ber_Ergebnis

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	48,72	84,00	150,00	46,67	120,00	81,67	98,68	143,33	**46,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	49,57	54,67	83,33	46,67	75,00	53,89	63,16	85,56	**46,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	49,15	69,33	116,67	46,67	97,50	67,78	80,92	114,44	**46,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,72	84,00	150,00	46,67	120,00	81,67	98,68	143,33	**46,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	82,67	145,83	46,67	115,83	78,89	97,37	138,89	**45,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	83,33	150,00	47,78	115,00	80,00	96,71	140,00	**45,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,87	84,00	150,00	46,67	115,00	80,56	96,71	137,78	**44,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	82,67	150,00	48,89	115,83	76,11	97,37	138,89	**44,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	82,67	145,83	46,67	115,00	78,33	96,71	136,67	**44,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,02	82,00	145,83	46,67	114,17	78,89	95,39	137,78	**44,02**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	44,02	82,00	150,00	47,78	114,17	77,22	96,71	136,67	**44,02**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	43,68	81,23	150,58	47,39	113,51	76,74	96,22	137,11	**43,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	43,42	82,40	144,58	46,33	114,00	74,33	96,32	135,67	**43,42**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	43,16	49,33	75,00	55,56	65,83	46,11	58,55	75,56	**43,16**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	43,19	67,21	120,83	43,04	91,33	60,21	77,33	110,67	**43,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	43,19	67,21	120,83	43,04	91,33	60,21	77,33	110,67	**43,04**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	43,19	67,21	120,83	43,04	91,33	60,21	77,33	110,67	**43,04**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	43,19	67,21	120,83	43,04	91,33	60,21	77,33	110,67	**43,04**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	43,19	67,21	120,83	43,04	91,33	60,21	77,33	110,67	**43,04**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	43,19	67,21	120,83	43,04	91,33	60,21	77,33	110,67	**43,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	42,74	80,67	145,83	46,67	112,50	75,00	94,74	135,56	**42,74**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	42,74	64,00	108,33	55,56	88,33	60,00	76,32	104,44	**42,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	42,74	64,00	108,33	55,56	88,33	60,00	76,32	104,44	**42,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	70,67	125,00	44,44	94,17	58,89	81,58	111,11	**42,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	42,74	64,00	108,33	55,56	88,33	60,00	76,32	104,44	**42,74**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	64,00	108,33	55,56	88,33	60,00	76,32	104,44	**42,74**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	64,00	108,33	55,56	88,33	60,00	76,32	104,44	**42,74**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	42,74	64,00	108,33	55,56	88,33	60,00	76,32	104,44	**42,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,53	80,27	147,92	49,30	112,33	73,99	94,59	136,44	**42,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	42,41	84,27	146,50	48,73	112,22	76,91	94,74	136,69	**42,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	42,31	80,67	150,00	45,56	113,33	76,11	96,71	137,78	**42,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,31	78,67	141,67	55,56	110,83	73,89	94,08	133,33	**42,31**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	47,01	72,00	125,00	42,22	98,33	64,44	82,89	115,56	**42,22**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	47,01	72,00	125,00	42,22	98,33	64,44	82,89	115,56	**42,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	47,01	72,00	125,00	42,22	98,33	64,44	82,89	115,56	**42,22**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	47,01	72,00	125,00	42,22	98,33	64,44	82,89	115,56	**42,22**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	47,01	72,00	125,00	42,22	98,33	64,44	82,89	115,56	**42,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	47,01	72,00	125,00	42,22	98,33	64,44	82,89	115,56	**42,22**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lupinen	42,94	75,20	118,00	41,91	91,10	66,04	77,63	111,16	**41,91**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	42,94	75,20	118,00	41,91	91,10	66,04	77,63	111,16	**41,91**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Spirulina getrocknet	42,94	75,20	118,00	41,91	91,10	66,04	77,63	111,16	**41,91**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	42,94	75,20	118,00	41,91	91,10	66,04	77,63	111,16	**41,91**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	42,94	75,20	118,00	41,91	91,10	66,04	77,63	111,16	**41,91**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	42,94	75,20	118,00	41,91	91,10	66,04	77,63	111,16	**41,91**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	72,00	125,00	42,22	86,67	68,89	77,63	111,11	**41,88**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	41,88	93,33	175,00	55,56	133,33	87,78	111,84	162,22	**41,88**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	82,67	150,00	48,89	110,00	78,33	94,74	136,67	**41,88**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	81,33	141,67	46,67	111,67	76,11	96,05	134,44	**41,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	41,88	79,33	141,67	46,67	111,67	73,33	93,42	133,33	**41,88**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	41,88	93,33	175,00	55,56	133,33	87,78	111,84	162,22	**41,88**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	41,88	72,00	125,00	42,22	86,67	68,89	77,63	111,11	**41,88**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	41,88	93,33	175,00	55,56	133,33	87,78	111,84	162,22	**41,88**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	41,88	93,33	175,00	55,56	133,33	87,78	111,84	162,22	**41,88**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	72,00	125,00	42,22	86,67	68,89	77,63	111,11	**41,88**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	72,00	125,00	42,22	86,67	68,89	77,63	111,11	**41,88**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	41,81	77,40	140,29	45,27	109,66	72,68	91,76	132,79	**41,81**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	41,45	79,33	145,83	45,56	110,83	73,33	93,42	134,44	**41,45**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	41,24	78,22	142,92	45,26	111,23	72,79	92,99	133,53	**41,24**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	71,33	120,83	41,11	87,50	67,78	78,29	110,00	**41,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,74	42,67	58,33	42,22	41,67	41,11	42,11	53,33	**41,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,45	72,67	125,00	41,11	86,67	69,44	77,63	108,89	**41,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,15	43,33	58,33	41,11	46,67	42,78	44,08	56,67	**41,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,31	43,33	58,33	41,11	41,67	41,67	42,11	51,11	**41,11**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	68,67	125,00	41,11	89,17	62,22	79,61	104,44	**41,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,30	72,67	125,00	41,11	91,67	70,56	79,61	114,44	**41,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,74	42,67	58,33	42,22	41,67	41,11	42,11	53,33	**41,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,74	42,67	58,33	42,22	41,67	41,11	42,11	53,33	**41,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	42,67	58,33	42,22	41,67	41,11	42,11	53,33	**41,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	71,33	120,83	41,11	86,67	67,22	77,63	107,78	**41,03**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,03	84,00	150,00	46,67	110,00	79,44	94,74	132,22	**41,03**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,03	78,00	145,83	45,56	111,67	75,00	93,42	135,56	**41,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,03	71,33	125,00	43,33	87,50	65,00	78,29	110,00	**41,03**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	40,90	78,43	143,63	44,70	111,28	75,20	92,45	134,20	**40,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	40,68	77,97	141,54	44,77	110,88	74,41	92,07	133,08	**40,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,60	70,67	120,83	41,11	85,83	67,78	76,32	108,89	**40,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	40,60	78,67	145,83	45,56	110,83	72,78	92,76	133,33	**40,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	40,60	78,00	145,83	45,56	110,83	75,00	93,42	134,44	**40,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	40,60	78,67	145,83	46,67	110,83	75,56	92,76	133,33	**40,60**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	40,60	70,67	125,00	42,22	85,83	66,11	77,63	107,78	**40,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	40,48	78,20	142,29	45,26	110,42	72,84	92,22	132,60	**40,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,45	77,83	140,75	44,31	110,88	74,63	92,45	133,22	**40,45**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	49,37	70,94	122,92	40,41	99,00	67,88	81,43	117,56	**40,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	40,26	69,89	125,58	41,83	85,18	65,63	77,14	108,22	**40,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	40,17	78,67	145,83	45,56	110,00	73,33	92,11	133,33	**40,17**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	69,33	116,67	42,22	90,00	58,89	80,26	106,67	**40,17**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	69,33	116,67	42,22	90,00	58,89	80,26	106,67	**40,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	81,33	141,67	46,67	110,00	75,00	94,74	130,00	**40,17**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	69,33	116,67	42,22	90,00	58,89	80,26	106,67	**40,17**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	70,67	125,00	44,44	88,33	61,11	78,95	108,89	**40,17**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	69,33	116,67	42,22	90,00	58,89	80,26	106,67	**40,17**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	70,67	125,00	44,44	88,33	61,11	78,95	108,89	**40,17**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	40,17	69,33	116,67	42,22	90,00	58,89	80,26	106,67	**40,17**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	40,17	69,33	116,67	42,22	90,00	58,89	80,26	106,67	**40,17**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	40,17	70,67	125,00	44,44	88,33	61,11	78,95	108,89	**40,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	40,17	70,67	125,00	44,44	88,33	61,11	78,95	108,89	**40,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	81,33	150,00	51,11	111,67	70,56	96,05	134,44	**40,17**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	70,67	125,00	44,44	88,33	61,11	78,95	108,89	**40,17**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	70,67	125,00	44,44	88,33	61,11	78,95	108,89	**40,17**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	50,23	41,61	56,25	40,41	54,00	40,11	45,90	59,78	**40,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	42,00	54,17	41,11	42,50	40,00	42,76	52,22	**40,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	40,00	71,07	119,58	40,78	85,67	63,22	77,24	106,78	**40,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	41,03	58,67	100,00	40,00	72,50	41,67	65,79	83,33	**40,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	52,14	44,00	58,33	40,00	57,50	42,22	48,68	62,22	**40,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,45	41,33	54,17	41,11	40,83	40,00	40,79	51,11	**40,00**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	70,67	116,67	40,00	88,33	66,67	78,95	108,89	**40,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	70,67	116,67	40,00	88,33	66,67	78,95	108,89	**40,00**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	46,15	70,67	125,00	40,00	95,00	66,67	81,58	111,11	**40,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	50,00	40,00	50,00	46,67	52,50	40,00	45,39	56,67	**40,00**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**40,00**
50,00	40,00	50,00	46,67	52,50	40,00	45,39	56,67	
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**40,00**
46,15	70,67	125,00	40,00	95,00	66,67	81,58	111,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**40,00**
41,03	69,33	112,50	40,00	90,00	61,67	80,26	106,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**40,00**
51,28	73,33	125,00	40,00	102,50	70,00	84,21	120,00	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
46,15	70,67	125,00	40,00	95,00	66,67	81,58	111,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
41,03	73,33	125,00	40,00	86,67	70,00	77,63	106,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
41,88	70,67	116,67	40,00	88,33	66,67	78,95	108,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
41,88	70,67	116,67	40,00	88,33	66,67	78,95	108,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
48,72	73,33	125,00	40,00	96,67	72,22	81,58	117,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
40,17	70,67	116,67	40,00	86,67	65,56	77,63	104,44	
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
46,15	70,67	125,00	40,00	95,00	66,67	81,58	111,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
40,17	70,67	116,67	40,00	86,67	65,56	77,63	104,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
41,03	73,33	125,00	40,00	86,67	70,00	77,63	106,67	
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**40,00**
48,72	73,33	125,00	40,00	96,67	72,22	81,58	117,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**40,00**
41,88	44,00	58,33	40,00	41,67	42,22	42,11	48,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	73,33	125,00	40,00	86,67	70,00	77,63	106,67	**40,00**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	46,15	70,67	125,00	40,00	95,00	66,67	81,58	111,11	**40,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	73,33	125,00	40,00	86,67	70,00	77,63	106,67	**40,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	44,00	58,33	40,00	41,67	42,22	42,11	48,89	**40,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	48,72	73,33	125,00	40,00	96,67	72,22	81,58	117,78	**40,00**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	46,15	70,67	125,00	40,00	95,00	66,67	81,58	111,11	**40,00**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	70,67	116,67	40,00	86,67	65,56	77,63	104,44	**40,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	70,67	116,67	40,00	86,67	65,56	77,63	104,44	**40,00**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	70,67	116,67	40,00	88,33	66,67	78,95	108,89	**40,00**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	49,57	44,00	58,33	40,00	51,67	44,44	46,05	60,00	**40,00**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,72	73,33	125,00	40,00	96,67	72,22	81,58	117,78	**40,00**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	70,67	116,67	40,00	86,67	65,56	77,63	104,44	**40,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	70,67	116,67	40,00	88,33	66,67	78,95	108,89	**40,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	44,00	58,33	40,00	41,67	42,22	42,11	48,89	**40,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	49,57	44,00	58,33	40,00	51,67	44,44	46,05	60,00	**40,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	44,00	58,33	40,00	41,67	42,22	42,11	48,89	**40,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	70,67	116,67	40,00	86,67	65,56	77,63	104,44	**40,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	73,33	125,00	40,00	86,67	70,00	77,63	106,67	**40,00**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,72	73,33	125,00	40,00	96,67	72,22	81,58	117,78	**40,00**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	73,33	125,00	40,00	86,67	70,00	77,63	106,67	**40,00**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	49,57	44,00	58,33	40,00	51,67	44,44	46,05	60,00	**40,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,88	44,00	58,33	40,00	41,67	42,22	42,11	48,89	**40,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	49,57	44,00	58,33	40,00	51,67	44,44	46,05	60,00	**40,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,88	44,00	58,33	40,00	41,67	42,22	42,11	48,89	**40,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	49,57	44,00	58,33	40,00	51,67	44,44	46,05	60,00	**40,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	49,57	44,00	58,33	40,00	51,67	44,44	46,05	60,00	**40,00**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	48,72	73,33	125,00	40,00	96,67	72,22	81,58	117,78	**40,00**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,44	66,35	126,75	39,94	87,19	60,79	78,14	105,78	**39,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	50,10	45,60	54,83	39,84	53,88	43,02	46,05	60,02	**39,84**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	49,25	74,93	121,50	39,84	98,88	70,80	81,58	117,80	**39,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,74	73,33	125,00	40,00	87,50	66,67	78,29	103,33	**39,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	39,58	77,27	140,42	44,02	109,58	74,14	91,59	132,34	**39,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	42,00	54,17	41,11	41,67	39,44	42,11	50,00	**39,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	39,34	76,68	140,67	44,18	110,07	73,67	91,39	132,67	**39,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	70,00	125,00	45,56	89,17	57,22	79,61	107,78	**39,32**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	69,33	120,83	44,44	90,00	56,11	80,26	106,67	**39,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	39,32	52,67	83,33	50,00	60,00	48,89	57,24	75,56	**39,32**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	39,32	50,67	70,83	46,67	62,50	45,56	59,21	72,22	**39,32**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	68,00	116,67	40,00	86,67	61,11	78,95	102,22	**39,32**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	68,00	116,67	40,00	86,67	61,11	78,95	102,22	**39,32**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	39,32	68,00	116,67	40,00	86,67	61,11	78,95	102,22	**39,32**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	39,32	69,33	125,00	42,22	85,00	63,33	77,63	104,44	**39,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,32	80,00	141,67	46,67	108,33	76,11	92,11	132,22	**39,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	39,32	69,33	120,83	41,11	84,17	63,89	75,66	106,67	**39,32**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	72,00	125,00	42,22	88,33	62,22	78,95	104,44	**39,32**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	39,32	68,00	116,67	40,00	86,67	61,11	78,95	102,22	**39,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	39,32	69,33	125,00	42,22	85,00	63,33	77,63	104,44	**39,32**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	39,32	69,33	125,00	42,22	85,00	63,33	77,63	104,44	**39,32**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	39,32	72,00	125,00	42,22	88,33	62,22	78,95	104,44	**39,32**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	39,32	72,00	125,00	42,22	88,33	62,22	78,95	104,44	**39,32**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,32	69,33	116,67	40,00	85,00	66,67	75,00	106,67	**39,32**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	39,32	68,00	116,67	40,00	86,67	61,11	78,95	102,22	**39,32**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,32	68,00	116,67	40,00	86,67	61,11	78,95	102,22	**39,32**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	39,32	69,33	116,67	40,00	85,00	66,67	75,00	106,67	**39,32**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	39,32	69,33	125,00	42,22	85,00	63,33	77,63	104,44	**39,32**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	72,00	125,00	42,22	88,33	62,22	78,95	104,44	**39,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,32	80,00	150,00	48,89	108,33	72,78	94,74	130,00	**39,32**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	72,00	125,00	42,22	88,33	62,22	78,95	104,44	**39,32**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	72,00	125,00	42,22	88,33	62,22	78,95	104,44	**39,32**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	69,33	116,67	40,00	85,00	66,67	75,00	106,67	**39,32**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	69,33	116,67	40,00	85,00	66,67	75,00	106,67	**39,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	69,33	125,00	42,22	85,00	63,33	77,63	104,44	**39,32**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	69,33	125,00	42,22	85,00	63,33	77,63	104,44	**39,32**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	69,33	116,67	40,00	85,00	66,67	75,00	106,67	**39,32**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	69,33	116,67	40,00	85,00	66,67	75,00	106,67	**39,32**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	45,48	69,12	126,17	39,22	93,68	65,71	80,61	112,00	**39,22**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	45,48	69,12	126,17	39,22	93,68	65,71	80,61	112,00	**39,22**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	45,48	69,12	126,17	39,22	93,68	65,71	80,61	112,00	**39,22**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	45,48	69,12	126,17	39,22	93,68	65,71	80,61	112,00	**39,22**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	45,48	69,12	126,17	39,22	93,68	65,71	80,61	112,00	**39,22**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	45,48	69,12	126,17	39,22	93,68	65,71	80,61	112,00	**39,22**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	39,17	76,77	140,21	44,37	108,92	72,46	91,14	131,89	**39,17**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,12	68,94	122,92	43,74	84,00	62,88	75,51	107,56	**39,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,12	66,94	110,42	40,41	86,50	59,55	77,48	104,22	**39,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	39,10	75,93	139,08	44,11	107,92	71,48	90,00	130,11	**39,10**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	38,99	72,93	121,50	43,18	83,88	65,80	75,66	107,80	**38,99**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	38,99	70,93	109,00	39,84	86,38	62,47	77,63	104,47	**38,99**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	70,00	112,50	38,89	89,17	65,56	79,61	107,78	**38,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	70,00	112,50	38,89	86,67	63,89	77,63	101,11	**38,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,60	74,00	125,00	38,89	86,67	70,56	77,63	104,44	**38,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,14	74,00	125,00	38,89	101,67	73,89	83,55	121,11	**38,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,99	44,67	58,33	38,89	56,67	46,11	48,03	63,33	**38,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,45	44,67	58,33	38,89	41,67	42,78	42,11	46,67	**38,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	38,89	69,33	125,00	40,00	85,00	65,00	77,63	108,89	**38,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,60	44,00	58,33	40,00	42,50	38,89	42,76	45,56	**38,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	70,67	125,00	44,44	89,17	57,78	79,61	105,56	**38,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,89	65,33	104,17	46,67	85,00	59,44	76,97	101,11	**38,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,89	67,33	116,67	50,00	82,50	62,78	75,00	104,44	**38,89**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	47,01	41,33	58,33	40,00	50,00	38,89	46,05	53,33	**38,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh	47,01	41,33	58,33	40,00	50,00	38,89	46,05	53,33	**38,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	40,60	68,67	112,50	38,89	88,33	62,78	79,61	104,44	**38,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	40,17	43,33	58,33	38,89	40,83	40,00	42,11	43,33	**38,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	39,32	72,67	125,00	38,89	85,83	67,78	77,63	101,11	**38,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**38,89**
51,71	43,33	58,33	38,89	55,83	43,33	48,03	60,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**38,89**
50,85	72,67	125,00	38,89	100,83	71,11	83,55	117,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**38,89**
46,15	40,00	50,00	46,67	47,50	38,89	43,42	51,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**38,89**
47,01	41,33	58,33	40,00	50,00	38,89	46,05	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**38,89**
40,17	40,00	50,00	40,00	40,00	38,89	39,47	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**38,89**
40,17	40,00	50,00	40,00	40,00	38,89	39,47	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**38,89**
40,17	40,00	50,00	40,00	40,00	38,89	39,47	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**38,89**
42,74	41,33	50,00	40,00	43,33	38,89	43,42	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**38,89**
42,74	41,33	50,00	40,00	43,33	38,89	43,42	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**38,89**
42,74	41,33	50,00	40,00	43,33	38,89	43,42	51,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**38,89**
40,17	40,00	50,00	40,00	40,00	38,89	39,47	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**38,89**
42,74	41,33	50,00	40,00	43,33	38,89	43,42	51,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**38,89**
40,17	40,00	50,00	40,00	40,00	38,89	39,47	48,89
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**38,89**
47,01	41,33	58,33	40,00	50,00	38,89	46,05	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	40,00	50,00	40,00	40,00	38,89	39,47	48,89	**38,89**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	47,01	41,33	58,33	40,00	50,00	38,89	46,05	53,33	**38,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	41,33	50,00	40,00	43,33	38,89	43,42	51,11	**38,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	41,33	50,00	40,00	43,33	38,89	43,42	51,11	**38,89**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	47,01	41,33	58,33	40,00	50,00	38,89	46,05	53,33	**38,89**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	38,64	66,45	117,83	39,22	85,35	60,16	77,97	103,11	**38,64**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	38,64	67,79	126,17	41,44	83,68	62,38	76,66	105,33	**38,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	38,64	67,79	126,17	41,44	83,68	62,38	76,66	105,33	**38,64**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	38,64	66,45	117,83	39,22	85,35	60,16	77,97	103,11	**38,64**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,64	66,45	117,83	39,22	85,35	60,16	77,97	103,11	**38,64**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,64	66,45	117,83	39,22	85,35	60,16	77,97	103,11	**38,64**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	38,64	67,79	126,17	41,44	83,68	62,38	76,66	105,33	**38,64**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	38,64	66,45	117,83	39,22	85,35	60,16	77,97	103,11	**38,64**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	38,64	66,45	117,83	39,22	85,35	60,16	77,97	103,11	**38,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	38,64	67,79	126,17	41,44	83,68	62,38	76,66	105,33	**38,64**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,64	78,45	151,17	48,11	107,02	71,82	93,76	130,89	**38,64**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,64	67,79	126,17	41,44	83,68	62,38	76,66	105,33	**38,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,64	67,79	126,17	41,44	83,68	62,38	76,66	105,33	**38,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	38,56	45,60	54,83	39,84	38,88	39,69	40,13	43,36	**38,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	51,37	42,56	58,92	38,50	55,18	42,86	47,54	60,44	**38,50**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	40,26	67,89	113,08	38,50	87,68	62,30	79,12	104,89	**38,50**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	50,52	71,89	125,58	38,50	100,18	70,63	83,07	118,22	**38,50**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	38,98	71,89	125,58	38,50	85,18	67,30	77,14	101,56	**38,50**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	39,83	42,56	58,92	38,50	40,18	39,52	41,62	43,78	**38,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	80,00	137,50	46,67	107,50	73,33	94,74	130,00	**38,46**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	81,33	145,83	48,89	105,83	75,56	93,42	132,22	**38,46**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	80,67	141,67	47,78	106,67	74,44	94,08	131,11	**38,46**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	82,00	150,00	50,00	105,00	76,67	92,76	133,33	**38,46**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	38,46	82,00	150,00	50,00	105,00	76,67	92,76	133,33	**38,46**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	38,46	80,00	137,50	46,67	107,50	73,33	94,74	130,00	**38,46**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	69,33	120,83	44,44	89,17	55,56	79,61	104,44	**38,46**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	38,46	70,67	125,00	40,00	85,00	64,44	77,63	100,00	**38,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	69,33	116,67	42,22	88,33	57,78	78,95	102,22	**38,46**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	69,33	125,00	46,67	90,00	53,33	80,26	106,67	**38,46**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	69,33	125,00	46,67	90,00	53,33	80,26	106,67	**38,46**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	38,46	70,67	125,00	40,00	85,00	64,44	77,63	100,00	**38,46**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	38,46	68,00	116,67	41,11	83,33	62,22	74,34	104,44	**38,46**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	69,33	125,00	46,67	90,00	53,33	80,26	106,67	**38,46**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	69,33	112,50	40,00	87,50	60,00	78,29	100,00	**38,46**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	38,46	69,33	116,67	42,22	88,33	57,78	78,95	102,22	**38,46**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	38,46	69,33	116,67	42,22	88,33	57,78	78,95	102,22	**38,46**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	38,46	70,67	125,00	40,00	85,00	64,44	77,63	100,00	**38,46**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	38,46	69,33	125,00	46,67	90,00	53,33	80,26	106,67	**38,46**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	38,46	70,67	125,00	40,00	85,00	64,44	77,63	100,00	**38,46**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	69,33	116,67	42,22	88,33	57,78	78,95	102,22	**38,46**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	70,67	125,00	40,00	85,00	64,44	77,63	100,00	**38,46**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	70,67	125,00	40,00	85,00	64,44	77,63	100,00	**38,46**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**38,46**
38,46	69,33	116,67	42,22	88,33	57,78	78,95	102,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**38,46**
38,46	69,33	116,67	42,22	88,33	57,78	78,95	102,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**38,39**
38,39	66,07	115,29	39,71	81,33	61,57	72,68	103,90
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**38,33**
46,58	39,33	50,00	47,78	47,50	38,33	43,42	53,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**38,33**
41,45	41,33	58,33	42,22	40,83	38,33	42,11	50,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**38,27**
43,79	45,87	51,33	41,91	46,10	38,27	42,11	53,38
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**38,27**
43,79	45,87	51,33	41,91	46,10	38,27	42,11	53,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**38,27**
43,79	45,87	51,33	41,91	46,10	38,27	42,11	53,38
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**38,27**
43,79	45,87	51,33	41,91	46,10	38,27	42,11	53,38
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**38,27**
43,79	45,87	51,33	41,91	46,10	38,27	42,11	53,38
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**38,27**
43,79	45,87	51,33	41,91	46,10	38,27	42,11	53,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mandeln							**38,12**
38,12	70,13	114,17	39,33	84,67	57,56	76,84	102,44
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**38,12**
38,12	70,13	114,17	39,33	84,67	57,56	76,84	102,44
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**38,12**
38,12	70,13	114,17	39,33	84,67	57,56	76,84	102,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Spirulina getrocknet							**38,12**
38,12	70,13	114,17	39,33	84,67	57,56	76,84	102,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**38,12**
38,12	80,80	139,17	46,00	108,00	67,00	93,95	128,00
Mandeln + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**38,12**
38,12	70,13	114,17	39,33	84,67	57,56	76,84	102,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,12	70,13	114,17	39,33	84,67	57,56	76,84	102,44	**38,12**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	67,33	120,83	41,11	85,00	59,44	78,29	100,00	**38,03**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	68,00	125,00	42,22	84,17	60,56	77,63	101,11	**38,03**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	68,67	120,83	44,44	88,33	56,11	78,29	105,56	**38,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	68,00	112,50	38,89	84,17	65,56	73,68	104,44	**38,03**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	38,03	54,67	83,33	46,67	60,00	50,56	57,24	68,89	**38,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	38,03	68,00	120,83	40,00	82,50	62,22	74,34	105,56	**38,03**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	38,03	75,33	141,67	44,33	107,50	71,67	90,13	130,00	**38,03**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	38,03	68,67	125,00	45,56	88,33	54,44	79,61	104,44	**38,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	38,03	68,67	112,50	38,89	85,83	61,11	77,63	97,78	**38,03**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	82,67	150,00	48,89	105,00	77,22	92,76	131,11	**38,03**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	81,33	141,67	46,67	106,67	75,00	94,08	128,89	**38,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	39,85	43,60	54,83	43,18	38,88	38,02	40,13	50,02	**38,02**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,01	75,42	138,46	43,79	107,55	71,59	89,82	129,87	**38,01**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	46,33	39,79	59,50	39,22	48,68	37,93	45,08	54,22	**37,93**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	46,33	39,79	59,50	39,22	48,68	37,93	45,08	54,22	**37,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	46,33	39,79	59,50	39,22	48,68	37,93	45,08	54,22	**37,93**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	46,33	39,79	59,50	39,22	48,68	37,93	45,08	54,22	**37,93**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	46,33	39,79	59,50	39,22	48,68	37,93	45,08	54,22	**37,93**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	46,33	39,79	59,50	39,22	48,68	37,93	45,08	54,22	**37,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	41,12	40,56	58,92	41,83	40,18	37,86	41,62	50,44	**37,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	37,83	75,20	138,71	43,74	107,67	71,96	89,76	130,01	**37,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,83	70,94	122,92	40,41	84,00	64,55	75,51	100,89	**37,83**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	37,82	66,89	117,92	39,70	82,89	61,68	73,91	104,64	**37,82**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	37,79	69,12	126,17	39,22	83,68	63,49	76,66	100,89	**37,79**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	37,79	69,12	126,17	39,22	83,68	63,49	76,66	100,89	**37,79**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	37,79	69,12	126,17	39,22	83,68	63,49	76,66	100,89	**37,79**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	37,79	69,12	126,17	39,22	83,68	63,49	76,66	100,89	**37,79**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,79	69,12	126,17	39,22	83,68	63,49	76,66	100,89	**37,79**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,79	69,12	126,17	39,22	83,68	63,49	76,66	100,89	**37,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	69,33	108,33	37,78	87,50	62,78	78,29	100,00	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	69,33	108,33	37,78	90,00	64,44	80,26	106,67	**37,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	67,33	108,33	37,78	85,00	64,44	74,34	103,33	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,45	44,00	54,17	37,78	42,50	41,67	42,76	45,56	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	52,99	44,00	54,17	37,78	57,50	45,00	48,68	62,22	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,60	73,33	120,83	37,78	87,50	69,44	78,29	103,33	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	52,14	73,33	120,83	37,78	102,50	72,78	84,21	120,00	**37,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	68,67	108,33	37,78	85,83	62,78	76,32	98,89	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	50,85	72,67	120,83	37,78	100,83	72,78	82,24	118,89	**37,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,89	38,67	45,83	38,89	39,17	37,78	38,16	46,67	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,60	68,67	108,33	37,78	88,33	64,44	78,29	105,56	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	72,67	120,83	37,78	85,83	69,44	76,32	102,22	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,74	40,67	45,83	38,89	44,17	37,78	44,08	50,00	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	41,88	65,33	108,33	37,78	90,00	58,89	75,00	104,44	**37,78**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	41,88	65,33	108,33	37,78	90,00	58,89	75,00	104,44	**37,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	40,17	57,33	100,00	37,78	69,17	43,89	64,47	78,89	**37,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	42,74	60,00	100,00	37,78	70,83	49,44	64,47	85,56	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	51,71	43,33	54,17	37,78	55,83	45,00	46,71	61,11	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,60	44,00	54,17	37,78	41,67	41,11	42,11	43,33	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,45	70,67	112,50	37,78	89,17	66,11	79,61	105,56	**37,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	70,67	112,50	37,78	86,67	64,44	77,63	98,89	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	74,67	125,00	37,78	86,67	71,11	77,63	102,22	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	51,71	74,67	125,00	37,78	101,67	74,44	83,55	118,89	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	52,14	44,00	54,17	37,78	56,67	44,44	48,03	60,00	**37,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	69,33	108,33	37,78	86,67	62,22	77,63	97,78	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	69,33	108,33	37,78	89,17	63,89	79,61	104,44	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	43,33	54,17	37,78	40,83	41,67	40,79	44,44	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	51,28	73,33	120,83	37,78	101,67	72,22	83,55	117,78	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,74	73,33	120,83	37,78	86,67	68,89	77,63	101,11	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	72,00	116,67	37,78	98,33	70,00	82,89	115,56	**37,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	69,33	108,33	37,78	90,00	64,44	80,26	106,67	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	68,00	108,33	37,78	86,67	64,44	76,32	104,44	**37,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	69,33	108,33	37,78	88,33	63,33	78,95	102,22	**37,78**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	69,33	108,33	37,78	90,00	64,44	80,26	106,67	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	72,00	116,67	37,78	88,33	67,78	78,95	104,44	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	50,43	42,00	54,17	37,78	54,17	41,11	46,05	58,89	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	38,89	42,00	54,17	37,78	39,17	37,78	40,13	42,22	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	39,32	67,33	108,33	37,78	86,67	60,56	77,63	103,33	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	56,41	45,33	58,33	37,78	61,67	47,78	50,00	66,67	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	38,03	71,33	120,83	37,78	84,17	65,56	75,66	100,00	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,87	45,33	58,33	37,78	46,67	44,44	44,08	50,00	**37,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,59	41,33	45,83	37,78	46,67	37,78	44,08	46,67	**37,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,31	40,00	50,00	46,67	42,50	37,78	41,45	45,56	**37,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,31	39,33	45,83	37,78	44,17	39,44	40,13	50,00	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	47,44	69,33	120,83	37,78	97,50	69,44	79,61	114,44	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,15	41,33	45,83	37,78	49,17	39,44	46,05	53,33	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	48,29	40,00	54,17	37,78	52,50	41,67	44,08	56,67	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	49,57	71,33	120,83	37,78	99,17	68,89	81,58	116,67	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	38,46	66,00	104,17	37,78	85,83	58,89	76,32	101,11	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	49,57	40,67	50,00	37,78	53,33	39,44	44,74	56,67	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	48,72	70,00	116,67	37,78	98,33	67,22	80,26	114,44	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	55,56	74,67	125,00	37,78	106,67	75,56	85,53	124,44	**37,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,32	68,00	108,33	37,78	86,67	64,44	76,32	104,44	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	41,88	65,33	108,33	37,78	90,00	58,89	75,00	104,44	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Spirulina getrocknet	43,59	68,00	116,67	37,78	91,67	62,22	77,63	108,89	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Spirulina getrocknet	39,32	64,00	116,67	37,78	88,33	63,33	73,68	104,44	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	38,46	70,67	116,67	37,78	85,00	67,78	75,00	102,22	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	46,15	70,67	116,67	37,78	95,00	70,00	78,95	113,33	**37,78**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	43,59	68,00	116,67	37,78	91,67	62,22	77,63	108,89	**37,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	40,17	69,33	108,33	37,78	88,33	63,33	78,95	102,22	**37,78**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,32	64,00	116,67	37,78	88,33	63,33	73,68	104,44	**37,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	38,46	69,33	108,33	37,78	86,67	62,22	77,63	97,78	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	38,46	70,67	116,67	37,78	85,00	67,78	75,00	102,22	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	47,01	72,00	116,67	37,78	96,67	68,89	81,58	111,11	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	47,86	74,67	125,00	37,78	96,67	73,33	81,58	113,33	**37,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	47,01	72,00	116,67	37,78	96,67	68,89	81,58	111,11	**37,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	46,15	70,67	116,67	37,78	95,00	70,00	78,95	113,33	**37,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	48,72	72,00	116,67	37,78	98,33	70,00	82,89	115,56	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	47,86	74,67	125,00	37,78	96,67	73,33	81,58	113,33	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	40,17	74,67	125,00	37,78	86,67	71,11	77,63	102,22	**37,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	39,32	72,00	116,67	37,78	86,67	66,67	77,63	100,00	**37,78**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	41,88	65,33	108,33	37,78	90,00	58,89	75,00	104,44	**37,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	41,03	72,00	116,67	37,78	88,33	67,78	78,95	104,44	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	39,32	72,00	116,67	37,78	86,67	66,67	77,63	100,00	**37,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	41,88	69,33	108,33	37,78	90,00	64,44	80,26	106,67	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	41,03	72,00	116,67	37,78	88,33	67,78	78,95	104,44	**37,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	40,17	69,33	108,33	37,78	88,33	63,33	78,95	102,22	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,32	68,00	108,33	37,78	86,67	64,44	76,32	104,44	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	48,72	72,00	116,67	37,78	98,33	70,00	82,89	115,56	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,30	70,67	112,50	37,78	94,17	67,22	81,58	111,11	**37,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	68,67	112,50	37,78	89,17	67,22	75,66	107,78	**37,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	70,67	112,50	37,78	91,67	65,56	79,61	104,44	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	45,33	58,33	37,78	41,67	43,33	42,11	44,44	**37,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	39,33	45,83	37,78	39,17	38,33	38,16	44,44	**37,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,02	74,67	125,00	37,78	91,67	72,22	79,61	107,78	**37,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,31	41,33	45,83	37,78	44,17	38,33	44,08	47,78	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	55,56	74,67	125,00	37,78	106,67	75,56	85,53	124,44	**37,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	52,56	45,33	58,33	37,78	56,67	46,67	48,03	61,11	**37,78**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	70,67	116,67	37,78	85,00	67,78	75,00	102,22	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	74,67	125,00	37,78	86,67	71,11	77,63	102,22	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	48,72	45,33	58,33	37,78	51,67	45,56	46,05	55,56	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,86	74,67	125,00	37,78	96,67	73,33	81,58	113,33	**37,78**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	41,88	65,33	108,33	37,78	90,00	58,89	75,00	104,44	**37,78**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	74,67	125,00	37,78	86,67	71,11	77,63	102,22	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	42,67	50,00	37,78	41,67	38,89	42,11	42,22	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	45,33	58,33	37,78	41,67	43,33	42,11	44,44	**37,78**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,86	74,67	125,00	37,78	96,67	73,33	81,58	113,33	**37,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	42,67	50,00	37,78	43,33	40,00	43,42	46,67	**37,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	42,67	50,00	37,78	41,67	38,89	42,11	42,22	**37,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	50,00	37,78	40,00	40,00	39,47	44,44	**37,78**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	72,00	116,67	37,78	88,33	67,78	78,95	104,44	**37,78**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,88	65,33	108,33	37,78	90,00	58,89	75,00	104,44	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	48,72	45,33	58,33	37,78	51,67	45,56	46,05	55,56	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	42,67	50,00	37,78	43,33	40,00	43,42	46,67	**37,78**
Hafer + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	43,59	68,00	116,67	37,78	91,67	62,22	77,63	108,89	**37,78**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	39,32	64,00	116,67	37,78	88,33	63,33	73,68	104,44	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh								**37,78**
55,56	74,67	125,00	37,78	106,67	75,56	85,53	124,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh								**37,78**
47,86	74,67	125,00	37,78	96,67	73,33	81,58	113,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh								**37,78**
47,01	72,00	116,67	37,78	96,67	68,89	81,58	111,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh								**37,78**
39,32	72,00	116,67	37,78	86,67	66,67	77,63	100,00	
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**37,78**
39,32	72,00	116,67	37,78	86,67	66,67	77,63	100,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh								**37,78**
48,72	72,00	116,67	37,78	98,33	70,00	82,89	115,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh								**37,78**
41,03	72,00	116,67	37,78	88,33	67,78	78,95	104,44	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**37,78**
41,03	45,33	58,33	37,78	41,67	43,33	42,11	44,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh								**37,78**
38,46	70,67	116,67	37,78	85,00	67,78	75,00	102,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**37,78**
39,32	41,33	50,00	37,78	40,00	40,00	39,47	44,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh								**37,78**
46,15	70,67	116,67	37,78	95,00	70,00	78,95	113,33	
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**37,78**
39,32	68,00	108,33	37,78	86,67	64,44	76,32	104,44	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,78**
40,17	42,67	50,00	37,78	41,67	38,89	42,11	42,22	
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,78**
47,01	72,00	116,67	37,78	96,67	68,89	81,58	111,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,78**
40,17	42,67	50,00	37,78	41,67	38,89	42,11	42,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	47,01	41,33	50,00	37,78	50,00	42,22	43,42	55,56	**37,78**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	72,00	116,67	37,78	86,67	66,67	77,63	100,00	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,86	42,67	50,00	37,78	51,67	41,11	46,05	53,33	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,86	42,67	50,00	37,78	51,67	41,11	46,05	53,33	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	47,01	41,33	50,00	37,78	50,00	42,22	43,42	55,56	**37,78**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	70,67	116,67	37,78	85,00	67,78	75,00	102,22	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	41,33	50,00	37,78	40,00	40,00	39,47	44,44	**37,78**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	46,15	70,67	116,67	37,78	95,00	70,00	78,95	113,33	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	41,33	50,00	37,78	40,00	40,00	39,47	44,44	**37,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	41,33	50,00	40,00	41,67	37,78	42,11	46,67	**37,78**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	69,33	108,33	37,78	86,67	62,22	77,63	97,78	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	41,33	50,00	40,00	41,67	37,78	42,11	46,67	**37,78**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	69,33	108,33	37,78	88,33	63,33	78,95	102,22	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,01	72,00	116,67	37,78	96,67	68,89	81,58	111,11	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,78**
39,32	72,00	116,67	37,78	86,67	66,67	77,63	100,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,78**
38,46	69,33	108,33	37,78	86,67	62,22	77,63	97,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,78**
40,17	69,33	108,33	37,78	88,33	63,33	78,95	102,22	
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**37,78**
41,03	72,00	116,67	37,78	88,33	67,78	78,95	104,44	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**37,78**
41,03	41,33	50,00	40,00	41,67	37,78	42,11	46,67	
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh								**37,78**
46,15	70,67	116,67	37,78	95,00	70,00	78,95	113,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh								**37,78**
38,46	70,67	116,67	37,78	85,00	67,78	75,00	102,22	
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**37,78**
49,57	42,67	50,00	37,78	53,33	42,22	47,37	57,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh								**37,78**
39,32	68,00	108,33	37,78	86,67	64,44	76,32	104,44	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**37,78**
41,88	42,67	50,00	37,78	43,33	40,00	43,42	46,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**37,78**
41,88	42,67	50,00	37,78	43,33	40,00	43,42	46,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**37,78**
41,03	41,33	50,00	40,00	41,67	37,78	42,11	46,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**37,78**
49,57	42,67	50,00	37,78	53,33	42,22	47,37	57,78	
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**37,78**
40,17	69,33	108,33	37,78	88,33	63,33	78,95	102,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**37,78**
48,72	72,00	116,67	37,78	98,33	70,00	82,89	115,56
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**37,78**
39,32	68,00	108,33	37,78	86,67	64,44	76,32	104,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
49,57	42,67	50,00	37,78	53,33	42,22	47,37	57,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
41,88	42,67	50,00	37,78	43,33	40,00	43,42	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
49,57	42,67	50,00	37,78	53,33	42,22	47,37	57,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
41,88	42,67	50,00	37,78	43,33	40,00	43,42	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
41,03	45,33	58,33	37,78	41,67	43,33	42,11	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
39,32	41,33	50,00	37,78	40,00	40,00	39,47	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
48,72	45,33	58,33	37,78	51,67	45,56	46,05	55,56
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
47,01	41,33	50,00	37,78	50,00	42,22	43,42	55,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
39,32	41,33	50,00	37,78	40,00	40,00	39,47	44,44
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**37,78**
43,59	68,00	116,67	37,78	91,67	62,22	77,63	108,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
40,17	42,67	50,00	37,78	41,67	38,89	42,11	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**37,78**
41,03	41,33	50,00	40,00	41,67	37,78	42,11	46,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	42,67	50,00	37,78	41,67	38,89	42,11	42,22	**37,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,03	41,33	50,00	40,00	41,67	37,78	42,11	46,67	**37,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	47,01	41,33	50,00	37,78	50,00	42,22	43,42	55,56	**37,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	47,86	42,67	50,00	37,78	51,67	41,11	46,05	53,33	**37,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	48,72	45,33	58,33	37,78	51,67	45,56	46,05	55,56	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	56,41	45,33	58,33	37,78	61,67	47,78	50,00	66,67	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	47,86	42,67	50,00	37,78	51,67	41,11	46,05	53,33	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	47,86	42,67	50,00	37,78	51,67	41,11	46,05	53,33	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	56,41	45,33	58,33	37,78	61,67	47,78	50,00	66,67	**37,78**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	47,86	74,67	125,00	37,78	96,67	73,33	81,58	113,33	**37,78**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	55,56	74,67	125,00	37,78	106,67	75,56	85,53	124,44	**37,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	48,72	45,33	58,33	37,78	51,67	45,56	46,05	55,56	**37,78**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Hafer	43,59	68,00	116,67	37,78	91,67	62,22	77,63	108,89	**37,78**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	47,01	72,00	116,67	37,78	96,67	68,89	81,58	111,11	**37,78**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	39,32	64,00	116,67	37,78	88,33	63,33	73,68	104,44	**37,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
43,59	68,00	116,67	37,78	91,67	62,22	77,63	108,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
47,86	42,67	50,00	37,78	51,67	41,11	46,05	53,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
47,01	41,33	50,00	37,78	50,00	42,22	43,42	55,56
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
56,41	45,33	58,33	37,78	61,67	47,78	50,00	66,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
49,57	42,67	50,00	37,78	53,33	42,22	47,37	57,78
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
48,72	72,00	116,67	37,78	98,33	70,00	82,89	115,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
49,57	42,67	50,00	37,78	53,33	42,22	47,37	57,78
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
46,15	70,67	116,67	37,78	95,00	70,00	78,95	113,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
48,72	45,33	58,33	37,78	51,67	45,56	46,05	55,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**37,78**
47,01	41,33	50,00	37,78	50,00	42,22	43,42	55,56
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**37,78**
39,32	64,00	116,67	37,78	88,33	63,33	73,68	104,44
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Quinoa							**37,78**
39,32	64,00	116,67	37,78	88,33	63,33	73,68	104,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**37,71**
37,71	75,27	138,71	43,69	107,40	71,80	89,56	129,71
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**37,71**
37,71	74,93	121,50	39,84	83,88	67,47	75,66	101,13
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**37,70**
37,70	67,89	113,08	38,50	85,18	60,63	77,14	98,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**37,70**
37,70	67,89	125,58	45,17	87,68	53,97	79,12	104,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	37,68	75,16	138,42	43,61	107,58	72,06	89,39	129,83	**37,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	37,67	75,04	138,29	43,61	107,23	71,74	89,34	129,60	**37,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	37,65	75,09	138,38	43,57	107,20	71,66	89,38	129,69	**37,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	82,67	145,83	46,67	105,83	76,67	93,42	127,78	**37,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	83,33	150,00	47,78	105,00	77,78	92,76	128,89	**37,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	81,33	150,00	51,11	105,83	72,78	93,42	132,22	**37,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	80,00	141,67	48,89	107,50	70,56	94,74	130,00	**37,61**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	37,61	66,67	120,83	40,00	83,33	63,89	74,34	106,67	**37,61**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	68,67	125,00	41,11	84,17	61,11	77,63	98,89	**37,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	80,00	137,50	46,67	106,67	72,78	94,08	127,78	**37,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	81,33	145,83	48,89	105,00	75,00	92,76	130,00	**37,61**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	68,67	112,50	37,78	84,17	66,11	73,68	102,22	**37,61**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,61	69,33	116,67	46,67	82,50	64,44	75,00	97,78	**37,61**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	37,61	68,00	125,00	44,44	86,67	55,56	78,95	102,22	**37,61**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	37,61	68,00	116,67	40,00	85,00	60,00	77,63	97,78	**37,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**37,61**
37,61	68,00	125,00	44,44	86,67	55,56	78,95	102,22
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**37,61**
37,61	68,00	116,67	40,00	85,00	60,00	77,63	97,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**37,61**
37,61	68,00	116,67	42,22	86,67	58,89	76,32	104,44
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**37,61**
37,61	68,00	116,67	42,22	86,67	58,89	76,32	104,44
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**37,61**
37,61	68,00	125,00	44,44	86,67	55,56	78,95	102,22
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**37,61**
37,61	68,00	125,00	44,44	86,67	55,56	78,95	102,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**37,61**
37,61	68,00	108,33	37,78	85,00	63,33	75,00	100,00
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**37,61**
37,61	68,00	125,00	44,44	86,67	55,56	78,95	102,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**37,61**
37,61	68,00	116,67	40,00	85,00	60,00	77,63	97,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**37,61**
37,61	68,00	116,67	42,22	86,67	58,89	76,32	104,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**37,61**
37,61	68,00	125,00	44,44	86,67	55,56	78,95	102,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**37,61**
37,61	68,00	116,67	42,22	86,67	58,89	76,32	104,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**37,61**
37,61	68,00	108,33	37,78	85,00	63,33	75,00	100,00
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**37,61**
37,61	68,00	116,67	40,00	85,00	60,00	77,63	97,78
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**37,61**
37,61	64,67	112,50	37,78	84,17	55,56	73,68	101,11
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**37,61**
37,61	68,00	116,67	40,00	85,00	60,00	77,63	97,78

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**37,61**
37,61	68,00	108,33	37,78	85,00	63,33	75,00	100,00	
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,61**
37,61	68,00	108,33	37,78	85,00	63,33	75,00	100,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,61**
37,61	68,00	108,33	37,78	85,00	63,33	75,00	100,00	
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,61**
37,61	68,00	116,67	40,00	85,00	60,00	77,63	97,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh								**37,61**
37,61	68,00	116,67	42,22	86,67	58,89	76,32	104,44	
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**37,61**
37,61	68,00	116,67	42,22	86,67	58,89	76,32	104,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh								**37,61**
37,61	68,00	108,33	37,78	85,00	63,33	75,00	100,00	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**37,51**
37,51	74,97	138,21	43,52	107,12	71,51	89,18	129,29	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet								**37,49**
39,77	55,88	95,83	37,49	63,00	49,10	58,25	81,78	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen								**37,48**
37,48	67,09	118,63	39,14	82,94	64,09	73,38	105,31	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln								**37,44**
38,72	73,07	119,58	37,44	85,67	64,89	77,24	100,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln								**37,44**
50,26	73,07	119,58	37,44	100,67	68,22	83,16	116,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln								**37,44**
40,00	69,07	107,08	37,44	88,17	59,89	79,21	103,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln								**37,44**
51,11	43,73	52,92	37,44	55,67	40,44	47,63	59,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln								**37,44**
37,44	69,07	107,08	37,44	85,67	58,22	77,24	96,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln								**37,44**
37,44	69,07	119,58	44,11	88,17	51,56	79,21	103,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**37,35**
37,35	74,86	137,92	43,41	107,01	71,37	89,07	129,30	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**37,34**
37,34	74,87	137,83	43,43	106,91	71,31	89,01	129,21	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso								**37,26**
37,26	66,63	116,54	39,21	82,55	63,29	72,99	104,19	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**37,22**
46,58	38,67	45,83	46,67	48,33	37,22	44,08	52,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao								**37,22**
39,74	40,00	58,33	40,00	40,00	37,22	42,11	51,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**37,22**
41,88	42,00	58,33	43,33	42,50	37,22	42,76	52,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**37,22**
45,30	38,00	45,83	46,67	46,67	37,22	42,11	51,11	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet								**37,21**
37,21	53,88	95,83	40,82	65,50	37,43	60,22	78,44	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet								**37,18**
37,18	84,00	150,00	46,67	105,00	78,33	92,76	126,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen								**37,18**
37,18	66,67	120,83	40,00	82,50	63,89	74,34	105,56	
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,18**
37,18	67,33	120,83	41,11	84,17	58,89	77,63	97,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**37,18**
37,18	79,33	137,50	46,67	105,83	73,33	92,76	128,89	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**37,18**
37,18	80,67	145,83	48,89	104,17	75,56	91,45	131,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**37,18**
37,18	67,33	108,33	37,78	84,17	63,89	73,68	101,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa								**37,18**
37,18	65,33	108,33	37,78	85,00	61,11	75,66	101,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**37,18**
37,18	67,33	120,83	41,11	82,50	64,44	73,68	104,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**37,18**
37,18	70,00	116,67	37,78	83,33	63,89	74,34	97,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**37,18**
37,18	67,33	120,83	40,00	82,50	61,67	73,68	104,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**37,18**
37,18	80,67	150,00	50,00	104,17	73,89	92,76	130,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**37,18**
37,18	67,33	112,50	40,00	85,00	61,67	74,34	103,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**37,18**
37,18	79,33	141,67	47,78	105,83	71,67	94,08	127,78
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**37,18**
37,18	67,33	125,00	43,33	85,00	56,67	78,29	100,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**37,18**
37,18	84,00	150,00	46,67	105,00	78,33	92,76	126,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**37,11**
39,57	43,73	52,92	37,44	40,67	37,11	41,71	42,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mandeln							**37,11**
37,26	71,47	114,17	37,11	84,67	58,67	76,84	98,00
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mandeln							**37,11**
44,96	71,47	114,17	37,11	94,67	60,89	80,79	109,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mandeln							**37,11**
38,12	68,80	105,83	37,11	86,33	55,33	78,16	100,22
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**37,11**
37,26	71,47	114,17	37,11	84,67	58,67	76,84	98,00
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**37,11**
44,96	71,47	114,17	37,11	94,67	60,89	80,79	109,11
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**37,11**
38,12	68,80	105,83	37,11	86,33	55,33	78,16	100,22
Mandeln + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**37,11**
38,12	68,80	105,83	37,11	86,33	55,33	78,16	100,22
Spirulina getrocknet + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**37,11**
38,12	68,80	105,83	37,11	86,33	55,33	78,16	100,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Spirulina getrocknet	38,12	68,80	105,83	37,11	86,33	55,33	78,16	100,22	**37,11**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Spirulina getrocknet	37,26	71,47	114,17	37,11	84,67	58,67	76,84	98,00	**37,11**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	37,26	71,47	114,17	37,11	84,67	58,67	76,84	98,00	**37,11**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	38,12	68,80	105,83	37,11	86,33	55,33	78,16	100,22	**37,11**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	44,96	71,47	114,17	37,11	94,67	60,89	80,79	109,11	**37,11**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Spirulina getrocknet	44,96	71,47	114,17	37,11	94,67	60,89	80,79	109,11	**37,11**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,26	71,47	114,17	37,11	84,67	58,67	76,84	98,00	**37,11**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	44,96	71,47	114,17	37,11	94,67	60,89	80,79	109,11	**37,11**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,26	71,47	114,17	37,11	84,67	58,67	76,84	98,00	**37,11**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	44,96	71,47	114,17	37,11	94,67	60,89	80,79	109,11	**37,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	37,06	66,87	117,29	39,70	82,08	61,73	73,14	103,71	**37,06**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,06	50,13	56,17	37,31	37,48	37,96	38,82	50,07	**37,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,03	66,49	115,75	38,76	82,54	63,52	73,38	104,33	**37,03**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,02	65,68	126,75	41,06	82,19	59,12	76,17	102,44	**37,02**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,02	65,01	122,58	39,94	83,03	58,01	76,83	101,33	**37,02**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	37,00	52,82	93,75	39,01	60,33	43,09	56,13	78,22	**37,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,00	63,49	118,75	45,68	83,67	52,54	73,23	103,78	**37,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	39,50	55,79	101,17	37,00	67,85	42,93	63,50	79,78	**37,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	36,96	61,87	93,00	39,69	65,27	43,27	60,53	78,93	**36,96**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	36,93	66,45	117,83	39,22	83,68	59,04	76,66	98,67	**36,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	36,93	66,45	126,17	43,67	85,35	54,60	77,97	103,11	**36,93**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	36,93	66,45	126,17	43,67	85,35	54,60	77,97	103,11	**36,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	36,93	66,45	117,83	39,22	83,68	59,04	76,66	98,67	**36,93**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	36,93	66,45	126,17	43,67	85,35	54,60	77,97	103,11	**36,93**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	36,93	66,45	126,17	43,67	85,35	54,60	77,97	103,11	**36,93**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	36,93	66,45	117,83	39,22	83,68	59,04	76,66	98,67	**36,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	36,93	66,45	126,17	43,67	85,35	54,60	77,97	103,11	**36,93**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	36,93	66,45	126,17	43,67	85,35	54,60	77,97	103,11	**36,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	36,93	66,45	117,83	39,22	83,68	59,04	76,66	98,67	**36,93**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,93	66,45	117,83	39,22	83,68	59,04	76,66	98,67	**36,93**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,93	66,45	117,83	39,22	83,68	59,04	76,66	98,67	**36,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	36,84	79,89	150,58	49,61	103,51	73,41	92,28	130,44	**36,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	36,84	78,56	142,25	47,39	105,18	71,19	93,59	128,22	**36,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	43,84	54,15	93,75	36,79	70,33	46,43	60,07	84,89	**36,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	37,00	51,49	85,42	36,79	62,00	40,87	57,44	76,00	**36,79**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**36,78**
39,66	69,87	108,75	36,78	88,67	53,56	78,42	101,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**36,77**
38,69	41,61	56,25	40,41	39,00	36,77	39,98	43,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**36,75**
36,75	80,00	137,50	46,67	105,83	72,22	93,42	125,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**36,75**
36,75	80,67	150,00	52,22	106,67	68,89	94,08	131,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**36,75**
36,75	80,00	145,83	51,11	107,50	67,78	94,74	130,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**36,75**
36,75	80,67	141,67	47,78	105,00	73,33	92,76	126,67
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**36,75**
36,75	66,67	120,83	41,11	83,33	59,44	76,32	98,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**36,75**
36,75	66,67	108,33	37,78	83,33	64,44	72,37	102,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	50,67	70,83	46,67	60,00	43,89	57,24	65,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	50,67	83,33	53,33	62,50	37,22	59,21	72,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**36,75**
36,75	67,33	120,83	40,00	81,67	62,22	73,03	104,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**36,75**
36,75	82,67	150,00	48,89	105,83	73,89	93,42	127,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**36,75**
36,75	82,67	145,83	46,67	105,00	76,11	92,76	125,56
Hafer + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**36,75**
36,75	65,33	108,33	37,78	83,33	56,67	75,00	100,00
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**36,75**
36,75	66,67	125,00	42,22	83,33	57,78	77,63	97,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Pistazien roh							**36,75**
36,75	66,67	125,00	42,22	83,33	57,78	77,63	97,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**36,75**
36,75	66,67	116,67	40,00	83,33	61,11	75,00	100,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**36,75**
36,75	40,00	54,17	37,78	37,50	38,33	38,16	40,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**36,75**
36,75	67,33	120,83	44,44	86,67	52,22	77,63	103,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh							**36,75**
36,75	77,33	141,67	46,67	105,00	68,33	90,79	127,78	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**36,75**
36,75	67,33	108,33	37,78	84,17	58,89	75,66	96,67	
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**36,75**
36,75	66,67	116,67	40,00	83,33	61,11	75,00	100,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**36,75**
36,75	66,67	112,50	38,89	83,33	62,78	73,68	101,11	
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**36,75**
36,75	66,67	125,00	42,22	83,33	57,78	77,63	97,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	66,67	116,67	40,00	81,67	58,89	73,68	102,22	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	66,67	116,67	40,00	81,67	58,89	73,68	102,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	65,33	108,33	37,78	83,33	56,67	75,00	100,00	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	66,67	116,67	40,00	83,33	61,11	75,00	100,00	
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	65,33	108,33	37,78	83,33	56,67	75,00	100,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	66,67	116,67	40,00	83,33	61,11	75,00	100,00	
Pistazien roh + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	66,67	125,00	42,22	83,33	57,78	77,63	97,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**36,75**
36,75	66,67	108,33	37,78	83,33	64,44	72,37	102,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	66,67	108,33	37,78	83,33	64,44	72,37	102,22	**36,75**
Spirulina getrocknet + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	65,33	108,33	37,78	83,33	56,67	75,00	100,00	**36,75**
Spirulina getrocknet + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	66,67	116,67	40,00	81,67	58,89	73,68	102,22	**36,75**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	66,67	108,33	37,78	83,33	64,44	72,37	102,22	**36,75**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	66,67	116,67	40,00	83,33	61,11	75,00	100,00	**36,75**
Hafer + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	66,67	116,67	40,00	81,67	58,89	73,68	102,22	**36,75**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	66,67	116,67	40,00	83,33	61,11	75,00	100,00	**36,75**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	36,75	65,33	108,33	37,78	83,33	56,67	75,00	100,00	**36,75**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	36,75	66,67	116,67	40,00	81,67	58,89	73,68	102,22	**36,75**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Hafer	36,75	66,67	116,67	40,00	81,67	58,89	73,68	102,22	**36,75**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Hafer	36,75	65,33	108,33	37,78	83,33	56,67	75,00	100,00	**36,75**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,89	38,00	41,67	37,78	40,00	36,67	38,82	45,56	**36,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	40,00	41,67	37,78	45,00	36,67	44,74	48,89	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	49,15	71,33	125,00	36,67	100,00	70,00	83,55	118,89	**36,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	37,61	71,33	125,00	36,67	85,00	66,67	77,63	102,22	**36,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	38,89	67,33	112,50	36,67	87,50	61,67	79,61	105,56	**36,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	38,46	42,00	58,33	36,67	40,00	38,89	42,11	44,44	**36,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	50,00	42,00	58,33	36,67	55,00	42,22	48,03	61,11	**36,67**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	39,74	56,67	100,00	36,67	67,50	45,00	63,82	76,67	**36,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	43,59	60,67	100,00	36,67	70,00	53,33	63,82	86,67	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	49,15	40,67	54,17	36,67	52,50	39,44	44,74	57,78	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	48,29	40,00	54,17	36,67	52,50	38,89	44,08	56,67	**36,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	38,03	66,00	108,33	36,67	85,00	58,89	76,32	102,22	**36,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	36,75	70,00	120,83	36,67	82,50	63,89	74,34	98,89	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	48,29	70,00	120,83	36,67	97,50	67,22	80,26	115,56	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	47,86	40,00	54,17	36,67	51,67	39,44	43,42	56,67	**36,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	36,75	65,33	108,33	36,67	84,17	58,89	75,00	101,11	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	47,01	69,33	120,83	36,67	96,67	67,22	78,95	114,44	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	47,44	68,67	120,83	36,67	97,50	68,89	80,26	115,56	**36,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	36,75	39,33	54,17	36,67	37,50	37,78	38,82	41,11	**36,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	37,61	64,67	108,33	36,67	85,83	60,56	76,32	103,33	**36,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	37,18	64,67	108,33	36,67	85,00	60,56	76,32	102,22	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	47,86	68,67	120,83	36,67	98,33	68,89	80,26	116,67	**36,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	48,29	39,33	54,17	36,67	52,50	41,11	44,74	57,78	**36,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	37,33	41,67	37,78	38,33	36,67	36,84	44,44	**36,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,73	38,67	45,83	46,67	47,50	36,67	43,42	50,00	**36,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,45	39,33	41,67	37,78	43,33	36,67	42,76	47,78	**36,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	40,00	41,67	37,78	45,00	36,67	44,74	48,89	**36,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,02	46,00	66,67	36,67	47,50	39,44	46,05	57,78	**36,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	38,03	38,00	54,17	41,11	37,50	36,67	38,16	46,67	**36,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,16	38,67	50,00	48,89	42,50	36,67	41,45	50,00	**36,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	39,32	41,33	58,33	40,00	40,00	36,67	42,11	42,22	**36,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	39,32	41,33	58,33	40,00	40,00	36,67	42,11	42,22	**36,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	37,18	39,33	54,17	36,67	38,33	37,78	38,82	42,22	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	48,72	39,33	54,17	36,67	53,33	41,11	44,74	58,89	**36,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	47,44	69,33	120,83	36,67	97,50	66,67	79,61	114,44	**36,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	37,18	65,33	108,33	36,67	85,00	58,33	75,66	101,11	**36,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	47,86	42,67	58,33	42,22	53,33	36,67	47,37	57,78	**36,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	47,86	42,67	58,33	42,22	53,33	36,67	47,37	57,78	**36,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,74	41,33	45,83	37,78	41,67	36,67	42,11	41,11	**36,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	40,00	50,00	46,67	37,50	36,67	39,47	40,00	**36,67**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	58,33	40,00	40,00	36,67	42,11	42,22	**36,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	58,33	40,00	40,00	36,67	42,11	42,22	**36,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	47,86	42,67	58,33	42,22	53,33	36,67	47,37	57,78	**36,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	37,33	41,67	37,78	38,33	36,67	36,84	44,44	**36,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	38,67	41,67	37,78	41,67	36,67	40,79	46,67	**36,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	38,67	41,67	37,78	41,67	36,67	40,79	46,67	**36,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	37,33	41,67	37,78	38,33	36,67	36,84	44,44	**36,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	38,67	41,67	37,78	41,67	36,67	40,79	46,67	**36,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	40,00	41,67	37,78	45,00	36,67	44,74	48,89	**36,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	38,67	41,67	37,78	41,67	36,67	40,79	46,67	**36,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	38,67	41,67	37,78	41,67	36,67	40,79	46,67	**36,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,32	41,33	58,33	40,00	40,00	36,67	42,11	42,22	**36,67**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	47,86	42,67	58,33	42,22	53,33	36,67	47,37	57,78	**36,67**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,32	41,33	58,33	40,00	40,00	36,67	42,11	42,22	**36,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	38,67	41,67	37,78	41,67	36,67	40,79	46,67	**36,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	47,86	42,67	58,33	42,22	53,33	36,67	47,37	57,78	**36,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	40,00	41,67	37,78	45,00	36,67	44,74	48,89	**36,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,61	37,33	41,67	37,78	38,33	36,67	36,84	44,44	**36,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,46	40,00	50,00	46,67	37,50	36,67	39,47	40,00	**36,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	47,86	42,67	58,33	42,22	53,33	36,67	47,37	57,78	**36,67**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	36,63	64,80	89,50	37,31	59,98	51,84	56,58	78,96	**36,63**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,63	75,47	114,50	43,98	83,32	61,29	73,68	104,51	**36,63**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,59	66,35	126,75	39,94	82,19	59,68	76,17	100,22	**36,59**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	36,58	81,07	144,58	48,56	104,00	71,00	92,37	129,00	**36,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	36,58	79,73	136,25	46,33	105,67	68,78	93,68	126,78	**36,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**36,55**
36,55	66,94	122,92	47,08	86,50	51,22	77,48	104,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**36,55**
36,55	66,94	110,42	40,41	84,00	57,88	75,51	97,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**36,43**
36,43	70,93	121,50	46,51	86,38	54,13	77,63	104,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**36,43**
36,43	70,93	109,00	39,84	83,88	60,80	75,66	97,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**36,41**
36,41	65,89	113,08	38,50	82,68	62,30	73,20	101,56
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**36,41**
36,41	65,89	125,58	41,83	82,68	57,30	77,14	98,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Mandeln							**36,41**
36,41	68,80	114,17	41,56	86,33	49,78	78,16	100,22
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**36,41**
36,41	68,80	105,83	37,11	84,67	54,22	76,84	95,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mandeln							**36,41**
36,41	68,80	105,83	37,11	84,67	54,22	76,84	95,78
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**36,41**
36,41	68,80	114,17	41,56	86,33	49,78	78,16	100,22
Mandeln + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**36,41**
36,41	68,80	114,17	41,56	86,33	49,78	78,16	100,22
Spirulina getrocknet + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**36,41**
36,41	68,80	114,17	41,56	86,33	49,78	78,16	100,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Spirulina getrocknet							**36,41**
36,41	68,80	114,17	41,56	86,33	49,78	78,16	100,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Spirulina getrocknet							**36,41**
36,41	68,80	105,83	37,11	84,67	54,22	76,84	95,78
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**36,41**
36,41	68,80	114,17	41,56	86,33	49,78	78,16	100,22
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**36,41**
36,41	68,80	105,83	37,11	84,67	54,22	76,84	95,78
Mandeln + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**36,41**
36,41	68,80	105,83	37,11	84,67	54,22	76,84	95,78
Spirulina getrocknet + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**36,41**
36,41	68,80	105,83	37,11	84,67	54,22	76,84	95,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	49,50	38,73	48,63	36,38	51,33	38,79	43,08	56,12	**36,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	38,39	64,07	102,79	36,38	83,83	58,23	74,66	100,57	**36,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	48,65	68,07	115,29	36,38	96,33	66,57	78,61	113,90	**36,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	37,11	68,07	115,29	36,38	81,33	63,23	72,68	97,23	**36,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	48,93	39,55	51,25	36,37	52,89	38,90	44,30	56,87	**36,37**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	36,54	68,89	117,92	36,37	82,89	63,34	73,91	97,98	**36,37**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	48,08	68,89	117,92	36,37	97,89	66,68	79,83	114,64	**36,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	37,82	64,89	105,42	36,37	85,39	58,34	75,88	101,31	**36,37**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	47,32	68,87	117,29	36,37	97,08	66,73	79,07	113,71	**36,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	37,06	64,87	104,79	36,37	84,58	58,39	75,12	100,38	**36,37**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	48,17	39,53	50,63	36,37	52,08	38,95	43,54	55,93	**36,37**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	39,52	63,87	93,00	36,36	62,77	54,93	58,55	82,27	**36,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,95	49,20	59,67	36,36	40,27	41,04	40,79	53,38	**36,36**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	36,35	64,55	112,50	43,04	83,00	54,66	74,70	101,78	**36,35**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	36,35	65,88	120,83	45,27	81,33	56,88	73,38	104,00	**36,35**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	36,35	64,55	112,50	43,04	83,00	54,66	74,70	101,78	**36,35**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	36,35	65,88	120,83	45,27	81,33	56,88	73,38	104,00	**36,35**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,35	64,55	112,50	43,04	83,00	54,66	74,70	101,78	**36,35**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,35	64,55	112,50	43,04	83,00	54,66	74,70	101,78	**36,35**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	36,35	64,55	112,50	43,04	83,00	54,66	74,70	101,78	**36,35**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	36,35	65,88	120,83	45,27	81,33	56,88	73,38	104,00	**36,35**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	36,35	64,55	112,50	43,04	83,00	54,66	74,70	101,78	**36,35**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	36,35	65,88	120,83	45,27	81,33	56,88	73,38	104,00	**36,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,35	76,55	145,83	51,93	104,67	66,32	90,49	129,56	**36,35**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,35	65,88	120,83	45,27	81,33	56,88	73,38	104,00	**36,35**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,35	65,88	120,83	45,27	81,33	56,88	73,38	104,00	**36,35**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	36,32	67,33	112,50	36,67	85,00	60,00	77,63	98,89	**36,32**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	36,32	67,33	125,00	43,33	87,50	53,33	79,61	105,56	**36,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	36,32	48,00	75,00	57,78	55,83	42,78	54,61	68,89	**36,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	36,32	46,67	66,67	55,56	57,50	40,56	55,92	66,67	**36,32**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	36,32	68,67	120,83	36,67	83,33	65,56	74,34	100,00	**36,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,32	81,33	150,00	51,11	106,67	69,44	94,08	128,89	**36,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,32	82,00	145,83	46,67	104,17	76,67	91,45	126,67	**36,32**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	65,33	104,17	46,67	82,50	57,78	75,00	94,44	**36,32**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	65,33	116,67	53,33	85,00	51,11	76,97	101,11	**36,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	36,32	82,00	150,00	47,78	104,17	75,00	92,76	125,56	**36,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,32	58,67	100,00	64,44	79,17	52,22	71,71	94,44	**36,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,32	81,33	141,67	46,67	105,00	73,89	92,76	124,44	**36,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	38,34	37,76	51,96	39,14	37,94	36,31	37,85	47,53	**36,31**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,24	69,20	108,75	37,89	83,67	51,89	76,45	98,11	**36,24**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,24	68,53	104,58	36,78	84,50	50,78	77,11	97,00	**36,24**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,17	65,01	122,58	39,94	82,19	57,46	76,17	99,11	**36,17**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,17	65,01	126,75	42,17	83,03	55,23	76,83	101,33	**36,17**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	36,16	65,93	115,42	38,47	81,25	63,03	72,51	103,46	**36,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	36,15	67,07	107,08	37,44	83,17	59,89	73,29	100,11	**36,15**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	36,15	67,07	119,58	40,78	83,17	54,89	77,24	96,78	**36,15**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	36,15	54,15	93,75	36,79	60,33	44,21	56,13	73,78	**36,15**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	40,67	45,83	38,89	41,67	36,11	42,11	43,33	**36,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,89	39,33	50,00	47,78	37,50	36,11	39,47	42,22	**36,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	37,61	40,67	54,17	36,67	37,50	36,11	38,82	41,11	**36,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	36,32	40,00	54,17	36,67	36,67	36,11	37,50	40,00	**36,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	38,03	37,33	54,17	40,00	37,50	36,11	38,82	47,78	**36,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,03	38,00	41,67	37,78	39,17	36,11	38,16	43,33	**36,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	40,00	41,67	37,78	44,17	36,11	44,08	46,67	**36,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	40,17	40,00	54,17	41,11	39,17	36,11	40,13	48,89	**36,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	38,03	40,67	50,00	37,78	38,33	36,11	38,82	40,00	**36,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	38,46	37,33	54,17	40,00	38,33	36,11	38,82	48,89	**36,11**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	36,10	73,87	118,00	44,13	81,10	62,71	73,68	104,49	**36,10**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	36,10	72,53	109,67	41,91	82,77	60,49	75,00	102,27	**36,10**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lupinen	36,10	72,53	109,67	41,91	82,77	60,49	75,00	102,27	**36,10**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lupinen	36,10	73,87	118,00	44,13	81,10	62,71	73,68	104,49	**36,10**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,10	72,53	109,67	41,91	82,77	60,49	75,00	102,27	**36,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,10	72,53	109,67	41,91	82,77	60,49	75,00	102,27	**36,10**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	36,10	72,53	109,67	41,91	82,77	60,49	75,00	102,27	**36,10**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Spirulina getrocknet	36,10	72,53	109,67	41,91	82,77	60,49	75,00	102,27	**36,10**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Spirulina getrocknet	36,10	73,87	118,00	44,13	81,10	62,71	73,68	104,49	**36,10**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	36,10	73,87	118,00	44,13	81,10	62,71	73,68	104,49	**36,10**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,10	84,53	143,00	50,80	104,43	72,16	90,79	130,04	**36,10**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,10	73,87	118,00	44,13	81,10	62,71	73,68	104,49	**36,10**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,10	73,87	118,00	44,13	81,10	62,71	73,68	104,49	**36,10**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	36,08	65,12	117,83	39,22	82,02	60,16	74,03	100,89	**36,08**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	36,08	65,12	117,83	39,22	82,02	60,16	74,03	100,89	**36,08**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Cashewnuss	36,08	65,12	126,17	41,44	82,02	56,82	76,66	98,67	**36,08**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	36,08	65,12	126,17	41,44	82,02	56,82	76,66	98,67	**36,08**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	36,08	65,12	126,17	41,44	82,02	56,82	76,66	98,67	**36,08**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Pistazien roh	36,08	65,12	126,17	41,44	82,02	56,82	76,66	98,67	**36,08**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	36,08	65,12	117,83	39,22	82,02	60,16	74,03	100,89	**36,08**
Cashewnuss + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	36,08	65,12	126,17	41,44	82,02	56,82	76,66	98,67	**36,08**
Pistazien roh + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	36,08	65,12	126,17	41,44	82,02	56,82	76,66	98,67	**36,08**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	36,08	65,12	117,83	39,22	82,02	60,16	74,03	100,89	**36,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**36,08**
36,08	65,12	117,83	39,22	82,02	60,16	74,03	100,89
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**36,08**
36,08	65,12	117,83	39,22	82,02	60,16	74,03	100,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**36,04**
36,10	45,87	51,33	41,91	36,10	36,04	38,16	42,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**36,04**
36,10	45,87	51,33	41,91	36,10	36,04	38,16	42,27
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**36,04**
36,10	45,87	51,33	41,91	36,10	36,04	38,16	42,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**36,04**
36,10	45,87	51,33	41,91	36,10	36,04	38,16	42,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**36,04**
36,10	45,87	51,33	41,91	36,10	36,04	38,16	42,27
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**36,04**
36,10	45,87	51,33	41,91	36,10	36,04	38,16	42,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**35,99**
35,99	81,23	150,58	47,39	103,51	74,52	92,28	126,00
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**35,92**
35,92	51,88	95,83	37,49	60,50	40,77	58,25	71,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**35,92**
35,92	65,35	115,67	38,62	81,73	62,56	72,32	103,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**35,90**
35,90	78,67	145,83	48,89	104,17	70,00	93,42	125,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**35,90**
35,90	79,33	150,00	50,00	103,33	71,11	92,76	126,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**35,90**
35,90	78,67	137,50	46,67	104,17	73,33	90,79	127,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**35,90**
35,90	79,33	141,67	47,78	103,33	74,44	90,13	128,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**35,90**
35,90	80,00	150,00	53,33	107,50	65,00	94,74	130,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**35,90**
35,90	80,00	137,50	46,67	105,00	71,67	92,76	123,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	80,00	141,67	48,89	105,83	69,44	93,42	125,56	**35,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	35,90	68,67	120,83	36,67	82,50	65,56	74,34	98,89	**35,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	80,00	145,83	51,11	106,67	67,22	94,08	127,78	**35,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	80,00	137,50	46,67	105,00	71,67	92,76	123,33	**35,90**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	61,33	100,00	55,56	80,00	54,44	73,68	95,56	**35,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	35,90	78,00	137,50	46,67	104,17	69,44	92,11	126,67	**35,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	35,90	79,33	145,83	48,89	102,50	71,67	90,79	128,89	**35,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	35,90	69,33	120,83	37,78	82,50	66,11	73,68	97,78	**35,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,90	73,33	133,33	64,44	101,67	66,11	89,47	123,33	**35,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	35,90	66,00	104,17	37,78	83,33	57,22	74,34	94,44	**35,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	35,90	66,00	116,67	44,44	85,83	50,56	76,32	101,11	**35,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	35,90	69,33	120,83	36,67	82,50	63,33	73,68	97,78	**35,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	80,00	150,00	53,33	107,50	65,00	94,74	130,00	**35,90**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Spirulina getrocknet	35,90	68,00	116,67	37,78	81,67	60,00	73,68	97,78	**35,90**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	35,90	61,33	100,00	55,56	80,00	54,44	73,68	95,56	**35,90**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	35,90	68,00	116,67	37,78	81,67	60,00	73,68	97,78	**35,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	35,90	61,33	100,00	55,56	80,00	54,44	73,68	95,56	**35,90**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	35,90	62,67	108,33	57,78	78,33	56,67	72,37	97,78	**35,90**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	35,90	66,67	125,00	37,78	83,33	61,11	77,63	106,67	**35,90**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	35,90	62,67	108,33	57,78	78,33	56,67	72,37	97,78	**35,90**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kakao	35,90	66,67	125,00	37,78	83,33	61,11	77,63	106,67	**35,90**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Spirulina getrocknet	35,90	66,67	125,00	37,78	83,33	61,11	77,63	106,67	**35,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,90	77,33	150,00	44,44	106,67	70,56	94,74	132,22	**35,90**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	35,90	66,67	125,00	37,78	83,33	61,11	77,63	106,67	**35,90**
Hafer + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	68,00	116,67	37,78	81,67	60,00	73,68	97,78	**35,90**
Spirulina getrocknet + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	68,00	116,67	37,78	81,67	60,00	73,68	97,78	**35,90**
Spirulina getrocknet + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	66,67	125,00	37,78	83,33	61,11	77,63	106,67	**35,90**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	62,67	108,33	57,78	78,33	56,67	72,37	97,78	**35,90**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	61,33	100,00	55,56	80,00	54,44	73,68	95,56	**35,90**
Kakao + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	66,67	125,00	37,78	83,33	61,11	77,63	106,67	**35,90**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	62,67	108,33	57,78	78,33	56,67	72,37	97,78	**35,90**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	61,33	100,00	55,56	80,00	54,44	73,68	95,56	**35,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**35,90**
35,90	68,00	116,67	37,78	81,67	60,00	73,68	97,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**35,90**
35,90	61,33	100,00	55,56	80,00	54,44	73,68	95,56
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**35,90**
35,90	62,67	108,33	57,78	78,33	56,67	72,37	97,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**35,90**
35,90	62,67	108,33	57,78	78,33	56,67	72,37	97,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Hafer							**35,90**
35,90	68,00	116,67	37,78	81,67	60,00	73,68	97,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**35,88**
37,26	64,63	104,04	35,88	85,05	59,96	74,97	100,86
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**35,88**
48,37	39,30	49,88	35,88	52,55	40,52	43,39	56,41
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**35,88**
36,83	39,30	49,88	35,88	37,55	37,18	37,47	39,74
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**35,88**
35,97	68,63	116,54	35,88	82,55	64,96	72,99	97,52
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**35,88**
47,51	68,63	116,54	35,88	97,55	68,29	78,91	114,19
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**35,82**
35,82	64,07	115,29	43,04	83,83	49,90	74,66	100,57
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**35,82**
35,82	64,07	102,79	36,38	81,33	56,57	72,68	93,90
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**35,81**
35,81	69,87	108,75	36,78	83,67	52,44	76,45	95,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**35,81**
37,48	65,09	106,13	35,81	85,44	60,76	75,35	101,98
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**35,81**
36,20	69,09	118,63	35,81	82,94	65,76	73,38	98,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**35,81**
47,74	69,09	118,63	35,81	97,94	69,09	79,30	115,31
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**35,81**
48,59	39,76	51,96	35,81	52,94	41,31	43,77	57,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	37,06	39,76	51,96	35,81	37,94	37,98	37,85	40,87	**35,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	35,78	68,87	117,29	36,37	82,08	63,39	73,14	97,04	**35,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	35,75	65,44	115,21	38,81	80,58	61,34	72,06	103,00	**35,75**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,89	37,16	49,08	38,76	37,54	35,74	37,85	46,56	**35,74**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,74	64,35	122,58	39,94	81,36	58,01	74,86	100,22	**35,74**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	35,74	64,35	126,75	41,06	81,36	56,34	76,17	99,11	**35,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	35,73	82,40	144,58	46,33	104,00	72,11	92,37	124,56	**35,73**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	38,64	39,79	59,50	39,22	38,68	35,71	41,13	43,11	**35,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	38,64	39,79	59,50	39,22	38,68	35,71	41,13	43,11	**35,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,64	39,79	59,50	39,22	38,68	35,71	41,13	43,11	**35,71**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,64	39,79	59,50	39,22	38,68	35,71	41,13	43,11	**35,71**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,64	39,79	59,50	39,22	38,68	35,71	41,13	43,11	**35,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,64	39,79	59,50	39,22	38,68	35,71	41,13	43,11	**35,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	77,61	139,58	49,30	104,00	68,44	91,95	127,56	**35,70**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	78,94	147,92	51,52	102,33	70,66	90,64	129,78	**35,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	35,68	64,60	114,08	38,56	79,58	60,37	70,92	101,22	**35,68**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	35,68	59,87	93,00	36,36	60,27	46,60	58,55	72,27	**35,68**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	36,63	39,53	50,63	36,37	37,08	35,62	37,62	39,27	**35,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	35,57	82,93	146,50	50,96	102,22	73,58	90,79	130,02	**35,57**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	35,57	81,60	138,17	48,73	103,88	71,36	92,11	127,80	**35,57**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	37,39	39,55	51,25	36,37	37,89	35,57	38,38	40,20	**35,57**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	40,17	62,67	116,67	35,56	90,00	62,22	75,00	108,89	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	39,32	64,00	116,67	35,56	88,33	57,78	73,68	104,44	**35,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	41,88	61,33	100,00	35,56	70,83	50,56	64,47	81,11	**35,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	49,57	61,33	100,00	35,56	80,83	52,78	68,42	92,22	**35,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	37,61	54,67	91,67	35,56	65,83	39,44	60,53	76,67	**35,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	42,74	58,67	91,67	35,56	72,50	47,22	65,79	83,33	**35,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	41,03	58,67	91,67	35,56	70,83	46,11	64,47	78,89	**35,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	35,90	52,00	83,33	35,56	64,17	36,11	57,89	72,22	**35,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	40,17	57,33	91,67	35,56	69,17	47,22	61,84	81,11	**35,56**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	35,56	67,47	105,83	37,11	83,00	55,33	74,21	98,00	**35,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Mandeln							**35,56**
35,56	67,47	114,17	39,33	83,00	52,00	76,84	95,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mandeln							**35,56**
35,56	67,47	105,83	37,11	83,00	55,33	74,21	98,00
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Mandeln							**35,56**
35,56	67,47	114,17	39,33	83,00	52,00	76,84	95,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**35,56**
36,75	40,00	54,17	36,67	37,50	35,56	38,16	40,00
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**35,56**
39,32	64,00	116,67	35,56	88,33	57,78	73,68	104,44
Kakao + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**35,56**
35,90	65,33	116,67	35,56	85,00	58,89	78,95	104,44
Spirulina getrocknet + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**35,56**
35,90	65,33	116,67	35,56	85,00	58,89	78,95	104,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**35,56**
50,00	46,67	66,67	35,56	58,33	38,89	50,66	63,33
Mandeln + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**35,56**
35,56	67,47	114,17	39,33	83,00	52,00	76,84	95,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**35,56**
43,16	45,33	66,67	37,78	48,33	35,56	46,71	56,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**35,56**
42,31	46,67	66,67	35,56	48,33	36,67	46,71	52,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**35,56**
40,17	40,00	58,33	42,22	40,00	35,56	42,11	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**35,56**
40,17	40,00	58,33	42,22	40,00	35,56	42,11	46,67
Spirulina getrocknet + Mandeln + Pistazien roh							**35,56**
35,56	67,47	114,17	39,33	83,00	52,00	76,84	95,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**35,56**
45,30	38,00	50,00	47,78	46,67	35,56	43,42	50,00
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**35,56**
39,32	64,00	116,67	35,56	88,33	57,78	73,68	104,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	40,17	62,67	116,67	35,56	90,00	62,22	75,00	108,89	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Spirulina getrocknet	39,32	62,67	116,67	35,56	88,33	62,22	75,00	106,67	**35,56**
Pistazien roh + Mandeln + Spirulina getrocknet	35,56	67,47	114,17	39,33	83,00	52,00	76,84	95,78	**35,56**
Mandeln + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	35,56	67,47	114,17	39,33	83,00	52,00	76,84	95,78	**35,56**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	35,90	65,33	116,67	35,56	85,00	58,89	78,95	104,44	**35,56**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,32	64,00	116,67	35,56	88,33	57,78	73,68	104,44	**35,56**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	40,17	62,67	116,67	35,56	90,00	62,22	75,00	108,89	**35,56**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	42,74	68,00	125,00	35,56	93,33	64,44	81,58	113,33	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Spirulina getrocknet	42,74	68,00	125,00	35,56	93,33	64,44	81,58	113,33	**35,56**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	35,56	67,47	105,83	37,11	83,00	55,33	74,21	98,00	**35,56**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	38,46	64,00	116,67	35,56	86,67	58,89	72,37	104,44	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	38,46	64,00	116,67	35,56	86,67	58,89	72,37	104,44	**35,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Spirulina getrocknet	35,90	65,33	116,67	35,56	85,00	58,89	78,95	104,44	**35,56**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	41,03	65,33	116,67	35,56	88,33	58,89	75,00	106,67	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	41,03	65,33	116,67	35,56	88,33	58,89	75,00	106,67	**35,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Spirulina getrocknet	35,56	67,47	105,83	37,11	83,00	55,33	74,21	98,00	**35,56**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	41,03	65,33	116,67	35,56	88,33	58,89	75,00	106,67	**35,56**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,32	62,67	116,67	35,56	88,33	62,22	75,00	106,67	**35,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kakao	42,74	68,00	125,00	35,56	93,33	64,44	81,58	113,33	**35,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kakao	35,90	65,33	116,67	35,56	85,00	58,89	78,95	104,44	**35,56**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	38,46	64,00	116,67	35,56	86,67	58,89	72,37	104,44	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	41,03	65,33	116,67	35,56	88,33	58,89	75,00	106,67	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	38,46	64,00	116,67	35,56	86,67	58,89	72,37	104,44	**35,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	38,67	50,00	48,89	37,50	35,56	39,47	44,44	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	43,59	38,67	58,33	35,56	48,33	36,67	46,05	55,56	**35,56**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	35,90	65,33	116,67	35,56	85,00	58,89	78,95	104,44	**35,56**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	42,74	68,00	125,00	35,56	93,33	64,44	81,58	113,33	**35,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	43,59	38,67	58,33	35,56	48,33	36,67	46,05	55,56	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Buchweizen	39,32	62,67	116,67	35,56	88,33	62,22	75,00	106,67	**35,56**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	40,17	62,67	116,67	35,56	90,00	62,22	75,00	108,89	**35,56**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	39,32	62,67	116,67	35,56	88,33	62,22	75,00	106,67	**35,56**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	39,32	64,00	116,67	35,56	88,33	57,78	73,68	104,44	**35,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	43,59	38,67	58,33	35,56	48,33	36,67	46,05	55,56	**35,56**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	39,32	62,67	116,67	35,56	88,33	62,22	75,00	106,67	**35,56**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	38,46	64,00	116,67	35,56	86,67	58,89	72,37	104,44	**35,56**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	39,32	64,00	116,67	35,56	88,33	57,78	73,68	104,44	**35,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	40,17	62,67	116,67	35,56	90,00	62,22	75,00	108,89	**35,56**
Kakao + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	42,74	68,00	125,00	35,56	93,33	64,44	81,58	113,33	**35,56**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	41,03	65,33	116,67	35,56	88,33	58,89	75,00	106,67	**35,56**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	38,46	64,00	116,67	35,56	86,67	58,89	72,37	104,44	**35,56**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	41,03	65,33	116,67	35,56	88,33	58,89	75,00	106,67	**35,56**
Spirulina getrocknet + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	42,74	68,00	125,00	35,56	93,33	64,44	81,58	113,33	**35,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	38,67	41,67	37,78	40,00	35,56	39,47	42,22	**35,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	38,67	41,67	37,78	40,00	35,56	39,47	42,22	**35,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	40,00	41,67	37,78	43,33	35,56	43,42	44,44	**35,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	38,67	41,67	37,78	40,00	35,56	39,47	42,22	**35,56**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	35,56	67,47	105,83	37,11	83,00	55,33	74,21	98,00	**35,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	40,00	41,67	37,78	43,33	35,56	43,42	44,44	**35,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	38,67	41,67	37,78	40,00	35,56	39,47	42,22	**35,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	40,00	41,67	37,78	43,33	35,56	43,42	44,44	**35,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	40,00	41,67	37,78	43,33	35,56	43,42	44,44	**35,56**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	35,56	67,47	105,83	37,11	83,00	55,33	74,21	98,00	**35,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	40,00	58,33	42,22	40,00	35,56	42,11	46,67	**35,56**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	40,00	58,33	42,22	40,00	35,56	42,11	46,67	**35,56**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	39,32	62,67	116,67	35,56	88,33	62,22	75,00	106,67	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	40,17	62,67	116,67	35,56	90,00	62,22	75,00	108,89	**35,56**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	43,59	38,67	58,33	35,56	48,33	36,67	46,05	55,56	**35,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,03	40,00	41,67	37,78	43,33	35,56	43,42	44,44	**35,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,03	40,00	41,67	37,78	43,33	35,56	43,42	44,44	**35,56**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	43,59	38,67	58,33	35,56	48,33	36,67	46,05	55,56	**35,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	40,00	58,33	42,22	40,00	35,56	42,11	46,67	**35,56**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	40,00	58,33	42,22	40,00	35,56	42,11	46,67	**35,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,46	38,67	41,67	37,78	40,00	35,56	39,47	42,22	**35,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,46	38,67	41,67	37,78	40,00	35,56	39,47	42,22	**35,56**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	43,59	38,67	58,33	35,56	48,33	36,67	46,05	55,56	**35,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	38,11	37,30	49,88	39,21	37,55	35,52	37,47	46,41	**35,52**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	38,73	54,35	101,75	35,50	65,53	43,57	62,36	78,00	**35,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**35,50**
35,50	67,21	120,83	43,04	81,33	57,99	73,38	99,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**35,50**
35,50	67,21	120,83	43,04	81,33	57,99	73,38	99,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**35,50**
35,50	67,21	120,83	43,04	81,33	57,99	73,38	99,56
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**35,50**
35,50	67,21	120,83	43,04	81,33	57,99	73,38	99,56
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**35,50**
35,50	67,21	120,83	43,04	81,33	57,99	73,38	99,56
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh							**35,50**
35,50	67,21	120,83	43,04	81,33	57,99	73,38	99,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**35,48**
46,00	67,44	115,21	35,48	95,58	66,34	77,98	113,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**35,48**
35,75	63,44	102,71	35,48	83,08	58,01	74,03	99,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**35,48**
46,86	38,11	48,54	35,48	50,58	38,57	42,45	55,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**35,47**
35,47	79,33	150,00	52,22	105,83	66,11	94,08	127,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**35,47**
35,47	79,33	145,83	51,11	105,83	67,78	92,76	128,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**35,47**
35,47	78,00	141,67	45,56	105,00	70,56	94,08	128,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**35,47**
35,47	79,33	150,00	47,78	103,33	72,78	92,76	131,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**35,47**
35,47	48,67	70,83	46,67	57,50	45,56	53,29	68,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**35,47**
35,47	49,33	75,00	55,56	55,83	43,89	54,61	64,44
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**35,47**
35,47	48,67	83,33	50,00	57,50	40,56	57,24	65,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**35,47**
35,47	66,00	120,83	43,33	85,00	50,56	76,32	102,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	35,47	69,33	120,83	36,67	81,67	63,89	73,03	97,78	**35,47**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	35,47	66,00	108,33	36,67	82,50	57,22	74,34	95,56	**35,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,47	80,00	150,00	48,89	103,33	71,67	92,76	124,44	**35,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,47	79,33	137,50	46,67	104,17	72,22	91,45	124,44	**35,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,47	76,00	133,33	55,56	102,50	68,33	91,45	124,44	**35,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,47	77,33	141,67	57,78	100,83	70,56	90,13	126,67	**35,47**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	35,47	65,33	120,83	41,11	81,67	55,56	75,66	96,67	**35,47**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	35,47	65,33	108,33	37,78	81,67	60,56	71,71	100,00	**35,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	35,47	79,33	141,67	47,78	104,17	70,56	92,76	123,33	**35,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,47	80,00	141,67	46,67	103,33	75,00	90,13	126,67	**35,47**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	37,96	38,73	48,63	36,38	36,33	35,46	37,16	39,46	**35,46**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	40,85	41,73	52,92	40,78	40,67	35,44	41,71	49,00	**35,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	44,87	66,00	116,67	35,44	94,17	65,56	76,97	111,11	**35,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	45,73	36,67	50,00	35,44	49,17	37,78	41,45	53,33	**35,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,03	64,49	103,25	35,42	85,04	60,19	75,35	101,00	**35,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,61	39,16	49,08	35,42	37,54	37,41	37,85	39,89	**35,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,75	68,49	115,75	35,42	82,54	65,19	73,38	97,67	**35,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	47,29	68,49	115,75	35,42	97,54	68,52	79,30	114,33	**35,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	48,15	39,16	49,08	35,42	52,54	40,74	43,77	56,56	**35,42**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	35,40	63,57	127,33	40,67	80,70	55,87	75,68	99,56	**35,40**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	35,40	63,57	127,33	40,67	80,70	55,87	75,68	99,56	**35,40**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Cashewnuss	35,40	63,57	127,33	40,67	80,70	55,87	75,68	99,56	**35,40**
Cashewnuss + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	35,40	63,57	127,33	40,67	80,70	55,87	75,68	99,56	**35,40**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,38	68,53	104,58	36,78	83,67	50,22	76,45	94,78	**35,38**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,38	68,53	108,75	39,00	84,50	48,00	77,11	97,00	**35,38**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	35,29	51,49	85,42	36,79	60,33	39,76	56,13	71,56	**35,29**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	35,29	51,49	93,75	41,23	62,00	35,32	57,44	76,00	**35,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	35,50	38,01	49,00	35,29	36,73	36,44	36,79	39,33	**35,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	47,03	38,01	49,00	35,29	51,73	39,78	42,71	56,00	**35,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	46,18	67,35	115,67	35,29	96,73	67,56	78,24	113,78	**35,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**35,29**
35,92	63,35	103,17	35,29	84,23	59,22	74,29	100,44
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**35,27**
35,27	64,94	122,92	43,74	81,50	54,55	75,51	97,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**35,27**
35,27	64,94	110,42	40,41	81,50	59,55	71,56	100,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**35,26**
35,26	64,89	117,92	43,03	85,39	50,01	75,88	101,31
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**35,26**
35,26	64,89	105,42	36,37	82,89	56,68	73,91	94,64
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**35,25**
37,01	36,60	48,75	38,47	36,25	35,25	36,98	45,68
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**35,25**
35,25	75,20	118,00	41,91	81,10	63,82	73,68	100,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lupinen							**35,25**
35,25	75,20	118,00	41,91	81,10	63,82	73,68	100,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Spirulina getrocknet							**35,25**
35,25	75,20	118,00	41,91	81,10	63,82	73,68	100,04
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**35,25**
35,25	75,20	118,00	41,91	81,10	63,82	73,68	100,04
Spirulina getrocknet + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**35,25**
35,25	75,20	118,00	41,91	81,10	63,82	73,68	100,04
Lupinen + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**35,25**
35,25	75,20	118,00	41,91	81,10	63,82	73,68	100,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**35,24**
43,69	40,27	46,50	48,73	44,72	35,24	41,45	50,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**35,23**
35,32	38,11	48,54	35,48	35,58	35,23	36,53	38,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**35,22**
35,22	77,12	147,00	48,11	102,85	69,04	92,45	126,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**35,22**
35,22	77,79	151,17	49,22	102,02	70,16	91,79	127,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**35,22**
45,94	66,60	114,08	35,22	94,58	65,37	76,84	111,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht								**35,22**
35,68	62,60	101,58	35,22	82,08	57,04	72,89	97,89	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht								**35,22**
46,79	37,27	47,42	35,22	49,58	37,59	41,32	53,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**35,21**
40,20	41,21	62,50	37,49	40,50	35,21	40,49	52,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen								**35,15**
35,15	68,93	109,00	39,84	81,38	62,47	71,71	101,13	
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen								**35,15**
35,15	68,93	121,50	43,18	81,38	57,47	75,66	97,80	
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln								**35,14**
35,14	64,75	121,33	39,61	81,19	53,46	75,78	98,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht								**35,13**
46,41	67,93	115,42	35,13	96,25	68,03	78,43	113,46	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht								**35,13**
36,16	63,93	102,92	35,13	83,75	59,69	74,48	100,12	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht								**35,13**
35,73	38,60	48,75	35,13	36,25	36,92	36,98	39,01	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht								**35,13**
47,27	38,60	48,75	35,13	51,25	40,25	42,90	55,68	
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss								**35,13**
35,13	78,56	150,58	51,83	105,18	65,63	93,59	128,22	
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**35,13**
35,13	78,56	142,25	47,39	103,51	70,08	92,28	123,78	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam								**35,11**
39,97	39,61	56,25	43,74	39,00	35,11	39,98	49,78	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**35,09**
36,63	63,47	81,17	35,09	61,65	49,62	57,89	76,73	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**35,09**
43,47	66,13	89,50	35,09	69,98	55,18	60,53	85,62	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**35,09**
35,78	66,13	89,50	35,09	59,98	52,96	56,58	74,51	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**35,09**
36,21	51,47	56,17	35,09	37,48	39,07	38,82	45,62	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**35,09**
37,06	48,80	47,83	35,09	39,15	35,73	40,13	47,84	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**35,09**
43,90	51,47	56,17	35,09	47,48	41,29	42,76	56,73	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**35,08**
44,96	37,23	50,58	47,39	46,01	35,08	42,93	50,44	
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**35,04**
35,04	62,67	100,00	37,78	81,67	53,33	72,37	95,56	
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**35,04**
35,04	64,00	108,33	40,00	80,00	55,56	71,05	97,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht								**35,04**
35,04	62,67	100,00	37,78	81,67	53,33	72,37	95,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht								**35,04**
35,04	64,00	108,33	40,00	80,00	55,56	71,05	97,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao								**35,04**
35,04	65,33	112,50	36,67	82,50	61,67	73,68	102,22	
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao								**35,04**
35,04	65,33	125,00	40,00	82,50	56,67	77,63	98,89	
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**35,04**
35,04	90,67	166,67	55,56	125,00	82,22	109,21	153,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**35,04**
35,04	92,00	175,00	57,78	123,33	84,44	107,89	155,56	
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**35,04**
35,04	78,67	141,67	48,89	104,17	70,56	90,79	127,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht								**35,04**
35,04	64,67	120,83	43,33	85,83	52,22	76,32	103,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht								**35,04**
35,04	64,67	108,33	36,67	83,33	58,89	74,34	96,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	78,67	137,50	46,67	103,33	72,78	90,13	125,56	**35,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	78,67	145,83	48,89	103,33	69,44	92,76	123,33	**35,04**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,04	62,67	100,00	37,78	81,67	53,33	72,37	95,56	**35,04**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,04	62,67	100,00	37,78	81,67	53,33	72,37	95,56	**35,04**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,04	90,67	166,67	55,56	125,00	82,22	109,21	153,33	**35,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	35,04	80,67	145,83	46,67	102,50	72,78	90,79	124,44	**35,04**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	63,33	116,67	50,00	80,00	54,44	75,00	94,44	**35,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	63,33	104,17	46,67	80,00	59,44	71,05	97,78	**35,04**
Hafer + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	65,33	116,67	42,22	83,33	51,11	75,00	100,00	**35,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	35,04	76,67	133,33	46,67	103,33	67,78	90,79	124,44	**35,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	35,04	78,00	141,67	48,89	101,67	70,00	89,47	126,67	**35,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	78,67	150,00	51,11	104,17	67,22	93,42	125,56	**35,04**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	35,04	92,00	175,00	57,78	123,33	84,44	107,89	155,56	**35,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Spirulina getrocknet	35,04	68,00	125,00	35,56	83,33	62,22	77,63	102,22	**35,04**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	35,04	64,00	108,33	40,00	80,00	55,56	71,05	97,78	**35,04**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	35,04	65,33	116,67	42,22	83,33	51,11	75,00	100,00	**35,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	35,04	64,00	108,33	55,56	78,33	57,78	72,37	93,33	**35,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kakao							**35,04**
35,04	68,00	125,00	35,56	83,33	62,22	77,63	102,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	64,00	108,33	55,56	78,33	57,78	72,37	93,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	62,67	100,00	37,78	81,67	53,33	72,37	95,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	65,33	116,67	42,22	83,33	51,11	75,00	100,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	92,00	175,00	57,78	123,33	84,44	107,89	155,56
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	65,33	108,33	37,78	81,67	55,56	73,68	95,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	90,67	166,67	55,56	125,00	82,22	109,21	153,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	65,33	108,33	37,78	81,67	55,56	73,68	95,56
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	68,00	125,00	35,56	83,33	62,22	77,63	102,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	64,00	108,33	40,00	80,00	55,56	71,05	97,78
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	62,67	100,00	37,78	81,67	53,33	72,37	95,56
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**35,04**
35,04	90,67	166,67	55,56	125,00	82,22	109,21	153,33
Spirulina getrocknet + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**35,04**
35,04	65,33	116,67	42,22	83,33	51,11	75,00	100,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**35,04**
35,04	74,67	133,33	46,67	103,33	65,00	88,16	123,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**35,04**
35,04	102,67	200,00	64,44	146,67	93,89	125,00	181,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**35,04**
35,04	60,67	100,00	37,78	81,67	50,56	69,74	94,44
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**35,04**
35,04	68,00	125,00	35,56	83,33	62,22	77,63	102,22
Kakao + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**35,04**
35,04	68,00	125,00	35,56	83,33	62,22	77,63	102,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	64,00	108,33	55,56	78,33	57,78	72,37	93,33	**35,04**
Spirulina getrocknet + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	68,00	125,00	35,56	83,33	62,22	77,63	102,22	**35,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	64,00	108,33	55,56	78,33	57,78	72,37	93,33	**35,04**
Spirulina getrocknet + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	65,33	108,33	37,78	81,67	55,56	73,68	95,56	**35,04**
Hafer + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	65,33	108,33	37,78	81,67	55,56	73,68	95,56	**35,04**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	92,00	175,00	57,78	123,33	84,44	107,89	155,56	**35,04**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	64,00	108,33	40,00	80,00	55,56	71,05	97,78	**35,04**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	64,00	108,33	40,00	80,00	55,56	71,05	97,78	**35,04**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	35,04	65,33	108,33	37,78	81,67	55,56	73,68	95,56	**35,04**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	64,00	108,33	55,56	78,33	57,78	72,37	93,33	**35,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	64,00	108,33	55,56	78,33	57,78	72,37	93,33	**35,04**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	35,04	65,33	116,67	42,22	83,33	51,11	75,00	100,00	**35,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Hafer	35,04	65,33	116,67	42,22	83,33	51,11	75,00	100,00	**35,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Hafer	35,04	65,33	108,33	37,78	81,67	55,56	73,68	95,56	**35,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	40,00	41,67	37,78	42,50	35,00	42,76	42,22	**35,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,89	38,67	45,83	46,67	38,33	35,00	40,13	41,11	**35,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,74	38,00	50,00	50,00	37,50	35,00	39,47	46,67	**35,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	38,00	45,83	46,67	36,67	35,00	38,16	40,00	**35,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,89	39,33	41,67	37,78	40,83	35,00	40,79	41,11	**35,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	37,61	37,33	45,83	38,89	38,33	35,00	38,16	43,33	**35,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	41,45	39,33	45,83	38,89	43,33	35,00	44,08	46,67	**35,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,74	38,00	50,00	50,00	37,50	35,00	39,47	46,67	**35,00**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	41,74	61,47	105,58	34,98	85,98	57,58	71,68	103,36	**34,98**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	41,74	61,47	105,58	34,98	85,98	57,58	71,68	103,36	**34,98**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	41,74	61,47	105,58	34,98	85,98	57,58	71,68	103,36	**34,98**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	41,74	61,47	105,58	34,98	85,98	57,58	71,68	103,36	**34,98**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	41,74	61,47	105,58	34,98	85,98	57,58	71,68	103,36	**34,98**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	41,74	61,47	105,58	34,98	85,98	57,58	71,68	103,36	**34,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	34,97	76,07	140,29	47,49	99,66	69,34	87,82	126,12	**34,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	34,97	74,73	131,96	45,27	101,33	67,12	89,13	123,90	**34,97**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,96	67,87	104,58	36,78	82,83	50,78	75,13	95,89	**34,96**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	34,96	67,87	108,75	37,89	82,83	49,11	76,45	94,78	**34,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**34,96**
39,08	63,07	109,58	34,96	87,50	57,90	72,61	102,98	
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl								**34,96**
39,08	63,07	109,58	34,96	87,50	57,90	72,61	102,98	
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Walnüsse								**34,96**
40,60	63,11	110,83	34,96	89,12	57,80	74,13	104,84	
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse								**34,96**
40,60	63,11	110,83	34,96	89,12	57,80	74,13	104,84	
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**34,96**
40,60	63,11	110,83	34,96	89,12	57,80	74,13	104,84	
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Spirulina getrocknet								**34,96**
40,60	63,11	110,83	34,96	89,12	57,80	74,13	104,84	
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet								**34,96**
39,08	63,07	109,58	34,96	87,50	57,90	72,61	102,98	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**34,96**
39,08	63,07	109,58	34,96	87,50	57,90	72,61	102,98	
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh								**34,96**
39,08	63,07	109,58	34,96	87,50	57,90	72,61	102,98	
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh								**34,96**
40,60	63,11	110,83	34,96	89,12	57,80	74,13	104,84	
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh								**34,96**
40,60	63,11	110,83	34,96	89,12	57,80	74,13	104,84	
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh								**34,96**
39,08	63,07	109,58	34,96	87,50	57,90	72,61	102,98	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**34,93**
36,96	44,53	51,33	44,13	36,10	34,93	38,16	46,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen								**34,93**
36,96	44,53	51,33	44,13	36,10	34,93	38,16	46,71	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**34,93**
36,96	44,53	51,33	44,13	36,10	34,93	38,16	46,71	
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**34,93**
36,96	44,53	51,33	44,13	36,10	34,93	38,16	46,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**34,93**
36,96	44,53	51,33	44,13	36,10	34,93	38,16	46,71	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**34,93**
36,96	44,53	51,33	44,13	36,10	34,93	38,16	46,71	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**34,92**
34,92	63,47	81,17	35,09	59,98	48,51	56,58	72,29
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**34,92**
34,92	63,47	89,50	39,53	61,65	44,07	57,89	76,73
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**34,92**
34,92	65,09	106,13	35,81	82,94	59,09	73,38	95,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**34,92**
34,92	65,09	118,63	42,48	85,44	52,42	75,35	101,98
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**34,91**
34,91	49,56	97,58	36,32	58,53	39,33	56,79	73,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**34,90**
44,85	66,09	113,46	34,90	94,22	65,48	76,66	110,98
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**34,90**
45,71	36,75	46,79	34,90	49,22	37,70	41,13	53,20
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**34,90**
34,90	60,13	105,58	37,20	75,98	54,24	67,74	96,69
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**34,90**
34,90	58,80	97,25	34,98	77,65	52,02	69,05	94,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**34,90**
34,90	60,13	105,58	37,20	75,98	54,24	67,74	96,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**34,90**
34,90	58,80	97,25	34,98	77,65	52,02	69,05	94,47
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**34,90**
34,90	58,80	97,25	34,98	77,65	52,02	69,05	94,47
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**34,90**
34,90	58,80	97,25	34,98	77,65	52,02	69,05	94,47
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**34,90**
34,90	60,13	105,58	37,20	75,98	54,24	67,74	96,69
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**34,90**
34,90	60,13	105,58	37,20	75,98	54,24	67,74	96,69
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**34,90**
34,90	58,80	97,25	34,98	77,65	52,02	69,05	94,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**34,90**
34,90	58,80	97,25	34,98	77,65	52,02	69,05	94,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**34,90**
34,90	70,80	130,58	43,87	99,32	63,69	84,84	122,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,90	60,13	105,58	37,20	75,98	54,24	67,74	96,69	**34,90**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,90	60,13	105,58	37,20	75,98	54,24	67,74	96,69	**34,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	38,97	58,13	89,17	34,89	68,83	38,11	63,68	76,89	**34,89**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Cashewnuss	34,88	65,92	115,33	38,56	81,68	51,04	75,87	96,67	**34,88**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Mandeln	34,88	65,92	115,33	38,56	81,68	51,04	75,87	96,67	**34,88**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Mandeln	34,88	65,92	115,33	38,56	81,68	51,04	75,87	96,67	**34,88**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	34,88	65,92	115,33	38,56	81,68	51,04	75,87	96,67	**34,88**
Cashewnuss + Mandeln + Spirulina getrocknet	34,88	65,92	115,33	38,56	81,68	51,04	75,87	96,67	**34,88**
Mandeln + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	34,88	65,92	115,33	38,56	81,68	51,04	75,87	96,67	**34,88**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	34,88	67,93	115,42	35,13	81,25	64,69	72,51	96,79	**34,88**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	34,87	79,73	144,58	50,78	105,67	63,22	93,68	126,78	**34,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	34,87	79,73	136,25	46,33	104,00	67,67	92,37	122,33	**34,87**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	44,67	65,87	113,71	34,86	94,33	65,85	76,60	111,12	**34,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	45,53	36,53	47,04	34,86	49,33	38,07	41,07	53,34	**34,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,84	80,27	147,92	49,30	102,33	71,77	90,64	125,33	**34,84**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	45,40	36,61	47,04	34,80	49,07	37,91	40,88	53,04	**34,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	44,55	65,94	113,71	34,80	94,07	65,69	76,40	110,82	**34,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,79	78,45	151,17	48,11	102,02	70,71	91,79	125,33	**34,79**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	36,78	36,01	49,00	38,62	36,73	34,78	36,79	46,00	**34,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	44,52	65,83	113,42	34,72	94,25	65,94	76,24	110,94	**34,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	45,36	36,37	46,63	34,72	48,89	37,86	40,66	52,93	**34,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	45,38	36,49	46,75	34,72	49,25	38,17	40,71	53,17	**34,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	44,50	65,71	113,29	34,72	93,89	65,63	76,18	110,71	**34,72**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	34,72	84,27	146,50	48,73	102,22	74,69	90,79	125,58	**34,72**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,70	79,47	135,00	46,00	103,83	64,22	92,63	123,56	**34,70**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,70	80,13	139,17	47,11	103,00	65,33	91,97	124,67	**34,70**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	34,69	64,63	104,04	35,88	82,55	58,29	72,99	94,19	**34,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	34,69	64,63	116,54	42,54	85,05	51,63	74,97	100,86	**34,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	39,85	41,60	42,33	39,84	41,38	34,69	42,11	46,69	**34,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	36,00	39,60	42,33	39,84	36,38	34,69	36,18	43,36	**34,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	45,34	36,43	46,71	34,68	48,87	37,77	40,70	53,02	**34,68**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	44,48	65,76	113,38	34,68	93,87	65,55	76,22	110,80	**34,68**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	34,67	50,00	37,78	43,33	35,56	38,16	46,67	**34,67**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	34,67	50,00	37,78	43,33	35,56	38,16	46,67	**34,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	40,17	34,67	50,00	37,78	43,33	35,56	38,16	46,67	**34,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	40,17	34,67	50,00	37,78	43,33	35,56	38,16	46,67	**34,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	40,17	34,67	50,00	37,78	43,33	35,56	38,16	46,67	**34,67**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	40,17	34,67	50,00	37,78	43,33	35,56	38,16	46,67	**34,67**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	34,66	57,55	94,75	35,19	58,29	45,17	57,09	73,60	**34,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	34,64	67,35	115,67	35,29	81,73	64,22	72,32	97,11	**34,64**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	34,64	64,55	112,50	43,04	81,33	53,54	73,38	97,33	**34,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	34,64	64,55	120,83	47,49	83,00	49,10	74,70	101,78	**34,64**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	34,64	64,55	120,83	47,49	83,00	49,10	74,70	101,78	**34,64**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	34,64	64,55	112,50	43,04	81,33	53,54	73,38	97,33	**34,64**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	34,64	64,55	120,83	47,49	83,00	49,10	74,70	101,78	**34,64**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	34,64	64,55	120,83	47,49	83,00	49,10	74,70	101,78	**34,64**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	34,64	64,55	112,50	43,04	81,33	53,54	73,38	97,33	**34,64**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	34,64	64,55	120,83	47,49	83,00	49,10	74,70	101,78	**34,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	34,64	64,55	120,83	47,49	83,00	49,10	74,70	101,78	**34,64**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	34,64	64,55	112,50	43,04	81,33	53,54	73,38	97,33	**34,64**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,64	64,55	112,50	43,04	81,33	53,54	73,38	97,33	**34,64**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,64	64,55	112,50	43,04	81,33	53,54	73,38	97,33	**34,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**34,63**
45,21	36,30	46,54	34,63	48,78	37,62	40,49	52,62	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**34,63**
44,35	65,63	113,21	34,63	93,78	65,40	76,02	110,40	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**34,62**
35,35	48,80	47,83	35,09	37,48	34,62	38,82	43,40	
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss								**34,62**
34,62	67,09	109,33	37,50	82,18	48,63	75,96	95,22	
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**34,62**
34,62	78,00	150,00	50,00	102,50	68,33	92,76	123,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**34,62**
34,62	78,00	145,83	48,89	102,50	70,00	91,45	124,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze								**34,62**
34,62	62,00	104,17	35,44	81,67	57,22	73,03	97,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**34,62**
34,62	80,67	150,00	45,56	103,33	73,89	92,76	126,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze								**34,62**
34,62	64,00	116,67	38,78	79,17	60,56	71,05	101,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet								**34,62**
34,62	78,00	137,50	46,67	102,50	73,33	88,82	126,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**34,62**
34,62	46,67	66,67	55,56	55,83	39,44	54,61	62,22	
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**34,62**
34,62	76,67	137,50	45,56	102,50	67,78	90,79	125,56	
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet								**34,62**
34,62	78,00	150,00	50,00	102,50	68,33	92,76	123,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**34,62**
34,62	78,00	145,83	47,78	100,83	70,00	89,47	127,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet								**34,62**
34,62	46,67	75,00	60,00	57,50	35,00	55,92	66,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen								**34,62**
34,62	64,67	120,83	43,33	85,00	52,22	76,32	102,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen								**34,62**
34,62	64,67	108,33	36,67	82,50	58,89	74,34	95,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**34,62**
34,62	78,00	137,50	46,67	102,50	73,33	88,82	126,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,62**
34,62	78,67	141,67	55,56	100,83	71,67	90,13	122,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**34,62**
34,62	65,33	108,33	37,78	82,50	59,44	73,68	94,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**34,62**
34,62	65,33	120,83	44,44	85,00	52,78	75,66	101,11
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**34,62**
34,62	64,00	116,67	41,11	80,83	53,89	74,34	94,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**34,62**
34,62	65,33	108,33	36,67	82,50	56,67	73,68	94,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**34,62**
34,62	65,33	120,83	43,33	85,00	50,00	75,66	101,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**34,62**
34,62	64,00	104,17	37,78	80,83	58,89	70,39	97,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**34,62**
34,62	78,00	141,67	47,78	102,50	71,67	90,13	125,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**34,60**
39,50	38,45	59,50	41,44	38,68	34,60	41,13	47,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**34,60**
39,50	38,45	59,50	41,44	38,68	34,60	41,13	47,56
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**34,60**
39,50	38,45	59,50	41,44	38,68	34,60	41,13	47,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**34,60**
39,50	38,45	59,50	41,44	38,68	34,60	41,13	47,56
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,60**
39,50	38,45	59,50	41,44	38,68	34,60	41,13	47,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,60**
39,50	38,45	59,50	41,44	38,68	34,60	41,13	47,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	34,59	64,09	113,46	38,23	79,22	60,48	70,74	100,98	**34,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	34,59	62,09	100,96	34,90	81,72	57,14	72,71	97,64	**34,59**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	45,03	36,20	46,17	34,54	48,58	37,42	40,32	52,54	**34,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	44,18	65,53	112,83	34,54	93,58	65,20	75,85	110,32	**34,54**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	34,54	62,07	115,29	39,71	78,83	53,23	72,68	93,90	**34,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	34,54	62,07	102,79	36,38	78,83	58,23	68,74	97,23	**34,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	41,12	38,56	46,42	38,50	42,68	34,52	43,59	47,11	**34,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	37,27	36,56	46,42	38,50	37,68	34,52	37,67	43,78	**34,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	44,19	65,53	112,92	34,52	93,68	65,26	75,91	110,41	**34,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	45,04	36,19	46,25	34,52	48,68	37,48	40,39	52,63	**34,52**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	34,50	64,87	104,79	36,37	82,08	56,73	73,14	93,71	**34,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	34,50	64,87	117,29	43,03	84,58	50,06	75,12	100,38	**34,50**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,50	47,47	47,83	35,09	35,82	35,73	36,18	45,62	**34,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,47	64,49	115,75	42,09	85,04	51,86	75,35	101,00	**34,47**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,47	64,49	103,25	35,42	82,54	58,52	73,38	94,33	**34,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**34,47**
34,47	67,44	115,21	35,48	80,58	63,01	72,06	96,33
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**34,46**
34,46	46,35	85,08	48,83	55,53	39,12	55,78	66,89
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**34,46**
34,46	63,01	122,58	39,94	79,69	54,12	74,20	98,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**34,44**
43,59	36,67	50,00	45,56	45,83	34,44	43,42	51,11
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**34,44**
41,45	58,00	100,00	34,44	65,83	52,78	62,50	78,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**34,44**
38,89	38,67	54,17	40,00	37,50	34,44	38,82	47,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**34,44**
45,30	62,00	100,00	34,44	68,33	61,11	62,50	88,89
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**34,44**
38,89	55,33	100,00	34,44	64,17	47,22	62,50	72,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**34,44**
42,74	59,33	100,00	34,44	66,67	55,56	62,50	82,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**34,44**
37,61	38,00	54,17	40,00	36,67	34,44	37,50	46,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**34,44**
45,73	38,67	50,00	48,89	48,33	34,44	44,08	52,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,44**
39,32	40,00	41,67	37,78	41,67	34,44	42,11	40,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,44**
38,03	38,67	45,83	46,67	37,50	34,44	39,47	38,89
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,44**
41,88	43,33	66,67	34,44	43,33	38,89	44,74	50,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,44**
43,16	44,67	66,67	34,44	44,17	41,67	44,74	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	45,73	47,33	66,67	34,44	45,83	47,22	44,74	60,00	**34,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,16	37,33	41,67	46,67	44,17	34,44	42,76	47,78	**34,44**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,31	39,33	58,33	41,11	44,17	34,44	44,08	46,67	**34,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,60	36,00	41,67	46,67	40,83	34,44	38,82	45,56	**34,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	39,32	38,67	50,00	41,11	38,33	34,44	38,82	46,67	**34,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	42,67	58,33	42,22	43,33	34,44	43,42	46,67	**34,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	42,67	58,33	42,22	43,33	34,44	43,42	46,67	**34,44**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,32	64,67	125,00	34,44	86,67	58,89	79,61	107,78	**34,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao	35,90	38,67	58,33	35,56	38,33	34,44	42,11	44,44	**34,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	35,90	38,67	58,33	35,56	38,33	34,44	42,11	44,44	**34,44**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	58,33	35,56	38,33	34,44	42,11	44,44	**34,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	58,33	35,56	38,33	34,44	42,11	44,44	**34,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	42,67	58,33	42,22	43,33	34,44	43,42	46,67	**34,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	42,67	58,33	42,22	43,33	34,44	43,42	46,67	**34,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	40,00	41,67	37,78	41,67	34,44	42,11	40,00	**34,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	40,00	41,67	37,78	41,67	34,44	42,11	40,00	**34,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	44,44	38,67	50,00	37,78	46,67	34,44	42,11	51,11	**34,44**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	38,67	58,33	35,56	38,33	34,44	42,11	44,44	**34,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	42,67	58,33	42,22	43,33	34,44	43,42	46,67	**34,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	42,67	58,33	42,22	43,33	34,44	43,42	46,67	**34,44**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,44	38,67	50,00	37,78	46,67	34,44	42,11	51,11	**34,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,32	40,00	41,67	37,78	41,67	34,44	42,11	40,00	**34,44**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,44	38,67	50,00	37,78	46,67	34,44	42,11	51,11	**34,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	38,67	58,33	35,56	38,33	34,44	42,11	44,44	**34,44**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	44,44	38,67	50,00	37,78	46,67	34,44	42,11	51,11	**34,44**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	44,44	38,67	50,00	37,78	46,67	34,44	42,11	51,11	**34,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	44,44	38,67	50,00	37,78	46,67	34,44	42,11	51,11	**34,44**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	34,44	50,15	93,75	39,01	58,67	37,54	56,13	71,56	**34,44**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	34,44	50,15	85,42	36,79	58,67	40,87	53,49	73,78	**34,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	34,41	63,87	113,71	38,19	79,33	60,85	70,68	101,12	**34,41**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	34,41	61,87	101,21	34,86	81,83	57,52	72,65	97,79	**34,41**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**34,40**
34,40	75,55	134,58	45,26	102,89	67,23	90,36	124,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**34,40**
34,40	76,89	142,92	47,48	101,23	69,46	89,04	126,87
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**34,40**
34,40	66,60	114,08	35,22	79,58	62,04	70,92	94,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lupinen							**34,39**
34,39	72,53	109,67	41,91	81,10	59,38	73,68	97,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Lupinen							**34,39**
34,39	72,53	118,00	46,36	82,77	54,93	75,00	102,27
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**34,39**
34,39	72,53	118,00	46,36	82,77	54,93	75,00	102,27
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**34,39**
34,39	72,53	109,67	41,91	81,10	59,38	73,68	97,82
Lupinen + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**34,39**
34,39	72,53	118,00	46,36	82,77	54,93	75,00	102,27
Spirulina getrocknet + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne							**34,39**
34,39	72,53	118,00	46,36	82,77	54,93	75,00	102,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Spirulina getrocknet							**34,39**
34,39	72,53	118,00	46,36	82,77	54,93	75,00	102,27
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**34,39**
34,39	72,53	118,00	46,36	82,77	54,93	75,00	102,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Spirulina getrocknet							**34,39**
34,39	72,53	109,67	41,91	81,10	59,38	73,68	97,82
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**34,39**
34,39	72,53	109,67	41,91	81,10	59,38	73,68	97,82
Lupinen + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,39**
34,39	72,53	109,67	41,91	81,10	59,38	73,68	97,82
Spirulina getrocknet + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,39**
34,39	72,53	109,67	41,91	81,10	59,38	73,68	97,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,37**
34,37	77,12	147,00	48,11	102,02	68,49	91,79	124,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**34,37**
34,37	77,12	151,17	50,33	102,85	66,27	92,45	126,44
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**34,36**
34,36	68,27	103,33	36,44	82,67	46,22	76,05	93,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Mandeln	34,36	68,27	103,33	36,44	82,67	46,22	76,05	93,78	**34,36**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Mandeln	34,36	68,27	103,33	36,44	82,67	46,22	76,05	93,78	**34,36**
Mandeln + Mandeln + Spirulina getrocknet	34,36	68,27	103,33	36,44	82,67	46,22	76,05	93,78	**34,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	34,29	63,94	113,71	38,13	79,07	60,69	70,48	100,82	**34,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	34,29	61,94	101,21	34,80	81,57	57,36	72,45	97,49	**34,29**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	34,28	77,23	142,25	47,39	101,84	71,19	89,64	126,00	**34,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	34,28	77,23	150,58	49,61	101,84	67,86	92,28	123,78	**34,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,27	80,80	139,17	46,00	103,00	65,89	91,97	122,44	**34,27**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	34,26	63,83	113,42	38,06	79,25	60,94	70,32	100,94	**34,26**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	34,26	61,83	100,92	34,72	81,75	57,61	72,29	97,61	**34,26**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	35,26	37,27	47,42	35,22	34,58	34,26	35,39	36,78	**34,26**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,26	62,62	124,67	42,58	79,53	53,12	74,05	98,89	**34,26**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	34,25	63,71	113,29	38,06	78,89	60,63	70,26	100,71	**34,25**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	34,25	61,71	100,79	34,72	81,39	57,30	72,24	97,38	**34,25**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	34,23	63,76	113,38	38,01	78,87	60,55	70,30	100,80	**34,23**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	34,23	61,76	100,88	34,68	81,37	57,22	72,28	97,47	**34,23**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	63,33	108,33	37,78	80,00	52,78	72,37	96,67	**34,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	64,00	112,50	38,89	79,17	53,89	71,71	97,78	**34,19**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	34,19	65,33	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	93,33	**34,19**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	34,19	65,33	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	93,33	**34,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	34,19	93,33	175,00	55,56	123,33	85,56	107,89	151,11	**34,19**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	34,19	65,33	108,33	36,67	81,67	57,22	73,03	94,44	**34,19**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	34,19	64,00	120,83	40,00	80,00	53,89	74,34	95,56	**34,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	34,19	64,00	108,33	36,67	80,00	58,89	70,39	98,89	**34,19**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	34,19	65,33	120,83	43,33	84,17	50,56	75,00	101,11	**34,19**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	62,67	108,33	35,56	80,00	53,33	72,37	97,78	**34,19**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	62,67	108,33	35,56	80,00	53,33	72,37	97,78	**34,19**
Hafer + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	34,19	64,00	116,67	40,00	80,00	53,33	73,68	95,56	**34,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	34,19	78,00	137,50	46,67	102,50	68,33	90,79	122,22	**34,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	34,19	78,00	145,83	51,11	104,17	63,89	92,11	126,67	**34,19**
Kakao + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	65,33	125,00	40,00	85,00	53,33	78,95	104,44	**34,19**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	61,33	108,33	60,00	80,00	48,89	73,68	95,56	**34,19**
Spirulina getrocknet + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	65,33	125,00	40,00	85,00	53,33	78,95	104,44	**34,19**
Spirulina getrocknet + Hafer + Pistazien roh	34,19	64,00	116,67	40,00	80,00	53,33	73,68	95,56	**34,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,19	75,33	137,50	45,56	103,33	69,44	90,79	126,67	**34,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	34,19	79,33	141,67	46,67	101,67	71,11	89,47	122,22	**34,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,19	76,67	145,83	47,78	101,67	71,67	89,47	128,89	**34,19**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	34,19	93,33	175,00	55,56	123,33	85,56	107,89	151,11	**34,19**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	34,19	62,67	108,33	35,56	80,00	53,33	72,37	97,78	**34,19**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	34,19	65,33	116,67	35,56	83,33	57,78	77,63	100,00	**34,19**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	34,19	61,33	108,33	60,00	80,00	48,89	73,68	95,56	**34,19**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	34,19	64,00	116,67	37,78	78,33	55,56	71,05	100,00	**34,19**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	34,19	62,67	108,33	35,56	80,00	53,33	72,37	97,78	**34,19**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	34,19	61,33	100,00	55,56	78,33	53,33	72,37	91,11	**34,19**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Spirulina getrocknet	34,19	64,00	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	97,78	**34,19**
Pistazien roh + Hafer + Spirulina getrocknet	34,19	64,00	116,67	40,00	80,00	53,33	73,68	95,56	**34,19**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	34,19	65,33	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	93,33	**34,19**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	34,19	65,33	125,00	40,00	85,00	53,33	78,95	104,44	**34,19**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Kakao	34,19	65,33	125,00	40,00	85,00	53,33	78,95	104,44	**34,19**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	34,19	61,33	100,00	55,56	78,33	53,33	72,37	91,11	**34,19**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	34,19	64,00	116,67	37,78	78,33	55,56	71,05	100,00	**34,19**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	65,33	125,00	40,00	85,00	53,33	78,95	104,44
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**34,19**
34,19	64,00	116,67	37,78	78,33	55,56	71,05	100,00
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	64,00	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	97,78
Hafer + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	64,00	116,67	40,00	80,00	53,33	73,68	95,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kakao							**34,19**
34,19	65,33	116,67	35,56	83,33	57,78	77,63	100,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	65,33	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	93,33
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	62,67	108,33	35,56	80,00	53,33	72,37	97,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	61,33	108,33	60,00	80,00	48,89	73,68	95,56
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	93,33	175,00	55,56	123,33	85,56	107,89	151,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	65,33	125,00	40,00	85,00	53,33	78,95	104,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Spirulina getrocknet							**34,19**
34,19	65,33	116,67	35,56	83,33	57,78	77,63	100,00
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**34,19**
34,19	61,33	108,33	60,00	80,00	48,89	73,68	95,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**34,19**
34,19	64,00	116,67	37,78	78,33	55,56	71,05	100,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**34,19**
34,19	62,67	108,33	35,56	80,00	53,33	72,37	97,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**34,19**
34,19	74,67	141,67	44,44	101,67	65,00	88,16	125,56
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**34,19**
34,19	65,33	116,67	35,56	83,33	57,78	77,63	100,00
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	93,33	175,00	55,56	123,33	85,56	107,89	151,11
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	65,33	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	93,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	65,33	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	93,33
Kakao + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	65,33	116,67	35,56	83,33	57,78	77,63	100,00
Spirulina getrocknet + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**34,19**
34,19	64,00	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	97,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	61,33	100,00	55,56	78,33	53,33	72,37	91,11
Spirulina getrocknet + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	65,33	116,67	35,56	83,33	57,78	77,63	100,00
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	61,33	100,00	55,56	78,33	53,33	72,37	91,11
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	64,00	116,67	37,78	78,33	55,56	71,05	100,00
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**34,19**
34,19	64,00	116,67	37,78	78,33	55,56	71,05	100,00
Hafer + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**34,19**
34,19	64,00	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	97,78
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,19**
34,19	61,33	108,33	60,00	80,00	48,89	73,68	95,56
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,19**
34,19	61,33	100,00	55,56	78,33	53,33	72,37	91,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,19**
34,19	61,33	100,00	55,56	78,33	53,33	72,37	91,11
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**34,19**
34,19	64,00	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	97,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,19**
34,19	61,33	108,33	60,00	80,00	48,89	73,68	95,56
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Hafer							**34,19**
34,19	64,00	116,67	40,00	80,00	53,33	73,68	95,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Hafer							**34,19**
34,19	64,00	108,33	37,78	80,00	56,67	71,05	97,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Hafer	34,19	64,00	116,67	40,00	80,00	53,33	73,68	95,56	**34,19**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	34,19	36,67	50,00	35,44	34,17	34,44	35,53	36,67	**34,17**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	34,17	36,75	46,79	34,90	34,22	34,37	35,21	36,53	**34,17**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	37,21	53,88	83,33	34,16	63,00	44,10	58,25	71,78	**34,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	39,77	53,88	83,33	34,16	65,50	45,77	60,22	78,44	**34,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	38,49	57,88	95,83	34,16	63,00	50,77	58,25	75,11	**34,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	50,03	57,88	95,83	34,16	78,00	54,10	64,17	91,78	**34,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	35,92	51,88	83,33	34,16	60,50	45,77	54,30	75,11	**34,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	50,45	43,21	62,50	34,16	55,50	40,21	46,41	62,89	**34,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,91	43,21	62,50	34,16	40,50	36,88	40,49	46,22	**34,16**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	34,13	66,61	123,25	42,01	79,41	56,03	74,20	99,13	**34,13**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	34,12	77,40	140,29	45,27	99,66	70,46	87,82	121,68	**34,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,09	61,63	100,71	34,63	81,28	57,07	72,07	97,07	**34,09**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,09	63,63	113,21	37,97	78,78	60,40	70,10	100,40	**34,09**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	34,07	62,13	81,17	35,09	58,32	49,62	53,95	74,51	**34,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**34,07**
34,07	62,13	89,50	37,31	58,32	46,29	56,58	72,29
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**34,06**
34,06	75,76	135,29	44,70	102,94	69,64	89,82	125,31
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**34,06**
34,06	77,09	143,63	46,92	101,28	71,87	88,51	127,53
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**34,04**
34,04	61,47	105,58	34,98	75,98	55,36	67,74	92,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**34,04**
34,04	61,47	105,58	34,98	75,98	55,36	67,74	92,24
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**34,04**
34,04	61,47	105,58	34,98	75,98	55,36	67,74	92,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**34,04**
34,04	61,47	105,58	34,98	75,98	55,36	67,74	92,24
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**34,04**
34,04	61,47	105,58	34,98	75,98	55,36	67,74	92,24
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**34,04**
34,04	61,47	105,58	34,98	75,98	55,36	67,74	92,24
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**34,03**
34,03	63,01	126,75	38,83	80,53	55,23	76,17	100,22
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**34,03**
34,03	61,01	118,42	48,83	78,03	53,01	73,54	95,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln							**34,02**
34,02	78,40	144,58	48,56	102,33	65,44	92,37	122,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**34,02**
34,02	78,40	136,25	46,33	102,33	68,78	89,74	124,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**33,99**
33,99	36,53	47,04	34,86	34,33	34,74	35,15	36,68
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**33,99**
33,99	77,61	139,58	49,30	102,33	67,33	90,64	123,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam							**33,99**
33,99	77,61	147,92	53,74	104,00	62,88	91,95	127,56
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Miso							**33,98**
39,47	62,60	108,08	33,98	88,43	61,03	72,30	103,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Miso	39,47	62,60	108,08	33,98	88,43	61,03	72,30	103,93	**33,98**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Spirulina getrocknet	39,47	62,60	108,08	33,98	88,43	61,03	72,30	103,93	**33,98**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,47	62,60	108,08	33,98	88,43	61,03	72,30	103,93	**33,98**
Spirulina getrocknet + Miso + Lupinen, reife Samen roh	39,47	62,60	108,08	33,98	88,43	61,03	72,30	103,93	**33,98**
Miso + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	39,47	62,60	108,08	33,98	88,43	61,03	72,30	103,93	**33,98**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	33,97	62,89	117,92	39,70	80,39	53,34	73,91	94,64	**33,97**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	33,97	62,89	105,42	36,37	80,39	58,34	69,96	97,98	**33,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	37,91	37,53	50,63	39,70	37,08	33,95	37,62	45,93	**33,95**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,94	76,45	147,00	48,11	101,18	69,04	90,47	125,33	**33,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	33,94	76,45	151,17	49,22	101,18	67,38	91,79	124,22	**33,94**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,93	63,53	112,92	37,86	78,68	60,26	69,99	100,41	**33,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,93	61,53	100,42	34,52	81,18	56,92	71,97	97,08	**33,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	33,92	63,53	112,83	37,88	78,58	60,20	69,93	100,32	**33,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	33,92	61,53	100,33	34,54	81,08	56,87	71,90	96,99	**33,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	38,68	37,55	51,25	39,70	37,89	33,90	38,38	46,87	**33,90**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,74	37,33	45,83	48,89	38,33	33,89	40,13	45,56	**33,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	39,74	38,00	45,83	36,67	42,50	33,89	44,08	47,78	**33,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	35,90	36,00	45,83	36,67	37,50	33,89	38,16	44,44	**33,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	38,03	38,00	54,17	40,00	37,50	33,89	38,16	46,67	**33,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,88	40,00	45,83	40,00	45,00	33,89	44,74	48,89	**33,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,03	38,00	45,83	40,00	40,00	33,89	38,82	45,56	**33,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	36,67	45,83	48,89	36,67	33,89	38,16	44,44	**33,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	41,88	34,67	45,83	46,67	43,33	33,89	39,47	46,67	**33,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	33,86	36,61	47,04	34,80	34,07	34,58	34,95	36,38	**33,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	33,86	81,60	138,17	48,73	102,22	70,24	90,79	123,36	**33,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	33,86	81,60	146,50	53,18	103,88	65,80	92,11	127,80	**33,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,85	79,47	139,17	48,22	103,83	61,44	92,63	123,56	**33,85**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,85	79,47	135,00	46,00	103,00	63,67	91,97	121,33	**33,85**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	39,92	63,52	112,25	33,84	89,22	62,62	73,07	106,18	**33,84**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	40,78	34,19	45,58	33,84	44,22	34,84	37,54	48,40	**33,84**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	39,92	63,52	112,25	33,84	89,22	62,62	73,07	106,18	**33,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	40,78	34,19	45,58	33,84	44,22	34,84	37,54	48,40	**33,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	39,92	63,52	112,25	33,84	89,22	62,62	73,07	106,18	**33,84**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	39,92	63,52	112,25	33,84	89,22	62,62	73,07	106,18	**33,84**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	39,92	63,52	112,25	33,84	89,22	62,62	73,07	106,18	**33,84**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,78	34,19	45,58	33,84	44,22	34,84	37,54	48,40	**33,84**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,78	34,19	45,58	33,84	44,22	34,84	37,54	48,40	**33,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	40,78	34,19	45,58	33,84	44,22	34,84	37,54	48,40	**33,84**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	39,92	63,52	112,25	33,84	89,22	62,62	73,07	106,18	**33,84**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	40,78	34,19	45,58	33,84	44,22	34,84	37,54	48,40	**33,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	33,84	76,63	141,54	46,99	100,88	71,07	88,13	126,41	**33,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	33,84	75,30	133,21	44,77	102,55	68,85	89,44	124,19	**33,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	33,84	36,49	46,75	34,72	34,25	34,83	34,79	36,50	**33,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	33,82	36,37	46,63	34,72	33,89	34,52	34,74	36,27	**33,82**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	33,80	36,43	46,71	34,68	33,87	34,44	34,78	36,36	**33,80**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	39,24	36,73	48,63	39,71	36,33	33,79	37,16	46,12	**33,79**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	33,79	63,21	112,50	43,04	79,67	54,66	70,75	99,56	**33,79**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	33,79	63,21	112,50	43,04	79,67	54,66	70,75	99,56	**33,79**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	33,79	63,21	120,83	45,27	79,67	51,32	73,38	97,33	**33,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	33,79	63,21	120,83	45,27	79,67	51,32	73,38	97,33	**33,79**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	33,79	63,21	120,83	45,27	79,67	51,32	73,38	97,33	**33,79**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	33,79	63,21	120,83	45,27	79,67	51,32	73,38	97,33	**33,79**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	33,79	63,21	120,83	45,27	79,67	51,32	73,38	97,33	**33,79**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	33,79	63,21	120,83	45,27	79,67	51,32	73,38	97,33	**33,79**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	33,79	63,21	112,50	43,04	79,67	54,66	70,75	99,56	**33,79**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	33,79	63,21	112,50	43,04	79,67	54,66	70,75	99,56	**33,79**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	33,79	63,21	112,50	43,04	79,67	54,66	70,75	99,56	**33,79**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	33,79	63,21	112,50	43,04	79,67	54,66	70,75	99,56	**33,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	33,76	48,61	94,92	38,23	57,35	36,58	55,15	72,44	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	33,76	78,00	141,67	45,56	103,33	69,44	92,76	124,44	**33,76**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	33,76	45,33	75,00	57,78	54,17	37,22	54,61	62,22	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	33,76	78,00	150,00	50,00	105,00	65,00	94,08	128,89	**33,76**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	33,76	45,33	66,67	55,56	54,17	40,56	51,97	64,44	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	33,76	79,33	145,83	45,56	100,83	71,11	89,47	123,33	**33,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Walnüsse	33,76	61,77	110,83	37,18	79,12	54,47	70,18	98,18	**33,76**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Walnüsse	33,76	60,44	102,50	34,96	80,78	52,24	71,50	95,96	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	33,76	77,33	145,83	47,78	100,83	69,44	88,82	126,67	**33,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	33,76	76,00	137,50	45,56	102,50	67,22	90,13	124,44	**33,76**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	62,67	120,83	40,00	80,83	55,56	74,34	96,67	**33,76**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	62,67	108,33	36,67	80,83	60,56	70,39	100,00	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	33,76	75,33	137,50	45,56	102,50	69,44	90,79	125,56	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	33,76	76,67	145,83	47,78	100,83	71,67	89,47	127,78	**33,76**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	64,67	112,50	37,78	79,17	54,44	71,71	95,56	**33,76**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	60,44	102,50	34,96	80,78	52,24	71,50	95,96	**33,76**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	33,76	61,77	110,83	37,18	79,12	54,47	70,18	98,18	**33,76**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	60,44	102,50	34,96	80,78	52,24	71,50	95,96	**33,76**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	33,76	60,44	102,50	34,96	80,78	52,24	71,50	95,96	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,76	76,00	133,33	55,56	100,83	67,22	90,13	120,00	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,76	76,00	141,67	60,00	102,50	62,78	91,45	124,44	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	33,76	77,33	145,83	48,89	100,83	72,22	88,82	126,67	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	33,76	76,00	137,50	46,67	102,50	70,00	90,13	124,44	**33,76**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	33,76	61,77	110,83	37,18	79,12	54,47	70,18	98,18	**33,76**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Spirulina getrocknet	33,76	60,44	102,50	34,96	80,78	52,24	71,50	95,96	**33,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Spirulina getrocknet	33,76	61,77	110,83	37,18	79,12	54,47	70,18	98,18	**33,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	33,76	60,44	102,50	34,96	80,78	52,24	71,50	95,96	**33,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	72,44	135,83	43,84	102,45	63,91	87,29	123,73	**33,76**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	60,67	112,50	34,44	79,17	50,56	69,74	97,78	**33,76**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,76	61,77	110,83	37,18	79,12	54,47	70,18	98,18	**33,76**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,76	61,77	110,83	37,18	79,12	54,47	70,18	98,18	**33,76**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	33,68	66,53	104,58	36,78	81,17	46,89	74,47	93,67	**33,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	42,06	57,79	101,17	33,67	65,35	54,60	61,53	83,11	**33,67**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	38,21	53,79	101,17	33,67	62,85	46,27	61,53	73,11	**33,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,67	36,30	46,54	34,63	33,78	34,29	34,57	35,96	**33,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,49	43,12	67,83	33,67	42,85	40,71	43,76	54,22	**33,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	33,64	75,53	133,96	45,26	102,08	67,28	89,59	123,71	**33,64**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	33,64	76,87	142,29	47,48	100,42	69,51	88,28	125,93	**33,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	33,64	63,09	106,13	35,81	80,44	60,76	69,43	98,64	**33,64**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	33,64	63,09	118,63	39,14	80,44	55,76	73,38	95,31	**33,64**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,62	76,49	140,75	46,53	100,88	71,30	88,51	126,56	**33,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,62	75,16	132,42	44,31	102,54	69,08	89,82	124,33	**33,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	33,60	75,68	151,75	48,83	100,53	66,90	91,30	124,67	**33,60**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	33,60	75,68	151,75	48,83	100,53	66,90	91,30	124,67	**33,60**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	33,60	61,68	118,42	39,94	78,86	52,46	72,88	95,78	**33,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	33,59	63,93	102,92	35,13	81,25	58,03	72,51	93,46	**33,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	33,59	63,93	115,42	41,80	83,75	51,36	74,48	100,12	**33,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,59	62,82	118,75	46,79	78,67	50,87	71,26	100,44	**33,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,59	62,15	114,58	45,68	79,50	49,76	71,91	99,33	**33,59**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,82	54,87	95,88	33,58	75,64	48,59	64,76	92,81	**33,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	36,60	36,11	48,54	38,81	35,58	33,57	36,53	45,22	**33,57**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	33,55	78,22	142,92	45,26	101,23	70,57	89,04	122,42	**33,55**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	33,54	71,20	109,67	41,91	79,43	60,49	71,05	100,04	**33,54**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Lupinen	33,54	71,20	118,00	44,13	79,43	57,16	73,68	97,82	**33,54**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Lupinen	33,54	71,20	118,00	44,13	79,43	57,16	73,68	97,82	**33,54**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lupinen	33,54	71,20	109,67	41,91	79,43	60,49	71,05	100,04	**33,54**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	33,54	71,20	118,00	44,13	79,43	57,16	73,68	97,82	**33,54**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Pistazien roh	33,54	71,20	118,00	44,13	79,43	57,16	73,68	97,82	**33,54**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Spirulina getrocknet	33,54	71,20	109,67	41,91	79,43	60,49	71,05	100,04	**33,54**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**33,54**
33,54	71,20	118,00	44,13	79,43	57,16	73,68	97,82
Pistazien roh + Lupinen + Spirulina getrocknet							**33,54**
33,54	71,20	118,00	44,13	79,43	57,16	73,68	97,82
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**33,54**
33,54	71,20	109,67	41,91	79,43	60,49	71,05	100,04
Spirulina getrocknet + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**33,54**
33,54	71,20	109,67	41,91	79,43	60,49	71,05	100,04
Lupinen + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**33,54**
33,54	71,20	109,67	41,91	79,43	60,49	71,05	100,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**33,53**
42,18	34,43	43,63	44,70	43,78	33,53	39,16	47,53
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**33,53**
33,53	59,75	117,04	38,54	76,85	51,80	71,22	95,23
Spirulina getrocknet + Hafer + Cashewnuss							**33,51**
33,51	62,45	117,83	39,22	78,68	52,38	72,71	96,44
Hafer + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**33,51**
33,51	62,45	117,83	39,22	78,68	52,38	72,71	96,44
Hafer + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**33,51**
33,51	62,45	117,83	39,22	78,68	52,38	72,71	96,44
Cashewnuss + Hafer + Spirulina getrocknet							**33,51**
33,51	62,45	117,83	39,22	78,68	52,38	72,71	96,44
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Hafer							**33,51**
33,51	62,45	117,83	39,22	78,68	52,38	72,71	96,44
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Hafer							**33,51**
33,51	62,45	117,83	39,22	78,68	52,38	72,71	96,44
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**33,51**
37,49	46,13	47,83	43,98	38,32	33,51	38,16	46,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl							**33,50**
33,50	36,19	46,25	34,52	33,68	34,14	34,47	35,97
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**33,50**
33,50	36,20	46,17	34,54	33,58	34,09	34,40	35,88
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**33,47**
33,47	66,14	106,67	39,41	81,00	45,88	74,32	94,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,42	78,80	135,00	46,00	102,17	64,22	90,66	122,44	**33,42**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	33,42	78,80	139,17	47,11	102,17	62,56	91,97	121,33	**33,42**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	33,41	62,63	116,54	39,21	80,05	54,96	72,99	94,19	**33,41**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	33,41	62,63	104,04	35,88	80,05	59,96	69,05	97,52	**33,41**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	33,39	60,59	90,67	36,53	57,00	45,33	55,61	73,18	**33,39**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	33,36	63,35	103,17	35,29	81,73	57,56	72,32	93,78	**33,36**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	33,36	63,35	115,67	41,96	84,23	50,89	74,29	100,44	**33,36**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	33,35	70,13	105,25	38,84	80,88	48,80	74,47	94,80	**33,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	33,34	76,85	145,75	47,78	101,02	64,49	91,39	123,22	**33,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	76,00	137,50	46,67	100,83	65,56	89,47	123,33	**33,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	76,67	141,67	47,78	100,00	66,67	88,82	124,44	**33,33**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	41,03	33,33	50,00	35,56	45,00	34,44	39,47	51,11	**33,33**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	33,33	62,67	108,33	42,22	81,67	47,78	72,37	95,56	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	41,03	33,33	50,00	35,56	45,00	34,44	39,47	51,11	**33,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	33,33	62,67	108,33	42,22	81,67	47,78	72,37	95,56	**33,33**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	33,33	62,67	100,00	37,78	80,00	52,22	71,05	91,11	**33,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	33,33	62,67	100,00	37,78	80,00	52,22	71,05	91,11	**33,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	33,33	66,00	116,67	35,44	79,17	62,22	71,05	94,44	**33,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	33,33	90,67	175,00	60,00	125,00	76,67	109,21	153,33	**33,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	43,59	58,67	87,50	33,33	72,50	50,00	65,79	83,33	**33,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	33,33	49,33	91,67	33,33	62,50	39,44	57,89	74,44	**33,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	34,19	49,33	91,67	33,33	64,17	39,44	57,89	76,67	**33,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	36,75	54,67	100,00	33,33	67,50	41,67	64,47	81,11	**33,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	39,74	56,67	87,50	33,33	67,50	50,00	59,87	80,00	**33,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	33,33	90,67	166,67	55,56	123,33	81,11	107,89	148,89	**33,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	42,31	62,67	100,00	33,33	70,00	55,00	63,82	80,00	**33,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	53,85	62,67	100,00	33,33	85,00	58,33	69,74	96,67	**33,33**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	35,90	52,67	87,50	33,33	62,50	38,33	57,89	73,33	**33,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	35,04	52,00	91,67	33,33	62,50	36,11	57,89	74,44	**33,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	33,33	48,67	75,00	33,33	60,00	33,33	53,95	66,67	**33,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	41,03	58,67	87,50	33,33	70,00	48,33	63,82	76,67	**33,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	33,33	50,67	91,67	33,33	62,50	35,00	56,58	72,22	**33,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	33,33	50,67	91,67	35,56	62,50	40,56	56,58	72,22	**33,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**33,33**
33,33	77,33	145,83	47,78	100,00	70,00	88,16	126,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**33,33**
33,33	76,00	137,50	45,56	101,67	67,78	89,47	124,44
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**33,33**
33,33	62,67	120,83	40,00	80,00	55,56	74,34	95,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**33,33**
33,33	62,67	108,33	36,67	80,00	60,56	70,39	98,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**33,33**
41,88	34,00	45,83	45,56	43,33	33,33	40,13	47,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**33,33**
38,89	37,33	45,83	48,89	37,50	33,33	39,47	43,33
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**33,33**
33,33	63,33	108,33	37,78	79,17	52,22	71,71	94,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**33,33**
40,17	38,67	50,00	40,00	41,67	33,33	43,42	44,44
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**33,33**
33,33	60,00	108,33	35,56	81,67	56,67	72,37	100,00
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**33,33**
33,33	60,00	108,33	35,56	81,67	56,67	72,37	100,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**33,33**
44,02	36,67	45,83	46,67	45,00	33,33	41,45	48,89
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
39,32	40,67	66,67	34,44	41,67	33,33	44,74	43,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**33,33**
33,33	76,67	137,50	46,67	100,83	69,44	88,16	124,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
44,02	44,00	54,17	33,33	50,00	36,11	48,03	54,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
40,17	42,00	54,17	33,33	45,00	36,11	42,11	51,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
41,45	44,00	54,17	33,33	47,50	34,44	46,05	47,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	48,00	66,67	33,33	47,50	41,11	46,05	51,11	**33,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	54,27	48,00	66,67	33,33	62,50	44,44	51,97	67,78	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	33,33	60,00	108,33	57,78	76,67	51,11	72,37	91,11	**33,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	43,16	44,00	58,33	35,56	50,00	33,33	48,03	54,44	**33,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,60	42,67	58,33	35,56	46,67	33,33	44,08	52,22	**33,33**
Kakao + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	33,33	64,00	125,00	37,78	81,67	55,56	77,63	100,00	**33,33**
Spirulina getrocknet + Kakao + Pistazien roh	33,33	64,00	125,00	37,78	81,67	55,56	77,63	100,00	**33,33**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	33,33	63,33	120,83	41,11	80,00	56,11	73,68	94,44	**33,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	33,33	63,33	108,33	37,78	80,00	61,11	69,74	97,78	**33,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	33,33	76,67	145,83	48,89	100,83	66,11	90,79	122,22	**33,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	37,33	41,67	46,67	42,50	33,33	41,45	43,33	**33,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	38,03	36,00	41,67	37,78	40,00	33,33	40,13	43,33	**33,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	34,19	34,00	41,67	37,78	35,00	33,33	34,21	40,00	**33,33**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	62,67	108,33	42,22	81,67	47,78	72,37	95,56	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	40,17	38,67	50,00	40,00	41,67	33,33	43,42	44,44	**33,33**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	62,67	108,33	42,22	81,67	47,78	72,37	95,56	**33,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	41,03	41,33	58,33	44,44	43,33	33,33	43,42	51,11	**33,33**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	90,67	175,00	60,00	125,00	76,67	109,21	153,33	**33,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	37,61	37,33	50,00	40,00	38,33	33,33	39,47	42,22	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	37,61	37,33	50,00	40,00	38,33	33,33	39,47	42,22	**33,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	40,17	38,67	50,00	40,00	41,67	33,33	43,42	44,44	**33,33**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	33,33	60,00	108,33	57,78	76,67	51,11	72,37	91,11	**33,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	33,33	63,33	108,33	36,67	80,00	58,33	69,74	97,78	**33,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	33,33	76,67	133,33	46,67	101,67	66,67	89,47	120,00	**33,33**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	33,33	63,33	120,83	40,00	80,00	53,33	73,68	94,44	**33,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	33,33	76,67	141,67	51,11	103,33	62,22	90,79	124,44	**33,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	42,31	34,00	45,83	45,56	44,17	33,33	40,13	48,89	**33,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,33	78,00	145,83	45,56	101,67	72,78	89,47	124,44	**33,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	37,61	38,00	50,00	47,78	36,67	33,33	39,47	38,89	**33,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	38,89	39,33	45,83	38,89	40,83	33,33	42,11	40,00	**33,33**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	63,33	112,50	40,00	80,00	50,00	72,37	96,67	**33,33**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	33,33	62,67	108,33	42,22	81,67	47,78	72,37	95,56	**33,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	64,00	125,00	37,78	81,67	55,56	77,63	100,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	90,67	175,00	60,00	125,00	76,67	109,21	153,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	65,33	116,67	35,56	78,33	56,67	71,05	95,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	90,67	166,67	55,56	123,33	81,11	107,89	148,89
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	62,67	100,00	37,78	80,00	52,22	71,05	91,11
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	90,67	166,67	55,56	123,33	81,11	107,89	148,89
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	60,00	108,33	35,56	81,67	56,67	72,37	100,00
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	61,33	116,67	37,78	80,00	58,89	71,05	102,22
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	90,67	175,00	60,00	125,00	76,67	109,21	153,33
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Kakao							**33,33**
33,33	64,00	125,00	37,78	81,67	55,56	77,63	100,00
Pistazien roh + Kakao + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	64,00	125,00	37,78	81,67	55,56	77,63	100,00
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**33,33**
33,33	65,33	116,67	35,56	78,33	56,67	71,05	95,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kakao							**33,33**
33,33	64,00	116,67	35,56	81,67	58,89	75,00	102,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	60,00	100,00	55,56	76,67	54,44	69,74	93,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	64,00	116,67	35,56	81,67	58,89	75,00	102,22
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	65,33	116,67	35,56	78,33	56,67	71,05	95,56
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	64,00	116,67	35,56	81,67	58,89	75,00	102,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**33,33**
33,33	60,00	108,33	57,78	76,67	51,11	72,37	91,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	33,33	60,00	100,00	55,56	76,67	54,44	69,74	93,33	**33,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	33,33	60,00	108,33	35,56	81,67	56,67	72,37	100,00	**33,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	33,33	62,67	100,00	37,78	80,00	52,22	71,05	91,11	**33,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	33,33	61,33	116,67	37,78	80,00	58,89	71,05	102,22	**33,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	33,33	62,67	108,33	42,22	81,67	47,78	72,37	95,56	**33,33**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	33,33	60,00	108,33	57,78	76,67	51,11	72,37	91,11	**33,33**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Kakao	33,33	64,00	125,00	37,78	81,67	55,56	77,63	100,00	**33,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	33,33	65,33	116,67	35,56	78,33	56,67	71,05	95,56	**33,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	41,03	41,33	58,33	44,44	43,33	33,33	43,42	51,11	**33,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	36,00	41,67	46,67	35,83	33,33	36,84	40,00	**33,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	37,33	41,67	46,67	39,17	33,33	40,79	42,22	**33,33**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	39,33	58,33	41,11	39,17	33,33	42,11	41,11	**33,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,33	72,00	141,67	44,44	103,33	68,33	88,16	127,78	**33,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	36,75	37,33	58,33	37,78	38,33	33,33	42,11	48,89	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	36,75	37,33	58,33	37,78	38,33	33,33	42,11	48,89	**33,33**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao	33,33	64,00	116,67	35,56	81,67	58,89	75,00	102,22	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	40,17	33,33	50,00	35,56	43,33	34,44	39,47	48,89	**33,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	65,33	116,67	35,56	78,33	56,67	71,05	95,56	**33,33**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	65,33	116,67	35,56	78,33	56,67	71,05	95,56	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,03	33,33	50,00	35,56	45,00	34,44	39,47	51,11	**33,33**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,33	62,67	100,00	37,78	80,00	52,22	71,05	91,11	**33,33**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	60,00	100,00	55,56	76,67	54,44	69,74	93,33	**33,33**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	37,33	50,00	40,00	38,33	33,33	39,47	42,22	**33,33**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,33	90,67	166,67	55,56	123,33	81,11	107,89	148,89	**33,33**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,33	62,67	100,00	37,78	80,00	52,22	71,05	91,11	**33,33**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	38,67	50,00	40,00	41,67	33,33	43,42	44,44	**33,33**
Spirulina getrocknet + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	64,00	116,67	35,56	81,67	58,89	75,00	102,22	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	41,33	58,33	44,44	43,33	33,33	43,42	51,11	**33,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	41,33	58,33	44,44	43,33	33,33	43,42	51,11	**33,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	60,00	100,00	55,56	76,67	54,44	69,74	93,33	**33,33**
Kakao + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	64,00	116,67	35,56	81,67	58,89	75,00	102,22	**33,33**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	61,33	116,67	37,78	80,00	58,89	71,05	102,22	**33,33**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	61,33	116,67	37,78	80,00	58,89	71,05	102,22	**33,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**33,33**
36,75	37,33	58,33	37,78	38,33	33,33	42,11	48,89	
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**33,33**
36,75	37,33	58,33	37,78	38,33	33,33	42,11	48,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**33,33**
37,61	37,33	50,00	40,00	38,33	33,33	39,47	42,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht								**33,33**
33,33	61,33	116,67	37,78	80,00	58,89	71,05	102,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen								**33,33**
40,17	33,33	50,00	35,56	43,33	34,44	39,47	48,89	
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**33,33**
33,33	61,33	116,67	37,78	80,00	58,89	71,05	102,22	
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**33,33**
33,33	60,00	108,33	35,56	81,67	56,67	72,37	100,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht								**33,33**
33,33	60,00	108,33	35,56	81,67	56,67	72,37	100,00	
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen								**33,33**
40,17	33,33	50,00	35,56	43,33	34,44	39,47	48,89	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**33,33**
37,61	37,33	50,00	40,00	38,33	33,33	39,47	42,22	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**33,33**
40,17	38,67	50,00	40,00	41,67	33,33	43,42	44,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**33,33**
33,33	60,00	100,00	55,56	76,67	54,44	69,74	93,33	
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**33,33**
41,03	33,33	50,00	35,56	45,00	34,44	39,47	51,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**33,33**
36,75	37,33	58,33	37,78	38,33	33,33	42,11	48,89	
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**33,33**
40,17	33,33	50,00	35,56	43,33	34,44	39,47	48,89	
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**33,33**
40,17	33,33	50,00	35,56	43,33	34,44	39,47	48,89	
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**33,33**
33,33	60,00	108,33	57,78	76,67	51,11	72,37	91,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
41,03	33,33	50,00	35,56	45,00	34,44	39,47	51,11
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
33,33	60,00	100,00	55,56	76,67	54,44	69,74	93,33
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
33,33	60,00	108,33	57,78	76,67	51,11	72,37	91,11
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
36,75	37,33	58,33	37,78	38,33	33,33	42,11	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
37,61	37,33	50,00	40,00	38,33	33,33	39,47	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
41,03	41,33	58,33	44,44	43,33	33,33	43,42	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
40,17	38,67	50,00	40,00	41,67	33,33	43,42	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,33**
41,03	41,33	58,33	44,44	43,33	33,33	43,42	51,11
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**33,33**
40,17	33,33	50,00	35,56	43,33	34,44	39,47	48,89
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**33,33**
41,03	33,33	50,00	35,56	45,00	34,44	39,47	51,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**33,31**
33,31	66,09	113,46	34,90	79,22	62,14	70,74	94,31
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**33,28**
37,88	53,01	101,75	33,28	62,19	45,79	61,04	73,56
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**33,28**
40,44	55,68	101,75	33,28	63,86	51,34	61,04	80,22
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,28**
40,87	41,01	68,42	33,28	41,36	37,46	43,28	51,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**33,26**
33,26	74,73	131,96	45,27	99,66	66,01	87,82	119,46

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	33,26	74,73	140,29	49,71	101,33	61,57	89,13	123,90	**33,26**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	40,32	33,27	41,42	33,98	43,43	33,26	36,78	46,16	**33,26**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Miso	40,32	33,27	41,42	33,98	43,43	33,26	36,78	46,16	**33,26**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Lupinen, reife Samen roh	40,32	33,27	41,42	33,98	43,43	33,26	36,78	46,16	**33,26**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,32	33,27	41,42	33,98	43,43	33,26	36,78	46,16	**33,26**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,32	33,27	41,42	33,98	43,43	33,26	36,78	46,16	**33,26**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	40,32	33,27	41,42	33,98	43,43	33,26	36,78	46,16	**33,26**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	33,25	66,53	108,75	35,67	82,00	48,00	76,45	95,89	**33,25**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,25	64,53	100,42	45,67	79,50	45,78	73,82	91,44	**33,25**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,21	74,80	114,50	45,09	78,32	59,62	71,71	101,18	**33,21**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,21	74,13	110,33	43,98	79,15	58,51	72,37	100,07	**33,21**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	62,87	104,79	36,37	79,58	58,39	69,20	97,04	**33,21**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	62,87	117,29	39,70	79,58	53,39	73,14	93,71	**33,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	33,21	78,43	143,63	44,70	101,28	72,98	88,51	123,09	**33,21**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	33,19	58,80	97,25	34,98	75,98	50,91	67,74	90,02	**33,19**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	33,19	58,80	105,58	39,42	77,65	46,47	69,05	94,47	**33,19**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	33,19	58,80	97,25	34,98	75,98	50,91	67,74	90,02	**33,19**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	33,19	58,80	105,58	39,42	77,65	46,47	69,05	94,47	**33,19**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**33,19**
33,19	62,49	103,25	35,42	80,04	60,19	69,43	97,67
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**33,19**
33,19	62,49	115,75	38,76	80,04	55,19	73,38	94,33
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**33,19**
33,19	58,80	105,58	39,42	77,65	46,47	69,05	94,47
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**33,19**
33,19	58,80	105,58	39,42	77,65	46,47	69,05	94,47
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**33,19**
33,19	58,80	97,25	34,98	75,98	50,91	67,74	90,02
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**33,19**
33,19	58,80	97,25	34,98	75,98	50,91	67,74	90,02
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**33,19**
33,19	58,80	105,58	39,42	77,65	46,47	69,05	94,47
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**33,19**
33,19	58,80	105,58	39,42	77,65	46,47	69,05	94,47
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**33,19**
33,19	58,80	97,25	34,98	75,98	50,91	67,74	90,02
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**33,19**
33,19	58,80	97,25	34,98	75,98	50,91	67,74	90,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**33,18**
33,18	63,44	102,71	35,48	80,58	56,34	72,06	93,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**33,18**
33,18	63,44	115,21	42,14	83,08	49,68	74,03	99,67
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**33,18**
36,45	60,21	105,42	33,18	84,50	57,13	70,43	101,56
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**33,18**
36,45	60,21	105,42	33,18	84,50	57,13	70,43	101,56
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**33,18**
36,45	60,21	105,42	33,18	84,50	57,13	70,43	101,56
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**33,18**
36,45	60,21	105,42	33,18	84,50	57,13	70,43	101,56
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh							**33,18**
36,45	60,21	105,42	33,18	84,50	57,13	70,43	101,56
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**33,18**
36,45	60,21	105,42	33,18	84,50	57,13	70,43	101,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	33,18	61,68	122,58	38,83	78,03	52,46	72,88	96,89	**33,18**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	35,12	34,49	46,75	38,06	34,25	33,17	34,79	43,17	**33,17**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,16	63,49	118,75	45,68	78,67	51,43	71,26	98,22	**33,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	33,13	65,87	113,71	34,86	79,33	62,52	70,68	94,46	**33,13**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,13	76,27	139,58	49,30	100,67	68,44	88,01	125,33	**33,13**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,13	76,27	147,92	51,52	100,67	65,11	90,64	123,11	**33,13**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	33,12	62,60	114,08	41,89	82,08	48,71	72,89	97,89	**33,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	33,12	62,60	101,58	35,22	79,58	55,37	70,92	91,22	**33,12**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,12	57,33	103,75	33,54	80,34	48,92	68,43	95,04	**33,12**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	45,81	42,13	47,50	37,11	49,67	33,11	45,26	51,33	**33,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	45,81	42,13	47,50	37,11	49,67	33,11	45,26	51,33	**33,11**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	33,11	61,67	122,00	44,49	78,35	50,37	72,41	98,22	**33,11**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	33,11	61,67	122,00	44,49	78,35	50,37	72,41	98,22	**33,11**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	33,11	61,67	122,00	44,49	78,35	50,37	72,41	98,22	**33,11**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	33,11	61,67	122,00	44,49	78,35	50,37	72,41	98,22	**33,11**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Spirulina getrocknet	34,19	57,33	108,33	33,11	81,67	55,56	68,42	97,78	**33,11**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	33,11	61,67	122,00	44,49	78,35	50,37	72,41	98,22	**33,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**33,11**
33,11	61,67	122,00	44,49	78,35	50,37	72,41	98,22
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**33,11**
34,19	57,33	108,33	33,11	81,67	55,56	68,42	97,78
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**33,11**
34,19	57,33	108,33	33,11	81,67	55,56	68,42	97,78
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**33,11**
34,19	57,33	108,33	33,11	81,67	55,56	68,42	97,78
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh							**33,11**
34,19	57,33	108,33	33,11	81,67	55,56	68,42	97,78
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**33,11**
34,19	57,33	108,33	33,11	81,67	55,56	68,42	97,78
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,11**
45,81	42,13	47,50	37,11	49,67	33,11	45,26	51,33
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**33,11**
45,81	42,13	47,50	37,11	49,67	33,11	45,26	51,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**33,11**
45,81	42,13	47,50	37,11	49,67	33,11	45,26	51,33
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**33,11**
45,81	42,13	47,50	37,11	49,67	33,11	45,26	51,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**33,09**
33,09	43,79	76,17	57,00	52,85	36,27	53,63	63,11
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**33,09**
33,09	62,19	112,25	36,07	79,22	59,29	69,12	99,51
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**33,09**
33,09	60,85	103,92	33,84	80,88	57,07	70,43	97,29
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**33,09**
33,09	60,85	103,92	33,84	80,88	57,07	70,43	97,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**33,09**
33,09	62,19	112,25	36,07	79,22	59,29	69,12	99,51
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**33,09**
33,09	60,85	103,92	33,84	80,88	57,07	70,43	97,29
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**33,09**
33,09	60,85	103,92	33,84	80,88	57,07	70,43	97,29
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**33,09**
33,09	60,85	103,92	33,84	80,88	57,07	70,43	97,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**33,09**
33,09	62,19	112,25	36,07	79,22	59,29	69,12	99,51
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**33,09**
33,09	60,85	103,92	33,84	80,88	57,07	70,43	97,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**33,09**
33,09	62,19	112,25	36,07	79,22	59,29	69,12	99,51
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**33,09**
33,09	72,85	137,25	42,73	102,55	68,73	86,22	125,07
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**33,09**
33,09	62,19	112,25	36,07	79,22	59,29	69,12	99,51
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**33,09**
33,09	62,19	112,25	36,07	79,22	59,29	69,12	99,51
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**33,08**
33,08	78,03	139,75	46,72	101,51	62,08	91,49	121,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**33,07**
35,27	34,53	47,04	38,19	34,33	33,07	35,15	43,34
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**33,07**
39,03	62,32	106,50	33,07	88,42	61,49	73,07	104,22
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**33,07**
39,03	62,32	106,50	33,07	88,42	61,49	73,07	104,22
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**33,07**
39,03	62,32	106,50	33,07	88,42	61,49	73,07	104,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**33,07**
39,03	62,32	106,50	33,07	88,42	61,49	73,07	104,22
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**33,07**
39,03	62,32	106,50	33,07	88,42	61,49	73,07	104,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh							**33,07**
39,03	62,32	106,50	33,07	88,42	61,49	73,07	104,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**33,02**
38,24	65,87	93,00	33,02	62,77	56,60	58,55	75,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**33,02**
39,52	61,87	80,50	33,02	65,27	51,60	60,53	78,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	36,96	61,87	80,50	33,02	62,77	49,93	58,55	72,27	**33,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	35,68	59,87	80,50	33,02	60,27	51,60	54,61	75,60	**33,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	49,78	65,87	93,00	33,02	77,77	59,93	64,47	92,27	**33,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	37,28	41,60	42,33	39,84	38,88	33,02	40,13	40,02	**33,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	36,00	40,27	46,50	48,73	34,72	33,02	37,50	38,91	**33,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,95	47,20	47,17	33,02	42,77	37,71	42,76	50,04	**33,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,10	45,20	47,17	33,02	37,77	37,71	36,84	46,71	**33,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,67	51,20	59,67	33,02	40,27	42,71	40,79	46,71	**33,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,38	47,20	47,17	33,02	40,27	36,04	40,79	43,38	**33,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	50,21	51,20	59,67	33,02	55,27	46,04	46,71	63,38	**33,02**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,29	37,01	60,08	39,94	42,19	33,01	42,62	48,00	**33,01**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	33,01	80,27	146,50	50,96	100,55	68,02	90,79	123,36	**33,01**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	33,01	80,27	138,17	48,73	100,55	71,36	88,16	125,58	**33,01**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	33,01	65,94	113,71	34,80	79,07	62,36	70,48	94,16	**33,01**
Spirulina getrocknet + Hafer + Mandeln	32,99	64,80	105,83	37,11	79,67	47,56	72,89	93,56	**32,99**
Hafer + Spirulina getrocknet + Mandeln	32,99	64,80	105,83	37,11	79,67	47,56	72,89	93,56	**32,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Hafer + Spirulina getrocknet	32,99	64,80	105,83	37,11	79,67	47,56	72,89	93,56	**32,99**
Hafer + Mandeln + Spirulina getrocknet	32,99	64,80	105,83	37,11	79,67	47,56	72,89	93,56	**32,99**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Hafer	32,99	64,80	105,83	37,11	79,67	47,56	72,89	93,56	**32,99**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Hafer	32,99	64,80	105,83	37,11	79,67	47,56	72,89	93,56	**32,99**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,88	32,99	39,83	33,07	43,42	33,71	37,54	46,44	**32,99**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,88	32,99	39,83	33,07	43,42	33,71	37,54	46,44	**32,99**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,88	32,99	39,83	33,07	43,42	33,71	37,54	46,44	**32,99**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,88	32,99	39,83	33,07	43,42	33,71	37,54	46,44	**32,99**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,88	32,99	39,83	33,07	43,42	33,71	37,54	46,44	**32,99**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	39,88	32,99	39,83	33,07	43,42	33,71	37,54	46,44	**32,99**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	32,98	65,83	113,42	34,72	79,25	62,61	70,32	94,28	**32,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	32,98	77,97	141,54	44,77	100,88	72,18	88,13	121,97	**32,98**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	38,34	35,76	39,46	35,81	40,44	32,98	39,82	44,20	**32,98**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	34,49	33,76	39,46	35,81	35,44	32,98	33,90	40,87	**32,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	41,74	33,83	40,75	44,31	43,38	32,97	39,16	46,56	**32,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	32,97	65,71	113,29	34,72	78,89	62,30	70,26	94,04	**32,97**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	32,96	60,57	119,67	38,53	78,42	51,91	72,45	95,98	**32,96**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	32,94	65,76	113,38	34,68	78,87	62,22	70,30	94,13	**32,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,93	75,21	141,67	51,93	100,50	63,54	89,17	125,11	**32,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,93	75,88	145,83	53,04	99,67	64,66	88,51	126,22	**32,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	35,15	34,61	47,04	38,13	34,07	32,91	34,95	43,04	**32,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,91	57,33	95,83	64,44	75,00	49,44	70,39	90,00	**32,91**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,91	64,00	125,00	35,56	81,67	57,22	77,63	104,44	**32,91**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,91	63,33	120,83	34,44	82,50	56,11	78,29	103,33	**32,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,91	58,00	100,00	65,56	74,17	50,56	69,74	91,11	**32,91**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	62,67	108,33	37,78	78,33	52,78	70,39	95,56	**32,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	32,91	76,67	141,67	45,56	101,67	70,56	90,13	126,67	**32,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	32,91	76,67	137,50	45,56	100,83	66,67	89,47	121,11	**32,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	32,91	76,67	150,00	47,78	101,67	67,22	92,76	124,44	**32,91**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Walnüsse	32,91	63,11	110,83	34,96	79,12	55,58	70,18	93,73	**32,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	32,91	78,67	145,83	45,56	100,83	70,56	88,82	122,22	**32,91**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	32,91	63,33	120,83	40,00	79,17	53,89	73,03	94,44	**32,91**

Nahrungsmittel-Komination	Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	**32,91**
32,91	63,33	108,33	36,67	79,17	58,89	69,08	97,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	**32,91**
32,91	76,67	145,83	50,00	102,50	62,22	90,79	125,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	**32,91**
32,91	78,00	145,83	45,56	100,83	72,78	89,47	123,33
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	**32,91**
32,91	63,11	110,83	34,96	79,12	55,58	70,18	93,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	**32,91**
32,91	74,67	133,33	55,56	99,17	68,33	87,50	122,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	**32,91**
32,91	74,67	141,67	57,78	99,17	65,00	90,13	120,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	**32,91**
32,91	78,67	145,83	46,67	100,83	73,33	88,82	122,22
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	**32,91**
32,91	62,67	112,50	38,89	78,33	51,11	71,71	94,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Spirulina getrocknet	**32,91**
32,91	63,11	110,83	34,96	79,12	55,58	70,18	93,73
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	**32,91**
32,91	63,11	110,83	34,96	79,12	55,58	70,18	93,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	**32,91**
32,91	77,33	141,67	46,67	100,00	67,22	88,82	122,22
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	**32,91**
32,91	63,11	110,83	34,96	79,12	55,58	70,18	93,73
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	**32,91**
32,91	63,11	110,83	34,96	79,12	55,58	70,18	93,73
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	**32,87**
32,87	62,93	78,67	34,42	57,98	40,51	55,79	70,29
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Lupinen	**32,86**
32,86	69,65	119,17	43,36	78,12	56,20	72,71	98,71
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Lupinen	**32,86**
32,86	69,65	119,17	43,36	78,12	56,20	72,71	98,71
Lupinen + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	**32,86**
32,86	69,65	119,17	43,36	78,12	56,20	72,71	98,71
Spirulina getrocknet + Lupinen + Cashewnuss	**32,86**
32,86	69,65	119,17	43,36	78,12	56,20	72,71	98,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	32,86	69,65	119,17	43,36	78,12	56,20	72,71	98,71	**32,86**
Cashewnuss + Lupinen + Spirulina getrocknet	32,86	69,65	119,17	43,36	78,12	56,20	72,71	98,71	**32,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	37,27	37,23	50,58	47,39	36,01	32,86	38,99	39,33	**32,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	38,55	38,56	46,42	38,50	40,18	32,86	41,62	40,44	**32,86**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	35,10	34,37	46,63	38,06	33,89	32,86	34,74	42,93	**32,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Mandeln	32,82	79,20	133,75	45,67	102,00	59,67	91,58	120,33	**32,82**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	32,82	79,20	133,75	45,67	102,00	59,67	91,58	120,33	**32,82**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	32,82	65,20	100,42	36,78	80,33	45,22	73,16	91,44	**32,82**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,81	65,63	113,21	34,63	78,78	62,07	70,10	93,73	**32,81**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	36,80	60,03	106,33	32,80	86,80	59,56	70,95	103,11	**32,80**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	36,80	60,03	106,33	32,80	86,80	59,56	70,95	103,11	**32,80**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	36,80	60,03	106,33	32,80	86,80	59,56	70,95	103,11	**32,80**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	36,80	60,03	106,33	32,80	86,80	59,56	70,95	103,11	**32,80**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,80	60,03	106,33	32,80	86,80	59,56	70,95	103,11	**32,80**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	36,80	60,03	106,33	32,80	86,80	59,56	70,95	103,11	**32,80**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,79	75,47	114,50	43,98	78,32	60,18	71,71	98,96	**32,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	32,79	78,20	142,29	45,26	100,42	70,62	88,28	121,49	**32,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,89	38,67	58,33	42,22	39,17	32,78	42,11	43,33	**32,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,74	36,67	41,67	47,78	39,17	32,78	40,79	44,44	**32,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,18	35,33	41,67	47,78	35,83	32,78	36,84	42,22	**32,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	34,19	33,33	41,67	36,67	35,00	32,78	34,87	41,11	**32,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	38,03	35,33	41,67	36,67	40,00	32,78	40,79	44,44	**32,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	35,47	34,67	50,00	38,78	34,17	32,78	35,53	43,33	**32,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	40,17	38,00	41,67	37,78	41,67	32,78	42,11	45,56	**32,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	36,32	36,00	41,67	37,78	36,67	32,78	36,18	42,22	**32,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	34,62	33,33	41,67	36,67	35,83	32,78	34,87	42,22	**32,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	38,46	35,33	41,67	36,67	40,83	32,78	40,79	45,56	**32,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	35,08	34,43	46,71	38,01	33,87	32,77	34,78	43,02	**32,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,76	77,83	140,75	44,31	100,88	72,41	88,51	122,11	**32,76**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	35,75	48,13	80,58	32,76	60,15	34,80	54,58	71,13	**32,76**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	32,75	60,35	122,58	38,83	78,86	54,12	72,88	98,00	**32,75**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	32,75	63,27	99,04	35,38	78,33	44,57	71,50	90,90	**32,75**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	32,74	75,93	140,42	46,24	99,58	70,81	87,64	125,68	**32,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	32,74	74,60	132,08	44,02	101,25	68,58	88,95	123,46	**32,74**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	41,96	33,97	41,54	44,77	43,38	32,74	38,78	46,41	**32,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	34,62	49,77	85,83	32,73	63,28	35,02	57,03	72,62	**32,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	33,09	49,73	84,58	32,73	61,67	35,12	55,50	70,76	**32,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,73	62,15	114,58	45,68	78,67	49,21	71,26	97,11	**32,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,73	62,15	118,75	47,90	79,50	46,98	71,91	99,33	**32,73**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	35,45	54,40	61,00	32,71	40,53	33,20	40,79	51,20	**32,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	34,39	41,87	43,00	41,91	34,43	32,71	35,53	42,27	**32,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Lupinen	35,45	54,40	61,00	32,71	40,53	33,20	40,79	51,20	**32,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	34,39	41,87	43,00	41,91	34,43	32,71	35,53	42,27	**32,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	36,96	43,20	43,00	41,91	37,77	32,71	39,47	44,49	**32,71**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	35,45	54,40	61,00	32,71	40,53	33,20	40,79	51,20	**32,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	36,96	43,20	43,00	41,91	37,77	32,71	39,47	44,49	**32,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,96	43,20	43,00	41,91	37,77	32,71	39,47	44,49	**32,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,10	45,20	59,67	36,36	37,77	32,71	40,79	43,38	**32,71**
Lupinen + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	35,45	54,40	61,00	32,71	40,53	33,20	40,79	51,20	**32,71**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	34,39	41,87	43,00	41,91	34,43	32,71	35,53	42,27	**32,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	34,39	41,87	43,00	41,91	34,43	32,71	35,53	42,27	**32,71**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,96	43,20	43,00	41,91	37,77	32,71	39,47	44,49	**32,71**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,39	41,87	43,00	41,91	34,43	32,71	35,53	42,27	**32,71**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,96	43,20	43,00	41,91	37,77	32,71	39,47	44,49	**32,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,96	43,20	43,00	41,91	37,77	32,71	39,47	44,49	**32,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,39	41,87	43,00	41,91	34,43	32,71	35,53	42,27	**32,71**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	35,45	34,75	46,79	38,23	34,22	32,70	35,21	43,20	**32,70**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	32,69	75,55	134,58	45,26	101,23	66,12	89,04	120,20	**32,69**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	32,69	75,55	142,92	49,70	102,89	61,68	90,36	124,64	**32,69**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,68	83,20	138,83	50,80	100,27	69,38	89,47	125,60	**32,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,68	83,87	143,00	51,91	99,43	70,49	88,82	126,71	**32,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	44,70	38,40	44,58	46,33	46,50	32,67	43,03	49,00	**32,67**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	36,32	58,53	103,17	32,67	82,50	55,19	68,16	98,00	**32,67**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	36,32	58,53	103,17	32,67	82,50	55,19	68,16	98,00	**32,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	36,32	58,53	103,17	32,67	82,50	55,19	68,16	98,00	**32,67**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	36,32	58,53	103,17	32,67	82,50	55,19	68,16	98,00	**32,67**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	36,32	58,53	103,17	32,67	82,50	55,19	68,16	98,00	**32,67**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,32	58,53	103,17	32,67	82,50	55,19	68,16	98,00	**32,67**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	32,66	58,45	109,50	57,00	75,35	50,16	71,39	92,00	**32,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	32,66	58,45	109,50	57,00	75,35	50,16	71,39	92,00	**32,66**
Spirulina getrocknet + Kakao + Cashewnuss	32,66	62,45	126,17	37,00	80,35	54,60	76,66	100,89	**32,66**
Kakao + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	32,66	62,45	126,17	37,00	80,35	54,60	76,66	100,89	**32,66**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	32,66	75,12	147,00	48,11	99,52	65,16	89,82	123,11	**32,66**
Kakao + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	32,66	62,45	126,17	37,00	80,35	54,60	76,66	100,89	**32,66**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Kakao	32,66	62,45	126,17	37,00	80,35	54,60	76,66	100,89	**32,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	32,66	58,45	109,50	57,00	75,35	50,16	71,39	92,00	**32,66**
Cashewnuss + Kakao + Spirulina getrocknet	32,66	62,45	126,17	37,00	80,35	54,60	76,66	100,89	**32,66**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	32,66	58,45	109,50	57,00	75,35	50,16	71,39	92,00	**32,66**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Kakao	32,66	62,45	126,17	37,00	80,35	54,60	76,66	100,89	**32,66**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,66	58,45	109,50	57,00	75,35	50,16	71,39	92,00	**32,66**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,66	58,45	109,50	57,00	75,35	50,16	71,39	92,00	**32,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,65	65,53	112,92	34,52	78,68	61,92	69,99	93,74	**32,65**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**32,64**
32,64	65,53	112,83	34,54	78,58	61,87	69,93	93,66
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Miso							**32,63**
32,63	61,27	108,08	36,20	78,43	57,70	68,36	97,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Miso							**32,63**
32,63	59,93	99,75	33,98	80,10	55,48	69,67	95,04
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**32,63**
32,63	61,27	108,08	36,20	78,43	57,70	68,36	97,27
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**32,63**
32,63	59,93	99,75	33,98	80,10	55,48	69,67	95,04
Miso + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,63**
32,63	59,93	99,75	33,98	80,10	55,48	69,67	95,04
Spirulina getrocknet + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,63**
32,63	59,93	99,75	33,98	80,10	55,48	69,67	95,04
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**32,63**
32,63	61,27	108,08	36,20	78,43	57,70	68,36	97,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Spirulina getrocknet							**32,63**
32,63	59,93	99,75	33,98	80,10	55,48	69,67	95,04
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**32,63**
32,63	59,93	99,75	33,98	80,10	55,48	69,67	95,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Spirulina getrocknet							**32,63**
32,63	61,27	108,08	36,20	78,43	57,70	68,36	97,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**32,63**
32,63	71,93	133,08	42,87	101,77	67,14	85,46	122,82
Spirulina getrocknet + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,63**
32,63	61,27	108,08	36,20	78,43	57,70	68,36	97,27
Miso + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,63**
32,63	61,27	108,08	36,20	78,43	57,70	68,36	97,27
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**32,62**
32,62	60,77	120,38	37,98	78,47	54,32	71,91	96,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**32,62**
33,09	34,19	45,58	33,84	34,22	32,62	33,59	37,29
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**32,62**
33,09	34,19	45,58	33,84	34,22	32,62	33,59	37,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,95	34,30	46,54	37,97	33,78	32,62	34,57	42,62	**32,62**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,09	34,19	45,58	33,84	34,22	32,62	33,59	37,29	**32,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,09	34,19	45,58	33,84	34,22	32,62	33,59	37,29	**32,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,09	34,19	45,58	33,84	34,22	32,62	33,59	37,29	**32,62**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,09	34,19	45,58	33,84	34,22	32,62	33,59	37,29	**32,62**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	36,54	35,27	47,42	38,56	34,58	32,59	35,39	43,44	**32,59**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	32,59	64,01	110,00	42,38	79,33	45,54	72,59	95,33	**32,59**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Mandeln	32,59	64,01	110,00	42,38	79,33	45,54	72,59	95,33	**32,59**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	32,59	64,01	110,00	42,38	79,33	45,54	72,59	95,33	**32,59**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	32,59	64,01	110,00	42,38	79,33	45,54	72,59	95,33	**32,59**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Spirulina getrocknet	32,59	64,01	110,00	42,38	79,33	45,54	72,59	95,33	**32,59**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	32,59	64,01	110,00	42,38	79,33	45,54	72,59	95,33	**32,59**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	32,57	61,89	113,08	38,50	77,68	50,63	71,22	94,89	**32,57**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,42	56,00	57,50	32,56	36,92	34,00	38,16	49,00	**32,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,27	39,49	60,42	36,79	47,83	32,54	42,31	56,00	**32,54**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	32,50	75,35	140,67	46,40	100,07	70,33	87,45	126,00	**32,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**32,50**
32,50	74,01	132,33	44,18	101,73	68,11	88,76	123,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,50**
32,50	76,55	145,83	51,93	99,67	65,21	88,51	124,00
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**32,50**
37,20	51,47	102,92	32,50	60,88	44,83	60,07	74,44
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**32,49**
37,27	61,20	105,83	32,49	85,83	60,50	71,33	102,47
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**32,49**
37,27	61,20	105,83	32,49	85,83	60,50	71,33	102,47
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**32,49**
37,27	61,20	105,83	32,49	85,83	60,50	71,33	102,47
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**32,49**
37,27	61,20	105,83	32,49	85,83	60,50	71,33	102,47
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**32,49**
37,27	61,20	105,83	32,49	85,83	60,50	71,33	102,47
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh							**32,49**
37,27	61,20	105,83	32,49	85,83	60,50	71,33	102,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,48**
32,48	72,00	129,17	64,44	97,50	63,33	88,16	118,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,48**
32,48	76,00	145,83	44,44	102,50	67,78	93,42	127,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	72,67	133,33	65,56	96,67	64,44	87,50	120,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	76,67	150,00	45,56	101,67	68,89	92,76	128,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**32,48**
32,48	62,67	116,67	37,78	78,33	54,44	69,74	97,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**32,48**
32,48	61,33	108,33	35,56	80,00	52,22	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**32,48**
32,48	61,33	108,33	40,00	78,33	50,00	71,05	91,11
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**32,48**
32,48	61,33	100,00	37,78	78,33	53,33	68,42	93,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**32,48**
32,48	61,33	108,33	40,00	78,33	50,00	71,05	91,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**32,48**
32,48	61,33	100,00	37,78	78,33	53,33	68,42	93,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	89,33	175,00	57,78	121,67	78,89	107,89	148,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	89,33	166,67	55,56	121,67	82,22	105,26	151,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	50,67	91,67	33,33	60,83	36,11	55,26	72,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**32,48**
32,48	78,67	145,83	45,56	100,00	71,11	88,16	122,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**32,48**
32,48	76,00	141,67	48,89	100,83	62,78	89,47	123,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**32,48**
32,48	75,33	145,83	50,00	103,33	63,89	90,79	126,67
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**32,48**
32,48	62,67	116,67	37,78	78,33	54,44	69,74	97,78
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**32,48**
32,48	61,33	108,33	35,56	80,00	52,22	71,05	95,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	58,67	100,00	64,44	74,17	51,11	69,74	88,89
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	64,67	125,00	34,44	81,67	57,78	77,63	102,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	76,00	137,50	46,67	100,00	65,00	88,82	121,11
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,48**
32,48	61,33	108,33	35,56	80,00	52,22	71,05	95,56
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,48**
32,48	60,00	108,33	35,56	80,00	56,67	72,37	97,78
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,48**
32,48	60,00	108,33	35,56	80,00	56,67	72,37	97,78
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,48**
32,48	61,33	108,33	35,56	80,00	52,22	71,05	95,56
Quinoa + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,48**
32,48	61,33	108,33	37,78	80,00	57,78	71,05	95,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**32,48**
32,48	89,33	175,00	57,78	121,67	78,89	107,89	148,89
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**32,48**
32,48	61,33	108,33	40,00	78,33	50,00	71,05	91,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**32,48**
32,48	73,33	141,67	46,67	101,67	69,44	86,84	123,33
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	80,00	47,78	72,37	97,78
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	80,00	47,78	72,37	97,78
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**32,48**
32,48	61,33	108,33	40,00	78,33	50,00	71,05	91,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**32,48**
32,48	75,33	141,67	48,89	100,00	64,44	89,47	120,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**32,48**
32,48	75,33	133,33	46,67	100,00	67,78	86,84	122,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**32,48**
32,48	75,33	137,50	45,56	101,67	68,33	89,47	122,22
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	62,67	108,33	35,56	78,33	52,22	71,05	93,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	62,67	108,33	35,56	78,33	52,22	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	89,33	166,67	55,56	121,67	82,22	105,26	151,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	61,33	116,67	37,78	78,33	58,89	71,05	100,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	61,33	108,33	37,78	80,00	57,78	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	89,33	175,00	57,78	121,67	78,89	107,89	148,89
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	61,33	100,00	37,78	78,33	53,33	68,42	93,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	60,00	108,33	35,56	80,00	56,67	72,37	97,78
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**32,48**
32,48	61,33	108,33	37,78	80,00	57,78	71,05	95,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	62,67	116,67	35,56	80,00	60,00	71,05	97,78	
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	61,33	108,33	40,00	78,33	50,00	71,05	91,11	
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	80,00	47,78	72,37	97,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	61,33	100,00	37,78	78,33	53,33	68,42	93,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	78,33	60,00	69,74	97,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	61,33	108,33	35,56	80,00	52,22	71,05	95,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	62,67	116,67	37,78	78,33	54,44	69,74	97,78	
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	61,33	108,33	35,56	80,00	52,22	71,05	95,56	
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	62,67	116,67	35,56	80,00	60,00	71,05	97,78	
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	60,00	108,33	35,56	80,00	56,67	72,37	97,78	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	61,33	116,67	37,78	78,33	58,89	71,05	100,00	
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	80,00	47,78	72,37	97,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	89,33	166,67	55,56	121,67	82,22	105,26	151,11	
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	89,33	175,00	57,78	121,67	78,89	107,89	148,89	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	62,67	116,67	37,78	78,33	54,44	69,74	97,78	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	78,33	60,00	69,74	97,78	
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet								**32,48**
32,48	61,33	108,33	40,00	78,33	50,00	71,05	91,11	
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**32,48**
32,48	62,67	108,33	35,56	78,33	52,22	71,05	93,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**32,48**
32,48	62,67	108,33	35,56	78,33	52,22	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	80,00	47,78	72,37	97,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	80,00	47,78	72,37	97,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**32,48**
32,48	56,67	112,50	34,44	81,67	55,56	69,74	101,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**32,48**
32,48	72,00	141,67	44,44	101,67	68,33	88,16	125,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh							**32,48**
32,48	73,33	141,67	44,44	101,67	63,89	86,84	123,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**32,48**
32,48	61,33	116,67	37,78	78,33	58,89	71,05	100,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**32,48**
32,48	60,00	108,33	35,56	80,00	56,67	72,37	97,78
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	34,67	50,00	37,78	33,33	33,33	34,21	35,56
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	62,67	116,67	35,56	80,00	60,00	71,05	97,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	34,67	50,00	37,78	33,33	33,33	34,21	35,56
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	62,67	116,67	35,56	80,00	60,00	71,05	97,78
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	62,67	108,33	35,56	78,33	52,22	71,05	93,33
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	62,67	108,33	35,56	78,33	52,22	71,05	93,33
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	62,67	116,67	37,78	78,33	54,44	69,74	97,78
Quinoa + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	78,33	60,00	69,74	97,78
Spirulina getrocknet + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	78,33	60,00	69,74	97,78
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	61,33	116,67	37,78	78,33	58,89	71,05	100,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	62,67	116,67	37,78	78,33	54,44	69,74	97,78
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**32,48**
32,48	61,33	116,67	37,78	78,33	58,89	71,05	100,00
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**32,48**
32,48	61,33	100,00	37,78	78,33	53,33	68,42	93,33
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**32,48**
32,48	61,33	100,00	37,78	78,33	53,33	68,42	93,33
Spirulina getrocknet + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,48**
32,48	61,33	108,33	37,78	80,00	57,78	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**32,48**
32,48	89,33	166,67	55,56	121,67	82,22	105,26	151,11
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**32,48**
32,48	61,33	116,67	37,78	78,33	58,89	71,05	100,00
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**32,48**
32,48	62,67	116,67	35,56	80,00	60,00	71,05	97,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**32,48**
32,48	62,67	116,67	35,56	80,00	60,00	71,05	97,78
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**32,48**
32,48	60,00	108,33	35,56	80,00	56,67	72,37	97,78
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**32,48**
32,48	34,67	50,00	37,78	33,33	33,33	34,21	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**32,48**
32,48	34,67	50,00	37,78	33,33	33,33	34,21	35,56
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**32,48**
32,48	61,33	108,33	37,78	80,00	57,78	71,05	95,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Quinoa							**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	78,33	60,00	69,74	97,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Quinoa							**32,48**
32,48	61,33	108,33	37,78	80,00	57,78	71,05	95,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**32,48**
32,48	34,67	50,00	37,78	33,33	33,33	34,21	35,56
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**32,48**
32,48	62,67	116,67	40,00	78,33	60,00	69,74	97,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**32,48**
32,48	34,67	50,00	37,78	33,33	33,33	34,21	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,79	34,19	46,25	37,86	33,68	32,48	34,47	42,63	**32,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	40,86	33,27	40,42	44,02	42,08	32,47	38,30	45,68	**32,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,46	74,73	149,08	50,74	99,35	64,15	89,66	124,00	**32,46**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	44,04	37,88	54,17	43,04	46,33	32,43	41,80	52,89	**32,43**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	44,04	37,88	54,17	43,04	46,33	32,43	41,80	52,89	**32,43**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	44,04	37,88	54,17	43,04	46,33	32,43	41,80	52,89	**32,43**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,04	37,88	54,17	43,04	46,33	32,43	41,80	52,89	**32,43**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,04	37,88	54,17	43,04	46,33	32,43	41,80	52,89	**32,43**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	44,04	37,88	54,17	43,04	46,33	32,43	41,80	52,89	**32,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	34,78	34,20	46,17	37,88	33,58	32,42	34,40	42,54	**32,42**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,89	35,16	36,58	35,42	40,04	32,41	39,82	43,22	**32,41**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,04	33,16	36,58	35,42	35,04	32,41	33,90	39,89	**32,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	32,41	73,40	131,96	45,27	97,99	67,12	85,18	121,68	**32,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	32,41	73,40	140,29	47,49	97,99	63,79	87,82	119,46	**32,41**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Lupinen	37,49	52,80	64,50	32,87	44,15	32,40	43,42	53,40	**32,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**32,40**
34,50	47,47	56,17	37,31	35,82	32,40	38,82	43,40
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**32,40**
37,49	52,80	64,50	32,87	44,15	32,40	43,42	53,40
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,40**
33,64	46,13	47,83	43,98	33,32	32,40	36,18	41,18
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**32,40**
32,40	60,31	118,29	38,04	78,08	53,53	71,53	95,52
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**32,39**
32,39	65,20	104,58	35,67	79,50	45,22	73,16	92,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**32,38**
36,93	35,79	51,17	39,22	37,02	32,38	38,50	43,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**32,38**
39,50	37,12	51,17	39,22	40,35	32,38	42,45	45,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**32,38**
39,50	37,12	51,17	39,22	40,35	32,38	42,45	45,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**32,38**
36,93	35,79	51,17	39,22	37,02	32,38	38,50	43,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,38**
39,50	37,12	51,17	39,22	40,35	32,38	42,45	45,33
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**32,38**
38,64	39,12	67,83	33,67	40,35	32,38	43,76	44,22
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**32,38**
36,93	35,79	51,17	39,22	37,02	32,38	38,50	43,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**32,38**
36,93	35,79	51,17	39,22	37,02	32,38	38,50	43,11
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,38**
39,50	37,12	51,17	39,22	40,35	32,38	42,45	45,33
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**32,38**
39,50	37,12	51,17	39,22	40,35	32,38	42,45	45,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**32,38**
39,50	37,12	51,17	39,22	40,35	32,38	42,45	45,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,93	35,79	51,17	39,22	37,02	32,38	38,50	43,11	**32,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,93	35,79	51,17	39,22	37,02	32,38	38,50	43,11	**32,38**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,36	74,13	110,33	43,98	78,32	57,96	71,71	97,84	**32,36**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,36	74,13	114,50	46,20	79,15	55,73	72,37	100,07	**32,36**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	32,35	75,76	135,29	44,70	101,28	68,53	88,51	120,87	**32,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	32,35	75,76	143,63	49,14	102,94	64,09	89,82	125,31	**32,35**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Mandeln	32,34	72,00	107,17	41,24	79,10	51,38	72,89	95,82	**32,34**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Mandeln	32,34	72,00	107,17	41,24	79,10	51,38	72,89	95,82	**32,34**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Lupinen	32,34	72,00	107,17	41,24	79,10	51,38	72,89	95,82	**32,34**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Lupinen	32,34	72,00	107,17	41,24	79,10	51,38	72,89	95,82	**32,34**
Mandeln + Lupinen + Spirulina getrocknet	32,34	72,00	107,17	41,24	79,10	51,38	72,89	95,82	**32,34**
Lupinen + Mandeln + Spirulina getrocknet	32,34	72,00	107,17	41,24	79,10	51,38	72,89	95,82	**32,34**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	37,95	57,87	83,75	32,33	67,00	36,33	62,63	73,67	**32,33**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	32,33	57,47	97,25	34,98	74,32	52,02	65,11	92,24	**32,33**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	32,33	57,47	105,58	37,20	74,32	48,69	67,74	90,02	**32,33**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Mais-Mehl	32,33	57,47	105,58	37,20	74,32	48,69	67,74	90,02	**32,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	32,33	57,47	97,25	34,98	74,32	52,02	65,11	92,24	**32,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	32,33	78,72	147,67	50,18	99,23	67,07	89,82	124,24	**32,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	32,33	57,47	105,58	37,20	74,32	48,69	67,74	90,02	**32,33**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Pistazien roh	32,33	57,47	105,58	37,20	74,32	48,69	67,74	90,02	**32,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	32,33	57,47	97,25	34,98	74,32	52,02	65,11	92,24	**32,33**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	32,33	57,47	105,58	37,20	74,32	48,69	67,74	90,02	**32,33**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	32,33	57,47	105,58	37,20	74,32	48,69	67,74	90,02	**32,33**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	32,33	57,47	97,25	34,98	74,32	52,02	65,11	92,24	**32,33**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	32,33	57,47	97,25	34,98	74,32	52,02	65,11	92,24	**32,33**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	32,33	57,47	97,25	34,98	74,32	52,02	65,11	92,24	**32,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	32,33	75,44	140,21	46,59	98,92	69,12	87,19	125,22	**32,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	32,33	74,11	131,88	44,37	100,58	66,90	88,51	123,00	**32,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,82	36,27	47,92	49,30	44,83	32,33	41,30	49,78	**32,33**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	32,32	60,35	122,58	38,83	78,03	54,12	72,88	96,89	**32,32**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	32,32	61,01	122,58	39,94	78,03	54,68	72,22	95,78	**32,32**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	32,32	61,01	122,58	38,83	78,03	51,90	72,22	95,78	**32,32**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	32,31	61,93	115,42	38,47	78,75	54,69	72,51	93,46	**32,31**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	32,31	61,93	102,92	35,13	78,75	59,69	68,56	96,79	**32,31**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	32,31	63,07	107,08	37,44	78,17	48,22	71,32	93,44	**32,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,30	61,49	114,58	45,68	77,83	49,76	69,94	98,22	**32,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	32,30	61,49	118,75	46,79	77,83	48,09	71,26	97,11	**32,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	32,26	73,27	130,75	44,11	99,58	65,93	87,37	121,22	**32,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	32,26	74,60	139,08	46,33	97,92	68,15	86,05	123,44	**32,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,26	84,53	143,00	50,80	99,43	71,04	88,82	124,49	**32,26**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	32,24	61,73	109,58	37,18	77,50	54,57	68,66	96,31	**32,24**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	32,24	60,40	101,25	34,96	79,17	52,34	69,97	94,09	**32,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	32,24	61,73	109,58	37,18	77,50	54,57	68,66	96,31	**32,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	32,24	60,40	101,25	34,96	79,17	52,34	69,97	94,09	**32,24**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,24	60,40	101,25	34,96	79,17	52,34	69,97	94,09	**32,24**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,24	60,40	101,25	34,96	79,17	52,34	69,97	94,09	**32,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	32,24	61,73	109,58	37,18	77,50	54,57	68,66	96,31	**32,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	32,24	60,40	101,25	34,96	79,17	52,34	69,97	94,09	**32,24**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	32,24	61,73	109,58	37,18	77,50	54,57	68,66	96,31	**32,24**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	32,24	60,40	101,25	34,96	79,17	52,34	69,97	94,09	**32,24**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,24	72,40	134,58	43,84	100,83	64,01	85,76	121,87	**32,24**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,24	61,73	109,58	37,18	77,50	54,57	68,66	96,31	**32,24**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,24	61,73	109,58	37,18	77,50	54,57	68,66	96,31	**32,24**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	32,23	75,12	151,17	47,00	100,35	66,27	91,79	125,33	**32,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	32,23	63,52	112,25	33,84	79,22	60,40	69,12	95,07	**32,23**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	32,23	63,52	112,25	33,84	79,22	60,40	69,12	95,07	**32,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,23	73,12	142,83	57,00	97,85	64,04	89,16	120,89	**32,23**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	32,23	63,52	112,25	33,84	79,22	60,40	69,12	95,07	**32,23**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	32,23	63,52	112,25	33,84	79,22	60,40	69,12	95,07	**32,23**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,23	63,52	112,25	33,84	79,22	60,40	69,12	95,07	**32,23**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,23	63,52	112,25	33,84	79,22	60,40	69,12	95,07	**32,23**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,44	48,67	75,00	32,22	54,17	33,89	50,66	61,11	**32,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	33,33	33,33	50,00	35,56	35,00	32,22	35,53	40,00	**32,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	33,33	33,33	50,00	35,56	35,00	32,22	35,53	40,00	**32,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	37,18	38,00	45,83	36,67	40,00	32,22	42,11	41,11	**32,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	35,90	36,67	50,00	45,56	35,83	32,22	39,47	40,00	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	44,44	63,33	100,00	32,22	68,33	62,22	62,50	84,44	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	48,29	59,33	100,00	32,22	75,83	56,11	66,45	85,56	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	36,32	52,67	91,67	32,22	60,83	42,78	58,55	70,00	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	42,74	59,33	91,67	32,22	66,67	58,89	59,87	84,44	**32,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	40,60	59,33	100,00	32,22	65,83	53,89	62,50	74,44	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	40,17	56,67	91,67	32,22	63,33	51,11	58,55	80,00	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	52,14	63,33	100,00	32,22	78,33	64,44	66,45	95,56	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	41,45	56,67	91,67	32,22	67,50	50,56	63,82	76,67	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	38,89	55,33	91,67	32,22	64,17	50,56	59,87	74,44	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	45,30	60,67	91,67	32,22	70,00	58,89	63,82	86,67	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	38,46	54,00	83,33	32,22	61,67	47,78	55,92	75,56	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	39,74	56,67	91,67	32,22	65,83	49,44	62,50	72,22	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	35,90	52,67	91,67	32,22	60,00	52,22	54,61	75,56	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	34,62	50,00	83,33	32,22	59,17	39,44	55,92	65,56	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	43,59	60,67	91,67	32,22	68,33	57,78	62,50	82,22	**32,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	40,00	45,83	40,00	42,50	32,22	42,76	42,22	**32,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,03	38,67	50,00	48,89	38,33	32,22	40,13	41,11	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,88	42,00	58,33	32,22	45,00	36,67	46,05	47,78	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	43,16	44,67	58,33	32,22	44,17	45,00	42,11	55,56	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,87	48,67	66,67	32,22	45,83	48,33	44,74	55,56	**32,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,02	46,00	58,33	32,22	45,83	43,89	44,74	53,33	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	52,56	48,67	66,67	32,22	55,83	50,56	48,68	66,67	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	45,73	46,00	58,33	32,22	47,50	45,00	46,05	57,78	**32,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	43,59	34,67	41,67	55,56	43,33	32,22	40,79	46,67	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,03	44,67	66,67	32,22	43,33	40,00	44,74	45,56	**32,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,45	44,00	58,33	35,56	48,33	32,22	46,71	50,00	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	42,00	58,33	32,22	43,33	35,56	44,74	43,33	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	48,72	44,67	66,67	32,22	53,33	42,22	48,68	56,67	**32,22**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,32	40,67	58,33	32,22	41,67	36,67	42,11	45,56	**32,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,89	39,33	50,00	32,22	39,17	33,89	38,16	46,67	**32,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	38,46	38,67	50,00	40,00	40,00	32,22	42,11	40,00	**32,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	38,46	38,67	50,00	40,00	40,00	32,22	42,11	40,00	**32,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	38,46	36,67	50,00	50,00	36,67	32,22	39,47	43,33	**32,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	37,33	41,67	46,67	37,50	32,22	39,47	37,78	**32,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**32,22**
36,75	38,67	50,00	37,78	36,67	32,22	38,16	40,00	
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**32,22**
32,48	33,33	50,00	35,56	33,33	32,22	35,53	37,78	
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**32,22**
33,33	33,33	50,00	35,56	35,00	32,22	35,53	40,00	
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**32,22**
36,75	38,67	50,00	37,78	36,67	32,22	38,16	40,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**32,22**
33,33	33,33	50,00	35,56	35,00	32,22	35,53	40,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**32,22**
32,48	33,33	50,00	35,56	33,33	32,22	35,53	37,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**32,22**
38,46	38,67	50,00	40,00	40,00	32,22	42,11	40,00	
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**32,22**
38,46	38,67	50,00	40,00	40,00	32,22	42,11	40,00	
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**32,22**
33,33	33,33	50,00	40,00	33,33	32,22	34,21	40,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**32,22**
33,33	33,33	50,00	40,00	33,33	32,22	34,21	40,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen								**32,22**
32,48	33,33	50,00	35,56	33,33	32,22	35,53	37,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen								**32,22**
32,48	33,33	50,00	35,56	33,33	32,22	35,53	37,78	
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
32,48	33,33	50,00	35,56	33,33	32,22	35,53	37,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
32,48	33,33	50,00	35,56	33,33	32,22	35,53	37,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
36,75	38,67	50,00	37,78	36,67	32,22	38,16	40,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
33,33	33,33	50,00	35,56	35,00	32,22	35,53	40,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
33,33	33,33	50,00	40,00	33,33	32,22	34,21	40,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
36,32	38,00	58,33	32,22	37,50	38,33	36,84	46,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**32,22**
36,75	38,67	50,00	37,78	36,67	32,22	38,16	40,00	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
36,75	38,67	50,00	37,78	36,67	32,22	38,16	40,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer								**32,22**
36,75	38,67	50,00	37,78	36,67	32,22	38,16	40,00	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
33,33	33,33	50,00	40,00	33,33	32,22	34,21	40,00	
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
43,59	34,67	41,67	55,56	43,33	32,22	40,79	46,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
40,60	42,00	58,33	32,22	40,83	37,22	40,79	51,11	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
43,59	34,67	41,67	55,56	43,33	32,22	40,79	46,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
38,46	38,67	50,00	40,00	40,00	32,22	42,11	40,00	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
38,46	38,67	50,00	40,00	40,00	32,22	42,11	40,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**32,22**
33,33	33,33	50,00	35,56	35,00	32,22	35,53	40,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh								**32,22**
43,59	34,67	41,67	55,56	43,33	32,22	40,79	46,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**32,22**
33,33	33,33	50,00	40,00	33,33	32,22	34,21	40,00	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**32,22**
33,33	33,33	50,00	40,00	33,33	32,22	34,21	40,00
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**32,20**
32,20	60,55	119,04	38,53	77,61	51,96	71,68	95,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**32,19**
37,53	43,75	65,25	32,19	39,22	32,23	39,02	52,69
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**32,19**
32,19	59,65	98,17	33,07	80,08	55,93	70,43	95,33
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**32,19**
32,19	60,99	106,50	35,29	78,42	58,16	69,12	97,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**32,19**
32,19	60,99	106,50	35,29	78,42	58,16	69,12	97,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**32,19**
32,19	59,65	98,17	33,07	80,08	55,93	70,43	95,33
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,19**
32,19	59,65	98,17	33,07	80,08	55,93	70,43	95,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**32,19**
32,19	59,65	98,17	33,07	80,08	55,93	70,43	95,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**32,19**
32,19	59,65	98,17	33,07	80,08	55,93	70,43	95,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**32,19**
32,19	60,99	106,50	35,29	78,42	58,16	69,12	97,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**32,19**
32,19	59,65	98,17	33,07	80,08	55,93	70,43	95,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**32,19**
32,19	60,99	106,50	35,29	78,42	58,16	69,12	97,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**32,19**
32,19	71,65	131,50	41,96	101,75	67,60	86,22	123,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,19	60,99	106,50	35,29	78,42	58,16	69,12	97,56	**32,19**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,19	60,99	106,50	35,29	78,42	58,16	69,12	97,56	**32,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	34,26	33,30	37,38	35,88	35,05	32,18	33,52	39,74	**32,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	38,11	35,30	37,38	35,88	40,05	32,18	39,44	43,08	**32,18**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	32,18	64,09	101,67	35,37	79,89	44,68	72,72	91,64	**32,18**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,18	60,17	117,50	37,59	78,07	53,76	71,91	95,67	**32,18**
Kakao + Spirulina getrocknet + Mandeln	32,14	64,80	114,17	34,89	81,33	49,78	76,84	98,00	**32,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Mandeln	32,14	60,80	97,50	54,89	76,33	45,33	71,58	89,11	**32,14**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	32,14	60,80	97,50	54,89	76,33	45,33	71,58	89,11	**32,14**
Spirulina getrocknet + Kakao + Mandeln	32,14	64,80	114,17	34,89	81,33	49,78	76,84	98,00	**32,14**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Hafer	32,14	77,47	135,00	46,00	100,50	60,33	90,00	120,22	**32,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Spirulina getrocknet	32,14	60,80	97,50	54,89	76,33	45,33	71,58	89,11	**32,14**
Kakao + Mandeln + Spirulina getrocknet	32,14	64,80	114,17	34,89	81,33	49,78	76,84	98,00	**32,14**
Mandeln + Kakao + Spirulina getrocknet	32,14	64,80	114,17	34,89	81,33	49,78	76,84	98,00	**32,14**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	32,14	60,80	97,50	54,89	76,33	45,33	71,58	89,11	**32,14**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Kakao	32,14	64,80	114,17	34,89	81,33	49,78	76,84	98,00	**32,14**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Kakao	32,14	64,80	114,17	34,89	81,33	49,78	76,84	98,00	**32,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,14	60,80	97,50	54,89	76,33	45,33	71,58	89,11	**32,14**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,14	60,80	97,50	54,89	76,33	45,33	71,58	89,11	**32,14**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	32,13	75,30	141,54	49,21	102,55	63,29	89,44	124,19	**32,13**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	32,13	75,30	133,21	44,77	100,88	67,74	88,13	119,74	**32,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	40,85	39,73	40,42	37,44	43,17	32,11	43,68	45,67	**32,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	37,01	37,73	40,42	37,44	38,17	32,11	37,76	42,33	**32,11**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	34,13	53,08	79,58	33,16	60,00	32,10	57,07	68,78	**32,10**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	32,08	47,88	83,33	34,16	55,50	34,10	52,33	68,44	**32,08**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	32,08	61,35	115,67	38,62	79,23	54,22	72,32	93,78	**32,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	32,08	61,35	103,17	35,29	79,23	59,22	68,37	97,11	**32,08**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,08	75,21	141,67	51,93	99,67	62,99	88,51	122,89	**32,08**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	75,21	145,83	54,16	100,50	60,77	89,17	125,11	**32,08**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,52	48,68	60,33	32,58	36,32	32,06	37,20	49,62	**32,06**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	32,05	62,00	104,17	35,44	79,17	55,56	71,05	91,11	**32,05**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	32,05	62,00	116,67	42,11	81,67	48,89	73,03	97,78	**32,05**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	32,05	48,67	91,67	32,22	57,50	43,89	54,61	65,56	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	32,05	75,33	137,50	45,56	99,17	67,78	86,84	123,33	**32,05**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	32,05	60,44	110,83	39,40	80,78	46,69	71,50	95,96	**32,05**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Walnüsse	32,05	60,44	110,83	39,40	80,78	46,69	71,50	95,96	**32,05**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Walnüsse	32,05	60,44	102,50	34,96	79,12	51,13	70,18	91,51	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	32,05	76,00	137,50	45,56	100,83	66,11	88,82	120,00	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	32,05	75,33	145,83	47,78	99,17	64,44	89,47	121,11	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	32,05	75,33	137,50	45,56	100,83	68,33	89,47	121,11	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	32,05	75,33	145,83	50,00	102,50	63,89	90,79	125,56	**32,05**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	63,33	120,83	34,44	81,67	55,56	77,63	101,11	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,05	75,33	137,50	46,67	99,17	65,56	87,50	122,22	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,05	77,33	150,00	44,44	101,67	69,44	92,76	126,67	**32,05**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	57,33	95,83	64,44	74,17	48,89	69,74	87,78	**32,05**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	32,05	60,44	102,50	34,96	79,12	51,13	70,18	91,51	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	32,05	76,00	145,83	51,11	102,50	64,44	90,13	124,44	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	32,05	76,00	137,50	46,67	100,83	68,89	88,82	120,00	**32,05**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	60,44	110,83	39,40	80,78	46,69	71,50	95,96	**32,05**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	60,44	110,83	39,40	80,78	46,69	71,50	95,96	**32,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	32,05	76,00	145,83	50,00	102,50	61,67	90,13	124,44	**32,05**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	63,33	125,00	36,67	82,50	53,33	78,29	103,33	**32,05**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**32,05**
32,05	57,33	100,00	66,67	75,00	46,67	70,39	90,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**32,05**
32,05	75,33	141,67	47,78	99,17	63,89	88,82	121,11
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**32,05**
32,05	60,44	102,50	34,96	79,12	51,13	70,18	91,51
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**32,05**
32,05	60,44	110,83	39,40	80,78	46,69	71,50	95,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**32,05**
32,05	60,44	102,50	34,96	79,12	51,13	70,18	91,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**32,05**
32,05	60,44	110,83	39,40	80,78	46,69	71,50	95,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**32,05**
32,05	73,33	133,33	64,44	96,67	65,00	87,50	117,78
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**32,05**
32,05	60,44	102,50	34,96	79,12	51,13	70,18	91,51
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**32,05**
32,05	60,44	102,50	34,96	79,12	51,13	70,18	91,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**32,03**
32,03	62,09	100,96	34,90	79,22	55,48	70,74	90,98
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**32,03**
32,03	62,09	113,46	41,57	81,72	48,81	72,71	97,64
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**32,02**
33,88	61,07	76,75	32,02	59,77	37,93	57,37	69,27
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**32,02**
34,15	57,51	101,92	32,02	81,77	55,40	67,79	97,51
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**32,02**
34,15	57,51	101,92	32,02	81,77	55,40	67,79	97,51
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**32,02**
34,15	57,51	101,92	32,02	81,77	55,40	67,79	97,51
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**32,02**
34,15	57,51	101,92	32,02	81,77	55,40	67,79	97,51
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh							**32,02**
34,15	57,51	101,92	32,02	81,77	55,40	67,79	97,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh							**32,02**
34,15	57,51	101,92	32,02	81,77	55,40	67,79	97,51
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**32,00**
40,62	32,68	40,67	44,18	42,57	32,00	38,11	46,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**31,97**
31,97	60,71	119,33	46,40	77,18	47,62	70,77	97,56
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**31,97**
31,97	63,87	104,58	35,67	80,33	46,89	73,16	93,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**31,94**
31,94	77,07	137,08	48,63	100,33	59,33	89,85	121,11
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**31,93**
33,79	57,07	102,42	31,93	82,00	56,14	67,67	97,80
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**31,93**
33,79	57,07	102,42	31,93	82,00	56,14	67,67	97,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam							**31,93**
41,48	44,55	70,83	31,93	46,33	33,54	44,43	57,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**31,93**
41,48	44,55	70,83	31,93	46,33	33,54	44,43	57,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**31,93**
41,48	44,55	70,83	31,93	46,33	33,54	44,43	57,33
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**31,93**
41,48	44,55	70,83	31,93	46,33	33,54	44,43	57,33
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**31,93**
33,79	57,07	102,42	31,93	82,00	56,14	67,67	97,80
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**31,93**
33,79	57,07	102,42	31,93	82,00	56,14	67,67	97,80
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh							**31,93**
33,79	57,07	102,42	31,93	82,00	56,14	67,67	97,80
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**31,93**
33,79	57,07	102,42	31,93	82,00	56,14	67,67	97,80
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**31,93**
41,48	44,55	70,83	31,93	46,33	33,54	44,43	57,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**31,93**
41,48	44,55	70,83	31,93	46,33	33,54	44,43	57,33
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**31,93**
31,93	73,47	110,33	43,98	77,48	58,51	70,39	98,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**31,93**
31,93	75,53	142,29	49,70	102,08	61,73	89,59	123,71
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**31,93**
31,93	73,47	114,50	45,09	77,48	56,84	71,71	97,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**31,93**
31,93	75,53	133,96	45,26	100,42	66,17	88,28	119,27
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**31,92**
33,17	32,60	36,25	35,13	33,75	31,92	33,03	39,01
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**31,92**
37,01	34,60	36,25	35,13	38,75	31,92	38,95	42,34
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**31,91**
40,38	51,87	68,00	31,91	46,93	35,49	45,39	56,71
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**31,91**
36,85	38,93	46,50	50,96	34,72	31,91	37,50	43,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**31,91**
39,09	50,53	68,00	31,91	46,10	32,71	45,39	53,38
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**31,91**
31,91	75,16	132,42	44,31	100,88	67,97	88,51	119,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**31,91**
31,91	75,16	140,75	48,76	102,54	63,52	89,82	124,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**31,90**
31,90	61,44	102,71	35,48	78,08	58,01	68,11	96,33
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**31,90**
31,90	61,44	115,21	38,81	78,08	53,01	72,06	93,00
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**31,90**
38,30	38,35	68,42	33,28	39,69	31,90	43,28	44,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,45	37,01	60,08	39,94	37,19	31,90	40,64	42,44	**31,90**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	31,89	61,01	122,58	38,83	77,19	52,46	71,57	95,78	**31,89**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	33,68	49,87	67,08	45,67	57,00	31,89	56,05	62,56	**31,89**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	31,88	77,27	140,42	44,02	99,58	71,92	87,64	121,23	**31,88**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,20	39,21	50,00	34,16	43,00	31,88	42,46	49,56	**31,88**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,35	37,21	50,00	34,16	38,00	31,88	36,54	46,22	**31,88**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,11	57,95	105,88	31,88	80,49	56,16	66,84	97,04	**31,88**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	31,88	47,49	85,42	36,79	55,33	33,09	52,18	69,33	**31,88**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	38,13	31,87	39,17	32,49	40,83	32,72	35,80	44,69	**31,87**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	38,13	31,87	39,17	32,49	40,83	32,72	35,80	44,69	**31,87**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,13	31,87	39,17	32,49	40,83	32,72	35,80	44,69	**31,87**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,13	31,87	39,17	32,49	40,83	32,72	35,80	44,69	**31,87**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,13	31,87	39,17	32,49	40,83	32,72	35,80	44,69	**31,87**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	38,13	31,87	39,17	32,49	40,83	32,72	35,80	44,69	**31,87**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	31,85	61,87	101,21	34,86	79,33	55,85	70,68	91,12	**31,85**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	31,85	61,87	113,71	41,52	81,83	49,18	72,65	97,79	**31,85**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,07	45,47	47,83	45,09	33,32	31,84	36,18	43,40	**31,84**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	31,84	64,29	102,38	34,81	79,94	47,09	72,19	92,31	**31,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	31,84	74,22	134,58	45,26	99,56	67,23	86,41	122,42	**31,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	31,84	74,22	142,92	47,48	99,56	63,90	89,04	120,20	**31,84**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	31,84	60,60	101,58	35,22	77,08	57,04	66,97	94,56	**31,84**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	31,84	60,60	114,08	38,56	77,08	52,04	70,92	91,22	**31,84**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	31,83	55,87	80,50	33,02	55,27	39,93	52,63	68,93	**31,83**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	83,20	138,83	50,80	99,43	68,82	88,82	123,38	**31,83**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,83	83,20	143,00	53,02	100,27	66,60	89,47	125,60	**31,83**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	33,54	57,21	102,42	31,82	81,47	55,82	67,28	97,20	**31,82**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	33,54	57,21	102,42	31,82	81,47	55,82	67,28	97,20	**31,82**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	33,54	57,21	102,42	31,82	81,47	55,82	67,28	97,20	**31,82**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	33,54	57,21	102,42	31,82	81,47	55,82	67,28	97,20	**31,82**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	33,54	57,21	102,42	31,82	81,47	55,82	67,28	97,20	**31,82**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	33,54	57,21	102,42	31,82	81,47	55,82	67,28	97,20	**31,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Lupinen	31,81	81,07	135,67	48,07	100,22	62,24	90,00	121,36	**31,81**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	31,80	59,79	109,50	39,22	77,02	49,04	70,08	92,00	**31,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	31,80	59,79	109,50	39,22	77,02	49,04	70,08	92,00	**31,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	31,80	87,79	176,17	57,00	120,35	77,93	106,92	149,78	**31,80**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	31,80	87,79	176,17	57,00	120,35	77,93	106,92	149,78	**31,80**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	31,80	59,79	109,50	39,22	77,02	49,04	70,08	92,00	**31,80**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	31,80	59,79	109,50	39,22	77,02	49,04	70,08	92,00	**31,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	31,80	73,79	142,83	48,11	98,68	63,49	88,50	120,89	**31,80**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	31,80	87,79	176,17	57,00	120,35	77,93	106,92	149,78	**31,80**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	31,80	59,79	109,50	39,22	77,02	49,04	70,08	92,00	**31,80**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	31,80	59,79	109,50	39,22	77,02	49,04	70,08	92,00	**31,80**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	31,80	87,79	176,17	57,00	120,35	77,93	106,92	149,78	**31,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Miso	31,78	62,60	108,08	33,98	78,43	58,81	68,36	92,82	**31,78**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	31,78	62,60	108,08	33,98	78,43	58,81	68,36	92,82	**31,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Spirulina getrocknet	31,78	62,60	108,08	33,98	78,43	58,81	68,36	92,82	**31,78**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,78	62,60	108,08	33,98	78,43	58,81	68,36	92,82	**31,78**
Miso + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,78	62,60	108,08	33,98	78,43	58,81	68,36	92,82	**31,78**
Spirulina getrocknet + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,78	62,60	108,08	33,98	78,43	58,81	68,36	92,82	**31,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,97	37,61	43,75	40,41	41,50	31,77	41,95	46,44	**31,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,12	35,61	43,75	40,41	36,50	31,77	36,03	43,11	**31,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	33,24	50,95	82,92	36,12	58,33	31,76	55,34	69,56	**31,76**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,34	53,47	64,50	31,76	43,32	36,29	42,76	54,51	**31,76**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	37,06	52,13	64,50	31,76	42,48	33,51	42,76	51,18	**31,76**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	33,49	49,27	83,08	31,76	62,60	38,26	55,20	71,71	**31,76**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	38,12	35,89	50,58	49,61	36,01	31,74	38,99	43,78	**31,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	31,73	71,85	141,46	46,71	96,68	62,83	86,84	120,34	**31,73**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	31,73	61,94	101,21	34,80	79,07	55,69	70,48	90,82	**31,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	31,73	61,94	113,71	41,47	81,57	49,02	72,45	97,49	**31,73**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	31,71	74,56	142,25	47,39	98,51	63,41	88,33	121,56	**31,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Kakao	31,71	77,47	139,17	44,89	101,33	61,44	91,97	122,44	**31,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,71	75,47	130,83	54,89	98,83	59,22	89,34	118,00	**31,71**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	31,71	61,89	113,33	45,34	77,67	45,21	70,86	96,11	**31,71**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	31,70	61,83	113,42	41,39	81,75	49,28	72,29	97,61	**31,70**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	31,70	61,83	100,92	34,72	79,25	55,94	70,32	90,94	**31,70**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	31,68	61,71	100,79	34,72	78,89	55,63	70,26	90,71	**31,68**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	31,68	61,71	113,29	41,39	81,39	48,97	72,24	97,38	**31,68**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,89	38,00	54,17	41,11	40,00	31,67	42,76	42,22	**31,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,74	36,00	37,50	46,67	40,00	31,67	41,45	43,33	**31,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,18	34,67	37,50	46,67	36,67	31,67	37,50	41,11	**31,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	36,67	41,67	47,78	37,50	31,67	39,47	40,00	**31,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	42,74	35,33	45,83	45,56	43,33	31,67	40,13	47,78	**31,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	41,45	34,67	45,83	45,56	42,50	31,67	38,82	46,67	**31,67**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	33,45	56,75	101,58	31,67	81,12	55,71	66,84	96,98	**31,67**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	33,49	56,99	101,83	31,67	81,83	56,33	66,95	97,44	**31,67**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	33,49	56,99	101,83	31,67	81,83	56,33	66,95	97,44	**31,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	34,00	37,50	46,67	35,00	31,67	35,53	40,00	**31,67**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	37,33	54,17	41,11	38,33	31,67	40,79	41,11	**31,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	35,33	37,50	46,67	38,33	31,67	39,47	42,22	**31,67**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	33,45	56,75	101,58	31,67	81,12	55,71	66,84	96,98	**31,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	34,19	34,67	45,83	46,67	33,33	31,67	35,53	35,56	**31,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	35,47	36,00	41,67	37,78	37,50	31,67	38,16	36,67	**31,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	43,16	35,33	41,67	46,67	44,17	31,67	40,13	46,67	**31,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	33,45	56,75	101,58	31,67	81,12	55,71	66,84	96,98	**31,67**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	33,49	56,99	101,83	31,67	81,83	56,33	66,95	97,44	**31,67**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	33,49	56,99	101,83	31,67	81,83	56,33	66,95	97,44	**31,67**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	33,45	56,75	101,58	31,67	81,12	55,71	66,84	96,98	**31,67**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	33,45	56,75	101,58	31,67	81,12	55,71	66,84	96,98	**31,67**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	33,49	56,99	101,83	31,67	81,83	56,33	66,95	97,44	**31,67**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	33,45	56,75	101,58	31,67	81,12	55,71	66,84	96,98	**31,67**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	33,49	56,99	101,83	31,67	81,83	56,33	66,95	97,44	**31,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,74	36,00	37,50	46,67	40,00	31,67	41,45	43,33	**31,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	34,00	37,50	46,67	35,00	31,67	35,53	40,00	**31,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	31,66	61,76	100,88	34,68	78,87	55,55	70,30	90,80	**31,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	31,66	61,76	113,38	41,34	81,37	48,88	72,28	97,47	**31,66**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Cashewnuss	31,66	55,92	106,75	36,42	73,00	47,73	66,76	90,91	**31,66**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Mais-Mehl	31,66	55,92	106,75	36,42	73,00	47,73	66,76	90,91	**31,66**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	31,66	55,92	106,75	36,42	73,00	47,73	66,76	90,91	**31,66**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	31,66	55,92	106,75	36,42	73,00	47,73	66,76	90,91	**31,66**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	31,66	55,92	106,75	36,42	73,00	47,73	66,76	90,91	**31,66**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	31,66	55,92	106,75	36,42	73,00	47,73	66,76	90,91	**31,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,65	74,55	141,67	51,93	98,83	63,54	87,20	124,00	**31,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,65	76,68	140,67	44,18	100,07	71,44	87,45	121,56	**31,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	31,65	74,55	145,83	53,04	98,83	61,88	88,51	122,89	**31,65**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	60,00	100,00	38,89	76,67	48,89	67,76	91,11	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	101,33	195,83	64,44	142,50	91,11	123,68	176,67	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	102,00	200,00	65,56	141,67	92,22	123,03	177,78	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	73,33	129,17	46,67	99,17	62,22	86,84	118,89	**31,62**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	59,33	95,83	37,78	77,50	47,78	68,42	90,00	**31,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	56,67	95,83	64,44	73,33	49,44	68,42	88,89	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	74,00	133,33	47,78	98,33	63,33	86,18	120,00	**31,62**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	62,67	120,83	34,44	80,83	56,11	76,32	102,22	**31,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	31,62	64,00	116,67	35,56	78,33	55,56	69,74	93,33	**31,62**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	31,62	44,67	70,83	46,67	52,50	33,89	51,32	62,22	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	72,00	133,33	66,67	97,50	60,56	88,16	118,89	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	31,62	76,00	145,83	50,00	101,67	62,22	89,47	124,44	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	31,62	76,00	137,50	45,56	100,00	66,67	88,16	120,00	**31,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,62	74,00	145,83	47,78	100,00	66,11	89,47	122,22	**31,62**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	31,62	64,00	116,67	35,56	78,33	55,56	69,74	93,33	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	76,00	145,83	44,44	101,67	67,22	92,76	125,56	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	72,00	129,17	64,44	96,67	62,78	87,50	116,67	**31,62**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	61,33	108,33	35,56	78,33	53,33	69,74	95,56	**31,62**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	61,33	108,33	35,56	78,33	53,33	69,74	95,56	**31,62**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Pistazien roh	31,62	61,33	116,67	37,78	76,67	50,00	71,05	93,33	**31,62**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	31,62	61,33	116,67	37,78	76,67	50,00	71,05	93,33	**31,62**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	31,62	61,33	108,33	37,78	76,67	48,89	69,74	93,33	**31,62**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	60,00	116,67	40,00	81,67	51,11	72,37	100,00	**31,62**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	60,00	116,67	40,00	81,67	51,11	72,37	100,00	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,62	74,00	137,50	45,56	100,00	69,44	86,84	124,44	**31,62**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	31,62	62,67	125,00	35,56	80,83	54,44	77,63	101,11	**31,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	31,62	56,67	100,00	65,56	73,33	47,78	69,74	87,78	**31,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	76,00	150,00	46,67	102,50	65,00	93,42	127,78	**31,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	31,62	60,00	116,67	40,00	81,67	51,11	72,37	100,00	**31,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	31,62	64,00	116,67	35,56	78,33	55,56	69,74	93,33	**31,62**
Hafer + Hafer + Spirulina getrocknet	31,62	61,33	108,33	37,78	76,67	48,89	69,74	93,33	**31,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	31,62	61,33	108,33	35,56	76,67	53,33	68,42	95,56	**31,62**
Pistazien roh + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	31,62	61,33	116,67	37,78	76,67	50,00	71,05	93,33	**31,62**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,62	62,67	116,67	35,56	78,33	60,00	71,05	95,56	**31,62**
Haselnüsse + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	31,62	61,33	116,67	37,78	76,67	50,00	71,05	93,33	**31,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	31,62	61,33	108,33	35,56	76,67	53,33	68,42	95,56	**31,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	31,62	61,33	108,33	35,56	78,33	53,33	69,74	95,56	**31,62**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	31,62	60,00	108,33	35,56	80,00	55,56	71,05	95,56	**31,62**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	31,62	61,33	108,33	35,56	78,33	53,33	69,74	95,56	**31,62**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	31,62	61,33	108,33	35,56	76,67	53,33	68,42	95,56	**31,62**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,62	64,00	116,67	35,56	78,33	55,56	69,74	93,33	**31,62**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	31,62	60,00	116,67	40,00	81,67	51,11	72,37	100,00	**31,62**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,62	62,67	116,67	37,78	76,67	55,56	68,42	97,78	**31,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Spirulina getrocknet	31,62	64,00	116,67	37,78	78,33	61,11	69,74	93,33	**31,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Spirulina getrocknet	31,62	62,67	116,67	35,56	78,33	60,00	71,05	95,56	**31,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	31,62	62,67	116,67	37,78	76,67	55,56	68,42	97,78	**31,62**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,62	60,00	108,33	35,56	80,00	55,56	71,05	95,56	**31,62**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,62	64,00	116,67	37,78	78,33	61,11	69,74	93,33	**31,62**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	31,62	61,33	108,33	35,56	78,33	53,33	69,74	95,56	**31,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**31,62**
31,62	61,33	116,67	37,78	76,67	50,00	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Haselnüsse							**31,62**
31,62	61,33	116,67	37,78	76,67	50,00	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**31,62**
31,62	62,67	116,67	37,78	76,67	55,56	68,42	97,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**31,62**
31,62	61,33	108,33	35,56	78,33	53,33	69,74	95,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**31,62**
31,62	62,67	116,67	37,78	76,67	55,56	68,42	97,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**31,62**
31,62	61,33	108,33	35,56	76,67	53,33	68,42	95,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**31,62**
31,62	73,33	141,67	44,44	100,00	65,00	85,53	123,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**31,62**
31,62	62,67	116,67	35,56	78,33	60,00	71,05	95,56
Quinoa + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	64,00	116,67	37,78	78,33	61,11	69,74	93,33
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	62,67	116,67	35,56	78,33	60,00	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	64,00	116,67	37,78	78,33	61,11	69,74	93,33
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	62,67	116,67	35,56	78,33	60,00	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	64,00	116,67	35,56	78,33	55,56	69,74	93,33
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	64,00	116,67	35,56	78,33	55,56	69,74	93,33
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	60,00	108,33	35,56	80,00	55,56	71,05	95,56
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	60,00	108,33	35,56	80,00	55,56	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**31,62**
31,62	61,33	108,33	35,56	76,67	53,33	68,42	95,56
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	62,67	116,67	37,78	76,67	55,56	68,42	97,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**31,62**
31,62	62,67	116,67	37,78	76,67	55,56	68,42	97,78
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**31,62**
31,62	61,33	108,33	35,56	76,67	53,33	68,42	95,56
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**31,62**
31,62	60,00	116,67	40,00	81,67	51,11	72,37	100,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**31,62**
31,62	60,00	116,67	40,00	81,67	51,11	72,37	100,00
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**31,62**
31,62	62,67	116,67	35,56	78,33	60,00	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**31,62**
31,62	60,00	108,33	35,56	80,00	55,56	71,05	95,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**31,62**
31,62	60,00	108,33	35,56	80,00	55,56	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Hafer + Hafer							**31,62**
31,62	61,33	108,33	37,78	76,67	48,89	69,74	93,33
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**31,62**
31,62	64,00	116,67	37,78	78,33	61,11	69,74	93,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Quinoa							**31,62**
31,62	64,00	116,67	37,78	78,33	61,11	69,74	93,33
Hafer + Spirulina getrocknet + Hafer							**31,62**
31,62	61,33	108,33	37,78	76,67	48,89	69,74	93,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**31,62**
33,94	50,19	87,25	31,62	63,38	39,84	55,96	73,96
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**31,62**
37,41	47,75	63,83	31,62	39,10	35,14	39,17	52,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**31,62**
37,41	47,75	63,83	31,62	39,10	35,14	39,17	52,93
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**31,62**
37,41	47,75	63,83	31,62	39,10	35,14	39,17	52,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**31,62**
37,41	47,75	63,83	31,62	39,10	35,14	39,17	52,93
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**31,62**
37,41	47,75	63,83	31,62	39,10	35,14	39,17	52,93
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**31,62**
37,41	47,75	63,83	31,62	39,10	35,14	39,17	52,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	31,62	63,83	100,29	34,88	79,55	46,29	71,81	91,19	**31,62**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	35,25	43,20	43,00	41,91	36,10	31,60	38,16	40,04	**31,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	35,25	43,20	43,00	41,91	36,10	31,60	38,16	40,04	**31,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	39,52	51,20	68,00	33,02	47,77	31,60	46,05	55,60	**31,60**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	39,52	51,20	68,00	33,02	47,77	31,60	46,05	55,60	**31,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	39,52	51,20	68,00	33,02	47,77	31,60	46,05	55,60	**31,60**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,52	51,20	68,00	33,02	47,77	31,60	46,05	55,60	**31,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,25	43,20	43,00	41,91	36,10	31,60	38,16	40,04	**31,60**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,25	43,20	43,00	41,91	36,10	31,60	38,16	40,04	**31,60**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,25	43,20	43,00	41,91	36,10	31,60	38,16	40,04	**31,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,25	43,20	43,00	41,91	36,10	31,60	38,16	40,04	**31,60**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	31,59	72,69	115,08	44,70	76,83	56,37	71,22	98,29	**31,59**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	33,41	56,85	101,75	31,58	81,07	55,54	66,92	97,16	**31,58**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	33,41	56,85	101,75	31,58	81,07	55,54	66,92	97,16	**31,58**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	33,41	56,85	101,75	31,58	81,07	55,54	66,92	97,16	**31,58**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	33,41	56,85	101,75	31,58	81,07	55,54	66,92	97,16	**31,58**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	33,41	56,85	101,75	31,58	81,07	55,54	66,92	97,16	**31,58**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	33,41	56,85	101,75	31,58	81,07	55,54	66,92	97,16	**31,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	37,69	56,13	89,17	31,56	63,83	41,44	61,71	70,22	**31,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	41,54	60,13	89,17	31,56	66,33	49,78	61,71	80,22	**31,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,97	45,47	55,83	31,56	43,83	35,89	43,95	51,33	**31,56**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	31,54	63,87	104,58	35,67	79,50	46,89	73,16	92,56	**31,54**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	31,54	64,53	104,58	36,78	79,50	47,44	72,50	91,44	**31,54**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	31,54	64,53	104,58	35,67	79,50	44,67	72,50	91,44	**31,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	61,63	113,21	41,30	81,28	48,73	72,07	97,07	**31,53**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	61,63	100,71	34,63	78,78	55,40	70,10	90,40	**31,53**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	38,76	49,76	68,58	31,52	45,44	32,23	44,91	53,82	**31,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,39	46,94	72,92	31,52	49,83	35,66	47,22	59,78	**31,52**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	33,94	32,85	45,58	36,07	34,22	31,51	33,59	41,73	**31,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	33,94	32,85	45,58	36,07	34,22	31,51	33,59	41,73	**31,51**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,94	32,85	45,58	36,07	34,22	31,51	33,59	41,73	**31,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,94	32,85	45,58	36,07	34,22	31,51	33,59	41,73	**31,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,94	32,85	45,58	36,07	34,22	31,51	33,59	41,73	**31,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,94	32,85	45,58	36,07	34,22	31,51	33,59	41,73	**31,51**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,51	53,61	55,42	32,97	33,42	31,88	35,38	46,56	**31,51**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	31,50	59,47	81,17	35,09	54,98	41,84	52,63	70,07	**31,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	31,50	74,43	135,29	44,70	99,61	69,64	85,88	123,09	**31,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	31,50	74,43	143,63	46,92	99,61	66,31	88,51	120,87	**31,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,19	32,99	39,83	33,07	33,42	31,49	33,59	35,33	**31,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,19	32,99	39,83	33,07	33,42	31,49	33,59	35,33	**31,49**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	33,15	56,60	101,42	31,49	80,90	55,24	66,51	96,36	**31,49**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	33,15	56,60	101,42	31,49	80,90	55,24	66,51	96,36	**31,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	33,15	56,60	101,42	31,49	80,90	55,24	66,51	96,36	**31,49**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	33,15	56,60	101,42	31,49	80,90	55,24	66,51	96,36	**31,49**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,19	32,99	39,83	33,07	33,42	31,49	33,59	35,33	**31,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,19	32,99	39,83	33,07	33,42	31,49	33,59	35,33	**31,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	33,15	56,60	101,42	31,49	80,90	55,24	66,51	96,36	**31,49**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	33,15	56,60	101,42	31,49	80,90	55,24	66,51	96,36	**31,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,19	32,99	39,83	33,07	33,42	31,49	33,59	35,33	**31,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,19	32,99	39,83	33,07	33,42	31,49	33,59	35,33	**31,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,48	69,47	126,42	43,87	95,15	60,91	83,53	117,80	**31,48**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,48	70,13	130,58	44,98	94,32	62,02	82,87	118,91	**31,48**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	31,47	76,77	140,21	44,37	98,92	70,23	87,19	120,78	**31,47**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,09	49,35	60,33	31,47	36,32	32,61	37,20	47,40	**31,47**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,94	49,35	60,33	31,47	41,32	33,72	39,17	52,96	**31,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Mandeln	31,45	75,73	136,25	46,33	99,00	61,00	88,42	120,11	**31,45**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,27	56,67	57,50	31,44	36,08	37,89	37,50	50,11	**31,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	32,56	46,13	64,17	54,89	53,83	31,44	53,82	60,22	**31,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	36,78	34,01	36,50	35,29	39,23	31,44	38,76	42,67	**31,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	32,93	32,01	36,50	35,29	34,23	31,44	32,84	39,33	**31,44**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,82	45,92	57,33	36,53	34,50	31,44	37,84	44,29	**31,44**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	32,99	55,33	57,50	31,44	35,25	35,11	37,50	46,78	**31,44**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,57	42,15	68,75	32,34	42,83	31,43	41,65	54,89	**31,43**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,43	56,57	99,63	32,08	79,32	53,77	65,69	93,68	**31,43**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,42	60,94	110,42	40,41	76,50	47,88	69,59	94,22	**31,42**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	31,42	64,07	101,04	35,37	79,08	44,73	71,96	90,71	**31,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	31,41	75,93	139,08	44,11	97,92	69,26	86,05	119,00	**31,41**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,41	54,20	95,88	34,69	70,64	46,92	62,79	89,48	**31,41**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,41	53,53	91,71	33,58	71,48	45,81	63,45	88,37	**31,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,40	82,53	138,83	50,80	98,60	69,38	87,50	124,49	**31,40**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	31,40	82,53	143,00	51,91	98,60	67,71	88,82	123,38	**31,40**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,39	63,69	99,50	34,42	79,54	46,52	72,19	91,33	**31,39**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	31,38	63,07	109,58	34,96	77,50	55,68	68,66	91,87	**31,38**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	31,38	63,07	109,58	34,96	77,50	55,68	68,66	91,87	**31,38**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Lupinen	31,38	57,60	54,00	32,40	33,30	34,80	35,53	46,80	**31,38**
Lupinen + Lupinen + Lupinen	31,38	57,60	54,00	32,40	33,30	34,80	35,53	46,80	**31,38**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	31,38	63,07	109,58	34,96	77,50	55,68	68,66	91,87	**31,38**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,38	63,07	109,58	34,96	77,50	55,68	68,66	91,87	**31,38**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,38	63,07	109,58	34,96	77,50	55,68	68,66	91,87	**31,38**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,38	63,07	109,58	34,96	77,50	55,68	68,66	91,87	**31,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	31,38	73,79	147,00	47,00	97,85	63,49	88,50	122,00	**31,38**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	31,38	60,85	112,25	38,29	80,88	51,51	70,43	97,29	**31,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	31,38	60,85	112,25	38,29	80,88	51,51	70,43	97,29	**31,38**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	31,38	60,85	103,92	33,84	79,22	55,96	69,12	92,84	**31,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	31,38	60,85	103,92	33,84	79,22	55,96	69,12	92,84	**31,38**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,38	60,85	112,25	38,29	80,88	51,51	70,43	97,29	**31,38**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	31,38	60,85	112,25	38,29	80,88	51,51	70,43	97,29	**31,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	31,38	60,85	103,92	33,84	79,22	55,96	69,12	92,84	**31,38**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,38	60,85	103,92	33,84	79,22	55,96	69,12	92,84	**31,38**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	31,38	60,85	112,25	38,29	80,88	51,51	70,43	97,29	**31,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	31,38	60,85	112,25	38,29	80,88	51,51	70,43	97,29	**31,38**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,38	60,85	103,92	33,84	79,22	55,96	69,12	92,84	**31,38**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,38	60,85	103,92	33,84	79,22	55,96	69,12	92,84	**31,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,37	61,53	112,92	41,19	81,18	48,59	71,97	97,08	**31,37**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,37	61,53	100,42	34,52	78,68	55,26	69,99	90,41	**31,37**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	36,72	51,36	65,08	31,37	41,83	33,03	42,28	51,62	**31,37**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	31,36	61,53	100,33	34,54	78,58	55,20	69,93	90,32	**31,36**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	31,36	61,53	112,83	41,21	81,08	48,53	71,90	96,99	**31,36**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,88	36,35	60,08	41,06	37,19	31,34	40,64	44,67	**31,34**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	31,33	73,87	109,08	43,64	77,32	53,96	71,32	96,84	**31,33**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,33	62,32	106,50	33,07	78,42	59,27	69,12	93,11	**31,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,33	62,32	106,50	33,07	78,42	59,27	69,12	93,11	**31,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	31,33	62,32	106,50	33,07	78,42	59,27	69,12	93,11	**31,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	31,33	62,32	106,50	33,07	78,42	59,27	69,12	93,11	**31,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,33	62,32	106,50	33,07	78,42	59,27	69,12	93,11	**31,33**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,33	62,32	106,50	33,07	78,42	59,27	69,12	93,11	**31,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,04	44,55	70,83	31,93	52,17	31,32	47,07	59,56	**31,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	31,31	73,77	146,42	52,66	98,18	61,40	88,03	123,33	**31,31**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	32,80	56,40	100,67	31,31	80,48	54,84	66,17	96,20	**31,31**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Tomaten	32,80	56,40	100,67	31,31	80,48	54,84	66,17	96,20	**31,31**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	34,49	34,43	43,63	44,70	33,78	31,31	35,22	36,42	**31,31**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	35,77	35,76	39,46	35,81	37,94	31,31	37,85	37,53	**31,31**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	32,80	56,40	100,67	31,31	80,48	54,84	66,17	96,20	**31,31**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Spirulina getrocknet	32,80	56,40	100,67	31,31	80,48	54,84	66,17	96,20	**31,31**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	32,80	56,40	100,67	31,31	80,48	54,84	66,17	96,20	**31,31**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	32,80	56,40	100,67	31,31	80,48	54,84	66,17	96,20	**31,31**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	31,30	59,61	117,17	37,30	76,78	53,26	71,05	94,79	**31,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	31,30	64,93	109,00	39,84	76,38	50,80	69,74	94,47	**31,30**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	31,29	55,89	100,58	65,17	72,68	47,30	69,25	88,22	**31,29**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	31,29	61,89	125,58	35,17	80,18	53,97	77,14	101,56	**31,29**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Dinkel ungekocht	31,28	62,13	97,50	37,11	78,00	44,22	70,26	89,11	**31,28**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	31,28	62,13	97,50	37,11	78,00	44,22	70,26	89,11	**31,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	31,28	90,13	164,17	54,89	121,33	73,11	107,11	146,89	**31,28**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Mandeln	31,28	62,13	97,50	37,11	78,00	44,22	70,26	89,11	**31,28**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Mandeln	31,28	90,13	164,17	54,89	121,33	73,11	107,11	146,89	**31,28**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Mandeln	31,28	62,13	97,50	37,11	78,00	44,22	70,26	89,11	**31,28**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,28	52,00	49,17	39,22	31,92	31,78	34,87	43,44	**31,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	31,28	76,13	130,83	46,00	99,67	58,67	88,68	118,00	**31,28**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	31,28	90,13	164,17	54,89	121,33	73,11	107,11	146,89	**31,28**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Spirulina getrocknet	31,28	90,13	164,17	54,89	121,33	73,11	107,11	146,89	**31,28**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	31,28	62,13	97,50	37,11	78,00	44,22	70,26	89,11	**31,28**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Spirulina getrocknet	31,28	62,13	97,50	37,11	78,00	44,22	70,26	89,11	**31,28**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,09	42,88	61,42	35,19	35,79	31,28	39,33	44,71	**31,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Miso	31,27	73,97	141,54	46,99	99,22	65,52	88,13	119,74	**31,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	31,27	73,97	133,21	44,77	99,22	68,85	85,49	121,97	**31,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	37,79	37,12	51,17	39,22	38,68	31,27	41,13	40,89	**31,27**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	37,79	37,12	51,17	39,22	38,68	31,27	41,13	40,89	**31,27**
Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	32,82	56,39	100,83	31,27	80,68	54,96	66,30	96,38	**31,27**
Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	32,82	56,39	100,83	31,27	80,68	54,96	66,30	96,38	**31,27**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	32,82	56,39	100,83	31,27	80,68	54,96	66,30	96,38	**31,27**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	32,82	56,39	100,83	31,27	80,68	54,96	66,30	96,38	**31,27**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Lupinen, reife Samen roh	32,82	56,39	100,83	31,27	80,68	54,96	66,30	96,38	**31,27**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	32,82	56,39	100,83	31,27	80,68	54,96	66,30	96,38	**31,27**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,79	37,12	51,17	39,22	38,68	31,27	41,13	40,89	**31,27**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,79	37,12	51,17	39,22	38,68	31,27	41,13	40,89	**31,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,79	37,12	51,17	39,22	38,68	31,27	41,13	40,89	**31,27**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,79	37,12	51,17	39,22	38,68	31,27	41,13	40,89	**31,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,42	42,82	68,75	31,23	42,00	35,32	40,99	56,00	**31,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,42	42,82	68,75	31,23	42,00	35,32	40,99	56,00	**31,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	39,14	41,49	68,75	31,23	41,17	32,54	40,99	52,67	**31,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	31,23	54,69	86,75	40,92	54,77	36,92	52,18	71,60	**31,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	31,22	60,55	112,50	43,04	76,33	46,88	69,43	95,11	**31,22**
Spirulina getrocknet + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	31,22	60,55	112,50	43,04	76,33	46,88	69,43	95,11	**31,22**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	31,22	60,55	112,50	43,04	76,33	46,88	69,43	95,11	**31,22**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Spirulina getrocknet	31,22	60,55	112,50	43,04	76,33	46,88	69,43	95,11	**31,22**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	31,22	60,55	112,50	43,04	76,33	46,88	69,43	95,11	**31,22**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Hafer	31,22	60,55	112,50	43,04	76,33	46,88	69,43	95,11	**31,22**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	31,21	74,20	129,46	44,60	97,66	58,01	87,03	117,46	**31,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	75,33	145,83	44,44	100,83	67,78	91,45	126,67	**31,20**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	31,20	61,33	112,50	36,67	77,50	50,00	71,71	95,56	**31,20**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	31,20	42,67	66,67	55,56	50,83	32,78	50,66	60,00	**31,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Walnüsse	31,20	59,11	102,50	34,96	77,45	52,24	67,55	93,73	**31,20**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Walnüsse	31,20	59,11	110,83	37,18	77,45	48,91	70,18	91,51	**31,20**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Walnüsse	31,20	59,11	110,83	37,18	77,45	48,91	70,18	91,51	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	31,20	74,67	137,50	45,56	99,17	67,22	86,18	122,22	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	31,20	74,00	145,83	47,78	99,17	66,11	89,47	121,11	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	31,20	74,00	141,67	46,56	97,50	68,33	86,18	123,33	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	31,20	74,00	137,50	45,56	99,17	69,44	86,84	123,33	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	31,20	72,67	133,33	44,33	99,17	66,11	87,50	121,11	**31,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	71,33	129,17	64,44	95,83	63,33	86,18	117,78	**31,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	60,67	100,00	37,78	76,67	49,44	67,76	88,89	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	102,67	200,00	64,44	141,67	92,78	123,03	175,56	**31,20**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	31,20	59,11	102,50	34,96	77,45	52,24	67,55	93,73	**31,20**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	31,20	59,11	110,83	37,18	77,45	48,91	70,18	91,51	**31,20**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,20	59,33	104,17	46,67	75,00	47,78	69,08	91,11	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	31,20	74,67	145,83	48,89	99,17	66,67	88,82	120,00	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	31,20	74,67	137,50	46,67	99,17	70,00	86,18	122,22	**31,20**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Pistazien roh	31,20	59,11	110,83	37,18	77,45	48,91	70,18	91,51	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	31,20	74,67	145,83	47,78	99,17	63,89	88,82	120,00	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	31,20	71,33	133,33	65,56	95,83	61,67	87,50	116,67	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	31,20	75,33	150,00	45,56	100,83	66,11	92,76	125,56	**31,20**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	31,20	59,11	102,50	34,96	77,45	52,24	67,55	93,73	**31,20**
Walnüsse + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	31,20	59,11	110,83	37,18	77,45	48,91	70,18	91,51	**31,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Spirulina getrocknet	31,20	59,11	102,50	34,96	77,45	52,24	67,55	93,73	**31,20**
Pistazien roh + Walnüsse + Spirulina getrocknet	31,20	59,11	110,83	37,18	77,45	48,91	70,18	91,51	**31,20**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	56,67	112,50	34,44	79,17	55,56	69,74	97,78	**31,20**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	58,67	112,50	37,78	79,17	57,22	67,76	94,44	**31,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	58,67	112,50	34,44	79,17	48,89	67,76	94,44	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	74,67	133,33	46,67	98,33	63,89	86,18	117,78	**31,20**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	59,11	102,50	34,96	77,45	52,24	67,55	93,73	**31,20**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	59,11	102,50	34,96	77,45	52,24	67,55	93,73	**31,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	31,18	72,75	130,13	43,79	99,22	66,03	87,18	120,98	**31,18**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	31,18	74,09	138,46	46,01	97,55	68,26	85,87	123,20	**31,18**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	41,76	34,20	42,29	45,26	42,92	31,17	38,93	45,93	**31,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	31,16	72,67	144,08	46,70	98,24	62,94	88,07	121,09	**31,16**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Mais-Mehl	31,14	58,27	94,75	34,31	73,98	42,91	66,95	88,02	**31,14**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Mandeln	31,14	58,27	94,75	34,31	73,98	42,91	66,95	88,02	**31,14**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Mandeln	31,14	58,27	94,75	34,31	73,98	42,91	66,95	88,02	**31,14**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	31,14	58,27	94,75	34,31	73,98	42,91	66,95	88,02	**31,14**
Mandeln + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	31,14	58,27	94,75	34,31	73,98	42,91	66,95	88,02	**31,14**
Mais-Mehl + Mandeln + Spirulina getrocknet	31,14	58,27	94,75	34,31	73,98	42,91	66,95	88,02	**31,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	42,52	34,22	42,92	45,26	43,73	31,12	39,70	46,87	**31,12**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,44	48,00	70,83	31,11	55,00	32,78	51,32	60,00	**31,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	43,16	47,33	75,00	32,22	53,33	31,11	50,66	57,78	**31,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	43,16	47,33	70,83	31,11	53,33	32,78	49,34	58,89	**31,11**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	42,74	36,00	41,67	37,78	45,00	31,11	39,47	46,67	**31,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	34,19	32,00	50,00	37,78	35,00	31,11	35,53	44,44	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	42,74	36,00	41,67	37,78	45,00	31,11	39,47	46,67	**31,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	36,75	35,33	50,00	47,78	35,83	31,11	39,47	44,44	**31,11**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	31,20	48,00	87,50	31,11	55,83	47,78	50,66	68,89	**31,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	32,48	47,33	75,00	31,11	56,67	35,56	52,63	62,22	**31,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	38,89	55,33	87,50	31,11	64,17	52,22	58,55	75,56	**31,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	41,45	58,00	87,50	31,11	65,83	57,78	58,55	82,22	**31,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	40,17	57,33	87,50	31,11	66,67	50,56	62,50	72,22	**31,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	41,45	61,33	100,00	31,11	66,67	57,22	62,50	75,56	**31,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	35,04	34,67	41,67	36,67	35,00	31,11	34,87	41,11	**31,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	42,74	57,33	87,50	31,11	69,17	52,22	64,47	78,89	**31,11**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	37,61	54,00	87,50	31,11	60,83	46,11	56,58	75,56	**31,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	55,56	64,00	100,00	31,11	83,33	66,11	68,42	98,89	**31,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	44,02	64,00	100,00	31,11	68,33	62,78	62,50	82,22	**31,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,11**
42,74	60,00	87,50	31,11	68,33	56,11	62,50	78,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,11**
35,04	50,00	75,00	31,11	58,33	41,11	52,63	68,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse								**31,11**
38,89	36,67	41,67	36,67	40,00	31,11	40,79	44,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,11**
52,99	61,33	100,00	31,11	81,67	60,56	68,42	92,22	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,11**
35,04	51,33	87,50	31,11	59,17	40,56	56,58	68,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,11**
45,30	60,00	87,50	31,11	70,83	57,78	64,47	85,56	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**31,11**
41,88	34,67	45,83	45,56	43,33	31,11	39,47	46,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**31,11**
38,89	37,33	50,00	51,11	38,33	31,11	40,13	45,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**31,11**
45,30	49,33	75,00	31,11	53,33	37,78	50,00	62,22	
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl								**31,11**
31,11	64,53	104,58	35,67	78,67	45,22	71,84	91,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl								**31,11**
37,61	36,00	41,67	36,67	39,17	31,11	39,47	43,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl								**31,11**
33,76	34,00	41,67	36,67	34,17	31,11	33,55	40,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**31,11**
34,19	34,00	45,83	45,56	33,33	31,11	36,18	36,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen								**31,11**
35,47	35,33	41,67	36,67	37,50	31,11	38,82	37,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**31,11**
44,02	49,33	75,00	31,11	54,17	34,44	50,66	58,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**31,11**
38,03	38,00	54,17	41,11	39,17	31,11	42,11	40,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**31,11**
38,89	36,00	37,50	46,67	39,17	31,11	40,79	41,11	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**31,11**
36,32	34,67	37,50	46,67	35,83	31,11	36,84	38,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**31,11**
43,59	48,00	70,83	31,11	54,17	32,22	50,66	57,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**31,11**
41,03	40,00	50,00	42,22	45,00	31,11	44,74	48,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**31,11**
36,75	36,00	50,00	35,56	40,00	31,11	43,42	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,11**
43,16	45,33	54,17	31,11	45,83	42,22	44,74	50,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,11**
44,44	49,33	66,67	31,11	45,83	48,89	44,74	53,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,11**
43,16	42,67	54,17	31,11	46,67	38,33	46,71	50,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,11**
39,32	40,67	54,17	31,11	41,67	38,33	40,79	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,11**
40,60	42,67	54,17	31,11	44,17	36,67	44,74	43,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,11**
41,88	46,67	66,67	31,11	44,17	43,33	44,74	46,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**31,11**
36,32	36,67	45,83	46,67	35,00	31,11	37,50	37,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,11**
53,42	46,67	66,67	31,11	59,17	46,67	50,66	63,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	42,74	46,67	75,00	31,11	51,67	32,22	50,00	55,56	**31,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,88	43,33	54,17	31,11	43,33	43,89	40,79	53,33	**31,11**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	33,33	54,17	31,11	33,33	33,89	32,89	40,00	**31,11**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,03	39,33	54,17	31,11	38,33	32,22	38,82	46,67	**31,11**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	42,00	66,67	36,67	45,00	31,11	46,05	47,78	**31,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	37,61	38,00	41,67	37,78	39,17	31,11	40,13	38,89	**31,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	55,98	49,33	66,67	31,11	60,83	52,22	50,66	70,00	**31,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	45,73	45,33	54,17	31,11	48,33	43,89	46,71	56,67	**31,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,59	41,33	58,33	44,44	49,17	31,11	46,05	53,33	**31,11**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,18	35,33	58,33	34,44	41,67	31,11	44,08	50,00	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	41,03	40,00	50,00	42,22	45,00	31,11	44,74	48,89	**31,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	45,30	49,33	75,00	31,11	53,33	37,78	50,00	62,22	**31,11**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	42,74	46,67	75,00	31,11	51,67	32,22	50,00	55,56	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	38,67	50,00	42,22	41,67	31,11	40,79	46,67	**31,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**31,11**
45,30	49,33	75,00	31,11	53,33	37,78	50,00	62,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**31,11**
42,74	46,67	75,00	31,11	51,67	32,22	50,00	55,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**31,11**
35,90	35,33	41,67	36,67	38,33	31,11	38,82	38,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**31,11**
34,62	34,00	45,83	45,56	34,17	31,11	36,18	37,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**31,11**
35,47	34,67	37,50	37,78	35,83	31,11	34,87	40,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**31,11**
39,32	36,67	37,50	37,78	40,83	31,11	40,79	43,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**31,11**
42,74	46,67	75,00	31,11	51,67	32,22	50,00	55,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**31,11**
41,88	36,00	50,00	35,56	43,33	31,11	39,47	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**31,11**
41,88	36,00	50,00	35,56	43,33	31,11	39,47	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**31,11**
39,32	34,67	50,00	35,56	41,67	31,11	36,84	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**31,11**
41,03	40,00	50,00	42,22	45,00	31,11	44,74	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**31,11**
38,46	38,67	50,00	42,22	41,67	31,11	40,79	46,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**31,11**
39,32	34,67	50,00	35,56	41,67	31,11	36,84	46,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**31,11**
40,60	36,00	50,00	48,89	40,83	31,11	41,45	43,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**31,11**
47,86	49,33	75,00	31,11	59,17	35,56	52,63	64,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	34,19	34,67	50,00	35,56	36,67	31,11	39,47	44,44	**31,11**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	36,75	36,00	50,00	35,56	40,00	31,11	43,42	46,67	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao	34,19	34,67	50,00	35,56	36,67	31,11	39,47	44,44	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	36,75	36,00	50,00	35,56	40,00	31,11	43,42	46,67	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	42,74	36,00	41,67	37,78	45,00	31,11	39,47	46,67	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	39,32	34,67	50,00	35,56	41,67	31,11	36,84	46,67	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	41,88	36,00	50,00	35,56	43,33	31,11	39,47	48,89	**31,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	38,67	50,00	42,22	41,67	31,11	40,79	46,67	**31,11**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	34,67	50,00	35,56	36,67	31,11	39,47	44,44	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	38,67	50,00	42,22	41,67	31,11	40,79	46,67	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	32,00	50,00	37,78	33,33	31,11	35,53	42,22	**31,11**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	32,00	50,00	37,78	35,00	31,11	35,53	44,44	**31,11**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	36,00	50,00	35,56	40,00	31,11	43,42	46,67	**31,11**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	32,00	50,00	37,78	33,33	31,11	35,53	42,22	**31,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	40,00	50,00	42,22	45,00	31,11	44,74	48,89	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	37,33	50,00	40,00	36,67	31,11	38,16	44,44	**31,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	32,00	50,00	37,78	35,00	31,11	35,53	44,44	**31,11**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	37,33	50,00	40,00	36,67	31,11	38,16	44,44	**31,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	49,33	75,00	31,11	53,33	37,78	50,00	62,22	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	34,67	50,00	35,56	36,67	31,11	39,47	44,44	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	33,33	32,00	50,00	37,78	33,33	31,11	35,53	42,22	**31,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	33,33	32,00	50,00	37,78	33,33	31,11	35,53	42,22	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	34,19	32,00	50,00	37,78	35,00	31,11	35,53	44,44	**31,11**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	36,00	50,00	35,56	40,00	31,11	43,42	46,67	**31,11**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	34,67	50,00	35,56	36,67	31,11	39,47	44,44	**31,11**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,88	36,00	50,00	35,56	43,33	31,11	39,47	48,89	**31,11**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,32	34,67	50,00	35,56	41,67	31,11	36,84	46,67	**31,11**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	36,00	41,67	37,78	45,00	31,11	39,47	46,67	**31,11**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	32,00	50,00	37,78	35,00	31,11	35,53	44,44	**31,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,46	38,67	50,00	42,22	41,67	31,11	40,79	46,67	**31,11**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	36,00	41,67	37,78	45,00	31,11	39,47	46,67	**31,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	37,61	37,33	50,00	40,00	36,67	31,11	38,16	44,44	**31,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,46	38,67	50,00	42,22	41,67	31,11	40,79	46,67	**31,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	32,00	50,00	37,78	35,00	31,11	35,53	44,44	**31,11**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,61	37,33	50,00	40,00	36,67	31,11	38,16	44,44	**31,11**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,03	40,00	50,00	42,22	45,00	31,11	44,74	48,89	**31,11**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	36,00	50,00	35,56	40,00	31,11	43,42	46,67	**31,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	37,61	37,33	50,00	40,00	36,67	31,11	38,16	44,44	**31,11**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,32	34,67	50,00	35,56	41,67	31,11	36,84	46,67	**31,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,61	37,33	50,00	40,00	36,67	31,11	38,16	44,44	**31,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,03	40,00	50,00	42,22	45,00	31,11	44,74	48,89	**31,11**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	34,67	50,00	35,56	36,67	31,11	39,47	44,44	**31,11**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	32,00	50,00	37,78	33,33	31,11	35,53	42,22	**31,11**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,88	36,00	50,00	35,56	43,33	31,11	39,47	48,89	**31,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	32,00	50,00	37,78	33,33	31,11	35,53	42,22	**31,11**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	41,88	36,00	50,00	35,56	43,33	31,11	39,47	48,89	**31,11**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	39,32	34,67	50,00	35,56	41,67	31,11	36,84	46,67	**31,11**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	42,74	36,00	41,67	37,78	45,00	31,11	39,47	46,67	**31,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet								**31,10**
31,10	58,68	85,33	40,36	54,65	39,83	52,33	71,84	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet								**31,08**
31,47	46,70	89,58	42,06	55,00	31,08	51,88	71,11	
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**31,08**
31,08	74,20	142,29	47,48	98,75	63,95	88,28	119,27	
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**31,08**
31,08	74,20	133,96	45,26	98,75	67,28	85,64	121,49	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss								**31,06**
31,06	81,76	143,58	51,52	97,94	67,23	88,33	123,82	
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht								**31,06**
31,06	59,03	117,42	37,46	77,26	52,79	70,86	95,11	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**31,06**
37,29	51,74	62,42	31,06	38,98	38,06	39,32	53,18	
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss								**31,06**
32,65	54,56	58,08	31,06	34,59	34,63	37,01	47,22	
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,06**
40,44	54,35	93,42	31,06	65,53	49,12	62,36	78,00	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,06**
47,28	57,01	101,75	31,06	73,86	54,68	64,99	86,89	
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,06**
38,73	54,35	93,42	31,06	63,86	48,01	61,04	73,56	
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,06**
37,88	53,01	93,42	31,06	62,19	49,12	58,41	75,78	
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet								**31,06**
35,31	50,35	93,42	31,06	58,86	41,34	57,09	71,33	
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**31,06**
39,59	57,01	101,75	31,06	63,86	52,46	61,04	75,78	
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet								**31,06**
33,60	47,68	85,08	31,06	57,19	38,01	54,46	66,89	
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,06**
39,16	39,68	60,08	31,06	41,36	34,12	43,28	44,67	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**31,06**
47,71	42,35	68,42	31,06	51,36	40,79	47,22	58,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**31,06**
40,01	42,35	68,42	31,06	41,36	38,57	43,28	46,89
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**31,06**
38,30	38,35	60,08	31,06	39,69	35,23	40,64	46,89
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**31,06**
40,87	39,68	60,08	31,06	43,03	35,23	44,59	49,11
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**31,06**
34,72	49,07	62,42	31,06	37,32	32,51	39,32	46,51
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**31,05**
31,05	74,95	140,42	51,60	98,67	58,99	88,12	121,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**31,05**
31,05	73,83	140,75	46,53	99,21	65,74	88,51	119,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**31,05**
31,05	73,83	132,42	44,31	99,21	69,08	85,88	122,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,05**
31,05	70,80	130,58	43,87	94,32	62,58	82,87	116,69
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**31,04**
31,04	46,35	93,42	31,06	55,53	42,46	53,14	66,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**31,03**
32,63	33,27	41,42	33,98	33,43	31,03	32,83	35,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**31,03**
32,63	33,27	41,42	33,98	33,43	31,03	32,83	35,04
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,03**
32,63	33,27	41,42	33,98	33,43	31,03	32,83	35,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**31,03**
32,63	33,27	41,42	33,98	33,43	31,03	32,83	35,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**31,03**
32,63	33,27	41,42	33,98	33,43	31,03	32,83	35,04
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**31,03**
32,63	33,27	41,42	33,98	33,43	31,03	32,83	35,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht							**31,03**
31,03	74,60	140,42	48,47	101,25	63,03	88,95	123,46
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**31,03**
31,03	74,60	132,08	44,02	99,58	67,47	87,64	119,01

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**31,03**
31,03	57,07	94,58	64,11	73,17	44,89	69,34	86,78
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**31,03**
31,03	63,07	119,58	34,11	80,67	51,56	77,24	100,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**31,02**
31,02	47,49	93,75	34,57	57,00	35,32	56,13	73,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**31,02**
31,02	60,15	114,58	45,68	76,17	45,87	69,28	96,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**31,01**
43,09	33,40	40,29	45,27	42,16	31,01	38,47	46,12
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**31,00**
31,00	72,53	130,38	43,74	99,33	66,41	87,13	121,12
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**31,00**
31,00	73,87	138,71	45,97	97,67	68,63	85,81	123,34
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,98**
30,98	54,87	95,88	33,58	70,64	47,48	62,79	87,26
Hafer + Spirulina getrocknet + Lupinen							**30,97**
30,97	68,53	109,67	41,91	76,10	52,71	69,74	95,60
Spirulina getrocknet + Hafer + Lupinen							**30,97**
30,97	68,53	109,67	41,91	76,10	52,71	69,74	95,60
Lupinen + Hafer + Spirulina getrocknet							**30,97**
30,97	68,53	109,67	41,91	76,10	52,71	69,74	95,60
Hafer + Lupinen + Spirulina getrocknet							**30,97**
30,97	68,53	109,67	41,91	76,10	52,71	69,74	95,60
Lupinen + Spirulina getrocknet + Hafer							**30,97**
30,97	68,53	109,67	41,91	76,10	52,71	69,74	95,60
Spirulina getrocknet + Lupinen + Hafer							**30,97**
30,97	68,53	109,67	41,91	76,10	52,71	69,74	95,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**30,96**
43,26	50,93	71,50	30,96	49,72	38,58	47,37	60,02
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**30,96**
40,70	48,27	71,50	30,96	48,05	33,02	47,37	53,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**30,95**
30,95	72,45	147,00	47,00	98,68	65,16	88,50	123,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Cashewnuss							**30,95**
30,95	59,79	117,83	37,00	75,35	49,04	70,08	94,22
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**30,95**
30,95	59,79	117,83	37,00	75,35	49,04	70,08	94,22
Cashewnuss + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**30,95**
30,95	59,79	117,83	37,00	75,35	49,04	70,08	94,22
Haselnüsse + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**30,95**
30,95	59,79	117,83	37,00	75,35	49,04	70,08	94,22
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Haselnüsse							**30,95**
30,95	59,79	117,83	37,00	75,35	49,04	70,08	94,22
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**30,95**
30,95	59,79	117,83	37,00	75,35	49,04	70,08	94,22
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,94**
34,52	48,01	56,17	31,47	37,15	30,94	37,86	48,51
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**30,94**
33,24	47,35	56,17	31,47	35,48	30,94	35,88	47,40
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,94**
37,63	36,80	69,58	32,50	38,38	30,94	42,30	45,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Miso							**30,92**
30,92	59,93	108,08	38,42	80,10	49,92	69,67	95,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Miso							**30,92**
30,92	59,93	99,75	33,98	78,43	54,37	68,36	90,60
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**30,92**
30,92	59,93	108,08	38,42	80,10	49,92	69,67	95,04
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**30,92**
30,92	59,93	99,75	33,98	78,43	54,37	68,36	90,60
Spirulina getrocknet + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,92**
30,92	59,93	108,08	38,42	80,10	49,92	69,67	95,04
Miso + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,92**
30,92	59,93	108,08	38,42	80,10	49,92	69,67	95,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Spirulina getrocknet							**30,92**
30,92	59,93	99,75	33,98	78,43	54,37	68,36	90,60
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**30,92**
30,92	59,93	108,08	38,42	80,10	49,92	69,67	95,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Spirulina getrocknet							**30,92**
30,92	59,93	108,08	38,42	80,10	49,92	69,67	95,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	30,92	59,93	99,75	33,98	78,43	54,37	68,36	90,60	**30,92**
Spirulina getrocknet + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,92	59,93	99,75	33,98	78,43	54,37	68,36	90,60	**30,92**
Miso + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,92	59,93	99,75	33,98	78,43	54,37	68,36	90,60	**30,92**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	30,89	59,12	116,96	37,64	76,11	51,58	70,60	94,33	**30,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	38,12	42,13	47,50	37,11	39,67	30,89	41,32	40,22	**30,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	38,12	42,13	47,50	37,11	39,67	30,89	41,32	40,22	**30,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,12	42,13	47,50	37,11	39,67	30,89	41,32	40,22	**30,89**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,12	42,13	47,50	37,11	39,67	30,89	41,32	40,22	**30,89**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,12	42,13	47,50	37,11	39,67	30,89	41,32	40,22	**30,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,12	42,13	47,50	37,11	39,67	30,89	41,32	40,22	**30,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	31,02	43,49	77,08	54,57	52,00	30,87	50,86	64,89	**30,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	30,87	73,94	138,71	45,91	97,40	68,47	85,61	123,04	**30,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	30,87	72,61	130,38	43,69	99,07	66,24	86,93	120,82	**30,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	30,86	74,56	150,58	45,17	100,18	65,63	92,28	126,00	**30,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	30,86	70,56	133,92	65,17	95,18	61,19	87,01	117,11	**30,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	30,85	76,13	135,00	44,89	98,83	58,67	88,68	119,11	**30,85**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	30,85	66,67	82,50	39,22	54,42	45,67	52,63	72,33	**30,85**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	30,85	72,49	130,08	43,61	99,25	66,50	86,76	120,94	**30,85**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	30,85	73,83	138,42	45,83	97,58	68,72	85,45	123,17	**30,85**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	38,80	40,71	69,33	30,84	40,51	32,06	40,51	53,11	**30,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	33,04	48,99	81,50	30,84	62,58	38,71	55,96	72,00	**30,84**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,84	57,27	101,88	33,54	77,92	49,07	66,14	92,24	**30,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	30,83	72,37	129,96	43,61	98,89	66,19	86,71	120,71	**30,83**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	30,83	73,71	138,29	45,83	97,23	68,41	85,39	122,93	**30,83**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	30,82	58,28	115,83	37,39	75,11	50,61	69,46	92,56	**30,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	30,82	72,88	144,79	46,14	98,29	65,36	87,53	121,76	**30,82**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,33	45,21	70,83	30,82	45,50	37,43	43,78	58,44	**30,82**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	30,82	59,76	116,67	48,31	76,00	44,87	69,13	96,89	**30,82**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	30,82	59,76	116,67	48,31	76,00	44,87	69,13	96,89	**30,82**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,82	59,76	116,67	48,31	76,00	44,87	69,13	96,89	**30,82**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	30,82	59,76	116,67	48,31	76,00	44,87	69,13	96,89	**30,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	30,81	72,43	130,04	43,57	98,87	66,11	86,75	120,80	**30,81**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	30,81	73,76	138,38	45,79	97,20	68,33	85,43	123,02	**30,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,06	45,35	61,75	32,03	41,43	30,81	39,02	52,71	**30,81**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**30,80**
30,80	82,93	137,58	50,47	98,43	64,82	88,42	122,38
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,80**
40,38	51,20	63,83	30,80	47,77	34,38	46,05	55,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**30,80**
39,09	50,53	63,83	30,80	46,10	34,38	44,08	54,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**30,80**
41,56	49,60	71,50	33,18	51,38	30,80	48,68	57,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Lupinen							**30,80**
38,67	49,87	68,00	30,80	44,43	33,82	44,74	51,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**30,80**
41,23	52,53	68,00	30,80	46,10	39,38	44,74	57,82
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**30,80**
38,67	49,87	68,00	30,80	44,43	33,82	44,74	51,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**30,80**
41,23	52,53	68,00	30,80	46,10	39,38	44,74	57,82
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,80**
39,52	51,20	63,83	30,80	46,93	33,82	45,39	53,38
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**30,80**
38,67	49,87	68,00	30,80	44,43	33,82	44,74	51,16
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**30,80**
35,68	47,20	63,83	30,80	42,77	31,04	41,45	50,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,80**
41,23	52,53	68,00	30,80	46,10	39,38	44,74	57,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Pistazien roh							**30,80**
38,67	49,87	68,00	30,80	44,43	33,82	44,74	51,16
Lupinen + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,80**
38,67	49,87	68,00	30,80	44,43	33,82	44,74	51,16
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,80**
41,23	52,53	68,00	30,80	46,10	39,38	44,74	57,82
Pistazien roh + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,80**
38,67	49,87	68,00	30,80	44,43	33,82	44,74	51,16
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**30,80**
43,79	52,53	68,00	30,80	51,93	37,16	47,37	60,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,80**
39,95	52,53	68,00	30,80	46,93	36,04	45,39	54,49
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**30,80**
41,23	52,53	68,00	30,80	46,10	39,38	44,74	57,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**30,80**
41,23	52,53	68,00	30,80	46,10	39,38	44,74	57,82
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**30,79**
30,79	47,88	95,83	30,82	58,00	37,43	58,25	75,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**30,79**
30,79	74,01	132,33	44,18	100,07	67,00	87,45	119,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**30,79**
30,79	74,01	140,67	48,62	101,73	62,56	88,76	123,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**30,79**
40,45	32,77	40,21	44,37	41,42	30,79	37,85	45,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,77**
30,77	73,33	137,50	44,44	97,50	62,22	86,84	121,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	74,00	141,67	45,56	96,67	63,33	86,18	122,22
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**30,77**
30,77	61,33	116,67	40,00	80,00	46,67	71,05	95,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**30,77**
30,77	61,33	116,67	40,00	80,00	46,67	71,05	95,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**30,77**
30,77	61,33	108,33	35,56	78,33	51,11	69,74	91,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**30,77**
30,77	60,00	104,17	35,44	76,67	57,22	67,11	94,44
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**30,77**
30,77	60,00	116,67	38,78	76,67	52,22	71,05	91,11
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	74,00	137,50	46,67	97,50	61,67	86,84	120,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**30,77**
30,77	74,67	137,50	45,56	98,33	67,78	85,53	122,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl							**30,77**
30,77	74,67	145,83	47,78	98,33	64,44	88,16	120,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	30,77	61,33	108,33	35,56	78,33	51,11	69,74	91,11	**30,77**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	59,33	95,83	37,78	76,67	47,22	67,76	87,78	**30,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	101,33	195,83	64,44	141,67	90,56	123,03	174,44	**30,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	73,33	129,17	46,67	98,33	61,67	86,18	116,67	**30,77**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	30,77	58,67	116,67	37,78	78,33	53,33	71,05	95,56	**30,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Hafer	30,77	74,00	137,50	46,67	97,50	61,67	86,84	120,00	**30,77**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	61,33	116,67	42,22	80,00	52,22	71,05	95,56	**30,77**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	61,33	116,67	40,00	80,00	46,67	71,05	95,56	**30,77**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	60,00	116,67	40,00	80,00	51,11	72,37	97,78	**30,77**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	60,00	116,67	40,00	80,00	51,11	72,37	97,78	**30,77**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	30,77	58,67	116,67	37,78	78,33	53,33	71,05	95,56	**30,77**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	61,33	116,67	40,00	80,00	46,67	71,05	95,56	**30,77**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	30,77	60,00	104,17	37,78	75,83	47,22	68,42	91,11	**30,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	73,33	133,33	48,89	99,17	59,44	86,84	118,89	**30,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	101,33	200,00	66,67	142,50	88,33	123,68	176,67	**30,77**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	59,33	100,00	40,00	77,50	45,00	68,42	90,00	**30,77**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	30,77	58,67	116,67	37,78	78,33	53,33	71,05	95,56	**30,77**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	30,77	60,00	116,67	40,00	80,00	51,11	72,37	97,78	**30,77**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	64,00	116,67	35,56	76,67	56,67	68,42	93,33
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	116,67	42,22	80,00	52,22	71,05	95,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	60,00	116,67	40,00	80,00	51,11	72,37	97,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	60,00	108,33	35,56	78,33	55,56	71,05	93,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	116,67	40,00	80,00	46,67	71,05	95,56
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	116,67	40,00	80,00	46,67	71,05	95,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	108,33	37,78	78,33	56,67	69,74	91,11
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	60,00	108,33	35,56	78,33	55,56	71,05	93,33
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	58,67	108,33	35,56	78,33	56,67	68,42	97,78
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	108,33	35,56	78,33	51,11	69,74	91,11
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	64,00	116,67	35,56	76,67	56,67	68,42	93,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	58,67	108,33	35,56	78,33	56,67	68,42	97,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	108,33	35,56	78,33	51,11	69,74	91,11
Hafer + Kakao + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	116,67	35,56	78,33	51,11	73,68	97,78
Kakao + Hafer + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	116,67	35,56	78,33	51,11	73,68	97,78
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	108,33	37,78	78,33	56,67	69,74	91,11
Hafer + Spirulina getrocknet + Kakao							**30,77**
30,77	61,33	116,67	35,56	78,33	51,11	73,68	97,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	61,33	116,67	42,22	80,00	52,22	71,05	95,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	58,67	116,67	37,78	78,33	53,33	71,05	95,56
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	57,33	100,00	55,56	73,33	46,67	68,42	88,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Spirulina getrocknet							**30,77**
30,77	57,33	100,00	55,56	73,33	46,67	68,42	88,89
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**30,77**
30,77	64,00	116,67	35,56	76,67	56,67	68,42	93,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**30,77**
30,77	64,00	116,67	35,56	76,67	56,67	68,42	93,33
Spirulina getrocknet + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,77**
30,77	61,33	116,67	42,22	80,00	52,22	71,05	95,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**30,77**
30,77	60,00	108,33	35,56	78,33	55,56	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**30,77**
30,77	60,00	116,67	40,00	80,00	51,11	72,37	97,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**30,77**
30,77	60,00	116,67	40,00	80,00	51,11	72,37	97,78
Spirulina getrocknet + Hafer + Kakao							**30,77**
30,77	61,33	116,67	35,56	78,33	51,11	73,68	97,78
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	64,00	116,67	35,56	76,67	56,67	68,42	93,33
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	64,00	116,67	35,56	76,67	56,67	68,42	93,33
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	60,00	108,33	35,56	78,33	55,56	71,05	93,33
Quinoa + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	61,33	108,33	37,78	78,33	56,67	69,74	91,11
Spirulina getrocknet + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	61,33	108,33	37,78	78,33	56,67	69,74	91,11
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	60,00	108,33	35,56	78,33	55,56	71,05	93,33
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	61,33	108,33	35,56	78,33	51,11	69,74	91,11
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,77**
30,77	61,33	108,33	35,56	78,33	51,11	69,74	91,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**30,77**
30,77	58,67	108,33	35,56	78,33	56,67	68,42	97,78
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**30,77**
30,77	58,67	108,33	35,56	78,33	56,67	68,42	97,78
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**30,77**
30,77	58,67	116,67	37,78	78,33	53,33	71,05	95,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**30,77**
30,77	58,67	108,33	35,56	78,33	56,67	68,42	97,78
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**30,77**
30,77	60,00	108,33	35,56	78,33	55,56	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**30,77**
30,77	58,67	108,33	35,56	78,33	56,67	68,42	97,78
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**30,77**
30,77	58,67	116,67	37,78	78,33	53,33	71,05	95,56
Hafer + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,77**
30,77	57,33	100,00	55,56	73,33	46,67	68,42	88,89
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**30,77**
30,77	57,33	100,00	55,56	73,33	46,67	68,42	88,89
Spirulina getrocknet + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,77**
30,77	57,33	100,00	55,56	73,33	46,67	68,42	88,89
Kakao + Spirulina getrocknet + Hafer							**30,77**
30,77	61,33	116,67	35,56	78,33	51,11	73,68	97,78
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**30,77**
30,77	61,33	116,67	42,22	80,00	52,22	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**30,77**
30,77	61,33	108,33	37,78	78,33	56,67	69,74	91,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Quinoa							**30,77**
30,77	61,33	108,33	37,78	78,33	56,67	69,74	91,11
Spirulina getrocknet + Kakao + Hafer							**30,77**
30,77	61,33	116,67	35,56	78,33	51,11	73,68	97,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Hafer							**30,77**
30,77	57,33	100,00	55,56	73,33	46,67	68,42	88,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Quinoa							**30,77**
30,77	61,33	116,67	42,22	80,00	52,22	71,05	95,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**30,77**
30,79	41,88	70,83	60,82	50,50	30,77	50,36	61,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**30,75**
30,75	60,09	100,96	34,90	76,72	57,14	66,79	94,31
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**30,75**
30,75	60,09	113,46	38,23	76,72	52,14	70,74	90,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**30,74**
35,32	35,16	36,58	35,42	37,54	30,74	37,85	36,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**30,74**
34,04	33,83	40,75	44,31	33,38	30,74	35,22	35,44
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,73**
34,07	44,80	43,67	43,98	34,15	30,73	36,84	42,29
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**30,73**
32,79	44,13	43,67	43,98	32,48	30,73	34,87	41,18
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**30,71**
30,76	56,15	97,25	30,71	79,29	54,46	66,84	94,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**30,70**
30,70	63,75	115,25	47,74	75,88	47,78	69,28	97,13
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**30,70**
30,70	58,07	102,79	36,38	73,83	46,57	66,76	90,57
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**30,69**
37,66	30,69	39,67	32,80	41,80	31,78	35,42	45,33
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**30,69**
37,66	30,69	39,67	32,80	41,80	31,78	35,42	45,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**30,69**
37,66	30,69	39,67	32,80	41,80	31,78	35,42	45,33
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,69**
37,66	30,69	39,67	32,80	41,80	31,78	35,42	45,33
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,69**
37,66	30,69	39,67	32,80	41,80	31,78	35,42	45,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	37,66	30,69	39,67	32,80	41,80	31,78	35,42	45,33	**30,69**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,68	73,63	138,21	45,74	97,12	68,18	85,23	122,62	**30,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,68	72,30	129,88	43,52	98,78	65,96	86,55	120,40	**30,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	40,30	46,81	67,33	30,67	41,88	38,23	41,14	56,24	**30,67**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	30,65	59,47	89,50	32,87	56,65	44,07	56,58	74,51	**30,65**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	30,65	55,47	72,83	52,87	51,65	39,62	51,32	65,62	**30,65**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	30,65	72,13	110,33	43,98	75,82	54,62	69,74	96,73	**30,65**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,34	52,80	60,33	30,64	44,15	35,18	43,42	53,40	**30,64**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,06	52,13	60,33	30,64	42,48	35,18	41,45	52,29	**30,64**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,20	54,13	64,50	30,64	42,48	40,18	42,11	55,62	**30,64**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,49	52,80	60,33	30,64	43,32	34,62	42,76	51,18	**30,64**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,91	54,13	64,50	30,64	43,32	36,84	42,76	52,29	**30,64**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	35,78	50,80	60,33	30,64	40,82	31,29	40,79	50,07	**30,64**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	33,64	48,80	60,33	30,64	39,15	31,84	38,82	47,84	**30,64**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,63	51,47	64,50	30,64	40,82	34,62	42,11	48,96	**30,64**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,76	54,13	64,50	30,64	48,32	37,96	44,74	57,84	**30,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	30,64	75,02	132,08	44,59	99,23	58,12	88,25	118,20	**30,64**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	42,82	46,56	75,58	31,83	52,68	30,63	50,17	58,22	**30,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,62	69,47	130,58	46,09	95,15	58,13	83,53	117,80	**30,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,62	69,47	126,42	43,87	94,32	60,36	82,87	115,58	**30,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	30,62	74,11	140,21	48,81	100,58	61,34	88,51	123,00	**30,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	30,62	74,11	131,88	44,37	98,92	65,79	87,19	118,56	**30,62**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	37,91	35,53	38,13	36,37	39,58	30,62	39,59	42,60	**30,62**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	34,07	33,53	38,13	36,37	34,58	30,62	33,67	39,27	**30,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	30,60	71,73	127,92	64,11	95,67	58,78	87,11	115,67	**30,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Mandeln	30,60	75,73	144,58	44,11	100,67	63,22	92,37	124,56	**30,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Miso	30,60	72,42	142,71	46,21	97,90	64,56	87,15	120,63	**30,60**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	30,59	60,15	118,75	44,57	77,00	46,98	71,26	98,22	**30,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,59	58,15	110,42	54,57	74,50	44,76	68,63	93,78	**30,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	30,82	46,69	81,33	30,58	60,97	36,78	53,84	70,89	**30,58**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	30,57	67,75	113,83	47,18	75,77	50,70	69,43	97,38	**30,57**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Lupinen	30,57	67,75	113,83	47,18	75,77	50,70	69,43	97,38	**30,57**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	30,57	67,75	113,83	47,18	75,77	50,70	69,43	97,38	**30,57**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**30,57**
30,57	67,75	113,83	47,18	75,77	50,70	69,43	97,38
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Spirulina getrocknet							**30,57**
30,57	67,75	113,83	47,18	75,77	50,70	69,43	97,38
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**30,57**
30,57	67,75	113,83	47,18	75,77	50,70	69,43	97,38
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**30,57**
30,57	59,87	113,71	38,19	76,83	52,52	70,68	91,12
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**30,57**
30,57	59,87	101,21	34,86	76,83	57,52	66,73	94,46
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,57**
30,57	73,61	139,58	49,30	97,33	60,66	86,69	120,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**30,57**
34,83	33,55	38,75	36,37	35,39	30,57	34,43	40,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**30,57**
38,68	35,55	38,75	36,37	40,39	30,57	40,36	43,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,56**
38,03	36,00	37,50	46,67	38,33	30,56	40,13	38,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**30,56**
30,56	73,27	130,75	44,11	97,92	64,82	86,05	116,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**30,56**
30,56	73,27	139,08	48,56	99,58	60,37	87,37	121,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**30,56**
34,19	34,00	41,67	36,67	35,00	30,56	34,21	40,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**30,56**
38,03	36,00	41,67	36,67	40,00	30,56	40,13	43,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**30,56**
36,75	35,33	37,50	46,67	36,67	30,56	38,16	37,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**30,56**
35,04	33,33	45,83	48,89	33,33	30,56	35,53	40,00
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,55**
30,55	53,53	91,71	33,58	70,64	45,26	62,79	86,14

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**30,55**
30,55	53,53	95,88	35,80	71,48	43,03	63,45	88,37
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**30,55**
30,55	49,87	68,00	59,69	50,27	36,60	50,66	62,27
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,53**
44,50	41,09	66,67	30,53	49,33	32,64	42,82	59,11
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**30,53**
44,50	41,09	66,67	30,53	49,33	32,64	42,82	59,11
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**30,53**
44,50	41,09	66,67	30,53	49,33	32,64	42,82	59,11
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh							**30,53**
44,50	41,09	66,67	30,53	49,33	32,64	42,82	59,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**30,53**
30,53	60,40	101,25	34,96	77,50	51,23	68,66	89,64
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**30,53**
30,53	60,40	101,25	34,96	77,50	51,23	68,66	89,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**30,53**
30,53	60,40	109,58	39,40	79,17	46,79	69,97	94,09
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**30,53**
30,53	60,40	109,58	39,40	79,17	46,79	69,97	94,09
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,53**
30,53	60,40	109,58	39,40	79,17	46,79	69,97	94,09
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,53**
30,53	60,40	109,58	39,40	79,17	46,79	69,97	94,09
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**30,53**
30,53	60,40	109,58	39,40	79,17	46,79	69,97	94,09
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**30,53**
30,53	60,40	101,25	34,96	77,50	51,23	68,66	89,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**30,53**
30,53	60,40	101,25	34,96	77,50	51,23	68,66	89,64
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**30,53**
30,53	60,40	109,58	39,40	79,17	46,79	69,97	94,09
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,53**
30,53	60,40	101,25	34,96	77,50	51,23	68,66	89,64
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,53**
30,53	60,40	101,25	34,96	77,50	51,23	68,66	89,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Cashewnuss							**30,52**
30,52	57,56	112,00	36,40	76,13	47,96	69,21	92,40
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**30,52**
30,52	57,56	112,00	36,40	76,13	47,96	69,21	92,40
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Sojabohnen							**30,52**
30,52	59,52	112,25	36,07	77,55	53,73	69,12	92,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**30,52**
30,52	59,52	103,92	33,84	77,55	57,07	66,49	95,07
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**30,52**
30,52	59,52	112,25	36,07	77,55	53,73	69,12	92,84
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**30,52**
30,52	59,52	103,92	33,84	77,55	57,07	66,49	95,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**30,52**
30,52	73,12	147,00	47,00	97,85	62,93	87,84	120,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**30,52**
30,52	72,45	147,00	47,00	97,85	65,16	88,50	122,00
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**30,52**
30,52	57,56	112,00	36,40	76,13	47,96	69,21	92,40
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Walnüsse							**30,52**
30,52	57,56	112,00	36,40	76,13	47,96	69,21	92,40
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**30,52**
30,52	59,52	112,25	36,07	77,55	53,73	69,12	92,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**30,52**
30,52	73,12	147,00	48,11	97,85	65,71	87,84	120,89
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Pistazien roh							**30,52**
30,52	59,52	112,25	36,07	77,55	53,73	69,12	92,84
Pistazien roh + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**30,52**
30,52	59,52	112,25	36,07	77,55	53,73	69,12	92,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**30,52**
30,52	59,52	103,92	33,84	77,55	57,07	66,49	95,07
Cashewnuss + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**30,52**
30,52	57,56	112,00	36,40	76,13	47,96	69,21	92,40
Sojabohnen + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**30,52**
30,52	59,52	112,25	36,07	77,55	53,73	69,12	92,84
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**30,52**
30,52	59,52	103,92	33,84	77,55	57,07	66,49	95,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**30,52**
30,52	57,56	112,00	36,40	76,13	47,96	69,21	92,40
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**30,52**
30,52	59,52	103,92	33,84	77,55	57,07	66,49	95,07
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**30,52**
30,52	59,52	103,92	33,84	77,55	57,07	66,49	95,07
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**30,52**
30,52	63,13	99,17	34,13	78,25	46,03	71,32	90,46
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**30,52**
34,26	33,97	41,54	44,77	33,38	30,52	34,84	35,30
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**30,52**
35,55	35,30	37,38	35,88	37,55	30,52	37,47	36,41
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**30,51**
30,51	72,19	129,58	43,41	98,68	65,81	86,44	120,41
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**30,51**
30,51	73,53	137,92	45,63	97,01	68,03	85,13	122,63
3*Spirulina getrocknet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**30,50**
30,50	73,53	137,83	45,66	96,91	67,98	85,06	122,54
3*Spirulina getrocknet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**30,50**
30,50	72,20	129,50	43,43	98,58	65,76	86,38	120,32
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**30,49**
34,60	53,07	61,00	30,49	37,20	35,42	39,47	46,76
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**30,49**
37,16	55,73	61,00	30,49	38,87	40,98	39,47	53,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lupinen							**30,49**
37,16	55,73	61,00	30,49	38,87	40,98	39,47	53,42
Pistazien roh + Lupinen + Lupinen							**30,49**
34,60	53,07	61,00	30,49	37,20	35,42	39,47	46,76
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**30,49**
37,16	55,73	61,00	30,49	38,87	40,98	39,47	53,42
Lupinen + Pistazien roh + Lupinen							**30,49**
34,60	53,07	61,00	30,49	37,20	35,42	39,47	46,76
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Hafer							**30,49**
37,81	49,20	63,83	30,80	44,43	30,49	43,42	52,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Lupinen + Pistazien roh							**30,49**
34,60	53,07	61,00	30,49	37,20	35,42	39,47	46,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**30,49**
37,38	40,53	43,00	50,80	36,93	30,49	37,50	43,38
Lupinen + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**30,49**
37,16	55,73	61,00	30,49	38,87	40,98	39,47	53,42
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**30,48**
30,48	59,65	98,17	33,07	78,42	54,82	69,12	90,89
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**30,48**
30,48	59,65	106,50	37,51	80,08	50,38	70,43	95,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**30,48**
30,48	59,65	98,17	33,07	78,42	54,82	69,12	90,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**30,48**
30,48	59,65	106,50	37,51	80,08	50,38	70,43	95,33
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,48**
30,48	59,65	106,50	37,51	80,08	50,38	70,43	95,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,48**
30,48	59,65	106,50	37,51	80,08	50,38	70,43	95,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**30,48**
30,48	59,65	98,17	33,07	78,42	54,82	69,12	90,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**30,48**
30,48	59,65	106,50	37,51	80,08	50,38	70,43	95,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**30,48**
30,48	59,65	106,50	37,51	80,08	50,38	70,43	95,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**30,48**
30,48	59,65	98,17	33,07	78,42	54,82	69,12	90,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,48**
30,48	59,65	98,17	33,07	78,42	54,82	69,12	90,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**30,48**
30,48	59,65	98,17	33,07	78,42	54,82	69,12	90,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**30,47**
30,47	46,88	80,42	30,96	58,67	34,36	53,33	69,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl								**30,46**
39,24	34,73	36,13	36,38	38,83	30,46	39,13	42,79	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl								**30,46**
35,40	32,73	36,13	36,38	33,83	30,46	33,21	39,46	
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**30,45**
30,45	71,74	112,42	46,61	75,65	53,62	69,59	97,62	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**30,44**
37,01	38,40	44,58	46,33	36,50	30,44	39,08	37,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln								**30,44**
38,29	39,73	40,42	37,44	40,67	30,44	41,71	39,00	
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Lupinen								**30,44**
30,44	77,60	138,17	48,73	97,22	63,58	86,84	121,13	
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart								**30,44**
30,44	59,94	113,71	38,13	76,57	52,36	70,48	90,82	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart								**30,44**
30,44	59,94	101,21	34,80	76,57	57,36	66,53	94,16	
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**30,44**
30,44	58,53	97,50	32,49	77,50	54,94	68,70	93,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht								**30,44**
30,44	58,53	97,50	32,49	77,50	54,94	68,70	93,58	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht								**30,44**
30,44	59,87	105,83	34,71	75,83	57,17	67,38	95,80	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht								**30,44**
30,44	31,87	39,17	32,49	30,83	30,50	31,86	33,58	
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**30,44**
30,44	59,87	105,83	34,71	75,83	57,17	67,38	95,80	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**30,44**
30,44	31,87	39,17	32,49	30,83	30,50	31,86	33,58	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,44**
30,44	58,53	97,50	32,49	77,50	54,94	68,70	93,58
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,44**
30,44	58,53	97,50	32,49	77,50	54,94	68,70	93,58
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**30,44**
30,44	58,53	97,50	32,49	77,50	54,94	68,70	93,58
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**30,44**
30,44	59,87	105,83	34,71	75,83	57,17	67,38	95,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**30,44**
30,44	59,87	105,83	34,71	75,83	57,17	67,38	95,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**30,44**
30,44	58,53	97,50	32,49	77,50	54,94	68,70	93,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**30,44**
30,44	70,53	130,83	41,38	99,17	66,61	84,49	121,36
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,44**
30,44	31,87	39,17	32,49	30,83	30,50	31,86	33,58
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,44**
30,44	31,87	39,17	32,49	30,83	30,50	31,86	33,58
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**30,44**
30,44	59,87	105,83	34,71	75,83	57,17	67,38	95,80
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**30,44**
30,44	59,87	105,83	34,71	75,83	57,17	67,38	95,80
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,44**
30,44	31,87	39,17	32,49	30,83	30,50	31,86	33,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,44**
30,44	31,87	39,17	32,49	30,83	30,50	31,86	33,58
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Mandeln							**30,43**
30,43	62,13	105,83	34,89	76,33	44,22	70,26	91,33
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Mandeln							**30,43**
30,43	62,13	105,83	34,89	76,33	44,22	70,26	91,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**30,43**
30,43	74,80	135,00	44,89	99,67	60,33	88,68	120,22
Spirulina getrocknet + Mandeln + Haselnüsse							**30,43**
30,43	62,13	105,83	34,89	76,33	44,22	70,26	91,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Mandeln + Spirulina getrocknet	30,43	62,13	105,83	34,89	76,33	44,22	70,26	91,33	**30,43**
Mandeln + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	30,43	62,13	105,83	34,89	76,33	44,22	70,26	91,33	**30,43**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	30,43	62,13	105,83	34,89	76,33	44,22	70,26	91,33	**30,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,80	41,09	66,67	30,53	39,33	30,42	38,87	48,00	**30,42**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	36,80	41,09	66,67	30,53	39,33	30,42	38,87	48,00	**30,42**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	36,80	41,09	66,67	30,53	39,33	30,42	38,87	48,00	**30,42**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,80	41,09	66,67	30,53	39,33	30,42	38,87	48,00	**30,42**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	30,42	59,83	100,92	34,72	76,75	57,61	66,37	94,28	**30,42**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	30,42	59,83	113,42	38,06	76,75	52,61	70,32	90,94	**30,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	44,24	47,61	72,92	30,41	49,00	39,55	46,56	60,89	**30,41**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,40	43,61	72,92	30,41	46,50	31,22	46,56	50,89	**30,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	30,40	72,65	143,46	46,70	97,43	62,99	87,30	120,16	**30,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	30,40	59,71	100,79	34,72	76,39	57,30	66,32	94,04	**30,40**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	30,40	59,71	113,29	38,06	76,39	52,30	70,26	90,71	**30,40**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	36,68	53,81	90,92	30,39	61,86	40,01	60,25	71,56	**30,39**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,67	48,01	56,17	31,47	36,32	30,39	37,20	46,29	**30,39**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch								**30,39**
38,97	31,16	38,42	43,61	40,08	30,39	36,11	43,17	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl								**30,38**
30,38	59,76	100,88	34,68	76,37	57,22	66,36	94,13	
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl								**30,38**
30,38	59,76	113,38	38,01	76,37	52,22	70,30	90,80	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**30,38**
33,04	31,65	39,83	35,29	33,42	30,38	33,59	39,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**30,38**
33,04	31,65	39,83	35,29	33,42	30,38	33,59	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**30,38**
33,04	31,65	39,83	35,29	33,42	30,38	33,59	39,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**30,38**
33,04	31,65	39,83	35,29	33,42	30,38	33,59	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,38**
33,04	31,65	39,83	35,29	33,42	30,38	33,59	39,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,38**
33,04	31,65	39,83	35,29	33,42	30,38	33,59	39,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**30,38**
30,38	72,28	141,92	45,76	97,89	64,79	87,53	120,78	
Spirulina getrocknet + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**30,37**
30,37	60,55	120,83	40,82	78,00	49,10	73,38	99,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam								**30,37**
30,37	56,55	104,17	60,82	73,00	44,66	68,12	90,67	
Kakao + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam								**30,37**
30,37	60,55	120,83	40,82	78,00	49,10	73,38	99,56	
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam								**30,37**
30,37	56,55	104,17	60,82	73,00	44,66	68,12	90,67	
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer								**30,37**
30,37	73,21	141,67	51,93	97,17	59,66	86,54	121,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	30,37	60,55	120,83	40,82	78,00	49,10	73,38	99,56	**30,37**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	30,37	56,55	104,17	60,82	73,00	44,66	68,12	90,67	**30,37**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Kakao	30,37	60,55	120,83	40,82	78,00	49,10	73,38	99,56	**30,37**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	30,37	56,55	104,17	60,82	73,00	44,66	68,12	90,67	**30,37**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Spirulina getrocknet	30,37	60,55	120,83	40,82	78,00	49,10	73,38	99,56	**30,37**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	30,37	60,55	120,83	40,82	78,00	49,10	73,38	99,56	**30,37**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,37	56,55	104,17	60,82	73,00	44,66	68,12	90,67	**30,37**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,37	56,55	104,17	60,82	73,00	44,66	68,12	90,67	**30,37**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	59,33	108,33	34,44	75,00	47,78	68,42	93,33	**30,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	71,11	131,67	43,84	98,28	61,13	85,97	119,29	**30,34**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	60,00	112,50	35,56	74,17	48,89	67,76	94,44	**30,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	71,77	135,83	44,96	97,45	62,24	85,32	120,40	**30,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	100,67	195,83	64,44	140,83	91,11	121,71	175,56	**30,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	72,67	129,17	46,67	97,50	62,22	84,87	117,78	**30,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	58,67	95,83	37,78	75,83	47,78	66,45	88,89	**30,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Kakao	30,34	74,00	141,67	45,56	98,33	62,78	88,82	122,22	**30,34**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	30,34	42,67	75,00	53,33	52,50	35,00	54,61	64,44	**30,34**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**30,34**
30,34	45,20	78,17	30,44	56,67	32,41	51,05	65,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet								**30,34**
30,34	38,67	58,33	73,33	47,50	30,56	49,34	55,56	
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet								**30,34**
30,34	44,67	83,33	43,33	55,00	37,22	57,24	68,89	
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse								**30,34**
30,34	60,00	108,33	36,67	75,00	47,22	68,42	92,22	
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**30,34**
30,34	75,33	141,67	44,33	97,50	69,44	86,18	118,89	
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**30,34**
30,34	74,67	141,67	44,44	96,67	63,89	86,18	120,00	
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer								**30,34**
30,34	61,33	120,83	34,44	79,17	52,22	75,66	100,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer								**30,34**
30,34	55,33	95,83	64,44	71,67	45,56	67,76	86,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh								**30,34**
30,34	58,67	100,00	38,89	75,83	46,11	67,76	87,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh								**30,34**
30,34	72,67	133,33	47,78	97,50	60,56	86,18	116,67	
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh								**30,34**
30,34	100,67	200,00	65,56	140,83	89,44	123,03	174,44	
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,34**
30,34	72,00	133,33	55,56	95,83	60,56	86,18	117,78	
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**30,33**
34,27	56,00	53,33	30,33	36,92	36,78	38,16	49,00	
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**30,33**
32,99	55,33	53,33	30,33	35,25	36,78	36,18	47,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet								**30,33**
31,80	45,79	76,17	30,33	55,35	34,60	51,66	63,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet								**30,33**
52,32	59,79	101,17	30,33	80,35	59,60	67,45	93,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet								**30,33**
40,78	59,79	101,17	30,33	65,35	56,27	61,53	76,44	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet								**30,33**
39,50	55,79	88,67	30,33	65,35	49,60	61,53	73,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**30,33**
38,21	53,79	88,67	30,33	62,85	51,27	57,58	76,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**30,33**
42,06	55,79	88,67	30,33	67,85	51,27	63,50	79,78
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**30,33**
34,37	49,79	88,67	30,33	57,85	39,60	55,61	69,78
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,33**
33,42	56,00	53,33	30,33	36,08	36,22	37,50	46,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**30,33**
42,06	45,12	76,17	30,33	50,35	31,27	49,03	56,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,33**
52,74	45,12	67,83	30,33	57,85	45,71	49,68	64,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,33**
41,21	45,12	67,83	30,33	42,85	42,38	43,76	47,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,33**
42,49	41,12	55,33	30,33	45,35	37,38	45,74	50,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,33**
38,64	39,12	55,33	30,33	40,35	37,38	39,82	47,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,33**
39,92	41,12	55,33	30,33	42,85	35,71	43,76	44,22
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Hafer							**30,33**
31,71	54,00	53,33	30,33	33,58	32,89	35,53	45,67
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,33**
42,06	45,12	76,17	30,33	50,35	31,27	49,03	56,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,33**
42,06	45,12	76,17	30,33	50,35	31,27	49,03	56,44
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**30,33**
30,85	52,67	49,17	30,33	32,75	31,22	34,21	43,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**30,33**
42,06	45,12	76,17	30,33	50,35	31,27	49,03	56,44
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**30,33**
37,69	57,33	57,50	30,33	41,08	39,56	39,47	53,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,85	57,33	57,50	30,33	36,08	38,44	37,50	47,89	**30,33**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	30,32	75,73	111,00	46,04	75,53	56,53	69,74	97,87	**30,32**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Lupinen	30,32	75,73	111,00	46,04	75,53	56,53	69,74	97,87	**30,32**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Lupinen	30,32	75,73	111,00	46,04	75,53	56,53	69,74	97,87	**30,32**
Lupinen + Lupinen + Spirulina getrocknet	30,32	75,73	111,00	46,04	75,53	56,53	69,74	97,87	**30,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	30,32	75,42	138,46	43,79	97,55	69,37	85,87	118,76	**30,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,58	39,49	60,42	36,79	37,83	30,32	38,36	44,89	**30,32**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	36,46	52,53	59,08	30,31	42,32	30,62	42,37	50,18	**30,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	30,30	75,23	132,79	44,03	99,28	60,53	87,72	118,87	**30,30**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	39,12	31,20	38,71	43,74	40,17	30,29	36,47	43,34	**30,29**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,58	50,41	62,42	33,28	40,65	30,28	40,64	50,96	**30,28**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	30,28	62,55	99,42	34,29	78,73	45,56	71,13	90,78	**30,28**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,05	47,53	63,58	30,28	36,00	31,55	38,35	47,40	**30,28**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	31,29	47,87	80,83	30,27	60,00	37,72	54,22	70,24	**30,27**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	33,17	33,27	40,42	44,02	32,08	30,25	34,35	34,57	**30,25**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	34,45	34,60	36,25	35,13	36,25	30,25	36,98	35,68	**30,25**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**30,25**
30,25	59,63	100,71	34,63	76,28	57,07	66,15	93,73
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**30,25**
30,25	59,63	113,21	37,97	76,28	52,07	70,10	90,40
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,23**
37,88	35,68	55,92	39,94	38,03	30,23	41,30	43,56
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**30,23**
36,59	35,01	55,92	39,94	36,36	30,23	39,33	42,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**30,23**
36,60	34,11	36,04	35,48	38,08	30,23	38,51	41,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**30,23**
32,76	32,11	36,04	35,48	33,08	30,23	32,59	38,56
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**30,22**
30,22	72,13	114,50	42,87	76,65	55,73	71,71	98,96
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,22**
30,22	70,13	106,17	52,87	74,15	53,51	69,08	94,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**30,21**
36,35	37,88	54,17	43,04	36,33	30,21	37,86	41,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**30,21**
36,35	37,88	54,17	43,04	36,33	30,21	37,86	41,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,21**
37,63	39,21	50,00	34,16	40,50	30,21	40,49	42,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,21**
40,20	44,55	70,83	31,93	47,17	30,21	45,09	54,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,21**
36,35	37,88	54,17	43,04	36,33	30,21	37,86	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,21**
36,35	37,88	54,17	43,04	36,33	30,21	37,86	41,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,21**
36,35	37,88	54,17	43,04	36,33	30,21	37,86	41,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,21**
36,35	37,88	54,17	43,04	36,33	30,21	37,86	41,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**30,20**
35,35	33,09	43,63	46,92	33,78	30,20	35,22	40,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**30,20**
30,20	68,80	126,42	43,87	93,48	60,91	81,55	116,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**30,20**
30,20	68,80	130,58	44,98	93,48	59,24	82,87	115,58
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**30,18**
40,03	46,72	72,67	30,18	46,73	32,07	46,39	54,24
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,18**
33,21	44,80	43,67	43,98	33,32	30,18	36,18	40,07
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,18**
31,08	44,80	56,17	32,87	34,15	30,18	38,82	45,62
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,18**
35,35	48,80	56,17	39,53	39,15	30,18	40,13	47,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**30,18**
30,18	73,27	140,42	46,24	97,92	65,25	87,64	119,01
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**30,18**
30,18	73,27	132,08	44,02	97,92	68,58	85,01	121,23
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**30,17**
30,17	72,82	143,75	54,57	97,00	58,65	86,39	122,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,17**
30,17	72,82	143,75	54,57	97,00	58,65	86,39	122,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**30,17**
30,17	58,82	110,42	45,68	75,33	44,21	67,97	93,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**30,16**
39,92	34,45	51,17	48,11	39,52	30,16	40,47	44,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**30,14**
30,14	75,20	138,71	43,74	97,67	69,74	85,81	118,90

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,14**
30,14	54,94	97,92	67,08	71,50	44,55	67,61	87,56
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,14**
30,14	60,94	122,92	37,08	79,00	51,22	75,51	100,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**30,13**
38,99	31,27	38,71	43,69	39,90	30,13	36,27	43,04
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**30,13**
30,13	58,89	105,42	36,37	75,39	46,68	67,99	91,31
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**30,12**
30,12	52,87	91,71	33,58	69,81	45,81	61,47	87,26
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**30,12**
30,12	52,87	95,88	34,69	69,81	44,14	62,79	86,14
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**30,12**
40,42	42,15	64,58	30,12	42,83	34,21	41,65	54,89
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**30,12**
39,93	33,73	42,92	34,96	42,50	30,12	37,08	45,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**30,12**
39,93	33,73	42,92	34,96	42,50	30,12	37,08	45,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**30,12**
46,41	43,49	68,75	30,12	52,83	34,76	45,60	61,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**30,12**
38,71	43,49	68,75	30,12	42,83	32,54	41,65	50,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**30,12**
39,57	42,15	64,58	30,12	42,00	33,65	40,99	52,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**30,12**
37,43	40,82	68,75	30,12	40,33	30,32	40,99	47,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**30,12**
39,14	41,49	64,58	30,12	41,17	34,21	39,68	53,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**30,12**
37,86	40,15	64,58	30,12	39,50	30,32	39,02	51,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	35,72	38,15	64,58	30,12	37,83	30,87	37,05	49,33	**30,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,84	43,49	68,75	30,12	47,00	36,98	42,97	59,33	**30,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,00	43,49	68,75	30,12	42,00	35,87	40,99	53,78	**30,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,28	40,82	68,75	30,12	45,33	31,43	42,97	52,67	**30,12**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,93	33,73	42,92	34,96	42,50	30,12	37,08	45,20	**30,12**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,93	33,73	42,92	34,96	42,50	30,12	37,08	45,20	**30,12**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	39,93	33,73	42,92	34,96	42,50	30,12	37,08	45,20	**30,12**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	39,93	33,73	42,92	34,96	42,50	30,12	37,08	45,20	**30,12**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	30,12	64,53	101,33	59,69	72,77	50,49	68,42	91,16	**30,12**
Spirulina getrocknet + Kakao + Lupinen	30,12	68,53	118,00	39,69	77,77	54,93	73,68	100,04	**30,12**
Kakao + Spirulina getrocknet + Lupinen	30,12	68,53	118,00	39,69	77,77	54,93	73,68	100,04	**30,12**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Lupinen	30,12	64,53	101,33	59,69	72,77	50,49	68,42	91,16	**30,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Hafer	30,12	81,20	138,83	50,80	96,93	65,49	86,84	122,27	**30,12**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	30,12	64,53	101,33	59,69	72,77	50,49	68,42	91,16	**30,12**
Lupinen + Kakao + Spirulina getrocknet	30,12	68,53	118,00	39,69	77,77	54,93	73,68	100,04	**30,12**
Kakao + Lupinen + Spirulina getrocknet	30,12	68,53	118,00	39,69	77,77	54,93	73,68	100,04	**30,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Lupinen + Kakao							**30,12**
30,12	68,53	118,00	39,69	77,77	54,93	73,68	100,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Spirulina getrocknet							**30,12**
30,12	64,53	101,33	59,69	72,77	50,49	68,42	91,16
Lupinen + Spirulina getrocknet + Kakao							**30,12**
30,12	68,53	118,00	39,69	77,77	54,93	73,68	100,04
Spirulina getrocknet + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,12**
30,12	64,53	101,33	59,69	72,77	50,49	68,42	91,16
Lupinen + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,12**
30,12	64,53	101,33	59,69	72,77	50,49	68,42	91,16
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**30,11**
37,09	56,53	83,75	30,11	63,67	38,56	61,32	69,22
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**30,11**
39,66	59,20	83,75	30,11	65,33	44,11	61,32	75,89
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,11**
40,09	44,53	50,42	30,11	42,83	30,22	43,55	47,00
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**30,11**
30,11	62,64	98,96	34,48	77,58	44,34	70,88	90,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,11**
36,12	36,27	47,92	49,30	34,83	30,11	37,35	38,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,11**
37,41	37,61	43,75	40,41	39,00	30,11	39,98	39,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,11**
40,82	44,27	72,92	31,52	48,17	30,11	47,22	53,11
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,10**
36,33	46,81	65,92	30,10	39,27	32,82	41,30	46,49
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**30,10**
40,18	50,81	65,92	30,10	41,77	41,15	41,30	56,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**30,09**
30,09	73,12	147,00	47,00	97,02	63,49	87,18	120,89
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**30,09**
30,09	57,12	117,83	37,00	77,02	52,38	70,08	96,44
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**30,09**
30,09	57,12	117,83	37,00	77,02	52,38	70,08	96,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	30,09	56,89	109,04	44,28	73,33	43,55	66,31	93,23	**30,09**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	30,09	57,12	117,83	37,00	77,02	52,38	70,08	96,44	**30,09**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	30,09	57,12	117,83	37,00	77,02	52,38	70,08	96,44	**30,09**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	30,09	57,12	117,83	37,00	77,02	52,38	70,08	96,44	**30,09**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	30,09	57,12	117,83	37,00	77,02	52,38	70,08	96,44	**30,09**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,09	59,53	100,42	34,52	76,18	56,92	66,05	93,74	**30,09**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,09	59,53	112,92	37,86	76,18	51,92	69,99	90,41	**30,09**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	38,95	31,04	38,29	43,61	39,73	30,08	36,05	42,93	**30,08**
3*Pistazien roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	30,08	59,53	112,83	37,88	76,08	51,87	69,93	90,32	**30,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	30,08	59,53	100,33	34,54	76,08	56,87	65,98	93,66	**30,08**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Miso	30,08	74,77	130,71	44,10	98,88	59,74	87,34	117,74	**30,08**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Miso	30,07	58,60	108,08	36,20	76,77	52,14	68,36	90,60	**30,07**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Miso	30,07	58,60	108,08	36,20	76,77	52,14	68,36	90,60	**30,07**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Miso	30,07	58,60	99,75	33,98	76,77	55,48	65,72	92,82	**30,07**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	30,07	58,60	99,75	33,98	76,77	55,48	65,72	92,82	**30,07**
Miso + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	30,07	58,60	108,08	36,20	76,77	52,14	68,36	90,60	**30,07**
Spirulina getrocknet + Miso + Pistazien roh	30,07	58,60	108,08	36,20	76,77	52,14	68,36	90,60	**30,07**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Spirulina getrocknet	30,07	58,60	99,75	33,98	76,77	55,48	65,72	92,82	**30,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Miso + Spirulina getrocknet							**30,07**
30,07	58,60	108,08	36,20	76,77	52,14	68,36	90,60
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**30,07**
30,07	58,60	99,75	33,98	76,77	55,48	65,72	92,82
Miso + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**30,07**
30,07	58,60	108,08	36,20	76,77	52,14	68,36	90,60
Spirulina getrocknet + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**30,07**
30,07	58,60	99,75	33,98	76,77	55,48	65,72	92,82
Miso + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**30,07**
30,07	58,60	99,75	33,98	76,77	55,48	65,72	92,82
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**30,04**
30,04	61,80	97,83	34,22	76,58	43,37	69,74	88,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**30,04**
30,04	76,81	142,33	54,00	96,88	61,57	86,54	122,91
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**30,02**
37,99	48,32	69,17	30,02	43,12	32,87	43,76	52,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Lupinen							**30,02**
37,99	48,32	69,17	30,02	43,12	32,87	43,76	52,04
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**30,02**
37,99	48,32	69,17	30,02	43,12	32,87	43,76	52,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Cashewnuss							**30,02**
37,99	48,32	69,17	30,02	43,12	32,87	43,76	52,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**30,02**
41,45	33,77	44,17	34,96	44,12	30,02	38,61	47,07
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**30,02**
41,45	33,77	44,17	34,96	44,12	30,02	38,61	47,07
Cashewnuss + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,02**
37,99	48,32	69,17	30,02	43,12	32,87	43,76	52,04
Lupinen + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**30,02**
37,99	48,32	69,17	30,02	43,12	32,87	43,76	52,04
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,02**
41,45	33,77	44,17	34,96	44,12	30,02	38,61	47,07
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**30,02**
41,45	33,77	44,17	34,96	44,12	30,02	38,61	47,07
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**30,02**
41,45	33,77	44,17	34,96	44,12	30,02	38,61	47,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	41,45	33,77	44,17	34,96	44,12	30,02	38,61	47,07	**30,02**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	30,02	75,27	138,71	43,69	97,40	69,58	85,61	118,60	**30,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	30,02	58,93	96,50	66,51	71,38	47,47	67,76	87,80	**30,02**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	30,02	64,93	121,50	36,51	78,88	54,13	75,66	101,13	**30,02**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	30,00	99,89	200,58	65,17	140,18	88,97	122,54	174,89	**30,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	30,00	57,89	100,58	38,50	75,18	45,63	67,28	88,22	**30,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	30,00	71,89	133,92	47,39	96,84	60,08	85,70	117,11	**30,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	47,33	75,00	30,00	50,83	36,11	49,34	56,67	**30,00**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Mandeln	32,39	55,73	52,08	30,00	35,08	32,22	37,11	45,78	**30,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	42,31	46,00	75,00	30,00	50,00	33,33	49,34	53,33	**30,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	50,00	75,00	30,00	52,50	41,67	49,34	63,33	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	35,04	52,67	91,67	30,00	58,33	47,78	53,29	75,56	**30,00**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	35,47	52,67	100,00	30,00	62,50	45,00	62,50	74,44	**30,00**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	32,05	47,33	91,67	30,00	57,50	42,78	55,92	67,78	**30,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	41,45	46,00	75,00	30,00	52,50	30,00	50,66	58,89	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	37,61	54,00	91,67	30,00	60,00	47,78	55,92	77,78	**30,00**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	32,91	47,33	91,67	30,00	59,17	42,78	55,92	70,00	**30,00**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	33,76	50,00	91,67	30,00	57,50	39,44	55,92	67,78	**30,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	39,32	56,67	100,00	30,00	65,00	53,33	62,50	84,44	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	36,75	51,33	91,67	30,00	61,67	51,11	55,92	80,00	**30,00**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	31,20	48,67	91,67	30,00	55,83	39,44	53,29	65,56	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	35,90	51,33	91,67	30,00	60,00	51,11	55,92	77,78	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	35,90	52,67	91,67	30,00	60,00	46,67	54,61	75,56	**30,00**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	32,05	48,67	91,67	30,00	57,50	38,33	54,61	65,56	**30,00**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	32,05	48,67	87,50	30,00	57,50	33,33	53,95	70,00	**30,00**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	34,62	52,67	100,00	30,00	65,00	41,67	63,82	80,00	**30,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	30,77	44,67	87,50	30,00	60,00	38,33	53,95	73,33	**30,00**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Mandeln	30,00	59,91	100,00	34,29	77,12	43,13	69,39	89,51	**30,00**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Mandeln	30,00	59,91	100,00	34,29	77,12	43,13	69,39	89,51	**30,00**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Walnüsse	30,00	59,91	100,00	34,29	77,12	43,13	69,39	89,51	**30,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	30,00	75,47	135,00	44,89	98,83	58,11	88,03	118,00	**30,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	30,00	74,80	135,00	44,89	98,83	60,33	88,68	119,11	**30,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	39,32	31,33	41,67	44,33	40,00	30,00	36,84	43,33	**30,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	35,04	32,67	45,83	47,78	33,33	30,00	36,18	41,11	**30,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	40,17	34,67	50,00	35,56	43,33	30,00	38,16	46,67	**30,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	40,17	34,67	50,00	35,56	43,33	30,00	38,16	46,67	**30,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	36,00	37,50	46,67	37,50	30,00	39,47	36,67	**30,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	36,00	50,00	48,89	35,83	30,00	39,47	37,78	**30,00**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Walnüsse	30,00	59,91	100,00	34,29	77,12	43,13	69,39	89,51	**30,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	34,67	41,67	55,56	33,33	30,00	36,84	35,56	**30,00**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	34,00	58,33	32,22	35,00	30,00	36,84	36,67	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	36,67	58,33	30,00	37,50	37,22	38,16	48,89	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,03	39,33	58,33	30,00	37,50	33,89	38,16	48,89	**30,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	37,18	35,33	45,83	48,89	35,00	30,00	37,50	42,22	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,47	38,00	58,33	30,00	35,83	33,89	35,53	46,67	**30,00**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	38,00	66,67	30,00	40,00	31,11	44,74	45,56	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,18	36,67	58,33	30,00	39,17	37,22	38,16	51,11	**30,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,60	42,67	66,67	37,78	46,67	30,00	46,71	50,00	**30,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Pistazien roh	37,61	37,33	58,33	42,22	38,33	30,00	42,11	40,00	**30,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,74	42,00	66,67	30,00	42,50	39,44	44,74	55,56	**30,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
36,32	38,00	58,33	30,00	37,50	32,78	36,84	46,67	
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Quinoa								**30,00**
30,00	75,47	135,00	46,00	98,83	60,89	88,03	118,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**30,00**
43,59	48,00	75,00	33,33	55,00	30,00	51,32	60,00	
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh								**30,00**
37,61	37,33	58,33	42,22	38,33	30,00	42,11	40,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**30,00**
35,47	32,67	45,83	47,78	34,17	30,00	36,18	42,22	
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**30,00**
42,31	46,00	75,00	30,00	50,00	33,33	49,34	53,33	
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh								**30,00**
37,61	37,33	58,33	42,22	38,33	30,00	42,11	40,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**30,00**
43,59	48,00	75,00	33,33	55,00	30,00	51,32	60,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**30,00**
46,15	50,00	75,00	30,00	52,50	41,67	49,34	63,33	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**30,00**
38,46	35,33	41,67	47,78	38,33	30,00	40,79	41,11	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**30,00**
44,87	48,67	75,00	30,00	51,67	38,89	49,34	60,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**30,00**
35,90	34,00	41,67	47,78	35,00	30,00	36,84	38,89	
Mandeln + Walnüsse + Spirulina getrocknet								**30,00**
30,00	59,91	100,00	34,29	77,12	43,13	69,39	89,51	
Walnüsse + Mandeln + Spirulina getrocknet								**30,00**
30,00	59,91	100,00	34,29	77,12	43,13	69,39	89,51	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**30,00**
39,32	40,00	50,00	42,22	43,33	30,00	43,42	44,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**30,00**
39,32	40,00	50,00	42,22	43,33	30,00	43,42	44,44	
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**30,00**
33,33	35,33	58,33	34,44	36,67	30,00	42,11	44,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**30,00**
39,74	41,33	58,33	44,44	44,17	30,00	44,08	47,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao								**30,00**
35,04	36,00	50,00	35,56	38,33	30,00	42,11	42,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao								**30,00**
35,04	36,00	50,00	35,56	38,33	30,00	42,11	42,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh								**30,00**
40,17	34,67	50,00	35,56	43,33	30,00	38,16	46,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**30,00**
35,90	34,67	41,67	55,56	33,33	30,00	36,84	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**30,00**
39,32	40,00	50,00	42,22	43,33	30,00	43,42	44,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**30,00**
39,32	40,00	50,00	42,22	43,33	30,00	43,42	44,44	
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**30,00**
35,04	36,00	50,00	35,56	38,33	30,00	42,11	42,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**30,00**
35,04	36,00	50,00	35,56	38,33	30,00	42,11	42,22	
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh								**30,00**
30,77	30,67	41,67	37,78	31,67	30,00	31,58	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh								**30,00**
30,77	30,67	41,67	37,78	31,67	30,00	31,58	35,56	
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**30,00**
33,33	32,00	41,67	37,78	35,00	30,00	35,53	37,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**30,00**
33,33	32,00	41,67	37,78	35,00	30,00	35,53	37,78	
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
35,04	36,00	50,00	35,56	38,33	30,00	42,11	42,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
35,90	34,67	41,67	55,56	33,33	30,00	36,84	35,56	
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
40,17	34,67	50,00	35,56	43,33	30,00	38,16	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
37,18	36,00	37,50	46,67	37,50	30,00	39,47	36,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
39,32	40,00	50,00	42,22	43,33	30,00	43,42	44,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
39,32	40,00	50,00	42,22	43,33	30,00	43,42	44,44	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
33,33	32,00	41,67	37,78	35,00	30,00	35,53	37,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
35,90	34,67	41,67	55,56	33,33	30,00	36,84	35,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
35,04	36,00	50,00	35,56	38,33	30,00	42,11	42,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
33,33	32,00	41,67	37,78	35,00	30,00	35,53	37,78	
Pistazien roh + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
37,61	37,33	58,33	42,22	38,33	30,00	42,11	40,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
30,77	30,67	41,67	37,78	31,67	30,00	31,58	35,56	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
30,77	30,67	41,67	37,78	31,67	30,00	31,58	35,56	
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**30,00**
40,17	34,67	50,00	35,56	43,33	30,00	38,16	46,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa								**30,00**
33,33	32,00	41,67	37,78	35,00	30,00	35,53	37,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa								**30,00**
33,33	32,00	41,67	37,78	35,00	30,00	35,53	37,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa								**30,00**
30,77	30,67	41,67	37,78	31,67	30,00	31,58	35,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa								**30,00**
30,77	30,67	41,67	37,78	31,67	30,00	31,58	35,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	40,17	34,67	50,00	35,56	43,33	30,00	38,16	46,67	**30,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	38,93	31,09	38,38	43,57	39,70	29,99	36,09	43,02	**29,99**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	29,99	75,16	138,42	43,61	97,58	69,83	85,45	118,72	**29,99**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	29,97	75,04	138,29	43,61	97,23	69,52	85,39	118,49	**29,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	36,68	45,09	65,25	29,97	39,22	33,34	39,02	48,24	**29,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	44,37	45,09	65,25	29,97	49,22	35,56	42,97	59,36	**29,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	34,97	41,09	56,92	29,97	37,55	30,01	36,39	48,24	**29,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	37,53	42,42	56,92	29,97	40,88	30,01	40,34	50,47	**29,97**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	29,97	57,36	98,00	32,80	78,47	54,00	68,32	94,22	**29,97**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	29,97	58,69	106,33	35,02	76,80	56,22	67,00	96,44	**29,97**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	29,97	57,36	98,00	32,80	78,47	54,00	68,32	94,22	**29,97**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	29,97	58,69	106,33	35,02	76,80	56,22	67,00	96,44	**29,97**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,97	57,36	98,00	32,80	78,47	54,00	68,32	94,22	**29,97**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,97	57,36	98,00	32,80	78,47	54,00	68,32	94,22	**29,97**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	29,97	58,69	106,33	35,02	76,80	56,22	67,00	96,44	**29,97**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	29,97	58,69	106,33	35,02	76,80	56,22	67,00	96,44	**29,97**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	29,97	57,36	98,00	32,80	78,47	54,00	68,32	94,22	**29,97**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	29,97	57,36	98,00	32,80	78,47	54,00	68,32	94,22	**29,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,97	69,36	131,33	41,69	100,13	65,67	84,11	122,00	**29,97**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,97	58,69	106,33	35,02	76,80	56,22	67,00	96,44	**29,97**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,97	58,69	106,33	35,02	76,80	56,22	67,00	96,44	**29,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	29,95	75,09	138,38	43,57	97,20	69,44	85,43	118,58	**29,95**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	29,94	73,21	145,83	50,82	98,00	60,77	88,51	124,00	**29,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	29,94	72,68	132,33	44,18	98,40	68,11	84,82	121,56	**29,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	29,94	72,68	140,67	46,40	98,40	64,78	87,45	119,33	**29,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,94	71,21	137,50	60,82	95,50	58,54	85,88	119,56	**29,94**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	33,49	31,93	41,42	36,20	33,43	29,92	32,83	39,49	**29,92**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	33,49	31,93	41,42	36,20	33,43	29,92	32,83	39,49	**29,92**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	39,29	31,42	38,46	43,79	40,05	29,92	36,53	43,20	**29,92**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,49	31,93	41,42	36,20	33,43	29,92	32,83	39,49	**29,92**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,49	31,93	41,42	36,20	33,43	29,92	32,83	39,49	**29,92**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,49	31,93	41,42	36,20	33,43	29,92	32,83	39,49	**29,92**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,49	31,93	41,42	36,20	33,43	29,92	32,83	39,49	**29,92**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,92	80,81	140,92	53,43	96,77	64,48	86,69	123,16	**29,92**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	70,67	137,50	44,44	99,17	65,56	86,84	123,33	**29,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	71,33	141,67	45,56	98,33	66,67	86,18	124,44	**29,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	29,91	60,00	108,33	35,56	76,67	52,22	67,11	93,33	**29,91**
Spirulina getrocknet + Hafer + Dinkel ungekocht	29,91	58,67	100,00	37,78	75,00	45,56	67,11	88,89	**29,91**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	29,91	60,00	116,67	37,78	76,67	48,89	69,74	91,11	**29,91**
Hafer + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	29,91	58,67	100,00	37,78	75,00	45,56	67,11	88,89	**29,91**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Bulgur, trocken	29,91	60,00	116,67	37,78	76,67	48,89	69,74	91,11	**29,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	29,91	55,33	100,00	63,33	72,50	46,67	69,74	88,89	**29,91**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	29,91	61,33	125,00	33,33	80,00	53,33	77,63	102,22	**29,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	29,91	86,67	166,67	55,56	118,33	74,44	103,95	146,67	**29,91**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	29,91	58,67	108,33	36,67	75,83	48,89	68,42	93,33	**29,91**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	29,91	60,00	108,33	35,56	76,67	52,22	67,11	93,33	**29,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	73,33	137,50	44,44	96,67	61,67	86,18	118,89	**29,91**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,91	60,67	112,50	34,44	74,17	49,44	67,76	92,22	**29,91**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	29,91	60,00	116,67	40,00	76,67	54,44	69,74	91,11	**29,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	29,91	70,00	129,17	64,44	94,17	59,44	85,53	115,56	**29,91**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Pistazien roh	29,91	58,67	116,67	37,78	76,67	53,33	71,05	93,33	**29,91**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	59,33	116,67	43,33	77,50	51,11	75,00	97,78	**29,91**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	29,91	58,67	116,67	37,78	76,67	53,33	71,05	93,33	**29,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**29,91**
29,91	60,00	116,67	37,78	76,67	48,89	69,74	91,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,91**
29,91	53,33	91,67	73,33	70,00	44,44	67,11	84,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Hafer							**29,91**
29,91	74,00	145,83	44,44	99,17	63,89	90,79	124,44
Spirulina getrocknet + Quinoa + Pistazien roh							**29,91**
29,91	60,00	116,67	40,00	76,67	54,44	69,74	91,11
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**29,91**
29,91	61,33	116,67	40,00	78,33	47,78	69,74	95,56
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**29,91**
29,91	60,00	116,67	37,78	76,67	48,89	69,74	91,11
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**29,91**
29,91	61,33	116,67	40,00	78,33	47,78	69,74	95,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht							**29,91**
29,91	72,67	133,33	46,67	96,67	60,00	85,53	117,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**29,91**
29,91	73,33	141,67	46,67	97,50	59,44	86,84	121,11
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	60,00	116,67	37,78	76,67	48,89	69,74	91,11
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	57,33	108,33	53,33	75,00	48,89	72,37	93,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	61,33	108,33	35,56	76,67	52,22	68,42	91,11
Dinkel ungekocht + Hafer + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	58,67	100,00	37,78	75,00	45,56	67,11	88,89
Spirulina getrocknet + Hafer + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	86,67	166,67	55,56	118,33	74,44	103,95	146,67
Kakao + Kakao + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	61,33	125,00	33,33	80,00	53,33	77,63	102,22
Pistazien roh + Quinoa + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	60,00	116,67	40,00	76,67	54,44	69,74	91,11
Hafer + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	86,67	166,67	55,56	118,33	74,44	103,95	146,67
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	61,33	108,33	35,56	76,67	52,22	68,42	91,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Spirulina getrocknet + Kakao							**29,91**
29,91	61,33	125,00	33,33	80,00	53,33	77,63	102,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	58,67	108,33	35,56	76,67	56,67	68,42	95,56
Buchweizen + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	58,67	116,67	37,78	76,67	53,33	71,05	93,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	53,33	91,67	73,33	70,00	44,44	67,11	84,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Kakao							**29,91**
29,91	57,33	108,33	53,33	75,00	48,89	72,37	93,33
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	58,67	108,33	35,56	76,67	56,67	68,42	95,56
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	60,00	116,67	37,78	76,67	48,89	69,74	91,11
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	60,00	108,33	35,56	76,67	52,22	67,11	93,33
Hafer + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	58,67	100,00	37,78	75,00	45,56	67,11	88,89
Spirulina getrocknet + Kakao + Kakao							**29,91**
29,91	61,33	125,00	33,33	80,00	53,33	77,63	102,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	57,33	108,33	53,33	75,00	48,89	72,37	93,33
Quinoa + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	60,00	116,67	40,00	76,67	54,44	69,74	91,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	61,33	116,67	40,00	78,33	47,78	69,74	95,56
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	60,00	108,33	37,78	76,67	57,78	67,11	93,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	60,00	108,33	37,78	76,67	57,78	67,11	93,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	60,00	108,33	35,56	76,67	52,22	67,11	93,33
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	61,33	116,67	40,00	78,33	47,78	69,74	95,56
Pistazien roh + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**29,91**
29,91	58,67	116,67	37,78	76,67	53,33	71,05	93,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**29,91**
29,91	61,33	108,33	35,56	76,67	52,22	68,42	91,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**29,91**
29,91	61,33	108,33	35,56	76,67	52,22	68,42	91,11
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**29,91**
29,91	61,33	116,67	40,00	78,33	47,78	69,74	95,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**29,91**
29,91	61,33	116,67	40,00	78,33	47,78	69,74	95,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**29,91**
29,91	72,44	135,83	43,84	97,45	62,80	85,32	118,18
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**29,91**
29,91	58,67	112,50	34,44	76,67	50,56	65,79	94,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**29,91**
29,91	58,67	108,33	35,56	76,67	56,67	68,42	95,56
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Buchweizen							**29,91**
29,91	58,67	116,67	37,78	76,67	53,33	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**29,91**
29,91	57,33	108,33	53,33	75,00	48,89	72,37	93,33
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**29,91**
29,91	58,67	116,67	37,78	76,67	53,33	71,05	93,33
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**29,91**
29,91	61,33	108,33	35,56	76,67	52,22	68,42	91,11
Spirulina getrocknet + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,91**
29,91	60,00	108,33	37,78	76,67	57,78	67,11	93,33
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**29,91**
29,91	61,33	108,33	35,56	76,67	52,22	68,42	91,11
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,91**
29,91	58,67	108,33	35,56	76,67	56,67	68,42	95,56
Quinoa + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,91**
29,91	60,00	108,33	37,78	76,67	57,78	67,11	93,33
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,91**
29,91	60,00	108,33	35,56	76,67	52,22	67,11	93,33
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,91**
29,91	58,67	108,33	35,56	76,67	56,67	68,42	95,56
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,91**
29,91	60,00	108,33	35,56	76,67	52,22	67,11	93,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	29,91	58,67	108,33	35,56	76,67	56,67	68,42	95,56	**29,91**
Spirulina getrocknet + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	57,33	108,33	53,33	75,00	48,89	72,37	93,33	**29,91**
Kakao + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	57,33	108,33	53,33	75,00	48,89	72,37	93,33	**29,91**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	53,33	91,67	73,33	70,00	44,44	67,11	84,44	**29,91**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	53,33	91,67	73,33	70,00	44,44	67,11	84,44	**29,91**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Quinoa	29,91	60,00	116,67	40,00	76,67	54,44	69,74	91,11	**29,91**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Quinoa	29,91	60,00	116,67	40,00	76,67	54,44	69,74	91,11	**29,91**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	29,91	60,00	108,33	37,78	76,67	57,78	67,11	93,33	**29,91**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Hafer	29,91	58,67	100,00	37,78	75,00	45,56	67,11	88,89	**29,91**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Hafer	29,91	58,67	100,00	37,78	75,00	45,56	67,11	88,89	**29,91**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Hafer	29,91	86,67	166,67	55,56	118,33	74,44	103,95	146,67	**29,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Quinoa	29,91	60,00	108,33	37,78	76,67	57,78	67,11	93,33	**29,91**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	36,45	42,81	67,33	30,67	39,38	29,90	41,14	46,24	**29,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	29,88	75,00	131,46	44,59	98,42	58,17	87,49	117,27	**29,88**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,96	49,92	65,67	29,87	39,50	33,67	41,13	49,84	**29,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	29,86	68,03	131,17	44,59	92,83	58,77	82,38	116,02	**29,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,85	74,63	129,92	43,64	98,88	59,97	87,72	117,89	**29,85**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Cashewnuss	29,85	57,97	113,42	35,29	76,23	52,78	68,14	93,73	**29,85**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Sojabohnen								**29,85**
29,85	57,97	113,42	35,29	76,23	52,78	68,14	93,73	
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Sojabohnen								**29,85**
29,85	57,97	113,42	35,29	76,23	52,78	68,14	93,73	
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Cashewnuss								**29,85**
29,85	57,97	113,42	35,29	76,23	52,78	68,14	93,73	
Sojabohnen + Cashewnuss + Spirulina getrocknet								**29,85**
29,85	57,97	113,42	35,29	76,23	52,78	68,14	93,73	
Cashewnuss + Sojabohnen + Spirulina getrocknet								**29,85**
29,85	57,97	113,42	35,29	76,23	52,78	68,14	93,73	
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**29,84**
40,27	47,60	71,50	29,84	46,38	34,13	46,71	51,13	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**29,84**
44,12	51,60	71,50	29,84	48,88	42,47	46,71	61,13	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**29,84**
38,79	30,97	38,21	43,52	39,62	29,84	35,89	42,62	
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl								**29,84**
29,84	70,73	131,96	45,27	94,66	59,34	83,87	117,23	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch								**29,83**
35,12	32,49	34,25	34,72	36,75	29,83	36,76	39,83	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch								**29,83**
31,27	30,49	34,25	34,72	31,75	29,83	30,84	36,50	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Mandeln								**29,82**
38,50	50,93	62,58	30,47	45,93	29,82	45,00	52,38	
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**29,82**
29,82	74,97	138,21	43,52	97,12	69,29	85,23	118,18	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**29,82**
40,38	31,93	39,08	44,11	40,42	29,82	36,71	43,44	
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**29,80**
42,59	32,13	38,92	34,98	40,98	29,80	36,16	45,58	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**29,80**
42,59	32,13	38,92	34,98	40,98	29,80	36,16	45,58	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,80**
42,59	32,13	38,92	34,98	40,98	29,80	36,16	45,58
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,80**
42,59	32,13	38,92	34,98	40,98	29,80	36,16	45,58
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**29,80**
42,59	32,13	38,92	34,98	40,98	29,80	36,16	45,58
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**29,80**
42,59	32,13	38,92	34,98	40,98	29,80	36,16	45,58
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**29,79**
29,79	84,80	139,50	52,87	96,65	67,40	86,84	123,40
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**29,79**
29,79	56,80	72,83	35,09	53,32	38,51	50,00	65,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**29,79**
29,79	84,80	139,50	52,87	96,65	67,40	86,84	123,40
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**29,79**
29,79	70,80	106,17	43,98	74,98	52,96	68,42	94,51
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**29,79**
29,79	59,09	106,13	35,81	75,44	49,09	67,45	91,98
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**29,79**
29,79	52,09	96,46	34,30	69,15	43,67	62,30	86,59
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**29,78**
38,97	40,80	47,50	39,33	39,67	29,78	41,32	44,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**29,78**
38,97	40,80	47,50	39,33	39,67	29,78	41,32	44,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**29,78**
34,21	34,01	36,50	35,29	36,73	29,78	36,79	36,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**29,78**
32,93	32,68	40,67	44,18	32,57	29,78	34,16	34,89
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,78**
38,97	40,80	47,50	39,33	39,67	29,78	41,32	44,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,78**
38,97	40,80	47,50	39,33	39,67	29,78	41,32	44,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,78**
38,97	40,80	47,50	39,33	39,67	29,78	41,32	44,67
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,78**
38,97	40,80	47,50	39,33	39,67	29,78	41,32	44,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Hafer + Mais-Mehl	29,77	54,80	97,25	34,98	70,98	44,24	63,79	87,80	**29,77**
Hafer + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	29,77	54,80	97,25	34,98	70,98	44,24	63,79	87,80	**29,77**
Mais-Mehl + Hafer + Spirulina getrocknet	29,77	54,80	97,25	34,98	70,98	44,24	63,79	87,80	**29,77**
Hafer + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	29,77	54,80	97,25	34,98	70,98	44,24	63,79	87,80	**29,77**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Hafer	29,77	54,80	97,25	34,98	70,98	44,24	63,79	87,80	**29,77**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Hafer	29,77	54,80	97,25	34,98	70,98	44,24	63,79	87,80	**29,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	29,76	72,77	140,21	46,59	97,25	63,57	87,19	118,56	**29,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	29,76	72,77	131,88	44,37	97,25	66,90	84,56	120,78	**29,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,86	40,15	68,75	31,23	40,33	29,76	40,99	49,33	**29,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	30,17	44,82	77,08	36,79	53,67	29,76	49,55	64,89	**29,76**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	29,76	57,68	118,42	37,61	74,69	50,79	69,59	92,44	**29,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	29,74	101,07	194,58	64,11	140,67	86,56	122,63	173,44	**29,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	29,74	59,07	94,58	37,44	75,67	43,22	67,37	86,78	**29,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	29,74	73,07	127,92	46,33	97,33	57,67	85,79	115,67	**29,74**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	29,74	58,82	114,58	44,57	74,50	44,21	67,97	94,89	**29,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	35,27	32,53	34,54	34,86	36,83	29,74	37,13	40,01	**29,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	31,42	30,53	34,54	34,86	31,83	29,74	31,20	36,68	**29,74**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	29,74	57,77	115,21	37,07	74,74	50,71	69,28	92,31	**29,74**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**29,72**
29,72	68,87	104,79	42,58	72,98	52,30	66,76	93,97
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
29,71	69,61	131,25	67,08	94,00	58,44	85,38	116,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
29,71	73,61	147,92	47,08	99,00	62,88	90,64	125,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,71**
43,19	45,88	70,83	29,71	44,67	41,32	43,12	59,56
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,71**
39,34	41,88	70,83	29,71	42,17	32,99	43,12	49,56
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**29,71**
33,92	51,52	62,17	29,71	35,88	34,47	38,50	47,64
Cashewnuss + Lupinen + Lupinen							**29,71**
33,92	51,52	62,17	29,71	35,88	34,47	38,50	47,64
Lupinen + Cashewnuss + Lupinen							**29,71**
33,92	51,52	62,17	29,71	35,88	34,47	38,50	47,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
40,62	45,88	70,83	29,71	46,33	34,66	44,43	52,89
Lupinen + Lupinen + Cashewnuss							**29,71**
33,92	51,52	62,17	29,71	35,88	34,47	38,50	47,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
43,19	45,88	70,83	29,71	44,67	41,32	43,12	59,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
48,32	45,88	70,83	29,71	56,33	36,88	48,38	64,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
41,48	43,21	62,50	29,71	48,00	31,32	45,75	55,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
38,91	41,88	62,50	29,71	44,67	31,32	41,80	52,89
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
40,62	43,21	70,83	29,71	43,00	35,77	43,12	52,89
Pistazien roh + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,71**
38,06	40,55	70,83	29,71	41,33	30,21	43,12	46,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**29,71**
41,48	43,21	62,50	29,71	48,00	31,32	45,75	55,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**29,71**
40,62	43,21	70,83	29,71	43,00	35,77	43,12	52,89	
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**29,71**
48,32	45,88	70,83	29,71	56,33	36,88	48,38	64,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**29,71**
40,62	45,88	70,83	29,71	46,33	34,66	44,43	52,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**29,71**
39,77	43,21	62,50	29,71	46,33	30,21	44,43	50,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**29,71**
38,91	41,88	62,50	29,71	44,67	31,32	41,80	52,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**29,71**
39,77	43,21	62,50	29,71	46,33	30,21	44,43	50,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**29,71**
41,48	43,21	62,50	29,71	48,00	31,32	45,75	55,11	
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**29,71**
41,48	43,21	62,50	29,71	48,00	31,32	45,75	55,11	
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Pistazien roh								**29,71**
38,06	40,55	70,83	29,71	41,33	30,21	43,12	46,22	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**29,71**
40,62	43,21	70,83	29,71	43,00	35,77	43,12	52,89	
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
41,48	43,21	62,50	29,71	48,00	31,32	45,75	55,11	
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
38,91	41,88	62,50	29,71	44,67	31,32	41,80	52,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh								**29,71**
40,62	43,21	70,83	29,71	43,00	35,77	43,12	52,89	
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh								**29,71**
38,06	40,55	70,83	29,71	41,33	30,21	43,12	46,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
48,32	45,88	70,83	29,71	56,33	36,88	48,38	64,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
38,91	41,88	62,50	29,71	44,67	31,32	41,80	52,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
39,77	43,21	62,50	29,71	46,33	30,21	44,43	50,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
40,62	45,88	70,83	29,71	46,33	34,66	44,43	52,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
41,48	43,21	62,50	29,71	48,00	31,32	45,75	55,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh								**29,71**
41,91	44,55	70,83	29,71	43,83	38,54	43,12	56,22	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh								**29,71**
38,06	40,55	70,83	29,71	41,33	30,21	43,12	46,22	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
48,32	45,88	70,83	29,71	56,33	36,88	48,38	64,00	
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
40,62	45,88	70,83	29,71	46,33	34,66	44,43	52,89	
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**29,71**
39,77	43,21	62,50	29,71	46,33	30,21	44,43	50,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**29,71**
40,62	45,88	70,83	29,71	46,33	34,66	44,43	52,89	
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**29,71**
48,32	45,88	70,83	29,71	56,33	36,88	48,38	64,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**29,71**
48,32	45,88	70,83	29,71	56,33	36,88	48,38	64,00	
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh								**29,71**
40,62	45,88	70,83	29,71	46,33	34,66	44,43	52,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**29,71**
39,77	43,21	62,50	29,71	46,33	30,21	44,43	50,67
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**29,71**
39,77	43,21	62,50	29,71	46,33	30,21	44,43	50,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,71**
43,19	45,88	70,83	29,71	44,67	41,32	43,12	59,56
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,71**
40,62	43,21	70,83	29,71	43,00	35,77	43,12	52,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,71**
38,91	41,88	62,50	29,71	44,67	31,32	41,80	52,89
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,71**
43,19	45,88	70,83	29,71	44,67	41,32	43,12	59,56
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,71**
40,62	43,21	70,83	29,71	43,00	35,77	43,12	52,89
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,71**
38,91	41,88	62,50	29,71	44,67	31,32	41,80	52,89
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,70**
29,70	56,66	103,75	34,66	75,34	47,26	66,46	91,71
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,70**
29,70	55,99	99,58	33,54	76,18	46,14	67,12	90,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**29,70**
29,70	71,93	139,08	46,33	96,25	62,59	86,05	116,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**29,70**
29,70	71,93	130,75	44,11	96,25	65,93	83,42	119,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**29,70**
38,63	30,86	37,92	43,41	39,51	29,70	35,78	42,63
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**29,69**
34,22	45,35	61,75	32,03	36,43	29,69	37,05	47,16
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Kakao							**29,69**
29,69	81,20	143,00	49,69	97,77	66,60	88,82	124,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,69**
29,69	79,20	134,67	59,69	95,27	64,38	86,18	120,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Kakao	37,38	49,20	68,00	29,69	45,27	31,60	45,39	54,49	**29,69**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	30,55	55,87	93,00	29,69	57,77	43,27	58,55	75,60	**29,69**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	36,00	39,60	54,83	43,18	36,38	29,69	40,13	40,02	**29,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	34,29	36,27	38,17	48,73	33,05	29,69	34,87	38,91	**29,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	36,85	37,60	38,17	48,73	36,38	29,69	38,82	41,13	**29,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	36,10	46,53	63,83	29,69	43,60	30,49	42,11	52,27	**29,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	35,68	46,53	63,83	29,69	42,77	30,49	42,11	51,16	**29,69**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,09	53,20	68,00	29,69	45,27	43,27	44,08	58,93	**29,69**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,24	49,20	68,00	29,69	42,77	34,93	44,08	48,93	**29,69**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,02	35,68	55,92	39,94	37,19	29,68	40,64	41,33	**29,68**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,16	39,68	68,42	35,50	43,03	29,68	44,59	49,11	**29,68**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	29,68	59,07	101,25	34,96	75,83	52,34	66,03	91,87	**29,68**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	29,68	59,07	109,58	37,18	75,83	49,01	68,66	89,64	**29,68**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	29,68	59,07	109,58	37,18	75,83	49,01	68,66	89,64	**29,68**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	29,68	59,07	101,25	34,96	75,83	52,34	66,03	91,87	**29,68**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	29,68	59,07	109,58	37,18	75,83	49,01	68,66	89,64	**29,68**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	29,68	59,07	109,58	37,18	75,83	49,01	68,66	89,64	**29,68**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**29,68**
29,68	59,07	109,58	37,18	75,83	49,01	68,66	89,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**29,68**
29,68	59,07	101,25	34,96	75,83	52,34	66,03	91,87
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**29,68**
29,68	59,07	101,25	34,96	75,83	52,34	66,03	91,87
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**29,68**
29,68	59,07	109,58	37,18	75,83	49,01	68,66	89,64
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,68**
29,68	59,07	101,25	34,96	75,83	52,34	66,03	91,87
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,68**
29,68	59,07	101,25	34,96	75,83	52,34	66,03	91,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,67**
29,67	71,52	133,08	42,73	98,38	65,96	84,91	120,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,67**
29,67	72,19	137,25	43,84	97,55	67,07	84,25	121,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**29,66**
29,66	74,86	137,92	43,41	97,01	69,14	85,13	118,19
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,66**
40,62	43,88	70,83	33,04	47,17	29,66	45,09	56,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**29,65**
38,54	41,89	63,33	29,79	41,00	29,65	40,60	51,67
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**29,65**
29,65	52,93	70,08	32,29	49,30	37,20	46,68	64,53
3*Spirulina getrocknet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**29,65**
29,65	74,87	137,83	43,43	96,91	69,09	85,06	118,10
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**29,64**
38,62	30,87	37,83	43,43	39,41	29,64	35,72	42,54
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**29,63**
34,90	32,49	40,75	46,53	33,38	29,63	35,22	39,89
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**29,62**
29,62	58,32	98,17	33,07	76,75	55,93	66,49	93,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**29,62**
29,62	58,32	98,17	33,07	76,75	55,93	66,49	93,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**29,62**
29,62	58,32	106,50	35,29	76,75	52,60	69,12	90,89
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**29,62**
29,62	58,32	106,50	35,29	76,75	52,60	69,12	90,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**29,62**
29,62	58,32	106,50	35,29	76,75	52,60	69,12	90,89
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**29,62**
29,62	58,32	106,50	35,29	76,75	52,60	69,12	90,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**29,62**
29,62	58,32	98,17	33,07	76,75	55,93	66,49	93,11
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**29,62**
29,62	58,32	106,50	35,29	76,75	52,60	69,12	90,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**29,62**
29,62	58,32	106,50	35,29	76,75	52,60	69,12	90,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**29,62**
29,62	58,32	98,17	33,07	76,75	55,93	66,49	93,11
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,62**
29,62	58,32	98,17	33,07	76,75	55,93	66,49	93,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,62**
29,62	58,32	98,17	33,07	76,75	55,93	66,49	93,11
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht							**29,62**
34,92	49,47	56,17	30,64	39,98	29,62	39,47	47,84
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**29,62**
29,62	58,88	105,42	35,40	74,50	53,80	66,49	94,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**29,62**
29,62	58,88	105,42	35,40	74,50	53,80	66,49	94,89
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**29,62**
29,62	57,55	97,08	33,18	76,17	51,58	67,80	92,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**29,62**
29,62	57,55	97,08	33,18	76,17	51,58	67,80	92,67
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,62**
29,62	57,55	97,08	33,18	76,17	51,58	67,80	92,67
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,62**
29,62	57,55	97,08	33,18	76,17	51,58	67,80	92,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**29,62**
29,62	57,55	97,08	33,18	76,17	51,58	67,80	92,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**29,62**
29,62	58,88	105,42	35,40	74,50	53,80	66,49	94,89
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**29,62**
29,62	58,88	105,42	35,40	74,50	53,80	66,49	94,89
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**29,62**
29,62	57,55	97,08	33,18	76,17	51,58	67,80	92,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**29,62**
29,62	69,55	130,42	42,07	97,83	63,24	83,59	120,44
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,62**
29,62	58,88	105,42	35,40	74,50	53,80	66,49	94,89
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,62**
29,62	58,88	105,42	35,40	74,50	53,80	66,49	94,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**29,61**
44,53	47,89	75,58	29,61	51,01	38,41	48,86	60,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**29,61**
41,97	45,23	75,58	29,61	49,34	32,86	48,86	53,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**29,60**
29,60	69,20	125,17	43,53	93,32	56,36	82,47	114,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**29,59**
29,59	73,60	129,83	66,51	93,88	61,36	85,53	116,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Lupinen							**29,59**
29,59	77,60	146,50	46,51	98,88	65,80	90,79	125,58
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**29,59**
34,85	45,08	63,83	31,62	37,43	29,59	39,17	46,27
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Lupinen							**29,59**
34,85	45,08	63,83	31,62	37,43	29,59	39,17	46,27
Pistazien roh + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**29,59**
34,85	45,08	63,83	31,62	37,43	29,59	39,17	46,27
Lupinen + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,59**
34,85	45,08	63,83	31,62	37,43	29,59	39,17	46,27
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Pistazien roh							**29,59**
34,85	45,08	63,83	31,62	37,43	29,59	39,17	46,27
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**29,59**
34,85	45,08	63,83	31,62	37,43	29,59	39,17	46,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	29,58	61,20	105,83	32,49	75,83	58,28	67,38	91,36	**29,58**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	29,58	61,20	105,83	32,49	75,83	58,28	67,38	91,36	**29,58**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	29,58	61,20	105,83	32,49	75,83	58,28	67,38	91,36	**29,58**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	29,58	61,20	105,83	32,49	75,83	58,28	67,38	91,36	**29,58**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,58	61,20	105,83	32,49	75,83	58,28	67,38	91,36	**29,58**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,58	61,20	105,83	32,49	75,83	58,28	67,38	91,36	**29,58**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	35,15	32,61	34,54	34,80	36,57	29,58	36,93	39,71	**29,58**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	31,30	30,61	34,54	34,80	31,57	29,58	31,01	36,38	**29,58**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Mandeln	29,57	59,47	105,83	34,89	78,00	47,56	70,26	93,56	**29,57**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Mandeln	29,57	59,47	105,83	34,89	78,00	47,56	70,26	93,56	**29,57**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	29,57	75,47	135,00	44,89	98,00	58,67	87,37	118,00	**29,57**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Quinoa	29,57	52,00	53,33	30,33	31,92	33,44	33,55	43,44	**29,57**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	29,57	59,47	105,83	34,89	78,00	47,56	70,26	93,56	**29,57**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Spirulina getrocknet	29,57	59,47	105,83	34,89	78,00	47,56	70,26	93,56	**29,57**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Amaranth, ungekocht	29,57	59,47	105,83	34,89	78,00	47,56	70,26	93,56	**29,57**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	29,57	59,47	105,83	34,89	78,00	47,56	70,26	93,56	**29,57**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	29,56	58,63	104,04	35,88	75,05	48,29	67,07	90,86	**29,56**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	29,56	57,55	115,46	37,02	74,86	51,08	69,22	92,46	**29,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	29,97	30,69	39,67	32,80	31,80	29,56	31,47	34,22	**29,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	29,97	30,69	39,67	32,80	31,80	29,56	31,47	34,22	**29,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,97	30,69	39,67	32,80	31,80	29,56	31,47	34,22	**29,56**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,97	30,69	39,67	32,80	31,80	29,56	31,47	34,22	**29,56**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,97	30,69	39,67	32,80	31,80	29,56	31,47	34,22	**29,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,97	30,69	39,67	32,80	31,80	29,56	31,47	34,22	**29,56**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,49	52,13	64,50	29,53	39,98	38,51	41,45	50,07	**29,53**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	36,21	50,80	64,50	29,53	39,15	35,73	41,45	46,73	**29,53**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,05	54,80	64,50	29,53	41,65	44,07	41,45	56,73	**29,53**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	35,35	50,80	64,50	29,53	41,65	32,40	42,76	52,29	**29,53**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen	36,21	50,80	64,50	29,53	39,15	35,73	41,45	46,73	**29,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen	40,05	54,80	64,50	29,53	41,65	44,07	41,45	56,73	**29,53**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	34,50	49,47	60,33	29,53	39,15	29,62	39,47	48,96	**29,53**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	33,21	48,80	60,33	29,53	38,32	29,62	38,16	47,84	**29,53**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	34,07	48,13	60,33	29,53	39,98	31,29	39,47	50,07	**29,53**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	33,64	48,13	60,33	29,53	39,15	31,29	39,47	48,96	**29,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	38,77	53,47	64,50	29,53	40,82	41,29	41,45	53,40	**29,53**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	29,53	53,27	90,46	33,24	69,64	41,26	62,39	85,14	**29,53**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	29,53	57,71	111,67	44,27	74,89	43,66	67,53	93,98	**29,53**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	38,12	34,56	42,25	47,39	37,68	29,52	40,30	41,56	**29,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	35,56	33,23	42,25	47,39	34,34	29,52	36,36	39,33	**29,52**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	37,27	36,56	58,92	41,83	37,68	29,52	41,62	40,44	**29,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	31,26	30,37	34,13	34,72	31,39	29,52	30,79	36,27	**29,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	35,10	32,37	34,13	34,72	36,39	29,52	36,71	39,60	**29,52**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	29,51	57,88	104,17	43,04	74,67	43,54	66,80	90,67	**29,51**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	29,51	57,88	104,17	43,04	74,67	43,54	66,80	90,67	**29,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	29,51	85,88	170,83	60,82	118,00	72,43	103,64	148,44	**29,51**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	29,51	57,88	104,17	43,04	74,67	43,54	66,80	90,67	**29,51**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	29,51	57,88	104,17	43,04	74,67	43,54	66,80	90,67	**29,51**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	29,51	85,88	170,83	60,82	118,00	72,43	103,64	148,44	**29,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	29,51	71,88	137,50	51,93	96,33	57,99	85,22	119,56	**29,51**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	29,51	85,88	170,83	60,82	118,00	72,43	103,64	148,44	**29,51**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	29,51	57,88	104,17	43,04	74,67	43,54	66,80	90,67	**29,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	29,51	57,88	104,17	43,04	74,67	43,54	66,80	90,67	**29,51**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	29,51	85,88	170,83	60,82	118,00	72,43	103,64	148,44	**29,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	29,50	71,72	141,58	45,47	96,60	64,29	86,66	119,90	**29,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,49	72,67	137,50	44,44	95,83	62,22	84,87	120,00	**29,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	29,49	70,00	133,33	63,33	95,00	60,56	87,50	117,78	**29,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	29,49	72,67	141,67	48,78	99,17	60,56	87,50	121,11	**29,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Kakao	29,49	74,00	150,00	43,33	100,00	65,00	92,76	126,67	**29,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	29,49	72,67	137,50	45,56	95,83	60,00	85,53	118,89	**29,49**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	29,49	44,67	87,50	30,00	57,50	38,33	53,95	70,00	**29,49**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	29,49	74,00	150,00	43,33	100,00	65,00	92,76	126,67	**29,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	29,49	68,00	125,00	73,33	92,50	58,33	84,87	113,33	**29,49**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	29,49	46,67	87,50	33,33	57,50	40,00	51,97	66,67	**29,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	29,49	46,67	87,50	30,00	57,50	31,67	51,97	66,67	**29,49**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht	29,49	55,87	94,83	32,67	74,17	49,63	65,53	89,11	**29,49**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	29,49	57,20	103,17	34,89	72,50	51,86	64,21	91,33	**29,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	29,49	55,87	94,83	32,67	74,17	49,63	65,53	89,11	**29,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	29,49	57,20	103,17	34,89	72,50	51,86	64,21	91,33	**29,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,49	71,11	135,83	46,07	98,28	58,36	85,97	119,29	**29,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**29,49**
29,49	72,67	133,33	44,33	97,50	65,00	86,18	116,67
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**29,49**
29,49	58,67	108,33	36,67	75,00	48,89	68,42	92,22
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**29,49**
29,49	59,33	108,33	34,44	74,17	47,22	67,76	91,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**29,49**
29,49	72,00	141,67	44,44	98,33	67,22	86,18	122,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**29,49**
29,49	71,11	131,67	43,84	97,45	60,58	85,32	117,07
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,49**
29,49	55,87	94,83	32,67	74,17	49,63	65,53	89,11
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,49**
29,49	55,87	94,83	32,67	74,17	49,63	65,53	89,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,49**
29,49	72,00	141,67	53,33	97,50	62,78	90,13	122,22
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**29,49**
29,49	59,33	108,33	37,78	75,00	49,44	67,76	91,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**29,49**
29,49	54,00	91,67	64,44	70,83	43,89	66,45	84,44
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**29,49**
29,49	59,33	108,33	36,67	75,00	46,67	67,76	91,11
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**29,49**
29,49	60,00	116,67	34,44	78,33	50,56	74,34	97,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**29,49**
29,49	72,67	141,67	45,56	95,83	60,56	86,18	118,89
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**29,49**
29,49	59,33	112,50	36,67	75,00	45,00	68,42	93,33
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**29,49**
29,49	55,87	94,83	32,67	74,17	49,63	65,53	89,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**29,49**
29,49	57,20	103,17	34,89	72,50	51,86	64,21	91,33
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**29,49**
29,49	57,20	103,17	34,89	72,50	51,86	64,21	91,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**29,49**
29,49	55,87	94,83	32,67	74,17	49,63	65,53	89,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**29,49**
29,49	67,87	128,17	41,56	95,83	61,30	81,32	116,89
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,49**
29,49	57,20	103,17	34,89	72,50	51,86	64,21	91,33
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,49**
29,49	57,20	103,17	34,89	72,50	51,86	64,21	91,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,49**
29,49	68,00	125,00	73,33	92,50	58,33	84,87	113,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**29,48**
37,61	48,81	65,92	33,43	44,27	29,48	43,27	53,16
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**29,47**
29,47	72,75	138,46	48,23	99,22	60,48	87,18	120,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**29,47**
29,47	72,75	130,13	43,79	97,55	64,92	85,87	116,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,44**
37,18	35,33	50,00	50,00	35,83	29,44	39,47	40,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,44**
40,17	40,67	58,33	45,56	44,17	29,44	44,08	50,00
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,44**
33,76	34,67	58,33	35,56	36,67	29,44	42,11	46,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**29,44**
36,32	36,67	41,67	36,67	37,50	29,44	38,82	37,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**29,44**
29,49	40,00	58,33	55,56	49,17	29,44	48,03	55,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**29,44**
35,04	35,33	45,83	45,56	33,33	29,44	36,18	36,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**29,44**
35,04	36,00	41,67	36,67	36,67	29,44	37,50	36,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**29,44**
33,76	34,67	45,83	45,56	32,50	29,44	34,87	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	31,62	30,67	37,50	35,44	31,67	29,44	31,58	36,67	**29,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	35,47	32,67	37,50	35,44	36,67	29,44	37,50	40,00	**29,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	39,74	44,00	70,83	31,11	50,00	29,44	46,71	54,44	**29,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	35,47	35,33	41,67	46,67	34,17	29,44	36,18	35,56	**29,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	36,75	36,67	37,50	37,78	38,33	29,44	38,82	36,67	**29,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	29,44	69,95	136,13	50,53	94,33	57,33	83,57	119,01	**29,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	35,08	32,43	34,21	34,68	36,37	29,44	36,75	39,69	**29,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	31,24	30,43	34,21	34,68	31,37	29,44	30,83	36,36	**29,44**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	29,43	57,62	115,46	36,97	74,59	50,92	69,02	92,16	**29,43**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	34,47	46,13	80,58	29,42	55,15	38,13	52,61	64,47	**29,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	38,32	50,13	80,58	29,42	57,65	46,47	52,61	74,47	**29,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,74	35,47	47,25	29,42	35,15	32,58	34,84	45,58	**29,42**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	29,41	52,07	90,29	63,04	68,83	43,23	64,79	83,90	**29,41**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	29,41	58,07	115,29	33,04	76,33	49,90	72,68	97,23	**29,41**
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	29,41	57,51	115,17	36,89	74,78	51,18	68,86	92,28	**29,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	35,12	32,63	41,54	46,99	33,38	29,41	34,84	39,74	**29,41**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**29,40**
33,33	47,77	85,83	29,40	58,28	38,36	55,05	65,96
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**29,40**
37,18	51,77	85,83	29,40	60,78	46,69	55,05	75,96
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**29,40**
31,81	47,73	84,58	29,40	56,67	38,46	53,53	64,09
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**29,40**
35,66	51,73	84,58	29,40	59,17	46,79	53,53	74,09
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**29,40**
35,70	46,41	55,50	29,40	39,10	31,81	39,17	46,27
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**29,40**
34,85	45,08	55,50	29,40	37,43	32,92	36,54	48,49
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**29,40**
44,25	49,08	63,83	29,40	49,10	38,48	43,12	59,60
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**29,40**
37,41	46,41	55,50	29,40	40,77	32,92	40,49	50,71
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**29,40**
36,56	49,08	63,83	29,40	39,10	36,26	39,17	48,49
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**29,40**
44,25	49,08	63,83	29,40	49,10	38,48	43,12	59,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**29,40**
36,56	49,08	63,83	29,40	39,10	36,26	39,17	48,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**29,40**
37,41	46,41	55,50	29,40	40,77	32,92	40,49	50,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**29,40**
34,85	45,08	55,50	29,40	37,43	32,92	36,54	48,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**29,40**
35,70	46,41	55,50	29,40	39,10	31,81	39,17	46,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**29,40**
36,56	49,08	63,83	29,40	39,10	36,26	39,17	48,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**29,40**
37,41	46,41	55,50	29,40	40,77	32,92	40,49	50,71
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,40**
34,85	45,08	55,50	29,40	37,43	32,92	36,54	48,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**29,40**
34,85	45,08	55,50	29,40	37,43	32,92	36,54	48,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam								**29,40**
35,70	46,41	55,50	29,40	39,10	31,81	39,17	46,27	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam								**29,40**
44,25	49,08	63,83	29,40	49,10	38,48	43,12	59,60	
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**29,40**
35,70	46,41	55,50	29,40	39,10	31,81	39,17	46,27	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**29,40**
37,41	46,41	55,50	29,40	40,77	32,92	40,49	50,71	
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**29,40**
44,25	49,08	63,83	29,40	49,10	38,48	43,12	59,60	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**29,40**
36,56	49,08	63,83	29,40	39,10	36,26	39,17	48,49	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**29,40**
37,41	46,41	55,50	29,40	40,77	32,92	40,49	50,71	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**29,40**
37,41	46,41	55,50	29,40	40,77	32,92	40,49	50,71	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**29,40**
37,61	37,11	52,50	29,40	38,28	32,80	37,29	47,07	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**29,40**
36,09	37,07	51,25	29,40	36,67	32,90	35,76	45,20	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh								**29,40**
44,25	49,08	63,83	29,40	49,10	38,48	43,12	59,60	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**29,40**
36,56	49,08	63,83	29,40	39,10	36,26	39,17	48,49	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**29,40**
36,56	49,08	63,83	29,40	39,10	36,26	39,17	48,49	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**29,40**
44,25	49,08	63,83	29,40	49,10	38,48	43,12	59,60	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**29,40**
35,70	46,41	55,50	29,40	39,10	31,81	39,17	46,27	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**29,40**
35,70	46,41	55,50	29,40	39,10	31,81	39,17	46,27	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**29,40**
34,85	45,08	55,50	29,40	37,43	32,92	36,54	48,49	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh								**29,40**
34,85	45,08	55,50	29,40	37,43	32,92	36,54	48,49	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Miso							**29,39**
29,39	57,05	109,25	35,42	75,45	51,19	67,38	91,49
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Miso							**29,39**
29,39	57,05	109,25	35,42	75,45	51,19	67,38	91,49
Miso + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**29,39**
29,39	57,05	109,25	35,42	75,45	51,19	67,38	91,49
Spirulina getrocknet + Miso + Cashewnuss							**29,39**
29,39	57,05	109,25	35,42	75,45	51,19	67,38	91,49
Miso + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**29,39**
29,39	57,05	109,25	35,42	75,45	51,19	67,38	91,49
Cashewnuss + Miso + Spirulina getrocknet							**29,39**
29,39	57,05	109,25	35,42	75,45	51,19	67,38	91,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**29,39**
31,29	30,53	39,17	34,71	30,83	29,39	31,86	38,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**29,39**
31,29	30,53	39,17	34,71	30,83	29,39	31,86	38,02
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**29,39**
29,39	57,39	115,04	36,89	74,42	50,87	68,80	92,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,39**
31,29	30,53	39,17	34,71	30,83	29,39	31,86	38,02
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,39**
31,29	30,53	39,17	34,71	30,83	29,39	31,86	38,02
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,39**
31,29	30,53	39,17	34,71	30,83	29,39	31,86	38,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,39**
31,29	30,53	39,17	34,71	30,83	29,39	31,86	38,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Lupinen							**29,38**
34,39	41,87	51,33	44,13	34,43	29,38	38,16	40,04
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**29,38**
34,39	41,87	51,33	44,13	34,43	29,38	38,16	40,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,38**
37,38	47,20	59,67	39,69	42,77	29,38	42,76	50,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,38**
30,97	41,20	59,67	29,69	35,27	29,38	40,79	46,71
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**29,38**
34,39	41,87	51,33	44,13	34,43	29,38	38,16	40,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Pistazien roh							**29,38**
34,39	41,87	51,33	44,13	34,43	29,38	38,16	40,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**29,38**
33,54	40,53	43,00	50,80	31,93	29,38	35,53	37,82
Lupinen + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,38**
34,39	41,87	51,33	44,13	34,43	29,38	38,16	40,04
Pistazien roh + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,38**
34,39	41,87	51,33	44,13	34,43	29,38	38,16	40,04
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**29,37**
29,37	58,87	104,79	36,37	74,58	46,73	67,22	90,38
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**29,37**
29,37	54,01	101,42	40,24	70,65	42,23	63,49	89,58
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**29,37**
29,37	54,01	101,42	40,24	70,65	42,23	63,49	89,58
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**29,37**
29,37	70,80	110,33	42,87	74,15	52,96	68,42	95,62
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**29,37**
29,37	57,44	115,13	36,84	74,39	50,78	68,84	92,13
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**29,37**
29,37	54,01	101,42	40,24	70,65	42,23	63,49	89,58
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**29,37**
29,37	54,01	101,42	40,24	70,65	42,23	63,49	89,58
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**29,37**
29,37	54,01	101,42	40,24	70,65	42,23	63,49	89,58
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**29,37**
29,37	54,01	101,42	40,24	70,65	42,23	63,49	89,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**29,37**
31,60	30,75	34,29	34,90	31,72	29,37	31,26	36,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**29,37**
35,45	32,75	34,29	34,90	36,72	29,37	37,18	39,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	37,31	30,88	38,75	33,18	39,50	29,36	34,91	43,78	**29,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	37,31	30,88	38,75	33,18	39,50	29,36	34,91	43,78	**29,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	37,31	30,88	38,75	33,18	39,50	29,36	34,91	43,78	**29,36**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,31	30,88	38,75	33,18	39,50	29,36	34,91	43,78	**29,36**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,31	30,88	38,75	33,18	39,50	29,36	34,91	43,78	**29,36**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	37,31	30,88	38,75	33,18	39,50	29,36	34,91	43,78	**29,36**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,76	39,27	69,92	29,34	39,02	29,36	40,02	48,00	**29,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,60	39,27	69,92	29,34	44,02	30,47	41,99	53,56	**29,34**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,34	58,49	103,25	35,42	75,04	48,52	67,45	91,00	**29,34**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	37,86	37,07	44,58	48,56	36,50	29,33	39,08	42,33	**29,33**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	36,42	54,99	84,92	29,33	62,35	37,60	60,34	70,11	**29,33**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,05	29,33	45,83	37,78	34,17	29,44	32,24	36,67	**29,33**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Mandeln	29,32	60,32	101,42	33,18	77,22	47,96	68,33	90,84	**29,32**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Mandeln	29,32	60,32	101,42	33,18	77,22	47,96	68,33	90,84	**29,32**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Sojabohnen	29,32	60,32	101,42	33,18	77,22	47,96	68,33	90,84	**29,32**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	29,32	60,32	101,42	33,18	77,22	47,96	68,33	90,84	**29,32**
Sojabohnen + Mandeln + Spirulina getrocknet	29,32	60,32	101,42	33,18	77,22	47,96	68,33	90,84	**29,32**
Mandeln + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	29,32	60,32	101,42	33,18	77,22	47,96	68,33	90,84	**29,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	37,72	39,77	71,42	29,32	40,68	29,73	42,63	46,67	**29,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	41,57	43,77	71,42	29,32	43,18	38,07	42,63	56,67	**29,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	29,31	44,82	85,42	34,57	52,00	29,76	49,55	67,11	**29,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	29,31	57,49	114,58	44,57	75,33	45,87	67,97	96,00	**29,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,66	39,76	66,67	32,76	39,33	29,31	38,87	52,44	**29,31**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	37,66	39,76	66,67	32,76	39,33	29,31	38,87	52,44	**29,31**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	37,66	39,76	66,67	32,76	39,33	29,31	38,87	52,44	**29,31**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,66	39,76	66,67	32,76	39,33	29,31	38,87	52,44	**29,31**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,68	45,61	64,58	29,30	49,83	32,33	47,22	53,11	**29,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	50,23	48,27	72,92	29,30	59,83	38,99	51,16	66,44	**29,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,82	44,27	64,58	29,30	48,17	33,44	44,59	55,33	**29,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,53	48,27	72,92	29,30	49,83	36,77	47,22	55,33	**29,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,39	45,61	64,58	29,30	51,50	33,44	48,53	57,56	**29,30**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	31,38	30,19	37,25	33,84	32,55	29,29	30,96	37,29	**29,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	33,94	31,52	37,25	33,84	35,88	29,29	34,91	39,51	**29,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**29,29**
33,94	31,52	37,25	33,84	35,88	29,29	34,91	39,51
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**29,29**
31,38	30,19	37,25	33,84	32,55	29,29	30,96	37,29
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**29,29**
34,95	32,30	34,04	34,63	36,28	29,29	36,55	39,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**29,29**
31,10	30,30	34,04	34,63	31,28	29,29	30,63	35,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,29**
33,94	31,52	37,25	33,84	35,88	29,29	34,91	39,51
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,29**
31,38	30,19	37,25	33,84	32,55	29,29	30,96	37,29
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,29**
31,38	30,19	37,25	33,84	32,55	29,29	30,96	37,29
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,29**
33,94	31,52	37,25	33,84	35,88	29,29	34,91	39,51
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,29**
31,38	30,19	37,25	33,84	32,55	29,29	30,96	37,29
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,29**
31,38	30,19	37,25	33,84	32,55	29,29	30,96	37,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,29**
33,94	31,52	37,25	33,84	35,88	29,29	34,91	39,51
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,29**
33,94	31,52	37,25	33,84	35,88	29,29	34,91	39,51
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**29,29**
29,29	72,53	130,38	43,74	97,67	65,29	85,81	116,68
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**29,29**
29,29	72,53	138,71	48,19	99,33	60,85	87,13	121,12
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**29,28**
33,24	47,35	60,33	32,58	35,48	29,28	37,20	46,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Walnüsse	29,27	71,55	134,58	45,26	96,23	59,46	85,09	117,98	**29,27**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,27	57,33	103,75	33,54	75,34	47,81	66,46	89,49	**29,27**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	29,26	65,87	101,33	41,91	74,43	49,38	67,11	91,16	**29,26**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Dinkel ungekocht	29,26	65,87	101,33	41,91	74,43	49,38	67,11	91,16	**29,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	29,26	93,87	168,00	59,69	117,77	78,27	103,95	148,93	**29,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	29,26	51,87	68,00	33,02	52,77	34,93	48,68	62,27	**29,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	29,26	71,13	141,83	45,62	97,08	63,82	86,47	120,22	**29,26**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Lupinen	29,26	93,87	168,00	59,69	117,77	78,27	103,95	148,93	**29,26**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Lupinen	29,26	65,87	101,33	41,91	74,43	49,38	67,11	91,16	**29,26**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen	29,26	65,87	101,33	41,91	74,43	49,38	67,11	91,16	**29,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	29,26	79,87	134,67	50,80	96,10	63,82	85,53	120,04	**29,26**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	29,26	65,87	101,33	41,91	74,43	49,38	67,11	91,16	**29,26**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Spirulina getrocknet	29,26	93,87	168,00	59,69	117,77	78,27	103,95	148,93	**29,26**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Spirulina getrocknet	29,26	65,87	101,33	41,91	74,43	49,38	67,11	91,16	**29,26**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	29,26	93,87	168,00	59,69	117,77	78,27	103,95	148,93	**29,26**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	36,54	33,27	34,92	35,22	37,08	29,26	37,37	40,11	**29,26**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	32,69	31,27	34,92	35,22	32,08	29,26	31,45	36,78	**29,26**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,38	41,29	74,67	29,24	44,53	29,78	45,10	52,22	**29,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Quinoa + Cashewnuss							**29,24**
29,24	58,45	117,83	39,22	75,35	53,49	68,76	92,00
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**29,24**
29,24	58,45	117,83	37,00	75,35	47,93	68,76	92,00
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**29,24**
29,24	58,45	117,83	37,00	75,35	47,93	68,76	92,00
Quinoa + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**29,24**
29,24	58,45	117,83	39,22	75,35	53,49	68,76	92,00
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**29,24**
29,24	57,12	117,83	37,00	75,35	52,38	70,08	94,22
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**29,24**
29,24	58,45	117,83	37,00	75,35	47,93	68,76	92,00
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Cashewnuss							**29,24**
29,24	57,12	117,83	37,00	75,35	52,38	70,08	94,22
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**29,24**
29,24	58,45	117,83	37,00	75,35	47,93	68,76	92,00
Buchweizen + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**29,24**
29,24	57,12	117,83	37,00	75,35	52,38	70,08	94,22
Quinoa + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**29,24**
29,24	58,45	117,83	39,22	75,35	53,49	68,76	92,00
Cashewnuss + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**29,24**
29,24	57,12	117,83	37,00	75,35	52,38	70,08	94,22
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**29,24**
29,24	58,45	117,83	37,00	75,35	47,93	68,76	92,00
Cashewnuss + Quinoa + Spirulina getrocknet							**29,24**
29,24	58,45	117,83	39,22	75,35	53,49	68,76	92,00
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**29,24**
29,24	58,45	117,83	37,00	75,35	47,93	68,76	92,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**29,24**
29,24	72,85	137,25	42,73	97,55	67,62	84,25	119,51
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**29,24**
29,24	57,12	117,83	37,00	75,35	52,38	70,08	94,22
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Buchweizen							**29,24**
29,24	57,12	117,83	37,00	75,35	52,38	70,08	94,22
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Quinoa							**29,24**
29,24	58,45	117,83	39,22	75,35	53,49	68,76	92,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Quinoa							**29,24**
29,24	58,45	117,83	39,22	75,35	53,49	68,76	92,00
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**29,24**
29,24	57,31	114,96	36,80	74,31	50,63	68,64	91,73
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,22**
42,91	45,79	76,17	29,22	49,52	35,16	48,37	57,56
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Kakao							**29,22**
31,28	54,00	57,50	29,22	34,42	34,00	37,50	47,89
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**29,22**
29,57	52,00	53,33	29,22	31,92	30,67	33,55	43,44
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**29,22**
30,43	52,67	53,33	29,22	31,92	31,22	34,21	44,56
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**29,22**
29,57	51,33	53,33	29,22	31,92	32,89	34,21	44,56
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**29,22**
30,00	51,33	53,33	29,22	32,75	32,89	34,21	45,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**29,22**
41,63	44,45	76,17	29,22	48,68	32,38	48,37	54,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,21**
29,21	70,60	128,92	42,87	97,60	64,37	84,14	118,38
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,21**
29,21	71,27	133,08	43,98	96,77	65,48	83,49	119,49
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**29,21**
39,57	40,82	60,42	30,12	44,50	29,21	42,97	52,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**29,21**
37,00	39,49	60,42	30,12	41,17	29,21	39,02	50,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,21**
37,43	38,15	60,42	39,01	37,83	29,21	38,36	49,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**29,21**
42,13	42,15	68,75	32,34	48,67	29,21	44,28	57,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**29,19**
29,19	77,93	133,29	49,40	94,09	63,17	83,87	119,50
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**29,19**
29,19	57,91	112,38	43,71	74,94	46,07	67,00	94,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	29,16	72,61	130,38	43,69	97,40	65,13	85,61	116,38	**29,16**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	29,16	72,61	138,71	48,13	99,07	60,69	86,93	120,82	**29,16**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	29,15	69,69	107,42	42,57	74,54	52,41	67,99	94,71	**29,15**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,15	42,73	74,08	30,74	46,85	29,15	46,24	54,00	**29,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	29,15	71,89	142,25	45,17	95,18	60,08	85,70	119,33	**29,15**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	29,15	52,00	53,33	29,22	31,08	31,22	32,89	43,44	**29,15**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	35,87	50,03	65,08	29,14	38,49	35,26	40,96	47,18	**29,14**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	38,43	52,69	65,08	29,14	40,16	40,81	40,96	53,84	**29,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,79	32,19	33,75	34,52	36,18	29,14	36,44	39,30	**29,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,94	30,19	33,75	34,52	31,18	29,14	30,52	35,97	**29,14**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,65	44,69	61,75	33,14	36,43	29,14	37,05	49,38	**29,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	34,02	31,93	40,42	46,24	32,08	29,14	34,35	39,01	**29,14**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	29,14	72,49	138,42	48,06	99,25	60,94	86,76	120,94	**29,14**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	29,14	72,49	130,08	43,61	97,58	65,39	85,45	116,50	**29,14**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	33,12	42,87	70,88	29,13	53,98	31,37	48,97	65,03	**29,13**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	33,52	48,33	56,79	29,23	38,73	29,13	38,28	47,11	**29,13**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	29,12	62,00	98,58	39,11	70,42	48,07	63,79	90,07	**29,12**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Lupinen + Mais-Mehl							**29,12**
29,12	62,00	98,58	39,11	70,42	48,07	63,79	90,07
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Lupinen							**29,12**
29,12	62,00	98,58	39,11	70,42	48,07	63,79	90,07
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Lupinen							**29,12**
29,12	62,00	98,58	39,11	70,42	48,07	63,79	90,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**29,12**
29,12	72,37	129,96	43,61	97,23	65,08	85,39	116,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**29,12**
29,12	72,37	138,29	48,06	98,89	60,63	86,71	120,71
Lupinen + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**29,12**
29,12	62,00	98,58	39,11	70,42	48,07	63,79	90,07
Mais-Mehl + Lupinen + Spirulina getrocknet							**29,12**
29,12	62,00	98,58	39,11	70,42	48,07	63,79	90,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**29,11**
29,11	60,03	106,33	32,80	76,80	57,33	67,00	92,00
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**29,11**
29,11	60,03	106,33	32,80	76,80	57,33	67,00	92,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**29,11**
29,11	60,03	106,33	32,80	76,80	57,33	67,00	92,00
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**29,11**
29,11	60,03	106,33	32,80	76,80	57,33	67,00	92,00
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**29,11**
29,11	60,03	106,33	32,80	76,80	57,33	67,00	92,00
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**29,11**
29,11	60,03	106,33	32,80	76,80	57,33	67,00	92,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**29,10**
29,51	43,88	70,83	34,16	53,00	29,10	48,38	61,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**29,10**
29,13	45,27	76,88	29,10	56,25	31,85	50,36	64,47
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**29,10**
31,41	45,33	78,75	29,10	58,68	31,70	52,64	67,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**29,10**
37,21	36,55	54,17	45,27	36,33	29,10	37,86	46,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**29,10**
37,21	36,55	54,17	45,27	36,33	29,10	37,86	46,22
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**29,10**
38,49	41,21	70,83	30,82	43,00	29,10	43,78	48,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,10**
37,21	36,55	54,17	45,27	36,33	29,10	37,86	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,10**
37,21	36,55	54,17	45,27	36,33	29,10	37,86	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,10**
37,21	36,55	54,17	45,27	36,33	29,10	37,86	46,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,10**
37,21	36,55	54,17	45,27	36,33	29,10	37,86	46,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**29,10**
29,10	72,43	138,38	48,01	98,87	60,55	86,75	120,80
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**29,10**
29,10	72,43	130,04	43,57	97,20	64,99	85,43	116,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**29,09**
29,09	71,23	141,38	45,81	95,93	62,61	86,22	119,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**29,09**
34,78	32,20	33,67	34,54	36,08	29,09	36,38	39,21
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**29,09**
30,93	30,20	33,67	34,54	31,08	29,09	30,45	35,88
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**29,09**
40,05	43,76	68,63	29,14	50,44	29,09	46,40	55,31
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**29,09**
29,09	71,88	141,67	50,82	95,50	57,99	85,22	120,67
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**29,08**
34,28	48,35	57,42	29,23	39,54	29,08	39,04	48,04
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**29,07**
29,07	57,21	114,67	36,69	74,20	50,49	68,53	91,74
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken							**29,07**
33,64	48,80	60,33	29,53	39,15	29,07	38,82	47,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**29,07**
32,79	44,13	47,83	45,09	32,48	29,07	36,18	40,07
3*Cashewnuss + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**29,06**
29,06	57,21	114,58	36,71	74,10	50,43	68,47	91,66
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,06**
29,06	56,00	112,50	35,56	76,67	53,89	67,76	97,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,06**
29,06	72,00	137,50	44,44	97,50	61,11	85,53	118,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,06**
29,06	55,33	108,33	34,44	77,50	52,78	68,42	96,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,06**
29,06	70,67	137,50	44,44	97,50	65,56	86,84	121,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**29,06**
29,06	72,00	137,50	46,67	97,50	66,67	85,53	118,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,06**
29,06	72,67	141,67	47,78	96,67	67,78	84,87	120,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,06**
29,06	72,67	141,67	45,56	96,67	62,22	84,87	120,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,06**
29,06	71,33	141,67	45,56	96,67	66,67	86,18	122,22
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**29,06**
29,06	58,67	108,33	34,44	73,33	47,78	66,45	92,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**29,06**
29,06	54,67	91,67	55,56	71,67	43,33	65,79	84,44
Spirulina getrocknet + Kakao + Dinkel ungekocht							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	76,67	47,78	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**29,06**
29,06	54,67	91,67	55,56	71,67	43,33	65,79	84,44
Kakao + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	76,67	47,78	71,05	93,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	86,67	175,00	53,33	120,00	76,67	107,89	151,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	82,67	158,33	73,33	115,00	72,22	102,63	142,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**29,06**
29,06	59,33	108,33	36,67	74,17	47,22	67,11	91,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**29,06**
29,06	54,00	95,83	63,33	70,00	43,89	66,45	85,56
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**29,06**
29,06	60,00	120,83	33,33	77,50	50,56	74,34	98,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**29,06**
29,06	70,67	137,50	44,44	98,33	65,00	86,18	121,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**29,06**
29,06	70,44	131,67	43,84	96,62	61,13	84,00	118,18
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**29,06**
29,06	60,00	116,67	37,78	75,00	50,00	68,42	91,11
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Pistazien roh							**29,06**
29,06	60,00	116,67	37,78	75,00	50,00	68,42	91,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**29,06**
29,06	99,33	195,83	64,44	139,17	87,22	121,05	173,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**29,06**
29,06	57,33	95,83	37,78	74,17	43,89	65,79	86,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**29,06**
29,06	71,33	129,17	46,67	95,83	58,33	84,21	115,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**29,06**
29,06	68,67	125,00	64,44	93,33	57,78	84,21	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**29,06**
29,06	72,67	141,67	44,44	98,33	62,22	89,47	122,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht							**29,06**
29,06	71,33	137,50	45,56	96,67	61,67	85,53	120,00
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**29,06**
29,06	58,67	112,50	35,56	73,33	46,11	67,76	91,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**29,06**
29,06	70,44	135,83	44,96	96,62	59,47	85,32	117,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**29,06**
29,06	70,67	141,67	46,67	99,17	62,78	86,84	123,33
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Kakao							**29,06**
29,06	86,67	175,00	53,33	120,00	76,67	107,89	151,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Hafer + Haselnüsse							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	73,33	45,56	67,11	91,11
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	82,67	158,33	73,33	115,00	72,22	102,63	142,22
Pistazien roh + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	60,00	116,67	37,78	75,00	50,00	68,42	91,11
Hafer + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	73,33	45,56	67,11	91,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	54,67	91,67	55,56	71,67	43,33	65,79	84,44
Gerstenmehl + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	60,00	116,67	37,78	75,00	50,00	68,42	91,11
Kakao + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	76,67	47,78	71,05	93,33
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	60,00	108,33	35,56	75,00	53,33	65,79	93,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	82,67	158,33	73,33	115,00	72,22	102,63	142,22
Kakao + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	86,67	175,00	53,33	120,00	76,67	107,89	151,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	60,00	108,33	35,56	75,00	53,33	65,79	93,33
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Kakao							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	76,67	47,78	71,05	93,33
Spirulina getrocknet + Kakao + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	86,67	175,00	53,33	120,00	76,67	107,89	151,11
Dinkel ungekocht + Kakao + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	76,67	47,78	71,05	93,33
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Kakao							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	76,67	47,78	71,05	93,33
Haselnüsse + Hafer + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	73,33	45,56	67,11	91,11
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**29,06**
29,06	54,67	91,67	55,56	71,67	43,33	65,79	84,44
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**29,06**
29,06	60,00	108,33	35,56	75,00	53,33	65,79	93,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	73,33	45,56	67,11	91,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**29,06**
29,06	60,00	108,33	35,56	75,00	53,33	65,79	93,33
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**29,06**
29,06	60,00	116,67	37,78	75,00	50,00	68,42	91,11
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Gerstenmehl							**29,06**
29,06	60,00	116,67	37,78	75,00	50,00	68,42	91,11
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,06**
29,06	60,00	108,33	35,56	75,00	53,33	65,79	93,33
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**29,06**
29,06	60,00	108,33	35,56	75,00	53,33	65,79	93,33
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,06**
29,06	54,67	91,67	55,56	71,67	43,33	65,79	84,44
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,06**
29,06	54,67	91,67	55,56	71,67	43,33	65,79	84,44
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,06**
29,06	82,67	158,33	73,33	115,00	72,22	102,63	142,22
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Hafer							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	73,33	45,56	67,11	91,11
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Hafer							**29,06**
29,06	58,67	108,33	35,56	73,33	45,56	67,11	91,11
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**29,04**
36,93	35,79	59,50	41,44	37,02	29,04	41,13	40,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Cashewnuss							**29,04**
36,93	35,79	59,50	41,44	37,02	29,04	41,13	40,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,04**
39,92	41,12	67,83	37,00	45,35	29,04	45,74	50,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Pistazien roh							**29,04**
36,93	35,79	59,50	41,44	37,02	29,04	41,13	40,89
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**29,04**
36,93	35,79	59,50	41,44	37,02	29,04	41,13	40,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**29,04**
36,08	34,45	51,17	48,11	34,52	29,04	38,50	38,67
Pistazien roh + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,04**
36,93	35,79	59,50	41,44	37,02	29,04	41,13	40,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**29,04**
36,93	35,79	59,50	41,44	37,02	29,04	41,13	40,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**29,03**
29,03	70,39	140,25	45,56	94,93	61,64	85,08	117,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,01**
37,86	40,15	60,42	29,01	40,33	33,09	38,36	51,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,01**
47,26	44,15	68,75	29,01	52,00	38,65	44,94	62,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,01**
38,71	41,49	60,42	29,01	42,00	31,98	40,99	49,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,01**
40,42	41,49	60,42	29,01	43,67	33,09	42,31	53,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**29,01**
39,57	44,15	68,75	29,01	42,00	36,43	40,99	51,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**29,01**
37,43	40,15	68,75	29,01	40,33	31,43	40,99	53,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**29,01**
35,72	37,49	64,58	29,01	37,83	30,32	37,70	50,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**29,01**
36,15	37,49	64,58	29,01	38,67	30,32	37,70	51,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**29,01**
38,29	42,82	68,75	29,01	41,17	33,65	40,99	48,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**29,01**
37,43	40,15	60,42	29,01	41,17	29,21	40,99	46,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**29,01**
36,58	38,82	60,42	29,01	39,50	30,32	38,36	48,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**29,01**
39,14	40,15	60,42	29,01	42,83	30,32	42,31	50,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**29,01**
45,98	42,82	68,75	29,01	51,17	35,87	44,94	59,33
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**29,00**
29,00	57,52	110,75	36,40	74,52	48,06	67,68	90,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	29,00	57,52	110,75	36,40	74,52	48,06	67,68	90,53	**29,00**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	29,00	57,52	110,75	36,40	74,52	48,06	67,68	90,53	**29,00**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	29,00	57,52	110,75	36,40	74,52	48,06	67,68	90,53	**29,00**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	29,00	57,52	110,75	36,40	74,52	48,06	67,68	90,53	**29,00**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	29,00	57,52	110,75	36,40	74,52	48,06	67,68	90,53	**29,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,98	34,94	47,92	51,52	34,83	28,99	37,35	43,11	**28,99**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	28,99	66,73	123,63	63,04	91,33	57,12	82,55	112,79	**28,99**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	28,99	70,73	140,29	43,04	96,33	61,57	87,82	121,68	**28,99**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	28,98	74,07	129,58	43,36	97,58	59,47	86,85	117,01	**28,98**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	28,97	61,20	100,42	34,44	76,17	43,56	69,87	88,11	**28,97**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	31,63	49,61	56,83	33,53	33,53	28,97	35,22	46,31	**28,97**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	31,63	49,61	56,83	33,53	33,53	28,97	35,22	46,31	**28,97**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Lupinen	31,63	49,61	56,83	33,53	33,53	28,97	35,22	46,31	**28,97**
Lupinen + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	31,63	49,61	56,83	33,53	33,53	28,97	35,22	46,31	**28,97**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	34,85	47,53	54,79	29,24	37,98	28,97	37,82	47,30	**28,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	72,30	129,88	43,52	97,12	64,84	85,23	115,96	**28,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	72,30	138,21	47,97	98,78	60,40	86,55	120,40	**28,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**28,96**
28,96	57,45	110,29	43,78	74,55	45,28	66,62	93,52
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**28,95**
28,95	61,29	97,21	33,90	76,22	43,48	69,55	87,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl							**28,95**
35,35	35,53	38,13	36,37	37,08	28,95	37,62	35,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**28,95**
34,07	34,20	42,29	45,26	32,92	28,95	34,99	34,82
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,95**
28,95	56,77	107,67	34,51	75,43	51,64	68,14	91,78
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,95**
28,95	56,77	107,67	34,51	75,43	51,64	68,14	91,78
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**28,95**
28,95	56,77	107,67	34,51	75,43	51,64	68,14	91,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**28,95**
28,95	56,77	107,67	34,51	75,43	51,64	68,14	91,78
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**28,95**
28,95	56,77	107,67	34,51	75,43	51,64	68,14	91,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**28,95**
28,95	56,77	107,67	34,51	75,43	51,64	68,14	91,78
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**28,94**
28,94	56,80	81,17	32,87	51,65	38,51	50,00	67,84
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**28,94**
28,94	69,47	110,33	42,87	74,98	54,62	68,42	96,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Sojabohnen							**28,94**
28,94	71,76	135,29	44,70	96,28	61,87	84,56	118,64
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**28,93**
39,95	41,67	72,00	28,93	41,68	34,81	42,14	53,78
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**28,93**
37,38	39,00	72,00	28,93	40,02	29,26	42,14	47,11
Cashewnuss + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**28,93**
37,38	39,00	72,00	28,93	40,02	29,26	42,14	47,11
Pistazien roh + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**28,93**
37,38	39,00	72,00	28,93	40,02	29,26	42,14	47,11
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Cashewnuss							**28,93**
37,38	39,00	72,00	28,93	40,02	29,26	42,14	47,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**28,93**
39,95	41,67	72,00	28,93	41,68	34,81	42,14	53,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**28,93**
39,95	41,67	72,00	28,93	41,68	34,81	42,14	53,78
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**28,93**
39,95	41,67	72,00	28,93	41,68	34,81	42,14	53,78
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**28,93**
30,78	50,73	47,79	28,93	30,74	30,57	32,55	42,90
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Pistazien roh							**28,93**
37,38	39,00	72,00	28,93	40,02	29,26	42,14	47,11
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**28,93**
37,38	39,00	72,00	28,93	40,02	29,26	42,14	47,11
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,93**
35,32	44,49	67,67	28,93	37,29	31,38	39,84	47,82
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,93**
39,95	41,67	72,00	28,93	41,68	34,81	42,14	53,78
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,93**
39,95	41,67	72,00	28,93	41,68	34,81	42,14	53,78
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**28,92**
30,21	51,55	50,42	28,92	32,31	30,68	33,78	43,64
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**28,92**
29,45	51,53	49,79	28,92	31,50	30,73	33,01	42,71
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**28,91**
28,91	50,80	88,92	52,76	67,65	42,02	62,47	83,36
Kakao + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**28,91**
28,91	54,80	105,58	32,76	72,65	46,47	67,74	92,24
Spirulina getrocknet + Kakao + Mais-Mehl							**28,91**
28,91	54,80	105,58	32,76	72,65	46,47	67,74	92,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**28,91**
28,91	50,80	88,92	52,76	67,65	42,02	62,47	83,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**28,91**
28,91	67,47	126,42	43,87	91,82	57,02	80,89	114,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**28,91**
28,91	50,80	88,92	52,76	67,65	42,02	62,47	83,36
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Kakao							**28,91**
28,91	54,80	105,58	32,76	72,65	46,47	67,74	92,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**28,91**
28,91	50,80	88,92	52,76	67,65	42,02	62,47	83,36
Mais-Mehl + Kakao + Spirulina getrocknet							**28,91**
28,91	54,80	105,58	32,76	72,65	46,47	67,74	92,24
Kakao + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**28,91**
28,91	54,80	105,58	32,76	72,65	46,47	67,74	92,24
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Kakao							**28,91**
28,91	54,80	105,58	32,76	72,65	46,47	67,74	92,24
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,91**
28,91	50,80	88,92	52,76	67,65	42,02	62,47	83,36
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,91**
28,91	50,80	88,92	52,76	67,65	42,02	62,47	83,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**28,90**
36,11	35,55	38,75	36,37	37,89	28,90	38,38	36,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**28,90**
34,83	34,22	42,92	45,26	33,73	28,90	35,75	35,76
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Miso							**28,90**
35,75	46,50	59,54	28,90	42,82	29,89	40,76	49,79
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**28,89**
35,82	42,42	56,92	29,97	39,22	28,89	39,02	46,02
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**28,89**
43,59	46,67	70,83	28,89	51,67	35,00	50,00	55,56
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,89**
43,16	46,67	75,00	28,89	49,17	37,22	48,68	54,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,89**
47,01	50,67	75,00	28,89	51,67	45,56	48,68	64,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**28,89**
46,15	49,33	70,83	28,89	53,33	40,56	50,00	62,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln							**28,89**
28,89	73,07	136,25	44,11	95,67	57,67	85,79	117,89
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**28,89**
41,88	45,33	75,00	28,89	48,33	34,44	48,68	51,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	45,73	49,33	75,00	28,89	50,83	42,78	48,68	61,11	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,31	46,00	70,83	28,89	50,00	35,00	48,03	54,44	**28,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	31,62	29,33	41,67	35,56	33,33	28,89	32,89	40,00	**28,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	35,04	36,00	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	35,56	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	35,04	36,00	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	35,56	**28,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	34,19	30,67	41,67	35,56	36,67	28,89	36,84	42,22	**28,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	36,75	34,00	41,67	45,56	37,50	28,89	40,79	42,22	**28,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	34,19	32,67	41,67	45,56	34,17	28,89	36,84	40,00	**28,89**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	35,90	36,00	58,33	40,00	37,50	28,89	42,11	41,11	**28,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	41,45	61,33	91,67	28,89	66,67	60,56	59,87	77,78	**28,89**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	30,77	46,00	70,83	28,89	54,17	32,78	50,00	62,22	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	34,62	50,00	70,83	28,89	59,17	44,44	51,97	68,89	**28,89**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	32,48	48,67	79,17	28,89	55,83	36,11	52,63	66,67	**28,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	32,48	47,33	66,67	28,89	56,67	38,89	50,00	64,44	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	38,89	55,33	79,17	28,89	64,17	55,56	55,92	77,78	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	34,19	51,33	75,00	28,89	58,33	42,22	52,63	64,44	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	52,99	61,33	91,67	28,89	81,67	63,89	65,79	94,44	**28,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	29,06	40,67	58,33	46,67	50,00	28,89	47,37	55,56	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	48,72	56,00	83,33	28,89	76,67	52,78	61,84	85,56	**28,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	35,90	52,00	70,83	28,89	61,67	42,78	55,92	65,56	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	38,46	52,00	70,83	28,89	64,17	44,44	57,89	72,22	**28,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	37,18	56,00	83,33	28,89	61,67	49,44	55,92	68,89	**28,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	40,17	57,33	79,17	28,89	66,67	53,89	59,87	74,44	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	62,39	65,33	100,00	28,89	93,33	69,44	72,37	105,56	**28,89**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	29,49	46,67	79,17	28,89	55,83	44,44	50,66	62,22	**28,89**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	30,34	49,33	87,50	28,89	55,83	48,89	50,66	64,44	**28,89**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	36,75	55,33	87,50	28,89	60,83	47,22	56,58	71,11	**28,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	41,88	51,33	75,00	28,89	68,33	44,44	56,58	75,56	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	52,14	61,33	87,50	28,89	80,83	61,11	68,42	92,22	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	48,29	59,33	87,50	28,89	75,83	61,11	62,50	88,89	**28,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	43,16	65,33	100,00	28,89	68,33	63,89	62,50	77,78	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
50,85	65,33	100,00	28,89	78,33	66,11	66,45	88,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
41,88	61,33	87,50	28,89	68,33	57,22	62,50	74,44
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
38,03	49,33	87,50	28,89	65,83	51,11	54,61	75,56
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
44,44	55,33	87,50	28,89	70,83	49,44	60,53	82,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
35,90	50,67	79,17	28,89	62,50	48,89	56,58	72,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
32,05	48,67	79,17	28,89	57,50	48,89	50,66	68,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
33,33	50,67	79,17	28,89	60,00	47,22	54,61	65,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
34,62	54,67	91,67	28,89	60,00	53,89	54,61	68,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
46,15	54,67	91,67	28,89	75,00	57,22	60,53	85,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
49,57	61,33	87,50	28,89	78,33	59,44	66,45	85,56
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
35,90	52,67	79,17	28,89	60,83	42,78	56,58	68,89
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
35,04	51,33	79,17	28,89	59,17	43,89	53,95	71,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
38,89	58,67	91,67	28,89	63,33	52,78	58,55	73,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
33,33	48,67	66,67	28,89	58,33	37,78	52,63	62,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
43,59	58,67	79,17	28,89	70,83	54,44	64,47	78,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,89**
39,74	56,67	79,17	28,89	65,83	54,44	58,55	75,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	41,03	58,67	79,17	28,89	68,33	52,78	62,50	72,22	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	54,70	65,33	100,00	28,89	83,33	67,22	68,42	94,44	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	53,85	62,67	91,67	28,89	83,33	62,78	68,42	92,22	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	50,43	58,67	91,67	28,89	78,33	56,11	64,47	90,00	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	42,74	57,33	79,17	28,89	69,17	55,56	61,84	81,11	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	44,44	61,33	87,50	28,89	70,83	58,89	64,47	81,11	**28,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	37,61	54,67	79,17	28,89	63,33	46,11	58,55	70,00	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	40,60	59,33	87,50	28,89	65,83	58,89	58,55	77,78	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	36,32	52,67	79,17	28,89	60,83	47,78	54,61	73,33	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	40,17	54,67	79,17	28,89	65,83	47,78	60,53	76,67	**28,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	29,91	44,67	66,67	28,89	53,33	31,11	48,68	60,00	**28,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	42,31	62,67	91,67	28,89	68,33	59,44	62,50	75,56	**28,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	42,74	58,67	79,17	28,89	70,00	53,89	63,82	76,67	**28,89**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	37,61	52,67	79,17	28,89	62,50	43,89	57,89	73,33	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	55,56	62,67	91,67	28,89	85,00	63,89	69,74	96,67	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**28,89**
45,30	58,67	79,17	28,89	72,50	55,56	65,79	83,33	
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**28,89**
31,20	46,67	79,17	28,89	57,50	45,56	51,97	66,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**28,89**
41,45	56,67	79,17	28,89	67,50	55,56	59,87	80,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**28,89**
35,04	48,67	66,67	28,89	60,00	38,89	53,95	66,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**28,89**
44,02	62,67	91,67	28,89	70,00	60,56	63,82	80,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken								**28,89**
35,47	36,00	41,67	36,67	37,50	28,89	38,16	36,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**28,89**
34,19	34,67	45,83	45,56	33,33	28,89	35,53	35,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
35,90	40,00	66,67	28,89	45,00	28,89	42,11	48,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
52,14	50,67	75,00	28,89	63,33	41,11	53,95	68,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
38,89	36,00	41,67	48,89	40,00	28,89	41,45	43,33	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
44,44	50,67	75,00	28,89	53,33	38,89	50,00	57,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
45,30	48,00	66,67	28,89	55,00	35,56	51,32	60,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
42,74	46,67	66,67	28,89	51,67	35,56	47,37	57,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
36,32	34,67	41,67	48,89	36,67	28,89	37,50	41,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,03	38,00	58,33	43,33	40,00	28,89	42,76	42,22	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	48,00	66,67	28,89	53,33	34,44	50,00	55,56	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	40,17	43,33	70,83	30,00	50,83	28,89	47,37	56,67	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	39,74	43,33	70,83	30,00	50,00	28,89	47,37	55,56	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,16	48,00	75,00	28,89	50,83	36,67	49,34	54,44	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	49,33	70,83	28,89	52,50	40,00	49,34	60,00	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,87	48,67	70,83	28,89	51,67	40,56	48,03	61,11	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	70,83	28,89	50,83	34,44	49,34	53,33	**28,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	48,00	66,67	28,89	55,00	35,56	51,32	60,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	30,67	41,67	35,56	35,00	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	30,67	41,67	35,56	36,67	28,89	36,84	42,22	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	54,27	48,00	58,33	28,89	60,83	48,89	50,66	63,33	**28,89**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	32,00	45,83	28,89	33,33	30,56	32,89	33,33	**28,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,74	48,00	58,33	28,89	45,83	45,56	44,74	46,67	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,17	42,00	45,83	28,89	43,33	40,56	40,79	46,67	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,89	37,33	37,50	28,89	41,67	30,56	40,13	43,33	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	52,56	46,67	54,17	28,89	58,33	47,22	50,66	63,33	**28,89**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	32,67	58,33	30,00	35,00	28,89	38,16	38,89	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	48,72	44,67	54,17	28,89	53,33	47,22	44,74	60,00	**28,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,45	44,00	45,83	28,89	45,83	38,89	44,74	43,33	**28,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,61	41,33	50,00	28,89	39,17	35,56	38,16	40,00	**28,89**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	38,00	45,83	28,89	38,33	28,89	38,82	40,00	**28,89**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,06	30,67	45,83	28,89	31,67	31,67	30,26	35,56	**28,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	33,33	41,67	57,78	33,33	28,89	36,84	40,00	**28,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,88	46,67	58,33	28,89	44,17	46,67	42,11	48,89	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,03	44,67	54,17	28,89	43,33	45,00	40,79	48,89	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	44,02	44,00	45,83	28,89	48,33	40,56	46,71	50,00	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	35,33	37,50	28,89	36,67	30,56	34,21	40,00	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
53,42	46,67	58,33	28,89	59,17	50,00	48,03	65,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
43,16	44,00	45,83	28,89	47,50	40,00	46,05	47,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
49,15	41,33	50,00	28,89	54,17	38,89	44,08	56,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**28,89**
44,44	48,00	75,00	28,89	50,00	40,00	48,68	57,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
42,31	36,67	41,67	28,89	45,83	30,56	38,82	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
36,32	37,33	37,50	28,89	39,17	28,89	38,16	36,67	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
37,18	40,67	54,17	28,89	38,33	33,33	38,82	42,22	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
30,77	34,67	54,17	28,89	33,33	35,00	32,89	35,56	
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
35,47	36,67	45,83	28,89	36,67	30,00	36,18	42,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
45,73	44,00	45,83	28,89	50,00	41,67	48,03	54,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
55,98	48,00	58,33	28,89	62,50	50,00	51,97	67,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
44,44	48,00	58,33	28,89	47,50	46,67	46,05	51,11	
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
33,33	32,67	58,33	30,00	36,67	28,89	38,16	41,11	
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
31,62	32,00	45,83	28,89	35,00	31,67	34,21	37,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
38,03	38,00	45,83	28,89	40,00	30,00	40,13	44,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**28,89**
43,59	47,33	70,83	28,89	50,00	36,67	47,37	58,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
41,88	42,00	45,83	28,89	45,00	41,67	42,11	51,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
40,60	42,67	45,83	28,89	44,17	40,00	42,11	45,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
55,13	50,67	66,67	28,89	60,83	53,33	50,66	65,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
44,87	46,67	54,17	28,89	48,33	45,00	46,71	52,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Pistazien roh								**28,89**
41,88	45,33	75,00	28,89	48,33	34,44	48,68	51,11	
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
44,87	40,67	54,17	28,89	48,33	35,56	42,76	53,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
42,31	46,67	54,17	28,89	45,83	43,33	44,74	45,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
39,32	40,67	45,83	28,89	41,67	41,67	38,16	48,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
50,00	46,67	54,17	28,89	55,83	45,56	48,68	56,67	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
38,46	34,67	54,17	28,89	43,33	37,22	36,84	46,67	
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**28,89**
41,88	45,33	75,00	28,89	48,33	34,44	48,68	51,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
43,59	50,67	66,67	28,89	45,83	50,00	44,74	48,89	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
62,82	50,67	66,67	28,89	70,83	55,56	54,61	76,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
51,28	50,67	66,67	28,89	55,83	52,22	48,68	60,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**28,89**
43,16	42,67	45,83	28,89	46,67	41,67	44,08	52,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa								**28,89**
38,89	42,67	70,83	28,89	46,67	31,67	45,39	50,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**28,89**
41,45	45,33	70,83	28,89	48,33	37,22	45,39	56,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer								**28,89**
41,88	46,00	70,83	31,11	51,67	28,89	48,68	56,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Hafer								**28,89**
41,03	44,67	70,83	28,89	48,33	31,11	47,37	52,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**28,89**
49,57	50,67	75,00	28,89	57,50	43,33	51,32	66,67	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
44,44	48,00	75,00	28,89	50,00	40,00	48,68	57,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
45,30	48,00	66,67	28,89	55,00	35,56	51,32	60,00	
Pistazien roh + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
41,88	45,33	75,00	28,89	48,33	34,44	48,68	51,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
47,01	50,67	75,00	28,89	51,67	45,56	48,68	64,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**28,89**
44,44	48,00	75,00	28,89	50,00	40,00	48,68	57,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
44,44	50,67	75,00	28,89	53,33	38,89	50,00	57,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
44,44	48,00	75,00	28,89	50,00	40,00	48,68	57,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
45,30	48,00	66,67	28,89	55,00	35,56	51,32	60,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	42,74	46,67	66,67	28,89	51,67	35,56	47,37	57,78	**28,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	48,00	66,67	28,89	53,33	34,44	50,00	55,56	**28,89**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	66,67	28,89	45,00	28,89	42,11	48,89	**28,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	42,74	46,67	66,67	28,89	51,67	35,56	47,37	57,78	**28,89**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	52,14	50,67	75,00	28,89	63,33	41,11	53,95	68,89	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	42,74	46,00	66,67	28,89	49,17	35,00	46,05	56,67	**28,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	40,17	43,33	66,67	28,89	47,50	29,44	46,05	50,00	**28,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	36,75	35,33	41,67	47,78	36,67	28,89	39,47	36,67	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	34,19	36,00	50,00	35,56	33,33	28,89	35,53	37,78	**28,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	34,19	36,00	50,00	35,56	33,33	28,89	35,53	37,78	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	31,62	34,67	50,00	35,56	31,67	28,89	32,89	35,56	**28,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	50,67	75,00	28,89	53,33	38,89	50,00	57,78	**28,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	31,62	34,67	50,00	35,56	31,67	28,89	32,89	35,56	**28,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	48,00	66,67	28,89	53,33	34,44	50,00	55,56	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
35,90	40,00	66,67	28,89	45,00	28,89	42,11	48,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,89**
52,14	50,67	75,00	28,89	63,33	41,11	53,95	68,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**28,89**
47,01	48,00	75,00	28,89	55,83	37,78	51,32	60,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh								**28,89**
41,45	37,33	50,00	51,11	44,17	28,89	42,76	47,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh								**28,89**
37,18	33,33	50,00	44,44	39,17	28,89	41,45	45,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,89**
45,73	50,67	75,00	28,89	52,50	42,22	49,34	61,11	
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,89**
35,04	36,00	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,89**
31,62	34,67	50,00	35,56	31,67	28,89	32,89	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,89**
35,04	36,00	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	35,56	
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,89**
31,62	34,67	50,00	35,56	31,67	28,89	32,89	35,56	
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,89**
34,19	36,00	50,00	35,56	33,33	28,89	35,53	37,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,89**
44,44	50,67	75,00	28,89	53,33	38,89	50,00	57,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,89**
34,19	36,00	50,00	35,56	33,33	28,89	35,53	37,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**28,89**
52,14	50,67	75,00	28,89	63,33	41,11	53,95	68,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**28,89**
31,62	32,00	41,67	37,78	33,33	28,89	34,21	33,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	29,33	41,67	35,56	33,33	28,89	32,89	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	34,67	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	40,00	**28,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,59	48,00	66,67	28,89	53,33	34,44	50,00	55,56	**28,89**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	29,33	41,67	35,56	31,67	28,89	32,89	37,78	**28,89**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	34,67	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	40,00	**28,89**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	32,00	41,67	37,78	33,33	28,89	34,21	33,33	**28,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	42,74	46,67	66,67	28,89	51,67	35,56	47,37	57,78	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	29,33	41,67	35,56	31,67	28,89	32,89	37,78	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	33,33	41,67	57,78	33,33	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	29,33	41,67	35,56	33,33	28,89	32,89	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	36,00	41,67	37,78	38,33	28,89	39,47	42,22	**28,89**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	30,67	41,67	35,56	36,67	28,89	36,84	42,22	**28,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	50,67	75,00	28,89	51,67	45,56	48,68	64,44	**28,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,44	48,00	75,00	28,89	50,00	40,00	48,68	57,78	**28,89**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	30,67	41,67	35,56	35,00	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,44	48,00	75,00	28,89	50,00	40,00	48,68	57,78	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	50,67	75,00	28,89	51,67	45,56	48,68	64,44	**28,89**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	36,00	41,67	37,78	38,33	28,89	39,47	42,22	**28,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	33,33	30,67	41,67	35,56	35,00	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	34,19	30,67	41,67	35,56	36,67	28,89	36,84	42,22	**28,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	30,77	29,33	41,67	35,56	31,67	28,89	32,89	37,78	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	33,33	30,67	41,67	35,56	35,00	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	31,62	29,33	41,67	35,56	33,33	28,89	32,89	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	30,77	29,33	41,67	35,56	31,67	28,89	32,89	37,78	**28,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	35,04	34,67	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	40,00	**28,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	34,67	50,00	35,56	31,67	28,89	32,89	35,56	**28,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	32,00	41,67	37,78	33,33	28,89	34,21	33,33	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	46,58	40,00	58,33	28,89	52,50	43,33	42,76	56,67	**28,89**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	30,67	41,67	35,56	36,67	28,89	36,84	42,22	**28,89**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	34,67	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	40,00	**28,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	40,00	58,33	28,89	37,50	40,00	36,84	40,00	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,76	36,00	45,83	28,89	37,50	33,33	36,84	36,67	**28,89**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,61	36,00	41,67	37,78	38,33	28,89	39,47	42,22	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	36,00	45,83	28,89	40,00	35,00	38,82	43,33	**28,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	37,61	36,00	41,67	37,78	38,33	28,89	39,47	42,22	**28,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	34,67	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	40,00	**28,89**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	30,67	41,67	35,56	35,00	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	37,61	36,00	41,67	37,78	38,33	28,89	39,47	42,22	**28,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,61	36,00	41,67	37,78	38,33	28,89	39,47	42,22	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	35,04	34,67	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	40,00	**28,89**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	29,33	41,67	35,56	31,67	28,89	32,89	37,78	**28,89**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	29,33	41,67	35,56	33,33	28,89	32,89	40,00	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	34,00	45,83	28,89	35,00	35,00	32,89	40,00	**28,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	38,00	45,83	28,89	38,33	33,89	36,84	44,44	**28,89**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	36,00	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	35,56	**28,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	50,85	44,00	58,33	28,89	55,83	42,22	46,71	61,11	**28,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	30,67	41,67	35,56	36,67	28,89	36,84	42,22	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,32	44,00	58,33	28,89	40,83	38,89	40,79	44,44	**28,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,03	40,00	45,83	28,89	40,83	32,22	40,79	41,11	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	33,33	41,67	57,78	33,33	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	29,33	41,67	35,56	33,33	28,89	32,89	40,00	**28,89**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	38,00	58,33	32,22	38,33	28,89	40,79	41,11	**28,89**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	36,00	50,00	35,56	33,33	28,89	35,53	37,78	**28,89**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	34,67	50,00	35,56	31,67	28,89	32,89	35,56	**28,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,60	40,00	45,83	28,89	43,33	33,89	42,76	47,78	**28,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	29,33	41,67	35,56	31,67	28,89	32,89	37,78	**28,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	30,67	41,67	35,56	35,00	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	32,00	41,67	37,78	33,33	28,89	34,21	33,33	**28,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	36,00	50,00	35,56	33,33	28,89	35,53	37,78	**28,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	36,00	41,67	37,78	35,00	28,89	35,53	35,56	**28,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	33,33	41,67	57,78	33,33	28,89	36,84	40,00	**28,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	31,62	32,00	41,67	37,78	33,33	28,89	34,21	33,33	**28,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**28,89**
31,62	32,00	41,67	37,78	33,33	28,89	34,21	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**28,89**
35,90	40,00	66,67	28,89	45,00	28,89	42,11	48,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**28,88**
28,88	57,49	114,58	44,57	74,50	45,87	67,97	94,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**28,88**
28,88	58,15	114,58	45,68	74,50	46,43	67,31	93,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**28,88**
28,88	58,15	114,58	44,57	74,50	43,65	67,31	93,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**28,87**
28,87	70,77	138,75	50,52	95,89	57,44	84,79	119,76
Mandeln + Spirulina getrocknet + Miso							**28,87**
28,87	59,40	97,25	33,31	76,43	46,37	67,57	88,60
Spirulina getrocknet + Mandeln + Miso							**28,87**
28,87	59,40	97,25	33,31	76,43	46,37	67,57	88,60
Spirulina getrocknet + Miso + Mandeln							**28,87**
28,87	59,40	97,25	33,31	76,43	46,37	67,57	88,60
Miso + Spirulina getrocknet + Mandeln							**28,87**
28,87	59,40	97,25	33,31	76,43	46,37	67,57	88,60
Mandeln + Miso + Spirulina getrocknet							**28,87**
28,87	59,40	97,25	33,31	76,43	46,37	67,57	88,60
Miso + Mandeln + Spirulina getrocknet							**28,87**
28,87	59,40	97,25	33,31	76,43	46,37	67,57	88,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,86**
28,86	98,94	197,92	67,08	139,00	86,22	120,90	174,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,86**
28,86	70,94	131,25	49,30	95,67	57,33	84,06	116,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,86**
28,86	56,94	97,92	40,41	74,00	42,88	65,64	87,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**28,85**
28,85	52,89	92,92	63,03	70,39	43,34	66,01	84,64
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**28,85**
28,85	58,89	117,92	33,03	77,89	50,01	73,91	97,98
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,85**
28,85	55,99	99,58	33,54	75,34	45,59	66,46	88,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,85**
28,85	55,99	103,75	35,77	76,18	43,37	67,12	90,60
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**28,84**
28,84	51,53	91,71	33,58	68,14	41,92	60,82	85,03
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**28,84**
28,84	79,87	138,83	49,69	95,27	63,82	85,53	121,16
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,83**
36,43	53,07	62,42	28,83	38,98	39,17	39,32	48,73
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,83**
35,58	50,41	54,08	28,83	38,98	34,73	39,32	46,51
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,83**
34,72	49,07	54,08	28,83	37,32	35,84	36,69	48,73
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,83**
44,12	53,07	62,42	28,83	48,98	41,39	43,27	59,84
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**28,83**
41,29	43,68	76,75	28,83	48,03	31,90	47,88	54,67
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**28,83**
32,75	47,68	93,42	28,83	55,53	38,01	54,46	69,11
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**28,83**
34,46	50,35	101,75	28,83	60,53	43,57	61,04	75,78
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**28,83**
31,04	46,35	93,42	28,83	55,53	36,90	53,14	66,89
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**28,83**
31,04	45,01	93,42	28,83	55,53	41,34	54,46	69,11
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**28,83**
30,18	46,35	93,42	28,83	53,86	38,01	51,83	66,89
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**28,83**
31,89	45,01	93,42	28,83	57,19	41,34	54,46	71,33
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,83**
34,88	35,68	68,42	28,83	38,03	29,68	43,28	46,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**28,83**
35,98	46,96	61,63	28,83	43,21	30,69	41,14	50,91
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,83**
37,29	50,41	54,08	28,83	40,65	35,84	40,64	50,96
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,83**
41,29	43,68	76,75	28,83	48,03	31,90	47,88	54,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,97	39,87	43,00	51,91	31,93	28,82	35,53	40,04	**28,82**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	29,05	46,07	63,88	28,82	46,74	32,97	43,71	60,63	**28,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	36,53	47,87	63,83	29,69	42,77	28,82	42,11	51,16	**28,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	35,25	47,20	63,83	29,69	41,93	28,82	40,79	50,04	**28,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	36,96	47,87	59,67	30,80	43,60	28,82	42,11	50,04	**28,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,82	71,07	130,42	43,84	96,67	61,23	84,45	117,42	**28,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,82	71,73	134,58	44,96	95,83	62,34	83,79	118,53	**28,82**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	28,82	69,89	108,13	42,01	74,59	54,82	67,45	95,38	**28,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,81	71,52	137,25	44,96	98,38	63,18	84,91	120,62	**28,81**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,81	71,52	133,08	42,73	97,55	65,40	84,25	118,40	**28,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,18	38,61	69,92	30,46	39,02	28,81	40,02	50,22	**28,81**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	72,19	137,92	47,86	98,68	60,26	86,44	120,41	**28,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	72,19	129,58	43,41	97,01	64,70	85,13	115,97	**28,80**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	32,90	46,57	60,92	32,19	34,83	28,80	36,71	46,73	**28,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	28,79	72,20	129,50	43,43	96,91	64,64	85,06	115,88	**28,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	28,79	72,20	137,83	47,88	98,58	60,20	86,38	120,32	**28,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	35,40	33,40	40,29	45,27	32,16	28,79	34,53	35,01	**28,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	36,68	34,73	36,13	36,38	36,33	28,79	37,16	36,12	**28,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,79	71,93	133,08	42,87	96,77	66,03	83,49	117,27	**28,79**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	28,77	61,07	97,46	33,86	76,33	43,85	69,49	88,12	**28,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,77	70,32	127,33	41,96	97,58	64,82	84,91	118,67	**28,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,77	70,99	131,50	43,07	96,75	65,93	84,25	119,78	**28,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	28,76	57,69	111,04	44,27	74,08	43,71	66,77	93,04	**28,76**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	28,76	60,21	105,42	33,18	74,50	54,91	66,49	90,44	**28,76**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	28,76	60,21	105,42	33,18	74,50	54,91	66,49	90,44	**28,76**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	28,76	60,21	105,42	33,18	74,50	54,91	66,49	90,44	**28,76**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	28,76	60,21	105,42	33,18	74,50	54,91	66,49	90,44	**28,76**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,76	60,21	105,42	33,18	74,50	54,91	66,49	90,44	**28,76**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,76	60,21	105,42	33,18	74,50	54,91	66,49	90,44	**28,76**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,81	50,59	65,67	28,76	38,67	37,56	40,47	50,96	**28,76**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	31,18	46,40	44,33	46,04	30,53	28,76	34,21	40,09	**28,76**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	31,18	46,40	44,33	46,04	30,53	28,76	34,21	40,09	**28,76**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Lupinen	31,18	46,40	44,33	46,04	30,53	28,76	34,21	40,09	**28,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	35,53	49,25	65,67	28,76	37,83	34,78	40,47	47,62	**28,76**
Lupinen + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,18	46,40	44,33	46,04	30,53	28,76	34,21	40,09	**28,76**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	33,72	48,10	56,04	28,74	39,20	30,69	38,13	47,59	**28,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	28,74	73,48	129,83	43,51	98,07	59,00	86,66	117,33	**28,74**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,74	57,31	109,50	43,32	74,54	45,51	67,00	93,67	**28,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	28,74	102,93	196,50	66,51	138,88	89,13	121,05	174,47	**28,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	28,74	74,93	129,83	48,73	95,55	60,24	84,21	116,69	**28,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	28,74	60,93	96,50	39,84	73,88	45,80	65,79	87,80	**28,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Lupinen	33,86	41,60	63,17	28,73	41,38	29,69	39,47	46,69	**28,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	50,10	52,27	71,50	28,73	59,72	41,91	51,32	66,69	**28,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	42,41	52,27	71,50	28,73	49,72	39,69	47,37	55,58	**28,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	41,56	49,60	63,17	28,73	49,72	35,24	47,37	53,36	**28,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	43,26	49,60	63,17	28,73	51,38	36,36	48,68	57,80	**28,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	40,70	48,27	63,17	28,73	48,05	36,36	44,74	55,58	**28,73**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	28,73	58,53	105,83	36,93	77,50	49,39	68,70	93,58	**28,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	28,73	58,53	105,83	36,93	77,50	49,39	68,70	93,58	**28,73**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	28,73	58,53	97,50	32,49	75,83	53,83	67,38	89,13	**28,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**28,73**
28,73	58,53	97,50	32,49	75,83	53,83	67,38	89,13
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**28,73**
28,73	58,53	105,83	36,93	77,50	49,39	68,70	93,58
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**28,73**
28,73	58,53	105,83	36,93	77,50	49,39	68,70	93,58
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**28,73**
28,73	58,53	97,50	32,49	75,83	53,83	67,38	89,13
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**28,73**
28,73	58,53	105,83	36,93	77,50	49,39	68,70	93,58
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**28,73**
28,73	58,53	105,83	36,93	77,50	49,39	68,70	93,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**28,73**
28,73	58,53	97,50	32,49	75,83	53,83	67,38	89,13
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,73**
28,73	58,53	97,50	32,49	75,83	53,83	67,38	89,13
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,73**
28,73	58,53	97,50	32,49	75,83	53,83	67,38	89,13
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**28,72**
28,72	69,67	136,42	44,57	95,96	58,99	84,83	117,51
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**28,72**
28,72	57,89	113,08	35,17	72,68	45,63	67,28	91,56
Mandeln + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**28,72**
28,72	60,80	105,83	34,89	76,33	43,11	68,95	89,11
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Mandeln							**28,72**
28,72	60,80	105,83	34,89	76,33	43,11	68,95	89,11
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Mandeln							**28,72**
28,72	59,47	105,83	34,89	76,33	47,56	70,26	91,33
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Mandeln							**28,72**
28,72	60,80	105,83	34,89	76,33	43,11	68,95	89,11
Spirulina getrocknet + Quinoa + Mandeln							**28,72**
28,72	60,80	105,83	37,11	76,33	48,67	68,95	89,11
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Mandeln							**28,72**
28,72	59,47	105,83	34,89	76,33	47,56	70,26	91,33
Quinoa + Spirulina getrocknet + Mandeln							**28,72**
28,72	60,80	105,83	37,11	76,33	48,67	68,95	89,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Mandeln + Bulgur, trocken							**28,72**
28,72	60,80	105,83	34,89	76,33	43,11	68,95	89,11
Mandeln + Quinoa + Spirulina getrocknet							**28,72**
28,72	60,80	105,83	37,11	76,33	48,67	68,95	89,11
Mandeln + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**28,72**
28,72	59,47	105,83	34,89	76,33	47,56	70,26	91,33
Mandeln + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**28,72**
28,72	60,80	105,83	34,89	76,33	43,11	68,95	89,11
Quinoa + Mandeln + Spirulina getrocknet							**28,72**
28,72	60,80	105,83	37,11	76,33	48,67	68,95	89,11
Buchweizen + Mandeln + Spirulina getrocknet							**28,72**
28,72	59,47	105,83	34,89	76,33	47,56	70,26	91,33
Bulgur, trocken + Mandeln + Spirulina getrocknet							**28,72**
28,72	60,80	105,83	34,89	76,33	43,11	68,95	89,11
Mandeln + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**28,72**
28,72	59,47	105,83	34,89	76,33	47,56	70,26	91,33
Spirulina getrocknet + Mandeln + Buchweizen							**28,72**
28,72	59,47	105,83	34,89	76,33	47,56	70,26	91,33
Mandeln + Spirulina getrocknet + Quinoa							**28,72**
28,72	60,80	105,83	37,11	76,33	48,67	68,95	89,11
Spirulina getrocknet + Mandeln + Quinoa							**28,72**
28,72	60,80	105,83	37,11	76,33	48,67	68,95	89,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,71**
28,71	67,07	128,50	46,50	91,65	56,02	80,74	115,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Miso							**28,71**
28,71	71,30	133,21	44,77	95,88	61,07	84,18	117,52
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,69**
28,69	57,28	105,88	32,99	75,49	54,49	64,86	93,71
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**28,69**
28,69	56,61	101,71	31,88	76,33	53,38	65,52	92,60
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**28,68**
39,26	45,28	73,25	28,68	44,41	32,70	45,25	52,47
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**28,68**
33,94	48,56	58,13	28,68	39,59	31,49	38,51	48,71
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**28,67**
28,88	42,59	79,58	33,97	52,78	28,67	48,68	65,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	33,79	31,35	40,67	46,40	32,57	28,67	34,16	39,33	**28,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	28,66	70,55	141,67	50,82	96,33	59,66	85,22	121,78	**28,66**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	28,66	57,88	112,50	40,82	73,00	43,54	66,80	92,89	**28,66**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	28,66	57,88	112,50	40,82	73,00	43,54	66,80	92,89	**28,66**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	28,66	57,88	112,50	40,82	73,00	43,54	66,80	92,89	**28,66**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	28,66	57,88	112,50	40,82	73,00	43,54	66,80	92,89	**28,66**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	28,66	57,88	112,50	40,82	73,00	43,54	66,80	92,89	**28,66**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	28,66	57,88	112,50	40,82	73,00	43,54	66,80	92,89	**28,66**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,86	39,49	64,58	30,12	41,17	28,65	41,65	48,22	**28,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,58	38,82	64,58	30,12	39,50	28,65	39,68	47,11	**28,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	36,58	38,82	64,58	29,01	37,83	28,65	37,70	50,44	**28,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	35,29	38,15	64,58	29,01	37,00	28,65	36,39	49,33	**28,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	37,00	38,82	60,42	30,12	38,67	28,65	37,70	49,33	**28,65**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	28,65	61,14	97,46	33,80	76,07	43,69	69,30	87,82	**28,65**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,64	51,14	93,79	36,21	67,98	40,92	60,66	85,92	**28,64**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	34,17	43,53	65,00	30,84	36,12	28,63	38,20	47,16	**28,63**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Lupinen	34,17	43,53	65,00	30,84	36,12	28,63	38,20	47,16	**28,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**28,63**
34,17	43,53	65,00	30,84	36,12	28,63	38,20	47,16
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Cashewnuss							**28,63**
34,17	43,53	65,00	30,84	36,12	28,63	38,20	47,16
Cashewnuss + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**28,63**
34,17	43,53	65,00	30,84	36,12	28,63	38,20	47,16
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**28,63**
34,17	43,53	65,00	30,84	36,12	28,63	38,20	47,16
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**28,63**
28,63	70,00	137,50	44,44	97,50	65,56	84,87	122,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**28,63**
28,63	99,33	200,00	63,33	140,00	88,33	123,03	175,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**28,63**
28,63	57,33	100,00	36,67	75,00	45,00	67,76	88,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**28,63**
28,63	71,33	133,33	45,56	96,67	59,44	86,18	117,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**28,63**
28,63	71,33	141,67	46,56	95,83	62,78	86,18	116,67
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,63**
28,63	45,33	79,17	28,89	54,17	45,56	48,03	64,44
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**28,63**
28,63	45,33	87,50	31,11	54,17	42,22	50,66	62,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**28,63**
28,63	68,67	129,17	63,33	92,50	57,78	84,21	114,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**28,63**
28,63	40,00	66,67	53,33	47,50	29,44	48,03	57,78
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**28,63**
28,63	58,53	103,17	32,67	72,50	52,97	64,21	86,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**28,63**
28,63	58,53	103,17	32,67	72,50	52,97	64,21	86,89
Hafer + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**28,63**
28,63	56,44	102,50	34,96	74,12	44,47	66,24	89,29
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**28,63**
28,63	72,00	137,50	45,56	95,83	59,44	84,87	117,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**28,63**
28,63	72,67	145,83	43,33	97,50	62,22	89,47	123,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Buchweizen	28,63	71,33	137,50	45,56	95,83	61,67	85,53	118,89	**28,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	28,63	71,33	133,33	44,33	95,83	66,11	83,55	118,89	**28,63**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	28,63	58,67	120,83	33,33	78,33	52,22	74,34	100,00	**28,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	28,63	52,67	95,83	63,33	70,83	45,56	66,45	86,67	**28,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	72,00	141,67	44,44	96,67	67,22	86,18	120,00	**28,63**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	56,67	112,50	34,44	76,67	54,44	67,76	95,56	**28,63**
Spirulina getrocknet + Hafer + Walnüsse	28,63	56,44	102,50	34,96	74,12	44,47	66,24	89,29	**28,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	97,33	191,67	73,33	137,50	86,11	120,39	171,11	**28,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	55,33	91,67	46,67	72,50	42,78	65,13	84,44	**28,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	69,33	125,00	55,56	94,17	57,22	83,55	113,33	**28,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Quinoa	28,63	72,00	137,50	46,67	95,83	62,22	84,87	117,78	**28,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	28,63	70,00	141,67	45,56	97,50	63,89	86,18	121,11	**28,63**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	28,63	58,53	103,17	32,67	72,50	52,97	64,21	86,89	**28,63**
Walnüsse + Hafer + Spirulina getrocknet	28,63	56,44	102,50	34,96	74,12	44,47	66,24	89,29	**28,63**
Hafer + Walnüsse + Spirulina getrocknet	28,63	56,44	102,50	34,96	74,12	44,47	66,24	89,29	**28,63**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	28,63	58,53	103,17	32,67	72,50	52,97	64,21	86,89	**28,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	73,33	141,67	46,67	96,67	68,33	84,87	117,78	**28,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	73,33	141,67	44,44	96,67	62,78	84,87	117,78	**28,63**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	58,53	103,17	32,67	72,50	52,97	64,21	86,89	**28,63**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	58,53	103,17	32,67	72,50	52,97	64,21	86,89	**28,63**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Hafer	28,63	56,44	102,50	34,96	74,12	44,47	66,24	89,29	**28,63**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Hafer	28,63	56,44	102,50	34,96	74,12	44,47	66,24	89,29	**28,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	28,62	78,75	135,92	49,39	95,66	63,28	85,09	120,24	**28,62**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	28,62	61,03	97,17	33,72	76,25	43,94	69,13	87,94	**28,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	36,24	38,05	61,00	28,62	38,84	29,84	37,88	48,67	**28,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	37,09	39,38	61,00	28,62	40,51	28,73	40,51	46,44	**28,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	45,64	42,05	69,33	28,62	50,51	35,39	44,45	59,78	**28,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	37,95	42,05	69,33	28,62	40,51	33,17	40,51	48,67	**28,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	38,80	39,38	61,00	28,62	42,18	29,84	41,82	50,89	**28,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	28,61	71,42	138,46	46,01	95,88	62,70	85,87	116,53	**28,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	28,61	71,42	130,13	43,79	95,88	66,03	83,24	118,76	**28,61**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	28,61	60,91	97,04	33,72	75,89	43,63	69,08	87,71	**28,61**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,34	41,21	66,67	28,60	43,00	31,88	43,78	48,44	**28,60**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,19	45,21	66,67	28,60	45,50	40,21	43,78	58,44	**28,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**28,60**
38,06	40,55	66,67	28,60	41,33	31,88	41,80	47,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**28,60**
41,91	44,55	66,67	28,60	43,83	40,21	41,80	57,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**28,60**
42,33	45,21	66,67	28,60	44,67	39,66	43,12	56,22	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**28,60**
38,49	41,21	66,67	28,60	42,17	31,32	43,12	46,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa								**28,60**
38,49	41,21	66,67	28,60	40,50	36,88	39,17	52,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer								**28,60**
40,62	43,21	66,67	28,60	42,17	36,32	41,14	55,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht								**28,60**
39,77	41,88	62,50	28,60	41,33	34,66	39,83	52,89	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,60**
38,91	42,55	70,83	28,60	42,17	33,54	43,12	47,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**28,60**
42,76	46,55	70,83	28,60	44,67	41,88	43,12	57,33	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh								**28,60**
42,76	42,55	70,83	28,60	47,17	34,66	45,09	52,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh								**28,60**
46,61	46,55	70,83	28,60	49,67	42,99	45,09	62,89	
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**28,59**
28,59	71,07	127,08	45,93	91,53	58,93	80,89	115,60	
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso								**28,59**
28,59	69,43	106,04	42,08	74,20	54,03	67,07	94,26	
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss								**28,59**
32,45	43,36	48,42	44,70	31,83	28,59	35,70	40,51	
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl								**28,59**
28,59	60,96	97,13	33,68	75,87	43,55	69,12	87,80	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**28,58**
42,94	53,87	68,00	28,58	44,43	47,16	43,42	60,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,09	49,87	68,00	28,58	41,93	38,82	43,42	50,04	**28,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Lupinen	38,14	45,60	63,17	28,73	44,72	28,58	43,42	51,13	**28,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	35,15	37,60	38,17	48,73	34,72	28,58	37,50	36,69	**28,58**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	31,83	43,20	59,67	28,58	37,77	30,49	36,84	44,49	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Lupinen	36,10	47,20	59,67	28,58	41,10	29,38	40,79	48,93	**28,58**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	41,23	51,20	59,67	28,58	47,77	37,16	46,05	55,60	**28,58**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	39,52	51,20	59,67	28,58	46,10	36,04	44,74	51,16	**28,58**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	38,67	49,87	59,67	28,58	44,43	37,16	42,11	53,38	**28,58**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	48,07	53,87	68,00	28,58	56,10	42,71	48,68	64,49	**28,58**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	40,38	53,87	68,00	28,58	46,10	40,49	44,74	53,38	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	40,38	53,87	68,00	28,58	46,10	40,49	44,74	53,38	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	39,52	51,20	59,67	28,58	46,10	36,04	44,74	51,16	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	48,07	53,87	68,00	28,58	56,10	42,71	48,68	64,49	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Lupinen	31,83	43,20	59,67	28,58	37,77	30,49	36,84	44,49	**28,58**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	36,10	47,20	59,67	28,58	41,10	29,38	40,79	48,93	**28,58**
Pistazien roh + Pistazien roh + Lupinen	37,81	48,53	68,00	28,58	41,10	36,04	43,42	46,71	**28,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lupinen	40,38	51,20	68,00	28,58	42,77	41,60	43,42	53,38	**28,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	42,94	53,87	68,00	28,58	44,43	47,16	43,42	60,04	**28,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen								**28,58**
38,67	49,87	59,67	28,58	44,43	37,16	42,11	53,38	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen								**28,58**
41,23	51,20	59,67	28,58	47,77	37,16	46,05	55,60	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**28,58**
40,38	51,20	68,00	28,58	42,77	41,60	43,42	53,38	
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**28,58**
41,23	51,20	59,67	28,58	47,77	37,16	46,05	55,60	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**28,58**
41,23	51,20	59,67	28,58	47,77	37,16	46,05	55,60	
Lupinen + Pistazien roh + Pistazien roh								**28,58**
37,81	48,53	68,00	28,58	41,10	36,04	43,42	46,71	
Hafer + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
36,10	47,20	59,67	28,58	41,10	29,38	40,79	48,93	
Quinoa + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
31,83	43,20	59,67	28,58	37,77	30,49	36,84	44,49	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Pistazien roh								**28,58**
40,38	51,20	68,00	28,58	42,77	41,60	43,42	53,38	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
39,52	51,20	59,67	28,58	46,10	36,04	44,74	51,16	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
40,38	53,87	68,00	28,58	46,10	40,49	44,74	53,38	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
48,07	53,87	68,00	28,58	56,10	42,71	48,68	64,49	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**28,58**
40,38	51,20	68,00	28,58	42,77	41,60	43,42	53,38	
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
38,67	49,87	59,67	28,58	44,43	37,16	42,11	53,38	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
41,23	51,20	59,67	28,58	47,77	37,16	46,05	55,60	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
38,67	49,87	59,67	28,58	44,43	37,16	42,11	53,38	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**28,58**
41,23	51,20	59,67	28,58	47,77	37,16	46,05	55,60	
Pistazien roh + Lupinen + Pistazien roh								**28,58**
37,81	48,53	68,00	28,58	41,10	36,04	43,42	46,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	37,81	48,53	68,00	28,58	41,10	36,04	43,42	46,71	**28,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	41,66	52,53	68,00	28,58	43,60	44,38	43,42	56,71	**28,58**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	40,38	53,87	68,00	28,58	46,10	40,49	44,74	53,38	**28,58**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	39,52	51,20	59,67	28,58	46,10	36,04	44,74	51,16	**28,58**
Lupinen + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	36,10	47,20	59,67	28,58	41,10	29,38	40,79	48,93	**28,58**
Lupinen + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	31,83	43,20	59,67	28,58	37,77	30,49	36,84	44,49	**28,58**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	48,07	53,87	68,00	28,58	56,10	42,71	48,68	64,49	**28,58**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	48,07	53,87	68,00	28,58	56,10	42,71	48,68	64,49	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,38	53,87	68,00	28,58	46,10	40,49	44,74	53,38	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	48,07	53,87	68,00	28,58	56,10	42,71	48,68	64,49	**28,58**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,38	53,87	68,00	28,58	46,10	40,49	44,74	53,38	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,52	51,20	59,67	28,58	46,10	36,04	44,74	51,16	**28,58**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,52	51,20	59,67	28,58	46,10	36,04	44,74	51,16	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	38,67	49,87	59,67	28,58	44,43	37,16	42,11	53,38	**28,58**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	38,67	49,87	59,67	28,58	44,43	37,16	42,11	53,38	**28,58**
Pistazien roh + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,38	51,20	68,00	28,58	42,77	41,60	43,42	53,38	**28,58**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,94	53,87	68,00	28,58	44,43	47,16	43,42	60,04	**28,58**
Lupinen + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,38	51,20	68,00	28,58	42,77	41,60	43,42	53,38	**28,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,94	53,87	68,00	28,58	44,43	47,16	43,42	60,04	**28,58**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	31,83	43,20	59,67	28,58	37,77	30,49	36,84	44,49	**28,58**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	36,10	47,20	59,67	28,58	41,10	29,38	40,79	48,93	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Quinoa	31,83	43,20	59,67	28,58	37,77	30,49	36,84	44,49	**28,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Hafer	36,10	47,20	59,67	28,58	41,10	29,38	40,79	48,93	**28,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	28,57	73,57	129,38	43,70	96,92	57,79	86,40	116,56	**28,57**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	34,04	34,11	36,04	35,48	35,58	28,57	36,53	35,22	**28,57**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	32,76	32,77	40,21	44,37	31,42	28,57	33,90	34,11	**28,57**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	36,59	35,01	60,08	41,06	36,36	28,57	40,64	41,33	**28,57**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,47	31,68	60,08	31,06	33,03	28,57	35,38	38,00	**28,57**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	44,27	49,07	69,58	28,56	51,50	36,00	48,95	59,00	**28,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	41,71	46,40	69,58	28,56	49,83	30,44	48,95	52,33	**28,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,62	43,21	66,67	31,93	48,00	28,54	45,75	55,11	**28,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,34	42,55	66,67	31,93	46,33	28,54	43,78	54,00	**28,54**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,33	39,56	72,58	28,54	40,19	31,56	41,66	50,89	**28,54**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	34,64	37,21	66,67	28,60	38,00	28,54	39,17	42,89	**28,54**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	37,05	38,23	72,58	28,54	39,36	28,78	41,66	47,56	**28,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	28,53	70,97	139,46	49,97	95,94	59,86	84,26	120,42	**28,53**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,60	43,16	65,75	28,76	50,04	28,52	46,40	54,33	**28,52**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,23	46,88	69,75	28,52	40,79	33,50	42,62	50,27	**28,52**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	28,52	55,13	92,38	35,64	67,86	43,83	60,82	86,17	**28,52**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	28,51	54,57	75,33	32,27	52,43	37,42	49,13	66,02	**28,51**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	28,51	69,47	110,33	42,87	74,15	54,62	68,42	95,62	**28,51**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	28,51	70,13	110,33	43,98	74,15	55,18	67,76	94,51	**28,51**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	28,51	70,13	110,33	42,87	74,15	52,40	67,76	94,51	**28,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	28,51	71,53	133,96	45,26	95,42	59,51	84,33	117,04	**28,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	28,51	53,09	93,63	62,48	70,44	45,76	65,48	85,31	**28,51**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	28,51	59,09	118,63	32,48	77,94	52,42	73,38	98,64	**28,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	28,50	72,73	128,25	43,44	95,92	56,82	85,26	114,78	**28,50**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	45,39	48,56	75,58	28,50	50,18	42,30	48,20	61,56	**28,50**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	41,54	44,56	75,58	28,50	47,68	33,97	48,20	51,56	**28,50**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,50	33,79	51,17	49,22	34,52	28,49	38,50	40,89	**28,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	28,49	67,47	130,58	42,76	92,65	58,13	82,87	116,69	**28,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,49	65,47	122,25	52,76	90,15	55,91	80,24	112,24	**28,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,49	71,16	132,42	44,31	95,88	61,30	84,56	117,67	**28,49**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	28,48	59,87	98,75	34,29	75,50	43,23	67,87	87,64	**28,48**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	28,48	59,87	98,75	34,29	75,50	43,23	67,87	87,64	**28,48**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Mandeln	28,48	59,87	98,75	34,29	75,50	43,23	67,87	87,64	**28,48**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	28,48	59,87	98,75	34,29	75,50	43,23	67,87	87,64	**28,48**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Spirulina getrocknet	28,48	59,87	98,75	34,29	75,50	43,23	67,87	87,64	**28,48**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	28,48	59,87	98,75	34,29	75,50	43,23	67,87	87,64	**28,48**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	35,44	40,49	69,08	29,50	37,41	28,47	39,68	47,58	**28,47**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	28,47	57,93	102,92	35,13	73,75	48,03	66,59	90,12	**28,47**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	28,46	59,07	107,08	34,11	73,17	43,22	67,37	90,11	**28,46**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	28,46	70,84	130,42	43,51	96,45	56,58	84,92	116,07	**28,46**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	28,46	42,15	85,42	34,57	53,67	33,09	49,55	69,33	**28,46**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	28,46	58,15	114,58	44,57	73,67	44,21	66,65	93,78	**28,46**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,45	60,83	96,96	33,63	75,78	43,40	68,91	87,40	**28,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	30,02	40,95	74,33	33,99	49,65	28,45	46,23	63,80	**28,45**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	30,82	29,36	39,67	35,02	31,80	28,44	31,47	38,67	**28,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	30,82	29,36	39,67	35,02	31,80	28,44	31,47	38,67	**28,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,44**
35,53	46,36	58,75	28,44	42,81	30,12	41,14	49,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,44**
30,82	29,36	39,67	35,02	31,80	28,44	31,47	38,67
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,44**
30,82	29,36	39,67	35,02	31,80	28,44	31,47	38,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,44**
30,82	29,36	39,67	35,02	31,80	28,44	31,47	38,67
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,44**
30,82	29,36	39,67	35,02	31,80	28,44	31,47	38,67
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Miso							**28,43**
29,65	51,30	49,04	28,43	31,97	32,29	32,86	43,19
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**28,43**
28,43	71,20	130,38	43,74	96,00	66,41	83,18	118,90
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**28,43**
28,43	71,20	138,71	45,97	96,00	63,07	85,81	116,68
Spirulina getrocknet + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,43**
28,43	59,12	95,67	32,40	76,42	46,82	68,33	88,89
Mandeln + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,43**
28,43	59,12	95,67	32,40	76,42	46,82	68,33	88,89
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**28,43**
28,43	59,12	95,67	32,40	76,42	46,82	68,33	88,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Mandeln							**28,43**
28,43	59,12	95,67	32,40	76,42	46,82	68,33	88,89
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**28,43**
28,43	59,12	95,67	32,40	76,42	46,82	68,33	88,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Spirulina getrocknet							**28,43**
28,43	59,12	95,67	32,40	76,42	46,82	68,33	88,89
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**28,42**
40,05	54,13	60,33	28,42	42,48	42,96	42,11	55,62
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**28,42**
37,49	51,47	60,33	28,42	40,82	37,40	42,11	48,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**28,42**
36,21	50,80	60,33	28,42	39,15	37,40	40,13	47,84
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**28,42**
33,72	40,32	52,50	43,36	33,12	28,42	37,18	40,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**28,42**
36,05	51,27	83,08	28,42	60,10	49,92	53,22	75,04
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**28,42**
32,21	47,27	83,08	28,42	57,60	41,59	53,22	65,04
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,42**
36,63	51,47	56,17	28,42	40,82	37,96	39,47	51,18
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,42**
38,34	55,47	64,50	28,42	42,48	41,29	42,11	51,18
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,42**
46,03	55,47	64,50	28,42	52,48	43,51	46,05	62,29
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,42**
34,07	48,80	56,17	28,42	37,48	30,18	38,16	46,73
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,42**
37,49	52,80	56,17	28,42	42,48	36,84	42,11	48,96
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,42**
39,20	52,80	56,17	28,42	44,15	37,96	43,42	53,40
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,42**
29,79	44,80	56,17	28,42	34,15	31,29	34,21	42,29
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**28,42**
33,72	40,32	52,50	43,36	33,12	28,42	37,18	40,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Lupinen							**28,42**
33,72	40,32	52,50	43,36	33,12	28,42	37,18	40,93
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**28,42**
37,06	52,80	64,50	28,42	39,98	39,07	41,45	47,84
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,42**
36,63	51,47	60,33	28,42	39,98	36,84	41,45	46,73
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**28,42**
38,77	53,47	60,33	28,42	40,82	42,96	40,13	54,51
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,42**
39,20	54,13	60,33	28,42	41,65	42,40	41,45	53,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Cashewnuss							**28,42**
33,72	40,32	52,50	43,36	33,12	28,42	37,18	40,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,42**
36,48	36,60	49,75	28,42	37,60	36,03	35,46	46,16
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**28,42**
37,49	52,13	60,33	28,42	39,15	39,07	39,47	52,29
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**28,42**
43,47	55,47	64,50	28,42	46,65	45,73	43,42	60,07
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**28,42**
34,92	49,47	60,33	28,42	37,48	33,51	39,47	45,62
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**28,42**
35,35	50,13	60,33	28,42	37,48	39,62	37,50	50,07
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**28,42**
32,79	47,47	60,33	28,42	35,82	34,07	37,50	43,40
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**28,42**
34,07	48,13	56,17	28,42	36,65	31,84	38,16	43,40
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**28,42**
36,63	50,80	56,17	28,42	38,32	37,40	38,16	50,07
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**28,42**
40,91	52,80	64,50	28,42	44,98	40,18	43,42	53,40
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**28,42**
39,62	55,47	64,50	28,42	41,65	44,62	41,45	54,51
Lupinen + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,42**
33,72	40,32	52,50	43,36	33,12	28,42	37,18	40,93
Cashewnuss + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,42**
33,72	40,32	52,50	43,36	33,12	28,42	37,18	40,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**28,42**
28,42	67,55	126,25	63,03	92,89	57,23	83,78	113,53
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**28,42**
28,42	71,55	142,92	43,03	97,89	61,68	89,04	122,42
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**28,42**
28,42	55,33	99,58	33,54	74,51	46,14	65,14	89,49
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**28,42**
28,42	55,33	103,75	34,66	74,51	44,48	66,46	88,38
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**28,41**
28,41	51,53	95,88	32,47	68,98	43,03	62,79	87,26

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,41	49,53	87,54	42,47	66,48	40,81	60,16	82,81	**28,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	36,41	34,56	42,25	47,39	36,01	28,41	38,99	37,11	**28,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	28,41	78,53	138,83	49,69	96,10	65,49	85,53	122,27	**28,41**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Lupinen	28,41	65,87	109,67	39,69	72,77	49,38	67,11	93,38	**28,41**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Lupinen	28,41	65,87	109,67	39,69	72,77	49,38	67,11	93,38	**28,41**
Lupinen + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	28,41	65,87	109,67	39,69	72,77	49,38	67,11	93,38	**28,41**
Haselnüsse + Lupinen + Spirulina getrocknet	28,41	65,87	109,67	39,69	72,77	49,38	67,11	93,38	**28,41**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Haselnüsse	28,41	65,87	109,67	39,69	72,77	49,38	67,11	93,38	**28,41**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	28,41	65,87	109,67	39,69	72,77	49,38	67,11	93,38	**28,41**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	28,39	69,67	106,79	42,57	73,73	52,46	67,22	93,78	**28,39**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,39	72,40	134,58	43,84	95,83	62,90	83,79	116,31	**28,39**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,38	70,85	133,08	42,73	96,72	65,96	82,93	119,51	**28,38**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	28,38	58,45	117,83	37,00	73,68	49,04	67,45	92,00	**28,38**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Cashewnuss	28,38	58,45	117,83	37,00	73,68	49,04	67,45	92,00	**28,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	28,38	70,85	137,25	43,84	96,72	64,29	84,25	118,40	**28,38**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	28,38	58,45	117,83	37,00	73,68	49,04	67,45	92,00	**28,38**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	28,38	58,45	117,83	37,00	73,68	49,04	67,45	92,00	**28,38**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	28,38	58,45	117,83	37,00	73,68	49,04	67,45	92,00	**28,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Gerstenmehl	28,38	58,45	117,83	37,00	73,68	49,04	67,45	92,00	**28,38**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,96	28,61	39,21	31,88	35,49	28,38	31,31	39,27	**28,38**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,37	69,29	105,25	41,62	74,19	54,26	67,45	94,40	**28,37**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	35,19	48,48	66,25	28,37	37,18	34,30	39,99	48,07	**28,37**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Lupinen	35,19	48,48	66,25	28,37	37,18	34,30	39,99	48,07	**28,37**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	29,88	51,76	51,13	28,37	32,36	33,09	33,24	44,31	**28,37**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,36	70,60	128,92	42,87	96,77	63,81	83,49	116,16	**28,36**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,36	70,60	133,08	45,09	97,60	61,59	84,14	118,38	**28,36**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	32,21	46,91	54,71	28,34	37,23	28,74	37,19	46,40	**28,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,34	71,65	131,50	41,96	96,75	66,49	84,25	117,56	**28,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	40,00	54,17	44,44	45,00	28,33	44,74	48,89	**28,33**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	34,00	54,17	34,44	37,50	28,33	42,76	45,56	**28,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,18	34,67	45,83	48,89	36,67	28,33	40,13	38,89	**28,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	34,00	45,83	48,89	35,00	28,33	38,16	37,78	**28,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	35,90	34,00	45,83	47,78	33,33	28,33	36,18	41,11	**28,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	34,62	33,33	45,83	47,78	32,50	28,33	34,87	40,00	**28,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,89	39,33	54,17	44,44	43,33	28,33	42,76	47,78	**28,33**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	33,33	54,17	34,44	35,83	28,33	40,79	44,44	**28,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,62	36,67	41,67	28,89	35,83	28,33	34,87	35,56	**28,33**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,06	30,67	54,17	31,11	31,67	28,33	32,89	33,33	**28,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	35,04	32,00	37,50	46,67	35,00	28,33	36,84	37,78	**28,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	32,48	30,67	37,50	46,67	31,67	28,33	32,89	35,56	**28,33**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	34,19	34,00	54,17	41,11	35,00	28,33	38,16	36,67	**28,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	36,32	34,00	41,67	48,89	34,17	28,33	36,18	40,00	**28,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	35,56	46,73	60,29	29,39	42,35	28,33	40,91	49,31	**28,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	34,42	45,21	58,67	28,31	42,00	29,16	40,08	49,38	**28,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	28,31	71,27	130,38	43,69	95,73	66,24	82,98	118,60	**28,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	28,31	71,27	138,71	45,91	95,73	62,91	85,61	116,38	**28,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	28,31	70,51	137,38	50,03	95,55	59,06	83,88	119,30	**28,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	28,29	69,23	142,25	45,17	96,84	63,41	85,70	121,56	**28,29**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	39,82	43,30	66,54	29,21	50,05	28,29	46,02	54,19	**28,29**
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,29	60,73	96,67	33,52	75,68	43,26	68,81	87,41	**28,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**28,29**
32,66	48,19	87,25	28,29	58,38	43,18	53,99	67,29
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**28,29**
36,50	52,19	87,25	28,29	60,88	51,51	53,99	77,29
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,29**
33,09	33,52	53,92	28,29	35,88	29,29	36,22	38,40
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,29**
36,93	37,52	53,92	28,29	38,38	37,62	36,22	48,40
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,29**
33,50	47,96	55,25	28,29	39,19	30,92	38,51	47,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**28,29**
28,29	78,96	136,63	48,83	95,71	65,69	84,56	120,91
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**28,28**
28,28	71,16	138,42	45,83	95,92	63,17	85,45	116,50
3*Mandeln + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**28,28**
28,28	60,73	96,58	33,54	75,58	43,20	68,74	87,32
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**28,28**
28,28	52,63	91,54	62,54	70,05	44,96	65,10	84,19
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**28,28**
28,28	58,63	116,54	32,54	77,55	51,63	72,99	97,52
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**28,28**
28,28	71,16	130,08	43,61	95,92	66,50	82,82	118,72
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**28,28**
36,32	46,75	60,92	29,39	43,16	28,28	41,67	50,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**28,27**
41,31	44,95	65,42	28,27	43,67	35,66	42,72	55,22
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**28,27**
36,31	57,07	61,00	28,27	38,87	42,09	39,47	48,98
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**28,27**
35,45	54,40	52,67	28,27	38,87	37,64	39,47	46,76
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Lupinen							**28,27**
32,03	50,40	52,67	28,27	33,87	30,98	35,53	44,53
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**28,27**
44,00	57,07	61,00	28,27	48,87	44,31	43,42	60,09
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**28,27**
35,68	47,20	63,83	29,69	42,77	28,27	41,45	50,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**28,27**
37,16	54,40	52,67	28,27	40,53	38,76	40,79	51,20
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**28,27**
34,60	53,07	52,67	28,27	37,20	38,76	36,84	48,98
Hafer + Lupinen + Lupinen							**28,27**
32,03	50,40	52,67	28,27	33,87	30,98	35,53	44,53
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**28,27**
44,00	57,07	61,00	28,27	48,87	44,31	43,42	60,09
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**28,27**
36,31	57,07	61,00	28,27	38,87	42,09	39,47	48,98
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**28,27**
37,16	54,40	52,67	28,27	40,53	38,76	40,79	51,20
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**28,27**
35,45	54,40	52,67	28,27	38,87	37,64	39,47	46,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Lupinen							**28,27**
34,60	53,07	52,67	28,27	37,20	38,76	36,84	48,98
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Lupinen							**28,27**
44,00	57,07	61,00	28,27	48,87	44,31	43,42	60,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lupinen							**28,27**
36,31	57,07	61,00	28,27	38,87	42,09	39,47	48,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Lupinen							**28,27**
37,16	54,40	52,67	28,27	40,53	38,76	40,79	51,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lupinen							**28,27**
35,45	54,40	52,67	28,27	38,87	37,64	39,47	46,76
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**28,27**
34,60	53,07	52,67	28,27	37,20	38,76	36,84	48,98
Lupinen + Hafer + Lupinen							**28,27**
32,03	50,40	52,67	28,27	33,87	30,98	35,53	44,53
Lupinen + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**28,27**
37,16	54,40	52,67	28,27	40,53	38,76	40,79	51,20
Lupinen + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**28,27**
36,31	57,07	61,00	28,27	38,87	42,09	39,47	48,98
Lupinen + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**28,27**
44,00	57,07	61,00	28,27	48,87	44,31	43,42	60,09
Lupinen + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,27**
35,45	54,40	52,67	28,27	38,87	37,64	39,47	46,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**28,27**
34,60	53,07	52,67	28,27	37,20	38,76	36,84	48,98
Lupinen + Lupinen + Hafer							**28,27**
32,03	50,40	52,67	28,27	33,87	30,98	35,53	44,53
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,26**
28,26	40,32	43,42	31,16	30,03	28,36	30,30	38,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**28,26**
28,26	71,04	129,96	43,61	95,56	66,19	82,76	118,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**28,26**
28,26	71,04	138,29	45,83	95,56	62,86	85,39	116,27
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**28,26**
28,26	57,95	105,88	31,88	75,49	55,04	64,86	91,49
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**28,26**
28,26	57,36	106,33	37,24	78,47	48,44	68,32	94,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**28,26**
28,26	57,36	98,00	32,80	76,80	52,89	67,00	89,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**28,26**
28,26	57,36	106,33	37,24	78,47	48,44	68,32	94,22
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**28,26**
28,26	57,36	98,00	32,80	76,80	52,89	67,00	89,78
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**28,26**
28,26	57,36	106,33	37,24	78,47	48,44	68,32	94,22
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**28,26**
28,26	57,36	106,33	37,24	78,47	48,44	68,32	94,22
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**28,26**
28,26	57,36	106,33	37,24	78,47	48,44	68,32	94,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**28,26**
28,26	57,36	106,33	37,24	78,47	48,44	68,32	94,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**28,26**
28,26	57,36	98,00	32,80	76,80	52,89	67,00	89,78
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**28,26**
28,26	57,36	98,00	32,80	76,80	52,89	67,00	89,78
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,26**
28,26	57,36	98,00	32,80	76,80	52,89	67,00	89,78
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,26**
28,26	57,36	98,00	32,80	76,80	52,89	67,00	89,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	33,46	43,81	82,33	28,26	53,18	36,70	51,14	65,80	**28,26**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	34,99	37,28	56,58	42,01	34,41	28,26	38,67	41,36	**28,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	28,24	71,09	130,04	43,57	95,53	66,11	82,80	118,58	**28,24**
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	28,24	71,09	138,38	45,79	95,53	62,77	85,43	116,36	**28,24**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	32,32	45,45	87,58	28,23	56,31	36,92	53,59	67,29	**28,23**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	30,80	45,41	86,33	28,23	54,69	37,02	52,07	65,42	**28,23**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	28,23	43,88	83,33	30,82	50,50	29,10	48,38	65,11	**28,23**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Walnüsse	28,23	55,65	106,67	40,22	73,78	42,46	65,93	91,07	**28,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	28,23	71,21	141,67	50,82	95,50	57,43	84,57	119,56	**28,23**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	28,23	57,35	103,17	35,29	74,23	47,56	66,39	90,44	**28,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	28,23	70,55	141,67	50,82	95,50	59,66	85,22	120,67	**28,23**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	28,23	55,65	106,67	40,22	73,78	42,46	65,93	91,07	**28,23**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	28,23	55,65	106,67	40,22	73,78	42,46	65,93	91,07	**28,23**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	28,23	55,65	106,67	40,22	73,78	42,46	65,93	91,07	**28,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	28,23	71,21	141,67	51,93	95,50	60,21	84,57	119,56	**28,23**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Spirulina getrocknet	28,23	55,65	106,67	40,22	73,78	42,46	65,93	91,07	**28,23**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	28,23	55,65	106,67	40,22	73,78	42,46	65,93	91,07	**28,23**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	42,56	47,73	69,58	30,78	53,17	28,22	50,26	56,78	**28,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	41,54	58,13	76,67	28,22	68,83	46,44	63,68	76,89	**28,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	40,26	62,13	89,17	28,22	66,33	51,44	61,71	73,56	**28,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	51,79	62,13	89,17	28,22	81,33	54,78	67,63	90,22	**28,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	38,97	58,13	76,67	28,22	66,33	44,78	61,71	70,22	**28,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	37,69	56,13	76,67	28,22	63,83	46,44	57,76	73,56	**28,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	31,28	48,13	64,17	28,22	56,33	29,78	51,84	60,22	**28,22**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	33,85	52,13	76,67	28,22	58,83	34,78	55,79	66,89	**28,22**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	35,80	37,45	60,29	28,22	37,88	29,72	36,36	49,08	**28,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,40	43,47	43,33	28,22	43,83	30,89	43,95	41,33	**28,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,68	47,47	55,83	28,22	43,83	37,56	43,95	44,67	**28,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	52,22	47,47	55,83	28,22	58,83	40,89	49,87	61,33	**28,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,12	41,47	43,33	28,22	41,33	32,56	40,00	44,67	**28,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,97	43,47	43,33	28,22	46,33	32,56	45,92	48,00	**28,22**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	28,21	43,01	81,00	32,86	52,88	33,49	47,61	66,62	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,21	72,00	137,50	44,44	95,83	62,22	84,21	118,89	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,21	72,67	141,67	45,56	95,00	63,33	83,55	120,00	**28,21**
Spirulina getrocknet + Hafer + Amaranth, ungekocht	28,21	56,00	108,33	35,56	75,00	48,89	67,11	93,33	**28,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	28,21	84,00	158,33	55,56	116,67	71,11	101,32	142,22	**28,21**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	28,21	56,00	91,67	37,78	73,33	42,22	64,47	84,44	**28,21**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	28,21	56,00	91,67	37,78	73,33	42,22	64,47	84,44	**28,21**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	28,21	37,77	60,83	52,73	48,28	28,36	47,16	55,96	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	28,21	84,00	158,33	55,56	116,67	71,11	101,32	142,22	**28,21**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	28,21	44,00	83,33	30,89	55,83	32,78	51,32	65,56	**28,21**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	28,21	70,00	125,00	46,67	95,00	56,67	82,89	113,33	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	28,21	112,00	225,00	73,33	160,00	100,00	138,16	200,00	**28,21**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	28,21	46,67	87,50	30,00	55,00	33,33	50,00	66,67	**28,21**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	28,21	44,67	79,17	28,89	52,50	37,22	48,68	62,22	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	28,21	72,00	137,50	45,56	95,00	60,00	84,21	117,78	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	72,00	141,67	48,89	97,50	63,89	85,53	118,89	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	28,21	71,33	145,83	43,33	98,33	63,89	89,47	124,44	**28,21**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	28,21	52,67	95,83	63,33	70,00	45,56	66,45	85,56	**28,21**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	28,21	58,67	120,83	33,33	77,50	52,22	74,34	98,89	**28,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	55,33	108,33	34,44	76,67	52,22	67,76	94,44	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	70,67	137,50	44,44	96,67	65,00	86,18	118,89	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	72,00	137,50	46,67	96,67	66,11	84,87	116,67	**28,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	72,00	137,50	44,44	96,67	60,56	84,87	116,67	**28,21**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	28,21	59,33	120,83	34,44	77,50	52,78	73,68	97,78	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	28,21	71,33	137,50	44,44	94,17	58,33	84,21	117,78	**28,21**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	28,21	53,33	95,83	64,44	70,00	46,11	65,79	84,44	**28,21**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	28,21	59,33	120,83	33,33	77,50	50,00	73,68	97,78	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	28,21	67,33	129,17	63,33	93,33	59,44	84,21	115,56	**28,21**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	28,21	56,00	91,67	37,78	73,33	42,22	64,47	84,44	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	28,21	98,00	191,67	64,44	138,33	85,56	119,74	171,11	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	28,21	70,00	125,00	46,67	95,00	56,67	82,89	113,33	**28,21**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	28,21	53,33	95,83	63,33	70,00	43,33	65,79	84,44	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	72,00	141,67	46,67	97,50	58,33	85,53	118,89	**28,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	70,67	141,67	46,67	97,50	62,78	86,84	121,11	**28,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	55,33	112,50	36,67	77,50	50,00	68,42	96,67	**28,21**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	28,21	54,67	100,00	53,33	70,00	43,33	65,79	86,67	**28,21**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Spirulina getrocknet	28,21	56,00	108,33	35,56	75,00	48,89	67,11	93,33	**28,21**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Kakao	28,21	58,67	116,67	33,33	75,00	47,78	71,05	95,56	**28,21**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Kakao	28,21	58,67	116,67	33,33	75,00	47,78	71,05	95,56	**28,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	28,21	56,00	108,33	35,56	75,00	48,89	67,11	93,33	**28,21**
Haselnüsse + Kakao + Spirulina getrocknet	28,21	58,67	116,67	33,33	75,00	47,78	71,05	95,56	**28,21**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	28,21	84,00	158,33	55,56	116,67	71,11	101,32	142,22	**28,21**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	28,21	56,00	91,67	37,78	73,33	42,22	64,47	84,44	**28,21**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	28,21	112,00	225,00	73,33	160,00	100,00	138,16	200,00	**28,21**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	28,21	54,67	100,00	53,33	70,00	43,33	65,79	86,67	**28,21**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	28,21	84,00	158,33	55,56	116,67	71,11	101,32	142,22	**28,21**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	28,21	54,67	100,00	53,33	70,00	43,33	65,79	86,67	**28,21**
Kakao + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	28,21	58,67	116,67	33,33	75,00	47,78	71,05	95,56	**28,21**
Kakao + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	28,21	58,67	116,67	33,33	75,00	47,78	71,05	95,56	**28,21**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	28,21	54,67	100,00	53,33	70,00	43,33	65,79	86,67	**28,21**
Spirulina getrocknet + Kakao + Haselnüsse	28,21	58,67	116,67	33,33	75,00	47,78	71,05	95,56	**28,21**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	29,33	45,83	37,78	29,17	28,33	30,26	31,11	**28,21**
Hafer + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	28,21	56,00	108,33	35,56	75,00	48,89	67,11	93,33	**28,21**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	54,67	100,00	53,33	70,00	43,33	65,79	86,67	**28,21**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	54,67	100,00	53,33	70,00	43,33	65,79	86,67	**28,21**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Hafer	28,21	56,00	108,33	35,56	75,00	48,89	67,11	93,33	**28,21**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Hafer	28,21	56,00	108,33	35,56	75,00	48,89	67,11	93,33	**28,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	45,95	48,94	72,92	28,19	47,33	47,33	45,24	63,11	**28,19**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	37,47	47,76	68,58	28,19	40,44	35,57	42,93	47,16	**28,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	41,32	51,76	68,58	28,19	42,94	43,90	42,93	57,16	**28,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,39	46,27	72,92	28,19	45,67	41,77	45,24	56,44	**28,19**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,11	44,94	72,92	28,19	44,83	38,99	45,24	53,11	**28,19**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,54	42,27	72,92	28,19	43,17	33,44	45,24	46,44	**28,19**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	32,23	31,52	37,25	33,84	34,22	28,18	33,59	35,07	**28,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	32,23	31,52	37,25	33,84	34,22	28,18	33,59	35,07	**28,18**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,23	31,52	37,25	33,84	34,22	28,18	33,59	35,07	**28,18**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,23	31,52	37,25	33,84	34,22	28,18	33,59	35,07	**28,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,23	31,52	37,25	33,84	34,22	28,18	33,59	35,07	**28,18**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,23	31,52	37,25	33,84	34,22	28,18	33,59	35,07	**28,18**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	31,53	46,01	60,33	30,36	34,65	28,17	37,20	47,40	**28,17**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	36,88	45,93	58,29	29,40	41,59	28,17	40,45	49,50	**28,17**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	32,56	32,49	34,25	34,72	34,25	28,17	34,79	33,17	**28,17**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**28,17**
31,27	31,16	38,42	43,61	30,08	28,17	32,16	32,06	
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**28,17**
33,67	48,01	60,33	33,69	37,15	28,17	37,86	48,51	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**28,16**
28,16	44,17	76,92	29,80	55,93	32,62	50,68	65,29	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht								**28,16**
34,65	45,80	58,42	28,16	41,52	29,63	40,27	49,06	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**28,16**
33,04	30,32	31,50	33,07	35,08	28,16	34,91	37,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**28,16**
30,48	28,99	31,50	33,07	31,75	28,16	30,96	35,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**28,16**
33,04	30,32	31,50	33,07	35,08	28,16	34,91	37,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**28,16**
30,48	28,99	31,50	33,07	31,75	28,16	30,96	35,33	
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss								**28,16**
36,71	37,45	73,17	28,16	38,70	28,30	41,17	48,00	
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht								**28,16**
32,38	46,81	55,17	28,16	38,38	29,96	37,45	47,18	
Cashewnuss + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam								**28,16**
36,71	37,45	73,17	28,16	38,70	28,30	41,17	48,00	
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Cashewnuss								**28,16**
36,71	37,45	73,17	28,16	38,70	28,30	41,17	48,00	
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss								**28,16**
36,71	37,45	73,17	28,16	38,70	28,30	41,17	48,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**28,16**
33,04	30,32	31,50	33,07	35,08	28,16	34,91	37,56	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**28,16**
36,03	37,91	62,38	28,16	38,28	30,52	36,74	50,20	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**28,16**
35,60	37,69	61,04	28,71	37,42	28,16	36,51	48,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**28,16**
30,48	28,99	31,50	33,07	31,75	28,16	30,96	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**28,16**
30,48	28,99	31,50	33,07	31,75	28,16	30,96	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**28,16**
33,04	30,32	31,50	33,07	35,08	28,16	34,91	37,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,16**
30,48	28,99	31,50	33,07	31,75	28,16	30,96	35,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,16**
33,04	30,32	31,50	33,07	35,08	28,16	34,91	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,16**
33,04	30,32	31,50	33,07	35,08	28,16	34,91	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,16**
30,48	28,99	31,50	33,07	31,75	28,16	30,96	35,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**28,13**
29,34	36,13	55,58	52,76	45,15	28,13	44,71	54,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**28,13**
28,13	68,07	123,63	45,27	92,99	56,01	81,24	112,79
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**28,13**
28,13	54,07	90,29	36,38	71,33	41,57	62,82	83,90
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**28,13**
28,13	96,07	190,29	63,04	136,33	84,90	118,08	170,57
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**28,13**
28,13	54,47	96,25	29,84	75,42	52,97	64,23	91,48
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**28,11**
42,91	45,12	72,00	28,11	50,35	34,04	49,03	56,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**28,11**
41,63	44,45	72,00	28,11	48,68	34,04	47,05	55,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**28,11**
43,77	46,45	76,17	28,11	48,68	39,04	47,71	58,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl							**28,11**
28,11	70,75	138,13	50,52	95,08	57,49	84,03	118,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**28,11**
28,11	70,97	129,88	43,52	95,45	65,96	82,60	118,18
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**28,11**
28,11	70,97	138,21	45,74	95,45	62,62	85,23	115,96
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,11**
42,06	45,12	72,00	28,11	49,52	33,49	48,37	54,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Cashewnuss							**28,11**
41,21	43,79	76,17	28,11	47,02	33,49	47,71	52,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**28,11**
43,77	46,45	76,17	28,11	48,68	39,04	47,71	58,67
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**28,11**
41,21	43,79	76,17	28,11	47,02	33,49	47,71	52,00
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**28,11**
41,21	43,79	76,17	28,11	47,02	33,49	47,71	52,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**28,11**
40,35	43,12	72,00	28,11	47,02	30,16	46,39	53,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**28,11**
38,21	41,12	72,00	28,11	45,35	30,71	44,42	50,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**28,11**
43,77	46,45	76,17	28,11	48,68	39,04	47,71	58,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Pistazien roh							**28,11**
41,21	43,79	76,17	28,11	47,02	33,49	47,71	52,00
Cashewnuss + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**28,11**
41,21	43,79	76,17	28,11	47,02	33,49	47,71	52,00
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**28,11**
43,77	46,45	76,17	28,11	48,68	39,04	47,71	58,67
Pistazien roh + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**28,11**
41,21	43,79	76,17	28,11	47,02	33,49	47,71	52,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**28,11**
39,50	41,79	67,83	28,11	46,18	28,49	45,08	50,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**28,11**
46,33	46,45	76,17	28,11	54,52	36,82	50,34	60,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**28,11**
42,49	46,45	76,17	28,11	49,52	35,71	48,37	55,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,11**
43,77	46,45	76,17	28,11	48,68	39,04	47,71	58,67
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**28,11**
43,77	46,45	76,17	28,11	48,68	39,04	47,71	58,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**28,11**
36,36	37,71	61,67	28,71	38,23	28,11	37,27	49,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**28,09**
35,72	38,15	64,58	29,01	37,83	28,09	37,05	49,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**28,09**
37,86	40,82	60,42	30,12	42,83	28,09	41,65	48,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**28,09**
37,00	39,49	64,58	30,12	40,33	28,09	40,99	46,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**28,09**
38,29	42,15	68,75	32,34	43,67	28,09	42,31	51,56
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln							**28,09**
35,61	51,20	59,08	28,09	38,98	32,84	41,05	45,73
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**28,09**
38,17	53,87	59,08	28,09	40,65	38,40	41,05	52,40
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**28,09**
36,26	34,24	60,67	40,67	35,70	28,09	40,16	41,78
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**28,09**
36,26	34,24	60,67	40,67	35,70	28,09	40,16	41,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Cashewnuss							**28,09**
36,26	34,24	60,67	40,67	35,70	28,09	40,16	41,78
Cashewnuss + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**28,09**
36,26	34,24	60,67	40,67	35,70	28,09	40,16	41,78
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**28,09**
28,09	54,13	81,17	32,87	53,32	41,84	50,00	70,07
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**28,09**
28,09	58,87	117,29	33,03	77,08	50,06	73,14	97,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**28,09**
28,09	52,87	92,29	63,03	69,58	43,39	65,25	83,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**28,09**
28,09	70,13	110,33	42,87	73,32	52,96	67,11	94,51
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,09**
28,09	70,37	136,58	49,58	95,54	59,29	84,26	119,44
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**28,08**
28,08	54,55	104,33	34,27	73,85	44,00	65,97	88,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**28,08**
28,08	71,76	143,63	42,48	97,94	64,09	88,51	123,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**28,08**
28,08	67,76	126,96	62,48	92,94	59,64	83,24	114,20
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**28,07**
32,71	32,53	34,54	34,86	34,33	28,07	35,15	33,34
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**28,07**
31,42	31,20	38,71	43,74	30,17	28,07	32,52	32,23
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**28,06**
32,16	46,41	54,08	28,83	33,98	28,06	35,38	44,29
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**28,06**
28,06	52,13	88,92	34,98	69,32	40,91	61,16	83,36
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**28,06**
28,06	52,13	88,92	34,98	69,32	40,91	61,16	83,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**28,06**
28,06	80,13	155,58	52,76	112,65	69,80	98,00	141,13
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**28,06**
28,06	80,13	155,58	52,76	112,65	69,80	98,00	141,13
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**28,06**
28,06	52,13	88,92	34,98	69,32	40,91	61,16	83,36
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**28,06**
28,06	52,13	88,92	34,98	69,32	40,91	61,16	83,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Miso							**28,06**
28,06	78,50	134,54	48,90	95,32	64,89	84,18	119,79
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,06**
28,06	52,49	90,75	62,09	70,04	45,19	65,48	84,33
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**28,06**
28,06	58,49	115,75	32,09	77,54	51,86	73,38	97,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	28,06	66,13	122,25	43,87	90,98	55,36	79,58	112,24	**28,06**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	28,06	80,13	155,58	52,76	112,65	69,80	98,00	141,13	**28,06**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	28,06	52,13	88,92	34,98	69,32	40,91	61,16	83,36	**28,06**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	28,06	80,13	155,58	52,76	112,65	69,80	98,00	141,13	**28,06**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	28,06	52,13	88,92	34,98	69,32	40,91	61,16	83,36	**28,06**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	28,06	57,44	102,71	35,48	73,08	46,34	66,14	89,67	**28,06**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	28,05	70,08	137,83	43,46	96,06	63,81	83,76	118,84	**28,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	28,03	70,40	136,25	44,11	97,33	61,00	85,79	120,11	**28,03**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	28,14	50,11	47,71	28,03	30,00	30,34	31,93	42,00	**28,03**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,65	44,02	57,58	32,03	37,27	28,03	37,70	48,27	**28,03**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	38,72	42,60	65,42	28,47	48,75	28,03	45,53	53,46	**28,03**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,36	43,35	57,58	32,03	35,60	28,03	35,73	47,16	**28,03**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,01	55,90	99,63	33,19	74,32	52,11	63,72	90,34	**28,01**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,01	55,23	95,46	32,08	75,15	50,99	64,38	89,23	**28,01**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,00	70,94	139,58	47,08	94,00	57,33	84,06	118,67	**28,00**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	32,62	47,40	54,92	28,00	37,90	30,43	37,64	46,86	**28,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	36,93	36,89	59,04	28,72	36,66	27,99	36,05	48,79	**27,99**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	27,99	56,60	101,58	35,22	72,08	45,37	65,00	87,89	**27,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,77	43,21	66,67	31,93	47,17	27,99	45,09	52,89	**27,99**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	38,91	41,88	70,83	31,93	44,67	27,99	44,43	50,67	**27,99**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	38,91	41,88	70,83	31,93	44,67	27,99	44,43	50,67	**27,99**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	38,91	41,88	70,83	31,93	44,67	27,99	44,43	50,67	**27,99**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	36,78	39,21	66,67	28,60	39,67	27,99	41,14	45,11	**27,99**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	38,91	41,88	70,83	31,93	44,67	27,99	44,43	50,67	**27,99**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,91	41,88	70,83	31,93	44,67	27,99	44,43	50,67	**27,99**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	38,91	41,88	70,83	31,93	44,67	27,99	44,43	50,67	**27,99**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	27,99	64,20	120,88	42,47	88,98	54,70	77,92	111,70	**27,99**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	27,99	64,20	120,88	42,47	88,98	54,70	77,92	111,70	**27,99**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	27,99	50,20	87,54	33,58	67,31	40,26	59,50	82,81	**27,99**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	27,98	51,87	80,50	29,69	50,27	34,93	48,68	65,60	**27,98**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Walnüsse	27,98	63,64	103,83	39,09	73,55	48,29	66,24	91,56	**27,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	27,98	79,20	138,83	49,69	95,27	63,27	84,87	120,04	**27,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	27,98	78,53	138,83	49,69	95,27	65,49	85,53	121,16	**27,98**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Lupinen	27,98	63,64	103,83	39,09	73,55	48,29	66,24	91,56	**27,98**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Lupinen	27,98	63,64	103,83	39,09	73,55	48,29	66,24	91,56	**27,98**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Walnüsse	27,98	63,64	103,83	39,09	73,55	48,29	66,24	91,56	**27,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Quinoa	27,98	79,20	138,83	50,80	95,27	66,04	84,87	120,04	**27,98**
Walnüsse + Lupinen + Spirulina getrocknet	27,98	63,64	103,83	39,09	73,55	48,29	66,24	91,56	**27,98**
Lupinen + Walnüsse + Spirulina getrocknet	27,98	63,64	103,83	39,09	73,55	48,29	66,24	91,56	**27,98**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	34,49	33,76	51,96	39,14	35,44	27,98	37,85	37,53	**27,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	35,35	31,76	35,29	44,70	35,44	27,98	36,53	38,64	**27,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	32,78	30,43	35,29	44,70	32,11	27,98	32,59	36,42	**27,98**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,43	51,16	48,25	27,98	31,96	32,52	33,24	43,33	**27,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,97	71,07	130,42	43,84	95,83	60,68	83,79	115,20	**27,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,97	71,07	134,58	46,07	96,67	58,46	84,45	117,42	**27,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	27,96	69,79	142,83	45,78	94,52	61,82	85,21	117,56	**27,96**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	27,96	43,79	88,67	30,33	52,85	41,27	49,68	63,11	**27,96**
Hafer + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	27,96	56,85	103,92	33,84	74,22	49,29	65,17	90,62	**27,96**
Spirulina getrocknet + Hafer + Sojabohnen	27,96	56,85	103,92	33,84	74,22	49,29	65,17	90,62	**27,96**
Sojabohnen + Hafer + Spirulina getrocknet	27,96	56,85	103,92	33,84	74,22	49,29	65,17	90,62	**27,96**
Hafer + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	27,96	56,85	103,92	33,84	74,22	49,29	65,17	90,62	**27,96**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Hafer	27,96	56,85	103,92	33,84	74,22	49,29	65,17	90,62	**27,96**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Hafer	27,96	56,85	103,92	33,84	74,22	49,29	65,17	90,62	**27,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**27,96**
31,08	42,80	47,83	42,87	31,65	27,96	36,18	41,18
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**27,96**
31,08	45,47	56,17	28,31	35,82	27,96	36,18	44,51
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,96**
33,21	44,80	47,83	46,20	34,15	27,96	36,84	42,29
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,96**
28,51	39,47	47,83	32,87	30,82	27,96	32,24	41,18
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,96**
31,93	44,80	47,83	35,09	32,48	27,96	34,87	41,18
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**27,95**
27,95	70,86	129,58	43,41	95,34	65,81	82,49	118,19
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**27,95**
27,95	70,86	137,92	45,63	95,34	62,48	85,13	115,97
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**27,94**
34,24	45,31	58,21	28,50	40,85	27,94	39,82	48,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**27,94**
27,94	70,87	137,83	45,66	95,24	62,42	85,06	115,88
3*Spirulina getrocknet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**27,94**
27,94	70,87	129,50	43,43	95,24	65,76	82,43	118,10
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**27,94**
27,94	69,87	139,63	45,23	94,57	61,74	84,89	117,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**27,93**
27,93	69,93	128,92	42,87	95,93	64,37	82,17	117,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**27,93**
27,93	69,93	133,08	43,98	95,93	62,70	83,49	116,16
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**27,91**
27,91	48,27	86,17	32,18	65,30	39,60	57,84	82,27
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**27,91**
27,91	48,27	86,17	32,18	65,30	39,60	57,84	82,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,91**
27,91	70,32	127,33	41,96	96,75	64,27	84,25	116,44
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**27,91**
27,91	48,27	86,17	32,18	65,30	39,60	57,84	82,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,91**
27,91	70,32	131,50	44,18	97,58	62,04	84,91	118,67
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**27,91**
27,91	48,27	86,17	32,18	65,30	39,60	57,84	82,27
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**27,91**
32,58	32,61	34,54	34,80	34,07	27,91	34,95	33,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**27,91**
31,30	31,27	38,71	43,69	29,90	27,91	32,32	31,93
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**27,91**
37,47	50,67	57,17	27,91	44,10	28,04	43,95	49,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Mandeln							**27,91**
37,47	50,67	57,17	27,91	44,10	28,04	43,95	49,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Lupinen							**27,91**
37,47	50,67	57,17	27,91	44,10	28,04	43,95	49,16
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**27,91**
37,47	50,67	57,17	27,91	44,10	28,04	43,95	49,16
Lupinen + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**27,91**
37,47	50,67	57,17	27,91	44,10	28,04	43,95	49,16
Mandeln + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne							**27,91**
37,47	50,67	57,17	27,91	44,10	28,04	43,95	49,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**27,91**
27,91	57,55	105,42	37,62	76,17	46,02	67,80	92,67
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**27,91**
27,91	57,55	105,42	37,62	76,17	46,02	67,80	92,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**27,91**
27,91	57,55	97,08	33,18	74,50	50,47	66,49	88,22
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**27,91**
27,91	57,55	97,08	33,18	74,50	50,47	66,49	88,22
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**27,91**
27,91	57,55	105,42	37,62	76,17	46,02	67,80	92,67
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**27,91**
27,91	57,55	105,42	37,62	76,17	46,02	67,80	92,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**27,91**
27,91	57,55	97,08	33,18	74,50	50,47	66,49	88,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**27,91**
27,91	57,55	97,08	33,18	74,50	50,47	66,49	88,22
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**27,91**
27,91	57,55	105,42	37,62	76,17	46,02	67,80	92,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**27,91**
27,91	57,55	105,42	37,62	76,17	46,02	67,80	92,67
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,91**
27,91	57,55	97,08	33,18	74,50	50,47	66,49	88,22
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,91**
27,91	57,55	97,08	33,18	74,50	50,47	66,49	88,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,90**
47,26	43,49	64,58	27,90	52,83	37,54	45,60	61,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,90**
38,71	40,82	56,25	27,90	42,83	30,87	41,65	48,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,90**
37,86	39,49	56,25	27,90	41,17	31,98	39,02	50,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,90**
40,42	40,82	56,25	27,90	44,50	31,98	42,97	52,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,90**
39,57	43,49	64,58	27,90	42,83	35,32	41,65	50,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**27,90**
32,24	33,73	42,92	34,96	32,50	27,90	33,13	34,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**27,90**
32,24	33,73	42,92	34,96	32,50	27,90	33,13	34,09
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,90**
38,71	43,49	64,58	27,90	42,00	34,76	40,99	48,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**27,90**
39,14	40,15	56,25	27,90	42,83	31,98	40,99	51,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,90**
46,41	43,49	64,58	27,90	52,00	36,98	44,94	59,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,29	42,82	64,58	27,90	41,17	35,32	39,68	49,33	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,58	38,82	56,25	27,90	39,50	31,98	37,05	49,33	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,57	40,82	56,25	27,90	43,67	31,43	42,31	50,44	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,43	40,15	56,25	27,90	41,17	30,87	39,68	47,11	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,00	39,49	56,25	27,90	40,33	31,43	38,36	48,22	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,86	40,82	56,25	27,90	42,00	30,32	40,99	46,00	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	45,98	42,82	64,58	27,90	51,17	37,54	43,63	60,44	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	37,00	41,49	64,58	27,90	39,50	31,43	39,02	47,11	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	35,29	37,49	56,25	27,90	37,83	28,09	36,39	47,11	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	37,86	38,82	56,25	27,90	41,17	28,09	40,34	49,33	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	44,70	41,49	64,58	27,90	49,50	33,65	42,97	58,22	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,99	44,82	68,75	27,90	47,00	38,09	42,97	54,89	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	34,87	39,49	64,58	27,90	37,83	31,98	37,05	44,89	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,13	42,15	60,42	27,90	47,00	33,65	42,97	52,67	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,68	44,82	68,75	27,90	57,00	40,32	46,91	66,00	**27,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	42,56	39,49	64,58	27,90	47,83	34,21	40,99	56,00	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,44	34,15	60,42	27,90	38,67	28,09	35,07	46,00	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,28	40,82	60,42	27,90	45,33	34,76	40,34	54,89	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	35,72	36,82	56,25	27,90	39,50	28,65	38,36	47,11	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,84	42,15	60,42	27,90	48,67	34,76	44,28	57,11	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	33,16	35,49	56,25	27,90	36,17	28,65	34,41	44,89	**27,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,86	40,82	56,25	27,90	42,00	30,32	40,99	46,00	**27,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,14	44,82	68,75	27,90	42,00	36,98	40,99	49,33	**27,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,58	38,82	56,25	27,90	39,50	31,98	37,05	49,33	**27,90**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	50,68	44,82	68,75	27,90	57,00	40,32	46,91	66,00	**27,90**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,42	40,82	56,25	27,90	44,50	31,98	42,97	52,67	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	36,15	40,15	60,42	27,90	38,67	29,76	37,70	44,89	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	43,84	40,15	60,42	27,90	48,67	31,98	41,65	56,00	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,14	44,82	68,75	27,90	42,00	36,98	40,99	49,33	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,83	44,82	68,75	27,90	52,00	39,21	44,94	60,44	**27,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,43	40,82	60,42	27,90	40,33	33,65	38,36	49,33	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,29	42,15	60,42	27,90	42,00	32,54	40,99	47,11	**27,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,00	42,15	60,42	27,90	43,67	33,65	42,31	51,56	**27,90**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,24	33,73	42,92	34,96	32,50	27,90	33,13	34,09	**27,90**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,24	33,73	42,92	34,96	32,50	27,90	33,13	34,09	**27,90**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,24	33,73	42,92	34,96	32,50	27,90	33,13	34,09	**27,90**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,24	33,73	42,92	34,96	32,50	27,90	33,13	34,09	**27,90**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	37,09	56,53	75,42	27,89	63,67	41,89	58,68	71,44	**27,89**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	32,82	51,20	67,08	27,89	58,67	30,78	54,74	62,56	**27,89**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	34,53	53,87	75,42	27,89	60,33	34,11	57,37	67,00	**27,89**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	46,50	60,53	83,75	27,89	75,33	47,44	65,26	82,56	**27,89**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	38,80	60,53	83,75	27,89	65,33	45,22	61,32	71,44	**27,89**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	30,26	49,87	75,42	27,89	57,00	35,22	53,42	62,56	**27,89**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	37,95	57,87	75,42	27,89	65,33	40,78	61,32	69,22	**27,89**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	39,66	57,87	75,42	27,89	67,00	41,89	62,63	73,67	**27,89**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,23	45,87	50,42	27,89	42,83	31,33	43,55	42,56	**27,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,89**
40,09	43,20	42,08	27,89	44,50	28,00	44,87	44,78
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,89**
37,52	41,87	42,08	27,89	41,17	28,00	40,92	42,56
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,89**
46,92	45,87	50,42	27,89	52,83	33,56	47,50	53,67
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**27,88**
27,88	42,41	54,08	28,83	30,65	29,17	31,43	39,84
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam							**27,88**
41,68	45,61	72,92	33,74	51,50	27,88	48,53	57,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**27,88**
27,88	74,93	138,17	46,51	93,88	60,24	84,21	118,91
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**27,88**
34,39	27,88	35,75	31,82	36,47	28,04	31,75	39,42
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**27,88**
34,39	27,88	35,75	31,82	36,47	28,04	31,75	39,42
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,88**
34,39	27,88	35,75	31,82	36,47	28,04	31,75	39,42
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,88**
34,39	27,88	35,75	31,82	36,47	28,04	31,75	39,42
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**27,88**
34,39	27,88	35,75	31,82	36,47	28,04	31,75	39,42
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**27,88**
34,39	27,88	35,75	31,82	36,47	28,04	31,75	39,42
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**27,87**
27,87	57,20	97,50	32,49	74,17	54,94	64,75	91,36
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**27,87**
27,87	57,20	105,83	34,71	74,17	51,61	67,38	89,13
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**27,87**
27,87	57,20	105,83	34,71	74,17	51,61	67,38	89,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**27,87**
27,87	57,20	97,50	32,49	74,17	54,94	64,75	91,36
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**27,87**
27,87	57,20	105,83	34,71	74,17	51,61	67,38	89,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	27,87	57,20	105,83	34,71	74,17	51,61	67,38	89,13	**27,87**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	27,87	57,20	97,50	32,49	74,17	54,94	64,75	91,36	**27,87**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	27,87	57,20	105,83	34,71	74,17	51,61	67,38	89,13	**27,87**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	27,87	57,20	97,50	32,49	74,17	54,94	64,75	91,36	**27,87**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	27,87	57,20	105,83	34,71	74,17	51,61	67,38	89,13	**27,87**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,87	57,20	97,50	32,49	74,17	54,94	64,75	91,36	**27,87**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	27,87	57,20	97,50	32,49	74,17	54,94	64,75	91,36	**27,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	27,86	56,75	109,17	43,03	73,25	45,01	66,13	92,79	**27,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	27,86	78,73	135,29	49,39	94,85	63,33	84,33	119,31	**27,86**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Mandeln	27,86	60,80	105,83	34,89	74,67	44,22	67,63	89,11	**27,86**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Mandeln	27,86	60,80	105,83	34,89	74,67	44,22	67,63	89,11	**27,86**
Mandeln + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	27,86	60,80	105,83	34,89	74,67	44,22	67,63	89,11	**27,86**
Gerstenmehl + Mandeln + Spirulina getrocknet	27,86	60,80	105,83	34,89	74,67	44,22	67,63	89,11	**27,86**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Gerstenmehl	27,86	60,80	105,83	34,89	74,67	44,22	67,63	89,11	**27,86**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	27,86	60,80	105,83	34,89	74,67	44,22	67,63	89,11	**27,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	31,26	31,04	38,29	43,61	29,73	27,86	32,11	31,82	**27,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	32,54	32,37	34,13	34,72	33,89	27,86	34,74	32,93	**27,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	27,85	67,30	124,88	62,54	92,55	58,85	82,86	113,08	**27,85**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Miso	27,85	71,30	141,54	42,54	97,55	63,29	88,13	121,97	**27,85**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	28,32	50,01	48,17	27,84	31,15	31,56	32,18	42,78	**27,84**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	34,92	32,87	42,29	47,48	32,92	27,84	34,99	39,27	**27,84**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	27,84	54,99	76,75	31,16	52,53	42,24	48,07	67,36	**27,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,84	78,36	133,75	48,44	95,31	65,12	84,56	119,93	**27,84**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,83	56,61	101,71	31,88	75,49	52,82	64,86	90,38	**27,83**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,83	56,61	105,88	34,10	76,33	50,60	65,52	92,60	**27,83**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	27,82	55,73	98,33	33,21	74,34	41,59	66,07	87,38	**27,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	27,80	43,73	77,42	29,71	56,17	33,37	50,57	65,58	**27,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	27,80	71,21	141,67	50,82	94,67	57,99	83,91	119,56	**27,80**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	27,80	55,21	112,50	40,82	74,67	46,88	66,80	95,11	**27,80**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	27,80	55,21	112,50	40,82	74,67	46,88	66,80	95,11	**27,80**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	27,80	55,21	112,50	40,82	74,67	46,88	66,80	95,11	**27,80**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	27,80	55,21	112,50	40,82	74,67	46,88	66,80	95,11	**27,80**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	27,80	55,21	112,50	40,82	74,67	46,88	66,80	95,11	**27,80**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	27,80	55,21	112,50	40,82	74,67	46,88	66,80	95,11	**27,80**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	39,70	49,65	69,17	27,80	41,45	40,64	42,45	54,27	**27,80**
Pistazien roh + Cashewnuss + Lupinen	37,14	46,99	69,17	27,80	39,78	35,09	42,45	47,60	**27,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lupinen							**27,80**
39,70	49,65	69,17	27,80	41,45	40,64	42,45	54,27
Cashewnuss + Pistazien roh + Lupinen							**27,80**
37,14	46,99	69,17	27,80	39,78	35,09	42,45	47,60
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**27,80**
39,70	49,65	69,17	27,80	41,45	40,64	42,45	54,27
Pistazien roh + Lupinen + Cashewnuss							**27,80**
37,14	46,99	69,17	27,80	39,78	35,09	42,45	47,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Cashewnuss							**27,80**
39,70	49,65	69,17	27,80	41,45	40,64	42,45	54,27
Lupinen + Pistazien roh + Cashewnuss							**27,80**
37,14	46,99	69,17	27,80	39,78	35,09	42,45	47,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**27,80**
33,76	33,77	44,17	34,96	34,12	27,80	34,66	35,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**27,80**
33,76	33,77	44,17	34,96	34,12	27,80	34,66	35,96
Cashewnuss + Lupinen + Pistazien roh							**27,80**
37,14	46,99	69,17	27,80	39,78	35,09	42,45	47,60
Lupinen + Cashewnuss + Pistazien roh							**27,80**
37,14	46,99	69,17	27,80	39,78	35,09	42,45	47,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,80**
33,76	33,77	44,17	34,96	34,12	27,80	34,66	35,96
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,80**
33,76	33,77	44,17	34,96	34,12	27,80	34,66	35,96
Lupinen + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,80**
39,70	49,65	69,17	27,80	41,45	40,64	42,45	54,27
Cashewnuss + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,80**
39,70	49,65	69,17	27,80	41,45	40,64	42,45	54,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,80**
33,76	33,77	44,17	34,96	34,12	27,80	34,66	35,96
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,80**
33,76	33,77	44,17	34,96	34,12	27,80	34,66	35,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**27,79**
35,68	32,89	42,92	47,48	33,73	27,79	35,75	40,20
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln							**27,79**
27,79	71,25	131,83	42,40	96,55	61,40	83,86	117,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	50,00	70,83	27,78	52,50	44,44	49,34	63,33	**27,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	58,00	112,50	35,56	74,17	47,22	65,79	91,11	**27,78**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,78	57,33	108,33	37,78	75,00	54,44	66,45	90,00	**27,78**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	56,00	112,50	35,56	74,17	53,89	67,76	94,44	**27,78**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,78	55,33	108,33	34,44	75,00	52,78	68,42	93,33	**27,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,78	57,33	108,33	34,44	75,00	46,11	66,45	90,00	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,16	46,00	70,83	27,78	50,00	36,11	49,34	53,33	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	41,03	44,85	70,75	27,78	48,52	29,49	47,97	53,22	**27,78**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	58,00	112,50	38,89	74,17	55,56	65,79	91,11	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	51,33	75,00	27,78	52,50	42,78	49,34	58,89	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	48,67	66,67	27,78	54,17	39,44	50,66	61,11	**27,78**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	28,67	45,83	38,89	29,17	27,78	30,26	33,33	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,88	45,33	70,83	27,78	48,33	36,11	47,37	52,22	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	47,33	66,67	27,78	50,83	39,44	46,71	58,89	**27,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	45,73	49,33	70,83	27,78	50,83	44,44	47,37	62,22	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,99	51,33	75,00	27,78	62,50	45,00	53,29	70,00	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,00	58,33	27,78	45,83	28,33	42,76	50,00	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	70,00	137,50	44,44	95,83	65,56	84,87	120,00	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	40,67	66,67	27,78	44,17	32,78	41,45	50,00	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	44,67	66,67	27,78	47,50	31,67	45,39	54,44	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,44	48,67	66,67	27,78	52,50	38,33	49,34	56,67	**27,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	54,67	108,33	34,44	75,83	52,78	66,45	95,56	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	71,33	137,50	44,44	95,83	61,11	83,55	117,78	**27,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	35,90	34,67	41,67	40,00	35,00	27,78	35,53	40,00	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	35,90	34,67	41,67	40,00	35,00	27,78	35,53	40,00	**27,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	32,48	30,67	41,67	35,56	35,00	27,78	35,53	37,78	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	27,78	71,33	141,67	43,33	95,00	59,44	86,18	120,00	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	35,04	34,00	41,67	45,56	35,83	27,78	39,47	37,78	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	43,16	47,33	75,00	27,78	50,83	37,78	49,34	61,11	**27,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	31,20	48,00	87,50	27,78	55,83	39,44	50,66	68,89	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	32,48	46,00	87,50	27,78	58,33	46,11	52,63	75,56	**27,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	28,63	45,33	87,50	27,78	54,17	33,89	50,66	62,22	**27,78**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	31,20	47,33	87,50	27,78	54,17	35,56	52,63	65,56	**27,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	29,91	43,33	87,50	27,78	56,67	40,56	52,63	68,89	**27,78**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	33,76	51,33	100,00	27,78	61,67	43,89	62,50	75,56	**27,78**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	36,32	54,00	100,00	27,78	63,33	49,44	62,50	82,22	**27,78**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	28,63	43,33	87,50	27,78	54,17	40,56	52,63	65,56	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	42,31	46,00	70,83	27,78	48,33	35,00	46,05	57,78	**27,78**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	31,20	46,00	87,50	27,78	55,83	46,11	52,63	72,22	**27,78**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	27,78	40,67	70,83	43,33	47,50	28,89	47,37	58,89	**27,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	28,21	42,00	58,33	28,89	51,67	27,78	46,05	55,56	**27,78**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	33,76	50,00	87,50	27,78	55,83	41,11	52,63	72,22	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	27,78	37,33	66,67	53,33	49,17	32,78	48,03	60,00	**27,78**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	29,91	48,00	87,50	27,78	53,33	41,11	48,68	68,89	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	40,60	44,67	75,00	27,78	49,17	32,22	49,34	54,44	**27,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	27,78	55,87	103,17	37,11	74,17	44,08	65,53	89,11	**27,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	27,78	55,87	94,83	32,67	72,50	48,52	64,21	84,67	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**27,78**
27,78	55,87	103,17	37,11	74,17	44,08	65,53	89,11
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**27,78**
27,78	55,87	94,83	32,67	72,50	48,52	64,21	84,67
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**27,78**
28,08	49,27	46,58	27,78	29,00	29,37	30,79	40,22
Kakao + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**27,78**
27,78	56,44	110,83	32,73	75,78	46,69	70,18	93,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**27,78**
27,78	52,44	94,17	52,73	70,78	42,24	64,92	84,84
Spirulina getrocknet + Kakao + Walnüsse							**27,78**
27,78	56,44	110,83	32,73	75,78	46,69	70,18	93,73
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**27,78**
41,45	45,33	70,83	27,78	48,33	34,44	45,39	56,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**27,78**
35,04	33,33	45,83	47,78	33,33	27,78	35,53	40,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**27,78**
27,78	68,00	129,17	63,33	92,50	57,22	83,55	113,33
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,78**
44,02	47,33	75,00	27,78	48,33	41,11	48,03	55,56
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**27,78**
27,78	59,33	120,83	33,33	76,67	50,56	73,03	97,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**27,78**
39,74	43,33	70,83	27,78	46,67	29,44	46,05	51,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**27,78**
27,78	56,00	95,83	36,67	72,50	42,22	64,47	85,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,78**
37,18	36,00	41,67	48,89	38,33	27,78	40,13	38,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,78**
47,86	51,33	75,00	27,78	50,83	49,44	48,03	65,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,78**
40,17	44,00	66,67	28,89	48,33	27,78	46,05	53,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse								**27,78**
27,78	98,00	195,83	63,33	137,50	85,56	119,74	172,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl								**27,78**
38,46	42,67	70,83	27,78	45,83	29,44	44,74	50,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**27,78**
41,03	45,33	70,83	27,78	47,50	35,00	44,74	56,67	
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**27,78**
27,78	70,00	129,17	45,56	94,17	56,67	82,89	114,44	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl								**27,78**
27,78	53,33	95,83	63,33	69,17	43,89	65,13	84,44	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**27,78**
35,04	31,33	37,50	45,56	35,00	27,78	37,50	38,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze								**27,78**
32,91	32,67	37,50	35,44	34,17	27,78	35,53	33,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Buchweizen								**27,78**
27,78	71,33	145,83	43,33	97,50	63,89	89,47	123,33	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen								**27,78**
38,89	42,00	70,83	27,78	46,67	31,11	46,05	51,11	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**27,78**
41,45	44,67	70,83	27,78	48,33	36,67	46,05	57,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**27,78**
31,62	31,33	41,67	44,33	30,00	27,78	32,89	32,22	
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen								**27,78**
34,19	33,33	54,17	40,00	35,00	27,78	38,82	37,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen								**27,78**
27,78	67,33	129,17	63,33	92,50	59,44	84,21	114,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht								**27,78**
39,32	42,00	70,83	27,78	47,50	31,11	46,05	52,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**27,78**
32,48	30,00	37,50	45,56	31,67	27,78	33,55	36,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken								**27,78**
32,48	34,67	50,00	35,56	33,33	27,78	34,21	35,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	32,48	34,67	50,00	35,56	33,33	27,78	34,21	35,56	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,32	34,67	45,83	48,89	35,83	27,78	39,47	36,67	**27,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,15	50,00	70,83	27,78	51,67	43,89	48,68	61,11	**27,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,58	51,33	75,00	27,78	51,67	46,11	48,68	62,22	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	71,33	137,50	46,67	95,83	66,67	83,55	117,78	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,74	47,33	75,00	27,78	49,17	37,78	48,68	52,22	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	37,33	50,00	51,11	39,17	27,78	40,79	42,22	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	33,33	50,00	44,44	34,17	27,78	39,47	40,00	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,78	73,33	141,67	44,44	95,00	63,89	83,55	117,78	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,31	46,00	70,83	27,78	49,17	35,56	48,68	51,11	**27,78**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,91	34,00	54,17	34,44	36,67	27,78	42,11	43,33	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	40,00	54,17	44,44	44,17	27,78	44,08	46,67	**27,78**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	27,78	52,44	94,17	52,73	70,78	42,24	64,92	84,84	**27,78**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	31,33	54,17	27,78	33,33	32,22	34,87	43,33	**27,78**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	36,67	66,67	27,78	39,17	30,00	44,74	46,67	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	36,32	36,00	54,17	41,11	36,67	27,78	40,13	38,89	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,45	44,00	66,67	40,00	50,00	27,78	48,03	54,44	**27,78**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	38,00	66,67	30,00	42,50	27,78	46,05	51,11	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Pistazien roh	34,19	34,67	58,33	37,78	36,67	27,78	42,11	42,22	**27,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,91	31,33	54,17	27,78	35,83	32,22	34,87	46,67	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,78	69,33	133,33	53,33	92,50	57,22	83,55	115,56	**27,78**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	39,33	66,67	27,78	40,83	35,56	44,74	53,33	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Hafer	27,78	69,11	131,67	43,84	94,95	57,24	83,34	115,96	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	37,18	34,00	37,50	46,67	36,67	27,78	38,82	40,00	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,18	40,00	66,67	33,33	45,00	27,78	46,71	52,22	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	34,62	32,67	37,50	46,67	33,33	27,78	34,87	37,78	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	38,46	38,67	58,33	44,44	41,67	27,78	43,42	44,44	**27,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	44,44	48,00	70,83	27,78	49,17	40,56	46,71	60,00	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	29,33	41,67	46,67	34,17	27,78	33,55	36,67	**27,78**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,46	35,33	45,83	37,78	39,17	27,78	38,16	43,33	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	40,60	44,00	70,83	27,78	46,67	32,22	46,71	50,00	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	38,46	42,00	70,83	27,78	45,00	32,78	44,74	47,78	**27,78**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	27,78	57,33	108,33	34,44	71,67	43,89	65,79	90,00	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Quinoa	27,78	72,00	145,83	44,44	97,50	64,44	88,82	122,22	**27,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	42,31	46,00	70,83	27,78	47,50	41,11	44,74	57,78	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	27,78	68,00	129,17	64,44	92,50	60,00	83,55	113,33	**27,78**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	55,87	103,17	37,11	74,17	44,08	65,53	89,11	**27,78**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	44,00	66,67	28,89	48,33	27,78	46,05	53,33	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	38,67	58,33	44,44	41,67	27,78	43,42	44,44	**27,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	38,46	38,67	58,33	44,44	41,67	27,78	43,42	44,44	**27,78**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	34,19	34,67	58,33	37,78	36,67	27,78	42,11	42,22	**27,78**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	55,87	103,17	37,11	74,17	44,08	65,53	89,11	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,91	30,00	37,50	45,56	32,50	27,78	33,55	37,78	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,88	44,67	70,83	27,78	49,17	36,67	46,05	58,89	**27,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	35,47	31,33	37,50	45,56	35,83	27,78	37,50	40,00	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	34,62	33,33	54,17	40,00	35,83	27,78	38,82	38,89	**27,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	43,59	46,67	66,67	27,78	48,33	38,89	45,39	57,78	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	27,78	72,00	145,83	43,33	97,50	61,67	88,82	122,22	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	38,89	42,67	70,83	27,78	46,67	28,89	45,39	50,00	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	39,74	42,67	66,67	27,78	45,83	30,56	45,39	47,78	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	44,02	50,00	75,00	27,78	51,67	40,00	49,34	55,56	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	51,71	50,00	75,00	27,78	61,67	42,22	53,29	66,67	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	27,78	70,00	141,67	45,56	95,83	63,89	86,18	118,89	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,45	44,67	75,00	27,78	46,67	35,56	48,03	48,89	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	35,47	39,33	66,67	27,78	43,33	30,00	41,45	46,67	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	43,16	47,33	66,67	27,78	51,67	35,56	49,34	53,33	**27,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	45,30	48,67	75,00	27,78	49,17	43,89	48,03	58,89	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	27,78	71,33	141,67	45,56	95,83	59,44	84,87	116,67	**27,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	27,78	71,33	141,67	47,78	95,83	65,00	84,87	116,67	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	39,74	43,33	66,67	27,78	46,67	28,89	45,39	51,11	**27,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	27,78	54,67	112,50	35,56	75,83	51,11	67,76	94,44	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	44,87	47,33	66,67	27,78	53,33	36,67	50,66	57,78	**27,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	42,31	46,00	66,67	27,78	50,00	36,67	46,71	55,56	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	35,04	34,67	50,00	37,78	33,33	27,78	35,53	42,22	**27,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	27,78	55,87	103,17	37,11	74,17	44,08	65,53	89,11	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Spirulina getrocknet	27,78	52,44	94,17	52,73	70,78	42,24	64,92	84,84	**27,78**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Kakao	27,78	56,44	110,83	32,73	75,78	46,69	70,18	93,73	**27,78**
Walnüsse + Kakao + Spirulina getrocknet	27,78	56,44	110,83	32,73	75,78	46,69	70,18	93,73	**27,78**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	27,78	55,87	94,83	32,67	72,50	48,52	64,21	84,67	**27,78**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	27,78	55,87	103,17	37,11	74,17	44,08	65,53	89,11	**27,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	35,04	34,67	50,00	37,78	33,33	27,78	35,53	42,22	**27,78**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	27,78	52,44	94,17	52,73	70,78	42,24	64,92	84,84	**27,78**
Kakao + Walnüsse + Spirulina getrocknet	27,78	56,44	110,83	32,73	75,78	46,69	70,18	93,73	**27,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	27,78	55,87	94,83	32,67	72,50	48,52	64,21	84,67	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Kakao	34,19	34,67	58,33	37,78	36,67	27,78	42,11	42,22	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	32,48	33,33	50,00	37,78	31,67	27,78	32,89	40,00	**27,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	32,48	33,33	50,00	37,78	31,67	27,78	32,89	40,00	**27,78**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	38,67	58,33	44,44	41,67	27,78	43,42	44,44	**27,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	44,00	66,67	28,89	48,33	27,78	46,05	53,33	**27,78**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,58	47,33	75,00	27,78	54,17	38,89	50,66	57,78	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,43	51,33	75,00	27,78	56,67	47,22	50,66	67,78	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	35,04	28,00	41,67	33,11	36,67	27,78	32,89	40,00	**27,78**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	34,19	34,67	58,33	37,78	36,67	27,78	42,11	42,22	**27,78**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	35,04	28,00	41,67	33,11	36,67	27,78	32,89	40,00	**27,78**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Kakao	27,78	56,44	110,83	32,73	75,78	46,69	70,18	93,73	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	50,00	35,56	33,33	27,78	34,21	35,56	**27,78**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	50,00	35,56	33,33	27,78	34,21	35,56	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	35,04	28,00	41,67	33,11	36,67	27,78	32,89	40,00	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	30,67	41,67	35,56	35,00	27,78	35,53	37,78	**27,78**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	30,67	41,67	35,56	33,33	27,78	35,53	35,56	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	36,00	41,67	37,78	36,67	27,78	38,16	37,78	**27,78**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	55,87	94,83	32,67	72,50	48,52	64,21	84,67	**27,78**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	30,67	41,67	35,56	35,00	27,78	35,53	37,78	**27,78**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	55,87	94,83	32,67	72,50	48,52	64,21	84,67	**27,78**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	36,00	41,67	37,78	36,67	27,78	38,16	37,78	**27,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	30,67	41,67	35,56	33,33	27,78	35,53	35,56	**27,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,78**
35,04	34,67	50,00	37,78	33,33	27,78	35,53	42,22
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,78**
32,48	33,33	50,00	37,78	31,67	27,78	32,89	40,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,78**
32,48	33,33	50,00	37,78	31,67	27,78	32,89	40,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,78**
35,04	34,67	50,00	37,78	33,33	27,78	35,53	42,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,78**
35,90	34,67	41,67	40,00	35,00	27,78	35,53	40,00
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,78**
35,90	34,67	41,67	40,00	35,00	27,78	35,53	40,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**27,78**
31,62	30,67	41,67	35,56	33,33	27,78	35,53	35,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**27,78**
31,62	30,67	41,67	35,56	33,33	27,78	35,53	35,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**27,78**
32,48	30,67	41,67	35,56	35,00	27,78	35,53	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,78**
32,48	30,67	41,67	35,56	35,00	27,78	35,53	37,78
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,78**
27,78	52,44	94,17	52,73	70,78	42,24	64,92	84,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,78**
35,90	36,00	41,67	37,78	36,67	27,78	38,16	37,78
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,78**
27,78	52,44	94,17	52,73	70,78	42,24	64,92	84,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**27,78**
35,90	36,00	41,67	37,78	36,67	27,78	38,16	37,78
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,78**
35,04	28,00	41,67	33,11	36,67	27,78	32,89	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer								**27,78**
35,90	36,00	41,67	37,78	36,67	27,78	38,16	37,78	
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
35,04	28,00	41,67	33,11	36,67	27,78	32,89	40,00	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
32,48	33,33	50,00	37,78	31,67	27,78	32,89	40,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
31,62	30,67	41,67	35,56	33,33	27,78	35,53	35,56	
Kakao + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
34,19	34,67	58,33	37,78	36,67	27,78	42,11	42,22	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
35,04	34,67	50,00	37,78	33,33	27,78	35,53	42,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
32,48	33,33	50,00	37,78	31,67	27,78	32,89	40,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
35,90	34,67	41,67	40,00	35,00	27,78	35,53	40,00	
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
35,90	36,00	41,67	37,78	36,67	27,78	38,16	37,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
35,04	34,67	50,00	37,78	33,33	27,78	35,53	42,22	
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
32,48	34,67	50,00	35,56	33,33	27,78	34,21	35,56	
Pistazien roh + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
34,19	34,67	58,33	37,78	36,67	27,78	42,11	42,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
32,48	34,67	50,00	35,56	33,33	27,78	34,21	35,56	
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
38,46	38,67	58,33	44,44	41,67	27,78	43,42	44,44	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,78**
35,90	34,67	41,67	40,00	35,00	27,78	35,53	40,00	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,78**
38,46	38,67	58,33	44,44	41,67	27,78	43,42	44,44
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,78**
31,62	30,67	41,67	35,56	33,33	27,78	35,53	35,56
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,78**
32,48	30,67	41,67	35,56	35,00	27,78	35,53	37,78
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**27,78**
35,04	28,00	41,67	33,11	36,67	27,78	32,89	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**27,78**
40,17	44,00	66,67	28,89	48,33	27,78	46,05	53,33
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**27,77**
32,15	46,07	53,58	28,09	36,23	27,77	36,05	44,62
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**27,77**
31,24	31,09	38,38	43,57	29,70	27,77	32,14	31,91
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**27,77**
32,52	32,43	34,21	34,68	33,87	27,77	34,78	33,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**27,77**
34,29	36,26	58,96	27,82	35,92	27,77	35,42	47,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**27,77**
35,58	37,31	59,50	27,77	37,88	29,95	36,74	49,22
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**27,77**
31,06	45,55	52,96	27,77	35,87	27,88	35,87	44,38
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**27,76**
27,76	46,40	52,67	28,27	30,53	32,09	31,58	40,09
Lupinen + Quinoa + Lupinen							**27,76**
27,76	46,40	52,67	28,27	30,53	32,09	31,58	40,09
Quinoa + Lupinen + Lupinen							**27,76**
27,76	46,40	52,67	28,27	30,53	32,09	31,58	40,09
Lupinen + Lupinen + Quinoa							**27,76**
27,76	46,40	52,67	28,27	30,53	32,09	31,58	40,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**27,76**
27,76	69,65	139,88	45,19	94,68	62,12	84,84	117,57

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**27,76**
27,76	42,09	76,83	32,99	52,10	31,91	46,85	64,38
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,76**
35,44	52,27	53,67	27,76	40,48	28,84	41,32	46,96
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**27,73**
34,64	27,73	35,75	31,93	37,00	28,37	32,14	40,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**27,73**
34,64	27,73	35,75	31,93	37,00	28,37	32,14	40,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**27,73**
34,64	27,73	35,75	31,93	37,00	28,37	32,14	40,02
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,73**
34,64	27,73	35,75	31,93	37,00	28,37	32,14	40,02
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,73**
34,64	27,73	35,75	31,93	37,00	28,37	32,14	40,02
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**27,73**
34,64	27,73	35,75	31,93	37,00	28,37	32,14	40,02
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,72**
42,15	44,35	76,75	27,72	47,19	35,79	47,22	55,78
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**27,72**
40,87	43,01	76,75	27,72	46,36	33,01	47,22	52,44
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**27,72**
30,88	45,33	53,21	27,72	35,98	28,25	35,81	44,52
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,71**
33,97	39,20	38,83	50,80	32,77	27,71	36,18	38,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**27,71**
32,68	38,53	38,83	50,80	31,10	27,71	34,21	37,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**27,70**
30,92	29,27	33,08	33,98	31,77	27,70	30,20	35,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**27,70**
33,49	30,60	33,08	33,98	35,10	27,70	34,14	37,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**27,70**
33,49	30,60	33,08	33,98	35,10	27,70	34,14	37,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**27,70**
30,92	29,27	33,08	33,98	31,77	27,70	30,20	35,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,70**
33,49	30,60	33,08	33,98	35,10	27,70	34,14	37,27
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,70**
32,63	32,60	49,75	28,42	35,10	27,70	35,46	36,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**27,70**
31,60	31,42	38,46	43,79	30,05	27,70	32,58	32,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**27,70**
32,88	32,75	34,29	34,90	34,22	27,70	35,21	33,20
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**27,70**
30,92	29,27	33,08	33,98	31,77	27,70	30,20	35,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**27,70**
30,92	29,27	33,08	33,98	31,77	27,70	30,20	35,04
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,70**
33,49	30,60	33,08	33,98	35,10	27,70	34,14	37,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,70**
33,49	30,60	33,08	33,98	35,10	27,70	34,14	37,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,70**
30,92	29,27	33,08	33,98	31,77	27,70	30,20	35,04
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,70**
30,92	29,27	33,08	33,98	31,77	27,70	30,20	35,04
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,70**
33,49	30,60	33,08	33,98	35,10	27,70	34,14	37,27
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,69**
37,18	37,94	65,75	29,34	39,85	27,69	40,68	49,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**27,69**
35,90	37,27	65,75	29,34	38,18	27,69	38,70	48,00
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**27,69**
28,55	50,60	47,92	27,69	30,67	32,03	32,38	42,46
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**27,68**
36,25	32,07	40,29	47,49	32,16	27,68	34,53	39,46

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**27,67**
30,75	45,41	53,21	27,67	35,72	28,09	35,61	44,22
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,67**
37,47	38,89	72,58	29,66	41,03	27,67	42,32	49,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**27,66**
27,66	71,53	142,29	43,03	97,08	61,73	88,28	121,49
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,66**
27,66	40,80	47,83	35,09	29,15	29,07	30,92	36,73
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,66**
27,66	39,47	47,83	32,87	29,15	27,96	32,24	38,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl							**27,66**
27,66	67,53	125,63	63,03	92,08	57,28	83,01	112,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**27,65**
34,34	27,65	35,17	31,67	36,83	28,56	31,42	39,67
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**27,65**
34,34	27,65	35,17	31,67	36,83	28,56	31,42	39,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**27,65**
34,34	27,65	35,17	31,67	36,83	28,56	31,42	39,67
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,65**
34,34	27,65	35,17	31,67	36,83	28,56	31,42	39,67
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,65**
34,34	27,65	35,17	31,67	36,83	28,56	31,42	39,67
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**27,65**
34,34	27,65	35,17	31,67	36,83	28,56	31,42	39,67
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,64**
36,81	49,92	61,50	27,64	39,50	36,44	41,13	49,84
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**27,64**
35,53	49,25	61,50	27,64	37,83	36,44	39,16	48,73
Lupinen + Lupinen + Dinkel ungekocht							**27,64**
30,32	47,73	44,33	28,27	32,20	27,64	32,89	40,09
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**27,64**
30,32	47,73	44,33	28,27	32,20	27,64	32,89	40,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Lupinen + Lupinen							**27,64**
30,32	47,73	44,33	28,27	32,20	27,64	32,89	40,09
Lupinen + Dinkel ungekocht + Lupinen							**27,64**
30,32	47,73	44,33	28,27	32,20	27,64	32,89	40,09
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,64**
35,96	49,92	61,50	27,64	38,67	35,89	40,47	47,62
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**27,64**
34,25	47,92	61,50	27,64	36,17	32,56	38,50	46,51
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**27,64**
32,11	45,92	61,50	27,64	34,50	33,11	36,53	44,29
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**27,64**
33,39	46,59	57,33	27,64	35,33	30,89	37,18	44,29
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**27,64**
40,23	51,25	65,67	27,64	43,67	39,22	42,45	54,29
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,64**
36,38	51,25	65,67	27,64	38,67	38,11	40,47	48,73
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**27,63**
29,72	44,57	74,63	27,63	57,65	36,55	49,90	65,90
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**27,63**
34,47	36,17	59,42	27,63	37,07	28,98	35,68	48,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**27,63**
27,63	66,13	126,42	42,76	90,15	55,36	79,58	113,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**27,63**
27,63	69,73	139,88	45,13	94,42	61,96	84,64	117,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**27,63**
27,63	71,16	140,75	42,09	97,54	63,52	88,51	122,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**27,63**
27,63	67,16	124,08	62,09	92,54	59,08	83,24	113,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**27,63**
27,63	56,17	109,42	43,19	73,73	44,54	65,94	93,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**27,62**
33,03	48,88	80,42	27,62	56,17	46,02	51,36	72,67
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**27,62**
29,19	44,88	80,42	27,62	53,67	37,69	51,36	62,67

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**27,62**
35,00	28,17	35,25	32,02	36,77	27,62	32,26	39,73	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**27,62**
35,00	28,17	35,25	32,02	36,77	27,62	32,26	39,73	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**27,62**
43,26	50,27	71,50	27,62	45,55	44,69	45,39	56,69	
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**27,62**
39,42	46,27	71,50	27,62	43,05	36,36	45,39	46,69	
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**27,62**
41,98	48,93	71,50	27,62	44,72	41,91	45,39	53,36	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**27,62**
45,83	52,93	71,50	27,62	47,22	50,24	45,39	63,36	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**27,62**
32,38	32,30	34,04	34,63	33,78	27,62	34,57	32,62	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**27,62**
31,10	30,97	38,21	43,52	29,62	27,62	31,94	31,51	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,62**
33,46	34,21	47,08	27,62	33,67	32,13	33,59	43,78	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,62**
35,00	28,17	35,25	32,02	36,77	27,62	32,26	39,73	
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,62**
35,00	28,17	35,25	32,02	36,77	27,62	32,26	39,73	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**27,62**
35,00	28,17	35,25	32,02	36,77	27,62	32,26	39,73	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh								**27,62**
35,00	28,17	35,25	32,02	36,77	27,62	32,26	39,73	
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht								**27,61**
27,61	70,60	132,08	44,02	94,58	60,81	83,69	116,79	
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa								**27,61**
29,82	44,01	56,17	31,47	32,15	27,61	33,25	42,96	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**27,61**
27,61	69,61	139,58	45,06	94,60	62,21	84,47	117,39
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**27,60**
27,60	42,15	85,42	34,57	52,00	33,09	49,55	67,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**27,60**
27,60	43,49	85,42	34,57	52,00	28,65	48,23	64,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**27,60**
27,60	43,49	85,42	36,79	52,00	34,21	48,23	64,89
Lupinen + Lupinen + Mandeln							**27,60**
33,40	53,87	50,17	27,60	36,87	29,64	38,68	44,76
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**27,60**
33,40	53,87	50,17	27,60	36,87	29,64	38,68	44,76
Mandeln + Lupinen + Lupinen							**27,60**
33,40	53,87	50,17	27,60	36,87	29,64	38,68	44,76
Lupinen + Mandeln + Lupinen							**27,60**
33,40	53,87	50,17	27,60	36,87	29,64	38,68	44,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**27,59**
32,69	31,93	39,08	44,11	30,42	27,59	32,76	32,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**27,59**
33,97	33,27	34,92	35,22	34,58	27,59	35,39	33,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**27,59**
27,59	69,16	133,67	43,59	95,28	62,22	83,00	116,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**27,59**
27,59	69,49	139,46	45,06	94,24	61,90	84,42	117,16
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**27,59**
30,73	45,29	52,92	27,59	35,90	28,34	35,45	44,34
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**27,59**
30,71	45,17	52,79	27,59	35,54	28,03	35,39	44,11
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,58**
27,58	56,57	99,63	32,08	74,32	52,66	63,72	88,12
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**27,58**
34,90	32,13	38,92	34,98	30,98	27,58	32,21	34,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**27,58**
34,90	32,13	38,92	34,98	30,98	27,58	32,21	34,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,58**
34,90	32,13	38,92	34,98	30,98	27,58	32,21	34,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,58**
34,90	32,13	38,92	34,98	30,98	27,58	32,21	34,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,58**
34,90	32,13	38,92	34,98	30,98	27,58	32,21	34,47
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,58**
34,90	32,13	38,92	34,98	30,98	27,58	32,21	34,47
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**27,58**
27,58	56,94	110,42	37,08	71,50	42,88	65,64	90,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**27,58**
27,58	68,71	133,75	46,48	94,78	56,24	83,19	116,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**27,57**
27,57	69,55	139,54	45,01	94,22	61,82	84,46	117,24
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**27,57**
45,38	43,22	63,33	27,57	51,00	32,98	44,55	58,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**27,57**
37,69	43,22	63,33	27,57	41,00	30,76	40,60	47,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**27,56**
27,56	68,89	126,25	45,26	94,56	56,12	82,46	113,53
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**27,56**
27,56	96,89	192,92	63,03	137,89	85,01	119,30	171,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**27,56**
27,56	54,89	92,92	36,37	72,89	41,68	64,04	84,64
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**27,56**
27,56	50,20	91,71	32,47	66,48	40,26	59,50	83,92
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**27,56**
27,56	43,88	77,42	29,60	55,63	33,04	50,17	64,98
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**27,56**
30,77	46,00	83,33	27,56	53,33	44,44	49,34	68,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**27,56**
38,97	39,47	39,17	37,11	41,33	27,56	42,63	42,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**27,56**
36,41	38,13	39,17	37,11	38,00	27,56	38,68	40,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	36,41	38,13	39,17	37,11	38,00	27,56	38,68	40,22	**27,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	38,97	39,47	39,17	37,11	41,33	27,56	42,63	42,44	**27,56**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	27,56	56,07	108,08	39,11	73,88	47,28	64,87	92,40	**27,56**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	27,56	56,07	108,08	39,11	73,88	47,28	64,87	92,40	**27,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	27,56	79,20	138,83	49,69	94,43	63,82	84,21	120,04	**27,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	38,49	42,01	65,67	28,62	49,23	27,56	45,34	53,78	**27,56**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen	27,56	63,20	109,67	39,69	74,43	52,71	67,11	95,60	**27,56**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Lupinen	27,56	63,20	109,67	39,69	74,43	52,71	67,11	95,60	**27,56**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	27,56	56,07	108,08	39,11	73,88	47,28	64,87	92,40	**27,56**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	27,56	56,07	108,08	39,11	73,88	47,28	64,87	92,40	**27,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,97	39,47	39,17	37,11	41,33	27,56	42,63	42,44	**27,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,20	31,33	50,00	27,56	30,83	30,56	31,58	40,00	**27,56**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,12	41,47	55,83	31,56	41,33	27,56	43,95	41,33	**27,56**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	27,56	63,20	109,67	39,69	74,43	52,71	67,11	95,60	**27,56**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	27,56	56,07	108,08	39,11	73,88	47,28	64,87	92,40	**27,56**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Spirulina getrocknet	27,56	63,20	109,67	39,69	74,43	52,71	67,11	95,60	**27,56**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	27,56	56,07	108,08	39,11	73,88	47,28	64,87	92,40	**27,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**27,56**
36,41	38,13	39,17	37,11	38,00	27,56	38,68	40,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**27,56**
36,41	38,13	39,17	37,11	38,00	27,56	38,68	40,22
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,56**
38,97	39,47	39,17	37,11	41,33	27,56	42,63	42,44
Lupinen + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**27,56**
27,56	63,20	109,67	39,69	74,43	52,71	67,11	95,60
Spirulina getrocknet + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**27,56**
27,56	63,20	109,67	39,69	74,43	52,71	67,11	95,60
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,56**
36,41	38,13	39,17	37,11	38,00	27,56	38,68	40,22
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,56**
38,97	39,47	39,17	37,11	41,33	27,56	42,63	42,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,56**
36,41	38,13	39,17	37,11	38,00	27,56	38,68	40,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,56**
38,97	39,47	39,17	37,11	41,33	27,56	42,63	42,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**27,54**
32,76	43,69	56,42	27,74	39,52	27,54	38,08	46,54
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**27,54**
30,69	45,23	52,88	27,54	35,52	27,95	35,43	44,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,54**
38,71	41,49	68,75	33,46	43,67	27,54	42,31	53,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**27,54**
34,01	36,82	56,25	27,90	37,83	27,54	37,05	42,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**27,54**
27,54	70,40	130,42	43,84	95,00	61,23	82,47	116,31
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh							**27,54**
27,54	70,40	134,58	44,96	95,00	59,57	83,79	115,20
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**27,53**
27,53	38,19	62,25	51,62	48,38	33,18	46,09	57,29
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**27,52**
34,26	27,52	35,08	31,58	36,07	27,77	31,39	39,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	34,26	27,52	35,08	31,58	36,07	27,77	31,39	39,38	**27,52**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	34,26	27,52	35,08	31,58	36,07	27,77	31,39	39,38	**27,52**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,26	27,52	35,08	31,58	36,07	27,77	31,39	39,38	**27,52**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,26	27,52	35,08	31,58	36,07	27,77	31,39	39,38	**27,52**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	34,26	27,52	35,08	31,58	36,07	27,77	31,39	39,38	**27,52**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	35,61	50,99	81,50	27,51	60,08	50,38	53,99	75,33	**27,51**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	31,76	46,99	81,50	27,51	57,58	42,04	53,99	65,33	**27,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,03	36,32	48,17	27,51	37,58	36,49	36,22	46,44	**27,51**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,19	32,32	48,17	27,51	35,08	28,16	36,22	36,44	**27,51**
Hafer + Spirulina getrocknet + Miso	27,50	55,93	99,75	33,98	73,43	47,70	64,41	88,38	**27,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	27,50	43,65	76,83	29,44	56,00	33,56	49,84	65,22	**27,50**
Spirulina getrocknet + Hafer + Miso	27,50	55,93	99,75	33,98	73,43	47,70	64,41	88,38	**27,50**
Miso + Hafer + Spirulina getrocknet	27,50	55,93	99,75	33,98	73,43	47,70	64,41	88,38	**27,50**
Hafer + Miso + Spirulina getrocknet	27,50	55,93	99,75	33,98	73,43	47,70	64,41	88,38	**27,50**
Spirulina getrocknet + Miso + Hafer	27,50	55,93	99,75	33,98	73,43	47,70	64,41	88,38	**27,50**
Miso + Spirulina getrocknet + Hafer	27,50	55,93	99,75	33,98	73,43	47,70	64,41	88,38	**27,50**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,56	45,10	52,71	27,50	35,43	27,80	35,23	43,80	**27,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**27,49**
27,49	68,73	104,92	41,33	72,90	53,76	66,59	93,52
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**27,49**
42,66	44,07	65,29	27,49	47,16	34,34	44,39	56,12
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**27,49**
36,35	37,88	54,17	27,49	38,00	27,99	36,54	46,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**27,49**
36,35	37,88	54,17	27,49	38,00	27,99	36,54	46,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**27,49**
40,20	43,21	70,83	27,49	43,00	37,43	43,12	57,33
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**27,49**
36,35	39,21	70,83	27,49	40,50	29,10	43,12	47,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**27,49**
39,34	41,88	66,67	27,49	40,50	34,66	39,83	54,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken							**27,49**
38,49	41,21	66,67	27,49	40,50	34,10	39,17	52,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**27,49**
38,06	41,21	66,67	27,49	39,67	34,66	38,51	52,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**27,49**
38,91	40,55	66,67	27,49	41,33	36,32	39,83	55,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**27,49**
38,49	40,55	66,67	27,49	40,50	36,32	39,83	54,00
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**27,49**
35,07	36,55	66,67	27,49	38,83	27,99	39,83	45,11
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**27,49**
34,64	36,55	66,67	27,49	38,00	27,99	39,83	44,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**27,49**
43,19	44,55	62,50	27,49	46,33	39,10	44,43	57,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**27,49**
33,79	36,55	62,50	27,49	36,33	32,43	35,22	46,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**27,49**
38,06	40,55	62,50	27,49	39,67	31,32	39,17	50,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**27,49**
40,62	41,88	62,50	27,49	44,67	33,54	44,43	50,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
39,77	44,55	70,83	27,49	43,00	36,88	43,12	48,44	
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
50,03	47,21	70,83	27,49	54,67	44,66	47,07	66,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
38,06	40,55	62,50	27,49	41,33	33,54	40,49	48,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
38,91	41,88	62,50	27,49	43,00	32,43	43,12	46,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
40,62	43,21	62,50	27,49	43,00	39,10	40,49	55,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
40,62	43,21	62,50	27,49	43,00	39,10	40,49	55,11	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
36,35	37,88	54,17	27,49	38,00	27,99	36,54	46,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
50,03	47,21	70,83	27,49	54,67	44,66	47,07	66,22	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
40,62	41,88	62,50	27,49	44,67	33,54	44,43	50,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
36,35	37,88	54,17	27,49	38,00	27,99	36,54	46,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
43,19	44,55	62,50	27,49	46,33	39,10	44,43	57,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
41,48	44,55	62,50	27,49	44,67	37,99	43,12	52,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
42,33	47,21	70,83	27,49	44,67	42,43	43,12	55,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
39,77	44,55	70,83	27,49	43,00	36,88	43,12	48,44	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
38,06	40,55	62,50	27,49	41,33	33,54	40,49	48,44	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,49**
47,46	44,55	70,83	27,49	53,00	39,10	47,07	59,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	38,06	40,55	62,50	27,49	39,67	31,32	39,17	50,67	**27,49**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	38,91	41,88	62,50	27,49	43,00	32,43	43,12	46,22	**27,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	41,48	44,55	62,50	27,49	44,67	37,99	43,12	52,89	**27,49**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	33,79	36,55	62,50	27,49	36,33	32,43	35,22	46,22	**27,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	42,33	47,21	70,83	27,49	44,67	42,43	43,12	55,11	**27,49**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	47,46	44,55	70,83	27,49	53,00	39,10	47,07	59,56	**27,49**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,62	41,88	62,50	27,49	44,67	33,54	44,43	50,67	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,62	41,88	62,50	27,49	44,67	33,54	44,43	50,67	**27,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,19	44,55	62,50	27,49	46,33	39,10	44,43	57,33	**27,49**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	40,10	41,40	65,29	27,49	45,49	28,79	44,39	49,46	**27,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	39,77	44,55	70,83	27,49	43,00	36,88	43,12	48,44	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	40,62	41,88	62,50	27,49	44,67	33,54	44,43	50,67	**27,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	40,62	41,88	62,50	27,49	44,67	33,54	44,43	50,67	**27,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	38,06	40,55	62,50	27,49	41,33	33,54	40,49	48,44	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	38,91	41,88	62,50	27,49	43,00	32,43	43,12	46,22	**27,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	38,91	41,88	62,50	27,49	43,00	32,43	43,12	46,22	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	39,77	44,55	70,83	27,49	43,00	36,88	43,12	48,44	**27,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**27,49**
38,06	40,55	62,50	27,49	41,33	33,54	40,49	48,44
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**27,49**
47,46	44,55	70,83	27,49	53,00	39,10	47,07	59,56
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**27,49**
47,46	44,55	70,83	27,49	53,00	39,10	47,07	59,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,49**
41,05	47,21	70,83	27,49	45,50	39,10	43,78	51,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,49**
38,49	41,21	58,33	27,49	43,00	34,10	39,83	51,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,49**
39,77	43,21	58,33	27,49	45,50	32,43	43,78	48,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,49**
52,59	47,21	70,83	27,49	60,50	42,43	49,70	68,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**27,49**
42,33	43,21	58,33	27,49	48,00	34,10	45,75	55,11
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,49**
39,77	44,55	70,83	27,49	43,00	36,88	43,12	48,44
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,49**
42,33	47,21	70,83	27,49	44,67	42,43	43,12	55,11
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh							**27,49**
47,46	44,55	70,83	27,49	53,00	39,10	47,07	59,56
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,49**
39,77	44,55	70,83	27,49	43,00	36,88	43,12	48,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh							**27,49**
50,03	47,21	70,83	27,49	54,67	44,66	47,07	66,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,49**
42,33	47,21	70,83	27,49	44,67	42,43	43,12	55,11
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**27,49**
47,46	44,55	70,83	27,49	53,00	39,10	47,07	59,56
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,49**
38,91	41,88	62,50	27,49	43,00	32,43	43,12	46,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,91	41,88	62,50	27,49	43,00	32,43	43,12	46,22	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,48	44,55	62,50	27,49	44,67	37,99	43,12	52,89	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	40,62	43,21	62,50	27,49	43,00	39,10	40,49	55,11	**27,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,48	44,55	62,50	27,49	44,67	37,99	43,12	52,89	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,19	44,55	62,50	27,49	46,33	39,10	44,43	57,33	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,06	40,55	62,50	27,49	41,33	33,54	40,49	48,44	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,48	44,55	62,50	27,49	44,67	37,99	43,12	52,89	**27,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	40,62	43,21	62,50	27,49	43,00	39,10	40,49	55,11	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	50,03	47,21	70,83	27,49	54,67	44,66	47,07	66,22	**27,49**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,35	37,88	54,17	27,49	38,00	27,99	36,54	46,22	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,33	47,21	70,83	27,49	44,67	42,43	43,12	55,11	**27,49**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,79	36,55	62,50	27,49	36,33	32,43	35,22	46,22	**27,49**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	38,06	40,55	62,50	27,49	41,33	33,54	40,49	48,44	**27,49**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,06	40,55	62,50	27,49	39,67	31,32	39,17	50,67	**27,49**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,62	43,21	62,50	27,49	43,00	39,10	40,49	55,11	**27,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
43,19	44,55	62,50	27,49	46,33	39,10	44,43	57,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
40,62	43,21	62,50	27,49	43,00	39,10	40,49	55,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
41,48	44,55	62,50	27,49	44,67	37,99	43,12	52,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
42,33	47,21	70,83	27,49	44,67	42,43	43,12	55,11	
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
50,03	47,21	70,83	27,49	54,67	44,66	47,07	66,22	
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
36,35	37,88	54,17	27,49	38,00	27,99	36,54	46,22	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
38,06	40,55	62,50	27,49	39,67	31,32	39,17	50,67	
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
33,79	36,55	62,50	27,49	36,33	32,43	35,22	46,22	
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,49**
43,19	44,55	62,50	27,49	46,33	39,10	44,43	57,33	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer								**27,49**
38,06	40,55	62,50	27,49	39,67	31,32	39,17	50,67	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh								**27,49**
50,03	47,21	70,83	27,49	54,67	44,66	47,07	66,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Hafer								**27,49**
38,06	40,55	62,50	27,49	39,67	31,32	39,17	50,67	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**27,49**
33,79	36,55	62,50	27,49	36,33	32,43	35,22	46,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa								**27,49**
33,79	36,55	62,50	27,49	36,33	32,43	35,22	46,22	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**27,49**
27,49	69,65	127,33	41,96	95,92	64,82	82,93	117,56	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh								**27,49**
27,49	69,65	131,50	43,07	95,92	63,16	84,25	116,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	42,09	44,89	67,92	27,48	48,73	34,46	45,62	56,87	**27,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	39,53	42,22	67,92	27,48	47,06	28,90	45,62	50,20	**27,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	38,77	42,20	67,29	27,48	46,25	28,95	44,86	49,27	**27,48**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	34,70	36,75	59,17	27,48	36,58	29,46	35,87	48,34	**27,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,22	32,19	33,75	34,52	33,68	27,48	34,47	32,63	**27,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,94	30,86	37,92	43,41	29,51	27,48	31,84	31,52	**27,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	41,33	44,87	67,29	27,48	47,92	34,51	44,86	55,93	**27,48**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,79	44,02	57,58	32,03	36,43	27,47	37,05	46,04	**27,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	27,47	43,41	76,58	29,44	55,28	32,93	49,74	64,76	**27,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,94	53,20	63,83	27,47	45,27	46,04	44,08	58,93	**27,47**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,09	49,20	63,83	27,47	42,77	37,71	44,08	48,93	**27,47**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,81	48,53	63,83	27,47	41,10	37,71	42,11	47,82	**27,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,66	52,53	63,83	27,47	43,60	46,04	42,11	57,82	**27,47**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	27,59	40,54	74,58	29,92	51,68	27,47	47,08	62,38	**27,47**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,24	49,20	63,83	27,47	41,93	37,16	43,42	46,71	**27,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,09	53,20	63,83	27,47	44,43	45,49	43,42	56,71	**27,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Quinoa	38,24	49,20	63,83	27,47	40,27	42,71	39,47	53,38	**27,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Hafer	40,38	51,20	63,83	27,47	41,93	42,16	41,45	55,60	**27,47**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Hafer	36,53	47,20	63,83	27,47	39,43	33,82	41,45	45,60	**27,47**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Quinoa	34,39	45,20	63,83	27,47	37,77	34,38	39,47	43,38	**27,47**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	35,68	45,87	59,67	27,47	38,60	32,16	40,13	43,38	**27,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	39,52	49,87	59,67	27,47	41,10	40,49	40,13	53,38	**27,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,51	54,53	68,00	27,47	44,43	47,71	43,42	57,82	**27,47**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,51	50,53	68,00	27,47	46,93	40,49	45,39	53,38	**27,47**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,67	50,53	68,00	27,47	41,93	39,38	43,42	47,82	**27,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,36	54,53	68,00	27,47	49,43	48,82	45,39	63,38	**27,47**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	34,88	33,68	60,08	38,83	35,53	27,46	40,64	42,44	**27,46**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,02	35,68	60,08	42,17	38,03	27,46	41,30	43,56	**27,46**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,32	30,35	60,08	28,83	34,69	27,46	36,70	42,44	**27,46**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,47	30,35	60,08	28,83	33,03	27,46	36,70	40,22	**27,46**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	33,61	31,44	40,21	46,59	31,42	27,46	33,90	38,56	**27,46**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,74	35,68	60,08	31,06	36,36	27,46	39,33	42,44	**27,46**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	27,45	56,26	108,96	43,38	72,58	43,33	65,68	92,33	**27,45**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	27,45	60,93	109,00	36,51	71,38	45,80	65,79	91,13	**27,45**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	27,45	72,71	132,33	45,91	94,67	59,16	83,34	117,09	**27,45**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	32,91	43,73	56,71	27,88	39,60	27,45	38,44	46,72	**27,45**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	41,28	45,73	69,58	27,44	48,17	31,56	48,29	50,11	**27,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	45,13	49,73	69,58	27,44	50,67	39,89	48,29	60,11	**27,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	27,44	53,89	113,08	35,17	75,18	50,63	67,28	94,89	**27,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	27,44	69,23	142,25	45,17	95,18	63,41	85,70	119,33	**27,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	27,44	70,56	142,25	45,17	95,18	58,97	84,38	117,11	**27,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	27,44	70,56	142,25	47,39	95,18	64,52	84,38	117,11	**27,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	27,44	72,13	130,83	43,67	95,50	57,00	85,39	114,67	**27,44**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	27,44	46,13	76,67	28,22	53,83	36,44	49,87	60,22	**27,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,44	69,42	139,38	44,97	94,13	61,67	84,26	116,84	**27,44**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,33	38,89	68,42	27,43	41,03	30,44	42,32	49,78	**27,43**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,05	38,23	68,42	27,43	39,36	30,44	40,34	48,67	**27,43**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	30,40	45,95	80,88	27,43	58,83	38,93	51,05	69,27	**27,43**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,47	38,89	68,42	27,43	40,19	29,89	41,66	47,56	**27,43**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,75	40,23	72,58	27,43	45,19	33,22	43,63	54,22	**27,43**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,90	40,23	72,58	27,43	40,19	32,11	41,66	48,67	**27,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	35,98	39,22	55,00	27,57	39,33	27,43	37,97	47,22	**27,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	38,54	40,55	55,00	27,57	42,67	27,43	41,91	49,44	**27,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	27,43	43,52	76,75	29,36	55,23	32,77	49,82	64,93	**27,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,43	52,71	97,00	30,31	76,87	51,56	63,66	92,44	**27,43**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	30,93	30,87	37,83	43,43	29,41	27,42	31,77	31,43	**27,42**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	32,21	32,20	33,67	34,54	33,58	27,42	34,40	32,54	**27,42**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,42	55,93	97,71	33,54	73,75	46,29	64,83	87,80	**27,42**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,42	56,60	101,88	34,66	72,92	47,41	64,17	88,91	**27,42**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	27,42	65,02	123,50	42,46	90,54	54,81	79,14	112,44	**27,42**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	27,41	72,22	127,63	43,12	95,55	56,92	85,08	114,53	**27,41**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	34,31	27,41	34,92	31,67	36,12	27,93	31,32	39,20	**27,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	34,31	27,41	34,92	31,67	36,12	27,93	31,32	39,20	**27,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	34,31	27,41	34,92	31,67	36,12	27,93	31,32	39,20	**27,41**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,31	27,41	34,92	31,67	36,12	27,93	31,32	39,20	**27,41**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,31	27,41	34,92	31,67	36,12	27,93	31,32	39,20	**27,41**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	34,31	27,41	34,92	31,67	36,12	27,93	31,32	39,20	**27,41**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,08	47,55	69,75	27,41	39,96	37,39	41,96	51,38	**27,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	37,18	29,20	36,50	32,67	37,50	27,41	32,63	40,22	**27,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	37,18	29,20	36,50	32,67	37,50	27,41	32,63	40,22	**27,41**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	30,38	45,00	52,33	27,41	35,23	27,60	35,06	43,72	**27,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,90	31,16	32,42	44,31	35,04	27,41	36,53	37,67	**27,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,33	29,83	32,42	44,31	31,71	27,41	32,59	35,44	**27,41**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,04	33,16	49,08	38,76	35,04	27,41	37,85	36,56	**27,41**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,87	40,73	74,08	27,41	41,85	32,48	44,27	47,33	**27,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,71	44,73	74,08	27,41	44,35	40,82	44,27	57,33	**27,41**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	36,80	46,21	69,75	27,41	39,13	34,61	41,96	48,04	**27,41**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,18	29,20	36,50	32,67	37,50	27,41	32,63	40,22	**27,41**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,18	29,20	36,50	32,67	37,50	27,41	32,63	40,22	**27,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	37,18	29,20	36,50	32,67	37,50	27,41	32,63	40,22	**27,41**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	37,18	29,20	36,50	32,67	37,50	27,41	32,63	40,22	**27,41**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,41	55,95	101,71	31,88	74,66	53,38	63,55	91,49	**27,41**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	27,41	55,95	105,88	32,99	74,66	51,71	64,86	90,38	**27,41**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	27,40	56,03	106,33	35,02	75,13	50,67	67,00	89,78	**27,40**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	27,40	56,03	98,00	32,80	75,13	54,00	64,37	92,00	**27,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	27,40	56,03	98,00	32,80	75,13	54,00	64,37	92,00	**27,40**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	27,40	56,03	106,33	35,02	75,13	50,67	67,00	89,78	**27,40**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	27,40	56,03	106,33	35,02	75,13	50,67	67,00	89,78	**27,40**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	27,40	56,03	106,33	35,02	75,13	50,67	67,00	89,78	**27,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	27,40	56,03	98,00	32,80	75,13	54,00	64,37	92,00	**27,40**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	27,40	56,03	106,33	35,02	75,13	50,67	67,00	89,78	**27,40**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	27,40	56,03	98,00	32,80	75,13	54,00	64,37	92,00	**27,40**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	27,40	56,03	106,33	35,02	75,13	50,67	67,00	89,78	**27,40**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,40	56,03	98,00	32,80	75,13	54,00	64,37	92,00	**27,40**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	27,40	56,03	98,00	32,80	75,13	54,00	64,37	92,00	**27,40**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	29,37	40,80	43,67	43,98	29,15	27,40	32,24	36,73	**27,40**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	51,37	49,23	75,58	27,39	61,01	41,74	52,80	67,11	**27,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	41,97	45,23	67,25	27,39	49,34	36,19	46,22	56,00	**27,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	42,82	46,56	67,25	27,39	51,01	35,08	48,86	53,78	**27,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	39,41	42,56	67,25	27,39	46,01	28,41	44,91	51,56	**27,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	35,13	38,56	67,25	27,39	42,68	29,52	40,96	47,11	**27,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	43,68	49,23	75,58	27,39	51,01	39,52	48,86	56,00	**27,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	44,53	46,56	67,25	27,39	52,68	36,19	50,17	58,22	**27,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	27,39	55,42	107,83	43,12	71,58	42,36	64,55	90,56	**27,39**
3*Lupinen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,39	44,99	52,42	27,39	35,33	27,66	35,13	43,81	**27,39**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	27,38	54,07	72,58	31,29	51,75	40,66	47,30	65,11	**27,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,50	33,12	47,00	48,11	35,35	27,38	39,16	39,78	**27,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,22	32,45	47,00	48,11	33,68	27,38	37,18	38,67	**27,38**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,38	29,12	55,33	30,33	30,35	27,38	31,92	34,22	**27,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	27,38	70,01	132,33	44,18	95,07	60,33	83,50	117,11	**27,38**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	35,70	46,41	63,83	33,84	40,77	27,37	40,49	50,71	**27,37**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	35,70	46,41	63,83	33,84	40,77	27,37	40,49	50,71	**27,37**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	35,70	46,41	63,83	33,84	40,77	27,37	40,49	50,71	**27,37**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	35,70	46,41	63,83	33,84	40,77	27,37	40,49	50,71	**27,37**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	35,70	46,41	63,83	33,84	40,77	27,37	40,49	50,71	**27,37**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	35,70	46,41	63,83	33,84	40,77	27,37	40,49	50,71	**27,37**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	27,36	42,55	78,33	33,97	51,17	28,77	47,15	63,42	**27,36**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	27,35	56,00	100,00	35,56	71,67	42,22	64,47	86,67	**27,35**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	27,35	52,00	100,00	53,33	71,67	46,67	65,79	88,89	**27,35**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	27,35	57,33	108,33	35,56	73,33	44,44	65,79	88,89	**27,35**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	27,35	56,00	100,00	35,56	71,67	42,22	64,47	86,67	**27,35**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	27,35	57,33	112,50	33,33	72,50	45,00	67,76	92,22	**27,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Kakao	27,35	69,11	135,83	42,73	95,78	58,36	85,32	118,18	**27,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	27,35	84,00	166,67	53,33	115,00	71,11	101,32	144,44	**27,35**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	27,35	45,33	87,50	27,78	51,67	35,56	48,68	62,22	**27,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	27,35	72,00	145,83	43,33	96,67	62,22	88,16	122,22	**27,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	27,35	68,00	129,17	63,33	91,67	57,78	82,89	113,33	**27,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	96,67	195,83	63,33	138,33	87,22	119,74	173,33	**27,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	68,67	129,17	45,56	95,00	58,33	82,89	115,56	**27,35**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	54,67	95,83	36,67	73,33	43,89	64,47	86,67	**27,35**
Spirulina getrocknet + Hafer + Bulgur, trocken	27,35	57,33	108,33	35,56	73,33	44,44	65,79	88,89	**27,35**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	58,67	112,50	37,78	74,17	56,11	65,79	88,89	**27,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	72,00	137,50	44,44	95,00	61,67	83,55	116,67	**27,35**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	58,67	112,50	34,44	74,17	47,78	65,79	88,89	**27,35**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	56,67	112,50	34,44	74,17	54,44	67,76	92,22	**27,35**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,35	54,67	100,00	33,11	73,33	50,00	65,79	88,89	**27,35**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,35	54,67	100,00	33,11	73,33	50,00	65,79	88,89	**27,35**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,35**
27,35	55,33	104,17	43,33	70,00	42,78	65,13	87,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**27,35**
27,35	67,11	127,50	52,73	93,28	56,13	82,68	113,73	
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer								**27,35**
27,35	68,67	137,50	44,44	95,83	61,67	84,21	120,00	
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**27,35**
27,35	70,00	133,33	44,44	93,33	56,67	82,89	115,56	
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**27,35**
27,35	72,00	141,67	46,67	95,83	59,44	84,21	118,89	
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	84,00	166,67	53,33	115,00	71,11	101,32	144,44	
Kakao + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	56,00	116,67	33,33	76,67	51,11	71,05	97,78	
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,33	71,67	52,22	64,47	91,11	
Buchweizen + Hafer + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,56	73,33	48,89	67,11	91,11	
Bulgur, trocken + Hafer + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	57,33	108,33	35,56	73,33	44,44	65,79	88,89	
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	84,00	166,67	53,33	115,00	71,11	101,32	144,44	
Hafer + Quinoa + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	57,33	108,33	37,78	73,33	50,00	65,79	88,89	
Hafer + Buchweizen + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,56	73,33	48,89	67,11	91,11	
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	54,67	100,00	33,11	73,33	50,00	65,79	88,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	52,00	100,00	53,33	71,67	46,67	65,79	88,89	
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	56,00	100,00	35,56	71,67	42,22	64,47	86,67	
Amaranth, ungekocht + Kakao + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	56,00	116,67	33,33	76,67	51,11	71,05	97,78	
Quinoa + Hafer + Spirulina getrocknet								**27,35**
27,35	57,33	108,33	37,78	73,33	50,00	65,79	88,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**27,35**
27,35	56,00	100,00	35,56	71,67	42,22	64,47	86,67
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Kakao							**27,35**
27,35	56,00	116,67	33,33	76,67	51,11	71,05	97,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**27,35**
27,35	54,67	100,00	33,11	73,33	50,00	65,79	88,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,33	71,67	52,22	64,47	91,11
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Kakao							**27,35**
27,35	56,00	116,67	33,33	76,67	51,11	71,05	97,78
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**27,35**
27,35	52,00	100,00	53,33	71,67	46,67	65,79	88,89
Hafer + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**27,35**
27,35	57,33	108,33	35,56	73,33	44,44	65,79	88,89
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**27,35**
27,35	56,00	100,00	35,56	71,67	42,22	64,47	86,67
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**27,35**
27,35	84,00	166,67	53,33	115,00	71,11	101,32	144,44
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**27,35**
27,35	56,00	100,00	35,56	71,67	42,22	64,47	86,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**27,35**
27,35	66,67	133,33	42,00	95,00	61,67	81,58	116,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**27,35**
27,35	54,67	100,00	33,11	73,33	50,00	65,79	88,89
Hafer + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,56	73,33	48,89	67,11	91,11
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,33	71,67	52,22	64,47	91,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,33	71,67	52,22	64,47	91,11
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**27,35**
27,35	54,67	100,00	33,11	73,33	50,00	65,79	88,89
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,33	71,67	52,22	64,47	91,11
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,35**
27,35	56,00	108,33	35,33	71,67	52,22	64,47	91,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Hafer + Buchweizen	27,35	56,00	108,33	35,56	73,33	48,89	67,11	91,11	**27,35**
Kakao + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	27,35	56,00	116,67	33,33	76,67	51,11	71,05	97,78	**27,35**
Spirulina getrocknet + Kakao + Amaranth, ungekocht	27,35	56,00	116,67	33,33	76,67	51,11	71,05	97,78	**27,35**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	27,35	52,00	100,00	53,33	71,67	46,67	65,79	88,89	**27,35**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Hafer	27,35	57,33	108,33	37,78	73,33	50,00	65,79	88,89	**27,35**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	52,00	100,00	53,33	71,67	46,67	65,79	88,89	**27,35**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	52,00	100,00	53,33	71,67	46,67	65,79	88,89	**27,35**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Hafer	27,35	57,33	108,33	35,56	73,33	44,44	65,79	88,89	**27,35**
Hafer + Spirulina getrocknet + Quinoa	27,35	57,33	108,33	37,78	73,33	50,00	65,79	88,89	**27,35**
Spirulina getrocknet + Hafer + Quinoa	27,35	57,33	108,33	37,78	73,33	50,00	65,79	88,89	**27,35**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Hafer	27,35	56,00	108,33	35,56	73,33	48,89	67,11	91,11	**27,35**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Hafer	27,35	57,33	108,33	37,78	73,33	50,00	65,79	88,89	**27,35**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Hafer	27,35	56,00	108,33	35,56	73,33	48,89	67,11	91,11	**27,35**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Hafer	27,35	57,33	108,33	35,56	73,33	44,44	65,79	88,89	**27,35**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	27,35	49,09	88,79	32,17	66,87	39,71	59,07	83,01	**27,35**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,34	55,48	97,25	31,82	74,29	52,79	64,86	90,78	**27,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,34	54,81	93,08	30,71	75,13	51,68	65,52	89,67	**27,34**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	27,34	48,53	71,75	28,79	51,44	33,30	47,38	62,87	**27,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Mandeln	27,33	70,33	127,67	42,53	95,77	59,81	83,09	115,16	**27,33**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	40,53	42,24	77,33	27,33	45,70	32,53	46,74	52,89	**27,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	40,30	44,81	54,83	27,33	44,38	34,90	43,12	52,91	**27,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	50,56	48,81	67,33	27,33	56,88	43,23	47,07	66,24	**27,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	36,45	42,81	54,83	27,33	39,38	34,90	37,20	49,58	**27,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	37,74	44,81	54,83	27,33	41,88	33,23	41,14	46,24	**27,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	39,02	48,81	67,33	27,33	41,88	39,90	41,14	49,58	**27,33**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	40,53	42,24	77,33	27,33	45,70	32,53	46,74	52,89	**27,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Cashewnuss	40,53	42,24	77,33	27,33	45,70	32,53	46,74	52,89	**27,33**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,05	27,33	45,83	34,44	34,17	27,78	34,21	40,00	**27,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,33	27,33	45,83	34,44	36,67	27,78	34,21	43,33	**27,33**
Cashewnuss + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	40,53	42,24	77,33	27,33	45,70	32,53	46,74	52,89	**27,33**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	37,46	40,95	65,42	28,27	41,17	27,32	42,72	45,22	**27,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	27,31	41,81	75,25	32,08	52,08	32,36	47,61	64,67	**27,31**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	34,93	49,65	60,25	27,31	37,67	31,89	40,08	46,62	**27,31**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,92	49,47	56,17	27,31	36,65	34,07	37,50	47,84	**27,31**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,21	46,80	47,83	27,31	34,98	30,73	34,87	43,40	**27,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,31**
46,89	56,13	64,50	27,31	51,65	47,40	45,39	63,40	
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,31**
30,65	45,47	56,17	27,31	33,32	35,18	33,55	43,40	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,31**
39,20	56,13	64,50	27,31	41,65	45,18	41,45	52,29	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,31**
37,49	52,13	56,17	27,31	39,98	41,84	38,82	52,29	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,31**
40,05	53,47	56,17	27,31	43,32	41,84	42,76	54,51	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**27,31**
38,34	53,47	56,17	27,31	41,65	40,73	41,45	50,07	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**27,31**
37,06	52,13	64,50	27,31	39,98	40,18	41,45	54,51	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Kakao								**27,31**
34,50	49,47	64,50	27,31	38,32	34,62	41,45	47,84	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**27,31**
36,21	50,80	60,33	27,31	37,48	37,40	38,16	51,18	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**27,31**
35,35	50,13	60,33	27,31	37,48	36,84	37,50	50,07	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl								**27,31**
32,36	47,47	60,33	27,31	34,98	31,84	36,84	43,40	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**27,31**
34,92	50,13	60,33	27,31	36,65	37,40	36,84	50,07	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse								**27,31**
33,64	48,13	60,33	27,31	35,82	31,84	38,16	44,51	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**27,31**
35,35	49,47	60,33	27,31	37,48	39,07	38,16	51,18	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen								**27,31**
32,79	46,80	60,33	27,31	35,82	33,51	38,16	44,51	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht								**27,31**
33,21	46,80	60,33	27,31	36,65	33,51	38,16	45,62	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**27,31**
35,78	49,47	60,33	27,31	38,32	39,07	38,16	52,29	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken								**27,31**
32,79	47,47	60,33	27,31	35,82	31,29	37,50	43,40	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**27,31**
38,77	52,13	56,17	27,31	42,48	39,07	42,76	51,18	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**27,31**
37,91	54,80	64,50	27,31	40,82	42,40	41,45	48,96	
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh								**27,31**
29,37	44,13	56,17	27,31	32,48	32,40	33,55	40,07	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**27,31**
37,06	52,13	56,17	27,31	40,82	37,96	41,45	46,73	
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh								**27,31**
31,93	45,47	47,83	27,31	34,15	27,96	34,87	40,07	
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Pistazien roh								**27,31**
33,64	48,13	56,17	27,31	35,82	31,29	37,50	44,51	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**27,31**
36,21	50,80	56,17	27,31	39,15	39,07	38,82	48,96	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**27,31**
45,61	54,80	64,50	27,31	50,82	44,62	45,39	60,07	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart								**27,31**
27,31	54,84	93,58	32,02	73,43	49,84	65,16	88,62	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart								**27,31**
27,31	56,17	101,92	34,24	71,77	52,07	63,84	90,84	
Lupinen + Spirulina getrocknet + Sojabohnen								**27,31**
27,31	64,05	105,25	37,98	73,65	53,11	65,17	92,89	
Spirulina getrocknet + Lupinen + Sojabohnen								**27,31**
27,31	64,05	105,25	37,98	73,65	53,11	65,17	92,89	
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**27,31**
27,31	54,84	93,58	32,02	73,43	49,84	65,16	88,62	
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**27,31**
27,31	56,17	101,92	34,24	71,77	52,07	63,84	90,84	
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Lupinen								**27,31**
27,31	64,05	105,25	37,98	73,65	53,11	65,17	92,89	
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Lupinen								**27,31**
27,31	64,05	105,25	37,98	73,65	53,11	65,17	92,89	
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**27,31**
27,31	54,84	93,58	32,02	73,43	49,84	65,16	88,62	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,31**
27,31	54,84	93,58	32,02	73,43	49,84	65,16	88,62
Sojabohnen + Lupinen + Spirulina getrocknet							**27,31**
27,31	64,05	105,25	37,98	73,65	53,11	65,17	92,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**27,31**
27,31	54,84	93,58	32,02	73,43	49,84	65,16	88,62
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**27,31**
27,31	54,84	93,58	32,02	73,43	49,84	65,16	88,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**27,31**
27,31	56,17	101,92	34,24	71,77	52,07	63,84	90,84
Lupinen + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**27,31**
27,31	64,05	105,25	37,98	73,65	53,11	65,17	92,89
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**27,31**
27,31	56,17	101,92	34,24	71,77	52,07	63,84	90,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**27,31**
27,31	66,84	126,92	40,91	95,10	61,51	80,95	116,40
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,31**
27,31	56,17	101,92	34,24	71,77	52,07	63,84	90,84
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,31**
27,31	56,17	101,92	34,24	71,77	52,07	63,84	90,84
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**27,29**
32,79	43,81	56,71	27,82	39,33	27,29	38,24	46,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**27,28**
27,28	68,07	131,96	43,04	91,33	56,01	81,24	115,01
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**27,27**
27,27	69,31	139,08	44,86	94,03	61,52	84,15	116,86
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**27,27**
34,00	27,27	34,75	31,49	35,90	27,47	30,99	38,58
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**27,27**
34,00	27,27	34,75	31,49	35,90	27,47	30,99	38,58
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,27**
29,12	28,61	39,21	31,88	30,49	27,27	29,34	33,71
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**27,27**
34,00	27,27	34,75	31,49	35,90	27,47	30,99	38,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,27**
34,00	27,27	34,75	31,49	35,90	27,47	30,99	38,58
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,27**
34,00	27,27	34,75	31,49	35,90	27,47	30,99	38,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh							**27,27**
34,00	27,27	34,75	31,49	35,90	27,47	30,99	38,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**27,26**
27,26	69,32	139,00	44,88	93,93	61,47	84,09	116,77
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**27,26**
27,26	68,15	105,17	41,49	73,38	53,29	66,39	93,84
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**27,26**
31,19	44,95	84,83	27,26	55,63	40,16	51,76	66,38
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**27,26**
30,12	43,77	53,96	29,50	32,59	27,26	32,94	43,82
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**27,24**
29,54	44,69	81,33	27,24	55,97	40,11	51,87	64,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**27,24**
33,38	48,69	81,33	27,24	58,47	48,44	51,87	74,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**27,24**
39,50	49,07	60,67	28,07	47,72	27,24	46,58	51,36
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,24**
33,81	34,03	48,00	27,24	35,97	34,56	34,11	45,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**27,24**
27,24	72,00	127,88	43,08	95,67	57,29	85,02	114,68
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**27,23**
32,74	43,57	56,29	27,74	39,16	27,23	38,03	46,31
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**27,23**
27,23	55,47	81,17	32,87	51,65	37,40	48,68	65,62
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**27,23**
27,23	54,13	81,17	32,87	51,65	41,84	50,00	67,84
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**27,23**
27,23	55,47	81,17	35,09	51,65	42,96	48,68	65,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**27,23**
27,23	69,09	126,96	44,70	94,61	58,53	81,93	114,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	27,23	97,09	193,63	62,48	137,94	87,42	118,77	171,98	**27,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	27,23	55,09	93,63	35,81	72,94	44,09	63,51	85,31	**27,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	36,67	50,00	52,22	39,17	27,22	40,79	44,44	**27,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,76	32,67	50,00	45,56	34,17	27,22	39,47	42,22	**27,22**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	35,90	57,33	72,92	27,22	63,33	32,78	60,53	67,22	**27,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	40,60	44,67	70,83	30,00	50,00	27,22	47,37	55,56	**27,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	39,32	44,00	70,83	30,00	49,17	27,22	46,05	54,44	**27,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,47	35,33	41,67	31,11	35,83	27,22	34,87	40,00	**27,22**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,37	39,12	37,67	30,38	29,23	27,22	30,30	36,51	**27,22**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,34	33,33	54,17	27,78	30,83	27,22	30,92	40,00	**27,22**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	35,33	54,17	27,78	33,33	27,22	34,87	43,33	**27,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	33,33	32,00	37,50	46,67	33,33	27,22	35,53	33,33	**27,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	41,03	44,67	66,67	31,11	50,83	27,22	47,37	54,44	**27,22**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	27,21	69,81	136,25	49,29	94,25	58,79	83,39	118,57	**27,21**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	27,21	52,13	97,25	32,76	67,65	40,91	61,16	85,58	**27,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Mais-Mehl							**27,21**
27,21	52,13	97,25	32,76	67,65	40,91	61,16	85,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**27,21**
27,21	64,80	126,42	42,76	90,98	57,02	79,58	114,47
Haselnüsse + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**27,21**
27,21	52,13	97,25	32,76	67,65	40,91	61,16	85,58
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Haselnüsse							**27,21**
27,21	52,13	97,25	32,76	67,65	40,91	61,16	85,58
Mais-Mehl + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**27,21**
27,21	52,13	97,25	32,76	67,65	40,91	61,16	85,58
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**27,21**
27,21	52,13	97,25	32,76	67,65	40,91	61,16	85,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**27,20**
27,20	69,63	135,17	44,57	94,34	59,09	83,30	115,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**27,20**
27,20	70,11	131,88	44,37	93,92	59,12	83,24	116,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**27,20**
32,96	34,69	57,46	27,20	34,67	27,28	34,04	46,01
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl							**27,20**
39,70	39,95	61,13	27,20	39,33	34,00	38,17	52,34
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**27,20**
27,20	55,65	107,00	33,93	72,85	50,66	66,41	90,02
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**27,20**
27,20	55,65	107,00	33,93	72,85	50,66	66,41	90,02
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**27,20**
27,20	55,65	107,00	33,93	72,85	50,66	66,41	90,02
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**27,20**
27,20	55,65	107,00	33,93	72,85	50,66	66,41	90,02
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**27,20**
27,20	55,65	107,00	33,93	72,85	50,66	66,41	90,02
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**27,20**
27,20	55,65	107,00	33,93	72,85	50,66	66,41	90,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**27,19**
39,13	40,77	63,75	27,19	40,89	34,11	39,39	53,09
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl							**27,19**
38,37	40,75	63,13	27,19	40,08	34,16	38,63	52,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	27,18	51,93	90,42	61,80	68,75	44,69	64,61	83,46	**27,18**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	27,18	57,93	115,42	31,80	76,25	51,36	72,51	96,79	**27,18**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	34,26	33,30	49,88	39,21	35,05	27,18	37,47	36,41	**27,18**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	32,56	29,97	33,21	44,77	31,72	27,18	32,20	35,30	**27,18**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	35,12	31,30	33,21	44,77	35,05	27,18	36,15	37,52	**27,18**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	27,18	71,73	136,25	44,11	95,67	56,56	84,47	115,67	**27,18**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	27,18	55,07	107,08	34,11	75,67	48,22	67,37	93,44	**27,18**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Mandeln	27,18	71,73	136,25	46,33	95,67	62,11	84,47	115,67	**27,18**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	27,18	70,40	136,25	44,11	95,67	61,00	85,79	117,89	**27,18**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	31,43	42,41	63,83	27,18	35,77	27,37	39,17	48,49	**27,18**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Lupinen	31,43	42,41	63,83	27,18	35,77	27,37	39,17	48,49	**27,18**
Kakao + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	31,43	42,41	63,83	27,18	35,77	27,37	39,17	48,49	**27,18**
Lupinen + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	31,43	42,41	63,83	27,18	35,77	27,37	39,17	48,49	**27,18**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Kakao	31,43	42,41	63,83	27,18	35,77	27,37	39,17	48,49	**27,18**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	31,43	42,41	63,83	27,18	35,77	27,37	39,17	48,49	**27,18**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	28,73	27,87	30,83	32,49	29,17	27,17	29,22	33,58	**27,17**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	28,73	27,87	30,83	32,49	29,17	27,17	29,22	33,58	**27,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	31,29	29,20	30,83	32,49	32,50	27,17	33,17	35,80	**27,17**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	31,29	29,20	30,83	32,49	32,50	27,17	33,17	35,80	**27,17**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,29	29,20	30,83	32,49	32,50	27,17	33,17	35,80	**27,17**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,73	27,87	30,83	32,49	29,17	27,17	29,22	33,58	**27,17**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	28,73	27,87	30,83	32,49	29,17	27,17	29,22	33,58	**27,17**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,29	29,20	30,83	32,49	32,50	27,17	33,17	35,80	**27,17**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,73	27,87	30,83	32,49	29,17	27,17	29,22	33,58	**27,17**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,29	29,20	30,83	32,49	32,50	27,17	33,17	35,80	**27,17**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,73	27,87	30,83	32,49	29,17	27,17	29,22	33,58	**27,17**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,29	29,20	30,83	32,49	32,50	27,17	33,17	35,80	**27,17**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	27,16	43,27	76,42	29,27	55,07	32,47	49,41	64,13	**27,16**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	33,11	43,87	59,67	28,47	39,43	27,16	38,82	46,71	**27,16**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Lupinen	30,97	39,20	51,33	39,69	32,77	27,16	38,16	42,27	**27,16**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	35,25	43,20	51,33	46,36	37,77	27,16	39,47	44,49	**27,16**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	30,97	39,20	51,33	39,69	32,77	27,16	38,16	42,27	**27,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	35,25	43,20	51,33	46,36	37,77	27,16	39,47	44,49	**27,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,11	39,20	38,83	50,80	31,93	27,16	35,53	36,71	**27,16**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	35,25	43,20	51,33	46,36	37,77	27,16	39,47	44,49	**27,16**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Kakao	30,97	39,20	51,33	39,69	32,77	27,16	38,16	42,27	**27,16**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	35,25	43,20	51,33	46,36	37,77	27,16	39,47	44,49	**27,16**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	30,97	39,20	51,33	39,69	32,77	27,16	38,16	42,27	**27,16**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,25	43,20	51,33	46,36	37,77	27,16	39,47	44,49	**27,16**
Kakao + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,97	39,20	51,33	39,69	32,77	27,16	38,16	42,27	**27,16**
Lupinen + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,97	39,20	51,33	39,69	32,77	27,16	38,16	42,27	**27,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,25	43,20	51,33	46,36	37,77	27,16	39,47	44,49	**27,16**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,15	55,23	95,46	32,08	74,32	50,44	63,72	87,01	**27,15**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,15	55,23	99,63	34,30	75,15	48,22	64,38	89,23	**27,15**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	32,72	43,63	56,38	27,70	39,13	27,15	38,07	46,40	**27,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	27,15	68,88	132,08	42,68	95,26	62,68	83,76	116,89	**27,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,15	68,27	139,58	47,08	95,67	60,66	84,06	120,89	**27,15**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,33	37,94	65,75	29,34	39,02	27,14	40,02	46,89	**27,14**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	27,14	37,33	62,08	42,43	48,68	27,26	46,07	56,16	**27,14**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	27,14	69,27	130,75	44,11	92,92	58,15	82,11	114,56	**27,14**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**27,14**
27,14	53,99	99,58	33,54	72,84	42,26	64,49	87,27
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**27,13**
37,21	48,93	62,58	27,13	40,93	33,16	43,03	45,71
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**27,13**
41,06	52,93	62,58	27,13	43,43	41,49	43,03	55,71
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**27,13**
29,62	30,88	38,75	33,18	29,50	27,13	30,96	32,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**27,13**
29,62	30,88	38,75	33,18	29,50	27,13	30,96	32,67
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**27,13**
29,29	38,08	66,71	29,96	46,98	27,13	43,41	60,14
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,13**
29,62	30,88	38,75	33,18	29,50	27,13	30,96	32,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**27,13**
29,62	30,88	38,75	33,18	29,50	27,13	30,96	32,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,13**
29,62	30,88	38,75	33,18	29,50	27,13	30,96	32,67
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,13**
29,62	30,88	38,75	33,18	29,50	27,13	30,96	32,67
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**27,13**
27,13	48,87	91,71	32,47	67,31	41,92	59,50	85,03
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**27,12**
31,65	45,87	89,00	27,12	56,41	41,74	52,53	68,62
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,12**
32,07	31,20	55,67	27,12	33,91	27,86	34,76	39,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**27,12**
32,83	34,76	57,46	27,14	34,40	27,12	33,84	45,71
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**27,11**
37,86	35,73	36,25	46,33	38,17	27,11	40,39	40,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	35,30	34,40	36,25	46,33	34,83	27,11	36,45	37,89	**27,11**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	37,01	37,73	52,92	40,78	38,17	27,11	41,71	39,00	**27,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,39	48,13	64,17	27,11	50,50	30,33	48,55	54,67	**27,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	32,91	47,20	78,17	27,11	54,17	44,08	49,08	69,11	**27,11**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	29,06	43,20	78,17	27,11	51,67	35,74	49,08	59,11	**27,11**
Spirulina getrocknet + Hafer + Weizen Vollkornmehl	27,11	56,40	101,25	34,96	72,50	44,57	64,71	87,42	**27,11**
Hafer + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	27,11	56,40	101,25	34,96	72,50	44,57	64,71	87,42	**27,11**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	27,11	72,07	127,88	43,02	95,40	57,13	84,82	114,38	**27,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	32,53	44,83	27,11	31,67	30,19	31,32	40,22	**27,11**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	33,63	34,89	68,42	27,43	36,03	27,11	37,71	44,22	**27,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	41,11	46,80	64,17	27,11	49,67	27,56	48,55	51,33	**27,11**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	27,11	56,40	101,25	34,96	72,50	44,57	64,71	87,42	**27,11**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Spirulina getrocknet	27,11	56,40	101,25	34,96	72,50	44,57	64,71	87,42	**27,11**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Hafer	27,11	56,40	101,25	34,96	72,50	44,57	64,71	87,42	**27,11**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Hafer	27,11	56,40	101,25	34,96	72,50	44,57	64,71	87,42	**27,11**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Miso	27,10	55,15	103,92	39,24	73,10	45,69	64,11	90,16	**27,10**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Miso	27,10	55,15	103,92	39,24	73,10	45,69	64,11	90,16	**27,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**27,10**
27,10	52,85	95,58	51,62	70,88	47,07	63,86	86,18
Spirulina getrocknet + Kakao + Sojabohnen							**27,10**
27,10	56,85	112,25	31,62	75,88	51,51	69,12	95,07
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**27,10**
27,10	52,85	95,58	51,62	70,88	47,07	63,86	86,18
Kakao + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**27,10**
27,10	56,85	112,25	31,62	75,88	51,51	69,12	95,07
Spirulina getrocknet + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**27,10**
27,10	55,15	103,92	39,24	73,10	45,69	64,11	90,16
Miso + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**27,10**
27,10	55,15	103,92	39,24	73,10	45,69	64,11	90,16
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**27,10**
27,10	69,52	133,08	42,73	95,05	62,07	82,28	117,29
Sojabohnen + Kakao + Spirulina getrocknet							**27,10**
27,10	56,85	112,25	31,62	75,88	51,51	69,12	95,07
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Kakao							**27,10**
27,10	56,85	112,25	31,62	75,88	51,51	69,12	95,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**27,10**
27,10	52,85	95,58	51,62	70,88	47,07	63,86	86,18
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**27,10**
27,10	52,85	95,58	51,62	70,88	47,07	63,86	86,18
Kakao + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**27,10**
27,10	56,85	112,25	31,62	75,88	51,51	69,12	95,07
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Spirulina getrocknet							**27,10**
27,10	55,15	103,92	39,24	73,10	45,69	64,11	90,16
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**27,10**
27,10	55,15	103,92	39,24	73,10	45,69	64,11	90,16
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Kakao							**27,10**
27,10	56,85	112,25	31,62	75,88	51,51	69,12	95,07
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,10**
27,10	52,85	95,58	51,62	70,88	47,07	63,86	86,18
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,10**
27,10	52,85	95,58	51,62	70,88	47,07	63,86	86,18
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**27,09**
35,09	37,09	58,33	30,53	37,67	27,09	36,24	48,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam								**27,09**
35,09	37,09	58,33	30,53	37,67	27,09	36,24	48,00	
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,09**
35,09	37,09	58,33	30,53	37,67	27,09	36,24	48,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam								**27,09**
37,66	38,43	58,33	30,53	41,00	27,09	40,18	50,22	
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**27,09**
37,66	38,43	58,33	30,53	41,00	27,09	40,18	50,22	
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**27,09**
37,66	38,43	58,33	30,53	41,00	27,09	40,18	50,22	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**27,09**
37,66	38,43	58,33	30,53	41,00	27,09	40,18	50,22	
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**27,09**
35,09	37,09	58,33	30,53	37,67	27,09	36,24	48,00	
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch								**27,09**
27,09	71,96	127,58	42,94	95,58	57,39	84,66	114,50	
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl								**27,08**
27,08	68,24	104,71	41,68	72,23	52,08	66,14	93,07	
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen								**27,08**
27,08	65,23	124,21	41,90	90,59	57,22	78,61	113,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam								**27,08**
41,68	45,61	60,42	27,08	49,00	34,55	46,56	50,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam								**27,08**
37,41	41,61	72,92	27,08	46,50	27,88	47,22	55,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam								**27,08**
42,96	49,61	72,92	27,08	49,00	41,22	46,56	54,22	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam								**27,08**
40,40	43,61	60,42	27,08	46,50	36,22	42,61	54,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam								**27,08**
44,24	45,61	60,42	27,08	51,50	36,22	48,53	57,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	54,50	49,61	72,92	27,08	64,00	44,55	52,48	70,89	**27,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	33,09	43,95	56,46	27,92	39,48	27,08	38,50	46,58	**27,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	27,08	37,27	58,08	51,76	47,60	31,59	45,33	55,04	**27,08**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	27,07	55,17	106,46	32,60	74,00	51,23	64,38	90,82	**27,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	27,07	71,84	127,46	42,94	95,23	57,08	84,61	114,27	**27,07**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	33,66	27,07	34,00	31,31	35,48	27,07	30,64	38,42	**27,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	33,66	27,07	34,00	31,31	35,48	27,07	30,64	38,42	**27,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	32,81	34,65	57,17	27,07	34,58	27,37	33,68	45,83	**27,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,37	28,85	37,25	42,73	35,05	27,07	32,93	38,40	**27,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	33,66	27,07	34,00	31,31	35,48	27,07	30,64	38,42	**27,07**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,66	27,07	34,00	31,31	35,48	27,07	30,64	38,42	**27,07**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,66	27,07	34,00	31,31	35,48	27,07	30,64	38,42	**27,07**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	33,66	27,07	34,00	31,31	35,48	27,07	30,64	38,42	**27,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	32,79	34,53	57,04	27,07	34,23	27,06	33,63	45,60	**27,06**
Spirulina getrocknet + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,06	55,65	98,17	33,07	73,42	48,16	65,17	88,67	**27,06**
Hafer + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,06	55,65	98,17	33,07	73,42	48,16	65,17	88,67	**27,06**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	27,06	55,65	98,17	33,07	73,42	48,16	65,17	88,67	**27,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Spirulina getrocknet	27,06	55,65	98,17	33,07	73,42	48,16	65,17	88,67	**27,06**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	27,06	55,65	98,17	33,07	73,42	48,16	65,17	88,67	**27,06**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Hafer	27,06	55,65	98,17	33,07	73,42	48,16	65,17	88,67	**27,06**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	30,25	43,35	56,17	30,36	32,98	27,06	33,91	45,18	**27,06**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	29,82	43,35	56,17	30,36	32,15	27,06	33,91	44,07	**27,06**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	31,96	46,01	56,17	31,47	33,82	27,06	35,22	45,18	**27,06**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	32,13	29,83	38,42	45,83	30,08	27,06	32,16	36,50	**27,06**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	33,68	27,05	34,17	31,27	35,68	27,18	30,78	38,60	**27,05**
Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	33,68	27,05	34,17	31,27	35,68	27,18	30,78	38,60	**27,05**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	33,68	27,05	34,17	31,27	35,68	27,18	30,78	38,60	**27,05**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,68	27,05	34,17	31,27	35,68	27,18	30,78	38,60	**27,05**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,68	27,05	34,17	31,27	35,68	27,18	30,78	38,60	**27,05**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen, reife Samen roh	33,68	27,05	34,17	31,27	35,68	27,18	30,78	38,60	**27,05**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	27,05	56,21	105,42	35,40	72,83	48,24	66,49	88,22	**27,05**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Roggenmehl	27,05	56,21	105,42	35,40	72,83	48,24	66,49	88,22	**27,05**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	27,05	56,21	97,08	33,18	72,83	51,58	63,86	90,44	**27,05**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**27,05**
27,05	56,21	97,08	33,18	72,83	51,58	63,86	90,44
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**27,05**
27,05	56,21	105,42	35,40	72,83	48,24	66,49	88,22
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Pistazien roh							**27,05**
27,05	56,21	105,42	35,40	72,83	48,24	66,49	88,22
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**27,05**
27,05	56,21	97,08	33,18	72,83	51,58	63,86	90,44
Roggenmehl + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**27,05**
27,05	56,21	105,42	35,40	72,83	48,24	66,49	88,22
Pistazien roh + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**27,05**
27,05	56,21	105,42	35,40	72,83	48,24	66,49	88,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**27,05**
27,05	56,21	97,08	33,18	72,83	51,58	63,86	90,44
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**27,05**
27,05	56,21	97,08	33,18	72,83	51,58	63,86	90,44
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**27,05**
27,05	56,21	97,08	33,18	72,83	51,58	63,86	90,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**27,05**
27,05	71,89	127,54	42,90	95,20	56,99	84,64	114,36
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**27,04**
31,33	30,32	31,50	33,07	33,42	27,04	33,59	33,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**27,04**
31,33	30,32	31,50	33,07	33,42	27,04	33,59	33,11
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**27,04**
29,67	40,56	41,46	42,01	29,59	27,04	31,93	37,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,04**
31,33	30,32	31,50	33,07	33,42	27,04	33,59	33,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**27,04**
31,33	30,32	31,50	33,07	33,42	27,04	33,59	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,04**
31,33	30,32	31,50	33,07	33,42	27,04	33,59	33,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**27,04**
31,33	30,32	31,50	33,07	33,42	27,04	33,59	33,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**27,03**
38,24	40,33	72,00	31,16	43,35	27,03	43,46	51,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**27,03**
38,24	40,33	72,00	31,16	43,35	27,03	43,46	51,56
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**27,03**
38,24	40,33	72,00	31,16	43,35	27,03	43,46	51,56
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam							**27,03**
38,24	40,33	72,00	31,16	43,35	27,03	43,46	51,56
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**27,03**
38,24	40,33	72,00	31,16	43,35	27,03	43,46	51,56
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**27,03**
38,24	40,33	72,00	31,16	43,35	27,03	43,46	51,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**27,03**
27,03	72,27	138,17	46,51	95,55	63,58	84,21	121,13
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**27,02**
36,56	48,87	54,79	27,02	36,31	36,74	36,50	49,52
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**27,02**
41,09	42,62	74,67	27,02	42,86	37,56	43,78	54,44
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**27,02**
36,46	45,44	70,33	27,02	38,47	34,13	41,47	48,49
Cashewnuss + Cashewnuss + Lupinen							**27,02**
36,46	45,44	70,33	27,02	38,47	34,13	41,47	48,49
Lupinen + Cashewnuss + Cashewnuss							**27,02**
36,46	45,44	70,33	27,02	38,47	34,13	41,47	48,49
Cashewnuss + Lupinen + Cashewnuss							**27,02**
36,46	45,44	70,33	27,02	38,47	34,13	41,47	48,49
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**27,02**
34,00	46,20	54,79	27,02	34,64	31,19	36,50	42,86
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**27,02**
38,53	39,95	74,67	27,02	41,19	32,01	43,78	47,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**27,02**
27,02	69,20	126,67	41,38	95,00	63,83	83,17	116,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**27,02**
27,02	69,87	130,83	42,49	94,17	64,94	82,51	118,02
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**27,02**
27,02	67,40	103,58	41,42	71,23	51,11	65,00	91,29
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**27,01**
35,99	49,69	57,42	27,01	37,88	36,86	37,72	50,27
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**27,01**
33,43	47,02	57,42	27,01	36,21	31,30	37,72	43,60
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**27,01**
32,67	47,00	56,79	27,01	35,40	31,35	36,96	42,67
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**27,01**
35,23	49,67	56,79	27,01	37,07	36,91	36,96	49,33
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**27,01**
27,01	48,67	49,17	28,00	28,58	29,56	30,92	40,11
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**27,01**
27,01	49,29	89,50	31,61	66,92	42,12	58,53	83,68
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**27,00**
39,92	43,12	76,17	27,00	47,85	31,27	48,37	55,33
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**27,00**
30,52	45,79	88,67	27,00	52,85	34,60	51,66	66,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**27,00**
39,07	41,79	72,00	27,00	45,35	28,49	45,08	52,00
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**27,00**
27,96	43,79	88,67	27,00	52,85	32,93	49,68	63,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**27,00**
29,24	41,79	88,67	27,00	55,35	39,60	51,66	69,78
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**27,00**
27,96	41,79	88,67	27,00	52,85	39,60	51,66	66,44
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**27,00**
33,09	49,79	101,17	27,00	60,35	42,93	61,53	76,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**27,00**
38,21	41,12	72,00	27,00	45,35	27,93	44,42	50,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**27,00**
37,79	41,12	72,00	27,00	44,52	28,49	43,76	50,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**27,00**
27,00	68,63	124,88	44,77	94,22	57,74	81,55	113,08

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	27,00	54,63	91,54	35,88	72,55	43,29	63,13	84,19	**27,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	27,00	96,63	191,54	62,54	137,55	86,63	118,39	170,86	**27,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,59	43,50	56,21	27,66	39,05	27,00	37,86	46,00	**27,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	38,64	40,45	72,00	27,00	46,18	30,16	45,08	53,11	**27,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	38,21	40,45	72,00	27,00	45,35	30,16	45,08	52,00	**27,00**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,51	35,12	67,83	27,00	37,85	29,04	43,76	47,56	**27,00**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,78	43,12	76,17	27,00	45,35	34,60	47,05	49,78	**27,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	44,62	47,12	76,17	27,00	47,85	42,93	47,05	59,78	**27,00**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	26,99	54,53	74,08	32,27	50,82	37,52	47,61	64,16	**26,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,99	57,27	101,88	33,54	72,92	47,96	64,17	86,69	**26,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	41,53	44,63	66,54	26,99	48,38	36,07	44,70	56,41	**26,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Miso	38,97	41,97	66,54	26,99	46,72	30,52	44,70	49,74	**26,99**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	26,99	48,75	45,96	27,46	28,63	29,48	30,61	39,98	**26,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	36,58	38,82	68,75	31,23	39,50	26,98	40,99	46,00	**26,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	33,16	34,82	60,42	27,79	34,50	26,98	34,41	46,00	**26,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	36,15	38,82	56,25	27,90	39,50	26,98	39,02	44,89	**26,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,43	36,82	52,08	36,79	39,50	26,98	39,68	47,11	**26,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,87	35,49	52,08	36,79	36,17	26,98	35,73	44,89	**26,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,71	38,15	60,42	27,90	42,00	26,98	39,02	50,44	**26,98**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,58	38,82	68,75	31,23	39,50	26,98	40,99	46,00	**26,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,59	34,15	60,42	27,90	33,67	26,98	33,10	40,44	**26,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	32,77	34,58	57,13	27,02	34,20	26,98	33,66	45,69	**26,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	26,97	69,23	136,50	49,44	94,73	58,32	83,20	118,89	**26,97**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	34,18	44,47	57,08	28,24	39,85	26,97	38,68	46,82	**26,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	26,96	77,80	133,42	48,16	94,02	64,63	83,69	119,06	**26,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	32,28	29,87	38,71	45,97	30,17	26,96	32,52	36,68	**26,96**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	26,95	54,40	94,08	31,93	73,67	50,59	65,04	88,91	**26,95**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	26,95	55,73	102,42	34,16	72,00	52,81	63,72	91,13	**26,95**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	26,95	54,40	94,08	31,93	73,67	50,59	65,04	88,91	**26,95**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	26,95	55,73	102,42	34,16	72,00	52,81	63,72	91,13	**26,95**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	26,95	56,55	112,50	40,82	73,00	42,43	65,49	90,67	**26,95**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	26,95	56,55	112,50	40,82	73,00	42,43	65,49	90,67	**26,95**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	26,95	39,88	83,33	30,82	53,00	34,10	48,38	68,44	**26,95**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	26,95	57,35	115,67	31,96	76,73	50,89	72,32	97,11	**26,95**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	26,95	51,35	90,67	61,96	69,23	44,22	64,42	83,78	**26,95**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	26,95	55,21	112,50	40,82	73,00	46,88	66,80	92,89	**26,95**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	26,95	56,55	112,50	40,82	73,00	42,43	65,49	90,67	**26,95**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	26,95	56,55	112,50	43,04	73,00	47,99	65,49	90,67	**26,95**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	26,95	56,55	112,50	40,82	73,00	42,43	65,49	90,67	**26,95**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	26,95	56,55	112,50	43,04	73,00	47,99	65,49	90,67	**26,95**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	26,95	55,21	112,50	40,82	73,00	46,88	66,80	92,89	**26,95**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,95	54,40	94,08	31,93	73,67	50,59	65,04	88,91	**26,95**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,95	54,40	94,08	31,93	73,67	50,59	65,04	88,91	**26,95**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	26,95	56,55	112,50	40,82	73,00	42,43	65,49	90,67	**26,95**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	26,95	55,73	102,42	34,16	72,00	52,81	63,72	91,13	**26,95**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	26,95	55,21	112,50	40,82	73,00	46,88	66,80	92,89	**26,95**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	26,95	56,55	112,50	43,04	73,00	47,99	65,49	90,67	**26,95**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Spirulina getrocknet	26,95	55,21	112,50	40,82	73,00	46,88	66,80	92,89	**26,95**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	26,95	56,55	112,50	40,82	73,00	42,43	65,49	90,67	**26,95**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	26,95	55,73	102,42	34,16	72,00	52,81	63,72	91,13	**26,95**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Spirulina getrocknet	26,95	56,55	112,50	43,04	73,00	47,99	65,49	90,67	**26,95**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	26,95	54,40	94,08	31,93	73,67	50,59	65,04	88,91	**26,95**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	26,95	54,40	94,08	31,93	73,67	50,59	65,04	88,91	**26,95**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,95	66,40	127,42	40,82	95,33	62,26	80,83	116,69	**26,95**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Buchweizen	26,95	55,21	112,50	40,82	73,00	46,88	66,80	92,89	**26,95**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,95	55,73	102,42	34,16	72,00	52,81	63,72	91,13	**26,95**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,95	55,73	102,42	34,16	72,00	52,81	63,72	91,13	**26,95**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	26,95	55,21	112,50	40,82	73,00	46,88	66,80	92,89	**26,95**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	26,95	56,55	112,50	43,04	73,00	47,99	65,49	90,67	**26,95**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Quinoa	26,95	56,55	112,50	43,04	73,00	47,99	65,49	90,67	**26,95**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	26,94	70,80	129,17	43,51	94,83	56,68	83,39	114,20	**26,94**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	26,94	53,79	71,00	30,38	51,73	41,11	48,07	65,40	**26,94**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,94	53,60	101,67	36,18	72,68	41,25	64,34	88,16	**26,94**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	33,85	49,87	80,83	26,93	57,50	49,39	52,25	73,58	**26,93**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	30,01	45,87	80,83	26,93	55,00	41,06	52,25	63,58	**26,93**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,44	31,20	47,50	26,93	32,50	27,17	34,49	34,69	**26,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,28	35,20	47,50	26,93	35,00	35,50	34,49	44,69	**26,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	26,92	71,33	141,67	45,56	94,17	60,56	83,55	116,67	**26,92**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,92	71,33	137,50	44,44	94,17	62,22	82,24	117,78	**26,92**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	26,92	53,77	94,17	34,96	72,45	41,13	63,61	84,84	**26,92**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**26,92**
26,92	53,77	94,17	34,96	72,45	41,13	63,61	84,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**26,92**
26,92	68,67	141,67	43,33	96,67	62,78	86,18	122,22
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**26,92**
26,92	56,00	104,17	35,44	71,67	45,56	65,13	87,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**26,92**
26,92	37,33	66,67	53,33	47,50	32,78	48,03	57,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**26,92**
26,92	38,67	66,67	55,56	47,50	33,89	46,71	55,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**26,92**
26,92	38,67	66,67	53,33	47,50	28,33	46,71	55,56
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**26,92**
26,92	42,00	83,33	27,56	50,83	36,11	49,34	58,89
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**26,92**
26,92	70,00	137,50	43,33	92,50	56,67	82,89	116,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**26,92**
26,92	81,77	160,83	52,73	115,78	70,02	100,45	142,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**26,92**
26,92	54,53	94,83	32,67	70,83	49,63	61,58	86,89
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**26,92**
26,92	54,53	94,83	32,67	70,83	49,63	61,58	86,89
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**26,92**
26,92	54,53	103,17	34,89	70,83	46,30	64,21	84,67
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Hirse gekocht							**26,92**
26,92	54,53	103,17	34,89	70,83	46,30	64,21	84,67
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**26,92**
26,92	53,77	94,17	34,96	72,45	41,13	63,61	84,84
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**26,92**
26,92	81,77	160,83	52,73	115,78	70,02	100,45	142,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**26,92**
26,92	69,33	129,17	45,56	94,17	56,11	82,24	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**26,92**
26,92	70,00	137,50	43,33	92,50	56,67	82,89	116,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**26,92**
26,92	54,67	95,83	36,67	72,50	43,89	64,47	85,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**26,92**
26,92	96,67	195,83	63,33	137,50	87,22	119,74	172,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**26,92**
26,92	68,67	129,17	45,56	94,17	58,33	82,89	114,44
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,92**
26,92	57,33	108,33	37,78	74,17	53,89	65,79	87,78
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,92**
26,92	55,33	108,33	34,44	74,17	52,22	67,76	91,11
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,92**
26,92	57,33	108,33	34,44	74,17	45,56	65,79	87,78
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**26,92**
26,92	53,77	94,17	34,96	72,45	41,13	63,61	84,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,92**
26,92	66,67	133,33	53,33	94,17	60,56	83,55	117,78
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**26,92**
26,92	54,53	103,17	34,89	70,83	46,30	64,21	84,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**26,92**
26,92	69,33	129,17	46,67	94,17	58,89	82,24	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**26,92**
26,92	97,33	195,83	64,44	137,50	87,78	119,08	171,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**26,92**
26,92	55,33	95,83	37,78	72,50	44,44	63,82	84,44
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Pistazien roh							**26,92**
26,92	54,53	103,17	34,89	70,83	46,30	64,21	84,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**26,92**
26,92	97,33	195,83	63,33	137,50	85,00	119,08	171,11
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**26,92**
26,92	56,00	104,17	34,44	70,83	42,22	64,47	87,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**26,92**
26,92	55,33	95,83	36,67	72,50	41,67	63,82	84,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**26,92**
26,92	67,77	127,50	43,84	94,12	55,58	82,03	113,73
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**26,92**
26,92	57,33	112,50	40,00	75,00	51,67	66,45	90,00
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**26,92**
26,92	57,33	112,50	36,67	75,00	43,33	66,45	90,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,92	55,33	112,50	36,67	75,00	50,00	68,42	93,33	**26,92**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Spirulina getrocknet	26,92	81,77	160,83	52,73	115,78	70,02	100,45	142,62	**26,92**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	26,92	54,53	94,83	32,67	70,83	49,63	61,58	86,89	**26,92**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	26,92	54,53	94,83	32,67	70,83	49,63	61,58	86,89	**26,92**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	26,92	81,77	160,83	52,73	115,78	70,02	100,45	142,62	**26,92**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	26,92	54,53	103,17	34,89	70,83	46,30	64,21	84,67	**26,92**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	26,92	54,53	103,17	34,89	70,83	46,30	64,21	84,67	**26,92**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Spirulina getrocknet	26,92	53,77	94,17	34,96	72,45	41,13	63,61	84,84	**26,92**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	26,92	53,77	94,17	34,96	72,45	41,13	63,61	84,84	**26,92**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	26,92	54,53	94,83	32,67	70,83	49,63	61,58	86,89	**26,92**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	26,92	54,53	94,83	32,67	70,83	49,63	61,58	86,89	**26,92**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	37,58	54,03	65,08	26,92	40,16	41,92	40,96	49,40	**26,92**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	31,59	44,69	48,42	26,92	33,49	27,48	34,38	40,51	**26,92**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	33,30	47,36	56,75	26,92	35,16	30,81	37,01	44,96	**26,92**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	36,72	51,36	56,75	26,92	40,16	37,48	40,96	47,18	**26,92**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	45,27	54,03	65,08	26,92	50,16	44,14	44,91	60,51	**26,92**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	38,43	51,36	56,75	26,92	41,83	38,59	42,28	51,62	**26,92**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	35,87	50,03	56,75	26,92	38,49	38,59	38,33	49,40	**26,92**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**26,92**
29,03	43,36	56,75	26,92	31,83	31,92	33,07	40,51
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**26,92**
28,84	34,87	54,21	42,47	43,98	26,92	42,39	53,92
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**26,92**
41,76	45,09	68,63	26,92	48,78	36,87	45,09	57,53
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**26,92**
39,19	42,43	68,63	26,92	47,11	31,31	45,09	50,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**26,92**
34,02	30,60	32,08	44,02	33,75	26,92	35,66	36,79
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**26,92**
31,46	29,27	32,08	44,02	30,42	26,92	31,72	34,57
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**26,92**
33,17	32,60	48,75	38,47	33,75	26,92	36,98	35,68
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**26,91**
26,91	71,77	127,38	42,86	95,12	56,84	84,44	113,96
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**26,91**
26,91	56,15	97,25	30,71	74,29	53,34	64,86	88,56
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**26,91**
34,82	44,20	70,88	26,91	52,31	39,14	47,66	67,26
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**26,91**
32,26	41,53	70,88	26,91	50,64	33,59	47,66	60,59
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**26,91**
33,14	34,91	57,21	27,24	34,55	26,91	34,10	45,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,90**
26,90	69,13	135,17	45,37	94,88	61,06	82,13	118,18
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,90**
26,90	52,99	95,63	30,88	73,42	47,92	62,89	90,11
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**26,90**
26,90	56,09	100,96	34,90	71,72	45,48	64,82	87,64
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**26,90**
33,18	31,68	55,92	39,94	33,03	26,90	36,70	38,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln							**26,89**
26,89	70,05	126,08	41,62	95,75	60,27	83,86	115,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,89**
38,38	43,20	42,08	27,89	42,83	26,89	43,55	40,33	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**26,88**
30,84	46,60	76,88	26,88	54,58	39,63	49,04	66,69	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet								**26,88**
28,27	43,93	76,88	26,88	52,92	34,07	49,04	60,02	
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**26,88**
33,12	46,66	78,75	26,88	57,01	39,48	51,33	69,49	
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet								**26,88**
30,56	43,99	78,75	26,88	55,34	33,92	51,33	62,82	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam								**26,88**
34,64	33,88	45,83	43,04	34,67	26,88	35,22	41,78	
Pistazien roh + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**26,88**
31,22	33,88	62,50	27,49	34,67	26,88	35,22	39,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam								**26,88**
37,21	35,21	45,83	43,04	38,00	26,88	39,17	44,00	
Quinoa + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**26,88**
31,22	33,88	62,50	27,49	34,67	26,88	35,22	39,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**26,88**
37,21	35,21	45,83	43,04	38,00	26,88	39,17	44,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**26,88**
34,64	33,88	45,83	43,04	34,67	26,88	35,22	41,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**26,88**
37,21	35,21	45,83	43,04	38,00	26,88	39,17	44,00	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,88**
36,35	37,21	62,50	37,49	38,00	26,88	40,49	42,89	
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Pistazien roh								**26,88**
31,22	33,88	62,50	27,49	34,67	26,88	35,22	39,56	
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh								**26,88**
31,22	33,88	62,50	27,49	34,67	26,88	35,22	39,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh								**26,88**
39,34	42,55	70,83	33,04	46,33	26,88	45,09	52,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**26,88**
34,64	33,88	45,83	43,04	34,67	26,88	35,22	41,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**26,88**
34,64	33,88	45,83	43,04	34,67	26,88	35,22	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,88**
37,21	35,21	45,83	43,04	38,00	26,88	39,17	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,88**
34,64	33,88	45,83	43,04	34,67	26,88	35,22	41,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,88**
37,21	35,21	45,83	43,04	38,00	26,88	39,17	44,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,88**
34,64	33,88	45,83	43,04	34,67	26,88	35,22	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,88**
37,21	35,21	45,83	43,04	38,00	26,88	39,17	44,00
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**26,88**
31,22	33,88	62,50	27,49	34,67	26,88	35,22	39,56
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Quinoa							**26,88**
31,22	33,88	62,50	27,49	34,67	26,88	35,22	39,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**26,87**
33,64	31,76	35,29	44,70	33,78	26,87	35,22	34,20
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**26,86**
32,43	43,39	55,92	27,54	38,94	26,86	37,76	46,01
Spirulina getrocknet + Lupinen + Miso							**26,85**
26,85	63,13	101,08	38,11	72,87	51,52	64,41	90,64
Lupinen + Spirulina getrocknet + Miso							**26,85**
26,85	63,13	101,08	38,11	72,87	51,52	64,41	90,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**26,85**
26,85	64,77	122,13	41,97	90,20	56,43	78,23	111,99
Spirulina getrocknet + Miso + Lupinen							**26,85**
26,85	63,13	101,08	38,11	72,87	51,52	64,41	90,64
Miso + Spirulina getrocknet + Lupinen							**26,85**
26,85	63,13	101,08	38,11	72,87	51,52	64,41	90,64

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Miso + Spirulina getrocknet							**26,85**
26,85	63,13	101,08	38,11	72,87	51,52	64,41	90,64
Miso + Lupinen + Spirulina getrocknet							**26,85**
26,85	63,13	101,08	38,11	72,87	51,52	64,41	90,64
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**26,85**
26,85	54,07	102,79	33,04	68,83	41,57	62,82	87,23
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**26,85**
26,85	65,84	126,13	42,44	92,11	54,92	80,37	113,19
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**26,84**
42,59	48,72	72,67	26,84	44,23	43,73	44,42	57,58
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**26,84**
38,74	44,72	72,67	26,84	41,73	35,40	44,42	47,58
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**26,84**
29,37	40,13	43,67	42,87	29,15	26,84	32,89	37,84
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**26,84**
31,50	42,80	43,67	43,98	30,82	26,84	34,21	38,96
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**26,84**
29,79	40,13	43,67	42,87	29,98	26,84	32,89	38,96
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**26,84**
32,36	46,13	47,83	28,42	35,82	26,84	35,53	42,29
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**26,84**
26,84	43,05	75,83	29,04	54,85	32,18	49,20	64,16
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**26,83**
32,64	34,45	56,96	26,98	34,12	26,83	33,46	45,29
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**26,82**
33,51	33,12	59,50	37,00	35,35	26,82	41,13	43,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**26,82**
37,79	37,12	59,50	43,67	40,35	26,82	42,45	45,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**26,82**
39,43	44,01	60,00	26,82	42,67	29,99	42,33	50,89
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**26,82**
39,43	44,01	60,00	26,82	42,67	29,99	42,33	50,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,82**
35,65	33,12	47,00	48,11	34,52	26,82	38,50	37,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Cashewnuss							**26,82**
33,51	33,12	59,50	37,00	35,35	26,82	41,13	43,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**26,82**
37,79	37,12	59,50	43,67	40,35	26,82	42,45	45,33
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**26,82**
39,43	44,01	60,00	26,82	42,67	29,99	42,33	50,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**26,82**
39,43	44,01	60,00	26,82	42,67	29,99	42,33	50,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,82**
37,79	37,12	59,50	43,67	40,35	26,82	42,45	45,33
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,82**
37,79	37,12	59,50	43,67	40,35	26,82	42,45	45,33
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**26,82**
33,51	33,12	59,50	37,00	35,35	26,82	41,13	43,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Kakao							**26,82**
33,51	33,12	59,50	37,00	35,35	26,82	41,13	43,11
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,82**
39,43	44,01	60,00	26,82	42,67	29,99	42,33	50,89
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,82**
39,43	44,01	60,00	26,82	42,67	29,99	42,33	50,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,82**
37,79	37,12	59,50	43,67	40,35	26,82	42,45	45,33
Kakao + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,82**
33,51	33,12	59,50	37,00	35,35	26,82	41,13	43,11
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,82**
37,79	37,12	59,50	43,67	40,35	26,82	42,45	45,33
Cashewnuss + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,82**
33,51	33,12	59,50	37,00	35,35	26,82	41,13	43,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**26,82**
26,82	43,07	75,67	29,09	54,65	32,07	49,07	63,98
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**26,81**
26,81	57,59	100,25	35,61	72,56	44,17	64,49	88,40
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**26,81**
26,81	56,35	100,46	31,54	74,49	48,82	64,47	89,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	26,81	48,53	46,21	27,41	28,75	29,85	30,55	40,12	**26,81**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	96,87	192,29	63,03	137,08	85,06	118,54	170,38	**26,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	68,87	125,63	45,26	93,75	56,17	81,70	112,60	**26,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	54,87	92,29	36,37	72,08	41,73	63,28	83,71	**26,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	34,23	35,42	57,83	27,57	34,92	26,80	34,28	46,11	**26,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	32,15	29,94	38,71	45,91	29,90	26,80	32,32	36,38	**26,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen + 1*Tomaten	32,42	43,40	55,83	27,57	38,84	26,80	37,69	45,92	**26,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	26,80	69,32	136,04	49,63	93,58	57,11	82,94	118,11	**26,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,44	37,49	68,75	26,79	38,67	27,54	40,99	51,56	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	37,43	38,82	60,42	26,79	42,00	29,21	42,31	51,56	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	36,58	41,49	68,75	26,79	40,33	32,54	40,99	49,33	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	35,72	38,82	60,42	26,79	40,33	28,09	40,99	47,11	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	34,87	37,49	60,42	26,79	38,67	29,21	38,36	49,33	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	44,27	41,49	68,75	26,79	50,33	34,76	44,94	60,44	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	35,72	40,15	64,58	26,79	37,83	29,76	37,70	46,00	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	43,41	40,15	64,58	26,79	47,83	31,98	41,65	57,11	**26,79**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	33,09	32,40	42,92	37,18	32,50	26,79	33,13	38,53	**26,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	33,09	32,40	42,92	37,18	32,50	26,79	33,13	38,53	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	34,87	39,49	64,58	26,79	37,83	29,21	37,05	44,89	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	42,56	39,49	64,58	26,79	47,83	31,43	40,99	56,00	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	42,13	39,49	64,58	26,79	47,00	31,98	40,34	56,00	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	34,44	39,49	64,58	26,79	37,00	29,76	36,39	44,89	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	34,87	38,82	64,58	26,79	37,83	31,43	37,70	46,00	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	42,56	38,82	64,58	26,79	47,83	33,65	41,65	57,11	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	34,01	36,15	56,25	26,79	37,83	26,98	37,70	43,78	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	35,72	36,15	56,25	26,79	39,50	28,09	39,02	48,22	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	33,16	34,82	56,25	26,79	36,17	28,09	35,07	46,00	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,44	36,15	56,25	26,79	38,67	26,98	37,70	44,89	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	35,29	38,82	64,58	26,79	38,67	31,43	37,70	47,11	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	42,99	38,82	64,58	26,79	48,67	33,65	41,65	58,22	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	36,15	36,15	56,25	26,79	40,33	28,09	39,02	49,33	**26,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,59	34,82	56,25	26,79	37,00	28,09	35,07	47,11	**26,79**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,09	32,40	42,92	37,18	32,50	26,79	33,13	38,53	**26,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,09	32,40	42,92	37,18	32,50	26,79	33,13	38,53	**26,79**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,09	32,40	42,92	37,18	32,50	26,79	33,13	38,53	**26,79**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,09	32,40	42,92	37,18	32,50	26,79	33,13	38,53	**26,79**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	26,78	48,83	87,42	31,68	66,53	41,33	58,15	82,56	**26,78**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Mais-Mehl	26,78	49,91	91,42	32,16	68,43	39,82	60,29	83,76	**26,78**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Walnüsse	26,78	49,91	91,42	32,16	68,43	39,82	60,29	83,76	**26,78**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	26,78	49,91	91,42	32,16	68,43	39,82	60,29	83,76	**26,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	26,78	65,47	126,42	42,76	90,15	54,80	78,92	112,24	**26,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	26,78	73,12	133,75	44,80	94,77	63,98	82,28	118,42	**26,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	26,78	64,80	126,42	42,76	90,15	57,02	79,58	113,36	**26,78**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Walnüsse	26,78	49,91	91,42	32,16	68,43	39,82	60,29	83,76	**26,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	26,78	65,47	126,42	43,87	90,15	57,58	78,92	112,24	**26,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,78	96,49	190,75	62,09	137,54	86,86	118,77	171,00	**26,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,78	68,49	124,08	44,31	94,21	57,97	81,93	113,22	**26,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,78	54,49	90,75	35,42	72,54	43,52	63,51	84,33	**26,78**
Mais-Mehl + Walnüsse + Spirulina getrocknet	26,78	49,91	91,42	32,16	68,43	39,82	60,29	83,76	**26,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	26,78	49,91	91,42	32,16	68,43	39,82	60,29	83,76	**26,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	26,77	51,44	90,21	62,14	68,08	43,01	64,16	83,00	**26,77**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	26,77	57,44	115,21	32,14	75,58	49,68	72,06	96,33	**26,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,99	37,61	64,58	29,30	41,50	26,77	39,32	46,44	**26,77**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,41	32,27	39,58	49,30	33,17	26,77	34,72	38,67	**26,77**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,12	35,61	56,25	43,74	36,50	26,77	39,98	39,78	**26,77**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,98	33,61	39,58	49,30	36,50	26,77	38,66	40,89	**26,77**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,81	39,40	39,25	31,29	29,25	26,77	29,54	36,22	**26,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,18	48,81	53,42	26,77	44,27	37,82	43,27	53,16	**26,77**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	50,43	52,81	65,92	26,77	56,77	46,15	47,22	66,49	**26,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,33	46,81	53,42	26,77	39,27	37,82	37,35	49,82	**26,77**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,61	48,81	53,42	26,77	41,77	36,15	41,30	46,49	**26,77**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,89	52,81	65,92	26,77	41,77	42,82	41,30	49,82	**26,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	26,76	70,60	140,42	41,80	96,25	63,03	87,64	121,23	**26,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	26,76	66,60	123,75	61,80	91,25	58,58	82,38	112,34	**26,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,75	71,66	127,08	42,74	95,01	56,70	84,34	113,97	**26,75**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	26,75	43,49	85,42	34,57	50,33	29,76	46,91	64,89	**26,75**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	32,11	29,71	38,29	45,83	29,73	26,74	32,11	36,27	**26,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mandeln + 1*Tomaten	26,74	71,67	127,00	42,77	94,91	56,64	84,27	113,88	**26,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	26,74	68,48	134,92	49,38	92,58	56,14	81,80	116,33	**26,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	39,62	43,53	67,29	29,70	49,58	26,73	46,17	53,71	**26,73**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,53	49,87	51,58	28,17	36,98	26,73	38,53	44,51	**26,73**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,73	54,57	95,46	32,08	73,48	50,99	62,40	88,12	**26,73**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	26,73	54,48	107,50	34,24	73,82	49,71	66,03	90,67	**26,73**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	26,73	54,48	107,50	34,24	73,82	49,71	66,03	90,67	**26,73**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	26,73	54,48	107,50	34,24	73,82	49,71	66,03	90,67	**26,73**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	26,73	77,21	133,67	48,31	94,50	64,16	83,50	119,38	**26,73**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	26,73	54,48	107,50	34,24	73,82	49,71	66,03	90,67	**26,73**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	26,73	54,57	99,63	33,19	73,48	49,33	63,72	87,01	**26,73**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	26,73	54,48	107,50	34,24	73,82	49,71	66,03	90,67	**26,73**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	26,73	54,48	107,50	34,24	73,82	49,71	66,03	90,67	**26,73**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	26,72	55,87	101,21	34,86	71,83	45,85	64,76	87,79	**26,72**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	40,77	46,03	64,75	26,72	49,01	27,08	48,07	51,78	**26,72**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,54	27,95	39,21	32,99	30,49	26,71	29,34	35,93	**26,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**26,71**
39,09	43,00	72,00	26,71	41,68	35,92	42,14	49,33
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**26,71**
38,24	40,33	63,67	26,71	41,68	31,48	42,14	47,11
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**26,71**
39,95	40,33	63,67	26,71	43,35	32,59	43,46	51,56
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**26,71**
37,38	39,00	63,67	26,71	40,02	32,59	39,51	49,33
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**26,71**
46,79	43,00	72,00	26,71	51,68	38,14	46,09	60,44
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
46,79	43,00	72,00	26,71	51,68	38,14	46,09	60,44
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
46,79	43,00	72,00	26,71	51,68	38,14	46,09	60,44
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**26,71**
46,79	43,00	72,00	26,71	51,68	38,14	46,09	60,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**26,71**
39,09	43,00	72,00	26,71	41,68	35,92	42,14	49,33
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
39,95	40,33	63,67	26,71	43,35	32,59	43,46	51,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**26,71**
37,38	39,00	63,67	26,71	40,02	32,59	39,51	49,33
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
39,09	43,00	72,00	26,71	41,68	35,92	42,14	49,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**26,71**
39,95	40,33	63,67	26,71	43,35	32,59	43,46	51,56
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
37,38	39,00	63,67	26,71	40,02	32,59	39,51	49,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**26,71**
38,24	40,33	63,67	26,71	41,68	31,48	42,14	47,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
39,09	43,00	72,00	26,71	41,68	35,92	42,14	49,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
38,24	40,33	63,67	26,71	41,68	31,48	42,14	47,11
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
38,24	40,33	63,67	26,71	41,68	31,48	42,14	47,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	37,38	39,00	63,67	26,71	40,02	32,59	39,51	49,33	**26,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	39,95	40,33	63,67	26,71	43,35	32,59	43,46	51,56	**26,71**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,95	40,33	63,67	26,71	43,35	32,59	43,46	51,56	**26,71**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,95	40,33	63,67	26,71	43,35	32,59	43,46	51,56	**26,71**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	39,42	39,85	66,46	26,71	44,18	27,83	43,42	50,34	**26,71**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	46,79	43,00	72,00	26,71	51,68	38,14	46,09	60,44	**26,71**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,09	43,00	72,00	26,71	41,68	35,92	42,14	49,33	**26,71**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,09	43,00	72,00	26,71	41,68	35,92	42,14	49,33	**26,71**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	46,79	43,00	72,00	26,71	51,68	38,14	46,09	60,44	**26,71**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,24	40,33	63,67	26,71	41,68	31,48	42,14	47,11	**26,71**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,24	40,33	63,67	26,71	41,68	31,48	42,14	47,11	**26,71**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	37,38	39,00	63,67	26,71	40,02	32,59	39,51	49,33	**26,71**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	37,38	39,00	63,67	26,71	40,02	32,59	39,51	49,33	**26,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	26,71	68,89	134,58	43,03	92,89	56,12	82,46	115,76	**26,71**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	26,71	53,99	103,75	32,43	73,68	43,37	66,46	89,49	**26,71**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	26,71	55,61	105,42	40,22	72,17	42,56	64,41	89,20	**26,71**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	26,71	55,61	105,42	40,22	72,17	42,56	64,41	89,20	**26,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	26,71	50,60	89,08	61,89	67,08	42,04	63,03	81,22	**26,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**26,71**
26,71	56,60	114,08	31,89	74,58	48,71	70,92	94,56
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
26,71	55,61	105,42	40,22	72,17	42,56	64,41	89,20
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**26,71**
26,71	55,61	105,42	40,22	72,17	42,56	64,41	89,20
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,71**
26,71	51,99	95,42	42,43	71,18	41,14	63,83	85,04
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**26,71**
26,71	55,61	105,42	40,22	72,17	42,56	64,41	89,20
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**26,71**
26,71	55,61	105,42	40,22	72,17	42,56	64,41	89,20
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,71**
26,71	50,47	92,25	30,11	70,42	45,01	59,47	84,78
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**26,71**
26,71	48,87	91,71	32,47	66,48	41,92	59,50	83,92
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**26,71**
26,71	49,53	91,71	33,58	66,48	42,48	58,84	82,81
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**26,71**
26,71	49,53	91,71	32,47	66,48	39,70	58,84	82,81
Lupinen + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**26,70**
26,70	64,53	109,67	39,69	72,77	48,27	65,79	91,16
Spirulina getrocknet + Lupinen + Bulgur, trocken							**26,70**
26,70	64,53	109,67	39,69	72,77	48,27	65,79	91,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	47,87	80,50	29,69	52,77	39,93	48,68	68,93
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**26,70**
26,70	54,55	94,08	31,82	73,13	50,27	64,64	88,31
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**26,70**
26,70	55,88	102,42	34,04	71,47	52,49	63,33	90,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**26,70**
26,70	54,55	94,08	31,82	73,13	50,27	64,64	88,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**26,70**
26,70	55,88	102,42	34,04	71,47	52,49	63,33	90,53
Quinoa + Spirulina getrocknet + Lupinen							**26,70**
26,70	64,53	109,67	41,91	72,77	53,82	65,79	91,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Quinoa + Lupinen							**26,70**
26,70	64,53	109,67	41,91	72,77	53,82	65,79	91,16
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Lupinen							**26,70**
26,70	64,53	109,67	39,69	72,77	48,27	65,79	91,16
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Lupinen							**26,70**
26,70	64,53	109,67	39,69	72,77	48,27	65,79	91,16
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Lupinen							**26,70**
26,70	63,20	109,67	39,69	72,77	52,71	67,11	93,38
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Lupinen							**26,70**
26,70	63,20	109,67	39,69	72,77	52,71	67,11	93,38
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,70**
26,70	54,55	94,08	31,82	73,13	50,27	64,64	88,31
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,70**
26,70	54,55	94,08	31,82	73,13	50,27	64,64	88,31
Lupinen + Quinoa + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	64,53	109,67	41,91	72,77	53,82	65,79	91,16
Lupinen + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	63,20	109,67	39,69	72,77	52,71	67,11	93,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	55,88	102,42	34,04	71,47	52,49	63,33	90,53
Buchweizen + Lupinen + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	63,20	109,67	39,69	72,77	52,71	67,11	93,38
Lupinen + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	64,53	109,67	39,69	72,77	48,27	65,79	91,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	54,55	94,08	31,82	73,13	50,27	64,64	88,31
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	55,88	102,42	34,04	71,47	52,49	63,33	90,53
Bulgur, trocken + Lupinen + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	64,53	109,67	39,69	72,77	48,27	65,79	91,16
Quinoa + Lupinen + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	64,53	109,67	41,91	72,77	53,82	65,79	91,16
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**26,70**
26,70	54,55	94,08	31,82	73,13	50,27	64,64	88,31
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,70**
26,70	66,55	127,42	40,71	94,80	61,93	80,43	116,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**26,70**
26,70	63,20	109,67	39,69	72,77	52,71	67,11	93,38
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,70**
26,70	55,88	102,42	34,04	71,47	52,49	63,33	90,53
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,70**
26,70	55,88	102,42	34,04	71,47	52,49	63,33	90,53
Spirulina getrocknet + Lupinen + Buchweizen							**26,70**
26,70	63,20	109,67	39,69	72,77	52,71	67,11	93,38
Lupinen + Spirulina getrocknet + Quinoa							**26,70**
26,70	64,53	109,67	41,91	72,77	53,82	65,79	91,16
Spirulina getrocknet + Lupinen + Quinoa							**26,70**
26,70	64,53	109,67	41,91	72,77	53,82	65,79	91,16
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**26,70**
38,85	40,67	69,08	26,70	45,74	27,94	44,64	51,09
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**26,70**
38,09	40,65	68,46	26,70	44,93	27,99	43,88	50,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**26,70**
38,56	40,51	62,38	26,70	40,55	35,73	38,48	52,63
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**26,70**
34,72	36,51	62,38	26,70	38,05	27,39	38,48	42,63
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**26,69**
34,62	32,44	44,17	37,18	34,12	26,69	34,66	40,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**26,69**
34,62	32,44	44,17	37,18	34,12	26,69	34,66	40,40
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**26,69**
29,68	43,17	51,08	29,11	32,19	26,69	32,94	42,84
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,69**
34,62	32,44	44,17	37,18	34,12	26,69	34,66	40,40
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,69**
34,62	32,44	44,17	37,18	34,12	26,69	34,66	40,40
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,69**
34,62	32,44	44,17	37,18	34,12	26,69	34,66	40,40
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,69**
34,62	32,44	44,17	37,18	34,12	26,69	34,66	40,40
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**26,68**
26,68	37,73	59,58	52,73	46,67	28,46	45,63	54,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**26,68**
26,68	48,61	46,21	27,36	28,48	29,69	30,35	39,82
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**26,68**
32,47	34,35	56,67	26,87	34,01	26,68	33,36	45,30
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**26,68**
40,38	43,55	67,92	29,70	50,39	26,68	46,93	54,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,68**
31,62	26,81	30,58	30,71	34,29	26,68	31,31	36,33
Spirulina getrocknet + Mandeln + Linsen reif gekocht							**26,68**
26,68	58,00	95,00	31,82	73,83	45,83	66,59	87,13
Mandeln + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**26,68**
26,68	58,00	95,00	31,82	73,83	45,83	66,59	87,13
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Kakao							**26,68**
26,68	69,52	137,25	41,62	95,88	63,18	84,25	119,51
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**26,68**
26,68	43,79	88,67	27,00	50,35	34,60	47,71	63,11
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Mandeln							**26,68**
26,68	58,00	95,00	31,82	73,83	45,83	66,59	87,13
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Mandeln							**26,68**
26,68	58,00	95,00	31,82	73,83	45,83	66,59	87,13
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,68**
26,68	67,52	128,92	51,62	93,38	60,96	81,62	115,07
Mandeln + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**26,68**
26,68	58,00	95,00	31,82	73,83	45,83	66,59	87,13
Linsen reif gekocht + Mandeln + Spirulina getrocknet							**26,68**
26,68	58,00	95,00	31,82	73,83	45,83	66,59	87,13
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**26,67**
34,97	41,09	65,25	32,19	37,55	26,67	39,02	46,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
46,15	49,33	75,00	26,67	48,33	47,78	47,37	60,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,67**
44,44	48,00	62,50	26,67	53,33	37,22	50,00	55,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	46,67	62,50	26,67	51,67	38,33	47,37	57,78	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	44,00	62,50	26,67	48,33	30,56	46,05	53,33	**26,67**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,31	45,33	75,00	26,67	45,83	39,44	47,37	50,00	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	40,00	62,50	26,67	45,00	31,67	42,11	48,89	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	41,33	54,17	26,67	46,67	27,22	43,42	48,89	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	48,00	62,50	26,67	55,00	38,33	51,32	60,00	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	52,99	50,67	70,83	26,67	63,33	43,89	53,95	68,89	**26,67**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,63	28,00	41,67	37,78	30,00	26,67	30,92	32,22	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	50,67	70,83	26,67	53,33	41,67	50,00	57,78	**26,67**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	41,03	44,00	75,00	26,67	45,00	36,67	47,37	46,67	**26,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	44,87	48,00	75,00	26,67	47,50	45,00	47,37	56,67	**26,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	35,90	34,00	50,00	50,00	35,00	26,67	39,47	36,67	**26,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,72	52,00	75,00	26,67	50,00	53,33	47,37	66,67	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	40,67	54,17	26,67	45,00	27,22	41,45	47,78	**26,67**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,87	48,00	75,00	26,67	47,50	45,00	47,37	56,67	**26,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**26,67**
40,17	42,67	58,33	26,67	45,00	32,22	42,11	51,11	
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht								**26,67**
37,61	40,00	58,33	26,67	43,33	26,67	42,11	44,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**26,67**
37,61	40,00	58,33	26,67	43,33	26,67	42,11	44,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht								**26,67**
40,17	42,67	58,33	26,67	45,00	32,22	42,11	51,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao								**26,67**
44,02	48,00	75,00	26,67	50,00	41,67	48,68	62,22	
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao								**26,67**
40,17	44,00	75,00	26,67	47,50	33,33	48,68	52,22	
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
29,06	43,33	79,17	26,67	54,17	36,11	50,00	66,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
32,05	47,33	79,17	26,67	57,50	47,78	51,97	71,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
33,33	49,33	79,17	26,67	60,00	46,11	55,92	67,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
34,62	53,33	91,67	26,67	60,00	52,78	55,92	71,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
46,15	53,33	91,67	26,67	75,00	56,11	61,84	87,78	
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
28,21	43,33	79,17	26,67	52,50	36,11	50,00	64,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
36,75	49,33	79,17	26,67	64,17	47,78	57,89	76,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
32,91	47,33	79,17	26,67	59,17	47,78	51,97	73,33	
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
31,62	48,67	87,50	26,67	57,50	38,33	56,58	71,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
47,01	53,33	91,67	26,67	76,67	56,11	61,84	90,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet								**26,67**
49,57	58,67	100,00	26,67	80,00	58,33	68,42	94,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	35,90	50,67	79,17	26,67	62,50	43,33	56,58	72,22	**26,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	32,05	48,67	79,17	26,67	57,50	43,33	50,66	68,89	**26,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	33,33	50,67	79,17	26,67	60,00	41,67	54,61	65,56	**26,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	34,62	54,67	91,67	26,67	60,00	48,33	54,61	68,89	**26,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	46,15	54,67	91,67	26,67	75,00	51,67	60,53	85,56	**26,67**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	28,21	44,67	79,17	26,67	52,50	31,67	48,68	62,22	**26,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	35,47	53,33	91,67	26,67	61,67	52,78	55,92	73,33	**26,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	34,19	49,33	79,17	26,67	61,67	46,11	55,92	70,00	**26,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	36,32	56,00	91,67	26,67	60,00	49,44	55,92	71,11	**26,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	31,20	48,67	79,17	26,67	55,83	44,44	49,34	68,89	**26,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	32,48	50,67	79,17	26,67	58,33	42,78	53,29	65,56	**26,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	33,76	54,67	91,67	26,67	58,33	49,44	53,29	68,89	**26,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	45,30	54,67	91,67	26,67	73,33	52,78	59,21	85,56	**26,67**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	27,35	44,67	79,17	26,67	50,83	32,78	47,37	62,22	**26,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	27,35	42,00	66,67	26,67	50,00	27,78	46,05	57,78	**26,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	37,61	52,00	79,17	26,67	62,50	44,44	57,89	74,44	**26,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	35,90	49,33	79,17	26,67	62,50	47,78	57,89	74,44	**26,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	35,04	52,00	79,17	26,67	60,00	42,78	55,92	67,78	**26,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	35,04	50,67	79,17	26,67	60,83	44,44	55,26	72,22	**26,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	47,86	56,00	91,67	26,67	75,00	52,78	61,84	87,78	**26,67**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	29,91	46,00	79,17	26,67	52,50	32,78	50,00	64,44	**26,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	29,06	44,67	75,00	26,67	55,00	33,33	52,63	64,44	**26,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	39,32	54,67	87,50	26,67	67,50	50,00	64,47	81,11	**26,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	35,47	52,67	87,50	26,67	62,50	50,00	58,55	77,78	**26,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	36,75	54,67	87,50	26,67	65,00	48,33	62,50	74,44	**26,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	38,03	58,67	100,00	26,67	65,00	55,00	62,50	77,78	**26,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	33,76	50,00	79,17	26,67	57,50	44,44	51,97	71,11	**26,67**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	38,03	42,00	70,83	26,67	44,17	30,56	44,08	47,78	**26,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	41,88	46,00	70,83	26,67	46,67	38,89	44,08	57,78	**26,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	43,16	46,67	70,83	26,67	47,50	38,89	45,39	58,89	**26,67**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	39,32	42,67	70,83	26,67	45,00	30,56	45,39	48,89	**26,67**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	38,89	41,33	70,83	26,67	45,83	32,22	45,39	50,00	**26,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	32,48	30,00	41,67	46,56	30,00	26,67	32,89	36,67	**26,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	42,74	45,33	70,83	26,67	48,33	40,56	45,39	60,00	**26,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**26,67**
42,31	45,33	70,83	26,67	47,50	40,56	45,39	58,89	
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**26,67**
38,46	41,33	70,83	26,67	45,00	32,22	45,39	48,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**26,67**
33,33	31,33	37,50	45,56	33,33	26,67	36,18	34,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken								**26,67**
33,33	33,33	50,00	37,78	33,33	26,67	34,21	40,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**26,67**
33,33	33,33	50,00	37,78	33,33	26,67	34,21	40,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**26,67**
35,47	39,33	62,50	26,67	43,33	31,67	40,13	47,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**26,67**
51,71	50,00	70,83	26,67	61,67	43,89	51,97	67,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**26,67**
44,02	50,00	70,83	26,67	51,67	41,67	48,03	56,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**26,67**
42,74	46,67	62,50	26,67	50,83	37,78	46,71	55,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**26,67**
52,14	50,67	70,83	26,67	62,50	43,33	53,29	66,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**26,67**
43,59	48,00	62,50	26,67	52,50	36,67	49,34	53,33	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**26,67**
42,31	46,00	62,50	26,67	50,00	38,33	45,39	56,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**26,67**
44,44	50,67	70,83	26,67	52,50	41,11	49,34	55,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**26,67**
43,16	47,33	62,50	26,67	51,67	37,22	48,03	54,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	27,33	41,67	37,78	28,33	26,67	28,95	31,11	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	62,50	26,67	44,17	31,11	41,45	46,67	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	54,17	26,67	45,83	26,67	42,76	46,67	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,74	43,33	62,50	26,67	46,67	30,56	44,08	52,22	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,87	47,33	62,50	26,67	53,33	38,33	49,34	58,89	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	48,00	62,50	26,67	54,17	37,78	50,66	57,78	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	44,00	62,50	26,67	47,50	30,00	45,39	51,11	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	49,33	66,67	26,67	53,33	43,33	50,00	62,22	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	49,33	66,67	26,67	53,33	43,33	50,00	62,22	**26,67**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,44	46,67	66,67	26,67	51,67	37,78	50,00	55,56	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,44	46,67	66,67	26,67	51,67	37,78	50,00	55,56	**26,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	38,00	54,17	26,67	40,00	36,11	40,79	48,89	**26,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	36,00	45,83	26,67	40,00	29,44	38,82	43,33	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,76	36,00	58,33	35,56	40,00	26,67	38,82	43,33	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	41,88	46,00	62,50	26,67	50,00	33,33	47,37	52,22	**26,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
50,00	44,00	66,67	26,67	57,50	44,44	50,66	65,56
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**26,67**
37,61	40,00	58,33	26,67	43,33	26,67	42,11	44,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
33,76	36,00	45,83	26,67	37,50	27,78	36,84	36,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
39,74	40,00	54,17	26,67	45,00	36,11	46,71	52,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
37,18	40,00	54,17	26,67	42,50	34,44	44,74	45,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
35,04	40,00	58,33	26,67	37,50	34,44	36,84	40,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
46,58	40,00	58,33	26,67	52,50	37,78	42,76	56,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**26,67**
35,47	34,00	37,50	46,67	35,00	26,67	37,50	35,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**26,67**
42,74	48,67	70,83	26,67	50,00	37,78	47,37	54,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**26,67**
41,03	44,67	62,50	26,67	48,33	34,44	44,74	54,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Pistazien roh							**26,67**
43,59	46,67	75,00	26,67	46,67	42,22	47,37	53,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
32,48	34,00	45,83	26,67	35,00	29,44	32,89	40,00
Pistazien roh + Pistazien roh + Pistazien roh							**26,67**
41,03	44,00	75,00	26,67	45,00	36,67	47,37	46,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
38,46	44,00	66,67	26,67	42,50	41,11	44,74	48,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
34,19	40,00	58,33	26,67	35,83	35,56	35,53	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
31,62	34,00	45,83	26,67	33,33	30,56	31,58	40,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
36,75	41,33	58,33	26,67	37,50	35,56	38,16	42,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
35,47	37,33	45,83	26,67	37,50	28,89	38,16	38,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
34,19	35,33	45,83	26,67	35,00	30,56	34,21	42,22	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
45,73	40,00	58,33	26,67	50,83	38,89	41,45	56,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
38,03	37,33	45,83	26,67	40,00	30,56	40,13	45,56	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
30,34	28,67	54,17	27,78	34,17	26,67	34,87	40,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Hafer								**26,67**
34,19	38,00	62,50	26,67	41,67	27,78	39,47	45,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
48,29	41,33	58,33	26,67	52,50	38,89	44,08	58,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
32,91	36,00	45,83	26,67	35,83	28,89	35,53	36,67	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**26,67**
39,32	42,67	66,67	26,67	45,00	30,00	44,74	48,89	
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**26,67**
51,28	49,33	75,00	26,67	60,00	43,33	52,63	64,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**26,67**
43,59	49,33	75,00	26,67	50,00	41,11	48,68	53,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**26,67**
42,74	46,67	66,67	26,67	50,00	36,67	48,68	51,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	48,33	37,78	46,05	53,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**26,67**
44,44	46,67	66,67	26,67	51,67	37,78	50,00	55,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer								**26,67**
43,59	46,00	62,50	26,67	51,67	34,44	48,68	56,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
34,19	30,67	33,33	55,56	31,67	26,67	34,21	35,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
47,44	38,67	58,33	26,67	54,17	42,22	44,08	61,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
32,48	32,67	45,83	26,67	35,00	33,89	34,21	42,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
35,90	38,67	58,33	26,67	39,17	38,89	38,16	44,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
35,47	36,00	45,83	26,67	38,33	30,56	37,50	43,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
34,62	34,67	45,83	26,67	39,17	32,22	38,16	41,11	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Hafer								**26,67**
38,46	42,00	62,50	26,67	45,00	26,67	43,42	50,00	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
35,47	36,67	54,17	31,11	36,67	26,67	38,82	40,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
46,58	38,67	58,33	26,67	52,50	42,22	44,08	58,89	
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**26,67**
35,04	38,67	66,67	26,67	41,67	31,11	40,79	44,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer								**26,67**
50,43	48,67	70,83	26,67	60,00	40,00	51,32	65,56	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
36,75	32,00	33,33	55,56	35,00	26,67	38,16	37,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,67**
36,32	34,67	45,83	26,67	40,00	33,89	40,13	45,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
35,04	38,67	58,33	26,67	37,50	38,89	38,16	42,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
33,33	32,67	45,83	26,67	36,67	33,89	34,21	44,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
33,76	34,67	45,83	26,67	37,50	32,22	38,16	38,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
37,18	34,67	45,83	26,67	41,67	33,89	40,13	47,78
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
29,06	28,67	54,17	27,78	31,67	26,67	34,87	36,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Quinoa							**26,67**
36,32	40,00	62,50	26,67	43,33	27,22	41,45	47,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,67**
44,44	45,33	66,67	26,67	52,50	33,33	47,37	57,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,67**
56,41	52,00	75,00	26,67	67,50	46,67	55,26	73,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**26,67**
40,60	46,67	70,83	26,67	48,33	38,33	45,39	52,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**26,67**
32,05	36,00	62,50	26,67	40,00	28,33	37,50	43,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,67**
40,17	41,33	66,67	26,67	49,17	34,44	43,42	53,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**26,67**
41,45	44,00	62,50	26,67	50,00	35,00	46,71	54,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,67**
49,57	49,33	66,67	26,67	59,17	41,11	52,63	64,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**26,67**
39,74	44,00	62,50	26,67	48,33	33,89	45,39	50,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,67**
48,72	52,00	75,00	26,67	57,50	44,44	51,32	62,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,01	48,00	66,67	26,67	55,83	41,11	48,68	62,22	**26,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,03	33,33	41,67	46,67	37,50	26,67	37,50	41,11	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,86	49,33	66,67	26,67	57,50	40,00	51,32	60,00	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	48,29	46,67	70,83	26,67	58,33	40,56	49,34	63,33	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	38,89	42,67	62,50	26,67	46,67	35,00	42,76	52,22	**26,67**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	46,67	66,67	26,67	51,67	37,78	50,00	55,56	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	48,00	66,67	26,67	50,00	43,33	46,05	60,00	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	44,44	46,67	66,67	26,67	51,67	37,78	50,00	55,56	**26,67**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	41,88	45,33	66,67	26,67	48,33	37,78	46,05	53,33	**26,67**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	43,59	46,67	75,00	26,67	46,67	42,22	47,37	53,33	**26,67**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	30,77	30,67	50,00	40,00	31,67	26,67	34,21	33,33	**26,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	49,33	75,00	26,67	50,00	41,11	48,68	53,33	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	44,00	75,00	26,67	50,00	30,00	50,00	57,78	**26,67**
Quinoa + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	38,67	66,67	26,67	41,67	31,11	40,79	44,44	**26,67**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	42,67	58,33	26,67	45,00	32,22	42,11	51,11	**26,67**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	51,28	49,33	75,00	26,67	60,00	43,33	52,63	64,44	**26,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
46,15	52,00	75,00	26,67	51,67	46,67	48,68	60,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
40,17	42,67	58,33	26,67	45,00	32,22	42,11	51,11	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Pistazien roh								**26,67**
35,04	38,67	66,67	26,67	41,67	31,11	40,79	44,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	48,33	37,78	46,05	53,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
44,44	46,67	66,67	26,67	51,67	37,78	50,00	55,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
47,01	49,33	66,67	26,67	53,33	43,33	50,00	62,22	
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
37,61	40,00	58,33	26,67	43,33	26,67	42,11	44,44	
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
37,61	40,00	58,33	26,67	43,33	26,67	42,11	44,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
36,75	38,67	66,67	26,67	46,67	27,78	43,42	53,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
35,90	38,67	66,67	26,67	45,00	27,78	43,42	51,11	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**26,67**
42,74	46,67	66,67	26,67	50,00	36,67	48,68	51,11	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	46,67	35,56	44,74	55,56	
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
35,90	38,67	66,67	26,67	45,00	27,78	43,42	51,11	
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
39,32	44,00	75,00	26,67	50,00	30,00	50,00	57,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**26,67**
46,15	49,33	75,00	26,67	48,33	47,78	47,37	60,00	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**26,67**
37,61	41,33	66,67	26,67	43,33	36,67	40,79	51,11	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh								**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	48,33	37,78	46,05	53,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Pistazien roh							**26,67**
30,77	30,67	50,00	40,00	31,67	26,67	34,21	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Pistazien roh							**26,67**
39,32	42,67	66,67	26,67	45,00	30,00	44,74	48,89
Hafer + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,67**
39,32	42,67	66,67	26,67	45,00	30,00	44,74	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,67**
45,30	49,33	66,67	26,67	51,67	42,22	48,68	57,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**26,67**
43,59	49,33	75,00	26,67	50,00	41,11	48,68	53,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,67**
44,44	48,00	66,67	26,67	50,00	43,33	46,05	60,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**26,67**
51,28	49,33	75,00	26,67	60,00	43,33	52,63	64,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,67**
47,01	49,33	66,67	26,67	53,33	43,33	50,00	62,22
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,67**
36,75	38,67	66,67	26,67	46,67	27,78	43,42	53,33
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,67**
53,85	52,00	75,00	26,67	61,67	48,89	52,63	71,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**26,67**
37,61	40,00	58,33	26,67	43,33	26,67	42,11	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**26,67**
42,74	46,67	66,67	26,67	50,00	36,67	48,68	51,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**26,67**
42,74	44,67	58,33	26,67	50,83	32,78	47,37	54,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**26,67**
40,17	43,33	58,33	26,67	47,50	32,78	43,42	52,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**26,67**
49,57	47,33	66,67	26,67	59,17	38,33	50,00	63,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	42,31	46,00	70,83	26,67	47,50	38,33	44,74	57,78	**26,67**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	38,46	42,00	70,83	26,67	45,00	30,00	44,74	47,78	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	39,74	44,00	70,83	30,00	50,00	26,67	46,71	54,44	**26,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	31,33	37,50	45,56	34,17	26,67	36,18	35,56	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	41,88	47,33	66,67	26,67	49,17	36,11	46,05	52,22	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	41,03	44,67	58,33	26,67	49,17	31,67	46,05	50,00	**26,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,31	46,00	62,50	26,67	50,00	38,33	45,39	56,67	**26,67**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	42,00	62,50	26,67	45,00	26,67	43,42	50,00	**26,67**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	43,59	46,67	75,00	26,67	46,67	42,22	47,37	53,33	**26,67**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	36,00	62,50	26,67	40,00	28,33	37,50	43,33	**26,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	47,44	50,67	75,00	26,67	49,17	50,56	47,37	63,33	**26,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	56,41	52,00	75,00	26,67	67,50	46,67	55,26	73,33	**26,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	44,87	52,00	75,00	26,67	52,50	43,33	49,34	56,67	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	38,89	39,33	58,33	45,56	43,33	26,67	44,08	46,67	**26,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	48,00	62,50	26,67	52,50	36,67	49,34	53,33	**26,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	38,67	66,67	26,67	45,00	27,78	43,42	51,11	**26,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	46,15	48,00	62,50	26,67	55,00	38,33	51,32	60,00	**26,67**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	32,48	33,33	58,33	35,56	35,83	26,67	42,11	43,33	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	38,67	66,67	26,67	46,67	27,78	43,42	53,33	**26,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	44,00	75,00	26,67	50,00	30,00	50,00	57,78	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	39,32	44,00	75,00	26,67	50,00	30,00	50,00	57,78	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	53,85	52,00	75,00	26,67	61,67	48,89	52,63	71,11	**26,67**
Pistazien roh + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	38,67	66,67	26,67	41,67	31,11	40,79	44,44	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	41,33	66,67	26,67	43,33	36,67	40,79	51,11	**26,67**
Pistazien roh + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	42,67	66,67	26,67	45,00	30,00	44,74	48,89	**26,67**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	42,74	46,67	66,67	26,67	50,00	36,67	48,68	51,11	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	45,30	49,33	66,67	26,67	51,67	42,22	48,68	57,78	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	46,15	52,00	75,00	26,67	51,67	46,67	48,68	60,00	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	41,88	45,33	66,67	26,67	46,67	35,56	44,74	55,56	**26,67**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	49,33	75,00	26,67	50,00	41,11	48,68	53,33	**26,67**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	51,28	49,33	75,00	26,67	60,00	43,33	52,63	64,44	**26,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
36,32	41,33	66,67	26,67	44,17	33,33	41,45	47,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
40,60	45,33	66,67	26,67	47,50	32,22	45,39	52,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
52,56	52,00	75,00	26,67	62,50	45,56	53,29	67,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
43,16	48,00	66,67	26,67	50,83	40,00	46,71	56,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
29,91	29,33	41,67	46,67	29,17	26,67	31,58	31,11	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
44,87	52,00	75,00	26,67	52,50	43,33	49,34	56,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
44,02	49,33	66,67	26,67	52,50	38,89	49,34	54,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**26,67**
42,74	42,67	58,33	26,67	50,83	30,00	44,74	53,33	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
45,73	49,33	66,67	26,67	54,17	40,00	50,66	58,89	
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
28,21	27,33	45,83	34,44	29,17	26,67	32,24	34,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
29,49	27,33	45,83	34,44	31,67	26,67	32,24	37,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
38,89	42,67	58,33	26,67	45,83	28,89	42,76	47,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**26,67**
33,76	28,00	41,67	44,44	34,17	26,67	34,87	38,89	
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,67**
34,62	35,33	45,83	37,78	34,17	26,67	36,18	37,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,62	28,00	41,67	44,44	35,83	26,67	34,87	41,11	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	35,90	38,67	66,67	26,67	45,00	27,78	43,42	51,11	**26,67**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,59	49,33	75,00	26,67	50,00	41,11	48,68	53,33	**26,67**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	51,28	49,33	75,00	26,67	60,00	43,33	52,63	64,44	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	51,28	49,33	75,00	26,67	60,00	43,33	52,63	64,44	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	52,00	75,00	26,67	51,67	46,67	48,68	60,00	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	53,85	52,00	75,00	26,67	61,67	48,89	52,63	71,11	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	52,00	75,00	26,67	51,67	46,67	48,68	60,00	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,59	49,33	75,00	26,67	50,00	41,11	48,68	53,33	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	66,67	26,67	50,00	36,67	48,68	51,11	**26,67**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	66,67	26,67	50,00	36,67	48,68	51,11	**26,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	30,67	33,33	55,56	31,67	26,67	34,21	35,56	**26,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	49,33	66,67	26,67	51,67	42,22	48,68	57,78	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	44,44	48,00	66,67	26,67	50,00	43,33	46,05	60,00	**26,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	49,33	66,67	26,67	51,67	42,22	48,68	57,78	**26,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
44,44	48,00	66,67	26,67	50,00	43,33	46,05	60,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
45,30	49,33	66,67	26,67	51,67	42,22	48,68	57,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
44,44	48,00	66,67	26,67	50,00	43,33	46,05	60,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	46,67	35,56	44,74	55,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
47,01	49,33	66,67	26,67	53,33	43,33	50,00	62,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**26,67**
44,44	48,00	66,67	26,67	50,00	43,33	46,05	60,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
53,85	52,00	75,00	26,67	61,67	48,89	52,63	71,11	
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
53,85	52,00	75,00	26,67	61,67	48,89	52,63	71,11	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**26,67**
36,75	32,00	33,33	55,56	35,00	26,67	38,16	37,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
46,15	52,00	75,00	26,67	51,67	46,67	48,68	60,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
40,17	42,67	58,33	26,67	45,00	32,22	42,11	51,11	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	46,67	35,56	44,74	55,56	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
46,15	49,33	75,00	26,67	48,33	47,78	47,37	60,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,67**
45,30	49,33	66,67	26,67	51,67	42,22	48,68	57,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
46,15	52,00	75,00	26,67	51,67	46,67	48,68	60,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
47,01	49,33	66,67	26,67	53,33	43,33	50,00	62,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
46,15	49,33	75,00	26,67	48,33	47,78	47,37	60,00
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
33,33	33,33	50,00	37,78	33,33	26,67	34,21	40,00
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
40,17	42,67	58,33	26,67	45,00	32,22	42,11	51,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
33,33	33,33	50,00	37,78	33,33	26,67	34,21	40,00
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
37,61	41,33	66,67	26,67	43,33	36,67	40,79	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
48,72	52,00	75,00	26,67	50,00	53,33	47,37	66,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
37,61	41,33	66,67	26,67	43,33	36,67	40,79	51,11
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	48,33	37,78	46,05	53,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	48,33	37,78	46,05	53,33
Pistazien roh + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,67**
43,59	46,67	75,00	26,67	46,67	42,22	47,37	53,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**26,67**
36,75	38,67	66,67	26,67	46,67	27,78	43,42	53,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
36,75	32,00	33,33	55,56	35,00	26,67	38,16	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
34,19	30,67	33,33	55,56	31,67	26,67	34,21	35,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
33,33	33,33	50,00	37,78	33,33	26,67	34,21	40,00
Quinoa + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
30,77	30,67	50,00	40,00	31,67	26,67	34,21	33,33
Pistazien roh + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
30,77	30,67	50,00	40,00	31,67	26,67	34,21	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	46,67	35,56	44,74	55,56
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
33,33	33,33	50,00	37,78	33,33	26,67	34,21	40,00
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
35,90	34,00	50,00	50,00	35,00	26,67	39,47	36,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
34,19	30,67	33,33	55,56	31,67	26,67	34,21	35,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,67**
36,75	32,00	33,33	55,56	35,00	26,67	38,16	37,78
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**26,67**
35,04	38,67	66,67	26,67	41,67	31,11	40,79	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**26,67**
37,61	41,33	66,67	26,67	43,33	36,67	40,79	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**26,67**
41,88	45,33	66,67	26,67	46,67	35,56	44,74	55,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Hafer							**26,67**
39,32	42,67	66,67	26,67	45,00	30,00	44,74	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Quinoa							**26,67**
35,04	38,67	66,67	26,67	41,67	31,11	40,79	44,44
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**26,67**
39,32	42,67	66,67	26,67	45,00	30,00	44,74	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**26,67**
53,85	52,00	75,00	26,67	61,67	48,89	52,63	71,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Quinoa							**26,67**
30,77	30,67	50,00	40,00	31,67	26,67	34,21	33,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**26,67**
30,77	30,67	50,00	40,00	31,67	26,67	34,21	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**26,67**
37,61	41,33	66,67	26,67	43,33	36,67	40,79	51,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**26,66**
32,09	29,76	38,38	45,79	29,70	26,66	32,14	36,36
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**26,66**
26,66	54,87	102,33	38,33	73,08	46,14	64,87	90,44
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**26,66**
26,66	54,87	102,33	38,33	73,08	46,14	64,87	90,44
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**26,66**
26,66	48,49	45,92	27,28	28,67	29,94	30,18	39,94
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**26,66**
26,66	54,87	102,33	38,33	73,08	46,14	64,87	90,44
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**26,66**
26,66	54,87	102,33	38,33	73,08	46,14	64,87	90,44
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**26,66**
26,66	54,87	102,33	38,33	73,08	46,14	64,87	90,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**26,66**
26,66	54,87	102,33	38,33	73,08	46,14	64,87	90,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**26,66**
26,66	65,00	122,88	42,46	89,73	54,86	78,38	111,51
Kakao + Spirulina getrocknet + Miso							**26,65**
26,65	55,93	108,08	31,76	75,10	49,92	68,36	92,82
Spirulina getrocknet + Kakao + Miso							**26,65**
26,65	55,93	108,08	31,76	75,10	49,92	68,36	92,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Miso							**26,65**
26,65	51,93	91,42	51,76	70,10	45,48	63,09	83,93
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**26,65**
26,65	51,93	91,42	51,76	70,10	45,48	63,09	83,93
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**26,65**
26,65	54,32	93,50	31,67	73,50	50,78	64,32	88,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**26,65**
26,65	55,65	101,83	33,89	71,83	53,00	63,00	90,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**26,65**
26,65	54,32	93,50	31,67	73,50	50,78	64,32	88,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**26,65**
26,65	55,65	101,83	33,89	71,83	53,00	63,00	90,78	
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,65**
26,65	54,32	93,50	31,67	73,50	50,78	64,32	88,56	
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,65**
26,65	54,32	93,50	31,67	73,50	50,78	64,32	88,56	
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Hafer							**26,65**
26,65	68,60	128,92	42,87	94,27	60,48	81,51	115,04	
Miso + Spirulina getrocknet + Kakao							**26,65**
26,65	55,93	108,08	31,76	75,10	49,92	68,36	92,82	
Miso + Kakao + Spirulina getrocknet							**26,65**
26,65	55,93	108,08	31,76	75,10	49,92	68,36	92,82	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**26,65**
26,65	54,32	93,50	31,67	73,50	50,78	64,32	88,56	
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**26,65**
26,65	51,93	91,42	51,76	70,10	45,48	63,09	83,93	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**26,65**
26,65	54,32	93,50	31,67	73,50	50,78	64,32	88,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**26,65**
26,65	55,65	101,83	33,89	71,83	53,00	63,00	90,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Spirulina getrocknet							**26,65**
26,65	51,93	91,42	51,76	70,10	45,48	63,09	83,93	
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**26,65**
26,65	55,65	101,83	33,89	71,83	53,00	63,00	90,78	
Kakao + Miso + Spirulina getrocknet							**26,65**
26,65	55,93	108,08	31,76	75,10	49,92	68,36	92,82	
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,65**
26,65	66,32	126,83	40,56	95,17	62,44	80,11	116,33	
Spirulina getrocknet + Miso + Kakao							**26,65**
26,65	55,93	108,08	31,76	75,10	49,92	68,36	92,82	
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,65**
26,65	55,65	101,83	33,89	71,83	53,00	63,00	90,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,65	55,65	101,83	33,89	71,83	53,00	63,00	90,78	**26,65**
Spirulina getrocknet + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,65	51,93	91,42	51,76	70,10	45,48	63,09	83,93	**26,65**
Miso + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,65	51,93	91,42	51,76	70,10	45,48	63,09	83,93	**26,65**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,29	52,93	53,67	26,64	39,65	32,73	40,66	48,07	**26,64**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,76	34,48	40,54	27,12	29,09	26,64	28,02	35,98	**26,64**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	35,01	51,60	53,67	26,64	38,82	29,96	40,66	44,73	**26,64**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	26,64	48,37	45,79	27,28	28,31	29,63	30,13	39,71	**26,64**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	38,79	40,97	64,46	26,63	40,94	36,52	38,86	53,76	**26,63**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	34,94	36,97	64,46	26,63	38,44	28,19	38,86	43,76	**26,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	26,63	36,99	56,50	50,84	47,58	32,04	46,09	55,33	**26,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,63	64,63	121,33	41,51	90,19	56,66	78,61	112,13	**26,63**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	32,47	34,35	56,58	26,89	33,91	26,63	33,29	45,21	**26,63**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,30	48,27	45,33	34,42	35,48	26,62	38,03	41,40	**26,62**
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	26,62	48,43	45,88	27,23	28,28	29,55	30,17	39,80	**26,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	26,62	55,41	101,58	33,89	71,12	52,38	62,89	90,31	**26,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	26,62	54,08	93,25	31,67	72,78	50,16	64,21	88,09	**26,62**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	26,62	54,08	93,25	31,67	72,78	50,16	64,21	88,09	**26,62**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	26,62	55,41	101,58	33,89	71,12	52,38	62,89	90,31	**26,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,62	54,08	93,25	31,67	72,78	50,16	64,21	88,09	**26,62**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,62	54,08	93,25	31,67	72,78	50,16	64,21	88,09	**26,62**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	26,62	55,41	101,58	33,89	71,12	52,38	62,89	90,31	**26,62**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	26,62	54,08	93,25	31,67	72,78	50,16	64,21	88,09	**26,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	26,62	55,41	101,58	33,89	71,12	52,38	62,89	90,31	**26,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	26,62	54,08	93,25	31,67	72,78	50,16	64,21	88,09	**26,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,62	66,08	126,58	40,56	94,45	61,82	80,00	115,87	**26,62**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,62	55,41	101,58	33,89	71,12	52,38	62,89	90,31	**26,62**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,62	55,41	101,58	33,89	71,12	52,38	62,89	90,31	**26,62**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,15	43,68	72,58	26,61	48,03	34,68	47,88	54,67	**26,61**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,87	43,01	72,58	26,61	46,36	34,68	45,91	53,56	**26,61**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	43,00	45,01	76,75	26,61	46,36	39,68	46,57	56,89	**26,61**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,29	43,68	72,58	26,61	47,19	34,12	47,22	52,44	**26,61**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,72	45,01	76,75	26,61	47,19	36,34	47,22	53,56	**26,61**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	39,59	41,68	72,58	26,61	44,69	30,79	45,25	51,33	**26,61**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	37,45	39,68	72,58	26,61	43,03	31,34	43,28	49,11	**26,61**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,30	46,41	62,42	26,61	35,65	30,28	39,32	48,73	**26,61**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,61**
27,88	41,07	54,08	26,61	30,65	28,06	32,74	42,07
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,61**
28,74	41,07	54,08	26,61	32,32	28,06	32,74	44,29
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht							**26,61**
38,73	40,35	68,42	26,61	43,86	29,12	43,93	49,11
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**26,61**
40,44	42,35	76,75	26,61	44,69	34,12	46,57	50,22
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,61**
45,57	45,01	76,75	26,61	52,19	37,46	49,20	59,11
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**26,60**
26,60	55,94	101,21	34,80	71,57	45,69	64,56	87,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**26,59**
26,59	70,53	130,83	41,38	94,17	65,50	82,51	115,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**26,59**
37,46	40,77	65,21	26,59	44,75	28,57	43,77	48,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**26,59**
31,78	30,60	33,08	33,98	33,43	26,59	32,83	32,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**26,59**
31,78	30,60	33,08	33,98	33,43	26,59	32,83	32,82
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**26,59**
40,02	43,44	65,21	26,59	46,42	34,12	43,77	55,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**26,59**
32,46	30,09	38,46	46,01	30,05	26,59	32,58	36,53
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,59**
31,78	30,60	33,08	33,98	33,43	26,59	32,83	32,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,59**
31,78	30,60	33,08	33,98	33,43	26,59	32,83	32,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,59**
31,78	30,60	33,08	33,98	33,43	26,59	32,83	32,82
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,59**
31,78	30,60	33,08	33,98	33,43	26,59	32,83	32,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**26,59**
26,59	70,56	142,25	45,17	93,51	60,08	83,07	117,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**26,59**
26,59	49,07	88,17	32,17	66,06	39,76	58,30	82,08
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**26,58**
26,58	41,16	76,71	28,26	51,83	34,70	45,48	64,38
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**26,57**
26,57	54,19	93,42	31,58	72,73	49,99	64,29	88,27
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**26,57**
26,57	55,52	101,75	33,80	71,07	52,21	62,97	90,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**26,57**
26,57	55,52	101,75	33,80	71,07	52,21	62,97	90,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**26,57**
26,57	54,19	93,42	31,58	72,73	49,99	64,29	88,27
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**26,57**
26,57	55,83	100,92	34,72	71,75	45,94	64,39	87,61
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,57**
26,57	54,19	93,42	31,58	72,73	49,99	64,29	88,27
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,57**
26,57	54,19	93,42	31,58	72,73	49,99	64,29	88,27
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**26,57**
26,57	55,52	101,75	33,80	71,07	52,21	62,97	90,49
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**26,57**
26,57	54,19	93,42	31,58	72,73	49,99	64,29	88,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**26,57**
26,57	55,52	101,75	33,80	71,07	52,21	62,97	90,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**26,57**
26,57	54,19	93,42	31,58	72,73	49,99	64,29	88,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,57**
26,57	66,19	126,75	40,47	94,40	61,66	80,08	116,04
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,57**
26,57	55,52	101,75	33,80	71,07	52,21	62,97	90,49
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,57**
26,57	55,52	101,75	33,80	71,07	52,21	62,97	90,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**26,57**
37,74	44,81	67,33	34,00	44,38	26,57	43,12	52,91
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**26,57**
40,95	42,73	65,29	29,71	48,83	26,57	45,71	53,90

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,56	55,93	97,71	33,54	72,92	45,74	64,17	85,58	**26,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,56	55,93	101,88	35,77	73,75	43,52	64,83	87,80	**26,56**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,56	48,69	86,63	31,22	66,52	41,56	58,53	82,70	**26,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	36,32	39,33	66,67	26,56	43,33	27,78	42,76	46,67	**26,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	38,89	42,00	66,67	26,56	45,00	33,33	42,76	53,33	**26,56**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	35,76	36,89	68,42	27,43	37,69	26,56	39,68	46,44	**26,56**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	26,56	55,71	100,79	34,72	71,39	45,63	64,34	87,38	**26,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	26,55	77,31	133,21	48,50	93,35	62,94	83,24	118,60	**26,55**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,55	68,03	127,17	41,69	95,97	62,89	82,79	117,56	**26,55**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,55	68,69	131,33	42,80	95,13	64,00	82,13	118,67	**26,55**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	33,48	31,44	53,71	37,98	33,47	26,54	36,39	38,87	**26,54**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	26,53	55,76	100,88	34,68	71,37	45,55	64,38	87,47	**26,53**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	33,82	47,92	65,67	26,53	37,00	33,67	40,47	48,73	**26,53**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	32,97	46,59	61,50	26,53	34,50	30,89	37,18	45,40	**26,53**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	32,11	45,92	61,50	26,53	34,50	30,33	36,53	44,29	**26,53**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	31,68	45,92	61,50	26,53	33,67	30,89	35,87	44,29	**26,53**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	32,54	45,25	61,50	26,53	35,33	32,56	37,18	46,51	**26,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	32,11	45,25	61,50	26,53	34,50	32,56	37,18	45,40	**26,53**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,74	41,83	65,75	26,53	46,71	30,74	45,09	49,89	**26,53**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	41,31	44,49	65,75	26,53	48,38	36,30	45,09	56,56	**26,53**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	35,43	49,43	56,04	26,52	37,53	38,47	36,81	49,81	**26,52**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Miso	32,86	46,77	56,04	26,52	35,87	32,92	36,81	43,14	**26,52**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	26,52	66,01	124,00	61,96	91,73	58,11	82,18	112,67	**26,52**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	26,52	70,01	140,67	41,96	96,73	62,56	87,45	121,56	**26,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	42,84	53,60	71,50	26,51	48,88	44,13	46,71	54,47	**26,51**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	44,12	49,60	59,00	26,51	51,38	39,13	48,68	57,80	**26,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	54,38	53,60	71,50	26,51	63,88	47,47	52,63	71,13	**26,51**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	33,86	40,27	63,17	26,51	41,38	28,58	40,79	48,91	**26,51**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Lupinen	37,28	45,60	71,50	26,51	46,38	30,80	47,37	55,58	**26,51**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	30,02	37,60	59,00	26,51	36,38	29,13	34,87	41,13	**26,51**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	41,56	49,60	59,00	26,51	48,88	37,47	46,71	51,13	**26,51**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	36,43	43,60	59,00	26,51	41,38	27,47	40,79	47,80	**26,51**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	34,72	40,27	63,17	26,51	43,05	28,58	40,79	51,13	**26,51**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	40,27	47,60	59,00	26,51	46,38	39,13	42,76	54,47	**26,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,96	29,63	38,21	45,74	29,62	26,51	31,94	35,96	**26,51**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	36,24	38,05	69,33	30,84	38,84	26,51	40,51	46,44	**26,51**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	43,77	38,22	59,04	26,50	46,66	31,33	39,99	55,46	**26,50**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	36,08	38,22	59,04	26,50	36,66	29,11	36,05	44,34	**26,50**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,50	57,33	108,33	34,44	72,50	47,78	64,47	90,00	**26,50**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	58,00	112,50	35,56	71,67	48,89	63,82	91,11	**26,50**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	56,67	108,33	34,44	73,33	46,11	64,47	88,89	**26,50**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	54,67	108,33	34,44	73,33	52,78	66,45	92,22	**26,50**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	56,67	108,33	37,78	73,33	54,44	64,47	88,89	**26,50**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	26,50	53,33	100,00	35,56	73,33	45,56	64,47	88,89	**26,50**
Kakao + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	26,50	57,33	116,67	33,33	75,00	46,67	69,74	93,33	**26,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	26,50	53,33	100,00	53,33	70,00	42,22	64,47	84,44	**26,50**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	26,50	53,33	100,00	35,56	73,33	45,56	64,47	88,89	**26,50**
Spirulina getrocknet + Kakao + Bulgur, trocken	26,50	57,33	116,67	33,33	75,00	46,67	69,74	93,33	**26,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	26,50	81,33	166,67	53,33	116,67	74,44	101,32	146,67	**26,50**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	26,50	39,33	66,67	26,67	51,67	31,11	46,05	60,00	**26,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	26,50	36,67	70,83	43,33	50,00	33,89	47,37	62,22	**26,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	26,50	67,77	131,67	42,73	93,28	55,58	82,03	114,84	**26,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**26,50**
26,50	55,33	95,83	36,67	71,67	42,22	63,16	84,44
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**26,50**
26,50	56,00	108,33	33,33	70,00	42,22	64,47	88,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**26,50**
26,50	97,33	195,83	63,33	136,67	85,56	118,42	171,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**26,50**
26,50	69,33	129,17	45,56	93,33	56,67	81,58	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**26,50**
26,50	68,67	137,50	43,33	93,33	58,33	82,89	117,78
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**26,50**
26,50	53,33	100,00	53,33	70,00	42,22	64,47	84,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Hafer							**26,50**
26,50	70,00	137,50	46,67	94,17	62,78	82,89	115,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**26,50**
26,50	68,67	137,50	44,44	94,17	61,67	84,21	117,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**26,50**
26,50	53,33	108,33	34,44	74,17	48,89	65,79	93,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**26,50**
26,50	70,00	137,50	44,44	94,17	57,22	82,89	115,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**26,50**
26,50	67,33	133,33	44,44	95,00	60,00	82,89	117,78
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**26,50**
26,50	54,67	112,50	35,56	73,33	51,11	67,76	91,11
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**26,50**
26,50	56,67	112,50	35,56	73,33	44,44	65,79	87,78
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**26,50**
26,50	56,67	112,50	38,89	73,33	52,78	65,79	87,78
Quinoa + Spirulina getrocknet + Kakao							**26,50**
26,50	57,33	116,67	35,56	75,00	52,22	69,74	93,33
Bulgur, trocken + Kakao + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	57,33	116,67	33,33	75,00	46,67	69,74	93,33
Haselnüsse + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	56,00	108,33	33,33	70,00	42,22	64,47	88,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	57,33	108,33	33,11	71,67	53,33	64,47	86,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Kakao + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	56,00	116,67	33,33	75,00	51,11	71,05	95,56
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	52,00	100,00	53,33	70,00	46,67	65,79	86,67
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Kakao							**26,50**
26,50	56,00	116,67	33,33	75,00	51,11	71,05	95,56
Kakao + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	57,33	116,67	33,33	75,00	46,67	69,74	93,33
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Kakao							**26,50**
26,50	56,00	116,67	33,33	75,00	51,11	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Kakao							**26,50**
26,50	57,33	116,67	33,33	75,00	46,67	69,74	93,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	53,33	100,00	53,33	70,00	42,22	64,47	84,44
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	57,33	108,33	33,11	71,67	53,33	64,47	86,67
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	81,33	166,67	53,33	116,67	74,44	101,32	146,67
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	53,33	100,00	55,56	70,00	47,78	64,47	84,44
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	53,33	100,00	53,33	70,00	42,22	64,47	84,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	53,33	100,00	55,56	70,00	47,78	64,47	84,44
Quinoa + Kakao + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	57,33	116,67	35,56	75,00	52,22	69,74	93,33
Gerstenmehl + Hafer + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	57,33	108,33	35,56	71,67	45,56	64,47	88,89
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	53,33	100,00	35,56	73,33	45,56	64,47	88,89
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Kakao							**26,50**
26,50	57,33	116,67	33,33	75,00	46,67	69,74	93,33
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	53,33	100,00	35,56	73,33	45,56	64,47	88,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	52,00	100,00	53,33	70,00	46,67	65,79	86,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	56,00	116,67	33,33	75,00	51,11	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	81,33	166,67	53,33	116,67	74,44	101,32	146,67
Hafer + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	57,33	108,33	35,56	71,67	45,56	64,47	88,89
Kakao + Quinoa + Spirulina getrocknet							**26,50**
26,50	57,33	116,67	35,56	75,00	52,22	69,74	93,33
Spirulina getrocknet + Hafer + Gerstenmehl							**26,50**
26,50	57,33	108,33	35,56	71,67	45,56	64,47	88,89
Hafer + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**26,50**
26,50	57,33	108,33	35,56	71,67	45,56	64,47	88,89
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**26,50**
26,50	56,00	108,33	33,33	70,00	42,22	64,47	88,89
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Haselnüsse							**26,50**
26,50	56,00	108,33	33,33	70,00	42,22	64,47	88,89
Spirulina getrocknet + Kakao + Buchweizen							**26,50**
26,50	56,00	116,67	33,33	75,00	51,11	71,05	95,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**26,50**
26,50	57,33	108,33	33,11	71,67	53,33	64,47	86,67
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**26,50**
26,50	57,33	108,33	33,11	71,67	53,33	64,47	86,67
Kakao + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**26,50**
26,50	56,00	116,67	33,33	75,00	51,11	71,05	95,56
Spirulina getrocknet + Quinoa + Kakao							**26,50**
26,50	57,33	116,67	35,56	75,00	52,22	69,74	93,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**26,50**
26,50	52,00	100,00	53,33	70,00	46,67	65,79	86,67
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**26,50**
26,50	57,33	108,33	33,11	71,67	53,33	64,47	86,67
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**26,50**
26,50	57,33	108,33	33,11	71,67	53,33	64,47	86,67
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**26,50**
26,50	52,00	100,00	53,33	70,00	46,67	65,79	86,67
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**26,50**
26,50	53,33	100,00	35,56	73,33	45,56	64,47	88,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	26,50	53,33	100,00	35,56	73,33	45,56	64,47	88,89	**26,50**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	26,50	81,33	166,67	53,33	116,67	74,44	101,32	146,67	**26,50**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	53,33	100,00	53,33	70,00	42,22	64,47	84,44	**26,50**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	52,00	100,00	53,33	70,00	46,67	65,79	86,67	**26,50**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	53,33	100,00	55,56	70,00	47,78	64,47	84,44	**26,50**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	53,33	100,00	55,56	70,00	47,78	64,47	84,44	**26,50**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	52,00	100,00	53,33	70,00	46,67	65,79	86,67	**26,50**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	53,33	100,00	53,33	70,00	42,22	64,47	84,44	**26,50**
Spirulina getrocknet + Kakao + Quinoa	26,50	57,33	116,67	35,56	75,00	52,22	69,74	93,33	**26,50**
Kakao + Spirulina getrocknet + Quinoa	26,50	57,33	116,67	35,56	75,00	52,22	69,74	93,33	**26,50**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Hafer	26,50	57,33	108,33	35,56	71,67	45,56	64,47	88,89	**26,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Quinoa	26,50	53,33	100,00	55,56	70,00	47,78	64,47	84,44	**26,50**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	26,50	53,33	100,00	55,56	70,00	47,78	64,47	84,44	**26,50**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Hafer	26,50	57,33	108,33	35,56	71,67	45,56	64,47	88,89	**26,50**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	43,20	39,04	61,67	26,49	48,23	31,44	41,22	56,20	**26,49**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	35,51	39,04	61,67	26,49	38,23	29,22	37,27	45,09	**26,49**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	34,75	39,02	61,04	26,49	37,42	29,27	36,51	44,16	**26,49**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	42,44	39,02	61,04	26,49	47,42	31,49	40,45	55,27	**26,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**26,49**
26,49	76,47	132,08	48,24	92,35	61,97	82,11	116,82
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**26,49**
26,49	48,30	45,71	27,19	28,20	29,40	29,97	39,40
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,49**
26,49	54,81	93,08	30,71	74,29	51,12	64,86	87,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**26,49**
26,49	54,81	97,25	32,93	75,13	48,90	65,52	89,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**26,48**
33,55	30,60	39,08	46,33	30,42	26,48	32,76	36,78
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**26,48**
29,22	39,96	38,58	41,62	29,19	26,48	31,93	36,62
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**26,47**
30,73	46,17	76,92	26,47	53,43	44,29	48,71	68,62
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**26,47**
26,88	42,17	76,92	26,47	50,93	35,96	48,71	58,62
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**26,47**
35,75	30,80	38,92	37,20	30,98	26,47	32,21	38,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**26,47**
35,75	30,80	38,92	37,20	30,98	26,47	32,21	38,91
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,47**
31,15	31,51	43,58	26,47	30,93	30,40	30,95	39,73
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,47**
35,75	30,80	38,92	37,20	30,98	26,47	32,21	38,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,47**
35,75	30,80	38,92	37,20	30,98	26,47	32,21	38,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,47**
35,75	30,80	38,92	37,20	30,98	26,47	32,21	38,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,47**
35,75	30,80	38,92	37,20	30,98	26,47	32,21	38,91
Spirulina getrocknet + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**26,46**
26,46	63,60	102,58	39,09	71,93	48,39	64,71	89,69
Lupinen + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**26,46**
26,46	63,60	102,58	39,09	71,93	48,39	64,71	89,69
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Lupinen							**26,46**
26,46	63,60	102,58	39,09	71,93	48,39	64,71	89,69
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**26,46**
26,46	63,60	102,58	39,09	71,93	48,39	64,71	89,69
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**26,46**
26,46	63,60	102,58	39,09	71,93	48,39	64,71	89,69
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Spirulina getrocknet							**26,46**
26,46	63,60	102,58	39,09	71,93	48,39	64,71	89,69
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**26,46**
29,90	43,31	51,88	29,57	32,20	26,46	32,56	42,70
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**26,46**
28,18	42,56	82,17	26,46	51,69	36,26	49,89	64,00
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**26,46**
40,97	46,61	73,25	26,46	42,74	40,48	43,93	54,69
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**26,46**
38,41	43,95	73,25	26,46	41,08	34,92	43,93	48,02
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**26,46**
35,65	49,89	58,13	26,46	37,93	39,27	37,19	50,93
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**26,46**
33,09	47,23	58,13	26,46	36,26	33,71	37,19	44,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**26,45**
26,45	57,51	101,92	32,02	71,77	53,18	63,84	86,40
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**26,45**
26,45	57,51	101,92	32,02	71,77	53,18	63,84	86,40
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**26,45**
26,45	57,51	101,92	32,02	71,77	53,18	63,84	86,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**26,45**
26,45	57,51	101,92	32,02	71,77	53,18	63,84	86,40
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**26,45**
26,45	57,51	101,92	32,02	71,77	53,18	63,84	86,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,45	57,51	101,92	32,02	71,77	53,18	63,84	86,40	**26,45**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,45	68,21	131,00	45,50	94,10	59,47	81,36	115,93	**26,45**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	37,26	39,47	39,17	37,11	39,67	26,44	41,32	38,00	**26,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	37,26	39,47	39,17	37,11	39,67	26,44	41,32	38,00	**26,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	41,54	47,47	64,17	28,22	51,33	26,44	49,21	53,56	**26,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,54	47,47	64,17	28,22	51,33	26,44	49,21	53,56	**26,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,22	28,68	32,33	44,18	30,90	26,44	31,53	34,89	**26,44**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	32,93	32,01	49,00	38,62	34,23	26,44	36,79	36,00	**26,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	33,79	30,01	32,33	44,18	34,23	26,44	35,47	37,11	**26,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	41,54	47,47	64,17	28,22	51,33	26,44	49,21	53,56	**26,44**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	41,54	47,47	64,17	28,22	51,33	26,44	49,21	53,56	**26,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,26	39,47	39,17	37,11	39,67	26,44	41,32	38,00	**26,44**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,26	39,47	39,17	37,11	39,67	26,44	41,32	38,00	**26,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,26	39,47	39,17	37,11	39,67	26,44	41,32	38,00	**26,44**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,26	39,47	39,17	37,11	39,67	26,44	41,32	38,00	**26,44**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,71	40,82	64,58	32,34	44,50	26,43	42,97	52,67	**26,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,02	33,49	60,42	29,01	33,67	26,43	33,10	42,67	**26,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,43	40,15	64,58	32,34	42,83	26,43	40,99	51,56	**26,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	34,01	36,15	56,25	26,79	36,17	26,43	35,07	46,00	**26,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	36,58	37,49	56,25	26,79	39,50	26,43	39,02	48,22	**26,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	35,29	36,82	56,25	26,79	38,67	26,43	37,70	47,11	**26,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	32,73	35,49	56,25	26,79	35,33	26,43	33,76	44,89	**26,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	37,00	37,49	52,08	27,90	40,33	26,43	39,02	47,11	**26,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	34,44	36,15	52,08	27,90	37,00	26,43	35,07	44,89	**26,43**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	26,42	65,40	131,96	43,04	92,99	59,34	81,24	117,23	**26,42**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,41	62,85	99,50	37,20	72,85	51,98	65,17	90,93	**26,41**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,41	62,85	99,50	37,20	72,85	51,98	65,17	90,93	**26,41**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	26,41	62,85	99,50	37,20	72,85	51,98	65,17	90,93	**26,41**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen	26,41	62,85	99,50	37,20	72,85	51,98	65,17	90,93	**26,41**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	26,41	62,85	99,50	37,20	72,85	51,98	65,17	90,93	**26,41**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Spirulina getrocknet	26,41	62,85	99,50	37,20	72,85	51,98	65,17	90,93	**26,41**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,40	55,63	100,71	34,63	71,28	45,40	64,18	87,07	**26,40**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	39,00	41,77	71,42	32,66	45,68	26,40	44,61	53,33	**26,40**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	40,20	43,35	65,67	26,40	47,57	35,33	44,03	56,00	**26,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	37,63	40,68	65,67	26,40	45,90	29,78	44,03	49,33	**26,40**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	32,64	47,75	54,92	31,13	35,32	26,39	36,80	45,29	**26,39**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	26,39	53,79	100,21	32,80	72,83	48,85	63,23	87,46	**26,39**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,34	41,88	58,33	26,38	42,17	37,99	39,17	52,89	**26,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,19	43,88	58,33	26,38	47,17	37,99	45,09	56,22	**26,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,62	43,88	58,33	26,38	44,67	36,32	43,12	49,56	**26,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	53,44	47,88	70,83	26,38	59,67	46,32	49,04	69,56	**26,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,91	47,88	70,83	26,38	44,67	42,99	43,12	52,89	**26,38**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,09	31,88	58,33	26,38	32,17	27,99	31,28	39,56	**26,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	30,37	45,73	77,42	26,38	53,67	45,03	48,59	68,91	**26,38**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	26,52	41,73	77,42	26,38	51,17	36,70	48,59	58,91	**26,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,79	31,07	44,08	26,38	31,17	31,14	30,83	40,02	**26,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	43,52	44,73	65,29	26,38	46,33	38,23	43,74	57,23	**26,38**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	39,67	40,73	65,29	26,38	43,83	29,90	43,74	47,23	**26,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	41,91	42,55	58,33	26,38	46,33	35,21	45,09	52,89	**26,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	39,34	42,55	58,33	26,38	43,83	33,54	43,12	46,22	**26,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	40,62	46,55	70,83	26,38	43,83	40,21	43,12	49,56	**26,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	52,16	46,55	70,83	26,38	58,83	43,54	49,04	66,22	**26,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	38,06	40,55	58,33	26,38	41,33	35,21	39,17	49,56	**26,38**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Roggenmehl	26,38	54,67	106,58	34,62	71,52	47,29	65,51	89,11	**26,38**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	26,38	54,67	106,58	34,62	71,52	47,29	65,51	89,11	**26,38**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	26,38	55,47	81,17	32,87	49,98	38,51	47,37	65,62	**26,38**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Cashewnuss	26,38	54,67	106,58	34,62	71,52	47,29	65,51	89,11	**26,38**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	26,38	54,67	106,58	34,62	71,52	47,29	65,51	89,11	**26,38**
Cashewnuss + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	26,38	54,67	106,58	34,62	71,52	47,29	65,51	89,11	**26,38**
Roggenmehl + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	26,38	54,67	106,58	34,62	71,52	47,29	65,51	89,11	**26,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	26,37	69,09	135,29	42,48	92,94	58,53	81,93	116,42	**26,37**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	39,10	41,55	67,92	26,37	45,39	30,01	44,96	47,98	**26,37**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	42,95	45,55	67,92	26,37	47,89	38,34	44,96	57,98	**26,37**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	38,34	41,53	67,29	26,37	44,58	30,06	44,20	47,04	**26,37**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	42,19	45,53	67,29	26,37	47,08	38,39	44,20	57,04	**26,37**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,79	29,53	37,92	45,63	29,51	26,37	31,84	35,97	**26,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	33,36	43,35	61,75	33,14	35,60	26,36	37,05	46,04	**26,36**
Lupinen + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	33,54	43,20	51,33	26,36	36,10	28,27	36,84	40,04	**26,36**
Pistazien roh + Lupinen + Dinkel ungekocht	33,54	43,20	51,33	26,36	36,10	28,27	36,84	40,04	**26,36**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Dinkel ungekocht	36,10	45,87	51,33	26,36	37,77	33,82	36,84	46,71	**26,36**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	36,10	45,87	51,33	26,36	37,77	33,82	36,84	46,71	**26,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kakao	39,95	51,20	68,00	26,36	42,77	43,27	43,42	57,82	**26,36**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Kakao	36,10	47,20	68,00	26,36	40,27	34,93	43,42	47,82	**26,36**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	37,28	41,60	54,83	46,51	41,38	26,36	42,11	46,69	**26,36**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	30,87	35,60	54,83	36,51	33,88	26,36	40,13	43,36	**26,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	38,24	49,20	63,83	26,36	40,27	39,93	39,47	53,38	**26,36**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	34,29	36,27	46,50	50,96	33,05	26,36	37,50	36,69	**26,36**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	34,39	45,20	63,83	26,36	37,77	31,60	39,47	43,38	**26,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	39,09	49,87	63,83	26,36	40,27	40,49	40,13	54,49	**26,36**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	35,25	45,87	63,83	26,36	37,77	32,16	40,13	44,49	**26,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	37,81	49,20	63,83	26,36	39,43	40,49	38,82	53,38	**26,36**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	33,97	45,20	63,83	26,36	36,93	32,16	38,82	43,38	**26,36**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	34,39	44,53	63,83	26,36	37,77	33,82	40,13	44,49	**26,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	38,67	48,53	63,83	26,36	41,10	42,16	40,13	55,60	**26,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**26,36**
38,24	48,53	63,83	26,36	40,27	42,16	40,13	54,49
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**26,36**
34,82	44,53	63,83	26,36	38,60	33,82	40,13	45,60
Pistazien roh + Quinoa + Lupinen							**26,36**
30,97	41,87	59,67	26,36	34,43	32,71	35,53	40,04
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
36,10	45,87	51,33	26,36	37,77	33,82	36,84	46,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**26,36**
49,78	55,20	68,00	26,36	54,43	50,49	47,37	66,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**26,36**
42,94	52,53	59,67	26,36	46,10	44,93	44,74	57,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Lupinen							**26,36**
35,25	47,20	68,00	26,36	42,77	31,60	44,74	53,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**26,36**
32,68	41,87	59,67	26,36	39,43	29,38	38,16	48,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Lupinen							**26,36**
31,83	41,87	59,67	26,36	37,77	29,38	38,16	46,71
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Lupinen							**26,36**
33,54	43,20	51,33	26,36	36,10	28,27	36,84	40,04
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**26,36**
35,25	47,20	68,00	26,36	42,77	31,60	44,74	53,38
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**26,36**
31,83	41,87	59,67	26,36	37,77	29,38	38,16	46,71
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**26,36**
32,68	41,87	59,67	26,36	39,43	29,38	38,16	48,93
Hafer + Pistazien roh + Lupinen							**26,36**
35,25	45,87	59,67	26,36	37,77	31,60	39,47	44,49
Quinoa + Pistazien roh + Lupinen							**26,36**
30,97	41,87	59,67	26,36	34,43	32,71	35,53	40,04
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Lupinen							**26,36**
47,21	52,53	68,00	26,36	52,77	44,93	47,37	60,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lupinen							**26,36**
39,52	52,53	68,00	26,36	42,77	42,71	43,42	48,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lupinen							**26,36**
38,67	49,87	59,67	26,36	42,77	38,27	43,42	46,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Lupinen							**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	41,10	39,38	40,79	48,93
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
38,67	49,87	59,67	26,36	42,77	38,27	43,42	46,71
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
49,78	55,20	68,00	26,36	54,43	50,49	47,37	66,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**26,36**
40,38	51,20	59,67	26,36	42,77	44,93	40,79	55,60
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**26,36**
47,21	52,53	68,00	26,36	52,77	44,93	47,37	60,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
41,23	52,53	59,67	26,36	44,43	43,82	43,42	53,38
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
39,52	52,53	68,00	26,36	42,77	42,71	43,42	48,93
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	41,10	39,38	40,79	48,93
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	39,43	37,16	39,47	51,16
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
33,54	44,53	59,67	26,36	36,10	38,27	35,53	46,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
42,09	55,20	68,00	26,36	44,43	48,27	43,42	55,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
41,23	52,53	59,67	26,36	44,43	43,82	43,42	53,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
40,38	51,20	59,67	26,36	42,77	44,93	40,79	55,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
42,94	52,53	59,67	26,36	46,10	44,93	44,74	57,82
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**26,36**
40,38	49,87	59,67	26,36	44,43	39,38	44,74	51,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**26,36**
42,09	55,20	68,00	26,36	44,43	48,27	43,42	55,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Lupinen							**26,36**
40,38	49,87	59,67	26,36	44,43	39,38	44,74	51,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lupinen							**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	39,43	37,16	39,47	51,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Lupinen								**26,36**
33,54	43,20	51,33	26,36	36,10	28,27	36,84	40,04	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lupinen								**26,36**
36,10	45,87	51,33	26,36	37,77	33,82	36,84	46,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lupinen								**26,36**
33,54	44,53	59,67	26,36	36,10	38,27	35,53	46,71	
Pistazien roh + Hafer + Lupinen								**26,36**
35,25	45,87	59,67	26,36	37,77	31,60	39,47	44,49	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**26,36**
42,94	52,53	59,67	26,36	46,10	44,93	44,74	57,82	
Lupinen + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**26,36**
40,38	49,87	59,67	26,36	44,43	39,38	44,74	51,16	
Pistazien roh + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**26,36**
40,38	49,87	59,67	26,36	44,43	39,38	44,74	51,16	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**26,36**
42,94	52,53	59,67	26,36	46,10	44,93	44,74	57,82	
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**26,36**
47,21	52,53	68,00	26,36	52,77	44,93	47,37	60,04	
Lupinen + Hafer + Pistazien roh								**26,36**
35,25	45,87	59,67	26,36	37,77	31,60	39,47	44,49	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Pistazien roh								**26,36**
40,38	49,87	59,67	26,36	44,43	39,38	44,74	51,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Pistazien roh								**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	41,10	39,38	40,79	48,93	
Lupinen + Quinoa + Pistazien roh								**26,36**
30,97	41,87	59,67	26,36	34,43	32,71	35,53	40,04	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh								**26,36**
40,38	49,87	59,67	26,36	44,43	39,38	44,74	51,16	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Pistazien roh								**26,36**
38,67	49,87	59,67	26,36	42,77	38,27	43,42	46,71	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Pistazien roh								**26,36**
39,52	52,53	68,00	26,36	42,77	42,71	43,42	48,93	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Pistazien roh								**26,36**
47,21	52,53	68,00	26,36	52,77	44,93	47,37	60,04	
Quinoa + Lupinen + Pistazien roh								**26,36**
30,97	41,87	59,67	26,36	34,43	32,71	35,53	40,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	35,25	47,20	68,00	26,36	42,77	31,60	44,74	53,38	**26,36**
Hafer + Lupinen + Pistazien roh	35,25	45,87	59,67	26,36	37,77	31,60	39,47	44,49	**26,36**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	37,81	48,53	59,67	26,36	41,10	39,38	40,79	48,93	**26,36**
Lupinen + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,83	41,87	59,67	26,36	37,77	29,38	38,16	46,71	**26,36**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	32,68	41,87	59,67	26,36	39,43	29,38	38,16	48,93	**26,36**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	33,54	43,20	51,33	26,36	36,10	28,27	36,84	40,04	**26,36**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	38,67	49,87	59,67	26,36	42,77	38,27	43,42	46,71	**26,36**
Kakao + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	35,25	47,20	68,00	26,36	42,77	31,60	44,74	53,38	**26,36**
Buchweizen + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,83	41,87	59,67	26,36	37,77	29,38	38,16	46,71	**26,36**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	32,68	41,87	59,67	26,36	39,43	29,38	38,16	48,93	**26,36**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	39,52	52,53	68,00	26,36	42,77	42,71	43,42	48,93	**26,36**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Pistazien roh	33,54	43,20	51,33	26,36	36,10	28,27	36,84	40,04	**26,36**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,98	39,20	55,50	26,36	32,77	29,93	32,24	38,93	**26,36**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,24	49,20	55,50	26,36	42,77	39,93	40,13	52,27	**26,36**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,52	51,20	55,50	26,36	45,27	38,27	44,08	48,93	**26,36**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,09	51,20	55,50	26,36	47,77	39,93	46,05	55,60	**26,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,80	55,20	68,00	26,36	45,27	44,93	44,08	52,27	**26,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	52,34	55,20	68,00	26,36	60,27	48,27	50,00	68,93	**26,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**26,36**
34,39	45,20	55,50	26,36	37,77	28,27	38,16	45,60	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Kakao								**26,36**
35,25	47,20	68,00	26,36	42,77	31,60	44,74	53,38	
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao								**26,36**
35,25	47,20	68,00	26,36	42,77	31,60	44,74	53,38	
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen								**26,36**
31,83	41,87	59,67	26,36	37,77	29,38	38,16	46,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh								**26,36**
49,78	55,20	68,00	26,36	54,43	50,49	47,37	66,71	
Pistazien roh + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh								**26,36**
47,21	52,53	68,00	26,36	52,77	44,93	47,37	60,04	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,36**
42,09	55,20	68,00	26,36	44,43	48,27	43,42	55,60	
Pistazien roh + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,36**
39,52	52,53	68,00	26,36	42,77	42,71	43,42	48,93	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,36**
42,09	55,20	68,00	26,36	44,43	48,27	43,42	55,60	
Lupinen + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh								**26,36**
47,21	52,53	68,00	26,36	52,77	44,93	47,37	60,04	
Pistazien roh + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**26,36**
38,67	49,87	59,67	26,36	42,77	38,27	43,42	46,71	
Lupinen + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,36**
39,52	52,53	68,00	26,36	42,77	42,71	43,42	48,93	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**26,36**
41,23	52,53	59,67	26,36	44,43	43,82	43,42	53,38	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**26,36**
40,38	51,20	59,67	26,36	42,77	44,93	40,79	55,60	
Lupinen + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**26,36**
38,67	49,87	59,67	26,36	42,77	38,27	43,42	46,71	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**26,36**
41,23	52,53	59,67	26,36	44,43	43,82	43,42	53,38	
Lupinen + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
36,10	45,87	51,33	26,36	37,77	33,82	36,84	46,71	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
49,78	55,20	68,00	26,36	54,43	50,49	47,37	66,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
42,94	52,53	59,67	26,36	46,10	44,93	44,74	57,82	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
41,23	52,53	59,67	26,36	44,43	43,82	43,42	53,38	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
42,94	52,53	59,67	26,36	46,10	44,93	44,74	57,82	
Pistazien roh + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh								**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	41,10	39,38	40,79	48,93	
Lupinen + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	41,10	39,38	40,79	48,93	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
42,09	55,20	68,00	26,36	44,43	48,27	43,42	55,60	
Dinkel ungekocht + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
36,10	45,87	51,33	26,36	37,77	33,82	36,84	46,71	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
42,09	55,20	68,00	26,36	44,43	48,27	43,42	55,60	
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
40,38	51,20	59,67	26,36	42,77	44,93	40,79	55,60	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh								**26,36**
40,38	51,20	59,67	26,36	42,77	44,93	40,79	55,60	
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
41,23	52,53	59,67	26,36	44,43	43,82	43,42	53,38	
Lupinen + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
33,54	44,53	59,67	26,36	36,10	38,27	35,53	46,71	
Quinoa + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
33,54	44,53	59,67	26,36	36,10	38,27	35,53	46,71	
Lupinen + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	39,43	37,16	39,47	51,16	
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
49,78	55,20	68,00	26,36	54,43	50,49	47,37	66,71	
Hafer + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	39,43	37,16	39,47	51,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,36**
40,38	51,20	59,67	26,36	42,77	44,93	40,79	55,60	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Buchweizen								**26,36**
31,83	41,87	59,67	26,36	37,77	29,38	38,16	46,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**26,36**
32,68	41,87	59,67	26,36	39,43	29,38	38,16	48,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**26,36**
32,68	41,87	59,67	26,36	39,43	29,38	38,16	48,93
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	39,43	37,16	39,47	51,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Quinoa							**26,36**
33,54	44,53	59,67	26,36	36,10	38,27	35,53	46,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Hafer							**26,36**
37,81	48,53	59,67	26,36	39,43	37,16	39,47	51,16
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**26,36**
49,78	55,20	68,00	26,36	54,43	50,49	47,37	66,71
Lupinen + Pistazien roh + Quinoa							**26,36**
30,97	41,87	59,67	26,36	34,43	32,71	35,53	40,04
Pistazien roh + Lupinen + Hafer							**26,36**
35,25	45,87	59,67	26,36	37,77	31,60	39,47	44,49
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**26,36**
33,54	44,53	59,67	26,36	36,10	38,27	35,53	46,71
Lupinen + Pistazien roh + Hafer							**26,36**
35,25	45,87	59,67	26,36	37,77	31,60	39,47	44,49
Pistazien roh + Lupinen + Quinoa							**26,36**
30,97	41,87	59,67	26,36	34,43	32,71	35,53	40,04
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**26,35**
26,35	49,47	97,25	32,76	69,32	44,24	61,16	87,80
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**26,35**
26,35	49,47	97,25	32,76	69,32	44,24	61,16	87,80
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**26,35**
26,35	65,47	126,42	42,76	89,32	55,36	78,26	112,24
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**26,35**
26,35	49,47	97,25	32,76	69,32	44,24	61,16	87,80
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**26,35**
26,35	49,47	97,25	32,76	69,32	44,24	61,16	87,80
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**26,35**
26,35	49,47	97,25	32,76	69,32	44,24	61,16	87,80
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**26,35**
26,35	49,47	97,25	32,76	69,32	44,24	61,16	87,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	26,35	70,11	140,21	42,14	95,58	61,34	87,19	120,78	**26,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	26,35	66,11	123,54	62,14	90,58	56,90	81,93	111,89	**26,35**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	38,31	42,11	65,21	28,81	48,08	26,34	45,09	53,00	**26,34**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	30,75	44,67	83,25	26,34	55,61	40,61	52,53	66,67	**26,34**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	33,18	31,01	55,92	38,83	33,03	26,34	37,36	39,11	**26,34**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	35,31	33,68	55,92	39,94	34,69	26,34	38,67	40,22	**26,34**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,18	30,00	49,92	26,34	33,11	26,72	34,76	37,78	**26,34**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	33,60	31,01	55,92	38,83	33,86	26,34	37,36	40,22	**26,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	43,42	50,40	69,58	26,33	51,50	37,11	48,95	54,56	**26,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	42,56	47,73	61,25	26,33	51,50	32,67	48,95	52,33	**26,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	41,71	46,40	61,25	26,33	49,83	33,78	46,32	54,56	**26,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	51,11	50,40	69,58	26,33	61,50	39,33	52,89	65,67	**26,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Mandeln	34,87	39,73	61,25	26,33	43,17	27,11	41,05	45,67	**26,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	44,27	47,73	61,25	26,33	53,17	33,78	50,26	56,78	**26,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	39,96	42,60	64,08	26,33	45,42	33,15	42,63	53,44	**26,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	37,39	39,93	64,08	26,33	43,75	27,59	42,63	46,78	**26,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**26,33**
26,65	27,65	35,17	31,67	26,83	26,33	27,47	28,56	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**26,33**
26,65	27,65	35,17	31,67	26,83	26,33	27,47	28,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,33**
26,65	27,65	35,17	31,67	26,83	26,33	27,47	28,56	
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,33**
26,65	27,65	35,17	31,67	26,83	26,33	27,47	28,56	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,33**
26,65	27,65	35,17	31,67	26,83	26,33	27,47	28,56	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,33**
26,65	27,65	35,17	31,67	26,83	26,33	27,47	28,56	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet								**26,33**
26,33	49,15	73,88	27,12	51,59	40,53	45,78	64,87	
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**26,32**
26,32	71,73	136,25	44,11	94,00	57,67	83,16	115,67	
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Lupinen								**26,32**
26,32	72,20	129,58	44,93	93,98	62,39	81,51	116,18	
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**26,32**
26,32	48,19	45,42	27,08	28,09	29,26	29,86	39,41	
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,32**
35,50	37,88	58,33	26,38	37,17	26,32	37,20	46,22	
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao								**26,32**
35,34	36,89	72,58	26,32	38,53	27,67	41,66	48,67	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse								**26,32**
35,50	37,88	66,67	27,49	38,00	26,32	39,83	44,00	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**26,32**
34,21	37,21	66,67	27,49	37,17	26,32	38,51	42,89	
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen								**26,32**
33,63	34,23	68,42	26,32	36,03	26,56	38,37	45,33	
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht								**26,32**
34,06	34,23	68,42	26,32	36,86	26,56	38,37	46,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht								**26,32**
35,92	37,88	62,50	28,60	38,83	26,32	39,83	42,89	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze								**26,32**
26,32	54,82	110,42	43,34	71,17	42,54	64,68	90,44	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**26,32**
36,83	40,55	55,00	27,57	41,00	26,32	40,60	45,00	
3*Lupinen + 2*Lupinen + 1*Tomaten								**26,32**
26,32	48,20	45,33	27,10	27,99	29,20	29,80	39,32	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**26,31**
31,79	29,53	37,83	45,66	29,41	26,31	31,77	35,88	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh								**26,31**
26,31	53,93	93,08	31,49	72,57	49,69	63,88	87,47	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh								**26,31**
26,31	55,27	101,42	33,71	70,90	51,91	62,57	89,69	
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**26,31**
26,31	53,93	93,08	31,49	72,57	49,69	63,88	87,47	
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**26,31**
26,31	55,27	101,42	33,71	70,90	51,91	62,57	89,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**26,31**
26,31	53,93	93,08	31,49	72,57	49,69	63,88	87,47	
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**26,31**
26,31	53,93	93,08	31,49	72,57	49,69	63,88	87,47	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet								**26,31**
26,31	55,27	101,42	33,71	70,90	51,91	62,57	89,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**26,31**
26,31	55,27	101,42	33,71	70,90	51,91	62,57	89,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**26,31**
26,31	53,93	93,08	31,49	72,57	49,69	63,88	87,47	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet								**26,31**
26,31	53,93	93,08	31,49	72,57	49,69	63,88	87,47	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**26,31**
26,31	65,93	126,42	40,38	94,23	61,36	79,67	115,24	
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,31**
26,31	55,27	101,42	33,71	70,90	51,91	62,57	89,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**26,31**
26,31	55,27	101,42	33,71	70,90	51,91	62,57	89,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,30**
38,08	46,88	65,58	26,30	40,79	36,28	42,62	50,27
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**26,30**
36,80	46,21	65,58	26,30	39,13	36,28	40,64	49,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**26,30**
37,06	39,32	61,04	26,30	38,58	33,78	37,55	51,44
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,30**
37,23	46,88	65,58	26,30	39,96	35,72	41,96	48,04
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**26,30**
33,38	42,88	65,58	26,30	35,79	32,94	38,01	44,71
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Hafer							**26,30**
35,52	44,88	65,58	26,30	37,46	32,39	39,99	46,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**26,30**
33,19	31,16	32,42	44,31	33,38	26,30	35,22	33,22
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**26,30**
34,66	43,55	61,42	26,30	36,63	30,72	38,67	44,71
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**26,30**
37,65	48,21	69,75	26,30	39,96	37,94	41,96	49,16
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,30**
41,50	48,21	69,75	26,30	44,96	39,06	43,93	54,71
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**26,30**
26,30	54,91	107,21	42,80	71,22	42,46	64,36	90,31
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,29**
26,29	69,61	139,58	49,30	94,00	61,77	82,74	116,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,29**
26,29	52,94	110,42	37,08	74,00	47,88	65,64	94,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,29**
26,29	68,27	139,58	47,08	94,00	60,66	84,06	118,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,29**
26,29	69,61	139,58	47,08	94,00	56,22	82,74	116,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**26,28**
26,28	66,66	128,75	42,43	93,68	55,03	81,59	113,93
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**26,28**
26,28	54,89	105,42	33,03	70,39	41,68	64,04	87,98
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**26,28**
26,28	66,66	128,75	42,43	93,68	55,03	81,59	113,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**26,28**
26,28	65,27	122,42	61,89	89,58	55,93	80,79	110,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**26,28**
26,28	69,27	139,08	41,89	94,58	60,37	86,05	119,00
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**26,28**
26,28	52,66	95,42	33,54	72,01	40,59	63,17	85,04
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln							**26,28**
40,27	43,41	71,33	26,28	46,19	30,12	46,83	51,44
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**26,28**
43,25	45,89	75,58	26,28	46,01	41,74	46,88	53,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**26,28**
47,10	49,89	75,58	26,28	48,51	50,08	46,88	63,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**26,28**
44,53	47,23	75,58	26,28	46,84	44,52	46,88	57,11
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**26,28**
40,69	43,23	75,58	26,28	44,34	36,19	46,88	47,11
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**26,28**
26,28	49,53	91,71	32,47	65,64	40,26	58,18	82,81
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**26,27**
35,92	37,88	62,50	26,27	37,17	32,99	36,54	49,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**26,27**
29,05	44,15	72,25	26,27	57,63	37,23	51,05	66,33
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**26,27**
26,27	41,88	77,42	26,27	50,63	36,38	48,20	58,31
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**26,27**
30,12	45,88	77,42	26,27	53,13	44,71	48,20	68,31
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,27**
30,55	31,21	44,08	26,27	30,63	30,82	30,43	39,42
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,27**
31,62	30,28	51,50	27,26	33,13	26,27	34,00	37,49
Spirulina getrocknet + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**26,26**
26,26	56,40	109,58	32,73	74,17	46,79	68,66	91,87
Kakao + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**26,26**
26,26	56,40	109,58	32,73	74,17	46,79	68,66	91,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	26,26	52,40	92,92	52,73	69,17	42,34	63,39	82,98	**26,26**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	26,26	52,40	92,92	52,73	69,17	42,34	63,39	82,98	**26,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	26,26	69,07	130,42	43,84	93,33	57,34	81,82	114,09	**26,26**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	26,26	52,40	92,92	52,73	69,17	42,34	63,39	82,98	**26,26**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Kakao	26,26	56,40	109,58	32,73	74,17	46,79	68,66	91,87	**26,26**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Spirulina getrocknet	26,26	56,40	109,58	32,73	74,17	46,79	68,66	91,87	**26,26**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	26,26	52,40	92,92	52,73	69,17	42,34	63,39	82,98	**26,26**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	26,26	56,40	109,58	32,73	74,17	46,79	68,66	91,87	**26,26**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Kakao	26,26	56,40	109,58	32,73	74,17	46,79	68,66	91,87	**26,26**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,26	52,40	92,92	52,73	69,17	42,34	63,39	82,98	**26,26**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,26	52,40	92,92	52,73	69,17	42,34	63,39	82,98	**26,26**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	34,67	50,83	54,25	26,26	38,16	29,48	40,17	45,18	**26,26**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Lupinen	28,01	38,41	55,50	29,40	30,77	26,26	31,28	39,60	**26,26**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	28,01	38,41	55,50	29,40	30,77	26,26	31,28	39,60	**26,26**
Lupinen + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	28,01	38,41	55,50	29,40	30,77	26,26	31,28	39,60	**26,26**
Quinoa + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	28,01	38,41	55,50	29,40	30,77	26,26	31,28	39,60	**26,26**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Quinoa	28,01	38,41	55,50	29,40	30,77	26,26	31,28	39,60	**26,26**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	28,01	38,41	55,50	29,40	30,77	26,26	31,28	39,60	**26,26**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**26,25**
29,44	40,10	39,38	42,08	29,20	26,25	31,55	36,48
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Cashewnuss							**26,25**
26,25	52,99	104,33	34,11	69,52	45,34	63,24	85,56
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**26,25**
26,25	54,19	95,58	33,84	72,55	45,96	62,54	86,18
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**26,25**
26,25	54,19	95,58	33,84	72,55	45,96	62,54	86,18
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**26,25**
26,25	82,19	162,25	51,62	115,88	74,84	99,38	143,96
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Hirse gekocht							**26,25**
26,25	52,99	104,33	34,11	69,52	45,34	63,24	85,56
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**26,25**
26,25	52,99	104,33	34,11	69,52	45,34	63,24	85,56
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**26,25**
26,25	54,19	95,58	33,84	72,55	45,96	62,54	86,18
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**26,25**
26,25	54,19	95,58	33,84	72,55	45,96	62,54	86,18
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**26,25**
26,25	82,19	162,25	51,62	115,88	74,84	99,38	143,96
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**26,25**
26,25	52,99	104,33	34,11	69,52	45,34	63,24	85,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**26,25**
26,25	68,19	128,92	42,73	94,22	60,40	80,96	115,07
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**26,25**
26,25	54,19	95,58	33,84	72,55	45,96	62,54	86,18
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**26,25**
26,25	82,19	162,25	51,62	115,88	74,84	99,38	143,96
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**26,25**
26,25	82,19	162,25	51,62	115,88	74,84	99,38	143,96
Hirse gekocht + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**26,25**
26,25	52,99	104,33	34,11	69,52	45,34	63,24	85,56
Cashewnuss + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**26,25**
26,25	52,99	104,33	34,11	69,52	45,34	63,24	85,56
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**26,25**
26,25	54,19	95,58	33,84	72,55	45,96	62,54	86,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	37,87	41,27	65,42	26,24	45,42	30,25	44,22	49,01	**26,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	40,43	43,93	65,42	26,24	47,08	35,81	44,22	55,68	**26,24**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	33,32	44,65	55,96	26,24	33,33	30,23	35,53	43,74	**26,24**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,34	40,37	61,58	26,24	40,54	35,96	38,86	52,78	**26,24**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,50	36,37	61,58	26,24	38,04	27,62	38,86	42,78	**26,24**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,85	38,41	75,83	26,24	39,88	31,05	42,81	48,67	**26,24**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,24	55,53	100,42	34,52	71,18	45,26	64,07	87,08	**26,24**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	32,75	45,47	58,58	26,23	34,89	30,34	36,75	44,49	**26,23**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	31,99	45,45	57,96	26,23	34,08	30,39	35,99	43,56	**26,23**
3*Hafer + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	26,23	55,53	100,33	34,54	71,08	45,20	64,01	86,99	**26,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Kakao	26,22	68,60	133,08	41,76	95,10	61,59	83,49	117,27	**26,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	30,82	28,03	31,33	32,80	33,47	26,22	32,79	36,44	**26,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	28,26	26,69	31,33	32,80	30,13	26,22	28,84	34,22	**26,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	30,82	28,03	31,33	32,80	33,47	26,22	32,79	36,44	**26,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	28,26	26,69	31,33	32,80	30,13	26,22	28,84	34,22	**26,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,82	28,03	31,33	32,80	33,47	26,22	32,79	36,44	**26,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,97	30,03	48,00	27,24	33,47	26,22	34,11	35,33	**26,22**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,22	66,60	124,75	51,76	92,60	59,37	80,86	112,82	**26,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,26	26,69	31,33	32,80	30,13	26,22	28,84	34,22	**26,22**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	28,26	26,69	31,33	32,80	30,13	26,22	28,84	34,22	**26,22**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,82	28,03	31,33	32,80	33,47	26,22	32,79	36,44	**26,22**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,82	28,03	31,33	32,80	33,47	26,22	32,79	36,44	**26,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,82	28,03	31,33	32,80	33,47	26,22	32,79	36,44	**26,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,26	26,69	31,33	32,80	30,13	26,22	28,84	34,22	**26,22**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,26	26,69	31,33	32,80	30,13	26,22	28,84	34,22	**26,22**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,14	33,61	60,42	27,08	36,50	26,22	34,72	40,89	**26,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Miso	38,29	40,42	67,71	26,21	45,40	29,56	43,73	50,63	**26,21**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	26,21	50,73	94,04	32,14	70,00	39,93	61,51	84,50	**26,21**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,21	51,65	89,83	50,84	70,08	45,93	63,86	84,22	**26,21**
Spirulina getrocknet + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,21	55,65	106,50	30,84	75,08	50,38	69,12	93,11	**26,21**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,21	51,65	89,83	50,84	70,08	45,93	63,86	84,22	**26,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**26,21**
26,21	55,65	106,50	30,84	75,08	50,38	69,12	93,11
Spirulina getrocknet + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**26,21**
26,21	56,83	95,50	32,13	74,80	44,89	66,21	87,78
Mandeln + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**26,21**
26,21	56,83	95,50	32,13	74,80	44,89	66,21	87,78
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Mandeln							**26,21**
26,21	56,83	95,50	32,13	74,80	44,89	66,21	87,78
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**26,21**
26,21	56,83	95,50	32,13	74,80	44,89	66,21	87,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer							**26,21**
26,21	68,32	127,33	41,96	94,25	60,93	82,28	115,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**26,21**
26,21	51,65	89,83	50,84	70,08	45,93	63,86	84,22
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Spirulina getrocknet							**26,21**
26,21	56,83	95,50	32,13	74,80	44,89	66,21	87,78
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**26,21**
26,21	56,83	95,50	32,13	74,80	44,89	66,21	87,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Spirulina getrocknet							**26,21**
26,21	55,65	106,50	30,84	75,08	50,38	69,12	93,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**26,21**
26,21	51,65	89,83	50,84	70,08	45,93	63,86	84,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Kakao							**26,21**
26,21	55,65	106,50	30,84	75,08	50,38	69,12	93,11
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**26,21**
26,21	55,65	106,50	30,84	75,08	50,38	69,12	93,11
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**26,21**
26,21	55,65	106,50	30,84	75,08	50,38	69,12	93,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,21**
26,21	51,65	89,83	50,84	70,08	45,93	63,86	84,22
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,21**
26,21	51,65	89,83	50,84	70,08	45,93	63,86	84,22
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,20**
40,05	52,80	52,00	26,20	44,15	40,73	43,42	53,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,20**
30,65	44,80	52,00	26,20	34,15	34,07	34,21	42,29
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,20**
46,89	55,47	60,33	26,20	52,48	46,29	46,05	62,29
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,20**
34,92	48,80	52,00	26,20	37,48	32,96	38,16	46,73
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,20**
37,49	51,47	52,00	26,20	40,82	40,73	39,47	51,18
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,20**
38,34	52,80	52,00	26,20	42,48	39,62	42,11	48,96
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,20**
39,20	55,47	60,33	26,20	42,48	44,07	42,11	51,18
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,20**
33,21	46,13	43,67	26,20	35,82	29,62	35,53	42,29
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**26,20**
31,93	45,47	43,67	26,20	34,15	29,62	33,55	41,18
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**26,20**
50,31	56,80	64,50	26,20	56,65	49,07	47,37	66,73
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**26,20**
32,36	46,80	52,00	26,20	34,15	29,07	35,53	43,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**26,20**
38,77	56,80	64,50	26,20	41,65	45,73	41,45	50,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**26,20**
37,49	52,80	52,00	26,20	41,65	39,07	41,45	46,73
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**26,20**
36,21	50,80	52,00	26,20	39,15	40,73	37,50	50,07
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**26,20**
40,05	52,80	52,00	26,20	44,15	40,73	43,42	53,40
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,20**
34,07	48,80	52,00	26,20	36,65	32,40	37,50	44,51
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**26,20**
38,77	52,13	52,00	26,20	42,48	40,73	41,45	52,29
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,20**
38,34	55,47	60,33	26,20	41,65	43,51	41,45	48,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,20	52,80	52,00	26,20	43,32	40,18	42,76	51,18	**26,20**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,37	44,13	52,00	26,20	32,48	34,07	32,24	41,18	**26,20**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,79	44,80	52,00	26,20	33,32	33,51	33,55	40,07	**26,20**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,49	52,80	52,00	26,20	41,65	39,07	41,45	46,73	**26,20**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,21	50,80	52,00	26,20	39,15	40,73	37,50	50,07	**26,20**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,64	48,13	52,00	26,20	35,82	32,96	36,18	45,62	**26,20**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	45,61	54,80	60,33	26,20	50,82	46,29	44,08	61,18	**26,20**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,06	52,13	52,00	26,20	40,82	39,62	40,13	47,84	**26,20**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,63	51,47	52,00	26,20	39,98	40,18	38,82	48,96	**26,20**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,91	54,80	60,33	26,20	40,82	44,07	40,13	50,07	**26,20**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,36	46,13	43,67	26,20	34,98	29,07	34,87	40,07	**26,20**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,03	55,47	60,33	26,20	51,65	45,73	45,39	60,07	**26,20**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	44,32	53,47	60,33	26,20	49,15	42,40	43,42	58,96	**26,20**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Hafer	28,09	42,80	52,00	26,20	30,82	30,18	31,58	38,96	**26,20**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	36,63	53,47	60,33	26,20	39,15	40,18	39,47	47,84	**26,20**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	35,78	50,80	52,00	26,20	39,15	35,73	39,47	45,62	**26,20**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	34,92	49,47	52,00	26,20	37,48	36,84	36,84	47,84	**26,20**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	37,49	50,80	52,00	26,20	40,82	36,84	40,79	50,07	**26,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Hafer							**26,20**
32,36	46,80	52,00	26,20	34,15	29,07	35,53	43,40
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**26,20**
34,50	51,47	60,33	26,20	37,48	40,73	37,50	45,62
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,20**
34,07	46,13	56,17	26,20	38,32	36,84	35,53	46,73
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**26,20**
33,64	48,80	52,00	26,20	37,48	36,29	37,50	43,40
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,20**
42,62	56,80	64,50	26,20	46,65	46,84	43,42	55,62
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**26,20**
28,51	42,13	43,67	26,20	30,82	26,29	30,92	36,73
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Quinoa							**26,20**
30,22	44,80	52,00	26,20	32,48	29,62	33,55	41,18
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,20**
38,34	50,13	56,17	26,20	41,65	35,73	39,47	51,18
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,20**
50,31	56,80	64,50	26,20	56,65	49,07	47,37	66,73
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**26,20**
42,19	51,47	60,33	26,20	47,48	42,96	41,45	56,73
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**26,20**
35,35	48,80	52,00	26,20	39,15	37,40	38,82	47,84
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**26,20**
32,79	47,47	52,00	26,20	35,82	37,40	34,87	45,62
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,20**
41,76	54,13	56,17	26,20	46,65	42,40	43,42	53,40
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,20**
43,47	54,13	56,17	26,20	48,32	43,51	44,74	57,84
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**26,20**
40,91	52,80	56,17	26,20	44,98	43,51	40,79	55,62
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**26,20**
36,63	49,47	47,83	26,20	39,98	35,18	39,47	47,84
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**26,20**
43,47	52,13	56,17	26,20	48,32	40,73	42,11	56,73
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht							**26,20**
31,50	45,47	47,83	26,20	33,32	27,40	34,21	41,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**26,20**
34,92	49,47	47,83	26,20	38,32	34,07	38,16	43,40	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**26,20**
34,07	48,13	47,83	26,20	36,65	35,18	35,53	45,62	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**26,20**
35,78	52,13	56,17	26,20	38,32	38,51	38,16	45,62	
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht								**26,20**
27,23	41,47	47,83	26,20	29,98	28,51	30,26	36,73	
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**26,20**
30,65	43,47	56,17	26,20	35,82	30,18	35,53	46,73	
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**26,20**
33,21	48,80	64,50	26,20	39,15	32,40	42,11	51,18	
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**26,20**
29,79	43,47	56,17	26,20	34,15	30,18	35,53	44,51	
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**26,20**
28,94	44,80	56,17	26,20	32,48	26,84	32,89	42,29	
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**26,20**
31,50	46,13	56,17	26,20	34,15	26,84	35,53	44,51	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,20**
39,62	54,13	56,17	26,20	43,32	42,40	42,76	52,29	
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,20**
32,79	47,47	47,83	26,20	34,98	31,29	34,87	41,18	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,20**
46,46	56,80	64,50	26,20	51,65	47,96	45,39	61,18	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,20**
38,77	56,80	64,50	26,20	41,65	45,73	41,45	50,07	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,20**
37,91	54,13	56,17	26,20	41,65	41,29	41,45	47,84	
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**26,20**
36,63	47,47	47,83	26,20	39,98	32,40	36,84	46,73	
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,20**
34,50	50,13	56,17	26,20	36,65	34,62	37,50	45,62	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**26,20**
37,06	52,80	56,17	26,20	39,98	42,40	38,82	50,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,22	46,13	56,17	26,20	33,32	35,73	33,55	41,18	**26,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,20	68,21	126,25	42,07	93,67	60,47	82,28	116,00	**26,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,20	68,88	130,42	43,18	92,83	61,58	81,62	117,11	**26,20**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	28,80	42,61	50,75	28,82	30,90	26,19	32,07	41,97	**26,19**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	35,56	33,23	50,58	49,61	34,34	26,19	38,99	37,11	**26,19**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	38,55	38,56	58,92	45,17	42,68	26,19	43,59	47,11	**26,19**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	32,14	32,56	58,92	35,17	35,18	26,19	41,62	43,78	**26,19**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	32,19	44,53	42,42	43,64	32,32	26,18	35,79	39,07	**26,18**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	26,18	66,25	127,54	41,33	92,21	59,74	79,30	114,52	**26,18**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Lupinen	26,17	73,60	138,17	48,73	93,88	64,69	82,89	116,69	**26,17**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	26,17	56,93	109,00	36,51	73,88	50,80	65,79	94,47	**26,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	26,17	73,60	138,17	46,51	93,88	59,13	82,89	116,69	**26,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	26,17	72,27	138,17	46,51	93,88	63,58	84,21	118,91	**26,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,16	69,20	126,67	41,38	94,17	63,28	82,51	114,69	**26,16**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,16	69,20	130,83	43,60	95,00	61,06	83,17	116,91	**26,16**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	26,16	55,89	113,08	35,17	72,68	43,97	65,30	88,22	**26,16**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	26,16	53,89	113,08	35,17	72,68	50,63	67,28	91,56	**26,16**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	26,16	55,89	113,08	38,50	72,68	52,30	65,30	88,22	**26,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,48	42,81	53,42	26,77	34,27	26,15	35,38	43,16	**26,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Miso	26,15	68,63	133,21	42,54	92,55	57,74	81,55	115,30	**26,15**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	26,95	27,73	35,75	31,93	27,00	26,14	28,20	28,91	**26,14**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	26,95	27,73	35,75	31,93	27,00	26,14	28,20	28,91	**26,14**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	38,52	40,88	69,79	26,14	45,79	30,36	44,11	51,76	**26,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,95	27,73	35,75	31,93	27,00	26,14	28,20	28,91	**26,14**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,95	27,73	35,75	31,93	27,00	26,14	28,20	28,91	**26,14**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,95	27,73	35,75	31,93	27,00	26,14	28,20	28,91	**26,14**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,95	27,73	35,75	31,93	27,00	26,14	28,20	28,91	**26,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,14	55,27	97,71	33,54	72,08	46,29	62,86	86,69	**26,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	26,14	55,27	101,88	34,66	72,08	44,63	64,17	85,58	**26,14**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	31,59	39,99	72,04	26,13	49,33	32,63	46,68	61,48	**26,13**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	26,13	54,97	94,21	31,74	73,32	46,44	63,32	86,01	**26,13**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	26,12	37,95	64,21	40,77	48,83	34,49	44,47	58,16	**26,12**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	26,12	54,61	101,71	31,88	72,99	49,49	62,89	89,27	**26,12**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	31,35	45,57	54,71	26,12	33,90	30,97	35,88	41,96	**26,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,11	39,15	57,58	30,39	39,36	26,12	42,49	42,67	**26,12**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	33,92	48,24	54,71	26,12	35,57	36,52	35,88	48,62	**26,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	26,12	54,69	107,46	42,76	71,33	42,83	64,30	90,46	**26,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,12	69,36	131,33	41,69	95,13	64,56	82,13	116,44	**26,12**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	36,00	45,83	51,11	40,00	26,11	41,45	43,33	**26,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	32,00	45,83	44,44	35,00	26,11	40,13	41,11	**26,11**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	26,67	45,83	35,56	29,17	26,11	32,24	36,67	**26,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	31,33	45,83	44,44	33,33	26,11	38,16	40,00	**26,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	28,67	41,67	47,78	29,17	26,11	31,58	33,33	**26,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	26,67	45,83	35,56	31,67	26,11	32,24	40,00	**26,11**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	34,67	45,83	38,89	34,17	26,11	36,18	40,00	**26,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	35,33	45,83	51,11	38,33	26,11	39,47	42,22	**26,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	30,07	45,65	76,83	26,11	53,50	45,22	47,87	68,56	**26,11**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	26,22	41,65	76,83	26,11	51,00	36,89	47,87	58,56	**26,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	35,90	32,67	37,50	45,56	35,00	26,11	37,50	38,89	**26,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**26,11**
30,03	45,41	76,58	26,11	52,78	44,60	47,76	68,09
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**26,11**
35,04	34,67	54,17	40,00	35,00	26,11	38,82	37,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**26,11**
33,33	31,33	37,50	45,56	31,67	26,11	33,55	36,67
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**26,11**
26,19	41,41	76,58	26,11	50,28	36,27	47,76	58,09
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**26,11**
32,05	30,67	37,50	45,56	30,83	26,11	32,24	35,56
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**26,11**
33,76	34,00	54,17	40,00	34,17	26,11	37,50	36,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**26,11**
34,62	32,00	37,50	45,56	34,17	26,11	36,18	37,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**26,11**
37,23	39,23	61,50	26,11	39,73	34,99	37,80	52,22
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**26,11**
33,38	35,23	61,50	26,11	37,23	26,66	37,80	42,22
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,11**
27,78	28,00	41,67	37,78	29,17	26,11	30,26	30,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,11**
30,50	30,99	43,50	26,11	31,00	31,33	30,11	39,67
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,11**
29,91	32,00	54,17	33,33	35,00	26,11	34,21	37,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,11**
30,46	30,75	43,25	26,11	30,28	30,71	30,00	39,20
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**26,11**
36,32	32,67	33,33	46,67	35,83	26,11	37,50	37,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**26,11**
33,33	36,67	58,33	26,67	40,83	26,11	38,16	43,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**26,11**
33,76	31,33	33,33	46,67	32,50	26,11	33,55	35,56
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**26,11**
35,47	34,67	50,00	41,11	35,83	26,11	38,82	36,67
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Mais-Mehl							**26,10**
26,10	50,32	92,83	31,04	68,53	44,64	59,22	85,09
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**26,10**
26,10	50,32	92,83	31,04	68,53	44,64	59,22	85,09
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**26,10**
26,10	50,32	92,83	31,04	68,53	44,64	59,22	85,09
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Sojabohnen							**26,10**
26,10	50,32	92,83	31,04	68,53	44,64	59,22	85,09
Mais-Mehl + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**26,10**
26,10	50,32	92,83	31,04	68,53	44,64	59,22	85,09
Sojabohnen + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**26,10**
26,10	50,32	92,83	31,04	68,53	44,64	59,22	85,09
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**26,10**
27,60	42,39	78,04	26,10	51,60	33,12	48,07	60,91
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**26,10**
29,88	42,45	79,92	26,10	54,03	32,97	50,36	63,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**26,09**
26,09	57,07	102,42	31,93	72,00	53,92	63,72	86,69
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**26,09**
26,09	57,07	102,42	31,93	72,00	53,92	63,72	86,69
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**26,09**
26,09	56,55	112,50	40,82	71,33	43,54	64,17	90,67
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**26,09**
26,09	56,55	112,50	40,82	71,33	43,54	64,17	90,67
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**26,09**
26,09	57,07	102,42	31,93	72,00	53,92	63,72	86,69
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**26,09**
26,09	57,07	102,42	31,93	72,00	53,92	63,72	86,69
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**26,09**
26,09	56,55	112,50	40,82	71,33	43,54	64,17	90,67
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**26,09**
26,09	56,55	112,50	40,82	71,33	43,54	64,17	90,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	26,09	56,55	112,50	40,82	71,33	43,54	64,17	90,67	**26,09**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	26,09	56,55	112,50	40,82	71,33	43,54	64,17	90,67	**26,09**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,09	57,07	102,42	31,93	72,00	53,92	63,72	86,69	**26,09**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,09	57,07	102,42	31,93	72,00	53,92	63,72	86,69	**26,09**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	30,22	44,13	56,17	26,09	32,48	30,18	34,87	40,07	**26,09**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	38,32	48,13	68,08	26,09	60,15	43,13	54,58	71,13	**26,09**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	34,47	46,13	68,08	26,09	55,15	43,13	48,66	67,80	**26,09**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	35,75	48,13	68,08	26,09	57,65	41,47	52,61	64,47	**26,09**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	37,03	52,13	80,58	26,09	57,65	48,13	52,61	67,80	**26,09**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	48,57	52,13	80,58	26,09	72,65	51,47	58,53	84,47	**26,09**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	30,62	42,13	68,08	26,09	50,15	31,47	46,68	61,13	**26,09**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	28,06	38,13	55,58	26,09	47,65	26,47	42,74	54,47	**26,09**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	32,79	46,80	56,17	26,09	34,15	35,73	34,87	46,73	**26,09**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,90	31,47	34,75	26,09	32,65	29,24	30,89	38,91	**26,09**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,74	33,47	34,75	26,09	37,65	29,24	36,82	42,24	**26,09**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,46	37,47	47,25	26,09	35,15	34,24	34,84	38,91	**26,09**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	49,00	37,47	47,25	26,09	50,15	37,58	40,76	55,58	**26,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,09**
36,18	33,47	34,75	26,09	35,15	27,58	34,84	35,58
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**26,08**
28,53	42,37	83,08	26,08	53,99	38,68	50,41	65,56
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,07**
26,07	36,81	53,42	26,77	29,27	27,82	29,45	36,49
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**26,07**
33,41	31,30	33,21	44,77	33,38	26,07	34,84	33,08
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**26,07**
26,07	66,53	124,00	41,56	91,67	58,52	80,00	112,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,07**
26,07	67,20	128,17	42,67	90,83	59,63	79,34	113,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**26,07**
26,07	53,33	112,50	33,33	75,00	50,00	67,76	95,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**26,07**
26,07	70,00	141,67	43,33	95,00	58,33	84,87	117,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Kakao							**26,07**
26,07	70,00	141,67	45,56	95,00	63,89	84,87	117,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**26,07**
26,07	68,67	141,67	43,33	95,00	62,78	86,18	120,00
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
26,07	42,67	79,17	28,89	50,83	37,78	46,71	60,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
26,07	38,67	66,67	53,33	45,83	29,44	45,39	55,56
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Walnüsse							**26,07**
26,07	53,77	102,50	32,73	70,78	41,13	63,61	87,07
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**26,07**
26,07	53,77	102,50	32,73	70,78	41,13	63,61	87,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**26,07**
26,07	67,33	137,50	43,33	94,17	60,00	82,89	118,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**26,07**
26,07	68,67	137,50	43,33	92,50	58,33	82,89	116,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**26,07**
26,07	68,67	133,33	44,33	92,50	58,33	82,24	114,44
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**26,07**
26,07	54,67	108,33	33,33	70,83	43,89	64,47	90,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	58,67	112,50	34,44	71,67	49,44	63,82	88,89	**26,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,07	66,67	133,33	53,33	92,50	60,56	83,55	115,56	**26,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,07	68,00	133,33	55,56	92,50	61,67	82,24	113,33	**26,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,07	51,33	104,17	43,33	72,50	47,78	65,13	91,11	**26,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,07	68,00	133,33	53,33	92,50	56,11	82,24	113,33	**26,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	26,07	69,33	137,50	44,44	92,50	58,89	82,24	115,56	**26,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	26,07	69,33	137,50	43,33	92,50	56,11	82,24	115,56	**26,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	66,44	131,67	42,73	94,12	57,24	82,03	115,96	**26,07**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Haselnüsse	26,07	53,77	102,50	32,73	70,78	41,13	63,61	87,07	**26,07**
Walnüsse + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	26,07	53,77	102,50	32,73	70,78	41,13	63,61	87,07	**26,07**
Haselnüsse + Walnüsse + Spirulina getrocknet	26,07	53,77	102,50	32,73	70,78	41,13	63,61	87,07	**26,07**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	26,07	53,77	102,50	32,73	70,78	41,13	63,61	87,07	**26,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	33,09	49,73	72,08	26,07	59,17	41,79	53,53	64,09	**26,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	45,91	53,73	84,58	26,07	74,17	51,79	59,45	84,09	**26,07**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	29,49	43,77	73,33	26,07	53,28	31,69	49,13	62,62	**26,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	47,44	53,77	85,83	26,07	75,78	51,69	60,97	85,96	**26,07**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	27,97	43,73	72,08	26,07	51,67	31,79	47,61	60,76	**26,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
35,90	53,77	85,83	26,07	60,78	48,36	55,05	69,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
33,33	47,77	73,33	26,07	58,28	43,36	51,11	69,29
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
34,38	53,73	84,58	26,07	59,17	48,46	53,53	67,42
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
37,18	49,77	73,33	26,07	63,28	43,36	57,03	72,62
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
26,92	39,77	60,83	26,07	50,78	26,69	45,18	55,96
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
31,81	47,73	72,08	26,07	56,67	43,46	49,58	67,42
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
34,62	49,77	73,33	26,07	60,78	41,69	55,05	65,96
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**26,07**
35,66	49,73	72,08	26,07	61,67	43,46	55,50	70,76
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,07**
47,86	39,11	52,50	26,07	53,28	37,80	43,21	57,07
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,07**
34,80	39,07	51,25	26,07	36,67	34,57	35,76	38,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,07**
36,32	39,11	52,50	26,07	38,28	34,47	37,29	40,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,07**
32,24	33,07	38,75	26,07	34,17	29,57	31,82	38,53
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,07**
35,04	35,11	40,00	26,07	38,28	27,80	37,29	37,07
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,07**
46,34	39,07	51,25	26,07	51,67	37,90	41,68	55,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,07**
33,76	33,11	40,00	26,07	35,78	29,47	33,34	40,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,07**
37,61	35,11	40,00	26,07	40,78	29,47	39,26	43,73	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,07**
33,52	35,07	38,75	26,07	36,67	27,90	35,76	35,20	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**26,07**
36,09	35,07	38,75	26,07	39,17	29,57	37,74	41,87	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl								**26,07**
35,60	43,93	58,29	26,07	36,59	31,50	38,47	42,83	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl								**26,07**
39,45	47,93	58,29	26,07	39,09	39,83	38,47	52,83	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**26,07**
32,64	46,63	55,25	26,07	35,86	33,14	37,19	43,29	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**26,07**
35,21	49,29	55,25	26,07	37,53	38,70	37,19	49,96	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**26,06**
26,06	54,15	93,08	30,71	73,46	51,68	63,55	88,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh								**26,06**
26,06	54,15	97,25	31,82	73,46	50,01	64,86	87,44	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Walnüsse								**26,06**
35,03	44,75	60,92	26,06	38,16	31,61	39,70	43,58	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Walnüsse								**26,06**
38,88	48,75	60,92	26,06	40,66	39,94	39,70	53,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht								**26,06**
29,58	29,20	30,83	32,49	30,83	26,06	31,86	31,36	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**26,06**
29,58	29,20	30,83	32,49	30,83	26,06	31,86	31,36	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl								**26,06**
34,27	44,73	60,29	26,06	37,35	31,66	38,93	42,64	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl								**26,06**
38,12	48,73	60,29	26,06	39,85	39,99	38,93	52,64	
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**26,06**
26,06	68,67	132,50	46,48	93,17	56,34	81,66	114,98	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,06**
29,58	29,20	30,83	32,49	30,83	26,06	31,86	31,36
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**26,06**
29,58	29,20	30,83	32,49	30,83	26,06	31,86	31,36
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,06**
29,58	29,20	30,83	32,49	30,83	26,06	31,86	31,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,06**
29,58	29,20	30,83	32,49	30,83	26,06	31,86	31,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**26,05**
31,76	45,62	58,25	34,10	33,65	26,05	35,07	46,07
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**26,05**
31,76	45,62	58,25	34,10	33,65	26,05	35,07	46,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**26,05**
26,05	68,75	130,13	43,79	92,55	58,26	81,92	114,31
Lupinen + Lupinen + Bulgur, trocken							**26,04**
27,76	46,40	52,67	26,04	30,53	26,53	31,58	40,09
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**26,04**
34,39	44,53	51,33	28,58	39,43	26,04	38,16	44,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Dinkel ungekocht							**26,04**
34,39	44,53	51,33	28,58	39,43	26,04	38,16	44,49
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**26,04**
36,99	38,48	59,92	26,04	37,58	32,81	36,41	49,67
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**26,04**
28,62	45,07	52,67	26,04	32,20	30,98	32,89	44,53
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**26,04**
26,91	46,40	52,67	26,04	28,87	27,64	30,26	40,09
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**26,04**
27,76	45,07	52,67	26,04	30,53	30,98	32,89	42,31
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**26,04**
27,76	46,40	52,67	26,04	30,53	26,53	31,58	40,09
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**26,04**
29,47	47,73	52,67	26,04	30,53	27,64	32,89	42,31
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Lupinen							**26,04**
31,18	50,40	61,00	26,04	35,53	33,20	39,47	48,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Lupinen							**26,04**
34,39	44,53	51,33	28,58	39,43	26,04	38,16	44,49
Lupinen + Kakao + Lupinen							**26,04**
31,18	50,40	61,00	26,04	35,53	33,20	39,47	48,98
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**26,04**
27,56	35,20	43,00	41,91	27,77	26,04	30,26	33,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Lupinen							**26,04**
30,97	43,20	59,67	26,36	36,10	26,04	35,53	44,49
Lupinen + Buchweizen + Lupinen							**26,04**
27,76	45,07	52,67	26,04	30,53	30,98	32,89	42,31
Bulgur, trocken + Lupinen + Lupinen							**26,04**
27,76	46,40	52,67	26,04	30,53	26,53	31,58	40,09
Lupinen + Gerstenmehl + Lupinen							**26,04**
26,91	46,40	52,67	26,04	28,87	27,64	30,26	40,09
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**26,04**
30,97	43,20	59,67	26,36	36,10	26,04	35,53	44,49
Lupinen + Bulgur, trocken + Lupinen							**26,04**
27,76	46,40	52,67	26,04	30,53	26,53	31,58	40,09
Buchweizen + Lupinen + Lupinen							**26,04**
27,76	45,07	52,67	26,04	30,53	30,98	32,89	42,31
Kakao + Lupinen + Lupinen							**26,04**
31,18	50,40	61,00	26,04	35,53	33,20	39,47	48,98
Haselnüsse + Lupinen + Lupinen							**26,04**
29,47	47,73	52,67	26,04	30,53	27,64	32,89	42,31
Gerstenmehl + Lupinen + Lupinen							**26,04**
26,91	46,40	52,67	26,04	28,87	27,64	30,26	40,09
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**26,04**
28,62	45,07	52,67	26,04	32,20	30,98	32,89	44,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Lupinen							**26,04**
33,54	44,53	59,67	26,36	37,77	26,04	38,16	46,71
Lupinen + Haselnüsse + Lupinen							**26,04**
29,47	47,73	52,67	26,04	30,53	27,64	32,89	42,31
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**26,04**
33,54	44,53	59,67	26,36	37,77	26,04	38,16	46,71
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**26,04**
34,39	44,53	51,33	28,58	39,43	26,04	38,16	44,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Lupinen	27,56	35,20	43,00	41,91	27,77	26,04	30,26	33,38	**26,04**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Lupinen	28,62	45,07	52,67	26,04	32,20	30,98	32,89	44,53	**26,04**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,26	41,20	47,17	33,02	32,77	26,04	34,87	40,04	**26,04**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,13	33,20	47,17	29,69	30,27	26,04	30,92	40,04	**26,04**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	34,39	44,53	51,33	28,58	39,43	26,04	38,16	44,49	**26,04**
Haselnüsse + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	33,54	44,53	59,67	26,36	37,77	26,04	38,16	46,71	**26,04**
Gerstenmehl + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	30,97	43,20	59,67	26,36	36,10	26,04	35,53	44,49	**26,04**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	34,39	44,53	51,33	28,58	39,43	26,04	38,16	44,49	**26,04**
Lupinen + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	30,97	43,20	59,67	26,36	36,10	26,04	35,53	44,49	**26,04**
Lupinen + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	33,54	44,53	59,67	26,36	37,77	26,04	38,16	46,71	**26,04**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	32,68	38,53	43,00	51,91	31,10	26,04	35,53	36,71	**26,04**
Lupinen + Lupinen + Kakao	31,18	50,40	61,00	26,04	35,53	33,20	39,47	48,98	**26,04**
Lupinen + Lupinen + Gerstenmehl	26,91	46,40	52,67	26,04	28,87	27,64	30,26	40,09	**26,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Haselnüsse	33,54	44,53	59,67	26,36	37,77	26,04	38,16	46,71	**26,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Gerstenmehl	30,97	43,20	59,67	26,36	36,10	26,04	35,53	44,49	**26,04**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	33,54	44,53	59,67	26,36	37,77	26,04	38,16	46,71	**26,04**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	30,97	43,20	59,67	26,36	36,10	26,04	35,53	44,49	**26,04**
Lupinen + Lupinen + Haselnüsse	29,47	47,73	52,67	26,04	30,53	27,64	32,89	42,31	**26,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Lupinen + Buchweizen							**26,04**
27,76	45,07	52,67	26,04	30,53	30,98	32,89	42,31
Lupinen + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**26,04**
28,62	45,07	52,67	26,04	32,20	30,98	32,89	44,53
Lupinen + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,04**
27,56	35,20	43,00	41,91	27,77	26,04	30,26	33,38
Quinoa + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,04**
27,56	35,20	43,00	41,91	27,77	26,04	30,26	33,38
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**26,04**
27,56	35,20	43,00	41,91	27,77	26,04	30,26	33,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Quinoa							**26,04**
27,56	35,20	43,00	41,91	27,77	26,04	30,26	33,38
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**26,03**
35,90	37,27	69,92	30,46	38,18	26,03	40,02	46,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**26,02**
30,47	29,55	38,75	35,40	29,50	26,02	30,96	37,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**26,02**
30,47	29,55	38,75	35,40	29,50	26,02	30,96	37,11
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**26,02**
26,15	41,52	76,75	26,02	50,23	36,10	47,84	58,27
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**26,02**
29,99	45,52	76,75	26,02	52,73	44,43	47,84	68,27
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,02**
30,42	30,85	43,42	26,02	30,23	30,54	30,08	39,38
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,02**
30,47	29,55	38,75	35,40	29,50	26,02	30,96	37,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**26,02**
30,47	29,55	38,75	35,40	29,50	26,02	30,96	37,11
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,02**
30,47	29,55	38,75	35,40	29,50	26,02	30,96	37,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**26,02**
30,47	29,55	38,75	35,40	29,50	26,02	30,96	37,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,87	42,09	63,46	26,01	45,05	33,26	42,45	53,20	**26,01**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	36,30	39,42	63,46	26,01	43,38	27,70	42,45	46,53	**26,01**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,00	67,93	129,42	44,59	94,08	59,93	82,13	116,22	**26,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,39	47,47	60,00	26,00	51,33	29,22	49,21	53,56	**26,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Mandeln	39,15	43,73	61,25	26,33	46,50	26,00	45,00	50,11	**26,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	36,15	35,73	36,25	46,33	36,50	26,00	39,08	35,67	**26,00**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	40,68	46,13	64,17	26,00	48,00	28,67	47,89	49,11	**26,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	43,25	48,80	64,17	26,00	49,67	34,22	47,89	55,78	**26,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln	43,25	48,80	64,17	26,00	49,67	34,22	47,89	55,78	**26,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Mandeln	40,68	46,13	64,17	26,00	48,00	28,67	47,89	49,11	**26,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	34,94	38,79	60,29	26,00	37,88	30,83	36,36	44,63	**26,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	35,80	36,12	51,96	26,00	39,55	27,50	37,67	46,86	**26,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	33,24	34,79	51,96	26,00	36,22	27,50	33,72	44,63	**26,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	34,09	36,12	51,96	26,00	37,88	26,39	36,36	42,41	**26,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	42,64	38,79	60,29	26,00	47,88	33,06	40,30	55,74	**26,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,54	47,47	60,00	26,00	50,50	28,67	48,55	51,33	**26,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,11	46,80	60,00	26,00	49,67	29,22	47,24	52,44	**26,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	40,68	46,13	64,17	26,00	48,00	28,67	47,89	49,11	**26,00**
Pistazien roh + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	40,68	46,13	64,17	26,00	48,00	28,67	47,89	49,11	**26,00**
Mandeln + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	40,68	46,13	64,17	26,00	48,00	28,67	47,89	49,11	**26,00**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	43,25	48,80	64,17	26,00	49,67	34,22	47,89	55,78	**26,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	43,25	48,80	64,17	26,00	49,67	34,22	47,89	55,78	**26,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Pistazien roh	40,68	46,13	64,17	26,00	48,00	28,67	47,89	49,11	**26,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,81	48,80	64,17	26,00	55,50	32,00	50,53	58,00	**26,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,97	48,80	64,17	26,00	50,50	30,89	48,55	52,44	**26,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,25	48,80	64,17	26,00	49,67	34,22	47,89	55,78	**26,00**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,25	48,80	64,17	26,00	49,67	34,22	47,89	55,78	**26,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	26,00	54,76	107,46	42,70	71,07	42,67	64,11	90,16	**26,00**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,28	27,23	32,96	32,08	34,32	25,99	30,16	35,90	**25,99**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	41,57	41,77	58,92	25,99	45,68	34,73	44,61	53,33	**25,99**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	37,72	39,77	58,92	25,99	40,68	34,73	38,68	50,00	**25,99**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	40,29	45,77	71,42	25,99	43,18	39,73	42,63	50,00	**25,99**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	51,82	45,77	71,42	25,99	58,18	43,07	48,55	66,67	**25,99**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	39,00	41,77	58,92	25,99	43,18	33,07	42,63	46,67	**25,99**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	28,35	39,40	38,25	41,33	27,90	25,98	31,06	35,74	**25,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**25,98**
25,98	53,72	92,50	31,27	72,35	49,40	63,67	87,49	
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**25,98**
25,98	55,05	100,83	33,49	70,68	51,62	62,36	89,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl								**25,98**
25,98	55,05	100,83	33,49	70,68	51,62	62,36	89,71	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl								**25,98**
25,98	53,72	92,50	31,27	72,35	49,40	63,67	87,49	
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,98**
25,98	53,72	92,50	31,27	72,35	49,40	63,67	87,49	
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,98**
25,98	53,72	92,50	31,27	72,35	49,40	63,67	87,49	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**25,98**
25,98	55,05	100,83	33,49	70,68	51,62	62,36	89,71	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet								**25,98**
25,98	53,72	92,50	31,27	72,35	49,40	63,67	87,49	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet								**25,98**
25,98	55,05	100,83	33,49	70,68	51,62	62,36	89,71	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet								**25,98**
25,98	53,72	92,50	31,27	72,35	49,40	63,67	87,49	
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**25,98**
25,98	65,72	125,83	40,16	94,02	61,07	79,46	115,27	
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,98**
25,98	55,05	100,83	33,49	70,68	51,62	62,36	89,71	
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,98**
25,98	55,05	100,83	33,49	70,68	51,62	62,36	89,71	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**25,98**
35,95	38,43	58,33	30,53	39,33	25,98	38,87	45,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam								**25,98**
35,95	38,43	58,33	30,53	39,33	25,98	38,87	45,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	35,95	38,43	58,33	30,53	39,33	25,98	38,87	45,78	**25,98**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,03	30,84	50,83	37,59	33,07	25,98	36,39	37,89	**25,98**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,95	38,43	58,33	30,53	39,33	25,98	38,87	45,78	**25,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	25,97	54,65	107,17	42,62	71,25	42,93	63,94	90,28	**25,97**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Mandeln	36,20	46,61	64,33	25,97	38,96	31,72	41,57	47,04	**25,97**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	38,69	41,87	63,71	25,97	45,17	33,63	42,39	53,34	**25,97**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,71	35,61	64,58	25,97	36,50	30,11	37,35	39,78	**25,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	52,79	50,27	72,92	25,97	57,33	50,66	49,19	69,78	**25,97**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,40	43,61	64,58	25,97	44,83	35,66	45,24	46,44	**25,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,39	46,27	64,58	25,97	45,67	45,11	42,61	58,67	**25,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	44,24	47,61	64,58	25,97	47,33	43,99	45,24	56,44	**25,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	39,61	64,58	25,97	39,00	38,44	37,35	49,78	**25,97**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,98	39,61	64,58	25,97	39,83	28,99	41,30	44,22	**25,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,82	43,61	64,58	25,97	42,33	37,33	41,30	54,22	**25,97**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	48,94	46,27	72,92	25,97	54,83	42,33	49,19	59,78	**25,97**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,54	42,27	64,58	25,97	43,17	36,77	42,61	48,67	**25,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,25	46,27	72,92	25,97	44,83	40,11	45,24	48,67	**25,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	45,10	50,27	72,92	25,97	47,33	48,44	45,24	58,67	**25,97**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	36,12	39,20	63,71	25,97	43,50	28,07	42,39	46,68	**25,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,12	40,94	56,25	25,97	40,67	33,99	38,66	49,78	**25,97**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,11	43,61	64,58	25,97	46,50	36,77	46,56	50,89	**25,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	45,95	47,61	64,58	25,97	49,00	45,11	46,56	60,89	**25,97**
Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	25,97	53,73	92,33	31,31	72,15	49,29	63,54	87,31	**25,97**
Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	25,97	55,07	100,67	33,53	70,48	51,51	62,22	89,53	**25,97**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Tomaten	25,97	55,07	100,67	33,53	70,48	51,51	62,22	89,53	**25,97**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Tomaten	25,97	53,73	92,33	31,31	72,15	49,29	63,54	87,31	**25,97**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,97	53,73	92,33	31,31	72,15	49,29	63,54	87,31	**25,97**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,97	53,73	92,33	31,31	72,15	49,29	63,54	87,31	**25,97**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Spirulina getrocknet	25,97	53,73	92,33	31,31	72,15	49,29	63,54	87,31	**25,97**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	25,97	53,73	92,33	31,31	72,15	49,29	63,54	87,31	**25,97**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	25,97	55,07	100,67	33,53	70,48	51,51	62,22	89,53	**25,97**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Spirulina getrocknet	25,97	55,07	100,67	33,53	70,48	51,51	62,22	89,53	**25,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,97	65,73	125,67	40,20	93,82	60,96	79,33	115,09	**25,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Spirulina getrocknet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,97**
25,97	55,07	100,67	33,53	70,48	51,51	62,22	89,53
Spirulina getrocknet + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,97**
25,97	55,07	100,67	33,53	70,48	51,51	62,22	89,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**25,96**
37,47	39,81	61,25	25,96	39,25	35,46	37,99	51,90
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**25,96**
33,62	35,81	61,25	25,96	36,75	27,13	37,99	41,90
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**25,96**
31,38	30,19	45,58	36,07	32,55	25,96	33,59	35,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Sojabohnen							**25,96**
31,38	30,19	45,58	36,07	32,55	25,96	33,59	35,07
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,96**
34,37	35,52	53,92	31,62	40,88	25,96	38,20	45,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Pistazien roh							**25,96**
31,38	30,19	45,58	36,07	32,55	25,96	33,59	35,07
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**25,96**
31,38	30,19	45,58	36,07	32,55	25,96	33,59	35,07
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,96**
30,52	28,85	37,25	42,73	30,05	25,96	30,96	32,84
Pistazien roh + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,96**
31,38	30,19	45,58	36,07	32,55	25,96	33,59	35,07
Sojabohnen + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,96**
31,38	30,19	45,58	36,07	32,55	25,96	33,59	35,07
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**25,95**
25,95	54,53	107,04	42,62	70,89	42,62	63,89	90,04
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**25,95**
25,95	66,80	106,17	41,64	70,82	51,29	65,13	91,18
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**25,95**
25,95	68,87	133,96	43,03	92,08	56,17	81,70	114,82
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**25,95**
25,95	40,80	52,00	26,20	29,15	30,73	29,61	36,73
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**25,95**
25,95	40,80	52,00	26,20	29,15	30,73	29,61	36,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	28,05	40,88	79,92	25,94	49,69	34,31	47,62	60,44	**25,94**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	36,83	40,49	63,42	28,06	46,75	25,94	43,34	50,94	**25,94**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,53	44,01	52,00	40,36	32,15	25,94	34,57	42,96	**25,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	25,94	66,87	129,46	41,88	93,73	57,44	81,06	114,60	**25,94**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	25,94	55,09	106,13	32,48	70,44	44,09	63,51	88,64	**25,94**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	29,73	45,27	76,42	25,93	52,57	44,13	47,43	67,47	**25,93**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	34,09	48,15	55,17	25,93	36,72	37,73	36,13	49,40	**25,93**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,53	45,48	55,17	25,93	35,05	32,18	36,13	42,73	**25,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,15	30,60	43,08	25,93	30,07	30,24	29,67	38,58	**25,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	33,46	35,25	54,04	25,93	36,61	28,29	34,11	45,76	**25,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	35,17	39,25	62,38	25,93	38,28	31,63	36,74	45,76	**25,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	42,86	39,25	62,38	25,93	48,28	33,85	40,68	56,87	**25,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	34,32	36,58	54,04	25,93	38,28	27,18	36,74	43,53	**25,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	36,03	36,58	54,04	25,93	39,94	28,29	38,05	47,98	**25,93**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,47	27,65	31,50	41,96	34,25	25,93	32,93	36,44	**25,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	35,60	36,35	52,71	26,49	39,08	25,93	37,82	46,38	**25,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**25,93**
33,04	35,02	52,71	26,49	35,75	25,93	33,88	44,16
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**25,93**
25,93	72,67	131,08	45,91	93,05	59,26	81,82	115,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**25,93**
25,93	54,58	107,13	42,58	70,87	42,53	63,93	90,13
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**25,93**
25,93	66,89	102,96	41,10	70,87	51,21	64,82	91,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**25,92**
25,92	68,49	132,42	42,09	92,54	57,97	81,93	115,44
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**25,92**
25,92	54,22	103,79	34,51	72,83	48,48	62,74	90,16
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Cashewnuss							**25,92**
30,55	32,33	63,67	26,71	33,35	25,92	34,25	40,44
Cashewnuss + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**25,92**
30,55	32,33	63,67	26,71	33,35	25,92	34,25	40,44
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**25,92**
30,55	32,33	63,67	26,71	33,35	25,92	34,25	40,44
Quinoa + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**25,92**
30,55	32,33	63,67	26,71	33,35	25,92	34,25	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Quinoa							**25,92**
30,55	32,33	63,67	26,71	33,35	25,92	34,25	40,44
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**25,92**
30,55	32,33	63,67	26,71	33,35	25,92	34,25	40,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**25,91**
38,56	41,94	63,71	25,91	44,90	33,47	42,19	53,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**25,91**
36,00	39,27	63,71	25,91	43,23	27,91	42,19	46,38
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**25,91**
25,91	39,68	85,08	26,39	48,86	34,68	47,88	60,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**25,90**
25,90	67,93	123,75	44,02	92,92	57,47	81,06	112,34
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**25,90**
25,90	53,93	90,42	35,13	71,25	43,03	62,64	83,46
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**25,90**
25,90	95,93	190,42	61,80	136,25	86,36	117,90	170,12

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**25,90**
25,90	57,07	107,08	34,11	73,17	41,56	65,39	86,78
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**25,90**
25,90	57,07	107,08	37,44	73,17	49,89	65,39	86,78
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**25,90**
25,90	55,07	107,08	34,11	73,17	48,22	67,37	90,11
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**25,90**
25,90	39,78	70,46	28,46	50,65	32,32	44,34	61,01
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**25,89**
36,45	38,63	67,17	27,10	39,19	25,89	41,26	46,56
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,89**
41,63	43,79	76,17	25,89	44,52	38,49	46,39	50,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,89**
45,48	47,79	76,17	25,89	47,02	46,82	46,39	60,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**25,89**
42,91	47,79	76,17	25,89	48,68	40,16	47,71	54,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**25,89**
43,77	45,12	67,83	25,89	50,35	36,82	49,03	56,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**25,89**
41,21	43,79	67,83	25,89	47,02	36,82	45,08	54,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**25,89**
45,48	47,79	76,17	25,89	47,02	46,82	46,39	60,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Cashewnuss							**25,89**
38,64	41,12	67,83	25,89	43,68	29,04	43,76	49,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Cashewnuss							**25,89**
34,37	37,12	67,83	25,89	40,35	30,16	39,82	45,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**25,89**
50,61	47,79	76,17	25,89	58,68	42,38	51,66	65,33
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**25,89**
42,91	45,12	76,17	25,89	45,35	41,27	46,39	54,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**25,89**
42,06	45,12	67,83	25,89	48,68	35,71	47,71	52,00
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**25,89**
34,37	37,12	67,83	25,89	40,35	30,16	39,82	45,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**25,89**
42,06	45,12	67,83	25,89	48,68	35,71	47,71	52,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	41,21	43,79	67,83	25,89	47,02	36,82	45,08	54,22	**25,89**
Pistazien roh + Pistazien roh + Cashewnuss	40,35	42,45	76,17	25,89	43,68	35,71	46,39	47,56	**25,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	42,91	47,79	76,17	25,89	48,68	40,16	47,71	54,22	**25,89**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	38,64	41,12	67,83	25,89	43,68	29,04	43,76	49,78	**25,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Cashewnuss	42,91	45,12	76,17	25,89	45,35	41,27	46,39	54,22	**25,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	43,77	45,12	67,83	25,89	50,35	36,82	49,03	56,44	**25,89**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	50,61	47,79	76,17	25,89	58,68	42,38	51,66	65,33	**25,89**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,77	45,12	67,83	25,89	50,35	36,82	49,03	56,44	**25,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,77	45,12	67,83	25,89	50,35	36,82	49,03	56,44	**25,89**
Cashewnuss + Pistazien roh + Pistazien roh	40,35	42,45	76,17	25,89	43,68	35,71	46,39	47,56	**25,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Quinoa	37,69	43,47	60,00	26,00	46,33	25,89	44,61	48,00	**25,89**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	42,91	45,12	76,17	25,89	45,35	41,27	46,39	54,22	**25,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	41,21	43,79	67,83	25,89	47,02	36,82	45,08	54,22	**25,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	42,06	45,12	67,83	25,89	48,68	35,71	47,71	52,00	**25,89**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	50,61	47,79	76,17	25,89	58,68	42,38	51,66	65,33	**25,89**
Quinoa + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	34,37	37,12	67,83	25,89	40,35	30,16	39,82	45,33	**25,89**
Hafer + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	38,64	41,12	67,83	25,89	43,68	29,04	43,76	49,78	**25,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	42,91	47,79	76,17	25,89	48,68	40,16	47,71	54,22	**25,89**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	43,77	45,12	67,83	25,89	50,35	36,82	49,03	56,44	**25,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Pistazien roh	42,91	45,12	76,17	25,89	45,35	41,27	46,39	54,22	**25,89**
Pistazien roh + Cashewnuss + Pistazien roh	40,35	42,45	76,17	25,89	43,68	35,71	46,39	47,56	**25,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	43,77	45,12	67,83	25,89	50,35	36,82	49,03	56,44	**25,89**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	41,21	43,79	67,83	25,89	47,02	36,82	45,08	54,22	**25,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	44,20	46,45	76,17	25,89	46,18	44,04	46,39	57,56	**25,89**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	40,35	42,45	76,17	25,89	43,68	35,71	46,39	47,56	**25,89**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	42,91	47,79	76,17	25,89	48,68	40,16	47,71	54,22	**25,89**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	42,06	45,12	67,83	25,89	48,68	35,71	47,71	52,00	**25,89**
Cashewnuss + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	38,64	41,12	67,83	25,89	43,68	29,04	43,76	49,78	**25,89**
Cashewnuss + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	34,37	37,12	67,83	25,89	40,35	30,16	39,82	45,33	**25,89**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	50,61	47,79	76,17	25,89	58,68	42,38	51,66	65,33	**25,89**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	50,61	47,79	76,17	25,89	58,68	42,38	51,66	65,33	**25,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,91	47,79	76,17	25,89	48,68	40,16	47,71	54,22	**25,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	50,61	47,79	76,17	25,89	58,68	42,38	51,66	65,33	**25,89**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,91	47,79	76,17	25,89	48,68	40,16	47,71	54,22	**25,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,06	45,12	67,83	25,89	48,68	35,71	47,71	52,00	**25,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,06	45,12	67,83	25,89	48,68	35,71	47,71	52,00	**25,89**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	41,21	43,79	67,83	25,89	47,02	36,82	45,08	54,22	**25,89**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,48	47,79	76,17	25,89	47,02	46,82	46,39	60,89	**25,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	41,21	43,79	67,83	25,89	47,02	36,82	45,08	54,22	**25,89**
Pistazien roh + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,91	45,12	76,17	25,89	45,35	41,27	46,39	54,22	**25,89**
Cashewnuss + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,91	45,12	76,17	25,89	45,35	41,27	46,39	54,22	**25,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,48	47,79	76,17	25,89	47,02	46,82	46,39	60,89	**25,89**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	38,64	41,12	67,83	25,89	43,68	29,04	43,76	49,78	**25,89**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	34,37	37,12	67,83	25,89	40,35	30,16	39,82	45,33	**25,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Hafer	38,64	41,12	67,83	25,89	43,68	29,04	43,76	49,78	**25,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Quinoa	34,37	37,12	67,83	25,89	40,35	30,16	39,82	45,33	**25,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	36,36	36,37	53,33	26,49	39,89	25,88	38,59	47,31	**25,88**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	33,80	35,04	53,33	26,49	36,56	25,88	34,64	45,09	**25,88**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	33,03	42,58	62,33	32,76	34,94	25,88	36,56	46,49	**25,88**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	25,88	41,27	76,42	25,93	50,07	35,80	47,43	57,47	**25,88**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	25,88	71,92	128,00	44,02	93,97	62,84	82,28	116,47	**25,88**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	38,54	41,30	66,54	25,88	45,05	31,63	44,05	47,52	**25,88**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	42,38	45,30	66,54	25,88	47,55	39,96	44,05	57,52	**25,88**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Kakao								**25,87**
34,87	37,49	68,75	29,01	38,67	25,87	40,99	47,11	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**25,87**
35,72	36,82	56,25	26,79	39,50	25,87	38,36	47,11	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**25,87**
33,16	35,49	56,25	26,79	36,17	25,87	34,41	44,89	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,87**
37,86	40,82	64,58	32,34	43,67	25,87	42,31	50,44	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**25,87**
35,72	36,82	52,08	36,79	37,83	25,87	38,36	42,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**25,87**
37,00	39,49	68,75	32,34	41,17	25,87	41,65	48,22	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,87**
34,87	38,15	60,42	27,90	37,00	25,87	37,05	44,89	
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**25,87**
25,87	68,53	130,38	43,74	92,67	58,63	81,86	114,46	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln								**25,87**
38,17	52,53	50,75	25,87	42,32	36,18	42,37	50,18	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**25,87**
35,61	51,20	50,75	25,87	38,98	36,18	38,42	47,96	
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**25,87**
28,77	44,53	50,75	25,87	32,32	29,51	33,16	39,07	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**25,87**
36,46	52,53	50,75	25,87	40,65	35,07	41,05	45,73	
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Mandeln								**25,87**
33,04	48,53	50,75	25,87	35,65	28,40	37,11	43,51	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**25,87**
37,32	55,20	59,08	25,87	40,65	39,51	41,05	47,96	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**25,87**
45,01	55,20	59,08	25,87	50,65	41,73	45,00	59,07	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht								**25,87**
31,29	44,73	53,58	25,87	32,90	29,99	34,74	40,18	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**25,87**
33,85	47,40	53,58	25,87	34,57	35,55	34,74	46,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**25,85**
25,85	66,22	134,58	43,03	94,56	59,46	82,46	117,98
Spirulina getrocknet + Mandeln + Roggenmehl							**25,85**
25,85	57,01	94,58	32,51	72,50	42,47	65,70	86,22
Mandeln + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**25,85**
25,85	57,01	94,58	32,51	72,50	42,47	65,70	86,22
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Mandeln							**25,85**
25,85	57,01	94,58	32,51	72,50	42,47	65,70	86,22
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Mandeln							**25,85**
25,85	57,01	94,58	32,51	72,50	42,47	65,70	86,22
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**25,85**
25,85	52,66	99,58	32,43	71,18	40,59	63,17	86,16
Roggenmehl + Mandeln + Spirulina getrocknet							**25,85**
25,85	57,01	94,58	32,51	72,50	42,47	65,70	86,22
Mandeln + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**25,85**
25,85	57,01	94,58	32,51	72,50	42,47	65,70	86,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**25,85**
36,98	40,53	63,71	28,19	46,83	25,85	43,70	51,12
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**25,85**
25,85	57,21	102,42	31,82	71,47	53,60	63,33	86,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**25,85**
25,85	57,21	102,42	31,82	71,47	53,60	63,33	86,09
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Lupinen							**25,85**
25,85	64,53	109,67	39,69	71,10	49,38	64,47	91,16
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Lupinen							**25,85**
25,85	64,53	109,67	39,69	71,10	49,38	64,47	91,16
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,85**
25,85	35,20	47,17	33,02	27,77	27,71	28,95	33,38
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,85**
25,85	33,20	47,17	29,69	27,77	26,04	30,92	36,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**25,85**
25,85	57,21	102,42	31,82	71,47	53,60	63,33	86,09
Lupinen + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**25,85**
25,85	64,53	109,67	39,69	71,10	49,38	64,47	91,16
Gerstenmehl + Lupinen + Spirulina getrocknet							**25,85**
25,85	64,53	109,67	39,69	71,10	49,38	64,47	91,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	25,85	57,21	102,42	31,82	71,47	53,60	63,33	86,09	**25,85**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	25,85	64,53	109,67	39,69	71,10	49,38	64,47	91,16	**25,85**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Gerstenmehl	25,85	64,53	109,67	39,69	71,10	49,38	64,47	91,16	**25,85**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,85	57,21	102,42	31,82	71,47	53,60	63,33	86,09	**25,85**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,85	57,21	102,42	31,82	71,47	53,60	63,33	86,09	**25,85**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,30	42,41	45,75	46,61	30,65	25,84	34,06	39,84	**25,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	35,97	39,16	63,42	25,83	43,42	28,17	42,03	46,50	**25,83**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	38,52	41,71	63,29	25,83	44,73	33,41	41,97	52,93	**25,83**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	38,54	41,83	63,42	25,83	45,08	33,72	42,03	53,17	**25,83**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	35,96	39,04	63,29	25,83	43,06	27,86	41,97	46,27	**25,83**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,76	40,80	77,92	25,83	43,38	33,17	45,59	51,11	**25,83**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	25,83	69,07	134,58	42,73	94,17	58,46	83,79	116,31	**25,83**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,83	67,07	126,25	52,73	91,67	56,23	81,16	111,87	**25,83**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	34,52	36,75	63,13	27,19	37,58	25,83	38,63	42,16	**25,83**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	26,70	27,88	35,75	31,82	26,47	25,82	27,80	28,31	**25,82**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	26,70	27,88	35,75	31,82	26,47	25,82	27,80	28,31	**25,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,70	27,88	35,75	31,82	26,47	25,82	27,80	28,31	**25,82**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,70	27,88	35,75	31,82	26,47	25,82	27,80	28,31	**25,82**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,70	27,88	35,75	31,82	26,47	25,82	27,80	28,31	**25,82**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,70	27,88	35,75	31,82	26,47	25,82	27,80	28,31	**25,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	25,82	68,19	133,08	41,62	93,38	60,40	80,96	116,18	**25,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	36,78	39,23	66,38	25,81	43,43	27,61	42,80	49,44	**25,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	42,61	45,76	68,63	25,81	47,94	40,76	44,43	58,64	**25,81**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	38,76	41,76	68,63	25,81	45,44	32,42	44,43	48,64	**25,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	32,31	30,60	32,08	44,02	32,08	25,81	34,35	32,34	**25,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	25,80	54,49	102,46	34,27	71,43	44,15	63,68	86,02	**25,80**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	25,80	58,21	102,38	33,94	72,71	51,40	62,89	90,40	**25,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,80	54,45	106,96	42,53	70,78	42,38	63,72	89,73	**25,80**
Spirulina getrocknet + Miso + Dinkel ungekocht	25,79	53,27	91,42	33,98	71,77	44,37	61,78	83,93	**25,79**
Miso + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	25,79	53,27	91,42	33,98	71,77	44,37	61,78	83,93	**25,79**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Miso	25,79	81,27	158,08	51,76	115,10	73,26	98,62	141,71	**25,79**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Miso	25,79	53,27	91,42	33,98	71,77	44,37	61,78	83,93	**25,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Miso							**25,79**
25,79	53,27	91,42	33,98	71,77	44,37	61,78	83,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**25,79**
25,79	81,27	158,08	51,76	115,10	73,26	98,62	141,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**25,79**
25,79	56,99	101,83	31,67	71,83	54,11	63,00	86,33
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**25,79**
25,79	56,99	101,83	31,67	71,83	54,11	63,00	86,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**25,79**
25,79	67,27	124,75	42,87	93,43	58,81	80,20	112,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**25,79**
25,79	56,99	101,83	31,67	71,83	54,11	63,00	86,33
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**25,79**
25,79	56,99	101,83	31,67	71,83	54,11	63,00	86,33
Miso + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**25,79**
25,79	81,27	158,08	51,76	115,10	73,26	98,62	141,71
Spirulina getrocknet + Miso + Spirulina getrocknet							**25,79**
25,79	81,27	158,08	51,76	115,10	73,26	98,62	141,71
Dinkel ungekocht + Miso + Spirulina getrocknet							**25,79**
25,79	53,27	91,42	33,98	71,77	44,37	61,78	83,93
Miso + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**25,79**
25,79	53,27	91,42	33,98	71,77	44,37	61,78	83,93
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,79**
25,79	56,99	101,83	31,67	71,83	54,11	63,00	86,33
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,79**
25,79	56,99	101,83	31,67	71,83	54,11	63,00	86,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**25,79**
38,50	41,76	63,38	25,79	44,70	33,33	42,01	53,02
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**25,79**
35,94	39,09	63,38	25,79	43,03	27,77	42,01	46,36
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**25,78**
35,28	36,77	63,75	27,19	38,39	25,78	39,39	43,09
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**25,78**
31,76	46,07	54,92	25,78	34,57	32,65	36,32	42,41
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**25,78**
35,65	37,79	67,83	25,78	42,02	26,82	41,79	47,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	25,78	68,32	131,50	40,84	95,08	62,04	84,25	117,56	**25,78**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	34,33	48,73	54,92	25,78	36,23	38,21	36,32	49,08	**25,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,78	66,32	123,17	50,84	92,58	59,82	81,62	113,11	**25,78**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,51	40,53	42,08	36,78	43,67	25,78	42,89	43,67	**25,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	34,37	34,22	50,71	26,50	34,99	25,77	33,41	44,34	**25,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	36,93	35,55	50,71	26,50	38,33	25,77	37,36	46,57	**25,77**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,77	69,55	130,42	42,07	92,83	62,13	81,62	114,89	**25,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	37,63	41,21	70,83	30,82	45,50	25,77	45,09	54,00	**25,77**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	29,00	43,55	82,58	25,77	53,03	39,62	50,79	64,91	**25,77**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	34,64	37,21	66,67	27,49	38,00	25,77	39,17	42,89	**25,77**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	35,50	35,21	45,83	43,04	36,33	25,77	37,86	39,56	**25,77**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	35,50	39,21	70,83	27,49	43,00	25,77	44,43	52,89	**25,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	35,50	35,21	45,83	43,04	36,33	25,77	37,86	39,56	**25,77**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	35,50	39,21	70,83	27,49	43,00	25,77	44,43	52,89	**25,77**
Hafer + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	35,50	37,88	62,50	27,49	38,00	25,77	39,17	44,00	**25,77**
Pistazien roh + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	35,50	37,88	62,50	27,49	38,00	25,77	39,17	44,00	**25,77**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	39,77	43,21	70,83	34,16	48,00	25,77	45,75	55,11	**25,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	35,50	39,21	70,83	27,49	43,00	25,77	44,43	52,89	**25,77**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	35,50	37,88	62,50	27,49	38,00	25,77	39,17	44,00	**25,77**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	35,50	39,21	70,83	27,49	43,00	25,77	44,43	52,89	**25,77**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Pistazien roh	35,50	37,88	62,50	27,49	38,00	25,77	39,17	44,00	**25,77**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	39,77	43,21	70,83	34,16	48,00	25,77	45,75	55,11	**25,77**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	39,77	43,21	70,83	34,16	48,00	25,77	45,75	55,11	**25,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,77	43,21	70,83	34,16	48,00	25,77	45,75	55,11	**25,77**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	35,50	39,21	70,83	27,49	43,00	25,77	44,43	52,89	**25,77**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	35,50	39,21	70,83	27,49	43,00	25,77	44,43	52,89	**25,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,50	35,21	45,83	43,04	36,33	25,77	37,86	39,56	**25,77**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,50	35,21	45,83	43,04	36,33	25,77	37,86	39,56	**25,77**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,50	35,21	45,83	43,04	36,33	25,77	37,86	39,56	**25,77**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,50	35,21	45,83	43,04	36,33	25,77	37,86	39,56	**25,77**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Hafer	35,50	37,88	62,50	27,49	38,00	25,77	39,17	44,00	**25,77**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	35,50	37,88	62,50	27,49	38,00	25,77	39,17	44,00	**25,77**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	25,76	56,75	101,58	31,67	71,12	53,49	62,89	85,87	**25,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	25,76	56,75	101,58	31,67	71,12	53,49	62,89	85,87	**25,76**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	25,76	56,75	101,58	31,67	71,12	53,49	62,89	85,87	**25,76**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	25,76	56,75	101,58	31,67	71,12	53,49	62,89	85,87	**25,76**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,76	56,75	101,58	31,67	71,12	53,49	62,89	85,87	**25,76**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,76	56,75	101,58	31,67	71,12	53,49	62,89	85,87	**25,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	25,76	64,07	121,00	41,22	88,90	56,16	77,74	111,26	**25,76**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	29,38	45,07	75,67	25,76	52,15	43,73	47,09	67,31	**25,76**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,81	30,40	42,33	25,76	29,65	29,84	29,33	38,42	**25,76**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,07	40,28	66,92	25,76	45,39	29,79	44,11	50,78	**25,76**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	33,25	30,98	51,63	38,04	33,08	25,75	36,01	37,74	**25,75**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	25,75	66,67	103,21	41,06	70,98	51,58	64,76	91,19	**25,75**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,37	41,63	63,21	25,74	44,62	33,18	41,81	52,62	**25,74**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Miso	32,19	45,22	57,21	25,74	34,55	31,96	35,84	44,03	**25,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,80	38,97	63,21	25,74	42,95	27,62	41,81	45,96	**25,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	25,74	68,61	130,38	43,69	92,40	58,47	81,66	114,16	**25,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,26	31,93	43,54	26,88	32,08	25,74	31,28	37,80	**25,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,74	68,53	126,67	41,38	93,33	63,83	81,20	115,80	**25,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	25,74	68,53	130,83	42,49	93,33	62,17	82,51	114,69	**25,74**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Lupinen	31,08	40,80	39,50	52,87	29,15	25,73	33,55	36,73	**25,73**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,42	28,88	49,25	25,77	30,53	25,73	33,03	36,02	**25,73**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	30,65	44,13	43,67	26,20	32,48	25,73	32,89	38,96	**25,73**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,79	44,80	56,17	26,20	34,15	25,73	34,21	42,29	**25,73**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,08	40,80	39,50	52,87	29,15	25,73	33,55	36,73	**25,73**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	25,73	55,33	92,33	32,00	70,50	40,52	63,42	82,67	**25,73**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Hirse gekocht	25,73	55,33	92,33	32,00	70,50	40,52	63,42	82,67	**25,73**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Mandeln	25,73	55,33	92,33	32,00	70,50	40,52	63,42	82,67	**25,73**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Mandeln	25,73	55,33	92,33	32,00	70,50	40,52	63,42	82,67	**25,73**
Mandeln + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	25,73	55,33	92,33	32,00	70,50	40,52	63,42	82,67	**25,73**
Hirse gekocht + Mandeln + Spirulina getrocknet	25,73	55,33	92,33	32,00	70,50	40,52	63,42	82,67	**25,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	25,72	53,37	97,83	31,43	72,80	49,53	64,38	87,89	**25,72**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	28,56	42,03	51,00	28,98	31,38	25,72	31,88	42,29	**25,72**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	25,72	65,33	123,38	41,47	91,43	58,16	78,54	112,28	**25,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	35,90	37,97	59,29	25,72	37,22	32,91	36,22	49,42	**25,72**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	25,72	56,85	101,75	31,58	71,07	53,32	62,97	86,04	**25,72**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	25,72	56,85	101,75	31,58	71,07	53,32	62,97	86,04	**25,72**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**25,72**
25,72	40,71	72,00	25,87	55,20	34,33	47,87	64,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Miso							**25,72**
25,72	66,41	127,38	41,94	93,33	56,65	80,68	113,48
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**25,72**
25,72	54,63	104,04	32,54	70,05	43,29	63,13	87,52
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**25,72**
25,72	68,49	130,08	43,61	92,58	58,72	81,50	114,28
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**25,72**
25,72	56,85	101,75	31,58	71,07	53,32	62,97	86,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**25,72**
25,72	56,85	101,75	31,58	71,07	53,32	62,97	86,04
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,72**
25,72	56,85	101,75	31,58	71,07	53,32	62,97	86,04
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,72**
25,72	56,85	101,75	31,58	71,07	53,32	62,97	86,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**25,72**
34,29	39,54	66,42	31,41	36,23	25,72	38,05	46,91
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**25,71**
30,09	29,12	51,17	39,22	30,35	25,71	33,24	34,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Cashewnuss							**25,71**
30,09	29,12	51,17	39,22	30,35	25,71	33,24	34,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**25,71**
36,93	38,45	59,50	25,89	42,02	25,71	41,13	45,33
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**25,71**
36,93	38,45	59,50	25,89	42,02	25,71	41,13	45,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**25,71**
29,40	45,05	75,83	25,71	52,35	43,84	47,22	67,49
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**25,71**
36,93	38,45	59,50	25,89	42,02	25,71	41,13	45,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**25,71**
36,93	38,45	59,50	25,89	42,02	25,71	41,13	45,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**25,71**
26,62	27,41	34,92	31,67	26,12	25,71	27,37	28,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	26,62	27,41	34,92	31,67	26,12	25,71	27,37	28,09	**25,71**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,79	35,12	55,33	30,33	35,35	25,71	37,84	40,89	**25,71**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,38	27,12	55,33	27,00	30,35	25,71	33,89	37,56	**25,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,67	27,12	55,33	27,00	32,85	25,71	33,89	40,89	**25,71**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,83	30,39	42,50	25,71	29,85	29,96	29,46	38,60	**25,71**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	36,93	38,45	59,50	25,89	42,02	25,71	41,13	45,33	**25,71**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	36,93	38,45	59,50	25,89	42,02	25,71	41,13	45,33	**25,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	35,22	32,45	51,17	49,22	33,68	25,71	38,50	37,56	**25,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,62	27,41	34,92	31,67	26,12	25,71	27,37	28,09	**25,71**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,62	27,41	34,92	31,67	26,12	25,71	27,37	28,09	**25,71**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,62	27,41	34,92	31,67	26,12	25,71	27,37	28,09	**25,71**
Cashewnuss + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,09	29,12	51,17	39,22	30,35	25,71	33,24	34,22	**25,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,62	27,41	34,92	31,67	26,12	25,71	27,37	28,09	**25,71**
Quinoa + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,09	29,12	51,17	39,22	30,35	25,71	33,24	34,22	**25,71**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	30,09	29,12	51,17	39,22	30,35	25,71	33,24	34,22	**25,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Quinoa	30,09	29,12	51,17	39,22	30,35	25,71	33,24	34,22	**25,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**25,70**
25,70	68,37	129,96	43,61	92,23	58,41	81,45	114,04
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**25,70**
25,70	54,61	105,88	30,77	73,83	50,60	64,86	91,49
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,70**
25,70	52,61	97,54	40,77	71,33	48,38	62,23	87,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,69**
25,69	68,03	127,17	41,69	95,13	62,33	82,13	115,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,69**
25,69	68,03	131,33	43,91	95,97	60,11	82,79	117,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mandeln							**25,69**
39,18	52,00	57,17	25,69	42,43	35,82	42,63	51,38
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**25,69**
39,18	52,00	57,17	25,69	42,43	35,82	42,63	51,38
Lupinen + Pistazien roh + Mandeln							**25,69**
36,62	49,33	57,17	25,69	40,77	30,27	42,63	44,71
Pistazien roh + Lupinen + Mandeln							**25,69**
36,62	49,33	57,17	25,69	40,77	30,27	42,63	44,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**25,69**
36,85	40,61	63,71	28,13	46,57	25,69	43,51	50,82
Pistazien roh + Mandeln + Lupinen							**25,69**
36,62	49,33	57,17	25,69	40,77	30,27	42,63	44,71
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**25,69**
39,18	52,00	57,17	25,69	42,43	35,82	42,63	51,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lupinen							**25,69**
39,18	52,00	57,17	25,69	42,43	35,82	42,63	51,38
Mandeln + Pistazien roh + Lupinen							**25,69**
36,62	49,33	57,17	25,69	40,77	30,27	42,63	44,71
Mandeln + Lupinen + Pistazien roh							**25,69**
36,62	49,33	57,17	25,69	40,77	30,27	42,63	44,71
Lupinen + Mandeln + Pistazien roh							**25,69**
36,62	49,33	57,17	25,69	40,77	30,27	42,63	44,71
Lupinen + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,69**
39,18	52,00	57,17	25,69	42,43	35,82	42,63	51,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,18	52,00	57,17	25,69	42,43	35,82	42,63	51,38	**25,69**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	25,68	48,13	86,29	30,93	65,23	41,06	57,66	81,82	**25,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	25,68	68,43	130,04	43,57	92,20	58,33	81,49	114,13	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,44	36,82	64,58	25,68	39,50	26,43	41,65	50,44	**25,68**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	36,00	35,41	54,67	39,61	36,19	25,68	40,25	40,33	**25,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	35,72	37,75	59,54	25,68	37,33	33,28	36,16	49,57	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,16	36,15	64,58	25,68	37,83	26,43	39,68	49,33	**25,68**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	37,73	42,40	74,42	25,68	39,76	33,97	42,96	48,91	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,59	36,82	64,58	25,68	38,67	25,87	40,99	48,22	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,45	32,82	60,42	25,68	35,33	25,87	34,41	44,89	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,01	38,15	68,75	25,68	38,67	28,09	40,99	49,33	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,59	32,82	60,42	25,68	33,67	25,87	34,41	42,67	**25,68**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	32,41	45,68	59,29	25,68	34,94	32,76	36,22	45,16	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,86	38,15	68,75	25,68	43,67	29,21	42,97	54,89	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,29	32,82	60,42	25,68	40,33	26,98	36,39	50,44	**25,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,44	32,82	60,42	25,68	38,67	26,98	36,39	48,22	**25,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	25,67	67,88	137,50	49,60	92,17	56,32	81,93	116,22	**25,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	25,67	41,88	83,33	30,82	50,50	27,43	46,41	61,78	**25,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	25,67	39,88	83,33	30,82	50,50	34,10	48,38	65,11	**25,67**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	30,26	49,87	75,42	25,67	57,00	29,67	53,42	62,56	**25,67**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	31,11	48,53	75,42	25,67	58,67	34,11	54,74	67,00	**25,67**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	30,26	48,53	75,42	25,67	57,00	34,11	54,74	64,78	**25,67**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	33,68	53,87	83,75	25,67	62,00	36,33	61,32	71,44	**25,67**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	29,40	49,87	75,42	25,67	55,33	30,78	52,11	62,56	**25,67**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	25,67	41,88	83,33	34,16	50,50	35,77	46,41	61,78	**25,67**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	31,97	51,20	75,42	25,67	57,00	30,78	54,74	64,78	**25,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	25,67	67,35	124,00	44,18	93,40	57,00	80,87	112,67	**25,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	25,67	95,35	190,67	61,96	136,73	85,89	117,71	170,44	**25,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	25,67	53,35	90,67	35,29	71,73	42,56	62,45	83,78	**25,67**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	35,85	35,95	61,13	27,20	36,83	25,67	38,17	42,34	**25,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,26	41,61	64,58	29,30	44,83	25,66	43,27	50,89	**25,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	33,61	39,58	49,30	34,83	25,66	37,35	36,44	**25,66**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	36,94	56,25	25,97	38,17	25,66	38,66	39,78	**25,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,99	36,27	64,58	27,08	41,50	25,66	40,64	48,67	**25,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,84	36,27	64,58	27,08	43,17	25,66	40,64	50,89	**25,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	38,20	41,53	62,83	25,66	44,41	32,98	41,64	52,54	**25,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	35,63	38,87	62,83	25,66	42,74	27,42	41,64	45,88	**25,66**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,08	41,62	57,92	27,23	45,00	25,65	42,18	50,67	**25,65**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Miso	25,65	49,40	88,67	31,18	67,75	43,06	58,46	82,84	**25,65**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	25,65	47,77	67,63	27,32	50,42	38,15	44,64	61,50	**25,65**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Miso	25,65	49,40	88,67	31,18	67,75	43,06	58,46	82,84	**25,65**
Spirulina getrocknet + Miso + Mais-Mehl	25,65	49,40	88,67	31,18	67,75	43,06	58,46	82,84	**25,65**
Miso + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	25,65	49,40	88,67	31,18	67,75	43,06	58,46	82,84	**25,65**
Miso + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	25,65	49,40	88,67	31,18	67,75	43,06	58,46	82,84	**25,65**
Mais-Mehl + Miso + Spirulina getrocknet	25,65	49,40	88,67	31,18	67,75	43,06	58,46	82,84	**25,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	25,65	67,97	134,29	49,06	92,22	56,24	81,62	116,09	**25,65**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	25,64	51,55	96,67	32,13	71,57	40,04	62,74	85,24	**25,64**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	25,64	54,67	100,00	35,56	71,67	41,11	63,16	84,44	**25,64**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	25,64	53,33	100,00	35,56	71,67	45,56	64,47	86,67	**25,64**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	25,64	54,67	100,00	35,56	71,67	41,11	63,16	84,44	**25,64**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	25,64	82,67	166,67	53,33	115,00	70,00	100,00	142,22	**25,64**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Dinkel ungekocht	25,64	54,67	100,00	37,78	71,67	46,67	63,16	84,44	**25,64**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	25,64	54,67	100,00	37,78	71,67	46,67	63,16	84,44	**25,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**25,64**
25,64	53,33	100,00	35,56	71,67	45,56	64,47	86,67
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**25,64**
25,64	54,67	100,00	35,56	71,67	41,11	63,16	84,44
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**25,64**
25,64	54,67	100,00	35,56	71,67	41,11	63,16	84,44
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**25,64**
25,64	56,00	116,67	32,11	74,17	48,89	71,05	94,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**25,64**
25,64	50,00	91,67	62,11	66,67	42,22	63,16	81,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	39,33	66,67	26,67	50,00	31,11	46,05	57,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	81,33	166,67	53,33	115,00	74,44	101,32	144,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	40,67	66,67	26,67	50,00	26,67	44,74	55,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	82,67	166,67	53,33	115,00	70,00	100,00	142,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	82,67	166,67	55,56	115,00	75,56	100,00	142,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	40,67	66,67	28,89	50,00	32,22	44,74	55,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	66,00	137,50	43,33	95,00	61,67	82,89	120,00
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**25,64**
25,64	51,55	96,67	32,13	71,57	40,04	62,74	85,24
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**25,64**
25,64	67,11	131,67	42,73	93,28	55,02	81,37	113,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**25,64**
25,64	69,33	137,50	43,33	91,67	56,67	81,58	115,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**25,64**
25,64	66,44	131,67	42,73	93,28	57,24	82,03	114,84
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**25,64**
25,64	54,67	108,33	33,33	70,00	43,89	64,47	88,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**25,64**
25,64	66,00	137,50	43,33	95,00	61,67	82,89	120,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,64**
25,64	57,33	108,33	34,44	71,67	47,22	63,82	87,78
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Walnüsse							**25,64**
25,64	51,55	96,67	32,13	71,57	40,04	62,74	85,24
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,64**
25,64	28,00	54,17	26,67	30,00	26,11	32,89	35,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**25,64**
25,64	67,11	131,67	43,84	93,28	57,80	81,37	113,73
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**25,64**
25,64	55,33	108,33	34,44	70,00	44,44	63,82	87,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**25,64**
25,64	70,00	137,50	44,44	92,50	58,33	81,58	115,56
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**25,64**
25,64	54,67	108,33	37,56	73,33	44,44	65,79	88,89
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**25,64**
25,64	54,67	108,33	37,56	73,33	44,44	65,79	88,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**25,64**
25,64	68,67	133,33	46,67	93,33	61,11	81,58	113,33
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**25,64**
25,64	55,33	108,33	33,33	70,00	41,67	63,82	87,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**25,64**
25,64	52,00	104,17	34,44	73,33	47,22	64,47	91,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**25,64**
25,64	68,67	133,33	44,44	93,33	55,56	81,58	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**25,64**
25,64	67,33	133,33	44,44	93,33	60,00	82,89	115,56
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,64**
25,64	57,33	112,50	36,67	72,50	45,00	64,47	90,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	54,67	100,00	33,11	71,67	48,89	64,47	84,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	53,33	100,00	53,33	68,33	43,33	63,16	84,44
Quinoa + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	54,67	100,00	37,78	71,67	46,67	63,16	84,44
Dinkel ungekocht + Quinoa + Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	54,67	100,00	37,78	71,67	46,67	63,16	84,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	25,64	82,67	166,67	55,56	115,00	75,56	100,00	142,22	**25,64**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	25,64	82,67	166,67	53,33	115,00	70,00	100,00	142,22	**25,64**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	25,64	54,67	100,00	35,56	71,67	41,11	63,16	84,44	**25,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Spirulina getrocknet	25,64	54,67	108,33	37,56	73,33	44,44	65,79	88,89	**25,64**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Spirulina getrocknet	25,64	82,67	166,67	55,56	115,00	75,56	100,00	142,22	**25,64**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	25,64	54,67	100,00	35,56	71,67	41,11	63,16	84,44	**25,64**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	25,64	82,67	166,67	53,33	115,00	70,00	100,00	142,22	**25,64**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	25,64	81,33	166,67	53,33	115,00	74,44	101,32	144,44	**25,64**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	25,64	53,33	108,33	33,33	71,67	45,56	64,47	91,11	**25,64**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	25,64	53,33	108,33	33,33	71,67	45,56	64,47	91,11	**25,64**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	25,64	53,33	100,00	35,56	71,67	45,56	64,47	86,67	**25,64**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	25,64	54,67	100,00	33,11	71,67	48,89	64,47	84,44	**25,64**
Walnüsse + Walnüsse + Spirulina getrocknet	25,64	51,55	96,67	32,13	71,57	40,04	62,74	85,24	**25,64**
Kakao + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	25,64	57,33	116,67	33,33	73,33	47,78	68,42	93,33	**25,64**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Spirulina getrocknet	25,64	53,33	100,00	35,56	71,67	45,56	64,47	86,67	**25,64**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	25,64	54,67	108,33	37,56	73,33	44,44	65,79	88,89	**25,64**
Gerstenmehl + Kakao + Spirulina getrocknet	25,64	57,33	116,67	33,33	73,33	47,78	68,42	93,33	**25,64**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	25,64	53,33	100,00	53,33	68,33	43,33	63,16	84,44	**25,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Kakao							**25,64**
25,64	57,33	116,67	33,33	73,33	47,78	68,42	93,33
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**25,64**
25,64	81,33	166,67	53,33	115,00	74,44	101,32	144,44
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Kakao							**25,64**
25,64	57,33	116,67	33,33	73,33	47,78	68,42	93,33
Kakao + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**25,64**
25,64	57,33	116,67	33,33	73,33	47,78	68,42	93,33
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**25,64**
25,64	53,33	108,33	33,33	71,67	45,56	64,47	91,11
Spirulina getrocknet + Kakao + Gerstenmehl							**25,64**
25,64	57,33	116,67	33,33	73,33	47,78	68,42	93,33
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**25,64**
25,64	53,33	108,33	33,33	71,67	45,56	64,47	91,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**25,64**
25,64	53,33	100,00	53,33	68,33	43,33	63,16	84,44
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**25,64**
25,64	53,33	100,00	53,33	68,33	43,33	63,16	84,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,64**
25,64	67,87	128,17	41,56	90,83	60,19	79,34	111,33
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**25,64**
25,64	81,33	166,67	53,33	115,00	74,44	101,32	144,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**25,64**
25,64	54,67	108,33	37,56	73,33	44,44	65,79	88,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**25,64**
25,64	54,67	100,00	33,11	71,67	48,89	64,47	84,44
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**25,64**
25,64	54,67	108,33	37,56	73,33	44,44	65,79	88,89
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**25,64**
25,64	54,67	100,00	33,11	71,67	48,89	64,47	84,44
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**25,64**
25,64	53,33	100,00	35,56	71,67	45,56	64,47	86,67
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,64**
25,64	54,67	100,00	33,11	71,67	48,89	64,47	84,44
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,64**
25,64	54,67	100,00	33,11	71,67	48,89	64,47	84,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**25,64**
25,64	53,33	108,33	33,33	71,67	45,56	64,47	91,11
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**25,64**
25,64	53,33	108,33	33,33	71,67	45,56	64,47	91,11
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**25,64**
25,64	53,33	100,00	35,56	71,67	45,56	64,47	86,67
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,64**
25,64	53,33	100,00	53,33	68,33	43,33	63,16	84,44
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,64**
25,64	53,33	100,00	53,33	68,33	43,33	63,16	84,44
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Quinoa							**25,64**
25,64	54,67	100,00	37,78	71,67	46,67	63,16	84,44
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Quinoa							**25,64**
25,64	82,67	166,67	55,56	115,00	75,56	100,00	142,22
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Quinoa							**25,64**
25,64	54,67	100,00	37,78	71,67	46,67	63,16	84,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**25,64**
25,64	54,35	106,67	42,42	70,68	42,24	63,62	89,74
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**25,63**
38,21	41,53	62,92	25,63	44,51	33,03	41,70	52,63
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**25,63**
36,81	40,37	63,29	28,06	46,39	25,63	43,29	50,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**25,63**
35,64	38,86	62,92	25,63	42,84	27,48	41,70	45,97
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**25,63**
25,63	54,35	106,58	42,44	70,58	42,18	63,55	89,66
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**25,62**
25,62	66,74	103,21	41,00	70,72	51,42	64,56	90,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**25,62**
35,60	37,82	59,54	25,62	37,07	33,12	35,97	49,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**25,62**
36,96	39,13	66,83	25,62	44,58	28,82	43,05	50,22
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**25,62**
25,62	56,09	113,46	31,57	74,22	48,81	70,74	94,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	25,62	50,09	88,46	61,57	66,72	42,14	62,84	80,98	**25,62**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	34,07	33,53	50,63	39,70	34,58	25,62	37,62	35,93	**25,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	32,36	30,20	33,96	45,26	31,25	25,62	32,36	34,82	**25,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	34,92	31,53	33,96	45,26	34,58	25,62	36,30	37,04	**25,62**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,62	38,00	37,00	29,80	26,65	26,23	28,57	34,76	**25,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	25,61	67,07	130,17	41,32	93,78	59,86	80,53	115,27	**25,61**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,54	27,28	35,04	31,88	31,33	25,60	29,99	34,82	**25,60**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,08	43,91	50,33	25,60	34,93	25,76	34,66	42,69	**25,60**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,26	26,61	35,04	31,88	29,66	25,60	28,02	33,71	**25,60**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	33,44	37,59	58,96	25,60	35,92	28,88	35,42	43,44	**25,60**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	41,13	37,59	58,96	25,60	45,92	31,11	39,37	54,56	**25,60**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,56	43,87	49,08	25,60	33,32	25,86	33,13	40,82	**25,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	25,60	54,84	93,58	32,02	71,77	48,73	63,84	84,18	**25,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	25,60	54,84	101,92	36,47	73,43	44,29	65,16	88,62	**25,60**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	25,60	54,84	101,92	36,47	73,43	44,29	65,16	88,62	**25,60**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	25,60	54,84	93,58	32,02	71,77	48,73	63,84	84,18	**25,60**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	25,60	66,63	102,92	40,92	70,90	51,68	64,39	91,01	**25,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	25,60	54,84	101,92	36,47	73,43	44,29	65,16	88,62	**25,60**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	25,60	54,84	101,92	36,47	73,43	44,29	65,16	88,62	**25,60**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	25,60	54,84	93,58	32,02	71,77	48,73	63,84	84,18	**25,60**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	25,60	54,84	101,92	36,47	73,43	44,29	65,16	88,62	**25,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	25,60	54,84	93,58	32,02	71,77	48,73	63,84	84,18	**25,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	25,60	54,84	101,92	36,47	73,43	44,29	65,16	88,62	**25,60**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,60	54,84	93,58	32,02	71,77	48,73	63,84	84,18	**25,60**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,60	54,84	93,58	32,02	71,77	48,73	63,84	84,18	**25,60**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,55	31,99	45,42	26,88	34,51	25,59	33,57	40,60	**25,59**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	25,58	66,51	102,79	40,92	70,54	51,37	64,34	90,78	**25,58**
Lupinen + Quinoa + Cashewnuss	30,30	40,32	60,83	25,58	33,12	31,76	34,55	40,93	**25,58**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	46,54	50,99	69,17	25,58	51,45	43,98	46,39	60,93	**25,58**
Lupinen + Hafer + Cashewnuss	34,57	44,32	60,83	25,58	36,45	30,64	38,50	45,38	**25,58**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	37,14	46,99	60,83	25,58	39,78	38,42	39,82	49,82	**25,58**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	38,85	50,99	69,17	25,58	41,45	41,76	42,45	49,82	**25,58**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	37,99	48,32	60,83	25,58	41,45	37,31	42,45	47,60	**25,58**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	39,70	48,32	60,83	25,58	43,12	38,42	43,76	52,04	**25,58**
Lupinen + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	32,86	41,65	52,50	25,58	34,78	27,31	35,87	40,93	**25,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Lupinen + Dinkel ungekocht							**25,58**
32,86	41,65	52,50	25,58	34,78	27,31	35,87	40,93
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**25,58**
38,85	50,99	69,17	25,58	41,45	41,76	42,45	49,82
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**25,58**
37,99	48,32	60,83	25,58	41,45	37,31	42,45	47,60
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**25,58**
37,14	46,99	60,83	25,58	39,78	38,42	39,82	49,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Lupinen							**25,58**
37,14	46,99	60,83	25,58	39,78	38,42	39,82	49,82
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Lupinen							**25,58**
46,54	50,99	69,17	25,58	51,45	43,98	46,39	60,93
Cashewnuss + Quinoa + Lupinen							**25,58**
30,30	40,32	60,83	25,58	33,12	31,76	34,55	40,93
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Lupinen							**25,58**
32,86	41,65	52,50	25,58	34,78	27,31	35,87	40,93
Hafer + Cashewnuss + Lupinen							**25,58**
34,57	44,32	60,83	25,58	36,45	30,64	38,50	45,38
Cashewnuss + Hafer + Lupinen							**25,58**
34,57	44,32	60,83	25,58	36,45	30,64	38,50	45,38
Quinoa + Cashewnuss + Lupinen							**25,58**
30,30	40,32	60,83	25,58	33,12	31,76	34,55	40,93
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**25,58**
46,54	50,99	69,17	25,58	51,45	43,98	46,39	60,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lupinen							**25,58**
38,85	50,99	69,17	25,58	41,45	41,76	42,45	49,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Lupinen							**25,58**
39,70	48,32	60,83	25,58	43,12	38,42	43,76	52,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lupinen							**25,58**
37,99	48,32	60,83	25,58	41,45	37,31	42,45	47,60
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Lupinen							**25,58**
32,86	41,65	52,50	25,58	34,78	27,31	35,87	40,93
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**25,58**
39,70	48,32	60,83	25,58	43,12	38,42	43,76	52,04
Hafer + Lupinen + Cashewnuss							**25,58**
34,57	44,32	60,83	25,58	36,45	30,64	38,50	45,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Cashewnuss							**25,58**
39,70	48,32	60,83	25,58	43,12	38,42	43,76	52,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Cashewnuss							**25,58**
38,85	50,99	69,17	25,58	41,45	41,76	42,45	49,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Cashewnuss							**25,58**
37,14	46,99	60,83	25,58	39,78	38,42	39,82	49,82
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Cashewnuss							**25,58**
46,54	50,99	69,17	25,58	51,45	43,98	46,39	60,93
Quinoa + Lupinen + Cashewnuss							**25,58**
30,30	40,32	60,83	25,58	33,12	31,76	34,55	40,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Cashewnuss							**25,58**
37,99	48,32	60,83	25,58	41,45	37,31	42,45	47,60
Dinkel ungekocht + Lupinen + Cashewnuss							**25,58**
32,86	41,65	52,50	25,58	34,78	27,31	35,87	40,93
Lupinen + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**25,58**
32,86	41,65	52,50	25,58	34,78	27,31	35,87	40,93
Lupinen + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,58**
39,70	48,32	60,83	25,58	43,12	38,42	43,76	52,04
Cashewnuss + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,58**
39,70	48,32	60,83	25,58	43,12	38,42	43,76	52,04
Cashewnuss + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**25,58**
46,54	50,99	69,17	25,58	51,45	43,98	46,39	60,93
Cashewnuss + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,58**
38,85	50,99	69,17	25,58	41,45	41,76	42,45	49,82
Lupinen + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,58**
38,85	50,99	69,17	25,58	41,45	41,76	42,45	49,82
Lupinen + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**25,58**
46,54	50,99	69,17	25,58	51,45	43,98	46,39	60,93
Lupinen + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,58**
37,99	48,32	60,83	25,58	41,45	37,31	42,45	47,60
Cashewnuss + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,58**
37,99	48,32	60,83	25,58	41,45	37,31	42,45	47,60
Lupinen + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,58**
37,14	46,99	60,83	25,58	39,78	38,42	39,82	49,82
Cashewnuss + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,58**
37,14	46,99	60,83	25,58	39,78	38,42	39,82	49,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Lupinen + Hafer							**25,58**
34,57	44,32	60,83	25,58	36,45	30,64	38,50	45,38
Cashewnuss + Lupinen + Quinoa							**25,58**
30,30	40,32	60,83	25,58	33,12	31,76	34,55	40,93
Lupinen + Cashewnuss + Hafer							**25,58**
34,57	44,32	60,83	25,58	36,45	30,64	38,50	45,38
Lupinen + Cashewnuss + Quinoa							**25,58**
30,30	40,32	60,83	25,58	33,12	31,76	34,55	40,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**25,57**
25,57	66,73	131,96	45,27	91,33	60,46	79,92	112,79
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**25,57**
25,57	65,40	131,96	43,04	91,33	59,34	81,24	115,01
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**25,57**
25,57	50,07	102,79	33,04	71,33	46,57	62,82	90,57
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**25,57**
25,57	66,73	131,96	43,04	91,33	54,90	79,92	112,79
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**25,57**
34,83	33,55	51,25	39,70	35,39	25,57	38,38	36,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**25,57**
35,68	31,55	34,58	45,26	35,39	25,57	37,07	37,98
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**25,57**
33,12	30,22	34,58	45,26	32,06	25,57	33,12	35,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**25,57**
32,35	37,76	43,58	51,52	30,44	25,57	35,04	37,16
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Miso							**25,57**
34,47	44,50	59,54	25,57	37,82	33,23	38,78	43,12
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Miso							**25,57**
38,32	48,50	59,54	25,57	40,32	41,56	38,78	53,12
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**25,57**
32,30	36,15	60,42	25,57	34,50	28,09	34,41	41,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**25,57**
40,00	36,15	60,42	25,57	44,50	30,32	38,36	52,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,57**
27,77	26,81	30,58	30,71	29,29	25,57	29,34	30,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	25,56	40,69	74,58	31,50	49,50	31,37	45,88	62,91	**25,56**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	25,56	66,56	102,88	40,88	70,52	51,28	64,38	90,87	**25,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,73	52,67	75,00	25,56	51,67	47,22	48,68	57,78	**25,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	38,67	50,00	25,56	41,67	25,56	38,82	44,44	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,31	44,67	70,83	25,56	46,67	38,33	48,03	48,89	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	51,33	70,83	25,56	50,83	52,22	48,03	65,56	**25,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	48,67	62,50	25,56	54,17	42,22	50,66	61,11	**25,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,16	46,67	62,50	25,56	49,17	42,22	44,74	57,78	**25,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,44	48,67	62,50	25,56	51,67	40,56	48,68	54,44	**25,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	57,26	52,67	75,00	25,56	66,67	50,56	54,61	74,44	**25,56**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,91	36,67	62,50	25,56	39,17	32,22	36,84	44,44	**25,56**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	62,50	25,56	44,17	30,56	42,76	51,11	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	40,67	66,67	25,56	42,50	28,33	40,13	50,00	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	48,67	70,83	25,56	49,17	46,67	48,03	58,89	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	42,00	66,67	25,56	44,17	28,33	42,76	52,22	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,87	47,33	70,83	25,56	48,33	43,89	48,03	55,56	**25,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	45,73	47,33	62,50	25,56	53,33	39,44	50,66	57,78	**25,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	41,88	45,33	62,50	25,56	48,33	39,44	44,74	54,44	**25,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	43,16	47,33	62,50	25,56	50,83	37,78	48,68	51,11	**25,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	55,98	51,33	75,00	25,56	65,83	47,78	54,61	71,11	**25,56**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	31,62	35,33	62,50	25,56	38,33	29,44	36,84	41,11	**25,56**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	38,03	41,33	62,50	25,56	43,33	27,78	42,76	47,78	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	34,62	39,33	66,67	25,56	41,67	25,56	40,13	46,67	**25,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	44,44	51,33	75,00	25,56	50,83	44,44	48,68	54,44	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,87	48,00	70,83	25,56	47,50	46,67	46,05	57,78	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	44,67	75,00	25,56	49,17	33,89	49,34	58,89	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,03	44,00	70,83	25,56	45,00	38,33	46,05	47,78	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	40,67	66,67	25,56	44,17	27,22	41,45	50,00	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	39,33	66,67	25,56	45,83	31,67	42,76	54,44	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	39,33	66,67	25,56	44,17	31,67	42,76	52,22	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**25,56**
33,33	32,00	33,33	37,78	33,33	25,56	32,89	35,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht								**25,56**
35,90	33,33	33,33	37,78	36,67	25,56	36,84	37,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht								**25,56**
33,33	32,00	33,33	37,78	33,33	25,56	32,89	35,56	
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht								**25,56**
31,62	29,33	50,00	37,78	33,33	25,56	35,53	37,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**25,56**
35,90	33,33	33,33	37,78	36,67	25,56	36,84	37,78	
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao								**25,56**
30,77	32,00	58,33	33,33	35,00	25,56	42,11	44,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao								**25,56**
37,18	38,00	58,33	43,33	42,50	25,56	44,08	47,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao								**25,56**
50,00	48,67	75,00	25,56	60,83	41,11	53,29	67,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Kakao								**25,56**
38,03	42,00	66,67	25,56	45,83	27,78	45,39	52,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Kakao								**25,56**
33,76	38,00	66,67	25,56	42,50	28,89	41,45	47,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**25,56**
43,16	46,00	66,67	25,56	52,50	35,56	50,66	58,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao								**25,56**
40,60	44,67	66,67	25,56	49,17	35,56	46,71	56,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**25,56**
42,31	48,67	75,00	25,56	50,83	38,89	49,34	56,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**25,56**
41,45	46,00	66,67	25,56	50,83	34,44	49,34	54,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze								**25,56**
37,18	40,67	66,67	28,78	46,67	25,56	44,08	51,11	
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**25,56**
29,91	46,67	79,17	25,56	55,00	38,89	50,00	66,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	31,20	46,67	79,17	25,56	57,50	37,22	51,97	66,67	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	26,92	42,00	70,83	25,56	49,17	27,78	46,05	58,89	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	32,48	44,67	79,17	25,56	60,00	43,89	53,95	73,33	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	39,74	43,33	62,50	25,56	46,67	32,78	43,42	53,33	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	31,20	44,67	79,17	25,56	57,50	43,89	53,95	70,00	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	42,31	44,67	62,50	25,56	50,00	32,78	47,37	55,56	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	33,76	48,67	79,17	25,56	57,50	38,89	53,95	70,00	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	49,15	47,33	70,83	25,56	58,33	38,33	50,00	64,44	**25,56**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	29,49	46,00	83,33	25,56	56,67	36,11	55,92	68,89	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	40,60	44,67	62,50	25,56	48,33	31,67	46,05	51,11	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	25,56	41,05	75,83	25,71	49,85	35,51	47,22	57,49	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	32,91	36,67	62,50	25,56	40,00	26,11	38,16	44,44	**25,56**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	36,32	52,67	91,67	25,56	65,00	47,22	63,82	80,00	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	40,60	51,33	87,50	25,56	65,83	44,44	56,58	78,89	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	32,05	48,67	79,17	25,56	55,83	37,78	52,63	65,56	**25,56**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	34,62	52,67	91,67	25,56	63,33	46,11	62,50	75,56	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	29,49	44,67	79,17	25,56	55,83	42,78	52,63	65,56	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	30,77	44,67	79,17	25,56	58,33	42,78	52,63	68,89	**25,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	29,49	46,67	79,17	25,56	55,83	36,11	50,66	62,22	**25,56**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	29,06	49,33	87,50	25,56	53,33	42,22	48,68	64,44	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	32,91	51,33	87,50	25,56	55,83	42,22	52,63	67,78	**25,56**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	35,47	55,33	100,00	25,56	63,33	50,56	62,50	77,78	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	30,34	47,33	87,50	25,56	55,83	47,22	52,63	67,78	**25,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	30,34	49,33	87,50	25,56	55,83	40,56	50,66	64,44	**25,56**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	28,21	46,67	79,17	25,56	53,33	37,78	48,68	62,22	**25,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	36,75	49,33	87,50	25,56	63,33	44,44	52,63	75,56	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	31,62	47,33	87,50	25,56	58,33	47,22	52,63	71,11	**25,56**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	43,16	55,33	100,00	25,56	73,33	52,78	66,45	88,89	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	38,03	47,33	87,50	25,56	65,83	49,44	56,58	78,89	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	39,32	47,33	87,50	25,56	68,33	49,44	56,58	82,22	**25,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	38,03	49,33	87,50	25,56	65,83	42,78	54,61	75,56	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	25,64	38,00	70,83	25,56	51,67	32,78	46,05	62,22	**25,56**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	26,92	44,67	91,67	25,56	55,00	40,56	54,61	68,89	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	28,63	44,67	79,17	25,56	50,83	31,11	48,68	63,33	**25,56**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	31,20	48,67	91,67	25,56	58,33	39,44	58,55	73,33	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	26,07	40,67	79,17	25,56	50,83	36,11	48,68	63,33	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	41,45	47,33	70,83	25,56	48,33	36,11	46,05	53,33	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	27,35	40,67	79,17	25,56	53,33	36,11	48,68	66,67	**25,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	26,07	42,67	79,17	25,56	50,83	29,44	46,71	60,00	**25,56**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	27,35	45,33	79,17	25,56	51,67	38,89	46,05	64,44	**25,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	28,63	45,33	79,17	25,56	54,17	37,22	48,03	64,44	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	34,19	32,67	50,00	47,78	34,17	25,56	39,47	37,78	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	29,91	43,33	79,17	25,56	56,67	43,89	50,00	71,11	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	28,63	43,33	79,17	25,56	54,17	43,89	50,00	67,78	**25,56**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	33,76	51,33	91,67	25,56	61,67	47,22	59,87	77,78	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	31,20	47,33	79,17	25,56	54,17	38,89	50,00	67,78	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	36,72	38,39	65,25	25,56	42,43	26,64	41,66	47,67	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	40,60	46,67	70,83	25,56	48,33	35,56	45,39	52,22	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	32,05	36,00	62,50	25,56	40,00	25,56	37,50	43,33	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	34,19	34,00	54,17	40,00	35,00	25,56	38,16	36,67	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	32,48	30,67	37,50	45,56	31,67	25,56	32,89	35,56	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	35,04	32,00	37,50	45,56	35,00	25,56	36,84	37,78	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**25,56**
38,89	42,67	62,50	25,56	46,67	32,22	42,76	52,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**25,56**
48,29	46,67	70,83	25,56	58,33	37,78	49,34	63,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**25,56**
41,45	44,00	62,50	25,56	50,00	32,22	46,71	54,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**25,56**
39,74	44,00	62,50	25,56	48,33	31,11	45,39	50,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,56**
46,15	50,00	66,67	25,56	50,83	46,11	48,03	58,89
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,56**
43,16	48,67	75,00	25,56	48,33	42,22	48,03	51,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**25,56**
47,86	46,67	70,83	25,56	57,50	38,33	48,68	63,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**25,56**
31,62	36,00	62,50	25,56	39,17	26,11	36,84	43,33
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,56**
42,31	46,00	66,67	25,56	48,33	37,78	48,03	48,89
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,56**
41,45	44,67	66,67	25,56	46,67	38,89	45,39	51,11
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,56**
44,02	46,00	66,67	25,56	50,00	38,89	49,34	53,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,56**
45,30	48,67	66,67	25,56	49,17	47,22	45,39	61,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,56**
47,86	50,00	66,67	25,56	52,50	47,22	49,34	63,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,56**
47,01	52,67	75,00	25,56	50,83	50,56	48,03	61,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	41,03	44,00	62,50	25,56	49,17	32,78	46,05	54,44	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	54,70	52,67	75,00	25,56	60,83	52,78	51,97	72,22	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	40,00	58,33	46,67	45,00	25,56	44,74	48,89	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,62	38,00	66,67	25,56	40,00	32,22	40,13	42,22	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,89	42,00	66,67	25,56	43,33	31,11	44,08	46,67	**25,56**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,91	34,00	58,33	36,67	37,50	25,56	42,76	45,56	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	42,00	66,67	25,56	42,50	40,56	40,13	52,22	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	38,46	42,67	62,50	25,56	45,83	32,78	42,11	52,22	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	39,32	44,00	62,50	25,56	47,50	31,67	44,74	50,00	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	50,85	48,67	75,00	25,56	58,33	44,44	51,97	62,22	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	40,17	46,67	70,83	25,56	47,50	36,11	44,74	52,22	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,74	46,00	66,67	25,56	45,83	39,44	44,08	56,67	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	48,29	46,00	70,83	25,56	58,33	40,00	50,00	64,44	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Buchweizen	36,32	39,33	62,50	25,56	43,33	26,67	42,11	48,89	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	39,74	43,33	62,50	25,56	48,33	33,33	46,05	51,11	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	41,45	43,33	62,50	25,56	50,00	34,44	47,37	55,56	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	32,05	35,33	62,50	25,56	40,00	27,78	38,16	44,44	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	38,89	42,00	62,50	25,56	46,67	34,44	43,42	53,33	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	40,60	46,00	70,83	25,56	48,33	37,78	46,05	53,33	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	46,67	70,83	25,56	46,67	43,89	46,05	54,44	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,86	51,33	70,83	25,56	50,00	51,67	47,37	63,33	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,73	50,00	75,00	25,56	48,33	48,33	47,37	57,78	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	47,44	50,67	70,83	25,56	49,17	52,22	46,05	64,44	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,91	28,00	41,67	44,44	29,17	25,56	32,89	33,33	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	46,00	75,00	25,56	45,83	40,00	47,37	47,78	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,45	44,67	70,83	25,56	45,83	37,78	47,37	46,67	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	48,67	70,83	25,56	48,33	46,11	47,37	56,67	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,91	32,00	45,83	44,44	34,17	25,56	39,47	38,89	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	36,00	45,83	51,11	39,17	25,56	40,79	41,11	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,02	47,33	70,83	25,56	47,50	43,33	47,37	53,33	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	32,00	41,67	35,56	33,33	25,56	34,21	37,78	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	33,33	33,33	37,78	36,67	25,56	36,84	37,78	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,04	33,33	41,67	35,56	35,00	25,56	36,84	40,00	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,05	32,67	54,17	25,56	35,83	33,33	34,87	42,22	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	32,67	54,17	25,56	33,33	33,33	34,87	38,89	**25,56**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	40,67	66,67	25,56	40,83	36,67	44,74	48,89	**25,56**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	30,00	58,33	25,56	32,50	26,67	36,84	40,00	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	42,31	45,33	70,83	25,56	45,00	40,00	45,39	52,22	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	36,67	54,17	25,56	33,33	28,33	34,87	38,89	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,34	28,67	45,83	25,56	34,17	30,00	32,24	42,22	**25,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,18	34,67	54,17	25,56	40,83	30,56	34,87	46,67	**25,56**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,03	36,67	54,17	25,56	43,33	30,56	38,82	50,00	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	30,00	45,83	25,56	35,00	30,00	36,18	41,11	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,49	34,67	54,17	25,56	30,83	28,33	30,92	35,56	**25,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	34,67	54,17	25,56	33,33	26,67	32,89	35,56	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	34,00	58,33	30,00	33,33	25,56	35,53	36,67	**25,56**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	36,67	58,33	25,56	39,17	33,33	42,11	48,89	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,20	30,00	45,83	25,56	35,83	28,89	34,87	40,00	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	30,00	45,83	25,56	33,33	28,89	34,87	36,67	**25,56**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	38,00	58,33	25,56	40,83	32,22	44,74	46,67	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,62	34,67	58,33	33,33	41,67	25,56	40,13	47,78	**25,56**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,75	38,00	58,33	25,56	42,50	33,33	46,05	51,11	**25,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	33,33	54,17	27,78	33,33	25,56	32,89	40,00	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,06	28,67	45,83	25,56	31,67	30,00	32,24	38,89	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	35,33	50,00	32,22	36,67	25,56	38,16	36,67	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,91	30,00	45,83	25,56	37,50	30,00	36,18	44,44	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	46,15	49,33	70,83	25,56	47,50	48,33	45,39	62,22	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	32,00	33,33	55,56	33,33	25,56	36,84	33,33	**25,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,46	34,67	54,17	25,56	43,33	28,89	36,84	46,67	**25,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,74	32,67	54,17	25,56	45,83	35,56	38,82	53,33	**25,56**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,46	32,67	54,17	25,56	43,33	35,56	38,82	50,00	**25,56**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	43,59	40,67	66,67	25,56	50,83	38,89	48,68	60,00	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	35,33	58,33	30,00	35,00	25,56	38,16	38,89	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,76	34,67	58,33	33,33	40,00	25,56	40,13	45,56	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	39,74	42,67	70,83	25,56	43,33	34,44	45,39	45,56	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	40,17	43,33	70,83	25,56	43,33	40,56	43,42	50,00	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	44,02	47,33	70,83	25,56	45,83	48,89	43,42	60,00	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,29	48,67	75,00	25,56	52,50	46,67	49,34	60,00	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	43,59	46,67	70,83	25,56	45,83	42,78	45,39	55,56	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	52,14	52,67	75,00	25,56	55,00	55,00	49,34	70,00	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	41,45	44,67	70,83	25,56	44,17	43,33	43,42	53,33	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	37,61	40,67	70,83	25,56	41,67	35,00	43,42	43,33	**25,56**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	35,04	34,67	50,00	40,00	35,00	25,56	38,16	37,78	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh								**25,56**
31,62	29,33	50,00	37,78	33,33	25,56	35,53	37,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**25,56**
35,04	36,00	58,33	40,00	40,00	25,56	43,42	46,67	
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh								**25,56**
31,62	29,33	50,00	37,78	33,33	25,56	35,53	37,78	
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh								**25,56**
30,77	29,33	50,00	37,78	31,67	25,56	35,53	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Pistazien roh								**25,56**
35,04	34,67	50,00	40,00	35,00	25,56	38,16	37,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**25,56**
39,32	40,00	58,33	46,67	45,00	25,56	44,74	48,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Pistazien roh								**25,56**
30,77	29,33	50,00	37,78	31,67	25,56	35,53	35,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**25,56**
32,48	35,33	62,50	25,56	40,83	27,78	38,16	45,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**25,56**
36,75	39,33	62,50	25,56	44,17	26,67	42,11	50,00	
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**25,56**
41,45	44,00	66,67	25,56	44,17	38,33	44,08	50,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**25,56**
39,32	42,00	62,50	25,56	47,50	34,44	43,42	54,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**25,56**
41,03	46,00	70,83	25,56	49,17	37,78	46,05	54,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**25,56**
48,72	46,00	70,83	25,56	59,17	40,00	50,00	65,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**25,56**
40,17	43,33	62,50	25,56	49,17	33,33	46,05	52,22	
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht								**25,56**
38,89	41,33	66,67	25,56	42,50	32,78	44,08	43,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**25,56**
45,30	48,00	66,67	25,56	46,67	46,67	44,08	60,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,88	43,33	62,50	25,56	50,83	34,44	47,37	56,67	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	42,74	45,33	66,67	25,56	45,00	41,11	44,08	53,33	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	38,89	43,33	75,00	25,56	48,33	31,11	49,34	55,56	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,03	43,33	58,33	25,56	44,17	36,11	41,45	52,22	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,32	34,67	50,00	51,11	36,67	25,56	40,13	38,89	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	38,03	40,67	58,33	27,78	45,00	25,56	42,76	46,67	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	36,32	38,00	66,67	25,56	45,00	28,89	42,76	51,11	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,18	39,33	58,33	25,56	41,67	27,78	41,45	42,22	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	37,18	40,67	66,67	25,56	43,33	25,56	42,76	48,89	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	35,47	38,00	66,67	25,56	43,33	28,89	42,76	48,89	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	35,04	36,00	58,33	40,00	40,00	25,56	43,42	46,67	**25,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	35,04	33,33	41,67	35,56	35,00	25,56	36,84	40,00	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	32,48	32,00	41,67	35,56	31,67	25,56	32,89	37,78	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	35,04	33,33	41,67	35,56	35,00	25,56	36,84	40,00	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Kakao	30,77	32,00	58,33	33,33	35,00	25,56	42,11	44,44	**25,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	32,48	32,00	41,67	35,56	31,67	25,56	32,89	37,78	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	32,48	32,00	41,67	35,56	33,33	25,56	34,21	37,78	**25,56**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	36,00	58,33	40,00	40,00	25,56	43,42	46,67	**25,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	32,48	32,00	41,67	35,56	33,33	25,56	34,21	37,78	**25,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	29,91	30,67	41,67	35,56	30,00	25,56	30,26	35,56	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl	29,91	30,67	41,67	35,56	30,00	25,56	30,26	35,56	**25,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	40,00	58,33	46,67	45,00	25,56	44,74	48,89	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	48,29	52,67	75,00	25,56	50,00	53,89	47,37	64,44	**25,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	49,57	50,00	75,00	25,56	53,33	49,44	49,34	63,33	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	48,67	75,00	25,56	47,50	45,56	47,37	54,44	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	28,00	41,67	44,44	30,83	25,56	32,89	35,56	**25,56**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,73	46,00	75,00	25,56	50,83	41,11	49,34	53,33	**25,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	33,33	41,67	46,67	32,50	25,56	35,53	35,56	**25,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	27,35	28,00	41,67	33,11	26,67	25,56	28,95	28,89	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	27,35	28,00	41,67	33,11	26,67	25,56	28,95	28,89	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Buchweizen	30,77	29,33	50,00	37,78	31,67	25,56	35,53	35,56	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**25,56**
30,77	32,00	58,33	33,33	35,00	25,56	42,11	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**25,56**
35,04	36,00	58,33	40,00	40,00	25,56	43,42	46,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,56**
27,35	28,00	41,67	33,11	26,67	25,56	28,95	28,89
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,56**
27,35	28,00	41,67	33,11	26,67	25,56	28,95	28,89
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,56**
33,33	32,00	33,33	37,78	33,33	25,56	32,89	35,56
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,56**
29,91	30,67	41,67	35,56	30,00	25,56	30,26	35,56
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,56**
32,48	32,00	41,67	35,56	31,67	25,56	32,89	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,56**
35,04	32,00	33,33	55,56	33,33	25,56	36,84	33,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,56**
33,33	32,00	33,33	37,78	33,33	25,56	32,89	35,56
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,56**
35,04	33,33	41,67	35,56	35,00	25,56	36,84	40,00
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,56**
35,90	33,33	33,33	37,78	36,67	25,56	36,84	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,56**
32,48	32,00	41,67	35,56	31,67	25,56	32,89	37,78
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,56**
32,48	32,00	41,67	35,56	33,33	25,56	34,21	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,56**
29,91	30,67	41,67	35,56	30,00	25,56	30,26	35,56
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**25,56**
30,77	29,33	50,00	37,78	31,67	25,56	35,53	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	31,62	29,33	50,00	37,78	33,33	25,56	35,53	37,78	**25,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	32,00	41,67	35,56	31,67	25,56	32,89	37,78	**25,56**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	35,04	34,67	50,00	40,00	35,00	25,56	38,16	37,78	**25,56**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	33,33	33,33	37,78	36,67	25,56	36,84	37,78	**25,56**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	34,00	58,33	25,56	35,83	25,56	40,79	44,44	**25,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,03	40,00	58,33	35,56	43,33	25,56	42,76	47,78	**25,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	32,00	33,33	55,56	33,33	25,56	36,84	33,33	**25,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	30,67	41,67	35,56	30,00	25,56	30,26	35,56	**25,56**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	32,00	41,67	35,56	33,33	25,56	34,21	37,78	**25,56**
Pistazien roh + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	34,67	50,00	40,00	35,00	25,56	38,16	37,78	**25,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	33,33	41,67	35,56	35,00	25,56	36,84	40,00	**25,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	32,00	33,33	37,78	33,33	25,56	32,89	35,56	**25,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	32,00	41,67	35,56	33,33	25,56	34,21	37,78	**25,56**
Buchweizen + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	29,33	50,00	37,78	31,67	25,56	35,53	35,56	**25,56**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	29,33	50,00	37,78	33,33	25,56	35,53	37,78	**25,56**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	36,00	58,33	40,00	40,00	25,56	43,42	46,67	**25,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,32	40,00	58,33	46,67	45,00	25,56	44,74	48,89	**25,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,90	33,33	33,33	37,78	36,67	25,56	36,84	37,78	**25,56**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	32,00	41,67	35,56	31,67	25,56	32,89	37,78	**25,56**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	29,33	50,00	37,78	33,33	25,56	35,53	37,78	**25,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	36,00	58,33	40,00	40,00	25,56	43,42	46,67	**25,56**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	33,33	41,67	35,56	35,00	25,56	36,84	40,00	**25,56**
Kakao + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	32,00	58,33	33,33	35,00	25,56	42,11	44,44	**25,56**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	30,67	41,67	35,56	30,00	25,56	30,26	35,56	**25,56**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	32,00	33,33	37,78	33,33	25,56	32,89	35,56	**25,56**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	28,00	41,67	33,11	26,67	25,56	28,95	28,89	**25,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	28,00	41,67	33,11	26,67	25,56	28,95	28,89	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	32,00	33,33	55,56	33,33	25,56	36,84	33,33	**25,56**
Pistazien roh + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	29,33	50,00	37,78	31,67	25,56	35,53	35,56	**25,56**
Hafer + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	34,67	50,00	40,00	35,00	25,56	38,16	37,78	**25,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Hafer	35,04	34,67	50,00	40,00	35,00	25,56	38,16	37,78	**25,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	35,56	36,50	70,50	30,07	37,53	25,55	39,53	47,33	**25,55**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	36,79	40,43	63,38	28,01	46,37	25,55	43,33	50,80	**25,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	31,73	33,59	50,63	25,60	34,25	25,55	32,79	43,44	**25,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	34,29	34,93	50,63	25,60	37,58	25,55	36,74	45,67	**25,55**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,56	36,50	70,50	30,07	37,53	25,55	39,53	47,33	**25,55**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,55	68,30	129,88	43,52	92,12	58,18	81,28	113,73	**25,55**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	26,57	27,52	35,08	31,58	26,07	25,54	27,45	28,27	**25,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	26,57	27,52	35,08	31,58	26,07	25,54	27,45	28,27	**25,54**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	35,57	37,71	59,25	25,54	37,25	33,38	35,80	49,39	**25,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,01	34,65	51,17	25,54	36,21	27,73	34,11	44,78	**25,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,87	35,98	51,17	25,54	37,88	26,62	36,74	42,56	**25,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,72	38,65	59,50	25,54	37,88	31,06	36,74	44,78	**25,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,41	38,65	59,50	25,54	47,88	33,28	40,68	55,89	**25,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,58	35,98	51,17	25,54	39,54	27,73	38,05	47,00	**25,54**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	35,56	37,59	59,13	25,54	36,89	33,07	35,75	49,16	**25,54**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	32,76	46,89	52,96	25,54	34,20	35,66	34,55	46,60	**25,54**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**25,54**
30,20	44,22	52,96	25,54	32,53	30,10	34,55	39,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,54**
26,57	27,52	35,08	31,58	26,07	25,54	27,45	28,27
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,54**
26,57	27,52	35,08	31,58	26,07	25,54	27,45	28,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,54**
26,57	27,52	35,08	31,58	26,07	25,54	27,45	28,27
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,54**
26,57	27,52	35,08	31,58	26,07	25,54	27,45	28,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**25,54**
25,54	55,67	96,46	33,21	71,92	41,74	63,78	84,58
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**25,54**
25,54	41,07	75,67	25,76	49,65	35,40	47,09	57,31
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,53**
36,29	52,27	49,50	25,53	40,48	31,62	41,32	46,96
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,53**
32,21	42,27	45,08	25,62	31,80	25,53	32,21	41,20
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**25,53**
33,71	34,19	64,13	25,53	36,08	25,96	37,02	43,97
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,53**
35,44	52,27	49,50	25,53	39,65	31,07	40,66	44,73
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**25,53**
35,01	51,60	49,50	25,53	38,82	31,62	39,34	45,84
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Hafer							**25,53**
33,73	50,27	49,50	25,53	37,15	27,73	38,68	43,62
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**25,53**
31,59	48,27	49,50	25,53	35,48	28,29	36,71	41,40
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**25,53**
32,87	48,93	45,33	25,53	36,32	26,07	37,37	41,40
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**25,53**
39,71	53,60	53,67	25,53	44,65	34,40	42,63	51,40
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,53**
35,86	53,60	53,67	25,53	39,65	33,29	40,66	45,84
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**25,52**
25,52	54,87	104,79	33,03	69,58	41,73	63,28	87,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	25,52	63,48	121,25	41,38	89,38	55,69	77,55	111,58	**25,52**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	66,64	128,13	42,43	92,87	55,08	80,83	113,00	**25,52**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	25,52	66,43	135,29	42,48	94,61	61,87	81,93	118,64	**25,52**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	28,11	38,81	38,50	41,49	28,38	25,51	30,87	36,07	**25,51**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,29	43,01	76,75	25,50	43,86	38,01	45,91	51,33	**25,50**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	32,59	46,67	53,21	25,50	34,32	36,03	34,49	46,74	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	40,01	41,68	76,75	25,50	43,03	35,23	45,91	48,00	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,86	45,68	76,75	25,50	45,53	43,57	45,91	58,00	**25,50**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	40,01	41,68	76,75	25,50	43,03	35,23	45,91	48,00	**25,50**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	43,86	45,68	76,75	25,50	45,53	43,57	45,91	58,00	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	39,16	41,68	76,75	25,50	45,53	31,90	47,22	53,56	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	37,02	39,68	72,58	25,50	42,19	29,12	42,62	49,11	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	38,30	40,35	72,58	25,50	43,03	29,12	43,93	50,22	**25,50**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	35,53	37,64	59,21	25,50	36,87	32,98	35,79	49,24	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	37,88	39,01	72,58	25,50	43,86	30,79	43,93	51,33	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	37,45	39,01	72,58	25,50	43,03	30,79	43,93	50,22	**25,50**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	38,54	48,96	61,63	25,50	40,71	42,36	39,16	54,24	**25,50**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	34,70	44,96	61,63	25,50	38,21	34,02	39,16	44,24	**25,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,02	44,00	53,21	25,50	32,65	30,47	34,49	40,08	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	37,45	39,68	72,58	25,50	43,03	28,57	43,28	49,11	**25,50**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	42,58	44,35	76,75	25,50	44,69	40,79	45,91	54,67	**25,50**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	25,50	50,80	97,25	32,76	67,65	39,80	59,84	83,36	**25,50**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Mais-Mehl	25,50	50,80	97,25	34,98	67,65	45,36	59,84	83,36	**25,50**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	25,50	49,47	97,25	32,76	67,65	44,24	61,16	85,58	**25,50**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	25,50	50,80	97,25	32,76	67,65	39,80	59,84	83,36	**25,50**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Mais-Mehl	25,50	49,47	97,25	32,76	67,65	44,24	61,16	85,58	**25,50**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	25,50	50,80	97,25	32,76	67,65	39,80	59,84	83,36	**25,50**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	25,50	50,80	97,25	34,98	67,65	45,36	59,84	83,36	**25,50**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	25,50	50,80	97,25	32,76	67,65	39,80	59,84	83,36	**25,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,50	66,27	126,58	41,49	93,33	56,88	81,06	113,62	**25,50**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,50	54,49	103,25	32,09	70,04	43,52	63,51	87,67	**25,50**
Mais-Mehl + Buchweizen + Spirulina getrocknet	25,50	49,47	97,25	32,76	67,65	44,24	61,16	85,58	**25,50**
Mais-Mehl + Quinoa + Spirulina getrocknet	25,50	50,80	97,25	34,98	67,65	45,36	59,84	83,36	**25,50**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	25,50	50,80	97,25	32,76	67,65	39,80	59,84	83,36	**25,50**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	25,50	50,80	97,25	32,76	67,65	39,80	59,84	83,36	**25,50**
Quinoa + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	25,50	50,80	97,25	34,98	67,65	45,36	59,84	83,36	**25,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**25,50**
25,50	49,47	97,25	32,76	67,65	44,24	61,16	85,58
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**25,50**
25,50	49,47	97,25	32,76	67,65	44,24	61,16	85,58
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Buchweizen							**25,50**
25,50	49,47	97,25	32,76	67,65	44,24	61,16	85,58
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Quinoa							**25,50**
25,50	50,80	97,25	34,98	67,65	45,36	59,84	83,36
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Quinoa							**25,50**
25,50	50,80	97,25	34,98	67,65	45,36	59,84	83,36
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**25,49**
25,49	53,44	90,21	35,48	70,58	41,34	62,19	83,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**25,49**
25,49	95,44	190,21	62,14	135,58	84,68	117,45	169,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**25,49**
25,49	67,44	123,54	44,37	92,25	55,79	80,61	111,89
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**25,48**
32,15	30,28	50,50	37,30	31,78	25,48	35,52	37,01
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**25,48**
37,03	40,11	65,21	25,48	43,08	29,68	43,11	46,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**25,48**
40,88	44,11	65,21	25,48	45,58	38,01	43,11	56,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**25,48**
33,91	27,93	33,08	42,87	34,27	25,48	32,17	36,16
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**25,48**
37,16	40,75	63,46	28,23	46,72	25,48	43,76	50,98
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**25,47**
37,19	39,72	66,58	25,47	44,10	29,29	43,24	49,90
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Sojabohnen							**25,47**
28,62	37,93	51,08	25,47	31,65	25,54	30,66	41,33
Lupinen + Lupinen + Mais-Mehl							**25,47**
30,18	43,87	41,58	25,47	28,18	26,33	29,58	39,00
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**25,47**
28,62	37,93	51,08	25,47	31,65	25,54	30,66	41,33
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**25,47**
38,48	48,80	55,25	25,51	45,88	25,47	45,53	48,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	30,18	43,87	41,58	25,47	28,18	26,33	29,58	39,00	**25,47**
Lupinen + Mais-Mehl + Lupinen	30,18	43,87	41,58	25,47	28,18	26,33	29,58	39,00	**25,47**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Lupinen	28,62	37,93	51,08	25,47	31,65	25,54	30,66	41,33	**25,47**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	28,62	37,93	51,08	25,47	31,65	25,54	30,66	41,33	**25,47**
Mais-Mehl + Lupinen + Lupinen	30,18	43,87	41,58	25,47	28,18	26,33	29,58	39,00	**25,47**
Sojabohnen + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	28,62	37,93	51,08	25,47	31,65	25,54	30,66	41,33	**25,47**
Lupinen + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	28,62	37,93	51,08	25,47	31,65	25,54	30,66	41,33	**25,47**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	33,93	34,65	66,21	25,47	36,47	26,76	37,40	45,09	**25,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	25,47	67,75	134,54	49,01	92,33	56,62	81,56	116,23	**25,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	25,46	54,55	91,83	30,38	73,29	47,12	64,47	86,44	**25,46**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	33,69	29,40	31,96	45,27	30,49	25,46	31,89	35,01	**25,46**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	36,25	30,73	31,96	45,27	33,83	25,46	35,84	37,23	**25,46**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	35,40	32,73	48,63	39,71	33,83	25,46	37,16	36,12	**25,46**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,40	37,51	59,04	25,46	36,78	32,83	35,59	48,84	**25,46**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	25,45	56,60	101,42	31,49	70,90	53,02	62,57	85,24	**25,45**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	25,45	56,60	101,42	31,49	70,90	53,02	62,57	85,24	**25,45**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	25,45	56,60	101,42	31,49	70,90	53,02	62,57	85,24	**25,45**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	25,45	56,60	101,42	31,49	70,90	53,02	62,57	85,24	**25,45**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,45	56,60	101,42	31,49	70,90	53,02	62,57	85,24	**25,45**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,45	56,60	101,42	31,49	70,90	53,02	62,57	85,24	**25,45**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	25,45	47,55	86,54	31,09	65,71	40,59	57,47	82,14	**25,45**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	33,21	35,32	61,04	26,30	36,08	25,44	37,55	41,44	**25,44**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	35,90	38,67	66,67	25,44	41,67	28,89	42,11	44,44	**25,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	39,74	42,67	66,67	25,44	44,17	37,22	42,11	54,44	**25,44**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	25,44	36,57	57,96	40,97	47,65	32,11	43,32	54,79	**25,44**
Lupinen + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	27,52	45,47	45,58	25,44	29,70	26,66	30,50	38,62	**25,44**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	32,46	46,74	53,21	25,44	34,05	35,87	34,30	46,44	**25,44**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	29,04	45,51	46,83	25,44	31,32	26,56	32,03	40,49	**25,44**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	27,52	45,47	45,58	25,44	29,70	26,66	30,50	38,62	**25,44**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	29,90	44,07	53,21	25,44	32,38	30,31	34,30	39,78	**25,44**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Lupinen	27,52	45,47	45,58	25,44	29,70	26,66	30,50	38,62	**25,44**
Walnüsse + Lupinen + Lupinen	29,04	45,51	46,83	25,44	31,32	26,56	32,03	40,49	**25,44**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	27,52	45,47	45,58	25,44	29,70	26,66	30,50	38,62	**25,44**
Lupinen + Walnüsse + Lupinen	29,04	45,51	46,83	25,44	31,32	26,56	32,03	40,49	**25,44**
Lupinen + Lupinen + Walnüsse	29,04	45,51	46,83	25,44	31,32	26,56	32,03	40,49	**25,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,44**
35,34	34,89	64,25	36,32	36,03	25,44	39,03	44,22
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**25,44**
25,44	53,23	95,46	32,08	71,82	47,11	61,74	85,90
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**25,44**
25,44	55,87	113,71	31,52	74,33	49,18	70,68	94,46
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**25,44**
25,44	49,87	88,71	61,52	66,83	42,52	62,78	81,12
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**25,44**
25,44	69,61	139,58	47,08	92,33	57,33	81,43	116,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**25,43**
25,43	66,60	122,42	44,11	91,25	54,82	79,47	110,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**25,43**
25,43	52,60	89,08	35,22	69,58	40,37	61,05	81,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**25,43**
25,43	94,60	189,08	61,89	134,58	83,71	116,32	167,89
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**25,43**
25,43	66,43	102,71	40,83	70,43	51,13	64,18	90,47
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**25,43**
25,43	51,33	99,58	32,43	72,01	42,26	63,17	87,27
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**25,42**
38,32	41,16	65,75	25,42	45,04	31,86	44,43	47,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**25,42**
42,16	45,16	65,75	25,42	47,54	40,19	44,43	57,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**25,42**
25,42	75,87	134,67	48,47	91,93	62,16	82,24	116,71
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**25,42**
25,42	49,87	80,50	29,69	50,27	33,27	46,71	62,27
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**25,42**
25,42	47,87	80,50	29,69	50,27	39,93	48,68	65,60
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**25,42**
25,42	49,87	80,50	33,02	50,27	41,60	46,71	62,27
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**25,41**
31,43	45,90	74,63	25,41	55,98	44,33	48,59	68,12

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**25,41**
28,86	43,23	74,63	25,41	54,32	38,77	48,59	61,46
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**25,41**
33,61	37,50	59,42	25,41	37,07	30,09	35,68	44,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**25,41**
31,90	33,50	51,08	25,41	35,40	26,76	33,05	44,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**25,41**
34,47	34,83	51,08	25,41	38,73	26,76	36,99	46,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**25,41**
32,76	34,83	51,08	25,41	37,07	25,65	35,68	42,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**25,41**
41,30	37,50	59,42	25,41	47,07	32,32	39,63	55,33
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,41**
31,85	31,23	41,29	25,41	33,48	30,44	30,82	39,23
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**25,40**
25,40	53,73	92,92	34,96	70,83	41,23	62,08	82,98
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**25,40**
25,40	53,73	92,92	34,96	70,83	41,23	62,08	82,98
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**25,40**
25,40	39,73	59,58	26,07	49,17	26,79	43,66	54,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**25,40**
25,40	81,73	159,58	52,73	114,17	70,12	98,92	140,76
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**25,40**
25,40	81,73	159,58	52,73	114,17	70,12	98,92	140,76
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**25,40**
25,40	53,73	92,92	34,96	70,83	41,23	62,08	82,98
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**25,40**
25,40	53,73	92,92	34,96	70,83	41,23	62,08	82,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht							**25,40**
25,40	67,73	126,25	43,84	92,50	55,68	80,50	111,87
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**25,40**
25,40	53,73	92,92	34,96	70,83	41,23	62,08	82,98
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**25,40**
25,40	81,73	159,58	52,73	114,17	70,12	98,92	140,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	25,40	53,73	92,92	34,96	70,83	41,23	62,08	82,98	**25,40**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	25,40	81,73	159,58	52,73	114,17	70,12	98,92	140,76	**25,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,95	28,19	37,25	43,84	30,05	25,40	30,96	35,07	**25,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	26,42	42,47	71,25	25,40	53,75	35,75	48,44	63,70	**25,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	27,31	28,17	35,25	32,02	26,77	25,40	28,32	28,62	**25,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	27,31	28,17	35,25	32,02	26,77	25,40	28,32	28,62	**25,40**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen	32,58	39,60	63,17	25,40	36,38	33,02	37,50	40,02	**25,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen	36,43	43,60	63,17	25,40	38,88	41,36	37,50	50,02	**25,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	52,67	54,27	71,50	25,40	57,22	53,58	49,34	70,02	**25,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	44,97	54,27	71,50	25,40	47,22	51,36	45,39	58,91	**25,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lupinen	40,70	47,60	63,17	25,40	42,22	40,24	41,45	54,47	**25,40**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	48,82	50,27	71,50	25,40	54,72	45,24	49,34	60,02	**25,40**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Lupinen	36,85	43,60	63,17	25,40	39,72	31,91	41,45	44,47	**25,40**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	41,13	50,27	71,50	25,40	44,72	43,02	45,39	48,91	**25,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	44,12	51,60	63,17	25,40	47,22	46,91	45,39	56,69	**25,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	43,26	50,27	63,17	25,40	45,55	48,02	42,76	58,91	**25,40**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	40,27	47,60	63,17	25,40	44,72	38,58	45,39	46,69	**25,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen								**25,40**
33,62	34,72	47,67	50,18	31,73	25,40	36,53	37,58	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**25,40**
38,99	44,93	54,83	25,40	40,55	36,91	38,82	50,02	
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**25,40**
35,15	40,93	54,83	25,40	38,05	28,58	38,82	40,02	
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen								**25,40**
41,98	47,60	63,17	25,40	46,38	39,69	46,71	51,13	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen								**25,40**
45,83	51,60	63,17	25,40	48,88	48,02	46,71	61,13	
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**25,40**
39,42	46,27	63,17	25,40	43,05	39,69	42,76	48,91	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**25,40**
36,66	40,30	63,21	27,97	46,28	25,40	43,13	50,40	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,40**
27,31	28,17	35,25	32,02	26,77	25,40	28,32	28,62	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,40**
27,31	28,17	35,25	32,02	26,77	25,40	28,32	28,62	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**25,40**
27,31	28,17	35,25	32,02	26,77	25,40	28,32	28,62	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**25,40**
27,31	28,17	35,25	32,02	26,77	25,40	28,32	28,62	
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss								**25,40**
25,40	67,76	131,42	42,10	92,68	61,69	82,03	115,13	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart								**25,40**
25,40	75,95	131,46	47,92	91,98	62,08	81,92	116,58	
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Sojabohnen								**25,39**
25,39	54,19	103,92	31,62	70,88	45,96	62,54	88,40	
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Sojabohnen								**25,39**
25,39	54,19	103,92	31,62	70,88	45,96	62,54	88,40	
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht								**25,39**
25,39	66,85	133,08	41,62	94,22	62,07	80,96	117,29	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Haselnüsse							**25,39**
25,39	54,19	103,92	31,62	70,88	45,96	62,54	88,40
Haselnüsse + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**25,39**
25,39	54,19	103,92	31,62	70,88	45,96	62,54	88,40
Sojabohnen + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**25,39**
25,39	54,19	103,92	31,62	70,88	45,96	62,54	88,40
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**25,39**
25,39	54,19	103,92	31,62	70,88	45,96	62,54	88,40
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**25,39**
30,68	44,68	56,17	30,36	32,15	25,39	33,91	44,07
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**25,39**
29,39	44,01	56,17	30,36	31,32	25,39	32,59	42,96
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht							**25,39**
31,10	44,68	52,00	31,47	32,98	25,39	33,91	42,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**25,38**
25,38	68,19	129,58	43,41	92,01	58,03	81,18	113,74
3*Spirulina getrocknet + 2*Hafer + 1*Tomaten							**25,38**
25,38	68,20	129,50	43,43	91,91	57,98	81,11	113,66
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**25,37**
38,25	41,27	64,08	28,56	47,08	25,37	43,95	51,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**25,37**
25,37	67,27	128,92	41,76	92,60	58,81	80,20	113,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**25,37**
35,23	37,41	58,67	25,37	36,58	32,63	35,41	48,77
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**25,37**
29,87	43,96	52,92	25,37	32,57	30,57	34,13	39,90
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**25,37**
32,42	46,51	52,79	25,37	33,88	35,81	34,08	46,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**25,37**
34,59	37,13	60,17	25,37	42,38	26,06	38,70	48,18
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**25,37**
32,44	46,63	52,92	25,37	34,23	36,12	34,13	46,57
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**25,37**
29,85	43,84	52,79	25,37	32,21	30,26	34,08	39,67
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**25,36**
36,44	50,40	51,75	25,36	42,27	26,27	42,89	45,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,35	52,99	89,83	33,07	71,75	44,82	62,54	84,22	**25,35**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,35	80,99	156,50	50,84	115,08	73,71	99,38	142,00	**25,35**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,35	52,99	89,83	33,07	71,75	44,82	62,54	84,22	**25,35**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht	25,35	52,99	89,83	33,07	71,75	44,82	62,54	84,22	**25,35**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	25,35	52,99	89,83	33,07	71,75	44,82	62,54	84,22	**25,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	25,35	80,99	156,50	50,84	115,08	73,71	99,38	142,00	**25,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,35	66,99	123,17	41,96	93,42	59,27	80,96	113,11	**25,35**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	25,35	80,99	156,50	50,84	115,08	73,71	99,38	142,00	**25,35**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	25,35	52,99	89,83	33,07	71,75	44,82	62,54	84,22	**25,35**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	25,35	52,99	89,83	33,07	71,75	44,82	62,54	84,22	**25,35**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	25,35	80,99	156,50	50,84	115,08	73,71	99,38	142,00	**25,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	25,35	63,57	120,79	41,57	88,23	54,48	77,30	110,80	**25,35**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	30,68	44,03	55,88	25,34	32,58	30,01	34,90	42,84	**25,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	33,37	36,75	57,83	25,34	34,92	27,91	34,28	41,67	**25,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	41,06	36,75	57,83	25,34	44,92	30,13	38,23	52,78	**25,34**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,24	37,41	58,75	25,34	36,68	32,69	35,48	48,86	**25,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	25,34	67,82	134,54	48,96	92,07	56,46	81,36	115,93	**25,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,34	68,21	126,25	42,07	92,83	59,91	81,62	113,78	**25,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,34	68,21	130,42	44,29	93,67	57,69	82,28	116,00	**25,34**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,11	33,29	58,00	42,58	34,53	25,34	38,52	41,11	**25,34**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	28,16	34,72	38,58	37,98	28,65	25,33	29,64	35,11	**25,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Sojabohnen	28,16	34,72	38,58	37,98	28,65	25,33	29,64	35,11	**25,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	32,08	30,01	32,33	44,18	32,57	25,33	34,16	32,67	**25,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Lupinen	28,16	34,72	38,58	37,98	28,65	25,33	29,64	35,11	**25,33**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	28,16	34,72	38,58	37,98	28,65	25,33	29,64	35,11	**25,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Hafer	39,83	45,47	60,00	26,00	48,00	25,33	46,58	50,22	**25,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,40	36,80	39,17	46,00	40,50	25,33	40,66	41,33	**25,33**
Lupinen + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,16	34,72	38,58	37,98	28,65	25,33	29,64	35,11	**25,33**
Sojabohnen + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,16	34,72	38,58	37,98	28,65	25,33	29,64	35,11	**25,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	25,33	65,80	124,88	42,44	90,49	55,02	78,84	111,32	**25,33**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	29,83	43,89	52,88	25,32	32,18	30,17	34,12	39,76	**25,32**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	32,40	46,56	52,88	25,32	33,85	35,73	34,12	46,42	**25,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,02	32,82	56,25	27,90	34,50	25,32	33,76	41,56	**25,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,88	32,15	60,42	26,79	35,33	25,32	34,41	47,11	**25,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,02	32,15	60,42	26,79	33,67	25,32	34,41	44,89	**25,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,29	37,49	60,42	29,01	37,00	25,32	37,05	47,11	**25,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	34,87	37,49	56,25	26,79	37,83	25,32	37,70	43,78	**25,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	33,59	36,82	56,25	26,79	37,00	25,32	36,39	42,67	**25,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,74	32,15	56,25	27,90	32,83	25,32	31,78	40,44	**25,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	33,16	35,49	64,58	30,12	36,17	25,32	37,05	42,67	**25,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	35,29	37,49	52,08	27,90	38,67	25,32	37,70	42,67	**25,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	25,32	67,71	134,25	48,88	92,25	56,71	81,20	116,06	**25,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	25,32	73,60	138,17	46,51	92,22	60,24	81,58	116,69	**25,32**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	25,32	55,94	113,71	31,47	74,07	49,02	70,48	94,16	**25,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	25,32	49,94	88,71	61,47	66,57	42,36	62,59	80,82	**25,32**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	29,55	42,59	57,33	25,31	31,17	29,22	33,89	40,96	**25,31**
Hafer + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	25,31	54,53	97,50	32,49	70,83	47,17	63,43	86,91	**25,31**
Spirulina getrocknet + Hafer + Linsen reif gekocht	25,31	54,53	97,50	32,49	70,83	47,17	63,43	86,91	**25,31**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	25,31	40,48	72,71	29,92	49,25	27,62	44,79	59,58	**25,31**
Linsen reif gekocht + Hafer + Spirulina getrocknet	25,31	54,53	97,50	32,49	70,83	47,17	63,43	86,91	**25,31**
Hafer + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	25,31	54,53	97,50	32,49	70,83	47,17	63,43	86,91	**25,31**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Hafer	25,31	54,53	97,50	32,49	70,83	47,17	63,43	86,91	**25,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Hafer	25,31	54,53	97,50	32,49	70,83	47,17	63,43	86,91	**25,31**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	25,30	51,75	97,38	31,58	71,62	42,46	62,20	85,91	**25,30**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	25,87	39,85	78,67	25,30	48,96	34,52	47,25	59,96	**25,30**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,35	43,07	62,08	25,30	42,83	27,66	44,45	44,44	**25,30**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,19	47,07	62,08	25,30	45,33	35,99	44,45	54,44	**25,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	25,30	67,59	134,13	48,88	91,89	56,40	81,14	115,82	**25,30**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	25,29	55,83	113,42	31,39	74,25	49,28	70,32	94,28	**25,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	25,29	49,83	88,42	61,39	66,75	42,61	62,42	80,94	**25,29**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	25,29	65,97	133,21	42,54	94,22	61,07	81,55	117,52	**25,29**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	37,21	40,01	65,67	25,29	44,23	30,89	43,37	47,11	**25,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	41,05	44,01	65,67	25,29	46,73	39,22	43,37	57,11	**25,29**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,97	45,08	56,42	25,29	34,54	32,19	36,22	44,18	**25,29**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	25,28	62,73	119,67	41,31	87,23	53,51	76,16	109,02	**25,28**
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,26	46,43	52,71	25,28	33,77	35,58	33,91	46,02	**25,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	25,28	67,64	134,21	48,83	91,87	56,32	81,18	115,91	**25,28**
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,70	43,77	52,71	25,28	32,10	30,02	33,91	39,36	**25,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	25,28	65,05	121,79	40,56	91,41	58,61	79,30	112,57	**25,28**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	25,27	47,64	86,08	31,28	64,56	39,38	57,22	81,37	**25,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet								**25,27**
25,27	55,71	113,29	31,39	73,89	48,97	70,26	94,04	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet								**25,27**
25,27	49,71	88,29	61,39	66,39	42,30	62,37	80,71	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet								**25,27**
25,27	67,28	130,88	40,77	93,83	62,27	79,99	115,93	
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**25,27**
25,27	67,28	130,88	40,77	93,83	62,27	79,99	115,93	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht								**25,27**
25,27	53,28	97,54	31,88	72,16	47,82	61,57	87,04	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
39,34	41,21	54,17	25,27	43,00	36,88	39,83	51,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
43,19	43,21	54,17	25,27	48,00	36,88	45,75	55,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
40,62	43,21	54,17	25,27	45,50	35,21	43,78	48,44	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
41,91	47,21	66,67	25,27	45,50	41,88	43,78	51,78	
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
29,09	31,21	54,17	25,27	33,00	26,88	31,93	38,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
53,44	47,21	66,67	25,27	60,50	45,21	49,70	68,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl								**25,27**
33,26	34,73	56,96	25,27	38,83	25,46	36,50	42,79	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**25,27**
41,81	45,40	65,29	25,27	47,16	35,46	44,39	51,68	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**25,27**
49,50	45,40	65,29	25,27	57,16	37,68	48,34	62,79	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**25,27**
40,10	41,40	56,96	25,27	45,49	32,12	41,76	51,68	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	40,95	42,73	56,96	25,27	47,16	31,01	44,39	49,46	**25,27**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	52,16	46,55	66,67	25,27	58,83	45,21	47,72	67,33	**25,27**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,62	46,55	66,67	25,27	43,83	41,88	41,80	50,67	**25,27**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,34	42,55	54,17	25,27	43,83	35,21	41,80	47,33	**25,27**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,80	30,55	54,17	25,27	31,33	26,88	29,96	37,33	**25,27**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,06	40,55	54,17	25,27	41,33	36,88	37,86	50,67	**25,27**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,91	42,55	54,17	25,27	46,33	36,88	43,78	54,00	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	43,19	39,21	54,17	25,27	48,00	31,32	40,49	52,89	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	33,79	35,21	45,83	25,27	36,33	25,77	33,91	41,78	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	35,50	39,21	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	41,78	**25,27**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	33,79	35,21	45,83	25,27	36,33	25,77	33,91	41,78	**25,27**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	35,50	39,21	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	41,78	**25,27**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	43,19	39,21	54,17	25,27	48,00	31,32	40,49	52,89	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	36,35	36,55	45,83	25,27	39,67	25,77	37,86	44,00	**25,27**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	36,35	36,55	45,83	25,27	39,67	25,77	37,86	44,00	**25,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	33,79	36,55	62,50	25,27	36,33	26,88	35,22	46,22	**25,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**25,27**
33,79	36,55	62,50	25,27	36,33	26,88	35,22	46,22	
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,27**
28,23	31,21	54,17	25,27	32,17	26,32	31,28	36,22	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,27**
38,49	41,21	54,17	25,27	42,17	36,32	39,17	49,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,27**
39,77	43,21	54,17	25,27	44,67	34,66	43,12	46,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,27**
41,05	47,21	66,67	25,27	44,67	41,32	43,12	49,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,27**
52,59	47,21	66,67	25,27	59,67	44,66	49,04	66,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,27**
42,33	43,21	54,17	25,27	47,17	36,32	45,09	52,89	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
32,08	35,21	54,17	25,27	36,33	29,10	35,22	39,56	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
48,32	45,88	62,50	25,27	54,67	41,32	47,07	59,56	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
39,77	44,55	62,50	25,27	43,00	40,21	40,49	50,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
40,62	45,88	62,50	25,27	44,67	39,10	43,12	48,44	
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
44,90	41,88	62,50	25,27	49,67	34,66	43,12	57,33	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
33,79	35,21	62,50	25,27	36,33	31,32	36,54	48,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
38,06	40,55	54,17	25,27	41,33	36,88	37,86	50,67	
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
43,19	39,21	54,17	25,27	48,00	31,32	40,49	52,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
32,93	36,55	62,50	25,27	34,67	27,99	33,91	46,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
37,21	41,88	62,50	25,27	39,67	32,43	39,17	46,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
37,21	40,55	70,83	25,27	41,33	33,54	43,12	55,11	
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
34,64	35,21	62,50	25,27	38,00	31,32	36,54	50,67	
Pistazien roh + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
31,22	32,55	62,50	25,27	34,67	25,77	36,54	41,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
40,62	41,88	54,17	25,27	44,67	36,88	41,80	52,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
36,35	36,55	45,83	25,27	39,67	25,77	37,86	44,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
33,79	35,21	45,83	25,27	36,33	25,77	33,91	41,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
38,91	41,88	54,17	25,27	43,00	35,77	40,49	48,44	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
35,50	37,88	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	46,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
39,77	43,21	54,17	25,27	44,67	34,66	43,12	46,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
35,50	37,88	62,50	25,27	36,33	27,99	36,54	48,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
35,50	39,21	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	41,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
33,79	35,21	62,50	25,27	36,33	31,32	36,54	48,44	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
33,79	36,55	62,50	25,27	36,33	26,88	35,22	46,22	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
47,46	44,55	62,50	25,27	53,00	42,43	44,43	61,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
41,48	43,21	54,17	25,27	46,33	35,77	44,43	50,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
34,64	35,21	62,50	25,27	38,00	31,32	36,54	50,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
38,91	41,88	54,17	25,27	43,00	35,77	40,49	48,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
43,19	43,21	54,17	25,27	48,00	36,88	45,75	55,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
41,48	43,21	54,17	25,27	46,33	35,77	44,43	50,67	
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
35,50	39,21	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	41,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
33,79	36,55	62,50	25,27	36,33	26,88	35,22	46,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
40,62	41,88	54,17	25,27	44,67	36,88	41,80	52,89	
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
44,90	41,88	62,50	25,27	49,67	34,66	43,12	57,33	
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
40,62	37,88	62,50	25,27	46,33	35,77	39,17	52,89	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
56,86	48,55	70,83	25,27	64,67	47,99	51,01	72,89	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
37,21	40,55	70,83	25,27	41,33	33,54	43,12	55,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
48,32	45,88	62,50	25,27	54,67	41,32	47,07	59,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
47,46	44,55	62,50	25,27	53,00	42,43	44,43	61,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
42,33	45,88	62,50	25,27	46,33	40,21	44,43	52,89	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
43,19	39,21	54,17	25,27	48,00	31,32	40,49	52,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
49,17	48,55	70,83	25,27	54,67	45,77	47,07	61,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
37,21	41,88	62,50	25,27	39,67	32,43	39,17	46,22	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
32,93	37,88	62,50	25,27	36,33	33,54	35,22	41,78	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
49,17	48,55	70,83	25,27	54,67	45,77	47,07	61,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
41,48	48,55	70,83	25,27	44,67	43,54	43,12	50,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
40,62	45,88	62,50	25,27	44,67	39,10	43,12	48,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
39,77	44,55	62,50	25,27	43,00	40,21	40,49	50,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
42,33	45,88	62,50	25,27	46,33	40,21	44,43	52,89	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
36,35	36,55	45,83	25,27	39,67	25,77	37,86	44,00	
Pistazien roh + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
34,64	37,88	70,83	25,27	39,67	27,99	43,12	48,44	
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
32,08	32,55	62,50	25,27	36,33	25,77	36,54	44,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
50,03	45,88	62,50	25,27	56,33	42,43	48,38	64,00	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
32,08	32,55	62,50	25,27	36,33	25,77	36,54	44,00	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
50,03	45,88	62,50	25,27	56,33	42,43	48,38	64,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
32,93	37,88	62,50	25,27	36,33	33,54	35,22	41,78	
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
40,62	37,88	62,50	25,27	46,33	35,77	39,17	52,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
31,22	33,88	54,17	25,27	34,67	30,21	32,59	41,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
32,93	36,55	62,50	25,27	34,67	27,99	33,91	46,22	
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
36,35	39,21	54,17	25,27	39,67	27,99	39,17	44,00	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
35,50	37,88	62,50	25,27	36,33	27,99	36,54	48,44	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
31,22	33,88	54,17	25,27	34,67	30,21	32,59	41,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
32,08	35,21	54,17	25,27	36,33	29,10	35,22	39,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
38,06	39,21	54,17	25,27	41,33	29,10	40,49	48,44	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
33,79	35,21	54,17	25,27	38,00	30,21	36,54	44,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
36,35	39,21	54,17	25,27	39,67	27,99	39,17	44,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
35,50	37,88	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	46,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
33,79	35,21	54,17	25,27	38,00	30,21	36,54	44,00	
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
33,79	35,21	45,83	25,27	36,33	25,77	33,91	41,78	
Buchweizen + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
31,22	32,55	62,50	25,27	34,67	25,77	36,54	41,78	
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
38,06	39,21	54,17	25,27	41,33	29,10	40,49	48,44	
Kakao + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**25,27**
34,64	37,88	70,83	25,27	39,67	27,99	43,12	48,44	
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
38,06	39,21	54,17	25,27	41,33	29,10	40,49	48,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
41,48	43,21	54,17	25,27	46,33	35,77	44,43	50,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
42,33	45,88	62,50	25,27	46,33	40,21	44,43	52,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,19	43,21	54,17	25,27	48,00	36,88	45,75	55,11	**25,27**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,62	41,88	54,17	25,27	44,67	36,88	41,80	52,89	**25,27**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,35	36,55	45,83	25,27	39,67	25,77	37,86	44,00	**25,27**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	50,03	45,88	62,50	25,27	56,33	42,43	48,38	64,00	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,35	36,55	45,83	25,27	39,67	25,77	37,86	44,00	**25,27**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,19	43,21	54,17	25,27	48,00	36,88	45,75	55,11	**25,27**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	35,21	54,17	25,27	38,00	30,21	36,54	44,00	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Pistazien roh	34,64	37,88	70,83	25,27	39,67	27,99	43,12	48,44	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Pistazien roh	31,22	32,55	62,50	25,27	34,67	25,77	36,54	41,78	**25,27**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	36,78	39,21	54,17	25,27	39,67	32,99	37,20	48,44	**25,27**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	35,92	39,21	54,17	25,27	40,50	31,88	39,17	42,89	**25,27**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	40,62	41,21	54,17	25,27	44,67	32,99	43,12	51,78	**25,27**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	48,74	43,21	66,67	25,27	55,50	41,88	45,09	62,89	**25,27**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	50,88	45,21	66,67	25,27	57,17	41,32	47,07	65,11	**25,27**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	39,34	45,21	66,67	25,27	42,17	37,99	41,14	48,44	**25,27**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	38,06	41,21	54,17	25,27	42,17	31,32	41,14	45,11	**25,27**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	37,21	43,21	66,67	25,27	40,50	38,54	39,17	46,22	**25,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	38,49	39,21	54,17	25,27	43,00	33,54	41,14	49,56	**25,27**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	34,64	37,21	54,17	25,27	38,00	33,54	35,22	46,22	**25,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	42,66	42,73	56,96	25,27	48,83	32,12	45,71	53,90	**25,27**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	34,64	37,88	70,83	25,27	39,67	27,99	43,12	48,44	**25,27**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	31,22	32,55	62,50	25,27	34,67	25,77	36,54	41,78	**25,27**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	32,08	32,55	62,50	25,27	36,33	25,77	36,54	44,00	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	32,08	32,55	62,50	25,27	36,33	25,77	36,54	44,00	**25,27**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	39,77	39,88	50,00	25,27	43,83	31,32	41,80	49,56	**25,27**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	35,92	37,88	50,00	25,27	38,83	31,32	35,88	46,22	**25,27**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	37,21	39,88	50,00	25,27	41,33	29,66	39,83	42,89	**25,27**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	38,49	43,88	62,50	25,27	41,33	36,32	39,83	46,22	**25,27**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	50,03	43,88	62,50	25,27	56,33	39,66	45,75	62,89	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Kakao	34,64	37,88	70,83	25,27	39,67	27,99	43,12	48,44	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	35,50	37,88	62,50	25,27	36,33	27,99	36,54	48,44	**25,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	35,50	37,88	62,50	25,27	36,33	27,99	36,54	48,44	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	32,93	36,55	62,50	25,27	34,67	27,99	33,91	46,22	**25,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	32,93	36,55	62,50	25,27	34,67	27,99	33,91	46,22	**25,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	53,02	48,55	70,83	25,27	59,67	46,88	49,04	67,33	**25,27**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,48	48,55	70,83	25,27	44,67	43,54	43,12	50,67	**25,27**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,66	32,55	58,33	25,27	32,17	28,54	31,28	37,33	**25,27**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,91	38,55	58,33	25,27	42,17	27,99	39,17	49,56	**25,27**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,20	44,55	58,33	25,27	44,67	36,88	43,12	47,33	**25,27**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,50	32,55	58,33	25,27	37,17	29,66	33,25	42,89	**25,27**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,32	48,55	70,83	25,27	49,67	44,66	45,09	56,22	**25,27**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,04	44,55	58,33	25,27	49,67	37,99	45,09	52,89	**25,27**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,61	44,55	58,33	25,27	52,17	39,66	47,07	59,56	**25,27**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,91	42,55	58,33	25,27	42,17	38,54	39,17	50,67	**25,27**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,76	44,55	58,33	25,27	47,17	38,54	45,09	54,00	**25,27**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,07	38,55	58,33	25,27	37,17	26,88	37,20	44,00	**25,27**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	56,86	48,55	70,83	25,27	64,67	47,99	51,01	72,89	**25,27**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,76	42,55	58,33	25,27	47,17	39,66	41,14	56,22	**25,27**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	34,64	37,88	70,83	25,27	39,67	27,99	43,12	48,44	**25,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao								**25,27**
37,21	40,55	70,83	25,27	41,33	33,54	43,12	55,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**25,27**
37,21	40,55	70,83	25,27	41,33	33,54	43,12	55,11	
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Buchweizen								**25,27**
31,22	32,55	62,50	25,27	34,67	25,77	36,54	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,27**
32,93	37,88	62,50	25,27	36,33	33,54	35,22	41,78	
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**25,27**
40,62	37,88	62,50	25,27	46,33	35,77	39,17	52,89	
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,27**
41,48	48,55	70,83	25,27	44,67	43,54	43,12	50,67	
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh								**25,27**
43,19	39,21	54,17	25,27	48,00	31,32	40,49	52,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,27**
39,77	44,55	62,50	25,27	43,00	40,21	40,49	50,67	
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**25,27**
56,86	48,55	70,83	25,27	64,67	47,99	51,01	72,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**25,27**
49,17	48,55	70,83	25,27	54,67	45,77	47,07	61,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**25,27**
48,32	45,88	62,50	25,27	54,67	41,32	47,07	59,56	
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,27**
35,50	39,21	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,27**
37,21	41,88	62,50	25,27	39,67	32,43	39,17	46,22	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,27**
49,17	48,55	70,83	25,27	54,67	45,77	47,07	61,78	
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,27**
35,50	39,21	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,27**
42,33	45,88	62,50	25,27	46,33	40,21	44,43	52,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,33	45,88	62,50	25,27	46,33	40,21	44,43	52,89	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,62	45,88	62,50	25,27	44,67	39,10	43,12	48,44	**25,27**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	50,03	45,88	62,50	25,27	56,33	42,43	48,38	64,00	**25,27**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	44,90	41,88	62,50	25,27	49,67	34,66	43,12	57,33	**25,27**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	47,46	44,55	62,50	25,27	53,00	42,43	44,43	61,78	**25,27**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,93	37,88	62,50	25,27	36,33	33,54	35,22	41,78	**25,27**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	43,19	39,21	54,17	25,27	48,00	31,32	40,49	52,89	**25,27**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	49,17	48,55	70,83	25,27	54,67	45,77	47,07	61,78	**25,27**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,48	48,55	70,83	25,27	44,67	43,54	43,12	50,67	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,77	44,55	62,50	25,27	43,00	40,21	40,49	50,67	**25,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,62	45,88	62,50	25,27	44,67	39,10	43,12	48,44	**25,27**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,21	41,88	62,50	25,27	39,67	32,43	39,17	46,22	**25,27**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,35	39,21	54,17	25,27	39,67	27,99	39,17	44,00	**25,27**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,62	45,88	62,50	25,27	44,67	39,10	43,12	48,44	**25,27**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,32	45,88	62,50	25,27	54,67	41,32	47,07	59,56	**25,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
38,91	41,88	54,17	25,27	43,00	35,77	40,49	48,44
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
41,48	43,21	54,17	25,27	46,33	35,77	44,43	50,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
41,48	43,21	54,17	25,27	46,33	35,77	44,43	50,67
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,27**
35,50	37,88	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,27**
47,46	44,55	62,50	25,27	53,00	42,43	44,43	61,78
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
32,08	35,21	54,17	25,27	36,33	29,10	35,22	39,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
39,77	43,21	54,17	25,27	44,67	34,66	43,12	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
38,91	41,88	54,17	25,27	43,00	35,77	40,49	48,44
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,27**
40,62	41,88	54,17	25,27	44,67	36,88	41,80	52,89
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
36,35	39,21	54,17	25,27	39,67	27,99	39,17	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,27**
31,22	33,88	54,17	25,27	34,67	30,21	32,59	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,27**
38,91	41,88	54,17	25,27	43,00	35,77	40,49	48,44
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
39,77	43,21	54,17	25,27	44,67	34,66	43,12	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,27**
48,32	45,88	62,50	25,27	54,67	41,32	47,07	59,56
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**25,27**
39,77	44,55	62,50	25,27	43,00	40,21	40,49	50,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,27**
32,08	35,21	54,17	25,27	36,33	29,10	35,22	39,56	
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**25,27**
38,06	40,55	54,17	25,27	41,33	36,88	37,86	50,67	
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**25,27**
40,62	45,88	62,50	25,27	44,67	39,10	43,12	48,44	
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
33,79	35,21	54,17	25,27	38,00	30,21	36,54	44,00	
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**25,27**
33,79	35,21	45,83	25,27	36,33	25,77	33,91	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
50,03	45,88	62,50	25,27	56,33	42,43	48,38	64,00	
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,27**
33,79	35,21	62,50	25,27	36,33	31,32	36,54	48,44	
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,27**
32,93	36,55	62,50	25,27	34,67	27,99	33,91	46,22	
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,27**
33,79	36,55	62,50	25,27	36,33	26,88	35,22	46,22	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
38,06	39,21	54,17	25,27	41,33	29,10	40,49	48,44	
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
41,48	43,21	54,17	25,27	46,33	35,77	44,43	50,67	
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**25,27**
42,33	45,88	62,50	25,27	46,33	40,21	44,43	52,89	
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,27**
35,50	37,88	62,50	25,27	36,33	27,99	36,54	48,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**25,27**
39,77	44,55	62,50	25,27	43,00	40,21	40,49	50,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**25,27**
38,91	41,88	54,17	25,27	43,00	35,77	40,49	48,44	
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**25,27**
33,79	35,21	45,83	25,27	36,33	25,77	33,91	41,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	38,06	40,55	54,17	25,27	41,33	36,88	37,86	50,67	**25,27**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	47,46	44,55	62,50	25,27	53,00	42,43	44,43	61,78	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,79	36,55	62,50	25,27	36,33	26,88	35,22	46,22	**25,27**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	40,62	41,88	54,17	25,27	44,67	36,88	41,80	52,89	**25,27**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	31,22	33,88	54,17	25,27	34,67	30,21	32,59	41,78	**25,27**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	35,50	37,88	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	46,22	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,62	41,88	54,17	25,27	44,67	36,88	41,80	52,89	**25,27**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,93	36,55	62,50	25,27	34,67	27,99	33,91	46,22	**25,27**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,21	40,55	70,83	25,27	41,33	33,54	43,12	55,11	**25,27**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,64	35,21	62,50	25,27	38,00	31,32	36,54	50,67	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,64	35,21	62,50	25,27	38,00	31,32	36,54	50,67	**25,27**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,79	35,21	62,50	25,27	36,33	31,32	36,54	48,44	**25,27**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,50	37,88	62,50	25,27	36,33	27,99	36,54	48,44	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,21	40,55	70,83	25,27	41,33	33,54	43,12	55,11	**25,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	33,79	35,21	62,50	25,27	36,33	31,32	36,54	48,44	**25,27**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	31,22	32,55	62,50	25,27	34,67	25,77	36,54	41,78	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	34,64	35,21	62,50	25,27	38,00	31,32	36,54	50,67	**25,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	32,08	32,55	62,50	25,27	36,33	25,77	36,54	44,00	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	32,08	32,55	62,50	25,27	36,33	25,77	36,54	44,00	**25,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	34,64	35,21	62,50	25,27	38,00	31,32	36,54	50,67	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	33,79	35,21	62,50	25,27	36,33	31,32	36,54	48,44	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	36,35	39,21	54,17	25,27	39,67	27,99	39,17	44,00	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	38,06	39,21	54,17	25,27	41,33	29,10	40,49	48,44	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	37,21	41,88	62,50	25,27	39,67	32,43	39,17	46,22	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	35,50	37,88	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	46,22	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	44,90	41,88	62,50	25,27	49,67	34,66	43,12	57,33	**25,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	32,08	35,21	54,17	25,27	36,33	29,10	35,22	39,56	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	48,32	45,88	62,50	25,27	54,67	41,32	47,07	59,56	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	40,62	37,88	62,50	25,27	46,33	35,77	39,17	52,89	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	40,62	37,88	62,50	25,27	46,33	35,77	39,17	52,89	**25,27**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	37,21	41,88	62,50	25,27	39,67	32,43	39,17	46,22	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	31,22	33,88	54,17	25,27	34,67	30,21	32,59	41,78	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	32,93	37,88	62,50	25,27	36,33	33,54	35,22	41,78	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,46	44,55	62,50	25,27	53,00	42,43	44,43	61,78	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	44,90	41,88	62,50	25,27	49,67	34,66	43,12	57,33	**25,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	40,62	37,88	62,50	25,27	46,33	35,77	39,17	52,89	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	49,17	48,55	70,83	25,27	54,67	45,77	47,07	61,78	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	33,79	35,21	54,17	25,27	38,00	30,21	36,54	44,00	**25,27**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	31,22	33,88	54,17	25,27	34,67	30,21	32,59	41,78	**25,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	36,35	39,21	54,17	25,27	39,67	27,99	39,17	44,00	**25,27**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	33,79	35,21	54,17	25,27	38,00	30,21	36,54	44,00	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	56,86	48,55	70,83	25,27	64,67	47,99	51,01	72,89	**25,27**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	38,06	39,21	54,17	25,27	41,33	29,10	40,49	48,44	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	32,08	35,21	54,17	25,27	36,33	29,10	35,22	39,56	**25,27**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	50,03	45,88	62,50	25,27	56,33	42,43	48,38	64,00	**25,27**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	32,93	37,88	62,50	25,27	36,33	33,54	35,22	41,78	**25,27**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	44,90	41,88	62,50	25,27	49,67	34,66	43,12	57,33	**25,27**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	35,50	37,88	54,17	25,27	38,00	29,10	36,54	46,22	**25,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,26	67,36	127,17	41,69	94,30	62,89	80,82	116,44	**25,26**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,26	66,33	102,42	40,72	70,33	50,99	64,07	90,48	**25,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	25,26	67,36	131,33	42,80	94,30	61,22	82,13	115,33	**25,26**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	25,26	49,87	90,17	32,16	66,82	39,92	58,76	81,89	**25,26**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	25,26	49,87	90,17	32,16	66,82	39,92	58,76	81,89	**25,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	25,26	49,87	90,17	32,16	66,82	39,92	58,76	81,89	**25,26**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	25,26	49,87	90,17	32,16	66,82	39,92	58,76	81,89	**25,26**
3*Lupinen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	25,26	66,33	102,33	40,74	70,23	50,93	64,01	90,39	**25,26**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	25,26	49,87	90,17	32,16	66,82	39,92	58,76	81,89	**25,26**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	25,26	49,87	90,17	32,16	66,82	39,92	58,76	81,89	**25,26**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	32,69	35,55	59,58	25,26	40,39	25,57	37,72	43,53	**25,26**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	42,09	43,55	59,58	25,26	50,39	32,23	46,93	54,64	**25,26**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	40,38	43,55	59,58	25,26	48,73	31,12	45,62	50,20	**25,26**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	41,24	46,22	67,92	25,26	48,73	35,57	45,62	52,42	**25,26**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	48,93	46,22	67,92	25,26	58,73	37,79	49,57	63,53	**25,26**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	39,53	42,22	59,58	25,26	47,06	32,23	42,99	52,42	**25,26**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	32,14	34,09	50,83	25,26	34,92	27,23	33,24	43,90	**25,26**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	34,70	35,42	50,83	25,26	38,25	27,23	37,18	46,12	**25,26**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	32,99	35,42	50,83	25,26	36,58	26,12	35,87	41,68	**25,26**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	41,54	38,09	59,17	25,26	46,58	32,79	39,82	55,01	**25,26**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	33,85	38,09	59,17	25,26	36,58	30,57	35,87	43,90	**25,26**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**25,26**
35,25	29,53	37,54	26,91	29,81	25,26	29,89	38,37	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl								**25,26**
36,50	40,19	62,92	27,86	46,18	25,26	43,02	50,41	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**25,26**
39,62	43,53	58,96	25,26	47,92	31,17	44,86	49,27	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl								**25,26**
31,93	35,53	58,96	25,26	39,58	25,62	36,96	42,60	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**25,26**
40,48	46,20	67,29	25,26	47,92	35,62	44,86	51,49	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**25,26**
38,77	42,20	58,96	25,26	46,25	32,28	42,22	51,49	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**25,26**
48,17	46,20	67,29	25,26	57,92	37,84	48,80	62,60	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**25,26**
41,33	43,53	58,96	25,26	49,58	32,28	46,17	53,71	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl								**25,25**
25,25	49,76	88,38	61,34	66,37	42,22	62,41	80,80	
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl								**25,25**
25,25	55,76	113,38	31,34	73,87	48,88	70,30	94,13	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Kakao								**25,25**
31,65	42,02	61,75	30,92	34,77	25,25	37,05	47,16	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**25,25**
33,79	44,02	61,75	34,26	37,27	25,25	37,70	48,27	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,24**
39,09	49,87	55,50	25,24	41,93	43,82	39,47	53,38	
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,24**
35,25	45,87	55,50	25,24	36,93	32,16	37,50	46,71	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,24**
41,66	55,87	68,00	25,24	44,43	48,82	43,42	53,38	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,38	51,87	55,50	25,24	44,43	42,16	43,42	50,04	**25,24**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,94	51,87	55,50	25,24	46,93	43,82	45,39	56,71	**25,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,68	41,87	43,00	25,24	34,43	27,16	33,55	40,04	**25,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	53,20	55,87	68,00	25,24	59,43	52,16	49,34	70,04	**25,24**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,84	39,87	55,50	25,24	31,93	33,82	31,58	40,04	**25,24**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	26,31	27,27	34,75	31,49	25,90	25,24	27,04	27,47	**25,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	26,31	27,27	34,75	31,49	25,90	25,24	27,04	27,47	**25,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	33,01	41,60	63,17	26,51	39,72	25,24	38,16	46,69	**25,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	36,43	42,93	54,83	28,73	43,05	25,24	40,79	46,69	**25,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	35,57	42,93	63,17	26,51	41,38	25,24	40,79	48,91	**25,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	37,81	48,53	55,50	25,24	41,10	41,04	39,47	50,04	**25,24**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	40,38	54,53	68,00	25,24	43,60	46,04	43,42	50,04	**25,24**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	39,09	50,53	55,50	25,24	43,60	39,38	43,42	46,71	**25,24**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	27,56	38,53	55,50	25,24	31,10	31,04	31,58	36,71	**25,24**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	41,66	50,53	55,50	25,24	46,10	41,04	45,39	53,38	**25,24**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	33,97	44,53	55,50	25,24	36,10	29,38	37,50	43,38	**25,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	51,91	54,53	68,00	25,24	58,60	49,38	49,34	66,71	**25,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,24**
26,31	27,27	34,75	31,49	25,90	25,24	27,04	27,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,24**
26,31	27,27	34,75	31,49	25,90	25,24	27,04	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,24**
26,31	27,27	34,75	31,49	25,90	25,24	27,04	27,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,24**
26,31	27,27	34,75	31,49	25,90	25,24	27,04	27,47
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**25,24**
25,24	52,84	97,54	34,71	71,65	46,10	61,59	86,79
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**25,24**
25,24	54,40	102,42	36,38	73,67	45,03	65,04	88,91
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**25,24**
25,24	54,40	94,08	31,93	72,00	49,48	63,72	84,47
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**25,24**
25,24	54,40	102,42	36,38	73,67	45,03	65,04	88,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**25,24**
25,24	54,40	94,08	31,93	72,00	49,48	63,72	84,47
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**25,24**
25,24	54,40	102,42	36,38	73,67	45,03	65,04	88,91
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**25,24**
25,24	54,40	102,42	36,38	73,67	45,03	65,04	88,91
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**25,24**
25,24	54,40	102,42	36,38	73,67	45,03	65,04	88,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**25,24**
25,24	54,40	94,08	31,93	72,00	49,48	63,72	84,47
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**25,24**
25,24	54,40	102,42	36,38	73,67	45,03	65,04	88,91
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**25,24**
25,24	54,40	94,08	31,93	72,00	49,48	63,72	84,47
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,24**
25,24	54,40	94,08	31,93	72,00	49,48	63,72	84,47
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,24**
25,24	54,40	94,08	31,93	72,00	49,48	63,72	84,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	34,88	31,68	51,75	48,83	33,03	25,23	38,01	38,00	**25,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	31,05	28,77	31,88	44,37	29,75	25,23	31,27	34,11	**25,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	33,61	30,11	31,88	44,37	33,08	25,23	35,22	36,33	**25,23**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	32,76	32,11	48,54	38,81	33,08	25,23	36,53	35,22	**25,23**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	35,63	37,87	64,63	25,23	42,07	26,74	41,47	47,42	**25,23**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,88	31,68	51,75	48,83	33,03	25,23	38,01	38,00	**25,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	25,23	39,36	68,08	27,09	50,63	33,00	45,48	61,44	**25,23**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	42,99	47,07	69,58	25,22	46,50	39,33	46,97	52,33	**25,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	46,84	51,07	69,58	25,22	49,00	47,67	46,97	62,33	**25,22**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	40,43	44,40	69,58	25,22	44,83	33,78	46,97	45,67	**25,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	44,27	48,40	69,58	25,22	47,33	42,11	46,97	55,67	**25,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Cashewnuss	40,01	44,59	65,33	25,22	46,68	27,71	46,92	50,00	**25,22**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	36,97	39,27	64,08	25,22	42,08	28,71	41,97	44,56	**25,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	40,81	43,27	64,08	25,22	44,58	37,04	41,97	54,56	**25,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Mandeln	40,01	44,59	65,33	25,22	46,68	27,71	46,92	50,00	**25,22**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	40,01	44,59	65,33	25,22	46,68	27,71	46,92	50,00	**25,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**25,22**
27,50	26,32	35,17	33,89	26,83	25,22	27,47	33,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**25,22**
27,50	26,32	35,17	33,89	26,83	25,22	27,47	33,00	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss								**25,22**
40,01	44,59	65,33	25,22	46,68	27,71	46,92	50,00	
Cashewnuss + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**25,22**
40,01	44,59	65,33	25,22	46,68	27,71	46,92	50,00	
Mandeln + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne								**25,22**
40,01	44,59	65,33	25,22	46,68	27,71	46,92	50,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,22**
27,50	26,32	35,17	33,89	26,83	25,22	27,47	33,00	
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**25,22**
27,50	26,32	35,17	33,89	26,83	25,22	27,47	33,00	
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**25,22**
27,50	26,32	35,17	33,89	26,83	25,22	27,47	33,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**25,22**
27,50	26,32	35,17	33,89	26,83	25,22	27,47	33,00	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht								**25,22**
25,22	75,73	131,71	47,88	92,10	62,45	81,86	116,72	
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**25,21**
25,21	56,67	108,33	34,44	70,83	47,78	62,50	88,89	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Austernpilze								**25,21**
25,21	68,67	141,67	42,11	94,17	60,56	86,18	118,89	
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao								**25,21**
25,21	70,00	141,67	43,33	93,33	59,44	83,55	117,78	
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet								**25,21**
25,21	36,67	70,83	43,33	47,50	33,89	47,37	58,89	
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet								**25,21**
25,21	38,67	70,83	46,67	47,50	35,56	45,39	55,56	
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse								**25,21**
25,21	68,67	137,50	45,56	92,50	61,11	81,58	114,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**25,21**
25,21	42,67	87,50	26,67	52,50	40,00	50,66	64,44
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**25,21**
25,21	38,67	70,83	43,33	47,50	27,22	45,39	55,56
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**25,21**
25,21	51,11	102,50	32,73	72,45	44,47	63,61	89,29
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**25,21**
25,21	66,67	137,50	43,33	94,17	59,44	82,24	117,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**25,21**
25,21	52,00	108,33	33,33	72,50	47,22	64,47	92,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**25,21**
25,21	67,11	131,67	42,73	92,45	55,58	80,71	113,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**25,21**
25,21	67,33	137,50	43,33	92,50	60,00	82,89	116,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**25,21**
25,21	68,67	137,50	43,33	92,50	55,56	81,58	114,44
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**25,21**
25,21	55,33	108,33	33,33	69,17	42,22	63,16	87,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze							**25,21**
25,21	64,67	125,00	62,11	89,17	56,11	80,92	110,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**25,21**
25,21	66,00	137,50	43,33	94,17	61,67	82,89	118,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,21**
25,21	66,53	124,00	41,56	90,83	57,97	79,34	110,22
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**25,21**
25,21	51,11	102,50	32,73	72,45	44,47	63,61	89,29
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,21**
25,21	68,00	133,33	53,33	90,83	57,22	80,92	113,33
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**25,21**
25,21	55,33	108,33	34,44	71,67	42,22	63,82	86,67
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**25,21**
25,21	53,33	108,33	34,44	71,67	48,89	65,79	90,00
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**25,21**
25,21	55,33	108,33	37,78	71,67	50,56	63,82	86,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**25,21**
25,21	66,67	137,50	44,44	94,17	62,22	82,24	117,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,21	66,53	128,17	43,78	91,67	55,74	80,00	112,44	**25,21**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	25,21	56,67	112,50	35,56	70,83	46,11	63,82	87,78	**25,21**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Spirulina getrocknet	25,21	51,11	102,50	32,73	72,45	44,47	63,61	89,29	**25,21**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	25,21	51,11	102,50	32,73	72,45	44,47	63,61	89,29	**25,21**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	25,21	51,11	102,50	32,73	72,45	44,47	63,61	89,29	**25,21**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	25,21	51,11	102,50	32,73	72,45	44,47	63,61	89,29	**25,21**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,50	37,21	54,17	25,27	38,00	25,21	37,86	45,11	**25,21**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,21	36,55	54,17	25,27	36,33	25,21	35,88	44,00	**25,21**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	29,54	44,61	80,88	25,21	55,49	41,16	49,73	64,82	**25,21**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	32,11	47,28	80,88	25,21	57,16	46,71	49,73	71,49	**25,21**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	25,51	39,41	79,17	25,21	49,19	35,27	47,13	60,24	**25,21**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,97	29,95	47,54	25,21	32,99	27,27	31,97	35,93	**25,21**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,53	32,61	47,54	25,21	34,66	32,82	31,97	42,60	**25,21**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	35,92	39,21	66,67	31,93	43,00	25,21	41,14	49,56	**25,21**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	38,66	38,41	67,04	25,21	41,85	28,47	42,28	48,57	**25,21**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	27,80	30,55	58,33	26,38	31,33	25,21	31,28	36,22	**25,21**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	25,21	46,80	84,96	31,02	63,56	38,41	56,08	79,59	**25,21**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,21	49,12	87,08	30,27	67,73	43,51	59,22	83,13	**25,21**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**25,21**
25,21	49,12	87,08	30,27	67,73	43,51	59,22	83,13	
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl								**25,21**
25,21	49,12	87,08	30,27	67,73	43,51	59,22	83,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl								**25,21**
25,21	49,12	87,08	30,27	67,73	43,51	59,22	83,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet								**25,21**
25,21	49,12	87,08	30,27	67,73	43,51	59,22	83,13	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet								**25,21**
25,21	49,12	87,08	30,27	67,73	43,51	59,22	83,13	
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Mandeln								**25,20**
34,41	52,00	48,25	25,20	38,65	27,07	40,26	43,73	
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse								**25,20**
38,09	39,23	69,67	25,20	43,42	28,58	43,50	49,31	
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**25,20**
37,33	39,21	69,04	25,20	42,61	28,63	42,74	48,38	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten								**25,20**
36,49	40,20	62,83	27,88	46,08	25,20	42,95	50,32	
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Lupinen								**25,20**
34,41	52,00	48,25	25,20	38,65	27,07	40,26	43,73	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl								**25,20**
25,20	51,35	96,17	30,48	70,15	47,17	59,91	86,50	
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet								**25,19**
25,19	40,99	70,63	26,43	51,75	30,70	47,10	62,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**25,19**
25,19	68,75	138,46	41,57	94,22	60,48	85,87	118,76	
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart								**25,19**
25,19	64,75	121,79	61,57	89,22	56,03	80,61	109,87	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht								**25,19**
35,45	37,65	64,88	25,19	42,18	27,12	41,41	47,57	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Kakao								**25,19**
35,09	44,88	69,75	25,19	38,29	33,50	41,96	49,16	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht								**25,19**
29,49	29,20	36,50	32,67	27,50	25,19	28,68	29,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**25,19**
29,49	29,20	36,50	32,67	27,50	25,19	28,68	29,11	
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten								**25,19**
29,53	43,67	52,33	25,19	31,89	29,82	33,74	39,28	
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**25,19**
32,09	46,33	52,33	25,19	33,56	35,38	33,74	45,94	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken								**25,19**
33,38	42,88	65,58	25,19	35,79	30,17	38,01	44,71	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse								**25,19**
34,24	43,55	65,58	25,19	35,79	30,72	38,67	45,82	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl								**25,19**
32,95	42,88	65,58	25,19	34,96	30,72	37,36	44,71	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht								**25,19**
33,81	42,21	65,58	25,19	36,63	32,39	38,67	46,93	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Buchweizen								**25,19**
33,38	42,21	65,58	25,19	35,79	32,39	38,67	45,82	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,19**
29,49	29,20	36,50	32,67	27,50	25,19	28,68	29,11	
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**25,19**
29,49	29,20	36,50	32,67	27,50	25,19	28,68	29,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**25,19**
29,49	29,20	36,50	32,67	27,50	25,19	28,68	29,11	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**25,19**
29,49	29,20	36,50	32,67	27,50	25,19	28,68	29,11	
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**25,19**
25,19	52,67	70,33	29,80	49,15	40,12	46,33	63,64	
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse								**25,18**
30,22	41,47	43,67	42,87	29,15	25,18	32,89	37,84	
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl								**25,18**
28,94	40,80	43,67	42,87	28,32	25,18	31,58	36,73	
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht								**25,18**
30,65	41,47	39,50	43,98	29,98	25,18	32,89	36,73	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl								**25,17**
36,81	47,31	58,21	25,17	38,35	39,61	37,85	51,93	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**25,17**
38,55	42,56	75,58	25,17	47,68	30,63	48,86	56,00
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**25,17**
37,70	40,56	63,08	25,17	42,68	27,30	42,28	48,22
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**25,17**
31,29	34,56	63,08	25,17	37,68	28,97	36,36	41,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**25,17**
55,65	50,56	75,58	25,17	65,18	47,30	54,12	71,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**25,17**
44,11	50,56	75,58	25,17	50,18	43,97	48,20	54,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**25,17**
42,82	46,56	63,08	25,17	50,18	37,30	48,20	51,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**25,17**
41,54	44,56	63,08	25,17	47,68	38,97	44,25	54,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**25,17**
45,39	46,56	63,08	25,17	52,68	38,97	50,17	58,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**25,17**
35,99	37,23	67,25	25,17	44,34	28,41	42,28	51,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**25,17**
35,13	37,23	67,25	25,17	42,68	28,41	42,28	49,33
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**25,17**
32,96	43,31	58,21	25,17	35,85	31,28	37,85	41,93
3*Lupinen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**25,17**
32,10	46,33	52,42	25,17	33,66	35,43	33,81	46,03
3*Lupinen + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**25,17**
29,54	43,66	52,42	25,17	31,99	29,88	33,81	39,37
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**25,16**
30,85	43,93	56,33	25,16	33,73	31,22	35,16	43,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Walnüsse							**25,15**
25,15	66,15	126,00	41,46	92,99	58,27	79,76	113,02
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**25,15**
25,15	67,51	134,04	48,79	91,78	56,17	80,98	115,51
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,15**
25,15	36,83	37,50	30,11	27,62	25,29	28,18	35,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Lupinen							**25,14**
28,01	37,08	55,50	27,18	30,77	25,14	32,59	41,82
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Lupinen							**25,14**
32,28	42,41	55,50	29,40	34,10	25,14	35,22	44,04
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**25,14**
28,86	37,08	55,50	27,18	32,43	25,14	32,59	44,04
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**25,14**
28,86	37,08	55,50	27,18	32,43	25,14	32,59	44,04
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**25,14**
32,28	42,41	55,50	29,40	34,10	25,14	35,22	44,04
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**25,14**
28,01	37,08	55,50	27,18	30,77	25,14	32,59	41,82
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**25,14**
28,86	37,08	55,50	27,18	32,43	25,14	32,59	44,04
Lupinen + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**25,14**
32,28	42,41	55,50	29,40	34,10	25,14	35,22	44,04
Hafer + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**25,14**
32,28	42,41	55,50	29,40	34,10	25,14	35,22	44,04
Lupinen + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**25,14**
28,01	37,08	55,50	27,18	30,77	25,14	32,59	41,82
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**25,14**
28,86	37,08	55,50	27,18	32,43	25,14	32,59	44,04
Buchweizen + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**25,14**
28,01	37,08	55,50	27,18	30,77	25,14	32,59	41,82
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**25,14**
28,86	37,08	55,50	27,18	32,43	25,14	32,59	44,04
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**25,14**
28,86	37,08	55,50	27,18	32,43	25,14	32,59	44,04
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**25,14**
28,01	37,08	55,50	27,18	30,77	25,14	32,59	41,82
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Buchweizen							**25,14**
28,01	37,08	55,50	27,18	30,77	25,14	32,59	41,82
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**25,14**
32,28	42,41	55,50	29,40	34,10	25,14	35,22	44,04
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Hafer							**25,14**
32,28	42,41	55,50	29,40	34,10	25,14	35,22	44,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	25,14	68,93	125,42	41,04	93,17	59,28	82,12	113,69	**25,14**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	37,44	40,60	65,42	25,13	43,75	31,36	43,56	46,79	**25,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	41,29	44,60	65,42	25,13	46,25	39,69	43,56	56,79	**25,13**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	31,83	41,87	59,67	25,13	34,43	30,49	36,84	40,04	**25,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	35,68	45,87	59,67	25,13	36,93	38,82	36,84	50,04	**25,13**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	35,32	37,73	64,88	25,13	41,92	26,96	41,22	47,27	**25,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,99	25,13	29,58	29,84	30,42	25,19	28,70	33,70	**25,13**
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	25,13	56,39	100,83	31,27	70,68	52,73	62,36	85,27	**25,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	25,13	56,39	100,83	31,27	70,68	52,73	62,36	85,27	**25,13**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	25,13	56,39	100,83	31,27	70,68	52,73	62,36	85,27	**25,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	25,13	56,39	100,83	31,27	70,68	52,73	62,36	85,27	**25,13**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,13	56,39	100,83	31,27	70,68	52,73	62,36	85,27	**25,13**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,13	56,39	100,83	31,27	70,68	52,73	62,36	85,27	**25,13**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	25,12	56,83	96,13	34,14	71,53	49,02	61,74	87,03	**25,12**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,12	49,63	88,21	61,30	66,28	42,07	62,20	80,40	**25,12**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,12	55,63	113,21	31,30	73,78	48,73	70,10	93,73	**25,12**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	42,24	43,57	77,33	25,11	44,03	40,31	45,42	55,11	**25,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**25,11**
42,24	43,57	77,33	25,11	44,03	40,31	45,42	55,11
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**25,11**
39,68	40,91	77,33	25,11	42,37	34,76	45,42	48,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**25,11**
29,11	28,03	31,33	32,80	31,80	25,11	31,47	32,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**25,11**
29,11	28,03	31,33	32,80	31,80	25,11	31,47	32,00
Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**25,11**
25,11	56,40	100,67	31,31	70,48	52,62	62,22	85,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Tomaten							**25,11**
25,11	56,40	100,67	31,31	70,48	52,62	62,22	85,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Cashewnuss							**25,11**
42,24	43,57	77,33	25,11	44,03	40,31	45,42	55,11
Cashewnuss + Pistazien roh + Cashewnuss							**25,11**
39,68	40,91	77,33	25,11	42,37	34,76	45,42	48,44
Pistazien roh + Cashewnuss + Cashewnuss							**25,11**
39,68	40,91	77,33	25,11	42,37	34,76	45,42	48,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**25,11**
38,09	48,36	58,75	25,11	40,31	41,79	39,16	53,27
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**25,11**
34,25	44,36	58,75	25,11	37,81	33,46	39,16	43,27
Cashewnuss + Cashewnuss + Pistazien roh							**25,11**
39,68	40,91	77,33	25,11	42,37	34,76	45,42	48,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Spirulina getrocknet							**25,11**
25,11	56,40	100,67	31,31	70,48	52,62	62,22	85,09
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**25,11**
25,11	56,40	100,67	31,31	70,48	52,62	62,22	85,09
Spirulina getrocknet + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,11**
25,11	56,40	100,67	31,31	70,48	52,62	62,22	85,09
Tomaten + Spirulina getrocknet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**25,11**
25,11	56,40	100,67	31,31	70,48	52,62	62,22	85,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,11**
29,11	28,03	31,33	32,80	31,80	25,11	31,47	32,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**25,11**
29,11	28,03	31,33	32,80	31,80	25,11	31,47	32,00
Cashewnuss + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,11**
42,24	43,57	77,33	25,11	44,03	40,31	45,42	55,11
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,11**
29,11	28,03	31,33	32,80	31,80	25,11	31,47	32,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,11**
29,11	28,03	31,33	32,80	31,80	25,11	31,47	32,00
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**25,10**
25,26	39,56	79,17	25,10	48,66	34,94	46,74	59,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**25,09**
25,09	66,20	133,96	43,03	93,75	59,51	81,70	117,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**25,09**
25,09	75,81	131,71	47,82	91,83	62,29	81,66	116,42
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**25,09**
25,09	39,51	75,08	31,81	50,47	30,43	45,49	63,56
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,09**
32,36	46,80	56,17	25,09	33,32	30,73	34,87	45,62
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,09**
29,79	45,47	56,17	25,09	31,65	30,73	32,24	43,40
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,09**
31,50	44,13	56,17	25,09	34,98	34,07	34,87	47,84
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,09**
34,07	49,47	64,50	25,09	38,32	36,29	41,45	52,29
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,09**
30,65	44,13	56,17	25,09	33,32	34,07	34,87	45,62
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,09**
30,65	45,47	56,17	25,09	33,32	29,62	33,55	43,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**25,09**
36,05	38,60	58,08	25,09	45,10	26,59	40,72	48,38
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**25,09**
37,06	50,80	56,17	25,09	41,65	37,96	42,76	52,29
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**25,09**
34,50	49,47	56,17	25,09	38,32	37,96	38,82	50,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**25,09**
43,90	53,47	64,50	25,09	49,98	43,51	45,39	61,18
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Kakao							**25,09**
31,93	46,80	56,17	25,09	34,98	30,18	37,50	45,62
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**25,09**
35,35	50,80	56,17	25,09	39,98	36,84	41,45	47,84
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**25,09**
36,21	53,47	64,50	25,09	39,98	41,29	41,45	50,07
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**25,09**
30,22	44,13	47,83	25,09	33,32	26,84	34,87	41,18
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Kakao							**25,09**
27,66	42,80	56,17	25,09	31,65	31,29	33,55	41,18
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**25,09**
34,77	53,27	83,08	25,09	60,10	51,59	53,22	68,38
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**25,09**
26,80	41,47	52,00	25,09	29,15	28,51	30,26	37,84
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**25,09**
35,35	52,13	60,33	25,09	37,48	38,51	38,16	46,73
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**25,09**
43,04	52,13	60,33	25,09	47,48	40,73	42,11	57,84
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**25,09**
33,64	48,13	52,00	25,09	35,82	35,18	35,53	46,73
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**25,09**
36,21	49,47	52,00	25,09	39,15	35,18	39,47	48,96
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**25,09**
36,05	49,27	70,58	25,09	62,60	46,59	55,20	71,71
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**25,09**
31,08	45,47	52,00	25,09	32,48	27,40	34,21	42,29
3*Hafer + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**25,09**
28,36	43,27	70,58	25,09	52,60	34,92	47,30	61,71
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**25,09**
33,49	49,27	70,58	25,09	60,10	44,92	53,22	65,04
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**25,09**
34,50	49,47	52,00	25,09	37,48	34,07	38,16	44,51
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**25,09**
32,68	47,33	64,33	25,09	54,65	29,47	51,42	61,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	46,31	53,27	83,08	25,09	75,10	54,92	59,14	85,04	**25,09**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	32,21	47,27	70,58	25,09	57,60	46,59	49,28	68,38	**25,09**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	25,79	39,27	58,08	25,09	50,10	29,92	43,36	55,04	**25,09**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	30,62	43,19	54,75	25,09	31,58	29,04	33,76	41,07	**25,09**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	35,35	48,80	52,00	25,09	39,15	34,62	38,82	47,84	**25,09**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	32,79	47,47	52,00	25,09	35,82	34,62	34,87	45,62	**25,09**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	30,22	44,80	52,00	25,09	32,48	26,84	33,55	41,18	**25,09**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	33,64	48,80	52,00	25,09	37,48	33,51	37,50	43,40	**25,09**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	25,95	40,80	52,00	25,09	29,15	27,96	29,61	36,73	**25,09**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	42,19	51,47	60,33	25,09	47,48	40,18	41,45	56,73	**25,09**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	34,50	51,47	60,33	25,09	37,48	37,96	37,50	45,62	**25,09**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	41,76	51,47	60,33	25,09	46,65	40,73	40,79	56,73	**25,09**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	33,21	48,80	52,00	25,09	36,65	34,07	36,84	43,40	**25,09**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	32,36	47,47	52,00	25,09	34,98	35,18	34,21	45,62	**25,09**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	34,92	48,80	52,00	25,09	38,32	35,18	38,16	47,84	**25,09**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	34,07	51,47	60,33	25,09	36,65	38,51	36,84	45,62	**25,09**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	29,79	44,80	52,00	25,09	31,65	27,40	32,89	41,18	**25,09**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	25,52	40,80	52,00	25,09	28,32	28,51	28,95	36,73	**25,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**25,09**
42,19	50,80	60,33	25,09	47,48	42,40	42,11	57,84
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Buchweizen							**25,09**
30,22	44,13	52,00	25,09	32,48	29,07	34,21	42,29
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**25,09**
33,64	48,13	52,00	25,09	37,48	35,73	38,16	44,51
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**25,09**
28,51	41,47	43,67	25,09	30,82	25,73	31,58	37,84
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**25,09**
34,50	50,80	60,33	25,09	37,48	40,18	38,16	46,73
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**25,09**
35,35	48,13	52,00	25,09	39,15	36,84	39,47	48,96
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**25,09**
28,94	41,47	43,67	25,09	31,65	25,73	31,58	38,96
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**25,09**
25,95	40,13	52,00	25,09	29,15	30,18	30,26	37,84
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**25,09**
32,79	46,80	52,00	25,09	35,82	36,84	35,53	46,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,09**
35,20	38,60	49,75	25,09	37,60	37,70	35,46	39,49
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,09**
32,63	32,60	37,25	25,09	35,10	32,70	31,51	39,49
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,09**
46,74	38,60	49,75	25,09	52,60	41,03	41,38	56,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,09**
36,48	34,60	37,25	25,09	40,10	32,70	37,43	42,82
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,09**
33,91	34,60	37,25	25,09	37,60	31,03	35,46	36,16
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne							**25,09**
36,05	38,60	58,08	25,09	45,10	26,59	40,72	48,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**25,09**
36,05	38,60	58,08	25,09	45,10	26,59	40,72	48,38
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**25,09**
34,07	48,13	52,00	25,09	38,32	35,73	38,16	45,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	35,78	48,13	52,00	25,09	39,98	36,84	39,47	50,07	**25,09**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	26,38	40,13	52,00	25,09	29,98	30,18	30,26	38,96	**25,09**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	30,65	44,13	52,00	25,09	33,32	29,07	34,21	43,40	**25,09**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,92	50,80	60,33	25,09	38,32	40,18	38,16	47,84	**25,09**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,21	46,80	52,00	25,09	36,65	36,84	35,53	47,84	**25,09**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	42,62	50,80	60,33	25,09	48,32	42,40	42,11	58,96	**25,09**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	31,08	45,47	56,17	25,09	32,48	27,96	34,87	42,29	**25,09**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,05	38,60	58,08	25,09	45,10	26,59	40,72	48,38	**25,09**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	28,51	44,13	56,17	25,09	30,82	27,96	32,24	40,07	**25,09**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	29,37	44,13	56,17	25,09	32,48	26,84	33,55	40,07	**25,09**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	30,22	42,80	56,17	25,09	34,15	31,29	34,87	44,51	**25,09**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	32,79	48,13	64,50	25,09	37,48	33,51	41,45	48,96	**25,09**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	29,37	42,80	56,17	25,09	32,48	31,29	34,87	42,29	**25,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,63	33,01	56,00	25,08	34,55	25,72	32,48	44,40	**25,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	37,70	39,89	58,92	27,39	44,34	25,08	42,28	47,11	**25,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	36,84	39,89	67,25	25,17	42,68	25,08	42,28	49,33	**25,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	34,28	38,56	67,25	25,17	41,01	25,08	39,64	47,11	**25,08**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,48	34,05	63,33	25,08	36,07	26,19	37,40	44,11	**25,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	25,08	51,29	95,29	31,64	71,23	41,66	61,82	84,79	**25,08**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	25,07	75,69	131,42	47,74	92,02	62,54	81,50	116,54	**25,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,07	65,83	132,42	42,09	94,21	61,30	81,93	117,67	**25,07**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	31,33	45,87	42,42	25,87	33,98	25,07	34,47	39,07	**25,07**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	30,02	48,93	68,33	25,07	56,17	29,79	52,34	61,09	**25,07**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	31,54	48,97	69,58	25,07	57,78	29,69	53,87	62,96	**25,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	25,06	48,47	69,88	28,79	49,02	33,45	45,09	60,07	**25,06**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	31,59	42,27	52,58	25,76	36,93	25,06	35,76	43,02	**25,06**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	31,59	42,27	52,58	25,76	36,93	25,06	35,76	43,02	**25,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	35,30	37,61	64,58	25,06	42,10	27,21	41,05	47,39	**25,06**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	31,59	42,27	52,58	25,76	36,93	25,06	35,76	43,02	**25,06**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	31,59	42,27	52,58	25,76	36,93	25,06	35,76	43,02	**25,06**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,59	42,27	52,58	25,76	36,93	25,06	35,76	43,02	**25,06**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	31,59	42,27	52,58	25,76	36,93	25,06	35,76	43,02	**25,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	35,28	37,49	64,46	25,06	41,74	26,90	41,00	47,16	**25,06**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	25,05	75,57	131,29	47,74	91,66	62,23	81,45	116,31	**25,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	25,05	67,93	132,08	41,80	91,25	57,47	81,06	114,57	**25,05**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	31,73	33,71	59,25	25,54	34,75	25,04	35,80	39,39	**25,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,69	27,28	35,04	31,88	30,49	25,04	29,34	32,60	**25,04**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,82	31,28	47,54	27,43	36,33	25,04	33,28	40,38	**25,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Miso	25,04	66,82	128,79	40,83	93,43	61,47	79,61	114,81	**25,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	27,80	26,40	35,75	34,16	27,00	25,03	28,20	33,36	**25,03**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	27,80	26,40	35,75	34,16	27,00	25,03	28,20	33,36	**25,03**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,04	41,01	45,50	25,03	30,75	26,87	30,05	39,33	**25,03**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,80	26,40	35,75	34,16	27,00	25,03	28,20	33,36	**25,03**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,80	26,40	35,75	34,16	27,00	25,03	28,20	33,36	**25,03**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,80	26,40	35,75	34,16	27,00	25,03	28,20	33,36	**25,03**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,80	26,40	35,75	34,16	27,00	25,03	28,20	33,36	**25,03**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	25,03	75,63	131,38	47,70	91,63	62,15	81,49	116,40	**25,03**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	32,28	36,24	57,21	25,02	34,55	28,02	34,10	41,42	**25,02**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	39,97	36,24	57,21	25,02	44,55	30,24	38,05	52,53	**25,02**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	25,02	53,23	99,63	30,97	72,65	48,22	63,72	88,12	**25,02**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,02	51,23	91,29	40,97	70,15	45,99	61,09	83,68	**25,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**25,01**
25,01	68,53	138,71	41,52	94,33	60,85	85,81	118,90
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**25,01**
25,01	64,53	122,04	61,52	89,33	56,41	80,55	110,01
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**25,01**
25,01	54,94	110,42	37,08	71,50	41,22	63,66	87,56
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**25,01**
25,01	52,94	110,42	37,08	71,50	47,88	65,64	90,89
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**25,01**
25,01	54,94	110,42	40,41	71,50	49,55	63,66	87,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,01**
28,20	26,15	30,58	31,82	29,29	25,01	29,34	33,00
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**25,01**
31,92	29,69	50,75	37,46	32,26	25,01	35,33	37,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**25,01**
35,26	37,55	64,54	25,01	41,72	26,82	41,04	47,24
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,00**
28,63	26,00	41,67	34,44	30,00	25,00	32,89	35,56
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,00**
35,04	34,00	41,67	37,78	35,00	25,00	36,84	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,00**
29,91	26,00	41,67	34,44	32,50	25,00	32,89	38,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**25,00**
25,00	67,55	134,58	45,26	92,89	60,57	81,14	113,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**25,00**
30,34	28,00	37,50	46,67	30,00	25,00	32,24	32,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**25,00**
25,00	67,55	134,58	43,03	92,89	55,01	81,14	113,53
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**25,00**
25,00	66,22	134,58	43,03	92,89	59,46	82,46	115,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**25,00**
25,00	50,89	105,42	33,03	72,89	46,68	64,04	91,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**25,00**
31,09	44,52	56,08	25,00	33,25	31,69	35,35	43,30
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,00**
31,20	27,33	41,67	45,56	30,83	25,00	32,89	37,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,00**
30,34	27,33	41,67	45,56	29,17	25,00	32,89	35,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**25,00**
34,62	32,67	41,67	47,78	32,50	25,00	35,53	37,78
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**25,00**
30,70	28,64	46,75	35,29	31,23	25,00	32,62	35,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Cashewnuss							**25,00**
30,70	28,64	46,75	35,29	31,23	25,00	32,62	35,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**25,00**
34,19	32,67	37,50	45,56	33,33	25,00	36,18	34,44
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**25,00**
25,00	38,47	67,25	25,67	48,75	27,78	43,68	57,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**25,00**
37,18	40,67	62,50	25,56	43,33	25,00	42,11	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Sojabohnen							**25,00**
30,70	28,64	46,75	35,29	31,23	25,00	32,62	35,96
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**25,00**
30,70	28,64	46,75	35,29	31,23	25,00	32,62	35,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**25,00**
32,91	32,00	37,50	45,56	32,50	25,00	34,87	33,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**25,00**
35,90	40,00	62,50	25,56	42,50	25,00	40,79	47,78
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**25,00**
25,00	51,33	99,58	32,43	71,18	42,26	63,17	86,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**25,00**
28,63	25,33	41,67	34,44	30,83	25,00	30,92	37,78
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**25,00**
27,35	25,33	41,67	34,44	28,33	25,00	30,92	34,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**25,00**
29,06	27,33	37,50	46,67	28,33	25,00	30,26	31,11
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**25,00**
33,76	33,33	41,67	37,78	33,33	25,00	34,87	37,78
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,00**
34,19	34,00	45,83	25,56	35,00	25,00	36,18	41,11
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,00**
30,34	32,00	45,83	25,56	32,50	25,00	32,24	37,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,00**
35,47	34,00	33,33	28,89	37,50	25,00	36,18	37,78
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,00**
31,62	32,67	45,83	25,56	31,67	25,00	32,24	38,89
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,00**
27,78	30,67	45,83	25,56	29,17	25,00	28,29	35,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,00**
32,91	32,67	33,33	28,89	34,17	25,00	32,24	35,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**25,00**
32,48	30,67	45,83	48,89	31,67	25,00	35,53	33,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**25,00**
35,47	36,00	54,17	44,44	40,00	25,00	40,13	43,33
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**25,00**
29,06	30,00	54,17	34,44	32,50	25,00	38,16	40,00
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**25,00**
25,00	51,99	99,58	33,54	71,18	42,81	62,51	85,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht							**25,00**
37,61	40,67	58,33	26,67	44,17	25,00	42,11	47,78
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**25,00**
25,00	51,99	99,58	32,43	71,18	40,03	62,51	85,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**25,00**
34,62	32,67	33,33	46,67	34,17	25,00	36,18	33,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**25,00**
27,35	27,33	45,83	38,89	28,33	25,00	30,26	30,00
Cashewnuss + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,00**
30,70	28,64	46,75	35,29	31,23	25,00	32,62	35,96
Sojabohnen + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**25,00**
30,70	28,64	46,75	35,29	31,23	25,00	32,62	35,96
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**24,99**
24,99	54,55	94,08	31,82	71,47	49,16	63,33	83,87
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**24,99**
24,99	54,55	102,42	36,27	73,13	44,71	64,64	88,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**24,99**
24,99	54,55	94,08	31,82	71,47	49,16	63,33	83,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**24,99**
24,99	54,55	102,42	36,27	73,13	44,71	64,64	88,31
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,99**
24,99	54,55	102,42	36,27	73,13	44,71	64,64	88,31
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,99**
24,99	54,55	102,42	36,27	73,13	44,71	64,64	88,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**24,99**
24,99	54,55	94,08	31,82	71,47	49,16	63,33	83,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**24,99**
24,99	54,55	102,42	36,27	73,13	44,71	64,64	88,31
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**24,99**
24,99	54,55	102,42	36,27	73,13	44,71	64,64	88,31
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**24,99**
24,99	54,55	94,08	31,82	71,47	49,16	63,33	83,87
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,99**
24,99	54,55	94,08	31,82	71,47	49,16	63,33	83,87
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,99**
24,99	54,55	94,08	31,82	71,47	49,16	63,33	83,87
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**24,98**
24,98	47,35	65,25	25,96	50,39	38,83	45,78	61,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**24,98**
24,98	67,41	133,75	48,68	91,68	56,02	80,88	115,52
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**24,98**
39,79	36,02	57,46	24,98	44,67	30,61	37,99	52,68

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,39	32,02	49,13	24,98	33,00	25,06	31,41	41,57	**24,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	32,10	36,02	57,46	24,98	34,67	28,39	34,04	41,57	**24,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	32,96	33,35	49,13	24,98	36,33	25,06	35,36	43,79	**24,98**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,17	38,13	55,58	24,98	41,82	27,02	39,45	48,91	**24,98**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	36,98	47,21	58,67	24,98	39,50	40,82	38,11	52,71	**24,98**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	33,14	43,21	58,67	24,98	37,00	32,49	38,11	42,71	**24,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	24,97	67,73	130,42	42,73	91,67	55,68	80,50	112,98	**24,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	24,97	67,41	133,67	48,70	91,58	55,97	80,81	115,43	**24,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,31	37,37	64,58	33,17	41,67	24,97	38,72	52,22	**24,97**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,13	37,42	64,38	24,97	41,63	26,67	40,84	46,84	**24,97**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Walnüsse	24,97	51,96	98,08	31,02	71,67	44,87	61,67	86,58	**24,97**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Sojabohnen	24,97	51,96	98,08	31,02	71,67	44,87	61,67	86,58	**24,97**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	24,97	51,96	98,08	31,02	71,67	44,87	61,67	86,58	**24,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	24,97	67,52	133,08	41,62	93,38	59,84	80,30	115,07	**24,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	24,97	66,85	133,08	41,62	93,38	62,07	80,96	116,18	**24,97**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Walnüsse	24,97	51,96	98,08	31,02	71,67	44,87	61,67	86,58	**24,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	24,97	67,52	133,08	42,73	93,38	62,62	80,30	115,07	**24,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Walnüsse + Spirulina getrocknet	24,97	51,96	98,08	31,02	71,67	44,87	61,67	86,58	**24,97**
Walnüsse + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	24,97	51,96	98,08	31,02	71,67	44,87	61,67	86,58	**24,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	33,46	35,25	62,38	28,16	36,61	24,96	36,74	43,53	**24,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,96	49,53	87,92	61,19	66,18	41,92	62,10	80,41	**24,96**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,96	55,53	112,92	31,19	73,68	48,59	69,99	93,74	**24,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	39,77	60,83	24,96	44,95	27,24	41,89	50,40	**24,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,51	39,73	59,58	24,96	43,33	27,34	40,37	48,53	**24,96**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	32,66	48,19	74,75	24,96	58,38	48,18	50,04	70,62	**24,96**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	28,81	44,19	74,75	24,96	53,38	36,51	48,07	63,96	**24,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	46,76	54,19	87,25	24,96	75,88	56,51	59,91	87,29	**24,96**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	35,22	54,19	87,25	24,96	60,88	53,18	53,99	70,62	**24,96**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	33,94	50,19	74,75	24,96	60,88	46,51	53,99	67,29	**24,96**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	36,50	50,19	74,75	24,96	63,38	48,18	55,96	73,96	**24,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	26,25	40,19	62,25	24,96	50,88	31,51	44,12	57,29	**24,96**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	33,11	42,31	53,83	25,76	38,55	24,96	37,29	44,89	**24,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	36,50	39,52	62,25	24,96	45,88	28,18	41,49	50,62	**24,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,50	39,52	62,25	24,96	45,88	28,18	41,49	50,62	**24,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**24,96**
25,98	27,05	34,17	31,27	25,68	24,96	26,83	27,49	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**24,96**
25,98	27,05	34,17	31,27	25,68	24,96	26,83	27,49	
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Lupinen								**24,96**
33,11	42,31	53,83	25,76	38,55	24,96	37,29	44,89	
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen								**24,96**
33,11	42,31	53,83	25,76	38,55	24,96	37,29	44,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Walnüsse								**24,96**
33,11	42,31	53,83	25,76	38,55	24,96	37,29	44,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,96**
35,65	39,52	53,92	24,96	38,38	39,29	36,22	41,73	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,96**
47,19	39,52	53,92	24,96	53,38	42,62	42,14	58,40	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,96**
33,09	33,52	41,42	24,96	35,88	34,29	32,28	41,73	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,96**
36,93	35,52	41,42	24,96	40,88	34,29	38,20	45,07	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,96**
34,37	35,52	41,42	24,96	38,38	32,62	36,22	38,40	
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,96**
36,50	39,52	62,25	24,96	45,88	28,18	41,49	50,62	
Lupinen + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,96**
33,11	42,31	53,83	25,76	38,55	24,96	37,29	44,89	
Walnüsse + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,96**
33,11	42,31	53,83	25,76	38,55	24,96	37,29	44,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,96**
36,50	39,52	62,25	24,96	45,88	28,18	41,49	50,62	
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh								**24,96**
25,98	27,05	34,17	31,27	25,68	24,96	26,83	27,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,98	27,05	34,17	31,27	25,68	24,96	26,83	27,49	**24,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,98	27,05	34,17	31,27	25,68	24,96	26,83	27,49	**24,96**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,98	27,05	34,17	31,27	25,68	24,96	26,83	27,49	**24,96**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	31,88	33,75	59,54	25,68	34,83	24,95	36,16	39,57	**24,95**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	24,95	49,53	87,83	61,21	66,08	41,87	62,03	80,32	**24,95**
3*Kakao + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	24,95	55,53	112,83	31,21	73,58	48,53	69,93	93,66	**24,95**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	25,18	39,09	78,33	24,94	48,31	34,83	46,30	59,42	**24,94**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	25,21	39,33	78,58	24,94	49,03	35,46	46,41	59,89	**24,94**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	32,37	32,91	63,25	24,94	35,26	25,22	36,34	43,56	**24,94**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,41	32,68	31,92	25,96	27,89	24,94	28,02	33,04	**24,94**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,72	26,53	30,83	41,38	31,67	24,94	31,20	34,69	**24,94**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Miso	24,94	53,27	99,75	31,76	70,10	44,37	61,78	86,16	**24,94**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Miso	24,94	53,27	99,75	31,76	70,10	44,37	61,78	86,16	**24,94**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	24,94	54,32	93,50	31,67	71,83	49,67	63,00	84,11	**24,94**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	24,94	54,32	93,50	31,67	71,83	49,67	63,00	84,11	**24,94**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	24,94	54,32	101,83	36,11	73,50	45,22	64,32	88,56	**24,94**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	24,94	54,32	101,83	36,11	73,50	45,22	64,32	88,56	**24,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	24,94	54,32	101,83	36,11	73,50	45,22	64,32	88,56	**24,94**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	24,94	54,32	101,83	36,11	73,50	45,22	64,32	88,56	**24,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	24,94	65,93	128,92	41,76	93,43	60,48	80,20	115,04	**24,94**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	24,94	54,32	93,50	31,67	71,83	49,67	63,00	84,11	**24,94**
Miso + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	24,94	53,27	99,75	31,76	70,10	44,37	61,78	86,16	**24,94**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	24,94	54,32	93,50	31,67	71,83	49,67	63,00	84,11	**24,94**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	24,94	54,32	101,83	36,11	73,50	45,22	64,32	88,56	**24,94**
Haselnüsse + Miso + Spirulina getrocknet	24,94	53,27	99,75	31,76	70,10	44,37	61,78	86,16	**24,94**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	24,94	54,32	101,83	36,11	73,50	45,22	64,32	88,56	**24,94**
Miso + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	24,94	53,27	99,75	31,76	70,10	44,37	61,78	86,16	**24,94**
Spirulina getrocknet + Miso + Haselnüsse	24,94	53,27	99,75	31,76	70,10	44,37	61,78	86,16	**24,94**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,94	54,32	93,50	31,67	71,83	49,67	63,00	84,11	**24,94**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,94	54,32	93,50	31,67	71,83	49,67	63,00	84,11	**24,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	51,56	46,95	65,42	24,93	58,67	40,66	48,64	65,22	**24,93**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	40,03	46,95	65,42	24,93	43,67	37,32	42,72	48,56	**24,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	38,74	42,95	52,92	24,93	43,67	30,66	42,72	45,22	**24,93**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	37,46	40,95	52,92	24,93	41,17	32,32	38,78	48,56	**24,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	41,31	42,95	52,92	24,93	46,17	32,32	44,70	51,89	**24,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Bulgur, trocken	31,83	43,20	59,67	26,36	37,77	24,93	36,84	44,49	**24,93**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	31,83	43,20	59,67	26,36	37,77	24,93	36,84	44,49	**24,93**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	28,41	33,87	43,00	39,69	29,43	24,93	31,58	37,82	**24,93**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Kakao	30,97	37,20	43,00	49,69	30,27	24,93	35,53	37,82	**24,93**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Lupinen	34,02	40,20	54,58	24,93	41,48	27,39	38,09	46,18	**24,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Lupinen	31,83	43,20	59,67	26,36	37,77	24,93	36,84	44,49	**24,93**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	28,41	33,87	43,00	39,69	29,43	24,93	31,58	37,82	**24,93**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	31,83	39,20	43,00	41,91	31,10	24,93	34,21	37,82	**24,93**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	27,56	33,87	43,00	39,69	27,77	24,93	31,58	35,60	**24,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Lupinen	28,41	33,87	43,00	39,69	29,43	24,93	31,58	37,82	**24,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Lupinen	27,56	33,87	43,00	39,69	27,77	24,93	31,58	35,60	**24,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Lupinen	31,83	39,20	43,00	41,91	31,10	24,93	34,21	37,82	**24,93**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	31,83	43,20	59,67	26,36	37,77	24,93	36,84	44,49	**24,93**
Bulgur, trocken + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,83	43,20	59,67	26,36	37,77	24,93	36,84	44,49	**24,93**
Lupinen + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	31,83	43,20	59,67	26,36	37,77	24,93	36,84	44,49	**24,93**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,11	39,20	43,00	53,02	32,77	24,93	36,18	38,93	**24,93**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	27,56	33,87	43,00	39,69	27,77	24,93	31,58	35,60	**24,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Amaranth, ungekocht	28,41	33,87	43,00	39,69	29,43	24,93	31,58	37,82	**24,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Buchweizen	27,56	33,87	43,00	39,69	27,77	24,93	31,58	35,60	**24,93**
Hafer + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,83	39,20	43,00	41,91	31,10	24,93	34,21	37,82	**24,93**
Buchweizen + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	33,87	43,00	39,69	27,77	24,93	31,58	35,60	**24,93**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,41	33,87	43,00	39,69	29,43	24,93	31,58	37,82	**24,93**
Lupinen + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	33,87	43,00	39,69	27,77	24,93	31,58	35,60	**24,93**
Lupinen + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,83	39,20	43,00	41,91	31,10	24,93	34,21	37,82	**24,93**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,41	33,87	43,00	39,69	29,43	24,93	31,58	37,82	**24,93**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	31,83	39,20	43,00	41,91	31,10	24,93	34,21	37,82	**24,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Hafer	31,83	39,20	43,00	41,91	31,10	24,93	34,21	37,82	**24,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	24,93	66,59	131,92	42,41	93,64	60,74	81,64	115,78	**24,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	24,92	66,99	127,33	40,84	92,58	59,27	80,96	114,22	**24,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	31,98	36,09	57,46	24,92	34,40	28,23	33,84	41,27	**24,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	39,67	36,09	57,46	24,92	44,40	30,45	37,79	52,38	**24,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	34,19	35,94	69,92	28,23	37,35	24,92	40,02	48,00	**24,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,33	37,94	69,92	31,57	39,85	24,92	40,68	49,11	**24,92**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,91	67,55	126,25	42,07	92,00	60,47	80,30	114,89	**24,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	24,91	67,55	130,42	43,18	92,00	58,80	81,62	113,78	**24,91**
Lupinen + Mandeln + Cashewnuss	35,94	47,79	58,33	24,91	39,45	29,31	41,66	45,60	**24,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**24,91**
36,74	46,47	57,08	24,91	37,35	38,64	36,71	50,16
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**24,91**
32,90	42,47	57,08	24,91	34,85	30,31	36,71	40,16
Lupinen + Cashewnuss + Mandeln							**24,91**
35,94	47,79	58,33	24,91	39,45	29,31	41,66	45,60
Cashewnuss + Lupinen + Mandeln							**24,91**
35,94	47,79	58,33	24,91	39,45	29,31	41,66	45,60
Cashewnuss + Mandeln + Lupinen							**24,91**
35,94	47,79	58,33	24,91	39,45	29,31	41,66	45,60
Mandeln + Cashewnuss + Lupinen							**24,91**
35,94	47,79	58,33	24,91	39,45	29,31	41,66	45,60
Mandeln + Lupinen + Cashewnuss							**24,91**
35,94	47,79	58,33	24,91	39,45	29,31	41,66	45,60
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**24,91**
24,91	53,75	101,67	37,76	70,50	45,16	63,13	88,69
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**24,91**
24,91	53,75	101,67	37,76	70,50	45,16	63,13	88,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**24,91**
24,91	54,08	93,25	31,67	71,12	49,04	62,89	83,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**24,91**
24,91	54,08	101,58	36,11	72,78	44,60	64,21	88,09
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**24,91**
24,91	54,08	101,58	36,11	72,78	44,60	64,21	88,09
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**24,91**
24,91	53,75	101,67	37,76	70,50	45,16	63,13	88,69
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**24,91**
24,91	54,08	93,25	31,67	71,12	49,04	62,89	83,64
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**24,91**
24,91	53,75	101,67	37,76	70,50	45,16	63,13	88,69
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,91**
24,91	54,08	101,58	36,11	72,78	44,60	64,21	88,09
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,91**
24,91	54,08	101,58	36,11	72,78	44,60	64,21	88,09
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**24,91**
24,91	54,08	101,58	36,11	72,78	44,60	64,21	88,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	24,91	54,08	101,58	36,11	72,78	44,60	64,21	88,09	**24,91**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	24,91	54,08	93,25	31,67	71,12	49,04	62,89	83,64	**24,91**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	24,91	53,75	101,67	37,76	70,50	45,16	63,13	88,69	**24,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	24,91	54,08	93,25	31,67	71,12	49,04	62,89	83,64	**24,91**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	24,91	53,75	101,67	37,76	70,50	45,16	63,13	88,69	**24,91**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,91	54,08	93,25	31,67	71,12	49,04	62,89	83,64	**24,91**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,91	54,08	93,25	31,67	71,12	49,04	62,89	83,64	**24,91**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	26,20	32,81	54,83	27,33	29,38	24,90	29,30	36,24	**24,90**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	34,59	41,61	60,04	24,90	34,62	30,07	37,01	44,17	**24,90**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,49	41,93	49,67	24,90	31,53	28,46	30,81	41,58	**24,90**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	39,72	42,75	63,46	24,90	44,22	37,14	41,79	54,31	**24,90**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	35,88	38,75	63,46	24,90	41,72	28,81	41,79	44,31	**24,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,90	75,50	131,21	47,66	91,55	62,00	81,28	116,00	**24,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln	30,27	32,09	49,13	24,92	32,73	24,89	31,21	41,27	**24,89**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	29,70	43,55	52,63	30,06	31,73	24,89	32,71	42,22	**24,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	32,83	33,43	49,13	24,92	36,07	24,89	35,16	43,49	**24,89**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	34,02	42,43	62,67	24,89	36,18	30,18	38,24	44,91	**24,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Kakao	39,40	45,47	64,17	24,89	48,83	26,44	48,55	52,44	**24,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**24,89**
28,72	44,13	76,67	24,89	56,33	34,78	51,84	66,89
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**24,89**
27,44	46,13	76,67	24,89	53,83	28,11	49,87	60,22
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**24,89**
30,00	48,13	76,67	24,89	53,83	29,78	51,84	63,56
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**24,89**
34,48	35,56	68,42	26,32	36,03	24,89	38,37	45,33
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**24,89**
32,56	52,13	89,17	24,89	61,33	38,11	61,71	73,56
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**24,89**
27,44	44,13	76,67	24,89	53,83	34,78	51,84	63,56
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**24,89**
26,15	46,13	76,67	24,89	51,33	29,78	47,89	60,22
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**24,89**
33,26	42,41	62,04	24,89	35,38	30,23	37,47	43,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**24,89**
24,89	64,61	122,04	61,47	89,07	56,24	80,35	109,71
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**24,89**
24,89	56,93	109,00	36,51	71,38	50,80	65,79	91,13
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**24,89**
24,89	58,93	109,00	39,84	71,38	52,47	63,82	87,80
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**24,89**
24,89	58,93	109,00	36,51	71,38	44,13	63,82	87,80
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,89**
40,26	45,47	64,17	24,89	46,33	29,78	47,24	46,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,89**
44,10	49,47	64,17	24,89	48,83	38,11	47,24	56,89
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**24,89**
33,20	34,89	68,42	26,32	35,19	24,89	37,05	44,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**24,89**
24,89	68,61	138,71	41,47	94,07	60,69	85,61	118,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**24,89**
37,69	42,80	60,00	24,89	46,33	25,33	45,26	49,11
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht							**24,89**
34,91	35,56	64,25	27,43	36,86	24,89	38,37	44,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**24,89**
38,12	42,80	60,00	24,89	47,17	25,33	45,26	50,22
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,88**
29,29	28,57	41,29	25,41	31,82	24,88	30,82	32,57
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,88**
28,44	27,23	32,96	32,08	29,32	24,88	28,19	30,34
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**24,88**
24,88	35,87	55,83	50,27	45,00	31,06	44,36	53,58
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**24,88**
24,88	51,53	96,04	32,13	70,76	40,09	61,97	84,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**24,88**
34,96	37,32	64,00	24,88	41,43	26,47	40,66	46,77
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**24,88**
24,88	55,89	113,08	35,17	70,18	45,63	63,33	88,22
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**24,86**
24,86	54,19	93,42	31,58	71,07	48,88	62,97	83,82
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**24,86**
24,86	54,19	101,75	36,02	72,73	44,43	64,29	88,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**24,86**
24,86	54,19	93,42	31,58	71,07	48,88	62,97	83,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**24,86**
24,86	54,19	101,75	36,02	72,73	44,43	64,29	88,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**24,86**
24,86	68,49	138,42	41,39	94,25	60,94	85,45	118,72
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,86**
24,86	54,19	101,75	36,02	72,73	44,43	64,29	88,27
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,86**
24,86	54,19	101,75	36,02	72,73	44,43	64,29	88,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**24,86**
24,86	64,49	121,75	61,39	89,25	56,50	80,18	109,83
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**24,86**
24,86	54,19	101,75	36,02	72,73	44,43	64,29	88,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**24,86**
24,86	54,19	93,42	31,58	71,07	48,88	62,97	83,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**24,86**
24,86	54,19	101,75	36,02	72,73	44,43	64,29	88,27
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**24,86**
24,86	54,19	93,42	31,58	71,07	48,88	62,97	83,82
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,86**
24,86	54,19	93,42	31,58	71,07	48,88	62,97	83,82
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,86**
24,86	54,19	93,42	31,58	71,07	48,88	62,97	83,82
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**24,86**
38,76	49,76	56,08	24,86	42,94	38,90	42,93	47,16
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**24,86**
40,04	53,76	68,58	24,86	42,94	45,57	42,93	50,49
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**24,86**
37,47	47,76	56,08	24,86	40,44	40,57	38,99	50,49
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**24,86**
51,58	53,76	68,58	24,86	57,94	48,90	48,86	67,16
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**24,86**
27,22	37,76	56,08	24,86	30,44	30,57	31,09	37,16
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**24,86**
33,63	43,76	56,08	24,86	35,44	28,90	37,01	43,82
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,86**
38,26	40,94	60,42	24,86	39,83	32,33	39,32	49,78
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,86**
31,85	34,94	60,42	24,86	34,83	33,99	33,40	43,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,86**
56,21	50,94	72,92	24,86	62,33	52,33	51,16	73,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,86**
43,39	46,94	60,42	24,86	47,33	42,33	45,24	53,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**24,86**
41,32	49,76	56,08	24,86	45,44	40,57	44,91	53,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,86**
42,11	44,94	60,42	24,86	44,83	43,99	41,30	56,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,86**
45,95	46,94	60,42	24,86	49,83	43,99	47,22	59,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	36,94	47,92	24,86	37,33	27,33	35,38	43,11	**24,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	44,67	50,94	72,92	24,86	47,33	48,99	45,24	56,44	**24,86**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	25,13	39,20	78,50	24,86	48,26	34,67	46,38	59,60	**24,86**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	36,23	38,97	64,46	29,97	43,44	24,86	40,84	50,42	**24,86**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	39,54	42,53	63,71	24,86	44,33	37,52	41,73	54,46	**24,86**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	35,70	38,53	63,71	24,86	41,83	29,18	41,73	44,46	**24,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,54	42,27	60,42	24,86	43,17	38,44	41,30	49,78	**24,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,82	44,27	60,42	24,86	45,67	36,77	45,24	46,44	**24,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,11	48,27	72,92	24,86	45,67	43,44	45,24	49,78	**24,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	53,65	48,27	72,92	24,86	60,67	46,77	51,16	66,44	**24,86**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,29	32,27	60,42	24,86	33,17	28,44	33,40	36,44	**24,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,39	44,27	60,42	24,86	48,17	38,44	47,22	53,11	**24,86**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	38,27	60,42	24,86	38,17	26,77	39,32	43,11	**24,86**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,97	37,31	64,08	24,86	41,53	26,52	40,73	46,86	**24,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	24,85	37,27	60,21	42,43	46,25	27,41	43,78	53,36	**24,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	24,85	53,93	97,71	33,54	70,42	42,41	62,20	84,47	**24,85**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,85	51,15	94,50	31,19	71,22	41,89	62,20	84,93	**24,85**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	24,85	64,37	121,63	61,39	88,89	56,19	80,13	109,60	**24,85**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	24,85	68,37	138,29	41,39	93,89	60,63	85,39	118,49	**24,85**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	24,85	67,05	129,54	41,32	92,97	59,91	79,76	114,33	**24,85**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	30,46	43,57	53,25	30,06	32,54	24,84	33,47	43,16	**24,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	25,97	27,07	34,00	31,31	25,48	24,84	26,70	27,31	**24,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	25,97	27,07	34,00	31,31	25,48	24,84	26,70	27,31	**24,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	39,63	35,86	57,04	24,84	44,23	30,39	37,57	52,27	**24,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	31,94	35,86	57,04	24,84	34,23	28,17	33,63	41,16	**24,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	39,65	35,98	57,17	24,84	44,58	30,71	37,63	52,50	**24,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	32,81	33,31	48,83	24,84	36,25	25,15	34,99	43,61	**24,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	30,24	31,98	48,83	24,84	32,92	25,15	31,05	41,39	**24,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	31,95	35,98	57,17	24,84	34,58	28,48	33,68	41,39	**24,84**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,97	27,07	34,00	31,31	25,48	24,84	26,70	27,31	**24,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,97	27,07	34,00	31,31	25,48	24,84	26,70	27,31	**24,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,97	27,07	34,00	31,31	25,48	24,84	26,70	27,31	**24,84**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,97	27,07	34,00	31,31	25,48	24,84	26,70	27,31	**24,84**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	24,84	53,28	101,71	30,77	71,33	47,82	61,57	88,16	**24,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	32,79	33,19	48,71	24,84	35,89	24,84	34,94	43,38	**24,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	30,23	31,86	48,71	24,84	32,56	24,84	30,99	41,16	**24,84**
Hafer + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	24,84	53,36	98,00	32,80	71,80	46,22	63,05	87,56	**24,84**
Spirulina getrocknet + Hafer + Erbsen grün gekocht	24,84	53,36	98,00	32,80	71,80	46,22	63,05	87,56	**24,84**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	24,84	53,36	98,00	32,80	71,80	46,22	63,05	87,56	**24,84**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Spirulina getrocknet	24,84	53,36	98,00	32,80	71,80	46,22	63,05	87,56	**24,84**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Hafer	24,84	53,36	98,00	32,80	71,80	46,22	63,05	87,56	**24,84**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Hafer	24,84	53,36	98,00	32,80	71,80	46,22	63,05	87,56	**24,84**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	29,82	44,01	56,17	30,36	32,15	24,83	33,25	42,96	**24,83**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	29,56	27,16	30,08	43,61	28,42	24,83	29,53	32,06	**24,83**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	32,13	28,49	30,08	43,61	31,75	24,83	33,47	34,28	**24,83**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	31,27	30,49	46,75	38,06	31,75	24,83	34,79	33,17	**24,83**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	24,82	64,43	121,71	61,34	88,87	56,11	80,17	109,69	**24,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	24,82	68,43	138,38	41,34	93,87	60,55	85,43	118,58	**24,82**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	33,37	43,80	58,42	24,82	36,52	32,96	38,30	42,39	**24,82**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	37,22	47,80	58,42	24,82	39,02	41,29	38,30	52,39	**24,82**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,48	28,99	39,83	35,29	31,75	24,82	33,59	33,11	**24,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,82**
30,48	28,99	39,83	35,29	31,75	24,82	33,59	33,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,82**
33,47	34,32	48,17	30,84	40,08	24,82	38,20	43,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**24,82**
30,48	28,99	39,83	35,29	31,75	24,82	33,59	33,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**24,82**
30,48	28,99	39,83	35,29	31,75	24,82	33,59	33,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,82**
29,62	27,65	31,50	41,96	29,25	24,82	30,96	30,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**24,82**
33,89	36,35	52,71	26,49	37,42	24,82	36,51	41,93
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,82**
30,48	28,99	39,83	35,29	31,75	24,82	33,59	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,82**
30,48	28,99	39,83	35,29	31,75	24,82	33,59	33,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,82**
24,82	66,68	128,00	40,38	93,43	61,70	79,99	114,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Sojabohnen							**24,82**
24,82	66,36	126,71	40,90	93,04	60,68	79,23	113,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**24,81**
24,81	67,35	132,33	41,96	91,73	57,00	80,87	114,89
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Cashewnuss							**24,81**
34,82	36,33	63,67	26,71	36,68	24,81	38,20	44,89
Cashewnuss + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**24,81**
34,82	36,33	63,67	26,71	36,68	24,81	38,20	44,89
Hafer + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**24,81**
34,82	36,33	63,67	26,71	36,68	24,81	38,20	44,89
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**24,81**
34,82	36,33	63,67	26,71	36,68	24,81	38,20	44,89
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Hafer							**24,81**
34,82	36,33	63,67	26,71	36,68	24,81	38,20	44,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Hafer								**24,81**
34,82	36,33	63,67	26,71	36,68	24,81	38,20	44,89	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**24,80**
43,40	50,20	54,79	24,80	46,31	40,08	40,45	56,19	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**24,80**
34,00	46,20	46,46	24,80	34,64	34,52	33,87	45,08	
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl								**24,80**
31,43	43,53	46,46	24,80	31,31	26,74	32,55	40,63	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**24,80**
35,71	50,20	54,79	24,80	36,31	37,86	36,50	45,08	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**24,80**
34,85	47,53	46,46	24,80	36,31	33,41	36,50	42,86	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**24,80**
36,56	47,53	46,46	24,80	37,98	34,52	37,82	47,30	
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl								**24,80**
27,16	39,53	46,46	24,80	27,98	27,86	28,61	36,19	
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,80**
38,53	39,95	66,33	24,80	41,19	35,34	41,15	50,00	
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,80**
31,69	33,29	66,33	24,80	34,53	28,67	35,89	41,11	
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,80**
40,24	43,95	74,67	24,80	42,86	38,67	43,78	50,00	
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,80**
39,38	41,29	66,33	24,80	42,86	34,23	43,78	47,78	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,80**
47,93	43,95	74,67	24,80	52,86	40,89	47,73	61,11	
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,80**
35,97	37,29	66,33	24,80	37,86	27,56	39,84	45,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**24,80**
34,47	41,12	58,75	24,80	42,27	28,98	38,86	48,42	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**24,80**
39,42	42,61	63,71	24,80	44,07	37,36	41,53	54,16	
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**24,80**
35,57	38,61	63,71	24,80	41,57	29,02	41,53	44,16	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**24,80**
39,61	35,91	57,13	24,80	44,20	30,31	37,61	52,36	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**24,80**
31,91	35,91	57,13	24,80	34,20	28,09	33,66	41,24	
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,80**
41,09	41,29	66,33	24,80	44,53	35,34	45,10	52,22	
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Walnüsse								**24,79**
30,86	44,35	49,08	24,79	32,88	26,86	33,78	41,38	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**24,79**
35,99	48,35	49,08	24,79	39,54	34,63	39,04	48,04	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**24,79**
33,43	47,02	49,08	24,79	36,21	34,63	35,09	45,82	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse								**24,79**
35,14	51,02	57,42	24,79	37,88	37,97	37,72	45,82	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**24,79**
42,83	51,02	57,42	24,79	47,88	40,19	41,67	56,93	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse								**24,79**
34,28	48,35	49,08	24,79	37,88	33,52	37,72	43,60	
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Walnüsse								**24,79**
26,59	40,35	49,08	24,79	29,54	27,97	29,83	36,93	
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht								**24,79**
32,61	33,49	63,00	24,79	34,78	25,69	36,53	43,23	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart								**24,79**
31,75	33,82	59,54	25,62	34,57	24,79	35,97	39,27	
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,79**
28,95	27,71	49,75	26,08	31,49	24,79	32,64	36,67	
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl								**24,79**
30,10	44,33	48,46	24,79	32,07	26,91	33,01	40,44	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**24,79**
42,07	51,00	56,79	24,79	47,07	40,24	40,91	56,00	
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl								**24,79**
25,83	40,33	48,46	24,79	28,73	28,02	29,07	36,00	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**24,79**
32,67	47,00	48,46	24,79	35,40	34,68	34,33	44,89	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**24,79**
34,38	51,00	56,79	24,79	37,07	38,02	36,96	44,89	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**24,79**
35,23	48,33	48,46	24,79	38,73	34,68	38,28	47,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	33,52	48,33	48,46	24,79	37,07	33,57	36,96	42,67	**24,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,79	65,87	124,00	41,56	90,00	58,52	78,03	111,33	**24,79**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	24,79	54,67	100,00	35,56	70,00	42,22	61,84	84,44	**24,79**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	24,79	54,67	100,00	35,56	70,00	42,22	61,84	84,44	**24,79**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	24,79	54,67	108,33	33,33	70,00	41,11	63,16	86,67	**24,79**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Bulgur, trocken	24,79	54,67	108,33	33,33	70,00	41,11	63,16	86,67	**24,79**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	24,79	53,33	112,50	33,33	72,50	50,00	67,76	92,22	**24,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	24,79	55,33	112,50	33,33	72,50	43,33	65,79	88,89	**24,79**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	24,79	55,33	112,50	36,67	72,50	51,67	65,79	88,89	**24,79**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	24,79	40,67	66,67	26,67	48,33	27,78	43,42	55,56	**24,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	24,79	82,67	166,67	53,33	113,33	71,11	98,68	142,22	**24,79**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	24,79	42,67	79,17	25,56	48,33	31,11	44,74	60,00	**24,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	24,79	66,67	137,50	43,33	93,33	60,00	81,58	117,78	**24,79**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	24,79	50,67	108,33	33,33	73,33	48,89	64,47	93,33	**24,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	24,79	66,00	137,50	43,33	93,33	61,67	82,89	117,78	**24,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	24,79	67,33	137,50	43,33	93,33	57,22	81,58	115,56	**24,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	53,33	104,17	43,33	70,00	41,11	63,16	84,44	**24,79**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	53,33	104,17	46,67	70,00	49,44	63,16	84,44	**24,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	51,33	104,17	43,33	70,00	47,78	65,13	87,78	**24,79**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	24,79	53,33	108,33	35,33	70,00	46,67	64,47	84,44	**24,79**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Pistazien roh	24,79	53,33	108,33	35,33	70,00	46,67	64,47	84,44	**24,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	24,79	67,33	137,50	45,56	93,33	62,78	81,58	115,56	**24,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	24,79	68,67	133,33	44,44	91,67	56,67	80,26	113,33	**24,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	24,79	65,87	128,17	42,67	90,00	56,86	79,34	110,22	**24,79**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	24,79	54,67	100,00	35,56	70,00	42,22	61,84	84,44	**24,79**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	24,79	53,33	100,00	33,11	70,00	50,00	61,84	86,67	**24,79**
Pistazien roh + Austernpilze + Spirulina getrocknet	24,79	53,33	108,33	35,33	70,00	46,67	64,47	84,44	**24,79**
Haselnüsse + Quinoa + Spirulina getrocknet	24,79	54,67	108,33	35,56	70,00	46,67	63,16	86,67	**24,79**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	24,79	82,67	166,67	53,33	113,33	71,11	98,68	142,22	**24,79**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	24,79	54,67	108,33	33,33	70,00	41,11	63,16	86,67	**24,79**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	24,79	50,67	108,33	33,33	73,33	48,89	64,47	93,33	**24,79**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Haselnüsse	24,79	54,67	108,33	35,56	70,00	46,67	63,16	86,67	**24,79**
Quinoa + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	24,79	54,67	108,33	35,56	70,00	46,67	63,16	86,67	**24,79**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Spirulina getrocknet	24,79	53,33	100,00	33,11	70,00	50,00	61,84	86,67	**24,79**
Austernpilze + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	24,79	53,33	108,33	35,33	70,00	46,67	64,47	84,44	**24,79**
Buchweizen + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	24,79	53,33	108,33	33,33	70,00	45,56	64,47	88,89	**24,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**24,79**
24,79	54,67	108,33	33,33	70,00	41,11	63,16	86,67
Haselnüsse + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**24,79**
24,79	53,33	108,33	33,33	70,00	45,56	64,47	88,89
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**24,79**
24,79	54,67	100,00	35,56	70,00	42,22	61,84	84,44
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**24,79**
24,79	82,67	166,67	53,33	113,33	71,11	98,68	142,22
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**24,79**
24,79	54,67	100,00	35,56	70,00	42,22	61,84	84,44
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**24,79**
24,79	54,67	108,33	33,33	70,00	41,11	63,16	86,67
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**24,79**
24,79	54,67	100,00	35,56	70,00	42,22	61,84	84,44
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**24,79**
24,79	82,67	166,67	53,33	113,33	71,11	98,68	142,22
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Haselnüsse							**24,79**
24,79	53,33	108,33	33,33	70,00	45,56	64,47	88,89
Quinoa + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**24,79**
24,79	54,67	108,33	35,56	70,00	46,67	63,16	86,67
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**24,79**
24,79	54,67	108,33	33,33	70,00	41,11	63,16	86,67
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**24,79**
24,79	53,33	108,33	33,33	70,00	45,56	64,47	88,89
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**24,79**
24,79	53,33	108,33	33,33	70,00	45,56	64,47	88,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**24,79**
24,79	53,33	100,00	33,11	70,00	50,00	61,84	86,67
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**24,79**
24,79	53,33	108,33	35,33	70,00	46,67	64,47	84,44
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Buchweizen							**24,79**
24,79	53,33	108,33	33,33	70,00	45,56	64,47	88,89
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**24,79**
24,79	53,33	100,00	33,11	70,00	50,00	61,84	86,67
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Austernpilze							**24,79**
24,79	53,33	108,33	35,33	70,00	46,67	64,47	84,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	24,79	53,33	100,00	33,11	70,00	50,00	61,84	86,67	**24,79**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	24,79	53,33	100,00	33,11	70,00	50,00	61,84	86,67	**24,79**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	24,79	50,67	108,33	33,33	73,33	48,89	64,47	93,33	**24,79**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	24,79	50,67	108,33	33,33	73,33	48,89	64,47	93,33	**24,79**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Quinoa	24,79	54,67	108,33	35,56	70,00	46,67	63,16	86,67	**24,79**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Quinoa	24,79	54,67	108,33	35,56	70,00	46,67	63,16	86,67	**24,79**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,63	43,12	72,00	24,78	45,35	37,38	47,05	49,78	**24,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,48	47,12	72,00	24,78	47,85	45,71	47,05	59,78	**24,78**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,35	42,45	72,00	24,78	43,68	37,38	45,08	48,67	**24,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,20	46,45	72,00	24,78	46,18	45,71	45,08	58,67	**24,78**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	31,98	41,80	51,08	24,78	37,87	28,19	35,46	43,98	**24,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Miso	31,98	41,80	51,08	24,78	37,87	28,19	35,46	43,98	**24,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	24,78	36,15	55,58	39,60	47,63	32,79	44,47	55,22	**24,78**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	31,98	41,80	51,08	24,78	37,87	28,19	35,46	43,98	**24,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Lupinen	31,98	41,80	51,08	24,78	37,87	28,19	35,46	43,98	**24,78**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,78	43,12	72,00	24,78	44,52	36,82	46,39	47,56	**24,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,62	47,12	72,00	24,78	47,02	45,16	46,39	57,56	**24,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	40,78	43,12	72,00	24,78	42,85	42,38	42,45	54,22	**24,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	42,91	45,12	72,00	24,78	44,52	41,82	44,42	56,44	**24,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	24,78	52,81	93,08	30,71	71,79	47,79	62,89	86,33	**24,78**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	36,93	39,12	72,00	24,78	40,35	34,04	42,45	44,22	**24,78**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	39,07	41,12	72,00	24,78	42,02	33,49	44,42	46,44	**24,78**
Miso + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,98	41,80	51,08	24,78	37,87	28,19	35,46	43,98	**24,78**
Lupinen + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	31,98	41,80	51,08	24,78	37,87	28,19	35,46	43,98	**24,78**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	38,21	39,79	67,83	24,78	41,18	31,82	43,11	44,22	**24,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	42,06	43,79	67,83	24,78	43,68	40,16	43,11	54,22	**24,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,90	48,45	76,17	24,78	52,02	48,49	48,37	64,22	**24,78**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,05	44,45	76,17	24,78	49,52	40,16	48,37	54,22	**24,78**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,21	44,45	76,17	24,78	44,52	39,04	46,39	48,67	**24,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,05	48,45	76,17	24,78	47,02	47,38	46,39	58,67	**24,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	34,65	36,37	53,33	26,49	38,23	24,77	37,27	42,87	**24,77**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	24,87	38,95	78,17	24,77	48,09	34,37	45,97	58,80	**24,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	39,82	43,30	58,21	24,77	48,38	32,74	44,70	49,74	**24,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Miso	32,13	35,30	58,21	24,77	40,05	27,18	36,81	43,08	**24,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	48,37	45,97	66,54	24,77	58,38	39,41	48,65	63,08	**24,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	40,68	45,97	66,54	24,77	48,38	37,18	44,70	51,97	**24,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Miso	36,40	39,30	58,21	24,77	43,38	26,07	40,76	47,52	**24,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	38,97	41,97	58,21	24,77	46,72	33,85	42,07	51,97	**24,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	41,53	43,30	58,21	24,77	50,05	33,85	46,02	54,19	**24,77**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	29,53	42,67	54,13	24,77	31,22	29,14	33,58	40,82	**24,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	37,43	40,15	68,75	33,46	42,83	24,76	42,31	50,44	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	34,01	36,82	56,25	26,79	37,83	24,76	37,05	42,67	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,59	34,82	64,58	29,01	37,00	24,76	37,70	44,89	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	33,16	33,49	52,08	25,57	36,17	24,76	35,73	43,78	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	33,16	34,82	64,58	29,01	36,17	24,76	37,70	43,78	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	30,59	32,15	52,08	25,57	32,83	24,76	31,78	41,56	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,17	32,82	56,25	27,90	33,67	24,76	33,10	39,33	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	35,29	37,49	64,58	30,12	37,83	24,76	39,02	44,89	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,86	34,15	52,08	45,68	38,67	24,76	37,70	46,00	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	33,16	36,15	68,75	26,79	37,83	24,76	40,99	48,22	**24,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	24,76	66,62	127,50	42,43	92,06	55,13	80,07	112,07	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,78	35,79	56,96	24,76	34,12	27,94	33,46	40,84	**24,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	39,47	35,79	56,96	24,76	44,12	30,16	37,41	51,96	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	32,77	33,25	48,79	24,80	35,87	24,76	34,98	43,47	**24,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	30,21	31,91	48,79	24,80	32,53	24,76	31,03	41,24	**24,76**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	24,74	53,51	101,92	34,24	70,10	46,51	63,84	84,18	**24,74**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	24,74	53,51	101,92	34,24	70,10	46,51	63,84	84,18	**24,74**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	24,74	53,51	93,58	32,02	70,10	49,84	61,21	86,40	**24,74**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	24,74	53,51	93,58	32,02	70,10	49,84	61,21	86,40	**24,74**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	24,74	53,51	101,92	34,24	70,10	46,51	63,84	84,18	**24,74**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	24,74	53,51	101,92	34,24	70,10	46,51	63,84	84,18	**24,74**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	24,74	53,51	101,92	34,24	70,10	46,51	63,84	84,18	**24,74**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	24,74	53,51	93,58	32,02	70,10	49,84	61,21	86,40	**24,74**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	24,74	53,51	101,92	34,24	70,10	46,51	63,84	84,18	**24,74**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	24,74	53,51	93,58	32,02	70,10	49,84	61,21	86,40	**24,74**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	24,74	53,51	93,58	32,02	70,10	49,84	61,21	86,40	**24,74**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	24,74	53,51	93,58	32,02	70,10	49,84	61,21	86,40	**24,74**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	24,74	39,70	74,17	32,19	48,17	28,01	44,98	62,00	**24,74**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	31,42	30,53	47,04	38,19	31,83	24,74	35,15	33,34	**24,74**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	29,71	27,20	30,38	43,74	28,50	24,74	29,89	32,23	**24,74**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**24,74**
32,28	28,53	30,38	43,74	31,83	24,74	33,84	34,46	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**24,74**
24,74	75,39	130,92	47,54	91,44	61,86	81,18	116,01	
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss								**24,73**
27,47	29,77	58,92	25,99	30,68	24,73	30,79	36,67	
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl								**24,73**
34,25	40,67	48,58	25,78	35,42	24,73	34,84	43,40	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Mais-Mehl								**24,73**
34,25	40,67	48,58	25,78	35,42	24,73	34,84	43,40	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen								**24,73**
42,07	51,07	60,67	24,73	45,22	38,91	44,61	54,69	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen								**24,73**
38,22	47,07	60,67	24,73	42,72	30,58	44,61	44,69	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Lupinen								**24,73**
34,25	40,67	48,58	25,78	35,42	24,73	34,84	43,40	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen								**24,73**
34,25	40,67	48,58	25,78	35,42	24,73	34,84	43,40	
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**24,73**
31,03	42,75	50,63	30,07	30,98	24,73	32,25	42,41	
Mais-Mehl + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,73**
34,25	40,67	48,58	25,78	35,42	24,73	34,84	43,40	
Lupinen + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,73**
34,25	40,67	48,58	25,78	35,42	24,73	34,84	43,40	
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**24,73**
31,71	33,59	59,13	25,54	34,39	24,73	35,75	39,16	
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,73**
27,03	42,41	54,08	26,61	28,98	24,73	30,11	39,84	
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,73**
30,45	43,74	45,75	28,83	32,32	24,73	32,74	39,84	
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,73**
29,59	43,74	54,08	26,61	30,65	24,73	32,74	42,07	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lupinen + 1*Tomaten								**24,73**
24,73	75,40	130,83	47,57	91,34	61,80	81,11	115,92	
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht								**24,72**
29,35	42,45	54,38	24,72	31,33	29,52	33,52	40,97	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,62	41,47	77,92	24,72	42,54	37,06	44,93	52,22	**24,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	39,39	42,49	63,42	24,72	44,25	37,61	41,37	54,28	**24,72**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	35,55	38,49	63,42	24,72	41,75	29,28	41,37	44,28	**24,72**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	35,53	38,37	63,29	24,72	41,39	28,97	41,32	44,04	**24,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	39,38	42,37	63,29	24,72	43,89	37,30	41,32	54,04	**24,72**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	39,34	40,13	77,92	24,72	41,71	34,28	44,93	48,89	**24,72**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,72	51,49	70,83	30,11	50,12	39,18	45,95	64,29	**24,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,71	53,80	96,25	30,96	70,42	51,31	62,26	88,14	**24,71**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,71	53,13	92,08	29,84	71,25	50,19	62,91	87,03	**24,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	24,71	66,73	131,96	43,04	89,66	56,01	78,61	112,79	**24,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	27,56	26,55	35,75	34,04	26,47	24,71	27,80	32,76	**24,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	27,56	26,55	35,75	34,04	26,47	24,71	27,80	32,76	**24,71**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	37,53	38,98	68,29	24,71	43,08	30,19	42,59	48,86	**24,71**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	26,55	35,75	34,04	26,47	24,71	27,80	32,76	**24,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	26,55	35,75	34,04	26,47	24,71	27,80	32,76	**24,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	26,55	35,75	34,04	26,47	24,71	27,80	32,76	**24,71**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	26,55	35,75	34,04	26,47	24,71	27,80	32,76	**24,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	24,71	65,87	124,42	40,54	92,98	58,72	80,53	113,31	**24,71**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	28,18	43,36	56,75	24,70	30,16	27,48	31,75	40,51	**24,70**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	32,45	47,36	65,08	24,70	36,83	33,03	40,96	49,40	**24,70**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	30,74	44,69	56,75	24,70	31,83	27,48	34,38	42,73	**24,70**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	29,88	42,03	56,75	24,70	33,49	30,81	34,38	44,96	**24,70**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	29,03	42,03	56,75	24,70	31,83	30,81	34,38	42,73	**24,70**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	29,03	43,36	56,75	24,70	31,83	26,37	33,07	40,51	**24,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	36,63	39,76	60,29	24,70	43,78	26,87	41,14	48,64	**24,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	40,90	46,43	68,63	24,70	48,78	37,98	45,09	53,09	**24,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	48,59	46,43	68,63	24,70	58,78	40,20	49,03	64,20	**24,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	40,05	43,76	60,29	24,70	48,78	33,53	45,09	50,87	**24,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	32,35	35,76	60,29	24,70	40,44	27,98	37,19	44,20	**24,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	39,19	42,43	60,29	24,70	47,11	34,64	42,45	53,09	**24,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	41,76	43,76	60,29	24,70	50,44	34,64	46,40	55,31	**24,70**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**24,69**
29,94	40,02	57,58	32,03	32,27	24,69	33,10	42,71
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**24,69**
24,69	64,30	121,54	61,30	88,78	55,96	79,97	109,29
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**24,69**
24,69	68,30	138,21	41,30	93,78	60,40	85,23	118,18
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**24,69**
27,99	36,20	54,21	24,69	45,64	25,81	41,08	53,92
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,69**
41,66	45,53	70,88	24,69	62,31	42,48	51,61	73,92
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,69**
33,12	42,87	62,54	24,69	52,31	35,81	47,66	60,59
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,69**
34,82	42,87	62,54	24,69	53,98	36,92	48,97	65,03
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,69**
32,26	41,53	62,54	24,69	50,64	36,92	45,03	62,81
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**24,69**
29,70	38,87	62,54	24,69	47,31	29,14	43,71	58,37
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**24,69**
25,42	34,87	62,54	24,69	43,98	30,26	39,76	53,92
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,69**
33,97	45,53	70,88	24,69	52,31	40,26	47,66	62,81
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**24,69**
36,21	34,01	51,42	24,69	33,98	26,68	33,22	45,13
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**24,69**
36,21	34,01	51,42	24,69	33,98	26,68	33,22	45,13
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**24,69**
25,74	29,60	42,33	39,84	26,38	24,69	28,29	30,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**24,69**
36,21	34,01	51,42	24,69	33,98	26,68	33,22	45,13
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**24,69**
36,21	34,01	51,42	24,69	33,98	26,68	33,22	45,13
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,69**
34,40	30,87	37,54	24,69	29,81	26,37	29,89	33,92

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	42,09	30,87	37,54	24,69	39,81	28,59	33,84	45,03	**24,69**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,21	34,01	51,42	24,69	33,98	26,68	33,22	45,13	**24,69**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,21	34,01	51,42	24,69	33,98	26,68	33,22	45,13	**24,69**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	33,14	33,57	48,88	25,02	36,22	24,68	35,41	43,64	**24,68**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	29,25	40,33	40,13	42,57	28,73	24,68	31,70	36,00	**24,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	30,57	32,24	48,88	25,02	32,88	24,68	31,47	41,42	**24,68**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	34,03	32,35	55,92	38,83	33,03	24,68	37,36	39,11	**24,68**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	32,75	31,68	55,92	38,83	32,19	24,68	36,04	38,00	**24,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	39,35	42,43	63,38	24,68	43,87	37,22	41,36	54,13	**24,68**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	35,51	38,43	63,38	24,68	41,37	28,88	41,36	44,13	**24,68**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	34,46	32,35	51,75	39,94	33,86	24,68	37,36	38,00	**24,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	24,67	67,76	125,92	41,36	94,13	58,33	81,74	114,33	**24,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Mandeln	40,51	47,20	58,75	25,67	49,50	24,67	48,16	50,33	**24,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	33,55	35,61	55,42	24,67	35,50	27,00	34,14	44,76	**24,67**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	33,55	35,61	55,42	24,67	35,50	27,00	34,14	44,76	**24,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	39,30	35,69	56,58	24,67	43,91	29,96	37,24	51,88	**24,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	31,61	35,69	56,58	24,67	33,91	27,74	33,29	40,77	**24,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**24,67**
29,22	42,53	54,38	24,67	31,07	29,36	33,32	40,67
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**24,67**
33,55	35,61	55,42	24,67	35,50	27,00	34,14	44,76
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**24,67**
35,07	35,65	56,67	24,67	37,12	26,90	35,67	46,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**24,67**
35,07	35,65	56,67	24,67	37,12	26,90	35,67	46,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**24,67**
33,55	35,61	55,42	24,67	35,50	27,00	34,14	44,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**24,67**
35,07	35,65	56,67	24,67	37,12	26,90	35,67	46,62
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**24,67**
35,07	35,65	56,67	24,67	37,12	26,90	35,67	46,62
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,67**
37,52	41,87	50,42	30,11	41,17	24,67	43,55	40,33
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,67**
40,51	47,20	58,75	25,67	49,50	24,67	48,16	50,33
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,67**
36,67	40,53	42,08	36,78	38,67	24,67	40,92	38,11
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,67**
33,55	35,61	55,42	24,67	35,50	27,00	34,14	44,76
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,67**
33,55	35,61	55,42	24,67	35,50	27,00	34,14	44,76
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,67**
35,07	35,65	56,67	24,67	37,12	26,90	35,67	46,62
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,67**
35,07	35,65	56,67	24,67	37,12	26,90	35,67	46,62
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**24,66**
24,66	51,09	106,13	32,48	72,94	49,09	63,51	91,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**24,66**
24,66	67,76	135,29	42,48	92,94	57,42	80,61	114,20
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**24,66**
24,66	66,43	135,29	42,48	92,94	61,87	81,93	116,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**24,66**
24,66	67,76	135,29	44,70	92,94	62,98	80,61	114,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	35,22	35,55	50,71	26,50	36,66	24,66	36,05	42,12	**24,66**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Linsen reif gekocht	24,66	61,73	98,83	36,62	70,27	50,99	63,43	89,18	**24,66**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	24,66	61,73	98,83	36,62	70,27	50,99	63,43	89,18	**24,66**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Lupinen	24,66	61,73	98,83	36,62	70,27	50,99	63,43	89,18	**24,66**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen	24,66	61,73	98,83	36,62	70,27	50,99	63,43	89,18	**24,66**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	24,66	61,73	98,83	36,62	70,27	50,99	63,43	89,18	**24,66**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Spirulina getrocknet	24,66	61,73	98,83	36,62	70,27	50,99	63,43	89,18	**24,66**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	34,64	36,55	45,83	25,27	38,00	24,66	36,54	39,56	**24,66**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	34,64	36,55	45,83	25,27	38,00	24,66	36,54	39,56	**24,66**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	32,08	33,88	62,50	26,27	34,67	24,66	36,54	39,56	**24,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	29,13	45,27	68,54	24,66	54,58	36,29	49,04	60,02	**24,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	37,68	47,93	76,88	24,66	64,58	42,96	52,99	73,36	**24,66**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	39,96	47,99	78,75	24,66	67,01	42,81	55,28	76,16	**24,66**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	27,99	41,33	70,42	24,66	52,01	29,48	47,38	60,60	**24,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	30,84	45,27	68,54	24,66	56,25	37,41	50,36	64,47	**24,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	25,71	41,27	68,54	24,66	49,58	29,63	45,09	57,80	**24,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	29,98	47,93	76,88	24,66	54,58	40,74	49,04	62,24	**24,66**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,66**
28,27	43,93	68,54	24,66	52,92	37,41	46,41	62,24
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,66**
31,41	45,33	70,42	24,66	57,01	36,14	51,33	62,82
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,66**
30,56	43,99	70,42	24,66	55,34	37,26	48,70	65,04
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**24,66**
26,28	38,66	62,08	24,66	50,34	26,14	44,75	56,16
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,66**
32,26	47,99	78,75	24,66	57,01	40,59	51,33	65,04
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,66**
33,12	45,33	70,42	24,66	58,68	37,26	52,64	67,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**24,66**
35,92	38,55	66,67	30,82	43,00	24,66	41,80	50,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**24,66**
36,35	38,55	66,67	30,82	43,83	24,66	41,80	51,78
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,66**
34,64	37,21	54,17	25,27	37,17	24,66	37,20	42,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**24,66**
32,08	35,21	62,50	29,71	38,00	24,66	36,54	44,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**24,66**
34,64	36,55	45,83	25,27	38,00	24,66	36,54	39,56
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam							**24,66**
32,08	35,21	62,50	29,71	38,00	24,66	36,54	44,00
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**24,66**
34,64	36,55	45,83	25,27	38,00	24,66	36,54	39,56
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,66**
40,38	33,33	45,42	24,66	44,51	28,92	37,51	47,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,66**
30,41	33,27	43,54	24,66	32,08	26,85	31,28	33,36
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,66**
32,69	33,33	45,42	24,66	34,51	26,70	33,57	36,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,66**
38,10	33,27	43,54	24,66	42,08	29,07	35,22	44,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	38,06	41,21	66,67	31,93	44,67	24,66	43,12	51,78	**24,66**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	35,21	62,50	29,71	38,00	24,66	36,54	44,00	**24,66**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	35,21	62,50	29,71	38,00	24,66	36,54	44,00	**24,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,63	32,55	45,83	51,93	37,17	24,66	37,20	42,89	**24,66**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,64	36,55	45,83	25,27	38,00	24,66	36,54	39,56	**24,66**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,64	36,55	45,83	25,27	38,00	24,66	36,54	39,56	**24,66**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	32,08	35,21	62,50	29,71	38,00	24,66	36,54	44,00	**24,66**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	32,08	35,21	62,50	29,71	38,00	24,66	36,54	44,00	**24,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,65	53,54	99,79	36,18	70,25	41,40	62,05	85,36	**24,65**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	31,69	33,64	59,21	25,50	34,37	24,65	35,79	39,24	**24,65**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Sojabohnen	32,44	42,72	55,25	24,64	38,65	29,78	36,22	46,22	**24,64**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	32,44	42,72	55,25	24,64	38,65	29,78	36,22	46,22	**24,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Lupinen	32,44	42,72	55,25	24,64	38,65	29,78	36,22	46,22	**24,64**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	32,44	42,72	55,25	24,64	38,65	29,78	36,22	46,22	**24,64**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	29,36	29,76	51,96	32,48	32,94	24,64	37,85	40,87	**24,64**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	35,77	35,76	51,96	42,48	40,44	24,64	39,82	44,20	**24,64**
Sojabohnen + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	32,44	42,72	55,25	24,64	38,65	29,78	36,22	46,22	**24,64**
Lupinen + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	32,44	42,72	55,25	24,64	38,65	29,78	36,22	46,22	**24,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,31	35,68	56,67	24,64	44,01	30,02	37,30	51,97	**24,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,62	35,68	56,67	24,64	34,01	27,79	33,36	40,86	**24,64**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	32,78	30,43	43,63	46,92	32,11	24,64	35,22	34,20	**24,64**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	37,75	39,44	70,38	24,64	43,47	30,99	42,97	49,98	**24,64**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Mais-Mehl	24,64	50,80	97,25	32,76	65,98	40,91	58,53	83,36	**24,64**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	24,64	50,80	97,25	32,76	65,98	40,91	58,53	83,36	**24,64**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	24,64	50,80	97,25	32,76	65,98	40,91	58,53	83,36	**24,64**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	24,64	50,80	97,25	32,76	65,98	40,91	58,53	83,36	**24,64**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Gerstenmehl	24,64	50,80	97,25	32,76	65,98	40,91	58,53	83,36	**24,64**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	24,64	50,80	97,25	32,76	65,98	40,91	58,53	83,36	**24,64**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	24,64	67,44	131,88	42,14	90,58	55,79	80,61	114,11	**24,64**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	30,01	40,35	40,75	42,57	29,54	24,63	32,46	36,93	**24,63**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	28,19	41,69	75,79	24,63	53,00	37,82	47,61	62,34	**24,63**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	39,22	42,30	63,21	24,63	43,78	37,07	41,15	53,73	**24,63**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,38	38,30	63,21	24,63	41,28	28,73	41,15	43,73	**24,63**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	24,63	52,17	98,79	30,47	71,72	47,28	61,14	87,24	**24,63**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	29,37	40,80	43,67	42,87	29,15	24,62	32,24	36,73	**24,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,80	40,80	47,83	32,87	27,48	24,62	29,61	36,73	**24,62**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,37	42,13	47,83	32,87	29,15	24,62	32,24	38,96	**24,62**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,22	42,13	39,50	35,09	30,82	24,62	32,24	36,73	**24,62**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,95	43,40	47,58	24,62	34,25	28,99	32,83	41,78	**24,62**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	24,62	53,93	102,92	31,80	68,75	43,03	62,64	86,79	**24,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	24,62	65,71	126,25	41,20	92,03	56,38	80,19	112,74	**24,62**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	24,62	57,07	107,08	34,11	70,67	43,22	63,42	86,78	**24,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,61	38,02	71,92	31,68	46,17	26,06	42,70	58,44	**24,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,07	31,79	48,63	24,76	32,45	24,61	30,83	40,84	**24,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,64	33,12	48,63	24,76	35,78	24,61	34,78	43,07	**24,61**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Cashewnuss	34,37	33,12	51,17	39,22	33,68	24,60	37,18	38,67	**24,60**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	30,09	27,79	51,17	37,00	30,35	24,60	34,55	36,44	**24,60**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	30,95	27,79	51,17	37,00	32,02	24,60	34,55	38,67	**24,60**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	34,37	33,12	51,17	39,22	33,68	24,60	37,18	38,67	**24,60**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	30,95	27,79	51,17	37,00	32,02	24,60	34,55	38,67	**24,60**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	33,51	31,12	51,17	47,00	32,85	24,60	38,50	38,67	**24,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	39,43	42,68	51,67	24,60	44,33	27,77	43,64	48,67	**24,60**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	38,57	45,35	60,00	24,60	42,67	31,10	42,33	46,44	**24,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	46,26	45,35	60,00	24,60	52,67	33,32	46,28	57,56	**24,60**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	39,43	42,68	51,67	24,60	44,33	27,77	43,64	48,67	**24,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	37,72	42,68	51,67	24,60	42,67	26,66	42,33	44,22	**24,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	38,57	45,35	60,00	24,60	42,67	31,10	42,33	46,44	**24,60**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	46,26	45,35	60,00	24,60	52,67	33,32	46,28	57,56	**24,60**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	37,72	42,68	51,67	24,60	42,67	26,66	42,33	44,22	**24,60**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	36,86	41,35	51,67	24,60	41,00	27,77	39,70	46,44	**24,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	36,86	41,35	51,67	24,60	41,00	27,77	39,70	46,44	**24,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	27,47	26,08	34,92	33,89	26,12	24,60	27,37	32,53	**24,60**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	38,57	45,35	60,00	24,60	42,67	31,10	42,33	46,44	**24,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	36,86	41,35	51,67	24,60	41,00	27,77	39,70	46,44	**24,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Cashewnuss	30,09	27,79	51,17	37,00	30,35	24,60	34,55	36,44	**24,60**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	46,26	45,35	60,00	24,60	52,67	33,32	46,28	57,56	**24,60**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	37,72	42,68	51,67	24,60	42,67	26,66	42,33	44,22	**24,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	27,47	26,08	34,92	33,89	26,12	24,60	27,37	32,53	**24,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	38,57	45,35	60,00	24,60	42,67	31,10	42,33	46,44	**24,60**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	46,26	45,35	60,00	24,60	52,67	33,32	46,28	57,56	**24,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	39,43	42,68	51,67	24,60	44,33	27,77	43,64	48,67	**24,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss								**24,60**
30,95	27,79	51,17	37,00	32,02	24,60	34,55	38,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam								**24,60**
37,72	42,68	51,67	24,60	42,67	26,66	42,33	44,22	
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**24,60**
36,86	41,35	51,67	24,60	41,00	27,77	39,70	46,44	
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**24,60**
39,43	42,68	51,67	24,60	44,33	27,77	43,64	48,67	
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,60**
39,43	42,68	51,67	24,60	44,33	27,77	43,64	48,67	
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,60**
39,43	42,68	51,67	24,60	44,33	27,77	43,64	48,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**24,60**
35,65	33,12	51,17	50,33	35,35	24,60	39,16	39,78	
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**24,60**
38,57	45,35	60,00	24,60	42,67	31,10	42,33	46,44	
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**24,60**
46,26	45,35	60,00	24,60	52,67	33,32	46,28	57,56	
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**24,60**
38,57	45,35	60,00	24,60	42,67	31,10	42,33	46,44	
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,60**
37,72	42,68	51,67	24,60	42,67	26,66	42,33	44,22	
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,60**
36,86	41,35	51,67	24,60	41,00	27,77	39,70	46,44	
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,60**
37,72	42,68	51,67	24,60	42,67	26,66	42,33	44,22	
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,60**
36,86	41,35	51,67	24,60	41,00	27,77	39,70	46,44	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,60**
27,47	26,08	34,92	33,89	26,12	24,60	27,37	32,53	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,60**
27,47	26,08	34,92	33,89	26,12	24,60	27,37	32,53	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Buchweizen								**24,60**
30,09	27,79	51,17	37,00	30,35	24,60	34,55	36,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**24,60**
30,95	27,79	51,17	37,00	32,02	24,60	34,55	38,67
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**24,60**
30,09	27,79	51,17	37,00	30,35	24,60	34,55	36,44
Cashewnuss + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,60**
34,37	33,12	51,17	39,22	33,68	24,60	37,18	38,67
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**24,60**
34,37	33,12	51,17	39,22	33,68	24,60	37,18	38,67
Buchweizen + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,60**
30,09	27,79	51,17	37,00	30,35	24,60	34,55	36,44
Cashewnuss + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,60**
30,09	27,79	51,17	37,00	30,35	24,60	34,55	36,44
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,60**
30,95	27,79	51,17	37,00	32,02	24,60	34,55	38,67
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,60**
27,47	26,08	34,92	33,89	26,12	24,60	27,37	32,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,60**
27,47	26,08	34,92	33,89	26,12	24,60	27,37	32,53
Hafer + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,60**
34,37	33,12	51,17	39,22	33,68	24,60	37,18	38,67
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,60**
30,95	27,79	51,17	37,00	32,02	24,60	34,55	38,67
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**24,60**
46,26	45,35	60,00	24,60	52,67	33,32	46,28	57,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Hafer							**24,60**
34,37	33,12	51,17	39,22	33,68	24,60	37,18	38,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**24,60**
24,60	53,93	93,08	31,49	70,90	48,58	62,57	83,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**24,60**
24,60	53,93	101,42	35,93	72,57	44,13	63,88	87,47
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**24,60**
24,60	53,93	101,42	35,93	72,57	44,13	63,88	87,47
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**24,60**
24,60	53,93	93,08	31,49	70,90	48,58	62,57	83,02
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,60**
24,60	53,93	101,42	35,93	72,57	44,13	63,88	87,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,60**
24,60	53,93	101,42	35,93	72,57	44,13	63,88	87,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet								**24,60**
24,60	53,93	93,08	31,49	70,90	48,58	62,57	83,02	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet								**24,60**
24,60	53,93	101,42	35,93	72,57	44,13	63,88	87,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet								**24,60**
24,60	53,93	101,42	35,93	72,57	44,13	63,88	87,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet								**24,60**
24,60	53,93	93,08	31,49	70,90	48,58	62,57	83,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,60**
24,60	53,93	93,08	31,49	70,90	48,58	62,57	83,02	
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,60**
24,60	53,93	93,08	31,49	70,90	48,58	62,57	83,02	
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet								**24,59**
24,59	65,90	124,63	40,97	92,65	59,88	78,85	112,57	
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Miso								**24,59**
24,59	65,90	124,63	40,97	92,65	59,88	78,85	112,57	
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht								**24,59**
24,59	51,90	91,29	32,08	70,98	45,44	60,43	83,68	
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch								**24,59**
29,20	42,41	54,08	24,59	31,25	29,61	33,16	40,79	
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet								**24,59**
29,18	42,29	53,96	24,59	30,89	29,30	33,11	40,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**24,59**
33,70	35,93	54,42	24,59	41,58	24,93	38,70	46,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart								**24,59**
35,65	45,95	56,46	24,59	36,98	38,74	36,53	49,91	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart								**24,59**
31,81	41,95	56,46	24,59	34,48	30,41	36,53	39,91	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**24,58**
29,59	27,27	30,38	43,69	28,23	24,58	29,69	31,93	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**24,58**
34,23	34,09	49,50	25,34	36,58	24,58	35,60	43,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**24,58**
31,66	32,75	49,50	25,34	33,25	24,58	31,65	41,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**24,58**
32,15	28,61	30,38	43,69	31,57	24,58	33,64	34,16
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**24,58**
31,30	30,61	47,04	38,13	31,57	24,58	34,95	33,04
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**24,58**
32,06	33,97	59,29	25,72	34,72	24,58	36,22	39,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**24,58**
24,58	66,77	131,00	42,79	91,34	58,32	81,13	114,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,58**
24,58	52,42	95,17	33,34	71,63	46,78	62,74	87,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**24,57**
24,57	66,60	130,75	41,89	89,58	54,82	79,47	112,33
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**24,57**
24,57	51,99	99,58	32,43	70,34	40,59	61,86	85,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**24,57**
30,53	29,73	34,58	34,96	30,83	24,57	30,50	34,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**24,57**
33,09	31,07	34,58	34,96	34,17	24,57	34,45	36,31
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**24,57**
33,09	31,07	34,58	34,96	34,17	24,57	34,45	36,31
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**24,57**
30,53	29,73	34,58	34,96	30,83	24,57	30,50	34,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,57**
33,09	31,07	34,58	34,96	34,17	24,57	34,45	36,31
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,57**
32,24	33,07	51,25	29,40	34,17	24,57	35,76	35,20
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh							**24,57**
35,23	38,40	59,58	24,96	42,50	24,57	40,37	45,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,57**
30,53	29,73	34,58	34,96	30,83	24,57	30,50	34,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	30,53	29,73	34,58	34,96	30,83	24,57	30,50	34,09	**24,57**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,09	31,07	34,58	34,96	34,17	24,57	34,45	36,31	**24,57**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,53	29,73	34,58	34,96	30,83	24,57	30,50	34,09	**24,57**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,53	29,73	34,58	34,96	30,83	24,57	30,50	34,09	**24,57**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,09	31,07	34,58	34,96	34,17	24,57	34,45	36,31	**24,57**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,09	31,07	34,58	34,96	34,17	24,57	34,45	36,31	**24,57**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,37	47,87	58,75	24,56	48,67	28,56	47,50	51,44	**24,56**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	40,09	46,53	58,75	24,56	47,83	25,78	47,50	48,11	**24,56**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	39,61	60,42	27,08	41,50	24,55	40,64	47,56	**24,55**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	24,55	53,73	101,25	32,73	69,17	41,23	62,08	85,20	**24,55**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	24,55	53,73	101,25	32,73	69,17	41,23	62,08	85,20	**24,55**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	24,55	66,40	130,42	42,73	92,50	57,34	80,50	114,09	**24,55**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	24,55	53,73	101,25	32,73	69,17	41,23	62,08	85,20	**24,55**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	24,55	53,73	101,25	32,73	69,17	41,23	62,08	85,20	**24,55**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	24,55	53,73	101,25	32,73	69,17	41,23	62,08	85,20	**24,55**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	24,55	53,73	101,25	32,73	69,17	41,23	62,08	85,20	**24,55**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	31,63	41,73	56,71	24,54	34,60	30,78	36,47	40,06	**24,54**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	35,47	45,73	56,71	24,54	37,10	39,12	36,47	50,06	**24,54**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	35,21	38,20	62,83	24,54	41,08	28,53	40,98	43,66	**24,54**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	39,05	42,20	62,83	24,54	43,58	36,87	40,98	53,66	**24,54**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	29,16	42,35	54,04	24,54	30,87	29,22	33,14	40,64	**24,54**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	24,54	38,73	77,58	24,54	47,88	34,08	45,76	58,82	**24,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,24	41,62	57,92	27,23	40,00	24,54	40,20	45,11	**24,54**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	24,54	51,52	103,92	31,62	72,55	49,29	62,54	90,62	**24,54**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	24,54	51,52	103,92	31,62	72,55	49,29	62,54	90,62	**24,54**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	24,54	67,52	133,08	41,62	92,55	60,40	79,64	115,07	**24,54**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	24,54	51,52	103,92	31,62	72,55	49,29	62,54	90,62	**24,54**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	24,54	51,52	103,92	31,62	72,55	49,29	62,54	90,62	**24,54**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	24,54	51,52	103,92	31,62	72,55	49,29	62,54	90,62	**24,54**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	24,54	51,52	103,92	31,62	72,55	49,29	62,54	90,62	**24,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	24,53	57,53	98,38	35,61	70,13	44,32	62,20	85,60	**24,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,53	68,19	137,92	41,19	93,68	60,26	85,13	118,19	**24,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,53	64,19	121,25	61,19	88,68	55,81	79,86	109,30	**24,53**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	24,53	38,75	77,42	24,59	47,68	33,97	45,63	58,64	**24,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	30,58	39,53	38,13	42,58	27,98	24,52	31,24	36,19	**24,52**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	27,01	26,56	46,42	38,50	27,68	24,52	29,78	30,44	**24,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	32,11	28,37	29,96	43,61	31,39	24,52	33,42	34,04	**24,52**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	31,26	30,37	46,63	38,06	31,39	24,52	34,74	32,93	**24,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	29,55	27,04	29,96	43,61	28,06	24,52	29,47	31,82	**24,52**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,06	42,19	62,92	24,52	43,68	36,92	41,05	53,74	**24,52**
3*Pistazien roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,21	38,19	62,92	24,52	41,18	28,59	41,05	43,74	**24,52**
3*Spirulina getrocknet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	24,52	64,20	121,17	61,21	88,58	55,76	79,80	109,21	**24,52**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kakao + 1*Tomaten	24,52	68,20	137,83	41,21	93,58	60,20	85,06	118,10	**24,52**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	24,52	49,97	89,92	30,68	68,98	44,78	58,77	83,13	**24,52**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Miso	24,51	51,04	93,92	31,16	70,88	43,28	60,91	84,33	**24,51**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Miso	24,51	51,04	93,92	31,16	70,88	43,28	60,91	84,33	**24,51**
Miso + Spirulina getrocknet + Walnüsse	24,51	51,04	93,92	31,16	70,88	43,28	60,91	84,33	**24,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	24,51	66,60	128,92	41,76	92,60	58,26	79,54	112,82	**24,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Buchweizen	24,51	65,93	128,92	41,76	92,60	60,48	80,20	113,93	**24,51**
Spirulina getrocknet + Miso + Walnüsse	24,51	51,04	93,92	31,16	70,88	43,28	60,91	84,33	**24,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Quinoa	24,51	66,60	128,92	42,87	92,60	61,03	79,54	112,82	**24,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Miso + Spirulina getrocknet	24,51	51,04	93,92	31,16	70,88	43,28	60,91	84,33	**24,51**
Miso + Walnüsse + Spirulina getrocknet	24,51	51,04	93,92	31,16	70,88	43,28	60,91	84,33	**24,51**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,07	42,93	45,08	24,51	30,97	29,42	31,55	42,31	**24,51**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	28,39	42,12	50,54	29,17	30,23	24,51	31,63	41,51	**24,51**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	31,79	41,60	45,08	24,51	30,13	26,64	31,55	38,98	**24,51**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	36,21	39,53	58,96	25,26	42,92	24,51	40,91	47,04	**24,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	31,53	33,96	45,26	32,92	24,51	34,99	32,60	**24,51**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,03	42,22	53,88	24,50	30,78	29,07	32,94	40,24	**24,50**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,56	33,51	59,04	25,46	34,28	24,50	35,59	38,84	**24,50**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	52,99	98,17	30,84	70,08	44,82	62,54	86,44	**24,50**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	52,99	98,17	30,84	70,08	44,82	62,54	86,44	**24,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,50	65,65	127,33	40,84	93,42	60,93	80,96	115,33	**24,50**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	24,50	52,99	98,17	30,84	70,08	44,82	62,54	86,44	**24,50**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	24,50	52,99	98,17	30,84	70,08	44,82	62,54	86,44	**24,50**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	24,50	52,99	98,17	30,84	70,08	44,82	62,54	86,44	**24,50**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	24,50	52,99	98,17	30,84	70,08	44,82	62,54	86,44	**24,50**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,41	44,53	49,08	24,49	32,48	29,74	32,47	41,93	**24,49**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,93	44,57	50,33	24,49	34,10	29,64	34,00	43,80	**24,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,49**
30,40	44,32	51,75	24,49	35,03	30,58	33,59	44,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**24,49**
35,35	45,81	56,71	24,49	36,83	38,96	36,27	49,76
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**24,49**
31,50	41,81	56,71	24,49	34,33	30,62	36,27	39,76
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Cashewnuss							**24,49**
33,97	36,33	72,00	24,49	38,35	27,03	42,14	49,33
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**24,49**
31,40	31,00	63,67	24,49	35,02	24,81	35,57	44,89
Cashewnuss + Kakao + Tahin aus rohem Sesam							**24,49**
33,97	36,33	72,00	24,49	38,35	27,03	42,14	49,33
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**24,49**
30,55	31,00	63,67	24,49	33,35	24,81	35,57	42,67
Kakao + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**24,49**
33,97	36,33	72,00	24,49	38,35	27,03	42,14	49,33
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Cashewnuss							**24,49**
30,55	31,00	63,67	24,49	33,35	24,81	35,57	42,67
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**24,49**
33,97	36,33	72,00	24,49	38,35	27,03	42,14	49,33
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**24,49**
31,40	31,00	63,67	24,49	35,02	24,81	35,57	44,89
Buchweizen + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**24,49**
30,55	31,00	63,67	24,49	33,35	24,81	35,57	42,67
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**24,49**
31,40	31,00	63,67	24,49	35,02	24,81	35,57	44,89
Cashewnuss + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**24,49**
30,55	31,00	63,67	24,49	33,35	24,81	35,57	42,67
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**24,49**
31,40	31,00	63,67	24,49	35,02	24,81	35,57	44,89
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh							**24,49**
29,13	43,20	49,08	24,49	31,65	26,97	32,47	38,60
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**24,49**
30,65	43,24	50,33	24,49	33,27	26,87	34,00	40,47
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Kakao							**24,49**
33,97	36,33	72,00	24,49	38,35	27,03	42,14	49,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	33,97	36,33	72,00	24,49	38,35	27,03	42,14	49,33	**24,49**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	31,40	31,00	63,67	24,49	35,02	24,81	35,57	44,89	**24,49**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Buchweizen	30,55	31,00	63,67	24,49	33,35	24,81	35,57	42,67	**24,49**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	31,40	31,00	63,67	24,49	35,02	24,81	35,57	44,89	**24,49**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	30,55	31,00	63,67	24,49	33,35	24,81	35,57	42,67	**24,49**
Hafer + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	24,49	53,55	97,08	33,18	69,50	43,80	62,54	86,00	**24,49**
Spirulina getrocknet + Hafer + Roggenmehl	24,49	53,55	97,08	33,18	69,50	43,80	62,54	86,00	**24,49**
Roggenmehl + Hafer + Spirulina getrocknet	24,49	53,55	97,08	33,18	69,50	43,80	62,54	86,00	**24,49**
Hafer + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	24,49	53,55	97,08	33,18	69,50	43,80	62,54	86,00	**24,49**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Hafer	24,49	53,55	97,08	33,18	69,50	43,80	62,54	86,00	**24,49**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Hafer	24,49	53,55	97,08	33,18	69,50	43,80	62,54	86,00	**24,49**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	33,15	34,48	59,92	26,04	35,08	24,47	36,41	39,67	**24,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,14	36,21	56,00	25,50	41,60	24,47	37,94	45,93	**24,47**
Lupinen + Lupinen + Miso	27,91	45,00	44,08	24,47	30,63	29,79	30,20	39,58	**24,47**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Lupinen	27,91	45,00	44,08	24,47	30,63	29,79	30,20	39,58	**24,47**
Miso + Lupinen + Lupinen	27,91	45,00	44,08	24,47	30,63	29,79	30,20	39,58	**24,47**
Lupinen + Miso + Lupinen	27,91	45,00	44,08	24,47	30,63	29,79	30,20	39,58	**24,47**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,62	31,11	35,83	34,96	35,78	24,47	35,97	38,18	**24,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse								**24,47**
32,05	29,77	35,83	34,96	32,45	24,47	32,03	35,96	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse								**24,47**
34,62	31,11	35,83	34,96	35,78	24,47	35,97	38,18	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse								**24,47**
32,05	29,77	35,83	34,96	32,45	24,47	32,03	35,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse								**24,47**
34,62	31,11	35,83	34,96	35,78	24,47	35,97	38,18	
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,47**
33,76	33,11	52,50	29,40	35,78	24,47	37,29	37,07	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh								**24,47**
36,75	38,44	60,83	24,96	44,12	24,47	41,89	47,07	
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,47**
32,05	29,77	35,83	34,96	32,45	24,47	32,03	35,96	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,47**
32,05	29,77	35,83	34,96	32,45	24,47	32,03	35,96	
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,47**
34,62	31,11	35,83	34,96	35,78	24,47	35,97	38,18	
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,47**
32,05	29,77	35,83	34,96	32,45	24,47	32,03	35,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,47**
34,62	31,11	35,83	34,96	35,78	24,47	35,97	38,18	
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,47**
34,62	31,11	35,83	34,96	35,78	24,47	35,97	38,18	
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,47**
32,05	29,77	35,83	34,96	32,45	24,47	32,03	35,96	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**24,46**
32,47	33,01	48,33	24,64	35,68	24,46	34,67	43,08	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**24,46**
29,91	31,68	48,33	24,64	32,34	24,46	30,72	40,86	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Walnüsse								**24,46**
36,97	39,55	59,58	25,26	43,73	24,46	41,67	47,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	33,97	31,55	34,58	45,26	33,73	24,46	35,75	33,53	**24,46**
Kakao + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	24,45	54,53	105,83	30,27	72,50	49,39	67,38	91,36	**24,45**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	24,45	50,53	89,17	50,27	67,50	44,94	62,12	82,47	**24,45**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	24,45	50,53	89,17	50,27	67,50	44,94	62,12	82,47	**24,45**
Spirulina getrocknet + Kakao + Linsen reif gekocht	24,45	54,53	105,83	30,27	72,50	49,39	67,38	91,36	**24,45**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	24,45	56,41	93,75	32,78	71,51	49,70	62,89	87,47	**24,45**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	24,45	67,20	126,67	41,38	91,67	59,94	80,54	113,58	**24,45**
Kakao + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	24,45	54,53	105,83	30,27	72,50	49,39	67,38	91,36	**24,45**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	24,45	50,53	89,17	50,27	67,50	44,94	62,12	82,47	**24,45**
Linsen reif gekocht + Kakao + Spirulina getrocknet	24,45	54,53	105,83	30,27	72,50	49,39	67,38	91,36	**24,45**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Kakao	24,45	54,53	105,83	30,27	72,50	49,39	67,38	91,36	**24,45**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	24,45	50,53	89,17	50,27	67,50	44,94	62,12	82,47	**24,45**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Kakao	24,45	54,53	105,83	30,27	72,50	49,39	67,38	91,36	**24,45**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,45	50,53	89,17	50,27	67,50	44,94	62,12	82,47	**24,45**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,45	50,53	89,17	50,27	67,50	44,94	62,12	82,47	**24,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Lupinen	31,55	38,42	65,25	27,74	35,88	24,45	39,02	48,24	**24,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	35,82	42,42	65,25	34,41	40,88	24,45	40,34	50,47	**24,45**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	24,45	65,09	128,75	42,28	89,34	56,38	78,86	110,67	**24,45**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,00	45,83	24,44	42,50	24,44	39,47	43,33	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	41,33	62,50	24,44	45,00	27,22	43,42	51,11	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	44,00	70,83	24,44	50,00	32,78	50,00	57,78	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	38,67	62,50	24,44	46,67	30,56	43,42	53,33	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	40,00	62,50	24,44	43,33	27,22	40,79	48,89	**24,44**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,91	36,00	58,33	24,44	40,00	31,11	37,50	43,33	**24,44**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	42,00	58,33	24,44	45,00	29,44	43,42	50,00	**24,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,44	48,00	58,33	24,44	52,50	39,44	49,34	53,33	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,67	62,50	24,44	45,00	30,56	43,42	51,11	**24,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	57,26	52,00	70,83	24,44	67,50	49,44	55,26	73,33	**24,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,16	46,00	58,33	24,44	50,00	41,11	45,39	56,67	**24,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	48,00	58,33	24,44	55,00	41,11	51,32	60,00	**24,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,73	52,00	70,83	24,44	52,50	46,11	49,34	56,67	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	40,00	62,50	24,44	45,00	26,11	42,11	48,89	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	39,75	42,85	70,75	24,44	43,52	32,82	46,00	46,56	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	43,60	46,85	70,75	24,44	46,02	41,16	46,00	56,56	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	36,75	35,33	50,00	52,22	38,33	24,44	40,79	41,11	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,16	46,67	66,67	24,44	47,50	41,67	47,37	50,00	**24,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,47	37,33	45,83	24,44	40,83	24,44	37,50	42,22	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,47	38,67	66,67	24,44	39,17	36,11	39,47	43,33	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,74	42,67	66,67	24,44	42,50	35,00	43,42	47,78	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,47	39,33	62,50	24,44	43,33	26,11	40,13	47,78	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	40,00	58,33	24,44	40,83	31,67	40,79	43,33	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,31	45,33	66,67	24,44	45,83	42,78	44,74	52,22	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,86	53,33	75,00	24,44	50,00	54,44	47,37	62,22	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	55,56	53,33	75,00	24,44	60,00	56,67	51,32	73,33	**24,44**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	41,33	58,33	24,44	43,33	29,44	41,45	48,89	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	46,67	66,67	24,44	45,00	43,33	43,42	57,78	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,18	40,67	62,50	24,44	43,33	27,22	41,45	50,00	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
44,87	46,67	66,67	24,44	49,17	42,78	48,68	54,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
48,72	50,67	66,67	24,44	51,67	51,11	48,68	64,44	
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
44,02	49,33	75,00	24,44	47,50	46,11	47,37	52,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
46,15	49,33	66,67	24,44	48,33	51,11	44,74	62,22	
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
31,62	35,33	58,33	24,44	38,33	31,11	35,53	42,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
44,44	51,33	70,83	24,44	50,83	46,11	47,37	55,56	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
39,32	42,67	66,67	24,44	41,67	44,44	39,47	53,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
55,98	51,33	70,83	24,44	65,83	49,44	53,29	72,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
34,62	39,33	62,50	24,44	41,67	27,22	38,82	47,78	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
43,16	47,33	58,33	24,44	50,83	39,44	47,37	52,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
38,89	43,33	70,83	24,44	48,33	32,78	48,03	56,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
47,01	50,67	66,67	24,44	50,00	50,00	47,37	60,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
41,88	45,33	58,33	24,44	48,33	41,11	43,42	55,56	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
41,88	44,00	58,33	24,44	43,33	40,00	40,79	53,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,47	38,00	62,50	24,44	43,33	30,56	41,45	50,00	**24,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	45,73	47,33	58,33	24,44	53,33	41,11	49,34	58,89	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	51,71	49,33	75,00	24,44	57,50	48,33	51,32	63,33	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,32	38,00	62,50	24,44	45,00	30,56	41,45	52,22	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	37,61	40,00	50,00	24,44	43,33	30,00	39,47	46,67	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	40,17	41,33	50,00	24,44	46,67	30,00	43,42	48,89	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	37,61	41,33	66,67	24,44	43,33	31,11	40,79	51,11	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	37,61	40,00	50,00	24,44	43,33	30,00	39,47	46,67	**24,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	34,19	33,33	33,33	37,78	35,00	24,44	35,53	33,33	**24,44**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	39,32	41,33	58,33	24,44	41,67	34,44	40,79	46,67	**24,44**
Pistazien roh + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	36,75	38,67	58,33	24,44	40,00	28,89	40,79	40,00	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	38,46	41,33	50,00	24,44	45,00	28,89	42,11	44,44	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	47,01	44,00	58,33	24,44	55,00	35,56	46,05	57,78	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	39,32	44,00	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	46,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	40,17	41,33	50,00	24,44	46,67	30,00	43,42	48,89	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**24,44**
38,46	41,33	50,00	24,44	45,00	28,89	42,11	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**24,44**
34,19	33,33	33,33	37,78	35,00	24,44	35,53	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**24,44**
41,88	44,00	58,33	24,44	43,33	40,00	40,79	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**24,44**
39,32	41,33	58,33	24,44	41,67	34,44	40,79	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**24,44**
35,04	38,67	66,67	24,44	41,67	25,56	40,79	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**24,44**
47,01	44,00	58,33	24,44	55,00	35,56	46,05	57,78
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**24,44**
35,04	38,67	66,67	24,44	41,67	25,56	40,79	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**24,44**
38,46	41,33	58,33	28,89	46,67	24,44	43,42	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**24,44**
39,32	44,00	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	46,67
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**24,44**
41,88	45,33	75,00	24,44	45,83	41,11	47,37	54,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**24,44**
45,73	49,33	75,00	24,44	48,33	49,44	47,37	64,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**24,44**
36,32	39,33	58,33	25,56	44,17	24,44	42,76	47,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**24,44**
43,16	46,67	75,00	24,44	46,67	43,89	47,37	57,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**24,44**
44,87	48,00	70,83	24,44	45,83	46,67	44,08	61,11
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**24,44**
39,32	42,67	75,00	24,44	44,17	35,56	47,37	47,78
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**24,44**
41,03	44,00	70,83	24,44	43,33	38,33	44,08	51,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	36,32	40,00	62,50	25,56	43,33	24,44	41,45	47,78	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	40,17	43,33	70,83	24,44	43,33	37,78	43,42	50,00	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	33,33	32,00	37,50	45,56	33,33	24,44	35,53	33,33	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	44,02	47,33	70,83	24,44	45,83	46,11	43,42	60,00	**24,44**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	43,33	62,50	24,44	43,33	34,44	42,11	52,22	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	42,31	45,33	70,83	24,44	44,17	41,11	44,08	54,44	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	37,18	40,67	70,83	24,44	40,83	32,78	42,76	43,33	**24,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	47,86	49,33	62,50	24,44	53,33	46,11	50,00	62,22	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	43,59	47,33	70,83	24,44	45,00	46,67	42,76	60,00	**24,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	39,33	50,00	24,44	40,83	29,44	38,16	45,56	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	38,46	41,33	70,83	24,44	41,67	32,78	44,08	44,44	**24,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	44,02	47,33	62,50	24,44	48,33	46,11	44,08	58,89	**24,44**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,76	37,33	62,50	24,44	38,33	36,11	36,18	45,56	**24,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	45,30	49,33	62,50	24,44	50,83	44,44	48,03	55,56	**24,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	46,58	53,33	75,00	24,44	50,83	51,11	48,03	58,89	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	39,74	43,33	70,83	24,44	42,50	38,33	42,76	50,00	**24,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	58,12	53,33	75,00	24,44	65,83	54,44	53,95	75,56	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	41,03	44,67	70,83	24,44	43,33	41,11	42,76	53,33	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	44,02	46,67	70,83	24,44	45,83	48,33	44,08	61,11	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	37,61	40,00	70,83	24,44	41,67	34,44	44,08	44,44	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,88	44,00	70,83	24,44	45,00	42,78	44,08	55,56	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	32,48	28,67	33,33	44,33	31,67	24,44	34,21	34,44	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	41,45	44,00	70,83	24,44	44,17	42,78	44,08	54,44	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,91	30,00	45,83	47,78	32,50	24,44	36,18	35,56	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	29,91	27,33	33,33	44,33	28,33	24,44	30,26	32,22	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	31,62	30,67	50,00	38,78	31,67	24,44	35,53	33,33	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	32,48	30,00	45,83	47,78	31,67	24,44	36,18	34,44	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	35,47	35,33	54,17	43,33	40,00	24,44	40,79	44,44	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	40,17	42,67	70,83	24,44	43,33	40,00	44,08	51,11	**24,44**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	29,06	29,33	54,17	33,33	32,50	24,44	38,82	41,11	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	38,03	40,00	70,83	24,44	42,50	34,44	44,08	45,56	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**24,44**
37,61	41,33	66,67	24,44	43,33	31,11	40,79	51,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**24,44**
30,77	30,67	41,67	35,56	31,67	24,44	31,58	35,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**24,44**
33,33	32,00	41,67	35,56	35,00	24,44	35,53	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**24,44**
33,33	32,00	41,67	35,56	35,00	24,44	35,53	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**24,44**
30,77	30,67	41,67	35,56	31,67	24,44	31,58	35,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,44**
36,75	38,67	62,50	24,44	45,83	30,00	42,76	51,11
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,44**
32,05	36,00	58,33	24,44	39,17	30,56	36,84	41,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
38,03	42,67	66,67	24,44	44,17	28,89	42,76	50,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,44**
35,04	40,00	62,50	24,44	42,50	26,67	40,13	46,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
39,74	45,33	75,00	24,44	49,17	34,44	49,34	56,67
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,44**
27,78	26,00	41,67	34,44	29,17	24,44	32,24	33,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,44**
37,61	41,33	62,50	24,44	44,17	26,67	42,76	48,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,44**
39,32	44,00	70,83	24,44	49,17	32,22	49,34	55,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
35,47	41,33	66,67	24,44	42,50	28,89	40,13	47,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,74	47,33	62,50	24,44	49,17	42,78	44,74	55,56	**24,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	53,33	75,00	24,44	51,67	47,78	48,68	55,56	**24,44**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	43,33	62,50	24,44	44,17	31,11	42,76	48,89	**24,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,32	39,33	50,00	24,44	41,67	26,11	38,82	42,22	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	62,50	24,44	44,17	25,56	41,45	46,67	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,32	40,00	66,67	24,44	44,17	32,22	42,76	50,00	**24,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,15	48,00	58,33	24,44	54,17	40,56	50,66	57,78	**24,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,58	49,33	62,50	24,44	54,17	42,78	50,66	58,89	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,18	40,00	66,67	24,44	45,83	32,22	42,76	52,22	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	62,50	24,44	44,17	30,00	42,76	48,89	**24,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,02	49,33	62,50	24,44	51,67	41,11	48,68	52,22	**24,44**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,19	34,00	41,67	37,78	34,17	24,44	36,18	36,67	**24,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	56,84	53,33	75,00	24,44	66,67	51,11	54,61	72,22	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	28,00	37,50	46,67	29,17	24,44	31,58	30,00	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,31	46,00	58,33	24,44	49,17	40,56	44,74	54,44	**24,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,59	48,00	58,33	24,44	51,67	38,89	48,68	51,11	**24,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,87	52,00	70,83	24,44	51,67	45,56	48,68	54,44	**24,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	56,41	52,00	70,83	24,44	66,67	48,89	54,61	71,11	**24,44**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	42,00	58,33	24,44	44,17	28,89	42,76	47,78	**24,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,06	26,00	41,67	34,44	31,67	24,44	32,24	36,67	**24,44**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	37,33	62,50	24,44	39,17	32,78	36,84	42,22	**24,44**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	44,00	58,33	24,44	48,33	33,33	46,05	53,33	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	48,00	66,67	24,44	50,00	45,56	48,68	57,78	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	53,85	50,67	66,67	24,44	63,33	46,67	53,95	68,89	**24,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	32,00	41,67	35,56	35,00	24,44	35,53	37,78	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	50,67	66,67	24,44	53,33	44,44	50,00	57,78	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	48,00	58,33	24,44	55,00	41,11	51,32	60,00	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	48,00	58,33	24,44	53,33	40,00	50,00	55,56	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,44	46,67	58,33	24,44	51,67	41,11	47,37	57,78	**24,44**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	48,00	66,67	24,44	50,00	45,56	48,68	57,78	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	48,00	58,33	24,44	55,00	41,11	51,32	60,00	**24,44**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,00	58,33	24,44	45,00	34,44	42,11	48,89	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	41,33	50,00	24,44	46,67	30,00	43,42	48,89	**24,44**
Pistazien roh + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	45,33	66,67	24,44	48,33	40,00	48,68	51,11	**24,44**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	41,33	50,00	24,44	46,67	30,00	43,42	48,89	**24,44**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	34,19	38,67	66,67	24,44	40,00	26,67	39,47	44,44	**24,44**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	38,46	42,67	75,00	24,44	46,67	32,22	48,68	53,33	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Pistazien roh	42,74	48,00	75,00	24,44	46,67	43,33	47,37	48,89	**24,44**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	36,75	40,00	66,67	24,44	41,67	26,67	42,11	46,67	**24,44**
Hafer + Pistazien roh + Pistazien roh	38,46	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	43,42	44,44	**24,44**
Quinoa + Pistazien roh + Pistazien roh	34,19	37,33	66,67	24,44	38,33	33,33	39,47	40,00	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Pistazien roh	50,43	48,00	75,00	24,44	56,67	45,56	51,32	60,00	**24,44**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,05	34,00	54,17	26,67	35,00	24,44	38,82	42,22	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Pistazien roh	41,88	45,33	66,67	24,44	46,67	38,89	47,37	46,67	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Pistazien roh	41,03	44,00	66,67	24,44	45,00	40,00	44,74	48,89	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Pistazien roh	43,59	45,33	66,67	24,44	48,33	40,00	48,68	51,11	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Pistazien roh	36,75	40,00	66,67	24,44	41,67	26,67	42,11	46,67	**24,44**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Pistazien roh	36,75	38,67	58,33	24,44	40,00	28,89	40,79	40,00	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Pistazien roh	35,04	37,33	66,67	24,44	41,67	30,00	42,11	46,67	**24,44**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	38,00	54,17	33,33	40,00	24,44	40,13	44,44	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Pistazien roh	34,19	38,67	66,67	24,44	40,00	26,67	39,47	44,44	**24,44**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	35,04	37,33	66,67	24,44	41,67	30,00	42,11	46,67	**24,44**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	31,20	32,00	54,17	34,44	34,17	24,44	40,13	42,22	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Pistazien roh	38,46	42,67	75,00	24,44	46,67	32,22	48,68	53,33	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	34,00	58,33	30,00	35,00	24,44	36,84	36,67	**24,44**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	30,00	54,17	30,00	35,00	24,44	36,18	41,11	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	37,61	38,00	54,17	44,44	41,67	24,44	42,11	45,56	**24,44**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	35,90	37,33	66,67	24,44	43,33	30,00	42,11	48,89	**24,44**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	35,04	38,67	66,67	24,44	41,67	25,56	40,79	44,44	**24,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,20	30,00	54,17	30,00	37,50	24,44	36,18	44,44	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	32,05	34,67	62,50	24,44	40,00	27,22	38,82	45,56	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	32,91	34,67	62,50	24,44	41,67	27,22	38,82	47,78	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**24,44**
36,75	40,00	58,33	24,44	41,67	25,56	40,79	46,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Hafer							**24,44**
37,61	42,00	70,83	24,44	46,67	28,89	47,37	54,44
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**24,44**
28,21	32,00	58,33	24,44	35,00	27,78	32,89	37,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**24,44**
41,03	48,00	70,83	24,44	47,50	42,78	44,74	51,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**24,44**
34,62	32,67	45,83	48,89	33,33	24,44	37,50	35,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**24,44**
52,56	48,00	70,83	24,44	62,50	46,11	50,66	67,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**24,44**
42,31	44,00	58,33	24,44	50,00	37,78	46,71	54,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**24,44**
35,04	36,67	62,50	24,44	43,33	26,67	40,79	50,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**24,44**
40,60	44,00	58,33	24,44	46,67	37,22	42,76	53,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Quinoa							**24,44**
35,47	40,00	70,83	24,44	45,00	29,44	45,39	52,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**24,44**
43,16	50,00	70,83	24,44	49,17	42,22	46,71	53,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**24,44**
38,46	42,00	58,33	24,44	45,00	37,78	40,79	51,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
37,18	29,33	33,33	64,44	34,17	24,44	36,18	36,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**24,44**
41,88	46,00	58,33	24,44	49,17	35,56	46,71	50,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**24,44**
39,74	44,00	58,33	24,44	47,50	36,11	44,74	47,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**24,44**
44,44	46,00	58,33	24,44	51,67	37,22	48,68	56,67
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**24,44**
34,62	38,00	58,33	24,44	40,00	26,11	38,82	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	54,70	50,00	70,83	24,44	64,17	45,56	52,63	70,00	**24,44**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	30,34	34,00	58,33	24,44	36,67	27,22	34,87	40,00	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Hafer	34,19	36,67	62,50	24,44	41,67	26,67	40,79	47,78	**24,44**
Kakao + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	42,67	75,00	24,44	46,67	32,22	48,68	53,33	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	47,01	44,00	58,33	24,44	55,00	35,56	46,05	57,78	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	44,00	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	46,67	**24,44**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	38,67	66,67	24,44	41,67	25,56	40,79	44,44	**24,44**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	41,33	50,00	24,44	46,67	30,00	43,42	48,89	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	40,00	66,67	26,67	43,33	24,44	40,79	48,89	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	41,33	66,67	24,44	43,33	31,11	40,79	51,11	**24,44**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	41,33	58,33	28,89	46,67	24,44	43,42	48,89	**24,44**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	40,00	66,67	26,67	43,33	24,44	40,79	48,89	**24,44**
Haselnüsse + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	40,00	66,67	24,44	41,67	26,67	42,11	46,67	**24,44**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	38,67	66,67	24,44	40,00	26,67	39,47	44,44	**24,44**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	41,88	45,33	66,67	24,44	46,67	38,89	47,37	46,67	**24,44**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	41,33	66,67	26,67	45,00	24,44	43,42	51,11	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	42,67	66,67	24,44	43,33	32,22	42,11	53,33	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
47,01	48,00	58,33	24,44	55,00	41,11	51,32	60,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
44,44	46,67	58,33	24,44	51,67	41,11	47,37	57,78
Pistazien roh + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
34,19	38,67	66,67	24,44	40,00	26,67	39,47	44,44
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
35,90	37,33	66,67	24,44	43,33	30,00	42,11	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
37,61	41,33	66,67	26,67	45,00	24,44	43,42	51,11
Pistazien roh + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
36,75	40,00	66,67	24,44	41,67	26,67	42,11	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
41,03	45,33	75,00	24,44	48,33	37,78	48,68	60,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
45,30	48,00	58,33	24,44	53,33	40,00	50,00	55,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**24,44**
52,99	50,67	75,00	24,44	58,33	51,11	51,32	66,67
Pistazien roh + Hafer + Pistazien roh							**24,44**
38,46	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	43,42	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
36,75	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	39,47	51,11
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**24,44**
50,43	48,00	75,00	24,44	56,67	45,56	51,32	60,00
Pistazien roh + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
38,46	42,67	75,00	24,44	46,67	32,22	48,68	53,33
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
35,04	38,67	66,67	24,44	41,67	25,56	40,79	44,44
Pistazien roh + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
35,04	37,33	66,67	24,44	41,67	30,00	42,11	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
40,17	41,33	50,00	24,44	46,67	30,00	43,42	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
37,61	40,00	66,67	24,44	43,33	35,56	42,11	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	41,33	50,00	24,44	45,00	28,89	42,11	44,44	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Pistazien roh	41,03	44,00	66,67	24,44	43,33	37,78	43,42	51,11	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	39,32	41,33	58,33	24,44	41,67	34,44	40,79	46,67	**24,44**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	42,74	48,00	75,00	24,44	46,67	43,33	47,37	48,89	**24,44**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	37,33	66,67	24,44	43,33	30,00	42,11	48,89	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	40,00	66,67	24,44	45,00	35,56	42,11	55,56	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	41,33	58,33	28,89	46,67	24,44	43,42	48,89	**24,44**
Buchweizen + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	37,33	66,67	24,44	41,67	30,00	42,11	46,67	**24,44**
Pistazien roh + Quinoa + Pistazien roh	34,19	37,33	66,67	24,44	38,33	33,33	39,47	40,00	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Pistazien roh	35,04	38,67	66,67	24,44	41,67	25,56	40,79	44,44	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	44,44	48,00	66,67	24,44	48,33	44,44	47,37	53,33	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	45,30	50,67	75,00	24,44	48,33	48,89	47,37	55,56	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	40,00	50,00	24,44	43,33	30,00	39,47	46,67	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Pistazien roh	36,75	40,00	66,67	24,44	40,00	38,89	39,47	46,67	**24,44**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	41,03	45,33	75,00	24,44	48,33	37,78	48,68	60,00	**24,44**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	43,59	45,33	66,67	24,44	48,33	40,00	48,68	51,11	**24,44**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	40,00	50,00	24,44	43,33	30,00	39,47	46,67	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
43,59	49,33	66,67	24,44	50,00	44,44	46,05	55,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**24,44**
46,15	48,00	66,67	24,44	50,00	45,56	48,68	57,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
42,74	46,67	58,33	24,44	50,00	40,00	46,05	53,33
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
39,32	42,67	66,67	24,44	43,33	32,22	42,11	53,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
44,44	46,67	58,33	24,44	51,67	41,11	47,37	57,78
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**24,44**
36,75	40,00	66,67	24,44	40,00	38,89	39,47	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**24,44**
52,99	50,67	75,00	24,44	58,33	51,11	51,32	66,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
41,88	45,33	58,33	24,44	48,33	41,11	43,42	55,56
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
37,61	40,00	66,67	24,44	43,33	35,56	42,11	53,33
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**24,44**
41,03	44,00	66,67	24,44	43,33	37,78	43,42	51,11
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**24,44**
41,03	44,00	66,67	24,44	45,00	40,00	44,74	48,89
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
38,46	40,00	66,67	24,44	45,00	35,56	42,11	55,56
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
37,61	41,33	66,67	24,44	43,33	31,11	40,79	51,11
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**24,44**
36,75	38,67	58,33	24,44	40,00	28,89	40,79	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**24,44**
46,15	48,00	66,67	24,44	50,00	45,56	48,68	57,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	46,15	50,67	66,67	24,44	53,33	44,44	50,00	57,78	**24,44**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	39,47	51,11	**24,44**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	41,88	44,00	58,33	24,44	48,33	33,33	46,05	53,33	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	43,59	46,67	66,67	24,44	46,67	45,56	44,74	55,56	**24,44**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	42,67	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	51,11	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	53,85	50,67	66,67	24,44	63,33	46,67	53,95	68,89	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	45,30	50,67	75,00	24,44	48,33	48,89	47,37	55,56	**24,44**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	39,32	41,33	58,33	24,44	41,67	34,44	40,79	46,67	**24,44**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	38,67	58,33	24,44	41,67	34,44	38,16	46,67	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	43,59	46,67	66,67	24,44	46,67	45,56	44,74	55,56	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	44,44	48,00	66,67	24,44	48,33	44,44	47,37	53,33	**24,44**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	40,00	58,33	24,44	45,00	34,44	42,11	48,89	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	51,28	49,33	66,67	24,44	60,00	46,67	50,00	66,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	35,90	37,33	66,67	24,44	43,33	30,00	42,11	48,89	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	37,61	40,67	70,83	24,44	41,67	32,22	43,42	43,33	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	41,45	44,67	70,83	24,44	44,17	40,56	43,42	53,33	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	33,33	35,33	58,33	24,44	40,83	25,00	39,47	45,56	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	43,59	44,67	54,17	24,44	50,83	35,56	47,37	54,44	**24,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	39,74	42,67	54,17	24,44	45,83	35,56	41,45	51,11	**24,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	41,03	44,67	54,17	24,44	48,33	33,89	45,39	47,78	**24,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	42,31	48,67	66,67	24,44	48,33	40,56	45,39	51,11	**24,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	53,85	48,67	66,67	24,44	63,33	43,89	51,32	67,78	**24,44**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	29,49	29,33	54,17	33,33	33,33	24,44	38,82	42,22	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	35,90	35,33	54,17	43,33	40,83	24,44	40,79	45,56	**24,44**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	29,49	32,67	54,17	24,44	35,83	25,56	33,55	37,78	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	36,75	40,67	66,67	24,44	45,83	27,22	46,05	52,22	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	40,60	42,67	70,83	24,44	44,17	40,00	44,08	52,22	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	34,19	35,33	58,33	24,44	42,50	25,00	39,47	47,78	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	44,44	46,67	70,83	24,44	46,67	48,33	44,08	62,22	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	38,46	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	43,42	44,44	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	40,60	42,67	58,33	24,44	42,50	37,22	40,79	50,00	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	36,75	38,67	58,33	24,44	40,00	28,89	40,79	40,00	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	54,27	52,00	75,00	24,44	59,17	53,89	51,32	70,00	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	42,74	48,00	75,00	24,44	46,67	43,33	47,37	48,89	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	35,47	39,33	66,67	25,56	43,33	24,44	41,45	46,67	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	40,00	66,67	26,67	43,33	24,44	40,79	48,89	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	50,43	48,00	75,00	24,44	56,67	45,56	51,32	60,00	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	32,48	31,33	50,00	45,56	33,33	24,44	39,47	38,89	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	42,31	45,33	66,67	24,44	44,17	40,56	43,42	54,44	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	43,59	45,33	66,67	24,44	48,33	40,00	48,68	51,11	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	41,33	66,67	26,67	45,00	24,44	43,42	51,11	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	45,73	49,33	66,67	24,44	49,17	47,22	47,37	56,67	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	34,19	37,33	66,67	24,44	38,33	33,33	39,47	40,00	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	44,87	48,00	66,67	24,44	47,50	48,33	44,74	58,89	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	47,44	49,33	66,67	24,44	50,83	48,33	48,68	61,11	**24,44**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	40,67	62,50	24,44	41,67	28,89	42,11	45,56	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	41,03	44,00	66,67	24,44	45,00	40,00	44,74	48,89	**24,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	55,56	50,67	75,00	24,44	64,17	48,89	53,95	68,89	**24,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	46,58	52,00	75,00	24,44	49,17	51,67	47,37	58,89	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
38,46	41,33	58,33	28,89	46,67	24,44	43,42	48,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
42,74	46,67	62,50	24,44	49,17	38,89	48,03	48,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
41,45	44,67	62,50	24,44	46,67	40,56	44,08	52,22
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**24,44**
41,88	45,33	66,67	24,44	46,67	38,89	47,37	46,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
44,02	50,67	75,00	24,44	49,17	45,56	48,03	52,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**24,44**
38,03	41,33	66,67	24,44	40,83	41,67	39,47	50,00
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
31,20	34,67	62,50	24,44	36,67	30,56	36,18	38,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
45,30	46,67	62,50	24,44	51,67	40,56	50,00	55,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**24,44**
33,33	33,33	41,67	35,56	33,33	24,44	35,53	35,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Kakao							**24,44**
38,46	42,67	75,00	24,44	46,67	32,22	48,68	53,33
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**24,44**
38,46	42,67	75,00	24,44	46,67	32,22	48,68	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**24,44**
41,03	45,33	75,00	24,44	48,33	37,78	48,68	60,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**24,44**
39,32	42,67	66,67	24,44	43,33	32,22	42,11	53,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**24,44**
33,33	33,33	41,67	35,56	33,33	24,44	35,53	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
48,72	46,67	66,67	24,44	56,67	38,89	48,68	62,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
41,88	44,00	58,33	24,44	48,33	33,33	46,05	53,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
39,32	42,67	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	51,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	36,00	58,33	24,44	38,33	26,67	36,84	42,22	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	41,03	46,67	66,67	24,44	46,67	36,67	44,74	51,11	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	40,00	58,33	24,44	45,00	34,44	42,11	48,89	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	52,99	53,33	75,00	24,44	61,67	50,00	52,63	66,67	**24,44**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	36,75	40,00	66,67	24,44	41,67	26,67	42,11	46,67	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	44,00	58,33	24,44	46,67	32,22	44,74	48,89	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	42,67	66,67	24,44	53,33	40,00	44,74	57,78	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	37,61	41,33	66,67	26,67	45,00	24,44	43,42	51,11	**24,44**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	41,33	50,00	24,44	45,00	28,89	42,11	44,44	**24,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	32,00	50,00	42,22	35,00	24,44	35,53	37,78	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	42,67	66,67	24,44	43,33	37,78	40,79	46,67	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	58,33	24,44	43,33	33,33	40,79	44,44	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	38,67	58,33	24,44	41,67	34,44	38,16	46,67	**24,44**
Quinoa + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	32,00	58,33	24,44	35,00	27,78	32,89	37,78	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	48,00	58,33	24,44	51,67	38,89	48,68	51,11	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	45,30	48,00	58,33	24,44	53,33	40,00	50,00	55,56	**24,44**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	42,67	66,67	24,44	53,33	40,00	44,74	57,78	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
41,03	46,67	66,67	24,44	46,67	36,67	44,74	51,11
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
36,75	42,67	66,67	24,44	43,33	37,78	40,79	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
52,99	53,33	75,00	24,44	61,67	50,00	52,63	66,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
45,30	53,33	75,00	24,44	51,67	47,78	48,68	55,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
44,44	50,67	66,67	24,44	51,67	43,33	48,68	53,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
43,59	49,33	66,67	24,44	50,00	44,44	46,05	55,56
Quinoa + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
32,48	36,00	58,33	24,44	38,33	26,67	36,84	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
42,74	46,67	58,33	24,44	50,00	40,00	46,05	53,33
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
47,01	44,00	58,33	24,44	55,00	35,56	46,05	57,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
44,44	50,67	66,67	24,44	51,67	43,33	48,68	53,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**24,44**
35,04	40,00	66,67	26,67	43,33	24,44	40,79	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
52,14	50,67	66,67	24,44	61,67	45,56	52,63	64,44
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**24,44**
34,19	38,67	66,67	24,44	40,00	26,67	39,47	44,44
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
35,90	40,00	58,33	24,44	43,33	33,33	40,79	44,44
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
39,32	44,00	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	46,67
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,44**
40,17	44,00	58,33	24,44	46,67	32,22	44,74	48,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl								**24,44**
30,77	32,00	41,67	35,56	31,67	24,44	32,89	33,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,44**
46,15	50,67	66,67	24,44	53,33	44,44	50,00	57,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,44**
51,28	49,33	66,67	24,44	60,00	46,67	50,00	66,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Gerstenmehl								**24,44**
34,19	38,67	66,67	24,44	40,00	26,67	39,47	44,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse								**24,44**
39,32	42,67	66,67	24,44	43,33	32,22	42,11	53,33	
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,44**
31,62	32,00	50,00	42,22	35,00	24,44	35,53	37,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**24,44**
30,77	32,00	41,67	35,56	31,67	24,44	32,89	33,33	
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,44**
48,72	46,67	66,67	24,44	56,67	38,89	48,68	62,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl								**24,44**
36,75	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	39,47	51,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,44**
52,14	50,67	66,67	24,44	61,67	45,56	52,63	64,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,44**
53,85	50,67	66,67	24,44	63,33	46,67	53,95	68,89	
Hafer + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,44**
36,75	40,00	58,33	24,44	41,67	25,56	40,79	46,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Haselnüsse								**24,44**
36,75	40,00	66,67	24,44	41,67	26,67	42,11	46,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**24,44**
36,75	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	39,47	51,11	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**24,44**
60,68	53,33	75,00	24,44	71,67	52,22	56,58	77,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**24,44**
39,32	41,33	66,67	24,44	47,50	30,00	42,11	53,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,32	41,33	66,67	24,44	44,17	27,78	41,45	47,78	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,03	40,00	66,67	24,44	50,83	33,33	44,74	57,78	**24,44**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,32	37,33	62,50	24,44	44,17	33,89	38,82	47,78	**24,44**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	43,33	62,50	24,44	49,17	32,22	44,74	54,44	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,59	45,33	75,00	24,44	54,17	35,56	51,32	62,22	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	42,67	66,67	24,44	49,17	30,00	44,74	55,56	**24,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	60,68	53,33	75,00	24,44	71,67	52,22	56,58	77,78	**24,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	49,15	53,33	75,00	24,44	56,67	48,89	50,66	61,11	**24,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,86	49,33	62,50	24,44	56,67	42,22	50,66	57,78	**24,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,58	47,33	62,50	24,44	54,17	43,89	46,71	61,11	**24,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,43	49,33	62,50	24,44	59,17	43,89	52,63	64,44	**24,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	39,33	50,00	24,44	46,67	27,22	40,79	47,78	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	41,33	66,67	24,44	49,17	28,89	43,42	53,33	**24,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	40,00	66,67	24,44	49,17	33,33	44,74	55,56	**24,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	28,21	26,67	41,67	35,33	26,67	24,44	28,95	33,33	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**24,44**
37,61	40,00	66,67	24,44	43,33	35,56	42,11	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**24,44**
28,21	26,67	41,67	35,33	26,67	24,44	28,95	33,33
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**24,44**
27,35	28,00	50,00	35,56	30,00	24,44	34,21	35,56
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**24,44**
35,04	37,33	66,67	24,44	41,67	30,00	42,11	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**24,44**
41,03	45,33	75,00	24,44	48,33	37,78	48,68	60,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Kakao							**24,44**
27,35	28,00	50,00	35,56	30,00	24,44	34,21	35,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Buchweizen							**24,44**
35,04	37,33	66,67	24,44	41,67	30,00	42,11	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
45,30	53,33	75,00	24,44	51,67	47,78	48,68	55,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
52,99	53,33	75,00	24,44	61,67	50,00	52,63	66,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
39,32	44,00	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
36,75	42,67	66,67	24,44	43,33	37,78	40,79	46,67
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
36,75	42,67	66,67	24,44	43,33	37,78	40,79	46,67
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
41,03	46,67	66,67	24,44	46,67	36,67	44,74	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
41,03	46,67	66,67	24,44	46,67	36,67	44,74	51,11
Pistazien roh + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
50,43	48,00	75,00	24,44	56,67	45,56	51,32	60,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,44**
43,59	49,33	66,67	24,44	50,00	44,44	46,05	55,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	53,33	75,00	24,44	51,67	47,78	48,68	55,56	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	50,67	66,67	24,44	51,67	43,33	48,68	53,33	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	50,67	66,67	24,44	53,33	44,44	50,00	57,78	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	50,67	75,00	24,44	48,33	48,89	47,37	55,56	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	52,99	53,33	75,00	24,44	61,67	50,00	52,63	66,67	**24,44**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	44,00	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	46,67	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	52,99	50,67	75,00	24,44	58,33	51,11	51,32	66,67	**24,44**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	47,01	44,00	58,33	24,44	55,00	35,56	46,05	57,78	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	51,28	49,33	66,67	24,44	60,00	46,67	50,00	66,67	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	52,99	53,33	75,00	24,44	61,67	50,00	52,63	66,67	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	60,68	53,33	75,00	24,44	71,67	52,22	56,58	77,78	**24,44**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	44,44	42,67	66,67	24,44	53,33	40,00	44,74	57,78	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	50,67	66,67	24,44	53,33	44,44	50,00	57,78	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,59	49,33	66,67	24,44	50,00	44,44	46,05	55,56	**24,44**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	48,72	46,67	66,67	24,44	56,67	38,89	48,68	62,22	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**24,44**
52,14	50,67	66,67	24,44	61,67	45,56	52,63	64,44	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**24,44**
45,30	50,67	75,00	24,44	48,33	48,89	47,37	55,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**24,44**
53,85	50,67	66,67	24,44	63,33	46,67	53,95	68,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh								**24,44**
47,01	44,00	58,33	24,44	55,00	35,56	46,05	57,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**24,44**
44,44	50,67	66,67	24,44	51,67	43,33	48,68	53,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**24,44**
47,86	53,33	75,00	24,44	50,00	54,44	47,37	62,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
30,77	32,00	41,67	35,56	31,67	24,44	32,89	33,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
43,59	49,33	66,67	24,44	50,00	44,44	46,05	55,56	
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
38,46	41,33	50,00	24,44	45,00	28,89	42,11	44,44	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
40,17	44,00	58,33	24,44	46,67	32,22	44,74	48,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
40,17	44,00	58,33	24,44	46,67	32,22	44,74	48,89	
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
35,90	40,00	58,33	24,44	43,33	33,33	40,79	44,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
42,74	46,67	58,33	24,44	50,00	40,00	46,05	53,33	
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
52,14	50,67	66,67	24,44	61,67	45,56	52,63	64,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
45,30	48,00	58,33	24,44	53,33	40,00	50,00	55,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	58,33	24,44	50,00	40,00	46,05	53,33	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,59	48,00	58,33	24,44	51,67	38,89	48,68	51,11	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	50,67	66,67	24,44	51,67	43,33	48,68	53,33	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	51,28	49,33	66,67	24,44	60,00	46,67	50,00	66,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	48,00	58,33	24,44	53,33	40,00	50,00	55,56	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	44,44	46,67	58,33	24,44	51,67	41,11	47,37	57,78	**24,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,19	33,33	33,33	37,78	35,00	24,44	35,53	33,33	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	50,00	24,44	45,00	28,89	42,11	44,44	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,59	48,00	58,33	24,44	51,67	38,89	48,68	51,11	**24,44**
Pistazien roh + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	45,33	66,67	24,44	46,67	38,89	47,37	46,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	50,67	66,67	24,44	51,67	43,33	48,68	53,33	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	58,33	24,44	50,00	40,00	46,05	53,33	**24,44**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	32,00	41,67	35,56	31,67	24,44	32,89	33,33	**24,44**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	30,67	41,67	35,56	31,67	24,44	31,58	35,56	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
44,44	48,00	66,67	24,44	48,33	44,44	47,37	53,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
47,01	50,67	66,67	24,44	50,00	50,00	47,37	60,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
41,88	45,33	58,33	24,44	48,33	41,11	43,42	55,56	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
43,59	46,67	66,67	24,44	46,67	45,56	44,74	55,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
35,04	38,67	58,33	24,44	41,67	34,44	38,16	46,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
46,15	49,33	66,67	24,44	48,33	51,11	44,74	62,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
35,90	40,00	58,33	24,44	43,33	33,33	40,79	44,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
39,32	42,67	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	51,11	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
44,44	48,00	66,67	24,44	48,33	44,44	47,37	53,33	
Pistazien roh + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**24,44**
42,74	48,00	75,00	24,44	46,67	43,33	47,37	48,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
33,33	33,33	41,67	35,56	33,33	24,44	35,53	35,56	
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
33,33	33,33	41,67	35,56	33,33	24,44	35,53	35,56	
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
34,19	33,33	33,33	37,78	35,00	24,44	35,53	33,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**24,44**
52,14	50,67	66,67	24,44	61,67	45,56	52,63	64,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
38,46	40,00	66,67	24,44	45,00	35,56	42,11	55,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
28,21	26,67	41,67	35,33	26,67	24,44	28,95	33,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	66,67	24,44	43,33	32,22	42,11	53,33	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	44,00	58,33	24,44	43,33	40,00	40,79	53,33	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	66,67	24,44	43,33	35,56	42,11	53,33	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	45,33	75,00	24,44	48,33	37,78	48,68	60,00	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	39,47	51,11	**24,44**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	58,33	24,44	41,67	34,44	40,79	46,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	66,67	24,44	43,33	31,11	40,79	51,11	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	49,33	66,67	24,44	48,33	51,11	44,74	62,22	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	48,00	66,67	24,44	50,00	45,56	48,68	57,78	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	50,67	66,67	24,44	50,00	50,00	47,37	60,00	**24,44**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,44	48,00	66,67	24,44	48,33	44,44	47,37	53,33	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	40,00	50,00	24,44	43,33	30,00	39,47	46,67	**24,44**
Pistazien roh + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	41,03	44,00	66,67	24,44	45,00	40,00	44,74	48,89	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	44,00	58,33	24,44	48,33	33,33	46,05	53,33	**24,44**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	42,67	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	51,11	**24,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	30,67	41,67	35,56	31,67	24,44	31,58	35,56	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	58,33	24,44	41,67	34,44	40,79	46,67	**24,44**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	38,67	58,33	24,44	41,67	34,44	38,16	46,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,00	58,33	24,44	45,00	34,44	42,11	48,89	**24,44**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	40,00	50,00	24,44	43,33	30,00	39,47	46,67	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	49,33	66,67	24,44	48,33	51,11	44,74	62,22	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	46,67	66,67	24,44	46,67	45,56	44,74	55,56	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	44,44	46,67	58,33	24,44	51,67	41,11	47,37	57,78	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	46,67	66,67	24,44	46,67	45,56	44,74	55,56	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	50,67	66,67	24,44	50,00	50,00	47,37	60,00	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,86	53,33	75,00	24,44	50,00	54,44	47,37	62,22	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	55,56	53,33	75,00	24,44	60,00	56,67	51,32	73,33	**24,44**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	66,67	24,44	41,67	44,44	39,47	53,33	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	51,28	49,33	66,67	24,44	60,00	46,67	50,00	66,67	**24,44**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	46,67	66,67	24,44	45,00	43,33	43,42	57,78	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,72	50,67	66,67	24,44	51,67	51,11	48,68	64,44	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,44**
33,33	32,00	41,67	35,56	35,00	24,44	35,53	37,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
41,88	45,33	58,33	24,44	48,33	41,11	43,42	55,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
42,74	46,67	58,33	24,44	50,00	40,00	46,05	53,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**24,44**
43,59	49,33	66,67	24,44	50,00	44,44	46,05	55,56	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
43,59	46,67	66,67	24,44	46,67	45,56	44,74	55,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,44**
44,44	46,67	58,33	24,44	51,67	41,11	47,37	57,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,44**
45,30	48,00	58,33	24,44	53,33	40,00	50,00	55,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
39,32	42,67	66,67	24,44	41,67	44,44	39,47	53,33	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
38,46	40,00	66,67	24,44	45,00	35,56	42,11	55,56	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
41,88	44,00	58,33	24,44	43,33	40,00	40,79	53,33	
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
37,61	41,33	66,67	24,44	43,33	31,11	40,79	51,11	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
52,99	50,67	75,00	24,44	58,33	51,11	51,32	66,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,44**
53,85	50,67	66,67	24,44	63,33	46,67	53,95	68,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
44,44	48,00	66,67	24,44	48,33	44,44	47,37	53,33	
Pistazien roh + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**24,44**
36,75	40,00	66,67	24,44	40,00	38,89	39,47	46,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	66,67	24,44	43,33	35,56	42,11	53,33	**24,44**
Pistazien roh + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	44,00	66,67	24,44	43,33	37,78	43,42	51,11	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	46,67	66,67	24,44	45,00	43,33	43,42	57,78	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	50,67	66,67	24,44	51,67	51,11	48,68	64,44	**24,44**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,21	26,67	41,67	35,33	26,67	24,44	28,95	33,33	**24,44**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	48,00	66,67	24,44	50,00	45,56	48,68	57,78	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	50,67	66,67	24,44	53,33	44,44	50,00	57,78	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	55,56	53,33	75,00	24,44	60,00	56,67	51,32	73,33	**24,44**
Quinoa + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	66,67	24,44	40,00	38,89	39,47	46,67	**24,44**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	50,67	75,00	24,44	48,33	48,89	47,37	55,56	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,72	50,67	66,67	24,44	51,67	51,11	48,68	64,44	**24,44**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	45,33	75,00	24,44	48,33	37,78	48,68	60,00	**24,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	50,67	75,00	24,44	48,33	48,89	47,37	55,56	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,86	53,33	75,00	24,44	50,00	54,44	47,37	62,22	**24,44**
Hafer + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	44,00	66,67	24,44	43,33	37,78	43,42	51,11	**24,44**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	39,47	51,11	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	66,67	24,44	43,33	32,22	42,11	53,33	**24,44**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,99	50,67	75,00	24,44	58,33	51,11	51,32	66,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	35,90	37,33	66,67	24,44	43,33	30,00	42,11	48,89	**24,44**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	35,90	37,33	66,67	24,44	43,33	30,00	42,11	48,89	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	37,61	40,00	66,67	24,44	43,33	35,56	42,11	53,33	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	38,46	40,00	66,67	24,44	45,00	35,56	42,11	55,56	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	38,46	40,00	66,67	24,44	45,00	35,56	42,11	55,56	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	39,32	42,67	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	51,11	**24,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	33,33	41,67	35,56	33,33	24,44	35,53	35,56	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Hafer	32,48	36,00	58,33	24,44	38,33	26,67	36,84	42,22	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	48,72	46,67	66,67	24,44	56,67	38,89	48,68	62,22	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Hafer	36,75	40,00	58,33	24,44	41,67	25,56	40,79	46,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	32,00	50,00	42,22	35,00	24,44	35,53	37,78	**24,44**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	26,67	41,67	35,33	26,67	24,44	28,95	33,33	**24,44**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	41,03	44,00	66,67	24,44	43,33	37,78	43,42	51,11	**24,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	43,59	46,67	66,67	24,44	45,00	43,33	43,42	57,78	**24,44**
Kakao + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	28,00	50,00	35,56	30,00	24,44	34,21	35,56	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
31,62	32,00	50,00	42,22	35,00	24,44	35,53	37,78	
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
33,33	33,33	41,67	35,56	33,33	24,44	35,53	35,56	
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
30,77	32,00	41,67	35,56	31,67	24,44	32,89	33,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
28,21	26,67	41,67	35,33	26,67	24,44	28,95	33,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
34,19	33,33	33,33	37,78	35,00	24,44	35,53	33,33	
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
33,33	32,00	41,67	35,56	35,00	24,44	35,53	37,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
30,77	32,00	41,67	35,56	31,67	24,44	32,89	33,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer								**24,44**
40,17	44,00	58,33	24,44	46,67	32,22	44,74	48,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
33,33	32,00	41,67	35,56	35,00	24,44	35,53	37,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer								**24,44**
41,03	46,67	66,67	24,44	46,67	36,67	44,74	51,11	
Quinoa + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
27,35	28,00	50,00	35,56	30,00	24,44	34,21	35,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer								**24,44**
41,88	44,00	58,33	24,44	48,33	33,33	46,05	53,33	
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
30,77	30,67	41,67	35,56	31,67	24,44	31,58	35,56	
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
34,19	33,33	33,33	37,78	35,00	24,44	35,53	33,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**24,44**
30,77	30,67	41,67	35,56	31,67	24,44	31,58	35,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
55,56	53,33	75,00	24,44	60,00	56,67	51,32	73,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
51,28	49,33	66,67	24,44	60,00	46,67	50,00	66,67
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**24,44**
36,75	40,00	58,33	24,44	41,67	25,56	40,79	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**24,44**
36,75	42,67	66,67	24,44	43,33	37,78	40,79	46,67
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**24,44**
32,48	36,00	58,33	24,44	38,33	26,67	36,84	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
48,72	46,67	66,67	24,44	56,67	38,89	48,68	62,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**24,44**
41,03	46,67	66,67	24,44	46,67	36,67	44,74	51,11
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
52,99	50,67	75,00	24,44	58,33	51,11	51,32	66,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**24,44**
39,32	42,67	58,33	24,44	45,00	33,33	42,11	51,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**24,44**
40,17	44,00	58,33	24,44	46,67	32,22	44,74	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
53,85	50,67	66,67	24,44	63,33	46,67	53,95	68,89
Pistazien roh + Pistazien roh + Quinoa							**24,44**
34,19	37,33	66,67	24,44	38,33	33,33	39,47	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Hafer							**24,44**
41,03	44,00	66,67	24,44	43,33	37,78	43,42	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**24,44**
35,90	40,00	58,33	24,44	43,33	33,33	40,79	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**24,44**
48,72	46,67	66,67	24,44	56,67	38,89	48,68	62,22
Pistazien roh + Pistazien roh + Hafer							**24,44**
38,46	41,33	66,67	24,44	41,67	32,22	43,42	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
52,99	53,33	75,00	24,44	61,67	50,00	52,63	66,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Quinoa							**24,44**
28,21	32,00	58,33	24,44	35,00	27,78	32,89	37,78
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**24,44**
27,35	28,00	50,00	35,56	30,00	24,44	34,21	35,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**24,44**
31,62	32,00	50,00	42,22	35,00	24,44	35,53	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**24,44**
31,62	32,00	50,00	42,22	35,00	24,44	35,53	37,78
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**24,44**
32,48	36,00	58,33	24,44	38,33	26,67	36,84	42,22
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**24,44**
28,21	32,00	58,33	24,44	35,00	27,78	32,89	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**24,44**
44,44	42,67	66,67	24,44	53,33	40,00	44,74	57,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**24,44**
36,75	42,67	66,67	24,44	43,33	37,78	40,79	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**24,44**
35,90	40,00	58,33	24,44	43,33	33,33	40,79	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**24,44**
39,32	42,67	66,67	24,44	41,67	44,44	39,47	53,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**24,44**
37,61	40,00	58,33	24,44	45,00	34,44	42,11	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
44,44	42,67	66,67	24,44	53,33	40,00	44,74	57,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
52,14	50,67	66,67	24,44	61,67	45,56	52,63	64,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,44**
60,68	53,33	75,00	24,44	71,67	52,22	56,58	77,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**24,44**
35,04	38,67	58,33	24,44	41,67	34,44	38,16	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**24,44**
37,61	40,00	58,33	24,44	45,00	34,44	42,11	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Quinoa							**24,44**
36,75	40,00	66,67	24,44	40,00	38,89	39,47	46,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Quinoa							**24,44**
27,35	28,00	50,00	35,56	30,00	24,44	34,21	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	44,44	42,67	66,67	24,44	53,33	40,00	44,74	57,78	**24,44**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	36,75	40,00	66,67	24,44	40,00	38,89	39,47	46,67	**24,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Quinoa	32,48	36,00	58,33	24,44	38,33	26,67	36,84	42,22	**24,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	41,88	44,00	58,33	24,44	48,33	33,33	46,05	53,33	**24,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	35,04	38,67	58,33	24,44	41,67	34,44	38,16	46,67	**24,44**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	31,24	30,43	46,71	38,01	31,37	24,44	34,78	33,02	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	29,53	27,09	30,04	43,57	28,03	24,44	29,51	31,91	**24,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	32,09	28,43	30,04	43,57	31,37	24,44	33,46	34,13	**24,44**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	32,58	34,93	50,63	25,60	35,92	24,44	35,42	41,22	**24,44**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	24,44	52,57	102,17	38,07	71,47	44,21	62,75	89,33	**24,44**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	24,44	52,57	102,17	38,07	71,47	44,21	62,75	89,33	**24,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	24,44	67,30	133,21	42,54	92,55	56,63	80,23	113,08	**24,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Miso	24,44	67,30	133,21	44,77	92,55	62,18	80,23	113,08	**24,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Miso	24,44	65,97	133,21	42,54	92,55	61,07	81,55	115,30	**24,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	24,44	50,63	104,04	32,54	72,55	48,29	63,13	90,86	**24,44**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	24,44	52,57	102,17	38,07	71,47	44,21	62,75	89,33	**24,44**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,44	52,57	102,17	38,07	71,47	44,21	62,75	89,33	**24,44**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	24,44	52,57	102,17	38,07	71,47	44,21	62,75	89,33	**24,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	24,44	52,57	102,17	38,07	71,47	44,21	62,75	89,33	**24,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	27,43	26,19	35,08	33,80	26,07	24,43	27,45	32,71	**24,43**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	27,43	26,19	35,08	33,80	26,07	24,43	27,45	32,71	**24,43**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	28,87	43,07	82,04	24,43	54,18	40,20	48,76	65,71	**24,43**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Mandeln	36,86	41,35	60,00	26,82	41,00	24,43	42,33	44,22	**24,43**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	36,86	41,35	60,00	26,82	41,00	24,43	42,33	44,22	**24,43**
Mandeln + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	36,86	41,35	60,00	26,82	41,00	24,43	42,33	44,22	**24,43**
Pistazien roh + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	36,86	41,35	60,00	26,82	41,00	24,43	42,33	44,22	**24,43**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,29	28,40	48,71	24,43	31,68	26,31	30,99	36,82	**24,43**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	36,86	41,35	60,00	26,82	41,00	24,43	42,33	44,22	**24,43**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Pistazien roh	36,86	41,35	60,00	26,82	41,00	24,43	42,33	44,22	**24,43**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,43	26,19	35,08	33,80	26,07	24,43	27,45	32,71	**24,43**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,43	26,19	35,08	33,80	26,07	24,43	27,45	32,71	**24,43**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,43	26,19	35,08	33,80	26,07	24,43	27,45	32,71	**24,43**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,43	26,19	35,08	33,80	26,07	24,43	27,45	32,71	**24,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	24,43	53,93	101,88	32,43	71,25	43,52	64,17	86,69	**24,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,43	51,93	93,54	42,43	68,75	41,29	61,54	82,24	**24,43**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	24,42	66,83	128,21	41,88	92,11	57,54	79,53	112,73	**24,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Kakao	33,30	50,27	53,67	24,42	37,98	28,84	40,66	45,84	**24,42**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	32,44	48,93	49,50	24,42	35,48	26,07	37,37	42,51	**24,42**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	31,59	48,27	49,50	24,42	35,48	25,51	36,71	41,40	**24,42**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	31,16	48,27	49,50	24,42	34,65	26,07	36,05	41,40	**24,42**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	31,59	47,60	49,50	24,42	35,48	27,73	37,37	42,51	**24,42**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	32,02	47,60	49,50	24,42	36,32	27,73	37,37	43,62	**24,42**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	24,41	51,95	101,71	30,77	72,16	49,49	61,57	89,27	**24,41**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,72	36,73	45,33	24,69	30,85	24,41	30,66	39,38	**24,41**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,72	36,73	45,33	24,69	30,85	24,41	30,66	39,38	**24,41**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	31,48	41,69	56,42	24,41	34,52	30,88	36,11	39,88	**24,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	35,32	45,69	56,42	24,41	37,02	39,21	36,11	49,88	**24,41**
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	28,85	42,12	53,50	24,41	30,58	28,87	32,77	40,17	**24,41**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	27,72	36,73	45,33	24,69	30,85	24,41	30,66	39,38	**24,41**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	27,72	36,73	45,33	24,69	30,85	24,41	30,66	39,38	**24,41**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	27,72	36,73	45,33	24,69	30,85	24,41	30,66	39,38	**24,41**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	27,72	36,73	45,33	24,69	30,85	24,41	30,66	39,38	**24,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	35,31	45,57	56,29	24,41	36,66	38,90	36,05	49,64	**24,41**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	31,46	41,57	56,29	24,41	34,16	30,57	36,05	39,64	**24,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,41	34,69	56,33	50,58	45,97	30,11	43,97	54,22	**24,41**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	32,47	33,02	48,25	24,67	35,58	24,41	34,61	42,99	**24,41**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	29,90	31,69	48,25	24,67	32,24	24,41	30,66	40,77	**24,41**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Miso	33,46	42,18	61,29	24,40	35,84	31,79	37,32	44,46	**24,40**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	33,51	34,43	64,88	26,02	35,61	24,39	37,17	43,49	**24,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,01	34,65	59,50	27,77	36,21	24,39	36,74	42,56	**24,39**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	24,39	66,13	125,38	41,46	92,18	58,32	79,00	112,09	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,86	45,01	72,58	24,39	46,36	42,46	46,57	56,89	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,29	42,35	72,58	24,39	44,69	36,90	46,57	50,22	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,01	41,68	72,58	24,39	43,03	36,90	44,59	49,11	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,60	35,68	68,42	24,39	38,03	30,79	38,67	43,56	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	43,00	43,68	68,42	24,39	48,03	37,46	47,88	54,67	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,44	42,35	68,42	24,39	44,69	37,46	43,93	52,44	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,15	46,35	76,75	24,39	46,36	40,79	46,57	52,44	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,88	39,68	68,42	24,39	41,36	29,68	42,62	48,00	**24,39**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,29	43,68	68,42	24,39	46,36	36,34	46,57	50,22	**24,39**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,39**
49,84	46,35	76,75	24,39	56,36	43,01	50,51	63,56
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**24,39**
42,58	44,35	72,58	24,39	44,69	42,46	44,59	55,78
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,39**
43,00	45,01	72,58	24,39	45,53	41,90	45,91	54,67
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,39**
40,44	42,35	72,58	24,39	43,86	36,34	45,91	48,00
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,39**
40,87	43,68	76,75	24,39	43,86	38,57	45,91	49,11
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**24,39**
41,29	43,01	72,58	24,39	43,03	38,57	43,93	53,56
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**24,39**
36,59	38,35	72,58	24,39	39,69	33,57	41,96	44,67
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**24,39**
47,28	46,35	76,75	24,39	50,53	45,23	47,88	61,33
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**24,39**
38,73	40,35	72,58	24,39	41,36	33,01	43,93	46,89
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**24,39**
39,16	41,01	72,58	24,39	41,36	39,12	41,96	51,33
3*Lupinen + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**24,39**
28,86	42,11	53,58	24,39	30,68	28,92	32,84	40,26
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**24,39**
37,88	39,01	68,42	24,39	40,53	31,34	42,62	44,67
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**24,39**
40,44	41,68	68,42	24,39	42,19	36,90	42,62	51,33
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**24,39**
36,17	37,01	60,08	24,39	39,69	26,34	39,99	43,56
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**24,39**
44,71	43,68	76,75	24,39	48,86	39,68	47,88	54,67
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,39**
43,43	46,35	76,75	24,39	45,53	44,12	45,91	55,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**24,38**
24,38	53,07	94,08	31,93	70,33	50,59	61,09	86,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	24,38	53,07	94,08	31,93	70,33	50,59	61,09	86,69	**24,38**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	24,38	53,07	102,42	34,16	70,33	47,26	63,72	84,47	**24,38**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	24,38	53,07	102,42	34,16	70,33	47,26	63,72	84,47	**24,38**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	24,38	41,88	83,33	30,82	48,00	29,10	44,43	61,78	**24,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	65,12	126,50	41,36	92,52	55,91	80,00	113,07	**24,38**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	53,35	103,17	31,96	69,23	42,56	62,45	87,11	**24,38**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	24,38	53,07	102,42	34,16	70,33	47,26	63,72	84,47	**24,38**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	24,38	53,07	102,42	34,16	70,33	47,26	63,72	84,47	**24,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	24,38	53,07	94,08	31,93	70,33	50,59	61,09	86,69	**24,38**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	24,38	53,07	94,08	31,93	70,33	50,59	61,09	86,69	**24,38**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	24,38	53,07	102,42	34,16	70,33	47,26	63,72	84,47	**24,38**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	24,38	53,07	102,42	34,16	70,33	47,26	63,72	84,47	**24,38**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,38	53,07	94,08	31,93	70,33	50,59	61,09	86,69	**24,38**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	24,38	53,07	94,08	31,93	70,33	50,59	61,09	86,69	**24,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Quinoa	29,26	35,20	38,83	50,80	27,77	24,38	31,58	33,38	**24,38**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	31,40	40,53	43,00	25,24	33,60	24,38	33,55	36,71	**24,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	24,37	66,08	125,13	39,99	93,03	61,13	79,99	113,98	**24,37**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	24,37	51,68	69,92	30,49	47,82	36,76	45,43	62,73	**24,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,37	65,76	123,83	40,51	92,64	60,11	79,23	112,71	**24,37**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Miso	30,92	29,27	41,42	36,20	31,77	24,37	32,83	32,82	**24,37**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	30,92	29,27	41,42	36,20	31,77	24,37	32,83	32,82	**24,37**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	31,44	41,63	56,38	24,37	34,13	30,48	36,09	39,73	**24,37**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	35,29	45,63	56,38	24,37	36,63	38,82	36,09	49,73	**24,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,91	34,60	49,75	31,76	40,10	24,37	37,43	42,82	**24,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	40,02	42,11	56,88	24,37	48,08	31,90	45,09	53,00	**24,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	46,86	44,77	65,21	24,37	56,42	37,46	47,72	61,89	**24,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	30,62	34,11	56,88	24,37	38,08	25,23	35,88	41,89	**24,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	39,17	44,77	65,21	24,37	46,42	35,23	43,77	50,78	**24,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	37,46	40,77	56,88	24,37	44,75	31,90	41,14	50,78	**24,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	38,31	42,11	56,88	24,37	46,42	30,79	43,77	48,56	**24,37**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	30,92	29,27	41,42	36,20	31,77	24,37	32,83	32,82	**24,37**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Pistazien roh	30,92	29,27	41,42	36,20	31,77	24,37	32,83	32,82	**24,37**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,07	27,93	33,08	42,87	29,27	24,37	30,20	30,60	**24,37**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	29,89	27,42	30,13	43,79	28,38	24,37	29,95	32,09	**24,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	32,46	28,75	30,13	43,79	31,72	24,37	33,89	34,31	**24,37**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	31,60	30,75	46,79	38,23	31,72	24,37	35,21	33,20	**24,37**
Miso + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,92	29,27	41,42	36,20	31,77	24,37	32,83	32,82	**24,37**
Pistazien roh + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,92	29,27	41,42	36,20	31,77	24,37	32,83	32,82	**24,37**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	32,48	33,94	65,75	29,34	34,85	24,36	36,07	43,56	**24,36**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	24,36	52,44	102,50	32,73	70,78	40,02	62,29	84,84	**24,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	24,36	52,00	91,67	35,44	69,17	40,56	61,18	81,11	**24,36**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	24,36	66,00	125,00	44,33	90,83	55,00	79,61	110,00	**24,36**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	24,36	94,00	191,67	62,11	134,17	83,89	116,45	167,78	**24,36**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,36	38,00	70,83	25,56	49,17	32,78	46,05	58,89	**24,36**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	24,36	40,67	79,17	25,56	47,50	32,22	44,74	58,89	**24,36**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	24,36	66,00	137,50	43,33	92,50	61,67	82,89	116,67	**24,36**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	24,36	68,00	137,50	46,67	92,50	63,33	80,92	113,33	**24,36**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,36	40,00	70,83	28,89	49,17	34,44	44,08	55,56	**24,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	24,36	68,00	137,50	43,33	92,50	55,00	80,92	113,33	**24,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,36	40,00	70,83	25,56	49,17	26,11	44,08	55,56	**24,36**
Spirulina getrocknet + Hafer + Hirse gekocht	24,36	51,87	94,83	32,67	67,50	41,86	60,26	82,44	**24,36**
Hafer + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	24,36	51,87	94,83	32,67	67,50	41,86	60,26	82,44	**24,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**24,36**
24,36	52,44	102,50	32,73	70,78	40,02	62,29	84,84
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**24,36**
24,36	51,11	102,50	32,73	70,78	44,47	63,61	87,07
Quinoa + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**24,36**
24,36	52,44	102,50	34,96	70,78	45,58	62,29	84,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**24,36**
24,36	68,00	137,50	45,56	92,50	60,56	80,92	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**24,36**
24,36	68,00	137,50	43,33	92,50	55,00	80,92	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**24,36**
24,36	66,67	137,50	43,33	92,50	59,44	82,24	115,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**24,36**
24,36	68,67	137,50	43,33	90,83	56,67	80,26	114,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**24,36**
24,36	67,33	137,50	45,56	92,50	62,78	81,58	114,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**24,36**
24,36	66,00	137,50	43,33	92,50	61,67	82,89	116,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**24,36**
24,36	67,33	137,50	43,33	92,50	57,22	81,58	114,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**24,36**
24,36	50,67	108,33	33,33	72,50	48,89	64,47	92,22
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Bulgur, trocken							**24,36**
24,36	52,44	102,50	32,73	70,78	40,02	62,29	84,84
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Walnüsse							**24,36**
24,36	52,44	102,50	32,73	70,78	40,02	62,29	84,84
Spirulina getrocknet + Quinoa + Walnüsse							**24,36**
24,36	52,44	102,50	34,96	70,78	45,58	62,29	84,84
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Walnüsse							**24,36**
24,36	51,11	102,50	32,73	70,78	44,47	63,61	87,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**24,36**
24,36	68,00	137,50	44,44	92,50	57,78	80,92	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**24,36**
24,36	66,67	137,50	44,44	92,50	62,22	82,24	115,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**24,36**
24,36	68,00	137,50	46,67	92,50	63,33	80,92	113,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**24,36**
24,36	51,33	108,33	34,44	72,50	49,44	63,82	91,11
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**24,36**
24,36	54,00	104,17	34,44	70,83	40,56	62,50	84,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**24,36**
24,36	51,33	108,33	33,33	72,50	46,67	63,82	91,11
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**24,36**
24,36	54,00	104,17	37,78	70,83	48,89	62,50	84,44
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**24,36**
24,36	52,00	104,17	34,44	70,83	47,22	64,47	87,78
Buchweizen + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**24,36**
24,36	51,11	102,50	32,73	70,78	44,47	63,61	87,07
Quinoa + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**24,36**
24,36	52,44	102,50	34,96	70,78	45,58	62,29	84,84
Walnüsse + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**24,36**
24,36	52,44	102,50	32,73	70,78	40,02	62,29	84,84
Bulgur, trocken + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**24,36**
24,36	52,44	102,50	32,73	70,78	40,02	62,29	84,84
Hirse gekocht + Hafer + Spirulina getrocknet							**24,36**
24,36	51,87	94,83	32,67	67,50	41,86	60,26	82,44
Hafer + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**24,36**
24,36	51,87	94,83	32,67	67,50	41,86	60,26	82,44
Walnüsse + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**24,36**
24,36	51,11	102,50	32,73	70,78	44,47	63,61	87,07
Walnüsse + Quinoa + Spirulina getrocknet							**24,36**
24,36	52,44	102,50	34,96	70,78	45,58	62,29	84,84
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**24,36**
24,36	51,11	102,50	32,73	70,78	44,47	63,61	87,07
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Buchweizen							**24,36**
24,36	51,11	102,50	32,73	70,78	44,47	63,61	87,07
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Hafer							**24,36**
24,36	51,87	94,83	32,67	67,50	41,86	60,26	82,44
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Quinoa							**24,36**
24,36	52,44	102,50	34,96	70,78	45,58	62,29	84,84
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Hafer							**24,36**
24,36	51,87	94,83	32,67	67,50	41,86	60,26	82,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Quinoa	24,36	52,44	102,50	34,96	70,78	45,58	62,29	84,84	**24,36**
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,39	33,41	58,75	25,34	34,18	24,36	35,48	38,86	**24,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	24,35	52,81	97,25	29,60	72,63	48,90	64,86	88,56	**24,35**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,35	50,81	88,92	39,60	70,13	46,68	62,23	84,11	**24,35**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	34,54	30,73	31,96	45,27	32,16	24,34	34,53	32,79	**24,34**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	34,27	34,45	65,50	26,02	36,42	24,34	37,93	44,42	**24,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	37,53	38,73	56,96	25,27	42,16	24,34	40,45	47,23	**24,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	30,25	39,78	55,38	30,07	32,71	24,34	32,79	43,58	**24,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	24,34	94,09	188,46	61,57	134,22	83,81	116,13	167,64	**24,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	24,34	52,09	88,46	34,90	69,22	40,48	60,87	80,98	**24,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	24,34	66,09	121,79	43,79	90,88	54,92	79,29	109,87	**24,34**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	39,00	39,36	78,50	24,33	41,05	33,80	44,45	49,33	**24,33**
Lupinen + Lupinen + Sojabohnen	28,37	45,92	48,25	24,33	31,42	31,38	30,96	41,82	**24,33**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	33,63	34,89	68,42	26,32	36,03	24,33	37,71	44,22	**24,33**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	28,37	45,92	48,25	24,33	31,42	31,38	30,96	41,82	**24,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	37,18	40,67	58,33	24,33	45,00	30,00	42,76	46,67	**24,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	36,32	39,33	58,33	24,33	43,33	31,11	40,13	48,89	**24,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**24,33**
29,49	32,67	58,33	24,33	36,67	24,44	34,87	40,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**24,33**
38,89	40,67	58,33	24,33	46,67	31,11	44,08	51,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**24,33**
45,73	43,33	66,67	24,33	55,00	36,67	46,71	60,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**24,33**
38,03	43,33	66,67	24,33	45,00	34,44	42,76	48,89
Lupinen + Sojabohnen + Lupinen							**24,33**
28,37	45,92	48,25	24,33	31,42	31,38	30,96	41,82
Sojabohnen + Lupinen + Lupinen							**24,33**
28,37	45,92	48,25	24,33	31,42	31,38	30,96	41,82
Cashewnuss + Cashewnuss + Cashewnuss							**24,33**
39,00	39,36	78,50	24,33	41,05	33,80	44,45	49,33
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**24,33**
33,68	42,64	63,38	24,33	36,23	32,59	37,70	45,58
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,33**
28,86	26,57	32,96	33,19	29,32	24,33	28,19	32,57
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,33**
39,63	45,07	62,08	28,63	47,83	24,33	46,43	51,11
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,32**
37,55	43,08	54,58	25,38	41,67	24,32	41,93	46,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**24,32**
35,15	45,50	56,21	24,32	36,55	38,67	35,89	49,33
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**24,32**
31,31	41,50	56,21	24,32	34,05	30,33	35,89	39,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**24,32**
24,32	67,95	125,00	41,73	91,83	55,91	81,22	112,78
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**24,31**
36,02	37,79	66,96	24,31	41,11	28,24	41,65	47,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,31**
31,91	35,16	57,42	24,31	40,04	27,41	37,19	43,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,31**
48,15	45,83	65,75	24,31	58,38	39,63	49,03	63,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,31**
36,18	39,16	57,42	24,31	43,38	26,30	41,14	47,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,31**
40,45	45,83	65,75	24,31	48,38	37,41	45,09	52,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,31**
39,60	43,16	57,42	24,31	48,38	32,97	45,09	49,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,31**
38,74	41,83	57,42	24,31	46,71	34,08	42,45	52,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,31**
41,31	43,16	57,42	24,31	50,04	34,08	46,40	54,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,30**
30,73	31,81	50,25	24,30	33,75	24,58	32,48	42,44
3*Pistazien roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**24,30**
31,38	33,41	58,67	25,37	34,08	24,30	35,41	38,77
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**24,30**
42,26	50,77	56,04	24,30	47,53	41,81	40,76	56,48
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**24,30**
34,57	50,77	56,04	24,30	37,53	39,58	36,81	45,37
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Miso							**24,30**
26,03	40,10	47,71	24,30	29,20	29,58	28,91	36,48
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Miso							**24,30**
30,30	44,10	47,71	24,30	32,53	28,47	32,86	40,92
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**24,30**
33,72	48,10	47,71	24,30	37,53	35,14	36,81	43,14
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**24,30**
28,59	41,43	39,38	24,30	30,87	25,14	30,23	36,48
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**24,30**
32,86	46,77	47,71	24,30	35,87	36,25	34,18	45,37
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**24,30**
35,43	48,10	47,71	24,30	39,20	36,25	38,13	47,59
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**24,30**
27,94	38,91	38,04	41,68	27,23	24,30	30,61	35,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Sojabohnen								**24,29**
24,29	52,37	99,50	29,91	71,77	49,69	60,61	87,91	
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Sojabohnen								**24,29**
24,29	52,37	99,50	29,91	71,77	49,69	60,61	87,91	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen								**24,29**
24,29	52,37	99,50	29,91	71,77	49,69	60,61	87,91	
Sojabohnen + Sojabohnen + Spirulina getrocknet								**24,29**
24,29	52,37	99,50	29,91	71,77	49,69	60,61	87,91	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,29**
30,95	27,52	33,08	42,73	30,88	24,29	31,62	33,96	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**24,29**
29,19	44,88	67,92	24,29	53,67	42,69	47,41	66,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**24,29**
30,47	46,88	67,92	24,29	56,17	41,02	51,36	62,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**24,29**
43,29	50,88	80,42	24,29	71,17	51,02	57,28	82,67	
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**24,29**
25,34	40,88	67,92	24,29	48,67	31,02	45,43	59,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**24,29**
31,75	50,88	80,42	24,29	56,17	47,69	51,36	66,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**24,29**
33,03	46,88	67,92	24,29	58,67	42,69	53,33	69,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**24,29**
28,16	26,84	35,25	34,24	26,77	24,29	28,32	33,07	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**24,29**
28,16	26,84	35,25	34,24	26,77	24,29	28,32	33,07	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**24,29**
45,83	50,93	59,00	24,29	49,72	46,91	47,37	60,02	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**24,29**
33,01	38,27	46,50	24,29	35,55	24,69	35,53	36,69	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**24,29**
43,26	48,27	59,00	24,29	48,05	41,36	47,37	53,36	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**24,29**
39,42	46,27	59,00	24,29	43,05	41,36	41,45	50,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	40,70	48,27	59,00	24,29	45,55	39,69	45,39	46,69	**24,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	41,98	52,27	71,50	24,29	45,55	46,36	45,39	50,02	**24,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	53,52	52,27	71,50	24,29	60,55	49,69	51,32	66,69	**24,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	43,26	50,93	59,00	24,29	47,22	45,24	45,39	53,36	**24,29**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	29,16	36,27	59,00	24,29	33,05	31,36	33,55	36,69	**24,29**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	38,14	44,93	59,00	24,29	39,72	35,24	39,47	50,02	**24,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	41,98	48,93	59,00	24,29	44,72	46,91	41,45	56,69	**24,29**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	35,57	42,27	59,00	24,29	38,05	29,69	39,47	43,36	**24,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	44,55	54,93	71,50	24,29	47,22	51,91	45,39	56,69	**24,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	56,09	54,93	71,50	24,29	62,22	55,24	51,32	73,36	**24,29**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	31,73	38,93	59,00	24,29	34,72	36,91	33,55	43,36	**24,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	35,57	40,93	46,50	24,29	37,22	30,24	35,53	43,36	**24,29**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,10	30,30	46,54	37,97	31,28	24,29	34,57	32,62	**24,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,96	28,30	29,88	43,52	31,28	24,29	33,26	33,73	**24,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,39	26,97	29,88	43,52	27,95	24,29	29,31	31,51	**24,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,67	26,85	33,08	42,73	29,22	24,29	29,64	32,84	**24,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,18	36,21	47,08	24,29	33,67	33,80	33,59	37,11	**24,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,62	30,21	34,58	24,29	31,17	28,80	29,64	37,11	**24,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,90	32,21	34,58	24,29	33,67	27,13	33,59	33,78	**24,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	43,72	36,21	47,08	24,29	48,67	37,13	39,51	53,78	**24,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,46	32,21	34,58	24,29	36,17	28,80	35,57	40,44	**24,29**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,78	38,37	61,58	29,58	43,04	24,29	40,84	49,44	**24,29**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,16	26,84	35,25	34,24	26,77	24,29	28,32	33,07	**24,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,16	26,84	35,25	34,24	26,77	24,29	28,32	33,07	**24,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,16	26,84	35,25	34,24	26,77	24,29	28,32	33,07	**24,29**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,16	26,84	35,25	34,24	26,77	24,29	28,32	33,07	**24,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,29	54,47	96,25	29,84	70,42	51,86	62,26	85,92	**24,29**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	24,29	50,07	102,79	33,04	68,83	46,57	62,82	87,23	**24,29**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	24,29	52,07	102,79	36,38	68,83	48,23	60,84	83,90	**24,29**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	24,29	52,07	102,79	33,04	68,83	39,90	60,84	83,90	**24,29**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	32,82	35,38	69,33	26,40	37,18	24,28	40,51	48,67	**24,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	37,09	39,38	69,33	33,07	42,18	24,28	41,82	50,89	**24,28**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	34,88	36,35	68,42	24,28	39,69	27,46	40,64	45,78	**24,28**
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	24,27	53,72	92,50	31,27	70,68	48,29	62,36	83,04	**24,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	24,27	53,72	92,50	31,27	70,68	48,29	62,36	83,04	**24,27**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	24,27	53,72	100,83	35,71	72,35	43,84	63,67	87,49	**24,27**
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	24,27	53,72	100,83	35,71	72,35	43,84	63,67	87,49	**24,27**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,27	53,72	100,83	35,71	72,35	43,84	63,67	87,49	**24,27**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne	24,27	53,72	100,83	35,71	72,35	43,84	63,67	87,49	**24,27**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	24,27	53,72	100,83	35,71	72,35	43,84	63,67	87,49	**24,27**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet	24,27	53,72	92,50	31,27	70,68	48,29	62,36	83,04	**24,27**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet	24,27	53,72	100,83	35,71	72,35	43,84	63,67	87,49	**24,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	24,27	53,72	92,50	31,27	70,68	48,29	62,36	83,04	**24,27**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,27	53,72	92,50	31,27	70,68	48,29	62,36	83,04	**24,27**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,27	53,72	92,50	31,27	70,68	48,29	62,36	83,04	**24,27**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,05	26,99	31,50	43,07	29,25	24,27	30,96	33,11	**24,27**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,97	43,75	54,58	24,27	46,67	25,99	43,91	49,89	**24,27**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,12	43,75	54,58	24,27	41,67	24,88	41,93	44,33	**24,27**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	32,69	31,27	47,42	38,56	32,08	24,26	35,39	33,44	**24,26**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**24,26**
33,55	29,27	30,75	44,11	32,08	24,26	34,08	34,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**24,26**
30,98	27,93	30,75	44,11	28,75	24,26	30,13	32,33
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,26**
26,08	33,10	34,29	27,32	27,92	24,26	26,88	32,61
Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**24,26**
24,26	53,73	92,33	31,31	70,48	48,18	62,22	82,87
Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**24,26**
24,26	53,73	100,67	35,76	72,15	43,73	63,54	87,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet + Tomaten							**24,26**
24,26	53,73	92,33	31,31	70,48	48,18	62,22	82,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet + Tomaten							**24,26**
24,26	53,73	100,67	35,76	72,15	43,73	63,54	87,31
Tomaten + Spirulina getrocknet + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,26**
24,26	53,73	100,67	35,76	72,15	43,73	63,54	87,31
Spirulina getrocknet + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**24,26**
24,26	53,73	100,67	35,76	72,15	43,73	63,54	87,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Spirulina getrocknet							**24,26**
24,26	53,73	92,33	31,31	70,48	48,18	62,22	82,87
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spirulina getrocknet							**24,26**
24,26	53,73	92,33	31,31	70,48	48,18	62,22	82,87
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Spirulina getrocknet							**24,26**
24,26	53,73	100,67	35,76	72,15	43,73	63,54	87,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Spirulina getrocknet							**24,26**
24,26	53,73	100,67	35,76	72,15	43,73	63,54	87,31
Tomaten + Spirulina getrocknet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,26**
24,26	53,73	92,33	31,31	70,48	48,18	62,22	82,87
Spirulina getrocknet + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,26**
24,26	53,73	92,33	31,31	70,48	48,18	62,22	82,87
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**24,26**
33,62	40,67	56,08	25,91	40,55	24,26	38,39	45,22
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**24,26**
37,30	38,84	67,50	24,26	43,07	30,42	42,97	49,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,25**
24,25	66,81	128,75	44,01	91,50	58,94	80,39	114,47
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,24**
37,30	51,07	51,75	24,24	41,43	30,16	42,24	47,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**24,24**
33,19	28,13	30,58	34,98	29,32	24,24	29,58	34,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**24,24**
35,75	29,47	30,58	34,98	32,65	24,24	33,53	36,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**24,24**
35,75	29,47	30,58	34,98	32,65	24,24	33,53	36,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**24,24**
33,19	28,13	30,58	34,98	29,32	24,24	29,58	34,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,24**
35,75	29,47	30,58	34,98	32,65	24,24	33,53	36,69
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,24**
34,90	31,47	47,25	29,42	32,65	24,24	34,84	35,58
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**24,24**
36,02	49,73	51,75	24,24	40,60	27,38	42,24	43,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**24,24**
37,89	36,80	55,58	24,98	40,98	24,24	39,45	45,58
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,24**
33,19	28,13	30,58	34,98	29,32	24,24	29,58	34,47
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,24**
33,19	28,13	30,58	34,98	29,32	24,24	29,58	34,47
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,24**
35,75	29,47	30,58	34,98	32,65	24,24	33,53	36,69
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,24**
35,75	29,47	30,58	34,98	32,65	24,24	33,53	36,69
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,24**
33,19	28,13	30,58	34,98	29,32	24,24	29,58	34,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,24**
33,19	28,13	30,58	34,98	29,32	24,24	29,58	34,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,24**
35,75	29,47	30,58	34,98	32,65	24,24	33,53	36,69
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**24,24**
24,24	50,00	67,67	29,98	45,82	34,81	43,16	59,18
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**24,24**
24,24	66,20	133,96	43,03	92,08	59,51	81,70	114,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**24,24**
24,24	67,53	133,96	43,03	92,08	55,06	80,38	112,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**24,24**
24,24	50,87	104,79	33,03	72,08	46,73	63,28	90,38
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**24,24**
24,24	67,53	133,96	45,26	92,08	60,62	80,38	112,60
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Lupinen							**24,23**
35,84	41,28	64,92	24,23	37,74	30,48	39,99	45,80
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**24,23**
39,26	45,28	64,92	24,23	42,74	37,14	43,93	48,02
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**24,23**
31,57	37,28	64,92	24,23	34,41	31,59	36,04	41,36
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**24,23**
31,14	41,40	55,83	24,23	33,84	30,13	35,72	39,26
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**24,23**
47,81	47,95	73,25	24,23	52,74	43,81	47,88	61,36
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**24,23**
34,98	45,40	55,83	24,23	36,34	38,47	35,72	49,26
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**24,23**
40,12	47,95	73,25	24,23	42,74	41,59	43,93	50,24
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**24,23**
34,13	38,61	56,58	24,23	36,08	27,14	37,36	41,36
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**24,23**
38,41	43,95	64,92	24,23	41,08	38,26	41,30	50,24
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**24,23**
40,97	45,28	64,92	24,23	44,41	38,26	45,25	52,47
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**24,23**
35,65	48,56	49,79	24,23	39,59	37,04	38,51	48,71
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**24,23**
28,82	41,89	41,46	24,23	31,26	25,93	30,61	37,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	42,49	51,23	58,13	24,23	47,93	42,60	41,14	57,60	**24,23**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	30,53	44,56	49,79	24,23	32,93	29,27	33,24	42,04	**24,23**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	34,80	51,23	58,13	24,23	37,93	40,38	37,19	46,49	**24,23**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	34,84	33,63	62,88	26,03	34,85	24,23	36,71	43,68	**24,23**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	33,09	47,23	49,79	24,23	36,26	37,04	34,56	46,49	**24,23**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	33,94	48,56	49,79	24,23	37,93	35,93	37,19	44,27	**24,23**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	26,25	40,56	49,79	24,23	29,59	30,38	29,30	37,60	**24,23**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,26	34,62	58,00	24,80	36,19	24,23	37,20	41,11	**24,23**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	28,21	44,00	70,83	24,22	53,33	39,44	49,34	58,89	**24,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	41,03	48,00	83,33	24,22	68,33	49,44	55,26	78,89	**24,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	29,49	48,00	83,33	24,22	53,33	46,11	49,34	62,22	**24,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	30,77	44,00	70,83	24,22	55,83	41,11	51,32	65,56	**24,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	26,92	42,00	70,83	24,22	50,83	41,11	45,39	62,22	**24,22**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	36,41	38,13	47,50	39,33	38,00	24,22	41,32	38,00	**24,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Mandeln	36,41	38,13	47,50	39,33	38,00	24,22	41,32	38,00	**24,22**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,99	37,47	55,83	24,89	38,83	24,22	43,95	44,67	**24,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,20	29,33	37,50	24,22	33,33	27,22	33,55	36,67	**24,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	27,33	37,50	24,22	28,33	27,22	27,63	33,33	**24,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	39,40	43,47	55,83	34,89	46,33	24,22	45,92	48,00	**24,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	29,33	37,50	24,22	30,83	25,56	31,58	30,00	**24,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	33,33	50,00	24,22	30,83	32,22	31,58	33,33	**24,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,45	33,33	50,00	24,22	45,83	35,56	37,50	50,00	**24,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Pistazien roh	36,41	38,13	47,50	39,33	38,00	24,22	41,32	38,00	**24,22**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	36,41	38,13	47,50	39,33	38,00	24,22	41,32	38,00	**24,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,56	36,80	39,17	46,00	35,50	24,22	38,68	35,78	**24,22**
Mandeln + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,41	38,13	47,50	39,33	38,00	24,22	41,32	38,00	**24,22**
Pistazien roh + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,41	38,13	47,50	39,33	38,00	24,22	41,32	38,00	**24,22**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	24,21	62,13	122,25	41,53	86,82	53,69	76,29	108,91	**24,21**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	24,21	36,13	68,08	26,09	45,15	33,13	40,76	54,47	**24,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,21	65,83	132,42	42,09	92,54	61,30	81,93	115,44	**24,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,21	50,49	103,25	32,09	72,54	48,52	63,51	91,00	**24,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,21	67,16	132,42	42,09	92,54	56,86	80,61	113,22	**24,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,21	67,16	132,42	44,31	92,54	62,41	80,61	113,22	**24,21**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	24,34	39,65	70,63	24,21	48,42	32,92	45,78	57,89	**24,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	26,90	42,32	70,63	24,21	50,08	38,48	45,78	64,56	**24,21**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,33	27,65	37,29	24,21	27,58	24,59	28,02	35,67	**24,21**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,15	41,39	55,92	24,21	33,94	30,19	35,78	39,34	**24,21**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,99	45,39	55,92	24,21	36,44	38,52	35,78	49,34	**24,21**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	24,21	53,44	102,71	32,14	68,08	41,34	62,19	86,33	**24,21**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	24,21	65,21	126,04	41,54	91,37	54,70	79,74	112,29	**24,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,29	36,82	56,25	27,90	37,83	24,21	37,70	46,00	**24,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,02	31,49	56,25	25,68	34,50	24,21	35,07	43,78	**24,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,88	31,49	56,25	25,68	36,17	24,21	35,07	46,00	**24,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,74	30,82	56,25	25,68	32,83	24,21	33,10	42,67	**24,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,59	30,82	56,25	25,68	34,50	24,21	33,10	44,89	**24,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,01	36,15	56,25	27,90	36,17	24,21	35,73	44,89	**24,21**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,26	33,52	32,83	37,20	27,85	24,20	29,64	33,16	**24,20**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,26	33,52	32,83	37,20	27,85	24,20	29,64	33,16	**24,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	27,26	33,52	32,83	37,20	27,85	24,20	29,64	33,16	**24,20**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	27,26	33,52	32,83	37,20	27,85	24,20	29,64	33,16	**24,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,26	33,52	32,83	37,20	27,85	24,20	29,64	33,16	**24,20**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,26	33,52	32,83	37,20	27,85	24,20	29,64	33,16	**24,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	24,20	66,37	126,13	41,94	91,72	56,75	79,15	111,61	**24,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	24,19	65,27	132,08	41,80	92,92	60,81	81,06	116,79	**24,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	24,19	62,22	119,04	40,99	86,87	53,61	75,97	108,78	**24,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	24,19	66,27	122,75	41,22	89,83	53,97	78,95	109,22	**24,19**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Erbsen grün gekocht	24,19	60,56	99,33	36,93	71,23	50,04	63,05	89,82	**24,19**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	24,19	60,56	99,33	36,93	71,23	50,04	63,05	89,82	**24,19**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen	24,19	60,56	99,33	36,93	71,23	50,04	63,05	89,82	**24,19**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Lupinen	24,19	60,56	99,33	36,93	71,23	50,04	63,05	89,82	**24,19**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Spirulina getrocknet	24,19	60,56	99,33	36,93	71,23	50,04	63,05	89,82	**24,19**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	24,19	60,56	99,33	36,93	71,23	50,04	63,05	89,82	**24,19**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	33,06	31,21	52,38	38,53	32,61	24,18	36,16	37,27	**24,18**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,61	38,32	56,50	24,18	45,08	27,04	41,49	48,67	**24,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	34,32	52,99	81,50	24,18	60,08	52,04	53,99	68,67	**24,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	35,61	48,99	69,00	24,18	62,58	47,04	55,96	72,00	**24,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	33,04	48,99	69,00	24,18	60,08	45,38	53,99	65,33	**24,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	25,35	38,99	56,50	24,18	50,08	30,38	44,12	55,33	**24,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	45,86	52,99	81,50	24,18	75,08	55,38	59,91	85,33	**24,18**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	27,91	42,99	69,00	24,18	52,58	35,38	48,07	62,00	**24,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	31,76	46,99	69,00	24,18	57,58	47,04	50,04	68,67	**24,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	30,79	34,01	57,33	24,18	39,23	26,44	36,13	42,67	**24,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	39,34	44,68	65,67	24,18	47,57	36,44	44,03	51,56	**24,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	37,63	40,68	57,33	24,18	45,90	33,11	41,39	51,56	**24,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	35,07	38,01	57,33	24,18	42,57	25,33	40,08	47,11	**24,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	47,03	44,68	65,67	24,18	57,57	38,67	47,97	62,67	**24,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	40,20	42,01	57,33	24,18	49,23	33,11	45,34	53,78	**24,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	38,49	42,01	57,33	24,18	47,57	32,00	44,03	49,33	**24,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,19	32,32	35,67	24,18	35,08	33,16	32,28	39,78	**24,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,03	34,32	35,67	24,18	40,08	33,16	38,20	43,11	**24,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,47	34,32	35,67	24,18	37,58	31,49	36,22	36,44	**24,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	46,29	38,32	48,17	24,18	52,58	41,49	42,14	56,44	**24,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,75	38,32	48,17	24,18	37,58	38,16	36,22	39,78	**24,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	35,61	38,32	56,50	24,18	45,08	27,04	41,49	48,67	**24,18**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	35,61	38,32	56,50	24,18	45,08	27,04	41,49	48,67	**24,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,61	38,32	56,50	24,18	45,08	27,04	41,49	48,67	**24,18**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	39,75	45,76	59,33	24,17	47,18	25,30	47,01	48,56	**24,17**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Miso	33,24	34,79	60,29	28,22	36,22	24,17	36,36	42,41	**24,17**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	24,16	51,90	95,46	30,97	70,15	45,44	60,43	84,79	**24,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	24,16	51,87	88,71	34,86	69,33	40,85	60,81	81,12	**24,16**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	24,16	93,87	188,71	61,52	134,33	84,18	116,07	167,79	**24,16**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	24,16	65,87	122,04	43,74	91,00	55,29	79,23	110,01	**24,16**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	41,38	42,07	65,29	24,16	42,16	37,68	42,42	49,46	**24,16**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	45,23	46,07	65,29	24,16	44,66	46,01	42,42	59,46	**24,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	50,45	45,21	70,83	24,16	58,00	42,43	49,04	67,33	**24,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	36,35	39,21	58,33	24,16	40,50	34,10	39,17	50,67	**24,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	38,91	45,21	70,83	24,16	43,00	39,10	43,12	50,67	**24,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	37,63	41,21	58,33	24,16	43,00	32,43	43,12	47,33	**24,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	40,20	41,21	58,33	24,16	45,50	34,10	45,09	54,00	**24,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	35,50	37,88	54,17	24,16	38,00	31,32	35,88	47,33	**24,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	38,06	43,88	66,67	24,16	40,50	36,32	39,83	47,33	**24,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	49,60	43,88	66,67	24,16	55,50	39,66	45,75	64,00	**24,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	36,78	39,88	54,17	24,16	40,50	29,66	39,83	44,00	**24,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	39,34	39,88	54,17	24,16	43,00	31,32	41,80	50,67	**24,16**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	35,15	40,71	57,33	25,91	42,17	24,16	39,92	47,09	**24,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	38,49	39,21	54,17	24,16	43,00	30,77	41,14	49,56	**24,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	35,92	39,21	54,17	24,16	40,50	29,10	39,17	42,89	**24,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	48,74	43,21	66,67	24,16	55,50	39,10	45,09	62,89	**24,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	34,64	37,21	54,17	24,16	38,00	30,77	35,22	46,22	**24,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	37,21	43,21	66,67	24,16	40,50	35,77	39,17	46,22	**24,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	38,06	39,21	54,17	24,16	42,17	31,32	40,49	49,56	**24,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	34,21	37,21	54,17	24,16	37,17	31,32	34,57	46,22	**24,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	35,50	39,21	54,17	24,16	39,67	29,66	38,51	42,89	**24,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	48,32	43,21	66,67	24,16	54,67	39,66	44,43	62,89	**24,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	36,78	43,21	66,67	24,16	39,67	36,32	38,51	46,22	**24,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	38,49	38,55	54,17	24,16	43,00	32,99	41,80	50,67	**24,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	35,92	38,55	54,17	24,16	40,50	31,32	39,83	44,00	**24,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	37,21	42,55	66,67	24,16	40,50	37,99	39,83	47,33	**24,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	34,64	36,55	54,17	24,16	38,00	32,99	35,88	47,33	**24,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	49,17	42,55	66,67	24,16	56,33	41,32	45,75	65,11	**24,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	38,91	38,55	54,17	24,16	43,83	32,99	41,80	51,78	**24,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	37,63	42,55	66,67	24,16	41,33	37,99	39,83	48,44	**24,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	36,35	38,55	54,17	24,16	41,33	31,32	39,83	45,11	**24,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	48,74	42,55	66,67	24,16	55,50	41,32	45,75	64,00	**24,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	35,07	36,55	54,17	24,16	38,83	32,99	35,88	48,44	**24,16**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	38,82	39,40	65,29	24,16	40,49	32,12	42,42	42,79	**24,16**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	42,66	43,40	65,29	24,16	42,99	40,46	42,42	52,79	**24,16**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,36	37,21	70,83	24,16	40,50	25,77	43,78	51,78	**24,16**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,53	48,01	49,67	25,77	38,77	24,15	40,11	43,49	**24,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	24,15	67,55	134,58	43,03	91,23	56,12	79,83	113,53	**24,15**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	24,15	64,37	124,92	41,29	90,37	53,73	78,61	110,51	**24,15**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	24,15	52,60	101,58	31,89	67,08	40,37	61,05	84,56	**24,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	24,15	65,62	123,04	40,06	92,63	60,34	79,61	112,86	**24,15**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	40,81	42,89	67,92	24,14	43,73	37,79	43,64	50,20	**24,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	44,66	46,89	67,92	24,14	46,23	46,12	43,64	60,20	**24,14**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	38,25	40,22	67,92	24,14	42,06	32,23	43,64	43,53	**24,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	42,09	44,22	67,92	24,14	44,56	40,57	43,64	53,53	**24,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	41,33	44,20	67,29	24,14	43,75	40,62	42,88	52,60	**24,14**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	37,49	40,20	67,29	24,14	41,25	32,28	42,88	42,60	**24,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,23	26,86	29,58	43,41	27,84	24,14	29,20	31,52	**24,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,79	28,19	29,58	43,41	31,18	24,14	33,15	33,74	**24,14**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,94	30,19	46,25	37,86	31,18	24,14	34,47	32,63	**24,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	43,90	46,87	67,29	24,14	45,42	46,17	42,88	59,27	**24,14**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	40,05	42,87	67,29	24,14	42,92	37,84	42,88	49,27	**24,14**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	24,14	46,20	87,54	31,24	63,14	38,59	56,21	79,48	**24,14**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	30,37	39,35	57,58	30,92	33,10	24,14	33,76	44,93	**24,14**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	29,94	39,35	57,58	30,92	32,27	24,14	33,76	43,82	**24,14**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Hafer							**24,14**
32,08	42,02	57,58	32,03	33,93	24,14	35,07	44,93
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**24,14**
24,14	49,87	80,50	29,69	47,77	34,93	44,74	62,27
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**24,14**
24,14	53,21	94,08	31,82	69,80	50,27	60,70	86,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**24,14**
24,14	53,21	94,08	31,82	69,80	50,27	60,70	86,09
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**24,14**
24,14	53,21	102,42	34,04	69,80	46,93	63,33	83,87
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**24,14**
24,14	53,21	102,42	34,04	69,80	46,93	63,33	83,87
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**24,14**
24,14	53,21	102,42	34,04	69,80	46,93	63,33	83,87
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**24,14**
24,14	53,21	102,42	34,04	69,80	46,93	63,33	83,87
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**24,14**
24,14	53,21	94,08	31,82	69,80	50,27	60,70	86,09
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**24,14**
24,14	53,21	102,42	34,04	69,80	46,93	63,33	83,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**24,14**
24,14	53,21	94,08	31,82	69,80	50,27	60,70	86,09
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**24,14**
24,14	53,21	102,42	34,04	69,80	46,93	63,33	83,87
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,14**
24,14	53,21	94,08	31,82	69,80	50,27	60,70	86,09
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,14**
24,14	53,21	94,08	31,82	69,80	50,27	60,70	86,09
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
28,84	39,20	51,33	24,13	32,77	32,71	32,24	38,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
39,09	49,20	51,33	24,13	42,77	42,71	40,13	52,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
53,20	55,20	63,83	24,13	60,27	51,04	50,00	68,93
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**24,13**
33,82	31,23	53,00	38,53	33,42	24,13	36,92	38,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,13**
41,66	55,20	63,83	24,13	45,27	47,71	44,08	52,27	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,13**
40,38	51,20	51,33	24,13	45,27	41,04	44,08	48,93	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,13**
32,68	41,20	38,83	24,13	35,27	26,04	34,21	38,93	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,13**
42,94	51,20	51,33	24,13	47,77	42,71	46,05	55,60	
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**24,13**
35,25	45,20	51,33	24,13	37,77	31,04	38,16	45,60	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,13**
41,66	50,53	51,33	24,13	46,10	42,71	44,08	54,49	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,13**
37,81	48,53	51,33	24,13	41,10	42,71	38,16	51,16	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,13**
39,09	50,53	51,33	24,13	43,60	41,04	42,11	47,82	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,13**
40,38	54,53	63,83	24,13	43,60	47,71	42,11	51,16	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,13**
31,40	40,53	38,83	24,13	33,60	26,04	32,24	37,82	
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,13**
27,56	38,53	51,33	24,13	31,10	32,71	30,26	37,82	
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,13**
33,97	44,53	51,33	24,13	36,10	31,04	36,18	44,49	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**24,13**
51,91	54,53	63,83	24,13	58,60	51,04	48,03	67,82	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Dinkel ungekocht								**24,13**
34,39	44,53	43,00	24,13	37,77	30,49	36,84	40,04	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Dinkel ungekocht								**24,13**
35,25	47,20	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	42,27	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Dinkel ungekocht								**24,13**
42,94	47,20	51,33	24,13	47,77	37,16	40,79	53,38	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**24,13**
35,25	47,20	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	42,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Dinkel ungekocht								**24,13**
33,54	43,20	43,00	24,13	36,10	31,60	34,21	42,27	
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**24,13**
34,39	44,53	43,00	24,13	37,77	30,49	36,84	40,04	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bulgur, trocken								**24,13**
33,54	44,53	59,67	24,13	36,10	32,71	35,53	46,71	
Lupinen + Quinoa + Dinkel ungekocht								**24,13**
26,70	36,53	43,00	24,13	29,43	24,93	28,95	33,38	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Dinkel ungekocht								**24,13**
36,10	44,53	43,00	24,13	39,43	31,60	38,16	44,49	
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**24,13**
42,94	47,20	51,33	24,13	47,77	37,16	40,79	53,38	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**24,13**
36,10	44,53	43,00	24,13	39,43	31,60	38,16	44,49	
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**24,13**
33,54	43,20	43,00	24,13	36,10	31,60	34,21	42,27	
Lupinen + Pistazien roh + Bulgur, trocken								**24,13**
30,97	41,87	59,67	24,13	34,43	27,16	35,53	40,04	
Pistazien roh + Lupinen + Bulgur, trocken								**24,13**
30,97	41,87	59,67	24,13	34,43	27,16	35,53	40,04	
Quinoa + Lupinen + Dinkel ungekocht								**24,13**
26,70	36,53	43,00	24,13	29,43	24,93	28,95	33,38	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**24,13**
27,16	25,93	34,75	33,71	25,90	24,13	27,04	31,91	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**24,13**
27,16	25,93	34,75	33,71	25,90	24,13	27,04	31,91	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**24,13**
35,15	37,60	46,50	53,18	36,38	24,13	38,82	41,13	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Lupinen								**24,13**
30,87	33,60	46,50	46,51	31,38	24,13	37,50	38,91	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen								**24,13**
33,86	41,60	63,17	26,51	41,38	24,13	39,47	46,69	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Lupinen								**24,13**
31,83	40,53	59,67	24,13	36,10	31,60	36,84	44,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Lupinen	30,97	41,87	59,67	24,13	34,43	27,16	35,53	40,04	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	42,94	51,20	51,33	24,13	47,77	42,71	46,05	55,60	**24,13**
Buchweizen + Pistazien roh + Lupinen	30,97	40,53	59,67	24,13	34,43	31,60	36,84	42,27	**24,13**
Kakao + Pistazien roh + Lupinen	34,39	45,87	68,00	24,13	39,43	33,82	43,42	48,93	**24,13**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	30,97	41,87	51,33	24,13	34,43	36,04	32,89	42,27	**24,13**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Lupinen	30,12	41,87	59,67	24,13	32,77	28,27	34,21	40,04	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	37,81	48,53	51,33	24,13	41,10	42,71	38,16	51,16	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	38,67	49,87	51,33	24,13	42,77	41,60	40,79	48,93	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	39,52	52,53	59,67	24,13	42,77	46,04	40,79	51,16	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Lupinen	35,25	45,87	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	46,71	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	47,21	52,53	59,67	24,13	52,77	48,27	44,74	62,27	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	40,38	49,87	51,33	24,13	44,43	42,71	42,11	53,38	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	49,78	53,87	59,67	24,13	56,10	48,27	48,68	64,49	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lupinen	36,10	47,20	51,33	24,13	39,43	33,82	39,47	44,49	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lupinen	36,96	49,87	59,67	24,13	39,43	38,27	39,47	46,71	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	40,38	49,87	51,33	24,13	44,43	42,71	42,11	53,38	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	41,23	51,20	51,33	24,13	46,10	41,60	44,74	51,16	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	42,09	53,87	59,67	24,13	46,10	46,04	44,74	53,38	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	33,54	43,20	51,33	24,13	37,77	36,04	36,84	44,49	**24,13**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	34,39	44,53	43,00	24,13	37,77	30,49	36,84	40,04	**24,13**
Hafer + Hafer + Lupinen	32,68	43,20	51,33	24,13	34,43	27,16	35,53	42,27	**24,13**
Quinoa + Hafer + Lupinen	28,41	39,20	51,33	24,13	31,10	28,27	31,58	37,82	**24,13**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	33,54	44,53	59,67	24,13	36,10	32,71	35,53	46,71	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Lupinen	44,65	49,87	59,67	24,13	49,43	40,49	43,42	57,82	**24,13**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	37,81	47,20	51,33	24,13	41,10	34,93	40,79	48,93	**24,13**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	35,25	45,87	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	46,71	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	41,23	56,53	68,00	24,13	44,43	49,38	43,42	51,16	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lupinen	33,54	43,20	43,00	24,13	36,10	31,60	34,21	42,27	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lupinen	34,39	44,53	43,00	24,13	37,77	30,49	36,84	40,04	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lupinen	35,25	47,20	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	42,27	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lupinen	42,94	47,20	51,33	24,13	47,77	37,16	40,79	53,38	**24,13**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Lupinen	26,70	36,53	43,00	24,13	29,43	24,93	28,95	33,38	**24,13**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	36,96	49,87	59,67	24,13	39,43	38,27	39,47	46,71	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Lupinen	30,97	41,87	51,33	24,13	34,43	36,04	32,89	42,27	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	48,92	56,53	68,00	24,13	54,43	51,60	47,37	62,27	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lupinen	36,10	44,53	43,00	24,13	39,43	31,60	38,16	44,49	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	40,38	53,87	59,67	24,13	44,43	44,93	43,42	48,93	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	39,52	52,53	59,67	24,13	42,77	46,04	40,79	51,16	**24,13**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	33,54	43,20	59,67	24,13	36,10	37,16	36,84	48,93	**24,13**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	33,54	44,53	59,67	24,13	36,10	32,71	35,53	46,71	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	42,09	53,87	59,67	24,13	46,10	46,04	44,74	53,38	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Lupinen	37,81	47,20	51,33	24,13	41,10	34,93	40,79	48,93	**24,13**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	32,68	45,87	59,67	24,13	36,10	39,38	35,53	42,27	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	48,92	56,53	68,00	24,13	54,43	51,60	47,37	62,27	**24,13**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen	31,83	40,53	59,67	24,13	36,10	31,60	36,84	44,49	**24,13**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Lupinen	26,70	36,53	43,00	24,13	29,43	24,93	28,95	33,38	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lupinen	33,54	43,20	59,67	24,13	36,10	37,16	36,84	48,93	**24,13**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	36,96	48,53	68,00	24,13	41,10	39,38	43,42	55,60	**24,13**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	44,65	49,87	59,67	24,13	49,43	40,49	43,42	57,82	**24,13**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	40,38	45,87	59,67	24,13	46,10	41,60	39,47	53,38	**24,13**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	42,94	47,20	51,33	24,13	47,77	37,16	40,79	53,38	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	56,62	56,53	68,00	24,13	64,43	53,82	51,32	73,38	**24,13**
Pistazien roh + Kakao + Lupinen	34,39	45,87	68,00	24,13	39,43	33,82	43,42	48,93	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	48,07	53,87	59,67	24,13	54,43	47,16	47,37	60,04	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	47,21	52,53	59,67	24,13	52,77	48,27	44,74	62,27	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	49,78	53,87	59,67	24,13	56,10	48,27	48,68	64,49	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen	34,39	43,20	59,67	24,13	37,77	37,16	36,84	51,16	**24,13**
Pistazien roh + Buchweizen + Lupinen	30,97	40,53	59,67	24,13	34,43	31,60	36,84	42,27	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lupinen	36,96	48,53	68,00	24,13	41,10	39,38	43,42	55,60	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Lupinen	33,54	43,20	51,33	24,13	37,77	36,04	36,84	44,49	**24,13**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	36,10	44,53	43,00	24,13	39,43	31,60	38,16	44,49	**24,13**
Pistazien roh + Haselnüsse + Lupinen	32,68	43,20	59,67	24,13	34,43	28,27	36,84	42,27	**24,13**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	36,10	47,20	51,33	24,13	39,43	33,82	39,47	44,49	**24,13**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	31,83	43,20	51,33	24,13	36,10	34,93	35,53	40,04	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	48,07	53,87	59,67	24,13	54,43	47,16	47,37	60,04	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	40,38	53,87	59,67	24,13	44,43	44,93	43,42	48,93	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lupinen	31,83	43,20	51,33	24,13	36,10	34,93	35,53	40,04	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lupinen	35,25	45,87	59,67	24,13	36,10	33,82	36,84	48,93	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	39,52	51,20	51,33	24,13	44,43	40,49	43,42	46,71	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lupinen	33,54	44,53	59,67	24,13	36,10	32,71	35,53	46,71	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	38,67	49,87	51,33	24,13	42,77	41,60	40,79	48,93	**24,13**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	35,25	47,20	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	42,27	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Pistazien roh + Lupinen	32,68	43,20	59,67	24,13	34,43	28,27	36,84	42,27	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	41,23	51,20	51,33	24,13	46,10	41,60	44,74	51,16	**24,13**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Lupinen	30,97	41,87	59,67	24,13	34,43	27,16	35,53	40,04	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lupinen	32,68	44,53	59,67	24,13	34,43	33,82	34,21	46,71	**24,13**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	33,54	43,20	43,00	24,13	36,10	31,60	34,21	42,27	**24,13**
Hafer + Quinoa + Lupinen	28,41	39,20	51,33	24,13	31,10	28,27	31,58	37,82	**24,13**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Lupinen	30,12	41,87	59,67	24,13	32,77	28,27	34,21	40,04	**24,13**
Quinoa + Quinoa + Lupinen	24,14	35,20	51,33	24,13	27,77	29,38	27,63	33,38	**24,13**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	35,25	45,87	59,67	24,13	36,10	33,82	36,84	48,93	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Lupinen	40,38	45,87	59,67	24,13	46,10	41,60	39,47	53,38	**24,13**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	32,68	44,53	59,67	24,13	34,43	33,82	34,21	46,71	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lupinen	32,68	45,87	59,67	24,13	36,10	39,38	35,53	42,27	**24,13**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	34,39	43,20	59,67	24,13	37,77	37,16	36,84	51,16	**24,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	52,34	55,20	63,83	24,13	59,43	50,49	49,34	66,71	**24,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,80	55,20	63,83	24,13	44,43	47,16	43,42	50,04	**24,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,09	51,20	51,33	24,13	46,93	42,16	45,39	53,38	**24,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,52	51,20	51,33	24,13	44,43	40,49	43,42	46,71	**24,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,24	49,20	51,33	24,13	41,93	42,16	39,47	50,04	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,98	39,20	51,33	24,13	31,93	32,16	31,58	36,71	**24,13**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,39	45,20	51,33	24,13	36,93	30,49	37,50	43,38	**24,13**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	41,20	38,83	24,13	34,43	25,49	33,55	36,71	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	49,78	53,87	59,67	24,13	56,10	48,27	48,68	64,49	**24,13**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,10	44,53	43,00	24,13	39,43	31,60	38,16	44,49	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,23	51,20	51,33	24,13	46,10	41,60	44,74	51,16	**24,13**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,94	51,20	51,33	24,13	47,77	42,71	46,05	55,60	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,09	53,87	59,67	24,13	46,10	46,04	44,74	53,38	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,94	51,20	51,33	24,13	47,77	42,71	46,05	55,60	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,38	49,87	51,33	24,13	44,43	42,71	42,11	53,38	**24,13**
Quinoa + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,54	43,20	51,33	24,13	37,77	36,04	36,84	44,49	**24,13**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,10	44,53	43,00	24,13	39,43	31,60	38,16	44,49	**24,13**
Hafer + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,81	47,20	51,33	24,13	41,10	34,93	40,79	48,93	**24,13**
Lupinen + Kakao + Pistazien roh	34,39	45,87	68,00	24,13	39,43	33,82	43,42	48,93	**24,13**
Lupinen + Gerstenmehl + Pistazien roh	30,12	41,87	59,67	24,13	32,77	28,27	34,21	40,04	**24,13**
Lupinen + Buchweizen + Pistazien roh	30,97	40,53	59,67	24,13	34,43	31,60	36,84	42,27	**24,13**
Lupinen + Haselnüsse + Pistazien roh	32,68	43,20	59,67	24,13	34,43	28,27	36,84	42,27	**24,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Quinoa	38,24	47,20	51,33	24,13	42,77	39,38	41,45	50,04	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Hafer	37,81	49,20	51,33	24,13	41,93	37,16	41,45	45,60	**24,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Quinoa	35,68	47,20	51,33	24,13	40,27	37,71	39,47	43,38	**24,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Quinoa	36,96	51,20	63,83	24,13	40,27	44,38	39,47	46,71	**24,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Hafer	40,38	49,20	51,33	24,13	44,43	38,82	43,42	52,27	**24,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Hafer	50,63	53,20	63,83	24,13	56,93	47,16	47,37	65,60	**24,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Hafer	36,53	47,20	51,33	24,13	39,43	38,82	37,50	48,93	**24,13**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Hafer	32,68	43,20	51,33	24,13	34,43	27,16	35,53	42,27	**24,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Hafer	39,09	53,20	63,83	24,13	41,93	43,82	41,45	48,93	**24,13**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Hafer	26,27	37,20	51,33	24,13	29,43	28,82	29,61	35,60	**24,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Quinoa	48,50	51,20	63,83	24,13	55,27	47,71	45,39	63,38	**24,13**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Quinoa	24,14	35,20	51,33	24,13	27,77	29,38	27,63	33,38	**24,13**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Quinoa	30,55	41,20	51,33	24,13	32,77	27,71	33,55	40,04	**24,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Quinoa	34,39	45,20	51,33	24,13	37,77	39,38	35,53	46,71	**24,13**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	32,80	47,00	43,96	24,13	34,31	25,41	35,71	40,86	**24,13**
Gerstenmehl + Lupinen + Pistazien roh	30,12	41,87	59,67	24,13	32,77	28,27	34,21	40,04	**24,13**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	31,83	40,53	59,67	24,13	36,10	31,60	36,84	44,49	**24,13**
Lupinen + Bulgur, trocken + Pistazien roh	30,97	41,87	59,67	24,13	34,43	27,16	35,53	40,04	**24,13**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Pistazien roh	31,83	40,53	59,67	24,13	36,10	31,60	36,84	44,49	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Lupinen + Pistazien roh	30,97	41,87	59,67	24,13	34,43	27,16	35,53	40,04	**24,13**
Kakao + Lupinen + Pistazien roh	34,39	45,87	68,00	24,13	39,43	33,82	43,42	48,93	**24,13**
Buchweizen + Lupinen + Pistazien roh	30,97	40,53	59,67	24,13	34,43	31,60	36,84	42,27	**24,13**
Haselnüsse + Lupinen + Pistazien roh	32,68	43,20	59,67	24,13	34,43	28,27	36,84	42,27	**24,13**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,33	40,75	63,83	24,13	40,86	26,23	42,99	45,78	**24,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	39,52	47,87	47,17	24,13	43,60	37,16	42,11	50,04	**24,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	35,68	45,87	47,17	24,13	38,60	37,16	36,18	46,71	**24,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	36,96	47,87	47,17	24,13	41,10	35,49	40,13	43,38	**24,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	38,24	51,87	59,67	24,13	41,10	42,16	40,13	46,71	**24,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	49,78	51,87	59,67	24,13	56,10	45,49	46,05	63,38	**24,13**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	25,42	35,87	47,17	24,13	28,60	27,16	28,29	33,38	**24,13**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	31,83	41,87	47,17	24,13	33,60	25,49	34,21	40,04	**24,13**
Pistazien roh + Lupinen + Kakao	34,39	45,87	68,00	24,13	39,43	33,82	43,42	48,93	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kakao	36,96	48,53	68,00	24,13	41,10	39,38	43,42	55,60	**24,13**
Lupinen + Pistazien roh + Kakao	34,39	45,87	68,00	24,13	39,43	33,82	43,42	48,93	**24,13**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	35,25	45,87	59,67	24,13	36,10	33,82	36,84	48,93	**24,13**
Pistazien roh + Lupinen + Haselnüsse	32,68	43,20	59,67	24,13	34,43	28,27	36,84	42,27	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Gerstenmehl	32,68	44,53	59,67	24,13	34,43	33,82	34,21	46,71	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Pistazien roh + Haselnüsse							**24,13**
32,68	43,20	59,67	24,13	34,43	28,27	36,84	42,27
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**24,13**
32,68	44,53	59,67	24,13	34,43	33,82	34,21	46,71
Pistazien roh + Lupinen + Gerstenmehl							**24,13**
30,12	41,87	59,67	24,13	32,77	28,27	34,21	40,04
Lupinen + Pistazien roh + Gerstenmehl							**24,13**
30,12	41,87	59,67	24,13	32,77	28,27	34,21	40,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Haselnüsse							**24,13**
35,25	45,87	59,67	24,13	36,10	33,82	36,84	48,93
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
28,41	40,53	55,50	24,13	31,93	34,38	31,58	37,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
32,26	42,53	43,00	24,13	34,43	27,71	33,55	37,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
36,10	42,53	43,00	24,13	39,43	28,82	35,53	43,38
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
34,82	46,53	55,50	24,13	36,93	32,71	37,50	44,49
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
52,77	56,53	68,00	24,13	59,43	52,71	49,34	67,82
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
41,23	56,53	68,00	24,13	44,43	49,38	43,42	51,16
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
39,95	52,53	55,50	24,13	44,43	42,71	43,42	47,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
38,67	50,53	55,50	24,13	41,93	44,38	39,47	51,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
42,51	52,53	55,50	24,13	46,93	44,38	45,39	54,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
46,36	52,53	55,50	24,13	51,93	45,49	47,37	60,04
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
42,51	50,53	55,50	24,13	46,93	45,49	41,45	56,71
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
43,79	52,53	55,50	24,13	49,43	43,82	45,39	53,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,08	56,53	68,00	24,13	49,43	50,49	45,39	56,71	**24,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	56,62	56,53	68,00	24,13	64,43	53,82	51,32	73,38	**24,13**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,67	46,53	55,50	24,13	41,93	33,82	39,47	50,04	**24,13**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,26	40,53	55,50	24,13	36,93	35,49	33,55	43,38	**24,13**
Lupinen + Pistazien roh + Buchweizen	30,97	40,53	59,67	24,13	34,43	31,60	36,84	42,27	**24,13**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	36,96	48,53	68,00	24,13	41,10	39,38	43,42	55,60	**24,13**
Quinoa + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	40,38	45,87	59,67	24,13	46,10	41,60	39,47	53,38	**24,13**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,25	47,20	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	42,27	**24,13**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,09	53,87	59,67	24,13	46,10	46,04	44,74	53,38	**24,13**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	42,94	47,20	51,33	24,13	47,77	37,16	40,79	53,38	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	48,92	56,53	68,00	24,13	54,43	51,60	47,37	62,27	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,09	53,87	59,67	24,13	46,10	46,04	44,74	53,38	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,23	56,53	68,00	24,13	44,43	49,38	43,42	51,16	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,52	52,53	59,67	24,13	42,77	46,04	40,79	51,16	**24,13**
Quinoa + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,68	45,87	59,67	24,13	36,10	39,38	35,53	42,27	**24,13**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,25	47,20	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	42,27	**24,13**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	42,94	47,20	51,33	24,13	47,77	37,16	40,79	53,38	**24,13**
Hafer + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	44,65	49,87	59,67	24,13	49,43	40,49	43,42	57,82	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
32,68	45,87	59,67	24,13	36,10	39,38	35,53	42,27
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
56,62	56,53	68,00	24,13	64,43	53,82	51,32	73,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
48,92	56,53	68,00	24,13	54,43	51,60	47,37	62,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
49,78	53,87	59,67	24,13	56,10	48,27	48,68	64,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
48,07	53,87	59,67	24,13	54,43	47,16	47,37	60,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
40,38	53,87	59,67	24,13	44,43	44,93	43,42	48,93
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
41,23	56,53	68,00	24,13	44,43	49,38	43,42	51,16
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
39,52	52,53	59,67	24,13	42,77	46,04	40,79	51,16
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
40,38	53,87	59,67	24,13	44,43	44,93	43,42	48,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
47,21	52,53	59,67	24,13	52,77	48,27	44,74	62,27
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
48,92	56,53	68,00	24,13	54,43	51,60	47,37	62,27
Lupinen + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
36,96	49,87	59,67	24,13	39,43	38,27	39,47	46,71
Hafer + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**24,13**
36,96	49,87	59,67	24,13	39,43	38,27	39,47	46,71
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,13**
40,38	53,87	59,67	24,13	44,43	44,93	43,42	48,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,13**
39,52	51,20	51,33	24,13	44,43	40,49	43,42	46,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,13**
40,38	53,87	59,67	24,13	44,43	44,93	43,42	48,93
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**24,13**
39,52	51,20	51,33	24,13	44,43	40,49	43,42	46,71
Lupinen + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,13**
30,97	41,87	51,33	24,13	34,43	36,04	32,89	42,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,07	53,87	59,67	24,13	54,43	47,16	47,37	60,04	**24,13**
Quinoa + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	43,20	51,33	24,13	36,10	34,93	35,53	40,04	**24,13**
Lupinen + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	43,20	51,33	24,13	36,10	34,93	35,53	40,04	**24,13**
Hafer + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,10	47,20	51,33	24,13	39,43	33,82	39,47	44,49	**24,13**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,07	53,87	59,67	24,13	54,43	47,16	47,37	60,04	**24,13**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,67	49,87	51,33	24,13	42,77	41,60	40,79	48,93	**24,13**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,23	51,20	51,33	24,13	46,10	41,60	44,74	51,16	**24,13**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,67	49,87	51,33	24,13	42,77	41,60	40,79	48,93	**24,13**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	39,52	52,53	59,67	24,13	42,77	46,04	40,79	51,16	**24,13**
Lupinen + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,10	47,20	51,33	24,13	39,43	33,82	39,47	44,49	**24,13**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	40,38	49,87	51,33	24,13	44,43	42,71	42,11	53,38	**24,13**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,39	44,53	43,00	24,13	37,77	30,49	36,84	40,04	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,67	49,87	51,33	24,13	42,77	41,60	40,79	48,93	**24,13**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	47,21	52,53	59,67	24,13	52,77	48,27	44,74	62,27	**24,13**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,39	44,53	43,00	24,13	37,77	30,49	36,84	40,04	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,23	51,20	51,33	24,13	46,10	41,60	44,74	51,16	**24,13**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,81	48,53	51,33	24,13	41,10	42,71	38,16	51,16	**24,13**
Lupinen + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	35,25	45,87	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	46,71	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
33,54	43,20	51,33	24,13	37,77	36,04	36,84	44,49
Haselnüsse + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
35,25	45,87	59,67	24,13	36,10	33,82	36,84	48,93
Lupinen + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
36,96	48,53	68,00	24,13	41,10	39,38	43,42	55,60
Kakao + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
36,96	48,53	68,00	24,13	41,10	39,38	43,42	55,60
Bulgur, trocken + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
33,54	44,53	59,67	24,13	36,10	32,71	35,53	46,71
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
41,23	51,20	51,33	24,13	46,10	41,60	44,74	51,16
Lupinen + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
37,81	47,20	51,33	24,13	41,10	34,93	40,79	48,93
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
34,39	43,20	59,67	24,13	37,77	37,16	36,84	51,16
Buchweizen + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
33,54	43,20	59,67	24,13	36,10	37,16	36,84	48,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,13**
38,67	49,87	51,33	24,13	42,77	41,60	40,79	48,93
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
42,09	53,87	59,67	24,13	46,10	46,04	44,74	53,38
Lupinen + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
32,68	44,53	59,67	24,13	34,43	33,82	34,21	46,71
Lupinen + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
33,54	43,20	59,67	24,13	36,10	37,16	36,84	48,93
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
49,78	53,87	59,67	24,13	56,10	48,27	48,68	64,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,13**
40,38	49,87	51,33	24,13	44,43	42,71	42,11	53,38
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
34,39	43,20	59,67	24,13	37,77	37,16	36,84	51,16
Dinkel ungekocht + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,13**
33,54	43,20	43,00	24,13	36,10	31,60	34,21	42,27
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,13**
40,38	49,87	51,33	24,13	44,43	42,71	42,11	53,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	39,52	52,53	59,67	24,13	42,77	46,04	40,79	51,16	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	37,81	48,53	51,33	24,13	41,10	42,71	38,16	51,16	**24,13**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	33,54	43,20	43,00	24,13	36,10	31,60	34,21	42,27	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	47,21	52,53	59,67	24,13	52,77	48,27	44,74	62,27	**24,13**
Quinoa + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	30,97	41,87	51,33	24,13	34,43	36,04	32,89	42,27	**24,13**
Hafer + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	35,25	45,87	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	46,71	**24,13**
Lupinen + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,25	45,87	59,67	24,13	36,10	33,82	36,84	48,93	**24,13**
Lupinen + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,54	44,53	59,67	24,13	36,10	32,71	35,53	46,71	**24,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,16	25,93	34,75	33,71	25,90	24,13	27,04	31,91	**24,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,16	25,93	34,75	33,71	25,90	24,13	27,04	31,91	**24,13**
Gerstenmehl + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,68	44,53	59,67	24,13	34,43	33,82	34,21	46,71	**24,13**
Pistazien roh + Lupinen + Amaranth, ungekocht	31,83	40,53	59,67	24,13	36,10	31,60	36,84	44,49	**24,13**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	33,54	43,20	59,67	24,13	36,10	37,16	36,84	48,93	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Amaranth, ungekocht	34,39	43,20	59,67	24,13	37,77	37,16	36,84	51,16	**24,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Buchweizen	33,54	43,20	59,67	24,13	36,10	37,16	36,84	48,93	**24,13**
Pistazien roh + Lupinen + Buchweizen	30,97	40,53	59,67	24,13	34,43	31,60	36,84	42,27	**24,13**
Lupinen + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	31,83	40,53	59,67	24,13	36,10	31,60	36,84	44,49	**24,13**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	34,39	43,20	59,67	24,13	37,77	37,16	36,84	51,16	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,16	25,93	34,75	33,71	25,90	24,13	27,04	31,91	**24,13**
Lupinen + Quinoa + Hafer	28,41	39,20	51,33	24,13	31,10	28,27	31,58	37,82	**24,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,16	25,93	34,75	33,71	25,90	24,13	27,04	31,91	**24,13**
Lupinen + Hafer + Hafer	32,68	43,20	51,33	24,13	34,43	27,16	35,53	42,27	**24,13**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	35,25	45,87	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	46,71	**24,13**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	44,65	49,87	59,67	24,13	49,43	40,49	43,42	57,82	**24,13**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	37,81	47,20	51,33	24,13	41,10	34,93	40,79	48,93	**24,13**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	36,10	47,20	51,33	24,13	39,43	33,82	39,47	44,49	**24,13**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	36,96	49,87	59,67	24,13	39,43	38,27	39,47	46,71	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Hafer	36,96	49,87	59,67	24,13	39,43	38,27	39,47	46,71	**24,13**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	32,68	45,87	59,67	24,13	36,10	39,38	35,53	42,27	**24,13**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	56,62	56,53	68,00	24,13	64,43	53,82	51,32	73,38	**24,13**
Lupinen + Hafer + Quinoa	28,41	39,20	51,33	24,13	31,10	28,27	31,58	37,82	**24,13**
Hafer + Lupinen + Hafer	32,68	43,20	51,33	24,13	34,43	27,16	35,53	42,27	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Quinoa	31,83	43,20	51,33	24,13	36,10	34,93	35,53	40,04	**24,13**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	48,07	53,87	59,67	24,13	54,43	47,16	47,37	60,04	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Quinoa	30,97	41,87	51,33	24,13	34,43	36,04	32,89	42,27	**24,13**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	31,83	43,20	51,33	24,13	36,10	34,93	35,53	40,04	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Lupinen + Hafer	28,41	39,20	51,33	24,13	31,10	28,27	31,58	37,82	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Hafer	37,81	47,20	51,33	24,13	41,10	34,93	40,79	48,93	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Hafer	44,65	49,87	59,67	24,13	49,43	40,49	43,42	57,82	**24,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Hafer	36,10	47,20	51,33	24,13	39,43	33,82	39,47	44,49	**24,13**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	40,38	45,87	59,67	24,13	46,10	41,60	39,47	53,38	**24,13**
Lupinen + Quinoa + Quinoa	24,14	35,20	51,33	24,13	27,77	29,38	27,63	33,38	**24,13**
Lupinen + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	40,38	45,87	59,67	24,13	46,10	41,60	39,47	53,38	**24,13**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	48,92	56,53	68,00	24,13	54,43	51,60	47,37	62,27	**24,13**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Quinoa	26,70	36,53	43,00	24,13	29,43	24,93	28,95	33,38	**24,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Hafer	35,25	45,87	51,33	24,13	37,77	34,93	36,84	46,71	**24,13**
Lupinen + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	44,65	49,87	59,67	24,13	49,43	40,49	43,42	57,82	**24,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Quinoa	32,68	45,87	59,67	24,13	36,10	39,38	35,53	42,27	**24,13**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,21	52,53	59,67	24,13	52,77	48,27	44,74	62,27	**24,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Quinoa	33,54	43,20	51,33	24,13	37,77	36,04	36,84	44,49	**24,13**
Quinoa + Lupinen + Quinoa	24,14	35,20	51,33	24,13	27,77	29,38	27,63	33,38	**24,13**
Hafer + Lupinen + Quinoa	28,41	39,20	51,33	24,13	31,10	28,27	31,58	37,82	**24,13**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Quinoa	40,38	45,87	59,67	24,13	46,10	41,60	39,47	53,38	**24,13**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	30,97	41,87	51,33	24,13	34,43	36,04	32,89	42,27	**24,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Dinkel ungekocht + Quinoa							**24,13**
26,70	36,53	43,00	24,13	29,43	24,93	28,95	33,38
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**24,13**
33,54	43,20	51,33	24,13	37,77	36,04	36,84	44,49
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**24,13**
49,78	53,87	59,67	24,13	56,10	48,27	48,68	64,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**24,13**
24,13	70,80	127,33	43,44	91,38	61,86	80,54	114,71
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,13**
31,18	32,09	51,83	25,21	33,77	24,13	31,72	42,16
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**24,12**
32,23	47,82	46,58	24,12	35,88	25,52	36,93	41,60
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**24,12**
31,45	40,83	45,67	24,12	29,48	26,17	31,07	39,42
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**24,12**
33,18	31,68	55,92	38,83	33,03	24,12	36,70	38,00
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**24,12**
36,19	37,69	67,42	24,12	42,26	29,46	41,91	48,44
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,12**
30,61	31,68	60,08	28,83	31,36	24,12	34,07	38,00
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,12**
33,18	33,01	60,08	28,83	33,03	24,12	36,70	40,22
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,12**
34,03	33,01	51,75	31,06	34,69	24,12	36,70	38,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**24,12**
34,89	38,11	56,88	24,37	41,42	24,12	39,82	46,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**24,12**
31,90	30,11	31,88	44,37	31,42	24,12	33,90	31,89
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**24,12**
27,59	40,73	43,92	24,12	30,73	27,33	30,81	39,62
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**24,12**
31,47	47,80	45,96	24,12	35,07	25,57	36,17	40,67
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**24,12**
24,12	51,51	95,42	32,13	69,95	40,14	61,21	83,38
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**24,12**
24,12	51,51	95,42	32,13	69,95	40,14	61,21	83,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Walnüsse	24,12	51,51	95,42	32,13	69,95	40,14	61,21	83,38	**24,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	24,12	67,07	130,42	42,73	91,67	55,12	79,84	111,87	**24,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	24,12	66,40	130,42	42,73	91,67	57,34	80,50	112,98	**24,12**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	24,12	51,51	95,42	32,13	69,95	40,14	61,21	83,38	**24,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	24,12	67,07	130,42	43,84	91,67	57,90	79,84	111,87	**24,12**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Spirulina getrocknet	24,12	51,51	95,42	32,13	69,95	40,14	61,21	83,38	**24,12**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	24,12	51,51	95,42	32,13	69,95	40,14	61,21	83,38	**24,12**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	24,12	46,29	84,33	30,70	63,19	38,51	55,89	79,34	**24,12**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	34,87	38,40	61,25	24,11	43,17	26,00	42,37	47,89	**24,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	43,85	51,73	69,58	24,11	50,67	41,56	48,29	53,44	**24,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Mandeln	38,29	43,73	69,58	24,11	48,17	28,22	48,95	54,56	**24,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	42,56	47,73	57,08	24,11	50,67	34,89	48,29	50,11	**24,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	35,73	38,40	61,25	24,11	44,83	26,00	42,37	50,11	**24,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	41,28	45,73	57,08	24,11	48,17	36,56	44,34	53,44	**24,11**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	31,03	35,73	57,08	24,11	38,17	26,56	36,45	40,11	**24,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	45,13	47,73	57,08	24,11	53,17	36,56	50,26	56,78	**24,11**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	37,44	41,73	57,08	24,11	43,17	24,89	42,37	46,78	**24,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	55,38	51,73	69,58	24,11	65,67	44,89	54,21	70,11	**24,11**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,09	39,87	42,08	37,89	38,67	24,11	40,92	40,33	**24,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	37,39	39,93	55,75	24,11	43,75	30,93	40,00	49,00	**24,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	39,10	43,93	64,08	24,11	45,42	34,26	42,63	49,00	**24,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	46,79	43,93	64,08	24,11	55,42	36,48	46,58	60,11	**24,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	30,56	33,27	55,75	24,11	37,08	24,26	34,74	40,11	**24,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	39,96	41,27	55,75	24,11	47,08	30,93	43,95	51,22	**24,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	38,25	41,27	55,75	24,11	45,42	29,82	42,63	46,78	**24,11**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	26,91	40,51	48,75	28,41	28,90	24,11	29,88	39,46	**24,11**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Cashewnuss	24,11	51,79	109,50	34,56	68,68	45,71	63,50	85,33	**24,11**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	24,11	51,79	109,50	34,56	68,68	45,71	63,50	85,33	**24,11**
Austernpilze + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	24,11	51,79	109,50	34,56	68,68	45,71	63,50	85,33	**24,11**
Cashewnuss + Austernpilze + Spirulina getrocknet	24,11	51,79	109,50	34,56	68,68	45,71	63,50	85,33	**24,11**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Austernpilze	24,11	51,79	109,50	34,56	68,68	45,71	63,50	85,33	**24,11**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Austernpilze	24,11	51,79	109,50	34,56	68,68	45,71	63,50	85,33	**24,11**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	30,31	42,47	50,92	24,10	32,61	26,39	33,51	40,91	**24,10**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	28,79	42,43	49,67	24,10	30,99	26,49	31,99	39,04	**24,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	26,09	29,21	58,33	24,16	30,50	24,10	31,28	37,33	**24,10**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Miso	37,77	42,77	55,71	24,10	46,38	24,74	43,91	47,74	**24,10**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,23	31,21	58,33	27,49	33,00	24,10	31,93	38,44	**24,10**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,59	32,75	51,83	24,10	38,77	25,79	33,69	45,49	**24,10**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,75	32,75	51,83	24,10	33,77	24,68	31,72	39,93	**24,10**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	35,98	39,22	63,33	29,79	39,33	24,09	40,60	45,00	**24,09**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	34,89	37,63	60,17	24,57	41,84	24,09	39,88	45,64	**24,09**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	30,41	48,47	66,83	24,09	57,10	32,92	52,04	62,04	**24,09**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	29,22	26,87	29,50	43,43	27,74	24,09	29,14	31,43	**24,09**
3*Pistazien roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	30,93	30,20	46,17	37,88	31,08	24,09	34,40	32,54	**24,09**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	31,79	28,20	29,50	43,43	31,08	24,09	33,09	33,66	**24,09**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	24,09	52,76	101,25	38,44	69,17	41,79	62,24	87,78	**24,09**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	24,09	52,76	101,25	38,44	69,17	41,79	62,24	87,78	**24,09**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Miso	24,09	50,60	99,75	31,76	71,77	47,70	61,78	88,38	**24,09**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Miso	24,09	50,60	99,75	31,76	71,77	47,70	61,78	88,38	**24,09**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	24,09	66,60	128,92	41,76	91,77	58,81	78,88	112,82	**24,09**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	24,09	52,99	93,50	31,67	70,17	50,78	60,37	86,33	**24,09**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	24,09	52,99	93,50	31,67	70,17	50,78	60,37	86,33	**24,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**24,09**
24,09	52,99	101,83	33,89	70,17	47,44	63,00	84,11
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Champignons frisch							**24,09**
24,09	52,99	101,83	33,89	70,17	47,44	63,00	84,11
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**24,09**
24,09	52,76	101,25	38,44	69,17	41,79	62,24	87,78
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**24,09**
24,09	52,76	101,25	38,44	69,17	41,79	62,24	87,78
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**24,09**
24,09	52,99	101,83	33,89	70,17	47,44	63,00	84,11
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Pistazien roh							**24,09**
24,09	52,99	101,83	33,89	70,17	47,44	63,00	84,11
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**24,09**
24,09	52,99	93,50	31,67	70,17	50,78	60,37	86,33
Miso + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**24,09**
24,09	50,60	99,75	31,76	71,77	47,70	61,78	88,38
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**24,09**
24,09	52,76	101,25	38,44	69,17	41,79	62,24	87,78
Champignons frisch + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**24,09**
24,09	52,99	101,83	33,89	70,17	47,44	63,00	84,11
Pistazien roh + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**24,09**
24,09	52,99	101,83	33,89	70,17	47,44	63,00	84,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**24,09**
24,09	52,99	93,50	31,67	70,17	50,78	60,37	86,33
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**24,09**
24,09	52,76	101,25	38,44	69,17	41,79	62,24	87,78
Amaranth, ungekocht + Miso + Spirulina getrocknet							**24,09**
24,09	50,60	99,75	31,76	71,77	47,70	61,78	88,38
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,09**
24,09	52,99	93,50	31,67	70,17	50,78	60,37	86,33
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,09**
24,09	52,99	93,50	31,67	70,17	50,78	60,37	86,33
Miso + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**24,09**
24,09	50,60	99,75	31,76	71,77	47,70	61,78	88,38
Spirulina getrocknet + Miso + Amaranth, ungekocht							**24,09**
24,09	50,60	99,75	31,76	71,77	47,70	61,78	88,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,14	25,13	29,58	29,84	25,42	24,08	26,73	28,14	**24,08**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	30,34	27,87	36,50	34,89	27,50	24,08	28,68	33,56	**24,08**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	30,34	27,87	36,50	34,89	27,50	24,08	28,68	33,56	**24,08**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,91	29,16	49,08	32,09	32,54	24,08	37,85	39,89	**24,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,33	29,83	40,75	46,53	31,71	24,08	35,22	33,22	**24,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,32	35,16	49,08	42,09	40,04	24,08	39,82	43,22	**24,08**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,15	42,73	61,58	24,08	44,35	35,82	44,27	47,33	**24,08**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,02	36,73	61,58	24,08	36,85	25,82	38,35	44,00	**24,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,87	40,73	61,58	24,08	41,85	37,48	40,32	50,67	**24,08**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	52,97	46,73	74,08	24,08	59,35	45,82	50,19	67,33	**24,08**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,71	42,73	61,58	24,08	46,85	37,48	46,24	54,00	**24,08**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,43	46,73	74,08	24,08	44,35	42,48	44,27	50,67	**24,08**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,61	30,73	61,58	24,08	31,85	27,48	32,43	37,33	**24,08**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	27,87	36,50	34,89	27,50	24,08	28,68	33,56	**24,08**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	27,87	36,50	34,89	27,50	24,08	28,68	33,56	**24,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,34	27,87	36,50	34,89	27,50	24,08	28,68	33,56	**24,08**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,34	27,87	36,50	34,89	27,50	24,08	28,68	33,56	**24,08**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,07	50,76	92,33	30,24	70,87	43,73	61,67	84,62	**24,07**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	24,07	51,96	103,08	33,47	68,78	45,56	62,87	85,07	**24,07**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,07	50,76	92,33	30,24	70,87	43,73	61,67	84,62	**24,07**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	24,07	51,96	103,08	33,47	68,78	45,56	62,87	85,07	**24,07**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	24,07	51,96	103,08	33,47	68,78	45,56	62,87	85,07	**24,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Walnüsse	24,07	50,76	92,33	30,24	70,87	43,73	61,67	84,62	**24,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	24,07	66,32	127,33	40,84	92,58	58,71	80,30	113,11	**24,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	24,07	65,65	127,33	40,84	92,58	60,93	80,96	114,22	**24,07**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	24,07	51,96	103,08	33,47	68,78	45,56	62,87	85,07	**24,07**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	24,07	50,76	92,33	30,24	70,87	43,73	61,67	84,62	**24,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	24,07	66,32	127,33	41,96	92,58	61,49	80,30	113,11	**24,07**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	24,07	51,96	103,08	33,47	68,78	45,56	62,87	85,07	**24,07**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	24,07	50,76	92,33	30,24	70,87	43,73	61,67	84,62	**24,07**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	24,07	51,96	103,08	33,47	68,78	45,56	62,87	85,07	**24,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Spirulina getrocknet	24,07	50,76	92,33	30,24	70,87	43,73	61,67	84,62	**24,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**24,07**
29,79	42,80	39,50	26,20	31,65	24,07	31,58	36,73
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**24,07**
28,09	42,13	43,67	25,09	29,98	24,07	30,26	36,73
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**24,07**
29,37	42,80	43,67	25,09	30,82	24,07	31,58	37,84
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**24,07**
29,79	42,80	39,50	26,20	31,65	24,07	31,58	36,73
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**24,06**
24,06	51,91	97,42	29,98	71,38	48,89	60,22	86,79
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**24,06**
36,00	38,51	62,38	30,03	43,05	24,06	40,45	49,30
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**24,06**
24,06	34,88	55,42	50,96	43,67	27,69	43,46	52,67
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln							**24,06**
39,41	42,08	71,33	24,06	42,86	32,34	45,51	47,00
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**24,06**
41,98	44,75	71,33	24,06	44,53	37,90	45,51	53,67
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
50,09	47,23	75,58	24,06	56,01	45,08	50,83	60,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
53,94	51,23	75,58	24,06	58,51	53,41	50,83	70,44
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
40,69	43,23	67,25	24,06	44,34	39,52	44,25	49,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
47,10	48,56	67,25	24,06	50,18	47,86	48,20	61,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
44,53	47,23	67,25	24,06	46,84	47,86	44,25	59,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
46,24	51,23	75,58	24,06	48,51	51,19	46,88	59,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**24,06**
40,26	41,89	58,92	24,06	41,84	36,74	40,30	50,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**24,06**
41,97	44,56	67,25	24,06	43,51	40,08	42,93	54,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
45,39	48,56	67,25	24,06	48,51	46,74	46,88	57,11
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
43,25	44,56	67,25	24,06	47,68	39,52	48,20	51,56
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
42,40	47,23	75,58	24,06	46,01	42,86	46,88	49,33
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**24,06**
41,54	44,56	67,25	24,06	46,01	38,41	46,88	47,11
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**24,06**
36,41	37,89	58,92	24,06	39,34	28,41	40,30	40,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**24,06**
37,70	40,56	67,25	24,06	40,18	41,19	38,99	50,44
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**24,06**
38,12	40,56	67,25	24,06	41,01	31,74	42,93	44,89
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**24,06**
33,85	36,56	67,25	24,06	37,68	32,86	38,99	40,44
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**24,06**
35,95	36,95	65,83	24,06	40,11	27,27	40,51	45,89
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**24,05**
24,05	52,75	93,25	31,67	69,45	50,16	60,26	85,87
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**24,05**
24,05	52,75	101,58	33,89	69,45	46,82	62,89	83,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**24,05**
24,05	52,75	93,25	31,67	69,45	50,16	60,26	85,87
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**24,05**
24,05	52,75	101,58	33,89	69,45	46,82	62,89	83,64
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**24,05**
24,05	52,75	101,58	33,89	69,45	46,82	62,89	83,64
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**24,05**
24,05	52,75	101,58	33,89	69,45	46,82	62,89	83,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**24,05**
24,05	52,75	93,25	31,67	69,45	50,16	60,26	85,87
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**24,05**
24,05	52,75	93,25	31,67	69,45	50,16	60,26	85,87
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**24,05**
24,05	52,75	101,58	33,89	69,45	46,82	62,89	83,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**24,05**
24,05	52,75	101,58	33,89	69,45	46,82	62,89	83,64
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,05**
24,05	52,75	93,25	31,67	69,45	50,16	60,26	85,87
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,05**
24,05	52,75	93,25	31,67	69,45	50,16	60,26	85,87
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,04**
28,20	42,81	72,25	24,04	54,29	39,46	49,73	61,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**24,04**
30,76	45,48	72,25	24,04	55,96	45,01	49,73	68,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,04**
28,62	28,15	38,92	24,04	31,79	25,57	31,97	33,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,04**
31,19	30,81	38,92	24,04	33,46	31,12	31,97	39,67
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,04**
34,31	46,40	43,42	32,02	37,27	24,04	39,61	40,38
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**24,04**
31,80	29,12	47,00	48,11	30,35	24,04	34,55	34,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**24,04**
31,10	33,31	48,83	24,84	34,58	24,04	33,68	39,17
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**24,03**
24,03	93,94	188,71	61,47	134,07	84,02	115,88	167,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**24,03**
24,03	65,94	122,04	43,69	90,73	55,13	79,03	109,71
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**24,03**
24,03	51,94	88,71	34,80	69,07	40,69	60,61	80,82
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**24,03**
38,00	43,23	57,79	24,03	46,78	25,53	44,30	48,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao							**24,03**
24,03	67,20	130,83	40,27	92,50	61,06	82,51	115,80
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**24,03**
24,03	65,20	122,50	50,27	90,00	58,83	79,88	111,36
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**24,02**
34,38	30,41	50,38	38,54	31,85	24,02	35,70	37,46

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**24,02**
31,06	42,33	60,04	24,02	50,31	27,81	46,87	58,59
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**24,02**
33,57	39,92	53,00	24,02	41,47	27,84	38,86	46,47
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**24,02**
31,03	34,60	57,08	24,02	38,75	26,92	36,32	42,34
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**24,02**
39,58	45,27	65,42	24,02	47,08	36,92	44,22	51,23
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**24,02**
40,43	42,60	57,08	24,02	48,75	33,58	45,53	53,46
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**24,02**
35,30	38,60	57,08	24,02	42,08	25,81	40,27	46,79
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**24,02**
47,27	45,27	65,42	24,02	57,08	39,14	48,16	62,34
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**24,02**
37,87	41,27	57,08	24,02	45,42	33,58	41,59	51,23
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**24,02**
38,72	42,60	57,08	24,02	47,08	32,47	44,22	49,01
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**24,02**
29,57	34,96	36,63	48,83	28,21	24,02	31,27	34,24
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**24,02**
27,06	40,55	49,04	28,54	28,98	24,02	30,24	39,63
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht							**24,01**
24,01	62,00	119,29	40,94	86,98	53,98	75,91	108,92
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**24,01**
32,20	33,00	62,79	25,13	34,11	24,01	36,09	42,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**24,01**
24,01	52,04	97,00	31,42	71,87	49,89	61,68	89,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**24,01**
24,01	51,37	92,83	30,31	72,70	48,78	62,34	88,00
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**24,01**
24,01	52,85	93,42	31,58	69,40	49,99	60,34	86,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**24,01**
24,01	52,85	93,42	31,58	69,40	49,99	60,34	86,04
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Spitzkohl							**24,01**
24,01	52,85	101,75	33,80	69,40	46,66	62,97	83,82
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**24,01**
24,01	52,85	101,75	33,80	69,40	46,66	62,97	83,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**24,01**
24,01	93,83	188,42	61,39	134,25	84,28	115,71	167,61
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**24,01**
24,01	65,83	121,75	43,61	90,92	55,39	78,87	109,83
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**24,01**
24,01	51,83	88,42	34,72	69,25	40,94	60,45	80,94
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**24,01**
24,01	52,85	101,75	33,80	69,40	46,66	62,97	83,82
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Pistazien roh							**24,01**
24,01	52,85	101,75	33,80	69,40	46,66	62,97	83,82
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**24,01**
24,01	52,85	93,42	31,58	69,40	49,99	60,34	86,04
Spitzkohl + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**24,01**
24,01	52,85	101,75	33,80	69,40	46,66	62,97	83,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**24,01**
24,01	52,85	93,42	31,58	69,40	49,99	60,34	86,04
Pistazien roh + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**24,01**
24,01	52,85	101,75	33,80	69,40	46,66	62,97	83,82
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,01**
24,01	52,85	93,42	31,58	69,40	49,99	60,34	86,04
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**24,01**
24,01	52,85	93,42	31,58	69,40	49,99	60,34	86,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**24,01**
32,79	33,70	63,54	27,38	35,29	24,01	35,76	44,42
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**24,00**
31,95	40,99	59,96	24,00	33,88	29,84	36,39	43,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**24,00**
24,00	66,60	126,88	42,43	91,25	55,18	79,30	111,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**24,00**
24,00	38,60	60,21	24,66	47,92	26,29	42,46	53,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen								**24,00**
31,32	38,81	67,33	24,00	36,88	26,57	41,14	49,58	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht								**24,00**
24,00	52,60	93,54	33,54	69,58	40,74	60,88	82,24	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**24,00**
31,25	25,36	31,33	41,69	32,63	24,00	30,82	35,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**24,00**
24,00	66,60	126,88	42,43	91,25	55,18	79,30	111,13	
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**23,99**
23,99	65,71	121,63	43,61	90,56	55,08	78,82	109,60	
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet								**23,99**
23,99	93,71	188,29	61,39	133,89	83,97	115,66	167,38	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet								**23,99**
23,99	51,71	88,29	34,72	68,89	40,63	60,39	80,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln								**23,99**
38,74	42,95	65,42	31,60	46,17	23,99	44,70	51,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss								**23,99**
36,41	37,67	61,42	24,57	43,46	23,99	41,41	47,51	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet								**23,99**
27,08	44,73	66,04	23,99	52,58	28,29	48,25	58,02	
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet								**23,99**
29,36	44,79	67,92	23,99	55,01	28,14	50,54	60,82	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen								**23,99**
23,99	51,95	101,71	30,77	71,33	49,49	61,57	88,16	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa								**23,99**
23,99	52,61	101,71	31,88	71,33	50,04	60,91	87,04	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken								**23,99**
23,99	52,61	101,71	30,77	71,33	47,27	60,91	87,04	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,98**
36,66	40,95	57,92	28,34	40,00	23,98	40,20	47,33	
Spirulina getrocknet + Kakao + Erbsen grün gekocht								**23,98**
23,98	53,36	106,33	30,58	73,47	48,44	67,00	92,00	
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht								**23,98**
23,98	49,36	89,67	50,58	68,47	44,00	61,74	83,11	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht								**23,98**
23,98	49,36	89,67	50,58	68,47	44,00	61,74	83,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**23,98**
23,98	53,36	106,33	30,58	73,47	48,44	67,00	92,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer							**23,98**
23,98	66,03	127,17	41,69	92,63	59,00	80,16	114,22
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Kakao							**23,98**
23,98	53,36	106,33	30,58	73,47	48,44	67,00	92,00
Erbsen grün gekocht + Kakao + Spirulina getrocknet							**23,98**
23,98	53,36	106,33	30,58	73,47	48,44	67,00	92,00
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**23,98**
23,98	49,36	89,67	50,58	68,47	44,00	61,74	83,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**23,98**
23,98	49,36	89,67	50,58	68,47	44,00	61,74	83,11
Kakao + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**23,98**
23,98	53,36	106,33	30,58	73,47	48,44	67,00	92,00
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Kakao							**23,98**
23,98	53,36	106,33	30,58	73,47	48,44	67,00	92,00
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,98**
23,98	49,36	89,67	50,58	68,47	44,00	61,74	83,11
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,98**
23,98	49,36	89,67	50,58	68,47	44,00	61,74	83,11
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**23,98**
23,98	50,59	94,17	30,90	69,93	41,39	61,34	84,06
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,98**
30,65	44,80	52,00	23,98	34,15	28,51	34,21	42,29
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,98**
29,79	44,80	52,00	23,98	32,48	29,62	32,89	42,29
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,98**
31,50	43,47	52,00	23,98	35,82	32,96	35,53	46,73
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,98**
34,07	48,80	60,33	23,98	39,15	35,18	42,11	51,18
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,98**
30,65	43,47	52,00	23,98	34,15	32,96	35,53	44,51
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,98**
32,36	46,13	52,00	23,98	34,15	29,62	35,53	44,51
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,98**
30,22	42,80	52,00	23,98	34,15	32,96	33,55	45,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,51	44,13	52,00	23,98	30,82	29,62	30,92	41,18	**23,98**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,91	39,27	58,08	23,98	44,27	30,48	40,07	49,49	**23,98**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,37	42,80	52,00	23,98	32,48	32,96	33,55	43,40	**23,98**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,37	44,13	52,00	23,98	32,48	28,51	32,24	41,18	**23,98**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,08	45,47	52,00	23,98	32,48	29,62	33,55	43,40	**23,98**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,79	48,13	60,33	23,98	37,48	35,18	40,13	50,07	**23,98**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	28,97	39,41	48,42	23,98	33,93	24,29	33,59	41,60	**23,98**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Roggenmehl	28,97	39,41	48,42	23,98	33,93	24,29	33,59	41,60	**23,98**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Lupinen	28,97	39,41	48,42	23,98	33,93	24,29	33,59	41,60	**23,98**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	28,97	39,41	48,42	23,98	33,93	24,29	33,59	41,60	**23,98**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,65	43,47	52,00	23,98	34,98	32,40	34,87	44,51	**23,98**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,08	44,80	56,17	23,98	34,98	34,62	34,87	45,62	**23,98**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,21	48,80	60,33	23,98	38,32	34,62	41,45	48,96	**23,98**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,50	46,13	52,00	23,98	33,32	29,07	34,87	42,29	**23,98**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,64	50,13	64,50	23,98	38,32	36,84	41,45	50,07	**23,98**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,93	47,47	56,17	23,98	33,32	31,29	34,87	43,40	**23,98**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,22	44,80	56,17	23,98	33,32	34,62	34,87	43,40	**23,98**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,37	46,13	56,17	23,98	31,65	31,29	32,24	41,18	**23,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,98**
29,79	44,80	52,00	23,98	33,32	27,96	33,55	40,07
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,98**
28,94	44,80	52,00	23,98	31,65	29,07	32,24	40,07
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,98**
29,79	43,47	52,00	23,98	33,32	32,40	34,87	42,29
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**23,98**
25,95	39,47	52,00	23,98	29,15	29,62	30,92	38,96
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**23,98**
25,09	40,80	52,00	23,98	27,48	26,29	28,29	36,73
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Quinoa							**23,98**
29,37	44,80	60,33	23,98	34,15	31,84	37,50	45,62
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Hafer							**23,98**
31,50	46,80	60,33	23,98	35,82	31,29	39,47	47,84
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**23,98**
28,94	41,47	52,00	23,98	32,48	29,07	32,89	43,40
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**23,98**
28,09	42,80	52,00	23,98	30,82	24,62	31,58	38,96
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**23,98**
29,79	44,13	52,00	23,98	30,82	25,73	32,89	41,18
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**23,98**
27,23	42,80	52,00	23,98	29,15	25,73	30,26	38,96
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**23,98**
25,95	40,80	52,00	23,98	29,15	25,18	29,61	36,73
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**23,98**
26,80	39,47	52,00	23,98	30,82	29,62	30,92	41,18
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**23,98**
27,66	42,13	52,00	23,98	29,15	26,29	30,92	38,96
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**23,98**
28,09	41,47	52,00	23,98	30,82	29,07	32,89	41,18
Roggenmehl + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,98**
28,97	39,41	48,42	23,98	33,93	24,29	33,59	41,60
Lupinen + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,98**
28,97	39,41	48,42	23,98	33,93	24,29	33,59	41,60
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**23,98**
30,65	45,47	56,17	23,98	34,98	29,62	38,16	45,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	26,38	41,47	47,83	23,98	28,32	24,07	28,95	36,73	**23,98**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	28,09	40,13	47,83	23,98	31,65	27,40	31,58	41,18	**23,98**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	27,23	40,13	47,83	23,98	29,98	27,40	31,58	38,96	**23,98**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	28,94	42,80	47,83	23,98	29,98	24,07	31,58	38,96	**23,98**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Pistazien roh	35,62	37,93	58,08	23,98	43,43	27,70	40,07	46,16	**23,98**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,78	47,47	56,17	23,98	38,32	32,40	36,84	48,96	**23,98**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,22	46,13	56,17	23,98	33,32	30,18	33,55	41,18	**23,98**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,07	46,13	56,17	23,98	38,32	31,29	35,53	46,73	**23,98**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,07	44,80	56,17	23,98	38,32	35,73	36,84	48,96	**23,98**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,49	50,13	64,50	23,98	43,32	37,96	43,42	55,62	**23,98**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,92	44,80	56,17	23,98	39,98	35,73	36,84	51,18	**23,98**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,21	46,13	56,17	23,98	36,65	32,40	34,21	46,73	**23,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,97	66,23	125,33	41,49	91,71	56,98	79,53	111,76	**23,97**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	23,97	51,76	88,38	34,68	68,87	40,55	60,43	80,80	**23,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	23,97	93,76	188,38	61,34	133,87	83,88	115,70	167,47	**23,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	23,97	65,76	121,71	43,57	90,53	54,99	78,86	109,69	**23,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,63	32,34	51,83	23,97	35,38	24,61	33,14	43,29	**23,97**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	36,43	38,28	67,17	23,97	41,78	29,93	42,10	48,12	**23,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	36,41	34,56	50,58	51,83	37,68	23,97	40,30	41,56	**23,97**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	35,13	38,56	67,25	25,17	42,68	23,97	40,96	47,11	**23,97**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	32,14	30,56	50,58	45,17	32,68	23,97	38,99	39,33	**23,97**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	30,82	39,55	61,42	23,97	32,46	29,06	35,38	41,38	**23,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	32,34	51,83	23,97	34,55	24,05	32,48	41,07	**23,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,35	31,67	51,83	23,97	33,72	24,61	31,16	42,18	**23,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	33,67	56,00	23,97	34,55	26,27	32,48	42,18	**23,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,05	33,67	56,00	23,97	39,55	27,38	34,45	47,73	**23,97**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	23,96	51,08	99,00	37,93	67,17	39,84	59,96	84,22	**23,96**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	23,96	51,08	99,00	37,93	67,17	39,84	59,96	84,22	**23,96**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	23,96	64,68	132,33	41,96	93,40	60,33	80,87	117,11	**23,96**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	23,96	51,08	99,00	37,93	67,17	39,84	59,96	84,22	**23,96**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	23,96	51,08	99,00	37,93	67,17	39,84	59,96	84,22	**23,96**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	23,96	51,08	99,00	37,93	67,17	39,84	59,96	84,22	**23,96**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	23,96	51,08	99,00	37,93	67,17	39,84	59,96	84,22	**23,96**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Miso	28,16	37,01	46,92	25,60	30,87	23,96	29,89	39,09	**23,96**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Miso	28,16	37,01	46,92	25,60	30,87	23,96	29,89	39,09	**23,96**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	30,86	49,39	71,00	23,96	57,88	34,51	52,80	64,29	**23,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Lupinen	28,16	37,01	46,92	25,60	30,87	23,96	29,89	39,09	**23,96**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	28,16	37,01	46,92	25,60	30,87	23,96	29,89	39,09	**23,96**
Miso + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	28,16	37,01	46,92	25,60	30,87	23,96	29,89	39,09	**23,96**
Lupinen + Miso + Tahin aus rohem Sesam	28,16	37,01	46,92	25,60	30,87	23,96	29,89	39,09	**23,96**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	23,95	50,79	92,54	30,67	70,54	44,89	59,99	83,88	**23,95**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	23,95	65,85	123,79	40,54	92,17	58,77	79,76	112,38	**23,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	31,25	33,35	49,13	24,98	34,67	23,94	34,04	39,34	**23,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	23,94	66,12	127,67	40,09	92,13	61,21	79,13	114,08	**23,94**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	32,68	34,73	58,08	25,78	38,88	23,94	35,92	45,73	**23,94**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	32,68	34,73	58,08	25,78	38,88	23,94	35,92	45,73	**23,94**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	32,68	34,73	58,08	25,78	38,88	23,94	35,92	45,73	**23,94**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	32,68	34,73	58,08	25,78	38,88	23,94	35,92	45,73	**23,94**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,24	42,04	60,50	23,94	35,83	32,02	37,70	44,60	**23,94**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	32,68	34,73	58,08	25,78	38,88	23,94	35,92	45,73	**23,94**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	32,68	34,73	58,08	25,78	38,88	23,94	35,92	45,73	**23,94**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	23,94	46,07	84,58	30,66	63,31	38,88	55,84	79,49	**23,94**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,94	34,81	53,75	24,01	39,00	23,94	36,97	44,47	**23,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	36,28	39,07	52,08	25,93	39,03	23,93	37,47	45,60	**23,93**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	28,26	26,61	39,21	32,99	29,66	23,93	29,34	32,60	**23,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,93	65,33	129,17	42,00	90,83	58,89	80,26	112,22	**23,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,93	66,00	133,33	43,11	90,00	60,00	79,61	113,33	**23,93**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	23,93	52,00	108,33	33,33	71,67	44,44	63,16	88,89	**23,93**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	23,93	52,00	108,33	33,33	71,67	44,44	63,16	88,89	**23,93**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Amaranth, ungekocht	23,93	52,00	108,33	35,56	71,67	50,00	63,16	88,89	**23,93**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	23,93	33,20	53,17	50,44	41,67	25,74	41,18	49,11	**23,93**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	23,93	38,67	70,83	43,33	45,00	28,89	43,42	55,56	**23,93**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	23,93	54,00	108,33	36,67	70,00	48,89	62,50	85,56	**23,93**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	23,93	52,00	108,33	33,33	70,00	47,22	64,47	88,89	**23,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	23,93	51,33	108,33	33,33	71,67	47,22	63,16	91,11	**23,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	23,93	66,67	137,50	43,33	91,67	60,00	81,58	115,56	**23,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	23,93	68,00	137,50	45,56	91,67	61,11	80,26	113,33	**23,93**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	23,93	54,00	108,33	33,33	70,00	40,56	62,50	85,56	**23,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	23,93	68,00	137,50	43,33	91,67	55,56	80,26	113,33	**23,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	23,93	67,33	137,50	43,33	91,67	58,33	80,26	115,56	**23,93**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	23,93	55,33	108,33	34,44	69,17	43,89	61,84	86,67	**23,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**23,93**
23,93	50,67	108,33	33,33	71,67	48,89	64,47	91,11
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**23,93**
23,93	50,67	108,33	33,33	71,67	48,89	64,47	91,11
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**23,93**
23,93	52,00	108,33	33,33	71,67	44,44	63,16	88,89
Haselnüsse + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**23,93**
23,93	54,67	108,33	33,33	68,33	42,22	61,84	86,67
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**23,93**
23,93	52,00	108,33	35,56	71,67	50,00	63,16	88,89
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Spirulina getrocknet							**23,93**
23,93	52,00	108,33	35,56	71,67	50,00	63,16	88,89
Gerstenmehl + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**23,93**
23,93	54,67	108,33	33,33	68,33	42,22	61,84	86,67
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**23,93**
23,93	52,00	108,33	33,33	71,67	44,44	63,16	88,89
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Gerstenmehl							**23,93**
23,93	54,67	108,33	33,33	68,33	42,22	61,84	86,67
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**23,93**
23,93	54,67	108,33	33,33	68,33	42,22	61,84	86,67
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Haselnüsse							**23,93**
23,93	54,67	108,33	33,33	68,33	42,22	61,84	86,67
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**23,93**
23,93	54,67	108,33	33,33	68,33	42,22	61,84	86,67
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**23,93**
23,93	50,67	108,33	33,33	71,67	48,89	64,47	91,11
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**23,93**
23,93	50,67	108,33	33,33	71,67	48,89	64,47	91,11
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**23,93**
23,93	50,67	108,33	33,33	71,67	48,89	64,47	91,11
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**23,93**
23,93	52,00	108,33	33,33	71,67	44,44	63,16	88,89
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**23,93**
23,93	50,67	108,33	33,33	71,67	48,89	64,47	91,11
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**23,93**
23,93	52,00	108,33	33,33	71,67	44,44	63,16	88,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**23,93**
23,93	52,00	108,33	35,56	71,67	50,00	63,16	88,89
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Quinoa							**23,93**
23,93	52,00	108,33	35,56	71,67	50,00	63,16	88,89
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**23,93**
23,93	52,00	108,33	35,56	71,67	50,00	63,16	88,89
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,93**
28,62	27,02	42,46	24,63	30,50	23,93	29,85	33,46
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**23,93**
23,93	50,67	92,17	32,14	67,58	40,08	59,22	81,70
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**23,92**
23,92	65,48	122,25	39,60	92,63	60,57	79,99	113,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,92**
23,92	65,48	122,25	39,60	92,63	60,57	79,99	113,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**23,92**
23,92	51,48	88,92	30,71	70,96	46,12	61,57	84,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,91**
33,38	46,69	68,83	23,91	60,97	45,11	53,84	70,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,91**
43,64	50,69	81,33	23,91	73,47	53,44	57,79	84,22
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,91**
25,69	40,69	68,83	23,91	50,97	33,44	45,95	60,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,91**
32,10	50,69	81,33	23,91	58,47	50,11	51,87	67,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,91**
29,54	44,69	68,83	23,91	55,97	45,11	47,92	67,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,91**
30,82	46,69	68,83	23,91	58,47	43,44	51,87	64,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**23,91**
33,38	36,03	56,33	23,91	43,47	25,11	39,37	47,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,91**
44,07	36,03	48,00	23,91	50,97	39,56	40,03	55,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,53	36,03	48,00	23,91	35,97	36,22	34,11	38,67	**23,91**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,25	32,03	35,50	23,91	35,97	29,56	34,11	35,33	**23,91**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,81	32,03	35,50	23,91	38,47	31,22	36,08	42,00	**23,91**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,97	30,03	35,50	23,91	33,47	31,22	30,16	38,67	**23,91**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	33,38	36,03	56,33	23,91	43,47	25,11	39,37	47,56	**23,91**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	33,38	36,03	56,33	23,91	43,47	25,11	39,37	47,56	**23,91**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,38	36,03	56,33	23,91	43,47	25,11	39,37	47,56	**23,91**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,20	25,48	26,42	30,71	30,13	23,90	29,99	31,89	**23,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	32,14	34,09	59,17	27,48	34,92	23,90	35,87	41,68	**23,90**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	31,06	39,76	43,58	24,86	32,94	23,90	33,07	37,16	**23,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,91	24,81	26,42	30,71	28,46	23,90	28,02	30,78	**23,90**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	31,35	45,57	46,38	23,90	33,90	34,30	33,24	44,18	**23,90**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	32,21	46,91	46,38	23,90	35,57	33,19	35,88	41,96	**23,90**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	28,79	42,91	46,38	23,90	30,57	26,52	31,93	39,73	**23,90**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	33,06	49,57	54,71	23,90	35,57	37,63	35,88	44,18	**23,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**23,90**
33,92	46,91	46,38	23,90	37,23	34,30	37,19	46,40
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**23,90**
40,76	49,57	54,71	23,90	45,57	39,86	39,82	55,29
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**23,90**
24,52	38,91	46,38	23,90	27,23	27,63	27,98	35,29
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**23,90**
26,45	37,29	36,25	40,92	25,90	23,90	28,87	33,23
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,89**
23,89	65,51	122,75	40,91	90,93	58,73	79,63	111,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,89**
30,34	26,67	37,50	44,44	30,00	23,89	33,55	34,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,89**
31,20	26,67	37,50	44,44	31,67	23,89	33,55	36,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,89**
34,62	32,00	37,50	46,67	33,33	23,89	36,18	36,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,89**
29,06	26,00	37,50	44,44	28,33	23,89	31,58	33,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,89**
29,91	26,00	37,50	44,44	30,00	23,89	31,58	35,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,89**
23,89	66,17	126,92	42,02	90,10	59,84	78,97	113,07
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**23,89**
25,64	26,00	45,83	36,67	27,50	23,89	30,26	31,11
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,89**
27,78	28,00	45,83	40,00	30,00	23,89	30,92	32,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart							**23,89**
23,89	62,07	119,29	40,89	86,72	53,82	75,72	108,62
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,89**
33,33	31,33	37,50	46,67	31,67	23,89	34,21	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	38,00	45,83	24,44	41,67	23,89	38,82	41,11	**23,89**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	34,00	45,83	25,56	33,33	23,89	34,87	36,67	**23,89**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	32,00	45,83	25,56	30,83	23,89	30,92	33,33	**23,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,76	34,00	33,33	28,89	35,83	23,89	34,87	33,33	**23,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	33,76	37,33	62,50	24,44	40,00	23,89	38,82	45,56	**23,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	34,62	37,33	54,17	26,67	41,67	23,89	38,82	43,33	**23,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	31,20	36,00	62,50	24,44	38,33	23,89	36,18	43,33	**23,89**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	35,90	38,67	54,17	24,44	40,83	23,89	39,47	44,44	**23,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	36,67	50,00	24,44	39,17	23,89	38,16	38,89	**23,89**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	28,00	45,83	28,89	28,33	23,89	28,95	31,11	**23,89**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	23,87	52,15	98,17	30,47	70,91	47,33	60,38	86,31	**23,87**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,17	37,47	51,42	23,87	42,65	25,91	40,11	47,80	**23,87**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,80	27,44	41,00	34,51	30,43	23,87	32,62	34,00	**23,87**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,80	27,44	41,00	34,51	30,43	23,87	32,62	34,00	**23,87**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,54	41,52	49,50	23,87	37,85	28,64	36,22	44,27	**23,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	29,80	27,44	41,00	34,51	30,43	23,87	32,62	34,00	**23,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**23,87**
31,54	41,52	49,50	23,87	37,85	28,64	36,22	44,27	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**23,87**
40,03	38,80	55,58	23,87	40,98	30,91	38,79	50,02	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Mais-Mehl								**23,87**
37,46	36,13	55,58	23,87	39,32	25,36	38,79	43,36	
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl								**23,87**
37,46	36,13	55,58	23,87	39,32	25,36	38,79	43,36	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl								**23,87**
40,03	38,80	55,58	23,87	40,98	30,91	38,79	50,02	
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**23,87**
30,22	44,13	47,83	23,87	32,48	33,51	32,24	42,29	
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**23,87**
31,08	45,47	47,83	23,87	34,15	32,40	34,87	40,07	
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Austernpilze								**23,87**
27,66	41,47	47,83	23,87	29,15	25,73	30,92	37,84	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**23,87**
32,79	45,47	47,83	23,87	35,82	33,51	36,18	44,51	
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**23,87**
39,62	48,13	56,17	23,87	44,15	39,07	38,82	53,40	
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**23,87**
31,93	48,13	56,17	23,87	34,15	36,84	34,87	42,29	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**23,87**
31,54	41,52	49,50	23,87	37,85	28,64	36,22	44,27	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen								**23,87**
31,54	41,52	49,50	23,87	37,85	28,64	36,22	44,27	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**23,87**
38,32	37,47	51,42	23,87	41,82	25,36	39,45	45,58	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**23,87**
37,89	36,80	51,42	23,87	40,98	25,91	38,13	46,69	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss								**23,87**
29,80	27,44	41,00	34,51	30,43	23,87	32,62	34,00	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**23,87**
37,46	36,13	55,58	23,87	39,32	25,36	38,79	43,36	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**23,87**
37,13	37,95	48,63	23,87	39,33	29,00	38,17	42,34	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**23,87**
49,95	41,95	61,13	23,87	54,33	39,00	44,09	62,34	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**23,87**
38,41	41,95	61,13	23,87	39,33	35,67	38,17	45,68	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**23,87**
35,85	35,95	48,63	23,87	36,83	30,67	34,22	45,68	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**23,87**
39,70	37,95	48,63	23,87	41,83	30,67	40,14	49,01	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,87**
40,03	38,80	55,58	23,87	40,98	30,91	38,79	50,02	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,87**
37,46	36,13	55,58	23,87	39,32	25,36	38,79	43,36	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,87**
31,54	41,52	49,50	23,87	37,85	28,64	36,22	44,27	
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,87**
40,03	38,80	55,58	23,87	40,98	30,91	38,79	50,02	
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,87**
31,54	41,52	49,50	23,87	37,85	28,64	36,22	44,27	
Pistazien roh + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,87**
37,46	36,13	55,58	23,87	39,32	25,36	38,79	43,36	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Pistazien roh								**23,87**
37,46	36,13	55,58	23,87	39,32	25,36	38,79	43,36	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**23,87**
42,59	38,80	55,58	23,87	46,82	28,69	41,42	52,24	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,87**
38,74	38,80	55,58	23,87	41,82	27,58	39,45	46,69	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,87**
40,03	38,80	55,58	23,87	40,98	30,91	38,79	50,02	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,87**
40,03	38,80	55,58	23,87	40,98	30,91	38,79	50,02	
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,87**
29,80	27,44	41,00	34,51	30,43	23,87	32,62	34,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,80	27,44	41,00	34,51	30,43	23,87	32,62	34,00	**23,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	23,86	61,96	119,00	40,81	86,90	54,08	75,55	108,74	**23,86**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,47	37,37	64,58	33,17	36,67	23,86	36,74	46,67	**23,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,86	53,13	92,08	29,84	70,42	49,64	62,26	84,81	**23,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,86	53,13	96,25	32,07	71,25	47,42	62,91	87,03	**23,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	39,13	38,77	51,25	23,86	43,39	30,78	41,37	49,76	**23,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	35,28	36,77	51,25	23,86	38,39	30,78	35,45	46,42	**23,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	36,56	38,77	51,25	23,86	40,89	29,11	39,39	43,09	**23,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	37,85	42,77	63,75	23,86	40,89	35,78	39,39	46,42	**23,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	49,38	42,77	63,75	23,86	55,89	39,11	45,32	63,09	**23,86**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	35,68	48,96	52,33	23,86	39,94	26,90	41,75	44,16	**23,86**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,31	46,14	56,67	23,86	44,33	30,33	44,06	50,11	**23,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	34,52	36,75	50,63	23,86	37,58	30,83	34,68	45,49	**23,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	38,37	38,75	50,63	23,86	42,58	30,83	40,61	48,82	**23,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	35,80	38,75	50,63	23,86	40,08	29,16	38,63	42,16	**23,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	37,09	42,75	63,13	23,86	40,08	35,83	38,63	45,49	**23,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	48,62	42,75	63,13	23,86	55,08	39,16	44,55	62,16	**23,86**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	26,93	40,62	49,04	28,49	28,72	23,86	30,05	39,33	**23,86**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,37	38,43	43,75	23,86	29,12	25,39	28,69	38,51	**23,86**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,75	43,47	56,67	23,86	42,67	24,77	44,06	43,44	**23,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	23,85	49,55	87,54	29,31	68,95	45,47	59,91	83,57	**23,85**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Miso	32,56	29,97	41,54	46,99	31,72	23,85	34,84	33,08	**23,85**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	29,14	29,30	49,88	32,54	32,55	23,85	37,47	39,74	**23,85**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	35,55	35,30	49,88	42,54	40,05	23,85	39,44	43,08	**23,85**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	23,85	61,84	118,88	40,81	86,54	53,77	75,50	108,51	**23,85**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,51	39,07	55,42	23,84	44,17	26,23	41,03	47,42	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	39,11	56,67	23,84	45,78	26,13	42,55	49,29	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,23	38,40	55,42	23,84	42,50	26,23	39,05	46,31	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,36	40,19	62,25	23,84	45,05	32,07	40,83	51,73	**23,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	37,37	40,40	59,58	23,84	42,50	31,23	39,71	49,64	**23,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	37,37	40,40	59,58	23,84	42,50	31,23	39,71	49,64	**23,84**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	34,80	37,73	59,58	23,84	40,83	25,68	39,71	42,98	**23,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	34,80	37,73	59,58	23,84	40,83	25,68	39,71	42,98	**23,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	38,89	40,44	60,83	23,84	44,12	31,13	41,24	51,51	**23,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Walnüsse	36,32	37,77	60,83	23,84	42,45	25,58	41,24	44,84	**23,84**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	36,32	37,77	60,83	23,84	42,45	25,58	41,24	44,84	**23,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	26,84	25,72	34,17	33,49	25,68	23,84	26,83	31,93	**23,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	26,84	25,72	34,17	33,49	25,68	23,84	26,83	31,93	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	39,11	56,67	23,84	44,95	25,58	41,89	47,07	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,66	39,07	55,42	23,84	43,33	25,68	40,37	45,20	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,44	56,67	23,84	44,12	26,13	40,58	48,18	**23,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	38,89	40,44	60,83	23,84	44,12	31,13	41,24	51,51	**23,84**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	36,32	37,77	60,83	23,84	42,45	25,58	41,24	44,84	**23,84**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	34,80	37,73	59,58	23,84	40,83	25,68	39,71	42,98	**23,84**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,08	43,96	46,92	23,84	32,53	28,70	33,24	41,07	**23,84**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,21	47,96	46,92	23,84	39,19	36,48	38,51	47,73	**23,84**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,04	50,63	55,25	23,84	47,53	42,03	41,14	56,62	**23,84**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,35	50,63	55,25	23,84	37,53	39,81	37,19	45,51	**23,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,80	39,96	46,92	23,84	29,19	29,81	29,30	36,62	**23,84**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,37	41,29	38,58	23,84	30,86	25,37	30,61	36,62	**23,84**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,50	47,96	46,92	23,84	37,53	35,37	37,19	43,29	**23,84**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,64	46,63	46,92	23,84	35,86	36,48	34,56	45,51	**23,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	38,89	40,44	60,83	23,84	44,12	31,13	41,24	51,51	**23,84**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,89	40,44	60,83	23,84	44,12	31,13	41,24	51,51	**23,84**
Pistazien roh + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	36,32	37,77	60,83	23,84	42,45	25,58	41,24	44,84	**23,84**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,37	40,40	59,58	23,84	42,50	31,23	39,71	49,64	**23,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	37,37	40,40	59,58	23,84	42,50	31,23	39,71	49,64	**23,84**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	34,80	37,73	59,58	23,84	40,83	25,68	39,71	42,98	**23,84**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	34,80	37,73	59,58	23,84	40,83	25,68	39,71	42,98	**23,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Pistazien roh	36,32	37,77	60,83	23,84	42,45	25,58	41,24	44,84	**23,84**
Walnüsse + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	36,32	37,77	60,83	23,84	42,45	25,58	41,24	44,84	**23,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	34,80	37,73	59,58	23,84	40,83	25,68	39,71	42,98	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	36,08	38,85	62,25	23,84	44,22	29,29	40,83	48,40	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,09	40,40	59,58	23,84	43,33	27,90	40,37	46,31	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	40,44	60,83	23,84	49,95	28,91	43,87	53,73	**23,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	40,44	60,83	23,84	44,95	27,80	41,89	48,18	**23,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,93	40,40	59,58	23,84	48,33	29,01	42,34	51,87	**23,84**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,37	40,40	59,58	23,84	42,50	31,23	39,71	49,64	**23,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,89	40,44	60,83	23,84	44,12	31,13	41,24	51,51	**23,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,84	25,72	34,17	33,49	25,68	23,84	26,83	31,93	**23,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,37	40,40	59,58	23,84	42,50	31,23	39,71	49,64	**23,84**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,84	25,72	34,17	33,49	25,68	23,84	26,83	31,93	**23,84**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,89	40,44	60,83	23,84	44,12	31,13	41,24	51,51	**23,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,84	25,72	34,17	33,49	25,68	23,84	26,83	31,93	**23,84**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,84	25,72	34,17	33,49	25,68	23,84	26,83	31,93	**23,84**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,84	51,77	96,63	29,52	71,37	49,12	60,61	86,93	**23,84**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	23,84	60,75	98,42	37,31	68,93	47,62	62,54	88,27	**23,84**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Roggenmehl	23,84	60,75	98,42	37,31	68,93	47,62	62,54	88,27	**23,84**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Miso	23,84	51,45	95,33	30,04	70,98	48,10	59,84	85,67	**23,84**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Miso	23,84	51,45	95,33	30,04	70,98	48,10	59,84	85,67	**23,84**
Spirulina getrocknet + Miso + Sojabohnen	23,84	51,45	95,33	30,04	70,98	48,10	59,84	85,67	**23,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	23,84	51,45	95,33	30,04	70,98	48,10	59,84	85,67	**23,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	93,63	188,21	61,30	133,78	83,73	115,49	167,07	**23,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	51,63	88,21	34,63	68,78	40,40	60,23	80,40	**23,84**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	65,63	121,54	43,52	90,45	54,84	78,65	109,29	**23,84**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Lupinen	23,84	60,75	98,42	37,31	68,93	47,62	62,54	88,27	**23,84**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Lupinen	23,84	60,75	98,42	37,31	68,93	47,62	62,54	88,27	**23,84**
Roggenmehl + Lupinen + Spirulina getrocknet	23,84	60,75	98,42	37,31	68,93	47,62	62,54	88,27	**23,84**
Lupinen + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	23,84	60,75	98,42	37,31	68,93	47,62	62,54	88,27	**23,84**
Sojabohnen + Miso + Spirulina getrocknet	23,84	51,45	95,33	30,04	70,98	48,10	59,84	85,67	**23,84**
Miso + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	23,84	51,45	95,33	30,04	70,98	48,10	59,84	85,67	**23,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	28,73	27,87	39,17	34,71	29,17	23,83	31,86	31,36	**23,83**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	28,73	27,87	39,17	34,71	29,17	23,83	31,86	31,36	**23,83**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,72	33,20	47,50	30,27	37,50	23,83	36,46	41,36	**23,83**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	28,73	27,87	39,17	34,71	29,17	23,83	31,86	31,36	**23,83**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	28,73	27,87	39,17	34,71	29,17	23,83	31,86	31,36	**23,83**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,87	26,53	30,83	41,38	26,67	23,83	29,22	29,13	**23,83**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,73	27,87	39,17	34,71	29,17	23,83	31,86	31,36	**23,83**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,73	27,87	39,17	34,71	29,17	23,83	31,86	31,36	**23,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	23,82	61,89	118,96	40,77	86,52	53,68	75,54	108,60	**23,82**
Hafer + Lupinen + Dinkel ungekocht	30,97	40,53	43,00	24,13	32,77	23,82	32,89	37,82	**23,82**
Lupinen + Hafer + Dinkel ungekocht	30,97	40,53	43,00	24,13	32,77	23,82	32,89	37,82	**23,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	29,26	34,53	38,83	49,69	27,77	23,82	32,24	34,49	**23,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	29,69	34,53	38,83	49,69	28,60	23,82	32,24	35,60	**23,82**
Dinkel ungekocht + Hafer + Lupinen	30,97	40,53	43,00	24,13	32,77	23,82	32,89	37,82	**23,82**
Hafer + Dinkel ungekocht + Lupinen	30,97	40,53	43,00	24,13	32,77	23,82	32,89	37,82	**23,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Hafer	31,40	37,20	38,83	50,80	29,43	23,82	33,55	35,60	**23,82**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,93	41,01	44,92	23,82	30,32	25,09	30,96	39,40	**23,82**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Hafer	30,97	40,53	43,00	24,13	32,77	23,82	32,89	37,82	**23,82**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Hafer	30,97	40,53	43,00	24,13	32,77	23,82	32,89	37,82	**23,82**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	23,82	46,14	84,58	30,60	63,04	38,72	55,64	79,19	**23,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,50	27,27	33,08	43,98	29,27	23,81	30,20	32,82	**23,81**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	33,65	45,88	53,00	28,73	37,10	23,81	38,38	44,27	**23,81**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Mandeln	33,65	45,88	53,00	28,73	37,10	23,81	38,38	44,27	**23,81**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	32,12	40,89	60,42	23,81	35,03	31,06	36,64	44,04	**23,81**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	33,65	45,88	53,00	28,73	37,10	23,81	38,38	44,27	**23,81**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Lupinen	33,65	45,88	53,00	28,73	37,10	23,81	38,38	44,27	**23,81**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**23,81**
33,65	45,88	53,00	28,73	37,10	23,81	38,38	44,27
Lupinen + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**23,81**
33,65	45,88	53,00	28,73	37,10	23,81	38,38	44,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen							**23,81**
23,81	67,76	135,29	42,48	91,28	58,53	79,30	114,20
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**23,81**
26,60	37,33	36,54	41,06	25,98	23,81	29,23	33,41
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**23,81**
32,48	33,27	65,75	28,23	34,85	23,81	36,73	44,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**23,81**
32,91	33,27	65,75	28,23	35,68	23,81	36,73	45,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**23,81**
34,62	35,94	65,75	29,34	36,52	23,81	38,05	45,78
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**23,80**
33,37	44,93	50,08	23,80	35,93	26,49	37,11	42,38
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**23,80**
41,06	50,93	50,08	23,80	45,93	38,16	45,00	52,38
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**23,80**
38,50	50,93	50,08	23,80	43,43	36,49	43,03	45,71
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**23,80**
39,78	54,93	62,58	23,80	43,43	43,16	43,03	49,04
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**23,80**
51,32	54,93	62,58	23,80	58,43	46,49	48,95	65,71
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**23,80**
26,96	38,93	50,08	23,80	30,93	28,16	31,18	35,71
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**23,80**
37,21	48,93	50,08	23,80	40,93	38,16	39,08	49,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**23,80**
27,91	26,88	30,42	33,18	27,83	23,80	28,33	32,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**23,80**
27,91	26,88	30,42	33,18	27,83	23,80	28,33	32,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**23,80**
30,47	28,21	30,42	33,18	31,17	23,80	32,28	34,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**23,80**
30,47	28,21	30,42	33,18	31,17	23,80	32,28	34,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,47	28,21	30,42	33,18	31,17	23,80	32,28	34,89	**23,80**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,62	30,21	47,08	27,62	31,17	23,80	33,59	33,78	**23,80**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	31,74	29,79	50,29	37,64	31,11	23,80	35,07	36,56	**23,80**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	26,89	40,39	48,63	28,41	28,54	23,80	29,83	39,22	**23,80**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	27,91	26,88	30,42	33,18	27,83	23,80	28,33	32,67	**23,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	27,91	26,88	30,42	33,18	27,83	23,80	28,33	32,67	**23,80**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,47	28,21	30,42	33,18	31,17	23,80	32,28	34,89	**23,80**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,91	26,88	30,42	33,18	27,83	23,80	28,33	32,67	**23,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,47	28,21	30,42	33,18	31,17	23,80	32,28	34,89	**23,80**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,47	28,21	30,42	33,18	31,17	23,80	32,28	34,89	**23,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,91	26,88	30,42	33,18	27,83	23,80	28,33	32,67	**23,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	34,90	37,81	61,25	29,29	41,75	23,79	39,97	48,57	**23,79**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	23,79	46,03	84,29	30,52	63,23	38,98	55,47	79,31	**23,79**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,87	40,75	55,13	23,79	46,72	31,03	43,76	50,98	**23,79**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	29,47	32,75	55,13	23,79	36,72	24,37	34,55	39,87	**23,79**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	37,16	40,75	55,13	23,79	45,05	29,92	42,45	46,53	**23,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,01	43,42	63,46	23,79	45,05	34,37	42,45	48,76	**23,79**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	36,30	39,42	55,13	23,79	43,38	31,03	39,82	48,76	**23,79**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	45,71	43,42	63,46	23,79	55,05	36,59	46,39	59,87	**23,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	31,12	33,43	49,13	24,92	34,40	23,78	33,84	39,04	**23,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	23,78	64,77	131,88	42,14	92,25	59,12	80,61	116,33	**23,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,78	65,63	129,25	44,32	92,47	57,99	80,01	115,11	**23,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	35,30	34,40	44,58	48,56	34,83	23,78	39,08	35,67	**23,78**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	31,88	33,73	52,92	34,11	35,67	23,78	41,71	42,33	**23,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	38,29	39,73	52,92	44,11	43,17	23,78	43,68	45,67	**23,78**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,11	46,13	64,17	23,78	45,50	33,67	46,58	48,00	**23,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,96	50,13	64,17	23,78	48,00	42,00	46,58	58,00	**23,78**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	25,21	39,20	65,67	23,78	46,67	29,08	43,16	55,78	**23,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	31,62	49,20	78,17	23,78	54,17	45,74	49,08	62,44	**23,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	43,16	49,20	78,17	23,78	69,17	49,08	55,00	79,11	**23,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	32,91	45,20	65,67	23,78	56,67	40,74	51,05	65,78	**23,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	29,06	43,20	65,67	23,78	51,67	40,74	45,13	62,44	**23,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**23,78**
30,34	45,20	65,67	23,78	54,17	39,08	49,08	59,11	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln								**23,78**
43,25	47,47	55,83	23,78	51,33	32,00	49,21	53,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln								**23,78**
40,68	46,13	55,83	23,78	48,00	32,00	45,26	51,33	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**23,78**
38,12	43,47	55,83	23,78	44,67	24,22	43,95	46,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**23,78**
44,96	50,13	64,17	23,78	48,00	42,00	46,58	58,00	
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**23,78**
50,09	50,13	64,17	23,78	59,67	37,56	51,84	62,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**23,78**
42,39	50,13	64,17	23,78	49,67	35,33	47,89	51,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**23,78**
41,54	47,47	55,83	23,78	49,67	30,89	47,89	49,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**23,78**
40,68	46,13	55,83	23,78	48,00	32,00	45,26	51,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**23,78**
43,25	47,47	55,83	23,78	51,33	32,00	49,21	53,56	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**23,78**
42,39	47,47	64,17	23,78	46,33	36,44	46,58	51,33	
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**23,78**
33,85	39,47	55,83	23,78	41,33	25,33	40,00	42,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln								**23,78**
50,09	50,13	64,17	23,78	59,67	37,56	51,84	62,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mandeln								**23,78**
42,39	47,47	64,17	23,78	46,33	36,44	46,58	51,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Mandeln								**23,78**
33,85	39,47	55,83	23,78	41,33	25,33	40,00	42,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**23,78**
42,39	50,13	64,17	23,78	49,67	35,33	47,89	51,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Mandeln								**23,78**
38,12	43,47	55,83	23,78	44,67	24,22	43,95	46,89	
Pistazien roh + Pistazien roh + Mandeln								**23,78**
39,83	44,80	64,17	23,78	44,67	30,89	46,58	44,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**23,78**
41,54	47,47	55,83	23,78	49,67	30,89	47,89	49,11
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,78**
43,25	47,47	55,83	23,78	51,33	32,00	49,21	53,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,78**
43,25	47,47	55,83	23,78	51,33	32,00	49,21	53,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,78**
32,05	34,53	44,83	23,78	31,67	31,86	31,32	33,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,78**
33,33	30,53	32,33	23,78	34,17	26,86	33,29	36,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,78**
29,49	28,53	32,33	23,78	29,17	26,86	27,37	33,56
Mandeln + Pistazien roh + Pistazien roh							**23,78**
39,83	44,80	64,17	23,78	44,67	30,89	46,58	44,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,78**
30,77	30,53	32,33	23,78	31,67	25,19	31,32	30,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,78**
43,59	34,53	44,83	23,78	46,67	35,19	37,24	50,22
Hafer + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,78**
38,12	43,47	55,83	23,78	44,67	24,22	43,95	46,89
Pistazien roh + Mandeln + Pistazien roh							**23,78**
39,83	44,80	64,17	23,78	44,67	30,89	46,58	44,67
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**23,78**
42,39	47,47	64,17	23,78	46,33	36,44	46,58	51,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,78**
43,25	47,47	55,83	23,78	51,33	32,00	49,21	53,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,78**
40,68	46,13	55,83	23,78	48,00	32,00	45,26	51,33
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,78**
40,68	46,13	55,83	23,78	48,00	32,00	45,26	51,33
Quinoa + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,78**
33,85	39,47	55,83	23,78	41,33	25,33	40,00	42,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,78**
41,54	47,47	55,83	23,78	49,67	30,89	47,89	49,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,78**
42,39	50,13	64,17	23,78	49,67	35,33	47,89	51,33	
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,78**
43,25	47,47	55,83	23,78	51,33	32,00	49,21	53,56	
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,78**
50,09	50,13	64,17	23,78	59,67	37,56	51,84	62,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Pistazien roh								**23,78**
42,39	47,47	64,17	23,78	46,33	36,44	46,58	51,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh								**23,78**
43,68	48,80	64,17	23,78	47,17	39,22	46,58	54,67	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh								**23,78**
39,83	44,80	64,17	23,78	44,67	30,89	46,58	44,67	
Mandeln + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,78**
38,12	43,47	55,83	23,78	44,67	24,22	43,95	46,89	
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,78**
42,39	50,13	64,17	23,78	49,67	35,33	47,89	51,33	
Mandeln + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,78**
33,85	39,47	55,83	23,78	41,33	25,33	40,00	42,44	
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,78**
50,09	50,13	64,17	23,78	59,67	37,56	51,84	62,44	
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,78**
41,54	47,47	55,83	23,78	49,67	30,89	47,89	49,11	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**23,78**
50,09	50,13	64,17	23,78	59,67	37,56	51,84	62,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,78**
42,39	50,13	64,17	23,78	49,67	35,33	47,89	51,33	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,78**
42,39	50,13	64,17	23,78	49,67	35,33	47,89	51,33	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**23,78**
41,54	47,47	55,83	23,78	49,67	30,89	47,89	49,11	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**23,78**
40,68	46,13	55,83	23,78	48,00	32,00	45,26	51,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**23,78**
41,54	47,47	55,83	23,78	49,67	30,89	47,89	49,11	
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,78**
44,96	50,13	64,17	23,78	48,00	42,00	46,58	58,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	40,68	46,13	55,83	23,78	48,00	32,00	45,26	51,33	**23,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,96	50,13	64,17	23,78	48,00	42,00	46,58	58,00	**23,78**
Mandeln + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,39	47,47	64,17	23,78	46,33	36,44	46,58	51,33	**23,78**
Pistazien roh + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,39	47,47	64,17	23,78	46,33	36,44	46,58	51,33	**23,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Hafer	38,12	43,47	55,83	23,78	44,67	24,22	43,95	46,89	**23,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Quinoa	33,85	39,47	55,83	23,78	41,33	25,33	40,00	42,44	**23,78**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	33,85	39,47	55,83	23,78	41,33	25,33	40,00	42,44	**23,78**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	38,12	43,47	55,83	23,78	44,67	24,22	43,95	46,89	**23,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	50,09	50,13	64,17	23,78	59,67	37,56	51,84	62,44	**23,78**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	23,77	45,91	84,17	30,52	62,87	38,67	55,42	79,08	**23,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,80	39,18	52,50	29,68	32,31	23,77	32,79	42,60	**23,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	37,55	36,03	56,17	24,59	40,33	23,77	38,96	46,02	**23,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	31,35	37,63	52,83	23,76	39,85	25,91	36,74	45,36	**23,76**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	35,09	37,09	66,67	32,76	37,67	23,76	38,87	45,78	**23,76**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	35,09	37,09	66,67	32,76	37,67	23,76	38,87	45,78	**23,76**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	35,09	37,09	66,67	32,76	37,67	23,76	38,87	45,78	**23,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,09	37,09	66,67	32,76	37,67	23,76	38,87	45,78	**23,76**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	23,75	45,96	84,25	30,48	62,84	38,58	55,46	79,17	**23,75**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,74**
36,98	40,53	55,38	23,74	45,17	30,29	42,39	46,68
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,74**
37,83	43,20	63,71	23,74	45,17	34,74	42,39	48,90
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,74**
45,53	43,20	63,71	23,74	55,17	36,96	46,34	60,01
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,74**
38,69	40,53	55,38	23,74	46,83	31,41	43,70	51,12
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht							**23,74**
29,29	32,53	55,38	23,74	36,83	24,74	34,49	40,01
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,74**
36,12	39,20	55,38	23,74	43,50	31,41	39,76	48,90
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Miso							**23,74**
27,71	33,80	34,42	38,11	27,87	23,74	28,88	32,87
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**23,74**
27,71	33,80	34,42	38,11	27,87	23,74	28,88	32,87
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**23,74**
31,88	40,15	58,83	23,74	32,88	28,87	35,25	41,49
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Lupinen							**23,74**
27,71	33,80	34,42	38,11	27,87	23,74	28,88	32,87
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**23,74**
27,71	33,80	34,42	38,11	27,87	23,74	28,88	32,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,74**
39,97	43,61	72,92	23,74	44,00	39,55	45,24	58,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,74**
38,26	40,94	64,58	23,74	39,00	33,99	38,66	52,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,74**
36,55	39,61	64,58	23,74	39,00	32,88	37,35	49,78
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,74**
32,71	35,61	64,58	23,74	36,50	24,55	37,35	39,78
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,74**
33,56	34,27	64,58	23,74	38,17	28,99	38,66	44,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,41	38,27	64,58	23,74	40,67	37,33	38,66	54,22	**23,74**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,41	36,94	64,58	23,74	36,50	25,66	38,66	42,00	**23,74**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	39,61	64,58	23,74	37,33	33,99	36,03	49,78	**23,74**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,71	34,27	64,58	23,74	36,50	28,99	38,66	42,00	**23,74**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,12	39,61	72,92	23,74	41,50	31,22	45,24	48,67	**23,74**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,14	31,61	60,42	23,74	36,50	24,55	36,69	44,22	**23,74**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,85	35,61	64,58	23,74	34,83	25,66	36,03	39,78	**23,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,42	31,61	60,42	23,74	39,00	24,55	36,69	47,56	**23,74**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	39,61	72,92	23,74	44,00	27,88	46,56	54,22	**23,74**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	38,27	64,58	23,74	39,00	37,33	38,66	52,00	**23,74**
Lupinen + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,71	33,80	34,42	38,11	27,87	23,74	28,88	32,87	**23,74**
Miso + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,71	33,80	34,42	38,11	27,87	23,74	28,88	32,87	**23,74**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	23,74	52,60	93,08	31,49	69,23	49,69	59,93	85,24	**23,74**
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	23,74	52,60	101,42	33,71	69,23	46,36	62,57	83,02	**23,74**
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	23,74	52,60	101,42	33,71	69,23	46,36	62,57	83,02	**23,74**
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	23,74	52,60	93,08	31,49	69,23	49,69	59,93	85,24	**23,74**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	23,74	50,01	94,42	31,06	70,41	40,92	61,14	84,38	**23,74**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Pistazien roh	23,74	52,60	101,42	33,71	69,23	46,36	62,57	83,02	**23,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	23,74	52,60	101,42	33,71	69,23	46,36	62,57	83,02	**23,74**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	23,74	52,60	101,42	33,71	69,23	46,36	62,57	83,02	**23,74**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet	23,74	52,60	93,08	31,49	69,23	49,69	59,93	85,24	**23,74**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	23,74	52,60	93,08	31,49	69,23	49,69	59,93	85,24	**23,74**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Spirulina getrocknet	23,74	52,60	101,42	33,71	69,23	46,36	62,57	83,02	**23,74**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	23,74	52,60	93,08	31,49	69,23	49,69	59,93	85,24	**23,74**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh	23,74	52,60	93,08	31,49	69,23	49,69	59,93	85,24	**23,74**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,65	41,47	47,00	26,01	29,82	23,74	30,35	38,38	**23,74**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	23,74	50,57	95,46	30,97	70,98	47,11	60,43	85,90	**23,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Sojabohnen	27,96	27,52	45,58	31,62	30,88	23,73	33,59	37,29	**23,73**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	32,23	31,52	45,58	38,29	35,88	23,73	34,91	39,51	**23,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	32,23	31,52	45,58	38,29	35,88	23,73	34,91	39,51	**23,73**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	27,96	27,52	45,58	31,62	30,88	23,73	33,59	37,29	**23,73**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	26,82	25,73	34,00	33,53	25,48	23,73	26,70	31,76	**23,73**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	26,82	25,73	34,00	33,53	25,48	23,73	26,70	31,76	**23,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,09	27,52	33,08	42,73	30,05	23,73	30,96	31,73	**23,73**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	32,23	31,52	45,58	38,29	35,88	23,73	34,91	39,51	**23,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,73**
32,23	31,52	45,58	38,29	35,88	23,73	34,91	39,51
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,73**
34,86	36,43	65,21	23,73	39,74	27,38	40,33	45,64
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**23,73**
27,96	27,52	45,58	31,62	30,88	23,73	33,59	37,29
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Kakao							**23,73**
27,96	27,52	45,58	31,62	30,88	23,73	33,59	37,29
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,73**
26,82	25,73	34,00	33,53	25,48	23,73	26,70	31,76
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,73**
26,82	25,73	34,00	33,53	25,48	23,73	26,70	31,76
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,73**
26,82	25,73	34,00	33,53	25,48	23,73	26,70	31,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,73**
26,82	25,73	34,00	33,53	25,48	23,73	26,70	31,76
Kakao + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,73**
27,96	27,52	45,58	31,62	30,88	23,73	33,59	37,29
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,73**
32,23	31,52	45,58	38,29	35,88	23,73	34,91	39,51
Sojabohnen + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,73**
27,96	27,52	45,58	31,62	30,88	23,73	33,59	37,29
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,73**
32,23	31,52	45,58	38,29	35,88	23,73	34,91	39,51
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,73**
23,73	54,94	110,42	37,08	69,00	42,88	61,69	87,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**23,73**
31,08	33,19	48,71	24,84	34,23	23,73	33,63	38,93
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**23,72**
27,26	40,68	52,00	29,13	28,82	23,72	30,62	39,62
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,72**
39,24	43,15	65,92	23,72	44,36	28,34	45,78	48,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**23,72**
30,42	28,49	30,08	43,61	30,08	23,72	32,16	29,83

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**23,72**
23,72	52,89	105,42	36,37	70,39	48,34	62,07	84,64
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**23,72**
23,72	52,89	105,42	33,03	70,39	40,01	62,07	84,64
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**23,72**
23,72	50,89	105,42	33,03	70,39	46,68	64,04	87,98
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**23,72**
23,72	37,33	70,42	24,66	48,68	30,59	43,43	56,16
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**23,72**
23,72	63,93	130,75	41,89	91,25	58,15	79,47	114,56
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**23,72**
26,87	40,44	48,71	28,37	28,52	23,72	29,87	39,31
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
40,93	49,48	55,17	23,71	46,72	41,07	40,08	56,07
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
33,24	49,48	55,17	23,71	36,72	38,84	36,13	44,96
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
24,69	38,81	46,83	23,71	28,38	28,84	28,24	36,07
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
27,26	40,15	38,50	23,71	30,05	24,40	29,55	36,07
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
34,09	46,81	46,83	23,71	38,38	35,51	37,45	47,18
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
28,97	42,81	46,83	23,71	31,72	27,73	32,18	40,51
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
32,38	46,81	46,83	23,71	36,72	34,40	36,13	42,73
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
31,53	45,48	46,83	23,71	35,05	35,51	33,50	44,96
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,71**
36,85	40,32	51,58	29,33	39,85	23,71	42,58	41,22
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,71**
29,50	43,12	46,00	23,71	34,23	29,44	33,59	42,07
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**23,71**
23,71	51,52	103,58	33,38	69,02	46,30	62,75	85,36
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**23,71**
23,71	51,52	103,58	33,38	69,02	46,30	62,75	85,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Lupinen + Hirse gekocht							**23,71**
23,71	59,07	96,17	36,80	66,93	45,68	60,26	84,71
Lupinen + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**23,71**
23,71	59,07	96,17	36,80	66,93	45,68	60,26	84,71
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht							**23,71**
23,71	65,53	127,92	40,24	92,62	60,73	78,93	114,40
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Lupinen							**23,71**
23,71	59,07	96,17	36,80	66,93	45,68	60,26	84,71
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen							**23,71**
23,71	59,07	96,17	36,80	66,93	45,68	60,26	84,71
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**23,71**
23,71	51,52	103,58	33,38	69,02	46,30	62,75	85,36
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**23,71**
23,71	51,52	103,58	33,38	69,02	46,30	62,75	85,36
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**23,71**
23,71	51,52	103,58	33,38	69,02	46,30	62,75	85,36
Lupinen + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**23,71**
23,71	59,07	96,17	36,80	66,93	45,68	60,26	84,71
Hirse gekocht + Lupinen + Spirulina getrocknet							**23,71**
23,71	59,07	96,17	36,80	66,93	45,68	60,26	84,71
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**23,71**
23,71	51,52	103,58	33,38	69,02	46,30	62,75	85,36
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**23,69**
23,69	51,07	101,25	32,73	70,83	44,57	62,08	87,42
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**23,69**
23,69	51,07	101,25	32,73	70,83	44,57	62,08	87,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**23,69**
23,69	67,07	130,42	42,73	90,83	55,68	79,18	111,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**23,69**
23,69	61,77	118,79	40,72	86,43	53,53	75,34	108,20
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**23,69**
23,69	51,07	101,25	32,73	70,83	44,57	62,08	87,42
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**23,69**
23,69	51,07	101,25	32,73	70,83	44,57	62,08	87,42
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**23,69**
23,69	51,07	101,25	32,73	70,83	44,57	62,08	87,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht								**23,69**
23,69	51,07	101,25	32,73	70,83	44,57	62,08	87,42	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Miso								**23,69**
33,94	35,15	53,92	23,69	36,43	30,13	33,84	45,71	
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Miso								**23,69**
31,38	32,48	53,92	23,69	34,77	24,58	33,84	39,04	
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Miso								**23,69**
31,38	32,48	53,92	23,69	34,77	24,58	33,84	39,04	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso								**23,69**
33,94	35,15	53,92	23,69	36,43	30,13	33,84	45,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**23,69**
36,85	40,61	55,38	23,69	44,90	30,13	42,19	46,38	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**23,69**
45,40	43,27	63,71	23,69	54,90	36,80	46,14	59,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart								**23,69**
29,16	32,61	55,38	23,69	36,57	24,58	34,30	39,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**23,69**
37,71	43,27	63,71	23,69	44,90	34,58	42,19	48,60	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**23,69**
36,00	39,27	55,38	23,69	43,23	31,24	39,56	48,60	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**23,69**
38,56	40,61	55,38	23,69	46,57	31,24	43,51	50,82	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Tahin aus rohem Sesam								**23,69**
33,94	35,15	53,92	23,69	36,43	30,13	33,84	45,71	
Miso + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,69**
31,38	32,48	53,92	23,69	34,77	24,58	33,84	39,04	
Pistazien roh + Miso + Tahin aus rohem Sesam								**23,69**
31,38	32,48	53,92	23,69	34,77	24,58	33,84	39,04	
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,69**
33,94	35,15	53,92	23,69	36,43	30,13	33,84	45,71	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen								**23,69**
32,11	28,88	44,79	46,14	30,79	23,69	34,24	35,09	
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht								**23,69**
34,68	36,21	65,46	23,69	39,86	27,75	40,27	45,79	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Pistazien roh							**23,69**
31,38	32,48	53,92	23,69	34,77	24,58	33,84	39,04
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**23,69**
31,38	32,48	53,92	23,69	34,77	24,58	33,84	39,04
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,69**
33,94	35,15	53,92	23,69	36,43	30,13	33,84	45,71
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,69**
33,94	35,15	53,92	23,69	36,43	30,13	33,84	45,71
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**23,68**
23,68	52,85	103,92	31,62	70,88	44,84	61,22	86,18
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Sojabohnen							**23,68**
23,68	51,52	103,92	31,62	70,88	49,29	62,54	88,40
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**23,68**
23,68	52,85	103,92	31,62	70,88	44,84	61,22	86,18
Quinoa + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**23,68**
23,68	52,85	103,92	33,84	70,88	50,40	61,22	86,18
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**23,68**
23,68	51,52	103,92	31,62	70,88	49,29	62,54	88,40
Spirulina getrocknet + Quinoa + Sojabohnen							**23,68**
23,68	52,85	103,92	33,84	70,88	50,40	61,22	86,18
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**23,68**
23,68	52,85	103,92	31,62	70,88	44,84	61,22	86,18
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**23,68**
23,68	52,85	103,92	31,62	70,88	44,84	61,22	86,18
Quinoa + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**23,68**
23,68	52,85	103,92	33,84	70,88	50,40	61,22	86,18
Buchweizen + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**23,68**
23,68	51,52	103,92	31,62	70,88	49,29	62,54	88,40
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**23,68**
23,68	52,85	103,92	31,62	70,88	44,84	61,22	86,18
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**23,68**
23,68	52,85	103,92	31,62	70,88	44,84	61,22	86,18
Sojabohnen + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**23,68**
23,68	51,52	103,92	31,62	70,88	49,29	62,54	88,40
Sojabohnen + Quinoa + Spirulina getrocknet							**23,68**
23,68	52,85	103,92	33,84	70,88	50,40	61,22	86,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Buchweizen	23,68	51,52	103,92	31,62	70,88	49,29	62,54	88,40	**23,68**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Buchweizen	23,68	51,52	103,92	31,62	70,88	49,29	62,54	88,40	**23,68**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Quinoa	23,68	52,85	103,92	33,84	70,88	50,40	61,22	86,18	**23,68**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Quinoa	23,68	52,85	103,92	33,84	70,88	50,40	61,22	86,18	**23,68**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	51,53	87,92	34,52	68,68	40,26	60,13	80,41	**23,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	93,53	187,92	61,19	133,68	83,59	115,39	167,08	**23,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	65,53	121,25	43,41	90,34	54,70	78,55	109,30	**23,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,98	36,13	39,17	47,11	35,50	23,67	38,68	38,00	**23,67**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	40,35	42,45	67,83	23,67	43,68	39,04	43,76	49,78	**23,67**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	42,06	46,45	76,17	23,67	45,35	42,38	46,39	49,78	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	42,91	45,12	67,83	23,67	45,35	44,60	43,76	56,44	**23,67**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	41,21	43,79	67,83	23,67	45,35	37,93	46,39	47,56	**23,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	42,91	45,12	67,83	23,67	45,35	44,60	43,76	56,44	**23,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	43,77	46,45	67,83	23,67	47,02	43,49	46,39	54,22	**23,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	44,62	49,12	76,17	23,67	47,02	47,93	46,39	56,44	**23,67**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	42,91	43,79	67,83	23,67	47,02	39,04	47,71	52,00	**23,67**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	40,35	42,45	67,83	23,67	42,02	36,82	42,45	52,00	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	43,77	46,45	67,83	23,67	47,02	43,49	46,39	54,22	**23,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	36,08	38,45	67,83	23,67	38,68	37,93	38,50	47,56	**23,67**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	52,32	49,12	76,17	23,67	57,02	50,16	50,34	67,56	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Cashewnuss	36,08	38,45	67,83	23,67	38,68	37,93	38,50	47,56	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Cashewnuss	40,35	42,45	67,83	23,67	42,02	36,82	42,45	52,00	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	45,48	46,45	67,83	23,67	48,68	44,60	47,71	58,67	**23,67**
Lupinen + Lupinen + Roggenmehl	24,90	42,61	41,42	23,67	26,70	25,89	28,33	37,20	**23,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	45,48	46,45	67,83	23,67	48,68	44,60	47,71	58,67	**23,67**
Pistazien roh + Hafer + Cashewnuss	37,79	39,79	67,83	23,67	40,35	31,27	42,45	45,33	**23,67**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	38,64	39,79	59,50	23,67	40,35	33,49	39,82	47,56	**23,67**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	49,75	46,45	76,17	23,67	55,35	44,60	50,34	60,89	**23,67**
Pistazien roh + Quinoa + Cashewnuss	33,51	35,79	67,83	23,67	37,02	32,38	38,50	40,89	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	52,32	49,12	76,17	23,67	57,02	50,16	50,34	67,56	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	44,62	49,12	76,17	23,67	47,02	47,93	46,39	56,44	**23,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Bulgur, trocken	34,37	37,12	67,83	23,67	40,35	24,60	39,82	45,33	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	38,64	39,79	59,50	23,67	40,35	33,49	39,82	47,56	**23,67**
Pistazien roh + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	36,08	37,12	59,50	23,67	38,68	27,93	39,82	40,89	**23,67**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	34,37	37,12	67,83	23,67	40,35	24,60	39,82	45,33	**23,67**
Cashewnuss + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	36,08	37,12	59,50	23,67	38,68	27,93	39,82	40,89	**23,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**23,67**
38,64	39,79	59,50	23,67	40,35	33,49	39,82	47,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**23,67**
42,49	45,12	76,17	23,67	45,35	42,93	46,39	58,67
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**23,67**
38,64	41,12	76,17	23,67	42,85	34,60	46,39	48,67
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**23,67**
37,79	39,79	72,00	23,67	40,35	31,82	43,11	45,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**23,67**
41,63	43,79	72,00	23,67	42,85	40,16	43,11	55,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**23,67**
38,55	44,13	60,00	24,89	46,33	23,67	45,26	49,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**23,67**
23,67	51,53	87,83	34,54	68,58	40,20	60,06	80,32
3*Spirulina getrocknet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**23,67**
23,67	93,53	187,83	61,21	133,58	83,53	115,32	166,99
3*Spirulina getrocknet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**23,67**
23,67	65,53	121,17	43,43	90,24	54,64	78,48	109,21
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**23,67**
40,78	43,12	72,00	23,67	42,85	39,60	42,45	54,22
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**23,67**
24,90	42,61	41,42	23,67	26,70	25,89	28,33	37,20
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**23,67**
36,93	39,12	72,00	23,67	40,35	31,27	42,45	44,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**23,67**
37,26	43,47	60,00	24,89	45,50	23,67	43,95	48,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**23,67**
40,35	43,12	72,00	23,67	42,02	40,16	41,79	54,22
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**23,67**
36,50	39,12	72,00	23,67	39,52	31,82	41,79	44,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**23,67**
40,78	42,45	72,00	23,67	42,85	41,82	43,11	55,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**23,67**
41,21	42,45	72,00	23,67	43,68	41,82	43,11	56,44
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**23,67**
36,93	38,45	72,00	23,67	40,35	33,49	43,11	45,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**23,67**
37,36	38,45	72,00	23,67	41,18	33,49	43,11	46,44
Roggenmehl + Lupinen + Lupinen							**23,67**
24,90	42,61	41,42	23,67	26,70	25,89	28,33	37,20
Lupinen + Roggenmehl + Lupinen							**23,67**
24,90	42,61	41,42	23,67	26,70	25,89	28,33	37,20
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**23,67**
36,08	37,12	59,50	23,67	38,68	27,93	39,82	40,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Cashewnuss							**23,67**
36,08	38,45	67,83	23,67	40,35	25,71	41,13	47,56
Hafer + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,67**
37,79	39,79	67,83	23,67	40,35	31,27	42,45	45,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**23,67**
35,22	35,79	67,83	23,67	42,02	29,04	41,13	49,78
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**23,67**
36,08	38,45	67,83	23,67	40,35	25,71	41,13	47,56
Quinoa + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,67**
33,51	35,79	67,83	23,67	37,02	32,38	38,50	40,89
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,67**
49,75	46,45	76,17	23,67	55,35	44,60	50,34	60,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,67**
42,06	46,45	76,17	23,67	45,35	42,38	46,39	49,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,67**
41,21	43,79	67,83	23,67	45,35	37,93	46,39	47,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,67**
40,35	42,45	67,83	23,67	43,68	39,04	43,76	49,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,67**
42,91	43,79	67,83	23,67	47,02	39,04	47,71	52,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Cashewnuss							**23,67**
33,51	37,12	67,83	23,67	38,68	25,71	38,50	45,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**23,67**
38,64	39,79	59,50	23,67	40,35	33,49	39,82	47,56
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**23,67**
33,51	37,12	67,83	23,67	38,68	25,71	38,50	45,33
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,67**
36,08	37,12	59,50	23,67	38,68	27,93	39,82	40,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**23,67**
37,79	41,12	76,17	23,67	45,35	31,27	47,71	54,22
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**23,67**
34,37	35,79	67,83	23,67	40,35	29,04	41,13	47,56
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**23,67**
35,22	35,79	67,83	23,67	42,02	29,04	41,13	49,78
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**23,67**
34,37	37,12	67,83	23,67	40,35	24,60	39,82	45,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**23,67**
34,37	37,12	67,83	23,67	40,35	24,60	39,82	45,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Cashewnuss							**23,67**
37,79	41,12	76,17	23,67	45,35	31,27	47,71	54,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Cashewnuss							**23,67**
34,37	35,79	67,83	23,67	40,35	29,04	41,13	47,56
Pistazien roh + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,67**
42,91	43,79	67,83	23,67	47,02	39,04	47,71	52,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,67**
45,48	46,45	67,83	23,67	48,68	44,60	47,71	58,67
Cashewnuss + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,67**
42,91	43,79	67,83	23,67	47,02	39,04	47,71	52,00
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
35,22	35,79	67,83	23,67	42,02	29,04	41,13	49,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,67**
41,21	43,79	67,83	23,67	45,35	37,93	46,39	47,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,67**
42,06	46,45	76,17	23,67	45,35	42,38	46,39	49,78
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,67**
49,75	46,45	76,17	23,67	55,35	44,60	50,34	60,89
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**23,67**
42,06	46,45	76,17	23,67	45,35	42,38	46,39	49,78
Haselnüsse + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
36,08	38,45	67,83	23,67	40,35	25,71	41,13	47,56
Cashewnuss + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
34,37	35,79	67,83	23,67	40,35	29,04	41,13	47,56
Gerstenmehl + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
33,51	37,12	67,83	23,67	38,68	25,71	38,50	45,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
33,51	37,12	67,83	23,67	38,68	25,71	38,50	45,33
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**23,67**
42,91	43,79	67,83	23,67	47,02	39,04	47,71	52,00
Cashewnuss + Hafer + Pistazien roh							**23,67**
37,79	39,79	67,83	23,67	40,35	31,27	42,45	45,33
Hafer + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,67**
37,79	39,79	67,83	23,67	40,35	31,27	42,45	45,33
Cashewnuss + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
37,79	41,12	76,17	23,67	45,35	31,27	47,71	54,22
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
35,22	35,79	67,83	23,67	42,02	29,04	41,13	49,78
Buchweizen + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
34,37	35,79	67,83	23,67	40,35	29,04	41,13	47,56
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
34,37	37,12	67,83	23,67	40,35	24,60	39,82	45,33
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,67**
36,08	37,12	59,50	23,67	38,68	27,93	39,82	40,89
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
34,37	37,12	67,83	23,67	40,35	24,60	39,82	45,33
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**23,67**
41,21	43,79	67,83	23,67	45,35	37,93	46,39	47,56
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**23,67**
36,08	37,12	59,50	23,67	38,68	27,93	39,82	40,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,67**
40,35	42,45	67,83	23,67	43,68	39,04	43,76	49,78
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**23,67**
49,75	46,45	76,17	23,67	55,35	44,60	50,34	60,89
Cashewnuss + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
36,08	38,45	67,83	23,67	40,35	25,71	41,13	47,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,67**
42,91	43,79	67,83	23,67	47,02	39,04	47,71	52,00
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**23,67**
40,35	42,45	67,83	23,67	43,68	39,04	43,76	49,78
Quinoa + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,67**
33,51	35,79	67,83	23,67	37,02	32,38	38,50	40,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
37,79	41,12	76,17	23,67	45,35	31,27	47,71	54,22
Cashewnuss + Quinoa + Pistazien roh							**23,67**
33,51	35,79	67,83	23,67	37,02	32,38	38,50	40,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**23,67**
38,97	44,13	55,83	26,00	47,17	23,67	45,26	48,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
44,62	45,12	63,67	23,67	50,35	39,60	49,03	56,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
40,78	43,12	63,67	23,67	45,35	39,60	43,11	53,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
42,06	45,12	63,67	23,67	47,85	37,93	47,05	49,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
43,34	49,12	76,17	23,67	47,85	44,60	47,05	53,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
54,88	49,12	76,17	23,67	62,85	47,93	52,97	69,78
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
30,52	33,12	63,67	23,67	35,35	29,60	35,21	39,78
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,67**
36,93	39,12	63,67	23,67	40,35	27,93	41,13	46,44
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**23,67**
37,79	41,12	76,17	23,67	45,35	31,27	47,71	54,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Haselnüsse							**23,67**
36,08	38,45	67,83	23,67	40,35	25,71	41,13	47,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Gerstenmehl							**23,67**
33,51	37,12	67,83	23,67	38,68	25,71	38,50	45,33
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**23,67**
36,08	38,45	67,83	23,67	40,35	25,71	41,13	47,56
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**23,67**
33,51	37,12	67,83	23,67	38,68	25,71	38,50	45,33
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**23,67**
34,37	35,79	67,83	23,67	40,35	29,04	41,13	47,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Kakao							**23,67**
37,79	41,12	76,17	23,67	45,35	31,27	47,71	54,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh								**23,67**
49,75	46,45	76,17	23,67	55,35	44,60	50,34	60,89	
Cashewnuss + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh								**23,67**
49,75	46,45	76,17	23,67	55,35	44,60	50,34	60,89	
Cashewnuss + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,67**
42,06	46,45	76,17	23,67	45,35	42,38	46,39	49,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,67**
44,62	49,12	76,17	23,67	47,02	47,93	46,39	56,44	
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,67**
44,62	49,12	76,17	23,67	47,02	47,93	46,39	56,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh								**23,67**
52,32	49,12	76,17	23,67	57,02	50,16	50,34	67,56	
Pistazien roh + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,67**
42,06	46,45	76,17	23,67	45,35	42,38	46,39	49,78	
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**23,67**
43,77	46,45	67,83	23,67	47,02	43,49	46,39	54,22	
Cashewnuss + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**23,67**
41,21	43,79	67,83	23,67	45,35	37,93	46,39	47,56	
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**23,67**
42,91	45,12	67,83	23,67	45,35	44,60	43,76	56,44	
Pistazien roh + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**23,67**
41,21	43,79	67,83	23,67	45,35	37,93	46,39	47,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**23,67**
43,77	46,45	67,83	23,67	47,02	43,49	46,39	54,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh								**23,67**
42,91	45,12	67,83	23,67	45,35	44,60	43,76	56,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,67**
43,77	46,45	67,83	23,67	47,02	43,49	46,39	54,22	
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,67**
45,48	46,45	67,83	23,67	48,68	44,60	47,71	58,67	
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**23,67**
45,48	46,45	67,83	23,67	48,68	44,60	47,71	58,67	
Cashewnuss + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**23,67**
40,35	42,45	67,83	23,67	43,68	39,04	43,76	49,78	
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,67**
38,64	39,79	59,50	23,67	40,35	33,49	39,82	47,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,91	45,12	67,83	23,67	45,35	44,60	43,76	56,44	**23,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,48	46,45	67,83	23,67	48,68	44,60	47,71	58,67	**23,67**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,62	49,12	76,17	23,67	47,02	47,93	46,39	56,44	**23,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,91	45,12	67,83	23,67	45,35	44,60	43,76	56,44	**23,67**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,77	46,45	67,83	23,67	47,02	43,49	46,39	54,22	**23,67**
Cashewnuss + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,08	38,45	67,83	23,67	38,68	37,93	38,50	47,56	**23,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,62	49,12	76,17	23,67	47,02	47,93	46,39	56,44	**23,67**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,32	49,12	76,17	23,67	57,02	50,16	50,34	67,56	**23,67**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,32	49,12	76,17	23,67	57,02	50,16	50,34	67,56	**23,67**
Quinoa + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,08	38,45	67,83	23,67	38,68	37,93	38,50	47,56	**23,67**
Hafer + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,35	42,45	67,83	23,67	42,02	36,82	42,45	52,00	**23,67**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,64	39,79	59,50	23,67	40,35	33,49	39,82	47,56	**23,67**
Pistazien roh + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	40,35	42,45	67,83	23,67	43,68	39,04	43,76	49,78	**23,67**
Cashewnuss + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,35	42,45	67,83	23,67	42,02	36,82	42,45	52,00	**23,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	35,22	35,79	67,83	23,67	42,02	29,04	41,13	49,78	**23,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Buchweizen	34,37	35,79	67,83	23,67	40,35	29,04	41,13	47,56	**23,67**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	35,22	35,79	67,83	23,67	42,02	29,04	41,13	49,78	**23,67**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	40,35	42,45	67,83	23,67	42,02	36,82	42,45	52,00	**23,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Pistazien roh + Hafer	37,79	39,79	67,83	23,67	40,35	31,27	42,45	45,33	**23,67**
Pistazien roh + Cashewnuss + Quinoa	33,51	35,79	67,83	23,67	37,02	32,38	38,50	40,89	**23,67**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	52,32	49,12	76,17	23,67	57,02	50,16	50,34	67,56	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Hafer	40,35	42,45	67,83	23,67	42,02	36,82	42,45	52,00	**23,67**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	36,08	38,45	67,83	23,67	38,68	37,93	38,50	47,56	**23,67**
Cashewnuss + Pistazien roh + Quinoa	33,51	35,79	67,83	23,67	37,02	32,38	38,50	40,89	**23,67**
Pistazien roh + Cashewnuss + Hafer	37,79	39,79	67,83	23,67	40,35	31,27	42,45	45,33	**23,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Quinoa	36,08	38,45	67,83	23,67	38,68	37,93	38,50	47,56	**23,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	23,66	69,63	127,83	43,76	92,35	60,91	80,16	115,36	**23,66**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	32,36	41,48	60,17	23,66	34,54	31,53	36,84	43,72	**23,66**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Miso	41,53	43,97	66,54	23,66	44,22	42,18	42,73	53,08	**23,66**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	40,25	42,63	66,54	23,66	43,38	39,41	42,73	49,74	**23,66**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	44,09	46,63	66,54	23,66	45,88	47,74	42,73	59,74	**23,66**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Miso	37,68	39,97	66,54	23,66	41,72	33,85	42,73	43,08	**23,66**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Kakao	31,45	34,82	68,75	24,57	37,00	23,65	40,99	49,33	**23,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	35,72	38,82	68,75	31,23	42,00	23,65	42,31	51,56	**23,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	31,45	33,49	52,08	25,57	34,50	23,65	34,41	39,33	**23,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,17	31,49	56,25	25,68	33,67	23,65	34,41	41,56	**23,65**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,65**
34,44	36,82	56,25	27,90	37,00	23,65	37,05	43,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,65**
31,02	31,49	56,25	25,68	35,33	23,65	34,41	43,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,65**
34,87	35,49	60,42	39,01	36,17	23,65	38,36	42,67
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,65**
31,45	34,82	68,75	24,57	37,00	23,65	40,99	49,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,65**
37,86	40,82	68,75	34,57	44,50	23,65	42,97	52,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,65**
37,86	40,82	68,75	34,57	44,50	23,65	42,97	52,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,65**
33,59	36,82	68,75	27,90	39,50	23,65	41,65	50,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**23,65**
29,74	32,15	60,42	29,01	32,83	23,65	33,10	39,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**23,65**
34,01	34,15	52,08	45,68	33,67	23,65	35,73	40,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**23,65**
37,00	35,49	52,08	27,90	40,33	23,65	36,39	46,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**23,65**
36,15	35,49	60,42	25,68	38,67	23,65	36,39	48,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**23,65**
33,59	34,15	60,42	25,68	37,00	23,65	33,76	46,00
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln							**23,64**
27,91	44,53	50,75	23,64	30,65	25,07	31,84	39,07
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln							**23,64**
30,48	45,87	50,75	23,64	32,32	25,07	34,47	41,29
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**23,64**
28,77	43,20	50,75	23,64	32,32	28,40	34,47	41,29
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Mandeln							**23,64**
32,19	48,53	59,08	23,64	37,32	30,62	41,05	47,96
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln							**23,64**
29,62	43,20	50,75	23,64	33,98	28,40	34,47	43,51

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln							**23,64**
28,77	44,53	50,75	23,64	32,32	23,96	33,16	39,07
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,64**
24,86	39,37	72,00	23,64	51,87	36,56	46,55	60,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,64**
27,43	42,04	72,00	23,64	53,53	42,11	46,55	66,89
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**23,64**
28,73	42,07	45,25	23,64	29,57	25,55	30,79	37,96
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**23,64**
26,48	37,41	36,54	41,00	25,72	23,64	29,03	33,11
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**23,64**
33,00	48,73	53,58	23,64	34,57	36,66	34,74	42,40
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**23,64**
32,15	46,07	45,25	23,64	34,57	32,22	34,74	40,18
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**23,64**
40,69	48,73	53,58	23,64	44,57	38,88	38,68	53,51
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**23,64**
31,29	44,73	45,25	23,64	32,90	33,33	32,11	42,40
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**23,64**
33,85	46,07	45,25	23,64	36,23	33,33	36,05	44,62
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**23,64**
24,45	38,07	45,25	23,64	26,23	26,66	26,84	33,51
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**23,64**
31,06	33,25	48,79	24,80	34,20	23,64	33,66	39,02
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,64**
27,85	27,37	38,67	23,64	31,03	28,22	28,79	38,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,64**
37,55	42,63	54,92	23,64	46,38	24,97	44,30	47,89
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,64**
27,24	40,77	48,79	28,59	28,87	23,64	30,30	39,49
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,64**
23,64	50,32	98,17	30,84	71,75	48,16	62,54	88,67
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,64**
23,64	50,32	98,17	30,84	71,75	48,16	62,54	88,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	23,64	66,32	127,33	40,84	91,75	59,27	79,64	113,11	**23,64**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	23,64	50,32	98,17	30,84	71,75	48,16	62,54	88,67	**23,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	23,64	50,32	98,17	30,84	71,75	48,16	62,54	88,67	**23,64**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	23,64	50,32	98,17	30,84	71,75	48,16	62,54	88,67	**23,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	23,64	50,32	98,17	30,84	71,75	48,16	62,54	88,67	**23,64**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,17	41,51	48,25	26,01	31,43	23,64	31,88	40,24	**23,64**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	34,56	36,29	65,46	23,63	39,59	27,59	40,07	45,49	**23,63**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Miso	31,67	47,57	45,21	23,63	35,53	27,14	36,02	41,14	**23,63**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,42	39,87	40,75	32,27	28,32	23,63	29,84	35,27	**23,63**
Kakao + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	23,63	53,55	105,42	30,96	71,17	46,02	66,49	90,44	**23,63**
Spirulina getrocknet + Kakao + Roggenmehl	23,63	53,55	105,42	30,96	71,17	46,02	66,49	90,44	**23,63**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	23,63	49,55	88,75	50,96	66,17	41,58	61,22	81,56	**23,63**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	23,63	49,55	88,75	50,96	66,17	41,58	61,22	81,56	**23,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	23,63	66,21	126,25	42,07	90,33	56,58	79,64	112,67	**23,63**
Roggenmehl + Kakao + Spirulina getrocknet	23,63	53,55	105,42	30,96	71,17	46,02	66,49	90,44	**23,63**
Kakao + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	23,63	53,55	105,42	30,96	71,17	46,02	66,49	90,44	**23,63**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	23,63	49,55	88,75	50,96	66,17	41,58	61,22	81,56	**23,63**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Kakao							**23,63**
23,63	53,55	105,42	30,96	71,17	46,02	66,49	90,44
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**23,63**
23,63	49,55	88,75	50,96	66,17	41,58	61,22	81,56
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Kakao							**23,63**
23,63	53,55	105,42	30,96	71,17	46,02	66,49	90,44
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,63**
23,63	49,55	88,75	50,96	66,17	41,58	61,22	81,56
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,63**
23,63	49,55	88,75	50,96	66,17	41,58	61,22	81,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**23,63**
33,56	36,53	55,38	23,74	40,17	23,63	38,44	44,46
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,63**
30,57	28,53	30,38	43,74	30,17	23,63	32,52	30,01
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**23,62**
26,65	28,88	35,71	33,94	27,71	23,62	27,36	32,62
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**23,62**
23,62	45,83	84,08	30,43	62,76	38,43	55,26	78,77
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,62**
27,88	42,41	54,08	26,61	30,65	23,62	31,43	39,84
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,61**
40,62	40,80	73,75	23,61	43,38	35,94	45,59	51,11
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,61**
39,34	40,13	73,75	23,61	41,71	35,94	43,62	50,00
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch							**23,61**
30,71	31,39	61,00	24,38	32,78	23,61	34,34	40,72
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,61**
39,76	40,80	73,75	23,61	42,54	35,39	44,93	48,89
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**23,61**
35,92	36,80	73,75	23,61	38,38	32,61	40,99	45,56
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**23,61**
38,06	38,80	73,75	23,61	40,04	32,06	42,96	47,78
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**23,61**
23,61	50,99	93,25	30,11	70,59	47,31	59,46	84,54
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**23,61**
45,36	43,04	63,29	23,61	54,73	36,74	45,92	59,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**23,61**
29,12	32,37	54,96	23,61	36,39	24,52	34,08	39,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**23,61**
38,52	40,37	54,96	23,61	46,39	31,19	43,29	50,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**23,61**
36,81	40,37	54,96	23,61	44,73	30,08	41,97	46,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**23,61**
35,96	39,04	54,96	23,61	43,06	31,19	39,34	48,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**23,61**
37,67	43,04	63,29	23,61	44,73	34,52	41,97	48,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**23,61**
37,68	43,16	63,42	23,61	45,08	34,83	42,03	48,72
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**23,61**
29,14	32,49	55,08	23,61	36,75	24,83	34,13	39,83
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**23,61**
45,38	43,16	63,42	23,61	55,08	37,06	45,97	59,83
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**23,61**
35,97	39,16	55,08	23,61	43,42	31,50	39,39	48,72
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**23,61**
33,41	36,49	55,08	23,61	40,08	23,72	38,08	44,28
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**23,61**
38,54	40,49	55,08	23,61	46,75	31,50	43,34	50,94
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**23,61**
36,83	40,49	55,08	23,61	45,08	30,39	42,03	46,50
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**23,61**
37,20	37,47	69,58	23,61	39,21	30,39	41,64	45,56
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**23,61**
44,04	42,13	77,92	23,61	47,54	38,72	46,91	55,56
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**23,61**
40,19	42,13	77,92	23,61	42,54	37,61	44,93	50,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**23,61**
23,61	58,93	109,00	36,51	68,88	45,80	61,84	87,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**23,60**
33,85	37,20	55,83	23,60	42,50	26,06	39,75	46,91
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,60**
44,11	51,87	80,83	23,60	72,50	54,39	58,17	83,58
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,60**
31,29	47,87	68,33	23,60	57,50	44,39	52,25	63,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,60**
30,01	45,87	68,33	23,60	55,00	46,06	48,30	66,91
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,60**
33,85	47,87	68,33	23,60	60,00	46,06	54,22	70,24
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,60**
32,57	51,87	80,83	23,60	57,50	51,06	52,25	66,91
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,60**
26,16	41,87	68,33	23,60	50,00	34,39	46,33	60,24
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**23,60**
29,32	39,23	49,33	23,60	36,23	26,71	34,11	43,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**23,60**
29,32	39,23	49,33	23,60	36,23	26,71	34,11	43,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Mandeln							**23,60**
33,20	42,67	40,50	41,24	34,10	23,60	37,37	38,04
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**23,60**
33,20	42,67	40,50	41,24	34,10	23,60	37,37	38,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Lupinen							**23,60**
33,20	42,67	40,50	41,24	34,10	23,60	37,37	38,04
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**23,60**
29,32	39,23	49,33	23,60	36,23	26,71	34,11	43,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**23,60**
29,32	39,23	49,33	23,60	36,23	26,71	34,11	43,16
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**23,60**
33,20	42,67	40,50	41,24	34,10	23,60	37,37	38,04
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,60**
31,72	33,20	35,00	23,60	35,00	30,50	34,49	34,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,60**
33,00	37,20	47,50	23,60	35,00	37,17	34,49	38,02	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,60**
30,44	31,20	35,00	23,60	32,50	32,17	30,54	38,02	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,60**
44,54	37,20	47,50	23,60	50,00	40,50	40,41	54,69	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,60**
34,28	33,20	35,00	23,60	37,50	32,17	36,46	41,36	
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,60**
29,32	39,23	49,33	23,60	36,23	26,71	34,11	43,16	
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,60**
33,85	37,20	55,83	23,60	42,50	26,06	39,75	46,91	
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,60**
33,85	37,20	55,83	23,60	42,50	26,06	39,75	46,91	
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**23,60**
29,32	39,23	49,33	23,60	36,23	26,71	34,11	43,16	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**23,60**
33,85	37,20	55,83	23,60	42,50	26,06	39,75	46,91	
Mandeln + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,60**
33,20	42,67	40,50	41,24	34,10	23,60	37,37	38,04	
Lupinen + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,60**
33,20	42,67	40,50	41,24	34,10	23,60	37,37	38,04	
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht								**23,60**
23,60	51,87	89,17	32,49	69,17	43,83	60,80	82,47	
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**23,60**
23,60	51,87	89,17	32,49	69,17	43,83	60,80	82,47	
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht								**23,60**
23,60	51,87	89,17	32,49	69,17	43,83	60,80	82,47	
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht								**23,60**
23,60	79,87	155,83	50,27	112,50	72,72	97,64	140,24	
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht								**23,60**
23,60	51,87	89,17	32,49	69,17	43,83	60,80	82,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	23,60	79,87	155,83	50,27	112,50	72,72	97,64	140,24	**23,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	23,60	37,87	55,83	23,60	47,50	29,39	42,38	53,58	**23,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	23,60	65,87	122,50	41,38	90,83	58,28	79,22	111,36	**23,60**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	23,60	51,87	89,17	32,49	69,17	43,83	60,80	82,47	**23,60**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	23,60	51,87	89,17	32,49	69,17	43,83	60,80	82,47	**23,60**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	23,60	79,87	155,83	50,27	112,50	72,72	97,64	140,24	**23,60**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	23,60	79,87	155,83	50,27	112,50	72,72	97,64	140,24	**23,60**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,98	30,69	49,58	23,72	31,17	23,59	30,74	40,69	**23,59**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Mandeln	23,59	54,13	97,50	32,44	69,67	40,89	63,68	82,44	**23,59**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Mandeln	23,59	54,13	97,50	32,44	69,67	40,89	63,68	82,44	**23,59**
Austernpilze + Mandeln + Spirulina getrocknet	23,59	54,13	97,50	32,44	69,67	40,89	63,68	82,44	**23,59**
Mandeln + Austernpilze + Spirulina getrocknet	23,59	54,13	97,50	32,44	69,67	40,89	63,68	82,44	**23,59**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Austernpilze	23,59	54,13	97,50	32,44	69,67	40,89	63,68	82,44	**23,59**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Austernpilze	23,59	54,13	97,50	32,44	69,67	40,89	63,68	82,44	**23,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Cashewnuss	35,29	37,16	58,67	23,59	42,78	27,22	39,58	46,60	**23,59**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	40,47	43,09	68,63	23,59	43,78	40,20	43,11	50,87	**23,59**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	44,32	47,09	68,63	23,59	46,28	48,53	43,11	60,87	**23,59**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	26,44	37,17	36,13	40,92	25,54	23,59	28,82	33,00	**23,59**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen								**23,59**
37,91	40,43	68,63	23,59	42,11	34,64	43,11	44,20	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen								**23,59**
41,76	44,43	68,63	23,59	44,61	42,98	43,11	54,20	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht								**23,58**
31,46	29,27	40,42	46,24	30,42	23,58	34,35	32,34	
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht								**23,58**
28,04	28,60	48,75	31,80	31,25	23,58	36,98	39,01	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht								**23,58**
34,45	34,60	48,75	41,80	38,75	23,58	38,95	42,34	
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Miso								**23,58**
23,58	67,30	133,21	42,54	90,88	57,74	78,91	113,08	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,58**
23,58	52,71	97,00	30,31	71,87	50,44	61,68	86,89	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse								**23,57**
23,57	52,60	97,71	32,43	68,75	40,74	60,88	83,36	
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,57**
28,39	41,67	40,13	24,79	30,40	23,57	30,38	36,00	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**23,57**
31,43	33,57	48,88	25,02	34,55	23,57	34,10	39,20	
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl								**23,57**
23,57	50,10	93,96	31,24	69,26	39,71	60,89	83,60	
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Lupinen								**23,57**
37,21	44,75	62,42	23,57	40,74	29,14	43,14	46,02	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl								**23,57**
29,10	32,43	55,04	23,57	36,37	24,44	34,12	39,69	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**23,57**
37,65	43,09	63,38	23,57	44,70	34,44	42,01	48,58	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**23,57**
36,79	40,43	55,04	23,57	44,70	29,99	42,01	46,36	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**23,57**
38,50	40,43	55,04	23,57	46,37	31,11	43,33	50,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	45,34	43,09	63,38	23,57	54,70	36,66	45,96	59,69	**23,57**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,74	40,31	48,54	28,32	28,43	23,57	29,66	38,91	**23,57**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	35,94	39,09	55,04	23,57	43,03	31,11	39,38	48,58	**23,57**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	31,89	48,03	47,29	23,57	35,93	27,93	36,40	42,27	**23,57**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	23,56	52,61	101,71	30,77	70,49	47,82	60,26	87,04	**23,56**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	27,49	40,73	38,25	23,56	29,57	24,87	29,74	35,74	**23,56**
Lupinen + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,47	44,72	42,50	23,56	30,62	30,24	30,96	39,87	**23,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	23,56	66,03	131,33	40,58	93,47	60,11	82,13	116,44	**23,56**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	35,96	42,00	48,58	23,56	33,75	32,51	33,53	45,62	**23,56**
Lupinen + Pistazien roh + Mais-Mehl	33,39	39,33	48,58	23,56	32,08	26,96	33,53	38,96	**23,56**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	31,83	33,40	58,08	23,56	35,55	26,17	34,61	41,29	**23,56**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	34,39	36,07	58,08	23,56	37,22	31,72	34,61	47,96	**23,56**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Sojabohnen	31,83	33,40	58,08	23,56	35,55	26,17	34,61	41,29	**23,56**
Pistazien roh + Lupinen + Mais-Mehl	33,39	39,33	48,58	23,56	32,08	26,96	33,53	38,96	**23,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	34,39	36,07	58,08	23,56	37,22	31,72	34,61	47,96	**23,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mais-Mehl	35,96	42,00	48,58	23,56	33,75	32,51	33,53	45,62	**23,56**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	34,53	36,17	65,17	23,56	39,78	27,84	39,91	45,61	**23,56**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	27,47	44,72	42,50	23,56	30,62	30,24	30,96	39,87	**23,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**23,56**
32,62	47,40	46,58	23,56	36,23	34,87	36,32	42,41
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**23,56**
33,47	50,07	54,92	23,56	36,23	39,32	36,32	44,63
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**23,56**
34,33	47,40	46,58	23,56	37,90	35,98	37,64	46,86
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**23,56**
31,76	46,07	46,58	23,56	34,57	35,98	33,69	44,63
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**23,56**
41,17	50,07	54,92	23,56	46,23	41,54	40,27	55,74
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**23,56**
24,93	39,40	46,58	23,56	27,90	29,32	28,43	35,74
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**23,56**
29,20	43,40	46,58	23,56	31,23	28,21	32,38	40,19
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lupinen							**23,56**
35,96	42,00	48,58	23,56	33,75	32,51	33,53	45,62
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**23,56**
35,96	42,00	48,58	23,56	33,75	32,51	33,53	45,62
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Lupinen							**23,56**
27,47	44,72	42,50	23,56	30,62	30,24	30,96	39,87
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**23,56**
27,47	44,72	42,50	23,56	30,62	30,24	30,96	39,87
Mais-Mehl + Pistazien roh + Lupinen							**23,56**
33,39	39,33	48,58	23,56	32,08	26,96	33,53	38,96
Pistazien roh + Mais-Mehl + Lupinen							**23,56**
33,39	39,33	48,58	23,56	32,08	26,96	33,53	38,96
Pistazien roh + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**23,56**
31,83	33,40	58,08	23,56	35,55	26,17	34,61	41,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**23,56**
34,39	36,07	58,08	23,56	37,22	31,72	34,61	47,96
Sojabohnen + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,56**
31,83	33,40	58,08	23,56	35,55	26,17	34,61	41,29
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,56**
34,39	36,07	58,08	23,56	37,22	31,72	34,61	47,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,56**
23,56	64,03	123,00	50,58	90,97	57,89	79,50	112,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	31,83	33,40	58,08	23,56	35,55	26,17	34,61	41,29	**23,56**
Mais-Mehl + Lupinen + Pistazien roh	33,39	39,33	48,58	23,56	32,08	26,96	33,53	38,96	**23,56**
Lupinen + Mais-Mehl + Pistazien roh	33,39	39,33	48,58	23,56	32,08	26,96	33,53	38,96	**23,56**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Pistazien roh	31,83	33,40	58,08	23,56	35,55	26,17	34,61	41,29	**23,56**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	34,52	36,05	65,04	23,56	39,42	27,53	39,86	45,38	**23,56**
Mais-Mehl + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,96	42,00	48,58	23,56	33,75	32,51	33,53	45,62	**23,56**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,39	36,07	58,08	23,56	37,22	31,72	34,61	47,96	**23,56**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,39	36,07	58,08	23,56	37,22	31,72	34,61	47,96	**23,56**
Lupinen + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,96	42,00	48,58	23,56	33,75	32,51	33,53	45,62	**23,56**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	23,55	54,31	91,08	31,36	69,77	40,73	63,05	82,18	**23,55**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	23,55	54,31	91,08	31,36	69,77	40,73	63,05	82,18	**23,55**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Mandeln	23,55	54,31	91,08	31,36	69,77	40,73	63,05	82,18	**23,55**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	23,55	54,31	91,08	31,36	69,77	40,73	63,05	82,18	**23,55**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	23,55	54,31	91,08	31,36	69,77	40,73	63,05	82,18	**23,55**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Spirulina getrocknet	23,55	54,31	91,08	31,36	69,77	40,73	63,05	82,18	**23,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Miso	30,02	39,32	53,29	30,13	32,32	23,54	32,41	42,46	**23,54**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	32,93	33,88	62,50	27,49	39,67	23,54	37,86	48,44	**23,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	32,08	33,88	62,50	27,49	38,00	23,54	37,86	46,22	**23,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	34,64	33,88	54,17	45,27	34,67	23,54	37,86	39,56	**23,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	34,64	33,88	54,17	45,27	34,67	23,54	37,86	39,56	**23,54**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	32,08	33,88	62,50	27,49	38,00	23,54	37,86	46,22	**23,54**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	36,35	39,21	62,50	29,71	41,33	23,54	40,49	48,44	**23,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	36,35	39,21	62,50	29,71	41,33	23,54	40,49	48,44	**23,54**
Quinoa + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	24,38	27,21	54,17	25,27	28,00	23,54	27,33	32,89	**23,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	32,93	33,88	62,50	27,49	39,67	23,54	37,86	48,44	**23,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	37,63	39,21	62,50	40,82	43,00	23,54	42,46	49,56	**23,54**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,22	33,21	62,50	30,82	35,50	23,54	40,49	46,22	**23,54**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	24,38	27,21	54,17	25,27	28,00	23,54	27,33	32,89	**23,54**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	33,88	62,50	27,49	38,00	23,54	37,86	46,22	**23,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	34,64	33,88	54,17	45,27	34,67	23,54	37,86	39,56	**23,54**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	32,93	33,88	62,50	27,49	39,67	23,54	37,86	48,44	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	34,64	33,88	54,17	45,27	34,67	23,54	37,86	39,56	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	33,88	62,50	27,49	38,00	23,54	37,86	46,22	**23,54**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	36,35	39,21	62,50	29,71	41,33	23,54	40,49	48,44	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	32,93	33,88	62,50	27,49	39,67	23,54	37,86	48,44	**23,54**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,84	39,61	43,25	23,54	28,15	26,34	29,07	37,87	**23,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	34,21	36,55	58,33	26,38	36,33	23,54	37,20	42,89	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	36,35	39,21	62,50	29,71	41,33	23,54	40,49	48,44	**23,54**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,79	32,55	45,83	51,93	32,17	23,54	35,22	37,33	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	32,08	33,88	62,50	27,49	38,00	23,54	37,86	46,22	**23,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	32,08	33,88	62,50	27,49	38,00	23,54	37,86	46,22	**23,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	32,93	33,88	62,50	27,49	39,67	23,54	37,86	48,44	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	32,93	33,88	62,50	27,49	39,67	23,54	37,86	48,44	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,64	33,88	54,17	45,27	34,67	23,54	37,86	39,56	**23,54**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,64	33,88	54,17	45,27	34,67	23,54	37,86	39,56	**23,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	36,35	39,21	62,50	29,71	41,33	23,54	40,49	48,44	**23,54**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	24,38	27,21	54,17	25,27	28,00	23,54	27,33	32,89	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	36,35	39,21	62,50	29,71	41,33	23,54	40,49	48,44	**23,54**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Quinoa	24,38	27,21	54,17	25,27	28,00	23,54	27,33	32,89	**23,54**
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	28,32	41,28	49,42	28,91	29,23	23,54	30,49	39,73	**23,54**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	23,53	65,63	127,46	40,43	91,47	59,52	78,68	113,62	**23,53**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	33,30	43,60	52,58	23,53	35,27	32,83	34,45	45,24	**23,53**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	33,30	43,60	52,58	23,53	35,27	32,83	34,45	45,24	**23,53**
Lupinen + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	30,74	40,93	52,58	23,53	33,60	27,28	34,45	38,58	**23,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**23,53**
30,74	40,93	52,58	23,53	33,60	27,28	34,45	38,58
Lupinen + Pistazien roh + Walnüsse							**23,53**
32,26	40,97	53,83	23,53	35,22	27,18	35,97	40,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lupinen							**23,53**
34,82	43,64	53,83	23,53	36,88	32,73	35,97	47,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**23,53**
33,30	43,60	52,58	23,53	35,27	32,83	34,45	45,24
Pistazien roh + Walnüsse + Lupinen							**23,53**
32,26	40,97	53,83	23,53	35,22	27,18	35,97	40,44
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**23,53**
30,74	40,93	52,58	23,53	33,60	27,28	34,45	38,58
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Lupinen							**23,53**
30,74	40,93	52,58	23,53	33,60	27,28	34,45	38,58
Walnüsse + Pistazien roh + Lupinen							**23,53**
32,26	40,97	53,83	23,53	35,22	27,18	35,97	40,44
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**23,53**
33,30	43,60	52,58	23,53	35,27	32,83	34,45	45,24
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**23,53**
34,82	43,64	53,83	23,53	36,88	32,73	35,97	47,11
Pistazien roh + Lupinen + Walnüsse							**23,53**
32,26	40,97	53,83	23,53	35,22	27,18	35,97	40,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Walnüsse							**23,53**
34,82	43,64	53,83	23,53	36,88	32,73	35,97	47,11
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**23,53**
34,82	43,64	53,83	23,53	36,88	32,73	35,97	47,11
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,53**
28,94	39,91	42,00	32,27	29,93	23,53	31,37	37,13
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**23,53**
34,92	37,09	51,96	24,70	42,11	23,53	38,51	44,20
Walnüsse + Lupinen + Pistazien roh							**23,53**
32,26	40,97	53,83	23,53	35,22	27,18	35,97	40,44
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**23,53**
30,74	40,93	52,58	23,53	33,60	27,28	34,45	38,58
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Pistazien roh							**23,53**
30,74	40,93	52,58	23,53	33,60	27,28	34,45	38,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Walnüsse + Pistazien roh	32,26	40,97	53,83	23,53	35,22	27,18	35,97	40,44	**23,53**
Walnüsse + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,82	43,64	53,83	23,53	36,88	32,73	35,97	47,11	**23,53**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,30	43,60	52,58	23,53	35,27	32,83	34,45	45,24	**23,53**
Lupinen + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,82	43,64	53,83	23,53	36,88	32,73	35,97	47,11	**23,53**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,30	43,60	52,58	23,53	35,27	32,83	34,45	45,24	**23,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,53	65,07	123,25	40,82	91,17	59,48	79,51	112,24	**23,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,53	65,73	127,42	41,93	90,33	60,59	78,86	113,36	**23,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,53	61,66	118,50	40,61	86,33	53,39	75,23	108,21	**23,53**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,57	24,47	29,58	30,96	25,42	23,53	26,73	30,37	**23,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	23,53	63,93	121,13	39,98	88,83	57,62	77,57	110,81	**23,53**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	29,15	41,69	40,75	24,79	31,21	23,52	31,14	36,93	**23,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	36,66	40,30	54,88	23,52	44,62	29,84	41,81	45,96	**23,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,37	40,30	54,88	23,52	46,28	30,96	43,13	50,40	**23,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,51	42,97	63,21	23,52	44,62	34,29	41,81	48,18	**23,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	45,21	42,97	63,21	23,52	54,62	36,51	45,76	59,29	**23,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	32,30	54,88	23,52	36,28	24,29	33,91	39,29	**23,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**23,52**
35,80	38,97	54,88	23,52	42,95	30,96	39,18	48,18
3*Spirulina getrocknet + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**23,52**
23,52	61,67	118,42	40,63	86,23	53,33	75,16	108,12
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**23,52**
30,86	31,43	61,29	24,51	32,86	23,52	34,70	40,90
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,52**
31,26	30,60	35,21	24,66	33,75	23,52	32,59	35,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,52**
28,70	29,27	35,21	24,66	30,42	23,52	28,64	33,36
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,51**
30,80	44,07	47,58	23,51	33,42	32,88	32,17	42,89
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**23,51**
28,51	42,13	43,67	25,09	30,82	23,51	30,92	36,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**23,51**
41,31	50,72	72,67	23,51	44,23	45,40	44,42	50,91
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**23,51**
32,33	36,72	47,67	23,51	34,23	23,73	34,55	37,58
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**23,51**
40,03	46,72	60,17	23,51	44,23	38,73	44,42	47,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**23,51**
42,59	46,72	60,17	23,51	46,73	40,40	46,39	54,24
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**23,51**
52,85	50,72	72,67	23,51	59,23	48,73	50,34	67,58
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**23,51**
28,49	34,72	60,17	23,51	31,73	30,40	32,58	37,58
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**23,51**
34,90	40,72	60,17	23,51	36,73	28,73	38,50	44,24
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**23,51**
38,74	44,72	60,17	23,51	41,73	40,40	40,47	50,91
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**23,51**
36,44	41,48	54,83	23,51	45,57	24,00	43,24	47,33
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**23,51**
34,50	36,11	65,13	23,51	39,39	27,45	39,89	45,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	26,80	37,47	39,50	41,64	25,82	23,51	29,61	33,40	**23,51**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,66	40,80	47,83	32,87	29,15	23,51	30,92	36,73	**23,51**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Pistazien roh	29,52	42,73	47,58	23,51	32,58	30,10	32,17	39,56	**23,51**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,67	38,13	47,83	23,76	27,48	23,51	28,95	35,62	**23,51**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	26,41	37,23	36,21	40,88	25,52	23,51	28,86	33,09	**23,51**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	23,50	55,33	112,50	33,33	70,00	45,00	63,82	88,89	**23,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	23,50	66,00	133,33	42,11	89,17	55,00	79,61	112,22	**23,50**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	23,50	38,00	75,00	24,11	45,83	36,11	42,76	58,89	**23,50**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	23,50	40,00	79,17	26,67	47,50	34,44	44,08	57,78	**23,50**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	23,50	47,87	86,50	50,44	64,17	39,63	58,95	78,00	**23,50**
Spirulina getrocknet + Kakao + Hirse gekocht	23,50	51,87	103,17	30,44	69,17	44,08	64,21	86,89	**23,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	23,50	47,87	86,50	50,44	64,17	39,63	58,95	78,00	**23,50**
Kakao + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	23,50	51,87	103,17	30,44	69,17	44,08	64,21	86,89	**23,50**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	23,50	49,26	92,83	30,99	68,26	38,74	59,75	81,82	**23,50**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Walnüsse	23,50	52,44	102,50	32,73	69,12	41,13	60,97	84,84	**23,50**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Walnüsse	23,50	52,44	102,50	32,73	69,12	41,13	60,97	84,84	**23,50**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	23,50	52,67	108,33	36,67	70,83	50,56	62,50	86,67	**23,50**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	23,50	50,67	108,33	33,33	70,83	48,89	64,47	90,00	**23,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**23,50**
23,50	67,33	137,50	43,33	90,83	58,33	80,26	114,44
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**23,50**
23,50	52,67	108,33	33,33	70,83	42,22	62,50	86,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**23,50**
23,50	66,67	133,33	42,00	90,00	60,56	79,61	111,11
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,50**
23,50	53,33	104,17	43,33	67,50	42,78	61,18	84,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer							**23,50**
23,50	64,53	124,00	41,56	88,33	54,63	77,37	109,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**23,50**
23,50	68,00	137,50	44,44	90,83	58,89	79,61	113,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**23,50**
23,50	68,00	137,50	43,33	90,83	56,11	79,61	113,33
Kakao + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**23,50**
23,50	51,87	103,17	30,44	69,17	44,08	64,21	86,89
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**23,50**
23,50	47,87	86,50	50,44	64,17	39,63	58,95	78,00
Hirse gekocht + Kakao + Spirulina getrocknet							**23,50**
23,50	51,87	103,17	30,44	69,17	44,08	64,21	86,89
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Kakao							**23,50**
23,50	51,87	103,17	30,44	69,17	44,08	64,21	86,89
Walnüsse + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**23,50**
23,50	52,44	102,50	32,73	69,12	41,13	60,97	84,84
Gerstenmehl + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**23,50**
23,50	52,44	102,50	32,73	69,12	41,13	60,97	84,84
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**23,50**
23,50	47,87	86,50	50,44	64,17	39,63	58,95	78,00
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**23,50**
23,50	52,44	102,50	32,73	69,12	41,13	60,97	84,84
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Gerstenmehl							**23,50**
23,50	52,44	102,50	32,73	69,12	41,13	60,97	84,84
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**23,50**
23,50	48,67	100,00	30,78	69,17	45,56	59,87	84,44
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Kakao							**23,50**
23,50	51,87	103,17	30,44	69,17	44,08	64,21	86,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,50	47,87	86,50	50,44	64,17	39,63	58,95	78,00	**23,50**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,50	47,87	86,50	50,44	64,17	39,63	58,95	78,00	**23,50**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	23,50	51,48	93,08	29,60	70,13	46,12	61,57	85,22	**23,50**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,93	33,12	48,63	24,76	34,12	23,49	33,46	38,62	**23,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	23,49	65,20	123,50	40,22	91,35	59,62	78,36	111,83	**23,49**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	31,00	37,81	51,92	24,13	37,55	23,49	36,22	43,80	**23,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	31,80	28,45	47,00	47,00	30,35	23,49	35,21	35,33	**23,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	32,23	28,45	47,00	47,00	31,18	23,49	35,21	36,44	**23,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	33,94	31,12	47,00	48,11	32,02	23,49	36,53	36,44	**23,49**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,48	51,65	91,46	30,88	69,25	45,14	61,57	85,67	**23,48**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,48	52,32	95,63	31,99	68,42	46,26	60,91	86,78	**23,48**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	23,48	66,09	130,13	41,57	89,22	54,92	79,29	112,09	**23,48**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Cashewnuss	36,19	39,80	61,17	26,04	39,68	23,48	41,36	45,11	**23,48**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	36,19	39,80	61,17	26,04	39,68	23,48	41,36	45,11	**23,48**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Mandeln	36,19	39,80	61,17	26,04	39,68	23,48	41,36	45,11	**23,48**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	36,19	39,80	61,17	26,04	39,68	23,48	41,36	45,11	**23,48**
Mandeln + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	36,19	39,80	61,17	26,04	39,68	23,48	41,36	45,11	**23,48**
Cashewnuss + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	36,19	39,80	61,17	26,04	39,68	23,48	41,36	45,11	**23,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Mandeln	32,76	43,75	56,33	31,70	35,43	23,47	36,65	45,04	**23,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	23,47	64,79	126,33	40,18	90,47	58,55	77,54	111,84	**23,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	33,44	36,61	55,38	23,69	39,90	23,47	38,24	44,16	**23,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	32,52	34,09	49,50	25,34	34,92	23,47	34,28	39,44	**23,47**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	30,44	28,61	30,38	43,69	29,90	23,47	32,32	29,71	**23,47**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	38,32	53,33	57,17	23,47	42,43	36,93	42,63	46,93	**23,47**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	39,18	50,67	48,83	23,47	44,10	33,60	43,95	49,16	**23,47**
Lupinen + Quinoa + Mandeln	29,78	42,67	48,83	23,47	34,10	26,93	34,74	38,04	**23,47**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	46,02	53,33	57,17	23,47	52,43	39,16	46,58	58,04	**23,47**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	37,47	50,67	48,83	23,47	42,43	32,49	42,63	44,71	**23,47**
Lupinen + Hafer + Mandeln	34,05	46,67	48,83	23,47	37,43	25,82	38,68	42,49	**23,47**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Mandeln	46,02	53,33	57,17	23,47	52,43	39,16	46,58	58,04	**23,47**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	36,62	49,33	48,83	23,47	40,77	33,60	40,00	46,93	**23,47**
Quinoa + Lupinen + Mandeln	29,78	42,67	48,83	23,47	34,10	26,93	34,74	38,04	**23,47**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mandeln	37,47	50,67	48,83	23,47	42,43	32,49	42,63	44,71	**23,47**
Hafer + Lupinen + Mandeln	34,05	46,67	48,83	23,47	37,43	25,82	38,68	42,49	**23,47**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Mandeln	39,18	50,67	48,83	23,47	44,10	33,60	43,95	49,16	**23,47**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mandeln	38,32	53,33	57,17	23,47	42,43	36,93	42,63	46,93	**23,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Mandeln	36,62	49,33	48,83	23,47	40,77	33,60	40,00	46,93	**23,47**
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,36	35,98	64,96	23,47	39,31	27,30	39,69	45,07	**23,47**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	46,02	53,33	57,17	23,47	52,43	39,16	46,58	58,04	**23,47**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	38,32	53,33	57,17	23,47	42,43	36,93	42,63	46,93	**23,47**
Mandeln + Hafer + Lupinen	34,05	46,67	48,83	23,47	37,43	25,82	38,68	42,49	**23,47**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	37,47	50,67	48,83	23,47	42,43	32,49	42,63	44,71	**23,47**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Lupinen	46,02	53,33	57,17	23,47	52,43	39,16	46,58	58,04	**23,47**
Hafer + Mandeln + Lupinen	34,05	46,67	48,83	23,47	37,43	25,82	38,68	42,49	**23,47**
Mandeln + Quinoa + Lupinen	29,78	42,67	48,83	23,47	34,10	26,93	34,74	38,04	**23,47**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Lupinen	39,18	50,67	48,83	23,47	44,10	33,60	43,95	49,16	**23,47**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	39,18	50,67	48,83	23,47	44,10	33,60	43,95	49,16	**23,47**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lupinen	38,32	53,33	57,17	23,47	42,43	36,93	42,63	46,93	**23,47**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lupinen	37,47	50,67	48,83	23,47	42,43	32,49	42,63	44,71	**23,47**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Lupinen	36,62	49,33	48,83	23,47	40,77	33,60	40,00	46,93	**23,47**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	36,62	49,33	48,83	23,47	40,77	33,60	40,00	46,93	**23,47**
Quinoa + Mandeln + Lupinen	29,78	42,67	48,83	23,47	34,10	26,93	34,74	38,04	**23,47**
Mandeln + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,18	50,67	48,83	23,47	44,10	33,60	43,95	49,16	**23,47**
Lupinen + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,18	50,67	48,83	23,47	44,10	33,60	43,95	49,16	**23,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	46,02	53,33	57,17	23,47	52,43	39,16	46,58	58,04	**23,47**
Mandeln + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,32	53,33	57,17	23,47	42,43	36,93	42,63	46,93	**23,47**
Lupinen + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,32	53,33	57,17	23,47	42,43	36,93	42,63	46,93	**23,47**
Mandeln + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,47	50,67	48,83	23,47	42,43	32,49	42,63	44,71	**23,47**
Lupinen + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,47	50,67	48,83	23,47	42,43	32,49	42,63	44,71	**23,47**
Lupinen + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	36,62	49,33	48,83	23,47	40,77	33,60	40,00	46,93	**23,47**
Mandeln + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	36,62	49,33	48,83	23,47	40,77	33,60	40,00	46,93	**23,47**
Lupinen + Mandeln + Hafer	34,05	46,67	48,83	23,47	37,43	25,82	38,68	42,49	**23,47**
Lupinen + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	46,02	53,33	57,17	23,47	52,43	39,16	46,58	58,04	**23,47**
Lupinen + Mandeln + Quinoa	29,78	42,67	48,83	23,47	34,10	26,93	34,74	38,04	**23,47**
Mandeln + Lupinen + Hafer	34,05	46,67	48,83	23,47	37,43	25,82	38,68	42,49	**23,47**
Mandeln + Lupinen + Quinoa	29,78	42,67	48,83	23,47	34,10	26,93	34,74	38,04	**23,47**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	23,46	51,67	103,58	33,27	68,48	45,98	62,36	84,76	**23,46**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	23,46	51,67	103,58	33,27	68,48	45,98	62,36	84,76	**23,46**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	23,46	51,67	103,58	33,27	68,48	45,98	62,36	84,76	**23,46**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	23,46	51,67	103,58	33,27	68,48	45,98	62,36	84,76	**23,46**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	23,46	51,67	103,58	33,27	68,48	45,98	62,36	84,76	**23,46**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	23,46	51,67	103,58	33,27	68,48	45,98	62,36	84,76	**23,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,46	66,84	126,92	40,91	90,10	60,40	78,97	110,84	**23,46**
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,46	45,73	83,79	30,32	62,65	38,29	55,15	78,78	**23,46**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	35,74	38,08	62,83	23,46	43,56	28,81	40,34	48,84	**23,46**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	27,92	25,84	39,79	32,60	29,00	23,46	28,85	33,04	**23,46**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	35,66	39,07	59,58	26,07	44,17	23,46	41,03	47,42	**23,46**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	31,38	31,07	34,58	34,96	32,50	23,46	33,13	31,87	**23,46**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	31,38	31,07	34,58	34,96	32,50	23,46	33,13	31,87	**23,46**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,12	34,36	33,75	48,44	27,81	23,46	31,27	33,27	**23,46**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	35,66	39,07	59,58	26,07	44,17	23,46	41,03	47,42	**23,46**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	35,66	39,07	59,58	26,07	44,17	23,46	41,03	47,42	**23,46**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,66	39,07	59,58	26,07	44,17	23,46	41,03	47,42	**23,46**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,38	31,07	34,58	34,96	32,50	23,46	33,13	31,87	**23,46**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,38	31,07	34,58	34,96	32,50	23,46	33,13	31,87	**23,46**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,38	31,07	34,58	34,96	32,50	23,46	33,13	31,87	**23,46**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,46**
31,38	31,07	34,58	34,96	32,50	23,46	33,13	31,87
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**23,45**
23,45	48,00	86,42	29,69	65,15	42,52	57,49	81,38
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**23,45**
23,45	48,00	86,42	29,69	65,15	42,52	57,49	81,38
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**23,45**
23,45	48,00	86,42	29,69	65,15	42,52	57,49	81,38
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**23,45**
23,45	48,00	86,42	29,69	65,15	42,52	57,49	81,38
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**23,45**
23,45	48,00	86,42	29,69	65,15	42,52	57,49	81,38
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**23,45**
23,45	48,00	86,42	29,69	65,15	42,52	57,49	81,38
3*Mais-Mehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**23,45**
23,45	45,73	83,71	30,34	62,55	38,23	55,09	78,69
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,44**
41,37	47,20	54,58	23,44	49,50	27,44	48,16	50,33
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,44**
40,09	46,53	54,58	23,44	47,83	27,44	46,18	49,22
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,44**
24,15	37,13	67,25	23,44	45,42	30,01	42,37	52,56
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,44**
26,71	39,80	67,25	23,44	47,08	35,56	42,37	59,22
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**23,44**
23,44	51,92	96,83	31,02	70,05	44,97	60,14	84,71
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**23,44**
23,44	51,92	96,83	31,02	70,05	44,97	60,14	84,71
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**23,44**
23,44	51,92	96,83	31,02	70,05	44,97	60,14	84,71
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**23,44**
23,44	51,92	96,83	31,02	70,05	44,97	60,14	84,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**23,44**
31,82	38,80	52,33	23,44	38,88	26,86	37,12	44,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,22	48,53	58,75	23,44	47,83	32,44	46,84	52,56	**23,44**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,51	47,20	54,58	23,44	48,67	26,89	47,50	48,11	**23,44**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,94	48,53	58,75	23,44	48,67	29,11	47,50	49,22	**23,44**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	38,80	45,20	54,58	23,44	46,17	23,56	45,53	47,00	**23,44**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	36,67	43,20	54,58	23,44	44,50	24,11	43,55	44,78	**23,44**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,28	40,83	45,83	23,44	32,62	27,51	31,47	40,96	**23,44**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,66	45,87	58,75	23,44	46,17	26,89	46,84	45,89	**23,44**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	23,44	51,92	96,83	31,02	70,05	44,97	60,14	84,71	**23,44**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	23,44	51,92	96,83	31,02	70,05	44,97	60,14	84,71	**23,44**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,79	48,53	58,75	23,44	53,67	30,22	49,47	54,78	**23,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,44	48,93	90,38	29,14	69,32	45,32	58,92	84,04	**23,44**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,00	31,61	56,25	37,08	34,00	23,44	39,98	43,11	**23,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,41	37,61	56,25	47,08	41,50	23,44	41,95	46,44	**23,44**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,34	33,10	60,67	26,99	34,89	23,44	35,76	43,44	**23,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,41	32,27	47,92	51,52	33,17	23,44	37,35	36,44	**23,44**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	23,66	38,11	71,79	23,43	47,10	31,97	44,81	58,78	**23,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	37,34	42,87	62,83	23,43	44,41	34,09	41,64	48,10	**23,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	35,63	38,87	54,50	23,43	42,74	30,76	39,01	48,10	**23,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Tomaten	28,79	32,20	54,50	23,43	36,08	24,09	33,74	39,21	**23,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	36,49	40,20	54,50	23,43	44,41	29,64	41,64	45,88	**23,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	45,03	42,87	62,83	23,43	54,41	36,31	45,59	59,21	**23,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	38,20	40,20	54,50	23,43	46,08	30,76	42,95	50,32	**23,43**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,35	34,81	53,42	23,43	31,77	26,15	31,43	43,16	**23,43**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,20	42,81	65,92	23,43	36,77	29,48	41,30	49,82	**23,43**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,07	34,81	53,42	23,43	29,27	26,15	31,43	39,82	**23,43**
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	26,78	37,55	36,29	41,10	25,87	23,43	29,29	33,27	**23,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,43	52,47	92,08	29,84	69,58	50,19	60,94	85,92	**23,43**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,43	65,82	128,33	44,70	90,17	55,57	79,49	113,56	**23,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	23,43	52,47	96,25	30,96	69,58	48,53	62,26	84,81	**23,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,90	33,50	59,42	27,63	35,40	23,43	35,68	42,00	**23,43**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Linsen reif gekocht	25,97	35,61	44,67	24,11	28,27	23,42	28,92	37,62	**23,42**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	25,97	35,61	44,67	24,11	28,27	23,42	28,92	37,62	**23,42**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	25,97	35,61	44,67	24,11	28,27	23,42	28,92	37,62	**23,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Lupinen							**23,42**
25,97	35,61	44,67	24,11	28,27	23,42	28,92	37,62
Linsen reif gekocht + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**23,42**
25,97	35,61	44,67	24,11	28,27	23,42	28,92	37,62
Lupinen + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**23,42**
25,97	35,61	44,67	24,11	28,27	23,42	28,92	37,62
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,42**
26,57	40,21	48,25	28,21	28,33	23,42	29,56	38,92
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,42**
30,79	39,63	58,21	23,42	32,51	28,98	35,07	41,24
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**23,42**
23,42	52,39	92,50	31,27	69,02	49,40	59,72	85,27
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**23,42**
23,42	52,39	100,83	33,49	69,02	46,07	62,36	83,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**23,42**
23,42	52,39	92,50	31,27	69,02	49,40	59,72	85,27
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**23,42**
23,42	52,39	100,83	33,49	69,02	46,07	62,36	83,04
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**23,42**
23,42	52,39	100,83	33,49	69,02	46,07	62,36	83,04
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**23,42**
23,42	52,39	100,83	33,49	69,02	46,07	62,36	83,04
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**23,42**
23,42	52,39	92,50	31,27	69,02	49,40	59,72	85,27
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**23,42**
23,42	52,39	100,83	33,49	69,02	46,07	62,36	83,04
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**23,42**
23,42	52,39	100,83	33,49	69,02	46,07	62,36	83,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**23,42**
23,42	52,39	92,50	31,27	69,02	49,40	59,72	85,27
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,42**
23,42	52,39	92,50	31,27	69,02	49,40	59,72	85,27
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,42**
23,42	52,39	92,50	31,27	69,02	49,40	59,72	85,27
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,42**
30,30	39,87	43,00	26,03	28,30	23,42	29,43	38,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Cashewnuss							**23,41**
30,25	27,72	42,58	35,42	30,45	23,41	31,86	33,71
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**23,41**
30,25	27,72	42,58	35,42	30,45	23,41	31,86	33,71
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Miso							**23,41**
30,25	27,72	42,58	35,42	30,45	23,41	31,86	33,71
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**23,41**
30,25	27,72	42,58	35,42	30,45	23,41	31,86	33,71
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**23,41**
29,72	40,87	38,13	24,80	29,64	23,41	29,92	36,19
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**23,41**
33,39	36,37	54,96	23,61	39,73	23,41	38,03	44,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**23,41**
30,40	28,37	29,96	43,61	29,73	23,41	32,11	29,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,41**
28,80	32,19	54,58	23,41	36,18	24,14	33,81	39,30
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,41**
38,21	40,19	54,58	23,41	46,18	30,81	43,02	50,41
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,41**
36,50	40,19	54,58	23,41	44,51	29,70	41,70	45,97
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,41**
45,04	42,86	62,92	23,41	54,51	36,37	45,65	59,30
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,41**
37,35	42,86	62,92	23,41	44,51	34,14	41,70	48,19
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,41**
35,64	38,86	54,58	23,41	42,84	30,81	39,07	48,19
Cashewnuss + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,41**
30,25	27,72	42,58	35,42	30,45	23,41	31,86	33,71
Miso + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,41**
30,25	27,72	42,58	35,42	30,45	23,41	31,86	33,71
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Champignons frisch							**23,41**
23,41	51,44	103,00	33,11	68,85	46,49	62,03	85,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**23,41**
23,41	51,44	103,00	33,11	68,85	46,49	62,03	85,00
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**23,41**
23,41	51,44	103,00	33,11	68,85	46,49	62,03	85,00
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Cashewnuss							**23,41**
23,41	51,44	103,00	33,11	68,85	46,49	62,03	85,00
Cashewnuss + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**23,41**
23,41	51,44	103,00	33,11	68,85	46,49	62,03	85,00
Champignons frisch + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**23,41**
23,41	51,44	103,00	33,11	68,85	46,49	62,03	85,00
Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**23,40**
23,40	52,40	92,33	31,31	68,82	49,29	59,59	85,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet + Tomaten							**23,40**
23,40	52,40	92,33	31,31	68,82	49,29	59,59	85,09
Pistazien roh + Spirulina getrocknet + Tomaten							**23,40**
23,40	52,40	100,67	33,53	68,82	45,96	62,22	82,87
Spirulina getrocknet + Pistazien roh + Tomaten							**23,40**
23,40	52,40	100,67	33,53	68,82	45,96	62,22	82,87
Tomaten + Spirulina getrocknet + Pistazien roh							**23,40**
23,40	52,40	100,67	33,53	68,82	45,96	62,22	82,87
Spirulina getrocknet + Tomaten + Pistazien roh							**23,40**
23,40	52,40	100,67	33,53	68,82	45,96	62,22	82,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Spirulina getrocknet							**23,40**
23,40	52,40	92,33	31,31	68,82	49,29	59,59	85,09
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Spirulina getrocknet							**23,40**
23,40	52,40	92,33	31,31	68,82	49,29	59,59	85,09
Pistazien roh + Tomaten + Spirulina getrocknet							**23,40**
23,40	52,40	100,67	33,53	68,82	45,96	62,22	82,87
Tomaten + Pistazien roh + Spirulina getrocknet							**23,40**
23,40	52,40	100,67	33,53	68,82	45,96	62,22	82,87
Tomaten + Spirulina getrocknet + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,40**
23,40	52,40	92,33	31,31	68,82	49,29	59,59	85,09
Spirulina getrocknet + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,40**
23,40	52,40	92,33	31,31	68,82	49,29	59,59	85,09
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,40**
33,07	42,27	40,92	23,40	31,80	28,31	32,21	41,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,21	42,27	40,92	23,40	30,97	27,76	31,55	38,98	**23,40**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,79	41,60	40,92	23,40	30,13	28,31	30,24	40,09	**23,40**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	30,50	40,27	40,92	23,40	28,47	24,42	29,58	37,87	**23,40**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	28,37	38,27	40,92	23,40	26,80	24,98	27,61	35,64	**23,40**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	30,26	28,17	48,50	36,89	29,78	23,40	33,33	34,50	**23,40**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,49	43,60	45,08	23,40	35,97	31,09	33,53	45,64	**23,40**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,64	43,60	45,08	23,40	30,97	29,98	31,55	40,09	**23,40**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,39	51,17	93,75	29,13	70,97	48,56	60,61	85,96	**23,39**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,39	51,17	93,75	29,13	70,97	48,56	60,61	85,96	**23,39**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	23,39	51,17	93,75	29,13	70,97	48,56	60,61	85,96	**23,39**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	23,39	51,17	93,75	29,13	70,97	48,56	60,61	85,96	**23,39**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	23,39	51,17	93,75	29,13	70,97	48,56	60,61	85,96	**23,39**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	23,39	51,17	93,75	29,13	70,97	48,56	60,61	85,96	**23,39**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	39,49	44,03	64,75	23,39	44,01	30,41	46,09	45,11	**23,39**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	43,34	48,03	64,75	23,39	46,51	38,74	46,09	55,11	**23,39**
Miso + Spirulina getrocknet + Miso	23,38	50,53	91,17	30,18	70,20	46,51	59,08	83,42	**23,38**
Spirulina getrocknet + Miso + Miso	23,38	50,53	91,17	30,18	70,20	46,51	59,08	83,42	**23,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	23,38	67,53	133,96	43,03	90,42	56,17	79,07	112,60	**23,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**23,38**
23,38	50,53	91,17	30,18	70,20	46,51	59,08	83,42
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**23,38**
23,38	37,47	47,83	23,87	25,82	26,84	26,97	33,40
Miso + Miso + Spirulina getrocknet							**23,38**
23,38	50,53	91,17	30,18	70,20	46,51	59,08	83,42
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**23,38**
23,38	53,09	106,13	35,81	70,44	50,76	61,53	85,31
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**23,38**
23,38	53,09	106,13	32,48	70,44	42,42	61,53	85,31
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**23,38**
23,38	51,09	106,13	32,48	70,44	49,09	63,51	88,64
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,38**
30,41	43,87	44,92	23,38	33,32	28,63	33,13	40,82
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,38**
31,93	43,91	46,17	23,38	34,93	28,53	34,66	42,69
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**23,38**
30,62	39,41	58,46	23,38	32,63	29,35	35,01	41,39
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,38**
31,26	44,99	51,75	23,38	34,20	34,47	32,93	45,13
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,38**
29,13	43,20	44,92	23,38	31,65	28,63	31,16	39,71
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**23,38**
34,19	35,88	64,58	23,38	39,10	27,10	39,52	44,99
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,38**
30,65	43,24	46,17	23,38	33,27	28,53	32,68	41,58
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,38**
31,08	43,91	46,17	23,38	34,10	27,98	34,00	40,47
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,38**
29,56	43,87	44,92	23,38	32,48	28,08	32,47	38,60
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**23,38**
29,37	41,91	46,17	23,38	31,60	24,64	32,03	39,36
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**23,38**
27,85	41,87	44,92	23,38	29,98	24,74	30,50	37,49
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**23,38**
25,71	39,87	44,92	23,38	28,32	25,30	28,53	35,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**23,38**
27,23	39,91	46,17	23,38	29,93	25,20	30,05	37,13
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**23,38**
38,14	37,85	66,46	23,38	39,18	31,17	41,45	43,68
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**23,38**
41,99	41,85	66,46	23,38	41,68	39,50	41,45	53,68
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**23,38**
29,97	43,65	51,75	23,38	33,37	31,69	32,93	41,80
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**23,38**
29,98	45,20	49,08	23,38	32,48	30,30	32,47	39,71
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**23,38**
35,35	45,24	50,33	23,38	39,10	31,31	35,97	47,13
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**23,38**
33,83	45,20	49,08	23,38	37,48	31,41	34,45	45,27
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**23,38**
31,50	45,24	50,33	23,38	34,10	30,20	34,00	41,58
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**23,38**
23,38	51,20	102,75	33,11	68,13	45,87	61,92	84,53
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**23,38**
23,38	51,20	102,75	33,11	68,13	45,87	61,92	84,53
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**23,38**
23,38	51,20	102,75	33,11	68,13	45,87	61,92	84,53
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**23,38**
23,38	51,20	102,75	33,11	68,13	45,87	61,92	84,53
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**23,38**
23,38	51,20	102,75	33,11	68,13	45,87	61,92	84,53
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**23,38**
23,38	51,20	102,75	33,11	68,13	45,87	61,92	84,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**23,37**
28,28	23,37	30,33	30,31	31,87	23,78	28,13	34,67
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**23,37**
37,57	38,67	69,08	23,37	40,74	31,28	42,67	44,42
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**23,37**
41,42	42,67	69,08	23,37	43,24	39,61	42,67	54,42
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**23,37**
36,81	38,65	68,46	23,37	39,93	31,33	41,91	43,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**23,37**
40,66	42,65	68,46	23,37	42,43	39,66	41,91	53,49
3*Lupinen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**23,37**
26,56	40,21	48,17	28,23	28,23	23,37	29,49	38,83
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**23,37**
37,28	42,51	62,38	23,37	40,55	37,39	38,48	45,97
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**23,37**
34,72	36,51	49,88	23,37	38,05	32,39	34,53	45,97
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**23,37**
36,00	38,51	49,88	23,37	40,55	30,73	38,48	42,63
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**23,37**
38,56	38,51	49,88	23,37	43,05	32,39	40,45	49,30
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**23,37**
48,82	42,51	62,38	23,37	55,55	40,73	44,40	62,63
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,37**
30,98	29,33	37,08	24,66	32,84	23,37	30,93	36,16
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,37**
33,55	30,66	37,08	24,66	36,18	23,37	34,88	38,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**23,36**
23,36	51,49	94,79	32,13	69,14	40,19	60,45	82,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,36**
23,36	67,16	132,42	42,09	90,88	57,97	79,30	113,22
Cashewnuss + Lupinen + Bulgur, trocken							**23,36**
30,30	40,32	60,83	23,36	33,12	26,20	34,55	40,93
Lupinen + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**23,36**
30,30	40,32	60,83	23,36	33,12	26,20	34,55	40,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**23,36**
37,18	39,11	60,83	26,07	45,78	23,36	42,55	49,29
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,36**
37,18	39,11	60,83	26,07	45,78	23,36	42,55	49,29
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**23,36**
30,74	31,50	61,29	24,46	32,59	23,36	34,51	40,60
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**23,36**
26,28	37,10	36,04	40,83	25,43	23,36	28,65	32,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**23,36**
36,67	42,07	54,58	23,36	45,08	24,47	43,43	47,01
Kakao + Cashewnuss + Lupinen							**23,36**
33,72	44,32	69,17	23,36	38,12	32,87	42,45	49,82
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**23,36**
31,15	38,99	60,83	23,36	34,78	30,64	35,87	45,38
Cashewnuss + Buchweizen + Lupinen							**23,36**
30,30	38,99	60,83	23,36	33,12	30,64	35,87	43,16
Haselnüsse + Cashewnuss + Lupinen							**23,36**
32,01	41,65	60,83	23,36	33,12	27,31	35,87	43,16
Gerstenmehl + Cashewnuss + Lupinen							**23,36**
29,44	40,32	60,83	23,36	31,45	27,31	33,24	40,93
Cashewnuss + Kakao + Lupinen							**23,36**
33,72	44,32	69,17	23,36	38,12	32,87	42,45	49,82
Buchweizen + Cashewnuss + Lupinen							**23,36**
30,30	38,99	60,83	23,36	33,12	30,64	35,87	43,16
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Lupinen							**23,36**
30,30	40,32	60,83	23,36	33,12	26,20	34,55	40,93
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Lupinen							**23,36**
31,15	38,99	60,83	23,36	34,78	30,64	35,87	45,38
Cashewnuss + Gerstenmehl + Lupinen							**23,36**
29,44	40,32	60,83	23,36	31,45	27,31	33,24	40,93
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Lupinen							**23,36**
30,30	40,32	60,83	23,36	33,12	26,20	34,55	40,93
Cashewnuss + Haselnüsse + Lupinen							**23,36**
32,01	41,65	60,83	23,36	33,12	27,31	35,87	43,16
Lupinen + Gerstenmehl + Cashewnuss							**23,36**
29,44	40,32	60,83	23,36	31,45	27,31	33,24	40,93
Gerstenmehl + Lupinen + Cashewnuss							**23,36**
29,44	40,32	60,83	23,36	31,45	27,31	33,24	40,93
Haselnüsse + Lupinen + Cashewnuss							**23,36**
32,01	41,65	60,83	23,36	33,12	27,31	35,87	43,16
Lupinen + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**23,36**
30,30	40,32	60,83	23,36	33,12	26,20	34,55	40,93
Kakao + Lupinen + Cashewnuss							**23,36**
33,72	44,32	69,17	23,36	38,12	32,87	42,45	49,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Kakao + Cashewnuss							**23,36**
33,72	44,32	69,17	23,36	38,12	32,87	42,45	49,82
Lupinen + Buchweizen + Cashewnuss							**23,36**
30,30	38,99	60,83	23,36	33,12	30,64	35,87	43,16
Lupinen + Haselnüsse + Cashewnuss							**23,36**
32,01	41,65	60,83	23,36	33,12	27,31	35,87	43,16
Buchweizen + Lupinen + Cashewnuss							**23,36**
30,30	38,99	60,83	23,36	33,12	30,64	35,87	43,16
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Cashewnuss							**23,36**
31,15	38,99	60,83	23,36	34,78	30,64	35,87	45,38
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**23,36**
31,15	38,99	60,83	23,36	34,78	30,64	35,87	45,38
Bulgur, trocken + Lupinen + Cashewnuss							**23,36**
30,30	40,32	60,83	23,36	33,12	26,20	34,55	40,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**23,36**
32,91	31,11	35,83	34,96	34,12	23,36	34,66	33,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**23,36**
32,91	31,11	35,83	34,96	34,12	23,36	34,66	33,73
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,36**
37,18	39,11	60,83	26,07	45,78	23,36	42,55	49,29
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne							**23,36**
37,18	39,11	60,83	26,07	45,78	23,36	42,55	49,29
3*Cashewnuss + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,36**
34,20	35,87	64,67	23,36	39,20	27,16	39,59	45,08
Cashewnuss + Lupinen + Kakao							**23,36**
33,72	44,32	69,17	23,36	38,12	32,87	42,45	49,82
Cashewnuss + Lupinen + Haselnüsse							**23,36**
32,01	41,65	60,83	23,36	33,12	27,31	35,87	43,16
Cashewnuss + Lupinen + Gerstenmehl							**23,36**
29,44	40,32	60,83	23,36	31,45	27,31	33,24	40,93
Lupinen + Cashewnuss + Gerstenmehl							**23,36**
29,44	40,32	60,83	23,36	31,45	27,31	33,24	40,93
Lupinen + Cashewnuss + Haselnüsse							**23,36**
32,01	41,65	60,83	23,36	33,12	27,31	35,87	43,16
Lupinen + Cashewnuss + Kakao							**23,36**
33,72	44,32	69,17	23,36	38,12	32,87	42,45	49,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,91	31,11	35,83	34,96	34,12	23,36	34,66	33,73	**23,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,91	31,11	35,83	34,96	34,12	23,36	34,66	33,73	**23,36**
Lupinen + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	31,15	38,99	60,83	23,36	34,78	30,64	35,87	45,38	**23,36**
Cashewnuss + Lupinen + Buchweizen	30,30	38,99	60,83	23,36	33,12	30,64	35,87	43,16	**23,36**
Cashewnuss + Lupinen + Amaranth, ungekocht	31,15	38,99	60,83	23,36	34,78	30,64	35,87	45,38	**23,36**
Lupinen + Cashewnuss + Buchweizen	30,30	38,99	60,83	23,36	33,12	30,64	35,87	43,16	**23,36**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,91	31,11	35,83	34,96	34,12	23,36	34,66	33,73	**23,36**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,91	31,11	35,83	34,96	34,12	23,36	34,66	33,73	**23,36**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,76	33,01	48,33	24,64	34,01	23,35	33,36	38,63	**23,35**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,34	25,48	26,42	30,71	29,29	23,34	29,34	29,67	**23,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,48	29,48	38,92	26,27	35,13	23,34	33,28	37,44	**23,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Lupinen	28,13	34,42	56,92	29,97	30,88	23,34	31,13	39,36	**23,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	23,34	66,60	132,08	41,80	91,25	56,36	79,74	112,34	**23,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	23,34	65,27	132,08	41,80	91,25	60,81	81,06	114,57	**23,34**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	23,34	49,93	102,92	31,80	71,25	48,03	62,64	90,12	**23,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	23,34	66,60	132,08	44,02	91,25	61,92	79,74	112,34	**23,34**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	47,33	62,50	23,33	48,33	42,78	47,37	50,00	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	50,00	62,50	23,33	52,50	50,00	49,34	63,33	**23,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	47,33	62,50	23,33	50,83	44,44	49,34	56,67	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,02	48,67	70,83	23,33	48,33	45,00	48,03	51,11	**23,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,31	45,33	62,50	23,33	45,83	44,44	43,42	53,33	**23,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	37,33	50,00	23,33	38,33	27,78	37,50	40,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	50,00	62,50	23,33	50,83	48,89	48,03	58,89	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	39,33	54,17	23,33	41,67	30,56	41,45	42,22	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	51,71	48,67	70,83	23,33	58,33	47,22	51,97	62,22	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,87	46,00	62,50	23,33	50,00	41,67	49,34	53,33	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	43,33	54,17	23,33	44,17	38,89	41,45	52,22	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	55,56	52,67	70,83	23,33	60,83	55,56	51,97	72,22	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,86	52,67	70,83	23,33	50,83	53,33	48,03	61,11	**23,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,87	51,33	75,00	23,33	48,33	49,44	47,37	53,33	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,74	42,00	62,50	23,33	43,33	33,89	44,08	46,67	**23,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	56,41	51,33	75,00	23,33	63,33	52,78	53,29	70,00	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,33**
32,05	35,33	62,50	23,33	35,83	34,44	35,53	40,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**23,33**
39,32	42,00	62,50	23,33	42,50	43,33	40,13	52,22	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,33**
38,46	41,33	62,50	23,33	40,83	32,78	41,45	46,67	
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**23,33**
42,31	44,67	62,50	23,33	46,67	41,67	45,39	51,11	
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**23,33**
43,16	46,00	62,50	23,33	48,33	40,56	48,03	48,89	
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**23,33**
35,47	38,00	62,50	23,33	40,00	35,00	40,13	42,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**23,33**
43,59	46,00	62,50	23,33	45,83	42,22	44,08	56,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**23,33**
46,15	48,67	62,50	23,33	49,17	50,00	45,39	61,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**23,33**
55,13	50,00	75,00	23,33	62,50	50,00	53,29	66,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**23,33**
43,59	50,00	75,00	23,33	47,50	46,67	47,37	50,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**23,33**
42,31	46,00	62,50	23,33	47,50	40,00	47,37	46,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**23,33**
41,03	44,00	62,50	23,33	45,00	41,67	43,42	50,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**23,33**
44,87	46,00	62,50	23,33	50,00	41,67	49,34	53,33	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**23,33**
37,18	40,00	62,50	23,33	40,00	30,00	41,45	43,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**23,33**
34,62	36,00	50,00	23,33	37,50	25,00	37,50	36,67	
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**23,33**
30,77	34,00	62,50	23,33	35,00	31,67	35,53	36,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	40,00	50,00	23,33	40,00	33,33	37,50	46,67	**23,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,72	50,00	62,50	23,33	52,50	50,00	49,34	63,33	**23,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,87	48,00	62,50	23,33	47,50	50,00	43,42	60,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	54,17	23,33	40,00	30,56	39,47	41,11	**23,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	50,00	62,50	23,33	50,00	48,33	47,37	56,67	**23,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,44	54,00	75,00	23,33	50,00	55,00	47,37	60,00	**23,33**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	38,00	62,50	23,33	37,50	40,00	35,53	46,67	**23,33**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	44,00	62,50	23,33	42,50	38,33	41,45	53,33	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,60	42,67	54,17	23,33	42,50	38,89	39,47	51,11	**23,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	58,97	54,00	75,00	23,33	65,00	58,33	53,29	76,67	**23,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	35,90	40,00	66,67	26,67	45,00	23,33	42,11	48,89	**23,33**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	28,21	26,67	50,00	33,33	31,67	23,33	35,53	40,00	**23,33**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	30,77	33,33	50,00	24,44	36,67	23,33	34,21	37,78	**23,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Dinkel ungekocht	30,77	33,33	50,00	24,44	36,67	23,33	34,21	37,78	**23,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	32,48	30,67	50,00	40,00	36,67	23,33	36,84	42,22	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Spitzkohl							**23,33**
23,33	51,31	102,92	33,02	68,08	45,70	62,00	84,71
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**23,33**
23,33	51,31	102,92	33,02	68,08	45,70	62,00	84,71
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**23,33**
29,91	34,00	62,50	23,33	37,50	28,33	36,84	42,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**23,33**
44,02	46,00	62,50	23,33	52,50	38,33	50,66	58,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Kakao							**23,33**
30,77	30,00	50,00	43,33	32,50	23,33	39,47	40,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**23,33**
41,45	46,00	62,50	23,33	50,00	36,67	48,68	52,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**23,33**
35,47	39,33	66,67	23,33	42,50	24,44	42,76	50,00
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**23,33**
42,74	50,00	75,00	23,33	50,00	43,33	48,68	55,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**23,33**
54,27	50,00	75,00	23,33	65,00	46,67	54,61	72,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**23,33**
33,76	36,67	66,67	23,33	42,50	27,78	42,76	50,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**23,33**
33,76	38,00	66,67	23,33	42,50	23,33	41,45	47,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**23,33**
40,17	44,00	62,50	23,33	47,50	38,33	44,74	55,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**23,33**
34,62	36,67	66,67	23,33	44,17	27,78	42,76	52,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Kakao							**23,33**
37,18	42,00	75,00	23,33	47,50	30,00	49,34	56,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**23,33**
32,91	38,00	66,67	23,33	40,83	24,44	40,13	47,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**23,33**
35,04	34,00	50,00	50,00	37,50	23,33	40,79	42,22
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**23,33**
36,32	40,00	62,50	23,33	42,50	26,67	42,76	48,89
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
26,92	43,33	91,67	23,33	55,00	39,44	55,92	71,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
23,50	38,00	79,17	23,33	47,50	32,78	46,05	61,11
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
26,07	42,00	79,17	23,33	47,50	27,78	46,05	61,11
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
27,78	43,33	91,67	23,33	56,67	39,44	55,92	73,33
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
24,36	39,33	79,17	23,33	47,50	31,11	46,05	61,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
23,93	35,33	79,17	23,33	51,67	36,11	46,05	66,67
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
25,21	39,33	79,17	23,33	49,17	31,11	46,05	63,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
26,50	40,67	87,50	23,33	55,00	38,33	52,63	71,11
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
23,93	42,67	87,50	23,33	50,00	33,33	48,68	64,44
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
27,78	44,67	87,50	23,33	52,50	33,33	52,63	67,78
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
30,34	48,67	100,00	23,33	60,00	41,67	62,50	77,78
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
28,63	46,00	91,67	23,33	55,00	36,11	55,92	71,11
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
25,21	40,67	87,50	23,33	52,50	38,33	52,63	67,78
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
24,36	40,67	79,17	23,33	47,50	26,67	44,74	58,89
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
25,21	42,67	87,50	23,33	52,50	31,67	50,66	64,44
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
23,50	40,67	79,17	23,33	45,83	27,78	43,42	58,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
24,79	38,00	79,17	23,33	50,00	32,78	46,05	64,44
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
26,07	44,67	91,67	23,33	53,33	36,11	53,29	68,89
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**23,33**
26,92	44,67	91,67	23,33	55,00	35,00	54,61	68,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	23,50	40,00	79,17	23,33	47,50	26,11	44,08	57,78	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	32,05	34,67	62,50	23,33	40,00	24,44	38,82	45,56	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	32,91	34,67	62,50	23,33	41,67	24,44	38,82	47,78	**23,33**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	29,06	32,67	58,33	23,33	35,00	25,56	33,55	38,89	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	35,04	40,00	70,83	23,33	44,17	27,22	44,74	52,22	**23,33**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	34,19	38,00	58,33	23,33	39,17	23,89	38,16	44,44	**23,33**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	27,78	32,00	58,33	23,33	34,17	25,56	32,24	37,78	**23,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	52,14	48,00	70,83	23,33	61,67	43,89	50,00	67,78	**23,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	40,60	48,00	70,83	23,33	46,67	40,56	44,08	51,11	**23,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	39,32	44,00	58,33	23,33	46,67	33,89	44,08	47,78	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	36,32	40,67	70,83	23,33	45,00	27,22	46,05	53,33	**23,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	41,88	44,00	58,33	23,33	49,17	35,56	46,05	54,44	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	33,76	35,33	62,50	23,33	41,67	25,00	39,47	48,89	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	32,48	34,67	62,50	23,33	40,83	25,00	38,16	47,78	**23,33**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	35,47	38,67	58,33	23,33	40,00	23,89	39,47	45,56	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	31,62	34,67	62,50	23,33	39,17	25,00	38,16	45,56	**23,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	38,03	42,00	58,33	23,33	44,17	35,56	40,13	51,11	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	39,32	42,67	58,33	23,33	45,00	35,56	41,45	52,22	**23,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	43,16	44,67	58,33	23,33	50,00	35,56	47,37	55,56	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	32,91	35,33	62,50	23,33	40,00	25,00	39,47	46,67	**23,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	53,42	48,67	70,83	23,33	62,50	43,89	51,32	68,89	**23,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	40,60	44,67	58,33	23,33	47,50	33,89	45,39	48,89	**23,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	41,88	48,67	70,83	23,33	47,50	40,56	45,39	52,22	**23,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	42,74	43,33	58,33	23,33	50,83	37,22	47,37	56,67	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	32,05	34,00	62,50	23,33	40,00	26,67	39,47	46,67	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	36,67	54,17	25,56	42,50	23,33	39,47	45,56	**23,33**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	37,33	58,33	23,33	40,83	25,56	39,47	46,67	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	32,91	34,00	62,50	23,33	41,67	26,67	39,47	48,89	**23,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	40,17	43,33	58,33	23,33	48,33	35,56	45,39	50,00	**23,33**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	28,63	31,33	58,33	23,33	35,83	27,22	33,55	40,00	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	33,76	36,67	62,50	23,33	40,00	23,33	39,47	46,67	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	35,90	39,33	70,83	23,33	45,83	28,89	46,05	54,44	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	33,33	34,00	62,50	23,33	42,50	26,67	39,47	50,00	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Austernpilze								**23,33**
33,76	36,67	58,33	24,33	40,00	23,33	38,82	44,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**23,33**
42,31	43,33	58,33	23,33	50,00	37,22	47,37	55,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**23,33**
38,46	41,33	58,33	23,33	45,00	37,22	41,45	52,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**23,33**
39,74	43,33	58,33	23,33	47,50	35,56	45,39	48,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**23,33**
34,19	36,67	62,50	23,33	40,83	23,33	39,47	47,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Buchweizen								**23,33**
35,47	39,33	70,83	23,33	45,00	28,89	46,05	53,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**23,33**
41,03	47,33	70,83	23,33	47,50	42,22	45,39	52,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**23,33**
31,62	35,33	62,50	23,33	39,17	23,33	36,84	45,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen								**23,33**
31,20	35,33	62,50	23,33	38,33	23,33	36,84	44,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**23,33**
52,56	47,33	70,83	23,33	62,50	45,56	51,32	68,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**23,33**
30,77	28,67	33,33	44,33	30,00	23,33	32,89	30,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht								**23,33**
41,45	47,33	70,83	23,33	48,33	42,22	45,39	53,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht								**23,33**
52,99	47,33	70,83	23,33	63,33	45,56	51,32	70,00	
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**23,33**
28,21	31,33	58,33	23,33	35,00	27,22	33,55	38,89	
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**23,33**
34,62	37,33	58,33	23,33	40,00	25,56	39,47	45,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht								**23,33**
38,89	41,33	58,33	23,33	45,83	37,22	41,45	53,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	34,62	36,67	54,17	25,56	41,67	23,33	39,47	44,44	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	32,48	34,00	62,50	23,33	40,83	26,67	39,47	47,78	**23,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	31,62	32,00	41,67	35,56	33,33	23,33	34,21	33,33	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	31,62	32,00	41,67	35,56	33,33	23,33	34,21	33,33	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	41,33	62,50	23,33	41,67	33,89	42,11	45,56	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	54,70	52,67	70,83	23,33	60,00	55,00	51,32	70,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,00	62,50	23,33	45,00	41,67	43,42	54,44	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,89	42,00	62,50	23,33	42,50	33,33	43,42	44,44	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,02	46,00	62,50	23,33	49,17	41,11	48,68	51,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,86	50,00	62,50	23,33	51,67	49,44	48,68	61,11	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	62,50	23,33	38,33	35,00	38,16	41,11	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,34	26,67	37,50	44,44	30,83	23,33	32,89	34,44	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	41,33	62,50	23,33	40,83	43,33	38,16	51,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	54,27	52,00	70,83	23,33	59,17	55,56	50,00	71,11	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	39,33	54,17	23,33	40,83	30,00	40,79	40,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,45	44,67	62,50	23,33	45,83	41,11	44,74	48,89	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,88	45,33	62,50	23,33	46,67	40,56	46,05	47,78	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	45,73	49,33	62,50	23,33	49,17	48,89	46,05	57,78	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,31	45,33	62,50	23,33	44,17	42,22	42,11	55,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	50,43	48,00	70,83	23,33	56,67	47,22	50,00	61,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	43,33	54,17	23,33	43,33	38,33	40,79	50,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,74	48,00	70,83	23,33	46,67	45,00	46,05	50,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	46,58	52,00	70,83	23,33	49,17	53,33	46,05	60,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	42,00	62,50	23,33	41,67	42,78	39,47	50,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,62	38,00	62,50	23,33	39,17	34,44	39,47	40,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	48,67	62,50	23,33	48,33	49,44	44,74	58,89	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	47,44	49,33	62,50	23,33	50,83	50,00	47,37	62,22	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	26,67	37,50	44,44	29,17	23,33	32,89	32,22	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	50,85	48,67	70,83	23,33	57,50	46,67	51,32	60,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,87	48,00	62,50	23,33	47,50	50,00	43,42	60,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,15	50,00	62,50	23,33	50,00	48,33	47,37	56,67	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	45,33	62,50	23,33	48,33	41,67	47,37	52,22	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,16	48,67	70,83	23,33	47,50	44,44	47,37	48,89	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,01	52,67	70,83	23,33	50,00	52,78	47,37	58,89	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,03	44,00	62,50	23,33	45,00	41,67	43,42	50,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,31	46,00	62,50	23,33	47,50	40,00	47,37	46,67	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	32,00	37,50	46,67	32,50	23,33	35,53	34,44	**23,33**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	23,33	51,31	102,92	33,02	68,08	45,70	62,00	84,71	**23,33**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Cashewnuss	23,33	51,31	102,92	33,02	68,08	45,70	62,00	84,71	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Hafer	32,91	36,00	62,50	23,33	36,67	31,11	37,50	38,89	**23,33**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	26,00	54,17	23,33	30,00	24,44	34,87	38,89	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	43,59	46,67	62,50	23,33	45,83	46,11	42,76	57,78	**23,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,06	30,67	45,83	25,56	31,67	23,33	30,26	35,56	**23,33**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	28,67	58,33	23,33	34,17	25,56	38,16	44,44	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Hafer	41,03	44,00	62,50	23,33	42,50	38,33	41,45	53,33	**23,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	32,00	45,83	25,56	35,00	23,33	34,21	37,78	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	46,15	48,00	62,50	23,33	49,17	46,11	46,71	60,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	45,30	50,67	70,83	23,33	47,50	49,44	45,39	57,78	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	49,15	46,67	70,83	23,33	55,00	43,33	49,34	58,89	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	30,67	41,67	57,78	31,67	23,33	36,84	33,33	**23,33**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	28,67	58,33	23,33	32,50	25,56	38,16	42,22	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	42,31	44,00	62,50	23,33	46,67	37,78	46,71	50,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	39,74	42,67	62,50	23,33	43,33	37,78	42,76	47,78	**23,33**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	34,00	66,67	23,33	37,50	27,78	44,74	48,89	**23,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,92	26,00	54,17	23,33	32,50	24,44	34,87	42,22	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Hafer	37,18	40,00	62,50	23,33	40,00	30,00	41,45	43,33	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	44,44	48,00	62,50	23,33	47,50	45,00	45,39	55,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	40,60	44,00	62,50	23,33	45,00	36,67	45,39	45,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	41,45	46,67	70,83	23,33	45,00	41,11	45,39	47,78	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Hafer	36,75	40,00	62,50	23,33	39,17	39,44	37,50	48,89	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	52,99	50,67	70,83	23,33	57,50	51,67	49,34	68,89	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	38,46	42,00	62,50	23,33	43,33	37,22	43,42	43,33	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,01	47,33	66,67	23,33	50,00	45,00	45,39	61,11	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	36,75	39,33	54,17	26,67	43,33	23,33	40,79	45,56	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,29	47,33	66,67	23,33	54,17	44,44	50,66	57,78	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,58	47,33	66,67	23,33	52,50	43,33	49,34	53,33	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,44	50,00	75,00	23,33	52,50	47,78	49,34	55,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	35,47	37,33	54,17	23,33	38,33	26,67	38,82	38,89	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	37,18	39,33	54,17	23,33	39,17	35,56	36,84	46,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	49,57	50,00	66,67	23,33	53,33	52,78	46,71	65,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	37,61	40,67	62,50	23,33	41,67	38,33	40,79	45,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	39,32	44,67	70,83	23,33	43,33	41,67	43,42	45,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	40,17	42,00	62,50	23,33	45,00	38,33	44,74	47,78	**23,33**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	23,93	24,00	41,67	37,78	25,00	23,33	26,32	26,67	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	33,33	38,00	62,50	24,44	40,00	23,33	38,16	45,56	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	41,45	44,67	62,50	23,33	44,17	46,67	40,79	55,56	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	52,14	51,33	66,67	23,33	56,67	52,78	50,66	67,78	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Quinoa	35,04	38,00	62,50	23,33	38,33	30,56	39,47	41,11	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,89	39,33	66,67	23,33	44,17	37,78	41,45	46,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	58,97	54,00	75,00	23,33	65,00	58,33	53,29	76,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	43,33	66,67	23,33	46,67	46,11	41,45	56,67	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	35,90	39,33	62,50	24,44	41,67	23,33	40,79	47,78	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	42,31	46,00	62,50	23,33	45,83	45,56	43,42	53,33	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Quinoa	38,89	42,00	62,50	23,33	40,83	38,89	39,47	51,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	50,85	48,67	70,83	23,33	55,83	52,22	47,37	66,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	43,16	48,67	70,83	23,33	45,83	50,00	43,42	55,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,16	43,33	66,67	23,33	47,50	36,67	45,39	51,11	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	47,01	44,67	70,83	23,33	53,33	43,89	47,37	56,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	44,02	46,00	62,50	23,33	47,50	46,67	44,74	57,78	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	39,32	41,33	54,17	23,33	40,83	35,00	38,82	48,89	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	51,28	54,00	75,00	23,33	55,00	56,11	49,34	65,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,73	46,00	66,67	23,33	50,83	44,44	46,71	55,56	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Quinoa	34,62	38,00	62,50	23,33	37,50	40,00	35,53	46,67	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Quinoa	30,77	34,00	62,50	23,33	35,00	31,67	35,53	36,67	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	33,33	35,33	54,17	23,33	36,67	27,22	36,84	36,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,43	51,33	66,67	23,33	55,00	51,67	49,34	63,33	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	55,13	50,00	75,00	23,33	62,50	50,00	53,29	66,67	**23,33**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	33,33	50,00	24,44	36,67	23,33	34,21	37,78	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	30,67	50,00	40,00	35,00	23,33	36,84	40,00	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	34,19	30,67	41,67	57,78	31,67	23,33	36,84	33,33	**23,33**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	66,67	26,67	45,00	23,33	42,11	48,89	**23,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	66,67	26,67	45,00	23,33	42,11	48,89	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	30,67	50,00	40,00	36,67	23,33	36,84	42,22	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	35,90	38,67	58,33	23,33	38,33	37,78	36,18	46,67	**23,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	41,03	48,00	70,83	23,33	47,50	40,00	44,74	51,11	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	32,05	34,67	58,33	23,33	35,83	29,44	36,18	36,67	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	38,89	41,33	58,33	23,33	42,50	36,11	41,45	45,56	**23,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	38,46	42,00	58,33	23,33	45,00	35,00	40,79	51,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	40,17	42,67	58,33	23,33	41,67	36,67	40,13	51,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	44,44	49,33	66,67	23,33	46,67	47,78	44,08	55,56	**23,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	42,31	44,00	58,33	23,33	50,00	35,00	46,71	54,44	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	43,59	46,67	58,33	23,33	46,67	43,33	44,08	53,33	**23,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	52,56	48,00	70,83	23,33	62,50	43,33	50,66	67,78	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	42,74	45,33	58,33	23,33	45,00	44,44	41,45	55,56	**23,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	39,74	44,00	58,33	23,33	47,50	33,33	44,74	47,78	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	36,32	38,67	58,33	23,33	39,17	28,33	40,13	41,11	**23,33**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	34,62	38,00	58,33	23,33	40,00	23,33	38,82	44,44	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	40,60	45,33	66,67	23,33	44,17	39,44	44,08	45,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	39,74	42,67	58,33	23,33	44,17	35,00	44,08	43,33	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	35,47	40,00	70,83	23,33	45,00	26,67	45,39	52,22	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	52,14	49,33	66,67	23,33	56,67	50,00	48,03	66,67	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	41,45	42,67	58,33	23,33	45,83	36,11	45,39	47,78	**23,33**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	28,21	32,00	58,33	23,33	35,00	25,00	32,89	37,78	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	48,29	45,33	66,67	23,33	54,17	41,67	48,03	56,67	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	34,62	36,00	50,00	23,33	37,50	25,00	37,50	36,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	38,46	40,00	50,00	23,33	40,00	33,33	37,50	46,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	45,30	46,67	58,33	23,33	48,33	44,44	45,39	57,78	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,91	32,00	50,00	46,67	35,00	23,33	40,13	41,11	**23,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	46,15	52,67	75,00	23,33	49,17	52,22	47,37	56,67	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,62	38,00	66,67	23,33	40,00	26,67	40,13	42,22	**23,33**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,18	42,00	75,00	23,33	47,50	30,00	49,34	56,67	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,18	36,00	50,00	53,33	40,00	23,33	41,45	43,33	**23,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	57,69	52,67	75,00	23,33	64,17	55,56	53,29	73,33	**23,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	66,67	26,67	45,00	23,33	42,11	48,89	**23,33**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	33,33	36,67	62,50	23,33	36,67	37,22	35,53	43,33	**23,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	34,00	62,50	23,33	42,50	26,67	39,47	50,00	**23,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	43,59	46,67	62,50	23,33	46,67	47,22	43,42	56,67	**23,33**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	39,74	42,67	62,50	23,33	41,67	35,56	41,45	50,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	42,00	66,67	23,33	40,83	36,11	38,82	52,22	**23,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	28,63	25,33	45,83	35,56	30,83	23,33	32,24	36,67	**23,33**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	27,35	25,33	45,83	35,56	28,33	23,33	32,24	33,33	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	40,67	66,67	23,33	44,17	39,44	41,45	56,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	43,33	66,67	23,33	42,50	36,11	41,45	54,44	**23,33**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	34,00	62,50	23,33	40,00	26,67	39,47	46,67	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,47	36,67	66,67	23,33	41,67	31,11	41,45	46,67	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	44,87	48,67	62,50	23,33	49,17	45,56	47,37	53,33	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,62	36,67	66,67	23,33	40,00	31,11	41,45	44,44	**23,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	37,18	38,67	50,00	23,33	39,17	30,56	37,50	43,33	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,03	42,00	75,00	23,33	45,00	33,33	48,03	51,11	**23,33**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	33,76	33,33	45,83	38,89	33,33	23,33	36,18	36,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,88	46,00	75,00	23,33	47,50	41,67	48,03	61,11	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,32	39,33	66,67	23,33	40,00	27,78	41,45	44,44	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	40,67	66,67	23,33	42,50	39,44	41,45	54,44	**23,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	47,44	48,67	62,50	23,33	51,67	47,22	49,34	60,00	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	29,06	27,33	41,67	47,78	28,33	23,33	31,58	30,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,76	38,00	66,67	23,33	38,33	27,78	38,82	42,22	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	42,00	66,67	23,33	42,50	35,00	40,13	52,22	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Kakao	28,21	26,67	50,00	33,33	31,67	23,33	35,53	40,00	**23,33**
Spitzkohl + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	23,33	51,31	102,92	33,02	68,08	45,70	62,00	84,71	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Kakao	27,35	26,67	50,00	33,33	30,00	23,33	35,53	37,78	**23,33**
Cashewnuss + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	23,33	51,31	102,92	33,02	68,08	45,70	62,00	84,71	**23,33**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	30,67	50,00	40,00	35,00	23,33	36,84	40,00	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	30,67	50,00	40,00	36,67	23,33	36,84	42,22	**23,33**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	36,00	50,00	42,22	38,33	23,33	39,47	42,22	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	36,00	50,00	42,22	38,33	23,33	39,47	42,22	**23,33**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	33,33	50,00	24,44	36,67	23,33	34,21	37,78	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,32	30,67	33,33	46,67	35,83	23,33	34,87	36,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	47,44	54,00	75,00	23,33	50,00	55,00	47,37	60,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	47,33	66,67	23,33	49,17	43,33	48,68	52,22	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,74	47,33	66,67	23,33	47,50	42,22	47,37	47,78	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,45	44,67	58,33	23,33	43,33	40,56	40,79	51,11	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	40,67	58,33	23,33	45,83	33,33	42,76	46,67	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	29,33	33,33	64,44	29,17	23,33	34,21	31,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	48,29	51,33	66,67	23,33	51,67	51,67	48,68	62,22	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,59	50,00	75,00	23,33	47,50	46,67	47,37	50,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	40,67	58,33	23,33	40,83	32,22	40,79	41,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,58	51,33	66,67	23,33	50,00	50,56	47,37	57,78	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,91	29,33	41,67	44,44	32,50	23,33	32,24	36,67	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,73	50,00	66,67	23,33	48,33	51,67	44,74	60,00	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	43,33	66,67	23,33	42,50	35,56	43,42	45,56	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	51,28	50,00	75,00	23,33	57,50	48,89	51,32	61,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,16	47,33	66,67	23,33	45,00	43,89	43,42	55,56	**23,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,47	30,67	41,67	44,44	34,17	23,33	34,87	38,89	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	55,13	54,00	75,00	23,33	60,00	57,22	51,32	71,11	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	46,00	66,67	23,33	45,83	43,33	44,74	50,00	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,30	44,67	58,33	23,33	48,33	41,67	42,76	56,67	**23,33**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	39,33	66,67	23,33	39,17	36,67	39,47	41,11	**23,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	43,33	66,67	23,33	41,67	45,00	39,47	51,11	**23,33**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	31,62	32,00	50,00	35,56	33,33	23,33	38,16	40,00	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Buchweizen	27,35	26,67	50,00	33,33	30,00	23,33	35,53	37,78	**23,33**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	28,21	26,67	50,00	33,33	31,67	23,33	35,53	40,00	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	31,62	30,67	50,00	40,00	35,00	23,33	36,84	40,00	**23,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Kakao	31,62	32,00	50,00	35,56	33,33	23,33	38,16	40,00	**23,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**23,33**
27,35	26,67	50,00	33,33	30,00	23,33	35,53	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,33**
31,62	32,00	41,67	35,56	33,33	23,33	34,21	33,33
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,33**
31,62	32,00	41,67	35,56	33,33	23,33	34,21	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**23,33**
31,62	30,67	50,00	40,00	35,00	23,33	36,84	40,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**23,33**
32,48	30,67	50,00	40,00	36,67	23,33	36,84	42,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Amaranth, ungekocht							**23,33**
28,21	26,67	50,00	33,33	31,67	23,33	35,53	40,00
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**23,33**
27,35	26,67	50,00	33,33	30,00	23,33	35,53	37,78
Kakao + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,33**
31,62	32,00	50,00	35,56	33,33	23,33	38,16	40,00
Kakao + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,33**
27,35	26,67	50,00	33,33	30,00	23,33	35,53	37,78
Hafer + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,33**
31,62	32,00	50,00	35,56	33,33	23,33	38,16	40,00
Buchweizen + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,33**
27,35	26,67	50,00	33,33	30,00	23,33	35,53	37,78
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,33**
30,77	30,00	50,00	43,33	32,50	23,33	39,47	40,00
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,33**
34,19	30,67	41,67	57,78	31,67	23,33	36,84	33,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,33**
37,18	36,00	50,00	53,33	40,00	23,33	41,45	43,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,33**
31,62	30,67	50,00	40,00	35,00	23,33	36,84	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
34,19	30,67	41,67	57,78	31,67	23,33	36,84	33,33	
Amaranth, ungekocht + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
28,21	26,67	50,00	33,33	31,67	23,33	35,53	40,00	
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
31,62	30,67	50,00	40,00	35,00	23,33	36,84	40,00	
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
28,63	30,00	45,83	28,89	30,00	23,33	30,92	33,33	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
35,90	36,00	50,00	42,22	38,33	23,33	39,47	42,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
31,62	32,00	41,67	35,56	33,33	23,33	34,21	33,33	
Quinoa + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
23,93	24,00	41,67	37,78	25,00	23,33	26,32	26,67	
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**23,33**
31,62	32,00	50,00	35,56	33,33	23,33	38,16	40,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
32,48	30,67	50,00	40,00	36,67	23,33	36,84	42,22	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
32,48	30,67	50,00	40,00	36,67	23,33	36,84	42,22	
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
31,62	32,00	41,67	35,56	33,33	23,33	34,21	33,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**23,33**
35,90	36,00	50,00	42,22	38,33	23,33	39,47	42,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
35,90	36,00	50,00	42,22	38,33	23,33	39,47	42,22	
Kakao + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,33**
28,21	26,67	50,00	33,33	31,67	23,33	35,53	40,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Quinoa								**23,33**
30,77	33,33	50,00	24,44	36,67	23,33	34,21	37,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer								**23,33**
35,90	36,00	50,00	42,22	38,33	23,33	39,47	42,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Hafer							**23,33**
31,62	32,00	50,00	35,56	33,33	23,33	38,16	40,00
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**23,33**
30,77	33,33	50,00	24,44	36,67	23,33	34,21	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Quinoa							**23,33**
23,93	24,00	41,67	37,78	25,00	23,33	26,32	26,67
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**23,33**
23,93	24,00	41,67	37,78	25,00	23,33	26,32	26,67
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**23,33**
27,87	38,07	36,92	41,42	26,23	23,33	29,47	33,51
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**23,33**
30,38	28,43	30,04	43,57	29,70	23,33	32,14	29,69
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**23,33**
33,37	36,43	55,04	23,57	39,70	23,33	38,07	44,13
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**23,32**
34,67	37,23	61,50	29,44	42,23	23,32	39,78	48,89
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**23,32**
30,49	39,49	58,46	23,32	32,36	29,19	34,81	41,09
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,32**
31,91	48,22	52,96	23,32	34,20	36,77	34,55	42,16
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,32**
32,76	45,55	44,63	23,32	35,87	33,43	35,87	44,38
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,32**
31,06	45,55	44,63	23,32	34,20	32,32	34,55	39,93
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,32**
30,20	44,22	44,63	23,32	32,53	33,43	31,92	42,16
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,32**
39,60	48,22	52,96	23,32	44,20	38,99	38,50	53,27
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,32**
23,36	37,55	44,63	23,32	25,87	26,77	26,66	33,27
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,32**
27,64	41,55	44,63	23,32	29,20	25,66	30,61	37,71
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,31**
30,08	38,27	36,75	32,29	26,80	23,31	28,92	35,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**23,31**
23,31	69,81	126,92	44,13	90,05	58,49	79,64	113,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	23,31	50,57	95,46	30,97	70,15	47,11	60,43	84,79	**23,31**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	23,31	51,23	95,46	32,08	70,15	47,66	59,77	83,68	**23,31**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	23,31	51,23	95,46	30,97	70,15	44,88	59,77	83,68	**23,31**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	30,41	28,21	48,79	37,02	29,86	23,31	33,69	34,68	**23,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,89	36,70	64,58	34,28	36,67	23,31	36,74	48,89	**23,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	23,30	65,87	130,38	41,52	89,33	55,29	79,23	112,23	**23,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,30	64,14	126,08	44,19	88,17	53,63	77,22	110,00	**23,30**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	49,05	42,97	64,46	23,30	55,94	41,52	44,78	63,76	**23,30**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	37,51	42,97	64,46	23,30	40,94	38,19	38,86	47,09	**23,30**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	36,23	38,97	51,96	23,30	40,94	31,52	38,86	43,76	**23,30**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	38,79	38,97	51,96	23,30	43,44	33,19	40,84	50,42	**23,30**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	34,94	36,97	51,96	23,30	38,44	33,19	34,91	47,09	**23,30**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	30,70	31,27	60,88	24,38	32,42	23,30	34,29	40,49	**23,30**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	30,76	33,02	48,25	24,67	33,91	23,29	33,29	38,54	**23,29**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,29	49,13	88,08	30,11	66,25	42,23	58,16	80,33	**23,29**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,29	49,80	92,25	31,22	65,42	43,34	57,50	81,44	**23,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Linsen reif gekocht	29,79	40,40	48,83	23,29	35,27	27,66	34,49	42,51	**23,29**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	29,79	40,40	48,83	23,29	35,27	27,66	34,49	42,51	**23,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	27,39	46,08	64,17	23,29	53,17	29,02	50,17	59,67	**23,29**
Lupinen + Lupinen + Erbsen grün gekocht	25,25	42,43	42,33	23,29	29,00	28,31	28,84	38,76	**23,29**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	37,62	47,47	55,25	23,29	42,55	27,69	44,21	43,69	**23,29**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	25,25	42,43	42,33	23,29	29,00	28,31	28,84	38,76	**23,29**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	40,19	50,13	55,25	23,29	44,22	33,24	44,21	50,36	**23,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Lupinen	29,79	40,40	48,83	23,29	35,27	27,66	34,49	42,51	**23,29**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Lupinen	25,25	42,43	42,33	23,29	29,00	28,31	28,84	38,76	**23,29**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	29,79	40,40	48,83	23,29	35,27	27,66	34,49	42,51	**23,29**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Lupinen	25,25	42,43	42,33	23,29	29,00	28,31	28,84	38,76	**23,29**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	29,79	40,40	48,83	23,29	35,27	27,66	34,49	42,51	**23,29**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	29,79	40,40	48,83	23,29	35,27	27,66	34,49	42,51	**23,29**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,28	65,21	123,25	40,71	90,63	59,16	79,12	111,64	**23,28**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	23,28	50,37	90,17	29,30	70,52	45,58	61,14	84,31	**23,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,28	65,88	127,42	41,82	89,80	60,27	78,46	112,76	**23,28**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	38,74	40,53	72,50	23,28	41,54	31,39	44,54	47,89	**23,28**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	28,92	38,62	52,17	29,39	31,02	23,28	31,92	41,72	**23,28**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,88	45,33	44,88	23,28	34,32	32,69	34,49	40,08	**23,28**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	31,73	48,00	53,21	23,28	34,32	37,14	34,49	42,30	**23,28**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**23,28**
27,46	41,33	44,88	23,28	29,32	26,03	30,55	37,86
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,28**
32,59	45,33	44,88	23,28	35,98	33,81	35,81	44,52
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,28**
39,42	48,00	53,21	23,28	44,32	39,36	38,44	53,41
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**23,28**
30,02	44,00	44,88	23,28	32,65	33,81	31,86	42,30
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
28,30	25,87	30,83	42,49	26,67	23,28	29,22	31,36
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
41,29	43,01	68,42	23,28	43,86	41,34	43,28	53,56
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
43,86	44,35	68,42	23,28	47,19	41,34	47,22	55,78
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
42,15	44,35	68,42	23,28	45,53	40,23	45,91	51,33
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
43,00	47,01	76,75	23,28	45,53	44,68	45,91	53,56
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
37,02	37,68	60,08	23,28	38,86	30,23	39,33	44,67
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
34,46	36,35	68,42	23,28	37,19	34,68	38,01	44,67
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
38,73	40,35	68,42	23,28	40,53	33,57	41,96	49,11
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,28**
50,70	47,01	76,75	23,28	55,53	46,90	49,86	64,67
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**23,28**
40,87	43,01	76,75	23,28	43,86	39,68	45,91	55,78
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**23,28**
40,01	41,68	72,58	23,28	41,36	36,90	42,62	52,44
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**23,28**
38,30	40,35	76,75	23,28	42,19	34,12	45,91	49,11
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**23,28**
39,16	41,01	72,58	23,28	41,36	36,34	41,96	51,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**23,28**
37,45	39,01	72,58	23,28	39,69	31,34	42,62	45,78
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**23,28**
38,73	41,01	72,58	23,28	40,53	36,90	41,30	51,33
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl							**23,28**
36,17	38,35	72,58	23,28	38,86	31,34	41,30	44,67
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**23,28**
37,02	37,68	72,58	23,28	40,53	33,01	42,62	46,89
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**23,28**
36,59	37,68	72,58	23,28	39,69	33,01	42,62	45,78
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**23,28**
39,16	40,35	72,58	23,28	41,36	38,57	42,62	52,44
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**23,28**
39,59	40,35	72,58	23,28	42,19	38,57	42,62	53,56
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken							**23,28**
36,59	38,35	72,58	23,28	39,69	30,79	41,96	44,67
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**23,28**
33,18	35,01	68,42	23,28	36,36	31,90	38,01	41,33
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh							**23,28**
35,74	36,35	60,08	23,28	38,03	27,46	39,33	41,33
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**23,28**
41,72	45,68	76,75	23,28	44,69	41,90	45,91	50,22
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**23,28**
40,87	43,01	68,42	23,28	44,69	37,46	45,91	48,00
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**23,28**
40,01	41,68	68,42	23,28	43,03	38,57	43,28	50,22
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**23,28**
42,58	43,01	68,42	23,28	46,36	38,57	47,22	52,44
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**23,28**
37,45	39,01	68,42	23,28	39,69	30,79	41,96	45,78
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**23,28**
49,41	45,68	76,75	23,28	54,69	44,12	49,86	61,33
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**23,27**
35,74	36,59	48,67	38,56	36,68	23,27	40,34	38,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Cashewnuss							**23,27**
35,74	36,59	48,67	38,56	36,68	23,27	40,34	38,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**23,27**
27,52	41,27	73,42	23,27	52,98	38,50	48,76	62,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Mandeln							**23,27**
35,74	36,59	48,67	38,56	36,68	23,27	40,34	38,89
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**23,27**
35,74	36,59	48,67	38,56	36,68	23,27	40,34	38,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,27**
27,95	26,60	40,08	23,27	30,48	24,61	30,99	33,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,27**
31,83	41,20	43,00	26,36	35,27	23,27	34,21	38,93
Mandeln + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,27**
35,74	36,59	48,67	38,56	36,68	23,27	40,34	38,89
Cashewnuss + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,27**
35,74	36,59	48,67	38,56	36,68	23,27	40,34	38,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**23,26**
23,26	64,61	123,75	40,38	91,83	59,14	78,17	112,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**23,26**
40,02	42,77	65,21	23,26	42,25	40,23	41,80	51,89
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**23,26**
36,18	38,77	65,21	23,26	39,75	31,90	41,80	41,89
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**23,26**
38,74	41,44	65,21	23,26	41,42	37,46	41,80	48,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**23,26**
42,59	45,44	65,21	23,26	43,92	45,79	41,80	58,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,26**
33,74	36,75	55,13	23,79	40,05	23,26	38,50	44,31
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,26**
30,75	28,75	30,13	43,79	30,05	23,26	32,58	29,87
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**23,24**
30,47	39,37	58,17	23,24	32,54	29,44	34,64	41,21
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**23,24**
30,45	39,25	58,04	23,24	32,18	29,13	34,59	40,98
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**23,23**
26,20	30,81	54,83	24,00	29,38	23,23	31,28	39,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**23,23**
32,61	38,81	54,83	27,33	34,38	23,23	35,22	42,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**23,23**
27,48	30,81	54,83	24,00	31,88	23,23	31,28	42,91
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**23,23**
30,16	46,37	43,88	23,23	33,57	25,19	35,09	39,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,23**
23,23	64,99	122,67	40,56	91,00	59,67	78,79	111,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,23**
23,23	65,65	126,83	41,67	90,17	60,78	78,13	113,00
Miso + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**23,23**
23,23	51,93	99,75	31,76	70,10	43,26	60,46	83,93
Spirulina getrocknet + Miso + Bulgur, trocken							**23,23**
23,23	51,93	99,75	31,76	70,10	43,26	60,46	83,93
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Miso							**23,23**
23,23	51,93	99,75	31,76	70,10	43,26	60,46	83,93
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Miso							**23,23**
23,23	50,60	99,75	31,76	70,10	47,70	61,78	86,16
Quinoa + Spirulina getrocknet + Miso							**23,23**
23,23	51,93	99,75	33,98	70,10	48,81	60,46	83,93
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Miso							**23,23**
23,23	50,60	99,75	31,76	70,10	47,70	61,78	86,16
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Miso							**23,23**
23,23	51,93	99,75	31,76	70,10	43,26	60,46	83,93
Spirulina getrocknet + Quinoa + Miso							**23,23**
23,23	51,93	99,75	33,98	70,10	48,81	60,46	83,93
Bulgur, trocken + Miso + Spirulina getrocknet							**23,23**
23,23	51,93	99,75	31,76	70,10	43,26	60,46	83,93
Buchweizen + Miso + Spirulina getrocknet							**23,23**
23,23	50,60	99,75	31,76	70,10	47,70	61,78	86,16
Miso + Quinoa + Spirulina getrocknet							**23,23**
23,23	51,93	99,75	33,98	70,10	48,81	60,46	83,93
Quinoa + Miso + Spirulina getrocknet							**23,23**
23,23	51,93	99,75	33,98	70,10	48,81	60,46	83,93
Miso + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**23,23**
23,23	51,93	99,75	31,76	70,10	43,26	60,46	83,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**23,23**
23,23	50,60	99,75	31,76	70,10	47,70	61,78	86,16
Miso + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**23,23**
23,23	50,60	99,75	31,76	70,10	47,70	61,78	86,16
Spirulina getrocknet + Miso + Buchweizen							**23,23**
23,23	50,60	99,75	31,76	70,10	47,70	61,78	86,16
Spirulina getrocknet + Miso + Quinoa							**23,23**
23,23	51,93	99,75	33,98	70,10	48,81	60,46	83,93
Miso + Spirulina getrocknet + Quinoa							**23,23**
23,23	51,93	99,75	33,98	70,10	48,81	60,46	83,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Miso							**23,23**
29,34	34,50	34,54	48,90	27,82	23,23	30,89	33,12
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**23,22**
31,06	31,56	64,25	25,10	32,69	23,22	35,08	40,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**23,22**
38,89	41,33	66,67	23,22	40,83	39,44	40,79	50,00
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**23,22**
35,04	37,33	66,67	23,22	38,33	31,11	40,79	40,00
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**23,22**
25,13	43,20	67,08	23,22	50,33	27,44	48,16	55,89
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**23,22**
27,33	41,41	44,88	23,22	29,05	25,87	30,35	37,56
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**23,22**
39,30	48,07	53,21	23,22	44,05	39,20	38,24	53,11
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**23,22**
31,61	48,07	53,21	23,22	34,05	36,98	34,30	42,00
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**23,22**
32,46	45,41	44,88	23,22	35,72	33,64	35,61	44,22
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**23,22**
30,75	45,41	44,88	23,22	34,05	32,53	34,30	39,78
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**23,22**
29,90	44,07	44,88	23,22	32,38	33,64	31,66	42,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**23,22**
41,45	44,00	66,67	23,22	42,50	45,00	40,79	56,67
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**23,22**
37,61	40,00	66,67	23,22	40,00	36,67	40,79	46,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,22**
28,86	25,90	28,79	32,08	30,15	23,22	28,85	31,46
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**23,22**
30,68	31,32	60,96	24,33	32,39	23,22	34,33	40,58
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,22**
27,58	25,23	28,79	32,08	28,48	23,22	26,88	30,34
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,21**
37,55	42,41	50,42	24,27	42,50	23,21	42,59	45,44
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,21**
36,26	41,75	50,42	24,27	40,83	23,21	40,62	44,33
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**23,21**
25,51	32,40	32,17	36,62	25,27	23,21	27,91	31,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Linsen reif gekocht							**23,21**
25,51	32,40	32,17	36,62	25,27	23,21	27,91	31,40
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**23,21**
32,56	33,24	61,46	27,44	34,90	23,21	35,38	43,30
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Lupinen							**23,21**
25,51	32,40	32,17	36,62	25,27	23,21	27,91	31,40
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**23,21**
25,51	32,40	32,17	36,62	25,27	23,21	27,91	31,40
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl							**23,21**
26,12	36,99	35,75	40,72	25,33	23,21	28,55	32,70
Lupinen + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,21**
25,51	32,40	32,17	36,62	25,27	23,21	27,91	31,40
Linsen reif gekocht + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,21**
25,51	32,40	32,17	36,62	25,27	23,21	27,91	31,40
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**23,21**
23,21	66,21	130,42	40,96	91,17	57,69	81,62	114,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,21**
23,21	64,21	122,08	50,96	88,67	55,47	78,99	110,44
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**23,20**
29,03	44,93	45,33	23,20	32,15	24,40	34,08	38,07
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**23,20**
30,43	39,31	58,13	23,20	32,16	29,05	34,63	41,07
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,20**
41,31	43,83	65,75	23,20	44,21	42,41	43,11	53,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,20**
40,03	42,49	65,75	23,20	43,38	39,63	43,11	49,89
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,20**
37,46	39,83	65,75	23,20	41,71	34,08	43,11	43,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,20**
43,87	46,49	65,75	23,20	45,88	47,97	43,11	59,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,20**
23,20	64,75	122,42	40,56	90,28	59,04	78,68	111,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,20**
23,20	65,41	126,58	41,67	89,45	60,16	78,03	112,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,19**
30,73	31,14	46,08	23,19	34,58	23,47	33,14	41,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,19**
29,45	30,47	46,08	23,19	32,92	23,47	31,16	40,22
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**23,19**
27,08	40,24	38,04	23,90	28,90	23,19	29,30	35,29
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,19**
24,59	37,90	57,96	23,19	49,32	30,99	42,01	54,79
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,19**
31,43	44,57	66,29	23,19	57,65	42,11	49,90	65,90
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,19**
29,72	44,57	66,29	23,19	55,98	40,99	48,59	61,46
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,19**
30,57	47,23	74,63	23,19	55,98	45,44	48,59	63,68
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,19**
38,26	47,23	74,63	23,19	65,98	47,66	52,53	74,79
3*Miso + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**23,19**
26,30	40,57	66,29	23,19	50,98	34,33	44,64	59,23
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**23,19**
28,86	43,23	66,29	23,19	54,32	42,11	45,95	63,68
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,19**
38,69	32,57	41,29	23,19	43,48	33,77	34,77	45,90

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,00	32,57	41,29	23,19	33,48	31,55	30,82	34,79	**23,19**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,15	29,90	32,96	23,19	33,48	27,11	30,82	32,57	**23,19**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,29	28,57	32,96	23,19	31,82	28,22	28,19	34,79	**23,19**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,85	29,90	32,96	23,19	35,15	28,22	32,14	37,01	**23,19**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	24,69	26,97	51,96	23,30	28,44	23,19	27,02	33,76	**23,19**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,30	32,47	50,25	23,19	33,75	25,14	32,48	40,22	**23,19**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,15	32,47	50,25	23,19	38,75	26,25	34,45	45,78	**23,19**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	23,19	53,87	91,58	31,27	70,00	41,48	62,93	82,47	**23,19**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Bohnen grün gekocht	23,19	53,87	91,58	31,27	70,00	41,48	62,93	82,47	**23,19**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	23,19	50,77	91,92	30,67	69,73	44,94	59,23	82,94	**23,19**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Mandeln	23,19	53,87	91,58	31,27	70,00	41,48	62,93	82,47	**23,19**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Mandeln	23,19	53,87	91,58	31,27	70,00	41,48	62,93	82,47	**23,19**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Spirulina getrocknet	23,19	53,87	91,58	31,27	70,00	41,48	62,93	82,47	**23,19**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	23,19	53,87	91,58	31,27	70,00	41,48	62,93	82,47	**23,19**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	23,18	37,33	44,88	23,28	25,98	27,14	26,60	33,41	**23,18**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	23,18	68,13	124,67	43,62	88,05	56,54	77,37	110,24	**23,18**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	23,18	65,94	130,38	41,47	89,07	55,13	79,03	111,93	**23,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,18**
33,89	36,88	55,42	23,18	40,33	26,58	38,20	47,11	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**23,18**
28,13	43,80	71,25	23,18	52,08	43,53	47,13	65,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet								**23,18**
25,57	41,13	71,25	23,18	50,42	37,97	47,13	59,26	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**23,18**
29,97	48,19	65,25	23,18	57,08	33,38	52,80	62,33	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**23,18**
35,15	43,60	71,50	23,18	43,88	30,80	46,71	54,47	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lupinen								**23,18**
39,85	47,60	71,50	23,18	43,88	42,47	45,39	58,91	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen								**23,18**
36,43	43,60	63,17	23,18	38,88	35,80	37,50	50,02	
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen								**23,18**
34,29	40,93	63,17	23,18	36,38	28,58	38,82	42,24	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**23,18**
30,02	35,60	59,00	23,18	36,38	27,47	36,84	44,47	
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**23,18**
31,73	39,60	63,17	23,18	34,72	28,58	36,18	40,02	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**23,18**
35,57	43,60	63,17	23,18	37,22	36,91	36,18	50,02	
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen								**23,18**
32,58	39,60	63,17	23,18	36,38	27,47	37,50	40,02	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**23,18**
31,30	35,60	59,00	23,18	38,88	27,47	36,84	47,80	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Lupinen								**23,18**
36,00	43,60	71,50	23,18	41,38	34,13	45,39	48,91	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen								**23,18**
36,43	42,27	63,17	23,18	38,88	40,24	38,82	52,24	
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen								**23,18**
33,44	38,27	63,17	23,18	38,05	31,91	38,82	44,47	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen								**23,18**
37,28	42,27	63,17	23,18	40,55	40,24	38,82	54,47	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen								**23,18**
32,58	38,27	63,17	23,18	36,38	31,91	38,82	42,24	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen								**23,18**
38,14	44,93	63,17	23,18	38,88	36,91	38,82	52,24	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**23,18**
30,25	28,30	29,88	43,52	29,62	23,18	31,94	29,29	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**23,18**
33,24	36,30	54,88	23,52	39,62	23,18	37,86	43,73	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,18**
28,56	29,13	37,92	23,18	29,58	29,64	29,36	37,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,18**
26,00	26,47	37,92	23,18	27,92	24,08	29,36	30,37	
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**23,18**
31,44	47,43	44,42	23,18	35,53	27,37	36,40	41,29	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**23,18**
32,61	35,55	55,42	23,18	39,50	23,80	38,20	43,78	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss								**23,17**
29,40	31,38	61,00	28,62	32,18	23,17	32,61	39,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,17**
37,57	43,00	56,46	24,59	45,92	23,17	44,07	47,27	
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**23,17**
23,17	65,87	126,67	40,27	90,00	58,28	79,22	112,47	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**23,17**
35,12	33,07	53,50	23,17	34,15	24,35	35,35	38,69	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**23,17**
38,97	37,07	53,50	23,17	36,65	32,68	35,35	48,69	
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**23,16**
23,16	50,39	90,38	29,72	70,19	46,74	59,46	83,57	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**23,16**
30,05	26,32	27,33	41,96	30,08	23,16	31,62	32,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Mandeln								**23,16**
32,09	38,93	37,58	50,47	30,93	23,16	35,13	35,71	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**23,16**
28,77	25,65	27,33	41,96	28,42	23,16	29,64	30,89	
Lupinen + Lupinen + Hirse gekocht								**23,16**
24,77	40,93	39,17	23,16	24,70	23,94	26,05	33,64	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**23,16**
26,11	37,00	35,67	40,74	25,23	23,16	28,48	32,61
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**23,16**
24,77	40,93	39,17	23,16	24,70	23,94	26,05	33,64
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**23,16**
30,29	39,18	57,96	23,16	32,08	28,90	34,43	40,67
Lupinen + Hirse gekocht + Lupinen							**23,16**
24,77	40,93	39,17	23,16	24,70	23,94	26,05	33,64
Hirse gekocht + Lupinen + Lupinen							**23,16**
24,77	40,93	39,17	23,16	24,70	23,94	26,05	33,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,15**
23,15	64,85	122,58	40,47	90,23	58,88	78,76	111,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,15**
23,15	65,52	126,75	41,58	89,40	59,99	78,11	112,71
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**23,15**
23,15	65,83	130,08	41,39	89,25	55,39	78,87	112,06
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**23,15**
23,15	52,63	104,04	32,54	70,05	41,63	61,15	84,19
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**23,15**
23,15	50,63	104,04	32,54	70,05	48,29	63,13	87,52
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**23,15**
23,15	52,63	104,04	35,88	70,05	49,96	61,15	84,19
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,15**
23,15	51,37	92,83	30,31	71,87	48,22	61,68	85,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,15**
23,15	51,37	97,00	32,53	72,70	46,00	62,34	88,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**23,15**
34,83	37,27	55,75	24,11	40,42	23,15	38,68	44,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**23,15**
31,84	29,27	30,75	44,11	30,42	23,15	32,76	30,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**23,15**
23,15	51,27	97,71	32,43	69,58	42,41	60,88	84,47
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**23,14**
30,29	28,29	48,79	36,97	29,59	23,14	33,49	34,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**23,14**
30,71	45,17	44,46	23,14	33,88	32,48	34,08	39,67
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**23,14**
39,26	47,84	52,79	23,14	43,88	39,14	38,03	53,00
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**23,14**
29,85	43,84	44,46	23,14	32,21	33,59	31,45	41,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,14**
37,83	38,71	58,75	23,14	39,78	32,91	37,80	50,18
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,14**
32,47	34,67	57,50	23,14	35,67	24,67	36,27	38,31
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**23,14**
32,42	45,17	44,46	23,14	35,54	33,59	35,39	44,11
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**23,14**
27,29	41,17	44,46	23,14	28,88	25,81	30,13	37,44
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,14**
33,99	34,71	58,75	23,14	37,28	24,57	37,80	40,18
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**23,14**
31,56	47,84	52,79	23,14	33,88	36,92	34,08	41,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**23,14**
36,31	38,67	57,50	23,14	38,17	33,01	36,27	48,31
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**23,14**
31,58	47,96	52,92	23,14	34,23	37,23	34,13	42,12
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**23,14**
27,31	41,29	44,58	23,14	29,23	26,12	30,18	37,68
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**23,14**
29,87	43,96	44,58	23,14	32,57	33,90	31,50	42,12
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**23,14**
32,44	45,29	44,58	23,14	35,90	33,90	35,45	44,34
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**23,14**
39,27	47,96	52,92	23,14	44,23	39,46	38,08	53,23
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**23,14**
30,73	45,29	44,58	23,14	34,23	32,79	34,13	39,90
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,14**
26,80	39,33	42,67	23,31	28,32	23,14	28,68	35,84
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**23,14**
31,04	31,65	61,04	24,56	32,74	23,14	34,76	40,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**23,14**
35,30	37,67	64,50	29,01	38,02	23,14	39,63	45,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**23,14**
23,14	65,71	129,96	41,39	88,89	55,08	78,82	111,82
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,13**
37,30	50,40	47,58	23,13	42,27	29,04	42,89	45,93
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,13**
36,02	49,73	47,58	23,13	40,60	29,04	40,92	44,82
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**23,13**
40,98	48,17	76,92	23,13	68,43	49,29	54,63	78,62
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**23,13**
29,44	48,17	76,92	23,13	53,43	45,96	48,71	61,96
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**23,13**
26,88	42,17	64,42	23,13	50,93	40,96	44,76	61,96
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**23,13**
28,16	44,17	64,42	23,13	53,43	39,29	48,71	58,62
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**23,13**
30,73	44,17	64,42	23,13	55,93	40,96	50,68	65,29
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**23,13**
34,04	29,47	30,58	34,98	30,98	23,13	32,21	32,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**23,13**
34,04	29,47	30,58	34,98	30,98	23,13	32,21	32,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**23,13**
38,32	37,47	55,58	26,09	42,65	23,13	40,11	47,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,13**
38,32	37,47	55,58	26,09	42,65	23,13	40,11	47,80
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**23,13**
31,88	41,63	59,67	34,67	33,77	23,13	34,92	45,82
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,13**
36,44	50,40	47,58	23,13	41,43	28,49	42,24	43,71
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**23,13**
31,88	41,63	59,67	34,67	33,77	23,13	34,92	45,82
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**23,13**
31,88	41,63	59,67	34,67	33,77	23,13	34,92	45,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,41	33,51	43,58	23,13	45,93	35,40	36,87	49,73	**23,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,59	29,51	31,08	23,13	30,93	25,40	30,95	29,73	**23,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,87	33,51	43,58	23,13	30,93	32,07	30,95	33,07	**23,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,31	27,51	31,08	23,13	28,43	27,07	27,00	33,07	**23,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,15	29,51	31,08	23,13	33,43	27,07	32,92	36,40	**23,13**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,23	30,75	53,00	28,23	32,19	23,13	34,30	36,53	**23,13**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Hafer	34,74	48,40	47,58	23,13	38,93	25,16	40,26	42,60	**23,13**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Quinoa	32,60	46,40	47,58	23,13	37,27	25,71	38,29	40,38	**23,13**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	38,32	37,47	55,58	26,09	42,65	23,13	40,11	47,80	**23,13**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	38,32	37,47	55,58	26,09	42,65	23,13	40,11	47,80	**23,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,88	41,63	59,67	34,67	33,77	23,13	34,92	45,82	**23,13**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	33,88	47,07	43,42	23,13	38,10	23,49	38,95	40,38	**23,13**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,75	42,00	45,33	23,13	31,65	28,46	31,86	40,31	**23,13**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,87	51,73	51,75	23,13	41,43	30,71	42,24	44,82	**23,13**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,72	51,73	51,75	23,13	46,43	31,82	44,21	50,38	**23,13**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,04	29,47	30,58	34,98	30,98	23,13	32,21	32,24	**23,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,04	29,47	30,58	34,98	30,98	23,13	32,21	32,24	**23,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,13**
34,04	29,47	30,58	34,98	30,98	23,13	32,21	32,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,13**
34,04	29,47	30,58	34,98	30,98	23,13	32,21	32,24
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**23,13**
23,13	50,69	89,67	32,80	70,13	42,89	60,42	83,11
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**23,13**
23,13	50,69	89,67	32,80	70,13	42,89	60,42	83,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,13**
23,13	78,69	156,33	50,58	113,47	71,78	97,26	140,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,13**
23,13	36,69	56,33	23,91	48,47	28,44	42,00	54,22
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**23,13**
23,13	50,69	89,67	32,80	70,13	42,89	60,42	83,11
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**23,13**
23,13	78,69	156,33	50,58	113,47	71,78	97,26	140,89
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**23,13**
23,13	50,69	89,67	32,80	70,13	42,89	60,42	83,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**23,13**
23,13	64,69	123,00	41,69	91,80	57,33	78,84	112,00
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**23,13**
23,13	50,69	89,67	32,80	70,13	42,89	60,42	83,11
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**23,13**
23,13	78,69	156,33	50,58	113,47	71,78	97,26	140,89
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**23,13**
23,13	78,69	156,33	50,58	113,47	71,78	97,26	140,89
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**23,13**
23,13	50,69	89,67	32,80	70,13	42,89	60,42	83,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**23,12**
38,33	43,02	57,08	24,59	46,73	23,12	44,83	48,20
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**23,12**
29,18	41,96	48,17	23,12	31,93	29,62	31,68	40,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**23,12**
31,66	28,28	41,92	45,76	30,39	23,12	34,24	34,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**23,12**
23,12	65,76	130,04	41,34	88,87	54,99	78,86	111,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	34,00	58,33	23,11	37,50	25,00	36,18	43,33	**23,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	37,69	43,47	60,00	24,89	46,33	23,11	44,61	48,00	**23,11**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	27,80	28,01	49,00	31,96	31,73	23,11	36,79	39,33	**23,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	34,21	34,01	49,00	41,96	39,23	23,11	38,76	42,67	**23,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,22	28,68	40,67	46,40	30,90	23,11	34,16	32,67	**23,11**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	23,10	66,01	132,33	44,18	91,73	61,44	79,55	112,67	**23,10**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	23,10	66,01	132,33	41,96	91,73	55,89	79,55	112,67	**23,10**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	23,10	64,68	132,33	41,96	91,73	60,33	80,87	114,89	**23,10**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	23,10	49,35	103,17	31,96	71,73	47,56	62,45	90,44	**23,10**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,10	66,40	127,42	40,82	90,33	61,14	78,86	111,13	**23,10**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	39,24	47,89	52,88	23,10	43,85	39,06	38,07	53,09	**23,10**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	27,27	41,23	44,54	23,10	28,85	25,73	30,17	37,53	**23,10**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	32,40	45,23	44,54	23,10	35,52	33,51	35,43	44,20	**23,10**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	30,69	45,23	44,54	23,10	33,85	32,39	34,12	39,76	**23,10**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	31,54	47,89	52,88	23,10	33,85	36,84	34,12	41,98	**23,10**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	29,83	43,89	44,54	23,10	32,18	33,51	31,49	41,98	**23,10**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	23,10	65,67	125,00	41,20	90,42	56,48	78,66	110,88	**23,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,44	33,49	52,08	46,79	33,67	23,09	35,73	42,67	**23,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	32,73	35,49	64,58	29,01	35,33	23,09	36,39	42,67	**23,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	34,01	36,15	64,58	29,01	36,17	23,09	37,70	43,78	**23,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	34,01	36,82	64,58	32,34	39,50	23,09	38,36	47,11	**23,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Quinoa	29,74	32,82	64,58	25,68	34,50	23,09	37,05	44,89	**23,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	34,44	36,15	60,42	30,12	37,00	23,09	37,70	42,67	**23,09**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	23,09	51,69	96,83	30,57	68,93	48,05	61,77	85,26	**23,09**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Cashewnuss	36,79	34,59	56,75	23,09	38,00	24,40	37,82	44,24	**23,09**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Mais-Mehl	36,79	34,59	56,75	23,09	38,00	24,40	37,82	44,24	**23,09**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	36,79	34,59	56,75	23,09	38,00	24,40	37,82	44,24	**23,09**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	36,79	34,59	56,75	23,09	38,00	24,40	37,82	44,24	**23,09**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	36,79	34,59	56,75	23,09	38,00	24,40	37,82	44,24	**23,09**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	36,79	34,59	56,75	23,09	38,00	24,40	37,82	44,24	**23,09**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	30,24	28,05	48,38	36,89	29,42	23,09	33,28	34,27	**23,09**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Roggenmehl	23,08	64,71	123,29	40,57	90,68	57,93	77,91	111,38	**23,08**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,07	41,93	57,83	23,08	41,35	23,82	43,09	44,33	**23,08**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	26,99	40,53	40,75	23,38	29,15	23,08	29,18	35,27	**23,08**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	23,08	53,33	108,33	35,56	70,00	45,56	61,84	84,44	**23,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Bulgur, trocken							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	44,44	63,16	86,67
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**23,08**
23,08	53,33	108,33	33,33	70,00	40,00	61,84	84,44
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	44,44	63,16	86,67
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**23,08**
23,08	53,33	108,33	33,33	70,00	40,00	61,84	84,44
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**23,08**
23,08	52,00	104,17	32,11	66,67	40,56	61,18	84,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**23,08**
23,08	64,53	128,17	40,44	89,17	55,74	79,34	111,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**23,08**
23,08	63,77	127,50	41,51	89,95	53,91	78,74	110,40
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	37,77	73,33	26,07	48,28	33,36	43,21	55,96
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	36,67	79,17	23,33	50,00	31,67	44,74	62,22
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	38,00	70,83	24,22	45,83	29,44	43,42	55,56
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	68,00	137,50	43,33	90,00	56,67	78,95	113,33
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	40,00	70,83	25,56	46,67	27,78	42,11	55,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	35,33	79,17	23,33	50,00	36,11	46,05	64,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	36,67	79,17	25,56	50,00	37,22	44,74	62,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**23,08**
23,08	68,00	137,50	43,33	90,00	56,67	78,95	113,33
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**23,08**
23,08	52,67	108,33	36,67	70,00	50,56	62,50	85,56
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**23,08**
23,08	50,67	108,33	33,33	70,00	48,89	64,47	88,89
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**23,08**
23,08	52,67	108,33	33,33	70,00	42,22	62,50	85,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Bulgur, trocken	23,08	53,33	108,33	35,56	70,00	45,56	61,84	84,44	**23,08**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,08	65,33	129,17	42,00	90,00	58,33	79,61	110,00	**23,08**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,08	62,53	119,83	50,44	86,67	53,52	76,71	106,89	**23,08**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	23,08	51,33	108,33	34,44	70,00	49,44	63,82	87,78	**23,08**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	23,08	53,33	108,33	37,78	70,00	51,11	61,84	84,44	**23,08**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	23,08	53,33	108,33	34,44	70,00	42,78	61,84	84,44	**23,08**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	23,08	51,33	108,33	33,33	70,00	46,67	63,82	87,78	**23,08**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	23,08	53,33	108,33	33,33	70,00	40,00	61,84	84,44	**23,08**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	23,08	53,33	108,33	36,67	70,00	48,33	61,84	84,44	**23,08**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	23,08	54,00	104,17	34,44	68,33	42,22	60,53	84,44	**23,08**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	65,33	133,33	44,22	90,83	56,11	80,26	112,22	**23,08**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	45,56	61,84	88,89	**23,08**
Quinoa + Buchweizen + Spirulina getrocknet	23,08	52,00	108,33	35,56	70,00	50,00	63,16	86,67	**23,08**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	44,44	63,16	86,67	**23,08**
Quinoa + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	23,08	53,33	108,33	35,56	70,00	45,56	61,84	84,44	**23,08**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Spirulina getrocknet	23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	44,44	63,16	86,67	**23,08**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	23,08	53,33	108,33	33,33	70,00	40,00	61,84	84,44	**23,08**
Quinoa + Quinoa + Spirulina getrocknet	23,08	53,33	108,33	37,78	70,00	51,11	61,84	84,44	**23,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	45,56	61,84	88,89
Bulgur, trocken + Quinoa + Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	53,33	108,33	35,56	70,00	45,56	61,84	84,44
Buchweizen + Quinoa + Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	52,00	108,33	35,56	70,00	50,00	63,16	86,67
Buchweizen + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**23,08**
23,08	50,67	108,33	33,33	70,00	48,89	64,47	88,89
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	45,56	61,84	88,89
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	45,56	61,84	88,89
Quinoa + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**23,08**
23,08	52,00	108,33	35,56	70,00	50,00	63,16	86,67
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	44,44	63,16	86,67
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**23,08**
23,08	50,67	108,33	33,33	70,00	48,89	64,47	88,89
Spirulina getrocknet + Quinoa + Buchweizen							**23,08**
23,08	52,00	108,33	35,56	70,00	50,00	63,16	86,67
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	45,56	61,84	88,89
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Buchweizen							**23,08**
23,08	50,67	108,33	33,33	70,00	48,89	64,47	88,89
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	45,56	61,84	88,89
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Buchweizen							**23,08**
23,08	52,00	108,33	33,33	70,00	44,44	63,16	86,67
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Quinoa							**23,08**
23,08	53,33	108,33	35,56	70,00	45,56	61,84	84,44
Spirulina getrocknet + Quinoa + Quinoa							**23,08**
23,08	53,33	108,33	37,78	70,00	51,11	61,84	84,44
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Quinoa							**23,08**
23,08	52,00	108,33	35,56	70,00	50,00	63,16	86,67
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Quinoa							**23,08**
23,08	52,00	108,33	35,56	70,00	50,00	63,16	86,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Spirulina getrocknet + Quinoa							**23,08**
23,08	53,33	108,33	37,78	70,00	51,11	61,84	84,44
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Quinoa							**23,08**
23,08	53,33	108,33	35,56	70,00	45,56	61,84	84,44
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**23,07**
23,07	51,05	102,58	32,93	67,92	45,40	61,59	83,91
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**23,07**
23,07	51,05	102,58	32,93	67,92	45,40	61,59	83,91
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**23,07**
23,07	50,15	93,08	29,60	70,96	47,79	61,57	86,33
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**23,07**
23,07	51,05	102,58	32,93	67,92	45,40	61,59	83,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Cashewnuss							**23,07**
23,07	51,05	102,58	32,93	67,92	45,40	61,59	83,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Spirulina getrocknet							**23,07**
23,07	51,05	102,58	32,93	67,92	45,40	61,59	83,91
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**23,07**
23,07	51,05	102,58	32,93	67,92	45,40	61,59	83,91
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**23,07**
31,19	42,00	39,67	23,07	29,97	23,76	31,16	37,98
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,07**
36,46	38,99	56,50	23,07	44,25	30,93	40,83	49,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Cashewnuss							**23,07**
35,65	36,23	62,00	23,07	41,13	24,62	40,26	45,73
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**23,07**
34,13	36,19	60,75	23,07	39,52	24,72	38,74	43,87
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**23,07**
33,88	35,77	58,92	25,99	35,68	23,07	36,71	43,33
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**23,07**
34,13	36,19	60,75	23,07	39,52	24,72	38,74	43,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**23,07**
34,13	36,19	60,75	23,07	39,52	24,72	38,74	43,87
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**23,07**
35,65	36,23	62,00	23,07	41,13	24,62	40,26	45,73
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**23,07**
30,12	39,08	57,58	23,07	31,87	28,70	34,26	40,59

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	38,91	41,35	65,67	23,07	42,57	38,67	42,05	49,33	**23,07**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	42,76	45,35	65,67	23,07	45,07	47,00	42,05	59,33	**23,07**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	40,20	42,68	65,67	23,07	43,40	41,44	42,05	52,67	**23,07**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	36,35	38,68	65,67	23,07	40,90	33,11	42,05	42,67	**23,07**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,54	31,19	60,79	24,29	32,31	23,07	34,13	40,18	**23,07**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	35,65	36,23	62,00	23,07	41,13	24,62	40,26	45,73	**23,07**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	34,13	36,19	60,75	23,07	39,52	24,72	38,74	43,87	**23,07**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Walnüsse	35,65	36,23	62,00	23,07	41,13	24,62	40,26	45,73	**23,07**
Cashewnuss + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	35,65	36,23	62,00	23,07	41,13	24,62	40,26	45,73	**23,07**
Walnüsse + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	35,65	36,23	62,00	23,07	41,13	24,62	40,26	45,73	**23,07**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	34,13	36,19	60,75	23,07	39,52	24,72	38,74	43,87	**23,07**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	34,13	36,19	60,75	23,07	39,52	24,72	38,74	43,87	**23,07**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	35,18	37,65	56,50	23,07	43,42	28,16	40,83	46,44	**23,07**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	23,06	37,41	44,88	23,22	25,72	26,98	26,40	33,11	**23,06**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,56	45,10	44,38	23,06	33,77	32,24	33,91	39,36	**23,06**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,70	43,77	44,38	23,06	32,10	33,36	31,28	41,58	**23,06**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,41	47,77	52,71	23,06	33,77	36,69	33,91	41,58	**23,06**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	39,10	47,77	52,71	23,06	43,77	38,91	37,86	52,69	**23,06**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**23,06**
32,26	45,10	44,38	23,06	35,43	33,36	35,23	43,80	
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**23,06**
27,14	41,10	44,38	23,06	28,77	25,58	29,97	37,13	
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**23,06**
23,06	52,99	95,63	30,88	68,42	46,81	60,91	84,56	
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**23,06**
23,06	62,76	121,63	40,29	89,79	56,68	77,18	111,46	
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**23,06**
23,06	63,86	124,29	40,97	90,00	53,83	78,42	110,27	
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart								**23,06**
23,06	52,09	100,96	31,57	66,72	40,48	60,87	84,31	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**23,05**
23,05	64,92	121,92	39,31	91,33	60,07	79,13	112,12	
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**23,04**
28,53	43,60	43,67	23,04	31,48	24,08	32,08	37,60	
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**23,04**
30,05	43,64	44,92	23,04	33,10	23,98	33,61	39,47	
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,04**
34,21	37,88	70,83	23,04	39,67	29,66	43,12	52,89	
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,04**
29,09	29,88	58,33	23,04	32,17	26,32	33,25	42,89	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**23,04**
30,37	29,88	58,33	23,04	34,67	26,32	33,25	46,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken								**23,04**
33,79	35,21	54,17	23,04	38,00	24,66	36,54	44,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken								**23,04**
31,22	33,88	54,17	23,04	34,67	24,66	32,59	41,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken								**23,04**
32,93	37,88	62,50	23,04	36,33	27,99	35,22	41,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken								**23,04**
32,08	35,21	54,17	23,04	36,33	23,54	35,22	39,56	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**23,04**
41,48	36,55	62,50	23,04	48,00	34,66	40,49	57,33	
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken								**23,04**
40,62	37,88	62,50	23,04	46,33	30,21	39,17	52,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	40,62	47,73	77,42	23,04	68,67	50,03	54,51	78,91	**23,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	29,09	47,73	77,42	23,04	53,67	46,70	48,59	62,24	**23,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	27,80	43,73	64,92	23,04	53,67	40,03	48,59	58,91	**23,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	30,37	43,73	64,92	23,04	56,17	41,70	50,57	65,58	**23,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	26,52	41,73	64,92	23,04	51,17	41,70	44,64	62,24	**23,04**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	30,33	46,28	44,33	23,04	34,72	26,40	35,34	40,73	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	32,93	37,88	62,50	23,04	36,33	27,99	35,22	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	32,08	35,21	54,17	23,04	36,33	23,54	35,22	39,56	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	31,22	33,88	54,17	23,04	34,67	24,66	32,59	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	33,79	35,21	54,17	23,04	38,00	24,66	36,54	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	40,62	37,88	62,50	23,04	46,33	30,21	39,17	52,89	**23,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	33,79	33,88	54,17	23,04	38,00	29,10	37,86	46,22	**23,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	32,93	36,55	62,50	23,04	36,33	32,43	36,54	44,00	**23,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	31,22	32,55	54,17	23,04	34,67	29,10	33,91	44,00	**23,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	32,08	33,88	54,17	23,04	36,33	27,99	36,54	41,78	**23,04**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	32,93	36,55	62,50	23,04	36,33	32,43	36,54	44,00	**23,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	32,93	37,88	62,50	23,04	36,33	27,99	35,22	41,78	**23,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
35,50	39,21	62,50	23,04	41,33	30,21	43,12	48,44
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
32,08	33,88	54,17	23,04	36,33	27,99	36,54	41,78
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
32,93	33,88	54,17	23,04	38,00	27,99	36,54	44,00
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
32,08	35,21	54,17	23,04	36,33	23,54	35,22	39,56
Kakao + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
32,08	35,21	62,50	23,04	36,33	23,54	39,17	46,22
Kakao + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
27,80	31,21	62,50	23,04	33,00	24,66	35,22	41,78
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
32,08	37,88	62,50	23,04	34,67	29,10	33,91	41,78
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
31,22	35,21	54,17	23,04	34,67	24,66	33,91	39,56
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
36,35	41,88	70,83	23,04	41,33	34,66	43,12	50,67
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
40,62	37,88	62,50	23,04	46,33	30,21	39,17	52,89
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
33,79	36,55	62,50	23,04	38,00	32,43	36,54	46,22
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
32,93	37,88	62,50	23,04	36,33	27,99	35,22	41,78
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
40,62	37,88	62,50	23,04	46,33	30,21	39,17	52,89
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
41,48	36,55	62,50	23,04	48,00	34,66	40,49	57,33
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
40,62	36,55	62,50	23,04	46,33	34,66	40,49	55,11
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
44,04	41,88	70,83	23,04	51,33	36,88	47,07	61,78
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
42,33	39,21	62,50	23,04	46,33	31,32	40,49	55,11
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**23,04**
39,77	37,88	62,50	23,04	44,67	31,32	37,86	52,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
34,64	39,21	62,50	23,04	36,33	29,10	36,54	44,00	
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
41,48	36,55	62,50	23,04	48,00	34,66	40,49	57,33	
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,93	35,21	54,17	23,04	36,33	25,77	35,22	44,00	
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
35,50	36,55	54,17	23,04	38,00	25,77	37,86	46,22	
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
37,21	39,21	62,50	23,04	43,00	31,32	44,43	52,89	
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
33,79	33,88	54,17	23,04	38,00	29,10	37,86	46,22	
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
34,64	33,88	54,17	23,04	39,67	29,10	37,86	48,44	
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
33,79	35,21	54,17	23,04	38,00	24,66	36,54	44,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
34,64	33,88	54,17	23,04	39,67	29,10	37,86	48,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,08	32,55	54,17	23,04	36,33	29,10	33,91	46,22	
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
33,79	36,55	54,17	23,04	36,33	24,66	36,54	41,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
33,79	36,55	62,50	23,04	38,00	32,43	36,54	46,22	
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
40,62	36,55	62,50	23,04	46,33	34,66	40,49	55,11	
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
30,37	33,88	54,17	23,04	33,00	25,77	31,28	41,78	
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,93	35,21	54,17	23,04	34,67	25,77	33,91	44,00	
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
34,64	37,88	62,50	23,04	39,67	31,32	40,49	50,67	
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
31,22	32,55	54,17	23,04	34,67	29,10	33,91	44,00	
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,08	32,55	54,17	23,04	36,33	29,10	33,91	46,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
31,22	33,88	54,17	23,04	34,67	24,66	32,59	41,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
33,79	35,21	54,17	23,04	38,00	24,66	36,54	44,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,08	35,21	54,17	23,04	36,33	23,54	35,22	39,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,93	33,88	54,17	23,04	38,00	27,99	36,54	44,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,08	37,88	62,50	23,04	34,67	29,10	33,91	41,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
31,22	33,88	54,17	23,04	34,67	24,66	32,59	41,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,93	35,21	54,17	23,04	36,33	25,77	35,22	44,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
31,22	35,21	54,17	23,04	34,67	24,66	33,91	39,56	
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
39,77	37,88	62,50	23,04	44,67	31,32	37,86	52,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
35,50	36,55	54,17	23,04	38,00	25,77	37,86	46,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
32,93	35,21	54,17	23,04	34,67	25,77	33,91	44,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
33,79	36,55	54,17	23,04	36,33	24,66	36,54	41,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
34,64	39,21	62,50	23,04	36,33	29,10	36,54	44,00	
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
42,33	39,21	62,50	23,04	46,33	31,32	40,49	55,11	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
37,21	39,21	62,50	23,04	43,00	31,32	44,43	52,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
34,64	37,88	62,50	23,04	39,67	31,32	40,49	50,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
35,50	39,21	62,50	23,04	41,33	30,21	43,12	48,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**23,04**
36,35	41,88	70,83	23,04	41,33	34,66	43,12	50,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	44,04	41,88	70,83	23,04	51,33	36,88	47,07	61,78	**23,04**
Quinoa + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	27,80	31,21	62,50	23,04	33,00	24,66	35,22	41,78	**23,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	30,37	33,88	54,17	23,04	33,00	25,77	31,28	41,78	**23,04**
Hafer + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	32,08	35,21	62,50	23,04	36,33	23,54	39,17	46,22	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	33,88	54,17	23,04	38,00	29,10	37,86	46,22	**23,04**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,50	36,55	54,17	23,04	38,00	25,77	37,86	46,22	**23,04**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,93	35,21	54,17	23,04	36,33	25,77	35,22	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,64	33,88	54,17	23,04	39,67	29,10	37,86	48,44	**23,04**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	33,88	54,17	23,04	38,00	29,10	37,86	46,22	**23,04**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,21	39,21	62,50	23,04	43,00	31,32	44,43	52,89	**23,04**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,64	33,88	54,17	23,04	39,67	29,10	37,86	48,44	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,93	35,21	54,17	23,04	36,33	25,77	35,22	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	35,21	54,17	23,04	38,00	24,66	36,54	44,00	**23,04**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	35,21	54,17	23,04	38,00	24,66	36,54	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,50	36,55	54,17	23,04	38,00	25,77	37,86	46,22	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,21	39,21	62,50	23,04	43,00	31,32	44,43	52,89	**23,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,79	29,07	31,58	23,04	33,67	27,81	32,80	36,69	**23,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,51	33,07	44,08	23,04	31,17	32,81	30,83	33,36	**23,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,95	27,07	31,58	23,04	28,67	27,81	26,88	33,36	**23,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	41,05	33,07	44,08	23,04	46,17	36,14	36,75	50,02	**23,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,23	29,07	31,58	23,04	31,17	26,14	30,83	30,02	**23,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	40,95	42,73	52,79	23,04	46,33	33,23	43,74	47,23	**23,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	33,26	33,40	56,96	23,04	38,83	24,34	37,82	45,01	**23,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	36,68	38,73	65,29	23,04	43,83	26,57	44,39	51,68	**23,04**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	35,82	36,73	52,79	23,04	38,83	23,23	37,82	43,90	**23,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	34,12	33,40	56,96	23,04	40,49	24,34	37,82	47,23	**23,04**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	29,41	30,73	52,79	23,04	33,83	24,90	31,89	37,23	**23,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	53,77	46,73	65,29	23,04	61,33	43,23	49,66	67,23	**23,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	42,24	46,73	65,29	23,04	46,33	39,90	43,74	50,57	**23,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	39,67	40,73	52,79	23,04	43,83	34,90	39,79	50,57	**23,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	43,52	42,73	52,79	23,04	48,83	34,90	45,71	53,90	**23,04**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,13	39,07	57,67	23,04	31,97	28,76	34,32	40,68	**23,04**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	32,93	36,55	70,83	23,04	38,83	26,88	43,12	49,56	**23,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	29,09	28,55	58,33	23,04	33,83	23,54	33,25	42,89	**23,04**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	27,80	28,55	58,33	23,04	31,33	23,54	33,25	39,56	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	32,93	35,21	54,17	23,04	34,67	25,77	33,91	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	33,79	36,55	54,17	23,04	36,33	24,66	36,54	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	35,50	36,55	54,17	23,04	38,00	25,77	37,86	46,22	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	42,33	39,21	62,50	23,04	46,33	31,32	40,49	55,11	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	34,64	39,21	62,50	23,04	36,33	29,10	36,54	44,00	**23,04**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	39,77	37,88	62,50	23,04	44,67	31,32	37,86	52,89	**23,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	30,37	33,88	54,17	23,04	33,00	25,77	31,28	41,78	**23,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	31,22	35,21	54,17	23,04	34,67	24,66	33,91	39,56	**23,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	32,93	35,21	54,17	23,04	36,33	25,77	35,22	44,00	**23,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	32,08	37,88	62,50	23,04	34,67	29,10	33,91	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	39,77	37,88	62,50	23,04	44,67	31,32	37,86	52,89	**23,04**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	42,33	39,21	62,50	23,04	46,33	31,32	40,49	55,11	**23,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	32,93	35,21	54,17	23,04	34,67	25,77	33,91	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl	30,37	33,88	54,17	23,04	33,00	25,77	31,28	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	32,08	37,88	62,50	23,04	34,67	29,10	33,91	41,78	**23,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	33,79	36,55	54,17	23,04	36,33	24,66	36,54	41,78	**23,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**23,04**
34,64	39,21	62,50	23,04	36,33	29,10	36,54	44,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**23,04**
35,50	36,55	54,17	23,04	38,00	25,77	37,86	46,22	
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**23,04**
31,22	35,21	54,17	23,04	34,67	24,66	33,91	39,56	
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl								**23,04**
32,93	35,21	54,17	23,04	36,33	25,77	35,22	44,00	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Kakao								**23,04**
32,08	35,21	62,50	23,04	36,33	23,54	39,17	46,22	
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao								**23,04**
37,21	39,21	62,50	23,04	43,00	31,32	44,43	52,89	
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao								**23,04**
36,35	41,88	70,83	23,04	41,33	34,66	43,12	50,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**23,04**
36,35	41,88	70,83	23,04	41,33	34,66	43,12	50,67	
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao								**23,04**
35,50	39,21	62,50	23,04	41,33	30,21	43,12	48,44	
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Kakao								**23,04**
27,80	31,21	62,50	23,04	33,00	24,66	35,22	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Kakao								**23,04**
44,04	41,88	70,83	23,04	51,33	36,88	47,07	61,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**23,04**
35,50	39,21	62,50	23,04	41,33	30,21	43,12	48,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**23,04**
34,64	37,88	62,50	23,04	39,67	31,32	40,49	50,67	
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**23,04**
44,04	41,88	70,83	23,04	51,33	36,88	47,07	61,78	
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**23,04**
27,80	31,21	62,50	23,04	33,00	24,66	35,22	41,78	
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**23,04**
32,08	35,21	62,50	23,04	36,33	23,54	39,17	46,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**23,04**
37,21	39,21	62,50	23,04	43,00	31,32	44,43	52,89	
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao								**23,04**
34,64	37,88	62,50	23,04	39,67	31,32	40,49	50,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	40,62	36,55	62,50	23,04	46,33	34,66	40,49	55,11	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,93	37,88	62,50	23,04	36,33	27,99	35,22	41,78	**23,04**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	41,48	36,55	62,50	23,04	48,00	34,66	40,49	57,33	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	44,04	41,88	70,83	23,04	51,33	36,88	47,07	61,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	40,62	37,88	62,50	23,04	46,33	30,21	39,17	52,89	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,35	41,88	70,83	23,04	41,33	34,66	43,12	50,67	**23,04**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,93	37,88	62,50	23,04	36,33	27,99	35,22	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,64	39,21	62,50	23,04	36,33	29,10	36,54	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,48	36,55	62,50	23,04	48,00	34,66	40,49	57,33	**23,04**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,64	39,21	62,50	23,04	36,33	29,10	36,54	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	39,77	37,88	62,50	23,04	44,67	31,32	37,86	52,89	**23,04**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,93	36,55	62,50	23,04	36,33	32,43	36,54	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,08	37,88	62,50	23,04	34,67	29,10	33,91	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	42,33	39,21	62,50	23,04	46,33	31,32	40,49	55,11	**23,04**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	39,77	37,88	62,50	23,04	44,67	31,32	37,86	52,89	**23,04**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,08	37,88	62,50	23,04	34,67	29,10	33,91	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,93	36,55	62,50	23,04	36,33	32,43	36,54	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,79	36,55	62,50	23,04	38,00	32,43	36,54	46,22	**23,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	40,62	37,88	62,50	23,04	46,33	30,21	39,17	52,89	**23,04**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,35	41,88	70,83	23,04	41,33	34,66	43,12	50,67	**23,04**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	40,62	36,55	62,50	23,04	46,33	34,66	40,49	55,11	**23,04**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	44,04	41,88	70,83	23,04	51,33	36,88	47,07	61,78	**23,04**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,79	36,55	62,50	23,04	38,00	32,43	36,54	46,22	**23,04**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	42,33	39,21	62,50	23,04	46,33	31,32	40,49	55,11	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,08	35,21	54,17	23,04	36,33	23,54	35,22	39,56	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,93	33,88	54,17	23,04	38,00	27,99	36,54	44,00	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,08	33,88	54,17	23,04	36,33	27,99	36,54	41,78	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,79	36,55	54,17	23,04	36,33	24,66	36,54	41,78	**23,04**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,93	33,88	54,17	23,04	38,00	27,99	36,54	44,00	**23,04**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,08	33,88	54,17	23,04	36,33	27,99	36,54	41,78	**23,04**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,50	39,21	62,50	23,04	41,33	30,21	43,12	48,44	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,50	39,21	62,50	23,04	41,33	30,21	43,12	48,44	**23,04**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,22	35,21	54,17	23,04	34,67	24,66	33,91	39,56	**23,04**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,79	36,55	54,17	23,04	36,33	24,66	36,54	41,78	**23,04**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,08	35,21	54,17	23,04	36,33	23,54	35,22	39,56	**23,04**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,22	35,21	54,17	23,04	34,67	24,66	33,91	39,56	**23,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
34,64	37,88	62,50	23,04	39,67	31,32	40,49	50,67
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
31,22	32,55	54,17	23,04	34,67	29,10	33,91	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
32,93	35,21	54,17	23,04	34,67	25,77	33,91	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
30,37	33,88	54,17	23,04	33,00	25,77	31,28	41,78
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
34,64	37,88	62,50	23,04	39,67	31,32	40,49	50,67
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
31,22	33,88	54,17	23,04	34,67	24,66	32,59	41,78
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
30,37	33,88	54,17	23,04	33,00	25,77	31,28	41,78
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
31,22	33,88	54,17	23,04	34,67	24,66	32,59	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
32,08	32,55	54,17	23,04	36,33	29,10	33,91	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
31,22	32,55	54,17	23,04	34,67	29,10	33,91	44,00
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
32,08	32,55	54,17	23,04	36,33	29,10	33,91	46,22
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,04**
32,93	35,21	54,17	23,04	34,67	25,77	33,91	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**23,04**
33,79	33,88	54,17	23,04	38,00	29,10	37,86	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**23,04**
33,79	36,55	62,50	23,04	38,00	32,43	36,54	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**23,04**
32,08	32,55	54,17	23,04	36,33	29,10	33,91	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**23,04**
32,93	33,88	54,17	23,04	38,00	27,99	36,54	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**23,04**
31,22	32,55	54,17	23,04	34,67	29,10	33,91	44,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**23,04**
32,93	33,88	54,17	23,04	38,00	27,99	36,54	44,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**23,04**
33,79	33,88	54,17	23,04	38,00	29,10	37,86	46,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**23,04**
31,22	32,55	54,17	23,04	34,67	29,10	33,91	44,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**23,04**
32,08	33,88	54,17	23,04	36,33	27,99	36,54	41,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**23,04**
32,93	36,55	62,50	23,04	36,33	32,43	36,54	44,00
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**23,04**
40,62	36,55	62,50	23,04	46,33	34,66	40,49	55,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**23,04**
34,64	33,88	54,17	23,04	39,67	29,10	37,86	48,44
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**23,04**
41,48	36,55	62,50	23,04	48,00	34,66	40,49	57,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**23,04**
32,08	32,55	54,17	23,04	36,33	29,10	33,91	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**23,04**
34,64	33,88	54,17	23,04	39,67	29,10	37,86	48,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**23,04**
33,79	36,55	62,50	23,04	38,00	32,43	36,54	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**23,04**
40,62	36,55	62,50	23,04	46,33	34,66	40,49	55,11
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**23,04**
32,93	36,55	62,50	23,04	36,33	32,43	36,54	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**23,04**
32,08	33,88	54,17	23,04	36,33	27,99	36,54	41,78
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**23,04**
27,80	31,21	62,50	23,04	33,00	24,66	35,22	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Quinoa							**23,04**
27,80	31,21	62,50	23,04	33,00	24,66	35,22	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Hafer							**23,04**
32,08	35,21	62,50	23,04	36,33	23,54	39,17	46,22
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**23,04**
32,08	35,21	62,50	23,04	36,33	23,54	39,17	46,22
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**23,04**
32,13	32,16	61,67	24,88	33,11	23,04	34,95	41,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**23,03**
23,03	38,17	64,42	23,13	45,93	29,29	42,79	55,29
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**23,03**
23,03	65,51	122,75	40,91	90,10	58,18	78,97	109,73
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**23,03**
23,03	37,29	44,58	23,14	25,90	27,23	26,24	33,23
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**23,03**
23,03	65,51	126,92	43,13	90,93	55,96	79,63	111,96
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**23,03**
41,67	47,55	67,92	23,03	47,89	40,01	44,96	51,31
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**23,03**
42,95	43,55	55,42	23,03	50,39	35,01	46,93	54,64
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**23,03**
36,11	39,55	67,92	23,03	45,39	26,68	45,62	52,42
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**23,03**
33,55	34,22	59,58	23,03	42,06	24,46	39,04	47,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**23,03**
40,38	43,55	55,42	23,03	47,89	33,34	44,96	47,98
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**23,03**
35,26	37,55	55,42	23,03	40,39	23,34	39,04	44,64
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**23,03**
32,69	34,22	59,58	23,03	40,39	24,46	39,04	45,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**23,03**
39,10	41,55	55,42	23,03	45,39	35,01	41,01	51,31
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**23,03**
53,21	47,55	67,92	23,03	62,89	43,34	50,88	67,98
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**23,03**
28,85	31,55	55,42	23,03	35,39	25,01	33,12	37,98
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**23,03**
28,09	31,53	54,79	23,03	34,58	25,06	32,36	37,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**23,03**
32,79	34,20	58,96	23,03	41,25	24,51	38,28	47,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,03**
38,34	41,53	54,79	23,03	44,58	35,06	40,25	50,38	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,03**
39,62	43,53	54,79	23,03	47,08	33,39	44,20	47,04	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,03**
40,91	47,53	67,29	23,03	47,08	40,06	44,20	50,38	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,03**
52,44	47,53	67,29	23,03	62,08	43,39	50,12	67,04	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,03**
42,19	43,53	54,79	23,03	49,58	35,06	46,17	53,71	
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,03**
34,50	37,53	54,79	23,03	39,58	23,39	38,28	43,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,03**
35,35	39,53	67,29	23,03	44,58	26,73	44,86	51,49	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**23,03**
31,93	34,20	58,96	23,03	39,58	24,51	38,28	44,82	
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,03**
32,69	26,87	29,21	24,69	28,14	23,03	27,26	33,92	
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,03**
35,25	28,20	29,21	24,69	31,48	23,03	31,21	36,14	
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,03**
32,75	30,79	54,25	28,23	33,81	23,03	35,83	38,40	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**23,03**
30,09	28,19	29,58	43,41	29,51	23,03	31,84	29,30	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**23,03**
33,08	36,19	54,58	23,41	39,51	23,03	37,76	43,74	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**23,03**
31,65	40,02	53,42	40,92	32,27	23,03	34,41	42,71	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kakao								**23,02**
37,38	49,20	55,50	23,02	42,77	38,27	43,42	47,82	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kakao								**23,02**
38,67	53,20	68,00	23,02	42,77	44,93	43,42	51,16	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Kakao							**23,02**
29,69	39,20	43,00	23,02	32,77	23,27	33,55	37,82
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kakao							**23,02**
39,95	49,20	55,50	23,02	45,27	39,93	45,39	54,49
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kakao							**23,02**
36,10	47,20	55,50	23,02	40,27	39,93	39,47	51,16
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Kakao							**23,02**
25,85	37,20	55,50	23,02	30,27	29,93	31,58	37,82
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Kakao							**23,02**
32,26	43,20	55,50	23,02	35,27	28,27	37,50	44,49
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kakao							**23,02**
50,21	53,20	68,00	23,02	57,77	48,27	49,34	67,82
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**23,02**
27,45	29,60	38,17	48,73	26,38	23,02	29,61	30,02
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**23,02**
32,15	35,60	42,33	39,84	31,38	23,02	34,21	36,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**23,02**
27,03	27,60	42,33	36,51	28,88	23,02	30,26	36,69
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**23,02**
25,74	27,60	42,33	36,51	26,38	23,02	30,26	33,36
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**23,02**
24,14	35,20	51,33	23,02	27,77	26,60	27,63	33,38
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**23,02**
38,24	47,20	51,33	23,02	42,77	36,60	41,45	50,04
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**23,02**
34,39	45,20	51,33	23,02	37,77	36,60	35,53	46,71
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**23,02**
35,68	47,20	51,33	23,02	40,27	34,93	39,47	43,38
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**23,02**
36,96	51,20	63,83	23,02	40,27	41,60	39,47	46,71
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**23,02**
48,50	51,20	63,83	23,02	55,27	44,93	45,39	63,38
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**23,02**
30,55	41,20	51,33	23,02	32,77	24,93	33,55	40,04
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**23,02**
36,53	47,87	51,33	23,02	40,27	35,49	40,13	44,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	49,35	51,87	63,83	23,02	55,27	45,49	46,05	64,49	**23,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	39,09	47,87	51,33	23,02	42,77	37,16	42,11	51,16	**23,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	37,81	47,20	51,33	23,02	41,93	37,16	40,79	50,04	**23,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	37,81	51,87	63,83	23,02	40,27	42,16	40,13	47,82	**23,02**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	24,99	35,87	51,33	23,02	27,77	27,16	28,29	34,49	**23,02**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	31,40	41,87	51,33	23,02	32,77	25,49	34,21	41,16	**23,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	33,97	45,20	51,33	23,02	36,93	37,16	34,87	46,71	**23,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	35,25	47,20	51,33	23,02	39,43	35,49	38,82	43,38	**23,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	36,53	51,20	63,83	23,02	39,43	42,16	38,82	46,71	**23,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	48,07	51,20	63,83	23,02	54,43	45,49	44,74	63,38	**23,02**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	23,71	35,20	51,33	23,02	26,93	27,16	26,97	33,38	**23,02**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	30,12	41,20	51,33	23,02	31,93	25,49	32,89	40,04	**23,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	35,25	45,87	51,33	23,02	37,77	37,16	36,18	47,82	**23,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	37,38	50,53	63,83	23,02	41,10	43,82	40,13	48,93	**23,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	38,24	46,53	51,33	23,02	42,77	38,82	42,11	51,16	**23,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	34,39	44,53	51,33	23,02	37,77	38,82	36,18	47,82	**23,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	35,68	46,53	51,33	23,02	40,27	37,16	40,13	44,49	**23,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	36,96	50,53	63,83	23,02	40,27	43,82	40,13	47,82	**23,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	48,50	50,53	63,83	23,02	55,27	47,16	46,05	64,49	**23,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	38,67	46,53	51,33	23,02	43,60	38,82	42,11	52,27	**23,02**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	30,55	40,53	51,33	23,02	32,77	27,16	34,21	41,16	**23,02**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	30,97	40,53	51,33	23,02	33,60	27,16	34,21	42,27	**23,02**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	24,56	34,53	51,33	23,02	28,60	28,82	28,29	35,60	**23,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	48,92	50,53	63,83	23,02	56,10	47,16	46,05	65,60	**23,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	36,10	46,53	51,33	23,02	41,10	37,16	40,13	45,60	**23,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	34,82	44,53	51,33	23,02	38,60	38,82	36,18	48,93	**23,02**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	24,14	34,53	51,33	23,02	27,77	28,82	28,29	34,49	**23,02**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,98	37,20	55,50	23,02	32,77	28,27	34,21	42,27	**23,02**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,11	45,20	68,00	23,02	40,27	31,60	44,08	52,27	**23,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,26	37,20	55,50	23,02	35,27	28,27	34,21	45,60	**23,02**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,55	41,20	55,50	23,02	32,77	23,27	34,21	42,27	**23,02**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,70	39,20	55,50	23,02	30,27	23,27	30,26	38,93	**23,02**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	23,02	51,69	95,50	31,58	69,19	42,61	59,91	83,11	**23,02**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	23,02	63,87	122,17	40,31	89,68	56,96	76,78	109,60	**23,02**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	23,02	37,17	44,46	23,14	25,54	26,92	26,18	33,00	**23,02**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,18	31,42	47,67	24,10	34,60	23,02	32,38	41,04	**23,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,89	30,75	47,67	24,10	32,93	23,02	30,40	39,93	**23,02**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	30,61	28,35	51,75	37,61	29,69	23,01	34,07	34,67	**23,01**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,47	31,68	60,08	28,83	33,03	23,01	35,38	38,00	**23,01**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	38,90	42,20	54,46	24,60	45,16	23,01	43,61	47,46	**23,01**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	30,22	28,11	48,46	36,84	29,39	23,01	33,32	34,36	**23,01**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	23,00	52,07	102,79	33,04	66,33	41,57	58,87	83,90	**23,00**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,09	39,20	37,92	36,78	39,50	23,00	41,58	39,22	**23,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	40,00	43,07	52,92	23,00	42,33	34,33	40,39	49,00	**23,00**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	36,15	39,07	52,92	23,00	39,83	26,00	40,39	39,00	**23,00**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	42,14	48,40	69,58	23,00	46,50	40,44	46,97	47,89	**23,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	46,84	49,73	61,25	23,00	50,67	45,44	48,29	60,11	**23,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mandeln	37,44	41,73	61,25	23,00	40,67	38,78	39,08	49,00	**23,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	44,27	48,40	61,25	23,00	47,33	45,44	44,34	57,89	**23,00**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Mandeln	37,86	41,73	61,25	23,00	41,50	29,33	43,03	43,44	**23,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	53,68	52,40	69,58	23,00	59,00	51,00	50,92	69,00	**23,00**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	40,43	44,40	61,25	23,00	44,83	37,11	44,34	47,89	**23,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mandeln	41,71	45,73	61,25	23,00	44,00	37,67	43,03	53,44	**23,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**23,00**
49,83	48,40	69,58	23,00	56,50	42,67	50,92	59,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**23,00**
45,98	52,40	69,58	23,00	49,00	48,78	46,97	57,89
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**23,00**
42,99	45,73	61,25	23,00	48,17	37,11	48,29	50,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**23,00**
45,13	49,73	61,25	23,00	49,00	44,33	46,97	55,67
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**23,00**
33,59	37,73	61,25	23,00	38,17	30,44	39,08	39,00
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**23,00**
41,28	45,73	61,25	23,00	46,50	36,00	46,97	45,67
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**23,00**
41,72	45,92	65,33	23,00	45,02	35,49	45,61	52,22
Pistazien roh + Mandeln + Cashewnuss							**23,00**
39,15	43,25	65,33	23,00	43,35	29,93	45,61	45,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Cashewnuss							**23,00**
41,72	45,92	65,33	23,00	45,02	35,49	45,61	52,22
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**23,00**
38,68	40,60	64,08	23,00	40,42	36,48	40,66	46,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**23,00**
39,96	41,93	64,08	23,00	41,25	39,26	40,66	50,11
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**23,00**
36,11	37,93	64,08	23,00	38,75	30,93	40,66	40,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**23,00**
42,52	44,60	64,08	23,00	42,92	44,82	40,66	56,78
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**23,00**
41,72	45,92	65,33	23,00	45,02	35,49	45,61	52,22
Pistazien roh + Cashewnuss + Mandeln							**23,00**
39,15	43,25	65,33	23,00	43,35	29,93	45,61	45,56
Cashewnuss + Pistazien roh + Mandeln							**23,00**
39,15	43,25	65,33	23,00	43,35	29,93	45,61	45,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mandeln							**23,00**
41,72	45,92	65,33	23,00	45,02	35,49	45,61	52,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**23,00**
27,50	24,99	26,83	31,67	28,50	23,00	28,79	30,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**23,00**
27,50	24,99	26,83	31,67	28,50	23,00	28,79	30,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**23,00**
24,94	23,65	26,83	31,67	25,17	23,00	24,84	28,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**23,00**
24,94	23,65	26,83	31,67	25,17	23,00	24,84	28,56
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**23,00**
35,81	38,53	37,92	36,78	37,83	23,00	39,61	38,11
Mandeln + Pistazien roh + Cashewnuss							**23,00**
39,15	43,25	65,33	23,00	43,35	29,93	45,61	45,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,00**
27,50	24,99	26,83	31,67	28,50	23,00	28,79	30,78
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,00**
26,65	26,99	43,50	26,11	28,50	23,00	30,11	29,67
Mandeln + Cashewnuss + Pistazien roh							**23,00**
39,15	43,25	65,33	23,00	43,35	29,93	45,61	45,56
Cashewnuss + Mandeln + Pistazien roh							**23,00**
39,15	43,25	65,33	23,00	43,35	29,93	45,61	45,56
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,00**
24,94	23,65	26,83	31,67	25,17	23,00	24,84	28,56
Mandeln + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,00**
41,72	45,92	65,33	23,00	45,02	35,49	45,61	52,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**23,00**
24,94	23,65	26,83	31,67	25,17	23,00	24,84	28,56
Cashewnuss + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**23,00**
41,72	45,92	65,33	23,00	45,02	35,49	45,61	52,22
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**23,00**
27,50	24,99	26,83	31,67	28,50	23,00	28,79	30,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,00**
27,50	24,99	26,83	31,67	28,50	23,00	28,79	30,78
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,00**
24,94	23,65	26,83	31,67	25,17	23,00	24,84	28,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,00**
24,94	23,65	26,83	31,67	25,17	23,00	24,84	28,56
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**23,00**
27,50	24,99	26,83	31,67	28,50	23,00	28,79	30,78
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**23,00**
23,00	37,23	44,54	23,10	25,52	26,84	26,22	33,09
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,99**
31,47	33,63	54,25	24,32	39,97	22,99	36,59	45,11
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Miso							**22,99**
22,99	51,00	92,67	31,16	69,27	43,38	59,38	82,47
Miso + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**22,99**
22,99	51,00	92,67	31,16	69,27	43,38	59,38	82,47
Spirulina getrocknet + Miso + Weizen Vollkornmehl							**22,99**
22,99	51,00	92,67	31,16	69,27	43,38	59,38	82,47
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Miso							**22,99**
22,99	51,00	92,67	31,16	69,27	43,38	59,38	82,47
Weizen Vollkornmehl + Miso + Spirulina getrocknet							**22,99**
22,99	51,00	92,67	31,16	69,27	43,38	59,38	82,47
Miso + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**22,99**
22,99	51,00	92,67	31,16	69,27	43,38	59,38	82,47
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**22,99**
40,37	39,75	67,04	22,99	40,18	36,24	40,96	50,79
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,99**
34,21	31,88	45,83	53,04	32,17	22,99	35,22	39,56
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**22,99**
29,64	42,88	52,33	22,99	32,71	31,21	32,45	42,24
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**22,99**
32,11	45,95	72,54	22,99	58,83	44,49	51,05	69,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**22,99**
26,98	41,95	72,54	22,99	52,16	36,71	45,78	62,60
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**22,99**
38,94	48,61	80,88	22,99	67,16	50,04	53,68	78,16
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**22,99**
29,54	44,61	72,54	22,99	55,49	44,49	47,10	67,04
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**22,99**
30,40	45,95	72,54	22,99	57,16	43,38	49,73	64,82
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**22,99**
31,25	48,61	80,88	22,99	57,16	47,82	49,73	67,04
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**22,99**
25,27	39,28	64,21	22,99	50,49	33,38	43,15	58,16
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**22,99**
36,78	39,88	66,67	30,82	43,00	22,99	41,80	50,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**22,99**
35,50	39,21	66,67	30,82	42,17	22,99	40,49	49,56
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**22,99**
24,38	26,55	54,17	24,16	28,00	22,99	27,99	34,00
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**22,99**
24,81	26,55	54,17	24,16	28,83	22,99	27,99	35,11
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,99**
30,82	31,28	39,21	22,99	34,66	29,49	31,97	35,93
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,99**
32,53	31,28	39,21	22,99	36,33	30,60	33,28	40,38
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,99**
39,37	33,95	47,54	22,99	44,66	36,16	35,91	49,27
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,99**
31,68	33,95	47,54	22,99	34,66	33,93	31,97	38,16
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,99**
29,97	29,95	39,21	22,99	32,99	30,60	29,34	38,16
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**22,99**
26,52	29,21	54,17	25,27	29,67	22,99	29,30	35,11
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**22,99**
37,80	37,08	67,04	22,99	38,52	30,69	40,96	44,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	37,21	39,88	62,50	31,93	43,83	22,99	41,80	49,56	**22,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,35	34,55	45,83	25,27	39,67	22,99	35,22	42,89	**22,99**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,13	23,28	39,21	22,99	26,33	23,93	24,07	29,27	**22,99**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	22,98	46,83	86,92	30,00	66,12	41,58	57,11	82,02	**22,98**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	22,98	46,83	86,92	30,00	66,12	41,58	57,11	82,02	**22,98**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	22,98	46,83	86,92	30,00	66,12	41,58	57,11	82,02	**22,98**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	22,98	46,83	86,92	30,00	66,12	41,58	57,11	82,02	**22,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,98	65,63	129,88	41,30	88,78	54,84	78,65	111,51	**22,98**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	22,98	46,83	86,92	30,00	66,12	41,58	57,11	82,02	**22,98**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	22,98	46,83	86,92	30,00	66,12	41,58	57,11	82,02	**22,98**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	39,80	40,57	69,67	22,98	41,75	36,36	42,18	51,53	**22,98**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	37,24	37,90	69,67	22,98	40,08	30,80	42,18	44,87	**22,98**
Lupinen + Lupinen + Linsen reif gekocht	25,72	43,60	41,83	22,98	28,03	29,26	29,22	38,11	**22,98**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	30,09	45,53	42,75	22,98	32,57	24,22	33,95	38,18	**22,98**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	36,47	37,88	69,04	22,98	39,28	30,85	41,42	43,93	**22,98**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hafer + 1*Tomaten	33,07	36,20	54,50	23,43	39,41	22,98	37,69	43,66	**22,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	30,08	28,20	29,50	43,43	29,41	22,98	31,77	29,21	**22,98**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	25,72	43,60	41,83	22,98	28,03	29,26	29,22	38,11	**22,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Lupinen + Lupinen							**22,98**
25,72	43,60	41,83	22,98	28,03	29,26	29,22	38,11
Lupinen + Linsen reif gekocht + Lupinen							**22,98**
25,72	43,60	41,83	22,98	28,03	29,26	29,22	38,11
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**22,98**
24,24	23,76	39,46	35,81	25,44	22,98	26,01	27,53
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**22,98**
28,51	40,57	42,00	23,38	30,77	22,98	30,71	37,13
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,98**
39,04	40,55	69,04	22,98	40,94	36,41	41,42	50,60
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,97**
25,02	38,62	42,83	24,23	26,82	22,97	28,18	36,96
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**22,97**
37,06	37,32	48,54	22,97	41,08	30,44	39,52	48,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**22,97**
47,31	41,32	61,04	22,97	53,58	38,78	43,47	61,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**22,97**
35,77	41,32	61,04	22,97	38,58	35,44	37,55	44,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**22,97**
33,21	35,32	48,54	22,97	36,08	30,44	33,60	44,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**22,97**
34,49	37,32	48,54	22,97	38,58	28,78	37,55	41,44
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**22,97**
32,09	45,00	44,00	22,97	35,23	33,16	35,06	43,72
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**22,97**
38,93	47,67	52,33	22,97	43,56	38,71	37,69	52,61
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**22,97**
29,53	43,67	44,00	22,97	31,89	33,16	31,11	41,50
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**22,97**
30,38	45,00	44,00	22,97	33,56	32,04	33,74	39,28
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Tomaten							**22,97**
26,97	41,00	44,00	22,97	28,56	25,38	29,80	37,06
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**22,97**
31,24	47,67	52,33	22,97	33,56	36,49	33,74	41,50
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,97**
34,47	36,49	49,08	24,31	41,71	22,97	38,51	43,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	22,97	51,21	96,29	29,23	70,08	48,63	59,74	86,06	**22,97**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	28,24	33,80	33,42	48,16	26,52	22,96	30,40	32,39	**22,96**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	22,96	64,75	123,75	39,97	90,39	57,73	78,79	111,56	**22,96**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	22,96	50,87	104,79	33,03	69,58	46,73	63,28	87,04	**22,96**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	22,96	52,87	104,79	36,37	69,58	48,39	61,30	83,71	**22,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	22,96	52,87	104,79	33,03	69,58	40,06	61,30	83,71	**22,96**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	27,23	41,47	47,83	23,98	29,98	22,96	30,26	36,73	**22,96**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	31,46	32,54	60,33	26,70	33,60	22,94	34,89	42,57	**22,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	44,53	45,23	63,08	22,94	49,34	41,19	48,86	53,78	**22,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	40,69	43,23	63,08	22,94	44,34	41,19	42,93	50,44	**22,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	41,97	45,23	63,08	22,94	46,84	39,52	46,88	47,11	**22,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	43,25	49,23	75,58	22,94	46,84	46,19	46,88	50,44	**22,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	54,79	49,23	75,58	22,94	61,84	49,52	52,80	67,11	**22,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	47,10	47,89	63,08	22,94	51,01	46,74	48,86	60,44	**22,94**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	30,43	33,23	63,08	22,94	34,34	31,19	35,04	37,11	**22,94**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	36,84	39,23	63,08	22,94	39,34	29,52	40,96	43,78	**22,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	34,28	35,23	50,58	22,94	36,84	24,52	37,01	37,11	**22,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	43,25	45,89	63,08	22,94	46,01	46,74	42,93	57,11	**22,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	39,41	41,89	63,08	22,94	41,01	35,08	40,96	50,44	**22,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	45,82	51,89	75,58	22,94	48,51	51,74	46,88	57,11	**22,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	57,35	51,89	75,58	22,94	63,51	55,08	52,80	73,78	**22,94**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	33,00	35,89	63,08	22,94	36,01	36,74	35,04	43,78	**22,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	44,53	47,89	63,08	22,94	48,51	45,08	46,88	53,78	**22,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	36,84	37,89	50,58	22,94	38,51	30,08	37,01	43,78	**22,94**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	22,94	50,57	90,88	28,74	70,57	47,99	60,61	84,98	**22,94**
3*Lupinen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,10	44,99	44,08	22,94	35,33	33,21	35,13	43,81	**22,94**
3*Lupinen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,25	47,66	52,42	22,94	33,66	36,54	33,81	41,59	**22,94**
3*Lupinen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,39	44,99	44,08	22,94	33,66	32,10	33,81	39,37	**22,94**
3*Lupinen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,54	43,66	44,08	22,94	31,99	33,21	31,18	41,59	**22,94**
3*Lupinen + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,97	40,99	44,08	22,94	28,66	25,43	29,86	37,14	**22,94**
3*Lupinen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	38,94	47,66	52,42	22,94	43,66	38,77	37,76	52,70	**22,94**
Spirulina getrocknet + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,94	50,25	89,58	29,27	70,18	46,97	59,84	83,71	**22,94**
Miso + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,94	50,25	89,58	29,27	70,18	46,97	59,84	83,71	**22,94**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Miso	22,94	50,25	89,58	29,27	70,18	46,97	59,84	83,71	**22,94**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Kartoffeln gegart	22,94	54,01	91,58	31,16	69,47	41,16	62,54	81,87	**22,94**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	22,94	54,01	91,58	31,16	69,47	41,16	62,54	81,87	**22,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	22,94	50,25	89,58	29,27	70,18	46,97	59,84	83,71	**22,94**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Mandeln	22,94	54,01	91,58	31,16	69,47	41,16	62,54	81,87	**22,94**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Mandeln	22,94	54,01	91,58	31,16	69,47	41,16	62,54	81,87	**22,94**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	22,94	54,01	91,58	31,16	69,47	41,16	62,54	81,87	**22,94**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	22,94	50,25	89,58	29,27	70,18	46,97	59,84	83,71	**22,94**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Spirulina getrocknet	22,94	54,01	91,58	31,16	69,47	41,16	62,54	81,87	**22,94**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Spirulina getrocknet	22,94	50,25	89,58	29,27	70,18	46,97	59,84	83,71	**22,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	30,35	31,67	56,00	25,08	33,72	22,94	32,48	41,07	**22,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	46,18	39,88	62,50	22,93	52,17	37,99	42,46	59,56	**22,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	35,92	35,88	50,00	22,93	39,67	29,66	38,51	46,22	**22,93**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	32,08	33,88	50,00	22,93	34,67	29,66	32,59	42,89	**22,93**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	34,64	39,88	62,50	22,93	37,17	34,66	36,54	42,89	**22,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	33,36	35,88	50,00	22,93	37,17	27,99	36,54	39,56	**22,93**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	26,27	41,88	64,92	22,93	50,63	41,38	44,25	61,64	**22,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	27,56	43,88	64,92	22,93	53,13	39,71	48,20	58,31	**22,93**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	40,38	47,88	77,42	22,93	68,13	49,71	54,12	78,31	**22,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	30,12	43,88	64,92	22,93	55,63	41,38	50,17	64,98	**22,93**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	28,84	47,88	77,42	22,93	53,13	46,38	48,20	61,64	**22,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,93**
40,80	33,21	44,08	22,93	45,63	35,82	36,36	49,42	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,93**
30,55	29,21	31,58	22,93	33,13	27,49	32,41	36,09	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,93**
26,70	27,21	31,58	22,93	28,13	27,49	26,49	32,76	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,93**
27,98	29,21	31,58	22,93	30,63	25,82	30,43	29,42	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,93**
29,26	33,21	44,08	22,93	30,63	32,49	30,43	32,76	
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**22,93**
34,37	35,12	51,17	23,67	37,85	22,93	37,18	39,78	
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart								**22,93**
30,59	28,43	48,54	37,07	29,74	22,93	33,75	34,53	
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,93**
22,93	52,49	103,25	35,42	70,04	50,19	61,53	84,33	
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,93**
22,93	50,49	103,25	32,09	70,04	48,52	63,51	87,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,93**
22,93	52,49	103,25	32,09	70,04	41,86	61,53	84,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl								**22,93**
22,93	49,44	102,71	32,14	70,58	46,34	62,19	89,67	
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl								**22,93**
22,93	64,77	131,88	42,14	90,58	59,12	80,61	114,11	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl								**22,93**
22,93	66,11	131,88	42,14	90,58	54,68	79,30	111,89	
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**22,93**
22,93	66,11	131,88	44,37	90,58	60,23	79,30	111,89	
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen								**22,92**
31,43	38,41	47,17	47,18	30,77	22,92	33,91	39,60	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen								**22,92**
31,43	38,41	47,17	47,18	30,77	22,92	33,91	39,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	31,43	38,41	47,17	47,18	30,77	22,92	33,91	39,60	**22,92**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	31,43	38,41	47,17	47,18	30,77	22,92	33,91	39,60	**22,92**
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,38	31,09	60,50	24,18	32,20	22,92	34,02	40,19	**22,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,93	30,18	50,08	22,92	37,13	24,32	32,34	44,67	**22,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,08	30,18	50,08	22,92	32,13	23,21	30,36	39,11	**22,92**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,43	38,41	47,17	47,18	30,77	22,92	33,91	39,60	**22,92**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,43	38,41	47,17	47,18	30,77	22,92	33,91	39,60	**22,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,88	31,14	46,08	23,19	33,75	22,92	32,48	39,11	**22,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	40,43	43,27	65,42	22,91	42,92	41,92	42,24	52,34	**22,91**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	36,59	39,27	65,42	22,91	40,42	33,58	42,24	42,34	**22,91**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Cashewnuss	30,70	30,93	55,08	22,91	33,45	23,62	32,87	39,93	**22,91**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Miso	30,70	30,93	55,08	22,91	33,45	23,62	32,87	39,93	**22,91**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Miso	30,70	30,93	55,08	22,91	33,45	23,62	32,87	39,93	**22,91**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	27,74	45,89	65,08	22,91	55,47	31,44	50,68	61,22	**22,91**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	43,00	45,93	65,42	22,91	44,58	47,47	42,24	59,01	**22,91**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	39,15	41,93	65,42	22,91	42,08	39,14	42,24	49,01	**22,91**
Cashewnuss + Miso + Tahin aus rohem Sesam	30,70	30,93	55,08	22,91	33,45	23,62	32,87	39,93	**22,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**22,91**
30,70	30,93	55,08	22,91	33,45	23,62	32,87	39,93
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**22,91**
30,70	30,93	55,08	22,91	33,45	23,62	32,87	39,93
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,91**
38,34	38,37	49,08	22,91	43,04	32,62	40,84	49,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,91**
48,60	42,37	61,58	22,91	55,54	40,96	44,78	62,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,91**
37,06	42,37	61,58	22,91	40,54	37,62	38,86	46,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,91**
35,78	38,37	49,08	22,91	40,54	30,96	38,86	42,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,91**
34,50	36,37	49,08	22,91	38,04	32,62	34,91	46,11
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**22,90**
22,90	48,27	91,13	29,01	69,67	46,44	58,74	84,48
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**22,90**
31,81	35,07	55,42	23,84	39,17	22,90	36,42	41,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**22,89**
31,88	28,42	42,71	46,21	30,40	22,89	33,86	33,97
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,89**
22,89	64,60	122,25	40,38	90,07	58,58	78,36	110,80
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln							**22,89**
39,49	46,93	53,33	23,11	47,67	22,89	47,11	47,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,89**
22,89	65,27	126,42	41,49	89,23	59,69	77,70	111,91
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**22,89**
42,24	42,24	69,00	22,89	45,70	38,09	46,74	52,89
Cashewnuss + Hafer + Cashewnuss							**22,89**
37,11	38,24	69,00	22,89	39,03	30,31	41,47	46,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**22,89**
30,92	32,76	51,25	22,89	32,50	26,23	31,97	43,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**22,89**
39,68	40,91	69,00	22,89	42,37	38,09	42,79	50,67
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**22,89**
30,92	32,76	51,25	22,89	32,50	26,23	31,97	43,33
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**22,89**
41,38	44,91	77,33	22,89	44,03	41,42	45,42	50,67
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**22,89**
49,08	44,91	77,33	22,89	54,03	43,64	49,37	61,78
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**22,89**
40,53	42,24	69,00	22,89	44,03	36,98	45,42	48,44
Cashewnuss + Quinoa + Cashewnuss							**22,89**
32,84	34,24	69,00	22,89	35,70	31,42	37,53	41,78
Cashewnuss + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**22,89**
35,40	35,57	60,67	22,89	37,37	26,98	38,84	41,78
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**22,89**
37,11	38,24	69,00	22,89	39,03	30,31	41,47	46,22
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**22,89**
42,24	42,24	69,00	22,89	45,70	38,09	46,74	52,89
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**22,89**
35,40	35,57	60,67	22,89	37,37	26,98	38,84	41,78
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**22,89**
39,68	40,91	69,00	22,89	42,37	38,09	42,79	50,67
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**22,89**
49,08	44,91	77,33	22,89	54,03	43,64	49,37	61,78
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**22,89**
40,53	42,24	69,00	22,89	44,03	36,98	45,42	48,44
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**22,89**
32,84	34,24	69,00	22,89	35,70	31,42	37,53	41,78
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**22,89**
41,38	44,91	77,33	22,89	44,03	41,42	45,42	50,67
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**22,89**
28,26	26,69	39,67	35,02	30,13	22,89	31,47	32,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**22,89**
28,26	26,69	39,67	35,02	30,13	22,89	31,47	32,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Mandeln							**22,89**
39,49	46,93	53,33	23,11	47,67	22,89	47,11	47,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Mandeln							**22,89**
22,89	53,79	91,00	31,00	69,83	41,67	62,21	82,11
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**22,89**
39,49	46,93	53,33	23,11	47,67	22,89	47,11	47,11
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Mandeln							**22,89**
22,89	53,79	91,00	31,00	69,83	41,67	62,21	82,11
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**22,89**
30,57	46,87	44,08	22,89	34,23	26,87	35,53	40,41
Spirulina getrocknet + Mandeln + Champignons frisch							**22,89**
22,89	53,79	91,00	31,00	69,83	41,67	62,21	82,11
Mandeln + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**22,89**
22,89	53,79	91,00	31,00	69,83	41,67	62,21	82,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Cashewnuss							**22,89**
40,53	42,24	69,00	22,89	44,03	36,98	45,42	48,44
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Cashewnuss							**22,89**
35,40	35,57	60,67	22,89	37,37	26,98	38,84	41,78
Hafer + Cashewnuss + Cashewnuss							**22,89**
37,11	38,24	69,00	22,89	39,03	30,31	41,47	46,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Cashewnuss							**22,89**
42,24	42,24	69,00	22,89	45,70	38,09	46,74	52,89
Quinoa + Cashewnuss + Cashewnuss							**22,89**
32,84	34,24	69,00	22,89	35,70	31,42	37,53	41,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Cashewnuss							**22,89**
39,68	40,91	69,00	22,89	42,37	38,09	42,79	50,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Cashewnuss							**22,89**
41,38	44,91	77,33	22,89	44,03	41,42	45,42	50,67
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**22,89**
35,40	35,57	60,67	22,89	37,37	26,98	38,84	41,78
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**22,89**
30,92	32,76	51,25	22,89	32,50	26,23	31,97	43,33
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Cashewnuss							**22,89**
49,08	44,91	77,33	22,89	54,03	43,64	49,37	61,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**22,89**
30,92	32,76	51,25	22,89	32,50	26,23	31,97	43,33
Cashewnuss + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,89**
42,24	42,24	69,00	22,89	45,70	38,09	46,74	52,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,25	32,03	48,00	30,58	38,47	22,89	36,08	42,00	**22,89**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	28,26	26,69	39,67	35,02	30,13	22,89	31,47	32,00	**22,89**
Mandeln + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	39,49	46,93	53,33	23,11	47,67	22,89	47,11	47,11	**22,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	28,26	26,69	39,67	35,02	30,13	22,89	31,47	32,00	**22,89**
Champignons frisch + Mandeln + Spirulina getrocknet	22,89	53,79	91,00	31,00	69,83	41,67	62,21	82,11	**22,89**
Mandeln + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	22,89	53,79	91,00	31,00	69,83	41,67	62,21	82,11	**22,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,40	25,36	31,33	41,69	27,63	22,89	28,84	29,78	**22,89**
Cashewnuss + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,38	44,91	77,33	22,89	44,03	41,42	45,42	50,67	**22,89**
Cashewnuss + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	49,08	44,91	77,33	22,89	54,03	43,64	49,37	61,78	**22,89**
Cashewnuss + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,53	42,24	69,00	22,89	44,03	36,98	45,42	48,44	**22,89**
Cashewnuss + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	39,68	40,91	69,00	22,89	42,37	38,09	42,79	50,67	**22,89**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,92	32,76	51,25	22,89	32,50	26,23	31,97	43,33	**22,89**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,92	32,76	51,25	22,89	32,50	26,23	31,97	43,33	**22,89**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,26	26,69	39,67	35,02	30,13	22,89	31,47	32,00	**22,89**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,26	26,69	39,67	35,02	30,13	22,89	31,47	32,00	**22,89**
Cashewnuss + Cashewnuss + Quinoa	32,84	34,24	69,00	22,89	35,70	31,42	37,53	41,78	**22,89**
Cashewnuss + Cashewnuss + Hafer	37,11	38,24	69,00	22,89	39,03	30,31	41,47	46,22	**22,89**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	22,88	51,23	95,46	30,97	69,32	45,44	59,11	83,68	**22,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	28,05	26,32	40,33	33,93	27,85	22,88	30,88	32,24	**22,88**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	28,05	26,32	40,33	33,93	27,85	22,88	30,88	32,24	**22,88**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	28,05	26,32	40,33	33,93	27,85	22,88	30,88	32,24	**22,88**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Miso	37,01	38,42	67,71	22,88	40,40	32,89	41,76	43,97	**22,88**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Miso	40,85	42,42	67,71	22,88	42,90	41,23	41,76	53,97	**22,88**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	28,05	26,32	40,33	33,93	27,85	22,88	30,88	32,24	**22,88**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,05	26,32	40,33	33,93	27,85	22,88	30,88	32,24	**22,88**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,05	26,32	40,33	33,93	27,85	22,88	30,88	32,24	**22,88**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	22,88	63,64	124,54	40,92	90,12	54,21	78,36	110,41	**22,88**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	22,88	51,87	101,21	31,52	66,83	40,85	60,81	84,46	**22,88**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,66	40,29	53,75	27,23	40,83	22,87	40,86	46,22	**22,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,38	39,62	53,75	27,23	39,17	22,87	38,89	45,11	**22,87**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,91	38,60	53,92	22,87	45,10	29,37	40,72	48,38	**22,87**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,62	37,93	53,92	22,87	43,43	29,37	38,75	47,27	**22,87**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	37,76	39,93	58,08	22,87	43,43	34,37	39,41	50,60	**22,87**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Miso	35,20	37,27	58,08	22,87	41,77	28,81	39,41	43,93	**22,87**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	35,20	37,27	58,08	22,87	41,77	28,81	39,41	43,93	**22,87**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	26,80	42,80	56,17	22,87	29,98	26,84	32,24	41,18	**22,87**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**22,87**
27,66	42,80	56,17	22,87	31,65	25,73	33,55	41,18
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**22,87**
29,37	44,13	56,17	22,87	31,65	26,84	34,87	43,40
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**22,87**
28,51	41,47	56,17	22,87	33,32	30,18	34,87	45,62
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Kakao							**22,87**
31,08	46,80	64,50	22,87	36,65	32,40	41,45	50,07
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**22,87**
27,66	41,47	56,17	22,87	31,65	30,18	34,87	43,40
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**22,87**
24,19	37,83	73,17	22,87	50,55	35,60	45,58	61,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**22,87**
37,76	39,93	58,08	22,87	43,43	34,37	39,41	50,60
3*Cashewnuss + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**22,87**
30,37	31,09	60,42	24,20	32,10	22,87	33,95	40,10
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**22,87**
31,08	46,80	64,50	22,87	36,65	32,40	41,45	50,07
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**22,87**
25,95	38,80	52,00	22,87	29,15	29,07	31,58	40,07
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**22,87**
24,67	40,80	52,00	22,87	26,65	24,07	27,63	36,73
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**22,87**
27,23	38,80	52,00	22,87	31,65	29,07	31,58	43,40
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**22,87**
26,80	39,47	52,00	22,87	30,82	26,84	30,92	41,18
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**22,87**
28,51	42,80	52,00	22,87	29,15	24,07	31,58	40,07
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**22,87**
25,95	39,47	52,00	22,87	29,15	26,84	30,92	38,96
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**22,87**
28,51	42,80	52,00	22,87	29,15	24,07	31,58	40,07
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**22,87**
25,95	41,47	52,00	22,87	27,48	24,07	28,95	37,84
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**22,87**
28,94	44,80	60,33	22,87	33,32	29,62	36,84	45,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**22,87**
26,38	39,47	52,00	22,87	29,98	27,40	30,26	41,18
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**22,87**
25,52	39,47	52,00	22,87	28,32	27,40	30,26	38,96
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**22,87**
26,80	41,47	52,00	22,87	29,15	22,96	30,26	37,84
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**22,87**
25,52	40,80	52,00	22,87	28,32	22,96	28,95	36,73
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**22,87**
27,66	40,13	52,00	22,87	30,82	27,40	31,58	42,29
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**22,87**
26,80	40,13	52,00	22,87	29,15	27,40	31,58	40,07
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**22,87**
27,23	42,13	52,00	22,87	28,32	24,07	30,26	38,96
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**22,87**
24,67	40,80	52,00	22,87	26,65	24,07	27,63	36,73
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**22,87**
30,22	45,47	60,33	22,87	34,15	29,62	38,16	46,73
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**22,87**
26,80	38,80	52,00	22,87	30,82	29,07	31,58	42,29
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**22,87**
26,38	38,80	52,00	22,87	29,98	29,07	31,58	41,18
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**22,87**
26,38	40,13	52,00	22,87	29,98	24,62	30,26	38,96
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**22,87**
27,23	38,80	52,00	22,87	31,65	29,07	31,58	43,40
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**22,87**
25,95	40,13	52,00	22,87	29,15	24,62	30,26	37,84
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**22,87**
27,66	41,47	52,00	22,87	29,15	25,73	31,58	40,07
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**22,87**
25,95	38,80	52,00	22,87	29,15	29,07	31,58	40,07
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**22,87**
29,79	44,13	60,33	22,87	34,98	31,29	38,16	47,84
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**22,87**
25,09	40,13	52,00	22,87	27,48	25,73	28,95	37,84

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**22,87**
25,52	40,13	52,00	22,87	28,32	25,73	28,95	38,96
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**22,87**
29,37	44,13	60,33	22,87	34,15	31,29	38,16	46,73
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**22,87**
28,09	41,47	52,00	22,87	29,98	25,73	31,58	41,18
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,87**
36,05	38,60	53,92	22,87	44,27	28,81	40,07	46,16
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**22,87**
35,20	37,27	58,08	22,87	41,77	28,81	39,41	43,93
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Hafer							**22,87**
34,34	36,60	53,92	22,87	41,77	25,48	38,09	45,04
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,87**
24,79	37,01	36,58	30,49	25,32	22,87	27,67	33,84
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Quinoa							**22,87**
32,21	34,60	53,92	22,87	40,10	26,03	36,12	42,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,87**
37,76	39,93	58,08	22,87	43,43	34,37	39,41	50,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Pistazien roh							**22,87**
35,20	37,27	58,08	22,87	41,77	28,81	39,41	43,93
Miso + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,87**
35,20	37,27	58,08	22,87	41,77	28,81	39,41	43,93
Pistazien roh + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,87**
35,20	37,27	58,08	22,87	41,77	28,81	39,41	43,93
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,87**
37,76	39,93	58,08	22,87	43,43	34,37	39,41	50,60
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**22,87**
25,09	40,80	52,00	22,87	27,48	23,51	28,29	36,73
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**22,87**
29,37	44,80	60,33	22,87	34,15	29,07	37,50	45,62
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken							**22,87**
27,66	42,13	52,00	22,87	29,15	23,51	30,92	38,96
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**22,87**
33,49	35,27	49,75	22,87	40,93	23,81	36,78	42,82
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,87**
36,48	39,93	58,08	22,87	44,27	31,03	40,07	47,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,32	39,93	58,08	22,87	49,27	32,14	42,04	52,82	**22,87**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,76	39,93	58,08	22,87	43,43	34,37	39,41	50,60	**22,87**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,76	39,93	58,08	22,87	43,43	34,37	39,41	50,60	**22,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	22,86	65,27	130,75	41,89	89,58	53,71	78,16	110,11	**22,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	22,86	63,93	130,75	41,89	89,58	58,15	79,47	112,33	**22,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	22,86	48,60	101,58	31,89	69,58	45,37	61,05	87,89	**22,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	22,86	65,27	130,75	44,11	89,58	59,26	78,16	110,11	**22,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	22,86	65,08	125,25	41,36	90,90	56,01	78,47	111,20	**22,86**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,86	37,10	44,38	23,06	25,43	26,69	26,02	32,69	**22,86**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,86	50,47	92,25	30,11	65,42	43,89	57,50	79,22	**22,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	28,72	26,56	42,25	47,39	27,68	22,86	31,09	30,44	**22,86**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	33,42	32,56	46,42	38,50	32,68	22,86	35,70	37,11	**22,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	28,29	24,56	46,42	35,17	30,18	22,86	31,75	37,11	**22,86**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	27,01	24,56	46,42	35,17	27,68	22,86	31,75	33,78	**22,86**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,09	27,98	48,29	36,80	29,31	22,86	33,11	33,96	**22,86**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Mandeln	22,85	53,55	90,75	31,00	69,12	41,04	62,11	81,64	**22,85**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Mandeln	22,85	53,55	90,75	31,00	69,12	41,04	62,11	81,64	**22,85**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	22,85	53,55	90,75	31,00	69,12	41,04	62,11	81,64	**22,85**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Mandeln + Lauch gedünstet							**22,85**
22,85	53,55	90,75	31,00	69,12	41,04	62,11	81,64
Mandeln + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**22,85**
22,85	53,55	90,75	31,00	69,12	41,04	62,11	81,64
Lauch gedünstet + Mandeln + Spirulina getrocknet							**22,85**
22,85	53,55	90,75	31,00	69,12	41,04	62,11	81,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,85**
22,85	66,55	127,42	40,71	89,80	60,82	78,46	110,53
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**22,84**
22,84	52,40	101,25	32,73	69,17	40,12	60,76	82,98
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**22,84**
22,84	51,07	101,25	32,73	69,17	44,57	62,08	85,20
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**22,84**
22,84	52,40	101,25	32,73	69,17	40,12	60,76	82,98
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**22,84**
22,84	52,40	101,25	32,73	69,17	40,12	60,76	82,98
Quinoa + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**22,84**
22,84	52,40	101,25	34,96	69,17	45,68	60,76	82,98
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**22,84**
22,84	51,07	101,25	32,73	69,17	44,57	62,08	85,20
Spirulina getrocknet + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**22,84**
22,84	52,40	101,25	34,96	69,17	45,68	60,76	82,98
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**22,84**
22,84	52,40	101,25	32,73	69,17	40,12	60,76	82,98
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**22,84**
22,84	52,40	101,25	32,73	69,17	40,12	60,76	82,98
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**22,84**
22,84	52,40	101,25	32,73	69,17	40,12	60,76	82,98
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**22,84**
22,84	51,07	101,25	32,73	69,17	44,57	62,08	85,20
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**22,84**
22,84	51,07	101,25	32,73	69,17	44,57	62,08	85,20
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**22,84**
22,84	52,40	101,25	34,96	69,17	45,68	60,76	82,98
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Spirulina getrocknet							**22,84**
22,84	52,40	101,25	34,96	69,17	45,68	60,76	82,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Buchweizen	22,84	51,07	101,25	32,73	69,17	44,57	62,08	85,20	**22,84**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	22,84	51,07	101,25	32,73	69,17	44,57	62,08	85,20	**22,84**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Quinoa	22,84	52,40	101,25	34,96	69,17	45,68	60,76	82,98	**22,84**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	22,84	52,40	101,25	34,96	69,17	45,68	60,76	82,98	**22,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	22,83	52,87	90,83	29,51	69,42	45,64	61,86	83,81	**22,83**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	22,83	52,85	103,92	31,62	69,22	45,96	59,91	86,18	**22,83**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Sojabohnen	22,83	52,85	103,92	31,62	69,22	45,96	59,91	86,18	**22,83**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,83	23,52	41,42	24,96	25,88	24,29	24,38	28,40	**22,83**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	22,83	52,85	103,92	31,62	69,22	45,96	59,91	86,18	**22,83**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	22,83	52,85	103,92	31,62	69,22	45,96	59,91	86,18	**22,83**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	22,83	52,85	103,92	31,62	69,22	45,96	59,91	86,18	**22,83**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Gerstenmehl	22,83	52,85	103,92	31,62	69,22	45,96	59,91	86,18	**22,83**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	31,68	28,95	49,17	37,39	30,11	22,83	33,93	34,78	**22,83**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	34,62	32,85	45,75	47,78	33,52	22,82	38,11	36,56	**22,82**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	26,55	25,28	39,21	30,77	28,83	22,82	29,34	33,71	**22,82**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,69	27,28	39,21	34,10	31,33	22,82	29,99	34,82	**22,82**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	28,66	29,88	54,17	22,82	29,67	24,66	29,96	39,56	**22,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	28,66	29,88	54,17	22,82	29,67	24,66	29,96	39,56	**22,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	28,66	29,88	54,17	22,82	29,67	24,66	29,96	39,56	**22,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	28,66	29,88	54,17	22,82	29,67	24,66	29,96	39,56	**22,82**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,66	29,88	54,17	22,82	29,67	24,66	29,96	39,56	**22,82**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,66	29,88	54,17	22,82	29,67	24,66	29,96	39,56	**22,82**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,41	27,28	39,21	22,99	29,66	22,82	28,02	33,71	**22,82**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,82	65,53	129,58	41,19	88,68	54,70	78,55	111,52	**22,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,20	36,81	40,92	53,43	29,27	22,82	33,40	36,49	**22,82**
Spirulina getrocknet + Mandeln + Spitzkohl	22,81	53,65	90,92	30,91	69,07	40,88	62,18	81,82	**22,81**
Mandeln + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	22,81	53,65	90,92	30,91	69,07	40,88	62,18	81,82	**22,81**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Mandeln	22,81	53,65	90,92	30,91	69,07	40,88	62,18	81,82	**22,81**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Mandeln	22,81	53,65	90,92	30,91	69,07	40,88	62,18	81,82	**22,81**
3*Spirulina getrocknet + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	22,81	65,53	129,50	41,21	88,58	54,64	78,48	111,43	**22,81**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,81	64,33	122,17	39,47	91,82	59,60	78,93	112,44	**22,81**
Spitzkohl + Mandeln + Spirulina getrocknet	22,81	53,65	90,92	30,91	69,07	40,88	62,18	81,82	**22,81**
Mandeln + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	22,81	53,65	90,92	30,91	69,07	40,88	62,18	81,82	**22,81**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	27,80	25,07	27,42	31,93	28,67	22,81	29,51	31,13	**22,81**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,79	33,53	52,33	25,00	38,08	22,81	35,92	43,78	**22,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	25,24	23,73	27,42	31,93	25,33	22,81	25,57	28,91	**22,81**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,79	33,53	52,33	25,00	38,08	22,81	35,92	43,78	**22,81**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	27,80	25,07	27,42	31,93	28,67	22,81	29,51	31,13	**22,81**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	25,24	23,73	27,42	31,93	25,33	22,81	25,57	28,91	**22,81**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	31,79	33,53	52,33	25,00	38,08	22,81	35,92	43,78	**22,81**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	31,79	33,53	52,33	25,00	38,08	22,81	35,92	43,78	**22,81**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,80	25,07	27,42	31,93	28,67	22,81	29,51	31,13	**22,81**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,88	29,15	49,00	28,26	30,68	22,81	33,38	36,91	**22,81**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,95	27,07	44,08	26,38	28,67	22,81	30,83	30,02	**22,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	41,08	42,88	69,79	22,81	43,29	42,02	42,14	55,09	**22,81**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	37,24	38,88	69,79	22,81	40,79	33,69	42,14	45,09	**22,81**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	31,79	33,53	52,33	25,00	38,08	22,81	35,92	43,78	**22,81**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	31,79	33,53	52,33	25,00	38,08	22,81	35,92	43,78	**22,81**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	25,24	23,73	27,42	31,93	25,33	22,81	25,57	28,91	**22,81**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,24	23,73	27,42	31,93	25,33	22,81	25,57	28,91	**22,81**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,81**
27,80	25,07	27,42	31,93	28,67	22,81	29,51	31,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,81**
25,24	23,73	27,42	31,93	25,33	22,81	25,57	28,91
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,81**
25,24	23,73	27,42	31,93	25,33	22,81	25,57	28,91
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,81**
27,80	25,07	27,42	31,93	28,67	22,81	29,51	31,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,81**
27,80	25,07	27,42	31,93	28,67	22,81	29,51	31,13
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**22,81**
28,69	38,03	52,42	29,54	31,50	22,81	31,73	42,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,80**
22,80	66,32	126,83	40,56	90,17	61,33	78,13	110,78
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**22,80**
35,42	50,13	46,33	22,80	40,43	24,49	41,84	42,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,80**
34,24	36,69	56,33	22,80	42,63	29,00	38,71	48,67
Lupinen + Mandeln + Mandeln							**22,80**
35,42	50,13	46,33	22,80	40,43	24,49	41,84	42,71
Mandeln + Lupinen + Mandeln							**22,80**
35,42	50,13	46,33	22,80	40,43	24,49	41,84	42,71
Mandeln + Mandeln + Lupinen							**22,80**
35,42	50,13	46,33	22,80	40,43	24,49	41,84	42,71
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**22,80**
34,42	35,55	67,83	31,98	36,35	22,80	37,89	46,67
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**22,80**
34,42	35,55	67,83	31,98	36,35	22,80	37,89	46,67
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**22,80**
34,42	35,55	67,83	31,98	36,35	22,80	37,89	46,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**22,80**
33,33	35,11	56,67	23,84	40,78	22,80	37,95	43,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,42	35,55	67,83	31,98	36,35	22,80	37,89	46,67	**22,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	32,96	35,36	56,33	22,80	41,80	26,22	38,71	45,33	**22,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	22,79	51,23	93,42	31,64	68,80	41,81	59,53	81,99	**22,79**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	32,27	34,77	56,00	22,79	38,84	23,32	37,71	44,22	**22,79**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	25,60	38,63	36,25	23,14	27,57	22,79	27,55	33,23	**22,79**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	36,26	41,57	54,38	23,70	44,42	22,79	42,98	46,56	**22,79**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	51,65	98,17	33,07	70,08	49,27	61,22	84,22	**22,79**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	51,65	98,17	33,07	70,08	49,27	61,22	84,22	**22,79**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	51,65	98,17	30,84	70,08	43,71	61,22	84,22	**22,79**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	50,32	98,17	30,84	70,08	48,16	62,54	86,44	**22,79**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	50,32	98,17	30,84	70,08	48,16	62,54	86,44	**22,79**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	51,65	98,17	30,84	70,08	43,71	61,22	84,22	**22,79**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	22,79	51,65	98,17	30,84	70,08	43,71	61,22	84,22	**22,79**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	22,79	51,65	98,17	30,84	70,08	43,71	61,22	84,22	**22,79**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	22,79	51,65	98,17	33,07	70,08	49,27	61,22	84,22	**22,79**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	22,79	50,32	98,17	30,84	70,08	48,16	62,54	86,44	**22,79**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	22,79	51,65	98,17	30,84	70,08	43,71	61,22	84,22	**22,79**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	22,79	51,65	98,17	30,84	70,08	43,71	61,22	84,22	**22,79**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Spirulina getrocknet							**22,79**
22,79	51,65	98,17	33,07	70,08	49,27	61,22	84,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**22,79**
22,79	50,32	98,17	30,84	70,08	48,16	62,54	86,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**22,79**
22,79	50,32	98,17	30,84	70,08	48,16	62,54	86,44
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**22,79**
22,79	50,32	98,17	30,84	70,08	48,16	62,54	86,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Quinoa							**22,79**
22,79	51,65	98,17	33,07	70,08	49,27	61,22	84,22
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**22,79**
22,79	51,65	98,17	33,07	70,08	49,27	61,22	84,22
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,78**
22,78	31,00	30,92	25,09	24,02	23,46	25,41	30,41
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**22,78**
35,47	37,33	50,00	25,56	40,83	22,78	38,82	41,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,78**
33,76	28,67	33,33	65,56	29,17	22,78	34,21	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,78**
33,50	34,87	52,33	22,78	36,42	30,59	34,61	46,00
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,78**
33,50	34,87	52,33	22,78	36,42	30,59	34,61	46,00
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,78**
30,93	32,20	52,33	22,78	34,75	25,03	34,61	39,33
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**22,78**
22,78	50,88	88,75	33,18	67,83	40,47	59,91	81,56
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Cashewnuss							**22,78**
31,15	31,85	59,25	22,78	34,23	25,21	33,63	42,18
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**22,78**
22,78	78,88	155,42	50,96	111,17	69,36	96,75	139,33
Lupinen + Mais-Mehl + Cashewnuss							**22,78**
32,72	37,79	49,75	22,78	30,77	26,00	32,55	39,84
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,78**
30,93	32,20	52,33	22,78	34,75	25,03	34,61	39,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**22,78**
22,78	50,88	88,75	33,18	67,83	40,47	59,91	81,56
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**22,78**
22,78	50,88	88,75	33,18	67,83	40,47	59,91	81,56
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**22,78**
22,78	50,88	88,75	33,18	67,83	40,47	59,91	81,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
22,78	78,88	155,42	50,96	111,17	69,36	96,75	139,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
27,47	43,41	64,08	22,78	52,78	39,60	47,76	58,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
26,19	41,41	64,08	22,78	50,28	41,27	43,82	61,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
40,29	47,41	76,58	22,78	67,78	49,60	53,68	78,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
30,03	43,41	64,08	22,78	55,28	41,27	49,74	64,76
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
28,75	47,41	76,58	22,78	52,78	46,27	47,76	61,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
40,32	47,65	76,83	22,78	68,50	50,22	53,79	78,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
28,79	47,65	76,83	22,78	53,50	46,89	47,87	61,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
27,50	43,65	64,33	22,78	53,50	40,22	47,87	58,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
26,22	41,65	64,33	22,78	51,00	41,89	43,92	61,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
30,07	43,65	64,33	22,78	56,00	41,89	49,84	65,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
22,78	36,88	55,42	24,29	46,17	26,02	41,49	52,67
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**22,78**
27,26	44,40	61,92	22,78	51,17	27,08	47,89	56,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**22,78**
36,32	36,67	54,17	43,33	40,00	22,78	40,79	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	29,91	30,67	54,17	33,33	32,50	22,78	38,82	41,11	**22,78**
Lupinen + Cashewnuss + Mais-Mehl	32,72	37,79	49,75	22,78	30,77	26,00	32,55	39,84	**22,78**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Sojabohnen	31,15	31,85	59,25	22,78	34,23	25,21	33,63	42,18	**22,78**
Cashewnuss + Lupinen + Mais-Mehl	32,72	37,79	49,75	22,78	30,77	26,00	32,55	39,84	**22,78**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	31,15	31,85	59,25	22,78	34,23	25,21	33,63	42,18	**22,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	35,04	36,00	54,17	43,33	39,17	22,78	39,47	43,33	**22,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	33,33	31,33	45,83	47,78	31,67	22,78	36,18	34,44	**22,78**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	28,63	30,00	54,17	33,33	31,67	22,78	37,50	40,00	**22,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	32,05	30,67	45,83	47,78	30,83	22,78	34,87	33,33	**22,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	35,95	41,23	61,50	22,78	39,73	36,66	37,80	45,56	**22,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	34,67	37,23	49,00	22,78	39,73	29,99	37,80	42,22	**22,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	47,49	41,23	61,50	22,78	54,73	39,99	43,72	62,22	**22,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	37,23	37,23	49,00	22,78	42,23	31,66	39,78	48,89	**22,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	33,38	35,23	49,00	22,78	37,23	31,66	33,86	45,56	**22,78**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	23,93	23,33	41,67	36,67	25,00	22,78	26,97	27,78	**22,78**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Lupinen	32,72	37,79	49,75	22,78	30,77	26,00	32,55	39,84	**22,78**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Lupinen	32,72	37,79	49,75	22,78	30,77	26,00	32,55	39,84	**22,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	31,15	31,85	59,25	22,78	34,23	25,21	33,63	42,18	**22,78**
Sojabohnen + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	31,15	31,85	59,25	22,78	34,23	25,21	33,63	42,18	**22,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	33,50	34,87	52,33	22,78	36,42	30,59	34,61	46,00	**22,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	33,50	34,87	52,33	22,78	36,42	30,59	34,61	46,00	**22,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	30,93	32,20	52,33	22,78	34,75	25,03	34,61	39,33	**22,78**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	30,93	32,20	52,33	22,78	34,75	25,03	34,61	39,33	**22,78**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	31,15	31,85	59,25	22,78	34,23	25,21	33,63	42,18	**22,78**
Mais-Mehl + Lupinen + Cashewnuss	32,72	37,79	49,75	22,78	30,77	26,00	32,55	39,84	**22,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,21	32,99	43,50	22,78	31,00	33,00	30,11	33,00	**22,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,75	32,99	43,50	22,78	46,00	36,33	36,03	49,67	**22,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,50	28,99	31,00	22,78	33,50	28,00	32,08	36,33	**22,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,93	28,99	31,00	22,78	31,00	26,33	30,11	29,67	**22,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,65	26,99	31,00	22,78	28,50	28,00	26,16	33,00	**22,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,62	26,75	30,75	22,78	27,78	27,38	26,05	32,53	**22,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,72	32,75	43,25	22,78	45,28	35,71	35,92	49,20	**22,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,90	28,75	30,75	22,78	30,28	25,71	30,00	29,20	**22,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,18	32,75	43,25	22,78	30,28	32,38	30,00	32,53	**22,78**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	26,07	26,00	41,67	37,78	26,67	22,78	28,29	28,89	**22,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,46	28,75	30,75	22,78	32,78	27,38	31,97	35,87	**22,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	32,05	36,00	62,50	24,44	40,00	22,78	37,50	43,33	**22,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,90	31,33	33,33	37,78	36,67	22,78	34,21	36,67	**22,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Quinoa	29,06	28,00	45,83	44,44	30,00	22,78	35,53	35,56	**22,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	33,33	32,00	45,83	51,11	35,00	22,78	36,84	37,78	**22,78**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,77	29,33	45,83	34,44	31,67	22,78	30,26	36,67	**22,78**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,62	31,33	45,83	34,44	34,17	22,78	34,21	40,00	**22,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	30,93	32,20	52,33	22,78	34,75	25,03	34,61	39,33	**22,78**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	30,93	32,20	52,33	22,78	34,75	25,03	34,61	39,33	**22,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	22,78	64,88	122,08	42,07	89,50	54,91	78,33	110,44	**22,78**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	24,36	23,33	41,67	36,67	25,83	22,78	26,97	28,89	**22,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	36,75	36,67	50,00	44,44	40,83	22,78	40,79	43,33	**22,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	33,76	31,33	41,67	48,89	32,50	22,78	36,18	33,33	**22,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**22,78**
30,34	30,67	50,00	34,44	33,33	22,78	38,82	40,00
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**22,78**
22,78	78,88	155,42	50,96	111,17	69,36	96,75	139,33
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**22,78**
22,78	50,88	88,75	33,18	67,83	40,47	59,91	81,56
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**22,78**
22,78	50,88	88,75	33,18	67,83	40,47	59,91	81,56
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**22,78**
22,78	78,88	155,42	50,96	111,17	69,36	96,75	139,33
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,78**
33,50	34,87	52,33	22,78	36,42	30,59	34,61	46,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,78**
33,50	34,87	52,33	22,78	36,42	30,59	34,61	46,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,77**
22,77	66,08	126,58	40,56	89,45	60,71	78,03	110,31
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**22,76**
30,06	39,39	53,75	22,76	32,28	26,32	33,47	39,47
Lupinen + Walnüsse + Cashewnuss							**22,76**
31,58	39,43	55,00	22,76	33,90	26,22	35,00	41,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**22,76**
36,18	35,47	55,58	22,76	40,15	23,13	39,45	46,69
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,76**
24,21	36,13	68,08	22,76	45,15	24,80	40,76	54,47
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,76**
22,93	36,13	68,08	22,76	42,65	26,47	38,79	54,47
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,76**
26,78	38,13	68,08	22,76	45,15	26,47	42,74	57,80
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,76**
29,34	42,13	80,58	22,76	52,65	34,80	52,61	67,80
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,76**
25,50	34,13	68,08	22,76	47,65	31,47	42,74	61,13
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,76**
24,21	34,13	68,08	22,76	45,15	31,47	42,74	57,80
Cashewnuss + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**22,76**
30,06	39,39	53,75	22,76	32,28	26,32	33,47	39,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	30,06	39,39	53,75	22,76	32,28	26,32	33,47	39,47	**22,76**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,88	39,47	55,58	22,76	40,15	34,80	38,13	51,13	**22,76**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,03	35,47	55,58	22,76	37,65	26,47	38,13	41,13	**22,76**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	30,06	39,39	53,75	22,76	32,28	26,32	33,47	39,47	**22,76**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Lupinen	30,06	39,39	53,75	22,76	32,28	26,32	33,47	39,47	**22,76**
Walnüsse + Cashewnuss + Lupinen	31,58	39,43	55,00	22,76	33,90	26,22	35,00	41,33	**22,76**
Cashewnuss + Walnüsse + Lupinen	31,58	39,43	55,00	22,76	33,90	26,22	35,00	41,33	**22,76**
Walnüsse + Lupinen + Cashewnuss	31,58	39,43	55,00	22,76	33,90	26,22	35,00	41,33	**22,76**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Cashewnuss	30,06	39,39	53,75	22,76	32,28	26,32	33,47	39,47	**22,76**
Lupinen + Cashewnuss + Walnüsse	31,58	39,43	55,00	22,76	33,90	26,22	35,00	41,33	**22,76**
Cashewnuss + Lupinen + Walnüsse	31,58	39,43	55,00	22,76	33,90	26,22	35,00	41,33	**22,76**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	29,65	38,93	36,75	23,40	27,63	22,76	28,26	35,64	**22,76**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	22,75	51,94	101,21	31,47	66,57	40,69	60,61	84,16	**22,75**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	22,75	63,71	124,54	40,87	89,85	54,04	78,16	110,11	**22,75**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	22,74	51,87	97,50	30,27	67,50	43,83	60,80	84,69	**22,74**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	22,74	51,87	97,50	30,27	67,50	43,83	60,80	84,69	**22,74**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	22,74	50,84	102,00	32,71	67,70	45,11	61,38	83,93	**22,74**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	22,74	50,84	102,00	32,71	67,70	45,11	61,38	83,93	**22,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	22,74	50,84	102,00	32,71	67,70	45,11	61,38	83,93	**22,74**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	22,74	50,84	102,00	32,71	67,70	45,11	61,38	83,93	**22,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	22,74	64,53	126,67	40,27	90,83	59,94	79,22	113,58	**22,74**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	22,74	50,84	102,00	32,71	67,70	45,11	61,38	83,93	**22,74**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	22,74	51,87	97,50	30,27	67,50	43,83	60,80	84,69	**22,74**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	22,74	50,84	102,00	32,71	67,70	45,11	61,38	83,93	**22,74**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	22,74	51,87	97,50	30,27	67,50	43,83	60,80	84,69	**22,74**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	22,74	51,87	97,50	30,27	67,50	43,83	60,80	84,69	**22,74**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	22,74	51,87	97,50	30,27	67,50	43,83	60,80	84,69	**22,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	34,69	36,63	49,88	24,77	41,72	22,74	38,13	43,08	**22,74**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	30,04	32,58	62,38	23,71	34,94	22,74	36,74	45,76	**22,74**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	34,32	36,58	62,38	30,38	39,94	22,74	38,05	47,98	**22,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,36	39,52	58,08	22,73	45,88	30,96	41,49	50,62	**22,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Bohnen grün gekocht	26,30	36,27	45,42	22,73	31,43	23,30	30,83	37,84	**22,73**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	26,30	36,27	45,42	22,73	31,43	23,30	30,83	37,84	**22,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Kakao	35,04	37,11	60,83	22,73	43,28	23,36	41,89	48,18	**22,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	33,52	37,07	59,58	22,73	41,67	23,46	40,37	46,31	**22,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	22,84	35,73	72,08	22,73	49,17	31,79	43,66	60,76	**22,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**22,73**
25,64	39,77	73,33	22,73	48,28	26,69	45,18	59,29
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,73**
26,68	43,73	84,58	22,73	54,17	35,12	53,53	67,42
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**22,73**
28,21	43,77	85,83	22,73	55,78	35,02	55,05	69,29
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,73**
24,12	39,73	72,08	22,73	46,67	26,79	43,66	57,42
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**22,73**
23,08	35,77	73,33	22,73	48,28	31,69	45,18	59,29
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**22,73**
24,36	35,77	73,33	22,73	50,78	31,69	45,18	62,62
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**22,73**
23,08	37,77	73,33	22,73	48,28	25,02	43,21	55,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Sojabohnen							**22,73**
35,65	38,19	62,25	22,73	42,55	30,40	40,17	46,18
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**22,73**
38,21	40,85	62,25	22,73	44,22	35,96	40,17	52,84
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**22,73**
38,21	40,85	62,25	22,73	44,22	35,96	40,17	52,84
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**22,73**
35,65	38,19	62,25	22,73	42,55	30,40	40,17	46,18
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,73**
39,74	41,11	60,83	22,73	43,28	35,02	40,58	52,62
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,73**
35,90	37,11	60,83	22,73	40,78	26,69	40,58	42,62
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**22,73**
26,30	36,27	45,42	22,73	31,43	23,30	30,83	37,84
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**22,73**
26,30	36,27	45,42	22,73	31,43	23,30	30,83	37,84
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,73**
36,08	38,85	58,08	22,73	44,22	30,96	39,51	49,51
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,73**
36,50	39,52	58,08	22,73	45,05	30,40	40,83	48,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**22,73**
34,79	37,52	58,08	22,73	42,55	27,07	38,86	47,29
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**22,73**
35,65	38,19	62,25	22,73	42,55	30,40	40,17	46,18
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**22,73**
32,66	35,52	58,08	22,73	40,88	27,62	36,88	45,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**22,73**
36,88	45,93	45,79	22,73	39,09	34,83	38,47	42,83
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**22,73**
39,45	45,93	45,79	22,73	41,59	36,50	40,45	49,50
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**22,73**
49,71	49,93	58,29	22,73	54,09	44,83	44,39	62,83
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**22,73**
35,60	43,93	45,79	22,73	36,59	36,50	34,53	46,17
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**22,73**
25,35	33,93	45,79	22,73	26,59	26,50	26,63	32,83
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**22,73**
31,76	39,93	45,79	22,73	31,59	24,83	32,55	39,50
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**22,73**
38,17	49,93	58,29	22,73	39,09	41,50	38,47	46,17
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Pistazien roh							**22,73**
35,65	38,19	62,25	22,73	42,55	30,40	40,17	46,18
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,73**
38,21	40,85	62,25	22,73	44,22	35,96	40,17	52,84
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,73**
26,30	36,27	45,42	22,73	31,43	23,30	30,83	37,84
Pistazien roh + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,73**
35,65	38,19	62,25	22,73	42,55	30,40	40,17	46,18
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,73**
38,21	40,85	62,25	22,73	44,22	35,96	40,17	52,84
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,73**
26,30	36,27	45,42	22,73	31,43	23,30	30,83	37,84
Sojabohnen + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,73**
35,65	38,19	62,25	22,73	42,55	30,40	40,17	46,18
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**22,73**
33,94	36,19	53,92	22,73	41,72	25,40	37,54	45,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,22	41,07	59,58	22,73	41,67	35,12	39,05	50,76	**22,73**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,38	37,07	59,58	22,73	39,17	26,79	39,05	40,76	**22,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,93	40,85	62,25	22,73	45,05	32,62	40,83	49,51	**22,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,78	40,85	62,25	22,73	50,05	33,73	42,80	55,07	**22,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,21	40,85	62,25	22,73	44,22	35,96	40,17	52,84	**22,73**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,21	40,85	62,25	22,73	44,22	35,96	40,17	52,84	**22,73**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	22,73	50,63	96,54	29,39	70,56	48,16	59,55	86,38	**22,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,73	50,71	92,83	30,31	71,03	48,78	60,37	86,89	**22,73**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	22,73	51,83	100,92	31,39	66,75	40,94	60,45	84,28	**22,73**
Spirulina getrocknet + Cashewnuss + Tomaten	22,73	50,85	101,83	32,76	67,50	45,00	61,25	83,76	**22,73**
Cashewnuss + Spirulina getrocknet + Tomaten	22,73	50,85	101,83	32,76	67,50	45,00	61,25	83,76	**22,73**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Cashewnuss	22,73	50,85	101,83	32,76	67,50	45,00	61,25	83,76	**22,73**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Cashewnuss	22,73	50,85	101,83	32,76	67,50	45,00	61,25	83,76	**22,73**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	22,73	63,60	124,25	40,79	90,03	54,30	78,00	110,23	**22,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	22,73	50,71	97,00	31,42	71,03	47,11	61,68	85,78	**22,73**
Tomaten + Cashewnuss + Spirulina getrocknet	22,73	50,85	101,83	32,76	67,50	45,00	61,25	83,76	**22,73**
Cashewnuss + Tomaten + Spirulina getrocknet	22,73	50,85	101,83	32,76	67,50	45,00	61,25	83,76	**22,73**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,73	66,19	126,75	40,47	89,40	60,54	78,11	110,49	**22,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**22,72**
49,14	50,75	60,92	22,72	55,66	44,94	45,62	63,58
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**22,72**
31,19	40,75	48,42	22,72	33,16	24,94	33,78	40,24
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**22,72**
36,32	46,75	48,42	22,72	40,66	34,94	39,70	43,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**22,72**
35,03	44,75	48,42	22,72	38,16	36,61	35,75	46,91
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**22,72**
37,60	50,75	60,92	22,72	40,66	41,61	39,70	46,91
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**22,72**
38,88	46,75	48,42	22,72	43,16	36,61	41,67	50,24
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**22,72**
24,78	34,75	48,42	22,72	28,16	26,61	27,86	33,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,72**
38,12	46,73	47,79	22,72	42,35	36,66	40,91	49,31
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,72**
34,27	44,73	47,79	22,72	37,35	36,66	34,99	45,98
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,72**
36,84	50,73	60,29	22,72	39,85	41,66	38,93	45,98
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,72**
24,02	34,73	47,79	22,72	27,35	26,66	27,09	32,64
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,72**
30,43	40,73	47,79	22,72	32,35	24,99	33,01	39,31
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,72**
35,56	46,73	47,79	22,72	39,85	34,99	38,93	42,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,72**
48,38	50,73	60,29	22,72	54,85	44,99	44,86	62,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**22,72**
22,72	50,11	88,79	28,81	70,18	47,19	60,22	83,86
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**22,72**
22,72	51,27	97,71	32,43	68,75	42,41	60,88	83,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**22,72**
22,72	51,93	97,71	33,54	68,75	42,96	60,22	82,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**22,72**
22,72	51,93	97,71	32,43	68,75	40,18	60,22	82,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,79	41,68	44,92	22,71	29,48	28,98	30,30	40,51	**22,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	34,43	36,48	47,42	22,71	37,58	27,81	36,41	39,67	**22,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	35,71	40,48	59,92	22,71	37,58	34,47	36,41	43,00	**22,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	33,15	34,48	47,42	22,71	35,08	29,47	32,46	43,00	**22,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	47,25	40,48	59,92	22,71	52,58	37,81	42,33	59,67	**22,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	36,99	36,48	47,42	22,71	40,08	29,47	38,38	46,33	**22,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Lupinen	26,70	36,53	51,33	23,91	31,10	22,71	31,58	37,82	**22,71**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	26,70	36,53	51,33	23,91	31,10	22,71	31,58	37,82	**22,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	30,97	35,20	34,67	59,69	27,77	22,71	32,89	33,38	**22,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,97	35,20	34,67	59,69	27,77	22,71	32,89	33,38	**22,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Quinoa	27,98	37,20	38,83	24,13	30,27	22,71	29,61	33,38	**22,71**
Austernpilze + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	26,70	36,53	51,33	23,91	31,10	22,71	31,58	37,82	**22,71**
Lupinen + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	26,70	36,53	51,33	23,91	31,10	22,71	31,58	37,82	**22,71**
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,93	27,87	48,00	36,69	29,20	22,71	33,01	33,97	**22,71**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	26,50	40,35	44,92	22,71	28,65	26,20	30,30	37,18	**22,71**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	26,70	36,53	51,33	23,91	31,10	22,71	31,58	37,82	**22,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Austernpilze	26,70	36,53	51,33	23,91	31,10	22,71	31,58	37,82	**22,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,97	35,20	34,67	59,69	27,77	22,71	32,89	33,38	**22,71**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,97	35,20	34,67	59,69	27,77	22,71	32,89	33,38	**22,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	22,71	63,48	124,13	40,79	89,68	53,99	77,95	110,00	**22,71**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	22,71	51,71	100,79	31,39	66,39	40,63	60,39	84,04	**22,71**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	22,71	37,95	72,54	22,99	48,83	37,82	41,84	58,16	**22,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	22,71	62,95	120,71	40,67	87,49	54,26	76,67	109,90	**22,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	22,70	64,69	127,17	40,58	90,97	57,33	78,84	113,11	**22,70**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,70	36,99	44,08	22,94	25,33	26,54	25,91	32,70	**22,70**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,50	26,60	28,92	42,87	30,10	22,70	30,86	31,71	**22,70**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,21	25,93	28,92	42,87	28,43	22,70	28,88	30,60	**22,70**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	25,75	38,67	36,54	23,28	27,65	22,69	27,91	33,41	**22,69**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	33,94	61,58	38,23	34,85	22,69	37,39	43,56	**22,69**
3*Lupinen + 2*Quinoa + 1*Tomaten	22,69	37,00	44,00	22,97	25,23	26,49	25,85	32,61	**22,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	28,76	28,21	30,42	33,18	29,50	22,69	30,96	30,44	**22,69**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	28,76	28,21	30,42	33,18	29,50	22,69	30,96	30,44	**22,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	33,03	36,21	55,42	24,29	41,17	22,69	38,86	46,00	**22,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**22,69**
28,71	47,52	76,75	22,69	52,73	46,10	47,84	61,60
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**22,69**
26,15	41,52	64,25	22,69	50,23	41,10	43,89	61,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**22,69**
29,99	43,52	64,25	22,69	55,23	41,10	49,82	64,93
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**22,69**
27,43	43,52	64,25	22,69	52,73	39,43	47,84	58,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**22,69**
40,25	47,52	76,75	22,69	67,73	49,43	53,76	78,27
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,69**
27,85	28,85	30,92	22,69	30,23	25,54	30,08	29,38
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,69**
40,68	32,85	43,42	22,69	45,23	35,54	36,00	49,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,69**
26,57	26,85	30,92	22,69	27,73	27,21	26,13	32,71
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,69**
29,14	32,85	43,42	22,69	30,23	32,21	30,08	32,71
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,69**
30,42	28,85	30,92	22,69	32,73	27,21	32,05	36,04
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,69**
33,03	36,21	55,42	24,29	41,17	22,69	38,86	46,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,69**
33,03	36,21	55,42	24,29	41,17	22,69	38,86	46,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,69**
33,03	36,21	55,42	24,29	41,17	22,69	38,86	46,00
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,69**
28,76	28,21	30,42	33,18	29,50	22,69	30,96	30,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,69**
28,76	28,21	30,42	33,18	29,50	22,69	30,96	30,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,69**
28,76	28,21	30,42	33,18	29,50	22,69	30,96	30,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,69**
28,76	28,21	30,42	33,18	29,50	22,69	30,96	30,44	
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**22,69**
22,69	63,53	124,21	40,74	89,65	53,91	77,99	110,09	
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl								**22,69**
22,69	51,76	100,88	31,34	66,37	40,55	60,43	84,13	
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl								**22,69**
22,69	65,17	124,79	41,54	89,75	54,80	78,22	110,42	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss								**22,68**
34,84	36,88	57,08	22,68	42,76	27,68	40,34	46,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**22,68**
41,43	44,09	63,46	22,68	42,55	44,92	40,47	56,53	
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**22,68**
35,02	37,42	63,46	22,68	38,38	31,03	40,47	39,87	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**22,68**
38,87	41,42	63,46	22,68	40,88	39,37	40,47	49,87	
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**22,68**
37,59	40,09	63,46	22,68	40,05	36,59	40,47	46,53	
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**22,68**
22,68	37,73	64,92	23,04	46,17	30,03	42,67	55,58	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**22,68**
22,68	65,07	123,25	40,82	90,33	58,92	78,86	110,02	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**22,68**
22,68	65,07	127,42	43,04	91,17	56,70	79,51	112,24	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,67**
44,96	49,47	60,00	22,67	48,83	40,89	47,24	56,89	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,67**
41,11	45,47	60,00	22,67	46,33	32,56	47,24	46,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**22,67**
34,02	39,73	61,25	24,11	41,50	22,67	39,74	45,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln								**22,67**
36,58	41,07	61,25	24,11	43,17	22,67	42,37	47,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln								**22,67**
37,44	41,07	52,92	26,33	44,83	22,67	42,37	45,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,67**
33,76	35,20	53,17	22,67	38,33	24,63	35,92	43,56	
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet								**22,67**
23,47	35,59	68,42	22,67	44,10	29,05	41,39	53,44	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**22,67**
40,26	45,47	60,00	22,67	45,50	32,00	46,58	44,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**22,67**
44,10	49,47	60,00	22,67	48,00	40,33	46,58	54,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,67**
43,68	48,80	60,00	22,67	47,17	40,89	45,26	55,78	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,67**
39,83	44,80	60,00	22,67	44,67	32,56	45,26	45,78	
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,67**
23,08	22,67	45,83	26,67	26,67	23,89	26,32	31,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Hafer								**22,67**
42,39	47,47	60,00	22,67	45,50	37,00	44,61	53,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,67**
25,29	24,71	38,67	23,64	29,37	22,67	28,79	31,33	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Hafer								**22,67**
38,55	43,47	60,00	22,67	43,00	28,67	44,61	43,56	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Quinoa								**22,67**
40,26	45,47	60,00	22,67	43,83	37,56	42,63	51,33	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Quinoa								**22,67**
36,41	41,47	60,00	22,67	41,33	29,22	42,63	41,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht								**22,67**
41,54	46,13	55,83	22,67	44,67	35,33	43,29	51,33	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht								**22,67**
37,69	42,13	55,83	22,67	42,17	27,00	43,29	41,33	
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**22,67**
24,62	38,31	41,42	22,67	27,58	23,36	28,32	35,36	
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**22,67**
38,98	44,32	59,92	22,67	44,85	25,93	45,87	46,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,67**
40,68	46,80	64,17	22,67	45,50	34,22	46,58	45,78	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,67**
44,53	50,80	64,17	22,67	48,00	42,56	46,58	55,78	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh								**22,67**
44,53	46,80	64,17	22,67	50,50	35,33	48,55	51,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh								**22,67**
48,38	50,80	64,17	22,67	53,00	43,67	48,55	61,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,67**
24,44	23,37	30,33	30,31	26,87	22,67	26,16	29,11	
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**22,66**
28,01	25,90	28,79	32,08	29,32	22,66	28,19	29,23	
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,66**
30,15	29,90	41,29	27,63	35,15	22,66	32,14	37,01	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**22,66**
34,20	33,22	53,33	25,08	37,83	22,66	33,99	44,53	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss								**22,66**
28,75	27,77	58,92	22,66	33,18	23,07	32,76	43,33	
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss								**22,66**
27,47	27,77	58,92	22,66	30,68	23,07	32,76	40,00	
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss								**22,66**
32,59	35,77	71,42	22,66	38,18	26,40	42,63	50,00	
3*Cashewnuss + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten								**22,66**
29,92	27,88	47,92	36,71	29,10	22,66	32,94	33,88	
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**22,66**
36,69	42,41	50,42	24,27	41,67	22,66	41,93	43,22	
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart								**22,66**
29,00	45,02	42,13	22,66	32,20	24,32	33,76	37,93	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,65**
28,51	29,51	50,08	24,03	32,13	22,65	30,36	41,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,65**
22,65	64,67	129,17	42,00	89,17	58,89	78,29	111,11	
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht								**22,65**
22,65	49,20	86,50	32,67	65,83	38,52	57,63	78,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	22,65	49,20	86,50	32,67	65,83	38,52	57,63	78,00	**22,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	22,65	63,33	133,33	42,11	90,83	58,33	79,61	114,44	**22,65**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,65	35,20	53,17	23,78	44,17	24,08	39,21	49,11	**22,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,65	77,20	153,17	50,44	109,17	67,41	94,47	135,78	**22,65**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,65	35,33	79,17	23,33	49,17	36,11	46,05	63,33	**22,65**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,65	37,33	79,17	23,33	49,17	29,44	44,08	60,00	**22,65**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,65	37,33	79,17	26,67	49,17	37,78	44,08	60,00	**22,65**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	22,65	49,20	86,50	32,67	65,83	38,52	57,63	78,00	**22,65**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	22,65	77,20	153,17	50,44	109,17	67,41	94,47	135,78	**22,65**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	22,65	49,20	86,50	32,67	65,83	38,52	57,63	78,00	**22,65**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	22,65	54,00	108,33	33,33	67,50	42,22	60,53	85,56	**22,65**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	22,65	53,33	108,33	36,67	69,17	48,89	61,18	84,44	**22,65**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	22,65	51,33	108,33	33,33	69,17	47,22	63,16	87,78	**22,65**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	22,65	53,33	108,33	33,33	69,17	40,56	61,18	84,44	**22,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,65	63,20	119,83	41,56	87,50	52,97	76,05	106,89	**22,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	22,65	64,67	133,33	43,11	89,17	57,22	79,61	110,00	**22,65**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	22,65	49,20	86,50	32,67	65,83	38,52	57,63	78,00	**22,65**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	22,65	77,20	153,17	50,44	109,17	67,41	94,47	135,78	**22,65**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	22,65	49,20	86,50	32,67	65,83	38,52	57,63	78,00	**22,65**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	22,65	77,20	153,17	50,44	109,17	67,41	94,47	135,78	**22,65**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,52	38,80	47,83	22,64	26,65	27,40	28,29	36,73	**22,64**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	24,24	37,47	47,83	22,64	25,82	24,62	28,29	33,40	**22,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	22,64	50,15	93,08	29,60	70,13	47,79	61,57	85,22	**22,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	22,64	50,81	93,08	30,71	70,13	48,34	60,91	84,11	**22,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	22,64	50,81	93,08	29,60	70,13	45,57	60,91	84,11	**22,64**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	22,64	64,43	121,71	39,66	90,67	58,39	78,68	111,67	**22,64**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	41,25	43,87	63,71	22,63	42,67	45,29	40,41	56,68	**22,63**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	37,41	39,87	63,71	22,63	40,17	36,96	40,41	46,68	**22,63**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,86	31,61	52,08	22,63	31,50	23,44	31,43	36,44	**22,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,54	45,61	64,58	22,63	42,33	38,99	41,30	47,56	**22,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	51,08	45,61	64,58	22,63	57,33	42,33	47,22	64,22	**22,63**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,72	29,61	52,08	22,63	29,83	23,99	29,45	34,22	**22,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,39	44,27	52,08	22,63	48,17	41,77	44,59	55,33	**22,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,26	41,61	52,08	22,63	42,33	32,33	41,30	44,22	**22,63**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,41	42,27	60,42	22,63	39,83	33,44	39,32	45,33	**22,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	55,35	52,27	72,92	22,63	62,33	53,44	51,16	68,67	**22,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,53	48,27	60,42	22,63	47,33	43,44	45,24	48,67	**22,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,25	46,27	60,42	22,63	44,83	45,11	41,30	52,00	**22,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	45,10	48,27	60,42	22,63	49,83	45,11	47,22	55,33	**22,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,82	44,27	52,08	22,63	45,67	40,11	42,61	48,67	**22,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,11	48,27	64,58	22,63	45,67	46,77	42,61	52,00	**22,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	53,65	48,27	64,58	22,63	60,67	50,11	48,53	68,67	**22,63**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,29	32,27	52,08	22,63	33,17	31,77	30,77	38,67	**22,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,54	42,27	52,08	22,63	43,17	41,77	38,66	52,00	**22,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	63,05	52,27	72,92	22,63	72,33	55,66	55,11	79,78	**22,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	46,81	41,61	64,58	22,63	54,00	43,44	43,27	59,78	**22,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	41,61	64,58	22,63	39,00	40,11	37,35	43,11	**22,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,99	37,61	52,08	22,63	39,00	33,44	37,35	39,78	**22,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,71	35,61	52,08	22,63	36,50	35,11	33,40	43,11	**22,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	37,61	52,08	22,63	41,50	35,11	39,32	46,44	**22,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,13	34,27	39,58	22,63	35,67	25,11	32,74	38,67	**22,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,53	38,27	47,92	22,63	47,33	30,66	39,32	49,78	**22,63**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,69	36,27	60,42	22,63	44,83	37,33	37,35	49,78	**22,63**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	38,27	52,08	22,63	38,17	30,11	36,69	45,33	**22,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	51,51	52,27	72,92	22,63	57,33	52,33	49,19	63,11	**22,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	50,23	48,27	60,42	22,63	57,33	45,66	49,19	59,78	**22,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	48,94	46,27	60,42	22,63	54,83	47,33	45,24	63,11	**22,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	52,79	48,27	60,42	22,63	59,83	47,33	51,16	66,44	**22,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,82	41,61	52,08	22,63	44,83	33,99	43,27	50,89	**22,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,82	52,27	72,92	22,63	47,33	50,11	45,24	52,00	**22,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,98	39,61	52,08	22,63	39,83	33,99	37,35	47,56	**22,63**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	45,10	42,27	60,42	22,63	49,83	35,66	43,27	56,44	**22,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,84	38,27	47,92	22,63	37,33	28,44	35,38	38,67	**22,63**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	39,61	52,08	22,63	39,83	28,99	39,32	43,11	**22,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	54,50	49,61	64,58	22,63	62,33	48,99	51,16	66,44	**22,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,96	49,61	64,58	22,63	47,33	45,66	45,24	49,78	**22,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,68	45,61	52,08	22,63	47,33	38,99	45,24	46,44	**22,63**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,14	33,61	52,08	22,63	34,83	30,66	33,40	36,44	**22,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,99	35,61	39,58	22,63	37,33	23,99	35,38	36,44	**22,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,40	43,61	52,08	22,63	44,83	40,66	41,30	49,78	**22,63**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,00	36,27	60,42	22,63	34,83	35,11	33,40	38,67	**22,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	44,24	45,61	52,08	22,63	49,83	40,66	47,22	53,11	**22,63**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	38,69	41,20	63,71	22,63	41,00	39,74	40,41	50,01	**22,63**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	34,84	37,20	63,71	22,63	38,50	31,41	40,41	40,01	**22,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	38,94	43,75	22,63	40,67	28,99	38,66	39,78	**22,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	36,94	43,75	22,63	38,17	30,66	34,72	43,11	**22,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	35,61	39,58	22,63	39,00	25,11	36,69	40,89	**22,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	45,95	45,61	52,08	22,63	51,50	41,77	48,53	57,56	**22,63**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,26	39,61	52,08	22,63	41,50	30,11	40,64	47,56	**22,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,83	42,94	56,25	22,63	40,67	35,66	38,66	43,11	**22,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,63**
39,12	38,94	43,75	22,63	43,17	30,66	40,64	46,44
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,63**
31,85	33,61	52,08	22,63	36,50	31,77	34,72	40,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,63**
49,37	42,94	56,25	22,63	55,67	38,99	44,59	59,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,63**
42,11	43,61	52,08	22,63	46,50	41,77	42,61	54,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,63**
56,21	49,61	64,58	22,63	64,00	50,11	52,48	70,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,63**
43,39	45,61	52,08	22,63	49,00	40,11	46,56	50,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,63**
44,67	49,61	64,58	22,63	49,00	46,77	46,56	54,22
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Roggenmehl							**22,63**
22,63	47,01	86,00	30,38	63,82	39,16	56,59	80,47
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**22,63**
22,63	47,01	86,00	30,38	63,82	39,16	56,59	80,47
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Mais-Mehl							**22,63**
22,63	47,01	86,00	30,38	63,82	39,16	56,59	80,47
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**22,63**
22,63	47,01	86,00	30,38	63,82	39,16	56,59	80,47
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**22,63**
22,63	39,73	44,33	23,60	23,87	24,31	26,32	33,42
Austernpilze + Lupinen + Lupinen							**22,63**
22,63	39,73	44,33	23,60	23,87	24,31	26,32	33,42
Lupinen + Austernpilze + Lupinen							**22,63**
22,63	39,73	44,33	23,60	23,87	24,31	26,32	33,42
Roggenmehl + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**22,63**
22,63	47,01	86,00	30,38	63,82	39,16	56,59	80,47
Mais-Mehl + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**22,63**
22,63	47,01	86,00	30,38	63,82	39,16	56,59	80,47
Lupinen + Lupinen + Austernpilze							**22,63**
22,63	39,73	44,33	23,60	23,87	24,31	26,32	33,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,63	51,65	91,46	30,88	68,42	44,59	60,91	83,44	**22,63**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,63	51,65	95,63	33,10	69,25	42,37	61,57	85,67	**22,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	22,63	63,42	130,13	41,57	90,88	58,26	79,29	114,31	**22,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	30,78	27,72	41,58	45,47	29,10	22,63	33,38	33,23	**22,63**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	28,74	33,94	52,50	26,03	31,77	22,63	30,51	41,09	**22,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	22,62	64,33	123,67	41,29	88,75	53,83	77,08	108,64	**22,62**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	33,62	35,81	48,75	22,62	36,75	32,13	34,05	45,23	**22,62**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	47,72	41,81	61,25	22,62	54,25	40,46	43,91	61,90	**22,62**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	34,90	37,81	48,75	22,62	39,25	30,46	37,99	41,90	**22,62**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	37,47	37,81	48,75	22,62	41,75	32,13	39,97	48,57	**22,62**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	36,18	41,81	61,25	22,62	39,25	37,13	37,99	45,23	**22,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Kartoffeln gegart	26,05	36,41	45,42	22,62	30,90	22,98	30,43	37,24	**22,62**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	26,05	36,41	45,42	22,62	30,90	22,98	30,43	37,24	**22,62**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	24,54	23,52	37,25	33,84	25,88	22,62	25,70	28,40	**22,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Sojabohnen	24,54	23,52	37,25	33,84	25,88	22,62	25,70	28,40	**22,62**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	28,03	34,59	48,33	22,62	34,88	22,69	32,74	39,69	**22,62**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	26,05	36,41	45,42	22,62	30,90	22,98	30,43	37,24	**22,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Lupinen	26,05	36,41	45,42	22,62	30,90	22,98	30,43	37,24	**22,62**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,24	29,52	41,42	24,96	30,88	22,62	30,30	35,07	**22,62**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,24	26,37	49,08	22,91	28,04	22,62	27,02	32,78	**22,62**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	26,05	36,41	45,42	22,62	30,90	22,98	30,43	37,24	**22,62**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	26,05	36,41	45,42	22,62	30,90	22,98	30,43	37,24	**22,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	29,67	26,85	37,25	43,84	29,22	22,62	30,96	31,73	**22,62**
Quinoa + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,54	23,52	37,25	33,84	25,88	22,62	25,70	28,40	**22,62**
Sojabohnen + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,54	23,52	37,25	33,84	25,88	22,62	25,70	28,40	**22,62**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	24,54	23,52	37,25	33,84	25,88	22,62	25,70	28,40	**22,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Quinoa	24,54	23,52	37,25	33,84	25,88	22,62	25,70	28,40	**22,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	22,62	64,96	124,46	39,41	90,44	60,14	78,26	112,22	**22,62**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	28,82	44,80	42,38	22,61	32,32	24,69	33,70	38,08	**22,61**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,10	43,81	65,92	22,61	43,53	32,23	45,12	49,33	**22,61**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	38,82	42,48	65,92	22,61	42,69	29,46	45,12	46,00	**22,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,40	31,35	49,58	22,61	36,17	25,26	32,72	44,02	**22,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,55	31,35	49,58	22,61	31,17	24,15	30,74	38,47	**22,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,61	64,84	122,75	40,91	89,27	58,73	77,66	110,84	**22,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	22,61	64,84	126,92	42,02	89,27	57,07	78,97	109,73	**22,61**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet								**22,60**
22,60	37,68	67,08	26,22	46,75	31,52	42,88	58,81	
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,60**
30,36	43,79	46,00	22,60	33,40	33,33	32,93	43,18	
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,60**
31,33	30,32	39,83	37,51	35,08	22,60	34,91	37,56	
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,60**
27,06	26,32	39,83	30,84	30,08	22,60	33,59	35,33	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,60**
31,33	30,32	39,83	37,51	35,08	22,60	34,91	37,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,60**
27,06	26,32	39,83	30,84	30,08	22,60	33,59	35,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**22,60**
25,88	41,27	63,92	22,60	50,07	40,80	43,49	60,80	
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**22,60**
28,21	47,07	64,58	22,60	54,50	32,39	51,07	60,58	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**22,60**
29,73	43,27	63,92	22,60	55,07	40,80	49,41	64,13	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**22,60**
27,16	43,27	63,92	22,60	52,57	39,13	47,43	57,47	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**22,60**
28,44	47,27	76,42	22,60	52,57	45,80	47,43	60,80	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**22,60**
39,98	47,27	76,42	22,60	67,57	49,13	53,36	77,47	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**22,60**
33,04	35,02	61,04	28,71	35,75	22,60	36,51	41,93	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**22,60**
38,85	41,07	52,08	22,60	36,53	35,60	35,50	48,93	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**22,60**
35,00	37,07	52,08	22,60	34,03	27,27	35,50	38,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,20	26,32	27,33	41,96	29,25	22,60	30,96	29,78	**22,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,31	26,60	30,58	22,60	27,57	26,91	25,72	31,91	**22,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,59	28,60	30,58	22,60	30,07	25,24	29,67	28,58	**22,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,87	32,60	43,08	22,60	30,07	31,91	29,67	31,91	**22,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,15	28,60	30,58	22,60	32,57	26,91	31,64	35,24	**22,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,41	32,60	43,08	22,60	45,07	35,24	35,59	48,58	**22,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	31,33	30,32	39,83	37,51	35,08	22,60	34,91	37,56	**22,60**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	29,08	42,45	46,00	22,60	32,57	30,56	32,93	39,84	**22,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	31,33	30,32	39,83	37,51	35,08	22,60	34,91	37,56	**22,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	27,06	26,32	39,83	30,84	30,08	22,60	33,59	35,33	**22,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	27,06	26,32	39,83	30,84	30,08	22,60	33,59	35,33	**22,60**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,06	26,32	39,83	30,84	30,08	22,60	33,59	35,33	**22,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,33	30,32	39,83	37,51	35,08	22,60	34,91	37,56	**22,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,33	30,32	39,83	37,51	35,08	22,60	34,91	37,56	**22,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,60**
27,06	26,32	39,83	30,84	30,08	22,60	33,59	35,33
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**22,60**
22,60	51,47	94,17	32,13	68,33	40,24	59,68	81,51
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**22,60**
22,60	51,47	94,17	32,13	68,33	40,24	59,68	81,51
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,60**
22,60	51,47	94,17	32,13	68,33	40,24	59,68	81,51
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**22,60**
22,60	51,47	94,17	32,13	68,33	40,24	59,68	81,51
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**22,59**
33,97	32,33	55,33	44,49	33,35	22,59	36,88	40,44
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**22,59**
33,97	32,33	55,33	44,49	33,35	22,59	36,88	40,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**22,59**
33,97	32,33	55,33	44,49	33,35	22,59	36,88	40,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**22,59**
33,97	32,33	55,33	44,49	33,35	22,59	36,88	40,44
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,59**
33,97	32,33	55,33	44,49	33,35	22,59	36,88	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,59**
33,97	32,33	55,33	44,49	33,35	22,59	36,88	40,44
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**22,58**
37,28	39,94	63,71	22,58	39,90	36,80	40,22	46,38
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**22,58**
41,13	43,94	63,71	22,58	42,40	45,13	40,22	56,38
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**22,58**
33,86	38,71	57,33	22,58	37,17	27,49	37,95	40,42
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**22,58**
37,71	42,71	57,33	22,58	39,67	35,82	37,95	50,42
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**22,58**
32,34	38,67	56,08	22,58	35,55	27,59	36,42	38,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**22,58**
36,19	42,67	56,08	22,58	38,05	35,92	36,42	48,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**22,58**
38,56	41,27	63,71	22,58	40,73	39,58	40,22	49,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	34,72	37,27	63,71	22,58	38,23	31,24	40,22	39,71	**22,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	34,47	33,47	51,42	23,87	37,65	22,58	35,50	42,24	**22,58**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	28,87	40,87	46,46	22,58	27,98	23,41	29,92	38,41	**22,58**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	27,16	38,20	46,46	22,58	27,98	26,74	29,92	38,41	**22,58**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	26,30	39,53	46,46	22,58	26,31	23,41	27,29	36,19	**22,58**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	28,01	38,20	46,46	22,58	29,64	26,74	29,92	40,63	**22,58**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	30,58	43,53	54,79	22,58	32,98	28,97	36,50	45,08	**22,58**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,55	31,95	66,33	22,58	36,19	27,56	37,20	45,56	**22,58**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,69	31,95	66,33	22,58	34,53	27,56	37,20	43,33	**22,58**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,69	33,29	66,33	22,58	34,53	23,12	35,89	41,11	**22,58**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,40	34,62	66,33	22,58	34,53	24,23	37,20	43,33	**22,58**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,11	37,29	74,67	22,58	39,53	29,78	43,78	50,00	**22,58**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,84	33,29	66,33	22,58	32,86	24,23	34,57	41,11	**22,58**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,26	37,87	41,92	22,58	27,82	24,10	28,20	35,64	**22,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	22,58	61,27	118,46	40,16	85,49	52,31	74,39	106,34	**22,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	22,57	63,59	120,58	39,40	89,67	57,42	77,54	109,89	**22,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,57	51,09	92,63	31,19	68,79	42,04	59,91	82,13	**22,57**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	26,59	39,02	49,08	22,57	29,54	26,86	31,14	39,16	**22,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	28,30	41,69	49,08	22,57	29,54	23,52	31,14	39,16	**22,57**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	27,44	39,02	49,08	22,57	31,21	26,86	31,14	41,38	**22,57**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Walnüsse	30,01	44,35	57,42	22,57	34,54	29,08	37,72	45,82	**22,57**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	25,74	40,35	49,08	22,57	27,88	23,52	28,51	36,93	**22,57**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	24,97	40,33	48,46	22,57	27,07	23,57	27,75	36,00	**22,57**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	29,25	44,33	56,79	22,57	33,73	29,13	36,96	44,89	**22,57**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	26,68	39,00	48,46	22,57	30,40	26,91	30,38	40,44	**22,57**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	27,54	41,67	48,46	22,57	28,73	23,57	30,38	38,22	**22,57**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	25,83	39,00	48,46	22,57	28,73	26,91	30,38	38,22	**22,57**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,56	64,39	121,67	40,16	89,85	58,29	78,14	110,82	**22,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,56	65,05	125,83	41,27	89,02	59,40	77,49	111,93	**22,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,72	33,26	54,58	25,08	39,45	22,56	35,52	46,40	**22,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,98	35,47	35,00	46,00	36,33	22,56	39,34	36,89	**22,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,22	35,79	51,17	22,56	37,02	26,82	36,53	40,89	**22,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,63	43,79	63,67	22,56	44,52	43,49	42,45	54,22	**22,56**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,38	33,79	63,67	22,56	34,52	33,49	34,55	40,89	**22,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,48	45,79	63,67	22,56	49,52	43,49	48,37	57,56	**22,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,56**
55,74	49,79	76,17	22,56	62,02	51,82	52,32	70,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,56**
44,20	49,79	76,17	22,56	47,02	48,49	46,39	54,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,56**
42,91	45,79	63,67	22,56	47,02	41,82	46,39	50,89
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,56**
37,79	39,79	63,67	22,56	39,52	31,82	40,47	47,56
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**22,56**
22,56	50,72	96,08	29,58	69,41	46,94	59,29	85,60
Pistazien roh + Lupinen + Miso							**22,56**
31,13	40,47	51,08	22,56	34,53	30,41	34,14	39,53
Lupinen + Pistazien roh + Miso							**22,56**
31,13	40,47	51,08	22,56	34,53	30,41	34,14	39,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Miso							**22,56**
33,69	43,13	51,08	22,56	36,20	35,97	34,14	46,20
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**22,56**
26,66	36,71	44,92	22,82	31,20	22,56	30,95	37,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**22,56**
26,66	36,71	44,92	22,82	31,20	22,56	30,95	37,56
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**22,56**
33,69	43,13	51,08	22,56	36,20	35,97	34,14	46,20
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**22,56**
28,70	44,87	42,38	22,56	32,05	24,53	33,51	37,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,56**
22,56	63,41	124,04	40,70	89,57	53,76	77,78	109,69
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,56**
22,56	51,63	100,71	31,30	66,28	40,40	60,23	83,73
Pistazien roh + Miso + Lupinen							**22,56**
31,13	40,47	51,08	22,56	34,53	30,41	34,14	39,53
Miso + Pistazien roh + Lupinen							**22,56**
31,13	40,47	51,08	22,56	34,53	30,41	34,14	39,53
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**22,56**
26,66	36,71	44,92	22,82	31,20	22,56	30,95	37,56
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**22,56**
33,69	43,13	51,08	22,56	36,20	35,97	34,14	46,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	26,66	36,71	44,92	22,82	31,20	22,56	30,95	37,56	**22,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Lupinen	33,69	43,13	51,08	22,56	36,20	35,97	34,14	46,20	**22,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,70	34,80	35,00	46,00	34,67	22,56	37,37	35,78	**22,56**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,86	31,47	43,33	28,22	31,33	22,56	32,11	31,33	**22,56**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	26,66	36,71	44,92	22,82	31,20	22,56	30,95	37,56	**22,56**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	26,66	36,71	44,92	22,82	31,20	22,56	30,95	37,56	**22,56**
Miso + Lupinen + Pistazien roh	31,13	40,47	51,08	22,56	34,53	30,41	34,14	39,53	**22,56**
Lupinen + Miso + Pistazien roh	31,13	40,47	51,08	22,56	34,53	30,41	34,14	39,53	**22,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	41,63	44,45	63,67	22,56	46,18	39,04	46,39	47,56	**22,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	44,20	44,45	63,67	22,56	48,68	40,71	48,37	54,22	**22,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	42,91	48,45	76,17	22,56	46,18	45,71	46,39	50,89	**22,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	54,45	48,45	76,17	22,56	61,18	49,04	52,32	67,56	**22,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	33,94	34,45	51,17	22,56	36,18	24,04	36,53	37,56	**22,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	40,35	42,45	63,67	22,56	43,68	40,71	42,45	50,89	**22,56**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	30,09	32,45	63,67	22,56	33,68	30,71	34,55	37,56	**22,56**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	36,50	38,45	63,67	22,56	38,68	29,04	40,47	44,22	**22,56**
Lupinen + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,69	43,13	51,08	22,56	36,20	35,97	34,14	46,20	**22,56**
Miso + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,69	43,13	51,08	22,56	36,20	35,97	34,14	46,20	**22,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**22,55**
33,80	35,04	61,67	28,71	36,56	22,55	37,27	42,87
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,55**
38,60	44,81	56,67	26,08	46,00	22,55	45,38	47,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,55**
22,55	64,40	121,50	40,20	89,65	58,18	78,01	110,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,55**
22,55	65,07	125,67	41,31	88,82	59,29	77,36	111,76
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,55**
22,55	50,72	91,08	30,24	69,25	43,83	60,14	82,76
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,55**
22,55	50,72	91,08	30,24	69,25	43,83	60,14	82,76
Spirulina getrocknet + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**22,55**
22,55	53,40	90,58	30,82	68,90	40,58	61,78	81,02
Mandeln + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**22,55**
22,55	53,40	90,58	30,82	68,90	40,58	61,78	81,02
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**22,55**
22,55	50,72	91,08	30,24	69,25	43,83	60,14	82,76
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**22,55**
22,55	50,72	91,08	30,24	69,25	43,83	60,14	82,76
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Mandeln							**22,55**
22,55	53,40	90,58	30,82	68,90	40,58	61,78	81,02
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**22,55**
22,55	53,40	90,58	30,82	68,90	40,58	61,78	81,02
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**22,55**
22,55	53,40	90,58	30,82	68,90	40,58	61,78	81,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Spirulina getrocknet							**22,55**
22,55	53,40	90,58	30,82	68,90	40,58	61,78	81,02
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**22,55**
22,55	50,72	91,08	30,24	69,25	43,83	60,14	82,76
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**22,55**
22,55	50,72	91,08	30,24	69,25	43,83	60,14	82,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	34,69	37,30	54,04	22,54	40,05	24,96	38,13	44,19	**22,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	31,27	35,30	58,21	22,54	38,38	22,74	35,49	43,08	**22,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	52,64	47,30	66,54	22,54	62,55	44,96	49,97	67,52	**22,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	39,82	43,30	54,04	22,54	47,55	34,96	44,05	47,52	**22,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Miso	33,84	36,63	58,21	22,54	40,05	22,74	38,13	45,30	**22,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	42,38	43,30	54,04	22,54	50,05	36,63	46,02	54,19	**22,54**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	28,28	31,30	54,04	22,54	35,05	26,63	32,20	37,52	**22,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	38,54	41,30	54,04	22,54	45,05	36,63	40,10	50,86	**22,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	32,98	33,97	58,21	22,54	41,72	26,07	38,13	47,52	**22,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Miso	35,55	39,30	66,54	22,54	45,05	28,29	44,70	51,97	**22,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	41,10	47,30	66,54	22,54	47,55	41,63	44,05	50,86	**22,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Miso	32,13	33,97	58,21	22,54	40,05	26,07	38,13	45,30	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Kakao	28,03	30,82	60,42	26,79	32,00	22,54	33,10	40,44	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,17	32,82	60,42	30,12	34,50	22,54	33,76	41,56	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	34,01	36,15	64,58	31,23	39,50	22,54	39,02	48,22	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	34,44	36,15	64,58	31,23	40,33	22,54	39,02	49,33	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	30,17	32,15	64,58	24,57	35,33	22,54	37,70	47,11	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Buchweizen	29,74	32,15	64,58	24,57	34,50	22,54	37,70	46,00	**22,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,74	34,15	60,42	25,68	32,00	22,54	31,78	40,44	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,30	35,49	60,42	25,68	33,67	22,54	34,41	42,67	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Hafer	31,88	34,82	64,58	25,68	36,17	22,54	39,02	47,11	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	36,15	38,82	64,58	32,34	41,17	22,54	40,34	49,33	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	33,16	35,49	64,58	29,01	36,17	22,54	37,05	42,67	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	30,59	30,82	60,42	26,79	34,50	22,54	34,41	43,78	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	29,74	30,82	60,42	26,79	32,83	22,54	34,41	41,56	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	34,01	36,15	60,42	29,01	36,17	22,54	37,05	43,78	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,44	34,15	60,42	25,68	38,67	22,54	35,07	46,00	**22,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,16	35,49	52,08	27,90	35,33	22,54	34,41	40,44	**22,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Mandeln	35,03	38,33	52,67	22,53	43,27	24,81	39,67	45,16	**22,53**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	25,62	38,74	36,54	23,22	27,38	22,53	27,72	33,11	**22,53**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,53	48,49	91,13	28,84	68,87	45,96	58,15	83,58	**22,53**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	27,67	44,03	63,79	22,52	53,98	32,99	47,80	59,46	**22,52**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	22,52	50,35	89,54	29,30	69,71	45,63	60,38	83,38	**22,52**
Lupinen + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	22,59	39,91	37,92	22,51	23,97	24,16	25,68	33,16	**22,51**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	28,71	29,91	52,17	22,51	33,13	23,10	32,49	38,22	**22,51**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	28,71	29,91	52,17	22,51	33,13	23,10	32,49	38,22	**22,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	31,27	32,57	52,17	22,51	34,80	28,66	32,49	44,89	**22,51**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	31,27	32,57	52,17	22,51	34,80	28,66	32,49	44,89	**22,51**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	22,59	39,91	37,92	22,51	23,97	24,16	25,68	33,16	**22,51**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	36,95	45,92	56,42	22,51	41,23	26,73	43,24	44,58	**22,51**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	22,59	39,91	37,92	22,51	23,97	24,16	25,68	33,16	**22,51**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Lupinen	22,59	39,91	37,92	22,51	23,97	24,16	25,68	33,16	**22,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	31,27	32,57	52,17	22,51	34,80	28,66	32,49	44,89	**22,51**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	31,27	32,57	52,17	22,51	34,80	28,66	32,49	44,89	**22,51**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	28,71	29,91	52,17	22,51	33,13	23,10	32,49	38,22	**22,51**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	28,71	29,91	52,17	22,51	33,13	23,10	32,49	38,22	**22,51**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	28,71	29,91	52,17	22,51	33,13	23,10	32,49	38,22	**22,51**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	28,71	29,91	52,17	22,51	33,13	23,10	32,49	38,22	**22,51**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,27	32,57	52,17	22,51	34,80	28,66	32,49	44,89	**22,51**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,27	32,57	52,17	22,51	34,80	28,66	32,49	44,89	**22,51**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Hirse gekocht	22,50	45,33	83,75	29,87	61,82	37,21	54,32	76,91	**22,50**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	22,50	45,33	83,75	29,87	61,82	37,21	54,32	76,91	**22,50**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Mais-Mehl	22,50	45,33	83,75	29,87	61,82	37,21	54,32	76,91	**22,50**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	22,50	45,33	83,75	29,87	61,82	37,21	54,32	76,91	**22,50**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**22,50**
22,50	45,33	83,75	29,87	61,82	37,21	54,32	76,91
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**22,50**
22,50	45,33	83,75	29,87	61,82	37,21	54,32	76,91
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**22,50**
37,63	38,80	77,92	22,50	40,88	33,17	44,93	50,00
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**22,50**
36,77	37,47	73,75	22,50	38,38	30,39	41,64	46,67
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**22,50**
34,69	37,16	63,42	22,50	38,42	31,50	40,05	39,83
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**22,50**
38,54	41,16	63,42	22,50	40,92	39,83	40,05	49,83
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**22,50**
35,92	36,80	73,75	22,50	38,38	29,83	40,99	45,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**22,50**
28,33	34,67	48,92	22,89	35,05	22,50	33,46	40,04
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**22,50**
35,49	36,80	73,75	22,50	37,54	30,39	40,33	45,56
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**22,50**
35,92	36,13	73,75	22,50	38,38	32,06	41,64	46,67
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**22,50**
36,35	36,13	73,75	22,50	39,21	32,06	41,64	47,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**22,50**
41,09	43,71	63,29	22,50	42,23	45,08	40,00	56,27
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**22,50**
37,24	39,71	63,29	22,50	39,73	36,74	40,00	46,27
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**22,50**
34,68	37,04	63,29	22,50	38,06	31,19	40,00	39,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**22,50**
38,52	41,04	63,29	22,50	40,56	39,52	40,00	49,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**22,50**
41,10	43,83	63,42	22,50	42,58	45,39	40,05	56,50
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**22,50**
37,26	39,83	63,42	22,50	40,08	37,06	40,05	46,50

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,50**
22,50	49,97	88,00	28,36	70,17	47,42	60,61	84,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,50**
22,50	49,97	88,00	28,36	70,17	47,42	60,61	84,00	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**22,50**
22,50	49,97	88,00	28,36	70,17	47,42	60,61	84,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet								**22,50**
22,50	49,97	88,00	28,36	70,17	47,42	60,61	84,00	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl								**22,49**
35,80	38,75	63,13	30,52	42,58	22,49	40,61	48,82	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht								**22,49**
22,49	49,88	94,96	29,32	68,41	45,97	58,15	83,82	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,49**
34,71	37,87	55,83	22,49	41,67	29,94	39,09	48,02	
Lupinen + Mandeln + Dinkel ungekocht								**22,49**
32,34	44,00	40,50	23,47	35,77	22,49	36,05	38,04	
Mandeln + Lupinen + Dinkel ungekocht								**22,49**
32,34	44,00	40,50	23,47	35,77	22,49	36,05	38,04	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart								**22,49**
24,99	23,88	27,42	31,82	24,80	22,49	25,17	28,31	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**22,49**
24,99	23,88	27,42	31,82	24,80	22,49	25,17	28,31	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**22,49**
27,56	25,21	27,42	31,82	28,13	22,49	29,12	30,53	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart								**22,49**
27,56	25,21	27,42	31,82	28,13	22,49	29,12	30,53	
Lupinen + Dinkel ungekocht + Mandeln								**22,49**
32,34	44,00	40,50	23,47	35,77	22,49	36,05	38,04	
Dinkel ungekocht + Lupinen + Mandeln								**22,49**
32,34	44,00	40,50	23,47	35,77	22,49	36,05	38,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	28,01	33,21	33,67	48,31	27,00	22,49	30,21	32,71	**22,49**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	39,24	40,31	68,29	22,49	41,41	37,97	41,27	51,08	**22,49**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Miso	36,67	37,65	68,29	22,49	39,74	32,42	41,27	44,41	**22,49**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Lupinen	32,34	44,00	40,50	23,47	35,77	22,49	36,05	38,04	**22,49**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Lupinen	32,34	44,00	40,50	23,47	35,77	22,49	36,05	38,04	**22,49**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,56	25,21	27,42	31,82	28,13	22,49	29,12	30,53	**22,49**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,70	27,21	44,08	26,27	28,13	22,49	30,43	29,42	**22,49**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	33,43	36,53	55,83	22,49	40,83	27,17	39,09	44,69	**22,49**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	24,99	23,88	27,42	31,82	24,80	22,49	25,17	28,31	**22,49**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	24,99	23,88	27,42	31,82	24,80	22,49	25,17	28,31	**22,49**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,56	25,21	27,42	31,82	28,13	22,49	29,12	30,53	**22,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	25,21	27,42	31,82	28,13	22,49	29,12	30,53	**22,49**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,99	23,88	27,42	31,82	24,80	22,49	25,17	28,31	**22,49**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	25,21	27,42	31,82	28,13	22,49	29,12	30,53	**22,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,99	23,88	27,42	31,82	24,80	22,49	25,17	28,31	**22,49**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	22,49	63,58	124,25	40,28	91,36	56,79	78,41	112,20	**22,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,98	30,02	45,42	22,61	32,00	22,48	31,40	39,58	**22,48**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,70	29,35	45,42	22,61	30,33	22,48	29,43	38,47	**22,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,74	30,73	49,08	50,74	31,85	22,48	36,38	37,33	**22,48**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	22,48	66,60	132,08	41,80	89,58	57,47	78,43	112,34	**22,48**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	35,50	37,23	66,38	22,48	38,43	30,94	40,82	42,78	**22,48**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	39,35	41,23	66,38	22,48	40,93	39,28	40,82	52,78	**22,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	23,44	38,26	65,38	22,48	45,98	35,88	41,82	58,49	**22,48**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Erbsen grün gekocht	25,50	34,44	45,17	24,42	29,23	22,48	28,54	38,27	**22,48**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	25,50	34,44	45,17	24,42	29,23	22,48	28,54	38,27	**22,48**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	25,50	34,44	45,17	24,42	29,23	22,48	28,54	38,27	**22,48**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Lupinen	25,50	34,44	45,17	24,42	29,23	22,48	28,54	38,27	**22,48**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	25,50	34,44	45,17	24,42	29,23	22,48	28,54	38,27	**22,48**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,50	34,44	45,17	24,42	29,23	22,48	28,54	38,27	**22,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	33,21	34,43	60,29	22,48	42,11	26,87	38,51	48,64	**22,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	35,77	39,76	68,63	22,48	45,44	29,09	45,09	53,09	**22,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	34,06	37,09	60,29	22,48	40,44	23,53	38,51	46,42	**22,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	32,35	34,43	60,29	22,48	40,44	26,87	38,51	46,42	**22,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	25,58	38,51	36,13	23,14	27,21	22,48	27,50	33,00	**22,48**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	28,66	44,64	41,96	22,48	31,88	24,48	33,29	37,67	**22,48**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	28,68	44,76	42,08	22,48	32,23	24,79	33,34	37,90	**22,48**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	38,76	41,76	56,13	22,48	45,44	37,42	40,48	51,98	**22,48**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	34,92	37,76	56,13	22,48	40,44	25,76	38,51	45,31	**22,48**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	52,87	47,76	68,63	22,48	62,94	45,76	50,35	68,64	**22,48**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	28,51	31,76	56,13	22,48	35,44	27,42	32,59	38,64	**22,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	40,05	43,76	56,13	22,48	47,94	35,76	44,43	48,64	**22,48**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	42,61	43,76	56,13	22,48	50,44	37,42	46,40	55,31	**22,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	31,50	35,76	60,29	22,48	38,78	23,53	35,88	44,20	**22,48**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	41,33	47,76	68,63	22,48	47,94	42,42	44,43	51,98	**22,48**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	22,47	36,82	77,08	32,12	45,33	26,43	42,97	58,22	**22,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	33,59	35,93	48,75	24,02	40,42	22,47	37,64	42,34	**22,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	29,52	40,02	57,58	30,92	31,43	22,47	32,44	42,71	**22,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	30,80	40,69	57,58	30,92	32,27	22,47	33,76	43,82	**22,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	31,23	31,95	60,58	26,86	34,08	22,47	34,70	42,89	**22,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	31,23	40,69	53,42	32,03	33,10	22,47	33,76	42,71	**22,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**22,47**
26,28	33,53	62,54	22,47	45,64	29,14	41,08	58,37
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**22,47**
24,57	34,87	62,54	22,47	42,31	25,81	38,45	53,92
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**22,47**
27,13	36,20	62,54	22,47	43,98	25,81	41,08	56,14
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**22,47**
25,42	33,53	62,54	22,47	43,98	29,14	41,08	56,14
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**22,47**
28,84	38,87	70,88	22,47	48,98	31,37	47,66	62,81
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**22,47**
25,42	34,87	62,54	22,47	43,98	24,70	39,76	53,92
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**22,47**
35,35	35,35	51,42	22,47	33,98	27,79	33,22	40,69
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**22,47**
43,04	35,35	51,42	22,47	43,98	30,01	37,17	51,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**22,47**
35,35	35,35	51,42	22,47	33,98	27,79	33,22	40,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**22,47**
34,50	32,68	43,08	22,47	33,98	23,34	33,22	38,47
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**22,47**
33,64	31,35	43,08	22,47	32,32	24,46	30,59	40,69
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**22,47**
34,50	32,68	43,08	22,47	33,98	23,34	33,22	38,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**22,47**
33,64	31,35	43,08	22,47	32,32	24,46	30,59	40,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**22,47**
36,21	32,68	43,08	22,47	35,65	24,46	34,54	42,91
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**22,47**
36,21	32,68	43,08	22,47	35,65	24,46	34,54	42,91
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**22,47**
43,04	35,35	51,42	22,47	43,98	30,01	37,17	51,80
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**22,47**
28,74	37,60	59,00	23,18	33,88	22,47	32,89	41,13
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**22,47**
32,58	39,60	59,00	23,18	36,38	22,47	36,84	44,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**22,47**
33,86	39,60	46,50	26,51	38,88	22,47	36,84	41,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Lauch gedünstet							**22,47**
25,97	35,95	44,58	22,47	30,55	22,87	30,00	37,02
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**22,47**
25,97	35,95	44,58	22,47	30,55	22,87	30,00	37,02
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**22,47**
26,00	36,19	44,83	22,47	31,27	23,49	30,11	37,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Champignons frisch							**22,47**
26,00	36,19	44,83	22,47	31,27	23,49	30,11	37,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Lupinen							**22,47**
26,00	36,19	44,83	22,47	31,27	23,49	30,11	37,49
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**22,47**
25,97	35,95	44,58	22,47	30,55	22,87	30,00	37,02
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen							**22,47**
26,00	36,19	44,83	22,47	31,27	23,49	30,11	37,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Lupinen							**22,47**
25,97	35,95	44,58	22,47	30,55	22,87	30,00	37,02
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
35,35	35,35	51,42	22,47	33,98	27,79	33,22	40,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
36,21	32,68	43,08	22,47	35,65	24,46	34,54	42,91
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
33,64	31,35	43,08	22,47	32,32	24,46	30,59	40,69
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
34,50	32,68	43,08	22,47	33,98	23,34	33,22	38,47
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
43,04	35,35	51,42	22,47	43,98	30,01	37,17	51,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
35,35	35,35	51,42	22,47	33,98	27,79	33,22	40,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
33,64	31,35	43,08	22,47	32,32	24,46	30,59	40,69
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
43,04	35,35	51,42	22,47	43,98	30,01	37,17	51,80
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**22,47**
36,21	32,68	43,08	22,47	35,65	24,46	34,54	42,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	34,50	32,68	43,08	22,47	33,98	23,34	33,22	38,47	**22,47**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,21	32,68	43,08	22,47	35,65	24,46	34,54	42,91	**22,47**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,21	32,68	43,08	22,47	35,65	24,46	34,54	42,91	**22,47**
Lupinen + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	25,97	35,95	44,58	22,47	30,55	22,87	30,00	37,02	**22,47**
Lupinen + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	26,00	36,19	44,83	22,47	31,27	23,49	30,11	37,49	**22,47**
Lauch gedünstet + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	25,97	35,95	44,58	22,47	30,55	22,87	30,00	37,02	**22,47**
Champignons frisch + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	26,00	36,19	44,83	22,47	31,27	23,49	30,11	37,49	**22,47**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,02	38,01	41,92	22,47	27,28	23,78	27,80	35,04	**22,47**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,35	35,35	51,42	22,47	33,98	27,79	33,22	40,69	**22,47**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	43,04	35,35	51,42	22,47	43,98	30,01	37,17	51,80	**22,47**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,35	35,35	51,42	22,47	33,98	27,79	33,22	40,69	**22,47**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,50	32,68	43,08	22,47	33,98	23,34	33,22	38,47	**22,47**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	33,64	31,35	43,08	22,47	32,32	24,46	30,59	40,69	**22,47**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,50	32,68	43,08	22,47	33,98	23,34	33,22	38,47	**22,47**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	33,64	31,35	43,08	22,47	32,32	24,46	30,59	40,69	**22,47**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	43,04	35,35	51,42	22,47	43,98	30,01	37,17	51,80	**22,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,46	65,93	126,42	40,38	89,23	60,24	77,70	109,69	**22,46**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	30,01	30,90	56,58	24,69	33,06	22,46	31,99	41,51	**22,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	25,83	40,33	48,46	22,57	28,73	22,46	29,07	36,00	**22,46**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,32	31,42	47,67	24,10	33,77	22,46	31,72	38,82	**22,46**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	41,06	43,76	63,38	22,46	42,20	44,99	40,04	56,36	**22,46**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	34,65	37,09	63,38	22,46	38,03	31,11	40,04	39,69	**22,46**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	38,50	41,09	63,38	22,46	40,53	39,44	40,04	49,69	**22,46**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	37,22	39,76	63,38	22,46	39,70	36,66	40,04	46,36	**22,46**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,45	48,15	90,25	28,61	69,42	46,72	57,66	83,94	**22,45**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	22,45	63,20	130,38	41,52	91,00	58,63	79,23	114,46	**22,45**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,45	25,61	52,08	22,63	26,50	25,11	25,51	29,78	**22,45**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	36,56	38,77	63,75	30,52	43,39	22,44	41,37	49,76	**22,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	38,21	39,79	67,83	22,44	39,52	38,49	39,82	50,89	**22,44**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	34,37	35,79	67,83	22,44	37,02	30,16	39,82	40,89	**22,44**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	40,38	36,95	55,42	22,44	45,50	30,33	38,09	51,42	**22,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	30,98	32,95	47,08	22,44	33,83	24,78	31,51	40,31	**22,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	31,84	34,28	47,08	22,44	35,50	23,67	34,14	38,09	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	30,98	32,95	47,08	22,44	33,83	24,78	31,51	40,31	**22,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	32,69	36,95	55,42	22,44	35,50	28,11	34,14	40,31	**22,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	33,55	34,28	47,08	22,44	37,17	24,78	35,46	42,53	**22,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	32,69	36,95	55,42	22,44	35,50	28,11	34,14	40,31	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	31,84	34,28	47,08	22,44	35,50	23,67	34,14	38,09	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	40,38	36,95	55,42	22,44	45,50	30,33	38,09	51,42	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	33,55	34,28	47,08	22,44	37,17	24,78	35,46	42,53	**22,44**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,24	39,20	37,92	36,78	38,67	22,44	40,92	37,00	**22,44**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	33,36	34,32	48,33	22,44	37,12	23,57	35,67	39,96	**22,44**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	31,84	34,28	47,08	22,44	35,50	23,67	34,14	38,09	**22,44**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	32,69	36,95	55,42	22,44	35,50	28,11	34,14	40,31	**22,44**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	41,91	36,99	56,67	22,44	47,12	30,23	39,62	53,29	**22,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	33,55	34,28	47,08	22,44	37,17	24,78	35,46	42,53	**22,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	34,21	36,99	56,67	22,44	37,12	28,01	35,67	42,18	**22,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	33,36	34,32	48,33	22,44	37,12	23,57	35,67	39,96	**22,44**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	33,55	34,28	47,08	22,44	37,17	24,78	35,46	42,53	**22,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	31,84	34,28	47,08	22,44	35,50	23,67	34,14	38,09	**22,44**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	41,91	36,99	56,67	22,44	47,12	30,23	39,62	53,29	**22,44**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	32,50	32,99	48,33	22,44	35,45	24,68	33,04	42,18	**22,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	30,98	32,95	47,08	22,44	33,83	24,78	31,51	40,31	**22,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	30,98	32,95	47,08	22,44	33,83	24,78	31,51	40,31	**22,44**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	40,38	36,95	55,42	22,44	45,50	30,33	38,09	51,42	**22,44**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	34,21	36,99	56,67	22,44	37,12	28,01	35,67	42,18	**22,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	32,69	36,95	55,42	22,44	35,50	28,11	34,14	40,31	**22,44**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	40,38	36,95	55,42	22,44	45,50	30,33	38,09	51,42	**22,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	35,07	34,32	48,33	22,44	38,78	24,68	36,99	44,40	**22,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	32,50	32,99	48,33	22,44	35,45	24,68	33,04	42,18	**22,44**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	35,07	34,32	48,33	22,44	38,78	24,68	36,99	44,40	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	41,91	36,99	56,67	22,44	47,12	30,23	39,62	53,29	**22,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	33,36	34,32	48,33	22,44	37,12	23,57	35,67	39,96	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	32,50	32,99	48,33	22,44	35,45	24,68	33,04	42,18	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	34,21	36,99	56,67	22,44	37,12	28,01	35,67	42,18	**22,44**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	41,91	36,99	56,67	22,44	47,12	30,23	39,62	53,29	**22,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	34,21	36,99	56,67	22,44	37,12	28,01	35,67	42,18	**22,44**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,55	34,28	47,08	22,44	37,17	24,78	35,46	42,53	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	33,36	34,32	48,33	22,44	37,12	23,57	35,67	39,96	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,07	34,32	48,33	22,44	38,78	24,68	36,99	44,40	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	35,07	34,32	48,33	22,44	38,78	24,68	36,99	44,40	**22,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	35,07	34,32	48,33	22,44	38,78	24,68	36,99	44,40	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,55	34,28	47,08	22,44	37,17	24,78	35,46	42,53	**22,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	32,50	32,99	48,33	22,44	35,45	24,68	33,04	42,18	**22,44**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,07	34,32	48,33	22,44	38,78	24,68	36,99	44,40	**22,44**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,38	43,20	50,42	32,33	44,50	22,44	44,87	44,78	**22,44**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,10	39,20	50,42	25,67	39,50	22,44	43,55	42,56	**22,44**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,69	36,95	55,42	22,44	35,50	28,11	34,14	40,31	**22,44**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,21	36,99	56,67	22,44	37,12	28,01	35,67	42,18	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,21	36,99	56,67	22,44	37,12	28,01	35,67	42,18	**22,44**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	40,38	36,95	55,42	22,44	45,50	30,33	38,09	51,42	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,69	36,95	55,42	22,44	35,50	28,11	34,14	40,31	**22,44**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	41,91	36,99	56,67	22,44	47,12	30,23	39,62	53,29	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,36	34,32	48,33	22,44	37,12	23,57	35,67	39,96	**22,44**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,36	34,32	48,33	22,44	37,12	23,57	35,67	39,96	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,84	34,28	47,08	22,44	35,50	23,67	34,14	38,09	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	32,50	32,99	48,33	22,44	35,45	24,68	33,04	42,18	**22,44**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,84	34,28	47,08	22,44	35,50	23,67	34,14	38,09	**22,44**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	30,98	32,95	47,08	22,44	33,83	24,78	31,51	40,31	**22,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,44**
32,50	32,99	48,33	22,44	35,45	24,68	33,04	42,18	
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,44**
30,98	32,95	47,08	22,44	33,83	24,78	31,51	40,31	
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh								**22,44**
40,38	36,95	55,42	22,44	45,50	30,33	38,09	51,42	
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh								**22,44**
41,91	36,99	56,67	22,44	47,12	30,23	39,62	53,29	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl								**22,44**
34,37	34,22	59,04	28,72	34,99	22,44	36,05	42,12	
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse								**22,44**
22,44	52,89	105,42	33,03	67,89	41,68	60,09	84,64	
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze								**22,44**
22,44	48,66	95,42	31,21	67,84	38,92	59,88	81,71	
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**22,44**
22,44	49,13	88,08	30,11	65,42	41,67	57,50	78,11	
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**22,44**
22,44	49,13	92,25	32,33	66,25	39,45	58,16	80,33	
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Amaranth, ungekocht								**22,43**
25,24	25,88	54,17	23,04	29,67	22,43	28,64	37,33	
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht								**22,43**
33,79	35,21	54,17	27,49	36,33	22,43	36,54	39,56	
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**22,43**
33,79	35,21	54,17	27,49	36,33	22,43	36,54	39,56	
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao								**22,43**
32,50	35,21	58,33	24,16	35,50	22,43	37,20	44,00	
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet								**22,43**
23,72	37,33	70,42	22,43	48,68	25,03	43,43	56,16	
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet								**22,43**
27,14	41,33	78,75	22,43	53,68	31,70	51,33	65,04	
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet								**22,43**
23,72	35,99	70,42	22,43	48,68	29,48	44,75	58,38	
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet								**22,43**
25,43	38,66	70,42	22,43	48,68	26,14	44,75	58,38	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet								**22,43**
23,15	38,60	68,54	22,43	46,25	26,29	42,46	55,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,57	35,99	70,42	22,43	50,34	29,48	44,75	60,60	**22,43**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	22,86	37,33	70,42	22,43	47,01	26,14	42,12	56,16	**22,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	24,85	41,27	76,88	22,43	51,25	31,85	49,04	62,24	**22,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	35,92	39,21	66,67	30,82	43,00	22,43	41,14	49,56	**22,43**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	28,64	44,69	42,04	22,43	31,85	24,39	33,33	37,76	**22,43**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	30,37	33,88	62,50	25,27	33,00	22,43	33,91	39,56	**22,43**
Quinoa + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	28,66	31,21	54,17	25,27	31,33	22,43	31,28	37,33	**22,43**
Haselnüsse + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	32,93	35,21	62,50	25,27	34,67	22,43	36,54	41,78	**22,43**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	33,79	35,21	54,17	27,49	36,33	22,43	36,54	39,56	**22,43**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,24	25,88	54,17	23,04	29,67	22,43	28,64	37,33	**22,43**
Pistazien roh + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	32,93	35,21	62,50	25,27	34,67	22,43	36,54	41,78	**22,43**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	33,79	35,21	54,17	27,49	36,33	22,43	36,54	39,56	**22,43**
Buchweizen + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	24,38	25,88	54,17	23,04	28,00	22,43	28,64	35,11	**22,43**
Quinoa + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	24,38	25,88	54,17	23,04	28,00	22,43	28,64	35,11	**22,43**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	30,37	33,88	62,50	25,27	33,00	22,43	33,91	39,56	**22,43**
Hafer + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	28,66	31,21	54,17	25,27	31,33	22,43	31,28	37,33	**22,43**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	25,24	25,88	54,17	23,04	29,67	22,43	28,64	37,33	**22,43**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Pistazien roh	32,93	35,21	62,50	25,27	34,67	22,43	36,54	41,78	**22,43**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Pistazien roh							**22,43**
30,37	33,88	62,50	25,27	33,00	22,43	33,91	39,56
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**22,43**
33,79	35,21	54,17	27,49	36,33	22,43	36,54	39,56
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**22,43**
32,93	35,21	62,50	25,27	34,67	22,43	36,54	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**22,43**
33,79	35,21	54,17	27,49	36,33	22,43	36,54	39,56
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**22,43**
30,37	33,88	62,50	25,27	33,00	22,43	33,91	39,56
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,43**
28,23	29,21	58,33	24,16	33,00	22,43	33,91	41,78
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,43**
34,64	37,21	58,33	27,49	38,00	22,43	37,86	45,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,43**
29,51	29,21	58,33	24,16	35,50	22,43	33,91	45,11
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**22,43**
32,93	35,21	62,50	25,27	34,67	22,43	36,54	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Gerstenmehl							**22,43**
30,37	33,88	62,50	25,27	33,00	22,43	33,91	39,56
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**22,43**
30,37	33,88	62,50	25,27	33,00	22,43	33,91	39,56
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Haselnüsse							**22,43**
32,93	35,21	62,50	25,27	34,67	22,43	36,54	41,78
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**22,43**
25,24	25,88	54,17	23,04	29,67	22,43	28,64	37,33
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**22,43**
24,38	25,88	54,17	23,04	28,00	22,43	28,64	35,11
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Buchweizen							**22,43**
24,38	25,88	54,17	23,04	28,00	22,43	28,64	35,11
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Hafer							**22,43**
28,66	31,21	54,17	25,27	31,33	22,43	31,28	37,33
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**22,43**
25,24	25,88	54,17	23,04	29,67	22,43	28,64	37,33
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**22,43**
28,66	31,21	54,17	25,27	31,33	22,43	31,28	37,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**22,43**
25,24	25,88	54,17	23,04	29,67	22,43	28,64	37,33
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Quinoa							**22,43**
24,38	25,88	54,17	23,04	28,00	22,43	28,64	35,11
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Quinoa							**22,43**
28,66	31,21	54,17	25,27	31,33	22,43	31,28	37,33
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**22,43**
28,66	31,21	54,17	25,27	31,33	22,43	31,28	37,33
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**22,43**
24,38	25,88	54,17	23,04	28,00	22,43	28,64	35,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**22,43**
22,43	36,99	70,67	31,03	45,43	26,27	42,34	57,96
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**22,43**
22,43	37,88	64,92	22,93	45,63	29,71	42,28	54,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,43**
22,43	65,21	123,25	40,71	89,80	58,60	78,46	109,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,43**
22,43	65,21	127,42	42,93	90,63	56,38	79,12	111,64
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**22,42**
25,54	41,07	63,17	22,42	49,65	40,40	43,14	60,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**22,42**
39,64	47,07	75,67	22,42	67,15	48,73	53,01	77,31
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**22,42**
26,82	43,07	63,17	22,42	52,15	38,73	47,09	57,31
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**22,42**
28,10	47,07	75,67	22,42	52,15	45,40	47,09	60,64
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**22,42**
29,38	43,07	63,17	22,42	54,65	40,40	49,07	63,98
Lupinen + Pistazien roh + Sojabohnen							**22,42**
31,58	41,39	55,25	22,42	35,32	32,00	34,91	41,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Sojabohnen							**22,42**
34,15	44,05	55,25	22,42	36,98	37,56	34,91	48,44
Pistazien roh + Lupinen + Sojabohnen							**22,42**
31,58	41,39	55,25	22,42	35,32	32,00	34,91	41,78
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**22,42**
34,15	44,05	55,25	22,42	36,98	37,56	34,91	48,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	34,15	44,05	55,25	22,42	36,98	37,56	34,91	48,44	**22,42**
Pistazien roh + Sojabohnen + Lupinen	31,58	41,39	55,25	22,42	35,32	32,00	34,91	41,78	**22,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lupinen	34,15	44,05	55,25	22,42	36,98	37,56	34,91	48,44	**22,42**
Sojabohnen + Pistazien roh + Lupinen	31,58	41,39	55,25	22,42	35,32	32,00	34,91	41,78	**22,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,07	32,40	42,33	22,42	44,65	34,84	35,25	48,42	**22,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,53	32,40	42,33	22,42	29,65	31,51	29,33	31,76	**22,42**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,81	28,40	29,83	22,42	32,15	26,51	31,30	35,09	**22,42**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,25	28,40	29,83	22,42	29,65	24,84	29,33	28,42	**22,42**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,97	26,40	29,83	22,42	27,15	26,51	25,38	31,76	**22,42**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	29,36	27,76	43,63	42,48	30,44	22,42	35,22	36,42	**22,42**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	32,35	35,76	60,29	22,48	40,44	22,42	37,19	44,20	**22,42**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	39,46	40,77	70,38	22,42	41,80	38,77	41,65	52,20	**22,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,63	42,28	66,92	22,42	42,89	41,46	42,14	54,11	**22,42**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,79	38,28	66,92	22,42	40,39	33,12	42,14	44,11	**22,42**
Sojabohnen + Lupinen + Pistazien roh	31,58	41,39	55,25	22,42	35,32	32,00	34,91	41,78	**22,42**
Lupinen + Sojabohnen + Pistazien roh	31,58	41,39	55,25	22,42	35,32	32,00	34,91	41,78	**22,42**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	36,90	38,11	70,38	22,42	40,13	33,21	41,65	45,53	**22,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**22,42**
33,64	31,76	43,63	49,14	35,44	22,42	36,53	38,64
Sojabohnen + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,42**
34,15	44,05	55,25	22,42	36,98	37,56	34,91	48,44
Lupinen + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,42**
34,15	44,05	55,25	22,42	36,98	37,56	34,91	48,44
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,42**
25,57	23,80	25,42	29,84	26,25	22,42	27,39	29,26
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,42**
24,29	23,13	25,42	29,84	24,58	22,42	25,41	28,14
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**22,41**
22,41	48,75	92,21	30,67	67,89	38,84	59,57	81,58
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**22,41**
26,59	40,35	49,08	22,57	29,54	22,41	29,83	36,93
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**22,41**
32,62	34,59	56,92	22,41	41,14	25,74	38,22	45,78
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,41**
37,09	39,63	63,21	22,41	39,62	36,51	39,84	45,96
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,41**
40,93	43,63	63,21	22,41	42,12	44,84	39,84	55,96
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,41**
34,52	36,97	63,21	22,41	37,95	30,96	39,84	39,29
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,41**
38,37	40,97	63,21	22,41	40,45	39,29	39,84	49,29
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,41**
23,79	23,16	36,58	35,42	25,04	22,41	26,01	26,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,41**
29,56	30,60	35,21	24,66	32,08	22,41	31,28	31,13
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**22,40**
22,40	64,19	128,92	40,40	90,05	58,73	77,67	111,73
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**22,40**
22,40	38,19	74,75	24,96	48,38	38,18	42,14	57,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,40	47,79	89,88	28,61	68,34	45,79	57,50	83,24	**22,40**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,80	43,40	43,42	22,40	34,25	31,77	32,83	41,78	**22,40**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	35,48	39,25	56,83	22,40	44,05	26,40	40,43	47,40	**22,40**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,52	42,73	43,42	22,40	32,58	31,77	30,86	40,67	**22,40**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	25,95	38,80	39,50	23,87	27,48	22,40	28,29	33,40	**22,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	24,89	39,59	72,42	22,40	49,10	37,02	46,15	60,14	**22,40**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	25,95	40,80	52,00	22,87	29,15	22,40	29,61	36,73	**22,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Lupinen	25,95	40,80	52,00	22,87	29,15	22,40	29,61	36,73	**22,40**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,95	43,40	43,42	22,40	33,42	31,21	32,17	39,56	**22,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,32	24,92	39,08	22,40	26,60	23,13	28,39	31,26	**22,40**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Hafer	28,24	41,40	43,42	22,40	30,92	27,88	30,20	38,44	**22,40**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Quinoa	26,10	39,40	43,42	22,40	29,25	28,43	28,22	36,22	**22,40**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	27,38	40,07	39,25	22,40	30,08	26,21	28,88	36,22	**22,40**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,38	44,73	47,58	22,40	33,42	33,43	32,17	40,67	**22,40**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,22	44,73	47,58	22,40	38,42	34,54	34,14	46,22	**22,40**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	24,46	26,51	49,88	23,37	28,05	22,39	26,64	32,63	**22,39**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	25,56	38,56	36,21	23,10	27,18	22,39	27,54	33,09	**22,39**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	22,39	64,50	122,38	39,48	90,05	59,35	77,88	111,10	**22,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,39	63,30	123,75	40,59	89,46	53,61	77,68	109,70	**22,39**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,39	51,53	100,42	31,19	66,18	40,26	60,13	83,74	**22,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	22,39	49,93	97,58	31,03	70,38	46,63	61,20	86,22	**22,39**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,50	44,57	41,88	22,39	31,77	24,24	33,13	37,36	**22,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	34,78	39,96	52,58	22,94	43,08	22,39	41,24	44,50	**22,39**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	32,06	33,97	46,79	22,39	34,72	29,58	32,28	42,76	**22,39**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	46,16	39,97	59,29	22,39	52,22	37,91	42,14	59,42	**22,39**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	35,90	35,97	46,79	22,39	39,72	29,58	38,20	46,09	**22,39**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	33,34	35,97	46,79	22,39	37,22	27,91	36,22	39,42	**22,39**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	34,62	39,97	59,29	22,39	37,22	34,58	36,22	42,76	**22,39**
3*Spirulina getrocknet + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	22,38	63,31	123,67	40,61	89,36	53,56	77,61	109,61	**22,38**
3*Haselnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	22,38	51,53	100,33	31,21	66,08	40,20	60,06	83,66	**22,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	22,38	64,27	125,71	39,86	90,10	58,66	77,36	111,60	**22,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	33,51	29,12	42,83	57,00	30,35	22,38	35,87	34,22	**22,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Spitzkohl	25,92	36,05	44,75	22,38	30,50	22,70	30,08	37,20	**22,38**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	25,92	36,05	44,75	22,38	30,50	22,70	30,08	37,20	**22,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**22,38**
25,56	41,05	63,33	22,38	49,85	40,51	43,28	60,82	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**22,38**
26,84	43,05	63,33	22,38	52,35	38,84	47,22	57,49	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**22,38**
29,40	43,05	63,33	22,38	54,85	40,51	49,20	64,16	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**22,38**
39,66	47,05	75,83	22,38	67,35	48,84	53,14	77,49	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**22,38**
28,12	47,05	75,83	22,38	52,35	45,51	47,22	60,82	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**22,38**
30,79	31,08	49,00	22,38	30,50	24,29	29,70	39,78	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**22,38**
30,79	31,08	49,00	22,38	30,50	24,29	29,70	39,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**22,38**
27,47	24,75	26,58	31,67	27,78	22,38	28,68	30,31	
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen								**22,38**
25,92	36,05	44,75	22,38	30,50	22,70	30,08	37,20	
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Lupinen								**22,38**
25,92	36,05	44,75	22,38	30,50	22,70	30,08	37,20	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet								**22,38**
27,47	24,75	26,58	31,67	27,78	22,38	28,68	30,31	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**22,38**
30,79	31,08	49,00	22,38	30,50	24,29	29,70	39,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**22,38**
24,91	23,41	26,58	31,67	24,45	22,38	24,74	28,09	
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**22,38**
30,79	31,08	49,00	22,38	30,50	24,29	29,70	39,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet								**22,38**
24,91	23,41	26,58	31,67	24,45	22,38	24,74	28,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,47	24,75	26,58	31,67	27,78	22,38	28,68	30,31	**22,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	40,09	32,39	42,50	22,38	44,85	34,96	35,38	48,60	**22,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,83	28,39	30,00	22,38	32,35	26,62	31,43	35,27	**22,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,98	26,39	30,00	22,38	27,35	26,62	25,51	31,93	**22,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,55	32,39	42,50	22,38	29,85	31,62	29,46	31,93	**22,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,51	29,12	42,83	57,00	30,35	22,38	35,87	34,22	**22,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,26	28,39	30,00	22,38	29,85	24,96	29,46	28,60	**22,38**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,62	26,75	43,25	26,11	27,78	22,38	30,00	29,20	**22,38**
Spitzkohl + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	25,92	36,05	44,75	22,38	30,50	22,70	30,08	37,20	**22,38**
Lupinen + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,92	36,05	44,75	22,38	30,50	22,70	30,08	37,20	**22,38**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	24,91	23,41	26,58	31,67	24,45	22,38	24,74	28,09	**22,38**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,47	24,75	26,58	31,67	27,78	22,38	28,68	30,31	**22,38**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,79	31,08	49,00	22,38	30,50	24,29	29,70	39,78	**22,38**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,79	31,08	49,00	22,38	30,50	24,29	29,70	39,78	**22,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	24,91	23,41	26,58	31,67	24,45	22,38	24,74	28,09	**22,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,47	24,75	26,58	31,67	27,78	22,38	28,68	30,31	**22,38**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,51	29,12	42,83	57,00	30,35	22,38	35,87	34,22	**22,38**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,91	23,41	26,58	31,67	24,45	22,38	24,74	28,09	**22,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,47	24,75	26,58	31,67	27,78	22,38	28,68	30,31	**22,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,91	23,41	26,58	31,67	24,45	22,38	24,74	28,09	**22,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,51	29,12	42,83	57,00	30,35	22,38	35,87	34,22	**22,38**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Miso	22,38	51,93	99,75	31,76	68,43	44,37	59,14	83,93	**22,38**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Miso	22,38	51,93	99,75	31,76	68,43	44,37	59,14	83,93	**22,38**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	22,38	37,65	64,33	22,78	46,00	30,22	41,95	55,22	**22,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,38	64,99	122,67	40,56	90,17	59,11	78,13	109,67	**22,38**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,38	22,60	37,25	25,09	25,10	22,70	23,62	26,16	**22,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,38	64,99	126,83	42,78	91,00	56,89	78,79	111,89	**22,38**
Gerstenmehl + Miso + Spirulina getrocknet	22,38	51,93	99,75	31,76	68,43	44,37	59,14	83,93	**22,38**
Miso + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	22,38	51,93	99,75	31,76	68,43	44,37	59,14	83,93	**22,38**
Spirulina getrocknet + Miso + Gerstenmehl	22,38	51,93	99,75	31,76	68,43	44,37	59,14	83,93	**22,38**
Miso + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	22,38	51,93	99,75	31,76	68,43	44,37	59,14	83,93	**22,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,60	27,89	48,83	26,46	29,19	22,37	32,13	35,11	**22,37**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	32,23	33,81	53,92	25,91	38,10	22,36	35,16	43,49	**22,36**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Miso	32,23	33,81	53,92	25,91	38,10	22,36	35,16	43,49	**22,36**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Tahin aus rohem Sesam	32,23	33,81	53,92	25,91	38,10	22,36	35,16	43,49	**22,36**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	32,23	33,81	53,92	25,91	38,10	22,36	35,16	43,49	**22,36**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	32,23	33,81	53,92	25,91	38,10	22,36	35,16	43,49	**22,36**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	32,23	33,81	53,92	25,91	38,10	22,36	35,16	43,49	**22,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	22,35	45,67	64,25	25,09	46,52	37,35	43,18	59,30	**22,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	22,35	64,88	126,25	40,96	88,67	54,91	78,33	111,56	**22,35**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	34,44	39,75	59,54	22,34	37,33	34,95	36,16	42,90	**22,34**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	45,98	39,75	59,54	22,34	52,33	38,28	42,09	59,57	**22,34**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	35,72	35,75	47,04	22,34	39,83	29,95	38,14	46,23	**22,34**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	33,16	35,75	47,04	22,34	37,33	28,28	36,16	39,57	**22,34**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	31,88	33,75	47,04	22,34	34,83	29,95	32,22	42,90	**22,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	22,90	37,60	66,13	22,34	46,33	36,99	41,64	58,92	**22,34**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	28,84	37,73	46,17	23,47	31,93	22,34	31,32	38,04	**22,34**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Hirse gekocht	28,84	37,73	46,17	23,47	31,93	22,34	31,32	38,04	**22,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	31,81	34,40	55,42	22,73	39,17	22,34	37,08	42,98	**22,34**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Lupinen	28,84	37,73	46,17	23,47	31,93	22,34	31,32	38,04	**22,34**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	28,84	37,73	46,17	23,47	31,93	22,34	31,32	38,04	**22,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,33	22,93	32,79	22,34	23,83	23,11	23,88	30,03	**22,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	33,95	37,07	55,42	23,84	40,83	22,34	38,39	44,09	**22,34**
Hirse gekocht + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	28,84	37,73	46,17	23,47	31,93	22,34	31,32	38,04	**22,34**
Lupinen + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	28,84	37,73	46,17	23,47	31,93	22,34	31,32	38,04	**22,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	32,24	34,40	55,42	22,73	40,00	22,34	37,08	44,09	**22,34**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,52	28,40	34,58	43,84	33,33	22,34	32,47	35,20	**22,34**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	22,34	37,41	64,08	22,78	45,28	29,60	41,84	54,76	**22,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,34	64,75	122,42	40,56	89,45	58,49	78,03	109,20	**22,34**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,34	64,75	126,58	42,78	90,28	56,27	78,68	111,42	**22,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,86	31,62	49,33	25,10	36,32	22,34	33,07	44,91	**22,34**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,34	47,95	90,13	28,48	68,27	45,54	57,62	83,51	**22,34**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,51	46,53	58,75	22,33	45,33	30,78	46,18	47,00	**22,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mandeln	43,08	49,20	58,75	22,33	47,00	36,33	46,18	53,67	**22,33**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Mandeln	39,23	45,20	58,75	22,33	44,50	28,00	46,18	43,67	**22,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**22,33**
39,23	45,20	58,75	22,33	44,50	28,00	46,18	43,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,33**
27,83	24,69	31,33	42,80	27,63	22,33	28,84	32,00
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,33**
28,14	41,49	45,83	22,33	31,78	31,40	30,82	42,07
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,33**
43,08	49,20	58,75	22,33	47,00	36,33	46,18	53,67
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**22,33**
38,38	45,20	58,75	22,33	47,00	24,67	47,50	49,22
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**22,33**
36,67	42,53	54,58	22,33	44,50	23,56	44,21	45,89
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**22,33**
37,09	42,53	54,58	22,33	45,33	23,56	44,21	47,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl							**22,33**
37,13	37,95	61,13	30,53	41,83	22,33	40,14	49,01
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**22,33**
26,85	40,16	45,83	22,33	30,95	28,62	30,82	38,73
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**22,33**
41,79	47,87	58,75	22,33	46,17	33,56	46,18	50,33
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,33**
33,13	35,61	52,08	22,63	34,83	22,33	35,38	40,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,33**
36,55	38,94	56,25	29,30	43,17	22,33	40,64	46,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,33**
33,13	37,61	64,58	27,08	39,83	22,33	38,01	46,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,33**
35,70	38,94	64,58	27,08	41,50	22,33	40,64	48,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**22,32**
22,32	63,27	130,38	41,47	90,73	58,47	79,03	114,16
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**22,32**
27,21	30,95	52,92	24,93	31,17	22,32	30,88	35,22
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**22,32**
26,17	39,57	45,50	22,32	27,99	25,72	29,82	37,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	28,35	45,41	70,04	22,32	55,16	35,38	48,94	62,82	**22,32**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	34,35	36,87	62,83	22,32	37,74	30,76	39,66	39,21	**22,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	38,20	40,87	62,83	22,32	40,24	39,09	39,66	49,21	**22,32**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	36,91	39,53	62,83	22,32	39,41	36,31	39,66	45,88	**22,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	40,76	43,53	62,83	22,32	41,91	44,64	39,66	55,88	**22,32**
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	25,93	38,89	36,29	23,32	27,53	22,32	27,97	33,27	**22,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,81	40,29	53,75	27,23	40,00	22,32	40,20	44,00	**22,32**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Linsen reif gekocht	22,32	49,64	91,67	29,67	68,28	42,74	59,93	82,87	**22,32**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	22,32	49,64	91,67	29,67	68,28	42,74	59,93	82,87	**22,32**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Walnüsse	22,32	49,64	91,67	29,67	68,28	42,74	59,93	82,87	**22,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	22,32	65,20	126,67	40,27	90,00	57,72	78,57	111,36	**22,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	22,32	64,53	126,67	40,27	90,00	59,94	79,22	112,47	**22,32**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Walnüsse	22,32	49,64	91,67	29,67	68,28	42,74	59,93	82,87	**22,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	22,32	65,20	126,67	41,38	90,00	60,50	78,57	111,36	**22,32**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Spirulina getrocknet	22,32	49,64	91,67	29,67	68,28	42,74	59,93	82,87	**22,32**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	22,32	49,64	91,67	29,67	68,28	42,74	59,93	82,87	**22,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	22,31	63,89	133,92	42,72	88,51	56,74	79,12	110,44	**22,31**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	28,06	29,12	33,75	44,80	27,27	22,31	28,99	31,76	**22,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,93	37,55	41,08	22,31	26,93	23,67	27,37	34,82	**22,31**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,97	37,79	41,33	22,31	27,65	24,29	27,47	35,29	**22,31**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	35,13	36,56	50,58	25,17	40,18	22,30	38,33	41,56	**22,30**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Tomaten	28,33	44,47	41,50	22,30	31,56	24,04	32,95	37,28	**22,30**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	27,16	39,53	46,46	22,58	27,98	22,30	28,61	36,19	**22,30**
3*Pistazien roh + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,36	36,86	62,92	22,30	37,84	30,81	39,73	39,30	**22,30**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	38,21	40,86	62,92	22,30	40,34	39,14	39,73	49,30	**22,30**
3*Pistazien roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	36,92	39,53	62,92	22,30	39,51	36,37	39,73	45,97	**22,30**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	40,77	43,53	62,92	22,30	42,01	44,70	39,73	55,97	**22,30**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	22,30	37,52	64,25	22,69	45,23	29,43	41,92	54,93	**22,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	22,30	63,16	130,08	41,39	90,92	58,72	78,87	114,28	**22,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,30	64,85	122,58	40,47	89,40	58,32	78,11	109,38	**22,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	64,85	126,75	42,69	90,23	56,10	78,76	111,60	**22,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	34,93	40,00	52,88	23,08	43,17	22,29	41,60	44,68	**22,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,29	35,93	68,54	22,43	47,92	29,63	42,46	57,80	**22,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	22,29	51,93	97,71	32,43	67,92	40,74	59,57	82,24	**22,29**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	25,66	35,80	44,42	22,29	30,33	22,40	29,67	36,40	**22,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	25,66	35,80	44,42	22,29	30,33	22,40	29,67	36,40	**22,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	30,08	40,27	45,08	22,29	29,30	25,53	31,55	40,09	**22,29**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	29,22	38,93	40,92	22,29	26,80	22,76	28,26	36,76	**22,29**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	27,94	38,27	40,92	22,29	25,97	22,76	26,95	35,64	**22,29**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	35,68	37,13	66,83	22,29	39,58	32,16	41,08	43,56	**22,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln	31,75	33,82	47,04	22,29	34,57	29,79	32,02	42,60	**22,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	34,32	39,82	59,54	22,29	37,07	34,79	35,97	42,60	**22,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	35,60	35,82	47,04	22,29	39,57	29,79	37,94	45,93	**22,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	45,85	39,82	59,54	22,29	52,07	38,12	41,89	59,27	**22,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	39,52	41,13	66,83	22,29	42,08	40,49	41,08	53,56	**22,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	33,03	35,82	47,04	22,29	37,07	28,12	35,97	39,27	**22,29**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	28,37	37,60	40,92	22,29	26,80	24,42	28,26	36,76	**22,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	25,66	35,80	44,42	22,29	30,33	22,40	29,67	36,40	**22,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	25,66	35,80	44,42	22,29	30,33	22,40	29,67	36,40	**22,29**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	25,66	35,80	44,42	22,29	30,33	22,40	29,67	36,40	**22,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	25,66	35,80	44,42	22,29	30,33	22,40	29,67	36,40	**22,29**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	28,79	37,60	40,92	22,29	27,63	24,42	28,26	37,87	**22,29**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	22,29	49,83	90,04	29,43	68,90	46,24	58,59	82,69	**22,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	32,36	30,20	42,29	47,48	31,25	22,28	34,99	32,60	**22,28**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	35,35	35,53	50,63	43,03	39,58	22,28	39,59	42,60	**22,28**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	28,94	29,53	50,63	33,03	32,08	22,28	37,62	39,27	**22,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	22,28	63,04	129,96	41,39	90,56	58,41	78,82	114,04	**22,28**
3*Lupinen + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,34	44,46	41,58	22,28	31,66	24,10	33,02	37,37	**22,28**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	22,27	50,69	98,00	30,58	68,47	42,89	60,42	85,33	**22,27**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	22,27	50,69	98,00	30,58	68,47	42,89	60,42	85,33	**22,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	22,27	63,36	127,17	40,58	91,80	59,00	78,84	114,22	**22,27**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	22,27	50,69	98,00	30,58	68,47	42,89	60,42	85,33	**22,27**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	22,27	50,69	98,00	30,58	68,47	42,89	60,42	85,33	**22,27**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	22,27	50,69	98,00	30,58	68,47	42,89	60,42	85,33	**22,27**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	22,27	50,69	98,00	30,58	68,47	42,89	60,42	85,33	**22,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	22,27	64,07	127,50	41,63	88,61	56,59	78,49	110,18	**22,27**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,26	44,32	47,58	22,27	35,03	33,36	33,59	44,02	**22,27**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Kakao	28,94	41,91	50,33	22,27	32,43	25,76	34,00	41,58	**22,27**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	27,42	41,87	49,08	22,27	30,82	25,86	32,47	39,71	**22,27**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	28,09	40,57	46,17	22,27	29,93	22,98	30,71	38,24	**22,27**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	26,56	40,53	44,92	22,27	28,32	23,08	29,18	36,38	**22,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**22,27**
25,04	31,23	32,67	36,93	26,23	22,27	27,53	32,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**22,27**
25,04	31,23	32,67	36,93	26,23	22,27	27,53	32,04
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**22,27**
25,71	39,87	44,92	22,27	28,32	22,52	28,53	35,27
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**22,27**
27,23	39,91	46,17	22,27	29,93	22,42	30,05	37,13
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**22,27**
25,28	39,87	44,92	22,27	27,48	23,08	27,87	35,27
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**22,27**
26,80	39,91	46,17	22,27	29,10	22,98	29,39	37,13
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**22,27**
27,23	39,24	46,17	22,27	29,93	24,64	30,71	38,24
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**22,27**
25,71	39,20	44,92	22,27	28,32	24,74	29,18	36,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**22,27**
25,04	31,23	32,67	36,93	26,23	22,27	27,53	32,04
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**22,27**
25,04	31,23	32,67	36,93	26,23	22,27	27,53	32,04
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,27**
29,97	43,65	47,58	22,27	33,37	33,36	31,62	42,91
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,27**
30,40	44,32	47,58	22,27	34,20	32,80	32,93	41,80
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**22,27**
28,69	42,32	47,58	22,27	31,70	29,47	30,96	40,69
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**22,27**
24,84	23,28	35,04	31,88	26,33	22,27	25,39	29,27
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**22,27**
26,56	40,32	47,58	22,27	30,03	30,02	28,99	38,47
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**22,27**
27,66	39,24	46,17	22,27	30,77	24,64	30,71	39,36
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**22,27**
27,84	40,99	43,42	22,27	30,87	27,80	29,64	38,47
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**22,27**
26,14	39,20	44,92	22,27	29,15	24,74	29,18	37,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,27**
30,83	45,65	51,75	22,27	34,20	35,02	32,93	42,91
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**22,27**
34,68	45,65	51,75	22,27	39,20	36,13	34,91	48,47
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,27**
25,04	31,23	32,67	36,93	26,23	22,27	27,53	32,04
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,27**
25,04	31,23	32,67	36,93	26,23	22,27	27,53	32,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**22,26**
22,26	63,09	130,04	41,34	90,53	58,33	78,86	114,13
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**22,26**
23,90	36,69	48,42	22,26	25,16	24,14	27,80	33,84
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,26**
31,84	30,66	37,08	24,66	34,51	22,26	33,57	33,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,25**
22,25	64,40	123,25	40,82	89,50	59,48	77,54	111,13
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**22,25**
22,25	66,01	132,33	41,96	90,07	57,00	78,24	112,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**22,25**
22,25	64,40	127,42	41,93	89,50	57,81	78,86	110,02
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,24**
25,43	38,43	36,04	23,06	27,10	22,24	27,34	32,69
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**22,24**
33,33	34,44	56,67	22,73	40,78	22,24	38,61	44,84
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**22,24**
35,47	37,11	56,67	23,84	42,45	22,24	39,92	45,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**22,24**
35,04	28,44	35,83	43,84	34,95	22,24	34,00	37,07
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**22,24**
33,76	34,44	56,67	22,73	41,62	22,24	38,61	45,96
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**22,24**
22,24	48,53	92,46	30,62	68,01	39,22	59,51	81,72
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**22,23**
36,11	35,55	51,25	43,03	40,39	22,23	40,36	43,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	29,70	29,55	51,25	33,03	32,89	22,23	38,38	40,20	**22,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	33,12	30,22	42,92	47,48	32,06	22,23	35,75	33,53	**22,23**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Miso	37,03	50,50	59,54	22,23	40,32	43,23	38,78	46,46	**22,23**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Miso	34,47	44,50	47,04	22,23	37,82	38,23	34,84	46,46	**22,23**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Miso	35,75	46,50	47,04	22,23	40,32	36,56	38,78	43,12	**22,23**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Miso	48,57	50,50	59,54	22,23	55,32	46,56	44,70	63,12	**22,23**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Miso	24,21	34,50	47,04	22,23	27,82	28,23	26,94	33,12	**22,23**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Miso	30,62	40,50	47,04	22,23	32,82	26,56	32,86	39,79	**22,23**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Miso	38,32	46,50	47,04	22,23	42,82	38,23	40,76	49,79	**22,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	26,91	24,81	30,58	31,82	28,46	22,23	29,34	29,67	**22,23**
Lupinen + Lupinen + Bohnen grün gekocht	22,23	39,47	38,42	22,42	24,20	24,90	25,57	33,44	**22,23**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	22,23	39,47	38,42	22,42	24,20	24,90	25,57	33,44	**22,23**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Lupinen	22,23	39,47	38,42	22,42	24,20	24,90	25,57	33,44	**22,23**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Lupinen	22,23	39,47	38,42	22,42	24,20	24,90	25,57	33,44	**22,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Lupinen	32,41	38,42	56,92	29,97	34,22	22,23	35,07	43,80	**22,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	28,13	33,09	56,92	27,74	30,88	22,23	32,44	41,58	**22,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	28,99	33,09	56,92	27,74	32,55	22,23	32,44	43,80	**22,23**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,05	34,67	58,33	22,22	36,67	33,33	36,18	38,89	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
38,03	42,67	75,00	22,22	46,67	33,89	48,68	57,78	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
35,47	38,67	62,50	22,22	39,17	25,56	38,82	47,78	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
31,62	36,67	62,50	22,22	36,67	25,56	34,87	44,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
34,19	34,67	62,50	22,22	41,67	30,56	38,82	51,11	
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
32,91	36,67	62,50	22,22	39,17	23,89	36,84	44,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
41,03	44,00	66,67	22,22	41,67	40,00	40,79	55,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
35,90	36,67	45,83	22,22	39,17	26,67	38,16	38,89	
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
41,03	43,33	58,33	22,22	43,33	37,22	42,11	52,22	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
32,91	34,67	62,50	22,22	39,17	30,56	38,82	47,78	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
46,15	49,33	58,33	22,22	50,83	47,22	48,03	55,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
42,31	44,67	58,33	22,22	46,67	43,33	44,08	52,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
38,46	42,67	66,67	22,22	40,00	40,00	38,16	53,33	
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
34,62	37,33	58,33	22,22	38,33	38,89	36,18	45,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
38,46	39,33	45,83	22,22	40,83	32,22	38,16	45,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	49,33	58,33	22,22	53,33	48,89	50,00	62,22	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	46,67	58,33	22,22	51,67	43,33	50,00	55,56	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,87	47,33	58,33	22,22	48,33	48,89	44,08	58,89	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	38,67	66,67	22,22	37,50	31,67	38,16	43,33	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	46,67	58,33	22,22	49,17	41,67	48,03	48,89	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,44	53,33	70,83	22,22	50,83	53,89	48,03	58,89	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	58,97	53,33	70,83	22,22	65,83	57,22	53,95	75,56	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,87	50,67	70,83	22,22	49,17	48,33	48,03	52,22	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	56,41	50,67	70,83	22,22	64,17	51,67	53,95	68,89	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,18	40,00	66,67	22,22	39,17	31,67	40,79	45,56	**22,22**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,67	58,33	22,22	41,67	31,67	42,11	45,56	**22,22**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	30,34	35,33	62,50	22,22	35,83	22,78	34,87	41,11	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	33,33	37,33	66,67	22,22	36,67	28,89	38,16	40,00	**22,22**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	34,19	37,33	62,50	22,22	38,33	22,78	38,82	44,44	**22,22**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	31,62	33,33	62,50	22,22	38,33	27,78	38,82	44,44	**22,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	32,91	33,33	62,50	22,22	40,83	27,78	38,82	47,78	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh								**22,22**
36,75	41,33	75,00	22,22	45,83	31,11	48,68	54,44	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
43,59	50,00	70,83	22,22	47,50	48,33	46,05	51,11	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
38,89	42,67	75,00	22,22	44,17	37,22	47,37	52,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
39,32	41,33	66,67	22,22	41,67	43,33	40,79	55,56	
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
35,47	38,67	66,67	22,22	39,17	30,56	39,47	43,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
42,74	46,67	75,00	22,22	46,67	45,56	47,37	62,22	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
37,18	40,00	58,33	22,22	40,00	31,67	40,13	44,44	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
35,47	37,33	66,67	22,22	39,17	35,00	40,79	45,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
55,13	50,00	70,83	22,22	62,50	51,67	51,97	67,78	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
40,17	41,33	66,67	22,22	43,33	43,33	40,79	57,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
34,62	36,00	45,83	22,22	37,50	26,67	36,18	37,78	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
42,31	46,00	58,33	22,22	47,50	41,67	46,05	47,78	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
39,32	42,67	66,67	22,22	41,67	38,89	39,47	53,33	
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
36,32	37,33	66,67	22,22	40,83	35,00	40,79	47,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
41,03	44,00	58,33	22,22	45,00	43,33	42,11	51,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
44,87	46,00	58,33	22,22	50,00	43,33	48,03	54,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
30,77	34,00	58,33	22,22	35,00	33,33	34,21	37,78
Cashewnuss + Mandeln + Cashewnuss							**22,22**
38,48	41,71	66,50	22,22	42,03	28,98	44,63	46,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Dinkel ungekocht							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	41,67	24,44	42,11	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**22,22**
31,62	32,00	50,00	22,22	38,33	22,22	35,53	42,22
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**22,22**
31,62	32,00	50,00	22,22	38,33	22,22	35,53	42,22
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
39,32	40,00	50,00	22,22	43,33	32,22	42,11	44,44
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**22,22**
30,77	32,00	50,00	22,22	36,67	22,22	35,53	40,00
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	41,67	24,44	42,11	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**22,22**
30,77	32,00	50,00	22,22	36,67	22,22	35,53	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**22,22**
35,04	36,00	41,67	22,22	36,67	26,67	34,21	40,00
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**22,22**
35,04	37,33	50,00	24,44	40,00	22,22	38,16	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
41,88	42,67	50,00	22,22	45,00	37,78	42,11	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
48,72	45,33	58,33	22,22	53,33	43,33	44,74	60,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
33,33	32,00	41,67	40,00	33,33	22,22	35,53	33,33
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**22,22**
28,21	32,00	58,33	22,22	35,00	22,22	32,89	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**22,22**
44,44	42,67	66,67	22,22	53,33	34,44	44,74	57,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
40,17	42,67	50,00	22,22	43,33	36,67	40,79	46,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**22,22**
36,75	42,67	66,67	22,22	43,33	32,22	40,79	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**22,22**
35,90	40,00	58,33	22,22	43,33	27,78	40,79	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	41,67	28,89	38,16	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**22,22**
37,61	40,00	58,33	22,22	45,00	28,89	42,11	48,89
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
46,15	42,67	58,33	22,22	51,67	37,78	44,74	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Dinkel ungekocht							**22,22**
32,48	34,67	50,00	22,22	35,00	31,11	32,89	40,00
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**22,22**
22,22	53,33	108,33	33,33	68,33	41,11	60,53	84,44
Pistazien roh + Hafer + Dinkel ungekocht							**22,22**
34,19	36,00	50,00	22,22	36,67	24,44	36,84	37,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Dinkel ungekocht							**22,22**
35,04	37,33	50,00	24,44	40,00	22,22	38,16	42,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**22,22**
36,75	40,00	66,67	22,22	40,00	33,33	39,47	46,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
39,32	41,33	50,00	22,22	41,67	37,78	38,16	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Dinkel ungekocht							**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	38,33	30,00	36,84	44,44
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**22,22**
33,33	32,00	41,67	40,00	33,33	22,22	35,53	33,33
Pistazien roh + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**22,22**
34,19	37,33	66,67	22,22	38,33	27,78	39,47	40,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**22,22**
24,79	22,67	41,67	35,56	26,67	22,22	27,63	31,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Amaranth, ungekocht							**22,22**
33,33	34,67	58,33	22,22	40,00	25,56	38,16	46,67
Pistazien roh + Quinoa + Dinkel ungekocht							**22,22**
29,91	32,00	50,00	22,22	33,33	25,56	32,89	33,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
37,61	40,00	50,00	22,22	41,67	31,11	40,79	40,00
Hafer + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
34,19	36,00	50,00	22,22	36,67	24,44	36,84	37,78
Quinoa + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
29,91	32,00	50,00	22,22	33,33	25,56	32,89	33,33
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
46,15	42,67	58,33	22,22	51,67	37,78	44,74	53,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
38,46	42,67	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
37,61	40,00	50,00	22,22	41,67	31,11	40,79	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	40,00	32,22	38,16	42,22
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	40,00	32,22	38,16	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
39,32	40,00	50,00	22,22	43,33	32,22	42,11	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
39,32	41,33	50,00	22,22	41,67	37,78	38,16	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
41,03	45,33	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	48,89
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
32,48	34,67	50,00	22,22	35,00	31,11	32,89	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
41,03	45,33	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	48,89
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**22,22**
22,22	53,33	108,33	33,33	68,33	41,11	60,53	84,44
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	38,33	30,00	36,84	44,44
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**22,22**
24,79	22,67	41,67	35,56	26,67	22,22	27,63	31,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
40,17	42,67	50,00	22,22	43,33	36,67	40,79	46,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
35,04	36,00	41,67	22,22	36,67	26,67	34,21	40,00
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
48,72	45,33	58,33	22,22	53,33	43,33	44,74	60,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**22,22**
45,30	41,33	66,67	22,22	55,00	38,89	46,05	62,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
41,88	42,67	50,00	22,22	45,00	37,78	42,11	51,11
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**22,22**
38,46	42,67	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**22,22**
29,06	30,67	58,33	22,22	36,67	26,67	34,21	42,22
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**22,22**
38,48	41,71	66,50	22,22	42,03	28,98	44,63	46,44
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**22,22**
48,72	46,67	75,00	22,22	55,83	44,44	51,32	61,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**22,22**
45,73	48,00	66,67	22,22	50,00	47,22	48,68	62,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kakao							**22,22**
40,60	44,00	66,67	22,22	43,33	39,44	43,42	55,56
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**22,22**
25,64	24,00	45,83	33,33	27,50	22,22	32,24	34,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**22,22**
26,92	24,00	45,83	33,33	30,00	22,22	32,24	37,78
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Kakao							**22,22**
32,48	36,00	66,67	22,22	37,50	32,22	39,47	41,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kakao							**22,22**
36,32	40,00	66,67	22,22	40,00	40,56	39,47	51,11
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**22,22**
41,03	46,67	75,00	22,22	45,83	42,22	47,37	50,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**22,22**
43,16	46,67	66,67	22,22	46,67	47,22	44,74	60,00
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Kakao							**22,22**
36,75	40,00	66,67	22,22	40,83	31,11	43,42	45,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Kakao	27,35	26,00	41,67	45,56	27,50	22,22	31,58	31,11	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	41,88	44,00	66,67	22,22	47,50	38,89	48,68	52,22	**22,22**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	32,05	32,00	45,83	36,67	32,50	22,22	36,18	37,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	52,56	50,67	75,00	22,22	58,33	52,78	51,32	71,11	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	39,32	42,67	66,67	22,22	44,17	38,89	44,74	50,00	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	44,87	50,67	75,00	22,22	48,33	50,56	47,37	60,00	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	44,02	48,00	66,67	22,22	48,33	46,11	47,37	57,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	38,89	41,33	58,33	22,22	41,67	36,11	40,79	51,11	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	40,17	44,00	66,67	22,22	45,83	37,78	47,37	47,78	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	35,04	37,33	58,33	22,22	39,17	27,78	40,79	41,11	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	43,16	46,67	62,50	22,22	45,83	43,33	44,08	54,44	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	40,17	45,33	70,83	22,22	43,33	39,44	44,08	46,67	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	35,90	38,67	62,50	22,22	38,33	28,33	40,13	42,22	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	39,74	42,67	62,50	22,22	40,83	36,67	40,13	52,22	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	35,47	38,67	62,50	22,22	37,50	37,78	36,18	47,78	**22,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	22,22	36,67	79,17	23,33	48,33	32,78	43,42	62,22	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	41,03	42,67	62,50	22,22	45,00	36,11	45,39	48,89	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	44,02	49,33	70,83	22,22	45,83	47,78	44,08	56,67	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	47,86	45,33	70,83	22,22	53,33	41,67	48,03	57,78	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	31,62	34,67	62,50	22,22	35,00	29,44	36,18	37,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	42,31	45,33	62,50	22,22	44,17	44,44	41,45	56,67	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	51,71	49,33	70,83	22,22	55,83	50,00	48,03	67,78	**22,22**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	22,22	63,20	124,00	40,44	86,67	52,97	76,05	108,00	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	39,32	42,67	62,50	22,22	43,33	35,00	44,08	44,44	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	44,87	46,67	62,50	22,22	47,50	44,44	45,39	58,89	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	38,46	41,33	62,50	22,22	41,67	36,11	41,45	46,67	**22,22**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	22,22	40,00	79,17	23,33	45,00	27,78	42,11	57,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	39,28	40,39	65,25	22,22	39,93	38,31	39,68	51,00	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	35,44	36,39	65,25	22,22	37,43	29,97	39,68	41,00	**22,22**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Mandeln	22,22	53,19	90,00	30,60	68,68	40,29	61,57	81,04	**22,22**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	22,22	53,19	90,00	30,60	68,68	40,29	61,57	81,04	**22,22**
Cashewnuss + Cashewnuss + Mandeln	38,48	41,71	66,50	22,22	42,03	28,98	44,63	46,44	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	40,17	42,00	62,50	22,22	45,00	35,56	44,74	47,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	44,02	46,00	62,50	22,22	47,50	43,89	44,74	57,78	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
35,47	36,00	54,17	43,33	40,00	22,22	40,13	43,33
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
29,06	30,00	54,17	33,33	32,50	22,22	38,16	40,00
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
38,46	42,00	62,50	22,22	43,33	34,44	43,42	43,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
37,18	39,33	54,17	22,22	39,17	32,78	36,84	46,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
43,16	48,67	70,83	22,22	45,83	47,22	43,42	55,56
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
47,01	44,67	70,83	22,22	53,33	41,11	47,37	56,67
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
33,33	35,33	54,17	22,22	36,67	24,44	36,84	36,67
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
39,32	44,67	70,83	22,22	43,33	38,89	43,42	45,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
42,31	46,00	62,50	22,22	45,83	42,78	43,42	53,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
50,85	48,67	70,83	22,22	55,83	49,44	47,37	66,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
41,45	44,67	62,50	22,22	44,17	43,89	40,79	55,56
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
30,77	34,00	62,50	22,22	35,00	28,89	35,53	36,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
34,62	38,00	62,50	22,22	37,50	37,22	35,53	46,67
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
37,61	40,67	62,50	22,22	41,67	35,56	40,79	45,56
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
35,04	38,00	62,50	22,22	38,33	27,78	39,47	41,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**22,22**
38,89	42,00	62,50	22,22	40,83	36,11	39,47	51,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
32,91	38,67	62,50	22,22	38,33	37,22	36,18	41,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
57,26	54,67	75,00	22,22	65,83	55,56	53,95	71,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
45,73	54,67	75,00	22,22	50,83	52,22	48,03	54,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
44,44	50,67	62,50	22,22	50,83	45,56	48,03	51,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
43,16	48,67	62,50	22,22	48,33	47,22	44,08	54,44
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**22,22**
34,19	36,00	54,17	22,22	36,67	25,00	37,50	37,78
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**22,22**
39,74	42,00	62,50	22,22	44,17	36,11	44,08	47,78
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
31,20	34,67	54,17	22,22	36,67	33,89	33,55	41,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
44,02	50,67	66,67	22,22	49,17	48,89	45,39	54,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**22,22**
42,74	48,67	70,83	22,22	45,00	47,78	42,76	55,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
50,85	48,67	62,50	22,22	58,33	49,44	48,03	65,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
52,14	50,67	62,50	22,22	60,83	47,78	51,97	62,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**22,22**
43,59	46,00	62,50	22,22	46,67	44,44	44,08	57,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**22,22**
41,88	46,00	62,50	22,22	45,00	43,33	42,76	53,33
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**22,22**
38,89	44,67	70,83	22,22	42,50	39,44	42,76	45,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	47,01	50,67	62,50	22,22	53,33	47,22	50,00	57,78	**22,22**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	40,67	54,17	22,22	41,67	32,22	39,47	47,78	**22,22**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,63	32,00	54,17	22,22	33,33	26,11	32,24	36,67	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	36,75	39,33	54,17	22,22	38,33	33,33	36,18	46,67	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	52,99	48,00	66,67	22,22	60,83	44,44	50,00	66,67	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,45	48,00	66,67	22,22	45,83	41,11	44,08	50,00	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	44,00	54,17	22,22	45,83	34,44	44,08	46,67	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,89	42,00	54,17	22,22	43,33	36,11	40,13	50,00	**22,22**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	34,00	45,83	40,00	35,00	22,22	36,84	38,89	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	55,56	50,67	66,67	22,22	64,17	52,22	51,32	71,11	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,74	44,00	54,17	22,22	48,33	36,11	46,05	53,33	**22,22**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	44,67	62,50	22,22	43,33	35,56	42,11	47,78	**22,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,06	26,00	45,83	36,67	32,50	22,22	32,89	38,89	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	37,18	40,67	62,50	22,22	40,83	36,11	40,13	45,56	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	38,03	40,00	54,17	22,22	39,17	33,33	37,50	47,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	41,03	44,67	62,50	22,22	43,33	44,44	40,13	55,56	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**22,22**
38,03	42,00	62,50	22,22	42,50	35,00	42,76	43,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
54,70	50,67	62,50	22,22	63,33	49,44	53,95	68,89
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
35,04	38,00	54,17	22,22	38,33	24,44	38,16	43,33
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**22,22**
34,62	38,00	62,50	22,22	37,50	28,33	38,82	41,11
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
47,01	44,67	62,50	22,22	53,33	37,78	46,05	58,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
37,61	38,00	41,67	22,22	42,50	27,22	39,47	43,33
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
32,05	36,00	54,17	22,22	38,33	32,78	36,18	38,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
56,41	52,00	66,67	22,22	65,83	51,11	53,95	68,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
44,87	52,00	66,67	22,22	50,83	47,78	48,03	52,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
43,59	48,00	54,17	22,22	50,83	41,11	48,03	48,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
42,31	46,00	54,17	22,22	48,33	42,78	44,08	52,22
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
40,17	42,00	54,17	22,22	45,00	32,22	43,42	50,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
46,15	48,00	54,17	22,22	53,33	42,78	50,00	55,56
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
33,76	36,00	54,17	22,22	40,00	33,89	37,50	43,33
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
40,60	38,67	62,50	22,22	48,33	39,44	40,13	52,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
58,12	52,00	66,67	22,22	67,50	52,22	55,26	73,33
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**22,22**
30,34	34,00	62,50	22,22	34,17	29,44	34,87	36,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**22,22**
34,19	38,00	62,50	22,22	36,67	37,78	34,87	46,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
41,45	44,67	54,17	22,22	46,67	43,89	41,45	54,44
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**22,22**
32,91	35,33	54,17	22,22	35,83	25,00	36,18	36,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**22,22**
38,46	42,00	62,50	22,22	40,00	36,67	38,82	51,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
45,30	46,67	54,17	22,22	51,67	43,89	47,37	57,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
35,04	36,67	41,67	22,22	39,17	27,22	35,53	41,11
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
27,78	26,00	45,83	36,67	30,00	22,22	32,89	35,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
64,96	54,67	75,00	22,22	75,83	57,78	57,89	82,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
48,72	44,00	66,67	22,22	57,50	45,56	46,05	62,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
44,44	40,67	50,00	22,22	50,83	32,78	42,11	52,22
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**22,22**
46,58	44,67	70,83	22,22	52,50	41,67	46,71	56,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
53,42	54,67	75,00	22,22	60,83	54,44	51,97	65,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
38,46	40,00	54,17	22,22	45,00	37,22	42,11	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,62	38,00	54,17	22,22	40,00	37,22	36,18	45,56	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	50,43	48,67	70,83	22,22	55,00	50,00	46,71	66,67	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	54,17	22,22	42,50	35,56	40,13	42,22	**22,22**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	42,00	54,17	22,22	43,33	31,11	42,11	45,56	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,74	46,67	54,17	22,22	49,17	42,22	45,39	51,11	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	38,00	41,67	22,22	40,83	26,11	38,16	38,89	**22,22**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	28,00	54,17	22,22	30,00	27,22	28,29	32,22	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	40,67	50,00	22,22	40,83	30,56	38,16	41,11	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	47,86	48,00	54,17	22,22	55,00	43,89	51,32	60,00	**22,22**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	34,00	54,17	22,22	35,00	25,56	34,21	38,89	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	44,02	46,00	54,17	22,22	50,00	43,89	45,39	56,67	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	45,30	48,00	54,17	22,22	52,50	42,22	49,34	53,33	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,49	28,00	41,67	48,89	30,00	22,22	32,24	32,22	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	46,58	52,00	66,67	22,22	52,50	48,89	49,34	56,67	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,18	44,00	66,67	22,22	42,50	42,22	40,13	45,56	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	37,61	40,00	62,50	22,22	41,67	37,78	41,45	46,67	**22,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	32,48	35,33	62,50	23,33	40,83	22,22	38,16	45,56	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	50,85	48,00	70,83	22,22	55,83	51,67	48,03	67,78	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	33,33	31,33	45,83	50,00	35,00	22,22	37,50	38,89	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	47,01	44,00	70,83	22,22	53,33	43,33	48,03	57,78	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	39,32	44,00	70,83	22,22	43,33	41,11	44,08	46,67	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	29,49	27,33	45,83	43,33	30,83	22,22	36,18	37,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	43,16	48,00	70,83	22,22	45,83	49,44	44,08	56,67	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	37,18	38,67	54,17	22,22	39,17	35,00	37,50	47,78	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	30,77	33,33	62,50	22,22	35,00	31,11	36,18	37,78	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	34,67	54,17	22,22	37,50	26,67	37,50	38,89	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	38,46	41,33	62,50	22,22	43,33	36,67	44,08	44,44	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	33,33	34,67	54,17	22,22	36,67	26,67	37,50	37,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	42,31	45,33	62,50	22,22	45,83	45,00	44,08	54,44	**22,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	32,05	35,33	62,50	23,33	40,00	22,22	38,16	44,44	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	40,17	41,33	62,50	22,22	45,00	37,78	45,39	48,89	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	41,45	44,00	62,50	22,22	44,17	46,11	41,45	56,67	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Buchweizen							**22,22**
38,89	41,33	62,50	22,22	40,83	38,33	40,13	52,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**22,22**
29,06	27,33	45,83	43,33	30,00	22,22	36,18	36,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**22,22**
34,62	37,33	62,50	22,22	37,50	39,44	36,18	47,78
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Buchweizen							**22,22**
35,04	37,33	62,50	22,22	38,33	30,00	40,13	42,22
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**22,22**
22,22	52,67	108,33	33,33	68,33	43,89	60,53	86,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**22,22**
44,02	45,33	62,50	22,22	47,50	46,11	45,39	58,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**22,22**
33,76	31,33	45,83	50,00	35,83	22,22	37,50	40,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**22,22**
37,61	38,67	54,17	22,22	40,00	35,00	37,50	48,89
Spirulina getrocknet + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**22,22**
22,22	53,19	90,00	30,60	68,68	40,29	61,57	81,04
Mandeln + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**22,22**
22,22	53,19	90,00	30,60	68,68	40,29	61,57	81,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Bulgur, trocken							**22,22**
28,21	32,00	58,33	22,22	35,00	22,22	32,89	37,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**22,22**
36,75	42,67	66,67	22,22	43,33	32,22	40,79	46,67
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**22,22**
36,75	40,00	66,67	22,22	40,00	33,33	39,47	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**22,22**
37,61	40,00	58,33	22,22	45,00	28,89	42,11	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**22,22**
35,90	40,00	58,33	22,22	43,33	27,78	40,79	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	41,67	28,89	38,16	46,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	39,32	42,67	66,67	22,22	41,67	38,89	39,47	53,33	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	44,44	42,67	66,67	22,22	53,33	34,44	44,74	57,78	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	46,67	58,33	22,22	46,67	48,89	42,11	57,78	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,87	48,67	58,33	22,22	49,17	47,22	46,05	54,44	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	46,15	52,67	70,83	22,22	49,17	53,89	46,05	57,78	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	57,69	52,67	70,83	22,22	64,17	57,22	51,97	74,44	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	58,33	22,22	48,33	41,11	47,37	46,67	**22,22**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	36,67	58,33	22,22	36,67	38,89	34,21	44,44	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,47	38,00	50,00	22,22	38,33	28,33	37,50	37,78	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,45	44,67	58,33	22,22	45,83	42,78	43,42	50,00	**22,22**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,74	42,67	58,33	22,22	41,67	37,22	40,13	51,11	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	47,44	48,67	58,33	22,22	51,67	48,89	48,03	61,11	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	39,33	45,83	22,22	40,00	31,67	37,50	43,33	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	30,67	41,67	44,44	29,17	22,22	32,89	33,33	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	46,00	62,50	22,22	45,83	45,00	43,42	51,11	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,02	50,67	70,83	22,22	48,33	47,78	47,37	50,00	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	55,56	50,67	70,83	22,22	63,33	51,11	53,29	66,67	**22,22**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	42,00	62,50	22,22	40,83	33,33	41,45	44,44	**22,22**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,20	34,67	58,33	22,22	35,83	32,78	35,53	36,67	**22,22**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,67	58,33	22,22	40,83	31,11	41,45	43,33	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	46,67	58,33	22,22	50,83	42,78	49,34	53,33	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,18	38,67	45,83	22,22	39,17	32,22	36,18	44,44	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	55,98	52,00	75,00	22,22	63,33	53,33	53,29	67,78	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	52,00	75,00	22,22	48,33	50,00	47,37	51,11	**22,22**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	43,33	58,33	22,22	42,50	36,67	41,45	50,00	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	58,12	53,33	70,83	22,22	65,00	56,67	53,29	73,33	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	36,67	45,83	22,22	38,33	26,11	37,50	36,67	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,58	53,33	70,83	22,22	50,00	53,33	47,37	56,67	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	49,33	58,33	22,22	50,00	46,67	47,37	53,33	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	29,33	41,67	44,44	27,50	22,22	30,26	31,11	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,02	47,33	58,33	22,22	47,50	48,33	43,42	56,67	**22,22**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	37,33	58,33	22,22	37,50	38,33	35,53	43,33	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,86	49,33	58,33	22,22	52,50	48,33	49,34	60,00	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,73	48,00	62,50	22,22	50,83	45,00	49,34	54,44	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,16	48,00	62,50	22,22	48,33	43,33	47,37	47,78	**22,22**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	62,50	22,22	35,83	35,00	35,53	37,78	**22,22**
Mandeln + Cashewnuss + Cashewnuss	38,48	41,71	66,50	22,22	42,03	28,98	44,63	46,44	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	38,67	58,33	22,22	46,67	33,33	43,42	53,33	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	45,33	58,33	22,22	48,33	43,33	46,05	53,33	**22,22**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,00	58,33	22,22	45,00	28,89	42,11	48,89	**22,22**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	38,67	58,33	22,22	45,00	33,33	43,42	51,11	**22,22**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	46,67	58,33	22,22	51,67	43,33	50,00	55,56	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	42,67	50,00	22,22	45,00	37,78	42,11	51,11	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	49,33	58,33	22,22	53,33	48,89	50,00	62,22	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
44,44	46,67	58,33	22,22	50,00	42,22	48,68	51,11
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
39,32	40,00	50,00	22,22	43,33	32,22	42,11	44,44
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	45,00	30,00	43,42	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	45,00	30,00	43,42	51,11
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
39,32	40,00	50,00	22,22	43,33	32,22	42,11	44,44
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
41,03	44,00	66,67	22,22	50,00	35,56	50,00	57,78
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
52,99	49,33	66,67	22,22	60,00	48,89	52,63	64,44
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	43,33	30,00	40,79	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
28,21	25,33	33,33	33,11	28,33	22,22	30,26	31,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
45,30	49,33	66,67	22,22	50,00	46,67	48,68	53,33
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
41,88	42,67	50,00	22,22	45,00	37,78	42,11	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
37,61	38,67	58,33	22,22	45,00	33,33	43,42	51,11
Quinoa + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
36,75	38,67	58,33	22,22	41,67	36,67	40,79	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	43,33	30,00	40,79	48,89
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
38,46	38,67	58,33	22,22	46,67	33,33	43,42	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,00	58,33	22,22	45,00	28,89	42,11	48,89	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	46,67	58,33	22,22	51,67	43,33	50,00	55,56	**22,22**
Hafer + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	42,67	58,33	22,22	45,00	35,56	44,74	48,89	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	44,00	66,67	22,22	50,00	35,56	50,00	57,78	**22,22**
Pistazien roh + Haselnüsse + Pistazien roh	35,90	38,67	66,67	22,22	38,33	28,89	40,79	42,22	**22,22**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	23,33	41,67	24,11	23,33	22,22	25,00	30,00	**22,22**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	30,00	58,33	23,33	30,83	22,22	35,53	40,00	**22,22**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,06	31,33	58,33	23,33	32,50	22,22	38,16	42,22	**22,22**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,49	28,67	45,83	26,67	31,67	22,22	32,24	37,78	**22,22**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	38,46	41,33	58,33	22,22	40,00	33,33	39,47	48,89	**22,22**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Pistazien roh	33,33	37,33	66,67	22,22	36,67	28,89	38,16	40,00	**22,22**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	28,67	45,83	26,67	30,00	22,22	32,24	35,56	**22,22**
Buchweizen + Pistazien roh + Pistazien roh	34,19	36,00	66,67	22,22	38,33	32,22	40,79	42,22	**22,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	37,33	50,00	35,56	41,67	22,22	40,13	43,33	**22,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	32,00	45,83	25,56	33,33	22,22	32,89	33,33	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	27,33	50,00	27,56	28,33	22,22	31,58	30,00	**22,22**
Pistazien roh + Buchweizen + Pistazien roh	34,19	36,00	66,67	22,22	38,33	32,22	40,79	42,22	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**22,22**
32,05	35,33	58,33	22,22	35,00	35,00	33,55	42,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,22**
35,47	37,33	58,33	33,33	40,00	22,22	40,13	45,56
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Pistazien roh							**22,22**
34,19	37,33	66,67	22,22	38,33	27,78	39,47	40,00
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Pistazien roh							**22,22**
35,04	36,00	66,67	22,22	40,00	32,22	40,79	44,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Pistazien roh							**22,22**
32,48	32,00	50,00	37,78	31,67	22,22	35,53	35,56
Pistazien roh + Kakao + Pistazien roh							**22,22**
37,61	41,33	75,00	22,22	43,33	34,44	47,37	48,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**22,22**
35,90	37,33	45,83	22,22	37,50	28,33	35,53	42,22
Haselnüsse + Pistazien roh + Pistazien roh							**22,22**
35,90	38,67	66,67	22,22	38,33	28,89	40,79	42,22
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,22**
29,91	31,33	50,00	25,56	34,17	22,22	38,16	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Pistazien roh							**22,22**
38,46	41,33	66,67	22,22	40,00	34,44	40,79	48,89
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,22**
22,22	22,67	45,83	26,67	25,00	23,89	26,32	28,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**22,22**
56,41	51,33	70,83	22,22	62,50	53,33	51,32	72,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**22,22**
44,87	51,33	70,83	22,22	47,50	50,00	45,39	55,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**22,22**
43,59	47,33	58,33	22,22	47,50	43,33	45,39	52,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Pistazien roh							**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	38,33	34,44	38,16	46,67
Gerstenmehl + Pistazien roh + Pistazien roh							**22,22**
33,33	37,33	66,67	22,22	36,67	28,89	38,16	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Pistazien roh							**22,22**
40,17	44,00	75,00	22,22	45,00	40,00	47,37	55,56
Kakao + Pistazien roh + Pistazien roh							**22,22**
37,61	41,33	75,00	22,22	43,33	34,44	47,37	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	42,31	45,33	58,33	22,22	45,00	45,00	41,45	55,56	**22,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,91	36,00	58,33	33,33	38,33	22,22	37,50	43,33	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	46,15	47,33	58,33	22,22	50,00	45,00	47,37	58,89	**22,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Pistazien roh	29,91	30,67	50,00	37,78	30,00	22,22	32,89	33,33	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,85	54,67	75,00	22,22	55,00	56,67	49,34	63,33	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	31,20	32,67	45,83	22,22	34,17	23,33	33,55	33,33	**22,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	34,19	38,00	62,50	24,44	41,67	22,22	39,47	45,56	**22,22**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,44	44,67	62,50	22,22	47,50	40,00	43,42	56,67	**22,22**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,03	38,67	62,50	22,22	42,50	41,67	37,50	50,00	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	41,45	42,67	58,33	22,22	46,67	40,00	45,39	50,00	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	44,02	45,33	58,33	22,22	48,33	45,56	45,39	56,67	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	49,57	50,67	62,50	22,22	55,00	50,00	49,34	60,00	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,29	48,67	62,50	22,22	52,50	51,67	45,39	63,33	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	39,74	42,67	58,33	22,22	43,33	39,44	41,45	48,89	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	52,14	50,67	62,50	22,22	57,50	51,67	51,32	66,67	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	43,59	44,67	58,33	22,22	48,33	39,44	47,37	52,22	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	33,33	34,67	45,83	22,22	35,83	22,78	35,53	35,56	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	62,39	54,67	75,00	22,22	70,00	60,00	55,26	80,00	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	42,74	49,33	70,83	22,22	45,83	50,56	43,42	53,33	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	42,31	48,67	70,83	22,22	45,83	44,44	45,39	48,89	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	35,47	34,00	45,83	51,11	36,67	22,22	38,82	40,00	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	53,85	48,67	70,83	22,22	60,83	47,78	51,32	65,56	**22,22**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	36,32	39,33	58,33	22,22	38,33	33,89	37,50	46,67	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	41,03	44,67	58,33	22,22	45,83	37,78	45,39	45,56	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	33,76	35,33	45,83	22,22	35,83	28,89	33,55	40,00	**22,22**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	29,91	33,33	58,33	22,22	33,33	35,56	31,58	40,00	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	40,67	50,00	22,22	45,00	35,00	39,47	50,00	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	54,27	49,33	70,83	22,22	60,83	53,89	49,34	70,00	**22,22**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	27,35	30,67	58,33	22,22	31,67	30,00	31,58	33,33	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	40,17	43,33	58,33	22,22	43,33	45,56	39,47	53,33	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	51,71	46,67	70,83	22,22	59,17	48,33	49,34	63,33	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	41,45	45,33	58,33	22,22	45,83	43,89	43,42	50,00	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	40,17	46,67	70,83	22,22	44,17	45,00	43,42	46,67	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**22,22**
38,89	42,67	58,33	22,22	44,17	38,33	43,42	43,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**22,22**
37,61	40,67	58,33	22,22	41,67	40,00	39,47	46,67
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**22,22**
29,49	32,67	58,33	22,22	33,33	29,44	33,55	35,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Hafer							**22,22**
31,20	30,00	45,83	44,44	31,67	22,22	37,50	37,78
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**22,22**
35,90	38,67	58,33	22,22	38,33	27,78	39,47	42,22
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**22,22**
33,76	36,67	58,33	22,22	36,67	28,33	37,50	40,00
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**22,22**
52,99	49,33	66,67	22,22	60,00	48,89	52,63	64,44
Hafer + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**22,22**
34,19	36,00	50,00	22,22	36,67	24,44	36,84	37,78
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
38,46	42,67	66,67	22,22	46,67	35,56	46,05	55,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**22,22**
33,33	32,00	41,67	40,00	33,33	22,22	35,53	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**22,22**
36,75	40,00	66,67	22,22	40,00	33,33	39,47	46,67
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**22,22**
39,32	40,00	50,00	22,22	43,33	32,22	42,11	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Pistazien roh							**22,22**
36,75	38,67	66,67	22,22	40,00	37,78	40,79	48,89
Hafer + Hafer + Pistazien roh							**22,22**
35,90	38,67	58,33	22,22	38,33	27,78	39,47	42,22
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**22,22**
34,19	37,33	66,67	22,22	38,33	27,78	39,47	40,00
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	41,67	30,00	39,47	48,89
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**22,22**
32,48	32,00	50,00	37,78	31,67	22,22	35,53	35,56
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**22,22**
29,91	30,67	50,00	37,78	30,00	22,22	32,89	33,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Hafer + Pistazien roh							**22,22**
31,62	34,67	58,33	22,22	35,00	28,89	35,53	37,78
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
34,19	38,67	58,33	22,22	40,00	30,00	36,84	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**22,22**
44,44	46,67	58,33	22,22	50,00	42,22	48,68	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Pistazien roh							**22,22**
47,86	45,33	66,67	22,22	53,33	41,11	47,37	57,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**22,22**
46,15	46,67	58,33	22,22	51,67	43,33	50,00	55,56
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**22,22**
35,04	36,00	66,67	22,22	40,00	32,22	40,79	44,44
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
36,75	40,00	66,67	22,22	40,00	33,33	39,47	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**22,22**
45,30	49,33	66,67	22,22	50,00	46,67	48,68	53,33
Hafer + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
31,62	36,00	58,33	22,22	36,67	22,22	35,53	42,22
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**22,22**
41,03	42,67	58,33	22,22	45,00	35,56	44,74	48,89
Quinoa + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
27,35	32,00	58,33	22,22	33,33	23,33	31,58	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
43,59	42,67	66,67	22,22	51,67	35,56	43,42	57,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
35,90	42,67	66,67	22,22	41,67	33,33	39,47	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
35,04	40,00	58,33	22,22	41,67	28,89	39,47	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	43,33	30,00	40,79	48,89
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**22,22**
36,75	38,67	58,33	22,22	41,67	36,67	40,79	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Pistazien roh							**22,22**
41,03	42,67	58,33	22,22	45,00	35,56	44,74	48,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Quinoa + Pistazien roh							**22,22**
27,35	30,67	58,33	22,22	31,67	30,00	31,58	33,33
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	38,33	34,44	38,16	46,67
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**22,22**
33,33	32,00	41,67	40,00	33,33	22,22	35,53	33,33
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
38,46	41,33	66,67	22,22	40,00	34,44	40,79	48,89
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
40,17	44,00	75,00	22,22	45,00	40,00	47,37	55,56
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
36,75	38,67	66,67	22,22	40,00	37,78	40,79	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
40,17	46,67	75,00	22,22	48,33	38,89	48,68	55,56
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
37,61	38,67	66,67	22,22	41,67	37,78	40,79	51,11
Quinoa + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**22,22**
29,91	32,00	50,00	22,22	33,33	25,56	32,89	33,33
Dinkel ungekocht + Hafer + Pistazien roh							**22,22**
34,19	36,00	50,00	22,22	36,67	24,44	36,84	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
34,19	38,67	58,33	22,22	40,00	30,00	36,84	46,67
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
35,04	37,33	58,33	22,22	41,67	33,33	39,47	48,89
Hafer + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	22,22	38,16	44,44
Quinoa + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
29,91	33,33	58,33	22,22	35,00	23,33	34,21	40,00
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	53,33	35,56	46,05	60,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	43,33	33,33	42,11	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	43,33	28,89	42,11	46,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	41,67	30,00	39,47	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	37,33	58,33	22,22	43,33	33,33	39,47	51,11	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Pistazien roh	38,46	41,33	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	46,67	**22,22**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Pistazien roh	29,91	32,00	50,00	22,22	33,33	25,56	32,89	33,33	**22,22**
Hafer + Quinoa + Pistazien roh	31,62	34,67	58,33	22,22	35,00	28,89	35,53	37,78	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Pistazien roh	40,17	45,33	66,67	22,22	43,33	38,89	43,42	46,67	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Pistazien roh	39,32	42,67	58,33	22,22	43,33	34,44	43,42	44,44	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Pistazien roh	36,75	38,67	58,33	22,22	41,67	36,67	40,79	44,44	**22,22**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	38,67	58,33	22,22	41,67	28,89	38,16	46,67	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Pistazien roh	34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	36,67	36,84	42,22	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Pistazien roh	35,04	38,67	58,33	22,22	40,00	35,56	39,47	40,00	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Pistazien roh	35,90	41,33	66,67	22,22	40,00	40,00	39,47	42,22	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Pistazien roh	43,59	41,33	66,67	22,22	50,00	42,22	43,42	53,33	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	43,59	45,33	58,33	22,22	48,33	43,33	46,05	53,33	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	41,33	58,33	22,22	45,00	30,00	43,42	51,11	**22,22**
Quinoa + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	30,67	58,33	22,22	35,00	26,67	34,21	40,00	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	52,14	52,00	75,00	22,22	58,33	52,22	51,32	62,22	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	38,67	58,33	22,22	45,00	32,22	42,11	48,89	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	37,33	58,33	22,22	43,33	33,33	39,47	51,11	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	42,74	48,00	66,67	22,22	46,67	46,67	44,74	51,11	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	38,67	58,33	22,22	46,67	33,33	43,42	53,33	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	42,67	66,67	22,22	46,67	35,56	46,05	55,56	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	46,15	42,67	58,33	22,22	51,67	37,78	44,74	53,33	**22,22**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	39,32	42,67	58,33	22,22	43,33	34,44	43,42	44,44	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	41,88	45,33	58,33	22,22	46,67	42,22	44,74	48,89	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	41,03	44,00	58,33	22,22	45,00	43,33	42,11	51,11	**22,22**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	32,00	50,00	22,22	38,33	22,22	35,53	42,22	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	45,30	41,33	66,67	22,22	55,00	38,89	46,05	62,22	**22,22**
Hafer + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	34,67	58,33	22,22	38,33	25,56	38,16	44,44	**22,22**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	29,06	30,67	58,33	22,22	36,67	26,67	34,21	42,22	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	41,33	66,67	22,22	53,33	38,89	46,05	60,00	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	41,33	66,67	22,22	43,33	36,67	42,11	48,89	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	38,67	58,33	22,22	43,33	32,22	42,11	46,67	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	37,33	58,33	22,22	41,67	33,33	39,47	48,89	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	38,67	58,33	22,22	45,00	33,33	43,42	51,11	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
30,77	32,00	50,00	22,22	36,67	22,22	35,53	40,00
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	40,00	35,56	39,47	40,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
45,30	49,33	66,67	22,22	50,00	46,67	48,68	53,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**22,22**
43,59	45,33	58,33	22,22	48,33	43,33	46,05	53,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
42,74	48,00	66,67	22,22	46,67	46,67	44,74	51,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
43,59	49,33	66,67	22,22	48,33	45,56	47,37	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
44,44	52,00	75,00	22,22	48,33	50,00	47,37	51,11
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
38,46	42,67	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**22,22**
44,44	46,67	58,33	22,22	50,00	42,22	48,68	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
37,61	40,00	58,33	22,22	45,00	28,89	42,11	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**22,22**
37,61	38,67	66,67	22,22	41,67	37,78	40,79	51,11
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
37,61	40,00	58,33	22,22	45,00	28,89	42,11	48,89
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
38,46	38,67	58,33	22,22	46,67	33,33	43,42	53,33
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
37,61	38,67	58,33	22,22	45,00	33,33	43,42	51,11
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
41,03	44,00	66,67	22,22	50,00	35,56	50,00	57,78
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	45,00	30,00	43,42	51,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	43,33	30,00	40,79	48,89	
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**22,22**
37,61	40,00	50,00	22,22	41,67	31,11	40,79	40,00	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
38,46	41,33	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	46,67	
Hafer + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
35,04	37,33	50,00	24,44	40,00	22,22	38,16	42,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
37,61	41,33	66,67	22,22	45,00	36,67	42,11	51,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
35,90	40,00	58,33	22,22	43,33	27,78	40,79	44,44	
Quinoa + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
28,21	32,00	58,33	22,22	35,00	22,22	32,89	37,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**22,22**
41,88	45,33	58,33	22,22	46,67	42,22	44,74	48,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**22,22**
42,74	46,67	58,33	22,22	48,33	41,11	47,37	46,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
36,75	42,67	66,67	22,22	43,33	32,22	40,79	46,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**22,22**
43,59	49,33	66,67	22,22	48,33	45,56	47,37	48,89	
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
31,62	32,00	50,00	22,22	38,33	22,22	35,53	42,22	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	36,67	36,84	42,22	
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
30,77	32,00	50,00	22,22	36,67	22,22	35,53	40,00	
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
44,44	42,67	66,67	22,22	53,33	34,44	44,74	57,78	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**22,22**
51,28	49,33	66,67	22,22	58,33	47,78	51,32	60,00	
Kakao + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	41,67	24,44	42,11	46,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
50,43	48,00	66,67	22,22	56,67	48,89	48,68	62,22	
Hafer + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
33,33	34,67	58,33	22,22	40,00	25,56	38,16	46,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	41,67	28,89	38,16	46,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
50,43	48,00	66,67	22,22	56,67	48,89	48,68	62,22	
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	40,00	32,22	38,16	42,22	
Hafer + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	43,33	27,78	44,74	51,11	
Quinoa + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
31,62	36,00	66,67	22,22	40,00	28,89	40,79	46,67	
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
47,86	46,67	75,00	22,22	58,33	41,11	52,63	66,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
39,32	44,00	66,67	22,22	48,33	34,44	48,68	53,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
41,03	44,00	66,67	22,22	50,00	35,56	50,00	57,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
52,99	49,33	66,67	22,22	60,00	48,89	52,63	64,44	
Dinkel ungekocht + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	41,67	24,44	42,11	46,67	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
46,15	42,67	58,33	22,22	51,67	37,78	44,74	53,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
51,28	49,33	66,67	22,22	58,33	47,78	51,32	60,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
52,14	52,00	75,00	22,22	58,33	52,22	51,32	62,22	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
59,83	52,00	75,00	22,22	68,33	54,44	55,26	73,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Pistazien roh								**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	40,00	32,22	38,16	42,22	
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**22,22**
43,59	41,33	66,67	22,22	50,00	42,22	43,42	53,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh	47,86	45,33	66,67	22,22	53,33	41,11	47,37	57,78	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	37,61	40,00	50,00	22,22	41,67	31,11	40,79	40,00	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	39,32	40,00	50,00	22,22	43,33	32,22	42,11	44,44	**22,22**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	35,90	41,33	66,67	22,22	40,00	40,00	39,47	42,22	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	38,46	42,67	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	42,22	**22,22**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	40,17	45,33	66,67	22,22	43,33	38,89	43,42	46,67	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	47,44	44,00	70,83	22,22	54,17	43,33	48,03	58,89	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,88	44,00	62,50	22,22	45,00	46,11	41,45	57,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	39,32	41,33	62,50	22,22	41,67	38,33	40,13	53,33	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	38,89	41,33	62,50	22,22	44,17	36,67	44,08	45,56	**22,22**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	31,20	34,00	54,17	22,22	34,17	33,33	32,24	40,00	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	45,30	46,00	54,17	22,22	49,17	43,33	46,05	56,67	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	41,45	44,00	54,17	22,22	44,17	43,33	40,13	53,33	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	42,74	46,00	54,17	22,22	46,67	41,67	44,08	50,00	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	40,60	41,33	62,50	22,22	45,83	37,78	45,39	50,00	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	44,44	45,33	62,50	22,22	48,33	46,11	45,39	60,00	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	37,33	62,50	22,22	38,33	39,44	36,18	48,89	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	35,47	37,33	62,50	22,22	39,17	30,00	40,13	43,33	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	55,56	50,00	66,67	22,22	61,67	51,67	50,00	70,00	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	51,28	48,00	70,83	22,22	56,67	51,67	48,03	68,89	**22,22**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	37,61	40,00	54,17	22,22	39,17	31,67	38,16	46,67	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	31,20	33,33	62,50	22,22	35,83	31,11	36,18	38,89	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	35,04	36,00	41,67	22,22	36,67	26,67	34,21	40,00	**22,22**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	39,74	44,00	70,83	22,22	44,17	41,11	44,08	47,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	43,59	48,00	70,83	22,22	46,67	49,44	44,08	57,78	**22,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	42,74	45,33	62,50	22,22	46,67	45,00	44,08	55,56	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	44,02	50,00	66,67	22,22	46,67	48,33	44,08	53,33	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	40,17	43,33	54,17	22,22	45,00	36,11	44,08	43,33	**22,22**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	28,63	31,33	54,17	22,22	32,50	27,78	32,24	33,33	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	52,99	47,33	66,67	22,22	60,00	46,11	50,00	63,33	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	32,48	30,67	45,83	47,78	31,67	22,22	35,53	33,33	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	42,74	43,33	54,17	22,22	47,50	37,78	46,05	50,00	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	38,89	41,33	54,17	22,22	42,50	37,78	40,13	46,67	**22,22**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	35,04	37,33	54,17	22,22	37,50	26,11	38,16	40,00	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**22,22**
41,45	47,33	66,67	22,22	45,00	42,78	44,08	46,67
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**22,22**
38,03	40,00	62,50	22,22	42,50	37,78	41,45	47,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**22,22**
33,33	31,33	41,67	47,78	31,67	22,22	35,53	34,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
51,28	45,33	58,33	22,22	59,17	41,11	47,37	62,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**22,22**
39,74	42,67	66,67	22,22	40,83	37,22	40,79	52,22
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**22,22**
35,90	38,67	66,67	22,22	38,33	28,89	40,79	42,22
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**22,22**
34,19	37,33	66,67	22,22	38,33	27,78	39,47	40,00
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**22,22**
34,19	36,00	66,67	22,22	38,33	32,22	40,79	42,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Pistazien roh							**22,22**
41,45	45,33	75,00	22,22	45,83	42,78	47,37	58,89
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
26,92	29,33	45,83	22,22	31,67	22,78	29,61	32,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**22,22**
38,03	41,33	66,67	22,22	40,83	36,11	39,47	50,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**22,22**
29,91	26,00	41,67	45,56	30,00	22,22	32,89	34,44
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**22,22**
35,04	36,00	66,67	22,22	40,00	32,22	40,79	44,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**22,22**
38,89	40,00	66,67	22,22	42,50	40,56	40,79	54,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
37,18	39,33	45,83	22,22	41,67	32,78	37,50	45,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**22,22**
37,18	41,33	66,67	22,22	39,17	37,22	38,16	50,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**22,22**
30,34	32,67	58,33	23,11	36,67	22,22	36,18	40,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**22,22**
29,06	26,00	41,67	45,56	28,33	22,22	32,89	32,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Pistazien roh							**22,22**
37,61	41,33	75,00	22,22	43,33	34,44	47,37	48,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**22,22**
38,03	40,00	66,67	22,22	40,83	40,56	40,79	52,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
38,46	41,33	45,83	22,22	44,17	31,11	41,45	42,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
41,03	41,33	45,83	22,22	46,67	32,78	43,42	48,89
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
23,89	37,65	41,25	22,22	26,88	23,50	27,45	35,00
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
39,74	45,33	58,33	22,22	44,17	37,78	41,45	45,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Haselnüsse							**22,22**
29,91	33,33	58,33	22,22	35,00	23,33	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	53,33	108,33	33,33	68,33	41,11	60,53	84,44
Buchweizen + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	52,00	108,33	33,33	68,33	45,56	61,84	86,67
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**22,22**
47,86	46,67	75,00	22,22	58,33	41,11	52,63	66,67
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**22,22**
31,62	36,00	66,67	22,22	40,00	28,89	40,79	46,67
Austernpilze + Hafer + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	50,67	100,00	33,11	66,67	42,22	60,53	82,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	53,33	35,56	46,05	60,00
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	43,33	27,78	44,74	51,11
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	53,19	90,00	30,60	68,68	40,29	61,57	81,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Kakao							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	41,67	24,44	42,11	46,67
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	41,67	24,44	42,11	46,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**22,22**
40,17	46,67	75,00	22,22	48,33	38,89	48,68	55,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	41,67	30,00	39,47	48,89	
Pistazien roh + Pistazien roh + Kakao							**22,22**
37,61	41,33	75,00	22,22	43,33	34,44	47,37	48,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**22,22**
41,03	44,00	66,67	22,22	41,67	40,00	40,79	55,56	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**22,22**
38,46	41,33	66,67	22,22	40,00	34,44	40,79	48,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Haselnüsse							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	22,22	38,16	44,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kakao							**22,22**
40,17	44,00	75,00	22,22	45,00	40,00	47,37	55,56	
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**22,22**
32,48	32,00	50,00	37,78	31,67	22,22	35,53	35,56	
Gerstenmehl + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	52,00	108,33	33,33	68,33	45,56	61,84	86,67	
Hafer + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	50,67	100,00	33,11	66,67	42,22	60,53	82,22	
Gerstenmehl + Quinoa + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	53,33	108,33	35,56	68,33	46,67	60,53	84,44	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	53,19	90,00	30,60	68,68	40,29	61,57	81,04	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**22,22**
38,46	42,67	66,67	22,22	46,67	35,56	46,05	55,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	45,00	30,00	43,42	51,11	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**22,22**
41,03	44,00	66,67	22,22	50,00	35,56	50,00	57,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	43,33	33,33	42,11	48,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	43,33	28,89	42,11	46,67	
Quinoa + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	53,33	108,33	35,56	68,33	46,67	60,53	84,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**22,22**
22,22	53,33	108,33	33,33	68,33	41,11	60,53	84,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**22,22**
39,32	44,00	66,67	22,22	48,33	34,44	48,68	53,33
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	38,33	34,44	38,16	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	43,33	30,00	40,79	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	43,33	28,89	42,11	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**22,22**
34,19	38,67	58,33	22,22	40,00	30,00	36,84	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Gerstenmehl							**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	38,33	34,44	38,16	46,67
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	22,22	38,16	44,44
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**22,22**
29,91	33,33	58,33	22,22	35,00	23,33	34,21	40,00
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	53,33	35,56	46,05	60,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	43,33	33,33	42,11	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Gerstenmehl							**22,22**
29,91	30,67	50,00	37,78	30,00	22,22	32,89	33,33
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Gerstenmehl							**22,22**
22,22	52,00	108,33	33,33	68,33	45,56	61,84	86,67
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**22,22**
43,59	42,67	66,67	22,22	51,67	35,56	43,42	57,78
Pistazien roh + Pistazien roh + Haselnüsse							**22,22**
35,90	38,67	66,67	22,22	38,33	28,89	40,79	42,22
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**22,22**
29,91	30,67	50,00	37,78	30,00	22,22	32,89	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Haselnüsse							**22,22**
38,46	41,33	66,67	22,22	40,00	34,44	40,79	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Haselnüsse							**22,22**
32,48	32,00	50,00	37,78	31,67	22,22	35,53	35,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**22,22**
22,22	53,33	108,33	33,33	68,33	41,11	60,53	84,44
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**22,22**
22,22	52,00	108,33	33,33	68,33	45,56	61,84	86,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**22,22**
35,04	40,00	58,33	22,22	41,67	28,89	39,47	44,44
Quinoa + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**22,22**
22,22	53,33	108,33	35,56	68,33	46,67	60,53	84,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	41,67	30,00	39,47	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**22,22**
38,46	42,67	66,67	22,22	40,00	40,00	38,16	53,33
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**22,22**
27,35	32,00	58,33	22,22	33,33	23,33	31,58	37,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**22,22**
35,90	42,67	66,67	22,22	41,67	33,33	39,47	46,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**22,22**
34,19	38,67	58,33	22,22	40,00	30,00	36,84	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**22,22**
35,04	40,00	58,33	22,22	41,67	28,89	39,47	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	43,33	30,00	40,79	48,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	45,00	30,00	43,42	51,11
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**22,22**
22,22	53,33	108,33	33,33	68,33	41,11	60,53	84,44
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
45,30	41,33	66,67	22,22	55,00	38,89	46,05	62,22
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
36,75	42,67	66,67	22,22	43,33	32,22	40,79	46,67
Gerstenmehl + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
27,35	32,00	58,33	22,22	33,33	23,33	31,58	37,78
Dinkel ungekocht + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,22**
35,04	37,33	50,00	24,44	40,00	22,22	38,16	42,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	42,67	66,67	22,22	53,33	34,44	44,74	57,78	**22,22**
Kakao + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	36,00	66,67	22,22	40,00	28,89	40,79	46,67	**22,22**
Gerstenmehl + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	36,00	58,33	22,22	36,67	22,22	35,53	42,22	**22,22**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	46,15	44,00	66,67	22,22	53,33	35,56	46,05	60,00	**22,22**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	42,67	66,67	22,22	51,67	35,56	43,42	57,78	**22,22**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	44,44	41,33	66,67	22,22	53,33	38,89	46,05	60,00	**22,22**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	41,33	66,67	22,22	45,00	36,67	42,11	51,11	**22,22**
Bulgur, trocken + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	32,00	58,33	22,22	35,00	22,22	32,89	37,78	**22,22**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	34,67	58,33	22,22	40,00	25,56	38,16	46,67	**22,22**
Pistazien roh + Pistazien roh + Gerstenmehl	33,33	37,33	66,67	22,22	36,67	28,89	38,16	40,00	**22,22**
Buchweizen + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	34,67	58,33	22,22	38,33	25,56	38,16	44,44	**22,22**
Haselnüsse + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	29,91	33,33	58,33	22,22	35,00	23,33	34,21	40,00	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	35,90	42,67	66,67	22,22	41,67	33,33	39,47	46,67	**22,22**
Kakao + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	66,67	22,22	43,33	27,78	44,74	51,11	**22,22**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	47,86	46,67	75,00	22,22	58,33	41,11	52,63	66,67	**22,22**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	44,00	66,67	22,22	43,33	33,33	42,11	48,89	**22,22**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	40,00	58,33	22,22	41,67	28,89	39,47	44,44	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Gerstenmehl	31,62	36,00	58,33	22,22	36,67	22,22	35,53	42,22	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	41,33	58,33	22,22	43,33	28,89	42,11	46,67	**22,22**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	44,00	66,67	22,22	48,33	34,44	48,68	53,33	**22,22**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	38,67	58,33	22,22	43,33	32,22	42,11	46,67	**22,22**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	38,67	58,33	22,22	45,00	32,22	42,11	48,89	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	43,59	42,67	66,67	22,22	51,67	35,56	43,42	57,78	**22,22**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	42,67	66,67	22,22	41,67	33,33	39,47	46,67	**22,22**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	41,33	66,67	22,22	43,33	36,67	42,11	48,89	**22,22**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	40,17	46,67	75,00	22,22	48,33	38,89	48,68	55,56	**22,22**
Haselnüsse + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	22,22	38,16	44,44	**22,22**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Gerstenmehl	22,22	53,33	108,33	35,56	68,33	46,67	60,53	84,44	**22,22**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	31,62	36,00	58,33	22,22	36,67	22,22	35,53	42,22	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Gerstenmehl	27,35	32,00	58,33	22,22	33,33	23,33	31,58	37,78	**22,22**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	29,06	30,67	58,33	22,22	36,67	26,67	34,21	42,22	**22,22**
Buchweizen + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	30,67	58,33	22,22	35,00	26,67	34,21	40,00	**22,22**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	58,33	22,22	43,33	27,78	40,79	44,44	**22,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,01	48,00	62,50	22,22	53,33	44,44	49,34	53,33	**22,22**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	42,00	62,50	22,22	45,83	34,44	43,42	50,00	**22,22**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,47	36,00	62,50	22,22	40,83	36,11	37,50	43,33	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,73	50,67	62,50	22,22	50,00	48,89	47,37	54,44	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	59,83	52,00	75,00	22,22	68,33	54,44	55,26	73,33	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	40,67	50,00	22,22	40,00	33,89	37,50	44,44	**22,22**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,60	44,67	62,50	22,22	42,50	38,89	41,45	51,11	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,29	52,00	75,00	22,22	53,33	51,11	49,34	56,67	**22,22**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	38,67	62,50	22,22	37,50	40,56	35,53	44,44	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,73	46,00	62,50	22,22	50,83	46,11	45,39	56,67	**22,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	48,67	62,50	22,22	47,50	50,56	43,42	57,78	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	30,67	33,33	46,67	30,83	22,22	32,89	31,11	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	48,29	50,67	62,50	22,22	52,50	50,56	49,34	61,11	**22,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	47,01	54,67	75,00	22,22	50,00	55,56	47,37	57,78	**22,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	58,55	54,67	75,00	22,22	65,00	58,89	53,29	74,44	**22,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	29,33	41,67	44,44	34,17	22,22	33,55	36,67	**22,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,32	38,00	50,00	22,22	43,33	29,44	39,47	43,33	**22,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	49,57	48,00	62,50	22,22	55,83	46,11	51,32	60,00	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Hafer + Austernpilze							**22,22**
22,22	50,67	100,00	33,11	66,67	42,22	60,53	82,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**22,22**
36,75	41,33	66,67	22,22	43,33	36,67	42,11	48,89
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**22,22**
32,48	34,67	58,33	22,22	38,33	25,56	38,16	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**22,22**
39,32	44,00	66,67	22,22	48,33	34,44	48,68	53,33
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**22,22**
28,21	30,67	58,33	22,22	35,00	26,67	34,21	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**22,22**
40,17	46,67	75,00	22,22	48,33	38,89	48,68	55,56
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**22,22**
44,44	41,33	66,67	22,22	53,33	38,89	46,05	60,00
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Buchweizen							**22,22**
22,22	52,00	108,33	33,33	68,33	45,56	61,84	86,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**22,22**
47,86	46,67	75,00	22,22	58,33	41,11	52,63	66,67
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**22,22**
22,22	52,00	108,33	33,33	68,33	45,56	61,84	86,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Kakao							**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	43,33	27,78	44,74	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Kakao							**22,22**
31,62	36,00	66,67	22,22	40,00	28,89	40,79	46,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**22,22**
28,21	25,33	33,33	33,11	28,33	22,22	30,26	31,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**22,22**
38,46	42,67	66,67	22,22	46,67	35,56	46,05	55,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**22,22**
35,90	38,67	58,33	22,22	43,33	32,22	42,11	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**22,22**
42,74	46,67	75,00	22,22	46,67	45,56	47,37	62,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**22,22**
41,03	44,00	66,67	22,22	50,00	35,56	50,00	57,78
Hafer + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**22,22**
22,22	50,67	100,00	33,11	66,67	42,22	60,53	82,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Buchweizen							**22,22**
36,75	38,67	66,67	22,22	40,00	37,78	40,79	48,89
Pistazien roh + Pistazien roh + Buchweizen							**22,22**
34,19	36,00	66,67	22,22	38,33	32,22	40,79	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**22,22**
25,64	24,00	33,33	33,11	25,00	22,22	26,32	28,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**22,22**
28,21	25,33	33,33	33,11	28,33	22,22	30,26	31,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**22,22**
25,64	24,00	33,33	33,11	25,00	22,22	26,32	28,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**22,22**
35,04	37,33	58,33	22,22	41,67	33,33	39,47	48,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**22,22**
37,61	38,67	58,33	22,22	45,00	33,33	43,42	51,11
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**22,22**
30,77	32,00	50,00	22,22	36,67	22,22	35,53	40,00
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**22,22**
40,17	44,00	75,00	22,22	45,00	40,00	47,37	55,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
47,01	54,67	75,00	22,22	50,00	55,56	47,37	57,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
45,30	50,67	66,67	22,22	48,33	52,22	44,74	57,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
46,15	52,00	66,67	22,22	50,00	51,11	47,37	55,56
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
44,44	52,00	75,00	22,22	48,33	50,00	47,37	51,11
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
43,59	49,33	66,67	22,22	48,33	45,56	47,37	48,89
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
41,03	45,33	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	48,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
47,86	52,00	66,67	22,22	51,67	52,22	48,68	60,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh								**22,22**
47,86	45,33	66,67	22,22	53,33	41,11	47,37	57,78	
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
54,70	54,67	75,00	22,22	60,00	57,78	51,32	68,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
47,86	52,00	66,67	22,22	51,67	52,22	48,68	60,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
45,30	50,67	66,67	22,22	48,33	52,22	44,74	57,78	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
45,30	49,33	66,67	22,22	50,00	46,67	48,68	53,33	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
42,74	48,00	66,67	22,22	46,67	46,67	44,74	51,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
46,15	52,00	66,67	22,22	50,00	51,11	47,37	55,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
54,70	54,67	75,00	22,22	60,00	57,78	51,32	68,89	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
52,14	52,00	75,00	22,22	58,33	52,22	51,32	62,22	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
42,74	48,00	66,67	22,22	45,00	44,44	43,42	53,33	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	41,67	45,56	39,47	48,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
47,01	54,67	75,00	22,22	50,00	55,56	47,37	57,78	
Pistazien roh + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
35,90	41,33	66,67	22,22	40,00	40,00	39,47	42,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
41,03	45,33	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	48,89	
Quinoa + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**22,22**
35,90	41,33	66,67	22,22	40,00	40,00	39,47	42,22	
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh								**22,22**
59,83	52,00	75,00	22,22	68,33	54,44	55,26	73,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
44,44	41,33	66,67	22,22	53,33	38,89	46,05	60,00
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
36,75	42,67	66,67	22,22	43,33	32,22	40,79	46,67
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
44,44	42,67	66,67	22,22	53,33	34,44	44,74	57,78
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
37,61	41,33	66,67	22,22	45,00	36,67	42,11	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	43,33	33,33	42,11	48,89
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
36,75	41,33	66,67	22,22	43,33	36,67	42,11	48,89
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
46,15	42,67	58,33	22,22	51,67	37,78	44,74	53,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
36,75	42,67	66,67	22,22	43,33	32,22	40,79	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
45,30	41,33	66,67	22,22	55,00	38,89	46,05	62,22
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
40,17	46,67	75,00	22,22	48,33	38,89	48,68	55,56
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	43,33	33,33	42,11	48,89
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
35,90	42,67	66,67	22,22	41,67	33,33	39,47	46,67
Hafer + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
40,17	45,33	66,67	22,22	43,33	38,89	43,42	46,67
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
44,44	41,33	66,67	22,22	53,33	38,89	46,05	60,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
52,14	52,00	75,00	22,22	58,33	52,22	51,32	62,22
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
45,30	41,33	66,67	22,22	55,00	38,89	46,05	62,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
35,90	42,67	66,67	22,22	41,67	33,33	39,47	46,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	44,44	42,67	66,67	22,22	53,33	34,44	44,74	57,78	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	66,67	22,22	45,00	36,67	42,11	51,11	**22,22**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	47,86	46,67	75,00	22,22	58,33	41,11	52,63	66,67	**22,22**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	46,15	44,00	66,67	22,22	53,33	35,56	46,05	60,00	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	47,86	46,67	75,00	22,22	58,33	41,11	52,63	66,67	**22,22**
Quinoa + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	43,59	41,33	66,67	22,22	50,00	42,22	43,42	53,33	**22,22**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	42,22	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	43,59	42,67	66,67	22,22	51,67	35,56	43,42	57,78	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	51,28	49,33	66,67	22,22	58,33	47,78	51,32	60,00	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	46,15	44,00	66,67	22,22	53,33	35,56	46,05	60,00	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	50,43	48,00	66,67	22,22	56,67	48,89	48,68	62,22	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	52,99	49,33	66,67	22,22	60,00	48,89	52,63	64,44	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	66,67	22,22	43,33	36,67	42,11	48,89	**22,22**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	43,59	42,67	66,67	22,22	51,67	35,56	43,42	57,78	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	46,67	75,00	22,22	48,33	38,89	48,68	55,56	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	49,33	66,67	22,22	50,00	46,67	48,68	53,33	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,74	48,00	66,67	22,22	46,67	46,67	44,74	51,11	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	48,72	45,33	58,33	22,22	53,33	43,33	44,74	60,00	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	41,67	45,56	39,47	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
43,59	49,33	66,67	22,22	48,33	45,56	47,37	48,89
Pistazien roh + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
40,17	45,33	66,67	22,22	43,33	38,89	43,42	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
44,44	52,00	75,00	22,22	48,33	50,00	47,37	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
52,14	52,00	75,00	22,22	58,33	52,22	51,32	62,22
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
46,15	42,67	58,33	22,22	51,67	37,78	44,74	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,22**
42,74	48,00	66,67	22,22	45,00	44,44	43,42	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
52,99	50,67	66,67	22,22	58,33	54,44	48,68	68,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
47,01	49,33	58,33	22,22	51,67	47,78	48,68	57,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
45,30	49,33	58,33	22,22	50,00	46,67	47,37	53,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
44,44	48,00	58,33	22,22	48,33	47,78	44,74	55,56
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	41,67	41,11	39,47	46,67
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
41,88	45,33	58,33	22,22	46,67	42,22	44,74	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
46,15	52,00	66,67	22,22	50,00	51,11	47,37	55,56
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
41,88	45,33	58,33	22,22	45,00	40,00	43,42	51,11
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
37,61	40,00	50,00	22,22	41,67	31,11	40,79	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
40,17	42,67	50,00	22,22	43,33	36,67	40,79	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
53,85	52,00	66,67	22,22	60,00	53,33	51,32	66,67
Pistazien roh + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	40,00	35,56	39,47	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
45,30	49,33	58,33	22,22	50,00	46,67	47,37	53,33
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
43,59	49,33	66,67	22,22	48,33	45,56	47,37	48,89
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
41,88	45,33	58,33	22,22	46,67	42,22	44,74	48,89
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
43,59	45,33	58,33	22,22	48,33	43,33	46,05	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
46,15	52,00	66,67	22,22	50,00	51,11	47,37	55,56
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
51,28	49,33	66,67	22,22	58,33	47,78	51,32	60,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
43,59	46,67	58,33	22,22	46,67	48,89	42,11	57,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
53,85	52,00	66,67	22,22	60,00	53,33	51,32	66,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
46,15	48,00	58,33	22,22	50,00	48,89	46,05	60,00
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
51,28	49,33	66,67	22,22	58,33	47,78	51,32	60,00
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
39,32	41,33	50,00	22,22	41,67	37,78	38,16	48,89
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
35,90	40,00	58,33	22,22	43,33	27,78	40,79	44,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
35,04	40,00	58,33	22,22	41,67	28,89	39,47	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	43,33	28,89	42,11	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
46,15	48,00	58,33	22,22	50,00	48,89	46,05	60,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
43,59	46,67	58,33	22,22	46,67	48,89	42,11	57,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
44,44	48,00	58,33	22,22	48,33	47,78	44,74	55,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
45,30	50,67	66,67	22,22	48,33	52,22	44,74	57,78
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
52,99	50,67	66,67	22,22	58,33	54,44	48,68	68,89
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	40,00	42,22	36,84	48,89
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
41,03	44,00	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	53,33
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
41,03	44,00	58,33	22,22	45,00	43,33	42,11	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	41,67	41,11	39,47	46,67
Hafer + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
39,32	42,67	58,33	22,22	43,33	34,44	43,42	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
44,44	48,00	58,33	22,22	48,33	47,78	44,74	55,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
45,30	50,67	66,67	22,22	48,33	52,22	44,74	57,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
35,90	40,00	58,33	22,22	43,33	27,78	40,79	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,22**
40,17	42,67	50,00	22,22	43,33	36,67	40,79	46,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	58,33	22,22	48,33	41,11	47,37	46,67	**22,22**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	50,00	22,22	41,67	31,11	40,79	40,00	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	46,67	58,33	22,22	50,00	42,22	48,68	51,11	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	45,33	58,33	22,22	45,00	40,00	43,42	51,11	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	45,33	58,33	22,22	46,67	42,22	44,74	48,89	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	58,33	22,22	48,33	41,11	47,37	46,67	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	44,00	66,67	22,22	48,33	34,44	48,68	53,33	**22,22**
Quinoa + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	38,67	58,33	22,22	40,00	35,56	39,47	40,00	**22,22**
Pistazien roh + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	58,33	22,22	43,33	34,44	43,42	44,44	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	38,67	58,33	22,22	45,00	32,22	42,11	48,89	**22,22**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	40,00	58,33	22,22	41,67	28,89	39,47	44,44	**22,22**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	58,33	22,22	43,33	28,89	42,11	46,67	**22,22**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	44,00	66,67	22,22	48,33	34,44	48,68	53,33	**22,22**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	42,74	48,00	66,67	22,22	46,67	46,67	44,74	51,11	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	58,33	22,22	43,33	32,22	42,11	46,67	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	44,44	48,00	58,33	22,22	48,33	47,78	44,74	55,56	**22,22**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	58,33	22,22	43,33	32,22	42,11	46,67	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	38,67	58,33	22,22	45,00	32,22	42,11	48,89	**22,22**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	50,43	48,00	66,67	22,22	56,67	48,89	48,68	62,22	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,59	49,33	66,67	22,22	48,33	45,56	47,37	48,89	**22,22**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	42,22	**22,22**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	25,64	24,00	33,33	33,11	25,00	22,22	26,32	28,89	**22,22**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	46,67	58,33	22,22	50,00	42,22	48,68	51,11	**22,22**
Pistazien roh + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	36,67	36,84	42,22	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	40,00	58,33	22,22	40,00	42,22	36,84	48,89	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	41,03	44,00	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	53,33	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,01	49,33	58,33	22,22	51,67	47,78	48,68	57,78	**22,22**
Pistazien roh + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	41,33	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	46,67	**22,22**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	49,33	66,67	22,22	50,00	46,67	48,68	53,33	**22,22**
Kakao + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	44,00	75,00	22,22	45,00	40,00	47,37	55,56	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	49,33	58,33	22,22	51,67	47,78	48,68	57,78	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	66,67	22,22	41,67	38,89	39,47	53,33	**22,22**
Hafer + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	58,33	22,22	40,00	33,33	39,47	48,89	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	36,67	34,44	35,53	44,44
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	40,00	32,22	38,16	42,22
Pistazien roh + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
40,17	44,00	75,00	22,22	45,00	40,00	47,37	55,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
41,03	44,00	66,67	22,22	41,67	40,00	40,79	55,56
Pistazien roh + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
41,03	42,67	58,33	22,22	45,00	35,56	44,74	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
42,74	48,00	66,67	22,22	45,00	44,44	43,42	53,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
43,59	45,33	58,33	22,22	48,33	43,33	46,05	53,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
41,88	45,33	58,33	22,22	45,00	40,00	43,42	51,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
41,03	44,00	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	53,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
43,59	45,33	58,33	22,22	46,67	41,11	44,74	55,56
Dinkel ungekocht + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	38,33	30,00	36,84	44,44
Buchweizen + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
36,75	38,67	66,67	22,22	40,00	37,78	40,79	48,89
Hafer + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	36,67	34,44	35,53	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
46,15	48,00	58,33	22,22	50,00	48,89	46,05	60,00
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	51,67	47,78	43,42	60,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
48,72	49,33	58,33	22,22	53,33	48,89	50,00	62,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	41,67	41,11	39,47	46,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	40,00	42,22	36,84	48,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	43,33	42,22	40,79	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
50,43	48,00	66,67	22,22	55,00	46,67	47,37	64,44
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
38,46	42,67	66,67	22,22	46,67	35,56	46,05	55,56
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
35,04	36,00	41,67	22,22	36,67	26,67	34,21	40,00
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,22**
44,44	46,67	58,33	22,22	50,00	42,22	48,68	51,11
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	41,67	28,89	38,16	46,67
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
35,90	37,33	58,33	22,22	43,33	33,33	39,47	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
41,88	42,67	50,00	22,22	45,00	37,78	42,11	51,11
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
35,04	37,33	58,33	22,22	41,67	33,33	39,47	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
39,32	41,33	50,00	22,22	41,67	37,78	38,16	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
40,17	42,67	50,00	22,22	43,33	36,67	40,79	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
41,03	45,33	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
48,72	45,33	58,33	22,22	53,33	43,33	44,74	60,00
Quinoa + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,22**
32,48	34,67	50,00	22,22	35,00	31,11	32,89	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	41,67	28,89	38,16	46,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
36,75	40,00	66,67	22,22	40,00	33,33	39,47	46,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
35,04	37,33	58,33	22,22	41,67	33,33	39,47	48,89	
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	41,67	30,00	39,47	48,89	
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
34,19	38,67	58,33	22,22	40,00	30,00	36,84	46,67	
Hafer + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
38,46	41,33	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	46,67	
Quinoa + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	36,67	36,84	42,22	
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
50,43	48,00	66,67	22,22	56,67	48,89	48,68	62,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
42,74	48,00	66,67	22,22	46,67	46,67	44,74	51,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
41,88	45,33	58,33	22,22	46,67	42,22	44,74	48,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
41,03	44,00	58,33	22,22	45,00	43,33	42,11	51,11	
Gerstenmehl + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	38,33	34,44	38,16	46,67	
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	51,67	47,78	43,42	60,00	
Haselnüsse + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
38,46	41,33	66,67	22,22	40,00	34,44	40,79	48,89	
Hafer + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	38,33	30,00	36,84	44,44	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
41,88	42,67	50,00	22,22	45,00	37,78	42,11	51,11	
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
40,17	42,67	50,00	22,22	43,33	36,67	40,79	46,67	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
41,03	44,00	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	53,33	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	40,00	42,22	36,84	48,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
52,99	50,67	66,67	22,22	58,33	54,44	48,68	68,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
45,30	50,67	66,67	22,22	48,33	52,22	44,74	57,78	
Pistazien roh + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
38,46	41,33	66,67	22,22	40,00	34,44	40,79	48,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
44,44	48,00	58,33	22,22	48,33	47,78	44,74	55,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
43,59	46,67	58,33	22,22	46,67	48,89	42,11	57,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
38,46	42,67	66,67	22,22	40,00	40,00	38,16	53,33	
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
39,32	41,33	50,00	22,22	41,67	37,78	38,16	48,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
55,56	52,00	66,67	22,22	61,67	54,44	52,63	71,11	
Dinkel ungekocht + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
32,48	34,67	50,00	22,22	35,00	31,11	32,89	40,00	
Pistazien roh + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	38,33	34,44	38,16	46,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
45,30	49,33	58,33	22,22	50,00	46,67	47,37	53,33	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
39,32	42,67	66,67	22,22	41,67	38,89	39,47	53,33	
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
40,17	41,33	66,67	22,22	43,33	43,33	40,79	57,78	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
39,32	41,33	66,67	22,22	41,67	43,33	40,79	55,56	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
42,74	46,67	75,00	22,22	46,67	45,56	47,37	62,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	44,00	66,67	22,22	41,67	40,00	40,79	55,56	**22,22**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	66,67	22,22	40,00	40,00	38,16	53,33	**22,22**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	45,33	58,33	22,22	46,67	41,11	44,74	55,56	**22,22**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	58,33	22,22	43,33	42,22	40,79	51,11	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	55,56	52,00	66,67	22,22	61,67	54,44	52,63	71,11	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,86	52,00	66,67	22,22	51,67	52,22	48,68	60,00	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	49,33	58,33	22,22	51,67	47,78	48,68	57,78	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	48,00	58,33	22,22	50,00	48,89	46,05	60,00	**22,22**
Pistazien roh + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,67	58,33	22,22	41,67	36,67	40,79	44,44	**22,22**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	22,22	41,67	45,56	39,47	48,89	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	75,00	22,22	46,67	45,56	47,37	62,22	**22,22**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	50,43	48,00	66,67	22,22	55,00	46,67	47,37	64,44	**22,22**
Quinoa + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	33,33	58,33	22,22	33,33	35,56	31,58	40,00	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	62,39	54,67	75,00	22,22	70,00	60,00	55,26	80,00	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	54,70	54,67	75,00	22,22	60,00	57,78	51,32	68,89	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	53,85	52,00	66,67	22,22	60,00	53,33	51,32	66,67	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
52,99	50,67	66,67	22,22	58,33	54,44	48,68	68,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
55,56	52,00	66,67	22,22	61,67	54,44	52,63	71,11	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,22**
25,64	24,00	33,33	33,11	25,00	22,22	26,32	28,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	43,33	42,22	40,79	51,11	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
37,61	38,67	66,67	22,22	41,67	37,78	40,79	51,11	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,22**
52,99	49,33	66,67	22,22	60,00	48,89	52,63	64,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
47,01	49,33	58,33	22,22	51,67	47,78	48,68	57,78	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
42,74	48,00	66,67	22,22	45,00	44,44	43,42	53,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
44,44	48,00	58,33	22,22	48,33	47,78	44,74	55,56	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
54,70	54,67	75,00	22,22	60,00	57,78	51,32	68,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
47,01	54,67	75,00	22,22	50,00	55,56	47,37	57,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
46,15	52,00	66,67	22,22	50,00	51,11	47,37	55,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
45,30	50,67	66,67	22,22	48,33	52,22	44,74	57,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
47,86	52,00	66,67	22,22	51,67	52,22	48,68	60,00	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,22**
36,75	40,00	66,67	22,22	40,00	33,33	39,47	46,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	45,33	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	48,89	**22,22**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	45,33	58,33	22,22	45,00	40,00	43,42	51,11	**22,22**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	58,33	22,22	41,67	41,11	39,47	46,67	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	53,85	52,00	66,67	22,22	60,00	53,33	51,32	66,67	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	52,00	66,67	22,22	50,00	51,11	47,37	55,56	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,86	52,00	66,67	22,22	51,67	52,22	48,68	60,00	**22,22**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,72	45,33	58,33	22,22	53,33	43,33	44,74	60,00	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	22,22	41,67	45,56	39,47	48,89	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	48,00	58,33	22,22	50,00	48,89	46,05	60,00	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	41,33	66,67	22,22	43,33	43,33	40,79	57,78	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,86	52,00	66,67	22,22	51,67	52,22	48,68	60,00	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	38,67	58,33	22,22	40,00	30,00	36,84	46,67	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	40,00	58,33	22,22	41,67	30,00	39,47	48,89	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	41,33	50,00	22,22	41,67	37,78	38,16	48,89	**22,22**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,21	25,33	33,33	33,11	28,33	22,22	30,26	31,11	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	55,56	52,00	66,67	22,22	61,67	54,44	52,63	71,11	**22,22**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	38,67	66,67	22,22	41,67	37,78	40,79	51,11	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	37,33	58,33	22,22	43,33	33,33	39,47	51,11	**22,22**
Pistazien roh + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	38,67	66,67	22,22	40,00	37,78	40,79	48,89	**22,22**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	22,22	40,00	32,22	38,16	42,22	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	48,00	58,33	22,22	50,00	48,89	46,05	60,00	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	66,67	22,22	41,67	43,33	40,79	55,56	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	49,33	58,33	22,22	53,33	48,89	50,00	62,22	**22,22**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	45,33	58,33	22,22	48,33	43,33	46,05	53,33	**22,22**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	45,33	58,33	22,22	46,67	41,11	44,74	55,56	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	42,67	66,67	22,22	46,67	35,56	46,05	55,56	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	49,33	58,33	22,22	51,67	47,78	48,68	57,78	**22,22**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	41,33	58,33	22,22	43,33	42,22	40,79	51,11	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	45,33	58,33	22,22	46,67	41,11	44,74	55,56	**22,22**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	33,33	34,67	58,33	22,22	40,00	25,56	38,16	46,67	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	37,61	38,67	66,67	22,22	41,67	37,78	40,79	51,11	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**22,22**
37,61	41,33	66,67	22,22	45,00	36,67	42,11	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**22,22**
36,75	38,67	58,33	22,22	45,00	32,22	42,11	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**22,22**
35,90	37,33	58,33	22,22	43,33	33,33	39,47	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**22,22**
40,17	41,33	66,67	22,22	43,33	43,33	40,79	57,78
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**22,22**
37,61	38,67	66,67	22,22	41,67	37,78	40,79	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**22,22**
38,46	38,67	58,33	22,22	46,67	33,33	43,42	53,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**22,22**
31,62	32,00	50,00	22,22	38,33	22,22	35,53	42,22
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**22,22**
29,06	30,67	58,33	22,22	36,67	26,67	34,21	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**22,22**
37,61	41,33	66,67	22,22	45,00	36,67	42,11	51,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**22,22**
36,75	38,67	58,33	22,22	45,00	32,22	42,11	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**22,22**
35,90	37,33	58,33	22,22	43,33	33,33	39,47	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**22,22**
45,30	41,33	66,67	22,22	55,00	38,89	46,05	62,22
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**22,22**
31,62	32,00	50,00	22,22	38,33	22,22	35,53	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**22,22**
37,61	38,67	58,33	22,22	45,00	33,33	43,42	51,11
Pistazien roh + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**22,22**
35,04	36,00	66,67	22,22	40,00	32,22	40,79	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	23,93	22,67	41,67	35,56	25,00	22,22	27,63	28,89	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Buchweizen	32,48	34,67	58,33	22,22	38,33	25,56	38,16	44,44	**22,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Buchweizen	23,93	22,67	41,67	35,56	25,00	22,22	27,63	28,89	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Buchweizen	28,21	30,67	58,33	22,22	35,00	26,67	34,21	40,00	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	44,44	41,33	66,67	22,22	53,33	38,89	46,05	60,00	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	36,75	41,33	66,67	22,22	43,33	36,67	42,11	48,89	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	35,90	38,67	58,33	22,22	43,33	32,22	42,11	46,67	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	35,04	37,33	58,33	22,22	41,67	33,33	39,47	48,89	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	39,32	41,33	66,67	22,22	41,67	43,33	40,79	55,56	**22,22**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	36,75	38,67	66,67	22,22	40,00	37,78	40,79	48,89	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	38,46	38,67	58,33	22,22	46,67	33,33	43,42	53,33	**22,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Buchweizen	30,77	32,00	50,00	22,22	36,67	22,22	35,53	40,00	**22,22**
Quinoa + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	28,00	41,67	37,78	28,33	22,22	30,26	31,11	**22,22**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	36,75	38,67	50,00	22,22	38,33	30,00	36,84	44,44	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	41,03	44,00	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	53,33	**22,22**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	28,21	28,00	41,67	37,78	28,33	22,22	30,26	31,11	**22,22**
Pistazien roh + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	32,00	50,00	37,78	31,67	22,22	35,53	35,56	**22,22**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	30,67	50,00	37,78	30,00	22,22	32,89	33,33	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	32,00	50,00	37,78	31,67	22,22	35,53	35,56	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	25,33	33,33	33,11	28,33	22,22	30,26	31,11	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	24,00	33,33	33,11	25,00	22,22	26,32	28,89	**22,22**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	22,67	41,67	35,56	26,67	22,22	27,63	31,11	**22,22**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	32,00	41,67	40,00	33,33	22,22	35,53	33,33	**22,22**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	40,17	45,33	66,67	22,22	43,33	38,89	43,42	46,67	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	41,88	45,33	58,33	22,22	45,00	40,00	43,42	51,11	**22,22**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	30,67	50,00	37,78	30,00	22,22	32,89	33,33	**22,22**
Hafer + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	28,00	41,67	37,78	28,33	22,22	30,26	31,11	**22,22**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	22,67	41,67	35,56	26,67	22,22	27,63	31,11	**22,22**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	39,32	42,67	58,33	22,22	43,33	34,44	43,42	44,44	**22,22**
Quinoa + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	22,67	41,67	35,56	25,00	22,22	27,63	28,89	**22,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	43,59	45,33	58,33	22,22	46,67	41,11	44,74	55,56	**22,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	41,03	44,00	58,33	22,22	43,33	41,11	40,79	53,33	**22,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	41,88	45,33	58,33	22,22	45,00	40,00	43,42	51,11	**22,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	42,74	48,00	66,67	22,22	45,00	44,44	43,42	53,33	**22,22**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	50,43	48,00	66,67	22,22	55,00	46,67	47,37	64,44	**22,22**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	34,19	37,33	58,33	22,22	36,67	34,44	35,53	44,44	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	38,46	41,33	58,33	22,22	40,00	33,33	39,47	48,89	**22,22**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	38,46	41,33	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	46,67	**22,22**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	32,00	41,67	40,00	33,33	22,22	35,53	33,33	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	43,59	45,33	58,33	22,22	46,67	41,11	44,74	55,56	**22,22**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	41,03	42,67	58,33	22,22	45,00	35,56	44,74	48,89	**22,22**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,91	34,00	45,83	28,89	33,33	22,22	34,87	37,78	**22,22**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	24,00	45,83	28,89	25,00	25,00	25,00	26,67	**22,22**
Pistazien roh + Quinoa + Hafer	31,62	34,67	58,33	22,22	35,00	28,89	35,53	37,78	**22,22**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	25,33	33,33	33,11	28,33	22,22	30,26	31,11	**22,22**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	47,86	45,33	66,67	22,22	53,33	41,11	47,37	57,78	**22,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Hafer	28,21	28,00	41,67	37,78	28,33	22,22	30,26	31,11	**22,22**
Pistazien roh + Hafer + Hafer	35,90	38,67	58,33	22,22	38,33	27,78	39,47	42,22	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	42,74	48,00	66,67	22,22	45,00	44,44	43,42	53,33	**22,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Hafer	38,46	41,33	58,33	22,22	40,00	33,33	39,47	48,89	**22,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,78	26,00	45,83	25,56	30,83	22,22	30,92	37,78	**22,22**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	26,00	45,83	25,56	28,33	22,22	30,92	34,44	**22,22**
Buchweizen + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	22,67	41,67	35,56	25,00	22,22	27,63	28,89	**22,22**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	24,00	33,33	33,11	25,00	22,22	26,32	28,89	**22,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**22,22**
50,43	48,00	66,67	22,22	55,00	46,67	47,37	64,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Hafer							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	36,67	34,44	35,53	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
50,43	48,00	66,67	22,22	55,00	46,67	47,37	64,44
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**22,22**
27,35	32,00	58,33	22,22	33,33	23,33	31,58	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	41,67	41,11	39,47	46,67
Pistazien roh + Quinoa + Quinoa							**22,22**
27,35	30,67	58,33	22,22	31,67	30,00	31,58	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
53,85	52,00	66,67	22,22	60,00	53,33	51,32	66,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**22,22**
24,79	22,67	41,67	35,56	26,67	22,22	27,63	31,11
Pistazien roh + Hafer + Quinoa							**22,22**
31,62	34,67	58,33	22,22	35,00	28,89	35,53	37,78
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
32,48	34,67	50,00	22,22	35,00	31,11	32,89	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Quinoa							**22,22**
28,21	30,67	58,33	22,22	35,00	26,67	34,21	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
37,61	41,33	58,33	22,22	41,67	41,11	39,47	46,67
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**22,22**
31,62	36,00	66,67	22,22	40,00	28,89	40,79	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Quinoa							**22,22**
28,21	32,00	58,33	22,22	35,00	22,22	32,89	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Quinoa							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	36,67	36,84	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Quinoa							**22,22**
29,91	33,33	58,33	22,22	35,00	23,33	34,21	40,00
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
29,91	33,33	58,33	22,22	33,33	35,56	31,58	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Quinoa							**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	40,00	35,56	39,47	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Hafer							**22,22**
35,04	37,33	50,00	24,44	40,00	22,22	38,16	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	51,67	47,78	43,42	60,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	41,67	45,56	39,47	48,89
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**22,22**
24,79	22,67	41,67	35,56	26,67	22,22	27,63	31,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	51,67	47,78	43,42	60,00
Pistazien roh + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
43,59	41,33	66,67	22,22	50,00	42,22	43,42	53,33
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	36,67	34,44	35,53	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Hafer							**22,22**
33,33	34,67	58,33	22,22	40,00	25,56	38,16	46,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Hafer							**22,22**
38,46	41,33	58,33	22,22	41,67	35,56	40,79	46,67
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**22,22**
35,04	37,33	50,00	24,44	40,00	22,22	38,16	42,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
54,70	54,67	75,00	22,22	60,00	57,78	51,32	68,89
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
59,83	52,00	75,00	22,22	68,33	54,44	55,26	73,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Quinoa							**22,22**
32,48	34,67	50,00	22,22	35,00	31,11	32,89	40,00
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Quinoa							**22,22**
29,91	32,00	50,00	22,22	33,33	25,56	32,89	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Quinoa							**22,22**
27,35	32,00	58,33	22,22	33,33	23,33	31,58	37,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
62,39	54,67	75,00	22,22	70,00	60,00	55,26	80,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Quinoa							**22,22**
29,91	33,33	58,33	22,22	33,33	35,56	31,58	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Hafer							**22,22**
39,32	42,67	58,33	22,22	43,33	34,44	43,42	44,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Pistazien roh + Quinoa							**22,22**
31,62	34,67	58,33	22,22	35,00	28,89	35,53	37,78
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Quinoa							**22,22**
22,22	53,33	108,33	35,56	68,33	46,67	60,53	84,44
Quinoa + Pistazien roh + Quinoa							**22,22**
27,35	30,67	58,33	22,22	31,67	30,00	31,58	33,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	43,33	42,22	40,79	51,11
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**22,22**
23,93	22,67	41,67	35,56	25,00	22,22	27,63	28,89
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
52,99	49,33	66,67	22,22	60,00	48,89	52,63	64,44
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
52,14	52,00	75,00	22,22	58,33	52,22	51,32	62,22
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	36,67	36,84	42,22
Quinoa + Pistazien roh + Hafer							**22,22**
31,62	34,67	58,33	22,22	35,00	28,89	35,53	37,78
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**22,22**
28,21	28,00	41,67	37,78	28,33	22,22	30,26	31,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Hafer							**22,22**
40,17	45,33	66,67	22,22	43,33	38,89	43,42	46,67
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
35,04	38,67	58,33	22,22	40,00	35,56	39,47	40,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Quinoa							**22,22**
28,21	28,00	41,67	37,78	28,33	22,22	30,26	31,11
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Hafer							**22,22**
22,22	50,67	100,00	33,11	66,67	42,22	60,53	82,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Quinoa							**22,22**
35,90	41,33	66,67	22,22	40,00	40,00	39,47	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Quinoa							**22,22**
31,62	36,00	66,67	22,22	40,00	28,89	40,79	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Quinoa							**22,22**
43,59	41,33	66,67	22,22	50,00	42,22	43,42	53,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Hafer							**22,22**
41,03	42,67	58,33	22,22	45,00	35,56	44,74	48,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	40,00	42,22	36,84	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Hafer							**22,22**
47,86	45,33	66,67	22,22	53,33	41,11	47,37	57,78
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
62,39	54,67	75,00	22,22	70,00	60,00	55,26	80,00
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Hafer							**22,22**
34,19	36,00	50,00	22,22	36,67	24,44	36,84	37,78
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	43,33	27,78	44,74	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**22,22**
38,46	44,00	66,67	22,22	41,67	45,56	39,47	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Hafer							**22,22**
31,62	36,00	58,33	22,22	36,67	22,22	35,53	42,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	51,67	47,78	43,42	60,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Hafer							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	22,22	38,16	44,44
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	38,33	22,22	38,16	44,44
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Quinoa							**22,22**
29,91	32,00	50,00	22,22	33,33	25,56	32,89	33,33
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**22,22**
31,62	36,00	58,33	22,22	36,67	22,22	35,53	42,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Quinoa							**22,22**
23,93	22,67	41,67	35,56	25,00	22,22	27,63	28,89
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
48,72	45,33	58,33	22,22	53,33	43,33	44,74	60,00
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
50,43	48,00	66,67	22,22	56,67	48,89	48,68	62,22
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Hafer							**22,22**
22,22	50,67	100,00	33,11	66,67	42,22	60,53	82,22
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
46,15	44,00	66,67	22,22	51,67	47,78	43,42	60,00
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Hafer							**22,22**
34,19	36,00	50,00	22,22	36,67	24,44	36,84	37,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh								**22,22**
54,70	54,67	75,00	22,22	60,00	57,78	51,32	68,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh								**22,22**
53,85	52,00	66,67	22,22	60,00	53,33	51,32	66,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh								**22,22**
52,99	50,67	66,67	22,22	58,33	54,44	48,68	68,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh								**22,22**
55,56	52,00	66,67	22,22	61,67	54,44	52,63	71,11	
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Quinoa								**22,22**
22,22	53,33	108,33	35,56	68,33	46,67	60,53	84,44	
Hafer + Pistazien roh + Hafer								**22,22**
35,90	38,67	58,33	22,22	38,33	27,78	39,47	42,22	
Pistazien roh + Hafer + Lupinen, reife Samen roh								**22,22**
47,86	45,33	66,67	22,22	53,33	41,11	47,37	57,78	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa								**22,22**
29,06	30,67	58,33	22,22	36,67	26,67	34,21	42,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Hafer								**22,22**
36,75	38,67	50,00	22,22	38,33	30,00	36,84	44,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa								**22,22**
39,32	41,33	58,33	22,22	43,33	42,22	40,79	51,11	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**22,22**
35,90	41,33	66,67	22,22	40,00	40,00	39,47	42,22	
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa								**22,22**
28,21	32,00	58,33	22,22	35,00	22,22	32,89	37,78	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh								**22,22**
50,43	48,00	66,67	22,22	55,00	46,67	47,37	64,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Quinoa								**22,22**
34,19	37,33	58,33	22,22	36,67	34,44	35,53	44,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Hafer								**22,22**
32,48	34,67	58,33	22,22	38,33	25,56	38,16	44,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Quinoa								**22,22**
36,75	38,67	58,33	22,22	41,67	36,67	40,79	44,44	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer								**22,22**
33,33	34,67	58,33	22,22	40,00	25,56	38,16	46,67	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**22,22**
36,75	40,00	58,33	22,22	40,00	42,22	36,84	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
52,99	50,67	66,67	22,22	58,33	54,44	48,68	68,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Hafer							**22,22**
35,90	40,00	66,67	22,22	43,33	27,78	44,74	51,11
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**22,22**
29,91	33,33	58,33	22,22	35,00	23,33	34,21	40,00
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**22,22**
32,48	34,67	58,33	22,22	38,33	25,56	38,16	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
55,56	52,00	66,67	22,22	61,67	54,44	52,63	71,11
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**22,22**
43,59	41,33	66,67	22,22	50,00	42,22	43,42	53,33
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**22,22**
36,75	38,67	58,33	22,22	41,67	36,67	40,79	44,44
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**22,22**
51,28	49,33	66,67	22,22	58,33	47,78	51,32	60,00
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**22,22**
28,21	30,67	58,33	22,22	35,00	26,67	34,21	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**22,22**
29,06	30,67	58,33	22,22	36,67	26,67	34,21	42,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**22,22**
31,73	33,59	58,96	27,82	34,25	22,22	35,42	41,22
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**22,22**
27,02	39,40	36,92	23,64	27,90	22,22	28,16	33,51
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**22,21**
22,21	50,81	93,08	29,60	69,29	46,12	60,26	84,11
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**22,21**
28,74	41,68	46,58	22,21	31,91	30,08	32,45	40,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**22,21**
27,43	24,85	26,75	31,58	27,73	22,21	28,76	30,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**22,21**
24,86	23,52	26,75	31,58	24,40	22,21	24,82	28,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	27,43	24,85	26,75	31,58	27,73	22,21	28,76	30,49	**22,21**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	24,86	23,52	26,75	31,58	24,40	22,21	24,82	28,27	**22,21**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	37,72	42,68	60,00	29,04	44,33	22,21	43,64	48,67	**22,21**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	33,44	38,68	60,00	22,38	39,33	22,21	42,33	46,44	**22,21**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	37,72	42,68	60,00	29,04	44,33	22,21	43,64	48,67	**22,21**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Mandeln	33,44	38,68	60,00	22,38	39,33	22,21	42,33	46,44	**22,21**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	31,73	33,71	46,75	22,21	34,75	30,04	31,86	42,72	**22,21**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	35,57	35,71	46,75	22,21	39,75	30,04	37,78	46,06	**22,21**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	33,01	35,71	46,75	22,21	37,25	28,38	35,80	39,39	**22,21**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	34,29	39,71	59,25	22,21	37,25	35,04	35,80	42,72	**22,21**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	45,83	39,71	59,25	22,21	52,25	38,38	41,72	59,39	**22,21**
Mandeln + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	33,44	38,68	60,00	22,38	39,33	22,21	42,33	46,44	**22,21**
Kakao + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	33,44	38,68	60,00	22,38	39,33	22,21	42,33	46,44	**22,21**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	37,72	42,68	60,00	29,04	44,33	22,21	43,64	48,67	**22,21**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	37,72	42,68	60,00	29,04	44,33	22,21	43,64	48,67	**22,21**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,43	24,85	26,75	31,58	27,73	22,21	28,76	30,49	**22,21**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,21**
26,57	26,85	43,42	26,02	27,73	22,21	30,08	29,38	
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl								**22,21**
37,13	35,53	68,21	22,21	37,20	29,73	39,99	45,01	
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,21**
37,72	42,68	60,00	29,04	44,33	22,21	43,64	48,67	
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,21**
37,72	42,68	60,00	29,04	44,33	22,21	43,64	48,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**22,21**
35,56	35,59	46,63	22,21	39,39	29,73	37,72	45,82	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**22,21**
45,81	39,59	59,13	22,21	51,89	38,07	41,67	59,16	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**22,21**
34,27	39,59	59,13	22,21	36,89	34,73	35,75	42,49	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**22,21**
32,99	35,59	46,63	22,21	36,89	28,07	35,75	39,16	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**22,21**
31,71	33,59	46,63	22,21	34,39	29,73	31,80	42,49	
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**22,21**
33,44	38,68	60,00	22,38	39,33	22,21	42,33	46,44	
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Kakao								**22,21**
33,44	38,68	60,00	22,38	39,33	22,21	42,33	46,44	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,21**
24,86	23,52	26,75	31,58	24,40	22,21	24,82	28,27	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh								**22,21**
24,86	23,52	26,75	31,58	24,40	22,21	24,82	28,27	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**22,21**
27,43	24,85	26,75	31,58	27,73	22,21	28,76	30,49	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,21**
27,43	24,85	26,75	31,58	27,73	22,21	28,76	30,49	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,21**
24,86	23,52	26,75	31,58	24,40	22,21	24,82	28,27	
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,21**
24,86	23,52	26,75	31,58	24,40	22,21	24,82	28,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,21**
27,43	24,85	26,75	31,58	27,73	22,21	28,76	30,49
Tomaten + Spirulina getrocknet + Mandeln							**22,21**
22,21	53,20	89,83	30,64	68,48	40,18	61,43	80,87
Spirulina getrocknet + Tomaten + Mandeln							**22,21**
22,21	53,20	89,83	30,64	68,48	40,18	61,43	80,87
Spirulina getrocknet + Mandeln + Tomaten							**22,21**
22,21	53,20	89,83	30,64	68,48	40,18	61,43	80,87
Mandeln + Spirulina getrocknet + Tomaten							**22,21**
22,21	53,20	89,83	30,64	68,48	40,18	61,43	80,87
Mandeln + Tomaten + Spirulina getrocknet							**22,21**
22,21	53,20	89,83	30,64	68,48	40,18	61,43	80,87
Tomaten + Mandeln + Spirulina getrocknet							**22,21**
22,21	53,20	89,83	30,64	68,48	40,18	61,43	80,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht							**22,20**
22,20	64,05	125,96	39,81	90,22	59,03	77,30	111,74
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,20**
22,20	50,99	91,46	30,88	67,58	45,14	59,60	84,56
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**22,20**
22,20	50,99	95,63	31,99	67,58	43,48	60,91	83,44
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**22,20**
36,56	36,35	70,83	22,20	38,77	29,84	41,21	45,76
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,20**
27,66	40,00	42,67	22,20	27,48	27,03	28,03	36,96
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**22,20**
31,74	33,75	51,67	22,20	33,83	29,60	32,87	44,24
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**22,20**
31,74	33,75	51,67	22,20	33,83	29,60	32,87	44,24
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**22,20**
29,18	31,08	51,67	22,20	32,17	24,04	32,87	37,58
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**22,20**
29,18	31,08	51,67	22,20	32,17	24,04	32,87	37,58
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,20**
35,80	36,33	70,21	22,20	37,96	29,89	40,45	44,82
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**22,20**
28,37	38,27	40,92	22,29	26,80	22,20	27,61	35,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**22,20**
29,18	31,08	51,67	22,20	32,17	24,04	32,87	37,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**22,20**
31,74	33,75	51,67	22,20	33,83	29,60	32,87	44,24
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**22,20**
31,74	33,75	51,67	22,20	33,83	29,60	32,87	44,24
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**22,20**
29,18	31,08	51,67	22,20	32,17	24,04	32,87	37,58
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**22,20**
29,18	31,08	51,67	22,20	32,17	24,04	32,87	37,58
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**22,20**
29,18	31,08	51,67	22,20	32,17	24,04	32,87	37,58
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh							**22,20**
26,38	38,67	42,67	22,20	26,65	24,26	28,03	33,62
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,20**
31,74	33,75	51,67	22,20	33,83	29,60	32,87	44,24
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,20**
31,74	33,75	51,67	22,20	33,83	29,60	32,87	44,24
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**22,20**
22,20	64,73	123,13	39,97	89,58	57,78	78,03	110,62
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,19**
34,89	36,03	60,42	33,17	37,50	22,19	37,40	47,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,19**
33,61	35,37	60,42	33,17	35,83	22,19	35,43	46,67
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**22,18**
24,01	23,30	37,38	35,88	25,05	22,18	25,63	26,41
Hafer + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**22,18**
22,18	50,84	93,58	32,02	66,77	42,07	59,89	81,96
Spirulina getrocknet + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**22,18**
22,18	50,84	93,58	32,02	66,77	42,07	59,89	81,96
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**22,18**
22,18	50,84	93,58	32,02	66,77	42,07	59,89	81,96
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Spirulina getrocknet							**22,18**
22,18	50,84	93,58	32,02	66,77	42,07	59,89	81,96
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**22,18**
22,18	50,84	93,58	32,02	66,77	42,07	59,89	81,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Hafer							**22,18**
22,18	50,84	93,58	32,02	66,77	42,07	59,89	81,96
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**22,18**
22,53	37,82	66,13	22,18	45,53	36,51	41,05	58,02
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**22,18**
28,09	34,81	48,92	22,78	34,52	22,18	33,07	39,44
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,18**
22,96	23,15	32,79	22,18	23,03	22,62	23,28	29,13
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,17**
33,87	35,98	59,50	29,99	39,54	22,17	38,05	47,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,17**
29,59	31,98	59,50	23,32	34,54	22,17	36,74	44,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,17**
22,17	64,36	121,58	39,02	90,04	59,58	78,26	111,24
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,17**
43,00	46,35	72,58	22,17	46,36	43,57	46,57	52,44
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,17**
42,15	43,68	64,25	22,17	46,36	39,12	46,57	50,22
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,17**
38,73	39,68	64,25	22,17	41,36	32,46	42,62	48,00
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,17**
37,02	37,01	55,92	22,17	39,69	29,12	39,99	43,56
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,17**
50,70	46,35	72,58	22,17	56,36	45,79	50,51	63,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,17**
28,30	25,20	26,67	41,38	27,50	22,17	29,88	30,24
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,17**
41,29	42,35	64,25	22,17	44,69	40,23	43,93	52,44
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,17**
34,46	35,68	64,25	22,17	38,03	33,57	38,67	43,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,86	43,68	64,25	22,17	48,03	40,23	47,88	54,67	**22,17**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,02	24,53	26,67	41,38	25,83	22,17	27,91	29,13	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,74	36,35	55,92	22,17	38,03	29,12	38,01	42,44	**22,17**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	41,29	43,68	64,25	22,17	45,53	38,57	45,91	48,00	**22,17**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	40,01	41,68	64,25	22,17	43,03	40,23	41,96	51,33	**22,17**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	42,58	47,68	76,75	22,17	45,53	45,23	45,91	51,33	**22,17**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	43,86	43,68	64,25	22,17	48,03	40,23	47,88	54,67	**22,17**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	54,12	47,68	76,75	22,17	60,53	48,57	51,83	68,00	**22,17**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	33,60	33,68	51,75	22,17	35,53	23,57	36,04	38,00	**22,17**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	29,76	31,68	64,25	22,17	33,03	30,23	34,07	38,00	**22,17**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	36,17	37,68	64,25	22,17	38,03	28,57	39,99	44,67	**22,17**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	32,97	35,64	46,71	22,17	36,87	27,98	35,79	39,24	**22,17**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	31,69	33,64	46,71	22,17	34,37	29,65	31,84	42,58	**22,17**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	45,79	39,64	59,21	22,17	51,87	37,98	41,71	59,24	**22,17**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	35,53	35,64	46,71	22,17	39,37	29,65	37,76	45,91	**22,17**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	34,25	39,64	59,21	22,17	36,87	34,65	35,79	42,58	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,44	42,35	64,25	22,17	43,86	39,68	43,28	50,22	**22,17**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,17**
33,18	35,01	64,25	22,17	36,36	33,57	36,70	42,44
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,17**
33,60	35,68	64,25	22,17	37,19	33,01	38,01	41,33
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,17**
42,15	46,35	72,58	22,17	45,53	43,01	45,91	50,22
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,17**
49,41	45,68	72,58	22,17	54,69	45,79	48,54	62,44
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,17**
41,29	43,68	64,25	22,17	45,53	38,57	45,91	48,00
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,17**
37,45	39,01	64,25	22,17	39,69	32,46	40,64	46,89
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,17**
42,58	43,01	64,25	22,17	46,36	40,23	45,91	53,56
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,17**
40,01	41,68	64,25	22,17	43,03	40,23	41,96	51,33
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,17**
40,87	43,01	64,25	22,17	44,69	39,12	44,59	49,11
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,17**
36,17	37,01	55,92	22,17	38,86	28,57	39,33	41,33
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,17**
37,88	39,68	64,25	22,17	40,53	31,90	41,96	45,78
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,17**
43,00	43,68	64,25	22,17	47,19	39,68	47,22	52,44
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,17**
41,72	45,68	72,58	22,17	44,69	43,57	44,59	51,33
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,17**
49,84	46,35	72,58	22,17	55,53	45,23	49,86	61,33
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Hafer							**22,17**
36,17	37,68	64,25	22,17	38,03	28,57	39,99	44,67
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**22,17**
48,13	44,35	72,58	22,17	53,03	41,90	47,88	60,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	40,44	44,35	72,58	22,17	43,03	39,68	43,93	49,11	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	38,73	40,35	64,25	22,17	41,36	36,34	41,30	49,11	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	39,59	41,68	64,25	22,17	43,03	35,23	43,93	46,89	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	41,29	41,68	64,25	22,17	44,69	36,34	45,25	51,33	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Hafer	31,89	33,68	64,25	22,17	34,69	29,68	36,04	40,22	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	34,46	35,01	55,92	22,17	36,36	25,23	37,36	40,22	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	46,00	42,35	72,58	22,17	51,36	42,46	45,91	58,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	37,45	39,68	64,25	22,17	41,36	35,79	41,96	44,67	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,88	37,01	68,42	22,17	42,19	36,34	39,99	48,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,71	43,68	68,42	22,17	48,86	43,01	45,25	56,89	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Quinoa	29,76	31,68	64,25	22,17	33,03	30,23	34,07	38,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	54,12	47,68	76,75	22,17	60,53	48,57	51,83	68,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,42	47,68	76,75	22,17	50,53	46,34	47,88	56,89	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,57	45,01	68,42	22,17	50,53	41,90	47,88	54,67	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	32,32	33,01	55,92	22,17	34,69	25,79	35,38	38,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,15	41,01	68,42	22,17	45,53	35,23	43,93	52,44	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	36,59	38,35	64,25	22,17	39,69	36,90	39,33	46,89	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	39,16	39,68	64,25	22,17	43,03	36,90	43,28	49,11	**22,17**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Quinoa							**22,17**
34,03	35,68	64,25	22,17	36,36	29,12	38,01	42,44
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**22,17**
38,30	42,35	72,58	22,17	41,36	40,23	41,96	46,89
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**22,17**
47,28	45,01	68,42	22,17	52,19	43,01	49,20	59,11
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**22,17**
30,85	40,96	49,13	22,17	33,21	27,36	33,24	40,91
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**22,17**
28,29	36,96	36,63	22,17	30,71	22,36	29,30	34,24
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**22,17**
35,98	46,96	49,13	22,17	40,71	37,36	39,16	44,24
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**22,17**
48,80	50,96	61,63	22,17	55,71	47,36	45,09	64,24
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**22,17**
38,54	46,96	49,13	22,17	43,21	39,02	41,14	50,91
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**22,17**
24,44	34,96	49,13	22,17	28,21	29,02	27,32	34,24
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**22,17**
34,70	44,96	49,13	22,17	38,21	39,02	35,22	47,58
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**22,17**
37,26	50,96	61,63	22,17	40,71	44,02	39,16	47,58
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,17**
32,86	34,21	56,00	22,17	36,60	27,81	35,97	39,27
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,17**
36,71	38,21	56,00	22,17	39,10	36,14	35,97	49,27
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**22,17**
38,73	40,35	60,08	22,17	42,19	33,57	42,62	44,67
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**22,17**
39,59	43,01	68,42	22,17	42,19	38,01	42,62	46,89
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**22,17**
37,88	39,01	60,08	22,17	40,53	34,68	39,99	46,89
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**22,17**
47,28	43,01	68,42	22,17	52,19	40,23	46,57	58,00
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**22,17**
40,44	40,35	60,08	22,17	43,86	34,68	43,93	49,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	31,04	32,35	60,08	22,17	33,86	28,01	34,72	38,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	35,31	36,35	60,08	22,17	37,19	26,90	38,67	42,44	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	33,60	33,68	51,75	22,17	35,53	23,57	36,04	38,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,46	34,35	68,42	22,17	39,69	29,68	39,99	48,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,60	35,68	68,42	22,17	38,03	25,23	38,67	43,56	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,60	34,35	68,42	22,17	38,03	29,68	39,99	45,78	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,02	39,68	76,75	22,17	43,03	31,90	46,57	52,44	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,75	35,68	68,42	22,17	36,36	26,34	37,36	43,56	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,31	37,01	68,42	22,17	38,03	26,34	39,99	45,78	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,44	38,35	60,08	22,17	43,86	31,90	41,30	48,00	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,59	38,35	60,08	22,17	38,86	30,79	39,33	42,44	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,43	45,01	68,42	22,17	47,19	41,90	47,22	53,56	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,87	43,68	68,42	22,17	43,86	41,90	43,28	51,33	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,03	37,01	68,42	22,17	37,19	35,23	38,01	42,44	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,58	47,68	76,75	22,17	45,53	45,23	45,91	51,33	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,72	45,01	68,42	22,17	45,53	40,79	45,91	49,11	**22,17**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	50,27	47,68	76,75	22,17	55,53	47,46	49,86	62,44	**22,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,30	41,01	68,42	22,17	40,53	34,12	41,96	46,89	**22,17**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	28,84	35,20	38,83	49,69	26,93	22,16	30,92	33,38	**22,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	30,12	35,87	38,83	49,69	27,77	22,16	32,24	34,49	**22,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	30,55	27,13	41,83	45,62	29,58	22,16	33,18	33,56	**22,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	28,41	36,53	38,83	23,02	31,10	22,16	30,26	35,60	**22,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	27,98	36,53	38,83	23,02	30,27	22,16	30,26	34,49	**22,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Hafer	30,12	39,20	38,83	24,13	31,93	22,16	31,58	35,60	**22,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	30,55	35,87	34,67	50,80	28,60	22,16	32,24	33,38	**22,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	22,15	34,47	54,58	38,73	43,75	31,31	41,86	52,59	**22,15**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	22,15	51,13	92,08	29,84	67,92	46,31	60,28	83,70	**22,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	22,15	63,79	124,96	39,72	91,41	59,20	77,88	112,87	**22,15**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	26,77	30,11	52,71	22,14	33,08	24,68	31,27	36,33	**22,14**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	31,47	32,77	56,88	22,14	39,75	24,12	37,19	46,33	**22,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	40,88	42,11	52,71	22,14	48,08	34,68	45,09	53,00	**22,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	37,03	40,11	52,71	22,14	43,08	34,68	39,16	49,67	**22,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	38,31	42,11	52,71	22,14	45,58	33,01	43,11	46,33	**22,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	29,33	26,08	37,83	43,46	28,56	22,14	30,47	32,18	**22,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	51,13	46,11	65,21	22,14	60,58	43,01	49,03	66,33	**22,14**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	30,62	32,77	56,88	22,14	38,08	24,12	37,19	44,11	**22,14**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	33,18	36,11	52,71	22,14	38,08	23,01	37,19	43,00	**22,14**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	34,04	38,11	65,21	22,14	43,08	26,34	43,77	50,78	**22,14**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	39,59	46,11	65,21	22,14	45,58	39,68	43,11	49,67	**22,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Miso	27,50	26,60	41,42	31,76	30,10	22,14	32,83	35,04	**22,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	31,78	30,60	41,42	38,42	35,10	22,14	34,14	37,27	**22,14**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	27,50	26,60	41,42	31,76	30,10	22,14	32,83	35,04	**22,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	31,78	30,60	41,42	38,42	35,10	22,14	34,14	37,27	**22,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,64	26,60	28,92	42,87	29,27	22,14	30,20	29,49	**22,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	31,78	30,60	41,42	38,42	35,10	22,14	34,14	37,27	**22,14**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	31,78	30,60	41,42	38,42	35,10	22,14	34,14	37,27	**22,14**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	27,50	26,60	41,42	31,76	30,10	22,14	32,83	35,04	**22,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Kakao	27,50	26,60	41,42	31,76	30,10	22,14	32,83	35,04	**22,14**
Kakao + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,50	26,60	41,42	31,76	30,10	22,14	32,83	35,04	**22,14**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,78	30,60	41,42	38,42	35,10	22,14	34,14	37,27	**22,14**
Miso + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,50	26,60	41,42	31,76	30,10	22,14	32,83	35,04	**22,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,78	30,60	41,42	38,42	35,10	22,14	34,14	37,27	**22,14**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**22,14**
33,34	34,61	65,75	28,23	34,85	22,14	36,73	44,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**22,14**
32,06	33,94	65,75	28,23	34,02	22,14	35,41	43,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**22,14**
33,76	34,61	61,58	29,34	35,68	22,14	36,73	43,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**22,14**
22,14	63,77	123,33	40,66	89,06	54,37	77,89	110,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,14**
22,14	65,72	125,83	40,16	89,02	59,96	77,49	109,71
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**22,13**
35,91	37,72	66,58	22,13	39,10	32,63	41,27	43,23
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**22,13**
39,76	41,72	66,58	22,13	41,60	40,96	41,27	53,23
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**22,13**
25,09	43,37	60,67	22,13	50,43	27,29	47,53	55,62
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**22,13**
34,80	40,07	52,88	23,02	42,90	22,13	41,40	44,38
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,13**
23,62	37,40	40,92	22,13	26,72	23,20	27,04	34,20
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**22,13**
22,13	51,11	91,58	29,98	70,87	44,22	61,29	84,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,13**
22,13	62,97	129,88	41,30	90,45	58,18	78,65	113,73
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**22,13**
23,36	25,81	48,75	22,62	26,75	22,13	26,15	31,90
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**22,12**
36,68	34,73	48,63	43,04	38,83	22,12	39,13	42,79
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**22,12**
30,27	28,73	48,63	33,04	31,33	22,12	37,16	39,46
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,12**
45,66	39,51	59,04	22,12	51,78	37,83	41,51	58,84
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**22,12**
31,56	33,51	46,54	22,12	34,28	29,50	31,64	42,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,12	39,51	59,04	22,12	36,78	34,50	35,59	42,18	**22,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,40	35,51	46,54	22,12	39,28	29,50	37,56	45,51	**22,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,84	35,51	46,54	22,12	36,78	27,83	35,59	38,84	**22,12**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	33,69	29,40	40,29	47,49	30,49	22,12	34,53	32,79	**22,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,12	65,73	125,67	40,20	88,82	59,84	77,36	109,53	**22,12**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	26,75	27,73	40,42	37,44	28,17	22,11	29,87	29,00	**22,11**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,86	22,71	30,33	31,42	26,87	22,11	26,16	31,33	**22,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	34,49	37,32	61,04	29,63	41,08	22,11	39,52	48,11	**22,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Austernpilze	32,91	36,67	66,67	22,11	41,67	25,56	42,76	48,89	**22,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	29,49	31,33	58,33	22,11	36,67	23,33	36,18	42,22	**22,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	38,46	44,67	66,67	22,11	44,17	38,89	42,11	47,78	**22,11**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	32,05	34,67	54,17	22,11	36,67	22,22	36,18	41,11	**22,11**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	25,64	28,67	54,17	22,11	31,67	23,89	30,26	34,44	**22,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	39,74	40,67	54,17	22,11	46,67	33,89	44,08	51,11	**22,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	30,34	31,33	58,33	22,11	38,33	23,33	36,18	44,44	**22,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	50,00	44,67	66,67	22,11	59,17	42,22	48,03	64,44	**22,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**22,11**
35,90	38,67	54,17	22,11	41,67	33,89	38,16	47,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**22,11**
37,18	40,67	54,17	22,11	44,17	32,22	42,11	44,44
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**22,11**
22,11	48,60	92,46	30,57	67,74	39,06	59,31	81,42
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**22,10**
22,10	48,80	72,83	30,42	44,98	35,18	43,42	58,96
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**22,10**
33,09	35,76	56,42	22,10	40,18	26,69	38,61	45,13
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**22,10**
25,26	38,33	35,75	22,94	26,99	22,10	27,23	32,70
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**22,10**
22,10	53,09	106,13	32,48	67,94	44,09	59,56	85,31
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**22,09**
35,16	36,45	66,96	22,09	37,78	30,47	40,34	43,22
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**22,09**
34,52	35,72	59,25	22,09	40,45	27,86	38,43	44,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Miso							**22,09**
34,52	35,72	59,25	22,09	40,45	27,86	38,43	44,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Cashewnuss							**22,09**
34,52	35,72	59,25	22,09	40,45	27,86	38,43	44,82
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**22,09**
34,52	35,72	59,25	22,09	40,45	27,86	38,43	44,82
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,09**
39,60	43,16	53,25	22,09	47,54	35,19	44,43	47,67
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,09**
34,47	37,16	53,25	22,09	40,04	25,19	38,51	44,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,09**
31,05	35,16	57,42	22,09	38,38	22,97	35,88	43,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,09**
35,32	39,16	65,75	22,09	45,04	28,52	45,09	52,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,16	43,16	53,25	22,09	50,04	36,86	46,40	54,33	**22,09**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	37,73	39,12	66,96	22,09	39,44	36,02	40,34	49,89	**22,09**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	52,42	47,16	65,75	22,09	62,54	45,19	50,35	67,67	**22,09**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,32	41,16	53,25	22,09	45,04	36,86	40,48	51,00	**22,09**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,88	47,16	65,75	22,09	47,54	41,86	44,43	51,00	**22,09**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,06	31,16	53,25	22,09	35,04	26,86	32,59	37,67	**22,09**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,76	33,83	57,42	22,09	41,71	26,30	38,51	47,67	**22,09**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,91	33,83	57,42	22,09	40,04	26,30	38,51	45,44	**22,09**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,62	36,49	57,42	22,09	40,04	22,97	38,51	45,44	**22,09**
Miso + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	34,52	35,72	59,25	22,09	40,45	27,86	38,43	44,82	**22,09**
Cashewnuss + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	34,52	35,72	59,25	22,09	40,45	27,86	38,43	44,82	**22,09**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	22,09	48,49	92,17	30,49	67,93	39,31	59,14	81,54	**22,09**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Miso	27,74	41,43	47,71	22,08	29,20	25,14	30,23	38,70	**22,08**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	25,17	40,10	47,71	22,08	27,53	25,14	27,60	36,48	**22,08**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	26,03	40,10	47,71	22,08	29,20	24,03	28,91	36,48	**22,08**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Miso	26,03	38,77	47,71	22,08	29,20	28,47	30,23	38,70	**22,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**22,08**
26,88	38,77	47,71	22,08	30,87	28,47	30,23	40,92
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Miso							**22,08**
29,44	44,10	56,04	22,08	34,20	30,69	36,81	45,37
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**22,08**
34,76	39,84	52,46	22,94	42,73	22,08	41,18	44,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**22,08**
22,08	64,13	125,96	39,76	89,95	58,87	77,10	111,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**22,07**
22,07	66,11	131,88	42,14	88,92	55,79	77,98	111,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**22,07**
22,07	36,55	71,17	30,94	45,67	27,02	42,22	58,24
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**22,07**
22,07	48,37	92,04	30,49	67,57	39,00	59,09	81,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**22,07**
33,89	36,21	51,25	22,07	41,17	25,47	38,86	46,00
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Mandeln							**22,07**
28,92	43,13	42,17	22,07	32,42	27,21	31,78	38,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**22,07**
32,61	35,55	51,25	22,07	39,50	25,47	36,88	44,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Roggenmehl							**22,07**
32,18	34,88	55,42	22,07	37,83	24,91	37,54	41,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**22,07**
34,74	37,55	55,42	22,07	39,50	30,47	37,54	48,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**22,07**
34,74	37,55	55,42	22,07	39,50	30,47	37,54	48,22
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**22,07**
32,18	34,88	55,42	22,07	37,83	24,91	37,54	41,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**22,07**
28,16	25,51	26,92	32,02	28,43	22,07	29,63	30,84
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**22,07**
25,60	24,17	26,92	32,02	25,10	22,07	25,68	28,62
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**22,07**
28,16	25,51	26,92	32,02	28,43	22,07	29,63	30,84

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**22,07**
25,60	24,17	26,92	32,02	25,10	22,07	25,68	28,62	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Lupinen								**22,07**
26,60	33,60	50,67	22,07	29,72	26,91	29,61	34,47	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lupinen								**22,07**
39,42	49,60	63,17	22,07	42,22	41,91	41,45	47,80	
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Lupinen								**22,07**
33,01	39,60	50,67	22,07	34,72	25,24	35,53	41,13	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lupinen								**22,07**
38,14	45,60	50,67	22,07	42,22	35,24	41,45	44,47	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**22,07**
62,92	56,27	71,50	22,07	72,22	58,58	55,26	80,02	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lupinen								**22,07**
36,85	43,60	50,67	22,07	39,72	36,91	37,50	47,80	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lupinen								**22,07**
40,70	45,60	50,67	22,07	44,72	36,91	43,42	51,13	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lupinen								**22,07**
50,96	49,60	63,17	22,07	57,22	45,24	47,37	64,47	
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**22,07**
29,16	36,27	50,67	22,07	33,05	34,69	30,92	38,91	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**22,07**
30,87	40,27	59,00	22,07	34,72	38,02	33,55	38,91	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**22,07**
41,56	49,60	50,67	22,07	47,22	41,91	45,39	46,69	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**22,07**
43,69	56,27	71,50	22,07	47,22	53,02	45,39	52,24	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**22,07**
42,41	52,27	59,00	22,07	47,22	46,36	45,39	48,91	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**22,07**
41,13	50,27	59,00	22,07	44,72	48,02	41,45	52,24	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**22,07**
44,97	52,27	59,00	22,07	49,72	48,02	47,37	55,58	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**22,07**
43,26	48,27	50,67	22,07	48,05	44,69	44,74	55,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	39,42	46,27	50,67	22,07	43,05	44,69	38,82	52,24	**22,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	40,70	48,27	50,67	22,07	45,55	43,02	42,76	48,91	**22,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	42,41	42,27	46,50	22,07	47,22	33,58	39,47	50,02	**22,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	53,52	52,27	63,17	22,07	60,55	53,02	48,68	68,91	**22,07**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	37,28	46,27	59,00	22,07	39,72	36,36	39,47	45,58	**22,07**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	44,97	46,27	59,00	22,07	49,72	38,58	43,42	56,69	**22,07**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	35,57	42,27	50,67	22,07	38,05	33,02	36,84	45,58	**22,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	34,72	42,27	46,50	22,07	37,22	31,36	35,53	38,91	**22,07**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	36,43	43,60	50,67	22,07	39,72	31,91	39,47	43,36	**22,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	33,86	39,60	38,17	22,07	37,22	26,91	35,53	36,69	**22,07**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	30,02	37,60	50,67	22,07	34,72	33,58	33,55	36,69	**22,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	44,12	49,60	50,67	22,07	49,72	43,58	47,37	53,36	**22,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	40,27	47,60	50,67	22,07	44,72	43,58	41,45	50,02	**22,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	54,38	53,60	63,17	22,07	62,22	51,91	51,32	66,69	**22,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	42,84	53,60	63,17	22,07	47,22	48,58	45,39	50,02	**22,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	41,98	52,27	63,17	22,07	45,55	49,69	42,76	52,24	**22,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	52,67	52,27	59,00	22,07	59,72	50,24	51,32	66,69	**22,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen	36,43	41,60	50,67	22,07	41,38	38,02	39,47	46,69	**22,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen	33,86	41,60	50,67	22,07	38,88	36,36	37,50	40,02	**22,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	55,23	56,27	71,50	22,07	62,22	56,36	51,32	68,91	**22,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen	35,15	45,60	63,17	22,07	38,88	43,02	37,50	43,36	**22,07**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	38,56	40,27	59,00	22,07	44,72	40,24	37,50	50,02	**22,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	51,38	56,27	71,50	22,07	57,22	55,24	49,34	63,36	**22,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen	32,58	39,60	50,67	22,07	36,38	38,02	33,55	43,36	**22,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	48,82	50,27	59,00	22,07	54,72	50,24	45,39	63,36	**22,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen	46,68	45,60	63,17	22,07	53,88	46,36	43,42	60,02	**22,07**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Lupinen	22,32	29,60	50,67	22,07	26,38	28,02	25,66	30,02	**22,07**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Lupinen	28,74	35,60	50,67	22,07	31,38	26,36	31,58	36,69	**22,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	50,10	52,27	59,00	22,07	57,22	48,58	49,34	60,02	**22,07**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	24,89	30,93	42,33	22,07	28,05	23,58	26,97	30,02	**22,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	44,55	53,60	63,17	22,07	48,88	49,69	46,71	54,47	**22,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	43,26	49,60	50,67	22,07	48,88	43,02	46,71	51,13	**22,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	41,98	47,60	50,67	22,07	46,38	44,69	42,76	54,47	**22,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	45,83	49,60	50,67	22,07	51,38	44,69	48,68	57,80	**22,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	38,99	42,93	42,33	22,07	43,05	33,58	40,79	46,69	**22,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	28,00	34,35	48,08	22,62	34,17	22,07	32,63	39,22	**22,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	35,15	40,93	42,33	22,07	38,05	33,58	34,87	43,36	**22,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	36,43	42,93	42,33	22,07	40,55	31,91	38,82	40,02	**22,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	49,25	46,93	54,83	22,07	55,55	41,91	44,74	60,02	**22,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	33,01	38,27	38,17	22,07	35,55	28,02	32,89	38,91	**22,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	35,57	39,60	38,17	22,07	38,88	28,02	36,84	41,13	**22,07**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	38,14	43,60	50,67	22,07	41,38	33,02	40,79	47,80	**22,07**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	31,73	37,60	50,67	22,07	36,38	34,69	34,87	41,13	**22,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	56,09	53,60	63,17	22,07	63,88	53,02	52,63	71,13	**22,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	37,71	46,93	54,83	22,07	40,55	38,58	38,82	43,36	**22,07**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	25,33	35,59	43,83	22,07	30,12	22,11	29,46	36,42	**22,07**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	25,33	35,59	43,83	22,07	30,12	22,11	29,46	36,42	**22,07**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	25,33	35,59	43,83	22,07	30,12	22,11	29,46	36,42	**22,07**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	25,33	35,59	43,83	22,07	30,12	22,11	29,46	36,42	**22,07**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,03	36,21	51,25	22,07	40,33	24,91	38,20	43,78	**22,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,16	25,51	26,92	32,02	28,43	22,07	29,63	30,84	**22,07**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	32,18	34,88	55,42	22,07	37,83	24,91	37,54	41,56	**22,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,31	27,51	43,58	26,47	28,43	22,07	30,95	29,73	**22,07**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	29,19	32,21	51,25	22,07	36,17	22,13	34,25	40,44	**22,07**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Pistazien roh	32,18	34,88	55,42	22,07	37,83	24,91	37,54	41,56	**22,07**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	34,74	37,55	55,42	22,07	39,50	30,47	37,54	48,22	**22,07**
Pistazien roh + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	32,18	34,88	55,42	22,07	37,83	24,91	37,54	41,56	**22,07**
Roggenmehl + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	32,18	34,88	55,42	22,07	37,83	24,91	37,54	41,56	**22,07**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	34,74	37,55	55,42	22,07	39,50	30,47	37,54	48,22	**22,07**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne	25,33	35,59	43,83	22,07	30,12	22,11	29,46	36,42	**22,07**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,33	35,59	43,83	22,07	30,12	22,11	29,46	36,42	**22,07**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,46	37,55	55,42	22,07	40,33	27,13	38,20	44,89	**22,07**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,31	37,55	55,42	22,07	45,33	28,24	40,17	50,44	**22,07**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	25,60	24,17	26,92	32,02	25,10	22,07	25,68	28,62	**22,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	25,60	24,17	26,92	32,02	25,10	22,07	25,68	28,62	**22,07**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,74	37,55	55,42	22,07	39,50	30,47	37,54	48,22	**22,07**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,16	25,51	26,92	32,02	28,43	22,07	29,63	30,84	**22,07**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,74	37,55	55,42	22,07	39,50	30,47	37,54	48,22	**22,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,16	25,51	26,92	32,02	28,43	22,07	29,63	30,84	**22,07**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,60	24,17	26,92	32,02	25,10	22,07	25,68	28,62	**22,07**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,60	24,17	26,92	32,02	25,10	22,07	25,68	28,62	**22,07**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,16	25,51	26,92	32,02	28,43	22,07	29,63	30,84	**22,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	33,68	35,38	61,00	28,62	35,51	22,06	36,56	44,22	**22,06**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	29,40	30,05	61,00	26,40	32,18	22,06	33,93	42,00	**22,06**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	30,26	30,05	61,00	26,40	33,84	22,06	33,93	44,22	**22,06**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	22,06	48,97	66,42	29,33	45,08	35,02	42,79	58,69	**22,06**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	22,06	49,93	102,92	31,80	68,75	48,03	62,64	86,79	**22,06**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	22,06	51,93	102,92	31,80	68,75	41,36	60,66	83,46	**22,06**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	22,06	51,93	102,92	35,13	68,75	49,69	60,66	83,46	**22,06**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	34,03	35,01	68,42	22,06	36,36	29,68	39,33	41,33	**22,06**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	36,59	37,68	68,42	22,06	38,03	35,23	39,33	48,00	**22,06**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,06	35,39	39,25	22,72	24,15	22,17	24,69	32,84	**22,06**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	22,05	65,07	127,92	41,67	89,00	54,33	79,21	109,00	**22,05**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	22,05	49,25	90,29	29,59	69,38	45,77	58,40	83,01	**22,05**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	22,05	64,01	125,67	39,68	90,13	59,12	76,93	111,57	**22,05**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**22,05**
22,05	48,42	92,13	30,44	67,54	38,92	59,13	81,40
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**22,04**
24,73	42,93	61,17	22,04	50,67	28,03	47,41	55,91
3*Lupinen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**22,04**
25,26	38,33	35,67	22,97	26,89	22,04	27,16	32,61
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,04**
22,08	29,24	31,67	25,56	25,47	22,04	24,84	31,38
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**22,03**
22,03	37,27	63,92	22,60	45,07	29,13	41,51	54,13
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,03**
22,03	64,60	122,25	40,38	89,23	58,02	77,70	108,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet							**22,03**
22,03	63,89	125,54	39,68	89,78	58,81	76,88	111,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**22,03**
22,03	64,60	126,42	42,60	90,07	55,80	78,36	110,80
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**22,03**
32,67	35,41	46,17	22,03	36,58	27,63	35,41	38,77
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**22,03**
33,95	39,41	58,67	22,03	36,58	34,30	35,41	42,10
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**22,03**
31,38	33,41	46,17	22,03	34,08	29,30	31,47	42,10
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**22,03**
45,49	39,41	58,67	22,03	51,58	37,63	41,34	58,77
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**22,03**
35,23	35,41	46,17	22,03	39,08	29,30	37,39	45,43
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,03**
36,45	37,51	67,50	22,03	39,73	32,64	41,65	44,56
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**22,03**
39,01	40,17	67,50	22,03	41,40	38,20	41,65	51,22
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,03**
33,31	35,13	60,17	22,03	37,38	29,39	36,73	41,51
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**22,03**
37,16	39,13	60,17	22,03	39,88	37,73	36,73	51,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**22,03**
22,03	36,57	66,29	23,19	47,65	35,44	40,69	54,79
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,02**
28,61	42,67	45,33	22,02	30,82	32,34	31,20	41,42
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**22,02**
31,58	34,17	51,92	22,02	37,60	24,84	35,55	43,07
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Kakao							**22,02**
34,31	48,40	51,75	22,02	39,77	26,27	42,24	44,82
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**22,02**
32,60	46,40	47,58	22,02	37,27	22,93	38,29	40,38
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**22,02**
33,45	47,07	47,58	22,02	37,27	23,49	38,95	41,49
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**22,02**
32,17	46,40	47,58	22,02	36,43	23,49	37,63	40,38
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**22,02**
34,47	32,80	51,42	22,76	37,65	22,02	36,16	43,36
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**22,02**
33,03	45,73	47,58	22,02	38,10	25,16	38,95	42,60
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**22,02**
32,60	45,73	47,58	22,02	37,27	25,16	38,95	41,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**22,02**
36,61	35,47	51,42	23,87	39,32	22,02	37,47	44,47
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**22,02**
34,90	32,80	51,42	22,76	38,48	22,02	36,16	44,47
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh							**22,02**
30,30	32,84	51,92	22,02	36,77	22,07	35,55	39,73
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh							**22,02**
27,32	41,33	45,33	22,02	29,98	29,57	31,20	38,09
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**22,02**
36,18	26,80	30,58	43,87	31,82	22,02	31,55	35,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**22,01**
22,01	63,95	125,63	39,63	89,75	58,73	76,92	111,42
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Lupinen							**22,01**
34,99	41,28	73,25	22,01	39,41	32,70	43,93	50,24
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**22,01**
31,57	35,95	64,92	22,01	34,41	30,48	37,36	43,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**22,01**
32,42	35,95	64,92	22,01	36,08	30,48	37,36	45,80
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**22,01**
30,71	37,28	64,92	22,01	32,74	27,14	34,72	41,36
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**22,01**
31,57	37,28	64,92	22,01	34,41	26,03	36,04	41,36
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**22,01**
33,28	38,61	64,92	22,01	34,41	27,14	37,36	43,58
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**22,01**
26,25	40,56	49,79	22,01	29,59	24,82	29,30	37,60
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**22,01**
27,11	39,23	49,79	22,01	31,26	29,27	30,61	42,04
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**22,01**
29,67	44,56	58,13	22,01	34,59	31,49	37,19	46,49
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**22,01**
27,96	41,89	49,79	22,01	29,59	25,93	30,61	39,82
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**22,01**
26,25	39,23	49,79	22,01	29,59	29,27	30,61	39,82
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**22,01**
33,96	39,41	58,75	22,01	36,68	34,36	35,48	42,19
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**22,01**
32,68	35,41	46,25	22,01	36,68	27,69	35,48	38,86
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**22,01**
45,50	39,41	58,75	22,01	51,68	37,69	41,40	58,86
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**22,01**
31,39	33,41	46,25	22,01	34,18	29,36	31,53	42,19
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**22,01**
35,24	35,41	46,25	22,01	39,18	29,36	37,45	45,52
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen							**22,01**
25,40	40,56	49,79	22,01	27,93	25,93	27,98	37,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**22,01**
22,01	62,09	121,08	40,14	87,06	52,42	75,62	107,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**22,01**
22,01	65,24	121,50	40,58	89,10	54,18	78,58	108,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,01	48,47	88,08	30,11	64,58	42,23	56,18	79,22	**22,01**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	22,01	65,27	130,75	41,89	87,92	54,82	76,84	110,11	**22,01**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	22,01	48,47	92,25	31,22	64,58	40,56	57,50	78,11	**22,01**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	33,33	54,17	22,00	38,33	23,89	36,84	42,22	**22,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	32,67	54,17	22,00	36,67	23,89	34,87	41,11	**22,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,00	64,55	123,25	40,71	88,97	59,16	77,14	110,53	**22,00**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,26	30,65	53,50	22,00	33,43	24,08	33,63	40,22	**22,00**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,26	30,65	53,50	22,00	33,43	24,08	33,63	40,22	**22,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	35,13	40,13	55,83	23,67	43,00	22,00	41,97	44,67	**22,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	37,26	39,47	47,50	41,56	41,33	22,00	42,63	42,44	**22,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	37,26	39,47	47,50	41,56	41,33	22,00	42,63	42,44	**22,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Mandeln	32,99	35,47	47,50	34,89	36,33	22,00	41,32	40,22	**22,00**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	32,99	35,47	47,50	34,89	36,33	22,00	41,32	40,22	**22,00**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Lupinen	29,58	37,00	35,38	22,00	25,63	22,10	26,61	35,10	**22,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	33,36	35,35	49,00	24,18	40,90	22,00	37,45	42,67	**22,00**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen	25,32	35,60	43,67	22,11	29,92	22,00	29,33	36,24	**22,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen + Tomaten	25,32	35,60	43,67	22,11	29,92	22,00	29,33	36,24	**22,00**
Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	25,32	35,60	43,67	22,11	29,92	22,00	29,33	36,24	**22,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Lupinen							**22,00**
25,32	35,60	43,67	22,11	29,92	22,00	29,33	36,24
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,00**
30,77	33,33	54,17	22,00	37,50	23,33	36,18	40,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**22,00**
35,13	35,47	35,00	46,00	35,50	22,00	38,68	34,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**22,00**
31,20	34,67	58,33	22,00	37,50	25,56	36,18	41,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**22,00**
30,26	30,65	53,50	22,00	33,43	24,08	33,63	40,22
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**22,00**
30,26	30,65	53,50	22,00	33,43	24,08	33,63	40,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**22,00**
30,26	30,65	53,50	22,00	33,43	24,08	33,63	40,22
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**22,00**
30,26	30,65	53,50	22,00	33,43	24,08	33,63	40,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,00**
23,50	22,00	45,83	25,56	27,50	23,33	26,97	33,33
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**22,00**
29,91	32,00	58,33	22,00	35,00	23,33	35,53	37,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Pistazien roh							**22,00**
29,91	32,00	58,33	22,00	35,00	23,33	35,53	37,78
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**22,00**
22,22	22,00	45,83	25,56	25,00	23,33	26,97	30,00
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl							**22,00**
29,58	37,00	35,38	22,00	25,63	22,10	26,61	35,10
Lupinen + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,00**
25,32	35,60	43,67	22,11	29,92	22,00	29,33	36,24
Pistazien roh + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,00**
29,91	32,00	58,33	22,00	35,00	23,33	35,53	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,00**
37,26	39,47	47,50	41,56	41,33	22,00	42,63	42,44
Austernpilze + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**22,00**
29,91	32,00	58,33	22,00	35,00	23,33	35,53	37,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Lupinen + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,00**
25,32	35,60	43,67	22,11	29,92	22,00	29,33	36,24	
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,00**
32,48	34,67	58,33	22,00	36,67	28,89	35,53	44,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,00**
32,48	34,67	58,33	22,00	36,67	28,89	35,53	44,44	
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**22,00**
34,11	30,75	55,25	22,00	32,18	22,92	33,89	40,02	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh								**22,00**
22,00	64,55	127,42	41,82	88,97	57,49	78,46	109,42	
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**22,00**
37,26	39,47	47,50	41,56	41,33	22,00	42,63	42,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**22,00**
35,04	34,67	58,33	22,00	42,50	26,67	38,16	46,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze								**22,00**
32,48	34,67	58,33	22,00	36,67	28,89	35,53	44,44	
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao								**22,00**
32,99	35,47	47,50	34,89	36,33	22,00	41,32	40,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Kakao								**22,00**
32,99	35,47	47,50	34,89	36,33	22,00	41,32	40,22	
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze								**22,00**
29,91	32,00	58,33	22,00	35,00	23,33	35,53	37,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Austernpilze								**22,00**
29,91	32,00	58,33	22,00	35,00	23,33	35,53	37,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**22,00**
32,48	34,67	58,33	22,00	36,67	28,89	35,53	44,44	
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,00**
32,48	34,67	58,33	22,00	36,67	28,89	35,53	44,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**22,00**
32,48	34,67	58,33	22,00	36,67	28,89	35,53	44,44	
Mandeln + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,00**
32,99	35,47	47,50	34,89	36,33	22,00	41,32	40,22	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,00**
37,26	39,47	47,50	41,56	41,33	22,00	42,63	42,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,00**
37,26	39,47	47,50	41,56	41,33	22,00	42,63	42,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kakao + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**22,00**
32,99	35,47	47,50	34,89	36,33	22,00	41,32	40,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**21,99**
34,74	39,89	52,54	22,90	42,70	21,99	41,22	44,36	
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse								**21,99**
29,01	37,82	38,00	21,99	27,19	22,21	27,83	35,84	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,99**
25,19	40,99	62,29	21,99	50,08	35,14	45,78	57,89	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,99**
26,05	43,65	70,63	21,99	50,08	39,59	45,78	60,11	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,99**
26,90	40,99	62,29	21,99	51,75	36,26	47,10	62,33	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,99**
24,34	39,65	62,29	21,99	48,42	36,26	43,15	60,11	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,99**
33,74	43,65	70,63	21,99	60,08	41,81	49,73	71,22	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,99**
34,17	28,99	37,29	21,99	37,58	27,92	31,97	42,33	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,99**
24,76	24,99	28,96	21,99	25,92	22,37	25,39	31,22	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,99**
27,33	26,32	28,96	21,99	29,25	22,37	29,34	33,44	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,99**
26,47	28,99	37,29	21,99	27,58	25,70	28,02	31,22	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,99**
23,87	23,59	32,04	22,48	23,48	21,99	24,05	29,60	
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**21,99**
28,25	37,80	37,38	21,99	26,38	22,26	27,07	34,91	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,98**
30,17	33,49	60,42	26,79	32,00	21,98	31,78	42,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,98**
34,44	32,82	47,92	45,68	34,50	21,98	36,39	41,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,73	34,82	60,42	26,79	33,67	21,98	34,41	44,89	**21,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,59	34,82	52,08	29,01	35,33	21,98	34,41	42,67	**21,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,16	32,15	47,92	45,68	32,83	21,98	34,41	40,44	**21,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Quinoa	26,32	28,82	56,25	27,90	29,50	21,98	29,15	36,00	**21,98**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,35	35,47	39,83	22,99	24,32	21,98	25,41	33,20	**21,98**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,32	28,82	56,25	27,90	29,50	21,98	29,15	36,00	**21,98**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	21,98	52,40	101,25	32,73	67,50	41,23	59,45	82,98	**21,98**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	21,98	52,40	101,25	32,73	67,50	41,23	59,45	82,98	**21,98**
Lupinen + Lupinen + Kartoffeln gegart	21,98	39,61	38,42	22,31	23,67	24,58	25,17	32,84	**21,98**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	21,98	39,61	38,42	22,31	23,67	24,58	25,17	32,84	**21,98**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Lupinen	21,98	39,61	38,42	22,31	23,67	24,58	25,17	32,84	**21,98**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Lupinen	21,98	39,61	38,42	22,31	23,67	24,58	25,17	32,84	**21,98**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	21,98	52,40	101,25	32,73	67,50	41,23	59,45	82,98	**21,98**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	21,98	52,40	101,25	32,73	67,50	41,23	59,45	82,98	**21,98**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	21,98	52,40	101,25	32,73	67,50	41,23	59,45	82,98	**21,98**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	21,98	52,40	101,25	32,73	67,50	41,23	59,45	82,98	**21,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	29,82	39,55	54,04	30,62	31,85	21,98	32,56	41,98	**21,98**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	26,92	38,60	39,38	21,98	27,14	22,42	27,53	34,72	**21,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl								**21,98**
28,44	38,64	40,63	21,98	28,76	22,32	29,05	36,59	
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,98**
32,97	32,39	60,50	21,98	35,31	23,14	36,34	41,51	
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,98**
31,45	32,35	59,25	21,98	33,69	23,24	34,81	39,64	
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**21,97**
27,87	39,46	43,25	21,97	30,33	22,43	30,28	37,33	
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse								**21,97**
26,35	39,42	42,00	21,97	28,71	22,53	28,75	35,47	
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Lupinen								**21,97**
27,87	39,46	43,25	21,97	30,33	22,43	30,28	37,33	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Lupinen								**21,97**
25,59	39,40	41,38	21,97	27,90	22,58	27,99	34,53	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,97**
52,45	49,07	62,08	21,97	60,33	40,99	50,38	64,44	
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,97**
28,09	33,07	49,58	21,97	32,83	22,66	32,61	34,44	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,97**
39,63	45,07	49,58	21,97	45,33	30,99	44,45	44,44	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,97**
38,35	43,07	49,58	21,97	42,83	32,66	40,51	47,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,97**
42,19	45,07	49,58	21,97	47,83	32,66	46,43	51,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,97**
40,91	49,07	62,08	21,97	45,33	37,66	44,45	47,78	
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**21,97**
27,11	39,44	42,63	21,97	29,52	22,48	29,51	36,40	
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**21,97**
25,59	39,40	41,38	21,97	27,90	22,58	27,99	34,53	
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**21,97**
21,97	62,86	129,58	41,19	90,34	58,03	78,55	113,74	
3*Spirulina getrocknet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**21,96**
21,96	62,87	129,50	41,21	90,24	57,98	78,48	113,66	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,96**
36,46	38,32	52,33	21,96	45,08	29,82	41,49	48,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,18	37,65	52,33	21,96	43,42	29,82	39,51	47,56	**21,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,32	39,65	56,50	21,96	43,42	34,82	40,17	50,89	**21,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Cashewnuss	34,97	36,64	63,42	21,96	41,23	29,44	39,20	47,07	**21,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,32	39,65	56,50	21,96	43,42	34,82	40,17	50,89	**21,96**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,75	36,99	56,50	21,96	41,75	29,27	40,17	44,22	**21,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,75	36,99	56,50	21,96	41,75	29,27	40,17	44,22	**21,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Sojabohnen	34,97	36,64	63,42	21,96	41,23	29,44	39,20	47,07	**21,96**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	34,97	36,64	63,42	21,96	41,23	29,44	39,20	47,07	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	31,65	32,68	57,33	21,96	40,90	25,33	37,45	47,11	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	30,79	32,68	57,33	21,96	39,23	25,33	37,45	44,89	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	32,50	35,35	57,33	21,96	39,23	22,00	37,45	44,89	**21,96**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	33,36	36,01	53,17	21,96	39,23	24,22	37,45	43,78	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	29,94	34,01	57,33	21,96	37,57	22,00	34,82	42,67	**21,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	51,31	46,01	65,67	21,96	61,73	44,22	49,29	67,11	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	34,21	38,01	65,67	21,96	44,23	27,56	44,03	51,56	**21,96**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	26,95	30,01	53,17	21,96	34,23	25,89	31,53	37,11	**21,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	41,05	42,01	53,17	21,96	49,23	35,89	45,34	53,78	**21,96**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	37,21	40,01	53,17	21,96	44,23	35,89	39,42	50,44	**21,96**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	39,77	46,01	65,67	21,96	46,73	40,89	43,37	50,44	**21,96**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	38,49	42,01	53,17	21,96	46,73	34,22	43,37	47,11	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,61	38,32	52,33	21,96	44,25	29,27	40,83	46,44	**21,96**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	34,97	36,64	63,42	21,96	41,23	29,44	39,20	47,07	**21,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	34,75	36,99	56,50	21,96	41,75	29,27	40,17	44,22	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	33,90	36,32	52,33	21,96	41,75	25,93	38,86	45,33	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	31,76	34,32	52,33	21,96	40,08	26,49	36,88	43,11	**21,96**
Cashewnuss + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	34,97	36,64	63,42	21,96	41,23	29,44	39,20	47,07	**21,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	34,75	36,99	56,50	21,96	41,75	29,27	40,17	44,22	**21,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	37,32	39,65	56,50	21,96	43,42	34,82	40,17	50,89	**21,96**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	34,75	36,99	56,50	21,96	41,75	29,27	40,17	44,22	**21,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	34,75	36,99	56,50	21,96	41,75	29,27	40,17	44,22	**21,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,32	39,65	56,50	21,96	43,42	34,82	40,17	50,89	**21,96**
Sojabohnen + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	34,97	36,64	63,42	21,96	41,23	29,44	39,20	47,07	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	33,04	34,99	48,17	21,96	40,92	24,27	37,54	43,11	**21,96**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,28	37,20	40,17	21,96	26,30	22,80	26,70	34,04	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,88	39,65	56,50	21,96	49,25	32,60	42,80	53,11	**21,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,03	39,65	56,50	21,96	44,25	31,49	40,83	47,56	**21,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,32	39,65	56,50	21,96	43,42	34,82	40,17	50,89	**21,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,32	39,65	56,50	21,96	43,42	34,82	40,17	50,89	**21,96**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,95	64,32	122,67	40,56	89,33	59,67	76,82	110,78	**21,95**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Austernpilze	21,95	63,27	124,75	40,53	89,27	57,14	76,91	109,49	**21,95**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	21,95	37,27	70,58	25,09	47,60	36,59	41,38	55,04	**21,95**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,95	50,74	94,17	32,48	67,75	45,30	60,13	84,59	**21,95**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	21,95	64,32	126,83	41,67	89,33	58,00	78,13	109,67	**21,95**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	41,46	47,09	59,33	21,94	45,51	33,08	45,70	50,78	**21,94**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	38,89	44,43	59,33	21,94	43,84	27,52	45,70	44,11	**21,94**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	26,52	39,39	46,42	21,94	30,29	28,14	30,33	39,18	**21,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	22,40	37,12	64,88	21,94	45,01	36,34	40,39	57,69	**21,94**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	22,45	37,48	65,25	21,94	46,08	37,28	40,55	58,39	**21,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	34,09	36,12	60,29	30,44	39,55	21,94	37,67	46,86	**21,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Miso	29,82	32,12	60,29	23,78	34,55	21,94	36,36	44,63	**21,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,83	22,45	31,54	21,94	22,51	22,46	22,63	28,80	**21,94**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,88	22,81	31,92	21,94	23,58	23,39	22,79	29,50	**21,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,94	47,57	89,63	28,34	68,02	45,09	57,01	82,31	**21,94**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,09	29,21	54,17	21,93	33,00	25,21	33,91	41,78	**21,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,37	29,21	54,17	21,93	35,50	25,21	33,91	45,11	**21,93**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,21	37,21	66,67	21,93	40,50	28,54	43,78	51,78	**21,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	43,52	44,73	56,96	21,93	44,66	42,68	42,42	52,79	**21,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	44,37	47,40	65,29	21,93	44,66	47,12	42,42	55,01	**21,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	40,10	40,73	56,96	21,93	39,66	36,01	38,47	50,57	**21,93**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	38,82	39,40	56,96	21,93	40,49	35,46	39,79	45,01	**21,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	35,82	36,73	56,96	21,93	36,33	37,12	34,53	46,12	**21,93**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	40,53	43,40	65,29	21,93	42,16	38,79	42,42	45,01	**21,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	48,22	43,40	65,29	21,93	52,16	41,01	46,37	56,12	**21,93**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	29,38	44,05	46,33	21,93	33,20	28,80	32,54	40,80	**21,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	45,23	44,73	56,96	21,93	46,33	43,79	43,74	57,23	**21,93**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	39,67	40,73	56,96	21,93	42,16	34,34	42,42	42,79	**21,93**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	36,25	36,73	56,96	21,93	37,16	27,68	38,47	40,57	**21,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	42,66	43,40	56,96	21,93	42,99	43,79	39,79	55,01	**21,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	52,06	47,40	65,29	21,93	54,66	49,34	46,37	66,12	**21,93**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	31,98	32,73	56,96	21,93	33,83	28,79	34,53	36,12	**21,93**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,93	36,55	66,67	21,93	38,83	28,54	41,80	50,67	**21,93**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,80	28,55	54,17	21,93	31,33	25,21	31,93	40,67	**21,93**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,22	33,73	52,42	21,93	37,83	25,59	35,43	43,36	**21,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,09	28,55	54,17	21,93	33,83	25,21	31,93	44,00	**21,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	27,58	25,15	40,83	34,24	28,82	21,93	30,50	32,89	**21,93**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	27,58	25,15	40,83	34,24	28,82	21,93	30,50	32,89	**21,93**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	24,48	43,08	61,17	21,93	50,13	27,71	47,01	55,31	**21,93**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	27,58	25,15	40,83	34,24	28,82	21,93	30,50	32,89	**21,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	27,58	25,15	40,83	34,24	28,82	21,93	30,50	32,89	**21,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,23	29,21	54,17	21,93	32,17	24,66	33,25	39,56	**21,93**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,36	37,21	66,67	21,93	39,67	27,99	43,12	49,56	**21,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,51	29,21	54,17	21,93	34,67	24,66	33,25	42,89	**21,93**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	29,51	33,21	66,67	21,93	35,50	25,21	39,17	46,22	**21,93**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	31,65	35,21	66,67	21,93	37,17	24,66	41,14	48,44	**21,93**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	41,38	40,73	56,96	21,93	43,83	35,46	43,74	47,23	**21,93**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	34,54	34,07	48,63	21,93	35,49	24,34	35,84	36,12	**21,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	38,39	38,07	48,63	21,93	37,99	32,68	35,84	46,12	**21,93**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	30,79	33,88	62,50	21,93	36,33	22,99	39,83	46,22	**21,93**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	29,94	32,40	52,42	21,93	37,00	22,81	35,43	40,02	**21,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,79	30,55	58,33	21,93	39,67	27,99	35,22	49,56	**21,93**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,50	30,55	58,33	21,93	37,17	27,99	35,22	46,22	**21,93**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,63	38,55	70,83	21,93	44,67	31,32	45,09	56,22	**21,93**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,22	32,55	58,33	21,93	34,67	22,99	31,28	42,89	**21,93**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,07	34,55	58,33	21,93	37,17	22,99	35,22	46,22	**21,93**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,79	38,55	70,83	21,93	39,67	30,21	43,12	50,67	**21,93**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,66	30,55	58,33	21,93	32,17	26,88	33,25	40,67	**21,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,94	30,55	58,33	21,93	34,67	26,88	33,25	44,00	**21,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,58	25,15	40,83	34,24	28,82	21,93	30,50	32,89	**21,93**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,58	25,15	40,83	34,24	28,82	21,93	30,50	32,89	**21,93**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	51,65	98,17	30,84	68,42	44,82	59,91	84,22	**21,93**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	51,65	98,17	30,84	68,42	44,82	59,91	84,22	**21,93**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	21,93	39,39	37,83	22,16	24,03	25,09	24,84	33,09	**21,93**
Lupinen + Lupinen + Champignons frisch	21,93	39,39	37,83	22,16	24,03	25,09	24,84	33,09	**21,93**
Champignons frisch + Lupinen + Lupinen	21,93	39,39	37,83	22,16	24,03	25,09	24,84	33,09	**21,93**
Lupinen + Champignons frisch + Lupinen	21,93	39,39	37,83	22,16	24,03	25,09	24,84	33,09	**21,93**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,93	22,32	35,67	24,18	25,08	23,16	24,38	26,44	**21,93**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	21,93	51,65	98,17	30,84	68,42	44,82	59,91	84,22	**21,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	21,93	51,65	98,17	30,84	68,42	44,82	59,91	84,22	**21,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	21,93	51,65	98,17	30,84	68,42	44,82	59,91	84,22	**21,93**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	21,93	51,65	98,17	30,84	68,42	44,82	59,91	84,22	**21,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	30,59	39,57	54,67	30,62	32,66	21,93	33,32	42,91	**21,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,12	30,02	45,42	22,61	31,17	21,93	30,74	37,36	**21,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	21,93	63,35	121,54	39,99	89,32	57,07	76,59	109,36	**21,93**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	21,92	50,88	97,08	30,96	66,17	40,47	59,91	83,78	**21,92**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Roggenmehl	21,92	50,88	97,08	30,96	66,17	40,47	59,91	83,78	**21,92**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso							**21,92**
21,92	63,33	122,88	39,79	91,02	58,41	77,49	111,74
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**21,92**
21,92	63,55	126,25	40,96	89,50	56,58	78,33	112,67
Haselnüsse + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**21,92**
21,92	50,88	97,08	30,96	66,17	40,47	59,91	83,78
Roggenmehl + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**21,92**
21,92	50,88	97,08	30,96	66,17	40,47	59,91	83,78
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Haselnüsse							**21,92**
21,92	50,88	97,08	30,96	66,17	40,47	59,91	83,78
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**21,92**
21,92	50,88	97,08	30,96	66,17	40,47	59,91	83,78
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**21,92**
39,96	44,22	67,92	21,92	43,73	38,90	43,64	45,76
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**21,92**
39,10	41,55	59,58	21,92	43,73	34,46	43,64	43,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**21,92**
42,09	44,22	59,58	21,92	44,56	43,90	41,01	55,76
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**21,92**
38,25	40,22	59,58	21,92	42,06	35,57	41,01	45,76
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**21,92**
31,41	33,55	59,58	21,92	35,39	28,90	35,75	36,87
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**21,92**
35,68	37,55	59,58	21,92	38,73	27,79	39,70	41,31
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**21,92**
42,95	45,55	59,58	21,92	46,23	42,79	43,64	53,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**21,92**
35,26	37,55	59,58	21,92	37,89	37,23	35,75	46,87
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**21,92**
40,81	41,55	59,58	21,92	45,39	35,57	44,96	47,98
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**21,92**
51,50	48,22	67,92	21,92	56,23	49,46	47,59	66,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**21,92**
44,66	45,55	59,58	21,92	47,89	43,90	44,96	57,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	47,65	44,22	67,92	21,92	53,73	41,12	47,59	56,87	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	43,80	48,22	67,92	21,92	46,23	47,23	43,64	55,76	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Walnüsse	39,53	41,55	59,58	21,92	41,23	36,12	39,70	51,31	**21,92**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	33,97	34,89	51,25	21,92	37,06	24,46	37,07	36,87	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	37,82	38,89	51,25	21,92	39,56	32,79	37,07	46,87	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	37,06	38,87	50,63	21,92	38,75	32,84	36,30	45,93	**21,92**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	34,87	50,63	21,92	36,25	24,51	36,30	35,93	**21,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	25,31	27,08	27,08	32,78	26,51	21,92	27,36	29,69	**21,92**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,54	28,20	29,21	24,69	29,81	21,92	29,89	31,70	**21,92**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	39,20	44,20	67,29	21,92	42,92	38,95	42,88	44,82	**21,92**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	30,65	33,53	58,96	21,92	34,58	28,95	34,99	35,93	**21,92**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	34,92	37,53	58,96	21,92	37,92	27,84	38,93	40,38	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	50,74	48,20	67,29	21,92	55,42	49,51	46,83	65,93	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	41,33	44,20	58,96	21,92	43,75	43,95	40,25	54,82	**21,92**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	40,05	41,53	58,96	21,92	44,58	35,62	44,20	47,04	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	34,50	37,53	58,96	21,92	37,08	37,28	34,99	45,93	**21,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	37,49	40,20	58,96	21,92	41,25	35,62	40,25	44,82	**21,92**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	35,11	40,22	52,63	23,12	43,05	21,92	41,66	44,53	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	38,77	41,53	58,96	21,92	40,42	36,17	38,93	50,38	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	43,04	48,20	67,29	21,92	45,42	47,28	42,88	54,82	**21,92**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	46,89	44,20	67,29	21,92	52,92	41,17	46,83	55,93	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	43,90	45,53	58,96	21,92	47,08	43,95	44,20	57,04	**21,92**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	42,19	45,53	58,96	21,92	45,42	42,84	42,88	52,60	**21,92**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	38,34	41,53	58,96	21,92	42,92	34,51	42,88	42,60	**21,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	29,94	40,02	57,58	30,92	32,27	21,92	33,10	42,71	**21,92**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	22,91	22,60	36,25	35,13	23,75	21,92	25,14	25,68	**21,92**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,91	64,08	122,42	40,56	88,62	59,04	76,71	110,31	**21,91**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,91	48,29	91,96	30,40	67,46	38,77	58,93	81,00	**21,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	21,91	64,08	126,58	41,67	88,62	57,38	78,03	109,20	**21,91**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	39,87	55,50	21,91	29,43	27,16	29,61	40,04	**21,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,84	39,87	55,50	21,91	31,93	25,49	31,58	40,04	**21,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,12	37,87	55,50	21,91	34,43	32,16	33,55	46,71	**21,91**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,97	45,87	68,00	21,91	39,43	35,49	43,42	53,38	**21,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,91**
28,84	37,87	55,50	21,91	31,93	32,16	33,55	43,38
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,91**
31,40	41,87	55,50	21,91	31,93	27,16	33,55	43,38
Lupinen + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**21,91**
24,99	33,87	51,33	21,91	29,43	28,27	28,95	37,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bulgur, trocken							**21,91**
31,83	43,20	51,33	21,91	36,10	29,38	35,53	40,04
Lupinen + Hafer + Amaranth, ungekocht							**21,91**
29,26	37,87	51,33	21,91	32,77	27,16	32,89	42,27
Lupinen + Kakao + Dinkel ungekocht							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	34,43	26,04	36,84	42,27
Hafer + Lupinen + Bulgur, trocken							**21,91**
28,41	39,20	51,33	21,91	31,10	22,71	31,58	37,82
Quinoa + Lupinen + Bulgur, trocken							**21,91**
24,14	35,20	51,33	21,91	27,77	23,82	27,63	33,38
Kakao + Lupinen + Dinkel ungekocht							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	34,43	26,04	36,84	42,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Bulgur, trocken							**21,91**
30,97	41,87	51,33	21,91	34,43	30,49	32,89	42,27
Buchweizen + Lupinen + Dinkel ungekocht							**21,91**
26,70	35,20	43,00	21,91	29,43	23,82	30,26	35,60
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Dinkel ungekocht							**21,91**
27,56	35,20	43,00	21,91	31,10	23,82	30,26	37,82
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**21,91**
27,56	35,20	43,00	21,91	31,10	23,82	30,26	37,82
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Bulgur, trocken							**21,91**
40,38	45,87	59,67	21,91	46,10	36,04	39,47	53,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Bulgur, trocken							**21,91**
33,54	43,20	51,33	21,91	37,77	30,49	36,84	44,49
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**21,91**
41,23	44,53	59,67	21,91	47,77	40,49	40,79	57,82
Lupinen + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**21,91**
26,70	35,20	43,00	21,91	29,43	23,82	30,26	35,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bulgur, trocken							**21,91**
32,68	45,87	59,67	21,91	36,10	33,82	35,53	42,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**21,91**
24,60	23,27	26,42	31,49	24,23	21,91	24,41	27,47	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**21,91**
24,60	23,27	26,42	31,49	24,23	21,91	24,41	27,47	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**21,91**
27,16	24,60	26,42	31,49	27,57	21,91	28,36	29,69	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**21,91**
27,16	24,60	26,42	31,49	27,57	21,91	28,36	29,69	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen								**21,91**
25,15	23,04	32,83	29,91	26,77	21,91	25,08	30,13	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Sojabohnen								**21,91**
25,15	23,04	32,83	29,91	26,77	21,91	25,08	30,13	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Lupinen								**21,91**
31,73	33,60	38,17	48,73	29,72	21,91	33,55	34,47	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**21,91**
28,74	34,93	54,83	24,07	34,72	21,91	34,21	40,02	
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**21,91**
31,30	36,93	42,33	22,07	33,05	21,91	32,89	36,69	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen								**21,91**
28,31	28,27	38,17	46,51	28,05	21,91	30,92	34,47	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Lupinen								**21,91**
27,45	28,27	38,17	46,51	26,38	21,91	30,92	32,24	
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**21,91**
34,39	47,20	59,67	21,91	36,10	34,93	36,84	44,49	
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**21,91**
36,10	49,87	68,00	21,91	41,10	40,49	43,42	51,16	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Lupinen								**21,91**
35,25	44,53	51,33	21,91	37,77	31,60	38,16	46,71	
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**21,91**
31,83	45,87	59,67	21,91	34,43	34,93	34,21	42,27	
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Lupinen								**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	34,43	31,60	34,21	44,49	
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lupinen								**21,91**
40,38	45,87	59,67	21,91	46,10	36,04	39,47	53,38	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Hafer + Bulgur, trocken							**21,91**
28,41	39,20	51,33	21,91	31,10	22,71	31,58	37,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lupinen							**21,91**
33,54	44,53	51,33	21,91	36,10	30,49	36,84	42,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lupinen							**21,91**
34,39	47,20	59,67	21,91	36,10	34,93	36,84	44,49
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Lupinen							**21,91**
42,09	47,20	59,67	21,91	46,10	37,16	40,79	55,60
Hafer + Haselnüsse + Lupinen							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	31,10	23,82	32,89	40,04
Quinoa + Bulgur, trocken + Lupinen							**21,91**
24,14	35,20	51,33	21,91	27,77	23,82	27,63	33,38
Hafer + Bulgur, trocken + Lupinen							**21,91**
28,41	39,20	51,33	21,91	31,10	22,71	31,58	37,82
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,91**
33,54	44,53	59,67	21,91	37,77	38,27	36,84	46,71
Quinoa + Haselnüsse + Lupinen							**21,91**
25,85	36,53	51,33	21,91	27,77	24,93	28,95	35,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lupinen							**21,91**
31,83	45,87	59,67	21,91	34,43	34,93	34,21	42,27
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**21,91**
30,97	41,87	51,33	21,91	34,43	30,49	32,89	42,27
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,91**
30,97	43,20	51,33	21,91	34,43	30,49	34,21	40,04
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,91**
33,54	44,53	51,33	21,91	36,10	30,49	36,84	42,27
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,91**
35,25	47,20	59,67	21,91	41,10	36,04	43,42	48,93
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,91**
31,83	41,87	51,33	21,91	36,10	33,82	36,84	42,27
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,91**
32,68	41,87	51,33	21,91	37,77	33,82	36,84	44,49
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,91**
31,83	43,20	51,33	21,91	36,10	29,38	35,53	40,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lupinen							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	36,10	31,60	35,53	44,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lupinen							**21,91**
30,12	41,87	51,33	21,91	32,77	31,60	31,58	42,27	
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lupinen							**21,91**
39,52	45,87	59,67	21,91	44,43	37,16	38,16	53,38	
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,91**
32,68	45,87	59,67	21,91	36,10	33,82	35,53	42,27	
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
30,12	41,87	51,33	21,91	32,77	31,60	31,58	42,27	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lupinen							**21,91**
32,68	45,87	59,67	21,91	36,10	33,82	35,53	42,27	
Quinoa + Gerstenmehl + Lupinen							**21,91**
23,28	35,20	51,33	21,91	26,10	24,93	26,32	33,38	
Hafer + Gerstenmehl + Lupinen							**21,91**
27,56	39,20	51,33	21,91	29,43	23,82	30,26	37,82	
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
30,97	41,87	51,33	21,91	34,43	30,49	32,89	42,27	
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**21,91**
31,83	43,20	51,33	21,91	36,10	29,38	35,53	40,04	
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
31,83	40,53	51,33	21,91	36,10	34,93	34,21	46,71	
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
30,97	40,53	51,33	21,91	34,43	34,93	34,21	44,49	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**21,91**
33,54	43,20	51,33	21,91	37,77	30,49	36,84	44,49	
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
34,39	45,87	59,67	21,91	39,43	37,16	40,79	51,16	
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	34,43	31,60	34,21	44,49	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lupinen							**21,91**
30,97	43,20	51,33	21,91	34,43	30,49	34,21	40,04	
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Lupinen							**21,91**
24,99	33,87	51,33	21,91	29,43	28,27	28,95	37,82	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**21,91**
32,68	41,87	51,33	21,91	37,77	33,82	36,84	44,49	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Lupinen							**21,91**
36,96	47,20	59,67	21,91	42,77	37,16	44,74	53,38	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Hafer + Lupinen	27,56	39,20	51,33	21,91	29,43	23,82	30,26	37,82	**21,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Lupinen	34,39	45,87	59,67	21,91	39,43	37,16	40,79	51,16	**21,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lupinen	35,25	47,20	59,67	21,91	41,10	36,04	43,42	48,93	**21,91**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lupinen	36,10	49,87	68,00	21,91	41,10	40,49	43,42	51,16	**21,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Lupinen	30,97	40,53	51,33	21,91	34,43	34,93	34,21	44,49	**21,91**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Lupinen	43,79	49,87	68,00	21,91	51,10	42,71	47,37	62,27	**21,91**
Gerstenmehl + Quinoa + Lupinen	23,28	35,20	51,33	21,91	26,10	24,93	26,32	33,38	**21,91**
Quinoa + Kakao + Lupinen	27,56	39,20	59,67	21,91	32,77	30,49	35,53	42,27	**21,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Lupinen	33,54	41,87	51,33	21,91	37,77	34,93	38,16	46,71	**21,91**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	40,38	45,87	59,67	21,91	46,10	36,04	39,47	53,38	**21,91**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lupinen	32,68	44,53	59,67	21,91	36,10	38,27	36,84	44,49	**21,91**
Hafer + Kakao + Lupinen	31,83	43,20	59,67	21,91	36,10	29,38	39,47	46,71	**21,91**
Haselnüsse + Hafer + Lupinen	30,12	40,53	51,33	21,91	31,10	23,82	32,89	40,04	**21,91**
Bulgur, trocken + Quinoa + Lupinen	24,14	35,20	51,33	21,91	27,77	23,82	27,63	33,38	**21,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen	34,39	41,87	51,33	21,91	39,43	34,93	38,16	48,93	**21,91**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Lupinen	26,70	35,20	43,00	21,91	29,43	23,82	30,26	35,60	**21,91**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	32,68	44,53	59,67	21,91	36,10	38,27	36,84	44,49	**21,91**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen	27,56	35,20	43,00	21,91	31,10	23,82	30,26	37,82	**21,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**21,91**
32,68	45,87	59,67	21,91	36,10	33,82	35,53	42,27
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Lupinen							**21,91**
26,70	35,20	43,00	21,91	29,43	23,82	30,26	35,60
Kakao + Dinkel ungekocht + Lupinen							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	34,43	26,04	36,84	42,27
Hafer + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**21,91**
29,26	37,87	51,33	21,91	32,77	27,16	32,89	42,27
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**21,91**
24,99	33,87	51,33	21,91	29,43	28,27	28,95	37,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**21,91**
31,83	40,53	51,33	21,91	36,10	34,93	34,21	46,71
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**21,91**
41,23	44,53	59,67	21,91	47,77	40,49	40,79	57,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**21,91**
33,54	44,53	59,67	21,91	37,77	38,27	36,84	46,71
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**21,91**
27,56	35,20	43,00	21,91	31,10	23,82	30,26	37,82
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
35,25	44,53	51,33	21,91	37,77	31,60	38,16	46,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lupinen							**21,91**
31,83	43,20	51,33	21,91	36,10	29,38	35,53	40,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lupinen							**21,91**
30,97	41,87	51,33	21,91	34,43	30,49	32,89	42,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lupinen							**21,91**
33,54	43,20	51,33	21,91	37,77	30,49	36,84	44,49
Buchweizen + Quinoa + Lupinen							**21,91**
24,14	33,87	51,33	21,91	27,77	28,27	28,95	35,60
Kakao + Quinoa + Lupinen							**21,91**
27,56	39,20	59,67	21,91	32,77	30,49	35,53	42,27
Bulgur, trocken + Hafer + Lupinen							**21,91**
28,41	39,20	51,33	21,91	31,10	22,71	31,58	37,82
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
39,52	45,87	59,67	21,91	44,43	37,16	38,16	53,38
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
42,09	47,20	59,67	21,91	46,10	37,16	40,79	55,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Quinoa + Lupinen							**21,91**
25,85	36,53	51,33	21,91	27,77	24,93	28,95	35,60
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
43,79	49,87	68,00	21,91	51,10	42,71	47,37	62,27
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
40,38	44,53	59,67	21,91	46,10	40,49	40,79	55,60
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
41,23	44,53	59,67	21,91	47,77	40,49	40,79	57,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lupinen							**21,91**
31,83	41,87	51,33	21,91	36,10	33,82	36,84	42,27
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	36,10	31,60	35,53	44,49
Dinkel ungekocht + Kakao + Lupinen							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	34,43	26,04	36,84	42,27
Lupinen + Quinoa + Bulgur, trocken							**21,91**
24,14	35,20	51,33	21,91	27,77	23,82	27,63	33,38
Kakao + Hafer + Lupinen							**21,91**
31,83	43,20	59,67	21,91	36,10	29,38	39,47	46,71
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
33,54	43,20	51,33	21,91	37,77	30,49	36,84	44,49
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Lupinen							**21,91**
40,38	44,53	59,67	21,91	46,10	40,49	40,79	55,60
Quinoa + Buchweizen + Lupinen							**21,91**
24,14	33,87	51,33	21,91	27,77	28,27	28,95	35,60
Hafer + Buchweizen + Lupinen							**21,91**
28,41	37,87	51,33	21,91	31,10	27,16	32,89	40,04
Buchweizen + Hafer + Lupinen							**21,91**
28,41	37,87	51,33	21,91	31,10	27,16	32,89	40,04
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
34,39	41,87	51,33	21,91	39,43	34,93	38,16	48,93
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
33,54	41,87	51,33	21,91	37,77	34,93	38,16	46,71
Amaranth, ungekocht + Hafer + Lupinen							**21,91**
29,26	37,87	51,33	21,91	32,77	27,16	32,89	42,27
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
36,96	47,20	59,67	21,91	42,77	37,16	44,74	53,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**21,91**
40,38	45,87	59,67	21,91	46,10	36,04	39,47	53,38
Lupinen + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	36,10	31,60	35,53	44,49
Lupinen + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
33,54	43,20	51,33	21,91	37,77	30,49	36,84	44,49
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
27,16	24,60	26,42	31,49	27,57	21,91	28,36	29,69
Lupinen + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
35,25	44,53	51,33	21,91	37,77	31,60	38,16	46,71
Buchweizen + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
33,54	41,87	51,33	21,91	37,77	34,93	38,16	46,71
Kakao + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
36,96	47,20	59,67	21,91	42,77	37,16	44,74	53,38
Haselnüsse + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
35,25	44,53	51,33	21,91	37,77	31,60	38,16	46,71
Gerstenmehl + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	36,10	31,60	35,53	44,49
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
34,39	41,87	51,33	21,91	39,43	34,93	38,16	48,93
Lupinen + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
36,96	47,20	59,67	21,91	42,77	37,16	44,74	53,38
Lupinen + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
33,54	41,87	51,33	21,91	37,77	34,93	38,16	46,71
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
34,39	41,87	51,33	21,91	39,43	34,93	38,16	48,93
Bulgur, trocken + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
33,54	43,20	51,33	21,91	37,77	30,49	36,84	44,49
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,91**
26,31	26,60	43,08	25,93	27,57	21,91	29,67	28,58
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**21,91**
25,15	23,04	32,83	29,91	26,77	21,91	25,08	30,13
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**21,91**
26,27	38,53	55,50	21,91	28,60	24,38	29,61	36,71
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,91**
23,30	37,19	40,33	21,91	26,50	22,91	26,83	34,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**21,91**
32,68	44,53	68,00	21,91	38,60	32,71	43,42	50,04
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**21,91**
27,56	36,53	55,50	21,91	31,10	29,38	33,55	40,04
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**21,91**
28,84	36,53	55,50	21,91	33,60	29,38	33,55	43,38
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**21,91**
27,56	38,53	55,50	21,91	31,10	22,71	31,58	36,71
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**21,91**
30,12	40,53	55,50	21,91	31,10	24,38	33,55	40,04
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**21,91**
42,09	47,20	59,67	21,91	46,10	37,16	40,79	55,60
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	34,43	31,60	34,21	44,49
Dinkel ungekocht + Lupinen + Kakao							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	34,43	26,04	36,84	42,27
Lupinen + Quinoa + Haselnüsse							**21,91**
25,85	36,53	51,33	21,91	27,77	24,93	28,95	35,60
Quinoa + Lupinen + Kakao							**21,91**
27,56	39,20	59,67	21,91	32,77	30,49	35,53	42,27
Hafer + Lupinen + Kakao							**21,91**
31,83	43,20	59,67	21,91	36,10	29,38	39,47	46,71
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**21,91**
34,39	47,20	59,67	21,91	36,10	34,93	36,84	44,49
Lupinen + Hafer + Haselnüsse							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	31,10	23,82	32,89	40,04
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**21,91**
35,25	44,53	51,33	21,91	37,77	31,60	38,16	46,71
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**21,91**
33,54	44,53	51,33	21,91	36,10	30,49	36,84	42,27
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Kakao							**21,91**
43,79	49,87	68,00	21,91	51,10	42,71	47,37	62,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kakao							**21,91**
36,10	49,87	68,00	21,91	41,10	40,49	43,42	51,16
Lupinen + Dinkel ungekocht + Kakao							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	34,43	26,04	36,84	42,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kakao							**21,91**
35,25	47,20	59,67	21,91	41,10	36,04	43,42	48,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Kakao							**21,91**
36,96	47,20	59,67	21,91	42,77	37,16	44,74	53,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Kakao							**21,91**
34,39	45,87	59,67	21,91	39,43	37,16	40,79	51,16
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**21,91**
30,97	43,20	51,33	21,91	34,43	30,49	34,21	40,04
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**21,91**
31,83	45,87	59,67	21,91	34,43	34,93	34,21	42,27
Lupinen + Quinoa + Gerstenmehl							**21,91**
23,28	35,20	51,33	21,91	26,10	24,93	26,32	33,38
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**21,91**
30,12	41,87	51,33	21,91	32,77	31,60	31,58	42,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Gerstenmehl							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	36,10	31,60	35,53	44,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Gerstenmehl							**21,91**
30,12	41,87	51,33	21,91	32,77	31,60	31,58	42,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Gerstenmehl							**21,91**
30,97	43,20	51,33	21,91	34,43	30,49	34,21	40,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Gerstenmehl							**21,91**
31,83	45,87	59,67	21,91	34,43	34,93	34,21	42,27
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Gerstenmehl							**21,91**
39,52	45,87	59,67	21,91	44,43	37,16	38,16	53,38
Quinoa + Lupinen + Gerstenmehl							**21,91**
23,28	35,20	51,33	21,91	26,10	24,93	26,32	33,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Haselnüsse							**21,91**
35,25	44,53	51,33	21,91	37,77	31,60	38,16	46,71
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	36,10	31,60	35,53	44,49
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**21,91**
39,52	45,87	59,67	21,91	44,43	37,16	38,16	53,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Haselnüsse							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	34,43	31,60	34,21	44,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Haselnüsse							**21,91**
33,54	44,53	51,33	21,91	36,10	30,49	36,84	42,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Haselnüsse							**21,91**
34,39	47,20	59,67	21,91	36,10	34,93	36,84	44,49
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Haselnüsse							**21,91**
42,09	47,20	59,67	21,91	46,10	37,16	40,79	55,60
Quinoa + Lupinen + Haselnüsse							**21,91**
25,85	36,53	51,33	21,91	27,77	24,93	28,95	35,60
Hafer + Lupinen + Haselnüsse							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	31,10	23,82	32,89	40,04
Hafer + Lupinen + Gerstenmehl							**21,91**
27,56	39,20	51,33	21,91	29,43	23,82	30,26	37,82
Lupinen + Hafer + Gerstenmehl							**21,91**
27,56	39,20	51,33	21,91	29,43	23,82	30,26	37,82
Lupinen + Quinoa + Kakao							**21,91**
27,56	39,20	59,67	21,91	32,77	30,49	35,53	42,27
Lupinen + Hafer + Kakao							**21,91**
31,83	43,20	59,67	21,91	36,10	29,38	39,47	46,71
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**21,91**
36,96	47,20	59,67	21,91	42,77	37,16	44,74	53,38
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**21,91**
43,79	49,87	68,00	21,91	51,10	42,71	47,37	62,27
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**21,91**
36,10	49,87	68,00	21,91	41,10	40,49	43,42	51,16
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**21,91**
34,39	45,87	59,67	21,91	39,43	37,16	40,79	51,16
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**21,91**
35,25	47,20	59,67	21,91	41,10	36,04	43,42	48,93
Kakao + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
36,10	49,87	68,00	21,91	41,10	40,49	43,42	51,16
Lupinen + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
39,52	45,87	59,67	21,91	44,43	37,16	38,16	53,38
Bulgur, trocken + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
32,68	45,87	59,67	21,91	36,10	33,82	35,53	42,27
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
33,54	44,53	59,67	21,91	37,77	38,27	36,84	46,71
Lupinen + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
32,68	44,53	59,67	21,91	36,10	38,27	36,84	44,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
41,23	44,53	59,67	21,91	47,77	40,49	40,79	57,82
Buchweizen + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
32,68	44,53	59,67	21,91	36,10	38,27	36,84	44,49
Lupinen + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
36,10	49,87	68,00	21,91	41,10	40,49	43,42	51,16
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
41,23	44,53	59,67	21,91	47,77	40,49	40,79	57,82
Gerstenmehl + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
39,52	45,87	59,67	21,91	44,43	37,16	38,16	53,38
Haselnüsse + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
34,39	47,20	59,67	21,91	36,10	34,93	36,84	44,49
Lupinen + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
42,09	47,20	59,67	21,91	46,10	37,16	40,79	55,60
Haselnüsse + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
42,09	47,20	59,67	21,91	46,10	37,16	40,79	55,60
Buchweizen + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
40,38	44,53	59,67	21,91	46,10	40,49	40,79	55,60
Kakao + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
43,79	49,87	68,00	21,91	51,10	42,71	47,37	62,27
Lupinen + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
32,68	45,87	59,67	21,91	36,10	33,82	35,53	42,27
Lupinen + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
40,38	45,87	59,67	21,91	46,10	36,04	39,47	53,38
Lupinen + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
34,39	47,20	59,67	21,91	36,10	34,93	36,84	44,49
Gerstenmehl + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
31,83	45,87	59,67	21,91	34,43	34,93	34,21	42,27
Lupinen + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
31,83	45,87	59,67	21,91	34,43	34,93	34,21	42,27
Bulgur, trocken + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
40,38	45,87	59,67	21,91	46,10	36,04	39,47	53,38
Lupinen + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**21,91**
40,38	44,53	59,67	21,91	46,10	40,49	40,79	55,60
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,91**
33,54	44,53	59,67	21,91	37,77	38,27	36,84	46,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	43,79	49,87	68,00	21,91	51,10	42,71	47,37	62,27	**21,91**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	24,60	23,27	26,42	31,49	24,23	21,91	24,41	27,47	**21,91**
Lupinen + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	43,20	51,33	21,91	36,10	29,38	35,53	40,04	**21,91**
Gerstenmehl + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,97	43,20	51,33	21,91	34,43	30,49	34,21	40,04	**21,91**
Lupinen + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	41,87	51,33	21,91	36,10	33,82	36,84	42,27	**21,91**
Lupinen + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,54	44,53	51,33	21,91	36,10	30,49	36,84	42,27	**21,91**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,68	41,87	51,33	21,91	37,77	33,82	36,84	44,49	**21,91**
Lupinen + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,97	43,20	51,33	21,91	34,43	30,49	34,21	40,04	**21,91**
Buchweizen + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	41,87	51,33	21,91	36,10	33,82	36,84	42,27	**21,91**
Kakao + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,25	47,20	59,67	21,91	41,10	36,04	43,42	48,93	**21,91**
Haselnüsse + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,54	44,53	51,33	21,91	36,10	30,49	36,84	42,27	**21,91**
Bulgur, trocken + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	43,20	51,33	21,91	36,10	29,38	35,53	40,04	**21,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	24,60	23,27	26,42	31,49	24,23	21,91	24,41	27,47	**21,91**
Lupinen + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,25	47,20	59,67	21,91	41,10	36,04	43,42	48,93	**21,91**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,68	41,87	51,33	21,91	37,77	33,82	36,84	44,49	**21,91**
Lupinen + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	32,68	43,20	51,33	21,91	34,43	31,60	34,21	44,49	**21,91**
Gerstenmehl + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	30,12	41,87	51,33	21,91	32,77	31,60	31,58	42,27	**21,91**
Lupinen + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	30,97	40,53	51,33	21,91	34,43	34,93	34,21	44,49	**21,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
32,68	43,20	51,33	21,91	34,43	31,60	34,21	44,49
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
31,83	40,53	51,33	21,91	36,10	34,93	34,21	46,71
Lupinen + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
30,12	41,87	51,33	21,91	32,77	31,60	31,58	42,27
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
31,83	40,53	51,33	21,91	36,10	34,93	34,21	46,71
Buchweizen + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
30,97	40,53	51,33	21,91	34,43	34,93	34,21	44,49
Bulgur, trocken + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
30,97	41,87	51,33	21,91	34,43	30,49	32,89	42,27
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,91**
27,16	24,60	26,42	31,49	27,57	21,91	28,36	29,69
Lupinen + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
34,39	45,87	59,67	21,91	39,43	37,16	40,79	51,16
Lupinen + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
30,97	41,87	51,33	21,91	34,43	30,49	32,89	42,27
Kakao + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,91**
34,39	45,87	59,67	21,91	39,43	37,16	40,79	51,16
Quinoa + Lupinen + Buchweizen							**21,91**
24,14	33,87	51,33	21,91	27,77	28,27	28,95	35,60
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**21,91**
32,68	41,87	51,33	21,91	37,77	33,82	36,84	44,49
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**21,91**
33,54	41,87	51,33	21,91	37,77	34,93	38,16	46,71
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**21,91**
30,97	40,53	51,33	21,91	34,43	34,93	34,21	44,49
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**21,91**
31,83	40,53	51,33	21,91	36,10	34,93	34,21	46,71
Dinkel ungekocht + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,91**
27,56	35,20	43,00	21,91	31,10	23,82	30,26	37,82
Dinkel ungekocht + Lupinen + Buchweizen							**21,91**
26,70	35,20	43,00	21,91	29,43	23,82	30,26	35,60
Lupinen + Hafer + Buchweizen							**21,91**
28,41	37,87	51,33	21,91	31,10	27,16	32,89	40,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Buchweizen							**21,91**
40,38	44,53	59,67	21,91	46,10	40,49	40,79	55,60	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,91**
34,39	41,87	51,33	21,91	39,43	34,93	38,16	48,93	
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**21,91**
31,83	41,87	51,33	21,91	36,10	33,82	36,84	42,27	
Lupinen + Quinoa + Buchweizen							**21,91**
24,14	33,87	51,33	21,91	27,77	28,27	28,95	35,60	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**21,91**
32,68	44,53	59,67	21,91	36,10	38,27	36,84	44,49	
Quinoa + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,91**
24,99	33,87	51,33	21,91	29,43	28,27	28,95	37,82	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**21,91**
33,54	44,53	59,67	21,91	37,77	38,27	36,84	46,71	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,91**
31,83	40,53	51,33	21,91	36,10	34,93	34,21	46,71	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,91**
33,54	44,53	59,67	21,91	37,77	38,27	36,84	46,71	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Buchweizen							**21,91**
31,83	41,87	51,33	21,91	36,10	33,82	36,84	42,27	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Buchweizen							**21,91**
30,97	40,53	51,33	21,91	34,43	34,93	34,21	44,49	
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**21,91**
40,38	44,53	59,67	21,91	46,10	40,49	40,79	55,60	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Buchweizen							**21,91**
33,54	41,87	51,33	21,91	37,77	34,93	38,16	46,71	
Lupinen + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**21,91**
27,56	35,20	43,00	21,91	31,10	23,82	30,26	37,82	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,91**
32,68	41,87	51,33	21,91	37,77	33,82	36,84	44,49	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**21,91**
34,39	41,87	51,33	21,91	39,43	34,93	38,16	48,93	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Buchweizen							**21,91**
32,68	44,53	59,67	21,91	36,10	38,27	36,84	44,49	
Hafer + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,91**
29,26	37,87	51,33	21,91	32,77	27,16	32,89	42,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Lupinen + Buchweizen							**21,91**
28,41	37,87	51,33	21,91	31,10	27,16	32,89	40,04
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,91**
41,23	44,53	59,67	21,91	47,77	40,49	40,79	57,82
Lupinen + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**21,91**
26,70	35,20	43,00	21,91	29,43	23,82	30,26	35,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,91**
24,60	23,27	26,42	31,49	24,23	21,91	24,41	27,47
Sojabohnen + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,91**
25,15	23,04	32,83	29,91	26,77	21,91	25,08	30,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,91**
27,16	24,60	26,42	31,49	27,57	21,91	28,36	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,91**
27,16	24,60	26,42	31,49	27,57	21,91	28,36	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,91**
24,60	23,27	26,42	31,49	24,23	21,91	24,41	27,47
Lupinen + Kakao + Quinoa							**21,91**
27,56	39,20	59,67	21,91	32,77	30,49	35,53	42,27
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Hafer							**21,91**
29,26	37,87	51,33	21,91	32,77	27,16	32,89	42,27
Gerstenmehl + Lupinen + Quinoa							**21,91**
23,28	35,20	51,33	21,91	26,10	24,93	26,32	33,38
Haselnüsse + Lupinen + Hafer							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	31,10	23,82	32,89	40,04
Lupinen + Haselnüsse + Hafer							**21,91**
30,12	40,53	51,33	21,91	31,10	23,82	32,89	40,04
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**21,91**
24,99	33,87	51,33	21,91	29,43	28,27	28,95	37,82
Bulgur, trocken + Lupinen + Quinoa							**21,91**
24,14	35,20	51,33	21,91	27,77	23,82	27,63	33,38
Lupinen + Haselnüsse + Quinoa							**21,91**
25,85	36,53	51,33	21,91	27,77	24,93	28,95	35,60
Kakao + Lupinen + Hafer							**21,91**
31,83	43,20	59,67	21,91	36,10	29,38	39,47	46,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Lupinen + Hafer	27,56	39,20	51,33	21,91	29,43	23,82	30,26	37,82	**21,91**
Lupinen + Buchweizen + Hafer	28,41	37,87	51,33	21,91	31,10	27,16	32,89	40,04	**21,91**
Lupinen + Kakao + Hafer	31,83	43,20	59,67	21,91	36,10	29,38	39,47	46,71	**21,91**
Lupinen + Gerstenmehl + Hafer	27,56	39,20	51,33	21,91	29,43	23,82	30,26	37,82	**21,91**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Hafer	29,26	37,87	51,33	21,91	32,77	27,16	32,89	42,27	**21,91**
Kakao + Lupinen + Quinoa	27,56	39,20	59,67	21,91	32,77	30,49	35,53	42,27	**21,91**
Buchweizen + Lupinen + Quinoa	24,14	33,87	51,33	21,91	27,77	28,27	28,95	35,60	**21,91**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Quinoa	24,99	33,87	51,33	21,91	29,43	28,27	28,95	37,82	**21,91**
Lupinen + Buchweizen + Quinoa	24,14	33,87	51,33	21,91	27,77	28,27	28,95	35,60	**21,91**
Buchweizen + Lupinen + Hafer	28,41	37,87	51,33	21,91	31,10	27,16	32,89	40,04	**21,91**
Bulgur, trocken + Lupinen + Hafer	28,41	39,20	51,33	21,91	31,10	22,71	31,58	37,82	**21,91**
Haselnüsse + Lupinen + Quinoa	25,85	36,53	51,33	21,91	27,77	24,93	28,95	35,60	**21,91**
Lupinen + Bulgur, trocken + Hafer	28,41	39,20	51,33	21,91	31,10	22,71	31,58	37,82	**21,91**
Lupinen + Gerstenmehl + Quinoa	23,28	35,20	51,33	21,91	26,10	24,93	26,32	33,38	**21,91**
Lupinen + Bulgur, trocken + Quinoa	24,14	35,20	51,33	21,91	27,77	23,82	27,63	33,38	**21,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	21,91	63,63	128,00	41,54	88,84	57,33	78,37	110,47	**21,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	31,05	28,77	40,21	46,59	29,75	21,90	33,90	31,89	**21,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	27,96	34,45	48,25	22,53	34,12	21,90	32,71	39,40	**21,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	37,90	39,03	67,42	21,90	40,59	37,23	40,59	50,67	**21,90**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	35,34	36,36	67,42	21,90	38,93	31,68	40,59	44,00	**21,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	34,77	33,23	49,21	21,90	38,09	22,22	35,19	43,11	**21,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	34,04	34,11	48,54	42,14	38,08	21,90	38,51	41,89	**21,90**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	27,63	28,11	48,54	32,14	30,58	21,90	36,53	38,56	**21,90**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	34,35	35,87	64,63	21,90	37,07	30,08	39,50	40,76	**21,90**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	38,19	39,87	64,63	21,90	39,57	38,41	39,50	50,76	**21,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	21,90	35,92	67,83	26,69	48,20	30,10	42,30	59,78	**21,90**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	21,90	39,15	37,58	22,16	23,32	24,47	24,74	32,62	**21,90**
Lupinen + Lupinen + Lauch gedünstet	21,90	39,15	37,58	22,16	23,32	24,47	24,74	32,62	**21,90**
Lauch gedünstet + Lupinen + Lupinen	21,90	39,15	37,58	22,16	23,32	24,47	24,74	32,62	**21,90**
Lupinen + Lauch gedünstet + Lupinen	21,90	39,15	37,58	22,16	23,32	24,47	24,74	32,62	**21,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,58	30,37	49,17	23,30	34,83	21,89	31,82	43,11	**21,89**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	36,58	40,40	57,08	21,89	39,83	27,11	41,05	42,33	**21,89**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	30,17	34,40	57,08	21,89	34,83	28,78	35,13	35,67	**21,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	54,53	50,40	69,58	21,89	62,33	47,11	52,89	65,67	**21,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	36,58	39,07	44,58	21,89	39,00	27,67	37,11	42,33	**21,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	41,71	46,40	57,08	21,89	47,33	37,11	46,97	45,67	**21,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	46,84	49,07	57,08	21,89	51,50	44,33	48,95	59,00	**21,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	42,99	47,07	57,08	21,89	46,50	44,33	43,03	55,67	**21,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	44,27	49,07	57,08	21,89	49,00	42,67	46,97	52,33	**21,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	45,56	53,07	69,58	21,89	49,00	49,33	46,97	55,67	**21,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	34,02	36,40	44,58	21,89	37,33	22,11	37,11	35,67	**21,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	57,09	53,07	69,58	21,89	64,00	52,67	52,89	72,33	**21,89**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	32,74	37,07	57,08	21,89	36,50	34,33	35,13	42,33	**21,89**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	39,15	43,07	57,08	21,89	41,50	32,67	41,05	49,00	**21,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	44,27	46,40	57,08	21,89	49,83	38,78	48,95	52,33	**21,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	40,43	44,40	57,08	21,89	44,83	38,78	43,03	49,00	**21,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	42,99	50,40	69,58	21,89	47,33	43,78	46,97	49,00	**21,89**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	21,89	49,20	97,50	30,27	69,17	47,17	60,80	86,91	**21,89**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	21,89	49,20	97,50	30,27	69,17	47,17	60,80	86,91	**21,89**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	30,34	39,33	75,00	21,89	55,83	39,44	46,71	65,56	**21,89**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	27,84	32,33	51,46	21,89	41,63	24,50	37,76	52,83	**21,89**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	22,65	39,33	75,00	21,89	45,83	37,22	42,76	54,44	**21,89**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	23,50	36,67	66,67	21,89	47,50	33,89	44,08	56,67	**21,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**21,89**
30,56	31,93	55,75	21,89	37,08	23,15	36,05	42,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**21,89**
40,81	41,27	51,58	21,89	47,08	33,71	43,95	51,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**21,89**
38,25	41,27	51,58	21,89	44,58	32,04	41,97	44,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**21,89**
36,97	39,27	51,58	21,89	42,08	33,71	38,03	47,89	
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**21,89**
26,71	29,27	51,58	21,89	32,08	23,71	30,13	34,56	
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**21,89**
33,12	35,27	51,58	21,89	37,08	22,04	36,05	41,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**21,89**
39,53	45,27	64,08	21,89	44,58	38,71	41,97	47,89	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**21,89**
51,07	45,27	64,08	21,89	59,58	42,04	47,89	64,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**21,89**
31,41	31,93	55,75	21,89	38,75	23,15	36,05	44,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**21,89**
33,97	37,27	64,08	21,89	42,08	25,37	42,63	49,00	
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl								**21,89**
36,24	43,20	54,58	22,33	43,67	21,89	42,89	44,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**21,89**
21,89	65,20	126,67	40,27	89,17	58,28	77,91	111,36	
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse								**21,89**
37,52	43,87	54,58	22,33	44,50	21,89	44,21	45,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**21,89**
25,79	24,99	26,83	31,67	26,83	21,89	27,47	26,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**21,89**
25,79	24,99	26,83	31,67	26,83	21,89	27,47	26,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch								**21,89**
30,07	32,99	51,83	22,78	38,50	21,89	35,37	41,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,89**
23,08	24,67	41,67	21,89	23,33	23,33	25,00	25,56	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,89**
30,77	24,67	41,67	21,89	33,33	25,56	28,95	36,67	
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,89**
30,07	32,99	51,83	22,78	38,50	21,89	35,37	41,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,89**
30,07	32,99	51,83	22,78	38,50	21,89	35,37	41,89	
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht								**21,89**
37,95	43,87	50,42	23,44	45,33	21,89	44,21	44,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,89**
30,07	32,99	51,83	22,78	38,50	21,89	35,37	41,89	
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet								**21,89**
21,89	49,20	97,50	30,27	69,17	47,17	60,80	86,91	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet								**21,89**
21,89	49,20	97,50	30,27	69,17	47,17	60,80	86,91	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,89**
25,79	24,99	26,83	31,67	26,83	21,89	27,47	26,33	
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,89**
25,79	24,99	26,83	31,67	26,83	21,89	27,47	26,33	
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht								**21,89**
21,89	49,20	97,50	30,27	69,17	47,17	60,80	86,91	
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht								**21,89**
21,89	49,20	97,50	30,27	69,17	47,17	60,80	86,91	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,89**
25,79	24,99	26,83	31,67	26,83	21,89	27,47	26,33	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,89**
25,79	24,99	26,83	31,67	26,83	21,89	27,47	26,33	
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**21,88**
21,88	63,82	125,46	39,59	89,67	58,58	76,72	111,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,21	31,21	41,67	51,93	33,00	21,88	35,88	38,44	**21,88**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,93	30,55	41,67	51,93	31,33	21,88	33,91	37,33	**21,88**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,09	27,21	50,00	34,16	28,00	21,88	28,64	32,89	**21,88**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,13	33,87	33,58	29,24	22,82	21,88	24,91	30,09	**21,88**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	25,67	25,21	54,17	21,93	30,50	21,88	29,30	39,56	**21,88**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	30,79	33,21	54,17	25,27	33,00	21,88	33,25	39,56	**21,88**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	24,38	25,21	54,17	21,93	28,00	21,88	29,30	36,22	**21,88**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	33,64	34,87	54,46	21,88	41,23	22,44	37,64	44,60	**21,88**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	32,12	34,83	53,21	21,88	39,61	22,54	36,11	42,73	**21,88**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,38	32,55	58,33	21,93	29,67	21,88	29,30	37,33	**21,88**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,50	34,55	45,83	25,27	34,67	21,88	33,25	37,33	**21,88**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,22	34,55	58,33	21,93	32,17	21,88	33,25	40,67	**21,88**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	21,88	49,34	89,83	29,78	68,23	44,56	58,14	82,23	**21,88**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	36,83	40,55	63,33	32,01	42,67	21,87	41,91	49,44	**21,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Mandeln	32,56	36,55	63,33	25,34	37,67	21,87	40,60	47,22	**21,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,87	64,19	122,58	40,47	88,57	58,88	76,79	110,49	**21,87**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	21,87	52,63	104,04	32,54	67,55	43,29	59,18	84,19	**21,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	21,87	64,19	126,75	41,58	88,57	57,21	78,11	109,38	**21,87**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	25,18	33,93	55,46	21,87	43,14	24,82	38,68	52,46	**21,87**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	26,71	33,97	56,71	21,87	44,76	24,72	40,21	54,32	**21,87**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	21,86	50,21	96,21	31,60	66,93	43,00	60,43	83,89	**21,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,71	23,80	25,42	29,84	25,42	21,86	26,73	27,03	**21,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,85	27,80	37,92	25,40	31,25	21,86	30,68	34,81	**21,86**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	34,17	35,65	64,88	21,86	37,18	30,45	39,44	40,90	**21,86**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	38,01	39,65	64,88	21,86	39,68	38,78	39,44	50,90	**21,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	23,85	34,73	57,46	21,86	43,90	24,98	39,14	52,27	**21,86**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	26,14	34,79	59,33	21,86	46,33	24,83	41,43	55,07	**21,86**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	30,34	26,53	28,17	32,67	29,17	21,86	30,00	31,33	**21,86**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	27,78	25,20	28,17	32,67	25,83	21,86	26,05	29,11	**21,86**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht	30,34	26,53	28,17	32,67	29,17	21,86	30,00	31,33	**21,86**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	27,78	25,20	28,17	32,67	25,83	21,86	26,05	29,11	**21,86**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	26,53	28,17	32,67	29,17	21,86	30,00	31,33	**21,86**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,49	28,53	44,83	27,11	29,17	21,86	31,32	30,22	**21,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,91	35,16	57,42	22,09	40,04	21,86	37,19	43,22	**21,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,91	27,16	40,75	42,09	30,04	21,86	35,22	35,44	**21,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,19	31,16	40,75	48,76	35,04	21,86	36,53	37,67	**21,86**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	32,48	33,87	53,17	22,67	37,50	21,86	35,92	40,22	**21,86**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	25,20	28,17	32,67	25,83	21,86	26,05	29,11	**21,86**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	25,20	28,17	32,67	25,83	21,86	26,05	29,11	**21,86**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	26,53	28,17	32,67	29,17	21,86	30,00	31,33	**21,86**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,34	26,53	28,17	32,67	29,17	21,86	30,00	31,33	**21,86**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,78	25,20	28,17	32,67	25,83	21,86	26,05	29,11	**21,86**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,78	25,20	28,17	32,67	25,83	21,86	26,05	29,11	**21,86**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,34	26,53	28,17	32,67	29,17	21,86	30,00	31,33	**21,86**
Lupinen + Lupinen + Spitzkohl	21,85	39,25	37,75	22,07	23,27	24,30	24,82	32,80	**21,85**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	21,85	39,25	37,75	22,07	23,27	24,30	24,82	32,80	**21,85**
Lupinen + Spitzkohl + Lupinen	21,85	39,25	37,75	22,07	23,27	24,30	24,82	32,80	**21,85**
Spitzkohl + Lupinen + Lupinen	21,85	39,25	37,75	22,07	23,27	24,30	24,82	32,80	**21,85**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**21,85**
21,85	48,47	92,17	29,98	69,25	41,80	59,55	83,51
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Erbsen grün gekocht							**21,85**
21,85	48,47	92,17	29,98	69,25	41,80	59,55	83,51
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**21,85**
21,85	48,47	92,17	29,98	69,25	41,80	59,55	83,51
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**21,85**
21,85	64,03	127,17	40,58	90,97	56,78	78,18	112,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen							**21,85**
21,85	63,36	127,17	40,58	90,97	59,00	78,84	113,11
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**21,85**
21,85	48,47	92,17	29,98	69,25	41,80	59,55	83,51
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**21,85**
21,85	64,03	127,17	41,69	90,97	59,56	78,18	112,00
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**21,85**
21,85	48,47	92,17	29,98	69,25	41,80	59,55	83,51
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**21,85**
21,85	48,47	92,17	29,98	69,25	41,80	59,55	83,51
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**21,84**
34,61	39,77	52,38	22,86	42,62	21,84	41,02	43,96
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Mandeln							**21,83**
36,85	39,41	63,00	21,83	39,53	27,90	41,57	44,78
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**21,83**
35,14	36,75	54,67	21,83	37,86	24,57	38,93	40,33
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**21,83**
41,12	46,08	71,33	21,83	44,53	39,01	45,51	49,22
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**21,83**
41,98	43,41	63,00	21,83	46,19	35,68	46,83	51,44
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**21,83**
32,58	35,41	63,00	21,83	36,19	29,01	37,62	40,33
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**21,83**
40,27	43,41	63,00	21,83	44,53	34,57	45,51	47,00
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**21,83**
48,82	46,08	71,33	21,83	54,53	41,23	49,46	60,33
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**21,83**
39,41	42,08	63,00	21,83	42,86	35,68	42,88	49,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	37,27	40,56	75,58	21,83	42,68	33,97	46,88	49,33	**21,83**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	29,12	39,31	45,71	21,83	30,85	24,61	31,93	38,60	**21,83**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	22,71	33,31	45,71	21,83	25,85	26,28	26,01	31,93	**21,83**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	39,41	41,89	67,25	21,83	40,18	36,74	40,30	52,67	**21,83**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	37,70	40,56	67,25	21,83	40,18	35,63	38,99	50,44	**21,83**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	38,55	39,23	67,25	21,83	41,84	40,08	40,30	54,89	**21,83**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	34,71	35,23	67,25	21,83	39,34	31,74	40,30	44,89	**21,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	47,06	49,31	58,21	21,83	53,35	44,61	43,77	61,93	**21,83**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	37,70	39,23	67,25	21,83	40,18	40,08	40,30	52,67	**21,83**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	33,85	35,23	67,25	21,83	37,68	31,74	40,30	42,67	**21,83**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	41,12	44,56	75,58	21,83	45,18	42,30	46,88	59,33	**21,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	35,53	49,31	58,21	21,83	38,35	41,28	37,85	45,27	**21,83**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	35,56	37,89	67,25	21,83	37,68	28,41	40,30	42,67	**21,83**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	33,00	36,56	67,25	21,83	36,01	28,41	37,67	40,44	**21,83**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	31,29	32,56	63,08	21,83	37,68	27,30	38,33	44,89	**21,83**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	36,81	45,31	45,71	21,83	40,85	36,28	39,82	48,60	**21,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	32,96	43,31	45,71	21,83	35,85	36,28	33,90	45,27	**21,83**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	36,41	40,56	75,58	21,83	45,18	30,63	48,20	54,89	**21,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**21,83**
34,24	45,31	45,71	21,83	38,35	34,61	37,85	41,93
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**21,83**
33,85	36,56	67,25	21,83	37,68	27,30	38,99	40,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**21,83**
36,84	40,56	67,25	21,83	38,51	36,74	37,67	50,44
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**21,83**
33,85	36,56	63,08	21,83	37,68	22,30	38,33	44,89
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**21,83**
30,00	34,56	63,08	21,83	35,18	22,30	34,38	41,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**21,83**
32,57	32,56	63,08	21,83	40,18	27,30	38,33	48,22
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**21,83**
23,48	36,39	63,33	21,83	47,84	25,16	42,36	54,69
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**21,83**
25,00	36,43	64,58	21,83	49,46	25,06	43,88	56,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**21,83**
22,72	36,37	62,71	21,83	47,03	25,21	41,59	53,76
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**21,83**
37,66	38,28	65,83	21,83	38,44	35,05	39,20	48,11
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**21,83**
35,10	35,61	65,83	21,83	36,78	29,49	39,20	41,44
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,83**
21,83	33,79	33,00	28,98	22,65	22,07	24,18	29,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Kakao							**21,83**
28,64	30,34	56,00	22,86	32,88	21,83	32,48	42,18
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,83**
30,77	32,34	56,00	26,19	35,38	21,83	33,14	43,29
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**21,82**
21,82	36,70	71,17	30,83	45,13	26,69	41,82	57,64
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**21,82**
21,82	54,73	92,75	31,91	67,63	48,22	60,28	84,83
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,82**
30,97	33,88	52,42	21,82	37,30	25,27	35,04	42,76
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**21,82**
30,03	32,41	51,67	24,42	35,50	21,82	34,18	42,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht								**21,82**
30,03	32,41	51,67	24,42	35,50	21,82	34,18	42,02	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,82**
29,91	46,81	72,25	21,82	55,96	46,12	49,73	64,11	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse								**21,82**
32,66	29,79	47,00	47,00	30,35	21,82	35,21	35,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet								**21,82**
23,92	37,48	55,58	21,82	49,29	31,68	43,15	55,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet								**21,82**
25,63	40,15	63,92	21,82	50,96	35,01	45,78	59,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,82**
30,76	44,15	63,92	21,82	57,63	42,79	51,05	66,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,82**
28,20	42,81	63,92	21,82	54,29	42,79	47,10	64,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,82**
37,60	46,81	72,25	21,82	65,96	48,34	53,68	75,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,82**
29,05	44,15	63,92	21,82	55,96	41,68	49,73	61,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl								**21,82**
31,38	29,12	47,00	47,00	29,52	21,82	33,89	34,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**21,82**
30,03	32,41	51,67	24,42	35,50	21,82	34,18	42,02	
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**21,82**
30,03	32,41	51,67	24,42	35,50	21,82	34,18	42,02	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,82**
30,33	32,15	38,92	21,82	33,46	32,23	31,97	35,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,82**
29,48	29,48	30,58	21,82	33,46	27,79	31,97	33,00	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,82**
28,62	28,15	30,58	21,82	31,79	28,90	29,34	35,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	38,03	32,15	38,92	21,82	43,46	34,46	35,91	46,33	**21,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,19	29,48	30,58	21,82	35,13	28,90	33,28	37,44	**21,82**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	30,03	32,41	51,67	24,42	35,50	21,82	34,18	42,02	**21,82**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	30,03	32,41	51,67	24,42	35,50	21,82	34,18	42,02	**21,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	33,09	29,79	42,83	48,11	31,18	21,82	35,21	34,22	**21,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	29,69	32,55	52,42	21,82	36,47	22,49	35,04	39,42	**21,82**
Hafer + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	21,82	50,40	94,08	31,93	67,00	42,81	59,78	82,24	**21,82**
Spirulina getrocknet + Hafer + Bohnen grün gekocht	21,82	50,40	94,08	31,93	67,00	42,81	59,78	82,24	**21,82**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	21,82	51,35	103,17	35,29	69,23	49,22	60,47	83,78	**21,82**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	21,82	49,35	103,17	31,96	69,23	47,56	62,45	87,11	**21,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	21,82	51,35	103,17	31,96	69,23	40,89	60,47	83,78	**21,82**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	21,82	49,88	104,17	38,38	66,33	40,21	60,22	84,00	**21,82**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	21,82	49,88	104,17	38,38	66,33	40,21	60,22	84,00	**21,82**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Spirulina getrocknet	21,82	49,88	104,17	38,38	66,33	40,21	60,22	84,00	**21,82**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	21,82	49,88	104,17	38,38	66,33	40,21	60,22	84,00	**21,82**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Spirulina getrocknet	21,82	50,40	94,08	31,93	67,00	42,81	59,78	82,24	**21,82**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	21,82	50,40	94,08	31,93	67,00	42,81	59,78	82,24	**21,82**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Austernpilze	21,82	49,88	104,17	38,38	66,33	40,21	60,22	84,00	**21,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	21,82	49,88	104,17	38,38	66,33	40,21	60,22	84,00	**21,82**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Hafer	21,82	50,40	94,08	31,93	67,00	42,81	59,78	82,24	**21,82**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Hafer	21,82	50,40	94,08	31,93	67,00	42,81	59,78	82,24	**21,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	36,20	40,73	53,25	23,44	43,42	21,82	41,84	44,78	**21,82**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	30,24	31,98	57,17	27,07	32,92	21,82	33,68	39,17	**21,82**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	31,15	38,75	52,04	30,63	31,09	21,82	32,10	42,17	**21,82**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	21,81	48,50	88,71	29,52	67,23	43,59	57,01	80,46	**21,81**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	30,57	39,75	47,17	29,40	32,43	21,81	32,59	39,60	**21,81**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Dinkel ungekocht	30,57	39,75	47,17	29,40	32,43	21,81	32,59	39,60	**21,81**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	26,04	37,89	43,25	21,81	25,99	23,78	27,54	34,07	**21,81**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	22,34	37,28	65,13	21,81	44,93	36,09	40,51	57,96	**21,81**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	27,15	38,41	55,50	27,18	29,10	21,81	29,96	39,60	**21,81**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	30,57	39,75	47,17	29,40	32,43	21,81	32,59	39,60	**21,81**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Lupinen	29,72	39,75	55,50	27,18	30,77	21,81	32,59	41,82	**21,81**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Lupinen	27,15	38,41	55,50	27,18	29,10	21,81	29,96	39,60	**21,81**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Lupinen	30,57	39,75	47,17	29,40	32,43	21,81	32,59	39,60	**21,81**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	29,72	39,75	55,50	27,18	30,77	21,81	32,59	41,82	**21,81**
Lupinen + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	27,15	38,41	55,50	27,18	29,10	21,81	29,96	39,60	**21,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	27,15	38,41	55,50	27,18	29,10	21,81	29,96	39,60	**21,81**
Lupinen + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	29,72	39,75	55,50	27,18	30,77	21,81	32,59	41,82	**21,81**
Haselnüsse + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	29,72	39,75	55,50	27,18	30,77	21,81	32,59	41,82	**21,81**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	30,57	39,75	47,17	29,40	32,43	21,81	32,59	39,60	**21,81**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	30,57	39,75	47,17	29,40	32,43	21,81	32,59	39,60	**21,81**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,76	22,61	31,79	21,81	22,43	22,21	22,75	29,07	**21,81**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	29,72	39,75	55,50	27,18	30,77	21,81	32,59	41,82	**21,81**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	27,15	38,41	55,50	27,18	29,10	21,81	29,96	39,60	**21,81**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Haselnüsse	29,72	39,75	55,50	27,18	30,77	21,81	32,59	41,82	**21,81**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Gerstenmehl	27,15	38,41	55,50	27,18	29,10	21,81	29,96	39,60	**21,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	29,45	30,47	50,25	24,30	32,92	21,81	32,48	39,11	**21,81**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	31,88	33,27	57,08	21,80	40,42	25,81	37,64	46,79	**21,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	34,45	38,60	65,42	21,80	43,75	28,03	44,22	51,23	**21,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	51,54	46,60	65,42	21,80	61,25	44,69	49,48	66,79	**21,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	41,29	42,60	52,92	21,80	48,75	36,36	45,53	53,46	**21,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	30,18	34,60	57,08	21,80	37,08	22,47	35,01	42,34	**21,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	40,00	46,60	65,42	21,80	46,25	41,36	43,56	50,12	**21,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	32,74	35,93	57,08	21,80	38,75	22,47	37,64	44,57	**21,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	37,44	40,60	52,92	21,80	43,75	36,36	39,61	50,12	**21,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	38,72	42,60	52,92	21,80	46,25	34,69	43,56	46,79	**21,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	31,03	33,27	57,08	21,80	38,75	25,81	37,64	44,57	**21,80**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	27,18	30,60	52,92	21,80	33,75	26,36	31,72	36,79	**21,80**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	33,59	36,60	52,92	21,80	38,75	24,69	37,64	43,46	**21,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	33,11	43,87	47,17	21,80	36,93	33,82	36,84	40,04	**21,80**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	27,98	37,87	47,17	21,80	29,43	23,82	30,92	36,71	**21,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	35,68	43,87	47,17	21,80	39,43	35,49	38,82	46,71	**21,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	31,83	41,87	47,17	21,80	34,43	35,49	32,89	43,38	**21,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	34,39	47,87	59,67	21,80	36,93	40,49	36,84	43,38	**21,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	45,93	47,87	59,67	21,80	51,93	43,82	42,76	60,04	**21,80**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	34,04	35,73	64,88	21,80	36,92	30,29	39,24	40,60	**21,80**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	37,89	39,73	64,88	21,80	39,42	38,62	39,24	50,60	**21,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	21,80	63,97	124,04	40,10	89,11	56,78	77,36	111,31	**21,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	21,79	48,00	104,17	32,11	69,17	45,56	61,18	87,78	**21,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	21,79	64,67	133,33	42,11	89,17	53,89	78,29	110,00	**21,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	21,79	63,33	133,33	42,11	89,17	58,33	79,61	112,22	**21,79**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	21,79	36,67	79,17	25,56	47,50	37,22	44,74	58,89	**21,79**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	21,79	37,33	79,17	26,67	47,50	37,78	44,08	57,78	**21,79**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	21,79	32,00	58,33	50,89	40,83	26,11	41,45	48,89	**21,79**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	21,79	38,67	79,17	26,67	47,50	33,33	42,76	55,56	**21,79**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	21,79	36,67	79,17	23,33	47,50	31,67	44,74	58,89	**21,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	21,79	38,67	79,17	23,33	47,50	25,00	42,76	55,56	**21,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	21,79	38,67	79,17	25,56	47,50	30,56	42,76	55,56	**21,79**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	21,79	36,67	75,00	26,33	47,50	28,33	44,08	56,67	**21,79**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	21,79	38,67	79,17	28,89	47,50	38,89	42,76	55,56	**21,79**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	21,79	35,33	79,17	23,33	47,50	36,11	46,05	61,11	**21,79**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	21,79	37,77	73,33	22,73	45,78	26,69	41,24	55,96	**21,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	21,79	37,33	79,17	23,33	47,50	29,44	44,08	57,78	**21,79**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	21,79	36,67	66,67	21,89	45,83	32,78	42,76	52,22	**21,79**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Hirse gekocht	21,79	49,20	94,83	30,44	64,17	38,52	57,63	80,22	**21,79**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	21,79	49,20	94,83	30,44	64,17	38,52	57,63	80,22	**21,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	21,79	64,67	133,33	44,33	89,17	59,44	78,29	110,00	**21,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	21,79	52,67	108,33	33,33	67,50	43,89	60,53	85,56	**21,79**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	21,79	53,33	108,33	34,44	67,50	44,44	59,87	84,44	**21,79**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	21,79	53,33	108,33	33,33	67,50	41,67	59,87	84,44	**21,79**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,79	61,87	124,00	40,44	87,50	54,63	76,05	109,11	**21,79**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Haselnüsse	21,79	49,20	94,83	30,44	64,17	38,52	57,63	80,22	**21,79**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	21,79	49,20	94,83	30,44	64,17	38,52	57,63	80,22	**21,79**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	21,79	49,20	94,83	30,44	64,17	38,52	57,63	80,22	**21,79**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	21,79	49,20	94,83	30,44	64,17	38,52	57,63	80,22	**21,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,62	37,80	44,88	22,12	31,52	21,78	30,62	36,73	**21,78**
Lupinen + Miso + Cashewnuss	30,45	38,92	52,25	21,78	33,22	29,46	33,17	40,42	**21,78**
Lupinen + Cashewnuss + Miso	30,45	38,92	52,25	21,78	33,22	29,46	33,17	40,42	**21,78**
Cashewnuss + Lupinen + Miso	30,45	38,92	52,25	21,78	33,22	29,46	33,17	40,42	**21,78**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	24,43	42,85	60,58	21,78	50,50	28,22	46,68	55,56	**21,78**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	24,39	42,61	60,33	21,78	49,78	27,60	46,58	55,09	**21,78**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	21,78	50,05	97,75	37,29	66,43	40,06	59,59	83,73	**21,78**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	21,78	50,05	97,75	37,29	66,43	40,06	59,59	83,73	**21,78**
Miso + Cashewnuss + Lupinen	30,45	38,92	52,25	21,78	33,22	29,46	33,17	40,42	**21,78**
Cashewnuss + Miso + Lupinen	30,45	38,92	52,25	21,78	33,22	29,46	33,17	40,42	**21,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**21,78**
21,78	50,05	97,75	37,29	66,43	40,06	59,59	83,73
Miso + Lupinen + Cashewnuss							**21,78**
30,45	38,92	52,25	21,78	33,22	29,46	33,17	40,42
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**21,78**
21,78	50,05	97,75	37,29	66,43	40,06	59,59	83,73
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,78**
23,99	34,36	46,25	21,78	27,81	28,46	27,32	33,27
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,78**
38,09	46,36	46,25	21,78	42,81	38,46	41,14	49,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,78**
36,81	50,36	58,75	21,78	40,31	43,46	39,16	46,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,78**
48,35	50,36	58,75	21,78	55,31	46,79	45,09	63,27
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,78**
34,25	44,36	46,25	21,78	37,81	38,46	35,22	46,60
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,78**
30,40	40,36	46,25	21,78	32,81	26,79	33,24	39,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,78**
27,84	36,36	33,75	21,78	30,31	21,79	29,30	33,27
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,78**
35,53	46,36	46,25	21,78	40,31	36,79	39,16	43,27
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**21,78**
21,78	50,05	97,75	37,29	66,43	40,06	59,59	83,73
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**21,78**
21,78	50,05	97,75	37,29	66,43	40,06	59,59	83,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**21,77**
21,77	36,47	70,58	30,68	45,50	27,21	41,49	57,89
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**21,77**
21,77	36,99	62,29	21,99	45,08	28,48	41,84	55,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,77**
21,77	64,75	130,13	41,57	89,22	53,81	77,97	109,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,77**
21,77	64,75	130,13	43,79	89,22	59,37	77,97	109,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,77**
21,77	48,09	100,96	31,57	69,22	45,48	60,87	87,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,77**
21,77	63,42	130,13	41,57	89,22	58,26	79,29	112,09
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,77**
25,87	25,61	43,75	40,41	26,50	21,77	28,14	29,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,77**
33,13	34,27	47,92	24,86	35,67	21,77	35,38	36,44
Lupinen + Pistazien roh + Roggenmehl							**21,76**
28,11	38,08	48,42	21,76	30,60	26,51	32,28	37,16
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**21,76**
30,68	40,75	48,42	21,76	32,27	32,07	32,28	43,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Roggenmehl							**21,76**
30,68	40,75	48,42	21,76	32,27	32,07	32,28	43,82
Pistazien roh + Lupinen + Roggenmehl							**21,76**
28,11	38,08	48,42	21,76	30,60	26,51	32,28	37,16
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**21,76**
26,58	24,04	31,17	31,43	27,80	21,76	28,85	30,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Kakao							**21,76**
33,91	36,60	58,08	21,76	42,60	26,59	40,07	47,27
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**21,76**
24,51	39,27	70,58	21,76	47,60	29,92	43,36	58,38
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**21,76**
21,95	35,27	70,58	21,76	47,60	34,92	43,36	58,38
3*Kakao + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**21,76**
27,08	43,27	83,08	21,76	55,10	38,26	53,22	68,38
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**21,76**
33,06	35,27	53,92	21,76	40,10	23,81	36,78	43,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**21,76**
23,23	35,27	70,58	21,76	50,10	34,92	43,36	61,71
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**21,76**
21,95	37,27	70,58	21,76	47,60	28,26	41,38	55,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**21,76**
32,21	34,60	53,92	21,76	40,10	23,26	36,12	42,82
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**21,76**
28,69	35,11	48,42	22,98	34,82	21,76	33,58	39,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	31,78	34,60	53,92	21,76	39,27	23,81	35,46	42,82	**21,76**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Buchweizen	32,21	33,93	53,92	21,76	40,10	25,48	36,78	43,93	**21,76**
Roggenmehl + Pistazien roh + Lupinen	28,11	38,08	48,42	21,76	30,60	26,51	32,28	37,16	**21,76**
Pistazien roh + Roggenmehl + Lupinen	28,11	38,08	48,42	21,76	30,60	26,51	32,28	37,16	**21,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lupinen	30,68	40,75	48,42	21,76	32,27	32,07	32,28	43,82	**21,76**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	30,68	40,75	48,42	21,76	32,27	32,07	32,28	43,82	**21,76**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,50	28,60	49,75	21,76	32,60	24,37	35,46	39,49	**21,76**
Roggenmehl + Lupinen + Pistazien roh	28,11	38,08	48,42	21,76	30,60	26,51	32,28	37,16	**21,76**
Lupinen + Roggenmehl + Pistazien roh	28,11	38,08	48,42	21,76	30,60	26,51	32,28	37,16	**21,76**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	32,63	33,93	53,92	21,76	40,93	25,48	36,78	45,04	**21,76**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,77	36,60	58,08	21,76	40,10	29,92	38,75	41,71	**21,76**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,62	40,60	58,08	21,76	42,60	38,26	38,75	51,71	**21,76**
Lupinen + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,68	40,75	48,42	21,76	32,27	32,07	32,28	43,82	**21,76**
Roggenmehl + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,68	40,75	48,42	21,76	32,27	32,07	32,28	43,82	**21,76**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	21,75	32,17	51,92	49,80	40,93	25,96	40,82	48,62	**21,75**
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,75	48,19	91,67	30,29	67,35	38,62	58,82	81,01	**21,75**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	31,89	34,37	51,13	21,94	39,22	21,75	35,73	41,61	**21,75**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	21,75	63,13	121,79	39,94	89,43	57,44	76,53	109,50	**21,75**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**21,74**
35,57	36,95	67,17	21,74	38,44	32,15	40,78	43,68
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**21,74**
29,58	25,23	42,25	45,17	29,34	21,74	32,41	34,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**21,74**
28,72	25,23	42,25	45,17	27,68	21,74	32,41	32,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**21,74**
30,00	31,89	58,92	22,72	36,01	21,74	35,70	40,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**21,74**
33,00	30,56	42,25	47,39	31,01	21,74	35,04	34,89
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**21,74**
38,14	39,61	67,17	21,74	40,11	37,71	40,78	50,34
3*Walnüsse + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**21,74**
21,74	48,19	91,58	30,31	67,25	38,57	58,76	80,92
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**21,74**
21,74	36,23	70,33	30,68	44,78	26,58	41,39	57,42
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**21,73**
28,03	28,36	53,33	21,73	31,82	22,14	31,51	39,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**21,73**
28,62	30,05	47,75	21,73	29,77	24,50	29,33	39,29
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**21,73**
28,03	28,36	53,33	21,73	31,82	22,14	31,51	39,11
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**21,73**
28,03	28,36	53,33	21,73	31,82	22,14	31,51	39,11
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**21,73**
28,62	30,05	47,75	21,73	29,77	24,50	29,33	39,29
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**21,73**
28,03	28,36	53,33	21,73	31,82	22,14	31,51	39,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**21,73**
28,62	30,05	47,75	21,73	29,77	24,50	29,33	39,29
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**21,73**
28,03	28,36	53,33	21,73	31,82	22,14	31,51	39,11
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**21,73**
28,62	30,05	47,75	21,73	29,77	24,50	29,33	39,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	28,03	28,36	53,33	21,73	31,82	22,14	31,51	39,11	**21,73**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	33,81	45,13	42,04	21,73	36,09	22,83	37,29	39,83	**21,73**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,62	30,05	47,75	21,73	29,77	24,50	29,33	39,29	**21,73**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,62	30,05	47,75	21,73	29,77	24,50	29,33	39,29	**21,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	21,73	36,93	65,38	24,70	47,65	28,10	43,13	56,27	**21,73**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,73	63,56	123,63	40,28	90,55	56,84	77,64	111,27	**21,73**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	33,24	45,95	44,67	21,72	37,66	22,94	38,51	40,58	**21,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	21,72	51,13	96,25	28,73	68,75	47,42	62,26	85,92	**21,72**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	32,48	45,93	44,04	21,72	36,85	22,99	37,75	39,64	**21,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	37,86	39,61	64,58	21,72	39,60	38,88	39,08	50,72	**21,72**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	34,02	35,61	64,58	21,72	37,10	30,54	39,08	40,72	**21,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,72	49,13	87,92	38,73	66,25	45,19	59,63	81,48	**21,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,39	32,02	57,46	27,20	33,00	21,72	34,04	39,34	**21,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	37,85	39,49	64,46	21,72	39,24	38,57	39,03	50,49	**21,72**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	34,00	35,49	64,46	21,72	36,74	30,23	39,03	40,49	**21,72**
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,72	63,71	125,17	39,48	89,56	58,43	76,61	111,03	**21,72**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	33,01	35,71	59,25	28,88	39,75	21,71	37,78	46,06	**21,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**21,71**
36,00	36,10	69,46	21,71	38,43	31,46	40,30	45,30
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**21,71**
24,84	22,61	35,04	30,77	26,33	21,71	26,05	30,38
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**21,71**
26,98	25,28	35,04	31,88	27,99	21,71	27,36	31,49
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,71**
24,62	23,16	39,83	22,87	28,05	21,71	27,82	32,22
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**21,71**
25,27	22,61	35,04	30,77	27,16	21,71	26,05	31,49
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**21,71**
21,71	37,05	63,33	22,38	44,85	28,84	41,30	54,16
3*Spirulina getrocknet + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten							**21,71**
21,71	63,72	125,08	39,50	89,46	58,38	76,55	110,94
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,71**
21,71	64,39	121,67	40,16	89,02	57,73	77,49	108,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,71**
21,71	64,39	125,83	42,38	89,85	55,51	78,14	110,82
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**21,70**
21,70	48,53	66,92	29,24	45,32	35,77	42,67	58,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,70**
21,70	63,19	122,08	39,33	91,01	58,63	77,88	111,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**21,70**
26,09	25,07	27,42	31,93	27,00	21,70	28,20	26,69
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**21,70**
30,37	33,07	52,42	23,04	38,67	21,70	36,09	42,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**21,70**
26,09	25,07	27,42	31,93	27,00	21,70	28,20	26,69
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,70**
30,37	33,07	52,42	23,04	38,67	21,70	36,09	42,24
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,70**
30,37	33,07	52,42	23,04	38,67	21,70	36,09	42,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,44	39,66	52,08	22,74	42,51	21,70	40,91	43,97	**21,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,37	33,07	52,42	23,04	38,67	21,70	36,09	42,24	**21,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,09	25,07	27,42	31,93	27,00	21,70	28,20	26,69	**21,70**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,09	25,07	27,42	31,93	27,00	21,70	28,20	26,69	**21,70**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,09	25,07	27,42	31,93	27,00	21,70	28,20	26,69	**21,70**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,09	25,07	27,42	31,93	27,00	21,70	28,20	26,69	**21,70**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	21,70	50,53	92,29	30,90	67,50	41,54	59,05	81,26	**21,70**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	21,70	36,34	70,50	30,59	44,73	26,42	41,47	57,60	**21,70**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	21,69	37,07	63,17	22,42	44,65	28,73	41,17	53,98	**21,69**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,69	64,40	121,50	40,20	88,82	57,62	77,36	108,42	**21,69**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,69	64,40	125,67	42,42	89,65	55,40	78,01	110,64	**21,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,24	36,03	52,17	21,69	43,47	27,89	39,37	47,56	**21,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,96	35,36	52,17	21,69	41,80	27,89	37,39	46,44	**21,69**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	24,35	42,72	60,50	21,69	49,73	27,43	46,66	55,27	**21,69**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	35,09	37,36	56,33	21,69	41,80	32,89	38,05	49,78	**21,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**21,69**
35,09	37,36	56,33	21,69	41,80	32,89	38,05	49,78
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**21,69**
32,53	34,69	56,33	21,69	40,13	27,33	38,05	43,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**21,69**
32,53	34,69	56,33	21,69	40,13	27,33	38,05	43,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lupinen							**21,69**
28,41	37,87	51,33	21,69	29,43	30,49	30,26	40,04
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,69**
28,41	37,87	51,33	21,69	29,43	30,49	30,26	40,04
Pistazien roh + Austernpilze + Lupinen							**21,69**
25,85	35,20	51,33	21,69	27,77	24,93	30,26	33,38
Austernpilze + Pistazien roh + Lupinen							**21,69**
25,85	35,20	51,33	21,69	27,77	24,93	30,26	33,38
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,69**
33,38	36,03	52,17	21,69	42,63	27,33	38,71	45,33
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**21,69**
32,53	34,69	56,33	21,69	40,13	27,33	38,05	43,11
Lupinen + Austernpilze + Pistazien roh							**21,69**
25,85	35,20	51,33	21,69	27,77	24,93	30,26	33,38
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer							**21,69**
31,68	34,03	52,17	21,69	40,13	24,00	36,74	44,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**21,69**
29,54	32,03	52,17	21,69	38,47	24,56	34,76	42,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**21,69**
32,53	34,69	56,33	21,69	40,13	27,33	38,05	43,11
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,69**
32,53	34,69	56,33	21,69	40,13	27,33	38,05	43,11
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,69**
32,53	34,69	56,33	21,69	40,13	27,33	38,05	43,11
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,69**
35,09	37,36	56,33	21,69	41,80	32,89	38,05	49,78
Austernpilze + Lupinen + Pistazien roh							**21,69**
25,85	35,20	51,33	21,69	27,77	24,93	30,26	33,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	35,09	37,36	56,33	21,69	41,80	32,89	38,05	49,78	**21,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,82	32,69	48,00	21,69	39,30	22,33	35,42	42,00	**21,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,81	37,36	56,33	21,69	42,63	29,56	38,71	46,44	**21,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,66	37,36	56,33	21,69	47,63	30,67	40,68	52,00	**21,69**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	28,41	37,87	51,33	21,69	29,43	30,49	30,26	40,04	**21,69**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Austernpilze	28,41	37,87	51,33	21,69	29,43	30,49	30,26	40,04	**21,69**
Pistazien roh + Lupinen + Austernpilze	25,85	35,20	51,33	21,69	27,77	24,93	30,26	33,38	**21,69**
Lupinen + Pistazien roh + Austernpilze	25,85	35,20	51,33	21,69	27,77	24,93	30,26	33,38	**21,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,09	37,36	56,33	21,69	41,80	32,89	38,05	49,78	**21,69**
Austernpilze + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,41	37,87	51,33	21,69	29,43	30,49	30,26	40,04	**21,69**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,09	37,36	56,33	21,69	41,80	32,89	38,05	49,78	**21,69**
Lupinen + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,41	37,87	51,33	21,69	29,43	30,49	30,26	40,04	**21,69**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	34,63	38,80	54,17	23,51	42,33	21,68	39,97	44,20	**21,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	32,99	35,42	59,17	29,70	38,25	21,68	37,18	46,12	**21,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	28,72	31,42	59,17	23,03	33,25	21,68	35,87	43,90	**21,68**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	24,52	37,57	46,38	21,68	27,23	26,52	29,30	37,51	**21,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	24,52	38,91	46,38	21,68	27,23	22,08	27,98	35,29	**21,68**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	25,37	37,57	46,38	21,68	28,90	26,52	29,30	39,73	**21,68**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	27,94	42,91	54,71	21,68	32,23	28,74	35,88	44,18	**21,68**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	26,23	40,24	46,38	21,68	27,23	23,19	29,30	37,51	**21,68**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	23,66	38,91	46,38	21,68	25,57	23,19	26,66	35,29	**21,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	21,94	36,90	64,63	21,68	44,68	35,64	39,90	56,76	**21,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	37,82	39,55	64,54	21,68	39,22	38,48	39,07	50,58	**21,68**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	33,98	35,55	64,54	21,68	36,72	30,15	39,07	40,58	**21,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,37	22,23	31,29	21,68	22,18	21,76	22,14	27,87	**21,68**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	21,68	52,87	104,79	33,03	67,08	41,73	59,33	83,71	**21,68**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,14	25,13	33,92	23,44	24,58	21,67	24,61	30,33	**21,67**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	21,67	47,69	92,83	30,83	63,93	40,08	57,01	78,56	**21,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	21,67	62,29	121,79	39,59	87,11	54,83	75,09	107,76	**21,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,05	30,00	41,67	45,56	29,17	21,67	32,89	35,56	**21,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,49	28,67	41,67	45,56	27,50	21,67	30,26	33,33	**21,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	28,00	29,17	64,44	30,00	21,67	34,87	32,22	**21,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,91	30,00	33,33	47,78	30,83	21,67	32,89	33,33	**21,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,92	33,65	51,83	21,67	37,67	25,78	34,71	43,00	**21,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,89	33,41	51,58	21,67	36,95	25,16	34,61	42,53	**21,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	33,76	36,00	50,00	23,33	40,00	21,67	38,82	42,22	**21,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	35,47	38,00	54,17	25,56	41,67	21,67	39,47	44,44	**21,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	34,62	38,00	62,50	23,33	40,00	21,67	39,47	46,67	**21,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	33,33	37,33	62,50	23,33	39,17	21,67	38,16	45,56	**21,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	34,19	37,33	54,17	25,56	40,83	21,67	38,16	43,33	**21,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	30,77	36,00	62,50	23,33	37,50	21,67	35,53	43,33	**21,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	32,05	36,67	62,50	23,33	38,33	21,67	36,84	44,44	**21,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	27,33	29,17	64,44	28,33	21,67	32,89	31,11	**21,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,91	32,67	41,67	31,11	34,17	21,67	34,87	33,33	**21,67**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	32,67	54,17	27,78	31,67	21,67	34,87	36,67	**21,67**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	24,00	37,50	46,67	25,00	21,67	27,63	26,67	**21,67**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,78	30,67	54,17	27,78	29,17	21,67	30,92	33,33	**21,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	25,21	22,00	41,67	34,44	27,50	21,67	28,29	33,33	**21,67**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	23,93	22,00	41,67	34,44	25,00	21,67	28,29	30,00	**21,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**21,67**
25,64	24,00	37,50	46,67	25,00	21,67	27,63	26,67
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**21,67**
30,34	30,00	41,67	37,78	30,00	21,67	32,24	33,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**21,67**
32,48	36,67	58,33	24,44	39,17	21,67	36,84	43,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**21,67**
35,04	38,00	58,33	24,44	40,83	21,67	39,47	45,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**21,67**
35,90	38,00	50,00	26,67	42,50	21,67	39,47	43,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh							**21,67**
29,64	32,32	51,83	21,67	36,83	23,00	34,71	39,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,67**
35,90	38,00	50,00	26,67	42,50	21,67	39,47	43,33
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,67**
34,62	38,00	62,50	23,33	40,00	21,67	39,47	46,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**21,67**
29,61	32,08	51,58	21,67	36,12	22,38	34,61	39,20
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,67**
30,77	36,00	62,50	23,33	37,50	21,67	35,53	43,33
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,67**
26,92	29,33	45,83	34,44	26,67	21,67	28,29	31,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,67**
32,05	31,33	33,33	37,78	31,67	21,67	32,24	31,11
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,67**
30,77	31,33	45,83	34,44	29,17	21,67	32,24	34,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**21,66**
21,66	63,77	128,00	41,43	88,31	57,01	77,97	109,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**21,66**
29,15	34,73	35,29	49,39	27,35	21,66	31,04	32,64
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,66**
22,11	35,62	39,83	22,88	23,78	21,66	25,02	32,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	23,13	25,23	49,00	22,78	27,23	21,66	25,96	32,22	**21,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Miso	33,41	34,41	52,38	21,94	40,83	21,65	37,26	43,48	**21,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	21,65	64,80	122,00	40,49	89,33	54,92	78,46	109,02	**21,65**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	21,65	43,91	65,00	25,56	47,97	35,93	42,61	60,27	**21,65**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,65	52,49	103,25	32,09	67,54	43,52	59,56	84,33	**21,65**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	21,65	49,44	102,71	32,14	68,08	46,34	62,19	86,33	**21,65**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	21,65	51,44	102,71	32,14	68,08	39,68	60,22	83,00	**21,65**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	21,65	51,44	102,71	35,48	68,08	48,01	60,22	83,00	**21,65**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,89	36,13	55,58	21,64	36,82	30,36	37,47	42,24	**21,64**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,74	40,13	55,58	21,64	39,32	38,69	37,47	52,24	**21,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	28,26	29,61	48,25	21,64	30,00	25,24	29,21	39,58	**21,64**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	28,26	29,61	48,25	21,64	30,00	25,24	29,21	39,58	**21,64**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,25	42,85	49,50	21,64	36,18	36,42	34,91	46,49	**21,64**
Lupinen + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,68	40,19	49,50	21,64	34,52	30,87	34,91	39,82	**21,64**
Lupinen + Sojabohnen + Cashewnuss	30,91	39,84	56,42	21,64	34,00	31,04	33,93	42,67	**21,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,25	42,85	49,50	21,64	36,18	36,42	34,91	46,49	**21,64**
Pistazien roh + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,68	40,19	49,50	21,64	34,52	30,87	34,91	39,82	**21,64**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	22,53	37,47	47,83	21,64	24,15	22,40	25,66	33,40	**21,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	23,38	36,13	47,83	21,64	25,82	25,73	28,29	35,62	**21,64**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	25,09	38,80	47,83	21,64	25,82	22,40	28,29	35,62	**21,64**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Austernpilze	26,80	41,47	56,17	21,64	30,82	27,96	34,87	42,29	**21,64**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	24,24	36,13	47,83	21,64	27,48	25,73	28,29	37,84	**21,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	32,36	33,47	62,21	27,93	34,43	21,64	35,53	42,82	**21,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	40,03	37,47	47,25	21,64	42,65	28,69	40,11	47,80	**21,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	38,32	37,47	47,25	21,64	40,98	27,58	38,79	43,36	**21,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	39,17	40,13	55,58	21,64	40,98	32,02	38,79	45,58	**21,64**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	39,17	37,47	55,58	21,64	37,65	33,13	37,47	45,58	**21,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	41,74	40,13	55,58	21,64	39,32	38,69	37,47	52,24	**21,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	37,46	36,13	47,25	21,64	39,32	28,69	36,16	45,58	**21,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	46,86	40,13	55,58	21,64	50,98	34,24	42,74	56,69	**21,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Mais-Mehl	30,62	29,47	47,25	21,64	32,65	22,02	30,89	36,69	**21,64**
Lupinen + Cashewnuss + Sojabohnen	30,91	39,84	56,42	21,64	34,00	31,04	33,93	42,67	**21,64**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	38,32	37,47	47,25	21,64	40,98	27,58	38,79	43,36	**21,64**
Cashewnuss + Lupinen + Sojabohnen	30,91	39,84	56,42	21,64	34,00	31,04	33,93	42,67	**21,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mais-Mehl	39,17	37,47	55,58	21,64	37,65	33,13	37,47	45,58	**21,64**
Pistazien roh + Pistazien roh + Mais-Mehl	36,61	34,80	55,58	21,64	35,98	27,58	37,47	38,91	**21,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	40,03	37,47	47,25	21,64	42,65	28,69	40,11	47,80	**21,64**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	37,46	36,13	47,25	21,64	39,32	28,69	36,16	45,58	**21,64**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	39,17	40,13	55,58	21,64	40,98	32,02	38,79	45,58	**21,64**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	46,86	40,13	55,58	21,64	50,98	34,24	42,74	56,69	**21,64**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	30,62	29,47	47,25	21,64	32,65	22,02	30,89	36,69	**21,64**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mandeln + 1*Tomaten	34,44	39,67	52,00	22,77	42,41	21,64	40,85	43,88	**21,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	36,98	45,21	46,17	21,64	42,00	37,49	40,08	49,38	**21,64**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	29,29	39,21	46,17	21,64	32,00	25,82	32,18	39,38	**21,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	34,42	45,21	46,17	21,64	39,50	35,82	38,11	42,71	**21,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	33,14	43,21	46,17	21,64	37,00	37,49	34,16	46,04	**21,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	47,24	49,21	58,67	21,64	54,50	45,82	44,03	62,71	**21,64**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	22,88	33,21	46,17	21,64	27,00	27,49	26,26	32,71	**21,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	35,70	49,21	58,67	21,64	39,50	42,49	38,11	46,04	**21,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	33,25	42,85	49,50	21,64	36,18	36,42	34,91	46,49	**21,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	33,25	42,85	49,50	21,64	36,18	36,42	34,91	46,49	**21,64**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	30,68	40,19	49,50	21,64	34,52	30,87	34,91	39,82	**21,64**
Sojabohnen + Cashewnuss + Lupinen	30,91	39,84	56,42	21,64	34,00	31,04	33,93	42,67	**21,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Lupinen	30,68	40,19	49,50	21,64	34,52	30,87	34,91	39,82	**21,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Sojabohnen + Lupinen							**21,64**
30,91	39,84	56,42	21,64	34,00	31,04	33,93	42,67	
Sojabohnen + Lupinen + Cashewnuss							**21,64**
30,91	39,84	56,42	21,64	34,00	31,04	33,93	42,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**21,64**
28,26	29,61	48,25	21,64	30,00	25,24	29,21	39,58	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**21,64**
28,26	29,61	48,25	21,64	30,00	25,24	29,21	39,58	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,64**
40,03	37,47	47,25	21,64	42,65	28,69	40,11	47,80	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,64**
40,03	37,47	47,25	21,64	42,65	28,69	40,11	47,80	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Pistazien roh							**21,64**
36,61	34,80	55,58	21,64	35,98	27,58	37,47	38,91	
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**21,64**
36,22	36,56	71,54	21,64	38,82	32,26	40,68	46,42	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,64**
39,17	40,13	55,58	21,64	40,98	32,02	38,79	45,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,64**
40,03	37,47	47,25	21,64	42,65	28,69	40,11	47,80	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,64**
37,46	36,13	47,25	21,64	39,32	28,69	36,16	45,58	
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,64**
40,03	37,47	47,25	21,64	42,65	28,69	40,11	47,80	
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,64**
37,46	36,13	47,25	21,64	39,32	28,69	36,16	45,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,64**
38,32	37,47	47,25	21,64	40,98	27,58	38,79	43,36	
Pistazien roh + Mais-Mehl + Pistazien roh							**21,64**
36,61	34,80	55,58	21,64	35,98	27,58	37,47	38,91	
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,64**
46,86	40,13	55,58	21,64	50,98	34,24	42,74	56,69	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Pistazien roh							**21,64**
39,17	37,47	55,58	21,64	37,65	33,13	37,47	45,58	
Quinoa + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,64**
30,62	29,47	47,25	21,64	32,65	22,02	30,89	36,69	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Pistazien roh								**21,64**
30,68	40,19	49,50	21,64	34,52	30,87	34,91	39,82	
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh								**21,64**
30,68	40,19	49,50	21,64	34,52	30,87	34,91	39,82	
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**21,64**
39,17	37,47	55,58	21,64	37,65	33,13	37,47	45,58	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh								**21,64**
40,45	38,80	55,58	21,64	38,48	35,91	37,47	48,91	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh								**21,64**
36,61	34,80	55,58	21,64	35,98	27,58	37,47	38,91	
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,64**
38,32	37,47	47,25	21,64	40,98	27,58	38,79	43,36	
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,64**
46,86	40,13	55,58	21,64	50,98	34,24	42,74	56,69	
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,64**
39,17	40,13	55,58	21,64	40,98	32,02	38,79	45,58	
Mais-Mehl + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,64**
30,62	29,47	47,25	21,64	32,65	22,02	30,89	36,69	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**21,64**
46,86	40,13	55,58	21,64	50,98	34,24	42,74	56,69	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,64**
39,17	40,13	55,58	21,64	40,98	32,02	38,79	45,58	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,64**
39,17	40,13	55,58	21,64	40,98	32,02	38,79	45,58	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,64**
38,32	37,47	47,25	21,64	40,98	27,58	38,79	43,36	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,64**
38,32	37,47	47,25	21,64	40,98	27,58	38,79	43,36	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,64**
37,46	36,13	47,25	21,64	39,32	28,69	36,16	45,58	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,64**
33,25	42,85	49,50	21,64	36,18	36,42	34,91	46,49	
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,64**
28,26	29,61	48,25	21,64	30,00	25,24	29,21	39,58	
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,64**
33,25	42,85	49,50	21,64	36,18	36,42	34,91	46,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,17	37,47	55,58	21,64	37,65	33,13	37,47	45,58	**21,64**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,74	40,13	55,58	21,64	39,32	38,69	37,47	52,24	**21,64**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,26	29,61	48,25	21,64	30,00	25,24	29,21	39,58	**21,64**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,17	37,47	55,58	21,64	37,65	33,13	37,47	45,58	**21,64**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	37,46	36,13	47,25	21,64	39,32	28,69	36,16	45,58	**21,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,74	40,13	55,58	21,64	39,32	38,69	37,47	52,24	**21,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Quinoa	30,62	29,47	47,25	21,64	32,65	22,02	30,89	36,69	**21,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	46,86	40,13	55,58	21,64	50,98	34,24	42,74	56,69	**21,64**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	30,62	29,47	47,25	21,64	32,65	22,02	30,89	36,69	**21,64**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	21,64	50,05	93,08	28,56	68,38	47,57	58,87	84,20	**21,64**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	21,64	50,05	93,08	28,56	68,38	47,57	58,87	84,20	**21,64**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	21,64	50,05	93,08	28,56	68,38	47,57	58,87	84,20	**21,64**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	21,64	50,05	93,08	28,56	68,38	47,57	58,87	84,20	**21,64**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	21,64	50,05	93,08	28,56	68,38	47,57	58,87	84,20	**21,64**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	21,64	50,05	93,08	28,56	68,38	47,57	58,87	84,20	**21,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,04	36,03	60,42	33,17	36,67	21,64	36,74	45,56	**21,64**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	26,99	40,56	45,92	21,63	29,33	29,09	30,71	38,53	**21,63**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,75	43,47	48,33	21,63	42,67	28,11	41,43	45,67	**21,63**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,63**
47,15	47,47	56,67	21,63	54,33	33,66	48,01	56,78	
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,63**
38,60	44,81	48,33	21,63	44,33	26,99	44,06	43,44	
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,63**
39,46	47,47	56,67	21,63	44,33	31,44	44,06	45,67	
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**21,63**
33,85	35,42	64,38	21,63	36,63	30,00	38,86	40,18	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**21,63**
37,69	39,42	64,38	21,63	39,13	38,33	38,86	50,18	
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,63**
40,31	44,81	48,33	21,63	46,00	28,11	45,38	47,89	
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,63**
29,91	37,86	46,75	22,12	33,94	21,63	32,91	39,53	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Miso								**21,63**
29,14	27,30	41,54	42,54	30,05	21,63	34,84	35,30	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso								**21,63**
32,13	35,30	58,21	22,54	40,05	21,63	36,81	43,08	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso								**21,63**
33,41	31,30	41,54	49,21	35,05	21,63	36,15	37,52	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen								**21,63**
26,62	28,58	54,04	25,93	29,94	21,63	28,84	36,87	
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**21,62**
21,62	63,21	121,79	39,89	89,17	57,28	76,34	109,20	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**21,62**
34,58	38,05	51,08	21,62	43,25	25,27	40,43	45,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
39,08	41,73	59,58	21,62	40,83	39,01	38,39	51,87	
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
35,23	37,73	59,58	21,62	38,33	30,68	38,39	41,87	
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
36,75	37,77	60,83	21,62	39,95	30,58	39,92	43,73	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
40,60	41,77	60,83	21,62	42,45	38,91	39,92	53,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	34,37	37,52	62,25	21,62	43,38	28,18	40,83	49,51	**21,62**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	33,51	36,19	58,08	21,62	40,88	25,40	37,54	46,18	**21,62**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	23,68	36,19	74,75	21,62	50,88	36,51	44,12	63,96	**21,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	22,40	38,19	74,75	21,62	48,38	29,84	42,14	57,29	**21,62**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	22,40	36,19	74,75	21,62	48,38	36,51	44,12	60,62	**21,62**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	27,53	44,19	87,25	21,62	55,88	39,84	53,99	70,62	**21,62**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	24,97	40,19	74,75	21,62	48,38	31,51	44,12	60,62	**21,62**
Pistazien roh + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	33,95	36,40	59,58	21,62	37,50	27,90	38,39	38,53	**21,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	39,07	59,58	21,62	39,17	33,46	38,39	45,20	**21,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	37,37	39,07	51,25	21,62	44,17	29,01	41,03	47,42	**21,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	34,80	37,73	51,25	21,62	40,83	29,01	37,08	45,20	**21,62**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	35,66	39,07	51,25	21,62	42,50	27,90	39,71	42,98	**21,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	27,97	31,07	51,25	21,62	34,17	22,34	31,82	36,31	**21,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	36,51	41,73	59,58	21,62	42,50	32,34	39,71	45,20	**21,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	34,80	37,73	51,25	21,62	40,83	29,01	37,08	45,20	**21,62**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	44,21	41,73	59,58	21,62	52,50	34,57	43,66	56,31	**21,62**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	27,97	31,07	51,25	21,62	34,17	22,34	31,82	36,31	**21,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	44,21	41,73	59,58	21,62	52,50	34,57	43,66	56,31	**21,62**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	39,07	59,58	21,62	39,17	33,46	38,39	45,20	**21,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	39,08	41,73	59,58	21,62	40,83	39,01	38,39	51,87	**21,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	37,37	39,07	51,25	21,62	44,17	29,01	41,03	47,42	**21,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	35,66	39,07	51,25	21,62	42,50	27,90	39,71	42,98	**21,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	41,73	59,58	21,62	42,50	32,34	39,71	45,20	**21,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	38,89	39,11	52,50	21,62	45,78	28,91	42,55	49,29	**21,62**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	37,18	39,11	52,50	21,62	44,12	27,80	41,24	44,84	**21,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	38,03	41,77	60,83	21,62	44,12	32,24	41,24	47,07	**21,62**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	45,73	41,77	60,83	21,62	54,12	34,47	45,18	58,18	**21,62**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	29,49	31,11	52,50	21,62	35,78	22,24	33,34	38,18	**21,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Walnüsse	38,03	39,11	60,83	21,62	40,78	33,36	39,92	47,07	**21,62**
Pistazien roh + Pistazien roh + Walnüsse	35,47	36,44	60,83	21,62	39,12	27,80	39,92	40,40	**21,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	36,32	37,77	52,50	21,62	42,45	28,91	38,61	47,07	**21,62**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	32,66	35,52	58,08	21,62	40,88	24,84	36,88	45,07	**21,62**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	32,23	35,52	58,08	21,62	40,05	25,40	36,22	45,07	**21,62**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,22	37,52	62,25	21,62	40,88	31,51	39,51	43,96	**21,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
39,07	41,52	62,25	21,62	43,38	39,84	39,51	53,96	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**21,62**
32,66	34,85	58,08	21,62	40,88	27,07	37,54	46,18	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**21,62**
24,27	23,05	25,83	31,27	24,02	21,62	24,20	27,49	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**21,62**
26,84	24,39	25,83	31,27	27,35	21,62	28,14	29,71	
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**21,62**
24,27	23,05	25,83	31,27	24,02	21,62	24,20	27,49	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**21,62**
26,84	24,39	25,83	31,27	27,35	21,62	28,14	29,71	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Walnüsse								**21,62**
29,49	31,11	52,50	21,62	35,78	22,24	33,34	38,18	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**21,62**
38,03	39,11	60,83	21,62	40,78	33,36	39,92	47,07	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**21,62**
37,18	39,11	52,50	21,62	44,12	27,80	41,24	44,84	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse								**21,62**
36,32	37,77	52,50	21,62	42,45	28,91	38,61	47,07	
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,62**
37,37	39,07	51,25	21,62	44,17	29,01	41,03	47,42	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**21,62**
40,60	41,77	60,83	21,62	42,45	38,91	39,92	53,73	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse								**21,62**
45,73	41,77	60,83	21,62	54,12	34,47	45,18	58,18	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,62**
26,84	24,39	25,83	31,27	27,35	21,62	28,14	29,71	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse								**21,62**
38,89	39,11	52,50	21,62	45,78	28,91	42,55	49,29	
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,62**
38,89	39,11	52,50	21,62	45,78	28,91	42,55	49,29	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**21,62**
38,03	41,77	60,83	21,62	44,12	32,24	41,24	47,07
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,62**
38,89	39,11	52,50	21,62	45,78	28,91	42,55	49,29
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,62**
37,37	39,07	51,25	21,62	44,17	29,01	41,03	47,42
Walnüsse + Pistazien roh + Pistazien roh							**21,62**
35,47	36,44	60,83	21,62	39,12	27,80	39,92	40,40
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,62**
27,96	29,52	53,92	21,62	33,38	25,96	36,22	41,73
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,62**
25,98	26,39	42,50	25,71	27,35	21,62	29,46	28,60
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Pistazien roh							**21,62**
33,95	36,40	59,58	21,62	37,50	27,90	38,39	38,53
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,62**
25,80	39,96	46,92	21,62	29,19	24,26	29,30	36,62
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,62**
24,95	39,96	46,92	21,62	27,53	25,37	27,98	36,62
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,62**
26,66	38,63	46,92	21,62	30,86	28,70	30,61	41,07
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,62**
25,80	38,63	46,92	21,62	29,19	28,70	30,61	38,84
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,62**
29,22	43,96	55,25	21,62	34,19	30,92	37,19	45,51
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,62**
27,51	41,29	46,92	21,62	29,19	25,37	30,61	38,84
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
27,97	31,07	51,25	21,62	34,17	22,34	31,82	36,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
36,51	41,73	59,58	21,62	42,50	32,34	39,71	45,20
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
34,80	37,73	51,25	21,62	40,83	29,01	37,08	45,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
35,66	39,07	51,25	21,62	42,50	27,90	39,71	42,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
36,32	37,77	52,50	21,62	42,45	28,91	38,61	47,07
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
44,21	41,73	59,58	21,62	52,50	34,57	43,66	56,31
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
37,37	39,07	51,25	21,62	44,17	29,01	41,03	47,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Pistazien roh							**21,62**
38,03	39,11	60,83	21,62	40,78	33,36	39,92	47,07
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**21,62**
36,51	39,07	59,58	21,62	39,17	33,46	38,39	45,20
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**21,62**
36,51	39,07	59,58	21,62	39,17	33,46	38,39	45,20
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**21,62**
33,95	36,40	59,58	21,62	37,50	27,90	38,39	38,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
38,89	39,11	52,50	21,62	45,78	28,91	42,55	49,29
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
38,89	39,11	52,50	21,62	45,78	28,91	42,55	49,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
34,80	37,73	51,25	21,62	40,83	29,01	37,08	45,20
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**21,62**
38,03	39,11	60,83	21,62	40,78	33,36	39,92	47,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
37,37	39,07	51,25	21,62	44,17	29,01	41,03	47,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
36,32	37,77	52,50	21,62	42,45	28,91	38,61	47,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
37,18	39,11	52,50	21,62	44,12	27,80	41,24	44,84
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
38,03	41,77	60,83	21,62	44,12	32,24	41,24	47,07
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
45,73	41,77	60,83	21,62	54,12	34,47	45,18	58,18
Quinoa + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,62**
29,49	31,11	52,50	21,62	35,78	22,24	33,34	38,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Walnüsse + Pistazien roh								**21,62**
35,47	36,44	60,83	21,62	39,12	27,80	39,92	40,40	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht								**21,62**
33,09	34,85	58,08	21,62	41,72	27,07	37,54	47,29	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh								**21,62**
37,79	40,40	59,58	21,62	40,00	36,23	38,39	48,53	
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh								**21,62**
33,95	36,40	59,58	21,62	37,50	27,90	38,39	38,53	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh								**21,62**
39,32	40,44	60,83	21,62	41,62	36,13	39,92	50,40	
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh								**21,62**
35,47	36,44	60,83	21,62	39,12	27,80	39,92	40,40	
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
36,51	41,73	59,58	21,62	42,50	32,34	39,71	45,20	
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
37,18	39,11	52,50	21,62	44,12	27,80	41,24	44,84	
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
38,03	41,77	60,83	21,62	44,12	32,24	41,24	47,07	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
44,21	41,73	59,58	21,62	52,50	34,57	43,66	56,31	
Walnüsse + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
29,49	31,11	52,50	21,62	35,78	22,24	33,34	38,18	
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
27,97	31,07	51,25	21,62	34,17	22,34	31,82	36,31	
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
35,66	39,07	51,25	21,62	42,50	27,90	39,71	42,98	
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,62**
45,73	41,77	60,83	21,62	54,12	34,47	45,18	58,18	
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,62**
36,51	41,73	59,58	21,62	42,50	32,34	39,71	45,20	
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,62**
38,03	41,77	60,83	21,62	44,12	32,24	41,24	47,07	
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**21,62**
44,21	41,73	59,58	21,62	52,50	34,57	43,66	56,31	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,62**
38,03	41,77	60,83	21,62	44,12	32,24	41,24	47,07	
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,62**
36,51	41,73	59,58	21,62	42,50	32,34	39,71	45,20	
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**21,62**
45,73	41,77	60,83	21,62	54,12	34,47	45,18	58,18	
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,62**
36,32	37,77	52,50	21,62	42,45	28,91	38,61	47,07	
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,62**
37,18	39,11	52,50	21,62	44,12	27,80	41,24	44,84	
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,62**
24,27	23,05	25,83	31,27	24,02	21,62	24,20	27,49	
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,62**
34,80	37,73	51,25	21,62	40,83	29,01	37,08	45,20	
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,62**
35,66	39,07	51,25	21,62	42,50	27,90	39,71	42,98	
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,62**
37,18	39,11	52,50	21,62	44,12	27,80	41,24	44,84	
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,62**
35,66	39,07	51,25	21,62	42,50	27,90	39,71	42,98	
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
39,08	41,73	59,58	21,62	40,83	39,01	38,39	51,87	
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
40,60	41,77	60,83	21,62	42,45	38,91	39,92	53,73	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,62**
24,27	23,05	25,83	31,27	24,02	21,62	24,20	27,49	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
40,60	41,77	60,83	21,62	42,45	38,91	39,92	53,73	
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
36,51	39,07	59,58	21,62	39,17	33,46	38,39	45,20	
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,62**
36,51	39,07	59,58	21,62	39,17	33,46	38,39	45,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,62**
38,03	39,11	60,83	21,62	40,78	33,36	39,92	47,07
Walnüsse + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,62**
38,03	39,11	60,83	21,62	40,78	33,36	39,92	47,07
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,62**
36,32	37,77	52,50	21,62	42,45	28,91	38,61	47,07
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,62**
39,08	41,73	59,58	21,62	40,83	39,01	38,39	51,87
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**21,62**
34,80	37,73	51,25	21,62	40,83	29,01	37,08	45,20
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,62**
26,84	24,39	25,83	31,27	27,35	21,62	28,14	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,62**
24,27	23,05	25,83	31,27	24,02	21,62	24,20	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,62**
26,84	24,39	25,83	31,27	27,35	21,62	28,14	29,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,62**
24,27	23,05	25,83	31,27	24,02	21,62	24,20	27,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,62**
26,84	24,39	25,83	31,27	27,35	21,62	28,14	29,71
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**21,62**
29,49	31,11	52,50	21,62	35,78	22,24	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**21,62**
27,97	31,07	51,25	21,62	34,17	22,34	31,82	36,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Quinoa							**21,62**
29,49	31,11	52,50	21,62	35,78	22,24	33,34	38,18
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**21,62**
44,21	41,73	59,58	21,62	52,50	34,57	43,66	56,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**21,62**
27,97	31,07	51,25	21,62	34,17	22,34	31,82	36,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**21,62**
45,73	41,77	60,83	21,62	54,12	34,47	45,18	58,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**21,62**
21,62	49,41	87,67	28,07	68,88	46,93	59,74	83,12
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**21,62**
33,16	35,75	59,54	29,01	39,83	21,62	38,14	46,23
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**21,61**
29,91	34,75	35,92	49,39	28,16	21,61	31,80	33,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**21,61**
21,61	63,55	127,42	41,28	88,68	57,52	77,64	110,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**21,61**
29,58	29,20	39,17	36,93	32,50	21,61	33,17	35,80
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Linsen reif gekocht							**21,61**
25,31	25,20	39,17	30,27	27,50	21,61	31,86	33,58
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**21,61**
25,31	25,20	39,17	30,27	27,50	21,61	31,86	33,58
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**21,61**
29,58	29,20	39,17	36,93	32,50	21,61	33,17	35,80
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,61**
27,44	25,20	26,67	41,38	26,67	21,61	29,22	28,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,61**
29,58	29,20	39,17	36,93	32,50	21,61	33,17	35,80
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,61**
29,58	29,20	39,17	36,93	32,50	21,61	33,17	35,80
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**21,61**
25,31	25,20	39,17	30,27	27,50	21,61	31,86	33,58
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Kakao							**21,61**
25,31	25,20	39,17	30,27	27,50	21,61	31,86	33,58
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,61**
29,58	29,20	39,17	36,93	32,50	21,61	33,17	35,80
Linsen reif gekocht + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,61**
25,31	25,20	39,17	30,27	27,50	21,61	31,86	33,58
Kakao + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,61**
25,31	25,20	39,17	30,27	27,50	21,61	31,86	33,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,61**
29,58	29,20	39,17	36,93	32,50	21,61	33,17	35,80
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**21,61**
21,61	63,93	122,25	40,38	88,40	58,58	76,38	109,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**21,61**
21,61	63,93	126,42	41,49	88,40	56,91	77,70	108,58
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**21,60**
21,60	51,39	90,21	30,54	67,42	40,59	60,52	82,44
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,60**
27,79	41,01	40,75	21,60	30,32	27,87	30,96	39,40
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**21,60**
32,33	36,95	65,42	21,60	38,67	23,99	42,72	48,56
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**21,60**
26,50	40,35	40,75	21,60	28,65	27,87	28,99	38,29
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Dinkel ungekocht							**21,60**
30,12	36,53	34,67	41,91	29,43	21,60	31,58	33,38
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**21,60**
30,12	36,53	34,67	41,91	29,43	21,60	31,58	33,38
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**21,60**
24,09	42,47	60,17	21,60	49,57	27,13	46,25	54,47
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Lupinen							**21,60**
32,74	38,20	54,58	21,60	36,48	30,72	36,12	39,51
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**21,60**
27,69	34,20	47,92	22,44	33,95	21,60	32,30	38,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lupinen							**21,60**
36,58	42,20	54,58	21,60	38,98	39,06	36,12	49,51
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**21,60**
29,26	35,20	38,83	49,69	27,77	21,60	31,58	33,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Lupinen							**21,60**
29,26	36,53	43,00	39,69	27,77	21,60	31,58	35,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Lupinen							**21,60**
30,12	36,53	34,67	41,91	29,43	21,60	31,58	33,38
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**21,60**
26,70	35,20	43,00	39,69	26,10	21,60	28,95	33,38
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**21,60**
30,12	36,53	34,67	41,91	29,43	21,60	31,58	33,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Lupinen							**21,60**
26,70	35,20	43,00	39,69	26,10	21,60	28,95	33,38
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**21,60**
29,26	36,53	43,00	39,69	27,77	21,60	31,58	35,60
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,60**
26,93	41,01	40,75	21,60	29,48	27,31	30,30	37,18
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa							**21,60**
23,09	37,01	40,75	21,60	25,32	24,53	26,36	33,84
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Hafer							**21,60**
25,22	39,01	40,75	21,60	26,98	23,98	28,33	36,07
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**21,60**
24,37	37,68	36,58	21,60	26,15	22,31	27,01	33,84
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,60**
27,98	39,20	55,50	23,02	32,77	21,60	32,24	38,93
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**21,60**
29,26	36,53	43,00	39,69	27,77	21,60	31,58	35,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Haselnüsse							**21,60**
29,26	36,53	43,00	39,69	27,77	21,60	31,58	35,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Gerstenmehl							**21,60**
26,70	35,20	43,00	39,69	26,10	21,60	28,95	33,38
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**21,60**
26,70	35,20	43,00	39,69	26,10	21,60	28,95	33,38
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**21,60**
31,21	42,35	44,92	21,60	34,48	30,64	32,28	43,84
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,60**
27,36	42,35	44,92	21,60	29,48	29,53	30,30	38,29
Dinkel ungekocht + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,60**
30,12	36,53	34,67	41,91	29,43	21,60	31,58	33,38
Haselnüsse + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,60**
29,26	36,53	43,00	39,69	27,77	21,60	31,58	35,60
Gerstenmehl + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,60**
26,70	35,20	43,00	39,69	26,10	21,60	28,95	33,38
Lupinen + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,60**
26,70	35,20	43,00	39,69	26,10	21,60	28,95	33,38
Lupinen + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,60**
30,12	36,53	34,67	41,91	29,43	21,60	31,58	33,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,26	36,53	43,00	39,69	27,77	21,60	31,58	35,60	**21,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Champignons frisch	21,60	63,09	121,50	39,81	89,35	57,53	76,17	109,32	**21,60**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	33,12	33,49	62,83	27,93	35,24	21,59	36,30	43,76	**21,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	28,51	38,13	51,96	29,73	30,35	21,59	31,47	41,27	**21,59**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	21,59	47,87	101,21	31,52	69,33	45,85	60,81	87,79	**21,59**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	21,59	64,53	130,38	43,74	89,33	59,74	77,91	110,01	**21,59**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	21,59	64,53	130,38	41,52	89,33	54,18	77,91	110,01	**21,59**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	21,59	63,20	130,38	41,52	89,33	58,63	79,23	112,23	**21,59**
Lupinen + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	21,59	39,00	37,42	21,98	23,10	24,00	24,41	32,00	**21,59**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	21,59	39,00	37,42	21,98	23,10	24,00	24,41	32,00	**21,59**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Lupinen	21,59	39,00	37,42	21,98	23,10	24,00	24,41	32,00	**21,59**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	21,59	39,00	37,42	21,98	23,10	24,00	24,41	32,00	**21,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	29,96	32,07	52,50	21,63	36,11	21,59	35,07	40,18	**21,59**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,02	33,15	57,33	21,59	35,68	25,03	36,67	42,47	**21,59**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,14	30,49	51,71	21,59	34,33	23,03	31,01	41,04	**21,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	32,48	33,94	65,75	28,23	34,85	21,58	36,07	43,56	**21,58**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	21,58	50,60	101,58	35,22	67,08	47,04	59,08	81,22	**21,58**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	21,58	48,60	101,58	31,89	67,08	45,37	61,05	84,56	**21,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	21,58	50,60	101,58	31,89	67,08	38,71	59,08	81,22	**21,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	21,58	62,97	121,38	39,81	88,99	57,22	76,12	109,09	**21,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	36,15	38,84	55,42	23,51	43,95	21,58	41,50	46,07	**21,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,85	33,52	51,75	21,58	36,90	24,99	34,68	42,71	**21,58**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	36,74	44,47	44,58	21,58	39,85	35,31	38,68	46,82	**21,58**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	32,90	42,47	44,58	21,58	34,85	35,31	32,76	43,49	**21,58**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	34,18	44,47	44,58	21,58	37,35	33,64	36,71	40,16	**21,58**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	35,46	48,47	57,08	21,58	37,35	40,31	36,71	43,49	**21,58**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	47,00	48,47	57,08	21,58	52,35	43,64	42,63	60,16	**21,58**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	22,64	32,47	44,58	21,58	24,85	25,31	24,87	30,16	**21,58**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	29,05	38,47	44,58	21,58	29,85	23,64	30,79	36,82	**21,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	31,32	34,21	51,25	22,07	37,83	21,58	36,22	42,67	**21,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	29,56	32,19	51,75	21,58	36,07	22,21	34,68	39,38	**21,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,90	25,55	30,42	42,07	30,33	21,58	30,30	33,78	**21,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	21,58	63,31	127,17	41,28	87,96	56,90	77,54	109,64	**21,58**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	21,57	31,87	47,17	21,80	24,43	25,49	25,00	30,04	**21,57**
Spirulina getrocknet + Hafer + Kartoffeln gegart	21,57	50,55	94,08	31,82	66,47	42,49	59,38	81,64	**21,57**
Hafer + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	21,57	50,55	94,08	31,82	66,47	42,49	59,38	81,64	**21,57**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**21,57**
21,57	63,51	121,96	40,17	88,72	55,98	76,98	110,19
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Lupinen							**21,57**
21,57	57,87	101,33	37,24	66,10	46,04	60,53	84,49
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Lupinen							**21,57**
21,57	57,87	101,33	37,24	66,10	46,04	60,53	84,49
Kartoffeln gegart + Hafer + Spirulina getrocknet							**21,57**
21,57	50,55	94,08	31,82	66,47	42,49	59,38	81,64
Hafer + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**21,57**
21,57	50,55	94,08	31,82	66,47	42,49	59,38	81,64
Austernpilze + Lupinen + Spirulina getrocknet							**21,57**
21,57	57,87	101,33	37,24	66,10	46,04	60,53	84,49
Lupinen + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**21,57**
21,57	57,87	101,33	37,24	66,10	46,04	60,53	84,49
Lupinen + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**21,57**
21,57	57,87	101,33	37,24	66,10	46,04	60,53	84,49
Spirulina getrocknet + Lupinen + Austernpilze							**21,57**
21,57	57,87	101,33	37,24	66,10	46,04	60,53	84,49
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Hafer							**21,57**
21,57	50,55	94,08	31,82	66,47	42,49	59,38	81,64
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Hafer							**21,57**
21,57	50,55	94,08	31,82	66,47	42,49	59,38	81,64
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,57**
34,88	34,79	62,58	21,57	38,81	25,26	39,12	43,96
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,57**
25,64	24,67	45,25	24,94	26,53	21,57	28,64	31,00
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,57**
33,36	34,75	61,33	21,57	37,19	25,36	37,59	42,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,57**
39,72	40,75	50,96	21,57	46,72	33,81	43,76	50,98
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,57**
25,62	28,75	50,96	21,57	31,72	23,81	29,95	34,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,57**
30,32	31,42	55,13	21,57	38,38	23,26	35,87	44,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	37,16	40,75	50,96	21,57	44,22	32,14	41,79	44,31	**21,57**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	35,88	38,75	50,96	21,57	41,72	33,81	37,84	47,64	**21,57**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	49,98	44,75	63,46	21,57	59,22	42,14	47,71	64,31	**21,57**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	29,47	31,42	55,13	21,57	36,72	23,26	35,87	42,09	**21,57**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	32,88	36,75	63,46	21,57	41,72	25,48	42,45	48,76	**21,57**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	32,03	34,75	50,96	21,57	36,72	22,14	35,87	40,98	**21,57**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	38,44	44,75	63,46	21,57	44,22	38,81	41,79	47,64	**21,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	30,27	32,09	57,46	27,14	32,73	21,56	33,84	39,04	**21,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Miso	28,06	36,50	34,54	22,23	30,32	21,56	28,91	33,12	**21,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Spitzkohl	21,56	63,03	121,46	39,77	88,97	57,14	76,16	109,18	**21,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	34,53	49,00	21,56	39,17	23,52	36,58	42,44	**21,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	34,87	39,73	61,25	24,11	43,17	21,56	41,05	45,67	**21,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Mandeln	31,88	31,73	44,58	44,11	33,17	21,56	39,08	37,89	**21,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	36,15	35,73	44,58	50,78	38,17	21,56	40,39	40,11	**21,56**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,48	38,97	41,42	21,56	26,75	27,24	27,66	36,47	**21,56**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,84	44,99	59,92	21,56	44,02	29,82	45,21	47,89	**21,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	33,87	49,00	21,56	37,50	23,52	34,61	41,33	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Dinkel ungekocht	38,12	42,13	47,50	21,56	41,33	28,67	40,00	44,67	**21,56**
Mandeln + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	35,56	39,47	47,50	21,56	39,67	23,11	40,00	38,00	**21,56**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	38,12	42,13	47,50	21,56	41,33	28,67	40,00	44,67	**21,56**
Pistazien roh + Mandeln + Dinkel ungekocht	35,56	39,47	47,50	21,56	39,67	23,11	40,00	38,00	**21,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	21,56	63,73	126,25	41,51	88,33	54,01	77,21	108,53	**21,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kakao	41,97	47,47	64,17	21,56	46,33	38,11	46,58	55,78	**21,56**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Kakao	38,12	43,47	64,17	21,56	43,83	29,78	46,58	45,78	**21,56**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	37,26	42,13	60,00	21,56	41,33	27,00	43,29	42,44	**21,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	21,56	37,73	72,08	22,73	46,67	25,12	41,68	54,09	**21,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	41,11	46,13	60,00	21,56	43,83	35,33	43,29	52,44	**21,56**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	21,56	35,73	72,08	22,73	46,67	31,79	43,66	57,42	**21,56**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	21,56	37,73	72,08	26,07	46,67	33,46	41,68	54,09	**21,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	34,62	35,87	53,17	21,56	37,50	28,52	35,26	44,67	**21,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Hirse gekocht	32,05	33,20	53,17	21,56	35,83	22,97	35,26	38,00	**21,56**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	32,05	33,20	53,17	21,56	35,83	22,97	35,26	38,00	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	34,62	35,87	53,17	21,56	37,50	28,52	35,26	44,67	**21,56**
Pistazien roh + Quinoa + Mandeln	32,99	38,13	55,83	21,56	38,00	27,56	38,68	38,00	**21,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
40,68	46,13	55,83	21,56	46,33	33,11	46,58	44,67	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln								**21,56**
42,39	46,13	55,83	21,56	48,00	34,22	47,89	49,11	
Quinoa + Pistazien roh + Mandeln								**21,56**
32,99	38,13	55,83	21,56	38,00	27,56	38,68	38,00	
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Mandeln								**21,56**
49,23	48,80	64,17	21,56	56,33	39,78	50,53	58,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
43,25	48,80	55,83	21,56	48,00	38,67	46,58	51,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mandeln								**21,56**
41,54	48,80	64,17	21,56	46,33	37,56	46,58	46,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mandeln								**21,56**
40,68	46,13	55,83	21,56	46,33	33,11	46,58	44,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Mandeln								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	44,67	34,22	43,95	46,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Mandeln								**21,56**
33,85	38,13	55,83	21,56	41,33	24,22	41,32	44,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mandeln								**21,56**
35,56	40,80	55,83	21,56	39,67	33,11	38,68	44,67	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
41,54	48,80	64,17	21,56	46,33	37,56	46,58	46,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Mandeln								**21,56**
37,26	43,47	64,17	21,56	46,33	26,44	47,89	51,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
44,10	51,47	64,17	21,56	48,00	43,11	46,58	53,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mandeln								**21,56**
38,12	42,13	47,50	21,56	41,33	28,67	40,00	44,67	
Pistazien roh + Hafer + Mandeln								**21,56**
37,26	42,13	55,83	21,56	41,33	26,44	42,63	42,44	
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Mandeln								**21,56**
35,56	39,47	47,50	21,56	39,67	23,11	40,00	38,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln								**21,56**
51,79	51,47	64,17	21,56	58,00	45,33	50,53	64,67	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln								**21,56**
49,23	48,80	64,17	21,56	56,33	39,78	50,53	58,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Mandeln								**21,56**
42,39	46,13	55,83	21,56	48,00	34,22	47,89	49,11	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
38,12	42,13	47,50	21,56	41,33	28,67	40,00	44,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Mandeln								**21,56**
34,70	38,13	55,83	21,56	43,00	24,22	41,32	46,89	
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Mandeln								**21,56**
35,56	39,47	47,50	21,56	39,67	23,11	40,00	38,00	
Hafer + Pistazien roh + Mandeln								**21,56**
37,26	42,13	55,83	21,56	41,33	26,44	42,63	42,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mandeln								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	43,00	32,00	42,63	49,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln								**21,56**
44,96	48,80	55,83	21,56	49,67	39,78	47,89	55,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
44,96	48,80	55,83	21,56	49,67	39,78	47,89	55,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
42,39	47,47	55,83	21,56	46,33	39,78	43,95	53,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
43,25	48,80	55,83	21,56	48,00	38,67	46,58	51,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
44,10	51,47	64,17	21,56	48,00	43,11	46,58	53,56	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
35,56	40,80	55,83	21,56	39,67	33,11	38,68	44,67	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	43,00	32,00	42,63	49,11	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	44,67	34,22	43,95	46,89	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**21,56**
34,70	38,13	55,83	21,56	43,00	24,22	41,32	46,89	
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**21,56**
33,85	38,13	55,83	21,56	41,33	24,22	41,32	44,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln								**21,56**
42,39	47,47	55,83	21,56	46,33	39,78	43,95	53,56	
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**21,56**
51,79	51,47	64,17	21,56	58,00	45,33	50,53	64,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	37,26	43,47	64,17	21,56	46,33	26,44	47,89	51,33	**21,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	40,26	45,47	60,00	21,56	43,83	34,78	42,63	51,33	**21,56**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	36,41	41,47	60,00	21,56	41,33	26,44	42,63	41,33	**21,56**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	35,98	41,47	60,00	21,56	40,50	27,00	41,97	41,33	**21,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	39,83	45,47	60,00	21,56	43,00	35,33	41,97	51,33	**21,56**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,00	35,47	51,67	21,56	36,33	24,78	35,39	36,89	**21,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	54,36	51,47	64,17	21,56	63,83	43,11	53,16	66,89	**21,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,82	51,47	64,17	21,56	48,83	39,78	47,24	50,22	**21,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,54	47,47	51,67	21,56	48,83	33,11	47,24	46,89	**21,56**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,41	41,47	51,67	21,56	41,33	23,11	41,32	43,56	**21,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,26	45,47	51,67	21,56	46,33	34,78	43,29	50,22	**21,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	44,10	47,47	51,67	21,56	51,33	34,78	49,21	53,56	**21,56**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	36,41	40,80	60,00	21,56	41,33	28,67	43,29	42,44	**21,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	40,26	44,80	60,00	21,56	43,83	37,00	43,29	52,44	**21,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,91	34,53	49,00	21,56	38,33	22,97	35,92	40,22	**21,56**
Mandeln + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,39	46,13	55,83	21,56	48,00	34,22	47,89	49,11	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,96	48,80	55,83	21,56	49,67	39,78	47,89	55,78	**21,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,56**
42,39	46,13	55,83	21,56	48,00	34,22	47,89	49,11	
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,56**
21,88	34,01	33,58	29,13	22,28	21,56	24,51	29,49	
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**21,56**
32,05	33,20	53,17	21,56	35,83	22,97	35,26	38,00	
Hirse gekocht + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
32,05	33,20	53,17	21,56	35,83	22,97	35,26	38,00	
Hafer + Mandeln + Pistazien roh								**21,56**
37,26	42,13	55,83	21,56	41,33	26,44	42,63	42,44	
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Pistazien roh								**21,56**
49,23	48,80	64,17	21,56	56,33	39,78	50,53	58,00	
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh								**21,56**
42,39	46,13	55,83	21,56	48,00	34,22	47,89	49,11	
Quinoa + Mandeln + Pistazien roh								**21,56**
32,99	38,13	55,83	21,56	38,00	27,56	38,68	38,00	
Buchweizen + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
33,85	38,13	55,83	21,56	41,33	24,22	41,32	44,67	
Mandeln + Dinkel ungekocht + Pistazien roh								**21,56**
35,56	39,47	47,50	21,56	39,67	23,11	40,00	38,00	
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**21,56**
49,23	48,80	64,17	21,56	56,33	39,78	50,53	58,00	
Mandeln + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
37,26	43,47	64,17	21,56	46,33	26,44	47,89	51,33	
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
34,62	35,87	53,17	21,56	37,50	28,52	35,26	44,67	
Mandeln + Quinoa + Pistazien roh								**21,56**
32,99	38,13	55,83	21,56	38,00	27,56	38,68	38,00	
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	44,67	34,22	43,95	46,89	
Kakao + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
37,26	43,47	64,17	21,56	46,33	26,44	47,89	51,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Pistazien roh								**21,56**
41,54	48,80	64,17	21,56	46,33	37,56	46,58	46,89	
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
34,70	38,13	55,83	21,56	43,00	24,22	41,32	46,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**21,56**
41,54	48,80	64,17	21,56	46,33	37,56	46,58	46,89	
Mandeln + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
33,85	38,13	55,83	21,56	41,33	24,22	41,32	44,67	
Dinkel ungekocht + Mandeln + Pistazien roh								**21,56**
35,56	39,47	47,50	21,56	39,67	23,11	40,00	38,00	
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
34,70	38,13	55,83	21,56	43,00	24,22	41,32	46,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Pistazien roh								**21,56**
32,05	33,20	53,17	21,56	35,83	22,97	35,26	38,00	
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**21,56**
40,68	46,13	55,83	21,56	46,33	33,11	46,58	44,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Pistazien roh								**21,56**
42,39	46,13	55,83	21,56	48,00	34,22	47,89	49,11	
Pistazien roh + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
32,05	33,20	53,17	21,56	35,83	22,97	35,26	38,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,56**
34,62	35,87	53,17	21,56	37,50	28,52	35,26	44,67	
Mandeln + Hafer + Pistazien roh								**21,56**
37,26	42,13	55,83	21,56	41,33	26,44	42,63	42,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Pistazien roh								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	44,67	34,22	43,95	46,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Pistazien roh								**21,56**
40,68	46,13	55,83	21,56	46,33	33,11	46,58	44,67	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht								**21,56**
36,84	40,80	60,00	21,56	42,17	28,67	43,29	43,56	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht								**21,56**
40,68	44,80	60,00	21,56	44,67	37,00	43,29	53,56	
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh								**21,56**
38,56	43,65	59,92	21,56	43,18	27,04	45,21	44,56	
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**21,56**
24,20	37,64	41,42	21,56	25,92	24,47	27,66	33,13	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao								**21,56**
37,26	43,47	64,17	21,56	46,33	26,44	47,89	51,33	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,56**
33,33	35,87	53,17	21,56	38,33	25,19	35,92	41,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,18	35,87	53,17	21,56	43,33	26,30	37,89	46,89	**21,56**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	33,85	38,13	55,83	21,56	41,33	24,22	41,32	44,67	**21,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Kakao	37,26	43,47	64,17	21,56	46,33	26,44	47,89	51,33	**21,56**
Mandeln + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	49,23	48,80	64,17	21,56	56,33	39,78	50,53	58,00	**21,56**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,10	51,47	64,17	21,56	48,00	43,11	46,58	53,56	**21,56**
Pistazien roh + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,54	48,80	64,17	21,56	46,33	37,56	46,58	46,89	**21,56**
Mandeln + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,54	48,80	64,17	21,56	46,33	37,56	46,58	46,89	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,10	51,47	64,17	21,56	48,00	43,11	46,58	53,56	**21,56**
Pistazien roh + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	39,83	44,80	55,83	21,56	44,67	34,22	43,95	46,89	**21,56**
Mandeln + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,68	46,13	55,83	21,56	46,33	33,11	46,58	44,67	**21,56**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	42,39	47,47	55,83	21,56	46,33	39,78	43,95	53,56	**21,56**
Pistazien roh + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,68	46,13	55,83	21,56	46,33	33,11	46,58	44,67	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,25	48,80	55,83	21,56	48,00	38,67	46,58	51,33	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	42,39	47,47	55,83	21,56	46,33	39,78	43,95	53,56	**21,56**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,25	48,80	55,83	21,56	48,00	38,67	46,58	51,33	**21,56**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,39	47,47	55,83	21,56	46,33	39,78	43,95	53,56	**21,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,39	47,47	55,83	21,56	46,33	39,78	43,95	53,56	**21,56**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	35,87	53,17	21,56	37,50	28,52	35,26	44,67	**21,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
44,96	48,80	55,83	21,56	49,67	39,78	47,89	55,78	
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
43,25	48,80	55,83	21,56	48,00	38,67	46,58	51,33	
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
51,79	51,47	64,17	21,56	58,00	45,33	50,53	64,67	
Mandeln + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
35,56	40,80	55,83	21,56	39,67	33,11	38,68	44,67	
Mandeln + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	44,67	34,22	43,95	46,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
44,96	48,80	55,83	21,56	49,67	39,78	47,89	55,78	
Mandeln + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
38,12	42,13	47,50	21,56	41,33	28,67	40,00	44,67	
Mandeln + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	43,00	32,00	42,63	49,11	
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
44,10	51,47	64,17	21,56	48,00	43,11	46,58	53,56	
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
51,79	51,47	64,17	21,56	58,00	45,33	50,53	64,67	
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,56**
44,96	48,80	55,83	21,56	49,67	39,78	47,89	55,78	
Dinkel ungekocht + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
38,12	42,13	47,50	21,56	41,33	28,67	40,00	44,67	
Hafer + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
39,83	44,80	55,83	21,56	43,00	32,00	42,63	49,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
44,10	51,47	64,17	21,56	48,00	43,11	46,58	53,56	
Quinoa + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
35,56	40,80	55,83	21,56	39,67	33,11	38,68	44,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
43,25	48,80	55,83	21,56	48,00	38,67	46,58	51,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,56**
34,62	35,87	53,17	21,56	37,50	28,52	35,26	44,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Buchweizen								**21,56**
33,85	38,13	55,83	21,56	41,33	24,22	41,32	44,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	34,70	38,13	55,83	21,56	43,00	24,22	41,32	46,89	**21,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Amaranth, ungekocht	34,70	38,13	55,83	21,56	43,00	24,22	41,32	46,89	**21,56**
Pistazien roh + Mandeln + Hafer	37,26	42,13	55,83	21,56	41,33	26,44	42,63	42,44	**21,56**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	39,83	44,80	55,83	21,56	43,00	32,00	42,63	49,11	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Hafer	39,83	44,80	55,83	21,56	43,00	32,00	42,63	49,11	**21,56**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	51,79	51,47	64,17	21,56	58,00	45,33	50,53	64,67	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Quinoa	35,56	40,80	55,83	21,56	39,67	33,11	38,68	44,67	**21,56**
Mandeln + Pistazien roh + Hafer	37,26	42,13	55,83	21,56	41,33	26,44	42,63	42,44	**21,56**
Pistazien roh + Mandeln + Quinoa	32,99	38,13	55,83	21,56	38,00	27,56	38,68	38,00	**21,56**
Mandeln + Pistazien roh + Quinoa	32,99	38,13	55,83	21,56	38,00	27,56	38,68	38,00	**21,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	51,79	51,47	64,17	21,56	58,00	45,33	50,53	64,67	**21,56**
Pistazien roh + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	49,23	48,80	64,17	21,56	56,33	39,78	50,53	58,00	**21,56**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	35,56	40,80	55,83	21,56	39,67	33,11	38,68	44,67	**21,56**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,02	35,15	39,00	22,72	23,43	21,55	24,59	32,38	**21,55**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	27,58	25,23	32,96	33,19	28,48	21,55	28,19	29,23	**21,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,35	33,22	53,33	25,08	32,83	21,55	32,02	38,98	**21,55**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,45	21,90	32,96	23,19	25,15	21,55	22,93	25,90	**21,55**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	29,60	31,63	53,00	21,54	36,34	22,33	34,95	40,47	**21,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	37,52	39,32	64,00	21,54	38,93	38,13	38,69	50,10	**21,54**
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	33,68	35,32	64,00	21,54	36,43	29,80	38,69	40,10	**21,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	30,87	36,13	49,67	23,62	35,55	21,54	33,95	40,24	**21,54**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	36,74	42,50	50,29	21,54	44,55	22,96	42,86	44,52	**21,54**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	36,26	41,75	54,58	25,38	40,83	21,54	41,93	43,22	**21,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,51	28,85	45,92	22,92	32,97	21,54	31,02	40,22	**21,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,23	28,18	45,92	22,92	31,30	21,54	29,05	39,11	**21,54**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	21,53	63,41	127,33	41,19	87,91	56,73	77,62	109,82	**21,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	21,53	63,82	123,04	40,97	88,38	53,93	76,89	108,40	**21,53**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,52	38,13	43,67	21,53	27,48	26,29	28,95	35,62	**21,53**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,24	37,47	43,67	21,53	25,82	26,29	26,97	34,51	**21,53**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	28,01	29,76	48,25	21,53	29,47	24,92	28,82	38,98	**21,53**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	28,01	29,76	48,25	21,53	29,47	24,92	28,82	38,98	**21,53**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,67	38,13	43,67	21,53	26,65	25,73	28,29	33,40	**21,53**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,09	39,47	47,83	21,53	26,65	27,96	28,29	34,51	**21,53**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	31,68	34,43	66,67	28,31	36,00	21,53	38,87	48,00	**21,53**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	28,01	29,76	48,25	21,53	29,47	24,92	28,82	38,98	**21,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam								**21,53**
35,95	38,43	66,67	34,98	41,00	21,53	40,18	50,22	
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**21,53**
31,68	34,43	66,67	28,31	36,00	21,53	38,87	48,00	
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**21,53**
35,95	38,43	66,67	34,98	41,00	21,53	40,18	50,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam								**21,53**
28,01	29,76	48,25	21,53	29,47	24,92	28,82	38,98	
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Hafer								**21,53**
22,96	36,13	43,67	21,53	24,15	22,40	26,32	32,29	
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,53**
35,95	38,43	66,67	34,98	41,00	21,53	40,18	50,22	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,53**
35,95	38,43	66,67	34,98	41,00	21,53	40,18	50,22	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,53**
31,68	34,43	66,67	28,31	36,00	21,53	38,87	48,00	
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,53**
28,94	39,47	47,83	21,53	31,65	29,07	30,26	40,07	
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**21,53**
31,68	34,43	66,67	28,31	36,00	21,53	38,87	48,00	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,53**
28,01	29,76	48,25	21,53	29,47	24,92	28,82	38,98	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,53**
28,01	29,76	48,25	21,53	29,47	24,92	28,82	38,98	
Spirulina getrocknet + Lupinen + Reis halbpoliert gegart								**21,53**
21,53	58,04	94,92	36,16	66,20	45,89	59,89	84,22	
Lupinen + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart								**21,53**
21,53	58,04	94,92	36,16	66,20	45,89	59,89	84,22	
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Lupinen								**21,53**
21,53	58,04	94,92	36,16	66,20	45,89	59,89	84,22	
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Lupinen								**21,53**
21,53	58,04	94,92	36,16	66,20	45,89	59,89	84,22	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Spirulina getrocknet								**21,53**
21,53	58,04	94,92	36,16	66,20	45,89	59,89	84,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**21,53**
21,53	58,04	94,92	36,16	66,20	45,89	59,89	84,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**21,52**
32,71	36,53	63,71	21,52	41,83	25,85	42,39	48,90
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**21,52**
30,14	31,20	55,38	21,52	38,50	23,63	35,81	44,46
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**21,52**
29,29	31,20	55,38	21,52	36,83	23,63	35,81	42,23
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**21,52**
29,78	39,76	56,08	21,52	30,44	23,90	33,07	40,49
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,52**
31,85	32,94	60,42	21,52	34,83	32,33	35,38	46,44
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,52**
31,85	34,94	60,42	21,52	34,83	25,66	33,40	43,11
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**21,52**
27,22	37,76	56,08	21,52	30,44	22,23	31,09	37,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**21,52**
28,50	35,76	56,08	21,52	32,94	28,90	33,07	43,82
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**21,52**
25,94	37,76	56,08	21,52	27,94	23,90	29,12	37,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,52**
33,13	32,94	60,42	21,52	37,33	32,33	35,38	49,78
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**21,52**
32,35	43,76	68,58	21,52	37,94	32,23	42,93	50,49
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,52**
36,98	40,94	72,92	21,52	42,33	35,66	45,24	56,44
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**21,52**
27,22	35,76	56,08	21,52	30,44	28,90	33,07	40,49
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**21,52**
31,10	32,97	51,96	23,30	33,44	21,52	32,94	40,42
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**21,52**
25,44	28,53	51,21	21,52	31,83	24,18	29,89	34,46
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**21,52**
31,85	34,53	51,21	21,52	36,83	22,52	35,81	41,12

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht								**21,52**
49,80	44,53	63,71	21,52	59,33	42,52	47,65	64,46	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht								**21,52**
38,26	44,53	63,71	21,52	44,33	39,18	41,73	47,79	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht								**21,52**
36,98	40,53	51,21	21,52	44,33	32,52	41,73	44,46	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht								**21,52**
39,54	40,53	51,21	21,52	46,83	34,18	43,70	51,12	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht								**21,52**
35,70	38,53	51,21	21,52	41,83	34,18	37,78	47,79	
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,52**
34,41	36,94	60,42	21,52	34,83	27,33	35,38	46,44	
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,52**
30,57	34,94	60,42	21,52	32,33	27,33	31,43	43,11	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,52**
30,57	30,27	60,42	21,52	35,67	26,77	35,38	43,11	
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,52**
31,85	34,27	60,42	21,52	33,17	21,77	35,38	39,78	
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,52**
34,41	38,27	72,92	21,52	40,67	30,11	45,24	49,78	
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,52**
29,29	30,27	60,42	21,52	33,17	26,77	35,38	39,78	
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,52**
28,00	32,27	60,42	21,52	30,67	21,77	31,43	36,44	
3*Pistazien roh + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl								**21,52**
33,68	35,31	64,08	21,52	36,53	29,86	38,76	40,19	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl								**21,52**
37,53	39,31	64,08	21,52	39,03	38,19	38,76	50,19	
Spirulina getrocknet + Hafer + Champignons frisch								**21,52**
21,52	50,32	93,50	31,67	66,83	43,00	59,05	81,89	
Hafer + Spirulina getrocknet + Champignons frisch								**21,52**
21,52	50,32	93,50	31,67	66,83	43,00	59,05	81,89	
Champignons frisch + Hafer + Spirulina getrocknet								**21,52**
21,52	50,32	93,50	31,67	66,83	43,00	59,05	81,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	21,52	50,32	93,50	31,67	66,83	43,00	59,05	81,89	**21,52**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Hafer	21,52	50,32	93,50	31,67	66,83	43,00	59,05	81,89	**21,52**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Hafer	21,52	50,32	93,50	31,67	66,83	43,00	59,05	81,89	**21,52**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,83	21,52	41,42	21,62	25,88	22,62	26,36	31,73	**21,52**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,11	21,52	41,42	21,62	28,38	22,62	26,36	35,07	**21,52**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	25,39	22,19	37,25	31,62	27,55	21,51	27,01	32,84	**21,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	27,96	25,52	37,25	41,62	28,38	21,51	30,96	32,84	**21,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Sojabohnen	24,54	22,19	37,25	31,62	25,88	21,51	27,01	30,62	**21,51**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	28,81	27,52	37,25	33,84	29,22	21,51	29,64	32,84	**21,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	25,39	22,19	37,25	31,62	27,55	21,51	27,01	32,84	**21,51**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	24,54	22,19	37,25	31,62	25,88	21,51	27,01	30,62	**21,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Sojabohnen	28,81	27,52	37,25	33,84	29,22	21,51	29,64	32,84	**21,51**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	25,39	22,19	37,25	31,62	27,55	21,51	27,01	32,84	**21,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,09	27,52	37,25	44,96	30,88	21,51	31,62	33,96	**21,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	26,82	24,40	25,67	31,31	27,15	21,51	28,01	29,53	**21,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	24,26	23,07	25,67	31,31	23,82	21,51	24,07	27,31	**21,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	26,82	24,40	25,67	31,31	27,15	21,51	28,01	29,53	**21,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten								**21,51**
24,26	23,07	25,67	31,31	23,82	21,51	24,07	27,31	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,51**
26,82	24,40	25,67	31,31	27,15	21,51	28,01	29,53	
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
25,97	26,40	42,33	25,76	27,15	21,51	29,33	28,42	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**21,51**
34,32	32,63	46,33	21,51	37,69	21,66	35,19	42,13	
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**21,51**
34,01	35,10	65,21	21,51	36,41	29,60	39,01	41,20	
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**21,51**
36,57	37,77	65,21	21,51	38,08	35,16	39,01	47,87	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,51**
24,26	23,07	25,67	31,31	23,82	21,51	24,07	27,31	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,51**
24,26	23,07	25,67	31,31	23,82	21,51	24,07	27,31	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,51**
26,82	24,40	25,67	31,31	27,15	21,51	28,01	29,53	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen								**21,51**
24,54	22,19	37,25	31,62	25,88	21,51	27,01	30,62	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Buchweizen								**21,51**
24,54	22,19	37,25	31,62	25,88	21,51	27,01	30,62	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht								**21,51**
25,39	22,19	37,25	31,62	27,55	21,51	27,01	32,84	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
24,26	23,07	25,67	31,31	23,82	21,51	24,07	27,31	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
25,39	22,19	37,25	31,62	27,55	21,51	27,01	32,84	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Hafer								**21,51**
28,81	27,52	37,25	33,84	29,22	21,51	29,64	32,84	
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
25,39	22,19	37,25	31,62	27,55	21,51	27,01	32,84	
Sojabohnen + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
24,54	22,19	37,25	31,62	25,88	21,51	27,01	30,62	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
24,54	22,19	37,25	31,62	25,88	21,51	27,01	30,62	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
24,26	23,07	25,67	31,31	23,82	21,51	24,07	27,31	
Hafer + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
28,81	27,52	37,25	33,84	29,22	21,51	29,64	32,84	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
26,82	24,40	25,67	31,31	27,15	21,51	28,01	29,53	
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
26,82	24,40	25,67	31,31	27,15	21,51	28,01	29,53	
Sojabohnen + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,51**
28,81	27,52	37,25	33,84	29,22	21,51	29,64	32,84	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**21,51**
28,81	27,52	37,25	33,84	29,22	21,51	29,64	32,84	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet								**21,51**
30,23	31,86	57,04	27,07	32,56	21,51	33,63	38,93	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**21,50**
21,50	62,99	123,17	39,62	89,25	57,60	77,67	109,78	
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**21,50**
21,50	36,99	69,00	24,18	47,58	37,04	42,14	55,33	
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,50**
40,10	43,15	61,75	21,50	44,36	31,12	45,78	48,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch								**21,50**
29,56	27,16	38,42	45,83	28,42	21,50	32,16	29,83	
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Miso								**21,50**
28,44	37,57	36,63	21,50	26,85	23,83	26,91	35,39	
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,50**
38,82	42,48	61,75	21,50	42,69	31,12	43,80	47,11	
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,50**
39,24	43,15	61,75	21,50	43,53	30,57	45,12	46,00	
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Hafer								**21,50**
37,53	41,15	61,75	21,50	41,03	27,23	43,14	44,89	
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Quinoa								**21,50**
35,40	39,15	61,75	21,50	39,36	27,79	41,17	42,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl								**21,50**
30,47	33,93	33,29	49,40	26,59	21,50	30,58	32,83	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	26,15	26,49	46,75	31,39	29,25	21,50	34,79	36,50	**21,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	32,56	32,49	46,75	41,39	36,75	21,50	36,76	39,83	**21,50**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	36,68	39,81	57,58	21,50	40,19	25,57	41,83	42,67	**21,50**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,52	44,48	65,92	21,50	48,53	33,90	47,09	52,67	**21,50**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,67	44,48	65,92	21,50	43,53	32,79	45,12	47,11	**21,50**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Roggenmehl	21,50	48,65	91,25	30,36	66,95	39,38	59,04	81,96	**21,50**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	21,50	48,65	91,25	30,36	66,95	39,38	59,04	81,96	**21,50**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Walnüsse	21,50	48,65	91,25	30,36	66,95	39,38	59,04	81,96	**21,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	21,50	64,21	126,25	40,96	88,67	54,36	77,67	110,44	**21,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	21,50	63,55	126,25	40,96	88,67	56,58	78,33	111,56	**21,50**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Walnüsse	21,50	48,65	91,25	30,36	66,95	39,38	59,04	81,96	**21,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	21,50	64,21	126,25	42,07	88,67	57,13	77,67	110,44	**21,50**
Roggenmehl + Walnüsse + Spirulina getrocknet	21,50	48,65	91,25	30,36	66,95	39,38	59,04	81,96	**21,50**
Walnüsse + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	21,50	48,65	91,25	30,36	66,95	39,38	59,04	81,96	**21,50**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	27,84	32,74	46,75	25,26	30,97	21,49	30,51	39,13	**21,49**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,36	43,12	41,83	21,49	34,23	32,22	33,59	42,07	**21,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Mandeln	30,80	40,93	37,58	23,80	33,43	21,49	33,16	35,71	**21,49**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	29,53	39,80	45,92	21,49	31,52	26,29	32,38	39,06	**21,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**21,49**
47,47	49,80	58,42	21,49	54,02	46,29	44,22	62,39
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**21,49**
23,12	33,80	45,92	21,49	26,52	27,96	26,45	32,39
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**21,49**
34,65	45,80	45,92	21,49	39,02	36,29	38,30	42,39
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**21,49**
37,22	45,80	45,92	21,49	41,52	37,96	40,27	49,06
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**21,49**
33,37	43,80	45,92	21,49	36,52	37,96	34,35	45,72
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**21,49**
35,94	49,80	58,42	21,49	39,02	42,96	38,30	45,72
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,49**
30,58	33,27	51,42	21,49	36,73	24,69	34,28	41,91
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**21,49**
29,08	42,45	41,83	21,49	32,57	32,22	31,62	40,96
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,49**
23,64	22,32	31,50	33,07	25,08	21,49	25,70	26,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,49**
23,64	22,32	31,50	33,07	25,08	21,49	25,70	26,44
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**21,49**
25,55	37,48	46,83	21,49	30,05	27,73	29,55	40,51
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**21,49**
24,69	38,81	46,83	21,49	28,38	23,29	28,24	36,07
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**21,49**
24,69	37,48	46,83	21,49	28,38	27,73	29,55	38,29
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**21,49**
26,40	40,15	46,83	21,49	28,38	24,40	29,55	38,29
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht							**21,49**
28,11	42,81	55,17	21,49	33,38	29,96	36,13	44,96
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**21,49**
23,84	38,81	46,83	21,49	26,72	24,40	26,92	36,07
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,49**
29,50	43,12	41,83	21,49	33,40	31,67	32,93	39,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,34	28,32	35,67	24,18	30,08	21,49	30,30	33,11	**21,49**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,77	30,75	36,71	22,32	32,66	21,49	31,18	33,93	**21,49**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	25,66	39,12	41,83	21,49	29,23	28,89	28,99	36,51	**21,49**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	27,79	41,12	41,83	21,49	30,90	28,33	30,96	38,73	**21,49**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,19	34,27	51,58	21,49	40,83	21,88	37,64	43,62	**21,49**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,67	34,23	50,33	21,49	39,21	21,98	36,11	41,76	**21,49**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	26,94	39,79	37,67	21,49	30,07	26,67	29,64	36,51	**21,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	28,77	25,65	31,50	43,07	28,42	21,49	30,96	29,78	**21,49**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	29,30	31,93	51,42	21,49	35,90	21,91	34,28	38,58	**21,49**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,93	44,45	46,00	21,49	33,40	33,89	32,93	40,96	**21,49**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,78	44,45	46,00	21,49	38,40	35,00	34,91	46,51	**21,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,64	22,32	31,50	33,07	25,08	21,49	25,70	26,44	**21,49**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,64	22,32	31,50	33,07	25,08	21,49	25,70	26,44	**21,49**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	23,64	22,32	31,50	33,07	25,08	21,49	25,70	26,44	**21,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	23,64	22,32	31,50	33,07	25,08	21,49	25,70	26,44	**21,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**21,49**
21,49	50,08	93,25	31,67	66,12	42,38	58,95	81,42
Spirulina getrocknet + Hafer + Lauch gedünstet							**21,49**
21,49	50,08	93,25	31,67	66,12	42,38	58,95	81,42
Hafer + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**21,49**
21,49	50,08	93,25	31,67	66,12	42,38	58,95	81,42
Lauch gedünstet + Hafer + Spirulina getrocknet							**21,49**
21,49	50,08	93,25	31,67	66,12	42,38	58,95	81,42
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Hafer							**21,49**
21,49	50,08	93,25	31,67	66,12	42,38	58,95	81,42
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Hafer							**21,49**
21,49	50,08	93,25	31,67	66,12	42,38	58,95	81,42
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**21,48**
33,69	32,67	60,21	27,94	33,68	21,48	35,07	43,01
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,48**
21,48	63,07	119,96	39,08	89,30	57,52	77,36	109,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,48**
21,79	21,48	30,58	21,82	25,13	22,23	24,07	26,33
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**21,48**
33,11	33,67	55,33	26,71	35,02	21,48	35,57	40,44
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**21,48**
33,11	33,67	55,33	26,71	35,02	21,48	35,57	40,44
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**21,48**
25,79	39,17	40,63	21,48	28,37	24,15	27,84	35,01
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Miso							**21,48**
27,31	39,21	41,88	21,48	29,98	24,05	29,36	36,88
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**21,48**
32,26	33,67	63,67	24,49	33,35	21,48	35,57	42,67
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**21,48**
33,11	33,67	55,33	26,71	35,02	21,48	35,57	40,44
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**21,48**
33,11	33,67	55,33	26,71	35,02	21,48	35,57	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Cashewnuss							**21,48**
29,69	32,33	63,67	24,49	31,68	21,48	32,93	40,44
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**21,48**
33,11	33,67	55,33	26,71	35,02	21,48	35,57	40,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**21,48**
33,11	33,67	55,33	26,71	35,02	21,48	35,57	40,44
Haselnüsse + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**21,48**
32,26	33,67	63,67	24,49	33,35	21,48	35,57	42,67
Cashewnuss + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**21,48**
32,26	33,67	63,67	24,49	33,35	21,48	35,57	42,67
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**21,48**
29,69	32,33	63,67	24,49	31,68	21,48	32,93	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Cashewnuss							**21,48**
32,26	33,67	63,67	24,49	33,35	21,48	35,57	42,67
Gerstenmehl + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**21,48**
29,69	32,33	63,67	24,49	31,68	21,48	32,93	40,44
Cashewnuss + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**21,48**
29,69	32,33	63,67	24,49	31,68	21,48	32,93	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Gerstenmehl							**21,48**
29,69	32,33	63,67	24,49	31,68	21,48	32,93	40,44
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**21,48**
32,26	33,67	63,67	24,49	33,35	21,48	35,57	42,67
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**21,48**
29,69	32,33	63,67	24,49	31,68	21,48	32,93	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Haselnüsse							**21,48**
32,26	33,67	63,67	24,49	33,35	21,48	35,57	42,67
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**21,48**
36,97	42,96	52,38	21,48	44,94	23,76	43,24	45,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**21,47**
21,47	64,61	130,38	43,69	89,07	59,58	77,72	109,71
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**21,47**
21,47	63,27	130,38	41,47	89,07	58,47	79,03	111,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**21,47**
21,47	47,94	101,21	31,47	69,07	45,69	60,61	87,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**21,47**
21,47	64,61	130,38	41,47	89,07	54,02	77,72	109,71
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**21,47**
36,39	37,55	65,46	21,47	38,19	35,53	38,95	48,01
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,47**
25,12	38,53	41,92	21,47	26,98	27,99	27,54	36,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Miso								**21,47**
31,38	32,48	45,58	21,47	34,77	27,91	31,21	41,27	
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Miso								**21,47**
40,78	36,48	53,92	21,47	46,43	33,47	37,79	52,38	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Miso								**21,47**
33,09	36,48	53,92	21,47	36,43	31,24	33,84	41,27	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Miso								**21,47**
32,23	33,81	45,58	21,47	36,43	26,80	33,84	39,04	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Miso								**21,47**
33,94	33,81	45,58	21,47	38,10	27,91	35,16	43,49	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Miso								**21,47**
40,78	36,48	53,92	21,47	46,43	33,47	37,79	52,38	
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso								**21,47**
31,38	32,48	45,58	21,47	34,77	27,91	31,21	41,27	
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso								**21,47**
33,94	33,81	45,58	21,47	38,10	27,91	35,16	43,49	
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**21,47**
33,09	36,48	53,92	21,47	36,43	31,24	33,84	41,27	
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**21,47**
32,23	33,81	45,58	21,47	36,43	26,80	33,84	39,04	
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**21,47**
33,19	39,12	58,75	21,47	37,27	32,31	36,88	41,76	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**21,47**
37,03	43,12	58,75	21,47	39,77	40,64	36,88	51,76	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**21,47**
38,14	44,61	63,71	21,47	44,07	39,02	41,53	47,49	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**21,47**
39,42	40,61	51,21	21,47	46,57	34,02	43,51	50,82	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**21,47**
35,57	38,61	51,21	21,47	41,57	34,02	37,59	47,49	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**21,47**
30,02	31,27	55,38	21,47	38,23	23,47	35,61	44,16	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**21,47**
49,68	44,61	63,71	21,47	59,07	42,36	47,45	64,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	29,16	31,27	55,38	21,47	36,57	23,47	35,61	41,93	**21,47**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	36,85	40,61	51,21	21,47	44,07	32,36	41,53	44,16	**21,47**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	25,32	28,61	51,21	21,47	31,57	24,02	29,69	34,16	**21,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	32,58	36,61	63,71	21,47	41,57	25,69	42,19	48,60	**21,47**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	31,73	34,61	51,21	21,47	36,57	22,36	35,61	40,82	**21,47**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	33,09	36,48	53,92	21,47	36,43	31,24	33,84	41,27	**21,47**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Tahin aus rohem Sesam	31,38	32,48	45,58	21,47	34,77	27,91	31,21	41,27	**21,47**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	32,23	33,81	45,58	21,47	36,43	26,80	33,84	39,04	**21,47**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Tahin aus rohem Sesam	32,23	33,81	45,58	21,47	36,43	26,80	33,84	39,04	**21,47**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	31,38	32,48	45,58	21,47	34,77	27,91	31,21	41,27	**21,47**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Tahin aus rohem Sesam	40,78	36,48	53,92	21,47	46,43	33,47	37,79	52,38	**21,47**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Tahin aus rohem Sesam	33,09	36,48	53,92	21,47	36,43	31,24	33,84	41,27	**21,47**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	33,94	33,81	45,58	21,47	38,10	27,91	35,16	43,49	**21,47**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	40,78	36,48	53,92	21,47	46,43	33,47	37,79	52,38	**21,47**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Tahin aus rohem Sesam	33,94	33,81	45,58	21,47	38,10	27,91	35,16	43,49	**21,47**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,94	33,81	45,58	21,47	38,10	27,91	35,16	43,49	**21,47**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,94	33,81	45,58	21,47	38,10	27,91	35,16	43,49	**21,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	33,41	33,33	48,38	21,47	38,93	23,16	35,12	42,28	**21,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht								**21,47**
33,83	34,88	65,46	21,47	36,53	29,97	38,95	41,34	
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**21,47**
23,84	37,20	41,92	21,47	26,15	25,21	27,54	33,42	
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Lupinen, reife Samen roh								**21,47**
40,78	36,48	53,92	21,47	46,43	33,47	37,79	52,38	
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**21,47**
40,78	36,48	53,92	21,47	46,43	33,47	37,79	52,38	
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,47**
33,09	36,48	53,92	21,47	36,43	31,24	33,84	41,27	
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,47**
33,09	36,48	53,92	21,47	36,43	31,24	33,84	41,27	
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,47**
32,23	33,81	45,58	21,47	36,43	26,80	33,84	39,04	
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,47**
31,38	32,48	45,58	21,47	34,77	27,91	31,21	41,27	
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,47**
32,23	33,81	45,58	21,47	36,43	26,80	33,84	39,04	
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,47**
31,38	32,48	45,58	21,47	34,77	27,91	31,21	41,27	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht								**21,46**
21,46	49,95	92,54	31,06	67,98	41,07	58,86	81,58	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Walnüsse								**21,46**
32,85	34,15	51,00	21,46	40,49	23,27	36,34	43,02	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart								**21,46**
33,03	35,82	59,54	28,96	39,57	21,46	37,94	45,93	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl								**21,46**
32,09	34,13	50,38	21,46	39,68	23,32	35,58	42,09	
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet								**21,45**
21,45	48,68	66,92	29,13	44,78	35,44	42,28	58,38	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,45**
21,45	47,25	88,75	28,01	67,69	44,66	56,69	82,34	
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen								**21,45**
26,43	30,71	41,96	21,63	29,53	21,45	27,23	35,48	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,45**
31,88	33,26	54,58	25,08	34,45	21,45	33,55	40,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,44**
55,74	49,12	72,00	21,44	62,85	50,71	52,97	69,78	
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,44**
37,79	39,12	59,50	21,44	40,35	30,71	41,13	46,44	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,44**
44,20	49,12	72,00	21,44	47,85	47,38	47,05	53,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,44**
42,91	45,12	59,50	21,44	47,85	40,71	47,05	49,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,44**
35,22	35,12	47,00	21,44	37,85	25,71	37,18	39,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,44**
41,63	43,12	59,50	21,44	45,35	42,38	43,11	53,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,44**
45,48	45,12	59,50	21,44	50,35	42,38	49,03	56,44	
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,44**
31,38	33,12	59,50	21,44	35,35	32,38	35,21	39,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,44**
33,94	34,45	47,00	21,44	36,18	25,71	35,21	38,67	
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,44**
30,09	32,45	59,50	21,44	33,68	32,38	33,24	38,67	
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,44**
36,50	38,45	59,50	21,44	38,68	30,71	39,16	45,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,44**
54,45	48,45	72,00	21,44	61,18	50,71	51,00	68,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,44**
44,20	44,45	59,50	21,44	48,68	42,38	47,05	55,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,44**
40,35	42,45	59,50	21,44	43,68	42,38	41,13	52,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,44**
42,91	48,45	72,00	21,44	46,18	47,38	45,08	52,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,44**
41,63	44,45	59,50	21,44	46,18	40,71	45,08	48,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss								**21,44**
45,48	45,12	59,50	21,44	50,35	42,38	49,03	56,44	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss								**21,44**
34,37	37,12	59,50	21,44	38,68	34,60	38,50	40,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss								**21,44**
42,91	43,79	59,50	21,44	47,02	42,38	45,08	54,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss								**21,44**
43,77	45,12	59,50	21,44	48,68	41,27	47,71	52,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss								**21,44**
44,62	47,79	67,83	21,44	48,68	45,71	47,71	54,22	
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Cashewnuss								**21,44**
47,19	43,79	67,83	21,44	52,02	40,16	46,39	58,67	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss								**21,44**
38,64	38,45	51,17	21,44	42,02	31,27	41,13	45,33	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss								**21,44**
52,32	47,79	67,83	21,44	58,68	47,93	51,66	65,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Cashewnuss								**21,44**
36,08	37,12	59,50	21,44	40,35	35,71	39,82	45,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss								**21,44**
42,06	46,45	67,83	21,44	45,35	45,71	43,76	52,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss								**21,44**
42,91	47,79	67,83	21,44	47,02	44,60	46,39	49,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss								**21,44**
43,77	50,45	76,17	21,44	47,02	49,04	46,39	52,00	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss								**21,44**
36,08	37,12	59,50	21,44	40,35	35,71	39,82	45,33	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss								**21,44**
35,22	39,79	67,83	21,44	38,68	39,04	38,50	43,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss								**21,44**
42,91	47,79	67,83	21,44	47,02	44,60	46,39	49,78	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss								**21,44**
45,48	41,12	59,50	21,44	50,35	36,82	43,76	54,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	52,32	47,79	67,83	21,44	58,68	47,93	51,66	65,33	**21,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	49,75	46,45	67,83	21,44	55,35	47,93	47,71	63,11	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	50,61	47,79	67,83	21,44	57,02	46,82	50,34	60,89	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	51,46	50,45	76,17	21,44	57,02	51,27	50,34	63,11	**21,44**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	59,15	50,45	76,17	21,44	67,02	53,49	54,29	74,22	**21,44**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	42,91	39,79	67,83	21,44	48,68	41,27	42,45	54,22	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	44,62	47,79	67,83	21,44	48,68	45,71	47,71	54,22	**21,44**
Hafer + Quinoa + Cashewnuss	30,95	33,12	59,50	21,44	33,68	27,93	34,55	38,67	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Cashewnuss	39,50	43,79	67,83	21,44	42,02	37,93	42,45	47,56	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Cashewnuss	38,64	41,12	59,50	21,44	42,02	33,49	42,45	45,33	**21,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Cashewnuss	37,79	39,79	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	47,56	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Cashewnuss	40,35	41,12	59,50	21,44	43,68	34,60	43,76	49,78	**21,44**
Quinoa + Hafer + Cashewnuss	30,95	33,12	59,50	21,44	33,68	27,93	34,55	38,67	**21,44**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	47,19	43,79	67,83	21,44	52,02	40,16	46,39	58,67	**21,44**
Dinkel ungekocht + Hafer + Cashewnuss	33,51	34,45	51,17	21,44	35,35	23,49	35,87	38,67	**21,44**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Cashewnuss	29,24	30,45	51,17	21,44	32,02	24,60	31,92	34,22	**21,44**
Quinoa + Quinoa + Cashewnuss	26,68	29,12	59,50	21,44	30,35	29,04	30,61	34,22	**21,44**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Cashewnuss	42,91	39,79	67,83	21,44	48,68	41,27	42,45	54,22	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Cashewnuss							**21,44**
35,22	39,79	67,83	21,44	38,68	39,04	38,50	43,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Cashewnuss							**21,44**
34,37	37,12	59,50	21,44	38,68	34,60	38,50	40,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Cashewnuss							**21,44**
33,51	35,79	59,50	21,44	37,02	35,71	35,87	43,11
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
51,46	50,45	76,17	21,44	57,02	51,27	50,34	63,11
Hafer + Hafer + Cashewnuss							**21,44**
35,22	37,12	59,50	21,44	37,02	26,82	38,50	43,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**21,44**
42,91	43,79	59,50	21,44	47,02	42,38	45,08	54,22
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
36,08	37,12	67,83	21,44	38,68	36,82	39,82	49,78
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
36,93	37,12	67,83	21,44	40,35	36,82	39,82	52,00
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
36,08	38,45	67,83	21,44	38,68	32,38	38,50	47,56
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
39,50	42,45	76,17	21,44	43,68	39,04	46,39	56,44
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
37,79	39,79	67,83	21,44	38,68	33,49	39,82	49,78
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
39,50	43,79	67,83	21,44	42,02	37,93	42,45	47,56
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
35,22	38,45	67,83	21,44	37,02	33,49	37,18	47,56
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**21,44**
37,79	41,12	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	43,11
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**21,44**
36,08	37,12	51,17	21,44	38,68	31,27	37,18	43,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**21,44**
40,35	42,45	59,50	21,44	43,68	42,38	41,13	52,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**21,44**
41,21	43,79	59,50	21,44	45,35	41,27	43,76	49,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**21,44**
42,06	46,45	67,83	21,44	45,35	45,71	43,76	52,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	41,21	43,79	59,50	21,44	45,35	41,27	43,76	49,78	**21,44**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	33,51	35,79	59,50	21,44	37,02	35,71	35,87	43,11	**21,44**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	38,64	41,12	59,50	21,44	42,02	33,49	42,45	45,33	**21,44**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	37,79	39,79	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	47,56	**21,44**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	50,61	47,79	67,83	21,44	57,02	46,82	50,34	60,89	**21,44**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	36,93	38,45	51,17	21,44	40,35	30,16	39,82	40,89	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	42,06	45,12	59,50	21,44	47,02	40,16	46,39	47,56	**21,44**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	40,35	41,12	59,50	21,44	43,68	34,60	43,76	49,78	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	43,77	45,12	59,50	21,44	48,68	41,27	47,71	52,00	**21,44**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	49,75	46,45	67,83	21,44	55,35	47,93	47,71	63,11	**21,44**
Pistazien roh + Cashewnuss + Bulgur, trocken	33,51	35,79	67,83	21,44	37,02	26,82	38,50	40,89	**21,44**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	45,48	41,12	59,50	21,44	50,35	36,82	43,76	54,22	**21,44**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	36,08	37,12	51,17	21,44	38,68	31,27	37,18	43,11	**21,44**
Cashewnuss + Quinoa + Dinkel ungekocht	29,24	30,45	51,17	21,44	32,02	24,60	31,92	34,22	**21,44**
Cashewnuss + Hafer + Dinkel ungekocht	33,51	34,45	51,17	21,44	35,35	23,49	35,87	38,67	**21,44**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	37,79	41,12	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	43,11	**21,44**
Cashewnuss + Pistazien roh + Bulgur, trocken	33,51	35,79	67,83	21,44	37,02	26,82	38,50	40,89	**21,44**
Quinoa + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	29,24	30,45	51,17	21,44	32,02	24,60	31,92	34,22	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	45,48	41,12	59,50	21,44	50,35	36,82	43,76	54,22	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	37,79	41,12	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	43,11	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	36,93	38,45	51,17	21,44	40,35	30,16	39,82	40,89	**21,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	36,08	37,12	51,17	21,44	38,68	31,27	37,18	43,11	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	38,64	38,45	51,17	21,44	42,02	31,27	41,13	45,33	**21,44**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	38,64	38,45	51,17	21,44	42,02	31,27	41,13	45,33	**21,44**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	36,93	38,45	51,17	21,44	40,35	30,16	39,82	40,89	**21,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bulgur, trocken	36,08	38,45	67,83	21,44	38,68	32,38	38,50	47,56	**21,44**
Hafer + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	33,51	34,45	51,17	21,44	35,35	23,49	35,87	38,67	**21,44**
Spirulina getrocknet + Hafer + Spitzkohl	21,44	50,19	93,42	31,58	66,07	42,21	59,03	81,60	**21,44**
Hafer + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	21,44	50,19	93,42	31,58	66,07	42,21	59,03	81,60	**21,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	21,44	32,71	55,33	39,20	45,20	29,89	41,29	53,56	**21,44**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	30,98	32,95	55,42	24,67	33,83	21,44	34,14	38,09	**21,44**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	30,98	32,95	55,42	24,67	33,83	21,44	34,14	38,09	**21,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	21,44	63,16	130,08	41,39	89,25	58,72	78,87	112,06	**21,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	21,44	47,83	100,92	31,39	69,25	45,94	60,45	87,61	**21,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	21,44	64,49	130,08	41,39	89,25	54,28	77,55	109,83	**21,44**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	22,68	22,01	36,50	35,29	24,23	21,44	24,95	26,00	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	21,44	61,83	119,71	39,66	86,72	54,04	74,70	106,63	**21,44**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	36,08	38,45	67,83	21,44	38,68	32,38	38,50	47,56	**21,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,37	35,12	47,00	21,44	37,02	25,16	36,53	37,56	**21,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,62	45,12	59,50	21,44	49,52	41,82	48,37	54,22	**21,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,06	45,12	59,50	21,44	47,02	40,16	46,39	47,56	**21,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,78	43,12	59,50	21,44	44,52	41,82	42,45	50,89	**21,44**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,52	33,12	59,50	21,44	34,52	31,82	34,55	37,56	**21,44**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,93	39,12	59,50	21,44	39,52	30,16	40,47	44,22	**21,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,34	49,12	72,00	21,44	47,02	46,82	46,39	50,89	**21,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	54,88	49,12	72,00	21,44	62,02	50,16	52,32	67,56	**21,44**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	29,24	30,45	51,17	21,44	32,02	24,60	31,92	34,22	**21,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Cashewnuss	35,22	38,45	67,83	21,44	37,02	33,49	37,18	47,56	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	36,93	38,45	51,17	21,44	40,35	30,16	39,82	40,89	**21,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	36,93	37,12	67,83	21,44	40,35	36,82	39,82	52,00	**21,44**
Pistazien roh + Haselnüsse + Cashewnuss	35,22	37,12	67,83	21,44	37,02	27,93	39,82	43,11	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	37,79	41,12	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	43,11	**21,44**
Pistazien roh + Buchweizen + Cashewnuss	33,51	34,45	67,83	21,44	37,02	31,27	39,82	43,11	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**21,44**
30,98	32,95	55,42	24,67	33,83	21,44	34,14	38,09
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**21,44**
45,48	41,12	59,50	21,44	50,35	36,82	43,76	54,22
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**21,44**
30,98	32,95	55,42	24,67	33,83	21,44	34,14	38,09
Hafer + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**21,44**
33,51	34,45	51,17	21,44	35,35	23,49	35,87	38,67
Pistazien roh + Kakao + Cashewnuss							**21,44**
36,93	39,79	76,17	21,44	42,02	33,49	46,39	49,78
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Cashewnuss							**21,44**
33,51	35,79	67,83	21,44	37,02	26,82	38,50	40,89
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Cashewnuss							**21,44**
34,37	34,45	67,83	21,44	38,68	31,27	39,82	45,33
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**21,44**
33,51	35,79	67,83	21,44	37,02	26,82	38,50	40,89
Buchweizen + Pistazien roh + Cashewnuss							**21,44**
33,51	34,45	67,83	21,44	37,02	31,27	39,82	43,11
Kakao + Pistazien roh + Cashewnuss							**21,44**
36,93	39,79	76,17	21,44	42,02	33,49	46,39	49,78
Haselnüsse + Pistazien roh + Cashewnuss							**21,44**
35,22	37,12	67,83	21,44	37,02	27,93	39,82	43,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**21,44**
36,08	37,12	51,17	21,44	38,68	31,27	37,18	43,11
Gerstenmehl + Pistazien roh + Cashewnuss							**21,44**
32,66	35,79	67,83	21,44	35,35	27,93	37,18	40,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Cashewnuss							**21,44**
36,08	37,12	67,83	21,44	38,68	36,82	39,82	49,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Cashewnuss							**21,44**
37,79	39,79	67,83	21,44	38,68	33,49	39,82	49,78
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**21,44**
34,37	34,45	67,83	21,44	38,68	31,27	39,82	45,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**21,44**
36,08	38,45	67,83	21,44	38,68	32,38	38,50	47,56
Pistazien roh + Gerstenmehl + Cashewnuss							**21,44**
32,66	35,79	67,83	21,44	35,35	27,93	37,18	40,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	38,64	38,45	51,17	21,44	42,02	31,27	41,13	45,33	**21,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Cashewnuss	39,50	42,45	76,17	21,44	43,68	39,04	46,39	56,44	**21,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,91	43,79	59,50	21,44	47,02	42,38	45,08	54,22	**21,44**
Hafer + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,35	41,12	59,50	21,44	43,68	34,60	43,76	49,78	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,48	45,12	59,50	21,44	50,35	42,38	49,03	56,44	**21,44**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,64	38,45	51,17	21,44	42,02	31,27	41,13	45,33	**21,44**
Quinoa + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,08	37,12	59,50	21,44	40,35	35,71	39,82	45,33	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,62	47,79	67,83	21,44	48,68	45,71	47,71	54,22	**21,44**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,48	45,12	59,50	21,44	50,35	42,38	49,03	56,44	**21,44**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	52,32	47,79	67,83	21,44	58,68	47,93	51,66	65,33	**21,44**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,64	38,45	51,17	21,44	42,02	31,27	41,13	45,33	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,77	45,12	59,50	21,44	48,68	41,27	47,71	52,00	**21,44**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Pistazien roh	32,66	35,79	67,83	21,44	35,35	27,93	37,18	40,89	**21,44**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,79	33,55	32,75	28,98	21,93	21,44	24,08	29,27	**21,44**
Cashewnuss + Kakao + Pistazien roh	36,93	39,79	76,17	21,44	42,02	33,49	46,39	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Buchweizen + Pistazien roh	33,51	34,45	67,83	21,44	37,02	31,27	39,82	43,11	**21,44**
Cashewnuss + Haselnüsse + Pistazien roh	35,22	37,12	67,83	21,44	37,02	27,93	39,82	43,11	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**21,44**
36,93	39,12	59,50	21,44	40,35	39,04	38,50	47,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**21,44**
40,78	41,12	59,50	21,44	45,35	39,04	44,42	50,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**21,44**
38,21	41,12	59,50	21,44	42,85	37,38	42,45	44,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**21,44**
39,50	45,12	72,00	21,44	42,85	44,04	42,45	47,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**21,44**
51,03	45,12	72,00	21,44	57,85	47,38	48,37	64,22
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**21,44**
35,22	37,12	59,50	21,44	37,02	26,82	38,50	43,11
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**21,44**
28,81	31,12	59,50	21,44	32,02	28,49	32,58	36,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**21,44**
53,17	47,12	72,00	21,44	59,52	46,82	50,34	66,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**21,44**
41,63	47,12	72,00	21,44	44,52	43,49	44,42	49,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**21,44**
40,35	43,12	59,50	21,44	44,52	36,82	44,42	46,44
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**21,44**
33,09	35,12	59,50	21,44	35,35	27,38	36,53	40,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**21,44**
42,91	43,12	59,50	21,44	47,02	38,49	46,39	53,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**21,44**
21,44	49,37	92,83	30,31	69,37	44,89	59,71	84,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**21,44**
32,66	33,12	47,00	21,44	34,52	21,82	34,55	36,44
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**21,44**
26,68	29,12	59,50	21,44	30,35	29,04	30,61	34,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**21,44**
30,52	31,12	47,00	21,44	32,85	22,38	32,58	34,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**21,44**
39,07	41,12	59,50	21,44	42,02	38,49	40,47	49,78
Gerstenmehl + Cashewnuss + Pistazien roh							**21,44**
32,66	35,79	67,83	21,44	35,35	27,93	37,18	40,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Cashewnuss + Pistazien roh							**21,44**
35,22	37,12	67,83	21,44	37,02	27,93	39,82	43,11
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**21,44**
33,51	35,79	67,83	21,44	37,02	26,82	38,50	40,89
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Pistazien roh							**21,44**
34,37	34,45	67,83	21,44	38,68	31,27	39,82	45,33
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**21,44**
34,37	34,45	67,83	21,44	38,68	31,27	39,82	45,33
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**21,44**
30,98	32,95	55,42	24,67	33,83	21,44	34,14	38,09
Kakao + Cashewnuss + Pistazien roh							**21,44**
36,93	39,79	76,17	21,44	42,02	33,49	46,39	49,78
Buchweizen + Cashewnuss + Pistazien roh							**21,44**
33,51	34,45	67,83	21,44	37,02	31,27	39,82	43,11
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Pistazien roh							**21,44**
33,51	35,79	67,83	21,44	37,02	26,82	38,50	40,89
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**21,44**
30,98	32,95	55,42	24,67	33,83	21,44	34,14	38,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**21,44**
21,44	64,49	130,08	43,61	89,25	59,83	77,55	109,83
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**21,44**
42,06	41,79	55,33	21,44	46,18	36,82	45,08	50,89
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**21,44**
34,37	35,79	55,33	21,44	36,18	25,16	37,18	40,89
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**21,44**
27,96	29,79	55,33	21,44	31,18	26,82	31,26	34,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**21,44**
52,32	45,79	67,83	21,44	58,68	45,16	49,03	64,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**21,44**
40,78	45,79	67,83	21,44	43,68	41,82	43,11	47,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**21,44**
38,21	39,79	55,33	21,44	41,18	36,82	39,16	47,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**21,44**
39,50	41,79	55,33	21,44	43,68	35,16	43,11	44,22
Hafer + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**21,44**
21,44	50,19	93,42	31,58	66,07	42,21	59,03	81,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Pistazien roh + Kakao	36,93	39,79	76,17	21,44	42,02	33,49	46,39	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	37,79	39,79	67,83	21,44	38,68	33,49	39,82	49,78	**21,44**
Spitzkohl + Hafer + Spirulina getrocknet	21,44	50,19	93,42	31,58	66,07	42,21	59,03	81,60	**21,44**
Cashewnuss + Pistazien roh + Gerstenmehl	32,66	35,79	67,83	21,44	35,35	27,93	37,18	40,89	**21,44**
Pistazien roh + Cashewnuss + Haselnüsse	35,22	37,12	67,83	21,44	37,02	27,93	39,82	43,11	**21,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Gerstenmehl	35,22	38,45	67,83	21,44	37,02	33,49	37,18	47,56	**21,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Haselnüsse	37,79	39,79	67,83	21,44	38,68	33,49	39,82	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	35,22	38,45	67,83	21,44	37,02	33,49	37,18	47,56	**21,44**
Pistazien roh + Cashewnuss + Gerstenmehl	32,66	35,79	67,83	21,44	35,35	27,93	37,18	40,89	**21,44**
Cashewnuss + Pistazien roh + Haselnüsse	35,22	37,12	67,83	21,44	37,02	27,93	39,82	43,11	**21,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,21	44,45	63,67	21,44	44,52	44,04	42,45	52,00	**21,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,05	46,45	63,67	21,44	49,52	44,04	48,37	55,33	**21,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,49	46,45	63,67	21,44	47,02	42,38	46,39	48,67	**21,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,79	36,45	51,17	21,44	37,02	27,38	36,53	38,67	**21,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,77	50,45	76,17	21,44	47,02	49,04	46,39	52,00	**21,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,64	36,45	51,17	21,44	42,02	28,49	38,50	44,22	**21,44**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,21	40,45	63,67	21,44	44,52	33,49	42,45	50,89	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,90	46,45	63,67	21,44	54,52	45,16	50,34	60,89	**21,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,05	44,45	63,67	21,44	49,52	45,16	44,42	57,56	**21,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,33	46,45	63,67	21,44	52,02	43,49	48,37	54,22	**21,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,62	50,45	76,17	21,44	52,02	50,16	48,37	57,56	**21,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	59,15	50,45	76,17	21,44	67,02	53,49	54,29	74,22	**21,44**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,95	34,45	63,67	21,44	34,52	34,04	34,55	38,67	**21,44**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,79	34,45	63,67	21,44	39,52	35,16	36,53	44,22	**21,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	55,31	50,45	76,17	21,44	62,02	52,38	52,32	68,67	**21,44**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,36	40,45	63,67	21,44	39,52	32,38	40,47	45,33	**21,44**
Cashewnuss + Pistazien roh + Buchweizen	33,51	34,45	67,83	21,44	37,02	31,27	39,82	43,11	**21,44**
Pistazien roh + Cashewnuss + Kakao	36,93	39,79	76,17	21,44	42,02	33,49	46,39	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	39,50	42,45	76,17	21,44	43,68	39,04	46,39	56,44	**21,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kakao	39,50	42,45	76,17	21,44	43,68	39,04	46,39	56,44	**21,44**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,62	47,79	67,83	21,44	48,68	45,71	47,71	54,22	**21,44**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,06	46,45	67,83	21,44	45,35	45,71	43,76	52,00	**21,44**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	45,48	41,12	59,50	21,44	50,35	36,82	43,76	54,22	**21,44**
Hafer + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	47,19	43,79	67,83	21,44	52,02	40,16	46,39	58,67	**21,44**
Cashewnuss + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,50	43,79	67,83	21,44	42,02	37,93	42,45	47,56	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	59,15	50,45	76,17	21,44	67,02	53,49	54,29	74,22	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	50,61	47,79	67,83	21,44	57,02	46,82	50,34	60,89	**21,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	49,75	46,45	67,83	21,44	55,35	47,93	47,71	63,11	**21,44**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,77	50,45	76,17	21,44	47,02	49,04	46,39	52,00	**21,44**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	51,46	50,45	76,17	21,44	57,02	51,27	50,34	63,11	**21,44**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,79	41,12	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	43,11	**21,44**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	51,46	50,45	76,17	21,44	57,02	51,27	50,34	63,11	**21,44**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,79	41,12	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	43,11	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	51,46	50,45	76,17	21,44	57,02	51,27	50,34	63,11	**21,44**
Quinoa + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	42,91	39,79	67,83	21,44	48,68	41,27	42,45	54,22	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	52,32	47,79	67,83	21,44	58,68	47,93	51,66	65,33	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,62	47,79	67,83	21,44	48,68	45,71	47,71	54,22	**21,44**
Cashewnuss + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,22	39,79	67,83	21,44	38,68	39,04	38,50	43,11	**21,44**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	45,48	41,12	59,50	21,44	50,35	36,82	43,76	54,22	**21,44**
Hafer + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,50	43,79	67,83	21,44	42,02	37,93	42,45	47,56	**21,44**
Quinoa + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,22	39,79	67,83	21,44	38,68	39,04	38,50	43,11	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,77	50,45	76,17	21,44	47,02	49,04	46,39	52,00	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,91	47,79	67,83	21,44	47,02	44,60	46,39	49,78	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,91	47,79	67,83	21,44	47,02	44,60	46,39	49,78	**21,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,06	46,45	67,83	21,44	45,35	45,71	43,76	52,00	**21,44**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	49,75	46,45	67,83	21,44	55,35	47,93	47,71	63,11	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	42,06	46,45	67,83	21,44	45,35	45,71	43,76	52,00	**21,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	40,35	42,45	59,50	21,44	43,68	42,38	41,13	52,00	**21,44**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	49,75	46,45	67,83	21,44	55,35	47,93	47,71	63,11	**21,44**
Cashewnuss + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,64	41,12	59,50	21,44	42,02	33,49	42,45	45,33	**21,44**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,21	43,79	59,50	21,44	45,35	41,27	43,76	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	42,06	46,45	67,83	21,44	45,35	45,71	43,76	52,00	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	42,91	43,79	59,50	21,44	47,02	42,38	45,08	54,22	**21,44**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	50,61	47,79	67,83	21,44	57,02	46,82	50,34	60,89	**21,44**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,93	38,45	51,17	21,44	40,35	30,16	39,82	40,89	**21,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,21	43,79	59,50	21,44	45,35	41,27	43,76	49,78	**21,44**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,93	38,45	51,17	21,44	40,35	30,16	39,82	40,89	**21,44**
Cashewnuss + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	37,79	39,79	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	47,56	**21,44**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,77	45,12	59,50	21,44	48,68	41,27	47,71	52,00	**21,44**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,91	47,79	67,83	21,44	47,02	44,60	46,39	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	40,35	42,45	59,50	21,44	43,68	42,38	41,13	52,00	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,06	45,12	59,50	21,44	47,02	40,16	46,39	47,56	**21,44**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	41,21	43,79	59,50	21,44	45,35	41,27	43,76	49,78	**21,44**
Hafer + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	37,79	39,79	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	47,56	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,06	45,12	59,50	21,44	47,02	40,16	46,39	47,56	**21,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,91	47,79	67,83	21,44	47,02	44,60	46,39	49,78	**21,44**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	50,61	47,79	67,83	21,44	57,02	46,82	50,34	60,89	**21,44**
Quinoa + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,37	37,12	59,50	21,44	38,68	34,60	38,50	40,89	**21,44**
Hafer + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,64	41,12	59,50	21,44	42,02	33,49	42,45	45,33	**21,44**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	42,91	43,79	59,50	21,44	47,02	42,38	45,08	54,22	**21,44**
Cashewnuss + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,37	37,12	59,50	21,44	38,68	34,60	38,50	40,89	**21,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	41,21	43,79	59,50	21,44	45,35	41,27	43,76	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	33,51	35,79	59,50	21,44	37,02	35,71	35,87	43,11	**21,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,77	45,12	59,50	21,44	48,68	41,27	47,71	52,00	**21,44**
Quinoa + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	33,51	35,79	59,50	21,44	37,02	35,71	35,87	43,11	**21,44**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,62	47,79	67,83	21,44	48,68	45,71	47,71	54,22	**21,44**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,22	38,45	67,83	21,44	37,02	33,49	37,18	47,56	**21,44**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	52,32	47,79	67,83	21,44	58,68	47,93	51,66	65,33	**21,44**
Cashewnuss + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,35	41,12	59,50	21,44	43,68	34,60	43,76	49,78	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,93	37,12	67,83	21,44	40,35	36,82	39,82	52,00	**21,44**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,08	38,45	67,83	21,44	38,68	32,38	38,50	47,56	**21,44**
Kakao + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,50	42,45	76,17	21,44	43,68	39,04	46,39	56,44	**21,44**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,93	37,12	67,83	21,44	40,35	36,82	39,82	52,00	**21,44**
Buchweizen + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,08	37,12	67,83	21,44	38,68	36,82	39,82	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,08	38,45	67,83	21,44	38,68	32,38	38,50	47,56	**21,44**
Cashewnuss + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,79	39,79	67,83	21,44	38,68	33,49	39,82	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,08	37,12	59,50	21,44	40,35	35,71	39,82	45,33	**21,44**
Cashewnuss + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,50	42,45	76,17	21,44	43,68	39,04	46,39	56,44	**21,44**
Cashewnuss + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,08	37,12	67,83	21,44	38,68	36,82	39,82	49,78	**21,44**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,77	45,12	59,50	21,44	48,68	41,27	47,71	52,00	**21,44**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	36,08	37,12	51,17	21,44	38,68	31,27	37,18	43,11	**21,44**
Haselnüsse + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,79	39,79	67,83	21,44	38,68	33,49	39,82	49,78	**21,44**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,22	38,45	67,83	21,44	37,02	33,49	37,18	47,56	**21,44**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,91	43,79	59,50	21,44	47,02	42,38	45,08	54,22	**21,44**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	36,08	37,12	51,17	21,44	38,68	31,27	37,18	43,11	**21,44**
Pistazien roh + Cashewnuss + Buchweizen	33,51	34,45	67,83	21,44	37,02	31,27	39,82	43,11	**21,44**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	36,93	37,12	67,83	21,44	40,35	36,82	39,82	52,00	**21,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**21,44**
36,93	37,12	67,83	21,44	40,35	36,82	39,82	52,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Buchweizen							**21,44**
36,08	37,12	67,83	21,44	38,68	36,82	39,82	49,78
Pistazien roh + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**21,44**
34,37	34,45	67,83	21,44	38,68	31,27	39,82	45,33
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**21,44**
36,08	37,12	67,83	21,44	38,68	36,82	39,82	49,78
Cashewnuss + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**21,44**
34,37	34,45	67,83	21,44	38,68	31,27	39,82	45,33
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**21,44**
38,64	41,12	59,50	21,44	42,02	33,49	42,45	45,33
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**21,44**
39,50	43,79	67,83	21,44	42,02	37,93	42,45	47,56
Cashewnuss + Quinoa + Hafer							**21,44**
30,95	33,12	59,50	21,44	33,68	27,93	34,55	38,67
Cashewnuss + Hafer + Hafer							**21,44**
35,22	37,12	59,50	21,44	37,02	26,82	38,50	43,11
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**21,44**
40,35	41,12	59,50	21,44	43,68	34,60	43,76	49,78
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Hafer							**21,44**
21,44	50,19	93,42	31,58	66,07	42,21	59,03	81,60
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**21,44**
37,79	39,79	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	47,56
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**21,44**
47,19	43,79	67,83	21,44	52,02	40,16	46,39	58,67
Cashewnuss + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**21,44**
42,91	39,79	67,83	21,44	48,68	41,27	42,45	54,22
Quinoa + Cashewnuss + Quinoa							**21,44**
26,68	29,12	59,50	21,44	30,35	29,04	30,61	34,22
Hafer + Cashewnuss + Quinoa							**21,44**
30,95	33,12	59,50	21,44	33,68	27,93	34,55	38,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Quinoa							**21,44**
33,51	35,79	59,50	21,44	37,02	35,71	35,87	43,11
Cashewnuss + Hafer + Quinoa							**21,44**
30,95	33,12	59,50	21,44	33,68	27,93	34,55	38,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Quinoa							**21,44**
29,24	30,45	51,17	21,44	32,02	24,60	31,92	34,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Quinoa							**21,44**
34,37	37,12	59,50	21,44	38,68	34,60	38,50	40,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Quinoa							**21,44**
35,22	39,79	67,83	21,44	38,68	39,04	38,50	43,11
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Quinoa							**21,44**
29,24	30,45	51,17	21,44	32,02	24,60	31,92	34,22
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Quinoa							**21,44**
42,91	39,79	67,83	21,44	48,68	41,27	42,45	54,22
Cashewnuss + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**21,44**
47,19	43,79	67,83	21,44	52,02	40,16	46,39	58,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Quinoa							**21,44**
36,08	37,12	59,50	21,44	40,35	35,71	39,82	45,33
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**21,44**
36,08	37,12	59,50	21,44	40,35	35,71	39,82	45,33
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**21,44**
49,75	46,45	67,83	21,44	55,35	47,93	47,71	63,11
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**21,44**
35,22	39,79	67,83	21,44	38,68	39,04	38,50	43,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Hafer							**21,44**
37,79	39,79	59,50	21,44	40,35	34,60	39,82	47,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Hafer							**21,44**
38,64	41,12	59,50	21,44	42,02	33,49	42,45	45,33
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**21,44**
50,61	47,79	67,83	21,44	57,02	46,82	50,34	60,89
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Hafer							**21,44**
33,51	34,45	51,17	21,44	35,35	23,49	35,87	38,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Hafer							**21,44**
40,35	41,12	59,50	21,44	43,68	34,60	43,76	49,78
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**21,44**
34,37	37,12	59,50	21,44	38,68	34,60	38,50	40,89
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**21,44**
42,91	39,79	67,83	21,44	48,68	41,27	42,45	54,22
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**21,44**
52,32	47,79	67,83	21,44	58,68	47,93	51,66	65,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Hafer							**21,44**
39,50	43,79	67,83	21,44	42,02	37,93	42,45	47,56
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Hafer							**21,44**
33,51	34,45	51,17	21,44	35,35	23,49	35,87	38,67
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**21,44**
33,51	35,79	59,50	21,44	37,02	35,71	35,87	43,11
Hafer + Cashewnuss + Hafer							**21,44**
35,22	37,12	59,50	21,44	37,02	26,82	38,50	43,11
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Hafer							**21,44**
21,44	50,19	93,42	31,58	66,07	42,21	59,03	81,60
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Hafer							**21,44**
47,19	43,79	67,83	21,44	52,02	40,16	46,39	58,67
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**21,44**
59,15	50,45	76,17	21,44	67,02	53,49	54,29	74,22
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**21,44**
51,46	50,45	76,17	21,44	57,02	51,27	50,34	63,11
Cashewnuss + Quinoa + Quinoa							**21,44**
26,68	29,12	59,50	21,44	30,35	29,04	30,61	34,22
Quinoa + Cashewnuss + Hafer							**21,44**
30,95	33,12	59,50	21,44	33,68	27,93	34,55	38,67
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,44**
30,91	36,81	48,33	21,63	36,00	21,44	36,16	36,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**21,44**
21,44	37,27	68,54	24,66	46,25	30,74	41,14	53,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**21,44**
21,44	37,27	68,54	22,43	46,25	25,18	41,14	53,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**21,44**
21,44	35,93	68,54	22,43	46,25	29,63	42,46	55,58
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**21,43**
29,35	31,77	53,00	21,43	35,81	22,01	34,55	39,87
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**21,43**
27,11	32,09	48,21	21,43	30,71	23,83	28,38	38,84
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**21,43**
33,99	34,75	53,83	21,43	32,06	25,83	34,04	40,27
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**21,43**
38,54	41,30	58,21	21,43	43,38	36,07	42,73	43,08

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	37,26	38,63	49,88	21,43	39,22	34,41	36,15	46,41	**21,43**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	33,41	34,63	49,88	21,43	36,72	26,07	36,15	36,41	**21,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	44,09	45,30	58,21	21,43	47,55	45,52	44,05	57,52	**21,43**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	37,68	39,97	58,21	21,43	41,72	37,18	40,10	45,30	**21,43**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	40,25	41,30	58,21	21,43	45,05	37,18	44,05	47,52	**21,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	41,53	43,97	58,21	21,43	44,22	45,52	40,10	55,30	**21,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	42,38	45,30	58,21	21,43	45,88	44,41	42,73	53,08	**21,43**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	39,39	43,97	66,54	21,43	43,38	40,52	42,73	45,30	**21,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	43,24	47,97	66,54	21,43	45,88	48,85	42,73	55,30	**21,43**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	47,09	43,97	66,54	21,43	53,38	42,74	46,68	56,41	**21,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	50,93	47,97	66,54	21,43	55,88	51,07	46,68	66,41	**21,43**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Miso	30,85	33,30	58,21	21,43	35,05	30,52	34,84	36,41	**21,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Miso	34,69	37,30	58,21	21,43	37,55	38,85	34,84	46,41	**21,43**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Miso	35,12	37,30	58,21	21,43	38,38	29,41	38,78	40,86	**21,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Miso	38,97	41,30	58,21	21,43	40,88	37,74	38,78	50,86	**21,43**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	28,67	38,03	38,71	21,43	27,24	24,62	27,30	36,51	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	21,43	36,09	70,17	30,50	44,57	26,12	41,06	56,80	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Kakao	32,30	34,82	60,42	26,79	35,33	21,43	37,05	44,89	**21,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	30,59	32,15	60,42	27,79	32,83	21,43	34,41	39,33	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Kakao	28,03	29,49	60,42	24,57	32,00	21,43	34,41	42,67	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	28,88	29,49	60,42	24,57	33,67	21,43	34,41	44,89	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,44	36,82	60,42	30,12	37,83	21,43	37,70	46,00	**21,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	34,55	32,77	47,13	21,97	37,70	21,43	34,81	41,99	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	26,32	28,15	56,25	26,79	29,50	21,43	29,81	37,11	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,59	32,82	47,92	45,68	33,67	21,43	35,73	39,33	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Hafer	28,46	30,82	56,25	27,90	31,17	21,43	31,13	38,22	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,72	36,82	60,42	41,23	39,50	21,43	39,68	47,11	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,45	32,82	60,42	34,57	34,50	21,43	38,36	44,89	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	26,75	28,15	56,25	26,79	30,33	21,43	29,81	38,22	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,02	31,49	60,42	27,90	36,17	21,43	35,07	46,00	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,17	31,49	60,42	27,90	34,50	21,43	35,07	43,78	**21,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,59	34,15	60,42	25,68	33,67	21,43	33,10	40,44	**21,43**
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,43	62,90	121,29	39,72	88,88	56,99	75,95	108,78	**21,43**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	21,43	64,37	129,96	41,39	88,89	53,97	77,50	109,60	**21,43**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	21,43	64,37	129,96	43,61	88,89	59,52	77,50	109,60	**21,43**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**21,43**
21,43	47,71	100,79	31,39	68,89	45,63	60,39	87,38
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**21,43**
21,43	63,04	129,96	41,39	88,89	58,41	78,82	111,82
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**21,43**
21,43	47,27	88,50	28,08	67,39	44,49	56,49	82,08
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**21,42**
21,42	49,28	97,54	29,54	67,99	46,16	58,28	83,71
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**21,42**
28,50	29,53	52,83	21,42	30,85	23,09	31,89	38,47
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**21,42**
28,50	29,53	52,83	21,42	30,85	23,09	31,89	38,47
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**21,42**
26,57	43,37	72,00	21,42	53,53	43,22	46,55	62,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**21,42**
25,72	40,71	63,67	21,42	53,53	38,78	46,55	60,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**21,42**
22,30	36,71	63,67	21,42	48,53	32,11	42,61	58,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**21,42**
34,26	43,37	72,00	21,42	63,53	45,44	50,50	73,56
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**21,42**
23,74	42,27	59,42	21,42	49,15	26,73	45,91	54,31
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**21,42**
24,86	39,37	63,67	21,42	51,87	39,89	43,92	62,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**21,42**
27,43	40,71	63,67	21,42	55,20	39,89	47,87	64,67
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**21,42**
27,87	42,07	53,58	21,42	31,23	27,77	34,74	42,40
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**21,42**
25,31	36,73	45,25	21,42	27,90	25,55	28,16	37,96
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**21,42**
26,16	39,40	45,25	21,42	26,23	22,22	28,16	35,73
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**21,42**
23,60	38,07	45,25	21,42	24,57	22,22	25,53	33,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	24,45	36,73	45,25	21,42	26,23	25,55	28,16	35,73	**21,42**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	30,21	31,91	57,13	27,02	32,53	21,42	33,66	39,02	**21,42**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	28,50	29,53	52,83	21,42	30,85	23,09	31,89	38,47	**21,42**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	28,50	29,53	52,83	21,42	30,85	23,09	31,89	38,47	**21,42**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	28,50	29,53	52,83	21,42	30,85	23,09	31,89	38,47	**21,42**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	28,50	29,53	52,83	21,42	30,85	23,09	31,89	38,47	**21,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,15	26,04	30,33	21,42	31,03	24,89	28,79	31,33	**21,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,69	28,71	38,67	21,42	41,03	31,56	32,74	44,67	**21,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,29	24,71	30,33	21,42	29,37	26,00	26,16	33,56	**21,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,85	26,04	30,33	21,42	32,70	26,00	30,11	35,78	**21,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,00	28,71	38,67	21,42	31,03	29,33	28,79	33,56	**21,42**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	21,42	49,61	98,25	37,20	66,67	40,80	59,47	84,02	**21,42**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	21,42	49,61	98,25	37,20	66,67	40,80	59,47	84,02	**21,42**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	21,42	48,03	98,00	30,58	70,13	46,22	60,42	87,56	**21,42**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	21,42	48,03	98,00	30,58	70,13	46,22	60,42	87,56	**21,42**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	21,42	64,03	127,17	40,58	90,13	57,33	77,53	112,00	**21,42**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,42	49,61	98,25	37,20	66,67	40,80	59,47	84,02	**21,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	21,42	49,61	98,25	37,20	66,67	40,80	59,47	84,02	**21,42**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	21,42	48,03	98,00	30,58	70,13	46,22	60,42	87,56	**21,42**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	21,42	49,61	98,25	37,20	66,67	40,80	59,47	84,02	**21,42**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	21,42	49,61	98,25	37,20	66,67	40,80	59,47	84,02	**21,42**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	21,42	48,03	98,00	30,58	70,13	46,22	60,42	87,56	**21,42**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	21,42	48,03	98,00	30,58	70,13	46,22	60,42	87,56	**21,42**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	21,42	48,03	98,00	30,58	70,13	46,22	60,42	87,56	**21,42**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	21,43	36,60	63,50	21,41	44,06	35,04	39,39	56,52	**21,41**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	36,27	37,62	65,46	21,41	37,93	35,37	38,76	47,71	**21,41**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	32,85	36,39	59,08	21,41	35,19	26,06	36,49	41,76	**21,41**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	31,33	36,35	57,83	21,41	33,58	26,16	34,96	39,89	**21,41**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	33,71	34,95	65,46	21,41	36,26	29,81	38,76	41,04	**21,41**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	26,01	39,63	42,71	21,41	28,76	24,94	28,22	36,13	**21,41**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	27,53	39,67	43,96	21,41	30,38	24,84	29,74	38,00	**21,41**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	21,41	48,87	86,83	29,78	64,42	37,67	57,11	77,11	**21,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	21,41	64,43	130,04	41,34	88,87	53,88	77,54	109,69	**21,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	21,41	63,09	130,04	41,34	88,87	58,33	78,86	111,91	**21,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	21,41	64,43	130,04	43,57	88,87	59,44	77,54	109,69	**21,41**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**21,41**
21,41	47,76	100,88	31,34	68,87	45,55	60,43	87,47
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**21,41**
32,71	32,53	47,04	41,52	36,83	21,41	37,13	40,01
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**21,41**
26,29	26,53	47,04	31,52	29,33	21,41	35,15	36,68
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**21,41**
29,71	27,20	38,71	45,97	28,50	21,41	32,52	30,01
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln							**21,40**
21,40	64,95	122,00	40,38	88,80	54,60	78,07	108,42
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**21,40**
21,40	48,45	66,33	28,98	45,15	35,96	41,95	58,62
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,40**
21,40	49,37	94,33	29,00	68,04	46,08	57,97	83,58
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**21,40**
27,97	37,07	48,17	21,40	32,72	25,58	32,76	34,69
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**21,40**
52,32	53,07	60,67	21,40	60,22	43,91	50,53	64,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**21,40**
40,79	53,07	60,67	21,40	45,22	40,58	44,61	48,02
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**21,40**
38,22	47,07	48,17	21,40	42,72	35,58	40,66	48,02
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**21,40**
34,38	43,07	48,17	21,40	37,72	23,91	38,68	41,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**21,40**
39,50	49,07	48,17	21,40	45,22	33,91	44,61	44,69
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**21,40**
42,07	49,07	48,17	21,40	47,72	35,58	46,58	51,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**21,40**
32,99	35,59	59,13	28,88	39,39	21,40	37,72	45,82
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**21,39**
36,55	42,73	51,04	22,03	44,08	21,39	43,01	44,04
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,39**
22,76	35,74	45,75	24,17	23,98	21,39	26,16	33,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**21,39**
21,39	31,73	52,42	49,71	41,17	26,70	40,70	48,91	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**21,39**
38,11	44,49	63,42	21,39	44,25	39,28	41,37	47,61	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**21,39**
32,56	36,49	63,42	21,39	41,75	25,94	42,03	48,72	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch								**21,39**
29,99	31,16	55,08	21,39	38,42	23,72	35,45	44,28	
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**21,39**
31,70	34,49	50,92	21,39	36,75	22,61	35,45	40,94	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**21,39**
36,83	40,49	50,92	21,39	44,25	32,61	41,37	44,28	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**21,39**
49,65	44,49	63,42	21,39	59,25	42,61	47,29	64,28	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch								**21,39**
29,14	31,16	55,08	21,39	36,75	23,72	35,45	42,06	
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**21,39**
25,29	28,49	50,92	21,39	31,75	24,28	29,53	34,28	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**21,39**
39,39	40,49	50,92	21,39	46,75	34,28	43,34	50,94	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**21,39**
35,55	38,49	50,92	21,39	41,75	34,28	37,42	47,61	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**21,39**
29,97	31,04	54,96	21,39	38,06	23,41	35,39	44,04	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**21,39**
35,53	38,37	50,79	21,39	41,39	33,97	37,37	47,38	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**21,39**
49,63	44,37	63,29	21,39	58,89	42,30	47,24	64,04	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**21,39**
32,54	36,37	63,29	21,39	41,39	25,63	41,97	48,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	36,81	40,37	50,79	21,39	43,89	32,30	41,32	44,04	**21,39**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	39,38	40,37	50,79	21,39	46,39	33,97	43,29	50,71	**21,39**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	25,27	28,37	50,79	21,39	31,39	23,97	29,47	34,04	**21,39**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	38,09	44,37	63,29	21,39	43,89	38,97	41,32	47,38	**21,39**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	31,68	34,37	50,79	21,39	36,39	22,30	35,39	40,71	**21,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	29,12	31,04	54,96	21,39	36,39	23,41	35,39	41,82	**21,39**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	21,38	48,83	87,92	28,22	69,36	46,46	59,55	83,44	**21,38**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,98	35,26	39,17	22,63	23,38	21,38	24,66	32,56	**21,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,71	37,20	51,67	21,38	42,50	28,83	39,75	46,91	**21,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,43	36,53	51,67	21,38	40,83	28,83	37,78	45,80	**21,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	32,14	33,09	53,75	22,28	36,84	21,38	35,43	40,67	**21,38**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	33,00	35,87	55,83	21,38	39,17	28,28	38,43	42,47	**21,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	35,56	38,53	55,83	21,38	40,83	33,83	38,43	49,13	**21,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	35,56	38,53	55,83	21,38	40,83	33,83	38,43	49,13	**21,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	33,00	35,87	55,83	21,38	39,17	28,28	38,43	42,47	**21,38**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	23,76	42,25	59,58	21,38	49,35	26,84	46,04	54,49	**21,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	25,85	25,21	27,42	31,82	26,47	21,38	27,80	26,09	**21,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	25,85	25,21	27,42	31,82	26,47	21,38	27,80	26,09	**21,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Erbsen grün gekocht	31,03	40,56	49,33	21,38	34,57	34,49	32,79	45,38	**21,38**
Lupinen + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	28,46	37,89	49,33	21,38	32,90	28,93	32,79	38,71	**21,38**
Pistazien roh + Lupinen + Erbsen grün gekocht	28,46	37,89	49,33	21,38	32,90	28,93	32,79	38,71	**21,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	30,12	33,21	52,42	22,93	38,13	21,38	35,70	41,64	**21,38**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	31,03	40,56	49,33	21,38	34,57	34,49	32,79	45,38	**21,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	27,92	29,29	47,42	21,38	29,12	24,81	28,38	38,76	**21,38**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	27,92	29,29	47,42	21,38	29,12	24,81	28,38	38,76	**21,38**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	27,96	29,53	47,67	21,38	29,83	25,43	28,49	39,22	**21,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	27,96	29,53	47,67	21,38	29,83	25,43	28,49	39,22	**21,38**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Lupinen	28,46	37,89	49,33	21,38	32,90	28,93	32,79	38,71	**21,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen	31,03	40,56	49,33	21,38	34,57	34,49	32,79	45,38	**21,38**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen	28,46	37,89	49,33	21,38	32,90	28,93	32,79	38,71	**21,38**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	31,03	40,56	49,33	21,38	34,57	34,49	32,79	45,38	**21,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,85	37,20	51,67	21,38	41,67	28,28	39,09	44,69	**21,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	27,96	29,53	47,67	21,38	29,83	25,43	28,49	39,22	**21,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	27,96	29,53	47,67	21,38	29,83	25,43	28,49	39,22	**21,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	27,92	29,29	47,42	21,38	29,12	24,81	28,38	38,76	**21,38**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	27,92	29,29	47,42	21,38	29,12	24,81	28,38	38,76	**21,38**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	33,00	35,87	55,83	21,38	39,17	28,28	38,43	42,47	**21,38**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,94	24,75	45,83	25,21	26,69	21,38	29,37	31,36	**21,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	32,15	35,20	51,67	21,38	39,17	24,94	37,12	43,58	**21,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	30,01	33,20	51,67	21,38	37,50	25,50	35,14	41,36	**21,38**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Pistazien roh	28,46	37,89	49,33	21,38	32,90	28,93	32,79	38,71	**21,38**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	33,00	35,87	55,83	21,38	39,17	28,28	38,43	42,47	**21,38**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	30,12	33,21	52,42	22,93	38,13	21,38	35,70	41,64	**21,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	35,56	38,53	55,83	21,38	40,83	33,83	38,43	49,13	**21,38**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	28,46	37,89	49,33	21,38	32,90	28,93	32,79	38,71	**21,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	33,00	35,87	55,83	21,38	39,17	28,28	38,43	42,47	**21,38**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	33,00	35,87	55,83	21,38	39,17	28,28	38,43	42,47	**21,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	30,12	33,21	52,42	22,93	38,13	21,38	35,70	41,64	**21,38**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,56	38,53	55,83	21,38	40,83	33,83	38,43	49,13	**21,38**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,37	31,51	47,54	21,38	36,65	22,77	32,64	40,12	**21,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**21,38**
31,29	33,87	47,50	21,38	38,33	23,28	35,80	41,36	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,38**
30,12	33,21	52,42	22,93	38,13	21,38	35,70	41,64	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,38**
38,13	38,53	55,83	21,38	46,67	31,61	41,07	51,36	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,38**
34,28	38,53	55,83	21,38	41,67	30,50	39,09	45,80	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,38**
25,85	25,21	27,42	31,82	26,47	21,38	27,80	26,09	
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,38**
25,85	25,21	27,42	31,82	26,47	21,38	27,80	26,09	
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,38**
27,96	29,53	47,67	21,38	29,83	25,43	28,49	39,22	
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,38**
31,03	40,56	49,33	21,38	34,57	34,49	32,79	45,38	
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,38**
35,56	38,53	55,83	21,38	40,83	33,83	38,43	49,13	
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,38**
27,92	29,29	47,42	21,38	29,12	24,81	28,38	38,76	
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,38**
27,96	29,53	47,67	21,38	29,83	25,43	28,49	39,22	
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,38**
31,03	40,56	49,33	21,38	34,57	34,49	32,79	45,38	
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,38**
27,92	29,29	47,42	21,38	29,12	24,81	28,38	38,76	
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,38**
35,56	38,53	55,83	21,38	40,83	33,83	38,43	49,13	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,38**
25,85	25,21	27,42	31,82	26,47	21,38	27,80	26,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,85	25,21	27,42	31,82	26,47	21,38	27,80	26,09	**21,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	21,38	63,75	122,71	40,66	88,25	54,42	77,13	109,71	**21,38**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	21,37	36,20	66,46	27,26	44,75	26,47	41,53	57,44	**21,37**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	21,37	37,33	79,17	23,33	46,67	31,11	42,11	60,00	**21,37**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	21,37	48,21	66,08	28,98	44,43	35,33	41,84	58,16	**21,37**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Hirse gekocht	21,37	46,97	89,00	29,84	64,95	37,43	56,76	78,40	**21,37**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	21,37	46,97	89,00	29,84	64,95	37,43	56,76	78,40	**21,37**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Walnüsse	21,37	46,97	89,00	29,84	64,95	37,43	56,76	78,40	**21,37**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	21,37	62,53	124,00	40,44	86,67	52,41	75,39	106,89	**21,37**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	21,37	53,33	108,33	33,33	66,67	42,22	59,21	84,44	**21,37**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	21,37	61,87	124,00	40,44	86,67	54,63	76,05	108,00	**21,37**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Walnüsse	21,37	46,97	89,00	29,84	64,95	37,43	56,76	78,40	**21,37**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Hafer	21,37	63,33	129,17	42,00	87,50	55,00	77,63	108,89	**21,37**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	21,37	62,53	124,00	41,56	86,67	55,19	75,39	106,89	**21,37**
Hirse gekocht + Walnüsse + Spirulina getrocknet	21,37	46,97	89,00	29,84	64,95	37,43	56,76	78,40	**21,37**
Kakao + Austernpilze + Spirulina getrocknet	21,37	50,67	108,33	30,89	68,33	44,44	64,47	86,67	**21,37**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Kakao	21,37	50,67	108,33	30,89	68,33	44,44	64,47	86,67	**21,37**
Austernpilze + Kakao + Spirulina getrocknet	21,37	50,67	108,33	30,89	68,33	44,44	64,47	86,67	**21,37**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**21,37**
21,37	53,33	108,33	33,33	66,67	42,22	59,21	84,44
Walnüsse + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**21,37**
21,37	46,97	89,00	29,84	64,95	37,43	56,76	78,40
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**21,37**
21,37	46,67	91,67	50,89	63,33	40,00	59,21	77,78
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Kakao							**21,37**
21,37	50,67	108,33	30,89	68,33	44,44	64,47	86,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**21,37**
21,37	46,67	91,67	50,89	63,33	40,00	59,21	77,78
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**21,37**
21,37	53,33	108,33	33,33	66,67	42,22	59,21	84,44
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**21,37**
21,37	53,33	108,33	33,33	66,67	42,22	59,21	84,44
Kakao + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**21,37**
21,37	50,67	108,33	30,89	68,33	44,44	64,47	86,67
Spirulina getrocknet + Kakao + Austernpilze							**21,37**
21,37	50,67	108,33	30,89	68,33	44,44	64,47	86,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**21,37**
21,37	46,67	91,67	50,89	63,33	40,00	59,21	77,78
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**21,37**
21,37	46,67	91,67	50,89	63,33	40,00	59,21	77,78
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,37**
21,37	46,67	91,67	50,89	63,33	40,00	59,21	77,78
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,37**
21,37	46,67	91,67	50,89	63,33	40,00	59,21	77,78
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**21,37**
38,76	41,76	60,29	21,37	43,78	36,87	43,11	44,20
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**21,37**
51,16	48,43	68,63	21,37	56,28	51,87	47,06	67,53
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**21,37**
31,07	33,76	60,29	21,37	35,44	31,31	35,22	37,53
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**21,37**
39,62	44,43	68,63	21,37	43,78	41,31	43,11	46,42
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**21,37**
37,91	40,43	60,29	21,37	42,11	37,98	40,48	46,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen								**21,37**
34,92	37,76	60,29	21,37	37,94	39,64	35,22	47,53	
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Sojabohnen								**21,37**
35,35	37,76	60,29	21,37	38,78	30,20	39,16	41,98	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**21,37**
47,31	44,43	68,63	21,37	53,78	43,53	47,06	57,53	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**21,37**
43,47	48,43	68,63	21,37	46,28	49,64	43,11	56,42	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**21,37**
42,61	45,76	60,29	21,37	46,28	45,20	43,11	54,20	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Sojabohnen								**21,37**
39,19	41,76	60,29	21,37	41,28	38,53	39,16	51,98	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**21,37**
44,32	45,76	60,29	21,37	47,94	46,31	44,43	58,64	
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen								**21,37**
33,64	35,09	51,96	21,37	37,11	26,87	36,53	37,53	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen								**21,37**
37,48	39,09	51,96	21,37	39,61	35,20	36,53	47,53	
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**21,37**
40,47	41,76	60,29	21,37	45,44	37,98	44,43	48,64	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**21,37**
41,76	44,43	60,29	21,37	44,61	46,31	40,48	56,42	
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,37**
29,84	31,82	53,33	21,37	32,67	23,91	34,10	36,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**21,37**
33,69	35,82	53,33	21,37	35,17	32,24	34,10	46,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht								**21,36**
28,04	26,60	40,42	41,80	28,75	21,36	34,35	34,57	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht								**21,36**
32,31	30,60	40,42	48,47	33,75	21,36	35,66	36,79	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht								**21,36**
31,03	34,60	57,08	21,80	38,75	21,36	36,32	42,34	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet								**21,36**
21,36	36,15	63,92	21,82	47,63	36,12	41,84	55,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,53	32,87	45,88	21,36	35,64	23,59	33,84	42,81	**21,36**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	37,29	37,20	50,17	23,53	40,82	21,36	39,05	44,58	**21,36**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	32,36	35,76	50,92	21,36	41,63	23,33	38,32	44,33	**21,36**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,87	38,68	41,92	21,36	26,45	27,67	27,14	36,16	**21,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen	26,17	31,60	38,17	22,07	28,88	21,36	27,63	30,02	**21,36**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	23,59	37,35	41,92	21,36	25,62	24,89	27,14	32,82	**21,36**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	21,35	63,60	123,29	40,92	88,50	54,31	76,84	108,54	**21,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	21,35	64,72	121,42	40,22	89,17	55,11	77,74	108,67	**21,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,35	63,37	121,17	39,71	88,71	56,21	77,36	110,33	**21,35**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Pistazien roh	29,89	30,75	51,83	25,21	32,93	21,35	31,72	38,82	**21,35**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	30,57	32,24	57,21	27,24	32,88	21,35	34,10	39,20	**21,35**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	37,31	42,75	51,67	22,03	44,89	21,34	43,78	44,98	**21,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	21,45	36,58	63,75	21,34	44,36	35,21	39,59	56,79	**21,34**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Walnüsse	32,50	32,99	56,67	24,67	35,45	21,34	35,67	39,96	**21,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	32,52	36,43	63,38	21,34	41,37	25,55	42,01	48,58	**21,34**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	25,25	28,43	50,88	21,34	31,37	23,88	29,51	34,13	**21,34**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	39,35	40,43	50,88	21,34	46,37	33,88	43,33	50,80	**21,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	49,61	44,43	63,38	21,34	58,87	42,22	47,28	64,13	**21,34**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	35,51	38,43	50,88	21,34	41,37	33,88	37,41	47,47	**21,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	38,07	44,43	63,38	21,34	43,87	38,88	41,36	47,47	**21,34**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	36,79	40,43	50,88	21,34	43,87	32,22	41,36	44,13	**21,34**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	31,66	34,43	50,88	21,34	36,37	22,22	35,43	40,80	**21,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	29,10	31,09	55,04	21,34	36,37	23,33	35,43	41,91	**21,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	29,95	31,09	55,04	21,34	38,03	23,33	35,43	44,13	**21,34**
Pistazien roh + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	32,50	32,99	56,67	24,67	35,45	21,34	35,67	39,96	**21,34**
Walnüsse + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	32,50	32,99	56,67	24,67	35,45	21,34	35,67	39,96	**21,34**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	32,50	32,99	56,67	24,67	35,45	21,34	35,67	39,96	**21,34**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,70	22,44	29,96	29,52	26,37	21,34	25,08	29,16	**21,34**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Pistazien roh	32,50	32,99	56,67	24,67	35,45	21,34	35,67	39,96	**21,34**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	32,50	32,99	56,67	24,67	35,45	21,34	35,67	39,96	**21,34**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,75	36,67	57,50	26,48	40,67	21,34	38,24	44,98	**21,34**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	24,07	39,40	46,58	21,33	26,23	24,87	27,11	35,74	**21,33**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	28,35	43,40	54,92	21,33	32,90	30,43	36,32	44,63	**21,33**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	26,64	40,73	46,58	21,33	27,90	24,87	29,74	37,97	**21,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**21,33**
24,93	39,40	46,58	21,33	27,90	23,76	28,43	35,74
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**21,33**
25,78	38,07	46,58	21,33	29,57	28,21	29,74	40,19
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**21,33**
24,93	38,07	46,58	21,33	27,90	28,21	29,74	37,97
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**21,33**
33,39	39,33	40,25	21,33	32,08	30,29	30,89	41,18
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**21,33**
35,96	40,67	40,25	21,33	35,42	30,29	34,84	43,40
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**21,33**
35,10	43,33	48,58	21,33	33,75	33,62	33,53	41,18
Lupinen + Hafer + Mais-Mehl							**21,33**
30,83	36,67	40,25	21,33	28,75	22,51	29,58	36,73
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**21,33**
34,25	40,67	40,25	21,33	33,75	29,18	33,53	38,96
Lupinen + Quinoa + Mais-Mehl							**21,33**
26,56	32,67	40,25	21,33	25,42	23,62	25,63	32,29
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**21,33**
42,79	43,33	48,58	21,33	43,75	35,84	37,47	52,29
Hafer + Lupinen + Mais-Mehl							**21,33**
30,83	36,67	40,25	21,33	28,75	22,51	29,58	36,73
Quinoa + Lupinen + Mais-Mehl							**21,33**
26,56	32,67	40,25	21,33	25,42	23,62	25,63	32,29
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Mais-Mehl							**21,33**
42,79	43,33	48,58	21,33	43,75	35,84	37,47	52,29
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mais-Mehl							**21,33**
35,10	43,33	48,58	21,33	33,75	33,62	33,53	41,18
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Mais-Mehl							**21,33**
34,25	40,67	40,25	21,33	33,75	29,18	33,53	38,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Mais-Mehl							**21,33**
33,39	39,33	40,25	21,33	32,08	30,29	30,89	41,18
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**21,33**
32,68	34,73	49,75	21,33	37,22	28,39	34,61	41,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**21,33**
31,83	33,40	49,75	21,33	35,55	29,50	31,97	43,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Mais-Mehl	35,96	40,67	40,25	21,33	35,42	30,29	34,84	43,40	**21,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	32,68	34,73	49,75	21,33	37,22	28,39	34,61	41,29	**21,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	34,39	34,73	49,75	21,33	38,88	29,50	35,92	45,73	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	31,83	33,40	49,75	21,33	35,55	29,50	31,97	43,51	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	33,54	37,40	58,08	21,33	37,22	32,83	34,61	43,51	**21,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	33,54	37,40	58,08	21,33	37,22	32,83	34,61	43,51	**21,33**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	41,23	37,40	58,08	21,33	47,22	35,06	38,55	54,62	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	41,23	37,40	58,08	21,33	47,22	35,06	38,55	54,62	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Sojabohnen	29,26	30,73	49,75	21,33	32,22	21,72	30,66	39,07	**21,33**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	29,26	30,73	49,75	21,33	32,22	21,72	30,66	39,07	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Sojabohnen	24,99	26,73	49,75	21,33	28,88	22,83	26,71	34,62	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	34,39	34,73	49,75	21,33	38,88	29,50	35,92	45,73	**21,33**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	24,99	26,73	49,75	21,33	28,88	22,83	26,71	34,62	**21,33**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	33,68	34,84	65,17	21,33	36,44	30,07	38,59	41,17	**21,33**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lupinen	42,79	43,33	48,58	21,33	43,75	35,84	37,47	52,29	**21,33**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	35,10	43,33	48,58	21,33	33,75	33,62	33,53	41,18	**21,33**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	35,96	40,67	40,25	21,33	35,42	30,29	34,84	43,40	**21,33**
Mais-Mehl + Quinoa + Lupinen	26,56	32,67	40,25	21,33	25,42	23,62	25,63	32,29	**21,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,33**
33,39	39,33	40,25	21,33	32,08	30,29	30,89	41,18
Quinoa + Mais-Mehl + Lupinen							**21,33**
26,56	32,67	40,25	21,33	25,42	23,62	25,63	32,29
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lupinen							**21,33**
35,10	43,33	48,58	21,33	33,75	33,62	33,53	41,18
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lupinen							**21,33**
34,25	40,67	40,25	21,33	33,75	29,18	33,53	38,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lupinen							**21,33**
33,39	39,33	40,25	21,33	32,08	30,29	30,89	41,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lupinen							**21,33**
35,96	40,67	40,25	21,33	35,42	30,29	34,84	43,40
Mais-Mehl + Hafer + Lupinen							**21,33**
30,83	36,67	40,25	21,33	28,75	22,51	29,58	36,73
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**21,33**
42,79	43,33	48,58	21,33	43,75	35,84	37,47	52,29
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,33**
34,25	40,67	40,25	21,33	33,75	29,18	33,53	38,96
Hafer + Mais-Mehl + Lupinen							**21,33**
30,83	36,67	40,25	21,33	28,75	22,51	29,58	36,73
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**21,33**
41,23	37,40	58,08	21,33	47,22	35,06	38,55	54,62
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**21,33**
33,54	37,40	58,08	21,33	37,22	32,83	34,61	43,51
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**21,33**
32,68	34,73	49,75	21,33	37,22	28,39	34,61	41,29
Sojabohnen + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**21,33**
24,99	26,73	49,75	21,33	28,88	22,83	26,71	34,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**21,33**
31,83	33,40	49,75	21,33	35,55	29,50	31,97	43,51
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**21,33**
32,68	34,73	49,75	21,33	37,22	28,39	34,61	41,29
Sojabohnen + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**21,33**
29,26	30,73	49,75	21,33	32,22	21,72	30,66	39,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**21,33**
33,54	37,40	58,08	21,33	37,22	32,83	34,61	43,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	24,99	26,73	49,75	21,33	28,88	22,83	26,71	34,62	**21,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	34,39	34,73	49,75	21,33	38,88	29,50	35,92	45,73	**21,33**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	31,83	33,40	49,75	21,33	35,55	29,50	31,97	43,51	**21,33**
Hafer + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	29,26	30,73	49,75	21,33	32,22	21,72	30,66	39,07	**21,33**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	41,23	37,40	58,08	21,33	47,22	35,06	38,55	54,62	**21,33**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	34,39	34,73	49,75	21,33	38,88	29,50	35,92	45,73	**21,33**
Lupinen + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,96	40,67	40,25	21,33	35,42	30,29	34,84	43,40	**21,33**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,39	34,73	49,75	21,33	38,88	29,50	35,92	45,73	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,39	34,73	49,75	21,33	38,88	29,50	35,92	45,73	**21,33**
Mais-Mehl + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,96	40,67	40,25	21,33	35,42	30,29	34,84	43,40	**21,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	33,87	34,25	52,54	21,33	39,71	24,74	35,88	44,52	**21,33**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	36,23	37,39	65,04	21,33	37,75	35,31	38,54	47,60	**21,33**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	36,24	37,51	65,17	21,33	38,11	35,62	38,59	47,83	**21,33**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	33,66	34,72	65,04	21,33	36,08	29,76	38,54	40,93	**21,33**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	36,67	43,20	54,58	22,33	44,50	21,33	43,55	44,78	**21,33**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	35,81	38,53	42,08	37,89	37,83	21,33	40,92	37,00	**21,33**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	41,23	37,40	58,08	21,33	47,22	35,06	38,55	54,62	**21,33**
Lupinen + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,10	43,33	48,58	21,33	33,75	33,62	33,53	41,18	**21,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,54	37,40	58,08	21,33	37,22	32,83	34,61	43,51	**21,33**
Mais-Mehl + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	42,79	43,33	48,58	21,33	43,75	35,84	37,47	52,29	**21,33**
Mais-Mehl + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,10	43,33	48,58	21,33	33,75	33,62	33,53	41,18	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,54	37,40	58,08	21,33	37,22	32,83	34,61	43,51	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,68	34,73	49,75	21,33	37,22	28,39	34,61	41,29	**21,33**
Lupinen + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	33,39	39,33	40,25	21,33	32,08	30,29	30,89	41,18	**21,33**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,68	34,73	49,75	21,33	37,22	28,39	34,61	41,29	**21,33**
Mais-Mehl + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,25	40,67	40,25	21,33	33,75	29,18	33,53	38,96	**21,33**
Lupinen + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,25	40,67	40,25	21,33	33,75	29,18	33,53	38,96	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	31,83	33,40	49,75	21,33	35,55	29,50	31,97	43,51	**21,33**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	31,83	33,40	49,75	21,33	35,55	29,50	31,97	43,51	**21,33**
Mais-Mehl + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	33,39	39,33	40,25	21,33	32,08	30,29	30,89	41,18	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Hafer	29,26	30,73	49,75	21,33	32,22	21,72	30,66	39,07	**21,33**
Lupinen + Mais-Mehl + Hafer	30,83	36,67	40,25	21,33	28,75	22,51	29,58	36,73	**21,33**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,68	35,20	42,08	27,89	34,50	21,33	35,66	33,67	**21,33**
Mais-Mehl + Lupinen + Hafer	30,83	36,67	40,25	21,33	28,75	22,51	29,58	36,73	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	41,23	37,40	58,08	21,33	47,22	35,06	38,55	54,62	**21,33**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	29,26	30,73	49,75	21,33	32,22	21,72	30,66	39,07	**21,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	42,79	43,33	48,58	21,33	43,75	35,84	37,47	52,29	**21,33**
Mais-Mehl + Lupinen + Quinoa	26,56	32,67	40,25	21,33	25,42	23,62	25,63	32,29	**21,33**
Lupinen + Mais-Mehl + Quinoa	26,56	32,67	40,25	21,33	25,42	23,62	25,63	32,29	**21,33**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	24,99	26,73	49,75	21,33	28,88	22,83	26,71	34,62	**21,33**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Quinoa	24,99	26,73	49,75	21,33	28,88	22,83	26,71	34,62	**21,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	29,11	29,70	50,83	23,91	32,26	21,33	31,99	39,56	**21,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	31,68	28,65	43,46	46,70	29,93	21,33	34,01	33,49	**21,33**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	21,32	48,32	66,25	28,89	44,38	35,17	41,92	58,33	**21,32**
Kakao + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	21,32	50,84	101,92	29,80	68,43	44,29	63,84	86,40	**21,32**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	21,32	46,84	85,25	49,80	63,43	39,84	58,58	77,51	**21,32**
Spirulina getrocknet + Kakao + Reis halbpoliert gegart	21,32	50,84	101,92	29,80	68,43	44,29	63,84	86,40	**21,32**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	21,32	46,84	85,25	49,80	63,43	39,84	58,58	77,51	**21,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	21,32	63,51	122,75	40,91	87,60	54,84	77,00	108,62	**21,32**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Spirulina getrocknet	21,32	50,84	101,92	29,80	68,43	44,29	63,84	86,40	**21,32**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	21,32	46,84	85,25	49,80	63,43	39,84	58,58	77,51	**21,32**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	21,32	50,84	101,92	29,80	68,43	44,29	63,84	86,40	**21,32**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	21,32	46,84	85,25	49,80	63,43	39,84	58,58	77,51	**21,32**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Kakao	21,32	50,84	101,92	29,80	68,43	44,29	63,84	86,40	**21,32**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**21,32**
21,32	50,84	101,92	29,80	68,43	44,29	63,84	86,40
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,32**
21,32	46,84	85,25	49,80	63,43	39,84	58,58	77,51
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,32**
21,32	46,84	85,25	49,80	63,43	39,84	58,58	77,51
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse							**21,32**
33,30	35,07	55,17	21,32	41,28	24,86	37,11	45,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,32**
32,55	35,27	51,88	21,32	37,92	24,07	35,22	42,24
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,32**
34,83	35,33	53,75	21,32	40,34	23,92	37,51	45,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,32**
32,93	33,88	45,83	26,38	34,67	21,32	33,25	39,56
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,32**
27,80	31,88	58,33	23,04	29,67	21,32	29,30	39,56
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,32**
31,65	33,88	58,33	23,04	32,17	21,32	33,25	42,89
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**21,32**
31,22	33,88	62,50	25,27	34,67	21,32	35,22	39,56
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Amaranth, ungekocht							**21,32**
29,51	29,88	54,17	23,04	33,00	21,32	32,59	41,78
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**21,32**
31,22	33,88	62,50	25,27	34,67	21,32	35,22	39,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**21,32**
33,36	35,88	62,50	29,60	39,67	21,32	38,51	46,22
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**21,32**
25,24	27,88	54,17	24,16	28,00	21,32	27,99	34,00
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**21,32**
23,14	40,45	59,79	21,32	48,08	27,14	44,99	55,89
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**21,32**
23,96	27,21	54,17	24,16	27,17	21,32	26,67	32,89
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**21,32**
30,79	32,55	54,17	24,16	33,00	21,32	33,91	40,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht								**21,32**
31,22	32,55	54,17	24,16	33,83	21,32	33,91	41,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,32**
33,36	31,21	41,67	51,93	32,17	21,32	35,22	36,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
35,50	35,21	54,17	47,49	38,00	21,32	39,17	44,00	
Hafer + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
29,51	29,88	54,17	23,04	33,00	21,32	32,59	41,78	
Hafer + Hafer + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
32,93	35,21	54,17	25,27	34,67	21,32	35,22	41,78	
Hafer + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
28,66	29,88	54,17	23,04	31,33	21,32	32,59	39,56	
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
31,22	31,21	54,17	40,82	33,00	21,32	37,86	41,78	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
31,22	33,88	62,50	25,27	34,67	21,32	35,22	39,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
35,50	35,21	54,17	47,49	38,00	21,32	39,17	44,00	
Amaranth, ungekocht + Hafer + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
29,51	29,88	54,17	23,04	33,00	21,32	32,59	41,78	
Buchweizen + Hafer + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
28,66	29,88	54,17	23,04	31,33	21,32	32,59	39,56	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
31,22	33,88	62,50	25,27	34,67	21,32	35,22	39,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**21,32**
31,22	31,21	54,17	40,82	33,00	21,32	37,86	41,78	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,32**
21,88	21,91	30,42	21,34	21,86	21,32	21,82	27,90	
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer								**21,32**
26,52	27,21	54,17	21,93	29,67	21,32	31,28	38,44	
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer								**21,32**
32,93	35,21	54,17	25,27	34,67	21,32	35,22	41,78	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer								**21,32**
27,80	27,21	54,17	21,93	32,17	21,32	31,28	41,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Pistazien roh								**21,32**
31,22	33,88	62,50	25,27	34,67	21,32	35,22	39,56	
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh								**21,32**
31,22	33,88	62,50	25,27	34,67	21,32	35,22	39,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,32**
35,50	35,21	54,17	47,49	38,00	21,32	39,17	44,00	
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht								**21,32**
25,67	27,88	50,00	25,27	28,83	21,32	27,99	32,89	
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,32**
35,50	35,21	54,17	47,49	38,00	21,32	39,17	44,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,32**
32,50	32,55	58,33	21,93	37,17	21,32	33,25	42,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl								**21,32**
32,54	35,05	54,54	21,32	40,47	24,91	36,34	44,33	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**21,32**
31,22	31,21	54,17	40,82	33,00	21,32	37,86	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao								**21,32**
31,22	31,21	54,17	40,82	33,00	21,32	37,86	41,78	
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen								**21,32**
28,66	29,88	54,17	23,04	31,33	21,32	32,59	39,56	
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht								**21,32**
29,51	29,88	54,17	23,04	33,00	21,32	32,59	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Buchweizen								**21,32**
28,66	29,88	54,17	23,04	31,33	21,32	32,59	39,56	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Hafer								**21,32**
32,93	35,21	54,17	25,27	34,67	21,32	35,22	41,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,32**
35,50	35,21	54,17	47,49	38,00	21,32	39,17	44,00	
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,32**
31,22	31,21	54,17	40,82	33,00	21,32	37,86	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,32**
35,50	35,21	54,17	47,49	38,00	21,32	39,17	44,00	
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,32**
31,22	31,21	54,17	40,82	33,00	21,32	37,86	41,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Hafer	28,66	29,88	54,17	23,04	31,33	21,32	32,59	39,56	**21,32**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	32,93	35,21	54,17	25,27	34,67	21,32	35,22	41,78	**21,32**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Hafer	29,51	29,88	54,17	23,04	33,00	21,32	32,59	41,78	**21,32**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	28,66	29,88	54,17	23,04	31,33	21,32	32,59	39,56	**21,32**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	29,51	29,88	54,17	23,04	33,00	21,32	32,59	41,78	**21,32**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	32,97	35,64	59,21	28,83	39,37	21,32	37,76	45,91	**21,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	21,32	64,48	121,17	40,22	88,45	54,49	77,63	108,20	**21,32**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,24	33,07	50,67	21,31	36,32	24,29	33,93	41,76	**21,31**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	34,49	34,91	68,13	21,31	36,46	29,51	39,36	44,11	**21,31**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	32,44	44,93	52,58	21,31	35,27	33,94	34,45	40,80	**21,31**
Lupinen + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	23,90	34,27	44,25	21,31	26,93	23,94	26,55	31,91	**21,31**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	40,14	44,93	52,58	21,31	45,27	36,17	38,39	51,91	**21,31**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	33,30	42,27	44,25	21,31	36,93	30,61	35,76	43,02	**21,31**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	31,59	42,27	44,25	21,31	35,27	29,50	34,45	38,58	**21,31**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	33,30	42,27	44,25	21,31	36,93	30,61	35,76	43,02	**21,31**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	31,59	42,27	44,25	21,31	35,27	29,50	34,45	38,58	**21,31**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	40,14	44,93	52,58	21,31	45,27	36,17	38,39	51,91	**21,31**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	30,74	40,93	44,25	21,31	33,60	30,61	31,82	40,80	**21,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	23,90	34,27	44,25	21,31	26,93	23,94	26,55	31,91	**21,31**
Lupinen + Hafer + Weizen Vollkornmehl	28,17	38,27	44,25	21,31	30,27	22,83	30,50	36,36	**21,31**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	30,74	40,93	44,25	21,31	33,60	30,61	31,82	40,80	**21,31**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	32,44	44,93	52,58	21,31	35,27	33,94	34,45	40,80	**21,31**
Hafer + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	28,17	38,27	44,25	21,31	30,27	22,83	30,50	36,36	**21,31**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	27,37	33,99	47,33	22,22	33,73	21,31	32,09	38,62	**21,31**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	30,74	40,93	44,25	21,31	33,60	30,61	31,82	40,80	**21,31**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	33,30	42,27	44,25	21,31	36,93	30,61	35,76	43,02	**21,31**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	40,14	44,93	52,58	21,31	45,27	36,17	38,39	51,91	**21,31**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Lupinen	23,90	34,27	44,25	21,31	26,93	23,94	26,55	31,91	**21,31**
Walnüsse + Quinoa + Lupinen	25,42	34,31	45,50	21,31	28,55	23,84	28,08	33,78	**21,31**
Quinoa + Walnüsse + Lupinen	25,42	34,31	45,50	21,31	28,55	23,84	28,08	33,78	**21,31**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	33,11	42,31	45,50	21,31	36,88	29,40	35,97	40,44	**21,31**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lupinen	33,97	44,97	53,83	21,31	36,88	33,84	35,97	42,67	**21,31**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	33,97	44,97	53,83	21,31	36,88	33,84	35,97	42,67	**21,31**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	32,44	44,93	52,58	21,31	35,27	33,94	34,45	40,80	**21,31**
Hafer + Walnüsse + Lupinen	29,69	38,31	45,50	21,31	31,88	22,73	32,03	38,22	**21,31**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Lupinen	32,26	40,97	45,50	21,31	35,22	30,51	33,34	42,67	**21,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Lupinen							**21,31**
34,82	42,31	45,50	21,31	38,55	30,51	37,29	44,89
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,31**
31,59	42,27	44,25	21,31	35,27	29,50	34,45	38,58
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Lupinen							**21,31**
28,17	38,27	44,25	21,31	30,27	22,83	30,50	36,36
Walnüsse + Hafer + Lupinen							**21,31**
29,69	38,31	45,50	21,31	31,88	22,73	32,03	38,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lupinen							**21,31**
33,11	42,31	45,50	21,31	36,88	29,40	35,97	40,44
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**21,31**
40,14	44,93	52,58	21,31	45,27	36,17	38,39	51,91
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,31**
32,26	40,97	45,50	21,31	35,22	30,51	33,34	42,67
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**21,31**
28,17	38,27	44,25	21,31	30,27	22,83	30,50	36,36
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**21,31**
33,30	42,27	44,25	21,31	36,93	30,61	35,76	43,02
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**21,31**
23,90	34,27	44,25	21,31	26,93	23,94	26,55	31,91
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**21,31**
30,74	40,93	44,25	21,31	33,60	30,61	31,82	40,80
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**21,31**
34,82	42,31	45,50	21,31	38,55	30,51	37,29	44,89
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Lupinen							**21,31**
41,66	44,97	53,83	21,31	46,88	36,07	39,92	53,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**21,31**
31,59	42,27	44,25	21,31	35,27	29,50	34,45	38,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**21,31**
32,44	44,93	52,58	21,31	35,27	33,94	34,45	40,80
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**21,31**
41,66	44,97	53,83	21,31	46,88	36,07	39,92	53,78
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**21,31**
33,11	42,31	45,50	21,31	36,88	29,40	35,97	40,44
Walnüsse + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,31**
34,82	42,31	45,50	21,31	38,55	30,51	37,29	44,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,31**
34,82	42,31	45,50	21,31	38,55	30,51	37,29	44,89
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**21,31**
32,26	40,97	45,50	21,31	35,22	30,51	33,34	42,67
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**21,31**
41,66	44,97	53,83	21,31	46,88	36,07	39,92	53,78
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**21,31**
34,82	42,31	45,50	21,31	38,55	30,51	37,29	44,89
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Walnüsse							**21,31**
41,66	44,97	53,83	21,31	46,88	36,07	39,92	53,78
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**21,31**
33,97	44,97	53,83	21,31	36,88	33,84	35,97	42,67
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,31**
33,30	42,27	44,25	21,31	36,93	30,61	35,76	43,02
Hafer + Lupinen + Walnüsse							**21,31**
29,69	38,31	45,50	21,31	31,88	22,73	32,03	38,22
Lupinen + Quinoa + Walnüsse							**21,31**
25,42	34,31	45,50	21,31	28,55	23,84	28,08	33,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Walnüsse							**21,31**
34,82	42,31	45,50	21,31	38,55	30,51	37,29	44,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Walnüsse							**21,31**
33,97	44,97	53,83	21,31	36,88	33,84	35,97	42,67
Lupinen + Hafer + Walnüsse							**21,31**
29,69	38,31	45,50	21,31	31,88	22,73	32,03	38,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Walnüsse							**21,31**
33,11	42,31	45,50	21,31	36,88	29,40	35,97	40,44
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**21,31**
33,30	42,27	44,25	21,31	36,93	30,61	35,76	43,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Walnüsse							**21,31**
32,26	40,97	45,50	21,31	35,22	30,51	33,34	42,67
Quinoa + Lupinen + Walnüsse							**21,31**
25,42	34,31	45,50	21,31	28,55	23,84	28,08	33,78
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**21,31**
30,65	29,76	39,46	35,81	30,44	21,31	31,93	34,20
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**21,31**
24,24	21,76	39,46	32,48	25,44	21,31	27,98	30,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen								**21,31**
25,52	21,76	39,46	32,48	27,94	21,31	27,98	34,20	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen								**21,31**
25,94	23,76	35,29	44,70	25,44	21,31	27,32	27,53	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh								**21,31**
28,96	31,73	50,67	21,31	35,48	21,51	33,93	38,42	
Lupinen + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,31**
33,97	44,97	53,83	21,31	36,88	33,84	35,97	42,67	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh								**21,31**
40,14	44,93	52,58	21,31	45,27	36,17	38,39	51,91	
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,31**
32,44	44,93	52,58	21,31	35,27	33,94	34,45	40,80	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,31**
32,44	44,93	52,58	21,31	35,27	33,94	34,45	40,80	
Walnüsse + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh								**21,31**
41,66	44,97	53,83	21,31	46,88	36,07	39,92	53,78	
Walnüsse + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,31**
33,97	44,97	53,83	21,31	36,88	33,84	35,97	42,67	
Walnüsse + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,31**
33,11	42,31	45,50	21,31	36,88	29,40	35,97	40,44	
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,31**
30,74	40,93	44,25	21,31	33,60	30,61	31,82	40,80	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,31**
31,59	42,27	44,25	21,31	35,27	29,50	34,45	38,58	
Lupinen + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,31**
32,26	40,97	45,50	21,31	35,22	30,51	33,34	42,67	
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,31**
31,59	42,27	44,25	21,31	35,27	29,50	34,45	38,58	
Lupinen + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,31**
33,11	42,31	45,50	21,31	36,88	29,40	35,97	40,44	
Walnüsse + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,31**
32,26	40,97	45,50	21,31	35,22	30,51	33,34	42,67	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh								**21,31**
30,74	40,93	44,25	21,31	33,60	30,61	31,82	40,80	
Lupinen + Walnüsse + Hafer								**21,31**
29,69	38,31	45,50	21,31	31,88	22,73	32,03	38,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Hafer	28,17	38,27	44,25	21,31	30,27	22,83	30,50	36,36	**21,31**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	40,14	44,93	52,58	21,31	45,27	36,17	38,39	51,91	**21,31**
Lupinen + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	41,66	44,97	53,83	21,31	46,88	36,07	39,92	53,78	**21,31**
Lupinen + Walnüsse + Quinoa	25,42	34,31	45,50	21,31	28,55	23,84	28,08	33,78	**21,31**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	23,90	34,27	44,25	21,31	26,93	23,94	26,55	31,91	**21,31**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Quinoa	23,90	34,27	44,25	21,31	26,93	23,94	26,55	31,91	**21,31**
Walnüsse + Lupinen + Quinoa	25,42	34,31	45,50	21,31	28,55	23,84	28,08	33,78	**21,31**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Hafer	28,17	38,27	44,25	21,31	30,27	22,83	30,50	36,36	**21,31**
Walnüsse + Lupinen + Hafer	29,69	38,31	45,50	21,31	31,88	22,73	32,03	38,22	**21,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	21,30	62,85	120,21	39,03	89,42	57,89	77,30	109,79	**21,30**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,94	44,30	63,21	21,30	43,78	38,73	41,15	47,07	**21,30**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	36,66	40,30	50,71	21,30	43,78	32,07	41,15	43,73	**21,30**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	39,22	40,30	50,71	21,30	46,28	33,73	43,13	50,40	**21,30**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,38	38,30	50,71	21,30	41,28	33,73	37,20	47,07	**21,30**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	49,48	44,30	63,21	21,30	58,78	42,07	47,07	63,73	**21,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,82	30,97	54,88	21,30	37,95	23,18	35,23	43,73	**21,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,12	28,30	50,71	21,30	31,28	23,73	29,31	33,73	**21,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	30,97	54,88	21,30	36,28	23,18	35,23	41,51	**21,30**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	34,30	50,71	21,30	36,28	22,07	35,23	40,40	**21,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,38	36,30	63,21	21,30	41,28	25,40	41,81	48,18	**21,30**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,42	32,94	56,25	21,30	32,33	30,66	32,09	43,11	**21,30**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,58	28,94	56,25	21,30	29,83	22,33	32,09	33,11	**21,30**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,61	35,40	38,88	22,16	29,24	21,30	29,24	37,30	**21,30**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	21,29	63,80	121,25	38,73	88,75	59,08	77,39	110,37	**21,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	21,29	63,80	121,25	38,73	88,75	59,08	77,39	110,37	**21,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	21,29	49,80	87,92	29,84	67,08	44,64	58,97	81,48	**21,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	26,96	35,80	33,42	21,49	29,02	21,29	28,43	32,39	**21,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	31,26	33,93	51,88	21,32	37,08	21,29	35,22	38,91	**21,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,69	27,93	35,21	33,54	32,92	21,29	30,62	34,47	**21,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Roggenmehl	31,50	33,33	56,58	21,29	36,52	23,96	36,57	42,44	**21,29**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	31,50	33,33	56,58	21,29	36,52	23,96	36,57	42,44	**21,29**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	27,88	29,40	47,58	21,29	29,07	24,64	28,46	38,93	**21,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	27,88	29,40	47,58	21,29	29,07	24,64	28,46	38,93	**21,29**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	23,38	37,47	47,83	21,64	25,82	21,29	26,97	33,40	**21,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Kakao	27,81	41,40	47,58	21,29	31,75	28,99	32,17	40,67	**21,29**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Haselnüsse	26,96	40,07	43,42	21,29	29,25	26,21	28,88	37,33	**21,29**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	26,10	39,40	43,42	21,29	29,25	25,66	28,22	36,22	**21,29**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	25,68	39,40	43,42	21,29	28,42	26,21	27,57	36,22	**21,29**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	36,21	37,44	65,13	21,29	37,73	35,23	38,58	47,69	**21,29**
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	33,64	34,77	65,13	21,29	36,06	29,67	38,58	41,02	**21,29**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Buchweizen	26,10	38,73	43,42	21,29	29,25	27,88	28,88	37,33	**21,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	27,88	29,40	47,58	21,29	29,07	24,64	28,46	38,93	**21,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Cashewnuss	31,50	33,33	56,58	21,29	36,52	23,96	36,57	42,44	**21,29**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	31,50	33,33	56,58	21,29	36,52	23,96	36,57	42,44	**21,29**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	27,88	29,40	47,58	21,29	29,07	24,64	28,46	38,93	**21,29**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,53	34,13	39,50	30,42	22,48	21,29	25,66	30,07	**21,29**
Cashewnuss + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	31,50	33,33	56,58	21,29	36,52	23,96	36,57	42,44	**21,29**
Roggenmehl + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	31,50	33,33	56,58	21,29	36,52	23,96	36,57	42,44	**21,29**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	26,53	38,73	43,42	21,29	30,08	27,88	28,88	38,44	**21,29**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,88	29,40	47,58	21,29	29,07	24,64	28,46	38,93	**21,29**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,88	29,40	47,58	21,29	29,07	24,64	28,46	38,93	**21,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	21,29	50,04	92,08	31,24	66,83	39,86	58,60	80,80	**21,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,28	63,72	121,67	40,16	88,18	58,29	76,17	109,71	**21,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	21,28	63,72	125,83	41,27	88,18	56,62	77,49	108,60	**21,28**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	32,44	28,67	44,08	46,70	30,74	21,28	34,78	34,42	**21,28**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	29,27	31,31	52,17	21,28	35,46	21,90	34,12	39,64	**21,28**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	29,30	31,55	52,42	21,28	36,18	22,52	34,22	40,11	**21,28**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	27,83	33,31	33,21	48,50	25,85	21,28	29,95	31,93	**21,28**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	33,35	33,47	69,58	21,28	35,04	28,72	38,36	42,22	**21,28**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,75	33,65	32,92	28,89	21,88	21,28	24,16	29,44	**21,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	21,27	64,59	121,33	40,13	88,40	54,32	77,71	108,38	**21,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,27	64,30	129,88	43,52	88,78	59,29	77,34	109,29	**21,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,27	62,97	129,88	41,30	88,78	58,18	78,65	111,51	**21,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,27	47,63	100,71	31,30	68,78	45,40	60,23	87,07	**21,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,27	64,30	129,88	41,30	88,78	53,73	77,34	109,29	**21,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,07	31,79	56,96	26,98	32,45	21,27	33,46	38,62	**21,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	26,93	28,34	51,83	23,97	30,38	21,27	28,53	37,73	**21,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	21,27	63,16	127,00	41,10	87,74	56,43	77,21	109,02	**21,27**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	25,91	40,75	39,50	21,27	28,48	23,31	29,91	36,18	**21,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,26	33,05	50,83	21,27	36,52	24,40	34,07	41,93	**21,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss								**21,27**
32,66	30,45	42,83	39,22	32,02	21,27	34,55	34,22	
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss								**21,27**
31,80	30,45	51,17	37,00	30,35	21,27	34,55	36,44	
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss								**21,27**
29,24	29,12	51,17	37,00	28,68	21,27	31,92	34,22	
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht								**21,27**
32,66	30,45	42,83	39,22	32,02	21,27	34,55	34,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Dinkel ungekocht								**21,27**
32,66	30,45	42,83	39,22	32,02	21,27	34,55	34,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken								**21,27**
31,80	29,12	47,00	47,00	30,35	21,27	34,55	34,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet								**21,27**
30,03	32,75	51,58	22,78	37,78	21,27	35,26	41,42	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet								**21,27**
25,76	24,75	26,58	31,67	26,12	21,27	27,37	25,87	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Cashewnuss								**21,27**
31,80	30,45	51,17	37,00	30,35	21,27	34,55	36,44	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Cashewnuss								**21,27**
29,24	29,12	51,17	37,00	28,68	21,27	31,92	34,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Cashewnuss								**21,27**
32,66	30,45	42,83	39,22	32,02	21,27	34,55	34,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**21,27**
25,76	24,75	26,58	31,67	26,12	21,27	27,37	25,87	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl								**21,27**
41,47	44,20	54,46	21,27	42,66	34,68	41,63	50,79	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl								**21,27**
37,62	40,20	54,46	21,27	40,16	26,34	41,63	40,79	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,27**
30,03	32,75	51,58	22,78	37,78	21,27	35,26	41,42	
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,27**
30,03	32,75	51,58	22,78	37,78	21,27	35,26	41,42	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh								**21,27**
28,97	31,72	50,83	21,27	35,68	21,62	34,07	38,60	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,27**
30,03	32,75	51,58	22,78	37,78	21,27	35,26	41,42
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**21,27**
31,80	30,45	51,17	37,00	30,35	21,27	34,55	36,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Haselnüsse							**21,27**
31,80	30,45	51,17	37,00	30,35	21,27	34,55	36,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Gerstenmehl							**21,27**
29,24	29,12	51,17	37,00	28,68	21,27	31,92	34,22
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**21,27**
29,24	29,12	51,17	37,00	28,68	21,27	31,92	34,22
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,27**
25,76	24,75	26,58	31,67	26,12	21,27	27,37	25,87
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,27**
25,76	24,75	26,58	31,67	26,12	21,27	27,37	25,87
Gerstenmehl + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,27**
29,24	29,12	51,17	37,00	28,68	21,27	31,92	34,22
Cashewnuss + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,27**
29,24	29,12	51,17	37,00	28,68	21,27	31,92	34,22
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,27**
32,66	30,45	42,83	39,22	32,02	21,27	34,55	34,22
Haselnüsse + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,27**
31,80	30,45	51,17	37,00	30,35	21,27	34,55	36,44
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,27**
32,66	30,45	42,83	39,22	32,02	21,27	34,55	34,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,27**
25,76	24,75	26,58	31,67	26,12	21,27	27,37	25,87
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,27**
25,76	24,75	26,58	31,67	26,12	21,27	27,37	25,87
Cashewnuss + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,27**
31,80	30,45	51,17	37,00	30,35	21,27	34,55	36,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**21,26**
21,26	63,73	121,50	40,20	87,98	58,18	76,04	109,53
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen							**21,26**
21,26	38,79	36,83	21,76	22,88	23,71	24,20	32,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**21,26**
21,26	38,79	36,83	21,76	22,88	23,71	24,20	32,02
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**21,26**
21,26	38,79	36,83	21,76	22,88	23,71	24,20	32,02
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Lupinen							**21,26**
21,26	38,79	36,83	21,76	22,88	23,71	24,20	32,02
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**21,26**
21,26	62,79	121,00	39,61	88,78	56,84	75,85	108,79
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh							**21,26**
21,26	63,73	125,67	41,31	87,98	56,51	77,36	108,42
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**21,26**
31,05	32,05	60,13	27,04	32,93	21,26	34,45	42,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Miso + 1*Tomaten							**21,26**
21,26	62,80	120,92	39,63	88,68	56,79	75,78	108,70
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**21,26**
40,90	45,02	57,08	21,26	44,23	34,79	42,86	51,53
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**21,26**
37,05	41,02	57,08	21,26	41,73	26,46	42,86	41,53
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**21,26**
36,27	34,03	56,17	21,26	35,33	27,10	36,99	39,36
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**21,26**
40,12	38,03	56,17	21,26	37,83	35,43	36,99	49,36
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,26**
25,62	26,32	28,96	21,99	27,58	21,26	28,02	29,00
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,26**
35,77	35,96	68,67	21,26	38,42	31,69	40,68	45,44
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,26**
32,41	33,93	54,42	21,26	36,58	28,26	36,73	39,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,26**
36,26	37,93	54,42	21,26	39,08	36,59	36,73	49,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,26**
33,09	43,95	43,96	21,26	36,98	33,74	36,53	39,91
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,26**
34,37	47,95	56,46	21,26	36,98	40,41	36,53	43,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	36,29	41,00	56,46	21,26	40,92	26,51	42,09	40,60	**21,26**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	45,91	47,95	56,46	21,26	51,98	43,74	42,45	59,91	**21,26**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	31,81	41,95	43,96	21,26	34,48	35,41	32,58	43,24	**21,26**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	40,14	45,00	56,46	21,26	43,42	34,84	42,09	50,60	**21,26**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	21,55	31,95	43,96	21,26	24,48	25,41	24,68	29,91	**21,26**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	27,96	37,95	43,96	21,26	29,48	23,74	30,61	36,58	**21,26**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	35,65	43,95	43,96	21,26	39,48	35,41	38,50	46,58	**21,26**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Lupinen	21,25	38,80	36,67	21,80	22,68	23,60	24,07	31,84	**21,25**
Lupinen + Lupinen + Tomaten	21,25	38,80	36,67	21,80	22,68	23,60	24,07	31,84	**21,25**
Tomaten + Lupinen + Lupinen	21,25	38,80	36,67	21,80	22,68	23,60	24,07	31,84	**21,25**
Lupinen + Tomaten + Lupinen	21,25	38,80	36,67	21,80	22,68	23,60	24,07	31,84	**21,25**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,25	62,07	120,46	40,14	86,25	52,47	74,86	106,16	**21,25**
Mandeln + Lupinen + Bulgur, trocken	29,78	42,67	48,83	21,24	34,10	21,38	34,74	38,04	**21,24**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Miso	24,54	25,81	45,58	21,47	28,10	21,24	25,95	32,38	**21,24**
Lupinen + Pistazien roh + Hirse gekocht	27,98	36,40	46,17	21,24	28,60	24,57	30,00	33,60	**21,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Hirse gekocht	30,55	39,07	46,17	21,24	30,27	30,12	30,00	40,27	**21,24**
Pistazien roh + Lupinen + Hirse gekocht	27,98	36,40	46,17	21,24	28,60	24,57	30,00	33,60	**21,24**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	30,55	39,07	46,17	21,24	30,27	30,12	30,00	40,27	**21,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Miso	24,54	25,81	45,58	21,47	28,10	21,24	25,95	32,38	**21,24**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	26,17	26,61	47,04	31,47	29,07	21,24	34,95	36,38	**21,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	32,58	32,61	47,04	41,47	36,57	21,24	36,93	39,71	**21,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	31,66	32,75	57,83	27,57	33,25	21,24	34,28	39,44	**21,24**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Mandeln	30,63	41,33	48,83	21,24	35,77	25,82	36,05	42,49	**21,24**
Lupinen + Haselnüsse + Mandeln	31,49	44,00	48,83	21,24	34,10	22,49	36,05	40,27	**21,24**
Lupinen + Gerstenmehl + Mandeln	28,92	42,67	48,83	21,24	32,43	22,49	33,42	38,04	**21,24**
Lupinen + Bulgur, trocken + Mandeln	29,78	42,67	48,83	21,24	34,10	21,38	34,74	38,04	**21,24**
Gerstenmehl + Lupinen + Mandeln	28,92	42,67	48,83	21,24	32,43	22,49	33,42	38,04	**21,24**
Haselnüsse + Lupinen + Mandeln	31,49	44,00	48,83	21,24	34,10	22,49	36,05	40,27	**21,24**
Buchweizen + Lupinen + Mandeln	29,78	41,33	48,83	21,24	34,10	25,82	36,05	40,27	**21,24**
Lupinen + Buchweizen + Mandeln	29,78	41,33	48,83	21,24	34,10	25,82	36,05	40,27	**21,24**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Mandeln	30,63	41,33	48,83	21,24	35,77	25,82	36,05	42,49	**21,24**
Bulgur, trocken + Lupinen + Mandeln	29,78	42,67	48,83	21,24	34,10	21,38	34,74	38,04	**21,24**
Lupinen + Kakao + Mandeln	33,20	46,67	57,17	21,24	39,10	28,04	42,63	46,93	**21,24**
Kakao + Lupinen + Mandeln	33,20	46,67	57,17	21,24	39,10	28,04	42,63	46,93	**21,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	29,59	27,27	38,71	45,91	28,23	21,24	32,32	29,71	**21,24**
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	36,07	37,31	64,96	21,24	37,64	35,08	38,38	47,29	**21,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**21,24**
33,51	34,65	64,96	21,24	35,98	29,52	38,38	40,62
Kakao + Mandeln + Lupinen							**21,24**
33,20	46,67	57,17	21,24	39,10	28,04	42,63	46,93
Lupinen + Mandeln + Bulgur, trocken							**21,24**
29,78	42,67	48,83	21,24	34,10	21,38	34,74	38,04
Mandeln + Bulgur, trocken + Lupinen							**21,24**
29,78	42,67	48,83	21,24	34,10	21,38	34,74	38,04
Pistazien roh + Hirse gekocht + Lupinen							**21,24**
27,98	36,40	46,17	21,24	28,60	24,57	30,00	33,60
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**21,24**
30,63	41,33	48,83	21,24	35,77	25,82	36,05	42,49
Bulgur, trocken + Mandeln + Lupinen							**21,24**
29,78	42,67	48,83	21,24	34,10	21,38	34,74	38,04
Gerstenmehl + Mandeln + Lupinen							**21,24**
28,92	42,67	48,83	21,24	32,43	22,49	33,42	38,04
Mandeln + Buchweizen + Lupinen							**21,24**
29,78	41,33	48,83	21,24	34,10	25,82	36,05	40,27
Haselnüsse + Mandeln + Lupinen							**21,24**
31,49	44,00	48,83	21,24	34,10	22,49	36,05	40,27
Hirse gekocht + Pistazien roh + Lupinen							**21,24**
27,98	36,40	46,17	21,24	28,60	24,57	30,00	33,60
Buchweizen + Mandeln + Lupinen							**21,24**
29,78	41,33	48,83	21,24	34,10	25,82	36,05	40,27
Mandeln + Kakao + Lupinen							**21,24**
33,20	46,67	57,17	21,24	39,10	28,04	42,63	46,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lupinen							**21,24**
30,55	39,07	46,17	21,24	30,27	30,12	30,00	40,27
Mandeln + Haselnüsse + Lupinen							**21,24**
31,49	44,00	48,83	21,24	34,10	22,49	36,05	40,27
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,24**
30,55	39,07	46,17	21,24	30,27	30,12	30,00	40,27
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Lupinen							**21,24**
30,63	41,33	48,83	21,24	35,77	25,82	36,05	42,49
Mandeln + Gerstenmehl + Lupinen							**21,24**
28,92	42,67	48,83	21,24	32,43	22,49	33,42	38,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**21,24**
24,54	25,81	45,58	21,47	28,10	21,24	25,95	32,38
Miso + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**21,24**
24,54	25,81	45,58	21,47	28,10	21,24	25,95	32,38
Hirse gekocht + Lupinen + Pistazien roh							**21,24**
27,98	36,40	46,17	21,24	28,60	24,57	30,00	33,60
Lupinen + Hirse gekocht + Pistazien roh							**21,24**
27,98	36,40	46,17	21,24	28,60	24,57	30,00	33,60
Lupinen + Mandeln + Haselnüsse							**21,24**
31,49	44,00	48,83	21,24	34,10	22,49	36,05	40,27
Mandeln + Lupinen + Kakao							**21,24**
33,20	46,67	57,17	21,24	39,10	28,04	42,63	46,93
Mandeln + Lupinen + Haselnüsse							**21,24**
31,49	44,00	48,83	21,24	34,10	22,49	36,05	40,27
Lupinen + Mandeln + Gerstenmehl							**21,24**
28,92	42,67	48,83	21,24	32,43	22,49	33,42	38,04
Mandeln + Lupinen + Gerstenmehl							**21,24**
28,92	42,67	48,83	21,24	32,43	22,49	33,42	38,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**21,24**
33,34	35,97	59,29	29,06	39,72	21,24	38,20	46,09
Lupinen + Mandeln + Kakao							**21,24**
33,20	46,67	57,17	21,24	39,10	28,04	42,63	46,93
Lupinen + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,24**
30,55	39,07	46,17	21,24	30,27	30,12	30,00	40,27
Hirse gekocht + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,24**
30,55	39,07	46,17	21,24	30,27	30,12	30,00	40,27
Lupinen + Mandeln + Buchweizen							**21,24**
29,78	41,33	48,83	21,24	34,10	25,82	36,05	40,27
Lupinen + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**21,24**
30,63	41,33	48,83	21,24	35,77	25,82	36,05	42,49
Mandeln + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**21,24**
30,63	41,33	48,83	21,24	35,77	25,82	36,05	42,49
Mandeln + Lupinen + Buchweizen							**21,24**
29,78	41,33	48,83	21,24	34,10	25,82	36,05	40,27
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**21,24**
24,54	25,81	45,58	21,47	28,10	21,24	25,95	32,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Quinoa	24,54	25,81	45,58	21,47	28,10	21,24	25,95	32,38	**21,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,24	48,98	94,92	32,94	69,20	43,88	59,56	85,56	**21,24**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	25,97	27,50	29,46	34,14	26,53	21,24	26,22	29,26	**21,24**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,71	35,91	39,33	23,08	24,08	21,24	25,53	32,91	**21,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	36,71	58,75	26,48	42,28	21,24	39,77	46,84	**21,24**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	33,61	35,63	60,17	21,23	36,84	27,42	37,91	38,98	**21,23**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	35,13	35,67	61,42	21,23	38,46	27,32	39,43	40,84	**21,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	38,98	39,67	61,42	21,23	40,96	35,66	39,43	50,84	**21,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	37,46	39,63	60,17	21,23	39,34	35,76	37,91	48,98	**21,23**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Weizen Vollkornmehl	32,24	35,07	51,25	21,62	37,50	21,23	35,76	40,76	**21,23**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	30,53	29,73	42,92	37,18	30,83	21,23	33,13	31,87	**21,23**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	30,53	29,73	42,92	37,18	30,83	21,23	33,13	31,87	**21,23**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	32,24	35,07	51,25	21,62	37,50	21,23	35,76	40,76	**21,23**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	34,66	44,01	51,08	26,33	38,88	21,23	39,96	43,24	**21,23**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Miso	32,68	45,70	43,29	21,23	37,32	24,56	37,60	40,12	**21,23**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,52	35,07	51,25	32,73	39,17	21,23	37,74	41,87	**21,23**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,11	29,07	51,25	22,73	31,67	21,23	35,76	38,53	**21,23**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	37,88	41,93	49,04	22,04	43,33	21,23	42,55	44,23	**21,23**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh								**21,23**
30,53	29,73	42,92	37,18	30,83	21,23	33,13	31,87	
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,23**
32,24	35,07	51,25	21,62	37,50	21,23	35,76	40,76	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh								**21,23**
30,53	29,73	42,92	37,18	30,83	21,23	33,13	31,87	
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,23**
32,24	35,07	51,25	21,62	37,50	21,23	35,76	40,76	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,23**
29,68	28,40	34,58	43,84	28,33	21,23	30,50	29,64	
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,23**
30,53	29,73	42,92	37,18	30,83	21,23	33,13	31,87	
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Hafer								**21,23**
32,24	35,07	51,25	21,62	37,50	21,23	35,76	40,76	
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,23**
30,53	29,73	42,92	37,18	30,83	21,23	33,13	31,87	
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer								**21,23**
32,24	35,07	51,25	21,62	37,50	21,23	35,76	40,76	
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart								**21,23**
21,23	63,67	123,29	40,87	88,23	54,14	76,64	108,24	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,23**
33,01	31,62	49,33	25,10	31,32	21,23	31,10	39,36	
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,22**
28,14	40,83	41,67	21,22	32,62	30,29	31,47	40,96	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,22**
27,83	24,03	27,17	41,69	28,47	21,22	29,50	30,89	
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,22**
40,51	45,87	54,58	21,22	46,17	29,67	46,84	45,89	
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,22**
43,08	48,53	54,58	21,22	47,83	35,22	46,84	52,56	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht								**21,22**
21,22	49,15	94,58	28,96	68,16	46,45	57,91	83,72	
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,22**
39,23	45,20	54,58	21,22	44,50	29,67	44,87	44,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,22**
26,85	40,16	41,67	21,22	30,95	30,29	29,50	39,84	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,22**
26,55	23,36	27,17	41,69	26,80	21,22	27,53	29,78	
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet								**21,22**
21,58	34,47	58,92	21,22	42,08	25,56	38,42	50,33	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,22**
25,85	41,13	67,25	21,22	47,08	36,67	42,37	54,78	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,22**
25,00	38,47	58,92	21,22	47,08	32,23	42,37	52,56	
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,22**
26,71	38,47	58,92	21,22	48,75	33,34	43,68	57,00	
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,22**
24,15	37,13	58,92	21,22	45,42	33,34	39,74	54,78	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**21,22**
33,55	41,13	67,25	21,22	57,08	38,89	46,32	65,89	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht								**21,22**
21,22	49,20	90,96	30,99	65,83	38,89	57,46	79,02	
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,22**
37,09	43,20	50,42	21,22	42,83	22,44	42,89	43,67	
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,22**
32,82	39,20	50,42	21,22	39,50	23,56	38,95	39,22	
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,22**
42,22	47,20	50,42	21,22	49,50	30,22	48,16	50,33	
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,22**
40,51	47,20	50,42	21,22	47,83	29,11	46,84	45,89	
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,22**
39,66	45,87	50,42	21,22	46,17	30,22	44,21	48,11	
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,22**
41,37	49,87	58,75	21,22	47,83	33,56	46,84	48,11	
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,22**
49,06	49,87	58,75	21,22	57,83	35,78	50,79	59,22	
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,22**
39,66	45,87	54,58	21,22	45,33	29,11	46,18	43,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,22**
27,28	40,83	41,67	21,22	31,78	29,73	30,82	38,73
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,22**
42,22	48,53	54,58	21,22	47,00	34,67	46,18	50,33
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,22**
40,09	47,20	58,75	21,22	45,33	31,33	46,18	44,78
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**21,22**
41,79	47,87	54,58	21,22	46,17	35,22	44,87	51,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Cashewnuss							**21,22**
29,24	30,45	59,50	21,22	33,68	22,38	34,55	38,67
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**21,22**
29,24	30,45	59,50	21,22	33,68	22,38	34,55	38,67
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**21,22**
40,51	46,53	54,58	21,22	44,50	31,33	44,21	49,22
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,22**
33,97	26,47	33,92	21,22	34,58	25,01	28,55	37,00
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer							**21,22**
25,57	38,83	41,67	21,22	29,28	26,40	28,84	37,62
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,22**
26,28	26,47	33,92	21,22	24,58	22,78	24,61	25,89
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**21,22**
23,44	36,83	41,67	21,22	27,62	26,96	26,87	35,40
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**21,22**
37,95	43,87	54,58	21,22	42,83	25,78	44,21	42,56
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**21,22**
46,50	49,87	58,75	21,22	52,00	38,00	48,16	57,00
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**21,22**
35,81	41,87	54,58	21,22	41,17	26,33	42,24	40,33
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**21,22**
38,38	44,53	54,58	21,22	42,83	31,89	42,24	47,00
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**21,22**
21,22	47,87	86,54	28,44	65,08	43,98	57,31	80,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,22**
21,22	61,69	118,92	39,20	86,71	54,27	75,09	106,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	29,24	30,45	59,50	21,22	33,68	22,38	34,55	38,67	**21,22**
Austernpilze + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	29,24	30,45	59,50	21,22	33,68	22,38	34,55	38,67	**21,22**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	39,66	45,20	50,42	21,22	43,67	29,67	42,89	47,00	**21,22**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	37,09	42,53	50,42	21,22	42,00	24,11	42,89	40,33	**21,22**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,72	37,49	37,50	21,22	28,45	24,73	27,53	35,40	**21,22**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,93	47,20	58,75	21,22	50,33	32,44	48,16	50,33	**21,22**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,56	42,16	45,83	21,22	36,78	33,07	32,79	45,40	**21,22**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,65	49,87	58,75	21,22	47,00	36,89	46,18	51,44	**21,22**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,71	42,16	45,83	21,22	31,78	31,96	30,82	39,84	**21,22**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	29,24	30,45	59,50	21,22	33,68	22,38	34,55	38,67	**21,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Austernpilze	29,24	30,45	59,50	21,22	33,68	22,38	34,55	38,67	**21,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	33,61	47,92	53,74	36,50	21,22	38,66	40,89	**21,22**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,99	37,61	64,58	27,08	41,50	21,22	39,32	46,44	**21,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,00	29,61	47,92	47,08	31,50	21,22	37,35	38,67	**21,22**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	27,78	37,73	44,21	21,21	29,60	24,12	30,55	36,72	**21,21**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	45,73	47,73	56,71	21,21	52,10	44,12	42,39	60,06	**21,21**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	34,19	47,73	56,71	21,21	37,10	40,78	36,47	43,39	**21,21**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	21,37	31,73	44,21	21,21	24,60	25,78	24,63	30,06	**21,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	32,91	43,73	44,21	21,21	37,10	34,12	36,47	40,06	**21,21**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	31,63	41,73	44,21	21,21	34,60	35,78	32,52	43,39	**21,21**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	35,47	43,73	44,21	21,21	39,60	35,78	38,44	46,72	**21,21**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	39,05	40,20	50,33	21,21	46,08	33,53	42,95	50,32	**21,21**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	37,77	44,20	62,83	21,21	43,58	38,53	40,98	46,99	**21,21**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	31,36	34,20	50,33	21,21	36,08	21,87	35,06	40,32	**21,21**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	36,49	40,20	50,33	21,21	43,58	31,87	40,98	43,66	**21,21**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	24,95	28,20	50,33	21,21	31,08	23,53	29,14	33,66	**21,21**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	35,21	38,20	50,33	21,21	41,08	33,53	37,03	46,99	**21,21**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	29,65	30,87	54,50	21,21	37,74	22,98	35,06	43,66	**21,21**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	49,31	44,20	62,83	21,21	58,58	41,87	46,90	63,66	**21,21**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	28,79	30,87	54,50	21,21	36,08	22,98	35,06	41,43	**21,21**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Tomaten	32,21	36,20	62,83	21,21	41,08	25,20	41,64	48,10	**21,21**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	21,21	48,92	87,46	28,41	68,21	45,24	59,29	82,67	**21,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	32,76	34,83	59,42	29,86	38,73	21,21	36,99	46,44	**21,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	28,48	30,83	59,42	23,19	33,73	21,21	35,68	44,22	**21,21**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	35,38	39,62	57,92	28,34	39,17	21,21	40,20	44,00	**21,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch							**21,21**
21,21	63,56	123,00	40,79	88,42	54,40	76,47	108,37
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Mandeln							**21,20**
23,64	37,87	42,42	21,20	25,65	21,73	27,89	32,40
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**21,20**
30,79	33,67	50,00	21,20	37,92	21,48	35,24	40,88
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,20**
24,79	38,21	41,08	21,20	26,10	27,56	26,71	35,93
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,20**
24,82	38,45	41,33	21,20	26,82	28,18	26,82	36,40
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**21,20**
27,62	29,15	47,25	21,20	28,90	24,34	28,05	38,13
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**21,20**
27,62	29,15	47,25	21,20	28,90	24,34	28,05	38,13
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**21,20**
27,35	34,00	47,17	22,27	33,53	21,20	31,96	38,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**21,20**
32,31	33,71	51,25	21,20	39,53	21,38	36,77	42,74
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**21,20**
27,62	29,15	47,25	21,20	28,90	24,34	28,05	38,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**21,20**
27,62	29,15	47,25	21,20	28,90	24,34	28,05	38,13
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh							**21,20**
23,54	37,12	41,33	21,20	25,98	25,40	26,82	33,07
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**21,20**
23,50	36,88	41,08	21,20	25,27	24,78	26,71	32,60
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,20**
27,62	29,15	47,25	21,20	28,90	24,34	28,05	38,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,20**
27,62	29,15	47,25	21,20	28,90	24,34	28,05	38,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**21,20**
21,20	36,33	61,46	21,83	45,42	25,31	40,07	51,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**21,19**
27,03	36,51	50,17	28,98	29,02	21,19	29,73	39,21
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**21,19**
21,19	36,27	66,13	24,57	48,00	29,22	42,95	56,70

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	29,23	31,41	52,33	21,19	35,41	21,73	34,20	39,82	**21,19**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	32,54	32,37	46,63	41,39	36,39	21,19	36,71	39,60	**21,19**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	26,13	26,37	46,63	31,39	28,89	21,19	34,74	36,27	**21,19**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,66	30,86	54,58	21,19	37,84	23,03	35,13	43,74	**21,19**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,22	36,19	62,92	21,19	41,18	25,26	41,70	48,19	**21,19**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	30,86	54,58	21,19	36,18	23,03	35,13	41,52	**21,19**
3*Hafer + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,37	34,19	50,42	21,19	36,18	21,92	35,13	40,41	**21,19**
3*Quinoa + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,96	28,19	50,42	21,19	31,18	23,59	29,20	33,74	**21,19**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,06	40,19	50,42	21,19	46,18	33,59	43,02	50,41	**21,19**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	49,32	44,19	62,92	21,19	58,68	41,92	46,97	63,74	**21,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,21	38,19	50,42	21,19	41,18	33,59	37,10	47,08	**21,19**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	37,78	44,19	62,92	21,19	43,68	38,59	41,05	47,08	**21,19**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	29,55	27,04	38,29	45,83	28,06	21,19	32,11	29,60	**21,19**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	36,50	40,19	50,42	21,19	43,68	31,92	41,05	43,74	**21,19**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Miso	21,19	49,13	88,92	28,69	67,60	45,98	58,11	81,96	**21,19**
Spirulina getrocknet + Miso + Linsen reif gekocht	21,19	49,13	88,92	28,69	67,60	45,98	58,11	81,96	**21,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**21,19**
21,19	49,13	88,92	28,69	67,60	45,98	58,11	81,96
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Miso							**21,19**
21,19	49,13	88,92	28,69	67,60	45,98	58,11	81,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**21,19**
21,19	63,44	122,88	40,79	88,06	54,09	76,42	108,13
Linsen reif gekocht + Miso + Spirulina getrocknet							**21,19**
21,19	49,13	88,92	28,69	67,60	45,98	58,11	81,96
Miso + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**21,19**
21,19	49,13	88,92	28,69	67,60	45,98	58,11	81,96
Spirulina getrocknet + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**21,18**
21,18	49,93	93,08	31,49	65,90	41,91	58,62	80,80
Hafer + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**21,18**
21,18	49,93	93,08	31,49	65,90	41,91	58,62	80,80
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**21,18**
21,18	33,68	63,08	26,49	41,75	23,55	38,12	52,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**21,18**
21,18	62,93	120,21	38,98	89,15	57,73	77,10	109,49
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**21,18**
21,18	49,93	93,08	31,49	65,90	41,91	58,62	80,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Spirulina getrocknet							**21,18**
21,18	49,93	93,08	31,49	65,90	41,91	58,62	80,80
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**21,18**
21,18	49,93	93,08	31,49	65,90	41,91	58,62	80,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Hafer							**21,18**
21,18	49,93	93,08	31,49	65,90	41,91	58,62	80,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,18**
34,08	35,44	57,67	21,18	40,43	28,31	39,20	45,11
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**21,18**
34,08	35,44	57,67	21,18	40,43	28,31	39,20	45,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**21,18**
27,16	27,92	28,00	44,02	26,47	21,18	28,99	29,80
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**21,18**
34,08	35,44	57,67	21,18	40,43	28,31	39,20	45,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**21,18**
34,08	35,44	57,67	21,18	40,43	28,31	39,20	45,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,18**
34,08	35,44	57,67	21,18	40,43	28,31	39,20	45,11
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,18**
34,08	35,44	57,67	21,18	40,43	28,31	39,20	45,11
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,18**
31,05	32,89	53,79	21,18	37,83	25,15	33,79	43,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**21,17**
34,50	36,87	50,63	25,26	41,25	21,17	38,28	42,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**21,17**
31,08	35,53	58,96	23,03	37,92	21,17	35,64	42,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**21,17**
33,64	36,87	58,96	23,03	39,58	21,17	38,28	44,82
Lupinen + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**21,17**
21,17	57,60	95,42	36,07	66,43	46,63	59,78	84,51
Spirulina getrocknet + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**21,17**
21,17	57,60	95,42	36,07	66,43	46,63	59,78	84,51
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**21,17**
21,17	49,76	98,25	37,09	66,13	40,48	59,08	83,42
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**21,17**
21,17	48,88	93,58	28,87	69,35	46,62	58,49	84,84
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**21,17**
21,17	48,88	93,58	28,87	69,35	46,62	58,49	84,84
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**21,17**
21,17	49,76	98,25	37,09	66,13	40,48	59,08	83,42
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**21,17**
21,17	48,88	93,58	28,87	69,35	46,62	58,49	84,84
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**21,17**
21,17	48,88	93,58	28,87	69,35	46,62	58,49	84,84
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**21,17**
21,17	57,60	95,42	36,07	66,43	46,63	59,78	84,51
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Lupinen							**21,17**
21,17	57,60	95,42	36,07	66,43	46,63	59,78	84,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	21,17	49,76	98,25	37,09	66,13	40,48	59,08	83,42	**21,17**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	21,17	49,76	98,25	37,09	66,13	40,48	59,08	83,42	**21,17**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	21,17	48,88	93,58	28,87	69,35	46,62	58,49	84,84	**21,17**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Spirulina getrocknet	21,17	57,60	95,42	36,07	66,43	46,63	59,78	84,51	**21,17**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	21,17	49,76	98,25	37,09	66,13	40,48	59,08	83,42	**21,17**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	21,17	57,60	95,42	36,07	66,43	46,63	59,78	84,51	**21,17**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	21,17	49,76	98,25	37,09	66,13	40,48	59,08	83,42	**21,17**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	21,17	48,88	93,58	28,87	69,35	46,62	58,49	84,84	**21,17**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Mandeln	38,22	42,88	60,50	21,17	42,53	26,57	44,72	45,00	**21,17**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	38,22	42,88	60,50	21,17	42,53	26,57	44,72	45,00	**21,17**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	23,86	36,87	42,00	21,17	25,26	23,99	27,17	33,58	**21,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	21,17	63,49	122,96	40,74	88,03	54,01	76,46	108,22	**21,17**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,84	35,51	59,04	28,79	39,28	21,17	37,56	45,51	**21,17**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	33,01	27,85	41,46	46,71	29,18	21,17	33,55	33,68	**21,17**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	32,90	46,16	45,38	21,17	37,71	25,36	37,98	41,24	**21,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,17	62,94	131,25	44,63	87,33	53,99	77,48	109,78	**21,17**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	33,45	32,07	46,00	21,22	36,40	21,16	34,32	41,26	**21,16**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	28,48	42,85	40,58	21,16	32,40	27,67	32,54	38,84	**21,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Kakao							**21,16**
28,26	42,32	51,75	21,16	32,53	30,58	32,93	42,91
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**21,16**
27,00	43,61	61,42	21,16	53,96	33,68	48,94	59,89
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**21,16**
27,41	40,99	47,58	21,16	30,03	27,80	29,64	39,58
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**21,16**
35,90	37,21	64,58	21,16	37,43	34,88	38,20	47,21
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**21,16**
33,34	34,55	64,58	21,16	35,77	29,32	38,20	40,54
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**21,16**
26,56	40,32	47,58	21,16	30,03	27,24	28,99	38,47
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**21,16**
26,13	40,32	47,58	21,16	29,20	27,80	28,33	38,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**21,16**
32,79	43,81	44,21	21,16	36,83	33,96	36,27	39,76
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**21,16**
34,07	47,81	56,71	21,16	36,83	40,62	36,27	43,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**21,16**
31,50	41,81	44,21	21,16	34,33	35,62	32,32	43,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**21,16**
45,61	47,81	56,71	21,16	51,83	43,96	42,19	59,76
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**21,16**
35,35	43,81	44,21	21,16	39,33	35,62	38,24	46,42
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**21,16**
21,25	31,81	44,21	21,16	24,33	25,62	24,43	29,76
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**21,16**
27,66	37,81	44,21	21,16	29,33	23,96	30,35	36,42
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**21,16**
26,56	39,65	47,58	21,16	30,03	29,47	29,64	39,58
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,16**
21,85	21,93	30,17	21,41	21,56	21,16	21,63	27,63
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**21,16**
26,98	39,65	47,58	21,16	30,87	29,47	29,64	40,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch							**21,15**
21,15	62,81	119,92	38,90	89,33	57,99	76,93	109,61

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,15**
29,92	38,81	40,92	26,77	31,77	21,15	31,43	36,49
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,15**
24,79	36,81	53,42	23,43	26,77	21,15	27,48	36,49
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,15**
28,64	38,81	53,42	23,43	29,27	21,15	31,43	39,82
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**21,15**
21,15	31,88	52,42	49,60	40,63	26,38	40,30	48,31
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**21,15**
21,15	48,08	86,33	28,16	67,21	44,27	58,15	80,89
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**21,14**
33,55	33,99	53,75	21,32	39,51	21,14	37,51	41,71
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**21,14**
33,97	27,99	37,08	33,54	35,34	21,14	32,91	37,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**21,14**
34,43	36,48	59,92	29,38	40,08	21,14	38,38	46,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet							**21,14**
21,14	62,69	119,79	38,90	88,98	57,68	76,88	109,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Walnüsse							**21,13**
32,05	29,77	44,17	37,18	32,45	21,13	34,66	33,73
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**21,13**
33,76	35,11	52,50	21,62	39,12	21,13	37,29	42,62
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Walnüsse							**21,13**
33,76	35,11	52,50	21,62	39,12	21,13	37,29	42,62
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**21,13**
32,05	29,77	44,17	37,18	32,45	21,13	34,66	33,73
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,13**
22,49	34,31	33,08	29,33	22,58	21,13	25,03	29,80
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,13**
28,63	29,11	52,50	22,73	33,28	21,13	37,29	40,40
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,13**
35,04	35,11	52,50	32,73	40,78	21,13	39,26	43,73
Hafer + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,13**
33,76	35,11	52,50	21,62	39,12	21,13	37,29	42,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**21,13**
32,05	29,77	44,17	37,18	32,45	21,13	34,66	33,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Pistazien roh							**21,13**
32,05	29,77	44,17	37,18	32,45	21,13	34,66	33,73
3*Cashewnuss + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**21,13**
35,91	37,21	64,67	21,13	37,53	34,93	38,27	47,30
3*Cashewnuss + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**21,13**
33,35	34,54	64,67	21,13	35,87	29,38	38,27	40,63
Walnüsse + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**21,13**
33,76	35,11	52,50	21,62	39,12	21,13	37,29	42,62
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**21,13**
31,20	28,44	35,83	43,84	29,95	21,13	32,03	31,51
Pistazien roh + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,13**
32,05	29,77	44,17	37,18	32,45	21,13	34,66	33,73
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Hafer							**21,13**
33,76	35,11	52,50	21,62	39,12	21,13	37,29	42,62
Walnüsse + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,13**
32,05	29,77	44,17	37,18	32,45	21,13	34,66	33,73
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**21,13**
33,76	35,11	52,50	21,62	39,12	21,13	37,29	42,62
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**21,13**
29,91	31,68	56,67	26,87	32,34	21,13	33,36	38,63
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**21,12**
21,12	44,19	63,63	26,12	44,52	32,30	41,84	57,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,12**
21,12	63,11	124,83	43,54	87,43	53,84	76,85	109,51
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**21,12**
31,84	35,55	59,58	23,03	38,73	21,12	36,41	43,53
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**21,12**
35,26	36,89	51,25	25,26	42,06	21,12	39,04	43,53
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**21,12**
34,40	36,89	59,58	23,03	40,39	21,12	39,04	45,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**21,12**
25,21	23,48	30,58	29,60	27,63	21,12	29,34	30,78
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**21,12**
33,64	31,35	51,42	24,69	32,32	21,12	33,22	38,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Mais-Mehl							**21,12**
33,64	31,35	51,42	24,69	32,32	21,12	33,22	38,47
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,12**
27,34	25,48	30,58	32,93	30,13	21,12	29,99	31,89
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**21,12**
34,66	34,81	68,58	21,12	37,61	30,72	39,62	44,89
Mais-Mehl + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**21,12**
33,64	31,35	51,42	24,69	32,32	21,12	33,22	38,47
Pistazien roh + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**21,12**
33,64	31,35	51,42	24,69	32,32	21,12	33,22	38,47
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Pistazien roh							**21,12**
33,64	31,35	51,42	24,69	32,32	21,12	33,22	38,47
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**21,12**
33,64	31,35	51,42	24,69	32,32	21,12	33,22	38,47
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,12**
26,06	25,48	30,58	21,82	28,46	21,12	28,02	30,78
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**21,12**
21,12	38,19	74,75	21,62	45,88	31,51	40,17	57,29
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**21,12**
21,12	52,97	93,50	32,38	69,08	46,80	59,71	85,80
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**21,12**
21,12	49,53	97,67	36,93	66,50	40,99	58,75	83,67
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**21,12**
21,12	49,53	97,67	36,93	66,50	40,99	58,75	83,67
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**21,12**
21,12	49,53	97,67	36,93	66,50	40,99	58,75	83,67
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam							**21,12**
21,12	49,53	97,67	36,93	66,50	40,99	58,75	83,67
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet							**21,12**
21,12	49,53	97,67	36,93	66,50	40,99	58,75	83,67
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**21,12**
21,12	49,53	97,67	36,93	66,50	40,99	58,75	83,67
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**21,12**
24,92	22,58	30,75	29,98	26,38	21,12	24,70	29,01
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl							**21,12**
21,12	62,75	119,88	38,86	88,95	57,59	76,92	109,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	38,00	58,33	21,11	40,00	24,44	39,47	46,67	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	40,67	62,50	21,11	44,17	42,22	41,45	56,67	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	38,00	62,50	21,11	40,00	29,44	40,13	42,22	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	42,00	62,50	21,11	40,83	38,89	38,82	52,22	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,32	36,67	62,50	21,11	41,67	33,89	41,45	46,67	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	42,00	62,50	21,11	42,50	37,78	40,13	52,22	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,67	62,50	21,11	42,50	42,22	41,45	54,44	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,18	39,33	62,50	21,11	40,00	30,56	41,45	44,44	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	36,67	62,50	21,11	40,00	33,89	41,45	44,44	**21,11**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	36,00	58,33	21,11	37,50	24,44	35,53	43,33	**21,11**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	42,00	70,83	21,11	47,50	32,78	49,34	56,67	**21,11**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,91	34,00	58,33	21,11	40,00	29,44	39,47	46,67	**21,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,91	36,00	58,33	21,11	40,00	22,78	37,50	43,33	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	43,33	62,50	21,11	42,50	38,89	41,45	54,44	**21,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	34,00	58,33	21,11	42,50	29,44	39,47	50,00	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,11**
42,74	46,00	70,83	21,11	47,50	44,44	48,03	61,11	
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,11**
34,62	38,00	62,50	21,11	38,33	30,56	38,82	42,22	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,11**
38,89	42,00	70,83	21,11	45,00	36,11	48,03	51,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**21,11**
53,85	48,85	70,75	21,11	61,02	46,16	51,92	66,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**21,11**
43,60	44,85	58,25	21,11	48,52	37,82	47,97	53,22	
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**21,11**
29,50	32,85	58,25	21,11	33,52	27,82	34,16	36,56	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**21,11**
42,32	48,85	70,75	21,11	46,02	42,82	46,00	49,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**21,11**
41,03	44,85	58,25	21,11	46,02	36,16	46,00	46,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**21,11**
39,75	42,85	58,25	21,11	43,52	37,82	42,05	49,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**21,11**
33,34	34,85	45,75	21,11	36,02	21,16	36,13	36,56	
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**21,11**
35,91	38,85	58,25	21,11	38,52	26,16	40,08	43,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh								**21,11**
31,62	35,33	62,50	22,22	38,33	21,11	36,84	41,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
56,41	51,33	66,67	21,11	63,33	56,11	50,66	72,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
44,87	51,33	66,67	21,11	48,33	52,78	44,74	55,56	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,11**
36,75	41,33	70,83	21,11	45,83	32,78	47,37	55,56	
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
32,05	35,33	54,17	21,11	35,83	37,78	32,89	42,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
33,33	34,67	41,67	21,11	35,00	23,33	33,55	37,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	38,67	41,67	21,11	41,67	31,11	38,82	44,44	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,31	45,33	54,17	21,11	45,83	47,78	40,79	55,56	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	47,33	54,17	21,11	50,83	47,78	46,71	58,89	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	62,50	21,11	38,33	29,44	38,16	41,11	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,59	47,33	54,17	21,11	48,33	46,11	44,74	52,22	**21,11**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,49	32,67	54,17	21,11	32,50	30,00	31,58	37,78	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	40,00	45,83	21,11	40,83	36,67	36,84	46,67	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,00	45,83	21,11	43,33	35,00	40,79	43,33	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,60	46,00	58,33	21,11	43,33	41,67	40,79	46,67	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,14	46,00	58,33	21,11	58,33	45,00	46,71	63,33	**21,11**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	30,00	45,83	21,11	30,83	26,67	28,95	33,33	**21,11**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	36,00	45,83	21,11	35,83	25,00	34,87	40,00	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	30,67	33,33	38,89	31,67	21,11	32,24	33,33	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	42,00	45,83	21,11	45,83	36,67	42,76	50,00	**21,11**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	42,67	54,17	21,11	44,17	36,11	42,76	51,11	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
31,20	30,67	45,83	35,56	29,17	21,11	32,24	36,67	
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
27,35	28,67	45,83	35,56	26,67	21,11	28,29	33,33	
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
34,62	36,67	54,17	21,11	39,17	37,78	36,84	44,44	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
42,31	48,67	66,67	21,11	45,00	45,00	43,42	51,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,11**
38,03	41,33	62,50	21,11	40,83	37,78	38,16	51,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
43,59	44,67	54,17	21,11	47,50	40,00	45,39	54,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
58,97	52,67	66,67	21,11	66,67	56,11	54,61	74,44	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
47,44	52,67	66,67	21,11	51,67	52,78	48,68	57,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
53,85	48,67	66,67	21,11	60,00	48,33	49,34	67,78	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,11**
31,62	33,33	58,33	21,11	38,33	29,44	37,50	45,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
41,03	44,67	54,17	21,11	45,00	38,33	43,42	47,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
39,74	42,67	54,17	21,11	42,50	40,00	39,47	51,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
46,15	48,67	54,17	21,11	51,67	46,11	48,68	54,44	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
44,87	46,67	54,17	21,11	49,17	47,78	44,74	57,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**21,11**
35,90	37,33	41,67	21,11	38,33	31,11	34,87	42,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,72	48,67	54,17	21,11	54,17	47,78	50,66	61,11	**21,11**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	35,33	58,33	21,11	35,83	24,44	33,55	42,22	**21,11**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	58,33	21,11	38,33	24,44	37,50	45,56	**21,11**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	54,17	21,11	37,50	28,33	37,50	44,44	**21,11**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	54,17	21,11	42,50	35,00	41,45	46,67	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	36,00	62,50	21,11	38,33	33,89	39,47	43,33	**21,11**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,45	39,33	62,50	21,11	47,50	43,33	39,47	53,33	**21,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	33,33	58,33	21,11	40,83	29,44	37,50	48,89	**21,11**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,86	45,33	62,50	21,11	52,50	41,67	45,39	60,00	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	40,00	62,50	21,11	40,83	42,22	39,47	53,33	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,16	46,67	54,17	21,11	47,50	46,67	43,42	53,33	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,18	41,33	62,50	21,11	39,17	38,89	36,84	51,11	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	54,27	55,33	75,00	21,11	60,00	58,33	51,32	66,67	**21,11**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,91	36,67	54,17	21,11	37,50	36,67	35,53	40,00	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	37,33	62,50	21,11	36,67	30,56	36,84	41,11	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	57,26	52,67	66,67	21,11	65,00	55,00	53,29	70,00	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,73	52,67	66,67	21,11	50,00	51,67	47,37	53,33	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	36,00	62,50	21,11	40,00	33,89	39,47	45,56	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,44	48,67	54,17	21,11	50,00	45,00	47,37	50,00	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	30,67	41,67	21,11	31,67	24,44	29,61	33,33	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,02	49,33	62,50	21,11	47,50	51,11	43,42	55,56	**21,11**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	45,33	62,50	21,11	42,50	39,44	41,45	48,89	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	41,33	70,83	21,11	43,33	36,11	46,05	50,00	**21,11**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,76	39,33	62,50	21,11	37,50	41,11	35,53	42,22	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	58,12	55,33	75,00	21,11	65,00	59,44	53,29	72,22	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,45	45,33	70,83	21,11	45,83	44,44	46,05	60,00	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,58	55,33	75,00	21,11	50,00	56,11	47,37	55,56	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	50,00	21,11	40,00	34,44	37,50	42,22	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	41,33	50,00	21,11	50,00	36,67	41,45	53,33	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	65,81	55,33	75,00	21,11	75,00	61,67	57,24	83,33	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,86	51,33	62,50	21,11	52,50	51,11	49,34	58,89	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	55,56	51,33	62,50	21,11	62,50	53,33	53,29	70,00	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	51,71	49,33	62,50	21,11	57,50	53,33	47,37	66,67	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,74	42,67	62,50	21,11	40,83	38,89	39,47	53,33	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,99	51,33	62,50	21,11	60,00	51,67	51,32	63,33	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	38,67	62,50	21,11	38,33	30,56	39,47	43,33	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	51,33	62,50	21,11	50,00	49,44	47,37	52,22	**21,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	35,33	58,33	21,11	38,33	22,78	35,53	42,22	**21,11**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	28,67	54,17	21,11	29,17	31,11	27,63	33,33	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	49,57	44,67	66,67	21,11	56,67	49,44	45,39	63,33	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	38,67	41,67	21,11	40,00	30,00	37,50	40,00	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,47	38,67	54,17	21,11	39,17	41,11	35,53	46,67	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	40,67	54,17	21,11	41,67	39,44	39,47	43,33	**21,11**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	34,67	54,17	21,11	34,17	29,44	33,55	40,00	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	44,67	66,67	21,11	41,67	46,11	39,47	46,67	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,74	38,32	41,25	21,11	26,05	27,39	26,79	36,11	**21,11**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	54,17	21,11	40,83	36,11	38,82	48,89	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	48,67	54,17	21,11	52,50	46,67	49,34	56,67	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	40,67	54,17	21,11	44,17	41,11	41,45	50,00	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,89	40,00	62,50	21,11	42,50	42,22	39,47	55,56	**21,11**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	32,48	33,33	41,67	22,22	35,00	21,11	34,21	33,33	**21,11**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	32,48	33,33	41,67	22,22	35,00	21,11	34,21	33,33	**21,11**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	32,48	36,00	58,33	22,22	38,33	21,11	36,84	42,22	**21,11**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	25,64	21,33	41,67	33,33	28,33	21,11	28,95	35,56	**21,11**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	24,79	21,33	41,67	33,33	26,67	21,11	28,95	33,33	**21,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Bulgur, trocken	30,77	30,67	50,00	37,78	31,67	21,11	34,21	33,33	**21,11**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	29,06	26,67	41,67	35,56	30,00	21,11	31,58	35,56	**21,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Amaranth, ungekocht	29,06	26,67	41,67	35,56	30,00	21,11	31,58	35,56	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	28,21	24,67	41,67	43,33	29,17	21,11	32,89	35,56	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	35,47	37,33	50,00	21,11	38,33	29,44	37,50	44,44	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	45,73	47,33	62,50	21,11	50,83	46,11	49,34	61,11	**21,11**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	31,62	35,33	62,50	21,11	35,83	36,11	35,53	44,44	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	29,91	27,33	41,67	46,56	28,33	21,11	32,89	30,00	**21,11**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	38,03	41,33	62,50	21,11	40,83	34,44	41,45	51,11	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Kakao	31,62	30,00	41,67	45,56	30,83	21,11	35,53	35,56	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	55,98	51,33	75,00	21,11	63,33	54,44	53,29	74,44	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	44,44	51,33	75,00	21,11	48,33	51,11	47,37	57,78	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	43,16	47,33	62,50	21,11	48,33	44,44	47,37	54,44	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	41,88	45,33	62,50	21,11	45,83	46,11	43,42	57,78	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Kakao	27,35	24,67	41,67	43,33	27,50	21,11	32,89	33,33	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	34,62	36,00	45,83	21,11	35,83	26,67	34,21	41,11	**21,11**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	37,18	40,00	58,33	21,11	38,33	31,67	38,16	47,78	**21,11**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	35,47	38,67	62,50	21,11	39,17	28,89	41,45	44,44	**21,11**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	29,06	32,67	62,50	21,11	34,17	30,56	35,53	37,78	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	43,16	44,67	62,50	21,11	49,17	40,56	49,34	54,44	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	41,88	48,67	75,00	21,11	46,67	45,56	47,37	51,11	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	41,03	44,00	58,33	21,11	43,33	43,33	40,13	54,44	**21,11**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	30,77	34,00	58,33	21,11	33,33	33,33	32,24	41,11	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	32,91	34,67	50,00	21,11	36,67	23,89	37,50	37,78	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	40,60	44,67	62,50	21,11	46,67	38,89	47,37	47,78	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**21,11**
43,59	50,00	70,83	21,11	45,83	48,33	44,08	54,44
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**21,11**
24,79	24,67	41,67	36,67	25,00	21,11	26,97	27,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**21,11**
39,32	42,67	62,50	21,11	44,17	40,56	43,42	51,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**21,11**
44,87	46,00	58,33	21,11	48,33	43,33	46,05	57,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**21,11**
53,42	48,67	75,00	21,11	61,67	48,89	53,29	67,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**21,11**
42,31	46,00	58,33	21,11	45,83	41,67	44,08	51,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**21,11**
55,13	50,00	70,83	21,11	60,83	51,67	50,00	71,11
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
36,32	39,33	58,33	21,11	38,33	31,11	37,50	46,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
33,76	35,33	45,83	21,11	35,83	26,11	33,55	40,00
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
29,91	33,33	58,33	21,11	33,33	32,78	31,58	40,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
34,62	37,33	54,17	25,56	41,67	21,11	38,82	43,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
54,27	49,33	70,83	21,11	60,83	51,11	49,34	70,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
44,02	45,33	58,33	21,11	48,33	42,78	45,39	56,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
42,74	49,33	70,83	21,11	45,83	47,78	43,42	53,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
41,45	45,33	58,33	21,11	45,83	41,11	43,42	50,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,11**
40,17	43,33	58,33	21,11	43,33	42,78	39,47	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	41,03	45,33	58,33	21,11	45,00	41,67	42,76	50,00	**21,11**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	23,50	24,00	41,67	36,67	24,17	21,11	25,66	26,67	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	33,33	35,33	45,83	21,11	35,00	26,67	32,89	40,00	**21,11**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	33,33	36,67	58,33	21,11	35,83	26,11	36,84	40,00	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	43,59	45,33	58,33	21,11	47,50	43,33	44,74	56,67	**21,11**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	26,92	30,67	58,33	21,11	30,83	27,78	30,92	33,33	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	51,28	46,67	70,83	21,11	58,33	46,11	48,68	63,33	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	39,74	43,33	58,33	21,11	42,50	43,33	38,82	53,33	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	39,74	46,67	70,83	21,11	43,33	42,78	42,76	46,67	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	38,46	42,67	58,33	21,11	43,33	36,11	42,76	43,33	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	37,18	40,67	58,33	21,11	40,83	37,78	38,82	46,67	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	30,77	32,67	45,83	21,11	33,33	21,11	32,89	33,33	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	42,31	43,33	58,33	21,11	46,67	37,78	46,05	51,11	**21,11**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,49	33,33	58,33	21,11	32,50	33,33	30,92	40,00	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	38,46	41,33	58,33	21,11	41,67	37,78	40,13	47,78	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	39,74	43,33	58,33	21,11	44,17	36,11	44,08	44,44	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	41,03	47,33	70,83	21,11	44,17	42,78	44,08	47,78	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse								**21,11**
52,56	47,33	70,83	21,11	59,17	46,11	50,00	64,44	
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse								**21,11**
28,21	31,33	58,33	21,11	31,67	27,78	32,24	34,44	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse								**21,11**
34,62	37,33	58,33	21,11	36,67	26,11	38,16	41,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**21,11**
42,31	49,33	70,83	21,11	45,00	48,33	42,76	53,33	
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**21,11**
35,90	39,33	58,33	21,11	37,50	31,67	36,84	46,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
33,76	32,00	41,67	48,89	33,33	21,11	36,18	36,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**21,11**
53,85	49,33	70,83	21,11	60,00	51,67	48,68	70,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse								**21,11**
32,05	33,33	45,83	21,11	34,17	21,11	34,21	34,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl								**21,11**
41,03	42,67	58,33	21,11	45,83	37,78	44,74	50,00	
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
33,76	35,33	62,50	21,11	38,33	34,44	38,16	48,89	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
35,04	35,33	62,50	21,11	40,83	34,44	38,16	52,22	
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
38,89	43,33	75,00	21,11	45,83	37,78	48,03	58,89	
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
36,32	39,33	62,50	21,11	38,33	29,44	38,16	48,89	
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
32,48	37,33	62,50	21,11	35,83	29,44	34,21	45,56	
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
33,76	37,33	62,50	21,11	38,33	27,78	36,18	45,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen								**21,11**
41,45	42,00	58,33	21,11	46,67	39,44	46,05	51,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	31,20	32,00	45,83	21,11	34,17	22,78	34,21	34,44	**21,11**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	23,93	21,33	41,67	33,33	25,00	21,11	28,95	31,11	**21,11**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	33,76	36,00	58,33	21,11	36,67	27,78	38,16	41,11	**21,11**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	27,35	30,00	58,33	21,11	31,67	29,44	32,24	34,44	**21,11**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,19	36,00	58,33	21,11	37,50	27,78	38,16	42,22	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	51,71	46,00	70,83	21,11	59,17	47,78	50,00	64,44	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	40,17	46,00	70,83	21,11	44,17	44,44	44,08	47,78	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	37,61	40,00	58,33	21,11	41,67	39,44	40,13	47,78	**21,11**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	36,32	38,67	58,33	21,11	38,33	33,33	38,16	47,78	**21,11**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,91	32,67	58,33	21,11	33,33	35,00	32,24	41,11	**21,11**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,78	30,00	58,33	21,11	32,50	29,44	32,24	35,56	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,62	32,00	45,83	21,11	35,00	22,78	34,21	35,56	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	39,32	42,00	58,33	21,11	45,00	37,78	44,08	45,56	**21,11**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	30,34	29,33	41,67	36,67	30,00	21,11	32,89	34,44	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	38,89	42,00	58,33	21,11	44,17	37,78	44,08	44,44	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	41,45	44,67	58,33	21,11	45,83	43,33	44,08	51,11	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	33,76	34,67	45,83	21,11	35,83	28,33	34,21	41,11	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,88	42,00	58,33	21,11	47,50	39,44	46,05	52,22	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	38,03	40,00	58,33	21,11	42,50	39,44	40,13	48,89	**21,11**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	26,50	26,67	50,00	32,11	29,17	21,11	35,53	36,67	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	40,17	42,67	58,33	21,11	43,33	45,00	40,13	54,44	**21,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	25,21	21,33	41,67	33,33	27,50	21,11	28,95	34,44	**21,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	32,91	32,67	50,00	42,11	36,67	21,11	37,50	40,00	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	25,64	23,33	37,50	45,56	25,00	21,11	28,29	27,78	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	52,14	46,00	70,83	21,11	60,00	47,78	50,00	65,56	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	42,74	48,67	70,83	21,11	45,83	50,00	44,08	54,44	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	40,60	46,00	70,83	21,11	45,00	44,44	44,08	48,89	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	54,27	48,67	70,83	21,11	60,83	53,33	50,00	71,11	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	44,02	44,67	58,33	21,11	48,33	45,00	46,05	57,78	**21,11**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	30,77	30,67	50,00	37,78	31,67	21,11	34,21	33,33	**21,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Bulgur, trocken	32,48	36,00	58,33	22,22	38,33	21,11	36,84	42,22	**21,11**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	39,33	62,50	21,11	39,17	26,11	38,82	45,56	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	43,33	62,50	21,11	41,67	38,33	40,79	52,22	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	38,00	66,67	21,11	40,83	35,56	40,79	45,56	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
39,32	40,67	62,50	21,11	43,33	41,67	40,79	54,44	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
32,91	28,00	29,17	64,44	29,17	21,11	34,21	30,00	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
30,77	36,00	58,33	21,11	36,67	23,89	34,87	41,11	
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
32,05	36,00	58,33	21,11	39,17	22,22	36,84	41,11	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
32,48	35,33	62,50	21,11	39,17	31,11	38,82	45,56	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
34,62	38,00	58,33	21,11	39,17	23,89	38,82	44,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
33,33	34,00	58,33	21,11	41,67	28,89	38,82	47,78	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
34,62	36,67	62,50	21,11	39,17	33,33	40,79	42,22	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
32,05	34,00	58,33	21,11	39,17	28,89	38,82	44,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
40,60	44,67	66,67	21,11	41,67	40,56	40,79	53,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
42,31	47,33	75,00	21,11	46,67	46,11	47,37	60,00	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,11**
37,18	42,00	70,83	21,11	46,67	32,22	48,68	54,44	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
37,61	43,33	75,00	21,11	46,67	34,44	48,68	55,56	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
33,76	35,33	62,50	21,11	41,67	31,11	38,82	48,89	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
35,04	38,00	66,67	21,11	39,17	35,56	40,79	43,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,32	39,33	62,50	21,11	39,17	30,00	40,79	42,22	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	42,00	62,50	21,11	41,67	37,22	39,47	50,00	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	42,00	62,50	21,11	40,00	38,33	38,16	50,00	**21,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	37,33	62,50	21,11	39,17	24,44	36,84	42,22	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,62	38,00	62,50	21,11	39,17	28,89	39,47	40,00	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	39,33	66,67	21,11	37,50	32,22	38,16	41,11	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,74	42,00	66,67	21,11	43,33	43,89	40,79	55,56	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	46,00	70,83	21,11	46,67	43,89	47,37	58,89	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	40,67	66,67	21,11	39,17	32,22	40,79	43,33	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	38,00	62,50	21,11	37,50	30,00	38,16	40,00	**21,11**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	37,33	62,50	21,11	36,67	26,11	34,87	42,22	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	43,33	75,00	21,11	44,17	37,78	47,37	50,00	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	42,00	66,67	21,11	41,67	43,89	40,79	53,33	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,47	36,67	62,50	21,11	40,83	33,33	40,79	44,44	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	40,67	62,50	21,11	41,67	41,67	40,79	52,22	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,03	42,00	70,83	21,11	44,17	35,56	47,37	48,89	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	43,33	66,67	21,11	40,00	40,56	38,16	51,11	**21,11**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	26,07	24,00	41,67	34,44	26,67	21,11	30,26	32,22	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Hafer	27,78	26,00	37,50	46,67	26,67	21,11	29,61	28,89	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,04	32,00	41,67	60,00	35,00	21,11	38,16	37,78	**21,11**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	32,48	32,00	41,67	37,78	31,67	21,11	34,21	35,56	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	28,00	41,67	53,33	30,00	21,11	36,84	35,56	**21,11**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	30,00	58,33	23,33	32,50	21,11	36,84	40,00	**21,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,76	36,00	58,33	33,33	40,00	21,11	38,82	43,33	**21,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	27,35	24,00	41,67	34,44	29,17	21,11	30,26	35,56	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	30,77	34,00	62,50	21,11	35,00	26,11	35,53	36,67	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	32,91	36,00	62,50	21,11	36,67	25,56	37,50	38,89	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	36,32	39,33	62,50	21,11	37,50	35,56	36,84	48,89	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	34,62	38,00	62,50	21,11	37,50	34,44	35,53	46,67	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	37,61	38,67	62,50	21,11	40,83	38,33	38,82	53,33	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Hafer	40,17	44,00	70,83	21,11	44,17	40,56	45,39	57,78	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Hafer	32,91	34,67	62,50	21,11	36,67	30,00	38,82	41,11	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Quinoa	38,03	42,00	70,83	21,11	42,50	41,11	43,42	55,56	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**21,11**
35,47	40,00	70,83	21,11	44,17	28,89	46,71	53,33
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**21,11**
32,48	35,33	62,50	21,11	35,00	27,22	36,84	38,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**21,11**
33,76	38,00	62,50	21,11	35,83	35,56	34,21	46,67
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**21,11**
32,05	36,00	62,50	21,11	35,00	26,67	36,18	38,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**21,11**
35,90	40,00	62,50	21,11	37,50	35,00	36,18	48,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**21,11**
36,75	38,67	62,50	21,11	39,17	38,33	38,82	51,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**21,11**
31,62	32,00	58,33	21,11	39,17	25,56	36,84	46,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**21,11**
38,46	41,33	62,50	21,11	39,17	35,00	38,82	51,11
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**21,11**
30,77	34,00	58,33	21,11	35,00	21,11	34,87	41,11
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**21,11**
29,91	34,00	62,50	21,11	33,33	27,22	34,21	36,67
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**21,11**
28,21	30,00	58,33	21,11	35,00	26,11	34,87	41,11
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**21,11**
26,92	32,00	58,33	21,11	32,50	21,11	30,92	37,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**21,11**
29,49	30,00	58,33	21,11	37,50	26,11	34,87	44,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**21,11**
32,05	34,00	45,83	24,44	37,50	21,11	34,87	37,78
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**21,11**
31,62	32,67	62,50	21,11	36,67	30,56	36,84	41,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**21,11**
34,62	36,67	62,50	21,11	37,50	38,89	36,84	48,89
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**21,11**
33,33	38,00	70,83	21,11	42,50	29,44	44,74	51,11
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**21,11**
33,76	34,67	62,50	21,11	38,33	30,00	38,82	43,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	34,62	37,33	62,50	21,11	36,67	26,67	38,82	41,11	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Hafer	36,32	40,00	70,83	21,11	41,67	32,22	45,39	47,78	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	35,47	36,67	62,50	21,11	39,17	38,89	36,84	51,11	**21,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,05	29,33	45,83	34,44	34,17	21,11	32,24	36,67	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	30,77	32,67	62,50	21,11	35,00	30,56	36,84	38,89	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	36,75	40,00	62,50	21,11	39,17	33,89	37,50	48,89	**21,11**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	30,34	32,00	58,33	21,11	36,67	25,56	36,84	43,33	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Quinoa	34,19	38,00	70,83	21,11	40,00	32,78	43,42	45,56	**21,11**
Hafer + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	36,00	58,33	22,22	38,33	21,11	36,84	42,22	**21,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Pistazien roh	30,77	30,67	50,00	37,78	31,67	21,11	34,21	33,33	**21,11**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	33,33	58,33	24,22	38,33	21,11	36,84	42,22	**21,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	33,33	58,33	24,22	38,33	21,11	36,84	42,22	**21,11**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	32,48	33,33	41,67	22,22	35,00	21,11	34,21	33,33	**21,11**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	30,77	30,67	50,00	37,78	31,67	21,11	34,21	33,33	**21,11**
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,11	62,86	129,58	41,19	88,68	58,03	78,55	111,52	**21,11**
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,11	64,19	129,58	43,41	88,68	59,14	77,23	109,30	**21,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,11	47,53	100,42	31,19	68,68	45,26	60,13	87,08	**21,11**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,11	64,19	129,58	41,19	88,68	53,59	77,23	109,30	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	34,62	38,67	66,67	21,11	43,33	27,22	45,39	51,11	**21,11**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	30,77	29,33	41,67	36,67	30,83	21,11	32,89	35,56	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	35,04	38,67	58,33	21,11	36,67	33,33	34,87	46,67	**21,11**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	33,76	36,67	58,33	21,11	36,67	25,56	37,50	40,00	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	51,71	46,67	70,83	21,11	59,17	45,56	49,34	63,33	**21,11**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,34	32,67	58,33	21,11	34,17	35,00	32,24	42,22	**21,11**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	36,75	38,67	58,33	21,11	39,17	33,33	38,16	48,89	**21,11**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	24,36	21,33	41,67	33,33	25,83	21,11	28,95	32,22	**21,11**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	27,35	30,67	58,33	21,11	31,67	27,22	31,58	33,33	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	35,90	38,67	58,33	21,11	38,33	32,22	36,18	46,67	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	39,32	42,67	66,67	21,11	43,33	38,89	44,08	55,56	**21,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	31,20	36,00	62,50	23,33	38,33	21,11	36,18	43,33	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	40,17	46,67	70,83	21,11	44,17	42,22	43,42	46,67	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	32,48	33,33	41,67	22,22	35,00	21,11	34,21	33,33	**21,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,19	34,67	45,83	21,11	36,67	28,33	34,21	42,22	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	32,05	34,67	58,33	21,11	35,83	23,89	36,18	36,67	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	32,05	33,33	58,33	21,11	35,83	28,33	37,50	38,89	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	31,20	34,67	58,33	21,11	34,17	25,00	34,87	36,67	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	25,64	21,33	41,67	33,33	28,33	21,11	28,95	35,56	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	35,47	38,67	66,67	21,11	40,83	30,56	44,08	45,56	**21,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	33,76	37,33	62,50	23,33	40,00	21,11	38,82	45,56	**21,11**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	29,49	30,67	54,17	21,11	35,83	23,89	35,53	41,11	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	43,16	48,67	70,83	21,11	46,67	50,00	44,08	55,56	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	36,75	37,33	58,33	21,11	40,00	36,67	37,50	51,11	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	38,89	42,67	58,33	21,11	44,17	35,56	43,42	43,33	**21,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	30,77	30,67	54,17	21,11	38,33	23,89	35,53	44,44	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	33,76	36,00	58,33	21,11	35,83	25,00	37,50	38,89	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	23,33	37,50	45,56	25,83	21,11	28,29	28,89	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	54,70	48,67	70,83	21,11	61,67	53,33	50,00	72,22	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	37,61	40,00	58,33	21,11	38,33	33,33	37,50	48,89	**21,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	35,90	37,33	58,33	21,11	38,33	36,67	37,50	48,89	**21,11**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	32,91	33,33	58,33	21,11	37,50	28,33	37,50	41,11	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	40,60	42,67	58,33	21,11	44,17	45,00	40,13	55,56	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	41,45	42,67	58,33	21,11	46,67	37,22	45,39	50,00	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,88	44,67	58,33	21,11	46,67	43,33	44,08	52,22	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	37,61	40,67	58,33	21,11	41,67	37,22	39,47	46,67	**21,11**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	25,21	24,67	37,50	37,78	25,83	21,11	26,97	26,67	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	44,44	44,67	58,33	21,11	49,17	45,00	46,05	58,89	**21,11**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	23,93	27,33	54,17	21,11	28,33	28,33	27,63	30,00	**21,11**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,32	40,67	75,00	21,11	44,17	32,22	48,03	52,22	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	48,29	43,33	66,67	21,11	55,83	46,67	45,39	60,00	**21,11**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	30,77	34,00	54,17	21,11	35,00	35,00	32,89	38,89	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	36,75	43,33	66,67	21,11	40,83	43,33	39,47	43,33	**21,11**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	37,18	40,00	54,17	21,11	40,00	33,33	38,82	45,56	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	55,98	51,33	66,67	21,11	64,17	52,22	53,29	66,67	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	38,03	39,33	54,17	21,11	43,33	38,33	41,45	46,67	**21,11**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,20	32,67	62,50	21,11	36,67	28,89	38,16	42,22	**21,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	32,67	62,50	21,11	39,17	28,89	38,16	45,56	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	35,47	39,33	54,17	21,11	40,83	36,67	39,47	40,00	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	34,19	37,33	54,17	21,11	38,33	38,33	35,53	43,33	**21,11**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	38,89	44,00	62,50	21,11	41,67	36,67	41,45	45,56	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	45,73	47,33	54,17	21,11	51,67	43,89	49,34	53,33	**21,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,20	34,67	62,50	21,11	36,67	22,22	36,18	38,89	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	44,87	47,33	54,17	21,11	50,83	43,33	48,68	51,11	**21,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,34	26,67	41,67	46,67	31,67	21,11	33,55	36,67	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	46,58	50,00	62,50	21,11	51,67	48,33	49,34	55,56	**21,11**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	39,74	41,33	54,17	21,11	43,33	33,33	42,76	47,78	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	57,69	51,33	66,67	21,11	65,83	53,33	54,61	71,11	**21,11**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	35,33	45,83	22,22	36,67	21,11	35,53	38,89	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	46,15	51,33	66,67	21,11	50,83	50,00	48,68	54,44	**21,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	40,60	40,67	45,83	21,11	45,00	33,89	42,76	46,67	**21,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	36,75	38,67	45,83	21,11	40,00	33,89	36,84	43,33	**21,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	38,03	40,67	45,83	21,11	42,50	32,22	40,79	40,00	**21,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	39,32	44,67	58,33	21,11	42,50	38,89	40,79	43,33	**21,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	50,85	44,67	58,33	21,11	57,50	42,22	46,71	60,00	**21,11**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,91	34,67	62,50	21,11	34,17	23,89	34,21	38,89	**21,11**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	32,91	34,67	45,83	21,11	35,00	22,22	34,87	36,67	**21,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
33,76	36,67	62,50	21,11	36,67	23,89	38,16	42,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
47,44	47,33	54,17	21,11	53,33	45,00	50,66	57,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
42,74	48,00	62,50	21,11	46,67	48,33	43,42	52,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
44,02	50,00	62,50	21,11	49,17	46,67	47,37	48,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
45,30	54,00	75,00	21,11	49,17	53,33	47,37	52,22	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
56,84	54,00	75,00	21,11	64,17	56,67	53,29	68,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
43,16	47,33	54,17	21,11	49,17	42,22	47,37	46,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
44,44	51,33	66,67	21,11	49,17	48,89	47,37	50,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
34,62	36,00	41,67	21,11	37,50	28,33	34,87	38,89	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
32,48	38,00	62,50	21,11	36,67	38,33	35,53	38,89	
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh								**21,11**
30,34	33,33	54,17	21,11	33,33	26,67	33,55	36,67	
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh								**21,11**
26,50	28,67	45,83	21,11	30,00	23,89	28,95	30,00	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Pistazien roh								**21,11**
28,21	31,33	54,17	21,11	31,67	27,22	31,58	34,44	
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
31,62	35,33	54,17	21,11	36,67	33,89	35,53	36,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
51,71	50,00	62,50	21,11	59,17	48,89	51,32	60,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
36,32	40,00	50,00	21,11	39,17	31,67	37,50	38,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
33,33	35,33	54,17	21,11	38,33	35,00	36,84	41,11
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**21,11**
34,62	37,33	54,17	21,11	36,67	25,56	37,50	41,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
52,99	54,00	75,00	21,11	59,17	55,56	51,32	63,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**21,11**
41,03	47,33	66,67	21,11	44,17	42,22	43,42	47,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
54,27	50,00	62,50	21,11	61,67	50,56	53,29	66,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
64,53	54,00	75,00	21,11	74,17	58,89	57,24	80,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
50,43	48,00	62,50	21,11	56,67	50,56	47,37	63,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**21,11**
52,56	47,33	66,67	21,11	59,17	45,56	49,34	64,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
55,13	50,00	66,67	21,11	62,50	53,33	50,66	68,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,11**
29,49	26,67	41,67	46,67	30,00	21,11	33,55	34,44
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
38,03	41,33	54,17	21,11	41,67	32,22	41,45	43,33
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
46,58	44,00	62,50	21,11	51,67	38,89	45,39	56,67
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
40,17	38,00	62,50	21,11	46,67	40,56	39,47	50,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
44,87	46,00	54,17	21,11	50,00	45,00	46,71	55,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**21,11**
30,77	33,33	58,33	24,22	38,33	21,11	36,84	42,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**21,11**
37,18	37,33	41,67	21,11	40,83	28,33	38,82	41,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**21,11**
42,31	43,33	54,17	21,11	46,67	37,22	45,39	51,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
43,59	45,33	54,17	21,11	48,33	45,00	44,74	54,44	
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh								**21,11**
27,78	29,33	41,67	21,11	30,83	21,67	29,61	30,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
42,31	46,00	54,17	21,11	47,50	43,33	44,74	48,89	
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh								**21,11**
23,46	36,99	41,25	21,11	25,22	24,61	26,79	32,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Pistazien roh								**21,11**
38,46	41,33	54,17	21,11	41,67	37,22	39,47	47,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
43,59	50,00	66,67	21,11	47,50	50,00	44,74	52,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
35,47	37,33	41,67	21,11	39,17	27,22	37,50	36,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
41,03	44,00	54,17	21,11	45,00	45,00	40,79	52,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
44,02	40,00	50,00	21,11	49,17	33,89	41,45	50,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Pistazien roh								**21,11**
39,74	43,33	54,17	21,11	44,17	35,56	43,42	44,44	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**21,11**
41,88	45,33	54,17	21,11	46,67	43,89	43,42	50,00	
Bulgur, trocken + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
32,48	36,00	58,33	22,22	38,33	21,11	36,84	42,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**21,11**
35,04	32,00	41,67	60,00	35,00	21,11	38,16	37,78	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
38,89	38,00	66,67	21,11	44,17	36,67	42,76	48,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
42,74	42,00	66,67	21,11	46,67	45,00	42,76	58,89	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
42,31	43,33	75,00	21,11	49,17	38,89	49,34	55,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
29,91	29,33	41,67	44,44	29,17	21,11	31,58	31,11	
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
39,74	38,00	66,67	21,11	45,83	36,67	42,76	51,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
46,15	47,33	75,00	21,11	51,67	47,22	49,34	65,56	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
41,88	43,33	66,67	21,11	45,00	41,67	40,13	56,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
37,61	35,33	62,50	21,11	46,67	32,22	40,79	54,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
42,74	43,33	66,67	21,11	46,67	40,56	41,45	56,67	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
36,32	35,33	62,50	21,11	44,17	32,22	40,79	51,11	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
41,45	43,33	75,00	21,11	51,67	35,56	50,66	61,11	
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
38,89	39,33	66,67	21,11	44,17	32,22	41,45	46,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
38,89	43,33	66,67	21,11	41,67	39,44	39,47	51,11	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
38,89	39,33	62,50	21,11	44,17	27,22	40,79	51,11	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
35,04	37,33	62,50	21,11	41,67	27,22	36,84	47,78	
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,11**
35,04	39,33	66,67	21,11	39,17	31,11	39,47	41,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
44,44	44,67	66,67	21,11	46,67	41,67	42,76	58,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
43,59	42,00	66,67	21,11	48,33	45,00	42,76	61,11	
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,11**
36,32	37,33	62,50	21,11	44,17	25,56	38,82	47,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**21,11**
38,03	39,33	66,67	21,11	42,50	33,33	40,13	46,67
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**21,11**
40,60	40,67	66,67	21,11	44,17	33,33	42,76	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**21,11**
30,77	28,00	41,67	53,33	30,00	21,11	36,84	35,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**21,11**
26,50	25,33	33,33	33,11	26,67	21,11	28,95	26,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**21,11**
30,77	33,33	58,33	24,22	38,33	21,11	36,84	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**21,11**
26,50	25,33	33,33	33,11	26,67	21,11	28,95	26,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,11**
26,50	25,33	33,33	33,11	26,67	21,11	28,95	26,67
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**21,11**
26,50	25,33	33,33	33,11	26,67	21,11	28,95	26,67
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**21,11**
28,21	26,67	41,67	35,56	28,33	21,11	31,58	33,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**21,11**
24,79	21,33	41,67	33,33	26,67	21,11	28,95	33,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**21,11**
25,64	21,33	41,67	33,33	28,33	21,11	28,95	35,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Buchweizen							**21,11**
23,93	21,33	41,67	33,33	25,00	21,11	28,95	31,11
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**21,11**
23,93	21,33	41,67	33,33	25,00	21,11	28,95	31,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Buchweizen							**21,11**
28,21	26,67	41,67	35,56	28,33	21,11	31,58	33,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**21,11**
24,79	21,33	41,67	33,33	26,67	21,11	28,95	33,33
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**21,11**
24,79	21,33	41,67	33,33	26,67	21,11	28,95	33,33
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**21,11**
32,48	32,00	41,67	37,78	31,67	21,11	34,21	35,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
32,48	32,00	41,67	37,78	31,67	21,11	34,21	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
35,04	32,00	41,67	60,00	35,00	21,11	38,16	37,78	
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**21,11**
28,21	26,67	41,67	35,56	28,33	21,11	31,58	33,33	
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**21,11**
29,06	26,67	41,67	35,56	30,00	21,11	31,58	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
30,77	28,00	41,67	53,33	30,00	21,11	36,84	35,56	
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
24,79	21,33	41,67	33,33	26,67	21,11	28,95	33,33	
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
25,64	21,33	41,67	33,33	28,33	21,11	28,95	35,56	
Hafer + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
28,21	26,67	41,67	35,56	28,33	21,11	31,58	33,33	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Hafer								**21,11**
32,48	32,00	41,67	37,78	31,67	21,11	34,21	35,56	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
30,77	30,67	50,00	37,78	31,67	21,11	34,21	33,33	
Buchweizen + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
23,93	21,33	41,67	33,33	25,00	21,11	28,95	31,11	
Hafer + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
29,06	26,67	41,67	35,56	30,00	21,11	31,58	35,56	
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
24,79	21,33	41,67	33,33	26,67	21,11	28,95	33,33	
Buchweizen + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
28,21	26,67	41,67	35,56	28,33	21,11	31,58	33,33	
Amaranth, ungekocht + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
29,06	26,67	41,67	35,56	30,00	21,11	31,58	35,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
26,50	25,33	33,33	33,11	26,67	21,11	28,95	26,67	
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
26,50	25,33	33,33	33,11	26,67	21,11	28,95	26,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
30,77	28,00	41,67	53,33	30,00	21,11	36,84	35,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
35,04	32,00	41,67	60,00	35,00	21,11	38,16	37,78	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,11**
30,77	30,67	50,00	37,78	31,67	21,11	34,21	33,33	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Hafer								**21,11**
28,21	26,67	41,67	35,56	28,33	21,11	31,58	33,33	
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer								**21,11**
32,48	36,00	58,33	22,22	38,33	21,11	36,84	42,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Hafer								**21,11**
29,06	26,67	41,67	35,56	30,00	21,11	31,58	35,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Hafer								**21,11**
32,48	36,00	58,33	22,22	38,33	21,11	36,84	42,22	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**21,11**
21,11	35,87	69,58	30,28	44,35	25,83	40,85	56,82	
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht								**21,11**
24,45	38,07	45,25	21,42	26,23	21,11	26,84	33,51	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**21,11**
32,52	32,43	46,71	41,34	36,37	21,11	36,75	39,69	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl								**21,11**
29,53	27,09	38,38	45,79	28,03	21,11	32,14	29,69	
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**21,11**
26,11	26,43	46,71	31,34	28,87	21,11	34,78	36,36	
3*Spirulina getrocknet + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**21,10**
21,10	62,87	129,50	41,21	88,58	57,98	78,48	111,43	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten								**21,10**
21,10	47,53	100,33	31,21	68,58	45,20	60,06	86,99	
3*Spirulina getrocknet + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**21,10**
21,10	64,20	129,50	43,43	88,58	59,09	77,16	109,21	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**21,10**
21,10	64,20	129,50	41,21	88,58	53,53	77,16	109,21	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht								**21,10**
27,18	36,55	50,46	29,11	29,10	21,10	30,09	39,39	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss								**21,10**
28,96	31,16	52,00	21,10	35,24	21,43	33,79	39,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	25,72	24,85	26,75	31,58	26,07	21,10	27,45	26,04	**21,10**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	25,72	24,85	26,75	31,58	26,07	21,10	27,45	26,04	**21,10**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	29,99	32,85	51,75	22,69	37,73	21,10	35,34	41,60	**21,10**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	30,03	34,68	51,67	24,60	34,33	21,10	34,43	37,56	**21,10**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Mandeln	30,03	34,68	51,67	24,60	34,33	21,10	34,43	37,56	**21,10**
Quinoa + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	30,03	34,68	51,67	24,60	34,33	21,10	34,43	37,56	**21,10**
Mandeln + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	30,03	34,68	51,67	24,60	34,33	21,10	34,43	37,56	**21,10**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	26,94	36,37	35,29	21,10	24,88	21,88	25,98	34,20	**21,10**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	29,99	32,85	51,75	22,69	37,73	21,10	35,34	41,60	**21,10**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	29,99	32,85	51,75	22,69	37,73	21,10	35,34	41,60	**21,10**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,99	32,85	51,75	22,69	37,73	21,10	35,34	41,60	**21,10**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	26,78	41,55	52,96	21,10	30,87	27,88	34,55	42,16	**21,10**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	23,36	37,55	44,63	21,10	25,87	21,21	26,66	33,27	**21,10**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	25,07	38,89	44,63	21,10	25,87	22,32	27,97	35,49	**21,10**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	24,22	36,22	44,63	21,10	27,53	25,66	27,97	37,71	**21,10**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	23,36	36,22	44,63	21,10	25,87	25,66	27,97	35,49	**21,10**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	22,51	37,55	44,63	21,10	24,20	22,32	25,34	33,27	**21,10**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,72	24,85	26,75	31,58	26,07	21,10	27,45	26,04	**21,10**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,10**
25,72	24,85	26,75	31,58	26,07	21,10	27,45	26,04	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,10**
25,72	24,85	26,75	31,58	26,07	21,10	27,45	26,04	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,10**
25,72	24,85	26,75	31,58	26,07	21,10	27,45	26,04	
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa								**21,10**
30,03	34,68	51,67	24,60	34,33	21,10	34,43	37,56	
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Quinoa								**21,10**
30,03	34,68	51,67	24,60	34,33	21,10	34,43	37,56	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart								**21,10**
21,10	49,22	94,58	28,90	67,89	46,29	57,71	83,42	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,09**
28,61	27,14	45,58	21,79	32,17	21,09	28,34	39,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet								**21,09**
21,09	31,65	51,83	49,44	41,00	26,89	39,97	48,56	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet								**21,09**
21,09	35,89	69,42	30,32	44,15	25,72	40,72	56,64	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**21,09**
27,66	39,33	38,50	21,09	28,32	25,92	28,68	35,84	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**21,09**
26,38	38,67	38,50	21,09	26,65	25,92	26,71	34,73	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**21,09**
26,80	39,33	38,50	21,09	27,48	25,37	28,03	33,62	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer								**21,09**
25,09	37,33	38,50	21,09	24,98	22,03	26,05	32,51	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa								**21,09**
22,96	35,33	38,50	21,09	23,32	22,59	24,08	30,29	
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**21,09**
36,52	42,36	49,50	21,09	44,54	23,19	43,24	44,67	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**21,09**
31,08	40,67	42,67	21,09	32,48	28,70	30,00	40,29	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**21,09**
27,23	40,67	42,67	21,09	27,48	27,59	28,03	34,73	
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**21,09**
21,09	49,29	97,42	36,93	65,78	40,37	58,64	83,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	21,09	49,29	97,42	36,93	65,78	40,37	58,64	83,20	**21,09**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	21,09	49,29	97,42	36,93	65,78	40,37	58,64	83,20	**21,09**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	21,09	49,29	97,42	36,93	65,78	40,37	58,64	83,20	**21,09**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	21,09	49,29	97,42	36,93	65,78	40,37	58,64	83,20	**21,09**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	21,09	49,29	97,42	36,93	65,78	40,37	58,64	83,20	**21,09**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,71	35,01	38,83	22,54	23,22	21,08	24,26	31,76	**21,08**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	23,50	36,43	42,50	21,08	25,49	24,73	27,05	33,87	**21,08**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	32,76	43,69	43,92	21,08	37,02	34,21	36,11	39,88	**21,08**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	34,04	47,69	56,42	21,08	37,02	40,88	36,11	43,21	**21,08**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	45,58	47,69	56,42	21,08	52,02	44,21	42,03	59,88	**21,08**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	21,22	31,69	43,92	21,08	24,52	25,88	24,26	29,88	**21,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	31,48	41,69	43,92	21,08	34,52	35,88	32,16	43,21	**21,08**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	35,32	43,69	43,92	21,08	39,52	35,88	38,08	46,54	**21,08**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	27,63	37,69	43,92	21,08	29,52	24,21	30,18	36,54	**21,08**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	24,28	37,97	39,29	21,08	26,40	22,20	26,90	33,82	**21,08**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	25,80	38,01	40,54	21,08	28,02	22,10	28,43	35,69	**21,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	31,46	41,57	43,79	21,08	34,16	35,57	32,11	42,98	**21,08**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	32,74	43,57	43,79	21,08	36,66	33,90	36,05	39,64	**21,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	34,03	47,57	56,29	21,08	36,66	40,57	36,05	42,98	**21,08**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	35,31	43,57	43,79	21,08	39,16	35,57	38,03	46,31	**21,08**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	45,56	47,57	56,29	21,08	51,66	43,90	41,97	59,64	**21,08**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	21,21	31,57	43,79	21,08	24,16	25,57	24,21	29,64	**21,08**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	27,62	37,57	43,79	21,08	29,16	23,90	30,13	36,31	**21,08**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	21,07	49,11	94,29	28,82	68,08	46,54	57,55	83,54	**21,07**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	27,24	24,46	33,54	32,80	27,83	21,07	27,70	29,68	**21,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	29,90	31,69	56,58	26,89	32,24	21,07	33,29	38,54	**21,07**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	21,07	48,21	97,08	30,96	67,83	43,80	59,91	86,00	**21,07**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	21,07	48,21	97,08	30,96	67,83	43,80	59,91	86,00	**21,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	21,07	64,21	126,25	40,96	87,83	54,91	77,01	110,44	**21,07**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	21,07	48,21	97,08	30,96	67,83	43,80	59,91	86,00	**21,07**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	21,07	48,21	97,08	30,96	67,83	43,80	59,91	86,00	**21,07**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	21,07	48,21	97,08	30,96	67,83	43,80	59,91	86,00	**21,07**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	21,07	48,21	97,08	30,96	67,83	43,80	59,91	86,00	**21,07**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	35,93	40,97	55,17	24,99	40,18	21,07	41,45	43,67	**21,07**
Pistazien roh + Lupinen + Linsen reif gekocht	28,93	39,07	48,83	21,07	31,93	29,88	33,17	38,07	**21,07**
Lupinen + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	28,93	39,07	48,83	21,07	31,93	29,88	33,17	38,07	**21,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Linsen reif gekocht							**21,07**
31,50	41,73	48,83	21,07	33,60	35,43	33,17	44,73
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**21,07**
31,50	41,73	48,83	21,07	33,60	35,43	33,17	44,73
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**21,07**
25,80	34,93	36,75	21,07	23,47	21,09	24,97	32,31
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Lupinen							**21,07**
35,06	44,80	46,92	21,07	39,22	23,24	40,26	41,47
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**21,07**
37,62	47,47	46,92	21,07	42,55	31,02	41,58	45,91
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**21,07**
38,48	48,80	46,92	21,07	44,22	29,91	44,21	43,69
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**21,07**
30,79	40,80	46,92	21,07	35,88	24,36	36,32	37,02
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**21,07**
47,03	51,47	55,25	21,07	54,22	36,58	48,16	57,02
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**21,07**
39,33	51,47	55,25	21,07	44,22	34,36	44,21	45,91
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**21,07**
40,19	48,80	46,92	21,07	45,88	31,02	45,53	48,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lupinen							**21,07**
31,50	41,73	48,83	21,07	33,60	35,43	33,17	44,73
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**21,07**
31,50	41,73	48,83	21,07	33,60	35,43	33,17	44,73
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Lupinen							**21,07**
28,93	39,07	48,83	21,07	31,93	29,88	33,17	38,07
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Lupinen							**21,07**
28,93	39,07	48,83	21,07	31,93	29,88	33,17	38,07
Lupinen + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**21,07**
28,93	39,07	48,83	21,07	31,93	29,88	33,17	38,07
Linsen reif gekocht + Lupinen + Pistazien roh							**21,07**
28,93	39,07	48,83	21,07	31,93	29,88	33,17	38,07
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**21,07**
26,30	34,71	40,54	21,07	29,42	24,37	27,38	35,72
Linsen reif gekocht + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**21,07**
31,50	41,73	48,83	21,07	33,60	35,43	33,17	44,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,50	41,73	48,83	21,07	33,60	35,43	33,17	44,73	**21,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,18	27,98	51,17	25,54	29,54	21,06	28,84	35,89	**21,06**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	21,06	48,07	65,92	28,80	44,22	34,87	41,51	57,53	**21,06**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	21,06	31,41	51,58	49,44	40,28	26,27	39,87	48,09	**21,06**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	21,06	63,21	121,50	38,89	89,23	58,61	77,20	110,69	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,60	36,35	68,42	21,06	35,53	30,23	36,70	44,67	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,17	37,68	68,42	21,06	37,19	30,23	39,33	46,89	**21,06**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	24,04	36,00	44,88	21,06	27,65	26,03	27,91	37,86	**21,06**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	23,18	37,33	44,88	21,06	25,98	21,58	26,60	33,41	**21,06**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	23,18	36,00	44,88	21,06	25,98	26,03	27,91	35,63	**21,06**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	26,60	41,33	53,21	21,06	30,98	28,25	34,49	42,30	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,46	35,01	68,42	21,06	37,19	33,57	39,33	46,89	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,88	40,35	76,75	21,06	42,19	35,79	45,91	53,56	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,46	36,35	68,42	21,06	37,19	29,12	38,01	44,67	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,31	35,01	68,42	21,06	38,86	33,57	39,33	49,11	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Kakao	35,74	37,68	68,42	21,06	38,86	29,68	41,96	46,89	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Kakao	31,47	33,68	68,42	21,06	35,53	30,79	38,01	42,44	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	47,71	44,35	76,75	21,06	53,86	43,01	49,86	62,44	**21,06**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**21,06**
34,03	35,01	60,08	21,06	37,19	26,34	39,33	42,44
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**21,06**
40,87	41,68	68,42	21,06	45,53	37,46	47,22	53,56
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**21,06**
39,16	41,68	68,42	21,06	43,86	36,34	45,91	49,11
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**21,06**
38,30	40,35	68,42	21,06	42,19	37,46	43,28	51,33
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**21,06**
40,01	44,35	76,75	21,06	43,86	40,79	45,91	51,33
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**21,06**
46,85	43,01	72,58	21,06	51,36	40,23	46,57	59,11
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**21,06**
37,45	39,01	64,25	21,06	39,69	34,68	39,99	48,00
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**21,06**
34,88	36,35	64,25	21,06	36,36	26,90	38,67	43,56
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**21,06**
40,01	40,35	64,25	21,06	43,03	34,68	43,93	50,22
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**21,06**
30,61	32,35	64,25	21,06	33,03	28,01	34,72	39,11
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**21,06**
38,30	40,35	64,25	21,06	41,36	33,57	42,62	45,78
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**21,06**
39,16	43,01	72,58	21,06	41,36	38,01	42,62	48,00
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**21,06**
34,42	34,07	67,00	21,06	35,46	28,54	38,22	42,33
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**21,06**
32,32	33,01	55,92	21,06	34,69	23,01	35,38	38,00
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**21,06**
34,03	35,68	64,25	21,06	36,36	26,34	38,01	42,44
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**21,06**
38,30	42,35	72,58	21,06	41,36	37,46	41,96	46,89
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**21,06**
46,00	42,35	72,58	21,06	51,36	39,68	45,91	58,00
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**21,06**
39,16	39,68	64,25	21,06	43,03	34,12	43,28	49,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	36,59	38,35	64,25	21,06	39,69	34,12	39,33	46,89	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	37,45	39,68	64,25	21,06	41,36	33,01	41,96	44,67	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	29,76	31,68	64,25	21,06	33,03	27,46	34,07	38,00	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	36,17	38,35	64,25	21,06	38,86	34,68	38,67	46,89	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	29,33	31,68	64,25	21,06	32,19	28,01	33,41	38,00	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	37,88	42,35	72,58	21,06	40,53	38,01	41,30	46,89	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	33,60	35,68	64,25	21,06	35,53	26,90	37,36	42,44	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	37,02	39,68	64,25	21,06	40,53	33,57	41,30	44,67	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	45,57	42,35	72,58	21,06	50,53	40,23	45,25	58,00	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	38,73	39,68	64,25	21,06	42,19	34,68	42,62	49,11	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	33,18	33,68	55,92	21,06	34,69	23,57	36,04	39,11	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	31,89	33,01	55,92	21,06	33,86	23,57	34,72	38,00	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	32,75	32,35	55,92	21,06	35,53	25,23	36,04	40,22	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Buchweizen	34,03	35,01	64,25	21,06	36,36	28,57	38,67	43,56	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	36,59	37,68	64,25	21,06	39,69	36,34	39,99	48,00	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	46,00	41,68	72,58	21,06	51,36	41,90	46,57	59,11	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	29,76	31,01	64,25	21,06	33,03	29,68	34,72	39,11	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	39,16	39,01	64,25	21,06	43,03	36,34	43,93	50,22	**21,06**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen								**21,06**
32,32	32,35	55,92	21,06	34,69	25,23	36,04	39,11	
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**21,06**
38,30	41,68	72,58	21,06	41,36	39,68	42,62	48,00	
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**21,06**
37,45	39,01	64,25	21,06	41,36	35,23	42,62	45,78	
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**21,06**
25,69	24,89	45,83	25,10	26,16	21,06	28,97	30,76	
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**21,06**
24,89	38,67	44,88	21,06	25,98	22,69	27,91	35,63	
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**21,06**
22,33	37,33	44,88	21,06	24,32	22,69	25,28	33,41	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet								**21,06**
21,06	48,99	94,17	28,82	67,72	46,23	57,49	83,31	
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**21,06**
37,02	37,68	64,25	21,06	40,53	36,34	39,99	49,11	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**21,06**
46,42	41,68	72,58	21,06	52,19	41,90	46,57	60,22	
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**21,06**
38,73	41,68	72,58	21,06	42,19	39,68	42,62	49,11	
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**21,06**
37,88	39,01	64,25	21,06	42,19	35,23	42,62	46,89	
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**21,06**
34,46	35,01	64,25	21,06	37,19	28,57	38,67	44,67	
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**21,06**
39,59	39,01	64,25	21,06	43,86	36,34	43,93	51,33	
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**21,06**
30,18	31,01	64,25	21,06	33,86	29,68	34,72	40,22	
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh								**21,06**
33,18	33,68	68,42	21,06	36,36	30,79	39,33	43,56	
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh								**21,06**
34,88	36,35	68,42	21,06	36,36	27,46	39,33	43,56	
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh								**21,06**
34,03	33,68	68,42	21,06	38,03	30,79	39,33	45,78	
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh								**21,06**
33,18	35,01	68,42	21,06	36,36	26,34	38,01	41,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	32,32	35,01	68,42	21,06	34,69	27,46	36,70	41,33	**21,06**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	36,59	39,01	76,75	21,06	41,36	33,01	45,91	50,22	**21,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	32,83	36,93	50,42	21,04	40,67	24,28	38,70	43,69	**21,04**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	27,66	27,01	33,79	31,54	29,49	21,04	28,94	31,60	**21,04**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,47	36,07	38,88	21,04	28,41	25,19	28,58	38,41	**21,04**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	23,15	36,53	40,75	21,04	24,98	21,41	25,89	31,93	**21,04**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	24,67	36,57	42,00	21,04	26,60	21,31	27,42	33,80	**21,04**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,41	37,20	47,17	29,69	27,77	21,04	30,92	36,71	**21,04**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,56	35,20	47,17	29,69	25,27	21,04	26,97	33,38	**21,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,69	37,20	34,67	33,02	30,27	21,04	30,92	33,38	**21,04**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,22	37,43	35,83	21,04	26,84	24,06	27,30	35,53	**21,04**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	31,18	34,73	38,88	21,04	27,58	22,41	28,58	35,08	**21,04**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	21,04	49,40	97,58	36,84	65,73	40,20	58,72	83,38	**21,04**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	21,04	49,40	97,58	36,84	65,73	40,20	58,72	83,38	**21,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	21,04	66,93	129,83	44,07	87,22	56,91	77,63	110,02	**21,04**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	21,04	49,40	97,58	36,84	65,73	40,20	58,72	83,38	**21,04**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	21,04	49,40	97,58	36,84	65,73	40,20	58,72	83,38	**21,04**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	21,04	49,40	97,58	36,84	65,73	40,20	58,72	83,38	**21,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**21,04**
21,04	49,40	97,58	36,84	65,73	40,20	58,72	83,38
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Lupinen							**21,04**
28,29	33,02	48,33	26,17	30,98	21,04	29,74	38,84
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**21,03**
21,03	50,53	97,50	30,27	67,50	42,72	59,49	82,47
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**21,03**
21,03	50,53	97,50	30,27	67,50	42,72	59,49	82,47
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**21,03**
21,03	50,53	97,50	30,27	67,50	42,72	59,49	82,47
Spirulina getrocknet + Quinoa + Linsen reif gekocht							**21,03**
21,03	50,53	97,50	32,49	67,50	48,28	59,49	82,47
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**21,03**
21,03	49,20	97,50	30,27	67,50	47,17	60,80	84,69
Quinoa + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**21,03**
21,03	50,53	97,50	32,49	67,50	48,28	59,49	82,47
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**21,03**
21,03	49,20	97,50	30,27	67,50	47,17	60,80	84,69
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**21,03**
21,03	50,53	97,50	30,27	67,50	42,72	59,49	82,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**21,03**
21,03	63,37	122,79	40,70	87,95	53,86	76,26	107,82
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**21,03**
21,03	49,04	94,25	28,78	67,69	46,15	57,53	83,40
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**21,03**
21,03	50,53	97,50	30,27	67,50	42,72	59,49	82,47
Linsen reif gekocht + Quinoa + Spirulina getrocknet							**21,03**
21,03	50,53	97,50	32,49	67,50	48,28	59,49	82,47
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**21,03**
21,03	49,20	97,50	30,27	67,50	47,17	60,80	84,69
Quinoa + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**21,03**
21,03	50,53	97,50	32,49	67,50	48,28	59,49	82,47
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**21,03**
21,03	49,20	97,50	30,27	67,50	47,17	60,80	84,69
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**21,03**
21,03	50,53	97,50	30,27	67,50	42,72	59,49	82,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**21,03**
21,03	49,20	97,50	30,27	67,50	47,17	60,80	84,69
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**21,03**
21,03	49,20	97,50	30,27	67,50	47,17	60,80	84,69
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Quinoa							**21,03**
21,03	50,53	97,50	32,49	67,50	48,28	59,49	82,47
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Quinoa							**21,03**
21,03	50,53	97,50	32,49	67,50	48,28	59,49	82,47
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**21,03**
31,90	33,44	48,54	21,03	34,75	24,12	35,22	35,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**21,03**
35,75	37,44	48,54	21,03	37,25	32,46	35,22	45,22
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**21,03**
24,09	22,60	33,08	33,98	25,10	21,03	24,93	26,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Miso							**21,03**
24,09	22,60	33,08	33,98	25,10	21,03	24,93	26,16
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**21,03**
21,18	31,63	43,88	21,03	24,13	25,48	24,25	29,73
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**21,03**
32,72	43,63	43,88	21,03	36,63	33,82	36,09	39,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**21,03**
34,00	47,63	56,38	21,03	36,63	40,48	36,09	43,07
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**21,03**
27,59	37,63	43,88	21,03	29,13	23,82	30,17	36,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**21,03**
31,44	41,63	43,88	21,03	34,13	35,48	32,14	43,07
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**21,03**
45,54	47,63	56,38	21,03	51,63	43,82	42,01	59,73
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**21,03**
35,29	43,63	43,88	21,03	39,13	35,48	38,07	46,40
3*Hafer + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**21,03**
28,79	28,60	37,25	25,09	30,10	21,03	29,54	32,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**21,03**
40,02	42,77	56,88	21,03	42,25	43,57	39,16	54,11
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**21,03**
33,61	36,11	56,88	21,03	36,42	27,46	37,85	39,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	37,88	42,77	65,21	21,03	41,42	38,57	41,80	44,11	**21,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	33,18	36,11	56,88	21,03	35,58	36,90	33,90	45,22	**21,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	40,88	44,11	56,88	21,03	43,92	42,46	41,80	51,89	**21,03**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	45,58	42,77	65,21	21,03	51,42	40,79	45,74	55,22	**21,03**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	37,03	40,11	56,88	21,03	41,42	34,12	41,80	41,89	**21,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	41,73	46,77	65,21	21,03	43,92	46,90	41,80	54,11	**21,03**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	36,18	38,77	56,88	21,03	39,75	35,23	39,16	44,11	**21,03**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	29,34	32,11	56,88	21,03	33,08	28,57	33,90	35,22	**21,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	49,42	46,77	65,21	21,03	53,92	49,12	45,74	65,22	**21,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	37,46	40,11	56,88	21,03	38,92	35,79	37,85	49,67	**21,03**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	38,74	40,11	56,88	21,03	43,08	35,23	43,11	46,33	**21,03**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	42,59	44,11	56,88	21,03	45,58	43,57	43,11	56,33	**21,03**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Pistazien roh	29,21	25,93	33,08	43,98	28,43	21,03	30,20	29,49	**21,03**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,43	31,21	49,58	21,03	38,34	21,36	33,92	43,49	**21,03**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,15	31,15	47,71	21,03	35,92	21,51	31,63	40,69	**21,03**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	26,47	26,75	46,79	31,57	29,22	21,03	35,21	36,53	**21,03**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	29,89	27,42	38,46	46,01	28,38	21,03	32,58	29,87	**21,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	32,88	32,75	46,79	41,57	36,72	21,03	37,18	39,87	**21,03**
Miso + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,09	22,60	33,08	33,98	25,10	21,03	24,93	26,16	**21,03**
Quinoa + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,09	22,60	33,08	33,98	25,10	21,03	24,93	26,16	**21,03**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	24,09	22,60	33,08	33,98	25,10	21,03	24,93	26,16	**21,03**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Quinoa	24,09	22,60	33,08	33,98	25,10	21,03	24,93	26,16	**21,03**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,89	36,94	40,58	23,72	24,82	21,03	25,90	33,40	**21,03**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,48	38,07	40,92	21,02	25,88	27,09	26,38	35,31	**21,02**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	34,21	40,80	38,58	38,84	35,88	21,02	38,95	37,02	**21,02**
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	27,27	28,95	46,50	21,02	28,48	23,94	27,71	37,98	**21,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	27,27	28,95	46,50	21,02	28,48	23,94	27,71	37,98	**21,02**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	27,27	28,95	46,50	21,02	28,48	23,94	27,71	37,98	**21,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	27,27	28,95	46,50	21,02	28,48	23,94	27,71	37,98	**21,02**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,56	39,03	39,83	21,02	28,36	24,38	28,22	35,16	**21,02**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,09	39,07	41,08	21,02	29,98	24,28	29,74	37,02	**21,02**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,68	35,41	58,75	28,68	39,18	21,02	37,45	45,52	**21,02**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	23,20	36,73	40,92	21,02	25,05	24,31	26,38	31,98	**21,02**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,13	28,75	41,71	21,07	33,64	21,02	30,25	41,26	**21,02**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,27	28,95	46,50	21,02	28,48	23,94	27,71	37,98	**21,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,27	28,95	46,50	21,02	28,48	23,94	27,71	37,98	**21,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	21,02	49,37	97,00	29,20	70,20	46,00	61,68	86,89	**21,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	21,02	31,52	51,75	49,36	40,23	26,10	39,95	48,27	**21,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,02	47,37	88,67	39,20	67,70	43,78	59,05	82,44	**21,02**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,41	35,07	53,50	26,50	39,15	21,02	37,32	45,36	**21,02**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,76	38,53	46,75	21,01	33,11	25,52	32,25	40,64	**21,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,48	38,47	44,88	21,01	30,68	25,67	29,96	37,84	**21,01**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	35,24	41,31	48,96	21,14	42,58	21,01	41,93	43,33	**21,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	28,43	24,88	32,08	42,68	27,76	21,01	30,47	30,22	**21,01**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	30,56	33,08	50,25	21,36	38,40	21,01	35,05	41,20	**21,01**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	35,82	36,07	48,63	25,27	40,49	21,01	37,82	42,79	**21,01**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	32,41	34,73	56,96	23,04	37,16	21,01	35,18	42,79	**21,01**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	34,97	36,07	56,96	23,04	38,83	21,01	37,82	45,01	**21,01**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	29,48	37,19	46,75	21,01	32,28	22,74	32,25	37,31	**21,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	27,20	37,13	44,88	21,01	29,85	22,89	29,96	34,51	**21,01**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	21,01	64,33	121,00	40,04	88,23	54,02	77,30	107,58	**21,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,86	22,04	26,17	30,31	27,70	21,00	26,82	30,22	**21,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	30,77	32,00	50,00	21,00	33,33	23,33	34,21	33,33	**21,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	34,62	36,00	50,00	21,00	35,83	31,67	34,21	43,33	**21,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	21,00	67,11	123,42	42,98	87,32	56,76	77,00	109,76	**21,00**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	22,21	37,41	44,88	21,00	24,05	22,53	25,09	33,11	**21,00**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	23,06	36,07	44,88	21,00	25,72	25,87	27,72	35,33	**21,00**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	23,06	37,41	44,88	21,00	25,72	21,42	26,40	33,11	**21,00**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	24,77	38,74	44,88	21,00	25,72	22,53	27,72	35,33	**21,00**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	23,91	36,07	44,88	21,00	27,38	25,87	27,72	37,56	**21,00**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	26,48	41,41	53,21	21,00	30,72	28,09	34,30	42,00	**21,00**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	35,04	37,33	58,33	21,00	38,33	34,44	38,16	42,22	**21,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	41,45	42,67	58,33	21,00	44,17	42,78	42,11	54,44	**21,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	32,05	34,67	58,33	21,00	34,17	36,11	32,89	43,33	**21,00**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	37,61	38,67	58,33	21,00	41,67	34,44	42,11	44,44	**21,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Austernpilze	36,32	38,67	58,33	21,00	37,50	35,00	36,84	47,78	**21,00**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Austernpilze	32,48	34,67	58,33	21,00	35,00	26,67	36,84	37,78	**21,00**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	28,21	30,67	58,33	21,00	31,67	27,78	32,89	33,33	**21,00**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	44,44	41,33	66,67	21,00	50,00	40,00	44,74	53,33	**21,00**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	36,75	41,33	66,67	21,00	40,00	37,78	40,79	42,22	**21,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	35,90	38,67	58,33	21,00	40,00	33,33	40,79	40,00	**21,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	38,89	41,33	58,33	21,00	40,83	42,78	38,16	52,22	**21,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	39,74	42,67	58,33	21,00	42,50	41,67	40,79	50,00	**21,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	48,29	45,33	66,67	21,00	52,50	48,33	44,74	63,33	**21,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	40,60	45,33	66,67	21,00	42,50	46,11	40,79	52,22	**21,00**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,58	21,37	26,17	30,31	26,03	21,00	24,84	29,11	**21,00**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	27,31	38,13	37,88	21,00	28,08	25,56	27,22	35,68	**21,00**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,85	31,89	57,75	21,00	34,63	26,37	34,51	40,60	**21,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,78	32,55	53,33	26,19	32,83	20,99	32,02	41,20	**20,99**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,50	39,07	49,58	21,97	37,83	20,99	38,53	41,11	**20,99**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Walnüsse	26,74	38,95	40,50	20,99	29,64	25,67	28,45	36,42	**20,99**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,87	47,50	56,21	20,99	36,55	40,33	35,89	42,67	**20,99**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,59	43,50	43,71	20,99	36,55	33,67	35,89	39,33	**20,99**
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,46	37,50	43,71	20,99	29,05	23,67	29,97	36,00	**20,99**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,05	31,50	43,71	20,99	24,05	25,33	24,05	29,33	**20,99**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,15	43,50	43,71	20,99	39,05	35,33	37,86	46,00	**20,99**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,31	41,50	43,71	20,99	34,05	35,33	31,94	42,67	**20,99**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,99**
45,41	47,50	56,21	20,99	51,55	43,67	41,81	59,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,99**
34,04	35,63	54,25	20,99	37,47	34,66	34,61	48,44	
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,99**
30,19	31,63	54,25	20,99	34,97	26,33	34,61	38,44	
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,99**
25,98	38,93	39,88	20,99	28,83	25,72	27,68	35,49	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**20,98**
29,66	36,20	48,38	22,28	35,13	20,98	33,25	38,93	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,98**
27,65	28,85	45,92	22,92	32,13	20,98	30,36	38,00	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,98**
20,98	62,62	119,71	38,81	88,87	57,44	76,72	109,07	
Cashewnuss + Lupinen + Roggenmehl								**20,98**
27,44	36,53	49,58	20,98	29,28	25,56	31,30	38,04	
Lupinen + Cashewnuss + Roggenmehl								**20,98**
27,44	36,53	49,58	20,98	29,28	25,56	31,30	38,04	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl								**20,98**
27,29	28,93	46,67	20,98	28,68	24,06	27,84	38,16	
Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**20,98**
27,29	28,93	46,67	20,98	28,68	24,06	27,84	38,16	
Cashewnuss + Roggenmehl + Lupinen								**20,98**
27,44	36,53	49,58	20,98	29,28	25,56	31,30	38,04	
Roggenmehl + Cashewnuss + Lupinen								**20,98**
27,44	36,53	49,58	20,98	29,28	25,56	31,30	38,04	
Roggenmehl + Lupinen + Cashewnuss								**20,98**
27,44	36,53	49,58	20,98	29,28	25,56	31,30	38,04	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**20,98**
27,29	28,93	46,67	20,98	28,68	24,06	27,84	38,16	
Lupinen + Roggenmehl + Cashewnuss								**20,98**
27,44	36,53	49,58	20,98	29,28	25,56	31,30	38,04	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**20,98**
27,29	28,93	46,67	20,98	28,68	24,06	27,84	38,16
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,98**
21,49	33,40	32,58	28,80	21,72	20,98	23,75	28,64
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
41,31	43,83	57,42	20,98	44,21	45,74	40,48	55,44
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
38,32	41,16	57,42	20,98	43,38	36,30	43,11	43,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
34,47	37,16	57,42	20,98	37,54	39,08	35,22	46,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
38,74	41,16	57,42	20,98	40,88	37,97	39,16	51,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
42,16	45,16	57,42	20,98	45,88	44,63	43,11	53,22
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
39,17	43,83	65,75	20,98	43,38	40,74	43,11	45,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
43,02	47,83	65,75	20,98	45,88	49,08	43,11	55,44
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
30,62	33,16	57,42	20,98	35,04	30,74	35,22	36,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
37,03	38,49	49,08	20,98	39,21	34,63	36,53	46,56
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
33,19	34,49	49,08	20,98	36,71	26,30	36,53	36,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
43,87	45,16	57,42	20,98	47,54	45,74	44,43	57,67
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
40,03	41,16	57,42	20,98	45,04	37,41	44,43	47,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
37,46	39,83	57,42	20,98	41,71	37,41	40,48	45,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
50,71	47,83	65,75	20,98	55,88	51,30	47,06	66,56
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
34,90	37,16	57,42	20,98	38,38	29,63	39,16	41,00
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,98**
46,86	43,83	65,75	20,98	53,38	42,97	47,06	56,56
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,98**
27,29	28,93	46,67	20,98	28,68	24,06	27,84	38,16
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,98**
27,29	28,93	46,67	20,98	28,68	24,06	27,84	38,16
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**20,97**
34,90	35,40	68,33	20,97	37,13	31,19	39,81	44,57
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**20,97**
23,25	36,57	42,50	20,97	24,96	24,41	26,66	33,27
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**20,97**
22,88	35,23	66,29	20,97	49,32	34,33	42,01	59,23
3*Miso + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**20,97**
25,44	40,57	74,63	20,97	52,65	36,55	48,59	63,68
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**20,97**
23,74	37,90	66,29	20,97	47,65	30,99	42,01	57,01
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**20,97**
21,17	36,57	66,29	20,97	45,98	30,99	39,38	54,79
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**20,97**
22,03	35,23	66,29	20,97	47,65	34,33	42,01	57,01
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**20,97**
22,03	36,57	66,29	20,97	47,65	29,88	40,69	54,79
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**20,97**
32,67	35,41	58,67	28,70	39,08	20,97	37,39	45,43
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Miso							**20,97**
32,28	33,90	49,63	20,97	40,15	24,88	35,43	42,57
3*Miso + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,97**
25,87	25,90	41,29	20,97	30,15	22,66	30,82	34,79

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,97**
32,28	33,90	49,63	20,97	40,15	24,88	35,43	42,57
Spirulina getrocknet + Kakao + Bohnen grün gekocht							**20,97**
20,97	50,40	102,42	29,71	68,67	45,03	63,72	86,69
Kakao + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**20,97**
20,97	50,40	102,42	29,71	68,67	45,03	63,72	86,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**20,97**
20,97	46,40	85,75	49,71	63,67	40,59	58,46	77,80
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**20,97**
20,97	46,40	85,75	49,71	63,67	40,59	58,46	77,80
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer							**20,97**
20,97	63,07	123,25	40,82	87,83	55,59	76,88	108,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,97**
20,97	46,40	85,75	49,71	63,67	40,59	58,46	77,80
Kakao + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,97**
20,97	50,40	102,42	29,71	68,67	45,03	63,72	86,69
Bohnen grün gekocht + Kakao + Spirulina getrocknet							**20,97**
20,97	50,40	102,42	29,71	68,67	45,03	63,72	86,69
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**20,97**
20,97	46,40	85,75	49,71	63,67	40,59	58,46	77,80
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Kakao							**20,97**
20,97	50,40	102,42	29,71	68,67	45,03	63,72	86,69
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Kakao							**20,97**
20,97	50,40	102,42	29,71	68,67	45,03	63,72	86,69
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,97**
20,97	46,40	85,75	49,71	63,67	40,59	58,46	77,80
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,97**
20,97	46,40	85,75	49,71	63,67	40,59	58,46	77,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**20,96**
30,90	34,21	55,42	20,96	38,67	22,69	38,20	44,89
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**20,96**
21,29	35,80	54,58	20,96	45,42	30,19	40,55	52,59
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**20,96**
34,97	45,13	71,25	20,96	62,08	46,86	51,07	72,59
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**20,96**
23,00	38,47	62,92	20,96	47,08	33,53	43,18	57,03

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,96**
26,42	42,47	62,92	20,96	52,08	40,19	47,13	59,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,96**
27,28	45,13	71,25	20,96	52,08	44,64	47,13	61,48	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**20,96**
21,50	36,88	67,92	20,96	43,67	26,02	41,49	56,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,96**
28,13	42,47	62,92	20,96	53,75	41,31	48,44	63,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,96**
25,57	41,13	62,92	20,96	50,42	41,31	44,49	61,48	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**20,96**
24,06	40,88	80,42	20,96	51,17	34,36	51,36	66,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**20,96**
30,73	33,51	51,92	23,13	38,43	20,96	36,21	41,96	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**20,96**
26,45	25,51	26,92	32,02	26,77	20,96	28,32	26,40	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**20,96**
26,45	25,51	26,92	32,02	26,77	20,96	28,32	26,40	
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**20,96**
34,29	42,27	71,50	20,96	40,55	33,02	45,39	50,02	
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**20,96**
31,73	38,93	59,00	20,96	34,72	28,58	33,55	43,36	
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**20,96**
29,16	36,27	59,00	20,96	33,05	23,02	33,55	36,69	
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**20,96**
31,73	38,27	59,00	20,96	33,05	24,69	35,53	40,02	
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**20,96**
29,16	34,27	59,00	20,96	33,05	29,69	35,53	40,02	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**20,96**
30,44	34,27	59,00	20,96	35,55	29,69	35,53	43,36	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**20,96**
33,01	36,93	59,00	20,96	37,22	35,24	35,53	50,02	
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**20,96**
34,29	40,93	59,00	20,96	34,72	30,24	35,53	46,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**20,96**
27,88	36,27	59,00	20,96	30,55	24,69	31,58	36,69
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**20,96**
30,44	38,93	59,00	20,96	32,22	30,24	31,58	43,36
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**20,96**
36,85	44,93	71,50	20,96	42,22	38,58	45,39	56,69
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**20,96**
31,73	36,93	59,00	20,96	34,72	35,24	35,53	46,69
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**20,96**
32,38	32,30	46,54	41,30	36,28	20,96	36,55	39,29
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**20,96**
35,41	41,21	49,42	20,96	43,73	22,22	42,18	44,11
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**20,96**
25,97	26,30	46,54	31,30	28,78	20,96	34,57	35,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**20,96**
29,39	26,97	38,21	45,74	27,95	20,96	31,94	29,29
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**20,96**
29,62	31,55	51,25	20,96	37,00	21,58	34,91	42,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen							**20,96**
29,19	31,55	51,25	20,96	36,17	21,58	34,91	41,56
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,96**
28,56	27,80	29,58	20,96	31,25	27,42	30,68	34,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,96**
27,71	30,47	37,92	20,96	29,58	30,75	29,36	32,59
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,96**
35,40	30,47	37,92	20,96	39,58	32,97	33,31	43,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,96**
26,85	27,80	29,58	20,96	29,58	26,31	29,36	30,37
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,96**
26,00	26,47	29,58	20,96	27,92	27,42	26,73	32,59
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**20,96**
26,25	23,52	33,08	42,73	25,88	20,96	27,01	28,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,65	32,37	49,08	22,91	33,04	20,96	32,94	39,44	**20,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	30,73	33,51	51,92	23,13	38,43	20,96	36,21	41,96	**20,96**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	30,73	33,51	51,92	23,13	38,43	20,96	36,21	41,96	**20,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,73	33,51	51,92	23,13	38,43	20,96	36,21	41,96	**20,96**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,75	34,21	55,42	20,96	36,17	26,02	36,88	39,33	**20,96**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,60	38,21	55,42	20,96	38,67	34,36	36,88	49,33	**20,96**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,45	25,51	26,92	32,02	26,77	20,96	28,32	26,40	**20,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,45	25,51	26,92	32,02	26,77	20,96	28,32	26,40	**20,96**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,45	25,51	26,92	32,02	26,77	20,96	28,32	26,40	**20,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,45	25,51	26,92	32,02	26,77	20,96	28,32	26,40	**20,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	30,37	27,23	41,38	45,81	28,43	20,94	32,93	32,78	**20,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	20,94	62,95	126,42	40,88	87,53	56,14	77,00	109,04	**20,94**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,60	24,43	45,00	24,94	25,81	20,94	28,54	30,53	**20,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	20,94	64,67	133,33	42,11	87,50	55,00	76,97	110,00	**20,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Kakao	20,94	63,33	133,33	40,89	88,33	56,11	79,61	111,11	**20,94**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	20,94	38,67	79,17	23,33	45,83	26,11	41,45	55,56	**20,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	20,94	35,33	66,67	21,89	44,17	33,89	40,13	54,44	**20,94**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	20,94	35,33	75,00	24,11	44,17	30,56	42,76	52,22	**20,94**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	20,94	36,67	79,17	23,33	45,83	32,78	43,42	58,89	**20,94**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	20,94	38,67	79,17	26,67	45,83	34,44	41,45	55,56	**20,94**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	20,94	46,53	94,83	30,44	65,83	41,86	57,63	82,44	**20,94**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	20,94	46,53	94,83	30,44	65,83	41,86	57,63	82,44	**20,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	20,94	62,53	124,00	40,44	85,83	52,97	74,74	106,89	**20,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,94	61,33	125,00	50,89	85,83	53,89	76,97	106,67	**20,94**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	20,94	46,53	94,83	30,44	65,83	41,86	57,63	82,44	**20,94**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	20,94	46,53	94,83	30,44	65,83	41,86	57,63	82,44	**20,94**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	20,94	46,53	94,83	30,44	65,83	41,86	57,63	82,44	**20,94**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	20,94	46,53	94,83	30,44	65,83	41,86	57,63	82,44	**20,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	27,06	36,63	50,46	29,06	28,83	20,94	29,89	39,09	**20,94**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	20,93	41,67	60,25	25,36	41,52	29,38	38,42	52,60	**20,93**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	30,98	27,93	39,08	46,33	28,75	20,93	32,76	30,11	**20,93**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	33,97	33,27	47,42	41,89	37,08	20,93	37,37	40,11	**20,93**
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	27,56	27,27	47,42	31,89	29,58	20,93	35,39	36,78	**20,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	20,93	62,96	126,25	40,92	87,33	56,03	76,87	108,87	**20,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Lupinen + Kartoffeln gegart							**20,92**
20,92	57,75	95,42	35,96	65,90	46,31	59,38	83,91
Lupinen + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**20,92**
20,92	57,75	95,42	35,96	65,90	46,31	59,38	83,91
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Lupinen							**20,92**
20,92	57,75	95,42	35,96	65,90	46,31	59,38	83,91
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Lupinen							**20,92**
20,92	57,75	95,42	35,96	65,90	46,31	59,38	83,91
Kartoffeln gegart + Lupinen + Spirulina getrocknet							**20,92**
20,92	57,75	95,42	35,96	65,90	46,31	59,38	83,91
Lupinen + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**20,92**
20,92	57,75	95,42	35,96	65,90	46,31	59,38	83,91
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**20,92**
28,62	30,96	51,25	20,92	34,83	21,03	33,45	38,87
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**20,92**
24,74	38,63	44,58	20,92	25,90	22,79	27,55	35,46
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**20,92**
23,03	35,96	44,58	20,92	25,90	26,12	27,55	35,46
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**20,92**
26,45	41,29	52,92	20,92	30,90	28,34	34,13	42,12
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**20,92**
23,89	35,96	44,58	20,92	27,57	26,12	27,55	37,68
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**20,92**
22,18	37,29	44,58	20,92	24,23	22,79	24,92	33,23
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**20,92**
23,03	37,29	44,58	20,92	25,90	21,68	26,24	33,23
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,92**
24,67	35,33	34,33	29,98	23,32	20,92	25,39	30,29
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**20,92**
23,87	35,84	44,46	20,92	27,21	25,81	27,50	37,44
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**20,92**
23,02	37,17	44,46	20,92	25,54	21,37	26,18	33,00
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**20,92**
23,02	35,84	44,46	20,92	25,54	25,81	27,50	35,22
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**20,92**
22,16	37,17	44,46	20,92	23,88	22,48	24,87	33,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**20,92**
24,73	38,51	44,46	20,92	25,54	22,48	27,50	35,22
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**20,92**
26,44	41,17	52,79	20,92	30,54	28,03	34,08	41,89
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**20,92**
20,92	32,99	53,96	39,77	41,75	26,26	40,52	51,22
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**20,92**
20,92	49,65	91,46	30,88	65,92	41,26	58,94	82,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**20,92**
20,92	64,75	130,13	41,57	87,55	54,92	76,66	109,87
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**20,92**
27,23	28,10	49,63	22,00	30,83	20,92	28,22	38,60
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,92**
27,23	28,10	49,63	22,00	30,83	20,92	28,22	38,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,91**
31,58	33,51	47,75	20,91	38,43	23,73	36,21	41,96
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,91**
28,61	42,00	41,17	20,91	31,65	31,23	31,86	40,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**20,91**
32,01	35,95	50,00	21,73	39,33	20,91	37,80	42,78
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,91**
27,32	41,33	41,17	20,91	29,98	31,23	29,88	39,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**20,91**
31,85	33,15	57,50	20,91	38,82	26,38	37,08	44,00
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**20,91**
29,87	32,17	51,92	20,91	35,10	23,18	34,89	37,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**20,91**
29,87	32,17	51,92	20,91	35,10	23,18	34,89	37,51
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**20,91**
32,44	34,84	51,92	20,91	36,77	28,73	34,89	44,18
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**20,91**
31,85	33,15	57,50	20,91	38,82	26,38	37,08	44,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**20,91**
31,85	33,15	57,50	20,91	38,82	26,38	37,08	44,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Mais-Mehl							**20,91**
34,90	33,47	47,25	21,64	35,98	20,91	34,84	41,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**20,91**
33,19	28,13	38,92	37,20	29,32	20,91	32,21	32,24	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Mais-Mehl								**20,91**
33,19	28,13	38,92	37,20	29,32	20,91	32,21	32,24	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**20,91**
32,44	34,84	51,92	20,91	36,77	28,73	34,89	44,18	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl								**20,91**
34,90	33,47	47,25	21,64	35,98	20,91	34,84	41,13	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**20,91**
32,08	33,12	51,50	21,36	40,02	20,91	36,58	43,07	
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**20,91**
27,11	36,28	35,75	20,91	26,03	23,09	26,24	34,98	
Austernpilze + Cashewnuss + Lupinen								**20,91**
25,17	33,65	52,50	20,91	26,45	23,98	29,29	34,27	
Cashewnuss + Austernpilze + Lupinen								**20,91**
25,17	33,65	52,50	20,91	26,45	23,98	29,29	34,27	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,91**
30,73	33,51	47,75	20,91	37,60	23,18	35,55	39,73	
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,91**
27,75	42,00	41,17	20,91	30,82	30,68	31,20	38,09	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,91**
30,30	32,84	47,75	20,91	36,77	23,73	34,24	40,84	
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss								**20,91**
31,85	33,15	57,50	20,91	38,82	26,38	37,08	44,00	
Lupinen + Austernpilze + Cashewnuss								**20,91**
25,17	33,65	52,50	20,91	26,45	23,98	29,29	34,27	
Austernpilze + Lupinen + Cashewnuss								**20,91**
25,17	33,65	52,50	20,91	26,45	23,98	29,29	34,27	
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,91**
29,77	27,47	47,25	22,76	30,15	20,91	34,84	38,91	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,91**
36,18	33,47	47,25	32,76	37,65	20,91	36,82	42,24	
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh								**20,91**
29,87	32,17	51,92	20,91	35,10	23,18	34,89	37,51	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	26,04	40,00	41,17	20,91	28,32	27,34	29,22	36,98	**20,91**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	23,91	38,00	41,17	20,91	26,65	27,90	27,25	34,76	**20,91**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	29,87	32,17	51,92	20,91	35,10	23,18	34,89	37,51	**20,91**
Hafer + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	34,90	33,47	47,25	21,64	35,98	20,91	34,84	41,13	**20,91**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Pistazien roh	33,19	28,13	38,92	37,20	29,32	20,91	32,21	32,24	**20,91**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	32,44	34,84	51,92	20,91	36,77	28,73	34,89	44,18	**20,91**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	32,44	34,84	51,92	20,91	36,77	28,73	34,89	44,18	**20,91**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,87	32,17	51,92	20,91	35,10	23,18	34,89	37,51	**20,91**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	31,85	33,15	57,50	20,91	38,82	26,38	37,08	44,00	**20,91**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	31,85	33,15	57,50	20,91	38,82	26,38	37,08	44,00	**20,91**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	29,87	32,17	51,92	20,91	35,10	23,18	34,89	37,51	**20,91**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	33,19	28,13	38,92	37,20	29,32	20,91	32,21	32,24	**20,91**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,19	38,67	37,00	20,91	27,48	25,68	27,91	34,76	**20,91**
Mais-Mehl + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	34,90	33,47	47,25	21,64	35,98	20,91	34,84	41,13	**20,91**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,00	34,84	51,92	20,91	42,60	26,51	37,53	46,40	**20,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,33	26,80	30,58	43,87	26,82	20,91	29,58	30,02	**20,91**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,18	43,33	45,33	20,91	30,82	32,90	31,20	39,20	**20,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,91**
32,03	43,33	45,33	20,91	35,82	34,01	33,17	44,76	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,91**
31,15	34,84	51,92	20,91	37,60	25,40	35,55	40,84	
Lupinen + Cashewnuss + Austernpilze								**20,91**
25,17	33,65	52,50	20,91	26,45	23,98	29,29	34,27	
Cashewnuss + Lupinen + Austernpilze								**20,91**
25,17	33,65	52,50	20,91	26,45	23,98	29,29	34,27	
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,91**
32,44	34,84	51,92	20,91	36,77	28,73	34,89	44,18	
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,91**
32,44	34,84	51,92	20,91	36,77	28,73	34,89	44,18	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Hafer								**20,91**
34,90	33,47	47,25	21,64	35,98	20,91	34,84	41,13	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,91**
33,19	28,13	38,92	37,20	29,32	20,91	32,21	32,24	
Pistazien roh + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,91**
33,19	28,13	38,92	37,20	29,32	20,91	32,21	32,24	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer								**20,91**
34,90	33,47	47,25	21,64	35,98	20,91	34,84	41,13	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,91**
28,91	27,22	46,17	22,06	32,33	20,91	29,06	39,36	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,90**
20,90	48,91	94,08	28,73	67,61	46,00	57,33	83,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Tomaten								**20,90**
34,98	43,40	43,33	20,90	38,84	35,13	37,69	45,92	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Tomaten								**20,90**
32,42	43,40	43,33	20,90	36,34	33,47	35,72	39,26	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Tomaten								**20,90**
33,70	47,40	55,83	20,90	36,34	40,13	35,72	42,59	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Tomaten								**20,90**
45,24	47,40	55,83	20,90	51,34	43,47	41,64	59,26	
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Tomaten								**20,90**
27,29	37,40	43,33	20,90	28,84	23,47	29,80	35,92	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**20,90**
31,14	41,40	43,33	20,90	33,84	35,13	31,77	42,59
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Sojabohnen							**20,90**
32,51	34,36	51,71	20,90	40,54	25,68	35,81	43,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao							**20,90**
20,90	63,51	126,92	39,80	88,43	55,96	78,97	110,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,90**
20,90	61,51	118,58	49,80	85,93	53,73	76,34	106,40
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,89**
32,30	32,59	54,58	26,19	34,45	20,89	33,55	43,07
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**20,89**
33,77	41,89	54,42	29,30	37,22	20,89	38,23	44,02
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln							**20,89**
26,26	40,56	40,42	20,89	30,78	25,73	30,42	37,73
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln							**20,89**
38,63	45,60	53,33	20,89	44,33	25,11	45,79	42,67
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**20,89**
41,20	48,27	53,33	20,89	46,00	30,67	45,79	49,33
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**20,89**
36,41	40,80	47,50	23,78	43,00	20,89	41,32	42,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Dinkel ungekocht							**20,89**
36,41	40,80	47,50	23,78	43,00	20,89	41,32	42,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Kakao							**20,89**
28,63	31,33	58,33	20,89	35,83	21,11	36,18	41,11
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**20,89**
21,79	38,00	83,33	20,89	48,33	32,78	49,34	62,22
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**20,89**
25,58	33,47	53,96	20,89	44,08	27,96	38,38	53,41
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Mandeln							**20,89**
32,99	39,47	55,83	21,56	39,67	20,89	38,68	42,44
Mandeln + Pistazien roh + Mandeln							**20,89**
38,63	45,60	53,33	20,89	44,33	25,11	45,79	42,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Mandeln							**20,89**
29,57	31,47	39,17	37,11	31,33	20,89	33,42	31,33
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**20,89**
35,56	40,80	55,83	21,56	41,33	20,89	41,32	44,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Mandeln								**20,89**
35,56	40,80	55,83	21,56	41,33	20,89	41,32	44,67	
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**20,89**
36,41	40,80	47,50	23,78	43,00	20,89	41,32	42,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Mandeln								**20,89**
36,41	40,80	47,50	23,78	43,00	20,89	41,32	42,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mandeln								**20,89**
41,20	48,27	53,33	20,89	46,00	30,67	45,79	49,33	
Pistazien roh + Mandeln + Mandeln								**20,89**
38,63	45,60	53,33	20,89	44,33	25,11	45,79	42,67	
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**20,89**
32,99	39,47	55,83	21,56	39,67	20,89	38,68	42,44	
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln								**20,89**
29,57	31,47	39,17	37,11	31,33	20,89	33,42	31,33	
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**20,89**
41,20	48,27	53,33	20,89	46,00	30,67	45,79	49,33	
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**20,89**
24,45	37,88	39,75	20,89	27,55	23,41	27,16	34,60	
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**20,89**
25,97	37,92	41,00	20,89	29,17	23,31	28,68	36,47	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht								**20,89**
30,79	34,01	57,33	21,96	39,23	20,89	36,13	42,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**20,89**
27,80	26,01	40,67	41,96	29,23	20,89	34,16	34,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht								**20,89**
32,08	30,01	40,67	48,62	34,23	20,89	35,47	37,11	
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,89**
27,86	29,47	43,33	24,89	31,33	20,89	34,08	34,67	
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,89**
34,27	37,47	43,33	28,22	36,33	20,89	38,03	38,00	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,89**
29,15	29,47	43,33	24,89	33,83	20,89	34,08	38,00	
Dinkel ungekocht + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,89**
36,41	40,80	47,50	23,78	43,00	20,89	41,32	42,44	
Mandeln + Mandeln + Pistazien roh								**20,89**
38,63	45,60	53,33	20,89	44,33	25,11	45,79	42,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,89**
36,41	40,80	47,50	23,78	43,00	20,89	41,32	42,44
Mandeln + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,89**
35,56	40,80	55,83	21,56	41,33	20,89	41,32	44,67
Mandeln + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,89**
32,99	39,47	55,83	21,56	39,67	20,89	38,68	42,44
Haselnüsse + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,89**
35,56	40,80	55,83	21,56	41,33	20,89	41,32	44,67
Gerstenmehl + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,89**
32,99	39,47	55,83	21,56	39,67	20,89	38,68	42,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,89**
33,33	35,33	58,33	20,89	35,83	32,78	34,87	45,56
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,89**
29,49	31,33	58,33	20,89	33,33	24,44	34,87	35,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**20,89**
34,70	34,80	39,17	47,11	34,67	20,89	38,68	34,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Haselnüsse							**20,89**
35,56	40,80	55,83	21,56	41,33	20,89	41,32	44,67
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**20,89**
32,99	39,47	55,83	21,56	39,67	20,89	38,68	42,44
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**20,89**
35,56	40,80	55,83	21,56	41,33	20,89	41,32	44,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Gerstenmehl							**20,89**
32,99	39,47	55,83	21,56	39,67	20,89	38,68	42,44
Mandeln + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,89**
41,20	48,27	53,33	20,89	46,00	30,67	45,79	49,33
Quinoa + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,89**
29,57	31,47	39,17	37,11	31,33	20,89	33,42	31,33
Mandeln + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,89**
29,57	31,47	39,17	37,11	31,33	20,89	33,42	31,33
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**20,89**
29,57	31,47	39,17	37,11	31,33	20,89	33,42	31,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Quinoa							**20,89**
29,57	31,47	39,17	37,11	31,33	20,89	33,42	31,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**20,88**
20,88	63,31	121,04	39,08	88,08	57,40	76,94	109,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	27,01	36,39	50,04	28,98	28,66	20,88	29,68	38,98	**20,88**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Tomaten	20,88	31,40	43,33	20,90	23,84	25,13	23,88	29,26	**20,88**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	28,64	30,95	51,42	20,88	35,03	21,14	33,58	39,04	**20,88**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	29,56	31,24	52,17	24,73	36,47	20,88	33,80	42,67	**20,88**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	29,56	31,24	52,17	24,73	36,47	20,88	33,80	42,67	**20,88**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	26,35	31,69	31,42	47,74	24,52	20,88	28,21	29,88	**20,88**
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	24,71	38,56	44,54	20,88	25,52	22,39	27,54	35,31	**20,88**
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	23,00	37,23	44,54	20,88	25,52	21,28	26,22	33,09	**20,88**
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	23,00	35,89	44,54	20,88	25,52	25,73	27,54	35,31	**20,88**
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	23,85	35,89	44,54	20,88	27,18	25,73	27,54	37,53	**20,88**
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	22,14	37,23	44,54	20,88	23,85	22,39	24,91	33,09	**20,88**
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	26,41	41,23	52,88	20,88	30,52	27,95	34,12	41,98	**20,88**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	29,56	31,24	52,17	24,73	36,47	20,88	33,80	42,67	**20,88**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	29,56	31,24	52,17	24,73	36,47	20,88	33,80	42,67	**20,88**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	29,56	31,24	52,17	24,73	36,47	20,88	33,80	42,67	**20,88**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	29,56	31,24	52,17	24,73	36,47	20,88	33,80	42,67	**20,88**
3*Quinoa + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,89	31,39	43,42	20,88	23,94	25,19	23,94	29,34	**20,88**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,15	41,39	43,42	20,88	33,94	35,19	31,84	42,68	**20,88**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,88**
32,43	43,39	43,42	20,88	36,44	33,52	35,78	39,34	
3*Hafer + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,88**
27,30	37,39	43,42	20,88	28,94	23,52	29,86	36,01	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,88**
33,71	47,39	55,92	20,88	36,44	40,19	35,78	42,68	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,88**
45,25	47,39	55,92	20,88	51,44	43,52	41,70	59,34	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,88**
34,99	43,39	43,42	20,88	38,94	35,19	37,76	46,01	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,88**
20,88	35,59	65,38	22,48	44,32	30,32	41,82	51,82	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,87**
32,73	34,15	56,25	25,68	34,50	20,87	35,07	43,78	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,87**
30,17	32,82	56,25	25,68	32,83	20,87	32,44	41,56	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,87**
33,59	34,15	47,92	27,90	36,17	20,87	35,07	41,56	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,87**
31,45	33,49	56,25	25,68	32,83	20,87	33,10	42,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,87**
31,02	33,49	60,42	26,79	33,67	20,87	33,10	42,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,87**
28,88	32,15	56,25	25,68	31,17	20,87	30,47	40,44	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,87**
32,30	33,49	47,92	27,90	34,50	20,87	33,10	40,44	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**20,87**
29,56	29,98	52,42	24,82	32,28	20,87	31,23	39,27	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Haselnüsse								**20,87**
30,59	33,49	64,58	24,57	34,50	20,87	37,70	46,00	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl								**20,87**
33,59	36,82	64,58	31,23	38,67	20,87	37,70	47,11	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse								**20,87**
34,87	37,49	64,58	31,23	39,50	20,87	39,02	48,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	29,31	32,82	64,58	24,57	33,67	20,87	36,39	44,89	**20,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Quinoa	30,59	32,82	56,25	27,90	32,83	20,87	33,10	40,44	**20,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	27,18	27,49	56,25	25,68	31,17	20,87	30,47	40,44	**20,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	26,32	27,49	56,25	25,68	29,50	20,87	30,47	38,22	**20,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	31,02	33,49	60,42	25,68	35,33	20,87	37,70	44,89	**20,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	35,29	37,49	60,42	32,34	40,33	20,87	39,02	47,11	**20,87**
Lupinen + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	20,87	57,52	94,83	35,80	66,27	46,82	59,05	84,16	**20,87**
Spirulina getrocknet + Lupinen + Champignons frisch	20,87	57,52	94,83	35,80	66,27	46,82	59,05	84,16	**20,87**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Lupinen	20,87	57,52	94,83	35,80	66,27	46,82	59,05	84,16	**20,87**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Lupinen	20,87	57,52	94,83	35,80	66,27	46,82	59,05	84,16	**20,87**
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,87	63,26	122,50	40,59	87,84	53,71	76,15	107,83	**20,87**
Champignons frisch + Lupinen + Spirulina getrocknet	20,87	57,52	94,83	35,80	66,27	46,82	59,05	84,16	**20,87**
Lupinen + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	20,87	57,52	94,83	35,80	66,27	46,82	59,05	84,16	**20,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	20,87	49,80	92,08	28,73	66,25	44,64	58,97	82,59	**20,87**
Lupinen + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,01	38,64	50,67	20,87	33,20	29,91	33,93	40,71	**20,87**
Cashewnuss + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,01	38,64	50,67	20,87	33,20	29,91	33,93	40,71	**20,87**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Cashewnuss	38,50	35,92	56,75	20,87	36,33	32,18	36,50	46,47	**20,87**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	38,50	35,92	56,75	20,87	36,33	32,18	36,50	46,47	**20,87**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Mais-Mehl + Cashewnuss							**20,87**
35,93	33,25	56,75	20,87	34,67	26,62	36,50	39,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mais-Mehl							**20,87**
38,50	35,92	56,75	20,87	36,33	32,18	36,50	46,47
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**20,87**
38,50	35,92	56,75	20,87	36,33	32,18	36,50	46,47
Pistazien roh + Cashewnuss + Mais-Mehl							**20,87**
35,93	33,25	56,75	20,87	34,67	26,62	36,50	39,80
Cashewnuss + Pistazien roh + Mais-Mehl							**20,87**
35,93	33,25	56,75	20,87	34,67	26,62	36,50	39,80
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Lupinen							**20,87**
30,01	38,64	50,67	20,87	33,20	29,91	33,93	40,71
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**20,87**
30,01	38,64	50,67	20,87	33,20	29,91	33,93	40,71
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Cashewnuss							**20,87**
30,01	38,64	50,67	20,87	33,20	29,91	33,93	40,71
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**20,87**
30,01	38,64	50,67	20,87	33,20	29,91	33,93	40,71
Mais-Mehl + Pistazien roh + Cashewnuss							**20,87**
35,93	33,25	56,75	20,87	34,67	26,62	36,50	39,80
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**20,87**
27,76	39,05	42,04	20,87	28,86	27,14	27,99	37,92
Cashewnuss + Mais-Mehl + Pistazien roh							**20,87**
35,93	33,25	56,75	20,87	34,67	26,62	36,50	39,80
Mais-Mehl + Cashewnuss + Pistazien roh							**20,87**
35,93	33,25	56,75	20,87	34,67	26,62	36,50	39,80
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,87**
32,30	32,81	61,92	20,87	35,41	27,96	35,27	42,84
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,87**
26,98	36,09	46,79	20,87	30,59	26,75	28,53	39,09
Cashewnuss + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,87**
38,50	35,92	56,75	20,87	36,33	32,18	36,50	46,47
Mais-Mehl + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,87**
38,50	35,92	56,75	20,87	36,33	32,18	36,50	46,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**20,86**
20,86	63,27	122,42	40,61	87,74	53,66	76,09	107,74

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**20,86**
29,57	30,43	58,33	26,29	31,60	20,86	32,70	40,06
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse							**20,86**
27,20	39,87	44,67	20,86	30,43	27,26	29,21	38,67
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**20,86**
35,47	37,76	42,67	37,50	37,18	20,86	40,43	37,44
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**20,86**
23,87	35,93	61,83	20,86	48,78	28,29	42,05	55,64
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**20,86**
21,59	35,87	59,96	20,86	46,35	28,44	39,76	52,84
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,86**
29,71	30,14	51,08	20,86	30,67	21,96	31,82	33,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,86**
33,56	34,14	51,08	20,86	33,17	30,29	31,82	43,33
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,86**
26,44	39,85	44,04	20,86	29,62	27,31	28,45	37,73
Spirulina getrocknet + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**20,85**
20,85	49,72	92,50	31,27	65,68	41,62	58,41	80,82
Hafer + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**20,85**
20,85	49,72	92,50	31,27	65,68	41,62	58,41	80,82
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**20,85**
20,85	49,72	92,50	31,27	65,68	41,62	58,41	80,82
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Spirulina getrocknet							**20,85**
20,85	49,72	92,50	31,27	65,68	41,62	58,41	80,82
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Hafer							**20,85**
20,85	49,72	92,50	31,27	65,68	41,62	58,41	80,82
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**20,85**
20,85	49,72	92,50	31,27	65,68	41,62	58,41	80,82
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**20,85**
23,82	21,88	29,63	29,23	25,08	20,85	24,21	28,28
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,84**
24,14	37,87	40,17	20,84	25,47	26,69	26,04	35,16
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**20,84**
35,84	37,52	60,75	20,84	37,85	32,50	37,42	46,09
Pistazien roh + Walnüsse + Cashewnuss							**20,84**
34,79	34,89	62,00	20,84	37,80	26,84	38,95	41,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Cashewnuss	37,36	37,56	62,00	20,84	39,47	32,40	38,95	47,96	**20,84**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	37,36	37,56	62,00	20,84	39,47	32,40	38,95	47,96	**20,84**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	33,27	34,85	60,75	20,84	36,18	26,94	37,42	39,42	**20,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	35,84	37,52	60,75	20,84	37,85	32,50	37,42	46,09	**20,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	33,47	36,32	56,50	20,84	42,58	27,04	40,83	47,56	**20,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	21,50	36,99	69,00	20,84	47,58	28,71	42,14	55,33	**20,84**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	21,50	34,99	69,00	20,84	47,58	35,38	44,12	58,67	**20,84**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	26,63	42,99	81,50	20,84	55,08	38,71	53,99	68,67	**20,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,79	34,99	69,00	20,84	50,08	35,38	44,12	62,00	**20,84**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,07	38,99	69,00	20,84	47,58	30,38	44,12	58,67	**20,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	32,62	34,99	52,33	20,84	40,08	24,27	37,54	44,22	**20,84**
Cashewnuss + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	33,27	34,85	60,75	20,84	36,18	26,94	37,42	39,42	**20,84**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	35,84	37,52	60,75	20,84	37,85	32,50	37,42	46,09	**20,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	35,84	37,52	60,75	20,84	37,85	32,50	37,42	46,09	**20,84**
Pistazien roh + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	33,27	34,85	60,75	20,84	36,18	26,94	37,42	39,42	**20,84**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	26,87	35,53	34,17	20,84	23,88	20,91	24,84	32,42	**20,84**
Cashewnuss + Pistazien roh + Walnüsse	34,79	34,89	62,00	20,84	37,80	26,84	38,95	41,29	**20,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**20,84**
31,76	34,32	52,33	20,84	40,08	23,71	36,88	43,11	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**20,84**
31,33	34,32	52,33	20,84	39,25	24,27	36,22	43,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
41,91	46,68	65,67	20,84	45,07	48,11	42,05	54,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
40,20	42,68	57,33	20,84	43,40	44,78	39,42	54,89	
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
32,08	33,35	49,00	20,84	35,90	25,33	35,47	36,00	
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
38,91	40,01	57,33	20,84	44,23	36,44	43,37	47,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
37,63	40,01	57,33	20,84	40,07	37,00	38,11	50,44	
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
33,79	36,01	57,33	20,84	37,57	28,67	38,11	40,44	
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
37,21	40,01	57,33	20,84	42,57	35,33	42,05	42,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
35,92	37,35	49,00	20,84	38,40	33,67	35,47	46,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
41,05	44,01	57,33	20,84	45,07	43,67	42,05	52,67	
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
29,51	32,01	57,33	20,84	34,23	29,78	34,16	36,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
42,76	44,01	57,33	20,84	46,73	44,78	43,37	57,11	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
45,75	42,68	65,67	20,84	52,57	42,00	46,00	56,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
33,36	36,01	57,33	20,84	36,73	38,11	34,16	46,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**20,84**
49,60	46,68	65,67	20,84	55,07	50,33	46,00	66,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	36,35	38,68	57,33	20,84	40,90	36,44	39,42	44,89	**20,84**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	38,06	42,68	65,67	20,84	42,57	39,78	42,05	44,89	**20,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	32,19	33,65	52,33	20,84	40,92	25,93	37,54	45,33	**20,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	31,76	33,65	52,33	20,84	40,08	25,93	37,54	44,22	**20,84**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Cashewnuss	33,27	34,85	60,75	20,84	36,18	26,94	37,42	39,42	**20,84**
Walnüsse + Pistazien roh + Cashewnuss	34,79	34,89	62,00	20,84	37,80	26,84	38,95	41,29	**20,84**
Pistazien roh + Cashewnuss + Walnüsse	34,79	34,89	62,00	20,84	37,80	26,84	38,95	41,29	**20,84**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	37,36	37,56	62,00	20,84	39,47	32,40	38,95	47,96	**20,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Walnüsse	37,36	37,56	62,00	20,84	39,47	32,40	38,95	47,96	**20,84**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,06	28,32	48,17	20,84	32,58	24,82	36,22	39,78	**20,84**
Cashewnuss + Walnüsse + Pistazien roh	34,79	34,89	62,00	20,84	37,80	26,84	38,95	41,29	**20,84**
Walnüsse + Cashewnuss + Pistazien roh	34,79	34,89	62,00	20,84	37,80	26,84	38,95	41,29	**20,84**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Pistazien roh	33,27	34,85	60,75	20,84	36,18	26,94	37,42	39,42	**20,84**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	33,27	34,85	60,75	20,84	36,18	26,94	37,42	39,42	**20,84**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,17	40,32	56,50	20,84	42,58	38,71	39,51	52,00	**20,84**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,32	36,32	56,50	20,84	40,08	30,38	39,51	42,00	**20,84**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	22,85	36,53	40,17	20,84	24,63	23,91	26,04	31,82	**20,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,84**
35,84	37,52	60,75	20,84	37,85	32,50	37,42	46,09
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,84**
35,84	37,52	60,75	20,84	37,85	32,50	37,42	46,09
Cashewnuss + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,84**
37,36	37,56	62,00	20,84	39,47	32,40	38,95	47,96
Walnüsse + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,84**
37,36	37,56	62,00	20,84	39,47	32,40	38,95	47,96
Lupinen + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**20,84**
20,84	57,28	94,58	35,80	65,55	46,20	58,95	83,69
Spirulina getrocknet + Lupinen + Lauch gedünstet							**20,84**
20,84	57,28	94,58	35,80	65,55	46,20	58,95	83,69
Spirulina getrocknet + Hafer + Tomaten							**20,84**
20,84	49,73	92,33	31,31	65,48	41,51	58,28	80,64
Hafer + Spirulina getrocknet + Tomaten							**20,84**
20,84	49,73	92,33	31,31	65,48	41,51	58,28	80,64
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Lupinen							**20,84**
20,84	57,28	94,58	35,80	65,55	46,20	58,95	83,69
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Lupinen							**20,84**
20,84	57,28	94,58	35,80	65,55	46,20	58,95	83,69
Tomaten + Hafer + Spirulina getrocknet							**20,84**
20,84	49,73	92,33	31,31	65,48	41,51	58,28	80,64
Lauch gedünstet + Lupinen + Spirulina getrocknet							**20,84**
20,84	57,28	94,58	35,80	65,55	46,20	58,95	83,69
Hafer + Tomaten + Spirulina getrocknet							**20,84**
20,84	49,73	92,33	31,31	65,48	41,51	58,28	80,64
Lupinen + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**20,84**
20,84	57,28	94,58	35,80	65,55	46,20	58,95	83,69
Tomaten + Spirulina getrocknet + Hafer							**20,84**
20,84	49,73	92,33	31,31	65,48	41,51	58,28	80,64
Spirulina getrocknet + Tomaten + Hafer							**20,84**
20,84	49,73	92,33	31,31	65,48	41,51	58,28	80,64
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**20,83**
31,17	44,51	41,96	20,83	35,35	22,61	36,66	38,93
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**20,83**
31,94	36,26	50,25	22,28	37,56	20,83	35,54	41,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Miso								**20,83**
26,40	28,12	51,96	26,00	29,55	20,83	28,46	35,74	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**20,83**
32,74	34,82	53,79	20,83	40,93	26,47	36,19	44,81	
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,83**
22,01	37,10	44,38	20,83	23,77	22,24	24,70	32,69	
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,83**
22,86	35,77	44,38	20,83	25,43	25,58	27,34	34,91	
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,83**
23,72	35,77	44,38	20,83	27,10	25,58	27,34	37,13	
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,83**
24,57	38,43	44,38	20,83	25,43	22,24	27,34	34,91	
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,83**
22,86	37,10	44,38	20,83	25,43	21,13	26,02	32,69	
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,83**
26,28	41,10	52,71	20,83	30,43	27,80	33,91	41,58	
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,83**
24,26	26,75	50,63	23,86	27,58	20,83	26,79	32,16	
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**20,82**
20,82	62,63	121,75	39,04	89,72	58,14	77,01	111,01	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,82**
31,22	33,07	48,25	20,82	38,67	24,48	36,09	42,24	
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**20,82**
31,12	32,07	52,79	20,82	32,16	32,68	30,58	39,46	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**20,82**
42,66	44,07	52,79	20,82	44,66	41,01	42,42	49,46	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**20,82**
43,94	48,07	65,29	20,82	44,66	47,68	42,42	52,79	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**20,82**
55,48	48,07	65,29	20,82	59,66	51,01	48,34	69,46	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**20,82**
41,38	42,07	52,79	20,82	42,16	42,68	38,47	52,79	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**20,82**
45,23	44,07	52,79	20,82	47,16	42,68	44,39	56,12	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	34,97	34,07	40,29	20,82	34,66	26,01	32,55	39,46	**20,82**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	37,53	38,07	52,79	20,82	37,16	31,01	36,50	46,12	**20,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,94	32,40	48,25	20,82	37,00	24,48	34,12	41,13	**20,82**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	29,51	31,73	52,42	20,82	35,33	23,92	34,78	37,80	**20,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	32,08	34,40	52,42	20,82	37,00	29,48	34,78	44,47	**20,82**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	32,08	34,40	52,42	20,82	37,00	29,48	34,78	44,47	**20,82**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	29,51	31,73	52,42	20,82	35,33	23,92	34,78	37,80	**20,82**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	31,22	35,21	70,83	20,82	38,00	25,77	43,12	50,67	**20,82**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	26,09	27,21	58,33	20,82	30,50	22,43	33,25	40,67	**20,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	27,38	27,21	58,33	20,82	33,00	22,43	33,25	44,00	**20,82**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	27,77	37,48	48,42	26,58	29,93	20,82	30,20	38,13	**20,82**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	27,77	37,48	48,42	26,58	29,93	20,82	30,20	38,13	**20,82**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	24,21	37,13	38,17	20,82	25,40	21,23	25,76	32,04	**20,82**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	25,74	37,17	39,42	20,82	27,02	21,13	27,29	33,91	**20,82**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	29,51	33,21	66,67	20,82	35,50	22,43	39,17	46,22	**20,82**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	30,37	33,88	66,67	20,82	35,50	22,99	39,83	47,33	**20,82**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	29,09	33,21	66,67	20,82	34,67	22,99	38,51	46,22	**20,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	26,73	35,21	33,67	21,64	29,50	20,82	28,24	32,71	**20,82**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	29,94	32,55	66,67	20,82	36,33	24,66	39,83	48,44	**20,82**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	24,81	24,55	54,17	20,82	28,83	21,32	29,96	38,44	**20,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	26,09	24,55	54,17	20,82	31,33	21,32	29,96	41,78	**20,82**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	24,38	24,55	54,17	20,82	28,00	21,32	29,96	37,33	**20,82**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	29,51	32,55	66,67	20,82	35,50	24,66	39,83	47,33	**20,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	25,67	24,55	54,17	20,82	30,50	21,32	29,96	40,67	**20,82**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	27,77	37,48	48,42	26,58	29,93	20,82	30,20	38,13	**20,82**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	27,77	37,48	48,42	26,58	29,93	20,82	30,20	38,13	**20,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,37	33,07	48,25	20,82	37,83	23,92	35,43	40,02	**20,82**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	28,66	29,88	62,50	20,82	34,67	23,54	36,54	46,22	**20,82**
Buchweizen + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	27,80	29,88	62,50	20,82	33,00	23,54	36,54	44,00	**20,82**
Kakao + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	27,80	29,88	62,50	20,82	33,00	23,54	36,54	44,00	**20,82**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	27,77	37,48	48,42	26,58	29,93	20,82	30,20	38,13	**20,82**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	28,66	29,88	62,50	20,82	34,67	23,54	36,54	46,22	**20,82**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	27,77	37,48	48,42	26,58	29,93	20,82	30,20	38,13	**20,82**
Buchweizen + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	24,38	24,55	54,17	20,82	28,00	21,32	29,96	37,33	**20,82**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,09	24,55	54,17	20,82	31,33	21,32	29,96	41,78	**20,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	31,22	35,21	70,83	20,82	38,00	25,77	43,12	50,67	**20,82**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	25,24	24,55	54,17	20,82	29,67	21,32	29,96	39,56	**20,82**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,24	24,55	54,17	20,82	29,67	21,32	29,96	39,56	**20,82**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	29,51	31,73	52,42	20,82	35,33	23,92	34,78	37,80	**20,82**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	26,52	29,07	48,25	20,82	33,67	21,14	31,49	36,69	**20,82**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	34,97	35,40	52,79	20,82	35,49	25,46	36,50	39,46	**20,82**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	42,66	41,40	52,79	20,82	45,49	37,12	44,39	49,46	**20,82**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	38,82	39,40	52,79	20,82	40,49	37,12	38,47	46,12	**20,82**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	40,10	41,40	52,79	20,82	42,99	35,46	42,42	42,79	**20,82**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	41,38	45,40	65,29	20,82	42,99	42,12	42,42	46,12	**20,82**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	28,56	29,40	52,79	20,82	30,49	27,12	30,58	32,79	**20,82**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	52,92	45,40	65,29	20,82	57,99	45,46	48,34	62,79	**20,82**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	34,40	52,42	20,82	37,00	29,48	34,78	44,47	**20,82**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	29,51	31,73	52,42	20,82	35,33	23,92	34,78	37,80	**20,82**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,51	31,73	52,42	20,82	35,33	23,92	34,78	37,80	**20,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	34,40	52,42	20,82	37,00	29,48	34,78	44,47	**20,82**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	29,51	31,73	52,42	20,82	35,33	23,92	34,78	37,80	**20,82**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Kakao	28,66	29,88	62,50	20,82	34,67	23,54	36,54	46,22	**20,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Kakao							**20,82**
31,22	35,21	70,83	20,82	38,00	25,77	43,12	50,67
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Kakao							**20,82**
27,80	29,88	62,50	20,82	33,00	23,54	36,54	44,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,82**
34,64	34,40	52,42	20,82	42,83	27,26	37,41	46,69
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,82**
30,79	34,40	52,42	20,82	37,83	26,14	35,43	41,13
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**20,82**
31,22	35,21	70,83	20,82	38,00	25,77	43,12	50,67
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**20,82**
28,66	29,88	62,50	20,82	34,67	23,54	36,54	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Buchweizen							**20,82**
27,80	29,88	62,50	20,82	33,00	23,54	36,54	44,00
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**20,82**
27,80	29,88	62,50	20,82	33,00	23,54	36,54	44,00
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,82**
32,08	34,40	52,42	20,82	37,00	29,48	34,78	44,47
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,82**
32,08	34,40	52,42	20,82	37,00	29,48	34,78	44,47
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Buchweizen							**20,82**
24,38	24,55	54,17	20,82	28,00	21,32	29,96	37,33
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**20,82**
27,80	29,88	62,50	20,82	33,00	23,54	36,54	44,00
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**20,82**
24,38	24,55	54,17	20,82	28,00	21,32	29,96	37,33
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**20,82**
25,24	24,55	54,17	20,82	29,67	21,32	29,96	39,56
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**20,82**
26,09	24,55	54,17	20,82	31,33	21,32	29,96	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**20,82**
25,24	24,55	54,17	20,82	29,67	21,32	29,96	39,56
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**20,82**
28,66	29,88	62,50	20,82	34,67	23,54	36,54	46,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**20,82**
25,24	24,55	54,17	20,82	29,67	21,32	29,96	39,56
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Amaranth, ungekocht							**20,82**
28,66	29,88	62,50	20,82	34,67	23,54	36,54	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**20,82**
25,24	24,55	54,17	20,82	29,67	21,32	29,96	39,56
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**20,82**
26,09	24,55	54,17	20,82	31,33	21,32	29,96	41,78
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**20,82**
20,82	49,07	92,67	29,24	67,05	44,20	57,97	83,29
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Roggenmehl							**20,82**
20,82	49,07	92,67	29,24	67,05	44,20	57,97	83,29
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**20,82**
20,82	36,49	66,13	24,40	47,20	28,73	42,36	55,80
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**20,82**
20,82	62,47	119,92	38,82	87,08	56,43	75,80	108,13
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**20,82**
20,82	49,07	92,67	29,24	67,05	44,20	57,97	83,29
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Sojabohnen							**20,82**
20,82	49,07	92,67	29,24	67,05	44,20	57,97	83,29
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Quinoa							**20,82**
20,82	34,13	43,67	21,53	22,48	22,96	24,34	30,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,82**
20,82	62,51	119,42	38,70	88,76	57,30	76,61	109,08
Roggenmehl + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**20,82**
20,82	49,07	92,67	29,24	67,05	44,20	57,97	83,29
Sojabohnen + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**20,82**
20,82	49,07	92,67	29,24	67,05	44,20	57,97	83,29
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**20,82**
30,93	33,16	52,46	20,93	36,43	20,82	34,74	39,36
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,82**
32,46	32,73	49,08	24,08	34,35	20,82	34,40	37,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh							**20,82**
27,70	29,35	49,58	23,72	30,33	20,82	30,74	37,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten							**20,81**
20,81	62,52	119,33	38,72	88,66	57,24	76,55	108,99

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	44,66	44,89	55,42	20,81	48,73	42,79	45,62	56,87	**20,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	40,81	42,89	55,42	20,81	43,73	42,79	39,70	53,53	**20,81**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	34,40	34,89	42,92	20,81	36,23	26,12	33,78	40,20	**20,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	42,09	44,89	55,42	20,81	46,23	41,12	43,64	50,20	**20,81**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	54,91	48,89	67,92	20,81	61,23	51,12	49,57	70,20	**20,81**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	30,56	32,89	55,42	20,81	33,73	32,79	31,80	40,20	**20,81**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	36,97	38,89	55,42	20,81	38,73	31,12	37,72	46,87	**20,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	43,38	48,89	67,92	20,81	46,23	47,79	43,64	53,53	**20,81**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	34,40	36,22	55,42	20,81	37,06	25,57	37,72	40,20	**20,81**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	42,09	42,22	55,42	20,81	47,06	37,23	45,62	50,20	**20,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	40,81	46,22	67,92	20,81	44,56	42,23	43,64	46,87	**20,81**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	27,99	30,22	55,42	20,81	32,06	27,23	31,80	33,53	**20,81**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	52,35	46,22	67,92	20,81	59,56	45,57	49,57	63,53	**20,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	38,25	40,22	55,42	20,81	42,06	37,23	39,70	46,87	**20,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	39,53	42,22	55,42	20,81	44,56	35,57	43,64	43,53	**20,81**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	35,25	31,53	45,88	21,36	34,81	20,81	33,84	39,48	**20,81**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	23,17	36,11	41,67	20,81	24,61	24,30	26,22	33,04	**20,81**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss								**20,81**
23,20	36,35	41,92	20,81	25,33	24,92	26,33	33,51	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
40,05	46,20	67,29	20,81	43,75	42,28	42,88	45,93	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
51,59	46,20	67,29	20,81	58,75	45,62	48,80	62,60	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
33,64	36,20	54,79	20,81	36,25	25,62	36,96	39,27	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
38,77	42,20	54,79	20,81	43,75	35,62	42,88	42,60	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
37,49	40,20	54,79	20,81	41,25	37,28	38,93	45,93	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
41,33	42,20	54,79	20,81	46,25	37,28	44,86	49,27	
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
27,23	30,20	54,79	20,81	31,25	27,28	31,04	32,60	
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**20,81**
30,25	35,50	46,13	20,81	36,53	25,68	32,80	40,37	
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,81**
27,00	26,49	43,38	28,26	29,33	20,81	27,72	35,49	
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,81**
35,68	25,53	29,21	33,58	30,64	20,81	29,24	35,03	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,81**
32,22	32,19	46,25	41,19	36,18	20,81	36,44	39,30	
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,81**
25,81	26,19	46,25	31,19	28,68	20,81	34,47	35,97	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,81**
29,23	26,86	37,92	45,63	27,84	20,81	31,84	29,30	
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
36,21	38,87	54,79	20,81	37,92	31,17	36,96	45,93	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
54,15	48,87	67,29	20,81	60,42	51,17	48,80	69,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
43,90	44,87	54,79	20,81	47,92	42,84	44,86	55,93	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
40,05	42,87	54,79	20,81	42,92	42,84	38,93	52,60	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
33,64	34,87	42,29	20,81	35,42	26,17	33,01	39,27	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
41,33	44,87	54,79	20,81	45,42	41,17	42,88	49,27	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
42,62	48,87	67,29	20,81	45,42	47,84	42,88	52,60	
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,81**
29,79	32,87	54,79	20,81	32,92	32,84	31,04	39,27	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**20,81**
27,38	36,69	53,42	29,70	28,93	20,81	30,47	39,38	
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,80**
28,84	37,20	51,33	20,80	32,77	31,04	34,21	42,27	
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,80**
27,56	39,20	51,33	20,80	30,27	26,04	30,26	38,93	
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,80**
33,97	45,20	63,83	20,80	40,27	34,38	44,08	52,27	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,80**
31,40	41,20	51,33	20,80	32,77	26,04	34,21	42,27	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,80**
30,12	37,20	51,33	20,80	35,27	31,04	34,21	45,60	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,80**
28,84	39,20	51,33	20,80	32,77	24,38	32,24	38,93	
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht								**20,80**
35,65	41,80	49,17	20,80	43,25	22,69	42,38	43,79	
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,80**
27,56	36,53	51,33	20,80	31,10	31,04	32,24	41,16	
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,80**
32,68	44,53	63,83	20,80	38,60	34,38	42,11	51,16	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,80**
27,56	38,53	51,33	20,80	31,10	24,38	30,26	37,82	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,80**
24,15	37,85	40,33	20,80	25,67	26,80	26,17	35,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,80**
28,84	36,53	51,33	20,80	33,60	31,04	32,24	44,49	
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,80**
26,27	38,53	51,33	20,80	28,60	26,04	28,29	37,82	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,80**
30,12	40,53	51,33	20,80	31,10	26,04	32,24	41,16	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**20,80**
25,45	24,60	26,42	31,49	25,90	20,80	27,04	25,24	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**20,80**
25,45	24,60	26,42	31,49	25,90	20,80	27,04	25,24	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**20,80**
29,73	32,60	51,42	22,60	37,57	20,80	34,93	40,80	
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**20,80**
30,03	43,07	43,42	20,80	33,93	21,82	35,66	37,04	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen								**20,80**
33,56	39,81	51,92	20,80	35,05	35,16	34,25	47,13	
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen								**20,80**
30,02	37,60	59,00	23,18	36,38	20,80	34,87	41,13	
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen								**20,80**
29,72	35,81	51,92	20,80	32,55	26,82	34,25	37,13	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl								**20,80**
26,99	36,45	50,13	28,93	28,63	20,80	29,72	39,07	
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,80**
33,11	45,20	63,83	20,80	39,43	33,82	43,42	50,04	
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,80**
27,98	37,20	51,33	20,80	31,93	30,49	33,55	40,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,80**
29,26	37,20	51,33	20,80	34,43	30,49	33,55	43,38	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,80**
27,98	39,20	51,33	20,80	31,93	23,82	31,58	36,71	
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,80**
26,70	39,20	51,33	20,80	29,43	25,49	29,61	36,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,55	41,20	51,33	20,80	31,93	25,49	33,55	40,04	**20,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Hafer	27,56	35,20	51,33	20,80	31,93	27,16	31,58	42,27	**20,80**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Quinoa	24,14	33,20	51,33	20,80	27,77	27,71	29,61	36,71	**20,80**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Quinoa	29,26	41,20	63,83	20,80	35,27	31,04	39,47	46,71	**20,80**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Quinoa	26,70	37,20	51,33	20,80	27,77	22,71	29,61	36,71	**20,80**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Hafer	26,27	35,20	51,33	20,80	29,43	27,16	31,58	38,93	**20,80**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Hafer	24,99	37,20	51,33	20,80	26,93	22,16	27,63	35,60	**20,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Quinoa	24,14	35,20	51,33	20,80	27,77	21,04	27,63	33,38	**20,80**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Quinoa	22,85	35,20	51,33	20,80	25,27	22,71	25,66	33,38	**20,80**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Hafer	31,40	43,20	63,83	20,80	36,93	30,49	41,45	48,93	**20,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Quinoa	25,42	33,20	51,33	20,80	30,27	27,71	29,61	40,04	**20,80**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Hafer	28,84	39,20	51,33	20,80	29,43	22,16	31,58	38,93	**20,80**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,73	32,60	51,42	22,60	37,57	20,80	34,93	40,80	**20,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	29,73	32,60	51,42	22,60	37,57	20,80	34,93	40,80	**20,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	26,70	33,87	47,17	20,80	31,10	25,49	30,26	40,04	**20,80**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	30,55	41,87	59,67	20,80	36,10	28,82	40,13	46,71	**20,80**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	25,42	33,87	47,17	20,80	28,60	25,49	30,26	36,71	**20,80**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	22,87	36,52	40,33	20,80	24,83	24,02	26,17	32,00	**20,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,73	32,60	51,42	22,60	37,57	20,80	34,93	40,80	**20,80**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,13	40,53	55,50	20,80	29,43	27,71	29,61	37,82	**20,80**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,97	42,53	55,50	20,80	31,93	27,71	33,55	41,16	**20,80**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,54	46,53	68,00	20,80	39,43	36,04	43,42	51,16	**20,80**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,41	38,53	55,50	20,80	31,93	32,71	33,55	41,16	**20,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,69	38,53	55,50	20,80	34,43	32,71	33,55	44,49	**20,80**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,38	46,53	68,00	20,80	44,43	37,16	45,39	56,71	**20,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,41	40,53	55,50	20,80	31,93	26,04	31,58	37,82	**20,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,26	40,53	55,50	20,80	36,93	27,16	33,55	43,38	**20,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,54	38,53	55,50	20,80	39,43	33,82	35,53	50,04	**20,80**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,26	38,53	55,50	20,80	36,93	33,82	35,53	46,71	**20,80**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,82	42,53	55,50	20,80	36,93	28,82	35,53	46,71	**20,80**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,97	40,53	55,50	20,80	34,43	28,82	31,58	43,38	**20,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,45	24,60	26,42	31,49	25,90	20,80	27,04	25,24	**20,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,45	24,60	26,42	31,49	25,90	20,80	27,04	25,24	**20,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,45	24,60	26,42	31,49	25,90	20,80	27,04	25,24	**20,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,45	24,60	26,42	31,49	25,90	20,80	27,04	25,24	**20,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**20,79**
20,79	57,39	94,75	35,71	65,50	46,03	59,03	83,87
Spirulina getrocknet + Lupinen + Spitzkohl							**20,79**
20,79	57,39	94,75	35,71	65,50	46,03	59,03	83,87
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**20,79**
20,79	49,60	90,42	29,67	66,67	42,84	58,41	81,00
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**20,79**
20,79	49,60	90,42	29,67	66,67	42,84	58,41	81,00
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**20,79**
20,79	49,60	90,42	29,67	66,67	42,84	58,41	81,00
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**20,79**
20,79	49,60	90,42	29,67	66,67	42,84	58,41	81,00
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Lupinen							**20,79**
20,79	57,39	94,75	35,71	65,50	46,03	59,03	83,87
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Lupinen							**20,79**
20,79	57,39	94,75	35,71	65,50	46,03	59,03	83,87
Spitzkohl + Lupinen + Spirulina getrocknet							**20,79**
20,79	57,39	94,75	35,71	65,50	46,03	59,03	83,87
Lupinen + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**20,79**
20,79	57,39	94,75	35,71	65,50	46,03	59,03	83,87
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**20,79**
20,79	49,60	90,42	29,67	66,67	42,84	58,41	81,00
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**20,79**
20,79	49,60	90,42	29,67	66,67	42,84	58,41	81,00
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,79**
21,39	34,79	38,25	22,32	23,00	20,79	24,05	31,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**20,79**
32,33	35,44	56,88	22,14	38,08	20,79	37,19	44,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**20,79**
29,76	34,11	56,88	22,14	36,42	20,79	34,56	41,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**20,79**
33,18	35,44	48,54	24,37	39,75	20,79	37,19	41,89
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,79**
26,34	25,01	51,75	26,39	26,36	20,79	30,12	31,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**20,78**
26,50	31,73	31,71	47,88	24,60	20,78	28,57	30,06

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,73	30,37	49,17	23,30	29,83	20,78	29,85	37,56	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	34,44	36,40	61,25	20,78	39,83	29,33	40,39	43,44	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	37,44	40,40	61,25	20,78	40,67	37,67	40,39	51,22	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	33,59	37,73	61,25	20,78	38,17	24,89	39,08	39,00	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	33,59	36,40	61,25	20,78	38,17	29,33	40,39	41,22	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	32,74	37,73	61,25	20,78	36,50	26,00	37,76	39,00	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Mandeln	37,01	41,73	69,58	20,78	43,17	31,56	46,97	47,89	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	36,58	41,73	61,25	20,78	39,00	34,33	37,76	49,00	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	38,29	40,40	61,25	20,78	42,33	37,67	40,39	53,44	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	39,15	43,07	61,25	20,78	40,67	34,33	40,39	51,22	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	37,44	41,73	61,25	20,78	40,67	33,22	39,08	49,00	**20,78**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	25,03	26,77	51,25	23,86	28,39	20,78	27,55	33,09	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	35,30	39,07	61,25	20,78	38,17	26,00	40,39	41,22	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mandeln	40,85	45,73	69,58	20,78	45,67	39,89	46,97	57,89	**20,78**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	36,15	41,73	69,58	20,78	45,67	28,22	48,29	53,44	**20,78**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	31,03	33,73	57,08	20,78	38,17	24,89	38,42	43,44	**20,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	32,31	33,73	57,08	20,78	40,67	24,89	38,42	46,78	**20,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,25	21,84	27,08	29,13	25,97	20,78	25,08	28,18	**20,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,78**
24,25	21,84	27,08	29,13	25,97	20,78	25,08	28,18
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**20,78**
40,86	47,25	65,33	20,78	45,02	36,60	45,61	47,78
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**20,78**
40,01	44,59	57,00	20,78	45,02	32,16	45,61	45,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Cashewnuss							**20,78**
41,72	44,59	57,00	20,78	46,68	33,27	46,92	50,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Cashewnuss							**20,78**
39,15	43,25	57,00	20,78	43,35	33,27	42,97	47,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Cashewnuss							**20,78**
40,01	44,59	57,00	20,78	45,02	32,16	45,61	45,56
Dinkel ungekocht + Mandeln + Cashewnuss							**20,78**
34,88	37,92	48,67	20,78	38,35	22,16	39,03	38,89
Quinoa + Mandeln + Cashewnuss							**20,78**
32,32	36,59	57,00	20,78	36,68	26,60	37,71	38,89
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Cashewnuss							**20,78**
48,56	47,25	65,33	20,78	55,02	38,82	49,55	58,89
Mandeln + Quinoa + Cashewnuss							**20,78**
32,32	36,59	57,00	20,78	36,68	26,60	37,71	38,89
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**20,78**
41,72	44,59	57,00	20,78	46,68	33,27	46,92	50,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Cashewnuss							**20,78**
31,38	31,65	54,33	20,78	34,52	22,01	34,29	38,89
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**20,78**
48,56	47,25	65,33	20,78	55,02	38,82	49,55	58,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Cashewnuss							**20,78**
40,86	47,25	65,33	20,78	45,02	36,60	45,61	47,78
Hafer + Mandeln + Cashewnuss							**20,78**
36,59	40,59	57,00	20,78	40,02	25,49	41,66	43,33
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**20,78**
39,15	43,25	57,00	20,78	43,35	33,27	42,97	47,78
Mandeln + Hafer + Cashewnuss							**20,78**
36,59	40,59	57,00	20,78	40,02	25,49	41,66	43,33
Mandeln + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**20,78**
34,88	37,92	48,67	20,78	38,35	22,16	39,03	38,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Mandeln + Dinkel ungekocht	34,88	37,92	48,67	20,78	38,35	22,16	39,03	38,89	**20,78**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	20,78	49,15	97,25	36,76	65,57	39,90	58,32	82,58	**20,78**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	20,78	49,15	97,25	36,76	65,57	39,90	58,32	82,58	**20,78**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	31,38	31,65	54,33	20,78	34,52	22,01	34,29	38,89	**20,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Hirse gekocht	31,38	31,65	54,33	20,78	34,52	22,01	34,29	38,89	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	29,27	31,27	55,75	20,78	32,08	27,59	32,76	33,44	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	49,36	45,93	64,08	20,78	52,92	48,15	44,61	63,44	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	37,39	39,27	55,75	20,78	37,92	34,82	36,71	47,89	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	45,51	41,93	64,08	20,78	50,42	39,82	44,61	53,44	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	41,67	45,93	64,08	20,78	42,92	45,93	40,66	52,33	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	36,97	39,27	55,75	20,78	40,42	33,15	40,66	40,11	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	36,11	37,93	55,75	20,78	38,75	34,26	38,03	42,33	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	33,55	35,27	55,75	20,78	35,42	26,48	36,71	37,89	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	33,12	35,27	55,75	20,78	34,58	35,93	32,76	43,44	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	38,68	39,27	55,75	20,78	42,08	34,26	41,97	44,56	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	39,96	41,93	55,75	20,78	41,25	42,59	38,03	52,33	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	35,68	36,60	47,42	20,78	36,25	31,48	34,08	43,44	**20,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	37,82	41,93	64,08	20,78	40,42	37,59	40,66	42,33	**20,78**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	31,84	32,60	47,42	20,78	33,75	23,15	34,08	33,44	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	40,81	43,27	55,75	20,78	42,92	41,48	40,66	50,11	**20,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	42,52	43,27	55,75	20,78	44,58	42,59	41,97	54,56	**20,78**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Mandeln	34,88	37,92	48,67	20,78	38,35	22,16	39,03	38,89	**20,78**
Hafer + Cashewnuss + Mandeln	36,59	40,59	57,00	20,78	40,02	25,49	41,66	43,33	**20,78**
Quinoa + Cashewnuss + Mandeln	32,32	36,59	57,00	20,78	36,68	26,60	37,71	38,89	**20,78**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Mandeln	48,56	47,25	65,33	20,78	55,02	38,82	49,55	58,89	**20,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mandeln	40,86	47,25	65,33	20,78	45,02	36,60	45,61	47,78	**20,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mandeln	40,01	44,59	57,00	20,78	45,02	32,16	45,61	45,56	**20,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Mandeln	39,15	43,25	57,00	20,78	43,35	33,27	42,97	47,78	**20,78**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	41,72	44,59	57,00	20,78	46,68	33,27	46,92	50,00	**20,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Mandeln	41,72	44,59	57,00	20,78	46,68	33,27	46,92	50,00	**20,78**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	39,15	43,25	57,00	20,78	43,35	33,27	42,97	47,78	**20,78**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	40,01	44,59	57,00	20,78	45,02	32,16	45,61	45,56	**20,78**
Cashewnuss + Hafer + Mandeln	36,59	40,59	57,00	20,78	40,02	25,49	41,66	43,33	**20,78**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	40,86	47,25	65,33	20,78	45,02	36,60	45,61	47,78	**20,78**
Cashewnuss + Quinoa + Mandeln	32,32	36,59	57,00	20,78	36,68	26,60	37,71	38,89	**20,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln								**20,78**
48,56	47,25	65,33	20,78	55,02	38,82	49,55	58,89	
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Mandeln								**20,78**
34,88	37,92	48,67	20,78	38,35	22,16	39,03	38,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen								**20,78**
24,25	21,84	27,08	29,13	25,97	20,78	25,08	28,18	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**20,78**
24,25	21,84	27,08	29,13	25,97	20,78	25,08	28,18	
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss								**20,78**
31,38	31,65	54,33	20,78	34,52	22,01	34,29	38,89	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam								**20,78**
20,78	49,15	97,25	36,76	65,57	39,90	58,32	82,58	
Mandeln + Dinkel ungekocht + Cashewnuss								**20,78**
34,88	37,92	48,67	20,78	38,35	22,16	39,03	38,89	
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**20,78**
20,78	49,15	97,25	36,76	65,57	39,90	58,32	82,58	
Mandeln + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,78**
41,72	44,59	57,00	20,78	46,68	33,27	46,92	50,00	
Cashewnuss + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,78**
41,72	44,59	57,00	20,78	46,68	33,27	46,92	50,00	
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,78**
25,56	24,53	45,17	24,86	25,76	20,78	28,62	30,71	
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**20,78**
32,45	45,56	42,50	20,78	37,31	24,79	37,98	40,27	
Hirse gekocht + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,78**
31,38	31,65	54,33	20,78	34,52	22,01	34,29	38,89	
Cashewnuss + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,78**
31,38	31,65	54,33	20,78	34,52	22,01	34,29	38,89	
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet								**20,78**
20,78	49,15	97,25	36,76	65,57	39,90	58,32	82,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet								**20,78**
20,78	49,15	97,25	36,76	65,57	39,90	58,32	82,58	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,78**
27,93	22,32	26,83	40,56	27,67	20,78	26,82	29,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,78**
40,86	47,25	65,33	20,78	45,02	36,60	45,61	47,78
Mandeln + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**20,78**
48,56	47,25	65,33	20,78	55,02	38,82	49,55	58,89
Mandeln + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,78**
40,86	47,25	65,33	20,78	45,02	36,60	45,61	47,78
Cashewnuss + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,78**
40,01	44,59	57,00	20,78	45,02	32,16	45,61	45,56
Mandeln + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,78**
39,15	43,25	57,00	20,78	43,35	33,27	42,97	47,78
Mandeln + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,78**
40,01	44,59	57,00	20,78	45,02	32,16	45,61	45,56
Cashewnuss + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,78**
39,15	43,25	57,00	20,78	43,35	33,27	42,97	47,78
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,78**
24,25	21,84	27,08	29,13	25,97	20,78	25,08	28,18
Cashewnuss + Mandeln + Hafer							**20,78**
36,59	40,59	57,00	20,78	40,02	25,49	41,66	43,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,78**
24,25	21,84	27,08	29,13	25,97	20,78	25,08	28,18
Cashewnuss + Mandeln + Quinoa							**20,78**
32,32	36,59	57,00	20,78	36,68	26,60	37,71	38,89
Mandeln + Cashewnuss + Hafer							**20,78**
36,59	40,59	57,00	20,78	40,02	25,49	41,66	43,33
Cashewnuss + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**20,78**
48,56	47,25	65,33	20,78	55,02	38,82	49,55	58,89
Mandeln + Cashewnuss + Quinoa							**20,78**
32,32	36,59	57,00	20,78	36,68	26,60	37,71	38,89
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**20,77**
20,77	51,93	102,92	31,80	66,25	43,03	58,69	83,46
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**20,77**
30,97	30,41	58,71	20,77	31,85	27,36	33,07	37,46
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**20,77**
39,51	41,08	67,04	20,77	40,18	37,36	40,96	46,34
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**20,77**
38,66	38,41	58,71	20,77	40,18	32,91	40,96	44,12

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**20,77**
37,80	37,08	58,71	20,77	38,52	34,02	38,33	46,34
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**20,77**
40,37	38,41	58,71	20,77	41,85	34,02	42,28	48,57
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**20,77**
47,21	41,08	67,04	20,77	50,18	39,58	44,91	57,46
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**20,77**
35,24	34,41	58,71	20,77	35,18	26,24	37,01	41,90
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**20,77**
29,72	30,47	58,63	26,42	31,68	20,77	33,07	40,23
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**20,77**
24,41	39,28	72,54	20,77	48,83	33,38	43,15	60,38
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**20,77**
22,71	36,61	72,54	20,77	48,83	36,71	43,15	60,38
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**20,77**
22,71	37,95	72,54	20,77	48,83	32,27	41,84	58,16
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**20,77**
26,12	41,95	80,88	20,77	53,83	38,93	49,73	67,04
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**20,77**
21,85	37,95	72,54	20,77	47,16	33,38	40,52	58,16
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**20,77**
23,56	36,61	72,54	20,77	50,49	36,71	43,15	62,60
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken							**20,77**
24,38	27,21	54,17	24,16	28,00	20,77	27,33	32,89
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Miso							**20,77**
36,49	40,77	55,71	20,77	41,38	28,07	41,94	41,08
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Miso							**20,77**
40,33	44,77	55,71	20,77	43,88	36,41	41,94	51,08
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,77**
26,55	27,28	47,54	20,77	31,33	25,04	31,97	38,16
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,77**
23,13	21,95	39,21	20,77	26,33	22,82	25,39	31,49
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,77**
23,99	21,95	39,21	20,77	27,99	22,82	25,39	33,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**20,77**
32,96	35,28	55,88	20,77	41,33	27,27	36,57	45,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**20,77**
33,53	31,75	50,38	20,77	33,52	22,91	34,38	37,46
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,77**
32,96	35,28	55,88	20,77	41,33	27,27	36,57	45,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,76**
20,76	62,67	125,33	43,46	87,67	54,58	76,73	109,80
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**20,76**
29,14	32,55	55,00	27,57	32,67	20,76	32,70	38,33
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**20,76**
30,40	31,23	61,33	20,76	33,42	27,47	34,29	38,20
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**20,76**
34,67	35,23	61,33	20,76	36,75	26,36	38,24	42,64
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**20,76**
37,24	37,90	61,33	20,76	40,08	34,13	39,55	47,09
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**20,76**
38,94	41,90	69,67	20,76	41,75	37,47	42,18	47,09
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**20,76**
46,64	41,90	69,67	20,76	51,75	39,69	46,13	58,20
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**20,76**
39,80	39,23	61,33	20,76	43,42	34,13	43,50	49,31
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**20,76**
38,09	39,23	61,33	20,76	41,75	33,02	42,18	44,87
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**20,76**
32,96	32,57	53,00	20,76	35,08	23,02	35,61	38,20
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**20,76**
25,78	39,07	37,25	20,76	26,48	21,37	27,63	32,62
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**20,76**
27,35	36,87	35,50	20,76	25,55	23,56	26,43	34,66
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**20,76**
23,67	40,17	61,17	20,76	51,53	30,78	45,76	58,22
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**20,76**
26,03	34,39	58,13	20,76	44,86	29,54	39,14	55,66
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,76**
32,20	32,55	52,38	20,76	34,28	23,07	34,84	37,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**20,76**
32,21	32,20	46,17	41,21	36,08	20,76	36,38	39,21

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**20,76**
25,80	26,20	46,17	31,21	28,58	20,76	34,40	35,88
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**20,76**
29,22	26,87	37,83	45,66	27,74	20,76	31,77	29,21
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,76**
33,91	35,21	60,71	20,76	35,94	26,41	37,47	41,71
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,76**
29,64	31,21	60,71	20,76	32,61	27,52	33,53	37,27
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,76**
36,47	37,88	60,71	20,76	39,28	34,18	38,79	46,16
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,76**
45,88	41,88	69,04	20,76	50,94	39,74	45,37	57,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**20,76**
32,35	33,76	43,63	22,48	37,94	20,76	34,56	38,64
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,76**
37,33	39,21	60,71	20,76	40,94	33,07	41,42	43,93
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,76**
38,18	41,88	69,04	20,76	40,94	37,52	41,42	46,16
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,76**
39,04	39,21	60,71	20,76	42,61	34,18	42,74	48,38
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**20,75**
20,75	31,27	51,42	49,27	40,07	25,80	39,54	47,47
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**20,75**
24,29	23,13	29,58	30,96	24,58	20,75	26,73	27,03
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**20,74**
28,63	26,53	28,17	32,67	27,50	20,74	28,68	26,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**20,74**
32,91	34,53	53,17	23,78	39,17	20,74	36,58	42,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**20,74**
28,63	26,53	28,17	32,67	27,50	20,74	28,68	26,89
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten							**20,74**
22,69	37,00	44,00	20,74	25,23	20,93	25,85	32,61
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**20,74**
24,40	38,33	44,00	20,74	25,23	22,04	27,16	34,83

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten							**20,74**
21,84	37,00	44,00	20,74	23,56	22,04	24,53	32,61
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Tomaten							**20,74**
26,11	41,00	52,33	20,74	30,23	27,60	33,74	41,50
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Tomaten							**20,74**
22,69	35,67	44,00	20,74	25,23	25,38	27,16	34,83
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten							**20,74**
23,55	35,67	44,00	20,74	26,89	25,38	27,16	37,06
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,74**
25,07	21,16	36,58	32,09	27,54	20,74	27,98	33,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,74**
25,50	23,16	32,42	44,31	25,04	20,74	27,32	26,56
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,74**
23,79	21,16	36,58	32,09	25,04	20,74	27,98	29,89
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,74**
30,20	29,16	36,58	35,42	30,04	20,74	31,93	33,22
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,74**
32,91	34,53	53,17	23,78	39,17	20,74	36,58	42,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,74**
32,91	34,53	53,17	23,78	39,17	20,74	36,58	42,44
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,74**
27,33	30,73	61,58	20,74	29,35	20,82	30,45	37,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,74**
29,89	28,73	61,58	20,74	34,35	25,82	34,40	44,00
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,74**
31,18	32,73	61,58	20,74	31,85	20,82	34,40	40,67
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,74**
28,61	28,73	61,58	20,74	31,85	25,82	34,40	40,67
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,74**
33,74	36,73	74,08	20,74	39,35	29,15	44,27	50,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,74**
32,91	34,53	53,17	23,78	39,17	20,74	36,58	42,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,74**
28,63	26,53	28,17	32,67	27,50	20,74	28,68	26,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,74**
28,63	26,53	28,17	32,67	27,50	20,74	28,68	26,89	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,74**
28,63	26,53	28,17	32,67	27,50	20,74	28,68	26,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,74**
28,63	26,53	28,17	32,67	27,50	20,74	28,68	26,89	
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**20,74**
20,74	48,85	87,33	27,78	67,58	46,43	58,87	82,24	
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**20,74**
20,74	48,85	87,33	27,78	67,58	46,43	58,87	82,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht								**20,74**
20,74	48,85	87,33	27,78	67,58	46,43	58,87	82,24	
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**20,74**
20,74	48,85	87,33	27,78	67,58	46,43	58,87	82,24	
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze								**20,74**
20,74	47,90	91,29	29,74	66,82	43,77	57,14	80,34	
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet								**20,74**
20,74	36,15	65,25	24,17	47,75	29,50	41,87	56,17	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet								**20,74**
20,74	48,85	87,33	27,78	67,58	46,43	58,87	82,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet								**20,74**
20,74	48,85	87,33	27,78	67,58	46,43	58,87	82,24	
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**20,74**
20,74	64,53	130,38	41,52	87,67	55,29	76,60	110,01	
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,74**
20,74	48,81	93,79	28,62	67,50	45,86	57,22	83,01	
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**20,74**
20,74	47,85	65,33	28,58	44,00	34,58	41,30	57,56	
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht								**20,73**
24,69	38,47	39,50	20,73	27,07	23,88	27,35	34,28	
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**20,73**
27,45	32,93	54,83	20,73	29,72	25,24	32,24	33,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	31,30	36,93	54,83	20,73	32,22	33,58	32,24	43,36	**20,73**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	26,21	38,51	40,75	20,73	28,68	23,78	28,88	36,14	**20,73**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	22,10	34,80	39,50	21,53	23,32	20,73	25,00	30,07	**20,73**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	33,33	33,55	66,38	20,73	35,09	28,64	38,04	42,09	**20,73**
3*Sojabohnen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	20,73	48,81	93,71	28,64	67,40	45,80	57,16	82,92	**20,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	35,04	38,85	58,50	27,96	38,51	20,73	39,72	44,44	**20,73**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	30,87	32,51	49,88	23,37	33,05	20,73	32,56	39,30	**20,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	27,36	36,77	50,21	29,16	28,98	20,73	30,15	39,24	**20,73**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	20,73	30,47	50,58	39,00	38,75	23,34	37,11	45,89	**20,73**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	20,73	47,13	88,08	30,11	62,92	38,34	55,53	77,00	**20,73**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	44,11	50,56	67,25	20,72	48,51	48,41	46,88	50,44	**20,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	55,65	50,56	67,25	20,72	63,51	51,74	52,80	67,11	**20,72**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	27,87	30,56	54,75	20,72	31,01	26,74	31,09	34,89	**20,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	38,98	43,89	58,92	20,72	41,84	38,41	40,30	43,78	**20,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	34,28	35,23	42,25	20,72	36,84	27,86	34,38	39,33	**20,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	37,70	39,89	46,42	20,72	41,84	31,74	40,30	40,44	**20,72**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	34,28	36,56	54,75	20,72	36,01	25,08	37,01	41,56	**20,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	44,53	45,23	54,75	20,72	49,34	44,52	46,22	56,00	**20,72**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
41,54	44,56	54,75	20,72	46,01	43,41	42,93	50,44
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**20,72**
26,16	27,89	46,42	20,72	29,34	23,41	28,46	30,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
40,69	43,23	54,75	20,72	44,34	44,52	40,30	52,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
45,39	46,56	54,75	20,72	51,01	43,41	48,86	53,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**20,72**
50,52	43,89	58,92	20,72	56,84	41,74	46,22	60,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
41,97	45,23	54,75	20,72	46,84	42,86	44,25	49,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
43,25	49,23	67,25	20,72	46,84	49,52	44,25	52,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
54,79	49,23	67,25	20,72	61,84	52,86	50,17	69,33
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
30,43	33,23	54,75	20,72	34,34	34,52	32,41	39,33
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
36,84	39,23	54,75	20,72	39,34	32,86	38,33	46,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
35,13	36,56	42,25	20,72	38,51	26,74	37,01	37,11
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**20,72**
32,57	33,89	46,42	20,72	34,34	21,74	34,38	37,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
42,82	46,56	54,75	20,72	48,51	41,74	46,88	47,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
64,19	53,23	75,58	20,72	73,51	58,41	56,75	80,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
45,82	50,56	67,25	20,72	50,18	49,52	48,20	54,89
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
39,41	40,56	54,75	20,72	42,68	32,86	42,28	48,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	43,25	44,56	54,75	20,72	47,68	44,52	44,25	54,89	**20,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	47,10	46,56	54,75	20,72	52,68	44,52	50,17	58,22	**20,72**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	23,59	26,56	54,75	20,72	27,68	27,86	27,14	30,44	**20,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	53,94	49,23	63,08	20,72	61,01	50,08	52,80	67,11	**20,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	36,84	36,56	42,25	20,72	40,18	27,86	38,33	41,56	**20,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	50,09	47,23	63,08	20,72	56,01	50,08	46,88	63,78	**20,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	52,23	46,56	67,25	20,72	58,51	45,08	48,86	64,89	**20,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	52,65	53,23	75,58	20,72	58,51	55,08	50,83	63,78	**20,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	57,35	50,56	67,25	20,72	65,18	52,86	54,12	71,56	**20,72**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	39,83	37,23	63,08	20,72	46,01	40,08	38,99	50,44	**20,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	47,95	42,56	67,25	20,72	55,18	46,19	44,91	60,44	**20,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	36,41	42,56	67,25	20,72	40,18	42,86	38,99	43,78	**20,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	35,13	38,56	54,75	20,72	40,18	36,19	38,99	40,44	**20,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	33,85	36,56	54,75	20,72	37,68	37,86	35,04	43,78	**20,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	37,70	38,56	54,75	20,72	42,68	37,86	40,96	47,11	**20,72**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	23,12	36,21	41,83	20,72	24,56	24,13	26,30	33,22	**20,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	27,44	28,56	42,25	20,72	30,18	21,19	29,12	30,44	**20,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	46,24	43,23	63,08	20,72	51,01	38,41	44,91	57,11	**20,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	51,37	49,23	63,08	20,72	58,51	48,41	50,83	60,44	**20,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	43,68	49,23	63,08	20,72	48,51	46,19	46,88	49,33	**20,72**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	31,29	34,56	54,75	20,72	36,01	33,41	35,04	37,11	**20,72**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	37,70	40,56	54,75	20,72	41,01	31,74	40,96	43,78	**20,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	40,69	46,56	67,25	20,72	43,51	41,74	42,93	48,22	**20,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	39,41	42,56	54,75	20,72	43,51	35,08	42,93	44,89	**20,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	36,41	37,89	46,42	20,72	39,34	33,41	36,36	43,78	**20,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	35,99	39,23	50,58	20,72	38,51	31,19	37,01	39,33	**20,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	40,26	39,89	46,42	20,72	44,34	33,41	42,28	47,11	**20,72**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	30,00	32,56	54,75	20,72	32,68	26,19	33,07	37,11	**20,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	44,53	46,56	54,75	20,72	50,18	42,86	48,20	51,56	**20,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	42,40	47,23	63,08	20,72	46,01	47,86	42,93	52,67	**20,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	44,96	53,23	75,58	20,72	48,51	52,86	46,88	52,67	**20,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	56,50	53,23	75,58	20,72	63,51	56,19	52,80	69,33	**20,72**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	32,14	37,23	63,08	20,72	36,01	37,86	35,04	39,33	**20,72**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	38,55	43,23	63,08	20,72	41,01	36,19	40,96	46,00	**20,72**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**20,72**
38,12	40,56	54,75	20,72	41,01	36,74	38,99	48,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
43,68	39,23	50,58	20,72	48,51	33,41	40,96	50,44
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
33,00	34,56	54,75	20,72	37,68	34,52	36,36	41,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**20,72**
41,97	42,56	54,75	20,72	46,01	36,74	44,91	51,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**20,72**
46,24	49,23	63,08	20,72	51,01	47,86	48,86	56,00
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**20,72**
24,32	36,85	66,00	20,72	49,56	29,88	42,82	57,89
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**20,72**
22,04	36,79	64,13	20,72	47,13	30,03	40,53	55,09
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Lupinen							**20,72**
27,61	28,20	29,58	44,93	26,48	20,72	28,22	29,51
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**20,72**
29,29	37,52	49,67	26,58	31,55	20,72	31,72	40,00
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Lupinen							**20,72**
29,29	37,52	49,67	26,58	31,55	20,72	31,72	40,00
Walnüsse + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**20,72**
29,29	37,52	49,67	26,58	31,55	20,72	31,72	40,00
Lupinen + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**20,72**
29,29	37,52	49,67	26,58	31,55	20,72	31,72	40,00
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Walnüsse							**20,72**
29,29	37,52	49,67	26,58	31,55	20,72	31,72	40,00
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**20,72**
29,29	37,52	49,67	26,58	31,55	20,72	31,72	40,00
3*Lupinen + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,72**
24,41	38,33	44,08	20,72	25,33	22,10	27,23	34,92
3*Lupinen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,72**
23,56	35,66	44,08	20,72	26,99	25,43	27,23	37,14
3*Lupinen + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,72**
21,85	36,99	44,08	20,72	23,66	22,10	24,60	32,70
3*Lupinen + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,72**
22,70	36,99	44,08	20,72	25,33	20,99	25,91	32,70

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,72**
26,12	40,99	52,42	20,72	30,33	27,66	33,81	41,59
3*Lupinen + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,72**
22,70	35,66	44,08	20,72	25,33	25,43	27,23	34,92
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**20,72**
20,72	47,99	88,08	29,20	66,87	43,69	56,82	80,21
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Miso							**20,72**
20,72	47,96	89,42	29,00	68,57	45,03	57,72	82,60
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**20,72**
20,72	47,87	65,17	28,62	43,80	34,47	41,17	57,38
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**20,72**
20,72	46,55	85,75	49,60	63,13	40,27	58,07	77,20
Kakao + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**20,72**
20,72	50,55	102,42	29,60	68,13	44,71	63,33	86,09
Spirulina getrocknet + Miso + Erbsen grün gekocht							**20,72**
20,72	47,96	89,42	29,00	68,57	45,03	57,72	82,60
Spirulina getrocknet + Kakao + Kartoffeln gegart							**20,72**
20,72	50,55	102,42	29,60	68,13	44,71	63,33	86,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**20,72**
20,72	46,55	85,75	49,60	63,13	40,27	58,07	77,20
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Miso							**20,72**
20,72	47,96	89,42	29,00	68,57	45,03	57,72	82,60
Miso + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**20,72**
20,72	47,96	89,42	29,00	68,57	45,03	57,72	82,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer							**20,72**
20,72	63,21	123,25	40,71	87,30	55,27	76,49	108,31
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,72**
20,72	49,26	93,54	33,51	65,75	40,25	58,79	83,22
Miso + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,72**
20,72	47,96	89,42	29,00	68,57	45,03	57,72	82,60
Erbsen grün gekocht + Miso + Spirulina getrocknet							**20,72**
20,72	47,96	89,42	29,00	68,57	45,03	57,72	82,60
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Kakao							**20,72**
20,72	50,55	102,42	29,60	68,13	44,71	63,33	86,09
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**20,72**
20,72	46,55	85,75	49,60	63,13	40,27	58,07	77,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Kakao + Spirulina getrocknet	20,72	50,55	102,42	29,60	68,13	44,71	63,33	86,09	**20,72**
Kakao + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	20,72	50,55	102,42	29,60	68,13	44,71	63,33	86,09	**20,72**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	20,72	46,55	85,75	49,60	63,13	40,27	58,07	77,20	**20,72**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Kakao	20,72	50,55	102,42	29,60	68,13	44,71	63,33	86,09	**20,72**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,72	46,55	85,75	49,60	63,13	40,27	58,07	77,20	**20,72**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,72	46,55	85,75	49,60	63,13	40,27	58,07	77,20	**20,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	26,93	27,67	51,83	22,86	30,38	20,72	29,19	38,84	**20,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	29,06	30,34	51,83	23,97	32,05	20,72	30,51	39,96	**20,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	27,67	51,83	22,86	31,22	20,72	29,19	39,96	**20,72**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,97	33,21	48,25	20,71	38,13	24,16	35,70	41,64	**20,71**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,69	32,55	48,25	20,71	36,47	24,16	33,72	40,53	**20,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	31,83	34,55	52,42	20,71	36,47	29,16	34,38	43,87	**20,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	31,83	34,55	52,42	20,71	36,47	29,16	34,38	43,87	**20,71**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	29,26	31,88	52,42	20,71	34,80	23,60	34,38	37,20	**20,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	29,26	31,88	52,42	20,71	34,80	23,60	34,38	37,20	**20,71**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,12	33,21	48,25	20,71	37,30	23,60	35,04	39,42	**20,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,23	31,12	42,83	30,33	32,85	20,71	33,89	34,22	**20,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**20,71**
29,26	31,88	52,42	20,71	34,80	23,60	34,38	37,20
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,71**
27,10	29,12	55,33	27,00	27,85	20,71	29,95	34,22
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,71**
30,95	31,12	55,33	27,00	30,35	20,71	33,89	37,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**20,71**
26,27	29,21	48,25	20,71	33,13	20,82	31,09	36,09
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,71**
29,26	31,88	52,42	20,71	34,80	23,60	34,38	37,20
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,71**
31,83	34,55	52,42	20,71	36,47	29,16	34,38	43,87
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,71**
29,26	31,88	52,42	20,71	34,80	23,60	34,38	37,20
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,71**
31,83	34,55	52,42	20,71	36,47	29,16	34,38	43,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**20,71**
29,26	31,88	52,42	20,71	34,80	23,60	34,38	37,20
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,71**
30,55	34,55	52,42	20,71	37,30	25,82	35,04	40,53
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,71**
34,39	34,55	52,42	20,71	42,30	26,93	37,01	46,09
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,71**
31,83	34,55	52,42	20,71	36,47	29,16	34,38	43,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,71**
31,83	34,55	52,42	20,71	36,47	29,16	34,38	43,87
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,71**
26,78	24,89	37,13	34,51	27,83	20,71	27,21	32,38
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**20,70**
28,01	38,41	55,50	27,18	30,77	20,70	31,28	39,60
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Bulgur, trocken							**20,70**
28,01	38,41	55,50	27,18	30,77	20,70	31,28	39,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	28,01	38,41	55,50	27,18	30,77	20,70	31,28	39,60	**20,70**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Lupinen	28,01	38,41	55,50	27,18	30,77	20,70	31,28	39,60	**20,70**
Bulgur, trocken + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	28,01	38,41	55,50	27,18	30,77	20,70	31,28	39,60	**20,70**
Lupinen + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	28,01	38,41	55,50	27,18	30,77	20,70	31,28	39,60	**20,70**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	40,56	45,23	57,79	20,70	44,28	37,20	42,32	52,20	**20,70**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	36,71	41,23	57,79	20,70	41,78	28,87	42,32	42,20	**20,70**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	27,74	29,14	50,25	22,08	32,08	20,69	32,48	40,22	**20,69**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,88	31,14	50,25	25,41	34,58	20,69	33,14	41,33	**20,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	20,69	35,79	64,88	24,17	46,68	28,57	41,71	55,47	**20,69**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Hirse gekocht	20,69	47,39	90,42	28,73	65,05	42,26	55,70	79,73	**20,69**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	20,69	47,39	90,42	28,73	65,05	42,26	55,70	79,73	**20,69**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Sojabohnen	20,69	47,39	90,42	28,73	65,05	42,26	55,70	79,73	**20,69**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	20,69	47,39	90,42	28,73	65,05	42,26	55,70	79,73	**20,69**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	20,69	47,39	90,42	28,73	65,05	42,26	55,70	79,73	**20,69**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	20,69	47,39	90,42	28,73	65,05	42,26	55,70	79,73	**20,69**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	32,31	33,93	48,75	20,69	35,42	25,81	35,66	35,68	**20,69**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	33,15	33,33	66,63	20,69	35,21	29,02	37,98	42,23	**20,69**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	36,16	37,93	48,75	20,69	37,92	34,14	35,66	45,68	**20,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen								**20,69**
32,29	37,92	53,00	20,69	36,47	31,18	36,88	39,80	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen								**20,69**
36,14	41,92	53,00	20,69	38,97	39,51	36,88	49,80	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**20,69**
33,21	31,48	46,25	21,38	36,88	20,69	34,13	41,58	
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
38,29	43,27	65,42	20,69	42,08	40,25	42,24	44,57	
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
34,02	36,60	57,08	20,69	37,08	29,14	38,30	40,12	
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
37,44	40,60	57,08	20,69	42,08	35,81	42,24	42,34	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
45,99	43,27	65,42	20,69	52,08	42,47	46,19	55,68	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
33,59	36,60	57,08	20,69	36,25	38,58	34,35	45,68	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
40,43	43,27	57,08	20,69	42,92	45,25	39,61	54,57	
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
29,75	32,60	57,08	20,69	33,75	30,25	34,35	35,68	
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
36,59	39,27	57,08	20,69	40,42	36,92	39,61	44,57	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
49,83	47,27	65,42	20,69	54,58	50,81	46,19	65,68	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
37,87	40,60	57,08	20,69	39,58	37,47	38,30	50,12	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
41,29	44,60	57,08	20,69	44,58	44,14	42,24	52,34	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
42,14	47,27	65,42	20,69	44,58	48,58	42,24	54,57	
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**20,69**
39,15	40,60	57,08	20,69	43,75	36,92	43,56	46,79	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**20,69**
43,00	44,60	57,08	20,69	46,25	45,25	43,56	56,79
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,69**
21,16	33,19	32,00	28,58	21,50	20,69	23,54	28,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**20,68**
20,68	64,12	120,42	39,82	88,02	53,73	77,09	107,60
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,68**
21,37	34,81	38,08	22,37	22,80	20,68	23,91	31,60
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,68**
29,32	29,78	45,46	20,68	32,32	24,54	29,20	38,79
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,68**
30,10	27,73	34,58	44,96	28,33	20,68	30,50	31,87
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Roggenmehl							**20,68**
28,36	30,09	51,25	22,89	30,83	20,68	31,97	36,67
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**20,68**
28,36	30,09	51,25	22,89	30,83	20,68	31,97	36,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**20,68**
32,67	35,73	55,42	22,73	39,17	20,68	37,08	42,98
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**20,68**
31,38	35,07	55,42	22,73	38,33	20,68	35,76	41,87
Pistazien roh + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**20,68**
28,36	30,09	51,25	22,89	30,83	20,68	31,97	36,67
Roggenmehl + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,68**
28,36	30,09	51,25	22,89	30,83	20,68	31,97	36,67
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**20,68**
28,36	30,09	51,25	22,89	30,83	20,68	31,97	36,67
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Pistazien roh							**20,68**
28,36	30,09	51,25	22,89	30,83	20,68	31,97	36,67
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,68**
30,66	32,81	53,75	20,68	34,00	27,27	34,99	37,80
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,68**
34,51	36,81	53,75	20,68	36,50	35,61	34,99	47,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht							**20,68**
33,09	35,73	51,25	23,84	40,00	20,68	37,08	41,87

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**20,68**
28,03	28,45	45,46	20,68	31,48	21,76	29,20	35,46
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,67**
33,44	30,95	49,33	26,21	31,32	20,67	31,10	41,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**20,67**
20,67	64,13	120,25	39,87	87,82	53,62	76,96	107,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**20,67**
30,92	31,43	42,92	20,67	34,17	24,01	33,29	41,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**20,67**
28,36	30,09	42,92	20,67	30,83	24,01	29,34	38,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**20,67**
29,21	31,43	42,92	20,67	32,50	22,90	31,97	36,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**20,67**
30,07	34,09	51,25	20,67	32,50	27,34	31,97	38,89
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**20,67**
37,76	34,09	51,25	20,67	42,50	29,57	35,92	50,00
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**20,67**
37,76	34,09	51,25	20,67	42,50	29,57	35,92	50,00
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**20,67**
30,07	34,09	51,25	20,67	32,50	27,34	31,97	38,89
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**20,67**
30,92	31,43	42,92	20,67	34,17	24,01	33,29	41,11
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**20,67**
28,36	30,09	42,92	20,67	30,83	24,01	29,34	38,89
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**20,67**
29,21	31,43	42,92	20,67	32,50	22,90	31,97	36,67
Cashewnuss + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**20,67**
32,84	34,24	69,00	20,67	35,70	25,87	37,53	41,78
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**20,67**
33,69	32,91	69,00	20,67	37,37	30,31	38,84	46,22
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**20,67**
32,84	32,91	69,00	20,67	35,70	30,31	38,84	44,00
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**20,67**
33,21	33,22	54,33	20,93	38,85	20,67	37,03	42,16
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**20,67**
36,26	38,24	77,33	20,67	40,70	32,53	45,42	50,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**20,67**
31,98	34,24	69,00	20,67	34,03	26,98	36,21	41,78
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**20,67**
32,84	34,24	69,00	20,67	35,70	25,87	37,53	41,78
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**20,67**
34,55	35,57	69,00	20,67	35,70	26,98	38,84	44,00
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**20,67**
20,67	37,27	70,58	21,76	45,10	29,92	39,41	55,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**20,67**
29,11	28,03	39,67	37,24	33,47	20,67	32,79	36,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**20,67**
29,11	28,03	39,67	37,24	33,47	20,67	32,79	36,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Erbsen grün gekocht							**20,67**
24,84	24,03	39,67	30,58	28,47	20,67	31,47	34,22
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**20,67**
24,84	24,03	39,67	30,58	28,47	20,67	31,47	34,22
Mais-Mehl + Lupinen + Mandeln							**20,67**
32,20	40,13	37,75	20,67	31,75	21,18	32,74	36,96
Lupinen + Mais-Mehl + Mandeln							**20,67**
32,20	40,13	37,75	20,67	31,75	21,18	32,74	36,96
Lupinen + Mandeln + Mais-Mehl							**20,67**
32,20	40,13	37,75	20,67	31,75	21,18	32,74	36,96
Mandeln + Lupinen + Mais-Mehl							**20,67**
32,20	40,13	37,75	20,67	31,75	21,18	32,74	36,96
Kakao + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**20,67**
20,67	50,32	101,83	29,44	68,50	45,22	63,00	86,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**20,67**
20,67	46,32	85,17	49,44	63,50	40,78	57,74	77,44
Spirulina getrocknet + Kakao + Champignons frisch							**20,67**
20,67	50,32	101,83	29,44	68,50	45,22	63,00	86,33
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**20,67**
20,67	46,32	85,17	49,44	63,50	40,78	57,74	77,44
Mais-Mehl + Mandeln + Lupinen							**20,67**
32,20	40,13	37,75	20,67	31,75	21,18	32,74	36,96
Mandeln + Mais-Mehl + Lupinen							**20,67**
32,20	40,13	37,75	20,67	31,75	21,18	32,74	36,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,97	24,03	27,17	41,69	27,63	20,67	28,84	28,67	**20,67**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	33,69	32,91	69,00	20,67	37,37	30,31	38,84	46,22	**20,67**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	37,76	34,09	51,25	20,67	42,50	29,57	35,92	50,00	**20,67**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Cashewnuss	32,84	34,24	69,00	20,67	35,70	25,87	37,53	41,78	**20,67**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Cashewnuss	31,98	34,24	69,00	20,67	34,03	26,98	36,21	41,78	**20,67**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Cashewnuss	31,98	34,24	69,00	20,67	34,03	26,98	36,21	41,78	**20,67**
Haselnüsse + Cashewnuss + Cashewnuss	34,55	35,57	69,00	20,67	35,70	26,98	38,84	44,00	**20,67**
Kakao + Cashewnuss + Cashewnuss	36,26	38,24	77,33	20,67	40,70	32,53	45,42	50,67	**20,67**
Buchweizen + Cashewnuss + Cashewnuss	32,84	32,91	69,00	20,67	35,70	30,31	38,84	44,00	**20,67**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Cashewnuss	33,69	32,91	69,00	20,67	37,37	30,31	38,84	46,22	**20,67**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Cashewnuss	32,84	34,24	69,00	20,67	35,70	25,87	37,53	41,78	**20,67**
Cashewnuss + Kakao + Cashewnuss	36,26	38,24	77,33	20,67	40,70	32,53	45,42	50,67	**20,67**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	30,92	31,43	42,92	20,67	34,17	24,01	33,29	41,11	**20,67**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	28,36	30,09	42,92	20,67	30,83	24,01	29,34	38,89	**20,67**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	29,21	31,43	42,92	20,67	32,50	22,90	31,97	36,67	**20,67**
Cashewnuss + Buchweizen + Cashewnuss	32,84	32,91	69,00	20,67	35,70	30,31	38,84	44,00	**20,67**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	37,76	34,09	51,25	20,67	42,50	29,57	35,92	50,00	**20,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	29,21	31,43	42,92	20,67	32,50	22,90	31,97	36,67	**20,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**20,67**
28,36	30,09	42,92	20,67	30,83	24,01	29,34	38,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**20,67**
30,92	31,43	42,92	20,67	34,17	24,01	33,29	41,11
Cashewnuss + Haselnüsse + Cashewnuss							**20,67**
34,55	35,57	69,00	20,67	35,70	26,98	38,84	44,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**20,67**
30,07	34,09	51,25	20,67	32,50	27,34	31,97	38,89
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,67**
30,07	34,09	51,25	20,67	32,50	27,34	31,97	38,89
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,67**
30,92	31,43	42,92	20,67	34,17	24,01	33,29	41,11
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,67**
30,92	31,43	42,92	20,67	34,17	24,01	33,29	41,11
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,67**
23,08	20,67	45,83	23,33	26,67	22,22	28,29	34,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,67**
23,50	20,67	45,83	23,33	27,50	22,22	28,29	35,56
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,67**
22,22	20,67	45,83	23,33	25,00	22,22	28,29	32,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,67**
24,36	20,67	45,83	23,33	29,17	22,22	28,29	37,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**20,67**
20,67	62,99	122,67	40,56	87,67	55,78	76,16	108,56
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl							**20,67**
25,59	25,95	48,63	23,87	26,83	20,67	26,33	32,34
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,67**
29,11	28,03	39,67	37,24	33,47	20,67	32,79	36,44
Kakao + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**20,67**
20,67	50,32	101,83	29,44	68,50	45,22	63,00	86,33
Champignons frisch + Kakao + Spirulina getrocknet							**20,67**
20,67	50,32	101,83	29,44	68,50	45,22	63,00	86,33
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**20,67**
20,67	46,32	85,17	49,44	63,50	40,78	57,74	77,44
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Kakao							**20,67**
20,67	50,32	101,83	29,44	68,50	45,22	63,00	86,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Kakao							**20,67**
20,67	50,32	101,83	29,44	68,50	45,22	63,00	86,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**20,67**
20,67	46,32	85,17	49,44	63,50	40,78	57,74	77,44
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,67**
29,11	28,03	39,67	37,24	33,47	20,67	32,79	36,44
Cashewnuss + Cashewnuss + Haselnüsse							**20,67**
34,55	35,57	69,00	20,67	35,70	26,98	38,84	44,00
Cashewnuss + Cashewnuss + Gerstenmehl							**20,67**
31,98	34,24	69,00	20,67	34,03	26,98	36,21	41,78
Cashewnuss + Cashewnuss + Kakao							**20,67**
36,26	38,24	77,33	20,67	40,70	32,53	45,42	50,67
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**20,67**
24,84	24,03	39,67	30,58	28,47	20,67	31,47	34,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Kakao							**20,67**
24,84	24,03	39,67	30,58	28,47	20,67	31,47	34,22
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,67**
30,07	34,09	51,25	20,67	32,50	27,34	31,97	38,89
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,67**
30,07	34,09	51,25	20,67	32,50	27,34	31,97	38,89
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**20,67**
37,76	34,09	51,25	20,67	42,50	29,57	35,92	50,00
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh							**20,67**
37,76	34,09	51,25	20,67	42,50	29,57	35,92	50,00
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,67**
29,21	31,43	42,92	20,67	32,50	22,90	31,97	36,67
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,67**
28,36	30,09	42,92	20,67	30,83	24,01	29,34	38,89
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,67**
29,21	31,43	42,92	20,67	32,50	22,90	31,97	36,67
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,67**
28,36	30,09	42,92	20,67	30,83	24,01	29,34	38,89
Cashewnuss + Cashewnuss + Buchweizen							**20,67**
32,84	32,91	69,00	20,67	35,70	30,31	38,84	44,00
Cashewnuss + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**20,67**
33,69	32,91	69,00	20,67	37,37	30,31	38,84	46,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,11	28,03	39,67	37,24	33,47	20,67	32,79	36,44	**20,67**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,67	46,32	85,17	49,44	63,50	40,78	57,74	77,44	**20,67**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,67	46,32	85,17	49,44	63,50	40,78	57,74	77,44	**20,67**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,84	24,03	39,67	30,58	28,47	20,67	31,47	34,22	**20,67**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,11	28,03	39,67	37,24	33,47	20,67	32,79	36,44	**20,67**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,84	24,03	39,67	30,58	28,47	20,67	31,47	34,22	**20,67**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,01	26,94	43,75	22,63	28,17	20,66	26,82	29,78	**20,66**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	27,21	28,95	52,92	21,60	31,17	20,66	32,86	38,56	**20,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	28,49	28,95	52,92	21,60	33,67	20,66	32,86	41,89	**20,66**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	33,62	36,95	52,92	24,93	36,17	20,66	36,80	41,89	**20,66**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	30,85	33,96	39,46	20,66	26,92	21,93	28,09	35,52	**20,66**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,48	31,14	43,79	20,66	31,31	25,36	30,40	41,48	**20,66**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	37,10	42,63	20,66	32,92	26,48	30,16	38,17	**20,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	20,65	48,69	89,17	28,43	66,64	44,09	58,53	81,68	**20,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,86	36,32	49,96	28,89	28,55	20,65	29,51	38,67	**20,65**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,46	29,11	45,46	21,79	33,15	20,65	29,86	37,68	**20,65**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,47	41,27	58,08	20,64	41,77	42,14	38,09	52,82	**20,64**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,62	37,27	58,08	20,64	39,27	33,81	38,09	42,82	**20,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**20,64**
30,92	31,93	41,42	20,64	36,77	21,03	32,83	37,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Dinkel ungekocht							**20,64**
30,92	31,93	41,42	20,64	36,77	21,03	32,83	37,27
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**20,64**
30,92	31,93	41,42	20,64	36,77	21,03	32,83	37,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**20,64**
35,20	37,27	49,75	20,64	41,77	32,14	36,78	46,16
Pistazien roh + Pistazien roh + Miso							**20,64**
34,34	35,93	58,08	20,64	38,43	31,03	38,09	39,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**20,64**
36,91	41,27	58,08	20,64	43,43	35,48	39,41	46,16
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**20,64**
32,63	34,60	49,75	20,64	38,43	24,37	35,46	41,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Miso							**20,64**
30,92	31,93	41,42	20,64	36,77	21,03	32,83	37,27
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**20,64**
44,60	41,27	58,08	20,64	53,43	37,70	43,36	57,27
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**20,64**
28,36	30,60	49,75	20,64	35,10	25,48	31,51	37,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**20,64**
37,76	38,60	49,75	20,64	45,10	32,14	40,72	48,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**20,64**
36,05	38,60	49,75	20,64	43,43	31,03	39,41	43,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Miso							**20,64**
36,91	38,60	58,08	20,64	40,10	36,59	38,09	46,16
Lupinen + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**20,64**
29,54	41,73	41,75	20,64	33,27	21,50	33,66	36,58
Mandeln + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**20,64**
29,54	41,73	41,75	20,64	33,27	21,50	33,66	36,58
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**20,64**
36,91	38,60	58,08	20,64	40,10	36,59	38,09	46,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**20,64**
36,91	41,27	58,08	20,64	43,43	35,48	39,41	46,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**20,64**
44,60	41,27	58,08	20,64	53,43	37,70	43,36	57,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Miso							**20,64**
28,36	30,60	49,75	20,64	35,10	25,48	31,51	37,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**20,64**
37,76	38,60	49,75	20,64	45,10	32,14	40,72	48,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**20,64**
39,47	41,27	58,08	20,64	41,77	42,14	38,09	52,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**20,64**
35,20	37,27	49,75	20,64	41,77	32,14	36,78	46,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**20,64**
36,05	38,60	49,75	20,64	43,43	31,03	39,41	43,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Miso							**20,64**
32,63	34,60	49,75	20,64	38,43	24,37	35,46	41,71
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Mandeln							**20,64**
29,54	41,73	41,75	20,64	33,27	21,50	33,66	36,58
Lupinen + Walnüsse + Mandeln							**20,64**
31,06	41,77	43,00	20,64	34,88	21,40	35,18	38,44
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**20,64**
29,54	41,73	41,75	20,64	33,27	21,50	33,66	36,58
Walnüsse + Lupinen + Mandeln							**20,64**
31,06	41,77	43,00	20,64	34,88	21,40	35,18	38,44
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**20,64**
31,34	44,41	42,42	20,64	36,50	23,82	36,92	39,71
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Lupinen							**20,64**
29,54	41,73	41,75	20,64	33,27	21,50	33,66	36,58
Walnüsse + Mandeln + Lupinen							**20,64**
31,06	41,77	43,00	20,64	34,88	21,40	35,18	38,44
Mandeln + Walnüsse + Lupinen							**20,64**
31,06	41,77	43,00	20,64	34,88	21,40	35,18	38,44
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**20,64**
29,54	41,73	41,75	20,64	33,27	21,50	33,66	36,58
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,64**
37,76	38,60	49,75	20,64	45,10	32,14	40,72	48,38
Lupinen + Mandeln + Walnüsse							**20,64**
31,06	41,77	43,00	20,64	34,88	21,40	35,18	38,44
Mandeln + Lupinen + Walnüsse							**20,64**
31,06	41,77	43,00	20,64	34,88	21,40	35,18	38,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,76	38,60	49,75	20,64	45,10	32,14	40,72	48,38	**20,64**
Miso + Pistazien roh + Pistazien roh	34,34	35,93	58,08	20,64	38,43	31,03	38,09	39,49	**20,64**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,76	38,60	49,75	20,64	45,10	32,14	40,72	48,38	**20,64**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	36,91	41,27	58,08	20,64	43,43	35,48	39,41	46,16	**20,64**
Hafer + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	32,63	34,60	49,75	20,64	38,43	24,37	35,46	41,71	**20,64**
Quinoa + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	28,36	30,60	49,75	20,64	35,10	25,48	31,51	37,27	**20,64**
Pistazien roh + Miso + Pistazien roh	34,34	35,93	58,08	20,64	38,43	31,03	38,09	39,49	**20,64**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	35,20	37,27	49,75	20,64	41,77	32,14	36,78	46,16	**20,64**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,20	37,27	49,75	20,64	41,77	32,14	36,78	46,16	**20,64**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	36,05	38,60	49,75	20,64	43,43	31,03	39,41	43,93	**20,64**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	37,76	38,60	49,75	20,64	45,10	32,14	40,72	48,38	**20,64**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	44,60	41,27	58,08	20,64	53,43	37,70	43,36	57,27	**20,64**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	36,91	38,60	58,08	20,64	40,10	36,59	38,09	46,16	**20,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Pistazien roh	36,91	38,60	58,08	20,64	40,10	36,59	38,09	46,16	**20,64**
Dinkel ungekocht + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	30,92	31,93	41,42	20,64	36,77	21,03	32,83	37,27	**20,64**
Miso + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	30,92	31,93	41,42	20,64	36,77	21,03	32,83	37,27	**20,64**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Pistazien roh	38,19	39,93	58,08	20,64	40,93	39,37	38,09	49,49	**20,64**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Pistazien roh	34,34	35,93	58,08	20,64	38,43	31,03	38,09	39,49	**20,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,64**
36,91	41,27	58,08	20,64	43,43	35,48	39,41	46,16
Miso + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,64**
32,63	34,60	49,75	20,64	38,43	24,37	35,46	41,71
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,64**
44,60	41,27	58,08	20,64	53,43	37,70	43,36	57,27
Miso + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,64**
28,36	30,60	49,75	20,64	35,10	25,48	31,51	37,27
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,64**
36,05	38,60	49,75	20,64	43,43	31,03	39,41	43,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,64**
36,91	41,27	58,08	20,64	43,43	35,48	39,41	46,16
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,64**
36,91	41,27	58,08	20,64	43,43	35,48	39,41	46,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**20,64**
44,60	41,27	58,08	20,64	53,43	37,70	43,36	57,27
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**20,64**
44,60	41,27	58,08	20,64	53,43	37,70	43,36	57,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,64**
36,05	38,60	49,75	20,64	43,43	31,03	39,41	43,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,64**
35,20	37,27	49,75	20,64	41,77	32,14	36,78	46,16
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,64**
36,05	38,60	49,75	20,64	43,43	31,03	39,41	43,93
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,64**
35,20	37,27	49,75	20,64	41,77	32,14	36,78	46,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,64**
39,47	41,27	58,08	20,64	41,77	42,14	38,09	52,82
Pistazien roh + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,64**
36,91	38,60	58,08	20,64	40,10	36,59	38,09	46,16
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,64**
39,47	41,27	58,08	20,64	41,77	42,14	38,09	52,82
Miso + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,64**
36,91	38,60	58,08	20,64	40,10	36,59	38,09	46,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Hafer							**20,64**
32,63	34,60	49,75	20,64	38,43	24,37	35,46	41,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**20,64**
28,36	30,60	49,75	20,64	35,10	25,48	31,51	37,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Quinoa							**20,64**
28,36	30,60	49,75	20,64	35,10	25,48	31,51	37,27
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**20,64**
32,63	34,60	49,75	20,64	38,43	24,37	35,46	41,71
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**20,64**
20,64	66,67	123,92	42,89	87,55	57,50	76,88	110,04
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**20,63**
31,29	34,56	63,08	21,83	37,68	20,63	36,36	41,56
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**20,63**
22,86	35,96	41,50	20,63	24,39	23,83	25,89	32,42
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**20,63**
33,03	33,41	66,63	20,63	34,94	28,86	37,78	41,93
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,63**
26,29	25,19	45,33	25,30	26,46	20,63	29,49	31,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**20,63**
20,63	46,08	84,92	49,44	62,78	40,16	57,63	76,98
Kakao + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**20,63**
20,63	50,08	101,58	29,44	67,78	44,60	62,89	85,87
Spirulina getrocknet + Kakao + Lauch gedünstet							**20,63**
20,63	50,08	101,58	29,44	67,78	44,60	62,89	85,87
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet							**20,63**
20,63	46,08	84,92	49,44	62,78	40,16	57,63	76,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**20,63**
20,63	62,75	122,42	40,56	86,95	55,16	76,05	108,09
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Kakao							**20,63**
20,63	50,08	101,58	29,44	67,78	44,60	62,89	85,87
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Kakao							**20,63**
20,63	50,08	101,58	29,44	67,78	44,60	62,89	85,87
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**20,63**
20,63	46,08	84,92	49,44	62,78	40,16	57,63	76,98
Kakao + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**20,63**
20,63	50,08	101,58	29,44	67,78	44,60	62,89	85,87
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**20,63**
20,63	46,08	84,92	49,44	62,78	40,16	57,63	76,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Kakao + Spirulina getrocknet	20,63	50,08	101,58	29,44	67,78	44,60	62,89	85,87	**20,63**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,63	46,08	84,92	49,44	62,78	40,16	57,63	76,98	**20,63**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,63	46,08	84,92	49,44	62,78	40,16	57,63	76,98	**20,63**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	20,63	35,95	65,13	24,03	46,60	28,32	41,83	55,73	**20,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,49	33,54	49,79	20,62	33,58	25,84	31,78	40,91	**20,62**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	29,14	36,42	47,33	20,62	31,62	22,27	31,76	37,76	**20,62**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,77	33,60	51,67	20,62	36,01	25,69	34,07	43,71	**20,62**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	26,86	36,36	45,46	20,62	29,19	22,42	29,47	34,96	**20,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	28,45	37,29	50,83	29,48	29,35	20,62	30,34	39,49	**20,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	26,38	31,81	31,71	47,82	24,33	20,62	28,38	29,76	**20,62**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,29	34,72	37,67	23,96	35,38	20,62	35,04	35,40	**20,62**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	31,08	32,20	42,29	20,81	33,75	20,62	33,01	32,60	**20,62**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	23,81	23,53	38,13	36,37	24,58	20,62	25,78	25,93	**20,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	20,62	64,61	130,38	41,47	87,40	55,13	76,40	109,71	**20,62**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	27,32	34,27	35,92	39,09	26,93	20,61	29,18	31,91	**20,61**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	27,32	34,27	35,92	39,09	26,93	20,61	29,18	31,91	**20,61**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	30,93	36,88	52,38	20,61	37,71	28,07	33,94	43,73	**20,61**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	27,32	34,27	35,92	39,09	26,93	20,61	29,18	31,91	**20,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	27,32	34,27	35,92	39,09	26,93	20,61	29,18	31,91	**20,61**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,32	34,27	35,92	39,09	26,93	20,61	29,18	31,91	**20,61**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,32	34,27	35,92	39,09	26,93	20,61	29,18	31,91	**20,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	29,59	30,55	58,63	26,37	31,42	20,61	32,87	39,93	**20,61**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	27,79	36,35	50,50	20,60	31,58	27,98	31,82	39,60	**20,60**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	32,32	34,32	57,00	20,60	37,85	27,32	37,46	43,36	**20,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	32,32	34,32	57,00	20,60	37,85	27,32	37,46	43,36	**20,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	28,37	38,04	44,92	20,60	29,53	30,33	29,63	39,78	**20,60**
Pistazien roh + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	25,80	35,37	44,92	20,60	27,87	24,78	29,63	33,11	**20,60**
Lupinen + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	25,80	35,37	44,92	20,60	27,87	24,78	29,63	33,11	**20,60**
Lupinen + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	27,79	36,35	50,50	20,60	31,58	27,98	31,82	39,60	**20,60**
Cashewnuss + Lupinen + Erbsen grün gekocht	27,79	36,35	50,50	20,60	31,58	27,98	31,82	39,60	**20,60**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	28,37	38,04	44,92	20,60	29,53	30,33	29,63	39,78	**20,60**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	25,80	35,37	44,92	20,60	27,87	24,78	29,63	33,11	**20,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	28,37	38,04	44,92	20,60	29,53	30,33	29,63	39,78	**20,60**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Lupinen	27,79	36,35	50,50	20,60	31,58	27,98	31,82	39,60	**20,60**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Lupinen	27,79	36,35	50,50	20,60	31,58	27,98	31,82	39,60	**20,60**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Lupinen	25,80	35,37	44,92	20,60	27,87	24,78	29,63	33,11	**20,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**20,60**
28,37	38,04	44,92	20,60	29,53	30,33	29,63	39,78
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**20,60**
32,32	34,32	57,00	20,60	37,85	27,32	37,46	43,36
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
26,09	27,21	45,83	20,60	28,00	22,43	27,33	35,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
28,66	28,55	45,83	20,60	31,33	22,43	31,28	37,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
26,09	27,21	45,83	20,60	28,00	22,43	27,33	35,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
26,95	28,55	45,83	20,60	29,67	21,32	29,96	32,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**20,60**
32,32	34,32	57,00	20,60	37,85	27,32	37,46	43,36
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
35,50	31,21	54,17	20,60	39,67	27,99	33,91	46,22
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
35,50	31,21	54,17	20,60	39,67	27,99	33,91	46,22
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
28,66	28,55	45,83	20,60	31,33	22,43	31,28	37,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
27,80	31,21	54,17	20,60	29,67	25,77	29,96	35,11
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
26,95	28,55	45,83	20,60	29,67	21,32	29,96	32,89
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Cashewnuss							**20,60**
27,79	36,35	50,50	20,60	31,58	27,98	31,82	39,60
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,60**
27,80	31,21	54,17	20,60	29,67	25,77	29,96	35,11
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,60**
28,66	28,55	45,83	20,60	31,33	22,43	31,28	37,33
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,60**
28,66	28,55	45,83	20,60	31,33	22,43	31,28	37,33
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,60**
22,38	20,60	37,25	21,76	25,10	21,03	25,59	29,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,60**
23,66	20,60	37,25	21,76	27,60	21,03	25,59	32,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**20,60**
26,55	23,28	30,88	40,77	26,33	20,60	26,70	29,27
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Pistazien roh							**20,60**
25,80	35,37	44,92	20,60	27,87	24,78	29,63	33,11
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,60**
32,32	34,32	57,00	20,60	37,85	27,32	37,46	43,36
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,60**
32,32	34,32	57,00	20,60	37,85	27,32	37,46	43,36
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**20,60**
25,80	35,37	44,92	20,60	27,87	24,78	29,63	33,11
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**20,60**
28,66	28,55	45,83	20,60	31,33	22,43	31,28	37,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**20,60**
26,95	28,55	45,83	20,60	29,67	21,32	29,96	32,89
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**20,60**
35,50	31,21	54,17	20,60	39,67	27,99	33,91	46,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**20,60**
28,66	28,55	45,83	20,60	31,33	22,43	31,28	37,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**20,60**
26,09	27,21	45,83	20,60	28,00	22,43	27,33	35,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**20,60**
27,80	31,21	54,17	20,60	29,67	25,77	29,96	35,11
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**20,60**
35,50	31,21	54,17	20,60	39,67	27,99	33,91	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**20,60**
26,09	27,21	45,83	20,60	28,00	22,43	27,33	35,11
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**20,60**
26,95	28,55	45,83	20,60	29,67	21,32	29,96	32,89
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**20,60**
27,80	31,21	54,17	20,60	29,67	25,77	29,96	35,11
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh							**20,60**
35,50	31,21	54,17	20,60	39,67	27,99	33,91	46,22
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,60**
27,80	31,21	54,17	20,60	29,67	25,77	29,96	35,11
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**20,60**
35,50	31,21	54,17	20,60	39,67	27,99	33,91	46,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,80	31,21	54,17	20,60	29,67	25,77	29,96	35,11	**20,60**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,95	28,55	45,83	20,60	29,67	21,32	29,96	32,89	**20,60**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,95	28,55	45,83	20,60	29,67	21,32	29,96	32,89	**20,60**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	26,09	27,21	45,83	20,60	28,00	22,43	27,33	35,11	**20,60**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,37	38,04	44,92	20,60	29,53	30,33	29,63	39,78	**20,60**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	26,09	27,21	45,83	20,60	28,00	22,43	27,33	35,11	**20,60**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,37	38,04	44,92	20,60	29,53	30,33	29,63	39,78	**20,60**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,55	23,28	30,88	40,77	26,33	20,60	26,70	29,27	**20,60**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	20,59	53,25	92,13	32,94	65,63	43,17	58,94	83,47	**20,59**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	20,59	46,19	85,08	49,36	62,73	39,99	57,71	77,16	**20,59**
Spirulina getrocknet + Kakao + Spitzkohl	20,59	50,19	101,75	29,36	67,73	44,43	62,97	86,04	**20,59**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	20,59	46,19	85,08	49,36	62,73	39,99	57,71	77,16	**20,59**
Kakao + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	20,59	50,19	101,75	29,36	67,73	44,43	62,97	86,04	**20,59**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	20,59	34,04	55,33	21,42	46,87	28,78	39,97	53,56	**20,59**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	20,59	62,04	122,00	39,20	90,20	57,67	76,82	111,33	**20,59**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	20,59	64,49	130,08	41,39	87,58	55,39	76,24	109,83	**20,59**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,59	62,04	122,00	39,20	90,20	57,67	76,82	111,33	**20,59**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	20,59	62,85	122,58	40,47	86,90	54,99	76,13	108,27	**20,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	20,59	48,04	88,67	30,31	68,53	43,22	58,39	82,44	**20,59**
Kakao + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	20,59	50,19	101,75	29,36	67,73	44,43	62,97	86,04	**20,59**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Kakao	20,59	50,19	101,75	29,36	67,73	44,43	62,97	86,04	**20,59**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	20,59	46,19	85,08	49,36	62,73	39,99	57,71	77,16	**20,59**
Spitzkohl + Kakao + Spirulina getrocknet	20,59	50,19	101,75	29,36	67,73	44,43	62,97	86,04	**20,59**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	20,59	46,19	85,08	49,36	62,73	39,99	57,71	77,16	**20,59**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Kakao	20,59	50,19	101,75	29,36	67,73	44,43	62,97	86,04	**20,59**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,59	46,19	85,08	49,36	62,73	39,99	57,71	77,16	**20,59**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,59	46,19	85,08	49,36	62,73	39,99	57,71	77,16	**20,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	28,66	31,07	48,25	20,82	35,33	20,59	33,46	38,91	**20,59**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,76	34,28	59,83	20,59	38,13	28,49	37,29	43,04	**20,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,23	22,40	27,42	40,82	27,83	20,59	27,54	30,02	**20,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,66	27,37	46,17	21,94	31,80	20,58	28,66	38,76	**20,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	20,58	37,27	68,54	22,43	44,58	26,29	39,83	53,36	**20,58**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	26,73	41,73	39,92	20,58	29,82	26,68	30,80	37,09	**20,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	27,77	35,83	44,96	29,95	20,58	32,03	33,73	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	31,25	34,03	56,33	20,58	40,97	25,11	38,71	46,44	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	34,19	35,77	56,67	22,73	40,78	20,58	38,61	44,84	**20,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	21,85	36,69	68,83	20,58	45,97	28,44	42,00	57,56	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	30,39	32,69	52,17	20,58	38,47	22,33	35,42	43,11	**20,58**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,41	40,69	81,33	20,58	53,47	36,78	51,87	67,56	**20,58**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	31,10	43,67	40,83	20,58	34,35	21,64	35,53	37,16	**20,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Lupinen	33,09	37,07	35,67	48,07	32,72	20,58	36,71	34,69	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	29,54	32,03	52,17	20,58	38,47	21,78	34,76	42,00	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	32,91	35,11	56,67	22,73	39,95	20,58	37,29	43,73	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	29,11	32,03	52,17	20,58	37,63	22,33	34,11	42,00	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	29,54	31,36	52,17	20,58	38,47	24,00	35,42	43,11	**20,58**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,84	26,03	48,00	20,58	30,97	22,89	34,11	38,67	**20,58**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,15	33,20	31,83	28,62	21,30	20,58	23,41	28,49	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	34,62	35,77	52,50	23,84	41,62	20,58	38,61	43,73	**20,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,97	31,36	52,17	20,58	39,30	24,00	35,42	44,22	**20,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,95	38,03	56,33	20,58	40,97	36,78	37,39	50,89	**20,58**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,10	34,03	56,33	20,58	38,47	28,44	37,39	40,89	**20,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	20,57	64,37	129,96	41,39	87,23	55,08	76,18	109,60	**20,57**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,12	33,82	53,33	24,70	37,67	20,57	36,07	43,56	**20,57**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	24,57	23,55	38,75	36,37	25,39	20,57	26,54	26,87	**20,57**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**20,57**
31,84	32,22	42,92	20,81	34,56	20,57	33,78	33,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**20,57**
25,30	27,42	50,83	25,26	28,25	20,57	27,97	35,01
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**20,57**
23,50	21,48	26,42	30,71	25,13	20,57	25,39	26,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**20,57**
30,77	32,71	48,29	20,57	38,18	22,93	34,49	41,38
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**20,57**
26,33	31,57	31,29	47,74	24,16	20,57	28,16	29,64
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**20,56**
20,56	49,36	98,00	30,58	68,47	41,78	59,11	83,11
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**20,56**
20,56	49,36	98,00	30,58	68,47	41,78	59,11	83,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**20,56**
20,56	32,69	68,83	20,58	48,47	33,44	42,00	60,89
Spirulina getrocknet + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**20,56**
20,56	49,36	98,00	32,80	68,47	47,33	59,11	83,11
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**20,56**
20,56	49,36	98,00	30,58	68,47	41,78	59,11	83,11
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**20,56**
20,56	48,03	98,00	30,58	68,47	46,22	60,42	85,33
Quinoa + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**20,56**
20,56	49,36	98,00	32,80	68,47	47,33	59,11	83,11
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**20,56**
20,56	48,03	98,00	30,58	68,47	46,22	60,42	85,33
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**20,56**
20,56	49,36	98,00	30,58	68,47	41,78	59,11	83,11
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Spirulina getrocknet							**20,56**
20,56	49,36	98,00	32,80	68,47	47,33	59,11	83,11
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,56**
20,56	49,36	98,00	30,58	68,47	41,78	59,11	83,11
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,56**
20,56	49,36	98,00	32,80	68,47	47,33	59,11	83,11
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**20,56**
20,56	48,03	98,00	30,58	68,47	46,22	60,42	85,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**20,56**
20,56	49,36	98,00	30,58	68,47	41,78	59,11	83,11
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,56**
20,56	48,03	98,00	30,58	68,47	46,22	60,42	85,33
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**20,56**
20,56	48,03	98,00	30,58	68,47	46,22	60,42	85,33
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**20,56**
20,56	48,03	98,00	30,58	68,47	46,22	60,42	85,33
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Quinoa							**20,56**
20,56	49,36	98,00	32,80	68,47	47,33	59,11	83,11
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**20,56**
20,56	49,36	98,00	32,80	68,47	47,33	59,11	83,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,56**
32,91	29,33	29,17	46,67	31,67	20,56	33,55	32,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,56**
29,49	28,00	37,50	44,44	28,33	20,56	30,92	32,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,56**
30,92	32,99	47,67	20,56	38,50	24,67	35,37	41,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,56**
32,05	29,33	37,50	44,44	30,00	20,56	33,55	34,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,56**
30,89	32,75	47,42	20,56	37,78	24,04	35,26	41,42
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,56**
29,61	32,08	47,42	20,56	36,12	24,04	33,29	40,31
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,56**
31,62	28,67	29,17	46,67	30,00	20,56	31,58	31,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,56**
28,21	27,33	37,50	44,44	26,67	20,56	28,95	31,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,56**
30,34	28,67	41,67	45,56	29,17	20,56	31,58	33,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	28,67	37,50	44,44	28,33	20,56	31,58	33,33	**20,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,64	32,32	47,67	20,56	36,83	24,67	33,39	40,78	**20,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,64	36,20	52,33	20,56	36,42	31,70	34,61	41,56	**20,56**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,09	25,53	44,00	20,56	28,08	21,70	26,71	32,67	**20,56**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,37	29,53	44,00	20,56	31,42	20,59	30,66	37,11	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,79	33,53	44,00	20,56	36,42	27,26	34,61	39,33	**20,56**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,33	36,20	52,33	20,56	46,42	33,92	38,55	52,67	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,09	25,53	44,00	20,56	28,08	21,70	26,71	32,67	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,37	29,53	44,00	20,56	31,42	20,59	30,66	37,11	**20,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,79	33,53	44,00	20,56	36,42	27,26	34,61	39,33	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,33	36,20	52,33	20,56	46,42	33,92	38,55	52,67	**20,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,50	33,53	44,00	20,56	38,08	28,37	35,92	43,78	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,93	32,20	44,00	20,56	34,75	28,37	31,97	41,56	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,50	33,53	44,00	20,56	38,08	28,37	35,92	43,78	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,64	36,20	52,33	20,56	36,42	31,70	34,61	41,56	**20,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**20,56**
30,93	32,20	44,00	20,56	34,75	28,37	31,97	41,56	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**20,56**
28,88	25,16	33,67	43,59	27,78	20,56	29,71	29,93	
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet								**20,56**
22,95	37,93	56,42	20,56	45,08	24,23	41,58	50,56	
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch								**20,56**
33,00	33,29	66,33	20,56	35,13	29,11	37,62	42,06	
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken								**20,56**
23,93	24,00	41,67	36,67	25,00	20,56	26,32	26,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse								**20,56**
34,19	32,67	45,83	50,00	35,00	20,56	37,50	38,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**20,56**
31,62	36,00	62,50	23,33	39,17	20,56	36,84	43,33	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl								**20,56**
28,63	28,00	45,83	43,33	29,17	20,56	34,87	35,56	
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,56**
38,46	46,67	47,92	20,56	45,83	21,11	46,05	43,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,56**
28,21	30,00	41,67	22,22	32,50	20,56	30,26	32,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Haselnüsse								**20,56**
29,91	28,67	45,83	43,33	30,00	20,56	36,18	36,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl								**20,56**
32,91	32,00	45,83	50,00	34,17	20,56	36,18	37,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**20,56**
32,91	36,67	62,50	23,33	40,00	20,56	38,16	44,44	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht								**20,56**
32,48	33,33	45,83	23,33	38,33	20,56	35,53	40,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**20,56**
32,05	33,33	45,83	23,33	37,50	20,56	35,53	38,89	
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet								**20,56**
29,18	31,41	51,58	20,56	34,45	23,49	33,95	36,98	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet								**20,56**
31,74	34,08	51,58	20,56	36,12	29,04	33,95	43,64	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Lauch gedünstet								**20,56**
29,18	31,41	51,58	20,56	34,45	23,49	33,95	36,98	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**20,56**
31,74	34,08	51,58	20,56	36,12	29,04	33,95	43,64	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Champignons frisch								**20,56**
29,21	31,65	51,83	20,56	35,17	24,11	34,05	37,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch								**20,56**
31,78	34,32	51,83	20,56	36,83	29,67	34,05	44,11	
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch								**20,56**
29,21	31,65	51,83	20,56	35,17	24,11	34,05	37,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**20,56**
31,78	34,32	51,83	20,56	36,83	29,67	34,05	44,11	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,56**
30,03	32,75	47,42	20,56	36,95	23,49	34,61	39,20	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,56**
30,07	32,99	47,67	20,56	37,67	24,11	34,71	39,67	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**20,56**
40,33	36,20	52,33	20,56	46,42	33,92	38,55	52,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**20,56**
40,33	36,20	52,33	20,56	46,42	33,92	38,55	52,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**20,56**
24,09	25,53	44,00	20,56	28,08	21,70	26,71	32,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**20,56**
30,93	32,20	44,00	20,56	34,75	28,37	31,97	41,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**20,56**
33,50	33,53	44,00	20,56	38,08	28,37	35,92	43,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**20,56**
30,93	32,20	44,00	20,56	34,75	28,37	31,97	41,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**20,56**
31,79	33,53	44,00	20,56	36,42	27,26	34,61	39,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	32,64	36,20	52,33	20,56	36,42	31,70	34,61	41,56	**20,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	33,50	33,53	44,00	20,56	38,08	28,37	35,92	43,78	**20,56**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,09	25,53	44,00	20,56	28,08	21,70	26,71	32,67	**20,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	32,64	36,20	52,33	20,56	36,42	31,70	34,61	41,56	**20,56**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	28,37	29,53	44,00	20,56	31,42	20,59	30,66	37,11	**20,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	28,37	29,53	44,00	20,56	31,42	20,59	30,66	37,11	**20,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	31,79	33,53	44,00	20,56	36,42	27,26	34,61	39,33	**20,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,50	33,53	44,00	20,56	38,08	28,37	35,92	43,78	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,50	33,53	44,00	20,56	38,08	28,37	35,92	43,78	**20,56**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,37	24,00	45,83	26,67	23,33	20,56	23,68	26,67	**20,56**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	29,18	31,41	51,58	20,56	34,45	23,49	33,95	36,98	**20,56**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	29,21	31,65	51,83	20,56	35,17	24,11	34,05	37,44	**20,56**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	25,33	37,50	28,89	26,67	20,56	26,32	26,67	**20,56**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	25,33	45,83	26,67	25,00	20,56	26,32	28,89	**20,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	26,22	28,99	47,67	20,56	33,50	21,33	30,76	36,33	**20,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	26,92	29,33	54,17	22,00	33,33	20,56	32,24	36,67	**20,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	29,06	34,00	58,33	21,11	34,17	20,56	32,89	40,00	**20,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Quinoa	29,91	28,00	37,50	46,67	28,33	20,56	31,58	31,11	**20,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	26,50	22,67	37,50	44,44	26,67	20,56	28,95	31,11	**20,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	34,19	36,00	45,83	24,44	39,17	20,56	36,84	40,00	**20,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	28,36	30,99	47,67	20,56	35,17	20,78	32,74	38,56	**20,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	25,64	22,67	37,50	44,44	25,00	20,56	28,95	28,89	**20,56**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	32,91	36,00	58,33	21,11	36,67	20,56	36,84	43,33	**20,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	26,19	28,75	47,42	20,56	32,78	20,71	30,66	35,87	**20,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	32,97	33,05	46,79	20,56	38,91	23,61	35,88	42,57	**20,56**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,18	31,41	51,58	20,56	34,45	23,49	33,95	36,98	**20,56**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,78	34,32	51,83	20,56	36,83	29,67	34,05	44,11	**20,56**
Pistazien roh + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	29,21	31,65	51,83	20,56	35,17	24,11	34,05	37,44	**20,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Pistazien roh	29,21	31,65	51,83	20,56	35,17	24,11	34,05	37,44	**20,56**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,74	34,08	51,58	20,56	36,12	29,04	33,95	43,64	**20,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	31,78	34,32	51,83	20,56	36,83	29,67	34,05	44,11	**20,56**
Champignons frisch + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,21	31,65	51,83	20,56	35,17	24,11	34,05	37,44	**20,56**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	29,18	31,41	51,58	20,56	34,45	23,49	33,95	36,98	**20,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,56**
31,74	34,08	51,58	20,56	36,12	29,04	33,95	43,64	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Pistazien roh								**20,56**
29,18	31,41	51,58	20,56	34,45	23,49	33,95	36,98	
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet								**20,56**
32,99	33,17	66,21	20,56	34,77	28,80	37,57	41,82	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht								**20,56**
33,33	36,67	58,33	24,44	40,83	20,56	38,16	43,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken								**20,56**
31,20	32,67	45,83	21,11	34,17	20,56	33,55	33,33	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht								**20,56**
30,34	28,67	41,67	44,44	30,83	20,56	36,18	35,56	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht								**20,56**
34,62	32,67	41,67	51,11	35,83	20,56	37,50	37,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Pistazien roh								**20,56**
32,05	33,33	41,67	21,11	34,17	20,56	33,55	34,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,56**
30,46	34,08	51,58	20,56	36,95	25,71	34,61	40,31	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,56**
34,31	34,08	51,58	20,56	41,95	26,82	36,58	45,87	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,56**
34,34	34,32	51,83	20,56	42,67	27,44	36,68	46,33	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,56**
30,50	34,32	51,83	20,56	37,67	26,33	34,71	40,78	
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,56**
32,64	36,20	52,33	20,56	36,42	31,70	34,61	41,56	
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**20,56**
40,33	36,20	52,33	20,56	46,42	33,92	38,55	52,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,56**
32,64	36,20	52,33	20,56	36,42	31,70	34,61	41,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	40,33	36,20	52,33	20,56	46,42	33,92	38,55	52,67	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,79	33,53	44,00	20,56	36,42	27,26	34,61	39,33	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	30,93	32,20	44,00	20,56	34,75	28,37	31,97	41,56	**20,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,79	33,53	44,00	20,56	36,42	27,26	34,61	39,33	**20,56**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,78	34,32	51,83	20,56	36,83	29,67	34,05	44,11	**20,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	30,93	32,20	44,00	20,56	34,75	28,37	31,97	41,56	**20,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,74	34,08	51,58	20,56	36,12	29,04	33,95	43,64	**20,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,78	34,32	51,83	20,56	36,83	29,67	34,05	44,11	**20,56**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,74	34,08	51,58	20,56	36,12	29,04	33,95	43,64	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	28,37	29,53	44,00	20,56	31,42	20,59	30,66	37,11	**20,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	24,09	25,53	44,00	20,56	28,08	21,70	26,71	32,67	**20,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	28,37	29,53	44,00	20,56	31,42	20,59	30,66	37,11	**20,56**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	24,09	25,53	44,00	20,56	28,08	21,70	26,71	32,67	**20,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	20,55	64,43	130,04	41,34	87,20	54,99	76,22	109,69	**20,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	29,55	30,31	58,21	26,29	31,24	20,55	32,65	39,82	**20,55**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**20,54**
32,40	33,87	49,42	20,54	40,48	23,72	37,11	43,31	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,54**
31,64	33,85	48,79	20,54	39,67	23,77	36,34	42,38	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch								**20,54**
28,89	25,61	39,58	45,06	27,10	20,54	31,18	30,72	
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht								**20,54**
20,54	47,77	88,33	29,16	66,98	44,07	56,76	80,36	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao								**20,54**
20,54	63,07	127,42	39,71	88,67	56,70	78,86	111,13	
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht								**20,54**
20,54	51,35	103,17	31,96	66,73	42,56	58,50	83,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,54**
20,54	61,07	119,08	49,71	86,17	54,48	76,22	106,69	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,53**
41,74	39,47	51,42	20,53	40,15	37,58	38,13	51,13	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,53**
37,89	35,47	51,42	20,53	37,65	29,24	38,13	41,13	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Austernpilze								**20,53**
29,64	31,27	49,75	20,53	36,77	22,14	33,49	39,49	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,53**
40,45	38,80	51,42	20,53	38,48	37,58	36,16	50,02	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,53**
40,88	39,47	51,42	20,53	39,32	37,02	37,47	48,91	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,53**
37,03	35,47	51,42	20,53	36,82	28,69	37,47	38,91	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,53**
36,61	34,80	51,42	20,53	35,98	29,24	36,16	40,02	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**20,53**
39,17	37,47	51,42	20,53	36,82	33,69	35,50	47,80	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**20,53**
35,32	33,47	51,42	20,53	34,32	25,36	35,50	37,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**20,53**
33,19	31,47	51,42	20,53	32,65	25,91	33,53	35,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**20,53**
37,03	35,47	51,42	20,53	35,15	34,24	33,53	45,58
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl							**20,53**
30,72	31,95	61,13	20,53	34,33	22,33	38,17	45,68
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht							**20,53**
34,47	32,13	47,25	20,53	33,48	23,69	34,18	35,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht							**20,53**
38,32	36,13	47,25	20,53	35,98	32,02	34,18	45,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,53**
45,15	40,80	55,58	20,53	44,32	40,36	39,45	55,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,53**
41,31	40,80	55,58	20,53	39,32	39,24	37,47	50,02
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,53**
37,46	36,80	55,58	20,53	36,82	30,91	37,47	40,02
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,53**
41,31	36,80	55,58	20,53	41,82	32,02	39,45	45,58
Spirulina getrocknet + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,53**
20,53	57,13	94,42	35,62	65,33	45,73	58,62	83,07
Lupinen + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,53**
20,53	57,13	94,42	35,62	65,33	45,73	58,62	83,07
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Lupinen							**20,53**
20,53	57,13	94,42	35,62	65,33	45,73	58,62	83,07
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**20,53**
20,53	57,13	94,42	35,62	65,33	45,73	58,62	83,07
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Spirulina getrocknet							**20,53**
20,53	57,13	94,42	35,62	65,33	45,73	58,62	83,07
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**20,53**
20,53	57,13	94,42	35,62	65,33	45,73	58,62	83,07
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**20,53**
33,61	35,37	64,58	34,28	35,83	20,53	36,74	45,56
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,53**
20,53	46,74	90,17	32,74	62,75	37,33	55,38	77,89
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**20,52**
30,15	32,77	63,75	20,52	35,89	22,44	39,39	46,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	29,39	32,75	63,13	20,52	35,08	22,49	38,63	45,49	**20,52**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	25,78	35,02	33,54	20,52	23,52	21,01	24,66	32,18	**20,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	20,52	46,11	87,29	28,91	66,53	42,57	56,74	81,90	**20,52**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,52	62,82	125,33	43,34	87,13	54,26	76,34	109,20	**20,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Miso	25,72	23,30	33,21	44,77	25,05	20,52	26,94	26,41	**20,52**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	25,29	21,30	37,38	32,54	27,55	20,52	27,60	33,08	**20,52**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	30,42	29,30	37,38	35,88	30,05	20,52	31,55	33,08	**20,52**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	24,01	21,30	37,38	32,54	25,05	20,52	27,60	29,74	**20,52**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	30,90	32,58	54,04	25,93	33,28	20,52	32,79	41,31	**20,52**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	26,62	27,25	54,04	23,71	29,94	20,52	30,16	39,09	**20,52**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	27,48	27,25	54,04	23,71	31,61	20,52	30,16	41,31	**20,52**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	33,90	39,73	47,46	20,52	41,33	20,52	40,55	41,46	**20,52**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	20,51	48,00	91,67	33,11	65,00	38,89	57,89	77,78	**20,51**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Dinkel ungekocht	20,51	48,00	91,67	33,11	65,00	38,89	57,89	77,78	**20,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	20,51	50,00	104,17	32,11	66,67	38,89	59,21	81,11	**20,51**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	20,51	50,00	104,17	35,44	66,67	47,22	59,21	81,11	**20,51**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	20,51	48,00	104,17	32,11	66,67	45,56	61,18	84,44	**20,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	20,51	34,00	58,33	24,22	43,33	24,44	39,47	48,89	**20,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	20,51	76,00	158,33	50,89	108,33	67,78	94,74	135,56	**20,51**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	20,51	38,67	79,17	25,56	45,00	32,22	40,79	55,56	**20,51**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	20,51	37,33	79,17	23,33	45,00	31,11	42,11	57,78	**20,51**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	20,51	38,67	79,17	23,33	45,00	26,67	40,79	55,56	**20,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	20,51	62,00	125,00	42,00	86,67	53,33	76,32	106,67	**20,51**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Spirulina getrocknet	20,51	48,00	91,67	33,11	65,00	38,89	57,89	77,78	**20,51**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	20,51	76,00	158,33	50,89	108,33	67,78	94,74	135,56	**20,51**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Spirulina getrocknet	20,51	76,00	158,33	50,89	108,33	67,78	94,74	135,56	**20,51**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	20,51	48,00	91,67	33,11	65,00	38,89	57,89	77,78	**20,51**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Austernpilze	20,51	48,00	91,67	33,11	65,00	38,89	57,89	77,78	**20,51**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Austernpilze	20,51	76,00	158,33	50,89	108,33	67,78	94,74	135,56	**20,51**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Austernpilze	20,51	48,00	91,67	33,11	65,00	38,89	57,89	77,78	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	37,11	56,67	20,51	40,78	29,47	40,58	42,62	**20,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,08	41,07	55,42	20,51	41,67	37,90	39,05	50,76	**20,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,60	41,11	56,67	20,51	43,28	37,80	40,58	52,62	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,23	37,07	55,42	20,51	39,17	29,57	39,05	40,76	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,95	36,40	55,42	20,51	37,50	29,57	37,08	39,64	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,08	38,19	62,25	20,51	40,05	35,40	38,86	45,07	**20,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,51**
39,92	42,19	62,25	20,51	42,55	43,73	38,86	55,07	
Pistazien roh + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**20,51**
25,44	34,93	45,42	20,51	28,10	25,52	29,51	33,40	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**20,51**
28,01	37,60	45,42	20,51	29,77	31,08	29,51	40,07	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**20,51**
28,01	37,60	45,42	20,51	29,77	31,08	29,51	40,07	
Lupinen + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht								**20,51**
25,44	34,93	45,42	20,51	28,10	25,52	29,51	33,40	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Dinkel ungekocht								**20,51**
31,38	32,85	45,58	20,51	37,55	22,62	33,59	39,51	
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht								**20,51**
31,38	32,85	45,58	20,51	37,55	22,62	33,59	39,51	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Sojabohnen								**20,51**
28,81	31,52	53,92	20,51	35,88	27,07	32,28	39,51	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**20,51**
37,36	39,52	62,25	20,51	40,88	38,18	38,86	48,40	
Pistazien roh + Pistazien roh + Sojabohnen								**20,51**
34,79	36,85	62,25	20,51	39,22	32,62	38,86	41,73	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen								**20,51**
37,36	42,19	62,25	20,51	44,22	37,07	40,17	48,40	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**20,51**
36,50	39,52	53,92	20,51	44,22	32,62	40,17	46,18	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Sojabohnen								**20,51**
37,36	39,52	62,25	20,51	40,88	38,18	38,86	48,40	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**20,51**
45,05	42,19	62,25	20,51	54,22	39,29	44,12	59,51	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen								**20,51**
33,09	35,52	53,92	20,51	39,22	25,96	36,22	43,96	
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen								**20,51**
31,38	32,85	45,58	20,51	37,55	22,62	33,59	39,51	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**20,51**
39,92	42,19	62,25	20,51	42,55	43,73	38,86	55,07	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**20,51**
35,65	38,19	53,92	20,51	42,55	33,73	37,54	48,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	38,21	39,52	53,92	20,51	45,88	33,73	41,49	50,62	**20,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	35,65	38,19	53,92	20,51	42,55	33,73	37,54	48,40	**20,51**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	45,05	42,19	62,25	20,51	54,22	39,29	44,12	59,51	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Sojabohnen	33,09	35,52	53,92	20,51	39,22	25,96	36,22	43,96	**20,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	36,50	39,52	53,92	20,51	44,22	32,62	40,17	46,18	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	38,21	39,52	53,92	20,51	45,88	33,73	41,49	50,62	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	31,38	32,85	45,58	20,51	37,55	22,62	33,59	39,51	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	37,36	42,19	62,25	20,51	44,22	37,07	40,17	48,40	**20,51**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	28,81	31,52	53,92	20,51	35,88	27,07	32,28	39,51	**20,51**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	32,97	33,23	66,29	20,51	34,74	28,72	37,61	41,91	**20,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	25,13	24,39	25,83	31,27	25,68	20,51	26,83	25,27	**20,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	25,13	24,39	25,83	31,27	25,68	20,51	26,83	25,27	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	29,40	32,39	50,83	22,38	37,35	20,51	34,72	40,82	**20,51**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen	25,44	34,93	45,42	20,51	28,10	25,52	29,51	33,40	**20,51**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Lupinen	25,44	34,93	45,42	20,51	28,10	25,52	29,51	33,40	**20,51**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	28,01	37,60	45,42	20,51	29,77	31,08	29,51	40,07	**20,51**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	28,84	34,31	37,17	39,09	28,55	20,51	30,71	33,78	**20,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Lupinen							**20,51**
28,84	34,31	37,17	39,09	28,55	20,51	30,71	33,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**20,51**
28,01	37,60	45,42	20,51	29,77	31,08	29,51	40,07
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,51**
37,79	40,40	55,42	20,51	40,00	37,90	37,08	49,64
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,51**
39,74	41,11	56,67	20,51	42,45	37,24	39,92	50,40
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,51**
38,22	41,07	55,42	20,51	40,83	37,34	38,39	48,53
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,51**
34,38	37,07	55,42	20,51	38,33	29,01	38,39	38,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,51**
39,32	40,44	56,67	20,51	41,62	37,80	38,61	51,51
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,51**
35,47	36,44	56,67	20,51	39,12	29,47	38,61	41,51
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,51**
35,90	37,11	56,67	20,51	39,95	28,91	39,92	40,40
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,51**
38,21	39,52	53,92	20,51	45,88	33,73	41,49	50,62
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,51**
38,21	39,52	53,92	20,51	45,88	33,73	41,49	50,62
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Walnüsse							**20,51**
28,84	34,31	37,17	39,09	28,55	20,51	30,71	33,78
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**20,51**
28,84	34,31	37,17	39,09	28,55	20,51	30,71	33,78
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**20,51**
32,67	35,07	55,42	20,51	35,83	25,68	36,42	37,42
Sojabohnen + Pistazien roh + Pistazien roh							**20,51**
34,79	36,85	62,25	20,51	39,22	32,62	38,86	41,73
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**20,51**
34,19	35,11	56,67	20,51	37,45	25,58	37,95	39,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**20,51**
38,03	39,11	56,67	20,51	39,95	33,91	37,95	49,29
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**20,51**
36,51	39,07	55,42	20,51	38,33	34,01	36,42	47,42
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**20,51**
30,53	33,07	55,42	20,51	34,17	26,23	34,45	35,20
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,51**
44,02	42,44	60,83	20,51	47,45	40,58	41,89	57,07
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**20,51**
34,38	37,07	55,42	20,51	36,67	34,57	34,45	45,20
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**20,51**
32,05	33,11	56,67	20,51	35,78	26,13	35,97	37,07
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**20,51**
35,90	37,11	56,67	20,51	38,28	34,47	35,97	47,07
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,51**
32,06	33,76	48,83	20,51	40,14	25,11	35,81	42,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,51**
35,65	38,19	53,92	20,51	42,55	33,73	37,54	48,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,51**
37,36	42,19	62,25	20,51	44,22	37,07	40,17	48,40
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**20,51**
25,44	34,93	45,42	20,51	28,10	25,52	29,51	33,40
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,51**
45,05	42,19	62,25	20,51	54,22	39,29	44,12	59,51
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,51**
38,21	39,52	53,92	20,51	45,88	33,73	41,49	50,62
Hafer + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,51**
33,09	35,52	53,92	20,51	39,22	25,96	36,22	43,96
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,51**
31,38	32,85	45,58	20,51	37,55	22,62	33,59	39,51
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,51**
36,50	39,52	53,92	20,51	44,22	32,62	40,17	46,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,51**
38,21	39,52	53,92	20,51	45,88	33,73	41,49	50,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	28,81	31,52	53,92	20,51	35,88	27,07	32,28	39,51	**20,51**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,38	32,85	45,58	20,51	37,55	22,62	33,59	39,51	**20,51**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	37,36	39,52	62,25	20,51	40,88	38,18	38,86	48,40	**20,51**
Pistazien roh + Sojabohnen + Pistazien roh	34,79	36,85	62,25	20,51	39,22	32,62	38,86	41,73	**20,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Pistazien roh	37,36	39,52	62,25	20,51	40,88	38,18	38,86	48,40	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	29,40	32,39	50,83	22,38	37,35	20,51	34,72	40,82	**20,51**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Pistazien roh	25,44	34,93	45,42	20,51	28,10	25,52	29,51	33,40	**20,51**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	35,65	38,19	53,92	20,51	42,55	33,73	37,54	48,40	**20,51**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	29,40	32,39	50,83	22,38	37,35	20,51	34,72	40,82	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	31,81	33,73	51,25	20,51	35,00	24,01	35,11	35,20	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	33,33	33,77	52,50	20,51	36,62	23,91	36,63	37,07	**20,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	37,18	37,77	52,50	20,51	39,12	32,24	36,63	47,07	**20,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	35,66	37,73	51,25	20,51	37,50	32,34	35,11	45,20	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	34,79	36,85	62,25	20,51	39,22	32,62	38,86	41,73	**20,51**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,40	32,39	50,83	22,38	37,35	20,51	34,72	40,82	**20,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	38,64	40,85	62,25	20,51	41,72	40,96	38,86	51,73	**20,51**
Sojabohnen + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	28,81	31,52	53,92	20,51	35,88	27,07	32,28	39,51	**20,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,36	42,19	62,25	20,51	44,22	37,07	40,17	48,40	**20,51**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	45,05	42,19	62,25	20,51	54,22	39,29	44,12	59,51	**20,51**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	36,50	39,52	53,92	20,51	44,22	32,62	40,17	46,18	**20,51**
Sojabohnen + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	33,09	35,52	53,92	20,51	39,22	25,96	36,22	43,96	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,65	38,40	59,58	20,51	43,33	32,34	40,37	45,20	**20,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,65	42,40	59,58	20,51	40,83	39,57	38,39	49,64	**20,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,50	42,40	59,58	20,51	45,83	40,68	40,37	55,20	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	38,44	60,83	20,51	44,95	32,24	41,89	47,07	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,80	38,40	59,58	20,51	38,33	31,23	38,39	39,64	**20,51**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,32	38,44	60,83	20,51	39,95	31,13	39,92	41,51	**20,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	42,44	60,83	20,51	42,45	39,47	39,92	51,51	**20,51**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,36	42,19	62,25	20,51	44,22	37,07	40,17	48,40	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,36	42,19	62,25	20,51	44,22	37,07	40,17	48,40	**20,51**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	45,05	42,19	62,25	20,51	54,22	39,29	44,12	59,51	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	35,65	38,19	53,92	20,51	42,55	33,73	37,54	48,40	**20,51**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,50	39,52	53,92	20,51	44,22	32,62	40,17	46,18	**20,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,13	24,39	25,83	31,27	25,68	20,51	26,83	25,27	**20,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,13	24,39	25,83	31,27	25,68	20,51	26,83	25,27	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,50	39,52	53,92	20,51	44,22	32,62	40,17	46,18	**20,51**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,01	37,60	45,42	20,51	29,77	31,08	29,51	40,07	**20,51**
Pistazien roh + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,36	39,52	62,25	20,51	40,88	38,18	38,86	48,40	**20,51**
Sojabohnen + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,36	39,52	62,25	20,51	40,88	38,18	38,86	48,40	**20,51**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	35,65	38,19	53,92	20,51	42,55	33,73	37,54	48,40	**20,51**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,01	37,60	45,42	20,51	29,77	31,08	29,51	40,07	**20,51**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,92	42,19	62,25	20,51	42,55	43,73	38,86	55,07	**20,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,92	42,19	62,25	20,51	42,55	43,73	38,86	55,07	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Hafer	33,09	35,52	53,92	20,51	39,22	25,96	36,22	43,96	**20,51**
Walnüsse + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,84	34,31	37,17	39,09	28,55	20,51	30,71	33,78	**20,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,13	24,39	25,83	31,27	25,68	20,51	26,83	25,27	**20,51**
Lupinen + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,84	34,31	37,17	39,09	28,55	20,51	30,71	33,78	**20,51**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,13	24,39	25,83	31,27	25,68	20,51	26,83	25,27	**20,51**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	28,81	31,52	53,92	20,51	35,88	27,07	32,28	39,51	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Quinoa	28,81	31,52	53,92	20,51	35,88	27,07	32,28	39,51	**20,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	45,05	42,19	62,25	20,51	54,22	39,29	44,12	59,51	**20,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**20,51**
33,09	35,52	53,92	20,51	39,22	25,96	36,22	43,96
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**20,51**
26,09	31,62	46,08	24,68	28,38	20,51	28,77	37,38
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,51**
26,70	36,21	49,67	28,78	28,44	20,51	29,41	38,68
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Linsen reif gekocht							**20,50**
21,89	21,20	30,83	32,49	22,50	20,50	23,96	24,69
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**20,50**
21,89	21,20	30,83	32,49	22,50	20,50	23,96	24,69
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**20,50**
30,43	35,88	44,42	26,60	28,42	20,50	29,28	38,51
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Mais-Mehl							**20,50**
30,43	35,88	44,42	26,60	28,42	20,50	29,28	38,51
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**20,50**
33,65	33,80	42,38	22,31	32,86	20,50	31,87	39,50
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**20,50**
26,18	38,70	39,13	20,50	29,30	27,28	27,53	35,97
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Miso							**20,50**
26,18	38,70	39,13	20,50	29,30	27,28	27,53	35,97
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Lupinen							**20,50**
30,43	35,88	44,42	26,60	28,42	20,50	29,28	38,51
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**20,50**
30,43	35,88	44,42	26,60	28,42	20,50	29,28	38,51
Mais-Mehl + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**20,50**
30,43	35,88	44,42	26,60	28,42	20,50	29,28	38,51
Lupinen + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**20,50**
30,43	35,88	44,42	26,60	28,42	20,50	29,28	38,51
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,50**
26,59	27,20	35,00	23,60	27,50	20,50	28,57	31,36
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh							**20,50**
27,02	24,53	30,83	42,49	25,83	20,50	29,22	28,02
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**20,50**
24,65	36,66	38,79	20,50	26,65	21,23	27,11	33,67
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**20,50**
23,12	36,62	37,54	20,50	25,03	21,33	25,58	31,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,89	21,20	30,83	32,49	22,50	20,50	23,96	24,69	**20,50**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,89	21,20	30,83	32,49	22,50	20,50	23,96	24,69	**20,50**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	21,89	21,20	30,83	32,49	22,50	20,50	23,96	24,69	**20,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Quinoa	21,89	21,20	30,83	32,49	22,50	20,50	23,96	24,69	**20,50**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	20,49	49,65	95,63	29,77	66,75	42,37	60,91	84,56	**20,49**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,49	47,65	87,29	39,77	64,25	40,14	58,28	80,11	**20,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	20,49	50,09	100,96	31,57	66,72	38,81	58,89	80,98	**20,49**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	20,49	48,09	100,96	31,57	66,72	45,48	60,87	84,31	**20,49**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	20,49	50,09	100,96	34,90	66,72	47,14	58,89	80,98	**20,49**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	31,58	45,00	42,17	20,49	36,02	24,29	37,11	39,39	**20,49**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	30,31	31,40	56,58	23,89	32,52	20,49	33,17	38,98	**20,49**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	29,26	37,87	34,67	24,13	31,10	20,49	30,26	33,38	**20,49**
Gerstenmehl + Lupinen + Dinkel ungekocht	25,85	36,53	43,00	21,91	27,77	20,49	27,63	33,38	**20,49**
Haselnüsse + Lupinen + Dinkel ungekocht	28,41	37,87	43,00	21,91	29,43	20,49	30,26	35,60	**20,49**
Lupinen + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	28,41	37,87	43,00	21,91	29,43	20,49	30,26	35,60	**20,49**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Bulgur, trocken	27,56	35,20	43,00	39,69	27,77	20,49	30,26	33,38	**20,49**
Lupinen + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	25,85	36,53	43,00	21,91	27,77	20,49	27,63	33,38	**20,49**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Dinkel ungekocht	29,26	37,87	34,67	24,13	31,10	20,49	30,26	33,38	**20,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	26,70	31,87	34,67	48,47	24,43	20,49	28,95	30,04	**20,49**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	24,79	39,01	44,92	20,49	27,82	25,09	30,30	38,29	**20,49**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	23,94	37,68	40,75	20,49	25,32	22,31	27,01	34,96	**20,49**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	30,31	31,40	56,58	23,89	32,52	20,49	33,17	38,98	**20,49**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	30,31	31,40	56,58	23,89	32,52	20,49	33,17	38,98	**20,49**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	23,09	37,01	40,75	20,49	25,32	21,76	26,36	33,84	**20,49**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	22,66	37,01	40,75	20,49	24,48	22,31	25,70	33,84	**20,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	28,84	37,87	38,83	23,02	30,27	20,49	30,26	34,49	**20,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	27,56	37,20	38,83	23,02	29,43	20,49	28,95	33,38	**20,49**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	23,09	36,35	40,75	20,49	25,32	23,98	27,01	34,96	**20,49**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	23,51	36,35	40,75	20,49	26,15	23,98	27,01	36,07	**20,49**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen	29,26	37,87	34,67	24,13	31,10	20,49	30,26	33,38	**20,49**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Lupinen	25,85	36,53	43,00	21,91	27,77	20,49	27,63	33,38	**20,49**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Lupinen	27,56	35,20	43,00	39,69	27,77	20,49	30,26	33,38	**20,49**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Lupinen	28,41	37,87	43,00	21,91	29,43	20,49	30,26	35,60	**20,49**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Lupinen	28,41	37,87	43,00	21,91	29,43	20,49	30,26	35,60	**20,49**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	27,56	35,20	43,00	39,69	27,77	20,49	30,26	33,38	**20,49**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Lupinen	25,85	36,53	43,00	21,91	27,77	20,49	27,63	33,38	**20,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	27,56	35,20	43,00	39,69	27,77	20,49	30,26	33,38	**20,49**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	30,31	31,40	56,58	23,89	32,52	20,49	33,17	38,98	**20,49**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	30,31	31,40	56,58	23,89	32,52	20,49	33,17	38,98	**20,49**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	30,31	31,40	56,58	23,89	32,52	20,49	33,17	38,98	**20,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Hafer	26,27	37,20	51,33	20,80	29,43	20,49	29,61	35,60	**20,49**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	24,14	35,87	47,17	20,80	26,10	20,49	26,32	33,38	**20,49**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	27,98	37,87	47,17	20,80	28,60	20,49	30,26	36,71	**20,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	29,26	37,87	34,67	24,13	31,10	20,49	30,26	33,38	**20,49**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Gerstenmehl	25,85	36,53	43,00	21,91	27,77	20,49	27,63	33,38	**20,49**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Haselnüsse	28,41	37,87	43,00	21,91	29,43	20,49	30,26	35,60	**20,49**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	28,41	37,87	43,00	21,91	29,43	20,49	30,26	35,60	**20,49**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	25,85	36,53	43,00	21,91	27,77	20,49	27,63	33,38	**20,49**
Bulgur, trocken + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	35,20	43,00	39,69	27,77	20,49	30,26	33,38	**20,49**
Lupinen + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	35,20	43,00	39,69	27,77	20,49	30,26	33,38	**20,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	26,31	31,63	31,38	47,70	24,13	20,48	28,20	29,73	**20,48**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	25,60	34,80	33,79	20,48	23,63	21,38	24,60	32,32	**20,48**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,88	33,81	57,33	20,48	34,84	28,92	36,01	43,58	**20,48**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,00	31,16	51,71	20,48	33,49	26,92	30,35	42,16	**20,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,29	24,28	44,83	24,77	25,59	20,48	28,21	29,91	**20,48**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	35,59	32,48	57,33	20,48	34,01	26,14	36,01	40,24	**20,48**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	28,71	29,83	51,71	20,48	32,66	24,14	30,35	38,82	**20,48**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	20,47	62,81	120,83	39,42	87,42	55,72	76,49	109,46	**20,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	29,92	30,61	61,58	27,01	31,52	20,47	33,44	40,22	**20,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,58	26,90	45,33	21,79	31,45	20,47	28,23	38,53	**20,47**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	20,47	48,17	85,25	32,02	65,10	38,73	57,26	77,51	**20,47**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	20,47	48,17	85,25	32,02	65,10	38,73	57,26	77,51	**20,47**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	20,47	34,17	51,92	23,13	43,43	24,29	38,84	48,62	**20,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	20,47	76,17	151,92	49,80	108,43	67,62	94,11	135,29	**20,47**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	20,47	76,17	151,92	49,80	108,43	67,62	94,11	135,29	**20,47**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	20,47	48,17	85,25	32,02	65,10	38,73	57,26	77,51	**20,47**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	20,47	48,17	85,25	32,02	65,10	38,73	57,26	77,51	**20,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	20,47	62,17	118,58	40,91	86,77	53,18	75,68	106,40	**20,47**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	20,47	48,17	85,25	32,02	65,10	38,73	57,26	77,51	**20,47**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	20,47	76,17	151,92	49,80	108,43	67,62	94,11	135,29	**20,47**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	20,47	76,17	151,92	49,80	108,43	67,62	94,11	135,29	**20,47**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	20,47	48,17	85,25	32,02	65,10	38,73	57,26	77,51	**20,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,47**
30,85	32,85	47,58	20,47	37,73	23,88	35,34	41,60	
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Mandeln								**20,47**
32,09	44,93	62,58	20,47	38,43	29,82	43,03	49,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Mandeln								**20,47**
28,24	36,93	50,08	20,47	33,43	26,49	33,16	42,38	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Mandeln								**20,47**
29,52	40,93	50,08	20,47	30,93	21,49	33,16	39,04	
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Mandeln								**20,47**
26,96	36,93	50,08	20,47	30,93	26,49	33,16	39,04	
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Mandeln								**20,47**
25,68	38,93	50,08	20,47	28,43	21,49	29,21	35,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,47**
29,56	32,19	47,58	20,47	36,07	23,88	33,37	40,49	
Lupinen + Hirse gekocht + Cashewnuss								**20,47**
27,31	34,85	47,33	20,47	27,28	23,61	29,03	34,49	
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**20,47**
27,91	26,88	38,75	35,40	27,83	20,47	30,96	30,44	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Roggenmehl								**20,47**
27,91	26,88	38,75	35,40	27,83	20,47	30,96	30,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**20,47**
31,70	34,19	51,75	20,47	36,07	28,88	34,03	43,82	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Spitzkohl								**20,47**
29,14	31,52	51,75	20,47	34,40	23,32	34,03	37,16	
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl								**20,47**
29,14	31,52	51,75	20,47	34,40	23,32	34,03	37,16	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl								**20,47**
31,70	34,19	51,75	20,47	36,07	28,88	34,03	43,82	
Lupinen + Cashewnuss + Hirse gekocht								**20,47**
27,31	34,85	47,33	20,47	27,28	23,61	29,03	34,49	
Cashewnuss + Lupinen + Hirse gekocht								**20,47**
27,31	34,85	47,33	20,47	27,28	23,61	29,03	34,49	
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,47**
32,83	33,10	66,13	20,47	34,66	28,57	37,40	41,51	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl								**20,47**
29,53	30,37	58,29	26,24	31,22	20,47	32,69	39,91	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Hirse gekocht + Lupinen							**20,47**
27,31	34,85	47,33	20,47	27,28	23,61	29,03	34,49
Hirse gekocht + Cashewnuss + Lupinen							**20,47**
27,31	34,85	47,33	20,47	27,28	23,61	29,03	34,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,47**
29,99	32,85	47,58	20,47	36,90	23,32	34,68	39,38
Hirse gekocht + Lupinen + Cashewnuss							**20,47**
27,31	34,85	47,33	20,47	27,28	23,61	29,03	34,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,47**
30,90	32,21	47,08	30,96	36,17	20,47	35,57	40,44
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**20,47**
29,14	31,52	51,75	20,47	34,40	23,32	34,03	37,16
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,47**
24,49	26,21	47,08	20,96	28,67	20,47	33,59	37,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**20,47**
26,15	28,85	47,58	20,47	32,73	20,54	30,74	36,04
Pistazien roh + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,47**
29,14	31,52	51,75	20,47	34,40	23,32	34,03	37,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,47**
31,70	34,19	51,75	20,47	36,07	28,88	34,03	43,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Pistazien roh							**20,47**
27,91	26,88	38,75	35,40	27,83	20,47	30,96	30,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Pistazien roh							**20,47**
29,14	31,52	51,75	20,47	34,40	23,32	34,03	37,16
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,47**
31,70	34,19	51,75	20,47	36,07	28,88	34,03	43,82
Spitzkohl + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,47**
29,14	31,52	51,75	20,47	34,40	23,32	34,03	37,16
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**20,47**
27,91	26,88	38,75	35,40	27,83	20,47	30,96	30,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,47**
27,05	25,55	30,42	42,07	25,33	20,47	28,33	28,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,47**
34,26	34,19	51,75	20,47	41,90	26,66	36,66	46,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,42	34,19	51,75	20,47	36,90	25,54	34,68	40,49	**20,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,70	34,19	51,75	20,47	36,07	28,88	34,03	43,82	**20,47**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,70	34,19	51,75	20,47	36,07	28,88	34,03	43,82	**20,47**
Pistazien roh + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,91	26,88	38,75	35,40	27,83	20,47	30,96	30,44	**20,47**
Roggenmehl + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,91	26,88	38,75	35,40	27,83	20,47	30,96	30,44	**20,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,47	62,59	124,75	43,19	87,50	54,77	76,01	109,44	**20,47**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	29,77	31,81	48,75	22,62	31,75	20,46	32,07	38,57	**20,46**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	25,14	22,73	36,13	36,38	23,83	20,46	25,32	26,12	**20,46**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	22,94	36,40	37,79	20,46	25,15	21,71	25,52	31,94	**20,46**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	24,47	36,44	39,04	20,46	26,77	21,61	27,05	33,81	**20,46**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,22	35,41	61,33	20,46	36,36	29,24	36,93	43,20	**20,46**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,74	35,45	62,58	20,46	37,98	29,14	38,46	45,07	**20,46**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	22,52	35,76	40,75	20,46	23,98	23,43	25,55	32,27	**20,46**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,21	35,20	64,00	20,46	38,91	30,08	38,05	45,29	**20,46**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	32,41	31,40	40,29	20,82	32,99	20,46	32,55	32,79	**20,46**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,89	38,48	48,88	20,46	34,09	28,87	31,31	41,53	**20,46**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	32,94	34,08	61,33	20,46	35,53	26,47	36,93	39,87	**20,46**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	34,46	34,12	62,58	20,46	37,14	26,37	38,46	41,73	**20,46**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
38,87	41,42	55,13	20,46	40,88	42,70	37,84	52,09	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
41,43	42,75	55,13	20,46	44,22	42,70	41,79	54,31	
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
35,02	37,42	55,13	20,46	38,38	34,37	37,84	42,09	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
36,30	38,75	55,13	20,46	37,55	34,92	36,53	47,64	
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
37,59	38,75	55,13	20,46	41,72	34,37	41,79	44,31	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
34,59	36,09	46,79	20,46	35,88	31,59	33,89	43,20	
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
32,46	34,75	55,13	20,46	35,05	26,59	36,53	37,64	
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
28,18	30,75	55,13	20,46	31,72	27,70	32,58	33,20	
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
36,73	41,42	63,46	20,46	40,05	37,70	40,47	42,09	
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
35,88	38,75	55,13	20,46	40,05	33,26	40,47	39,87	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
44,42	41,42	63,46	20,46	50,05	39,92	44,42	53,20	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
48,27	45,42	63,46	20,46	52,55	48,26	44,42	63,20	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
32,03	34,75	55,13	20,46	34,22	36,03	32,58	43,20	
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
30,75	32,09	46,79	20,46	33,38	23,26	33,89	33,20	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
39,72	42,75	55,13	20,46	42,55	41,59	40,47	49,87	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,46**
40,58	45,42	63,46	20,46	42,55	46,03	40,47	52,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	20,45	48,93	96,67	36,53	65,35	39,61	58,11	82,60	**20,45**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	20,45	48,93	96,67	36,53	65,35	39,61	58,11	82,60	**20,45**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	20,45	48,93	96,67	36,53	65,35	39,61	58,11	82,60	**20,45**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	20,45	48,93	96,67	36,53	65,35	39,61	58,11	82,60	**20,45**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	20,45	48,93	96,67	36,53	65,35	39,61	58,11	82,60	**20,45**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	20,45	48,93	96,67	36,53	65,35	39,61	58,11	82,60	**20,45**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	29,04	25,65	39,88	45,19	27,18	20,45	31,55	30,90	**20,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lupinen + 1*Tomaten	26,69	36,22	49,58	28,80	28,34	20,45	29,34	38,59	**20,45**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,48	38,31	37,25	20,44	27,58	26,13	28,32	35,36	**20,44**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,84	44,32	55,75	20,44	44,85	28,71	45,87	46,78	**20,44**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	33,16	33,73	40,42	37,44	33,17	20,44	35,79	35,67	**20,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	28,03	25,73	40,42	34,11	30,67	20,44	31,84	35,67	**20,44**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	26,75	25,73	40,42	34,11	28,17	20,44	31,84	32,33	**20,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Mandeln	28,46	27,73	36,25	46,33	28,17	20,44	31,18	29,00	**20,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	55,21	52,13	64,17	20,44	63,00	47,00	52,50	68,00	**20,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,68	52,13	64,17	20,44	48,00	43,67	46,58	51,33	**20,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,96	48,13	51,67	20,44	50,50	38,67	48,55	54,67	**20,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,11	46,13	51,67	20,44	45,50	38,67	42,63	51,33	**20,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,39	48,13	51,67	20,44	48,00	37,00	46,58	48,00	**20,44**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,85	36,13	51,67	20,44	35,50	28,67	34,74	38,00	**20,44**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,26	42,13	51,67	20,44	40,50	27,00	40,66	44,67	**20,44**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,56	43,65	55,75	20,44	43,18	28,71	43,89	45,67	**20,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,70	38,13	39,17	20,44	38,00	22,00	36,71	38,00	**20,44**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	22,95	25,32	48,54	22,97	26,08	20,44	25,70	31,44	**20,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	30,77	32,53	53,17	20,44	36,67	20,74	35,92	41,33	**20,44**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	23,93	39,20	78,17	20,44	49,17	32,41	49,08	62,44	**20,44**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	21,37	35,20	65,67	20,44	41,67	24,08	39,21	52,44	**20,44**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,62	38,31	37,25	20,44	26,75	25,58	27,66	33,13	**20,44**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,20	37,64	37,25	20,44	25,92	26,13	26,34	34,24	**20,44**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,98	44,32	55,75	20,44	44,02	28,16	45,21	44,56	**20,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,01	22,04	26,17	30,31	26,87	20,44	26,16	28,00	**20,44**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	22,91	36,31	37,25	20,44	24,25	22,24	25,68	32,02	**20,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,15	26,04	38,67	25,87	32,70	20,44	30,11	35,78	**20,44**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	37,27	42,32	55,75	20,44	41,52	24,82	43,24	43,44	**20,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**20,44**
20,78	34,31	37,25	20,44	22,58	22,80	23,71	29,80
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**20,44**
35,14	40,32	55,75	20,44	39,85	25,38	41,26	41,22
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**20,44**
36,42	40,99	51,58	20,44	40,68	23,16	41,92	41,22
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**20,44**
22,06	34,97	33,08	20,44	23,42	20,58	24,37	29,80
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,44**
31,62	32,53	53,17	20,44	34,17	24,08	34,61	35,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**20,44**
42,39	50,80	64,17	20,44	47,17	40,89	46,58	48,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**20,44**
41,11	46,80	51,67	20,44	47,17	34,22	46,58	44,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,44**
35,47	36,53	53,17	20,44	36,67	32,41	34,61	45,78
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**20,44**
29,57	34,80	51,67	20,44	34,67	25,89	34,74	34,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**20,44**
39,83	44,80	51,67	20,44	44,67	35,89	42,63	48,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**20,44**
53,93	50,80	64,17	20,44	62,17	44,22	52,50	64,67
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**20,44**
35,98	40,80	51,67	20,44	39,67	24,22	40,66	41,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**20,44**
43,68	46,80	51,67	20,44	49,67	35,89	48,55	51,33
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,44**
25,05	39,64	41,42	20,44	26,75	27,80	27,66	34,24
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,44**
43,26	45,65	59,92	20,44	49,02	31,49	47,18	51,22
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,44**
39,41	45,65	59,92	20,44	44,02	30,38	45,21	45,67
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,44**
28,90	39,64	41,42	20,44	31,75	28,91	29,63	39,80
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**20,44**
20,44	48,47	92,08	28,73	67,08	46,31	58,97	83,70

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	20,44	60,07	123,63	40,60	84,66	52,68	74,66	106,12	**20,44**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	25,87	23,90	32,96	30,97	27,65	20,44	28,19	30,34	**20,44**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	22,68	25,40	26,08	31,91	22,63	20,44	24,76	27,06	**20,44**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,01	25,90	32,96	34,30	30,15	20,44	28,85	31,46	**20,44**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,45	20,57	32,96	20,97	25,15	20,44	24,24	28,12	**20,44**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,31	20,57	32,96	20,97	26,82	20,44	24,24	30,34	**20,44**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,73	25,90	32,96	23,19	28,48	20,44	26,88	30,34	**20,44**
Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet + Tomaten	20,44	48,95	96,50	36,58	65,15	39,50	57,97	82,42	**20,44**
Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	20,44	48,95	96,50	36,58	65,15	39,50	57,97	82,42	**20,44**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Tahin aus rohem Sesam	20,44	48,95	96,50	36,58	65,15	39,50	57,97	82,42	**20,44**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	20,44	48,95	96,50	36,58	65,15	39,50	57,97	82,42	**20,44**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Spirulina getrocknet	20,44	48,95	96,50	36,58	65,15	39,50	57,97	82,42	**20,44**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Spirulina getrocknet	20,44	48,95	96,50	36,58	65,15	39,50	57,97	82,42	**20,44**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	34,56	40,41	54,58	23,16	40,00	20,43	41,93	44,33	**20,43**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Lupinen	31,72	35,88	56,33	20,43	34,51	29,29	34,66	40,84	**20,43**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Sojabohnen	26,41	39,16	41,21	20,43	29,69	28,08	27,91	37,09	**20,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	31,23	33,63	52,46	20,43	38,97	24,52	35,26	43,62	**20,43**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,69	42,41	54,58	26,49	42,50	20,43	42,59	45,44	**20,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,43	62,35	124,50	43,19	86,78	54,15	75,90	108,98	**20,43**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	20,43	31,05	50,83	49,04	39,85	25,51	39,33	47,49	**20,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,26	30,43	58,33	30,53	31,00	20,42	30,97	39,11	**20,42**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Kakao	22,53	36,13	47,83	20,42	24,98	23,51	28,29	34,51	**20,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	33,91	39,63	52,83	20,42	37,35	37,58	34,76	48,69	**20,42**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	30,07	35,63	52,83	20,42	34,85	29,24	34,76	38,69	**20,42**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	21,68	34,80	43,67	20,42	22,48	20,73	25,00	31,18	**20,42**
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	25,48	34,87	33,79	20,42	23,37	21,22	24,40	32,02	**20,42**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	20,82	33,47	43,67	20,42	22,48	22,40	25,00	31,18	**20,42**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	21,25	33,47	43,67	20,42	23,32	22,40	25,00	32,29	**20,42**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	28,26	30,43	58,33	30,53	31,00	20,42	30,97	39,11	**20,42**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	28,26	30,43	58,33	30,53	31,00	20,42	30,97	39,11	**20,42**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,47	26,21	46,58	25,94	27,19	20,42	29,86	31,56	**20,42**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,79	28,69	43,08	20,42	33,13	21,33	31,01	38,11	**20,42**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	28,26	30,43	58,33	30,53	31,00	20,42	30,97	39,11	**20,42**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	20,42	47,84	88,33	29,10	66,72	43,91	56,57	80,06	**20,42**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,42	64,30	129,88	41,30	87,12	54,84	76,02	109,29	**20,42**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	20,41	62,13	121,54	39,39	89,05	56,46	76,56	110,56	**20,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	34,84	37,20	55,38	20,41	38,50	34,74	37,78	42,23	**20,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	41,25	42,53	55,38	20,41	44,33	43,07	41,73	54,46	**20,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	48,09	45,20	63,71	20,41	52,67	48,63	44,36	63,34	**20,41**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	44,24	41,20	63,71	20,41	50,17	40,29	44,36	53,34	**20,41**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	28,00	30,53	55,38	20,41	31,83	28,07	32,52	33,34	**20,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	31,85	34,53	55,38	20,41	34,33	36,41	32,52	43,34	**20,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	39,54	42,53	55,38	20,41	42,67	41,96	40,41	50,01	**20,41**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	32,28	34,53	55,38	20,41	35,17	26,96	36,47	37,79	**20,41**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	37,41	38,53	55,38	20,41	41,83	34,74	41,73	44,46	**20,41**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	35,70	38,53	55,38	20,41	40,17	33,63	40,41	40,01	**20,41**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	36,55	41,20	63,71	20,41	40,17	38,07	40,41	42,23	**20,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	40,40	45,20	63,71	20,41	42,67	46,41	40,41	52,23	**20,41**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	30,57	31,87	47,04	20,41	33,50	23,63	33,84	33,34	**20,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	34,41	35,87	47,04	20,41	36,00	31,96	33,84	43,34	**20,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	36,12	38,53	55,38	20,41	37,67	35,29	36,47	47,79	**20,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	38,69	41,20	55,38	20,41	41,00	43,07	37,78	52,23	**20,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	34,36	34,03	39,75	46,72	34,01	20,41	38,20	35,11	**20,41**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	22,53	35,75	40,92	20,41	24,18	23,54	25,68	32,44	**20,41**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	38,94	52,08	20,41	39,00	28,99	38,66	42,00	**20,41**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,13	37,61	52,08	20,41	37,33	28,99	36,03	39,78	**20,41**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,98	42,94	64,58	20,41	39,00	35,66	38,66	45,33	**20,41**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,70	37,61	52,08	20,41	39,83	30,66	38,01	46,44	**20,41**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	48,52	42,94	64,58	20,41	54,00	38,99	44,59	62,00	**20,41**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,16	26,94	52,08	20,41	26,50	20,66	26,82	32,00	**20,41**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,85	35,61	52,08	20,41	34,83	30,66	32,09	43,11	**20,41**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,41	41,61	64,58	20,41	37,33	35,66	36,03	43,11	**20,41**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,59	25,61	52,08	20,41	24,83	20,66	24,19	29,78	**20,41**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	45,95	41,61	64,58	20,41	52,33	38,99	41,95	59,78	**20,41**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,99	37,61	52,08	20,41	39,00	27,88	37,35	39,78	**20,41**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	36,27	52,08	20,41	41,50	33,99	40,64	48,67	**20,41**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,41	36,94	52,08	20,41	36,50	30,66	34,72	45,33	**20,41**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,71	34,27	52,08	20,41	36,50	33,99	34,72	45,33	**20,41**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	46,81	41,61	64,58	20,41	54,00	37,88	43,27	59,78	**20,41**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,69	45,61	72,92	20,41	44,00	41,22	45,24	52,00	**20,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	37,61	52,08	20,41	41,50	29,55	39,32	46,44	**20,41**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,99	36,27	52,08	20,41	39,00	32,33	38,66	42,00	**20,41**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	41,61	64,58	20,41	39,00	34,55	37,35	43,11	**20,41**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,71	35,61	52,08	20,41	36,50	29,55	33,40	43,11	**20,41**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,26	38,94	52,08	20,41	41,50	30,66	40,64	48,67	**20,41**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	40,27	64,58	20,41	39,00	38,99	38,66	45,33	**20,41**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,86	30,27	52,08	20,41	31,50	22,33	32,74	38,67	**20,41**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	47,66	40,27	64,58	20,41	55,67	42,33	44,59	64,22	**20,41**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,28	35,61	60,42	20,41	36,50	24,55	39,32	45,33	**20,41**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,97	41,61	60,42	20,41	46,50	36,22	47,22	55,33	**20,41**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,84	36,27	52,08	20,41	40,67	32,33	38,66	44,22	**20,41**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,12	39,61	60,42	20,41	41,50	36,22	41,30	52,00	**20,41**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,56	34,27	52,08	20,41	38,17	33,99	34,72	47,56	**20,41**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	46,81	40,27	64,58	20,41	54,00	42,33	44,59	62,00	**20,41**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,45	24,27	52,08	20,41	26,50	23,99	26,82	32,00	**20,41**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,87	29,61	60,42	20,41	31,50	26,22	33,40	38,67	**20,41**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,12	40,27	64,58	20,41	40,67	38,99	38,66	47,56	**20,41**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,41**
37,41	36,27	52,08	20,41	43,17	33,99	40,64	50,89	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,41**
50,23	45,61	72,92	20,41	59,00	44,55	51,16	68,67	
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,41**
29,71	30,27	52,08	20,41	33,17	22,33	32,74	40,89	
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,41**
23,30	24,27	52,08	20,41	28,17	23,99	26,82	34,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,41**
37,41	41,61	60,42	20,41	44,00	34,55	45,24	48,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart								**20,41**
26,68	31,95	31,46	47,92	24,48	20,41	28,63	29,91	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet								**20,41**
20,41	31,07	50,67	49,09	39,65	25,40	39,20	47,31	
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen								**20,40**
20,40	50,73	88,75	32,18	62,63	40,25	55,53	78,13	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze								**20,40**
30,09	32,19	53,92	20,40	37,55	23,73	34,25	41,73	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kartoffeln gegart								**20,40**
27,76	37,75	45,42	20,40	29,23	30,76	29,12	39,47	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**20,40**
27,76	37,75	45,42	20,40	29,23	30,76	29,12	39,47	
Pistazien roh + Lupinen + Kartoffeln gegart								**20,40**
25,20	35,08	45,42	20,40	27,57	25,20	29,12	32,80	
Lupinen + Pistazien roh + Kartoffeln gegart								**20,40**
25,20	35,08	45,42	20,40	27,57	25,20	29,12	32,80	
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Lupinen								**20,40**
36,43	48,27	44,42	20,40	42,22	21,91	43,42	41,69	
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart								**20,40**
22,82	36,47	37,79	20,40	24,88	21,54	25,32	31,64	
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**20,40**
24,34	36,51	39,04	20,40	26,50	21,44	26,85	33,51	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**20,40**
26,25	22,85	33,08	41,62	25,88	20,40	27,67	29,51	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**20,40**
25,11	24,40	25,67	31,31	25,48	20,40	26,70	25,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	25,11	24,40	25,67	31,31	25,48	20,40	26,70	25,09	**20,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lupinen	27,76	37,75	45,42	20,40	29,23	30,76	29,12	39,47	**20,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	29,38	32,40	50,67	22,42	37,15	20,40	34,59	40,64	**20,40**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Lupinen	25,20	35,08	45,42	20,40	27,57	25,20	29,12	32,80	**20,40**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Lupinen	25,20	35,08	45,42	20,40	27,57	25,20	29,12	32,80	**20,40**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	27,76	37,75	45,42	20,40	29,23	30,76	29,12	39,47	**20,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	28,38	25,52	33,08	42,73	27,55	20,40	28,99	30,62	**20,40**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	26,88	29,51	47,75	20,91	33,43	20,40	31,61	36,40	**20,40**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	25,20	35,08	45,42	20,40	27,57	25,20	29,12	32,80	**20,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	29,38	32,40	50,67	22,42	37,15	20,40	34,59	40,64	**20,40**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Pistazien roh	25,20	35,08	45,42	20,40	27,57	25,20	29,12	32,80	**20,40**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Sonnenblumenkerne getrockne	29,38	32,40	50,67	22,42	37,15	20,40	34,59	40,64	**20,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	26,68	22,85	33,08	41,62	26,72	20,40	27,67	30,62	**20,40**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,38	32,40	50,67	22,42	37,15	20,40	34,59	40,64	**20,40**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,11	24,40	25,67	31,31	25,48	20,40	26,70	25,09	**20,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,11	24,40	25,67	31,31	25,48	20,40	26,70	25,09	**20,40**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,76	37,75	45,42	20,40	29,23	30,76	29,12	39,47	**20,40**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,76	37,75	45,42	20,40	29,23	30,76	29,12	39,47	**20,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,11	24,40	25,67	31,31	25,48	20,40	26,70	25,09	**20,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,11	24,40	25,67	31,31	25,48	20,40	26,70	25,09	**20,40**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	20,40	60,24	117,21	39,51	84,76	52,52	74,03	105,86	**20,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,30	31,15	47,71	21,03	30,92	20,39	29,66	35,13	**20,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	29,90	30,69	58,38	26,47	31,57	20,39	33,13	40,09	**20,39**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	20,39	47,73	88,04	29,02	66,90	44,16	56,40	80,18	**20,39**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	20,39	66,81	123,92	42,78	87,02	57,18	76,49	109,44	**20,39**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	20,39	34,13	43,67	20,42	21,65	20,73	23,68	30,07	**20,39**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Cashewnuss	31,83	31,44	57,83	23,89	34,13	20,39	34,70	40,84	**20,39**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Kakao	37,11	41,15	65,92	20,39	41,86	28,34	45,12	47,11	**20,39**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	24,44	34,03	55,21	20,39	45,30	29,68	38,69	53,70	**20,39**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	36,25	39,81	61,75	20,39	39,36	25,57	41,83	43,78	**20,39**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	30,63	34,20	47,25	20,67	35,22	20,39	33,82	39,29	**20,39**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Mandeln	30,63	34,20	47,25	20,67	35,22	20,39	33,82	39,29	**20,39**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Sojabohnen	30,63	34,20	47,25	20,67	35,22	20,39	33,82	39,29	**20,39**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	30,63	34,20	47,25	20,67	35,22	20,39	33,82	39,29	**20,39**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	33,75	39,69	47,17	20,39	41,25	20,61	40,18	41,28	**20,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	31,70	33,83	46,75	23,61	38,42	20,39	35,45	39,83	**20,39**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**20,39**
28,28	32,49	55,08	21,39	35,08	20,39	32,82	39,83
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**20,39**
30,85	33,83	55,08	21,39	36,75	20,39	35,45	42,06
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**20,39**
35,40	39,15	61,75	20,39	39,36	25,01	41,17	42,67
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**20,39**
34,97	39,15	61,75	20,39	38,53	25,57	40,51	42,67
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**20,39**
35,40	38,48	61,75	20,39	39,36	27,23	41,83	43,78
Sojabohnen + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**20,39**
30,63	34,20	47,25	20,67	35,22	20,39	33,82	39,29
Mandeln + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**20,39**
30,63	34,20	47,25	20,67	35,22	20,39	33,82	39,29
Cashewnuss + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**20,39**
31,83	31,44	57,83	23,89	34,13	20,39	34,70	40,84
Walnüsse + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**20,39**
31,83	31,44	57,83	23,89	34,13	20,39	34,70	40,84
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**20,39**
31,83	31,44	57,83	23,89	34,13	20,39	34,70	40,84
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Walnüsse							**20,39**
31,83	31,44	57,83	23,89	34,13	20,39	34,70	40,84
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**20,39**
31,83	31,44	57,83	23,89	34,13	20,39	34,70	40,84
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,39**
20,39	62,46	124,67	43,10	86,73	53,98	75,98	109,16
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**20,39**
35,82	38,48	61,75	20,39	40,19	27,23	41,83	44,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,38**
30,58	32,60	47,25	20,38	37,57	23,58	34,93	40,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,38**
29,30	31,93	47,25	20,38	35,90	23,58	32,96	39,69
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,38**
27,91	26,32	31,50	33,07	28,42	20,38	29,64	30,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	26,32	31,50	33,07	28,42	20,38	29,64	30,89	**20,38**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	20,99	31,50	30,84	26,75	20,38	27,01	30,89	**20,38**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	20,99	31,50	30,84	25,08	20,38	27,01	28,67	**20,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	20,99	31,50	30,84	25,08	20,38	27,01	28,67	**20,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	20,99	31,50	30,84	26,75	20,38	27,01	30,89	**20,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	24,50	20,99	31,50	30,84	26,75	20,38	27,01	30,89	**20,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	31,44	33,93	51,42	20,38	35,90	28,58	33,62	43,02	**20,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	31,44	33,93	51,42	20,38	35,90	28,58	33,62	43,02	**20,38**
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	28,87	31,27	51,42	20,38	34,23	23,02	33,62	36,36	**20,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	28,87	31,27	51,42	20,38	34,23	23,02	33,62	36,36	**20,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	27,06	24,32	31,50	40,84	27,58	20,38	30,96	30,89	**20,38**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	27,37	41,12	46,00	20,38	31,73	29,44	32,93	40,96	**20,38**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	26,51	39,79	41,83	20,38	29,23	26,67	29,64	37,62	**20,38**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	33,89	36,35	61,04	30,93	39,08	20,38	37,82	46,38	**20,38**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	29,62	32,35	61,04	24,27	34,08	20,38	36,51	44,16	**20,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	32,66	33,00	65,75	20,38	34,45	28,37	37,23	41,43	**20,38**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	25,66	39,12	41,83	20,38	29,23	26,11	28,99	36,51	**20,38**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	25,23	39,12	41,83	20,38	28,40	26,67	28,33	36,51	**20,38**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	23,59	21,29	29,88	29,39	25,56	20,38	24,02	28,60	**20,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	30,95	32,61	48,75	20,38	39,33	24,14	34,75	42,16	**20,38**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	25,66	38,45	41,83	20,38	29,23	28,33	29,64	37,62	**20,38**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	26,09	38,45	41,83	20,38	30,07	28,33	29,64	38,73	**20,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,73	32,60	47,25	20,38	36,73	23,02	34,28	38,58	**20,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	28,87	31,27	51,42	20,38	34,23	23,02	33,62	36,36	**20,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,51	34,68	53,00	20,38	40,93	26,70	36,57	44,96	**20,38**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	28,87	31,27	51,42	20,38	34,23	23,02	33,62	36,36	**20,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,44	33,93	51,42	20,38	35,90	28,58	33,62	43,02	**20,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne	28,87	31,27	51,42	20,38	34,23	23,02	33,62	36,36	**20,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,44	33,93	51,42	20,38	35,90	28,58	33,62	43,02	**20,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	28,87	31,27	51,42	20,38	34,23	23,02	33,62	36,36	**20,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,20	26,32	31,50	44,18	30,08	20,38	31,62	32,00	**20,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,38**
30,15	33,93	51,42	20,38	36,73	25,24	34,28	39,69	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,38**
34,00	33,93	51,42	20,38	41,73	26,36	36,25	45,24	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,38**
31,44	33,93	51,42	20,38	35,90	28,58	33,62	43,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,38**
31,44	33,93	51,42	20,38	35,90	28,58	33,62	43,02	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**20,38**
23,64	20,99	31,50	30,84	25,08	20,38	27,01	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen								**20,38**
23,64	20,99	31,50	30,84	25,08	20,38	27,01	28,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**20,38**
24,50	20,99	31,50	30,84	26,75	20,38	27,01	30,89	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,38**
24,50	20,99	31,50	30,84	26,75	20,38	27,01	30,89	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,38**
23,64	20,99	31,50	30,84	25,08	20,38	27,01	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,38**
23,64	20,99	31,50	30,84	25,08	20,38	27,01	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**20,38**
27,91	26,32	31,50	33,07	28,42	20,38	29,64	30,89	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,38**
27,91	26,32	31,50	33,07	28,42	20,38	29,64	30,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,38**
24,50	20,99	31,50	30,84	26,75	20,38	27,01	30,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,38**
27,91	26,32	31,50	33,07	28,42	20,38	29,64	30,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**20,38**
27,91	26,32	31,50	33,07	28,42	20,38	29,64	30,89
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**20,38**
20,38	47,61	87,92	29,02	66,54	43,85	56,35	79,94
Miso + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**20,37**
20,37	48,15	88,50	29,38	66,27	42,61	57,21	81,04
Spirulina getrocknet + Miso + Roggenmehl							**20,37**
20,37	48,15	88,50	29,38	66,27	42,61	57,21	81,04
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Miso							**20,37**
20,37	48,15	88,50	29,38	66,27	42,61	57,21	81,04
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Miso							**20,37**
20,37	48,15	88,50	29,38	66,27	42,61	57,21	81,04
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Mais-Mehl							**20,37**
20,37	44,13	88,92	30,31	60,98	37,58	54,58	76,69
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**20,37**
20,37	44,13	88,92	30,31	60,98	37,58	54,58	76,69
Miso + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**20,37**
20,37	48,15	88,50	29,38	66,27	42,61	57,21	81,04
Austernpilze + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**20,37**
20,37	44,13	88,92	30,31	60,98	37,58	54,58	76,69
Roggenmehl + Miso + Spirulina getrocknet							**20,37**
20,37	48,15	88,50	29,38	66,27	42,61	57,21	81,04
Mais-Mehl + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**20,37**
20,37	44,13	88,92	30,31	60,98	37,58	54,58	76,69
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Austernpilze							**20,37**
20,37	44,13	88,92	30,31	60,98	37,58	54,58	76,69
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**20,37**
20,37	44,13	88,92	30,31	60,98	37,58	54,58	76,69
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**20,37**
30,55	32,33	63,67	24,49	33,35	20,37	34,25	40,44
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**20,37**
30,55	32,33	63,67	24,49	33,35	20,37	34,25	40,44
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**20,37**
21,79	35,63	59,21	20,37	46,82	30,01	39,61	53,32
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**20,37**
23,31	35,67	60,46	20,37	48,43	29,91	41,14	55,19

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**20,37**
26,63	39,62	43,29	20,37	30,08	28,87	28,30	38,21
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**20,37**
30,55	32,33	63,67	24,49	33,35	20,37	34,25	40,44
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**20,37**
30,55	32,33	63,67	24,49	33,35	20,37	34,25	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**20,37**
30,55	32,33	63,67	24,49	33,35	20,37	34,25	40,44
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**20,37**
30,55	32,33	63,67	24,49	33,35	20,37	34,25	40,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**20,37**
38,82	43,57	54,38	20,37	41,92	34,46	41,01	49,89
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**20,37**
34,98	39,57	54,38	20,37	39,42	26,12	41,01	39,89
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**20,37**
24,24	36,00	34,33	21,09	24,15	20,37	24,74	30,29
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**20,36**
20,36	51,44	102,71	32,14	65,58	41,34	58,24	83,00
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,36**
25,12	37,87	37,75	20,36	27,82	26,88	28,20	35,64
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,36**
23,84	37,20	37,75	20,36	26,15	26,88	26,22	34,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,36**
32,76	26,13	30,58	44,98	26,82	20,36	29,58	32,24
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**20,36**
35,32	34,13	51,42	22,76	37,65	20,36	36,16	43,36
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**20,36**
27,88	30,61	55,38	20,36	31,57	27,91	32,32	33,04
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**20,36**
34,72	37,27	55,38	20,36	38,23	34,58	37,59	41,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**20,36**
41,13	42,61	55,38	20,36	44,07	42,91	41,53	54,16
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**20,36**
35,57	38,61	55,38	20,36	39,90	33,47	40,22	39,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
47,97	45,27	63,71	20,36	52,40	48,47	44,16	63,04	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
31,73	34,61	55,38	20,36	34,07	36,24	32,32	43,04	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
39,42	42,61	55,38	20,36	42,40	41,80	40,22	49,71	
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
36,43	41,27	63,71	20,36	39,90	37,91	40,22	41,93	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
44,12	41,27	63,71	20,36	49,90	40,13	44,16	53,04	
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
37,28	38,61	55,38	20,36	41,57	34,58	41,53	44,16	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
40,27	45,27	63,71	20,36	42,40	46,24	40,22	51,93	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
38,56	41,27	55,38	20,36	40,73	42,91	37,59	51,93	
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
32,15	34,61	55,38	20,36	34,90	26,80	36,27	37,49	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
36,00	38,61	55,38	20,36	37,40	35,13	36,27	47,49	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**20,36**
34,04	33,47	51,42	22,76	36,82	20,36	34,84	42,24	
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
33,78	39,81	47,46	20,47	41,07	20,36	40,35	41,16	
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
30,44	31,94	47,04	20,36	33,23	23,47	33,64	33,04	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**20,36**
34,29	35,94	47,04	20,36	35,73	31,80	33,64	43,04	
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,36**
24,26	37,87	37,75	20,36	26,98	26,32	27,54	33,42	
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer								**20,36**
22,56	35,87	37,75	20,36	24,48	22,99	25,57	32,31	
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa								**20,36**
20,42	33,87	37,75	20,36	22,82	23,54	23,59	30,09	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,36**
32,67	32,99	65,83	20,36	34,55	28,42	37,30	41,52
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht							**20,36**
35,75	34,13	47,25	23,87	38,48	20,36	36,16	42,24
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**20,36**
21,70	34,53	33,58	20,36	23,65	21,32	24,25	30,09
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,36**
24,69	39,20	41,92	20,36	26,98	28,54	27,54	34,53
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,36**
28,54	39,20	41,92	20,36	31,98	29,66	29,51	40,09
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**20,35**
20,35	47,66	88,00	28,98	66,52	43,77	56,39	80,03
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**20,35**
20,35	61,29	120,42	39,13	88,05	55,48	75,42	108,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,35**
26,78	27,50	46,75	21,61	30,43	20,35	28,22	37,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**20,35**
20,35	61,13	118,58	38,91	85,42	53,77	74,22	105,90
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**20,34**
25,44	34,64	33,38	20,34	23,19	21,17	24,18	31,91
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch							**20,34**
25,45	34,76	33,50	20,34	23,55	21,48	24,24	32,14
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**20,34**
20,34	66,59	123,33	42,62	87,38	57,69	76,16	109,69
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**20,34**
27,36	28,58	50,17	23,33	29,68	20,34	30,26	37,80
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**20,34**
20,34	34,93	66,13	22,34	44,67	31,44	41,64	52,26
Miso + Lupinen + Dinkel ungekocht							**20,33**
26,85	35,13	34,42	20,33	29,53	22,63	27,57	32,87
Lupinen + Miso + Dinkel ungekocht							**20,33**
26,85	35,13	34,42	20,33	29,53	22,63	27,57	32,87
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**20,33**
34,91	30,76	46,46	20,97	34,15	20,33	33,36	39,92
Lupinen + Dinkel ungekocht + Miso							**20,33**
26,85	35,13	34,42	20,33	29,53	22,63	27,57	32,87

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Miso							**20,33**
33,69	41,80	42,75	20,33	37,87	33,74	35,46	43,98
Quinoa + Lupinen + Miso							**20,33**
24,29	33,80	42,75	20,33	27,87	27,08	26,25	32,87
Hafer + Lupinen + Miso							**20,33**
28,56	37,80	42,75	20,33	31,20	25,97	30,20	37,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Miso							**20,33**
32,84	44,47	51,08	20,33	36,20	37,08	34,14	41,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Miso							**20,33**
31,98	41,80	42,75	20,33	36,20	32,63	34,14	39,53
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Miso							**20,33**
31,13	40,47	42,75	20,33	34,53	33,74	31,51	41,76
Dinkel ungekocht + Lupinen + Miso							**20,33**
26,85	35,13	34,42	20,33	29,53	22,63	27,57	32,87
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Miso							**20,33**
40,53	44,47	51,08	20,33	46,20	39,30	38,09	52,87
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**20,33**
32,23	33,12	51,17	20,33	35,35	22,93	36,53	38,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**20,33**
39,92	43,12	63,67	20,33	45,35	37,93	46,39	48,67
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**20,33**
33,85	38,13	55,83	20,33	38,00	25,33	40,00	38,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**20,33**
38,64	41,12	63,67	20,33	42,85	39,60	42,45	52,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**20,33**
37,69	42,13	55,83	20,33	40,50	33,67	40,00	48,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**20,33**
42,49	43,12	63,67	20,33	47,85	39,60	48,37	55,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**20,33**
52,74	47,12	76,17	20,33	60,35	47,93	52,32	68,67
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**20,33**
28,38	31,12	63,67	20,33	32,85	29,60	34,55	38,67
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**20,33**
34,79	37,12	63,67	20,33	37,85	27,93	40,47	45,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**20,33**
41,21	47,12	76,17	20,33	45,35	44,60	46,39	52,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**20,33**
41,63	41,79	59,50	20,33	45,35	36,82	45,08	52,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**20,33**
51,89	45,79	72,00	20,33	57,85	45,16	49,03	65,33
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**20,33**
33,94	35,79	59,50	20,33	35,35	25,16	37,18	42,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**20,33**
37,79	39,79	59,50	20,33	40,35	36,82	39,16	48,67
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**20,33**
27,53	29,79	59,50	20,33	30,35	26,82	31,26	35,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**20,33**
40,35	45,79	72,00	20,33	42,85	41,82	43,11	48,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**20,33**
39,07	41,79	59,50	20,33	42,85	35,16	43,11	45,33
Lupinen + Quinoa + Miso							**20,33**
24,29	33,80	42,75	20,33	27,87	27,08	26,25	32,87
Lupinen + Hafer + Miso							**20,33**
28,56	37,80	42,75	20,33	31,20	25,97	30,20	37,31
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**20,33**
33,69	41,80	42,75	20,33	37,87	33,74	35,46	43,98
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**20,33**
31,13	40,47	42,75	20,33	34,53	33,74	31,51	41,76
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**20,33**
31,98	41,80	42,75	20,33	36,20	32,63	34,14	39,53
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**20,33**
32,84	44,47	51,08	20,33	36,20	37,08	34,14	41,76
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**20,33**
40,53	44,47	51,08	20,33	46,20	39,30	38,09	52,87
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**20,33**
26,68	29,12	59,50	20,33	30,35	26,27	30,61	34,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**20,33**
40,78	41,12	59,50	20,33	45,35	36,27	44,42	50,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**20,33**
36,93	39,12	59,50	20,33	40,35	36,27	38,50	47,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**20,33**
38,21	41,12	59,50	20,33	42,85	34,60	42,45	44,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	39,50	45,12	72,00	20,33	42,85	41,27	42,45	47,56	**20,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	51,03	45,12	72,00	20,33	57,85	44,60	48,37	64,22	**20,33**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	33,09	35,12	59,50	20,33	35,35	24,60	36,53	40,89	**20,33**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	26,25	29,12	59,50	20,33	29,52	26,82	29,95	34,22	**20,33**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	32,66	35,12	59,50	20,33	34,52	25,16	35,87	40,89	**20,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	50,61	45,12	72,00	20,33	57,02	45,16	47,71	64,22	**20,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	40,35	41,12	59,50	20,33	44,52	36,82	43,76	50,89	**20,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	39,07	45,12	72,00	20,33	42,02	41,82	41,79	47,56	**20,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	37,79	41,12	59,50	20,33	42,02	35,16	41,79	44,22	**20,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	36,50	39,12	59,50	20,33	39,52	36,82	37,84	47,56	**20,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,18	31,50	31,21	47,66	24,05	20,33	27,99	29,33	**20,33**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	33,09	34,45	59,50	20,33	35,35	26,82	37,18	42,00	**20,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	39,92	44,45	72,00	20,33	43,68	43,49	43,11	49,78	**20,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	30,95	30,45	47,00	20,33	33,68	21,82	33,24	36,44	**20,33**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	26,68	28,45	59,50	20,33	30,35	28,49	31,26	35,33	**20,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	41,21	40,45	59,50	20,33	46,18	38,49	45,08	53,11	**20,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	51,03	44,45	72,00	20,33	57,85	46,82	49,03	65,33	**20,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	39,50	44,45	72,00	20,33	42,85	43,49	43,11	48,67	**20,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	38,64	40,45	59,50	20,33	43,68	36,82	43,11	46,44	**20,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	40,78	40,45	59,50	20,33	45,35	38,49	45,08	52,00	**20,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	38,21	40,45	59,50	20,33	42,85	36,82	43,11	45,33	**20,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	30,52	30,45	47,00	20,33	32,85	21,82	33,24	35,33	**20,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	36,93	38,45	59,50	20,33	40,35	38,49	39,16	48,67	**20,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	51,46	44,45	72,00	20,33	58,68	46,82	49,03	66,44	**20,33**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	27,10	28,45	59,50	20,33	31,18	28,49	31,26	36,44	**20,33**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	33,51	34,45	59,50	20,33	36,18	26,82	37,18	43,11	**20,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	37,36	38,45	59,50	20,33	41,18	38,49	39,16	49,78	**20,33**
Miso + Hafer + Lupinen	28,56	37,80	42,75	20,33	31,20	25,97	30,20	37,31	**20,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Lupinen	33,69	41,80	42,75	20,33	37,87	33,74	35,46	43,98	**20,33**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	33,69	41,80	42,75	20,33	37,87	33,74	35,46	43,98	**20,33**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	32,84	44,47	51,08	20,33	36,20	37,08	34,14	41,76	**20,33**
Miso + Quinoa + Lupinen	24,29	33,80	42,75	20,33	27,87	27,08	26,25	32,87	**20,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Lupinen	31,13	40,47	42,75	20,33	34,53	33,74	31,51	41,76	**20,33**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	31,98	41,80	42,75	20,33	36,20	32,63	34,14	39,53	**20,33**
Dinkel ungekocht + Miso + Lupinen	26,85	35,13	34,42	20,33	29,53	22,63	27,57	32,87	**20,33**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	40,53	44,47	51,08	20,33	46,20	39,30	38,09	52,87	**20,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**20,33**
31,13	40,47	42,75	20,33	34,53	33,74	31,51	41,76
Miso + Dinkel ungekocht + Lupinen							**20,33**
26,85	35,13	34,42	20,33	29,53	22,63	27,57	32,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Lupinen							**20,33**
31,98	41,80	42,75	20,33	36,20	32,63	34,14	39,53
Hafer + Miso + Lupinen							**20,33**
28,56	37,80	42,75	20,33	31,20	25,97	30,20	37,31
Quinoa + Miso + Lupinen							**20,33**
24,29	33,80	42,75	20,33	27,87	27,08	26,25	32,87
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Lupinen							**20,33**
40,53	44,47	51,08	20,33	46,20	39,30	38,09	52,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Lupinen							**20,33**
32,84	44,47	51,08	20,33	36,20	37,08	34,14	41,76
Lupinen + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,33**
33,69	41,80	42,75	20,33	37,87	33,74	35,46	43,98
Miso + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,33**
33,69	41,80	42,75	20,33	37,87	33,74	35,46	43,98
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,33**
33,09	35,12	63,67	20,33	35,35	22,93	37,18	43,11
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,33**
29,24	33,12	63,67	20,33	32,85	22,93	33,24	39,78
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,33**
35,65	39,12	76,17	20,33	42,85	31,27	47,05	53,11
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,33**
30,52	31,12	63,67	20,33	35,35	27,93	37,18	43,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,33**
31,80	31,12	63,67	20,33	37,85	27,93	37,18	46,44
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,33**
30,52	33,12	63,67	20,33	35,35	21,27	35,21	39,78
Lupinen + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,33**
32,84	44,47	51,08	20,33	36,20	37,08	34,14	41,76
Miso + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**20,33**
40,53	44,47	51,08	20,33	46,20	39,30	38,09	52,87
Lupinen + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**20,33**
40,53	44,47	51,08	20,33	46,20	39,30	38,09	52,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,33**
32,84	44,47	51,08	20,33	36,20	37,08	34,14	41,76
Lupinen + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,33**
31,13	40,47	42,75	20,33	34,53	33,74	31,51	41,76
Miso + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,33**
31,98	41,80	42,75	20,33	36,20	32,63	34,14	39,53
Lupinen + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,33**
31,98	41,80	42,75	20,33	36,20	32,63	34,14	39,53
Miso + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,33**
31,13	40,47	42,75	20,33	34,53	33,74	31,51	41,76
Lupinen + Miso + Hafer							**20,33**
28,56	37,80	42,75	20,33	31,20	25,97	30,20	37,31
Lupinen + Miso + Quinoa							**20,33**
24,29	33,80	42,75	20,33	27,87	27,08	26,25	32,87
Miso + Lupinen + Quinoa							**20,33**
24,29	33,80	42,75	20,33	27,87	27,08	26,25	32,87
Miso + Lupinen + Hafer							**20,33**
28,56	37,80	42,75	20,33	31,20	25,97	30,20	37,31
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**20,33**
34,65	36,37	61,67	30,93	39,89	20,33	38,59	47,31
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**20,33**
30,38	32,37	61,67	24,27	34,89	20,33	37,27	45,09
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,33**
35,18	40,81	48,33	21,63	39,33	20,33	40,11	41,22
Kakao + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,32**
20,32	49,93	101,42	29,27	67,57	44,13	62,57	85,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,32**
20,32	45,93	84,75	49,27	62,57	39,69	57,30	76,36
Spirulina getrocknet + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,32**
20,32	49,93	101,42	29,27	67,57	44,13	62,57	85,24
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,32**
20,32	45,93	84,75	49,27	62,57	39,69	57,30	76,36
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**20,32**
20,32	48,43	90,92	29,98	67,63	41,90	58,03	81,64
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**20,32**
20,32	48,43	90,92	29,98	67,63	41,90	58,03	81,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**20,32**
20,32	44,31	82,50	29,22	61,08	37,42	53,95	76,42
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**20,32**
20,32	48,43	90,92	29,98	67,63	41,90	58,03	81,64
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**20,32**
20,32	48,43	90,92	29,98	67,63	41,90	58,03	81,64
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**20,32**
20,32	44,31	82,50	29,22	61,08	37,42	53,95	76,42
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**20,32**
20,32	44,31	82,50	29,22	61,08	37,42	53,95	76,42
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**20,32**
20,32	44,31	82,50	29,22	61,08	37,42	53,95	76,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**20,32**
20,32	62,60	122,25	40,38	86,73	54,69	75,72	107,47
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**20,32**
20,32	49,93	101,42	29,27	67,57	44,13	62,57	85,24
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**20,32**
20,32	44,31	82,50	29,22	61,08	37,42	53,95	76,42
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet							**20,32**
20,32	45,93	84,75	49,27	62,57	39,69	57,30	76,36
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**20,32**
20,32	45,93	84,75	49,27	62,57	39,69	57,30	76,36
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**20,32**
20,32	48,43	90,92	29,98	67,63	41,90	58,03	81,64
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Kakao							**20,32**
20,32	49,93	101,42	29,27	67,57	44,13	62,57	85,24
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,32**
20,32	48,43	90,92	29,98	67,63	41,90	58,03	81,64
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**20,32**
20,32	44,31	82,50	29,22	61,08	37,42	53,95	76,42
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Spirulina getrocknet							**20,32**
20,32	49,93	101,42	29,27	67,57	44,13	62,57	85,24
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**20,32**
20,32	49,93	101,42	29,27	67,57	44,13	62,57	85,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,32**
20,32	45,93	84,75	49,27	62,57	39,69	57,30	76,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,32**
20,32	45,93	84,75	49,27	62,57	39,69	57,30	76,36	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Miso								**20,32**
24,69	22,12	28,67	30,04	25,98	20,32	24,32	27,89	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso								**20,32**
24,69	22,12	28,67	30,04	25,98	20,32	24,32	27,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Sojabohnen								**20,32**
24,69	22,12	28,67	30,04	25,98	20,32	24,32	27,89	
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen								**20,32**
24,69	22,12	28,67	30,04	25,98	20,32	24,32	27,89	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Miso								**20,32**
33,84	35,97	54,04	20,32	36,72	27,18	36,81	39,74	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**20,32**
44,09	44,63	54,04	20,32	48,38	44,41	44,70	56,41	
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Miso								**20,32**
27,43	29,97	54,04	20,32	31,72	28,85	30,89	33,08	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**20,32**
40,25	42,63	54,04	20,32	43,38	44,41	38,78	53,08	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**20,32**
41,53	44,63	54,04	20,32	45,88	42,74	42,73	49,74	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**20,32**
42,81	48,63	66,54	20,32	45,88	49,41	42,73	53,08	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**20,32**
54,35	48,63	66,54	20,32	60,88	52,74	48,65	69,74	
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**20,32**
29,99	32,63	54,04	20,32	33,38	34,41	30,89	39,74	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Miso								**20,32**
51,79	45,97	66,54	20,32	59,22	47,18	48,65	63,08	
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**20,32**
36,40	38,63	54,04	20,32	38,38	32,74	36,81	46,41	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Miso								**20,32**
40,25	45,97	66,54	20,32	44,22	43,85	42,73	46,41	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**20,32**
33,84	34,63	41,54	20,32	35,88	27,74	32,86	39,74	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Miso								**20,32**
31,27	31,97	41,54	20,32	34,22	22,18	32,86	33,08	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Miso	38,97	41,97	54,04	20,32	44,22	37,18	42,73	43,08	**20,32**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Miso	41,53	41,97	54,04	20,32	46,72	38,85	44,70	49,74	**20,32**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Miso	37,68	39,97	54,04	20,32	41,72	38,85	38,78	46,41	**20,32**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	24,30	36,28	38,63	20,32	26,33	21,39	26,63	33,40	**20,32**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	22,78	36,24	37,38	20,32	24,71	21,49	25,11	31,53	**20,32**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	24,32	36,40	38,75	20,32	26,68	21,70	26,68	33,63	**20,32**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	22,79	36,36	37,50	20,32	25,07	21,80	25,16	31,77	**20,32**
Miso + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,69	22,12	28,67	30,04	25,98	20,32	24,32	27,89	**20,32**
Sojabohnen + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,69	22,12	28,67	30,04	25,98	20,32	24,32	27,89	**20,32**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,93	20,32	35,67	20,84	25,08	21,49	26,36	29,78	**20,32**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,21	20,32	35,67	20,84	27,58	21,49	26,36	33,11	**20,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,40	30,24	58,13	26,20	31,13	20,32	32,49	39,51	**20,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	26,32	26,82	56,25	24,57	29,50	20,32	31,13	39,33	**20,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Buchweizen	30,59	32,15	56,25	26,79	32,83	20,32	33,76	41,56	**20,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	27,18	26,82	56,25	24,57	31,17	20,32	31,13	41,56	**20,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	26,75	26,82	56,25	24,57	30,33	20,32	31,13	40,44	**20,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	27,60	26,82	56,25	24,57	32,00	20,32	31,13	42,67	**20,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,88	34,15	56,25	25,68	33,67	20,32	34,41	41,56	**20,32**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,32**
32,73	34,15	47,92	27,90	35,33	20,32	34,41	39,33	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,32**
29,31	32,82	56,25	25,68	32,00	20,32	31,78	39,33	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Hafer								**20,32**
32,73	34,82	56,25	27,90	34,50	20,32	35,07	42,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Hafer								**20,32**
28,46	29,49	56,25	25,68	31,17	20,32	32,44	40,44	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer								**20,32**
29,31	29,49	56,25	25,68	32,83	20,32	32,44	42,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,32**
27,60	26,82	56,25	24,57	32,00	20,32	31,13	42,67	
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,32**
26,32	26,82	56,25	24,57	29,50	20,32	31,13	39,33	
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,32**
32,73	34,82	56,25	27,90	34,50	20,32	35,07	42,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**20,32**
31,02	32,15	56,25	26,79	33,67	20,32	33,76	42,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken								**20,32**
29,74	32,82	64,58	24,57	34,50	20,32	37,05	44,89	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken								**20,32**
34,01	36,82	64,58	31,23	39,50	20,32	38,36	47,11	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh								**20,32**
33,16	32,15	52,08	46,79	32,83	20,32	35,73	39,33	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,32**
29,31	27,49	52,08	23,23	32,00	20,32	29,81	39,33	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,32**
28,03	28,82	52,08	36,79	29,50	20,32	30,47	36,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen								**20,32**
20,32	48,89	89,88	27,88	66,69	46,51	58,00	82,34	
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht								**20,31**
20,31	49,87	101,21	31,52	66,83	39,18	58,84	81,12	
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht								**20,31**
20,31	49,87	101,21	34,86	66,83	47,52	58,84	81,12	
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht								**20,31**
20,31	47,87	101,21	31,52	66,83	45,85	60,81	84,46	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**20,31**
30,71	31,87	47,17	20,31	37,18	21,96	33,36	39,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,31**
40,11	44,63	54,92	20,31	43,88	36,63	42,32	51,22
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**20,31**
36,26	40,63	54,92	20,31	41,38	28,30	42,32	41,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen							**20,31**
20,31	66,35	123,08	42,62	86,67	57,07	76,05	109,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**20,31**
27,77	32,47	32,08	48,24	24,85	20,31	28,82	30,16
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,31**
28,53	27,01	45,50	21,70	31,40	20,31	28,31	38,71
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**20,30**
26,86	40,08	45,38	20,30	30,48	29,67	28,68	39,33
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**20,30**
32,18	36,80	60,50	20,30	35,29	30,88	35,42	43,09
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**20,30**
25,41	34,69	33,46	20,30	23,17	21,08	24,22	32,00
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**20,30**
26,86	40,08	45,38	20,30	30,48	29,67	28,68	39,33
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**20,30**
33,74	39,57	47,04	20,39	40,89	20,30	40,13	41,04
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**20,30**
20,30	47,13	92,25	29,00	63,75	39,45	57,50	79,22
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**20,30**
20,30	50,60	101,58	31,89	64,58	40,37	57,11	81,22
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,30**
20,30	45,13	83,92	39,00	61,25	37,23	54,87	74,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**20,29**
31,85	33,87	47,04	23,74	38,50	20,29	35,81	40,01
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**20,29**
28,43	32,53	55,38	21,52	35,17	20,29	33,18	40,01
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**20,29**
31,00	33,87	55,38	21,52	36,83	20,29	35,81	42,23
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao							**20,29**
20,29	63,21	127,42	39,60	88,13	56,38	78,46	110,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,29**
20,29	61,21	119,08	49,60	85,63	54,16	75,83	106,09
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**20,29**
27,70	27,67	46,04	20,29	30,83	21,28	28,72	35,90
Cashewnuss + Lupinen + Linsen reif gekocht							**20,29**
28,26	37,52	50,00	20,29	30,62	28,92	32,20	38,96
Lupinen + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**20,29**
28,26	37,52	50,00	20,29	30,62	28,92	32,20	38,96
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**20,29**
24,37	41,93	60,42	20,29	50,08	32,19	46,34	57,26
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**20,29**
28,71	29,91	43,83	20,29	33,13	26,43	29,86	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**20,29**
31,27	31,24	43,83	20,29	36,47	26,43	33,80	42,67
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**20,29**
28,71	29,91	43,83	20,29	33,13	26,43	29,86	40,44
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**20,29**
29,56	31,24	43,83	20,29	34,80	25,32	32,49	38,22
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**20,29**
38,11	33,91	52,17	20,29	44,80	31,99	36,43	51,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**20,29**
31,27	31,24	43,83	20,29	36,47	26,43	33,80	42,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**20,29**
30,42	33,91	52,17	20,29	34,80	29,77	32,49	40,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**20,29**
29,56	31,24	43,83	20,29	34,80	25,32	32,49	38,22
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**20,29**
38,11	33,91	52,17	20,29	44,80	31,99	36,43	51,56
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**20,29**
30,42	33,91	52,17	20,29	34,80	29,77	32,49	40,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**20,29**
30,99	31,21	59,00	26,79	31,93	20,29	33,31	40,33
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**20,29**
29,97	32,67	31,92	39,11	25,42	20,29	28,26	32,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Mais-Mehl	29,97	32,67	31,92	39,11	25,42	20,29	28,26	32,29	**20,29**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	29,59	34,13	49,67	20,29	30,55	24,88	31,97	33,58	**20,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	33,44	38,13	49,67	20,29	33,05	33,21	31,97	43,58	**20,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	28,91	25,73	39,88	45,13	26,92	20,29	31,35	30,60	**20,29**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Lupinen	28,26	37,52	50,00	20,29	30,62	28,92	32,20	38,96	**20,29**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Lupinen	28,26	37,52	50,00	20,29	30,62	28,92	32,20	38,96	**20,29**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	29,97	32,67	31,92	39,11	25,42	20,29	28,26	32,29	**20,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Lupinen	29,97	32,67	31,92	39,11	25,42	20,29	28,26	32,29	**20,29**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	38,11	33,91	52,17	20,29	44,80	31,99	36,43	51,56	**20,29**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	31,27	31,24	43,83	20,29	36,47	26,43	33,80	42,67	**20,29**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	28,71	29,91	43,83	20,29	33,13	26,43	29,86	40,44	**20,29**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	29,56	31,24	43,83	20,29	34,80	25,32	32,49	38,22	**20,29**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Cashewnuss	28,26	37,52	50,00	20,29	30,62	28,92	32,20	38,96	**20,29**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	28,26	37,52	50,00	20,29	30,62	28,92	32,20	38,96	**20,29**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	30,42	33,91	52,17	20,29	34,80	29,77	32,49	40,44	**20,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	31,27	31,24	43,83	20,29	36,47	26,43	33,80	42,67	**20,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	28,71	29,91	43,83	20,29	33,13	26,43	29,86	40,44	**20,29**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	29,56	31,24	43,83	20,29	34,80	25,32	32,49	38,22	**20,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**20,29**
30,42	33,91	52,17	20,29	34,80	29,77	32,49	40,44	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**20,29**
38,11	33,91	52,17	20,29	44,80	31,99	36,43	51,56	
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,29**
31,27	31,24	43,83	20,29	36,47	26,43	33,80	42,67	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,29**
31,27	31,24	43,83	20,29	36,47	26,43	33,80	42,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**20,29**
30,75	30,76	46,63	20,29	37,29	21,68	33,76	41,46	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,29**
28,93	30,87	49,79	20,62	31,92	20,29	31,78	34,24	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**20,29**
38,11	33,91	52,17	20,29	44,80	31,99	36,43	51,56	
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**20,29**
38,11	33,91	52,17	20,29	44,80	31,99	36,43	51,56	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,29**
30,42	33,91	52,17	20,29	34,80	29,77	32,49	40,44	
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,29**
30,42	33,91	52,17	20,29	34,80	29,77	32,49	40,44	
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,29**
29,56	31,24	43,83	20,29	34,80	25,32	32,49	38,22	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,29**
29,56	31,24	43,83	20,29	34,80	25,32	32,49	38,22	
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,29**
28,71	29,91	43,83	20,29	33,13	26,43	29,86	40,44	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,29**
28,71	29,91	43,83	20,29	33,13	26,43	29,86	40,44	
Lupinen + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,29**
29,97	32,67	31,92	39,11	25,42	20,29	28,26	32,29	
Mais-Mehl + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,29**
29,97	32,67	31,92	39,11	25,42	20,29	28,26	32,29	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**20,28**
30,18	31,58	49,25	20,28	38,86	21,79	34,99	42,20	
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss								**20,28**
29,85	28,19	44,08	36,40	29,52	20,28	32,16	32,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	29,85	28,19	44,08	36,40	29,52	20,28	32,16	32,76	**20,28**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	29,85	28,19	44,08	36,40	29,52	20,28	32,16	32,76	**20,28**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	29,85	28,19	44,08	36,40	29,52	20,28	32,16	32,76	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	30,42	31,83	46,75	20,28	33,42	23,72	33,47	33,17	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	34,26	35,83	46,75	20,28	35,92	32,06	33,47	43,17	**20,28**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	24,28	36,33	38,71	20,28	26,30	21,31	26,67	33,49	**20,28**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	22,76	36,29	37,46	20,28	24,68	21,41	25,14	31,62	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	34,68	37,04	54,96	20,28	38,06	34,52	37,37	41,82	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	34,25	35,71	46,63	20,28	35,56	31,74	33,42	42,93	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	35,96	38,37	54,96	20,28	37,23	35,08	36,05	47,38	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	35,53	38,37	54,96	20,28	39,73	33,41	40,00	39,60	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	38,52	41,04	54,96	20,28	40,56	42,86	37,37	51,82	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	44,08	41,04	63,29	20,28	49,73	40,08	43,95	52,93	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	30,40	31,71	46,63	20,28	33,06	23,41	33,42	32,93	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	40,23	45,04	63,29	20,28	42,23	46,19	40,00	51,82	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	27,84	30,37	54,96	20,28	31,39	27,86	32,11	32,93	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	39,38	42,37	54,96	20,28	42,23	41,74	40,00	49,60	**20,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	36,38	41,04	63,29	20,28	39,73	37,86	40,00	41,82	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	37,24	38,37	54,96	20,28	41,39	34,52	41,32	44,04	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	32,11	34,37	54,96	20,28	34,73	26,74	36,05	37,38	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	31,68	34,37	54,96	20,28	33,89	36,19	32,11	42,93	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	41,09	42,37	54,96	20,28	43,89	42,86	41,32	54,04	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	47,92	45,04	63,29	20,28	52,23	48,41	43,95	62,93	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	34,69	37,16	55,08	20,28	38,42	34,83	37,42	42,06	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	38,54	41,16	55,08	20,28	40,92	43,17	37,42	52,06	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	35,55	38,49	55,08	20,28	40,08	33,72	40,05	39,83	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	39,39	42,49	55,08	20,28	42,58	42,06	40,05	49,83	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	36,40	41,16	63,42	20,28	40,08	38,17	40,05	42,06	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	44,09	41,16	63,42	20,28	50,08	40,39	44,00	53,17	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	47,94	45,16	63,42	20,28	52,58	48,72	44,00	63,17	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	27,85	30,49	55,08	20,28	31,75	28,17	32,16	33,17	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	31,70	34,49	55,08	20,28	34,25	36,50	32,16	43,17	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	32,13	34,49	55,08	20,28	35,08	27,06	36,11	37,61	**20,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	40,25	45,16	63,42	20,28	42,58	46,50	40,05	52,06	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	35,97	38,49	55,08	20,28	37,58	35,39	36,11	47,61	**20,28**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	37,26	38,49	55,08	20,28	41,75	34,83	41,37	44,28	**20,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	41,10	42,49	55,08	20,28	44,25	43,17	41,37	54,28	**20,28**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	29,42	31,56	48,63	20,28	38,05	21,84	34,22	41,27	**20,28**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,85	28,19	44,08	36,40	29,52	20,28	32,16	32,76	**20,28**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,85	28,19	44,08	36,40	29,52	20,28	32,16	32,76	**20,28**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet	20,27	47,68	87,83	28,09	68,55	45,49	58,49	82,89	**20,27**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet	20,27	47,68	87,83	28,09	68,55	45,49	58,49	82,89	**20,27**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	20,27	37,73	72,08	22,73	44,17	26,79	39,71	54,09	**20,27**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün	20,27	47,68	87,83	28,09	68,55	45,49	58,49	82,89	**20,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Erbsen grün	20,27	47,68	87,83	28,09	68,55	45,49	58,49	82,89	**20,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Spirulina	20,27	47,68	87,83	28,09	68,55	45,49	58,49	82,89	**20,27**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina	20,27	47,68	87,83	28,09	68,55	45,49	58,49	82,89	**20,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	23,95	22,36	30,17	30,57	23,93	20,27	26,24	27,48	**20,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	31,72	35,20	55,83	20,27	40,00	26,06	39,09	45,80	**20,27**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	24,88	41,87	80,83	20,27	52,50	37,72	52,25	66,91	**20,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	21,03	33,87	68,33	20,27	47,50	34,39	42,38	60,24	**20,27**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,32	37,87	68,33	20,27	45,00	29,39	42,38	56,91	**20,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	30,86	33,87	51,67	20,27	37,50	23,28	35,80	42,47	**20,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	25,76	30,29	39,58	20,27	29,51	22,13	28,38	35,91	**20,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	30,01	33,20	51,67	20,27	37,50	22,72	35,14	41,36	**20,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	29,58	33,20	51,67	20,27	36,67	23,28	34,49	41,36	**20,27**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	38,38	41,65	68,29	20,27	41,41	39,08	41,27	46,63	**20,27**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Miso	29,83	30,98	59,96	20,27	33,08	29,08	33,38	37,74	**20,27**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	39,24	38,98	59,96	20,27	43,08	35,75	42,59	48,86	**20,27**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	37,53	38,98	59,96	20,27	41,41	34,64	41,27	44,41	**20,27**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	36,67	37,65	59,96	20,27	39,74	35,75	38,64	46,63	**20,27**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	46,07	41,65	68,29	20,27	51,41	41,31	45,22	57,74	**20,27**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	32,40	32,31	51,63	20,27	34,74	24,64	34,69	37,74	**20,27**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Miso	34,11	34,98	59,96	20,27	36,41	27,97	37,32	42,19	**20,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	30,01	32,53	51,67	20,27	37,50	24,94	35,80	42,47	**20,27**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,31	27,20	47,50	20,27	30,00	23,83	34,49	38,02	**20,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	28,41	31,21	48,25	20,71	34,80	20,27	33,07	38,31	**20,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	30,44	32,53	51,67	20,27	38,33	24,94	35,80	43,58	**20,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,27**
36,42	39,20	55,83	20,27	40,00	37,72	37,78	50,24	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,27**
32,57	35,20	55,83	20,27	37,50	29,39	37,78	40,24	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,27**
27,98	22,55	27,42	40,71	27,30	20,27	27,14	29,42	
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet								**20,26**
20,26	33,79	76,17	23,33	42,85	29,60	41,79	53,11	
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen								**20,26**
20,26	66,45	123,25	42,53	86,62	56,90	76,13	109,40	
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,26**
20,26	64,19	129,58	41,19	87,01	54,70	75,91	109,30	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**20,26**
37,85	39,16	58,67	20,26	40,28	38,89	37,61	49,93	
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**20,26**
34,00	35,16	58,67	20,26	37,78	30,56	37,61	39,93	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,26**
20,88	35,59	57,04	20,26	44,32	33,66	39,18	54,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,26**
21,73	36,93	57,04	20,26	45,98	32,54	41,82	51,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,26**
23,44	36,93	57,04	20,26	47,65	33,66	43,13	56,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,26**
30,28	39,59	65,38	20,26	55,98	39,21	45,76	65,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**20,26**
22,59	39,59	65,38	20,26	45,98	36,99	41,82	54,04	
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,26**
25,28	34,57	33,29	20,26	23,08	20,93	24,02	31,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,26**
23,01	24,93	32,04	20,26	23,48	23,10	24,05	25,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,26**
30,71	24,93	32,04	20,26	33,48	25,32	28,00	36,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	36,63	39,09	56,13	20,26	38,78	33,53	37,19	47,53	**20,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	34,06	35,09	43,63	20,26	36,28	28,53	33,24	40,87	**20,26**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	30,22	33,09	56,13	20,26	33,78	35,20	31,27	40,87	**20,26**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	44,32	45,09	56,13	20,26	48,78	45,20	45,09	57,53	**20,26**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	54,58	49,09	68,63	20,26	61,28	53,53	49,03	70,87	**20,26**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	43,04	49,09	68,63	20,26	46,28	50,20	43,11	54,20	**20,26**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	41,76	45,09	56,13	20,26	46,28	43,53	43,11	50,87	**20,26**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	40,47	43,09	56,13	20,26	43,78	45,20	39,16	54,20	**20,26**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	41,76	42,43	56,13	20,26	47,11	39,64	45,09	50,87	**20,26**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	37,91	40,43	56,13	20,26	42,11	39,64	39,16	47,53	**20,26**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	39,19	42,43	56,13	20,26	44,61	37,98	43,11	44,20	**20,26**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	40,47	46,43	68,63	20,26	44,61	44,64	43,11	47,53	**20,26**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	52,01	46,43	68,63	20,26	59,61	47,98	49,03	64,20	**20,26**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	30,01	43,15	40,21	20,26	33,98	21,74	35,34	36,91	**20,26**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	34,06	36,43	56,13	20,26	37,11	27,98	37,19	40,87	**20,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	31,50	32,43	43,63	20,26	34,61	22,98	33,24	34,20	**20,26**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	27,65	30,43	56,13	20,26	32,11	29,64	31,27	34,20	**20,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	22,91	20,60	36,25	31,80	23,75	20,25	27,11	29,01	**20,25**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	24,62	22,60	32,08	44,02	23,75	20,25	26,45	25,68	**20,25**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	24,19	20,60	36,25	31,80	26,25	20,25	27,11	32,34	**20,25**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	29,32	28,60	36,25	35,13	28,75	20,25	31,06	32,34	**20,25**
3*Spirulina getrocknet + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	20,25	64,20	129,50	41,21	86,91	54,64	75,85	109,21	**20,25**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,87	38,01	37,75	20,24	27,28	26,56	27,80	35,04	**20,24**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,53	32,20	41,71	20,24	36,48	22,48	34,50	41,70	**20,24**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,25	31,53	41,71	20,24	34,81	22,48	32,53	40,59	**20,24**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,59	37,35	37,75	20,24	25,62	26,56	25,83	33,93	**20,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen	30,44	35,60	38,17	22,07	32,22	20,24	31,58	34,47	**20,24**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,39	33,53	45,88	20,24	34,81	27,48	33,18	43,92	**20,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	31,40	33,53	52,92	20,24	40,12	25,73	35,51	44,40	**20,24**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	27,68	37,28	44,58	20,24	28,88	30,64	28,68	39,24	**20,24**
Pistazien roh + Lupinen + Lauch gedünstet	25,11	34,61	44,58	20,24	27,22	25,09	28,68	32,58	**20,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lauch gedünstet	27,68	37,28	44,58	20,24	28,88	30,64	28,68	39,24	**20,24**
Lupinen + Pistazien roh + Lauch gedünstet	25,11	34,61	44,58	20,24	27,22	25,09	28,68	32,58	**20,24**
Pistazien roh + Lupinen + Champignons frisch	25,15	34,85	44,83	20,24	27,93	25,71	28,79	33,04	**20,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	27,71	37,52	44,83	20,24	29,60	31,27	28,79	39,71	**20,24**
Lupinen + Pistazien roh + Champignons frisch	25,15	34,85	44,83	20,24	27,93	25,71	28,79	33,04	**20,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Champignons frisch	27,71	37,52	44,83	20,24	29,60	31,27	28,79	39,71	**20,24**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	27,71	37,52	44,83	20,24	29,60	31,27	28,79	39,71	**20,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lupinen	27,68	37,28	44,58	20,24	28,88	30,64	28,68	39,24	**20,24**
Champignons frisch + Pistazien roh + Lupinen	25,15	34,85	44,83	20,24	27,93	25,71	28,79	33,04	**20,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lupinen	27,71	37,52	44,83	20,24	29,60	31,27	28,79	39,71	**20,24**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Lupinen	25,11	34,61	44,58	20,24	27,22	25,09	28,68	32,58	**20,24**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Lupinen	25,11	34,61	44,58	20,24	27,22	25,09	28,68	32,58	**20,24**
Pistazien roh + Champignons frisch + Lupinen	25,15	34,85	44,83	20,24	27,93	25,71	28,79	33,04	**20,24**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	27,68	37,28	44,58	20,24	28,88	30,64	28,68	39,24	**20,24**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,68	32,20	41,71	20,24	35,64	21,92	33,84	39,48	**20,24**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,02	38,01	37,75	20,24	26,45	26,00	27,14	32,82	**20,24**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,11	33,53	45,88	20,24	35,64	24,14	33,84	40,59	**20,24**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	22,31	36,01	37,75	20,24	23,95	22,67	25,17	31,71	**20,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	25,88	28,60	47,25	20,38	32,57	20,24	30,33	35,24	**20,24**
Lupinen + Champignons frisch + Pistazien roh	25,15	34,85	44,83	20,24	27,93	25,71	28,79	33,04	**20,24**
Lauch gedünstet + Lupinen + Pistazien roh	25,11	34,61	44,58	20,24	27,22	25,09	28,68	32,58	**20,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**20,24**
25,11	34,61	44,58	20,24	27,22	25,09	28,68	32,58
Champignons frisch + Lupinen + Pistazien roh							**20,24**
25,15	34,85	44,83	20,24	27,93	25,71	28,79	33,04
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht							**20,24**
21,45	34,68	33,58	20,24	23,12	21,00	23,86	29,49
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,24**
34,82	30,87	45,88	20,24	33,14	21,92	33,18	37,26
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,24**
39,95	33,53	45,88	20,24	40,64	25,26	35,82	46,14
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,24**
24,44	39,35	41,92	20,24	26,45	28,22	27,14	33,93
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,24**
28,29	39,35	41,92	20,24	31,45	29,33	29,12	39,49
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,24**
30,58	31,21	49,58	21,03	33,34	20,24	31,95	37,93
Lupinen + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,24**
27,68	37,28	44,58	20,24	28,88	30,64	28,68	39,24
Champignons frisch + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,24**
27,71	37,52	44,83	20,24	29,60	31,27	28,79	39,71
Lauch gedünstet + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,24**
27,68	37,28	44,58	20,24	28,88	30,64	28,68	39,24
Lupinen + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,24**
27,71	37,52	44,83	20,24	29,60	31,27	28,79	39,71
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Miso							**20,24**
20,24	46,47	86,25	28,87	64,27	40,67	54,93	77,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**20,24**
20,24	62,99	126,83	39,44	88,50	56,89	78,13	110,78
Spirulina getrocknet + Miso + Hirse gekocht							**20,24**
20,24	46,47	86,25	28,87	64,27	40,67	54,93	77,49
Miso + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**20,24**
20,24	46,47	86,25	28,87	64,27	40,67	54,93	77,49
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Miso							**20,24**
20,24	46,47	86,25	28,87	64,27	40,67	54,93	77,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**20,24**
20,24	62,23	121,08	39,58	87,90	55,24	76,30	109,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,24**
20,24	60,99	118,50	49,44	86,00	54,67	75,50	106,33
Hirse gekocht + Miso + Spirulina getrocknet							**20,24**
20,24	46,47	86,25	28,87	64,27	40,67	54,93	77,49
Miso + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**20,24**
20,24	46,47	86,25	28,87	64,27	40,67	54,93	77,49
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Kakao							**20,24**
28,18	29,42	51,83	22,99	32,10	20,24	31,72	39,93
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,24**
30,32	31,42	51,83	26,32	34,60	20,24	32,38	41,04
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**20,23**
24,15	36,21	38,54	20,23	26,22	21,16	26,47	33,09
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**20,23**
22,62	36,17	37,29	20,23	24,60	21,26	24,94	31,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**20,23**
41,06	42,43	55,04	20,23	43,87	42,77	41,36	54,13
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**20,23**
31,66	34,43	55,04	20,23	33,87	36,11	32,14	43,02
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**20,23**
34,65	37,09	55,04	20,23	38,03	34,44	37,41	41,91
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**20,23**
34,23	35,76	46,71	20,23	35,53	31,66	33,46	43,02
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**20,23**
32,09	34,43	55,04	20,23	34,70	26,66	36,09	37,47
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**20,23**
30,38	31,76	46,71	20,23	33,03	23,33	33,46	33,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**20,23**
35,94	38,43	55,04	20,23	37,20	34,99	36,09	47,47
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**20,23**
37,22	38,43	55,04	20,23	41,37	34,44	41,36	44,13
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**20,23**
36,36	41,09	63,38	20,23	39,70	37,77	40,04	41,91
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**20,23**
44,06	41,09	63,38	20,23	49,70	39,99	43,99	53,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	40,21	45,09	63,38	20,23	42,20	46,11	40,04	51,91	**20,23**
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	27,82	30,43	55,04	20,23	31,37	27,77	32,14	33,02	**20,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	38,50	41,09	55,04	20,23	40,53	42,77	37,41	51,91	**20,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	47,90	45,09	63,38	20,23	52,20	48,33	43,99	63,02	**20,23**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	35,51	38,43	55,04	20,23	39,70	33,33	40,04	39,69	**20,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	39,35	42,43	55,04	20,23	42,20	41,66	40,04	49,69	**20,23**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	22,50	22,11	36,04	35,48	23,08	20,23	24,69	25,22	**20,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	28,87	25,49	39,46	45,06	26,74	20,23	31,13	30,49	**20,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	20,23	35,57	64,63	23,90	46,35	27,87	41,22	54,53	**20,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,16	29,70	49,17	24,41	29,83	20,23	29,85	39,78	**20,23**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	31,18	33,20	48,50	20,22	38,85	24,62	34,94	41,83	**20,22**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	34,10	37,20	42,08	35,67	37,00	20,22	40,92	38,11	**20,22**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	34,10	39,87	50,42	21,11	41,17	20,22	40,92	41,44	**20,22**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	20,22	36,99	69,00	20,84	45,08	30,38	40,17	55,33	**20,22**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,24	39,20	42,08	39,00	39,50	20,22	41,58	39,22	**20,22**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,22	47,53	87,83	28,93	66,43	43,62	56,18	79,63	**20,22**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,68	33,87	42,08	25,67	34,50	20,22	36,97	35,89	**20,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,54	33,87	42,08	25,67	36,17	20,22	36,97	38,11	**20,22**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,96	39,20	42,08	27,89	37,83	20,22	39,61	38,11	**20,22**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	32,00	37,63	61,08	35,23	33,88	20,22	34,77	45,58	**20,22**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	33,71	39,63	47,13	20,34	40,87	20,22	40,17	41,13	**20,22**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	35,22	35,55	59,04	30,94	38,33	20,22	37,36	46,57	**20,22**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	30,95	31,55	59,04	24,28	33,33	20,22	36,05	44,34	**20,22**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	20,21	48,21	97,08	30,96	66,17	43,80	59,91	83,78	**20,21**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Roggenmehl	20,21	48,21	97,08	30,96	66,17	43,80	59,91	83,78	**20,21**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Roggenmehl	20,21	49,55	97,08	30,96	66,17	39,36	58,59	81,56	**20,21**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	20,21	49,55	97,08	33,18	66,17	44,91	58,59	81,56	**20,21**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	20,21	49,55	97,08	30,96	66,17	39,36	58,59	81,56	**20,21**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Roggenmehl	20,21	49,55	97,08	33,18	66,17	44,91	58,59	81,56	**20,21**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	20,21	49,55	97,08	30,96	66,17	39,36	58,59	81,56	**20,21**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Bulgur, trocken	20,21	49,55	97,08	30,96	66,17	39,36	58,59	81,56	**20,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	20,21	32,88	67,92	20,96	46,17	31,02	41,49	59,33	**20,21**
Buchweizen + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	20,21	48,21	97,08	30,96	66,17	43,80	59,91	83,78	**20,21**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	20,21	49,55	97,08	30,96	66,17	39,36	58,59	81,56	**20,21**
Roggenmehl + Buchweizen + Spirulina getrocknet	20,21	48,21	97,08	30,96	66,17	43,80	59,91	83,78	**20,21**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**20,21**
20,21	49,55	97,08	30,96	66,17	39,36	58,59	81,56
Quinoa + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**20,21**
20,21	49,55	97,08	33,18	66,17	44,91	58,59	81,56
Roggenmehl + Quinoa + Spirulina getrocknet							**20,21**
20,21	49,55	97,08	33,18	66,17	44,91	58,59	81,56
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**20,21**
20,21	48,21	97,08	30,96	66,17	43,80	59,91	83,78
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Buchweizen							**20,21**
20,21	48,21	97,08	30,96	66,17	43,80	59,91	83,78
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Quinoa							**20,21**
20,21	49,55	97,08	33,18	66,17	44,91	58,59	81,56
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Quinoa							**20,21**
20,21	49,55	97,08	33,18	66,17	44,91	58,59	81,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,21**
32,93	33,21	41,67	25,27	35,50	20,21	33,91	38,44
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,21**
34,83	34,66	49,58	20,21	41,18	22,81	38,17	43,93
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,21**
31,65	33,21	54,17	21,93	33,00	20,21	33,91	41,78
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,21**
27,80	31,21	54,17	21,93	30,50	20,21	29,96	38,44
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,21**
32,55	34,60	47,71	20,21	38,75	22,96	35,88	41,13
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**20,21**
29,83	42,93	40,46	20,21	34,10	22,12	35,28	37,06
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,21**
31,65	32,55	41,67	25,27	33,83	20,21	31,93	37,33
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,21**
26,52	30,55	54,17	21,93	28,83	20,21	27,99	37,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,21**
31,26	33,93	47,71	20,21	37,08	22,96	33,91	40,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,21**
30,37	32,55	54,17	21,93	31,33	20,21	31,93	40,67	
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,21**
33,55	33,99	49,58	20,21	39,51	22,81	36,20	42,82	
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Dinkel ungekocht								**20,21**
30,37	32,55	54,17	23,04	34,67	20,21	36,54	41,78	
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht								**20,21**
30,37	32,55	54,17	23,04	34,67	20,21	36,54	41,78	
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht								**20,21**
34,64	36,55	54,17	29,71	39,67	20,21	37,86	44,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht								**20,21**
34,64	36,55	54,17	29,71	39,67	20,21	37,86	44,00	
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,21**
35,68	35,99	53,75	20,21	39,51	27,81	36,86	46,16	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,21**
33,40	35,93	51,88	20,21	37,08	27,96	34,57	43,36	
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,21**
33,97	34,66	49,58	20,21	40,34	22,26	37,51	41,71	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,21**
31,69	34,60	47,71	20,21	37,92	22,41	35,22	38,91	
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,21**
34,40	35,99	53,75	20,21	40,34	24,48	37,51	42,82	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,21**
32,12	35,93	51,88	20,21	37,92	24,63	35,22	40,02	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
27,80	27,21	45,83	43,04	28,00	20,21	29,96	32,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
31,22	35,21	62,50	27,49	36,33	20,21	35,22	44,00	
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
33,79	36,55	62,50	27,49	38,00	20,21	37,86	46,22	
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
34,64	36,55	54,17	29,71	39,67	20,21	37,86	44,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
27,80	27,21	45,83	43,04	28,00	20,21	29,96	32,89	
Kakao + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
26,95	31,21	62,50	20,82	31,33	20,21	33,91	41,78	
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
31,22	35,21	62,50	27,49	36,33	20,21	35,22	44,00	
Kakao + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
30,37	32,55	54,17	23,04	34,67	20,21	36,54	41,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
33,79	36,55	62,50	27,49	38,00	20,21	37,86	46,22	
Kakao + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
29,51	32,55	62,50	20,82	33,00	20,21	36,54	44,00	
Haselnüsse + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
29,51	32,55	62,50	20,82	33,00	20,21	36,54	44,00	
Gerstenmehl + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
26,95	31,21	62,50	20,82	31,33	20,21	33,91	41,78	
Dinkel ungekocht + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
30,37	32,55	54,17	23,04	34,67	20,21	36,54	41,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**20,21**
34,64	36,55	54,17	29,71	39,67	20,21	37,86	44,00	
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,21**
32,50	33,21	50,00	34,16	33,00	20,21	34,57	39,56	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,21**
27,38	25,21	50,00	30,82	30,50	20,21	30,62	39,56	
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,21**
26,09	25,21	50,00	30,82	28,00	20,21	30,62	36,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen								**20,21**
23,80	21,24	24,21	28,74	25,57	20,21	25,08	27,20	
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,21**
34,64	36,55	54,17	29,71	39,67	20,21	37,86	44,00	
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,21**
31,22	35,21	62,50	27,49	36,33	20,21	35,22	44,00	
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,21**
31,22	35,21	62,50	27,49	36,33	20,21	35,22	44,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,21**
34,64	36,55	54,17	29,71	39,67	20,21	37,86	44,00
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,21**
33,79	36,55	62,50	27,49	38,00	20,21	37,86	46,22
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,21**
33,79	36,55	62,50	27,49	38,00	20,21	37,86	46,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,21**
31,38	33,11	49,83	20,21	32,43	30,51	31,45	42,84
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,21**
27,53	29,11	49,83	20,21	29,93	22,17	31,45	32,84
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,21**
30,84	33,27	51,88	20,21	35,42	22,41	34,57	36,69
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,21**
33,12	33,33	53,75	20,21	37,84	22,26	36,86	39,49
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**20,21**
32,93	30,55	45,83	53,04	31,33	20,21	35,22	36,22
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Kakao							**20,21**
29,51	32,55	62,50	20,82	33,00	20,21	36,54	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Kakao							**20,21**
30,37	32,55	54,17	23,04	34,67	20,21	36,54	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Kakao							**20,21**
26,95	31,21	62,50	20,82	31,33	20,21	33,91	41,78
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**20,21**
26,95	31,21	62,50	20,82	31,33	20,21	33,91	41,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**20,21**
31,22	35,21	62,50	27,49	36,33	20,21	35,22	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Gerstenmehl							**20,21**
26,95	31,21	62,50	20,82	31,33	20,21	33,91	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**20,21**
31,22	35,21	62,50	27,49	36,33	20,21	35,22	44,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**20,21**
33,79	36,55	62,50	27,49	38,00	20,21	37,86	46,22
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**20,21**
29,51	32,55	62,50	20,82	33,00	20,21	36,54	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**20,21**
33,79	36,55	62,50	27,49	38,00	20,21	37,86	46,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Haselnüsse							**20,21**
29,51	32,55	62,50	20,82	33,00	20,21	36,54	44,00
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,21**
28,66	32,55	58,33	21,93	32,17	20,21	31,28	37,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,21**
35,97	35,93	51,88	20,21	42,92	25,74	37,20	45,58
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,21**
38,25	35,99	53,75	20,21	45,34	25,59	39,49	48,38
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**20,21**
30,37	32,55	54,17	23,04	34,67	20,21	36,54	41,78
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**20,21**
26,95	31,21	62,50	20,82	31,33	20,21	33,91	41,78
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**20,21**
29,51	32,55	62,50	20,82	33,00	20,21	36,54	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,21**
27,80	27,21	45,83	43,04	28,00	20,21	29,96	32,89
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,21**
27,80	27,21	45,83	43,04	28,00	20,21	29,96	32,89
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**20,21**
27,80	27,21	45,83	43,04	28,00	20,21	29,96	32,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**20,21**
27,80	27,21	45,83	43,04	28,00	20,21	29,96	32,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**20,21**
20,21	62,75	126,58	39,44	87,78	56,27	78,03	110,31
Spirulina getrocknet + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**20,21**
20,21	56,92	93,83	35,40	65,12	45,44	58,41	83,09
Lupinen + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**20,21**
20,21	56,92	93,83	35,40	65,12	45,44	58,41	83,09
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Lupinen							**20,21**
20,21	56,92	93,83	35,40	65,12	45,44	58,41	83,09
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**20,21**
20,21	56,92	93,83	35,40	65,12	45,44	58,41	83,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,21**
20,21	60,75	118,25	49,44	85,28	54,04	75,39	105,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	20,21	56,92	93,83	35,40	65,12	45,44	58,41	83,09	**20,21**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Spirulina getrocknet	20,21	56,92	93,83	35,40	65,12	45,44	58,41	83,09	**20,21**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	20,20	34,05	66,54	21,70	43,00	29,37	40,84	52,71	**20,20**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,24	32,40	46,50	20,20	37,15	23,18	34,59	40,64	**20,20**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	36,01	35,20	50,17	20,20	35,82	24,69	37,08	37,91	**20,20**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	39,85	39,20	50,17	20,20	38,32	33,02	37,08	47,91	**20,20**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,96	31,73	46,50	20,20	35,48	23,18	32,62	39,53	**20,20**
Lupinen + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	27,31	36,05	38,58	20,20	30,32	24,22	28,33	35,11	**20,20**
Sojabohnen + Lupinen + Dinkel ungekocht	27,31	36,05	38,58	20,20	30,32	24,22	28,33	35,11	**20,20**
Lupinen + Quinoa + Sojabohnen	24,74	34,72	46,92	20,20	28,65	28,67	27,01	35,11	**20,20**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Sojabohnen	27,31	36,05	38,58	20,20	30,32	24,22	28,33	35,11	**20,20**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	32,44	42,72	46,92	20,20	36,98	34,22	34,91	41,78	**20,20**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	34,15	42,72	46,92	20,20	38,65	35,33	36,22	46,22	**20,20**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	31,58	41,39	46,92	20,20	35,32	35,33	32,28	44,00	**20,20**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	27,31	36,05	38,58	20,20	30,32	24,22	28,33	35,11	**20,20**
Lupinen + Hafer + Sojabohnen	29,02	38,72	46,92	20,20	31,98	27,56	30,96	39,56	**20,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Sojabohnen	33,29	45,39	55,25	20,20	36,98	38,67	34,91	44,00	**20,20**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Sojabohnen	40,98	45,39	55,25	20,20	46,98	40,89	38,86	55,11	**20,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Sojabohnen							**20,20**
31,58	41,39	46,92	20,20	35,32	35,33	32,28	44,00
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**20,20**
33,29	45,39	55,25	20,20	36,98	38,67	34,91	44,00
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**20,20**
40,98	45,39	55,25	20,20	46,98	40,89	38,86	55,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Sojabohnen							**20,20**
32,44	42,72	46,92	20,20	36,98	34,22	34,91	41,78
Hafer + Lupinen + Sojabohnen							**20,20**
29,02	38,72	46,92	20,20	31,98	27,56	30,96	39,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Sojabohnen							**20,20**
34,15	42,72	46,92	20,20	38,65	35,33	36,22	46,22
Quinoa + Lupinen + Sojabohnen							**20,20**
24,74	34,72	46,92	20,20	28,65	28,67	27,01	35,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**20,20**
31,09	33,73	50,67	20,20	35,48	28,18	33,28	42,87
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**20,20**
28,53	31,07	50,67	20,20	33,82	22,62	33,28	36,20
Hafer + Sojabohnen + Lupinen							**20,20**
29,02	38,72	46,92	20,20	31,98	27,56	30,96	39,56
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**20,20**
33,29	45,39	55,25	20,20	36,98	38,67	34,91	44,00
Quinoa + Sojabohnen + Lupinen							**20,20**
24,74	34,72	46,92	20,20	28,65	28,67	27,01	35,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Lupinen							**20,20**
31,58	41,39	46,92	20,20	35,32	35,33	32,28	44,00
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Lupinen							**20,20**
40,98	45,39	55,25	20,20	46,98	40,89	38,86	55,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lupinen							**20,20**
33,29	45,39	55,25	20,20	36,98	38,67	34,91	44,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lupinen							**20,20**
32,44	42,72	46,92	20,20	36,98	34,22	34,91	41,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Lupinen							**20,20**
34,15	42,72	46,92	20,20	38,65	35,33	36,22	46,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Tomaten							**20,20**
28,53	31,07	50,67	20,20	33,82	22,62	33,28	36,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Lupinen	27,31	36,05	38,58	20,20	30,32	24,22	28,33	35,11	**20,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	31,09	33,73	50,67	20,20	35,48	28,18	33,28	42,87	**20,20**
Sojabohnen + Hafer + Lupinen	29,02	38,72	46,92	20,20	31,98	27,56	30,96	39,56	**20,20**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	31,58	41,39	46,92	20,20	35,32	35,33	32,28	44,00	**20,20**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Lupinen	27,31	36,05	38,58	20,20	30,32	24,22	28,33	35,11	**20,20**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	32,44	42,72	46,92	20,20	36,98	34,22	34,91	41,78	**20,20**
Sojabohnen + Quinoa + Lupinen	24,74	34,72	46,92	20,20	28,65	28,67	27,01	35,11	**20,20**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	34,15	42,72	46,92	20,20	38,65	35,33	36,22	46,22	**20,20**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	40,98	45,39	55,25	20,20	46,98	40,89	38,86	55,11	**20,20**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,38	32,40	46,50	20,20	36,32	22,62	33,93	38,42	**20,20**
Lupinen + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,15	42,72	46,92	20,20	38,65	35,33	36,22	46,22	**20,20**
Sojabohnen + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,15	42,72	46,92	20,20	38,65	35,33	36,22	46,22	**20,20**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh	28,53	31,07	50,67	20,20	33,82	22,62	33,28	36,20	**20,20**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	25,94	22,43	35,29	42,48	25,44	20,20	28,64	29,76	**20,20**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	38,61	42,11	70,38	20,20	41,80	39,88	41,65	47,76	**20,20**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	24,29	35,75	35,21	20,20	24,14	21,66	25,36	33,30	**20,20**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	30,06	31,44	62,04	20,20	33,47	29,88	33,76	38,87	**20,20**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	46,30	42,11	70,38	20,20	51,80	42,10	45,60	58,87	**20,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**20,20**
37,75	39,44	62,04	20,20	41,80	35,43	41,65	45,53	
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen								**20,20**
32,62	32,77	53,71	20,20	35,13	25,43	35,07	38,87	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen								**20,20**
26,80	22,43	35,29	42,48	27,11	20,20	28,64	31,98	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Sojabohnen								**20,20**
30,22	27,76	35,29	44,70	28,78	20,20	31,27	31,98	
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**20,20**
39,46	39,44	62,04	20,20	43,47	36,54	42,97	49,98	
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**20,20**
36,90	38,11	62,04	20,20	40,13	36,54	39,02	47,76	
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Sojabohnen								**20,20**
34,33	35,44	62,04	20,20	36,80	28,77	37,70	43,31	
Tomaten + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,20**
28,53	31,07	50,67	20,20	33,82	22,62	33,28	36,20	
Pistazien roh + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,20**
28,53	31,07	50,67	20,20	33,82	22,62	33,28	36,20	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,20**
31,09	33,73	50,67	20,20	35,48	28,18	33,28	42,87	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Pistazien roh								**20,20**
28,53	31,07	50,67	20,20	33,82	22,62	33,28	36,20	
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**20,20**
31,09	33,73	50,67	20,20	35,48	28,18	33,28	42,87	
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**20,20**
28,83	29,50	55,08	20,20	30,69	22,47	32,64	38,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,20**
33,66	33,73	50,67	20,20	41,32	25,96	35,91	45,09	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,20**
29,81	33,73	50,67	20,20	36,32	24,84	33,93	39,53	
Sojabohnen + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh								**20,20**
40,98	45,39	55,25	20,20	46,98	40,89	38,86	55,11	
Lupinen + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,20**
33,29	45,39	55,25	20,20	36,98	38,67	34,91	44,00	
Sojabohnen + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,20**
33,29	45,39	55,25	20,20	36,98	38,67	34,91	44,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	31,58	41,39	46,92	20,20	35,32	35,33	32,28	44,00	**20,20**
Sojabohnen + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,44	42,72	46,92	20,20	36,98	34,22	34,91	41,78	**20,20**
Lupinen + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,44	42,72	46,92	20,20	36,98	34,22	34,91	41,78	**20,20**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,09	33,73	50,67	20,20	35,48	28,18	33,28	42,87	**20,20**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,09	33,73	50,67	20,20	35,48	28,18	33,28	42,87	**20,20**
Sojabohnen + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	31,58	41,39	46,92	20,20	35,32	35,33	32,28	44,00	**20,20**
Lupinen + Sojabohnen + Hafer	29,02	38,72	46,92	20,20	31,98	27,56	30,96	39,56	**20,20**
Sojabohnen + Lupinen + Hafer	29,02	38,72	46,92	20,20	31,98	27,56	30,96	39,56	**20,20**
Sojabohnen + Lupinen + Quinoa	24,74	34,72	46,92	20,20	28,65	28,67	27,01	35,11	**20,20**
Lupinen + Sojabohnen + Quinoa	24,74	34,72	46,92	20,20	28,65	28,67	27,01	35,11	**20,20**
Lupinen + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	40,98	45,39	55,25	20,20	46,98	40,89	38,86	55,11	**20,20**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	23,73	36,57	37,83	20,19	25,71	21,77	26,58	34,04	**20,19**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	25,12	35,41	61,46	20,19	46,48	32,07	39,84	57,07	**20,19**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	22,97	36,55	37,21	20,19	24,90	21,82	25,82	33,11	**20,19**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	25,41	26,80	27,33	43,44	23,88	20,19	27,25	28,04	**20,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	47,77	44,97	63,21	20,19	52,12	48,18	43,78	62,62	**20,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	34,30	54,88	20,19	33,78	35,96	31,94	42,62	**20,19**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,09	38,30	54,88	20,19	41,28	34,29	41,15	43,73	**20,19**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
39,22	42,30	54,88	20,19	42,12	41,51	39,84	49,29	
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
27,68	30,30	54,88	20,19	31,28	27,62	31,94	32,62	
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
43,92	40,97	63,21	20,19	49,62	39,84	43,78	52,62	
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
31,96	34,30	54,88	20,19	34,62	26,51	35,89	37,07	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
40,93	42,30	54,88	20,19	43,78	42,62	41,15	53,73	
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
36,23	40,97	63,21	20,19	39,62	37,62	39,84	41,51	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
40,08	44,97	63,21	20,19	42,12	45,96	39,84	51,51	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
35,80	38,30	54,88	20,19	37,12	34,84	35,89	47,07	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
38,37	40,97	54,88	20,19	40,45	42,62	37,20	51,51	
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
35,38	38,30	54,88	20,19	39,62	33,18	39,84	39,29	
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
34,52	36,97	54,88	20,19	37,95	34,29	37,20	41,51	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
34,09	35,63	46,54	20,19	35,45	31,51	33,26	42,62	
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**20,19**
30,25	31,63	46,54	20,19	32,95	23,18	33,26	32,62	
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,19**
24,97	24,07	44,25	24,54	25,38	20,19	28,00	29,93	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa								**20,19**
29,06	30,53	49,00	21,56	34,17	20,19	31,97	36,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**20,19**
31,91	33,16	40,75	22,09	37,54	20,19	34,56	37,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**20,19**
26,02	31,39	30,92	47,54	23,94	20,19	27,89	29,34	
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart								**20,19**
20,19	47,94	101,21	31,47	66,57	45,69	60,61	84,16	
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart								**20,19**
20,19	49,94	101,21	31,47	66,57	39,02	58,64	80,82	
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart								**20,19**
20,19	49,94	101,21	34,80	66,57	47,36	58,64	80,82	
Spirulina getrocknet + Lupinen + Tomaten								**20,19**
20,19	56,93	93,67	35,44	64,92	45,33	58,28	82,91	
Lupinen + Spirulina getrocknet + Tomaten								**20,19**
20,19	56,93	93,67	35,44	64,92	45,33	58,28	82,91	
Tomaten + Spirulina getrocknet + Lupinen								**20,19**
20,19	56,93	93,67	35,44	64,92	45,33	58,28	82,91	
Spirulina getrocknet + Tomaten + Lupinen								**20,19**
20,19	56,93	93,67	35,44	64,92	45,33	58,28	82,91	
Tomaten + Lupinen + Spirulina getrocknet								**20,19**
20,19	56,93	93,67	35,44	64,92	45,33	58,28	82,91	
Lupinen + Tomaten + Spirulina getrocknet								**20,19**
20,19	56,93	93,67	35,44	64,92	45,33	58,28	82,91	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,18**
28,70	29,27	43,54	26,88	30,42	20,18	31,28	31,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,18**
31,69	34,60	51,88	22,43	38,75	20,18	35,88	41,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,18**
27,85	27,93	35,21	33,54	27,92	20,18	28,64	28,91	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**20,18**
31,69	34,60	51,88	22,43	38,75	20,18	35,88	41,13	
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**20,18**
20,18	50,53	97,50	30,27	65,83	43,83	58,17	82,47	
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht								**20,18**
20,18	50,53	97,50	30,27	65,83	43,83	58,17	82,47	
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,18**
20,18	21,20	35,00	23,60	22,50	22,17	22,64	24,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**20,18**
20,18	50,53	97,50	30,27	65,83	43,83	58,17	82,47
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**20,18**
20,18	50,53	97,50	30,27	65,83	43,83	58,17	82,47
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**20,18**
20,18	50,53	97,50	30,27	65,83	43,83	58,17	82,47
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**20,18**
20,18	50,53	97,50	30,27	65,83	43,83	58,17	82,47
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**20,18**
38,72	40,84	55,42	20,18	41,45	33,24	39,53	49,40
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**20,18**
34,87	36,84	55,42	20,18	38,95	24,91	39,53	39,40
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**20,18**
37,20	40,80	54,17	20,18	39,83	33,34	38,00	47,53
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**20,18**
33,35	36,80	54,17	20,18	37,33	25,01	38,00	37,53
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**20,18**
31,38	28,23	45,33	36,40	31,13	20,18	33,68	34,62
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Cashewnuss							**20,18**
31,38	28,23	45,33	36,40	31,13	20,18	33,68	34,62
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**20,18**
31,16	32,79	51,33	20,18	37,97	23,55	34,12	41,84
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Mandeln							**20,18**
30,18	30,99	34,75	33,18	32,22	20,18	32,80	33,07
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**20,18**
30,18	30,99	34,75	33,18	32,22	20,18	32,80	33,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Sojabohnen							**20,18**
30,18	30,99	34,75	33,18	32,22	20,18	32,80	33,07
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**20,18**
30,18	30,99	34,75	33,18	32,22	20,18	32,80	33,07
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**20,18**
27,21	34,72	60,17	20,18	29,23	23,73	30,61	37,58
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**20,18**
28,49	32,72	60,17	20,18	31,73	28,73	34,55	40,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**20,18**
29,77	32,72	60,17	20,18	34,23	28,73	34,55	44,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**20,18**
28,49	34,72	60,17	20,18	31,73	22,07	32,58	37,58
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**20,18**
33,62	40,72	72,67	20,18	39,23	32,07	44,42	50,91
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**20,18**
31,05	36,72	60,17	20,18	31,73	23,73	34,55	40,91
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken							**20,18**
20,82	34,13	43,67	20,42	22,48	20,18	24,34	30,07
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**20,18**
35,15	39,48	54,83	20,18	40,57	27,33	41,26	40,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**20,18**
39,00	43,48	54,83	20,18	43,07	35,67	41,26	50,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Walnüsse							**20,18**
31,38	28,23	45,33	36,40	31,13	20,18	33,68	34,62
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**20,18**
31,38	28,23	45,33	36,40	31,13	20,18	33,68	34,62
Walnüsse + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,18**
31,38	28,23	45,33	36,40	31,13	20,18	33,68	34,62
Sojabohnen + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,18**
30,18	30,99	34,75	33,18	32,22	20,18	32,80	33,07
Mandeln + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,18**
30,18	30,99	34,75	33,18	32,22	20,18	32,80	33,07
Cashewnuss + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,18**
31,38	28,23	45,33	36,40	31,13	20,18	33,68	34,62
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,17**
29,24	30,13	57,83	26,09	31,03	20,17	32,38	39,52
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**20,17**
20,17	34,01	37,75	20,24	22,28	23,22	23,20	29,49
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Cashewnuss							**20,17**
32,97	29,80	52,58	23,91	31,00	20,17	32,25	39,36
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**20,17**
23,99	37,05	66,71	20,17	49,61	32,29	42,28	58,56
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**20,17**
22,47	37,01	65,46	20,17	47,99	32,39	40,76	56,69
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**20,17**
32,97	29,80	52,58	23,91	31,00	20,17	32,25	39,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Mais-Mehl							**20,17**
32,97	29,80	52,58	23,91	31,00	20,17	32,25	39,36
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**20,17**
25,11	34,47	32,92	20,17	22,88	20,73	23,85	31,52
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**20,17**
29,26	31,51	46,96	20,17	36,22	20,98	33,56	40,19
Cashewnuss + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**20,17**
32,97	29,80	52,58	23,91	31,00	20,17	32,25	39,36
Mais-Mehl + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**20,17**
32,97	29,80	52,58	23,91	31,00	20,17	32,25	39,36
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**20,17**
32,97	29,80	52,58	23,91	31,00	20,17	32,25	39,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**20,16**
20,16	62,85	126,75	39,36	87,73	56,10	78,11	110,49
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**20,16**
20,16	49,83	100,92	34,72	66,75	47,61	58,47	80,94
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**20,16**
20,16	47,83	100,92	31,39	66,75	45,94	60,45	84,28
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**20,16**
20,16	49,83	100,92	31,39	66,75	39,28	58,47	80,94
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**20,16**
20,16	48,04	92,83	29,20	67,70	43,22	58,39	83,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,16**
20,16	60,85	118,42	49,36	85,23	53,88	75,47	106,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,16**
29,27	27,66	45,67	22,14	32,10	20,16	29,18	39,07
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,16**
30,26	32,39	46,67	20,16	37,35	23,29	34,72	40,82
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**20,16**
28,97	31,72	46,67	20,16	35,68	23,29	32,75	39,71
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**20,16**
30,09	29,12	51,17	37,00	30,35	20,16	33,24	34,22
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**20,16**
31,80	31,79	42,83	21,44	33,68	20,16	33,24	34,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht								**20,16**
31,80	31,79	42,83	21,44	33,68	20,16	33,24	34,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Bulgur, trocken								**20,16**
30,09	29,12	51,17	37,00	30,35	20,16	33,24	34,22	
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**20,16**
27,63	37,39	44,75	20,16	28,83	30,48	28,76	39,42	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Spitzkohl								**20,16**
27,63	37,39	44,75	20,16	28,83	30,48	28,76	39,42	
Lupinen + Pistazien roh + Spitzkohl								**20,16**
25,07	34,72	44,75	20,16	27,17	24,92	28,76	32,76	
Pistazien roh + Lupinen + Spitzkohl								**20,16**
25,07	34,72	44,75	20,16	27,17	24,92	28,76	32,76	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**20,16**
29,24	25,79	42,83	45,78	27,02	20,16	31,92	30,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse								**20,16**
31,38	31,79	47,00	20,33	32,85	20,16	33,24	35,33	
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**20,16**
29,94	32,41	49,00	20,16	30,50	25,40	29,70	35,33	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**20,16**
37,63	32,41	49,00	20,16	40,50	27,62	33,64	46,44	
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**20,16**
37,63	32,41	49,00	20,16	40,50	27,62	33,64	46,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**20,16**
29,94	32,41	49,00	20,16	30,50	25,40	29,70	35,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**20,16**
29,09	29,75	40,67	20,16	30,50	20,96	29,70	33,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**20,16**
28,23	28,41	40,67	20,16	28,83	22,07	27,07	35,33	
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**20,16**
28,23	28,41	40,67	20,16	28,83	22,07	27,07	35,33	
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**20,16**
29,09	29,75	40,67	20,16	30,50	20,96	29,70	33,11	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**20,16**
30,79	29,75	40,67	20,16	32,17	22,07	31,01	37,56	
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**20,16**
30,79	29,75	40,67	20,16	32,17	22,07	31,01	37,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**20,16**
30,09	31,12	47,00	20,33	32,02	20,16	31,92	34,22
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**20,16**
29,71	43,01	40,46	20,16	33,83	21,96	35,09	36,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**20,16**
31,11	33,72	50,83	20,16	35,68	28,29	33,41	43,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**20,16**
28,55	31,05	50,83	20,16	34,02	22,73	33,41	36,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**20,16**
31,11	33,72	50,83	20,16	35,68	28,29	33,41	43,04
Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**20,16**
28,55	31,05	50,83	20,16	34,02	22,73	33,41	36,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lupinen							**20,16**
27,63	37,39	44,75	20,16	28,83	30,48	28,76	39,42
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**20,16**
27,63	37,39	44,75	20,16	28,83	30,48	28,76	39,42
Pistazien roh + Spitzkohl + Lupinen							**20,16**
25,07	34,72	44,75	20,16	27,17	24,92	28,76	32,76
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**20,16**
30,09	29,12	51,17	37,00	30,35	20,16	33,24	34,22
Spitzkohl + Pistazien roh + Lupinen							**20,16**
25,07	34,72	44,75	20,16	27,17	24,92	28,76	32,76
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,16**
29,40	32,39	46,67	20,16	36,52	22,73	34,07	38,60
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**20,16**
31,80	31,79	42,83	21,44	33,68	20,16	33,24	34,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**20,16**
30,09	29,12	51,17	37,00	30,35	20,16	33,24	34,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
29,94	32,41	49,00	20,16	30,50	25,40	29,70	35,33
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
37,63	32,41	49,00	20,16	40,50	27,62	33,64	46,44
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
37,63	32,41	49,00	20,16	40,50	27,62	33,64	46,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
29,09	29,75	40,67	20,16	30,50	20,96	29,70	33,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
30,79	29,75	40,67	20,16	32,17	22,07	31,01	37,56
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
29,09	29,75	40,67	20,16	30,50	20,96	29,70	33,11
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
28,23	28,41	40,67	20,16	28,83	22,07	27,07	35,33
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
29,94	32,41	49,00	20,16	30,50	25,40	29,70	35,33
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
30,79	29,75	40,67	20,16	32,17	22,07	31,01	37,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**20,16**
28,23	28,41	40,67	20,16	28,83	22,07	27,07	35,33
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,16**
30,79	29,75	40,67	20,16	32,17	22,07	31,01	37,56
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,16**
30,79	29,75	40,67	20,16	32,17	22,07	31,01	37,56
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pistazien roh							**20,16**
28,55	31,05	50,83	20,16	34,02	22,73	33,41	36,38
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**20,16**
28,32	30,75	47,42	20,56	34,45	20,16	32,63	38,09
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,16**
31,11	33,72	50,83	20,16	35,68	28,29	33,41	43,04
Spitzkohl + Lupinen + Pistazien roh							**20,16**
25,07	34,72	44,75	20,16	27,17	24,92	28,76	32,76
Lupinen + Spitzkohl + Pistazien roh							**20,16**
25,07	34,72	44,75	20,16	27,17	24,92	28,76	32,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**20,16**
28,55	31,05	50,83	20,16	34,02	22,73	33,41	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,16**
28,55	31,05	50,83	20,16	34,02	22,73	33,41	36,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,16**
31,11	33,72	50,83	20,16	35,68	28,29	33,41	43,04
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,16**
28,55	31,05	50,83	20,16	34,02	22,73	33,41	36,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	31,80	31,79	42,83	21,44	33,68	20,16	33,24	34,22	**20,16**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,83	33,72	50,83	20,16	36,52	24,96	34,07	39,71	**20,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,90	22,08	26,58	40,56	26,95	20,16	26,71	29,20	**20,16**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,68	33,72	50,83	20,16	41,52	26,07	36,04	45,27	**20,16**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,94	32,41	49,00	20,16	30,50	25,40	29,70	35,33	**20,16**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	37,63	32,41	49,00	20,16	40,50	27,62	33,64	46,44	**20,16**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,94	32,41	49,00	20,16	30,50	25,40	29,70	35,33	**20,16**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,09	29,75	40,67	20,16	30,50	20,96	29,70	33,11	**20,16**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,09	29,75	40,67	20,16	30,50	20,96	29,70	33,11	**20,16**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,23	28,41	40,67	20,16	28,83	22,07	27,07	35,33	**20,16**
Lupinen + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,63	37,39	44,75	20,16	28,83	30,48	28,76	39,42	**20,16**
Spitzkohl + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,63	37,39	44,75	20,16	28,83	30,48	28,76	39,42	**20,16**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,11	33,72	50,83	20,16	35,68	28,29	33,41	43,04	**20,16**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	28,23	28,41	40,67	20,16	28,83	22,07	27,07	35,33	**20,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,11	33,72	50,83	20,16	35,68	28,29	33,41	43,04	**20,16**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,09	29,12	51,17	37,00	30,35	20,16	33,24	34,22	**20,16**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,09	29,12	51,17	37,00	30,35	20,16	33,24	34,22	**20,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**20,16**
37,63	32,41	49,00	20,16	40,50	27,62	33,64	46,44
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**20,15**
20,15	48,60	93,54	31,21	65,42	39,07	57,59	78,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**20,15**
28,85	25,55	39,54	45,01	26,72	20,15	31,17	30,58
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**20,15**
20,15	47,71	100,79	31,39	66,39	45,63	60,39	84,04
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**20,15**
20,15	49,71	100,79	34,72	66,39	47,30	58,42	80,71
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**20,15**
20,15	49,71	100,79	31,39	66,39	38,97	58,42	80,71
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**20,14**
22,45	36,07	36,92	20,14	24,39	21,06	24,77	31,14
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**20,14**
23,97	36,11	38,17	20,14	26,01	20,96	26,30	33,01
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,14**
27,76	23,65	28,96	30,88	28,42	20,14	27,36	32,33
3*Lupinen + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,14**
25,12	34,46	33,00	20,14	22,98	20,79	23,91	31,61
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**20,14**
34,08	39,95	47,21	20,57	41,22	20,14	40,61	41,31
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa							**20,14**
26,03	27,14	46,08	23,19	29,58	20,14	28,53	35,78
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,14**
31,21	30,93	51,67	20,62	34,34	20,14	34,07	37,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**20,13**
32,45	34,62	52,50	22,43	39,56	20,13	36,64	42,07
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**20,13**
29,20	30,63	53,08	20,13	33,78	22,22	33,92	38,40
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**20,13**
28,81	29,81	45,58	21,47	31,43	20,13	29,89	36,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**20,13**
29,20	30,63	53,08	20,13	33,78	22,22	33,92	38,40
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**20,13**
29,20	30,63	53,08	20,13	33,78	22,22	33,92	38,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Miso	28,81	29,81	45,58	21,47	31,43	20,13	29,89	36,82	**20,13**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lupinen + 1*Tomaten	26,01	31,40	30,83	47,57	23,84	20,13	27,82	29,26	**20,13**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	31,73	33,94	47,04	23,69	38,23	20,13	35,61	39,71	**20,13**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	30,87	33,94	55,38	21,47	36,57	20,13	35,61	41,93	**20,13**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	28,31	32,61	55,38	21,47	34,90	20,13	32,98	39,71	**20,13**
Hafer + Miso + Tahin aus rohem Sesam	28,81	29,81	45,58	21,47	31,43	20,13	29,89	36,82	**20,13**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	29,20	30,63	53,08	20,13	33,78	22,22	33,92	38,40	**20,13**
Miso + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	28,81	29,81	45,58	21,47	31,43	20,13	29,89	36,82	**20,13**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	29,20	30,63	53,08	20,13	33,78	22,22	33,92	38,40	**20,13**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	29,20	30,63	53,08	20,13	33,78	22,22	33,92	38,40	**20,13**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,56	26,62	58,00	20,13	27,86	20,89	30,63	34,44	**20,13**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Hafer	28,81	29,81	45,58	21,47	31,43	20,13	29,89	36,82	**20,13**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	28,81	29,81	45,58	21,47	31,43	20,13	29,89	36,82	**20,13**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	20,13	48,69	90,33	30,67	65,47	38,99	57,28	78,78	**20,13**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	20,12	49,76	100,88	34,68	66,37	47,22	58,46	80,80	**20,12**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	20,12	47,76	100,88	31,34	66,37	45,55	60,43	84,13	**20,12**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	20,12	49,76	100,88	31,34	66,37	38,88	58,46	80,80	**20,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,12	62,21	124,33	43,01	86,57	53,68	75,57	108,36	**20,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**20,12**
21,46	33,69	40,75	20,12	22,88	20,19	24,57	30,27
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**20,12**
34,46	36,08	62,83	20,12	38,56	32,14	38,37	42,18
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**20,12**
38,30	40,08	62,83	20,12	41,06	40,48	38,37	52,18
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**20,12**
22,90	36,27	57,79	20,12	48,00	34,77	42,95	56,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**20,12**
29,74	38,93	66,13	20,12	56,33	40,33	45,59	65,59
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**20,12**
20,34	34,93	57,79	20,12	44,67	34,77	39,01	54,48
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**20,12**
22,05	38,93	66,13	20,12	46,33	38,11	41,64	54,48
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**20,12**
21,19	36,27	57,79	20,12	46,33	33,66	41,64	52,26
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,12**
20,70	33,67	40,13	20,12	22,07	20,24	23,80	29,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**20,12**
31,81	35,07	55,42	22,73	39,17	20,12	36,42	41,87
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**20,12**
27,00	27,64	47,54	22,07	30,43	20,12	27,84	37,48
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,12**
20,76	20,27	24,46	20,12	22,17	20,88	21,24	25,59
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,12**
23,33	21,60	24,46	20,12	25,50	20,88	25,19	27,81
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,12**
30,17	24,27	32,79	20,12	33,83	26,44	27,82	36,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,12**
22,47	24,27	32,79	20,12	23,83	24,22	23,88	25,59

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,02	32,67	50,33	20,12	32,67	31,25	31,34	43,13	**20,12**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,18	28,67	50,33	20,12	30,17	22,92	31,34	33,13	**20,12**
3*Lupinen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,46	36,06	37,00	20,12	24,49	21,11	24,84	31,23	**20,12**
3*Lupinen + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,98	36,10	38,25	20,12	26,11	21,01	26,36	33,10	**20,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	29,23	30,14	57,75	26,11	30,93	20,12	32,32	39,43	**20,12**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	23,60	38,04	36,00	20,11	25,75	21,58	27,26	32,13	**20,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	29,04	32,72	46,42	20,22	36,67	20,11	34,32	38,67	**20,11**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	37,96	44,05	54,50	20,11	43,02	24,16	44,82	43,56	**20,11**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	49,91	50,53	58,75	20,11	57,00	39,67	50,13	60,33	**20,11**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,37	47,87	50,42	20,11	47,00	33,00	46,18	47,00	**20,11**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,51	46,53	50,42	20,11	45,33	34,11	43,55	49,22	**20,11**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,08	47,87	50,42	20,11	48,67	34,11	47,50	51,44	**20,11**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,22	50,53	58,75	20,11	47,00	37,44	46,18	49,22	**20,11**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,68	39,87	50,42	20,11	38,67	27,44	38,29	40,33	**20,11**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,95	43,87	50,42	20,11	42,00	26,33	42,24	44,78	**20,11**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,24	41,20	42,08	20,11	40,33	23,00	39,61	40,33	**20,11**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	20,11	75,73	152,42	49,71	108,67	68,37	93,99	135,58	**20,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**20,11**
20,11	47,73	85,75	31,93	65,33	39,48	57,14	77,80
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**20,11**
20,11	47,73	85,75	31,93	65,33	39,48	57,14	77,80
Mandeln + Mandeln + Cashewnuss							**20,11**
37,96	44,05	54,50	20,11	43,02	24,16	44,82	43,56
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**20,11**
20,11	47,73	85,75	31,93	65,33	39,48	57,14	77,80
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**20,11**
20,11	47,73	85,75	31,93	65,33	39,48	57,14	77,80
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**20,11**
40,09	46,53	58,75	20,11	45,33	32,44	46,18	51,44
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**20,11**
25,15	38,83	45,83	20,11	30,12	27,51	30,82	39,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**20,11**
20,11	33,73	52,42	23,04	43,67	25,03	38,72	48,91
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**20,11**
20,11	75,73	152,42	49,71	108,67	68,37	93,99	135,58
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**20,11**
37,52	43,87	58,75	20,11	43,67	26,89	46,18	44,78
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**20,11**
24,29	37,49	41,67	20,11	27,62	24,73	27,53	36,51
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**20,11**
39,23	45,20	54,58	20,11	42,83	29,67	42,89	48,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**20,11**
38,76	42,73	53,25	20,11	40,92	33,48	39,87	48,11
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**20,11**
34,91	38,73	53,25	20,11	38,42	25,15	39,87	38,11
Cashewnuss + Mandeln + Mandeln							**20,11**
37,96	44,05	54,50	20,11	43,02	24,16	44,82	43,56
Mandeln + Cashewnuss + Mandeln							**20,11**
37,96	44,05	54,50	20,11	43,02	24,16	44,82	43,56
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**20,11**
23,44	36,83	41,67	20,11	27,62	24,18	26,87	35,40
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**20,11**
34,38	40,80	52,33	20,11	36,38	38,52	35,14	48,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	38,38	44,53	54,58	20,11	42,83	29,11	42,24	47,00	**20,11**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	30,54	36,80	52,33	20,11	33,88	30,19	35,14	38,04	**20,11**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	35,38	41,87	54,58	20,11	40,33	24,11	41,58	40,33	**20,11**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	23,01	36,83	41,67	20,11	26,78	24,73	26,21	35,40	**20,11**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	36,67	42,53	54,58	20,11	41,17	24,11	42,89	41,44	**20,11**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	37,95	44,53	54,58	20,11	42,00	29,67	41,58	47,00	**20,11**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,11	60,55	118,83	39,07	85,90	53,30	74,03	106,22	**20,11**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	36,24	41,20	54,58	20,11	42,00	25,78	42,89	42,56	**20,11**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	23,44	36,16	41,67	20,11	27,62	26,40	27,53	36,51	**20,11**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	35,81	41,20	54,58	20,11	41,17	25,78	42,89	41,44	**20,11**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	38,38	43,87	54,58	20,11	42,83	31,33	42,89	48,11	**20,11**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	20,11	61,73	119,08	40,82	87,00	53,92	75,57	106,69	**20,11**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	38,80	43,87	54,58	20,11	43,67	31,33	42,89	49,22	**20,11**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	35,81	41,87	54,58	20,11	41,17	23,56	42,24	40,33	**20,11**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	23,86	36,16	41,67	20,11	28,45	26,40	27,53	37,62	**20,11**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	34,96	39,87	42,08	20,11	39,50	20,22	39,61	37,00	**20,11**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	40,94	49,20	58,75	20,11	46,17	34,67	46,18	45,89	**20,11**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	36,67	42,53	50,42	20,11	41,17	23,56	42,24	41,44	**20,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**20,11**
40,09	46,53	50,42	20,11	46,17	30,22	46,18	43,67
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**20,11**
48,63	49,20	58,75	20,11	56,17	36,89	50,13	57,00
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**20,11**
39,23	45,20	50,42	20,11	44,50	31,33	43,55	45,89
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**20,11**
32,39	38,53	50,42	20,11	37,83	24,67	38,29	37,00
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**20,11**
41,79	46,53	50,42	20,11	47,83	31,33	47,50	48,11
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,11**
20,11	75,73	152,42	49,71	108,67	68,37	93,99	135,58
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**20,11**
20,11	47,73	85,75	31,93	65,33	39,48	57,14	77,80
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**20,11**
20,11	47,73	85,75	31,93	65,33	39,48	57,14	77,80
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**20,11**
20,11	75,73	152,42	49,71	108,67	68,37	93,99	135,58
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,11**
25,87	23,61	43,75	37,08	26,50	20,11	30,11	33,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,11**
27,15	23,61	43,75	37,08	29,00	20,11	30,11	36,44
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,11**
32,28	31,61	43,75	40,41	31,50	20,11	34,06	36,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,11**
27,58	25,61	39,58	49,30	26,50	20,11	29,45	29,78
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,11**
29,29	32,27	60,42	21,52	33,17	20,11	33,40	36,44
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**20,10**
43,75	40,87	62,83	20,10	49,41	39,64	43,61	52,54
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Tomaten							**20,10**
35,63	38,20	54,50	20,10	36,91	34,64	35,72	46,99
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**20,10**
31,36	34,20	54,50	20,10	33,58	35,76	31,77	42,54

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**20,10**
39,05	42,20	54,50	20,10	41,91	41,31	39,66	49,21	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**20,10**
40,76	42,20	54,50	20,10	43,58	42,42	40,98	53,66	
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**20,10**
36,06	40,87	62,83	20,10	39,41	37,42	39,66	41,43	
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**20,10**
30,08	31,53	46,17	20,10	32,74	22,98	33,09	32,54	
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Tomaten								**20,10**
31,79	34,20	54,50	20,10	34,41	26,31	35,72	36,99	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**20,10**
38,20	40,87	54,50	20,10	40,24	42,42	37,03	51,43	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**20,10**
39,91	44,87	62,83	20,10	41,91	45,76	39,66	51,43	
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**20,10**
36,91	38,20	54,50	20,10	41,08	34,09	40,98	43,66	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**20,10**
47,60	44,87	62,83	20,10	51,91	47,98	43,61	62,54	
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**20,10**
34,35	36,87	54,50	20,10	37,74	34,09	37,03	41,43	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**20,10**
33,92	35,53	46,17	20,10	35,24	31,31	33,09	42,54	
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**20,10**
35,21	38,20	54,50	20,10	39,41	32,98	39,66	39,21	
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**20,10**
27,51	30,20	54,50	20,10	31,08	27,42	31,77	32,54	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**20,10**
29,49	31,97	49,04	20,10	36,61	21,78	33,94	41,31	
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl								**20,10**
36,61	37,88	56,21	20,10	38,18	24,91	40,17	42,12	
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Roggenmehl								**20,10**
24,67	37,51	37,79	20,10	27,33	25,33	26,60	34,78	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Kakao								**20,09**
33,67	38,29	57,92	26,12	38,33	20,09	40,20	45,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,81	40,29	57,92	29,46	40,83	20,09	40,86	46,22	**20,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	25,06	26,83	51,08	25,41	28,73	20,09	27,78	35,33	**20,09**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	20,09	48,43	87,79	27,94	66,30	45,71	57,62	81,22	**20,09**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	36,04	38,70	58,83	20,09	39,75	25,02	41,39	42,87	**20,09**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,82	37,79	37,17	20,09	27,65	27,07	27,47	35,29	**20,09**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,79	37,55	36,92	20,09	26,93	26,44	27,37	34,82	**20,09**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	31,64	34,12	52,67	20,09	39,63	26,21	35,70	44,08	**20,09**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,54	37,12	37,17	20,09	25,98	27,07	25,50	34,18	**20,09**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,50	36,88	36,92	20,09	25,27	26,44	25,39	33,71	**20,09**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Cashewnuss	35,26	31,71	57,92	20,09	33,35	25,67	35,53	40,69	**20,09**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	35,26	31,71	57,92	20,09	33,35	25,67	35,53	40,69	**20,09**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	28,38	29,05	52,29	20,09	32,00	23,67	29,86	39,27	**20,09**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	22,56	31,08	51,29	20,09	40,14	24,06	36,51	51,03	**20,09**
Cashewnuss + Cashewnuss + Mais-Mehl	35,26	31,71	57,92	20,09	33,35	25,67	35,53	40,69	**20,09**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	35,35	35,13	42,38	20,09	31,19	28,28	30,55	41,72	**20,09**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	32,79	32,47	42,38	20,09	29,53	22,72	30,55	35,06	**20,09**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,93	37,55	36,92	20,09	26,10	25,89	26,71	32,60	**20,09**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,97	37,79	37,17	20,09	26,82	26,51	26,82	33,07	**20,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Cashewnuss + Cashewnuss							**20,09**
35,26	31,71	57,92	20,09	33,35	25,67	35,53	40,69
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**20,09**
22,26	35,79	37,17	20,09	24,32	23,18	24,84	31,96
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**20,09**
20,12	33,79	37,17	20,09	22,65	23,73	22,87	29,73
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**20,09**
22,22	35,55	36,92	20,09	23,60	22,56	24,74	31,49
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl							**20,09**
26,87	37,85	36,29	20,09	28,06	26,01	27,99	35,97
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**20,09**
31,40	31,61	56,17	20,09	34,61	26,83	35,27	40,89
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**20,09**
21,40	34,45	33,00	20,09	23,48	21,51	23,53	29,73
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**20,09**
21,37	34,21	32,75	20,09	22,77	20,89	23,42	29,27
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,09**
28,21	38,88	41,08	20,09	31,10	29,22	28,68	39,27
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,09**
24,39	39,12	41,33	20,09	26,82	28,73	26,82	34,18
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh							**20,09**
28,24	39,12	41,33	20,09	31,82	29,84	28,79	39,73
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,09**
24,36	38,88	41,08	20,09	26,10	28,11	26,71	33,71
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,09**
35,28	38,68	58,21	20,09	38,94	25,07	40,63	41,93
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,09**
20,09	47,33	95,83	30,78	65,00	42,78	58,55	80,00
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,09**
20,09	48,00	100,00	31,89	64,17	43,89	57,89	81,11
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**20,09**
20,09	47,87	94,83	30,44	64,17	37,41	56,32	78,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**20,09**
20,09	31,20	65,67	20,44	44,17	29,08	39,21	55,78
Spirulina getrocknet + Quinoa + Hirse gekocht							**20,09**
20,09	47,87	94,83	32,67	64,17	42,97	56,32	78,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Hirse gekocht							**20,09**
20,09	46,53	94,83	30,44	64,17	41,86	57,63	80,22
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**20,09**
20,09	46,53	94,83	30,44	64,17	41,86	57,63	80,22
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**20,09**
20,09	47,87	94,83	30,44	64,17	37,41	56,32	78,00
Quinoa + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**20,09**
20,09	47,87	94,83	32,67	64,17	42,97	56,32	78,00
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**20,09**
20,09	47,87	94,83	30,44	64,17	37,41	56,32	78,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse							**20,09**
20,09	62,00	129,17	40,89	85,83	53,33	76,32	107,78
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**20,09**
20,09	47,87	94,83	30,44	64,17	37,41	56,32	78,00
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa							**20,09**
20,09	33,55	36,92	20,09	21,93	23,11	22,76	29,27
Buchweizen + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**20,09**
20,09	46,53	94,83	30,44	64,17	41,86	57,63	80,22
Hirse gekocht + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**20,09**
20,09	46,53	94,83	30,44	64,17	41,86	57,63	80,22
Quinoa + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**20,09**
20,09	47,87	94,83	32,67	64,17	42,97	56,32	78,00
Hirse gekocht + Quinoa + Spirulina getrocknet							**20,09**
20,09	47,87	94,83	32,67	64,17	42,97	56,32	78,00
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**20,09**
20,09	47,87	94,83	30,44	64,17	37,41	56,32	78,00
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**20,09**
20,09	47,87	94,83	30,44	64,17	37,41	56,32	78,00
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**20,09**
20,09	46,53	94,83	30,44	64,17	41,86	57,63	80,22
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Buchweizen							**20,09**
20,09	46,53	94,83	30,44	64,17	41,86	57,63	80,22
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Quinoa							**20,09**
20,09	47,87	94,83	32,67	64,17	42,97	56,32	78,00
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Quinoa							**20,09**
20,09	47,87	94,83	32,67	64,17	42,97	56,32	78,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,08**
33,21	34,64	53,13	22,43	40,37	20,08	37,41	43,00
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse							**20,08**
26,30	38,67	38,92	20,08	29,63	26,12	29,21	36,71
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**20,08**
31,71	32,56	42,25	20,72	33,51	20,08	33,07	34,89
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**20,08**
25,54	38,65	38,29	20,08	28,82	26,17	28,45	35,78
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**20,08**
29,68	42,89	40,17	20,08	34,02	22,21	34,92	36,88
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,08**
24,95	24,08	44,08	24,59	25,18	20,08	27,87	29,76
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl							**20,08**
22,03	32,87	38,13	20,13	21,31	20,08	23,34	29,52
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**20,08**
31,68	33,71	46,63	23,61	38,06	20,08	35,39	39,60
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**20,08**
29,67	42,77	40,04	20,08	33,66	21,90	34,87	36,64
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,08**
35,64	38,19	54,58	20,08	37,01	34,70	35,78	47,08
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,08**
33,93	35,53	46,25	20,08	35,34	31,37	33,15	42,63
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,08**
47,61	44,86	62,92	20,08	52,01	48,03	43,68	62,63
3*Pistazien roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,08**
30,09	31,53	46,25	20,08	32,84	23,03	33,15	32,63
3*Pistazien roh + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,08**
27,52	30,19	54,58	20,08	31,18	27,48	31,84	32,63
3*Pistazien roh + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,08**
31,79	34,19	54,58	20,08	34,51	26,37	35,78	37,08
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**20,08**
31,37	34,19	54,58	20,08	33,68	35,81	31,84	42,63
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**20,08**
30,83	33,71	54,96	21,39	36,39	20,08	35,39	41,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	36,92	38,19	54,58	20,08	41,18	34,14	41,05	43,74	**20,08**
3*Pistazien roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,21	38,19	54,58	20,08	39,51	33,03	39,73	39,30	**20,08**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	38,21	40,86	54,58	20,08	40,34	42,48	37,10	51,52	**20,08**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,91	44,86	62,92	20,08	42,01	45,81	39,73	51,52	**20,08**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,06	42,19	54,58	20,08	42,01	41,37	39,73	49,30	**20,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	28,26	32,37	54,96	21,39	34,73	20,08	32,76	39,60	**20,08**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	40,77	42,19	54,58	20,08	43,68	42,48	41,05	53,74	**20,08**
3*Pistazien roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	43,76	40,86	62,92	20,08	49,51	39,70	43,68	52,63	**20,08**
3*Pistazien roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	36,07	40,86	62,92	20,08	39,51	37,48	39,73	41,52	**20,08**
3*Pistazien roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,36	36,86	54,58	20,08	37,84	34,14	37,10	41,52	**20,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	29,22	25,87	39,63	45,23	27,07	20,08	31,61	30,76	**20,08**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	20,08	47,48	88,92	28,38	66,79	44,46	58,28	80,78	**20,08**
Cashewnuss + Walnüsse + Cashewnuss	34,12	33,35	63,17	20,07	36,48	25,89	37,97	42,18	**20,07**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	32,60	33,31	61,92	20,07	34,87	25,99	36,45	40,31	**20,07**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	34,12	33,35	63,17	20,07	36,48	25,89	37,97	42,18	**20,07**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	32,60	33,31	61,92	20,07	34,87	25,99	36,45	40,31	**20,07**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	27,37	37,13	44,42	20,07	28,67	30,18	28,36	38,62	**20,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,07**
24,80	34,47	44,42	20,07	27,00	24,62	28,36	31,96
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,07**
27,37	37,13	44,42	20,07	28,67	30,18	28,36	38,62
Lupinen + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**20,07**
24,80	34,47	44,42	20,07	27,00	24,62	28,36	31,96
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Austernpilze							**20,07**
23,54	36,07	39,25	20,07	25,92	24,54	25,59	32,89
Cashewnuss + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**20,07**
32,60	33,31	61,92	20,07	34,87	25,99	36,45	40,31
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**20,07**
33,58	39,50	46,96	20,30	40,78	20,07	39,97	40,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**20,07**
27,37	37,13	44,42	20,07	28,67	30,18	28,36	38,62
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**20,07**
24,80	34,47	44,42	20,07	27,00	24,62	28,36	31,96
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**20,07**
27,37	37,13	44,42	20,07	28,67	30,18	28,36	38,62
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Lupinen							**20,07**
24,80	34,47	44,42	20,07	27,00	24,62	28,36	31,96
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Cashewnuss							**20,07**
32,60	33,31	61,92	20,07	34,87	25,99	36,45	40,31
Walnüsse + Cashewnuss + Cashewnuss							**20,07**
34,12	33,35	63,17	20,07	36,48	25,89	37,97	42,18
Cashewnuss + Cashewnuss + Walnüsse							**20,07**
34,12	33,35	63,17	20,07	36,48	25,89	37,97	42,18
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**20,07**
24,80	34,47	44,42	20,07	27,00	24,62	28,36	31,96
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Pistazien roh							**20,07**
24,80	34,47	44,42	20,07	27,00	24,62	28,36	31,96
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,07**
27,37	37,13	44,42	20,07	28,67	30,18	28,36	38,62
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,07**
27,37	37,13	44,42	20,07	28,67	30,18	28,36	38,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**20,06**
20,06	62,32	120,63	39,77	86,75	54,03	76,05	109,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	20,06	62,32	120,63	39,77	86,75	54,03	76,05	109,00	**20,06**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	20,06	34,32	53,96	21,99	43,42	25,14	39,20	51,22	**20,06**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	20,06	48,32	87,29	30,88	65,08	39,59	57,63	80,11	**20,06**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	31,53	42,29	49,70	34,58	20,06	36,30	37,04	**20,06**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	28,94	27,53	42,29	43,03	29,58	20,06	34,99	34,82	**20,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	31,93	35,53	58,96	23,03	39,58	20,06	36,96	42,60	**20,06**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,06	47,43	87,54	28,82	66,33	43,47	56,08	79,64	**20,06**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Roggenmehl	25,15	34,63	44,25	24,80	26,93	20,06	28,03	36,71	**20,06**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	25,15	34,63	44,25	24,80	26,93	20,06	28,03	36,71	**20,06**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	35,65	40,03	52,25	20,06	39,01	23,74	40,17	41,78	**20,06**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	39,49	44,03	52,25	20,06	44,01	35,41	42,14	48,44	**20,06**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	29,24	34,03	52,25	20,06	34,01	25,41	34,25	35,11	**20,06**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	53,59	50,03	64,75	20,06	61,51	43,74	52,01	65,11	**20,06**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	43,34	46,03	52,25	20,06	49,01	35,41	48,07	51,78	**20,06**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	40,77	46,03	52,25	20,06	46,51	33,74	46,09	45,11	**20,06**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	42,06	50,03	64,75	20,06	46,51	40,41	46,09	48,44	**20,06**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	20,85	33,54	59,17	20,06	44,84	24,39	40,18	53,27	**20,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	31,37	37,53	48,38	20,06	33,47	28,76	31,93	41,16	**20,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	33,65	37,59	50,25	20,06	35,89	28,61	34,22	43,96	**20,06**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	31,09	34,93	50,25	20,06	34,23	23,06	34,22	37,29	**20,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	28,80	34,87	48,38	20,06	31,80	23,21	31,93	34,49	**20,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	31,84	33,62	48,04	20,06	40,13	25,34	36,19	42,86	**20,06**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	25,15	34,63	44,25	24,80	26,93	20,06	28,03	36,71	**20,06**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Lupinen	25,15	34,63	44,25	24,80	26,93	20,06	28,03	36,71	**20,06**
Roggenmehl + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	25,15	34,63	44,25	24,80	26,93	20,06	28,03	36,71	**20,06**
Lupinen + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	25,15	34,63	44,25	24,80	26,93	20,06	28,03	36,71	**20,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	20,06	47,57	85,71	27,83	66,84	44,38	57,97	80,64	**20,06**
3*Miso + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	20,05	47,43	87,46	28,84	66,23	43,42	56,01	79,56	**20,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	29,75	32,07	50,58	23,63	33,55	20,05	32,09	40,07	**20,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	33,27	34,59	65,17	33,89	35,18	20,05	36,26	46,00	**20,05**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	28,84	30,19	53,58	20,04	34,02	22,97	33,80	38,69	**20,04**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	28,84	30,19	53,58	20,04	34,02	22,97	33,80	38,69	**20,04**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	25,70	23,95	35,04	30,77	26,33	20,04	26,05	30,38	**20,04**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	21,47	23,71	46,75	22,21	24,75	20,04	23,96	29,39	**20,04**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	24,41	23,28	35,04	30,77	25,49	20,04	24,73	29,27	**20,04**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	28,84	30,19	53,58	20,04	34,02	22,97	33,80	38,69	**20,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	28,84	30,19	53,58	20,04	34,02	22,97	33,80	38,69	**20,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	41,99	39,85	53,96	20,04	44,18	36,17	43,42	50,34	**20,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	38,14	37,85	53,96	20,04	39,18	36,17	37,50	47,01	**20,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	40,71	43,85	66,46	20,04	41,68	41,17	41,45	47,01	**20,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	39,42	39,85	53,96	20,04	41,68	34,50	41,45	43,68	**20,04**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	34,29	33,85	53,96	20,04	34,18	24,50	35,53	40,34	**20,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	52,24	43,85	66,46	20,04	56,68	44,50	47,37	63,68	**20,04**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	27,88	27,85	53,96	20,04	29,18	26,17	29,61	33,68	**20,04**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,96	38,56	38,33	20,04	29,29	27,51	27,91	36,11	**20,04**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	28,84	30,19	53,58	20,04	34,02	22,97	33,80	38,69	**20,04**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	28,84	30,19	53,58	20,04	34,02	22,97	33,80	38,69	**20,04**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	26,12	23,95	30,88	31,88	27,16	20,04	26,05	29,27	**20,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	20,04	62,17	122,75	39,80	85,93	53,18	75,68	107,51	**20,04**
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	35,17	40,47	47,83	20,89	41,58	20,04	40,79	41,56	**20,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	20,04	59,80	117,71	39,42	84,99	53,27	73,91	106,14	**20,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	33,97	34,66	53,75	22,43	41,18	20,03	38,17	43,93	**20,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	37,57	38,67	56,58	20,03	40,74	36,28	38,72	47,76	**20,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	38,85	40,67	56,58	20,03	43,24	34,61	42,67	44,42	**20,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	40,14	44,67	69,08	20,03	43,24	41,28	42,67	47,76	**20,03**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	27,32	28,67	56,58	20,03	30,74	26,28	30,83	34,42	**20,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	51,68	44,67	69,08	20,03	58,24	44,61	48,59	64,42	**20,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	41,42	40,67	56,58	20,03	45,74	36,28	44,64	51,09	**20,03**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	33,73	34,67	56,58	20,03	35,74	24,61	36,75	41,09	**20,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	38,09	40,65	55,96	20,03	42,43	34,66	41,91	43,49	**20,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	36,81	38,65	55,96	20,03	39,93	36,33	37,96	46,82	**20,03**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	26,56	28,65	55,96	20,03	29,93	26,33	30,07	33,49	**20,03**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	32,97	34,65	55,96	20,03	34,93	24,66	35,99	40,16	**20,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	50,91	44,65	68,46	20,03	57,43	44,66	47,83	63,49	**20,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	40,66	40,65	55,96	20,03	44,93	36,33	43,88	50,16	**20,03**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	39,38	44,65	68,46	20,03	42,43	41,33	41,91	46,82	**20,03**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	29,59	32,51	62,38	20,03	35,55	24,06	38,48	45,97	**20,03**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	24,46	24,51	49,88	20,03	28,05	20,73	28,61	35,97	**20,03**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	25,74	24,51	49,88	20,03	30,55	20,73	28,61	39,30	**20,03**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	29,65	42,83	40,13	20,03	33,63	21,82	34,91	36,73	**20,03**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,98	29,33	45,42	26,88	32,84	20,03	33,57	33,93	**20,03**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	27,23	29,09	51,96	20,03	33,78	20,20	31,93	37,53	**20,03**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**20,03**
26,10	22,68	28,00	40,38	25,93	20,03	26,70	28,29	
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,03**
33,97	34,66	53,75	22,43	41,18	20,03	38,17	43,93	
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,03**
30,13	27,99	37,08	33,54	30,34	20,03	30,93	31,71	
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln								**20,02**
23,24	37,60	36,50	20,02	25,98	22,32	27,14	32,42	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss								**20,02**
26,68	23,76	31,42	42,10	25,18	20,02	28,74	28,47	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet								**20,02**
20,29	28,20	54,21	20,02	37,31	22,48	34,50	47,26	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**20,02**
33,33	35,11	56,67	22,73	40,78	20,02	37,95	43,73	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**20,02**
35,39	40,07	54,58	20,02	40,08	27,81	41,45	40,34	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**20,02**
39,24	44,07	54,58	20,02	42,58	36,14	41,45	50,34	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl								**20,02**
33,02	33,80	49,88	22,44	37,99	20,02	35,42	41,32	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,02**
20,02	48,26	90,38	30,26	64,32	43,66	56,95	80,71	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,02**
20,02	47,59	86,21	29,14	65,15	42,54	57,61	79,60	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen								**20,01**
20,01	48,47	92,08	28,73	66,25	46,31	58,97	82,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa								**20,01**
20,01	49,13	92,08	29,84	66,25	46,86	58,31	81,48	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken								**20,01**
20,01	49,13	92,08	28,73	66,25	44,08	58,31	81,48	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Walnüsse								**20,01**
29,70	27,55	42,92	43,03	30,39	20,01	35,75	35,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	33,97	31,55	42,92	49,70	35,39	20,01	37,07	37,98	**20,01**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	32,69	35,55	59,58	23,03	40,39	20,01	37,72	43,53	**20,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	23,50	20,81	26,42	29,60	25,13	20,01	26,05	27,44	**20,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	25,63	23,48	26,42	30,71	26,79	20,01	27,36	28,56	**20,01**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,77	32,82	50,33	20,01	32,13	30,93	30,94	42,53	**20,01**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,93	28,82	50,33	20,01	29,63	22,59	30,94	32,53	**20,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,71	31,09	45,17	20,01	36,63	23,45	33,79	40,56	**20,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	23,92	20,81	26,42	29,60	25,96	20,01	26,05	28,56	**20,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	31,55	34,42	48,58	47,74	30,88	20,01	33,76	39,36	**20,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,27	26,75	45,17	21,61	31,23	20,01	27,90	37,91	**20,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,67	45,83	20,00	40,83	33,33	38,16	41,11	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,44	48,00	50,00	20,00	50,83	43,89	48,03	48,89	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	58,12	54,67	70,83	20,00	65,83	58,33	53,95	71,11	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,58	54,67	70,83	20,00	50,83	55,00	48,03	54,44	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,73	52,00	62,50	20,00	50,83	50,56	48,03	52,22	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	50,67	58,33	20,00	50,83	48,33	48,03	51,11	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	48,00	50,00	20,00	53,33	45,56	50,00	55,56	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,02	48,67	58,33	20,00	48,33	50,00	44,08	54,44	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,00	37,50	20,00	40,83	28,89	38,16	38,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,86	50,67	58,33	20,00	53,33	50,00	50,00	57,78	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	46,67	50,00	20,00	49,17	45,00	45,39	51,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,67	50,00	20,00	41,67	35,00	39,47	47,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,05	34,67	50,00	20,00	36,67	36,67	33,55	41,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	42,00	50,00	20,00	43,33	33,89	42,11	45,56	**20,00**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,91	36,00	50,00	20,00	38,33	35,56	36,18	38,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	46,67	50,00	20,00	51,67	46,67	47,37	57,78	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	56,41	50,67	62,50	20,00	64,17	55,00	51,32	71,11	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,87	50,67	62,50	20,00	49,17	51,67	45,39	54,44	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	57,26	52,00	62,50	20,00	65,83	53,89	53,95	68,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,31	44,67	50,00	20,00	46,67	46,67	41,45	54,44	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,16	46,00	50,00	20,00	48,33	45,56	44,08	52,22	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	36,67	37,50	20,00	39,17	30,00	35,53	41,11	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	33,33	62,50	20,00	38,33	32,78	37,50	46,67	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,31	48,00	62,50	20,00	45,83	43,89	44,08	50,00	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	53,85	48,00	62,50	20,00	60,83	47,22	50,00	66,67	**20,00**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,49	32,00	50,00	20,00	33,33	28,89	32,24	36,67	**20,00**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	38,00	50,00	20,00	38,33	27,22	38,16	43,33	**20,00**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,35	28,00	41,67	34,44	27,50	20,00	28,95	32,22	**20,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,05	35,33	62,50	20,00	35,83	26,11	35,53	40,00	**20,00**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	35,33	41,67	20,00	36,67	23,89	35,53	38,89	**20,00**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,78	29,33	41,67	20,00	31,67	25,56	29,61	32,22	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	38,00	50,00	20,00	40,00	40,00	36,18	45,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,60	45,33	54,17	20,00	44,17	40,56	41,45	45,56	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	44,00	50,00	20,00	48,33	38,89	46,05	53,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	41,33	41,67	20,00	44,17	33,89	41,45	42,22	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	39,33	41,67	20,00	41,67	35,56	37,50	45,56	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,05	33,33	62,50	20,00	35,83	32,78	37,50	43,33	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	30,00	41,67	34,44	30,00	20,00	32,89	35,56	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	41,33	41,67	20,00	46,67	35,56	43,42	48,89	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	30,00	29,17	37,78	32,50	20,00	32,89	32,22	**20,00**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,18	41,33	75,00	20,00	43,33	36,11	47,37	53,33	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	37,33	62,50	20,00	35,83	27,78	37,50	43,33	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	52,14	45,33	54,17	20,00	59,17	43,89	47,37	62,22	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,00	50,00	20,00	45,00	40,00	42,11	48,89	**20,00**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	44,67	58,33	20,00	43,33	38,33	42,11	47,78	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	40,67	45,83	20,00	50,83	35,56	42,11	52,22	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	55,56	50,67	58,33	20,00	63,33	52,22	53,95	68,89	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	51,71	48,67	58,33	20,00	58,33	52,22	48,03	65,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
52,99	50,67	58,33	20,00	60,83	50,56	51,97	62,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
54,27	54,67	70,83	20,00	60,83	57,22	51,97	65,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
65,81	54,67	70,83	20,00	75,83	60,56	57,89	82,22	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
41,45	38,67	58,33	20,00	48,33	42,22	40,13	52,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
41,03	44,00	50,00	20,00	45,83	37,22	44,08	46,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
29,06	30,00	37,50	20,00	32,50	23,33	30,26	32,22	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
39,74	42,00	50,00	20,00	43,33	38,89	40,13	50,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
36,75	40,00	50,00	20,00	42,50	38,33	40,13	42,22	
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
30,77	35,33	62,50	20,00	33,33	27,78	33,55	40,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
38,03	44,00	62,50	20,00	42,50	45,00	40,13	45,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
49,57	44,00	62,50	20,00	57,50	48,33	46,05	62,22	
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
25,21	28,00	50,00	20,00	30,00	30,00	28,29	32,22	
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
31,62	34,00	50,00	20,00	35,00	28,33	34,21	38,89	
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
41,03	42,00	50,00	20,00	45,00	35,00	43,42	50,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
33,33	34,00	37,50	20,00	35,83	22,22	34,21	36,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	38,67	58,33	20,00	38,33	40,00	36,18	41,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,86	44,67	58,33	20,00	53,33	40,56	46,05	58,89	**20,00**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,62	36,00	50,00	20,00	40,00	36,67	37,50	43,33	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,87	46,00	50,00	20,00	50,00	46,67	45,39	56,67	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	48,00	50,00	20,00	52,50	45,00	49,34	53,33	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	48,00	50,00	20,00	55,00	46,67	51,32	60,00	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,44	52,00	62,50	20,00	52,50	51,67	49,34	56,67	**20,00**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,74	37,65	37,08	20,00	26,88	26,28	27,45	35,00	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	38,00	37,50	20,00	42,50	30,00	39,47	43,33	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	58,97	52,00	62,50	20,00	67,50	55,00	55,26	73,33	**20,00**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	35,90	40,00	75,00	20,00	42,50	33,33	47,37	50,00	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	30,77	32,00	62,50	20,00	35,00	30,00	37,50	40,00	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	32,05	32,00	62,50	20,00	37,50	30,00	37,50	43,33	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	33,33	36,00	62,50	20,00	35,00	25,00	37,50	40,00	**20,00**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	29,49	34,00	62,50	20,00	32,50	25,00	33,55	36,67	**20,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	30,77	34,00	62,50	20,00	35,00	23,33	35,53	36,67	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	41,67	20,00	40,00	35,56	35,53	44,44	**20,00**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,74	44,00	75,00	20,00	45,00	41,67	47,37	60,00	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,60	40,67	41,67	20,00	45,00	35,56	41,45	47,78	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	32,00	33,33	21,11	33,33	20,00	30,92	33,33	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	36,00	62,50	20,00	40,00	38,33	37,50	53,33	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,18	40,00	62,50	20,00	37,50	33,33	37,50	50,00	**20,00**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	34,67	41,67	20,00	35,00	23,89	33,55	37,78	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	40,67	41,67	20,00	42,50	33,89	39,47	41,11	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	44,67	54,17	20,00	42,50	40,56	39,47	44,44	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	50,85	44,67	54,17	20,00	57,50	43,89	45,39	61,11	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	36,00	62,50	20,00	37,50	38,33	37,50	50,00	**20,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	38,00	62,50	20,00	37,50	31,67	35,53	46,67	**20,00**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,46	36,99	37,08	20,00	25,22	26,28	25,47	33,89	**20,00**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	28,67	41,67	20,00	30,00	25,56	27,63	31,11	**20,00**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	38,00	62,50	20,00	35,00	33,33	33,55	46,67	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**20,00**
44,44	40,00	66,67	20,00	51,67	41,11	44,74	57,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
39,32	40,00	41,67	20,00	43,33	35,56	39,47	46,67	
Buchweizen + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
29,91	30,67	50,00	20,00	33,33	24,44	34,21	35,56	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
30,77	30,67	50,00	20,00	35,00	24,44	34,21	37,78	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
29,91	32,00	50,00	20,00	33,33	20,00	32,89	33,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**20,00**
47,01	42,67	66,67	20,00	53,33	46,67	44,74	64,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Bulgur, trocken								**20,00**
31,62	36,00	66,67	20,00	40,00	23,33	40,79	46,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
41,88	41,33	41,67	20,00	46,67	35,56	43,42	48,89	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
34,19	36,00	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	40,00	
Pistazien roh + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht								**20,00**
29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	21,11	31,58	33,33	
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
33,33	34,67	33,33	20,00	36,67	23,33	34,21	33,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
40,17	41,33	41,67	20,00	45,00	34,44	42,11	44,44	
Kakao + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
33,33	36,00	58,33	20,00	38,33	26,67	40,79	42,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
41,03	44,00	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	46,67	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
46,15	42,67	50,00	20,00	51,67	41,11	42,11	55,56	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
48,72	44,00	50,00	20,00	55,00	41,11	46,05	57,78	
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
36,75	37,33	41,67	20,00	40,00	27,78	38,16	42,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
32,48	33,33	41,67	20,00	36,67	28,89	34,21	37,78
Haselnüsse + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
31,62	33,33	50,00	20,00	33,33	21,11	34,21	35,56
Gerstenmehl + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	21,11	31,58	33,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Dinkel ungekocht							**20,00**
29,91	29,33	41,67	35,56	31,67	20,00	35,53	35,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
40,17	41,33	41,67	20,00	45,00	34,44	42,11	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
37,61	40,00	41,67	20,00	41,67	34,44	38,16	42,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Dinkel ungekocht							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	40,79	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**20,00**
32,48	34,67	50,00	20,00	35,00	25,56	32,89	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**20,00**
34,19	37,33	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	35,56
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
31,62	34,67	50,00	20,00	33,33	26,67	31,58	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
38,46	41,33	41,67	20,00	43,33	33,33	40,79	40,00
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
35,04	34,67	33,33	20,00	38,33	24,44	35,53	37,78
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
32,48	33,33	33,33	20,00	35,00	24,44	31,58	35,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Bulgur, trocken							**20,00**
28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	21,11	34,21	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
39,32	44,00	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**20,00**
41,88	37,33	41,67	20,00	46,67	30,00	38,16	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Dinkel ungekocht							**20,00**
36,75	37,33	41,67	20,00	40,00	27,78	38,16	42,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	33,33	34,67	33,33	20,00	36,67	23,33	34,21	33,33	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	32,48	33,33	33,33	20,00	35,00	24,44	31,58	35,56	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	35,04	34,67	33,33	20,00	38,33	24,44	35,53	37,78	**20,00**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	32,48	34,67	50,00	20,00	35,00	25,56	32,89	40,00	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	33,33	33,33	50,00	20,00	36,67	30,00	34,21	44,44	**20,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	29,06	30,67	58,33	20,00	36,67	21,11	34,21	42,22	**20,00**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	29,91	32,00	50,00	20,00	33,33	20,00	32,89	33,33	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	36,75	38,67	41,67	20,00	40,00	35,56	35,53	44,44	**20,00**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	30,77	30,67	50,00	20,00	35,00	24,44	34,21	37,78	**20,00**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	29,91	32,00	50,00	20,00	33,33	20,00	32,89	33,33	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	32,48	34,67	50,00	20,00	35,00	25,56	32,89	40,00	**20,00**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	29,91	32,00	41,67	20,00	33,33	28,89	30,26	35,56	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	38,46	42,67	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	44,44	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Dinkel ungekocht	32,48	33,33	50,00	20,00	35,00	30,00	34,21	42,22	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	37,61	40,00	41,67	20,00	41,67	34,44	38,16	42,22	**20,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	34,19	33,33	41,67	42,22	36,67	20,00	36,84	37,78	**20,00**
Pistazien roh + Buchweizen + Dinkel ungekocht	29,91	30,67	50,00	20,00	33,33	24,44	34,21	35,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
39,32	40,00	41,67	20,00	43,33	35,56	39,47	46,67	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	40,79	48,89	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
32,48	33,33	50,00	20,00	35,00	30,00	34,21	42,22	
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
33,33	33,33	50,00	20,00	36,67	30,00	34,21	44,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**20,00**
39,32	42,67	66,67	20,00	43,33	44,44	40,79	53,33	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
34,19	36,00	50,00	20,00	35,00	26,67	34,21	42,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Bulgur, trocken								**20,00**
36,75	38,67	58,33	20,00	41,67	31,11	40,79	44,44	
Pistazien roh + Haselnüsse + Dinkel ungekocht								**20,00**
31,62	33,33	50,00	20,00	33,33	21,11	34,21	35,56	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
55,56	46,67	58,33	20,00	63,33	46,67	48,68	66,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
47,86	46,67	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	55,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
47,01	44,00	50,00	20,00	53,33	40,00	44,74	53,33	
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Bulgur, trocken								**20,00**
29,91	32,00	50,00	20,00	33,33	20,00	32,89	33,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Amaranth, ungekocht								**20,00**
35,04	36,00	58,33	20,00	38,33	33,33	36,84	48,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
46,15	42,67	50,00	20,00	51,67	41,11	42,11	55,56	
Pistazien roh + Kakao + Dinkel ungekocht								**20,00**
33,33	36,00	58,33	20,00	38,33	26,67	40,79	42,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
48,72	44,00	50,00	20,00	55,00	41,11	46,05	57,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Dinkel ungekocht								**20,00**
32,48	33,33	41,67	20,00	36,67	28,89	34,21	37,78	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
47,01	44,00	50,00	20,00	53,33	40,00	44,74	53,33	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**20,00**
35,04	38,67	58,33	20,00	40,00	30,00	39,47	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**20,00**
35,90	41,33	66,67	20,00	40,00	34,44	39,47	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**20,00**
43,59	41,33	66,67	20,00	50,00	36,67	43,42	53,33
Quinoa + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**20,00**
27,35	30,67	58,33	20,00	31,67	24,44	31,58	33,33
Hafer + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**20,00**
31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	23,33	35,53	37,78
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**20,00**
31,62	36,00	66,67	20,00	40,00	23,33	40,79	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**20,00**
31,62	34,67	50,00	20,00	33,33	26,67	31,58	40,00
Pistazien roh + Hafer + Amaranth, ungekocht							**20,00**
32,48	33,33	58,33	20,00	36,67	27,78	36,84	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Dinkel ungekocht							**20,00**
34,19	36,00	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Dinkel ungekocht							**20,00**
35,04	37,33	41,67	20,00	38,33	26,67	36,84	37,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Dinkel ungekocht							**20,00**
35,90	40,00	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	40,00
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Dinkel ungekocht							**20,00**
43,59	40,00	50,00	20,00	48,33	33,33	40,79	51,11
Quinoa + Hafer + Dinkel ungekocht							**20,00**
27,35	29,33	41,67	20,00	30,00	21,11	28,95	31,11
Hafer + Hafer + Dinkel ungekocht							**20,00**
31,62	33,33	41,67	20,00	33,33	20,00	32,89	35,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**20,00**
34,19	33,33	41,67	42,22	36,67	20,00	36,84	37,78
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
39,32	36,00	50,00	20,00	45,00	34,44	36,84	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**20,00**
30,77	32,00	58,33	20,00	35,00	34,44	32,89	44,44
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
43,59	40,00	50,00	20,00	48,33	33,33	40,79	51,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**20,00**
34,19	36,00	50,00	20,00	35,00	26,67	34,21	42,22
Hafer + Quinoa + Dinkel ungekocht							**20,00**
27,35	29,33	41,67	20,00	30,00	21,11	28,95	31,11
Quinoa + Quinoa + Dinkel ungekocht							**20,00**
23,08	25,33	41,67	20,00	26,67	22,22	25,00	26,67
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Dinkel ungekocht							**20,00**
39,32	36,00	50,00	20,00	45,00	34,44	36,84	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Dinkel ungekocht							**20,00**
31,62	36,00	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	35,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Dinkel ungekocht							**20,00**
30,77	33,33	41,67	20,00	35,00	27,78	32,89	33,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Dinkel ungekocht							**20,00**
29,91	32,00	41,67	20,00	33,33	28,89	30,26	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**20,00**
34,19	37,33	58,33	20,00	38,33	31,11	36,84	42,22
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**20,00**
29,91	29,33	41,67	35,56	31,67	20,00	35,53	35,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
39,32	44,00	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	42,22
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
35,90	40,00	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	40,00
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
31,62	36,00	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
47,86	46,67	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	55,56
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**20,00**
28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	21,11	34,21	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
40,17	46,67	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	44,44
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**20,00**
41,88	37,33	41,67	20,00	46,67	30,00	38,16	46,67
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**20,00**
29,06	30,67	58,33	20,00	36,67	21,11	34,21	42,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
38,46	42,67	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	44,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
41,03	44,00	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	46,67	
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
34,19	37,33	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	35,56	
Pistazien roh + Quinoa + Amaranth, ungekocht								**20,00**
28,21	29,33	58,33	20,00	33,33	28,89	32,89	37,78	
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
35,04	37,33	41,67	20,00	38,33	26,67	36,84	37,78	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**20,00**
30,77	33,33	41,67	20,00	35,00	27,78	32,89	33,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao								**20,00**
36,32	40,00	66,67	20,00	40,00	35,00	39,47	51,11	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Kakao								**20,00**
32,48	34,67	66,67	20,00	37,50	31,11	40,79	43,33	
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao								**20,00**
33,33	34,67	66,67	20,00	39,17	31,11	40,79	45,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze								**20,00**
31,20	34,00	58,33	22,11	36,67	20,00	36,18	42,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kakao								**20,00**
36,32	38,67	66,67	20,00	40,00	39,44	40,79	53,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kakao								**20,00**
38,03	41,33	66,67	20,00	40,00	36,11	40,79	53,33	
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Kakao								**20,00**
34,19	37,33	66,67	20,00	37,50	27,78	40,79	43,33	
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao								**20,00**
31,62	36,00	66,67	20,00	35,83	27,78	38,16	41,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao								**20,00**
35,47	40,00	66,67	20,00	38,33	36,11	38,16	51,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao								**20,00**
37,18	38,67	66,67	20,00	41,67	39,44	40,79	55,56	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**20,00**
32,05	34,00	50,00	24,33	38,33	20,00	36,18	40,00	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Kakao								**20,00**
35,90	40,00	75,00	20,00	42,50	33,33	47,37	50,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	28,63	32,67	58,33	22,11	35,00	20,00	33,55	40,00	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kakao	39,74	44,00	75,00	20,00	45,00	41,67	47,37	60,00	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	32,48	36,00	66,67	20,00	37,50	26,67	39,47	41,11	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	31,20	32,00	62,50	20,00	40,00	26,67	38,82	48,89	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	32,48	36,00	62,50	20,00	37,50	21,67	38,82	45,56	**20,00**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	28,63	34,00	62,50	20,00	35,00	21,67	34,87	42,22	**20,00**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	35,04	40,00	75,00	20,00	45,00	30,00	48,68	55,56	**20,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	29,91	34,00	62,50	20,00	37,50	20,00	36,84	42,22	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	29,91	32,00	62,50	20,00	37,50	26,67	38,82	45,56	**20,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	20,00	61,48	119,50	39,51	85,75	53,06	74,91	107,22	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	35,47	36,67	62,50	20,00	39,17	36,11	36,84	51,11	**20,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	20,00	66,20	122,92	42,44	86,45	56,60	75,72	108,60	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	34,62	36,67	62,50	20,00	37,50	36,11	36,84	48,89	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	34,62	38,00	62,50	20,00	37,50	31,67	35,53	46,67	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	30,77	32,67	62,50	20,00	35,00	27,78	36,84	38,89	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	29,06	28,00	45,83	43,33	30,00	20,00	35,53	35,56	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	38,03	42,00	70,83	20,00	42,50	38,33	43,42	55,56	**20,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	32,05	36,00	62,50	23,33	40,00	20,00	37,50	43,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**20,00**
30,77	34,00	62,50	20,00	35,00	23,33	35,53	36,67
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**20,00**
31,62	32,67	62,50	20,00	36,67	27,78	36,84	41,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**20,00**
33,33	38,00	62,50	20,00	35,00	33,33	33,55	46,67
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**20,00**
31,62	34,67	62,50	20,00	35,00	23,89	36,18	37,78
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**20,00**
33,76	38,00	70,83	20,00	39,17	30,56	42,76	45,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**20,00**
35,04	36,67	62,50	20,00	38,33	36,67	36,18	51,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**20,00**
35,47	37,33	62,50	20,00	37,50	36,67	37,50	50,00
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**20,00**
32,91	38,00	70,83	20,00	41,67	27,22	44,08	51,11
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**20,00**
32,05	35,33	62,50	20,00	34,17	25,00	36,18	38,89
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**20,00**
27,78	30,00	58,33	20,00	34,17	23,89	34,21	41,11
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**20,00**
31,20	32,67	62,50	20,00	35,83	28,33	36,18	41,11
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**20,00**
30,77	34,67	62,50	20,00	33,33	25,00	34,87	37,78
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**20,00**
30,34	32,67	62,50	20,00	34,17	28,33	36,18	38,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**20,00**
35,47	38,67	62,50	20,00	37,50	32,22	36,18	47,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**20,00**
34,19	36,67	62,50	20,00	36,67	36,67	36,18	48,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**20,00**
35,90	39,33	62,50	20,00	36,67	33,33	36,18	48,89
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**20,00**
35,04	38,67	70,83	20,00	40,00	30,56	44,08	46,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**20,00**
29,06	30,00	58,33	20,00	36,67	23,89	34,21	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	37,61	42,00	70,83	20,00	41,67	38,89	42,76	55,56	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	33,33	36,00	62,50	20,00	35,00	25,00	37,50	40,00	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	34,62	38,67	62,50	20,00	35,83	33,33	34,87	47,78	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	36,32	37,33	62,50	20,00	39,17	36,67	37,50	52,22	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	29,49	34,00	62,50	20,00	32,50	25,00	33,55	36,67	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	34,19	38,00	62,50	20,00	36,67	32,22	34,87	46,67	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	38,89	42,67	70,83	20,00	42,50	38,89	44,08	56,67	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	30,34	30,67	58,33	20,00	37,50	23,89	35,53	45,56	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	29,06	30,67	58,33	20,00	35,00	23,89	35,53	42,22	**20,00**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	34,19	38,67	70,83	20,00	42,50	27,22	45,39	52,22	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	37,18	40,00	62,50	20,00	37,50	33,33	37,50	50,00	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	30,34	34,00	62,50	20,00	34,17	23,89	34,87	36,67	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	31,62	33,33	62,50	20,00	35,00	28,33	37,50	40,00	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	32,48	33,33	62,50	20,00	36,67	28,33	37,50	42,22	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,72	25,42	39,38	44,97	26,63	20,00	30,97	30,18	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	34,62	36,00	62,50	20,00	37,50	38,33	37,50	50,00	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	38,46	41,33	70,83	20,00	43,33	40,56	44,08	57,78	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	30,77	32,00	62,50	20,00	35,00	30,00	37,50	40,00	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	28,63	29,33	58,33	20,00	35,83	25,56	35,53	43,33	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	29,91	29,33	58,33	20,00	38,33	25,56	35,53	46,67	**20,00**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	26,92	31,33	58,33	20,00	32,50	20,56	31,58	38,89	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	29,49	29,33	58,33	20,00	37,50	25,56	35,53	45,56	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	29,91	33,33	62,50	20,00	33,33	26,67	34,87	37,78	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	25,64	22,00	37,50	43,33	25,00	20,00	29,61	30,00	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	35,90	36,00	62,50	20,00	40,00	38,33	37,50	53,33	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	32,48	34,67	62,50	20,00	35,00	26,67	37,50	40,00	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	31,62	32,00	62,50	20,00	36,67	30,00	37,50	42,22	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	31,20	33,33	58,33	20,00	35,83	20,56	35,53	43,33	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	28,21	29,33	58,33	20,00	35,00	25,56	35,53	42,22	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	30,77	33,33	58,33	20,00	35,00	20,56	35,53	42,22	**20,00**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	37,33	70,83	20,00	43,33	28,89	45,39	53,33	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	31,20	33,33	62,50	20,00	35,83	25,56	36,18	38,89	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	37,33	62,50	20,00	38,33	33,89	36,18	48,89	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Buchweizen	29,91	27,33	37,50	45,56	28,33	20,00	32,24	32,22	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	36,00	62,50	20,00	38,33	38,33	37,50	51,11	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	22,00	37,50	43,33	25,83	20,00	29,61	31,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**20,00**
38,03	41,33	70,83	20,00	42,50	40,56	44,08	56,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
36,75	38,67	62,50	20,00	38,33	35,00	37,50	51,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen							**20,00**
26,92	28,67	54,17	20,89	33,33	20,00	32,89	37,78
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
30,34	33,33	62,50	20,00	34,17	26,67	34,87	38,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**20,00**
36,32	38,67	62,50	20,00	37,50	35,00	37,50	50,00
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
32,05	32,00	62,50	20,00	37,50	30,00	37,50	43,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
34,19	37,33	62,50	20,00	36,67	35,00	34,87	48,89
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
34,62	37,33	70,83	20,00	40,83	32,22	44,08	47,78
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
32,91	34,67	62,50	20,00	35,83	26,67	37,50	41,11
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**20,00**
33,33	37,33	70,83	20,00	42,50	28,89	45,39	52,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
27,35	28,67	54,17	20,89	34,17	20,00	32,89	38,89
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**20,00**
30,77	33,33	62,50	20,00	35,00	25,56	36,18	37,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**20,00**
34,62	37,33	62,50	20,00	37,50	33,89	36,18	47,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
26,92	22,00	37,50	43,33	27,50	20,00	29,61	33,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**20,00**
26,50	22,00	37,50	43,33	26,67	20,00	29,61	32,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**20,00**
35,47	36,00	62,50	20,00	39,17	38,33	37,50	52,22
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**20,00**
27,35	31,33	58,33	20,00	33,33	20,56	31,58	40,00
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**20,00**
34,19	37,33	70,83	20,00	40,00	32,22	44,08	46,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	31,20	32,00	62,50	20,00	35,83	30,00	37,50	41,11	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	33,76	37,33	62,50	20,00	35,83	35,00	34,87	47,78	**20,00**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	20,00	45,72	84,17	49,04	62,35	39,40	57,09	76,38	**20,00**
Spirulina getrocknet + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	20,00	49,72	100,83	29,04	67,35	43,84	62,36	85,27	**20,00**
Kakao + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	20,00	49,72	100,83	29,04	67,35	43,84	62,36	85,27	**20,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	20,00	45,72	84,17	49,04	62,35	39,40	57,09	76,38	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	38,46	44,00	66,67	20,00	41,67	40,00	39,47	48,89	**20,00**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,91	33,33	58,33	20,00	33,33	30,00	31,58	40,00	**20,00**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	34,19	37,33	58,33	20,00	36,67	28,89	35,53	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	46,15	44,00	66,67	20,00	51,67	42,22	43,42	60,00	**20,00**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	34,19	37,33	58,33	20,00	38,33	31,11	36,84	42,22	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	37,61	41,33	58,33	20,00	41,67	35,56	39,47	46,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	36,67	36,84	48,89	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	36,67	36,84	48,89	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	46,15	44,00	66,67	20,00	51,67	42,22	43,42	60,00	**20,00**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	35,04	38,67	58,33	20,00	40,00	30,00	39,47	40,00	**20,00**
Pistazien roh + Quinoa + Bulgur, trocken	27,35	30,67	58,33	20,00	31,67	24,44	31,58	33,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**20,00**
35,90	41,33	66,67	20,00	40,00	34,44	39,47	42,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**20,00**
39,32	41,33	58,33	20,00	43,33	36,67	40,79	51,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**20,00**
37,61	41,33	58,33	20,00	41,67	35,56	39,47	46,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken								**20,00**
39,32	41,33	58,33	20,00	43,33	36,67	40,79	51,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bulgur, trocken								**20,00**
29,91	33,33	58,33	20,00	33,33	30,00	31,58	40,00	
Pistazien roh + Hafer + Bulgur, trocken								**20,00**
31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	23,33	35,53	37,78	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken								**20,00**
36,75	38,67	58,33	20,00	41,67	31,11	40,79	44,44	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken								**20,00**
43,59	41,33	66,67	20,00	50,00	36,67	43,42	53,33	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**20,00**
32,48	34,67	50,00	20,00	35,00	25,56	32,89	40,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bulgur, trocken								**20,00**
34,19	37,33	58,33	20,00	36,67	28,89	35,53	44,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**20,00**
38,46	44,00	66,67	20,00	41,67	40,00	39,47	48,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
41,45	48,00	62,50	20,00	45,00	43,33	43,42	47,78	
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
47,01	44,67	58,33	20,00	52,50	40,00	45,39	56,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
31,20	29,33	37,50	44,44	29,17	20,00	32,89	32,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
42,74	44,00	50,00	20,00	47,50	38,33	45,39	51,11	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
40,60	38,67	58,33	20,00	47,50	41,67	39,47	50,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	44,00	50,00	20,00	45,00	36,67	43,42	44,44	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	52,99	48,00	62,50	20,00	60,00	46,67	49,34	64,44	**20,00**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,63	32,00	50,00	20,00	32,50	28,33	31,58	34,44	**20,00**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	38,00	50,00	20,00	37,50	26,67	37,50	41,11	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,89	42,00	50,00	20,00	42,50	38,33	39,47	47,78	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	41,67	20,00	43,33	33,33	40,79	40,00	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	50,85	48,67	58,33	20,00	57,50	51,67	47,37	63,33	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	52,14	50,67	58,33	20,00	60,00	50,00	51,32	60,00	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	29,33	29,17	46,67	30,83	20,00	32,89	30,00	**20,00**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,33	35,33	41,67	20,00	35,83	23,33	34,87	36,67	**20,00**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,92	29,33	41,67	20,00	30,83	25,00	28,95	30,00	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	54,70	50,67	58,33	20,00	62,50	51,67	53,29	66,67	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,74	45,33	54,17	20,00	43,33	40,00	40,79	43,33	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	64,96	54,67	70,83	20,00	75,00	60,00	57,24	80,00	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	39,33	41,67	20,00	40,83	35,00	36,84	43,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
41,03	41,33	41,67	20,00	45,83	35,00	42,76	46,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
53,42	54,67	70,83	20,00	60,00	56,67	51,32	63,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
32,48	34,00	37,50	20,00	35,00	21,67	33,55	34,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
52,56	47,33	62,50	20,00	59,17	47,22	48,03	65,56	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
28,63	28,00	37,50	44,44	27,50	20,00	30,26	30,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
51,28	45,33	54,17	20,00	58,33	43,33	46,71	60,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
38,46	40,00	50,00	20,00	44,17	39,44	41,45	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
35,90	40,00	50,00	20,00	41,67	37,78	39,47	40,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
34,62	38,00	50,00	20,00	39,17	39,44	35,53	43,33	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
38,89	44,00	58,33	20,00	41,67	38,33	40,13	46,67	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
32,48	38,00	58,33	20,00	36,67	40,00	34,21	40,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
56,84	54,00	70,83	20,00	64,17	58,33	51,97	70,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
45,30	54,00	70,83	20,00	49,17	55,00	46,05	53,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
44,02	50,00	58,33	20,00	49,17	48,33	46,05	50,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
44,44	40,67	45,83	20,00	50,00	35,00	41,45	50,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	46,58	50,00	58,33	20,00	51,67	50,00	48,03	56,67	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,72	44,00	62,50	20,00	56,67	47,78	45,39	60,00	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,32	40,00	45,83	20,00	39,17	33,33	36,18	40,00	**20,00**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	41,33	50,00	20,00	41,67	33,89	40,13	44,44	**20,00**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	35,33	50,00	20,00	36,67	35,56	34,21	37,78	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	55,98	51,33	62,50	20,00	64,17	53,89	51,97	67,78	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,44	51,33	62,50	20,00	49,17	50,56	46,05	51,11	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,88	45,33	50,00	20,00	46,67	45,56	42,11	51,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,62	37,33	50,00	20,00	36,67	27,22	36,18	42,22	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	38,00	37,50	20,00	41,67	29,44	38,82	41,11	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,74	48,00	58,33	20,00	46,67	50,00	42,11	53,33	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	51,71	50,00	58,33	20,00	59,17	50,56	50,00	61,11	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,86	48,00	50,00	20,00	54,17	46,11	50,66	57,78	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,02	46,00	50,00	20,00	49,17	46,11	44,74	54,44	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	29,33	37,50	20,00	30,83	23,33	28,29	31,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	48,00	50,00	20,00	51,67	44,44	48,68	51,11	**20,00**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,89	37,65	37,08	20,00	26,05	25,72	26,79	32,78	**20,00**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	34,00	50,00	20,00	34,17	27,78	33,55	36,67	**20,00**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	46,58	44,00	58,33	20,00	51,67	40,56	44,08	57,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	38,00	58,33	20,00	46,67	42,22	38,16	51,11	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,02	40,00	45,83	20,00	49,17	35,56	40,13	51,11	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	52,99	54,00	70,83	20,00	59,17	57,22	50,00	64,44	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	44,00	62,50	20,00	41,67	44,44	39,47	43,33	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	50,43	48,00	58,33	20,00	56,67	52,22	46,05	64,44	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	54,27	50,00	58,33	20,00	61,67	52,22	51,97	67,78	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,58	52,00	62,50	20,00	51,67	51,11	48,68	54,44	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	58,12	52,00	62,50	20,00	66,67	54,44	54,61	71,11	**20,00**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	36,00	50,00	20,00	39,17	36,11	36,84	41,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	42,00	50,00	20,00	44,17	34,44	42,76	47,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	28,00	50,00	20,00	29,17	29,44	27,63	30,00	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,47	37,33	37,50	20,00	39,17	28,89	36,18	37,78	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	64,53	54,00	70,83	20,00	74,17	60,56	55,92	81,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	42,00	50,00	20,00	42,50	33,33	41,45	43,33	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	56,41	52,00	62,50	20,00	65,00	53,33	53,29	66,67	**20,00**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	36,00	50,00	20,00	37,50	35,00	35,53	36,67	**20,00**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,74	41,33	50,00	20,00	43,33	35,00	41,45	48,89	**20,00**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	35,33	50,00	20,00	38,33	36,67	35,53	42,22	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	57,69	51,33	62,50	20,00	65,83	55,00	53,29	72,22	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	46,15	51,33	62,50	20,00	50,83	51,67	47,37	55,56	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,87	47,33	50,00	20,00	50,83	45,00	47,37	52,22	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	36,67	37,50	20,00	38,33	29,44	34,87	38,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	47,44	47,33	50,00	20,00	53,33	46,67	49,34	58,89	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,31	46,00	50,00	20,00	47,50	45,00	43,42	50,00	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	40,67	45,83	20,00	40,00	32,78	37,50	38,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
39,32	44,67	58,33	20,00	42,50	37,78	41,45	45,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
37,18	37,33	37,50	20,00	40,83	30,00	37,50	42,22	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
32,91	38,67	58,33	20,00	37,50	39,44	35,53	38,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
47,01	50,67	58,33	20,00	52,50	49,44	49,34	55,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
43,16	48,67	58,33	20,00	47,50	49,44	43,42	52,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
44,44	50,67	58,33	20,00	50,00	47,78	47,37	48,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
45,73	54,67	70,83	20,00	50,00	54,44	47,37	52,22	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
43,59	45,33	50,00	20,00	48,33	46,67	43,42	55,56	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
44,02	50,67	62,50	20,00	48,33	51,11	44,74	52,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
45,30	46,67	50,00	20,00	50,83	46,11	46,71	55,56	
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
37,18	40,00	50,00	20,00	40,00	35,00	37,50	46,67	
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
30,77	34,00	50,00	20,00	35,00	36,67	31,58	40,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
55,13	50,00	62,50	20,00	62,50	55,00	49,34	70,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
43,59	50,00	62,50	20,00	47,50	51,67	43,42	53,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,31	46,00	50,00	20,00	47,50	45,00	43,42	50,00	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,03	44,00	50,00	20,00	45,00	46,67	39,47	53,33	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	44,87	46,00	50,00	20,00	50,00	46,67	45,39	56,67	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,87	52,00	62,50	20,00	50,00	50,00	47,37	50,00	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	50,00	20,00	48,33	44,44	44,74	48,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,59	48,00	50,00	20,00	50,00	43,33	47,37	46,67	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	55,56	50,67	62,50	20,00	63,33	54,44	50,66	68,89	**20,00**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,20	34,67	50,00	20,00	35,83	36,11	32,89	38,89	**20,00**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,67	50,00	20,00	40,83	34,44	38,82	45,56	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,62	36,00	37,50	20,00	37,50	30,00	33,55	40,00	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	38,00	37,50	20,00	40,00	28,33	37,50	36,67	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	30,00	37,50	20,00	31,67	22,78	29,61	30,00	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,15	48,00	50,00	20,00	52,50	45,00	49,34	53,33	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	43,16	47,33	50,00	20,00	49,17	43,89	46,05	47,78	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,45	44,67	50,00	20,00	45,83	46,11	40,79	52,22	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	29,33	41,67	34,44	28,33	20,00	30,92	34,44	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,05	33,33	37,50	20,00	34,17	22,22	32,24	35,56	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,31	43,33	50,00	20,00	46,67	38,89	44,08	52,22	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	41,33	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	48,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,74	43,33	50,00	20,00	44,17	37,22	42,11	45,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,03	47,33	62,50	20,00	44,17	43,89	42,11	48,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	45,73	47,33	50,00	20,00	51,67	45,56	48,03	54,44	**20,00**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,21	31,33	50,00	20,00	31,67	28,89	30,26	35,56	**20,00**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,07	27,33	41,67	34,44	25,83	20,00	26,97	31,11	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	57,26	54,67	70,83	20,00	65,00	57,78	53,29	68,89	**20,00**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	33,33	50,00	20,00	33,33	28,33	32,24	37,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,93	27,33	50,00	20,00	28,33	30,00	26,32	31,11	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	48,29	43,33	62,50	20,00	55,83	48,33	44,08	61,11	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	29,33	29,17	37,78	30,83	20,00	30,92	31,11	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	43,33	62,50	20,00	40,83	45,00	38,16	44,44	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	50,00	20,00	38,33	40,00	34,21	44,44	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,47	39,33	50,00	20,00	40,83	38,33	38,16	41,11	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	39,33	50,00	20,00	43,33	40,00	40,13	47,78	**20,00**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	33,33	41,67	20,00	36,67	28,89	34,21	37,78	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	44,00	50,00	20,00	55,00	41,11	46,05	57,78	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	44,00	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	46,67	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	41,33	41,67	20,00	45,00	34,44	42,11	44,44	**20,00**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	41,33	58,33	20,00	41,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,00	41,67	20,00	43,33	35,56	39,47	46,67	**20,00**
Hafer + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	37,33	41,67	20,00	40,00	27,78	38,16	42,22	**20,00**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,67	58,33	20,00	41,67	31,11	40,79	44,44	**20,00**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,00	50,00	20,00	45,00	40,00	42,11	48,89	**20,00**
Pistazien roh + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,00	58,33	20,00	41,67	32,22	42,11	46,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	41,33	41,67	20,00	46,67	35,56	43,42	48,89	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	41,33	58,33	20,00	43,33	36,67	40,79	51,11	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	55,56	50,67	58,33	20,00	63,33	52,22	53,95	68,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	41,33	58,33	20,00	41,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	40,00	58,33	20,00	45,00	41,11	42,11	55,56	**20,00**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	39,47	44,44	**20,00**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	41,33	58,33	20,00	43,33	36,67	40,79	51,11	**20,00**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	44,00	50,00	20,00	48,33	38,89	46,05	53,33	**20,00**
Kakao + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	42,67	66,67	20,00	46,67	37,78	48,68	53,33	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	45,33	66,67	20,00	48,33	43,33	48,68	60,00	**20,00**
Pistazien roh + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	42,67	66,67	20,00	46,67	37,78	48,68	53,33	**20,00**
Pistazien roh + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	37,33	58,33	20,00	41,67	35,56	42,11	46,67	**20,00**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	45,33	66,67	20,00	48,33	43,33	48,68	60,00	**20,00**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	41,33	41,67	20,00	46,67	35,56	43,42	48,89	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,00	58,33	20,00	43,33	41,11	42,11	53,33	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	48,00	50,00	20,00	55,00	46,67	51,32	60,00	**20,00**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	37,33	58,33	20,00	43,33	35,56	42,11	48,89	**20,00**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	39,47	44,44	**20,00**
Haselnüsse + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,00	58,33	20,00	41,67	32,22	42,11	46,67	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
41,03	42,67	58,33	20,00	43,33	37,78	42,11	53,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
40,17	40,00	58,33	20,00	45,00	41,11	42,11	55,56	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
47,86	50,67	58,33	20,00	53,33	50,00	50,00	57,78	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
39,32	40,00	58,33	20,00	43,33	41,11	42,11	53,33	
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
35,04	34,67	33,33	20,00	38,33	24,44	35,53	37,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
46,15	46,67	50,00	20,00	51,67	46,67	47,37	57,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
47,01	48,00	50,00	20,00	53,33	45,56	50,00	55,56	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
36,75	38,67	58,33	20,00	41,67	31,11	40,79	44,44	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
41,03	42,67	58,33	20,00	43,33	37,78	42,11	53,33	
Buchweizen + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
36,75	37,33	58,33	20,00	41,67	35,56	42,11	46,67	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
37,61	37,33	58,33	20,00	43,33	35,56	42,11	48,89	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer								**20,00**
53,85	48,67	62,50	20,00	60,83	51,11	48,68	67,78	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**20,00**
21,37	20,67	33,33	21,89	21,67	20,00	22,37	25,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**20,00**
44,44	46,00	50,00	20,00	50,00	41,67	47,37	52,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**20,00**
44,02	52,67	70,83	20,00	47,50	51,11	45,39	51,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	42,31	44,00	50,00	20,00	46,67	42,78	42,76	53,33	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	43,59	46,00	50,00	20,00	49,17	41,11	46,71	50,00	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	44,87	50,00	62,50	20,00	49,17	47,78	46,71	53,33	**20,00**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	35,90	38,67	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	44,44	**20,00**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	32,05	34,00	50,00	20,00	36,67	32,78	34,87	40,00	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	33,33	34,67	37,50	20,00	35,83	26,11	32,89	37,78	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	43,59	44,67	50,00	20,00	48,33	42,78	44,74	54,44	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	39,74	42,67	50,00	20,00	43,33	42,78	38,82	51,11	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	41,03	44,67	50,00	20,00	45,83	41,11	42,76	47,78	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	42,31	48,67	62,50	20,00	45,83	47,78	42,76	51,11	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	35,90	36,00	37,50	20,00	39,17	26,11	36,84	40,00	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	34,19	36,00	37,50	20,00	37,50	25,00	35,53	35,56	**20,00**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,05	30,00	37,50	46,67	30,00	20,00	33,55	33,33	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	40,60	44,00	50,00	20,00	45,00	41,67	41,45	48,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	41,88	46,00	50,00	20,00	47,50	40,00	45,39	45,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	43,16	50,00	62,50	20,00	47,50	46,67	45,39	48,89	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	54,70	50,00	62,50	20,00	62,50	50,00	51,32	65,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	30,34	34,00	50,00	20,00	35,00	31,67	33,55	35,56	**20,00**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	36,75	40,00	50,00	20,00	40,00	30,00	39,47	42,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Kakao + Pistazien roh	33,33	36,00	58,33	20,00	38,33	26,67	40,79	42,22	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	35,04	38,67	45,83	20,00	37,50	29,44	35,53	37,78	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	45,30	48,67	58,33	20,00	50,00	46,11	47,37	54,44	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	41,45	46,67	58,33	20,00	45,00	46,11	41,45	51,11	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	42,74	48,67	58,33	20,00	47,50	44,44	45,39	47,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	29,49	32,67	50,00	20,00	33,33	32,78	30,92	37,78	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Pistazien roh	34,19	38,67	58,33	20,00	38,33	31,11	38,16	40,00	**20,00**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	22,18	35,65	37,08	20,00	23,55	22,39	24,82	31,67	**20,00**
Hafer + Haselnüsse + Pistazien roh	33,33	36,00	58,33	20,00	35,00	24,44	36,84	40,00	**20,00**
Quinoa + Haselnüsse + Pistazien roh	29,06	32,00	58,33	20,00	31,67	25,56	32,89	35,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Pistazien roh	45,30	42,67	66,67	20,00	50,00	37,78	44,74	55,56	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Pistazien roh	37,61	42,67	66,67	20,00	40,00	35,56	40,79	44,44	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Pistazien roh	36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	31,11	40,79	42,22	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Pistazien roh	35,90	38,67	58,33	20,00	38,33	32,22	38,16	44,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Pistazien roh	38,46	40,00	58,33	20,00	41,67	32,22	42,11	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Pistazien roh	31,62	33,33	50,00	20,00	33,33	21,11	34,21	35,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Gerstenmehl + Pistazien roh	30,77	34,67	58,33	20,00	33,33	24,44	34,21	37,78	**20,00**
Quinoa + Gerstenmehl + Pistazien roh	26,50	30,67	58,33	20,00	30,00	25,56	30,26	33,33	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	46,15	46,00	50,00	20,00	51,67	42,78	48,68	56,67	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Pistazien roh	35,04	41,33	66,67	20,00	38,33	35,56	38,16	42,22	**20,00**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	38,46	40,00	50,00	20,00	41,67	31,11	40,79	46,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Pistazien roh	33,33	37,33	58,33	20,00	36,67	32,22	35,53	42,22	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Pistazien roh	35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	39,47	44,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Pistazien roh	40,17	42,67	66,67	20,00	46,67	37,78	48,68	53,33	**20,00**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Pistazien roh	29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	21,11	31,58	33,33	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Pistazien roh	37,61	41,33	66,67	20,00	43,33	37,78	44,74	51,11	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Pistazien roh	38,46	42,67	66,67	20,00	45,00	36,67	47,37	48,89	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Pistazien roh	39,32	45,33	75,00	20,00	45,00	41,11	47,37	51,11	**20,00**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	22,00	33,33	21,89	25,00	20,00	26,32	27,78	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Pistazien roh	47,01	45,33	75,00	20,00	55,00	43,33	51,32	62,22	**20,00**
Quinoa + Kakao + Pistazien roh	30,77	34,67	66,67	20,00	36,67	31,11	39,47	42,22	**20,00**
Hafer + Kakao + Pistazien roh	35,04	38,67	66,67	20,00	40,00	30,00	43,42	46,67	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Pistazien roh	42,74	41,33	66,67	20,00	48,33	37,78	42,11	53,33	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Hafer	47,01	42,00	62,50	20,00	54,17	44,44	43,42	58,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Hafer	36,75	38,00	50,00	20,00	41,67	36,11	39,47	45,56	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	56,41	50,00	62,50	20,00	64,17	51,11	52,63	70,00	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Hafer	38,46	42,00	50,00	20,00	42,50	33,33	41,45	43,33	**20,00**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Pistazien roh	29,91	30,67	50,00	20,00	33,33	24,44	34,21	35,56	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Hafer	51,28	46,00	62,50	20,00	57,50	43,33	47,37	63,33	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Hafer	41,03	42,00	50,00	20,00	45,00	35,00	43,42	50,00	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Hafer	32,05	30,00	37,50	46,67	30,00	20,00	33,55	33,33	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Hafer	37,18	40,00	50,00	20,00	40,00	35,00	37,50	46,67	**20,00**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Hafer	22,65	26,00	50,00	20,00	26,67	26,11	25,66	28,89	**20,00**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Hafer	29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	24,44	31,58	35,56	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Hafer	32,91	36,00	50,00	20,00	36,67	36,11	33,55	42,22	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Hafer	34,19	38,00	50,00	20,00	39,17	34,44	37,50	38,89	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Hafer	35,47	42,00	62,50	20,00	39,17	41,11	37,50	42,22	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Hafer	39,74	46,00	62,50	20,00	42,50	40,00	41,45	46,67	**20,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,06	30,67	54,17	27,78	31,67	20,00	32,89	33,33	**20,00**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Hafer	33,33	36,00	50,00	20,00	35,00	23,33	35,53	40,00	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	51,71	52,67	70,83	20,00	57,50	53,33	49,34	62,22	**20,00**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Hafer	26,92	30,00	50,00	20,00	30,00	25,00	29,61	33,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	31,20	36,67	58,33	20,00	35,00	36,11	33,55	37,78	**20,00**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	45,30	42,67	58,33	20,00	50,00	36,67	43,42	55,56	**20,00**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	38,89	36,67	58,33	20,00	45,00	38,33	37,50	48,89	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	63,25	52,67	70,83	20,00	72,50	56,67	55,26	78,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	52,99	48,67	58,33	20,00	60,00	48,33	51,32	65,56	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	49,15	46,67	58,33	20,00	55,00	48,33	45,39	62,22	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	55,56	52,67	70,83	20,00	62,50	54,44	51,32	67,78	**20,00**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	37,61	42,67	58,33	20,00	40,00	34,44	39,47	44,44	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	42,74	38,67	45,83	20,00	47,50	31,67	39,47	48,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	50,43	48,67	58,33	20,00	57,50	46,67	49,34	58,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	40,60	46,67	58,33	20,00	45,83	45,00	43,42	45,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	41,88	50,67	70,83	20,00	45,83	51,67	43,42	48,89	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	39,32	44,67	58,33	20,00	43,33	46,67	39,47	48,89	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	53,42	50,67	70,83	20,00	60,83	55,00	49,34	65,56	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	37,18	37,33	41,67	20,00	41,67	32,22	38,82	43,33	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Quinoa	38,89	40,00	50,00	20,00	43,33	35,56	41,45	47,78	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Quinoa	35,04	38,00	50,00	20,00	38,33	35,56	35,53	44,44	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Quinoa	36,32	40,00	50,00	20,00	40,83	33,89	39,47	41,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Quinoa								**20,00**
37,61	44,00	62,50	20,00	40,83	40,56	39,47	44,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Quinoa								**20,00**
49,15	44,00	62,50	20,00	55,83	43,89	45,39	61,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**20,00**
32,05	36,00	50,00	20,00	37,50	35,00	35,53	36,67	
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Quinoa								**20,00**
31,20	34,00	50,00	20,00	33,33	23,89	33,55	37,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**20,00**
44,87	40,00	62,50	20,00	52,50	45,00	41,45	56,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**20,00**
33,33	35,33	41,67	20,00	36,67	32,22	32,89	40,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**20,00**
34,62	37,33	41,67	20,00	39,17	30,56	36,84	36,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**20,00**
35,90	41,33	54,17	20,00	39,17	37,22	36,84	40,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**20,00**
47,44	41,33	54,17	20,00	54,17	40,56	42,76	56,67	
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**20,00**
23,08	25,33	41,67	20,00	26,67	22,22	25,00	26,67	
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**20,00**
29,49	31,33	41,67	20,00	31,67	20,56	30,92	33,33	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Quinoa								**20,00**
24,79	28,00	50,00	20,00	28,33	25,56	27,63	31,11	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
36,75	34,67	58,33	20,00	43,33	38,89	35,53	46,67	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
35,47	40,67	58,33	20,00	38,33	35,00	37,50	42,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Hafer								**20,00**
29,06	31,33	54,17	22,00	35,00	20,00	34,21	38,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
40,60	36,67	45,83	20,00	45,83	32,22	37,50	46,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
50,85	46,67	58,33	20,00	58,33	48,89	49,34	63,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
47,01	44,67	58,33	20,00	53,33	48,89	43,42	60,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
48,29	46,67	58,33	20,00	55,83	47,22	47,37	56,67	
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**20,00**
26,92	30,00	50,00	20,00	30,00	25,00	29,61	33,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
61,11	50,67	70,83	20,00	70,83	57,22	53,29	76,67	
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**20,00**
20,51	24,00	50,00	20,00	25,00	26,67	23,68	26,67	
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
43,16	40,67	58,33	20,00	48,33	37,22	41,45	53,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**20,00**
24,36	26,00	37,50	20,00	27,50	20,00	25,66	26,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**20,00**
34,62	36,00	50,00	20,00	40,00	36,67	37,50	43,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**20,00**
30,77	34,00	50,00	20,00	35,00	36,67	31,58	40,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**20,00**
33,33	40,00	62,50	20,00	37,50	41,67	35,53	40,00	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
29,06	34,67	58,33	20,00	33,33	36,67	31,58	35,56	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
49,57	50,67	70,83	20,00	55,83	53,89	47,37	60,00	
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
36,32	38,00	50,00	20,00	40,00	31,67	38,82	44,44	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
43,59	46,00	62,50	20,00	47,50	41,11	43,42	52,22	
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
51,28	46,00	62,50	20,00	57,50	43,33	47,37	63,33	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
44,87	40,00	62,50	20,00	52,50	45,00	41,45	56,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
69,23	56,00	75,00	20,00	80,00	63,33	59,21	86,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
57,69	56,00	75,00	20,00	65,00	60,00	53,29	70,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	56,41	52,00	62,50	20,00	65,00	53,33	53,29	66,67	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,48	31,33	41,67	20,00	36,67	26,11	31,58	36,67	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	58,97	52,00	62,50	20,00	67,50	55,00	55,26	73,33	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	41,33	54,17	20,00	49,17	42,78	43,42	53,33	**20,00**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	29,91	32,00	50,00	20,00	35,00	33,33	32,89	37,78	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	54,27	48,00	62,50	20,00	62,50	51,67	50,66	67,78	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	41,45	44,00	50,00	20,00	47,50	41,67	44,74	47,78	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	40,17	42,00	50,00	20,00	45,00	43,33	40,79	51,11	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	44,02	44,00	50,00	20,00	50,00	43,33	46,71	54,44	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	41,45	42,67	50,00	20,00	46,67	43,33	42,76	52,22	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	55,13	50,00	62,50	20,00	62,50	55,00	49,34	70,00	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,75	35,33	41,67	20,00	40,00	25,00	35,53	41,11	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	31,20	32,67	37,50	20,00	34,17	26,67	30,92	35,56	**20,00**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,32	39,33	54,17	20,00	42,50	30,00	39,47	47,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,91	33,33	54,17	20,00	37,50	31,67	33,55	41,11	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	57,26	49,33	66,67	20,00	65,00	50,00	51,32	71,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,73	49,33	66,67	20,00	50,00	46,67	45,39	54,44	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,44	45,33	54,17	20,00	50,00	40,00	45,39	51,11	**20,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	20,00	62,39	121,67	40,16	86,52	54,40	75,51	107,49	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,01	45,33	54,17	20,00	52,50	41,67	47,37	57,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,18	40,00	62,50	20,00	42,50	42,78	37,50	45,56	**20,00**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,04	35,33	54,17	20,00	39,17	31,11	35,53	43,33	**20,00**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	29,33	54,17	20,00	34,17	32,78	29,61	36,67	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	52,99	45,33	66,67	20,00	61,67	51,11	47,37	66,67	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	45,33	66,67	20,00	46,67	47,78	41,45	50,00	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	41,33	54,17	20,00	46,67	41,11	41,45	46,67	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,89	39,33	54,17	20,00	44,17	42,78	37,50	50,00	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,16	43,33	54,17	20,00	47,50	41,67	41,45	54,44	**20,00**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,03	37,33	54,17	20,00	44,17	39,44	38,82	47,78	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,72	42,00	50,00	20,00	55,00	38,33	43,42	56,67	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,29	52,00	66,67	20,00	53,33	54,44	46,71	58,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,01	48,00	54,17	20,00	53,33	47,78	46,71	55,56	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,73	46,00	54,17	20,00	50,83	49,44	42,76	58,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	49,57	48,00	54,17	20,00	55,83	49,44	48,68	62,22	**20,00**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	20,04	33,65	37,08	20,00	21,88	22,94	22,84	29,44	**20,00**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,47	36,00	54,17	20,00	40,83	39,44	34,87	45,56	**20,00**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,44	43,33	54,17	20,00	49,17	37,78	44,74	54,44	**20,00**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	42,00	54,17	20,00	45,83	37,78	40,79	52,22	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	62,39	53,33	66,67	20,00	71,67	57,78	56,58	77,78	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,85	53,33	66,67	20,00	56,67	54,44	50,66	61,11	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	49,57	49,33	54,17	20,00	56,67	47,78	50,66	57,78	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,29	47,33	54,17	20,00	54,17	49,44	46,71	61,11	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	52,14	49,33	54,17	20,00	59,17	49,44	52,63	64,44	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	39,33	41,67	20,00	46,67	32,78	40,79	47,78	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,32	38,00	41,67	20,00	43,33	32,78	36,84	45,56	**20,00**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,32	37,33	54,17	20,00	42,50	38,33	37,50	43,33	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	61,54	56,00	75,00	20,00	70,00	61,11	55,26	75,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,00	56,00	75,00	20,00	55,00	57,78	49,34	58,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,72	52,00	62,50	20,00	55,00	51,11	49,34	55,56	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,44	50,00	62,50	20,00	52,50	52,78	45,39	58,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	51,28	52,00	62,50	20,00	57,50	52,78	51,32	62,22	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	33,76	34,00	37,50	20,00	37,50	26,67	34,87	37,78	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	59,83	52,00	66,67	20,00	68,33	57,78	52,63	75,56	**20,00**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	43,33	54,17	20,00	47,50	36,67	43,42	50,00	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	42,74	48,00	62,50	20,00	47,50	48,33	44,74	51,11	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	60,68	53,33	66,67	20,00	70,00	56,67	55,26	73,33	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	49,15	53,33	66,67	20,00	55,00	53,33	49,34	56,67	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,86	49,33	54,17	20,00	55,00	46,67	49,34	53,33	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,58	47,33	54,17	20,00	52,50	48,33	45,39	56,67	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,43	49,33	54,17	20,00	57,50	48,33	51,32	60,00	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	39,33	41,67	20,00	45,00	31,67	39,47	43,33	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,03	42,00	50,00	20,00	45,00	36,11	39,47	45,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
28,21	32,00	50,00	20,00	33,33	32,22	31,58	33,33	
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
33,76	36,67	50,00	20,00	36,67	31,67	34,87	42,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
32,05	34,00	37,50	20,00	35,83	25,56	33,55	33,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
42,31	44,00	50,00	20,00	48,33	42,22	45,39	50,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
38,46	42,00	50,00	20,00	43,33	42,22	39,47	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
39,74	44,00	50,00	20,00	45,83	40,56	43,42	43,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
41,03	48,00	62,50	20,00	45,83	47,22	43,42	46,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
52,56	48,00	62,50	20,00	60,83	50,56	49,34	63,33	
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**20,00**
31,62	33,33	41,67	20,00	33,33	20,00	32,89	35,56	
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**20,00**
27,35	30,67	50,00	20,00	31,67	33,33	28,95	35,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**20,00**
49,57	43,33	54,17	20,00	55,83	40,00	44,74	58,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**20,00**
39,32	39,33	41,67	20,00	43,33	31,67	40,79	45,56	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**20,00**
38,03	43,33	54,17	20,00	40,83	36,67	38,82	42,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**20,00**
36,75	39,33	41,67	20,00	40,83	30,00	38,82	38,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**20,00**
35,47	37,33	41,67	20,00	38,33	31,67	34,87	42,22	
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
34,62	38,00	50,00	20,00	38,33	30,56	37,50	40,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**20,00**
43,16	46,67	58,33	20,00	48,33	46,67	45,39	52,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	32,91	36,67	45,83	20,00	35,83	30,00	33,55	35,56	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	28,63	24,67	37,50	44,44	28,33	20,00	30,92	33,33	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	37,61	40,67	50,00	20,00	41,67	43,33	36,84	48,89	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Hafer	27,78	24,67	37,50	44,44	26,67	20,00	30,92	31,11	**20,00**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	25,21	27,33	41,67	20,00	28,33	21,67	26,97	28,89	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	40,17	46,67	62,50	20,00	44,17	48,33	40,79	48,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	38,89	42,67	50,00	20,00	44,17	41,67	40,79	45,56	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	51,71	46,67	62,50	20,00	59,17	51,67	46,71	65,56	**20,00**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	31,62	33,33	50,00	20,00	33,33	21,11	34,21	35,56	**20,00**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	29,91	32,00	50,00	20,00	33,33	20,00	32,89	33,33	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	35,04	36,00	58,33	20,00	40,00	35,56	38,16	46,67	**20,00**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	34,19	38,67	58,33	20,00	38,33	31,11	38,16	40,00	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	35,90	37,33	58,33	20,00	41,67	34,44	40,79	44,44	**20,00**
Kakao + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	33,33	36,00	58,33	20,00	38,33	26,67	40,79	42,22	**20,00**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	34,19	37,33	58,33	20,00	38,33	31,11	36,84	42,22	**20,00**
Hafer + Buchweizen + Pistazien roh	31,62	33,33	58,33	20,00	35,00	27,78	36,84	40,00	**20,00**
Quinoa + Buchweizen + Pistazien roh	27,35	29,33	58,33	20,00	31,67	28,89	32,89	35,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Pistazien roh	43,59	40,00	66,67	20,00	50,00	41,11	44,74	55,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
33,33	37,33	58,33	20,00	36,67	32,22	35,53	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Pistazien roh							**20,00**
35,90	40,00	66,67	20,00	40,00	38,89	40,79	44,44
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	39,47	44,44
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
38,46	40,00	58,33	20,00	41,67	32,22	42,11	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Pistazien roh							**20,00**
35,04	37,33	58,33	20,00	40,00	34,44	40,79	42,22
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	38,33	32,22	38,16	44,44
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
37,61	41,33	66,67	20,00	43,33	37,78	44,74	51,11
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
34,19	36,00	58,33	20,00	38,33	35,56	38,16	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**20,00**
44,44	40,00	66,67	20,00	51,67	41,11	44,74	57,78
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
40,17	42,67	66,67	20,00	46,67	37,78	48,68	53,33
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**20,00**
30,77	30,67	50,00	20,00	35,00	24,44	34,21	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Pistazien roh							**20,00**
34,19	36,00	58,33	20,00	38,33	35,56	38,16	44,44
Hafer + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**20,00**
32,48	33,33	58,33	20,00	36,67	27,78	36,84	42,22
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
36,75	37,33	58,33	20,00	41,67	35,56	42,11	46,67
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
37,61	37,33	58,33	20,00	43,33	35,56	42,11	48,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Pistazien roh							**20,00**
36,75	37,33	58,33	20,00	41,67	35,56	42,11	46,67
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
36,75	38,67	58,33	20,00	41,67	31,11	40,79	44,44
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**20,00**
28,21	29,33	58,33	20,00	33,33	28,89	32,89	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	21,11	31,58	33,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	36,75	40,00	66,67	20,00	41,67	38,89	40,79	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	30,77	30,67	50,00	20,00	35,00	24,44	34,21	37,78	**20,00**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	29,91	30,67	50,00	20,00	33,33	24,44	34,21	35,56	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	35,04	36,00	58,33	20,00	40,00	35,56	38,16	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Pistazien roh	29,91	32,00	50,00	20,00	33,33	20,00	32,89	33,33	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	32,00	58,33	20,00	36,67	22,22	35,53	44,44	**20,00**
Bulgur, trocken + Quinoa + Pistazien roh	27,35	30,67	58,33	20,00	31,67	24,44	31,58	33,33	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Pistazien roh	28,21	29,33	58,33	20,00	33,33	28,89	32,89	37,78	**20,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	33,33	50,00	40,00	35,00	20,00	36,84	40,00	**20,00**
Buchweizen + Quinoa + Pistazien roh	27,35	29,33	58,33	20,00	31,67	28,89	32,89	35,56	**20,00**
Kakao + Quinoa + Pistazien roh	30,77	34,67	66,67	20,00	36,67	31,11	39,47	42,22	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh	44,44	40,00	66,67	20,00	51,67	41,11	44,74	57,78	**20,00**
Gerstenmehl + Quinoa + Pistazien roh	26,50	30,67	58,33	20,00	30,00	25,56	30,26	33,33	**20,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	32,00	50,00	40,00	33,33	20,00	34,21	37,78	**20,00**
Gerstenmehl + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	36,00	66,67	20,00	38,33	24,44	39,47	46,67	**20,00**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	22,22	32,89	42,22	**20,00**
Kakao + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	40,00	75,00	20,00	45,00	30,00	48,68	55,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
29,06	30,67	58,33	20,00	36,67	21,11	34,21	42,22
Amaranth, ungekocht + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
32,48	34,67	66,67	20,00	41,67	27,78	42,11	51,11
Bulgur, trocken + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
31,62	36,00	66,67	20,00	40,00	23,33	40,79	46,67
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
43,59	41,33	66,67	20,00	50,00	36,67	43,42	53,33
Haselnüsse + Quinoa + Pistazien roh							**20,00**
29,06	32,00	58,33	20,00	31,67	25,56	32,89	35,56
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	22,22	32,89	42,22
Hafer + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**20,00**
31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	23,33	35,53	37,78
Quinoa + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**20,00**
27,35	30,67	58,33	20,00	31,67	24,44	31,58	33,33
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**20,00**
43,59	41,33	66,67	20,00	50,00	36,67	43,42	53,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**20,00**
35,90	41,33	66,67	20,00	40,00	34,44	39,47	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**20,00**
35,04	38,67	58,33	20,00	40,00	30,00	39,47	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**20,00**
34,19	37,33	58,33	20,00	38,33	31,11	36,84	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**20,00**
36,75	38,67	58,33	20,00	41,67	31,11	40,79	44,44
Buchweizen + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
29,91	32,00	58,33	20,00	35,00	22,22	35,53	42,22
Buchweizen + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
27,35	30,67	58,33	20,00	33,33	22,22	32,89	40,00
Kakao + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	40,00	24,44	42,11	48,89
Bulgur, trocken + Hafer + Pistazien roh							**20,00**
31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	23,33	35,53	37,78
Amaranth, ungekocht + Hafer + Pistazien roh							**20,00**
32,48	33,33	58,33	20,00	36,67	27,78	36,84	42,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Hafer + Pistazien roh							**20,00**
31,62	33,33	58,33	20,00	35,00	27,78	36,84	40,00
Kakao + Hafer + Pistazien roh							**20,00**
35,04	38,67	66,67	20,00	40,00	30,00	43,42	46,67
Haselnüsse + Hafer + Pistazien roh							**20,00**
33,33	36,00	58,33	20,00	35,00	24,44	36,84	40,00
Gerstenmehl + Hafer + Pistazien roh							**20,00**
30,77	34,67	58,33	20,00	33,33	24,44	34,21	37,78
Buchweizen + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
31,62	34,67	66,67	20,00	40,00	27,78	42,11	48,89
Kakao + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
30,77	36,00	66,67	20,00	38,33	24,44	39,47	46,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
34,19	33,33	41,67	42,22	36,67	20,00	36,84	37,78
Kakao + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
32,48	34,67	66,67	20,00	41,67	27,78	42,11	51,11
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
43,59	40,00	66,67	20,00	50,00	41,11	44,74	55,56
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
35,04	41,33	66,67	20,00	38,33	35,56	38,16	42,22
Haselnüsse + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	40,00	24,44	42,11	48,89
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
29,06	29,33	58,33	20,00	36,67	25,56	35,53	44,44
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
29,91	29,33	58,33	20,00	38,33	25,56	35,53	46,67
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
39,32	45,33	75,00	20,00	45,00	41,11	47,37	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**20,00**
37,61	37,33	58,33	20,00	43,33	35,56	42,11	48,89
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
37,61	42,67	66,67	20,00	40,00	35,56	40,79	44,44
Kakao + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
31,62	36,00	66,67	20,00	40,00	23,33	40,79	46,67
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
35,04	38,67	58,33	20,00	40,00	30,00	39,47	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	21,11	34,21	40,00
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
35,90	37,33	58,33	20,00	41,67	34,44	40,79	44,44
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
35,04	37,33	58,33	20,00	40,00	34,44	40,79	42,22
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
38,46	42,67	66,67	20,00	45,00	36,67	47,37	48,89
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	31,11	40,79	42,22
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
29,06	30,67	58,33	20,00	36,67	21,11	34,21	42,22
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
47,01	45,33	75,00	20,00	55,00	43,33	51,32	62,22
Gerstenmehl + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
27,35	30,67	58,33	20,00	33,33	22,22	32,89	40,00
Haselnüsse + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
29,91	32,00	58,33	20,00	35,00	22,22	35,53	42,22
Kakao + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
31,62	34,67	66,67	20,00	40,00	27,78	42,11	48,89
Buchweizen + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
28,21	29,33	58,33	20,00	35,00	25,56	35,53	42,22
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
45,30	42,67	66,67	20,00	50,00	37,78	44,74	55,56
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
29,06	29,33	58,33	20,00	36,67	25,56	35,53	44,44
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**20,00**
42,74	41,33	66,67	20,00	48,33	37,78	42,11	53,33
Bulgur, trocken + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	21,11	34,21	40,00
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
36,75	40,00	66,67	20,00	41,67	38,89	40,79	46,67
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
30,77	32,00	58,33	20,00	36,67	22,22	35,53	44,44
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
35,90	41,33	66,67	20,00	40,00	34,44	39,47	42,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**20,00**
35,90	40,00	66,67	20,00	40,00	38,89	40,79	44,44
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
31,20	32,67	45,83	20,00	35,83	31,11	33,55	37,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
32,05	34,67	45,83	20,00	35,83	34,44	32,24	40,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
35,90	36,67	45,83	20,00	40,83	34,44	38,16	43,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
35,90	38,00	37,50	20,00	40,00	28,33	37,50	36,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
33,33	34,67	33,33	20,00	36,67	23,33	34,21	33,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
50,43	44,67	58,33	20,00	56,67	41,67	46,05	61,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
34,19	37,33	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	35,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
55,56	48,67	58,33	20,00	63,33	49,44	51,32	67,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
44,02	48,67	58,33	20,00	48,33	46,11	45,39	51,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
42,74	44,67	45,83	20,00	48,33	39,44	45,39	47,78
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**20,00**
29,91	34,00	62,50	20,00	33,33	24,44	34,21	36,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
41,45	42,67	45,83	20,00	45,83	41,11	41,45	51,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
32,48	33,33	33,33	20,00	35,00	24,44	31,58	35,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
42,31	48,67	58,33	20,00	46,67	45,00	44,08	46,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
46,15	40,67	58,33	20,00	53,33	42,78	42,11	56,67
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**20,00**
21,79	24,67	45,83	20,00	25,83	24,44	24,34	26,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	28,21	30,67	45,83	20,00	30,83	22,78	30,26	33,33	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	34,62	40,67	58,33	20,00	38,33	39,44	36,18	40,00	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	33,33	36,67	45,83	20,00	38,33	32,78	36,18	36,67	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	37,18	42,00	50,00	20,00	40,00	35,00	37,50	40,00	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	40,17	43,33	45,83	20,00	45,00	39,44	41,45	45,56	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	38,89	41,33	45,83	20,00	42,50	41,11	37,50	48,89	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	41,45	47,33	58,33	20,00	45,00	46,11	41,45	48,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	38,46	38,00	37,50	20,00	42,50	30,00	39,47	43,33	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	52,99	47,33	58,33	20,00	60,00	49,44	47,37	65,56	**20,00**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	37,61	38,67	45,83	20,00	40,83	29,44	39,47	44,44	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	34,62	36,00	37,50	20,00	37,50	30,00	33,55	40,00	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	53,85	48,67	58,33	20,00	61,67	48,33	50,00	63,33	**20,00**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	29,49	32,67	45,83	20,00	34,17	30,00	32,24	33,33	**20,00**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	35,90	38,67	45,83	20,00	39,17	28,33	38,16	40,00	**20,00**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	28,63	31,33	45,83	20,00	32,50	31,11	29,61	35,56	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	39,74	42,67	45,83	20,00	44,17	40,00	40,13	46,67	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	42,74	43,33	45,83	20,00	47,50	41,11	43,42	52,22	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	43,59	44,67	45,83	20,00	49,17	40,00	46,05	50,00	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	48,72	42,00	50,00	20,00	55,00	38,33	43,42	56,67	**20,00**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	35,04	37,33	45,83	20,00	37,50	29,44	35,53	42,22	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	41,03	44,67	45,83	20,00	46,67	38,33	44,08	43,33	**20,00**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	32,48	34,67	45,83	20,00	34,17	21,67	34,21	37,78	**20,00**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	21,32	34,32	32,92	20,00	22,72	20,72	23,50	29,44	**20,00**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	36,75	41,33	54,17	20,00	39,17	32,78	38,16	42,22	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	28,21	30,00	58,33	20,00	35,00	23,33	34,87	41,11	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	33,76	38,00	62,50	20,00	35,83	32,78	34,21	46,67	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	36,32	38,67	45,83	20,00	39,17	33,33	36,18	44,44	**20,00**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,36	26,00	37,50	20,00	27,50	20,00	25,66	26,67	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	38,89	44,67	58,33	20,00	41,67	38,33	40,13	44,44	**20,00**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	33,33	38,00	70,83	20,00	42,50	26,67	44,74	51,11	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	29,49	30,00	58,33	20,00	37,50	23,33	34,87	44,44	**20,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	36,32	39,33	62,50	20,00	37,50	32,78	36,84	48,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	40,17	40,67	45,83	20,00	44,17	33,33	42,11	47,78	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	30,34	35,33	54,17	20,00	34,17	34,44	32,24	35,56	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	54,70	51,33	66,67	20,00	61,67	52,78	50,00	65,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	43,16	51,33	66,67	20,00	46,67	49,44	44,08	48,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	41,88	47,33	54,17	20,00	46,67	42,78	44,08	45,56	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	40,60	45,33	54,17	20,00	44,17	44,44	40,13	48,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	37,61	40,67	45,83	20,00	41,67	31,67	40,13	41,11	**20,00**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	32,48	35,33	62,50	20,00	35,00	24,44	36,84	38,89	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	45,30	44,67	45,83	20,00	50,83	41,11	47,37	54,44	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	44,44	47,33	54,17	20,00	49,17	44,44	46,05	52,22	**20,00**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	26,07	28,67	45,83	20,00	29,17	23,33	28,29	31,11	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	48,29	45,33	54,17	20,00	54,17	46,67	44,08	60,00	**20,00**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	44,44	41,33	54,17	20,00	49,17	35,00	42,11	53,33	**20,00**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	38,03	35,33	54,17	20,00	44,17	36,67	36,18	46,67	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	62,39	51,33	66,67	20,00	71,67	55,00	53,95	76,67	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	41,88	37,33	41,67	20,00	46,67	30,00	38,16	46,67	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	50,85	51,33	66,67	20,00	56,67	51,67	48,03	60,00	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**20,00**
52,14	47,33	54,17	20,00	59,17	46,67	50,00	63,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**20,00**
35,04	34,67	33,33	20,00	38,33	24,44	35,53	37,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken								**20,00**
33,33	32,00	45,83	50,00	35,00	20,00	36,84	37,78	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken								**20,00**
34,19	38,00	70,83	20,00	40,00	30,00	43,42	45,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**20,00**
49,57	47,33	54,17	20,00	56,67	45,00	48,03	56,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**20,00**
30,34	27,33	37,50	45,56	29,17	20,00	32,24	33,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,00**
40,17	41,33	54,17	20,00	45,00	32,78	43,42	51,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,00**
38,89	45,33	66,67	20,00	42,50	37,78	41,45	47,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,00**
35,47	36,67	54,17	20,00	41,67	36,11	37,50	50,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,00**
31,62	34,00	50,00	20,00	37,50	21,67	38,16	41,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,00**
36,32	39,33	54,17	20,00	40,00	32,78	37,50	47,78	
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**20,00**
32,05	36,67	62,50	20,00	34,17	30,56	33,55	43,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,00**
37,61	41,33	54,17	20,00	42,50	31,11	41,45	44,44	
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,00**
32,48	35,33	54,17	20,00	35,00	21,11	35,53	41,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**20,00**
41,88	44,00	62,50	20,00	50,00	38,33	50,00	57,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
30,77	32,67	54,17	20,00	35,00	24,44	35,53	41,11
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
24,36	26,67	54,17	20,00	30,00	26,11	29,61	34,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
50,43	45,33	66,67	20,00	57,50	41,11	47,37	64,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
39,32	38,67	54,17	20,00	46,67	36,11	43,42	53,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
34,62	36,67	54,17	20,00	40,00	36,11	37,50	47,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
35,90	38,67	54,17	20,00	42,50	34,44	41,45	44,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
38,46	38,67	54,17	20,00	45,00	36,11	43,42	51,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
37,18	42,67	66,67	20,00	42,50	41,11	41,45	47,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
48,72	42,67	66,67	20,00	57,50	44,44	47,37	64,44
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
26,07	29,33	54,17	20,00	30,00	22,78	29,61	34,44
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
25,21	26,67	54,17	20,00	31,67	26,11	29,61	36,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
39,32	44,00	62,50	20,00	47,50	36,67	48,03	51,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
36,32	44,00	66,67	20,00	40,83	37,78	38,82	45,56
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
30,77	34,00	54,17	20,00	35,00	20,00	34,21	38,89
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
32,05	36,00	62,50	23,33	40,00	20,00	37,50	43,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
49,57	42,67	66,67	20,00	59,17	44,44	47,37	66,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	40,00	54,17	20,00	40,83	31,11	38,82	42,22	**20,00**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	32,00	62,50	20,00	35,00	28,33	36,18	41,11	**20,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	33,33	36,67	62,50	20,00	36,67	28,89	35,53	43,33	**20,00**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	38,00	62,50	20,00	40,00	26,67	42,11	47,78	**20,00**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,91	34,00	54,17	20,00	33,33	21,11	32,89	38,89	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,62	38,00	54,17	20,00	40,00	31,67	36,18	45,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,03	42,67	66,67	20,00	44,17	41,11	41,45	50,00	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	34,62	34,67	62,50	20,00	39,17	35,56	37,50	50,00	**20,00**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	28,00	54,17	20,00	30,00	21,67	28,29	32,22	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	52,14	48,00	75,00	20,00	62,50	46,67	53,95	71,11	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	40,00	54,17	20,00	45,00	31,67	42,11	48,89	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,60	48,00	75,00	20,00	47,50	43,33	48,03	54,44	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,75	38,67	54,17	20,00	44,17	34,44	41,45	46,67	**20,00**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	32,67	54,17	20,00	36,67	24,44	35,53	43,33	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,03	42,00	62,50	20,00	45,00	38,33	44,08	54,44	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,61	40,00	54,17	20,00	43,33	32,78	40,79	48,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,76	38,00	54,17	20,00	38,33	32,78	34,87	45,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,18	44,00	66,67	20,00	42,50	36,67	40,13	45,56	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	48,72	44,00	66,67	20,00	57,50	40,00	46,05	62,22	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	32,48	27,33	33,33	65,56	28,33	20,00	34,21	30,00	**20,00**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,50	28,00	54,17	20,00	28,33	22,78	26,97	32,22	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	47,86	44,00	66,67	20,00	55,83	41,11	44,74	62,22	**20,00**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	35,90	38,67	62,50	20,00	36,67	30,56	37,50	46,67	**20,00**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	38,46	42,67	75,00	20,00	44,17	38,89	47,37	56,67	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	33,33	34,67	62,50	20,00	36,67	35,56	37,50	46,67	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	40,00	54,17	20,00	42,50	30,00	40,13	42,22	**20,00**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	35,90	38,67	58,33	20,00	36,67	30,00	36,84	46,67	**20,00**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	33,33	37,33	66,67	20,00	40,00	24,44	42,11	48,89	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Haselnüsse	35,90	38,67	58,33	20,00	36,67	30,00	36,84	46,67	**20,00**
Quinoa + Pistazien roh + Kakao	30,77	34,67	66,67	20,00	36,67	31,11	39,47	42,22	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Kakao	47,01	45,33	75,00	20,00	55,00	43,33	51,32	62,22	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Kakao	40,17	42,67	66,67	20,00	46,67	37,78	48,68	53,33	**20,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Kakao	26,50	28,00	50,00	33,33	28,33	20,00	32,89	35,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kakao							**20,00**
39,32	45,33	75,00	20,00	45,00	41,11	47,37	51,11
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Kakao							**20,00**
33,33	36,00	58,33	20,00	38,33	26,67	40,79	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Kakao							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	40,00	24,44	42,11	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**20,00**
41,03	42,67	58,33	20,00	43,33	37,78	42,11	53,33
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	38,33	32,22	38,16	44,44
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**20,00**
30,77	36,00	66,67	20,00	38,33	24,44	39,47	46,67
Hafer + Pistazien roh + Kakao							**20,00**
35,04	38,67	66,67	20,00	40,00	30,00	43,42	46,67
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**20,00**
34,19	36,00	50,00	20,00	35,00	26,67	34,21	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Kakao							**20,00**
35,04	40,00	75,00	20,00	45,00	30,00	48,68	55,56
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Spirulina getrocknet							**20,00**
20,00	49,72	100,83	29,04	67,35	43,84	62,36	85,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Kakao							**20,00**
31,62	34,67	66,67	20,00	40,00	27,78	42,11	48,89
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**20,00**
20,00	49,72	100,83	29,04	67,35	43,84	62,36	85,27
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**20,00**
47,86	45,33	66,67	20,00	51,67	43,33	44,74	62,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**20,00**
38,46	41,33	58,33	20,00	40,00	37,78	38,16	51,11
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**20,00**
31,62	34,67	58,33	20,00	33,33	31,11	32,89	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**20,00**
39,32	42,67	58,33	20,00	41,67	36,67	40,79	48,89
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**20,00**
29,06	29,33	50,00	33,33	30,00	20,00	35,53	37,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Kakao							**20,00**
32,48	34,67	66,67	20,00	41,67	27,78	42,11	51,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse								**20,00**
33,33	33,33	50,00	40,00	35,00	20,00	36,84	40,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**20,00**
40,17	45,33	66,67	20,00	41,67	41,11	40,79	51,11	
Pistazien roh + Hafer + Haselnüsse								**20,00**
33,33	36,00	58,33	20,00	35,00	24,44	36,84	40,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**20,00**
41,03	42,67	58,33	20,00	43,33	37,78	42,11	53,33	
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao								**20,00**
31,62	36,00	66,67	20,00	40,00	23,33	40,79	46,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Kakao								**20,00**
37,61	41,33	66,67	20,00	43,33	37,78	44,74	51,11	
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet								**20,00**
20,00	45,72	84,17	49,04	62,35	39,40	57,09	76,38	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**20,00**
37,61	42,67	66,67	20,00	40,00	35,56	40,79	44,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**20,00**
39,32	42,67	58,33	20,00	41,67	36,67	40,79	48,89	
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Kakao								**20,00**
20,00	49,72	100,83	29,04	67,35	43,84	62,36	85,27	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**20,00**
40,17	45,33	66,67	20,00	41,67	41,11	40,79	51,11	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse								**20,00**
45,30	42,67	66,67	20,00	50,00	37,78	44,74	55,56	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse								**20,00**
38,46	40,00	58,33	20,00	41,67	32,22	42,11	46,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kakao								**20,00**
38,46	42,67	66,67	20,00	45,00	36,67	47,37	48,89	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet								**20,00**
20,00	49,72	100,83	29,04	67,35	43,84	62,36	85,27	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet								**20,00**
20,00	45,72	84,17	49,04	62,35	39,40	57,09	76,38	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao								**20,00**
32,48	34,67	66,67	20,00	41,67	27,78	42,11	51,11	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**20,00**
36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	31,11	40,79	42,22	
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao								**20,00**
35,04	40,00	75,00	20,00	45,00	30,00	48,68	55,56	
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao								**20,00**
31,62	34,67	66,67	20,00	40,00	27,78	42,11	48,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Kakao								**20,00**
30,77	36,00	66,67	20,00	38,33	24,44	39,47	46,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kakao								**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	40,79	48,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse								**20,00**
47,86	45,33	66,67	20,00	51,67	43,33	44,74	62,22	
Pistazien roh + Quinoa + Haselnüsse								**20,00**
29,06	32,00	58,33	20,00	31,67	25,56	32,89	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Kakao								**20,00**
29,91	29,33	41,67	35,56	31,67	20,00	35,53	35,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse								**20,00**
38,46	41,33	58,33	20,00	40,00	37,78	38,16	51,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Haselnüsse								**20,00**
31,62	34,67	58,33	20,00	33,33	31,11	32,89	42,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Kakao								**20,00**
29,06	29,33	50,00	33,33	30,00	20,00	35,53	37,78	
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Kakao								**20,00**
33,33	36,00	58,33	20,00	38,33	26,67	40,79	42,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Kakao								**20,00**
31,62	36,00	66,67	20,00	40,00	23,33	40,79	46,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse								**20,00**
33,33	33,33	50,00	40,00	35,00	20,00	36,84	40,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl								**20,00**
35,90	40,00	58,33	20,00	38,33	37,78	35,53	48,89	
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse								**20,00**
29,91	32,00	58,33	20,00	35,00	22,22	35,53	42,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Haselnüsse								**20,00**
29,06	29,33	50,00	33,33	30,00	20,00	35,53	37,78	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse								**20,00**
30,77	32,00	58,33	20,00	36,67	22,22	35,53	44,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Gerstenmehl							**20,00**
29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	21,11	31,58	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**20,00**
28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	22,22	32,89	42,22
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**20,00**
27,35	30,67	58,33	20,00	33,33	22,22	32,89	40,00
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
34,19	38,67	58,33	20,00	38,33	31,11	38,16	40,00
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**20,00**
28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	22,22	32,89	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
35,90	40,00	58,33	20,00	38,33	37,78	35,53	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Gerstenmehl							**20,00**
26,50	28,00	50,00	33,33	28,33	20,00	32,89	35,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
37,61	44,00	66,67	20,00	40,00	41,11	38,16	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
45,30	44,00	66,67	20,00	50,00	43,33	42,11	60,00
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
33,33	37,33	58,33	20,00	35,00	30,00	34,21	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Gerstenmehl							**20,00**
27,35	30,67	58,33	20,00	33,33	22,22	32,89	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Gerstenmehl							**20,00**
30,77	36,00	66,67	20,00	38,33	24,44	39,47	46,67
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
29,06	33,33	58,33	20,00	31,67	31,11	30,26	40,00
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	39,47	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
37,61	44,00	66,67	20,00	40,00	41,11	38,16	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
36,75	41,33	58,33	20,00	40,00	36,67	38,16	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
36,75	41,33	58,33	20,00	40,00	36,67	38,16	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**20,00**
30,77	32,00	50,00	40,00	33,33	20,00	34,21	37,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
34,19	33,33	41,67	42,22	36,67	20,00	36,84	37,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Gerstenmehl							**20,00**
35,04	41,33	66,67	20,00	38,33	35,56	38,16	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Gerstenmehl							**20,00**
33,33	37,33	58,33	20,00	36,67	32,22	35,53	42,22
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**20,00**
26,50	28,00	50,00	33,33	28,33	20,00	32,89	35,56
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**20,00**
42,74	41,33	66,67	20,00	48,33	37,78	42,11	53,33
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**20,00**
33,33	37,33	58,33	20,00	36,67	32,22	35,53	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Haselnüsse							**20,00**
36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	31,11	40,79	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Haselnüsse							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	38,33	32,22	38,16	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Gerstenmehl							**20,00**
34,19	38,67	58,33	20,00	38,33	31,11	38,16	40,00
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	40,00	24,44	42,11	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Haselnüsse							**20,00**
45,30	42,67	66,67	20,00	50,00	37,78	44,74	55,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Gerstenmehl							**20,00**
33,33	37,33	58,33	20,00	35,00	30,00	34,21	44,44
Pistazien roh + Quinoa + Gerstenmehl							**20,00**
26,50	30,67	58,33	20,00	30,00	25,56	30,26	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**20,00**
30,77	32,00	58,33	20,00	36,67	22,22	35,53	44,44
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**20,00**
29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	21,11	31,58	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**20,00**
45,30	44,00	66,67	20,00	50,00	43,33	42,11	60,00
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
30,77	32,00	50,00	40,00	33,33	20,00	34,21	37,78
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**20,00**
33,33	33,33	50,00	40,00	35,00	20,00	36,84	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Haselnüsse							**20,00**
31,62	33,33	50,00	20,00	33,33	21,11	34,21	35,56
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
31,62	34,67	50,00	20,00	33,33	26,67	31,58	40,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Haselnüsse							**20,00**
38,46	40,00	58,33	20,00	41,67	32,22	42,11	46,67
Pistazien roh + Hafer + Gerstenmehl							**20,00**
30,77	34,67	58,33	20,00	33,33	24,44	34,21	37,78
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**20,00**
30,77	36,00	66,67	20,00	38,33	24,44	39,47	46,67
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
35,04	41,33	66,67	20,00	38,33	35,56	38,16	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Haselnüsse							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	40,00	24,44	42,11	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Gerstenmehl							**20,00**
29,06	33,33	58,33	20,00	31,67	31,11	30,26	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**20,00**
31,62	34,67	50,00	20,00	33,33	26,67	31,58	40,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**20,00**
38,46	41,33	58,33	20,00	41,67	37,78	39,47	51,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**20,00**
30,77	32,00	50,00	40,00	33,33	20,00	34,21	37,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**20,00**
34,19	36,00	50,00	20,00	35,00	26,67	34,21	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Haselnüsse							**20,00**
29,91	32,00	58,33	20,00	35,00	22,22	35,53	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Haselnüsse							**20,00**
37,61	42,67	66,67	20,00	40,00	35,56	40,79	44,44
Hafer + Pistazien roh + Gerstenmehl							**20,00**
30,77	34,67	58,33	20,00	33,33	24,44	34,21	37,78
Quinoa + Pistazien roh + Haselnüsse							**20,00**
29,06	32,00	58,33	20,00	31,67	25,56	32,89	35,56
Quinoa + Pistazien roh + Gerstenmehl							**20,00**
26,50	30,67	58,33	20,00	30,00	25,56	30,26	33,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	38,46	41,33	58,33	20,00	41,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Gerstenmehl	42,74	41,33	66,67	20,00	48,33	37,78	42,11	53,33	**20,00**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	31,62	33,33	50,00	20,00	33,33	21,11	34,21	35,56	**20,00**
Hafer + Pistazien roh + Haselnüsse	33,33	36,00	58,33	20,00	35,00	24,44	36,84	40,00	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Gerstenmehl	35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	39,47	44,44	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,60	45,33	54,17	20,00	45,00	38,89	43,42	45,56	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	53,42	49,33	66,67	20,00	60,00	48,89	49,34	65,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	49,33	66,67	20,00	45,00	45,56	43,42	48,89	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	43,33	54,17	20,00	42,50	40,56	39,47	48,89	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,73	49,33	54,17	20,00	51,67	46,67	48,68	52,22	**20,00**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	54,17	20,00	32,50	30,56	31,58	35,56	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	47,01	53,33	66,67	20,00	51,67	53,33	48,68	55,56	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,91	35,33	41,67	20,00	35,00	23,89	33,55	35,56	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	58,55	53,33	66,67	20,00	66,67	56,67	54,61	72,22	**20,00**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	37,33	54,17	20,00	39,17	38,33	36,84	42,22	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,16	45,33	54,17	20,00	47,50	40,56	45,39	52,22	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,47	39,33	54,17	20,00	37,50	28,89	37,50	42,22	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	47,33	54,17	20,00	49,17	48,33	44,74	55,56	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	48,29	49,33	54,17	20,00	54,17	48,33	50,66	58,89	**20,00**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	36,67	45,83	20,00	35,83	25,56	34,87	37,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	30,67	45,83	20,00	30,83	27,22	28,95	31,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,60	43,33	54,17	20,00	44,17	36,67	42,76	48,89	**20,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	29,33	45,83	34,44	29,17	20,00	30,26	31,11	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	51,71	46,67	58,33	20,00	58,33	45,56	46,71	61,11	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	46,67	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	44,44	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	42,67	45,83	20,00	43,33	35,56	40,79	41,11	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	40,67	45,83	20,00	40,83	37,22	36,84	44,44	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,45	42,67	45,83	20,00	45,83	37,22	42,76	47,78	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	32,67	33,33	20,00	33,33	20,56	30,92	31,11	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	39,33	41,67	20,00	41,67	31,67	38,82	42,22	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	56,00	75,00	20,00	50,00	56,67	47,37	53,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	55,98	52,00	66,67	20,00	63,33	56,67	50,66	70,00	**20,00**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	54,17	20,00	35,83	38,33	32,89	40,00	**20,00**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	42,00	54,17	20,00	40,83	36,67	38,82	46,67	**20,00**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,16	38,99	41,25	20,00	31,05	29,06	28,76	39,44	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,32	39,33	41,67	20,00	40,00	30,56	37,50	37,78	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,58	49,33	54,17	20,00	52,50	47,22	49,34	54,44	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,74	47,33	54,17	20,00	47,50	47,22	43,42	51,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	35,33	54,17	20,00	34,17	30,00	33,55	37,78	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	57,69	56,00	75,00	20,00	65,00	60,00	53,29	70,00	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	46,00	54,17	20,00	45,83	48,33	40,79	53,33	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,87	52,00	62,50	20,00	50,00	50,00	47,37	50,00	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,59	50,00	62,50	20,00	47,50	51,67	43,42	53,33	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,02	49,33	54,17	20,00	50,00	45,56	47,37	47,78	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	47,44	52,00	62,50	20,00	52,50	51,67	49,34	56,67	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,18	42,00	50,00	20,00	40,00	35,00	37,50	40,00	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
38,89	43,33	54,17	20,00	42,50	35,56	41,45	44,44	
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
32,48	37,33	54,17	20,00	37,50	37,22	35,53	37,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
56,84	53,33	66,67	20,00	65,00	55,56	53,29	67,78	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
33,33	40,00	62,50	20,00	37,50	41,67	35,53	40,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
65,38	56,00	75,00	20,00	75,00	62,22	57,24	81,11	
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
24,79	29,33	54,17	20,00	29,17	31,67	27,63	31,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
45,30	53,33	66,67	20,00	50,00	52,22	47,37	51,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
49,15	45,33	66,67	20,00	56,67	50,00	45,39	61,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
37,61	45,33	66,67	20,00	41,67	46,67	39,47	44,44	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
36,32	41,33	54,17	20,00	41,67	40,00	39,47	41,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
35,04	39,33	54,17	20,00	39,17	41,67	35,53	44,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
38,89	41,33	54,17	20,00	44,17	41,67	41,45	47,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
28,63	31,33	41,67	20,00	31,67	25,00	29,61	31,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
44,44	52,00	66,67	20,00	48,33	53,33	44,74	53,33	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
41,03	40,00	62,50	20,00	47,50	43,89	39,47	51,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,16	48,00	54,17	20,00	48,33	46,67	44,74	50,00	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	53,85	56,00	75,00	20,00	60,00	58,89	51,32	64,44	**20,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	52,56	52,00	62,50	20,00	60,00	52,22	51,32	61,11	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	51,28	50,00	62,50	20,00	57,50	53,89	47,37	64,44	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	55,13	52,00	62,50	20,00	62,50	53,89	53,29	67,78	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,47	38,00	41,67	20,00	38,33	31,67	34,87	40,00	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	45,73	48,00	54,17	20,00	50,83	48,33	46,71	56,67	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,87	42,00	50,00	20,00	50,00	37,22	41,45	51,11	**20,00**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,74	46,00	62,50	20,00	42,50	40,00	41,45	46,67	**20,00**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	47,44	46,00	62,50	20,00	52,50	42,22	45,39	57,78	**20,00**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	30,67	45,83	20,00	35,83	28,33	30,92	36,67	**20,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,04	32,67	33,33	20,00	38,33	21,67	32,89	36,67	**20,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,30	42,67	45,83	20,00	50,83	38,33	44,74	53,33	**20,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	40,67	45,83	20,00	45,83	38,33	38,82	50,00	**20,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	22,67	33,33	42,00	27,50	20,00	28,29	30,00	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	42,67	45,83	20,00	48,33	36,67	42,76	46,67	**20,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	55,56	46,67	58,33	20,00	63,33	46,67	48,68	66,67	**20,00**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,61	36,67	45,83	20,00	40,83	26,67	36,84	43,33	**20,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,02	46,67	58,33	20,00	48,33	43,33	42,76	50,00	**20,00**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,32	38,99	41,25	20,00	26,05	27,94	26,79	33,89	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Buchweizen	36,75	37,33	58,33	20,00	41,67	35,56	42,11	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	29,91	29,33	41,67	35,56	31,67	20,00	35,53	35,56	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	29,06	29,33	58,33	20,00	36,67	25,56	35,53	44,44	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	49,57	48,00	75,00	20,00	56,67	48,89	51,32	68,89	**20,00**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	28,21	29,33	58,33	20,00	35,00	25,56	35,53	42,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Buchweizen	29,91	30,67	50,00	20,00	33,33	24,44	34,21	35,56	**20,00**
Pistazien roh + Quinoa + Kakao	30,77	34,67	66,67	20,00	36,67	31,11	39,47	42,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	42,74	45,33	66,67	20,00	48,33	43,33	48,68	60,00	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Buchweizen	34,19	36,00	58,33	20,00	38,33	35,56	38,16	44,44	**20,00**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	31,62	34,67	66,67	20,00	40,00	27,78	42,11	48,89	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Buchweizen	43,59	40,00	66,67	20,00	50,00	41,11	44,74	55,56	**20,00**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	29,91	32,00	58,33	20,00	35,00	22,22	35,53	42,22	**20,00**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	27,35	30,67	58,33	20,00	33,33	22,22	32,89	40,00	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Buchweizen							**20,00**
35,04	37,33	58,33	20,00	40,00	34,44	40,79	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Buchweizen							**20,00**
35,90	40,00	66,67	20,00	40,00	38,89	40,79	44,44
Hafer + Pistazien roh + Buchweizen							**20,00**
31,62	33,33	58,33	20,00	35,00	27,78	36,84	40,00
Quinoa + Pistazien roh + Buchweizen							**20,00**
27,35	29,33	58,33	20,00	31,67	28,89	32,89	35,56
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**20,00**
40,17	42,67	66,67	20,00	46,67	37,78	48,68	53,33
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**20,00**
37,61	41,33	66,67	20,00	41,67	35,56	43,42	53,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Buchweizen							**20,00**
27,35	30,67	58,33	20,00	33,33	22,22	32,89	40,00
Pistazien roh + Hafer + Kakao							**20,00**
35,04	38,67	66,67	20,00	40,00	30,00	43,42	46,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Buchweizen							**20,00**
29,91	32,00	58,33	20,00	35,00	22,22	35,53	42,22
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**20,00**
38,46	42,67	66,67	20,00	45,00	36,67	47,37	48,89
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**20,00**
39,32	45,33	75,00	20,00	45,00	41,11	47,37	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**20,00**
40,17	44,00	66,67	20,00	45,00	43,33	44,74	57,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kakao							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	38,33	36,67	39,47	48,89
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**20,00**
28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	21,11	34,21	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**20,00**
41,03	45,33	66,67	20,00	46,67	42,22	47,37	55,56
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**20,00**
37,61	41,33	66,67	20,00	43,33	37,78	44,74	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Buchweizen							**20,00**
31,62	34,67	66,67	20,00	40,00	27,78	42,11	48,89
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	38,33	36,67	39,47	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	49,57	48,00	75,00	20,00	56,67	48,89	51,32	68,89	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	41,88	48,00	75,00	20,00	46,67	46,67	47,37	57,78	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	41,03	45,33	66,67	20,00	46,67	42,22	47,37	55,56	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao	41,88	48,00	75,00	20,00	46,67	46,67	47,37	57,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	40,17	44,00	66,67	20,00	45,00	43,33	44,74	57,78	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kakao	37,61	41,33	66,67	20,00	41,67	35,56	43,42	53,33	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	42,74	45,33	66,67	20,00	48,33	43,33	48,68	60,00	**20,00**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	26,50	28,00	50,00	33,33	28,33	20,00	32,89	35,56	**20,00**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	29,06	29,33	50,00	33,33	30,00	20,00	35,53	37,78	**20,00**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	40,79	48,89	**20,00**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	47,01	45,33	75,00	20,00	55,00	43,33	51,32	62,22	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	54,70	53,33	66,67	20,00	61,67	55,56	52,63	66,67	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	46,15	44,00	66,67	20,00	51,67	42,22	43,42	60,00	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	52,00	66,67	20,00	48,33	53,33	44,74	53,33	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	50,67	58,33	20,00	51,67	48,89	48,68	53,33	**20,00**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,86	46,67	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	55,56	**20,00**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	42,74	41,33	66,67	20,00	48,33	37,78	42,11	53,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**20,00**
45,30	42,67	66,67	20,00	50,00	37,78	44,74	55,56
Kakao + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**20,00**
47,01	45,33	75,00	20,00	55,00	43,33	51,32	62,22
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
41,88	49,33	66,67	20,00	45,00	45,56	43,42	48,89
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
37,61	45,33	66,67	20,00	41,67	46,67	39,47	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
53,85	56,00	75,00	20,00	60,00	58,89	51,32	64,44
Quinoa + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
33,33	38,67	58,33	20,00	36,67	35,56	35,53	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
45,30	53,33	66,67	20,00	50,00	52,22	47,37	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
49,57	49,33	66,67	20,00	55,00	47,78	47,37	60,00
Buchweizen + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**20,00**
43,59	40,00	66,67	20,00	50,00	41,11	44,74	55,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
47,01	53,33	66,67	20,00	51,67	53,33	48,68	55,56
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**20,00**
44,44	40,00	66,67	20,00	51,67	41,11	44,74	57,78
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
40,17	46,67	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	44,44
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**20,00**
43,59	41,33	66,67	20,00	50,00	36,67	43,42	53,33
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
41,03	46,67	58,33	20,00	45,00	41,11	43,42	46,67
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
36,75	42,67	58,33	20,00	41,67	42,22	39,47	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
52,99	53,33	66,67	20,00	60,00	54,44	51,32	62,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	56,00	75,00	20,00	50,00	56,67	47,37	53,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	53,85	56,00	75,00	20,00	60,00	58,89	51,32	64,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	58,33	20,00	43,33	43,33	40,79	46,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	41,33	58,33	20,00	40,00	43,33	36,84	44,44	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	42,67	58,33	20,00	41,67	42,22	39,47	42,22	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	45,33	66,67	20,00	41,67	46,67	39,47	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	45,33	66,67	20,00	51,67	48,89	43,42	55,56	**20,00**
Quinoa + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	34,67	58,33	20,00	33,33	36,67	31,58	35,56	**20,00**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	49,57	49,33	66,67	20,00	55,00	47,78	47,37	60,00	**20,00**
Hafer + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	38,67	58,33	20,00	36,67	35,56	35,53	40,00	**20,00**
Hafer + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	42,67	58,33	20,00	40,00	34,44	39,47	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	61,54	56,00	75,00	20,00	70,00	61,11	55,26	75,56	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,59	49,33	58,33	20,00	48,33	48,89	44,74	51,11	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	52,99	53,33	66,67	20,00	60,00	54,44	51,32	62,22	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	52,14	52,00	66,67	20,00	58,33	55,56	48,68	64,44	**20,00**
Dinkel ungekocht + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	40,00	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	54,70	53,33	66,67	20,00	61,67	55,56	52,63	66,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	58,33	20,00	46,67	42,22	44,74	51,11	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	45,33	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	48,89	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	46,67	58,33	20,00	45,00	41,11	43,42	46,67	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	49,33	66,67	20,00	45,00	45,56	43,42	48,89	**20,00**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	45,33	66,67	20,00	51,67	48,89	43,42	55,56	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	47,01	42,67	66,67	20,00	53,33	46,67	44,74	64,44	**20,00**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	58,33	20,00	46,67	42,22	44,74	51,11	**20,00**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	58,33	20,00	43,33	43,33	40,79	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	35,56	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,01	53,33	66,67	20,00	51,67	53,33	48,68	55,56	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	49,33	58,33	20,00	50,00	50,00	46,05	55,56	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,86	50,67	58,33	20,00	53,33	50,00	50,00	57,78	**20,00**
Pistazien roh + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	43,59	40,00	66,67	20,00	50,00	41,11	44,74	55,56	**20,00**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	44,00	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	46,67	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	53,33	66,67	20,00	50,00	52,22	47,37	51,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	44,44	40,00	66,67	20,00	51,67	41,11	44,74	57,78	**20,00**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	45,33	66,67	20,00	41,67	41,11	40,79	51,11	**20,00**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,88	37,33	41,67	20,00	46,67	30,00	38,16	46,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	48,72	44,00	50,00	20,00	55,00	41,11	46,05	57,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	46,15	42,67	50,00	20,00	51,67	41,11	42,11	55,56	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	47,01	44,00	50,00	20,00	53,33	40,00	44,74	53,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	47,86	46,67	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	55,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	55,56	46,67	58,33	20,00	63,33	46,67	48,68	66,67	**20,00**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,32	36,00	50,00	20,00	45,00	34,44	36,84	46,67	**20,00**
Hafer + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	43,59	40,00	50,00	20,00	48,33	33,33	40,79	51,11	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	46,15	42,67	66,67	20,00	51,67	46,67	44,74	62,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	44,44	**20,00**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	43,59	41,33	66,67	20,00	50,00	36,67	43,42	53,33	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	50,67	58,33	20,00	51,67	48,89	48,68	53,33	**20,00**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	44,00	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	42,22	**20,00**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	45,33	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	48,89	**20,00**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	41,33	58,33	20,00	40,00	43,33	36,84	44,44	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	52,14	52,00	66,67	20,00	58,33	55,56	48,68	64,44	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	52,00	66,67	20,00	48,33	53,33	44,74	53,33	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,59	49,33	58,33	20,00	48,33	48,89	44,74	51,11	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	49,57	48,00	75,00	20,00	56,67	48,89	51,32	68,89	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	49,33	58,33	20,00	50,00	50,00	46,05	55,56	**20,00**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	44,00	66,67	20,00	40,00	41,11	38,16	48,89	**20,00**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	42,74	41,33	66,67	20,00	48,33	37,78	42,11	53,33	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	45,30	44,00	66,67	20,00	50,00	43,33	42,11	60,00	**20,00**
Pistazien roh + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	45,30	42,67	66,67	20,00	50,00	37,78	44,74	55,56	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	47,86	45,33	66,67	20,00	51,67	43,33	44,74	62,22	**20,00**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	20,00	41,67	40,00	39,47	48,89	**20,00**
Pistazien roh + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	47,01	45,33	75,00	20,00	55,00	43,33	51,32	62,22	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	66,67	20,00	43,33	44,44	40,79	53,33	**20,00**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	66,67	20,00	41,67	44,44	40,79	51,11	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	50,67	58,33	20,00	50,00	47,78	47,37	48,89	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,74	48,00	58,33	20,00	46,67	50,00	42,11	53,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	45,33	75,00	20,00	45,00	41,11	47,37	51,11	**20,00**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	41,33	66,67	20,00	38,33	35,56	38,16	42,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	66,67	20,00	43,33	44,44	40,79	53,33	**20,00**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	41,33	66,67	20,00	40,00	34,44	39,47	42,22	**20,00**
Hafer + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	40,00	**20,00**
Pistazien roh + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	66,67	20,00	40,00	38,89	40,79	44,44	**20,00**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	35,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,86	46,67	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	55,56	**20,00**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,88	48,00	75,00	20,00	46,67	46,67	47,37	57,78	**20,00**
Pistazien roh + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	42,67	66,67	20,00	40,00	35,56	40,79	44,44	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	44,00	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	42,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	20,00	41,67	40,00	39,47	48,89	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	44,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	44,00	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	46,67	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	45,33	66,67	20,00	41,67	41,11	40,79	51,11	**20,00**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	37,33	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	35,56	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	44,00	66,67	20,00	40,00	41,11	38,16	48,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
41,88	48,00	75,00	20,00	46,67	46,67	47,37	57,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
38,46	42,67	66,67	20,00	41,67	44,44	40,79	51,11
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
36,75	40,00	66,67	20,00	41,67	38,89	40,79	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**20,00**
40,17	46,67	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	44,44
Hafer + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
31,62	34,67	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	40,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
44,44	46,67	50,00	20,00	50,00	45,56	46,05	53,33
Quinoa + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
27,35	30,67	50,00	20,00	31,67	33,33	28,95	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,00**
42,74	46,67	50,00	20,00	48,33	44,44	44,74	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
35,04	38,67	50,00	20,00	40,00	38,89	36,84	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,00**
43,59	48,00	50,00	20,00	50,00	43,33	47,37	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,00**
41,03	45,33	66,67	20,00	46,67	42,22	47,37	55,56
Hafer + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,00**
32,48	36,00	50,00	20,00	36,67	31,11	35,53	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
34,19	37,33	50,00	20,00	38,33	40,00	34,21	44,44
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,00**
38,46	41,33	41,67	20,00	43,33	33,33	40,79	40,00
Quinoa + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,00**
28,21	32,00	50,00	20,00	33,33	32,22	31,58	33,33
Pistazien roh + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**20,00**
38,46	42,67	66,67	20,00	45,00	36,67	47,37	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
35,90	41,33	58,33	20,00	40,00	43,33	36,84	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	41,33	58,33	20,00	50,00	45,56	40,79	55,56	**20,00**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	40,00	41,67	20,00	41,67	34,44	38,16	42,22	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	48,00	50,00	20,00	51,67	44,44	48,68	51,11	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	50,00	20,00	43,33	38,89	40,79	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	52,99	49,33	58,33	20,00	60,00	52,22	50,00	66,67	**20,00**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	20,00	41,67	40,00	38,16	46,67	**20,00**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	41,03	42,67	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	51,11	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	52,14	50,67	58,33	20,00	60,00	50,00	51,32	60,00	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	52,99	53,33	66,67	20,00	60,00	54,44	51,32	62,22	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	60,68	53,33	66,67	20,00	70,00	56,67	55,26	73,33	**20,00**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	40,00	58,33	20,00	38,33	37,78	35,53	48,89	**20,00**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	41,33	58,33	20,00	40,00	37,78	38,16	51,11	**20,00**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	42,67	58,33	20,00	51,67	44,44	43,42	53,33	**20,00**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	44,00	66,67	20,00	45,00	43,33	44,74	57,78	**20,00**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	58,33	20,00	40,00	41,11	38,16	51,11	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	38,67	58,33	20,00	41,67	41,11	38,16	53,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	45,33	50,00	20,00	48,33	46,67	43,42	55,56	**20,00**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,72	46,67	58,33	20,00	55,00	43,33	47,37	57,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	45,33	50,00	20,00	48,33	46,67	43,42	55,56	**20,00**
Quinoa + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	34,67	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	40,00	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	47,86	45,33	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	60,00	**20,00**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,19	38,67	58,33	20,00	38,33	31,11	38,16	40,00	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	58,33	20,00	41,67	36,67	40,79	48,89	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	45,33	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	48,89	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	42,67	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	33,33	41,67	20,00	35,00	27,78	32,89	33,33	**20,00**
Dinkel ungekocht + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	36,00	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	40,00	**20,00**
Pistazien roh + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	31,11	40,79	42,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	58,33	20,00	40,00	36,67	38,16	46,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	41,33	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	48,89	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	41,03	42,67	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	51,11	**20,00**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	41,67	20,00	40,00	35,56	35,53	44,44	**20,00**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	36,67	36,84	48,89	**20,00**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	42,67	58,33	20,00	41,67	42,22	39,47	42,22	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	52,14	50,67	58,33	20,00	60,00	50,00	51,32	60,00	**20,00**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	50,00	20,00	41,67	37,78	39,47	40,00	**20,00**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	44,00	50,00	20,00	45,00	36,67	43,42	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	42,67	58,33	20,00	51,67	44,44	43,42	53,33	**20,00**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	41,33	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	48,89	**20,00**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	44,00	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	42,22	**20,00**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	50,00	20,00	38,33	40,00	34,21	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	50,43	48,00	58,33	20,00	56,67	52,22	46,05	64,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,15	50,67	58,33	20,00	51,67	48,89	48,68	53,33	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,59	49,33	58,33	20,00	48,33	48,89	44,74	51,11	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	50,67	58,33	20,00	50,00	47,78	47,37	48,89	**20,00**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	40,00	41,67	20,00	43,33	35,56	39,47	46,67	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	53,33	66,67	20,00	50,00	52,22	47,37	51,11	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	45,30	49,33	58,33	20,00	50,00	50,00	46,05	55,56	**20,00**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,01	44,00	50,00	20,00	53,33	40,00	44,74	53,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
44,44	50,67	58,33	20,00	50,00	47,78	47,37	48,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
46,15	46,67	50,00	20,00	51,67	46,67	47,37	57,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
51,28	49,33	58,33	20,00	58,33	51,11	48,68	62,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
35,04	38,67	50,00	20,00	40,00	38,89	36,84	42,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
53,85	50,67	58,33	20,00	61,67	51,11	52,63	64,44	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
52,99	53,33	66,67	20,00	60,00	54,44	51,32	62,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
36,75	42,67	58,33	20,00	41,67	42,22	39,47	42,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
42,74	48,00	58,33	20,00	46,67	50,00	42,11	53,33	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**20,00**
35,90	41,33	66,67	20,00	40,00	34,44	39,47	42,22	
Hafer + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
35,90	38,67	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	44,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
41,03	44,00	50,00	20,00	45,00	46,67	39,47	53,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
41,88	45,33	50,00	20,00	46,67	45,56	42,11	51,11	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
41,03	46,67	58,33	20,00	45,00	41,11	43,42	46,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
44,44	46,67	50,00	20,00	50,00	45,56	46,05	53,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**20,00**
35,90	40,00	50,00	20,00	41,67	37,78	39,47	40,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	45,33	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	48,89	**20,00**
Kakao + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	66,67	20,00	45,00	36,67	47,37	48,89	**20,00**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	41,67	20,00	41,67	34,44	38,16	42,22	**20,00**
Buchweizen + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	37,33	58,33	20,00	40,00	34,44	40,79	42,22	**20,00**
Quinoa + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	36,00	50,00	20,00	36,67	31,11	35,53	37,78	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	37,33	58,33	20,00	41,67	34,44	40,79	44,44	**20,00**
Kakao + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	45,33	75,00	20,00	45,00	41,11	47,37	51,11	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,72	46,67	58,33	20,00	55,00	43,33	47,37	57,78	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	40,00	58,33	20,00	43,33	40,00	40,79	51,11	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,01	48,00	50,00	20,00	53,33	45,56	50,00	55,56	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	41,88	45,33	50,00	20,00	46,67	45,56	42,11	51,11	**20,00**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	38,67	58,33	20,00	40,00	30,00	39,47	40,00	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	46,67	58,33	20,00	45,00	41,11	43,42	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	46,15	42,67	50,00	20,00	51,67	41,11	42,11	55,56	**20,00**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	41,33	58,33	20,00	40,00	43,33	36,84	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	52,14	52,00	66,67	20,00	58,33	55,56	48,68	64,44	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	44,44	52,00	66,67	20,00	48,33	53,33	44,74	53,33	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	49,33	58,33	20,00	48,33	48,89	44,74	51,11	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	58,33	20,00	41,67	35,56	39,47	46,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	42,74	48,00	58,33	20,00	46,67	50,00	42,11	53,33	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	45,30	49,33	58,33	20,00	50,00	50,00	46,05	55,56	**20,00**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	38,67	58,33	20,00	40,00	30,00	39,47	40,00	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	45,33	50,00	20,00	46,67	45,56	42,11	51,11	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,74	46,67	50,00	20,00	48,33	44,44	44,74	48,89	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	46,67	50,00	20,00	50,00	45,56	46,05	53,33	**20,00**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	58,33	20,00	40,00	36,67	38,16	46,67	**20,00**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	58,33	20,00	41,67	40,00	40,79	48,89	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	40,00	58,33	20,00	43,33	40,00	40,79	51,11	**20,00**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	58,33	20,00	41,67	35,56	39,47	46,67	**20,00**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	47,86	45,33	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	60,00	**20,00**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	41,33	58,33	20,00	50,00	45,56	40,79	55,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	59,83	52,00	66,67	20,00	68,33	57,78	52,63	75,56	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	52,14	52,00	66,67	20,00	58,33	55,56	48,68	64,44	**20,00**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	45,33	66,67	20,00	46,67	42,22	47,37	55,56	**20,00**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	58,33	20,00	41,67	36,67	40,79	48,89	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	51,28	49,33	58,33	20,00	58,33	51,11	48,68	62,22	**20,00**
Hafer + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	50,00	20,00	40,00	30,00	39,47	42,22	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	52,99	49,33	58,33	20,00	60,00	52,22	50,00	66,67	**20,00**
Haselnüsse + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	31,11	40,79	42,22	**20,00**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	44,00	50,00	20,00	46,67	37,78	44,74	48,89	**20,00**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	50,00	20,00	43,33	38,89	40,79	44,44	**20,00**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	32,00	41,67	20,00	33,33	28,89	30,26	35,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	53,85	50,67	58,33	20,00	61,67	51,11	52,63	64,44	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,15	50,67	58,33	20,00	51,67	48,89	48,68	53,33	**20,00**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	41,33	66,67	20,00	38,33	35,56	38,16	42,22	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	48,00	50,00	20,00	51,67	44,44	48,68	51,11	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,44	46,67	50,00	20,00	50,00	45,56	46,05	53,33	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	42,67	66,67	20,00	40,00	35,56	40,79	44,44	**20,00**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,19	38,67	58,33	20,00	38,33	31,11	38,16	40,00	**20,00**
Buchweizen + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	66,67	20,00	40,00	38,89	40,79	44,44	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	50,43	48,00	58,33	20,00	56,67	52,22	46,05	64,44	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	58,33	20,00	41,67	40,00	40,79	48,89	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,33	34,67	33,33	20,00	36,67	23,33	34,21	33,33	**20,00**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	46,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,88	44,00	50,00	20,00	46,67	37,78	44,74	48,89	**20,00**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	37,33	58,33	20,00	41,67	34,44	40,79	44,44	**20,00**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	42,67	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	44,44	**20,00**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	38,67	50,00	20,00	40,00	38,89	36,84	42,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	37,33	41,67	20,00	38,33	26,67	36,84	37,78	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	20,00	41,67	40,00	38,16	46,67	**20,00**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	42,67	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	46,67	**20,00**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	38,67	50,00	20,00	40,00	38,89	36,84	42,22	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	51,28	49,33	58,33	20,00	58,33	51,11	48,68	62,22	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	49,33	58,33	20,00	48,33	48,89	44,74	51,11	**20,00**
Pistazien roh + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	37,33	58,33	20,00	40,00	34,44	40,79	42,22	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	42,74	46,67	50,00	20,00	48,33	44,44	44,74	48,89	**20,00**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	41,33	41,67	20,00	45,00	34,44	42,11	44,44	**20,00**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	33,33	41,67	20,00	35,00	27,78	32,89	33,33	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	66,67	20,00	41,67	38,89	40,79	46,67	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,59	49,33	58,33	20,00	48,33	48,89	44,74	51,11	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	51,28	49,33	58,33	20,00	58,33	51,11	48,68	62,22	**20,00**
Hafer + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	37,33	41,67	20,00	38,33	26,67	36,84	37,78	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	44,00	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	42,22	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	41,33	41,67	20,00	45,00	34,44	42,11	44,44	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	41,67	20,00	41,67	34,44	38,16	42,22	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,01	44,00	50,00	20,00	53,33	40,00	44,74	53,33	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	41,67	20,00	43,33	33,33	40,79	40,00	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,17	44,00	50,00	20,00	45,00	36,67	43,42	44,44	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,00	41,67	20,00	43,33	35,56	39,47	46,67	**20,00**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	44,00	66,67	20,00	40,00	41,11	38,16	48,89	**20,00**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	45,33	66,67	20,00	41,67	41,11	40,79	51,11	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	66,67	20,00	43,33	44,44	40,79	53,33	**20,00**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	20,00	41,67	40,00	39,47	48,89	**20,00**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	66,67	20,00	41,67	44,44	40,79	51,11	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	38,67	58,33	20,00	41,67	41,11	38,16	53,33	**20,00**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	48,00	75,00	20,00	46,67	46,67	47,37	57,78	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,59	44,00	50,00	20,00	48,33	38,89	46,05	53,33	**20,00**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	42,67	58,33	20,00	53,33	45,56	44,74	57,78	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	55,56	50,67	58,33	20,00	63,33	52,22	53,95	68,89	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	52,99	49,33	58,33	20,00	60,00	52,22	50,00	66,67	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	53,85	50,67	58,33	20,00	61,67	51,11	52,63	64,44	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	54,70	53,33	66,67	20,00	61,67	55,56	52,63	66,67	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	62,39	53,33	66,67	20,00	71,67	57,78	56,58	77,78	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	50,43	46,67	58,33	20,00	56,67	44,44	48,68	62,22	**20,00**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	58,33	20,00	40,00	37,78	38,16	51,11	**20,00**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	34,67	50,00	20,00	33,33	26,67	31,58	40,00	**20,00**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	44,00	66,67	20,00	45,00	43,33	44,74	57,78	**20,00**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	58,33	20,00	41,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	42,67	58,33	20,00	43,33	37,78	42,11	53,33	**20,00**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,74	45,33	66,67	20,00	48,33	43,33	48,68	60,00	**20,00**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	40,00	58,33	20,00	43,33	41,11	42,11	53,33	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	40,00	58,33	20,00	45,00	41,11	42,11	55,56	**20,00**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	58,33	20,00	43,33	36,67	40,79	51,11	**20,00**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	33,33	41,67	20,00	36,67	28,89	34,21	37,78	**20,00**
Pistazien roh + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	41,33	66,67	20,00	43,33	37,78	44,74	51,11	**20,00**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,86	45,33	66,67	20,00	51,67	43,33	44,74	62,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	33,33	33,33	20,00	35,00	24,44	31,58	35,56	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	40,00	58,33	20,00	43,33	40,00	40,79	51,11	**20,00**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	58,33	20,00	41,67	40,00	40,79	48,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	45,33	66,67	20,00	46,67	42,22	47,37	55,56	**20,00**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	36,00	50,00	20,00	35,00	26,67	34,21	42,22	**20,00**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	58,33	20,00	41,67	36,67	40,79	48,89	**20,00**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	58,33	20,00	40,00	36,67	38,16	46,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	42,67	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	51,11	**20,00**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	58,33	20,00	38,33	37,78	35,53	48,89	**20,00**
Quinoa + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	58,33	20,00	31,67	31,11	30,26	40,00	**20,00**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	58,33	20,00	41,67	35,56	39,47	46,67	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	44,00	66,67	20,00	50,00	43,33	42,11	60,00	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	44,00	66,67	20,00	40,00	41,11	38,16	48,89	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	58,33	20,00	40,00	36,67	38,16	46,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	58,33	20,00	38,33	37,78	35,53	48,89	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	41,33	58,33	20,00	41,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	36,67	36,84	48,89	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	38,67	58,33	20,00	41,67	41,11	38,16	53,33	**20,00**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	38,67	58,33	20,00	40,00	41,11	38,16	51,11	**20,00**
Hafer + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	37,33	58,33	20,00	35,00	30,00	34,21	44,44	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
38,46	42,67	66,67	20,00	41,67	44,44	40,79	51,11	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
39,32	40,00	58,33	20,00	43,33	41,11	42,11	53,33	
Hafer + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
34,19	36,00	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	40,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
45,30	49,33	58,33	20,00	50,00	50,00	46,05	55,56	
Hafer + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
37,61	41,33	66,67	20,00	41,67	35,56	43,42	53,33	
Hafer + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	36,67	30,00	36,84	46,67	
Quinoa + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
31,62	34,67	58,33	20,00	33,33	31,11	32,89	42,22	
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
47,86	45,33	66,67	20,00	51,67	43,33	44,74	62,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
40,17	45,33	66,67	20,00	41,67	41,11	40,79	51,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
39,32	42,67	58,33	20,00	41,67	36,67	40,79	48,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
38,46	41,33	58,33	20,00	40,00	37,78	38,16	51,11	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
52,99	49,33	58,33	20,00	60,00	52,22	50,00	66,67	
Hafer + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
34,19	36,00	58,33	20,00	36,67	33,33	36,84	46,67	
Quinoa + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
29,91	32,00	58,33	20,00	33,33	34,44	32,89	42,22	
Dinkel ungekocht + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	40,79	48,89	
Bulgur, trocken + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
34,19	37,33	58,33	20,00	36,67	28,89	35,53	44,44	
Gerstenmehl + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
33,33	37,33	58,33	20,00	35,00	30,00	34,21	44,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,00**
34,19	36,00	50,00	20,00	38,33	32,22	36,84	42,22
Kakao + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
37,61	41,33	66,67	20,00	41,67	35,56	43,42	53,33
Haselnüsse + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	38,33	32,22	38,16	44,44
Amaranth, ungekocht + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
35,04	36,00	58,33	20,00	38,33	33,33	36,84	48,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
41,03	42,67	58,33	20,00	43,33	37,78	42,11	53,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
36,75	38,67	58,33	20,00	40,00	41,11	38,16	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
46,15	42,67	66,67	20,00	51,67	46,67	44,74	62,22
Quinoa + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,00**
29,91	32,00	50,00	20,00	35,00	33,33	32,89	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
39,32	40,00	41,67	20,00	43,33	35,56	39,47	46,67
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,00**
41,03	42,67	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	51,11
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,00**
36,75	38,67	50,00	20,00	41,67	40,00	38,16	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
37,61	40,00	58,33	20,00	41,67	40,00	40,79	48,89
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**20,00**
40,17	41,33	41,67	20,00	45,00	34,44	42,11	44,44
Quinoa + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
29,91	32,00	41,67	20,00	33,33	28,89	30,26	35,56
Quinoa + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
29,91	33,33	58,33	20,00	33,33	30,00	31,58	40,00
Gerstenmehl + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
33,33	37,33	58,33	20,00	36,67	32,22	35,53	42,22
Kakao + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
37,61	41,33	66,67	20,00	43,33	37,78	44,74	51,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
47,01	48,00	50,00	20,00	53,33	45,56	50,00	55,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
39,32	41,33	58,33	20,00	43,33	36,67	40,79	51,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	36,67	36,84	48,89	
Buchweizen + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
34,19	36,00	58,33	20,00	38,33	35,56	38,16	44,44	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
35,04	36,00	58,33	20,00	40,00	35,56	38,16	46,67	
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
33,33	33,33	50,00	20,00	36,67	30,00	34,21	44,44	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
34,19	37,33	58,33	20,00	38,33	31,11	36,84	42,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
37,61	41,33	58,33	20,00	41,67	35,56	39,47	46,67	
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
49,57	48,00	75,00	20,00	56,67	48,89	51,32	68,89	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
34,19	37,33	58,33	20,00	38,33	31,11	36,84	42,22	
Pistazien roh + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**20,00**
33,33	37,33	58,33	20,00	36,67	32,22	35,53	42,22	
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
41,03	44,00	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	46,67	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
53,85	50,67	58,33	20,00	61,67	51,11	52,63	64,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
44,44	46,67	50,00	20,00	50,00	45,56	46,05	53,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**20,00**
43,59	45,33	50,00	20,00	48,33	46,67	43,42	55,56	
Quinoa + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	38,33	36,67	39,47	48,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	50,00	20,00	35,00	25,56	32,89	40,00	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,88	48,00	75,00	20,00	46,67	46,67	47,37	57,78	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	20,00	41,67	40,00	39,47	48,89	**20,00**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,00	50,00	20,00	43,33	38,89	40,79	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	44,00	66,67	20,00	51,67	42,22	43,42	60,00	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	50,67	58,33	20,00	51,67	48,89	48,68	53,33	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	48,00	50,00	20,00	51,67	44,44	48,68	51,11	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,44	46,67	50,00	20,00	50,00	45,56	46,05	53,33	**20,00**
Hafer + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	37,33	58,33	20,00	36,67	28,89	35,53	44,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	46,67	50,00	20,00	51,67	46,67	47,37	57,78	**20,00**
Haselnüsse + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	58,33	20,00	36,67	30,00	36,84	46,67	**20,00**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	44,00	50,00	20,00	46,67	37,78	44,74	48,89	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	33,33	50,00	20,00	36,67	30,00	34,21	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	46,15	42,67	50,00	20,00	51,67	41,11	42,11	55,56	**20,00**
Kakao + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	58,33	20,00	40,00	32,22	40,79	48,89	**20,00**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	49,57	48,00	75,00	20,00	56,67	48,89	51,32	68,89	**20,00**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	42,67	66,67	20,00	51,67	46,67	44,74	62,22	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	33,33	50,00	20,00	35,00	30,00	34,21	42,22	**20,00**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	45,30	44,00	66,67	20,00	50,00	43,33	42,11	60,00	**20,00**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,15	44,00	66,67	20,00	51,67	42,22	43,42	60,00	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,74	45,33	66,67	20,00	48,33	43,33	48,68	60,00	**20,00**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	36,00	58,33	20,00	40,00	35,56	38,16	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	37,33	41,67	20,00	40,00	27,78	38,16	42,22	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	42,67	66,67	20,00	43,33	44,44	40,79	53,33	**20,00**
Pistazien roh + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	36,00	58,33	20,00	38,33	35,56	38,16	44,44	**20,00**
Buchweizen + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	36,00	58,33	20,00	36,67	33,33	36,84	46,67	**20,00**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	46,67	58,33	20,00	46,67	42,22	44,74	51,11	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	42,67	66,67	20,00	53,33	46,67	44,74	64,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,01	42,67	66,67	20,00	53,33	46,67	44,74	64,44	**20,00**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	36,00	58,33	20,00	38,33	33,33	36,84	48,89	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,00	50,00	20,00	45,00	40,00	42,11	48,89	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,03	45,33	66,67	20,00	46,67	42,22	47,37	55,56	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	44,00	66,67	20,00	45,00	43,33	44,74	57,78	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	41,33	58,33	20,00	40,00	37,78	38,16	51,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,77	32,00	58,33	20,00	35,00	34,44	32,89	44,44	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	44,00	50,00	20,00	46,67	37,78	44,74	48,89	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	50,43	46,67	58,33	20,00	56,67	44,44	48,68	62,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	40,00	58,33	20,00	40,00	36,67	36,84	48,89	**20,00**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	34,67	50,00	20,00	33,33	26,67	31,58	40,00	**20,00**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	33,33	50,00	20,00	35,00	30,00	34,21	42,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	44,00	66,67	20,00	45,00	43,33	44,74	57,78	**20,00**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	36,00	50,00	20,00	35,00	26,67	34,21	42,22	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	46,67	58,33	20,00	46,67	42,22	44,74	51,11	**20,00**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	44,00	50,00	20,00	55,00	41,11	46,05	57,78	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,46	40,00	58,33	20,00	43,33	40,00	40,79	51,11	**20,00**
Bulgur, trocken + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	33,33	58,33	20,00	33,33	30,00	31,58	40,00	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	41,67	20,00	40,00	35,56	35,53	44,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,86	50,67	58,33	20,00	53,33	50,00	50,00	57,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	20,00	41,67	40,00	38,16	46,67	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	40,00	41,67	20,00	41,67	34,44	38,16	42,22	**20,00**
Quinoa + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	36,00	50,00	20,00	38,33	32,22	36,84	42,22	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	42,67	58,33	20,00	43,33	43,33	40,79	46,67	**20,00**
Hafer + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,00	50,00	20,00	41,67	31,11	40,79	46,67	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	42,67	58,33	20,00	53,33	45,56	44,74	57,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	38,67	58,33	20,00	41,67	41,11	38,16	53,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	42,67	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	44,44	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	40,00	58,33	20,00	38,33	37,78	35,53	48,89	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	58,33	20,00	40,00	41,11	38,16	51,11	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	40,00	58,33	20,00	45,00	41,11	42,11	55,56	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,00	50,00	20,00	43,33	38,89	40,79	44,44	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	50,67	58,33	20,00	51,67	48,89	48,68	53,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	53,33	66,67	20,00	51,67	53,33	48,68	55,56	**20,00**
Gerstenmehl + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	58,33	20,00	31,67	31,11	30,26	40,00	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	49,33	58,33	20,00	50,00	50,00	46,05	55,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	54,70	53,33	66,67	20,00	61,67	55,56	52,63	66,67	**20,00**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	42,67	58,33	20,00	43,33	43,33	40,79	46,67	**20,00**
Haselnüsse + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	34,67	58,33	20,00	33,33	31,11	32,89	42,22	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
32,48	34,67	50,00	20,00	35,00	25,56	32,89	40,00
Kakao + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	38,33	36,67	39,47	48,89
Pistazien roh + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	38,33	32,22	38,16	44,44
Buchweizen + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
29,91	32,00	58,33	20,00	33,33	34,44	32,89	42,22
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**20,00**
30,77	32,00	58,33	20,00	35,00	34,44	32,89	44,44
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
35,90	37,33	58,33	20,00	41,67	34,44	40,79	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**20,00**
46,15	42,67	66,67	20,00	51,67	46,67	44,74	62,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Amaranth, ungekocht							**20,00**
32,48	34,67	66,67	20,00	41,67	27,78	42,11	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
38,46	42,67	66,67	20,00	41,67	44,44	40,79	51,11
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**20,00**
43,59	40,00	66,67	20,00	50,00	41,11	44,74	55,56
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**20,00**
32,48	34,67	66,67	20,00	41,67	27,78	42,11	51,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**20,00**
32,48	33,33	50,00	20,00	35,00	30,00	34,21	42,22
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
35,90	40,00	66,67	20,00	40,00	38,89	40,79	44,44
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
30,77	30,67	50,00	20,00	35,00	24,44	34,21	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
37,61	37,33	58,33	20,00	43,33	35,56	42,11	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
35,04	36,00	58,33	20,00	40,00	35,56	38,16	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
35,90	37,33	58,33	20,00	41,67	34,44	40,79	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
36,75	40,00	66,67	20,00	41,67	38,89	40,79	46,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	44,44	40,00	66,67	20,00	51,67	41,11	44,74	57,78	**20,00**
Quinoa + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	28,21	29,33	58,33	20,00	33,33	28,89	32,89	37,78	**20,00**
Hafer + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	32,48	33,33	58,33	20,00	36,67	27,78	36,84	42,22	**20,00**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	29,06	29,33	58,33	20,00	36,67	25,56	35,53	44,44	**20,00**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	30,77	32,00	58,33	20,00	36,67	22,22	35,53	44,44	**20,00**
Pistazien roh + Quinoa + Buchweizen	27,35	29,33	58,33	20,00	31,67	28,89	32,89	35,56	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	37,61	40,00	58,33	20,00	41,67	40,00	40,79	48,89	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	29,91	29,33	58,33	20,00	38,33	25,56	35,53	46,67	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	37,61	38,67	58,33	20,00	41,67	41,11	38,16	53,33	**20,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	22,22	32,89	42,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Buchweizen	34,19	36,00	58,33	20,00	36,67	33,33	36,84	46,67	**20,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	30,77	32,00	58,33	20,00	36,67	22,22	35,53	44,44	**20,00**
Pistazien roh + Hafer + Buchweizen	31,62	33,33	58,33	20,00	35,00	27,78	36,84	40,00	**20,00**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	29,06	30,67	58,33	20,00	36,67	21,11	34,21	42,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Buchweizen	29,91	32,00	58,33	20,00	33,33	34,44	32,89	42,22	**20,00**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Buchweizen	29,91	30,67	50,00	20,00	33,33	24,44	34,21	35,56	**20,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Buchweizen	28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	21,11	34,21	40,00	**20,00**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	28,21	30,67	58,33	20,00	35,00	22,22	32,89	42,22	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	37,61	38,67	58,33	20,00	41,67	41,11	38,16	53,33	**20,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	29,06	30,67	58,33	20,00	36,67	21,11	34,21	42,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	32,48	33,33	50,00	20,00	35,00	30,00	34,21	42,22	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	38,46	40,00	58,33	20,00	43,33	40,00	40,79	51,11	**20,00**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	35,04	36,00	58,33	20,00	38,33	33,33	36,84	48,89	**20,00**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	30,77	32,00	58,33	20,00	35,00	34,44	32,89	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	47,01	42,67	66,67	20,00	53,33	46,67	44,74	64,44	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	39,32	42,67	66,67	20,00	43,33	44,44	40,79	53,33	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	39,32	40,00	58,33	20,00	43,33	41,11	42,11	53,33	**20,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	29,06	29,33	58,33	20,00	36,67	25,56	35,53	44,44	**20,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	29,06	29,33	58,33	20,00	36,67	25,56	35,53	44,44	**20,00**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	34,19	36,00	58,33	20,00	38,33	35,56	38,16	44,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	40,17	40,00	58,33	20,00	45,00	41,11	42,11	55,56	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	39,32	40,00	58,33	20,00	43,33	41,11	42,11	53,33	**20,00**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	36,75	37,33	58,33	20,00	41,67	35,56	42,11	46,67	**20,00**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	36,75	40,00	66,67	20,00	41,67	38,89	40,79	46,67	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
33,33	33,33	50,00	20,00	36,67	30,00	34,21	44,44
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
37,61	37,33	58,33	20,00	43,33	35,56	42,11	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
40,17	40,00	58,33	20,00	45,00	41,11	42,11	55,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
38,46	40,00	58,33	20,00	43,33	40,00	40,79	51,11
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
35,04	37,33	58,33	20,00	40,00	34,44	40,79	42,22
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**20,00**
35,04	36,00	58,33	20,00	40,00	35,56	38,16	46,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
36,75	38,67	58,33	20,00	40,00	41,11	38,16	51,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
37,61	40,00	58,33	20,00	41,67	40,00	40,79	48,89
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
34,19	36,00	58,33	20,00	36,67	33,33	36,84	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
38,46	42,67	66,67	20,00	41,67	44,44	40,79	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Buchweizen							**20,00**
28,21	29,33	58,33	20,00	35,00	25,56	35,53	42,22
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
29,91	32,00	58,33	20,00	33,33	34,44	32,89	42,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**20,00**
33,33	33,33	50,00	20,00	36,67	30,00	34,21	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**20,00**
29,91	29,33	58,33	20,00	38,33	25,56	35,53	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**20,00**
36,75	38,67	58,33	20,00	40,00	41,11	38,16	51,11
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**20,00**
30,77	30,67	50,00	20,00	35,00	24,44	34,21	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**20,00**
46,15	42,67	66,67	20,00	51,67	46,67	44,74	62,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
38,46	41,33	50,00	20,00	41,67	38,89	38,16	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	31,62	34,67	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	40,00	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	43,59	44,00	50,00	20,00	48,33	38,89	46,05	53,33	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	40,17	44,00	50,00	20,00	45,00	36,67	43,42	44,44	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	39,32	42,67	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	46,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	41,88	44,00	50,00	20,00	46,67	37,78	44,74	48,89	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	47,86	45,33	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	60,00	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	40,17	45,33	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	48,89	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	39,32	42,67	50,00	20,00	43,33	37,78	40,79	46,67	**20,00**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	32,00	50,00	40,00	33,33	20,00	34,21	37,78	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	41,03	42,67	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	51,11	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	41,03	42,67	50,00	20,00	45,00	38,89	42,11	51,11	**20,00**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	36,75	40,00	50,00	20,00	40,00	30,00	39,47	42,22	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	42,74	46,67	58,33	20,00	46,67	42,22	44,74	51,11	**20,00**
Dinkel ungekocht + Hafer + Hafer	31,62	33,33	41,67	20,00	33,33	20,00	32,89	35,56	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	41,88	44,00	50,00	20,00	46,67	37,78	44,74	48,89	**20,00**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	32,48	36,00	50,00	20,00	36,67	31,11	35,53	37,78	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Hafer	36,75	40,00	50,00	20,00	40,00	30,00	39,47	42,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	35,90	40,00	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	40,00	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Hafer + Hafer	33,33	36,00	50,00	20,00	35,00	23,33	35,53	40,00	**20,00**
Quinoa + Hafer + Hafer	29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	24,44	31,58	35,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Hafer	45,30	42,67	58,33	20,00	50,00	36,67	43,42	55,56	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Hafer	37,61	42,67	58,33	20,00	40,00	34,44	39,47	44,44	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	41,03	46,67	58,33	20,00	45,00	41,11	43,42	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,19	33,33	41,67	42,22	36,67	20,00	36,84	37,78	**20,00**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	35,90	38,67	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	44,44	**20,00**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	35,04	37,33	41,67	20,00	38,33	26,67	36,84	37,78	**20,00**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	36,75	37,33	41,67	20,00	40,00	27,78	38,16	42,22	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	48,72	46,67	58,33	20,00	55,00	43,33	47,37	57,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Hafer	35,90	38,67	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	44,44	**20,00**
Haselnüsse + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,06	29,33	50,00	33,33	30,00	20,00	35,53	37,78	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Hafer	38,46	40,00	50,00	20,00	41,67	31,11	40,79	46,67	**20,00**
Gerstenmehl + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	28,00	50,00	33,33	28,33	20,00	32,89	35,56	**20,00**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,33	33,33	50,00	40,00	35,00	20,00	36,84	40,00	**20,00**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,00	45,72	84,17	49,04	62,35	39,40	57,09	76,38	**20,00**
Dinkel ungekocht + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	29,33	41,67	35,56	31,67	20,00	35,53	35,56	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	35,04	36,00	58,33	20,00	38,33	33,33	36,84	48,89	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	24,00	33,33	55,56	25,00	20,00	28,95	26,67	**20,00**
Kakao + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	28,00	50,00	33,33	28,33	20,00	32,89	35,56	**20,00**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	38,46	40,00	50,00	20,00	41,67	31,11	40,79	46,67	**20,00**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	33,33	37,33	58,33	20,00	35,00	30,00	34,21	44,44	**20,00**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	35,90	38,67	58,33	20,00	36,67	30,00	36,84	46,67	**20,00**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	37,61	41,33	66,67	20,00	41,67	35,56	43,42	53,33	**20,00**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	34,19	36,00	58,33	20,00	36,67	33,33	36,84	46,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	50,43	46,67	58,33	20,00	56,67	44,44	48,68	62,22	**20,00**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	37,61	42,67	58,33	20,00	40,00	34,44	39,47	44,44	**20,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,92	22,00	37,50	43,33	27,50	20,00	29,61	33,33	**20,00**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	24,00	33,33	55,56	25,00	20,00	28,95	26,67	**20,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	32,00	50,00	40,00	33,33	20,00	34,21	37,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	47,86	45,33	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	60,00	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	48,72	46,67	58,33	20,00	55,00	43,33	47,37	57,78	**20,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	24,00	33,33	55,56	25,00	20,00	28,95	26,67	**20,00**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	34,19	37,33	58,33	20,00	36,67	28,89	35,53	44,44	**20,00**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Hafer	27,35	29,33	41,67	20,00	30,00	21,11	28,95	31,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
49,57	49,33	66,67	20,00	55,00	47,78	47,37	60,00
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
57,26	49,33	66,67	20,00	65,00	50,00	51,32	71,11
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
41,03	38,67	58,33	20,00	46,67	37,78	39,47	51,11
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
45,30	42,67	58,33	20,00	50,00	36,67	43,42	55,56
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
43,59	40,00	50,00	20,00	48,33	33,33	40,79	51,11
Kakao + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,00**
29,91	29,33	41,67	35,56	31,67	20,00	35,53	35,56
Kakao + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,00**
29,06	29,33	50,00	33,33	30,00	20,00	35,53	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**20,00**
40,17	45,33	58,33	20,00	43,33	42,22	40,79	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,00**
33,33	33,33	50,00	40,00	35,00	20,00	36,84	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
42,74	46,67	58,33	20,00	46,67	42,22	44,74	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
50,43	46,67	58,33	20,00	56,67	44,44	48,68	62,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**20,00**
41,03	46,67	58,33	20,00	45,00	41,11	43,42	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**20,00**
41,88	49,33	66,67	20,00	45,00	45,56	43,42	48,89
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**20,00**
34,19	36,00	50,00	20,00	38,33	32,22	36,84	42,22
Hafer + Quinoa + Hafer							**20,00**
29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	24,44	31,58	35,56
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,00**
20,00	45,72	84,17	49,04	62,35	39,40	57,09	76,38
Quinoa + Quinoa + Hafer							**20,00**
24,79	28,00	50,00	20,00	28,33	25,56	27,63	31,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**20,00**
34,19	33,33	41,67	42,22	36,67	20,00	36,84	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Hafer	41,03	38,67	58,33	20,00	46,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Hafer	33,33	38,67	58,33	20,00	36,67	35,56	35,53	40,00	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Hafer	32,48	36,00	50,00	20,00	36,67	31,11	35,53	37,78	**20,00**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	34,19	36,00	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	40,00	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Hafer	31,62	34,67	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	40,00	**20,00**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	33,33	38,67	58,33	20,00	36,67	35,56	35,53	40,00	**20,00**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	22,00	37,50	43,33	25,00	20,00	29,61	30,00	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Hafer	34,19	36,00	50,00	20,00	38,33	32,22	36,84	42,22	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	49,57	49,33	66,67	20,00	55,00	47,78	47,37	60,00	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Quinoa	30,77	32,00	58,33	20,00	35,00	34,44	32,89	44,44	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Quinoa	39,32	36,00	50,00	20,00	45,00	34,44	36,84	46,67	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Quinoa	31,62	36,00	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	35,56	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Quinoa	30,77	33,33	41,67	20,00	35,00	27,78	32,89	33,33	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Quinoa	29,91	32,00	41,67	20,00	33,33	28,89	30,26	35,56	**20,00**
Hafer + Dinkel ungekocht + Quinoa	27,35	29,33	41,67	20,00	30,00	21,11	28,95	31,11	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Hafer	33,33	37,33	58,33	20,00	35,00	30,00	34,21	44,44	**20,00**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Quinoa	27,35	30,67	58,33	20,00	31,67	24,44	31,58	33,33	**20,00**
Hafer + Hafer + Quinoa	29,06	32,00	50,00	20,00	31,67	24,44	31,58	35,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Hafer + Quinoa	24,79	28,00	50,00	20,00	28,33	25,56	27,63	31,11	**20,00**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Quinoa	26,50	30,67	58,33	20,00	30,00	25,56	30,26	33,33	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Hafer	37,61	41,33	66,67	20,00	41,67	35,56	43,42	53,33	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Quinoa	32,48	33,33	41,67	20,00	36,67	28,89	34,21	37,78	**20,00**
Buchweizen + Pistazien roh + Quinoa	27,35	29,33	58,33	20,00	31,67	28,89	32,89	35,56	**20,00**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Hafer	31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	23,33	35,53	37,78	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Quinoa	31,62	34,67	58,33	20,00	33,33	31,11	32,89	42,22	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Quinoa	31,62	34,67	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	40,00	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Quinoa	29,91	32,00	58,33	20,00	33,33	34,44	32,89	42,22	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Quinoa	32,48	36,00	50,00	20,00	36,67	31,11	35,53	37,78	**20,00**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Quinoa	27,35	30,67	58,33	20,00	31,67	24,44	31,58	33,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Quinoa	33,33	38,67	58,33	20,00	36,67	35,56	35,53	40,00	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Hafer	32,48	33,33	58,33	20,00	36,67	27,78	36,84	42,22	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Quinoa	41,03	38,67	58,33	20,00	46,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Quinoa	29,91	33,33	58,33	20,00	33,33	30,00	31,58	40,00	**20,00**
Buchweizen + Pistazien roh + Hafer	31,62	33,33	58,33	20,00	35,00	27,78	36,84	40,00	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Quinoa	28,21	29,33	58,33	20,00	33,33	28,89	32,89	37,78	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	69,23	56,00	75,00	20,00	80,00	63,33	59,21	86,67	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Haselnüsse + Quinoa							**20,00**
29,06	32,00	58,33	20,00	31,67	25,56	32,89	35,56
Gerstenmehl + Pistazien roh + Quinoa							**20,00**
26,50	30,67	58,33	20,00	30,00	25,56	30,26	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Quinoa							**20,00**
33,33	37,33	66,67	20,00	38,33	36,67	39,47	48,89
Pistazien roh + Buchweizen + Quinoa							**20,00**
27,35	29,33	58,33	20,00	31,67	28,89	32,89	35,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Quinoa							**20,00**
29,06	33,33	58,33	20,00	31,67	31,11	30,26	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Hafer							**20,00**
35,90	38,67	58,33	20,00	36,67	30,00	36,84	46,67
Pistazien roh + Kakao + Quinoa							**20,00**
30,77	34,67	66,67	20,00	36,67	31,11	39,47	42,22
Kakao + Pistazien roh + Hafer							**20,00**
35,04	38,67	66,67	20,00	40,00	30,00	43,42	46,67
Pistazien roh + Haselnüsse + Hafer							**20,00**
33,33	36,00	58,33	20,00	35,00	24,44	36,84	40,00
Pistazien roh + Kakao + Hafer							**20,00**
35,04	38,67	66,67	20,00	40,00	30,00	43,42	46,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**20,00**
27,35	24,00	33,33	55,56	25,00	20,00	28,95	26,67
Haselnüsse + Pistazien roh + Quinoa							**20,00**
29,06	32,00	58,33	20,00	31,67	25,56	32,89	35,56
Kakao + Pistazien roh + Quinoa							**20,00**
30,77	34,67	66,67	20,00	36,67	31,11	39,47	42,22
Gerstenmehl + Pistazien roh + Hafer							**20,00**
30,77	34,67	58,33	20,00	33,33	24,44	34,21	37,78
Haselnüsse + Pistazien roh + Hafer							**20,00**
33,33	36,00	58,33	20,00	35,00	24,44	36,84	40,00
Pistazien roh + Gerstenmehl + Hafer							**20,00**
30,77	34,67	58,33	20,00	33,33	24,44	34,21	37,78
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**20,00**
28,21	29,33	58,33	20,00	33,33	28,89	32,89	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**20,00**
38,46	42,67	58,33	20,00	43,33	43,33	40,79	46,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Quinoa								**20,00**
27,35	30,67	50,00	20,00	31,67	33,33	28,95	35,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
51,28	49,33	58,33	20,00	58,33	51,11	48,68	62,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
50,43	48,00	58,33	20,00	56,67	52,22	46,05	64,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
52,99	49,33	58,33	20,00	60,00	52,22	50,00	66,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Hafer								**20,00**
35,04	36,00	58,33	20,00	38,33	33,33	36,84	48,89	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
33,33	38,67	58,33	20,00	36,67	35,56	35,53	40,00	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
29,06	34,67	58,33	20,00	33,33	36,67	31,58	35,56	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
45,30	45,33	66,67	20,00	51,67	48,89	43,42	55,56	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
37,61	45,33	66,67	20,00	41,67	46,67	39,47	44,44	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
59,83	52,00	66,67	20,00	68,33	57,78	52,63	75,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
35,90	41,33	58,33	20,00	40,00	43,33	36,84	44,44	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
43,59	41,33	58,33	20,00	50,00	45,56	40,79	55,56	
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**20,00**
46,15	42,67	50,00	20,00	51,67	41,11	42,11	55,56	
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
31,62	36,00	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	35,56	
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
32,48	36,00	50,00	20,00	36,67	31,11	35,53	37,78	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
28,21	32,00	50,00	20,00	33,33	32,22	31,58	33,33	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**20,00**
44,44	42,67	58,33	20,00	51,67	44,44	43,42	53,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	46,15	44,00	66,67	20,00	51,67	42,22	43,42	60,00	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	47,01	42,67	66,67	20,00	53,33	46,67	44,74	64,44	**20,00**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	46,15	42,67	66,67	20,00	51,67	46,67	44,74	62,22	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	36,75	42,67	58,33	20,00	41,67	42,22	39,47	42,22	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	36,75	42,67	58,33	20,00	41,67	42,22	39,47	42,22	**20,00**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	41,03	38,67	58,33	20,00	46,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Quinoa	29,91	32,00	50,00	20,00	35,00	33,33	32,89	37,78	**20,00**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Hafer	32,48	33,33	58,33	20,00	36,67	27,78	36,84	42,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Quinoa	23,08	25,33	41,67	20,00	26,67	22,22	25,00	26,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	47,86	46,67	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	55,56	**20,00**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	48,72	46,67	58,33	20,00	55,00	43,33	47,37	57,78	**20,00**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	44,44	42,67	58,33	20,00	51,67	44,44	43,42	53,33	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	60,68	53,33	66,67	20,00	70,00	56,67	55,26	73,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	52,99	53,33	66,67	20,00	60,00	54,44	51,32	62,22	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	52,14	50,67	58,33	20,00	60,00	50,00	51,32	60,00	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	52,14	52,00	66,67	20,00	58,33	55,56	48,68	64,44	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	53,85	50,67	58,33	20,00	61,67	51,11	52,63	64,44	**20,00**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	45,30	44,00	66,67	20,00	50,00	43,33	42,11	60,00	**20,00**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	36,75	34,67	58,33	20,00	43,33	38,89	35,53	46,67	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	52,99	45,33	66,67	20,00	61,67	51,11	47,37	66,67	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	45,30	45,33	66,67	20,00	51,67	48,89	43,42	55,56	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	44,44	42,67	58,33	20,00	51,67	44,44	43,42	53,33	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	43,59	41,33	58,33	20,00	50,00	45,56	40,79	55,56	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	46,15	42,67	58,33	20,00	53,33	45,56	44,74	57,78	**20,00**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	39,32	36,00	50,00	20,00	45,00	34,44	36,84	46,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	47,01	44,00	50,00	20,00	53,33	40,00	44,74	53,33	**20,00**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,86	45,33	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	60,00	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	51,28	49,33	58,33	20,00	58,33	51,11	48,68	62,22	**20,00**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	31,62	34,67	58,33	20,00	33,33	31,11	32,89	42,22	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Hafer	35,04	37,33	41,67	20,00	38,33	26,67	36,84	37,78	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Hafer	35,90	40,00	50,00	20,00	38,33	31,11	36,84	40,00	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Hafer	43,59	40,00	50,00	20,00	48,33	33,33	40,79	51,11	**20,00**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Hafer	27,35	29,33	41,67	20,00	30,00	21,11	28,95	31,11	**20,00**
Hafer + Dinkel ungekocht + Hafer	31,62	33,33	41,67	20,00	33,33	20,00	32,89	35,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Hafer	31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	23,33	35,53	37,78	**20,00**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	29,91	33,33	58,33	20,00	33,33	30,00	31,58	40,00	**20,00**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	30,77	32,00	58,33	20,00	35,00	34,44	32,89	44,44	**20,00**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	29,91	32,00	58,33	20,00	33,33	34,44	32,89	42,22	**20,00**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	49,57	48,00	75,00	20,00	56,67	48,89	51,32	68,89	**20,00**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	33,33	37,33	66,67	20,00	38,33	36,67	39,47	48,89	**20,00**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	29,91	32,00	41,67	20,00	33,33	28,89	30,26	35,56	**20,00**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	29,06	33,33	58,33	20,00	31,67	31,11	30,26	40,00	**20,00**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	34,19	36,00	50,00	20,00	38,33	32,22	36,84	42,22	**20,00**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	29,91	32,00	50,00	20,00	35,00	33,33	32,89	37,78	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	46,15	42,67	58,33	20,00	53,33	45,56	44,74	57,78	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	38,46	42,67	58,33	20,00	43,33	43,33	40,79	46,67	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	37,61	40,00	50,00	20,00	43,33	38,89	40,79	44,44	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	36,75	38,67	50,00	20,00	41,67	40,00	38,16	46,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	39,32	40,00	50,00	20,00	45,00	40,00	42,11	48,89	**20,00**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	32,48	33,33	41,67	20,00	36,67	28,89	34,21	37,78	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Hafer	34,19	37,33	58,33	20,00	36,67	28,89	35,53	44,44	**20,00**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	57,26	49,33	66,67	20,00	65,00	50,00	51,32	71,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	35,04	38,67	50,00	20,00	40,00	38,89	36,84	42,22	**20,00**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	50,43	46,67	58,33	20,00	56,67	44,44	48,68	62,22	**20,00**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	46,15	42,67	58,33	20,00	53,33	45,56	44,74	57,78	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	62,39	53,33	66,67	20,00	71,67	57,78	56,58	77,78	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	54,70	53,33	66,67	20,00	61,67	55,56	52,63	66,67	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	53,85	50,67	58,33	20,00	61,67	51,11	52,63	64,44	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	52,99	49,33	58,33	20,00	60,00	52,22	50,00	66,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	55,56	50,67	58,33	20,00	63,33	52,22	53,95	68,89	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	35,90	40,00	50,00	20,00	41,67	37,78	39,47	40,00	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Hafer	34,19	36,00	41,67	20,00	36,67	27,78	34,21	40,00	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	37,61	40,00	50,00	20,00	43,33	38,89	40,79	44,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Hafer	36,75	37,33	41,67	20,00	40,00	27,78	38,16	42,22	**20,00**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	30,77	33,33	41,67	20,00	35,00	27,78	32,89	33,33	**20,00**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	48,72	44,00	50,00	20,00	55,00	41,11	46,05	57,78	**20,00**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	31,62	34,67	50,00	20,00	35,00	32,22	32,89	40,00	**20,00**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	27,35	30,67	50,00	20,00	31,67	33,33	28,95	35,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	43,59	41,33	58,33	20,00	50,00	45,56	40,79	55,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	35,90	41,33	58,33	20,00	40,00	43,33	36,84	44,44	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	35,04	38,67	50,00	20,00	40,00	38,89	36,84	42,22	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	34,19	37,33	50,00	20,00	38,33	40,00	34,21	44,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	36,75	38,67	50,00	20,00	41,67	40,00	38,16	46,67	**20,00**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	47,86	45,33	66,67	20,00	51,67	43,33	44,74	62,22	**20,00**
Hafer + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	45,30	42,67	58,33	20,00	50,00	36,67	43,42	55,56	**20,00**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	55,56	46,67	58,33	20,00	63,33	46,67	48,68	66,67	**20,00**
Quinoa + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	36,75	34,67	58,33	20,00	43,33	38,89	35,53	46,67	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	53,85	56,00	75,00	20,00	60,00	58,89	51,32	64,44	**20,00**
Hafer + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	41,03	38,67	58,33	20,00	46,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	61,54	56,00	75,00	20,00	70,00	61,11	55,26	75,56	**20,00**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	45,30	45,33	66,67	20,00	51,67	48,89	43,42	55,56	**20,00**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	49,57	49,33	66,67	20,00	55,00	47,78	47,37	60,00	**20,00**
Dinkel ungekocht + Hafer + Quinoa	27,35	29,33	41,67	20,00	30,00	21,11	28,95	31,11	**20,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Hafer	34,19	36,00	58,33	20,00	36,67	33,33	36,84	46,67	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	52,99	53,33	66,67	20,00	60,00	54,44	51,32	62,22	**20,00**
Hafer + Quinoa + Quinoa	24,79	28,00	50,00	20,00	28,33	25,56	27,63	31,11	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Quinoa	36,75	34,67	58,33	20,00	43,33	38,89	35,53	46,67	**20,00**
Quinoa + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	41,03	38,67	58,33	20,00	46,67	37,78	39,47	51,11	**20,00**
Dinkel ungekocht + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	43,59	40,00	50,00	20,00	48,33	33,33	40,79	51,11	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	57,26	49,33	66,67	20,00	65,00	50,00	51,32	71,11	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	49,57	49,33	66,67	20,00	55,00	47,78	47,37	60,00	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	48,72	46,67	58,33	20,00	55,00	43,33	47,37	57,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	47,86	45,33	58,33	20,00	53,33	44,44	44,74	60,00	**20,00**
Pistazien roh + Buchweizen + Hafer	31,62	33,33	58,33	20,00	35,00	27,78	36,84	40,00	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	50,43	46,67	58,33	20,00	56,67	44,44	48,68	62,22	**20,00**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	52,99	45,33	66,67	20,00	61,67	51,11	47,37	66,67	**20,00**
Quinoa + Quinoa + Quinoa	20,51	24,00	50,00	20,00	25,00	26,67	23,68	26,67	**20,00**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	39,32	36,00	50,00	20,00	45,00	34,44	36,84	46,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	52,14	52,00	66,67	20,00	58,33	55,56	48,68	64,44	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	54,70	53,33	66,67	20,00	61,67	55,56	52,63	66,67	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	62,39	53,33	66,67	20,00	71,67	57,78	56,58	77,78	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	60,68	53,33	66,67	20,00	70,00	56,67	55,26	73,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	61,54	56,00	75,00	20,00	70,00	61,11	55,26	75,56	**20,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Quinoa	29,06	34,67	58,33	20,00	33,33	36,67	31,58	35,56	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Quinoa	34,19	36,00	50,00	20,00	38,33	32,22	36,84	42,22	**20,00**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Quinoa	23,08	25,33	41,67	20,00	26,67	22,22	25,00	26,67	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Quinoa	28,21	32,00	50,00	20,00	33,33	32,22	31,58	33,33	**20,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	46,15	42,67	58,33	20,00	53,33	45,56	44,74	57,78	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	43,59	41,33	58,33	20,00	50,00	45,56	40,79	55,56	**20,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	44,44	42,67	58,33	20,00	51,67	44,44	43,42	53,33	**20,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	45,30	45,33	66,67	20,00	51,67	48,89	43,42	55,56	**20,00**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	52,99	45,33	66,67	20,00	61,67	51,11	47,37	66,67	**20,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	59,83	52,00	66,67	20,00	68,33	57,78	52,63	75,56	**20,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	28,31	30,93	58,96	23,38	32,58	19,99	35,42	43,44	**19,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	32,58	34,93	58,96	30,04	37,58	19,99	36,74	45,67	**19,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	27,86	36,73	35,29	22,72	29,85	19,99	29,07	32,64	**19,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	28,24	32,43	55,04	21,34	34,70	19,99	32,80	39,69	**19,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	30,81	33,76	55,04	21,34	36,37	19,99	35,43	41,91	**19,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	31,66	33,76	46,71	23,57	38,03	19,99	35,43	39,69	**19,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	49,63	100,71	31,30	66,28	38,73	58,26	80,40	**19,99**
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	49,63	100,71	34,63	66,28	47,07	58,26	80,40	**19,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	47,63	100,71	31,30	66,28	45,40	60,23	83,73	**19,99**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	19,99	46,39	85,92	29,48	63,08	38,93	55,97	79,57	**19,99**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	34,30	38,68	51,67	24,60	37,67	19,99	38,38	42,00	**19,99**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	30,88	33,35	51,67	22,38	36,00	19,99	35,75	42,00	**19,99**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Mandeln	34,30	38,68	51,67	24,60	37,67	19,99	38,38	42,00	**19,99**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	30,03	33,35	51,67	22,38	34,33	19,99	35,75	39,78	**19,99**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Mandeln	30,88	33,35	51,67	22,38	36,00	19,99	35,75	42,00	**19,99**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Mandeln	30,03	33,35	51,67	22,38	34,33	19,99	35,75	39,78	**19,99**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	29,54	31,23	49,00	22,78	32,23	19,99	31,88	38,89	**19,99**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,51	42,70	39,96	19,99	33,55	21,67	34,70	36,33	**19,99**
Mandeln + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	34,30	38,68	51,67	24,60	37,67	19,99	38,38	42,00	**19,99**
Hafer + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	34,30	38,68	51,67	24,60	37,67	19,99	38,38	42,00	**19,99**
Buchweizen + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	30,03	33,35	51,67	22,38	34,33	19,99	35,75	39,78	**19,99**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	30,88	33,35	51,67	22,38	36,00	19,99	35,75	42,00	**19,99**
Mandeln + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	30,03	33,35	51,67	22,38	34,33	19,99	35,75	39,78	**19,99**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	30,88	33,35	51,67	22,38	36,00	19,99	35,75	42,00	**19,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	28,28	30,85	47,58	20,47	34,40	19,99	32,71	38,27	**19,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	32,06	34,08	50,13	19,99	40,53	26,13	36,57	43,98	**19,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,85	22,19	26,75	40,47	26,90	19,99	26,79	29,38	**19,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	29,62	31,35	46,54	19,99	36,82	22,07	33,17	39,36	**19,99**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	30,88	33,35	51,67	22,38	36,00	19,99	35,75	42,00	**19,99**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	30,03	33,35	51,67	22,38	34,33	19,99	35,75	39,78	**19,99**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Amaranth, ungekocht	30,88	33,35	51,67	22,38	36,00	19,99	35,75	42,00	**19,99**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Buchweizen	30,03	33,35	51,67	22,38	34,33	19,99	35,75	39,78	**19,99**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Hafer	34,30	38,68	51,67	24,60	37,67	19,99	38,38	42,00	**19,99**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	34,30	38,68	51,67	24,60	37,67	19,99	38,38	42,00	**19,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,76	27,14	45,58	21,79	27,17	19,98	26,36	33,44	**19,98**
Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	19,98	45,73	84,00	49,09	62,15	39,29	56,96	76,20	**19,98**
Spirulina getrocknet + Kakao + Tomaten	19,98	49,73	100,67	29,09	67,15	43,73	62,22	85,09	**19,98**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet + Tomaten	19,98	45,73	84,00	49,09	62,15	39,29	56,96	76,20	**19,98**
Kakao + Spirulina getrocknet + Tomaten	19,98	49,73	100,67	29,09	67,15	43,73	62,22	85,09	**19,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Hafer	19,98	62,40	121,50	40,20	86,32	54,29	75,38	107,31	**19,98**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spirulina getrocknet	19,98	45,73	84,00	49,09	62,15	39,29	56,96	76,20	**19,98**
Tomaten + Kakao + Spirulina getrocknet	19,98	49,73	100,67	29,09	67,15	43,73	62,22	85,09	**19,98**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Spirulina getrocknet	19,98	45,73	84,00	49,09	62,15	39,29	56,96	76,20	**19,98**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Kakao	19,98	49,73	100,67	29,09	67,15	43,73	62,22	85,09	**19,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Tomaten + Spirulina getrocknet							**19,98**
19,98	49,73	100,67	29,09	67,15	43,73	62,22	85,09
Spirulina getrocknet + Tomaten + Kakao							**19,98**
19,98	49,73	100,67	29,09	67,15	43,73	62,22	85,09
Spirulina getrocknet + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,98**
19,98	45,73	84,00	49,09	62,15	39,29	56,96	76,20
Tomaten + Spirulina getrocknet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,98**
19,98	45,73	84,00	49,09	62,15	39,29	56,96	76,20
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**19,98**
34,00	38,07	47,25	19,98	41,43	23,03	38,62	41,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**19,98**
31,74	32,41	43,33	19,98	35,50	27,38	34,18	42,02
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**19,98**
29,18	31,08	43,33	19,98	32,17	27,38	30,24	39,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**19,98**
29,18	31,08	43,33	19,98	32,17	27,38	30,24	39,80
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**19,98**
31,74	32,41	43,33	19,98	35,50	27,38	34,18	42,02
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**19,98**
22,34	24,41	43,33	19,98	25,50	20,71	24,97	30,91
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Linsen reif gekocht							**19,98**
22,34	24,41	43,33	19,98	25,50	20,71	24,97	30,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**19,98**
30,03	32,41	43,33	19,98	33,83	26,27	32,87	37,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**19,98**
30,89	35,08	51,67	19,98	33,83	30,71	32,87	39,80
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**19,98**
30,89	35,08	51,67	19,98	33,83	30,71	32,87	39,80
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**19,98**
38,58	35,08	51,67	19,98	43,83	32,93	36,82	50,91
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**19,98**
30,03	32,41	43,33	19,98	33,83	26,27	32,87	37,58
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**19,98**
38,58	35,08	51,67	19,98	43,83	32,93	36,82	50,91
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**19,98**
24,67	37,33	42,67	19,98	25,82	23,14	28,03	34,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse								**19,98**
23,81	36,00	38,50	19,98	23,32	20,37	24,74	31,40	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**19,98**
25,13	33,19	52,38	19,98	44,06	28,41	39,14	53,70	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Miso								**19,98**
34,00	38,07	47,25	19,98	41,43	23,03	38,62	41,93	
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Mandeln								**19,98**
34,00	38,07	47,25	19,98	41,43	23,03	38,62	41,93	
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**19,98**
34,00	38,07	47,25	19,98	41,43	23,03	38,62	41,93	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**19,98**
22,53	35,33	38,50	19,98	22,48	20,37	23,42	30,29	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**19,98**
22,96	34,67	38,50	19,98	23,32	22,03	24,74	31,40	
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
38,58	35,08	51,67	19,98	43,83	32,93	36,82	50,91	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
31,74	32,41	43,33	19,98	35,50	27,38	34,18	42,02	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
29,18	31,08	43,33	19,98	32,17	27,38	30,24	39,80	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
30,89	35,08	51,67	19,98	33,83	30,71	32,87	39,80	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
22,34	24,41	43,33	19,98	25,50	20,71	24,97	30,91	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
31,74	32,41	43,33	19,98	35,50	27,38	34,18	42,02	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
29,18	31,08	43,33	19,98	32,17	27,38	30,24	39,80	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
30,03	32,41	43,33	19,98	33,83	26,27	32,87	37,58	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
22,34	24,41	43,33	19,98	25,50	20,71	24,97	30,91	
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
38,58	35,08	51,67	19,98	43,83	32,93	36,82	50,91	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
30,03	32,41	43,33	19,98	33,83	26,27	32,87	37,58	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,98**
30,89	35,08	51,67	19,98	33,83	30,71	32,87	39,80	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,98**
31,74	32,41	43,33	19,98	35,50	27,38	34,18	42,02	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,98**
31,74	32,41	43,33	19,98	35,50	27,38	34,18	42,02	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**19,98**
31,22	31,93	46,13	19,98	36,33	22,62	34,14	40,81	
Mandeln + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,98**
34,00	38,07	47,25	19,98	41,43	23,03	38,62	41,93	
Miso + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,98**
34,00	38,07	47,25	19,98	41,43	23,03	38,62	41,93	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**19,98**
23,38	34,67	38,50	19,98	24,15	22,03	24,74	32,51	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,98**
30,89	35,08	51,67	19,98	33,83	30,71	32,87	39,80	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**19,98**
38,58	35,08	51,67	19,98	43,83	32,93	36,82	50,91	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**19,98**
38,58	35,08	51,67	19,98	43,83	32,93	36,82	50,91	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,98**
30,89	35,08	51,67	19,98	33,83	30,71	32,87	39,80	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,98**
29,18	31,08	43,33	19,98	32,17	27,38	30,24	39,80	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,98**
30,03	32,41	43,33	19,98	33,83	26,27	32,87	37,58	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,98**
30,03	32,41	43,33	19,98	33,83	26,27	32,87	37,58	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,98**
29,18	31,08	43,33	19,98	32,17	27,38	30,24	39,80	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa								**19,98**
22,34	24,41	43,33	19,98	25,50	20,71	24,97	30,91	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Quinoa								**19,98**
22,34	24,41	43,33	19,98	25,50	20,71	24,97	30,91	
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl								**19,97**
19,97	48,61	90,00	30,36	65,33	39,48	57,51	80,09	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**19,97**
19,97	48,61	90,00	30,36	65,33	39,48	57,51	80,09
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**19,97**
19,97	48,61	90,00	30,36	65,33	39,48	57,51	80,09
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**19,97**
19,97	48,61	90,00	30,36	65,33	39,48	57,51	80,09
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**19,97**
19,97	48,61	90,00	30,36	65,33	39,48	57,51	80,09
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**19,97**
19,97	48,61	90,00	30,36	65,33	39,48	57,51	80,09
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**19,97**
30,31	26,39	40,25	45,56	27,43	19,97	31,79	31,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**19,97**
30,65	32,75	48,75	19,97	37,89	22,73	35,37	41,56
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**19,97**
24,69	24,97	51,96	19,97	28,44	21,52	28,99	37,09
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**19,97**
29,82	32,97	64,46	19,97	35,94	24,86	38,86	47,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**19,97**
25,97	24,97	51,96	19,97	30,94	21,52	28,99	40,42
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**19,97**
25,12	38,43	41,96	19,97	28,12	26,92	27,36	37,02
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,97**
29,89	32,73	48,13	19,97	37,08	22,78	34,61	40,62
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**19,97**
19,97	43,87	83,00	29,13	61,32	38,17	53,83	76,71
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**19,97**
19,97	43,87	83,00	29,13	61,32	38,17	53,83	76,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,97**
19,97	35,15	66,13	22,18	43,87	30,96	41,05	51,36
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**19,97**
19,97	43,87	83,00	29,13	61,32	38,17	53,83	76,71
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**19,97**
19,97	43,87	83,00	29,13	61,32	38,17	53,83	76,71
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**19,97**
19,97	43,87	83,00	29,13	61,32	38,17	53,83	76,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	19,97	43,87	83,00	29,13	61,32	38,17	53,83	76,71	**19,97**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	32,13	33,30	41,54	22,54	37,55	19,96	34,18	37,52	**19,96**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	32,51	26,59	40,08	36,42	28,00	19,96	31,24	33,13	**19,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Cashewnuss	32,51	26,59	40,08	36,42	28,00	19,96	31,24	33,13	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	20,82	36,49	57,79	19,96	45,53	33,18	41,05	51,36	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	29,37	39,15	66,13	19,96	55,53	39,84	44,99	64,69	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	19,97	35,15	57,79	19,96	43,87	34,29	38,41	53,58	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	22,53	36,49	57,79	19,96	47,20	34,29	42,36	55,80	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	21,68	39,15	66,13	19,96	45,53	37,62	41,05	53,58	**19,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Mais-Mehl	32,51	26,59	40,08	36,42	28,00	19,96	31,24	33,13	**19,96**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	32,51	26,59	40,08	36,42	28,00	19,96	31,24	33,13	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,10	24,49	32,79	19,96	23,03	23,73	23,28	24,69	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,39	20,49	24,46	19,96	21,37	20,40	20,65	24,69	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,96	21,82	24,46	19,96	24,70	20,40	24,60	26,91	**19,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,79	24,49	32,79	19,96	33,03	25,96	27,23	35,80	**19,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	25,56	28,39	46,67	20,16	32,35	19,96	30,12	35,27	**19,96**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,51	26,59	40,08	36,42	28,00	19,96	31,24	33,13	**19,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,51	26,59	40,08	36,42	28,00	19,96	31,24	33,13	**19,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	19,95	48,47	90,58	30,62	65,58	39,37	57,22	78,92	**19,95**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	21,62	23,75	47,04	22,34	24,83	19,95	24,32	29,57	**19,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,18	26,65	51,17	23,32	29,54	19,95	30,16	38,11	**19,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,45	31,98	51,17	25,54	32,88	19,95	32,79	40,33	**19,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,03	26,65	51,17	23,32	31,21	19,95	30,16	40,33	**19,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,45	28,69	46,92	22,79	32,83	19,95	29,55	39,56	**19,95**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	19,95	46,93	89,92	28,90	68,09	42,68	57,96	82,64	**19,95**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,17	37,01	64,25	19,94	38,03	29,12	39,99	45,78	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,46	35,68	64,25	19,94	38,03	28,01	38,67	43,56	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,46	34,35	64,25	19,94	38,03	32,46	39,99	45,78	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,31	34,35	64,25	19,94	39,69	32,46	39,99	48,00	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,88	39,68	72,58	19,94	43,03	34,68	46,57	52,44	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,60	35,68	64,25	19,94	36,36	29,12	37,36	43,56	**19,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	28,62	36,75	35,92	22,72	30,66	19,94	29,83	33,58	**19,94**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	29,44	31,13	46,79	19,94	36,93	22,44	33,11	39,50	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,59	39,01	72,58	19,94	41,36	34,68	44,59	51,33	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,03	33,68	64,25	19,94	38,03	32,46	38,01	46,89	**19,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,32	35,01	64,25	19,94	34,69	29,12	35,38	42,44	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,18	35,01	64,25	19,94	36,36	28,01	36,70	42,44	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,88	36,35	64,25	19,94	36,36	29,12	38,01	44,67	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,18	33,68	64,25	19,94	36,36	32,46	38,01	44,67	**19,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	21,15	35,59	58,38	19,94	46,33	28,89	40,53	53,13	**19,94**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	23,43	35,65	60,25	19,94	48,76	28,74	42,82	55,93	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,46	34,35	64,25	19,94	38,86	31,90	39,33	45,78	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,60	35,68	64,25	19,94	37,19	27,46	38,01	41,33	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,02	39,68	72,58	19,94	42,19	34,12	45,91	50,22	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,18	37,01	68,42	19,94	35,53	30,79	36,70	42,44	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,45	41,01	76,75	19,94	42,19	36,34	45,91	51,33	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,60	34,35	64,25	19,94	37,19	31,90	39,33	43,56	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,88	35,68	68,42	19,94	38,86	34,12	39,33	46,89	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,75	35,68	64,25	19,94	35,53	28,57	36,70	41,33	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,03	35,68	68,42	19,94	37,19	34,12	39,33	44,67	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,74	38,35	68,42	19,94	37,19	30,79	39,33	44,67	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,31	37,01	64,25	19,94	37,19	28,57	39,33	43,56	**19,94**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	32,75	32,35	64,25	19,94	36,36	28,57	37,36	44,67	**19,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**19,94**
31,89	33,68	64,25	19,94	34,69	24,12	36,04	40,22
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**19,94**
31,89	32,35	64,25	19,94	34,69	28,57	37,36	42,44
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**19,94**
31,04	33,68	64,25	19,94	33,03	25,23	34,72	40,22
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**19,94**
29,76	31,68	64,25	19,94	33,03	24,68	34,07	38,00
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**19,94**
33,60	35,01	64,25	19,94	34,69	25,23	37,36	42,44
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**19,94**
30,61	30,35	64,25	19,94	34,69	29,12	35,38	42,44
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Quinoa							**19,94**
33,18	35,68	72,58	19,94	38,03	31,34	41,96	46,89
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**19,94**
28,90	31,68	64,25	19,94	31,36	25,79	32,75	38,00
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Hafer							**19,94**
35,31	37,68	72,58	19,94	39,69	30,79	43,93	49,11
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**19,94**
31,47	33,01	64,25	19,94	33,03	25,79	35,38	40,22
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**19,94**
29,76	30,35	64,25	19,94	33,03	29,12	35,38	40,22
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**19,94**
32,75	33,68	60,08	19,94	33,86	23,57	36,04	40,22
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**19,94**
34,46	36,35	68,42	19,94	38,86	29,12	42,62	46,89
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**19,94**
30,18	32,35	60,08	19,94	32,19	23,57	33,41	38,00
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**19,94**
31,89	31,01	60,08	19,94	35,53	26,90	36,04	42,44
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**19,94**
31,04	31,01	60,08	19,94	33,86	26,90	36,04	40,22
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**19,94**
31,04	32,35	60,08	19,94	33,86	22,46	34,72	38,00
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,94**
34,03	37,01	68,42	19,94	37,19	29,68	38,01	42,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,94**
38,73	35,68	68,42	19,94	43,86	35,23	41,30	52,44
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,94**
37,02	37,01	68,42	19,94	40,53	31,90	38,67	48,00
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,94**
41,29	41,01	76,75	19,94	47,19	37,46	47,88	56,89
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,94**
39,59	38,35	68,42	19,94	42,19	31,90	41,30	50,22
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,94**
37,88	35,68	68,42	19,94	42,19	35,23	41,30	50,22
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,94**
37,88	37,01	68,42	19,94	42,19	30,79	39,99	48,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl							**19,94**
19,94	60,64	118,38	39,26	84,75	52,09	73,77	105,44
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,93**
32,47	35,40	34,71	19,93	29,24	24,08	29,24	37,30
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,93**
31,18	34,73	34,71	19,93	27,58	24,08	27,26	36,19
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**19,93**
28,59	30,33	53,58	19,93	33,48	22,64	33,41	38,09
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**19,93**
23,99	36,99	43,42	19,93	26,70	26,13	26,36	35,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**19,93**
28,59	30,33	53,58	19,93	33,48	22,64	33,41	38,09
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**19,93**
28,59	30,33	53,58	19,93	33,48	22,64	33,41	38,09
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**19,93**
27,98	37,20	38,83	23,02	30,27	19,93	29,61	33,38
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,93**
31,61	35,40	34,71	19,93	28,41	23,52	28,58	35,08
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**19,93**
28,59	30,33	53,58	19,93	33,48	22,64	33,41	38,09
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Hafer							**19,93**
29,90	33,40	34,71	19,93	25,91	20,19	26,61	33,97
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**19,93**
27,76	31,40	34,71	19,93	24,24	20,74	24,63	31,74

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,93**
28,59	30,33	53,58	19,93	33,48	22,64	33,41	38,09
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,93**
28,59	30,33	53,58	19,93	33,48	22,64	33,41	38,09
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,93**
32,04	36,73	38,88	19,93	28,41	25,74	28,58	36,19
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,93**
35,88	36,73	38,88	19,93	33,41	26,86	30,55	41,74
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,92**
19,92	47,87	86,92	28,47	66,25	43,07	57,97	81,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**19,92**
19,92	47,87	86,92	28,47	66,25	43,07	57,97	81,33
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl							**19,92**
19,92	47,87	86,92	28,47	66,25	43,07	57,97	81,33
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,92**
19,92	47,87	86,92	28,47	66,25	43,07	57,97	81,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**19,92**
19,92	47,87	86,92	28,47	66,25	43,07	57,97	81,33
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**19,92**
19,92	47,87	86,92	28,47	66,25	43,07	57,97	81,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**19,92**
29,34	32,80	47,00	20,49	36,83	19,92	35,04	39,02
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**19,92**
24,94	21,27	33,08	31,76	26,77	19,92	26,25	30,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**19,92**
40,02	40,77	52,71	19,92	44,75	36,90	43,77	48,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**19,92**
37,46	40,77	52,71	19,92	42,25	35,23	41,80	41,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**19,92**
36,18	38,77	52,71	19,92	39,75	36,90	37,85	45,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**19,92**
29,76	30,77	40,21	19,92	32,25	20,23	31,93	31,89
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**19,92**
32,33	34,77	52,71	19,92	34,75	25,23	35,88	38,56
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**19,92**
25,92	28,77	52,71	19,92	29,75	26,90	29,95	31,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
50,28	44,77	65,21	19,92	57,25	45,23	47,72	61,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
38,74	44,77	65,21	19,92	42,25	41,90	41,80	45,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Miso								**19,92**
24,09	21,27	33,08	31,76	25,10	19,92	26,25	28,38	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Miso								**19,92**
24,94	21,27	33,08	31,76	26,77	19,92	26,25	30,60	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Kakao								**19,92**
27,50	24,60	33,08	41,76	27,60	19,92	30,20	30,60	
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso								**19,92**
28,36	26,60	33,08	33,98	28,43	19,92	28,88	30,60	
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso								**19,92**
24,94	21,27	33,08	31,76	26,77	19,92	26,25	30,60	
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso								**19,92**
24,09	21,27	33,08	31,76	25,10	19,92	26,25	28,38	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Miso								**19,92**
28,36	26,60	33,08	33,98	28,43	19,92	28,88	30,60	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl								**19,92**
34,54	33,84	51,13	22,44	39,61	19,92	36,95	43,19	
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
34,89	37,44	52,71	19,92	36,42	30,79	35,88	45,22	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
52,84	47,44	65,21	19,92	58,92	50,79	47,72	68,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
40,02	43,44	52,71	19,92	43,92	40,79	41,80	48,56	
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
28,48	31,44	52,71	19,92	31,42	32,46	29,95	38,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
38,74	41,44	52,71	19,92	41,42	42,46	37,85	51,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
42,59	43,44	52,71	19,92	46,42	42,46	43,77	55,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
32,33	33,44	40,21	19,92	33,92	25,79	31,93	38,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**19,92**
41,30	47,44	65,21	19,92	43,92	47,46	41,80	51,89	
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl								**19,92**
33,42	39,39	46,67	20,19	40,68	19,92	39,86	40,74	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**19,92**
29,64	26,60	33,08	45,09	30,10	19,92	30,86	31,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**19,92**
28,61	32,75	55,13	21,57	35,05	19,92	33,24	39,87	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**19,92**
31,18	34,09	55,13	21,57	36,72	19,92	35,87	42,09	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**19,92**
32,03	34,09	46,79	23,79	38,38	19,92	35,87	39,87	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Amaranth, ungekocht								**19,92**
24,94	21,27	33,08	31,76	26,77	19,92	26,25	30,60	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Buchweizen								**19,92**
24,09	21,27	33,08	31,76	25,10	19,92	26,25	28,38	
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen								**19,92**
24,09	21,27	33,08	31,76	25,10	19,92	26,25	28,38	
Buchweizen + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,92**
24,09	21,27	33,08	31,76	25,10	19,92	26,25	28,38	
Amaranth, ungekocht + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,92**
24,94	21,27	33,08	31,76	26,77	19,92	26,25	30,60	
Hafer + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,92**
28,36	26,60	33,08	33,98	28,43	19,92	28,88	30,60	
Miso + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,92**
24,09	21,27	33,08	31,76	25,10	19,92	26,25	28,38	
Miso + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,92**
24,94	21,27	33,08	31,76	26,77	19,92	26,25	30,60	
Miso + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,92**
28,36	26,60	33,08	33,98	28,43	19,92	28,88	30,60	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Hafer								**19,92**
28,36	26,60	33,08	33,98	28,43	19,92	28,88	30,60	
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**19,92**
28,36	26,60	33,08	33,98	28,43	19,92	28,88	30,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,91**
24,48	37,40	36,75	19,91	26,72	25,98	27,04	34,20	
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln								**19,91**
22,99	37,75	36,50	19,91	25,45	22,00	26,75	31,82	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,91**
27,48	24,88	30,42	43,18	25,33	19,91	28,33	30,44	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,91**
23,20	36,73	36,75	19,91	25,05	25,98	25,07	33,09	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse								**19,91**
30,04	32,88	51,25	20,96	36,17	19,91	34,91	41,56	
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**19,91**
33,35	42,13	38,58	21,07	37,55	19,91	37,63	37,02	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**19,91**
28,76	32,21	51,25	20,96	35,33	19,91	33,59	40,44	
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht								**19,91**
24,85	37,41	38,25	19,91	28,48	26,54	26,86	35,56	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,91**
23,62	37,40	36,75	19,91	25,88	25,42	26,38	31,98	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer								**19,91**
21,91	35,40	36,75	19,91	23,38	22,09	24,41	30,87	
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,91**
26,41	39,48	42,50	19,91	30,08	29,10	28,68	38,36	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**19,91**
30,47	32,88	47,08	22,07	37,00	19,91	34,91	40,44	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**19,91**
21,06	34,07	32,58	19,91	22,55	20,42	23,09	28,64	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,91**
24,05	38,73	40,92	19,91	25,88	27,64	26,38	33,09	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**19,91**
27,90	38,73	40,92	19,91	30,88	28,76	28,36	38,64	
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,91**
32,29	28,75	41,71	21,07	28,64	19,91	28,28	35,70	
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,90**
30,76	37,86	42,58	19,90	33,94	24,41	32,91	39,53	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,90**
28,48	37,80	40,71	19,90	31,52	24,56	30,62	36,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,20	37,13	40,71	19,90	29,85	24,56	28,64	35,62	**19,90**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,48	37,19	42,58	19,90	32,28	24,41	30,93	38,42	**19,90**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	33,61	38,53	48,75	20,96	40,50	19,90	38,92	40,98	**19,90**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	33,61	38,53	48,75	20,96	40,50	19,90	38,92	40,98	**19,90**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	33,61	38,53	48,75	20,96	40,50	19,90	38,92	40,98	**19,90**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	33,61	38,53	48,75	20,96	40,50	19,90	38,92	40,98	**19,90**
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Tomaten	29,34	42,60	39,58	19,90	33,34	21,47	34,53	36,26	**19,90**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	31,32	32,81	42,33	54,00	29,38	19,90	33,25	36,24	**19,90**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	37,86	42,58	19,90	33,11	23,86	32,25	37,31	**19,90**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,62	37,80	40,71	19,90	30,68	24,01	29,96	34,51	**19,90**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Hafer	28,20	35,86	42,58	19,90	30,61	20,52	30,28	36,20	**19,90**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Quinoa	26,06	33,86	42,58	19,90	28,94	21,08	28,30	33,98	**19,90**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Quinoa	23,78	33,80	40,71	19,90	26,52	21,23	26,01	31,18	**19,90**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Hafer	25,91	35,80	40,71	19,90	28,18	20,67	27,99	33,40	**19,90**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	30,27	26,73	40,29	43,04	28,83	19,90	34,53	35,01	**19,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	33,26	34,73	56,96	23,04	38,83	19,90	36,50	42,79	**19,90**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	34,54	30,73	40,29	49,71	33,83	19,90	35,84	37,23	**19,90**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	33,61	38,53	48,75	20,96	40,50	19,90	38,92	40,98	**19,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	33,61	38,53	48,75	20,96	40,50	19,90	38,92	40,98	**19,90**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,33	39,19	46,75	19,90	33,11	26,08	32,25	38,42	**19,90**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,90	39,13	44,88	19,90	35,68	27,34	31,93	41,18	**19,90**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,18	39,19	46,75	19,90	38,11	27,19	34,22	43,98	**19,90**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,05	39,13	44,88	19,90	30,68	26,23	29,96	35,62	**19,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	19,90	62,60	126,42	39,27	87,57	55,80	77,70	109,69	**19,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,90	60,60	118,08	49,27	85,07	53,58	75,07	105,24	**19,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	19,89	48,67	88,54	28,43	65,83	44,14	57,77	80,74	**19,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	34,87	37,73	44,58	24,11	40,67	19,89	38,42	40,11	**19,89**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	29,74	35,73	57,08	20,78	35,67	19,89	34,47	40,11	**19,89**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	33,59	37,73	57,08	20,78	38,17	19,89	38,42	43,44	**19,89**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	24,79	27,33	54,17	19,89	28,33	26,11	28,95	30,00	**19,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	37,61	43,33	66,67	19,89	40,83	41,11	40,79	43,33	**19,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	49,15	43,33	66,67	19,89	55,83	44,44	46,71	60,00	**19,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	36,32	39,33	54,17	19,89	40,83	34,44	40,79	40,00	**19,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	38,89	39,33	54,17	19,89	43,33	36,11	42,76	46,67	**19,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	35,04	37,33	54,17	19,89	38,33	36,11	36,84	43,33	**19,89**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	31,20	33,33	54,17	19,89	33,33	24,44	34,87	36,67	**19,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,89**
19,89	34,81	65,25	21,94	44,42	31,72	40,55	51,72
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**19,89**
29,32	31,21	46,79	19,89	36,67	22,28	32,91	39,20
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,89**
33,76	36,00	54,17	19,89	35,00	30,00	34,87	43,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,89**
38,89	42,00	54,17	19,89	42,50	40,00	40,79	46,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,89**
40,17	46,00	66,67	19,89	42,50	46,67	40,79	50,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,89**
31,20	32,00	41,67	19,89	32,50	25,00	30,92	36,67
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,89**
27,35	30,00	54,17	19,89	30,00	31,67	28,95	36,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,89**
41,45	42,00	54,17	19,89	45,00	41,67	42,76	53,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,89**
37,61	40,00	54,17	19,89	40,00	41,67	36,84	50,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,89**
51,71	46,00	66,67	19,89	57,50	50,00	46,71	66,67
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**19,89**
27,03	36,93	43,67	19,89	28,25	29,78	28,01	38,47
Pistazien roh + Tomaten + Lupinen							**19,89**
24,46	34,27	43,67	19,89	26,58	24,22	28,01	31,80
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**19,89**
27,03	36,93	43,67	19,89	28,25	29,78	28,01	38,47
Pistazien roh + Lupinen + Tomaten							**19,89**
24,46	34,27	43,67	19,89	26,58	24,22	28,01	31,80
Tomaten + Pistazien roh + Lupinen							**19,89**
24,46	34,27	43,67	19,89	26,58	24,22	28,01	31,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Tomaten							**19,89**
27,03	36,93	43,67	19,89	28,25	29,78	28,01	38,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lupinen							**19,89**
27,03	36,93	43,67	19,89	28,25	29,78	28,01	38,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Pistazien roh + Tomaten							**19,89**
24,46	34,27	43,67	19,89	26,58	24,22	28,01	31,80
Tomaten + Lupinen + Pistazien roh							**19,89**
24,46	34,27	43,67	19,89	26,58	24,22	28,01	31,80
Lupinen + Tomaten + Pistazien roh							**19,89**
24,46	34,27	43,67	19,89	26,58	24,22	28,01	31,80
Tomaten + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,89**
27,03	36,93	43,67	19,89	28,25	29,78	28,01	38,47
Lupinen + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,89**
27,03	36,93	43,67	19,89	28,25	29,78	28,01	38,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,88**
30,78	31,89	49,17	25,08	33,67	19,88	32,68	40,09
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,88**
29,50	31,22	49,17	25,08	32,00	19,88	30,70	38,98
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**19,88**
24,16	21,90	28,79	32,08	25,15	19,88	24,24	25,90
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**19,88**
25,39	26,87	47,67	21,38	28,17	19,88	28,49	32,56
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Champignons frisch							**19,88**
25,39	26,87	47,67	21,38	28,17	19,88	28,49	32,56
Pistazien roh + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**19,88**
25,39	26,87	47,67	21,38	28,17	19,88	28,49	32,56
Champignons frisch + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,88**
25,39	26,87	47,67	21,38	28,17	19,88	28,49	32,56
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**19,88**
32,85	38,41	50,42	24,27	37,50	19,88	37,99	39,89
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Pistazien roh							**19,88**
25,39	26,87	47,67	21,38	28,17	19,88	28,49	32,56
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**19,88**
25,39	26,87	47,67	21,38	28,17	19,88	28,49	32,56
3*Mandeln + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,88**
29,35	42,59	39,67	19,88	33,44	21,52	34,60	36,34
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**19,88**
19,88	47,35	85,96	27,79	66,96	44,75	57,91	80,79

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**19,87**
27,23	28,18	50,08	24,03	31,30	19,87	30,36	38,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**19,87**
19,87	60,89	126,25	40,59	86,23	52,79	75,88	106,87
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**19,87**
19,87	59,80	117,25	39,00	83,75	51,12	72,63	103,67
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**19,87**
19,87	31,80	50,58	21,22	40,42	22,23	35,79	45,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**19,87**
19,87	59,80	117,25	39,00	83,75	51,12	72,63	103,67
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**19,87**
19,87	45,80	83,92	30,11	62,08	36,67	54,21	74,78
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
19,87	48,29	87,00	27,49	66,29	45,94	58,00	81,37
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Cashewnuss							**19,87**
36,23	37,05	59,25	19,87	38,78	35,63	37,12	47,04
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**19,87**
36,23	37,05	59,25	19,87	38,78	35,63	37,12	47,04
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**19,87**
30,89	31,12	50,29	19,87	32,78	22,69	33,76	36,56
Pistazien roh + Cashewnuss + Miso							**19,87**
33,67	34,39	59,25	19,87	37,12	30,08	37,12	40,38
Cashewnuss + Pistazien roh + Miso							**19,87**
33,67	34,39	59,25	19,87	37,12	30,08	37,12	40,38
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**19,87**
36,23	37,05	59,25	19,87	38,78	35,63	37,12	47,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Miso							**19,87**
36,23	37,05	59,25	19,87	38,78	35,63	37,12	47,04
3*Mandeln + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**19,87**
33,41	39,40	46,58	20,21	40,58	19,87	39,80	40,66
Pistazien roh + Miso + Cashewnuss							**19,87**
33,67	34,39	59,25	19,87	37,12	30,08	37,12	40,38
Miso + Pistazien roh + Cashewnuss							**19,87**
33,67	34,39	59,25	19,87	37,12	30,08	37,12	40,38
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**19,87**
28,32	29,79	58,63	19,87	31,11	27,13	32,44	36,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**19,87**
36,87	40,45	66,96	19,87	39,44	37,13	40,34	45,44
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**19,87**
44,56	40,45	66,96	19,87	49,44	39,36	44,28	56,56
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**19,87**
32,60	33,79	58,63	19,87	34,44	26,02	36,39	41,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
31,05	31,83	40,75	19,87	34,21	22,41	33,24	33,22
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**19,87**
37,73	37,79	58,63	19,87	41,11	33,80	41,65	47,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
40,03	42,49	53,25	19,87	43,38	44,63	39,16	53,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
41,31	44,49	53,25	19,87	45,88	42,97	43,11	49,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
42,59	48,49	65,75	19,87	45,88	49,63	43,11	53,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
41,31	41,83	53,25	19,87	46,71	39,08	45,09	49,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
43,87	44,49	53,25	19,87	48,38	44,63	45,09	56,56
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**19,87**
35,16	36,45	58,63	19,87	37,78	33,80	37,70	45,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
33,62	34,49	40,75	19,87	35,88	27,97	33,24	39,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
37,46	39,83	53,25	19,87	41,71	39,08	39,16	46,56
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
29,77	32,49	53,25	19,87	33,38	34,63	31,27	39,89
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
36,18	38,49	53,25	19,87	38,38	32,97	37,19	46,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
38,74	41,83	53,25	19,87	44,21	37,41	43,11	43,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
40,03	45,83	65,75	19,87	44,21	44,08	43,11	46,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
51,56	45,83	65,75	19,87	59,21	47,41	49,03	63,22
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
27,21	29,83	53,25	19,87	31,71	29,08	31,27	33,22
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
33,62	35,83	53,25	19,87	36,71	27,41	37,19	39,89
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**19,87**
36,02	37,79	58,63	19,87	39,44	32,69	40,34	43,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,87**
54,13	48,49	65,75	19,87	60,88	52,97	49,03	69,89
Miso + Cashewnuss + Pistazien roh							**19,87**
33,67	34,39	59,25	19,87	37,12	30,08	37,12	40,38
Cashewnuss + Miso + Pistazien roh							**19,87**
33,67	34,39	59,25	19,87	37,12	30,08	37,12	40,38
Cashewnuss + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,87**
36,23	37,05	59,25	19,87	38,78	35,63	37,12	47,04
Miso + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,87**
36,23	37,05	59,25	19,87	38,78	35,63	37,12	47,04
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**19,86**
19,86	47,88	85,75	31,82	64,80	39,16	56,75	77,20
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**19,86**
19,86	47,88	85,75	31,82	64,80	39,16	56,75	77,20
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**19,86**
19,86	33,88	52,42	22,93	43,13	24,71	38,33	48,31
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**19,86**
19,86	75,88	152,42	49,60	108,13	68,04	93,59	134,98
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**19,86**
19,86	47,88	85,75	31,82	64,80	39,16	56,75	77,20
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**19,86**
19,86	47,88	85,75	31,82	64,80	39,16	56,75	77,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	19,86	75,88	152,42	49,60	108,13	68,04	93,59	134,98	**19,86**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	19,86	61,88	119,08	40,71	86,47	53,60	75,17	106,09	**19,86**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	19,86	75,88	152,42	49,60	108,13	68,04	93,59	134,98	**19,86**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	19,86	47,88	85,75	31,82	64,80	39,16	56,75	77,20	**19,86**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	19,86	75,88	152,42	49,60	108,13	68,04	93,59	134,98	**19,86**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	19,86	47,88	85,75	31,82	64,80	39,16	56,75	77,20	**19,86**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	34,35	33,00	47,88	22,46	37,23	19,86	34,96	41,51	**19,86**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,14	34,57	49,63	19,86	39,32	28,77	34,77	43,68	**19,86**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	25,91	26,94	46,42	21,32	29,13	19,86	27,36	36,74	**19,86**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	31,85	33,23	49,63	19,86	38,48	25,99	34,77	40,34	**19,86**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,84	28,35	49,50	19,86	29,28	22,48	30,51	32,31	**19,86**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,69	32,35	49,50	19,86	31,78	30,82	30,51	42,31	**19,86**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,88	28,59	49,75	19,86	30,00	23,11	30,61	32,78	**19,86**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,72	32,59	49,75	19,86	32,50	31,44	30,61	42,78	**19,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,56	25,31	39,08	44,86	26,53	19,86	30,86	30,19	**19,86**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	30,07	32,27	50,71	19,86	37,60	23,66	33,93	41,60	**19,86**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	19,85	46,93	87,75	29,84	63,33	37,53	55,24	76,53	**19,85**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**19,85**
19,85	46,93	87,75	29,84	63,33	37,53	55,24	76,53
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**19,85**
19,85	46,93	87,75	29,84	63,33	37,53	55,24	76,53
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**19,85**
19,85	46,93	87,75	29,84	63,33	37,53	55,24	76,53
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**19,85**
19,85	46,93	87,75	29,84	63,33	37,53	55,24	76,53
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**19,85**
19,85	46,93	87,75	29,84	63,33	37,53	55,24	76,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,84**
36,45	38,88	55,42	19,84	37,83	38,24	36,22	50,44
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,84**
32,61	34,88	55,42	19,84	35,33	29,91	36,22	40,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**19,84**
33,03	36,21	47,08	19,84	39,50	27,13	37,54	41,56
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**19,84**
33,89	36,21	55,42	19,84	36,17	32,69	36,22	43,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**19,84**
34,74	36,21	47,08	19,84	41,17	28,24	38,86	46,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**19,84**
36,45	38,88	55,42	19,84	37,83	38,24	36,22	50,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**19,84**
32,18	34,88	47,08	19,84	37,83	28,24	34,91	43,78
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**19,84**
29,62	32,21	47,08	19,84	34,50	20,47	33,59	39,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Roggenmehl							**19,84**
33,89	36,21	55,42	19,84	36,17	32,69	36,22	43,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**19,84**
33,89	38,88	55,42	19,84	39,50	31,58	37,54	43,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**19,84**
34,74	36,21	47,08	19,84	41,17	28,24	38,86	46,00
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**19,84**
41,58	38,88	55,42	19,84	49,50	33,80	41,49	54,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	33,89	38,88	55,42	19,84	39,50	31,58	37,54	43,78	**19,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	33,03	36,21	47,08	19,84	39,50	27,13	37,54	41,56	**19,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	41,58	38,88	55,42	19,84	49,50	33,80	41,49	54,89	**19,84**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	24,69	31,41	31,75	37,31	23,93	19,84	27,01	30,49	**19,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Roggenmehl	24,69	31,41	31,75	37,31	23,93	19,84	27,01	30,49	**19,84**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	25,34	28,21	47,08	19,84	31,17	21,58	29,64	34,89	**19,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	32,18	34,88	47,08	19,84	37,83	28,24	34,91	43,78	**19,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Roggenmehl	25,34	28,21	47,08	19,84	31,17	21,58	29,64	34,89	**19,84**
Pistazien roh + Pistazien roh + Roggenmehl	31,32	33,55	55,42	19,84	34,50	27,13	36,22	37,11	**19,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Roggenmehl	29,62	32,21	47,08	19,84	34,50	20,47	33,59	39,33	**19,84**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	24,61	36,67	36,67	19,84	26,33	24,36	25,46	33,00	**19,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Mandeln	34,45	38,99	51,42	19,84	42,22	24,62	39,38	44,18	**19,84**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	34,45	38,99	51,42	19,84	42,22	24,62	39,38	44,18	**19,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Sojabohnen	34,45	38,99	51,42	19,84	42,22	24,62	39,38	44,18	**19,84**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	34,45	38,99	51,42	19,84	42,22	24,62	39,38	44,18	**19,84**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	48,39	46,93	63,17	19,84	53,88	41,91	44,74	62,24	**19,84**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	35,57	41,60	50,67	19,84	39,72	33,58	38,16	46,69	**19,84**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	28,74	34,27	50,67	19,84	31,38	25,24	32,89	38,91	**19,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**19,84**
36,85	46,93	63,17	19,84	38,88	38,58	38,82	45,58
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**19,84**
46,68	45,60	63,17	19,84	53,88	40,80	43,42	60,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**19,84**
35,15	45,60	63,17	19,84	38,88	37,47	37,50	43,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**19,84**
33,86	41,60	50,67	19,84	38,88	30,80	37,50	40,02
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**19,84**
33,44	38,27	50,67	19,84	38,05	36,91	34,87	47,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**19,84**
32,58	39,60	50,67	19,84	36,38	32,47	33,55	43,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**19,84**
34,72	40,27	50,67	19,84	40,55	35,24	38,82	44,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**19,84**
36,00	44,27	63,17	19,84	40,55	41,91	38,82	47,80
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Lupinen							**19,84**
32,15	39,60	59,00	19,84	36,38	27,47	39,47	45,58
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**19,84**
46,68	44,27	63,17	19,84	53,88	45,24	44,74	62,24
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lupinen							**19,84**
50,10	49,60	71,50	19,84	58,88	47,47	51,32	68,91
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**19,84**
22,32	28,27	50,67	19,84	26,38	26,91	26,97	32,24
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**19,84**
24,03	30,93	50,67	19,84	26,38	23,58	26,97	32,24
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lupinen							**19,84**
39,85	45,60	59,00	19,84	46,38	39,13	47,37	55,58
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**19,84**
47,54	44,27	63,17	19,84	55,55	45,24	44,74	64,47
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**19,84**
23,18	28,27	50,67	19,84	28,05	26,91	26,97	34,47
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lupinen							**19,84**
36,00	43,60	59,00	19,84	41,38	39,13	41,45	52,24
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lupinen							**19,84**
37,28	45,60	59,00	19,84	43,88	37,47	45,39	48,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen								**19,84**
36,43	41,60	50,67	19,84	41,38	32,47	39,47	46,69	
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen								**19,84**
29,59	34,27	50,67	19,84	33,05	25,24	32,89	41,13	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lupinen								**19,84**
38,56	49,60	71,50	19,84	43,88	44,13	45,39	52,24	
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen								**19,84**
30,44	36,93	50,67	19,84	31,38	21,91	32,89	38,91	
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Lupinen								**19,84**
25,74	33,60	59,00	19,84	31,38	29,13	33,55	38,91	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen								**19,84**
27,03	30,27	38,17	19,84	30,55	20,24	28,95	34,47	
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen								**19,84**
28,74	35,60	50,67	19,84	31,38	20,80	31,58	36,69	
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**19,84**
27,88	35,60	50,67	19,84	29,72	21,91	30,26	36,69	
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**19,84**
21,47	29,60	50,67	19,84	24,72	23,58	24,34	30,02	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen								**19,84**
35,57	42,93	50,67	19,84	38,88	31,91	38,82	42,24	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**19,84**
45,83	45,60	63,17	19,84	52,22	41,91	42,11	60,02	
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen								**19,84**
22,32	29,60	50,67	19,84	26,38	22,47	25,66	30,02	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**19,84**
34,29	45,60	63,17	19,84	37,22	38,58	36,18	43,36	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen								**19,84**
36,43	40,27	50,67	19,84	41,38	36,91	40,79	48,91	
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen								**19,84**
26,17	30,27	38,17	19,84	28,88	20,24	28,95	32,24	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen								**19,84**
32,58	38,27	50,67	19,84	36,38	36,91	34,87	45,58	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen								**19,84**
33,86	40,27	50,67	19,84	38,88	35,24	38,82	42,24	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**19,84**
33,01	41,60	50,67	19,84	37,22	31,91	36,18	40,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	31,73	39,60	50,67	19,84	34,72	33,58	32,24	43,36	**19,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	35,15	44,27	63,17	19,84	38,88	41,91	38,82	45,58	**19,84**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	34,29	40,93	50,67	19,84	36,38	33,58	34,87	45,58	**19,84**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	38,14	42,93	50,67	19,84	41,38	33,58	40,79	48,91	**19,84**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	37,28	40,27	50,67	19,84	43,05	36,91	40,79	51,13	**19,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen	29,59	35,60	46,50	19,84	33,88	22,47	35,53	38,91	**19,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,11	32,30	54,88	21,30	34,62	19,84	32,60	39,29	**19,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,68	33,63	54,88	21,30	36,28	19,84	35,23	41,51	**19,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	33,63	46,54	23,52	37,95	19,84	35,23	39,29	**19,84**
Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	27,04	36,92	43,83	19,84	28,45	29,89	28,14	38,64	**19,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	27,04	36,92	43,83	19,84	28,45	29,89	28,14	38,64	**19,84**
Pistazien roh + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	24,48	34,25	43,83	19,84	26,78	24,33	28,14	31,98	**19,84**
Lupinen + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	24,48	34,25	43,83	19,84	26,78	24,33	28,14	31,98	**19,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Lupinen	24,69	31,41	31,75	37,31	23,93	19,84	27,01	30,49	**19,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	27,04	36,92	43,83	19,84	28,45	29,89	28,14	38,64	**19,84**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen	27,04	36,92	43,83	19,84	28,45	29,89	28,14	38,64	**19,84**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	24,48	34,25	43,83	19,84	26,78	24,33	28,14	31,98	**19,84**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	24,69	31,41	31,75	37,31	23,93	19,84	27,01	30,49	**19,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Lupinen							**19,84**
24,48	34,25	43,83	19,84	26,78	24,33	28,14	31,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,84**
34,74	36,21	47,08	19,84	41,17	28,24	38,86	46,00
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,84**
34,74	36,21	47,08	19,84	41,17	28,24	38,86	46,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**19,84**
29,02	31,51	47,75	20,91	35,10	19,84	33,58	38,62
Roggenmehl + Pistazien roh + Pistazien roh							**19,84**
31,32	33,55	55,42	19,84	34,50	27,13	36,22	37,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**19,84**
25,54	28,40	46,50	20,20	32,15	19,84	29,99	35,09
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Pistazien roh							**19,84**
24,48	34,25	43,83	19,84	26,78	24,33	28,14	31,98
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
41,58	38,88	55,42	19,84	49,50	33,80	41,49	54,89
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**19,84**
33,89	36,21	55,42	19,84	36,17	32,69	36,22	43,78
Quinoa + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
25,34	28,21	47,08	19,84	31,17	21,58	29,64	34,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
33,89	38,88	55,42	19,84	39,50	31,58	37,54	43,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
33,03	36,21	47,08	19,84	39,50	27,13	37,54	41,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
32,18	34,88	47,08	19,84	37,83	28,24	34,91	43,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
34,74	36,21	47,08	19,84	41,17	28,24	38,86	46,00
Hafer + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
29,62	32,21	47,08	19,84	34,50	20,47	33,59	39,33
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
32,18	34,88	47,08	19,84	37,83	28,24	34,91	43,78
Sojabohnen + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
34,45	38,99	51,42	19,84	42,22	24,62	39,38	44,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**19,84**
24,48	34,25	43,83	19,84	26,78	24,33	28,14	31,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Pistazien roh							**19,84**
33,89	36,21	55,42	19,84	36,17	32,69	36,22	43,78
Mandeln + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
34,45	38,99	51,42	19,84	42,22	24,62	39,38	44,18
Pistazien roh + Roggenmehl + Pistazien roh							**19,84**
31,32	33,55	55,42	19,84	34,50	27,13	36,22	37,11
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
34,74	36,21	47,08	19,84	41,17	28,24	38,86	46,00
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**19,84**
31,32	33,55	55,42	19,84	34,50	27,13	36,22	37,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**19,84**
35,17	37,55	55,42	19,84	37,00	35,47	36,22	47,11
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
33,89	38,88	55,42	19,84	39,50	31,58	37,54	43,78
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
33,03	36,21	47,08	19,84	39,50	27,13	37,54	41,56
Roggenmehl + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
25,34	28,21	47,08	19,84	31,17	21,58	29,64	34,89
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
41,58	38,88	55,42	19,84	49,50	33,80	41,49	54,89
Roggenmehl + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,84**
29,62	32,21	47,08	19,84	34,50	20,47	33,59	39,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,84**
28,59	22,84	26,92	40,91	27,60	19,84	27,66	29,73
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**19,84**
41,58	38,88	55,42	19,84	49,50	33,80	41,49	54,89
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,84**
33,89	38,88	55,42	19,84	39,50	31,58	37,54	43,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**19,84**
41,58	38,88	55,42	19,84	49,50	33,80	41,49	54,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,84**
33,89	38,88	55,42	19,84	39,50	31,58	37,54	43,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,84**
32,18	34,88	47,08	19,84	37,83	28,24	34,91	43,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,03	36,21	47,08	19,84	39,50	27,13	37,54	41,56	**19,84**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,03	36,21	47,08	19,84	39,50	27,13	37,54	41,56	**19,84**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	32,18	34,88	47,08	19,84	37,83	28,24	34,91	43,78	**19,84**
Pistazien roh + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,89	36,21	55,42	19,84	36,17	32,69	36,22	43,78	**19,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,45	38,88	55,42	19,84	37,83	38,24	36,22	50,44	**19,84**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,45	38,88	55,42	19,84	37,83	38,24	36,22	50,44	**19,84**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,04	36,92	43,83	19,84	28,45	29,89	28,14	38,64	**19,84**
Roggenmehl + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,89	36,21	55,42	19,84	36,17	32,69	36,22	43,78	**19,84**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,04	36,92	43,83	19,84	28,45	29,89	28,14	38,64	**19,84**
Roggenmehl + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,69	31,41	31,75	37,31	23,93	19,84	27,01	30,49	**19,84**
Lupinen + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,69	31,41	31,75	37,31	23,93	19,84	27,01	30,49	**19,84**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	25,34	28,21	47,08	19,84	31,17	21,58	29,64	34,89	**19,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Hafer	29,62	32,21	47,08	19,84	34,50	20,47	33,59	39,33	**19,84**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	29,62	32,21	47,08	19,84	34,50	20,47	33,59	39,33	**19,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Quinoa	25,34	28,21	47,08	19,84	31,17	21,58	29,64	34,89	**19,84**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,73	30,48	47,71	22,14	30,92	19,84	29,66	37,36	**19,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	32,82	31,38	52,67	46,40	32,18	19,84	35,24	39,78	**19,84**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	19,84	34,45	64,88	21,94	43,34	30,79	40,39	51,02	**19,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**19,83**
29,76	29,68	51,75	19,83	31,36	21,90	32,75	34,67
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**19,83**
43,43	39,01	68,42	19,83	48,03	38,57	43,28	54,67
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**19,83**
27,19	28,35	60,08	19,83	29,69	26,34	31,43	34,67
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**19,83**
36,59	36,35	60,08	19,83	39,69	33,01	40,64	45,78
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,83**
34,88	36,35	60,08	19,83	38,03	31,90	39,33	41,33
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**19,83**
35,74	39,01	68,42	19,83	38,03	36,34	39,33	43,56
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**19,83**
34,03	35,01	60,08	19,83	36,36	33,01	36,70	43,56
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**19,83**
31,47	32,35	60,08	19,83	33,03	25,23	35,38	39,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**19,83**
29,19	35,93	33,29	22,73	29,09	19,83	28,61	32,83
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,83**
49,23	39,07	53,50	19,83	51,65	37,68	41,27	58,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,83**
37,69	39,07	53,50	19,83	36,65	34,35	35,35	42,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,83**
36,41	35,07	41,00	19,83	36,65	27,68	35,35	38,69
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,83**
35,12	33,07	41,00	19,83	34,15	29,35	31,40	42,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,83**
38,97	35,07	41,00	19,83	39,15	29,35	37,32	45,36
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**19,83**
21,02	20,49	34,25	34,72	21,75	19,83	22,95	23,17
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse							**19,83**
19,83	61,06	119,83	39,50	86,33	52,63	75,25	106,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**19,83**
19,83	48,54	90,58	30,57	65,32	39,21	57,02	78,62
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,83**
19,83	49,53	100,42	31,19	66,18	38,59	58,15	80,41

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,83**
19,83	49,53	100,42	34,52	66,18	46,92	58,15	80,41
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,83**
19,83	47,53	100,42	31,19	66,18	45,26	60,13	83,74
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**19,82**
26,96	38,93	50,08	20,47	30,93	19,82	31,18	35,71
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**19,82**
39,59	43,27	49,04	19,82	41,66	29,01	41,24	46,46
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**19,82**
25,13	33,83	46,08	19,82	26,55	23,82	28,66	34,00
Cashewnuss + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**19,82**
25,13	33,83	46,08	19,82	26,55	23,82	28,66	34,00
Lupinen + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**19,82**
25,13	33,83	46,08	19,82	26,55	23,82	28,66	34,00
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Lupinen							**19,82**
25,13	33,83	46,08	19,82	26,55	23,82	28,66	34,00
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**19,82**
25,13	33,83	46,08	19,82	26,55	23,82	28,66	34,00
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Cashewnuss							**19,82**
25,13	33,83	46,08	19,82	26,55	23,82	28,66	34,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa							**19,82**
25,35	22,32	27,33	41,96	25,08	19,82	27,01	26,44
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**19,82**
24,65	35,56	36,13	19,82	26,44	24,08	25,87	34,86
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**19,82**
37,02	40,60	49,04	19,82	39,99	23,46	41,24	39,79
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,82**
29,18	29,31	56,00	19,82	32,99	24,89	33,15	39,78
3*Buchweizen + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**19,82**
19,82	47,53	100,33	31,21	66,08	45,20	60,06	83,66
3*Bulgur, trocken + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**19,82**
19,82	49,53	100,33	31,21	66,08	38,53	58,09	80,32
3*Quinoa + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**19,82**
19,82	49,53	100,33	34,54	66,08	46,87	58,09	80,32
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**19,82**
32,26	34,60	55,75	21,89	37,08	19,82	36,05	42,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**19,82**
29,70	33,27	55,75	21,89	35,42	19,82	33,42	40,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**19,82**
33,12	34,60	47,42	24,11	38,75	19,82	36,05	40,11
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**19,81**
19,81	47,65	85,17	31,67	65,17	39,67	56,42	77,44
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**19,81**
19,81	47,65	85,17	31,67	65,17	39,67	56,42	77,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**19,81**
19,81	75,65	151,83	49,44	108,50	68,56	93,26	135,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**19,81**
19,81	33,65	51,83	22,78	43,50	25,22	38,00	48,56
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**19,81**
19,81	75,65	151,83	49,44	108,50	68,56	93,26	135,22
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**19,81**
19,81	47,65	85,17	31,67	65,17	39,67	56,42	77,44
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**19,81**
19,81	47,65	85,17	31,67	65,17	39,67	56,42	77,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**19,81**
19,81	61,65	118,50	40,56	86,83	54,11	74,84	106,33
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**19,81**
19,81	75,65	151,83	49,44	108,50	68,56	93,26	135,22
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet							**19,81**
19,81	75,65	151,83	49,44	108,50	68,56	93,26	135,22
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**19,81**
19,81	47,65	85,17	31,67	65,17	39,67	56,42	77,44
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**19,81**
19,81	47,65	85,17	31,67	65,17	39,67	56,42	77,44
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse							**19,81**
24,08	36,38	38,75	19,81	28,01	24,19	27,09	35,60
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**19,81**
39,02	44,09	51,67	19,81	43,23	29,12	42,46	47,20
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse							**19,81**
35,11	33,02	48,50	22,46	38,04	19,81	35,72	42,44
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**19,81**
36,45	41,42	51,67	19,81	41,56	23,57	42,46	40,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	29,89	32,05	50,96	19,81	37,72	24,03	33,88	41,74	**19,81**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	35,69	41,40	51,04	19,81	40,75	23,62	41,70	39,60	**19,81**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Champignons frisch	29,29	31,09	46,50	19,81	36,85	22,53	32,75	39,32	**19,81**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	22,96	35,33	38,50	19,98	23,32	19,81	24,08	30,29	**19,81**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,45	37,51	59,17	19,81	39,73	35,98	39,02	46,78	**19,81**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,61	30,84	59,17	19,81	33,07	29,31	33,76	37,89	**19,81**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,30	38,84	59,17	19,81	41,40	34,87	41,65	44,56	**19,81**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,18	32,17	50,83	19,81	34,73	24,87	35,07	37,89	**19,81**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,88	34,84	59,17	19,81	36,40	28,20	37,70	42,33	**19,81**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,01	38,84	59,17	19,81	43,07	35,98	42,97	49,00	**19,81**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	45,85	41,51	67,50	19,81	51,40	41,53	45,60	57,89	**19,81**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,16	41,51	67,50	19,81	41,40	39,31	41,65	46,78	**19,81**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,83	36,71	46,25	19,81	42,28	29,57	39,77	46,84	**19,81**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,31	36,67	45,00	19,81	40,67	29,67	38,24	44,98	**19,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,47	34,67	45,00	19,81	35,67	29,67	32,32	41,64	**19,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,75	36,67	45,00	19,81	38,17	28,01	36,27	38,31	**19,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	36,71	46,25	19,81	39,78	27,91	37,80	40,18	**19,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,99	34,71	46,25	19,81	37,28	29,57	33,85	43,51	**19,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,03	40,67	57,50	19,81	38,17	34,67	36,27	41,64	**19,81**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	29,27	30,97	46,38	19,81	36,49	22,22	32,70	39,09	**19,81**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	48,09	40,71	58,75	19,81	54,78	37,91	43,72	60,18	**19,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,55	40,71	58,75	19,81	39,78	34,57	37,80	43,51	**19,81**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	46,57	40,67	57,50	19,81	53,17	38,01	42,19	58,31	**19,81**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	23,32	36,36	38,13	19,81	27,20	24,24	26,33	34,67	**19,81**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	38,26	44,07	51,04	19,81	42,42	29,17	41,70	46,27	**19,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Miso	26,32	22,82	28,79	40,83	25,93	19,81	26,32	28,14	**19,81**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,91	28,47	43,79	20,66	29,64	19,81	30,40	34,81	**19,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	19,80	48,43	90,29	30,49	65,50	39,46	56,86	78,74	**19,80**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	25,62	40,00	45,33	19,80	29,15	28,46	31,20	39,20	**19,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	28,59	31,51	51,92	19,80	35,93	20,96	35,55	40,84	**19,80**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	24,76	38,67	41,17	19,80	26,65	25,68	27,91	35,87	**19,80**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	21,75	38,17	76,92	19,80	48,43	32,62	48,71	61,96	**19,80**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	35,13	38,57	50,00	20,96	42,12	19,80	40,45	42,84	**19,80**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	35,13	38,57	50,00	20,96	42,12	19,80	40,45	42,84	**19,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Mandeln	35,13	38,57	50,00	20,96	42,12	19,80	40,45	42,84	**19,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	28,55	25,32	39,00	44,88	26,43	19,80	30,80	30,10	**19,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	34,47	33,47	51,42	22,76	37,65	19,80	35,50	42,24	**19,80**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	23,91	38,00	41,17	19,80	26,65	25,12	27,25	34,76	**19,80**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	23,48	38,00	41,17	19,80	25,82	25,68	26,59	34,76	**19,80**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,29	35,51	51,92	19,80	35,93	32,62	34,24	45,29	**19,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	26,88	28,84	47,75	19,80	33,43	19,84	32,26	37,51	**19,80**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	23,91	37,33	41,17	19,80	26,65	27,34	27,91	35,87	**19,80**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Walnüsse	35,13	38,57	50,00	20,96	42,12	19,80	40,45	42,84	**19,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	30,38	33,17	49,79	21,54	37,25	19,80	34,80	40,42	**19,80**
Walnüsse + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	35,13	38,57	50,00	20,96	42,12	19,80	40,45	42,84	**19,80**
Mandeln + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	35,13	38,57	50,00	20,96	42,12	19,80	40,45	42,84	**19,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	27,31	28,84	47,75	19,80	34,27	19,84	32,26	38,62	**19,80**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,33	37,33	41,17	19,80	27,48	27,34	27,91	36,98	**19,80**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,44	31,51	51,92	19,80	33,43	24,29	34,24	35,29	**19,80**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	19,80	43,87	82,54	28,71	60,08	36,02	52,55	74,23	**19,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,80	61,99	123,75	42,79	86,35	53,39	75,36	108,38	**19,80**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,79	46,19	84,67	27,96	64,25	41,12	55,70	77,78	**19,79**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,79**
19,79	46,19	84,67	27,96	64,25	41,12	55,70	77,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht								**19,79**
19,79	46,19	84,67	27,96	64,25	41,12	55,70	77,78	
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**19,79**
19,79	46,19	84,67	27,96	64,25	41,12	55,70	77,78	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet								**19,79**
19,79	46,19	84,67	27,96	64,25	41,12	55,70	77,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet								**19,79**
19,79	46,19	84,67	27,96	64,25	41,12	55,70	77,78	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,79**
25,06	27,22	46,17	22,06	27,33	19,79	27,09	33,80	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**19,79**
19,79	59,95	117,71	39,31	84,46	52,94	73,51	105,54	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht								**19,79**
22,50	20,72	26,42	28,56	23,38	19,79	23,34	26,42	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**19,79**
22,50	20,72	26,42	28,56	23,38	19,79	23,34	26,42	
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen								**19,79**
22,50	20,72	26,42	28,56	23,38	19,79	23,34	26,42	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**19,79**
22,50	20,72	26,42	28,56	23,38	19,79	23,34	26,42	
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart								**19,79**
21,50	23,82	47,04	22,29	24,57	19,79	24,13	29,27	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**19,79**
29,62	31,33	47,88	19,79	38,52	23,41	34,07	41,74	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,79**
27,43	28,95	28,08	21,16	31,46	19,79	31,18	31,00	
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**19,79**
30,74	31,89	57,17	19,79	34,19	24,59	35,42	40,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart								**19,79**
37,67	42,22	52,63	19,79	40,55	33,59	39,68	47,87	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart								**19,79**
33,82	38,22	52,63	19,79	38,05	25,26	39,68	37,87	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,79**
22,50	20,72	26,42	28,56	23,38	19,79	23,34	26,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,50	20,72	26,42	28,56	23,38	19,79	23,34	26,42	**19,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	19,79	48,31	90,17	30,49	65,14	39,15	56,80	78,51	**19,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,30	31,93	50,42	25,08	35,28	19,78	34,20	41,96	**19,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,02	31,26	50,42	25,08	33,62	19,78	32,23	40,84	**19,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	26,33	26,90	43,88	21,22	30,03	19,78	28,22	36,64	**19,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,78	62,01	123,58	42,83	86,15	53,28	75,23	108,20	**19,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	36,00	58,33	19,78	35,00	36,67	34,21	46,67	**19,78**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	32,00	58,33	19,78	32,50	28,33	34,21	36,67	**19,78**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	33,85	39,47	55,83	21,56	41,33	19,78	40,00	42,44	**19,78**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht	19,78	47,41	84,92	31,67	64,45	39,04	56,32	76,98	**19,78**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	30,43	30,13	39,17	34,89	33,00	19,78	34,74	35,78	**19,78**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	19,78	47,41	84,92	31,67	64,45	39,04	56,32	76,98	**19,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Kakao	32,99	33,47	39,17	44,89	33,83	19,78	38,68	35,78	**19,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	19,78	75,41	151,58	49,44	107,78	67,93	93,16	134,76	**19,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	19,78	33,41	51,58	22,78	42,78	24,60	37,89	48,09	**19,78**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	30,43	30,13	39,17	34,89	33,00	19,78	34,74	35,78	**19,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Mandeln	33,85	35,47	39,17	37,11	34,67	19,78	37,37	35,78	**19,78**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	33,85	39,47	55,83	21,56	41,33	19,78	40,00	42,44	**19,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	33,85	35,47	39,17	37,11	34,67	19,78	37,37	35,78	**19,78**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	29,57	30,13	39,17	34,89	31,33	19,78	34,74	33,56	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Mandeln	33,85	39,47	55,83	21,56	41,33	19,78	40,00	42,44	**19,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Mandeln	29,57	30,13	39,17	34,89	31,33	19,78	34,74	33,56	**19,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Mandeln	30,43	30,13	39,17	34,89	33,00	19,78	34,74	35,78	**19,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,13	35,47	39,17	48,22	36,33	19,78	39,34	36,89	**19,78**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	22,68	20,01	36,50	31,96	24,23	19,78	26,92	29,33	**19,78**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	25,30	38,33	42,42	19,78	29,27	28,13	27,62	37,80	**19,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	23,96	20,01	36,50	31,96	26,73	19,78	26,92	32,67	**19,78**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	29,09	28,01	36,50	35,29	29,23	19,78	30,87	32,67	**19,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	22,01	32,33	44,18	24,23	19,78	26,26	26,00	**19,78**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	19,78	47,41	84,92	31,67	64,45	39,04	56,32	76,98	**19,78**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	28,50	29,87	52,75	19,78	33,13	22,53	32,97	37,87	**19,78**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	19,78	75,41	151,58	49,44	107,78	67,93	93,16	134,76	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Lauch gedünstet	28,50	29,87	52,75	19,78	33,13	22,53	32,97	37,87	**19,78**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	19,78	47,41	84,92	31,67	64,45	39,04	56,32	76,98	**19,78**
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	28,54	30,11	53,00	19,78	33,85	23,16	33,08	38,33	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Champignons frisch	28,54	30,11	53,00	19,78	33,85	23,16	33,08	38,33	**19,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Bulgur, trocken							**19,78**
33,85	39,47	55,83	21,56	41,33	19,78	40,00	42,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**19,78**
28,50	29,87	52,75	19,78	33,13	22,53	32,97	37,87
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**19,78**
28,50	29,87	52,75	19,78	33,13	22,53	32,97	37,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Cashewnuss							**19,78**
28,54	30,11	53,00	19,78	33,85	23,16	33,08	38,33
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**19,78**
28,54	30,11	53,00	19,78	33,85	23,16	33,08	38,33
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,78**
32,48	33,33	50,00	19,78	38,33	26,67	36,84	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,78**
32,48	33,33	50,00	19,78	38,33	26,67	36,84	42,22
Pistazien roh + Austernpilze + Pistazien roh							**19,78**
29,06	30,67	58,33	19,78	31,67	25,56	34,21	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Pistazien roh							**19,78**
31,62	33,33	58,33	19,78	33,33	31,11	34,21	40,00
Austernpilze + Pistazien roh + Pistazien roh							**19,78**
29,06	30,67	58,33	19,78	31,67	25,56	34,21	33,33
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**19,78**
19,78	33,40	36,75	19,91	21,72	22,64	22,43	28,64
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,78**
28,50	29,87	52,75	19,78	33,13	22,53	32,97	37,87
Bulgur, trocken + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,78**
33,85	39,47	55,83	21,56	41,33	19,78	40,00	42,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,78**
29,91	32,00	50,00	19,78	35,00	26,67	32,89	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,78**
30,77	33,33	50,00	19,78	36,67	25,56	35,53	37,78
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,78**
32,48	33,33	50,00	19,78	38,33	26,67	36,84	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,78**
39,32	36,00	58,33	19,78	46,67	32,22	39,47	51,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	25,33	50,00	19,78	28,33	20,00	27,63	31,11	**19,78**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	28,50	29,87	52,75	19,78	33,13	22,53	32,97	37,87	**19,78**
Champignons frisch + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	28,54	30,11	53,00	19,78	33,85	23,16	33,08	38,33	**19,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	36,00	58,33	19,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**19,78**
Mandeln + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	33,85	39,47	55,83	21,56	41,33	19,78	40,00	42,44	**19,78**
Cashewnuss + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	28,54	30,11	53,00	19,78	33,85	23,16	33,08	38,33	**19,78**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	31,62	33,33	58,33	19,78	33,33	31,11	34,21	40,00	**19,78**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,91	32,00	50,00	19,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**19,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	33,33	50,00	19,78	38,33	26,67	36,84	42,22	**19,78**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	19,78	61,41	118,25	40,56	86,12	53,49	74,74	105,87	**19,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	32,91	34,67	58,33	19,78	34,17	33,89	34,21	43,33	**19,78**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	29,06	30,67	58,33	19,78	31,67	25,56	34,21	33,33	**19,78**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	19,78	75,41	151,58	49,44	107,78	67,93	93,16	134,76	**19,78**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	19,78	47,41	84,92	31,67	64,45	39,04	56,32	76,98	**19,78**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	19,78	75,41	151,58	49,44	107,78	67,93	93,16	134,76	**19,78**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	19,78	47,41	84,92	31,67	64,45	39,04	56,32	76,98	**19,78**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	36,00	58,33	19,78	46,67	32,22	39,47	51,11	**19,78**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	33,33	50,00	19,78	36,67	25,56	35,53	37,78	**19,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	36,00	58,33	19,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**19,78**
Austernpilze + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	25,33	50,00	19,78	28,33	20,00	27,63	31,11	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Austernpilze	23,08	25,33	50,00	19,78	28,33	20,00	27,63	31,11	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	39,32	36,00	58,33	19,78	46,67	32,22	39,47	51,11	**19,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Austernpilze	31,62	33,33	58,33	19,78	33,33	31,11	34,21	40,00	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	31,62	36,00	58,33	19,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	30,77	33,33	50,00	19,78	36,67	25,56	35,53	37,78	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	32,48	33,33	50,00	19,78	38,33	26,67	36,84	42,22	**19,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	34,19	36,00	58,33	19,78	35,00	36,67	34,21	46,67	**19,78**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	31,62	33,33	58,33	19,78	33,33	31,11	34,21	40,00	**19,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	29,91	32,00	50,00	19,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**19,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	29,91	32,00	50,00	19,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**19,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	31,62	36,00	58,33	19,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**19,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	30,77	33,33	50,00	19,78	36,67	25,56	35,53	37,78	**19,78**
Pistazien roh + Pistazien roh + Austernpilze	29,06	30,67	58,33	19,78	31,67	25,56	34,21	33,33	**19,78**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	39,32	36,00	58,33	19,78	46,67	32,22	39,47	51,11	**19,78**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	23,08	25,33	50,00	19,78	28,33	20,00	27,63	31,11	**19,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	32,48	33,33	50,00	19,78	38,33	26,67	36,84	42,22	**19,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**19,78**
39,32	36,00	58,33	19,78	46,67	32,22	39,47	51,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,78**
31,62	36,00	58,33	19,78	36,67	30,00	35,53	40,00
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**19,78**
39,32	36,00	58,33	19,78	46,67	32,22	39,47	51,11
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,78**
31,62	36,00	58,33	19,78	36,67	30,00	35,53	40,00
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,78**
30,77	33,33	50,00	19,78	36,67	25,56	35,53	37,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,78**
30,77	33,33	50,00	19,78	36,67	25,56	35,53	37,78
Pistazien roh + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,78**
31,62	33,33	58,33	19,78	33,33	31,11	34,21	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,78**
29,91	32,00	50,00	19,78	35,00	26,67	32,89	40,00
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,78**
29,91	32,00	50,00	19,78	35,00	26,67	32,89	40,00
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,78**
34,19	36,00	58,33	19,78	35,00	36,67	34,21	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,78**
34,19	36,00	58,33	19,78	35,00	36,67	34,21	46,67
Austernpilze + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,78**
31,62	33,33	58,33	19,78	33,33	31,11	34,21	40,00
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**19,78**
29,57	30,13	39,17	34,89	31,33	19,78	34,74	33,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**19,78**
30,43	30,13	39,17	34,89	33,00	19,78	34,74	35,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Buchweizen							**19,78**
29,57	30,13	39,17	34,89	31,33	19,78	34,74	33,56
Mandeln + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,78**
29,57	30,13	39,17	34,89	31,33	19,78	34,74	33,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Hafer							**19,78**
33,85	35,47	39,17	37,11	34,67	19,78	37,37	35,78
Hafer + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,78**
33,85	35,47	39,17	37,11	34,67	19,78	37,37	35,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,78**
33,85	35,47	39,17	37,11	34,67	19,78	37,37	35,78
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,78**
30,43	30,13	39,17	34,89	33,00	19,78	34,74	35,78
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,78**
30,43	30,13	39,17	34,89	33,00	19,78	34,74	35,78
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**19,78**
33,85	35,47	39,17	37,11	34,67	19,78	37,37	35,78
Buchweizen + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,78**
29,57	30,13	39,17	34,89	31,33	19,78	34,74	33,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Quinoa							**19,78**
23,08	25,33	50,00	19,78	28,33	20,00	27,63	31,11
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**19,78**
23,08	25,33	50,00	19,78	28,33	20,00	27,63	31,11
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,77**
19,77	34,61	65,13	21,81	43,27	30,54	40,51	51,29
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,77**
21,62	21,60	24,46	20,12	23,83	19,77	23,88	23,37
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,77**
28,16	30,59	49,75	23,19	35,00	19,77	32,59	39,44
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**19,77**
20,92	36,99	70,63	19,77	46,75	30,70	45,78	60,11
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**19,77**
21,87	23,24	43,83	20,29	26,47	19,77	24,59	31,56
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**19,77**
21,87	23,24	43,83	20,29	26,47	19,77	24,59	31,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**19,77**
29,25	31,03	46,46	19,77	36,47	22,14	32,74	39,18
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**19,77**
21,87	23,24	43,83	20,29	26,47	19,77	24,59	31,56
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**19,77**
21,87	23,24	43,83	20,29	26,47	19,77	24,59	31,56
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,77**
23,87	22,26	23,71	20,26	25,15	19,77	25,37	27,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,30	20,93	23,71	20,26	21,82	19,77	21,42	25,16	**19,77**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,80	28,46	49,67	19,77	29,23	22,32	30,59	32,49	**19,77**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,65	32,46	49,67	19,77	31,73	30,65	30,59	42,49	**19,77**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Quinoa	21,87	23,24	43,83	20,29	26,47	19,77	24,59	31,56	**19,77**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	21,87	23,24	43,83	20,29	26,47	19,77	24,59	31,56	**19,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	19,76	48,36	90,25	30,44	65,12	39,07	56,84	78,60	**19,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,02	32,82	56,25	25,68	34,50	19,76	33,76	41,56	**19,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,74	32,15	56,25	25,68	32,83	19,76	31,78	40,44	**19,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	27,18	29,49	56,25	26,79	29,50	19,76	29,81	37,11	**19,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	25,89	28,82	56,25	26,79	28,67	19,76	28,49	36,00	**19,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	27,60	29,49	52,08	27,90	30,33	19,76	29,81	36,00	**19,76**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	22,94	37,52	35,92	19,76	25,82	22,51	26,42	32,07	**19,76**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	22,91	37,28	35,67	19,76	25,10	21,89	26,32	31,60	**19,76**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	25,08	38,00	38,00	19,76	28,00	27,02	27,05	35,23	**19,76**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	29,77	32,13	50,96	19,76	37,45	23,87	33,68	41,44	**19,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	19,75	61,87	122,50	39,04	86,67	56,61	75,93	108,02	**19,75**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,75	35,87	68,33	23,60	45,00	36,06	40,41	53,58	**19,75**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,75	33,87	68,33	20,27	45,00	34,39	42,38	56,91	**19,75**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**19,75**
19,75	35,87	68,33	20,27	45,00	27,72	40,41	53,58
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**19,75**
19,75	47,42	85,96	27,73	66,69	44,59	57,71	80,49
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**19,74**
33,65	38,00	52,88	19,74	38,17	25,63	39,63	38,01
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**19,74**
37,49	42,00	52,88	19,74	40,67	33,96	39,63	48,01
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet							**19,74**
19,74	35,25	63,75	23,57	46,03	27,43	40,90	54,57
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**19,74**
19,74	36,13	64,17	21,22	43,83	24,78	41,97	50,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**19,74**
19,74	59,72	117,13	39,16	84,83	53,46	73,18	105,79
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**19,74**
21,17	20,53	34,54	34,86	21,83	19,74	23,31	23,34
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**19,74**
19,74	47,52	85,08	31,58	64,40	38,88	56,39	77,16
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**19,74**
19,74	47,52	85,08	31,58	64,40	38,88	56,39	77,16
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**19,74**
19,74	47,52	85,08	31,58	64,40	38,88	56,39	77,16
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**19,74**
19,74	47,52	85,08	31,58	64,40	38,88	56,39	77,16
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**19,74**
19,74	75,52	151,75	49,36	107,73	67,77	93,24	134,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**19,74**
19,74	33,52	51,75	22,69	42,73	24,43	37,97	48,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**19,74**
19,74	75,52	151,75	49,36	107,73	67,77	93,24	134,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**19,74**
19,74	46,71	92,83	29,20	68,53	44,89	58,39	84,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**19,74**
19,74	61,52	118,42	40,47	86,07	53,32	74,82	106,04
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet							**19,74**
19,74	47,52	85,08	31,58	64,40	38,88	56,39	77,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Spirulina getrocknet								**19,74**
19,74	47,52	85,08	31,58	64,40	38,88	56,39	77,16	
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Spirulina getrocknet								**19,74**
19,74	75,52	151,75	49,36	107,73	67,77	93,24	134,93	
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet								**19,74**
19,74	75,52	151,75	49,36	107,73	67,77	93,24	134,93	
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,73**
24,14	37,20	36,00	19,73	26,30	25,58	26,70	34,04	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**19,73**
29,07	27,25	31,83	42,40	29,05	19,73	30,57	30,73	
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,73**
22,85	36,53	36,00	19,73	24,63	25,58	24,72	32,93	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,73**
39,03	40,99	56,50	19,73	41,75	42,60	38,86	53,11	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,73**
35,18	36,99	56,50	19,73	39,25	34,27	38,86	43,11	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,73**
36,46	38,32	56,50	19,73	40,08	37,04	38,86	46,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,73**
35,61	38,32	48,17	19,73	43,42	31,49	40,17	44,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,73**
34,75	36,99	48,17	19,73	41,75	32,60	37,54	46,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,73**
27,91	30,32	48,17	19,73	35,08	25,93	32,28	37,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,73**
39,03	40,99	56,50	19,73	41,75	42,60	38,86	53,11	
Cashewnuss + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**19,73**
24,77	33,39	46,58	19,73	26,78	24,57	28,54	34,29	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,73**
36,46	40,99	56,50	19,73	43,42	35,93	40,17	46,44	
Lupinen + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht								**19,73**
24,77	33,39	46,58	19,73	26,78	24,57	28,54	34,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	44,15	40,99	56,50	19,73	53,42	38,16	44,12	57,56	**19,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,19	34,32	48,17	19,73	38,42	24,82	36,22	42,00	**19,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,32	38,32	48,17	19,73	45,08	32,60	41,49	48,67	**19,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,48	31,65	39,83	19,73	36,75	21,49	33,59	37,56	**19,73**
Pistazien roh + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,90	35,65	56,50	19,73	38,42	31,49	38,86	39,78	**19,73**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	36,68	37,97	63,42	19,73	39,57	37,22	37,88	49,29	**19,73**
Pistazien roh + Sojabohnen + Cashewnuss	34,12	35,31	63,42	19,73	37,90	31,67	37,88	42,62	**19,73**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,19	34,32	48,17	19,73	38,42	24,82	36,22	42,00	**19,73**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,32	38,32	48,17	19,73	45,08	32,60	41,49	48,67	**19,73**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,61	38,32	48,17	19,73	43,42	31,49	40,17	44,22	**19,73**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,46	40,99	56,50	19,73	43,42	35,93	40,17	46,44	**19,73**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,48	31,65	39,83	19,73	36,75	21,49	33,59	37,56	**19,73**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Cashewnuss	36,68	37,97	63,42	19,73	39,57	37,22	37,88	49,29	**19,73**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,75	36,99	48,17	19,73	41,75	32,60	37,54	46,44	**19,73**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	30,32	48,17	19,73	35,08	25,93	32,28	37,56	**19,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	44,15	40,99	56,50	19,73	53,42	38,16	44,12	57,56	**19,73**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,46	38,32	56,50	19,73	40,08	37,04	38,86	46,44	**19,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht	30,48	31,65	39,83	19,73	36,75	21,49	33,59	37,56	**19,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	30,48	31,65	39,83	19,73	36,75	21,49	33,59	37,56	**19,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	32,59	29,77	46,42	52,66	30,68	19,73	34,74	36,67	**19,73**
Cashewnuss + Pistazien roh + Sojabohnen	34,12	35,31	63,42	19,73	37,90	31,67	37,88	42,62	**19,73**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Sojabohnen	36,68	37,97	63,42	19,73	39,57	37,22	37,88	49,29	**19,73**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	36,68	37,97	63,42	19,73	39,57	37,22	37,88	49,29	**19,73**
Pistazien roh + Cashewnuss + Sojabohnen	34,12	35,31	63,42	19,73	37,90	31,67	37,88	42,62	**19,73**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	35,07	37,35	53,17	19,73	37,57	32,00	36,13	46,00	**19,73**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	28,66	31,35	53,17	19,73	32,57	33,67	30,21	39,33	**19,73**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	42,76	43,35	53,17	19,73	47,57	43,67	44,03	56,00	**19,73**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	38,91	41,35	53,17	19,73	42,57	43,67	38,11	52,67	**19,73**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	40,20	43,35	53,17	19,73	45,07	42,00	42,05	49,33	**19,73**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	41,48	47,35	65,67	19,73	45,07	48,67	42,05	52,67	**19,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
32,50	33,35	40,67	19,73	35,07	27,00	32,18	39,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
53,02	47,35	65,67	19,73	60,07	52,00	47,97	69,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
29,94	30,68	40,67	19,73	33,40	21,44	32,18	32,67	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
32,50	34,68	53,17	19,73	35,90	26,44	36,13	39,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
40,20	40,68	53,17	19,73	45,90	38,11	44,03	49,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
36,35	38,68	53,17	19,73	40,90	38,11	38,11	46,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
37,63	40,68	53,17	19,73	43,40	36,44	42,05	42,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
38,91	44,68	65,67	19,73	43,40	43,11	42,05	46,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
50,45	44,68	65,67	19,73	58,40	46,44	47,97	62,67	
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**19,73**
26,09	28,68	53,17	19,73	30,90	28,11	30,21	32,67	
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Lupinen								**19,73**
24,77	33,39	46,58	19,73	26,78	24,57	28,54	34,29	
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Lupinen								**19,73**
24,77	33,39	46,58	19,73	26,78	24,57	28,54	34,29	
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,73**
23,28	37,20	36,00	19,73	25,47	25,02	26,04	31,82	
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Cashewnuss								**19,73**
24,77	33,39	46,58	19,73	26,78	24,57	28,54	34,29	
Sojabohnen + Pistazien roh + Cashewnuss								**19,73**
34,12	35,31	63,42	19,73	37,90	31,67	37,88	42,62	
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss								**19,73**
24,77	33,39	46,58	19,73	26,78	24,57	28,54	34,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,73**
37,32	38,32	48,17	19,73	45,08	32,60	41,49	48,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,73**
37,32	38,32	48,17	19,73	45,08	32,60	41,49	48,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Pistazien roh							**19,73**
33,90	35,65	56,50	19,73	38,42	31,49	38,86	39,78
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Hafer							**19,73**
21,57	35,20	36,00	19,73	22,97	21,69	24,07	30,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
37,32	38,32	48,17	19,73	45,08	32,60	41,49	48,67
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
32,19	34,32	48,17	19,73	38,42	24,82	36,22	42,00
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
27,91	30,32	48,17	19,73	35,08	25,93	32,28	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
30,48	31,65	39,83	19,73	36,75	21,49	33,59	37,56
Cashewnuss + Sojabohnen + Pistazien roh							**19,73**
34,12	35,31	63,42	19,73	37,90	31,67	37,88	42,62
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
44,15	40,99	56,50	19,73	53,42	38,16	44,12	57,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
36,46	40,99	56,50	19,73	43,42	35,93	40,17	46,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
34,75	36,99	48,17	19,73	41,75	32,60	37,54	46,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**19,73**
36,46	38,32	56,50	19,73	40,08	37,04	38,86	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
34,75	36,99	48,17	19,73	41,75	32,60	37,54	46,44
Sojabohnen + Cashewnuss + Pistazien roh							**19,73**
34,12	35,31	63,42	19,73	37,90	31,67	37,88	42,62
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**19,73**
33,90	35,65	56,50	19,73	38,42	31,49	38,86	39,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
37,32	38,32	48,17	19,73	45,08	32,60	41,49	48,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
35,61	38,32	48,17	19,73	43,42	31,49	40,17	44,22
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
30,48	31,65	39,83	19,73	36,75	21,49	33,59	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**19,73**
36,46	38,32	56,50	19,73	40,08	37,04	38,86	46,44
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**19,73**
21,45	23,59	46,63	22,21	24,39	19,73	23,91	29,16
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**19,73**
20,72	33,87	31,83	19,73	22,13	20,02	22,75	28,49
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**19,73**
37,74	39,65	56,50	19,73	40,92	39,82	38,86	49,78
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**19,73**
33,90	35,65	56,50	19,73	38,42	31,49	38,86	39,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
27,91	30,32	48,17	19,73	35,08	25,93	32,28	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
35,61	38,32	48,17	19,73	43,42	31,49	40,17	44,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
32,19	34,32	48,17	19,73	38,42	24,82	36,22	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
36,46	40,99	56,50	19,73	43,42	35,93	40,17	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,73**
44,15	40,99	56,50	19,73	53,42	38,16	44,12	57,56
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,73**
23,71	38,53	40,17	19,73	25,47	27,24	26,04	32,93
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,73**
27,56	38,53	40,17	19,73	30,47	28,36	28,01	38,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,73**
36,46	40,99	56,50	19,73	43,42	35,93	40,17	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,73**
36,46	40,99	56,50	19,73	43,42	35,93	40,17	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**19,73**
44,15	40,99	56,50	19,73	53,42	38,16	44,12	57,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**19,73**
44,15	40,99	56,50	19,73	53,42	38,16	44,12	57,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,73**
35,61	38,32	48,17	19,73	43,42	31,49	40,17	44,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,73**
34,75	36,99	48,17	19,73	41,75	32,60	37,54	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,73**
35,61	38,32	48,17	19,73	43,42	31,49	40,17	44,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,73**
36,46	38,32	56,50	19,73	40,08	37,04	38,86	46,44
Sojabohnen + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,73**
36,68	37,97	63,42	19,73	39,57	37,22	37,88	49,29
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,73**
34,75	36,99	48,17	19,73	41,75	32,60	37,54	46,44
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,73**
36,46	38,32	56,50	19,73	40,08	37,04	38,86	46,44
Cashewnuss + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,73**
36,68	37,97	63,42	19,73	39,57	37,22	37,88	49,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,73**
39,03	40,99	56,50	19,73	41,75	42,60	38,86	53,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,73**
39,03	40,99	56,50	19,73	41,75	42,60	38,86	53,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	32,19	34,32	48,17	19,73	38,42	24,82	36,22	42,00	**19,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	27,91	30,32	48,17	19,73	35,08	25,93	32,28	37,56	**19,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	32,19	34,32	48,17	19,73	38,42	24,82	36,22	42,00	**19,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	27,91	30,32	48,17	19,73	35,08	25,93	32,28	37,56	**19,73**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	19,73	61,95	119,29	38,50	86,72	56,53	75,62	107,89	**19,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	19,73	47,31	85,67	27,66	66,88	44,84	57,55	80,61	**19,73**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	27,68	28,55	52,42	22,11	29,52	19,72	31,00	37,56	**19,72**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Roggenmehl	27,68	28,55	52,42	22,11	29,52	19,72	31,00	37,56	**19,72**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	48,29	48,43	59,33	19,72	55,51	36,41	49,64	57,44	**19,72**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	41,46	45,76	51,00	19,72	47,18	30,86	47,01	48,56	**19,72**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	32,06	37,76	51,00	19,72	37,18	24,19	37,80	37,44	**19,72**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	39,75	45,76	51,00	19,72	45,51	29,74	45,70	44,11	**19,72**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	34,62	39,09	42,67	19,72	38,84	19,74	39,12	37,44	**19,72**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	38,89	44,43	51,00	19,72	43,84	30,86	43,07	46,33	**19,72**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	36,33	41,76	51,00	19,72	40,51	23,08	41,75	41,89	**19,72**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	40,60	48,43	59,33	19,72	45,51	34,19	45,70	46,33	**19,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	21,55	38,45	64,88	19,72	45,01	37,46	40,39	53,24	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	29,29	38,81	65,25	19,72	56,08	40,61	44,50	65,06	**19,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	22,40	35,79	56,54	19,72	46,68	34,12	41,71	55,47	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	20,74	36,15	56,92	19,72	46,08	33,94	40,55	51,72	**19,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	20,69	35,79	56,54	19,72	45,01	33,01	40,39	51,02	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	21,60	38,81	65,25	19,72	46,08	38,39	40,55	53,94	**19,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	19,84	34,45	56,54	19,72	43,34	34,12	37,76	53,24	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	19,89	34,81	56,92	19,72	44,42	35,06	37,92	53,94	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	22,45	36,15	56,92	19,72	47,75	35,06	41,87	56,17	**19,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	29,24	38,45	64,88	19,72	55,01	39,68	44,34	64,36	**19,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	27,25	26,79	51,96	23,78	31,22	19,72	29,78	40,19	**19,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Miso	26,40	26,79	51,96	23,78	29,55	19,72	29,78	37,97	**19,72**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,12	30,90	46,29	19,72	36,38	21,99	32,53	38,78	**19,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Miso	30,67	32,12	51,96	26,00	32,88	19,72	32,41	40,19	**19,72**
Cashewnuss + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	27,68	28,55	52,42	22,11	29,52	19,72	31,00	37,56	**19,72**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	27,68	28,55	52,42	22,11	29,52	19,72	31,00	37,56	**19,72**
Roggenmehl + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	27,68	28,55	52,42	22,11	29,52	19,72	31,00	37,56	**19,72**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Cashewnuss	27,68	28,55	52,42	22,11	29,52	19,72	31,00	37,56	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,88	21,48	23,58	19,72	25,25	21,17	24,11	27,28	**19,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,83	21,12	23,21	19,72	24,18	20,23	23,95	26,58	**19,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,67	23,79	31,54	19,72	32,51	25,79	26,58	35,47	**19,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,97	23,79	31,54	19,72	22,51	23,57	22,63	24,36	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,03	24,15	31,92	19,72	23,58	24,50	22,79	25,06	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,17	21,48	23,58	19,72	23,58	20,06	22,79	22,83	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,72	24,15	31,92	19,72	33,58	26,72	26,74	36,17	**19,72**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,32	20,15	23,58	19,72	21,92	21,17	20,16	25,06	**19,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,26	19,79	23,21	19,72	20,84	20,23	20,00	24,36	**19,72**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	29,84	31,79	49,96	19,72	38,91	24,20	34,45	42,87	**19,72**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,47	29,01	60,08	19,72	31,36	23,01	33,41	36,89	**19,72**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spirulina getrocknet	19,72	35,27	63,50	23,63	45,73	27,27	40,70	54,30	**19,72**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	19,72	44,01	83,00	29,02	60,78	37,84	53,43	76,11	**19,72**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	19,72	44,01	83,00	29,02	60,78	37,84	53,43	76,11	**19,72**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	19,72	44,01	83,00	29,02	60,78	37,84	53,43	76,11	**19,72**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	19,72	44,01	83,00	29,02	60,78	37,84	53,43	76,11	**19,72**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	19,72	44,01	83,00	29,02	60,78	37,84	53,43	76,11	**19,72**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**19,72**
19,72	44,01	83,00	29,02	60,78	37,84	53,43	76,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,72**
27,94	26,54	44,58	21,39	31,02	19,72	27,69	37,93
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**19,71**
28,23	31,07	52,42	19,71	36,17	21,70	35,43	41,13
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**19,71**
21,39	37,73	77,42	19,71	48,67	33,37	48,59	62,24
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**19,71**
22,91	30,89	52,21	19,71	42,44	26,48	37,03	52,59
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**19,71**
25,06	37,59	40,83	19,71	27,12	25,95	26,22	35,24
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**19,71**
28,86	29,95	53,92	26,60	31,88	19,71	30,36	40,84
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**19,71**
26,95	28,40	48,25	19,71	34,50	20,59	32,14	38,91
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**19,71**
26,52	28,40	48,25	19,71	33,67	20,59	32,14	37,80
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**19,71**
28,86	29,95	53,92	26,60	31,88	19,71	30,36	40,84
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**19,71**
28,86	29,95	53,92	26,60	31,88	19,71	30,36	40,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**19,71**
34,97	36,73	56,96	19,71	34,66	32,68	33,21	46,12
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**19,71**
35,40	36,73	65,29	19,71	38,83	29,90	42,42	45,01
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**19,71**
37,53	38,07	56,96	19,71	36,33	32,68	35,84	48,34
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**19,71**
35,82	36,73	56,96	19,71	36,33	31,57	34,53	46,12
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**19,71**
39,24	40,73	65,29	19,71	41,33	38,23	42,42	55,01
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**19,71**
33,69	34,07	56,96	19,71	33,83	24,34	35,84	38,34
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**19,71**
31,12	32,73	56,96	19,71	32,16	24,34	33,21	36,12

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**19,71**
31,98	31,40	56,96	19,71	33,83	27,68	35,84	38,34
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**19,71**
30,70	28,73	52,79	19,71	36,33	23,23	33,87	43,90
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**19,71**
34,54	36,73	65,29	19,71	41,33	26,57	43,74	50,57
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**19,71**
29,41	28,73	52,79	19,71	33,83	23,23	33,87	40,57
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**19,71**
31,98	32,73	56,96	19,71	33,83	23,23	34,53	36,12
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**19,71**
32,83	31,40	56,96	19,71	35,49	27,68	35,84	40,57
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**19,71**
35,82	35,40	56,96	19,71	36,33	36,01	35,84	48,34
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**19,71**
36,68	35,40	56,96	19,71	37,99	36,01	35,84	50,57
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,71**
29,04	31,37	46,17	19,71	36,21	21,21	33,94	40,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,71**
28,86	29,95	53,92	26,60	31,88	19,71	30,36	40,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,71**
32,93	35,07	52,42	19,71	36,17	33,37	34,12	45,58
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,71**
29,09	31,07	52,42	19,71	33,67	25,03	34,12	35,58
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**19,71**
19,71	49,36	98,00	30,58	66,80	42,89	57,79	83,11
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**19,71**
19,71	49,36	98,00	30,58	66,80	42,89	57,79	83,11
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,71**
19,71	20,03	35,50	23,91	23,47	21,22	22,26	25,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**19,71**
19,71	47,19	85,54	27,66	66,52	44,53	57,49	80,38
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**19,71**
19,71	49,36	98,00	30,58	66,80	42,89	57,79	83,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	19,71	49,36	98,00	30,58	66,80	42,89	57,79	83,11	**19,71**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	19,71	49,36	98,00	30,58	66,80	42,89	57,79	83,11	**19,71**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	19,71	49,36	98,00	30,58	66,80	42,89	57,79	83,11	**19,71**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	25,99	28,02	49,58	21,50	29,50	19,71	30,74	38,47	**19,71**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,12	30,02	49,58	24,83	32,00	19,71	31,40	39,58	**19,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	19,71	59,48	116,88	39,16	84,11	52,83	73,08	105,32	**19,71**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	33,97	37,55	67,92	19,70	42,89	26,68	44,96	51,31	**19,70**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	35,26	37,55	59,58	19,70	37,89	31,68	35,75	46,87	**19,70**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	32,26	32,22	59,58	19,70	37,06	27,79	37,07	41,31	**19,70**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	35,26	36,22	59,58	19,70	37,89	36,12	37,07	49,09	**19,70**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	34,40	37,55	59,58	19,70	36,23	32,79	34,43	46,87	**19,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	30,13	29,55	55,42	19,70	37,89	23,34	35,09	44,64	**19,70**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	31,41	33,55	59,58	19,70	35,39	23,34	35,75	36,87	**19,70**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	28,85	29,55	55,42	19,70	35,39	23,34	35,09	41,31	**19,70**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	31,41	32,22	59,58	19,70	35,39	27,79	37,07	39,09	**19,70**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	36,11	36,22	59,58	19,70	39,56	36,12	37,07	51,31	**19,70**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Walnüsse	34,83	37,55	67,92	19,70	40,39	30,01	43,64	45,76	**19,70**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Walnüsse	38,68	41,55	67,92	19,70	42,89	38,34	43,64	55,76	**19,70**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**19,70**
30,56	33,55	59,58	19,70	33,73	24,46	34,43	36,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**19,70**
36,97	38,89	59,58	19,70	37,89	32,79	37,07	49,09
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**19,70**
33,12	34,89	59,58	19,70	35,39	24,46	37,07	39,09
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
32,36	34,87	58,96	19,70	34,58	24,51	36,30	38,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
34,50	37,53	58,96	19,70	37,08	31,73	34,99	45,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
37,91	41,53	67,29	19,70	42,08	38,39	42,88	54,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
33,64	37,53	58,96	19,70	35,42	32,84	33,67	45,93
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
34,07	37,53	67,29	19,70	39,58	30,06	42,88	44,82
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
33,21	37,53	67,29	19,70	42,08	26,73	44,20	50,38
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
28,09	29,53	54,79	19,70	34,58	23,39	34,33	40,38
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
29,37	29,53	54,79	19,70	37,08	23,39	34,33	43,71
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
35,35	36,20	58,96	19,70	38,75	36,17	36,30	50,38
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
31,50	32,20	58,96	19,70	36,25	27,84	36,30	40,38
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
36,21	38,87	58,96	19,70	37,08	32,84	36,30	48,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
34,50	36,20	58,96	19,70	37,08	36,17	36,30	48,16
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
29,79	33,53	58,96	19,70	32,92	24,51	33,67	35,93
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
30,65	33,53	58,96	19,70	34,58	23,39	34,99	35,93
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,70**
30,65	32,20	58,96	19,70	34,58	27,84	36,30	38,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Miso	23,16	36,31	36,46	19,70	25,37	23,38	25,66	33,59	**19,70**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,69	26,87	37,54	26,91	28,14	19,70	29,89	31,70	**19,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	35,68	32,20	45,88	22,47	36,48	19,70	34,50	41,70	**19,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	31,90	33,21	51,04	21,54	38,87	19,70	36,32	42,29	**19,70**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,64	34,29	38,17	19,70	29,39	25,05	28,53	36,16	**19,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,51	33,53	54,58	21,19	36,18	19,70	35,13	41,52	**19,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,95	32,19	54,58	21,19	34,51	19,70	32,49	39,30	**19,70**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,37	33,53	46,25	23,41	37,84	19,70	35,13	39,30	**19,70**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,68	32,20	45,88	22,47	36,48	19,70	34,50	41,70	**19,70**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,83	25,53	29,21	33,58	25,64	19,70	27,26	29,48	**19,70**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	31,03	32,60	40,42	21,80	36,25	19,69	33,69	36,79	**19,69**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,15	37,19	36,17	19,69	26,50	25,69	26,83	34,22	**19,69**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,87	36,52	36,17	19,69	24,83	25,69	24,86	33,11	**19,69**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,01	30,54	49,58	22,14	33,34	19,69	31,95	40,16	**19,69**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	25,69	26,95	48,25	21,64	28,33	19,69	29,21	32,91	**19,69**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	25,69	26,95	48,25	21,64	28,33	19,69	29,21	32,91	**19,69**
Kakao + Lupinen + Bulgur, trocken	27,56	39,20	59,67	19,69	32,77	24,93	35,53	42,27	**19,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Lupinen + Bulgur, trocken							**19,69**
24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	22,71	28,95	35,60
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**19,69**
24,99	33,87	51,33	19,69	29,43	22,71	28,95	37,82
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Bulgur, trocken							**19,69**
24,99	33,87	51,33	19,69	29,43	22,71	28,95	37,82
Lupinen + Buchweizen + Bulgur, trocken							**19,69**
24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	22,71	28,95	35,60
Lupinen + Kakao + Bulgur, trocken							**19,69**
27,56	39,20	59,67	19,69	32,77	24,93	35,53	42,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Spitzkohl							**19,69**
28,46	29,97	52,92	19,69	33,08	22,37	33,05	38,04
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**19,69**
28,46	29,97	52,92	19,69	33,08	22,37	33,05	38,04
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Kakao							**19,69**
25,85	37,20	55,50	19,69	30,27	21,60	31,58	37,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Kakao							**19,69**
27,13	35,20	55,50	19,69	32,77	28,27	33,55	44,49
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Kakao							**19,69**
25,85	35,20	55,50	19,69	30,27	28,27	33,55	41,16
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Kakao							**19,69**
30,97	43,20	68,00	19,69	37,77	31,60	43,42	51,16
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Kakao							**19,69**
24,56	37,20	55,50	19,69	27,77	23,27	29,61	37,82
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Kakao							**19,69**
28,41	39,20	55,50	19,69	30,27	23,27	33,55	41,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**19,69**
30,87	29,60	29,83	66,51	26,38	19,69	32,24	30,02
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**19,69**
24,14	33,20	51,33	19,69	27,77	24,93	29,61	36,71
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**19,69**
22,85	35,20	51,33	19,69	25,27	19,93	25,66	33,38
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**19,69**
25,42	33,20	51,33	19,69	30,27	24,93	29,61	40,04
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**19,69**
26,70	37,20	51,33	19,69	27,77	19,93	29,61	36,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**19,69**
29,26	41,20	63,83	19,69	35,27	28,27	39,47	46,71
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**19,69**
22,43	35,20	51,33	19,69	24,43	20,49	25,00	33,38
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**19,69**
26,27	37,20	51,33	19,69	26,93	20,49	28,95	36,71
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**19,69**
28,84	41,20	63,83	19,69	34,43	28,82	38,82	46,71
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**19,69**
23,71	33,20	51,33	19,69	26,93	25,49	28,95	36,71
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**19,69**
24,99	33,87	51,33	19,69	27,77	25,49	30,26	37,82
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**19,69**
23,71	35,87	51,33	19,69	25,27	20,49	26,32	34,49
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**19,69**
27,56	37,87	51,33	19,69	27,77	20,49	30,26	37,82
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**19,69**
30,12	41,87	63,83	19,69	35,27	28,82	40,13	47,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**19,69**
24,99	33,20	51,33	19,69	29,43	25,49	28,95	40,04
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**19,69**
26,27	33,87	51,33	19,69	30,27	25,49	30,26	41,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**19,69**
37,37	42,07	52,88	19,69	40,40	33,80	39,43	47,71
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**19,69**
33,52	38,07	52,88	19,69	37,90	25,47	39,43	37,71
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**19,69**
23,28	34,53	51,33	19,69	26,10	22,16	26,32	35,60
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**19,69**
27,13	36,53	51,33	19,69	28,60	22,16	30,26	38,93
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**19,69**
24,56	34,53	51,33	19,69	28,60	20,49	28,29	35,60
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**19,69**
24,56	32,53	51,33	19,69	28,60	27,16	30,26	38,93
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**19,69**
24,14	34,53	51,33	19,69	27,77	20,49	28,29	34,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**19,69**
25,42	32,53	51,33	19,69	30,27	27,16	30,26	41,16
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**19,69**
24,14	32,53	51,33	19,69	27,77	27,16	30,26	37,82
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**19,69**
29,26	40,53	63,83	19,69	35,27	30,49	40,13	47,82
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**19,69**
26,70	36,53	51,33	19,69	27,77	22,16	30,26	37,82
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**19,69**
22,85	34,53	51,33	19,69	25,27	22,16	26,32	34,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**19,69**
25,85	32,53	51,33	19,69	31,10	27,16	30,26	42,27
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**19,69**
29,69	40,53	63,83	19,69	36,10	30,49	40,13	48,93
Buchweizen + Buchweizen + Lupinen							**19,69**
24,14	32,53	51,33	19,69	27,77	27,16	30,26	37,82
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Lupinen							**19,69**
24,99	32,53	51,33	19,69	29,43	27,16	30,26	40,04
Buchweizen + Bulgur, trocken + Lupinen							**19,69**
24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	22,71	28,95	35,60
Kakao + Haselnüsse + Lupinen							**19,69**
29,26	40,53	59,67	19,69	32,77	26,04	36,84	44,49
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Lupinen							**19,69**
24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	23,82	27,63	37,82
Haselnüsse + Kakao + Lupinen							**19,69**
29,26	40,53	59,67	19,69	32,77	26,04	36,84	44,49
Buchweizen + Kakao + Lupinen							**19,69**
27,56	37,87	59,67	19,69	32,77	29,38	36,84	44,49
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**19,69**
25,85	32,53	51,33	19,69	31,10	27,16	30,26	42,27
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**19,69**
24,99	33,87	51,33	19,69	29,43	22,71	28,95	37,82
Kakao + Buchweizen + Lupinen							**19,69**
27,56	37,87	59,67	19,69	32,77	29,38	36,84	44,49
Bulgur, trocken + Buchweizen + Lupinen							**19,69**
24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	22,71	28,95	35,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Lupinen	26,70	35,20	51,33	19,69	29,43	23,82	30,26	40,04	**19,69**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Lupinen	24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	23,82	27,63	37,82	**19,69**
Bulgur, trocken + Kakao + Lupinen	27,56	39,20	59,67	19,69	32,77	24,93	35,53	42,27	**19,69**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Lupinen	22,43	35,20	51,33	19,69	24,43	20,49	25,00	33,38	**19,69**
Buchweizen + Haselnüsse + Lupinen	25,85	35,20	51,33	19,69	27,77	23,82	30,26	37,82	**19,69**
Kakao + Bulgur, trocken + Lupinen	27,56	39,20	59,67	19,69	32,77	24,93	35,53	42,27	**19,69**
Haselnüsse + Buchweizen + Lupinen	25,85	35,20	51,33	19,69	27,77	23,82	30,26	37,82	**19,69**
Gerstenmehl + Buchweizen + Lupinen	23,28	33,87	51,33	19,69	26,10	23,82	27,63	35,60	**19,69**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Lupinen	26,70	35,20	51,33	19,69	29,43	23,82	30,26	40,04	**19,69**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Lupinen	24,99	32,53	51,33	19,69	29,43	27,16	30,26	40,04	**19,69**
Gerstenmehl + Kakao + Lupinen	26,70	39,20	59,67	19,69	31,10	26,04	34,21	42,27	**19,69**
Haselnüsse + Haselnüsse + Lupinen	27,56	37,87	51,33	19,69	27,77	20,49	30,26	37,82	**19,69**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Lupinen	24,99	36,53	51,33	19,69	26,10	20,49	27,63	35,60	**19,69**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Lupinen	24,99	36,53	51,33	19,69	26,10	20,49	27,63	35,60	**19,69**
Kakao + Gerstenmehl + Lupinen	26,70	39,20	59,67	19,69	31,10	26,04	34,21	42,27	**19,69**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Lupinen	28,41	37,87	59,67	19,69	34,43	29,38	36,84	46,71	**19,69**
Buchweizen + Gerstenmehl + Lupinen	23,28	33,87	51,33	19,69	26,10	23,82	27,63	35,60	**19,69**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Lupinen	24,99	33,87	51,33	19,69	29,43	22,71	28,95	37,82	**19,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Kakao + Lupinen							**19,69**
28,41	37,87	59,67	19,69	34,43	29,38	36,84	46,71
Kakao + Kakao + Lupinen							**19,69**
30,97	43,20	68,00	19,69	37,77	31,60	43,42	51,16
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,69**
23,30	37,19	36,17	19,69	25,67	25,13	26,17	32,00
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,69**
25,69	26,95	48,25	21,64	28,33	19,69	29,21	32,91
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Cashewnuss							**19,69**
28,46	29,97	52,92	19,69	33,08	22,37	33,05	38,04
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss							**19,69**
28,46	29,97	52,92	19,69	33,08	22,37	33,05	38,04
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**19,69**
25,69	26,95	48,25	21,64	28,33	19,69	29,21	32,91
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**19,69**
28,02	30,60	47,25	20,38	34,23	19,69	32,30	37,47
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer							**19,69**
21,59	35,19	36,17	19,69	23,17	21,80	24,20	30,89
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**19,69**
24,17	34,07	32,96	19,69	22,14	19,71	23,08	29,74
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**19,69**
25,69	26,95	48,25	21,64	28,33	19,69	29,21	32,91
Spitzkohl + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,69**
28,46	29,97	52,92	19,69	33,08	22,37	33,05	38,04
Cashewnuss + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,69**
28,46	29,97	52,92	19,69	33,08	22,37	33,05	38,04
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**19,69**
25,69	26,95	48,25	21,64	28,33	19,69	29,21	32,91
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,69**
28,70	27,82	52,83	19,69	28,69	20,53	30,36	34,67
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**19,69**
20,74	33,85	32,00	19,69	22,33	20,13	22,88	28,67
Kakao + Lupinen + Kakao							**19,69**
30,97	43,20	68,00	19,69	37,77	31,60	43,42	51,16
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Kakao							**19,69**
28,41	37,87	59,67	19,69	34,43	29,38	36,84	46,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Gerstenmehl + Kakao							**19,69**
26,70	39,20	59,67	19,69	31,10	26,04	34,21	42,27
Bulgur, trocken + Lupinen + Kakao							**19,69**
27,56	39,20	59,67	19,69	32,77	24,93	35,53	42,27
Lupinen + Bulgur, trocken + Kakao							**19,69**
27,56	39,20	59,67	19,69	32,77	24,93	35,53	42,27
Gerstenmehl + Lupinen + Kakao							**19,69**
26,70	39,20	59,67	19,69	31,10	26,04	34,21	42,27
Haselnüsse + Lupinen + Kakao							**19,69**
29,26	40,53	59,67	19,69	32,77	26,04	36,84	44,49
Lupinen + Kakao + Kakao							**19,69**
30,97	43,20	68,00	19,69	37,77	31,60	43,42	51,16
Lupinen + Buchweizen + Kakao							**19,69**
27,56	37,87	59,67	19,69	32,77	29,38	36,84	44,49
Lupinen + Haselnüsse + Kakao							**19,69**
29,26	40,53	59,67	19,69	32,77	26,04	36,84	44,49
Buchweizen + Lupinen + Kakao							**19,69**
27,56	37,87	59,67	19,69	32,77	29,38	36,84	44,49
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Kakao							**19,69**
28,41	37,87	59,67	19,69	34,43	29,38	36,84	46,71
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**19,69**
24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	23,82	27,63	37,82
Lupinen + Haselnüsse + Haselnüsse							**19,69**
27,56	37,87	51,33	19,69	27,77	20,49	30,26	37,82
Lupinen + Buchweizen + Haselnüsse							**19,69**
25,85	35,20	51,33	19,69	27,77	23,82	30,26	37,82
Gerstenmehl + Lupinen + Haselnüsse							**19,69**
24,99	36,53	51,33	19,69	26,10	20,49	27,63	35,60
Haselnüsse + Lupinen + Haselnüsse							**19,69**
27,56	37,87	51,33	19,69	27,77	20,49	30,26	37,82
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Gerstenmehl							**19,69**
24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	23,82	27,63	37,82
Kakao + Lupinen + Haselnüsse							**19,69**
29,26	40,53	59,67	19,69	32,77	26,04	36,84	44,49
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**19,69**
26,70	35,20	51,33	19,69	29,43	23,82	30,26	40,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Lupinen + Haselnüsse	25,85	35,20	51,33	19,69	27,77	23,82	30,26	37,82	**19,69**
Lupinen + Buchweizen + Gerstenmehl	23,28	33,87	51,33	19,69	26,10	23,82	27,63	35,60	**19,69**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Haselnüsse	26,70	35,20	51,33	19,69	29,43	23,82	30,26	40,04	**19,69**
Buchweizen + Lupinen + Gerstenmehl	23,28	33,87	51,33	19,69	26,10	23,82	27,63	35,60	**19,69**
Kakao + Lupinen + Gerstenmehl	26,70	39,20	59,67	19,69	31,10	26,04	34,21	42,27	**19,69**
Haselnüsse + Lupinen + Gerstenmehl	24,99	36,53	51,33	19,69	26,10	20,49	27,63	35,60	**19,69**
Gerstenmehl + Lupinen + Gerstenmehl	22,43	35,20	51,33	19,69	24,43	20,49	25,00	33,38	**19,69**
Lupinen + Kakao + Haselnüsse	29,26	40,53	59,67	19,69	32,77	26,04	36,84	44,49	**19,69**
Lupinen + Gerstenmehl + Gerstenmehl	22,43	35,20	51,33	19,69	24,43	20,49	25,00	33,38	**19,69**
Lupinen + Gerstenmehl + Haselnüsse	24,99	36,53	51,33	19,69	26,10	20,49	27,63	35,60	**19,69**
Lupinen + Haselnüsse + Gerstenmehl	24,99	36,53	51,33	19,69	26,10	20,49	27,63	35,60	**19,69**
Lupinen + Kakao + Gerstenmehl	26,70	39,20	59,67	19,69	31,10	26,04	34,21	42,27	**19,69**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,73	38,52	40,33	19,69	25,67	27,36	26,17	33,11	**19,69**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,57	38,52	40,33	19,69	30,67	28,47	28,14	38,67	**19,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,59	21,93	26,42	40,38	26,73	19,69	26,38	28,58	**19,69**
Lupinen + Kakao + Buchweizen	27,56	37,87	59,67	19,69	32,77	29,38	36,84	44,49	**19,69**
Lupinen + Gerstenmehl + Buchweizen	23,28	33,87	51,33	19,69	26,10	23,82	27,63	35,60	**19,69**
Lupinen + Haselnüsse + Buchweizen	25,85	35,20	51,33	19,69	27,77	23,82	30,26	37,82	**19,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	23,82	27,63	37,82	**19,69**
Bulgur, trocken + Lupinen + Buchweizen	24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	22,71	28,95	35,60	**19,69**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	24,99	32,53	51,33	19,69	29,43	27,16	30,26	40,04	**19,69**
Kakao + Lupinen + Amaranth, ungekocht	28,41	37,87	59,67	19,69	34,43	29,38	36,84	46,71	**19,69**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Amaranth, ungekocht	25,85	32,53	51,33	19,69	31,10	27,16	30,26	42,27	**19,69**
Haselnüsse + Lupinen + Amaranth, ungekocht	26,70	35,20	51,33	19,69	29,43	23,82	30,26	40,04	**19,69**
Lupinen + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	26,70	35,20	51,33	19,69	29,43	23,82	30,26	40,04	**19,69**
Gerstenmehl + Lupinen + Amaranth, ungekocht	24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	23,82	27,63	37,82	**19,69**
Bulgur, trocken + Lupinen + Amaranth, ungekocht	24,99	33,87	51,33	19,69	29,43	22,71	28,95	37,82	**19,69**
Lupinen + Buchweizen + Buchweizen	24,14	32,53	51,33	19,69	27,77	27,16	30,26	37,82	**19,69**
Gerstenmehl + Lupinen + Buchweizen	23,28	33,87	51,33	19,69	26,10	23,82	27,63	35,60	**19,69**
Buchweizen + Lupinen + Amaranth, ungekocht	24,99	32,53	51,33	19,69	29,43	27,16	30,26	40,04	**19,69**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Buchweizen	24,99	32,53	51,33	19,69	29,43	27,16	30,26	40,04	**19,69**
Buchweizen + Lupinen + Buchweizen	24,14	32,53	51,33	19,69	27,77	27,16	30,26	37,82	**19,69**
Kakao + Lupinen + Buchweizen	27,56	37,87	59,67	19,69	32,77	29,38	36,84	44,49	**19,69**
Lupinen + Kakao + Amaranth, ungekocht	28,41	37,87	59,67	19,69	34,43	29,38	36,84	46,71	**19,69**
Haselnüsse + Lupinen + Buchweizen	25,85	35,20	51,33	19,69	27,77	23,82	30,26	37,82	**19,69**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	25,85	32,53	51,33	19,69	31,10	27,16	30,26	42,27	**19,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Bulgur, trocken + Buchweizen							**19,69**
24,14	33,87	51,33	19,69	27,77	22,71	28,95	35,60
Lupinen + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**19,69**
24,99	32,53	51,33	19,69	29,43	27,16	30,26	40,04
Lupinen + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**19,69**
24,99	33,87	51,33	19,69	29,43	22,71	28,95	37,82
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**19,69**
19,69	47,24	85,63	27,61	66,49	44,45	57,53	80,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**19,68**
19,68	61,73	123,25	39,71	86,17	53,92	75,57	107,80
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Quinoa							**19,68**
26,47	27,42	47,67	24,10	29,60	19,68	27,77	35,49
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**19,68**
23,60	34,89	35,58	19,68	23,71	19,82	24,30	30,49
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**19,68**
27,63	26,11	40,21	42,14	28,08	19,68	33,90	34,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**19,68**
30,62	34,11	56,88	22,14	38,08	19,68	35,88	41,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**19,68**
31,90	30,11	40,21	48,81	33,08	19,68	35,22	36,33
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**19,68**
21,21	33,35	60,08	19,68	47,14	26,81	40,70	54,82
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**19,68**
32,77	33,69	59,08	19,68	35,59	27,23	36,64	41,78
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**19,68**
31,06	31,03	50,75	19,68	33,93	23,90	34,01	37,33
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**19,68**
37,90	37,69	59,08	19,68	42,26	35,01	41,91	48,44
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**19,68**
44,74	40,36	67,42	19,68	50,59	40,57	44,54	57,33
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**19,68**
28,50	29,69	59,08	19,68	32,26	28,34	32,70	37,33
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**19,68**
35,34	36,36	59,08	19,68	38,93	35,01	37,96	46,22
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**19,68**
36,19	37,69	59,08	19,68	40,59	33,90	40,59	44,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	37,05	40,36	67,42	19,68	40,59	38,34	40,59	46,22	**19,68**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	29,73	31,89	50,54	19,68	37,28	23,81	33,46	41,33	**19,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,38	32,21	49,33	19,68	31,57	30,35	30,18	41,69	**19,68**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,53	28,21	49,33	19,68	29,07	22,02	30,18	31,69	**19,68**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	29,74	32,01	50,67	19,68	37,63	24,12	33,51	41,57	**19,68**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,31	34,00	58,25	19,68	38,11	28,94	38,05	43,33	**19,68**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	22,84	34,87	34,96	19,68	22,90	19,87	23,54	29,56	**19,68**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	19,68	65,99	122,33	42,22	86,23	56,31	75,51	108,62	**19,68**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,21	24,67	45,00	19,81	25,67	19,67	24,43	28,31	**19,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	38,72	45,07	52,92	19,67	42,33	36,00	40,39	42,33	**19,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mandeln	34,87	39,73	48,75	19,67	40,67	33,78	39,08	39,00	**19,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	50,26	45,07	52,92	19,67	57,33	39,33	46,32	59,00	**19,67**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	25,90	29,07	40,42	19,67	29,83	21,00	28,55	29,00	**19,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mandeln	33,59	37,73	48,75	19,67	38,17	35,44	35,13	42,33	**19,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	37,44	41,07	40,42	19,67	42,33	29,33	40,39	39,00	**19,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	40,00	41,07	40,42	19,67	44,83	31,00	42,37	45,67	**19,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	43,42	40,40	44,58	19,67	49,00	31,00	41,05	49,00	**19,67**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	22,86	37,39	35,83	19,67	25,05	21,72	26,39	31,78	**19,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	53,68	50,40	57,08	19,67	61,50	47,67	52,89	65,67	**19,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	49,83	48,40	57,08	19,67	56,50	47,67	46,97	62,33	**19,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	51,11	50,40	57,08	19,67	59,00	46,00	50,92	59,00	**19,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	52,39	54,40	69,58	19,67	59,00	52,67	50,92	62,33	**19,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	34,02	36,40	36,25	19,67	37,33	25,44	34,47	37,89	**19,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	63,93	54,40	69,58	19,67	74,00	56,00	56,84	79,00	**19,67**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	39,57	38,40	57,08	19,67	46,50	37,67	39,08	49,00	**19,67**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	45,98	44,40	57,08	19,67	51,50	36,00	45,00	55,67	**19,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	36,15	39,07	40,42	19,67	39,83	31,00	36,45	42,33	**19,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mandeln	37,44	39,73	48,75	19,67	43,17	35,44	41,05	45,67	**19,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	44,27	46,40	48,75	19,67	49,83	42,11	46,32	54,56	**19,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	40,43	44,40	48,75	19,67	44,83	42,11	40,39	51,22	**19,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	41,71	46,40	48,75	19,67	47,33	40,44	44,34	47,89	**19,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	42,99	50,40	61,25	19,67	47,33	47,11	44,34	51,22	**19,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	54,53	50,40	61,25	19,67	62,33	50,44	50,26	67,89	**19,67**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	30,17	34,40	48,75	19,67	34,83	32,11	32,50	37,89	**19,67**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	36,58	40,40	48,75	19,67	39,83	30,44	38,42	44,56	**19,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	34,87	37,73	36,25	19,67	39,00	24,33	37,11	35,67	**19,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	46,84	47,73	48,75	19,67	53,17	42,11	50,26	56,78	**19,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	45,56	51,73	61,25	19,67	50,67	47,11	48,29	53,44	**19,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	42,14	48,40	57,08	19,67	46,50	45,44	43,03	51,22	**19,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	56,24	54,40	69,58	19,67	64,00	53,78	52,89	67,89	**19,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	43,42	50,40	57,08	19,67	49,00	43,78	46,97	47,89	**19,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mandeln	36,15	43,73	61,25	19,67	40,67	40,44	39,08	42,33	**19,67**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Mandeln	34,02	37,73	48,75	19,67	36,50	22,67	37,11	40,11	**19,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	44,70	54,40	69,58	19,67	49,00	50,44	46,97	51,22	**19,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	57,09	51,73	61,25	19,67	65,67	50,44	54,21	70,11	**19,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	35,73	40,40	44,58	19,67	39,00	28,78	37,11	37,89	**19,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	45,98	50,40	57,08	19,67	51,50	45,44	48,95	54,56	**19,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	36,58	37,73	36,25	19,67	40,67	25,44	38,42	40,11	**19,67**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	37,44	41,73	48,75	19,67	41,50	29,33	41,05	42,33	**19,67**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	39,15	41,73	48,75	19,67	43,17	30,44	42,37	46,78	**19,67**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	38,29	44,40	57,08	19,67	41,50	33,78	41,05	44,56	**19,67**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	31,88	38,40	57,08	19,67	36,50	35,44	35,13	37,89	**19,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln								**19,67**
32,74	35,73	48,75	19,67	38,17	32,11	36,45	40,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mandeln								**19,67**
39,15	43,73	48,75	19,67	44,00	32,67	43,03	43,44	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**19,67**
43,85	51,73	61,25	19,67	49,00	46,00	46,97	49,00	
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**19,67**
31,03	35,73	48,75	19,67	36,50	31,00	35,13	35,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mandeln								**19,67**
37,86	41,73	48,75	19,67	41,50	34,33	39,08	46,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln								**19,67**
42,99	45,73	48,75	19,67	48,17	42,11	44,34	53,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**19,67**
47,69	43,73	61,25	19,67	55,67	43,78	45,00	59,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**19,67**
55,38	51,73	61,25	19,67	64,00	49,33	52,89	65,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**19,67**
45,13	47,73	48,75	19,67	51,50	41,00	48,95	52,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mandeln								**19,67**
41,71	43,73	48,75	19,67	46,50	34,33	45,00	50,11	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Mandeln								**19,67**
27,61	31,73	48,75	19,67	31,50	24,33	31,18	33,44	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln								**19,67**
44,27	47,73	48,75	19,67	50,67	40,44	48,29	50,11	
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**19,67**
23,33	27,73	48,75	19,67	28,17	25,44	27,24	29,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mandeln								**19,67**
51,97	47,73	61,25	19,67	59,00	42,67	48,95	63,44	
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**19,67**
29,74	33,73	48,75	19,67	33,17	23,78	33,16	35,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**19,67**
42,56	47,73	48,75	19,67	49,00	39,33	46,97	45,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**19,67**
41,28	45,73	48,75	19,67	46,50	41,00	43,03	49,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mandeln							**19,67**
40,43	47,73	61,25	19,67	44,00	39,33	43,03	46,78
Mandeln + Lupinen + Miso							**19,67**
29,93	41,27	40,25	19,67	34,20	24,63	33,36	37,53
Lupinen + Mandeln + Miso							**19,67**
29,93	41,27	40,25	19,67	34,20	24,63	33,36	37,53
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
34,83	36,60	51,58	19,67	35,42	29,82	34,74	43,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
42,52	42,60	51,58	19,67	45,42	41,48	42,63	53,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
50,21	43,93	64,08	19,67	56,25	44,26	46,58	60,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
38,68	43,93	64,08	19,67	41,25	40,93	40,66	43,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
41,24	46,60	64,08	19,67	42,92	46,48	40,66	50,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
39,96	42,60	51,58	19,67	42,92	39,82	40,66	46,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
37,39	39,93	51,58	19,67	41,25	34,26	40,66	40,11
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
25,85	27,93	51,58	19,67	28,75	25,93	28,82	30,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
38,68	40,60	51,58	19,67	40,42	41,48	36,71	50,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
52,78	46,60	64,08	19,67	57,92	49,82	46,58	66,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
39,96	39,93	51,58	19,67	43,75	35,93	42,63	46,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
36,11	37,93	51,58	19,67	38,75	35,93	36,71	43,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
32,26	32,60	39,08	19,67	32,92	24,82	30,79	36,78
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
32,26	33,93	51,58	19,67	33,75	24,26	34,74	36,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**19,67**
28,42	30,60	51,58	19,67	30,42	31,48	28,82	36,78
Miso + Lupinen + Mandeln							**19,67**
29,93	41,27	40,25	19,67	34,20	24,63	33,36	37,53
Lupinen + Miso + Mandeln							**19,67**
29,93	41,27	40,25	19,67	34,20	24,63	33,36	37,53
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Mais-Mehl							**19,67**
19,67	43,79	82,42	28,87	61,15	38,36	53,11	76,36
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**19,67**
19,67	43,79	82,42	28,87	61,15	38,36	53,11	76,36
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**19,67**
24,94	23,65	35,17	33,89	25,17	19,67	27,47	26,33
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Champignons frisch							**19,67**
19,67	43,79	82,42	28,87	61,15	38,36	53,11	76,36
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Champignons frisch							**19,67**
24,94	23,65	35,17	33,89	25,17	19,67	27,47	26,33
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**19,67**
19,67	43,79	82,42	28,87	61,15	38,36	53,11	76,36
Miso + Mandeln + Lupinen							**19,67**
29,93	41,27	40,25	19,67	34,20	24,63	33,36	37,53
Mandeln + Miso + Lupinen							**19,67**
29,93	41,27	40,25	19,67	34,20	24,63	33,36	37,53
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,67**
27,93	28,99	43,50	29,44	33,50	19,67	32,08	36,33
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**19,67**
32,39	35,20	37,92	36,78	34,50	19,67	36,97	33,67
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**19,67**
24,94	23,65	35,17	33,89	25,17	19,67	27,47	26,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Pistazien roh							**19,67**
24,94	23,65	35,17	33,89	25,17	19,67	27,47	26,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,67**
25,71	35,41	42,79	22,53	28,02	19,67	27,84	34,29
Champignons frisch + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**19,67**
19,67	43,79	82,42	28,87	61,15	38,36	53,11	76,36
Mais-Mehl + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**19,67**
19,67	43,79	82,42	28,87	61,15	38,36	53,11	76,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,67**
24,09	22,32	26,83	40,56	22,67	19,67	24,84	24,11
Champignons frisch + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,67**
24,94	23,65	35,17	33,89	25,17	19,67	27,47	26,33
Pistazien roh + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,67**
24,94	23,65	35,17	33,89	25,17	19,67	27,47	26,33
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**19,66**
19,66	33,39	67,29	21,57	43,35	30,48	40,66	53,14
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**19,66**
19,66	59,59	117,04	39,07	84,06	52,67	73,16	105,50
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,66**
30,40	30,65	43,46	20,03	32,43	19,66	32,04	33,49
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**19,66**
19,66	38,67	79,17	23,33	43,33	27,78	39,47	55,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**19,66**
19,66	66,00	122,17	42,27	86,03	56,20	75,38	108,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht							**19,66**
19,66	60,67	129,17	40,89	86,67	55,00	76,32	108,89
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,66**
19,66	48,67	100,00	30,78	64,17	44,44	57,89	78,89
Haselnüsse + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**19,66**
19,66	48,00	100,00	30,89	63,33	38,89	57,89	80,00
Austernpilze + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**19,66**
19,66	48,00	100,00	30,89	63,33	38,89	57,89	80,00
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**19,66**
19,66	48,00	100,00	30,89	63,33	38,89	57,89	80,00
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Haselnüsse							**19,66**
19,66	48,00	100,00	30,89	63,33	38,89	57,89	80,00
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Austernpilze							**19,66**
19,66	48,00	100,00	30,89	63,33	38,89	57,89	80,00
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**19,66**
19,66	48,00	100,00	30,89	63,33	38,89	57,89	80,00
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,66**
33,82	35,95	55,88	19,66	40,49	31,16	35,91	47,04
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**19,66**
32,53	34,61	55,88	19,66	39,66	28,38	35,91	43,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,09	31,88	58,33	23,04	32,17	19,66	31,28	39,56	**19,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	30,33	32,43	46,71	19,66	38,17	23,39	35,26	41,67	**19,66**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	21,82	23,88	50,00	22,93	24,67	19,66	24,70	29,56	**19,66**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	31,65	33,88	54,17	24,16	33,00	19,66	33,91	40,67	**19,66**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	30,37	33,21	54,17	24,16	32,17	19,66	32,59	39,56	**19,66**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	25,24	25,88	54,17	20,82	28,00	19,66	29,96	37,33	**19,66**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	23,96	25,21	54,17	20,82	27,17	19,66	28,64	36,22	**19,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	25,24	25,21	54,17	20,82	29,67	19,66	28,64	39,56	**19,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	26,52	25,88	54,17	20,82	30,50	19,66	29,96	40,67	**19,66**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,95	31,21	54,17	21,93	29,67	19,66	29,30	36,22	**19,66**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,79	33,21	54,17	21,93	32,17	19,66	33,25	39,56	**19,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,08	33,21	41,67	25,27	34,67	19,66	33,25	36,22	**19,66**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	25,67	25,88	50,00	21,93	28,83	19,66	29,96	36,22	**19,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	26,95	25,88	50,00	21,93	31,33	19,66	29,96	39,56	**19,66**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	32,08	33,88	50,00	25,27	33,83	19,66	33,91	39,56	**19,66**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	29,14	31,22	55,00	25,34	32,67	19,65	34,02	40,56	**19,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Mandeln	33,41	36,55	55,00	27,57	36,00	19,65	36,65	42,78	**19,65**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln							**19,65**
30,00	31,22	55,00	25,34	34,33	19,65	34,02	42,78
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**19,65**
21,43	23,64	46,71	22,17	24,37	19,65	23,95	29,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,64**
23,35	20,64	21,33	28,36	25,17	19,64	25,08	26,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,64**
23,35	20,64	21,33	28,36	25,17	19,64	25,08	26,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**19,64**
31,36	33,53	46,17	23,43	37,74	19,64	35,06	39,21
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**19,64**
30,50	33,53	54,50	21,21	36,08	19,64	35,06	41,43
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten							**19,64**
27,94	32,20	54,50	21,21	34,41	19,64	32,43	39,21
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**19,64**
31,26	37,11	48,42	19,64	32,32	33,42	31,61	43,09
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**19,64**
27,41	33,11	48,42	19,64	29,82	25,09	31,61	33,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,64**
23,35	20,64	21,33	28,36	25,17	19,64	25,08	26,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,64**
23,35	20,64	21,33	28,36	25,17	19,64	25,08	26,22
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**19,64**
22,58	21,80	29,58	28,73	23,75	19,64	26,73	28,14
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,64**
24,71	23,80	29,58	32,07	26,25	19,64	27,39	29,26
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,64**
23,43	23,80	29,58	20,96	24,58	19,64	25,41	28,14
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**19,64**
19,64	48,32	91,46	29,77	64,25	39,59	57,63	81,22
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**19,63**
28,08	31,32	61,04	19,63	33,58	22,11	37,55	44,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Tomaten							**19,63**
28,95	30,80	45,92	19,63	36,18	21,79	32,36	38,70

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	28,71	33,49	53,67	19,63	30,58	25,39	32,79	38,47	**19,63**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Miso	20,90	33,43	39,38	19,63	22,53	21,81	23,65	29,81	**19,63**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	29,71	31,95	50,63	19,63	37,25	23,73	33,50	41,42	**19,63**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	29,06	29,87	49,00	20,44	34,17	19,63	32,63	38,00	**19,63**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	31,20	32,53	49,00	21,56	35,83	19,63	33,95	39,11	**19,63**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	23,39	36,77	38,54	19,63	25,76	24,18	26,05	34,71	**19,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,50	21,83	32,42	42,09	25,04	19,63	28,64	28,78	**19,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,35	21,83	32,42	42,09	26,71	19,63	28,64	31,00	**19,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,77	27,16	32,42	44,31	28,38	19,63	31,27	31,00	**19,63**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,78	28,49	49,08	19,64	33,38	19,63	31,93	36,56	**19,63**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,49	29,87	49,00	20,44	35,00	19,63	32,63	39,11	**19,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,77	23,87	28,17	41,56	28,33	19,63	28,03	30,22	**19,63**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	19,63	43,55	82,17	28,87	60,43	37,73	53,00	75,89	**19,63**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	19,63	43,55	82,17	28,87	60,43	37,73	53,00	75,89	**19,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,63	48,23	90,08	30,40	65,03	38,92	56,64	78,20	**19,63**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	19,63	43,55	82,17	28,87	60,43	37,73	53,00	75,89	**19,63**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	19,63	43,55	82,17	28,87	60,43	37,73	53,00	75,89	**19,63**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**19,63**
19,63	43,55	82,17	28,87	60,43	37,73	53,00	75,89
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**19,63**
19,63	43,55	82,17	28,87	60,43	37,73	53,00	75,89
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,63**
28,27	27,27	35,21	34,66	27,92	19,63	28,64	31,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**19,63**
27,85	30,60	47,71	20,21	33,75	19,63	31,28	35,58
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht							**19,62**
25,53	38,92	42,17	19,62	28,78	28,61	27,81	37,48
Lupinen + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**19,62**
24,52	33,53	46,58	19,62	26,25	24,24	28,14	33,69
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**19,62**
29,20	30,99	48,17	19,62	36,75	22,60	34,25	39,78
Lupinen + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**19,62**
24,52	33,53	46,58	19,62	26,25	24,24	28,14	33,69
Cashewnuss + Lupinen + Kartoffeln gegart							**19,62**
24,52	33,53	46,58	19,62	26,25	24,24	28,14	33,69
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Lupinen							**19,62**
24,52	33,53	46,58	19,62	26,25	24,24	28,14	33,69
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Lupinen							**19,62**
24,52	33,53	46,58	19,62	26,25	24,24	28,14	33,69
Kartoffeln gegart + Lupinen + Cashewnuss							**19,62**
24,52	33,53	46,58	19,62	26,25	24,24	28,14	33,69
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**19,62**
19,62	48,17	93,58	29,80	63,43	38,73	57,26	79,73
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart							**19,62**
19,62	48,17	93,58	29,80	63,43	38,73	57,26	79,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**19,62**
19,62	60,84	122,75	39,80	86,77	54,84	75,68	108,62
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**19,62**
19,62	48,17	93,58	29,80	63,43	38,73	57,26	79,73
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**19,62**
19,62	48,17	93,58	29,80	63,43	38,73	57,26	79,73
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**19,62**
19,62	48,17	93,58	29,80	63,43	38,73	57,26	79,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**19,62**
19,62	48,17	93,58	29,80	63,43	38,73	57,26	79,73
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln							**19,61**
33,43	34,08	63,00	19,61	37,86	27,90	38,93	44,78
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln							**19,61**
31,72	35,41	63,00	19,61	34,53	24,57	36,30	40,33
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln							**19,61**
32,58	35,41	63,00	19,61	36,19	23,46	37,62	40,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**19,61**
31,16	30,67	44,08	20,03	33,24	19,61	32,80	34,42
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Mandeln							**19,61**
36,00	39,41	71,33	19,61	41,19	30,12	45,51	49,22
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln							**19,61**
34,29	36,75	63,00	19,61	36,19	24,57	38,93	42,56
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**19,61**
32,58	34,08	63,00	19,61	36,19	27,90	38,93	42,56
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
35,56	37,89	63,08	19,61	36,01	30,08	37,01	47,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**19,61**
26,55	35,31	33,21	21,83	28,35	19,61	27,98	31,93
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
30,43	31,23	63,08	19,61	34,34	29,52	37,01	40,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
31,71	31,23	63,08	19,61	36,84	29,52	37,01	43,78
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
30,43	33,23	63,08	19,61	34,34	22,86	35,04	37,11
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
31,71	35,89	63,08	19,61	33,51	30,08	33,07	43,78
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
33,00	35,23	63,08	19,61	34,34	24,52	37,01	40,44
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
29,15	33,23	63,08	19,61	31,84	24,52	33,07	37,11
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
33,00	35,89	63,08	19,61	36,01	28,41	35,04	43,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**19,61**
34,28	33,89	63,08	19,61	38,51	35,08	37,01	50,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	33,00	33,89	63,08	19,61	36,01	35,08	37,01	47,11	**19,61**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	38,12	41,89	75,58	19,61	43,51	38,41	46,88	57,11	**19,61**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	35,56	39,23	75,58	19,61	41,84	32,86	46,88	50,44	**19,61**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	44,50	39,61	65,83	19,61	48,44	38,38	43,14	54,78	**19,61**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	36,81	39,61	65,83	19,61	38,44	36,16	39,20	43,67	**19,61**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	37,66	36,95	57,50	19,61	40,11	32,83	40,51	45,89	**19,61**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	32,53	32,95	57,50	19,61	33,44	25,05	35,25	39,22	**19,61**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	35,95	36,95	57,50	19,61	38,44	31,72	39,20	41,44	**19,61**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	28,26	28,95	57,50	19,61	30,11	26,16	31,30	34,78	**19,61**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	35,10	35,61	57,50	19,61	36,78	32,83	36,57	43,67	**19,61**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	30,82	30,28	49,17	19,61	31,78	21,72	32,62	34,78	**19,61**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	25,72	31,92	42,13	19,61	30,63	19,83	29,99	36,80	**19,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	19,61	47,13	90,63	28,34	68,14	45,09	57,43	83,31	**19,61**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	37,32	41,84	52,46	19,61	40,23	33,74	39,21	47,60	**19,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,37	27,65	44,92	19,61	34,20	20,55	30,61	38,89	**19,61**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	33,48	37,84	52,46	19,61	37,73	25,41	39,21	37,60	**19,61**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	37,34	41,96	52,58	19,61	40,58	34,06	39,26	47,83	**19,61**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	33,50	37,96	52,58	19,61	38,08	25,72	39,26	37,83	**19,61**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,61**
28,96	30,79	46,00	19,61	36,28	21,84	32,43	38,79
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,61**
28,64	28,34	47,67	32,86	30,38	19,61	29,85	37,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,61**
27,93	26,55	44,42	21,43	30,82	19,61	27,56	37,76
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln							**19,60**
29,09	32,95	47,00	20,38	36,30	19,60	34,64	38,42
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**19,60**
28,20	29,72	52,58	19,60	32,92	22,07	32,64	37,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**19,60**
28,20	29,72	52,58	19,60	32,92	22,07	32,64	37,24
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Linsen reif gekocht							**19,60**
26,62	28,41	43,33	19,98	28,83	19,60	28,92	35,36
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**19,60**
26,62	28,41	43,33	19,98	28,83	19,60	28,92	35,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao							**19,60**
27,98	31,21	52,42	19,60	35,63	21,38	35,04	40,53
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**19,60**
26,95	29,88	62,50	19,60	32,17	21,32	36,54	42,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**19,60**
24,78	40,15	72,25	19,60	52,63	37,23	49,73	64,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**19,60**
20,50	36,15	63,92	19,60	45,96	31,68	40,52	55,22
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**19,60**
21,15	37,88	77,42	19,60	48,13	33,04	48,20	61,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**19,60**
23,07	37,48	63,92	19,60	47,63	31,68	43,15	57,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**19,60**
22,21	34,81	63,92	19,60	49,29	35,01	43,15	59,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**19,60**
21,36	34,81	63,92	19,60	47,63	35,01	43,15	57,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**19,60**
21,36	36,15	63,92	19,60	47,63	30,57	41,84	55,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	30,52	31,12	47,00	20,33	32,85	19,60	32,58	34,22	**19,60**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Miso	35,47	38,45	57,46	19,60	39,41	26,64	40,48	42,41	**19,60**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	26,27	28,55	48,25	19,60	33,13	20,27	31,75	37,20	**19,60**
Linsen reif gekocht + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	26,62	28,41	43,33	19,98	28,83	19,60	28,92	35,36	**19,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	28,20	29,72	52,58	19,60	32,92	22,07	32,64	37,24	**19,60**
Hafer + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,62	28,41	43,33	19,98	28,83	19,60	28,92	35,36	**19,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	28,20	29,72	52,58	19,60	32,92	22,07	32,64	37,24	**19,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,64	20,15	30,58	19,60	26,79	21,12	25,39	30,78	**19,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,79	20,15	30,58	19,60	25,13	21,12	25,39	28,56	**19,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,21	25,48	38,92	19,60	30,13	23,34	31,97	35,22	**19,60**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,62	33,48	47,25	19,60	40,13	25,57	36,57	43,00	**19,60**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	28,20	29,72	52,58	19,60	32,92	22,07	32,64	37,24	**19,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	28,20	29,72	52,58	19,60	32,92	22,07	32,64	37,24	**19,60**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	26,70	28,55	48,25	19,60	33,97	20,27	31,75	38,31	**19,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	33,48	47,25	19,60	40,13	25,57	36,57	43,00	**19,60**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,84	31,21	52,42	19,60	33,13	24,71	33,72	34,98	**19,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**19,60**
32,68	35,21	52,42	19,60	35,63	33,04	33,72	44,98	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Hafer								**19,60**
26,62	28,41	43,33	19,98	28,83	19,60	28,92	35,36	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hafer								**19,60**
26,62	28,41	43,33	19,98	28,83	19,60	28,92	35,36	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**19,59**
31,10	33,31	57,17	29,29	36,25	19,59	34,99	43,61	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**19,59**
26,82	29,31	57,17	22,62	31,25	19,59	33,68	41,39	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,59**
19,59	48,93	90,38	29,14	64,32	44,21	56,95	78,49	
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Spitzkohl								**19,59**
19,59	43,65	82,33	28,78	60,38	37,57	53,08	76,07	
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Spitzkohl								**19,59**
19,59	43,65	82,33	28,78	60,38	37,57	53,08	76,07	
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Mais-Mehl								**19,59**
19,59	43,65	82,33	28,78	60,38	37,57	53,08	76,07	
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl								**19,59**
19,59	43,65	82,33	28,78	60,38	37,57	53,08	76,07	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet								**19,59**
19,59	43,65	82,33	28,78	60,38	37,57	53,08	76,07	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Spirulina getrocknet								**19,59**
19,59	43,65	82,33	28,78	60,38	37,57	53,08	76,07	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**19,59**
29,18	38,61	65,13	19,59	54,93	39,43	44,46	64,62	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet								**19,59**
20,63	35,95	56,79	19,59	44,93	32,76	40,51	51,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet								**19,59**
19,68	36,39	54,54	19,59	43,98	24,54	41,03	49,82	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**19,59**
22,34	35,95	56,79	19,59	46,60	33,87	41,83	55,73	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**19,59**
19,77	34,61	56,79	19,59	43,27	33,87	37,88	53,51	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,59**
21,48	38,61	65,13	19,59	44,93	37,21	40,51	53,51
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso							**19,59**
25,74	38,42	37,54	19,59	29,28	27,74	28,30	36,26
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**19,59**
29,57	31,82	50,46	19,59	37,17	23,58	33,30	41,02
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,59**
29,60	23,95	31,79	19,59	32,43	25,54	26,70	35,73
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,59**
22,76	21,28	23,46	19,59	24,10	19,98	24,07	26,84
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,59**
20,20	19,95	23,46	19,59	20,77	19,98	20,12	24,62
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,59**
21,91	23,95	31,79	19,59	22,43	23,32	22,75	24,62
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen							**19,59**
29,36	30,29	46,79	19,59	34,61	19,83	31,66	37,76
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**19,59**
19,59	49,13	92,08	28,73	65,42	44,64	57,65	81,48
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**19,58**
26,46	26,47	46,08	22,08	30,42	19,58	29,19	38,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**19,58**
26,03	26,47	46,08	22,08	29,58	19,58	29,19	36,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer							**19,58**
28,17	29,14	46,08	23,19	31,25	19,58	30,51	38,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,58**
28,46	30,67	50,33	23,46	35,17	19,58	33,31	39,80
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**19,58**
22,60	37,13	35,50	19,58	24,88	21,42	25,99	30,98
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**19,58**
40,43	41,27	52,92	19,58	45,42	38,58	44,22	49,01
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**19,58**
32,74	35,27	52,92	19,58	35,42	26,92	36,32	39,01

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	26,33	29,27	52,92	19,58	30,42	28,58	30,40	32,34	**19,58**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	50,69	45,27	65,42	19,58	57,92	46,92	48,16	62,34	**19,58**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	37,87	41,27	52,92	19,58	42,92	36,92	42,24	42,34	**19,58**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	36,59	39,27	52,92	19,58	40,42	38,58	38,30	45,68	**19,58**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	39,15	45,27	65,42	19,58	42,92	43,58	42,24	45,68	**19,58**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	30,18	31,27	40,42	19,58	32,92	21,92	32,38	32,34	**19,58**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,43	29,40	49,04	19,58	38,14	22,11	34,24	47,48	**19,58**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	21,04	20,61	34,54	34,80	21,57	19,58	23,11	23,04	**19,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Mais-Mehl	36,26	36,93	44,75	20,98	38,98	19,58	38,00	41,36	**19,58**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	36,26	36,93	44,75	20,98	38,98	19,58	38,00	41,36	**19,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Mandeln	36,26	36,93	44,75	20,98	38,98	19,58	38,00	41,36	**19,58**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	36,26	36,93	44,75	20,98	38,98	19,58	38,00	41,36	**19,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	27,93	30,23	46,08	19,58	35,40	20,24	32,88	39,78	**19,58**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	35,30	37,93	52,92	19,58	37,08	32,47	36,32	45,68	**19,58**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	28,89	31,93	52,92	19,58	32,08	34,14	30,40	39,01	**19,58**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	53,25	47,93	65,42	19,58	59,58	52,47	48,16	69,01	**19,58**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	41,71	47,93	65,42	19,58	44,58	49,14	42,24	52,34	**19,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	40,43	43,93	52,92	19,58	44,58	42,47	42,24	49,01	**19,58**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	32,74	33,93	40,42	19,58	34,58	27,47	32,38	39,01	**19,58**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	39,15	41,93	52,92	19,58	42,08	44,14	38,30	52,34	**19,58**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	43,00	43,93	52,92	19,58	47,08	44,14	44,22	55,68	**19,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,52	24,37	49,08	19,58	30,54	20,96	28,99	39,44	**19,58**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,37	32,37	61,58	19,58	35,54	24,29	38,86	46,11	**19,58**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,24	24,37	49,08	19,58	28,04	20,96	28,99	36,11	**19,58**
Mais-Mehl + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	36,26	36,93	44,75	20,98	38,98	19,58	38,00	41,36	**19,58**
Mandeln + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	36,26	36,93	44,75	20,98	38,98	19,58	38,00	41,36	**19,58**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	21,80	23,97	46,79	22,39	24,72	19,58	24,38	29,42	**19,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	19,57	62,39	125,83	39,04	87,35	55,51	77,49	109,71	**19,57**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,57	60,39	117,50	49,04	84,85	53,29	74,86	105,27	**19,57**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,73	24,71	46,25	19,81	27,28	19,57	25,95	30,18	**19,57**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,10	27,07	30,42	43,84	29,17	19,57	31,16	30,76	**19,57**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,32	29,11	41,29	19,57	33,15	23,43	29,86	37,68	**19,57**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Mandeln	28,88	37,59	41,33	19,57	32,11	19,86	31,86	36,31	**19,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Mandeln	26,60	37,53	39,46	19,57	29,68	20,01	29,57	33,51	**19,57**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,03	28,45	41,29	19,57	31,48	23,43	27,89	36,57	**19,57**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	26,44	30,61	56,58	19,57	27,74	23,81	30,78	34,69	**19,57**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	37,30	41,89	52,54	19,57	40,20	33,66	39,25	47,69	**19,57**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	33,46	37,89	52,54	19,57	37,70	25,33	39,25	37,69	**19,57**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,46	29,11	41,29	19,57	32,32	22,87	29,20	35,46	**19,57**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,82	26,40	30,42	43,84	27,50	19,57	29,18	29,64	**19,57**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,98	23,07	38,75	26,07	24,17	19,57	23,92	25,20	**19,57**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	24,62	25,11	41,29	19,57	28,15	20,09	25,26	32,12	**19,57**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	21,12	33,89	41,46	19,57	22,93	22,60	24,03	30,93	**19,57**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,74	30,45	45,46	19,57	37,32	26,21	31,18	42,12	**19,57**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,89	30,45	45,46	19,57	32,32	25,09	29,20	36,57	**19,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,44	30,29	45,17	25,10	32,15	19,56	31,76	40,47	**19,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	25,62	30,45	46,58	24,99	29,35	19,56	28,39	38,02	**19,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,16	29,62	45,17	25,10	30,48	19,56	29,78	39,36	**19,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,49	33,80	36,54	28,79	26,52	19,56	27,33	31,18	**19,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Kakao	19,56	62,40	125,67	39,09	87,15	55,40	77,36	109,53	**19,56**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	21,42	20,03	31,33	32,80	23,47	19,56	23,58	25,33	**19,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**19,56**
21,42	20,03	31,33	32,80	23,47	19,56	23,58	25,33
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**19,56**
27,05	32,67	48,92	19,56	30,05	25,83	31,49	33,38
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**19,56**
30,90	36,67	48,92	19,56	32,55	34,17	31,49	43,38
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**19,56**
19,56	47,11	85,46	27,57	66,41	44,30	57,33	80,07
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,56**
26,12	26,03	35,50	23,91	28,47	19,56	28,18	32,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,56**
19,56	60,40	117,33	49,09	84,65	53,18	74,72	105,09
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**19,56**
26,55	23,36	31,33	42,80	26,80	19,56	28,84	28,67
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,56**
25,17	27,01	42,08	19,56	29,25	19,85	28,40	35,48
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,56**
21,42	20,03	31,33	32,80	23,47	19,56	23,58	25,33
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,56**
21,42	20,03	31,33	32,80	23,47	19,56	23,58	25,33
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**19,56**
21,42	20,03	31,33	32,80	23,47	19,56	23,58	25,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**19,56**
21,42	20,03	31,33	32,80	23,47	19,56	23,58	25,33
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**19,55**
19,55	61,73	119,54	38,46	86,83	56,91	75,56	108,03
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,55**
29,71	31,61	47,92	20,41	34,00	19,55	35,38	38,67
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,55**
32,71	35,61	60,42	23,74	36,50	19,55	36,69	44,22
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,55**
22,45	25,61	52,08	20,41	26,50	19,55	25,51	29,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,55**
33,99	35,61	47,92	27,08	39,00	19,55	36,69	40,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,86	33,61	60,42	23,74	34,00	19,55	32,74	40,89	**19,55**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	24,72	22,81	31,50	30,47	25,91	19,55	24,85	28,53	**19,55**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,07	37,77	42,63	19,54	32,08	30,37	29,51	39,28	**19,54**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	20,73	31,86	56,92	19,54	42,84	22,44	37,91	49,71	**19,54**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Miso	30,60	30,42	42,71	19,54	32,90	21,23	31,89	33,97	**19,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Miso	37,01	38,42	55,21	19,54	40,40	37,89	37,81	47,30	**19,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Miso	38,29	40,42	55,21	19,54	42,90	36,23	41,76	43,97	**19,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Miso	39,57	44,42	67,71	19,54	42,90	42,89	41,76	47,30	**19,54**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Miso	33,16	34,42	55,21	19,54	35,40	26,23	35,84	40,63	**19,54**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Miso	26,75	28,42	55,21	19,54	30,40	27,89	29,91	33,97	**19,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Miso	51,11	44,42	67,71	19,54	57,90	46,23	47,68	63,97	**19,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Miso	40,85	40,42	55,21	19,54	45,40	37,89	43,73	50,63	**19,54**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	27,79	36,43	42,63	19,54	31,25	27,59	29,51	35,94	**19,54**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	25,23	22,12	27,67	40,09	24,63	19,54	25,84	27,41	**19,54**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	26,75	27,11	41,29	19,57	29,82	19,54	27,23	34,34	**19,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Quinoa	31,96	36,29	53,75	27,23	35,83	19,54	36,26	40,67	**19,54**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	19,53	61,09	126,96	40,03	86,28	55,20	75,35	107,53	**19,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,47	40,60	53,92	19,53	42,60	41,03	38,75	51,71	**19,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,53**
35,62	36,60	53,92	19,53	40,10	32,70	38,75	41,71	
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,53**
34,34	35,93	53,92	19,53	38,43	32,70	36,78	40,60	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,53**
38,19	39,93	53,92	19,53	40,93	41,03	36,78	50,60	
Hafer + Lupinen + Roggenmehl								**19,53**
25,55	35,41	40,08	19,53	27,27	22,07	28,33	34,93	
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**19,53**
28,97	39,41	40,08	19,53	32,27	28,73	32,28	37,16	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**19,53**
30,68	39,41	40,08	19,53	33,93	29,84	33,59	41,60	
Lupinen + Hafer + Roggenmehl								**19,53**
25,55	35,41	40,08	19,53	27,27	22,07	28,33	34,93	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**19,53**
29,82	42,08	48,42	19,53	32,27	33,18	32,28	39,38	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Roggenmehl								**19,53**
28,97	39,41	40,08	19,53	32,27	28,73	32,28	37,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Roggenmehl								**19,53**
28,11	38,08	40,08	19,53	30,60	29,84	29,64	39,38	
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**19,53**
37,51	42,08	48,42	19,53	42,27	35,40	36,22	50,49	
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**19,53**
28,11	38,08	40,08	19,53	30,60	29,84	29,64	39,38	
Quinoa + Lupinen + Roggenmehl								**19,53**
21,27	31,41	40,08	19,53	23,93	23,18	24,38	30,49	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Roggenmehl								**19,53**
37,51	42,08	48,42	19,53	42,27	35,40	36,22	50,49	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Roggenmehl								**19,53**
30,68	39,41	40,08	19,53	33,93	29,84	33,59	41,60	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Roggenmehl								**19,53**
29,82	42,08	48,42	19,53	32,27	33,18	32,28	39,38	
Lupinen + Quinoa + Roggenmehl								**19,53**
21,27	31,41	40,08	19,53	23,93	23,18	24,38	30,49	
Lupinen + Sojabohnen + Mandeln								**19,53**
30,38	42,19	44,42	19,53	34,98	26,22	34,12	39,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Lupinen + Mandeln							**19,53**
30,38	42,19	44,42	19,53	34,98	26,22	34,12	39,78
Lupinen + Mandeln + Sojabohnen							**19,53**
30,38	42,19	44,42	19,53	34,98	26,22	34,12	39,78
Mandeln + Lupinen + Sojabohnen							**19,53**
30,38	42,19	44,42	19,53	34,98	26,22	34,12	39,78
Mandeln + Sojabohnen + Lupinen							**19,53**
30,38	42,19	44,42	19,53	34,98	26,22	34,12	39,78
Roggenmehl + Hafer + Lupinen							**19,53**
25,55	35,41	40,08	19,53	27,27	22,07	28,33	34,93
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**19,53**
28,97	39,41	40,08	19,53	32,27	28,73	32,28	37,16
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**19,53**
30,68	39,41	40,08	19,53	33,93	29,84	33,59	41,60
Roggenmehl + Quinoa + Lupinen							**19,53**
21,27	31,41	40,08	19,53	23,93	23,18	24,38	30,49
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**19,53**
29,82	42,08	48,42	19,53	32,27	33,18	32,28	39,38
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**19,53**
28,11	38,08	40,08	19,53	30,60	29,84	29,64	39,38
Hafer + Roggenmehl + Lupinen							**19,53**
25,55	35,41	40,08	19,53	27,27	22,07	28,33	34,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lupinen							**19,53**
29,82	42,08	48,42	19,53	32,27	33,18	32,28	39,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Lupinen							**19,53**
30,68	39,41	40,08	19,53	33,93	29,84	33,59	41,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Lupinen							**19,53**
28,11	38,08	40,08	19,53	30,60	29,84	29,64	39,38
Sojabohnen + Mandeln + Lupinen							**19,53**
30,38	42,19	44,42	19,53	34,98	26,22	34,12	39,78
Quinoa + Roggenmehl + Lupinen							**19,53**
21,27	31,41	40,08	19,53	23,93	23,18	24,38	30,49
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**19,53**
37,51	42,08	48,42	19,53	42,27	35,40	36,22	50,49
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Lupinen							**19,53**
37,51	42,08	48,42	19,53	42,27	35,40	36,22	50,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lupinen	28,97	39,41	40,08	19,53	32,27	28,73	32,28	37,16	**19,53**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,77	36,60	53,92	19,53	39,27	32,14	38,09	39,49	**19,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,62	40,60	53,92	19,53	41,77	40,48	38,09	49,49	**19,53**
Roggenmehl + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,68	39,41	40,08	19,53	33,93	29,84	33,59	41,60	**19,53**
Lupinen + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,68	39,41	40,08	19,53	33,93	29,84	33,59	41,60	**19,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Hafer	36,91	38,60	53,92	19,53	39,27	37,14	36,12	48,38	**19,53**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Hafer	33,06	34,60	53,92	19,53	36,77	28,81	36,12	38,38	**19,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Quinoa	34,77	36,60	53,92	19,53	37,60	37,70	34,14	46,16	**19,53**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Quinoa	30,92	32,60	53,92	19,53	35,10	29,37	34,14	36,16	**19,53**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	35,70	38,91	59,54	19,53	39,80	27,43	40,86	43,53	**19,53**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	32,21	33,27	49,75	19,53	35,93	27,14	34,80	36,16	**19,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	36,05	37,27	49,75	19,53	38,43	35,48	34,80	46,16	**19,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,04	41,93	58,08	19,53	41,77	42,70	38,09	50,60	**19,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,89	41,93	58,08	19,53	46,77	43,81	40,07	56,16	**19,53**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,04	37,93	58,08	19,53	44,27	35,48	40,07	46,16	**19,53**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,20	37,93	58,08	19,53	39,27	34,37	38,09	40,60	**19,53**
Lupinen + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	37,51	42,08	48,42	19,53	42,27	35,40	36,22	50,49	**19,53**
Roggenmehl + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	37,51	42,08	48,42	19,53	42,27	35,40	36,22	50,49	**19,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,53**
29,82	42,08	48,42	19,53	32,27	33,18	32,28	39,38	
Roggenmehl + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,53**
29,82	42,08	48,42	19,53	32,27	33,18	32,28	39,38	
Lupinen + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,53**
28,97	39,41	40,08	19,53	32,27	28,73	32,28	37,16	
Lupinen + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,53**
28,11	38,08	40,08	19,53	30,60	29,84	29,64	39,38	
Roggenmehl + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,53**
28,97	39,41	40,08	19,53	32,27	28,73	32,28	37,16	
Roggenmehl + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,53**
28,11	38,08	40,08	19,53	30,60	29,84	29,64	39,38	
Lupinen + Roggenmehl + Hafer								**19,53**
25,55	35,41	40,08	19,53	27,27	22,07	28,33	34,93	
Roggenmehl + Lupinen + Hafer								**19,53**
25,55	35,41	40,08	19,53	27,27	22,07	28,33	34,93	
Roggenmehl + Lupinen + Quinoa								**19,53**
21,27	31,41	40,08	19,53	23,93	23,18	24,38	30,49	
Lupinen + Roggenmehl + Quinoa								**19,53**
21,27	31,41	40,08	19,53	23,93	23,18	24,38	30,49	
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen								**19,53**
24,47	21,66	26,58	30,11	25,59	19,53	23,93	26,77	
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Mandeln								**19,52**
30,59	35,13	33,46	19,60	27,41	19,52	28,18	34,08	
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**19,52**
31,30	31,61	50,50	19,52	33,44	24,37	34,20	37,01	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss								**19,52**
32,14	26,56	33,92	65,17	27,68	19,52	33,72	30,44	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen								**19,52**
31,28	35,60	54,75	19,52	34,49	29,74	35,42	41,13	
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,52**
33,32	37,77	52,38	19,52	37,62	25,18	39,05	37,29	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,52**
37,17	41,77	52,38	19,52	40,12	33,51	39,05	47,29	
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**19,52**
28,74	30,28	58,83	19,52	31,78	28,82	32,89	37,01	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	35,57	36,95	58,83	19,52	38,44	35,48	38,15	45,90	**19,52**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	38,14	38,28	58,83	19,52	41,78	35,48	42,10	48,12	**19,52**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	33,01	34,28	58,83	19,52	35,11	27,71	36,84	41,46	**19,52**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	37,28	40,95	67,17	19,52	40,11	38,82	40,78	45,90	**19,52**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	44,97	40,95	67,17	19,52	50,11	41,04	44,73	57,01	**19,52**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	36,43	38,28	58,83	19,52	40,11	34,37	40,78	43,68	**19,52**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	33,15	38,17	48,21	22,30	37,94	19,52	37,68	40,76	**19,52**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	25,96	38,88	39,63	19,52	29,68	28,53	28,68	37,38	**19,52**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	21,00	20,37	34,13	34,72	21,39	19,52	22,89	22,93	**19,52**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	23,52	36,15	36,04	19,52	25,97	24,47	25,28	32,76	**19,52**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,00	35,47	44,67	22,53	30,44	19,52	30,13	37,09	**19,52**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	27,23	25,33	39,92	34,62	26,52	19,51	29,99	31,33	**19,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Roggenmehl	27,23	25,33	39,92	34,62	26,52	19,51	29,99	31,33	**19,51**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	27,23	25,33	39,92	34,62	26,52	19,51	29,99	31,33	**19,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	26,05	27,39	39,42	19,51	28,10	22,28	26,70	34,84	**19,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	28,62	28,72	39,42	19,51	31,43	22,28	30,64	37,07	**19,51**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	35,45	31,39	47,75	19,51	39,77	27,83	33,28	45,96	**19,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	26,91	28,72	39,42	19,51	29,77	21,17	29,33	32,62	**19,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	27,76	31,39	47,75	19,51	29,77	25,61	29,33	34,84	**19,51**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	28,62	28,72	39,42	19,51	31,43	22,28	30,64	37,07	**19,51**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	27,76	31,39	47,75	19,51	29,77	25,61	29,33	34,84	**19,51**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	26,05	27,39	39,42	19,51	28,10	22,28	26,70	34,84	**19,51**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	26,91	28,72	39,42	19,51	29,77	21,17	29,33	32,62	**19,51**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	35,45	31,39	47,75	19,51	39,77	27,83	33,28	45,96	**19,51**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	28,62	28,72	39,42	19,51	31,43	22,28	30,64	37,07	**19,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	28,62	28,72	39,42	19,51	31,43	22,28	30,64	37,07	**19,51**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	35,45	31,39	47,75	19,51	39,77	27,83	33,28	45,96	**19,51**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	35,45	31,39	47,75	19,51	39,77	27,83	33,28	45,96	**19,51**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	27,76	31,39	47,75	19,51	29,77	25,61	29,33	34,84	**19,51**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	26,91	28,72	39,42	19,51	29,77	21,17	29,33	32,62	**19,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	26,91	28,72	39,42	19,51	29,77	21,17	29,33	32,62	**19,51**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	26,05	27,39	39,42	19,51	28,10	22,28	26,70	34,84	**19,51**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	27,76	31,39	47,75	19,51	29,77	25,61	29,33	34,84	**19,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Cashewnuss	27,23	25,33	39,92	34,62	26,52	19,51	29,99	31,33	**19,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam								**19,51**
26,05	27,39	39,42	19,51	28,10	22,28	26,70	34,84	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,51**
28,62	28,72	39,42	19,51	31,43	22,28	30,64	37,07	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,51**
28,62	28,72	39,42	19,51	31,43	22,28	30,64	37,07	
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**19,51**
25,12	36,73	35,63	19,51	25,48	25,02	26,25	34,21	
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**19,51**
29,65	30,49	55,50	19,51	32,03	25,84	33,53	39,13	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh								**19,51**
35,45	31,39	47,75	19,51	39,77	27,83	33,28	45,96	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,51**
27,76	31,39	47,75	19,51	29,77	25,61	29,33	34,84	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,51**
27,76	31,39	47,75	19,51	29,77	25,61	29,33	34,84	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,51**
26,05	27,39	39,42	19,51	28,10	22,28	26,70	34,84	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,51**
26,91	28,72	39,42	19,51	29,77	21,17	29,33	32,62	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,51**
26,91	28,72	39,42	19,51	29,77	21,17	29,33	32,62	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,51**
26,05	27,39	39,42	19,51	28,10	22,28	26,70	34,84	
Roggenmehl + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,51**
27,23	25,33	39,92	34,62	26,52	19,51	29,99	31,33	
Cashewnuss + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,51**
27,23	25,33	39,92	34,62	26,52	19,51	29,99	31,33	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**19,51**
35,45	31,39	47,75	19,51	39,77	27,83	33,28	45,96	
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse								**19,50**
25,48	22,83	32,13	30,47	26,72	19,50	25,61	29,47	
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**19,50**
24,55	37,55	38,25	19,50	27,04	25,13	27,47	34,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	26,97	29,35	57,46	22,76	31,33	19,50	34,04	41,57	**19,50**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	26,46	35,60	35,92	21,31	28,60	19,50	27,87	31,91	**19,50**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Dinkel ungekocht	26,46	35,60	35,92	21,31	28,60	19,50	27,87	31,91	**19,50**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	26,46	35,60	35,92	21,31	28,60	19,50	27,87	31,91	**19,50**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	26,46	35,60	35,92	21,31	28,60	19,50	27,87	31,91	**19,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	28,41	26,73	41,42	39,11	28,88	19,50	29,34	34,62	**19,50**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	28,41	26,73	41,42	39,11	28,88	19,50	29,34	34,62	**19,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	29,40	31,72	50,08	19,50	36,96	23,38	33,13	40,94	**19,50**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,30	23,51	46,54	22,12	24,28	19,50	23,74	28,84	**19,50**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	26,46	35,60	35,92	21,31	28,60	19,50	27,87	31,91	**19,50**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Lupinen	26,46	35,60	35,92	21,31	28,60	19,50	27,87	31,91	**19,50**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	28,41	26,73	41,42	39,11	28,88	19,50	29,34	34,62	**19,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	28,41	26,73	41,42	39,11	28,88	19,50	29,34	34,62	**19,50**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	31,73	29,85	41,46	20,04	31,68	19,50	31,58	33,68	**19,50**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	31,25	33,35	57,46	29,42	36,33	19,50	35,36	43,79	**19,50**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,04	32,01	48,58	19,50	31,15	29,95	29,84	41,53	**19,50**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,19	28,01	48,58	19,50	28,65	21,62	29,84	31,53	**19,50**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	23,79	37,53	37,63	19,50	26,23	25,18	26,71	34,02	**19,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,50**
28,41	26,73	41,42	39,11	28,88	19,50	29,34	34,62
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,50**
28,41	26,73	41,42	39,11	28,88	19,50	29,34	34,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**19,49**
19,49	61,27	120,54	38,94	86,38	55,04	74,72	107,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**19,49**
29,01	32,48	46,17	20,22	35,95	19,49	34,21	38,20
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**19,49**
24,84	23,28	35,04	30,77	26,33	19,49	25,39	29,27
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,49**
22,28	23,28	39,21	20,77	24,66	19,49	22,76	29,27
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,49**
30,39	33,52	31,92	23,18	34,58	19,49	35,04	33,44
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,49**
24,84	24,61	39,21	20,77	26,33	19,49	25,39	31,49
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,49**
25,70	24,61	30,88	22,99	27,99	19,49	25,39	29,27
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,48**
26,07	36,81	53,42	23,43	29,27	19,48	29,45	36,49
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,48**
19,48	46,93	86,96	29,01	65,50	43,66	57,43	80,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,48**
19,48	47,60	91,13	30,12	64,67	44,77	56,77	81,14
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**19,48**
23,34	35,93	36,29	19,48	26,08	24,84	25,22	32,90
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,48**
34,61	34,95	59,83	19,48	37,29	32,38	36,63	44,16
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,48**
30,56	27,33	37,08	34,66	30,34	19,48	30,93	33,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**19,48**
25,24	23,73	35,75	34,16	25,33	19,48	28,20	26,69
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**19,48**
25,24	23,73	35,75	34,16	25,33	19,48	28,20	26,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**19,48**
30,09	32,50	47,38	19,48	37,55	24,35	34,45	41,10
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,48**
21,82	23,07	44,08	19,71	26,17	19,48	30,83	33,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,48**
28,23	29,07	44,08	29,71	33,67	19,48	32,80	36,69
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**19,48**
30,13	30,66	49,58	20,21	36,18	19,48	33,57	38,38
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**19,48**
41,08	40,88	57,29	19,48	45,79	38,69	44,11	51,76
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**19,48**
51,34	44,88	69,79	19,48	58,29	47,02	48,06	65,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**19,48**
37,24	38,88	57,29	19,48	40,79	38,69	38,19	48,42
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**19,48**
30,82	30,88	44,79	19,48	33,29	22,02	32,27	35,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**19,48**
38,52	40,88	57,29	19,48	43,29	37,02	42,14	45,09
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**19,48**
39,80	44,88	69,79	19,48	43,29	43,69	42,14	48,42
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**19,48**
33,39	34,88	57,29	19,48	35,79	27,02	36,22	41,76
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**19,48**
26,98	28,88	57,29	19,48	30,79	28,69	30,30	35,09
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**19,48**
33,04	31,57	45,79	21,57	35,73	19,48	33,88	40,80
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**19,48**
25,24	23,73	35,75	34,16	25,33	19,48	28,20	26,69
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**19,48**
25,24	23,73	35,75	34,16	25,33	19,48	28,20	26,69
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,48**
29,41	31,71	50,17	19,48	37,06	23,43	33,19	41,03
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**19,48**
33,33	33,61	59,83	19,48	36,46	29,60	36,63	40,82
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,48**
24,38	22,40	27,42	40,82	22,83	19,48	25,57	24,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,48**
25,24	23,73	35,75	34,16	25,33	19,48	28,20	26,69	
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,48**
25,24	23,73	35,75	34,16	25,33	19,48	28,20	26,69	
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht								**19,47**
22,89	24,48	47,42	22,71	25,08	19,47	24,57	29,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,47**
24,82	27,37	46,17	21,94	26,80	19,47	26,69	33,20	
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**19,47**
19,47	60,62	120,33	39,41	86,56	53,38	75,13	106,89	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht								**19,47**
19,47	47,27	84,75	31,49	64,23	38,58	55,99	76,36	
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht								**19,47**
19,47	47,27	84,75	31,49	64,23	38,58	55,99	76,36	
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**19,47**
19,47	47,27	84,75	31,49	64,23	38,58	55,99	76,36	
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh								**19,47**
19,47	75,27	151,42	49,27	107,57	67,47	92,83	134,13	
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh								**19,47**
19,47	47,27	84,75	31,49	64,23	38,58	55,99	76,36	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**19,47**
19,47	33,27	51,42	22,60	42,57	24,13	37,57	47,47	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**19,47**
19,47	75,27	151,42	49,27	107,57	67,47	92,83	134,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl								**19,47**
19,47	48,13	89,79	30,29	64,93	38,77	56,53	78,21	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**19,47**
19,47	61,27	118,08	40,38	85,90	53,02	74,41	105,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet								**19,47**
19,47	75,27	151,42	49,27	107,57	67,47	92,83	134,13	
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet								**19,47**
19,47	75,27	151,42	49,27	107,57	67,47	92,83	134,13	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet								**19,47**
19,47	47,27	84,75	31,49	64,23	38,58	55,99	76,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet								**19,47**
19,47	47,27	84,75	31,49	64,23	38,58	55,99	76,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	27,11	31,67	43,84	30,78	19,47	32,68	32,62	**19,47**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,96	34,69	56,33	19,47	37,63	32,33	36,74	42,00	**19,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,80	38,69	56,33	19,47	40,13	40,67	36,74	52,00	**19,47**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	28,26	29,36	39,67	19,47	35,13	19,56	31,47	36,44	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	28,26	29,36	39,67	19,47	35,13	19,56	31,47	36,44	**19,47**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	31,52	32,46	50,21	19,47	37,83	25,52	34,28	40,79	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Erbsen grün gekocht	25,69	28,03	48,00	19,47	33,47	24,00	30,16	36,44	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	34,24	38,69	56,33	19,47	41,80	34,00	38,05	45,33	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Erbsen grün gekocht	29,97	32,03	48,00	19,47	36,80	22,89	34,11	40,89	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	41,93	38,69	56,33	19,47	51,80	36,22	42,00	56,44	**19,47**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	33,38	36,03	48,00	19,47	41,80	29,56	38,05	43,11	**19,47**
Pistazien roh + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	31,68	33,36	56,33	19,47	36,80	29,56	36,74	38,67	**19,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	34,24	36,03	56,33	19,47	38,47	35,11	36,74	45,33	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	33,38	36,03	48,00	19,47	41,80	29,56	38,05	43,11	**19,47**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	28,26	29,36	39,67	19,47	35,13	19,56	31,47	36,44	**19,47**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	29,97	32,03	48,00	19,47	36,80	22,89	34,11	40,89	**19,47**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	25,69	28,03	48,00	19,47	33,47	24,00	30,16	36,44	**19,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	41,93	38,69	56,33	19,47	51,80	36,22	42,00	56,44	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	35,09	36,03	48,00	19,47	43,47	30,67	39,37	47,56	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	28,26	29,36	39,67	19,47	35,13	19,56	31,47	36,44	**19,47**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	34,24	36,03	56,33	19,47	38,47	35,11	36,74	45,33	**19,47**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	35,09	36,03	48,00	19,47	43,47	30,67	39,37	47,56	**19,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	36,80	38,69	56,33	19,47	40,13	40,67	36,74	52,00	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	32,53	34,69	48,00	19,47	40,13	30,67	35,42	45,33	**19,47**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	34,24	38,69	56,33	19,47	41,80	34,00	38,05	45,33	**19,47**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	32,53	34,69	48,00	19,47	40,13	30,67	35,42	45,33	**19,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	30,50	32,33	47,17	19,47	39,32	24,60	35,51	42,44	**19,47**
Cashewnuss + Lupinen + Lauch gedünstet	24,44	33,07	45,75	19,47	25,90	24,13	27,71	33,47	**19,47**
Lupinen + Cashewnuss + Lauch gedünstet	24,44	33,07	45,75	19,47	25,90	24,13	27,71	33,47	**19,47**
Cashewnuss + Lupinen + Champignons frisch	24,47	33,31	46,00	19,47	26,62	24,76	27,82	33,93	**19,47**
Lupinen + Cashewnuss + Champignons frisch	24,47	33,31	46,00	19,47	26,62	24,76	27,82	33,93	**19,47**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	26,70	36,53	43,00	19,47	29,43	27,16	30,26	33,38	**19,47**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Lupinen	24,44	33,07	45,75	19,47	25,90	24,13	27,71	33,47	**19,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Lupinen	24,44	33,07	45,75	19,47	25,90	24,13	27,71	33,47	**19,47**
Champignons frisch + Cashewnuss + Lupinen	24,47	33,31	46,00	19,47	26,62	24,76	27,82	33,93	**19,47**
Cashewnuss + Champignons frisch + Lupinen	24,47	33,31	46,00	19,47	26,62	24,76	27,82	33,93	**19,47**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	35,25	39,20	51,33	19,47	39,43	33,82	34,21	46,71	**19,47**
Austernpilze + Hafer + Lupinen	23,28	32,53	43,00	19,47	24,43	20,49	26,32	31,16	**19,47**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	27,56	39,20	51,33	19,47	29,43	31,60	30,26	35,60	**19,47**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	25,85	35,20	43,00	19,47	27,77	28,27	27,63	35,60	**19,47**
Hafer + Austernpilze + Lupinen	23,28	32,53	43,00	19,47	24,43	20,49	26,32	31,16	**19,47**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Lupinen	28,41	36,53	43,00	19,47	31,10	28,27	31,58	37,82	**19,47**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Lupinen	25,85	35,20	43,00	19,47	27,77	28,27	27,63	35,60	**19,47**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lupinen	26,70	36,53	43,00	19,47	29,43	27,16	30,26	33,38	**19,47**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lupinen	27,56	39,20	51,33	19,47	29,43	31,60	30,26	35,60	**19,47**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Lupinen	35,25	39,20	51,33	19,47	39,43	33,82	34,21	46,71	**19,47**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	28,41	36,53	43,00	19,47	31,10	28,27	31,58	37,82	**19,47**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	26,44	31,67	43,84	29,12	19,47	30,71	31,51	**19,47**
Champignons frisch + Lupinen + Cashewnuss	24,47	33,31	46,00	19,47	26,62	24,76	27,82	33,93	**19,47**
Lauch gedünstet + Lupinen + Cashewnuss	24,44	33,07	45,75	19,47	25,90	24,13	27,71	33,47	**19,47**
Lupinen + Lauch gedünstet + Cashewnuss	24,44	33,07	45,75	19,47	25,90	24,13	27,71	33,47	**19,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen + Champignons frisch + Cashewnuss								**19,47**
24,47	33,31	46,00	19,47	26,62	24,76	27,82	33,93	
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,47**
35,09	36,03	48,00	19,47	43,47	30,67	39,37	47,56	
Lupinen + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,47**
28,41	36,53	43,00	19,47	31,10	28,27	31,58	37,82	
Austernpilze + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,47**
28,41	36,53	43,00	19,47	31,10	28,27	31,58	37,82	
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,47**
35,09	36,03	48,00	19,47	43,47	30,67	39,37	47,56	
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,47**
23,50	23,11	40,00	26,07	25,78	19,47	25,45	27,07	
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Pistazien roh								**19,47**
31,68	33,36	56,33	19,47	36,80	29,56	36,74	38,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen								**19,47**
25,65	22,08	25,13	39,99	25,53	19,47	26,70	27,31	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,47**
35,09	36,03	48,00	19,47	43,47	30,67	39,37	47,56	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,47**
25,69	28,03	48,00	19,47	33,47	24,00	30,16	36,44	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,47**
29,97	32,03	48,00	19,47	36,80	22,89	34,11	40,89	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,47**
41,93	38,69	56,33	19,47	51,80	36,22	42,00	56,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,47**
34,24	38,69	56,33	19,47	41,80	34,00	38,05	45,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,47**
32,53	34,69	48,00	19,47	40,13	30,67	35,42	45,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,47**
33,38	36,03	48,00	19,47	41,80	29,56	38,05	43,11	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,47**
28,26	29,36	39,67	19,47	35,13	19,56	31,47	36,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
35,09	36,03	48,00	19,47	43,47	30,67	39,37	47,56
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
32,53	34,69	48,00	19,47	40,13	30,67	35,42	45,33
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
28,26	29,36	39,67	19,47	35,13	19,56	31,47	36,44
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**19,47**
34,24	36,03	56,33	19,47	38,47	35,11	36,74	45,33
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**19,47**
31,68	33,36	56,33	19,47	36,80	29,56	36,74	38,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**19,47**
34,24	36,03	56,33	19,47	38,47	35,11	36,74	45,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**19,47**
35,52	37,36	56,33	19,47	39,30	37,89	36,74	48,67
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**19,47**
31,68	33,36	56,33	19,47	36,80	29,56	36,74	38,67
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
34,15	29,32	47,04	19,47	31,83	20,97	32,21	38,14
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
34,24	38,69	56,33	19,47	41,80	34,00	38,05	45,33
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
25,69	28,03	48,00	19,47	33,47	24,00	30,16	36,44
Erbsen grün gekocht + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
29,97	32,03	48,00	19,47	36,80	22,89	34,11	40,89
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
41,93	38,69	56,33	19,47	51,80	36,22	42,00	56,44
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,47**
33,38	36,03	48,00	19,47	41,80	29,56	38,05	43,11
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Austernpilze							**19,47**
35,25	39,20	51,33	19,47	39,43	33,82	34,21	46,71
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**19,47**
28,41	36,53	43,00	19,47	31,10	28,27	31,58	37,82
Hafer + Lupinen + Austernpilze							**19,47**
23,28	32,53	43,00	19,47	24,43	20,49	26,32	31,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Austernpilze	26,70	36,53	43,00	19,47	29,43	27,16	30,26	33,38	**19,47**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	35,25	39,20	51,33	19,47	39,43	33,82	34,21	46,71	**19,47**
Lupinen + Hafer + Austernpilze	23,28	32,53	43,00	19,47	24,43	20,49	26,32	31,16	**19,47**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Austernpilze	27,56	39,20	51,33	19,47	29,43	31,60	30,26	35,60	**19,47**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Austernpilze	25,85	35,20	43,00	19,47	27,77	28,27	27,63	35,60	**19,47**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Austernpilze	28,41	36,53	43,00	19,47	31,10	28,27	31,58	37,82	**19,47**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	25,85	35,20	43,00	19,47	27,77	28,27	27,63	35,60	**19,47**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	27,56	39,20	51,33	19,47	29,43	31,60	30,26	35,60	**19,47**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	26,70	36,53	43,00	19,47	29,43	27,16	30,26	33,38	**19,47**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,24	38,69	56,33	19,47	41,80	34,00	38,05	45,33	**19,47**
Lupinen + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	35,25	39,20	51,33	19,47	39,43	33,82	34,21	46,71	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,93	38,69	56,33	19,47	51,80	36,22	42,00	56,44	**19,47**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	41,93	38,69	56,33	19,47	51,80	36,22	42,00	56,44	**19,47**
Austernpilze + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,56	39,20	51,33	19,47	29,43	31,60	30,26	35,60	**19,47**
Lupinen + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,56	39,20	51,33	19,47	29,43	31,60	30,26	35,60	**19,47**
Austernpilze + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	35,25	39,20	51,33	19,47	39,43	33,82	34,21	46,71	**19,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,24	38,69	56,33	19,47	41,80	34,00	38,05	45,33	**19,47**
Lupinen + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,70	36,53	43,00	19,47	29,43	27,16	30,26	33,38	**19,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,47**
32,53	34,69	48,00	19,47	40,13	30,67	35,42	45,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,47**
33,38	36,03	48,00	19,47	41,80	29,56	38,05	43,11
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,47**
33,38	36,03	48,00	19,47	41,80	29,56	38,05	43,11
Austernpilze + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,47**
26,70	36,53	43,00	19,47	29,43	27,16	30,26	33,38
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,47**
32,53	34,69	48,00	19,47	40,13	30,67	35,42	45,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,47**
36,80	38,69	56,33	19,47	40,13	40,67	36,74	52,00
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,47**
34,24	36,03	56,33	19,47	38,47	35,11	36,74	45,33
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,47**
36,80	38,69	56,33	19,47	40,13	40,67	36,74	52,00
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,47**
34,24	36,03	56,33	19,47	38,47	35,11	36,74	45,33
Austernpilze + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,47**
25,85	35,20	43,00	19,47	27,77	28,27	27,63	35,60
Lupinen + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,47**
25,85	35,20	43,00	19,47	27,77	28,27	27,63	35,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Hafer							**19,47**
29,97	32,03	48,00	19,47	36,80	22,89	34,11	40,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**19,47**
25,69	28,03	48,00	19,47	33,47	24,00	30,16	36,44
Lupinen + Austernpilze + Hafer							**19,47**
23,28	32,53	43,00	19,47	24,43	20,49	26,32	31,16
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**19,47**
25,69	28,03	48,00	19,47	33,47	24,00	30,16	36,44
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**19,47**
29,97	32,03	48,00	19,47	36,80	22,89	34,11	40,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Lupinen + Hafer							**19,47**
23,28	32,53	43,00	19,47	24,43	20,49	26,32	31,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**19,46**
19,46	48,13	89,71	30,31	64,83	38,72	56,47	78,12
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**19,46**
26,15	26,09	50,83	23,03	29,92	19,46	29,29	39,46
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**19,46**
25,30	26,09	50,83	23,03	28,25	19,46	29,29	37,23
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**19,46**
30,99	32,77	56,00	19,46	33,84	26,66	35,74	37,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**19,46**
34,83	36,77	56,00	19,46	36,34	34,99	35,74	47,56
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,46**
21,94	35,57	56,29	19,46	46,35	33,42	41,22	54,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,46**
20,23	35,57	56,29	19,46	44,68	32,31	39,90	50,09
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,46**
21,09	38,23	64,63	19,46	44,68	36,76	39,90	52,31
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,46**
28,78	38,23	64,63	19,46	54,68	38,98	43,85	63,42
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**19,46**
29,57	31,42	50,83	25,26	31,58	19,46	31,92	39,46
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,46**
22,37	20,90	22,96	19,46	23,85	19,53	23,45	25,64
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,46**
19,80	19,57	22,96	19,46	20,52	19,53	19,51	23,42
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,46**
21,51	23,57	31,29	19,46	22,18	22,87	22,14	23,42
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,46**
29,21	23,57	31,29	19,46	32,18	25,09	26,09	34,53
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,46**
26,21	27,99	48,75	19,46	28,85	21,73	29,97	31,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,46**
30,06	31,99	48,75	19,46	31,35	30,06	29,97	41,71
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,46**
23,69	33,52	38,63	19,46	27,02	20,63	27,36	34,60
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa							**19,45**
19,45	33,19	36,17	19,69	21,50	22,36	22,22	28,67
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,45**
27,14	23,80	25,58	21,22	26,25	19,45	25,92	28,11
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,45**
24,57	22,47	25,58	21,22	22,92	19,45	21,97	25,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,44**
30,34	28,00	37,50	44,44	30,00	19,44	32,24	32,22
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,44**
28,63	28,67	45,83	35,56	29,17	19,44	30,26	33,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,44**
29,06	27,33	37,50	44,44	28,33	19,44	30,26	31,11
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,44**
39,32	47,33	47,92	19,44	45,00	25,00	45,39	45,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**19,44**
27,90	30,75	51,58	19,44	35,28	21,27	34,61	40,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**19,44**
27,93	30,99	51,83	19,44	36,00	21,89	34,71	40,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**19,44**
28,63	29,33	41,67	19,89	30,83	19,44	30,92	30,00
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**19,44**
21,06	37,41	76,58	19,44	47,78	32,93	47,76	61,42
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**19,44**
26,50	24,67	37,50	45,56	25,00	19,44	28,29	27,78
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**19,44**
31,20	30,67	41,67	36,67	30,00	19,44	32,89	34,44
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**19,44**
24,79	22,67	41,67	33,33	25,00	19,44	28,95	31,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	26,07	22,67	41,67	33,33	27,50	19,44	28,95	34,44	**19,44**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	21,09	37,65	76,83	19,44	48,50	33,56	47,87	61,89	**19,44**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	26,80	32,81	48,92	19,44	29,52	25,51	31,09	32,78	**19,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	30,65	36,81	48,92	19,44	32,02	33,84	31,09	42,78	**19,44**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	29,58	35,08	43,75	19,44	36,51	26,37	33,94	40,80	**19,44**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	23,50	22,00	41,67	33,33	24,17	19,44	27,63	30,00	**19,44**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	29,91	30,00	41,67	36,67	29,17	19,44	31,58	33,33	**19,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	24,79	22,00	41,67	33,33	26,67	19,44	27,63	33,33	**19,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	25,21	24,00	37,50	45,56	24,17	19,44	26,97	26,67	**19,44**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	19,44	45,80	88,08	29,00	61,25	36,67	54,21	75,89	**19,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	34,00	41,67	22,22	35,83	19,44	34,21	36,67	**19,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	24,41	23,23	49,00	19,44	29,73	19,99	27,93	38,89	**19,44**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	23,13	23,23	49,00	19,44	27,23	19,99	27,93	35,56	**19,44**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	28,26	31,23	61,50	19,44	34,73	23,32	37,80	45,56	**19,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	26,65	28,32	47,67	19,44	34,33	20,78	31,42	38,56	**19,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	26,62	28,08	47,42	19,44	33,62	20,16	31,32	38,09	**19,44**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	26,19	28,08	47,42	19,44	32,78	20,16	31,32	36,98	**19,44**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	21,37	20,67	37,50	35,44	21,67	19,44	23,68	23,33	**19,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	26,22	28,32	47,67	19,44	33,50	20,78	31,42	37,44	**19,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	30,00	29,17	37,78	31,67	19,44	32,24	30,00	**19,44**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,34	30,00	41,67	34,44	29,17	19,44	32,24	33,33	**19,44**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,50	28,00	41,67	34,44	26,67	19,44	28,29	30,00	**19,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Hafer	26,50	28,00	37,50	20,00	29,17	19,44	27,63	28,89	**19,44**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	24,00	45,83	26,67	25,00	19,44	25,00	26,67	**19,44**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	30,00	54,17	23,33	30,00	19,44	34,87	38,89	**19,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,49	30,00	41,67	26,67	32,50	19,44	34,87	35,56	**19,44**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,52	22,99	43,50	19,44	26,00	19,67	30,11	33,00	**19,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,76	34,00	41,67	33,33	37,50	19,44	36,18	37,78	**19,44**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,48	34,00	54,17	30,00	35,00	19,44	36,18	41,11	**19,44**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	32,00	54,17	30,00	32,50	19,44	32,24	37,78	**19,44**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,36	28,00	54,17	23,33	27,50	19,44	30,92	35,56	**19,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	28,21	32,00	58,33	21,11	35,00	19,44	32,89	37,78	**19,44**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	31,62	30,67	37,50	37,78	30,83	19,44	32,89	33,33	**19,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	26,92	24,67	33,33	46,67	25,83	19,44	28,29	26,67	**19,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	26,50	22,67	37,50	34,44	28,33	19,44	28,95	33,33	**19,44**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	25,21	22,67	37,50	34,44	25,83	19,44	28,95	30,00	**19,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,06	28,67	41,67	20,00	34,17	19,44	31,58	36,67	**19,44**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,79	30,99	51,83	19,44	33,50	25,22	33,39	35,22	**19,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,63	34,99	51,83	19,44	36,00	33,56	33,39	45,22	**19,44**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	38,03	46,00	47,92	19,44	44,17	22,22	45,39	41,67	**19,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,60	34,75	51,58	19,44	35,28	32,93	33,29	44,76	**19,44**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,75	30,75	51,58	19,44	32,78	24,60	33,29	34,76	**19,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	28,67	41,67	20,00	32,50	19,44	31,58	34,44	**19,44**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	20,98	20,43	34,21	34,68	21,37	19,44	22,93	23,02	**19,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	19,44	61,88	123,25	39,60	85,63	53,60	75,17	107,20	**19,44**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Quinoa	19,44	33,20	36,00	19,73	21,30	22,24	22,09	28,49	**19,44**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Tomaten	37,00	41,67	52,00	19,43	39,91	33,31	38,88	47,21	**19,43**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Tomaten	33,15	37,67	52,00	19,43	37,41	24,98	38,88	37,21	**19,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,16	31,72	53,04	19,43	34,10	21,45	33,59	37,58	**19,43**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,44	31,78	54,92	19,43	36,53	21,30	35,88	40,38	**19,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,19	26,47	45,58	22,90	27,17	19,43	26,36	35,67	**19,43**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**19,43**
19,43	61,81	119,54	38,40	86,57	56,74	75,36	107,73
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**19,42**
19,42	47,21	88,54	29,47	64,64	39,04	57,19	80,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**19,42**
28,17	30,81	45,83	19,42	34,92	20,72	33,07	39,46
Lupinen + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
23,85	33,52	41,17	19,42	27,85	27,53	27,01	33,16
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**19,42**
26,55	28,28	39,92	19,42	30,00	21,91	29,21	32,91
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
30,68	40,19	41,17	19,42	34,52	34,20	32,28	42,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**19,42**
25,69	26,95	39,92	19,42	28,33	23,02	26,58	35,13
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
31,54	41,52	41,17	19,42	36,18	33,09	34,91	39,82
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**19,42**
27,40	30,95	48,25	19,42	30,00	26,36	29,21	35,13
Lupinen + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
28,12	37,52	41,17	19,42	31,18	26,42	30,96	37,60
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
32,39	44,19	49,50	19,42	36,18	37,53	34,91	42,04
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**19,42**
35,09	30,95	48,25	19,42	40,00	28,58	33,16	46,24
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**19,42**
28,26	28,28	39,92	19,42	31,67	23,02	30,53	37,36
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**19,42**
26,55	28,28	39,92	19,42	30,00	21,91	29,21	32,91
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**19,42**
25,69	26,95	39,92	19,42	28,33	23,02	26,58	35,13
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
33,25	41,52	41,17	19,42	37,85	34,20	36,22	44,27
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**19,42**
35,09	30,95	48,25	19,42	40,00	28,58	33,16	46,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**19,42**
28,26	28,28	39,92	19,42	31,67	23,02	30,53	37,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**19,42**
27,40	30,95	48,25	19,42	30,00	26,36	29,21	35,13
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
40,09	44,19	49,50	19,42	46,18	39,76	38,86	53,16
Hafer + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
28,12	37,52	41,17	19,42	31,18	26,42	30,96	37,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
31,54	41,52	41,17	19,42	36,18	33,09	34,91	39,82
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
40,09	44,19	49,50	19,42	46,18	39,76	38,86	53,16
Quinoa + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
23,85	33,52	41,17	19,42	27,85	27,53	27,01	33,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
32,39	44,19	49,50	19,42	36,18	37,53	34,91	42,04
Dinkel ungekocht + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
26,41	34,85	32,83	19,42	29,52	23,09	28,33	33,16
Lupinen + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
26,41	34,85	32,83	19,42	29,52	23,09	28,33	33,16
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
30,68	40,19	41,17	19,42	34,52	34,20	32,28	42,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,42**
33,25	41,52	41,17	19,42	37,85	34,20	36,22	44,27
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Dinkel ungekocht							**19,42**
26,41	34,85	32,83	19,42	29,52	23,09	28,33	33,16
Pistazien roh + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**19,42**
32,33	29,47	38,92	19,42	30,98	19,80	30,89	32,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**19,42**
34,90	32,13	38,92	19,42	32,65	25,36	30,89	38,91
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**19,42**
26,41	34,85	32,83	19,42	29,52	23,09	28,33	33,16
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**19,42**
34,90	32,13	38,92	19,42	32,65	25,36	30,89	38,91
Mais-Mehl + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**19,42**
32,33	29,47	38,92	19,42	30,98	19,80	30,89	32,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	38,74	37,47	55,58	19,42	37,65	34,80	37,47	50,02	**19,42**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	34,90	33,47	55,58	19,42	35,15	26,47	37,47	40,02	**19,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	37,89	36,13	51,42	19,42	35,15	32,02	34,18	46,69	**19,42**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	34,04	32,13	51,42	19,42	32,65	23,69	34,18	36,69	**19,42**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	34,90	32,13	38,92	19,42	32,65	25,36	30,89	38,91	**19,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	41,74	38,80	47,25	19,42	40,98	36,47	38,79	50,02	**19,42**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	36,61	34,80	47,25	19,42	35,98	30,91	34,84	41,13	**19,42**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	37,46	36,13	47,25	19,42	37,65	29,80	37,47	38,91	**19,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	48,57	41,47	55,58	19,42	49,32	42,02	41,42	58,91	**19,42**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	38,32	38,80	55,58	19,42	37,65	34,24	37,47	41,13	**19,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	40,03	38,80	47,25	19,42	39,32	35,36	37,47	45,58	**19,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mais-Mehl	36,61	34,80	47,25	19,42	34,32	28,69	33,53	43,36	**19,42**
Pistazien roh + Quinoa + Mais-Mehl	29,77	28,13	47,25	19,42	29,32	24,24	29,58	32,24	**19,42**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	46,01	38,80	55,58	19,42	47,65	36,47	41,42	52,24	**19,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	39,17	37,47	47,25	19,42	37,65	36,47	34,84	47,80	**19,42**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	39,17	36,13	47,25	19,42	39,32	30,91	38,79	43,36	**19,42**
Pistazien roh + Hafer + Mais-Mehl	34,04	32,13	47,25	19,42	32,65	23,13	33,53	36,69	**19,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	39,17	37,47	47,25	19,42	37,65	36,47	34,84	47,80	**19,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	34,32	28,69	33,53	43,36
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**19,42**
32,33	30,80	47,25	19,42	30,98	29,80	29,58	38,91
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**19,42**
48,57	41,47	55,58	19,42	49,32	42,02	41,42	58,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**19,42**
41,74	38,80	47,25	19,42	40,98	36,47	38,79	50,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**19,42**
40,88	41,47	55,58	19,42	39,32	39,80	37,47	47,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**19,42**
40,88	41,47	55,58	19,42	39,32	39,80	37,47	47,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**19,42**
40,03	38,80	47,25	19,42	39,32	35,36	37,47	45,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mais-Mehl							**19,42**
32,33	30,80	47,25	19,42	30,98	29,80	29,58	38,91
Hafer + Pistazien roh + Mais-Mehl							**19,42**
34,04	32,13	47,25	19,42	32,65	23,13	33,53	36,69
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**19,42**
34,90	32,13	38,92	19,42	32,65	25,36	30,89	38,91
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Mais-Mehl							**19,42**
34,04	33,47	55,58	19,42	37,65	23,13	38,79	45,58
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**19,42**
32,33	29,47	38,92	19,42	30,98	19,80	30,89	32,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Mais-Mehl							**19,42**
30,62	28,13	47,25	19,42	32,65	20,91	32,21	38,91
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**19,42**
31,48	28,13	47,25	19,42	34,32	20,91	32,21	41,13
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**19,42**
30,62	28,13	47,25	19,42	32,65	20,91	32,21	38,91
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**19,42**
31,48	28,13	47,25	19,42	34,32	20,91	32,21	41,13
Quinoa + Pistazien roh + Mais-Mehl							**19,42**
29,77	28,13	47,25	19,42	29,32	24,24	29,58	32,24
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Mais-Mehl							**19,42**
46,01	38,80	55,58	19,42	47,65	36,47	41,42	52,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mais-Mehl							**19,42**
38,32	38,80	55,58	19,42	37,65	34,24	37,47	41,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Mais-Mehl							**19,42**
37,46	36,13	47,25	19,42	37,65	29,80	37,47	38,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Mais-Mehl							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	35,98	30,91	34,84	41,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Mais-Mehl							**19,42**
39,17	36,13	47,25	19,42	39,32	30,91	38,79	43,36
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**19,42**
34,04	33,47	55,58	19,42	37,65	23,13	38,79	45,58
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Mais-Mehl							**19,42**
32,33	29,47	38,92	19,42	30,98	19,80	30,89	32,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**19,42**
37,03	35,47	51,42	19,42	35,15	31,47	33,53	45,58
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**19,42**
33,19	31,47	51,42	19,42	32,65	23,13	33,53	35,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**19,42**
36,61	35,47	51,42	19,42	34,32	32,02	32,87	45,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
37,03	35,47	43,08	19,42	37,65	31,47	34,18	44,47
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**19,42**
32,76	31,47	51,42	19,42	31,82	23,69	32,87	35,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
40,88	37,47	43,08	19,42	42,65	31,47	40,11	47,80
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
38,32	37,47	43,08	19,42	40,15	29,80	38,13	41,13
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
39,60	41,47	55,58	19,42	40,15	36,47	38,13	44,47
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
33,19	31,47	43,08	19,42	32,65	19,80	32,21	37,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
51,14	41,47	55,58	19,42	55,15	39,80	44,05	61,13
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
26,78	25,47	43,08	19,42	27,65	21,47	26,29	31,13

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**19,42**
23,21	36,01	36,29	19,42	25,82	24,68	25,02	32,60	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**19,42**
33,19	30,80	51,42	19,42	32,65	25,36	34,18	36,69	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**19,42**
37,03	34,80	51,42	19,42	35,15	33,69	34,18	46,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Lupinen								**19,42**
28,12	37,52	41,17	19,42	31,18	26,42	30,96	37,60	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**19,42**
32,39	44,19	49,50	19,42	36,18	37,53	34,91	42,04	
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Tomaten								**19,42**
27,85	29,52	51,83	19,42	32,50	21,67	32,30	37,09	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**19,42**
33,25	41,52	41,17	19,42	37,85	34,20	36,22	44,27	
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten								**19,42**
27,85	29,52	51,83	19,42	32,50	21,67	32,30	37,09	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**19,42**
26,41	34,85	32,83	19,42	29,52	23,09	28,33	33,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**19,42**
30,68	40,19	41,17	19,42	34,52	34,20	32,28	42,04	
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**19,42**
23,85	33,52	41,17	19,42	27,85	27,53	27,01	33,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Lupinen								**19,42**
23,85	33,52	41,17	19,42	27,85	27,53	27,01	33,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen								**19,42**
30,68	40,19	41,17	19,42	34,52	34,20	32,28	42,04	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**19,42**
31,54	41,52	41,17	19,42	36,18	33,09	34,91	39,82	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen								**19,42**
26,41	34,85	32,83	19,42	29,52	23,09	28,33	33,16	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**19,42**
32,39	44,19	49,50	19,42	36,18	37,53	34,91	42,04	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**19,42**
40,09	44,19	49,50	19,42	46,18	39,76	38,86	53,16	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**19,42**
28,12	37,52	41,17	19,42	31,18	26,42	30,96	37,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen								**19,42**
33,25	41,52	41,17	19,42	37,85	34,20	36,22	44,27	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**19,42**
31,54	41,52	41,17	19,42	36,18	33,09	34,91	39,82	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen								**19,42**
40,09	44,19	49,50	19,42	46,18	39,76	38,86	53,16	
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
26,55	28,28	39,92	19,42	30,00	21,91	29,21	32,91	
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
28,26	28,28	39,92	19,42	31,67	23,02	30,53	37,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
25,69	26,95	39,92	19,42	28,33	23,02	26,58	35,13	
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
27,40	30,95	48,25	19,42	30,00	26,36	29,21	35,13	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
26,55	28,28	39,92	19,42	30,00	21,91	29,21	32,91	
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
35,09	30,95	48,25	19,42	40,00	28,58	33,16	46,24	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
27,40	30,95	48,25	19,42	30,00	26,36	29,21	35,13	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
35,09	30,95	48,25	19,42	40,00	28,58	33,16	46,24	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Cashewnuss								**19,42**
27,85	29,52	51,83	19,42	32,50	21,67	32,30	37,09	
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
25,69	26,95	39,92	19,42	28,33	23,02	26,58	35,13	
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss								**19,42**
27,85	29,52	51,83	19,42	32,50	21,67	32,30	37,09	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**19,42**
28,26	28,28	39,92	19,42	31,67	23,02	30,53	37,36	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,42**
33,25	41,52	41,17	19,42	37,85	34,20	36,22	44,27	
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,42**
28,26	28,28	39,92	19,42	31,67	23,02	30,53	37,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,42**
39,17	36,13	47,25	19,42	39,32	30,91	38,79	43,36	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,42**
41,74	38,80	47,25	19,42	40,98	36,47	38,79	50,02	
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,42**
28,26	28,28	39,92	19,42	31,67	23,02	30,53	37,36	
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,42**
33,25	41,52	41,17	19,42	37,85	34,20	36,22	44,27	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,42**
39,17	36,13	47,25	19,42	39,32	30,91	38,79	43,36	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Pistazien roh								**19,42**
32,33	29,47	38,92	19,42	30,98	19,80	30,89	32,24	
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**19,42**
37,46	36,13	47,25	19,42	37,65	29,80	37,47	38,91	
Cashewnuss + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,42**
27,85	29,52	51,83	19,42	32,50	21,67	32,30	37,09	
Hafer + Mais-Mehl + Pistazien roh								**19,42**
34,04	32,13	47,25	19,42	32,65	23,13	33,53	36,69	
Quinoa + Mais-Mehl + Pistazien roh								**19,42**
29,77	28,13	47,25	19,42	29,32	24,24	29,58	32,24	
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Pistazien roh								**19,42**
46,01	38,80	55,58	19,42	47,65	36,47	41,42	52,24	
Kakao + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,42**
34,04	33,47	55,58	19,42	37,65	23,13	38,79	45,58	
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,42**
31,48	28,13	47,25	19,42	34,32	20,91	32,21	41,13	
Mais-Mehl + Hafer + Pistazien roh								**19,42**
34,04	32,13	47,25	19,42	32,65	23,13	33,53	36,69	
Tomaten + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,42**
27,85	29,52	51,83	19,42	32,50	21,67	32,30	37,09	
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**19,42**
46,01	38,80	55,58	19,42	47,65	36,47	41,42	52,24	
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,42**
31,48	28,13	47,25	19,42	34,32	20,91	32,21	41,13	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Pistazien roh							**19,42**
39,17	36,13	47,25	19,42	39,32	30,91	38,79	43,36	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Pistazien roh							**19,42**
32,33	29,47	38,92	19,42	30,98	19,80	30,89	32,24	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Pistazien roh							**19,42**
38,32	38,80	55,58	19,42	37,65	34,24	37,47	41,13	
Mais-Mehl + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
30,62	28,13	47,25	19,42	32,65	20,91	32,21	38,91	
Mais-Mehl + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
34,04	33,47	55,58	19,42	37,65	23,13	38,79	45,58	
Mais-Mehl + Quinoa + Pistazien roh							**19,42**
29,77	28,13	47,25	19,42	29,32	24,24	29,58	32,24	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Pistazien roh							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	35,98	30,91	34,84	41,13	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Pistazien roh							**19,42**
37,46	36,13	47,25	19,42	37,65	29,80	37,47	38,91	
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**19,42**
38,32	38,80	55,58	19,42	37,65	34,24	37,47	41,13	
Buchweizen + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
30,62	28,13	47,25	19,42	32,65	20,91	32,21	38,91	
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**19,42**
39,17	36,13	47,25	19,42	39,32	30,91	38,79	43,36	
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	35,98	30,91	34,84	41,13	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**19,42**
33,62	30,80	51,42	19,42	33,48	25,36	34,18	37,80	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**19,42**
37,46	34,80	51,42	19,42	35,98	33,69	34,18	47,80	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**19,42**
34,04	33,47	55,58	19,42	37,65	23,13	38,79	45,58	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Kakao							**19,42**
34,04	33,47	55,58	19,42	37,65	23,13	38,79	45,58	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**19,42**
30,62	28,13	47,25	19,42	32,65	20,91	32,21	38,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,42**
32,39	44,19	49,50	19,42	36,18	37,53	34,91	42,04	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**19,42**
35,09	30,95	48,25	19,42	40,00	28,58	33,16	46,24
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,42**
40,88	41,47	55,58	19,42	39,32	39,80	37,47	47,80
Pistazien roh + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,42**
38,32	38,80	55,58	19,42	37,65	34,24	37,47	41,13
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,42**
27,40	30,95	48,25	19,42	30,00	26,36	29,21	35,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,42**
40,88	41,47	55,58	19,42	39,32	39,80	37,47	47,80
Mais-Mehl + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,42**
38,32	38,80	55,58	19,42	37,65	34,24	37,47	41,13
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,42**
32,39	44,19	49,50	19,42	36,18	37,53	34,91	42,04
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**19,42**
40,09	44,19	49,50	19,42	46,18	39,76	38,86	53,16
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh							**19,42**
35,09	30,95	48,25	19,42	40,00	28,58	33,16	46,24
Mais-Mehl + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**19,42**
46,01	38,80	55,58	19,42	47,65	36,47	41,42	52,24
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**19,42**
40,09	44,19	49,50	19,42	46,18	39,76	38,86	53,16
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,42**
27,40	30,95	48,25	19,42	30,00	26,36	29,21	35,13
Mais-Mehl + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,42**
37,46	36,13	47,25	19,42	37,65	29,80	37,47	38,91
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,42**
25,69	26,95	39,92	19,42	28,33	23,02	26,58	35,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,42**
40,03	38,80	47,25	19,42	39,32	35,36	37,47	45,58
Pistazien roh + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	35,98	30,91	34,84	41,13
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,42**
40,03	38,80	47,25	19,42	39,32	35,36	37,47	45,58
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,42**
39,17	37,47	47,25	19,42	37,65	36,47	34,84	47,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,55	28,28	39,92	19,42	30,00	21,91	29,21	32,91	**19,42**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	30,68	40,19	41,17	19,42	34,52	34,20	32,28	42,04	**19,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,54	41,52	41,17	19,42	36,18	33,09	34,91	39,82	**19,42**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,55	28,28	39,92	19,42	30,00	21,91	29,21	32,91	**19,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	39,17	37,47	47,25	19,42	37,65	36,47	34,84	47,80	**19,42**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,54	41,52	41,17	19,42	36,18	33,09	34,91	39,82	**19,42**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,46	36,13	47,25	19,42	37,65	29,80	37,47	38,91	**19,42**
Hafer + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,61	34,80	47,25	19,42	34,32	28,69	33,53	43,36	**19,42**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,03	38,80	47,25	19,42	39,32	35,36	37,47	45,58	**19,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	30,68	40,19	41,17	19,42	34,52	34,20	32,28	42,04	**19,42**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	48,57	41,47	55,58	19,42	49,32	42,02	41,42	58,91	**19,42**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,74	38,80	47,25	19,42	40,98	36,47	38,79	50,02	**19,42**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,88	41,47	55,58	19,42	39,32	39,80	37,47	47,80	**19,42**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,74	38,80	47,25	19,42	40,98	36,47	38,79	50,02	**19,42**
Quinoa + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,33	30,80	47,25	19,42	30,98	29,80	29,58	38,91	**19,42**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,17	37,47	47,25	19,42	37,65	36,47	34,84	47,80	**19,42**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,90	32,13	38,92	19,42	32,65	25,36	30,89	38,91	**19,42**
Mais-Mehl + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,33	30,80	47,25	19,42	30,98	29,80	29,58	38,91	**19,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	34,32	28,69	33,53	43,36
Mais-Mehl + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	35,98	30,91	34,84	41,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,42**
40,03	38,80	47,25	19,42	39,32	35,36	37,47	45,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,42**
39,17	37,47	47,25	19,42	37,65	36,47	34,84	47,80
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,42**
48,57	41,47	55,58	19,42	49,32	42,02	41,42	58,91
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,42**
34,90	32,13	38,92	19,42	32,65	25,36	30,89	38,91
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,42**
25,69	26,95	39,92	19,42	28,33	23,02	26,58	35,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,42**
40,88	41,47	55,58	19,42	39,32	39,80	37,47	47,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,42**
41,74	38,80	47,25	19,42	40,98	36,47	38,79	50,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Buchweizen							**19,42**
30,62	28,13	47,25	19,42	32,65	20,91	32,21	38,91
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**19,42**
31,48	28,13	47,25	19,42	34,32	20,91	32,21	41,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**19,42**
31,48	28,13	47,25	19,42	34,32	20,91	32,21	41,13
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	34,32	28,69	33,53	43,36
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**19,42**
28,12	37,52	41,17	19,42	31,18	26,42	30,96	37,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Hafer							**19,42**
36,61	34,80	47,25	19,42	34,32	28,69	33,53	43,36
Pistazien roh + Mais-Mehl + Hafer							**19,42**
34,04	32,13	47,25	19,42	32,65	23,13	33,53	36,69
Mais-Mehl + Pistazien roh + Hafer							**19,42**
34,04	32,13	47,25	19,42	32,65	23,13	33,53	36,69
Mais-Mehl + Pistazien roh + Quinoa							**19,42**
29,77	28,13	47,25	19,42	29,32	24,24	29,58	32,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Quinoa							**19,42**
23,85	33,52	41,17	19,42	27,85	27,53	27,01	33,16
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**19,42**
48,57	41,47	55,58	19,42	49,32	42,02	41,42	58,91
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**19,42**
23,85	33,52	41,17	19,42	27,85	27,53	27,01	33,16
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**19,42**
32,33	30,80	47,25	19,42	30,98	29,80	29,58	38,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Quinoa							**19,42**
32,33	30,80	47,25	19,42	30,98	29,80	29,58	38,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Hafer							**19,42**
28,12	37,52	41,17	19,42	31,18	26,42	30,96	37,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**19,42**
48,57	41,47	55,58	19,42	49,32	42,02	41,42	58,91
Pistazien roh + Mais-Mehl + Quinoa							**19,42**
29,77	28,13	47,25	19,42	29,32	24,24	29,58	32,24
Pistazien roh + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**19,42**
46,01	38,80	55,58	19,42	47,65	36,47	41,42	52,24
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**19,42**
31,90	34,03	64,58	32,06	35,00	19,42	36,74	46,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,42**
29,07	31,75	47,71	20,66	35,75	19,42	33,71	39,71
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**19,42**
23,57	20,78	22,13	28,81	25,18	19,42	24,70	26,08
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,42**
34,04	36,03	64,58	35,39	37,50	19,42	37,40	47,78
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,41**
27,77	33,86	38,42	28,79	28,94	19,41	29,62	33,98
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen							**19,41**
30,31	32,96	49,46	19,41	37,94	25,14	34,84	42,22
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,41**
30,91	35,47	48,33	19,41	36,00	20,33	37,48	39,00
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,41**
34,33	40,81	56,67	19,41	41,00	22,55	44,06	45,67
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,41**
31,76	35,47	48,33	19,41	37,67	20,33	37,48	41,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,16	37,66	52,08	19,41	37,51	25,03	38,94	37,30	**19,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	37,01	41,66	52,08	19,41	40,01	33,37	38,94	47,30	**19,41**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,09	31,71	58,08	19,41	36,49	27,01	35,93	42,22	**19,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Miso	29,99	27,30	33,21	44,77	28,38	19,41	30,89	30,86	**19,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Miso	25,72	21,97	33,21	42,54	25,05	19,41	28,26	28,63	**19,41**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Miso	27,00	28,63	49,88	20,10	33,38	19,41	31,55	36,41	**19,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	26,57	21,97	33,21	42,54	26,72	19,41	28,26	30,86	**19,41**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	19,40	61,69	119,25	38,32	86,75	57,00	75,20	107,86	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,92	41,52	58,08	19,40	43,38	42,62	39,51	53,96	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,08	37,52	58,08	19,40	40,88	34,29	39,51	43,96	**19,40**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Mandeln	22,26	36,93	34,75	19,40	24,47	21,02	25,64	30,82	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Dinkel ungekocht	33,76	33,77	44,17	19,40	35,78	25,58	33,34	40,40	**19,40**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	33,76	33,77	44,17	19,40	35,78	25,58	33,34	40,40	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	32,24	33,73	42,92	19,40	34,17	25,68	31,82	38,53	**19,40**
Walnüsse + Lupinen + Dinkel ungekocht	27,98	35,64	37,17	21,31	30,22	19,40	29,39	33,78	**19,40**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	29,68	31,07	42,92	19,40	32,50	20,12	31,82	31,87	**19,40**
Lupinen + Walnüsse + Dinkel ungekocht	27,98	35,64	37,17	21,31	30,22	19,40	29,39	33,78	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	29,68	31,07	42,92	19,40	32,50	20,12	31,82	31,87	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Walnüsse + Dinkel ungekocht								**19,40**
31,20	31,11	44,17	19,40	34,12	20,02	33,34	33,73	
Walnüsse + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**19,40**
31,20	31,11	44,17	19,40	34,12	20,02	33,34	33,73	
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**19,40**
32,24	33,73	42,92	19,40	34,17	25,68	31,82	38,53	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**19,40**
37,61	39,11	60,83	19,40	40,78	35,02	39,92	51,51	
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**19,40**
33,76	35,11	60,83	19,40	38,28	26,69	39,92	41,51	
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**19,40**
32,24	35,07	59,58	19,40	36,67	26,79	38,39	39,64	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**19,40**
36,09	39,07	59,58	19,40	39,17	35,12	38,39	49,64	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**19,40**
35,23	37,73	55,42	19,40	36,67	32,34	35,11	46,31	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**19,40**
36,75	37,77	56,67	19,40	38,28	32,24	36,63	48,18	
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**19,40**
31,38	33,73	55,42	19,40	34,17	24,01	35,11	36,31	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**19,40**
23,38	32,07	51,71	19,40	41,48	27,42	37,41	51,94	
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**19,40**
32,91	33,77	56,67	19,40	35,78	23,91	36,63	38,18	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**19,40**
35,66	40,40	59,58	19,40	39,17	34,57	38,39	40,76	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**19,40**
39,08	40,40	51,25	19,40	42,50	36,79	39,71	49,64	
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**19,40**
45,91	43,07	59,58	19,40	50,83	42,34	42,34	58,53	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl								**19,40**
28,82	29,73	51,25	19,40	35,83	21,23	33,13	40,76	
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl								**19,40**
27,97	29,73	51,25	19,40	34,17	21,23	33,13	38,53	
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl								**19,40**
27,97	29,73	51,25	19,40	34,17	21,23	33,13	38,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	29,68	32,40	51,25	19,40	32,50	30,12	30,50	38,53	**19,40**
Hafer + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	31,38	33,73	51,25	19,40	34,17	23,46	34,45	36,31	**19,40**
Quinoa + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	27,11	29,73	51,25	19,40	30,83	24,57	30,50	31,87	**19,40**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	43,35	40,40	59,58	19,40	49,17	36,79	42,34	51,87	**19,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	35,66	40,40	59,58	19,40	39,17	34,57	38,39	40,76	**19,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	34,80	37,73	51,25	19,40	39,17	30,12	38,39	38,53	**19,40**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	31,38	35,07	59,58	19,40	39,17	23,46	39,71	45,20	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Weizen Vollkornmehl	31,38	35,07	59,58	19,40	39,17	23,46	39,71	45,20	**19,40**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	32,24	33,73	42,92	19,40	34,17	25,68	31,82	38,53	**19,40**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	43,35	40,40	59,58	19,40	49,17	36,79	42,34	51,87	**19,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	38,22	43,07	59,58	19,40	40,83	40,12	38,39	47,42	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	37,37	40,40	51,25	19,40	40,83	35,68	38,39	45,20	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	28,82	29,73	51,25	19,40	35,83	21,23	33,13	40,76	**19,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	37,37	40,40	51,25	19,40	40,83	35,68	38,39	45,20	**19,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	39,08	40,40	51,25	19,40	42,50	36,79	39,71	49,64	**19,40**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	34,80	37,73	51,25	19,40	39,17	30,12	38,39	38,53	**19,40**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	29,68	31,07	42,92	19,40	32,50	20,12	31,82	31,87	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	38,22	43,07	59,58	19,40	40,83	40,12	38,39	47,42	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	39,07	51,25	19,40	39,17	36,79	35,76	47,42	**19,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	33,95	36,40	51,25	19,40	37,50	31,23	35,76	40,76	**19,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	39,07	51,25	19,40	39,17	36,79	35,76	47,42	**19,40**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	37,73	51,25	19,40	40,83	31,23	39,71	42,98	**19,40**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	33,95	36,40	51,25	19,40	37,50	31,23	35,76	40,76	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	45,91	43,07	59,58	19,40	50,83	42,34	42,34	58,53	**19,40**
Pistazien roh + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	27,11	29,73	51,25	19,40	30,83	24,57	30,50	31,87	**19,40**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	33,95	36,40	51,25	19,40	35,83	29,01	34,45	42,98	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	32,24	33,73	42,92	19,40	34,17	25,68	31,82	38,53	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	29,68	32,40	51,25	19,40	32,50	30,12	30,50	38,53	**19,40**
Pistazien roh + Hafer + Weizen Vollkornmehl	31,38	33,73	51,25	19,40	34,17	23,46	34,45	36,31	**19,40**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	29,68	31,07	42,92	19,40	32,50	20,12	31,82	31,87	**19,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	37,73	51,25	19,40	40,83	31,23	39,71	42,98	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Weizen Vollkornmehl	33,95	36,40	51,25	19,40	35,83	29,01	34,45	42,98	**19,40**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	30,26	31,59	45,58	19,40	37,17	22,42	34,12	39,89	**19,40**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	29,49	29,77	52,50	19,40	35,78	21,13	34,66	40,40	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	30,34	29,77	52,50	19,40	37,45	21,13	34,66	42,62	**19,40**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	32,91	35,11	60,83	19,40	40,78	23,36	41,24	47,07	**19,40**
Hafer + Pistazien roh + Walnüsse	32,91	33,77	52,50	19,40	35,78	23,36	35,97	38,18	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Walnüsse	32,91	35,11	60,83	19,40	40,78	23,36	41,24	47,07	**19,40**
Quinoa + Pistazien roh + Walnüsse	28,63	29,77	52,50	19,40	32,45	24,47	32,03	33,73	**19,40**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Walnüsse	44,87	40,44	60,83	19,40	50,78	36,69	43,87	53,73	**19,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Walnüsse	37,18	40,44	60,83	19,40	40,78	34,47	39,92	42,62	**19,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Walnüsse	36,32	37,77	52,50	19,40	40,78	30,02	39,92	40,40	**19,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Walnüsse	35,47	36,44	52,50	19,40	39,12	31,13	37,29	42,62	**19,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Walnüsse	38,03	37,77	52,50	19,40	42,45	31,13	41,24	44,84	**19,40**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Walnüsse	31,20	31,11	44,17	19,40	34,12	20,02	33,34	33,73	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	30,53	33,07	55,42	19,40	34,17	23,46	34,45	35,20	**19,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	23,13	28,61	38,58	19,40	25,63	20,65	25,77	33,28	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	34,38	37,07	55,42	19,40	36,67	31,79	34,45	45,20	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	35,90	37,11	56,67	19,40	38,28	31,69	35,97	47,07	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	32,05	33,11	56,67	19,40	35,78	23,36	35,97	37,07	**19,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,90	37,11	48,33	19,40	40,78	31,69	36,63	45,96	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	35,47	37,11	56,67	19,40	37,45	32,24	35,32	47,07	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	30,10	33,07	55,42	19,40	33,33	24,01	33,79	35,20	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	33,95	37,07	55,42	19,40	35,83	32,34	33,79	45,20	**19,40**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,64	27,11	48,33	19,40	30,78	21,69	28,74	32,62	**19,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,18	39,11	48,33	19,40	43,28	30,02	40,58	42,62	**19,40**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	33,11	48,33	19,40	35,78	20,02	34,66	39,29	**19,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,46	43,11	60,83	19,40	43,28	36,69	40,58	45,96	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	31,62	33,11	56,67	19,40	34,95	23,91	35,32	37,07	**19,40**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,74	39,11	48,33	19,40	45,78	31,69	42,55	49,29	**19,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	50,00	43,11	60,83	19,40	58,28	40,02	46,50	62,62	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	35,90	36,44	56,67	19,40	38,28	33,91	36,63	48,18	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	34,38	36,40	55,42	19,40	36,67	34,01	35,11	46,31	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	30,53	32,40	55,42	19,40	34,17	25,68	35,11	36,31	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	32,05	32,44	56,67	19,40	35,78	25,58	36,63	38,18	**19,40**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Lupinen	27,98	35,64	37,17	21,31	30,22	19,40	29,39	33,78	**19,40**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Lupinen	27,98	35,64	37,17	21,31	30,22	19,40	29,39	33,78	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,64	40,85	58,08	19,40	41,72	42,62	37,54	52,84	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,22	37,52	58,08	19,40	40,05	33,73	38,86	41,73	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,40**
34,79	36,85	58,08	19,40	39,22	34,29	37,54	42,84	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
39,07	41,52	58,08	19,40	42,55	42,07	38,86	51,73	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**19,40**
38,03	39,11	52,50	19,40	40,78	36,69	37,29	49,29	
Pistazien roh + Hafer + Walnüsse								**19,40**
32,91	33,77	52,50	19,40	35,78	23,36	35,97	38,18	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**19,40**
38,89	40,44	52,50	19,40	42,45	35,58	39,92	47,07	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**19,40**
40,60	40,44	52,50	19,40	44,12	36,69	41,24	51,51	
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,40**
36,51	37,73	51,25	19,40	40,83	31,23	39,71	42,98	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**19,40**
33,76	33,77	44,17	19,40	35,78	25,58	33,34	40,40	
Pistazien roh + Quinoa + Walnüsse								**19,40**
28,63	29,77	52,50	19,40	32,45	24,47	32,03	33,73	
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Walnüsse								**19,40**
29,49	29,77	52,50	19,40	35,78	21,13	34,66	40,40	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**19,40**
37,18	40,44	60,83	19,40	40,78	34,47	39,92	42,62	
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,40**
36,51	37,73	51,25	19,40	40,83	31,23	39,71	42,98	
Pistazien roh + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,40**
38,03	37,77	52,50	19,40	42,45	31,13	41,24	44,84	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**19,40**
33,76	33,77	44,17	19,40	35,78	25,58	33,34	40,40	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,40**
39,08	40,40	51,25	19,40	42,50	36,79	39,71	49,64	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse								**19,40**
44,87	40,44	60,83	19,40	50,78	36,69	43,87	53,73	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**19,40**
39,74	43,11	60,83	19,40	42,45	40,02	39,92	49,29	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**19,40**
36,32	37,77	52,50	19,40	40,78	30,02	39,92	40,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	47,44	43,11	60,83	19,40	52,45	42,24	43,87	60,40	**19,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	39,74	43,11	60,83	19,40	42,45	40,02	39,92	49,29	**19,40**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	35,47	36,44	52,50	19,40	37,45	28,91	35,97	44,84	**19,40**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	38,03	37,77	52,50	19,40	42,45	31,13	41,24	44,84	**19,40**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Walnüsse	31,20	31,11	44,17	19,40	34,12	20,02	33,34	33,73	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Walnüsse	35,47	36,44	52,50	19,40	37,45	28,91	35,97	44,84	**19,40**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Walnüsse	27,98	35,64	37,17	21,31	30,22	19,40	29,39	33,78	**19,40**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	47,44	43,11	60,83	19,40	52,45	42,24	43,87	60,40	**19,40**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Walnüsse	27,98	35,64	37,17	21,31	30,22	19,40	29,39	33,78	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Walnüsse	31,20	32,44	52,50	19,40	34,12	30,02	32,03	40,40	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	40,60	40,44	52,50	19,40	44,12	36,69	41,24	51,51	**19,40**
Walnüsse + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	37,77	52,50	19,40	42,45	31,13	41,24	44,84	**19,40**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	31,20	32,44	52,50	19,40	34,12	30,02	32,03	40,40	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	30,34	29,77	52,50	19,40	37,45	21,13	34,66	42,62	**19,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	38,89	40,44	52,50	19,40	42,45	35,58	39,92	47,07	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,60	40,44	52,50	19,40	44,12	36,69	41,24	51,51	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	38,03	39,11	52,50	19,40	40,78	36,69	37,29	49,29	**19,40**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	35,47	36,44	52,50	19,40	39,12	31,13	37,29	42,62	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**19,40**
33,51	35,52	58,08	19,40	37,55	30,40	36,88	40,62
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**19,40**
37,36	39,52	58,08	19,40	40,05	38,73	36,88	50,62
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer							**19,40**
27,69	30,39	46,67	20,16	34,02	19,40	32,09	37,49
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**19,40**
35,22	37,52	58,08	19,40	38,38	39,29	34,91	48,40
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**19,40**
31,38	33,52	58,08	19,40	35,88	30,96	34,91	38,40
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**19,40**
25,35	31,93	45,79	19,40	26,59	24,83	28,61	36,17
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**19,40**
24,06	33,93	45,79	19,40	24,09	19,83	24,66	32,83
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**19,40**
30,47	39,93	58,29	19,40	34,09	28,17	38,47	46,17
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**19,40**
26,63	31,93	45,79	19,40	29,09	24,83	28,61	39,50
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**19,40**
27,91	35,93	45,79	19,40	26,59	19,83	28,61	36,17
Hafer + Walnüsse + Pistazien roh							**19,40**
32,91	33,77	52,50	19,40	35,78	23,36	35,97	38,18
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,40**
30,34	29,77	52,50	19,40	37,45	21,13	34,66	42,62
Quinoa + Walnüsse + Pistazien roh							**19,40**
28,63	29,77	52,50	19,40	32,45	24,47	32,03	33,73
Buchweizen + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,40**
29,49	29,77	52,50	19,40	35,78	21,13	34,66	40,40
Walnüsse + Quinoa + Pistazien roh							**19,40**
28,63	29,77	52,50	19,40	32,45	24,47	32,03	33,73
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Pistazien roh							**19,40**
44,87	40,44	60,83	19,40	50,78	36,69	43,87	53,73
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Pistazien roh							**19,40**
27,11	29,73	51,25	19,40	30,83	24,57	30,50	31,87
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**19,40**
33,95	36,40	51,25	19,40	37,50	31,23	35,76	40,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Pistazien roh							**19,40**
37,18	40,44	60,83	19,40	40,78	34,47	39,92	42,62
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Pistazien roh							**19,40**
36,32	37,77	52,50	19,40	40,78	30,02	39,92	40,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Pistazien roh							**19,40**
35,47	36,44	52,50	19,40	39,12	31,13	37,29	42,62
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**19,40**
36,51	37,73	51,25	19,40	40,83	31,23	39,71	42,98
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**19,40**
44,87	40,44	60,83	19,40	50,78	36,69	43,87	53,73
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**19,40**
43,35	40,40	59,58	19,40	49,17	36,79	42,34	51,87
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**19,40**
38,03	37,77	52,50	19,40	42,45	31,13	41,24	44,84
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**19,40**
37,18	40,44	60,83	19,40	40,78	34,47	39,92	42,62
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**19,40**
35,66	40,40	59,58	19,40	39,17	34,57	38,39	40,76
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,40**
30,34	29,77	52,50	19,40	37,45	21,13	34,66	42,62
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**19,40**
43,35	40,40	59,58	19,40	49,17	36,79	42,34	51,87
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**19,40**
31,20	31,11	44,17	19,40	34,12	20,02	33,34	33,73
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,40**
31,38	35,07	59,58	19,40	39,17	23,46	39,71	45,20
Walnüsse + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,40**
32,91	35,11	60,83	19,40	40,78	23,36	41,24	47,07
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**19,40**
29,68	31,07	42,92	19,40	32,50	20,12	31,82	31,87
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**19,40**
29,68	31,07	42,92	19,40	32,50	20,12	31,82	31,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**19,40**
36,51	37,73	51,25	19,40	40,83	31,23	39,71	42,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**19,40**
33,95	36,40	51,25	19,40	37,50	31,23	35,76	40,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,40**
28,82	29,73	51,25	19,40	35,83	21,23	33,13	40,76	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh								**19,40**
35,66	40,40	59,58	19,40	39,17	34,57	38,39	40,76	
Kakao + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,40**
32,91	35,11	60,83	19,40	40,78	23,36	41,24	47,07	
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh								**19,40**
27,11	29,73	51,25	19,40	30,83	24,57	30,50	31,87	
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh								**19,40**
31,38	33,73	51,25	19,40	34,17	23,46	34,45	36,31	
Walnüsse + Hafer + Pistazien roh								**19,40**
32,91	33,77	52,50	19,40	35,78	23,36	35,97	38,18	
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Pistazien roh								**19,40**
31,38	33,73	51,25	19,40	34,17	23,46	34,45	36,31	
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,40**
27,97	29,73	51,25	19,40	34,17	21,23	33,13	38,53	
Walnüsse + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,40**
29,49	29,77	52,50	19,40	35,78	21,13	34,66	40,40	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Pistazien roh								**19,40**
31,20	31,11	44,17	19,40	34,12	20,02	33,34	33,73	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Pistazien roh								**19,40**
38,03	37,77	52,50	19,40	42,45	31,13	41,24	44,84	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh								**19,40**
34,80	37,73	51,25	19,40	39,17	30,12	38,39	38,53	
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**19,40**
34,80	37,73	51,25	19,40	39,17	30,12	38,39	38,53	
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**19,40**
36,32	37,77	52,50	19,40	40,78	30,02	39,92	40,40	
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh								**19,40**
35,47	36,44	52,50	19,40	39,12	31,13	37,29	42,62	
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,40**
27,97	29,73	51,25	19,40	34,17	21,23	33,13	38,53	
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,40**
31,38	35,07	59,58	19,40	39,17	23,46	39,71	45,20	
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,40**
28,82	29,73	51,25	19,40	35,83	21,23	33,13	40,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	28,90	31,56	48,00	20,79	35,92	19,40	33,05	38,37	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	32,66	34,19	53,92	19,40	36,72	28,73	35,57	38,40	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	36,50	38,19	53,92	19,40	39,22	37,07	35,57	48,40	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	30,96	32,40	55,42	19,40	35,00	25,68	35,11	37,42	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	34,80	36,40	55,42	19,40	37,50	34,01	35,11	47,42	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	32,48	32,44	56,67	19,40	36,62	25,58	36,63	39,29	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	36,32	36,44	56,67	19,40	39,12	33,91	36,63	49,29	**19,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	48,48	43,07	59,58	19,40	56,67	40,12	44,97	60,76	**19,40**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,22	39,07	47,08	19,40	44,17	31,79	41,03	47,42	**19,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,38	37,07	47,08	19,40	39,17	31,79	35,11	44,09	**19,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,66	39,07	47,08	19,40	41,67	30,12	39,05	40,76	**19,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,94	43,07	59,58	19,40	41,67	36,79	39,05	44,09	**19,40**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,12	27,07	47,08	19,40	29,17	21,79	27,21	30,76	**19,40**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,53	33,07	47,08	19,40	34,17	20,12	33,13	37,42	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	31,38	35,07	59,58	19,40	39,17	23,46	39,71	45,20	**19,40**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	32,91	35,11	60,83	19,40	40,78	23,36	41,24	47,07	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,34	42,85	62,25	19,40	47,55	45,40	40,83	58,40	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,65	38,85	62,25	19,40	40,05	35,96	38,86	42,84	**19,40**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,50	38,85	62,25	19,40	45,05	37,07	40,83	48,40	**19,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,26	21,72	25,83	40,16	26,52	19,40	26,17	28,60	**19,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,50	42,85	62,25	19,40	42,55	44,29	38,86	52,84	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	27,97	29,73	51,25	19,40	34,17	21,23	33,13	38,53	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Kakao	32,91	35,11	60,83	19,40	40,78	23,36	41,24	47,07	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Kakao	31,38	35,07	59,58	19,40	39,17	23,46	39,71	45,20	**19,40**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	29,49	29,77	52,50	19,40	35,78	21,13	34,66	40,40	**19,40**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,74	43,11	60,83	19,40	42,45	40,02	39,92	49,29	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,66	40,40	59,58	19,40	39,17	34,57	38,39	40,76	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,22	43,07	59,58	19,40	40,83	40,12	38,39	47,42	**19,40**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,66	40,40	59,58	19,40	39,17	34,57	38,39	40,76	**19,40**
Walnüsse + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,18	40,44	60,83	19,40	40,78	34,47	39,92	42,62	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,22	43,07	59,58	19,40	40,83	40,12	38,39	47,42	**19,40**
Walnüsse + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	44,87	40,44	60,83	19,40	50,78	36,69	43,87	53,73	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	43,35	40,40	59,58	19,40	49,17	36,79	42,34	51,87	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,40**
39,74	43,11	60,83	19,40	42,45	40,02	39,92	49,29	
Pistazien roh + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,40**
37,18	40,44	60,83	19,40	40,78	34,47	39,92	42,62	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,40**
38,03	39,11	52,50	19,40	40,78	36,69	37,29	49,29	
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
37,37	40,40	51,25	19,40	40,83	35,68	38,39	45,20	
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
34,80	37,73	51,25	19,40	39,17	30,12	38,39	38,53	
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,40**
38,03	39,11	52,50	19,40	40,78	36,69	37,29	49,29	
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,40**
33,95	36,40	51,25	19,40	37,50	31,23	35,76	40,76	
Pistazien roh + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,40**
35,47	36,44	52,50	19,40	39,12	31,13	37,29	42,62	
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,40**
36,51	39,07	51,25	19,40	39,17	36,79	35,76	47,42	
Pistazien roh + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
36,32	37,77	52,50	19,40	40,78	30,02	39,92	40,40	
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
38,89	40,44	52,50	19,40	42,45	35,58	39,92	47,07	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,40**
36,51	39,07	51,25	19,40	39,17	36,79	35,76	47,42	
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
34,80	37,73	51,25	19,40	39,17	30,12	38,39	38,53	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
38,89	40,44	52,50	19,40	42,45	35,58	39,92	47,07	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
37,37	40,40	51,25	19,40	40,83	35,68	38,39	45,20	
Walnüsse + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,40**
36,32	37,77	52,50	19,40	40,78	30,02	39,92	40,40	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
32,24	33,73	42,92	19,40	34,17	25,68	31,82	38,53	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
33,95	36,40	51,25	19,40	35,83	29,01	34,45	42,98
Hafer + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
35,47	36,44	52,50	19,40	37,45	28,91	35,97	44,84
Quinoa + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
31,20	32,44	52,50	19,40	34,12	30,02	32,03	40,40
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
47,44	43,11	60,83	19,40	52,45	42,24	43,87	60,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
39,74	43,11	60,83	19,40	42,45	40,02	39,92	49,29
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
38,89	40,44	52,50	19,40	42,45	35,58	39,92	47,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
37,37	40,40	51,25	19,40	40,83	35,68	38,39	45,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
40,60	40,44	52,50	19,40	44,12	36,69	41,24	51,51
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
39,08	40,40	51,25	19,40	42,50	36,79	39,71	49,64
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
29,68	32,40	51,25	19,40	32,50	30,12	30,50	38,53
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
33,76	33,77	44,17	19,40	35,78	25,58	33,34	40,40
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
45,91	43,07	59,58	19,40	50,83	42,34	42,34	58,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
38,22	43,07	59,58	19,40	40,83	40,12	38,39	47,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
36,51	39,07	51,25	19,40	39,17	36,79	35,76	47,42
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
39,08	40,40	51,25	19,40	42,50	36,79	39,71	49,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,40**
38,03	39,11	52,50	19,40	40,78	36,69	37,29	49,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
32,24	33,73	42,92	19,40	34,17	25,68	31,82	38,53	
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
33,95	36,40	51,25	19,40	35,83	29,01	34,45	42,98	
Walnüsse + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
35,47	36,44	52,50	19,40	37,45	28,91	35,97	44,84	
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
40,60	40,44	52,50	19,40	44,12	36,69	41,24	51,51	
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,40**
40,60	40,44	52,50	19,40	44,12	36,69	41,24	51,51	
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
47,44	43,11	60,83	19,40	52,45	42,24	43,87	60,40	
Walnüsse + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
31,20	32,44	52,50	19,40	34,12	30,02	32,03	40,40	
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
29,68	32,40	51,25	19,40	32,50	30,12	30,50	38,53	
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
33,76	33,77	44,17	19,40	35,78	25,58	33,34	40,40	
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,40**
33,95	36,40	51,25	19,40	37,50	31,23	35,76	40,76	
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
38,22	43,07	59,58	19,40	40,83	40,12	38,39	47,42	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
45,91	43,07	59,58	19,40	50,83	42,34	42,34	58,53	
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
38,89	40,44	52,50	19,40	42,45	35,58	39,92	47,07	
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
37,37	40,40	51,25	19,40	40,83	35,68	38,39	45,20	
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
38,03	39,11	52,50	19,40	40,78	36,69	37,29	49,29	
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,40**
36,51	39,07	51,25	19,40	39,17	36,79	35,76	47,42	
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,40**
39,08	40,40	51,25	19,40	42,50	36,79	39,71	49,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,74	43,11	60,83	19,40	42,45	40,02	39,92	49,29	**19,40**
Walnüsse + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,47	36,44	52,50	19,40	39,12	31,13	37,29	42,62	**19,40**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	30,34	29,77	52,50	19,40	37,45	21,13	34,66	42,62	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	28,82	29,73	51,25	19,40	35,83	21,23	33,13	40,76	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	30,34	29,77	52,50	19,40	37,45	21,13	34,66	42,62	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	28,82	29,73	51,25	19,40	35,83	21,23	33,13	40,76	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Buchweizen	29,49	29,77	52,50	19,40	35,78	21,13	34,66	40,40	**19,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	27,97	29,73	51,25	19,40	34,17	21,23	33,13	38,53	**19,40**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Hafer	31,38	33,73	51,25	19,40	34,17	23,46	34,45	36,31	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	33,95	36,40	51,25	19,40	35,83	29,01	34,45	42,98	**19,40**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	35,47	36,44	52,50	19,40	37,45	28,91	35,97	44,84	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Hafer	35,47	36,44	52,50	19,40	37,45	28,91	35,97	44,84	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Hafer	33,95	36,40	51,25	19,40	35,83	29,01	34,45	42,98	**19,40**
Pistazien roh + Walnüsse + Hafer	32,91	33,77	52,50	19,40	35,78	23,36	35,97	38,18	**19,40**
Walnüsse + Pistazien roh + Hafer	32,91	33,77	52,50	19,40	35,78	23,36	35,97	38,18	**19,40**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	45,91	43,07	59,58	19,40	50,83	42,34	42,34	58,53	**19,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	47,44	43,11	60,83	19,40	52,45	42,24	43,87	60,40	**19,40**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	47,44	43,11	60,83	19,40	52,45	42,24	43,87	60,40	**19,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Hafer							**19,40**
31,38	33,73	51,25	19,40	34,17	23,46	34,45	36,31
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Quinoa							**19,40**
27,11	29,73	51,25	19,40	30,83	24,57	30,50	31,87
Walnüsse + Pistazien roh + Quinoa							**19,40**
28,63	29,77	52,50	19,40	32,45	24,47	32,03	33,73
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**19,40**
43,35	40,40	59,58	19,40	49,17	36,79	42,34	51,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**19,40**
29,68	32,40	51,25	19,40	32,50	30,12	30,50	38,53
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**19,40**
31,20	32,44	52,50	19,40	34,12	30,02	32,03	40,40
Pistazien roh + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**19,40**
44,87	40,44	60,83	19,40	50,78	36,69	43,87	53,73
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**19,40**
27,11	29,73	51,25	19,40	30,83	24,57	30,50	31,87
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**19,40**
29,68	32,40	51,25	19,40	32,50	30,12	30,50	38,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Quinoa							**19,40**
31,20	32,44	52,50	19,40	34,12	30,02	32,03	40,40
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**19,40**
45,91	43,07	59,58	19,40	50,83	42,34	42,34	58,53
Pistazien roh + Walnüsse + Quinoa							**19,40**
28,63	29,77	52,50	19,40	32,45	24,47	32,03	33,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**19,40**
19,40	59,33	116,71	38,98	83,89	52,37	72,75	104,70
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**19,39**
26,89	27,41	50,67	23,64	30,64	19,39	29,88	38,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,39**
28,18	25,13	35,17	45,37	27,38	19,39	28,84	31,51
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,39**
19,39	47,01	85,17	27,46	66,30	44,16	57,22	80,08
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**19,39**
26,05	22,01	29,50	30,48	25,15	19,39	24,39	28,72

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**19,39**
27,34	36,75	48,42	19,39	28,16	19,94	29,83	36,91
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**19,39**
23,50	34,75	48,42	19,39	25,66	19,94	25,88	33,58
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**19,39**
29,91	40,75	60,92	19,39	35,66	28,28	39,70	46,91
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**19,39**
24,78	32,75	48,42	19,39	28,16	24,94	29,83	36,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**19,39**
26,06	32,75	48,42	19,39	30,66	24,94	29,83	40,24
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**19,39**
22,74	19,87	30,83	30,27	24,17	19,39	25,28	29,13
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**19,39**
28,72	29,89	58,92	19,39	31,01	25,08	33,72	33,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**19,39**
32,57	33,89	58,92	19,39	33,51	33,41	33,72	43,78
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**19,39**
26,16	25,20	30,83	32,49	25,83	19,39	27,91	29,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**19,39**
21,89	19,87	30,83	30,27	22,50	19,39	25,28	26,91
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**19,39**
21,89	19,87	30,83	30,27	22,50	19,39	25,28	26,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Linsen reif gekocht							**19,39**
26,16	25,20	30,83	32,49	25,83	19,39	27,91	29,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**19,39**
22,74	19,87	30,83	30,27	24,17	19,39	25,28	29,13
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**19,39**
22,74	19,87	30,83	30,27	24,17	19,39	25,28	29,13
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao							**19,39**
25,31	23,20	30,83	40,27	25,00	19,39	29,22	29,13
3*Miso + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**19,39**
22,18	35,17	57,71	19,39	47,75	33,14	39,31	54,28
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,39**
25,30	32,73	47,79	19,39	29,85	24,99	29,07	39,31
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,39**
24,02	32,73	47,79	19,39	27,35	24,99	29,07	35,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	29,15	40,73	60,29	19,39	34,85	28,33	38,93	45,98	**19,39**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	26,58	36,73	47,79	19,39	27,35	19,99	29,07	35,98	**19,39**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	22,74	34,73	47,79	19,39	24,85	19,99	25,12	32,64	**19,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	28,11	30,13	46,54	19,39	36,55	21,46	33,14	40,56	**19,39**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,44	25,20	30,83	43,60	27,50	19,39	29,88	30,24	**19,39**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	23,97	37,07	40,21	19,39	26,75	26,06	26,04	35,00	**19,39**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Buchweizen	21,89	19,87	30,83	30,27	22,50	19,39	25,28	26,91	**19,39**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	21,89	19,87	30,83	30,27	22,50	19,39	25,28	26,91	**19,39**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	22,74	19,87	30,83	30,27	24,17	19,39	25,28	29,13	**19,39**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Hafer	26,16	25,20	30,83	32,49	25,83	19,39	27,91	29,13	**19,39**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,74	19,87	30,83	30,27	24,17	19,39	25,28	29,13	**19,39**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,89	19,87	30,83	30,27	22,50	19,39	25,28	26,91	**19,39**
Linsen reif gekocht + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,16	25,20	30,83	32,49	25,83	19,39	27,91	29,13	**19,39**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	26,16	25,20	30,83	32,49	25,83	19,39	27,91	29,13	**19,39**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,89	19,87	30,83	30,27	22,50	19,39	25,28	26,91	**19,39**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,74	19,87	30,83	30,27	24,17	19,39	25,28	29,13	**19,39**
Hafer + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,16	25,20	30,83	32,49	25,83	19,39	27,91	29,13	**19,39**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	19,38	47,01	85,08	27,48	66,20	44,10	57,16	79,99	**19,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**19,38**
19,38	61,65	122,67	39,44	86,00	54,11	74,84	107,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**19,38**
19,38	46,67	88,54	28,41	67,75	44,29	57,05	82,19
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet							**19,38**
19,38	61,57	119,13	38,32	86,39	56,69	75,14	107,62
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht							**19,38**
25,67	26,35	46,67	21,48	29,62	19,38	27,16	37,07
Gerstenmehl + Lupinen + Bulgur, trocken							**19,38**
23,28	35,20	51,33	19,69	26,10	19,38	26,32	33,38
Haselnüsse + Lupinen + Bulgur, trocken							**19,38**
25,85	36,53	51,33	19,69	27,77	19,38	28,95	35,60
Lupinen + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**19,38**
26,70	36,53	43,00	21,91	29,43	19,38	28,95	33,38
Lupinen + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**19,38**
25,85	36,53	51,33	19,69	27,77	19,38	28,95	35,60
Lupinen + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**19,38**
23,28	35,20	51,33	19,69	26,10	19,38	26,32	33,38
Bulgur, trocken + Lupinen + Dinkel ungekocht							**19,38**
26,70	36,53	43,00	21,91	29,43	19,38	28,95	33,38
Dinkel ungekocht + Lupinen + Bulgur, trocken							**19,38**
26,70	36,53	43,00	21,91	29,43	19,38	28,95	33,38
Lupinen + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**19,38**
26,70	36,53	43,00	21,91	29,43	19,38	28,95	33,38
Lupinen + Cashewnuss + Spitzkohl							**19,38**
24,39	33,17	45,92	19,38	25,85	23,97	27,79	33,64
Cashewnuss + Lupinen + Spitzkohl							**19,38**
24,39	33,17	45,92	19,38	25,85	23,97	27,79	33,64
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**19,38**
28,02	30,48	59,92	19,38	32,58	21,14	36,41	43,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**19,38**
27,87	29,51	52,00	19,38	32,70	21,78	32,43	37,27
Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**19,38**
27,87	29,51	52,00	19,38	32,70	21,78	32,43	37,27
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Lupinen							**19,38**
23,28	35,20	51,33	19,69	26,10	19,38	26,32	33,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Lupinen	25,85	36,53	51,33	19,69	27,77	19,38	28,95	35,60	**19,38**
Cashewnuss + Spitzkohl + Lupinen	24,39	33,17	45,92	19,38	25,85	23,97	27,79	33,64	**19,38**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Lupinen	26,70	36,53	43,00	21,91	29,43	19,38	28,95	33,38	**19,38**
Spitzkohl + Cashewnuss + Lupinen	24,39	33,17	45,92	19,38	25,85	23,97	27,79	33,64	**19,38**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Lupinen	23,28	35,20	51,33	19,69	26,10	19,38	26,32	33,38	**19,38**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Lupinen	26,70	36,53	43,00	21,91	29,43	19,38	28,95	33,38	**19,38**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Lupinen	25,85	36,53	51,33	19,69	27,77	19,38	28,95	35,60	**19,38**
Spitzkohl + Lupinen + Cashewnuss	24,39	33,17	45,92	19,38	25,85	23,97	27,79	33,64	**19,38**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Cashewnuss	27,87	29,51	52,00	19,38	32,70	21,78	32,43	37,27	**19,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	27,87	29,51	52,00	19,38	32,70	21,78	32,43	37,27	**19,38**
Lupinen + Spitzkohl + Cashewnuss	24,39	33,17	45,92	19,38	25,85	23,97	27,79	33,64	**19,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,85	35,20	47,17	29,69	27,77	19,38	28,95	33,38	**19,38**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	27,87	29,51	52,00	19,38	32,70	21,78	32,43	37,27	**19,38**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Sonnenblumenkerne getrockne	27,87	29,51	52,00	19,38	32,70	21,78	32,43	37,27	**19,38**
Lupinen + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	23,28	35,20	51,33	19,69	26,10	19,38	26,32	33,38	**19,38**
Bulgur, trocken + Lupinen + Gerstenmehl	23,28	35,20	51,33	19,69	26,10	19,38	26,32	33,38	**19,38**
Bulgur, trocken + Lupinen + Haselnüsse	25,85	36,53	51,33	19,69	27,77	19,38	28,95	35,60	**19,38**
Lupinen + Bulgur, trocken + Haselnüsse	25,85	36,53	51,33	19,69	27,77	19,38	28,95	35,60	**19,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,38**
19,38	34,23	56,29	19,46	43,02	33,42	37,27	52,31
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,38**
19,38	34,23	64,63	21,68	43,02	30,09	39,90	50,09
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,37**
36,88	33,15	53,17	19,37	35,68	27,81	36,67	42,47
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,37**
30,00	30,49	47,54	19,37	34,33	25,81	31,01	41,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**19,37**
29,83	31,77	48,33	20,66	36,56	19,37	34,47	40,64
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,37**
28,71	29,83	47,54	19,37	32,66	25,81	29,03	39,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**19,37**
19,39	34,47	57,71	19,37	43,75	27,91	38,79	51,38
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**19,37**
21,68	34,53	59,58	19,37	46,18	27,76	41,08	54,18
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**19,37**
25,44	27,09	48,25	21,53	27,80	19,37	28,82	32,31
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**19,37**
25,44	27,09	48,25	21,53	27,80	19,37	28,82	32,31
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,37**
29,14	30,49	47,54	19,37	33,49	25,26	30,35	38,82
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,37**
36,02	33,15	53,17	19,37	34,84	27,26	36,01	40,24
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,37**
35,59	32,48	53,17	19,37	34,01	27,81	34,70	41,36
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**19,37**
25,44	27,09	48,25	21,53	27,80	19,37	28,82	32,31
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,37**
25,44	27,09	48,25	21,53	27,80	19,37	28,82	32,31
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**19,37**
34,31	31,15	53,17	19,37	32,34	23,92	34,04	39,13
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**19,37**
27,43	28,49	47,54	19,37	30,99	21,92	28,38	37,71
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Quinoa							**19,37**
25,79	22,60	28,92	42,87	25,10	19,37	26,25	26,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	25,29	26,49	47,54	19,37	29,33	22,48	26,40	35,49	**19,37**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	32,18	29,15	53,17	19,37	30,68	24,48	32,07	36,91	**19,37**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	25,44	27,09	48,25	21,53	27,80	19,37	28,82	32,31	**19,37**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	25,44	27,09	48,25	21,53	27,80	19,37	28,82	32,31	**19,37**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	33,46	29,81	49,00	19,37	31,51	22,26	32,72	36,91	**19,37**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	26,58	27,16	43,38	19,37	30,16	20,26	27,06	35,49	**19,37**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,29	34,48	57,33	19,37	39,84	30,59	37,99	46,91	**19,37**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,45	34,48	57,33	19,37	34,84	29,48	36,01	41,36	**19,37**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,41	31,83	51,71	19,37	38,49	28,59	32,32	45,49	**19,37**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,57	31,83	51,71	19,37	33,49	27,48	30,35	39,93	**19,37**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	21,35	20,75	34,29	34,90	21,72	19,37	23,37	23,20	**19,37**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	19,36	61,63	119,21	38,28	86,37	56,61	75,18	107,71	**19,36**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,73	26,90	45,33	21,79	26,45	19,36	26,26	32,98	**19,36**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Roggenmehl	19,36	49,55	97,08	30,96	64,50	40,47	57,28	81,56	**19,36**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	19,36	49,55	97,08	30,96	64,50	40,47	57,28	81,56	**19,36**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	19,36	49,55	97,08	30,96	64,50	40,47	57,28	81,56	**19,36**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	19,36	49,55	97,08	30,96	64,50	40,47	57,28	81,56	**19,36**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	19,36	49,55	97,08	30,96	64,50	40,47	57,28	81,56	**19,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Gerstenmehl							**19,36**
19,36	49,55	97,08	30,96	64,50	40,47	57,28	81,56
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**19,36**
22,27	36,92	34,92	19,36	24,67	21,13	25,78	31,00
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,36**
32,71	28,08	41,71	22,18	28,64	19,36	28,28	37,92
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**19,36**
27,85	30,85	51,75	19,36	35,23	21,10	34,68	40,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**19,36**
26,97	28,69	48,00	19,36	35,13	20,67	32,13	38,67
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**19,36**
21,02	37,52	76,75	19,36	47,73	32,77	47,84	61,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**19,36**
29,19	32,21	51,25	20,96	36,17	19,36	34,25	40,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**19,36**
26,15	28,19	47,58	19,36	32,73	19,99	31,39	37,16
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,36**
21,14	23,41	46,25	22,01	24,18	19,36	23,64	28,86
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht							**19,36**
26,57	28,19	47,58	19,36	33,57	19,99	31,39	38,27
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,36**
28,71	30,85	51,75	19,36	32,73	24,43	33,37	34,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,36**
32,56	34,85	51,75	19,36	35,23	32,77	33,37	44,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**19,35**
19,35	61,41	122,42	39,44	85,28	53,49	74,74	106,98
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,35**
24,87	23,07	41,00	19,83	24,15	19,35	23,51	28,69
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,34**
35,74	34,79	58,42	19,34	38,81	28,03	39,12	43,96
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,34**
34,22	34,75	57,17	19,34	37,19	28,13	37,59	42,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**19,34**
26,32	25,21	25,17	30,38	28,29	19,34	28,94	28,67
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht							**19,34**
23,79	36,85	40,46	19,34	26,87	26,43	25,98	35,14

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,34**
29,75	39,15	48,88	19,34	33,26	32,76	30,65	42,64
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,34**
35,06	35,87	64,00	19,34	38,08	33,97	37,39	46,40
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,34**
32,94	34,08	57,17	19,34	35,53	28,13	35,62	40,98
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**19,34**
33,56	34,88	57,08	19,34	37,76	31,01	38,37	40,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**19,34**
37,41	38,88	57,08	19,34	40,26	39,34	38,37	50,22
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,34**
34,46	34,12	58,42	19,34	37,14	28,03	37,14	42,84
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,34**
34,88	34,79	58,42	19,34	37,98	27,48	38,46	41,73
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,34**
33,36	34,75	57,17	19,34	36,36	27,58	36,93	39,87
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**19,34**
31,65	32,75	57,17	19,34	33,86	24,24	34,96	38,76
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**19,34**
33,18	32,79	58,42	19,34	35,48	24,14	36,49	40,62
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**19,34**
31,04	30,79	58,42	19,34	33,81	24,70	34,51	38,40
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,34**
39,16	36,12	62,58	19,34	42,98	30,81	40,43	48,40
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**19,34**
29,52	30,75	57,17	19,34	32,19	24,80	32,99	36,53
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet							**19,34**
23,17	35,77	35,88	19,34	25,64	24,62	24,80	32,49
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Champignons frisch							**19,34**
23,19	35,89	36,00	19,34	26,00	24,93	24,86	32,72
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**19,34**
32,32	31,45	54,25	19,34	34,64	22,48	35,17	38,40
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht							**19,34**
30,80	31,41	53,00	19,34	33,03	22,58	33,64	36,53
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**19,34**
33,78	34,53	64,00	19,34	37,24	31,19	37,39	43,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	28,47	37,81	48,88	19,34	32,43	29,98	30,65	39,31	**19,34**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,64	36,08	61,33	19,34	41,36	30,91	38,91	46,53	**19,34**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,79	36,08	61,33	19,34	36,36	29,80	36,93	40,98	**19,34**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,31	36,12	62,58	19,34	37,98	29,70	38,46	42,84	**19,34**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,87	39,42	50,96	19,34	43,38	36,03	42,45	46,53	**19,34**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	35,02	37,42	50,96	19,34	38,38	36,03	36,53	43,20	**19,34**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	36,30	39,42	50,96	19,34	40,88	34,37	40,47	39,87	**19,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	37,59	43,42	63,46	19,34	40,88	41,03	40,47	43,20	**19,34**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	49,12	43,42	63,46	19,34	55,88	44,37	46,39	59,87	**19,34**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,76	27,42	50,96	19,34	28,38	26,03	28,63	29,87	**19,34**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	51,69	46,09	63,46	19,34	57,55	49,92	46,39	66,53	**19,34**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	31,18	33,42	50,96	19,34	33,38	24,37	34,55	36,53	**19,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	28,61	29,42	38,46	19,34	30,88	19,37	30,61	29,87	**19,34**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	33,74	36,09	50,96	19,34	35,05	29,92	34,55	43,20	**19,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	31,18	32,09	38,46	19,34	32,55	24,92	30,61	36,53	**19,34**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	41,43	42,09	50,96	19,34	45,05	41,59	42,45	53,20	**19,34**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	37,59	40,09	50,96	19,34	40,05	41,59	36,53	49,87	**19,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,87	42,09	50,96	19,34	42,55	39,92	40,47	46,53	**19,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	40,15	46,09	63,46	19,34	42,55	46,59	40,47	49,87	**19,34**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	27,33	30,09	50,96	19,34	30,05	31,59	28,63	36,53	**19,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	31,12	33,43	57,46	29,37	36,07	19,34	35,16	43,49	**19,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	26,85	29,43	57,46	22,70	31,07	19,34	33,84	41,27	**19,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,68	51,47	60,00	19,33	48,83	42,56	47,24	50,22	**19,33**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,26	41,47	47,50	19,33	41,33	25,89	41,32	43,56	**19,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	55,21	51,47	60,00	19,33	63,83	45,89	53,16	66,89	**19,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,11	45,47	47,50	19,33	46,33	37,56	43,29	50,22	**19,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,39	47,47	47,50	19,33	48,83	35,89	47,24	46,89	**19,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,96	47,47	47,50	19,33	51,33	37,56	49,21	53,56	**19,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,70	37,47	35,00	19,33	38,83	20,89	37,37	36,89	**19,33**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,85	35,47	47,50	19,33	36,33	27,56	35,39	36,89	**19,33**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	32,31	35,07	40,42	19,67	34,83	19,33	34,47	35,67	**19,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Mandeln	32,74	31,73	36,25	46,33	31,50	19,33	35,13	33,44	**19,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	28,46	26,40	36,25	44,11	28,17	19,33	32,50	31,22	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	29,32	26,40	36,25	44,11	29,83	19,33	32,50	33,44	**19,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	29,74	33,07	52,92	21,67	36,50	19,33	35,79	39,00	**19,33**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	33,20	53,17	19,33	33,33	27,97	33,95	36,89	**19,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,32	37,20	53,17	19,33	35,83	36,30	33,95	46,89	**19,33**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	36,41	40,80	39,17	19,33	41,33	25,33	40,00	38,00	**19,33**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	35,56	39,47	39,17	19,33	39,67	26,44	37,37	40,22	**19,33**
Mandeln + Quinoa + Dinkel ungekocht	28,72	32,80	39,17	19,33	33,00	19,78	32,11	31,33	**19,33**
Mandeln + Pistazien roh + Bulgur, trocken	32,99	38,13	55,83	19,33	38,00	22,00	38,68	38,00	**19,33**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	44,96	43,47	47,50	19,33	51,33	32,00	43,95	51,33	**19,33**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	37,26	43,47	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	40,22	**19,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Dinkel ungekocht	35,56	39,47	39,17	19,33	39,67	26,44	37,37	40,22	**19,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Dinkel ungekocht	38,12	40,80	39,17	19,33	43,00	26,44	41,32	42,44	**19,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Dinkel ungekocht	36,41	40,80	39,17	19,33	41,33	25,33	40,00	38,00	**19,33**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	38,12	40,80	39,17	19,33	43,00	26,44	41,32	42,44	**19,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Dinkel ungekocht	37,26	43,47	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	40,22	**19,33**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Dinkel ungekocht	44,96	43,47	47,50	19,33	51,33	32,00	43,95	51,33	**19,33**
Quinoa + Mandeln + Dinkel ungekocht	28,72	32,80	39,17	19,33	33,00	19,78	32,11	31,33	**19,33**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	36,85	42,32	59,92	19,33	42,35	25,93	45,21	45,67	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao							**19,33**
22,49	36,31	41,42	19,33	25,08	23,36	27,66	34,24
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**19,33**
35,99	40,99	55,75	19,33	39,85	23,16	41,92	42,33
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse							**19,33**
21,63	34,97	37,25	19,33	22,58	20,58	24,37	30,91
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Hirse gekocht							**19,33**
25,21	26,53	44,83	19,33	29,17	19,63	27,37	31,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**19,33**
41,45	37,20	53,17	19,33	47,50	31,86	39,21	51,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**19,33**
33,76	37,20	53,17	19,33	37,50	29,63	35,26	40,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**19,33**
34,62	34,53	44,83	19,33	39,17	26,30	36,58	42,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**19,33**
32,05	33,20	44,83	19,33	35,83	26,30	32,63	40,22
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**19,33**
33,76	34,53	53,17	19,33	34,17	30,74	33,95	40,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**19,33**
32,91	34,53	44,83	19,33	37,50	25,19	35,26	38,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**19,33**
34,62	34,53	44,83	19,33	39,17	26,30	36,58	42,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**19,33**
36,32	37,20	53,17	19,33	35,83	36,30	33,95	46,89
Pistazien roh + Pistazien roh + Hirse gekocht							**19,33**
31,20	31,87	53,17	19,33	32,50	25,19	33,95	33,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Hirse gekocht							**19,33**
33,76	34,53	53,17	19,33	34,17	30,74	33,95	40,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**19,33**
32,91	34,53	44,83	19,33	37,50	25,19	35,26	38,00
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**19,33**
41,45	37,20	53,17	19,33	47,50	31,86	39,21	51,33
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**19,33**
25,21	26,53	44,83	19,33	29,17	19,63	27,37	31,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**19,33**
32,05	33,20	44,83	19,33	35,83	26,30	32,63	40,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht								**19,33**
33,76	37,20	53,17	19,33	37,50	29,63	35,26	40,22	
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln								**19,33**
46,67	46,13	55,83	19,33	53,00	35,33	46,58	55,78	
Dinkel ungekocht + Quinoa + Mandeln								**19,33**
28,72	32,80	39,17	19,33	33,00	19,78	32,11	31,33	
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln								**19,33**
42,39	42,13	55,83	19,33	49,67	36,44	42,63	51,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Mandeln								**19,33**
35,56	39,47	47,50	19,33	41,33	30,89	40,00	42,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Mandeln								**19,33**
32,99	38,13	47,50	19,33	38,00	30,89	36,05	40,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mandeln								**19,33**
33,85	39,47	47,50	19,33	39,67	29,78	38,68	38,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mandeln								**19,33**
34,70	42,13	55,83	19,33	39,67	34,22	38,68	40,22	
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Mandeln								**19,33**
42,39	42,13	55,83	19,33	49,67	36,44	42,63	51,33	
Quinoa + Quinoa + Mandeln								**19,33**
26,15	31,47	47,50	19,33	31,33	24,22	30,79	31,33	
Hafer + Quinoa + Mandeln								**19,33**
30,43	35,47	47,50	19,33	34,67	23,11	34,74	35,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Mandeln								**19,33**
37,26	42,13	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	44,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mandeln								**19,33**
38,12	43,47	47,50	19,33	43,00	28,67	42,63	42,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mandeln								**19,33**
38,97	46,13	55,83	19,33	43,00	33,11	42,63	44,67	
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Mandeln								**19,33**
46,67	46,13	55,83	19,33	53,00	35,33	46,58	55,78	
Quinoa + Hafer + Mandeln								**19,33**
30,43	35,47	47,50	19,33	34,67	23,11	34,74	35,78	
Hafer + Hafer + Mandeln								**19,33**
34,70	39,47	47,50	19,33	38,00	22,00	38,68	40,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Mandeln								**19,33**
39,83	43,47	47,50	19,33	44,67	29,78	43,95	46,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
34,70	40,80	55,83	19,33	38,00	28,67	37,37	44,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
42,39	46,13	47,50	19,33	48,00	37,56	45,26	51,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
44,96	47,47	47,50	19,33	51,33	37,56	49,21	53,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
42,39	46,13	47,50	19,33	48,00	37,56	45,26	51,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
43,25	47,47	47,50	19,33	49,67	36,44	47,89	49,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
44,10	50,13	55,83	19,33	49,67	40,89	47,89	51,33
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
51,79	50,13	55,83	19,33	59,67	43,11	51,84	62,44
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
38,12	40,80	39,17	19,33	43,00	26,44	41,32	42,44
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
39,83	43,47	47,50	19,33	44,67	29,78	43,95	46,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mandeln							**19,33**
34,70	40,80	55,83	19,33	38,00	28,67	37,37	44,67
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
37,26	42,13	55,83	19,33	39,67	28,67	40,00	46,89
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
38,97	44,80	64,17	19,33	44,67	34,22	46,58	53,56
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
35,56	39,47	55,83	19,33	39,67	32,00	40,00	46,89
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
36,41	39,47	55,83	19,33	41,33	32,00	40,00	49,11
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
35,56	40,80	55,83	19,33	39,67	27,56	38,68	44,67
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
37,26	43,47	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	40,22
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
35,56	39,47	47,50	19,33	41,33	30,89	40,00	42,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mandeln							**19,33**
37,26	43,47	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	40,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Buchweizen + Mandeln	32,99	36,80	55,83	19,33	38,00	26,44	40,00	40,22	**19,33**
Pistazien roh + Kakao + Mandeln	36,41	42,13	64,17	19,33	43,00	28,67	46,58	46,89	**19,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mandeln	35,56	39,47	55,83	19,33	39,67	32,00	40,00	46,89	**19,33**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Mandeln	33,85	36,80	55,83	19,33	39,67	26,44	40,00	42,44	**19,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mandeln	36,41	39,47	55,83	19,33	41,33	32,00	40,00	49,11	**19,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mandeln	38,12	40,80	39,17	19,33	43,00	26,44	41,32	42,44	**19,33**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Mandeln	32,14	38,13	55,83	19,33	36,33	23,11	37,37	38,00	**19,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mandeln	36,41	40,80	39,17	19,33	41,33	25,33	40,00	38,00	**19,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	39,83	44,80	47,50	19,33	44,67	37,56	41,32	49,11	**19,33**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Mandeln	28,72	32,80	39,17	19,33	33,00	19,78	32,11	31,33	**19,33**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Mandeln	32,99	38,13	55,83	19,33	38,00	22,00	38,68	38,00	**19,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mandeln	35,56	40,80	55,83	19,33	39,67	27,56	38,68	44,67	**19,33**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mandeln	44,96	43,47	47,50	19,33	51,33	32,00	43,95	51,33	**19,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mandeln	37,26	42,13	55,83	19,33	39,67	28,67	40,00	46,89	**19,33**
Pistazien roh + Haselnüsse + Mandeln	34,70	39,47	55,83	19,33	38,00	23,11	40,00	40,22	**19,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mandeln	35,56	39,47	39,17	19,33	39,67	26,44	37,37	40,22	**19,33**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	34,70	42,13	55,83	19,33	39,67	34,22	38,68	40,22	**19,33**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	35,56	39,47	39,17	19,33	39,67	26,44	37,37	40,22	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Pistazien roh + Mandeln							**19,33**
32,99	36,80	55,83	19,33	38,00	26,44	40,00	40,22
Kakao + Pistazien roh + Mandeln							**19,33**
36,41	42,13	64,17	19,33	43,00	28,67	46,58	46,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
42,39	50,13	55,83	19,33	48,00	39,78	46,58	46,89
Haselnüsse + Pistazien roh + Mandeln							**19,33**
34,70	39,47	55,83	19,33	38,00	23,11	40,00	40,22
Gerstenmehl + Pistazien roh + Mandeln							**19,33**
32,14	38,13	55,83	19,33	36,33	23,11	37,37	38,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
41,54	48,80	55,83	19,33	46,33	40,89	43,95	49,11
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
50,94	52,80	64,17	19,33	58,00	46,44	50,53	60,22
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Mandeln							**19,33**
32,99	38,13	55,83	19,33	38,00	22,00	38,68	38,00
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
38,97	46,13	55,83	19,33	43,00	33,11	42,63	44,67
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
44,96	43,47	47,50	19,33	51,33	32,00	43,95	51,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
51,79	50,13	55,83	19,33	59,67	43,11	51,84	62,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
49,23	48,80	55,83	19,33	56,33	43,11	47,89	60,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
50,09	50,13	55,83	19,33	58,00	42,00	50,53	58,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
50,94	52,80	64,17	19,33	58,00	46,44	50,53	60,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
43,25	52,80	64,17	19,33	48,00	44,22	46,58	49,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**19,33**
41,54	47,47	47,50	19,33	48,00	35,33	46,58	44,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
40,68	46,13	47,50	19,33	46,33	36,44	43,95	46,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**19,33**
41,54	48,80	55,83	19,33	46,33	40,89	43,95	49,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	49,23	48,80	55,83	19,33	56,33	43,11	47,89	60,22	**19,33**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	32,99	38,13	47,50	19,33	38,00	30,89	36,05	40,22	**19,33**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	37,26	42,13	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	44,67	**19,33**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	36,41	40,80	39,17	19,33	41,33	25,33	40,00	38,00	**19,33**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Mandeln	33,85	36,80	55,83	19,33	39,67	26,44	40,00	42,44	**19,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	40,68	46,13	47,50	19,33	46,33	36,44	43,95	46,89	**19,33**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	58,63	52,80	64,17	19,33	68,00	48,67	54,47	71,33	**19,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	42,39	50,13	55,83	19,33	48,00	39,78	46,58	46,89	**19,33**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	50,09	50,13	55,83	19,33	58,00	42,00	50,53	58,00	**19,33**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	33,85	39,47	47,50	19,33	39,67	29,78	38,68	38,00	**19,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mandeln	38,97	44,80	64,17	19,33	44,67	34,22	46,58	53,56	**19,33**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	38,12	43,47	47,50	19,33	43,00	28,67	42,63	42,44	**19,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	44,10	50,13	55,83	19,33	49,67	40,89	47,89	51,33	**19,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	43,25	47,47	47,50	19,33	49,67	36,44	47,89	49,11	**19,33**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	35,14	40,32	55,75	19,33	39,85	22,60	41,26	41,22	**19,33**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	20,78	34,31	37,25	19,33	22,58	20,02	23,71	29,80	**19,33**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	20,35	34,31	37,25	19,33	21,75	20,58	23,05	29,80	**19,33**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	34,71	40,32	55,75	19,33	39,02	23,16	40,61	41,22	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**19,33**
20,78	33,64	37,25	19,33	22,58	22,24	24,37	30,91	
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht								**19,33**
35,56	39,65	55,75	19,33	40,68	24,82	41,92	43,44	
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen								**19,33**
35,14	39,65	55,75	19,33	39,85	24,82	41,92	42,33	
Pistazien roh + Mandeln + Bulgur, trocken								**19,33**
32,99	38,13	55,83	19,33	38,00	22,00	38,68	38,00	
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**19,33**
35,56	40,80	55,83	19,33	39,67	27,56	38,68	44,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bulgur, trocken								**19,33**
35,56	40,80	55,83	19,33	39,67	27,56	38,68	44,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
41,54	47,47	47,50	19,33	48,00	35,33	46,58	44,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
39,83	44,80	47,50	19,33	44,67	37,56	41,32	49,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
53,93	50,80	60,00	19,33	62,17	45,89	51,18	65,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
44,10	47,47	47,50	19,33	50,50	37,00	48,55	51,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
40,26	45,47	47,50	19,33	45,50	37,00	42,63	48,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
33,85	37,47	35,00	19,33	38,00	20,33	36,71	34,67	
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
36,41	41,47	47,50	19,33	40,50	25,33	40,66	41,33	
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
30,00	35,47	47,50	19,33	35,50	27,00	34,74	34,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
54,36	51,47	60,00	19,33	63,00	45,33	52,50	64,67	
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
29,57	34,80	47,50	19,33	34,67	27,56	33,42	35,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
42,82	51,47	60,00	19,33	48,00	42,00	46,58	48,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,11	46,80	47,50	19,33	47,17	35,89	45,26	45,78	**19,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,39	50,80	60,00	19,33	47,17	42,56	45,26	49,11	**19,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	43,68	46,80	47,50	19,33	49,67	37,56	47,24	52,44	**19,33**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,98	40,80	47,50	19,33	39,67	25,89	39,34	42,44	**19,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,42	36,80	35,00	19,33	37,17	20,89	35,39	35,78	**19,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,39	46,13	47,50	19,33	48,00	37,56	45,26	51,33	**19,33**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	51,79	50,13	55,83	19,33	59,67	43,11	51,84	62,44	**19,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,10	50,13	55,83	19,33	49,67	40,89	47,89	51,33	**19,33**
Quinoa + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,56	39,47	47,50	19,33	41,33	30,89	40,00	42,44	**19,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,25	47,47	47,50	19,33	49,67	36,44	47,89	49,11	**19,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,62	34,53	44,83	19,33	39,17	26,30	36,58	42,44	**19,33**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,62	34,53	44,83	19,33	39,17	26,30	36,58	42,44	**19,33**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,12	40,80	39,17	19,33	43,00	26,44	41,32	42,44	**19,33**
Hafer + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,83	43,47	47,50	19,33	44,67	29,78	43,95	46,89	**19,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,96	47,47	47,50	19,33	51,33	37,56	49,21	53,56	**19,33**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,12	40,80	39,17	19,33	43,00	26,44	41,32	42,44	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,96	47,47	47,50	19,33	51,33	37,56	49,21	53,56	**19,33**
Mandeln + Haselnüsse + Pistazien roh	34,70	39,47	55,83	19,33	38,00	23,11	40,00	40,22	**19,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Hafer	38,55	43,47	47,50	19,33	43,00	33,67	40,66	46,89	**19,33**
Mandeln + Kakao + Pistazien roh	36,41	42,13	64,17	19,33	43,00	28,67	46,58	46,89	**19,33**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Hafer	34,70	39,47	47,50	19,33	38,00	22,00	38,68	40,22	**19,33**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Hafer	28,29	33,47	47,50	19,33	33,00	23,67	32,76	33,56	**19,33**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Pistazien roh	31,20	31,87	53,17	19,33	32,50	25,19	33,95	33,56	**19,33**
Mandeln + Gerstenmehl + Pistazien roh	32,14	38,13	55,83	19,33	36,33	23,11	37,37	38,00	**19,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Hafer	52,65	49,47	60,00	19,33	60,50	42,00	50,53	63,56	**19,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Hafer	42,39	45,47	47,50	19,33	48,00	33,67	46,58	50,22	**19,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Hafer	39,83	45,47	47,50	19,33	45,50	32,00	44,61	43,56	**19,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Hafer	41,11	49,47	60,00	19,33	45,50	38,67	44,61	46,89	**19,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Quinoa	40,26	43,47	47,50	19,33	46,33	34,22	44,61	48,00	**19,33**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Quinoa	26,15	31,47	47,50	19,33	31,33	24,22	30,79	31,33	**19,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Quinoa	37,69	43,47	47,50	19,33	43,83	32,56	42,63	41,33	**19,33**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Quinoa	32,56	37,47	47,50	19,33	36,33	22,56	36,71	38,00	**19,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Quinoa	38,97	47,47	60,00	19,33	43,83	39,22	42,63	44,67	**19,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Quinoa	50,51	47,47	60,00	19,33	58,83	42,56	48,55	61,33	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Quinoa								**19,33**
36,41	41,47	47,50	19,33	41,33	34,22	38,68	44,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**19,33**
29,39	31,19	47,08	19,33	38,51	23,63	34,45	41,89	
Quinoa + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,33**
25,21	26,53	44,83	19,33	29,17	19,63	27,37	31,33	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,33**
41,45	37,20	53,17	19,33	47,50	31,86	39,21	51,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,33**
33,76	37,20	53,17	19,33	37,50	29,63	35,26	40,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,33**
32,91	34,53	44,83	19,33	37,50	25,19	35,26	38,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Pistazien roh								**19,33**
33,76	34,53	53,17	19,33	34,17	30,74	33,95	40,22	
Mandeln + Bulgur, trocken + Pistazien roh								**19,33**
32,99	38,13	55,83	19,33	38,00	22,00	38,68	38,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,33**
32,05	33,20	44,83	19,33	35,83	26,30	32,63	40,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,33**
34,62	34,53	44,83	19,33	39,17	26,30	36,58	42,44	
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**19,33**
33,76	34,53	53,17	19,33	34,17	30,74	33,95	40,22	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,33**
34,62	34,53	44,83	19,33	39,17	26,30	36,58	42,44	
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh								**19,33**
33,85	36,80	55,83	19,33	39,67	26,44	40,00	42,44	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,33**
32,05	33,20	44,83	19,33	35,83	26,30	32,63	40,22	
Kakao + Mandeln + Pistazien roh								**19,33**
36,41	42,13	64,17	19,33	43,00	28,67	46,58	46,89	
Mandeln + Buchweizen + Pistazien roh								**19,33**
32,99	36,80	55,83	19,33	38,00	26,44	40,00	40,22	
Bulgur, trocken + Mandeln + Pistazien roh								**19,33**
32,99	38,13	55,83	19,33	38,00	22,00	38,68	38,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Pistazien roh	33,85	36,80	55,83	19,33	39,67	26,44	40,00	42,44	**19,33**
Gerstenmehl + Mandeln + Pistazien roh	32,14	38,13	55,83	19,33	36,33	23,11	37,37	38,00	**19,33**
Buchweizen + Mandeln + Pistazien roh	32,99	36,80	55,83	19,33	38,00	26,44	40,00	40,22	**19,33**
Haselnüsse + Mandeln + Pistazien roh	34,70	39,47	55,83	19,33	38,00	23,11	40,00	40,22	**19,33**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Pistazien roh	31,20	31,87	53,17	19,33	32,50	25,19	33,95	33,56	**19,33**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,25	29,33	50,96	19,84	30,60	19,33	30,81	35,13	**19,33**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	21,21	33,64	37,25	19,33	23,42	22,24	24,37	32,02	**19,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	41,54	44,13	43,33	19,33	47,17	32,00	45,26	48,00	**19,33**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	33,85	38,13	43,33	19,33	37,17	20,33	37,37	38,00	**19,33**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	27,44	32,13	43,33	19,33	32,17	22,00	31,45	31,33	**19,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	37,69	42,13	43,33	19,33	42,17	32,00	39,34	44,67	**19,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	38,97	44,13	43,33	19,33	44,67	30,33	43,29	41,33	**19,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	51,79	48,13	55,83	19,33	59,67	40,33	49,21	61,33	**19,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	40,26	48,13	55,83	19,33	44,67	37,00	43,29	44,67	**19,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	35,04	35,87	53,17	19,33	35,00	33,52	33,95	43,56	**19,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	23,58	21,37	30,33	31,42	26,03	19,33	26,16	28,00	**19,33**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	31,20	31,87	53,17	19,33	32,50	25,19	33,95	33,56	**19,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Haselnüsse	37,26	42,13	55,83	19,33	39,67	28,67	40,00	46,89	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	37,26	42,13	55,83	19,33	39,67	28,67	40,00	46,89	**19,33**
Mandeln + Pistazien roh + Kakao	36,41	42,13	64,17	19,33	43,00	28,67	46,58	46,89	**19,33**
Pistazien roh + Mandeln + Haselnüsse	34,70	39,47	55,83	19,33	38,00	23,11	40,00	40,22	**19,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Gerstenmehl	34,70	40,80	55,83	19,33	38,00	28,67	37,37	44,67	**19,33**
Pistazien roh + Mandeln + Gerstenmehl	32,14	38,13	55,83	19,33	36,33	23,11	37,37	38,00	**19,33**
Hirse gekocht + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	25,21	26,53	44,83	19,33	29,17	19,63	27,37	31,33	**19,33**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	41,45	37,20	53,17	19,33	47,50	31,86	39,21	51,33	**19,33**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	33,76	37,20	53,17	19,33	37,50	29,63	35,26	40,22	**19,33**
Mandeln + Pistazien roh + Gerstenmehl	32,14	38,13	55,83	19,33	36,33	23,11	37,37	38,00	**19,33**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	34,70	40,80	55,83	19,33	38,00	28,67	37,37	44,67	**19,33**
Mandeln + Pistazien roh + Haselnüsse	34,70	39,47	55,83	19,33	38,00	23,11	40,00	40,22	**19,33**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	32,91	34,53	44,83	19,33	37,50	25,19	35,26	38,00	**19,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,53	46,80	51,67	19,33	50,50	40,33	44,61	54,67	**19,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,09	52,80	64,17	19,33	53,00	45,33	48,55	54,67	**19,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,27	38,80	39,17	19,33	38,00	22,56	36,71	35,78	**19,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	58,63	52,80	64,17	19,33	68,00	48,67	54,47	71,33	**19,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,53	48,80	51,67	19,33	50,50	39,22	48,55	52,44	**19,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,81	48,80	51,67	19,33	53,00	38,67	48,55	51,33	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,68	46,80	51,67	19,33	45,50	39,22	42,63	49,11	**19,33**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,68	42,80	51,67	19,33	45,50	28,67	42,63	48,00	**19,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,97	48,80	51,67	19,33	48,00	37,56	46,58	45,78	**19,33**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,27	36,80	51,67	19,33	40,50	30,33	36,71	41,33	**19,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,25	52,80	64,17	19,33	48,00	44,22	46,58	49,11	**19,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	54,79	52,80	64,17	19,33	63,00	47,56	52,50	65,78	**19,33**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,84	42,80	51,67	19,33	40,50	27,56	40,66	42,44	**19,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,38	48,80	51,67	19,33	55,50	40,33	50,53	58,00	**19,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,12	38,80	39,17	19,33	43,00	23,67	38,68	41,33	**19,33**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,43	36,80	51,67	19,33	35,50	29,22	34,74	35,78	**19,33**
Mandeln + Pistazien roh + Buchweizen	32,99	36,80	55,83	19,33	38,00	26,44	40,00	40,22	**19,33**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	38,97	44,80	64,17	19,33	44,67	34,22	46,58	53,56	**19,33**
Pistazien roh + Mandeln + Kakao	36,41	42,13	64,17	19,33	43,00	28,67	46,58	46,89	**19,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kakao	38,97	44,80	64,17	19,33	44,67	34,22	46,58	53,56	**19,33**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,25	52,80	64,17	19,33	48,00	44,22	46,58	49,11	**19,33**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	37,20	53,17	19,33	37,50	29,63	35,26	40,22	**19,33**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,39	50,13	55,83	19,33	48,00	39,78	46,58	46,89	**19,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
41,54	48,80	55,83	19,33	46,33	40,89	43,95	49,11	
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**19,33**
41,45	37,20	53,17	19,33	47,50	31,86	39,21	51,33	
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
50,94	52,80	64,17	19,33	58,00	46,44	50,53	60,22	
Mandeln + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
37,26	43,47	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	40,22	
Dinkel ungekocht + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
37,26	43,47	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	40,22	
Mandeln + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
38,97	46,13	55,83	19,33	43,00	33,11	42,63	44,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
44,10	50,13	55,83	19,33	49,67	40,89	47,89	51,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
41,54	48,80	55,83	19,33	46,33	40,89	43,95	49,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
43,25	52,80	64,17	19,33	48,00	44,22	46,58	49,11	
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
50,94	52,80	64,17	19,33	58,00	46,44	50,53	60,22	
Quinoa + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
34,70	42,13	55,83	19,33	39,67	34,22	38,68	40,22	
Hafer + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
38,97	46,13	55,83	19,33	43,00	33,11	42,63	44,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
33,76	37,20	53,17	19,33	37,50	29,63	35,26	40,22	
Mandeln + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
34,70	42,13	55,83	19,33	39,67	34,22	38,68	40,22	
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
44,10	50,13	55,83	19,33	49,67	40,89	47,89	51,33	
Mandeln + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh								**19,33**
44,96	43,47	47,50	19,33	51,33	32,00	43,95	51,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,33**
42,39	50,13	55,83	19,33	48,00	39,78	46,58	46,89	
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
41,54	48,80	55,83	19,33	46,33	40,89	43,95	49,11	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
40,68	46,13	47,50	19,33	46,33	36,44	43,95	46,89	
Mandeln + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
37,26	42,13	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	44,67	
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
49,23	48,80	55,83	19,33	56,33	43,11	47,89	60,22	
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
49,23	48,80	55,83	19,33	56,33	43,11	47,89	60,22	
Mandeln + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
33,85	39,47	47,50	19,33	39,67	29,78	38,68	38,00	
Mandeln + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
38,12	43,47	47,50	19,33	43,00	28,67	42,63	42,44	
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
32,91	34,53	44,83	19,33	37,50	25,19	35,26	38,00	
Mandeln + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
32,99	38,13	47,50	19,33	38,00	30,89	36,05	40,22	
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
39,83	44,80	47,50	19,33	44,67	37,56	41,32	49,11	
Hafer + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
37,26	42,13	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	44,67	
Mandeln + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
36,41	40,80	39,17	19,33	41,33	25,33	40,00	38,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
41,54	48,80	55,83	19,33	46,33	40,89	43,95	49,11	
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
50,09	50,13	55,83	19,33	58,00	42,00	50,53	58,00	
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
42,39	46,13	47,50	19,33	48,00	37,56	45,26	51,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
32,05	33,20	44,83	19,33	35,83	26,30	32,63	40,22	
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
41,54	47,47	47,50	19,33	48,00	35,33	46,58	44,67	
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
43,25	47,47	47,50	19,33	49,67	36,44	47,89	49,11	
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
40,68	46,13	47,50	19,33	46,33	36,44	43,95	46,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
32,91	34,53	44,83	19,33	37,50	25,19	35,26	38,00	
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
42,39	50,13	55,83	19,33	48,00	39,78	46,58	46,89	
Dinkel ungekocht + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
35,56	39,47	39,17	19,33	39,67	26,44	37,37	40,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
43,25	47,47	47,50	19,33	49,67	36,44	47,89	49,11	
Hafer + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
38,12	43,47	47,50	19,33	43,00	28,67	42,63	42,44	
Quinoa + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
33,85	39,47	47,50	19,33	39,67	29,78	38,68	38,00	
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
50,09	50,13	55,83	19,33	58,00	42,00	50,53	58,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
42,39	50,13	55,83	19,33	48,00	39,78	46,58	46,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
41,54	47,47	47,50	19,33	48,00	35,33	46,58	44,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
40,68	46,13	47,50	19,33	46,33	36,44	43,95	46,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
42,39	46,13	47,50	19,33	48,00	37,56	45,26	51,33	
Quinoa + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
32,99	38,13	47,50	19,33	38,00	30,89	36,05	40,22	
Dinkel ungekocht + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**19,33**
36,41	40,80	39,17	19,33	41,33	25,33	40,00	38,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
40,68	46,13	47,50	19,33	46,33	36,44	43,95	46,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,33**
39,83	44,80	47,50	19,33	44,67	37,56	41,32	49,11	
Haselnüsse + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,33**
37,26	42,13	55,83	19,33	39,67	28,67	40,00	46,89	
Kakao + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,33**
38,97	44,80	64,17	19,33	44,67	34,22	46,58	53,56	
Gerstenmehl + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,33**
34,70	40,80	55,83	19,33	38,00	28,67	37,37	44,67	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
36,41	39,47	55,83	19,33	41,33	32,00	40,00	49,11
Bulgur, trocken + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
35,56	40,80	55,83	19,33	39,67	27,56	38,68	44,67
Mandeln + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
34,70	40,80	55,83	19,33	38,00	28,67	37,37	44,67
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,33**
51,79	50,13	55,83	19,33	59,67	43,11	51,84	62,44
Buchweizen + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
35,56	39,47	55,83	19,33	39,67	32,00	40,00	46,89
Mandeln + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,33**
35,56	39,47	47,50	19,33	41,33	30,89	40,00	42,44
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
36,32	37,20	53,17	19,33	35,83	36,30	33,95	46,89
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,33**
44,10	50,13	55,83	19,33	49,67	40,89	47,89	51,33
Mandeln + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
35,56	40,80	55,83	19,33	39,67	27,56	38,68	44,67
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,33**
43,25	47,47	47,50	19,33	49,67	36,44	47,89	49,11
Mandeln + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
38,97	44,80	64,17	19,33	44,67	34,22	46,58	53,56
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
36,41	39,47	55,83	19,33	41,33	32,00	40,00	49,11
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,33**
32,05	33,20	44,83	19,33	35,83	26,30	32,63	40,22
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,33**
42,39	46,13	47,50	19,33	48,00	37,56	45,26	51,33
Mandeln + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,33**
35,56	39,47	39,17	19,33	39,67	26,44	37,37	40,22
Mandeln + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
35,56	39,47	55,83	19,33	39,67	32,00	40,00	46,89
Pistazien roh + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
33,76	34,53	53,17	19,33	34,17	30,74	33,95	40,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
36,32	37,20	53,17	19,33	35,83	36,30	33,95	46,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
37,26	42,13	55,83	19,33	39,67	28,67	40,00	46,89
Mandeln + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,33**
39,83	43,47	47,50	19,33	44,67	29,78	43,95	46,89
Hirse gekocht + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,33**
33,76	34,53	53,17	19,33	34,17	30,74	33,95	40,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Buchweizen							**19,33**
35,56	39,47	55,83	19,33	39,67	32,00	40,00	46,89
Pistazien roh + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**19,33**
33,85	36,80	55,83	19,33	39,67	26,44	40,00	42,44
Mandeln + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**19,33**
33,85	36,80	55,83	19,33	39,67	26,44	40,00	42,44
Pistazien roh + Mandeln + Buchweizen							**19,33**
32,99	36,80	55,83	19,33	38,00	26,44	40,00	40,22
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**19,33**
36,41	39,47	55,83	19,33	41,33	32,00	40,00	49,11
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**19,33**
35,56	39,47	55,83	19,33	39,67	32,00	40,00	46,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**19,33**
36,41	39,47	55,83	19,33	41,33	32,00	40,00	49,11
Hafer + Mandeln + Hafer							**19,33**
34,70	39,47	47,50	19,33	38,00	22,00	38,68	40,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Hafer							**19,33**
38,97	46,13	55,83	19,33	43,00	33,11	42,63	44,67
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**19,33**
39,83	43,47	47,50	19,33	44,67	29,78	43,95	46,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Hafer							**19,33**
38,12	43,47	47,50	19,33	43,00	28,67	42,63	42,44
Quinoa + Mandeln + Hafer							**19,33**
30,43	35,47	47,50	19,33	34,67	23,11	34,74	35,78
Mandeln + Hafer + Hafer							**19,33**
34,70	39,47	47,50	19,33	38,00	22,00	38,68	40,22
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Hafer							**19,33**
46,67	46,13	55,83	19,33	53,00	35,33	46,58	55,78
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**19,33**
46,67	46,13	55,83	19,33	53,00	35,33	46,58	55,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**19,33**
38,97	46,13	55,83	19,33	43,00	33,11	42,63	44,67
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**19,33**
38,12	43,47	47,50	19,33	43,00	28,67	42,63	42,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Hafer							**19,33**
37,26	42,13	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	44,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Hafer							**19,33**
39,83	43,47	47,50	19,33	44,67	29,78	43,95	46,89
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**19,33**
37,26	42,13	47,50	19,33	41,33	29,78	40,00	44,67
Mandeln + Quinoa + Hafer							**19,33**
30,43	35,47	47,50	19,33	34,67	23,11	34,74	35,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Quinoa							**19,33**
35,56	39,47	47,50	19,33	41,33	30,89	40,00	42,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
50,09	50,13	55,83	19,33	58,00	42,00	50,53	58,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
49,23	48,80	55,83	19,33	56,33	43,11	47,89	60,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
51,79	50,13	55,83	19,33	59,67	43,11	51,84	62,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Quinoa							**19,33**
25,21	26,53	44,83	19,33	29,17	19,63	27,37	31,33
Dinkel ungekocht + Mandeln + Quinoa							**19,33**
28,72	32,80	39,17	19,33	33,00	19,78	32,11	31,33
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**19,33**
35,56	39,47	47,50	19,33	41,33	30,89	40,00	42,44
Mandeln + Dinkel ungekocht + Quinoa							**19,33**
28,72	32,80	39,17	19,33	33,00	19,78	32,11	31,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
41,45	37,20	53,17	19,33	47,50	31,86	39,21	51,33
Dinkel ungekocht + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
44,96	43,47	47,50	19,33	51,33	32,00	43,95	51,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Quinoa							**19,33**
32,99	38,13	47,50	19,33	38,00	30,89	36,05	40,22
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
51,79	50,13	55,83	19,33	59,67	43,11	51,84	62,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
42,39	42,13	55,83	19,33	49,67	36,44	42,63	51,33
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
58,63	52,80	64,17	19,33	68,00	48,67	54,47	71,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Quinoa							**19,33**
33,85	39,47	47,50	19,33	39,67	29,78	38,68	38,00
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**19,33**
32,99	38,13	47,50	19,33	38,00	30,89	36,05	40,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Quinoa							**19,33**
34,70	42,13	55,83	19,33	39,67	34,22	38,68	40,22
Quinoa + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
42,39	42,13	55,83	19,33	49,67	36,44	42,63	51,33
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Quinoa							**19,33**
42,39	42,13	55,83	19,33	49,67	36,44	42,63	51,33
Quinoa + Mandeln + Quinoa							**19,33**
26,15	31,47	47,50	19,33	31,33	24,22	30,79	31,33
Mandeln + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
46,67	46,13	55,83	19,33	53,00	35,33	46,58	55,78
Hafer + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
46,67	46,13	55,83	19,33	53,00	35,33	46,58	55,78
Hafer + Mandeln + Quinoa							**19,33**
30,43	35,47	47,50	19,33	34,67	23,11	34,74	35,78
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**19,33**
33,85	39,47	47,50	19,33	39,67	29,78	38,68	38,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
50,94	52,80	64,17	19,33	58,00	46,44	50,53	60,22
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
49,23	48,80	55,83	19,33	56,33	43,11	47,89	60,22
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**19,33**
34,70	42,13	55,83	19,33	39,67	34,22	38,68	40,22
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
50,09	50,13	55,83	19,33	58,00	42,00	50,53	58,00
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**19,33**
42,39	42,13	55,83	19,33	49,67	36,44	42,63	51,33
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**19,33**
25,21	26,53	44,83	19,33	29,17	19,63	27,37	31,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
50,94	52,80	64,17	19,33	58,00	46,44	50,53	60,22
Mandeln + Hafer + Quinoa							**19,33**
30,43	35,47	47,50	19,33	34,67	23,11	34,74	35,78
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**19,33**
58,63	52,80	64,17	19,33	68,00	48,67	54,47	71,33
Mandeln + Quinoa + Quinoa							**19,33**
26,15	31,47	47,50	19,33	31,33	24,22	30,79	31,33
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**19,33**
24,16	21,23	28,79	30,97	25,15	19,33	24,90	27,01
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,33**
29,93	31,89	49,17	25,08	32,83	19,33	32,02	37,87
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**19,33**
26,30	23,90	28,79	32,08	26,82	19,33	26,22	28,12
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Sojabohnen							**19,33**
26,78	27,18	45,46	22,13	30,04	19,33	27,46	36,36
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**19,33**
24,59	21,23	28,79	30,97	25,98	19,33	24,90	28,12
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**19,32**
19,32	43,40	82,00	28,69	60,22	37,27	52,67	75,27
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**19,32**
19,32	43,40	82,00	28,69	60,22	37,27	52,67	75,27
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**19,32**
19,32	43,40	82,00	28,69	60,22	37,27	52,67	75,27
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl							**19,32**
19,32	43,40	82,00	28,69	60,22	37,27	52,67	75,27
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet							**19,32**
19,32	43,40	82,00	28,69	60,22	37,27	52,67	75,27
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**19,32**
19,32	43,40	82,00	28,69	60,22	37,27	52,67	75,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**19,32**
28,97	32,59	46,33	20,13	35,90	19,32	34,29	38,38
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**19,32**
38,45	43,83	50,29	19,32	42,88	30,74	41,55	46,74
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso							**19,32**
23,51	36,13	37,38	19,32	27,67	25,81	26,18	35,14

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Miso	35,89	41,17	50,29	19,32	41,22	25,18	41,55	40,08	**19,32**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	32,85	37,75	50,42	23,16	37,50	19,32	38,64	41,00	**19,32**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	33,27	37,75	50,42	23,16	38,33	19,32	38,64	42,11	**19,32**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	34,98	40,41	50,42	24,27	39,17	19,32	39,96	42,11	**19,32**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	30,74	32,92	46,92	19,31	38,83	25,07	35,70	42,12	**19,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,65	29,36	43,08	19,31	32,29	25,22	30,35	39,22	**19,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,53	34,43	58,33	30,53	34,33	19,31	34,92	43,56	**19,31**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	28,01	28,43	39,92	19,31	31,13	22,70	30,13	36,76	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	28,01	28,43	39,92	19,31	31,13	22,70	30,13	36,76	**19,31**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	26,30	28,43	39,92	19,31	29,47	21,59	28,82	32,31	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	25,44	27,09	39,92	19,31	27,80	22,70	26,18	34,53	**19,31**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	25,44	27,09	39,92	19,31	27,80	22,70	26,18	34,53	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	26,30	28,43	39,92	19,31	29,47	21,59	28,82	32,31	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	27,15	31,09	48,25	19,31	29,47	26,03	28,82	34,53	**19,31**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	27,15	31,09	48,25	19,31	29,47	26,03	28,82	34,53	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	34,85	31,09	48,25	19,31	39,47	28,26	32,76	45,64	**19,31**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	34,85	31,09	48,25	19,31	39,47	28,26	32,76	45,64	**19,31**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	32,12	30,92	43,54	19,31	28,21	21,77	29,58	35,94	**19,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
26,30	28,43	39,92	19,31	29,47	21,59	28,82	32,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
26,30	28,43	39,92	19,31	29,47	21,59	28,82	32,31
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
32,53	34,43	58,33	30,53	34,33	19,31	34,92	43,56
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
34,85	31,09	48,25	19,31	39,47	28,26	32,76	45,64
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
34,85	31,09	48,25	19,31	39,47	28,26	32,76	45,64
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
28,26	29,09	58,33	28,31	31,00	19,31	32,29	41,33
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
27,15	31,09	48,25	19,31	29,47	26,03	28,82	34,53
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
32,53	34,43	58,33	30,53	34,33	19,31	34,92	43,56
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
29,11	29,09	58,33	28,31	32,67	19,31	32,29	43,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
25,44	27,09	39,92	19,31	27,80	22,70	26,18	34,53
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
25,44	27,09	39,92	19,31	27,80	22,70	26,18	34,53
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
29,11	29,09	58,33	28,31	32,67	19,31	32,29	43,56
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
28,01	28,43	39,92	19,31	31,13	22,70	30,13	36,76
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
28,26	29,09	58,33	28,31	31,00	19,31	32,29	41,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
28,01	28,43	39,92	19,31	31,13	22,70	30,13	36,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**19,31**
27,15	31,09	48,25	19,31	29,47	26,03	28,82	34,53
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,31**
28,01	28,43	39,92	19,31	31,13	22,70	30,13	36,76
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,31**
28,01	28,43	39,92	19,31	31,13	22,70	30,13	36,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	32,70	34,96	35,71	34,81	34,94	19,31	36,66	34,53	**19,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,26	29,09	58,33	28,31	31,00	19,31	32,29	41,33	**19,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,11	29,09	58,33	28,31	32,67	19,31	32,29	43,56	**19,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	27,37	28,03	43,08	19,31	31,46	22,44	30,35	35,89	**19,31**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	34,85	31,09	48,25	19,31	39,47	28,26	32,76	45,64	**19,31**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,15	31,09	48,25	19,31	29,47	26,03	28,82	34,53	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	34,85	31,09	48,25	19,31	39,47	28,26	32,76	45,64	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,15	31,09	48,25	19,31	29,47	26,03	28,82	34,53	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	25,44	27,09	39,92	19,31	27,80	22,70	26,18	34,53	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,30	28,43	39,92	19,31	29,47	21,59	28,82	32,31	**19,31**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,30	28,43	39,92	19,31	29,47	21,59	28,82	32,31	**19,31**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	25,44	27,09	39,92	19,31	27,80	22,70	26,18	34,53	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	28,26	29,09	58,33	28,31	31,00	19,31	32,29	41,33	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	29,11	29,09	58,33	28,31	32,67	19,31	32,29	43,56	**19,31**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	32,53	34,43	58,33	30,53	34,33	19,31	34,92	43,56	**19,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	19,31	61,52	122,58	39,36	85,23	53,32	74,82	107,16	**19,31**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Miso	19,31	60,63	124,88	40,10	85,88	54,41	74,97	106,41	**19,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	19,31	46,71	92,83	29,20	67,70	44,89	58,39	83,56	**19,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**19,31**
19,31	47,37	92,83	30,31	67,70	45,44	57,74	82,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**19,31**
19,31	47,37	92,83	29,20	67,70	42,67	57,74	82,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**19,31**
29,05	31,60	48,29	20,92	36,00	19,31	33,41	38,54
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
41,25	41,87	51,21	19,30	45,17	41,96	42,39	53,34
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
31,00	31,87	38,71	19,30	32,67	25,29	30,55	36,68
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
27,15	29,87	51,21	19,30	30,17	31,96	28,57	36,68
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
33,56	35,87	51,21	19,30	35,17	30,29	34,49	43,34
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
39,97	45,87	63,71	19,30	42,67	46,96	40,41	50,01
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
38,69	41,87	51,21	19,30	42,67	40,29	40,41	46,68
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
37,41	39,87	51,21	19,30	40,17	41,96	36,47	50,01
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
51,51	45,87	63,71	19,30	57,67	50,29	46,34	66,68
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
34,41	38,27	64,58	19,30	40,67	33,44	42,61	52,00
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
32,71	35,61	52,08	19,30	34,83	23,99	35,38	39,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
32,28	34,27	60,42	19,30	37,33	33,44	35,38	45,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
28,00	27,61	52,08	19,30	32,33	22,33	31,43	40,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,00	36,27	60,42	19,30	34,83	26,77	33,40	38,67	**19,30**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,86	33,61	52,08	19,30	32,33	23,99	31,43	36,44	**19,30**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,72	27,61	52,08	19,30	29,83	22,33	31,43	37,56	**19,30**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,85	35,61	64,58	19,30	37,33	25,66	41,30	47,56	**19,30**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,00	32,27	52,08	19,30	30,67	25,11	28,80	38,67	**19,30**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,69	36,27	60,42	19,30	44,83	28,99	37,35	49,78	**19,30**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	21,65	35,12	35,13	19,30	23,40	21,43	24,73	32,40	**19,30**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,45	23,61	52,08	19,30	26,50	23,44	27,48	33,11	**19,30**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,29	30,27	52,08	19,30	33,17	30,11	32,74	42,00	**19,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,57	30,27	52,08	19,30	35,67	30,11	32,74	45,33	**19,30**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	37,41	36,27	60,42	19,30	42,33	30,66	35,38	49,78	**19,30**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,25	38,27	60,42	19,30	44,83	30,66	39,32	53,11	**19,30**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,82	42,27	72,92	19,30	52,33	38,99	49,19	63,11	**19,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,97	34,27	60,42	19,30	47,33	35,66	39,32	56,44	**19,30**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,29	32,27	52,08	19,30	33,17	23,44	30,77	38,67	**19,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,73	23,61	52,08	19,30	29,00	23,44	27,48	36,44	**19,30**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,69	34,27	60,42	19,30	44,83	35,66	39,32	53,11	**19,30**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,00	34,27	60,42	19,30	34,83	33,44	35,38	42,00	**19,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,58	31,61	64,58	19,30	34,00	26,77	37,35	43,11	**19,30**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,85	34,27	52,08	19,30	33,17	25,11	32,74	42,00	**19,30**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,56	38,27	60,42	19,30	34,83	28,44	35,38	42,00	**19,30**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,12	42,27	72,92	19,30	42,33	36,77	45,24	52,00	**19,30**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,71	36,27	60,42	19,30	32,33	28,44	31,43	38,67	**19,30**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,27	39,61	64,58	19,30	42,33	32,33	45,24	49,78	**19,30**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,14	31,61	52,08	19,30	34,83	28,99	35,38	39,78	**19,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,42	31,61	52,08	19,30	37,33	28,99	35,38	43,11	**19,30**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,14	33,61	52,08	19,30	34,83	22,33	33,40	36,44	**19,30**
3*Quinoa + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	21,13	23,41	46,17	22,03	24,08	19,30	23,57	28,77	**19,30**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Lupinen	21,65	35,12	35,13	19,30	23,40	21,43	24,73	32,40	**19,30**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Spitzkohl	23,15	35,83	35,96	19,30	25,62	24,54	24,84	32,58	**19,30**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	34,84	37,20	51,21	19,30	38,50	36,41	36,47	43,34	**19,30**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	31,00	33,20	51,21	19,30	33,50	24,74	34,49	36,68	**19,30**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	36,12	39,20	51,21	19,30	41,00	34,74	40,41	40,01	**19,30**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	28,43	29,20	38,71	19,30	31,00	19,74	30,55	30,01	**19,30**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	38,69	39,20	51,21	19,30	43,50	36,41	42,39	46,68	**19,30**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	37,41	43,20	63,71	19,30	41,00	41,41	40,41	43,34	**19,30**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
48,94	43,20	63,71	19,30	56,00	44,74	46,34	60,01
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,30**
24,59	27,20	51,21	19,30	28,50	26,41	28,57	30,01
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
33,13	31,61	52,08	19,30	39,00	30,11	36,69	47,56
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
31,85	31,61	52,08	19,30	36,50	30,11	36,69	44,22
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
36,98	39,61	64,58	19,30	44,00	33,44	46,56	54,22
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
34,41	35,61	52,08	19,30	36,50	25,11	36,69	44,22
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
30,57	33,61	52,08	19,30	34,00	25,11	32,74	40,89
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
31,85	33,61	52,08	19,30	36,50	23,44	34,72	40,89
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
30,14	32,94	56,25	19,30	35,67	22,33	38,66	43,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,30**
22,30	30,85	37,92	19,30	26,97	22,15	25,35	34,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch							**19,30**
30,42	31,60	49,25	20,79	37,53	19,30	34,58	40,23
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**19,29**
19,29	33,61	67,29	21,40	42,55	30,00	40,07	52,24
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**19,29**
28,49	31,81	61,25	19,29	34,25	23,79	37,99	45,23
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**19,29**
23,36	23,81	48,75	19,29	26,75	20,46	28,13	35,23
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**19,29**
24,65	23,81	48,75	19,29	29,25	20,46	28,13	38,57
Lupinen + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**19,29**
24,13	32,92	45,58	19,29	25,68	23,67	27,38	32,84
Cashewnuss + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**19,29**
24,13	32,92	45,58	19,29	25,68	23,67	27,38	32,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	27,96	23,52	28,92	51,62	25,88	19,29	28,33	28,40	**19,29**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	26,72	32,35	48,08	19,29	29,17	25,40	30,66	32,56	**19,29**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	26,75	32,59	48,33	19,29	29,88	26,02	30,76	33,02	**19,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	30,60	36,59	48,33	19,29	32,38	34,36	30,76	43,02	**19,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	30,56	36,35	48,08	19,29	31,67	33,73	30,66	42,56	**19,29**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	23,67	36,93	40,46	19,29	26,60	26,27	25,78	34,84	**19,29**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	20,30	34,04	34,63	21,28	19,29	22,73	22,62	**19,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Lupinen	24,13	32,92	45,58	19,29	25,68	23,67	27,38	32,84	**19,29**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	24,13	32,92	45,58	19,29	25,68	23,67	27,38	32,84	**19,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Cashewnuss	24,13	32,92	45,58	19,29	25,68	23,67	27,38	32,84	**19,29**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	24,13	32,92	45,58	19,29	25,68	23,67	27,38	32,84	**19,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,25	21,82	24,46	19,96	23,03	19,29	23,28	22,47	**19,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,96	23,52	28,92	51,62	25,88	19,29	28,33	28,40	**19,29**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Hafer	27,68	30,40	46,50	20,20	33,82	19,29	31,96	37,31	**19,29**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,55	36,68	40,25	19,29	32,89	27,17	31,31	38,60	**19,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,25	21,73	25,67	40,20	26,32	19,29	26,04	28,42	**19,29**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	27,17	28,43	56,88	19,29	29,74	26,27	31,12	34,53	**19,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	34,01	35,10	56,88	19,29	36,41	32,93	36,38	43,42	**19,29**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	29,74	29,77	48,54	19,29	31,41	21,82	32,43	34,53	**19,29**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	35,72	39,10	65,21	19,29	38,08	36,27	39,01	43,42	**19,29**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	36,57	36,43	56,88	19,29	39,74	32,93	40,33	45,64	**19,29**
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	31,44	32,43	56,88	19,29	33,08	25,16	35,07	38,98	**19,29**
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	43,41	39,10	65,21	19,29	48,08	38,49	42,96	54,53	**19,29**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	34,86	36,43	56,88	19,29	38,08	31,82	39,01	41,20	**19,29**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,96	23,52	28,92	51,62	25,88	19,29	28,33	28,40	**19,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,96	23,52	28,92	51,62	25,88	19,29	28,33	28,40	**19,29**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	31,08	33,19	57,04	29,29	35,89	19,28	34,94	43,38	**19,28**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	26,81	29,19	57,04	22,62	30,89	19,28	33,63	41,16	**19,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	19,28	60,69	123,00	39,36	87,63	55,67	75,55	108,67	**19,28**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,28	32,69	68,83	20,58	45,97	33,44	42,00	57,56	**19,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,28	34,69	68,83	20,58	45,97	26,78	40,03	54,22	**19,28**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,28	34,69	68,83	23,91	45,97	35,11	40,03	54,22	**19,28**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	26,15	24,49	38,42	41,39	26,75	19,28	32,16	32,06	**19,28**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	29,14	32,49	55,08	21,39	36,75	19,28	34,13	39,83	**19,28**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch								**19,28**
30,42	28,49	38,42	48,06	31,75	19,28	33,47	34,28	
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen								**19,28**
30,41	33,38	51,42	19,28	32,91	22,10	33,25	38,18	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen								**19,28**
28,13	33,32	49,54	19,28	30,48	22,25	30,96	35,38	
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**19,28**
30,61	30,21	54,92	19,28	32,19	22,64	33,14	37,11	
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss								**19,27**
32,20	33,84	56,46	19,27	39,00	27,90	35,43	44,16	
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**19,27**
20,52	33,68	36,58	19,27	21,98	20,64	23,72	30,51	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**19,27**
27,59	30,60	51,42	19,27	35,07	20,80	34,28	39,69	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**19,27**
20,75	37,27	76,42	19,27	47,57	32,47	47,43	60,80	
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**19,27**
31,15	33,07	39,58	19,27	29,03	20,60	29,58	35,60	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**19,27**
35,00	37,07	39,58	19,27	34,03	32,27	31,55	42,27	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**19,27**
49,10	43,07	52,08	19,27	51,53	40,60	41,42	58,93	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**19,27**
36,28	39,07	39,58	19,27	36,53	30,60	35,50	38,93	
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**19,27**
24,74	27,07	39,58	19,27	24,03	22,27	23,66	28,93	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**19,27**
37,56	43,07	52,08	19,27	36,53	37,27	35,50	42,27	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**19,27**
38,85	39,07	39,58	19,27	39,03	32,27	37,47	45,60	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**19,27**
25,78	21,65	27,33	40,84	25,92	19,27	27,67	28,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen								**19,27**
25,35	21,65	27,33	40,84	25,08	19,27	27,67	27,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	25,88	27,93	47,25	19,27	32,57	19,69	30,99	36,36	**19,27**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	27,49	24,32	27,33	41,96	26,75	19,27	28,99	28,67	**19,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	26,31	27,93	47,25	19,27	33,40	19,69	30,99	37,47	**19,27**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,29	34,60	51,42	19,27	35,07	32,47	32,96	44,13	**19,27**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,44	30,60	51,42	19,27	32,57	24,13	32,96	34,13	**19,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	26,20	28,35	52,71	26,49	29,08	19,27	28,61	35,27	**19,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	19,26	60,81	118,46	39,01	85,98	54,25	74,34	106,14	**19,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	29,70	29,93	39,08	19,67	31,25	19,26	30,79	30,11	**19,26**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	22,44	21,27	34,92	35,22	22,08	19,26	23,55	23,44	**19,26**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,21	30,82	50,33	23,34	34,63	19,26	32,91	39,20	**19,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	19,26	60,78	119,79	38,81	87,68	55,59	75,24	108,53	**19,26**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	19,26	47,73	94,08	29,71	63,67	39,48	57,14	80,02	**19,26**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	19,26	47,73	94,08	29,71	63,67	39,48	57,14	80,02	**19,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,26	60,40	123,25	39,71	87,00	55,59	75,57	108,91	**19,26**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	19,26	47,73	94,08	29,71	63,67	39,48	57,14	80,02	**19,26**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	19,26	47,73	94,08	29,71	63,67	39,48	57,14	80,02	**19,26**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	19,26	47,73	94,08	29,71	63,67	39,48	57,14	80,02	**19,26**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse							**19,26**
19,26	47,73	94,08	29,71	63,67	39,48	57,14	80,02
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,26**
29,74	33,00	41,50	19,89	34,42	19,26	33,82	37,33
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,26**
29,74	33,00	41,50	19,89	34,42	19,26	33,82	37,33
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**19,26**
22,63	36,09	61,88	19,26	48,53	34,73	40,07	56,52
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**19,26**
29,74	33,00	41,50	19,89	34,42	19,26	33,82	37,33
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**19,26**
29,74	33,00	41,50	19,89	34,42	19,26	33,82	37,33
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**19,26**
29,06	33,31	54,58	19,26	32,88	27,81	33,30	40,02
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**19,26**
23,02	35,70	35,79	19,26	25,53	24,39	24,64	32,18
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**19,26**
25,36	26,63	47,42	21,38	27,45	19,26	28,38	32,09
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**19,26**
25,36	26,63	47,42	21,38	27,45	19,26	28,38	32,09
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**19,26**
22,18	31,40	40,67	23,29	24,27	19,26	24,54	32,60
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Champignons frisch							**19,26**
22,18	31,40	40,67	23,29	24,27	19,26	24,54	32,60
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**19,26**
22,18	31,40	40,67	23,29	24,27	19,26	24,54	32,60
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Lupinen							**19,26**
22,18	31,40	40,67	23,29	24,27	19,26	24,54	32,60
Champignons frisch + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**19,26**
22,18	31,40	40,67	23,29	24,27	19,26	24,54	32,60
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**19,26**
29,74	33,00	41,50	19,89	34,42	19,26	33,82	37,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**19,26**
29,74	33,00	41,50	19,89	34,42	19,26	33,82	37,33
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**19,26**
25,36	26,63	47,42	21,38	27,45	19,26	28,38	32,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,26**
25,36	26,63	47,42	21,38	27,45	19,26	28,38	32,09
Lupinen + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**19,26**
22,18	31,40	40,67	23,29	24,27	19,26	24,54	32,60
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,26**
23,06	21,42	28,54	19,26	26,03	20,84	22,31	27,63
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**19,26**
38,68	44,29	52,38	19,26	43,28	31,53	41,93	47,87
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**19,26**
23,74	36,59	39,46	19,26	28,06	26,60	26,56	36,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl							**19,26**
30,40	30,95	45,71	20,67	34,99	19,26	33,25	39,90
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**19,26**
25,36	26,63	47,42	21,38	27,45	19,26	28,38	32,09
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**19,26**
25,36	26,63	47,42	21,38	27,45	19,26	28,38	32,09
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**19,26**
36,12	41,63	52,38	19,26	41,61	25,98	41,93	41,20
3*Miso + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,25**
22,61	20,50	24,38	19,39	25,25	19,25	21,55	25,39
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,24**
32,76	25,47	26,42	43,87	27,65	19,24	30,24	31,13
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,24**
34,68	36,21	57,13	19,24	38,19	32,19	38,95	41,34
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,24**
33,83	34,88	57,13	19,24	36,53	33,31	36,32	43,57
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht							**19,24**
26,99	28,21	57,13	19,24	29,86	26,64	31,06	34,68
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,24**
36,39	36,21	57,13	19,24	39,86	33,31	40,27	45,79
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**19,24**
29,56	29,55	48,79	19,24	31,53	22,19	32,38	34,68
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**19,24**
43,23	38,88	65,46	19,24	48,19	38,86	42,90	54,68
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**19,24**
31,26	32,21	57,13	19,24	33,19	25,53	35,01	39,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	35,54	38,88	65,46	19,24	38,19	36,64	38,95	43,57	**19,24**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Miso	25,39	24,48	45,58	19,24	29,77	20,13	27,26	36,82	**19,24**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Miso	27,96	29,81	53,92	19,24	33,10	22,36	33,84	41,27	**19,24**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Miso	27,96	29,81	53,92	19,24	33,10	22,36	33,84	41,27	**19,24**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Miso	24,54	24,48	45,58	19,24	28,10	20,13	27,26	34,60	**19,24**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Miso	24,54	24,48	45,58	19,24	28,10	20,13	27,26	34,60	**19,24**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Miso	25,39	24,48	45,58	19,24	29,77	20,13	27,26	36,82	**19,24**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	22,13	35,87	41,92	19,24	25,32	24,10	27,54	34,53	**19,24**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	21,27	34,53	37,75	19,24	22,82	21,32	24,25	31,20	**19,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	30,87	31,94	38,71	19,24	32,40	25,13	30,35	36,38	**19,24**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	33,44	35,94	51,21	19,24	34,90	30,13	34,30	43,04	**19,24**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	27,03	29,94	51,21	19,24	29,90	31,80	28,38	36,38	**19,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	51,38	45,94	63,71	19,24	57,40	50,13	46,14	66,38	**19,24**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	39,85	45,94	63,71	19,24	42,40	46,80	40,22	49,71	**19,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	37,28	39,94	51,21	19,24	39,90	41,80	36,27	49,71	**19,24**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	41,13	41,94	51,21	19,24	44,90	41,80	42,19	53,04	**19,24**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	38,56	41,94	51,21	19,24	42,40	40,13	40,22	46,38	**19,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**19,24**
23,61	28,71	44,83	19,24	27,17	22,49	26,11	30,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**19,24**
34,91	44,67	56,08	19,24	38,05	37,59	36,42	41,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**19,24**
32,34	38,67	43,58	19,24	35,55	32,59	32,47	41,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**19,24**
33,62	40,67	43,58	19,24	38,05	30,92	36,42	38,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**19,24**
24,94	25,63	27,83	43,76	24,85	19,24	26,87	28,69
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**19,24**
46,44	44,67	56,08	19,24	53,05	40,92	42,34	58,56
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**19,24**
22,09	28,67	43,58	19,24	25,55	22,59	24,58	28,56
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**19,24**
30,02	34,71	44,83	19,24	32,17	20,82	32,03	37,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**19,24**
36,19	40,67	43,58	19,24	40,55	32,59	38,39	45,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**19,24**
47,97	44,71	57,33	19,24	54,67	40,82	43,87	60,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**19,24**
36,43	44,71	57,33	19,24	39,67	37,49	37,95	43,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**19,24**
35,15	40,71	44,83	19,24	39,67	30,82	37,95	40,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**19,24**
33,86	38,71	44,83	19,24	37,17	32,49	34,00	43,76
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**19,24**
37,71	40,71	44,83	19,24	42,17	32,49	39,92	47,09
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**19,24**
28,50	34,67	43,58	19,24	30,55	20,92	30,50	35,22
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**19,24**
20,42	33,87	37,75	19,24	22,82	20,77	23,59	30,09
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**19,24**
19,99	33,87	37,75	19,24	21,98	21,32	22,93	30,09
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**19,24**
24,46	27,27	51,21	19,24	28,23	26,24	28,38	29,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	36,00	39,27	51,21	19,24	40,73	34,58	40,22	39,71	**19,24**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	38,56	39,27	51,21	19,24	43,23	36,24	42,19	46,38	**19,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	48,82	43,27	63,71	19,24	55,73	44,58	46,14	59,71	**19,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	28,31	29,27	38,71	19,24	30,73	19,58	30,35	29,71	**19,24**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	30,87	33,27	51,21	19,24	33,23	24,58	34,30	36,38	**19,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	34,72	37,27	51,21	19,24	38,23	36,24	36,27	43,04	**19,24**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	37,28	43,27	63,71	19,24	40,73	41,24	40,22	43,04	**19,24**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	20,42	33,20	37,75	19,24	22,82	22,99	24,25	31,20	**19,24**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,85	33,20	37,75	19,24	23,65	22,99	24,25	32,31	**19,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,48	24,80	26,42	43,87	25,98	19,24	28,26	30,02	**19,24**
Kakao + Miso + Tahin aus rohem Sesam	27,96	29,81	53,92	19,24	33,10	22,36	33,84	41,27	**19,24**
Miso + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	24,54	24,48	45,58	19,24	28,10	20,13	27,26	34,60	**19,24**
Miso + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	27,96	29,81	53,92	19,24	33,10	22,36	33,84	41,27	**19,24**
Miso + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,39	24,48	45,58	19,24	29,77	20,13	27,26	36,82	**19,24**
Buchweizen + Miso + Tahin aus rohem Sesam	24,54	24,48	45,58	19,24	28,10	20,13	27,26	34,60	**19,24**
Amaranth, ungekocht + Miso + Tahin aus rohem Sesam	25,39	24,48	45,58	19,24	29,77	20,13	27,26	36,82	**19,24**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,64	21,47	34,75	26,09	22,65	19,24	23,00	25,58	**19,24**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,94	36,17	35,67	19,24	25,36	23,61	26,05	33,73	**19,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	27,96	29,81	53,92	19,24	33,10	22,36	33,84	41,27	**19,24**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Kakao	27,96	29,81	53,92	19,24	33,10	22,36	33,84	41,27	**19,24**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Buchweizen	24,54	24,48	45,58	19,24	28,10	20,13	27,26	34,60	**19,24**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	25,39	24,48	45,58	19,24	29,77	20,13	27,26	36,82	**19,24**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	24,54	24,48	45,58	19,24	28,10	20,13	27,26	34,60	**19,24**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Amaranth, ungekocht	25,39	24,48	45,58	19,24	29,77	20,13	27,26	36,82	**19,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,49	26,55	46,17	23,17	27,33	19,24	27,09	36,02	**19,24**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	19,39	32,24	38,04	19,23	20,57	19,86	22,72	28,62	**19,23**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	22,43	26,85	39,33	19,87	27,08	19,23	25,20	34,24	**19,23**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	19,23	44,69	85,17	28,70	61,64	36,13	53,78	74,98	**19,23**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	19,23	50,00	104,17	32,11	64,17	40,56	57,24	81,11	**19,23**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	19,23	34,00	70,83	20,89	40,83	24,44	39,47	52,22	**19,23**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Hirse gekocht	19,23	47,87	94,83	30,44	62,50	38,52	55,00	78,00	**19,23**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	19,23	47,87	94,83	30,44	62,50	38,52	55,00	78,00	**19,23**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Walnüsse	19,23	45,77	94,17	30,29	64,12	37,80	57,03	78,18	**19,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	19,23	61,33	129,17	40,89	85,83	52,78	75,66	106,67	**19,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,23	61,50	119,04	38,23	86,28	56,46	74,98	107,31	**19,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	19,23	60,67	129,17	40,89	85,83	55,00	76,32	107,78	**19,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,23	47,33	95,83	30,78	64,17	42,22	57,89	77,78	**19,23**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Walnüsse	19,23	45,77	94,17	30,29	64,12	37,80	57,03	78,18	**19,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	19,23	61,33	129,17	42,00	85,83	55,56	75,66	106,67	**19,23**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,23	47,33	100,00	33,00	65,00	40,00	58,55	80,00	**19,23**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	19,23	47,87	94,83	30,44	62,50	38,52	55,00	78,00	**19,23**
Austernpilze + Walnüsse + Spirulina getrocknet	19,23	45,77	94,17	30,29	64,12	37,80	57,03	78,18	**19,23**
Walnüsse + Austernpilze + Spirulina getrocknet	19,23	45,77	94,17	30,29	64,12	37,80	57,03	78,18	**19,23**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	19,23	47,87	94,83	30,44	62,50	38,52	55,00	78,00	**19,23**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	19,23	47,87	94,83	30,44	62,50	38,52	55,00	78,00	**19,23**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Gerstenmehl	19,23	47,87	94,83	30,44	62,50	38,52	55,00	78,00	**19,23**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Austernpilze	19,23	45,77	94,17	30,29	64,12	37,80	57,03	78,18	**19,23**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Austernpilze	19,23	45,77	94,17	30,29	64,12	37,80	57,03	78,18	**19,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,45	31,93	50,42	25,08	34,45	19,23	33,55	39,73	**19,23**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,03	27,72	44,71	26,10	29,10	19,23	30,30	32,02	**19,23**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	19,22	60,77	120,33	39,30	86,03	53,06	74,74	106,29	**19,22**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,09	33,79	63,67	19,22	32,02	26,82	32,58	40,89	**19,22**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,94	35,79	63,67	19,22	34,52	26,82	36,53	44,22	**19,22**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,50	39,79	76,17	19,22	42,02	35,16	46,39	54,22	**19,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,38	31,79	63,67	19,22	34,52	31,82	36,53	44,22	**19,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,66	31,79	63,67	19,22	37,02	31,82	36,53	47,56	**19,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,38	33,79	63,67	19,22	34,52	25,16	34,55	40,89	**19,22**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	36,93	39,79	67,83	19,22	42,02	36,82	43,76	52,00	**19,22**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	35,22	39,79	67,83	19,22	38,68	33,49	38,50	43,11	**19,22**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	35,22	35,79	59,50	19,22	40,35	33,49	39,82	45,33	**19,22**
Kakao + Hafer + Cashewnuss	34,37	37,12	67,83	19,22	38,68	29,04	42,45	47,56	**19,22**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	36,08	38,45	59,50	19,22	38,68	30,16	39,82	43,11	**19,22**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	36,08	37,12	59,50	19,22	40,35	30,16	39,82	45,33	**19,22**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	36,08	38,45	67,83	19,22	40,35	37,93	39,82	47,56	**19,22**
Buchweizen + Hafer + Cashewnuss	30,95	31,79	59,50	19,22	33,68	26,82	35,87	40,89	**19,22**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	33,51	37,12	59,50	19,22	37,02	30,16	37,18	40,89	**19,22**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	38,64	43,79	76,17	19,22	43,68	40,16	46,39	52,00	**19,22**
Gerstenmehl + Hafer + Cashewnuss	30,09	33,12	59,50	19,22	32,02	23,49	33,24	38,67	**19,22**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Cashewnuss	31,80	31,79	59,50	19,22	35,35	26,82	35,87	43,11	**19,22**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	36,93	35,79	59,50	19,22	42,02	34,60	41,13	49,78	**19,22**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	36,93	41,12	67,83	19,22	38,68	34,60	39,82	45,33	**19,22**
Bulgur, trocken + Hafer + Cashewnuss	30,95	33,12	59,50	19,22	33,68	22,38	34,55	38,67	**19,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**19,22**
34,37	39,79	67,83	19,22	37,02	34,60	37,18	43,11
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
36,08	35,79	59,50	19,22	40,35	34,60	41,13	47,56
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
32,66	35,79	59,50	19,22	35,35	31,27	34,55	43,11
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**19,22**
35,22	38,45	67,83	19,22	38,68	37,93	39,82	45,33
Bulgur, trocken + Quinoa + Cashewnuss							**19,22**
26,68	29,12	59,50	19,22	30,35	23,49	30,61	34,22
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
42,91	39,79	67,83	19,22	48,68	35,71	42,45	54,22
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
43,77	38,45	67,83	19,22	50,35	40,16	43,76	58,67
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
39,50	41,12	67,83	19,22	45,35	36,82	47,71	54,22
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
42,91	38,45	67,83	19,22	48,68	40,16	43,76	56,44
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
37,79	38,45	59,50	19,22	40,35	31,27	41,13	47,56
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
46,33	43,79	76,17	19,22	53,68	42,38	50,34	63,11
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
44,62	41,12	67,83	19,22	48,68	36,82	43,76	56,44
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
42,06	39,79	67,83	19,22	47,02	36,82	41,13	54,22
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**19,22**
34,37	37,12	59,50	19,22	38,68	29,04	38,50	40,89
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
33,51	35,79	59,50	19,22	37,02	30,16	35,87	43,11
Haselnüsse + Hafer + Cashewnuss							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	33,68	23,49	35,87	40,89
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**19,22**
37,79	41,12	67,83	19,22	43,68	35,71	46,39	49,78
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Cashewnuss							**19,22**
27,53	27,79	59,50	19,22	32,02	27,93	31,92	38,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Quinoa + Cashewnuss							**19,22**
26,68	27,79	59,50	19,22	30,35	27,93	31,92	36,44
Kakao + Quinoa + Cashewnuss							**19,22**
30,09	33,12	67,83	19,22	35,35	30,16	38,50	43,11
Haselnüsse + Quinoa + Cashewnuss							**19,22**
28,38	30,45	59,50	19,22	30,35	24,60	31,92	36,44
Gerstenmehl + Quinoa + Cashewnuss							**19,22**
25,82	29,12	59,50	19,22	28,68	24,60	29,29	34,22
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**19,22**
34,37	35,79	59,50	19,22	38,68	33,49	39,82	43,11
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	38,68	31,27	38,50	45,33
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
34,37	34,45	59,50	19,22	38,68	34,60	37,18	47,56
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	37,02	31,27	37,18	45,33
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**19,22**
33,51	34,45	59,50	19,22	37,02	34,60	37,18	45,33
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**19,22**
30,09	29,12	51,17	19,22	33,68	23,49	33,24	38,67
Buchweizen + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**19,22**
29,24	29,12	51,17	19,22	32,02	23,49	33,24	36,44
Kakao + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	37,02	25,71	39,82	43,11
Haselnüsse + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**19,22**
30,95	31,79	51,17	19,22	32,02	20,16	33,24	36,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**19,22**
33,51	35,79	59,50	19,22	37,02	30,16	35,87	43,11
Cashewnuss + Hafer + Amaranth, ungekocht							**19,22**
31,80	31,79	59,50	19,22	35,35	26,82	35,87	43,11
Cashewnuss + Kakao + Dinkel ungekocht							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	37,02	25,71	39,82	43,11
Cashewnuss + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**19,22**
28,38	30,45	51,17	19,22	30,35	20,16	30,61	34,22
Hafer + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**19,22**
30,95	33,12	59,50	19,22	33,68	22,38	34,55	38,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**19,22**
26,68	29,12	59,50	19,22	30,35	23,49	30,61	34,22
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**19,22**
42,91	39,79	67,83	19,22	48,68	35,71	42,45	54,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**19,22**
35,22	39,79	67,83	19,22	38,68	33,49	38,50	43,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**19,22**
34,37	37,12	59,50	19,22	38,68	29,04	38,50	40,89
Gerstenmehl + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**19,22**
28,38	30,45	51,17	19,22	30,35	20,16	30,61	34,22
Cashewnuss + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**19,22**
30,95	31,79	51,17	19,22	32,02	20,16	33,24	36,44
Cashewnuss + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**19,22**
29,24	29,12	51,17	19,22	32,02	23,49	33,24	36,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**19,22**
36,08	37,12	59,50	19,22	40,35	30,16	39,82	45,33
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**19,22**
43,77	38,45	67,83	19,22	50,35	40,16	43,76	58,67
Cashewnuss + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**19,22**
27,53	27,79	59,50	19,22	32,02	27,93	31,92	38,67
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**19,22**
30,09	29,12	51,17	19,22	33,68	23,49	33,24	38,67
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**19,22**
31,84	34,28	55,42	26,89	37,17	19,22	35,46	42,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**19,22**
31,84	34,28	55,42	26,89	37,17	19,22	35,46	42,53
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**19,22**
27,56	30,28	55,42	20,22	32,17	19,22	34,14	40,31
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**19,22**
27,56	30,28	55,42	20,22	32,17	19,22	34,14	40,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**19,22**
30,79	32,01	40,67	21,96	36,73	19,22	33,50	37,11
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**19,22**
42,91	39,79	67,83	19,22	48,68	35,71	42,45	54,22
Cashewnuss + Hafer + Bulgur, trocken							**19,22**
30,95	33,12	59,50	19,22	33,68	22,38	34,55	38,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	33,51	35,79	59,50	19,22	37,02	30,16	35,87	43,11	**19,22**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	34,37	37,12	59,50	19,22	38,68	29,04	38,50	40,89	**19,22**
Cashewnuss + Quinoa + Bulgur, trocken	26,68	29,12	59,50	19,22	30,35	23,49	30,61	34,22	**19,22**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	35,22	39,79	67,83	19,22	38,68	33,49	38,50	43,11	**19,22**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	36,08	37,12	59,50	19,22	40,35	30,16	39,82	45,33	**19,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	36,08	38,45	67,83	19,22	40,35	37,93	39,82	47,56	**19,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	34,37	34,45	59,50	19,22	38,68	34,60	37,18	47,56	**19,22**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	43,77	38,45	67,83	19,22	50,35	40,16	43,76	58,67	**19,22**
Quinoa + Kakao + Cashewnuss	30,09	33,12	67,83	19,22	35,35	30,16	38,50	43,11	**19,22**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	27,56	30,28	55,42	20,22	32,17	19,22	34,14	40,31	**19,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Cashewnuss	35,22	37,12	59,50	19,22	38,68	31,27	38,50	45,33	**19,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	35,22	35,79	59,50	19,22	40,35	33,49	39,82	45,33	**19,22**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Cashewnuss	30,95	31,79	51,17	19,22	32,02	20,16	33,24	36,44	**19,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Cashewnuss	35,22	39,79	67,83	19,22	38,68	33,49	38,50	43,11	**19,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Cashewnuss	33,51	37,12	59,50	19,22	37,02	30,16	37,18	40,89	**19,22**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	27,53	27,79	59,50	19,22	32,02	27,93	31,92	38,67	**19,22**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	31,84	34,28	55,42	26,89	37,17	19,22	35,46	42,53	**19,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Cashewnuss	33,51	34,45	59,50	19,22	37,02	34,60	37,18	45,33	**19,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Gerstenmehl + Cashewnuss							**19,22**
30,09	33,12	59,50	19,22	32,02	23,49	33,24	38,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Cashewnuss							**19,22**
34,37	35,79	59,50	19,22	38,68	33,49	39,82	43,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Cashewnuss							**19,22**
35,22	38,45	67,83	19,22	38,68	37,93	39,82	45,33
Hafer + Kakao + Cashewnuss							**19,22**
34,37	37,12	67,83	19,22	38,68	29,04	42,45	47,56
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Cashewnuss							**19,22**
28,38	30,45	51,17	19,22	30,35	20,16	30,61	34,22
Dinkel ungekocht + Kakao + Cashewnuss							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	37,02	25,71	39,82	43,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Cashewnuss							**19,22**
37,79	41,12	67,83	19,22	43,68	35,71	46,39	49,78
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Cashewnuss							**19,22**
42,91	38,45	67,83	19,22	48,68	40,16	43,76	56,44
Kakao + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	37,02	25,71	39,82	43,11
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Cashewnuss							**19,22**
46,33	43,79	76,17	19,22	53,68	42,38	50,34	63,11
Quinoa + Gerstenmehl + Cashewnuss							**19,22**
25,82	29,12	59,50	19,22	28,68	24,60	29,29	34,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Cashewnuss							**19,22**
39,50	41,12	67,83	19,22	45,35	36,82	47,71	54,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Cashewnuss							**19,22**
36,08	35,79	59,50	19,22	40,35	34,60	41,13	47,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Cashewnuss							**19,22**
32,66	35,79	59,50	19,22	35,35	31,27	34,55	43,11
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**19,22**
29,24	29,12	51,17	19,22	32,02	23,49	33,24	36,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Cashewnuss							**19,22**
38,64	43,79	76,17	19,22	43,68	40,16	46,39	52,00
Hafer + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**19,22**
31,80	31,79	59,50	19,22	35,35	26,82	35,87	43,11
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**19,22**
30,09	29,12	51,17	19,22	33,68	23,49	33,24	38,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**19,22**
30,95	31,79	51,17	19,22	32,02	20,16	33,24	36,44
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Cashewnuss							**19,22**
29,24	29,12	51,17	19,22	32,02	23,49	33,24	36,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Cashewnuss							**19,22**
36,93	39,79	67,83	19,22	42,02	36,82	43,76	52,00
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Cashewnuss							**19,22**
42,06	39,79	67,83	19,22	47,02	36,82	41,13	54,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Cashewnuss							**19,22**
34,37	39,79	67,83	19,22	37,02	34,60	37,18	43,11
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**19,22**
28,38	30,45	51,17	19,22	30,35	20,16	30,61	34,22
Quinoa + Haselnüsse + Cashewnuss							**19,22**
28,38	30,45	59,50	19,22	30,35	24,60	31,92	36,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**19,22**
36,08	37,12	59,50	19,22	40,35	30,16	39,82	45,33
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**19,22**
27,56	30,28	55,42	20,22	32,17	19,22	34,14	40,31
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Cashewnuss							**19,22**
44,62	41,12	67,83	19,22	48,68	36,82	43,76	56,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**19,22**
36,93	35,79	59,50	19,22	42,02	34,60	41,13	49,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**19,22**
34,37	37,12	59,50	19,22	38,68	29,04	38,50	40,89
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**19,22**
42,91	39,79	67,83	19,22	48,68	35,71	42,45	54,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Cashewnuss							**19,22**
36,93	41,12	67,83	19,22	38,68	34,60	39,82	45,33
Quinoa + Buchweizen + Cashewnuss							**19,22**
26,68	27,79	59,50	19,22	30,35	27,93	31,92	36,44
Hafer + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**19,22**
30,95	33,12	59,50	19,22	33,68	22,38	34,55	38,67
Hafer + Haselnüsse + Cashewnuss							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	33,68	23,49	35,87	40,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**19,22**
31,84	34,28	55,42	26,89	37,17	19,22	35,46	42,53

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Cashewnuss							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	37,02	31,27	37,18	45,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Cashewnuss							**19,22**
37,79	38,45	59,50	19,22	40,35	31,27	41,13	47,56
Hafer + Buchweizen + Cashewnuss							**19,22**
30,95	31,79	59,50	19,22	33,68	26,82	35,87	40,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**19,22**
33,51	35,79	59,50	19,22	37,02	30,16	35,87	43,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Cashewnuss							**19,22**
36,08	38,45	59,50	19,22	38,68	30,16	39,82	43,11
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**19,22**
30,09	29,12	51,17	19,22	33,68	23,49	33,24	38,67
Quinoa + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**19,22**
26,68	29,12	59,50	19,22	30,35	23,49	30,61	34,22
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
36,93	35,79	59,50	19,22	42,02	34,60	41,13	49,78
Haselnüsse + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
37,79	38,45	59,50	19,22	40,35	31,27	41,13	47,56
Buchweizen + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
36,08	35,79	59,50	19,22	40,35	34,60	41,13	47,56
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
36,08	37,12	59,50	19,22	40,35	30,16	39,82	45,33
Gerstenmehl + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	38,68	31,27	38,50	45,33
Cashewnuss + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	38,68	31,27	38,50	45,33
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
36,93	35,79	59,50	19,22	42,02	34,60	41,13	49,78
Kakao + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
39,50	41,12	67,83	19,22	45,35	36,82	47,71	54,22
Cashewnuss + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
36,08	35,79	59,50	19,22	40,35	34,60	41,13	47,56
Cashewnuss + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
37,79	38,45	59,50	19,22	40,35	31,27	41,13	47,56
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
36,08	37,12	59,50	19,22	40,35	30,16	39,82	45,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,22**
39,50	41,12	67,83	19,22	45,35	36,82	47,71	54,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**19,22**
31,28	31,47	35,00	46,00	31,33	19,22	34,74	31,33
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,22**
31,84	34,28	55,42	26,89	37,17	19,22	35,46	42,53
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,22**
31,84	34,28	55,42	26,89	37,17	19,22	35,46	42,53
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**19,22**
31,38	30,45	63,67	19,22	36,18	29,04	36,53	44,22
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**19,22**
30,09	30,45	63,67	19,22	33,68	29,04	36,53	40,89
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**19,22**
35,22	38,45	76,17	19,22	41,18	32,38	46,39	50,89
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**19,22**
32,66	34,45	63,67	19,22	33,68	24,04	36,53	40,89
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**19,22**
30,09	32,45	63,67	19,22	33,68	22,38	34,55	37,56
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**19,22**
28,81	32,45	63,67	19,22	31,18	24,04	32,58	37,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**19,22**
33,42	36,80	39,17	20,44	37,17	19,22	36,71	34,67
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	37,02	31,27	37,18	45,33
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Kakao							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	37,02	25,71	39,82	43,11
Cashewnuss + Hafer + Haselnüsse							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	33,68	23,49	35,87	40,89
Cashewnuss + Quinoa + Haselnüsse							**19,22**
28,38	30,45	59,50	19,22	30,35	24,60	31,92	36,44
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**19,22**
44,62	41,12	67,83	19,22	48,68	36,82	43,76	56,44
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**19,22**
36,93	41,12	67,83	19,22	38,68	34,60	39,82	45,33
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**19,22**
36,08	38,45	59,50	19,22	38,68	30,16	39,82	43,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**19,22**
37,79	38,45	59,50	19,22	40,35	31,27	41,13	47,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Gerstenmehl							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	38,68	31,27	38,50	45,33
Quinoa + Cashewnuss + Gerstenmehl							**19,22**
25,82	29,12	59,50	19,22	28,68	24,60	29,29	34,22
Cashewnuss + Quinoa + Gerstenmehl							**19,22**
25,82	29,12	59,50	19,22	28,68	24,60	29,29	34,22
Hafer + Cashewnuss + Gerstenmehl							**19,22**
30,09	33,12	59,50	19,22	32,02	23,49	33,24	38,67
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Gerstenmehl							**19,22**
28,38	30,45	51,17	19,22	30,35	20,16	30,61	34,22
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	38,68	31,27	38,50	45,33
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**19,22**
42,06	39,79	67,83	19,22	47,02	36,82	41,13	54,22
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**19,22**
30,95	31,79	51,17	19,22	32,02	20,16	33,24	36,44
Quinoa + Cashewnuss + Haselnüsse							**19,22**
28,38	30,45	59,50	19,22	30,35	24,60	31,92	36,44
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**19,22**
28,38	30,45	51,17	19,22	30,35	20,16	30,61	34,22
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Haselnüsse							**19,22**
30,95	31,79	51,17	19,22	32,02	20,16	33,24	36,44
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**19,22**
33,51	37,12	59,50	19,22	37,02	30,16	37,18	40,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Haselnüsse							**19,22**
37,79	38,45	59,50	19,22	40,35	31,27	41,13	47,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Haselnüsse							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	37,02	31,27	37,18	45,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Haselnüsse							**19,22**
36,08	38,45	59,50	19,22	38,68	30,16	39,82	43,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Haselnüsse							**19,22**
36,93	41,12	67,83	19,22	38,68	34,60	39,82	45,33
Hafer + Cashewnuss + Haselnüsse							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	33,68	23,49	35,87	40,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Haselnüsse							**19,22**
44,62	41,12	67,83	19,22	48,68	36,82	43,76	56,44
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**19,22**
34,37	39,79	67,83	19,22	37,02	34,60	37,18	43,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Gerstenmehl							**19,22**
33,51	37,12	59,50	19,22	37,02	30,16	37,18	40,89
Cashewnuss + Hafer + Gerstenmehl							**19,22**
30,09	33,12	59,50	19,22	32,02	23,49	33,24	38,67
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Gerstenmehl							**19,22**
42,06	39,79	67,83	19,22	47,02	36,82	41,13	54,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Gerstenmehl							**19,22**
32,66	35,79	59,50	19,22	35,35	31,27	34,55	43,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Gerstenmehl							**19,22**
34,37	39,79	67,83	19,22	37,02	34,60	37,18	43,11
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**19,22**
32,66	35,79	59,50	19,22	35,35	31,27	34,55	43,11
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**19,22**
39,50	41,12	67,83	19,22	45,35	36,82	47,71	54,22
Cashewnuss + Quinoa + Kakao							**19,22**
30,09	33,12	67,83	19,22	35,35	30,16	38,50	43,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Kakao							**19,22**
36,93	39,79	67,83	19,22	42,02	36,82	43,76	52,00
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**19,22**
46,33	43,79	76,17	19,22	53,68	42,38	50,34	63,11
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**19,22**
36,93	39,79	67,83	19,22	42,02	36,82	43,76	52,00
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**19,22**
38,64	43,79	76,17	19,22	43,68	40,16	46,39	52,00
Cashewnuss + Hafer + Kakao							**19,22**
34,37	37,12	67,83	19,22	38,68	29,04	42,45	47,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Kakao							**19,22**
39,50	41,12	67,83	19,22	45,35	36,82	47,71	54,22
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Kakao							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	37,02	25,71	39,82	43,11
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**19,22**
27,56	30,28	55,42	20,22	32,17	19,22	34,14	40,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kakao							**19,22**
38,64	43,79	76,17	19,22	43,68	40,16	46,39	52,00
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Kakao							**19,22**
46,33	43,79	76,17	19,22	53,68	42,38	50,34	63,11
Quinoa + Cashewnuss + Kakao							**19,22**
30,09	33,12	67,83	19,22	35,35	30,16	38,50	43,11
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**19,22**
27,56	30,28	55,42	20,22	32,17	19,22	34,14	40,31
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**19,22**
37,79	41,12	67,83	19,22	43,68	35,71	46,39	49,78
Hafer + Cashewnuss + Kakao							**19,22**
34,37	37,12	67,83	19,22	38,68	29,04	42,45	47,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kakao							**19,22**
37,79	41,12	67,83	19,22	43,68	35,71	46,39	49,78
Cashewnuss + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
42,91	38,45	67,83	19,22	48,68	40,16	43,76	56,44
Cashewnuss + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
36,93	41,12	67,83	19,22	38,68	34,60	39,82	45,33
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
43,77	38,45	67,83	19,22	50,35	40,16	43,76	58,67
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
35,22	39,79	67,83	19,22	38,68	33,49	38,50	43,11
Cashewnuss + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
35,22	38,45	67,83	19,22	38,68	37,93	39,82	45,33
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
42,91	39,79	67,83	19,22	48,68	35,71	42,45	54,22
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
43,77	38,45	67,83	19,22	50,35	40,16	43,76	58,67
Buchweizen + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
42,91	38,45	67,83	19,22	48,68	40,16	43,76	56,44
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
36,08	38,45	67,83	19,22	40,35	37,93	39,82	47,56
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
42,91	39,79	67,83	19,22	48,68	35,71	42,45	54,22
Kakao + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
46,33	43,79	76,17	19,22	53,68	42,38	50,34	63,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
42,06	39,79	67,83	19,22	47,02	36,82	41,13	54,22
Cashewnuss + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
34,37	39,79	67,83	19,22	37,02	34,60	37,18	43,11
Cashewnuss + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
38,64	43,79	76,17	19,22	43,68	40,16	46,39	52,00
Cashewnuss + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
46,33	43,79	76,17	19,22	53,68	42,38	50,34	63,11
Haselnüsse + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
36,93	41,12	67,83	19,22	38,68	34,60	39,82	45,33
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
36,08	38,45	67,83	19,22	40,35	37,93	39,82	47,56
Buchweizen + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
35,22	38,45	67,83	19,22	38,68	37,93	39,82	45,33
Cashewnuss + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
42,06	39,79	67,83	19,22	47,02	36,82	41,13	54,22
Kakao + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
38,64	43,79	76,17	19,22	43,68	40,16	46,39	52,00
Gerstenmehl + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
34,37	39,79	67,83	19,22	37,02	34,60	37,18	43,11
Haselnüsse + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
44,62	41,12	67,83	19,22	48,68	36,82	43,76	56,44
Cashewnuss + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**19,22**
44,62	41,12	67,83	19,22	48,68	36,82	43,76	56,44
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,22**
35,22	39,79	67,83	19,22	38,68	33,49	38,50	43,11
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
34,37	37,12	59,50	19,22	38,68	29,04	38,50	40,89
Kakao + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
37,79	41,12	67,83	19,22	43,68	35,71	46,39	49,78
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
35,22	35,79	59,50	19,22	40,35	33,49	39,82	45,33
Gerstenmehl + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
33,51	37,12	59,50	19,22	37,02	30,16	37,18	40,89
Haselnüsse + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
36,08	38,45	59,50	19,22	38,68	30,16	39,82	43,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
34,37	35,79	59,50	19,22	38,68	33,49	39,82	43,11
Cashewnuss + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
37,79	41,12	67,83	19,22	43,68	35,71	46,39	49,78
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
35,22	35,79	59,50	19,22	40,35	33,49	39,82	45,33
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
34,37	37,12	59,50	19,22	38,68	29,04	38,50	40,89
Cashewnuss + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
33,51	37,12	59,50	19,22	37,02	30,16	37,18	40,89
Buchweizen + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
34,37	35,79	59,50	19,22	38,68	33,49	39,82	43,11
Cashewnuss + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,22**
36,08	38,45	59,50	19,22	38,68	30,16	39,82	43,11
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
34,37	34,45	59,50	19,22	38,68	34,60	37,18	47,56
Cashewnuss + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
33,51	34,45	59,50	19,22	37,02	34,60	37,18	45,33
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
33,51	35,79	59,50	19,22	37,02	30,16	35,87	43,11
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
33,51	35,79	59,50	19,22	37,02	30,16	35,87	43,11
Cashewnuss + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
36,93	39,79	67,83	19,22	42,02	36,82	43,76	52,00
Buchweizen + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
33,51	34,45	59,50	19,22	37,02	34,60	37,18	45,33
Kakao + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
36,93	39,79	67,83	19,22	42,02	36,82	43,76	52,00
Haselnüsse + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	37,02	31,27	37,18	45,33
Gerstenmehl + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
32,66	35,79	59,50	19,22	35,35	31,27	34,55	43,11
Cashewnuss + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
32,66	35,79	59,50	19,22	35,35	31,27	34,55	43,11
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**19,22**
34,37	34,45	59,50	19,22	38,68	34,60	37,18	47,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**19,22**
35,22	37,12	59,50	19,22	37,02	31,27	37,18	45,33	
Hafer + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht								**19,22**
31,80	31,79	59,50	19,22	35,35	26,82	35,87	43,11	
Hafer + Cashewnuss + Buchweizen								**19,22**
30,95	31,79	59,50	19,22	33,68	26,82	35,87	40,89	
Cashewnuss + Quinoa + Buchweizen								**19,22**
26,68	27,79	59,50	19,22	30,35	27,93	31,92	36,44	
Quinoa + Cashewnuss + Buchweizen								**19,22**
26,68	27,79	59,50	19,22	30,35	27,93	31,92	36,44	
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Buchweizen								**19,22**
42,91	38,45	67,83	19,22	48,68	40,16	43,76	56,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Buchweizen								**19,22**
35,22	38,45	67,83	19,22	38,68	37,93	39,82	45,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Buchweizen								**19,22**
34,37	35,79	59,50	19,22	38,68	33,49	39,82	43,11	
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**19,22**
34,37	34,45	59,50	19,22	38,68	34,60	37,18	47,56	
Cashewnuss + Hafer + Buchweizen								**19,22**
30,95	31,79	59,50	19,22	33,68	26,82	35,87	40,89	
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Buchweizen								**19,22**
29,24	29,12	51,17	19,22	32,02	23,49	33,24	36,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Buchweizen								**19,22**
36,08	35,79	59,50	19,22	40,35	34,60	41,13	47,56	
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Buchweizen								**19,22**
29,24	29,12	51,17	19,22	32,02	23,49	33,24	36,44	
Quinoa + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht								**19,22**
27,53	27,79	59,50	19,22	32,02	27,93	31,92	38,67	
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht								**19,22**
43,77	38,45	67,83	19,22	50,35	40,16	43,76	58,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht								**19,22**
36,08	38,45	67,83	19,22	40,35	37,93	39,82	47,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht								**19,22**
35,22	35,79	59,50	19,22	40,35	33,49	39,82	45,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht								**19,22**
34,37	34,45	59,50	19,22	38,68	34,60	37,18	47,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**19,22**
36,93	35,79	59,50	19,22	42,02	34,60	41,13	49,78
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**19,22**
36,08	38,45	67,83	19,22	40,35	37,93	39,82	47,56
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**19,22**
30,09	29,12	51,17	19,22	33,68	23,49	33,24	38,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Buchweizen							**19,22**
33,51	34,45	59,50	19,22	37,02	34,60	37,18	45,33
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**19,22**
36,08	35,79	59,50	19,22	40,35	34,60	41,13	47,56
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**19,22**
42,91	38,45	67,83	19,22	48,68	40,16	43,76	56,44
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**19,22**
30,09	29,12	51,17	19,22	33,68	23,49	33,24	38,67
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**19,22**
33,51	34,45	59,50	19,22	37,02	34,60	37,18	45,33
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**19,22**
35,22	35,79	59,50	19,22	40,35	33,49	39,82	45,33
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**19,22**
36,93	35,79	59,50	19,22	42,02	34,60	41,13	49,78
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**19,22**
34,37	35,79	59,50	19,22	38,68	33,49	39,82	43,11
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**19,22**
35,22	38,45	67,83	19,22	38,68	37,93	39,82	45,33
Cashewnuss + Buchweizen + Quinoa							**19,22**
26,68	27,79	59,50	19,22	30,35	27,93	31,92	36,44
Kakao + Cashewnuss + Hafer							**19,22**
34,37	37,12	67,83	19,22	38,68	29,04	42,45	47,56
Cashewnuss + Haselnüsse + Hafer							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	33,68	23,49	35,87	40,89
Cashewnuss + Kakao + Quinoa							**19,22**
30,09	33,12	67,83	19,22	35,35	30,16	38,50	43,11
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Quinoa							**19,22**
26,68	29,12	59,50	19,22	30,35	23,49	30,61	34,22
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Hafer							**19,22**
31,80	31,79	59,50	19,22	35,35	26,82	35,87	43,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**19,22**
27,53	27,79	59,50	19,22	32,02	27,93	31,92	38,67
Gerstenmehl + Cashewnuss + Quinoa							**19,22**
25,82	29,12	59,50	19,22	28,68	24,60	29,29	34,22
Buchweizen + Cashewnuss + Hafer							**19,22**
30,95	31,79	59,50	19,22	33,68	26,82	35,87	40,89
Cashewnuss + Gerstenmehl + Quinoa							**19,22**
25,82	29,12	59,50	19,22	28,68	24,60	29,29	34,22
Cashewnuss + Haselnüsse + Quinoa							**19,22**
28,38	30,45	59,50	19,22	30,35	24,60	31,92	36,44
Cashewnuss + Gerstenmehl + Hafer							**19,22**
30,09	33,12	59,50	19,22	32,02	23,49	33,24	38,67
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Hafer							**19,22**
31,80	31,79	59,50	19,22	35,35	26,82	35,87	43,11
Cashewnuss + Kakao + Hafer							**19,22**
34,37	37,12	67,83	19,22	38,68	29,04	42,45	47,56
Kakao + Cashewnuss + Quinoa							**19,22**
30,09	33,12	67,83	19,22	35,35	30,16	38,50	43,11
Buchweizen + Cashewnuss + Quinoa							**19,22**
26,68	27,79	59,50	19,22	30,35	27,93	31,92	36,44
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Quinoa							**19,22**
26,68	29,12	59,50	19,22	30,35	23,49	30,61	34,22
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Quinoa							**19,22**
27,53	27,79	59,50	19,22	32,02	27,93	31,92	38,67
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Hafer							**19,22**
30,95	33,12	59,50	19,22	33,68	22,38	34,55	38,67
Gerstenmehl + Cashewnuss + Hafer							**19,22**
30,09	33,12	59,50	19,22	32,02	23,49	33,24	38,67
Haselnüsse + Cashewnuss + Hafer							**19,22**
32,66	34,45	59,50	19,22	33,68	23,49	35,87	40,89
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Hafer							**19,22**
30,95	33,12	59,50	19,22	33,68	22,38	34,55	38,67
Cashewnuss + Buchweizen + Hafer							**19,22**
30,95	31,79	59,50	19,22	33,68	26,82	35,87	40,89
Haselnüsse + Cashewnuss + Quinoa							**19,22**
28,38	30,45	59,50	19,22	30,35	24,60	31,92	36,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**19,22**
26,96	28,37	53,33	26,49	29,89	19,22	29,38	36,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,22**
25,88	26,30	41,00	20,83	29,63	19,22	28,22	35,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,22**
25,88	26,30	41,00	20,83	29,63	19,22	28,22	35,67
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**19,21**
19,21	33,27	66,42	21,17	43,10	30,77	39,58	52,61
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**19,21**
25,07	33,69	31,42	21,08	27,02	19,21	26,24	29,88
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Miso							**19,21**
34,26	37,30	66,54	19,21	40,05	31,63	42,73	45,30
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**19,21**
32,56	34,63	58,21	19,21	35,05	26,07	36,15	38,63
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Miso							**19,21**
34,69	35,97	58,21	19,21	37,55	37,74	36,15	48,63
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**19,21**
33,84	37,30	58,21	19,21	35,88	34,41	33,52	46,41
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**19,21**
29,56	29,30	54,04	19,21	37,55	24,96	34,18	44,19
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**19,21**
36,40	38,63	58,21	19,21	37,55	34,41	36,15	48,63
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**19,21**
28,28	29,30	54,04	19,21	35,05	24,96	34,18	40,86
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**19,21**
33,41	37,30	66,54	19,21	42,55	28,29	44,05	50,86
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**19,21**
30,85	33,30	54,04	19,21	35,05	19,96	34,18	40,86
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**19,21**
27,00	31,30	54,04	19,21	32,55	19,96	30,23	37,52
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**19,21**
29,99	33,30	58,21	19,21	33,38	26,07	33,52	36,41
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**19,21**
35,55	35,97	58,21	19,21	39,22	37,74	36,15	50,86
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Miso							**19,21**
38,11	41,30	66,54	19,21	42,55	39,96	42,73	55,30

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**19,21**
34,69	37,30	58,21	19,21	37,55	33,29	34,84	46,41
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**19,21**
30,85	33,30	58,21	19,21	35,05	24,96	34,84	36,41
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**19,21**
31,70	31,97	58,21	19,21	36,72	29,41	36,15	40,86
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Miso							**19,21**
30,85	31,97	58,21	19,21	35,05	29,41	36,15	38,63
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet							**19,21**
23,62	36,69	40,04	19,21	26,43	26,21	25,57	34,73
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch							**19,21**
23,64	36,81	40,17	19,21	26,78	26,52	25,62	34,97
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**19,21**
19,21	34,32	62,29	19,77	41,75	25,14	39,20	53,44
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**19,21**
19,21	46,99	91,46	29,77	65,08	41,26	57,63	82,33
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**19,21**
19,21	50,09	100,96	31,57	64,22	40,48	56,92	80,98
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**19,21**
30,57	31,64	49,54	20,92	37,62	19,21	34,94	40,41
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**19,21**
31,45	30,82	52,08	44,57	32,00	19,21	35,73	40,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**19,21**
31,45	33,49	60,42	30,01	36,17	19,21	35,73	43,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**19,21**
27,18	29,49	60,42	23,34	31,17	19,21	34,41	41,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**19,21**
26,32	28,82	56,25	26,79	29,50	19,21	29,15	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,21**
33,59	32,82	52,08	47,90	34,50	19,21	36,39	41,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,21**
30,17	32,82	56,25	25,68	33,67	19,21	33,10	39,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,21**
25,47	27,49	52,08	23,23	27,00	19,21	27,84	33,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,21**
28,88	27,49	52,08	34,57	31,17	19,21	31,78	40,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,21**
28,03	27,49	52,08	34,57	29,50	19,21	31,78	38,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh							**19,21**
32,30	33,49	52,08	29,01	34,50	19,21	34,41	39,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**19,21**
28,88	32,15	60,42	26,79	31,17	19,21	31,78	39,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**19,21**
31,45	33,49	60,42	26,79	32,83	19,21	34,41	41,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,21**
32,30	32,82	52,08	36,79	32,83	19,21	34,41	40,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mandeln							**19,20**
37,59	40,33	52,67	19,20	40,77	36,48	37,70	48,49
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Mandeln							**19,20**
33,74	36,33	52,67	19,20	38,27	28,14	37,70	38,49
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**19,20**
19,74	34,04	63,67	19,20	45,20	28,78	39,97	55,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**19,20**
21,44	36,71	72,00	19,20	50,20	34,33	46,55	62,44
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**19,20**
26,68	32,45	48,25	19,20	29,12	25,23	30,74	32,73
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**19,20**
30,52	36,45	48,25	19,20	31,62	33,57	30,74	42,73
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**19,20**
28,28	30,04	47,00	19,20	37,70	22,67	33,39	41,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**19,20**
31,06	33,25	57,13	29,24	35,87	19,20	34,98	43,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**19,20**
26,79	29,25	57,13	22,58	30,87	19,20	33,66	41,24
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,20**
20,18	19,20	35,00	20,27	22,50	20,50	24,62	28,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,20**
21,46	19,20	35,00	20,27	25,00	20,50	24,62	31,36
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,20**
21,87	22,04	38,67	19,20	27,70	20,44	28,79	33,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,20**
28,91	29,69	43,92	19,20	34,21	19,27	31,66	36,78
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**19,20**
33,97	37,25	56,13	19,20	37,44	24,69	39,55	41,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,20**
28,28	30,04	47,00	19,20	37,70	22,67	33,39	41,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,19**
24,69	27,01	45,50	21,70	26,40	19,19	26,34	33,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,19**
23,79	20,92	22,92	29,27	25,18	19,19	24,32	25,93
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,19**
23,79	20,92	22,92	29,27	25,18	19,19	24,32	25,93
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**19,19**
24,23	37,23	36,21	19,19	27,32	25,79	27,36	35,07
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,19**
28,26	37,93	63,50	19,19	54,06	38,38	43,34	63,19
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,19**
20,57	37,93	63,50	19,19	44,06	36,16	39,39	52,08
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**19,19**
19,92	30,45	51,21	19,19	39,40	23,83	35,89	50,13
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,19**
21,43	35,27	55,17	19,19	45,73	32,82	40,70	54,30
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet							**19,19**
19,72	35,27	55,17	19,19	44,06	31,71	39,39	49,86
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**19,19**
22,86	36,55	63,96	19,19	48,93	35,52	40,45	57,64
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**19,19**
23,79	20,92	22,92	29,27	25,18	19,19	24,32	25,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**19,19**
23,79	20,92	22,92	29,27	25,18	19,19	24,32	25,93
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**19,19**
43,11	38,95	65,46	19,19	47,93	38,70	42,70	54,38
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**19,19**
31,14	32,29	57,13	19,19	32,93	25,37	34,81	38,82
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**19,19**
35,41	38,95	65,46	19,19	37,93	36,48	38,76	43,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	33,71	34,95	57,13	19,19	36,26	33,14	36,13	43,27	**19,19**
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	26,87	28,29	57,13	19,19	29,59	26,48	30,86	34,38	**19,19**
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	36,27	36,29	57,13	19,19	39,59	33,14	40,07	45,49	**19,19**
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	34,56	36,29	57,13	19,19	37,93	32,03	38,76	41,04	**19,19**
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	29,43	29,62	48,79	19,19	31,26	22,03	32,18	34,38	**19,19**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	23,03	34,63	34,21	19,19	23,37	21,44	23,39	30,03	**19,19**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,69	23,27	30,17	19,19	31,56	24,49	25,57	34,30	**19,19**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,00	23,27	30,17	19,19	21,56	22,27	21,63	23,19	**19,19**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,29	21,88	30,63	19,19	26,43	21,63	22,69	28,76	**19,19**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,79	20,92	22,92	29,27	25,18	19,19	24,32	25,93	**19,19**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,79	20,92	22,92	29,27	25,18	19,19	24,32	25,93	**19,19**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	19,19	34,17	64,42	19,80	40,93	24,29	38,84	51,96	**19,19**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	19,19	45,95	87,75	29,20	64,22	37,64	56,39	77,91	**19,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	19,19	46,91	89,29	28,90	67,28	42,73	57,20	81,71	**19,19**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Walnüsse	19,19	45,95	87,75	29,20	64,22	37,64	56,39	77,91	**19,19**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	19,19	45,95	87,75	29,20	64,22	37,64	56,39	77,91	**19,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	19,19	61,51	122,75	39,80	85,93	52,62	75,03	106,40	**19,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	19,19	60,84	122,75	39,80	85,93	54,84	75,68	107,51	**19,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	19,19	45,95	87,75	29,20	64,22	37,64	56,39	77,91	**19,19**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	19,19	61,51	122,75	40,91	85,93	55,40	75,03	106,40	**19,19**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Spirulina getrocknet	19,19	45,95	87,75	29,20	64,22	37,64	56,39	77,91	**19,19**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	19,19	45,95	87,75	29,20	64,22	37,64	56,39	77,91	**19,19**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	26,29	24,53	38,71	41,52	26,83	19,18	32,52	32,23	**19,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	29,29	32,53	55,38	21,52	36,83	19,18	34,49	40,01	**19,18**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	32,26	36,05	51,54	25,27	36,28	19,18	35,95	41,53	**19,18**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	30,57	28,53	38,71	48,19	31,83	19,18	33,84	34,46	**19,18**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,70	33,01	36,79	22,57	25,74	19,18	26,45	34,86	**19,18**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,53	29,39	52,83	19,84	33,03	19,18	33,10	37,93	**19,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	29,70	33,24	46,50	20,58	36,60	19,18	35,16	38,73	**19,18**
Mais-Mehl + Lupinen + Dinkel ungekocht	29,12	34,00	31,92	21,33	27,08	19,18	26,95	32,29	**19,18**
Lupinen + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	29,12	34,00	31,92	21,33	27,08	19,18	26,95	32,29	**19,18**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	29,12	34,00	31,92	21,33	27,08	19,18	26,95	32,29	**19,18**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Mais-Mehl	29,12	34,00	31,92	21,33	27,08	19,18	26,95	32,29	**19,18**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Lupinen	29,12	34,00	31,92	21,33	27,08	19,18	26,95	32,29	**19,18**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Lupinen	29,12	34,00	31,92	21,33	27,08	19,18	26,95	32,29	**19,18**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,68	33,29	38,58	19,18	22,53	22,03	24,03	29,96	**19,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse							**19,17**
19,17	60,54	119,75	39,14	86,39	53,57	74,41	106,53
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**19,17**
32,83	35,81	57,58	19,17	36,03	23,90	38,54	39,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**19,17**
38,54	39,16	50,92	19,17	43,42	36,50	42,03	46,50
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**19,17**
35,97	39,16	50,92	19,17	40,92	34,83	40,05	39,83
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**19,17**
24,44	27,16	50,92	19,17	28,42	26,50	28,21	29,83
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**19,17**
48,79	43,16	63,42	19,17	55,92	44,83	45,97	59,83
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**19,17**
37,26	43,16	63,42	19,17	40,92	41,50	40,05	43,17
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**19,17**
28,28	29,16	38,42	19,17	30,92	19,83	30,18	29,83
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Tomaten							**19,17**
22,85	35,60	35,42	19,17	25,33	24,19	24,47	32,10
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**19,17**
34,69	37,16	50,92	19,17	38,42	36,50	36,11	43,17
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**19,17**
30,85	33,16	50,92	19,17	33,42	24,83	34,13	36,50
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**19,17**
23,60	36,75	40,13	19,17	26,40	26,13	25,61	34,82
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,17**
19,17	47,59	86,21	29,14	64,32	41,99	56,95	77,38
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**19,17**
23,41	21,39	29,42	29,58	24,41	19,17	23,76	27,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**19,17**
30,83	31,71	38,29	19,17	32,23	25,08	30,13	36,27
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**19,17**
41,09	41,71	50,79	19,17	44,73	41,74	41,97	52,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**19,17**
37,24	39,71	50,79	19,17	39,73	41,74	36,05	49,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
51,34	45,71	63,29	19,17	57,23	50,08	45,92	66,27	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
38,52	41,71	50,79	19,17	42,23	40,08	40,00	46,27	
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
26,98	29,71	50,79	19,17	29,73	31,74	28,16	36,27	
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
33,39	35,71	50,79	19,17	34,73	30,08	34,08	42,93	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
39,80	45,71	63,29	19,17	42,23	46,74	40,00	49,60	
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
30,83	33,04	50,79	19,17	33,06	24,52	34,08	36,27	
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
24,42	27,04	50,79	19,17	28,06	26,19	28,16	29,60	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
48,78	43,04	63,29	19,17	55,56	44,52	45,92	59,60	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
37,24	43,04	63,29	19,17	40,56	41,19	40,00	42,93	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**19,17**
30,85	31,83	38,42	19,17	32,58	25,39	30,18	36,50	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
34,68	37,04	50,79	19,17	38,06	36,19	36,05	42,93	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**19,17**
39,82	45,83	63,42	19,17	42,58	47,06	40,05	49,83	
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**19,17**
33,41	35,83	50,92	19,17	35,08	30,39	34,13	43,17	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**19,17**
38,54	41,83	50,92	19,17	42,58	40,39	40,05	46,50	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
28,26	29,04	38,29	19,17	30,56	19,52	30,13	29,60	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet								**19,17**
35,96	39,04	50,79	19,17	40,56	34,52	40,00	39,60	
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**19,17**
27,00	29,83	50,92	19,17	30,08	32,06	28,21	36,50	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	51,36	45,83	63,42	19,17	57,58	50,39	45,97	66,50	**19,17**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	37,26	39,83	50,92	19,17	40,08	42,06	36,11	49,83	**19,17**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	41,10	41,83	50,92	19,17	45,08	42,06	42,03	53,17	**19,17**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	38,52	39,04	50,79	19,17	43,06	36,19	41,97	46,27	**19,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,17	47,59	90,38	31,37	65,15	39,77	57,61	79,60	**19,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	19,16	32,91	66,04	21,17	42,03	29,83	39,42	51,91	**19,16**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,16	46,53	87,75	27,96	67,74	44,52	57,43	82,33	**19,16**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	24,26	24,75	50,63	20,52	27,58	19,16	28,76	35,49	**19,16**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	30,68	32,75	50,63	23,86	32,58	19,16	32,71	38,82	**19,16**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	25,55	24,75	50,63	20,52	30,08	19,16	28,76	38,82	**19,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,16	19,80	29,58	20,96	21,25	20,75	21,47	23,70	**19,16**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,27	39,87	55,83	19,16	39,17	41,61	37,12	51,36	**19,16**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,43	35,87	55,83	19,16	36,67	33,28	37,12	41,36	**19,16**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	24,19	32,56	32,67	19,16	27,90	21,16	26,21	32,04	**19,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	28,73	30,53	39,17	19,16	34,17	20,50	31,86	35,80	**19,16**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	28,73	30,53	39,17	19,16	34,17	20,50	31,86	35,80	**19,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Dinkel ungekocht							**19,16**
24,19	32,56	32,67	19,16	27,90	21,16	26,21	32,04
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**19,16**
27,45	35,66	43,21	19,16	30,59	27,12	29,02	36,39
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
32,08	32,84	47,54	19,16	34,98	30,54	31,33	42,34
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**19,16**
28,73	30,53	39,17	19,16	34,17	20,50	31,86	35,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Linsen reif gekocht							**19,16**
30,44	33,20	47,50	19,16	35,83	23,83	34,49	40,24
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**19,16**
30,44	33,20	47,50	19,16	35,83	23,83	34,49	40,24
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**19,16**
26,16	29,20	47,50	19,16	32,50	24,94	30,54	35,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**19,16**
34,71	39,87	55,83	19,16	40,83	34,94	38,43	44,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**19,16**
35,56	37,20	47,50	19,16	42,50	31,61	39,75	46,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**19,16**
33,85	37,20	47,50	19,16	40,83	30,50	38,43	42,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**19,16**
33,00	35,87	47,50	19,16	39,17	31,61	35,80	44,69
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**19,16**
42,40	39,87	55,83	19,16	50,83	37,17	42,38	55,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**19,16**
34,71	37,20	55,83	19,16	37,50	36,06	37,12	44,69
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**19,16**
28,73	30,53	39,17	19,16	34,17	20,50	31,86	35,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**19,16**
33,00	35,87	47,50	19,16	39,17	31,61	35,80	44,69
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**19,16**
33,85	37,20	47,50	19,16	40,83	30,50	38,43	42,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**19,16**
34,71	37,20	55,83	19,16	37,50	36,06	37,12	44,69	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**19,16**
37,27	39,87	55,83	19,16	39,17	41,61	37,12	51,36	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**19,16**
35,56	37,20	47,50	19,16	42,50	31,61	39,75	46,91	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**19,16**
34,71	39,87	55,83	19,16	40,83	34,94	38,43	44,69	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**19,16**
42,40	39,87	55,83	19,16	50,83	37,17	42,38	55,80	
Pistazien roh + Pistazien roh + Linsen reif gekocht								**19,16**
32,15	34,53	55,83	19,16	35,83	30,50	37,12	38,02	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Linsen reif gekocht								**19,16**
26,16	29,20	47,50	19,16	32,50	24,94	30,54	35,80	
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**19,16**
23,09	35,79	37,67	19,16	25,90	25,00	26,36	33,18	
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart								**19,16**
24,99	23,88	35,75	34,04	24,80	19,16	27,80	26,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Erbsen grün gekocht								**19,16**
29,32	39,23	41,00	19,16	34,57	31,16	32,79	38,71	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Erbsen grün gekocht								**19,16**
30,17	41,89	49,33	19,16	34,57	35,60	32,79	40,93	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Kartoffeln gegart								**19,16**
24,99	23,88	35,75	34,04	24,80	19,16	27,80	26,09	
Lupinen + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**19,16**
24,19	32,56	32,67	19,16	27,90	21,16	26,21	32,04	
Dinkel ungekocht + Lupinen + Erbsen grün gekocht								**19,16**
24,19	32,56	32,67	19,16	27,90	21,16	26,21	32,04	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Erbsen grün gekocht								**19,16**
31,03	39,23	41,00	19,16	36,23	32,27	34,11	43,16	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**19,16**
31,03	39,23	41,00	19,16	36,23	32,27	34,11	43,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Erbsen grün gekocht								**19,16**
28,46	37,89	41,00	19,16	32,90	32,27	30,16	40,93	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**19,16**
21,62	31,23	41,00	19,16	26,23	25,60	24,89	32,04
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**19,16**
37,86	41,89	49,33	19,16	44,57	37,82	36,74	52,04
Hafer + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**19,16**
25,90	35,23	41,00	19,16	29,57	24,49	28,84	36,49
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**19,16**
37,86	41,89	49,33	19,16	44,57	37,82	36,74	52,04
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**19,16**
30,17	41,89	49,33	19,16	34,57	35,60	32,79	40,93
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**19,16**
28,46	37,89	41,00	19,16	32,90	32,27	30,16	40,93
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**19,16**
29,32	39,23	41,00	19,16	34,57	31,16	32,79	38,71
Lupinen + Hafer + Erbsen grün gekocht							**19,16**
25,90	35,23	41,00	19,16	29,57	24,49	28,84	36,49
Quinoa + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**19,16**
21,62	31,23	41,00	19,16	26,23	25,60	24,89	32,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**19,16**
25,36	26,63	39,08	19,16	27,45	22,59	25,75	34,31
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**19,16**
34,76	30,63	47,42	19,16	39,12	28,14	32,33	45,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**19,16**
27,07	30,63	47,42	19,16	29,12	25,92	28,38	34,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**19,16**
26,21	27,96	39,08	19,16	29,12	21,48	28,38	32,09
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**19,16**
27,92	27,96	39,08	19,16	30,78	22,59	29,70	36,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**19,16**
27,92	27,96	39,08	19,16	30,78	22,59	29,70	36,53
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**19,16**
25,36	26,63	39,08	19,16	27,45	22,59	25,75	34,31
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**19,16**
27,10	30,87	47,67	19,16	29,83	26,54	28,49	34,78
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**19,16**
25,39	26,87	39,33	19,16	28,17	23,21	25,86	34,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	27,96	28,20	39,33	19,16	31,50	23,21	29,80	37,00	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	34,79	30,87	47,67	19,16	39,83	28,77	32,43	45,89	**19,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	25,39	26,87	39,33	19,16	28,17	23,21	25,86	34,78	**19,16**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	34,79	30,87	47,67	19,16	39,83	28,77	32,43	45,89	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	27,96	28,20	39,33	19,16	31,50	23,21	29,80	37,00	**19,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	27,10	30,87	47,67	19,16	29,83	26,54	28,49	34,78	**19,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	26,25	28,20	39,33	19,16	29,83	22,10	28,49	32,56	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	26,25	28,20	39,33	19,16	29,83	22,10	28,49	32,56	**19,16**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Lupinen	21,62	31,23	41,00	19,16	26,23	25,60	24,89	32,04	**19,16**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	28,46	37,89	41,00	19,16	32,90	32,27	30,16	40,93	**19,16**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	37,86	41,89	49,33	19,16	44,57	37,82	36,74	52,04	**19,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen	31,03	39,23	41,00	19,16	36,23	32,27	34,11	43,16	**19,16**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen	24,19	32,56	32,67	19,16	27,90	21,16	26,21	32,04	**19,16**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen	24,19	32,56	32,67	19,16	27,90	21,16	26,21	32,04	**19,16**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	31,03	39,23	41,00	19,16	36,23	32,27	34,11	43,16	**19,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen	29,32	39,23	41,00	19,16	34,57	31,16	32,79	38,71	**19,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen	30,17	41,89	49,33	19,16	34,57	35,60	32,79	40,93	**19,16**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen	37,86	41,89	49,33	19,16	44,57	37,82	36,74	52,04	**19,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**19,16**
21,62	31,23	41,00	19,16	26,23	25,60	24,89	32,04
Hafer + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**19,16**
25,90	35,23	41,00	19,16	29,57	24,49	28,84	36,49
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**19,16**
30,17	41,89	49,33	19,16	34,57	35,60	32,79	40,93
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**19,16**
29,32	39,23	41,00	19,16	34,57	31,16	32,79	38,71
Erbsen grün gekocht + Hafer + Lupinen							**19,16**
25,90	35,23	41,00	19,16	29,57	24,49	28,84	36,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**19,16**
28,46	37,89	41,00	19,16	32,90	32,27	30,16	40,93
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
27,92	27,96	39,08	19,16	30,78	22,59	29,70	36,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
27,96	28,20	39,33	19,16	31,50	23,21	29,80	37,00
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
27,10	30,87	47,67	19,16	29,83	26,54	28,49	34,78
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**19,16**
34,76	30,63	47,42	19,16	39,12	28,14	32,33	45,42
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
27,07	30,63	47,42	19,16	29,12	25,92	28,38	34,31
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
27,96	28,20	39,33	19,16	31,50	23,21	29,80	37,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
26,25	28,20	39,33	19,16	29,83	22,10	28,49	32,56
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
34,76	30,63	47,42	19,16	39,12	28,14	32,33	45,42
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
25,36	26,63	39,08	19,16	27,45	22,59	25,75	34,31
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**19,16**
34,79	30,87	47,67	19,16	39,83	28,77	32,43	45,89
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**19,16**
27,07	30,63	47,42	19,16	29,12	25,92	28,38	34,31
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**19,16**
26,21	27,96	39,08	19,16	29,12	21,48	28,38	32,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
25,36	26,63	39,08	19,16	27,45	22,59	25,75	34,31	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
25,39	26,87	39,33	19,16	28,17	23,21	25,86	34,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
27,10	30,87	47,67	19,16	29,83	26,54	28,49	34,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
27,92	27,96	39,08	19,16	30,78	22,59	29,70	36,53	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
26,21	27,96	39,08	19,16	29,12	21,48	28,38	32,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
26,21	27,96	39,08	19,16	29,12	21,48	28,38	32,09	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
34,79	30,87	47,67	19,16	39,83	28,77	32,43	45,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
27,07	30,63	47,42	19,16	29,12	25,92	28,38	34,31	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
25,39	26,87	39,33	19,16	28,17	23,21	25,86	34,78	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
26,25	28,20	39,33	19,16	29,83	22,10	28,49	32,56	
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
34,76	30,63	47,42	19,16	39,12	28,14	32,33	45,42	
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,16**
35,56	37,20	47,50	19,16	42,50	31,61	39,75	46,91	
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,16**
35,56	37,20	47,50	19,16	42,50	31,61	39,75	46,91	
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,16**
31,03	39,23	41,00	19,16	36,23	32,27	34,11	43,16	
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,16**
27,92	27,96	39,08	19,16	30,78	22,59	29,70	36,53	
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,16**
31,03	39,23	41,00	19,16	36,23	32,27	34,11	43,16	
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,16**
27,96	28,20	39,33	19,16	31,50	23,21	29,80	37,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,16**
27,92	27,96	39,08	19,16	30,78	22,59	29,70	36,53	
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,16**
27,96	28,20	39,33	19,16	31,50	23,21	29,80	37,00	
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Pistazien roh								**19,16**
32,15	34,53	55,83	19,16	35,83	30,50	37,12	38,02	
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,16**
21,57	23,21	44,08	19,60	25,63	19,16	30,43	32,76	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,16**
27,98	29,21	44,08	29,60	33,13	19,16	32,41	36,09	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
33,00	35,87	47,50	19,16	39,17	31,61	35,80	44,69	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
35,56	37,20	47,50	19,16	42,50	31,61	39,75	46,91	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Pistazien roh								**19,16**
24,99	23,88	35,75	34,04	24,80	19,16	27,80	26,09	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Pistazien roh								**19,16**
32,15	34,53	55,83	19,16	35,83	30,50	37,12	38,02	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
26,16	29,20	47,50	19,16	32,50	24,94	30,54	35,80	
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
42,40	39,87	55,83	19,16	50,83	37,17	42,38	55,80	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
35,56	37,20	47,50	19,16	42,50	31,61	39,75	46,91	
Hafer + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
30,44	33,20	47,50	19,16	35,83	23,83	34,49	40,24	
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh								**19,16**
24,99	23,88	35,75	34,04	24,80	19,16	27,80	26,09	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
33,00	35,87	47,50	19,16	39,17	31,61	35,80	44,69	
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**19,16**
34,71	37,20	55,83	19,16	37,50	36,06	37,12	44,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
28,73	30,53	39,17	19,16	34,17	20,50	31,86	35,80	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Pistazien roh								**19,16**
34,71	37,20	55,83	19,16	37,50	36,06	37,12	44,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
34,71	39,87	55,83	19,16	40,83	34,94	38,43	44,69	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
28,73	30,53	39,17	19,16	34,17	20,50	31,86	35,80	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
33,85	37,20	47,50	19,16	40,83	30,50	38,43	42,47	
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**19,16**
29,52	30,17	47,54	19,16	33,32	24,99	31,33	35,68	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh								**19,16**
32,15	34,53	55,83	19,16	35,83	30,50	37,12	38,02	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh								**19,16**
35,99	38,53	55,83	19,16	38,33	38,83	37,12	48,02	
Linsen reif gekocht + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
30,44	33,20	47,50	19,16	35,83	23,83	34,49	40,24	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
26,16	29,20	47,50	19,16	32,50	24,94	30,54	35,80	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
34,71	39,87	55,83	19,16	40,83	34,94	38,43	44,69	
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
42,40	39,87	55,83	19,16	50,83	37,17	42,38	55,80	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,16**
33,85	37,20	47,50	19,16	40,83	30,50	38,43	42,47	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,16**
24,14	22,55	27,42	40,71	22,30	19,16	25,17	23,87	
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,16**
30,17	41,89	49,33	19,16	34,57	35,60	32,79	40,93	
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**19,16**
34,71	39,87	55,83	19,16	40,83	34,94	38,43	44,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,10	30,87	47,67	19,16	29,83	26,54	28,49	34,78	**19,16**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	37,86	41,89	49,33	19,16	44,57	37,82	36,74	52,04	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,10	30,87	47,67	19,16	29,83	26,54	28,49	34,78	**19,16**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	34,79	30,87	47,67	19,16	39,83	28,77	32,43	45,89	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	34,79	30,87	47,67	19,16	39,83	28,77	32,43	45,89	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	34,76	30,63	47,42	19,16	39,12	28,14	32,33	45,42	**19,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	42,40	39,87	55,83	19,16	50,83	37,17	42,38	55,80	**19,16**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	34,76	30,63	47,42	19,16	39,12	28,14	32,33	45,42	**19,16**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	37,86	41,89	49,33	19,16	44,57	37,82	36,74	52,04	**19,16**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,17	41,89	49,33	19,16	34,57	35,60	32,79	40,93	**19,16**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	42,40	39,87	55,83	19,16	50,83	37,17	42,38	55,80	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,07	30,63	47,42	19,16	29,12	25,92	28,38	34,31	**19,16**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,07	30,63	47,42	19,16	29,12	25,92	28,38	34,31	**19,16**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,71	39,87	55,83	19,16	40,83	34,94	38,43	44,69	**19,16**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,46	37,89	41,00	19,16	32,90	32,27	30,16	40,93	**19,16**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,85	37,20	47,50	19,16	40,83	30,50	38,43	42,47	**19,16**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,32	39,23	41,00	19,16	34,57	31,16	32,79	38,71	**19,16**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,32	39,23	41,00	19,16	34,57	31,16	32,79	38,71	**19,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,21	27,96	39,08	19,16	29,12	21,48	28,38	32,09	**19,16**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,25	28,20	39,33	19,16	29,83	22,10	28,49	32,56	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,25	28,20	39,33	19,16	29,83	22,10	28,49	32,56	**19,16**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,21	27,96	39,08	19,16	29,12	21,48	28,38	32,09	**19,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,85	37,20	47,50	19,16	40,83	30,50	38,43	42,47	**19,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	33,00	35,87	47,50	19,16	39,17	31,61	35,80	44,69	**19,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,27	39,87	55,83	19,16	39,17	41,61	37,12	51,36	**19,16**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,71	37,20	55,83	19,16	37,50	36,06	37,12	44,69	**19,16**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,71	37,20	55,83	19,16	37,50	36,06	37,12	44,69	**19,16**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	25,39	26,87	39,33	19,16	28,17	23,21	25,86	34,78	**19,16**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	33,00	35,87	47,50	19,16	39,17	31,61	35,80	44,69	**19,16**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,27	39,87	55,83	19,16	39,17	41,61	37,12	51,36	**19,16**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	25,36	26,63	39,08	19,16	27,45	22,59	25,75	34,31	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	25,39	26,87	39,33	19,16	28,17	23,21	25,86	34,78	**19,16**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	25,36	26,63	39,08	19,16	27,45	22,59	25,75	34,31	**19,16**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	28,46	37,89	41,00	19,16	32,90	32,27	30,16	40,93	**19,16**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,99	23,88	35,75	34,04	24,80	19,16	27,80	26,09	**19,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Hafer							**19,16**
30,44	33,20	47,50	19,16	35,83	23,83	34,49	40,24
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Hafer							**19,16**
25,90	35,23	41,00	19,16	29,57	24,49	28,84	36,49
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,16**
24,99	23,88	35,75	34,04	24,80	19,16	27,80	26,09
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Quinoa							**19,16**
21,62	31,23	41,00	19,16	26,23	25,60	24,89	32,04
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**19,16**
30,44	33,20	47,50	19,16	35,83	23,83	34,49	40,24
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**19,16**
26,16	29,20	47,50	19,16	32,50	24,94	30,54	35,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Quinoa							**19,16**
26,16	29,20	47,50	19,16	32,50	24,94	30,54	35,80
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**19,16**
21,62	31,23	41,00	19,16	26,23	25,60	24,89	32,04
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Hafer							**19,16**
25,90	35,23	41,00	19,16	29,57	24,49	28,84	36,49
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**19,15**
22,47	20,08	21,00	28,07	23,88	19,15	24,21	25,34
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa							**19,15**
24,28	26,02	45,42	22,61	27,00	19,15	26,80	34,02
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,15**
28,61	30,73	61,58	20,74	31,85	19,15	32,43	37,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,15**
28,12	30,35	49,50	23,19	34,28	19,15	32,48	38,98
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**19,15**
19,15	47,05	84,17	31,27	64,02	38,29	55,78	76,38
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**19,15**
19,15	47,05	84,17	31,27	64,02	38,29	55,78	76,38
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**19,15**
19,15	33,05	50,83	22,38	42,35	23,84	37,36	47,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**19,15**
19,15	75,05	150,83	49,04	107,35	67,18	92,62	134,16
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**19,15**
19,15	47,05	84,17	31,27	64,02	38,29	55,78	76,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	19,15	47,05	84,17	31,27	64,02	38,29	55,78	76,38	**19,15**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	19,15	75,05	150,83	49,04	107,35	67,18	92,62	134,16	**19,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	19,15	61,05	117,50	40,16	85,68	52,73	74,20	105,27	**19,15**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	19,15	75,05	150,83	49,04	107,35	67,18	92,62	134,16	**19,15**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	19,15	47,05	84,17	31,27	64,02	38,29	55,78	76,38	**19,15**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	19,15	47,05	84,17	31,27	64,02	38,29	55,78	76,38	**19,15**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	19,15	75,05	150,83	49,04	107,35	67,18	92,62	134,16	**19,15**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,26	24,87	29,21	34,69	25,64	19,14	27,26	31,70	**19,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	29,09	29,23	41,38	19,14	30,93	19,28	30,95	32,78	**19,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	36,78	39,23	53,88	19,14	40,93	34,28	40,82	42,78	**19,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	39,35	39,23	53,88	19,14	43,43	35,94	42,80	49,44	**19,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	35,50	37,23	53,88	19,14	38,43	35,94	36,88	46,11	**19,14**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	31,65	33,23	53,88	19,14	33,43	24,28	34,90	39,44	**19,14**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	38,06	43,23	66,38	19,14	40,93	40,94	40,82	46,11	**19,14**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	49,60	43,23	66,38	19,14	55,93	44,28	46,74	62,78	**19,14**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	25,24	27,23	53,88	19,14	28,43	25,94	28,98	32,78	**19,14**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	28,92	31,67	48,29	20,87	35,73	19,14	33,22	38,24	**19,14**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	31,83	28,20	41,71	20,24	31,48	19,14	29,89	36,14	**19,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	34,92	37,76	60,29	19,14	37,94	34,09	35,22	47,53	**19,14**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	34,49	37,76	68,63	19,14	40,44	32,42	43,11	46,42	**19,14**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	31,07	32,43	60,29	19,14	35,44	30,20	36,53	39,76	**19,14**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	31,07	33,76	60,29	19,14	35,44	25,76	35,22	37,53	**19,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	34,06	37,76	60,29	19,14	36,28	35,20	33,90	47,53	**19,14**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	32,78	35,09	60,29	19,14	35,44	26,87	36,53	39,76	**19,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	35,77	36,43	60,29	19,14	39,61	38,53	36,53	51,98	**19,14**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	31,93	32,43	60,29	19,14	37,11	30,20	36,53	41,98	**19,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	34,92	36,43	60,29	19,14	37,94	38,53	36,53	49,76	**19,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	36,63	39,09	60,29	19,14	37,94	35,20	36,53	49,76	**19,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	38,34	41,76	68,63	19,14	42,94	40,76	43,11	56,42	**19,14**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,25	38,31	56,67	19,14	39,40	26,87	40,86	42,56	**19,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,08	29,41	44,17	19,14	32,75	21,97	31,18	37,92	**19,14**
3*Lupinen + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,85	35,59	35,50	19,14	25,43	24,24	24,53	32,19	**19,14**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,68	20,19	33,75	34,52	21,18	19,14	22,63	22,63	**19,14**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	27,23	31,76	56,13	19,14	32,94	20,76	30,61	38,64	**19,14**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	31,07	33,76	56,13	19,14	35,44	20,76	34,56	41,98	**19,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	29,79	29,76	56,13	19,14	37,94	25,76	34,56	45,31	**19,14**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen								**19,14**
33,64	37,76	68,63	19,14	42,94	29,09	44,43	51,98	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen								**19,14**
28,51	29,76	56,13	19,14	35,44	25,76	34,56	41,98	
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen								**19,14**
30,22	33,76	60,29	19,14	33,78	26,87	33,90	37,53	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet								**19,14**
19,14	35,73	55,29	19,46	44,33	25,66	40,85	50,26	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**19,14**
25,90	27,93	48,75	19,36	32,08	19,14	31,06	35,68	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**19,14**
25,47	21,27	32,08	41,80	25,42	19,14	27,77	30,12	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**19,14**
24,62	21,27	32,08	41,80	23,75	19,14	27,77	27,90	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht								**19,14**
28,89	26,60	32,08	44,02	27,08	19,14	30,40	30,12	
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**19,14**
19,14	60,30	119,50	39,14	85,68	52,94	74,30	106,07	
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,13**
35,68	31,53	45,88	19,13	32,31	25,81	32,53	38,37	
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**19,13**
34,40	30,20	45,88	19,13	31,48	23,03	32,53	35,03	
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,13**
38,24	34,20	45,88	19,13	33,98	31,37	32,53	45,03	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Roggenmehl								**19,13**
30,98	35,68	44,58	19,18	37,50	19,13	36,75	39,56	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl								**19,13**
30,98	35,68	44,58	19,18	37,50	19,13	36,75	39,56	
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao								**19,13**
33,54	30,20	45,88	19,13	33,98	19,70	33,84	40,59	
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao								**19,13**
21,88	36,01	41,92	19,13	24,78	23,78	27,14	33,93	
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse								**19,13**
21,03	34,68	37,75	19,13	22,28	21,00	23,86	30,60	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**19,13**
28,04	29,29	45,42	19,13	35,55	20,48	32,00	38,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Mandeln							**19,13**
30,98	35,68	44,58	19,18	37,50	19,13	36,75	39,56
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**19,13**
30,98	35,68	44,58	19,18	37,50	19,13	36,75	39,56
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**19,13**
20,17	34,01	37,75	19,13	22,28	20,44	23,20	29,49
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**19,13**
25,51	38,28	36,75	19,13	29,28	27,97	28,68	36,40
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**19,13**
19,74	34,01	37,75	19,13	21,45	21,00	22,54	29,49
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**19,13**
20,17	33,35	37,75	19,13	22,28	22,67	23,86	30,60
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl							**19,13**
34,40	30,20	45,88	19,13	31,48	23,03	32,53	35,03
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl							**19,13**
38,24	34,20	45,88	19,13	33,98	31,37	32,53	45,03
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,13**
25,51	38,28	36,75	19,13	29,28	27,97	28,68	36,40
Roggenmehl + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,13**
30,98	35,68	44,58	19,18	37,50	19,13	36,75	39,56
Mandeln + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,13**
30,98	35,68	44,58	19,18	37,50	19,13	36,75	39,56
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**19,13**
20,60	33,35	37,75	19,13	23,12	22,67	23,86	31,71
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**19,13**
36,96	32,87	45,88	19,13	33,14	28,59	32,53	41,70
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**19,13**
19,13	60,83	121,04	38,86	86,61	55,79	74,60	107,56
Spirulina getrocknet + Tomaten + Dinkel ungekocht							**19,13**
19,13	47,07	84,00	31,31	63,82	38,18	55,64	76,20
Tomaten + Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht							**19,13**
19,13	47,07	84,00	31,31	63,82	38,18	55,64	76,20
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**19,13**
19,13	33,07	50,67	22,42	42,15	23,73	37,22	47,31
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**19,13**
19,13	75,07	150,67	49,09	107,15	67,07	92,49	133,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet + Tomaten	19,13	47,07	84,00	31,31	63,82	38,18	55,64	76,20	**19,13**
Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet + Tomaten	19,13	75,07	150,67	49,09	107,15	67,07	92,49	133,98	**19,13**
Spirulina getrocknet + Dinkel ungekocht + Tomaten	19,13	47,07	84,00	31,31	63,82	38,18	55,64	76,20	**19,13**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	19,13	61,07	117,33	40,20	85,48	52,62	74,07	105,09	**19,13**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Spirulina getrocknet	19,13	75,07	150,67	49,09	107,15	67,07	92,49	133,98	**19,13**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Spirulina getrocknet	19,13	47,07	84,00	31,31	63,82	38,18	55,64	76,20	**19,13**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Spirulina getrocknet	19,13	47,07	84,00	31,31	63,82	38,18	55,64	76,20	**19,13**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Spirulina getrocknet	19,13	75,07	150,67	49,09	107,15	67,07	92,49	133,98	**19,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Buchweizen	26,47	26,75	47,67	22,99	29,60	19,13	28,43	36,60	**19,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Hafer	28,61	29,42	47,67	24,10	31,27	19,13	29,74	37,71	**19,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	26,90	26,75	47,67	22,99	30,43	19,13	28,43	37,71	**19,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	27,15	29,57	57,21	22,80	31,22	19,13	34,10	41,42	**19,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	31,43	33,57	57,21	29,47	36,22	19,13	35,41	43,64	**19,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	37,68	35,02	48,50	19,12	35,54	31,48	33,75	45,78	**19,12**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	33,83	31,02	48,50	19,12	33,04	23,14	33,75	35,78	**19,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	19,74	35,25	55,42	19,12	44,36	31,88	39,59	50,12	**19,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	21,45	35,25	55,42	19,12	46,03	32,99	40,90	54,57	**19,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	28,29	37,91	63,75	19,12	54,36	38,54	43,53	63,46	**19,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spirulina getrocknet	20,60	37,91	63,75	19,12	44,36	36,32	39,59	52,34	**19,12**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	33,36	34,32	56,67	26,89	38,78	19,12	36,99	44,40	**19,12**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Walnüsse	29,09	30,32	56,67	20,22	33,78	19,12	35,67	42,18	**19,12**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	28,58	31,81	51,42	19,12	28,58	23,44	30,51	34,91	**19,12**
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,47	36,62	39,96	19,12	26,32	25,98	25,40	34,42	**19,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	41,06	41,76	50,88	19,12	44,70	41,66	42,01	53,02	**19,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	28,24	29,09	38,38	19,12	30,53	19,44	30,17	29,69	**19,12**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	26,96	29,76	50,88	19,12	29,70	31,66	28,20	36,36	**19,12**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	33,37	35,76	50,88	19,12	34,70	29,99	34,12	43,02	**19,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	37,22	43,09	63,38	19,12	40,53	41,11	40,04	43,02	**19,12**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	30,81	33,09	50,88	19,12	33,03	24,44	34,12	36,36	**19,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	34,65	37,09	50,88	19,12	38,03	36,11	36,09	43,02	**19,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	38,50	41,76	50,88	19,12	42,20	39,99	40,04	46,36	**19,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	39,78	45,76	63,38	19,12	42,20	46,66	40,04	49,69	**19,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	51,32	45,76	63,38	19,12	57,20	49,99	45,96	66,36	**19,12**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	24,40	27,09	50,88	19,12	28,03	26,11	28,20	29,69	**19,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl								**19,12**
48,76	43,09	63,38	19,12	55,53	44,44	45,96	59,69	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl								**19,12**
38,50	39,09	50,88	19,12	43,03	36,11	42,01	46,36	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**19,12**
37,22	39,76	50,88	19,12	39,70	41,66	36,09	49,69	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**19,12**
30,81	31,76	38,38	19,12	32,20	24,99	30,17	36,36	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl								**19,12**
35,94	39,09	50,88	19,12	40,53	34,44	40,04	39,69	
Walnüsse + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**19,12**
29,09	30,32	56,67	20,22	33,78	19,12	35,67	42,18	
Kakao + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**19,12**
29,09	30,32	56,67	20,22	33,78	19,12	35,67	42,18	
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**19,12**
33,36	34,32	56,67	26,89	38,78	19,12	36,99	44,40	
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**19,12**
33,36	34,32	56,67	26,89	38,78	19,12	36,99	44,40	
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse								**19,12**
29,09	30,32	56,67	20,22	33,78	19,12	35,67	42,18	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse								**19,12**
33,36	34,32	56,67	26,89	38,78	19,12	36,99	44,40	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,12**
21,12	21,12	23,21	19,72	22,51	19,12	22,63	22,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,12**
21,03	23,25	30,42	19,12	21,86	22,43	21,82	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**19,12**
28,72	23,25	30,42	19,12	31,86	24,66	25,77	34,57	
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**19,12**
23,26	35,09	36,29	19,12	23,76	22,23	23,77	31,16	
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,12**
33,36	34,32	56,67	26,89	38,78	19,12	36,99	44,40	
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne								**19,12**
33,36	34,32	56,67	26,89	38,78	19,12	36,99	44,40	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**19,12**
36,91	35,00	47,88	19,12	34,73	31,53	32,99	44,84	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**19,12**
33,07	31,00	47,88	19,12	32,23	23,19	32,99	34,84	
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**19,12**
29,09	30,32	56,67	20,22	33,78	19,12	35,67	42,18	
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Kakao								**19,12**
29,09	30,32	56,67	20,22	33,78	19,12	35,67	42,18	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,12**
28,16	29,03	45,00	23,30	30,67	19,12	30,51	38,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht								**19,12**
25,22	33,73	31,71	21,21	27,10	19,12	26,60	30,06	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**19,12**
26,88	28,37	45,00	23,30	29,00	19,12	28,53	37,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,11**
19,11	47,82	91,13	29,96	63,87	44,29	56,18	80,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**19,11**
19,11	47,15	86,96	28,84	64,70	43,18	56,84	79,13	
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse								**19,11**
31,44	32,77	51,25	23,86	33,39	19,11	33,47	39,76	
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse								**19,11**
25,03	24,77	51,25	20,52	28,39	19,11	29,53	36,42	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse								**19,11**
26,31	24,77	51,25	20,52	30,89	19,11	29,53	39,76	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**19,11**
24,51	21,65	26,83	41,67	22,67	19,11	24,84	26,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**19,11**
36,93	41,79	67,83	19,11	39,52	40,16	39,82	44,22	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**19,11**
34,37	35,79	55,33	19,11	37,02	35,16	35,87	44,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**19,11**
35,65	37,79	55,33	19,11	39,52	33,49	39,82	40,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**19,11**
38,21	37,79	55,33	19,11	42,02	35,16	41,79	47,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**19,11**
48,47	41,79	67,83	19,11	54,52	43,49	45,74	60,89
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**19,11**
24,11	25,79	55,33	19,11	27,02	25,16	27,97	30,89
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**19,11**
30,52	31,79	55,33	19,11	32,02	23,49	33,89	37,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,11**
19,11	60,87	125,63	40,59	85,42	52,84	75,12	105,93
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**19,11**
25,85	25,40	49,75	19,11	30,55	21,72	28,03	39,07
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Mais-Mehl							**19,11**
27,41	31,33	40,25	19,11	27,08	22,51	26,95	36,73
Buchweizen + Lupinen + Mais-Mehl							**19,11**
26,56	31,33	40,25	19,11	25,42	22,51	26,95	34,51
Lupinen + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**19,11**
25,70	32,67	40,25	19,11	23,75	19,18	24,32	32,29
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**19,11**
27,41	31,33	40,25	19,11	27,08	22,51	26,95	36,73
Lupinen + Haselnüsse + Mais-Mehl							**19,11**
28,26	34,00	40,25	19,11	25,42	19,18	26,95	34,51
Kakao + Lupinen + Mais-Mehl							**19,11**
29,97	36,67	48,58	19,11	30,42	24,73	33,53	41,18
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**19,11**
24,99	25,40	49,75	19,11	28,88	21,72	28,03	36,84
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**19,11**
28,41	30,73	58,08	19,11	33,88	23,94	34,61	43,51
Haselnüsse + Lupinen + Mais-Mehl							**19,11**
28,26	34,00	40,25	19,11	25,42	19,18	26,95	34,51
Gerstenmehl + Lupinen + Mais-Mehl							**19,11**
25,70	32,67	40,25	19,11	23,75	19,18	24,32	32,29
Lupinen + Buchweizen + Mais-Mehl							**19,11**
26,56	31,33	40,25	19,11	25,42	22,51	26,95	34,51
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Sojabohnen							**19,11**
24,99	25,40	49,75	19,11	28,88	21,72	28,03	36,84
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**19,11**
25,85	25,40	49,75	19,11	30,55	21,72	28,03	39,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Sojabohnen							**19,11**
28,41	30,73	58,08	19,11	33,88	23,94	34,61	43,51
Lupinen + Kakao + Mais-Mehl							**19,11**
29,97	36,67	48,58	19,11	30,42	24,73	33,53	41,18
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**19,11**
29,41	29,51	48,50	19,11	31,44	22,29	32,01	34,50
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**19,11**
26,41	32,20	47,92	19,11	28,95	24,93	30,33	31,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**19,11**
30,26	36,20	47,92	19,11	31,45	33,27	30,33	41,93
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**19,11**
25,79	28,99	47,67	19,44	32,67	19,11	30,11	36,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**19,11**
27,08	29,65	47,67	19,44	33,50	19,11	31,42	37,44
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**19,11**
21,83	35,03	35,58	19,11	24,55	22,64	24,99	33,18
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**19,11**
32,39	34,53	37,92	35,67	34,50	19,11	37,63	34,78
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Lupinen							**19,11**
27,41	31,33	40,25	19,11	27,08	22,51	26,95	36,73
Mais-Mehl + Buchweizen + Lupinen							**19,11**
26,56	31,33	40,25	19,11	25,42	22,51	26,95	34,51
Mais-Mehl + Kakao + Lupinen							**19,11**
29,97	36,67	48,58	19,11	30,42	24,73	33,53	41,18
Cashewnuss + Tomaten + Lupinen							**19,11**
23,79	32,72	44,83	19,11	25,27	23,27	27,04	32,69
Haselnüsse + Mais-Mehl + Lupinen							**19,11**
28,26	34,00	40,25	19,11	25,42	19,18	26,95	34,51
Kakao + Mais-Mehl + Lupinen							**19,11**
29,97	36,67	48,58	19,11	30,42	24,73	33,53	41,18
Cashewnuss + Lupinen + Tomaten							**19,11**
23,79	32,72	44,83	19,11	25,27	23,27	27,04	32,69
Mais-Mehl + Haselnüsse + Lupinen							**19,11**
28,26	34,00	40,25	19,11	25,42	19,18	26,95	34,51
Tomaten + Cashewnuss + Lupinen							**19,11**
23,79	32,72	44,83	19,11	25,27	23,27	27,04	32,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Lupinen							**19,11**
25,70	32,67	40,25	19,11	23,75	19,18	24,32	32,29
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**19,11**
27,41	31,33	40,25	19,11	27,08	22,51	26,95	36,73
Lupinen + Cashewnuss + Tomaten							**19,11**
23,79	32,72	44,83	19,11	25,27	23,27	27,04	32,69
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Lupinen							**19,11**
25,70	32,67	40,25	19,11	23,75	19,18	24,32	32,29
Buchweizen + Mais-Mehl + Lupinen							**19,11**
26,56	31,33	40,25	19,11	25,42	22,51	26,95	34,51
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**19,11**
25,85	25,40	49,75	19,11	30,55	21,72	28,03	39,07
Lupinen + Tomaten + Cashewnuss							**19,11**
23,79	32,72	44,83	19,11	25,27	23,27	27,04	32,69
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**19,11**
25,85	25,40	49,75	19,11	30,55	21,72	28,03	39,07
Sojabohnen + Kakao + Tahin aus rohem Sesam							**19,11**
28,41	30,73	58,08	19,11	33,88	23,94	34,61	43,51
Sojabohnen + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**19,11**
24,99	25,40	49,75	19,11	28,88	21,72	28,03	36,84
Kakao + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**19,11**
28,41	30,73	58,08	19,11	33,88	23,94	34,61	43,51
Tomaten + Lupinen + Cashewnuss							**19,11**
23,79	32,72	44,83	19,11	25,27	23,27	27,04	32,69
Buchweizen + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**19,11**
24,99	25,40	49,75	19,11	28,88	21,72	28,03	36,84
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**19,11**
34,53	37,20	37,92	36,78	36,17	19,11	38,95	35,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,11**
25,66	24,69	34,75	27,09	28,13	19,11	27,72	32,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**19,11**
37,11	35,84	51,13	19,11	37,11	31,59	34,97	46,52
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl							**19,11**
35,59	35,80	49,88	19,11	35,49	31,69	33,45	44,66
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**19,11**
33,26	31,84	51,13	19,11	34,61	23,26	34,97	36,52

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl							**19,11**
31,74	31,80	49,88	19,11	32,99	23,36	33,45	34,66
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**19,11**
35,37	38,72	65,04	19,11	37,75	36,42	38,54	43,16
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**19,11**
33,66	34,72	56,71	19,11	36,08	33,09	35,91	43,16
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**19,11**
36,23	36,05	56,71	19,11	39,42	33,09	39,86	45,38
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**19,11**
34,52	36,05	56,71	19,11	37,75	31,98	38,54	40,93
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**19,11**
43,06	38,72	65,04	19,11	47,75	38,64	42,49	54,27
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**19,11**
26,82	28,05	56,71	19,11	29,42	26,42	30,64	34,27
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**19,11**
31,10	32,05	56,71	19,11	32,75	25,31	34,59	38,71
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**19,11**
29,39	29,39	48,38	19,11	31,08	21,98	31,96	34,27
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**19,11**
31,12	32,17	56,83	19,11	33,11	25,62	34,64	38,94
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**19,11**
33,68	34,84	56,83	19,11	36,44	33,40	35,96	43,39
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**19,11**
35,39	38,84	65,17	19,11	38,11	36,73	38,59	43,39
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**19,11**
36,24	36,17	56,83	19,11	39,78	33,40	39,91	45,61
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**19,11**
34,53	36,17	56,83	19,11	38,11	32,29	38,59	41,17
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**19,11**
26,84	28,17	56,83	19,11	29,78	26,73	30,70	34,50
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**19,11**
43,08	38,84	65,17	19,11	48,11	38,96	42,54	54,50
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**19,11**
27,50	29,65	43,50	20,56	34,33	19,11	31,42	36,33
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**19,11**
32,82	34,53	37,92	35,67	35,33	19,11	37,63	35,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,11**
35,38	40,53	42,08	21,22	41,17	19,11	40,26	39,22
Mais-Mehl + Lupinen + Kakao							**19,11**
29,97	36,67	48,58	19,11	30,42	24,73	33,53	41,18
Lupinen + Mais-Mehl + Haselnüsse							**19,11**
28,26	34,00	40,25	19,11	25,42	19,18	26,95	34,51
Mais-Mehl + Lupinen + Gerstenmehl							**19,11**
25,70	32,67	40,25	19,11	23,75	19,18	24,32	32,29
Lupinen + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**19,11**
25,70	32,67	40,25	19,11	23,75	19,18	24,32	32,29
Mais-Mehl + Lupinen + Haselnüsse							**19,11**
28,26	34,00	40,25	19,11	25,42	19,18	26,95	34,51
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**19,11**
28,41	30,73	58,08	19,11	33,88	23,94	34,61	43,51
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Kakao							**19,11**
28,41	30,73	58,08	19,11	33,88	23,94	34,61	43,51
Lupinen + Mais-Mehl + Kakao							**19,11**
29,97	36,67	48,58	19,11	30,42	24,73	33,53	41,18
Lupinen + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**19,11**
27,41	31,33	40,25	19,11	27,08	22,51	26,95	36,73
Mais-Mehl + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**19,11**
27,41	31,33	40,25	19,11	27,08	22,51	26,95	36,73
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**19,11**
25,85	25,40	49,75	19,11	30,55	21,72	28,03	39,07
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**19,11**
25,85	25,40	49,75	19,11	30,55	21,72	28,03	39,07
Lupinen + Mais-Mehl + Buchweizen							**19,11**
26,56	31,33	40,25	19,11	25,42	22,51	26,95	34,51
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Buchweizen							**19,11**
24,99	25,40	49,75	19,11	28,88	21,72	28,03	36,84
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**19,11**
24,99	25,40	49,75	19,11	28,88	21,72	28,03	36,84
Mais-Mehl + Lupinen + Buchweizen							**19,11**
26,56	31,33	40,25	19,11	25,42	22,51	26,95	34,51
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**19,11**
27,53	27,55	50,71	26,50	28,33	19,11	28,15	35,46

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,11**
28,09	29,37	30,46	22,52	31,48	19,11	30,03	30,57
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,10**
33,97	33,99	53,75	19,10	37,01	26,14	36,20	40,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**19,10**
35,02	36,62	52,50	19,10	37,06	31,80	34,67	45,40
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**19,10**
36,54	36,66	53,75	19,10	38,68	31,70	36,20	47,27
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**19,10**
32,69	32,66	53,75	19,10	36,18	23,37	36,20	37,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,10**
31,69	33,93	51,88	19,10	34,58	26,29	33,91	37,80
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**19,10**
31,17	32,62	52,50	19,10	34,56	23,47	34,67	35,40
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**19,10**
30,41	32,60	51,88	19,10	33,75	23,52	33,91	34,47
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**19,10**
32,69	32,66	53,75	19,10	36,18	23,37	36,20	37,27
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,10**
36,54	36,66	53,75	19,10	38,68	31,70	36,20	47,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,10**
34,26	36,60	51,88	19,10	36,25	31,85	33,91	44,47
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Dinkel ungekocht							**19,10**
26,95	28,55	45,83	25,27	29,67	19,10	28,64	32,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**19,10**
32,08	35,21	62,50	27,49	38,00	19,10	36,54	44,00
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**19,10**
27,80	31,21	62,50	20,82	33,00	19,10	35,22	41,78
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**19,10**
26,95	28,55	45,83	25,27	29,67	19,10	28,64	32,89
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**19,10**
32,08	35,21	62,50	27,49	38,00	19,10	36,54	44,00
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**19,10**
28,66	25,88	45,83	40,82	29,67	19,10	31,28	37,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Bulgur, trocken	27,80	31,21	62,50	20,82	33,00	19,10	35,22	41,78	**19,10**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	31,22	29,21	45,83	50,82	30,50	19,10	35,22	37,33	**19,10**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	31,84	32,66	53,75	19,10	38,68	20,03	37,51	42,82	**19,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	29,56	32,60	51,88	19,10	36,25	20,18	35,22	40,02	**19,10**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	25,67	25,21	54,17	20,82	30,50	19,10	29,30	39,56	**19,10**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	24,38	25,21	54,17	20,82	28,00	19,10	29,30	36,22	**19,10**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	30,79	33,21	54,17	24,16	33,00	19,10	33,25	39,56	**19,10**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	26,95	28,55	45,83	25,27	29,67	19,10	28,64	32,89	**19,10**
Pistazien roh + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	26,09	27,21	54,17	22,82	28,00	19,10	29,96	32,89	**19,10**
Austernpilze + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	26,09	27,21	54,17	22,82	28,00	19,10	29,96	32,89	**19,10**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	28,66	25,88	45,83	40,82	29,67	19,10	31,28	37,33	**19,10**
Bulgur, trocken + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	27,80	31,21	62,50	20,82	33,00	19,10	35,22	41,78	**19,10**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	27,80	25,88	45,83	40,82	28,00	19,10	31,28	35,11	**19,10**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	28,66	25,88	45,83	40,82	29,67	19,10	31,28	37,33	**19,10**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	32,08	31,21	45,83	43,04	31,33	19,10	33,91	37,33	**19,10**
Quinoa + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	26,09	28,55	54,17	23,04	28,00	19,10	28,64	35,11	**19,10**
Haselnüsse + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	26,09	28,55	54,17	23,04	28,00	19,10	28,64	35,11	**19,10**
Gerstenmehl + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	23,53	27,21	54,17	23,04	26,33	19,10	26,01	32,89	**19,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	27,80	31,21	62,50	20,82	33,00	19,10	35,22	41,78	**19,10**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	32,08	35,21	62,50	27,49	38,00	19,10	36,54	44,00	**19,10**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,95	28,55	45,83	25,27	29,67	19,10	28,64	32,89	**19,10**
Quinoa + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	23,53	27,21	54,17	23,04	26,33	19,10	26,01	32,89	**19,10**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	27,80	25,88	45,83	40,82	28,00	19,10	31,28	35,11	**19,10**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	32,08	31,21	45,83	43,04	31,33	19,10	33,91	37,33	**19,10**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	32,08	35,21	62,50	27,49	38,00	19,10	36,54	44,00	**19,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,32	19,25	22,08	19,12	20,19	19,10	19,19	23,46	**19,10**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Pistazien roh	26,09	27,21	54,17	22,82	28,00	19,10	29,96	32,89	**19,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,88	20,58	22,08	19,12	23,53	19,10	23,14	25,68	**19,10**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	35,21	62,50	27,49	38,00	19,10	36,54	44,00	**19,10**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	26,09	27,21	54,17	22,82	28,00	19,10	29,96	32,89	**19,10**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	32,08	35,21	62,50	27,49	38,00	19,10	36,54	44,00	**19,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	32,97	35,27	51,88	19,10	35,42	29,07	33,91	41,13	**19,10**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	35,26	35,33	53,75	19,10	37,84	28,92	36,20	43,93	**19,10**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,56	32,88	57,58	19,10	35,53	27,96	36,32	41,58	**19,10**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,36	31,21	45,83	54,16	33,00	19,10	35,88	38,44	**19,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Kakao							**19,10**
27,80	31,21	62,50	20,82	33,00	19,10	35,22	41,78
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Haselnüsse							**19,10**
26,09	28,55	54,17	23,04	28,00	19,10	28,64	35,11
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Gerstenmehl							**19,10**
23,53	27,21	54,17	23,04	26,33	19,10	26,01	32,89
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**19,10**
23,53	27,21	54,17	23,04	26,33	19,10	26,01	32,89
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**19,10**
26,09	28,55	54,17	23,04	28,00	19,10	28,64	35,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,10**
35,78	36,64	53,13	19,10	37,87	31,75	35,43	46,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,10**
34,26	36,60	51,88	19,10	36,25	31,85	33,91	44,47
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,10**
30,41	32,60	51,88	19,10	33,75	23,52	33,91	34,47
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,10**
31,93	32,64	53,13	19,10	35,37	23,42	35,43	36,33
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**19,10**
27,80	31,21	62,50	20,82	33,00	19,10	35,22	41,78
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**19,10**
26,09	27,21	54,17	22,82	28,00	19,10	29,96	32,89
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Austernpilze							**19,10**
26,09	27,21	54,17	22,82	28,00	19,10	29,96	32,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**19,10**
28,66	25,88	45,83	40,82	29,67	19,10	31,28	37,33
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**19,10**
27,80	25,88	45,83	40,82	28,00	19,10	31,28	35,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**19,10**
27,80	25,88	45,83	40,82	28,00	19,10	31,28	35,11
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**19,10**
32,08	31,21	45,83	43,04	31,33	19,10	33,91	37,33
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,10**
27,80	25,88	45,83	40,82	28,00	19,10	31,28	35,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,66	25,88	45,83	40,82	29,67	19,10	31,28	37,33	**19,10**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,66	25,88	45,83	40,82	29,67	19,10	31,28	37,33	**19,10**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,08	31,21	45,83	43,04	31,33	19,10	33,91	37,33	**19,10**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,80	25,88	45,83	40,82	28,00	19,10	31,28	35,11	**19,10**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,08	31,21	45,83	43,04	31,33	19,10	33,91	37,33	**19,10**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Quinoa	26,09	28,55	54,17	23,04	28,00	19,10	28,64	35,11	**19,10**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	32,08	31,21	45,83	43,04	31,33	19,10	33,91	37,33	**19,10**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Quinoa	23,53	27,21	54,17	23,04	26,33	19,10	26,01	32,89	**19,10**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Quinoa	26,95	28,55	45,83	25,27	29,67	19,10	28,64	32,89	**19,10**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	26,95	28,55	45,83	25,27	29,67	19,10	28,64	32,89	**19,10**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	26,09	28,55	54,17	23,04	28,00	19,10	28,64	35,11	**19,10**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	23,53	27,21	54,17	23,04	26,33	19,10	26,01	32,89	**19,10**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	19,10	33,07	66,29	21,03	41,95	29,58	39,54	52,18	**19,10**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	19,09	60,41	119,67	39,06	85,63	52,78	74,38	106,24	**19,09**
Cashewnuss + Miso + Cashewnuss	32,99	32,84	60,42	19,09	35,80	29,12	36,14	41,27	**19,09**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Cashewnuss	32,99	32,84	60,42	19,09	35,80	29,12	36,14	41,27	**19,09**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Spitzkohl	25,32	26,73	47,58	21,29	27,40	19,09	28,46	32,27	**19,09**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	25,32	26,73	47,58	21,29	27,40	19,09	28,46	32,27	**19,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Kakao	27,25	30,40	50,67	19,09	34,65	20,40	33,93	39,53	**19,09**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	20,41	37,07	75,67	19,09	47,15	32,07	47,09	60,64	**19,09**
Buchweizen + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	23,90	32,93	44,25	19,09	26,93	22,83	27,87	34,13	**19,09**
Lupinen + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	25,61	35,60	44,25	19,09	26,93	19,50	27,87	34,13	**19,09**
Lupinen + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	23,04	34,27	44,25	19,09	25,27	19,50	25,24	31,91	**19,09**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	24,75	32,93	44,25	19,09	28,60	22,83	27,87	36,36	**19,09**
Kakao + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	27,32	38,27	52,58	19,09	31,93	25,06	34,45	40,80	**19,09**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	24,75	32,93	44,25	19,09	28,60	22,83	27,87	36,36	**19,09**
Lupinen + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	23,90	32,93	44,25	19,09	26,93	22,83	27,87	34,13	**19,09**
Lupinen + Kakao + Weizen Vollkornmehl	27,32	38,27	52,58	19,09	31,93	25,06	34,45	40,80	**19,09**
Haselnüsse + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	25,61	35,60	44,25	19,09	26,93	19,50	27,87	34,13	**19,09**
Gerstenmehl + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	23,04	34,27	44,25	19,09	25,27	19,50	25,24	31,91	**19,09**
Cashewnuss + Cashewnuss + Miso	32,99	32,84	60,42	19,09	35,80	29,12	36,14	41,27	**19,09**
Lupinen + Kakao + Walnüsse	28,84	38,31	53,83	19,09	33,55	24,96	35,97	42,67	**19,09**
Lupinen + Gerstenmehl + Walnüsse	24,56	34,31	45,50	19,09	26,88	19,40	26,76	33,78	**19,09**
Lupinen + Haselnüsse + Walnüsse	27,13	35,64	45,50	19,09	28,55	19,40	29,39	36,00	**19,09**
3*Quinoa + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	20,68	20,20	33,67	34,54	21,08	19,09	22,56	22,54	**19,09**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	25,97	27,73	46,50	19,09	32,98	19,29	30,64	37,31	**19,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**19,09**
25,54	27,73	46,50	19,09	32,15	19,29	30,64	36,20
Walnüsse + Haselnüsse + Lupinen							**19,09**
27,13	35,64	45,50	19,09	28,55	19,40	29,39	36,00
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**19,09**
27,32	38,27	52,58	19,09	31,93	25,06	34,45	40,80
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Lupinen							**19,09**
23,90	32,93	44,25	19,09	26,93	22,83	27,87	34,13
Walnüsse + Kakao + Lupinen							**19,09**
28,84	38,31	53,83	19,09	33,55	24,96	35,97	42,67
Haselnüsse + Walnüsse + Lupinen							**19,09**
27,13	35,64	45,50	19,09	28,55	19,40	29,39	36,00
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**19,09**
26,27	32,97	45,50	19,09	30,22	22,73	29,39	38,22
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**19,09**
24,75	32,93	44,25	19,09	28,60	22,83	27,87	36,36
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**19,09**
23,90	32,93	44,25	19,09	26,93	22,83	27,87	34,13
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Lupinen							**19,09**
25,61	35,60	44,25	19,09	26,93	19,50	27,87	34,13
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Lupinen							**19,09**
26,27	32,97	45,50	19,09	30,22	22,73	29,39	38,22
Buchweizen + Walnüsse + Lupinen							**19,09**
25,42	32,97	45,50	19,09	28,55	22,73	29,39	36,00
Gerstenmehl + Walnüsse + Lupinen							**19,09**
24,56	34,31	45,50	19,09	26,88	19,40	26,76	33,78
Walnüsse + Buchweizen + Lupinen							**19,09**
25,42	32,97	45,50	19,09	28,55	22,73	29,39	36,00
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**19,09**
23,04	34,27	44,25	19,09	25,27	19,50	25,24	31,91
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Lupinen							**19,09**
23,04	34,27	44,25	19,09	25,27	19,50	25,24	31,91
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**19,09**
25,61	35,60	44,25	19,09	26,93	19,50	27,87	34,13
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**19,09**
24,75	32,93	44,25	19,09	28,60	22,83	27,87	36,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Walnüsse + Lupinen							**19,09**
28,84	38,31	53,83	19,09	33,55	24,96	35,97	42,67
Walnüsse + Gerstenmehl + Lupinen							**19,09**
24,56	34,31	45,50	19,09	26,88	19,40	26,76	33,78
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Lupinen							**19,09**
27,32	38,27	52,58	19,09	31,93	25,06	34,45	40,80
Pistazien roh + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**19,09**
25,32	26,73	47,58	21,29	27,40	19,09	28,46	32,27
Miso + Cashewnuss + Cashewnuss							**19,09**
32,99	32,84	60,42	19,09	35,80	29,12	36,14	41,27
Spitzkohl + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,09**
25,32	26,73	47,58	21,29	27,40	19,09	28,46	32,27
Lupinen + Buchweizen + Walnüsse							**19,09**
25,42	32,97	45,50	19,09	28,55	22,73	29,39	36,00
Gerstenmehl + Lupinen + Walnüsse							**19,09**
24,56	34,31	45,50	19,09	26,88	19,40	26,76	33,78
Haselnüsse + Lupinen + Walnüsse							**19,09**
27,13	35,64	45,50	19,09	28,55	19,40	29,39	36,00
Kakao + Lupinen + Walnüsse							**19,09**
28,84	38,31	53,83	19,09	33,55	24,96	35,97	42,67
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Walnüsse							**19,09**
26,27	32,97	45,50	19,09	30,22	22,73	29,39	38,22
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**19,09**
26,27	32,97	45,50	19,09	30,22	22,73	29,39	38,22
Buchweizen + Lupinen + Walnüsse							**19,09**
25,42	32,97	45,50	19,09	28,55	22,73	29,39	36,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
40,63	40,28	54,42	19,09	45,39	38,12	44,11	50,78
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
32,94	34,28	54,42	19,09	35,39	26,46	36,22	40,78
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
26,53	28,28	54,42	19,09	30,39	28,12	30,30	34,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
50,89	44,28	66,92	19,09	57,89	46,46	48,06	64,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
39,35	44,28	66,92	19,09	42,89	43,12	42,14	47,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
38,07	40,28	54,42	19,09	42,89	36,46	42,14	44,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
36,79	38,28	54,42	19,09	40,39	38,12	38,19	47,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
30,38	30,28	41,92	19,09	32,89	21,46	32,27	34,11
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**19,09**
25,32	26,73	47,58	21,29	27,40	19,09	28,46	32,27
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Pistazien roh							**19,09**
25,32	26,73	47,58	21,29	27,40	19,09	28,46	32,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**19,09**
28,88	31,44	47,88	20,79	35,56	19,09	33,00	38,13
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,09**
28,10	30,40	50,67	19,09	32,15	23,73	32,62	33,98
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,09**
31,95	34,40	50,67	19,09	34,65	32,07	32,62	43,98
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Kakao							**19,09**
27,32	38,27	52,58	19,09	31,93	25,06	34,45	40,80
Lupinen + Walnüsse + Haselnüsse							**19,09**
27,13	35,64	45,50	19,09	28,55	19,40	29,39	36,00
Walnüsse + Lupinen + Kakao							**19,09**
28,84	38,31	53,83	19,09	33,55	24,96	35,97	42,67
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**19,09**
25,61	35,60	44,25	19,09	26,93	19,50	27,87	34,13
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**19,09**
23,04	34,27	44,25	19,09	25,27	19,50	25,24	31,91
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Haselnüsse							**19,09**
25,61	35,60	44,25	19,09	26,93	19,50	27,87	34,13
Walnüsse + Lupinen + Haselnüsse							**19,09**
27,13	35,64	45,50	19,09	28,55	19,40	29,39	36,00
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Gerstenmehl							**19,09**
23,04	34,27	44,25	19,09	25,27	19,50	25,24	31,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Lupinen + Gerstenmehl							**19,09**
24,56	34,31	45,50	19,09	26,88	19,40	26,76	33,78
Lupinen + Walnüsse + Gerstenmehl							**19,09**
24,56	34,31	45,50	19,09	26,88	19,40	26,76	33,78
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**19,09**
28,51	31,76	56,13	19,14	35,44	19,09	32,59	38,64
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**19,09**
27,32	38,27	52,58	19,09	31,93	25,06	34,45	40,80
Lupinen + Walnüsse + Kakao							**19,09**
28,84	38,31	53,83	19,09	33,55	24,96	35,97	42,67
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**19,09**
24,75	32,93	44,25	19,09	28,60	22,83	27,87	36,36
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**19,09**
23,90	32,93	44,25	19,09	26,93	22,83	27,87	34,13
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**19,09**
24,75	32,93	44,25	19,09	28,60	22,83	27,87	36,36
Walnüsse + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**19,09**
26,27	32,97	45,50	19,09	30,22	22,73	29,39	38,22
Lupinen + Walnüsse + Buchweizen							**19,09**
25,42	32,97	45,50	19,09	28,55	22,73	29,39	36,00
Lupinen + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**19,09**
26,27	32,97	45,50	19,09	30,22	22,73	29,39	38,22
Walnüsse + Lupinen + Buchweizen							**19,09**
25,42	32,97	45,50	19,09	28,55	22,73	29,39	36,00
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Buchweizen							**19,09**
23,90	32,93	44,25	19,09	26,93	22,83	27,87	34,13
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**19,09**
19,09	47,41	89,25	28,91	64,69	41,46	56,66	80,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,09**
19,09	60,49	124,08	39,64	85,88	54,63	75,35	106,56
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**19,08**
20,87	19,80	25,42	29,84	21,25	19,08	22,78	23,70
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**19,08**
19,08	60,56	120,04	38,77	87,80	55,96	75,18	108,68
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**19,08**
35,18	36,59	56,92	19,08	38,64	37,41	36,25	49,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	31,34	32,59	56,92	19,08	36,14	29,08	36,25	39,11	**19,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	26,21	22,59	31,92	42,41	26,14	19,08	28,36	29,11	**19,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	28,58	31,31	46,04	19,08	35,58	22,40	33,52	39,91	**19,08**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,37	41,63	50,71	19,08	42,12	39,84	39,84	45,96	**19,08**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,68	31,63	38,21	19,08	32,12	24,84	29,97	35,96	**19,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,09	39,63	50,71	19,08	39,62	41,51	35,89	49,29	**19,08**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,24	35,63	50,71	19,08	34,62	29,84	33,91	42,62	**19,08**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	40,93	41,63	50,71	19,08	44,62	41,51	41,81	52,62	**19,08**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	39,65	45,63	63,21	19,08	42,12	46,51	39,84	49,29	**19,08**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,83	29,63	50,71	19,08	29,62	31,51	27,99	35,96	**19,08**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	51,19	45,63	63,21	19,08	57,12	49,84	45,76	65,96	**19,08**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,80	38,97	50,71	19,08	40,45	34,29	39,84	39,29	**19,08**
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,68	32,97	50,71	19,08	32,95	24,29	33,91	35,96	**19,08**
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,26	26,97	50,71	19,08	27,95	25,96	27,99	29,29	**19,08**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	48,62	42,97	63,21	19,08	55,45	44,29	45,76	59,29	**19,08**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,09	42,97	63,21	19,08	40,45	40,96	39,84	42,62	**19,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,52	36,97	50,71	19,08	37,95	35,96	35,89	42,62	**19,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,37	38,97	50,71	19,08	42,95	35,96	41,81	45,96	**19,08**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,11	28,97	38,21	19,08	30,45	19,29	29,97	29,29	**19,08**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,31	27,78	46,58	26,10	31,53	19,08	32,59	34,82	**19,08**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,47	31,40	30,54	28,82	24,24	19,08	25,95	31,74	**19,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	31,56	29,96	44,00	20,81	34,40	19,08	32,13	38,74	**19,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	29,18	31,07	44,96	19,08	36,80	22,52	33,93	39,64	**19,08**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	19,07	59,12	116,13	38,76	83,68	52,08	72,54	104,72	**19,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	28,27	29,93	47,71	19,10	34,58	19,07	31,93	37,80	**19,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	27,85	29,93	47,71	19,10	33,75	19,07	31,93	36,69	**19,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	29,98	32,60	47,71	20,21	35,42	19,07	33,25	37,80	**19,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,07	61,39	118,75	38,12	86,18	56,31	74,88	107,32	**19,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	19,07	61,04	119,21	39,50	85,52	52,68	74,49	105,67	**19,07**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	34,20	37,25	56,83	19,07	39,05	29,73	38,46	40,73	**19,07**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	38,04	41,25	56,83	19,07	41,55	38,07	38,46	50,73	**19,07**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Bohnen grün gekocht	22,48	31,48	41,25	23,56	24,43	19,07	25,26	32,96	**19,07**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,56	37,79	45,67	19,07	41,42	23,49	39,38	42,22	**19,07**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	22,48	31,48	41,25	23,56	24,43	19,07	25,26	32,96	**19,07**
Cashewnuss + Pistazien roh + Roggenmehl	30,65	32,00	56,58	19,07	33,18	26,18	35,25	38,00	**19,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**19,07**
33,21	34,67	56,58	19,07	34,85	31,73	35,25	44,67
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**19,07**
33,21	34,67	56,58	19,07	34,85	31,73	35,25	44,67
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,07**
33,56	37,79	45,67	19,07	41,42	23,49	39,38	42,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Roggenmehl							**19,07**
33,21	34,67	56,58	19,07	34,85	31,73	35,25	44,67
Pistazien roh + Cashewnuss + Roggenmehl							**19,07**
30,65	32,00	56,58	19,07	33,18	26,18	35,25	38,00
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**19,07**
27,03	30,73	47,58	19,07	29,07	25,76	28,46	34,49
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**19,07**
25,32	26,73	39,25	19,07	27,40	22,42	25,83	34,49
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**19,07**
26,17	28,07	39,25	19,07	29,07	21,31	28,46	32,27
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**19,07**
27,88	28,07	39,25	19,07	30,73	22,42	29,78	36,71
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**19,07**
34,72	30,73	47,58	19,07	39,07	27,98	32,41	45,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**19,07**
25,32	26,73	39,25	19,07	27,40	22,42	25,83	34,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**19,07**
27,88	28,07	39,25	19,07	30,73	22,42	29,78	36,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**19,07**
26,17	28,07	39,25	19,07	29,07	21,31	28,46	32,27
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**19,07**
34,72	30,73	47,58	19,07	39,07	27,98	32,41	45,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**19,07**
27,03	30,73	47,58	19,07	29,07	25,76	28,46	34,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**19,07**
33,56	37,79	45,67	19,07	41,42	23,49	39,38	42,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**19,07**
33,56	37,79	45,67	19,07	41,42	23,49	39,38	42,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht							**19,07**
24,99	21,53	27,92	40,24	25,12	19,07	25,64	27,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**19,07**
35,35	38,77	65,13	19,07	37,73	36,34	38,58	43,24
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**19,07**
31,08	32,11	56,79	19,07	32,73	25,23	34,63	38,80
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**19,07**
36,21	36,11	56,79	19,07	39,39	33,01	39,89	45,47
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**19,07**
33,64	34,77	56,79	19,07	36,06	33,01	35,95	43,24
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**19,07**
43,04	38,77	65,13	19,07	47,73	38,56	42,53	54,36
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**19,07**
29,37	29,44	48,46	19,07	31,06	21,89	32,00	34,36
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**19,07**
34,50	36,11	56,79	19,07	37,73	31,89	38,58	41,02
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**19,07**
26,80	28,11	56,79	19,07	29,39	26,34	30,68	34,36
Lupinen + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**19,07**
23,80	32,71	45,00	19,07	25,47	23,38	27,17	32,87
Cashewnuss + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**19,07**
23,80	32,71	45,00	19,07	25,47	23,38	27,17	32,87
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Lupinen							**19,07**
23,80	32,71	45,00	19,07	25,47	23,38	27,17	32,87
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**19,07**
23,80	32,71	45,00	19,07	25,47	23,38	27,17	32,87
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**19,07**
22,48	31,48	41,25	23,56	24,43	19,07	25,26	32,96
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**19,07**
22,48	31,48	41,25	23,56	24,43	19,07	25,26	32,96
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
27,88	28,07	39,25	19,07	30,73	22,42	29,78	36,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
25,32	26,73	39,25	19,07	27,40	22,42	25,83	34,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
26,17	28,07	39,25	19,07	29,07	21,31	28,46	32,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
27,03	30,73	47,58	19,07	29,07	25,76	28,46	34,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
34,72	30,73	47,58	19,07	39,07	27,98	32,41	45,60
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Cashewnuss							**19,07**
23,80	32,71	45,00	19,07	25,47	23,38	27,17	32,87
Pistazien roh + Roggenmehl + Cashewnuss							**19,07**
30,65	32,00	56,58	19,07	33,18	26,18	35,25	38,00
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
25,32	26,73	39,25	19,07	27,40	22,42	25,83	34,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
27,88	28,07	39,25	19,07	30,73	22,42	29,78	36,71
Roggenmehl + Pistazien roh + Cashewnuss							**19,07**
30,65	32,00	56,58	19,07	33,18	26,18	35,25	38,00
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
34,72	30,73	47,58	19,07	39,07	27,98	32,41	45,60
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
26,17	28,07	39,25	19,07	29,07	21,31	28,46	32,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Cashewnuss							**19,07**
33,21	34,67	56,58	19,07	34,85	31,73	35,25	44,67
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
22,48	31,48	41,25	23,56	24,43	19,07	25,26	32,96
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
22,48	31,48	41,25	23,56	24,43	19,07	25,26	32,96
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam							**19,07**
27,03	30,73	47,58	19,07	29,07	25,76	28,46	34,49
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**19,07**
23,80	32,71	45,00	19,07	25,47	23,38	27,17	32,87
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,07**
27,88	28,07	39,25	19,07	30,73	22,42	29,78	36,71
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,07**
27,88	28,07	39,25	19,07	30,73	22,42	29,78	36,71
Roggenmehl + Cashewnuss + Pistazien roh							**19,07**
30,65	32,00	56,58	19,07	33,18	26,18	35,25	38,00
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,07**
33,56	37,79	45,67	19,07	41,42	23,49	39,38	42,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,07**
33,56	37,79	45,67	19,07	41,42	23,49	39,38	42,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Roggenmehl + Pistazien roh	30,65	32,00	56,58	19,07	33,18	26,18	35,25	38,00	**19,07**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	34,72	30,73	47,58	19,07	39,07	27,98	32,41	45,60	**19,07**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,03	30,73	47,58	19,07	29,07	25,76	28,46	34,49	**19,07**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	34,72	30,73	47,58	19,07	39,07	27,98	32,41	45,60	**19,07**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,03	30,73	47,58	19,07	29,07	25,76	28,46	34,49	**19,07**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh	25,32	26,73	39,25	19,07	27,40	22,42	25,83	34,49	**19,07**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,17	28,07	39,25	19,07	29,07	21,31	28,46	32,27	**19,07**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,17	28,07	39,25	19,07	29,07	21,31	28,46	32,27	**19,07**
Cashewnuss + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,21	34,67	56,58	19,07	34,85	31,73	35,25	44,67	**19,07**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	25,32	26,73	39,25	19,07	27,40	22,42	25,83	34,49	**19,07**
Roggenmehl + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,21	34,67	56,58	19,07	34,85	31,73	35,25	44,67	**19,07**
3*Spirulina getrocknet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	19,06	61,40	118,67	38,14	86,08	56,26	74,81	107,23	**19,06**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	37,70	45,23	48,50	19,06	43,51	21,74	44,91	42,11	**19,06**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	23,31	37,47	68,13	19,06	49,71	37,11	41,22	59,89	**19,06**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,06	48,27	91,13	29,01	64,67	45,33	56,77	78,92	**19,06**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,74	22,80	34,79	19,06	27,21	23,22	23,45	31,00	**19,06**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	19,06	59,13	115,96	38,80	83,48	51,97	72,41	104,54	**19,06**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	26,93	29,97	59,29	19,06	32,22	21,24	36,22	42,76	**19,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	27,78	29,01	51,83	22,86	30,38	19,05	29,19	38,84	**19,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	26,50	28,34	51,83	22,86	29,55	19,05	27,88	37,73	**19,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,93	33,12	56,96	29,20	35,78	19,05	34,78	43,07	**19,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,65	29,12	56,96	22,53	30,78	19,05	33,46	40,84	**19,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	28,21	29,01	47,67	23,97	31,22	19,05	29,19	37,73	**19,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,42	27,66	45,67	22,14	27,10	19,05	27,20	33,51	**19,05**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	28,52	30,63	46,75	19,04	37,22	23,14	33,59	41,01	**19,04**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,28	29,79	29,00	32,40	31,42	19,04	32,80	31,11	**19,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,28	29,79	29,00	32,40	31,42	19,04	32,80	31,11	**19,04**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	29,24	30,45	51,17	19,22	32,02	19,04	31,92	34,22	**19,04**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Bulgur, trocken	29,24	30,45	51,17	19,22	32,02	19,04	31,92	34,22	**19,04**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	29,24	30,45	51,17	19,22	32,02	19,04	31,92	34,22	**19,04**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	29,24	30,45	51,17	19,22	32,02	19,04	31,92	34,22	**19,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	27,44	29,87	47,50	19,04	34,17	21,61	32,51	38,02	**19,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	27,26	30,39	50,83	19,04	34,85	20,51	34,07	39,71	**19,04**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	20,43	37,05	75,83	19,04	47,35	32,18	47,22	60,82	**19,04**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	21,59	34,28	34,00	19,04	22,40	20,46	23,59	30,62	**19,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	29,28	29,79	29,00	32,40	31,42	19,04	32,80	31,11	**19,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	29,28	29,79	29,00	32,40	31,42	19,04	32,80	31,11	**19,04**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	26,25	31,64	43,50	19,04	34,08	23,47	30,76	39,13	**19,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	30,44	31,71	49,54	20,87	37,35	19,04	34,74	40,11	**19,04**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	19,56	32,15	38,50	19,04	21,72	21,07	22,97	29,40	**19,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	25,56	27,72	46,67	19,04	32,35	19,40	30,78	36,38	**19,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	25,98	27,72	46,67	19,04	33,18	19,40	30,78	37,49	**19,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Lauch gedünstet	24,91	23,41	34,92	33,89	24,45	19,04	27,37	25,87	**19,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Champignons frisch	21,73	28,19	28,17	35,80	21,27	19,04	23,53	26,38	**19,04**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	21,73	28,19	28,17	35,80	21,27	19,04	23,53	26,38	**19,04**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	21,73	28,19	28,17	35,80	21,27	19,04	23,53	26,38	**19,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Lupinen	21,73	28,19	28,17	35,80	21,27	19,04	23,53	26,38	**19,04**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Cashewnuss	29,24	30,45	51,17	19,22	32,02	19,04	31,92	34,22	**19,04**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	24,91	23,41	34,92	33,89	24,45	19,04	27,37	25,87	**19,04**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	29,24	30,45	51,17	19,22	32,02	19,04	31,92	34,22	**19,04**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,49	22,75	43,25	19,44	25,28	19,04	30,00	32,53	**19,04**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,90	28,75	43,25	29,44	32,78	19,04	31,97	35,87	**19,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,04**
28,38	29,12	55,33	27,00	30,35	19,04	31,92	34,22
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl							**19,04**
21,99	33,04	31,71	19,04	21,41	19,92	22,71	29,26
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**19,04**
36,35	39,05	50,21	19,04	38,68	22,50	40,26	40,68
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**19,04**
24,91	23,41	34,92	33,89	24,45	19,04	27,37	25,87
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**19,04**
24,91	23,41	34,92	33,89	24,45	19,04	27,37	25,87
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,04**
26,52	26,79	51,58	19,04	27,96	20,74	29,99	34,18
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,04**
31,97	34,39	50,83	19,04	34,85	32,18	32,75	44,16
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,04**
28,12	30,39	50,83	19,04	32,35	23,84	32,75	34,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,04**
24,05	22,08	26,58	40,56	21,95	19,04	24,74	23,64
Champignons frisch + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,04**
21,73	28,19	28,17	35,80	21,27	19,04	23,53	26,38
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,04**
29,28	29,79	29,00	32,40	31,42	19,04	32,80	31,11
Lupinen + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,04**
21,73	28,19	28,17	35,80	21,27	19,04	23,53	26,38
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,04**
24,91	23,41	34,92	33,89	24,45	19,04	27,37	25,87
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,04**
29,28	29,79	29,00	32,40	31,42	19,04	32,80	31,11
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,04**
24,91	23,41	34,92	33,89	24,45	19,04	27,37	25,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**19,04**
19,04	61,27	122,25	39,27	85,07	53,02	74,41	106,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**19,04**
19,04	60,67	117,67	38,56	85,98	54,48	74,72	106,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Miso							**19,04**
29,14	29,83	44,71	19,66	34,22	19,04	31,28	36,63
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,03**
19,03	47,48	90,25	29,72	64,42	45,06	55,68	80,61
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,03**
19,03	46,81	86,08	28,61	65,25	43,94	56,34	79,50
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse							**19,03**
21,42	33,86	34,33	19,03	22,98	20,03	23,93	30,00
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**19,03**
28,12	30,23	46,29	19,03	32,49	21,26	29,95	37,82
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**19,03**
35,78	39,87	52,83	19,03	40,24	22,61	41,49	41,42
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**19,03**
35,00	32,88	51,92	19,03	33,84	23,26	35,62	39,24
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**19,03**
29,00	30,85	45,21	19,03	36,92	22,89	33,88	39,79
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**19,03**
27,76	30,32	45,63	19,77	34,25	19,03	32,63	39,00
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,03**
35,02	39,85	52,21	19,03	39,43	22,66	40,72	40,49
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten							**19,03**
23,30	36,52	39,58	19,03	26,11	25,78	25,23	34,34
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,03**
30,84	33,80	33,50	24,09	34,60	19,03	34,28	33,16
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,03**
24,76	24,99	37,29	24,21	25,92	19,03	28,02	29,00
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**19,03**
27,76	30,32	45,63	19,77	34,25	19,03	32,63	39,00
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**19,03**
23,91	23,65	28,96	30,88	23,42	19,03	25,39	26,78
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**19,03**
20,66	33,84	33,71	19,03	22,17	20,08	23,17	29,07
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**19,03**
19,03	49,87	101,21	31,52	64,33	40,85	56,86	81,12

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**19,02**
28,70	32,33	46,00	20,04	35,73	19,02	33,88	37,58	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet								**19,02**
23,78	33,61	52,83	19,02	45,28	30,37	39,84	54,13	
Lupinen + Hafer + Hirse gekocht								**19,02**
25,42	33,73	37,83	19,02	25,27	20,12	26,05	31,38	
Lupinen + Quinoa + Hirse gekocht								**19,02**
21,15	29,73	37,83	19,02	21,93	21,23	22,11	26,93	
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**19,02**
37,38	40,40	46,17	19,02	40,27	33,46	33,95	46,93	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**19,02**
29,69	40,40	46,17	19,02	30,27	31,23	30,00	35,82	
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**19,02**
28,84	37,73	37,83	19,02	30,27	26,79	30,00	33,60	
Hafer + Lupinen + Hirse gekocht								**19,02**
25,42	33,73	37,83	19,02	25,27	20,12	26,05	31,38	
Quinoa + Lupinen + Hirse gekocht								**19,02**
21,15	29,73	37,83	19,02	21,93	21,23	22,11	26,93	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Hirse gekocht								**19,02**
27,98	36,40	37,83	19,02	28,60	27,90	27,37	35,82	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**19,02**
30,55	37,73	37,83	19,02	31,93	27,90	31,32	38,04	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Hirse gekocht								**19,02**
28,84	37,73	37,83	19,02	30,27	26,79	30,00	33,60	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Hirse gekocht								**19,02**
29,69	40,40	46,17	19,02	30,27	31,23	30,00	35,82	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Hirse gekocht								**19,02**
37,38	40,40	46,17	19,02	40,27	33,46	33,95	46,93	
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**19,02**
27,98	36,40	37,83	19,02	28,60	27,90	27,37	35,82	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Hirse gekocht								**19,02**
30,55	37,73	37,83	19,02	31,93	27,90	31,32	38,04	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**19,02**
32,52	34,09	57,83	29,79	36,58	19,02	35,60	43,89	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**19,02**
28,24	30,09	57,83	23,12	31,58	19,02	34,28	41,67	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen								**19,02**
21,97	23,64	26,83	32,38	24,08	19,02	24,18	28,02	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart								**19,02**
26,17	24,61	38,71	41,47	26,57	19,02	32,32	31,93	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**19,02**
30,44	28,61	38,71	48,13	31,57	19,02	33,64	34,16	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart								**19,02**
29,16	32,61	55,38	21,47	36,57	19,02	34,30	39,71	
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,02**
33,51	34,65	56,63	19,02	35,98	32,86	35,74	42,84	
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,02**
30,94	31,98	56,63	19,02	32,64	25,08	34,43	38,40	
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,02**
26,67	27,98	56,63	19,02	29,31	26,19	30,48	33,96	
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,02**
35,22	38,65	64,96	19,02	37,64	36,19	38,38	42,84	
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,02**
36,07	35,98	56,63	19,02	39,31	32,86	39,69	45,07	
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,02**
34,36	35,98	56,63	19,02	37,64	31,74	38,38	40,62	
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,02**
42,91	38,65	64,96	19,02	47,64	38,41	42,32	53,96	
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**19,02**
29,24	29,31	48,29	19,02	30,98	21,74	31,80	33,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lupinen								**19,02**
30,55	37,73	37,83	19,02	31,93	27,90	31,32	38,04	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lupinen								**19,02**
27,98	36,40	37,83	19,02	28,60	27,90	27,37	35,82	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lupinen								**19,02**
28,84	37,73	37,83	19,02	30,27	26,79	30,00	33,60	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen								**19,02**
27,98	36,40	37,83	19,02	28,60	27,90	27,37	35,82	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lupinen								**19,02**
29,69	40,40	46,17	19,02	30,27	31,23	30,00	35,82	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lupinen								**19,02**
37,38	40,40	46,17	19,02	40,27	33,46	33,95	46,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Hafer + Lupinen	25,42	33,73	37,83	19,02	25,27	20,12	26,05	31,38	**19,02**
Hirse gekocht + Quinoa + Lupinen	21,15	29,73	37,83	19,02	21,93	21,23	22,11	26,93	**19,02**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	37,38	40,40	46,17	19,02	40,27	33,46	33,95	46,93	**19,02**
Hafer + Hirse gekocht + Lupinen	25,42	33,73	37,83	19,02	25,27	20,12	26,05	31,38	**19,02**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	29,69	40,40	46,17	19,02	30,27	31,23	30,00	35,82	**19,02**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	28,84	37,73	37,83	19,02	30,27	26,79	30,00	33,60	**19,02**
Quinoa + Hirse gekocht + Lupinen	21,15	29,73	37,83	19,02	21,93	21,23	22,11	26,93	**19,02**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	30,55	37,73	37,83	19,02	31,93	27,90	31,32	38,04	**19,02**
Lupinen + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,55	37,73	37,83	19,02	31,93	27,90	31,32	38,04	**19,02**
Hirse gekocht + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,55	37,73	37,83	19,02	31,93	27,90	31,32	38,04	**19,02**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,86	32,36	46,58	19,02	37,54	24,58	34,84	41,24	**19,02**
Hirse gekocht + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	37,38	40,40	46,17	19,02	40,27	33,46	33,95	46,93	**19,02**
Hirse gekocht + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,69	40,40	46,17	19,02	30,27	31,23	30,00	35,82	**19,02**
Lupinen + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,69	40,40	46,17	19,02	30,27	31,23	30,00	35,82	**19,02**
Hirse gekocht + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,84	37,73	37,83	19,02	30,27	26,79	30,00	33,60	**19,02**
Lupinen + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,98	36,40	37,83	19,02	28,60	27,90	27,37	35,82	**19,02**
Lupinen + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,84	37,73	37,83	19,02	30,27	26,79	30,00	33,60	**19,02**
Hirse gekocht + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	27,98	36,40	37,83	19,02	28,60	27,90	27,37	35,82	**19,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Hirse gekocht + Hafer							**19,02**
25,42	33,73	37,83	19,02	25,27	20,12	26,05	31,38
Hirse gekocht + Lupinen + Quinoa							**19,02**
21,15	29,73	37,83	19,02	21,93	21,23	22,11	26,93
Hirse gekocht + Lupinen + Hafer							**19,02**
25,42	33,73	37,83	19,02	25,27	20,12	26,05	31,38
Lupinen + Hirse gekocht + Quinoa							**19,02**
21,15	29,73	37,83	19,02	21,93	21,23	22,11	26,93
Lupinen + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**19,02**
37,38	40,40	46,17	19,02	40,27	33,46	33,95	46,93
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**19,02**
19,02	44,47	88,08	29,00	62,08	38,34	54,21	77,00
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**19,01**
33,86	34,52	57,17	19,01	36,98	23,48	38,07	40,73
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**19,01**
32,34	34,48	55,92	19,01	35,36	23,58	36,54	38,87
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**19,01**
26,75	29,75	59,54	19,01	32,33	21,62	36,16	42,90
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze							**19,01**
29,25	31,73	51,25	21,51	35,83	19,01	33,79	38,53
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**19,01**
31,38	31,07	42,92	39,40	34,17	19,01	34,45	36,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**19,01**
31,38	31,07	42,92	39,40	34,17	19,01	34,45	36,31
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**19,01**
27,11	27,07	42,92	32,73	29,17	19,01	33,13	34,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**19,01**
27,11	27,07	42,92	32,73	29,17	19,01	33,13	34,09
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**19,01**
34,14	37,16	56,58	19,01	38,59	25,90	39,80	42,00
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**19,01**
23,98	37,30	36,88	19,01	26,70	26,75	26,56	34,50
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso							**19,01**
26,96	28,81	43,46	19,01	33,48	19,25	30,91	36,14

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,01**
29,25	27,07	30,42	43,84	28,33	19,01	30,50	28,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Sojabohnen							**19,01**
26,10	22,36	26,71	40,90	25,54	19,01	25,94	27,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,01**
31,38	31,07	42,92	39,40	34,17	19,01	34,45	36,31
3*Lupinen + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**19,01**
23,31	36,51	39,67	19,01	26,21	25,83	25,30	34,43
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**19,01**
31,38	31,07	42,92	39,40	34,17	19,01	34,45	36,31
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**19,01**
27,11	27,07	42,92	32,73	29,17	19,01	33,13	34,09
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**19,01**
27,11	27,07	42,92	32,73	29,17	19,01	33,13	34,09
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,01**
31,38	31,07	42,92	39,40	34,17	19,01	34,45	36,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,01**
31,38	31,07	42,92	39,40	34,17	19,01	34,45	36,31
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,01**
27,11	27,07	42,92	32,73	29,17	19,01	33,13	34,09
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**19,01**
27,11	27,07	42,92	32,73	29,17	19,01	33,13	34,09
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**19,01**
19,01	47,88	94,08	29,60	63,13	39,16	56,75	79,42
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**19,01**
19,01	47,88	94,08	29,60	63,13	39,16	56,75	79,42
Quinoa + Austernpilze + Lupinen							**19,01**
19,01	28,53	43,00	19,47	21,10	21,60	22,37	26,71
Austernpilze + Quinoa + Lupinen							**19,01**
19,01	28,53	43,00	19,47	21,10	21,60	22,37	26,71
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**19,01**
19,01	60,55	123,25	39,60	86,47	55,27	75,17	108,31
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**19,01**
19,01	47,88	94,08	29,60	63,13	39,16	56,75	79,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**19,01**
19,01	47,88	94,08	29,60	63,13	39,16	56,75	79,42
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**19,01**
19,01	47,88	94,08	29,60	63,13	39,16	56,75	79,42
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**19,01**
19,01	47,88	94,08	29,60	63,13	39,16	56,75	79,42
Lupinen + Quinoa + Austernpilze							**19,01**
19,01	28,53	43,00	19,47	21,10	21,60	22,37	26,71
Quinoa + Lupinen + Austernpilze							**19,01**
19,01	28,53	43,00	19,47	21,10	21,60	22,37	26,71
Austernpilze + Lupinen + Quinoa							**19,01**
19,01	28,53	43,00	19,47	21,10	21,60	22,37	26,71
Lupinen + Austernpilze + Quinoa							**19,01**
19,01	28,53	43,00	19,47	21,10	21,60	22,37	26,71
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**19,01**
25,43	23,09	28,50	33,34	26,63	19,01	27,21	29,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**19,01**
28,86	31,49	47,96	20,74	35,53	19,01	33,04	38,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,01**
32,59	30,29	45,17	25,10	31,32	19,01	31,10	38,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**19,01**
25,06	34,47	36,54	19,90	27,35	19,01	26,67	31,18
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,00**
43,08	47,20	46,25	19,00	49,50	33,00	48,16	50,33
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,00**
49,91	49,87	54,58	19,00	57,83	38,56	50,79	59,22
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,00**
40,51	45,87	46,25	19,00	46,17	33,00	44,21	48,11
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,00**
33,68	39,20	46,25	19,00	39,50	26,33	38,95	39,22
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,00**
36,24	40,53	37,92	19,00	41,17	21,89	40,26	39,22
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**19,00**
42,22	49,87	54,58	19,00	47,83	36,33	46,84	48,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,95	43,20	46,25	19,00	42,83	25,22	42,89	43,67	**19,00**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,37	47,20	46,25	19,00	47,83	31,89	46,84	45,89	**19,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mandeln	41,79	51,20	58,75	19,00	47,00	38,00	46,18	47,00	**19,00**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Mandeln	28,97	35,20	46,25	19,00	34,50	23,00	34,34	33,67	**19,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mandeln	43,08	47,20	46,25	19,00	49,50	33,00	48,16	50,33	**19,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mandeln	39,23	45,20	46,25	19,00	44,50	33,00	42,24	47,00	**19,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mandeln	40,51	47,20	46,25	19,00	47,00	31,33	46,18	43,67	**19,00**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Mandeln	35,38	41,20	46,25	19,00	39,50	21,33	40,26	40,33	**19,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mandeln	53,33	51,20	58,75	19,00	62,00	41,33	52,11	63,67	**19,00**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,96	39,87	37,92	19,00	39,50	21,89	38,29	38,11	**19,00**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	30,95	31,79	59,50	19,00	32,02	30,16	33,24	40,89	**19,00**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	20,73	34,47	67,25	19,00	43,75	27,78	42,37	54,78	**19,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	22,64	35,25	58,08	19,00	48,41	30,59	42,28	55,62	**19,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	21,12	35,21	56,83	19,00	46,79	30,69	40,76	53,76	**19,00**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	19,02	31,80	58,92	19,00	38,75	22,23	35,79	48,11	**19,00**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	19,00	43,19	81,42	28,47	60,00	36,98	52,46	75,29	**19,00**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	19,00	43,19	81,42	28,47	60,00	36,98	52,46	75,29	**19,00**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	24,40	37,13	36,67	19,00	28,47	27,00	27,62	35,84	**19,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**19,00**
19,00	43,19	81,42	28,47	60,00	36,98	52,46	75,29
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**19,00**
19,00	43,19	81,42	28,47	60,00	36,98	52,46	75,29
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,00**
32,39	38,53	46,25	19,00	37,83	26,33	36,97	38,11
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,00**
40,51	47,20	46,25	19,00	47,00	31,33	46,18	43,67
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,00**
37,09	43,20	46,25	19,00	42,00	24,67	42,24	41,44
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,00**
35,38	40,53	37,92	19,00	40,33	21,33	39,61	37,00
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,00**
40,94	49,20	54,58	19,00	46,17	36,33	44,87	47,00
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,00**
41,37	49,87	54,58	19,00	47,00	35,78	46,18	45,89
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,00**
42,22	47,20	46,25	19,00	48,67	32,44	47,50	48,11
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,00**
49,06	49,87	54,58	19,00	57,00	38,00	50,13	57,00
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,00**
39,66	45,87	46,25	19,00	45,33	32,44	43,55	45,89
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,00**
40,09	46,53	46,25	19,00	46,17	31,89	44,87	44,78
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**19,00**
32,82	39,20	46,25	19,00	38,67	25,78	38,29	37,00
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,00**
48,63	49,20	54,58	19,00	56,17	38,56	48,82	58,11
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,00**
36,67	42,53	46,25	19,00	41,17	25,22	40,92	42,56
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,00**
39,23	45,20	46,25	19,00	44,50	33,00	42,24	47,00
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**19,00**
41,79	46,53	46,25	19,00	47,83	33,00	46,18	49,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Cashewnuss							**19,00**
30,95	31,79	59,50	19,00	32,02	30,16	33,24	40,89
Austernpilze + Pistazien roh + Cashewnuss							**19,00**
28,38	29,12	59,50	19,00	30,35	24,60	33,24	34,22
Pistazien roh + Austernpilze + Cashewnuss							**19,00**
28,38	29,12	59,50	19,00	30,35	24,60	33,24	34,22
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Hafer							**19,00**
35,38	41,20	46,25	19,00	39,50	21,33	40,26	40,33
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Hafer							**19,00**
31,11	37,20	46,25	19,00	36,17	22,44	36,32	35,89
Cashewnuss + Austernpilze + Pistazien roh							**19,00**
28,38	29,12	59,50	19,00	30,35	24,60	33,24	34,22
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**19,00**
39,66	47,87	54,58	19,00	44,50	32,44	44,21	44,78
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**19,00**
38,80	45,20	46,25	19,00	44,50	28,00	44,21	42,56
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**19,00**
40,51	45,20	46,25	19,00	46,17	29,11	45,53	47,00
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**19,00**
47,35	47,87	54,58	19,00	54,50	34,67	48,16	55,89
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**19,00**
37,95	43,87	46,25	19,00	42,83	29,11	41,58	44,78
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Quinoa							**19,00**
33,25	39,20	46,25	19,00	37,83	21,89	38,29	38,11
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,00**
37,09	40,53	50,42	19,00	43,67	29,11	40,26	43,67
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,00**
44,79	48,53	50,42	19,00	52,00	34,67	48,16	50,33
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**19,00**
53,33	51,20	58,75	19,00	62,00	41,33	52,11	63,67
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**19,00**
36,67	43,20	46,25	19,00	42,83	28,56	42,24	40,33
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**19,00**
37,52	45,87	54,58	19,00	42,83	33,00	42,24	42,56
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**19,00**
35,81	41,87	46,25	19,00	41,17	29,67	39,61	42,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,93	47,20	50,42	19,00	50,33	35,78	45,53	52,56	**19,00**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,37	44,53	50,42	19,00	47,00	28,00	44,21	48,11	**19,00**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	45,21	45,87	54,58	19,00	52,83	35,22	46,18	53,67	**19,00**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,64	51,20	58,75	19,00	52,00	39,11	48,16	52,56	**19,00**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	46,50	48,53	50,42	19,00	53,67	35,78	49,47	54,78	**19,00**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Quinoa	28,97	35,20	46,25	19,00	34,50	23,00	34,34	33,67	**19,00**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	38,38	43,20	46,25	19,00	44,50	29,67	43,55	44,78	**19,00**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	32,00	31,95	48,63	23,87	31,83	19,00	32,25	39,01	**19,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	26,88	23,95	48,63	20,53	29,33	19,00	28,30	39,01	**19,00**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	25,59	23,95	48,63	20,53	26,83	19,00	28,30	35,68	**19,00**
Austernpilze + Cashewnuss + Pistazien roh	28,38	29,12	59,50	19,00	30,35	24,60	33,24	34,22	**19,00**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	46,50	46,53	50,42	19,00	53,67	33,00	46,84	53,67	**19,00**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	34,53	39,87	42,08	19,00	38,67	19,67	38,95	38,11	**19,00**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	38,80	46,53	50,42	19,00	43,67	30,78	42,89	42,56	**19,00**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	30,26	35,87	42,08	19,00	35,33	20,78	35,00	33,67	**19,00**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	39,66	43,87	42,08	19,00	45,33	27,44	44,21	44,78	**19,00**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	37,95	43,87	42,08	19,00	43,67	26,33	42,89	40,33	**19,00**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	37,09	42,53	42,08	19,00	42,00	27,44	40,26	42,56	**19,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,68	37,87	50,42	19,00	41,17	22,44	40,26	43,67	**19,00**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,97	39,20	50,42	19,00	37,83	19,11	37,63	39,22	**19,00**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,82	37,87	50,42	19,00	39,50	22,44	40,26	41,44	**19,00**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,53	40,53	50,42	19,00	39,50	19,11	40,26	41,44	**19,00**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,24	43,20	58,75	19,00	44,50	24,67	46,84	48,11	**19,00**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	19,00	43,19	81,42	28,47	60,00	36,98	52,46	75,29	**19,00**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	19,00	43,19	81,42	28,47	60,00	36,98	52,46	75,29	**19,00**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	49,49	51,20	58,75	19,00	57,00	40,22	50,13	58,11	**19,00**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,94	48,53	50,42	19,00	47,00	33,56	46,18	44,78	**19,00**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,65	48,53	50,42	19,00	48,67	34,67	47,50	49,22	**19,00**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,52	44,53	50,42	19,00	42,00	26,89	42,24	42,56	**19,00**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,09	47,20	50,42	19,00	45,33	34,67	43,55	47,00	**19,00**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,81	41,87	42,08	19,00	40,33	23,56	39,61	38,11	**19,00**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,66	41,87	42,08	19,00	45,33	24,67	41,58	43,67	**19,00**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,25	40,53	50,42	19,00	38,67	28,00	38,29	38,11	**19,00**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,79	51,20	58,75	19,00	47,00	38,00	46,18	47,00	**19,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Austernpilze	30,95	31,79	59,50	19,00	32,02	30,16	33,24	40,89	**19,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Pistazien roh + Austernpilze							**19,00**
28,38	29,12	59,50	19,00	30,35	24,60	33,24	34,22
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**19,00**
30,95	31,79	59,50	19,00	32,02	30,16	33,24	40,89
Pistazien roh + Cashewnuss + Austernpilze							**19,00**
28,38	29,12	59,50	19,00	30,35	24,60	33,24	34,22
Austernpilze + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,00**
30,95	31,79	59,50	19,00	32,02	30,16	33,24	40,89
Cashewnuss + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**19,00**
30,95	31,79	59,50	19,00	32,02	30,16	33,24	40,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
31,85	29,61	39,58	49,30	29,83	18,99	33,40	34,22
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
36,55	44,27	45,83	20,97	42,33	18,99	43,27	41,44
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
30,57	32,94	52,08	20,41	31,50	18,99	32,74	38,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
28,86	30,94	56,25	24,63	34,83	18,99	34,06	39,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
27,58	24,27	39,58	47,08	26,50	18,99	30,77	32,00
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
25,01	24,94	43,75	19,30	28,17	18,99	28,80	33,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
26,29	24,94	43,75	19,30	30,67	18,99	28,80	36,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
28,43	24,27	39,58	47,08	28,17	18,99	30,77	34,22
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
31,42	32,94	43,75	22,63	33,17	18,99	32,74	36,44
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,99**
28,00	31,61	52,08	20,41	29,83	18,99	30,11	36,44
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**18,99**
18,99	47,73	86,67	27,20	65,00	45,44	57,13	80,49
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**18,99**
18,99	47,73	86,67	27,20	65,00	45,44	57,13	80,49
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**18,99**
18,99	47,73	86,67	27,20	65,00	45,44	57,13	80,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**18,99**
18,99	47,73	86,67	27,20	65,00	45,44	57,13	80,49
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,99**
39,48	45,53	62,83	18,99	41,91	46,31	39,66	49,21
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**18,99**
27,94	28,87	37,83	18,99	30,24	19,09	29,80	29,21
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,99**
26,66	29,53	50,33	18,99	29,41	31,31	27,82	35,88
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,99**
38,20	41,53	50,33	18,99	41,91	39,64	39,66	45,88
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,99**
36,91	39,53	50,33	18,99	39,41	41,31	35,72	49,21
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,99**
40,76	41,53	50,33	18,99	44,41	41,31	41,64	52,54
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**18,99**
38,20	38,87	50,33	18,99	42,74	35,76	41,64	45,88
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,99**
33,07	35,53	50,33	18,99	34,41	29,64	33,74	42,54
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**18,99**
24,09	26,87	50,33	18,99	27,74	25,76	27,82	29,21
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**18,99**
48,45	42,87	62,83	18,99	55,24	44,09	45,59	59,21
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**18,99**
30,50	32,87	50,33	18,99	32,74	24,09	33,74	35,88
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,99**
30,50	31,53	37,83	18,99	31,91	24,64	29,80	35,88
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,99**
51,02	45,53	62,83	18,99	56,91	49,64	45,59	65,88
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**18,99**
36,91	42,87	62,83	18,99	40,24	40,76	39,66	42,54
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**18,99**
35,63	38,87	50,33	18,99	40,24	34,09	39,66	39,21
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**18,99**
34,35	36,87	50,33	18,99	37,74	35,76	35,72	42,54

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	26,11	26,44	41,79	21,29	29,63	18,99	27,84	35,52	**18,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	30,40	31,48	49,13	20,79	37,18	18,99	34,53	40,00	**18,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	31,71	30,00	44,29	20,94	34,48	18,98	32,49	38,92	**18,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	29,34	30,83	51,08	25,41	32,07	18,98	31,73	39,78	**18,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	25,06	25,50	51,08	23,19	28,73	18,98	29,10	37,56	**18,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	25,92	25,50	51,08	23,19	30,40	18,98	29,10	39,78	**18,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	31,96	35,62	53,75	26,12	35,83	18,98	36,91	41,78	**18,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Hafer	34,10	38,29	53,75	27,23	37,50	18,98	38,23	42,89	**18,98**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,08	30,46	49,67	23,10	34,23	18,98	32,56	39,16	**18,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	32,39	35,62	53,75	26,12	36,67	18,98	36,91	42,89	**18,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,98	47,12	89,88	29,72	63,34	44,12	55,53	79,91	**18,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,98	46,45	85,71	28,61	64,18	43,01	56,18	78,80	**18,98**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Mais-Mehl	18,98	43,20	81,25	28,51	59,80	36,87	52,33	75,11	**18,98**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Mais-Mehl	18,98	43,20	81,25	28,51	59,80	36,87	52,33	75,11	**18,98**
Spirulina getrocknet + Mais-Mehl + Tomaten	18,98	43,20	81,25	28,51	59,80	36,87	52,33	75,11	**18,98**
Mais-Mehl + Spirulina getrocknet + Tomaten	18,98	43,20	81,25	28,51	59,80	36,87	52,33	75,11	**18,98**
Mais-Mehl + Tomaten + Spirulina getrocknet	18,98	43,20	81,25	28,51	59,80	36,87	52,33	75,11	**18,98**
Tomaten + Mais-Mehl + Spirulina getrocknet	18,98	43,20	81,25	28,51	59,80	36,87	52,33	75,11	**18,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
27,62	27,81	38,92	18,98	30,57	22,12	29,37	35,91
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
34,45	30,48	47,25	18,98	38,90	27,68	32,00	44,80
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
27,62	27,81	38,92	18,98	30,57	22,12	29,37	35,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
25,05	26,48	38,92	18,98	27,23	22,12	25,42	33,69
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
25,91	27,81	38,92	18,98	28,90	21,01	28,05	31,47
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
25,05	26,48	38,92	18,98	27,23	22,12	25,42	33,69
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
26,76	30,48	47,25	18,98	28,90	25,46	28,05	33,69
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
34,45	30,48	47,25	18,98	38,90	27,68	32,00	44,80
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
26,76	30,48	47,25	18,98	28,90	25,46	28,05	33,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,98**
25,91	27,81	38,92	18,98	28,90	21,01	28,05	31,47
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**18,98**
21,83	35,79	41,33	18,98	25,15	24,29	26,82	34,18
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**18,98**
21,79	35,55	41,08	18,98	24,43	23,67	26,71	33,71
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken							**18,98**
20,12	33,79	37,17	18,98	22,65	20,96	22,87	29,73
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken							**18,98**
20,09	33,55	36,92	18,98	21,93	20,33	22,76	29,27
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**18,98**
20,97	34,45	37,17	18,98	22,65	21,51	23,53	30,84
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**18,98**
20,94	34,21	36,92	18,98	21,93	20,89	23,42	30,38
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**18,98**
19,66	33,55	36,92	18,98	21,10	20,89	22,11	29,27
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**18,98**
19,69	33,79	37,17	18,98	21,82	21,51	22,21	29,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**18,98**
28,87	30,93	45,21	18,98	36,65	22,73	33,68	39,49	
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**18,98**
20,55	33,12	37,17	18,98	23,48	23,18	23,53	31,96	
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**18,98**
20,12	33,12	37,17	18,98	22,65	23,18	23,53	30,84	
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**18,98**
20,51	32,88	36,92	18,98	22,77	22,56	23,42	31,49	
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**18,98**
20,09	32,88	36,92	18,98	21,93	22,56	23,42	30,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
26,76	30,48	47,25	18,98	28,90	25,46	28,05	33,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
25,05	26,48	38,92	18,98	27,23	22,12	25,42	33,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
26,76	30,48	47,25	18,98	28,90	25,46	28,05	33,69	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
25,05	26,48	38,92	18,98	27,23	22,12	25,42	33,69	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
25,91	27,81	38,92	18,98	28,90	21,01	28,05	31,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
27,62	27,81	38,92	18,98	30,57	22,12	29,37	35,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
34,45	30,48	47,25	18,98	38,90	27,68	32,00	44,80	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
25,91	27,81	38,92	18,98	28,90	21,01	28,05	31,47	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
27,62	27,81	38,92	18,98	30,57	22,12	29,37	35,91	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,98**
34,45	30,48	47,25	18,98	38,90	27,68	32,00	44,80	
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,98**
27,62	27,81	38,92	18,98	30,57	22,12	29,37	35,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,98**
27,62	27,81	38,92	18,98	30,57	22,12	29,37	35,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	34,45	30,48	47,25	18,98	38,90	27,68	32,00	44,80	**18,98**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	34,45	30,48	47,25	18,98	38,90	27,68	32,00	44,80	**18,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,76	30,48	47,25	18,98	28,90	25,46	28,05	33,69	**18,98**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,76	30,48	47,25	18,98	28,90	25,46	28,05	33,69	**18,98**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,91	27,81	38,92	18,98	28,90	21,01	28,05	31,47	**18,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,91	27,81	38,92	18,98	28,90	21,01	28,05	31,47	**18,98**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	25,05	26,48	38,92	18,98	27,23	22,12	25,42	33,69	**18,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	25,05	26,48	38,92	18,98	27,23	22,12	25,42	33,69	**18,98**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	31,88	34,27	47,75	21,22	37,33	18,97	35,53	39,22	**18,97**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	29,12	32,37	54,96	21,39	36,39	18,97	34,08	39,60	**18,97**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	48,46	42,86	62,92	18,97	55,34	44,14	45,65	59,30	**18,97**
3*Quinoa + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,67	29,53	50,42	18,97	29,51	31,37	27,89	35,97	**18,97**
3*Hafer + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,08	35,53	50,42	18,97	34,51	29,70	33,81	42,63	**18,97**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	51,03	45,53	62,92	18,97	57,01	49,70	45,65	65,97	**18,97**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,49	45,53	62,92	18,97	42,01	46,37	39,73	49,30	**18,97**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	38,21	41,53	50,42	18,97	42,01	39,70	39,73	45,97	**18,97**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	38,21	38,86	50,42	18,97	42,84	35,81	41,70	45,97	**18,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
36,92	39,53	50,42	18,97	39,51	41,37	35,78	49,30
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
40,77	41,53	50,42	18,97	44,51	41,37	41,70	52,63
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
34,36	36,86	50,42	18,97	37,84	35,81	35,78	42,63
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
35,64	38,86	50,42	18,97	40,34	34,14	39,73	39,30
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
36,92	42,86	62,92	18,97	40,34	40,81	39,73	42,63
3*Quinoa + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
24,10	26,86	50,42	18,97	27,84	25,81	27,89	29,30
3*Hafer + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
30,51	32,86	50,42	18,97	32,84	24,14	33,81	35,97
3*Dinkel ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
30,51	31,53	37,92	18,97	32,01	24,70	29,86	35,97
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**18,97**
30,40	28,37	38,29	48,06	31,39	18,97	33,42	34,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,97**
27,95	28,86	37,92	18,97	30,34	19,14	29,86	29,30
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**18,97**
26,13	24,37	38,29	41,39	26,39	18,97	32,11	31,82
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,96**
24,02	21,06	23,71	29,72	25,19	18,96	23,93	25,79
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**18,96**
18,96	60,63	120,04	38,71	87,53	55,80	74,98	108,38
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**18,96**
18,96	60,32	122,67	39,44	86,83	55,78	74,84	108,56
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Champignons frisch							**18,96**
18,96	47,65	93,50	29,44	63,50	39,67	56,42	79,67
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**18,96**
18,96	47,65	93,50	29,44	63,50	39,67	56,42	79,67
Haselnüsse + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**18,96**
18,96	47,65	93,50	29,44	63,50	39,67	56,42	79,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**18,96**
18,96	47,65	93,50	29,44	63,50	39,67	56,42	79,67
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**18,96**
18,96	47,65	93,50	29,44	63,50	39,67	56,42	79,67
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Haselnüsse							**18,96**
18,96	47,65	93,50	29,44	63,50	39,67	56,42	79,67
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**18,96**
22,06	35,61	35,33	18,96	24,07	23,12	25,18	32,86
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,96**
35,79	36,77	57,67	18,96	38,77	36,09	37,88	47,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,96**
35,79	36,77	57,67	18,96	38,77	36,09	37,88	47,33
Pistazien roh + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,96**
33,22	34,11	57,67	18,96	37,10	30,53	37,88	40,67
Cashewnuss + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,96**
33,22	34,11	57,67	18,96	37,10	30,53	37,88	40,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,96**
35,79	36,77	57,67	18,96	38,77	36,09	37,88	47,33
Cashewnuss + Sojabohnen + Cashewnuss							**18,96**
33,44	33,76	64,58	18,96	36,58	30,71	36,91	43,51
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**18,96**
28,13	37,04	49,46	18,96	31,77	29,50	30,16	39,76
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**18,96**
33,44	33,76	64,58	18,96	36,58	30,71	36,91	43,51
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,96**
32,76	34,22	53,79	18,96	36,16	32,93	32,47	45,71
Cashewnuss + Cashewnuss + Sojabohnen							**18,96**
33,44	33,76	64,58	18,96	36,58	30,71	36,91	43,51
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**18,96**
31,83	33,13	54,33	18,96	34,58	25,49	35,16	40,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**18,96**
39,52	39,13	54,33	18,96	44,58	37,16	43,05	50,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**18,96**
35,68	37,13	54,33	18,96	39,58	37,16	37,13	46,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	36,96	39,13	54,33	18,96	42,08	35,49	41,08	43,56	**18,96**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	38,24	43,13	66,83	18,96	42,08	42,16	41,08	46,89	**18,96**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	25,42	27,13	54,33	18,96	29,58	27,16	29,24	33,56	**18,96**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	26,62	29,82	59,54	18,96	32,07	21,46	35,97	42,60	**18,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	29,26	29,13	41,83	18,96	32,08	20,49	31,21	33,56	**18,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	25,09	33,81	31,71	21,16	26,83	18,96	26,40	29,76	**18,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	49,78	43,13	66,83	18,96	57,08	45,49	47,00	63,56	**18,96**
Sojabohnen + Cashewnuss + Cashewnuss	33,44	33,76	64,58	18,96	36,58	30,71	36,91	43,51	**18,96**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	33,22	34,11	57,67	18,96	37,10	30,53	37,88	40,67	**18,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Cashewnuss	33,22	34,11	57,67	18,96	37,10	30,53	37,88	40,67	**18,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	35,79	36,77	57,67	18,96	38,77	36,09	37,88	47,33	**18,96**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	21,63	32,60	32,21	18,96	21,64	20,67	22,59	29,54	**18,96**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,70	37,57	45,33	21,91	37,54	18,96	37,68	39,78	**18,96**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	33,22	34,11	57,67	18,96	37,10	30,53	37,88	40,67	**18,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Pistazien roh	33,22	34,11	57,67	18,96	37,10	30,53	37,88	40,67	**18,96**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,20	31,55	53,79	18,96	34,49	27,37	32,47	39,04	**18,96**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,16	26,35	52,08	18,96	28,19	21,48	29,88	34,47	**18,96**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,79	36,77	57,67	18,96	38,77	36,09	37,88	47,33	**18,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,79	36,77	57,67	18,96	38,77	36,09	37,88	47,33	**18,96**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	30,22	29,53	38,13	36,37	29,58	18,95	31,70	32,60	**18,95**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	23,53	33,96	45,26	24,58	18,95	27,09	25,93	**18,95**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	25,09	21,53	38,13	33,03	27,08	18,95	27,75	32,60	**18,95**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	23,81	21,53	38,13	33,03	24,58	18,95	27,75	29,27	**18,95**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	21,06	33,42	34,83	18,94	23,21	20,78	23,82	30,29	**18,94**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	34,71	35,09	53,75	18,94	34,34	33,04	33,46	44,00	**18,94**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	30,86	31,09	53,75	18,94	31,84	24,71	33,46	34,00	**18,94**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	26,05	27,39	47,75	21,73	28,10	18,94	29,33	32,62	**18,94**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	26,05	27,39	47,75	21,73	28,10	18,94	29,33	32,62	**18,94**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	33,90	36,41	55,00	18,94	36,44	23,72	38,41	39,44	**18,94**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	29,53	34,48	54,08	18,94	31,91	28,76	33,68	39,38	**18,94**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	26,05	27,39	47,75	21,73	28,10	18,94	29,33	32,62	**18,94**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	26,05	27,39	47,75	21,73	28,10	18,94	29,33	32,62	**18,94**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	24,21	37,76	38,96	18,94	27,09	27,54	26,94	35,62	**18,94**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	27,18	29,27	45,54	18,94	33,88	20,04	31,30	37,27	**18,94**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	26,05	27,39	47,75	21,73	28,10	18,94	29,33	32,62	**18,94**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	26,05	27,39	47,75	21,73	28,10	18,94	29,33	32,62	**18,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,94**
20,30	33,40	34,21	18,94	22,40	20,83	23,05	29,36
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**18,93**
20,25	28,37	47,79	18,93	37,41	22,32	33,87	46,99
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**18,93**
24,16	36,39	35,08	18,93	26,32	24,82	26,22	33,29
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**18,93**
29,06	29,21	47,92	18,93	30,77	21,54	31,63	33,88
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,93**
35,05	38,55	64,58	18,93	37,43	35,99	38,20	42,77
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**18,93**
34,19	35,88	56,25	18,93	37,43	31,54	38,20	40,54
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**18,93**
42,74	38,55	64,58	18,93	47,43	38,21	42,15	53,88
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Tomaten							**18,93**
30,77	31,88	56,25	18,93	32,43	24,88	34,26	38,32
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**18,93**
33,34	34,55	56,25	18,93	35,77	32,66	35,57	42,77
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**18,93**
26,50	27,88	56,25	18,93	29,10	25,99	30,31	33,88
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**18,93**
35,90	35,88	56,25	18,93	39,10	32,66	39,52	44,99
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**18,93**
29,91	36,00	47,17	18,93	31,03	32,87	29,99	41,78
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**18,93**
26,07	32,00	47,17	18,93	28,53	24,53	29,99	31,78
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,93**
21,85	20,60	21,83	19,19	23,23	18,93	22,94	25,41
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,93**
19,29	19,27	21,83	19,19	19,89	18,93	18,99	23,19
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,93**
29,23	31,82	48,04	20,97	35,88	18,93	33,47	38,40
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze							**18,93**
18,93	60,88	122,08	39,73	85,33	53,24	75,04	107,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**18,93**
18,93	34,88	67,92	24,29	43,67	32,69	39,51	52,67
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**18,93**
18,93	34,88	67,92	20,96	43,67	24,36	39,51	52,67
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**18,93**
18,93	32,88	67,92	20,96	43,67	31,02	41,49	56,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**18,93**
18,93	60,52	119,75	38,63	87,72	56,06	74,82	108,50
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**18,92**
18,92	33,29	58,21	19,68	44,72	26,96	38,41	52,02
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht							**18,92**
18,92	60,08	122,42	39,44	86,12	55,16	74,74	108,09
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**18,92**
18,92	47,41	93,25	29,44	62,78	39,04	56,32	79,20
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**18,92**
18,92	47,41	93,25	29,44	62,78	39,04	56,32	79,20
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**18,92**
18,92	47,41	93,25	29,44	62,78	39,04	56,32	79,20
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**18,92**
18,92	47,41	93,25	29,44	62,78	39,04	56,32	79,20
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**18,92**
18,92	47,41	93,25	29,44	62,78	39,04	56,32	79,20
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**18,92**
18,92	47,41	93,25	29,44	62,78	39,04	56,32	79,20
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,92**
24,81	21,73	27,42	41,93	22,83	18,92	25,57	26,69
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**18,92**
34,38	39,97	48,96	18,92	39,25	23,23	40,61	38,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**18,92**
27,03	27,25	43,67	18,92	30,80	21,97	29,86	36,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**18,92**
27,38	29,73	48,25	19,71	33,67	18,92	32,14	37,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**18,92**
26,09	29,07	48,25	19,71	32,83	18,92	30,83	36,69
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso							**18,92**
26,60	28,37	43,96	18,92	33,72	19,99	30,80	36,43

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	30,13	29,99	49,58	19,10	36,18	18,92	34,22	39,49	**18,92**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	30,56	29,99	49,58	19,10	37,01	18,92	34,22	40,60	**18,92**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Champignons frisch	24,72	25,32	48,83	20,60	26,85	18,92	27,51	33,44	**18,92**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	24,72	25,32	48,83	20,60	26,85	18,92	27,51	33,44	**18,92**
Champignons frisch + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	24,72	25,32	48,83	20,60	26,85	18,92	27,51	33,44	**18,92**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Cashewnuss	24,72	25,32	48,83	20,60	26,85	18,92	27,51	33,44	**18,92**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	24,72	25,32	48,83	20,60	26,85	18,92	27,51	33,44	**18,92**
Cashewnuss + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	24,72	25,32	48,83	20,60	26,85	18,92	27,51	33,44	**18,92**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	32,26	32,66	49,58	20,21	37,84	18,92	35,54	40,60	**18,92**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	22,00	34,93	36,04	18,92	25,70	23,86	25,24	33,96	**18,92**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	36,94	42,64	48,96	18,92	40,92	28,79	40,61	45,56	**18,92**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	27,80	29,73	44,08	20,82	34,50	18,92	32,14	36,69	**18,92**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,92	47,28	90,13	29,59	63,27	43,87	55,64	80,18	**18,92**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,92	46,61	85,96	28,48	64,10	42,76	56,30	79,07	**18,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	28,85	30,87	44,83	22,86	32,75	18,92	32,09	38,11	**18,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,24	26,70	46,17	23,06	26,80	18,92	26,69	35,42	**18,92**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	18,91	60,40	119,63	38,63	87,36	55,74	74,76	108,27	**18,91**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,32	25,92	42,83	18,91	29,87	22,32	27,17	37,56	**18,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**18,91**
30,77	31,77	52,50	21,51	37,45	18,91	35,32	40,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**18,91**
32,91	31,11	44,17	39,40	35,78	18,91	35,97	38,18
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**18,91**
31,81	39,07	35,67	21,40	35,22	18,91	34,74	34,69
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,91**
30,77	27,11	31,67	43,84	29,95	18,91	32,03	30,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**18,91**
32,91	31,11	44,17	39,40	35,78	18,91	35,97	38,18
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**18,91**
28,63	27,11	44,17	32,73	30,78	18,91	34,66	35,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Walnüsse							**18,91**
28,63	27,11	44,17	32,73	30,78	18,91	34,66	35,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,91**
32,91	31,11	44,17	39,40	35,78	18,91	35,97	38,18
3*Cashewnuss + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
42,75	38,54	64,67	18,91	47,53	38,27	42,22	53,97
3*Cashewnuss + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
33,35	34,54	56,33	18,91	35,87	32,71	35,64	42,86
3*Cashewnuss + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
35,06	38,54	64,67	18,91	37,53	36,04	38,27	42,86
3*Cashewnuss + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
35,91	35,87	56,33	18,91	39,20	32,71	39,59	45,08
3*Cashewnuss + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
30,78	31,87	56,33	18,91	32,53	24,93	34,32	38,41
3*Cashewnuss + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
26,51	27,87	56,33	18,91	29,20	26,04	30,38	33,97
3*Cashewnuss + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
29,07	29,21	48,00	18,91	30,87	21,60	31,69	33,97
3*Cashewnuss + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
34,20	35,87	56,33	18,91	37,53	31,60	38,27	40,63
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**18,91**
24,03	24,59	42,83	18,91	29,03	19,54	27,17	34,22
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,91**
32,91	31,11	44,17	39,40	35,78	18,91	35,97	38,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**18,91**
28,63	27,11	44,17	32,73	30,78	18,91	34,66	35,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Kakao							**18,91**
28,63	27,11	44,17	32,73	30,78	18,91	34,66	35,96
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,91**
32,91	31,11	44,17	39,40	35,78	18,91	35,97	38,18
Kakao + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,91**
28,63	27,11	44,17	32,73	30,78	18,91	34,66	35,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,91**
32,91	31,11	44,17	39,40	35,78	18,91	35,97	38,18
Walnüsse + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,91**
28,63	27,11	44,17	32,73	30,78	18,91	34,66	35,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,91**
18,91	60,97	118,88	39,19	85,38	53,17	74,72	106,98
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**18,91**
18,91	49,94	101,21	31,47	64,07	40,69	56,66	80,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso							**18,91**
18,91	60,37	118,96	38,92	86,22	54,99	74,22	106,43
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**18,91**
30,38	31,53	49,21	20,74	37,15	18,91	34,57	40,09
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
30,76	33,01	56,67	29,09	35,68	18,91	34,67	43,08
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,91**
26,49	29,01	56,67	22,42	30,68	18,91	33,36	40,86
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**18,90**
25,85	21,55	38,75	33,03	27,89	18,90	28,51	33,53
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**18,90**
24,57	21,55	38,75	33,03	25,39	18,90	28,51	30,20
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**18,90**
30,98	29,55	38,75	36,37	30,39	18,90	32,46	33,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**18,90**
26,28	23,55	34,58	45,26	25,39	18,90	27,86	26,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**18,90**
34,50	32,68	51,42	26,91	35,65	18,90	34,54	42,91
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**18,90**
30,22	28,68	51,42	20,24	30,65	18,90	33,22	40,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	34,50	32,68	51,42	26,91	35,65	18,90	34,54	42,91	**18,90**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Mais-Mehl	30,22	28,68	51,42	20,24	30,65	18,90	33,22	40,69	**18,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	28,85	30,81	44,92	18,90	36,83	22,99	33,51	39,61	**18,90**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Miso	22,93	34,50	47,04	18,90	25,32	21,56	24,97	33,12	**18,90**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Miso	26,78	36,50	47,04	18,90	27,82	21,56	28,91	36,46	**18,90**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Miso	24,21	32,50	47,04	18,90	27,82	26,56	28,91	36,46	**18,90**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Miso	25,50	32,50	47,04	18,90	30,32	26,56	28,91	39,79	**18,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Miso	24,21	34,50	47,04	18,90	27,82	19,89	26,94	33,12	**18,90**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Miso	29,34	40,50	59,54	18,90	35,32	29,89	38,78	46,46	**18,90**
Mais-Mehl + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	30,22	28,68	51,42	20,24	30,65	18,90	33,22	40,69	**18,90**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	34,50	32,68	51,42	26,91	35,65	18,90	34,54	42,91	**18,90**
Kakao + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	30,22	28,68	51,42	20,24	30,65	18,90	33,22	40,69	**18,90**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	34,50	32,68	51,42	26,91	35,65	18,90	34,54	42,91	**18,90**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,21	21,48	22,25	39,60	25,13	18,90	26,70	26,33	**18,90**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	34,50	32,68	51,42	26,91	35,65	18,90	34,54	42,91	**18,90**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	34,50	32,68	51,42	26,91	35,65	18,90	34,54	42,91	**18,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	28,83	30,69	44,79	18,90	36,48	22,68	33,46	39,38	**18,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**18,90**
25,05	33,57	31,29	21,08	26,66	18,90	26,18	29,64
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Kakao							**18,90**
30,22	28,68	51,42	20,24	30,65	18,90	33,22	40,69
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**18,90**
30,22	28,68	51,42	20,24	30,65	18,90	33,22	40,69
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,90**
25,21	21,48	22,25	39,60	25,13	18,90	26,70	26,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**18,89**
29,84	35,75	56,92	27,74	30,88	18,89	32,44	41,58
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**18,89**
30,70	35,75	48,58	29,97	32,55	18,89	32,44	39,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**18,89**
27,28	34,42	56,92	27,74	29,22	18,89	29,81	39,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,89**
24,42	26,75	45,17	21,61	26,23	18,89	25,93	32,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**18,89**
18,89	60,45	119,71	38,59	87,33	55,66	74,80	108,36
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**18,89**
18,89	44,89	85,88	28,14	61,69	38,54	53,24	75,64
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
32,05	32,67	58,33	18,89	36,67	31,67	38,16	42,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
34,62	38,67	54,17	18,89	37,50	36,67	34,21	46,67
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
32,05	34,67	58,33	18,89	36,67	25,00	36,18	38,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
30,77	32,00	41,67	18,89	31,67	20,00	30,92	35,56
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
30,77	34,67	54,17	18,89	32,50	25,00	32,24	40,00
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
34,62	35,33	58,33	18,89	38,33	37,22	38,16	48,89
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
30,77	34,67	58,33	18,89	34,17	26,67	34,21	38,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
24,36	28,67	54,17	18,89	27,50	26,67	26,32	33,33
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
39,74	43,33	70,83	18,89	45,83	40,56	48,03	58,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
38,46	40,67	54,17	18,89	42,50	36,67	40,13	50,00
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
39,74	46,00	66,67	18,89	41,67	41,67	40,79	48,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
37,18	44,67	66,67	18,89	40,00	41,67	38,16	46,67
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
37,18	40,67	70,83	18,89	44,17	35,00	48,03	52,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
31,62	31,33	29,17	20,00	34,17	18,89	31,58	32,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
33,33	32,67	58,33	18,89	39,17	31,67	38,16	45,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
41,03	42,00	54,17	18,89	44,17	36,67	42,76	52,22
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
34,62	36,67	58,33	18,89	36,67	26,67	38,16	42,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
48,72	44,67	66,67	18,89	55,00	45,00	44,08	63,33
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
34,62	37,33	58,33	18,89	38,33	30,56	36,18	45,56
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
33,33	36,00	54,17	18,89	34,17	25,00	34,87	42,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
28,21	30,67	41,67	18,89	30,00	20,00	28,29	33,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,89**
38,46	42,00	54,17	18,89	41,67	35,00	40,79	45,56
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,89**
37,18	39,33	58,33	18,89	38,33	32,22	38,16	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	30,00	54,17	18,89	29,17	26,67	28,95	35,56	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,18	40,00	54,17	18,89	39,17	36,67	36,84	48,89	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	35,33	58,33	18,89	40,83	37,22	38,16	52,22	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	51,28	46,00	66,67	18,89	56,67	45,00	46,71	65,56	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	37,33	58,33	18,89	35,83	32,22	34,21	45,56	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,90	40,67	54,17	18,89	40,00	35,00	38,16	43,33	**18,89**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	19,80	32,73	38,25	18,89	21,23	21,54	23,16	29,08	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	30,67	29,17	20,00	32,50	18,89	29,61	31,11	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	29,33	41,67	18,89	31,67	23,33	30,92	35,56	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	39,33	54,17	18,89	44,17	40,00	42,76	52,22	**18,89**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	40,00	70,83	18,89	42,50	35,00	46,05	51,11	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,32	40,67	54,17	18,89	44,17	35,56	41,45	50,00	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,47	38,67	54,17	18,89	39,17	35,56	35,53	46,67	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	40,67	54,17	18,89	41,67	33,89	39,47	43,33	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,03	44,67	66,67	18,89	41,67	40,56	39,47	46,67	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
49,57	44,67	66,67	18,89	56,67	43,89	45,39	63,33	
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,89**
29,49	34,00	58,33	18,89	32,50	26,67	32,24	37,78	
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
31,62	34,67	54,17	18,89	34,17	23,89	33,55	40,00	
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,89**
33,33	36,00	58,33	18,89	35,00	26,67	36,18	41,11	
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
25,21	28,67	54,17	18,89	29,17	25,56	27,63	33,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
50,43	43,33	66,67	18,89	58,33	48,33	46,71	67,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
29,91	29,33	41,67	18,89	33,33	23,33	30,92	37,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
32,48	34,67	50,00	18,89	36,67	25,56	37,50	42,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
40,17	39,33	54,17	18,89	45,83	40,00	42,76	54,44	
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,89**
30,77	34,00	58,33	18,89	35,00	25,00	34,21	37,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
38,03	43,33	66,67	18,89	41,67	45,00	40,79	48,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
36,32	37,33	54,17	18,89	40,83	40,00	36,84	51,11	
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
32,48	33,33	54,17	18,89	35,83	28,33	34,87	44,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
42,74	44,67	62,50	18,89	49,17	42,22	49,34	58,89	
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
26,07	27,33	54,17	18,89	30,83	30,00	28,95	37,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,89**
38,89	42,67	62,50	18,89	44,17	42,22	43,42	55,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	49,57	43,33	66,67	18,89	56,67	48,33	46,71	65,56	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,05	32,00	58,33	18,89	37,50	31,67	36,18	44,44	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	44,67	62,50	18,89	46,67	40,56	47,37	52,22	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	30,67	41,67	18,89	31,67	18,89	29,61	33,33	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,89	43,33	66,67	18,89	43,33	45,00	40,79	51,11	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	39,33	54,17	18,89	41,67	38,33	40,79	45,56	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,45	48,67	75,00	18,89	46,67	47,22	47,37	55,56	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,47	37,33	54,17	18,89	39,17	40,00	36,84	48,89	**18,89**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	33,33	54,17	18,89	34,17	28,33	34,87	42,22	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	52,99	48,67	75,00	18,89	61,67	50,56	53,29	72,22	**18,89**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	32,67	62,50	18,89	34,17	32,22	35,53	42,22	**18,89**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	38,67	62,50	18,89	39,17	30,56	41,45	48,89	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,61	39,33	54,17	18,89	43,33	38,33	40,79	47,78	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	32,00	58,33	18,89	35,00	31,67	36,18	41,11	**18,89**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	27,33	54,17	18,89	29,17	30,00	28,95	35,56	**18,89**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	32,48	34,67	50,00	22,22	36,67	18,89	35,53	40,00	**18,89**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	33,33	34,67	41,67	24,44	38,33	18,89	35,53	37,78	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	31,62	32,00	50,00	40,00	35,00	18,89	35,53	37,78	**18,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Bulgur, trocken	27,35	28,00	50,00	33,33	30,00	18,89	34,21	35,56	**18,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	28,21	22,67	33,33	53,33	26,67	18,89	30,26	31,11	**18,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	32,48	34,67	50,00	22,22	36,67	18,89	35,53	40,00	**18,89**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	26,50	25,33	33,33	37,78	26,67	18,89	27,63	26,67	**18,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	33,33	34,67	41,67	24,44	38,33	18,89	35,53	37,78	**18,89**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	29,91	33,33	50,00	22,22	35,00	18,89	32,89	37,78	**18,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Dinkel ungekocht	26,50	25,33	33,33	37,78	26,67	18,89	27,63	26,67	**18,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	29,91	33,33	50,00	22,22	35,00	18,89	32,89	37,78	**18,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	30,77	28,67	41,67	48,78	31,67	18,89	34,21	34,44	**18,89**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	20,87	33,49	37,50	18,89	24,28	23,07	24,24	32,07	**18,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Austernpilze	26,50	24,67	41,67	42,11	26,67	18,89	32,89	32,22	**18,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	29,49	32,67	58,33	22,11	36,67	18,89	34,87	40,00	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	35,47	36,00	41,67	18,89	40,00	27,22	38,82	42,22	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	42,31	48,67	62,50	18,89	48,33	45,56	47,37	50,00	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	41,03	46,67	62,50	18,89	45,83	47,22	43,42	53,33	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	44,87	48,67	62,50	18,89	50,83	47,22	49,34	56,67	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	34,62	38,67	50,00	18,89	38,33	30,56	37,50	40,00	**18,89**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	36,32	40,00	54,17	18,89	40,83	31,11	41,45	44,44	**18,89**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	29,91	34,00	54,17	18,89	35,83	32,78	35,53	37,78	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	54,27	50,00	66,67	18,89	63,33	51,11	53,29	67,78	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	42,74	50,00	66,67	18,89	48,33	47,78	47,37	51,11	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	41,45	46,00	54,17	18,89	48,33	41,11	47,37	47,78	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	40,17	44,00	54,17	18,89	45,83	42,78	43,42	51,11	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	44,02	46,00	54,17	18,89	50,83	42,78	49,34	54,44	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	33,76	36,00	41,67	18,89	38,33	26,11	37,50	37,78	**18,89**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Kakao	26,50	30,00	54,17	18,89	30,83	26,11	31,58	35,56	**18,89**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	29,06	32,67	54,17	18,89	34,17	33,89	32,89	40,00	**18,89**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	30,77	36,67	62,50	18,89	35,83	37,22	35,53	40,00	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	53,42	48,67	66,67	18,89	61,67	52,22	50,66	70,00	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	41,88	48,67	66,67	18,89	46,67	48,89	44,74	53,33	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	40,60	44,67	54,17	18,89	46,67	42,22	44,74	50,00	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	39,32	42,67	54,17	18,89	44,17	43,89	40,79	53,33	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	45,73	46,00	54,17	18,89	52,50	43,89	50,66	58,89	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
43,16	44,67	54,17	18,89	49,17	43,89	46,71	56,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
41,88	44,00	54,17	18,89	47,50	43,89	44,74	55,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
43,16	46,00	54,17	18,89	50,00	42,22	48,68	52,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
44,44	50,00	66,67	18,89	50,00	48,89	48,68	55,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
55,98	50,00	66,67	18,89	65,00	52,22	54,61	72,22	
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
31,62	34,00	54,17	18,89	37,50	33,89	36,84	42,22	
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
38,03	40,00	54,17	18,89	42,50	32,22	42,76	48,89	
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
35,47	38,67	54,17	18,89	39,17	32,22	38,82	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kakao								**18,89**
33,76	38,00	54,17	18,89	40,00	35,56	39,47	41,11	
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze								**18,89**
33,25	38,53	50,42	18,89	37,83	22,44	39,61	37,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao								**18,89**
30,77	26,00	33,33	63,33	27,50	18,89	34,21	31,11	
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Kakao								**18,89**
32,91	36,00	54,17	18,89	35,83	24,44	37,50	42,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Kakao								**18,89**
30,34	32,00	41,67	18,89	33,33	19,44	33,55	35,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kakao								**18,89**
50,85	46,00	66,67	18,89	58,33	44,44	49,34	65,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao								**18,89**
32,91	34,67	41,67	18,89	36,67	27,22	34,87	40,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kakao								**18,89**
39,32	46,00	66,67	18,89	43,33	41,11	43,42	48,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kakao								**18,89**
38,03	42,00	54,17	18,89	43,33	34,44	43,42	45,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kakao	36,75	40,00	54,17	18,89	40,83	36,11	39,47	48,89	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kakao	40,60	42,00	54,17	18,89	45,83	36,11	45,39	52,22	**18,89**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Kakao	28,63	32,00	54,17	18,89	32,50	25,56	33,55	37,78	**18,89**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Kakao	22,22	26,00	54,17	18,89	27,50	27,22	27,63	31,11	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	43,59	52,67	75,00	18,89	48,33	52,22	47,37	53,33	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kakao	35,04	42,00	66,67	18,89	40,00	42,22	39,47	44,44	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	55,13	52,67	75,00	18,89	63,33	55,56	53,29	70,00	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kakao	32,48	36,00	54,17	18,89	37,50	37,22	35,53	44,44	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kakao	36,32	38,00	54,17	18,89	42,50	37,22	41,45	47,78	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Kakao	26,07	28,00	41,67	18,89	30,00	20,56	29,61	31,11	**18,89**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	44,87	42,67	62,50	18,89	50,83	37,78	45,39	57,78	**18,89**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	38,46	36,67	62,50	18,89	45,83	39,44	39,47	51,11	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	62,82	52,67	75,00	18,89	73,33	57,78	57,24	81,11	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	51,28	52,67	75,00	18,89	58,33	54,44	51,32	64,44	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	50,00	48,67	62,50	18,89	58,33	47,78	51,32	61,11	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	48,72	46,67	62,50	18,89	55,83	49,44	47,37	64,44	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	52,56	48,67	62,50	18,89	60,83	49,44	53,29	67,78	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	42,31	38,67	50,00	18,89	48,33	32,78	41,45	51,11	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**18,89**
37,18	42,67	62,50	18,89	40,83	35,56	41,45	46,67
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**18,89**
21,75	35,65	41,25	18,89	24,38	23,50	26,79	33,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kakao							**18,89**
46,58	42,00	66,67	18,89	55,00	45,56	45,39	61,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**18,89**
35,04	37,33	45,83	18,89	39,17	32,78	36,84	44,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**18,89**
38,89	39,33	45,83	18,89	44,17	32,78	42,76	47,78
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**18,89**
24,79	27,33	45,83	18,89	29,17	22,78	28,95	31,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**18,89**
49,15	43,33	58,33	18,89	56,67	41,11	46,71	61,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**18,89**
36,32	39,33	45,83	18,89	41,67	31,11	40,79	41,11
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**18,89**
31,20	33,33	45,83	18,89	34,17	21,11	34,87	37,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**18,89**
37,61	43,33	58,33	18,89	41,67	37,78	40,79	44,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
42,31	43,33	50,00	18,89	46,67	41,11	43,42	53,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
40,17	45,33	58,33	18,89	43,33	44,44	40,13	50,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
55,13	48,67	62,50	18,89	62,50	49,44	51,32	68,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
44,02	47,33	58,33	18,89	48,33	44,44	46,05	53,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**18,89**
34,19	40,67	62,50	18,89	37,50	39,44	36,18	41,11
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**18,89**
27,78	30,67	50,00	18,89	30,00	22,78	30,26	34,44
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
36,32	41,33	58,33	18,89	38,33	32,78	38,16	43,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	29,91	35,33	58,33	18,89	33,33	34,44	32,24	36,67	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	43,59	48,67	62,50	18,89	47,50	46,11	45,39	52,22	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	38,46	41,33	50,00	18,89	41,67	41,11	37,50	50,00	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	41,45	47,33	58,33	18,89	45,83	42,78	44,08	46,67	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	32,91	34,67	37,50	18,89	35,83	23,33	34,21	34,44	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	54,27	51,33	70,83	18,89	60,83	52,78	50,00	66,67	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	39,74	43,33	50,00	18,89	44,17	39,44	41,45	46,67	**18,89**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	37,18	38,67	50,00	18,89	40,00	29,44	39,47	45,56	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	32,91	36,67	50,00	18,89	37,50	32,78	36,18	37,78	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	31,62	34,67	50,00	18,89	35,00	34,44	32,24	41,11	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	42,31	44,67	50,00	18,89	47,50	39,44	45,39	48,89	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	41,03	47,33	62,50	18,89	44,17	46,11	41,45	50,00	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	41,03	42,67	50,00	18,89	45,00	41,11	41,45	52,22	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	35,47	36,67	50,00	18,89	40,00	34,44	38,16	44,44	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	52,56	47,33	62,50	18,89	59,17	49,44	47,37	66,67	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	44,87	44,67	50,00	18,89	50,00	41,11	47,37	55,56	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
28,21	31,33	50,00	18,89	31,67	31,11	29,61	36,67
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
30,77	32,67	50,00	18,89	35,00	31,11	33,55	38,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**18,89**
45,73	40,67	62,50	18,89	52,50	42,78	42,11	57,78
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**18,89**
21,37	24,67	50,00	18,89	25,00	24,44	24,34	27,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
42,74	51,33	70,83	18,89	45,83	49,44	44,08	50,00
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**18,89**
32,05	34,67	50,00	18,89	33,33	21,67	34,21	38,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**18,89**
38,46	44,67	62,50	18,89	40,83	38,33	40,13	45,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
61,97	51,33	70,83	18,89	70,83	55,00	53,95	77,78
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
37,61	35,33	58,33	18,89	43,33	36,67	36,18	47,78
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
29,06	32,67	50,00	18,89	33,33	30,00	32,24	34,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
39,32	42,67	50,00	18,89	43,33	40,00	40,13	47,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
41,45	37,33	45,83	18,89	45,83	30,00	38,16	47,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**18,89**
50,00	44,67	62,50	18,89	55,83	41,67	46,05	62,22
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse							**18,89**
20,90	34,32	37,08	18,89	21,88	20,72	23,50	30,56
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**18,89**
25,64	28,67	50,00	18,89	28,33	23,33	28,29	32,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
40,60	44,67	50,00	18,89	45,83	38,33	44,08	44,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**18,89**
49,15	47,33	58,33	18,89	55,83	45,00	48,03	57,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
41,88	48,67	62,50	18,89	45,83	45,00	44,08	47,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
53,42	48,67	62,50	18,89	60,83	48,33	50,00	64,44	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
32,05	33,33	37,50	18,89	34,17	24,44	31,58	36,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
43,16	44,67	50,00	18,89	48,33	40,00	46,05	51,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
47,86	45,33	58,33	18,89	53,33	46,67	44,08	61,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
51,71	47,33	58,33	18,89	58,33	46,67	50,00	64,44	
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
35,47	38,67	50,00	18,89	38,33	28,33	38,16	41,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
50,43	51,33	70,83	18,89	55,83	51,67	48,03	61,11	
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
44,02	41,33	58,33	18,89	48,33	35,00	42,11	54,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet								**18,89**
18,89	33,91	55,42	19,12	42,69	32,99	36,95	52,34	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
34,62	34,67	37,50	18,89	37,50	24,44	35,53	38,89	
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
34,62	37,33	50,00	18,89	36,67	29,44	35,53	43,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet								**18,89**
18,89	33,91	63,75	21,34	42,69	29,66	39,59	50,12	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**18,89**
35,90	38,67	50,00	18,89	38,33	33,33	36,18	45,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**18,89**
33,76	37,33	45,83	18,89	35,83	27,78	34,21	36,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**18,89**
39,74	40,67	50,00	18,89	43,33	33,33	42,11	48,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**18,89**
37,18	40,67	50,00	18,89	40,83	31,67	40,13	42,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**18,89**
25,18	26,39	52,75	18,89	27,43	24,97	27,84	31,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**18,89**
49,54	42,39	65,25	18,89	54,93	43,31	45,61	61,00
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**18,89**
31,59	32,39	52,75	18,89	32,43	23,31	33,76	37,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**18,89**
35,44	36,39	52,75	18,89	37,43	34,97	35,74	44,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**18,89**
39,28	38,39	52,75	18,89	42,43	34,97	41,66	47,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**18,89**
36,72	38,39	52,75	18,89	39,93	33,31	39,68	41,00
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**18,89**
38,00	42,39	65,25	18,89	39,93	39,97	39,68	44,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
42,74	48,00	62,50	18,89	47,50	45,56	44,74	51,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
41,45	44,00	50,00	18,89	47,50	38,89	44,74	47,78
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
31,20	34,00	50,00	18,89	33,33	21,11	33,55	37,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
38,89	42,67	50,00	18,89	44,17	38,89	40,79	45,56
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
24,79	28,00	50,00	18,89	28,33	22,78	27,63	31,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
34,62	36,00	50,00	18,89	40,00	33,89	37,50	43,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
40,17	46,67	62,50	18,89	44,17	45,56	40,79	48,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
37,18	37,33	41,67	18,89	41,67	29,44	38,82	43,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
54,27	48,00	62,50	18,89	62,50	48,89	50,66	67,78
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**18,89**
29,91	32,00	50,00	18,89	35,00	30,56	32,89	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	51,71	46,67	62,50	18,89	59,17	48,89	46,71	65,56	**18,89**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	36,32	38,00	50,00	18,89	40,00	28,89	38,82	44,44	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	37,61	44,00	62,50	18,89	40,83	37,78	39,47	44,44	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	33,33	35,33	41,67	18,89	36,67	29,44	32,89	40,00	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	49,15	44,00	62,50	18,89	55,83	41,11	45,39	61,11	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	41,88	50,67	70,83	18,89	45,83	48,89	43,42	48,89	**18,89**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	34,62	38,00	50,00	18,89	38,33	27,78	37,50	40,00	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	31,20	32,67	37,50	18,89	34,17	23,89	30,92	35,56	**18,89**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	28,21	32,00	50,00	18,89	33,33	29,44	31,58	33,33	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	43,16	46,67	58,33	18,89	48,33	43,89	45,39	52,22	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	39,32	44,67	58,33	18,89	43,33	43,89	39,47	48,89	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	37,61	40,67	50,00	18,89	41,67	40,56	36,84	48,89	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	40,17	42,00	50,00	18,89	45,00	40,56	40,79	51,11	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	41,45	42,67	50,00	18,89	46,67	40,56	42,76	52,22	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	25,21	22,00	41,67	33,33	27,50	18,89	28,29	33,33	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	23,93	22,00	41,67	33,33	25,00	18,89	28,29	30,00	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	53,42	50,67	70,83	18,89	60,83	52,22	49,34	65,56	**18,89**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	29,06	34,67	58,33	18,89	33,33	33,89	31,58	35,56	**18,89**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	35,47	40,67	58,33	18,89	38,33	32,22	37,50	42,22	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	38,89	40,00	50,00	18,89	43,33	32,78	41,45	47,78	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	40,60	46,67	58,33	18,89	45,83	42,22	43,42	45,56	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	40,60	36,67	45,83	18,89	45,83	29,44	37,50	46,67	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	52,56	48,00	62,50	18,89	60,83	47,78	49,34	63,33	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	41,03	48,00	62,50	18,89	45,83	44,44	43,42	46,67	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	50,85	46,67	58,33	18,89	58,33	46,11	49,34	63,33	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	39,74	44,00	50,00	18,89	45,83	37,78	43,42	43,33	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	38,46	42,00	50,00	18,89	43,33	39,44	39,47	46,67	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	42,31	44,00	50,00	18,89	48,33	39,44	45,39	50,00	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	48,29	46,67	58,33	18,89	55,83	44,44	47,37	56,67	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	49,57	50,67	70,83	18,89	55,83	51,11	47,37	60,00	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	61,11	50,67	70,83	18,89	70,83	54,44	53,29	76,67	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	36,75	34,67	58,33	18,89	43,33	36,11	35,53	46,67	**18,89**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	43,16	40,67	58,33	18,89	48,33	34,44	41,45	53,33	**18,89**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	26,09	31,99	47,33	18,89	28,73	24,64	30,12	31,96	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	32,05	34,00	37,50	18,89	35,83	22,78	33,55	33,33	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	36,32	40,00	50,00	18,89	40,83	31,11	39,47	41,11	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	33,33	40,00	62,50	18,89	37,50	38,89	35,53	40,00	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	47,01	44,67	58,33	18,89	53,33	46,11	43,42	60,00	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	34,62	37,33	41,67	18,89	39,17	27,78	36,84	36,67	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	35,90	41,33	54,17	18,89	39,17	34,44	36,84	40,00	**18,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	25,64	24,00	37,50	45,56	25,00	18,89	27,63	26,67	**18,89**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	26,92	30,00	50,00	18,89	30,00	22,22	29,61	33,33	**18,89**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	33,76	36,67	50,00	18,89	36,67	28,89	34,87	42,22	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	44,87	40,00	62,50	18,89	52,50	42,22	41,45	56,67	**18,89**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	27,35	30,67	50,00	18,89	31,67	30,56	28,95	35,56	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	32,05	36,00	50,00	18,89	37,50	32,22	35,53	36,67	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	30,77	34,00	50,00	18,89	35,00	33,89	31,58	40,00	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	47,44	41,33	54,17	18,89	54,17	37,78	42,76	56,67	**18,89**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	23,08	25,33	41,67	18,89	26,67	19,44	25,00	26,67	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	32,91	36,67	45,83	18,89	35,83	27,22	33,55	35,56	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	35,04	38,00	50,00	18,89	38,33	32,78	35,53	44,44	**18,89**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	20,51	24,00	50,00	18,89	25,00	23,89	23,68	26,67	**18,89**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	30,34	30,00	41,67	36,67	30,00	18,89	32,24	33,33	**18,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	29,93	35,99	47,33	18,89	31,23	32,98	30,12	41,96	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	44,02	44,00	50,00	18,89	50,00	40,56	46,71	54,44	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	33,76	34,00	37,50	18,89	37,50	23,89	34,87	37,78	**18,89**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	20,04	33,65	37,08	18,89	21,88	20,17	22,84	29,44	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,48	36,00	54,17	18,89	37,50	27,22	35,53	43,33	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,32	38,00	54,17	18,89	40,00	27,22	39,47	46,67	**18,89**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,89	42,00	66,67	18,89	47,50	35,56	49,34	56,67	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,04	34,00	54,17	18,89	42,50	32,22	39,47	50,00	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	49,15	50,67	70,83	18,89	55,00	51,67	46,71	60,00	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,76	36,00	54,17	18,89	40,00	25,56	37,50	43,33	**18,89**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	42,74	40,67	58,33	18,89	47,50	35,00	40,79	53,33	**18,89**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	36,32	34,67	58,33	18,89	42,50	36,67	34,87	46,67	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
40,17	36,67	45,83	18,89	45,00	30,00	36,84	46,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
39,74	42,00	50,00	18,89	44,17	41,11	40,13	51,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
50,43	46,67	58,33	18,89	57,50	46,67	48,68	63,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
46,58	44,67	58,33	18,89	52,50	46,67	42,76	60,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
47,86	46,67	58,33	18,89	55,00	45,00	46,71	56,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
60,68	50,67	70,83	18,89	70,00	55,00	52,63	76,67
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
33,76	34,00	54,17	18,89	40,00	32,22	39,47	46,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
41,03	44,00	50,00	18,89	46,67	39,44	44,08	47,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
30,77	32,67	37,50	18,89	33,33	24,44	30,26	35,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**18,89**
34,19	36,00	41,67	18,89	36,67	30,00	33,55	41,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**18,89**
35,47	38,00	41,67	18,89	39,17	28,33	37,50	37,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**18,89**
36,75	42,00	54,17	18,89	39,17	35,00	37,50	41,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**18,89**
48,29	42,00	54,17	18,89	54,17	38,33	43,42	57,78
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**18,89**
23,93	26,00	41,67	18,89	26,67	20,00	25,66	27,78
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
35,90	38,00	50,00	18,89	39,17	29,44	38,16	44,44
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
29,49	32,00	50,00	18,89	34,17	31,11	32,24	37,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**18,89**
42,31	48,00	62,50	18,89	46,67	46,11	44,08	51,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	34,19	36,00	50,00	18,89	39,17	34,44	36,84	43,33	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	37,18	40,67	50,00	18,89	40,83	41,11	36,18	48,89	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	43,59	44,00	50,00	18,89	49,17	41,11	46,05	54,44	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	33,33	34,00	37,50	18,89	36,67	24,44	34,21	37,78	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	36,75	37,33	41,67	18,89	40,83	30,00	38,16	43,33	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	32,91	35,33	41,67	18,89	35,83	30,00	32,24	40,00	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	34,19	37,33	41,67	18,89	38,33	28,33	36,18	36,67	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	35,47	41,33	54,17	18,89	38,33	35,00	36,18	40,00	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	47,01	41,33	54,17	18,89	53,33	38,33	42,11	56,67	**18,89**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	22,65	25,33	41,67	18,89	25,83	20,00	24,34	26,67	**18,89**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	19,62	33,65	37,08	18,89	21,05	20,72	22,18	29,44	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	53,85	48,00	62,50	18,89	61,67	49,44	50,00	67,78	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	39,32	44,00	50,00	18,89	45,00	38,33	42,76	43,33	**18,89**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	28,63	34,67	58,33	18,89	32,50	34,44	30,92	35,56	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	52,99	50,67	70,83	18,89	60,00	52,78	48,68	65,56	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	41,45	50,67	70,83	18,89	45,00	49,44	42,76	48,89	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	40,17	46,67	58,33	18,89	45,00	42,78	42,76	45,56	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	38,89	44,67	58,33	18,89	42,50	44,44	38,82	48,89	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	42,74	46,67	58,33	18,89	47,50	44,44	44,74	52,22	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	32,48	36,67	45,83	18,89	35,00	27,78	32,89	35,56	**18,89**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	34,19	38,00	50,00	18,89	37,50	28,33	36,84	40,00	**18,89**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	27,78	32,00	50,00	18,89	32,50	30,00	30,92	33,33	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	41,03	42,67	50,00	18,89	45,83	41,11	42,11	52,22	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	40,60	48,00	62,50	18,89	45,00	45,00	42,76	46,67	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	38,03	38,00	41,67	18,89	41,67	30,00	39,47	44,44	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	38,03	42,00	50,00	18,89	42,50	40,00	38,82	46,67	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	41,88	44,00	50,00	18,89	47,50	40,00	44,74	50,00	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	31,62	34,00	37,50	18,89	35,00	23,33	32,89	33,33	**18,89**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	33,33	36,67	50,00	18,89	35,83	29,44	34,21	42,22	**18,89**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	26,92	30,67	50,00	18,89	30,83	31,11	28,29	35,56	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	51,28	46,67	62,50	18,89	58,33	49,44	46,05	65,56	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	39,74	46,67	62,50	18,89	43,33	46,11	40,13	48,89	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl								**18,89**
38,46	42,67	50,00	18,89	43,33	39,44	40,13	45,56	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**18,89**
35,04	40,67	58,33	18,89	37,50	32,78	36,84	42,22	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**18,89**
52,14	48,00	62,50	18,89	60,00	48,33	48,68	63,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
32,48	32,67	54,17	18,89	39,17	32,22	35,53	47,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl								**18,89**
34,62	38,00	50,00	18,89	37,50	33,33	34,87	44,44	
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
32,05	34,00	54,17	18,89	38,33	31,11	38,16	42,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl								**18,89**
31,62	34,00	45,83	23,33	36,67	18,89	34,21	37,78	
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
37,18	42,00	66,67	18,89	45,83	34,44	48,03	52,22	
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
34,62	38,00	54,17	18,89	38,33	26,11	38,16	42,22	
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
30,77	36,00	54,17	18,89	35,83	26,11	34,21	38,89	
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
24,36	26,00	54,17	18,89	30,00	25,56	30,26	35,56	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
25,64	26,00	54,17	18,89	32,50	25,56	30,26	38,89	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl								**18,89**
30,34	34,00	58,33	20,00	34,17	18,89	34,21	41,11	
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
31,20	34,67	54,17	18,89	36,67	25,56	33,55	41,11	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl								**18,89**
26,50	32,00	58,33	20,00	31,67	18,89	30,26	37,78	
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,89**
31,20	32,67	54,17	18,89	36,67	32,22	35,53	44,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,32	40,67	66,67	18,89	44,17	35,56	45,39	54,44	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,76	36,67	54,17	18,89	36,67	27,22	35,53	44,44	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,91	34,67	54,17	18,89	34,17	27,22	31,58	41,11	**18,89**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	30,77	34,00	50,00	18,89	32,50	21,67	32,89	37,78	**18,89**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	24,36	28,00	50,00	18,89	27,50	23,33	26,97	31,11	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	48,72	44,00	62,50	18,89	55,00	41,67	44,74	61,11	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	37,18	44,00	62,50	18,89	40,00	38,33	38,82	44,44	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	35,90	40,00	50,00	18,89	40,00	31,67	38,82	41,11	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	28,00	54,17	18,89	30,00	18,89	28,29	32,22	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	30,34	34,00	50,00	18,89	34,17	34,44	30,92	40,00	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	27,78	32,67	58,33	20,00	32,50	18,89	31,58	38,89	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	18,89	35,53	42,22	**18,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,91	28,00	33,33	66,67	30,00	18,89	34,87	32,22	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,60	38,67	62,50	18,89	48,33	31,11	40,13	52,22	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,88	36,67	62,50	18,89	50,83	37,78	42,11	58,89	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,60	36,67	62,50	18,89	48,33	37,78	42,11	55,56	**18,89**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	45,73	44,67	75,00	18,89	55,83	41,11	51,97	65,56	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	32,91	34,67	45,83	23,33	37,50	18,89	35,53	38,89	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	34,00	54,17	18,89	40,83	31,11	38,16	45,56	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,32	38,67	62,50	18,89	45,83	32,78	38,16	52,22	**18,89**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,49	34,00	66,67	18,89	37,50	28,89	40,13	45,56	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	28,00	54,17	18,89	27,50	20,56	26,32	32,22	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,91	38,67	62,50	18,89	38,33	28,89	36,18	41,11	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	36,67	62,50	18,89	40,83	35,56	38,16	47,78	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,91	36,67	62,50	18,89	38,33	35,56	38,16	44,44	**18,89**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,03	44,67	75,00	18,89	45,83	38,89	48,03	54,44	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,47	40,67	62,50	18,89	38,33	30,56	38,16	44,44	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	38,67	62,50	18,89	35,83	30,56	34,21	41,11	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,92	30,00	54,17	18,89	30,00	20,56	30,26	35,56	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	36,00	54,17	18,89	38,33	24,44	36,18	38,89	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	43,16	40,67	62,50	18,89	48,33	32,78	42,11	55,56	**18,89**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	20,09	24,00	50,00	18,89	24,17	24,44	23,03	26,67	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,20	34,00	54,17	18,89	33,33	19,44	34,21	40,00	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
33,76	38,00	66,67	18,89	40,83	27,78	44,08	50,00
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
28,63	30,00	54,17	18,89	33,33	24,44	34,21	40,00
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
27,35	32,00	54,17	18,89	30,83	19,44	30,26	36,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
29,91	30,00	54,17	18,89	35,83	24,44	34,21	43,33
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**18,89**
26,50	30,00	50,00	18,89	29,17	22,78	28,95	33,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**18,89**
38,46	40,00	50,00	18,89	42,50	33,33	40,79	47,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**18,89**
44,44	40,00	62,50	18,89	51,67	42,78	40,79	56,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**18,89**
31,62	36,00	50,00	18,89	36,67	32,78	34,87	36,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**18,89**
32,91	40,00	62,50	18,89	36,67	39,44	34,87	40,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**18,89**
28,75	31,21	46,50	18,89	36,73	23,61	33,78	40,69
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**18,89**
28,21	31,33	50,00	18,89	33,33	31,67	32,24	34,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**18,89**
38,89	42,00	50,00	18,89	44,17	41,11	41,45	46,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**18,89**
40,17	46,00	62,50	18,89	44,17	47,78	41,45	50,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**18,89**
44,02	43,33	50,00	18,89	50,00	42,78	47,37	55,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**18,89**
34,62	36,67	41,67	18,89	39,17	30,00	37,50	37,78
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**18,89**
26,92	29,33	50,00	18,89	30,00	24,44	30,26	34,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**18,89**
50,85	46,00	58,33	18,89	58,33	48,33	50,00	64,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	48,29	46,00	58,33	18,89	55,83	46,67	48,03	57,78	**18,89**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,91	30,67	41,67	18,89	32,50	20,00	31,58	35,56	**18,89**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	34,62	37,33	50,00	18,89	38,33	30,00	38,16	41,11	**18,89**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	23,50	24,67	41,67	18,89	27,50	21,67	25,66	28,89	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	47,86	40,67	54,17	18,89	55,00	40,00	43,42	58,89	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	36,32	40,67	54,17	18,89	40,00	36,67	37,50	42,22	**18,89**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	35,81	41,20	50,42	18,89	39,50	28,00	39,61	43,67	**18,89**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	36,75	34,00	58,33	18,89	43,33	38,33	36,18	47,78	**18,89**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	20,51	23,33	50,00	18,89	25,00	26,11	24,34	27,78	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	41,45	43,33	50,00	18,89	47,50	41,11	45,39	48,89	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	44,87	39,33	62,50	18,89	52,50	44,44	42,11	57,78	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	40,17	41,33	50,00	18,89	45,00	42,78	41,45	52,22	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	33,33	39,33	62,50	18,89	37,50	41,11	36,18	41,11	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	37,61	40,00	50,00	18,89	41,67	42,78	37,50	50,00	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	30,77	33,33	50,00	18,89	35,00	36,11	32,24	41,11	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	47,01	44,00	58,33	18,89	53,33	48,33	44,08	61,11	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	38,46	41,33	50,00	18,89	43,33	41,67	40,13	47,78	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	61,11	50,00	70,83	18,89	70,83	56,67	53,95	77,78	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	39,74	43,33	50,00	18,89	45,83	40,00	44,08	44,44	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	41,03	47,33	62,50	18,89	45,83	46,67	44,08	47,78	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	52,56	47,33	62,50	18,89	60,83	50,00	50,00	64,44	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	34,67	41,67	18,89	37,50	31,67	33,55	42,22	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	32,05	35,33	50,00	18,89	37,50	34,44	36,18	37,78	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	40,60	46,00	58,33	18,89	45,83	44,44	44,08	46,67	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	33,33	34,67	41,67	18,89	36,67	31,67	33,55	41,11	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	35,90	40,67	54,17	18,89	39,17	36,67	37,50	41,11	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	37,18	36,67	41,67	18,89	41,67	31,67	39,47	44,44	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	47,44	40,67	54,17	18,89	54,17	40,00	43,42	57,78	**18,89**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	23,08	24,67	41,67	18,89	26,67	21,67	25,66	27,78	**18,89**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	29,49	30,67	41,67	18,89	31,67	20,00	31,58	34,44	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	31,20	32,00	37,50	18,89	34,17	26,11	31,58	36,67	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	49,57	50,00	70,83	18,89	55,83	53,33	48,03	61,11	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	33,76	33,33	37,50	18,89	37,50	26,11	35,53	38,89	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Buchweizen	38,89	39,33	50,00	18,89	43,33	35,00	42,11	48,89	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**18,89**
20,04	32,99	37,08	18,89	21,88	22,39	23,50	30,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**18,89**
43,16	46,00	58,33	18,89	48,33	46,11	46,05	53,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**18,89**
24,36	25,33	37,50	18,89	27,50	19,44	26,32	27,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**18,89**
39,32	44,00	58,33	18,89	43,33	46,11	40,13	50,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**18,89**
35,04	36,67	41,67	18,89	40,00	30,00	37,50	38,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**18,89**
41,88	50,00	70,83	18,89	45,83	51,11	44,08	50,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**18,89**
53,42	50,00	70,83	18,89	60,83	54,44	50,00	66,67
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**18,89**
29,06	34,00	58,33	18,89	33,33	36,11	32,24	36,67
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**18,89**
35,47	40,00	58,33	18,89	38,33	34,44	38,16	43,33
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**18,89**
28,21	31,33	58,33	20,00	35,00	18,89	33,55	38,89
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**18,89**
33,76	36,00	50,00	18,89	36,67	31,11	35,53	43,33
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**18,89**
28,63	31,33	58,33	20,00	35,83	18,89	33,55	40,00
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**18,89**
27,35	30,00	50,00	18,89	31,67	32,78	29,61	36,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**18,89**
32,91	36,00	45,83	18,89	35,83	29,44	34,21	36,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**18,89**
40,60	36,00	45,83	18,89	45,83	31,67	38,16	47,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**18,89**
51,71	46,00	62,50	18,89	59,17	51,11	47,37	66,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**18,89**
37,61	36,67	41,67	18,89	42,50	31,67	39,47	45,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	34,62	35,33	50,00	18,89	40,00	36,11	38,16	44,44	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	32,05	33,33	37,50	18,89	35,83	25,00	34,21	34,44	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Buchweizen	37,61	43,33	62,50	18,89	40,83	40,00	40,13	45,56	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	41,45	42,00	50,00	18,89	46,67	42,78	43,42	53,33	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	42,74	47,33	62,50	18,89	47,50	47,78	45,39	52,22	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	54,27	47,33	62,50	18,89	62,50	51,11	51,32	68,89	**18,89**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	29,91	31,33	50,00	18,89	35,00	32,78	33,55	38,89	**18,89**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Buchweizen	31,20	33,33	50,00	18,89	33,33	23,33	34,21	38,89	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Buchweizen	49,15	43,33	62,50	18,89	55,83	43,33	46,05	62,22	**18,89**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	36,32	37,33	50,00	18,89	40,00	31,11	39,47	45,56	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	42,31	43,33	50,00	18,89	48,33	41,67	46,05	51,11	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Buchweizen	35,04	37,33	50,00	18,89	38,33	35,00	36,18	45,56	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Buchweizen	36,32	39,33	50,00	18,89	40,83	33,33	40,13	42,22	**18,89**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	43,16	40,00	58,33	18,89	48,33	36,67	42,11	54,44	**18,89**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Buchweizen	24,79	27,33	50,00	18,89	28,33	25,00	28,29	32,22	**18,89**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	27,35	28,00	50,00	33,33	30,00	18,89	34,21	35,56	**18,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	31,62	32,00	50,00	40,00	35,00	18,89	35,53	37,78	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	36,00	62,50	18,89	33,33	28,33	33,55	37,78	**18,89**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	42,00	75,00	18,89	43,33	36,67	47,37	51,11	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	38,00	62,50	18,89	35,83	28,33	37,50	41,11	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	32,67	58,33	18,89	38,33	31,11	37,50	43,33	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,91	34,00	62,50	18,89	38,33	33,33	37,50	44,44	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	34,00	62,50	18,89	35,83	33,33	37,50	41,11	**18,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	28,00	37,50	44,44	29,17	18,89	31,58	30,00	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	62,50	18,89	35,83	26,67	35,53	37,78	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	34,67	58,33	18,89	33,33	26,11	33,55	36,67	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	36,67	58,33	18,89	35,83	26,11	37,50	40,00	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,62	34,67	58,33	18,89	39,17	37,22	36,18	51,11	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,20	32,67	58,33	18,89	35,83	31,11	37,50	40,00	**18,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	22,67	33,33	42,00	22,50	18,89	26,32	24,44	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,05	36,67	58,33	18,89	34,17	32,22	32,24	44,44	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	38,67	58,33	18,89	36,67	32,22	36,18	47,78	**18,89**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	42,67	70,83	18,89	44,17	40,56	46,05	57,78	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,20	34,67	58,33	18,89	35,83	24,44	35,53	36,67	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,89**
33,33	34,67	58,33	18,89	36,67	37,22	36,18	47,78	
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,89**
33,33	36,67	58,33	18,89	36,67	30,56	34,21	44,44	
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,89**
36,32	40,67	70,83	18,89	43,33	34,44	47,37	50,00	
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,89**
36,32	39,33	58,33	18,89	37,50	31,67	37,50	46,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,89**
33,76	37,33	58,33	18,89	37,50	30,00	35,53	43,33	
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,89**
33,76	35,33	58,33	18,89	37,50	36,67	37,50	46,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,89**
35,04	35,33	58,33	18,89	40,00	36,67	37,50	50,00	
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,89**
32,48	37,33	58,33	18,89	35,00	31,67	33,55	43,33	
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,89**
38,89	43,33	70,83	18,89	45,00	40,00	47,37	56,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
28,21	22,67	33,33	53,33	26,67	18,89	30,26	31,11	
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**18,89**
34,62	37,33	58,33	18,89	35,00	28,33	35,53	45,56	
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
21,37	22,00	45,83	23,33	23,33	18,89	25,66	30,00	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
22,65	22,00	45,83	23,33	25,83	18,89	25,66	33,33	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
22,22	22,00	33,33	21,89	23,33	18,89	25,00	23,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
26,07	23,33	37,50	25,56	29,17	18,89	28,29	33,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	23,33	37,50	25,56	26,67	18,89	28,29	30,00	**18,89**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,20	31,33	37,50	28,89	31,67	18,89	32,24	33,33	**18,89**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	36,32	42,67	39,58	27,22	40,83	18,89	42,76	38,33	**18,89**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	23,33	50,00	20,89	25,83	18,89	31,58	33,33	**18,89**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,34	31,33	45,83	26,67	30,00	18,89	32,24	35,56	**18,89**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,78	30,00	45,83	26,67	28,33	18,89	29,61	33,33	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	32,05	33,33	58,33	18,89	35,00	33,33	35,53	45,56	**18,89**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	37,18	41,33	70,83	18,89	42,50	36,67	45,39	55,56	**18,89**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	29,33	50,00	30,89	33,33	18,89	33,55	36,67	**18,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Pistazien roh	25,64	24,00	41,67	35,33	25,00	18,89	28,95	26,67	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	30,77	35,33	58,33	18,89	32,50	28,33	31,58	42,22	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	33,33	33,33	58,33	18,89	37,50	33,33	35,53	48,89	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	32,05	35,33	58,33	18,89	35,00	26,67	33,55	42,22	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,21	23,33	45,83	23,33	27,50	18,89	28,29	35,56	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	23,33	45,83	23,33	25,00	18,89	28,29	32,22	**18,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	22,67	33,33	53,33	25,00	18,89	30,26	28,89	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	32,48	35,33	58,33	18,89	33,33	28,89	33,55	43,33	**18,89**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	35,04	39,33	70,83	18,89	40,83	37,22	43,42	53,33	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	29,91	31,33	58,33	18,89	33,33	33,89	33,55	43,33	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,75	38,67	62,50	18,89	40,00	35,00	35,53	50,00	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	29,91	33,33	58,33	18,89	33,33	27,22	31,58	40,00	**18,89**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	32,48	36,67	70,83	18,89	39,17	31,67	43,42	46,67	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,03	38,67	62,50	18,89	42,50	33,33	37,50	50,00	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,32	36,67	62,50	18,89	45,00	40,00	39,47	56,67	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,03	36,67	62,50	18,89	42,50	40,00	39,47	53,33	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	29,91	32,67	58,33	18,89	31,67	23,33	33,55	36,67	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	26,07	30,67	58,33	18,89	29,17	23,33	29,61	33,33	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	31,20	31,33	58,33	18,89	35,83	33,89	33,55	46,67	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	27,35	30,67	58,33	18,89	31,67	21,67	31,58	33,33	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	28,63	33,33	58,33	18,89	30,83	28,89	29,61	40,00	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Quinoa	28,63	30,00	37,50	20,00	30,83	18,89	29,61	31,11	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	28,21	32,67	58,33	18,89	30,83	22,78	31,58	35,56	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	32,05	34,67	58,33	18,89	33,33	22,78	35,53	38,89	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	30,34	34,00	58,33	21,11	36,67	18,89	34,87	40,00	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	29,49	32,67	58,33	18,89	33,33	21,11	33,55	35,56	**18,89**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	34,62	38,67	70,83	18,89	40,83	31,11	45,39	48,89	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**18,89**
28,63	28,67	58,33	18,89	34,17	28,33	33,55	40,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**18,89**
30,77	30,67	58,33	18,89	35,83	27,78	35,53	42,22
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,89**
40,60	40,67	62,50	18,89	42,50	35,00	39,47	53,33
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**18,89**
29,49	30,67	58,33	18,89	33,33	27,78	35,53	38,89
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**18,89**
27,35	28,67	58,33	18,89	31,67	28,33	33,55	36,67
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,89**
43,16	44,67	75,00	18,89	50,00	43,33	49,34	63,33
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
33,33	34,67	41,67	24,44	38,33	18,89	35,53	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
31,62	32,00	50,00	40,00	35,00	18,89	35,53	37,78
Gerstenmehl + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
29,06	33,33	58,33	20,00	33,33	18,89	32,89	40,00
Haselnüsse + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
29,06	33,33	58,33	20,00	33,33	18,89	32,89	40,00
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
29,91	33,33	50,00	22,22	35,00	18,89	32,89	37,78
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
26,50	32,00	58,33	20,00	31,67	18,89	30,26	37,78
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
32,48	34,67	50,00	22,22	36,67	18,89	35,53	40,00
Hafer + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
27,35	29,33	50,00	19,78	31,67	18,89	31,58	35,56
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**18,89**
25,64	24,00	41,67	35,33	25,00	18,89	28,95	26,67
Haselnüsse + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	18,89	35,53	42,22
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
29,91	33,33	50,00	22,22	35,00	18,89	32,89	37,78
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
32,48	34,67	50,00	22,22	36,67	18,89	35,53	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
41,88	42,00	50,00	18,89	47,50	42,78	43,42	54,44	
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
31,62	33,33	50,00	18,89	34,17	23,33	34,21	40,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
28,63	31,33	54,17	18,89	32,50	19,44	32,24	33,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
29,91	29,33	54,17	18,89	35,00	26,11	34,21	40,00	
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
28,63	29,33	54,17	18,89	32,50	26,11	34,21	36,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
33,33	34,67	41,67	24,44	38,33	18,89	35,53	37,78	
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
33,76	37,33	66,67	18,89	40,00	29,44	44,08	46,67	
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
27,35	31,33	54,17	18,89	30,00	21,11	30,26	33,33	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
28,21	32,67	54,17	21,11	33,33	18,89	31,58	37,78	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
32,05	34,67	54,17	21,11	35,83	18,89	35,53	41,11	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
25,21	27,33	50,00	18,89	29,17	25,00	28,29	33,33	
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht								**18,89**
31,20	33,33	54,17	18,89	32,50	21,11	34,21	36,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
43,59	46,00	58,33	18,89	49,17	46,11	46,05	54,44	
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
28,63	31,33	50,00	18,89	34,17	31,67	32,24	35,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
32,48	35,33	50,00	18,89	38,33	34,44	36,18	38,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
31,20	33,33	50,00	18,89	35,83	36,11	32,24	42,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
35,04	35,33	50,00	18,89	40,83	36,11	38,16	45,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**18,89**
24,79	25,33	37,50	18,89	28,33	19,44	26,32	28,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	43,59	40,00	58,33	18,89	49,17	36,67	42,11	55,56	**18,89**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	37,18	34,00	58,33	18,89	44,17	38,33	36,18	48,89	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	61,54	50,00	70,83	18,89	71,67	56,67	53,95	78,89	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	45,30	39,33	62,50	18,89	53,33	44,44	42,11	58,89	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	48,72	46,00	58,33	18,89	56,67	46,67	48,03	58,89	**18,89**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	23,33	50,00	18,89	25,83	26,11	24,34	28,89	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	39,74	44,00	58,33	18,89	44,17	46,11	40,13	51,11	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,03	46,00	58,33	18,89	46,67	44,44	44,08	47,78	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	47,44	44,00	58,33	18,89	54,17	48,33	44,08	62,22	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	51,28	46,00	58,33	18,89	59,17	48,33	50,00	65,56	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	42,31	50,00	70,83	18,89	46,67	51,11	44,08	51,11	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	53,85	50,00	70,83	18,89	61,67	54,44	50,00	67,78	**18,89**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,49	34,00	58,33	18,89	34,17	36,11	32,24	37,78	**18,89**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	35,90	40,00	58,33	18,89	39,17	34,44	38,16	44,44	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,03	36,00	45,83	18,89	46,67	31,67	38,16	48,89	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	50,00	50,00	70,83	18,89	56,67	53,33	48,03	62,22	**18,89**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	20,47	32,99	37,08	18,89	22,72	22,39	23,50	31,67	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	38,03	43,33	62,50	18,89	41,67	40,00	40,13	46,67	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	36,75	39,33	50,00	18,89	41,67	33,33	40,13	43,33	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	38,03	40,00	50,00	18,89	42,50	42,78	37,50	51,11	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	39,32	42,00	50,00	18,89	45,00	41,11	41,45	47,78	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	35,47	37,33	50,00	18,89	39,17	35,00	36,18	46,67	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	40,60	46,00	62,50	18,89	45,00	47,78	41,45	51,11	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	52,14	46,00	62,50	18,89	60,00	51,11	47,37	67,78	**18,89**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,78	30,00	50,00	18,89	32,50	32,78	29,61	37,78	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	39,33	62,50	18,89	38,33	41,11	36,18	42,22	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	39,32	39,33	50,00	18,89	44,17	35,00	42,11	50,00	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	49,57	43,33	62,50	18,89	56,67	43,33	46,05	63,33	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,48	33,33	37,50	18,89	36,67	25,00	34,21	35,56	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	42,74	43,33	50,00	18,89	49,17	41,67	46,05	52,22	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	38,89	41,33	50,00	18,89	44,17	41,67	40,13	48,89	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	40,17	43,33	50,00	18,89	46,67	40,00	44,08	45,56	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,45	47,33	62,50	18,89	46,67	46,67	44,08	48,89	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	52,99	47,33	62,50	18,89	61,67	50,00	50,00	65,56	**18,89**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	37,33	50,00	18,89	39,17	30,00	38,16	42,22	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,33	36,00	45,83	18,89	36,67	29,44	34,21	37,78	**18,89**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	29,33	50,00	18,89	30,83	24,44	30,26	35,56	**18,89**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,19	36,00	50,00	18,89	37,50	31,11	35,53	44,44	**18,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	31,20	34,00	54,17	18,89	34,17	25,00	32,24	40,00	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	43,16	47,33	62,50	18,89	48,33	47,78	45,39	53,33	**18,89**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	36,75	37,33	50,00	18,89	40,83	31,11	39,47	46,67	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	40,60	41,33	50,00	18,89	45,83	42,78	41,45	53,33	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	44,44	43,33	50,00	18,89	50,83	42,78	47,37	56,67	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	54,70	47,33	62,50	18,89	63,33	51,11	51,32	70,00	**18,89**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,34	31,33	50,00	18,89	35,83	32,78	33,55	40,00	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,19	33,33	37,50	18,89	38,33	26,11	35,53	40,00	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	32,48	32,00	54,17	18,89	36,67	31,67	34,21	46,67	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	31,20	32,00	54,17	18,89	34,17	31,67	34,21	43,33	**18,89**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	36,32	40,00	66,67	18,89	41,67	35,00	44,08	53,33	**18,89**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	33,76	36,00	54,17	18,89	34,17	26,67	34,21	43,33	**18,89**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	29,91	34,00	54,17	18,89	31,67	26,67	30,26	40,00	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	41,88	43,33	50,00	18,89	48,33	41,11	45,39	50,00	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,62	32,00	37,50	18,89	35,00	26,11	31,58	37,78	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	35,47	38,00	54,17	18,89	40,83	35,56	40,79	42,22	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	38,03	39,33	54,17	18,89	43,33	32,78	41,45	46,67	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	35,47	39,33	54,17	18,89	40,83	31,11	39,47	40,00	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	33,33	37,33	54,17	18,89	36,67	33,89	34,21	43,33	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	36,75	42,00	66,67	18,89	40,83	42,22	40,79	45,56	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	37,61	41,33	62,50	18,89	43,33	39,44	43,42	52,22	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	41,45	43,33	62,50	18,89	48,33	39,44	49,34	55,56	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	31,20	33,33	50,00	18,89	35,83	22,78	37,50	38,89	**18,89**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	30,34	33,33	54,17	18,89	33,33	21,11	33,55	36,67	**18,89**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	23,93	27,33	54,17	18,89	28,33	22,78	27,63	30,00	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	48,29	43,33	66,67	18,89	55,83	41,11	45,39	60,00	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	36,75	43,33	66,67	18,89	40,83	37,78	39,47	43,33	**18,89**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	31,20	32,00	54,17	18,89	35,00	25,56	34,87	41,11	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	38,89	38,00	54,17	18,89	45,00	37,22	42,76	51,11	**18,89**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,92	27,33	45,83	18,89	31,67	21,11	31,58	35,56	**18,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	39,74	40,67	54,17	18,89	43,33	33,89	42,76	48,89	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	35,90	38,67	54,17	18,89	38,33	33,89	36,84	45,56	**18,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	37,18	40,67	54,17	18,89	40,83	32,22	40,79	42,22	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	38,46	44,67	66,67	18,89	40,83	38,89	40,79	45,56	**18,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	50,00	44,67	66,67	18,89	55,83	42,22	46,71	62,22	**18,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	28,63	28,00	41,67	18,89	32,50	20,56	30,92	34,44	**18,89**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	25,64	28,67	54,17	18,89	28,33	23,89	28,95	32,22	**18,89**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	32,05	34,67	54,17	18,89	33,33	22,22	34,87	38,89	**18,89**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	30,34	32,00	54,17	18,89	33,33	25,56	34,87	38,89	**18,89**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	35,33	58,33	18,89	39,17	24,44	41,45	45,56	**18,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	27,33	45,83	18,89	34,17	21,11	31,58	38,89	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	34,19	37,33	54,17	18,89	38,33	32,78	35,53	43,33	**18,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	35,04	36,00	54,17	18,89	40,00	37,22	36,84	47,78	**18,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	40,17	47,33	75,00	18,89	45,83	44,44	47,37	52,22	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**18,89**
23,93	26,00	54,17	18,89	28,33	27,22	28,95	32,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**18,89**
48,29	42,00	66,67	18,89	55,83	45,56	46,71	62,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**18,89**
36,32	38,00	54,17	18,89	42,50	35,56	40,79	44,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**18,89**
37,61	42,00	66,67	18,89	42,50	42,22	40,79	47,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**18,89**
49,15	42,00	66,67	18,89	57,50	45,56	46,71	64,44
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**18,89**
24,79	26,00	54,17	18,89	30,00	27,22	28,95	34,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**18,89**
30,77	28,67	41,67	45,56	28,33	18,89	32,89	32,22
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Pistazien roh							**18,89**
33,76	37,33	62,50	18,89	38,33	27,78	41,45	45,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Pistazien roh							**18,89**
38,89	43,33	62,50	18,89	45,83	37,78	47,37	48,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**18,89**
35,90	43,33	66,67	18,89	39,17	38,89	38,16	43,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**18,89**
37,18	39,33	54,17	18,89	41,67	33,89	40,13	46,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
24,21	33,24	40,00	18,89	30,47	24,27	28,13	36,93
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**18,89**
29,49	33,33	54,17	18,89	31,67	22,22	32,24	36,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**18,89**
28,21	27,33	41,67	45,56	26,67	18,89	30,26	30,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**18,89**
34,62	39,33	54,17	18,89	39,17	32,22	38,16	40,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**18,89**
27,78	28,00	41,67	18,89	30,83	20,56	30,92	32,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**18,89**
38,03	38,00	54,17	18,89	43,33	37,22	42,76	48,89
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Pistazien roh							**18,89**
27,35	31,33	62,50	18,89	33,33	29,44	35,53	38,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Pistazien roh							**18,89**
51,71	47,33	75,00	18,89	60,83	47,78	53,29	68,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**18,89**
47,44	43,33	66,67	18,89	54,17	42,22	44,08	60,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**18,89**
34,19	36,00	54,17	18,89	38,33	37,22	36,84	45,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh							**18,89**
31,62	28,67	33,33	47,78	30,00	18,89	32,89	30,00
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**18,89**
23,08	27,33	54,17	18,89	26,67	23,89	26,32	30,00
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**18,89**
25,64	25,33	41,67	35,56	25,00	18,89	27,63	28,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Kakao							**18,89**
27,35	28,00	50,00	33,33	30,00	18,89	34,21	35,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Haselnüsse							**18,89**
25,64	25,33	41,67	35,56	25,00	18,89	27,63	28,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**18,89**
32,48	34,67	50,00	22,22	36,67	18,89	35,53	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Haselnüsse							**18,89**
31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	18,89	35,53	42,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Haselnüsse							**18,89**
29,06	33,33	58,33	20,00	33,33	18,89	32,89	40,00
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
31,62	32,00	50,00	40,00	35,00	18,89	35,53	37,78
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**18,89**
32,48	34,67	50,00	22,22	36,67	18,89	35,53	40,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**18,89**
29,91	33,33	50,00	22,22	35,00	18,89	32,89	37,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**18,89**
26,50	32,00	58,33	20,00	31,67	18,89	30,26	37,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Gerstenmehl							**18,89**
29,06	33,33	58,33	20,00	33,33	18,89	32,89	40,00
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**18,89**
29,06	33,33	58,33	20,00	33,33	18,89	32,89	40,00
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**18,89**
29,91	33,33	50,00	22,22	35,00	18,89	32,89	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Gerstenmehl							**18,89**
23,08	24,00	41,67	35,56	23,33	18,89	25,00	26,67
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**18,89**
31,62	34,67	58,33	20,00	35,00	18,89	35,53	42,22
Austernpilze + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,89**
27,35	29,33	50,00	19,78	31,67	18,89	31,58	35,56
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**18,89**
26,50	32,00	58,33	20,00	31,67	18,89	30,26	37,78
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**18,89**
29,06	33,33	58,33	20,00	33,33	18,89	32,89	40,00
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**18,89**
23,08	24,00	41,67	35,56	23,33	18,89	25,00	26,67
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,89**
34,19	36,67	62,50	18,89	37,50	38,89	37,50	47,78
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,89**
39,32	44,67	75,00	18,89	45,00	42,22	47,37	57,78
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,89**
36,75	40,67	62,50	18,89	37,50	33,89	37,50	47,78
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,89**
34,19	36,00	62,50	18,89	38,33	29,44	35,53	43,33
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,89**
38,03	38,00	62,50	18,89	40,83	29,44	39,47	46,67
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,89**
34,19	38,67	62,50	18,89	37,50	32,22	35,53	44,44
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,89**
35,47	34,00	62,50	18,89	40,83	34,44	39,47	46,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,89**
36,75	34,00	62,50	18,89	43,33	34,44	39,47	50,00
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,89**
35,47	36,00	62,50	18,89	40,83	27,78	37,50	43,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,89**
35,47	36,67	62,50	18,89	40,00	38,89	37,50	51,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,91	38,67	62,50	18,89	35,00	33,89	33,55	44,44	**18,89**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,60	42,00	75,00	18,89	48,33	37,78	49,34	56,67	**18,89**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	27,35	28,00	50,00	33,33	30,00	18,89	34,21	35,56	**18,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Austernpilze	27,35	29,33	50,00	19,78	31,67	18,89	31,58	35,56	**18,89**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	25,64	24,00	41,67	35,33	25,00	18,89	28,95	26,67	**18,89**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	27,35	29,33	50,00	19,78	31,67	18,89	31,58	35,56	**18,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Austernpilze	25,64	24,00	41,67	35,33	25,00	18,89	28,95	26,67	**18,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	27,35	22,67	33,33	53,33	25,00	18,89	30,26	28,89	**18,89**
Gerstenmehl + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,08	24,00	41,67	35,56	23,33	18,89	25,00	26,67	**18,89**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	25,33	33,33	37,78	26,67	18,89	27,63	26,67	**18,89**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	25,33	33,33	37,78	26,67	18,89	27,63	26,67	**18,89**
Pistazien roh + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	24,00	41,67	35,33	25,00	18,89	28,95	26,67	**18,89**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	22,67	33,33	53,33	26,67	18,89	30,26	31,11	**18,89**
Kakao + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	28,00	50,00	33,33	30,00	18,89	34,21	35,56	**18,89**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	22,67	33,33	53,33	25,00	18,89	30,26	28,89	**18,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	22,67	33,33	53,33	26,67	18,89	30,26	31,11	**18,89**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,62	28,00	33,33	55,56	28,33	18,89	32,89	31,11	**18,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
27,35	22,67	33,33	53,33	25,00	18,89	30,26	28,89	
Quinoa + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
25,64	25,33	41,67	35,56	25,00	18,89	27,63	28,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
31,62	32,00	50,00	40,00	35,00	18,89	35,53	37,78	
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
31,62	32,00	50,00	40,00	35,00	18,89	35,53	37,78	
Bulgur, trocken + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
27,35	28,00	50,00	33,33	30,00	18,89	34,21	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
31,62	28,00	33,33	55,56	28,33	18,89	32,89	31,11	
Haselnüsse + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
25,64	25,33	41,67	35,56	25,00	18,89	27,63	28,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
31,62	28,00	33,33	55,56	28,33	18,89	32,89	31,11	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**18,89**
31,62	28,00	33,33	55,56	28,33	18,89	32,89	31,11	
Austernpilze + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
25,64	24,00	41,67	35,33	25,00	18,89	28,95	26,67	
Quinoa + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,89**
23,08	24,00	41,67	35,56	23,33	18,89	25,00	26,67	
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa								**18,89**
25,64	25,33	41,67	35,56	25,00	18,89	27,63	28,89	
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa								**18,89**
26,50	25,33	33,33	37,78	26,67	18,89	27,63	26,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Quinoa								**18,89**
23,08	24,00	41,67	35,56	23,33	18,89	25,00	26,67	
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa								**18,89**
23,08	24,00	41,67	35,56	23,33	18,89	25,00	26,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Quinoa								**18,89**
26,50	25,33	33,33	37,78	26,67	18,89	27,63	26,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Hafer								**18,89**
27,35	29,33	50,00	19,78	31,67	18,89	31,58	35,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**18,89**
27,35	29,33	50,00	19,78	31,67	18,89	31,58	35,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Quinoa							**18,89**
25,64	25,33	41,67	35,56	25,00	18,89	27,63	28,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**18,88**
18,88	60,97	121,04	38,74	86,08	55,47	74,20	106,96
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**18,88**
19,32	31,40	36,92	18,98	19,57	18,88	21,58	26,84
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**18,88**
26,11	24,43	38,38	41,34	26,37	18,88	32,14	31,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**18,88**
30,38	28,43	38,38	48,01	31,37	18,88	33,46	34,13
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl							**18,88**
29,10	32,43	55,04	21,34	36,37	18,88	34,12	39,69
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**18,88**
24,89	26,93	50,63	25,60	27,58	18,88	27,53	34,56
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Spitzkohl							**18,88**
18,88	47,52	93,42	29,36	62,73	38,88	56,39	79,38
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**18,88**
18,88	47,52	93,42	29,36	62,73	38,88	56,39	79,38
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**18,88**
18,88	31,37	63,67	19,20	46,87	32,11	39,97	58,00
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**18,88**
18,88	49,83	100,92	31,39	64,25	40,94	56,50	80,94
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**18,88**
18,88	47,37	92,83	29,20	66,87	43,22	57,08	82,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht							**18,88**
18,88	60,19	122,58	39,36	86,07	54,99	74,82	108,27
Haselnüsse + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**18,88**
18,88	47,52	93,42	29,36	62,73	38,88	56,39	79,38
Spitzkohl + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**18,88**
18,88	47,52	93,42	29,36	62,73	38,88	56,39	79,38
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**18,88**
18,88	47,52	93,42	29,36	62,73	38,88	56,39	79,38
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Haselnüsse							**18,88**
18,88	47,52	93,42	29,36	62,73	38,88	56,39	79,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**18,88**
24,86	23,52	35,08	33,80	24,40	18,88	27,45	26,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Spitzkohl							**18,88**
24,86	23,52	35,08	33,80	24,40	18,88	27,45	26,04
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch							**18,88**
26,60	29,71	59,25	18,88	32,25	21,71	35,80	42,72
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,88**
21,44	22,85	43,42	19,36	25,23	18,88	30,08	32,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,88**
27,85	28,85	43,42	29,36	32,73	18,88	32,05	36,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Pistazien roh							**18,88**
24,86	23,52	35,08	33,80	24,40	18,88	27,45	26,04
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**18,88**
24,86	23,52	35,08	33,80	24,40	18,88	27,45	26,04
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**18,88**
26,58	29,59	59,13	18,88	31,89	21,40	35,75	42,49
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,88**
24,01	22,19	26,75	40,47	21,90	18,88	24,82	23,82
Pistazien roh + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,88**
24,86	23,52	35,08	33,80	24,40	18,88	27,45	26,04
Spitzkohl + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,88**
24,86	23,52	35,08	33,80	24,40	18,88	27,45	26,04
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**18,87**
27,44	28,85	40,04	19,23	31,32	18,87	28,81	34,46
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,87**
21,06	21,28	23,46	19,59	22,43	18,87	22,75	22,40
Lupinen + Mandeln + Roggenmehl							**18,87**
26,91	38,88	37,58	18,87	30,27	20,73	31,49	35,16
Mandeln + Lupinen + Roggenmehl							**18,87**
26,91	38,88	37,58	18,87	30,27	20,73	31,49	35,16
Roggenmehl + Lupinen + Mandeln							**18,87**
26,91	38,88	37,58	18,87	30,27	20,73	31,49	35,16
Lupinen + Roggenmehl + Mandeln							**18,87**
26,91	38,88	37,58	18,87	30,27	20,73	31,49	35,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Mandeln + Lupinen	26,91	38,88	37,58	18,87	30,27	20,73	31,49	35,16	**18,87**
Mandeln + Roggenmehl + Lupinen	26,91	38,88	37,58	18,87	30,27	20,73	31,49	35,16	**18,87**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	31,59	31,23	32,79	44,03	31,78	18,87	34,43	32,20	**18,87**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,29	35,99	36,58	18,87	27,66	26,03	26,56	35,29	**18,87**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,67	41,03	49,50	18,87	41,21	25,41	41,93	40,22	**18,87**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,23	43,69	49,50	18,87	42,88	30,97	41,93	46,89	**18,87**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spirulina getrocknet	18,86	33,93	55,17	19,19	42,39	32,82	36,76	52,08	**18,86**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Spirulina getrocknet	18,86	33,93	63,50	21,41	42,39	29,49	39,39	49,86	**18,86**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	18,86	49,71	100,79	31,39	63,89	40,63	56,45	80,71	**18,86**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	30,19	32,03	60,42	33,17	32,50	18,86	32,80	42,22	**18,86**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	18,86	46,95	87,17	28,98	64,30	40,66	56,28	79,86	**18,86**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Bohnen grün gekocht	22,03	28,27	28,75	36,07	21,43	18,86	24,25	26,73	**18,86**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	23,24	20,60	30,92	31,03	25,38	18,86	25,67	28,44	**18,86**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	22,03	28,27	28,75	36,07	21,43	18,86	24,25	26,73	**18,86**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,73	31,37	47,79	20,70	35,45	18,86	32,84	37,82	**18,86**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	34,38	37,75	56,33	18,86	38,11	26,37	39,99	41,68	**18,86**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	28,81	30,75	44,88	18,86	36,45	22,59	33,50	39,47	**18,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Lupinen	22,03	28,27	28,75	36,07	21,43	18,86	24,25	26,73	**18,86**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	22,03	28,27	28,75	36,07	21,43	18,86	24,25	26,73	**18,86**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	26,82	28,83	46,04	18,86	34,11	20,79	31,18	37,56	**18,86**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	27,34	34,53	38,42	19,90	29,78	18,86	28,96	33,98	**18,86**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,03	28,27	28,75	36,07	21,43	18,86	24,25	26,73	**18,86**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,03	28,27	28,75	36,07	21,43	18,86	24,25	26,73	**18,86**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kakao + 1*Tomaten	26,48	29,02	56,58	22,44	30,58	18,85	33,29	40,77	**18,85**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	30,76	33,02	56,58	29,11	35,58	18,85	34,61	42,99	**18,85**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,24	26,93	44,96	19,88	28,33	18,85	29,43	35,70	**18,85**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	24,64	37,72	36,42	18,84	27,98	27,47	27,81	35,52	**18,84**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Dinkel ungekocht	24,66	33,73	32,17	18,84	26,93	22,10	26,59	31,40	**18,84**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	24,66	33,73	32,17	18,84	26,93	22,10	26,59	31,40	**18,84**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	24,66	33,73	32,17	18,84	26,93	22,10	26,59	31,40	**18,84**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	38,33	43,07	48,83	18,84	43,60	38,77	37,12	51,40	**18,84**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	31,50	40,40	40,50	18,84	35,27	33,21	34,49	42,51	**18,84**
Lupinen + Quinoa + Linsen reif gekocht	22,09	32,40	40,50	18,84	25,27	26,54	25,28	31,40	**18,84**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	29,79	40,40	40,50	18,84	33,60	32,10	33,17	38,07	**18,84**
Hafer + Lupinen + Linsen reif gekocht	26,37	36,40	40,50	18,84	28,60	25,43	29,22	35,84	**18,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	28,93	39,07	40,50	18,84	31,93	33,21	30,54	40,29	**18,84**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	30,64	43,07	48,83	18,84	33,60	36,54	33,17	40,29	**18,84**
Lupinen + Hafer + Linsen reif gekocht	26,37	36,40	40,50	18,84	28,60	25,43	29,22	35,84	**18,84**
Quinoa + Lupinen + Linsen reif gekocht	22,09	32,40	40,50	18,84	25,27	26,54	25,28	31,40	**18,84**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Linsen reif gekocht	38,33	43,07	48,83	18,84	43,60	38,77	37,12	51,40	**18,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Linsen reif gekocht	31,50	40,40	40,50	18,84	35,27	33,21	34,49	42,51	**18,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Linsen reif gekocht	30,64	43,07	48,83	18,84	33,60	36,54	33,17	40,29	**18,84**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Linsen reif gekocht	28,93	39,07	40,50	18,84	31,93	33,21	30,54	40,29	**18,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Linsen reif gekocht	29,79	40,40	40,50	18,84	33,60	32,10	33,17	38,07	**18,84**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Linsen reif gekocht	24,66	33,73	32,17	18,84	26,93	22,10	26,59	31,40	**18,84**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,89	27,93	48,29	18,84	37,64	23,07	33,75	47,28	**18,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	22,03	19,55	26,92	28,87	24,35	18,84	22,96	27,07	**18,84**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	22,03	19,55	26,92	28,87	24,35	18,84	22,96	27,07	**18,84**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	22,03	19,55	26,92	28,87	24,35	18,84	22,96	27,07	**18,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	22,03	19,55	26,92	28,87	24,35	18,84	22,96	27,07	**18,84**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	32,50	42,13	46,92	18,84	35,88	19,91	37,63	39,24	**18,84**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Lupinen	34,21	44,80	55,25	18,84	40,88	25,47	44,21	45,91	**18,84**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	31,64	39,47	46,92	18,84	37,55	23,24	37,63	41,47	**18,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	30,79	39,47	46,92	18,84	35,88	23,24	37,63	39,24	**18,84**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	29,93	40,80	46,92	18,84	34,22	19,91	35,00	37,02	**18,84**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	30,64	43,07	48,83	18,84	33,60	36,54	33,17	40,29	**18,84**
Linsen reif gekocht + Hafer + Lupinen	26,37	36,40	40,50	18,84	28,60	25,43	29,22	35,84	**18,84**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	31,50	40,40	40,50	18,84	35,27	33,21	34,49	42,51	**18,84**
Hafer + Linsen reif gekocht + Lupinen	26,37	36,40	40,50	18,84	28,60	25,43	29,22	35,84	**18,84**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	29,79	40,40	40,50	18,84	33,60	32,10	33,17	38,07	**18,84**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Lupinen	22,09	32,40	40,50	18,84	25,27	26,54	25,28	31,40	**18,84**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	28,93	39,07	40,50	18,84	31,93	33,21	30,54	40,29	**18,84**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen	24,66	33,73	32,17	18,84	26,93	22,10	26,59	31,40	**18,84**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lupinen	38,33	43,07	48,83	18,84	43,60	38,77	37,12	51,40	**18,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lupinen	30,64	43,07	48,83	18,84	33,60	36,54	33,17	40,29	**18,84**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen	24,66	33,73	32,17	18,84	26,93	22,10	26,59	31,40	**18,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lupinen	29,79	40,40	40,50	18,84	33,60	32,10	33,17	38,07	**18,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lupinen	31,50	40,40	40,50	18,84	35,27	33,21	34,49	42,51	**18,84**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Lupinen	22,09	32,40	40,50	18,84	25,27	26,54	25,28	31,40	**18,84**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lupinen	28,93	39,07	40,50	18,84	31,93	33,21	30,54	40,29	**18,84**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	38,33	43,07	48,83	18,84	43,60	38,77	37,12	51,40	**18,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,50	40,40	40,50	18,84	35,27	33,21	34,49	42,51	**18,84**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,50	40,40	40,50	18,84	35,27	33,21	34,49	42,51	**18,84**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	21,38	32,75	32,21	18,84	21,11	20,34	22,20	28,94	**18,84**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,91	26,50	52,08	18,84	27,66	21,16	29,48	33,87	**18,84**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,64	43,07	48,83	18,84	33,60	36,54	33,17	40,29	**18,84**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,64	43,07	48,83	18,84	33,60	36,54	33,17	40,29	**18,84**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	38,33	43,07	48,83	18,84	43,60	38,77	37,12	51,40	**18,84**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,33	43,07	48,83	18,84	43,60	38,77	37,12	51,40	**18,84**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,79	40,40	40,50	18,84	33,60	32,10	33,17	38,07	**18,84**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,93	39,07	40,50	18,84	31,93	33,21	30,54	40,29	**18,84**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,79	40,40	40,50	18,84	33,60	32,10	33,17	38,07	**18,84**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	28,93	39,07	40,50	18,84	31,93	33,21	30,54	40,29	**18,84**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Hafer	26,37	36,40	40,50	18,84	28,60	25,43	29,22	35,84	**18,84**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,03	19,55	26,92	28,87	24,35	18,84	22,96	27,07	**18,84**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,03	19,55	26,92	28,87	24,35	18,84	22,96	27,07	**18,84**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Quinoa	22,09	32,40	40,50	18,84	25,27	26,54	25,28	31,40	**18,84**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Quinoa	22,09	32,40	40,50	18,84	25,27	26,54	25,28	31,40	**18,84**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Hafer	26,37	36,40	40,50	18,84	28,60	25,43	29,22	35,84	**18,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**18,84**
18,84	49,76	100,88	31,34	63,87	40,55	56,49	80,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,84**
28,82	31,11	49,83	23,54	34,93	18,84	33,43	39,51
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,84**
27,60	28,69	46,92	22,79	27,83	18,84	27,57	34,00
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**18,83**
20,81	33,57	34,83	18,83	22,68	20,46	23,42	29,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**18,83**
31,04	29,68	64,25	18,83	35,53	28,57	36,04	44,67
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**18,83**
34,88	37,68	76,75	18,83	40,53	31,90	45,91	51,33
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**18,83**
32,32	33,68	64,25	18,83	33,03	23,57	36,04	41,33
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**18,83**
28,47	31,68	64,25	18,83	30,53	23,57	32,09	38,00
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**18,83**
29,76	31,68	64,25	18,83	33,03	21,90	34,07	38,00
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**18,83**
29,76	29,68	64,25	18,83	33,03	28,57	36,04	41,33
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**18,83**
31,47	33,68	68,42	18,83	35,53	25,23	38,01	42,44
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**18,83**
31,47	32,35	68,42	18,83	35,53	29,68	39,33	44,67
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**18,83**
32,32	32,35	68,42	18,83	37,19	29,68	39,33	46,89
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**18,83**
33,18	35,01	68,42	18,83	35,53	26,34	39,33	44,67
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**18,83**
30,61	33,68	68,42	18,83	33,86	26,34	36,70	42,44
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Kakao							**18,83**
34,88	37,68	76,75	18,83	40,53	31,90	45,91	51,33
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**18,83**
29,76	30,35	64,25	18,83	33,03	26,34	35,38	40,22
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**18,83**
30,61	30,35	64,25	18,83	34,69	26,34	35,38	42,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**18,83**
29,76	31,68	64,25	18,83	33,03	21,90	34,07	38,00
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**18,83**
32,75	35,68	72,58	18,83	37,19	29,12	41,30	46,89
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**18,83**
29,33	31,68	64,25	18,83	32,19	22,46	33,41	38,00
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**18,83**
31,04	33,01	64,25	18,83	32,19	23,57	34,72	40,22
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**18,83**
31,47	31,01	64,25	18,83	34,69	26,90	36,04	43,56
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**18,83**
30,18	30,35	64,25	18,83	33,86	26,90	34,72	42,44
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**18,83**
32,32	33,68	64,25	18,83	33,03	23,57	36,04	41,33
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**18,83**
30,61	32,35	64,25	18,83	33,03	22,46	34,72	39,11
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**18,83**
29,76	32,35	64,25	18,83	31,36	23,57	33,41	39,11
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**18,83**
28,47	31,68	64,25	18,83	30,53	23,57	32,09	38,00
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**18,83**
29,33	30,35	64,25	18,83	32,19	26,90	34,72	40,22
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**18,83**
30,61	31,01	64,25	18,83	33,03	26,90	36,04	41,33
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**18,83**
34,03	36,35	72,58	18,83	38,03	29,12	42,62	48,00
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**18,83**
26,56	29,64	59,21	18,83	31,87	21,32	35,79	42,58
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**18,83**
30,18	29,68	64,25	18,83	33,86	28,57	36,04	42,44
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**18,83**
31,89	32,35	64,25	18,83	33,86	25,23	36,04	42,44
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**18,83**
33,60	35,01	72,58	18,83	38,86	30,79	42,62	49,11
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**18,83**
29,33	31,01	64,25	18,83	32,19	25,23	33,41	40,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	31,04	29,68	64,25	18,83	35,53	28,57	36,04	44,67	**18,83**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	30,61	29,68	64,25	18,83	34,69	28,57	36,04	43,56	**18,83**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	30,18	31,01	64,25	18,83	33,86	24,12	34,72	40,22	**18,83**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	31,47	32,35	64,25	18,83	33,03	25,23	36,04	41,33	**18,83**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	29,76	31,01	64,25	18,83	33,03	24,12	34,72	39,11	**18,83**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	28,90	31,01	64,25	18,83	31,36	25,23	33,41	39,11	**18,83**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Buchweizen	33,18	35,01	72,58	18,83	38,03	30,79	42,62	48,00	**18,83**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	29,76	29,68	64,25	18,83	33,03	28,57	36,04	41,33	**18,83**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	23,60	21,20	26,67	41,38	22,50	18,83	25,28	24,69	**18,83**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	23,16	34,96	49,13	18,83	25,71	22,36	25,35	34,24	**18,83**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	27,00	36,96	49,13	18,83	28,21	22,36	29,30	37,58	**18,83**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	24,44	32,96	49,13	18,83	28,21	27,36	29,30	37,58	**18,83**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	24,44	34,96	49,13	18,83	28,21	20,69	27,32	34,24	**18,83**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	25,72	32,96	49,13	18,83	30,71	27,36	29,30	40,91	**18,83**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	18,83	60,75	120,46	38,59	86,44	55,98	73,88	107,20	**18,83**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	29,57	40,96	61,63	18,83	35,71	30,69	39,16	47,58	**18,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,86	34,21	43,50	18,83	36,60	32,81	32,02	42,60	**18,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	46,96	40,21	56,00	18,83	54,10	41,14	41,89	59,27	**18,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,83**
23,01	32,61	37,17	18,83	25,52	23,57	25,92	33,52
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,83**
36,71	36,21	43,50	18,83	41,60	32,81	37,94	45,93
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,83**
22,60	24,21	43,50	18,83	26,60	22,81	24,13	29,27
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,83**
35,42	40,21	56,00	18,83	39,10	37,81	35,97	42,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,83**
34,14	36,21	43,50	18,83	39,10	31,14	35,97	39,27
3*Hafer + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,83**
29,01	30,21	43,50	18,83	31,60	21,14	30,05	35,93
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**18,83**
28,90	31,68	64,25	18,83	31,36	23,01	32,75	38,00
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken							**18,83**
31,47	33,01	64,25	18,83	33,03	23,01	35,38	40,22
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**18,83**
33,18	35,68	72,58	18,83	38,03	28,57	41,96	46,89
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,83**
20,05	33,55	34,21	18,83	21,87	20,51	22,66	28,76
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,83**
30,75	31,86	49,29	20,97	37,50	18,83	35,00	40,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse							**18,83**
18,83	60,15	119,33	38,97	85,46	52,48	73,97	105,44
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**18,83**
18,83	45,51	88,25	29,11	64,45	38,39	56,28	78,20
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**18,83**
18,83	45,51	88,25	29,11	64,45	38,39	56,28	78,20
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**18,83**
18,83	33,73	64,92	19,71	41,17	25,03	38,72	52,24
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**18,83**
18,83	45,51	88,25	29,11	64,45	38,39	56,28	78,20
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**18,83**
18,83	61,07	123,25	39,71	86,17	53,37	74,91	106,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**18,83**
18,83	60,40	123,25	39,71	86,17	55,59	75,57	107,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Walnüsse							**18,83**
18,83	45,51	88,25	29,11	64,45	38,39	56,28	78,20
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**18,83**
18,83	61,07	123,25	40,82	86,17	56,14	74,91	106,69
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**18,83**
18,83	45,51	88,25	29,11	64,45	38,39	56,28	78,20
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**18,83**
18,83	45,51	88,25	29,11	64,45	38,39	56,28	78,20
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**18,83**
30,32	32,33	48,67	21,29	36,25	18,83	33,66	38,64
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Kakao							**18,82**
29,47	33,40	38,88	18,82	26,74	21,30	28,58	36,19
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**18,82**
25,42	33,87	34,67	21,80	26,93	18,82	26,97	30,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**18,82**
28,51	30,47	44,92	18,82	34,58	21,43	32,38	38,13
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**18,82**
23,71	35,20	51,33	19,69	26,93	18,82	26,97	33,38
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**18,82**
24,99	35,87	51,33	19,69	27,77	18,82	28,29	34,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart							**18,82**
31,58	30,07	44,29	20,89	34,22	18,82	32,30	38,62
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**18,82**
28,19	30,73	34,71	18,82	25,08	20,19	25,29	33,97
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**18,82**
27,76	30,73	34,71	18,82	24,24	20,19	25,29	32,86
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**18,82**
25,42	35,87	47,17	20,80	28,60	18,82	28,29	33,38
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**18,82**
25,03	33,63	31,38	21,03	26,63	18,82	26,22	29,73
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,81**
23,31	18,81	23,58	28,61	24,42	18,94	22,13	26,17
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**18,81**
34,89	37,44	56,88	18,81	35,58	32,46	35,22	47,44
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**18,81**
32,76	36,11	65,21	18,81	38,08	29,68	41,80	44,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	29,34	32,11	56,88	18,81	33,08	23,01	33,90	35,22	**18,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	36,60	40,11	65,21	18,81	40,58	38,01	41,80	54,11	**18,81**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	29,34	30,77	56,88	18,81	33,08	27,46	35,22	37,44	**18,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	33,18	34,77	56,88	18,81	35,58	35,79	35,22	47,44	**18,81**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	31,90	36,11	65,21	18,81	40,58	26,34	43,11	49,67	**18,81**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	30,19	30,77	56,88	18,81	34,75	27,46	35,22	39,67	**18,81**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	28,06	28,11	52,71	18,81	35,58	23,01	33,24	43,00	**18,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	33,18	36,11	56,88	18,81	35,58	31,34	33,90	45,22	**18,81**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	31,05	33,44	56,88	18,81	33,08	24,12	35,22	37,44	**18,81**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	26,77	28,11	52,71	18,81	33,08	23,01	33,24	39,67	**18,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	34,04	34,77	56,88	18,81	37,25	35,79	35,22	49,67	**18,81**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	28,48	32,11	56,88	18,81	31,42	24,12	32,59	35,22	**18,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	32,33	36,11	56,88	18,81	33,92	32,46	32,59	45,22	**18,81**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,68	30,62	44,71	18,81	36,37	22,44	33,30	39,07	**18,81**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	26,35	28,51	43,96	18,81	33,18	19,67	30,40	35,83	**18,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Buchweizen	25,79	21,93	28,92	41,76	25,10	18,81	26,91	27,27	**18,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Hafer	27,93	24,60	28,92	42,87	26,77	18,81	28,22	28,38	**18,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	26,22	21,93	28,92	41,76	25,93	18,81	26,91	28,38	**18,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	29,47	32,75	55,13	21,57	36,72	18,81	34,55	39,87	**18,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	30,75	28,75	38,46	48,23	31,72	18,81	33,89	34,31	**18,81**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	26,95	28,78	44,79	18,81	35,18	20,59	31,82	38,53	**18,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	26,47	24,75	38,46	41,57	26,72	18,81	32,58	32,09	**18,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,16	26,23	45,33	22,90	26,45	18,81	26,26	35,20	**18,81**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,80	46,67	95,83	30,78	63,33	42,78	56,58	78,89	**18,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	18,80	59,20	119,83	39,22	83,33	51,30	72,76	103,56	**18,80**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	18,80	31,20	65,67	20,44	41,67	29,08	39,21	52,44	**18,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	18,80	33,20	65,67	20,44	41,67	22,41	37,24	49,11	**18,80**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	18,80	33,20	65,67	23,78	41,67	30,74	37,24	49,11	**18,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	18,80	61,33	129,17	40,89	85,00	53,33	75,00	106,67	**18,80**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	18,80	46,67	100,00	31,89	63,33	41,11	57,89	77,78	**18,80**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Spirulina getrocknet	18,80	45,33	100,00	30,89	65,00	42,22	57,89	82,22	**18,80**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	18,80	45,33	100,00	30,89	65,00	42,22	57,89	82,22	**18,80**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Austernpilze	18,80	45,33	100,00	30,89	65,00	42,22	57,89	82,22	**18,80**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	18,80	45,33	100,00	30,89	65,00	42,22	57,89	82,22	**18,80**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	18,80	45,33	100,00	30,89	65,00	42,22	57,89	82,22	**18,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	18,80	45,33	100,00	30,89	65,00	42,22	57,89	82,22	**18,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,48	24,21	26,25	42,07	26,17	18,80	28,99	29,33	**18,80**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	25,65	27,72	54,08	18,80	29,10	27,63	29,43	33,23	**18,80**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	32,06	33,72	54,08	18,80	34,10	25,96	35,35	39,90	**18,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	39,76	39,72	54,08	18,80	44,10	37,63	43,24	49,90	**18,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	37,19	39,72	54,08	18,80	41,60	35,96	41,27	43,23	**18,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	35,91	37,72	54,08	18,80	39,10	37,63	37,32	46,57	**18,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	38,47	43,72	66,58	18,80	41,60	42,63	41,27	46,57	**18,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	29,50	29,72	41,58	18,80	31,60	20,96	31,40	33,23	**18,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	50,01	43,72	66,58	18,80	56,60	45,96	47,19	63,23	**18,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,20	23,55	26,25	42,07	24,50	18,80	27,01	28,22	**18,80**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Miso	30,18	33,28	43,08	20,80	34,43	18,80	33,05	37,04	**18,80**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	21,49	35,40	40,92	18,80	24,22	23,20	26,38	33,09	**18,80**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	20,63	34,07	36,75	18,80	21,72	20,42	23,09	29,76	**18,80**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Erbsen grün gekocht	31,33	35,49	45,50	18,80	39,80	21,56	37,26	41,11	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Miso	30,18	33,28	43,08	20,80	34,43	18,80	33,05	37,04	**18,80**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	31,33	35,49	45,50	18,80	39,80	21,56	37,26	41,11	**18,80**
Lupinen + Austernpilze + Mandeln	24,65	36,00	40,50	18,80	27,43	19,16	29,47	31,38	**18,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Lupinen + Mandeln	24,65	36,00	40,50	18,80	27,43	19,16	29,47	31,38	**18,80**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	30,18	33,28	43,08	20,80	34,43	18,80	33,05	37,04	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Mandeln	30,18	33,28	43,08	20,80	34,43	18,80	33,05	37,04	**18,80**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Mandeln	31,33	35,49	45,50	18,80	39,80	21,56	37,26	41,11	**18,80**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	31,33	35,49	45,50	18,80	39,80	21,56	37,26	41,11	**18,80**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	19,78	33,40	36,75	18,80	21,72	19,87	22,43	28,64	**18,80**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	30,79	40,80	46,92	18,84	35,88	18,80	36,32	37,02	**18,80**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	19,35	33,40	36,75	18,80	20,88	20,42	21,78	28,64	**18,80**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	19,78	32,73	36,75	18,80	21,72	22,09	23,09	29,76	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	24,71	26,28	38,17	18,80	26,82	21,72	25,08	33,53	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	25,56	27,61	38,17	18,80	28,48	20,61	27,71	31,31	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	27,27	27,61	38,17	18,80	30,15	21,72	29,03	35,76	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	34,11	30,28	46,50	18,80	38,48	27,28	31,66	44,64	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	26,42	30,28	46,50	18,80	28,48	25,06	27,71	33,53	**18,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	27,27	27,61	38,17	18,80	30,15	21,72	29,03	35,76	**18,80**
Mandeln + Austernpilze + Lupinen	24,65	36,00	40,50	18,80	27,43	19,16	29,47	31,38	**18,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	25,56	27,61	38,17	18,80	28,48	20,61	27,71	31,31	**18,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	24,71	26,28	38,17	18,80	26,82	21,72	25,08	33,53	**18,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	26,42	30,28	46,50	18,80	28,48	25,06	27,71	33,53	**18,80**
Austernpilze + Mandeln + Lupinen	24,65	36,00	40,50	18,80	27,43	19,16	29,47	31,38	**18,80**
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	34,11	30,28	46,50	18,80	38,48	27,28	31,66	44,64	**18,80**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	34,11	30,28	46,50	18,80	38,48	27,28	31,66	44,64	**18,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	27,27	27,61	38,17	18,80	30,15	21,72	29,03	35,76	**18,80**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	34,11	30,28	46,50	18,80	38,48	27,28	31,66	44,64	**18,80**
Mandeln + Miso + Tahin aus rohem Sesam	30,18	33,28	43,08	20,80	34,43	18,80	33,05	37,04	**18,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	26,42	30,28	46,50	18,80	28,48	25,06	27,71	33,53	**18,80**
Miso + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	30,18	33,28	43,08	20,80	34,43	18,80	33,05	37,04	**18,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	25,56	27,61	38,17	18,80	28,48	20,61	27,71	31,31	**18,80**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	24,71	26,28	38,17	18,80	26,82	21,72	25,08	33,53	**18,80**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam	27,27	27,61	38,17	18,80	30,15	21,72	29,03	35,76	**18,80**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	26,42	30,28	46,50	18,80	28,48	25,06	27,71	33,53	**18,80**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam	25,56	27,61	38,17	18,80	28,48	20,61	27,71	31,31	**18,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	24,71	26,28	38,17	18,80	26,82	21,72	25,08	33,53	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,27	27,61	38,17	18,80	30,15	21,72	29,03	35,76	**18,80**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,27	27,61	38,17	18,80	30,15	21,72	29,03	35,76	**18,80**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,36	20,21	34,58	24,29	21,17	18,80	21,75	23,78	**18,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	31,33	35,49	45,50	18,80	39,80	21,56	37,26	41,11	**18,80**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	31,33	35,49	45,50	18,80	39,80	21,56	37,26	41,11	**18,80**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,21	32,73	36,75	18,80	22,55	22,09	23,09	30,87	**18,80**
Mandeln + Lupinen + Austernpilze	24,65	36,00	40,50	18,80	27,43	19,16	29,47	31,38	**18,80**
Lupinen + Mandeln + Austernpilze	24,65	36,00	40,50	18,80	27,43	19,16	29,47	31,38	**18,80**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,42	30,28	46,50	18,80	28,48	25,06	27,71	33,53	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	34,11	30,28	46,50	18,80	38,48	27,28	31,66	44,64	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,42	30,28	46,50	18,80	28,48	25,06	27,71	33,53	**18,80**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh	34,11	30,28	46,50	18,80	38,48	27,28	31,66	44,64	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,56	27,61	38,17	18,80	28,48	20,61	27,71	31,31	**18,80**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,56	27,61	38,17	18,80	28,48	20,61	27,71	31,31	**18,80**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	24,71	26,28	38,17	18,80	26,82	21,72	25,08	33,53	**18,80**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh	24,71	26,28	38,17	18,80	26,82	21,72	25,08	33,53	**18,80**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	18,80	60,51	120,21	38,59	85,73	55,36	73,77	106,73	**18,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	24,58	25,78	43,21	20,64	27,44	18,79	26,49	34,89	**18,79**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	26,85	22,73	31,96	45,27	23,83	18,79	26,63	26,12	**18,79**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	31,55	28,73	36,13	36,38	28,83	18,79	31,24	32,79	**18,79**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	26,42	20,73	36,13	33,04	26,33	18,79	27,29	32,79	**18,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**18,79**
25,14	20,73	36,13	33,04	23,83	18,79	27,29	29,46
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,79**
25,05	26,48	47,25	21,20	27,23	18,79	28,05	31,47
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,79**
25,05	26,48	47,25	21,20	27,23	18,79	28,05	31,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Kakao							**18,79**
25,49	35,80	44,88	18,79	29,02	21,78	29,96	35,62
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Kakao							**18,79**
27,77	35,86	46,75	18,79	31,44	21,63	32,25	38,42
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**18,79**
23,35	33,80	40,71	18,79	25,68	19,01	25,36	31,18
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**18,79**
25,63	33,86	42,58	18,79	28,11	18,86	27,64	33,98
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**18,79**
26,91	34,53	42,58	18,79	28,94	18,86	28,96	35,09
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**18,79**
24,63	34,47	40,71	18,79	26,52	19,01	26,67	32,29
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,79**
26,43	29,51	59,04	18,79	31,78	21,17	35,59	42,18
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**18,79**
26,06	33,19	42,58	18,79	28,94	20,52	28,96	35,09
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**18,79**
24,21	33,13	40,71	18,79	27,35	20,67	26,67	33,40
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**18,79**
23,78	33,13	40,71	18,79	26,52	20,67	26,67	32,29
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**18,79**
26,49	33,19	42,58	18,79	29,78	20,52	28,96	36,20
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**18,79**
25,05	26,48	47,25	21,20	27,23	18,79	28,05	31,47
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**18,79**
25,05	26,48	47,25	21,20	27,23	18,79	28,05	31,47
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl							**18,79**
21,53	33,44	32,88	18,79	21,40	19,49	22,45	28,84
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**18,79**
25,05	26,48	47,25	21,20	27,23	18,79	28,05	31,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh							**18,79**
25,05	26,48	47,25	21,20	27,23	18,79	28,05	31,47
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**18,78**
18,78	32,09	56,46	19,17	42,53	24,06	38,34	51,62
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**18,78**
18,78	46,99	91,46	29,77	64,25	41,26	57,63	81,22
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**18,78**
18,78	47,65	91,46	30,88	64,25	41,81	56,97	80,11
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**18,78**
18,78	47,65	91,46	29,77	64,25	39,03	56,97	80,11
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,78**
18,78	59,29	116,63	38,68	83,38	51,22	72,45	103,42
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**18,78**
27,18	29,73	36,25	19,67	30,67	18,78	29,21	29,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**18,78**
24,24	23,32	48,54	19,63	28,58	18,78	27,68	38,11
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**18,78**
22,95	23,32	48,54	19,63	26,08	18,78	27,68	34,78
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**18,78**
29,36	31,32	48,54	22,97	31,08	18,78	31,63	38,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**18,78**
31,20	34,67	58,33	18,78	32,50	31,67	31,58	43,33
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**18,78**
25,64	26,67	54,17	18,78	31,67	22,22	32,24	37,78
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**18,78**
28,21	30,67	58,33	18,78	31,67	22,22	32,89	33,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**18,78**
26,92	26,67	54,17	18,78	34,17	22,22	32,24	41,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**18,78**
32,05	34,67	58,33	18,78	34,17	30,56	32,89	43,33
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**18,78**
29,06	29,33	58,33	18,78	33,33	26,67	34,21	37,78
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**18,78**
28,21	29,33	58,33	18,78	31,67	26,67	34,21	35,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**18,78**
35,47	38,67	66,67	18,78	39,17	37,22	40,79	52,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**18,78**
32,05	33,33	58,33	18,78	34,17	35,00	34,21	45,56
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**18,78**
27,35	30,67	58,33	18,78	30,00	23,33	31,58	33,33
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**18,78**
31,62	34,67	66,67	18,78	36,67	28,89	40,79	42,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**18,78**
32,91	33,33	58,33	18,78	35,83	35,00	34,21	47,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**18,78**
33,76	36,00	58,33	18,78	34,17	31,67	34,21	45,56
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**18,78**
29,91	32,00	58,33	18,78	31,67	23,33	34,21	35,56
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**18,78**
30,77	34,67	66,67	18,78	39,17	25,56	42,11	47,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**18,77**
28,04	29,13	43,58	18,91	32,92	18,77	30,80	35,90
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**18,77**
18,77	35,95	55,29	19,29	43,53	25,18	40,26	49,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**18,77**
26,77	28,56	45,04	18,77	35,30	20,96	31,76	38,68
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**18,77**
35,65	37,76	56,42	18,77	37,68	38,36	36,63	48,47
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**18,77**
31,81	33,76	56,42	18,77	35,18	30,02	36,63	38,47
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**18,77**
31,54	29,84	43,88	20,81	34,04	18,77	32,08	38,51
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**18,77**
21,93	19,77	27,63	28,82	23,08	18,77	22,02	25,77
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**18,76**
25,52	26,85	50,08	21,81	30,47	18,76	30,36	39,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
26,33	26,58	42,58	21,74	29,64	18,76	27,46	35,38
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,76**
27,65	28,85	50,08	25,14	32,97	18,76	31,02	40,22
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**18,76**
18,76	45,51	93,58	29,80	65,10	42,07	57,26	81,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**18,76**
18,76	45,51	93,58	29,80	65,10	42,07	57,26	81,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl							**18,76**
18,76	61,51	122,75	39,80	85,10	53,18	74,37	106,40
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,76**
18,76	60,33	119,54	38,54	87,25	55,51	74,60	107,96
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**18,76**
18,76	45,51	93,58	29,80	65,10	42,07	57,26	81,96
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**18,76**
18,76	45,51	93,58	29,80	65,10	42,07	57,26	81,96
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**18,76**
18,76	45,51	93,58	29,80	65,10	42,07	57,26	81,96
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**18,76**
18,76	45,51	93,58	29,80	65,10	42,07	57,26	81,96
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**18,76**
18,76	47,15	86,92	27,36	65,48	44,97	56,94	80,81
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen							**18,76**
18,76	60,61	120,38	38,50	85,68	55,19	73,85	106,91
Lupinen + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
29,49	40,99	38,67	18,76	34,18	25,09	34,12	37,82
Mandeln + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
29,49	40,99	38,67	18,76	34,18	25,09	34,12	37,82
Pistazien roh + Mais-Mehl + Mandeln							**18,76**
35,41	35,60	44,75	18,76	35,65	21,80	36,68	36,91
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**18,76**
37,97	38,27	44,75	18,76	37,32	27,36	36,68	43,58
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**18,76**
29,49	40,99	38,67	18,76	34,18	25,09	34,12	37,82
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Mandeln							**18,76**
29,49	40,99	38,67	18,76	34,18	25,09	34,12	37,82
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**18,76**
37,97	38,27	44,75	18,76	37,32	27,36	36,68	43,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mandeln							**18,76**
37,97	38,27	44,75	18,76	37,32	27,36	36,68	43,58
Mais-Mehl + Pistazien roh + Mandeln							**18,76**
35,41	35,60	44,75	18,76	35,65	21,80	36,68	36,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Mandeln + Mais-Mehl							**18,76**
35,41	35,60	44,75	18,76	35,65	21,80	36,68	36,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mais-Mehl							**18,76**
37,97	38,27	44,75	18,76	37,32	27,36	36,68	43,58
Mandeln + Pistazien roh + Mais-Mehl							**18,76**
35,41	35,60	44,75	18,76	35,65	21,80	36,68	36,91
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,76**
30,25	31,41	49,04	20,70	37,07	18,76	34,36	39,69
Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
24,73	26,27	38,33	18,76	27,02	21,83	25,21	33,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
26,44	30,27	46,67	18,76	28,68	25,17	27,84	33,71
Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
34,13	30,27	46,67	18,76	38,68	27,39	31,79	44,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
25,58	27,60	38,33	18,76	28,68	20,72	27,84	31,49
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
34,13	30,27	46,67	18,76	38,68	27,39	31,79	44,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
24,73	26,27	38,33	18,76	27,02	21,83	25,21	33,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
27,29	27,60	38,33	18,76	30,35	21,83	29,16	35,93
Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
27,29	27,60	38,33	18,76	30,35	21,83	29,16	35,93
Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
25,58	27,60	38,33	18,76	28,68	20,72	27,84	31,49
Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**18,76**
26,44	30,27	46,67	18,76	28,68	25,17	27,84	33,71
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Lupinen							**18,76**
29,49	40,99	38,67	18,76	34,18	25,09	34,12	37,82
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**18,76**
29,49	40,99	38,67	18,76	34,18	25,09	34,12	37,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
34,13	30,27	46,67	18,76	38,68	27,39	31,79	44,82	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
26,44	30,27	46,67	18,76	28,68	25,17	27,84	33,71	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
27,29	27,60	38,33	18,76	30,35	21,83	29,16	35,93	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
25,58	27,60	38,33	18,76	28,68	20,72	27,84	31,49	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
34,13	30,27	46,67	18,76	38,68	27,39	31,79	44,82	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
24,73	26,27	38,33	18,76	27,02	21,83	25,21	33,71	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
26,44	30,27	46,67	18,76	28,68	25,17	27,84	33,71	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
25,58	27,60	38,33	18,76	28,68	20,72	27,84	31,49	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
27,29	27,60	38,33	18,76	30,35	21,83	29,16	35,93	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tahin aus rohem Sesam								**18,76**
24,73	26,27	38,33	18,76	27,02	21,83	25,21	33,71	
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,76**
27,29	27,60	38,33	18,76	30,35	21,83	29,16	35,93	
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,76**
27,29	27,60	38,33	18,76	30,35	21,83	29,16	35,93	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,76**
33,62	37,16	57,42	18,76	35,88	34,63	33,90	46,56	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,76**
34,47	35,83	57,42	18,76	37,54	37,97	36,53	48,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
33,19	37,16	65,75	18,76	42,54	28,52	44,43	51,00
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
29,77	33,16	57,42	18,76	33,38	26,30	33,90	36,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
29,34	29,16	53,25	18,76	37,54	25,19	34,56	44,33
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
28,06	29,16	53,25	18,76	35,04	25,19	34,56	41,00
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
30,62	33,16	53,25	18,76	35,04	20,19	34,56	41,00
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
26,78	31,16	53,25	18,76	32,54	20,19	30,61	37,67
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
32,33	34,49	57,42	18,76	35,04	26,30	36,53	38,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
34,47	37,16	57,42	18,76	37,54	33,52	35,22	46,56
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
30,62	33,16	57,42	18,76	35,04	25,19	35,22	36,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
35,32	35,83	57,42	18,76	39,21	37,97	36,53	51,00
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
30,62	31,83	57,42	18,76	35,04	29,63	36,53	38,78
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
31,48	31,83	57,42	18,76	36,71	29,63	36,53	41,00
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
34,04	37,16	65,75	18,76	40,04	31,86	43,11	45,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
36,18	38,49	57,42	18,76	37,54	34,63	36,53	48,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,76**
37,89	41,16	65,75	18,76	42,54	40,19	43,11	55,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Mandeln + Pistazien roh							**18,76**
35,41	35,60	44,75	18,76	35,65	21,80	36,68	36,91
Mandeln + Mais-Mehl + Pistazien roh							**18,76**
35,41	35,60	44,75	18,76	35,65	21,80	36,68	36,91
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**18,76**
34,13	30,27	46,67	18,76	38,68	27,39	31,79	44,82
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,76**
26,44	30,27	46,67	18,76	28,68	25,17	27,84	33,71
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,76**
26,44	30,27	46,67	18,76	28,68	25,17	27,84	33,71
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen, reife Samen roh							**18,76**
34,13	30,27	46,67	18,76	38,68	27,39	31,79	44,82
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,76**
25,58	27,60	38,33	18,76	28,68	20,72	27,84	31,49
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,76**
25,58	27,60	38,33	18,76	28,68	20,72	27,84	31,49
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,76**
24,73	26,27	38,33	18,76	27,02	21,83	25,21	33,71
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,76**
24,73	26,27	38,33	18,76	27,02	21,83	25,21	33,71
Mandeln + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,76**
37,97	38,27	44,75	18,76	37,32	27,36	36,68	43,58
Mais-Mehl + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,76**
37,97	38,27	44,75	18,76	37,32	27,36	36,68	43,58
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,74**
33,14	33,90	45,46	18,74	40,15	27,66	35,43	42,57
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,74**
31,85	33,23	45,46	18,74	38,48	27,66	33,45	41,46
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**18,74**
36,62	32,09	46,46	18,74	32,48	28,11	32,04	42,14
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**18,74**
33,08	36,03	39,75	20,06	36,51	18,74	36,22	35,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	34,06	29,43	46,46	18,74	30,82	22,56	32,04	35,48	**18,74**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	22,23	31,63	41,25	23,44	23,90	18,74	24,87	32,36	**18,74**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Kartoffeln gegart	22,23	31,63	41,25	23,44	23,90	18,74	24,87	32,36	**18,74**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,99	35,23	49,63	18,74	38,48	32,66	34,11	44,79	**18,74**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Lupinen	22,23	31,63	41,25	23,44	23,90	18,74	24,87	32,36	**18,74**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	22,23	31,63	41,25	23,44	23,90	18,74	24,87	32,36	**18,74**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,71	35,23	49,63	18,74	39,32	29,33	34,77	41,46	**18,74**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,28	33,90	45,46	18,74	39,32	27,11	34,77	40,34	**18,74**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	22,23	31,63	41,25	23,44	23,90	18,74	24,87	32,36	**18,74**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	22,23	31,63	41,25	23,44	23,90	18,74	24,87	32,36	**18,74**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	32,01	25,32	38,71	26,13	26,83	18,74	28,92	32,59	**18,74**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	30,57	31,90	45,46	18,74	36,82	23,77	32,80	39,23	**18,74**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	28,44	29,90	45,46	18,74	35,15	24,33	30,82	37,01	**18,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	26,58	28,97	46,04	18,74	33,58	20,47	30,78	36,96	**18,74**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,25	34,36	32,83	34,42	34,54	18,74	36,66	33,56	**18,74**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	29,72	30,57	41,29	18,74	35,98	22,11	31,48	37,01	**18,74**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,43	32,57	49,63	18,74	36,82	27,11	34,11	38,12	**18,74**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,56	35,23	49,63	18,74	44,32	30,44	36,74	47,01	**18,74**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,74**
25,40	33,95	31,46	21,26	26,98	18,74	26,66	29,91
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,74**
18,74	46,93	86,21	29,14	63,48	42,54	55,63	78,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**18,74**
18,74	46,93	90,38	30,26	63,48	40,88	56,95	77,38
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,73**
36,45	38,21	51,25	18,73	38,67	37,13	36,88	49,33
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,73**
32,61	34,21	51,25	18,73	36,17	28,80	36,88	39,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**18,73**
28,38	32,12	45,42	19,82	35,52	18,73	33,67	37,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**18,73**
28,99	31,80	46,25	18,73	36,25	24,08	33,97	40,37
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,73**
35,17	37,55	51,25	18,73	37,00	37,13	34,91	48,22
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,73**
31,32	33,55	51,25	18,73	34,50	28,80	34,91	38,22
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**18,73**
25,02	25,40	49,42	20,87	27,02	18,73	28,24	33,80
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**18,73**
25,02	25,40	49,42	20,87	27,02	18,73	28,24	33,80
Dinkel ungekocht + Lupinen + Roggenmehl							**18,73**
23,84	32,75	31,75	19,53	25,60	18,73	25,70	30,49
Lupinen + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**18,73**
23,84	32,75	31,75	19,53	25,60	18,73	25,70	30,49
Roggenmehl + Lupinen + Dinkel ungekocht							**18,73**
23,84	32,75	31,75	19,53	25,60	18,73	25,70	30,49
Lupinen + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**18,73**
23,84	32,75	31,75	19,53	25,60	18,73	25,70	30,49
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**18,73**
19,59	33,13	62,92	18,73	45,42	33,53	40,55	57,03
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**18,73**
22,15	38,47	71,25	18,73	48,75	35,75	47,13	61,48

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**18,73**
19,65	28,08	48,29	18,73	37,11	22,74	33,36	46,68
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**18,73**
20,44	35,80	62,92	18,73	43,75	30,19	40,55	54,81
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**18,73**
27,10	24,19	33,08	41,62	25,88	18,73	27,67	29,51
Mandeln + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**18,73**
32,75	37,20	48,75	18,73	37,17	22,12	37,61	36,53
Pistazien roh + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**18,73**
32,75	37,20	48,75	18,73	37,17	22,12	37,61	36,53
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**18,73**
35,32	39,87	48,75	18,73	38,83	27,68	37,61	43,20
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**18,73**
35,32	39,87	48,75	18,73	38,83	27,68	37,61	43,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**18,73**
25,60	24,17	35,25	34,24	25,10	18,73	28,32	26,40
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Hirse gekocht							**18,73**
28,23	28,41	49,00	22,38	28,83	18,73	29,70	33,11
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**18,73**
28,23	28,41	49,00	22,38	28,83	18,73	29,70	33,11
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**18,73**
24,24	21,20	24,50	30,18	25,20	18,73	23,55	25,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Miso							**18,73**
24,24	21,20	24,50	30,18	25,20	18,73	23,55	25,64
Mandeln + Pistazien roh + Walnüsse							**18,73**
34,27	37,24	50,00	18,73	38,78	22,02	39,13	38,40
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**18,73**
32,75	37,20	48,75	18,73	37,17	22,12	37,61	36,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**18,73**
35,32	39,87	48,75	18,73	38,83	27,68	37,61	43,20
Walnüsse + Pistazien roh + Mandeln							**18,73**
34,27	37,24	50,00	18,73	38,78	22,02	39,13	38,40
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Mandeln							**18,73**
32,75	37,20	48,75	18,73	37,17	22,12	37,61	36,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mandeln							**18,73**
36,84	39,91	50,00	18,73	40,45	27,58	39,13	45,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**18,73**
35,32	39,87	48,75	18,73	38,83	27,68	37,61	43,20
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**18,73**
36,84	39,91	50,00	18,73	40,45	27,58	39,13	45,07
Pistazien roh + Walnüsse + Mandeln							**18,73**
34,27	37,24	50,00	18,73	38,78	22,02	39,13	38,40
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**18,73**
25,60	24,17	35,25	34,24	25,10	18,73	28,32	26,40
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Lupinen							**18,73**
31,73	39,60	63,17	18,73	37,22	28,58	41,45	47,80
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Lupinen							**18,73**
26,60	31,60	50,67	18,73	29,72	25,24	31,58	37,80
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen							**18,73**
27,88	31,60	50,67	18,73	32,22	25,24	31,58	41,13
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**18,73**
32,15	38,27	59,00	18,73	37,22	36,36	35,53	45,58
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**18,73**
35,15	43,60	63,17	18,73	42,22	35,24	45,39	50,02
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**18,73**
21,04	29,60	50,67	18,73	23,88	21,36	23,68	30,02
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**18,73**
41,13	42,27	59,00	18,73	44,72	33,58	39,47	53,36
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**18,73**
33,44	42,27	59,00	18,73	34,72	31,36	35,53	42,24
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Lupinen							**18,73**
29,16	35,60	50,67	18,73	29,72	20,24	31,58	37,80
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**18,73**
37,28	40,27	59,00	18,73	42,22	33,58	35,53	50,02
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**18,73**
30,87	40,27	59,00	18,73	34,72	29,69	33,55	38,91
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**18,73**
30,87	38,27	59,00	18,73	34,72	36,36	35,53	42,24
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**18,73**
43,69	46,27	71,50	18,73	52,22	41,91	49,34	63,36
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**18,73**
36,00	46,27	71,50	18,73	42,22	39,69	45,39	52,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	38,56	38,27	59,00	18,73	44,72	38,58	39,47	53,36	**18,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	39,85	38,27	59,00	18,73	47,22	38,58	39,47	56,69	**18,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	38,56	40,27	59,00	18,73	44,72	31,91	37,50	50,02	**18,73**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Lupinen	25,32	33,60	50,67	18,73	27,22	20,24	27,63	34,47	**18,73**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Lupinen	27,45	35,60	63,17	18,73	33,88	29,69	37,50	43,36	**18,73**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	28,74	37,60	50,67	18,73	32,22	26,91	31,58	36,69	**18,73**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	30,02	35,60	50,67	18,73	34,72	31,91	35,53	40,02	**18,73**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Lupinen	24,89	31,60	50,67	18,73	26,38	21,36	27,63	33,36	**18,73**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	29,59	40,27	59,00	18,73	32,22	31,36	31,58	38,91	**18,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Lupinen	22,32	29,60	50,67	18,73	26,38	19,69	25,66	30,02	**18,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	30,02	37,60	50,67	18,73	34,72	25,24	33,55	36,69	**18,73**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	32,58	39,60	50,67	18,73	34,72	26,91	35,53	40,02	**18,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	31,30	35,60	50,67	18,73	37,22	31,91	35,53	43,36	**18,73**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Lupinen	22,32	27,60	50,67	18,73	26,38	26,36	27,63	33,36	**18,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen	23,61	27,60	50,67	18,73	28,88	26,36	27,63	36,69	**18,73**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	36,85	43,60	63,17	18,73	43,88	36,36	46,71	54,47	**18,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	33,01	35,60	50,67	18,73	38,88	33,02	36,84	47,80	**18,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	31,73	37,60	50,67	18,73	36,38	26,36	34,87	41,13	**18,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
34,29	39,60	50,67	18,73	36,38	28,02	36,84	44,47	
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
31,73	35,60	50,67	18,73	36,38	33,02	36,84	44,47	
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**18,73**
24,89	28,93	42,33	18,73	28,05	21,91	28,95	33,36	
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
30,44	37,60	50,67	18,73	33,88	28,02	32,89	41,13	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen								**18,73**
22,18	34,84	36,50	18,73	26,85	25,07	25,50	34,73	
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
34,29	42,27	63,17	18,73	40,55	36,36	42,76	52,24	
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
27,88	36,27	50,67	18,73	30,55	28,02	28,95	38,91	
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
29,16	34,27	50,67	18,73	33,05	33,02	32,89	42,24	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**18,73**
26,17	28,93	42,33	18,73	30,55	21,91	28,95	36,69	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
30,44	34,27	50,67	18,73	35,55	33,02	32,89	45,58	
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
29,16	36,27	50,67	18,73	33,05	26,36	30,92	38,91	
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**18,73**
31,73	38,27	50,67	18,73	33,05	28,02	32,89	42,24	
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**18,73**
30,02	36,93	54,83	18,73	35,55	25,24	38,82	43,36	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl								**18,73**
25,82	23,52	33,08	41,62	25,05	18,73	26,36	28,40	
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**18,73**
22,18	34,84	36,50	18,73	26,85	25,07	25,50	34,73	
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**18,73**
37,12	42,55	49,42	18,73	42,07	30,00	40,87	46,33	
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**18,73**
34,56	39,88	49,42	18,73	40,40	24,44	40,87	39,67	
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso								**18,73**
24,24	21,20	24,50	30,18	25,20	18,73	23,55	25,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	32,30	54,88	21,30	36,28	18,73	33,91	39,29	**18,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,25	28,30	38,21	47,97	31,28	18,73	33,26	33,73	**18,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,97	24,30	38,21	41,30	26,28	18,73	31,94	31,51	**18,73**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Lupinen	23,84	32,75	31,75	19,53	25,60	18,73	25,70	30,49	**18,73**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Lupinen	23,84	32,75	31,75	19,53	25,60	18,73	25,70	30,49	**18,73**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,60	38,21	51,25	18,73	37,83	36,58	36,22	47,11	**18,73**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,75	34,21	51,25	18,73	35,33	28,24	36,22	37,11	**18,73**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	28,23	28,41	49,00	22,38	28,83	18,73	29,70	33,11	**18,73**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	25,02	25,40	49,42	20,87	27,02	18,73	28,24	33,80	**18,73**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	25,02	25,40	49,42	20,87	27,02	18,73	28,24	33,80	**18,73**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,02	25,40	49,42	20,87	27,02	18,73	28,24	33,80	**18,73**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	25,02	25,40	49,42	20,87	27,02	18,73	28,24	33,80	**18,73**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	28,23	28,41	49,00	22,38	28,83	18,73	29,70	33,11	**18,73**
Pistazien roh + Mandeln + Walnüsse	34,27	37,24	50,00	18,73	38,78	22,02	39,13	38,40	**18,73**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Walnüsse	36,84	39,91	50,00	18,73	40,45	27,58	39,13	45,07	**18,73**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	36,84	39,91	50,00	18,73	40,45	27,58	39,13	45,07	**18,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,59	29,51	43,58	29,80	33,43	18,73	32,92	36,40	**18,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,58	23,80	37,92	18,73	26,25	21,86	29,36	32,59	**18,73**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,18	23,51	43,58	19,80	25,93	18,73	30,95	33,07	**18,73**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	33,89	36,21	51,25	18,73	35,33	33,24	34,25	46,00	**18,73**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	27,91	30,21	51,25	18,73	31,17	25,47	32,28	33,78	**18,73**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	31,75	34,21	51,25	18,73	33,67	33,80	32,28	43,78	**18,73**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	30,04	32,21	51,25	18,73	32,83	24,91	34,25	36,00	**18,73**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,81	34,49	33,42	18,73	23,36	21,67	23,77	30,18	**18,73**
Mandeln + Walnüsse + Pistazien roh	34,27	37,24	50,00	18,73	38,78	22,02	39,13	38,40	**18,73**
Walnüsse + Mandeln + Pistazien roh	34,27	37,24	50,00	18,73	38,78	22,02	39,13	38,40	**18,73**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	25,60	24,17	35,25	34,24	25,10	18,73	28,32	26,40	**18,73**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Pistazien roh	28,23	28,41	49,00	22,38	28,83	18,73	29,70	33,11	**18,73**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Pistazien roh	32,75	37,20	48,75	18,73	37,17	22,12	37,61	36,53	**18,73**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	28,23	28,41	49,00	22,38	28,83	18,73	29,70	33,11	**18,73**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	25,60	24,17	35,25	34,24	25,10	18,73	28,32	26,40	**18,73**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	32,75	37,20	48,75	18,73	37,17	22,12	37,61	36,53	**18,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	27,53	24,19	28,92	42,73	26,72	18,73	27,67	28,40	**18,73**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	33,03	34,88	47,08	18,73	34,50	31,58	32,93	43,78	**18,73**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	29,19	30,88	47,08	18,73	32,00	23,24	32,93	33,78	**18,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,99	31,80	46,25	18,73	36,25	24,08	33,97	40,37	**18,73**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,18	35,55	55,42	18,73	35,33	30,47	36,22	38,22	**18,73**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,03	35,55	55,42	18,73	40,33	31,58	38,20	43,78	**18,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,74	22,84	26,92	40,91	22,60	18,73	25,68	24,18	**18,73**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,87	39,55	55,42	18,73	42,83	39,91	38,20	53,78	**18,73**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,03	39,55	55,42	18,73	37,83	38,80	36,22	48,22	**18,73**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,32	39,87	48,75	18,73	38,83	27,68	37,61	43,20	**18,73**
Mandeln + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,84	39,91	50,00	18,73	40,45	27,58	39,13	45,07	**18,73**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,32	39,87	48,75	18,73	38,83	27,68	37,61	43,20	**18,73**
Walnüsse + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,84	39,91	50,00	18,73	40,45	27,58	39,13	45,07	**18,73**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,60	24,17	35,25	34,24	25,10	18,73	28,32	26,40	**18,73**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,60	24,17	35,25	34,24	25,10	18,73	28,32	26,40	**18,73**
Miso + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,24	21,20	24,50	30,18	25,20	18,73	23,55	25,64	**18,73**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	18,73	60,75	119,13	39,14	85,50	53,54	74,66	107,12	**18,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	18,73	34,47	62,92	20,96	43,75	34,64	39,23	52,59	**18,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	18,73	34,47	62,92	18,73	43,75	29,08	39,23	52,59	**18,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	18,73	33,13	62,92	18,73	43,75	33,53	40,55	54,81	**18,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,73	29,81	43,54	21,03	31,75	18,73	30,32	36,24	**18,73**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,44	29,15	43,54	21,03	30,08	18,73	28,34	35,13	**18,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	28,55	31,38	61,00	26,40	30,51	18,73	31,30	39,78	**18,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	31,97	32,71	52,67	28,62	33,84	18,73	33,93	39,78	**18,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	31,11	32,71	61,00	26,40	32,18	18,73	33,93	42,00	**18,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	31,84	32,37	49,92	21,29	37,87	18,73	35,18	40,51	**18,73**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	32,92	37,71	46,13	22,37	37,55	18,73	37,30	39,63	**18,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	21,17	19,56	23,21	27,88	21,69	18,73	22,47	24,57	**18,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	25,01	25,74	40,67	20,54	28,33	18,72	27,36	34,79	**18,72**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	28,50	30,52	44,33	18,72	36,16	22,24	33,13	38,99	**18,72**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	20,50	33,77	33,38	18,72	22,03	20,57	23,41	30,38	**18,72**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	18,72	61,05	121,67	39,04	84,85	52,73	74,20	106,38	**18,72**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	24,26	22,11	36,33	33,11	23,85	18,71	26,50	27,22	**18,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	30,07	31,83	52,46	18,71	33,09	23,04	33,42	34,91	**18,71**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	34,92	34,55	54,33	18,71	37,18	28,44	35,71	44,38	**18,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	32,64	34,49	52,46	18,71	34,76	28,59	33,42	41,58	**18,71**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	32,35	31,89	54,33	18,71	35,52	22,89	35,71	37,71	**18,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	26,65	28,63	45,04	18,71	35,03	20,80	31,56	38,38	**18,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Champignons frisch	24,26	22,11	36,33	33,11	23,85	18,71	26,50	27,22	**18,71**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	24,26	22,11	36,33	33,11	23,85	18,71	26,50	27,22	**18,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Cashewnuss	24,26	22,11	36,33	33,11	23,85	18,71	26,50	27,22	**18,71**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,56	31,26	47,50	20,59	35,34	18,71	32,73	37,83	**18,71**
Cashewnuss + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,26	22,11	36,33	33,11	23,85	18,71	26,50	27,22	**18,71**
Champignons frisch + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,26	22,11	36,33	33,11	23,85	18,71	26,50	27,22	**18,71**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,71	49,63	100,71	31,30	63,78	40,40	56,28	80,40	**18,71**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,71	60,60	119,71	39,41	85,75	53,43	74,37	105,96	**18,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht	27,56	25,27	39,08	41,89	27,08	18,71	32,76	32,33	**18,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	31,84	29,27	39,08	48,56	32,08	18,71	34,08	34,56	**18,71**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	30,56	33,27	55,75	21,89	37,08	18,71	34,74	40,11	**18,71**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	18,70	32,69	65,79	20,90	41,70	29,13	38,93	50,98	**18,70**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	18,70	61,07	121,50	39,09	84,65	52,62	74,07	106,20	**18,70**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	20,39	32,00	34,33	18,76	19,98	18,70	21,45	26,96	**18,70**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	26,26	29,41	58,67	18,70	31,58	20,97	35,41	42,10	**18,70**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,59	37,13	47,67	18,70	39,88	32,73	36,73	41,51	**18,70**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,47	31,13	47,67	18,70	32,38	22,73	30,81	38,18	**18,70**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,70**
23,06	25,13	47,67	18,70	27,38	24,39	24,89	31,51
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,70**
35,88	41,13	60,17	18,70	39,88	39,39	36,73	44,84
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,70**
33,31	35,13	47,67	18,70	37,38	34,39	32,78	44,84
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,70**
37,16	37,13	47,67	18,70	42,38	34,39	38,70	48,18
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,70**
47,41	41,13	60,17	18,70	54,88	42,73	42,65	61,51
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,70**
28,51	30,51	44,42	18,70	36,26	22,30	33,19	39,08
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**18,69**
18,69	35,61	54,42	19,06	44,08	25,94	39,76	49,72
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,69**
24,79	26,20	41,46	19,48	26,42	18,69	26,40	35,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,69**
34,15	36,17	51,92	18,69	35,10	36,51	33,58	46,40
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,69**
30,30	32,17	51,92	18,69	32,60	28,18	33,58	36,40
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,69**
33,56	34,48	57,50	18,69	37,15	34,16	35,76	46,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**18,69**
33,56	34,48	57,50	18,69	37,15	34,16	35,76	46,22
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**18,69**
31,00	31,81	57,50	18,69	35,48	28,60	35,76	39,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**18,69**
31,91	30,13	47,25	21,53	34,32	18,69	32,87	38,91
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**18,69**
39,27	36,17	51,92	18,69	46,77	32,07	38,84	50,84
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**18,69**
31,58	33,51	51,92	18,69	33,43	30,96	33,58	39,73
Pistazien roh + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**18,69**
29,02	30,84	51,92	18,69	31,77	25,40	33,58	33,07

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
27,31	29,51	43,58	18,69	31,77	18,73	30,95	35,29	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
32,44	33,51	43,58	18,69	38,43	26,51	36,21	41,96	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
29,87	32,17	43,58	18,69	35,10	26,51	32,26	39,73	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
30,73	33,51	43,58	18,69	36,77	25,40	34,89	37,51	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
31,58	36,17	51,92	18,69	36,77	29,84	34,89	39,73	
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
23,03	25,51	43,58	18,69	28,43	19,84	27,00	30,84	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht								**18,69**
33,56	34,48	57,50	18,69	37,15	34,16	35,76	46,22	
Cashewnuss + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht								**18,69**
31,00	31,81	57,50	18,69	35,48	28,60	35,76	39,56	
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**18,69**
33,56	34,48	57,50	18,69	37,15	34,16	35,76	46,22	
Pistazien roh + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht								**18,69**
31,00	31,81	57,50	18,69	35,48	28,60	35,76	39,56	
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**18,69**
29,77	25,47	38,92	32,76	27,65	18,69	32,21	34,47	
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**18,69**
34,04	29,47	38,92	39,42	32,65	18,69	33,53	36,69	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
27,31	29,51	43,58	18,69	31,77	18,73	30,95	35,29	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl								**18,69**
34,04	29,47	38,92	39,42	32,65	18,69	33,53	36,69	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
32,44	33,51	43,58	18,69	38,43	26,51	36,21	41,96	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**18,69**
39,27	36,17	51,92	18,69	46,77	32,07	38,84	50,84	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	29,87	32,17	43,58	18,69	35,10	26,51	32,26	39,73	**18,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	30,73	33,51	43,58	18,69	36,77	25,40	34,89	37,51	**18,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	36,17	51,92	18,69	36,77	29,84	34,89	39,73	**18,69**
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	33,51	51,92	18,69	33,43	30,96	33,58	39,73	**18,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	23,03	25,51	43,58	18,69	28,43	19,84	27,00	30,84	**18,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Mais-Mehl	29,77	25,47	38,92	32,76	27,65	18,69	32,21	34,47	**18,69**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	34,15	36,17	51,92	18,69	35,10	36,51	33,58	46,40	**18,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,91	25,47	26,42	43,87	26,82	18,69	29,58	28,91	**18,69**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Cashewnuss	31,00	31,81	57,50	18,69	35,48	28,60	35,76	39,56	**18,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,44	33,51	43,58	18,69	38,43	26,51	36,21	41,96	**18,69**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,44	33,51	43,58	18,69	38,43	26,51	36,21	41,96	**18,69**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Pistazien roh	29,02	30,84	51,92	18,69	31,77	25,40	33,58	33,07	**18,69**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	21,33	32,52	31,63	18,69	21,48	20,86	21,87	29,19	**18,69**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	21,29	32,28	31,38	18,69	20,76	20,23	21,76	28,72	**18,69**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,87	32,17	43,58	18,69	35,10	26,51	32,26	39,73	**18,69**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	31,58	33,51	51,92	18,69	33,43	30,96	33,58	39,73	**18,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	34,04	29,47	38,92	39,42	32,65	18,69	33,53	36,69	**18,69**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	30,73	33,51	43,58	18,69	36,77	25,40	34,89	37,51	**18,69**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	23,03	25,51	43,58	18,69	28,43	19,84	27,00	30,84	**18,69**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	31,58	36,17	51,92	18,69	36,77	29,84	34,89	39,73	**18,69**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	39,27	36,17	51,92	18,69	46,77	32,07	38,84	50,84	**18,69**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	29,02	30,84	51,92	18,69	31,77	25,40	33,58	33,07	**18,69**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	27,31	29,51	43,58	18,69	31,77	18,73	30,95	35,29	**18,69**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	31,00	31,81	57,50	18,69	35,48	28,60	35,76	39,56	**18,69**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	29,87	32,17	43,58	18,69	35,10	26,51	32,26	39,73	**18,69**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	32,44	33,51	43,58	18,69	38,43	26,51	36,21	41,96	**18,69**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	31,58	33,51	51,92	18,69	33,43	30,96	33,58	39,73	**18,69**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	32,44	33,51	43,58	18,69	38,43	26,51	36,21	41,96	**18,69**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Pistazien roh	31,00	31,81	57,50	18,69	35,48	28,60	35,76	39,56	**18,69**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,83	26,03	51,25	18,69	27,31	21,05	29,05	33,64	**18,69**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,86	26,27	51,50	18,69	28,03	21,67	29,15	34,11	**18,69**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	32,86	34,84	51,92	18,69	34,27	33,73	33,58	43,07	**18,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh							**18,69**
29,02	30,84	51,92	18,69	31,77	25,40	33,58	33,07
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,69**
31,58	36,17	51,92	18,69	36,77	29,84	34,89	39,73
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,69**
34,04	29,47	38,92	39,42	32,65	18,69	33,53	36,69
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,69**
23,03	25,51	43,58	18,69	28,43	19,84	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,69**
39,27	36,17	51,92	18,69	46,77	32,07	38,84	50,84
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,69**
27,31	29,51	43,58	18,69	31,77	18,73	30,95	35,29
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,69**
30,73	33,51	43,58	18,69	36,77	25,40	34,89	37,51
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**18,69**
29,77	25,47	38,92	32,76	27,65	18,69	32,21	34,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Kakao							**18,69**
29,77	25,47	38,92	32,76	27,65	18,69	32,21	34,47
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,69**
31,58	36,17	51,92	18,69	36,77	29,84	34,89	39,73
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**18,69**
39,27	36,17	51,92	18,69	46,77	32,07	38,84	50,84
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,69**
31,58	36,17	51,92	18,69	36,77	29,84	34,89	39,73
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,69**
29,87	32,17	43,58	18,69	35,10	26,51	32,26	39,73
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,69**
30,73	33,51	43,58	18,69	36,77	25,40	34,89	37,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,69**
30,73	33,51	43,58	18,69	36,77	25,40	34,89	37,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,69**
29,87	32,17	43,58	18,69	35,10	26,51	32,26	39,73	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,69**
34,15	36,17	51,92	18,69	35,10	36,51	33,58	46,40	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,69**
31,58	33,51	51,92	18,69	33,43	30,96	33,58	39,73	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,69**
34,15	36,17	51,92	18,69	35,10	36,51	33,58	46,40	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,69**
31,58	33,51	51,92	18,69	33,43	30,96	33,58	39,73	
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,69**
33,56	34,48	57,50	18,69	37,15	34,16	35,76	46,22	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,69**
33,56	34,48	57,50	18,69	37,15	34,16	35,76	46,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**18,69**
27,31	29,51	43,58	18,69	31,77	18,73	30,95	35,29	
Kakao + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,69**
29,77	25,47	38,92	32,76	27,65	18,69	32,21	34,47	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,69**
34,04	29,47	38,92	39,42	32,65	18,69	33,53	36,69	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,69**
34,04	29,47	38,92	39,42	32,65	18,69	33,53	36,69	
Mais-Mehl + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,69**
29,77	25,47	38,92	32,76	27,65	18,69	32,21	34,47	
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer								**18,69**
27,31	29,51	43,58	18,69	31,77	18,73	30,95	35,29	
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**18,69**
39,27	36,17	51,92	18,69	46,77	32,07	38,84	50,84	
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa								**18,69**
23,03	25,51	43,58	18,69	28,43	19,84	27,00	30,84	
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**18,69**
23,03	25,51	43,58	18,69	28,43	19,84	27,00	30,84	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,68**
18,68	48,49	91,13	28,84	63,87	44,84	56,18	78,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,68	60,23	118,17	38,47	86,21	55,22	74,60	106,58	**18,68**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	31,52	29,89	43,96	20,77	34,02	18,68	32,12	38,60	**18,68**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,82	30,21	49,33	23,01	34,07	18,68	32,15	38,36	**18,68**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	20,73	33,10	34,00	18,68	22,33	20,34	22,99	29,47	**18,68**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	20,76	33,34	34,25	18,68	23,04	20,97	23,09	29,93	**18,68**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	20,32	33,55	33,63	18,68	22,15	20,94	23,35	30,52	**18,68**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,59	32,56	57,17	18,68	33,36	28,48	34,76	41,78	**18,68**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	20,00	33,32	33,63	18,68	22,23	21,02	22,33	29,00	**18,68**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	19,97	33,08	33,38	18,68	21,52	20,39	22,22	28,53	**18,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	22,24	19,49	21,25	28,22	24,36	18,68	24,02	25,67	**18,68**
3*Kakao + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,26	29,41	58,75	18,68	31,68	21,02	35,48	42,19	**18,68**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	30,31	31,23	57,17	18,68	32,53	25,70	34,76	38,44	**18,68**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	22,08	19,81	27,92	28,96	23,16	18,67	22,38	25,94	**18,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	25,43	21,62	23,04	40,06	25,13	18,67	26,32	26,19	**18,67**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	31,33	54,17	18,67	33,33	27,22	34,87	35,56	**18,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	35,33	54,17	18,67	35,83	35,56	34,87	45,56	**18,67**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	40,34	49,60	53,33	18,67	46,00	31,78	45,79	44,89	**18,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**18,67**
48,03	49,60	53,33	18,67	56,00	34,00	49,74	56,00	
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**18,67**
39,49	46,93	45,00	18,67	46,00	27,33	45,79	42,67	
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**18,67**
38,63	45,60	45,00	18,67	44,33	28,44	43,16	44,89	
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Mandeln								**18,67**
36,07	42,93	45,00	18,67	41,00	20,67	41,84	40,44	
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**18,67**
31,79	38,93	45,00	18,67	37,67	21,78	37,89	36,00	
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln								**18,67**
41,20	46,93	45,00	18,67	47,67	28,44	47,11	47,11	
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,67**
29,06	30,67	54,17	18,67	31,67	27,22	32,89	34,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,67**
32,91	34,67	54,17	18,67	34,17	35,56	32,89	44,44	
Mandeln + Hafer + Dinkel ungekocht								**18,67**
32,99	36,80	39,17	19,33	36,33	18,67	36,05	35,78	
Hafer + Mandeln + Dinkel ungekocht								**18,67**
32,99	36,80	39,17	19,33	36,33	18,67	36,05	35,78	
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**18,67**
36,88	41,80	47,83	18,67	39,92	27,82	39,47	43,78	
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht								**18,67**
34,32	39,13	47,83	18,67	38,25	22,26	39,47	37,11	
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**18,67**
21,94	34,09	34,92	18,67	24,70	22,88	24,11	32,18	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Mandeln								**18,67**
41,20	46,93	45,00	18,67	47,67	28,44	47,11	47,11	
Hafer + Dinkel ungekocht + Mandeln								**18,67**
32,99	36,80	39,17	19,33	36,33	18,67	36,05	35,78	
Quinoa + Mandeln + Mandeln								**18,67**
31,79	38,93	45,00	18,67	37,67	21,78	37,89	36,00	
Hafer + Mandeln + Mandeln								**18,67**
36,07	42,93	45,00	18,67	41,00	20,67	41,84	40,44	
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Mandeln								**18,67**
48,03	49,60	53,33	18,67	56,00	34,00	49,74	56,00	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mandeln							**18,67**
40,34	49,60	53,33	18,67	46,00	31,78	45,79	44,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Mandeln							**18,67**
38,63	45,60	45,00	18,67	44,33	28,44	43,16	44,89
Dinkel ungekocht + Hafer + Mandeln							**18,67**
32,99	36,80	39,17	19,33	36,33	18,67	36,05	35,78
Mandeln + Hafer + Mandeln							**18,67**
36,07	42,93	45,00	18,67	41,00	20,67	41,84	40,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mandeln							**18,67**
39,49	46,93	45,00	18,67	46,00	27,33	45,79	42,67
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**18,67**
41,20	46,93	45,00	18,67	47,67	28,44	47,11	47,11
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**18,67**
48,03	49,60	53,33	18,67	56,00	34,00	49,74	56,00
Mandeln + Quinoa + Mandeln							**18,67**
31,79	38,93	45,00	18,67	37,67	21,78	37,89	36,00
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**18,67**
38,63	45,60	45,00	18,67	44,33	28,44	43,16	44,89
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**18,67**
39,49	46,93	45,00	18,67	46,00	27,33	45,79	42,67
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**18,67**
40,34	49,60	53,33	18,67	46,00	31,78	45,79	44,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**18,67**
25,24	20,68	32,33	41,96	25,90	18,67	27,58	30,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**18,67**
24,38	20,68	32,33	41,96	24,23	18,67	27,58	28,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**18,67**
28,66	26,01	32,33	44,18	27,57	18,67	30,21	30,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht							**18,67**
25,67	27,35	49,00	19,51	32,57	18,67	30,87	36,00
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**18,67**
18,67	44,43	83,79	28,21	61,30	37,74	52,86	74,52
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,67**
24,90	33,50	31,21	20,99	26,55	18,67	26,02	29,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**18,67**
31,28	30,80	35,00	44,89	31,33	18,67	35,39	32,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,33	35,33	54,17	18,67	35,00	35,00	34,21	43,33	**18,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	36,67	58,33	18,67	35,00	37,22	34,21	44,44	**18,67**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,91	32,67	58,33	18,67	32,50	28,89	34,21	34,44	**18,67**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	31,33	54,17	18,67	32,50	26,67	34,21	33,33	**18,67**
Mandeln + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,20	46,93	45,00	18,67	47,67	28,44	47,11	47,11	**18,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Hafer	33,42	33,47	35,00	46,00	33,00	18,67	36,71	33,56	**18,67**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Hafer	27,78	29,33	54,17	18,67	30,00	23,33	32,24	32,22	**18,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Hafer	31,62	33,33	54,17	18,67	32,50	31,67	32,24	42,22	**18,67**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	25,64	27,33	54,17	18,67	28,33	23,89	30,26	30,00	**18,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	29,49	31,33	54,17	18,67	30,83	32,22	30,26	40,00	**18,67**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	26,92	28,00	50,00	18,67	29,17	21,67	30,92	30,00	**18,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	30,77	32,00	50,00	18,67	31,67	30,00	30,92	40,00	**18,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	31,71	30,80	35,00	44,89	32,17	18,67	35,39	33,56	**18,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,61	36,67	58,33	18,67	40,00	38,33	36,18	50,00	**18,67**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	32,67	58,33	18,67	37,50	30,00	36,18	40,00	**18,67**
Mandeln + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,34	49,60	53,33	18,67	46,00	31,78	45,79	44,89	**18,67**
Mandeln + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	38,63	45,60	45,00	18,67	44,33	28,44	43,16	44,89	**18,67**
Mandeln + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,49	46,93	45,00	18,67	46,00	27,33	45,79	42,67	**18,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Mandeln + Hafer	36,07	42,93	45,00	18,67	41,00	20,67	41,84	40,44	**18,67**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Hafer	32,99	36,80	39,17	19,33	36,33	18,67	36,05	35,78	**18,67**
Mandeln + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	48,03	49,60	53,33	18,67	56,00	34,00	49,74	56,00	**18,67**
Mandeln + Mandeln + Quinoa	31,79	38,93	45,00	18,67	37,67	21,78	37,89	36,00	**18,67**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Hafer	32,99	36,80	39,17	19,33	36,33	18,67	36,05	35,78	**18,67**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	18,66	47,19	87,92	29,47	63,83	39,09	56,43	79,38	**18,66**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	26,98	25,63	27,54	31,74	28,32	18,66	27,80	28,23	**18,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,76	18,93	24,46	29,01	24,67	18,66	23,22	26,70	**18,66**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	18,66	60,51	118,96	38,81	85,68	54,67	73,82	105,83	**18,66**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,61	30,99	45,63	18,66	33,42	22,92	31,97	40,11	**18,66**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	35,67	42,15	49,17	23,93	40,67	18,66	41,54	42,22	**18,66**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	27,33	29,65	45,63	18,66	32,58	20,14	31,97	36,78	**18,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,60	19,52	20,67	27,78	22,58	18,66	23,34	24,47	**18,66**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,60	19,52	20,67	27,78	22,58	18,66	23,34	24,47	**18,66**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	21,60	19,52	20,67	27,78	22,58	18,66	23,34	24,47	**18,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	21,60	19,52	20,67	27,78	22,58	18,66	23,34	24,47	**18,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Erbsen grün gekocht	26,15	27,24	43,83	20,29	29,80	18,66	28,54	36,00	**18,66**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	26,15	27,24	43,83	20,29	29,80	18,66	28,54	36,00	**18,66**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Mandeln	35,67	42,15	49,17	23,93	40,67	18,66	41,54	42,22	**18,66**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	35,67	42,15	49,17	23,93	40,67	18,66	41,54	42,22	**18,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	28,56	31,27	47,42	20,61	35,24	18,66	32,66	37,74	**18,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	26,26	28,05	43,13	18,66	32,83	19,56	29,97	35,61	**18,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Miso	26,30	28,29	43,38	18,66	33,55	20,18	30,07	36,08	**18,66**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	26,15	27,24	43,83	20,29	29,80	18,66	28,54	36,00	**18,66**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,15	27,24	43,83	20,29	29,80	18,66	28,54	36,00	**18,66**
Mandeln + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	35,67	42,15	49,17	23,93	40,67	18,66	41,54	42,22	**18,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,16	22,26	23,71	20,26	23,48	18,66	24,05	22,93	**18,66**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,60	19,52	20,67	27,78	22,58	18,66	23,34	24,47	**18,66**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,60	19,52	20,67	27,78	22,58	18,66	23,34	24,47	**18,66**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Hafer	26,15	27,24	43,83	20,29	29,80	18,66	28,54	36,00	**18,66**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	26,15	27,24	43,83	20,29	29,80	18,66	28,54	36,00	**18,66**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,89	26,82	52,08	24,34	27,00	18,65	27,84	36,00	**18,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	31,45	33,49	56,25	26,79	32,83	18,65	33,76	41,56	**18,65**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**18,65**
25,89	27,49	56,25	24,57	28,67	18,65	29,81	38,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**18,65**
30,17	32,82	56,25	26,79	32,00	18,65	32,44	40,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**18,65**
26,75	27,49	56,25	24,57	30,33	18,65	29,81	40,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**18,65**
28,03	28,15	56,25	24,57	31,17	18,65	31,13	41,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**18,65**
27,18	28,15	56,25	24,57	29,50	18,65	31,13	39,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**18,65**
29,74	28,82	47,92	45,68	29,50	18,65	31,78	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht							**18,65**
31,88	33,49	52,08	27,90	33,67	18,65	33,76	40,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**18,65**
28,46	28,15	52,08	25,68	32,00	18,65	31,13	40,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**18,65**
27,60	28,15	52,08	25,68	30,33	18,65	31,13	38,22
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Cashewnuss							**18,64**
45,33	37,25	56,75	18,64	46,33	35,51	40,45	53,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Cashewnuss							**18,64**
38,50	34,59	48,42	18,64	38,00	29,96	37,82	44,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Cashewnuss							**18,64**
37,64	37,25	56,75	18,64	36,33	33,29	36,50	42,02
Quinoa + Mais-Mehl + Cashewnuss							**18,64**
29,09	26,59	48,42	18,64	28,00	23,29	28,61	33,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Cashewnuss							**18,64**
36,79	34,59	48,42	18,64	36,33	28,84	36,50	39,80
Hafer + Mais-Mehl + Cashewnuss							**18,64**
33,37	30,59	48,42	18,64	31,33	22,18	32,55	37,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Cashewnuss							**18,64**
35,93	33,25	48,42	18,64	34,67	29,96	33,87	42,02
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**18,64**
38,50	34,59	48,42	18,64	38,00	29,96	37,82	44,24
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**18,64**
45,33	37,25	56,75	18,64	46,33	35,51	40,45	53,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Quinoa + Cashewnuss							**18,64**
29,09	26,59	48,42	18,64	28,00	23,29	28,61	33,13
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Cashewnuss							**18,64**
31,66	27,92	40,08	18,64	29,67	18,84	29,92	33,13
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**18,64**
35,93	33,25	48,42	18,64	34,67	29,96	33,87	42,02
Mais-Mehl + Hafer + Cashewnuss							**18,64**
33,37	30,59	48,42	18,64	31,33	22,18	32,55	37,58
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,64**
37,64	37,25	56,75	18,64	36,33	33,29	36,50	42,02
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,64**
36,79	34,59	48,42	18,64	36,33	28,84	36,50	39,80
Cashewnuss + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**18,64**
31,66	27,92	40,08	18,64	29,67	18,84	29,92	33,13
Mais-Mehl + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**18,64**
31,66	27,92	40,08	18,64	29,67	18,84	29,92	33,13
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Mais-Mehl							**18,64**
31,66	27,92	40,08	18,64	29,67	18,84	29,92	33,13
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**18,64**
45,33	37,25	56,75	18,64	46,33	35,51	40,45	53,13
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**18,64**
37,64	37,25	56,75	18,64	36,33	33,29	36,50	42,02
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**18,64**
36,79	34,59	48,42	18,64	36,33	28,84	36,50	39,80
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**18,64**
35,93	33,25	48,42	18,64	34,67	29,96	33,87	42,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Mais-Mehl							**18,64**
38,50	34,59	48,42	18,64	38,00	29,96	37,82	44,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mais-Mehl							**18,64**
36,79	34,59	48,42	18,64	36,33	28,84	36,50	39,80
Cashewnuss + Hafer + Mais-Mehl							**18,64**
33,37	30,59	48,42	18,64	31,33	22,18	32,55	37,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Mais-Mehl							**18,64**
37,64	37,25	56,75	18,64	36,33	33,29	36,50	42,02
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Mais-Mehl							**18,64**
45,33	37,25	56,75	18,64	46,33	35,51	40,45	53,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Cashewnuss + Mais-Mehl							**18,64**
29,09	26,59	48,42	18,64	28,00	23,29	28,61	33,13
Hafer + Cashewnuss + Mais-Mehl							**18,64**
33,37	30,59	48,42	18,64	31,33	22,18	32,55	37,58
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**18,64**
38,50	34,59	48,42	18,64	38,00	29,96	37,82	44,24
Cashewnuss + Quinoa + Mais-Mehl							**18,64**
29,09	26,59	48,42	18,64	28,00	23,29	28,61	33,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Mais-Mehl							**18,64**
35,93	33,25	48,42	18,64	34,67	29,96	33,87	42,02
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**18,64**
31,66	27,92	40,08	18,64	29,67	18,84	29,92	33,13
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**18,64**
31,66	27,92	40,08	18,64	29,67	18,84	29,92	33,13
Cashewnuss + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,64**
38,50	34,59	48,42	18,64	38,00	29,96	37,82	44,24
Mais-Mehl + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,64**
38,50	34,59	48,42	18,64	38,00	29,96	37,82	44,24
Mais-Mehl + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,64**
37,64	37,25	56,75	18,64	36,33	33,29	36,50	42,02
Cashewnuss + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,64**
37,64	37,25	56,75	18,64	36,33	33,29	36,50	42,02
Mais-Mehl + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**18,64**
45,33	37,25	56,75	18,64	46,33	35,51	40,45	53,13
Cashewnuss + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,64**
35,93	33,25	48,42	18,64	34,67	29,96	33,87	42,02
Mais-Mehl + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,64**
36,79	34,59	48,42	18,64	36,33	28,84	36,50	39,80
Mais-Mehl + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,64**
35,93	33,25	48,42	18,64	34,67	29,96	33,87	42,02
Cashewnuss + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,64**
36,79	34,59	48,42	18,64	36,33	28,84	36,50	39,80
Cashewnuss + Mais-Mehl + Hafer							**18,64**
33,37	30,59	48,42	18,64	31,33	22,18	32,55	37,58
Cashewnuss + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**18,64**
45,33	37,25	56,75	18,64	46,33	35,51	40,45	53,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Cashewnuss + Quinoa							**18,64**
29,09	26,59	48,42	18,64	28,00	23,29	28,61	33,13
Cashewnuss + Mais-Mehl + Quinoa							**18,64**
29,09	26,59	48,42	18,64	28,00	23,29	28,61	33,13
Mais-Mehl + Cashewnuss + Hafer							**18,64**
33,37	30,59	48,42	18,64	31,33	22,18	32,55	37,58
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**18,64**
18,64	35,25	54,04	19,06	43,01	25,01	39,61	49,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,64**
25,12	26,34	45,50	22,81	26,40	18,64	26,34	35,38
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**18,64**
26,49	34,47	32,08	21,58	27,35	18,64	26,84	30,16
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,64**
18,64	46,81	86,38	28,52	64,29	40,89	56,66	80,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch							**18,63**
26,27	28,71	43,83	19,01	32,92	18,63	30,88	36,94
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**18,63**
33,26	30,77	47,13	18,63	32,70	24,76	32,84	35,32
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**18,63**
37,11	34,77	47,13	18,63	35,20	33,09	32,84	45,32
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,63**
22,15	31,16	40,42	23,29	23,55	18,63	24,43	32,13
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**18,63**
22,15	31,16	40,42	23,29	23,55	18,63	24,43	32,13
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Lupinen							**18,63**
22,15	31,16	40,42	23,29	23,55	18,63	24,43	32,13
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**18,63**
22,15	31,16	40,42	23,29	23,55	18,63	24,43	32,13
Lupinen + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**18,63**
22,15	31,16	40,42	23,29	23,55	18,63	24,43	32,13
Lauch gedünstet + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**18,63**
22,15	31,16	40,42	23,29	23,55	18,63	24,43	32,13
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,63**
33,22	39,07	62,08	18,63	40,33	24,33	44,45	47,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,63**
29,37	31,07	49,58	18,63	35,33	20,99	34,59	41,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**18,63**
26,61	28,40	44,63	18,63	34,86	20,74	31,34	38,27
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,63**
28,09	31,07	49,58	18,63	32,83	20,99	34,59	37,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**18,63**
26,62	28,52	44,75	18,63	35,22	21,06	31,39	38,50
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,63**
28,43	29,19	53,67	18,63	31,46	22,86	32,78	36,62
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,63**
18,63	46,93	86,96	29,01	64,67	43,11	56,77	77,81
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,63**
18,63	46,93	91,13	31,23	65,50	40,88	57,43	80,03
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,63**
31,00	32,14	51,08	24,19	35,67	18,63	33,80	40,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,62**
39,03	40,32	52,33	18,62	42,58	41,49	39,51	52,00
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,62**
35,18	36,32	52,33	18,62	40,08	33,16	39,51	42,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**18,62**
28,36	32,13	45,25	19,87	35,32	18,62	33,54	37,42
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,62**
37,74	39,65	52,33	18,62	40,92	41,49	37,54	50,89
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,62**
33,90	35,65	52,33	18,62	38,42	33,16	37,54	40,89
Walnüsse + Hafer + Cashewnuss							**18,62**
32,23	32,23	53,67	18,62	34,47	22,40	35,00	39,07
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**18,62**
42,68	38,85	60,75	18,62	47,85	35,83	41,37	52,76
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**18,62**
44,20	38,89	62,00	18,62	49,47	35,73	42,89	54,62
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,62**
34,13	36,19	52,42	18,62	37,85	29,17	37,42	39,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Quinoa + Cashewnuss							**18,62**
27,96	28,23	53,67	18,62	31,13	23,51	31,05	34,62
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Cashewnuss							**18,62**
26,44	28,19	52,42	18,62	29,52	23,61	29,53	32,76
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,62**
35,65	36,23	53,67	18,62	39,47	29,07	38,95	41,29
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,62**
34,98	38,85	60,75	18,62	37,85	33,61	37,42	41,64
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**18,62**
29,00	29,52	44,08	18,62	31,18	19,17	30,84	32,76
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,62**
36,50	38,89	62,00	18,62	39,47	33,51	38,95	43,51
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Cashewnuss							**18,62**
30,71	32,19	52,42	18,62	32,85	22,50	33,47	37,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Cashewnuss							**18,62**
36,50	38,89	62,00	18,62	39,47	33,51	38,95	43,51
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**18,62**
35,84	36,19	52,42	18,62	39,52	30,28	38,74	43,87
Hafer + Walnüsse + Cashewnuss							**18,62**
32,23	32,23	53,67	18,62	34,47	22,40	35,00	39,07
Quinoa + Walnüsse + Cashewnuss							**18,62**
27,96	28,23	53,67	18,62	31,13	23,51	31,05	34,62
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**18,62**
30,71	32,19	52,42	18,62	32,85	22,50	33,47	37,20
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Cashewnuss							**18,62**
44,20	38,89	62,00	18,62	49,47	35,73	42,89	54,62
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**18,62**
26,44	28,19	52,42	18,62	29,52	23,61	29,53	32,76
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**18,62**
42,68	38,85	60,75	18,62	47,85	35,83	41,37	52,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**18,62**
34,98	38,85	60,75	18,62	37,85	33,61	37,42	41,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**18,62**
34,13	36,19	52,42	18,62	37,85	29,17	37,42	39,42
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**18,62**
33,27	34,85	52,42	18,62	36,18	30,28	34,79	41,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Cashewnuss	30,52	29,56	45,33	18,62	32,80	19,07	32,37	34,62	**18,62**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	37,36	36,23	53,67	18,62	41,13	30,18	40,26	45,73	**18,62**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	34,79	34,89	53,67	18,62	37,80	30,18	36,32	43,51	**18,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	35,84	36,19	52,42	18,62	39,52	30,28	38,74	43,87	**18,62**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Cashewnuss	35,65	36,23	53,67	18,62	39,47	29,07	38,95	41,29	**18,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Cashewnuss	34,79	34,89	53,67	18,62	37,80	30,18	36,32	43,51	**18,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	33,27	34,85	52,42	18,62	36,18	30,28	34,79	41,64	**18,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Cashewnuss	37,36	36,23	53,67	18,62	41,13	30,18	40,26	45,73	**18,62**
Walnüsse + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	30,52	29,56	45,33	18,62	32,80	19,07	32,37	34,62	**18,62**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	29,00	29,52	44,08	18,62	31,18	19,17	30,84	32,76	**18,62**
Cashewnuss + Walnüsse + Dinkel ungekocht	30,52	29,56	45,33	18,62	32,80	19,07	32,37	34,62	**18,62**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	29,00	29,52	44,08	18,62	31,18	19,17	30,84	32,76	**18,62**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Kakao	21,15	35,20	40,17	18,62	23,80	22,80	26,04	32,93	**18,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	20,44	30,17	52,58	18,62	42,85	27,47	36,66	52,47	**18,62**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	29,00	29,52	44,08	18,62	31,18	19,17	30,84	32,76	**18,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	34,98	38,85	60,75	18,62	37,85	33,61	37,42	41,64	**18,62**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	34,13	36,19	52,42	18,62	37,85	29,17	37,42	39,42	**18,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	33,27	34,85	52,42	18,62	36,18	30,28	34,79	41,64	**18,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	42,68	38,85	60,75	18,62	47,85	35,83	41,37	52,76	**18,62**
Quinoa + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	26,44	28,19	52,42	18,62	29,52	23,61	29,53	32,76	**18,62**
Hafer + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	30,71	32,19	52,42	18,62	32,85	22,50	33,47	37,20	**18,62**
Cashewnuss + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	26,44	28,19	52,42	18,62	29,52	23,61	29,53	32,76	**18,62**
Cashewnuss + Hafer + Weizen Vollkornmehl	30,71	32,19	52,42	18,62	32,85	22,50	33,47	37,20	**18,62**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	29,00	29,52	44,08	18,62	31,18	19,17	30,84	32,76	**18,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	35,84	36,19	52,42	18,62	39,52	30,28	38,74	43,87	**18,62**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	35,84	36,19	52,42	18,62	39,52	30,28	38,74	43,87	**18,62**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	33,27	34,85	52,42	18,62	36,18	30,28	34,79	41,64	**18,62**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	42,68	38,85	60,75	18,62	47,85	35,83	41,37	52,76	**18,62**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	34,98	38,85	60,75	18,62	37,85	33,61	37,42	41,64	**18,62**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	34,13	36,19	52,42	18,62	37,85	29,17	37,42	39,42	**18,62**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	19,44	33,20	36,00	18,62	21,30	19,47	22,09	28,49	**18,62**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	20,29	33,87	36,00	18,62	21,30	20,02	22,75	29,60	**18,62**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	19,01	33,20	36,00	18,62	20,47	20,02	21,43	28,49	**18,62**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	30,37	30,68	57,33	18,62	35,90	28,67	35,47	40,44	**18,62**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	36,78	40,01	65,67	18,62	41,73	39,22	42,05	54,89	**18,62**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	29,51	32,01	57,33	18,62	34,23	24,22	34,16	36,00	**18,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
29,51	30,68	57,33	18,62	34,23	28,67	35,47	38,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
33,36	34,68	57,33	18,62	36,73	37,00	35,47	48,22	
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**18,62**
20,20	33,62	33,63	18,62	21,88	20,78	23,15	30,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
34,21	34,68	57,33	18,62	38,40	37,00	35,47	50,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
33,36	36,01	57,33	18,62	36,73	32,56	34,16	46,00	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
28,23	28,01	53,17	18,62	36,73	24,22	33,50	43,78	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
26,95	28,01	53,17	18,62	34,23	24,22	33,50	40,44	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
32,08	36,01	65,67	18,62	41,73	27,56	43,37	50,44	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
29,51	32,01	53,17	18,62	34,23	19,22	33,50	40,44	
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
28,66	32,01	57,33	18,62	32,57	25,33	32,84	36,00	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
25,67	30,01	53,17	18,62	31,73	19,22	29,55	37,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
32,50	36,01	57,33	18,62	35,07	33,67	32,84	46,00	
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
31,22	33,35	57,33	18,62	34,23	25,33	35,47	38,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
35,07	37,35	57,33	18,62	36,73	33,67	35,47	48,22	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht							**18,62**
32,93	36,01	65,67	18,62	39,23	30,89	42,05	44,89	
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**18,62**
19,44	32,53	36,00	18,62	21,30	21,69	22,75	29,60	
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**18,62**
19,86	32,53	36,00	18,62	22,13	21,69	22,75	30,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,32	36,32	52,33	18,62	39,25	32,60	38,86	39,78	**18,62**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,17	40,32	52,33	18,62	41,75	40,93	38,86	49,78	**18,62**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	30,52	29,56	45,33	18,62	32,80	19,07	32,37	34,62	**18,62**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	29,00	29,52	44,08	18,62	31,18	19,17	30,84	32,76	**18,62**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	37,36	36,23	53,67	18,62	41,13	30,18	40,26	45,73	**18,62**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Walnüsse	30,52	29,56	45,33	18,62	32,80	19,07	32,37	34,62	**18,62**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	36,50	38,89	62,00	18,62	39,47	33,51	38,95	43,51	**18,62**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	34,79	34,89	53,67	18,62	37,80	30,18	36,32	43,51	**18,62**
Cashewnuss + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,36	36,23	53,67	18,62	41,13	30,18	40,26	45,73	**18,62**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	44,20	38,89	62,00	18,62	49,47	35,73	42,89	54,62	**18,62**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,84	36,19	52,42	18,62	39,52	30,28	38,74	43,87	**18,62**
Walnüsse + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,36	36,23	53,67	18,62	41,13	30,18	40,26	45,73	**18,62**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Walnüsse	30,52	29,56	45,33	18,62	32,80	19,07	32,37	34,62	**18,62**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,84	36,19	52,42	18,62	39,52	30,28	38,74	43,87	**18,62**
Cashewnuss + Quinoa + Walnüsse	27,96	28,23	53,67	18,62	31,13	23,51	31,05	34,62	**18,62**
Cashewnuss + Hafer + Walnüsse	32,23	32,23	53,67	18,62	34,47	22,40	35,00	39,07	**18,62**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	35,65	36,23	53,67	18,62	39,47	29,07	38,95	41,29	**18,62**
Quinoa + Cashewnuss + Walnüsse	27,96	28,23	53,67	18,62	31,13	23,51	31,05	34,62	**18,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Cashewnuss + Walnüsse								**18,62**
32,23	32,23	53,67	18,62	34,47	22,40	35,00	39,07	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Walnüsse								**18,62**
37,36	36,23	53,67	18,62	41,13	30,18	40,26	45,73	
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Walnüsse								**18,62**
44,20	38,89	62,00	18,62	49,47	35,73	42,89	54,62	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Walnüsse								**18,62**
36,50	38,89	62,00	18,62	39,47	33,51	38,95	43,51	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Walnüsse								**18,62**
35,65	36,23	53,67	18,62	39,47	29,07	38,95	41,29	
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Walnüsse								**18,62**
34,79	34,89	53,67	18,62	37,80	30,18	36,32	43,51	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa								**18,62**
30,48	32,32	52,33	18,62	35,08	29,82	34,91	36,44	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer								**18,62**
32,62	34,32	52,33	18,62	36,75	29,27	36,88	38,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer								**18,62**
36,46	38,32	52,33	18,62	39,25	37,60	36,88	48,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa								**18,62**
34,32	36,32	52,33	18,62	37,58	38,16	34,91	46,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**18,62**
35,61	36,99	48,17	18,62	38,42	35,93	35,57	46,44	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**18,62**
31,76	32,99	48,17	18,62	35,92	27,60	35,57	36,44	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**18,62**
38,60	37,65	56,50	18,62	44,25	35,93	40,83	46,44	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,62**
34,75	37,65	56,50	18,62	39,25	34,82	38,86	40,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,62**
38,60	41,65	56,50	18,62	41,75	43,16	38,86	50,89	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**18,62**
42,44	41,65	56,50	18,62	46,75	44,27	40,83	56,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,62**
32,81	35,90	54,38	18,62	36,08	23,82	38,22	39,20
Walnüsse + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,62**
36,50	38,89	62,00	18,62	39,47	33,51	38,95	43,51
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,62**
34,98	38,85	60,75	18,62	37,85	33,61	37,42	41,64
Walnüsse + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**18,62**
44,20	38,89	62,00	18,62	49,47	35,73	42,89	54,62
Cashewnuss + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,62**
36,50	38,89	62,00	18,62	39,47	33,51	38,95	43,51
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**18,62**
42,68	38,85	60,75	18,62	47,85	35,83	41,37	52,76
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,62**
34,98	38,85	60,75	18,62	37,85	33,61	37,42	41,64
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,62**
33,27	34,85	52,42	18,62	36,18	30,28	34,79	41,64
Walnüsse + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,62**
35,65	36,23	53,67	18,62	39,47	29,07	38,95	41,29
Walnüsse + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,62**
34,79	34,89	53,67	18,62	37,80	30,18	36,32	43,51
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,62**
34,13	36,19	52,42	18,62	37,85	29,17	37,42	39,42
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,62**
34,13	36,19	52,42	18,62	37,85	29,17	37,42	39,42
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,62**
33,27	34,85	52,42	18,62	36,18	30,28	34,79	41,64
Cashewnuss + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,62**
34,79	34,89	53,67	18,62	37,80	30,18	36,32	43,51
Cashewnuss + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,62**
35,65	36,23	53,67	18,62	39,47	29,07	38,95	41,29
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**18,62**
30,71	32,19	52,42	18,62	32,85	22,50	33,47	37,20
Cashewnuss + Walnüsse + Hafer							**18,62**
32,23	32,23	53,67	18,62	34,47	22,40	35,00	39,07
Cashewnuss + Walnüsse + Quinoa							**18,62**
27,96	28,23	53,67	18,62	31,13	23,51	31,05	34,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Cashewnuss + Hafer	32,23	32,23	53,67	18,62	34,47	22,40	35,00	39,07	**18,62**
Walnüsse + Cashewnuss + Quinoa	27,96	28,23	53,67	18,62	31,13	23,51	31,05	34,62	**18,62**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Quinoa	26,44	28,19	52,42	18,62	29,52	23,61	29,53	32,76	**18,62**
Cashewnuss + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	44,20	38,89	62,00	18,62	49,47	35,73	42,89	54,62	**18,62**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Hafer	30,71	32,19	52,42	18,62	32,85	22,50	33,47	37,20	**18,62**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	42,68	38,85	60,75	18,62	47,85	35,83	41,37	52,76	**18,62**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	26,44	28,19	52,42	18,62	29,52	23,61	29,53	32,76	**18,62**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	26,10	28,52	44,13	19,14	33,08	18,62	30,22	35,60	**18,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,82	35,45	48,67	24,88	35,88	18,62	35,95	40,56	**18,62**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	18,62	47,27	93,08	29,27	62,57	38,58	55,99	78,58	**18,62**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	18,62	47,27	93,08	29,27	62,57	38,58	55,99	78,58	**18,62**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,62	59,93	122,25	39,27	85,90	54,69	74,41	107,47	**18,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	18,62	47,27	93,08	29,27	62,57	38,58	55,99	78,58	**18,62**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	18,62	47,27	93,08	29,27	62,57	38,58	55,99	78,58	**18,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	18,62	47,27	93,08	29,27	62,57	38,58	55,99	78,58	**18,62**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	18,62	47,27	93,08	29,27	62,57	38,58	55,99	78,58	**18,62**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,33	29,68	60,08	18,61	30,53	26,90	32,75	38,00	**18,61**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	22,47	36,11	35,54	18,61	24,73	24,80	25,63	33,31	**18,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Miso								**18,61**
35,97	36,41	52,38	18,61	38,33	33,32	35,28	46,81	
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Miso								**18,61**
32,13	32,41	52,38	18,61	35,83	24,98	35,28	36,81	
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso								**18,61**
30,61	32,37	51,13	18,61	34,22	25,08	33,76	34,94	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso								**18,61**
34,45	36,37	51,13	18,61	36,72	33,42	33,76	44,94	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**18,61**
30,09	31,30	48,75	20,59	36,96	18,61	34,26	39,70	
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh								**18,61**
28,05	28,35	60,08	18,61	29,69	24,12	32,75	34,67	
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**18,61**
23,07	35,87	34,46	18,61	25,95	24,92	26,04	33,04	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**18,61**
31,88	30,22	44,04	20,99	34,37	18,61	32,55	38,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**18,61**
18,61	60,82	119,13	39,09	85,23	53,38	74,47	106,82	
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**18,61**
18,61	60,29	118,38	38,66	86,05	55,18	73,49	106,08	
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,61**
18,61	48,15	90,25	28,61	64,42	45,61	55,68	78,39	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,61**
24,10	26,54	44,58	21,39	26,02	18,61	25,72	32,38	
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**18,60**
18,60	59,07	116,88	38,63	83,50	51,59	72,39	103,57	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
39,67	40,73	44,46	18,60	42,16	39,34	38,47	46,12	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
43,52	42,73	44,46	18,60	47,16	39,34	44,39	49,46	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
48,22	43,40	52,79	18,60	52,16	46,01	42,42	59,46	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
49,50	45,40	52,79	18,60	54,66	44,34	46,37	56,12	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
50,78	49,40	65,29	18,60	54,66	51,01	46,37	59,46	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
52,92	45,40	56,96	18,60	57,99	48,79	45,71	65,01	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
54,63	49,40	65,29	18,60	59,66	52,12	48,34	65,01	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
43,09	49,40	65,29	18,60	44,66	48,79	42,42	48,34	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
41,81	45,40	52,79	18,60	44,66	42,12	42,42	45,01	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
40,53	43,40	52,79	18,60	42,16	43,79	38,47	48,34	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
44,37	45,40	52,79	18,60	47,16	43,79	44,39	51,68	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
36,68	39,40	52,79	18,60	37,16	32,12	36,50	41,68	
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
33,26	32,73	31,96	18,60	34,66	22,68	32,55	32,79	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
41,81	35,40	40,29	18,60	44,66	29,34	36,50	46,12	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
34,12	35,40	40,29	18,60	34,66	27,12	32,55	35,01	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**18,60**
28,17	26,05	26,08	41,62	28,25	18,60	30,57	28,78	
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
28,56	29,40	44,46	18,60	30,49	30,46	27,95	35,01	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
40,95	42,73	44,46	18,60	44,66	37,68	42,42	42,79	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
30,27	33,40	52,79	18,60	32,16	33,79	30,58	35,01	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
41,38	45,40	56,96	18,60	42,99	45,46	39,79	48,34	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	40,10	41,40	44,46	18,60	42,99	38,79	39,79	45,01	**18,60**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	35,82	36,73	44,46	18,60	37,16	27,68	36,50	39,46	**18,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	52,06	45,40	52,79	18,60	57,16	46,01	48,34	62,79	**18,60**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	29,41	30,73	44,46	18,60	32,16	29,34	30,58	32,79	**18,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	53,77	46,73	56,96	18,60	59,66	47,68	48,34	62,79	**18,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	38,82	39,40	44,46	18,60	40,49	40,46	35,84	48,34	**18,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	42,66	41,40	44,46	18,60	45,49	40,46	41,76	51,68	**18,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	42,24	46,73	56,96	18,60	44,66	44,34	42,42	46,12	**18,60**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	34,97	35,40	44,46	18,60	35,49	28,79	33,87	41,68	**18,60**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	26,00	26,73	44,46	18,60	27,16	22,68	26,63	30,57	**18,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	31,98	32,73	44,46	18,60	33,83	33,79	30,58	39,46	**18,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	33,26	34,73	44,46	18,60	36,33	32,12	34,53	36,12	**18,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	34,54	38,73	56,96	18,60	36,33	38,79	34,53	39,46	**18,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	46,08	38,73	56,96	18,60	51,33	42,12	40,45	56,12	**18,60**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	21,72	22,73	44,46	18,60	23,83	23,79	22,68	26,12	**18,60**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	28,13	28,73	44,46	18,60	28,83	22,12	28,61	32,79	**18,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	40,10	38,73	44,46	18,60	42,16	32,68	40,45	47,23	**18,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**18,60**
36,25	36,73	44,46	18,60	37,16	32,68	34,53	43,90
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**18,60**
37,53	38,73	44,46	18,60	39,66	31,01	38,47	40,57
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**18,60**
35,82	34,73	44,46	18,60	38,83	33,79	36,50	42,79
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**18,60**
50,35	42,73	56,96	18,60	54,66	41,01	44,39	60,57
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**18,60**
38,82	42,73	56,96	18,60	39,66	37,68	38,47	43,90
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**18,60**
32,41	32,73	44,46	18,60	32,16	21,01	32,55	37,23
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
37,53	36,73	44,46	18,60	38,83	28,79	37,82	43,90
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
31,12	30,73	44,46	18,60	33,83	30,46	31,89	37,23
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
55,48	46,73	56,96	18,60	61,33	48,79	49,66	67,23
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
43,94	46,73	56,96	18,60	46,33	45,46	43,74	50,57
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
42,66	42,73	44,46	18,60	46,33	38,79	43,74	47,23
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
41,38	40,73	44,46	18,60	43,83	40,46	39,79	50,57
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
45,23	42,73	44,46	18,60	48,83	40,46	45,71	53,90
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
34,97	32,73	31,96	18,60	36,33	23,79	33,87	37,23
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
62,32	49,40	65,29	18,60	69,66	54,34	52,29	76,12
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
32,41	31,40	31,96	18,60	32,99	23,79	29,92	35,01
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**18,60**
44,37	39,40	52,79	18,60	47,16	34,34	40,45	52,79

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**18,60**
37,96	33,40	52,79	18,60	42,16	36,01	34,53	46,12	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,60**
33,79	35,73	52,42	18,60	35,33	37,26	33,46	46,69	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,60**
24,56	21,88	27,42	41,82	22,30	18,60	25,17	26,09	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,60**
29,94	31,73	52,42	18,60	32,83	28,92	33,46	36,69	
Pistazien roh + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht								**18,60**
28,66	30,40	52,42	18,60	32,00	26,14	33,46	33,36	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht								**18,60**
32,08	33,07	44,08	18,60	38,67	27,26	36,09	42,24	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**18,60**
33,79	35,73	52,42	18,60	35,33	37,26	33,46	46,69	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**18,60**
31,22	33,07	52,42	18,60	33,67	31,70	33,46	40,02	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**18,60**
29,51	31,73	44,08	18,60	35,33	27,26	32,14	40,02	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht								**18,60**
29,51	31,73	44,08	18,60	35,33	27,26	32,14	40,02	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht								**18,60**
31,22	33,07	52,42	18,60	33,67	31,70	33,46	40,02	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**18,60**
38,91	35,73	52,42	18,60	47,00	32,81	38,72	51,13	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**18,60**
31,22	35,73	52,42	18,60	37,00	30,59	34,78	40,02	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**18,60**
30,37	33,07	44,08	18,60	37,00	26,14	34,78	37,80	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht								**18,60**
30,37	33,07	44,08	18,60	37,00	26,14	34,78	37,80	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**18,60**
32,08	33,07	44,08	18,60	38,67	27,26	36,09	42,24
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**18,60**
26,95	29,07	44,08	18,60	32,00	19,48	30,83	35,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**18,60**
31,22	35,73	52,42	18,60	37,00	30,59	34,78	40,02
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**18,60**
38,91	35,73	52,42	18,60	47,00	32,81	38,72	51,13
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**18,60**
22,68	25,07	44,08	18,60	28,67	20,59	26,88	31,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**18,60**
22,68	25,07	44,08	18,60	28,67	20,59	26,88	31,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Bohnen grün gekocht							**18,60**
26,95	29,07	44,08	18,60	32,00	19,48	30,83	35,58
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse							**18,60**
27,13	29,88	48,25	19,60	33,13	18,60	31,75	37,20
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**18,60**
19,31	31,81	57,83	18,60	45,98	27,69	39,11	53,96
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**18,60**
25,85	29,21	48,25	19,60	32,30	18,60	30,43	36,09
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**18,60**
21,70	33,35	33,33	18,60	22,55	20,70	22,71	29,62
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,60**
32,08	33,07	44,08	18,60	38,67	27,26	36,09	42,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,60**
32,08	33,07	44,08	18,60	38,67	27,26	36,09	42,24
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Pistazien roh							**18,60**
28,66	30,40	52,42	18,60	32,00	26,14	33,46	33,36
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**18,60**
21,25	32,39	31,54	18,60	20,71	20,07	21,84	28,90
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**18,60**
24,29	24,07	36,13	18,60	25,49	19,34	24,00	26,12
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**18,60**
48,65	40,07	48,63	18,60	52,99	37,68	41,76	56,12

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**18,60**
37,11	40,07	48,63	18,60	37,99	34,34	35,84	39,46	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**18,60**
35,82	36,07	36,13	18,60	37,99	27,68	35,84	36,12	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**18,60**
34,54	34,07	36,13	18,60	35,49	29,34	31,89	39,46	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**18,60**
38,39	36,07	36,13	18,60	40,49	29,34	37,82	42,79	
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
29,51	31,73	44,08	18,60	35,33	27,26	32,14	40,02	
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
32,08	33,07	44,08	18,60	38,67	27,26	36,09	42,24	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh								**18,60**
28,66	30,40	52,42	18,60	32,00	26,14	33,46	33,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
29,51	31,73	44,08	18,60	35,33	27,26	32,14	40,02	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
32,08	33,07	44,08	18,60	38,67	27,26	36,09	42,24	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**18,60**
31,22	33,07	52,42	18,60	33,67	31,70	33,46	40,02	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
31,22	35,73	52,42	18,60	37,00	30,59	34,78	40,02	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
30,37	33,07	44,08	18,60	37,00	26,14	34,78	37,80	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
26,95	29,07	44,08	18,60	32,00	19,48	30,83	35,58	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
38,91	35,73	52,42	18,60	47,00	32,81	38,72	51,13	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,60**
22,68	25,07	44,08	18,60	28,67	20,59	26,88	31,13	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh								**18,60**
31,22	33,07	52,42	18,60	33,67	31,70	33,46	40,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,79	26,14	51,42	18,60	27,26	20,88	29,13	33,82	**18,60**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	27,56	29,88	44,08	20,71	33,97	18,60	31,75	36,09	**18,60**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	28,66	30,40	52,42	18,60	32,00	26,14	33,46	33,36	**18,60**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	32,50	34,40	52,42	18,60	34,50	34,48	33,46	43,36	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,22	35,73	52,42	18,60	37,00	30,59	34,78	40,02	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	26,95	29,07	44,08	18,60	32,00	19,48	30,83	35,58	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	22,68	25,07	44,08	18,60	28,67	20,59	26,88	31,13	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,91	35,73	52,42	18,60	47,00	32,81	38,72	51,13	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,37	33,07	44,08	18,60	37,00	26,14	34,78	37,80	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,22	35,73	52,42	18,60	37,00	30,59	34,78	40,02	**18,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,22	35,73	52,42	18,60	37,00	30,59	34,78	40,02	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	38,91	35,73	52,42	18,60	47,00	32,81	38,72	51,13	**18,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,91	35,73	52,42	18,60	47,00	32,81	38,72	51,13	**18,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	29,51	31,73	44,08	18,60	35,33	27,26	32,14	40,02	**18,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,37	33,07	44,08	18,60	37,00	26,14	34,78	37,80	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,37	33,07	44,08	18,60	37,00	26,14	34,78	37,80	**18,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	29,51	31,73	44,08	18,60	35,33	27,26	32,14	40,02	**18,60**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,22	33,07	52,42	18,60	33,67	31,70	33,46	40,02	**18,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,79	35,73	52,42	18,60	35,33	37,26	33,46	46,69	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,22	33,07	52,42	18,60	33,67	31,70	33,46	40,02	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,79	35,73	52,42	18,60	35,33	37,26	33,46	46,69	**18,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Hafer	26,95	29,07	44,08	18,60	32,00	19,48	30,83	35,58	**18,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Quinoa	22,68	25,07	44,08	18,60	28,67	20,59	26,88	31,13	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	22,68	25,07	44,08	18,60	28,67	20,59	26,88	31,13	**18,60**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	26,95	29,07	44,08	18,60	32,00	19,48	30,83	35,58	**18,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,60	60,22	119,25	38,43	87,14	55,37	74,49	107,97	**18,60**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	24,28	25,35	45,42	21,50	27,00	18,59	27,45	35,13	**18,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	26,41	28,02	45,42	22,61	28,67	18,59	28,77	36,24	**18,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,71	25,35	45,42	21,50	27,83	18,59	27,45	36,24	**18,59**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	18,59	30,66	62,08	19,99	42,01	22,81	38,17	49,49	**18,59**
3*Spirulina getrocknet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	18,59	60,23	119,17	38,46	87,04	55,31	74,43	107,88	**18,59**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	18,59	44,47	88,08	29,00	61,25	38,34	54,21	75,89	**18,59**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	18,59	45,13	88,08	30,11	61,25	38,89	53,55	74,78	**18,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**18,59**
18,59	45,13	88,08	29,00	61,25	36,12	53,55	74,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**18,59**
49,79	43,55	59,58	18,59	56,23	41,12	45,62	61,31
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**18,59**
35,68	37,55	47,08	18,59	38,73	32,79	35,75	44,64
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**18,59**
36,97	39,55	47,08	18,59	41,23	31,12	39,70	41,31
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
43,38	47,55	59,58	18,59	47,89	45,57	44,96	51,31
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
48,93	46,22	55,42	18,59	56,23	44,46	47,59	56,87
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**18,59**
27,56	29,55	47,08	18,59	30,39	22,23	29,83	33,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**18,59**
38,25	43,55	59,58	18,59	41,23	37,79	39,70	44,64
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**18,59**
25,43	27,55	47,08	18,59	28,73	22,79	27,86	31,31
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
30,56	31,55	47,08	18,59	35,39	30,57	33,12	37,98
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
54,91	47,55	59,58	18,59	62,89	48,90	50,88	67,98
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**18,59**
31,84	33,55	47,08	18,59	33,73	21,12	33,78	37,98
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
36,97	37,55	47,08	18,59	40,39	28,90	39,04	44,64
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**18,59**
39,53	39,55	47,08	18,59	43,73	32,79	41,67	47,98
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
39,96	44,22	55,42	18,59	43,73	43,90	39,70	49,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
52,35	46,22	59,58	18,59	59,56	48,90	46,93	65,76
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**18,59**
21,15	23,55	47,08	18,59	25,39	23,90	23,91	26,87
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
27,99	30,22	47,08	18,59	32,06	30,57	29,17	35,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
61,75	50,22	67,92	18,59	71,23	54,46	53,51	76,87
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
32,69	33,55	34,58	18,59	36,23	22,79	33,78	33,53
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
36,11	40,22	55,42	18,59	38,73	32,23	37,72	42,42
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
29,70	34,22	55,42	18,59	33,73	33,90	31,80	35,76
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
54,06	50,22	67,92	18,59	61,23	52,23	49,57	65,76
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
40,81	46,22	59,58	18,59	44,56	45,57	41,01	49,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
41,24	46,22	55,42	18,59	46,23	42,23	43,64	45,76
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**18,59**
41,24	36,22	42,92	18,59	46,23	29,46	37,72	46,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
43,80	46,22	55,42	18,59	48,73	43,90	45,62	52,42
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
33,55	36,22	42,92	18,59	36,23	27,23	33,78	35,76
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
35,26	37,55	47,08	18,59	38,73	27,79	37,72	40,20
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
28,85	31,55	47,08	18,59	33,73	29,46	31,80	33,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
53,21	47,55	59,58	18,59	61,23	47,79	49,57	63,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
41,67	47,55	59,58	18,59	46,23	44,46	43,64	46,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**18,59**
40,38	43,55	47,08	18,59	46,23	37,79	43,64	43,53
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh +							**18,59**
39,10	41,55	47,08	18,59	43,73	39,46	39,70	46,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	42,95	43,55	47,08	18,59	48,73	39,46	45,62	50,20	**18,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	42,52	50,22	67,92	18,59	46,23	48,90	43,64	49,09	**18,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	50,21	50,22	67,92	18,59	56,23	51,12	47,59	60,20	**18,59**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	31,84	32,22	34,58	18,59	34,56	23,90	31,14	35,76	**18,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	35,26	35,55	47,08	18,59	40,39	33,90	37,72	43,53	**18,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	31,41	33,55	47,08	18,59	35,39	33,90	31,80	40,20	**18,59**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	34,40	36,22	47,08	18,59	37,06	28,90	35,09	42,42	**18,59**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	32,69	35,55	47,08	18,59	37,89	32,23	35,75	36,87	**18,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	33,97	39,55	59,58	18,59	37,89	38,90	35,75	40,20	**18,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	40,81	41,55	47,08	18,59	45,39	40,57	41,01	51,31	**18,59**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	42,09	43,55	47,08	18,59	47,89	38,90	44,96	47,98	**18,59**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	37,39	34,22	55,42	18,59	43,73	36,12	35,75	46,87	**18,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	47,65	44,22	55,42	18,59	53,73	46,12	43,64	60,20	**18,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	51,50	46,22	55,42	18,59	58,73	46,12	49,57	63,53	**18,59**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	34,40	33,55	34,58	18,59	37,89	23,90	35,09	37,98	**18,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	44,66	43,55	47,08	18,59	50,39	40,57	46,93	54,64	**18,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**18,59**
42,09	42,22	47,08	18,59	47,06	40,57	42,99	52,42	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**18,59**
38,25	40,22	47,08	18,59	42,06	40,57	37,07	49,09	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Walnüsse								**18,59**
45,51	39,55	59,58	18,59	52,89	42,23	41,67	56,87	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh +								**18,59**
39,53	42,22	47,08	18,59	44,56	38,90	41,01	45,76	
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**18,59**
43,80	40,22	55,42	18,59	48,73	34,46	41,67	53,53	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**18,59**
37,82	36,89	38,75	18,59	42,06	29,46	39,04	43,53	
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**18,59**
20,68	33,21	34,17	18,59	22,28	20,18	23,07	29,64	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**18,59**
36,54	40,89	51,25	18,59	39,56	34,46	37,07	40,20	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**18,59**
35,26	36,89	38,75	18,59	39,56	27,79	37,07	36,87	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**18,59**
48,08	40,89	51,25	18,59	54,56	37,79	42,99	56,87	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**18,59**
33,97	34,89	38,75	18,59	37,06	29,46	33,12	40,20	
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**18,59**
23,72	24,89	38,75	18,59	27,06	19,46	25,22	26,87	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**18,59**
19,16	32,78	55,04	18,59	43,82	29,24	37,44	51,90	
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso								**18,59**
29,73	30,07	30,58	33,31	31,43	18,59	32,04	30,82	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Miso								**18,59**
29,73	30,07	30,58	33,31	31,43	18,59	32,04	30,82	
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,59**
22,96	24,87	38,13	18,59	26,25	19,51	24,46	25,93	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,59**
47,32	40,87	50,63	18,59	53,75	37,84	42,22	55,93	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,59**
34,50	36,87	38,13	18,59	38,75	27,84	36,30	35,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	35,78	40,87	50,63	18,59	38,75	34,51	36,30	39,27	**18,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	37,06	36,87	38,13	18,59	41,25	29,51	38,28	42,60	**18,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	34,87	38,13	18,59	36,25	29,51	32,36	39,27	**18,59**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	29,73	30,07	30,58	33,31	31,43	18,59	32,04	30,82	**18,59**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Mandeln	29,73	30,07	30,58	33,31	31,43	18,59	32,04	30,82	**18,59**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	29,39	34,17	46,13	18,59	33,20	27,91	31,48	35,92	**18,59**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	31,96	36,83	46,13	18,59	34,87	33,46	31,48	42,59	**18,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	26,59	28,45	44,71	18,59	34,83	20,66	31,38	38,36	**18,59**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	31,83	27,53	41,71	19,13	31,48	18,59	30,55	37,26	**18,59**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	32,26	27,53	41,71	19,13	32,31	18,59	30,55	38,37	**18,59**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	33,97	30,20	41,71	20,24	33,14	18,59	31,87	38,37	**18,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	26,49	28,51	45,21	18,59	33,23	20,36	30,35	36,73	**18,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	26,53	28,75	45,46	18,59	33,94	20,98	30,45	37,20	**18,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,09	28,19	37,92	47,86	31,18	18,59	33,15	33,74	**18,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,81	24,19	37,92	41,19	26,18	18,59	31,84	31,52	**18,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	32,19	54,58	21,19	36,18	18,59	33,81	39,30	**18,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	46,89	44,20	54,79	18,59	52,92	46,17	42,88	59,27	**18,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
31,08	33,53	46,46	18,59	32,92	21,17	33,01	37,04
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
24,67	27,53	46,46	18,59	27,92	22,84	27,09	30,38
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
41,33	42,20	46,46	18,59	46,25	40,62	42,22	51,49
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
48,17	46,20	54,79	18,59	55,42	44,51	46,83	55,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
49,03	43,53	58,96	18,59	55,42	41,17	44,86	60,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
39,20	44,20	54,79	18,59	42,92	43,95	38,93	48,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
50,74	46,20	54,79	18,59	57,92	46,17	48,80	62,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
51,59	46,20	58,96	18,59	58,75	48,95	46,17	64,82
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
27,23	30,20	46,46	18,59	31,25	30,62	28,41	34,82
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
37,49	43,53	58,96	18,59	40,42	37,84	38,93	43,71
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
36,21	39,53	46,46	18,59	40,42	31,17	38,93	40,38
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
31,08	32,20	33,96	18,59	33,75	23,95	30,38	34,82
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
38,77	42,20	46,46	18,59	43,75	38,95	40,25	44,82
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
60,99	50,20	67,29	18,59	70,42	54,51	52,75	75,93
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
36,63	34,20	54,79	18,59	42,92	36,17	34,99	45,93
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
35,35	40,20	54,79	18,59	37,92	32,28	36,96	41,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	28,94	34,20	54,79	18,59	32,92	33,95	31,04	34,82	**18,59**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	53,30	50,20	67,29	18,59	60,42	52,28	48,80	64,82	**18,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	41,76	50,20	67,29	18,59	45,42	48,95	42,88	48,16	**18,59**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,79	31,53	46,46	18,59	34,58	30,62	32,36	37,04	**18,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	40,05	46,20	58,96	18,59	43,75	45,62	40,25	48,16	**18,59**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	36,21	37,53	46,46	18,59	39,58	28,95	38,28	43,71	**18,59**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	54,15	47,53	58,96	18,59	62,08	48,95	50,12	67,04	**18,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	49,45	50,20	67,29	18,59	55,42	51,17	46,83	59,27	**18,59**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,92	33,19	33,54	18,59	21,47	20,23	22,30	28,71	**18,59**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	43,04	40,20	54,79	18,59	47,92	34,51	40,91	52,60	**18,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	43,04	46,20	54,79	18,59	47,92	43,95	44,86	51,49	**18,59**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	40,48	36,20	42,29	18,59	45,42	29,51	36,96	45,93	**18,59**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	40,48	46,20	54,79	18,59	45,42	42,28	42,88	44,82	**18,59**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	31,93	35,53	46,46	18,59	37,08	32,28	34,99	35,93	**18,59**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	33,64	33,53	33,96	18,59	37,08	23,95	34,33	37,04	**18,59**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	29,53	46,46	18,59	29,58	22,28	29,07	32,60	**18,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
20,39	23,53	46,46	18,59	24,58	23,95	23,14	25,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
44,75	39,53	58,96	18,59	52,08	42,28	40,91	55,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
37,49	40,20	46,46	18,59	41,25	40,62	36,30	48,16
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
33,21	39,53	58,96	18,59	37,08	38,95	34,99	39,27
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
42,62	47,53	58,96	18,59	47,08	45,62	44,20	50,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
30,65	33,53	46,46	18,59	34,58	33,95	31,04	39,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
31,93	33,53	33,96	18,59	35,42	22,84	33,01	32,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
34,50	35,53	46,46	18,59	39,58	33,95	36,96	42,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
43,90	43,53	46,46	18,59	49,58	40,62	46,17	53,71
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
42,19	43,53	46,46	18,59	47,92	39,51	44,86	49,27
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
38,34	41,53	46,46	18,59	42,92	39,51	38,93	45,93
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
39,62	43,53	46,46	18,59	45,42	37,84	42,88	42,60
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
33,64	36,20	46,46	18,59	36,25	28,95	34,33	41,49
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
34,92	37,53	46,46	18,59	37,92	32,84	34,99	43,71
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
38,77	39,53	46,46	18,59	42,92	32,84	40,91	47,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
32,79	36,20	42,29	18,59	35,42	27,28	33,01	34,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
34,50	37,53	46,46	18,59	37,92	27,84	36,96	39,27
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
28,09	31,53	46,46	18,59	32,92	29,51	31,04	32,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
41,33	43,53	46,46	18,59	47,08	38,95	44,20	47,04
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
40,91	47,53	58,96	18,59	45,42	44,51	42,88	45,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
40,05	41,53	46,46	18,59	44,58	40,62	40,25	50,38
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,59**
52,44	47,53	58,96	18,59	60,42	47,84	48,80	62,60
Mandeln + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,59**
29,73	30,07	30,58	33,31	31,43	18,59	32,04	30,82
Miso + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,59**
29,73	30,07	30,58	33,31	31,43	18,59	32,04	30,82
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**18,58**
18,58	47,24	86,46	27,54	64,33	43,76	56,68	80,03
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**18,58**
18,58	33,88	64,92	19,60	40,63	24,71	38,33	51,64
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**18,58**
18,58	45,65	88,25	29,00	63,92	38,07	55,88	77,60
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**18,58**
18,58	45,65	88,25	29,00	63,92	38,07	55,88	77,60
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**18,58**
18,58	45,65	88,25	29,00	63,92	38,07	55,88	77,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch							**18,58**
18,58	60,71	118,83	39,01	85,42	53,63	74,30	106,94
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**18,58**
18,58	61,21	123,25	39,60	85,63	53,04	74,51	106,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**18,58**
18,58	60,55	123,25	39,60	85,63	55,27	75,17	107,20
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**18,58**
18,58	45,65	88,25	29,00	63,92	38,07	55,88	77,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	18,58	61,21	123,25	40,71	85,63	55,82	74,51	106,09	**18,58**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Spirulina getrocknet	18,58	45,65	88,25	29,00	63,92	38,07	55,88	77,60	**18,58**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	18,58	45,65	88,25	29,00	63,92	38,07	55,88	77,60	**18,58**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,01	29,87	45,42	21,03	34,18	18,58	32,61	39,04	**18,58**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	32,63	35,68	54,63	18,58	36,19	24,19	38,16	39,34	**18,58**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	34,79	40,47	49,17	18,58	39,92	24,92	41,06	39,34	**18,58**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	22,41	35,43	36,25	18,58	26,37	25,54	25,69	34,41	**18,58**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,73	29,21	45,42	21,03	32,51	18,58	30,63	37,93	**18,58**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,97	28,75	48,17	25,82	31,08	18,58	30,36	38,89	**18,58**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	24,60	23,27	34,75	33,71	24,23	18,58	27,04	25,24	**18,58**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	24,60	23,27	34,75	33,71	24,23	18,58	27,04	25,24	**18,58**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	21,16	35,19	40,33	18,58	24,00	22,91	26,17	33,11	**18,58**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	21,34	34,67	37,00	18,58	23,32	24,01	24,62	31,42	**18,58**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	19,56	27,61	47,46	18,58	36,76	22,63	32,92	46,46	**18,58**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	19,59	27,85	47,71	18,58	37,48	23,26	33,03	46,92	**18,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Lupinen	26,60	33,60	50,67	18,73	29,72	18,58	29,61	34,47	**18,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	30,02	30,93	29,83	48,73	28,05	18,58	30,92	30,02	**18,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	29,16	30,93	38,17	46,51	26,38	18,58	30,92	32,24	**18,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	19,45	33,19	36,17	18,58	21,50	19,58	22,22	28,67	**18,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	26,60	29,60	38,17	46,51	24,72	18,58	28,29	30,02	**18,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	26,95	33,40	42,75	18,58	32,63	24,88	31,34	38,17	**18,58**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	19,03	33,19	36,17	18,58	20,67	20,13	21,57	28,67	**18,58**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	20,31	33,85	36,17	18,58	21,50	20,13	22,88	29,78	**18,58**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	37,35	43,13	49,17	18,58	41,58	30,47	41,06	46,01	**18,58**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	19,88	32,52	36,17	18,58	22,33	21,80	22,88	30,89	**18,58**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	19,45	32,52	36,17	18,58	21,50	21,80	22,88	29,78	**18,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	27,97	28,75	48,17	25,82	31,08	18,58	30,36	38,89	**18,58**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	27,97	28,75	48,17	25,82	31,08	18,58	30,36	38,89	**18,58**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,18	22,60	43,08	19,27	25,07	18,58	29,67	31,91	**18,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,59	28,60	43,08	29,27	32,57	18,58	31,64	35,24	**18,58**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	24,60	23,27	34,75	33,71	24,23	18,58	27,04	25,24	**18,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	24,60	23,27	34,75	33,71	24,23	18,58	27,04	25,24	**18,58**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,97	28,75	48,17	25,82	31,08	18,58	30,36	38,89	**18,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,74	21,93	26,42	40,38	21,73	18,58	24,41	23,02	**18,58**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,60	23,27	34,75	33,71	24,23	18,58	27,04	25,24	**18,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,58**
24,60	23,27	34,75	33,71	24,23	18,58	27,04	25,24
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**18,58**
18,58	35,41	54,29	18,92	42,93	24,76	39,72	49,29
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**18,57**
18,57	33,48	57,29	20,06	42,42	24,54	37,89	50,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**18,57**
18,57	60,05	118,13	38,66	85,33	54,56	73,39	105,61
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse							**18,57**
26,86	28,54	44,75	19,14	33,89	18,57	30,99	36,53
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**18,57**
22,89	35,65	34,71	18,57	26,07	25,29	25,98	33,19
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,57**
34,17	34,67	58,25	18,57	37,28	32,83	37,39	44,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**18,57**
26,22	28,15	43,29	18,57	32,78	19,39	30,05	35,79
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**18,57**
37,34	35,23	49,21	18,57	35,59	33,89	33,22	46,44
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**18,57**
33,49	31,23	49,21	18,57	33,09	25,56	33,22	36,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**18,57**
23,78	20,11	36,04	32,14	25,58	18,57	26,66	31,89
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**18,57**
28,91	28,11	36,04	35,48	28,08	18,57	30,61	31,89
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**18,57**
22,50	20,11	36,04	32,14	23,08	18,57	26,66	28,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**18,57**
24,21	22,11	31,88	44,37	23,08	18,57	26,01	25,22
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**18,57**
32,88	33,33	58,25	18,57	36,44	30,06	37,39	41,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,57**
38,19	37,87	52,13	18,57	42,07	35,08	41,47	47,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,57**
34,35	35,87	52,13	18,57	37,07	35,08	35,55	44,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,57**
48,45	41,87	64,63	18,57	54,57	43,41	45,42	60,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	35,63	37,87	52,13	18,57	39,57	33,41	39,50	40,76	**18,57**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	24,09	25,87	52,13	18,57	27,07	25,08	27,66	30,76	**18,57**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	36,91	41,87	64,63	18,57	39,57	40,08	39,50	44,09	**18,57**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	30,50	31,87	52,13	18,57	32,07	23,41	33,58	37,42	**18,57**
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	18,56	60,59	118,71	39,01	85,06	53,32	74,25	106,71	**18,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,30	29,03	45,00	23,30	29,83	18,56	29,85	36,44	**18,56**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	26,67	50,00	18,56	29,17	20,56	28,95	34,44	**18,56**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	32,74	35,07	57,08	18,56	36,50	32,67	37,11	45,67	**18,56**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	32,74	36,40	57,08	18,56	34,83	22,11	37,11	39,00	**18,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	32,74	37,07	57,08	18,56	36,50	26,00	35,13	42,33	**18,56**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	37,86	43,07	69,58	18,56	44,00	36,00	46,97	55,67	**18,56**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	28,89	34,40	57,08	18,56	32,33	22,11	33,16	35,67	**18,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	30,17	34,40	57,08	18,56	34,83	20,44	35,13	35,67	**18,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	31,45	32,40	57,08	18,56	37,33	27,11	37,11	42,33	**18,56**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	30,17	32,40	57,08	18,56	34,83	27,11	37,11	39,00	**18,56**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	35,30	40,40	69,58	18,56	42,33	30,44	46,97	49,00	**18,56**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	31,45	37,07	57,08	18,56	34,00	27,67	33,16	42,33	**18,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	34,02	35,07	57,08	18,56	39,00	32,67	37,11	49,00	**18,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**18,56**
35,30	39,07	57,08	18,56	36,50	27,67	37,11	45,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Cashewnuss							**18,56**
33,09	32,99	54,33	18,56	32,85	29,79	32,97	41,11
Gerstenmehl + Mandeln + Cashewnuss							**18,56**
31,46	36,59	57,00	18,56	35,02	22,16	36,39	38,89
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Cashewnuss							**18,56**
33,17	35,25	57,00	18,56	38,35	25,49	39,03	43,33
Haselnüsse + Mandeln + Cashewnuss							**18,56**
34,03	37,92	57,00	18,56	36,68	22,16	39,03	41,11
Pistazien roh + Hirse gekocht + Cashewnuss							**18,56**
30,52	30,32	54,33	18,56	31,18	24,23	32,97	34,44
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**18,56**
33,09	32,99	54,33	18,56	32,85	29,79	32,97	41,11
Buchweizen + Mandeln + Cashewnuss							**18,56**
32,32	35,25	57,00	18,56	36,68	25,49	39,03	41,11
Bulgur, trocken + Mandeln + Cashewnuss							**18,56**
32,32	36,59	57,00	18,56	36,68	21,04	37,71	38,89
Kakao + Mandeln + Cashewnuss							**18,56**
35,74	40,59	65,33	18,56	41,68	27,71	45,61	47,78
Mandeln + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**18,56**
32,32	36,59	57,00	18,56	36,68	21,04	37,71	38,89
Pistazien roh + Cashewnuss + Hirse gekocht							**18,56**
30,52	30,32	54,33	18,56	31,18	24,23	32,97	34,44
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**18,56**
33,09	32,99	54,33	18,56	32,85	29,79	32,97	41,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Hirse gekocht							**18,56**
33,09	32,99	54,33	18,56	32,85	29,79	32,97	41,11
Cashewnuss + Pistazien roh + Hirse gekocht							**18,56**
30,52	30,32	54,33	18,56	31,18	24,23	32,97	34,44
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**18,56**
32,69	35,27	64,08	18,56	37,08	28,71	40,66	42,33
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**18,56**
28,42	31,27	55,75	18,56	30,42	23,15	31,45	33,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**18,56**
33,12	33,93	55,75	18,56	34,58	34,82	34,08	45,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**18,56**
26,71	27,27	51,58	18,56	32,08	22,04	32,11	37,89
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**18,56**
29,27	31,27	55,75	18,56	32,08	22,04	32,76	33,44
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**18,56**
29,27	29,93	55,75	18,56	32,08	26,48	34,08	35,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**18,56**
32,26	35,27	55,75	18,56	32,92	31,48	31,45	43,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**18,56**
34,83	36,60	55,75	18,56	34,58	31,48	34,08	45,67
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**18,56**
31,84	35,27	64,08	18,56	39,58	25,37	41,97	47,89
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**18,56**
30,13	29,93	55,75	18,56	33,75	26,48	34,08	37,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**18,56**
36,54	39,27	64,08	18,56	39,58	37,04	40,66	52,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**18,56**
27,99	27,27	51,58	18,56	34,58	22,04	32,11	41,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**18,56**
33,97	33,93	55,75	18,56	36,25	34,82	34,08	47,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**18,56**
33,12	35,27	55,75	18,56	34,58	30,37	32,76	43,44
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**18,56**
30,98	32,60	55,75	18,56	32,08	23,15	34,08	35,67
Gerstenmehl + Cashewnuss + Mandeln							**18,56**
31,46	36,59	57,00	18,56	35,02	22,16	36,39	38,89
Cashewnuss + Gerstenmehl + Mandeln							**18,56**
31,46	36,59	57,00	18,56	35,02	22,16	36,39	38,89
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Mandeln							**18,56**
32,32	36,59	57,00	18,56	36,68	21,04	37,71	38,89
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Mandeln							**18,56**
33,17	35,25	57,00	18,56	38,35	25,49	39,03	43,33
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Mandeln							**18,56**
32,32	36,59	57,00	18,56	36,68	21,04	37,71	38,89
Buchweizen + Cashewnuss + Mandeln							**18,56**
32,32	35,25	57,00	18,56	36,68	25,49	39,03	41,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Cashewnuss + Mandeln							**18,56**
35,74	40,59	65,33	18,56	41,68	27,71	45,61	47,78
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**18,56**
33,17	35,25	57,00	18,56	38,35	25,49	39,03	43,33
Cashewnuss + Buchweizen + Mandeln							**18,56**
32,32	35,25	57,00	18,56	36,68	25,49	39,03	41,11
Cashewnuss + Haselnüsse + Mandeln							**18,56**
34,03	37,92	57,00	18,56	36,68	22,16	39,03	41,11
Cashewnuss + Kakao + Mandeln							**18,56**
35,74	40,59	65,33	18,56	41,68	27,71	45,61	47,78
Haselnüsse + Cashewnuss + Mandeln							**18,56**
34,03	37,92	57,00	18,56	36,68	22,16	39,03	41,11
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Sojabohnen							**18,56**
18,56	46,19	95,58	29,18	64,22	42,62	55,96	79,51
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**18,56**
18,56	46,19	95,58	29,18	64,22	42,62	55,96	79,51
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**18,56**
30,08	31,31	48,67	20,61	36,86	18,56	34,19	39,61
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken							**18,56**
26,22	28,99	47,67	19,44	33,50	18,56	30,76	36,33
Cashewnuss + Mandeln + Bulgur, trocken							**18,56**
32,32	36,59	57,00	18,56	36,68	21,04	37,71	38,89
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,56**
18,56	47,79	89,88	28,61	63,34	44,68	55,53	77,69
Mandeln + Kakao + Cashewnuss							**18,56**
35,74	40,59	65,33	18,56	41,68	27,71	45,61	47,78
Mandeln + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**18,56**
32,32	36,59	57,00	18,56	36,68	21,04	37,71	38,89
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**18,56**
33,17	35,25	57,00	18,56	38,35	25,49	39,03	43,33
Mandeln + Buchweizen + Cashewnuss							**18,56**
32,32	35,25	57,00	18,56	36,68	25,49	39,03	41,11
Hirse gekocht + Pistazien roh + Cashewnuss							**18,56**
30,52	30,32	54,33	18,56	31,18	24,23	32,97	34,44
Mandeln + Haselnüsse + Cashewnuss							**18,56**
34,03	37,92	57,00	18,56	36,68	22,16	39,03	41,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Gerstenmehl + Cashewnuss	31,46	36,59	57,00	18,56	35,02	22,16	36,39	38,89	**18,56**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	31,54	36,53	37,92	19,00	36,17	18,56	35,66	33,67	**18,56**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,76	37,16	36,08	18,56	26,69	26,98	26,94	34,64	**18,56**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,74	28,67	42,67	18,56	33,48	19,48	31,30	36,29	**18,56**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Pistazien roh	30,52	30,32	54,33	18,56	31,18	24,23	32,97	34,44	**18,56**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Pistazien roh	30,52	30,32	54,33	18,56	31,18	24,23	32,97	34,44	**18,56**
Cashewnuss + Mandeln + Haselnüsse	34,03	37,92	57,00	18,56	36,68	22,16	39,03	41,11	**18,56**
Sojabohnen + Austernpilze + Spirulina getrocknet	18,56	46,19	95,58	29,18	64,22	42,62	55,96	79,51	**18,56**
Austernpilze + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	18,56	46,19	95,58	29,18	64,22	42,62	55,96	79,51	**18,56**
Mandeln + Cashewnuss + Gerstenmehl	31,46	36,59	57,00	18,56	35,02	22,16	36,39	38,89	**18,56**
Mandeln + Cashewnuss + Haselnüsse	34,03	37,92	57,00	18,56	36,68	22,16	39,03	41,11	**18,56**
Cashewnuss + Mandeln + Gerstenmehl	31,46	36,59	57,00	18,56	35,02	22,16	36,39	38,89	**18,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	26,81	27,87	48,29	22,56	29,97	18,56	27,99	37,00	**18,56**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Austernpilze	18,56	46,19	95,58	29,18	64,22	42,62	55,96	79,51	**18,56**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Austernpilze	18,56	46,19	95,58	29,18	64,22	42,62	55,96	79,51	**18,56**
Mandeln + Cashewnuss + Kakao	35,74	40,59	65,33	18,56	41,68	27,71	45,61	47,78	**18,56**
Cashewnuss + Mandeln + Kakao	35,74	40,59	65,33	18,56	41,68	27,71	45,61	47,78	**18,56**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,09	32,99	54,33	18,56	32,85	29,79	32,97	41,11	**18,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,09	32,99	54,33	18,56	32,85	29,79	32,97	41,11	**18,56**
Mandeln + Cashewnuss + Buchweizen	32,32	35,25	57,00	18,56	36,68	25,49	39,03	41,11	**18,56**
Cashewnuss + Mandeln + Buchweizen	32,32	35,25	57,00	18,56	36,68	25,49	39,03	41,11	**18,56**
Mandeln + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	33,17	35,25	57,00	18,56	38,35	25,49	39,03	43,33	**18,56**
Cashewnuss + Mandeln + Amaranth, ungekocht	33,17	35,25	57,00	18,56	38,35	25,49	39,03	43,33	**18,56**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	18,55	30,83	55,67	18,90	42,11	22,66	37,54	49,22	**18,55**
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,55	49,53	100,42	31,19	63,68	40,26	56,18	80,41	**18,55**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,82	35,28	51,71	18,54	41,33	30,04	36,57	45,93	**18,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,09	31,21	54,17	21,93	33,00	18,54	31,93	38,44	**18,54**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,53	34,61	51,71	18,54	39,66	30,04	34,60	44,82	**18,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,80	30,55	54,17	21,93	31,33	18,54	29,96	37,33	**18,54**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	20,17	33,51	33,33	18,54	22,07	21,03	22,99	30,34	**18,54**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,67	36,61	55,88	18,54	39,66	35,04	35,26	48,16	**18,54**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Miso	35,21	39,62	51,46	18,54	39,90	24,23	40,57	40,97	**18,54**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	20,85	33,61	32,96	18,54	22,63	21,65	23,02	29,54	**18,54**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,45	28,33	44,54	18,54	34,75	20,51	31,18	37,96	**18,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,39	36,61	55,88	18,54	40,49	31,71	35,91	44,82	**18,54**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,96	35,28	51,71	18,54	40,49	29,49	35,91	43,71	**18,54**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	29,12	31,28	51,71	18,54	36,33	26,71	31,97	40,38	**18,54**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	29,51	27,21	41,67	51,93	28,00	18,54	31,28	32,89	**18,54**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	31,25	33,28	51,71	18,54	37,99	26,16	33,94	42,60	**18,54**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	30,83	32,83	53,21	18,54	34,61	25,88	34,14	36,07	**18,54**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	30,11	30,41	58,71	18,54	30,18	22,91	31,75	37,46	**18,54**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	30,97	30,41	58,71	18,54	31,85	21,80	33,07	37,46	**18,54**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	31,82	29,08	58,71	18,54	33,52	26,24	34,38	41,90	**18,54**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	34,68	36,83	53,21	18,54	37,11	34,21	34,14	46,07	**18,54**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	32,68	31,75	58,71	18,54	31,85	22,91	34,38	39,68	**18,54**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	34,38	34,41	67,04	18,54	36,85	28,47	40,96	46,34	**18,54**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	36,20	36,87	54,46	18,54	38,73	34,11	35,66	47,93	**18,54**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	30,97	29,08	58,71	18,54	31,85	26,24	34,38	39,68	**18,54**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	32,35	32,87	54,46	18,54	36,23	25,78	35,66	37,93	**18,54**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	20,15	33,39	33,21	18,54	21,71	20,72	22,93	30,11	**18,54**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	30,40	31,95	47,54	18,54	37,16	24,49	32,63	40,38	**18,54**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	30,37	32,55	58,33	23,04	31,33	18,54	33,25	39,56	**18,54**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,54**
32,11	33,95	55,88	18,54	37,99	29,49	35,26	41,49
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,54**
28,07	28,75	54,17	18,54	31,69	23,60	32,66	36,91
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**18,54**
31,65	32,55	45,83	26,38	33,83	18,54	33,25	36,22
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**18,54**
26,52	30,55	58,33	23,04	28,83	18,54	29,30	36,22
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,54**
37,24	36,61	55,88	18,54	45,49	32,82	37,89	50,38
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl							**18,54**
18,54	60,64	118,79	38,97	85,03	53,24	74,29	106,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**18,54**
26,42	28,75	44,13	19,14	33,00	18,54	31,24	37,12
3*Gerstenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**18,54**
18,54	49,53	100,33	31,21	63,58	40,20	56,11	80,32
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**18,53**
32,11	32,57	61,33	18,53	33,42	23,02	35,61	40,42
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**18,53**
29,54	31,23	61,33	18,53	31,75	23,02	32,97	38,20
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**18,53**
30,40	29,90	61,33	18,53	33,42	26,36	35,61	40,42
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**18,53**
30,40	31,23	61,33	18,53	33,42	21,91	34,29	38,20
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**18,53**
31,25	29,90	61,33	18,53	35,08	26,36	35,61	42,64
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**18,53**
33,82	35,23	69,67	18,53	38,42	28,58	42,18	47,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Kartoffeln gegart							**18,53**
21,78	28,41	28,75	35,96	20,90	18,53	23,86	26,13
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**18,53**
21,78	28,41	28,75	35,96	20,90	18,53	23,86	26,13
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,53**
28,78	31,21	60,71	18,53	30,94	23,07	32,21	37,27
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,53**
31,35	32,55	60,71	18,53	32,61	23,07	34,84	39,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	29,64	29,88	60,71	18,53	32,61	26,41	34,84	39,49	**18,53**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	29,64	31,21	60,71	18,53	32,61	21,96	33,53	37,27	**18,53**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	30,49	29,88	60,71	18,53	34,28	26,41	34,84	41,71	**18,53**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	33,06	35,21	69,04	18,53	37,61	28,63	41,42	46,16	**18,53**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	30,08	28,20	37,83	47,88	31,08	18,53	33,09	33,66	**18,53**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kakao + 1*Tomaten	25,80	24,20	37,83	41,21	26,08	18,53	31,77	31,43	**18,53**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	28,79	32,20	54,50	21,21	36,08	18,53	33,74	39,21	**18,53**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,38	29,77	43,79	20,72	33,93	18,53	31,91	38,20	**18,53**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Miso	26,55	26,72	43,38	22,20	29,65	18,53	27,08	35,23	**18,53**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Lupinen	21,78	28,41	28,75	35,96	20,90	18,53	23,86	26,13	**18,53**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	21,78	28,41	28,75	35,96	20,90	18,53	23,86	26,13	**18,53**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,55	26,72	43,38	22,20	29,65	18,53	27,08	35,23	**18,53**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,78	28,41	28,75	35,96	20,90	18,53	23,86	26,13	**18,53**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,78	28,41	28,75	35,96	20,90	18,53	23,86	26,13	**18,53**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	18,53	33,65	64,33	19,44	41,00	25,22	38,00	51,89	**18,53**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Walnüsse	18,53	45,43	87,67	28,84	64,28	38,58	55,55	77,84	**18,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	18,53	60,99	122,67	39,44	86,00	53,56	74,18	106,33	**18,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Miso	18,53	60,15	118,29	38,57	85,28	54,39	73,47	105,79	**18,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	18,53	60,32	122,67	39,44	86,00	55,78	74,84	107,44	**18,53**
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	18,53	45,43	87,67	28,84	64,28	38,58	55,55	77,84	**18,53**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Champignons frisch	18,53	45,43	87,67	28,84	64,28	38,58	55,55	77,84	**18,53**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Walnüsse	18,53	45,43	87,67	28,84	64,28	38,58	55,55	77,84	**18,53**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	18,53	60,99	122,67	40,56	86,00	56,33	74,18	106,33	**18,53**
Champignons frisch + Walnüsse + Spirulina getrocknet	18,53	45,43	87,67	28,84	64,28	38,58	55,55	77,84	**18,53**
Walnüsse + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	18,53	45,43	87,67	28,84	64,28	38,58	55,55	77,84	**18,53**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	20,87	19,13	25,42	28,73	21,25	18,53	23,44	24,81	**18,53**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	23,00	21,80	25,42	29,84	22,92	18,53	24,76	25,92	**18,53**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	21,29	19,13	25,42	28,73	22,08	18,53	23,44	25,92	**18,53**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	27,76	27,65	39,88	18,52	29,68	18,78	29,57	30,90	**18,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	38,01	37,65	52,38	18,52	42,18	35,45	41,41	47,57	**18,52**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	35,45	37,65	52,38	18,52	39,68	33,78	39,44	40,90	**18,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	36,73	41,65	64,88	18,52	39,68	40,45	39,44	44,23	**18,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	48,27	41,65	64,88	18,52	54,68	43,78	45,36	60,90	**18,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	34,17	35,65	52,38	18,52	37,18	35,45	35,49	44,23	**18,52**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	23,91	25,65	52,38	18,52	27,18	25,45	27,60	30,90	**18,52**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	30,32	31,65	52,38	18,52	32,18	23,78	33,52	37,57	**18,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	24,56	22,19	36,92	33,38	24,02	18,52	27,22	27,58	**18,52**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	24,56	22,19	36,92	33,38	24,02	18,52	27,22	27,58	**18,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	23,70	23,81	43,42	18,52	28,38	19,07	26,68	34,67	**18,52**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	24,56	22,19	36,92	33,38	24,02	18,52	27,22	27,58	**18,52**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	27,78	25,20	36,50	34,89	25,83	18,52	28,68	26,89	**18,52**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Hirse gekocht	29,49	30,53	44,83	19,33	32,50	18,52	31,32	35,78	**18,52**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Hirse gekocht	27,78	25,20	36,50	34,89	25,83	18,52	28,68	26,89	**18,52**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	29,49	30,53	44,83	19,33	32,50	18,52	31,32	35,78	**18,52**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	28,62	32,07	34,71	18,82	24,24	18,52	25,29	32,86	**18,52**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	27,34	31,40	34,71	18,82	23,41	18,52	23,97	31,74	**18,52**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	32,51	35,75	54,63	18,52	35,93	24,03	37,97	39,04	**18,52**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	24,56	22,19	36,92	33,38	24,02	18,52	27,22	27,58	**18,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	30,53	44,83	30,44	34,17	18,52	33,29	36,89	**18,52**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,36	24,53	44,83	20,44	26,67	18,52	31,32	33,56	**18,52**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,06	31,16	53,25	18,76	35,04	18,52	32,59	37,67	**18,52**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh	27,78	25,20	36,50	34,89	25,83	18,52	28,68	26,89	**18,52**
Hafer + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	29,49	30,53	44,83	19,33	32,50	18,52	31,32	35,78	**18,52**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Pistazien roh	27,78	25,20	36,50	34,89	25,83	18,52	28,68	26,89	**18,52**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,52**
24,74	33,39	30,92	20,88	26,44	18,52	25,91	29,34
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**18,52**
29,05	32,07	30,54	19,93	25,08	18,52	25,29	31,74
Hirse gekocht + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,52**
29,49	30,53	44,83	19,33	32,50	18,52	31,32	35,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,52**
26,92	23,87	28,17	41,56	23,33	18,52	26,05	24,67
Hirse gekocht + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,52**
27,78	25,20	36,50	34,89	25,83	18,52	28,68	26,89
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,52**
24,56	22,19	36,92	33,38	24,02	18,52	27,22	27,58
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Hafer							**18,52**
29,49	30,53	44,83	19,33	32,50	18,52	31,32	35,78
Pistazien roh + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,52**
27,78	25,20	36,50	34,89	25,83	18,52	28,68	26,89
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,52**
24,56	22,19	36,92	33,38	24,02	18,52	27,22	27,58
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**18,52**
29,49	30,53	44,83	19,33	32,50	18,52	31,32	35,78
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,52**
18,52	46,23	85,46	28,34	63,85	42,31	55,69	77,87
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,52**
18,52	46,90	89,63	29,46	63,02	43,42	55,03	78,98
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**18,52**
18,52	46,56	87,17	27,51	65,97	44,50	56,75	81,13
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**18,52**
18,52	46,56	87,17	27,51	65,97	44,50	56,75	81,13
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**18,52**
18,52	46,56	87,17	27,51	65,97	44,50	56,75	81,13
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht							**18,52**
18,52	46,56	87,17	27,51	65,97	44,50	56,75	81,13
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**18,52**
18,52	46,56	87,17	27,51	65,97	44,50	56,75	81,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	18,52	46,56	87,17	27,51	65,97	44,50	56,75	81,13	**18,52**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	18,52	46,40	85,33	27,29	63,33	42,79	55,55	78,26	**18,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,27	26,60	31,04	33,54	28,75	18,52	29,30	30,02	**18,52**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	21,46	32,60	31,75	18,53	20,40	18,52	21,32	27,07	**18,52**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen	21,46	32,60	31,75	18,53	20,40	18,52	21,32	27,07	**18,52**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	32,47	34,50	33,63	34,88	34,55	18,52	36,28	33,41	**18,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,99	25,93	31,04	33,54	27,08	18,52	27,33	28,91	**18,52**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,78	31,13	36,54	19,87	23,52	18,52	24,58	32,16	**18,52**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	18,51	46,36	89,17	28,09	64,32	42,47	55,33	79,24	**18,51**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	18,51	46,36	89,17	28,09	64,32	42,47	55,33	79,24	**18,51**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	18,51	46,36	89,17	28,09	64,32	42,47	55,33	79,24	**18,51**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	18,51	46,36	89,17	28,09	64,32	42,47	55,33	79,24	**18,51**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	18,51	46,36	89,17	28,09	64,32	42,47	55,33	79,24	**18,51**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	18,51	46,36	89,17	28,09	64,32	42,47	55,33	79,24	**18,51**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	21,95	19,89	27,92	28,90	22,89	18,51	22,18	25,64	**18,51**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	22,77	35,73	34,71	18,51	25,80	25,13	25,78	32,89	**18,51**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	20,99	32,13	31,21	18,51	20,54	19,77	21,43	28,10	**18,51**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,52	25,89	51,08	18,51	27,09	20,58	28,72	33,02	**18,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	27,57	27,89	48,92	22,56	30,78	18,51	28,76	37,93	**18,51**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	32,97	30,73	44,67	21,31	34,73	18,51	32,74	39,02	**18,51**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	30,50	31,79	58,21	31,20	32,94	18,51	32,49	43,09	**18,51**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	18,50	59,94	118,75	38,74	85,24	52,19	73,76	105,47	**18,50**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	20,42	32,95	33,83	18,50	22,11	19,88	22,66	28,84	**18,50**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	37,70	37,23	54,75	18,50	42,68	36,74	42,28	49,33	**18,50**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	33,85	35,23	54,75	18,50	37,68	36,74	36,36	46,00	**18,50**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	47,10	42,56	67,25	18,50	53,51	41,74	43,59	60,44	**18,50**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	30,86	31,23	54,75	18,50	34,34	25,08	34,38	41,56	**18,50**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	38,55	37,23	54,75	18,50	44,34	36,74	42,28	51,56	**18,50**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	27,44	27,23	42,25	18,50	30,18	20,08	30,43	32,67	**18,50**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	35,13	37,23	54,75	18,50	40,18	35,08	40,30	42,67	**18,50**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	38,12	43,89	67,25	18,50	40,18	38,41	40,30	46,00	**18,50**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	34,71	35,23	54,75	18,50	39,34	36,74	36,36	48,22	**18,50**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	35,99	37,23	54,75	18,50	41,84	35,08	40,30	44,89	**18,50**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	25,30	27,89	54,75	18,50	27,68	23,41	28,46	32,67	**18,50**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	49,66	43,89	67,25	18,50	55,18	41,74	46,22	62,67	**18,50**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	36,84	39,89	54,75	18,50	40,18	31,74	40,30	42,67	**18,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	35,56	37,89	54,75	18,50	37,68	33,41	36,36	46,00	**18,50**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	24,45	25,23	54,75	18,50	29,34	26,74	28,46	34,89	**18,50**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	39,41	39,89	54,75	18,50	42,68	33,41	42,28	49,33	**18,50**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	29,15	32,56	54,75	18,50	31,01	21,74	31,75	37,11	**18,50**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	22,74	26,56	54,75	18,50	26,01	23,41	25,83	30,44	**18,50**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	48,81	41,23	67,25	18,50	56,84	45,08	46,22	64,89	**18,50**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	37,27	41,23	67,25	18,50	41,84	41,74	40,30	48,22	**18,50**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	31,71	33,89	54,75	18,50	32,68	21,74	34,38	39,33	**18,50**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	33,85	36,56	54,75	18,50	37,68	32,30	35,04	43,78	**18,50**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	39,83	46,56	75,58	18,50	45,18	43,97	46,88	52,67	**18,50**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	38,55	42,56	63,08	18,50	45,18	37,30	46,88	49,33	**18,50**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	37,27	40,56	63,08	18,50	42,68	38,97	42,93	52,67	**18,50**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	41,12	42,56	63,08	18,50	47,68	38,97	48,86	56,00	**18,50**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	23,59	25,23	54,75	18,50	27,68	26,74	28,46	32,67	**18,50**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	27,01	30,56	63,08	18,50	32,68	28,97	35,04	39,33	**18,50**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	33,42	36,56	63,08	18,50	37,68	27,30	40,96	46,00	**18,50**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	30,00	32,56	54,75	18,50	32,68	20,63	33,07	37,11	**18,50**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	23,59	26,56	54,75	18,50	27,68	22,30	27,14	30,44	**18,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**18,50**
47,95	42,56	67,25	18,50	55,18	40,63	44,91	60,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**18,50**
36,41	42,56	67,25	18,50	40,18	37,30	38,99	43,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**18,50**
35,13	38,56	54,75	18,50	40,18	30,63	38,99	40,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**18,50**
23,99	31,31	45,71	18,50	28,35	24,61	27,98	38,60
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**18,50**
30,86	32,56	50,58	18,50	35,18	22,30	37,01	39,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**18,50**
36,41	41,23	67,25	18,50	40,18	41,74	40,30	46,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**18,50**
36,84	38,56	54,75	18,50	41,01	33,41	39,64	47,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**18,50**
33,00	36,56	54,75	18,50	36,01	33,41	33,72	43,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**18,50**
37,70	38,56	54,75	18,50	42,68	32,30	40,96	47,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**18,50**
34,28	38,56	54,75	18,50	38,51	31,74	37,67	40,44
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**18,50**
21,42	33,31	45,71	18,50	23,35	19,61	24,03	31,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**18,50**
35,56	42,56	67,25	18,50	38,51	38,41	37,67	43,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**18,50**
28,29	27,23	42,25	18,50	31,84	20,08	30,43	34,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**18,50**
47,95	41,23	67,25	18,50	55,18	45,08	46,22	62,67
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**18,50**
25,27	35,31	45,71	18,50	25,85	19,61	27,98	35,27
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**18,50**
27,83	39,31	58,21	18,50	33,35	27,94	37,85	45,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**18,50**
51,37	46,56	75,58	18,50	60,18	47,30	52,80	69,33
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**18,50**
22,71	31,31	45,71	18,50	25,85	24,61	27,98	35,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	30,00	31,23	54,75	18,50	32,68	25,08	34,38	39,33	**18,50**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	20,13	33,44	33,29	18,50	21,68	20,64	22,97	30,20	**18,50**
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	24,73	26,27	46,67	20,98	27,02	18,50	27,84	31,49	**18,50**
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	24,73	26,27	46,67	20,98	27,02	18,50	27,84	31,49	**18,50**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	24,73	26,27	46,67	20,98	27,02	18,50	27,84	31,49	**18,50**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam	24,73	26,27	46,67	20,98	27,02	18,50	27,84	31,49	**18,50**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,64	32,40	31,25	22,60	32,00	18,50	33,30	31,69	**18,50**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,89	22,35	32,13	20,17	25,49	18,50	22,99	27,80	**18,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	26,45	28,61	45,38	18,50	33,18	20,19	30,43	36,91	**18,50**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	24,73	26,27	46,67	20,98	27,02	18,50	27,84	31,49	**18,50**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	24,73	26,27	46,67	20,98	27,02	18,50	27,84	31,49	**18,50**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,66	32,93	33,21	18,50	21,30	19,93	21,89	27,91	**18,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	27,42	29,95	44,29	18,50	34,22	21,53	32,20	37,89	**18,50**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	18,50	33,41	64,08	19,44	40,28	24,60	37,89	51,42	**18,50**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Walnüsse	18,50	45,19	87,42	28,84	63,57	37,96	55,45	77,38	**18,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	18,50	60,75	122,42	39,44	85,28	52,93	74,08	105,87	**18,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	18,50	60,08	122,42	39,44	85,28	55,16	74,74	106,98	**18,50**
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Lauch gedünstet	18,50	45,19	87,42	28,84	63,57	37,96	55,45	77,38	**18,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**18,50**
18,50	45,19	87,42	28,84	63,57	37,96	55,45	77,38
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Walnüsse							**18,50**
18,50	45,19	87,42	28,84	63,57	37,96	55,45	77,38
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa							**18,50**
18,50	60,75	122,42	40,56	85,28	55,71	74,08	105,87
Walnüsse + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**18,50**
18,50	45,19	87,42	28,84	63,57	37,96	55,45	77,38
Lauch gedünstet + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**18,50**
18,50	45,19	87,42	28,84	63,57	37,96	55,45	77,38
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,49**
25,85	26,99	45,67	23,26	27,10	18,49	27,20	35,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**18,49**
26,93	28,34	51,83	22,86	30,38	18,49	28,53	37,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,49**
24,08	26,55	44,42	21,43	25,82	18,49	25,59	32,20
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,49**
18,49	47,95	90,13	28,48	63,27	44,43	55,64	77,96
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen							**18,49**
18,49	60,36	120,04	38,41	85,51	54,89	73,44	106,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,49**
32,47	34,15	47,25	18,49	39,29	29,46	35,91	44,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**18,49**
31,19	32,81	47,25	18,49	38,46	26,68	35,91	40,78
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,49**
29,69	31,88	52,42	18,49	32,30	28,60	33,07	36,09
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,49**
33,54	35,88	52,42	18,49	34,80	36,93	33,07	46,09
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,49**
24,48	21,41	26,58	41,67	21,95	18,49	24,74	25,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Linsen reif gekocht							**18,49**
31,80	36,67	45,00	18,49	38,83	22,50	37,64	40,47
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**18,49**
31,80	36,67	45,00	18,49	38,83	22,50	37,64	40,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**18,49**
27,96	27,79	42,83	19,11	29,52	18,49	29,95	30,89
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**18,49**
19,52	27,72	47,63	18,49	36,71	22,47	33,00	46,63
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**18,49**
23,66	33,33	37,17	18,49	26,10	18,51	25,47	30,44
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**18,49**
23,66	33,33	37,17	18,49	26,10	18,51	25,47	30,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**18,49**
33,54	35,88	52,42	18,49	34,80	36,93	33,07	46,09
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**18,49**
31,83	33,21	44,08	18,49	38,13	26,93	35,70	41,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**18,49**
30,12	33,21	44,08	18,49	36,47	25,82	34,38	37,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Kartoffeln gegart							**18,49**
26,70	29,21	44,08	18,49	31,47	19,16	30,43	34,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**18,49**
29,26	31,88	44,08	18,49	34,80	26,93	31,75	39,42
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**18,49**
30,97	33,21	52,42	18,49	33,13	31,38	33,07	39,42
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**18,49**
38,67	35,88	52,42	18,49	46,47	32,49	38,33	50,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**18,49**
30,97	35,88	52,42	18,49	36,47	30,27	34,38	39,42
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Kartoffeln gegart							**18,49**
22,43	25,21	44,08	18,49	28,13	20,27	26,49	30,53
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**18,49**
26,70	29,21	44,08	18,49	31,47	19,16	30,43	34,98
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**18,49**
22,43	25,21	44,08	18,49	28,13	20,27	26,49	30,53
Pistazien roh + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**18,49**
28,41	30,55	52,42	18,49	31,47	25,82	33,07	32,76
Mandeln + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**18,49**
27,26	38,69	38,50	18,49	32,57	23,16	32,00	36,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart								**18,49**
38,67	35,88	52,42	18,49	46,47	32,49	38,33	50,53	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart								**18,49**
30,97	35,88	52,42	18,49	36,47	30,27	34,38	39,42	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kartoffeln gegart								**18,49**
30,97	33,21	52,42	18,49	33,13	31,38	33,07	39,42	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart								**18,49**
30,12	33,21	44,08	18,49	36,47	25,82	34,38	37,20	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart								**18,49**
31,83	33,21	44,08	18,49	38,13	26,93	35,70	41,64	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart								**18,49**
29,26	31,88	44,08	18,49	34,80	26,93	31,75	39,42	
Lupinen + Mandeln + Erbsen grün gekocht								**18,49**
27,26	38,69	38,50	18,49	32,57	23,16	32,00	36,71	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,49**
23,66	33,33	37,17	18,49	26,10	18,51	25,47	30,44	
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Mandeln								**18,49**
27,26	38,69	38,50	18,49	32,57	23,16	32,00	36,71	
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Mandeln								**18,49**
31,80	36,67	45,00	18,49	38,83	22,50	37,64	40,47	
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**18,49**
31,80	36,67	45,00	18,49	38,83	22,50	37,64	40,47	
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Mandeln								**18,49**
27,26	38,69	38,50	18,49	32,57	23,16	32,00	36,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl								**18,49**
25,76	28,75	47,42	19,44	31,95	18,49	30,00	35,87	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse								**18,49**
27,04	29,41	47,42	19,44	32,78	18,49	31,32	36,98	
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Lupinen								**18,49**
27,26	38,69	38,50	18,49	32,57	23,16	32,00	36,71	
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Lupinen								**18,49**
27,26	38,69	38,50	18,49	32,57	23,16	32,00	36,71	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen								**18,49**
23,66	33,33	37,17	18,49	26,10	18,51	25,47	30,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,83	33,21	44,08	18,49	38,13	26,93	35,70	41,64	**18,49**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,83	33,21	44,08	18,49	38,13	26,93	35,70	41,64	**18,49**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Pistazien roh	28,41	30,55	52,42	18,49	31,47	25,82	33,07	32,76	**18,49**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,83	33,21	44,08	18,49	38,13	26,93	35,70	41,64	**18,49**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	38,67	35,88	52,42	18,49	46,47	32,49	38,33	50,53	**18,49**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	22,43	25,21	44,08	18,49	28,13	20,27	26,49	30,53	**18,49**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	31,80	36,67	45,00	18,49	38,83	22,50	37,64	40,47	**18,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	30,12	33,21	44,08	18,49	36,47	25,82	34,38	37,20	**18,49**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	28,41	30,55	52,42	18,49	31,47	25,82	33,07	32,76	**18,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	31,83	33,21	44,08	18,49	38,13	26,93	35,70	41,64	**18,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	29,26	31,88	44,08	18,49	34,80	26,93	31,75	39,42	**18,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	30,97	33,21	52,42	18,49	33,13	31,38	33,07	39,42	**18,49**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,26	31,88	44,08	18,49	34,80	26,93	31,75	39,42	**18,49**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	31,80	36,67	45,00	18,49	38,83	22,50	37,64	40,47	**18,49**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	30,97	33,21	52,42	18,49	33,13	31,38	33,07	39,42	**18,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	30,97	35,88	52,42	18,49	36,47	30,27	34,38	39,42	**18,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,49**
26,70	29,21	44,08	18,49	31,47	19,16	30,43	34,98
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**18,49**
27,47	29,41	43,25	20,56	33,62	18,49	31,32	35,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**18,49**
32,26	34,55	52,42	18,49	33,97	34,16	33,07	42,76
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**18,49**
28,41	30,55	52,42	18,49	31,47	25,82	33,07	32,76
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,49**
30,12	33,21	44,08	18,49	36,47	25,82	34,38	37,20
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,49**
30,97	35,88	52,42	18,49	36,47	30,27	34,38	39,42
Kartoffeln gegart + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,49**
22,43	25,21	44,08	18,49	28,13	20,27	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,49**
38,67	35,88	52,42	18,49	46,47	32,49	38,33	50,53
Kartoffeln gegart + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,49**
26,70	29,21	44,08	18,49	31,47	19,16	30,43	34,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**18,49**
38,67	35,88	52,42	18,49	46,47	32,49	38,33	50,53
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,49**
30,97	35,88	52,42	18,49	36,47	30,27	34,38	39,42
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**18,49**
38,67	35,88	52,42	18,49	46,47	32,49	38,33	50,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,49**
30,97	35,88	52,42	18,49	36,47	30,27	34,38	39,42
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,49**
30,12	33,21	44,08	18,49	36,47	25,82	34,38	37,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,49**
30,12	33,21	44,08	18,49	36,47	25,82	34,38	37,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,49**
29,26	31,88	44,08	18,49	34,80	26,93	31,75	39,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,49**
33,54	35,88	52,42	18,49	34,80	36,93	33,07	46,09	
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,49**
30,97	33,21	52,42	18,49	33,13	31,38	33,07	39,42	
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,49**
30,97	33,21	52,42	18,49	33,13	31,38	33,07	39,42	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,49**
33,54	35,88	52,42	18,49	34,80	36,93	33,07	46,09	
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,49**
29,26	31,88	44,08	18,49	34,80	26,93	31,75	39,42	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Hafer								**18,49**
26,70	29,21	44,08	18,49	31,47	19,16	30,43	34,98	
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer								**18,49**
26,70	29,21	44,08	18,49	31,47	19,16	30,43	34,98	
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa								**18,49**
22,43	25,21	44,08	18,49	28,13	20,27	26,49	30,53	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Quinoa								**18,49**
22,43	25,21	44,08	18,49	28,13	20,27	26,49	30,53	
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**18,49**
18,49	59,95	118,58	38,79	85,04	52,08	73,63	105,29	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch								**18,48**
23,41	25,31	48,83	24,84	26,25	18,48	25,78	32,50	
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**18,48**
18,48	59,14	116,88	38,58	83,23	51,43	72,19	103,27	
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,48**
24,34	22,99	28,96	31,99	23,42	18,48	25,39	29,00	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**18,48**
21,74	34,89	56,13	18,48	47,73	33,59	40,07	54,57	
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**18,48**
26,40	30,79	50,17	18,48	27,84	23,66	30,14	34,42	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso								**18,48**
25,96	27,90	42,96	18,48	32,62	19,09	29,64	34,99	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen								**18,48**
22,88	31,75	47,17	24,73	24,10	18,48	26,01	32,93	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Lupinen								**18,48**
22,88	31,75	47,17	24,73	24,10	18,48	26,01	32,93	
Lupinen + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam								**18,48**
22,88	31,75	47,17	24,73	24,10	18,48	26,01	32,93	
Austernpilze + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam								**18,48**
22,88	31,75	47,17	24,73	24,10	18,48	26,01	32,93	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,48**
22,16	20,22	22,79	18,48	25,23	19,71	22,31	25,68	
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen								**18,48**
35,44	40,08	53,54	18,48	40,29	25,02	40,95	42,09	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**18,48**
23,90	20,96	24,46	39,41	22,94	18,48	24,97	25,56	
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen								**18,48**
21,08	34,07	35,04	18,48	23,03	22,44	23,40	30,67	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze								**18,48**
22,88	31,75	47,17	24,73	24,10	18,48	26,01	32,93	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Austernpilze								**18,48**
22,88	31,75	47,17	24,73	24,10	18,48	26,01	32,93	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,47**
27,74	27,14	41,92	32,08	29,58	18,47	29,85	35,78	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**18,47**
18,47	35,87	68,33	20,27	42,50	29,39	38,43	53,58	
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,47**
18,47	44,67	84,54	28,70	60,83	36,18	53,01	74,04	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
34,45	35,27	57,08	18,47	37,92	37,47	35,66	50,12	
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
28,89	32,60	57,08	18,47	32,08	25,81	33,03	35,68	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
27,18	28,60	52,92	18,47	33,75	24,69	33,69	40,12	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
29,75	32,60	52,92	18,47	33,75	19,69	33,69	40,12	
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
30,60	31,27	57,08	18,47	35,42	29,14	35,66	40,12	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
32,31	36,60	65,42	18,47	41,25	28,03	43,56	50,12	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
25,90	30,60	52,92	18,47	31,25	19,69	29,74	36,79	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
33,59	35,27	57,08	18,47	36,25	37,47	35,66	47,90	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
29,75	31,27	57,08	18,47	33,75	29,14	35,66	37,90	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
37,01	40,60	65,42	18,47	41,25	39,69	42,24	54,57	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
33,17	36,60	65,42	18,47	38,75	31,36	42,24	44,57	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
28,47	28,60	52,92	18,47	36,25	24,69	33,69	43,46	
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
29,75	32,60	57,08	18,47	33,75	24,69	34,35	35,68	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
33,59	36,60	57,08	18,47	36,25	33,03	34,35	45,68	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
32,74	36,60	57,08	18,47	34,58	34,14	33,03	45,68	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
35,30	37,93	57,08	18,47	36,25	34,14	35,66	47,90	
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**18,47**
31,46	33,93	57,08	18,47	33,75	25,81	35,66	37,90	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Spitzkohl								**18,47**
22,10	31,27	40,58	23,20	23,50	18,47	24,51	32,31	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl								**18,47**
22,10	31,27	40,58	23,20	23,50	18,47	24,51	32,31	
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**18,47**
21,57	29,87	47,17	18,47	24,43	23,82	26,97	33,38	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**18,47**
22,85	29,87	47,17	18,47	26,93	23,82	26,97	36,71	
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**18,47**
26,70	37,87	59,67	18,47	31,93	27,16	36,84	43,38	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**18,47**
24,14	33,87	47,17	18,47	24,43	18,82	26,97	33,38	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	20,29	31,87	47,17	18,47	21,93	18,82	23,03	30,04	**18,47**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen + 1*Tomaten	24,73	33,40	30,83	20,90	26,34	18,47	25,85	29,26	**18,47**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	34,04	35,73	52,38	18,47	36,92	35,29	35,30	43,93	**18,47**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	37,89	37,73	52,38	18,47	41,92	35,29	41,22	47,27	**18,47**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	35,32	37,73	52,38	18,47	39,42	33,62	39,24	40,60	**18,47**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	30,20	31,73	52,38	18,47	31,92	23,62	33,32	37,27	**18,47**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	36,61	41,73	64,88	18,47	39,42	40,29	39,24	43,93	**18,47**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	27,63	27,73	39,88	18,47	29,42	18,62	29,38	30,60	**18,47**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	48,15	41,73	64,88	18,47	54,42	43,62	45,16	60,60	**18,47**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	23,79	25,73	52,38	18,47	26,92	25,29	27,40	30,60	**18,47**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	23,14	20,50	23,38	29,43	23,90	18,47	23,07	24,91	**18,47**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Lupinen	22,10	31,27	40,58	23,20	23,50	18,47	24,51	32,31	**18,47**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	22,10	31,27	40,58	23,20	23,50	18,47	24,51	32,31	**18,47**
Spitzkohl + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	22,10	31,27	40,58	23,20	23,50	18,47	24,51	32,31	**18,47**
Lupinen + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	22,10	31,27	40,58	23,20	23,50	18,47	24,51	32,31	**18,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,01	18,47	29,58	18,73	22,92	19,64	22,78	28,14	**18,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,16	18,47	29,58	18,73	21,25	19,64	22,78	25,92	**18,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,38	28,23	43,17	18,47	33,71	20,22	31,18	36,58	**18,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**18,47**
18,47	45,89	100,58	31,50	62,68	40,63	57,41	78,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,46**
18,46	60,75	119,71	39,30	85,22	53,11	73,97	105,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**18,46**
24,42	33,35	37,79	18,49	26,91	18,46	26,24	31,38
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Mandeln							**18,46**
29,29	31,15	46,42	23,77	32,77	18,46	31,32	37,82
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**18,46**
31,82	37,01	45,00	21,62	36,25	18,46	36,81	38,90
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**18,46**
27,24	29,73	44,54	18,46	34,33	21,91	32,14	38,03
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**18,46**
29,21	31,43	51,25	25,11	34,17	18,46	33,29	41,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**18,46**
29,21	31,43	51,25	25,11	34,17	18,46	33,29	41,11
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**18,46**
26,32	27,11	45,46	18,46	30,65	20,65	29,20	36,57
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten							**18,46**
26,28	28,23	44,17	18,46	34,54	20,31	31,01	37,88
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso							**18,46**
20,50	33,17	33,46	18,46	22,87	22,39	22,90	29,83
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,46**
20,00	33,31	33,13	18,46	21,60	20,49	22,77	29,80
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**18,46**
25,04	24,45	41,29	18,46	28,98	19,54	25,91	34,34
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**18,46**
24,62	24,45	41,29	18,46	28,15	19,54	25,91	33,23
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**18,46**
29,21	31,43	51,25	25,11	34,17	18,46	33,29	41,11
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam							**18,46**
29,21	31,43	51,25	25,11	34,17	18,46	33,29	41,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**18,46**
27,43	27,72	42,13	19,16	32,33	18,46	29,76	35,79
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,46**
29,21	31,43	51,25	25,11	34,17	18,46	33,29	41,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,46**
29,21	31,43	51,25	25,11	34,17	18,46	33,29	41,11
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet							**18,46**
21,91	19,65	27,50	28,82	22,72	18,46	21,97	25,53
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Spitzkohl							**18,45**
18,45	45,29	87,58	28,76	63,52	37,79	55,53	77,56
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**18,45**
18,45	45,29	87,58	28,76	63,52	37,79	55,53	77,56
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**18,45**
18,45	33,52	64,25	19,36	40,23	24,43	37,97	51,60
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**18,45**
18,45	45,29	87,58	28,76	63,52	37,79	55,53	77,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken							**18,45**
18,45	60,85	122,58	39,36	85,23	52,77	74,16	106,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**18,45**
18,45	60,19	122,58	39,36	85,23	54,99	74,82	107,16
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Walnüsse							**18,45**
18,45	45,29	87,58	28,76	63,52	37,79	55,53	77,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**18,45**
18,45	60,85	122,58	40,47	85,23	55,54	74,16	106,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch							**18,45**
18,45	59,03	116,58	38,50	83,42	51,69	72,03	103,39
Spitzkohl + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**18,45**
18,45	45,29	87,58	28,76	63,52	37,79	55,53	77,56
Walnüsse + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**18,45**
18,45	45,29	87,58	28,76	63,52	37,79	55,53	77,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**18,45**
23,78	33,80	40,71	18,79	26,52	18,45	26,01	31,18
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**18,44**
35,21	38,93	36,67	36,44	37,67	18,44	40,53	36,00
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**18,44**
21,94	33,93	33,08	18,44	22,07	21,17	22,90	29,30
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,44**
26,02	27,68	42,08	18,44	28,42	23,74	27,74	36,59
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Roggenmehl							**18,44**
24,94	27,43	51,25	18,44	29,17	18,46	31,97	38,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl								**18,44**
24,94	27,43	51,25	18,44	29,17	18,46	31,97	38,89	
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht								**18,44**
22,27	18,69	31,33	30,58	25,13	18,44	24,89	29,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**18,44**
24,84	22,03	31,33	40,58	25,97	18,44	28,84	29,78	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**18,44**
18,44	31,80	55,04	19,54	40,42	22,59	35,62	46,91	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht								**18,44**
22,27	18,69	31,33	30,58	25,13	18,44	24,89	29,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Erbsen grün gekocht								**18,44**
21,42	18,69	31,33	30,58	23,47	18,44	24,89	27,56	
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht								**18,44**
22,27	18,69	31,33	30,58	25,13	18,44	24,89	29,78	
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht								**18,44**
21,42	18,69	31,33	30,58	23,47	18,44	24,89	27,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Erbsen grün gekocht								**18,44**
25,69	24,03	31,33	32,80	26,80	18,44	27,53	29,78	
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht								**18,44**
25,69	24,03	31,33	32,80	26,80	18,44	27,53	29,78	
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln								**18,44**
35,21	38,93	36,67	36,44	37,67	18,44	40,53	36,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Mandeln								**18,44**
35,21	38,93	36,67	36,44	37,67	18,44	40,53	36,00	
Kakao + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**18,44**
24,94	27,43	51,25	18,44	29,17	18,46	31,97	38,89	
Roggenmehl + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**18,44**
24,94	27,43	51,25	18,44	29,17	18,46	31,97	38,89	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,44**
26,56	36,36	46,25	18,44	27,81	21,79	29,30	36,60	
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,44**
18,44	44,29	83,00	27,76	61,29	37,97	53,24	74,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,44**
23,99	34,36	46,25	18,44	27,81	20,12	27,32	33,27	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,44**
25,65	21,76	23,83	40,51	25,14	18,44	25,94	26,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,27	32,36	46,25	18,44	30,31	26,79	29,30	39,93	**18,44**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,71	34,36	46,25	18,44	25,31	21,79	25,35	33,27	**18,44**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,99	32,36	46,25	18,44	27,81	26,79	29,30	36,60	**18,44**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,12	40,36	58,75	18,44	35,31	30,12	39,16	46,60	**18,44**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	32,47	35,52	54,21	18,44	35,75	23,98	37,75	38,93	**18,44**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	32,48	35,64	54,33	18,44	36,11	24,29	37,80	39,17	**18,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,97	24,03	31,33	43,91	28,47	18,44	29,50	30,89	**18,44**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	24,74	26,35	42,08	18,44	27,58	20,96	27,74	33,26	**18,44**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	24,94	27,43	51,25	18,44	29,17	18,46	31,97	38,89	**18,44**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Kakao	24,94	27,43	51,25	18,44	29,17	18,46	31,97	38,89	**18,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	22,27	18,69	31,33	30,58	25,13	18,44	24,89	29,78	**18,44**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	21,42	18,69	31,33	30,58	23,47	18,44	24,89	27,56	**18,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	21,42	18,69	31,33	30,58	23,47	18,44	24,89	27,56	**18,44**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,27	18,69	31,33	30,58	25,13	18,44	24,89	29,78	**18,44**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	25,69	24,03	31,33	32,80	26,80	18,44	27,53	29,78	**18,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Hafer	25,69	24,03	31,33	32,80	26,80	18,44	27,53	29,78	**18,44**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,42	18,69	31,33	30,58	23,47	18,44	24,89	27,56	**18,44**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,42	18,69	31,33	30,58	23,47	18,44	24,89	27,56	**18,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	35,21	38,93	36,67	36,44	37,67	18,44	40,53	36,00	**18,44**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,69	24,03	31,33	32,80	26,80	18,44	27,53	29,78	**18,44**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,27	18,69	31,33	30,58	25,13	18,44	24,89	29,78	**18,44**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,69	24,03	31,33	32,80	26,80	18,44	27,53	29,78	**18,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,29	27,61	39,58	22,63	29,00	18,44	27,48	29,78	**18,44**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,17	25,61	52,08	19,30	24,00	18,44	23,53	29,78	**18,44**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,01	27,61	52,08	19,30	26,50	18,44	27,48	33,11	**18,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,44	60,37	118,17	38,36	85,68	54,90	74,20	105,98	**18,44**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	18,44	58,91	116,46	38,50	83,06	51,38	71,97	103,16	**18,44**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,07	37,10	38,46	18,43	32,92	29,26	30,16	38,17	**18,43**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,79	36,43	38,46	18,43	31,25	29,26	28,19	37,06	**18,43**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,91	28,47	35,46	18,43	29,64	23,14	27,77	37,03	**18,43**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	42,32	32,47	43,79	18,43	41,31	28,69	34,35	48,14	**18,43**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,77	29,81	35,46	18,43	31,31	22,03	30,40	34,81	**18,43**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,62	32,47	43,79	18,43	31,31	26,47	30,40	37,03	**18,43**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	22,74	35,61	34,42	18,43	25,98	25,39	25,62	33,01	**18,43**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	37,10	38,46	18,43	32,08	28,71	29,51	35,94	**18,43**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Quinoa	24,37	33,10	38,46	18,43	27,92	25,93	25,56	32,61	**18,43**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Hafer								**18,43**
26,50	35,10	38,46	18,43	29,58	25,37	27,53	34,83	
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**18,43**
35,48	29,81	35,46	18,43	32,98	23,14	31,72	39,26	
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**18,43**
22,73	35,49	34,29	18,43	25,63	25,08	25,57	32,78	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**18,43**
26,29	28,22	44,25	18,43	34,64	20,37	31,07	37,97	
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht								**18,43**
25,65	33,77	34,29	18,43	28,75	23,71	26,22	32,61	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,43**
24,46	25,25	42,83	20,02	30,70	18,43	27,83	36,44	
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,43**
27,82	28,89	54,17	18,43	31,16	23,28	32,26	36,31	
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,43**
28,64	38,43	42,63	18,43	32,08	30,93	29,51	37,06	
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**18,43**
32,49	38,43	42,63	18,43	37,08	32,04	31,48	42,61	
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,43**
26,32	25,11	37,13	28,46	28,15	18,43	26,57	32,12	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,43**
26,40	28,60	44,71	19,41	33,25	18,43	30,95	35,96	
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Bulgur, trocken								**18,42**
28,36	30,60	49,75	18,42	35,10	19,92	31,51	37,27	
Miso + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**18,42**
30,07	30,60	41,42	18,42	33,43	23,26	31,51	32,82	
Pistazien roh + Miso + Dinkel ungekocht								**18,42**
30,07	30,60	41,42	18,42	33,43	23,26	31,51	32,82	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Dinkel ungekocht								**18,42**
32,63	33,27	41,42	18,42	35,10	28,81	31,51	39,49	
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken								**18,42**
28,36	30,60	49,75	18,42	35,10	19,92	31,51	37,27	
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**18,42**
32,63	33,27	41,42	18,42	35,10	28,81	31,51	39,49	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Miso							**18,42**
30,07	30,60	41,42	18,42	33,43	23,26	31,51	32,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Miso							**18,42**
34,34	35,93	49,75	18,42	38,43	34,37	35,46	41,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Miso							**18,42**
28,36	29,27	49,75	18,42	35,10	24,37	32,83	39,49
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**18,42**
28,36	30,60	49,75	18,42	35,10	19,92	31,51	37,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Miso							**18,42**
29,21	29,27	49,75	18,42	36,77	24,37	32,83	41,71
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**18,42**
28,36	29,27	49,75	18,42	35,10	24,37	32,83	39,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Miso							**18,42**
32,63	33,27	41,42	18,42	35,10	28,81	31,51	39,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Miso							**18,42**
30,07	31,93	49,75	18,42	35,10	21,03	32,83	39,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Miso							**18,42**
31,78	34,60	58,08	18,42	40,10	26,59	39,41	46,16
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**18,42**
31,78	34,60	58,08	18,42	40,10	26,59	39,41	46,16
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**18,42**
30,07	31,93	49,75	18,42	35,10	21,03	32,83	39,49
Hafer + Pistazien roh + Miso							**18,42**
31,78	33,27	49,75	18,42	35,10	26,59	34,14	37,27
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**18,42**
27,50	30,60	49,75	18,42	33,43	21,03	30,20	37,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Miso							**18,42**
36,05	39,93	58,08	18,42	40,10	37,70	38,09	41,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Miso							**18,42**
35,20	37,27	49,75	18,42	40,10	33,26	38,09	39,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Miso							**18,42**
28,36	30,60	49,75	18,42	35,10	19,92	31,51	37,27
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Miso							**18,42**
43,74	39,93	58,08	18,42	50,10	39,92	42,04	52,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Miso							**18,42**
27,50	30,60	49,75	18,42	33,43	21,03	30,20	37,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**18,42**
29,21	29,27	49,75	18,42	36,77	24,37	32,83	41,71
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Miso							**18,42**
30,07	30,60	41,42	18,42	33,43	23,26	31,51	32,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Miso							**18,42**
36,91	37,27	49,75	18,42	41,77	34,37	39,41	43,93
Quinoa + Pistazien roh + Miso							**18,42**
27,50	29,27	49,75	18,42	31,77	27,70	30,20	32,82
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Kakao							**18,42**
32,63	34,60	58,08	18,42	37,60	29,92	38,09	40,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kakao							**18,42**
36,48	38,60	58,08	18,42	40,10	38,26	38,09	50,60
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**18,42**
31,78	33,27	53,92	18,42	35,10	27,14	34,80	37,27
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**18,42**
19,73	27,93	47,83	18,42	36,40	20,92	32,47	44,80
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**18,42**
35,62	37,27	53,92	18,42	37,60	35,48	34,80	47,27
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**18,42**
35,20	37,27	49,75	18,42	40,10	33,26	38,09	39,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**18,42**
46,31	42,60	58,08	18,42	51,77	45,48	42,04	59,49
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**18,42**
36,91	37,27	49,75	18,42	41,77	34,37	39,41	43,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**18,42**
39,47	39,93	49,75	18,42	43,43	39,92	39,41	50,60
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**18,42**
43,74	39,93	58,08	18,42	50,10	39,92	42,04	52,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**18,42**
38,62	42,60	58,08	18,42	41,77	43,26	38,09	48,38
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**18,42**
36,05	39,93	58,08	18,42	40,10	37,70	38,09	41,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**18,42**
37,76	39,93	49,75	18,42	41,77	38,81	38,09	46,16
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**18,42**
34,34	35,93	49,75	18,42	36,77	32,14	34,14	43,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	38,62	42,60	58,08	18,42	41,77	43,26	38,09	48,38	**18,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	36,91	38,60	49,75	18,42	40,10	39,92	35,46	48,38	**18,42**
Pistazien roh + Quinoa + Miso	27,50	29,27	49,75	18,42	31,77	27,70	30,20	32,82	**18,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	39,47	39,93	49,75	18,42	43,43	39,92	39,41	50,60	**18,42**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	34,34	35,93	49,75	18,42	38,43	34,37	35,46	41,71	**18,42**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	30,07	31,93	49,75	18,42	33,43	33,26	30,20	39,49	**18,42**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	46,31	42,60	58,08	18,42	51,77	45,48	42,04	59,49	**18,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	36,91	38,60	49,75	18,42	40,10	39,92	35,46	48,38	**18,42**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	37,76	39,93	49,75	18,42	41,77	38,81	38,09	46,16	**18,42**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	32,63	33,27	41,42	18,42	35,10	28,81	31,51	39,49	**18,42**
Pistazien roh + Hafer + Miso	31,78	33,27	49,75	18,42	35,10	26,59	34,14	37,27	**18,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Miso	34,34	35,93	49,75	18,42	36,77	32,14	34,14	43,93	**18,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Miso	30,07	31,93	49,75	18,42	33,43	33,26	30,20	39,49	**18,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	34,77	36,60	53,92	18,42	37,60	34,92	34,14	46,16	**18,42**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	30,92	32,60	53,92	18,42	35,10	26,59	34,14	36,16	**18,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	34,34	36,60	53,92	18,42	36,77	35,48	33,49	46,16	**18,42**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	30,50	32,60	53,92	18,42	34,27	27,14	33,49	36,16	**18,42**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,65	36,01	36,00	18,42	25,88	26,01	25,88	34,09	**18,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**18,42**
25,62	27,52	42,58	18,42	32,67	18,51	30,24	35,73
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Buchweizen							**18,42**
30,92	31,93	53,92	18,42	35,10	28,81	34,80	37,27
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Buchweizen							**18,42**
34,77	35,93	53,92	18,42	37,60	37,14	34,80	47,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,42**
21,69	27,95	27,92	35,80	20,55	18,42	23,42	25,91
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**18,42**
21,69	27,95	27,92	35,80	20,55	18,42	23,42	25,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Lupinen							**18,42**
21,69	27,95	27,92	35,80	20,55	18,42	23,42	25,91
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet							**18,42**
21,69	27,95	27,92	35,80	20,55	18,42	23,42	25,91
Miso + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,42**
36,91	37,27	49,75	18,42	41,77	34,37	39,41	43,93
Pistazien roh + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,42**
36,91	37,27	49,75	18,42	41,77	34,37	39,41	43,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,42**
39,47	39,93	49,75	18,42	43,43	39,92	39,41	50,60
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,42**
20,66	20,90	22,96	19,46	22,18	18,42	22,14	21,20
Miso + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
28,36	30,60	49,75	18,42	35,10	19,92	31,51	37,27
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**18,42**
43,74	39,93	58,08	18,42	50,10	39,92	42,04	52,82
Hafer + Miso + Pistazien roh							**18,42**
31,78	33,27	49,75	18,42	35,10	26,59	34,14	37,27
Haselnüsse + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
30,07	31,93	49,75	18,42	35,10	21,03	32,83	39,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Pistazien roh							**18,42**
35,20	37,27	49,75	18,42	40,10	33,26	38,09	39,49
Buchweizen + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
28,36	29,27	49,75	18,42	35,10	24,37	32,83	39,49
Amaranth, ungekocht + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
29,21	29,27	49,75	18,42	36,77	24,37	32,83	41,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
28,36	30,60	49,75	18,42	35,10	19,92	31,51	37,27
Gerstenmehl + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
27,50	30,60	49,75	18,42	33,43	21,03	30,20	37,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Pistazien roh							**18,42**
36,91	37,27	49,75	18,42	41,77	34,37	39,41	43,93
Kakao + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
31,78	34,60	58,08	18,42	40,10	26,59	39,41	46,16
Miso + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**18,42**
30,07	30,60	41,42	18,42	33,43	23,26	31,51	32,82
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**18,42**
36,05	39,93	58,08	18,42	40,10	37,70	38,09	41,71
Miso + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
30,07	31,93	49,75	18,42	35,10	21,03	32,83	39,49
Miso + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
27,50	30,60	49,75	18,42	33,43	21,03	30,20	37,27
Miso + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
31,78	34,60	58,08	18,42	40,10	26,59	39,41	46,16
Miso + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,42**
29,21	29,27	49,75	18,42	36,77	24,37	32,83	41,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Pistazien roh							**18,42**
36,05	39,93	58,08	18,42	40,10	37,70	38,09	41,71
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**18,42**
35,20	37,27	49,75	18,42	40,10	33,26	38,09	39,49
Dinkel ungekocht + Miso + Pistazien roh							**18,42**
30,07	30,60	41,42	18,42	33,43	23,26	31,51	32,82
Miso + Quinoa + Pistazien roh							**18,42**
27,50	29,27	49,75	18,42	31,77	27,70	30,20	32,82
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**18,42**
34,34	35,93	49,75	18,42	38,43	34,37	35,46	41,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Pistazien roh							**18,42**
34,34	35,93	49,75	18,42	38,43	34,37	35,46	41,71
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**18,42**
36,91	37,27	49,75	18,42	41,77	34,37	39,41	43,93
Miso + Hafer + Pistazien roh							**18,42**
31,78	33,27	49,75	18,42	35,10	26,59	34,14	37,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	28,36	29,27	49,75	18,42	35,10	24,37	32,83	39,49	**18,42**
Quinoa + Miso + Pistazien roh	27,50	29,27	49,75	18,42	31,77	27,70	30,20	32,82	**18,42**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Pistazien roh	43,74	39,93	58,08	18,42	50,10	39,92	42,04	52,82	**18,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	35,20	35,93	53,92	18,42	38,43	37,14	34,80	48,38	**18,42**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	31,35	31,93	53,92	18,42	35,93	28,81	34,80	38,38	**18,42**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,92	32,60	45,58	18,42	35,10	23,26	32,83	38,38	**18,42**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,62	38,60	45,58	18,42	45,10	34,92	40,72	48,38	**18,42**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,51	26,60	45,58	18,42	30,10	24,92	26,91	31,71	**18,42**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,77	36,60	45,58	18,42	40,10	34,92	34,80	45,04	**18,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	48,87	42,60	58,08	18,42	57,60	43,26	44,67	61,71	**18,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,92	35,00	39,25	18,42	29,02	25,68	28,70	35,97	**18,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,33	42,60	58,08	18,42	42,60	39,92	38,75	45,04	**18,42**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,05	38,60	45,58	18,42	42,60	33,26	38,75	41,71	**18,42**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	31,78	34,60	58,08	18,42	40,10	26,59	39,41	46,16	**18,42**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	30,07	31,93	49,75	18,42	35,10	21,03	32,83	39,49	**18,42**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Gerstenmehl	27,50	30,60	49,75	18,42	33,43	21,03	30,20	37,27	**18,42**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	27,50	30,60	49,75	18,42	33,43	21,03	30,20	37,27	**18,42**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Haselnüsse	30,07	31,93	49,75	18,42	35,10	21,03	32,83	39,49	**18,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Kakao							**18,42**
31,78	34,60	58,08	18,42	40,10	26,59	39,41	46,16
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**18,42**
28,36	29,27	49,75	18,42	35,10	24,37	32,83	39,49
Miso + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,42**
36,05	39,93	58,08	18,42	40,10	37,70	38,09	41,71
Pistazien roh + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**18,42**
43,74	39,93	58,08	18,42	50,10	39,92	42,04	52,82
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,42**
38,62	42,60	58,08	18,42	41,77	43,26	38,09	48,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**18,42**
46,31	42,60	58,08	18,42	51,77	45,48	42,04	59,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,42**
38,62	42,60	58,08	18,42	41,77	43,26	38,09	48,38
Miso + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**18,42**
43,74	39,93	58,08	18,42	50,10	39,92	42,04	52,82
Pistazien roh + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,42**
36,05	39,93	58,08	18,42	40,10	37,70	38,09	41,71
Pistazien roh + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,42**
35,20	37,27	49,75	18,42	40,10	33,26	38,09	39,49
Miso + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,42**
35,20	37,27	49,75	18,42	40,10	33,26	38,09	39,49
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,42**
37,76	39,93	49,75	18,42	41,77	38,81	38,09	46,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,42**
36,91	38,60	49,75	18,42	40,10	39,92	35,46	48,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,42**
37,76	39,93	49,75	18,42	41,77	38,81	38,09	46,16
Pistazien roh + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,42**
34,34	35,93	49,75	18,42	38,43	34,37	35,46	41,71
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,42**
36,91	38,60	49,75	18,42	40,10	39,92	35,46	48,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,42**
37,76	39,93	49,75	18,42	41,77	38,81	38,09	46,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,42**
38,62	42,60	58,08	18,42	41,77	43,26	38,09	48,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,34	35,93	49,75	18,42	36,77	32,14	34,14	43,93	**18,42**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,47	39,93	49,75	18,42	43,43	39,92	39,41	50,60	**18,42**
Quinoa + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,07	31,93	49,75	18,42	33,43	33,26	30,20	39,49	**18,42**
Miso + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,63	33,27	41,42	18,42	35,10	28,81	31,51	39,49	**18,42**
Miso + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,07	31,93	49,75	18,42	33,43	33,26	30,20	39,49	**18,42**
Hafer + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,34	35,93	49,75	18,42	36,77	32,14	34,14	43,93	**18,42**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,76	39,93	49,75	18,42	41,77	38,81	38,09	46,16	**18,42**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,91	38,60	49,75	18,42	40,10	39,92	35,46	48,38	**18,42**
Dinkel ungekocht + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,63	33,27	41,42	18,42	35,10	28,81	31,51	39,49	**18,42**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,31	42,60	58,08	18,42	51,77	45,48	42,04	59,49	**18,42**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,47	39,93	49,75	18,42	43,43	39,92	39,41	50,60	**18,42**
Miso + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,34	35,93	49,75	18,42	38,43	34,37	35,46	41,71	**18,42**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,62	42,60	58,08	18,42	41,77	43,26	38,09	48,38	**18,42**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,31	42,60	58,08	18,42	51,77	45,48	42,04	59,49	**18,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,91	38,60	49,75	18,42	40,10	39,92	35,46	48,38	**18,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,47	39,93	49,75	18,42	43,43	39,92	39,41	50,60	**18,42**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Buchweizen	28,36	29,27	49,75	18,42	35,10	24,37	32,83	39,49	**18,42**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Amaranth, ungekocht	29,21	29,27	49,75	18,42	36,77	24,37	32,83	41,71	**18,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**18,42**
29,21	29,27	49,75	18,42	36,77	24,37	32,83	41,71
Lauch gedünstet + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,42**
21,69	27,95	27,92	35,80	20,55	18,42	23,42	25,91
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**18,42**
34,34	35,93	49,75	18,42	36,77	32,14	34,14	43,93
Pistazien roh + Miso + Hafer							**18,42**
31,78	33,27	49,75	18,42	35,10	26,59	34,14	37,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Hafer							**18,42**
34,34	35,93	49,75	18,42	36,77	32,14	34,14	43,93
Lupinen + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,42**
21,69	27,95	27,92	35,80	20,55	18,42	23,42	25,91
Pistazien roh + Miso + Quinoa							**18,42**
27,50	29,27	49,75	18,42	31,77	27,70	30,20	32,82
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**18,42**
30,07	31,93	49,75	18,42	33,43	33,26	30,20	39,49
Miso + Pistazien roh + Quinoa							**18,42**
27,50	29,27	49,75	18,42	31,77	27,70	30,20	32,82
Miso + Pistazien roh + Hafer							**18,42**
31,78	33,27	49,75	18,42	35,10	26,59	34,14	37,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Quinoa							**18,42**
30,07	31,93	49,75	18,42	33,43	33,26	30,20	39,49
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**18,42**
46,31	42,60	58,08	18,42	51,77	45,48	42,04	59,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**18,41**
18,41	58,96	116,54	38,46	83,03	51,29	72,01	103,24
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln							**18,41**
31,26	33,63	44,21	18,41	38,32	23,11	34,38	39,34
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**18,41**
24,77	25,55	49,42	20,76	26,48	18,41	27,84	33,20
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**18,41**
27,87	26,56	42,25	45,17	26,01	18,41	29,78	30,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**18,41**
30,43	27,89	42,25	45,17	27,68	18,41	32,41	32,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**18,41**
31,29	27,89	33,92	47,39	29,34	18,41	32,41	30,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Lupinen + Weizen Vollkornmehl								**18,41**
25,18	33,37	38,42	18,49	27,72	18,41	27,00	32,31	
Lupinen + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl								**18,41**
25,18	33,37	38,42	18,49	27,72	18,41	27,00	32,31	
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart								**18,41**
24,77	25,55	49,42	20,76	26,48	18,41	27,84	33,20	
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Kartoffeln gegart								**18,41**
24,77	25,55	49,42	20,76	26,48	18,41	27,84	33,20	
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Lupinen								**18,41**
25,18	33,37	38,42	18,49	27,72	18,41	27,00	32,31	
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Lupinen								**18,41**
25,18	33,37	38,42	18,49	27,72	18,41	27,00	32,31	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss								**18,41**
24,77	25,55	49,42	20,76	26,48	18,41	27,84	33,20	
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam								**18,41**
24,77	25,55	49,42	20,76	26,48	18,41	27,84	33,20	
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam								**18,41**
24,77	25,55	49,42	20,76	26,48	18,41	27,84	33,20	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Walnüsse								**18,41**
25,18	33,37	38,42	18,49	27,72	18,41	27,00	32,31	
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse								**18,41**
25,18	33,37	38,42	18,49	27,72	18,41	27,00	32,31	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,41**
21,55	29,52	30,29	26,12	22,02	18,41	24,07	29,04	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**18,41**
26,18	28,36	45,04	18,41	33,01	19,89	30,02	36,11	
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart								**18,41**
27,94	27,87	39,63	18,57	29,57	18,41	29,63	30,76	
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,41**
18,41	60,52	119,13	39,14	85,58	53,62	73,64	105,60	
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**18,41**
18,41	60,51	118,63	38,92	84,95	53,09	74,09	106,40	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln								**18,41**
30,67	34,33	46,46	19,88	36,92	18,41	34,83	37,91	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**18,41**
24,33	20,92	21,92	39,31	23,83	18,41	25,84	25,46	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**18,40**
18,40	45,07	94,08	29,71	65,33	42,81	57,14	82,24
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**18,40**
18,40	45,07	94,08	29,71	65,33	42,81	57,14	82,24
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**18,40**
18,40	46,15	90,96	29,87	62,83	40,40	56,46	77,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**18,40**
18,40	61,07	123,25	39,71	85,33	53,92	74,25	106,69
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**18,40**
18,40	45,07	94,08	29,71	65,33	42,81	57,14	82,24
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**18,40**
18,40	45,07	94,08	29,71	65,33	42,81	57,14	82,24
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**18,40**
18,40	45,07	94,08	29,71	65,33	42,81	57,14	82,24
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**18,40**
18,40	45,07	94,08	29,71	65,33	42,81	57,14	82,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**18,40**
34,57	37,95	50,00	18,40	36,83	32,58	35,83	46,11
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**18,40**
30,73	33,95	50,00	18,40	34,33	24,24	35,83	36,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,40**
28,93	30,87	41,46	18,40	31,92	23,62	29,15	36,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,40**
30,64	34,87	49,79	18,40	33,58	26,96	31,78	36,47
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,40**
40,61	34,93	51,67	18,40	46,01	29,03	38,02	50,38
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,40**
32,06	32,27	43,33	18,40	36,01	22,36	34,07	37,04
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,40**
31,21	30,93	43,33	18,40	34,34	23,47	31,44	39,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,40**
29,78	32,21	41,46	18,40	33,58	22,51	31,78	34,24
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,40**
32,92	34,93	51,67	18,40	36,01	26,81	34,07	39,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,33	34,87	49,79	18,40	43,58	29,18	35,73	47,58	**18,40**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	19,25	27,47	47,29	18,40	36,54	22,17	32,59	45,83	**18,40**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	18,59	29,57	53,08	18,40	39,53	21,14	34,92	46,29	**18,40**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	27,12	29,81	44,54	18,40	34,07	21,74	31,94	37,73	**18,40**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	32,44	35,57	54,29	18,40	35,73	23,89	37,79	39,02	**18,40**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,41	22,39	33,38	20,17	27,11	18,40	24,52	29,67	**18,40**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,77	32,27	43,33	18,40	37,68	23,47	35,39	41,49	**18,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,49	32,21	41,46	18,40	35,25	23,62	33,10	38,69	**18,40**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	30,65	33,53	54,79	19,70	34,58	18,39	34,33	40,38	**18,39**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	31,93	33,53	42,29	23,03	37,08	18,39	34,33	37,04	**18,39**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	31,53	54,79	19,70	32,08	18,39	30,38	37,04	**18,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	28,14	27,07	46,29	22,57	29,21	18,39	27,53	37,19	**18,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,49	29,99	48,75	22,79	33,85	18,39	31,94	38,38	**18,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	23,56	25,35	49,13	24,98	26,33	18,39	26,14	32,68	**18,39**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	27,56	28,07	41,42	21,33	30,55	18,39	28,03	34,62	**18,39**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	27,56	28,07	41,42	21,33	30,55	18,39	28,03	34,62	**18,39**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Bulgur, trocken	23,90	34,27	44,25	19,09	26,93	18,39	26,55	31,91	**18,39**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	19,84	34,16	61,29	18,39	44,99	31,62	38,59	55,27	**18,39**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**18,39**
23,90	34,27	44,25	19,09	26,93	18,39	26,55	31,91
Bulgur, trocken + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**18,39**
23,90	34,27	44,25	19,09	26,93	18,39	26,55	31,91
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**18,39**
27,56	28,07	41,42	21,33	30,55	18,39	28,03	34,62
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**18,39**
24,14	26,73	49,75	19,11	27,22	18,39	25,39	34,62
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**18,39**
26,70	28,07	49,75	19,11	28,88	18,39	28,03	36,84
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**18,39**
27,56	28,07	41,42	21,33	30,55	18,39	28,03	34,62
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Sojabohnen							**18,39**
24,14	26,73	49,75	19,11	27,22	18,39	25,39	34,62
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Sojabohnen							**18,39**
26,70	28,07	49,75	19,11	28,88	18,39	28,03	36,84
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**18,39**
23,76	25,61	52,08	18,39	27,10	25,54	27,24	30,72
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**18,39**
37,86	37,61	52,08	18,39	42,10	35,54	41,05	47,39
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**18,39**
30,17	31,61	52,08	18,39	32,10	23,88	33,16	37,39
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**18,39**
35,30	37,61	52,08	18,39	39,60	33,88	39,08	40,72
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**18,39**
36,58	41,61	64,58	18,39	39,60	40,54	39,08	44,06
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**18,39**
48,12	41,61	64,58	18,39	54,60	43,88	45,00	60,72
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**18,39**
27,61	27,61	39,58	18,39	29,60	18,88	29,21	30,72
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**18,39**
34,02	35,61	52,08	18,39	37,10	35,54	35,13	44,06
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**18,39**
30,07	35,55	52,38	18,39	34,38	30,29	32,63	39,29
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**18,39**
26,04	30,35	50,67	18,39	28,08	24,40	30,03	34,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**18,39**
32,64	38,21	52,38	18,39	36,04	35,84	32,63	45,96
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Miso							**18,39**
32,04	35,59	49,46	25,33	35,88	18,39	35,57	40,41
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl							**18,39**
22,71	35,55	34,38	18,39	25,60	24,99	25,61	32,87
Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh + Tomaten							**18,39**
24,71	26,28	46,50	21,02	26,82	18,39	27,71	31,31
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**18,39**
23,90	34,27	44,25	19,09	26,93	18,39	26,55	31,91
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**18,39**
23,90	34,27	44,25	19,09	26,93	18,39	26,55	31,91
Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten							**18,39**
24,71	26,28	46,50	21,02	26,82	18,39	27,71	31,31
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Lupinen							**18,39**
23,90	34,27	44,25	19,09	26,93	18,39	26,55	31,91
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**18,39**
27,56	28,07	41,42	21,33	30,55	18,39	28,03	34,62
Gerstenmehl + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**18,39**
24,14	26,73	49,75	19,11	27,22	18,39	25,39	34,62
Tomaten + Pistazien roh + Tahin aus rohem Sesam							**18,39**
24,71	26,28	46,50	21,02	26,82	18,39	27,71	31,31
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**18,39**
27,56	28,07	41,42	21,33	30,55	18,39	28,03	34,62
Pistazien roh + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**18,39**
24,71	26,28	46,50	21,02	26,82	18,39	27,71	31,31
Sojabohnen + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**18,39**
26,70	28,07	49,75	19,11	28,88	18,39	28,03	36,84
Haselnüsse + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**18,39**
26,70	28,07	49,75	19,11	28,88	18,39	28,03	36,84
Sojabohnen + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**18,39**
24,14	26,73	49,75	19,11	27,22	18,39	25,39	34,62
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**18,39**
20,72	33,63	35,54	18,39	23,26	23,19	23,28	30,96
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Pistazien roh							**18,39**
24,71	26,28	46,50	21,02	26,82	18,39	27,71	31,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Pistazien roh	24,71	26,28	46,50	21,02	26,82	18,39	27,71	31,31	**18,39**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	36,56	41,49	64,46	18,39	39,24	40,23	39,03	43,82	**18,39**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	23,74	25,49	51,96	18,39	26,74	25,23	27,18	30,49	**18,39**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	37,85	37,49	51,96	18,39	41,74	35,23	41,00	47,16	**18,39**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	34,00	35,49	51,96	18,39	36,74	35,23	35,08	43,82	**18,39**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	48,10	41,49	64,46	18,39	54,24	43,57	44,95	60,49	**18,39**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	35,28	37,49	51,96	18,39	39,24	33,57	39,03	40,49	**18,39**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	30,15	31,49	51,96	18,39	31,74	23,57	33,11	37,16	**18,39**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	27,59	27,49	39,46	18,39	29,24	18,57	29,16	30,49	**18,39**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,22	29,66	43,50	20,61	33,83	18,39	31,81	38,21	**18,39**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Haselnüsse	26,70	28,07	49,75	19,11	28,88	18,39	28,03	36,84	**18,39**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	26,70	28,07	49,75	19,11	28,88	18,39	28,03	36,84	**18,39**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	24,14	26,73	49,75	19,11	27,22	18,39	25,39	34,62	**18,39**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Gerstenmehl	24,14	26,73	49,75	19,11	27,22	18,39	25,39	34,62	**18,39**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,38	60,15	117,58	38,20	86,04	55,41	73,88	106,22	**18,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	27,16	28,62	45,33	19,41	34,06	18,38	31,71	36,89	**18,38**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	34,03	35,65	57,00	18,38	36,18	35,10	36,14	45,58	**18,38**
Cashewnuss + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	31,47	32,99	57,00	18,38	34,52	29,54	36,14	38,91	**18,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**18,38**
34,03	35,65	57,00	18,38	36,18	35,10	36,14	45,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**18,38**
34,03	35,65	57,00	18,38	36,18	35,10	36,14	45,58
Pistazien roh + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**18,38**
31,47	32,99	57,00	18,38	34,52	29,54	36,14	38,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
26,66	36,71	36,58	18,38	29,53	27,00	29,63	33,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
28,37	36,71	36,58	18,38	31,20	28,11	30,95	37,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
25,80	35,37	36,58	18,38	27,87	28,11	27,00	35,33
Hafer + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
23,24	32,71	36,58	18,38	24,53	20,33	25,68	30,89
Quinoa + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
18,97	28,71	36,58	18,38	21,20	21,44	21,74	26,44
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
35,21	39,37	44,92	18,38	39,53	33,67	33,58	46,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
27,51	39,37	44,92	18,38	29,53	31,44	29,63	35,33
Lupinen + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
23,24	32,71	36,58	18,38	24,53	20,33	25,68	30,89
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
25,80	35,37	36,58	18,38	27,87	28,11	27,00	35,33
Lupinen + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
18,97	28,71	36,58	18,38	21,20	21,44	21,74	26,44
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
35,21	39,37	44,92	18,38	39,53	33,67	33,58	46,44
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
28,37	36,71	36,58	18,38	31,20	28,11	30,95	37,56
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
27,51	39,37	44,92	18,38	29,53	31,44	29,63	35,33
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**18,38**
26,66	36,71	36,58	18,38	29,53	27,00	29,63	33,11
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch							**18,38**
21,47	21,71	46,75	18,88	24,75	18,38	25,93	32,72

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	22,75	21,71	46,75	18,88	27,25	18,38	25,93	36,06	**18,38**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	27,88	29,71	46,75	22,21	29,75	18,38	29,88	36,06	**18,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	26,30	28,82	44,13	19,09	32,73	18,38	31,05	36,82	**18,38**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	22,28	19,95	30,88	29,54	22,99	18,38	22,76	25,93	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	25,80	35,37	36,58	18,38	27,87	28,11	27,00	35,33	**18,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	28,37	36,71	36,58	18,38	31,20	28,11	30,95	37,56	**18,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	25,80	35,37	36,58	18,38	27,87	28,11	27,00	35,33	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	35,21	39,37	44,92	18,38	39,53	33,67	33,58	46,44	**18,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	26,66	36,71	36,58	18,38	29,53	27,00	29,63	33,11	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Lupinen	23,24	32,71	36,58	18,38	24,53	20,33	25,68	30,89	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	26,66	36,71	36,58	18,38	29,53	27,00	29,63	33,11	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Lupinen	18,97	28,71	36,58	18,38	21,20	21,44	21,74	26,44	**18,38**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	27,51	39,37	44,92	18,38	29,53	31,44	29,63	35,33	**18,38**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	35,21	39,37	44,92	18,38	39,53	33,67	33,58	46,44	**18,38**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	23,24	32,71	36,58	18,38	24,53	20,33	25,68	30,89	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	27,51	39,37	44,92	18,38	29,53	31,44	29,63	35,33	**18,38**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	18,97	28,71	36,58	18,38	21,20	21,44	21,74	26,44	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	28,37	36,71	36,58	18,38	31,20	28,11	30,95	37,56	**18,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**18,38**
34,03	35,65	57,00	18,38	36,18	35,10	36,14	45,58
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**18,38**
31,47	32,99	57,00	18,38	34,52	29,54	36,14	38,91
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Cashewnuss							**18,38**
31,47	32,99	57,00	18,38	34,52	29,54	36,14	38,91
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,38**
28,37	36,71	36,58	18,38	31,20	28,11	30,95	37,56
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,38**
28,37	36,71	36,58	18,38	31,20	28,11	30,95	37,56
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,38**
23,13	23,28	39,21	20,77	26,33	18,38	24,07	29,27
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Pistazien roh							**18,38**
31,47	32,99	57,00	18,38	34,52	29,54	36,14	38,91
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**18,38**
31,47	32,99	57,00	18,38	34,52	29,54	36,14	38,91
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,38**
28,84	28,63	48,71	18,38	32,00	24,03	30,36	36,57
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,38**
27,51	39,37	44,92	18,38	29,53	31,44	29,63	35,33
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**18,38**
35,21	39,37	44,92	18,38	39,53	33,67	33,58	46,44
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,38**
27,51	39,37	44,92	18,38	29,53	31,44	29,63	35,33
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,38**
26,66	36,71	36,58	18,38	29,53	27,00	29,63	33,11
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,38**
26,66	36,71	36,58	18,38	29,53	27,00	29,63	33,11
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,38**
25,80	35,37	36,58	18,38	27,87	28,11	27,00	35,33
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,38**
34,03	35,65	57,00	18,38	36,18	35,10	36,14	45,58
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,38**
34,03	35,65	57,00	18,38	36,18	35,10	36,14	45,58
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,38**
25,80	35,37	36,58	18,38	27,87	28,11	27,00	35,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Hafer	23,24	32,71	36,58	18,38	24,53	20,33	25,68	30,89	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Hafer	23,24	32,71	36,58	18,38	24,53	20,33	25,68	30,89	**18,38**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	18,97	28,71	36,58	18,38	21,20	21,44	21,74	26,44	**18,38**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	35,21	39,37	44,92	18,38	39,53	33,67	33,58	46,44	**18,38**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Quinoa	18,97	28,71	36,58	18,38	21,20	21,44	21,74	26,44	**18,38**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	18,38	32,67	66,67	21,89	40,83	26,11	38,82	50,00	**18,38**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	18,38	60,28	118,88	39,14	84,87	52,99	73,54	105,13	**18,38**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	21,89	19,71	27,58	28,78	22,69	18,37	22,01	25,62	**18,37**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,61	34,28	55,67	18,37	38,13	31,27	37,29	43,04	**18,37**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,56	26,66	32,92	33,54	31,18	18,37	31,59	32,82	**18,37**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	33,61	55,67	18,37	36,46	31,27	35,32	41,93	**18,37**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,51	25,53	35,67	38,33	28,08	18,37	29,34	32,67	**18,37**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,51	25,53	35,67	38,33	28,08	18,37	29,34	32,67	**18,37**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	19,83	33,21	32,75	18,37	21,39	20,29	22,60	29,72	**18,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	26,52	29,07	48,25	19,71	33,67	18,37	31,49	36,69	**18,37**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	34,28	55,67	18,37	37,29	30,71	36,63	40,82	**18,37**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,27	25,99	32,92	33,54	29,51	18,37	29,62	31,71	**18,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	27,51	25,53	35,67	38,33	28,08	18,37	29,34	32,67	**18,37**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	27,51	25,53	35,67	38,33	28,08	18,37	29,34	32,67	**18,37**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Hafer	32,05	32,28	55,67	18,37	34,79	27,38	34,66	39,71	**18,37**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Quinoa	29,91	30,28	55,67	18,37	33,13	27,93	32,68	37,49	**18,37**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	31,19	30,95	51,50	18,37	33,96	25,71	33,34	37,49	**18,37**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,21	26,87	41,46	18,37	31,42	20,36	28,38	38,56	**18,37**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,18	35,61	59,83	18,37	37,29	32,93	36,63	41,93	**18,37**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,03	35,61	59,83	18,37	42,29	34,04	38,61	47,49	**18,37**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,36	26,87	41,46	18,37	26,42	19,24	26,40	33,00	**18,37**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,51	25,53	35,67	38,33	28,08	18,37	29,34	32,67	**18,37**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,51	25,53	35,67	38,33	28,08	18,37	29,34	32,67	**18,37**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	25,94	33,39	39,04	18,49	28,53	18,36	27,76	33,24	**18,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,80	38,03	52,17	18,36	40,97	39,56	37,39	50,89	**18,36**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,96	34,03	52,17	18,36	38,47	31,22	37,39	40,89	**18,36**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,00	29,99	47,04	18,36	30,99	24,86	31,55	39,26	**18,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,52	37,36	52,17	18,36	39,30	39,56	35,42	49,78	**18,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,68	33,36	52,17	18,36	36,80	31,22	35,42	39,78	**18,36**
Lupinen + Mandeln + Hirse gekocht	26,79	37,20	35,33	18,36	28,27	18,79	29,21	31,60	**18,36**
Mandeln + Lupinen + Hirse gekocht	26,79	37,20	35,33	18,36	28,27	18,79	29,21	31,60	**18,36**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	22,41	35,27	34,42	18,36	23,73	23,83	24,49	31,53	**18,36**
Lupinen + Hirse gekocht + Mandeln	26,79	37,20	35,33	18,36	28,27	18,79	29,21	31,60	**18,36**
Hirse gekocht + Lupinen + Mandeln	26,79	37,20	35,33	18,36	28,27	18,79	29,21	31,60	**18,36**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,31	35,45	54,13	18,36	35,64	23,74	37,59	38,62	**18,36**
Hirse gekocht + Mandeln + Lupinen	26,79	37,20	35,33	18,36	28,27	18,79	29,21	31,60	**18,36**
Mandeln + Hirse gekocht + Lupinen	26,79	37,20	35,33	18,36	28,27	18,79	29,21	31,60	**18,36**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,10	34,03	52,17	18,36	37,63	30,67	36,74	38,67	**18,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,95	38,03	52,17	18,36	40,13	39,00	36,74	48,67	**18,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	34,24	36,03	52,17	18,36	37,63	35,67	34,76	47,56	**18,36**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	30,39	32,03	52,17	18,36	35,13	27,33	34,76	37,56	**18,36**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	28,26	30,03	52,17	18,36	33,47	27,89	32,79	35,33	**18,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	32,10	34,03	52,17	18,36	35,97	36,22	32,79	45,33	**18,36**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,13	28,37	43,17	18,36	33,18	19,90	30,78	35,98	**18,36**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,54	30,69	48,00	18,36	34,30	25,67	33,45	35,33	**18,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	33,38	34,69	48,00	18,36	36,80	34,00	33,45	45,33	**18,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	33,72	28,65	47,04	18,36	30,16	22,08	31,55	35,92	**18,36**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,38	35,36	56,33	18,36	42,63	34,00	38,71	45,33	**18,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,38	39,36	56,33	18,36	40,13	41,22	36,74	49,78	**18,36**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,53	35,36	56,33	18,36	37,63	32,89	36,74	39,78	**18,36**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,22	39,36	56,33	18,36	45,13	42,33	38,71	55,33	**18,36**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	18,35	31,65	62,29	19,77	43,42	28,48	39,20	55,67	**18,35**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	18,35	47,65	91,46	29,77	63,42	39,59	56,31	80,11	**18,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,35	59,91	117,33	38,20	85,33	54,79	73,77	105,76	**18,35**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	24,99	32,53	35,17	18,50	25,34	18,35	25,01	30,63	**18,35**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	32,69	33,55	42,92	23,03	37,89	18,34	35,09	37,98	**18,34**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	27,56	31,55	55,42	19,70	32,89	18,34	31,14	37,98	**18,34**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	31,41	33,55	55,42	19,70	35,39	18,34	35,09	41,31	**18,34**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,54	34,19	38,63	18,34	26,18	24,52	26,70	35,71	**18,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	24,35	22,15	26,42	29,60	25,13	18,34	26,05	27,44	**18,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	23,07	21,48	26,42	29,60	24,29	18,34	24,73	26,33	**18,34**
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,57	35,42	34,21	18,34	25,52	24,84	25,40	32,47	**18,34**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	20,25	33,31	33,46	18,34	22,33	22,07	22,51	29,23	**18,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	30,13	31,55	52,04	18,34	31,72	23,48	33,14	37,24	**18,34**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	37,82	37,55	52,04	18,34	41,72	35,15	41,04	47,24	**18,34**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	35,26	37,55	52,04	18,34	39,22	33,48	39,07	40,58	**18,34**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	48,08	41,55	64,54	18,34	54,22	43,48	44,99	60,58	**18,34**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	23,72	25,55	52,04	18,34	26,72	25,15	27,22	30,58	**18,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	36,54	41,55	64,54	18,34	39,22	40,15	39,07	43,91	**18,34**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	33,98	35,55	52,04	18,34	36,72	35,15	35,12	43,91	**18,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	27,57	27,55	39,54	18,34	29,22	18,48	29,20	30,58	**18,34**
3*Lupinen + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,84	33,21	32,83	18,34	21,49	20,34	22,66	29,81	**18,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	24,78	22,15	22,25	30,71	25,96	18,34	26,05	26,33	**18,34**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	23,26	32,85	38,63	18,34	25,35	21,74	26,70	32,38	**18,34**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	33,23	38,62	47,21	18,34	37,88	22,37	39,29	36,87	**18,34**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,85	33,58	34,29	18,34	24,33	22,99	23,92	31,93	**18,34**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	35,79	41,29	47,21	18,34	39,55	27,92	39,29	43,53	**18,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,85	26,09	45,17	22,72	26,23	18,34	25,93	34,58	**18,34**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,43	23,80	25,58	21,22	24,58	18,34	24,61	23,67	**18,34**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	46,67	43,75	18,33	45,83	23,89	46,05	43,89	**18,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,63	28,00	41,67	34,44	30,00	18,33	30,92	32,22	**18,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	32,31	35,07	52,92	18,33	34,00	31,00	33,82	42,33	**18,33**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	28,46	31,07	52,92	18,33	31,50	22,67	33,82	32,33	**18,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,45	35,41	51,58	18,33	34,45	36,82	32,63	45,87	**18,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,49	35,65	51,83	18,33	35,17	37,44	32,74	46,33	**18,33**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,61	31,41	51,58	18,33	31,95	28,49	32,63	35,87	**18,33**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,64	31,65	51,83	18,33	32,67	29,11	32,74	36,33	**18,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	22,00	33,33	43,11	22,50	18,33	26,32	26,67	**18,33**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,09	24,20	44,00	18,33	28,08	20,59	28,03	34,89	**18,33**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,95	24,20	44,00	18,33	29,75	20,59	28,03	37,11	**18,33**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,51	29,53	52,33	18,33	33,08	22,81	34,61	41,56	**18,33**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,09	24,20	44,00	18,33	28,08	20,59	28,03	34,89	**18,33**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,51	29,53	52,33	18,33	33,08	22,81	34,61	41,56	**18,33**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,95	24,20	44,00	18,33	29,75	20,59	28,03	37,11	**18,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	30,77	28,67	37,50	45,56	28,33	18,33	32,24	32,22	**18,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	31,21	29,67	43,42	20,63	33,73	18,33	31,74	38,12	**18,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**18,33**
27,78	30,00	54,17	20,89	33,33	18,33	32,89	37,78	
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**18,33**
29,06	31,33	41,67	18,89	30,83	18,33	30,26	33,33	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**18,33**
26,50	29,33	54,17	20,89	32,50	18,33	31,58	36,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse								**18,33**
26,50	23,33	37,50	43,33	25,00	18,33	29,61	30,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse								**18,33**
27,35	23,33	37,50	43,33	26,67	18,33	29,61	32,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl								**18,33**
29,49	28,00	37,50	45,56	27,50	18,33	30,92	31,11	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl								**18,33**
26,07	22,67	37,50	43,33	25,83	18,33	28,29	31,11	
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**18,33**
30,34	32,00	41,67	18,89	31,67	18,33	31,58	34,44	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**18,33**
25,21	22,67	37,50	43,33	24,17	18,33	28,29	28,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**18,33**
25,26	27,08	43,08	18,33	32,90	19,26	30,12	36,02	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Buchweizen								**18,33**
28,63	29,33	37,50	18,89	30,83	18,33	30,26	32,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet								**18,33**
30,03	32,75	43,25	18,33	36,12	25,71	33,95	36,98	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**18,33**
31,74	32,75	43,25	18,33	37,78	26,82	35,26	41,42	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**18,33**
30,89	32,75	51,58	18,33	32,78	31,27	32,63	39,20	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**18,33**
29,18	31,41	43,25	18,33	34,45	26,82	31,32	39,20	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lauch gedünstet								**18,33**
30,89	32,75	51,58	18,33	32,78	31,27	32,63	39,20	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet								**18,33**
29,18	31,41	43,25	18,33	34,45	26,82	31,32	39,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**18,33**
28,32	30,08	51,58	18,33	31,12	25,71	32,63	32,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**18,33**
30,89	35,41	51,58	18,33	36,12	30,16	33,95	39,20
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**18,33**
38,58	35,41	51,58	18,33	46,12	32,38	37,89	50,31
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**18,33**
22,34	24,75	43,25	18,33	27,78	20,16	26,05	30,31
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**18,33**
26,62	28,75	43,25	18,33	31,12	19,04	30,00	34,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**18,33**
33,45	35,41	51,58	18,33	34,45	36,82	32,63	45,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**18,33**
31,74	32,75	43,25	18,33	37,78	26,82	35,26	41,42
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**18,33**
38,62	35,65	51,83	18,33	46,83	33,00	38,00	50,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**18,33**
30,92	35,65	51,83	18,33	36,83	30,78	34,05	39,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**18,33**
33,49	35,65	51,83	18,33	35,17	37,44	32,74	46,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**18,33**
29,21	31,65	43,50	18,33	35,17	27,44	31,42	39,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**18,33**
30,07	32,99	43,50	18,33	36,83	26,33	34,05	37,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**18,33**
30,92	35,65	51,83	18,33	36,83	30,78	34,05	39,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**18,33**
38,62	35,65	51,83	18,33	46,83	33,00	38,00	50,78
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**18,33**
30,92	32,99	51,83	18,33	33,50	31,89	32,74	39,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	30,07	32,99	43,50	18,33	36,83	26,33	34,05	37,44	**18,33**
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	22,38	24,99	43,50	18,33	28,50	20,78	26,16	30,78	**18,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Champignons frisch	26,65	28,99	43,50	18,33	31,83	19,67	30,11	35,22	**18,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Champignons frisch	22,38	24,99	43,50	18,33	28,50	20,78	26,16	30,78	**18,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	29,21	31,65	43,50	18,33	35,17	27,44	31,42	39,67	**18,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	31,78	32,99	43,50	18,33	38,50	27,44	35,37	41,89	**18,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Champignons frisch	30,92	32,99	51,83	18,33	33,50	31,89	32,74	39,67	**18,33**
Pistazien roh + Pistazien roh + Champignons frisch	28,36	30,32	51,83	18,33	31,83	26,33	32,74	33,00	**18,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	31,78	32,99	43,50	18,33	38,50	27,44	35,37	41,89	**18,33**
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	26,65	28,99	43,50	18,33	31,83	19,67	30,11	35,22	**18,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	31,33	29,17	20,00	33,33	18,33	30,92	30,00	**18,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	27,33	41,67	34,44	28,33	18,33	28,95	31,11	**18,33**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	46,67	43,75	18,33	45,00	23,33	45,39	41,67	**18,33**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	46,00	43,75	18,33	44,17	23,89	44,08	42,78	**18,33**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	27,51	29,53	52,33	18,33	33,08	22,81	34,61	41,56	**18,33**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,09	24,20	44,00	18,33	28,08	20,59	28,03	34,89	**18,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Lauch gedünstet	22,34	24,75	43,25	18,33	27,78	20,16	26,05	30,31	**18,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**18,33**
38,58	35,41	51,58	18,33	46,12	32,38	37,89	50,31	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Lauch gedünstet								**18,33**
26,62	28,75	43,25	18,33	31,12	19,04	30,00	34,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**18,33**
24,95	24,20	44,00	18,33	29,75	20,59	28,03	37,11	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**18,33**
24,95	24,20	44,00	18,33	29,75	20,59	28,03	37,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**18,33**
27,51	29,53	52,33	18,33	33,08	22,81	34,61	41,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**18,33**
30,03	32,75	43,25	18,33	36,12	25,71	33,95	36,98	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**18,33**
30,89	35,41	51,58	18,33	36,12	30,16	33,95	39,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam								**18,33**
24,09	24,20	44,00	18,33	28,08	20,59	28,03	34,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,33**
31,74	32,75	43,25	18,33	37,78	26,82	35,26	41,42	
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,33**
31,74	32,75	43,25	18,33	37,78	26,82	35,26	41,42	
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,33**
31,78	32,99	43,50	18,33	38,50	27,44	35,37	41,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,33**
31,78	32,99	43,50	18,33	38,50	27,44	35,37	41,89	
Champignons frisch + Pistazien roh + Pistazien roh								**18,33**
28,36	30,32	51,83	18,33	31,83	26,33	32,74	33,00	
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Hafer								**18,33**
36,75	44,67	43,75	18,33	42,50	20,00	43,42	40,56	
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,33**
20,94	24,00	45,83	25,56	22,50	18,33	23,03	26,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Hafer								**18,33**
30,77	32,00	37,50	20,00	32,50	18,33	31,58	33,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,07	26,00	33,33	28,89	27,50	18,33	26,97	26,67	**18,33**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Pistazien roh	28,32	30,08	51,58	18,33	31,12	25,71	32,63	32,53	**18,33**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	26,00	45,83	25,56	25,00	18,33	26,97	30,00	**18,33**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Quinoa	34,62	42,67	43,75	18,33	40,83	20,56	41,45	38,33	**18,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	29,06	24,00	29,17	64,44	25,00	18,33	30,26	26,67	**18,33**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	20,65	31,93	30,46	18,33	20,13	19,37	21,09	27,94	**18,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	30,89	35,41	51,58	18,33	36,12	30,16	33,95	39,20	**18,33**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,18	31,41	43,25	18,33	34,45	26,82	31,32	39,20	**18,33**
Quinoa + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	22,34	24,75	43,25	18,33	27,78	20,16	26,05	30,31	**18,33**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	30,89	32,75	51,58	18,33	32,78	31,27	32,63	39,20	**18,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	31,74	32,75	43,25	18,33	37,78	26,82	35,26	41,42	**18,33**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,74	32,75	43,25	18,33	37,78	26,82	35,26	41,42	**18,33**
Pistazien roh + Champignons frisch + Pistazien roh	28,36	30,32	51,83	18,33	31,83	26,33	32,74	33,00	**18,33**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	38,58	35,41	51,58	18,33	46,12	32,38	37,89	50,31	**18,33**
Hafer + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	26,62	28,75	43,25	18,33	31,12	19,04	30,00	34,76	**18,33**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	30,92	32,99	51,83	18,33	33,50	31,89	32,74	39,67	**18,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	31,78	32,99	43,50	18,33	38,50	27,44	35,37	41,89	**18,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Pistazien roh								**18,33**
28,32	30,08	51,58	18,33	31,12	25,71	32,63	32,53	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
30,03	32,75	43,25	18,33	36,12	25,71	33,95	36,98	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Pistazien roh								**18,33**
30,92	32,99	51,83	18,33	33,50	31,89	32,74	39,67	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
29,21	31,65	43,50	18,33	35,17	27,44	31,42	39,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
30,92	35,65	51,83	18,33	36,83	30,78	34,05	39,67	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
38,62	35,65	51,83	18,33	46,83	33,00	38,00	50,78	
Quinoa + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
22,38	24,99	43,50	18,33	28,50	20,78	26,16	30,78	
Hafer + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
26,65	28,99	43,50	18,33	31,83	19,67	30,11	35,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
30,07	32,99	43,50	18,33	36,83	26,33	34,05	37,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Pistazien roh								**18,33**
30,89	32,75	51,58	18,33	32,78	31,27	32,63	39,20	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
31,78	32,99	43,50	18,33	38,50	27,44	35,37	41,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
29,18	31,41	43,25	18,33	34,45	26,82	31,32	39,20	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,33**
29,21	31,65	43,50	18,33	35,17	27,44	31,42	39,67	
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**18,33**
25,18	25,69	50,33	18,33	26,68	20,18	28,38	32,87	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken								**18,33**
26,92	32,00	58,33	20,00	32,50	18,33	30,92	37,78	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken								**18,33**
30,77	34,00	58,33	20,00	35,00	18,33	34,87	41,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	35,90	43,33	39,58	18,33	41,67	18,33	42,11	38,33	**18,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	26,92	23,33	33,33	44,44	25,83	18,33	29,61	28,89	**18,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	31,20	28,67	33,33	46,67	29,17	18,33	32,24	31,11	**18,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	32,05	34,00	45,83	23,33	37,50	18,33	34,87	37,78	**18,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	27,78	23,33	33,33	44,44	27,50	18,33	29,61	31,11	**18,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	28,21	30,00	50,00	22,00	34,17	18,33	32,89	36,67	**18,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	29,06	29,33	37,50	18,89	31,67	18,33	30,26	33,33	**18,33**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,77	32,00	37,50	20,00	32,50	18,33	31,58	33,33	**18,33**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	26,07	27,33	45,83	35,56	25,83	18,33	28,29	30,00	**18,33**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	28,36	30,32	51,83	18,33	31,83	26,33	32,74	33,00	**18,33**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	28,32	30,08	51,58	18,33	31,12	25,71	32,63	32,53	**18,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	31,20	29,33	33,33	38,89	30,83	18,33	32,24	30,00	**18,33**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	29,91	29,33	45,83	35,56	28,33	18,33	32,24	33,33	**18,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	32,17	34,08	51,58	18,33	33,62	34,04	32,63	42,53	**18,33**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	32,21	34,32	51,83	18,33	34,33	34,67	32,74	43,00	**18,33**
Lauch gedünstet + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	22,34	24,75	43,25	18,33	27,78	20,16	26,05	30,31	**18,33**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,07	32,99	43,50	18,33	36,83	26,33	34,05	37,44	**18,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,92	35,65	51,83	18,33	36,83	30,78	34,05	39,67	**18,33**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,03	32,75	43,25	18,33	36,12	25,71	33,95	36,98	**18,33**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,62	35,65	51,83	18,33	46,83	33,00	38,00	50,78	**18,33**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,58	35,41	51,58	18,33	46,12	32,38	37,89	50,31	**18,33**
Lauch gedünstet + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	26,62	28,75	43,25	18,33	31,12	19,04	30,00	34,76	**18,33**
Champignons frisch + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	22,38	24,99	43,50	18,33	28,50	20,78	26,16	30,78	**18,33**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,89	35,41	51,58	18,33	36,12	30,16	33,95	39,20	**18,33**
Champignons frisch + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	26,65	28,99	43,50	18,33	31,83	19,67	30,11	35,22	**18,33**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	48,00	47,92	18,33	45,00	25,56	45,39	42,78	**18,33**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	48,00	47,92	18,33	50,00	26,67	47,37	48,33	**18,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	18,33	60,39	119,04	39,06	84,82	52,83	73,62	105,31	**18,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	27,51	29,53	52,33	18,33	33,08	22,81	34,61	41,56	**18,33**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	27,51	29,53	52,33	18,33	33,08	22,81	34,61	41,56	**18,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,89	35,41	51,58	18,33	36,12	30,16	33,95	39,20	**18,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	38,62	35,65	51,83	18,33	46,83	33,00	38,00	50,78	**18,33**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,92	35,65	51,83	18,33	36,83	30,78	34,05	39,67	**18,33**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	38,58	35,41	51,58	18,33	46,12	32,38	37,89	50,31	**18,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**18,33**
38,58	35,41	51,58	18,33	46,12	32,38	37,89	50,31	
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,92	35,65	51,83	18,33	36,83	30,78	34,05	39,67	
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,89	35,41	51,58	18,33	36,12	30,16	33,95	39,20	
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**18,33**
38,62	35,65	51,83	18,33	46,83	33,00	38,00	50,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,07	32,99	43,50	18,33	36,83	26,33	34,05	37,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,03	32,75	43,25	18,33	36,12	25,71	33,95	36,98	
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,07	32,99	43,50	18,33	36,83	26,33	34,05	37,44	
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,03	32,75	43,25	18,33	36,12	25,71	33,95	36,98	
Champignons frisch + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,92	32,99	51,83	18,33	33,50	31,89	32,74	39,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,33**
33,45	35,41	51,58	18,33	34,45	36,82	32,63	45,87	
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,89	32,75	51,58	18,33	32,78	31,27	32,63	39,20	
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,33**
33,45	35,41	51,58	18,33	34,45	36,82	32,63	45,87	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,33**
29,18	31,41	43,25	18,33	34,45	26,82	31,32	39,20	
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,89	32,75	51,58	18,33	32,78	31,27	32,63	39,20	
Pistazien roh + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,33**
30,92	32,99	51,83	18,33	33,50	31,89	32,74	39,67	
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,33**
29,18	31,41	43,25	18,33	34,45	26,82	31,32	39,20	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,33**
29,21	31,65	43,50	18,33	35,17	27,44	31,42	39,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,33**
33,49	35,65	51,83	18,33	35,17	37,44	32,74	46,33
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,33**
29,21	31,65	43,50	18,33	35,17	27,44	31,42	39,67
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,33**
33,49	35,65	51,83	18,33	35,17	37,44	32,74	46,33
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**18,33**
24,95	24,20	44,00	18,33	29,75	20,59	28,03	37,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**18,33**
24,09	24,20	44,00	18,33	28,08	20,59	28,03	34,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**18,33**
24,95	24,20	44,00	18,33	29,75	20,59	28,03	37,11
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**18,33**
24,09	24,20	44,00	18,33	28,08	20,59	28,03	34,89
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**18,33**
26,65	28,99	43,50	18,33	31,83	19,67	30,11	35,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Quinoa							**18,33**
22,38	24,99	43,50	18,33	28,50	20,78	26,16	30,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Hafer							**18,33**
26,65	28,99	43,50	18,33	31,83	19,67	30,11	35,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Hafer							**18,33**
26,62	28,75	43,25	18,33	31,12	19,04	30,00	34,76
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**18,33**
26,62	28,75	43,25	18,33	31,12	19,04	30,00	34,76
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**18,33**
22,34	24,75	43,25	18,33	27,78	20,16	26,05	30,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Quinoa							**18,33**
22,34	24,75	43,25	18,33	27,78	20,16	26,05	30,31
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**18,33**
22,38	24,99	43,50	18,33	28,50	20,78	26,16	30,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,33**
24,02	34,73	47,79	19,39	27,35	18,33	27,09	32,64	
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**18,32**
20,08	32,75	33,08	18,32	21,69	19,48	22,32	28,69	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,32**
31,02	32,39	53,04	18,32	33,27	25,34	32,93	38,69	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,32**
24,44	21,52	26,75	41,58	21,90	18,32	24,82	26,04	
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,32**
33,30	32,45	54,92	18,32	35,69	25,19	35,22	41,49	
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam								**18,32**
26,10	23,51	30,88	34,71	26,65	18,32	26,07	29,01	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**18,32**
27,00	29,52	47,58	19,36	32,73	18,32	31,39	37,16	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Reis halbpoliert gegart								**18,32**
22,84	31,92	40,75	23,64	24,20	18,32	25,38	32,67	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart								**18,32**
22,84	31,92	40,75	23,64	24,20	18,32	25,38	32,67	
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,32**
19,32	32,73	32,46	18,32	20,88	19,53	21,55	27,76	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**18,32**
27,09	29,69	44,25	18,32	34,25	22,00	31,78	37,86	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**18,32**
25,72	28,85	47,58	19,36	31,90	18,32	30,08	36,04	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Lupinen								**18,32**
22,84	31,92	40,75	23,64	24,20	18,32	25,38	32,67	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen								**18,32**
22,84	31,92	40,75	23,64	24,20	18,32	25,38	32,67	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam								**18,32**
22,84	31,92	40,75	23,64	24,20	18,32	25,38	32,67	
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam								**18,32**
22,84	31,92	40,75	23,64	24,20	18,32	25,38	32,67	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**18,32**
27,08	29,57	44,13	18,32	33,89	21,69	31,72	37,62	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**18,32**
26,26	28,59	43,71	19,01	32,56	18,32	30,83	36,71	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**18,32**
27,43	29,52	43,42	20,47	33,57	18,32	31,39	36,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**18,32**
29,74	31,05	53,04	18,32	32,43	22,56	32,93	35,36
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**18,32**
32,02	31,11	54,92	18,32	34,86	22,41	35,22	38,16
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,32**
25,19	25,81	41,42	21,79	28,00	18,32	27,02	34,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Mandeln							**18,32**
34,78	40,02	52,50	26,90	39,00	18,32	39,81	43,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,32**
23,91	25,14	41,42	21,79	26,33	18,32	25,05	33,44
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,32**
34,78	40,02	52,50	26,90	39,00	18,32	39,81	43,00
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**18,31**
18,31	32,93	57,04	20,26	40,98	25,88	37,87	49,60
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**18,31**
26,70	33,41	39,67	18,49	29,33	18,31	28,53	34,18
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,31**
39,17	38,13	43,08	18,31	39,32	33,69	37,47	42,24
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,31**
34,04	32,13	43,08	18,31	31,82	23,69	31,55	38,91
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,31**
27,63	26,13	43,08	18,31	26,82	25,36	25,63	32,24
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,31**
31,48	28,13	30,58	18,31	29,32	18,69	27,61	32,24
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,31**
40,45	42,13	55,58	18,31	39,32	40,36	37,47	45,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,31**
37,89	36,13	43,08	18,31	36,82	35,36	33,53	45,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,31**
41,74	38,13	43,08	18,31	41,82	35,36	39,45	48,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	51,99	42,13	55,58	18,31	54,32	43,69	43,39	62,24	**18,31**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	25,44	35,21	46,17	18,31	27,00	20,82	28,24	36,04	**18,31**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	28,01	39,21	58,67	18,31	34,50	29,16	38,11	46,04	**18,31**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	21,60	33,21	46,17	18,31	24,50	20,82	24,29	32,71	**18,31**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	22,88	31,21	46,17	18,31	27,00	25,82	28,24	36,04	**18,31**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	22,88	33,21	46,17	18,31	27,00	19,16	26,26	32,71	**18,31**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	24,16	31,21	46,17	18,31	29,50	25,82	28,24	39,38	**18,31**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	30,21	29,96	45,29	18,31	36,23	18,33	32,88	38,12	**18,31**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	27,92	29,90	43,42	18,31	33,80	18,48	30,59	35,32	**18,31**
Walnüsse + Walnüsse + Lupinen	26,70	33,41	39,67	18,49	29,33	18,31	28,53	34,18	**18,31**
Lupinen + Walnüsse + Walnüsse	26,70	33,41	39,67	18,49	29,33	18,31	28,53	34,18	**18,31**
Walnüsse + Lupinen + Walnüsse	26,70	33,41	39,67	18,49	29,33	18,31	28,53	34,18	**18,31**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	26,35	24,80	43,08	18,31	25,98	22,58	25,63	28,91	**18,31**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	50,71	40,80	55,58	18,31	53,48	40,91	43,39	58,91	**18,31**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	39,17	40,80	55,58	18,31	38,48	37,58	37,47	42,24	**18,31**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	37,89	36,80	43,08	18,31	38,48	30,91	37,47	38,91	**18,31**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	32,76	30,80	43,08	18,31	30,98	20,91	31,55	35,58	**18,31**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	40,45	36,80	43,08	18,31	40,98	32,58	39,45	45,58	**18,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**18,31**
36,61	34,80	43,08	18,31	35,98	32,58	33,53	42,24
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,31**
18,31	60,01	117,50	38,11	85,28	54,62	73,85	105,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**18,31**
29,03	28,39	40,25	18,89	29,93	18,31	29,82	31,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**18,31**
30,62	31,37	60,42	32,06	33,33	18,31	33,45	44,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**18,31**
30,19	31,37	60,42	32,06	32,50	18,31	33,45	43,33
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,31**
24,80	27,27	27,08	20,29	27,58	18,31	28,57	28,37
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**18,31**
32,33	34,03	60,42	33,17	34,17	18,31	34,77	44,44
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**18,30**
20,67	33,36	34,54	18,30	24,45	23,36	23,86	32,08
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**18,30**
35,61	41,07	47,46	18,30	39,67	28,29	39,23	43,68
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,30**
31,94	32,37	58,08	18,30	35,66	30,90	35,28	43,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**18,30**
32,53	34,07	52,50	18,30	33,61	33,26	33,09	43,51
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**18,30**
28,68	30,07	52,50	18,30	31,11	24,92	33,09	33,51
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**18,30**
26,06	33,86	42,58	18,79	28,94	18,30	28,30	33,98
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**18,30**
27,80	28,55	43,83	19,07	33,40	18,30	30,61	36,22
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,30**
30,00	31,42	51,88	18,30	31,63	23,33	32,94	36,84
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,30**
23,59	25,42	51,88	18,30	26,63	25,00	27,02	30,18
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Miso							**18,30**
25,62	27,70	42,21	18,30	32,20	18,69	29,30	34,83
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,30**
35,13	37,42	51,88	18,30	39,13	33,33	38,86	40,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**18,30**
36,41	41,42	64,38	18,30	39,13	40,00	38,86	43,51	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**18,30**
47,95	41,42	64,38	18,30	54,13	43,33	44,78	60,18	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**18,30**
37,69	37,42	51,88	18,30	41,63	35,00	40,84	46,84	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**18,30**
33,85	35,42	51,88	18,30	36,63	35,00	34,91	43,51	
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**18,30**
27,44	27,42	39,38	18,30	29,13	18,33	28,99	30,18	
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**18,30**
24,68	25,08	48,58	20,60	26,13	18,30	27,41	32,98	
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**18,30**
24,68	25,08	48,58	20,60	26,13	18,30	27,41	32,98	
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam								**18,30**
24,68	25,08	48,58	20,60	26,13	18,30	27,41	32,98	
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam								**18,30**
24,68	25,08	48,58	20,60	26,13	18,30	27,41	32,98	
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Cashewnuss								**18,30**
24,68	25,08	48,58	20,60	26,13	18,30	27,41	32,98	
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss								**18,30**
24,68	25,08	48,58	20,60	26,13	18,30	27,41	32,98	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,30**
31,14	30,63	29,92	43,64	31,38	18,30	34,43	31,22	
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht								**18,30**
33,05	38,40	47,46	18,30	38,00	22,74	39,23	37,01	
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**18,30**
30,66	31,04	58,08	18,30	34,83	28,12	35,28	40,00	
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart								**18,30**
22,26	20,03	27,67	29,00	23,04	18,30	22,44	25,80	
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso								**18,29**
28,28	31,30	54,04	19,21	35,05	18,29	32,20	37,52	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen								**18,29**
30,04	28,58	45,71	43,71	29,94	18,29	31,47	36,87	
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**18,29**
18,29	59,72	121,67	39,04	85,68	54,40	74,20	107,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	18,29	47,05	92,50	29,04	62,35	38,29	55,78	78,60	**18,29**
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	18,29	47,05	92,50	29,04	62,35	38,29	55,78	78,60	**18,29**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Spirulina getrocknet	18,29	47,05	92,50	29,04	62,35	38,29	55,78	78,60	**18,29**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	18,29	47,05	92,50	29,04	62,35	38,29	55,78	78,60	**18,29**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	18,29	47,05	92,50	29,04	62,35	38,29	55,78	78,60	**18,29**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Haselnüsse	18,29	47,05	92,50	29,04	62,35	38,29	55,78	78,60	**18,29**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	33,30	36,05	51,08	18,29	38,25	28,60	38,46	38,78	**18,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	37,15	40,05	51,08	18,29	40,75	36,93	38,46	48,78	**18,29**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	27,77	48,33	18,29	29,95	25,58	28,08	33,73	**18,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,79	43,73	59,58	18,29	40,83	40,68	38,39	45,20	**18,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,51	39,73	47,08	18,29	40,83	34,01	38,39	41,87	**18,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,23	37,73	47,08	18,29	38,33	35,68	34,45	45,20	**18,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,08	39,73	47,08	18,29	43,33	35,68	40,37	48,53	**18,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	29,77	35,83	18,29	32,45	18,91	30,05	33,73	**18,29**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,91	33,77	48,33	18,29	34,95	23,91	34,00	40,40	**18,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,82	29,73	34,58	18,29	30,83	19,01	28,53	31,87	**18,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
50,85	43,77	60,83	18,29	57,45	43,91	45,84	63,73	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
39,32	43,77	60,83	18,29	42,45	40,58	39,92	47,07	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
38,03	39,77	48,33	18,29	42,45	33,91	39,92	43,73	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
36,75	37,77	48,33	18,29	39,95	35,58	35,97	47,07	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
40,60	39,77	48,33	18,29	44,95	35,58	41,89	50,40	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
49,33	43,73	59,58	18,29	55,83	44,01	44,32	61,87	
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
24,97	27,73	47,08	18,29	28,33	25,68	26,55	31,87	
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
31,38	33,73	47,08	18,29	33,33	24,01	32,47	38,53	
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**18,29**
26,30	36,27	37,08	18,29	29,77	27,74	29,51	33,40	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**18,29**
27,15	38,93	45,42	18,29	29,77	32,19	29,51	35,62	
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**18,29**
25,44	34,93	37,08	18,29	28,10	28,86	26,88	35,62	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**18,29**
27,15	38,93	45,42	18,29	29,77	32,19	29,51	35,62	
Hafer + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**18,29**
22,88	32,27	37,08	18,29	24,77	21,08	25,57	31,18	
Quinoa + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**18,29**
18,61	28,27	37,08	18,29	21,43	22,19	21,62	26,73	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**18,29**
34,85	38,93	45,42	18,29	39,77	34,41	33,46	46,73	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**18,29**
26,30	36,27	37,08	18,29	29,77	27,74	29,51	33,40	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Bohnen grün gekocht								**18,29**
25,44	34,93	37,08	18,29	28,10	28,86	26,88	35,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	34,85	38,93	45,42	18,29	39,77	34,41	33,46	46,73	**18,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Bohnen grün gekocht	28,01	36,27	37,08	18,29	31,43	28,86	30,83	37,84	**18,29**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	28,01	36,27	37,08	18,29	31,43	28,86	30,83	37,84	**18,29**
Cashewnuss + Cashewnuss + Roggenmehl	29,97	30,45	57,75	18,29	31,87	25,22	34,28	38,89	**18,29**
Pistazien roh + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	30,52	31,52	45,58	18,29	34,22	24,84	32,28	35,07	**18,29**
Sojabohnen + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	30,52	31,52	45,58	18,29	34,22	24,84	32,28	35,07	**18,29**
Walnüsse + Lupinen + Bulgur, trocken	25,42	34,31	45,50	19,09	28,55	18,29	28,08	33,78	**18,29**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	28,81	31,52	53,92	18,29	35,88	21,51	32,28	39,51	**18,29**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	33,09	34,19	45,58	18,29	35,88	30,40	32,28	41,73	**18,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	33,09	34,19	45,58	18,29	35,88	30,40	32,28	41,73	**18,29**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	29,97	30,45	57,75	18,29	31,87	25,22	34,28	38,89	**18,29**
Lupinen + Quinoa + Bohnen grün gekocht	18,61	28,27	37,08	18,29	21,43	22,19	21,62	26,73	**18,29**
Lupinen + Hafer + Bohnen grün gekocht	22,88	32,27	37,08	18,29	24,77	21,08	25,57	31,18	**18,29**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	33,09	35,52	62,25	18,29	38,38	31,51	38,86	42,84	**18,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	36,93	39,52	62,25	18,29	40,88	39,84	38,86	52,84	**18,29**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	32,23	34,19	58,08	18,29	35,88	28,73	35,57	39,51	**18,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	36,08	38,19	58,08	18,29	38,38	37,07	35,57	49,51	**18,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	37,36	39,52	53,92	18,29	40,88	41,51	36,22	50,62	**18,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
39,07	43,52	62,25	18,29	42,55	44,84	38,86	50,62	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
38,21	40,85	53,92	18,29	42,55	40,40	38,86	48,40	
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
46,76	43,52	62,25	18,29	52,55	47,07	42,80	61,73	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	39,22	35,96	36,22	43,96	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	37,55	33,73	34,91	46,18	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
37,36	39,52	53,92	18,29	40,88	41,51	36,22	50,62	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
36,50	40,85	62,25	18,29	40,88	39,29	38,86	43,96	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
38,21	40,85	53,92	18,29	42,55	40,40	38,86	48,40	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
35,65	38,19	53,92	18,29	40,88	34,84	38,86	41,73	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Sojabohnen								**18,29**
28,81	31,52	53,92	18,29	35,88	21,51	32,28	39,51	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
39,92	40,85	53,92	18,29	44,22	41,51	40,17	52,84	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**18,29**
30,52	32,85	53,92	18,29	34,22	34,84	30,96	41,73	
Quinoa + Pistazien roh + Sojabohnen								**18,29**
27,96	30,19	53,92	18,29	32,55	29,29	30,96	35,07	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen								**18,29**
39,92	40,85	53,92	18,29	44,22	41,51	40,17	52,84	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**18,29**
33,09	34,19	45,58	18,29	35,88	30,40	32,28	41,73	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen								**18,29**
37,36	38,19	53,92	18,29	42,55	35,96	40,17	46,18	
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen								**18,29**
28,81	31,52	53,92	18,29	35,88	21,51	32,28	39,51	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen								**18,29**
29,67	30,19	53,92	18,29	37,55	25,96	33,59	43,96	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**18,29**
28,81	30,19	53,92	18,29	35,88	25,96	33,59	41,73
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**18,29**
32,23	35,52	62,25	18,29	40,88	28,18	40,17	48,40
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**18,29**
30,52	32,85	53,92	18,29	35,88	22,62	33,59	41,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Sojabohnen							**18,29**
30,52	32,85	53,92	18,29	34,22	34,84	30,96	41,73
Hafer + Pistazien roh + Sojabohnen							**18,29**
32,23	34,19	53,92	18,29	35,88	28,18	34,91	39,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Sojabohnen							**18,29**
27,96	31,52	53,92	18,29	34,22	22,62	30,96	39,51
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Sojabohnen							**18,29**
44,20	40,85	62,25	18,29	50,88	41,51	42,80	55,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Sojabohnen							**18,29**
36,50	40,85	62,25	18,29	40,88	39,29	38,86	43,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Sojabohnen							**18,29**
35,65	38,19	53,92	18,29	40,88	34,84	38,86	41,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Sojabohnen							**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	39,22	35,96	36,22	43,96
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Sojabohnen							**18,29**
37,36	38,19	53,92	18,29	42,55	35,96	40,17	46,18
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Sojabohnen							**18,29**
30,52	31,52	45,58	18,29	34,22	24,84	32,28	35,07
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Sojabohnen							**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	37,55	33,73	34,91	46,18
Pistazien roh + Hafer + Sojabohnen							**18,29**
32,23	34,19	53,92	18,29	35,88	28,18	34,91	39,51
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**18,29**
27,96	31,52	53,92	18,29	34,22	22,62	30,96	39,51
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**18,29**
30,52	31,52	45,58	18,29	34,22	24,84	32,28	35,07
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**18,29**
39,07	43,52	62,25	18,29	42,55	44,84	38,86	50,62
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Sojabohnen							**18,29**
30,52	32,85	53,92	18,29	35,88	22,62	33,59	41,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Sojabohnen	28,81	30,19	53,92	18,29	35,88	25,96	33,59	41,73	**18,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	46,76	43,52	62,25	18,29	52,55	47,07	42,80	61,73	**18,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	29,67	30,19	53,92	18,29	37,55	25,96	33,59	43,96	**18,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Sojabohnen	32,23	35,52	62,25	18,29	40,88	28,18	40,17	48,40	**18,29**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	33,09	34,19	45,58	18,29	35,88	30,40	32,28	41,73	**18,29**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	44,20	40,85	62,25	18,29	50,88	41,51	42,80	55,07	**18,29**
Pistazien roh + Quinoa + Sojabohnen	27,96	30,19	53,92	18,29	32,55	29,29	30,96	35,07	**18,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	35,22	37,52	58,08	18,29	38,38	36,51	34,91	48,40	**18,29**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	31,38	33,52	58,08	18,29	35,88	28,18	34,91	38,40	**18,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	49,32	43,52	62,25	18,29	58,38	44,84	45,43	63,96	**18,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	39,07	39,52	49,75	18,29	45,88	36,51	41,49	50,62	**18,29**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	30,95	33,52	58,08	18,29	35,05	28,73	34,25	38,40	**18,29**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,38	33,52	49,75	18,29	35,88	24,84	33,59	40,62	**18,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	37,79	43,52	62,25	18,29	43,38	41,51	39,51	47,29	**18,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	34,79	37,52	58,08	18,29	37,55	37,07	34,25	48,40	**18,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,81	29,52	37,25	18,29	33,38	19,84	29,64	33,96	**18,29**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,97	27,52	49,75	18,29	30,88	26,51	27,67	33,96	**18,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,50	39,52	49,75	18,29	43,38	34,84	39,51	43,96	**18,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,22	37,52	49,75	18,29	40,88	36,51	35,57	47,29	**18,29**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	35,22	36,85	58,08	18,29	38,38	38,73	35,57	49,51	**18,29**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	31,38	32,85	58,08	18,29	35,88	30,40	35,57	39,51	**18,29**
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	24,27	23,05	34,17	33,49	24,02	18,29	26,83	25,27	**18,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	24,27	23,05	34,17	33,49	24,02	18,29	26,83	25,27	**18,29**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	26,30	36,27	37,08	18,29	29,77	27,74	29,51	33,40	**18,29**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	27,15	38,93	45,42	18,29	29,77	32,19	29,51	35,62	**18,29**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	34,85	38,93	45,42	18,29	39,77	34,41	33,46	46,73	**18,29**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Lupinen	22,88	32,27	37,08	18,29	24,77	21,08	25,57	31,18	**18,29**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Lupinen	18,61	28,27	37,08	18,29	21,43	22,19	21,62	26,73	**18,29**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Lupinen	22,88	32,27	37,08	18,29	24,77	21,08	25,57	31,18	**18,29**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Lupinen	25,42	34,31	45,50	19,09	28,55	18,29	28,08	33,78	**18,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Bulgur, trocken	28,81	31,52	53,92	18,29	35,88	21,51	32,28	39,51	**18,29**
Lupinen + Walnüsse + Bulgur, trocken	25,42	34,31	45,50	19,09	28,55	18,29	28,08	33,78	**18,29**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen	34,85	38,93	45,42	18,29	39,77	34,41	33,46	46,73	**18,29**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	25,44	34,93	37,08	18,29	28,10	28,86	26,88	35,62	**18,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen	27,15	38,93	45,42	18,29	29,77	32,19	29,51	35,62	**18,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**18,29**
26,30	36,27	37,08	18,29	29,77	27,74	29,51	33,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**18,29**
25,44	34,93	37,08	18,29	28,10	28,86	26,88	35,62
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**18,29**
28,01	36,27	37,08	18,29	31,43	28,86	30,83	37,84
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Lupinen							**18,29**
18,61	28,27	37,08	18,29	21,43	22,19	21,62	26,73
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**18,29**
28,01	36,27	37,08	18,29	31,43	28,86	30,83	37,84
Bulgur, trocken + Walnüsse + Lupinen							**18,29**
25,42	34,31	45,50	19,09	28,55	18,29	28,08	33,78
Cashewnuss + Roggenmehl + Cashewnuss							**18,29**
29,97	30,45	57,75	18,29	31,87	25,22	34,28	38,89
Roggenmehl + Cashewnuss + Cashewnuss							**18,29**
29,97	30,45	57,75	18,29	31,87	25,22	34,28	38,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,29**
39,92	40,85	53,92	18,29	44,22	41,51	40,17	52,84
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,29**
28,01	36,27	37,08	18,29	31,43	28,86	30,83	37,84
Sojabohnen + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,29**
37,36	38,19	53,92	18,29	42,55	35,96	40,17	46,18
Bulgur, trocken + Lupinen + Walnüsse							**18,29**
25,42	34,31	45,50	19,09	28,55	18,29	28,08	33,78
Pistazien roh + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,29**
37,36	38,19	53,92	18,29	42,55	35,96	40,17	46,18
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,29**
28,01	36,27	37,08	18,29	31,43	28,86	30,83	37,84
Lupinen + Bulgur, trocken + Walnüsse							**18,29**
25,42	34,31	45,50	19,09	28,55	18,29	28,08	33,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,29**
27,26	28,39	42,50	29,04	32,35	18,29	31,43	35,27
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,29**
20,85	22,39	42,50	19,04	24,85	18,29	29,46	31,93
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**18,29**
20,66	31,92	30,63	18,29	20,33	19,48	21,22	28,12

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Pistazien roh							**18,29**
36,50	40,85	62,25	18,29	40,88	39,29	38,86	43,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Pistazien roh							**18,29**
35,65	38,19	53,92	18,29	40,88	34,84	38,86	41,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Pistazien roh							**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	39,22	35,96	36,22	43,96
Sojabohnen + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
30,52	32,85	53,92	18,29	35,88	22,62	33,59	41,73
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Pistazien roh							**18,29**
30,52	31,52	45,58	18,29	34,22	24,84	32,28	35,07
Sojabohnen + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
32,23	35,52	62,25	18,29	40,88	28,18	40,17	48,40
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Pistazien roh							**18,29**
37,36	38,19	53,92	18,29	42,55	35,96	40,17	46,18
Sojabohnen + Quinoa + Pistazien roh							**18,29**
27,96	30,19	53,92	18,29	32,55	29,29	30,96	35,07
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
29,67	30,19	53,92	18,29	37,55	25,96	33,59	43,96
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Pistazien roh							**18,29**
44,20	40,85	62,25	18,29	50,88	41,51	42,80	55,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**18,29**
24,27	23,05	34,17	33,49	24,02	18,29	26,83	25,27
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
28,81	31,52	53,92	18,29	35,88	21,51	32,28	39,51
Gerstenmehl + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
27,96	31,52	53,92	18,29	34,22	22,62	30,96	39,51
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**18,29**
44,20	40,85	62,25	18,29	50,88	41,51	42,80	55,07
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh							**18,29**
24,27	23,05	34,17	33,49	24,02	18,29	26,83	25,27
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**18,29**
30,52	31,52	45,58	18,29	34,22	24,84	32,28	35,07
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
28,81	31,52	53,92	18,29	35,88	21,51	32,28	39,51
Kakao + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
32,23	35,52	62,25	18,29	40,88	28,18	40,17	48,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
28,81	30,19	53,92	18,29	35,88	25,96	33,59	41,73
Sojabohnen + Hafer + Pistazien roh							**18,29**
32,23	34,19	53,92	18,29	35,88	28,18	34,91	39,51
Haselnüsse + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
30,52	32,85	53,92	18,29	35,88	22,62	33,59	41,73
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	39,22	35,96	36,22	43,96
Quinoa + Sojabohnen + Pistazien roh							**18,29**
27,96	30,19	53,92	18,29	32,55	29,29	30,96	35,07
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**18,29**
35,65	38,19	53,92	18,29	40,88	34,84	38,86	41,73
Sojabohnen + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
27,96	31,52	53,92	18,29	34,22	22,62	30,96	39,51
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**18,29**
36,50	40,85	62,25	18,29	40,88	39,29	38,86	43,96
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**18,29**
37,36	38,19	53,92	18,29	42,55	35,96	40,17	46,18
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
29,67	30,19	53,92	18,29	37,55	25,96	33,59	43,96
Hafer + Sojabohnen + Pistazien roh							**18,29**
32,23	34,19	53,92	18,29	35,88	28,18	34,91	39,51
Sojabohnen + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,29**
28,81	30,19	53,92	18,29	35,88	25,96	33,59	41,73
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,29**
25,20	25,67	50,50	18,29	26,88	20,29	28,51	33,04
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**18,29**
31,80	32,85	58,08	18,29	36,72	30,40	35,57	40,62
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**18,29**
35,65	36,85	58,08	18,29	39,22	38,73	35,57	50,62
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh							**18,29**
48,05	42,40	59,58	18,29	55,00	41,23	44,32	58,53
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**18,29**
25,21	26,44	48,33	18,29	29,12	22,80	28,08	30,40
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**18,29**
31,62	32,44	48,33	18,29	34,12	21,13	34,00	37,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	37,79	38,40	47,08	18,29	42,50	32,90	40,37	45,20	**18,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	38,03	42,44	60,83	18,29	41,62	37,80	39,92	43,73	**18,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	36,75	38,44	48,33	18,29	41,62	31,13	39,92	40,40	**18,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	35,47	36,44	48,33	18,29	39,12	32,80	35,97	43,73	**18,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	35,23	38,40	47,08	18,29	40,00	31,23	38,39	38,53	**18,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	36,51	42,40	59,58	18,29	40,00	37,90	38,39	41,87	**18,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	49,57	42,44	60,83	18,29	56,62	41,13	45,84	60,40	**18,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	39,32	38,44	48,33	18,29	44,12	32,80	41,89	47,07	**18,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	33,95	36,40	47,08	18,29	37,50	32,90	34,45	41,87	**18,29**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	23,69	26,40	47,08	18,29	27,50	22,90	26,55	28,53	**18,29**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	30,10	32,40	47,08	18,29	32,50	21,23	32,47	35,20	**18,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Haselnüsse	30,52	32,85	53,92	18,29	35,88	22,62	33,59	41,73	**18,29**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	32,23	35,52	62,25	18,29	40,88	28,18	40,17	48,40	**18,29**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	27,96	31,52	53,92	18,29	34,22	22,62	30,96	39,51	**18,29**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	30,52	32,85	53,92	18,29	35,88	22,62	33,59	41,73	**18,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Gerstenmehl	27,96	31,52	53,92	18,29	34,22	22,62	30,96	39,51	**18,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,42	21,72	25,83	40,16	21,52	18,29	24,20	23,04	**18,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Kakao	32,23	35,52	62,25	18,29	40,88	28,18	40,17	48,40	**18,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**18,29**
28,81	30,19	53,92	18,29	35,88	25,96	33,59	41,73
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,29**
39,07	43,52	62,25	18,29	42,55	44,84	38,86	50,62
Sojabohnen + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,29**
36,50	40,85	62,25	18,29	40,88	39,29	38,86	43,96
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,29**
39,07	43,52	62,25	18,29	42,55	44,84	38,86	50,62
Sojabohnen + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**18,29**
44,20	40,85	62,25	18,29	50,88	41,51	42,80	55,07
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,29**
27,15	38,93	45,42	18,29	29,77	32,19	29,51	35,62
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**18,29**
34,85	38,93	45,42	18,29	39,77	34,41	33,46	46,73
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,29**
27,15	38,93	45,42	18,29	29,77	32,19	29,51	35,62
Pistazien roh + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,29**
36,50	40,85	62,25	18,29	40,88	39,29	38,86	43,96
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**18,29**
34,85	38,93	45,42	18,29	39,77	34,41	33,46	46,73
Pistazien roh + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	39,22	35,96	36,22	43,96
Sojabohnen + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,29**
35,65	38,19	53,92	18,29	40,88	34,84	38,86	41,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,29**
37,36	39,52	53,92	18,29	40,88	41,51	36,22	50,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,29**
38,21	40,85	53,92	18,29	42,55	40,40	38,86	48,40
Pistazien roh + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,29**
35,65	38,19	53,92	18,29	40,88	34,84	38,86	41,73
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,29**
37,36	39,52	53,92	18,29	40,88	41,51	36,22	50,62
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,29**
38,21	40,85	53,92	18,29	42,55	40,40	38,86	48,40
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,29**
26,30	36,27	37,08	18,29	29,77	27,74	29,51	33,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,29**
26,30	36,27	37,08	18,29	29,77	27,74	29,51	33,40	
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,29**
25,44	34,93	37,08	18,29	28,10	28,86	26,88	35,62	
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,29**
25,44	34,93	37,08	18,29	28,10	28,86	26,88	35,62	
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,29**
39,92	40,85	53,92	18,29	44,22	41,51	40,17	52,84	
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
33,09	34,19	45,58	18,29	35,88	30,40	32,28	41,73	
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
33,09	34,19	45,58	18,29	35,88	30,40	32,28	41,73	
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
39,92	40,85	53,92	18,29	44,22	41,51	40,17	52,84	
Sojabohnen + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	39,22	35,96	36,22	43,96	
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
38,21	40,85	53,92	18,29	42,55	40,40	38,86	48,40	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
39,92	40,85	53,92	18,29	44,22	41,51	40,17	52,84	
Sojabohnen + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
34,79	36,85	53,92	18,29	37,55	33,73	34,91	46,18	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
39,07	43,52	62,25	18,29	42,55	44,84	38,86	50,62	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
37,36	39,52	53,92	18,29	40,88	41,51	36,22	50,62	
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
46,76	43,52	62,25	18,29	52,55	47,07	42,80	61,73	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
38,21	40,85	53,92	18,29	42,55	40,40	38,86	48,40	
Quinoa + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
30,52	32,85	53,92	18,29	34,22	34,84	30,96	41,73	
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,29**
39,07	43,52	62,25	18,29	42,55	44,84	38,86	50,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,36	39,52	53,92	18,29	40,88	41,51	36,22	50,62	**18,29**
Hafer + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,79	36,85	53,92	18,29	37,55	33,73	34,91	46,18	**18,29**
Sojabohnen + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,52	32,85	53,92	18,29	34,22	34,84	30,96	41,73	**18,29**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,76	43,52	62,25	18,29	52,55	47,07	42,80	61,73	**18,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	29,67	30,19	53,92	18,29	37,55	25,96	33,59	43,96	**18,29**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	29,67	30,19	53,92	18,29	37,55	25,96	33,59	43,96	**18,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Buchweizen	28,81	30,19	53,92	18,29	35,88	25,96	33,59	41,73	**18,29**
Pistazien roh + Sojabohnen + Hafer	32,23	34,19	53,92	18,29	35,88	28,18	34,91	39,51	**18,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Hafer	34,79	36,85	53,92	18,29	37,55	33,73	34,91	46,18	**18,29**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Hafer	22,88	32,27	37,08	18,29	24,77	21,08	25,57	31,18	**18,29**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	34,79	36,85	53,92	18,29	37,55	33,73	34,91	46,18	**18,29**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,27	23,05	34,17	33,49	24,02	18,29	26,83	25,27	**18,29**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,27	23,05	34,17	33,49	24,02	18,29	26,83	25,27	**18,29**
Pistazien roh + Sojabohnen + Quinoa	27,96	30,19	53,92	18,29	32,55	29,29	30,96	35,07	**18,29**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Hafer	22,88	32,27	37,08	18,29	24,77	21,08	25,57	31,18	**18,29**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	46,76	43,52	62,25	18,29	52,55	47,07	42,80	61,73	**18,29**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Quinoa	18,61	28,27	37,08	18,29	21,43	22,19	21,62	26,73	**18,29**
Sojabohnen + Pistazien roh + Hafer	32,23	34,19	53,92	18,29	35,88	28,18	34,91	39,51	**18,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Quinoa	30,52	32,85	53,92	18,29	34,22	34,84	30,96	41,73	**18,29**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Quinoa	18,61	28,27	37,08	18,29	21,43	22,19	21,62	26,73	**18,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	46,76	43,52	62,25	18,29	52,55	47,07	42,80	61,73	**18,29**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	30,52	32,85	53,92	18,29	34,22	34,84	30,96	41,73	**18,29**
Sojabohnen + Pistazien roh + Quinoa	27,96	30,19	53,92	18,29	32,55	29,29	30,96	35,07	**18,29**
Pistazien roh + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	44,20	40,85	62,25	18,29	50,88	41,51	42,80	55,07	**18,29**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	18,29	45,97	87,42	27,67	66,45	44,03	56,56	81,46	**18,29**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	22,90	21,75	47,04	19,01	27,33	18,28	26,30	36,23	**18,28**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	21,62	21,75	47,04	19,01	24,83	18,28	26,30	32,90	**18,28**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	28,03	29,75	47,04	22,34	29,83	18,28	30,24	36,23	**18,28**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,03	28,02	46,92	23,90	27,83	18,28	27,57	36,22	**18,28**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,47	30,01	48,58	22,83	33,65	18,28	31,81	38,20	**18,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,28	58,83	116,38	38,41	82,95	51,14	71,81	102,84	**18,28**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	20,09	32,74	33,25	18,28	21,89	19,59	22,45	28,87	**18,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	24,78	34,75	48,42	19,39	28,16	18,28	27,86	33,58	**18,28**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	22,41	36,27	62,38	18,28	48,91	35,98	41,22	57,93	**18,28**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,33	32,72	32,63	18,28	21,08	19,64	21,68	27,93	**18,28**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	25,79	30,49	50,67	18,28	27,54	24,08	29,63	34,11	**18,28**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**18,28**
27,06	29,63	44,21	18,28	33,87	21,61	31,76	37,71
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**18,28**
23,60	20,53	26,67	40,27	22,50	18,28	25,93	25,80
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,28**
22,84	21,60	29,04	18,28	26,41	22,09	23,45	29,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer							**18,28**
25,74	23,20	26,67	41,38	24,17	18,28	27,25	26,91
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**18,28**
20,47	33,77	35,54	18,28	22,73	22,87	22,89	30,36
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**18,28**
24,03	20,53	26,67	40,27	23,33	18,28	25,93	26,91
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,28**
27,77	28,67	53,58	18,28	31,53	23,79	31,93	36,56
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,28**
27,74	28,43	53,33	18,28	30,81	23,17	31,83	36,09
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**18,28**
32,14	27,96	39,50	18,28	31,92	18,79	29,59	37,01
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**18,27**
18,27	59,73	121,50	39,09	85,48	54,29	74,07	107,31
Haselnüsse + Spirulina getrocknet + Tomaten							**18,27**
18,27	47,07	92,33	29,09	62,15	38,18	55,64	78,42
Spirulina getrocknet + Haselnüsse + Tomaten							**18,27**
18,27	47,07	92,33	29,09	62,15	38,18	55,64	78,42
Haselnüsse + Tomaten + Spirulina getrocknet							**18,27**
18,27	47,07	92,33	29,09	62,15	38,18	55,64	78,42
Tomaten + Haselnüsse + Spirulina getrocknet							**18,27**
18,27	47,07	92,33	29,09	62,15	38,18	55,64	78,42
Spirulina getrocknet + Tomaten + Haselnüsse							**18,27**
18,27	47,07	92,33	29,09	62,15	38,18	55,64	78,42
Tomaten + Spirulina getrocknet + Haselnüsse							**18,27**
18,27	47,07	92,33	29,09	62,15	38,18	55,64	78,42
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**18,27**
25,86	28,11	42,33	18,27	32,18	18,98	30,43	35,41

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**18,27**
22,88	36,60	35,75	18,27	25,40	26,48	26,07	33,77
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**18,27**
25,45	26,02	42,25	21,46	28,35	18,27	26,59	34,50
Bulgur, trocken + Lupinen + Bulgur, trocken							**18,27**
24,14	35,20	51,33	19,69	27,77	18,27	27,63	33,38
Lupinen + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**18,27**
24,14	35,20	51,33	19,69	27,77	18,27	27,63	33,38
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**18,27**
26,99	28,88	46,21	18,27	31,93	19,67	31,48	37,22
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**18,27**
27,98	31,88	40,83	19,31	31,83	18,27	32,08	35,58
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Linsen reif gekocht							**18,27**
27,98	31,88	40,83	19,31	31,83	18,27	32,08	35,58
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**18,27**
27,98	31,88	40,83	19,31	31,83	18,27	32,08	35,58
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Mandeln							**18,27**
27,98	31,88	40,83	19,31	31,83	18,27	32,08	35,58
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**18,27**
32,14	35,35	53,75	18,27	35,43	23,54	37,41	38,54
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**18,27**
22,88	36,60	35,75	18,27	25,40	26,48	26,07	33,77
3*Hafer + 2*Miso + 1*Lupinen							**18,27**
28,89	34,20	42,08	18,27	31,48	24,06	30,20	36,18
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**18,27**
33,21	38,27	35,83	18,27	33,53	18,60	34,32	35,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lupinen							**18,27**
46,84	44,20	54,58	18,27	53,98	44,06	42,04	59,51
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lupinen							**18,27**
35,30	44,20	54,58	18,27	38,98	40,72	36,12	42,84
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lupinen							**18,27**
34,02	40,20	42,08	18,27	38,98	34,06	36,12	39,51
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Lupinen							**18,27**
26,32	30,20	29,58	18,27	28,98	19,06	26,25	29,51
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lupinen							**18,27**
32,74	38,20	42,08	18,27	36,48	35,72	32,17	42,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lupinen							**18,27**
36,58	40,20	42,08	18,27	41,48	35,72	38,09	46,18
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**18,27**
24,14	35,20	51,33	19,69	27,77	18,27	27,63	33,38
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Lupinen							**18,27**
22,48	28,20	42,08	18,27	26,48	25,72	24,28	29,51
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Lupinen							**18,27**
22,43	28,53	34,67	37,24	21,10	18,27	25,00	26,71
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**18,27**
22,43	28,53	34,67	37,24	21,10	18,27	25,00	26,71
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Lupinen							**18,27**
24,14	35,20	51,33	19,69	27,77	18,27	27,63	33,38
Linsen reif gekocht + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**18,27**
27,98	31,88	40,83	19,31	31,83	18,27	32,08	35,58
Mandeln + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**18,27**
27,98	31,88	40,83	19,31	31,83	18,27	32,08	35,58
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**18,27**
27,73	27,80	42,71	19,42	32,49	18,27	30,49	36,14
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,27**
20,29	29,20	43,00	19,36	22,77	18,27	24,34	28,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Austernpilze							**18,27**
22,43	28,53	34,67	37,24	21,10	18,27	25,00	26,71
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**18,27**
22,43	28,53	34,67	37,24	21,10	18,27	25,00	26,71
Lupinen + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,27**
22,43	28,53	34,67	37,24	21,10	18,27	25,00	26,71
Austernpilze + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,27**
22,43	28,53	34,67	37,24	21,10	18,27	25,00	26,71
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso							**18,26**
18,26	59,90	117,96	38,48	85,12	54,09	73,06	104,99
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,26**
27,29	23,93	29,42	44,59	26,58	18,26	28,84	29,56
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**18,26**
18,26	30,80	39,50	19,20	19,15	19,07	21,71	26,73
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**18,26**
18,26	30,80	39,50	19,20	19,15	19,07	21,71	26,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,26**
18,26	47,15	86,96	28,84	63,87	42,62	56,18	76,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,26**
18,26	47,15	91,13	31,07	64,70	40,40	56,84	79,13	
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln								**18,26**
32,95	34,39	48,33	19,88	39,34	18,26	37,12	40,71	
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl								**18,26**
21,65	28,05	28,08	35,71	20,50	18,26	23,50	26,09	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Spitzkohl								**18,26**
21,65	28,05	28,08	35,71	20,50	18,26	23,50	26,09	
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao								**18,26**
27,00	28,49	51,71	18,26	31,83	23,03	30,35	39,93	
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**18,26**
33,88	31,15	57,33	18,26	33,18	25,03	36,01	41,36	
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse								**18,26**
26,15	27,16	47,54	18,26	29,33	20,26	27,06	36,60	
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse								**18,26**
33,03	29,81	53,17	18,26	30,68	22,26	32,72	38,02	
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten								**18,26**
22,40	35,32	33,83	18,26	25,31	24,64	25,23	32,39	
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken								**18,26**
25,29	26,49	47,54	18,26	29,33	19,70	26,40	35,49	
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**18,26**
32,18	29,15	53,17	18,26	30,68	21,70	32,07	36,91	
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**18,26**
31,75	29,15	53,17	18,26	29,84	22,26	31,41	36,91	
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**18,26**
24,87	26,49	47,54	18,26	28,49	20,26	25,74	35,49	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**18,26**
25,63	27,69	42,38	18,26	32,40	18,81	29,43	35,01	
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht								**18,26**
25,72	25,83	47,54	18,26	30,16	21,92	27,06	37,71	
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**18,26**
32,18	28,48	53,17	18,26	30,68	23,92	32,72	38,02	
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen								**18,26**
25,29	25,83	47,54	18,26	29,33	21,92	27,06	36,60	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen								**18,26**
21,65	28,05	28,08	35,71	20,50	18,26	23,50	26,09	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Lupinen								**18,26**
21,65	28,05	28,08	35,71	20,50	18,26	23,50	26,09	
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht								**18,26**
32,60	28,48	53,17	18,26	31,51	23,92	32,72	39,13	
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,26**
28,36	28,60	33,08	18,42	32,60	18,26	28,88	31,71	
Lupinen + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,26**
21,65	28,05	28,08	35,71	20,50	18,26	23,50	26,09	
Spitzkohl + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,26**
21,65	28,05	28,08	35,71	20,50	18,26	23,50	26,09	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**18,25**
24,77	25,15	40,92	20,70	28,82	18,25	27,16	35,11	
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht								**18,25**
31,37	33,80	32,50	34,13	33,25	18,25	35,80	32,68	
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**18,25**
18,25	60,41	118,33	38,81	84,84	52,94	73,98	106,41	
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,24**
32,71	27,41	37,54	21,07	29,48	18,24	28,93	36,81	
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,24**
29,56	31,52	51,75	18,24	31,90	28,32	32,71	36,04	
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,24**
31,43	26,75	37,54	21,07	27,81	18,24	26,96	35,70	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,24**
33,41	35,52	51,75	18,24	34,40	36,66	32,71	46,04	
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,24**
21,15	29,87	43,00	18,24	21,93	22,16	23,68	30,04	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Roggenmehl								**18,24**
24,49	24,21	38,75	30,96	26,17	18,24	30,96	32,67	
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**18,24**
24,49	24,21	38,75	30,96	26,17	18,24	30,96	32,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**18,24**
28,76	28,21	38,75	37,62	31,17	18,24	32,28	34,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**18,24**
28,76	28,21	38,75	37,62	31,17	18,24	32,28	34,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Spitzkohl							**18,24**
26,57	28,85	43,42	18,24	31,07	18,88	30,08	34,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Spitzkohl							**18,24**
22,30	24,85	43,42	18,24	27,73	19,99	26,13	30,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**18,24**
29,99	32,85	43,42	18,24	36,07	25,54	34,03	37,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**18,24**
33,41	35,52	51,75	18,24	34,40	36,66	32,71	46,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**18,24**
38,54	35,52	51,75	18,24	46,07	32,21	37,97	50,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**18,24**
30,85	35,52	51,75	18,24	36,07	29,99	34,03	39,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**18,24**
29,14	31,52	43,42	18,24	34,40	26,66	31,39	39,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**18,24**
31,70	32,85	43,42	18,24	37,73	26,66	35,34	41,60
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**18,24**
30,85	32,85	51,75	18,24	32,73	31,10	32,71	39,38
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**18,24**
22,30	24,85	43,42	18,24	27,73	19,99	26,13	30,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Spitzkohl							**18,24**
30,85	32,85	51,75	18,24	32,73	31,10	32,71	39,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**18,24**
30,85	35,52	51,75	18,24	36,07	29,99	34,03	39,38
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**18,24**
26,57	28,85	43,42	18,24	31,07	18,88	30,08	34,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**18,24**
31,70	32,85	43,42	18,24	37,73	26,66	35,34	41,60
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**18,24**
38,54	35,52	51,75	18,24	46,07	32,21	37,97	50,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**18,24**
29,99	32,85	43,42	18,24	36,07	25,54	34,03	37,16
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**18,24**
29,14	31,52	43,42	18,24	34,40	26,66	31,39	39,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Pistazien roh + Spitzkohl	28,28	30,19	51,75	18,24	31,07	25,54	32,71	32,71	**18,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	26,62	28,88	47,08	19,73	32,83	18,24	31,62	37,11	**18,24**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	23,92	30,47	44,58	18,24	27,35	23,64	26,84	36,82	**18,24**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	21,36	32,47	44,58	18,24	22,35	18,64	22,89	30,16	**18,24**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	25,21	34,47	44,58	18,24	24,85	18,64	26,84	33,49	**18,24**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	22,64	30,47	44,58	18,24	24,85	23,64	26,84	33,49	**18,24**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	35,49	41,14	47,46	18,24	39,40	28,13	39,03	43,38	**18,24**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	27,77	38,47	57,08	18,24	32,35	26,97	36,71	43,49	**18,24**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	30,55	39,87	39,83	18,24	35,05	18,92	35,24	35,56	**18,24**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	32,07	39,91	41,08	18,24	36,67	18,82	36,76	37,42	**18,24**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	32,92	38,47	47,46	18,24	37,73	22,58	39,03	36,71	**18,24**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,55	33,43	34,54	18,24	24,18	23,20	23,66	31,78	**18,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,62	24,21	26,25	42,07	25,33	18,24	28,33	27,11	**18,24**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,70	32,85	43,42	18,24	37,73	26,66	35,34	41,60	**18,24**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,70	32,85	43,42	18,24	37,73	26,66	35,34	41,60	**18,24**
Spitzkohl + Pistazien roh + Pistazien roh	28,28	30,19	51,75	18,24	31,07	25,54	32,71	32,71	**18,24**
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,70	32,85	43,42	18,24	37,73	26,66	35,34	41,60	**18,24**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	28,76	28,21	38,75	37,62	31,17	18,24	32,28	34,89	**18,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	26,57	28,85	43,42	18,24	31,07	18,88	30,08	34,93	**18,24**
Quinoa + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	24,85	43,42	18,24	27,73	19,99	26,13	30,49	**18,24**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	38,54	35,52	51,75	18,24	46,07	32,21	37,97	50,49	**18,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	30,85	35,52	51,75	18,24	36,07	29,99	34,03	39,38	**18,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	29,14	31,52	43,42	18,24	34,40	26,66	31,39	39,38	**18,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Pistazien roh	30,85	32,85	51,75	18,24	32,73	31,10	32,71	39,38	**18,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	31,70	32,85	43,42	18,24	37,73	26,66	35,34	41,60	**18,24**
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,14	31,52	43,42	18,24	34,40	26,66	31,39	39,38	**18,24**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	30,85	32,85	51,75	18,24	32,73	31,10	32,71	39,38	**18,24**
Pistazien roh + Spitzkohl + Pistazien roh	28,28	30,19	51,75	18,24	31,07	25,54	32,71	32,71	**18,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	29,99	32,85	43,42	18,24	36,07	25,54	34,03	37,16	**18,24**
3*Cashewnuss + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,15	35,34	53,83	18,24	35,53	23,60	37,48	38,63	**18,24**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	28,28	30,19	51,75	18,24	31,07	25,54	32,71	32,71	**18,24**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	32,13	34,19	51,75	18,24	33,57	33,88	32,71	42,71	**18,24**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	19,86	28,53	43,00	18,24	21,10	19,38	23,68	26,71	**18,24**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,54	35,52	51,75	18,24	46,07	32,21	37,97	50,49	**18,24**
Spitzkohl + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	24,85	43,42	18,24	27,73	19,99	26,13	30,49	**18,24**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,99	32,85	43,42	18,24	36,07	25,54	34,03	37,16	**18,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,24**
26,57	28,85	43,42	18,24	31,07	18,88	30,08	34,93
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,24**
28,76	28,21	38,75	37,62	31,17	18,24	32,28	34,89
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**18,24**
30,85	35,52	51,75	18,24	36,07	29,99	34,03	39,38
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**18,24**
30,43	30,42	47,38	18,24	36,62	19,12	33,26	39,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**18,24**
28,15	30,36	45,50	18,24	34,19	19,27	30,97	36,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Kakao							**18,24**
24,49	24,21	38,75	30,96	26,17	18,24	30,96	32,67
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**18,24**
24,49	24,21	38,75	30,96	26,17	18,24	30,96	32,67
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh							**18,24**
38,54	35,52	51,75	18,24	46,07	32,21	37,97	50,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,24**
30,85	35,52	51,75	18,24	36,07	29,99	34,03	39,38
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,24**
30,85	35,52	51,75	18,24	36,07	29,99	34,03	39,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**18,24**
38,54	35,52	51,75	18,24	46,07	32,21	37,97	50,49
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,24**
29,99	32,85	43,42	18,24	36,07	25,54	34,03	37,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,24**
29,99	32,85	43,42	18,24	36,07	25,54	34,03	37,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,24**
29,14	31,52	43,42	18,24	34,40	26,66	31,39	39,38
Pistazien roh + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,24**
30,85	32,85	51,75	18,24	32,73	31,10	32,71	39,38
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**18,24**
29,14	31,52	43,42	18,24	34,40	26,66	31,39	39,38
Spitzkohl + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,24**
30,85	32,85	51,75	18,24	32,73	31,10	32,71	39,38
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,24**
33,41	35,52	51,75	18,24	34,40	36,66	32,71	46,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,24**
33,41	35,52	51,75	18,24	34,40	36,66	32,71	46,04	
Kakao + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,24**
24,49	24,21	38,75	30,96	26,17	18,24	30,96	32,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,24**
28,76	28,21	38,75	37,62	31,17	18,24	32,28	34,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Hafer								**18,24**
26,57	28,85	43,42	18,24	31,07	18,88	30,08	34,93	
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,24**
28,76	28,21	38,75	37,62	31,17	18,24	32,28	34,89	
Roggenmehl + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,24**
24,49	24,21	38,75	30,96	26,17	18,24	30,96	32,67	
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer								**18,24**
26,57	28,85	43,42	18,24	31,07	18,88	30,08	34,93	
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa								**18,24**
22,30	24,85	43,42	18,24	27,73	19,99	26,13	30,49	
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Quinoa								**18,24**
22,30	24,85	43,42	18,24	27,73	19,99	26,13	30,49	
3*Spirulina getrocknet + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**18,24**
18,24	60,41	118,25	38,83	84,74	52,89	73,91	106,32	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**18,24**
26,24	28,64	43,79	18,97	32,53	18,24	30,87	36,80	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,24**
26,13	23,05	29,54	41,32	25,47	18,24	26,47	27,67	
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart								**18,24**
18,24	30,89	36,29	18,66	19,20	18,99	21,39	26,60	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,23**
29,75	38,48	44,71	18,23	34,09	31,64	31,31	41,53	
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,23**
35,06	35,20	59,83	18,23	38,91	32,86	38,05	45,29	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,23**
28,47	37,81	44,71	18,23	32,43	31,64	29,34	40,42	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**18,23**
24,79	27,09	42,04	18,26	31,58	18,23	29,14	34,89	
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**18,23**
31,23	32,75	61,33	18,23	34,69	25,36	36,93	40,98	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**18,23**
32,75	32,79	62,58	18,23	36,31	25,26	38,46	42,84
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**18,23**
31,89	31,45	58,42	18,23	33,81	22,48	35,17	39,51
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**18,23**
30,37	31,41	57,17	18,23	32,19	22,58	33,64	37,64
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**18,23**
24,91	32,81	54,83	24,00	26,88	18,23	27,33	36,24
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**18,23**
31,04	30,79	58,42	18,23	33,81	21,92	34,51	38,40
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**18,23**
29,52	30,75	57,17	18,23	32,19	22,02	32,99	36,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**18,23**
30,04	34,81	42,33	27,33	31,88	18,23	31,28	36,24
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**18,23**
28,76	34,81	54,83	24,00	29,38	18,23	31,28	39,58
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**18,23**
29,09	30,75	57,17	18,23	31,36	22,58	32,33	36,53
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**18,23**
30,61	30,79	58,42	18,23	32,98	22,48	33,86	38,40
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,23**
26,92	29,50	44,04	18,23	33,78	21,46	31,56	37,31
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**18,23**
31,04	30,12	58,42	18,23	33,81	24,14	35,17	39,51
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**18,23**
29,52	30,08	57,17	18,23	32,19	24,24	33,64	37,64
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,23**
28,89	38,48	44,71	18,23	33,26	31,09	30,65	39,31
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,23**
33,78	34,53	59,83	18,23	37,24	32,86	36,08	44,18
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,23**
34,21	35,20	59,83	18,23	38,08	32,30	37,39	43,07
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**18,23**
32,50	33,20	59,83	18,23	35,58	28,97	35,42	41,96
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**18,23**
30,36	31,20	59,83	18,23	33,91	29,52	33,45	39,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Quinoa								**18,23**
25,05	34,48	44,71	18,23	29,09	28,31	26,70	35,98	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Hafer								**18,23**
27,18	36,48	44,71	18,23	30,76	27,76	28,68	38,20	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl								**18,23**
33,26	32,73	40,29	23,04	36,33	18,23	33,87	37,23	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl								**18,23**
31,98	32,73	52,79	19,71	33,83	18,23	33,87	40,57	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl								**18,23**
28,13	30,73	52,79	19,71	31,33	18,23	29,92	37,23	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen								**18,23**
25,84	28,16	44,29	18,23	32,59	19,49	29,68	35,96	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**18,23**
31,76	29,57	45,79	18,23	30,73	22,81	31,90	34,13	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**18,23**
35,60	33,57	45,79	18,23	33,23	31,14	31,90	44,13	
3*Lupinen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**18,23**
22,41	35,31	33,92	18,23	25,41	24,70	25,30	32,48	
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**18,23**
31,47	30,12	58,42	18,23	34,64	24,14	35,17	40,62	
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**18,23**
29,94	30,08	57,17	18,23	33,03	24,24	33,64	38,76	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht								**18,23**
26,33	35,15	40,54	18,23	29,93	26,09	27,36	35,98	
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht								**18,23**
31,65	31,87	55,67	18,23	34,74	27,30	34,11	39,73	
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**18,23**
38,48	36,53	64,00	18,23	43,08	35,63	39,37	49,73	
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,23**
34,64	36,53	64,00	18,23	38,08	34,52	37,39	44,18	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,23**
29,32	39,81	48,88	18,23	33,26	33,31	30,65	40,42	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**18,23**
33,17	39,81	48,88	18,23	38,26	34,42	32,63	45,98	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**18,23**
31,18	34,75	55,13	18,23	32,55	31,59	31,26	43,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	32,03	33,42	55,13	18,23	34,22	34,92	33,89	45,42	**18,23**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	29,04	29,42	55,13	18,23	33,38	26,59	33,89	37,64	**18,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	32,88	33,42	55,13	18,23	35,88	34,92	33,89	47,64	**18,23**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	29,89	32,09	55,13	18,23	31,72	23,26	33,89	35,42	**18,23**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	27,33	30,75	55,13	18,23	30,05	23,26	31,26	33,20	**18,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	35,45	38,75	63,46	18,23	39,22	37,14	40,47	52,09	**18,23**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	31,60	34,75	63,46	18,23	36,72	28,81	40,47	42,09	**18,23**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	28,18	30,75	55,13	18,23	31,72	22,14	32,58	33,20	**18,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	33,74	36,09	55,13	18,23	34,22	31,59	33,89	45,42	**18,23**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	28,18	29,42	55,13	18,23	31,72	26,59	33,89	35,42	**18,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	32,03	34,75	55,13	18,23	34,22	30,48	32,58	43,20	**18,23**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	26,90	26,75	50,96	18,23	34,22	22,14	31,92	40,98	**18,23**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	25,62	26,75	50,96	18,23	31,72	22,14	31,92	37,64	**18,23**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	30,75	34,75	63,46	18,23	39,22	25,48	41,79	47,64	**18,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	23,43	25,43	49,13	24,92	26,07	18,23	25,95	32,38	**18,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,13	25,18	40,33	20,26	27,04	18,23	26,49	33,91	**18,23**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	32,53	49,00	18,22	34,17	26,86	34,61	35,78	**18,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,32	36,53	49,00	18,22	36,67	35,19	34,61	45,78	**18,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	31,03	35,73	57,08	20,78	38,17	18,22	36,45	40,11	**18,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	35,87	49,00	18,22	35,00	35,19	32,63	44,67	**18,22**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	31,87	49,00	18,22	32,50	26,86	32,63	34,67	**18,22**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	27,71	27,57	60,67	18,22	29,03	23,64	32,26	35,11	**18,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kakao	40,68	49,47	64,17	18,22	46,33	39,78	46,58	49,11	**18,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kakao	38,12	43,47	51,67	18,22	43,83	34,78	42,63	49,11	**18,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kakao	52,22	49,47	64,17	18,22	61,33	43,11	52,50	65,78	**18,22**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Kakao	27,86	33,47	51,67	18,22	33,83	24,78	34,74	35,78	**18,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kakao	41,97	45,47	51,67	18,22	48,83	34,78	48,55	52,44	**18,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kakao	39,40	45,47	51,67	18,22	46,33	33,11	46,58	45,78	**18,22**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Kakao	34,27	39,47	51,67	18,22	38,83	23,11	40,66	42,44	**18,22**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	21,87	20,04	30,33	29,20	25,20	18,22	26,16	29,11	**18,22**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	27,01	32,13	47,50	18,22	31,33	22,00	31,45	32,44	**18,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	51,37	48,13	60,00	18,22	58,83	40,33	49,21	62,44	**18,22**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	33,42	38,13	47,50	18,22	36,33	20,33	37,37	39,11	**18,22**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	18,91	27,27	46,54	18,22	36,13	21,77	32,25	45,68	**18,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	41,11	44,13	47,50	18,22	46,33	32,00	45,26	49,11	**18,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**18,22**
38,55	44,13	47,50	18,22	43,83	30,33	43,29	42,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**18,22**
37,26	42,13	47,50	18,22	41,33	32,00	39,34	45,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**18,22**
39,83	48,13	60,00	18,22	43,83	37,00	43,29	45,78
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**18,22**
32,56	37,47	47,50	18,22	36,33	19,78	36,71	38,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**18,22**
40,26	43,47	47,50	18,22	46,33	31,44	44,61	48,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**18,22**
37,69	43,47	47,50	18,22	43,83	29,78	42,63	41,33
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**18,22**
26,15	31,47	47,50	18,22	31,33	21,44	30,79	31,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**18,22**
38,97	47,47	60,00	18,22	43,83	36,44	42,63	44,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**18,22**
50,51	47,47	60,00	18,22	58,83	39,78	48,55	61,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**18,22**
36,41	41,47	47,50	18,22	41,33	31,44	38,68	44,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,22**
31,28	33,47	51,67	18,22	38,83	23,11	37,37	43,56
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,22**
30,00	33,47	51,67	18,22	36,33	23,11	37,37	40,22
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,22**
35,13	41,47	64,17	18,22	43,83	26,44	47,24	50,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**18,22**
50,09	47,47	60,00	18,22	58,00	40,33	47,89	61,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**18,22**
37,26	43,47	47,50	18,22	43,00	30,33	41,97	41,33
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**18,22**
25,73	31,47	47,50	18,22	30,50	22,00	30,13	31,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,22**
24,01	22,04	30,33	32,53	27,70	18,22	26,82	30,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**18,22**
38,55	47,47	60,00	18,22	43,00	37,00	41,97	44,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**18,22**
32,14	37,47	47,50	18,22	35,50	20,33	36,05	38,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**18,22**
39,83	43,47	47,50	18,22	45,50	32,00	43,95	48,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**18,22**
35,98	41,47	47,50	18,22	40,50	32,00	38,03	44,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**18,22**
25,02	27,23	43,08	18,22	32,37	18,93	29,72	35,42
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**18,22**
21,76	19,58	27,42	28,73	22,61	18,22	21,80	25,22
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**18,22**
32,56	36,80	47,50	18,22	36,33	22,00	37,37	39,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**18,22**
40,26	42,80	47,50	18,22	46,33	33,67	45,26	49,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**18,22**
36,41	40,80	47,50	18,22	41,33	33,67	39,34	45,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**18,22**
37,69	42,80	47,50	18,22	43,83	32,00	43,29	42,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**18,22**
38,97	46,80	60,00	18,22	43,83	38,67	43,29	45,78
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**18,22**
26,15	30,80	47,50	18,22	31,33	23,67	31,45	32,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**18,22**
50,51	46,80	60,00	18,22	58,83	42,00	49,21	62,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,22**
35,47	36,53	49,00	18,22	35,83	34,63	33,95	43,56
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,22**
31,62	32,53	49,00	18,22	33,33	26,30	33,95	33,56
Cashewnuss + Austernpilze + Cashewnuss							**18,22**
27,71	27,57	60,67	18,22	29,03	23,64	32,26	35,11
Austernpilze + Cashewnuss + Cashewnuss							**18,22**
27,71	27,57	60,67	18,22	29,03	23,64	32,26	35,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer							**18,22**
33,76	34,53	49,00	18,22	33,33	31,30	31,97	42,44
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer							**18,22**
29,91	30,53	49,00	18,22	30,83	22,97	31,97	32,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	27,78	28,53	49,00	18,22	29,17	23,52	30,00	30,22	**18,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	31,62	32,53	49,00	18,22	31,67	31,86	30,00	40,22	**18,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	36,84	40,80	47,50	18,22	42,17	33,67	39,34	46,89	**18,22**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	26,58	30,80	47,50	18,22	32,17	23,67	31,45	33,56	**18,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	50,94	46,80	60,00	18,22	59,67	42,00	49,21	63,56	**18,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	32,91	33,20	44,83	18,22	32,50	29,63	30,66	40,22	**18,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	39,40	46,80	60,00	18,22	44,67	38,67	43,29	46,89	**18,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	40,68	42,80	47,50	18,22	47,17	33,67	45,26	50,22	**18,22**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	32,99	36,80	47,50	18,22	37,17	22,00	37,37	40,22	**18,22**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,06	29,20	44,83	18,22	30,00	21,30	30,66	30,22	**18,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	38,12	42,80	47,50	18,22	44,67	32,00	43,29	43,56	**18,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,74	37,87	53,17	18,22	40,83	37,97	35,92	50,22	**18,22**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,05	33,87	53,17	18,22	33,33	28,52	33,95	34,67	**18,22**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,90	33,87	53,17	18,22	38,33	29,63	35,92	40,22	**18,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	37,87	53,17	18,22	35,83	36,86	33,95	44,67	**18,22**
Cashewnuss + Cashewnuss + Austernpilze	27,71	27,57	60,67	18,22	29,03	23,64	32,26	35,11	**18,22**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,73	22,04	30,33	21,42	26,03	18,22	24,84	29,11	**18,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Miso	25,87	21,90	24,63	40,97	25,15	18,22	25,56	25,90	**18,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	29,50	31,22	53,33	26,19	32,00	18,22	32,02	37,87	**18,22**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,87	21,90	24,63	40,97	25,15	18,22	25,56	25,90	**18,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet	18,21	32,37	64,92	20,57	41,38	28,70	38,61	51,01	**18,21**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	31,94	35,01	50,46	18,21	39,49	25,49	35,52	42,71	**18,21**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	28,32	29,63	53,00	18,21	31,34	25,67	32,97	33,80	**18,21**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	32,17	33,63	53,00	18,21	33,84	34,00	32,97	43,80	**18,21**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,51	32,59	55,96	18,21	46,12	31,66	37,95	53,46	**18,21**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	29,83	31,32	51,50	18,21	31,43	23,13	32,77	36,77	**18,21**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	23,42	25,32	51,50	18,21	26,43	24,80	26,85	30,10	**18,21**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	36,24	41,32	64,00	18,21	38,93	39,80	38,69	43,43	**18,21**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	34,96	37,32	51,50	18,21	38,93	33,13	38,69	40,10	**18,21**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	33,68	35,32	51,50	18,21	36,43	34,80	34,74	43,43	**18,21**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	47,78	41,32	64,00	18,21	53,93	43,13	44,61	60,10	**18,21**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	37,52	37,32	51,50	18,21	41,43	34,80	40,66	46,77	**18,21**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	34,56	38,41	46,25	33,16	37,50	18,21	39,30	39,89	**18,21**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	29,10	31,17	49,79	18,21	32,25	23,13	32,82	33,76	**18,21**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	32,94	35,17	49,79	18,21	34,75	31,47	32,82	43,76	**18,21**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	34,47	35,21	51,04	18,21	36,37	31,37	34,35	45,62	**18,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl							**18,21**
30,62	31,21	51,04	18,21	33,87	23,03	34,35	35,62
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,21**
20,37	32,09	31,13	18,21	20,03	18,62	21,13	26,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht							**18,21**
18,21	59,93	123,75	39,36	84,58	54,14	74,48	105,68
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**18,21**
23,81	24,85	45,92	22,92	27,97	18,21	26,41	34,67
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**18,21**
18,21	47,07	94,58	30,44	63,17	38,22	57,50	76,78
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,20**
18,20	46,27	86,96	29,01	63,83	43,66	55,45	78,92
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**18,20**
18,20	46,27	91,13	30,12	63,83	41,99	56,77	77,81
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,20**
28,65	28,69	38,92	18,20	33,13	24,11	31,01	38,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,20**
27,37	28,03	38,92	18,20	31,46	24,11	29,03	37,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**18,20**
24,32	22,33	36,92	33,27	23,48	18,20	26,83	26,98
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**18,20**
24,32	22,33	36,92	33,27	23,48	18,20	26,83	26,98
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Linsen reif gekocht							**18,20**
22,04	19,80	22,25	28,69	22,60	18,20	22,58	24,18
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**18,20**
22,04	19,80	22,25	28,69	22,60	18,20	22,58	24,18
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**18,20**
30,62	28,13	47,25	18,20	29,32	22,02	30,89	32,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**18,20**
34,47	32,13	47,25	18,20	31,82	30,36	30,89	42,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**18,20**
24,32	22,33	36,92	33,27	23,48	18,20	26,83	26,98
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**18,20**
24,32	22,33	36,92	33,27	23,48	18,20	26,83	26,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Miso	22,04	19,80	22,25	28,69	22,60	18,20	22,58	24,18	**18,20**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	22,04	19,80	22,25	28,69	22,60	18,20	22,58	24,18	**18,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,79	28,69	38,92	18,20	32,29	23,56	30,35	35,89	**18,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	23,95	24,69	38,92	18,20	28,13	20,78	26,40	32,56	**18,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	26,09	26,69	38,92	18,20	29,79	20,22	28,38	34,78	**18,20**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	27,27	32,59	37,04	18,50	27,77	18,20	27,30	33,43	**18,20**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,04	27,91	42,33	18,20	32,83	19,79	30,35	35,76	**18,20**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,08	28,15	42,58	18,20	33,54	20,41	30,45	36,22	**18,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	25,23	25,36	34,75	18,20	28,96	18,56	27,06	32,56	**18,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,07	30,03	43,08	18,20	37,29	26,89	32,32	42,56	**18,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,22	30,03	43,08	18,20	32,29	25,78	30,35	37,00	**18,20**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,32	22,33	36,92	33,27	23,48	18,20	26,83	26,98	**18,20**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,32	22,33	36,92	33,27	23,48	18,20	26,83	26,98	**18,20**
Linsen reif gekocht + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,04	19,80	22,25	28,69	22,60	18,20	22,58	24,18	**18,20**
Miso + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,04	19,80	22,25	28,69	22,60	18,20	22,58	24,18	**18,20**
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	23,35	20,55	28,29	29,32	23,41	18,19	22,63	26,04	**18,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	26,89	23,07	30,17	41,32	26,28	18,19	27,24	28,60	**18,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	31,85	34,53	55,38	18,19	34,33	30,85	32,52	43,34	**18,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	32,71	33,20	55,38	18,19	36,00	35,29	33,84	47,79	**18,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	35,27	38,53	63,71	18,19	39,33	37,52	40,41	52,23	**18,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	31,85	33,20	55,38	18,19	34,33	35,29	33,84	45,57	**18,19**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	28,00	29,20	55,38	18,19	31,83	26,96	33,84	35,57	**18,19**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	28,86	29,20	55,38	18,19	33,50	26,96	33,84	37,79	**18,19**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	28,00	30,53	55,38	18,19	31,83	22,52	32,52	33,34	**18,19**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	31,42	34,53	63,71	18,19	36,83	29,18	40,41	42,23	**18,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	33,56	35,87	55,38	18,19	34,33	31,96	33,84	45,57	**18,19**
Lupinen + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	26,32	31,73	33,17	18,51	24,58	18,19	24,55	30,82	**18,19**
Mais-Mehl + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	26,32	31,73	33,17	18,51	24,58	18,19	24,55	30,82	**18,19**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	26,32	31,73	33,17	18,51	24,58	18,19	24,55	30,82	**18,19**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Mais-Mehl	26,32	31,73	33,17	18,51	24,58	18,19	24,55	30,82	**18,19**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	20,16	32,85	32,63	18,19	21,98	21,96	22,07	29,01	**18,19**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Miso	20,20	33,09	32,88	18,19	22,70	22,58	22,18	29,48	**18,19**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	26,32	31,73	33,17	18,51	24,58	18,19	24,55	30,82	**18,19**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Lupinen	26,32	31,73	33,17	18,51	24,58	18,19	24,55	30,82	**18,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	25,86	28,15	44,46	18,19	32,79	19,60	29,81	36,13	**18,19**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	29,82	26,97	39,46	49,97	28,44	18,19	30,97	33,76	**18,19**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	30,53	55,38	18,19	30,17	23,63	31,20	33,34	**18,19**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	30,57	34,53	63,71	18,19	39,33	25,85	41,73	47,79	**18,19**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	31,00	34,53	55,38	18,19	32,67	31,96	31,20	43,34	**18,19**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	25,44	26,53	51,21	18,19	31,83	22,52	31,86	37,79	**18,19**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	26,72	26,53	51,21	18,19	34,33	22,52	31,86	41,12	**18,19**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	29,71	31,87	55,38	18,19	31,83	23,63	33,84	35,57	**18,19**
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,27	27,31	39,08	18,19	29,03	18,19	28,89	30,19	**18,19**
3*Hafer + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,84	31,31	51,58	18,19	31,53	23,19	32,84	36,86	**18,19**
3*Quinoa + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,43	25,31	51,58	18,19	26,53	24,86	26,91	30,19	**18,19**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	47,79	41,31	64,08	18,19	54,03	43,19	44,68	60,19	**18,19**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	36,25	41,31	64,08	18,19	39,03	39,86	38,76	43,52	**18,19**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,97	37,31	51,58	18,19	39,03	33,19	38,76	40,19	**18,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,68	35,31	51,58	18,19	36,53	34,86	34,81	43,52	**18,19**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	37,53	37,31	51,58	18,19	41,53	34,86	40,73	46,86	**18,19**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,70	28,53	53,50	18,19	30,76	23,00	31,91	36,27	**18,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,19**
18,19	45,04	87,25	28,67	63,35	37,49	55,12	76,76
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,19**
18,19	45,04	87,25	28,67	63,35	37,49	55,12	76,76
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**18,19**
18,19	33,27	63,92	19,27	40,07	24,13	37,57	50,80
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Spirulina getrocknet							**18,19**
18,19	32,39	64,67	20,63	41,08	28,53	38,41	50,74
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**18,19**
18,19	30,39	56,17	18,81	42,34	23,40	37,42	49,51
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**18,19**
18,19	45,04	87,25	28,67	63,35	37,49	55,12	76,76
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken							**18,19**
18,19	60,60	122,25	39,27	85,07	52,47	73,75	105,24
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen							**18,19**
18,19	59,93	122,25	39,27	85,07	54,69	74,41	106,36
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse							**18,19**
18,19	45,04	87,25	28,67	63,35	37,49	55,12	76,76
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**18,19**
18,19	60,60	122,25	40,38	85,07	55,24	73,75	105,24
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**18,19**
18,19	45,04	87,25	28,67	63,35	37,49	55,12	76,76
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**18,19**
18,19	45,04	87,25	28,67	63,35	37,49	55,12	76,76
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**18,18**
18,18	35,03	53,79	18,79	42,68	24,31	39,11	48,09
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,18**
18,18	46,81	86,08	28,61	64,42	43,39	55,68	77,28
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,18**
18,18	46,81	90,25	30,83	65,25	41,17	56,34	79,50
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**18,18**
25,50	27,67	42,83	18,18	32,42	19,73	30,31	35,70
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,18**
28,40	37,35	40,25	18,18	32,06	31,06	30,65	39,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,17	22,17	26,92	42,02	22,60	18,18	25,68	26,40	**18,18**
Cashewnuss + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,55	32,56	58,83	18,18	35,78	29,58	36,91	41,56	**18,18**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	27,10	24,85	28,92	33,84	27,55	18,18	27,01	28,40	**18,18**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	27,10	24,85	28,92	33,84	27,55	18,18	27,01	28,40	**18,18**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	32,55	32,56	58,83	18,18	35,78	29,58	36,91	41,56	**18,18**
Lupinen + Mandeln + Linsen reif gekocht	27,74	39,87	38,00	18,18	31,60	24,10	32,38	36,07	**18,18**
Mandeln + Lupinen + Linsen reif gekocht	27,74	39,87	38,00	18,18	31,60	24,10	32,38	36,07	**18,18**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	33,33	33,77	52,50	18,18	34,95	30,58	33,34	43,73	**18,18**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	29,49	29,77	52,50	18,18	32,45	22,24	33,34	33,73	**18,18**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	31,81	33,73	51,25	18,18	33,33	30,68	31,82	41,87	**18,18**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	27,97	29,73	51,25	18,18	30,83	22,34	31,82	31,87	**18,18**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	18,93	27,25	46,71	18,18	36,33	21,88	32,38	45,86	**18,18**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	27,74	30,17	47,75	19,80	33,43	18,18	32,26	37,51	**18,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kartoffeln gegart	26,05	36,41	37,08	18,18	29,23	27,42	29,12	32,80	**18,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Kartoffeln gegart	27,76	36,41	37,08	18,18	30,90	28,53	30,43	37,24	**18,18**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	34,60	39,08	45,42	18,18	39,23	34,09	33,07	46,13	**18,18**
Lupinen + Hafer + Kartoffeln gegart	22,63	32,41	37,08	18,18	24,23	20,76	25,17	30,58	**18,18**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	26,91	39,08	45,42	18,18	29,23	31,87	29,12	35,02	**18,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Quinoa + Kartoffeln gegart							**18,18**
18,36	28,41	37,08	18,18	20,90	21,87	21,22	26,13
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**18,18**
26,05	36,41	37,08	18,18	29,23	27,42	29,12	32,80
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**18,18**
27,76	36,41	37,08	18,18	30,90	28,53	30,43	37,24
Quinoa + Lupinen + Kartoffeln gegart							**18,18**
18,36	28,41	37,08	18,18	20,90	21,87	21,22	26,13
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**18,18**
25,20	35,08	37,08	18,18	27,57	28,53	26,49	35,02
Hafer + Lupinen + Kartoffeln gegart							**18,18**
22,63	32,41	37,08	18,18	24,23	20,76	25,17	30,58
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Kartoffeln gegart							**18,18**
34,60	39,08	45,42	18,18	39,23	34,09	33,07	46,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Kartoffeln gegart							**18,18**
25,20	35,08	37,08	18,18	27,57	28,53	26,49	35,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kartoffeln gegart							**18,18**
26,91	39,08	45,42	18,18	29,23	31,87	29,12	35,02
Lupinen + Linsen reif gekocht + Mandeln							**18,18**
27,74	39,87	38,00	18,18	31,60	24,10	32,38	36,07
Linsen reif gekocht + Lupinen + Mandeln							**18,18**
27,74	39,87	38,00	18,18	31,60	24,10	32,38	36,07
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**18,18**
26,25	24,85	37,25	31,62	25,88	18,18	27,01	30,62
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**18,18**
27,10	24,85	28,92	33,84	27,55	18,18	27,01	28,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Sojabohnen							**18,18**
26,25	24,85	37,25	31,62	25,88	18,18	27,01	30,62
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**18,18**
27,10	24,85	28,92	33,84	27,55	18,18	27,01	28,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Sojabohnen							**18,18**
23,68	23,52	37,25	31,62	24,22	18,18	24,38	28,40
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**18,18**
23,68	23,52	37,25	31,62	24,22	18,18	24,38	28,40
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**18,18**
26,25	23,52	33,08	41,62	25,88	18,18	27,01	28,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**18,18**
26,45	29,51	47,75	19,80	32,60	18,18	30,95	36,40	
Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten								**18,18**
24,26	23,07	34,00	33,53	23,82	18,18	26,70	25,09	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lupinen								**18,18**
25,20	35,08	37,08	18,18	27,57	28,53	26,49	35,02	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen								**18,18**
27,76	36,41	37,08	18,18	30,90	28,53	30,43	37,24	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Lupinen								**18,18**
27,74	39,87	38,00	18,18	31,60	24,10	32,38	36,07	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Lupinen								**18,18**
18,36	28,41	37,08	18,18	20,90	21,87	21,22	26,13	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lupinen								**18,18**
34,60	39,08	45,42	18,18	39,23	34,09	33,07	46,13	
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen								**18,18**
25,20	35,08	37,08	18,18	27,57	28,53	26,49	35,02	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lupinen								**18,18**
26,05	36,41	37,08	18,18	29,23	27,42	29,12	32,80	
Kartoffeln gegart + Hafer + Lupinen								**18,18**
22,63	32,41	37,08	18,18	24,23	20,76	25,17	30,58	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**18,18**
26,05	36,41	37,08	18,18	29,23	27,42	29,12	32,80	
Hafer + Kartoffeln gegart + Lupinen								**18,18**
22,63	32,41	37,08	18,18	24,23	20,76	25,17	30,58	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lupinen								**18,18**
26,91	39,08	45,42	18,18	29,23	31,87	29,12	35,02	
Linsen reif gekocht + Mandeln + Lupinen								**18,18**
27,74	39,87	38,00	18,18	31,60	24,10	32,38	36,07	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh + Tomaten								**18,18**
24,26	23,07	34,00	33,53	23,82	18,18	26,70	25,09	
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen								**18,18**
34,60	39,08	45,42	18,18	39,23	34,09	33,07	46,13	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lupinen								**18,18**
27,76	36,41	37,08	18,18	30,90	28,53	30,43	37,24	
Kartoffeln gegart + Quinoa + Lupinen								**18,18**
18,36	28,41	37,08	18,18	20,90	21,87	21,22	26,13	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen								**18,18**
26,91	39,08	45,42	18,18	29,23	31,87	29,12	35,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Cashewnuss								**18,18**
32,55	32,56	58,83	18,18	35,78	29,58	36,91	41,56	
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss								**18,18**
32,55	32,56	58,83	18,18	35,78	29,58	36,91	41,56	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,18**
27,76	36,41	37,08	18,18	30,90	28,53	30,43	37,24	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,18**
27,76	36,41	37,08	18,18	30,90	28,53	30,43	37,24	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,18**
25,55	20,75	28,13	20,19	23,98	18,18	22,07	28,18	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,18**
20,84	22,40	42,33	19,09	24,65	18,18	29,33	31,76	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,18**
27,25	28,40	42,33	29,09	32,15	18,18	31,30	35,09	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh								**18,18**
23,38	19,15	24,46	28,84	23,87	18,18	22,63	25,80	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,18**
36,89	34,63	46,33	18,18	35,19	33,32	33,22	45,47	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,18**
33,04	30,63	46,33	18,18	32,69	24,99	33,22	35,47	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Pistazien roh								**18,18**
24,26	23,07	34,00	33,53	23,82	18,18	26,70	25,09	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Pistazien roh								**18,18**
24,26	23,07	34,00	33,53	23,82	18,18	26,70	25,09	
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam								**18,18**
29,52	30,01	54,96	18,18	33,18	26,42	31,50	39,93	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht								**18,18**
28,16	30,17	43,58	20,91	34,27	18,18	32,26	36,40	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh								**18,18**
27,12	36,01	40,25	18,18	31,23	28,28	30,65	36,38	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Haselnüsse								**18,18**
26,25	24,85	37,25	31,62	25,88	18,18	27,01	30,62	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse								**18,18**
26,25	24,85	37,25	31,62	25,88	18,18	27,01	30,62	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl								**18,18**
23,68	23,52	37,25	31,62	24,22	18,18	24,38	28,40	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Gerstenmehl								**18,18**
23,68	23,52	37,25	31,62	24,22	18,18	24,38	28,40	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,18**
23,40	21,73	25,67	40,20	21,32	18,18	24,07	22,87	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,18**
26,91	39,08	45,42	18,18	29,23	31,87	29,12	35,02	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,18**
26,91	39,08	45,42	18,18	29,23	31,87	29,12	35,02	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh								**18,18**
34,60	39,08	45,42	18,18	39,23	34,09	33,07	46,13	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh								**18,18**
34,60	39,08	45,42	18,18	39,23	34,09	33,07	46,13	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,18**
25,20	35,08	37,08	18,18	27,57	28,53	26,49	35,02	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,18**
26,05	36,41	37,08	18,18	29,23	27,42	29,12	32,80	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,18**
26,05	36,41	37,08	18,18	29,23	27,42	29,12	32,80	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,18**
25,20	35,08	37,08	18,18	27,57	28,53	26,49	35,02	
Sojabohnen + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,18**
26,25	24,85	37,25	31,62	25,88	18,18	27,01	30,62	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,18**
23,68	23,52	37,25	31,62	24,22	18,18	24,38	28,40	
Pistazien roh + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,18**
24,26	23,07	34,00	33,53	23,82	18,18	26,70	25,09	
Gerstenmehl + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,18**
23,68	23,52	37,25	31,62	24,22	18,18	24,38	28,40	
Haselnüsse + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,18**
26,25	24,85	37,25	31,62	25,88	18,18	27,01	30,62	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Hafer								**18,18**
22,63	32,41	37,08	18,18	24,23	20,76	25,17	30,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,10	24,85	28,92	33,84	27,55	18,18	27,01	28,40	**18,18**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,10	24,85	28,92	33,84	27,55	18,18	27,01	28,40	**18,18**
Tomaten + Pistazien roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,26	23,07	34,00	33,53	23,82	18,18	26,70	25,09	**18,18**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Quinoa	18,36	28,41	37,08	18,18	20,90	21,87	21,22	26,13	**18,18**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Quinoa	18,36	28,41	37,08	18,18	20,90	21,87	21,22	26,13	**18,18**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Hafer	22,63	32,41	37,08	18,18	24,23	20,76	25,17	30,58	**18,18**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,87	29,81	43,54	21,03	30,92	18,17	29,66	34,02	**18,17**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	25,50	26,45	46,21	21,67	28,47	18,17	26,91	36,29	**18,17**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	23,39	25,19	48,71	24,84	25,89	18,17	25,73	32,27	**18,17**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	18,17	46,75	86,25	27,89	63,67	42,08	56,24	79,58	**18,17**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	18,17	46,75	86,25	27,89	63,67	42,08	56,24	79,58	**18,17**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	18,17	46,75	86,25	27,89	63,67	42,08	56,24	79,58	**18,17**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	18,17	46,75	86,25	27,89	63,67	42,08	56,24	79,58	**18,17**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	18,17	46,75	86,25	27,89	63,67	42,08	56,24	79,58	**18,17**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	18,17	46,75	86,25	27,89	63,67	42,08	56,24	79,58	**18,17**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	18,17	60,11	117,33	38,27	84,68	53,98	73,85	105,41	**18,17**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,19	31,87	31,38	18,17	20,15	18,99	21,07	26,97	**18,17**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,47	30,88	54,92	18,17	31,36	26,53	32,49	38,22	**18,17**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,17**
21,84	31,01	40,25	23,11	23,33	18,17	24,11	31,51
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,17**
21,84	31,01	40,25	23,11	23,33	18,17	24,11	31,51
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**18,17**
32,90	38,36	47,17	18,17	37,92	22,83	38,87	36,83
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**18,17**
21,84	31,01	40,25	23,11	23,33	18,17	24,11	31,51
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**18,17**
21,84	31,01	40,25	23,11	23,33	18,17	24,11	31,51
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam							**18,17**
21,84	31,01	40,25	23,11	23,33	18,17	24,11	31,51
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**18,17**
21,84	31,01	40,25	23,11	23,33	18,17	24,11	31,51
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**18,17**
25,35	33,93	45,79	19,40	26,59	18,17	26,63	32,83
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen							**18,17**
18,17	60,15	119,46	38,19	85,29	54,60	73,23	106,13
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**18,17**
20,50	33,20	34,13	18,17	24,01	23,14	23,45	31,67
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**18,17**
35,44	40,91	47,04	18,17	39,23	28,08	38,82	43,27
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**18,17**
22,73	20,49	30,08	43,61	21,75	18,17	24,26	23,17
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**18,17**
32,88	38,24	47,04	18,17	37,56	22,52	38,82	36,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**18,17**
22,30	18,49	34,25	31,39	24,25	18,17	24,92	29,83
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**18,17**
20,52	33,32	34,25	18,17	24,37	23,46	23,50	31,90
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**18,17**
21,02	18,49	34,25	31,39	21,75	18,17	24,92	26,50
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**18,17**
27,43	26,49	34,25	34,72	26,75	18,17	28,87	29,83
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**18,17**
35,46	41,03	47,17	18,17	39,58	28,39	38,87	43,50

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh							**18,17**
30,18	29,55	54,92	18,17	30,53	23,76	32,49	34,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,17**
26,60	28,97	43,88	19,19	32,88	18,17	31,30	36,98
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**18,16**
18,16	29,13	58,92	19,00	40,42	25,56	35,79	50,33
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**18,16**
18,16	45,13	88,08	29,00	60,42	36,67	52,89	74,78
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,16**
20,72	18,96	20,33	27,49	21,29	18,16	22,47	23,59
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**18,16**
25,68	35,80	45,92	18,16	26,52	21,29	28,43	35,72
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**18,16**
21,83	33,80	45,92	18,16	24,02	21,29	24,48	32,39
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**18,16**
23,12	31,80	45,92	18,16	26,52	26,29	28,43	35,72
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**18,16**
24,40	31,80	45,92	18,16	29,02	26,29	28,43	39,06
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**18,16**
23,12	33,80	45,92	18,16	26,52	19,63	26,45	32,39
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**18,16**
28,24	39,80	58,42	18,16	34,02	29,63	38,30	45,72
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,16**
33,15	35,27	51,42	18,16	34,23	36,36	32,30	45,24
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,16**
29,30	31,27	51,42	18,16	31,73	28,02	32,30	35,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,16**
27,06	22,32	23,17	50,84	25,08	18,16	28,33	26,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,16**
30,58	35,27	51,42	18,16	35,90	29,69	33,62	38,58
Pistazien roh + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,16**
28,02	29,93	51,42	18,16	30,90	25,24	32,30	31,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**18,16**
30,58	32,60	51,42	18,16	32,57	30,80	32,30	38,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
30,58	32,60	51,42	18,16	32,57	30,80	32,30	38,58	
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
31,44	32,60	43,08	18,16	37,57	26,36	34,93	40,80	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
33,15	35,27	51,42	18,16	34,23	36,36	32,30	45,24	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
38,27	35,27	51,42	18,16	45,90	31,91	37,57	49,69	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
31,44	32,60	43,08	18,16	37,57	26,36	34,93	40,80	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
28,87	31,27	43,08	18,16	34,23	26,36	30,99	38,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
29,73	32,60	43,08	18,16	35,90	25,24	33,62	36,36	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
30,58	35,27	51,42	18,16	35,90	29,69	33,62	38,58	
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
28,87	31,27	43,08	18,16	34,23	26,36	30,99	38,58	
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
38,27	35,27	51,42	18,16	45,90	31,91	37,57	49,69	
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
29,73	32,60	43,08	18,16	35,90	25,24	33,62	36,36	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
26,31	28,60	43,08	18,16	30,90	18,58	29,67	34,13	
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
22,03	24,60	43,08	18,16	27,57	19,69	25,72	29,69	
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
22,03	24,60	43,08	18,16	27,57	19,69	25,72	29,69	
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**18,16**
26,31	28,60	43,08	18,16	30,90	18,58	29,67	34,13	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet								**18,16**
21,15	31,93	51,83	18,16	41,40	28,88	37,23	51,50	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,16**
26,20	27,02	52,71	24,27	29,08	18,16	29,93	37,49	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**18,16**
27,06	27,02	52,71	24,27	30,75	18,16	29,93	39,71	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,16**
31,44	32,60	43,08	18,16	37,57	26,36	34,93	40,80	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,16**
31,44	32,60	43,08	18,16	37,57	26,36	34,93	40,80	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,16**
27,06	22,32	23,17	50,84	25,08	18,16	28,33	26,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Pistazien roh								**18,16**
28,02	29,93	51,42	18,16	30,90	25,24	32,30	31,91	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,16**
34,23	36,23	50,33	18,16	36,71	33,64	34,14	45,09	
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,16**
31,91	32,27	51,58	18,16	35,83	25,21	35,66	36,96	
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,16**
30,38	32,23	50,33	18,16	34,21	25,31	34,14	35,09	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,16**
35,75	36,27	51,58	18,16	38,33	33,54	35,66	46,96	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh								**18,16**
30,58	32,60	51,42	18,16	32,57	30,80	32,30	38,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,16**
31,44	32,60	43,08	18,16	37,57	26,36	34,93	40,80	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,16**
22,03	24,60	43,08	18,16	27,57	19,69	25,72	29,69	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,16**
38,27	35,27	51,42	18,16	45,90	31,91	37,57	49,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**18,16**
30,58	35,27	51,42	18,16	35,90	29,69	33,62	38,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,73	32,60	43,08	18,16	35,90	25,24	33,62	36,36	**18,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	28,87	31,27	43,08	18,16	34,23	26,36	30,99	38,58	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	30,58	32,60	51,42	18,16	32,57	30,80	32,30	38,58	**18,16**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	26,31	28,60	43,08	18,16	30,90	18,58	29,67	34,13	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	28,87	31,27	43,08	18,16	34,23	26,36	30,99	38,58	**18,16**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	28,02	29,93	51,42	18,16	30,90	25,24	32,30	31,91	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,44	32,60	43,08	18,16	37,57	26,36	34,93	40,80	**18,16**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	28,02	29,93	51,42	18,16	30,90	25,24	32,30	31,91	**18,16**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	31,86	33,93	51,42	18,16	33,40	33,58	32,30	41,91	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	26,31	28,60	43,08	18,16	30,90	18,58	29,67	34,13	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,58	35,27	51,42	18,16	35,90	29,69	33,62	38,58	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	38,27	35,27	51,42	18,16	45,90	31,91	37,57	49,69	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,73	32,60	43,08	18,16	35,90	25,24	33,62	36,36	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	22,03	24,60	43,08	18,16	27,57	19,69	25,72	29,69	**18,16**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	30,47	32,35	52,71	26,49	32,42	18,16	32,56	39,71	**18,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,58	35,27	51,42	18,16	35,90	29,69	33,62	38,58	**18,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**18,16**
38,27	35,27	51,42	18,16	45,90	31,91	37,57	49,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh								**18,16**
38,27	35,27	51,42	18,16	45,90	31,91	37,57	49,69	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**18,16**
30,58	35,27	51,42	18,16	35,90	29,69	33,62	38,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,16**
29,73	32,60	43,08	18,16	35,90	25,24	33,62	36,36	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,16**
28,87	31,27	43,08	18,16	34,23	26,36	30,99	38,58	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,16**
29,73	32,60	43,08	18,16	35,90	25,24	33,62	36,36	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,16**
33,15	35,27	51,42	18,16	34,23	36,36	32,30	45,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,16**
30,58	32,60	51,42	18,16	32,57	30,80	32,30	38,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,16**
33,15	35,27	51,42	18,16	34,23	36,36	32,30	45,24	
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,16**
30,58	32,60	51,42	18,16	32,57	30,80	32,30	38,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh								**18,16**
28,87	31,27	43,08	18,16	34,23	26,36	30,99	38,58	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,16**
27,06	22,32	23,17	50,84	25,08	18,16	28,33	26,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer								**18,16**
26,31	28,60	43,08	18,16	30,90	18,58	29,67	34,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,16**
27,06	22,32	23,17	50,84	25,08	18,16	28,33	26,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa								**18,16**
22,03	24,60	43,08	18,16	27,57	19,69	25,72	29,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**18,16**
26,31	28,60	43,08	18,16	30,90	18,58	29,67	34,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**18,16**
22,03	24,60	43,08	18,16	27,57	19,69	25,72	29,69
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**18,15**
18,15	45,92	89,67	28,00	64,55	43,21	55,21	79,53
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**18,15**
18,15	45,92	89,67	28,00	64,55	43,21	55,21	79,53
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**18,15**
18,15	45,21	94,08	29,60	64,80	42,49	56,75	81,64
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**18,15**
18,15	45,21	94,08	29,60	64,80	42,49	56,75	81,64
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**18,15**
18,15	45,92	89,67	28,00	64,55	43,21	55,21	79,53
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**18,15**
18,15	45,92	89,67	28,00	64,55	43,21	55,21	79,53
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**18,15**
18,15	61,21	123,25	39,60	84,80	53,60	73,86	106,09
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**18,15**
18,15	45,92	89,67	28,00	64,55	43,21	55,21	79,53
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**18,15**
18,15	45,21	94,08	29,60	64,80	42,49	56,75	81,64
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**18,15**
18,15	45,92	89,67	28,00	64,55	43,21	55,21	79,53
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**18,15**
18,15	45,21	94,08	29,60	64,80	42,49	56,75	81,64
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**18,15**
18,15	45,21	94,08	29,60	64,80	42,49	56,75	81,64
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**18,15**
18,15	45,21	94,08	29,60	64,80	42,49	56,75	81,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**18,15**
18,15	60,16	119,29	38,23	85,09	54,49	73,10	105,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Mandeln							**18,14**
28,62	26,33	27,67	42,53	28,27	18,14	29,80	28,49
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**18,14**
33,71	38,43	50,13	18,14	37,93	22,28	39,64	39,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten							**18,14**
26,75	29,40	43,67	18,14	33,58	21,26	31,39	37,23
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Cashewnuss							**18,14**
25,42	25,67	55,33	22,04	26,68	18,14	28,99	33,78
Cashewnuss + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**18,14**
25,42	25,67	55,33	22,04	26,68	18,14	28,99	33,78
Austernpilze + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**18,14**
25,42	25,67	55,33	22,04	26,68	18,14	28,99	33,78
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**18,14**
25,42	25,67	55,33	22,04	26,68	18,14	28,99	33,78
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl							**18,14**
19,35	32,41	31,63	18,14	20,67	19,70	22,09	28,36
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Austernpilze							**18,14**
25,42	25,67	55,33	22,04	26,68	18,14	28,99	33,78
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**18,14**
25,42	25,67	55,33	22,04	26,68	18,14	28,99	33,78
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**18,14**
18,14	47,33	84,96	28,81	63,32	37,99	56,55	76,38
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**18,13**
24,64	25,19	48,75	20,51	26,08	18,13	27,49	33,16
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Spitzkohl							**18,13**
24,64	25,19	48,75	20,51	26,08	18,13	27,49	33,16
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**18,13**
20,01	33,57	57,08	18,13	44,53	29,11	39,68	52,99
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**18,13**
18,49	33,53	55,83	18,13	42,92	29,21	38,15	51,12
3*Dinkel ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**18,13**
27,26	27,32	39,00	18,21	28,93	18,13	28,82	30,10
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**18,13**
47,29	45,12	58,75	18,13	54,77	45,64	42,80	61,76
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**18,13**
35,75	45,12	58,75	18,13	39,77	42,31	36,88	45,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**18,13**
34,47	41,12	46,25	18,13	39,77	35,64	36,88	41,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**18,13**
33,19	39,12	46,25	18,13	37,27	37,31	32,93	45,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	37,03	41,12	46,25	18,13	42,27	37,31	38,86	48,42	**18,13**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	22,93	29,12	46,25	18,13	27,27	27,31	25,04	31,76	**18,13**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	29,34	35,12	46,25	18,13	32,27	25,64	30,96	38,42	**18,13**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	26,78	31,12	33,75	18,13	29,77	20,64	27,01	31,76	**18,13**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	25,32	26,61	51,21	18,13	31,57	22,36	31,66	37,49	**18,13**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	30,44	34,61	63,71	18,13	39,07	25,69	41,53	47,49	**18,13**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	27,88	29,27	55,38	18,13	31,57	26,80	33,64	35,27	**18,13**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	31,30	34,61	63,71	18,13	36,57	29,02	40,22	41,93	**18,13**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	26,60	26,61	51,21	18,13	34,07	22,36	31,66	40,82	**18,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	35,15	38,61	63,71	18,13	39,07	37,36	40,22	51,93	**18,13**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	27,88	30,61	55,38	18,13	31,57	22,36	32,32	33,04	**18,13**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	29,59	31,94	55,38	18,13	31,57	23,47	33,64	35,27	**18,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	32,58	33,27	55,38	18,13	35,73	35,13	33,64	47,49	**18,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	30,87	34,61	55,38	18,13	32,40	31,80	31,01	43,04	**18,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	31,73	34,61	55,38	18,13	34,07	30,69	32,32	43,04	**18,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	33,44	35,94	55,38	18,13	34,07	31,80	33,64	45,27	**18,13**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	28,74	29,27	55,38	18,13	33,23	26,80	33,64	37,49	**18,13**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	27,03	30,61	55,38	18,13	29,90	23,47	31,01	33,04	**18,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**18,13**
31,73	33,27	55,38	18,13	34,07	35,13	33,64	45,27
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Cashewnuss							**18,13**
24,64	25,19	48,75	20,51	26,08	18,13	27,49	33,16
Spitzkohl + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**18,13**
24,64	25,19	48,75	20,51	26,08	18,13	27,49	33,16
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**18,13**
24,64	25,19	48,75	20,51	26,08	18,13	27,49	33,16
Cashewnuss + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**18,13**
24,64	25,19	48,75	20,51	26,08	18,13	27,49	33,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**18,13**
35,98	35,33	48,38	18,13	36,43	34,82	33,14	45,61
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**18,13**
32,13	31,33	48,38	18,13	33,93	26,49	33,14	35,61
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,13**
18,13	46,45	85,71	28,61	63,34	42,46	55,53	76,58
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,13**
18,13	46,45	89,88	30,83	64,18	40,23	56,18	78,80
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,13**
25,49	25,89	42,00	22,06	28,17	18,13	27,74	34,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,13**
24,21	25,22	42,00	22,06	26,50	18,13	25,77	33,80
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Walnüsse							**18,12**
35,41	36,15	51,00	18,12	37,99	34,93	34,37	46,36
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Walnüsse							**18,12**
31,56	32,15	51,00	18,12	35,49	26,60	34,37	36,36
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**18,12**
28,41	29,03	49,75	26,73	31,10	18,12	29,59	38,60
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**18,12**
25,74	30,27	50,08	18,12	27,91	24,59	29,30	34,36
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen							**18,12**
25,71	30,03	49,83	18,12	27,19	23,97	29,20	33,89
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**18,12**
21,50	21,82	47,04	18,96	24,57	18,12	26,10	32,60
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**18,12**
27,91	29,82	47,04	22,29	29,57	18,12	30,05	35,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	22,78	21,82	47,04	18,96	27,07	18,12	26,10	35,93	**18,12**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	20,48	33,25	34,21	18,12	23,98	23,06	23,49	31,76	**18,12**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	35,42	40,96	47,13	18,12	39,20	27,99	38,86	43,36	**18,12**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	32,86	38,29	47,13	18,12	37,53	22,44	38,86	36,69	**18,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	30,94	34,89	48,33	24,59	34,58	18,12	35,08	39,68	**18,12**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	28,41	29,03	49,75	26,73	31,10	18,12	29,59	38,60	**18,12**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Tahin aus rohem Sesam	28,41	29,03	49,75	26,73	31,10	18,12	29,59	38,60	**18,12**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	20,42	33,55	34,96	18,12	23,09	23,38	22,56	30,60	**18,12**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	20,39	33,31	34,71	18,12	22,38	22,76	22,45	30,13	**18,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,41	29,03	49,75	26,73	31,10	18,12	29,59	38,60	**18,12**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,76	29,39	43,75	18,12	33,68	21,31	31,45	37,32	**18,12**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,58	38,27	43,33	18,40	38,67	18,12	37,87	37,76	**18,12**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	30,80	32,13	50,38	18,12	34,68	26,65	33,61	35,42	**18,12**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	34,65	36,13	50,38	18,12	37,18	34,98	33,61	45,42	**18,12**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,12	58,73	116,08	38,30	82,84	51,00	71,70	102,86	**18,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	31,02	31,26	54,58	26,19	33,62	18,12	33,55	39,73	**18,12**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,66	31,12	59,50	18,11	37,85	30,71	37,18	46,44	**18,11**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,50	39,12	72,00	18,11	42,85	34,04	47,05	53,11	**18,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,94	35,12	59,50	18,11	35,35	25,71	37,18	43,11	**18,11**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,09	33,12	59,50	18,11	32,85	25,71	33,24	39,78	**18,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,38	33,12	59,50	18,11	35,35	24,04	35,21	39,78	**18,11**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,38	31,12	59,50	18,11	35,35	30,71	37,18	43,11	**18,11**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,81	32,45	59,50	18,11	31,18	25,71	31,26	38,67	**18,11**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,22	38,45	72,00	18,11	41,18	34,04	45,08	52,00	**18,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,09	32,45	59,50	18,11	33,68	24,04	33,24	38,67	**18,11**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,66	34,45	59,50	18,11	33,68	25,71	35,21	42,00	**18,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,38	30,45	59,50	18,11	36,18	30,71	35,21	45,33	**18,11**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,09	30,45	59,50	18,11	33,68	30,71	35,21	42,00	**18,11**
Miso + Lupinen + Bulgur, trocken	24,29	33,80	42,75	18,11	27,87	21,52	26,25	32,87	**18,11**
Lupinen + Miso + Bulgur, trocken	24,29	33,80	42,75	18,11	27,87	21,52	26,25	32,87	**18,11**
Lupinen + Kakao + Miso	27,71	37,80	51,08	18,11	32,87	28,19	34,14	41,76	**18,11**
Gerstenmehl + Lupinen + Miso	23,44	33,80	42,75	18,11	26,20	22,63	24,93	32,87	**18,11**
Haselnüsse + Lupinen + Miso	26,00	35,13	42,75	18,11	27,87	22,63	27,57	35,09	**18,11**
Lupinen + Buchweizen + Miso	24,29	32,47	42,75	18,11	27,87	25,97	27,57	35,09	**18,11**
Lupinen + Bulgur, trocken + Miso	24,29	33,80	42,75	18,11	27,87	21,52	26,25	32,87	**18,11**
Kakao + Lupinen + Miso	27,71	37,80	51,08	18,11	32,87	28,19	34,14	41,76	**18,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Miso	25,15	32,47	42,75	18,11	29,53	25,97	27,57	37,31	**18,11**
Bulgur, trocken + Lupinen + Miso	24,29	33,80	42,75	18,11	27,87	21,52	26,25	32,87	**18,11**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Miso	25,15	32,47	42,75	18,11	29,53	25,97	27,57	37,31	**18,11**
Lupinen + Haselnüsse + Miso	26,00	35,13	42,75	18,11	27,87	22,63	27,57	35,09	**18,11**
Lupinen + Gerstenmehl + Miso	23,44	33,80	42,75	18,11	26,20	22,63	24,93	32,87	**18,11**
Buchweizen + Lupinen + Miso	24,29	32,47	42,75	18,11	27,87	25,97	27,57	35,09	**18,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Kakao	31,71	35,47	39,17	18,22	36,33	18,11	36,71	35,78	**18,11**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	18,21	30,97	33,08	18,11	19,25	18,91	21,08	26,47	**18,11**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	32,57	36,99	51,58	18,11	36,52	21,49	38,63	37,89	**18,11**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	24,15	26,28	47,08	22,44	27,17	18,11	26,25	31,42	**18,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	22,38	28,71	28,25	36,16	21,20	18,11	24,37	26,44	**18,11**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	24,15	26,28	47,08	22,44	27,17	18,11	26,25	31,42	**18,11**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	25,02	32,95	42,00	24,29	24,93	18,11	25,75	33,16	**18,11**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Hirse gekocht	25,02	32,95	42,00	24,29	24,93	18,11	25,75	33,16	**18,11**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	22,38	28,71	28,25	36,16	21,20	18,11	24,37	26,44	**18,11**
3*Spirulina getrocknet + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	18,11	58,73	116,00	38,32	82,74	50,94	71,64	102,77	**18,11**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,56	37,47	51,67	18,22	36,33	18,11	37,37	40,22	**18,11**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,72	35,47	51,67	18,22	33,83	18,11	33,42	36,89	**18,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,11**
33,85	37,47	39,17	21,56	38,83	18,11	37,37	36,89
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**18,11**
20,07	31,94	31,38	18,11	19,88	18,83	20,88	26,67
Haselnüsse + Miso + Lupinen							**18,11**
26,00	35,13	42,75	18,11	27,87	22,63	27,57	35,09
Gerstenmehl + Miso + Lupinen							**18,11**
23,44	33,80	42,75	18,11	26,20	22,63	24,93	32,87
Miso + Buchweizen + Lupinen							**18,11**
24,29	32,47	42,75	18,11	27,87	25,97	27,57	35,09
Buchweizen + Miso + Lupinen							**18,11**
24,29	32,47	42,75	18,11	27,87	25,97	27,57	35,09
Bulgur, trocken + Miso + Lupinen							**18,11**
24,29	33,80	42,75	18,11	27,87	21,52	26,25	32,87
Amaranth, ungekocht + Miso + Lupinen							**18,11**
25,15	32,47	42,75	18,11	29,53	25,97	27,57	37,31
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen							**18,11**
25,02	32,95	42,00	24,29	24,93	18,11	25,75	33,16
Miso + Kakao + Lupinen							**18,11**
27,71	37,80	51,08	18,11	32,87	28,19	34,14	41,76
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**18,11**
22,38	28,71	28,25	36,16	21,20	18,11	24,37	26,44
Miso + Gerstenmehl + Lupinen							**18,11**
23,44	33,80	42,75	18,11	26,20	22,63	24,93	32,87
Kakao + Miso + Lupinen							**18,11**
27,71	37,80	51,08	18,11	32,87	28,19	34,14	41,76
Miso + Bulgur, trocken + Lupinen							**18,11**
24,29	33,80	42,75	18,11	27,87	21,52	26,25	32,87
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**18,11**
22,38	28,71	28,25	36,16	21,20	18,11	24,37	26,44
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Lupinen							**18,11**
25,02	32,95	42,00	24,29	24,93	18,11	25,75	33,16
Miso + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**18,11**
25,15	32,47	42,75	18,11	29,53	25,97	27,57	37,31
Miso + Haselnüsse + Lupinen							**18,11**
26,00	35,13	42,75	18,11	27,87	22,63	27,57	35,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,52	31,12	59,50	18,11	34,52	30,16	36,53	40,89	**18,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,80	31,12	59,50	18,11	37,02	30,16	36,53	44,22	**18,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,52	33,12	59,50	18,11	34,52	23,49	34,55	37,56	**18,11**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,24	33,12	59,50	18,11	32,02	25,16	32,58	37,56	**18,11**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,09	35,12	59,50	18,11	34,52	25,16	36,53	40,89	**18,11**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,65	39,12	72,00	18,11	42,02	33,49	46,39	50,89	**18,11**
Hirse gekocht + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	25,02	32,95	42,00	24,29	24,93	18,11	25,75	33,16	**18,11**
Lupinen + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,02	32,95	42,00	24,29	24,93	18,11	25,75	33,16	**18,11**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	24,15	26,28	47,08	22,44	27,17	18,11	26,25	31,42	**18,11**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	24,15	26,28	47,08	22,44	27,17	18,11	26,25	31,42	**18,11**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	31,80	35,12	72,00	18,11	37,85	30,71	42,45	47,56	**18,11**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	26,68	27,12	59,50	18,11	30,35	27,38	32,58	37,56	**18,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	27,96	27,12	59,50	18,11	32,85	27,38	32,58	40,89	**18,11**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	27,53	31,12	59,50	18,11	29,52	21,82	30,61	36,44	**18,11**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	31,38	33,12	59,50	18,11	32,02	21,82	34,55	39,78	**18,11**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	33,94	37,12	72,00	18,11	39,52	30,16	44,42	49,78	**18,11**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	28,81	29,12	59,50	18,11	32,02	26,82	34,55	39,78	**18,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	30,09	29,12	59,50	18,11	34,52	26,82	34,55	43,11	**18,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**18,11**
28,81	31,12	59,50	18,11	32,02	20,16	32,58	36,44
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**18,11**
29,24	31,12	59,50	18,11	30,35	22,38	32,58	37,56
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**18,11**
25,39	29,12	59,50	18,11	27,85	22,38	28,63	34,22
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**18,11**
26,68	29,12	59,50	18,11	30,35	20,71	30,61	34,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,11**
26,00	28,01	42,50	18,11	32,78	19,62	30,43	35,93
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**18,11**
26,68	29,79	55,33	18,11	28,68	20,16	29,29	34,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**18,11**
29,24	27,79	55,33	18,11	33,68	25,16	33,24	40,89
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**18,11**
27,96	27,79	55,33	18,11	31,18	25,16	33,24	37,56
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**18,11**
27,96	29,79	55,33	18,11	31,18	18,49	31,26	34,22
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**18,11**
30,52	31,79	55,33	18,11	31,18	20,16	33,24	37,56
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**18,11**
33,09	35,79	67,83	18,11	38,68	28,49	43,11	47,56
Miso + Lupinen + Kakao							**18,11**
27,71	37,80	51,08	18,11	32,87	28,19	34,14	41,76
Miso + Lupinen + Gerstenmehl							**18,11**
23,44	33,80	42,75	18,11	26,20	22,63	24,93	32,87
Lupinen + Miso + Gerstenmehl							**18,11**
23,44	33,80	42,75	18,11	26,20	22,63	24,93	32,87
Lupinen + Miso + Haselnüsse							**18,11**
26,00	35,13	42,75	18,11	27,87	22,63	27,57	35,09
Miso + Lupinen + Haselnüsse							**18,11**
26,00	35,13	42,75	18,11	27,87	22,63	27,57	35,09
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,11**
39,92	40,45	76,17	18,11	47,02	36,82	48,37	57,56
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,11**
36,08	40,45	76,17	18,11	42,02	35,71	46,39	52,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,79	32,45	63,67	18,11	39,52	33,49	38,50	47,56	**18,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,08	32,45	63,67	18,11	42,02	33,49	38,50	50,89	**18,11**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,36	36,45	63,67	18,11	39,52	28,49	38,50	47,56	**18,11**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,51	36,45	63,67	18,11	34,52	27,38	36,53	42,00	**18,11**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,67	34,45	63,67	18,11	32,02	27,38	32,58	38,67	**18,11**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,95	32,45	63,67	18,11	34,52	32,38	36,53	42,00	**18,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,79	34,45	63,67	18,11	39,52	26,82	36,53	44,22	**18,11**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,51	34,45	63,67	18,11	37,02	28,49	34,55	44,22	**18,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,95	34,45	63,67	18,11	34,52	25,71	34,55	38,67	**18,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,23	32,45	63,67	18,11	37,02	32,38	36,53	45,33	**18,11**
Lupinen + Miso + Kakao	27,71	37,80	51,08	18,11	32,87	28,19	34,14	41,76	**18,11**
Miso + Lupinen + Buchweizen	24,29	32,47	42,75	18,11	27,87	25,97	27,57	35,09	**18,11**
Miso + Lupinen + Amaranth, ungekocht	25,15	32,47	42,75	18,11	29,53	25,97	27,57	37,31	**18,11**
Lupinen + Miso + Amaranth, ungekocht	25,15	32,47	42,75	18,11	29,53	25,97	27,57	37,31	**18,11**
Lupinen + Miso + Buchweizen	24,29	32,47	42,75	18,11	27,87	25,97	27,57	35,09	**18,11**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,38	28,71	28,25	36,16	21,20	18,11	24,37	26,44	**18,11**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,38	28,71	28,25	36,16	21,20	18,11	24,37	26,44	**18,11**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	24,15	26,28	47,08	22,44	27,17	18,11	26,25	31,42	**18,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	24,15	26,28	47,08	22,44	27,17	18,11	26,25	31,42	**18,11**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Walnüsse	31,24	32,37	53,33	26,49	33,23	18,11	33,32	40,64	**18,11**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	27,82	27,04	53,33	24,27	31,56	18,11	30,69	40,64	**18,11**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	26,96	27,04	53,33	24,27	29,89	18,11	30,69	38,42	**18,11**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,33	36,81	40,00	39,41	36,00	18,11	38,80	36,78	**18,11**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	26,15	28,75	44,71	19,30	32,72	18,11	30,55	35,36	**18,11**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Miso	18,10	45,27	91,42	29,31	63,43	41,03	55,20	77,27	**18,10**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Miso	18,10	45,27	91,42	29,31	63,43	41,03	55,20	77,27	**18,10**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	18,10	60,99	122,67	39,44	85,17	54,11	73,53	106,33	**18,10**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	18,10	44,99	93,50	29,44	65,17	43,00	56,42	81,89	**18,10**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	18,10	44,99	93,50	29,44	65,17	43,00	56,42	81,89	**18,10**
Miso + Austernpilze + Spirulina getrocknet	18,10	45,27	91,42	29,31	63,43	41,03	55,20	77,27	**18,10**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	18,10	44,99	93,50	29,44	65,17	43,00	56,42	81,89	**18,10**
Austernpilze + Miso + Spirulina getrocknet	18,10	45,27	91,42	29,31	63,43	41,03	55,20	77,27	**18,10**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	18,10	44,99	93,50	29,44	65,17	43,00	56,42	81,89	**18,10**
Spirulina getrocknet + Miso + Austernpilze	18,10	45,27	91,42	29,31	63,43	41,03	55,20	77,27	**18,10**
Miso + Spirulina getrocknet + Austernpilze	18,10	45,27	91,42	29,31	63,43	41,03	55,20	77,27	**18,10**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	18,10	44,99	93,50	29,44	65,17	43,00	56,42	81,89	**18,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**18,10**
18,10	44,99	93,50	29,44	65,17	43,00	56,42	81,89
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**18,10**
27,19	36,83	37,21	18,10	31,08	24,71	29,11	34,94
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**18,10**
31,92	33,77	53,00	18,10	33,31	33,68	32,58	43,20
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**18,10**
28,07	29,77	53,00	18,10	30,81	25,34	32,58	33,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**18,10**
30,85	32,04	47,83	18,10	37,80	26,20	35,43	41,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**18,10**
41,96	49,97	66,54	18,10	45,88	50,52	42,73	48,63
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Miso							**18,10**
20,59	23,30	45,71	18,10	25,05	25,52	22,99	26,41
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**18,10**
44,09	43,30	45,71	18,10	50,05	42,18	46,02	54,19
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**18,10**
39,39	43,97	54,04	18,10	43,38	45,52	38,78	48,63
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Miso							**18,10**
27,00	29,30	45,71	18,10	30,05	23,85	28,91	33,08
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**18,10**
40,25	41,30	45,71	18,10	45,05	42,18	40,10	50,86
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Miso							**18,10**
33,41	39,30	58,21	18,10	37,55	40,52	34,84	39,74
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Miso							**18,10**
32,13	35,30	45,71	18,10	37,55	33,85	34,84	36,41
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Miso							**18,10**
30,85	33,30	45,71	18,10	35,05	35,52	30,89	39,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Miso							**18,10**
49,22	43,30	58,21	18,10	55,88	42,74	44,70	60,86
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Miso							**18,10**
34,69	35,30	45,71	18,10	40,05	35,52	36,81	43,08
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Miso							**18,10**
24,86	27,30	45,71	18,10	28,38	24,41	26,94	30,86
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Miso							**18,10**
44,95	39,30	58,21	18,10	52,55	43,85	40,76	56,41

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**18,10**
29,14	33,97	54,04	18,10	33,38	35,52	30,89	35,30
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**18,10**
40,68	35,97	41,54	18,10	45,88	31,07	36,81	46,41
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**18,10**
29,56	30,63	37,38	18,10	31,72	19,41	30,23	33,08
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**18,10**
23,15	24,63	37,38	18,10	26,72	21,07	24,31	26,41
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**18,10**
47,51	40,63	49,88	18,10	54,22	39,41	42,07	56,41
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**18,10**
35,55	39,97	54,04	18,10	38,38	33,85	36,81	41,97
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Miso							**18,10**
24,44	25,30	33,21	18,10	27,55	18,85	24,97	26,41
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**18,10**
20,12	32,95	32,79	18,10	21,93	21,79	22,15	29,19
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**18,10**
34,69	36,63	37,38	18,10	39,22	29,41	36,15	36,41
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Miso							**18,10**
31,27	33,30	45,71	18,10	33,38	22,74	32,86	37,52
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**18,10**
33,41	34,63	37,38	18,10	36,72	31,07	32,20	39,74
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**18,10**
37,26	36,63	37,38	18,10	41,72	31,07	38,13	43,08
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**18,10**
53,50	49,97	66,54	18,10	60,88	53,85	48,65	65,30
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**18,10**
41,53	43,30	45,71	18,10	47,55	40,52	44,05	47,52
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**18,10**
40,68	45,97	54,04	18,10	45,88	43,85	42,73	45,30
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**18,10**
43,24	45,97	54,04	18,10	48,38	45,52	44,70	51,97
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**18,10**
35,97	40,63	49,88	18,10	39,22	36,07	36,15	39,74
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**18,10**
37,68	39,97	45,71	18,10	41,72	42,18	36,15	48,63

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	32,13	33,30	33,21	18,10	35,88	24,41	32,86	33,08	**18,10**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	52,64	47,30	58,21	18,10	60,88	49,41	48,65	63,08	**18,10**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	38,54	41,30	45,71	18,10	43,38	41,07	38,78	46,41	**18,10**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	42,38	43,30	45,71	18,10	48,38	41,07	44,70	49,74	**18,10**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	50,93	45,97	54,04	18,10	58,38	47,74	48,65	63,08	**18,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	31,27	31,97	33,21	18,10	34,22	25,52	30,23	35,30	**18,10**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	48,37	45,97	54,04	18,10	55,88	46,07	46,68	56,41	**18,10**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	41,53	41,97	45,71	18,10	46,72	42,18	42,07	51,97	**18,10**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	34,69	37,30	45,71	18,10	38,38	29,41	36,81	39,74	**18,10**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	38,97	41,97	45,71	18,10	44,22	40,52	40,10	45,30	**18,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	40,25	45,97	58,21	18,10	44,22	47,18	40,10	48,63	**18,10**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	51,79	45,97	58,21	18,10	59,22	50,52	46,02	65,30	**18,10**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	27,43	29,97	45,71	18,10	31,72	32,18	28,26	35,30	**18,10**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	28,28	31,30	45,71	18,10	33,38	31,07	30,89	33,08	**18,10**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	33,84	35,97	45,71	18,10	36,72	30,52	34,18	41,97	**18,10**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Miso	38,97	39,30	45,71	18,10	43,38	34,41	40,76	47,52	**18,10**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Miso	36,40	39,30	45,71	18,10	40,88	32,74	38,78	40,86	**18,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	42,81	47,30	58,21	18,10	47,55	47,18	44,05	50,86	**18,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	54,35	47,30	58,21	18,10	62,55	50,52	49,97	67,52	**18,10**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	29,99	31,30	45,71	18,10	35,05	32,18	32,20	37,52	**18,10**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	36,40	37,30	45,71	18,10	40,05	30,52	38,13	44,19	**18,10**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	43,24	39,97	54,04	18,10	48,38	36,07	40,76	53,08	**18,10**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	36,83	33,97	54,04	18,10	43,38	37,74	34,84	46,41	**18,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Miso	37,68	43,30	58,21	18,10	40,88	39,41	38,78	44,19	**18,10**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Miso	35,12	37,30	45,71	18,10	38,38	34,41	34,84	44,19	**18,10**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	39,82	43,30	45,71	18,10	45,88	39,41	42,73	43,08	**18,10**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	47,09	43,97	54,04	18,10	53,38	47,74	42,73	59,74	**18,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	32,98	35,97	41,54	18,10	35,88	28,85	32,86	35,30	**18,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	33,84	33,30	33,21	18,10	37,55	25,52	34,18	37,52	**18,10**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	61,19	49,97	66,54	18,10	70,88	56,07	52,60	76,41	**18,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	49,65	49,97	66,54	18,10	55,88	52,74	46,68	59,74	**18,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	41,10	47,30	58,21	18,10	45,88	46,07	42,73	46,41	**18,10**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,43	28,28	53,17	18,10	30,59	22,70	31,50	35,47	**18,10**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	30,59	32,15	52,08	26,79	33,67	18,09	34,41	40,44	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	27,18	30,82	60,42	24,57	30,33	18,09	31,78	40,44	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	29,74	32,15	60,42	24,57	32,00	18,09	34,41	42,67	**18,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	27,18	27,49	56,25	24,57	31,17	18,09	30,47	40,44	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	30,59	32,82	56,25	26,79	32,83	18,09	33,10	40,44	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	26,32	27,49	56,25	24,57	29,50	18,09	30,47	38,22	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	29,74	28,15	47,92	44,57	29,50	18,09	32,44	37,11	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	23,76	25,49	52,08	25,57	26,17	18,09	26,52	32,67	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	31,88	30,82	47,92	45,68	31,17	18,09	33,76	38,22	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	30,17	28,15	47,92	44,57	30,33	18,09	32,44	38,22	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,31	32,82	60,42	27,90	32,83	18,09	32,44	41,56	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	29,74	32,15	60,42	26,79	32,83	18,09	33,10	39,33	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,88	34,15	60,42	27,90	34,50	18,09	35,07	43,78	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,73	34,15	52,08	30,12	36,17	18,09	35,07	41,56	**18,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,09	47,57	89,63	28,34	63,02	43,98	55,03	76,76	**18,09**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,14	30,71	47,00	18,09	36,87	26,56	32,74	42,44	**18,09**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	27,85	29,37	47,00	18,09	36,03	23,78	32,74	39,11	**18,09**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	24,23	21,87	36,08	33,11	23,13	18,09	26,39	26,76	**18,09**
Lupinen + Walnüsse + Mais-Mehl	27,84	31,77	34,42	18,51	26,20	18,09	26,08	32,69	**18,09**
Walnüsse + Lupinen + Mais-Mehl	27,84	31,77	34,42	18,51	26,20	18,09	26,08	32,69	**18,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,10	28,51	43,63	18,92	32,45	18,09	30,66	36,40	**18,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	23,37	25,25	48,79	24,80	25,87	18,09	25,77	32,36	**18,09**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Lauch gedünstet	24,23	21,87	36,08	33,11	23,13	18,09	26,39	26,76	**18,09**
Mais-Mehl + Walnüsse + Lupinen	27,84	31,77	34,42	18,51	26,20	18,09	26,08	32,69	**18,09**
Walnüsse + Mais-Mehl + Lupinen	27,84	31,77	34,42	18,51	26,20	18,09	26,08	32,69	**18,09**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	24,23	21,87	36,08	33,11	23,13	18,09	26,39	26,76	**18,09**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Cashewnuss	24,23	21,87	36,08	33,11	23,13	18,09	26,39	26,76	**18,09**
Mais-Mehl + Lupinen + Walnüsse	27,84	31,77	34,42	18,51	26,20	18,09	26,08	32,69	**18,09**
Lupinen + Mais-Mehl + Walnüsse	27,84	31,77	34,42	18,51	26,20	18,09	26,08	32,69	**18,09**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,63	33,47	32,17	18,09	22,63	21,88	23,40	29,69	**18,09**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,99	39,48	50,67	18,09	39,89	24,46	40,95	41,11	**18,09**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,23	21,87	36,08	33,11	23,13	18,09	26,39	26,76	**18,09**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,23	21,87	36,08	33,11	23,13	18,09	26,39	26,76	**18,09**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,03	31,10	52,79	18,08	41,82	27,29	35,16	48,34	**18,08**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,29	40,83	46,96	18,08	39,12	27,84	38,65	42,96	**18,08**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,35	33,13	34,04	18,08	23,90	22,91	23,28	31,36	**18,08**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,73	38,17	46,96	18,08	37,45	22,29	38,65	36,29	**18,08**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,09	23,44	38,46	23,43	24,60	18,08	27,05	29,89	**18,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**18,08**
27,46	22,25	27,54	41,33	24,71	18,08	26,01	27,86
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl							**18,08**
21,59	19,47	27,13	28,62	22,50	18,08	21,70	25,23
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**18,07**
21,17	18,53	34,54	31,52	21,83	18,07	25,28	26,68
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht							**18,07**
22,88	20,53	30,38	43,74	21,83	18,07	24,63	23,34
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**18,07**
27,58	26,53	34,54	34,86	26,83	18,07	29,23	30,01
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**18,07**
22,45	18,53	34,54	31,52	24,33	18,07	25,28	30,01
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Miso							**18,07**
31,36	30,77	30,71	44,10	31,38	18,07	34,05	31,08
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**18,07**
18,07	60,75	122,42	39,44	84,45	53,49	73,42	105,87
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**18,07**
18,07	44,75	93,25	29,44	64,45	42,38	56,32	81,42
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**18,07**
18,07	44,75	93,25	29,44	64,45	42,38	56,32	81,42
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**18,07**
18,07	44,75	93,25	29,44	64,45	42,38	56,32	81,42
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**18,07**
18,07	44,75	93,25	29,44	64,45	42,38	56,32	81,42
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,07**
18,07	60,13	118,71	38,97	84,65	52,53	73,21	104,51
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**18,07**
18,07	44,75	93,25	29,44	64,45	42,38	56,32	81,42
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**18,07**
18,07	44,75	93,25	29,44	64,45	42,38	56,32	81,42
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**18,07**
25,25	27,81	42,83	18,07	31,88	19,41	29,91	35,10
Mais-Mehl + Lupinen + Bulgur, trocken							**18,07**
26,56	32,67	40,25	19,11	25,42	18,07	25,63	32,29
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**18,07**
31,31	31,77	46,42	25,99	33,18	18,07	32,76	36,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**18,07**
30,03	31,77	58,92	22,66	30,68	18,07	32,76	40,00
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**18,07**
26,18	29,77	58,92	22,66	28,18	18,07	28,82	36,67
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**18,07**
22,73	21,91	43,83	18,07	28,13	18,66	25,91	36,00
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**18,07**
25,29	27,24	52,17	18,07	31,47	20,88	32,49	40,44
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**18,07**
21,87	21,91	43,83	18,07	26,47	18,66	25,91	33,78
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**18,07**
21,87	21,91	43,83	18,07	26,47	18,66	25,91	33,78
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**18,07**
22,73	21,91	43,83	18,07	28,13	18,66	25,91	36,00
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Erbsen grün gekocht							**18,07**
25,29	27,24	52,17	18,07	31,47	20,88	32,49	40,44
Lupinen + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**18,07**
26,56	32,67	40,25	19,11	25,42	18,07	25,63	32,29
Bulgur, trocken + Lupinen + Mais-Mehl							**18,07**
26,56	32,67	40,25	19,11	25,42	18,07	25,63	32,29
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**18,07**
27,97	35,07	48,17	18,07	32,72	23,91	34,74	38,02
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**18,07**
33,09	43,07	60,67	18,07	40,22	27,24	44,61	48,02
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**18,07**
30,53	39,07	48,17	18,07	32,72	18,91	34,74	38,02
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**18,07**
26,68	37,07	48,17	18,07	30,22	18,91	30,79	34,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**18,07**
29,25	35,07	48,17	18,07	35,22	23,91	34,74	41,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht							**18,07**
24,93	26,76	42,25	18,07	32,02	18,82	29,29	35,20
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht							**18,07**
24,97	27,00	42,50	18,07	32,73	19,44	29,39	35,67
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Lupinen							**18,07**
26,56	32,67	40,25	19,11	25,42	18,07	25,63	32,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	26,56	32,67	40,25	19,11	25,42	18,07	25,63	32,29	**18,07**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Lupinen	26,56	32,67	40,25	19,11	25,42	18,07	25,63	32,29	**18,07**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	21,87	21,91	43,83	18,07	26,47	18,66	25,91	33,78	**18,07**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,29	27,24	52,17	18,07	31,47	20,88	32,49	40,44	**18,07**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,73	21,91	43,83	18,07	28,13	18,66	25,91	36,00	**18,07**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,87	21,91	43,83	18,07	26,47	18,66	25,91	33,78	**18,07**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,73	21,91	43,83	18,07	28,13	18,66	25,91	36,00	**18,07**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	25,29	27,24	52,17	18,07	31,47	20,88	32,49	40,44	**18,07**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	21,45	21,59	46,63	18,88	24,39	18,07	25,88	32,49	**18,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,78	32,21	49,79	22,84	35,25	18,07	33,10	38,69	**18,07**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	27,86	29,59	46,63	22,21	29,39	18,07	29,83	35,82	**18,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	22,74	21,59	46,63	18,88	26,89	18,07	25,88	35,82	**18,07**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Kakao	25,29	27,24	52,17	18,07	31,47	20,88	32,49	40,44	**18,07**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	25,29	27,24	52,17	18,07	31,47	20,88	32,49	40,44	**18,07**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	22,73	21,91	43,83	18,07	28,13	18,66	25,91	36,00	**18,07**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	21,87	21,91	43,83	18,07	26,47	18,66	25,91	33,78	**18,07**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	21,87	21,91	43,83	18,07	26,47	18,66	25,91	33,78	**18,07**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	22,73	21,91	43,83	18,07	28,13	18,66	25,91	36,00	**18,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,06	46,61	85,96	28,48	63,27	42,21	55,64	76,84	**18,06**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,06	46,61	90,13	30,70	64,10	39,98	56,30	79,07	**18,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	27,69	29,48	44,50	19,51	33,25	18,06	31,49	37,22	**18,06**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Miso	18,06	45,44	85,00	28,22	63,53	40,88	54,57	77,00	**18,06**
Spirulina getrocknet + Miso + Reis halbpoliert gegart	18,06	45,44	85,00	28,22	63,53	40,88	54,57	77,00	**18,06**
Miso + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	18,06	45,44	85,00	28,22	63,53	40,88	54,57	77,00	**18,06**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Miso	18,06	45,44	85,00	28,22	63,53	40,88	54,57	77,00	**18,06**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Spirulina getrocknet	18,06	45,44	85,00	28,22	63,53	40,88	54,57	77,00	**18,06**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	18,06	45,44	85,00	28,22	63,53	40,88	54,57	77,00	**18,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	26,91	28,77	45,33	19,30	33,53	18,06	31,32	36,29	**18,06**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	18,06	30,67	36,54	18,61	19,32	19,36	21,34	26,74	**18,06**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	18,99	31,97	32,13	18,06	20,90	20,44	21,97	28,64	**18,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	24,40	25,57	42,67	18,06	26,93	20,48	27,26	33,70	**18,06**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	27,53	28,67	28,33	31,82	28,83	18,06	31,07	29,36	**18,06**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Linsen reif gekocht	27,53	28,67	28,33	31,82	28,83	18,06	31,07	29,36	**18,06**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	18,11	32,51	57,88	18,06	42,63	28,88	37,27	52,96	**18,06**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Mandeln	27,53	28,67	28,33	31,82	28,83	18,06	31,07	29,36	**18,06**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	27,53	28,67	28,33	31,82	28,83	18,06	31,07	29,36	**18,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	31,27	34,49	63,42	18,06	36,75	29,28	40,05	42,06	**18,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	33,41	35,83	55,08	18,06	34,25	32,06	33,47	45,39	**18,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	30,85	34,49	55,08	18,06	32,58	32,06	30,84	43,17	**18,06**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	26,57	26,49	50,92	18,06	34,25	22,61	31,50	40,94	**18,06**
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	28,71	29,16	55,08	18,06	33,42	27,06	33,47	37,61	**18,06**
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	27,00	30,49	55,08	18,06	30,08	23,72	30,84	33,17	**18,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	32,56	33,16	55,08	18,06	35,92	35,39	33,47	47,61	**18,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	31,70	33,16	55,08	18,06	34,25	35,39	33,47	45,39	**18,06**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	25,29	26,49	50,92	18,06	31,75	22,61	31,50	37,61	**18,06**
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	29,56	31,83	55,08	18,06	31,75	23,72	33,47	35,39	**18,06**
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	30,42	34,49	63,42	18,06	39,25	25,94	41,37	47,61	**18,06**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	27,85	30,49	55,08	18,06	31,75	22,61	32,16	33,17	**18,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	35,12	38,49	63,42	18,06	39,25	37,61	40,05	52,06	**18,06**
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	27,85	29,16	55,08	18,06	31,75	27,06	33,47	35,39	**18,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	31,70	34,49	55,08	18,06	34,25	30,94	32,16	43,17	**18,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	31,68	34,37	54,96	18,06	33,89	30,63	32,11	42,93	**18,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	31,68	33,04	54,96	18,06	33,89	35,08	33,42	45,16	**18,06**
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	27,84	30,37	54,96	18,06	31,39	22,30	32,11	32,93	**18,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
32,54	33,04	54,96	18,06	35,56	35,08	33,42	47,38	
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
28,69	29,04	54,96	18,06	33,06	26,74	33,42	37,38	
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
29,55	31,71	54,96	18,06	31,39	23,41	33,42	35,16	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
35,10	38,37	63,29	18,06	38,89	37,30	40,00	51,82	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
30,83	34,37	54,96	18,06	32,23	31,74	30,79	42,93	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
26,56	26,37	50,79	18,06	33,89	22,30	31,45	40,71	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
25,27	26,37	50,79	18,06	31,39	22,30	31,45	37,38	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
31,26	34,37	63,29	18,06	36,39	28,97	40,00	41,82	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
27,84	29,04	54,96	18,06	31,39	26,74	33,42	35,16	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
33,39	35,71	54,96	18,06	33,89	31,74	33,42	45,16	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
30,40	34,37	63,29	18,06	38,89	25,63	41,32	47,38	
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**18,06**
26,98	30,37	54,96	18,06	29,73	23,41	30,79	32,93	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,06**
27,53	28,67	28,33	31,82	28,83	18,06	31,07	29,36	
Linsen reif gekocht + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,06**
27,53	28,67	28,33	31,82	28,83	18,06	31,07	29,36	
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht								**18,05**
18,05	45,39	87,67	27,82	66,93	43,56	56,37	81,78	
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**18,05**
18,05	45,39	87,67	27,82	66,93	43,56	56,37	81,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht								**18,05**
18,05	45,39	87,67	27,82	66,93	43,56	56,37	81,78	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet								**18,05**
18,05	45,39	87,67	27,82	66,93	43,56	56,37	81,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,05**
24,53	25,87	44,58	22,50	26,02	18,05	25,72	34,60	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,04**
37,27	39,20	51,67	18,04	40,00	40,50	37,78	50,24	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,04**
33,43	35,20	51,67	18,04	37,50	32,17	37,78	40,24	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,04**
35,99	38,53	51,67	18,04	38,33	40,50	35,80	49,13	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**18,04**
32,15	34,53	51,67	18,04	35,83	32,17	35,80	39,13	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**18,04**
25,09	27,17	42,63	18,52	31,75	18,04	29,86	35,24	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken								**18,04**
26,27	29,21	48,25	19,60	33,13	18,04	31,09	36,09	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**18,04**
35,78	33,48	46,25	18,04	34,38	32,36	32,16	44,91	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**18,04**
31,93	29,48	46,25	18,04	31,88	24,02	32,16	34,91	
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Miso								**18,04**
33,25	34,98	68,29	18,04	38,08	30,19	41,27	46,63	
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso								**18,04**
29,83	30,98	59,96	18,04	33,08	23,53	33,38	37,74	
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Miso								**18,04**
29,83	29,65	59,96	18,04	33,08	27,97	34,69	39,97	
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Miso								**18,04**
28,98	30,98	59,96	18,04	31,41	24,64	32,06	37,74	
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Miso								**18,04**
31,54	32,31	59,96	18,04	33,08	24,64	34,69	39,97	
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso								**18,04**
30,69	29,65	59,96	18,04	34,74	27,97	34,69	42,19	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,04**
36,42	39,20	51,67	18,04	39,17	39,94	37,12	48,02	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**18,04**
32,57	35,20	51,67	18,04	36,67	31,61	37,12	38,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	30,86	33,20	51,67	18,04	34,17	28,28	35,14	36,91	**18,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	34,71	37,20	51,67	18,04	36,67	36,61	35,14	46,91	**18,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	32,57	35,20	51,67	18,04	35,00	37,17	33,17	44,69	**18,04**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	28,73	31,20	51,67	18,04	32,50	28,83	33,17	34,69	**18,04**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,01	31,87	47,50	18,04	33,33	26,61	33,83	34,69	**18,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	33,85	35,87	47,50	18,04	35,83	34,94	33,83	44,69	**18,04**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,00	36,53	55,83	18,04	36,67	33,83	37,12	39,13	**18,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,85	40,53	55,83	18,04	39,17	42,17	37,12	49,13	**18,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,69	40,53	55,83	18,04	44,17	43,28	39,09	54,69	**18,04**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,85	36,53	55,83	18,04	41,67	34,94	39,09	44,69	**18,04**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	18,04	45,07	84,00	27,38	61,67	40,13	53,96	76,02	**18,04**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	18,04	45,07	84,00	27,38	61,67	40,13	53,96	76,02	**18,04**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	18,04	45,07	84,00	27,38	61,67	40,13	53,96	76,02	**18,04**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	18,04	45,07	84,00	27,38	61,67	40,13	53,96	76,02	**18,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,04	59,76	117,17	38,02	85,11	54,32	73,44	105,13	**18,04**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	18,04	45,07	84,00	27,38	61,67	40,13	53,96	76,02	**18,04**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	18,04	45,07	84,00	27,38	61,67	40,13	53,96	76,02	**18,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**18,04**
18,45	18,04	30,33	21,42	22,70	19,33	20,89	24,67
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**18,03**
18,03	46,58	88,75	29,12	62,69	42,99	54,72	79,01
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,03**
18,03	45,91	84,58	28,01	63,53	41,88	55,38	77,90
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**18,03**
32,26	24,20	25,04	33,58	26,48	18,03	27,92	30,59
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Mandeln							**18,03**
32,73	34,01	54,42	18,03	36,29	26,71	36,24	39,82
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**18,03**
25,66	30,13	50,00	18,03	27,14	23,80	29,28	34,07
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Miso							**18,03**
27,84	30,70	30,42	18,03	24,29	19,59	23,94	31,49
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,03**
30,98	23,53	25,04	33,58	24,81	18,03	25,95	29,48
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**18,03**
43,47	40,43	56,13	18,03	48,78	36,87	41,14	54,20
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**18,03**
43,04	47,76	60,29	18,03	47,94	47,98	44,43	51,98
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**18,03**
24,66	25,76	35,29	18,03	27,94	19,64	25,35	27,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**18,03**
34,06	33,76	35,29	18,03	37,94	26,31	34,56	38,64
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**18,03**
34,92	35,76	47,79	18,03	40,44	36,31	37,19	44,20
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**18,03**
41,76	43,76	47,79	18,03	47,94	41,31	44,43	48,64
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Sojabohnen							**18,03**
31,50	33,76	47,79	18,03	33,78	23,53	33,24	38,64
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Sojabohnen							**18,03**
25,09	27,76	47,79	18,03	28,78	25,20	27,32	31,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	31,07	33,76	47,79	18,03	35,44	36,31	31,27	40,87	**18,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	40,47	41,76	47,79	18,03	45,44	42,98	40,48	51,98	**18,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	39,19	39,76	47,79	18,03	43,78	35,20	41,14	48,64	**18,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	49,45	43,76	60,29	18,03	56,28	43,53	45,09	61,98	**18,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	44,32	43,76	47,79	18,03	50,44	42,98	46,40	55,31	**18,03**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	33,64	39,76	60,29	18,03	37,94	41,31	35,22	40,87	**18,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	45,18	39,76	60,29	18,03	52,94	44,64	41,14	57,53	**18,03**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	37,91	43,76	60,29	18,03	41,28	40,20	39,16	45,31	**18,03**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	20,82	23,76	47,79	18,03	25,44	26,31	23,38	27,53	**18,03**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	27,23	29,76	47,79	18,03	30,44	24,64	29,30	34,20	**18,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	36,63	39,76	47,79	18,03	41,28	33,53	39,16	41,98	**18,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	28,94	29,76	35,29	18,03	31,28	18,53	29,30	31,98	**18,03**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	37,06	34,43	56,13	18,03	43,78	38,53	35,22	47,53	**18,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	35,35	37,76	47,79	18,03	38,78	35,20	35,22	45,31	**18,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	32,35	35,76	47,79	18,03	37,94	34,64	35,22	37,53	**18,03**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	28,51	31,76	47,79	18,03	33,78	31,87	31,27	34,20	**18,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	53,72	50,43	68,63	18,03	61,28	54,64	49,03	66,42	**18,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	42,18	50,43	68,63	18,03	46,28	51,31	43,11	49,76	**18,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	40,90	46,43	56,13	18,03	46,28	44,64	43,11	46,42	**18,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	39,62	44,43	56,13	18,03	43,78	46,31	39,16	49,76	**18,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	43,47	46,43	56,13	18,03	48,78	46,31	45,09	53,09	**18,03**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	30,22	31,76	47,79	18,03	35,44	32,98	32,59	38,64	**18,03**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	34,92	37,76	47,79	18,03	38,78	30,20	37,19	40,87	**18,03**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,65	30,43	47,79	18,03	32,11	32,98	28,64	36,42	**18,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	52,87	47,76	60,29	18,03	61,28	50,20	49,03	64,20	**18,03**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	41,33	47,76	60,29	18,03	46,28	46,87	43,11	47,53	**18,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	40,05	43,76	47,79	18,03	46,28	40,20	43,11	44,20	**18,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	32,35	33,76	35,29	18,03	36,28	25,20	33,24	34,20	**18,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	38,76	41,76	47,79	18,03	43,78	41,87	39,16	47,53	**18,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	42,61	43,76	47,79	18,03	48,78	41,87	45,09	50,87	**18,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	33,21	36,43	43,63	18,03	36,28	29,64	33,24	36,42	**18,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	37,91	40,43	47,79	18,03	42,11	42,98	36,53	49,76	**18,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	49,88	50,43	68,63	18,03	56,28	53,53	47,06	60,87	**18,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	47,31	44,43	56,13	18,03	53,78	48,53	43,11	60,87	**18,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	51,16	46,43	56,13	18,03	58,78	48,53	49,03	64,20	**18,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	54,58	47,76	60,29	18,03	62,94	51,31	50,35	68,64	**18,03**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	20,35	33,41	34,88	18,03	22,33	22,59	22,53	30,31	**18,03**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	36,63	37,76	47,79	18,03	40,44	31,31	38,51	45,31	**18,03**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	34,06	36,43	47,79	18,03	37,11	31,31	34,56	43,09	**18,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	41,76	42,43	47,79	18,03	47,11	42,98	42,45	53,09	**18,03**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	29,36	34,43	56,13	18,03	33,78	36,31	31,27	36,42	**18,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	40,90	36,43	43,63	18,03	46,28	31,87	37,19	47,53	**18,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	39,19	42,43	47,79	18,03	44,61	41,31	40,48	46,42	**18,03**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	40,47	46,43	60,29	18,03	44,61	47,98	40,48	49,76	**18,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	52,01	46,43	60,29	18,03	59,61	51,31	46,40	66,42	**18,03**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	35,77	40,43	56,13	18,03	38,78	34,64	37,19	43,09	**18,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	61,41	50,43	68,63	18,03	71,28	56,87	52,98	77,53	**18,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	31,50	32,43	35,29	18,03	34,61	26,31	30,61	36,42	**18,03**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	36,20	41,09	51,96	18,03	39,61	36,87	36,53	40,87	**18,03**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**18,03**
29,79	31,09	39,46	18,03	32,11	20,20	30,61	34,20
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**18,03**
23,38	25,09	39,46	18,03	27,11	21,87	24,69	27,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**18,03**
47,74	41,09	51,96	18,03	54,61	40,20	42,45	57,53
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**18,03**
48,59	46,43	56,13	18,03	56,28	46,87	47,06	57,53
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**18,03**
34,92	37,09	39,46	18,03	39,61	30,20	36,53	37,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**18,03**
37,48	37,09	39,46	18,03	42,11	31,87	38,51	44,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**18,03**
33,64	35,09	39,46	18,03	37,11	31,87	32,59	40,87
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,03**
32,41	37,82	53,33	18,03	35,17	33,91	34,10	40,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,03**
29,84	31,82	40,83	18,03	32,67	28,91	30,15	40,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,03**
33,69	33,82	40,83	18,03	37,67	28,91	36,07	43,56
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,03**
19,59	21,82	40,83	18,03	22,67	18,91	22,26	26,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,03**
43,94	37,82	53,33	18,03	50,17	37,24	40,02	56,89
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet							**18,03**
20,03	31,71	30,96	18,03	19,71	18,78	20,66	26,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**18,03**
31,12	33,82	40,83	18,03	35,17	27,24	34,10	36,89
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch							**18,03**
20,04	31,83	31,08	18,03	20,07	19,09	20,71	26,79
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**18,03**
21,32	34,75	33,79	18,03	23,37	23,93	24,30	31,29
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht							**18,03**
27,18	30,60	52,92	18,47	33,75	18,03	31,72	36,79
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**18,03**
27,65	30,93	31,17	18,52	23,83	18,03	24,09	31,01

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,03**
19,71	18,03	35,50	20,58	23,47	19,56	24,24	28,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,03**
20,99	18,03	35,50	20,58	25,97	19,56	24,24	32,00	
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**18,03**
18,03	44,85	93,42	29,36	64,40	42,21	56,39	81,60	
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Spitzkohl								**18,03**
18,03	44,85	93,42	29,36	64,40	42,21	56,39	81,60	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet								**18,03**
18,03	32,71	63,67	21,42	45,20	33,22	38,66	53,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet								**18,03**
18,03	32,71	63,67	19,20	45,20	27,67	38,66	53,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet								**18,03**
18,03	31,37	63,67	19,20	45,20	32,11	39,97	55,78	
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**18,03**
18,03	60,85	122,58	39,36	84,40	53,32	73,50	106,04	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet								**18,03**
18,03	44,85	93,42	29,36	64,40	42,21	56,39	81,60	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Spirulina getrocknet								**18,03**
18,03	44,85	93,42	29,36	64,40	42,21	56,39	81,60	
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**18,03**
18,03	44,85	93,42	29,36	64,40	42,21	56,39	81,60	
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht								**18,03**
18,03	44,85	93,42	29,36	64,40	42,21	56,39	81,60	
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,02**
38,24	33,53	41,71	18,02	34,81	30,26	33,18	43,92	
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**18,02**
35,68	30,87	41,71	18,02	33,14	24,70	33,18	37,26	
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**18,02**
31,08	33,76	50,92	18,02	36,63	26,67	36,34	37,67	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**18,02**
34,92	37,76	50,92	18,02	39,13	35,00	36,34	47,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**18,02**
24,17	21,27	26,42	41,49	21,73	18,02	24,41	25,24	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**18,02**
34,40	30,20	41,71	18,02	31,48	24,70	31,21	36,14
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**18,02**
21,51	34,75	55,33	18,02	47,73	33,82	40,45	54,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**18,02**
26,74	29,27	47,25	19,27	32,57	18,02	30,99	36,36
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**18,02**
24,46	29,60	42,33	36,51	23,88	18,02	26,32	30,02
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**18,02**
29,59	31,60	29,83	39,84	28,88	18,02	30,26	30,02
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**18,02**
28,31	31,60	42,33	36,51	26,38	18,02	30,26	33,36
3*Sojabohnen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**18,02**
21,59	19,48	27,04	28,64	22,40	18,02	21,63	25,14
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,02**
27,99	24,20	37,54	18,02	26,48	18,59	25,29	30,59
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,02**
44,23	34,87	45,88	18,02	44,81	30,81	37,13	50,59
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,02**
36,53	34,87	45,88	18,02	34,81	28,59	33,18	39,48
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,02**
37,39	32,20	37,54	18,02	36,48	25,26	34,50	41,70
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,02**
35,68	32,20	37,54	18,02	34,81	24,14	33,18	37,26
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl							**18,02**
25,45	28,60	47,25	19,27	31,73	18,02	29,67	35,24
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,02**
34,10	38,31	44,58	18,40	40,28	18,02	39,39	39,62
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**18,02**
34,82	30,87	37,54	18,02	33,14	25,26	30,55	39,48
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**18,02**
33,12	35,08	50,25	18,02	35,90	32,68	33,08	44,53
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**18,02**
30,79	31,12	51,50	18,02	35,02	24,24	34,61	36,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**18,02**
34,64	35,12	51,50	18,02	37,52	32,58	34,61	46,40
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**18,02**
29,27	31,08	50,25	18,02	33,40	24,34	33,08	34,53
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,02**
34,51	38,61	44,58	18,02	38,88	33,98	32,63	45,91
Hafer + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,02**
22,55	31,95	36,25	18,02	23,88	20,64	24,74	30,36
Quinoa + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,02**
18,27	27,95	36,25	18,02	20,55	21,76	20,79	25,91
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**18,02**
25,11	34,61	36,25	18,02	27,22	28,42	26,05	34,80
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**18,02**
27,68	35,95	36,25	18,02	30,55	28,42	30,00	37,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,02**
25,11	34,61	36,25	18,02	27,22	28,42	26,05	34,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,02**
26,82	38,61	44,58	18,02	28,88	31,76	28,68	34,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,02**
27,68	35,95	36,25	18,02	30,55	28,42	30,00	37,02
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Lauch gedünstet							**18,02**
25,97	35,95	36,25	18,02	28,88	27,31	28,68	32,58
Hafer + Lupinen + Champignons frisch							**18,02**
22,58	32,19	36,50	18,02	24,60	21,27	24,84	30,82
Quinoa + Lupinen + Champignons frisch							**18,02**
18,31	28,19	36,50	18,02	21,27	22,38	20,89	26,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Champignons frisch							**18,02**
26,85	38,85	44,83	18,02	29,60	32,38	28,79	35,27
Lupinen + Hafer + Champignons frisch							**18,02**
22,58	32,19	36,50	18,02	24,60	21,27	24,84	30,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Champignons frisch							**18,02**
25,15	34,85	36,50	18,02	27,93	29,04	26,16	35,27
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Champignons frisch							**18,02**
34,55	38,85	44,83	18,02	39,60	34,60	32,74	46,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Champignons frisch							**18,02**
27,71	36,19	36,50	18,02	31,27	29,04	30,11	37,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**18,02**
34,55	38,85	44,83	18,02	39,60	34,60	32,74	46,38
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**18,02**
26,85	38,85	44,83	18,02	29,60	32,38	28,79	35,27
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**18,02**
25,15	34,85	36,50	18,02	27,93	29,04	26,16	35,27
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**18,02**
26,00	36,19	36,50	18,02	29,60	27,93	28,79	33,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Champignons frisch							**18,02**
26,00	36,19	36,50	18,02	29,60	27,93	28,79	33,04
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**18,02**
27,71	36,19	36,50	18,02	31,27	29,04	30,11	37,49
Lupinen + Quinoa + Champignons frisch							**18,02**
18,31	28,19	36,50	18,02	21,27	22,38	20,89	26,38
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**18,02**
27,71	36,19	36,50	18,02	31,27	29,04	30,11	37,49
Hafer + Champignons frisch + Lupinen							**18,02**
22,58	32,19	36,50	18,02	24,60	21,27	24,84	30,82
Champignons frisch + Hafer + Lupinen							**18,02**
22,58	32,19	36,50	18,02	24,60	21,27	24,84	30,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lupinen							**18,02**
25,97	35,95	36,25	18,02	28,88	27,31	28,68	32,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lupinen							**18,02**
25,11	34,61	36,25	18,02	27,22	28,42	26,05	34,80
Hafer + Lauch gedünstet + Lupinen							**18,02**
22,55	31,95	36,25	18,02	23,88	20,64	24,74	30,36
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**18,02**
26,85	38,85	44,83	18,02	29,60	32,38	28,79	35,27
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**18,02**
25,15	34,85	36,50	18,02	27,93	29,04	26,16	35,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lupinen							**18,02**
26,85	38,85	44,83	18,02	29,60	32,38	28,79	35,27
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**18,02**
25,11	34,61	36,25	18,02	27,22	28,42	26,05	34,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lupinen							**18,02**
26,82	38,61	44,58	18,02	28,88	31,76	28,68	34,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lupinen	34,51	38,61	44,58	18,02	38,88	33,98	32,63	45,91	**18,02**
Quinoa + Lauch gedünstet + Lupinen	18,27	27,95	36,25	18,02	20,55	21,76	20,79	25,91	**18,02**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	27,68	35,95	36,25	18,02	30,55	28,42	30,00	37,02	**18,02**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	26,00	36,19	36,50	18,02	29,60	27,93	28,79	33,04	**18,02**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	34,55	38,85	44,83	18,02	39,60	34,60	32,74	46,38	**18,02**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	25,97	35,95	36,25	18,02	28,88	27,31	28,68	32,58	**18,02**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	34,51	38,61	44,58	18,02	38,88	33,98	32,63	45,91	**18,02**
Quinoa + Champignons frisch + Lupinen	18,31	28,19	36,50	18,02	21,27	22,38	20,89	26,38	**18,02**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	26,82	38,61	44,58	18,02	28,88	31,76	28,68	34,80	**18,02**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Lupinen	34,55	38,85	44,83	18,02	39,60	34,60	32,74	46,38	**18,02**
Lauch gedünstet + Hafer + Lupinen	22,55	31,95	36,25	18,02	23,88	20,64	24,74	30,36	**18,02**
Champignons frisch + Quinoa + Lupinen	18,31	28,19	36,50	18,02	21,27	22,38	20,89	26,38	**18,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Lupinen	25,15	34,85	36,50	18,02	27,93	29,04	26,16	35,27	**18,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lupinen	27,68	35,95	36,25	18,02	30,55	28,42	30,00	37,02	**18,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Lupinen	27,71	36,19	36,50	18,02	31,27	29,04	30,11	37,49	**18,02**
Lauch gedünstet + Quinoa + Lupinen	18,27	27,95	36,25	18,02	20,55	21,76	20,79	25,91	**18,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lupinen	26,00	36,19	36,50	18,02	29,60	27,93	28,79	33,04	**18,02**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,15	29,87	45,42	21,03	33,34	18,02	31,95	36,82	**18,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,39	33,53	41,71	18,02	33,98	29,70	32,53	41,70	**18,02**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,82	30,87	41,71	18,02	32,31	24,14	32,53	35,03	**18,02**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,96	32,87	41,71	18,02	33,14	30,26	31,21	42,81	**18,02**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,25	32,20	45,88	18,02	32,31	26,37	32,53	36,14	**18,02**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	26,82	38,61	44,58	18,02	28,88	31,76	28,68	34,80	**18,02**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	34,51	38,61	44,58	18,02	38,88	33,98	32,63	45,91	**18,02**
Lupinen + Quinoa + Lauch gedünstet	18,27	27,95	36,25	18,02	20,55	21,76	20,79	25,91	**18,02**
Lupinen + Hafer + Lauch gedünstet	22,55	31,95	36,25	18,02	23,88	20,64	24,74	30,36	**18,02**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	25,97	35,95	36,25	18,02	28,88	27,31	28,68	32,58	**18,02**
Lupinen + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,71	36,19	36,50	18,02	31,27	29,04	30,11	37,49	**18,02**
Champignons frisch + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,71	36,19	36,50	18,02	31,27	29,04	30,11	37,49	**18,02**
Lupinen + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,68	35,95	36,25	18,02	30,55	28,42	30,00	37,02	**18,02**
Lauch gedünstet + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,68	35,95	36,25	18,02	30,55	28,42	30,00	37,02	**18,02**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	35,68	31,53	41,71	18,02	31,48	26,37	30,55	40,59	**18,02**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,94	20,08	22,00	18,02	25,23	19,93	22,69	25,82	**18,02**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	33,12	28,87	41,71	18,02	29,81	20,81	30,55	33,92	**18,02**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,66	34,87	45,88	18,02	38,98	33,03	34,50	48,37	**18,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**18,02**
33,54	29,53	41,71	18,02	29,81	26,92	28,58	38,37
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**18,02**
30,98	26,87	41,71	18,02	28,14	21,37	28,58	31,70
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**18,02**
25,74	27,76	42,17	18,02	32,61	19,32	30,02	35,13
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**18,02**
34,82	30,20	37,54	18,02	30,64	24,70	29,24	38,37
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**18,02**
27,16	29,27	43,08	20,38	33,40	18,02	30,99	35,24
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**18,02**
32,26	27,53	37,54	18,02	28,98	19,14	29,24	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,02**
37,82	34,87	45,88	18,02	33,98	31,92	32,53	42,81
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**18,02**
39,10	32,20	45,88	18,02	37,31	27,48	34,50	41,70
Champignons frisch + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,02**
26,85	38,85	44,83	18,02	29,60	32,38	28,79	35,27
Lauch gedünstet + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**18,02**
34,51	38,61	44,58	18,02	38,88	33,98	32,63	45,91
Lupinen + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,02**
26,82	38,61	44,58	18,02	28,88	31,76	28,68	34,80
Lupinen + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**18,02**
34,51	38,61	44,58	18,02	38,88	33,98	32,63	45,91
Lupinen + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**18,02**
34,55	38,85	44,83	18,02	39,60	34,60	32,74	46,38
Lupinen + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,02**
26,85	38,85	44,83	18,02	29,60	32,38	28,79	35,27
Champignons frisch + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**18,02**
34,55	38,85	44,83	18,02	39,60	34,60	32,74	46,38
Lauch gedünstet + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**18,02**
26,82	38,61	44,58	18,02	28,88	31,76	28,68	34,80
Lupinen + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,02**
26,00	36,19	36,50	18,02	29,60	27,93	28,79	33,04
Lauch gedünstet + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**18,02**
25,97	35,95	36,25	18,02	28,88	27,31	28,68	32,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,00	36,19	36,50	18,02	29,60	27,93	28,79	33,04	**18,02**
Lupinen + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,97	35,95	36,25	18,02	28,88	27,31	28,68	32,58	**18,02**
Lupinen + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	25,11	34,61	36,25	18,02	27,22	28,42	26,05	34,80	**18,02**
Champignons frisch + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	25,15	34,85	36,50	18,02	27,93	29,04	26,16	35,27	**18,02**
Lupinen + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	25,15	34,85	36,50	18,02	27,93	29,04	26,16	35,27	**18,02**
Lauch gedünstet + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	25,11	34,61	36,25	18,02	27,22	28,42	26,05	34,80	**18,02**
Lupinen + Lauch gedünstet + Quinoa	18,27	27,95	36,25	18,02	20,55	21,76	20,79	25,91	**18,02**
Lupinen + Lauch gedünstet + Hafer	22,55	31,95	36,25	18,02	23,88	20,64	24,74	30,36	**18,02**
Lupinen + Champignons frisch + Hafer	22,58	32,19	36,50	18,02	24,60	21,27	24,84	30,82	**18,02**
Lauch gedünstet + Lupinen + Quinoa	18,27	27,95	36,25	18,02	20,55	21,76	20,79	25,91	**18,02**
Champignons frisch + Lupinen + Quinoa	18,31	28,19	36,50	18,02	21,27	22,38	20,89	26,38	**18,02**
Champignons frisch + Lupinen + Hafer	22,58	32,19	36,50	18,02	24,60	21,27	24,84	30,82	**18,02**
Lauch gedünstet + Lupinen + Hafer	22,55	31,95	36,25	18,02	23,88	20,64	24,74	30,36	**18,02**
Lupinen + Champignons frisch + Quinoa	18,31	28,19	36,50	18,02	21,27	22,38	20,89	26,38	**18,02**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,18	27,42	43,50	32,99	29,60	18,02	29,09	35,49	**18,02**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	23,74	25,57	48,88	25,02	26,22	18,02	26,20	32,53	**18,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	30,62	32,11	40,21	22,14	35,58	18,01	33,24	36,33	**18,01**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	25,49	30,11	52,71	18,81	30,58	18,01	29,30	36,33	**18,01**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**18,01**
29,34	32,11	52,71	18,81	33,08	18,01	33,24	39,67
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**18,01**
20,19	33,97	62,21	18,01	47,29	34,04	39,10	56,82
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso							**18,01**
19,85	32,70	32,46	18,01	21,77	21,49	21,74	28,39
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**18,01**
28,67	29,09	55,04	18,01	33,03	26,66	33,46	37,47
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**18,01**
26,96	30,43	55,04	18,01	29,70	23,33	30,83	33,02
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**18,01**
27,82	29,09	55,04	18,01	31,37	26,66	33,46	35,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**18,01**
30,81	34,43	55,04	18,01	32,20	31,66	30,83	43,02
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**18,01**
29,53	31,76	55,04	18,01	31,37	23,33	33,46	35,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**18,01**
35,08	38,43	63,38	18,01	38,87	37,22	40,04	51,91
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**18,01**
31,24	34,43	63,38	18,01	36,37	28,88	40,04	41,91
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl							**18,01**
31,66	34,43	55,04	18,01	33,87	30,55	32,14	43,02
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**18,01**
25,25	26,43	50,88	18,01	31,37	22,22	31,49	37,47
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**18,01**
30,38	34,43	63,38	18,01	38,87	25,55	41,36	47,47
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**18,01**
32,52	33,09	55,04	18,01	35,53	34,99	33,46	47,47
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl							**18,01**
27,82	30,43	55,04	18,01	31,37	22,22	32,14	33,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**18,01**
31,66	33,09	55,04	18,01	33,87	34,99	33,46	45,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**18,01**
33,37	35,76	55,04	18,01	33,87	31,66	33,46	45,24
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**18,01**
26,53	26,43	50,88	18,01	33,87	22,22	31,49	40,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	25,67	26,32	48,33	22,44	28,78	18,01	27,78	33,29	**18,01**
Quinoa + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	25,67	26,32	48,33	22,44	28,78	18,01	27,78	33,29	**18,01**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	25,67	26,32	48,33	22,44	28,78	18,01	27,78	33,29	**18,01**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Walnüsse	25,67	26,32	48,33	22,44	28,78	18,01	27,78	33,29	**18,01**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,62	19,31	28,88	18,01	24,79	20,16	21,34	27,93	**18,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,26	18,45	23,21	28,61	23,34	18,01	21,97	25,47	**18,01**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	25,67	26,32	48,33	22,44	28,78	18,01	27,78	33,29	**18,01**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Quinoa	25,67	26,32	48,33	22,44	28,78	18,01	27,78	33,29	**18,01**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,01	45,93	84,33	28,08	63,23	41,71	55,18	77,63	**18,01**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,01	46,60	88,50	29,19	62,39	42,82	54,52	78,74	**18,01**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,62	30,67	45,00	19,81	30,67	18,01	30,35	34,98	**18,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,51	20,99	22,67	40,56	23,50	18,00	25,50	25,22	**18,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Mandeln	34,10	35,20	33,75	45,67	34,50	18,00	38,29	33,67	**18,00**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Mandeln	37,44	46,40	42,50	18,00	44,00	19,33	45,00	40,67	**18,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,23	20,32	22,67	40,56	21,83	18,00	23,53	24,11	**18,00**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	18,00	34,69	68,83	20,58	43,47	28,44	38,05	54,22	**18,00**
Mandeln + Mandeln + Mandeln	37,44	46,40	42,50	18,00	44,00	19,33	45,00	40,67	**18,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Miso								**18,00**
26,14	33,16	38,29	18,00	28,99	19,93	27,61	33,72	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Miso								**18,00**
23,85	33,10	36,42	18,00	26,57	20,08	25,32	30,92	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso								**18,00**
24,35	25,32	41,13	20,71	27,05	18,00	26,11	33,77	
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**18,00**
33,68	38,53	37,92	19,00	37,83	18,00	37,63	35,89	
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**18,00**
32,59	32,25	52,54	18,00	34,71	28,08	33,91	37,86	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**18,00**
36,43	36,25	52,54	18,00	37,21	36,41	33,91	47,86	
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**18,00**
20,27	33,03	32,67	18,00	22,86	22,62	23,28	29,98	
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**18,00**
32,82	39,20	50,42	19,00	39,50	18,00	38,95	39,22	
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**18,00**
34,10	35,20	33,75	45,67	34,50	18,00	38,29	33,67	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl								**17,99**
31,80	31,55	50,71	26,50	31,66	17,99	32,10	39,90	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl								**17,99**
26,07	28,28	43,88	19,14	32,37	17,99	30,12	35,13	
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht								**17,99**
22,91	19,91	23,63	29,59	24,38	17,99	22,88	25,23	
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso								**17,99**
31,91	27,50	37,42	18,34	31,53	17,99	29,20	35,89	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**17,99**
28,38	26,22	50,71	24,28	29,99	17,99	29,47	39,90	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl								**17,99**
27,53	26,22	50,71	24,28	28,33	17,99	29,47	37,68	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,99**
34,26	35,93	47,71	17,99	37,08	30,74	34,57	43,36	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**17,99**
35,86	37,07	55,17	17,99	38,78	36,52	35,13	48,60	
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**17,99**
32,02	33,07	55,17	17,99	36,28	28,19	35,13	38,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,99**
31,69	33,27	47,71	17,99	35,42	25,18	34,57	36,69	
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,99**
36,54	35,99	49,58	17,99	39,51	30,59	36,86	46,16	
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,99**
33,97	33,33	49,58	17,99	37,84	25,03	36,86	39,49	
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**17,99**
21,14	34,53	34,04	17,99	23,48	24,31	24,24	31,43	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,99**
30,41	32,60	47,71	17,99	33,75	25,18	32,59	35,58	
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,99**
32,69	32,66	49,58	17,99	36,18	25,03	34,88	38,38	
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,99**
32,41	33,55	57,58	17,99	34,69	31,84	35,66	42,69	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss								**17,99**
25,38	25,84	48,92	20,96	26,78	17,99	28,36	33,51	
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht								**17,99**
27,80	27,21	45,83	23,04	31,33	17,99	29,96	37,33	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Dinkel ungekocht								**17,99**
31,22	32,55	45,83	25,27	33,00	17,99	32,59	37,33	
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht								**17,99**
31,22	32,55	45,83	25,27	33,00	17,99	32,59	37,33	
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken								**17,99**
24,38	27,21	54,17	23,04	28,00	17,99	27,33	32,89	
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht								**17,99**
27,80	27,21	45,83	23,04	31,33	17,99	29,96	37,33	
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht								**17,99**
26,95	27,21	45,83	23,04	29,67	17,99	29,96	35,11	
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Dinkel ungekocht								**17,99**
26,95	27,21	45,83	23,04	29,67	17,99	29,96	35,11	
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**17,99**
21,82	21,88	50,00	19,60	24,67	17,99	26,67	32,89	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**17,99**
23,10	21,88	50,00	19,60	27,17	17,99	26,67	36,22	
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**17,99**
28,23	29,88	50,00	22,93	29,67	17,99	30,62	36,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	25,38	25,84	48,92	20,96	26,78	17,99	28,36	33,51	**17,99**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	25,38	25,84	48,92	20,96	26,78	17,99	28,36	33,51	**17,99**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	20,18	33,03	33,67	17,99	23,69	22,71	23,11	31,28	**17,99**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	35,12	40,73	46,58	17,99	38,91	27,64	38,48	42,88	**17,99**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	32,56	38,07	46,58	17,99	37,24	22,09	38,48	36,21	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,55	37,27	51,88	17,99	37,08	29,07	34,57	38,91	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,12	33,33	45,42	17,99	37,84	25,59	34,22	41,71	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,83	37,33	53,75	17,99	39,51	28,92	36,86	41,71	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,97	34,66	45,42	17,99	39,51	24,48	36,86	39,49	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,69	34,60	43,54	17,99	37,08	24,63	34,57	36,69	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,28	26,66	45,42	17,99	31,18	18,92	28,96	32,82	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,24	37,27	51,88	17,99	47,08	31,29	38,51	50,02	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,68	34,66	45,42	17,99	41,18	25,59	38,17	43,93	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,00	26,60	43,54	17,99	28,75	19,07	26,67	30,02	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,84	33,27	43,54	17,99	35,42	25,74	31,93	38,91	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,52	37,33	53,75	17,99	49,51	31,14	40,80	52,82	**17,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,40	34,60	43,54	17,99	38,75	25,74	35,88	41,13	**17,99**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	31,59	36,43	45,25	21,78	36,73	17,99	36,62	39,22	**17,99**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	20,00	31,76	31,04	17,99	19,68	18,69	20,70	26,64	**17,99**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	29,51	26,55	41,67	50,82	28,00	17,99	31,93	34,00	**17,99**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	29,94	26,55	41,67	50,82	28,83	17,99	31,93	35,11	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Bulgur, trocken	24,38	27,21	54,17	23,04	28,00	17,99	27,33	32,89	**17,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,23	31,21	54,17	21,93	32,17	17,99	31,28	36,22	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,26	34,60	51,88	17,99	34,58	26,85	33,91	35,58	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,55	34,66	53,75	17,99	37,01	26,70	36,20	38,38	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,68	35,99	49,58	17,99	38,68	30,03	36,20	43,93	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,12	33,33	49,58	17,99	37,01	24,48	36,20	37,27	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,40	35,93	47,71	17,99	36,25	30,18	33,91	41,13	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,84	33,27	47,71	17,99	34,58	24,63	33,91	34,47	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,26	35,33	49,58	17,99	37,84	30,59	34,88	45,04	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,97	35,27	47,71	17,99	35,42	30,74	32,59	42,24	**17,99**
Hafer + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	30,37	32,55	54,17	23,04	31,33	17,99	32,59	39,56	**17,99**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
24,38	27,21	54,17	23,04	28,00	17,99	27,33	32,89
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
27,80	27,21	45,83	23,04	31,33	17,99	29,96	37,33
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
27,80	27,21	45,83	23,04	31,33	17,99	29,96	37,33
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
25,38	25,84	48,92	20,96	26,78	17,99	28,36	33,51
Bulgur, trocken + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
24,38	27,21	54,17	23,04	28,00	17,99	27,33	32,89
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	17,99	27,33	37,33
Gerstenmehl + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
27,80	31,21	54,17	23,04	29,67	17,99	29,96	37,33
Haselnüsse + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
30,37	32,55	54,17	23,04	31,33	17,99	32,59	39,56
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	17,99	27,33	37,33
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
26,95	27,21	54,17	20,82	29,67	17,99	29,96	39,56
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
25,38	25,84	48,92	20,96	26,78	17,99	28,36	33,51
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
26,95	27,21	45,83	23,04	29,67	17,99	29,96	35,11
Haselnüsse + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
26,09	27,21	54,17	20,82	28,00	17,99	29,96	37,33
Dinkel ungekocht + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
31,22	32,55	45,83	25,27	33,00	17,99	32,59	37,33
Gerstenmehl + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
23,53	25,88	54,17	20,82	26,33	17,99	27,33	35,11
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**17,99**
25,38	25,84	48,92	20,96	26,78	17,99	28,36	33,51
Hafer + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
31,22	32,55	45,83	25,27	33,00	17,99	32,59	37,33
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
26,95	27,21	54,17	20,82	29,67	17,99	29,96	39,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
27,80	31,21	54,17	23,04	29,67	17,99	29,96	37,33
Buchweizen + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
26,09	27,21	54,17	20,82	28,00	17,99	29,96	37,33
Buchweizen + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
23,53	25,88	54,17	20,82	26,33	17,99	27,33	35,11
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,99**
26,95	27,21	45,83	23,04	29,67	17,99	29,96	35,11
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**17,99**
33,97	33,99	49,58	17,99	36,18	26,70	34,22	42,82
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,99**
20,17	20,58	22,08	19,12	21,86	17,99	21,82	21,23
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**17,99**
31,69	33,93	47,71	17,99	33,75	26,85	31,93	40,02
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**17,99**
31,41	31,33	49,58	17,99	34,51	21,14	34,22	36,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**17,99**
31,65	29,21	41,67	51,93	29,67	17,99	33,25	35,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**17,99**
29,13	31,27	47,71	17,99	32,08	21,29	31,93	33,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,99**
37,68	37,27	51,88	17,99	41,25	33,52	35,88	47,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**17,99**
26,99	29,27	47,71	17,99	30,42	21,85	29,96	31,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**17,99**
29,56	31,93	47,71	17,99	32,08	27,41	29,96	37,80
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,99**
39,96	37,33	53,75	17,99	43,68	33,37	38,17	50,60
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**17,99**
31,84	31,99	49,58	17,99	34,51	27,26	32,25	40,60
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**17,99**
29,27	29,33	49,58	17,99	32,84	21,70	32,25	33,93
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**17,99**
30,56	29,99	45,42	17,99	33,68	19,48	32,91	33,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**17,99**
30,84	32,60	43,54	17,99	32,92	25,18	30,62	37,80	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht								**17,99**
28,27	29,93	43,54	17,99	31,25	19,63	30,62	31,13	
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**17,99**
33,12	32,66	45,42	17,99	35,34	25,03	32,91	40,60	
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh								**17,99**
31,13	32,21	57,58	17,99	33,86	29,07	35,66	39,36	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Haselnüsse								**17,99**
30,37	32,55	54,17	23,04	31,33	17,99	32,59	39,56	
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**17,99**
26,09	27,21	54,17	20,82	28,00	17,99	29,96	37,33	
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl								**17,99**
27,80	31,21	54,17	23,04	29,67	17,99	29,96	37,33	
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Gerstenmehl								**17,99**
27,80	31,21	54,17	23,04	29,67	17,99	29,96	37,33	
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl								**17,99**
23,53	25,88	54,17	20,82	26,33	17,99	27,33	35,11	
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl								**17,99**
24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	17,99	27,33	37,33	
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**17,99**
26,95	27,21	54,17	20,82	29,67	17,99	29,96	39,56	
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Haselnüsse								**17,99**
26,09	27,21	54,17	20,82	28,00	17,99	29,96	37,33	
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Gerstenmehl								**17,99**
23,53	25,88	54,17	20,82	26,33	17,99	27,33	35,11	
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl								**17,99**
24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	17,99	27,33	37,33	
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse								**17,99**
26,95	27,21	54,17	20,82	29,67	17,99	29,96	39,56	
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**17,99**
30,37	32,55	54,17	23,04	31,33	17,99	32,59	39,56	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,99**
33,83	37,27	51,88	17,99	36,25	32,41	33,91	42,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,11	37,33	53,75	17,99	38,68	32,26	36,20	45,04	**17,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,11	34,60	51,88	17,99	39,58	27,96	35,88	41,13	**17,99**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,81	22,55	45,83	18,27	27,17	17,99	25,36	32,89	**17,99**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,39	34,66	53,75	17,99	42,01	27,81	38,17	43,93	**17,99**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	35,10	37,05	54,54	17,99	37,97	36,57	34,37	47,67	**17,99**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	31,26	33,05	54,54	17,99	35,47	28,24	34,37	37,67	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Buchweizen	26,09	27,21	54,17	20,82	28,00	17,99	29,96	37,33	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Buchweizen	23,53	25,88	54,17	20,82	26,33	17,99	27,33	35,11	**17,99**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	26,95	27,21	45,83	23,04	29,67	17,99	29,96	35,11	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	27,80	27,21	45,83	23,04	31,33	17,99	29,96	37,33	**17,99**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	26,09	27,21	54,17	20,82	28,00	17,99	29,96	37,33	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	26,95	27,21	54,17	20,82	29,67	17,99	29,96	39,56	**17,99**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	17,99	27,33	37,33	**17,99**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	26,95	27,21	54,17	20,82	29,67	17,99	29,96	39,56	**17,99**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	23,53	25,88	54,17	20,82	26,33	17,99	27,33	35,11	**17,99**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	27,80	27,21	45,83	23,04	31,33	17,99	29,96	37,33	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	17,99	27,33	37,33	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Buchweizen	26,95	27,21	45,83	23,04	29,67	17,99	29,96	35,11	**17,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Quinoa	24,38	27,21	54,17	23,04	28,00	17,99	27,33	32,89	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Hafer	27,80	31,21	54,17	23,04	29,67	17,99	29,96	37,33	**17,99**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	30,37	32,55	54,17	23,04	31,33	17,99	32,59	39,56	**17,99**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	31,22	32,55	45,83	25,27	33,00	17,99	32,59	37,33	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Hafer	31,22	32,55	45,83	25,27	33,00	17,99	32,59	37,33	**17,99**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	24,38	27,21	54,17	23,04	28,00	17,99	27,33	32,89	**17,99**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Hafer	30,37	32,55	54,17	23,04	31,33	17,99	32,59	39,56	**17,99**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	27,80	31,21	54,17	23,04	29,67	17,99	29,96	37,33	**17,99**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	27,84	29,64	46,71	22,17	29,37	17,98	29,87	35,91	**17,98**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	21,43	21,64	46,71	18,83	24,37	17,98	25,92	32,58	**17,98**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	22,71	21,64	46,71	18,83	26,87	17,98	25,92	35,91	**17,98**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	28,41	30,95	31,79	18,52	24,63	17,98	24,86	31,94	**17,98**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,80	35,07	50,67	17,98	33,82	35,96	31,96	45,09	**17,98**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,96	31,07	50,67	17,98	31,32	27,62	31,96	35,09	**17,98**
Mandeln + Mais-Mehl + Cashewnuss	34,74	34,05	45,92	17,98	34,33	20,84	35,71	37,80	**17,98**
Mais-Mehl + Mandeln + Cashewnuss	34,74	34,05	45,92	17,98	34,33	20,84	35,71	37,80	**17,98**
Sojabohnen + Lupinen + Bulgur, trocken	24,74	34,72	46,92	17,98	28,65	23,11	27,01	35,11	**17,98**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	31,69	28,73	44,67	17,98	29,73	21,84	30,76	32,36	**17,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**17,98**
35,54	32,73	44,67	17,98	32,23	30,17	30,76	42,36
Cashewnuss + Mandeln + Mais-Mehl							**17,98**
34,74	34,05	45,92	17,98	34,33	20,84	35,71	37,80
Mais-Mehl + Cashewnuss + Mandeln							**17,98**
34,74	34,05	45,92	17,98	34,33	20,84	35,71	37,80
Mandeln + Cashewnuss + Mais-Mehl							**17,98**
34,74	34,05	45,92	17,98	34,33	20,84	35,71	37,80
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**17,98**
33,90	37,89	55,83	29,87	37,33	17,98	38,08	43,78
Cashewnuss + Mais-Mehl + Mandeln							**17,98**
34,74	34,05	45,92	17,98	34,33	20,84	35,71	37,80
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**17,98**
25,60	33,39	46,92	17,98	30,32	27,56	28,33	39,56
Lupinen + Buchweizen + Sojabohnen							**17,98**
24,74	33,39	46,92	17,98	28,65	27,56	28,33	37,33
Kakao + Lupinen + Sojabohnen							**17,98**
28,16	38,72	55,25	17,98	33,65	29,78	34,91	44,00
Lupinen + Kakao + Sojabohnen							**17,98**
28,16	38,72	55,25	17,98	33,65	29,78	34,91	44,00
Lupinen + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**17,98**
24,74	34,72	46,92	17,98	28,65	23,11	27,01	35,11
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Sojabohnen							**17,98**
25,60	33,39	46,92	17,98	30,32	27,56	28,33	39,56
Buchweizen + Lupinen + Sojabohnen							**17,98**
24,74	33,39	46,92	17,98	28,65	27,56	28,33	37,33
Haselnüsse + Lupinen + Sojabohnen							**17,98**
26,45	36,05	46,92	17,98	28,65	24,22	28,33	37,33
Lupinen + Gerstenmehl + Sojabohnen							**17,98**
23,89	34,72	46,92	17,98	26,98	24,22	25,70	35,11
Lupinen + Haselnüsse + Sojabohnen							**17,98**
26,45	36,05	46,92	17,98	28,65	24,22	28,33	37,33
Bulgur, trocken + Lupinen + Sojabohnen							**17,98**
24,74	34,72	46,92	17,98	28,65	23,11	27,01	35,11
Gerstenmehl + Lupinen + Sojabohnen							**17,98**
23,89	34,72	46,92	17,98	26,98	24,22	25,70	35,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht							**17,98**
24,89	26,87	42,42	17,98	31,97	18,66	29,37	35,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**17,98**
30,24	35,07	50,67	17,98	35,48	29,29	33,28	38,42
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Tomaten							**17,98**
21,69	24,40	42,33	17,98	27,15	19,29	25,38	29,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**17,98**
37,93	35,07	50,67	17,98	45,48	31,51	37,22	49,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**17,98**
31,09	32,40	42,33	17,98	37,15	25,96	34,59	40,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Tomaten							**17,98**
25,97	28,40	42,33	17,98	30,48	18,18	29,33	33,98
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**17,98**
30,24	32,40	50,67	17,98	32,15	30,40	31,96	38,42
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**17,98**
29,38	32,40	42,33	17,98	35,48	24,84	33,28	36,20
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**17,98**
32,80	35,07	50,67	17,98	33,82	35,96	31,96	45,09
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**17,98**
28,53	31,07	42,33	17,98	33,82	25,96	30,64	38,42
Haselnüsse + Sojabohnen + Lupinen							**17,98**
26,45	36,05	46,92	17,98	28,65	24,22	28,33	37,33
Sojabohnen + Haselnüsse + Lupinen							**17,98**
26,45	36,05	46,92	17,98	28,65	24,22	28,33	37,33
Kakao + Sojabohnen + Lupinen							**17,98**
28,16	38,72	55,25	17,98	33,65	29,78	34,91	44,00
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Lupinen							**17,98**
24,74	34,72	46,92	17,98	28,65	23,11	27,01	35,11
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Lupinen							**17,98**
25,60	33,39	46,92	17,98	30,32	27,56	28,33	39,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**17,98**
29,38	32,40	42,33	17,98	35,48	24,84	33,28	36,20
Sojabohnen + Kakao + Lupinen							**17,98**
28,16	38,72	55,25	17,98	33,65	29,78	34,91	44,00
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Lupinen							**17,98**
24,74	34,72	46,92	17,98	28,65	23,11	27,01	35,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Gerstenmehl + Lupinen							**17,98**
23,89	34,72	46,92	17,98	26,98	24,22	25,70	35,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Tomaten							**17,98**
30,24	32,40	50,67	17,98	32,15	30,40	31,96	38,42
Lupinen + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**17,98**
24,74	34,72	46,92	17,98	28,65	23,11	27,01	35,11
Buchweizen + Sojabohnen + Lupinen							**17,98**
24,74	33,39	46,92	17,98	28,65	27,56	28,33	37,33
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**17,98**
21,69	24,40	42,33	17,98	27,15	19,29	25,38	29,53
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**17,98**
25,97	28,40	42,33	17,98	30,48	18,18	29,33	33,98
Gerstenmehl + Sojabohnen + Lupinen							**17,98**
23,89	34,72	46,92	17,98	26,98	24,22	25,70	35,11
Sojabohnen + Buchweizen + Lupinen							**17,98**
24,74	33,39	46,92	17,98	28,65	27,56	28,33	37,33
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**17,98**
37,93	35,07	50,67	17,98	45,48	31,51	37,22	49,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**17,98**
30,24	35,07	50,67	17,98	35,48	29,29	33,28	38,42
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**17,98**
25,60	33,39	46,92	17,98	30,32	27,56	28,33	39,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**17,98**
28,53	31,07	42,33	17,98	33,82	25,96	30,64	38,42
Pistazien roh + Pistazien roh + Tomaten							**17,98**
27,68	29,73	50,67	17,98	30,48	24,84	31,96	31,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**17,98**
31,09	32,40	42,33	17,98	37,15	25,96	34,59	40,64
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**17,98**
33,90	37,89	55,83	29,87	37,33	17,98	38,08	43,78
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**17,98**
33,90	37,89	55,83	29,87	37,33	17,98	38,08	43,78
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,98**
31,09	32,40	42,33	17,98	37,15	25,96	34,59	40,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,98**
31,09	32,40	42,33	17,98	37,15	25,96	34,59	40,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Pistazien roh + Pistazien roh	27,68	29,73	50,67	17,98	30,48	24,84	31,96	31,76	**17,98**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	31,77	32,77	62,04	17,98	33,47	25,43	35,07	41,09	**17,98**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	33,48	35,44	70,38	17,98	38,47	30,99	41,65	47,76	**17,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	29,36	23,76	26,96	62,48	25,44	17,98	29,95	27,53	**17,98**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	30,06	30,11	62,04	17,98	33,47	28,77	35,07	41,09	**17,98**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	30,06	31,44	62,04	17,98	33,47	24,32	33,76	38,87	**17,98**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	30,91	30,11	62,04	17,98	35,13	28,77	35,07	43,31	**17,98**
Quinoa + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	21,69	24,40	42,33	17,98	27,15	19,29	25,38	29,53	**17,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	31,09	32,40	42,33	17,98	37,15	25,96	34,59	40,64	**17,98**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	31,09	32,40	42,33	17,98	37,15	25,96	34,59	40,64	**17,98**
Hafer + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	25,97	28,40	42,33	17,98	30,48	18,18	29,33	33,98	**17,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	29,38	32,40	42,33	17,98	35,48	24,84	33,28	36,20	**17,98**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	28,53	31,07	42,33	17,98	33,82	25,96	30,64	38,42	**17,98**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	28,53	31,07	42,33	17,98	33,82	25,96	30,64	38,42	**17,98**
Pistazien roh + Tomaten + Pistazien roh	27,68	29,73	50,67	17,98	30,48	24,84	31,96	31,76	**17,98**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Pistazien roh	30,24	32,40	50,67	17,98	32,15	30,40	31,96	38,42	**17,98**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	37,93	35,07	50,67	17,98	45,48	31,51	37,22	49,53	**17,98**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	30,24	32,40	50,67	17,98	32,15	30,40	31,96	38,42	**17,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	30,24	35,07	50,67	17,98	35,48	29,29	33,28	38,42	**17,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,90	37,89	55,83	29,87	37,33	17,98	38,08	43,78	**17,98**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	31,52	33,73	50,67	17,98	32,98	33,18	31,96	41,76	**17,98**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	27,68	29,73	50,67	17,98	30,48	24,84	31,96	31,76	**17,98**
Lupinen + Sojabohnen + Haselnüsse	26,45	36,05	46,92	17,98	28,65	24,22	28,33	37,33	**17,98**
Sojabohnen + Lupinen + Kakao	28,16	38,72	55,25	17,98	33,65	29,78	34,91	44,00	**17,98**
Sojabohnen + Lupinen + Gerstenmehl	23,89	34,72	46,92	17,98	26,98	24,22	25,70	35,11	**17,98**
Sojabohnen + Lupinen + Haselnüsse	26,45	36,05	46,92	17,98	28,65	24,22	28,33	37,33	**17,98**
Tomaten + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	25,97	28,40	42,33	17,98	30,48	18,18	29,33	33,98	**17,98**
Tomaten + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	21,69	24,40	42,33	17,98	27,15	19,29	25,38	29,53	**17,98**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne	37,93	35,07	50,67	17,98	45,48	31,51	37,22	49,53	**17,98**
Lupinen + Sojabohnen + Gerstenmehl	23,89	34,72	46,92	17,98	26,98	24,22	25,70	35,11	**17,98**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,24	35,07	50,67	17,98	35,48	29,29	33,28	38,42	**17,98**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	29,38	32,40	42,33	17,98	35,48	24,84	33,28	36,20	**17,98**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	29,21	31,44	62,04	17,98	31,80	25,43	32,44	38,87	**17,98**
Lupinen + Sojabohnen + Kakao	28,16	38,72	55,25	17,98	33,65	29,78	34,91	44,00	**17,98**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	37,93	35,07	50,67	17,98	45,48	31,51	37,22	49,53	**17,98**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	37,93	35,07	50,67	17,98	45,48	31,51	37,22	49,53	**17,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,24	35,07	50,67	17,98	35,48	29,29	33,28	38,42	**17,98**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,24	35,07	50,67	17,98	35,48	29,29	33,28	38,42	**17,98**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,38	32,40	42,33	17,98	35,48	24,84	33,28	36,20	**17,98**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,38	32,40	42,33	17,98	35,48	24,84	33,28	36,20	**17,98**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,80	35,07	50,67	17,98	33,82	35,96	31,96	45,09	**17,98**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,80	35,07	50,67	17,98	33,82	35,96	31,96	45,09	**17,98**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	28,53	31,07	42,33	17,98	33,82	25,96	30,64	38,42	**17,98**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh	28,53	31,07	42,33	17,98	33,82	25,96	30,64	38,42	**17,98**
Pistazien roh + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,24	32,40	50,67	17,98	32,15	30,40	31,96	38,42	**17,98**
Tomaten + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,24	32,40	50,67	17,98	32,15	30,40	31,96	38,42	**17,98**
Lupinen + Sojabohnen + Buchweizen	24,74	33,39	46,92	17,98	28,65	27,56	28,33	37,33	**17,98**
Sojabohnen + Lupinen + Amaranth, ungekocht	25,60	33,39	46,92	17,98	30,32	27,56	28,33	39,56	**17,98**
Lupinen + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	25,60	33,39	46,92	17,98	30,32	27,56	28,33	39,56	**17,98**
Sojabohnen + Lupinen + Buchweizen	24,74	33,39	46,92	17,98	28,65	27,56	28,33	37,33	**17,98**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Hafer	25,97	28,40	42,33	17,98	30,48	18,18	29,33	33,98	**17,98**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa	21,69	24,40	42,33	17,98	27,15	19,29	25,38	29,53	**17,98**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer	25,97	28,40	42,33	17,98	30,48	18,18	29,33	33,98	**17,98**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Quinoa	21,69	24,40	42,33	17,98	27,15	19,29	25,38	29,53	**17,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**17,97**
17,97	31,88	70,83	27,16	40,50	24,10	38,51	51,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht							**17,97**
17,97	59,35	124,00	39,51	85,07	53,67	74,29	106,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,97**
27,35	23,20	28,17	42,67	23,33	17,97	26,05	26,89
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**17,97**
33,38	27,88	47,63	17,97	29,50	21,60	31,07	36,37
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**17,97**
29,91	31,20	49,00	20,44	34,17	17,97	32,63	38,00
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**17,97**
27,76	31,40	34,71	18,82	24,24	17,97	24,63	31,74
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**17,97**
28,63	30,53	49,00	20,44	33,33	17,97	31,32	36,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
30,68	34,30	54,88	17,97	32,12	31,51	30,63	42,62
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
27,68	30,30	54,88	17,97	31,28	22,07	31,94	32,62
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
34,95	38,30	63,21	17,97	38,78	37,07	39,84	51,51
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
32,38	32,97	54,88	17,97	35,45	34,84	33,26	47,07
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
29,39	31,63	54,88	17,97	31,28	23,18	33,26	34,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
33,24	35,63	54,88	17,97	33,78	31,51	33,26	44,84
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
26,83	30,30	54,88	17,97	29,62	23,18	30,63	32,62
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
28,54	28,97	54,88	17,97	32,95	26,51	33,26	37,07
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
27,68	28,97	54,88	17,97	31,28	26,51	33,26	34,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
31,53	34,30	54,88	17,97	33,78	30,40	31,94	42,62
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,97**
30,25	34,30	63,21	17,97	38,78	25,40	41,15	47,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,12	26,30	50,71	17,97	31,28	22,07	31,28	37,07	**17,97**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,40	26,30	50,71	17,97	33,78	22,07	31,28	40,40	**17,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	32,97	54,88	17,97	33,78	34,84	33,26	44,84	**17,97**
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,10	34,30	63,21	17,97	36,28	28,73	39,84	41,51	**17,97**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	33,38	27,88	47,63	17,97	29,50	21,60	31,07	36,37	**17,97**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	28,07	31,16	32,50	17,97	24,68	20,39	24,32	32,61	**17,97**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	26,50	25,23	42,00	17,97	28,15	19,60	25,40	34,94	**17,97**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,58	28,94	43,75	17,97	29,83	27,33	28,14	36,44	**17,97**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,68	34,94	56,25	17,97	47,33	35,66	38,01	53,11	**17,97**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,14	34,94	56,25	17,97	32,33	32,33	32,09	36,44	**17,97**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,86	30,94	43,75	17,97	32,33	25,66	32,09	33,11	**17,97**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,42	30,94	43,75	17,97	34,83	27,33	34,06	39,78	**17,97**
3*Mandeln + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,13	40,73	46,67	17,97	39,01	27,70	38,55	42,97	**17,97**
3*Mandeln + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,56	38,06	46,67	17,97	37,34	22,14	38,55	36,30	**17,97**
3*Lupinen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,19	33,02	33,75	17,97	23,79	22,77	23,18	31,37	**17,97**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,34	31,20	44,83	21,56	35,00	17,97	32,63	36,89	**17,97**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,75	31,02	50,79	17,97	35,50	26,15	33,14	39,01	**17,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,27	30,60	43,54	17,99	32,08	17,96	30,62	34,47	**17,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,42	26,60	31,04	33,54	27,92	17,96	28,64	27,80	**17,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,56	30,60	43,54	29,10	33,75	17,96	32,59	35,58	**17,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,28	26,60	43,54	22,43	28,75	17,96	31,28	33,36	**17,96**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	32,82	28,70	50,25	17,96	31,07	21,71	32,29	37,11	**17,96**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	25,94	26,05	44,63	17,96	29,72	19,71	26,63	35,69	**17,96**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Cashewnuss	32,08	35,65	49,92	17,96	35,85	21,17	36,63	37,42	**17,96**
Walnüsse + Mandeln + Cashewnuss	33,60	35,69	51,17	17,96	37,47	21,07	38,16	39,29	**17,96**
Mandeln + Walnüsse + Cashewnuss	33,60	35,69	51,17	17,96	37,47	21,07	38,16	39,29	**17,96**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	32,08	35,65	49,92	17,96	35,85	21,17	36,63	37,42	**17,96**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	22,92	32,08	39,21	17,96	24,69	21,27	26,22	32,82	**17,96**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,56	29,26	43,54	17,96	29,08	24,69	28,53	38,78	**17,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	21,38	27,80	27,75	35,62	20,33	17,96	23,09	25,29	**17,96**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	21,38	27,80	27,75	35,62	20,33	17,96	23,09	25,29	**17,96**
Cashewnuss + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	32,08	35,65	49,92	17,96	35,85	21,17	36,63	37,42	**17,96**
Mandeln + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	32,08	35,65	49,92	17,96	35,85	21,17	36,63	37,42	**17,96**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	25,18	26,03	44,00	17,96	28,91	19,76	25,86	34,76	**17,96**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	34,40	34,37	49,92	17,96	35,37	30,39	33,21	43,84	**17,96**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	30,56	30,37	49,92	17,96	32,87	22,06	33,21	33,84	**17,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	32,88	34,33	48,67	17,96	33,75	30,49	31,68	41,98	**17,96**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	29,03	30,33	48,67	17,96	31,25	22,16	31,68	31,98	**17,96**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	32,08	35,65	49,92	17,96	35,85	21,17	36,63	37,42	**17,96**
Cashewnuss + Walnüsse + Mandeln	33,60	35,69	51,17	17,96	37,47	21,07	38,16	39,29	**17,96**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Mandeln	32,08	35,65	49,92	17,96	35,85	21,17	36,63	37,42	**17,96**
Walnüsse + Cashewnuss + Mandeln	33,60	35,69	51,17	17,96	37,47	21,07	38,16	39,29	**17,96**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	19,52	32,32	32,08	17,96	21,82	20,91	22,34	29,13	**17,96**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	33,88	38,33	50,58	17,96	39,08	23,49	39,89	40,56	**17,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	21,38	27,80	27,75	35,62	20,33	17,96	23,09	25,29	**17,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	21,38	27,80	27,75	35,62	20,33	17,96	23,09	25,29	**17,96**
Mandeln + Cashewnuss + Walnüsse	33,60	35,69	51,17	17,96	37,47	21,07	38,16	39,29	**17,96**
Cashewnuss + Mandeln + Walnüsse	33,60	35,69	51,17	17,96	37,47	21,07	38,16	39,29	**17,96**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,99	26,59	43,54	17,96	27,42	19,14	28,53	32,11	**17,96**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	32,06	28,68	49,63	17,96	30,26	21,76	31,53	36,18	**17,96**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,38	27,80	27,75	35,62	20,33	17,96	23,09	25,29	**17,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,38	27,80	27,75	35,62	20,33	17,96	23,09	25,29	**17,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	24,77	21,20	23,50	40,22	23,85	17,95	25,07	25,17	**17,95**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Bulgur, trocken	17,95	46,67	100,00	30,89	63,33	37,78	56,58	77,78	**17,95**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**17,95**
17,95	46,67	100,00	30,89	63,33	37,78	56,58	77,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**17,95**
17,95	30,00	70,83	20,89	43,33	29,44	39,47	55,56
Bulgur, trocken + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**17,95**
17,95	46,67	100,00	30,89	63,33	37,78	56,58	77,78
Austernpilze + Quinoa + Spirulina getrocknet							**17,95**
17,95	46,67	100,00	33,11	63,33	43,33	56,58	77,78
Austernpilze + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**17,95**
17,95	46,67	100,00	30,89	63,33	37,78	56,58	77,78
Quinoa + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**17,95**
17,95	46,67	100,00	33,11	63,33	43,33	56,58	77,78
Austernpilze + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**17,95**
17,95	45,33	100,00	30,89	63,33	42,22	57,89	80,00
Buchweizen + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**17,95**
17,95	45,33	100,00	30,89	63,33	42,22	57,89	80,00
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**17,95**
17,95	45,33	100,00	30,89	63,33	42,22	57,89	80,00
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Austernpilze							**17,95**
17,95	46,67	100,00	30,89	63,33	37,78	56,58	77,78
Quinoa + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**17,95**
17,95	46,67	100,00	33,11	63,33	43,33	56,58	77,78
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**17,95**
17,95	46,67	100,00	30,89	63,33	37,78	56,58	77,78
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Austernpilze							**17,95**
17,95	45,33	100,00	30,89	63,33	42,22	57,89	80,00
Spirulina getrocknet + Quinoa + Austernpilze							**17,95**
17,95	46,67	100,00	33,11	63,33	43,33	56,58	77,78
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Buchweizen							**17,95**
17,95	45,33	100,00	30,89	63,33	42,22	57,89	80,00
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**17,95**
17,95	45,33	100,00	30,89	63,33	42,22	57,89	80,00
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Quinoa							**17,95**
17,95	46,67	100,00	33,11	63,33	43,33	56,58	77,78
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Quinoa							**17,95**
17,95	46,67	100,00	33,11	63,33	43,33	56,58	77,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse							**17,94**
26,83	28,30	44,50	19,14	33,18	17,94	30,88	36,07
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**17,94**
27,99	29,31	52,17	17,94	30,46	25,23	32,14	32,98
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**17,94**
31,83	33,31	52,17	17,94	32,96	33,57	32,14	42,98
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**17,94**
22,71	33,31	45,71	18,50	25,85	17,94	26,01	31,93
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**17,94**
28,02	29,55	52,42	17,94	31,18	25,86	32,25	33,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**17,94**
31,87	33,55	52,42	17,94	33,68	34,19	32,25	43,44
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**17,94**
25,40	29,88	49,67	17,94	26,98	23,50	28,87	33,27
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,94**
19,87	31,63	30,88	17,94	19,60	18,54	20,49	26,24
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**17,94**
27,48	27,95	42,71	19,31	31,96	17,94	30,09	35,54
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**17,94**
32,25	29,52	52,88	17,94	32,63	21,82	33,51	37,86
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl							**17,94**
30,73	29,48	51,63	17,94	31,02	21,92	31,99	35,99
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen							**17,94**
20,08	33,16	34,54	17,94	22,16	22,29	22,13	29,51
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl							**17,94**
18,74	32,12	32,13	17,94	20,37	20,12	21,57	28,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,94**
25,94	28,41	43,33	18,81	32,34	17,94	30,56	36,41
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**17,94**
17,94	30,54	56,17	18,70	41,81	23,08	37,03	48,91
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso							**17,94**
17,94	59,69	117,38	38,26	84,90	53,81	72,85	105,01
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,94**
24,51	25,89	44,42	22,54	25,82	17,94	25,59	34,42
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,94**
23,24	25,12	48,63	24,76	25,78	17,94	25,57	31,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,05	31,19	55,33	30,81	32,54	17,94	32,49	42,11	**17,94**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	30,16	30,30	54,25	17,93	32,58	22,03	33,21	36,73	**17,93**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	31,68	30,34	55,50	17,93	34,20	21,93	34,74	38,60	**17,93**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,97	31,05	50,83	17,93	31,52	27,73	32,09	35,27	**17,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,82	35,05	50,83	17,93	34,02	36,07	32,09	45,27	**17,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Bohnen grün gekocht	28,32	32,53	41,58	17,93	35,00	18,14	33,99	35,80	**17,93**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	28,32	32,53	41,58	17,93	35,00	18,14	33,99	35,80	**17,93**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	24,97	22,45	42,83	34,56	23,68	17,93	27,97	27,56	**17,93**
Lupinen + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	20,87	29,52	28,17	18,02	22,93	17,93	22,21	26,38	**17,93**
Champignons frisch + Lupinen + Dinkel ungekocht	20,87	29,52	28,17	18,02	22,93	17,93	22,21	26,38	**17,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	29,40	30,28	53,63	17,93	31,78	22,08	32,45	35,80	**17,93**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	31,68	30,34	55,50	17,93	34,20	21,93	34,74	38,60	**17,93**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	25,07	34,72	36,42	17,93	27,17	28,26	26,13	34,98	**17,93**
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	26,78	38,72	44,75	17,93	28,83	31,59	28,76	34,98	**17,93**
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	34,47	38,72	44,75	17,93	38,83	33,81	32,71	46,09	**17,93**
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	27,63	36,05	36,42	17,93	30,50	28,26	30,08	37,20	**17,93**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	25,92	36,05	36,42	17,93	28,83	27,14	28,76	32,76	**17,93**
Lupinen + Hafer + Spitzkohl	22,50	32,05	36,42	17,93	23,83	20,48	24,82	30,53	**17,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Quinoa + Spitzkohl							**17,93**
18,23	28,05	36,42	17,93	20,50	21,59	20,87	26,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Spitzkohl							**17,93**
26,78	38,72	44,75	17,93	28,83	31,59	28,76	34,98
Hafer + Lupinen + Spitzkohl							**17,93**
22,50	32,05	36,42	17,93	23,83	20,48	24,82	30,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Spitzkohl							**17,93**
27,63	36,05	36,42	17,93	30,50	28,26	30,08	37,20
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Spitzkohl							**17,93**
34,47	38,72	44,75	17,93	38,83	33,81	32,71	46,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Spitzkohl							**17,93**
25,92	36,05	36,42	17,93	28,83	27,14	28,76	32,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Spitzkohl							**17,93**
25,07	34,72	36,42	17,93	27,17	28,26	26,13	34,98
Quinoa + Lupinen + Spitzkohl							**17,93**
18,23	28,05	36,42	17,93	20,50	21,59	20,87	26,09
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**17,93**
28,32	32,53	41,58	17,93	35,00	18,14	33,99	35,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**17,93**
28,32	32,53	41,58	17,93	35,00	18,14	33,99	35,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken							**17,93**
26,19	28,75	47,42	19,44	32,78	17,93	30,66	35,87
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**17,93**
21,02	34,61	34,04	17,93	23,22	24,14	24,05	31,13
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**17,93**
24,09	20,33	22,17	39,47	24,32	17,93	25,64	25,78
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**17,93**
20,94	19,10	21,13	27,94	21,30	17,93	22,09	23,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
21,71	24,39	42,50	17,93	27,35	19,40	25,51	29,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
25,98	28,39	42,50	17,93	30,68	18,29	29,46	34,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
32,82	35,05	50,83	17,93	34,02	36,07	32,09	45,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
30,26	35,05	50,83	17,93	35,68	29,40	33,41	38,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
37,95	35,05	50,83	17,93	45,68	31,62	37,36	49,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
28,55	31,05	42,50	17,93	34,02	26,07	30,78	38,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
31,11	32,39	42,50	17,93	37,35	26,07	34,72	40,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
29,40	32,39	42,50	17,93	35,68	24,96	33,41	36,38
Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
30,26	32,39	50,83	17,93	32,35	30,51	32,09	38,60
Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
25,98	28,39	42,50	17,93	30,68	18,29	29,46	34,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
30,26	35,05	50,83	17,93	35,68	29,40	33,41	38,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
29,40	32,39	42,50	17,93	35,68	24,96	33,41	36,38
Dinkel ungekocht + Lupinen + Champignons frisch							**17,93**
20,87	29,52	28,17	18,02	22,93	17,93	22,21	26,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
28,55	31,05	42,50	17,93	34,02	26,07	30,78	38,60
Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
21,71	24,39	42,50	17,93	27,35	19,40	25,51	29,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
30,26	32,39	50,83	17,93	32,35	30,51	32,09	38,60
Lupinen + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**17,93**
20,87	29,52	28,17	18,02	22,93	17,93	22,21	26,38
Pistazien roh + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
27,69	29,72	50,83	17,93	30,68	24,96	32,09	31,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
37,95	35,05	50,83	17,93	45,68	31,62	37,36	49,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**17,93**
31,11	32,39	42,50	17,93	37,35	26,07	34,72	40,82
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**17,93**
26,78	38,72	44,75	17,93	28,83	31,59	28,76	34,98
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**17,93**
27,63	36,05	36,42	17,93	30,50	28,26	30,08	37,20
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Lupinen							**17,93**
20,87	29,52	28,17	18,02	22,93	17,93	22,21	26,38
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**17,93**
25,07	34,72	36,42	17,93	27,17	28,26	26,13	34,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Lupinen							**17,93**
27,63	36,05	36,42	17,93	30,50	28,26	30,08	37,20
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**17,93**
25,92	36,05	36,42	17,93	28,83	27,14	28,76	32,76
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**17,93**
34,47	38,72	44,75	17,93	38,83	33,81	32,71	46,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lupinen							**17,93**
26,78	38,72	44,75	17,93	28,83	31,59	28,76	34,98
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Lupinen							**17,93**
20,87	29,52	28,17	18,02	22,93	17,93	22,21	26,38
Spitzkohl + Hafer + Lupinen							**17,93**
22,50	32,05	36,42	17,93	23,83	20,48	24,82	30,53
Hafer + Spitzkohl + Lupinen							**17,93**
22,50	32,05	36,42	17,93	23,83	20,48	24,82	30,53
Quinoa + Spitzkohl + Lupinen							**17,93**
18,23	28,05	36,42	17,93	20,50	21,59	20,87	26,09
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Lupinen							**17,93**
34,47	38,72	44,75	17,93	38,83	33,81	32,71	46,09
Spitzkohl + Quinoa + Lupinen							**17,93**
18,23	28,05	36,42	17,93	20,50	21,59	20,87	26,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lupinen							**17,93**
25,92	36,05	36,42	17,93	28,83	27,14	28,76	32,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Lupinen							**17,93**
25,07	34,72	36,42	17,93	27,17	28,26	26,13	34,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Cashewnuss							**17,93**
24,97	22,45	42,83	34,56	23,68	17,93	27,97	27,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,93**
31,11	32,39	42,50	17,93	37,35	26,07	34,72	40,82
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,93**
31,11	32,39	42,50	17,93	37,35	26,07	34,72	40,82
Lupinen + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,93**
27,63	36,05	36,42	17,93	30,50	28,26	30,08	37,20
Spitzkohl + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,93**
27,63	36,05	36,42	17,93	30,50	28,26	30,08	37,20
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Pistazien roh							**17,93**
27,69	29,72	50,83	17,93	30,68	24,96	32,09	31,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**17,93**
37,62	40,20	41,96	17,93	40,16	31,34	37,68	44,12
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**17,93**
33,77	36,20	41,96	17,93	35,16	19,68	35,71	37,46
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**17,93**
24,08	33,56	38,50	17,93	26,96	20,87	25,70	32,04
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**17,93**
27,36	30,20	41,96	17,93	30,16	21,34	29,79	30,79
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**17,93**
51,72	46,20	54,46	17,93	57,66	39,68	47,55	60,79
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**17,93**
38,90	42,20	41,96	17,93	42,66	29,68	41,63	40,79
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**17,93**
41,47	42,20	41,96	17,93	45,16	31,34	43,61	47,46
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**17,93**
26,36	33,62	40,38	17,93	29,38	20,72	27,99	34,84
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**17,93**
40,18	46,20	54,46	17,93	42,66	36,34	41,63	44,12
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**17,93**
27,69	29,72	50,83	17,93	30,68	24,96	32,09	31,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
31,11	32,39	42,50	17,93	37,35	26,07	34,72	40,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**17,93**
30,26	32,39	50,83	17,93	32,35	30,51	32,09	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
28,55	31,05	42,50	17,93	34,02	26,07	30,78	38,60
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
25,98	28,39	42,50	17,93	30,68	18,29	29,46	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
31,11	32,39	42,50	17,93	37,35	26,07	34,72	40,82
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
28,32	32,53	41,58	17,93	35,00	18,14	33,99	35,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
28,55	31,05	42,50	17,93	34,02	26,07	30,78	38,60
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
28,32	32,53	41,58	17,93	35,00	18,14	33,99	35,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
29,40	32,39	42,50	17,93	35,68	24,96	33,41	36,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
30,26	35,05	50,83	17,93	35,68	29,40	33,41	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**17,93**
30,26	32,39	50,83	17,93	32,35	30,51	32,09	38,60
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
37,95	35,05	50,83	17,93	45,68	31,62	37,36	49,71
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
21,71	24,39	42,50	17,93	27,35	19,40	25,51	29,71
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**17,93**
31,54	33,72	50,83	17,93	33,18	33,29	32,09	41,93
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**17,93**
27,69	29,72	50,83	17,93	30,68	24,96	32,09	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
29,40	32,39	42,50	17,93	35,68	24,96	33,41	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,93**
37,95	35,05	50,83	17,93	45,68	31,62	37,36	49,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Sonnenblumenkerne getrockne	21,71	24,39	42,50	17,93	27,35	19,40	25,51	29,71	**17,93**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Sonnenblumenkerne getrockne	25,98	28,39	42,50	17,93	30,68	18,29	29,46	34,16	**17,93**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sonnenblumenkerne getrockne	30,26	35,05	50,83	17,93	35,68	29,40	33,41	38,60	**17,93**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	29,40	30,28	53,63	17,93	31,78	22,08	32,45	35,80	**17,93**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	30,92	30,32	54,88	17,93	33,39	21,98	33,97	37,67	**17,93**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	24,97	22,45	42,83	34,56	23,68	17,93	27,97	27,56	**17,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Austernpilze	24,97	22,45	42,83	34,56	23,68	17,93	27,97	27,56	**17,93**
Lupinen + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,78	38,72	44,75	17,93	28,83	31,59	28,76	34,98	**17,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	37,95	35,05	50,83	17,93	45,68	31,62	37,36	49,71	**17,93**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,26	35,05	50,83	17,93	35,68	29,40	33,41	38,60	**17,93**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lupinen, reife Samen roh	37,95	35,05	50,83	17,93	45,68	31,62	37,36	49,71	**17,93**
Spitzkohl + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,78	38,72	44,75	17,93	28,83	31,59	28,76	34,98	**17,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,26	35,05	50,83	17,93	35,68	29,40	33,41	38,60	**17,93**
Spitzkohl + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	34,47	38,72	44,75	17,93	38,83	33,81	32,71	46,09	**17,93**
Lupinen + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	34,47	38,72	44,75	17,93	38,83	33,81	32,71	46,09	**17,93**
Spitzkohl + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,92	36,05	36,42	17,93	28,83	27,14	28,76	32,76	**17,93**
Lupinen + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh	25,07	34,72	36,42	17,93	27,17	28,26	26,13	34,98	**17,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,93**
29,40	32,39	42,50	17,93	35,68	24,96	33,41	36,38
Lupinen + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,93**
25,92	36,05	36,42	17,93	28,83	27,14	28,76	32,76
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,93**
29,40	32,39	42,50	17,93	35,68	24,96	33,41	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,93**
30,26	32,39	50,83	17,93	32,35	30,51	32,09	38,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,93**
32,82	35,05	50,83	17,93	34,02	36,07	32,09	45,27
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,93**
32,82	35,05	50,83	17,93	34,02	36,07	32,09	45,27
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,93**
30,26	32,39	50,83	17,93	32,35	30,51	32,09	38,60
Spitzkohl + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,93**
25,07	34,72	36,42	17,93	27,17	28,26	26,13	34,98
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,93**
28,55	31,05	42,50	17,93	34,02	26,07	30,78	38,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,93**
28,55	31,05	42,50	17,93	34,02	26,07	30,78	38,60
Lupinen + Spitzkohl + Hafer							**17,93**
22,50	32,05	36,42	17,93	23,83	20,48	24,82	30,53
Cashewnuss + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,93**
24,97	22,45	42,83	34,56	23,68	17,93	27,97	27,56
Austernpilze + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,93**
24,97	22,45	42,83	34,56	23,68	17,93	27,97	27,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**17,93**
21,71	24,39	42,50	17,93	27,35	19,40	25,51	29,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**17,93**
25,98	28,39	42,50	17,93	30,68	18,29	29,46	34,16
Lupinen + Spitzkohl + Quinoa							**17,93**
18,23	28,05	36,42	17,93	20,50	21,59	20,87	26,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Lupinen + Hafer							**17,93**
22,50	32,05	36,42	17,93	23,83	20,48	24,82	30,53
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Quinoa							**17,93**
21,71	24,39	42,50	17,93	27,35	19,40	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hafer							**17,93**
25,98	28,39	42,50	17,93	30,68	18,29	29,46	34,16
Spitzkohl + Lupinen + Quinoa							**17,93**
18,23	28,05	36,42	17,93	20,50	21,59	20,87	26,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**17,93**
17,93	59,52	117,58	38,42	85,17	53,51	73,66	105,73
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**17,93**
17,93	30,74	36,54	18,56	19,05	19,20	21,14	26,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln							**17,93**
27,10	29,75	44,17	22,28	30,17	17,93	30,35	36,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Miso							**17,92**
17,92	59,70	117,21	38,30	84,70	53,69	72,72	104,83
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**17,92**
33,21	37,02	44,58	17,92	36,73	19,79	36,93	38,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**17,92**
40,90	43,02	44,58	17,92	46,73	31,46	44,83	48,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**17,92**
37,05	41,02	44,58	17,92	41,73	31,46	38,91	44,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**17,92**
38,33	43,02	44,58	17,92	44,23	29,79	42,86	41,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**17,92**
39,62	47,02	57,08	17,92	44,23	36,46	42,86	44,87
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**17,92**
51,15	47,02	57,08	17,92	59,23	39,79	48,78	61,53
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**17,92**
26,79	31,02	44,58	17,92	31,73	21,46	31,01	31,53
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln							**17,92**
34,65	31,93	40,46	19,91	34,64	17,92	33,45	38,48
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**17,92**
24,19	21,97	36,25	33,02	23,08	17,92	26,47	26,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**17,92**
36,27	34,03	43,67	17,92	35,33	32,10	33,04	42,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	37,55	36,03	43,67	17,92	37,83	30,43	36,99	39,36	**17,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	38,83	40,03	56,17	17,92	37,83	37,10	36,99	42,69	**17,92**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	50,37	40,03	56,17	17,92	52,83	40,43	42,91	59,36	**17,92**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	26,01	24,03	43,67	17,92	25,33	22,10	25,14	29,36	**17,92**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	32,42	30,03	43,67	17,92	30,33	20,43	31,07	36,02	**17,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	40,12	36,03	43,67	17,92	40,33	32,10	38,96	46,02	**17,92**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	24,19	21,97	36,25	33,02	23,08	17,92	26,47	26,93	**17,92**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Spitzkohl	24,19	21,97	36,25	33,02	23,08	17,92	26,47	26,93	**17,92**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Cashewnuss	24,19	21,97	36,25	33,02	23,08	17,92	26,47	26,93	**17,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	36,26	35,93	41,92	17,92	41,58	33,26	38,70	46,22	**17,92**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,57	29,93	41,92	17,92	31,58	21,59	30,81	36,22	**17,92**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,16	23,93	41,92	17,92	26,58	23,26	24,89	29,56	**17,92**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	46,52	39,93	54,42	17,92	54,08	41,59	42,65	59,56	**17,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,98	39,93	54,42	17,92	39,08	38,26	36,73	42,89	**17,92**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,70	35,93	41,92	17,92	39,08	31,59	36,73	39,56	**17,92**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,41	33,93	41,92	17,92	36,58	33,26	32,78	42,89	**17,92**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,09	28,08	52,42	17,92	30,18	22,30	31,16	35,31	**17,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	26,68	37,95	56,46	17,92	31,98	27,08	36,53	43,24	**17,92**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	21,55	29,95	43,96	17,92	24,48	23,74	26,66	33,24	**17,92**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	22,83	29,95	43,96	17,92	26,98	23,74	26,66	36,58	**17,92**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	24,12	33,95	43,96	17,92	24,48	18,74	26,66	33,24	**17,92**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	32,44	37,00	43,96	17,92	35,92	19,84	36,17	37,27	**17,92**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	50,39	47,00	56,46	17,92	58,42	39,84	48,01	60,60	**17,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	38,85	47,00	56,46	17,92	43,42	36,51	42,09	43,93	**17,92**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	37,57	43,00	43,96	17,92	43,42	29,84	42,09	40,60	**17,92**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	26,03	31,00	43,96	17,92	30,92	21,51	30,25	30,60	**17,92**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	36,29	41,00	43,96	17,92	40,92	31,51	38,14	43,93	**17,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	40,14	43,00	43,96	17,92	45,92	31,51	44,07	47,27	**17,92**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	20,27	31,95	43,96	17,92	21,98	18,74	22,71	29,91	**17,92**
Cashewnuss + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,19	21,97	36,25	33,02	23,08	17,92	26,47	26,93	**17,92**
Spitzkohl + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,19	21,97	36,25	33,02	23,08	17,92	26,47	26,93	**17,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	26,88	27,81	46,08	22,08	29,58	17,92	29,19	36,89	**17,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	25,60	27,14	46,08	22,08	28,75	17,92	27,88	35,78	**17,92**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,06	32,27	51,67	22,84	37,68	17,92	35,39	41,49	**17,92**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**17,92**
27,31	27,81	41,92	23,19	30,42	17,92	29,19	35,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht							**17,91**
25,17	27,35	42,00	17,91	31,53	19,29	29,48	34,88
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht							**17,91**
25,20	27,59	42,25	17,91	32,25	19,92	29,59	35,34
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**17,91**
30,91	31,96	53,08	17,91	32,12	30,00	32,61	40,62
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**17,91**
30,32	30,27	58,67	17,91	34,17	27,64	34,79	40,44
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**17,91**
28,34	29,29	53,08	17,91	30,45	24,44	32,61	33,96
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**17,91**
30,91	31,96	53,08	17,91	32,12	30,00	32,61	40,62
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**17,91**
30,32	30,27	58,67	17,91	34,17	27,64	34,79	40,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**17,91**
27,96	25,81	37,25	39,24	28,10	17,91	28,58	32,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**17,91**
30,91	31,96	53,08	17,91	32,12	30,00	32,61	40,62
Pistazien roh + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**17,91**
28,34	29,29	53,08	17,91	30,45	24,44	32,61	33,96
Cashewnuss + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**17,91**
28,34	29,29	53,08	17,91	30,45	24,44	32,61	33,96
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**17,91**
27,96	25,81	37,25	39,24	28,10	17,91	28,58	32,38
Cashewnuss + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**17,91**
30,32	30,27	58,67	17,91	34,17	27,64	34,79	40,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**17,91**
22,32	18,61	34,54	31,47	24,07	17,91	25,09	29,71
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**17,91**
21,04	18,61	34,54	31,47	21,57	17,91	25,09	26,38
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**17,91**
22,75	20,61	30,38	43,69	21,57	17,91	24,43	23,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**17,91**
24,82	26,09	49,50	25,34	26,58	17,91	26,39	32,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	27,45	26,61	34,54	34,80	26,57	17,91	29,03	29,71	**17,91**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	30,91	31,96	53,08	17,91	32,12	30,00	32,61	40,62	**17,91**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	27,96	25,81	37,25	39,24	28,10	17,91	28,58	32,38	**17,91**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Cashewnuss	28,34	29,29	53,08	17,91	30,45	24,44	32,61	33,96	**17,91**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Cashewnuss	30,32	30,27	58,67	17,91	34,17	27,64	34,79	40,44	**17,91**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Tahin aus rohem Sesam	27,96	25,81	37,25	39,24	28,10	17,91	28,58	32,38	**17,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,45	20,36	21,58	39,02	22,54	17,91	24,97	24,58	**17,91**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	28,34	29,29	53,08	17,91	30,45	24,44	32,61	33,96	**17,91**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Pistazien roh	28,34	29,29	53,08	17,91	30,45	24,44	32,61	33,96	**17,91**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	21,80	21,97	46,79	19,06	24,72	17,91	26,36	32,76	**17,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	23,08	21,97	46,79	19,06	27,22	17,91	26,36	36,09	**17,91**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	28,21	29,97	46,79	22,39	29,72	17,91	30,30	36,09	**17,91**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,91	31,96	53,08	17,91	32,12	30,00	32,61	40,62	**17,91**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,91	31,96	53,08	17,91	32,12	30,00	32,61	40,62	**17,91**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,96	25,81	37,25	39,24	28,10	17,91	28,58	32,38	**17,91**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,96	25,81	37,25	39,24	28,10	17,91	28,58	32,38	**17,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	17,91	32,14	61,21	25,52	40,65	23,87	37,57	51,38	**17,91**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	17,91	46,84	93,58	29,80	63,43	37,62	55,95	77,51	**17,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	17,91	30,17	64,42	19,80	43,43	29,29	38,84	55,29	**17,91**
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	17,91	46,84	93,58	29,80	63,43	37,62	55,95	77,51	**17,91**
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	17,91	45,51	93,58	29,80	63,43	42,07	57,26	79,73	**17,91**
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	17,91	46,84	93,58	29,80	63,43	37,62	55,95	77,51	**17,91**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	17,91	46,84	93,58	32,02	63,43	43,18	55,95	77,51	**17,91**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	17,91	45,51	93,58	29,80	63,43	42,07	57,26	79,73	**17,91**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	17,91	46,07	89,67	27,89	64,02	42,89	54,82	78,93	**17,91**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	17,91	46,07	89,67	27,89	64,02	42,89	54,82	78,93	**17,91**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	17,91	46,07	89,67	27,89	64,02	42,89	54,82	78,93	**17,91**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	17,91	46,84	93,58	32,02	63,43	43,18	55,95	77,51	**17,91**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	17,91	46,07	89,67	27,89	64,02	42,89	54,82	78,93	**17,91**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	17,91	30,63	36,25	18,48	19,23	19,46	20,97	26,57	**17,91**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	17,91	46,84	93,58	29,80	63,43	37,62	55,95	77,51	**17,91**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	17,91	46,84	93,58	29,80	63,43	37,62	55,95	77,51	**17,91**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	17,91	46,07	89,67	27,89	64,02	42,89	54,82	78,93	**17,91**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Spirulina getrocknet	17,91	45,51	93,58	29,80	63,43	42,07	57,26	79,73	**17,91**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Spirulina getrocknet	17,91	46,84	93,58	32,02	63,43	43,18	55,95	77,51	**17,91**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	17,91	46,84	93,58	29,80	63,43	37,62	55,95	77,51	**17,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**17,91**
17,91	46,84	93,58	32,02	63,43	43,18	55,95	77,51
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**17,91**
17,91	46,07	89,67	27,89	64,02	42,89	54,82	78,93
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**17,91**
17,91	45,51	93,58	29,80	63,43	42,07	57,26	79,73
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**17,91**
17,91	45,51	93,58	29,80	63,43	42,07	57,26	79,73
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**17,91**
17,91	45,51	93,58	29,80	63,43	42,07	57,26	79,73
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**17,91**
17,91	46,84	93,58	32,02	63,43	43,18	55,95	77,51
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Quinoa							**17,91**
17,91	46,84	93,58	32,02	63,43	43,18	55,95	77,51
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**17,91**
27,89	33,49	49,83	27,14	30,05	17,91	30,05	37,89
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,91**
30,14	30,71	46,25	19,81	32,28	17,91	31,88	36,84
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**17,90**
27,87	38,21	43,46	17,90	32,26	27,09	30,26	38,31
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln							**17,90**
33,18	34,93	58,58	17,90	37,08	28,30	37,00	42,07
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**17,90**
30,53	32,40	42,92	21,62	35,83	17,90	33,13	36,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**17,90**
30,53	32,40	42,92	21,62	35,83	17,90	33,13	36,31
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**17,90**
38,98	37,67	48,92	17,90	43,46	32,32	41,41	47,51
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**17,90**
37,70	41,67	61,42	17,90	40,96	37,32	39,43	44,18
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**17,90**
35,13	35,67	48,92	17,90	38,46	32,32	35,49	44,18
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**17,90**
31,29	31,67	48,92	17,90	33,46	20,66	33,51	37,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**17,90**
36,41	37,67	48,92	17,90	40,96	30,66	39,43	40,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	37,46	37,63	47,67	17,90	41,84	32,42	39,88	45,64	**17,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	33,61	35,63	47,67	17,90	36,84	32,42	33,96	42,31	**17,90**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	24,88	25,67	48,92	17,90	28,46	22,32	27,59	30,84	**17,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	36,18	41,63	60,17	17,90	39,34	37,42	37,91	42,31	**17,90**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	47,71	41,63	60,17	17,90	54,34	40,76	43,83	58,98	**17,90**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	23,35	25,63	47,67	17,90	26,84	22,42	26,07	28,98	**17,90**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	29,76	31,63	47,67	17,90	31,84	20,76	31,99	35,64	**17,90**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	49,24	41,67	61,42	17,90	55,96	40,66	45,36	60,84	**17,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	34,89	37,63	47,67	17,90	39,34	30,76	37,91	38,98	**17,90**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,98	33,77	55,46	17,90	45,15	32,61	38,34	52,81	**17,90**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	29,68	32,40	51,25	19,40	34,17	17,90	33,13	38,53	**17,90**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	23,69	23,07	34,58	34,96	24,17	17,90	25,24	25,20	**17,90**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	30,53	32,40	42,92	21,62	35,83	17,90	33,13	36,31	**17,90**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	29,68	32,40	51,25	19,40	34,17	17,90	33,13	38,53	**17,90**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	23,69	23,07	34,58	34,96	24,17	17,90	25,24	25,20	**17,90**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	27,11	31,07	51,25	19,40	32,50	17,90	30,50	36,31	**17,90**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	27,11	31,07	51,25	19,40	32,50	17,90	30,50	36,31	**17,90**
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	24,56	29,73	29,50	36,80	21,93	17,90	24,74	26,93	**17,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	30,53	32,40	42,92	21,62	35,83	17,90	33,13	36,31	**17,90**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Hirse gekocht	24,56	29,73	29,50	36,80	21,93	17,90	24,74	26,93	**17,90**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	24,56	29,73	29,50	36,80	21,93	17,90	24,74	26,93	**17,90**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Lupinen	24,56	29,73	29,50	36,80	21,93	17,90	24,74	26,93	**17,90**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,39	29,07	38,75	26,07	29,17	17,90	29,84	31,87	**17,90**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,26	21,07	38,75	22,73	26,67	17,90	25,89	31,87	**17,90**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,98	21,07	38,75	22,73	24,17	17,90	25,89	28,53	**17,90**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,41	19,10	22,13	17,90	22,65	18,72	20,57	23,92	**17,90**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	27,11	31,07	51,25	19,40	32,50	17,90	30,50	36,31	**17,90**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	27,11	31,07	51,25	19,40	32,50	17,90	30,50	36,31	**17,90**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	29,68	32,40	51,25	19,40	34,17	17,90	33,13	38,53	**17,90**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	30,53	32,40	42,92	21,62	35,83	17,90	33,13	36,31	**17,90**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	30,53	32,40	42,92	21,62	35,83	17,90	33,13	36,31	**17,90**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	29,68	32,40	51,25	19,40	34,17	17,90	33,13	38,53	**17,90**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	28,82	26,40	34,58	44,96	27,50	17,90	30,50	28,53	**17,90**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	29,68	32,40	51,25	19,40	34,17	17,90	33,13	38,53	**17,90**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	27,11	31,07	51,25	19,40	32,50	17,90	30,50	36,31	**17,90**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	27,11	31,07	51,25	19,40	32,50	17,90	30,50	36,31	**17,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**17,90**
29,68	32,40	51,25	19,40	34,17	17,90	33,13	38,53
Lupinen + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,90**
24,56	29,73	29,50	36,80	21,93	17,90	24,74	26,93
Hirse gekocht + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,90**
24,56	29,73	29,50	36,80	21,93	17,90	24,74	26,93
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,90**
23,69	23,07	34,58	34,96	24,17	17,90	25,24	25,20
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,90**
23,69	23,07	34,58	34,96	24,17	17,90	25,24	25,20
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**17,90**
23,69	23,07	34,58	34,96	24,17	17,90	25,24	25,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**17,90**
23,69	23,07	34,58	34,96	24,17	17,90	25,24	25,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**17,89**
32,16	29,62	49,33	26,21	30,48	17,89	31,10	38,24
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,89**
28,42	28,47	42,25	17,89	30,42	20,01	28,55	34,78
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,89**
32,82	39,87	50,42	17,89	37,00	23,00	36,97	40,33
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,89**
35,38	41,20	50,42	17,89	38,67	23,00	39,61	42,56
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**17,89**
30,60	32,27	47,75	17,89	32,33	22,30	33,55	32,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**17,89**
34,44	36,27	47,75	17,89	34,83	30,63	33,55	42,56
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**17,89**
32,17	30,07	46,00	17,89	31,40	24,49	32,35	34,59
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,89**
37,09	43,87	58,75	17,89	43,67	28,56	46,18	49,22
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,89**
33,68	39,87	50,42	17,89	38,67	21,89	38,29	40,33
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,89**
34,53	38,53	50,42	17,89	40,33	26,33	39,61	44,78
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,89**
33,68	38,53	50,42	17,89	38,67	26,33	39,61	42,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	37,52	43,87	50,42	17,89	43,67	30,22	43,55	47,00	**17,89**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	38,38	45,20	50,42	17,89	45,33	29,11	46,18	44,78	**17,89**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	39,23	47,87	58,75	17,89	45,33	33,56	46,18	47,00	**17,89**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	33,25	38,53	42,08	17,89	38,67	19,11	39,61	38,11	**17,89**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Kakao	30,68	37,20	50,42	17,89	37,00	23,56	38,29	38,11	**17,89**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	40,09	45,20	50,42	17,89	47,00	30,22	47,50	49,22	**17,89**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	46,92	47,87	58,75	17,89	55,33	35,78	50,13	58,11	**17,89**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Kakao	34,96	41,20	50,42	17,89	40,33	22,44	42,24	42,56	**17,89**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	46,07	46,53	54,58	17,89	52,83	33,00	46,84	54,78	**17,89**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	39,23	43,87	46,25	17,89	44,50	27,44	44,21	45,89	**17,89**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	37,52	43,87	46,25	17,89	42,83	26,33	42,89	41,44	**17,89**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	38,38	46,53	54,58	17,89	42,83	30,78	42,89	43,67	**17,89**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	29,83	35,87	46,25	17,89	34,50	20,78	35,00	34,78	**17,89**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	34,10	39,87	46,25	17,89	37,83	19,67	38,95	39,22	**17,89**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	17,89	30,31	55,58	18,54	42,18	23,59	36,70	49,16	**17,89**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	36,67	42,53	46,25	17,89	41,17	27,44	40,26	43,67	**17,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	21,97	35,67	59,50	17,89	48,51	35,41	41,22	56,96	**17,89**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	33,64	37,59	49,00	17,89	36,93	21,31	38,50	38,00	**17,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**17,89**
19,28	31,57	30,50	17,89	19,67	18,73	20,95	26,58
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**17,89**
25,93	28,41	43,25	18,83	32,24	17,89	30,49	36,32
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**17,89**
33,25	39,20	46,25	17,89	37,83	19,11	38,29	38,11
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**17,89**
38,38	43,20	46,25	17,89	44,50	26,89	43,55	44,78
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**17,89**
28,97	35,20	46,25	17,89	34,50	20,22	34,34	33,67
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**17,89**
35,81	41,87	46,25	17,89	41,17	26,89	39,61	42,56
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**17,89**
36,67	43,20	46,25	17,89	42,83	25,78	42,24	40,33
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**17,89**
45,21	45,87	54,58	17,89	52,83	32,44	46,18	53,67
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**17,89**
37,52	45,87	54,58	17,89	42,83	30,22	42,24	42,56
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**17,89**
37,95	43,20	46,25	17,89	43,67	27,44	42,89	44,78
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**17,89**
44,79	45,87	54,58	17,89	52,00	33,00	45,53	53,67
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**17,89**
32,82	39,20	46,25	17,89	37,00	19,67	37,63	38,11
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**17,89**
35,38	41,87	46,25	17,89	40,33	27,44	38,95	42,56
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**17,89**
28,55	35,20	46,25	17,89	33,67	20,78	33,68	33,67
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**17,89**
36,24	43,20	46,25	17,89	42,00	26,33	41,58	40,33
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**17,89**
37,09	45,87	54,58	17,89	42,00	30,78	41,58	42,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,89**
24,62	26,61	42,08	17,89	31,80	18,36	28,96	34,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**17,89**
36,01	34,07	46,00	17,89	33,90	32,83	32,35	44,59

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**17,89**
35,81	41,20	46,25	17,89	41,17	29,11	40,26	43,67
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**17,89**
37,52	45,20	54,58	17,89	42,83	32,44	42,89	43,67
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**17,89**
31,54	35,87	37,92	17,89	36,17	18,00	36,32	34,78
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Buchweizen							**17,89**
33,25	38,53	46,25	17,89	37,83	21,33	38,95	39,22
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**17,89**
28,97	34,53	46,25	17,89	34,50	22,44	35,00	34,78
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**17,89**
38,38	42,53	46,25	17,89	44,50	29,11	44,21	45,89
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**17,89**
45,21	45,20	54,58	17,89	52,83	34,67	46,84	54,78
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**17,89**
36,67	42,53	46,25	17,89	42,83	28,00	42,89	41,44
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**17,89**
31,97	35,87	37,92	17,89	37,00	18,00	36,32	35,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,89**
22,39	21,00	26,17	17,89	26,01	21,52	23,45	28,07
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**17,89**
23,13	20,03	27,17	41,69	23,47	17,89	24,89	25,33
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,89**
31,69	27,36	36,63	17,89	31,52	18,22	29,59	36,03
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,89**
20,03	33,17	32,67	17,89	22,33	22,30	22,89	29,38
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet							**17,89**
17,89	30,51	36,13	18,48	18,88	19,14	20,92	26,33
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**17,89**
38,80	42,53	46,25	17,89	45,33	29,11	44,21	47,00
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**17,89**
36,24	41,20	46,25	17,89	42,00	29,11	40,26	44,78
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht							**17,89**
29,40	34,53	46,25	17,89	35,33	22,44	35,00	35,89
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**17,89**
37,95	45,20	54,58	17,89	43,67	32,44	42,89	44,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	45,64	45,20	54,58	17,89	53,67	34,67	46,84	55,89	**17,89**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	33,68	38,53	46,25	17,89	38,67	21,33	38,95	40,33	**17,89**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	37,09	42,53	46,25	17,89	43,67	28,00	42,89	42,56	**17,89**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	33,25	37,20	50,42	17,89	39,50	23,56	39,61	41,44	**17,89**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	31,54	38,53	50,42	17,89	36,17	20,22	36,97	37,00	**17,89**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	32,39	37,20	50,42	17,89	37,83	23,56	39,61	39,22	**17,89**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	34,10	39,87	50,42	17,89	37,83	20,22	39,61	39,22	**17,89**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	32,39	38,53	50,42	17,89	37,83	19,11	38,29	37,00	**17,89**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	35,81	42,53	58,75	17,89	42,83	25,78	46,18	45,89	**17,89**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,86	31,61	52,08	20,41	31,50	17,88	31,43	36,44	**17,88**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,14	33,61	60,42	23,74	36,50	17,88	34,72	40,89	**17,88**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	26,50	37,73	56,71	17,88	32,10	27,45	36,47	43,39	**17,88**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	23,94	33,73	44,21	17,88	24,60	19,12	26,60	33,39	**17,88**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	22,65	29,73	44,21	17,88	27,10	24,12	26,60	36,72	**17,88**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	21,37	29,73	44,21	17,88	24,60	24,12	26,60	33,39	**17,88**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	20,09	31,73	44,21	17,88	22,10	19,12	22,65	30,06	**17,88**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	19,71	32,48	59,04	17,88	42,99	29,68	36,31	51,71	**17,88**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	33,07	35,53	54,50	17,88	33,58	31,31	33,09	44,77	**17,88**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**17,88**
29,22	31,53	54,50	17,88	31,08	22,98	33,09	34,77	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**17,88**
32,21	32,87	54,50	17,88	35,24	34,64	33,09	46,99	
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**17,88**
27,51	28,87	54,50	17,88	31,08	26,31	33,09	34,77	
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**17,88**
27,51	30,20	54,50	17,88	31,08	21,87	31,77	32,54	
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Tomaten								**17,88**
30,93	34,20	62,83	17,88	36,08	28,53	39,66	41,43	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Tomaten								**17,88**
34,78	38,20	62,83	17,88	38,58	36,87	39,66	51,43	
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**17,88**
28,37	28,87	54,50	17,88	32,74	26,31	33,09	36,99	
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**17,88**
26,66	30,20	54,50	17,88	29,41	22,98	30,45	32,54	
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten								**17,88**
30,08	34,20	62,83	17,88	38,58	25,20	40,98	46,99	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**17,88**
31,36	32,87	54,50	17,88	33,58	34,64	33,09	44,77	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten								**17,88**
26,23	26,20	50,33	17,88	33,58	21,87	31,11	40,32	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**17,88**
31,36	34,20	54,50	17,88	33,58	30,20	31,77	42,54	
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten								**17,88**
24,95	26,20	50,33	17,88	31,08	21,87	31,11	36,99	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**17,88**
30,50	34,20	54,50	17,88	31,91	31,31	30,45	42,54	
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl								**17,88**
21,51	30,80	39,67	22,89	23,12	17,88	23,89	31,53	
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl								**17,88**
21,51	30,80	39,67	22,89	23,12	17,88	23,89	31,53	
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen								**17,88**
21,51	30,80	39,67	22,89	23,12	17,88	23,89	31,53	
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen								**17,88**
21,51	30,80	39,67	22,89	23,12	17,88	23,89	31,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	21,51	30,80	39,67	22,89	23,12	17,88	23,89	31,53	**17,88**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	21,51	30,80	39,67	22,89	23,12	17,88	23,89	31,53	**17,88**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,11	28,07	52,58	17,88	30,38	22,41	31,29	35,49	**17,88**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	17,88	45,48	87,21	28,01	65,78	42,34	56,11	81,00	**17,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	17,88	34,47	62,92	18,73	42,08	30,19	37,91	52,59	**17,88**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	25,47	25,78	41,29	18,46	28,15	17,87	25,91	33,23	**17,87**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	24,19	25,11	41,29	18,46	27,32	17,87	24,60	32,12	**17,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,67	36,29	49,58	36,12	35,83	17,87	37,57	40,67	**17,87**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	25,90	25,78	37,13	19,57	28,98	17,87	25,91	32,12	**17,87**
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	17,87	30,56	36,21	18,43	18,85	19,06	20,96	26,42	**17,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	26,77	28,43	37,67	17,87	31,29	19,56	29,95	34,89	**17,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	33,35	35,67	50,00	17,87	35,42	33,15	33,27	44,21	**17,87**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	29,51	31,67	50,00	17,87	32,92	24,82	33,27	34,21	**17,87**
Lupinen + Mais-Mehl + Mais-Mehl	28,97	30,13	29,17	18,53	23,07	17,87	23,63	31,20	**17,87**
Mais-Mehl + Lupinen + Mais-Mehl	28,97	30,13	29,17	18,53	23,07	17,87	23,63	31,20	**17,87**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	42,19	36,47	42,38	17,87	41,19	31,61	34,50	48,39	**17,87**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	32,79	32,47	34,04	17,87	29,53	26,06	27,92	37,28	**17,87**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	34,50	36,47	42,38	17,87	31,19	29,39	30,55	37,28	**17,87**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**17,87**
33,65	33,80	34,04	17,87	31,19	24,94	30,55	35,06
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Lupinen							**17,87**
30,23	29,80	34,04	17,87	26,19	18,28	26,61	32,83
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**17,87**
25,95	25,80	34,04	17,87	22,86	19,39	22,66	28,39
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**17,87**
35,35	33,80	34,04	17,87	32,86	26,06	31,87	39,50
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**17,87**
19,16	31,88	32,58	17,87	22,05	21,66	22,22	29,42
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**17,87**
34,88	35,71	51,25	17,87	37,03	33,05	34,80	46,08
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**17,87**
31,03	31,71	51,25	17,87	34,53	24,72	34,80	36,08
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Lupinen							**17,87**
28,97	30,13	29,17	18,53	23,07	17,87	23,63	31,20
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**17,87**
28,97	30,13	29,17	18,53	23,07	17,87	23,63	31,20
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**17,86**
17,86	45,49	91,71	29,73	63,18	41,52	56,28	78,26
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**17,86**
17,86	33,05	63,33	19,04	39,85	23,84	37,36	50,82
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**17,86**
17,86	44,83	86,67	28,44	63,13	37,20	54,91	76,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken							**17,86**
17,86	60,39	121,67	39,04	84,85	52,18	73,54	105,27
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**17,86**
17,86	59,72	121,67	39,04	84,85	54,40	74,20	106,38
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
17,86	44,83	86,67	28,44	63,13	37,20	54,91	76,78
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
17,86	44,83	86,67	28,44	63,13	37,20	54,91	76,78
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**17,86**
17,86	44,83	86,67	28,44	63,13	37,20	54,91	76,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa							**17,86**
17,86	60,39	121,67	40,16	84,85	54,96	73,54	105,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Spirulina getrocknet	17,86	44,83	86,67	28,44	63,13	37,20	54,91	76,78	**17,86**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	17,86	44,83	86,67	28,44	63,13	37,20	54,91	76,78	**17,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	23,69	23,53	24,17	29,51	24,42	17,86	26,34	26,03	**17,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	30,86	28,56	33,92	38,50	30,18	17,86	31,75	30,44	**17,86**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	25,73	26,56	46,42	35,17	25,18	17,86	27,80	30,44	**17,86**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,16	24,94	47,92	17,86	24,83	22,33	25,51	33,11	**17,86**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	31,79	33,41	52,33	17,86	32,91	33,40	32,22	43,16	**17,86**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	27,94	29,41	52,33	17,86	30,41	25,07	32,22	33,16	**17,86**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	19,53	27,76	43,58	17,86	20,44	18,90	23,20	27,16	**17,86**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	29,58	28,56	46,42	35,17	27,68	17,86	31,75	33,78	**17,86**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	20,99	34,49	33,75	17,86	23,40	24,40	23,88	31,26	**17,86**
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	19,70	31,53	30,50	17,86	19,39	18,34	20,32	26,17	**17,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	24,82	21,63	27,46	40,43	23,97	17,86	25,39	26,96	**17,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,70	29,76	42,63	17,86	33,79	18,71	30,97	35,47	**17,86**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,98	29,82	44,50	17,86	36,22	18,56	33,26	38,27	**17,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	22,71	20,37	29,96	43,61	21,39	17,86	24,21	22,93	**17,86**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	27,41	26,37	34,13	34,72	26,39	17,86	28,82	29,60	**17,86**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	20,97	34,37	33,63	17,86	23,04	24,09	23,83	31,02	**17,86**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet							**17,86**
21,00	18,37	34,13	31,39	21,39	17,86	24,87	26,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet							**17,86**
22,28	18,37	34,13	31,39	23,89	17,86	24,87	29,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
26,24	26,19	50,42	17,86	33,68	21,92	31,18	40,41
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
33,08	35,53	54,58	17,86	33,68	31,37	33,15	44,86
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
31,37	34,19	54,58	17,86	33,68	30,26	31,84	42,63
3*Pistazien roh + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
29,23	31,53	54,58	17,86	31,18	23,03	33,15	34,86
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
30,51	34,19	54,58	17,86	32,01	31,37	30,52	42,63
3*Kakao + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
30,09	34,19	62,92	17,86	38,68	25,26	41,05	47,08
3*Pistazien roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
28,38	28,86	54,58	17,86	32,84	26,37	33,15	37,08
3*Buchweizen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
24,96	26,19	50,42	17,86	31,18	21,92	31,18	37,08
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
32,22	32,86	54,58	17,86	35,34	34,70	33,15	47,08
3*Pistazien roh + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
26,67	30,19	54,58	17,86	29,51	23,03	30,52	32,63
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
31,37	32,86	54,58	17,86	33,68	34,70	33,15	44,86
3*Pistazien roh + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
27,52	28,86	54,58	17,86	31,18	26,37	33,15	34,86
3*Pistazien roh + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
30,94	34,19	62,92	17,86	36,18	28,59	39,73	41,52
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
34,79	38,19	62,92	17,86	38,68	36,92	39,73	51,52
3*Pistazien roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,86**
27,52	30,19	54,58	17,86	31,18	21,92	31,84	32,63

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**17,85**
17,85	30,53	33,58	18,02	19,48	19,66	20,96	26,76
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**17,85**
17,85	30,07	55,33	18,54	41,46	22,97	36,59	48,69
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**17,85**
17,85	45,84	89,08	27,73	64,38	43,40	54,49	79,18
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Sojabohnen							**17,85**
17,85	45,84	89,08	27,73	64,38	43,40	54,49	79,18
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**17,85**
17,85	45,84	89,08	27,73	64,38	43,40	54,49	79,18
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Champignons frisch							**17,85**
17,85	45,84	89,08	27,73	64,38	43,40	54,49	79,18
Champignons frisch + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**17,85**
17,85	45,84	89,08	27,73	64,38	43,40	54,49	79,18
Sojabohnen + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**17,85**
17,85	45,84	89,08	27,73	64,38	43,40	54,49	79,18
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**17,85**
24,11	24,61	43,71	20,96	28,41	17,85	26,11	35,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,85**
23,38	21,01	22,88	29,30	24,71	17,85	24,85	25,60
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**17,85**
17,85	33,07	63,17	19,09	39,65	23,73	37,22	50,64
Tomaten + Spirulina getrocknet + Walnüsse							**17,85**
17,85	44,84	86,50	28,49	62,93	37,09	54,78	76,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken							**17,85**
17,85	60,40	121,50	39,09	84,65	52,07	73,41	105,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**17,85**
17,85	59,73	121,50	39,09	84,65	54,29	74,07	106,20
Spirulina getrocknet + Walnüsse + Tomaten							**17,85**
17,85	44,84	86,50	28,49	62,93	37,09	54,78	76,60
Walnüsse + Spirulina getrocknet + Tomaten							**17,85**
17,85	44,84	86,50	28,49	62,93	37,09	54,78	76,60
Spirulina getrocknet + Tomaten + Walnüsse							**17,85**
17,85	44,84	86,50	28,49	62,93	37,09	54,78	76,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**17,85**
17,85	60,40	121,50	40,20	84,65	54,84	73,41	105,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Tomaten + Spirulina getrocknet							**17,85**
17,85	44,84	86,50	28,49	62,93	37,09	54,78	76,60
Tomaten + Walnüsse + Spirulina getrocknet							**17,85**
17,85	44,84	86,50	28,49	62,93	37,09	54,78	76,60
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
34,21	38,47	44,42	17,84	38,67	33,51	32,30	45,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
24,80	34,47	36,08	17,84	27,00	27,96	25,72	34,18
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
25,66	35,80	36,08	17,84	28,67	26,84	28,36	31,96
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**17,84**
30,78	28,07	38,67	17,84	32,75	19,72	29,51	36,18
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
27,37	35,80	36,08	17,84	30,33	27,96	29,67	36,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
26,51	38,47	44,42	17,84	28,67	31,29	28,36	34,18
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
26,51	38,47	44,42	17,84	28,67	31,29	28,36	34,18
Lupinen + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
17,97	27,80	36,08	17,84	20,33	21,29	20,46	25,29
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
34,21	38,47	44,42	17,84	38,67	33,51	32,30	45,29
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
25,66	35,80	36,08	17,84	28,67	26,84	28,36	31,96
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
27,37	35,80	36,08	17,84	30,33	27,96	29,67	36,40
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
24,80	34,47	36,08	17,84	27,00	27,96	25,72	34,18
Quinoa + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
17,97	27,80	36,08	17,84	20,33	21,29	20,46	25,29
Hafer + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
22,24	31,80	36,08	17,84	23,67	20,18	24,41	29,73
Lupinen + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,84**
22,24	31,80	36,08	17,84	23,67	20,18	24,41	29,73
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Miso							**17,84**
30,78	28,07	38,67	17,84	32,75	19,72	29,51	36,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Mais-Mehl							**17,84**
30,78	28,07	38,67	17,84	32,75	19,72	29,51	36,18
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**17,84**
30,78	28,07	38,67	17,84	32,75	19,72	29,51	36,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen							**17,84**
27,37	35,80	36,08	17,84	30,33	27,96	29,67	36,40
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen							**17,84**
24,80	34,47	36,08	17,84	27,00	27,96	25,72	34,18
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**17,84**
34,21	38,47	44,42	17,84	38,67	33,51	32,30	45,29
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**17,84**
17,97	27,80	36,08	17,84	20,33	21,29	20,46	25,29
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**17,84**
22,24	31,80	36,08	17,84	23,67	20,18	24,41	29,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**17,84**
26,51	38,47	44,42	17,84	28,67	31,29	28,36	34,18
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**17,84**
25,66	35,80	36,08	17,84	28,67	26,84	28,36	31,96
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen							**17,84**
34,21	38,47	44,42	17,84	38,67	33,51	32,30	45,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Lupinen							**17,84**
17,97	27,80	36,08	17,84	20,33	21,29	20,46	25,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**17,84**
25,66	35,80	36,08	17,84	28,67	26,84	28,36	31,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**17,84**
24,80	34,47	36,08	17,84	27,00	27,96	25,72	34,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**17,84**
26,51	38,47	44,42	17,84	28,67	31,29	28,36	34,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Lupinen							**17,84**
22,24	31,80	36,08	17,84	23,67	20,18	24,41	29,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**17,84**
27,37	35,80	36,08	17,84	30,33	27,96	29,67	36,40
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,84**
27,37	35,80	36,08	17,84	30,33	27,96	29,67	36,40
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,84**
27,37	35,80	36,08	17,84	30,33	27,96	29,67	36,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,39	27,56	41,42	17,84	32,19	18,92	29,68	34,98	**17,84**
Miso + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	30,78	28,07	38,67	17,84	32,75	19,72	29,51	36,18	**17,84**
Mais-Mehl + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	30,78	28,07	38,67	17,84	32,75	19,72	29,51	36,18	**17,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	34,21	38,47	44,42	17,84	38,67	33,51	32,30	45,29	**17,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,51	38,47	44,42	17,84	28,67	31,29	28,36	34,18	**17,84**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	34,21	38,47	44,42	17,84	38,67	33,51	32,30	45,29	**17,84**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,51	38,47	44,42	17,84	28,67	31,29	28,36	34,18	**17,84**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,66	35,80	36,08	17,84	28,67	26,84	28,36	31,96	**17,84**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	24,80	34,47	36,08	17,84	27,00	27,96	25,72	34,18	**17,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,66	35,80	36,08	17,84	28,67	26,84	28,36	31,96	**17,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	24,80	34,47	36,08	17,84	27,00	27,96	25,72	34,18	**17,84**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	22,24	31,80	36,08	17,84	23,67	20,18	24,41	29,73	**17,84**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	17,97	27,80	36,08	17,84	20,33	21,29	20,46	25,29	**17,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Hafer	22,24	31,80	36,08	17,84	23,67	20,18	24,41	29,73	**17,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Quinoa	17,97	27,80	36,08	17,84	20,33	21,29	20,46	25,29	**17,84**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	28,87	50,63	20,59	32,92	17,84	31,70	35,93	**17,84**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	22,20	33,96	43,03	24,58	17,84	28,41	28,16	**17,84**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	29,37	30,87	38,13	18,59	31,25	17,84	30,38	32,60	**17,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	26,38	22,20	33,96	43,03	26,25	17,84	28,41	30,38	**17,84**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	29,79	27,53	33,96	45,26	27,92	17,84	31,04	30,38	**17,84**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	24,38	24,93	48,42	20,42	25,92	17,83	27,08	32,36	**17,83**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	24,38	24,93	48,42	20,42	25,92	17,83	27,08	32,36	**17,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	29,66	36,20	40,04	17,83	33,47	25,43	31,93	34,49	**17,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	28,80	34,87	40,04	17,83	31,80	26,54	29,30	36,71	**17,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	38,21	38,87	48,38	17,83	43,47	32,09	35,88	47,82	**17,83**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	40,49	38,93	50,25	17,83	45,89	31,94	38,17	50,62	**17,83**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	32,79	38,93	50,25	17,83	35,89	29,72	34,22	39,51	**17,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Lupinen	21,97	28,20	40,04	17,83	25,13	19,87	24,04	27,82	**17,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	30,51	38,87	48,38	17,83	33,47	29,87	31,93	36,71	**17,83**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Lupinen	28,52	32,26	41,92	17,83	30,89	18,61	30,28	35,07	**17,83**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	31,09	34,93	41,92	17,83	34,23	26,39	31,59	39,51	**17,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Lupinen	26,24	32,20	40,04	17,83	28,47	18,76	27,99	32,27	**17,83**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	31,94	36,26	41,92	17,83	35,89	25,28	34,22	37,29	**17,83**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Lupinen	24,25	28,26	41,92	17,83	27,56	19,72	26,33	30,62	**17,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	31,37	36,20	40,04	17,83	35,13	26,54	33,25	38,93	**17,83**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	33,65	36,26	41,92	17,83	37,56	26,39	35,54	41,73	**17,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Miso							**17,83**
19,51	32,50	31,71	17,83	21,35	21,09	21,40	28,23
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,83**
27,71	29,51	46,54	22,12	29,28	17,83	29,66	35,51
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,83**
21,30	21,51	46,54	18,79	24,28	17,83	25,72	32,18
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,83**
22,58	21,51	46,54	18,79	26,78	17,83	25,72	35,51
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**17,83**
24,38	24,93	48,42	20,42	25,92	17,83	27,08	32,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam							**17,83**
24,38	24,93	48,42	20,42	25,92	17,83	27,08	32,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss							**17,83**
24,38	24,93	48,42	20,42	25,92	17,83	27,08	32,36
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**17,83**
24,38	24,93	48,42	20,42	25,92	17,83	27,08	32,36
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,83**
20,32	20,15	31,92	21,94	21,92	17,83	22,79	22,83
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**17,83**
27,40	27,48	41,88	19,16	31,61	17,83	29,66	35,32
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,83**
31,06	35,41	39,75	17,83	36,10	19,14	34,78	36,27
3*Lupinen + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,83**
19,71	31,53	30,58	17,83	19,49	18,40	20,39	26,26
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,83**
19,46	18,81	23,58	28,61	19,42	17,83	20,16	20,61
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,83**
17,83	46,49	86,96	28,84	63,03	43,18	54,86	78,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**17,83**
17,83	46,49	91,13	29,96	63,03	41,51	56,18	76,91
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,83**
26,03	28,39	44,04	19,06	32,32	17,83	30,20	35,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht							**17,82**
25,12	27,45	42,17	17,82	31,48	19,13	29,56	35,06
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**17,82**
30,55	31,52	53,58	17,82	32,35	30,74	32,49	40,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**17,82**
27,98	28,85	53,58	17,82	30,68	25,19	32,49	34,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**17,82**
30,55	31,52	53,58	17,82	32,35	30,74	32,49	40,91
Pistazien roh + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**17,82**
27,98	28,85	53,58	17,82	30,68	25,19	32,49	34,24
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**17,82**
30,55	31,52	53,58	17,82	32,35	30,74	32,49	40,91
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**17,82**
28,12	29,67	42,67	17,82	34,27	20,04	30,43	35,80
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**17,82**
29,64	29,71	43,92	17,82	35,88	19,94	31,96	37,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Weizen Vollkornmehl							**17,82**
28,12	29,67	42,67	17,82	34,27	20,04	30,43	35,80
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**17,82**
28,12	29,67	42,67	17,82	34,27	20,04	30,43	35,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Kartoffeln gegart							**17,82**
28,07	32,68	41,58	17,82	34,47	17,82	33,59	35,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Miso							**17,82**
29,64	29,71	43,92	17,82	35,88	19,94	31,96	37,67
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**17,82**
28,07	32,68	41,58	17,82	34,47	17,82	33,59	35,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Miso							**17,82**
28,12	29,67	42,67	17,82	34,27	20,04	30,43	35,80
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**17,82**
29,64	29,71	43,92	17,82	35,88	19,94	31,96	37,67
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**17,82**
28,07	32,68	41,58	17,82	34,47	17,82	33,59	35,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Mandeln							**17,82**
28,07	32,68	41,58	17,82	34,47	17,82	33,59	35,20
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**17,82**
23,81	33,81	44,21	17,82	24,33	18,96	26,40	33,09
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**17,82**
26,38	37,81	56,71	17,82	31,83	27,29	36,27	43,09
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**17,82**
21,25	29,81	44,21	17,82	24,33	23,96	26,40	33,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**17,82**
22,53	29,81	44,21	17,82	26,83	23,96	26,40	36,42
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**17,82**
19,97	31,81	44,21	17,82	21,83	18,96	22,45	29,76
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Cashewnuss							**17,82**
27,98	28,85	53,58	17,82	30,68	25,19	32,49	34,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**17,82**
30,55	31,52	53,58	17,82	32,35	30,74	32,49	40,91
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**17,82**
27,98	28,85	53,58	17,82	30,68	25,19	32,49	34,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Walnüsse							**17,82**
29,64	29,71	43,92	17,82	35,88	19,94	31,96	37,67
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,82**
20,15	20,60	21,83	19,19	21,56	17,82	21,63	20,97
Miso + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,82**
28,12	29,67	42,67	17,82	34,27	20,04	30,43	35,80
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Pistazien roh							**17,82**
27,98	28,85	53,58	17,82	30,68	25,19	32,49	34,24
Weizen Vollkornmehl + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,82**
28,12	29,67	42,67	17,82	34,27	20,04	30,43	35,80
Walnüsse + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,82**
29,64	29,71	43,92	17,82	35,88	19,94	31,96	37,67
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**17,82**
27,98	28,85	53,58	17,82	30,68	25,19	32,49	34,24
Miso + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,82**
29,64	29,71	43,92	17,82	35,88	19,94	31,96	37,67
Mandeln + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,82**
28,07	32,68	41,58	17,82	34,47	17,82	33,59	35,20
Kartoffeln gegart + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,82**
28,07	32,68	41,58	17,82	34,47	17,82	33,59	35,20
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,82**
30,55	31,52	53,58	17,82	32,35	30,74	32,49	40,91
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,82**
30,55	31,52	53,58	17,82	32,35	30,74	32,49	40,91
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**17,82**
17,82	45,60	88,83	27,73	63,67	42,78	54,38	78,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**17,82**
17,82	45,60	88,83	27,73	63,67	42,78	54,38	78,71
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**17,82**
17,82	45,60	88,83	27,73	63,67	42,78	54,38	78,71
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**17,82**
17,82	45,60	88,83	27,73	63,67	42,78	54,38	78,71
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**17,82**
17,82	45,60	88,83	27,73	63,67	42,78	54,38	78,71
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**17,82**
17,82	45,60	88,83	27,73	63,67	42,78	54,38	78,71
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**17,81**
17,81	30,18	55,50	18,46	41,41	22,80	36,67	48,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**17,81**
17,81	44,64	86,08	27,76	64,78	41,37	54,97	79,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,81**
24,81	21,07	23,25	40,82	23,67	17,81	26,22	25,58
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,81**
23,53	20,40	23,25	40,82	22,00	17,81	24,25	24,47
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**17,81**
28,72	32,62	47,29	17,81	31,88	26,95	30,51	36,81
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,81**
30,56	30,66	45,42	17,99	34,51	17,81	32,91	37,27
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**17,81**
20,95	34,43	33,71	17,81	23,02	24,01	23,87	31,11
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,81**
29,70	26,66	32,92	33,54	30,34	17,81	30,93	30,60
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,81**
27,56	26,66	45,42	22,43	31,18	17,81	33,57	36,16
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,81**
31,84	30,66	45,42	29,10	36,18	17,81	34,88	38,38
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,81**
17,81	59,67	117,83	38,18	84,92	54,73	73,73	105,70
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,81**
25,24	26,03	42,00	21,94	27,63	17,81	27,35	34,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen	23,96	25,37	42,00	21,94	25,97	17,81	25,38	33,20	**17,81**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	22,89	22,48	47,42	19,38	25,08	17,81	26,54	33,00	**17,81**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	24,17	22,48	47,42	19,38	27,58	17,81	26,54	36,33	**17,81**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	29,30	30,48	47,42	22,71	30,08	17,81	30,49	36,33	**17,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	29,41	33,53	51,08	27,14	31,67	17,81	31,57	39,76	**17,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	30,26	30,07	29,58	43,36	30,08	17,81	33,56	30,34	**17,81**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,73	24,21	31,00	45,50	26,60	17,81	28,07	29,27	**17,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,32	25,25	38,67	17,80	30,70	21,21	27,83	36,44	**17,80**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	24,14	21,03	23,50	29,30	25,52	17,80	25,61	26,53	**17,80**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	19,76	32,91	31,83	17,80	21,33	21,38	22,53	28,81	**17,80**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	34,12	38,92	50,33	17,80	38,60	23,96	40,09	40,23	**17,80**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,03	24,59	38,67	17,80	29,03	21,21	25,86	35,33	**17,80**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	32,05	32,44	44,17	21,62	37,45	17,80	34,66	38,18	**17,80**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Dinkel ungekocht	32,05	32,44	44,17	21,62	37,45	17,80	34,66	38,18	**17,80**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	18,92	31,13	31,00	17,80	19,90	19,47	20,83	26,87	**17,80**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	31,20	32,44	52,50	19,40	35,78	17,80	34,66	40,40	**17,80**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	28,63	31,11	52,50	19,40	34,12	17,80	32,03	38,18	**17,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Walnüsse							**17,80**
31,20	32,44	52,50	19,40	35,78	17,80	34,66	40,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Walnüsse							**17,80**
28,63	31,11	52,50	19,40	34,12	17,80	32,03	38,18
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**17,80**
32,05	32,44	44,17	21,62	37,45	17,80	34,66	38,18
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,80**
35,24	36,67	39,33	18,42	37,15	17,80	36,95	38,13
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,80**
24,46	25,25	38,67	17,80	29,87	20,66	27,17	34,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Walnüsse							**17,80**
25,21	23,11	35,83	34,96	25,78	17,80	26,76	27,07
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**17,80**
25,21	23,11	35,83	34,96	25,78	17,80	26,76	27,07
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**17,80**
32,05	32,44	44,17	21,62	37,45	17,80	34,66	38,18
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,80**
23,50	21,11	40,00	22,73	25,78	17,80	27,42	30,40
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,80**
24,79	21,11	40,00	22,73	28,28	17,80	27,42	33,73
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,80**
29,91	29,11	40,00	26,07	30,78	17,80	31,37	33,73
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**17,80**
20,62	21,25	38,67	17,80	25,70	17,88	23,22	30,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,80**
25,41	27,55	41,58	17,80	32,39	19,03	29,81	35,16
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,80**
32,05	32,44	44,17	21,62	37,45	17,80	34,66	38,18
Gerstenmehl + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,80**
28,63	31,11	52,50	19,40	34,12	17,80	32,03	38,18
Haselnüsse + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,80**
31,20	32,44	52,50	19,40	35,78	17,80	34,66	40,40
Walnüsse + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,80**
28,63	31,11	52,50	19,40	34,12	17,80	32,03	38,18
Walnüsse + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,80**
31,20	32,44	52,50	19,40	35,78	17,80	34,66	40,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,80**
32,05	32,44	44,17	21,62	37,45	17,80	34,66	38,18
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**17,80**
30,34	26,44	35,83	44,96	29,12	17,80	32,03	30,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Haselnüsse							**17,80**
31,20	32,44	52,50	19,40	35,78	17,80	34,66	40,40
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**17,80**
28,63	31,11	52,50	19,40	34,12	17,80	32,03	38,18
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**17,80**
31,20	32,44	52,50	19,40	35,78	17,80	34,66	40,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Gerstenmehl							**17,80**
28,63	31,11	52,50	19,40	34,12	17,80	32,03	38,18
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,80**
24,89	26,59	42,83	17,80	29,87	22,88	27,17	35,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,80**
28,74	26,59	42,83	17,80	34,87	23,99	29,14	40,89
Walnüsse + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,80**
25,21	23,11	35,83	34,96	25,78	17,80	26,76	27,07
Quinoa + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,80**
25,21	23,11	35,83	34,96	25,78	17,80	26,76	27,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Quinoa							**17,80**
25,21	23,11	35,83	34,96	25,78	17,80	26,76	27,07
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**17,80**
25,21	23,11	35,83	34,96	25,78	17,80	26,76	27,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl							**17,80**
17,80	59,44	123,54	39,70	83,92	52,46	74,03	105,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**17,79**
25,22	25,43	42,50	21,61	28,83	17,79	26,40	34,82
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,79**
23,07	25,01	48,33	24,64	25,68	17,79	25,46	31,97
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**17,79**
30,56	27,55	34,58	45,26	28,73	17,79	31,80	31,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**17,79**
27,56	28,89	51,25	20,59	33,73	17,79	32,46	36,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**17,79**
27,14	22,22	34,58	43,03	27,06	17,79	29,17	31,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**17,79**
26,28	22,22	34,58	43,03	25,39	17,79	29,17	29,09
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**17,79**
30,13	30,89	38,75	18,59	32,06	17,79	31,14	33,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**17,79**
26,78	35,24	40,83	17,79	30,57	27,80	30,16	36,82
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl							**17,79**
18,65	31,65	31,29	17,79	20,02	20,01	21,14	27,82
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,79**
31,41	32,42	45,17	17,79	34,96	31,23	32,47	42,78
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl							**17,79**
18,69	31,89	31,54	17,79	20,73	20,63	21,24	28,29
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**17,79**
26,80	24,68	43,08	22,47	25,65	17,79	25,33	31,80
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Mais-Mehl							**17,79**
26,80	24,68	43,08	22,47	25,65	17,79	25,33	31,80
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**17,79**
23,50	21,48	26,42	29,60	25,13	17,79	25,39	26,33
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso							**17,79**
19,53	32,49	31,88	17,79	21,55	21,21	21,53	28,41
Mais-Mehl + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**17,79**
26,80	24,68	43,08	22,47	25,65	17,79	25,33	31,80
Quinoa + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**17,79**
26,80	24,68	43,08	22,47	25,65	17,79	25,33	31,80
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,79**
24,35	22,81	22,25	21,82	26,79	17,79	25,39	26,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,79**
23,50	22,81	30,58	19,60	25,13	17,79	25,39	28,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,79**
20,93	21,48	30,58	19,60	23,46	17,79	22,76	26,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,79**
28,85	29,75	45,17	17,79	33,29	25,67	32,47	36,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Quinoa							**17,79**
26,80	24,68	43,08	22,47	25,65	17,79	25,33	31,80
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**17,79**
26,80	24,68	43,08	22,47	25,65	17,79	25,33	31,80
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**17,79**
17,79	31,77	56,58	18,60	44,37	27,79	37,58	52,09
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**17,78**
28,13	34,42	56,92	27,74	30,88	17,78	31,13	39,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
40,17	44,00	58,33	17,78	47,50	39,44	48,03	51,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
29,06	30,00	37,50	17,78	32,50	17,78	30,26	32,22
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
25,21	26,67	50,00	17,78	30,00	28,89	29,61	34,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
38,46	40,00	50,00	17,78	43,33	35,56	40,79	48,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
49,57	42,67	62,50	17,78	57,50	47,22	47,37	64,44
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
31,62	32,67	50,00	17,78	35,00	27,22	35,53	41,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
39,32	40,00	50,00	17,78	45,00	34,44	42,11	48,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
38,03	44,00	62,50	17,78	42,50	39,44	40,13	45,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
49,57	44,00	62,50	17,78	57,50	42,78	46,05	62,22
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
25,21	28,00	50,00	17,78	30,00	24,44	28,29	32,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
38,89	42,00	58,33	17,78	45,00	41,11	44,08	54,44
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
31,62	34,00	50,00	17,78	35,00	22,78	34,21	38,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
52,99	48,00	70,83	17,78	62,50	49,44	53,95	71,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
41,45	48,00	70,83	17,78	47,50	46,11	48,03	54,44	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
35,47	38,00	50,00	17,78	40,00	34,44	36,18	45,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
42,74	44,00	58,33	17,78	50,00	41,11	50,00	57,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
51,28	45,33	62,50	17,78	57,50	43,89	47,37	64,44	
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
35,04	38,00	58,33	17,78	40,00	29,44	42,11	47,78	
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
30,77	34,00	50,00	17,78	33,33	23,89	32,89	38,89	
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
28,63	32,00	58,33	17,78	35,00	31,11	36,18	41,11	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
32,48	34,00	45,83	17,78	37,50	24,44	38,16	41,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
41,03	41,33	50,00	17,78	45,00	35,56	43,42	51,11	
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
28,21	30,00	37,50	17,78	30,83	18,89	28,95	32,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
39,32	38,67	50,00	17,78	45,00	38,89	43,42	51,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
50,43	42,67	62,50	17,78	59,17	47,22	47,37	66,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
38,89	42,67	62,50	17,78	44,17	43,89	41,45	50,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
37,61	38,67	50,00	17,78	44,17	37,22	41,45	46,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,77	31,33	37,50	17,78	32,50	18,89	31,58	34,44	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,06	28,67	37,50	17,78	32,50	22,22	31,58	34,44	**17,78**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,07	26,67	50,00	17,78	31,67	28,89	29,61	36,67	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	38,67	50,00	17,78	46,67	38,89	43,42	53,33	**17,78**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	35,33	50,00	17,78	35,00	23,89	35,53	41,11	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	28,67	37,50	17,78	34,17	22,22	31,58	36,67	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	36,67	50,00	17,78	40,00	38,89	37,50	47,78	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	17,78	42,50	37,22	41,45	44,44	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	42,67	62,50	17,78	42,50	43,89	41,45	47,78	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,74	45,33	62,50	17,78	42,50	40,56	41,45	47,78	**17,78**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,92	29,33	50,00	17,78	30,00	25,56	29,61	34,44	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	40,00	50,00	17,78	42,50	32,78	40,13	42,22	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	40,00	50,00	17,78	40,83	33,89	38,82	42,22	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	41,33	50,00	17,78	42,50	33,89	41,45	44,44	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	48,72	44,00	62,50	17,78	55,83	43,89	44,74	62,22	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,18	39,33	50,00	17,78	40,00	35,56	37,50	47,78	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,62	38,00	50,00	17,78	38,33	35,56	34,87	45,56	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,32	36,67	50,00	17,78	41,67	38,89	37,50	50,00	**17,78**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	32,67	50,00	17,78	36,67	27,22	35,53	43,33	**17,78**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,36	28,00	50,00	17,78	28,33	25,56	26,97	32,22	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,18	44,00	62,50	17,78	40,83	40,56	38,82	45,56	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	29,50	30,85	58,25	17,78	33,52	26,16	36,13	39,89	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	28,21	32,85	58,25	17,78	31,02	21,16	32,18	36,56	**17,78**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	34,62	38,85	70,75	17,78	41,02	29,49	46,00	49,89	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	29,50	32,85	58,25	17,78	33,52	19,49	34,16	36,56	**17,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	26,79	28,41	44,67	19,06	33,13	17,78	30,96	36,24	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	32,06	34,85	58,25	17,78	33,52	21,16	36,13	39,89	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	30,78	30,85	58,25	17,78	36,02	26,16	36,13	43,22	**17,78**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	23,93	25,33	50,00	18,56	28,33	17,78	28,95	31,11	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,17	39,33	62,50	17,78	45,00	36,67	37,50	53,33	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,18	40,67	50,00	17,78	40,83	33,89	39,47	43,33	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
38,46	44,67	62,50	17,78	40,83	40,56	39,47	46,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
50,00	44,67	62,50	17,78	55,83	43,89	45,39	63,33	
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
25,64	28,67	50,00	17,78	28,33	25,56	27,63	33,33	
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
32,05	34,67	50,00	17,78	33,33	23,89	33,55	40,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
41,45	39,33	62,50	17,78	47,50	35,00	39,47	53,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
42,74	37,33	62,50	17,78	50,00	41,67	41,45	60,00	
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
41,45	37,33	62,50	17,78	47,50	41,67	41,45	56,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,04	37,33	62,50	17,78	40,00	39,44	37,50	48,89	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
44,02	41,33	62,50	17,78	47,50	36,67	41,45	56,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
29,49	30,67	37,50	17,78	30,83	18,89	29,61	33,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
31,20	33,33	45,83	17,78	35,83	24,44	36,18	40,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
41,45	43,33	58,33	17,78	48,33	41,11	48,03	56,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	42,11	53,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
38,89	43,33	58,33	17,78	45,83	39,44	46,05	50,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
40,17	47,33	70,83	17,78	45,83	46,11	46,05	53,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
51,71	47,33	70,83	17,78	60,83	49,44	51,97	70,00	
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
27,35	31,33	58,33	17,78	33,33	31,11	34,21	40,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,76	37,33	58,33	17,78	38,33	29,44	40,13	46,67	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,05	33,33	54,17	17,78	35,83	36,11	34,87	45,56	**17,78**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,58	45,33	75,00	17,78	55,00	45,00	51,32	66,67	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	26,67	54,17	17,78	31,67	29,44	29,61	40,00	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,49	32,67	54,17	17,78	32,50	21,67	31,58	37,78	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,77	30,67	54,17	17,78	35,00	28,33	33,55	44,44	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,49	30,67	54,17	17,78	32,50	28,33	33,55	41,11	**17,78**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	38,67	66,67	17,78	40,00	31,67	43,42	51,11	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,05	34,67	54,17	17,78	32,50	23,33	33,55	41,11	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,21	32,67	54,17	17,78	30,00	23,33	29,61	37,78	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,92	29,33	37,50	17,78	29,17	18,89	26,97	31,11	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,18	39,33	50,00	17,78	41,67	35,56	38,82	47,78	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	37,33	50,00	17,78	36,67	35,56	32,89	44,44	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	38,67	50,00	17,78	38,33	35,56	35,53	46,67	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,62	39,33	50,00	17,78	39,17	33,89	36,84	41,11	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,74	40,67	50,00	17,78	43,33	35,56	41,45	50,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
25,21	26,67	54,17	17,78	29,17	29,44	29,61	36,67
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
30,34	34,67	66,67	17,78	36,67	32,78	39,47	46,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,90	43,33	62,50	17,78	39,17	40,56	36,84	44,44
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
27,78	30,67	54,17	17,78	29,17	24,44	29,61	36,67
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
23,93	28,67	54,17	17,78	26,67	24,44	25,66	33,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
47,44	43,33	62,50	17,78	54,17	43,89	42,76	61,11
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
23,08	27,33	50,00	17,78	26,67	25,56	25,00	31,11
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
29,49	33,33	50,00	17,78	31,67	23,89	30,92	37,78
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
33,76	37,33	62,50	17,78	37,50	39,44	37,50	45,56
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
25,21	28,67	54,17	17,78	29,17	22,78	27,63	33,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,47	39,33	50,00	17,78	40,83	32,78	38,16	41,11
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,47	38,67	54,17	17,78	37,50	30,00	37,50	43,33
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
31,62	36,67	54,17	17,78	35,00	30,00	33,55	40,00
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
32,05	35,33	54,17	17,78	35,83	29,44	32,89	42,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
27,78	29,33	37,50	17,78	30,83	17,78	28,29	31,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
33,33	33,33	54,17	17,78	38,33	36,11	34,87	48,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,18	41,33	66,67	17,78	43,33	39,44	44,74	55,56	
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
34,62	37,33	54,17	17,78	35,83	31,11	34,87	45,56	
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
30,77	35,33	54,17	17,78	33,33	31,11	30,92	42,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
33,76	39,33	62,50	17,78	37,50	32,78	35,53	42,22	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	38,33	34,44	34,21	44,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
34,19	34,67	54,17	17,78	40,00	35,00	37,50	46,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
36,75	43,33	62,50	17,78	40,83	39,44	38,16	44,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
48,29	43,33	62,50	17,78	55,83	42,78	44,08	61,11	
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
23,93	27,33	50,00	17,78	28,33	24,44	26,32	31,11	
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
30,34	33,33	50,00	17,78	33,33	22,78	32,24	37,78	
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
34,62	36,67	54,17	17,78	39,17	29,44	36,84	44,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,90	34,67	54,17	17,78	41,67	36,11	38,82	51,11	
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
34,62	34,67	54,17	17,78	39,17	36,11	38,82	47,78	
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
39,74	42,67	66,67	17,78	46,67	39,44	48,68	57,78	
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,18	38,67	54,17	17,78	39,17	31,11	38,82	47,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
38,03	39,33	50,00	17,78	43,33	34,44	40,13	47,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
28,63	28,00	37,50	17,78	32,50	22,22	29,61	35,56	
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
38,89	45,33	75,00	17,78	45,00	42,78	47,37	55,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
27,78	28,00	37,50	17,78	30,83	22,22	29,61	33,33	
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
36,32	41,33	62,50	17,78	37,50	34,44	37,50	45,56	
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
32,48	39,33	62,50	17,78	35,00	34,44	33,55	42,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
38,03	38,00	50,00	17,78	43,33	38,89	41,45	50,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	38,89	35,53	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
35,47	38,00	50,00	17,78	40,83	37,22	39,47	43,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
36,75	42,00	62,50	17,78	40,83	43,89	39,47	46,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
48,29	42,00	62,50	17,78	55,83	47,22	45,39	63,33	
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
38,03	42,67	66,67	17,78	45,00	38,33	47,37	53,33	
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
30,34	32,00	50,00	17,78	33,33	27,22	33,55	40,00	
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,78**
32,91	34,67	54,17	17,78	37,50	35,00	37,50	43,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
38,89	38,00	50,00	17,78	45,00	38,89	41,45	52,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,04	36,00	50,00	17,78	40,00	38,89	35,53	48,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
36,32	38,00	50,00	17,78	42,50	37,22	39,47	45,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
37,61	42,00	62,50	17,78	42,50	43,89	39,47	48,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
49,15	42,00	62,50	17,78	57,50	47,22	45,39	65,56
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
24,79	26,00	50,00	17,78	30,00	28,89	27,63	35,56
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
32,91	36,67	54,17	17,78	37,50	28,33	35,53	40,00
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
31,20	32,00	50,00	17,78	35,00	27,22	33,55	42,22
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
33,33	36,67	54,17	17,78	36,67	31,11	34,87	44,44
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
23,93	26,00	50,00	17,78	28,33	28,89	27,63	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
26,50	30,00	45,83	17,78	28,33	20,00	26,97	33,33
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
30,34	32,00	45,83	17,78	30,83	20,00	30,92	36,67
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
32,91	36,00	58,33	17,78	38,33	28,33	40,79	46,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
29,06	28,00	45,83	17,78	33,33	25,00	30,92	40,00
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
27,78	30,00	45,83	17,78	30,83	18,33	28,95	33,33
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
27,78	28,00	45,83	17,78	30,83	25,00	30,92	36,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
25,07	33,91	40,00	17,78	29,63	28,16	27,47	38,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Hirse gekocht + Cashewnuss							**17,78**
29,85	28,77	55,50	17,78	29,87	23,28	32,00	35,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**17,78**
24,92	22,63	36,42	33,47	23,78	17,78	27,34	27,29
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Cashewnuss							**17,78**
27,56	26,87	50,17	21,60	27,52	17,78	28,72	34,00
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**17,78**
24,92	22,63	36,42	33,47	23,78	17,78	27,34	27,29
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
35,04	40,00	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**17,78**
29,06	33,33	58,33	17,78	31,67	25,56	30,26	40,00
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**17,78**
27,35	24,00	33,33	35,56	28,33	17,78	28,95	31,11
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	35,56
Quinoa + Kakao + Dinkel ungekocht							**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Dinkel ungekocht							**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	50,00	35,56	44,74	55,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
46,15	44,00	66,67	17,78	53,33	47,78	44,74	60,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Dinkel ungekocht							**17,78**
35,04	40,00	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Dinkel ungekocht							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	40,00	28,89	40,79	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Dinkel ungekocht							**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	30,00	42,11	46,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Dinkel ungekocht							**17,78**
33,33	36,00	50,00	17,78	38,33	30,00	38,16	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**17,78**
30,77	36,00	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	35,56
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	37,78
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
37,61	33,33	58,33	17,78	45,00	37,78	36,84	51,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**17,78**
32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	40,00	
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**17,78**
30,77	36,00	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	35,56	
Pistazien roh + Gerstenmehl + Bulgur, trocken								**17,78**
26,50	30,67	58,33	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Bulgur, trocken								**17,78**
27,35	32,00	58,33	20,00	33,33	17,78	31,58	37,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bulgur, trocken								**17,78**
31,62	34,67	58,33	17,78	33,33	25,56	32,89	42,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Bulgur, trocken								**17,78**
29,91	33,33	58,33	20,00	35,00	17,78	34,21	40,00	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**17,78**
53,85	44,00	66,67	17,78	63,33	50,00	48,68	71,11	
Pistazien roh + Haselnüsse + Bulgur, trocken								**17,78**
29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	20,00	32,89	35,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Dinkel ungekocht								**17,78**
34,19	34,67	41,67	17,78	36,67	24,44	35,53	40,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht								**17,78**
29,91	33,33	41,67	17,78	33,33	23,33	31,58	33,33	
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht								**17,78**
30,77	29,33	33,33	37,78	30,00	17,78	31,58	31,11	
Gerstenmehl + Quinoa + Dinkel ungekocht								**17,78**
22,22	25,33	41,67	17,78	25,00	17,78	23,68	26,67	
Haselnüsse + Quinoa + Dinkel ungekocht								**17,78**
24,79	26,67	41,67	17,78	26,67	17,78	26,32	28,89	
Kakao + Quinoa + Dinkel ungekocht								**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56	
Buchweizen + Quinoa + Dinkel ungekocht								**17,78**
23,08	24,00	41,67	17,78	26,67	21,11	26,32	28,89	
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Dinkel ungekocht								**17,78**
23,93	24,00	41,67	17,78	28,33	21,11	26,32	31,11	
Dinkel ungekocht + Quinoa + Dinkel ungekocht								**17,78**
25,64	26,67	33,33	20,00	28,33	17,78	26,32	26,67	
Dinkel ungekocht + Hafer + Amaranth, ungekocht								**17,78**
28,21	28,00	41,67	17,78	31,67	20,00	30,26	35,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**17,78**
24,79	26,67	41,67	17,78	26,67	17,78	26,32	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**17,78**
41,03	37,33	50,00	17,78	45,00	30,00	38,16	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**17,78**
33,33	37,33	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	37,78
Haselnüsse + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**17,78**
29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	20,00	32,89	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**17,78**
31,62	33,33	41,67	17,78	33,33	24,44	31,58	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Amaranth, ungekocht							**17,78**
35,04	34,67	50,00	17,78	40,00	31,11	38,16	46,67
Kakao + Hafer + Dinkel ungekocht							**17,78**
30,77	33,33	50,00	17,78	35,00	22,22	36,84	40,00
Buchweizen + Hafer + Dinkel ungekocht							**17,78**
27,35	28,00	41,67	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33
Amaranth, ungekocht + Hafer + Dinkel ungekocht							**17,78**
28,21	28,00	41,67	17,78	31,67	20,00	30,26	35,56
Hafer + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**17,78**
25,64	26,67	50,00	17,78	30,00	24,44	28,95	35,56
Quinoa + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**17,78**
21,37	22,67	50,00	17,78	26,67	25,56	25,00	31,11
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**17,78**
37,61	33,33	58,33	17,78	45,00	37,78	36,84	51,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**17,78**
29,91	33,33	58,33	17,78	35,00	35,56	32,89	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	35,00	31,11	32,89	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**17,78**
28,21	29,33	50,00	17,78	33,33	32,22	30,26	40,00
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**17,78**
27,35	24,00	33,33	35,56	28,33	17,78	28,95	31,11
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**17,78**
26,50	24,00	33,33	35,56	26,67	17,78	28,95	28,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**17,78**
30,77	30,67	50,00	17,78	36,67	32,22	34,21	42,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Dinkel ungekocht							**17,78**
30,77	29,33	33,33	37,78	30,00	17,78	31,58	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**17,78**
32,48	34,67	41,67	17,78	35,00	23,33	34,21	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Amaranth, ungekocht							**17,78**
41,88	37,33	58,33	17,78	48,33	36,67	40,79	55,56
Dinkel ungekocht + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**17,78**
23,93	24,00	41,67	17,78	28,33	21,11	26,32	31,11
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
38,46	36,00	50,00	17,78	43,33	30,00	35,53	46,67
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
41,03	37,33	50,00	17,78	45,00	30,00	38,16	48,89
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	50,00	35,56	44,74	55,56
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
39,32	34,67	50,00	17,78	45,00	33,33	38,16	48,89
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
40,17	34,67	50,00	17,78	46,67	33,33	38,16	51,11
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**17,78**
26,50	24,00	41,67	33,33	26,67	17,78	28,95	33,33
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**17,78**
30,77	33,33	50,00	22,22	36,67	17,78	34,21	37,78
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
39,32	36,00	50,00	17,78	45,00	28,89	36,84	46,67
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**17,78**
23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	17,78	26,32	31,11
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**17,78**
29,91	33,33	58,33	20,00	35,00	17,78	34,21	40,00
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**17,78**
27,35	32,00	58,33	20,00	33,33	17,78	31,58	37,78
Gerstenmehl + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**17,78**
26,50	30,67	58,33	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33
Quinoa + Hafer + Amaranth, ungekocht							**17,78**
25,64	26,67	50,00	17,78	30,00	24,44	28,95	35,56
Dinkel ungekocht + Kakao + Dinkel ungekocht							**17,78**
29,06	30,67	41,67	17,78	33,33	18,89	34,21	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Amaranth, ungekocht	34,19	37,33	58,33	17,78	38,33	34,44	36,84	44,44	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	31,62	33,33	41,67	17,78	35,00	24,44	32,89	37,78	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	29,06	32,00	41,67	17,78	31,67	24,44	28,95	35,56	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Amaranth, ungekocht	33,33	34,67	50,00	17,78	38,33	30,00	36,84	42,22	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Amaranth, ungekocht	32,48	33,33	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	44,44	**17,78**
Hafer + Kakao + Dinkel ungekocht	30,77	33,33	50,00	17,78	35,00	22,22	36,84	40,00	**17,78**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Bulgur, trocken	27,35	30,67	58,33	17,78	31,67	18,89	31,58	33,33	**17,78**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	41,88	37,33	58,33	17,78	48,33	36,67	40,79	55,56	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Bulgur, trocken	28,21	29,33	58,33	17,78	33,33	23,33	32,89	37,78	**17,78**
Buchweizen + Pistazien roh + Bulgur, trocken	27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	38,46	36,00	50,00	17,78	43,33	30,00	35,53	46,67	**17,78**
Kakao + Pistazien roh + Bulgur, trocken	30,77	34,67	66,67	17,78	36,67	25,56	39,47	42,22	**17,78**
Quinoa + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	22,22	25,33	41,67	17,78	25,00	17,78	23,68	26,67	**17,78**
Hafer + Hafer + Amaranth, ungekocht	29,91	30,67	50,00	17,78	33,33	23,33	32,89	40,00	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bulgur, trocken	33,33	37,33	66,67	17,78	38,33	31,11	39,47	48,89	**17,78**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	29,91	30,67	41,67	17,78	33,33	27,78	31,58	37,78	**17,78**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	32,48	32,00	41,67	17,78	36,67	27,78	35,53	40,00	**17,78**
Kakao + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	29,06	30,67	41,67	17,78	33,33	18,89	34,21	35,56	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Dinkel ungekocht	29,91	30,67	41,67	17,78	33,33	27,78	31,58	37,78	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Dinkel ungekocht	30,77	32,00	41,67	17,78	35,00	26,67	34,21	35,56	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Dinkel ungekocht	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	37,78	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Dinkel ungekocht	32,48	32,00	41,67	17,78	36,67	27,78	35,53	40,00	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	33,33	32,00	41,67	17,78	38,33	27,78	35,53	42,22	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	33,33	32,00	41,67	17,78	38,33	27,78	35,53	42,22	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	29,91	32,00	41,67	17,78	33,33	23,33	30,26	35,56	**17,78**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	33,33	37,33	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	37,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Dinkel ungekocht	39,32	34,67	50,00	17,78	45,00	33,33	38,16	48,89	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	39,32	41,33	58,33	17,78	45,00	42,22	42,11	51,11	**17,78**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	32,48	33,33	41,67	17,78	36,67	23,33	34,21	37,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	40,17	34,67	50,00	17,78	46,67	33,33	38,16	51,11	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	30,77	30,67	41,67	17,78	35,00	27,78	31,58	40,00	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	32,48	33,33	41,67	17,78	36,67	23,33	34,21	37,78	**17,78**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	23,93	24,00	41,67	17,78	28,33	21,11	26,32	31,11	**17,78**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	29,91	32,00	41,67	17,78	33,33	23,33	30,26	35,56	**17,78**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	30,77	33,33	50,00	22,22	36,67	17,78	34,21	37,78	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	40,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
31,62	33,33	41,67	17,78	35,00	24,44	32,89	37,78
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
34,19	34,67	41,67	17,78	36,67	24,44	35,53	40,00
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	30,00	42,11	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**17,78**
30,77	32,00	58,33	17,78	35,00	28,89	32,89	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**17,78**
31,62	32,00	41,67	17,78	36,67	26,67	34,21	37,78
Quinoa + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**17,78**
23,08	24,00	41,67	17,78	26,67	21,11	26,32	28,89
Hafer + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**17,78**
28,21	28,00	41,67	17,78	31,67	20,00	30,26	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**17,78**
39,32	36,00	50,00	17,78	45,00	28,89	36,84	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	35,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**17,78**
27,35	24,00	33,33	35,56	28,33	17,78	28,95	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**17,78**
30,77	33,33	41,67	17,78	35,00	22,22	32,89	33,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**17,78**
30,77	30,67	41,67	17,78	35,00	27,78	31,58	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**17,78**
29,91	32,00	41,67	17,78	33,33	23,33	30,26	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
36,75	40,00	58,33	17,78	41,67	42,22	38,16	48,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**17,78**
30,77	33,33	50,00	22,22	36,67	17,78	34,21	37,78
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**17,78**
27,35	30,67	58,33	17,78	31,67	18,89	31,58	33,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
44,44	40,00	58,33	17,78	51,67	44,44	42,11	60,00
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
29,91	33,33	41,67	17,78	33,33	23,33	31,58	33,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	46,15	44,00	66,67	17,78	53,33	47,78	44,74	60,00	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	32,48	33,33	41,67	17,78	36,67	23,33	34,21	37,78	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Dinkel ungekocht	26,50	24,00	33,33	35,56	26,67	17,78	28,95	28,89	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	29,91	33,33	58,33	17,78	33,33	24,44	31,58	40,00	**17,78**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	29,06	32,00	41,67	17,78	31,67	24,44	28,95	35,56	**17,78**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	30,77	33,33	41,67	17,78	35,00	22,22	32,89	33,33	**17,78**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	28,21	29,33	58,33	17,78	33,33	23,33	32,89	37,78	**17,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	30,77	33,33	50,00	22,22	36,67	17,78	34,21	37,78	**17,78**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,91	33,33	58,33	17,78	35,00	35,56	32,89	40,00	**17,78**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	34,19	37,33	58,33	17,78	38,33	34,44	36,84	44,44	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	38,46	44,00	66,67	17,78	43,33	45,56	40,79	48,89	**17,78**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	25,64	26,67	33,33	20,00	28,33	17,78	26,32	26,67	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	45,30	41,33	58,33	17,78	53,33	43,33	44,74	57,78	**17,78**
Pistazien roh + Buchweizen + Bulgur, trocken	27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56	**17,78**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	32,48	34,67	41,67	17,78	35,00	23,33	34,21	35,56	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	47,01	41,33	58,33	17,78	55,00	44,44	46,05	62,22	**17,78**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	33,33	36,00	50,00	17,78	38,33	30,00	38,16	44,44	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Kakao + Bulgur, trocken							**17,78**
30,77	34,67	66,67	17,78	36,67	25,56	39,47	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	35,56
Hafer + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**17,78**
27,35	28,00	41,67	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bulgur, trocken							**17,78**
29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	28,89	32,89	42,22
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
40,17	34,67	50,00	17,78	46,67	33,33	38,16	51,11
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
31,62	33,33	41,67	17,78	33,33	24,44	31,58	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**17,78**
39,32	36,00	50,00	17,78	45,00	28,89	36,84	46,67
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
30,77	32,00	41,67	17,78	35,00	26,67	34,21	35,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	40,79	46,67
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
31,62	32,00	41,67	17,78	36,67	26,67	34,21	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**17,78**
30,77	33,33	41,67	17,78	35,00	22,22	32,89	33,33
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	40,00	28,89	40,79	42,22
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss							**17,78**
29,85	28,77	55,50	17,78	29,87	23,28	32,00	35,33
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Spitzkohl							**17,78**
17,78	45,71	89,00	27,64	63,62	42,61	54,46	78,89
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**17,78**
17,78	45,71	89,00	27,64	63,62	42,61	54,46	78,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**17,78**
26,50	26,00	41,67	43,33	25,83	17,78	30,26	31,11
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**17,78**
30,34	35,33	62,50	17,78	33,33	29,44	33,55	44,44
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**17,78**
34,19	37,33	62,50	17,78	35,83	29,44	37,50	47,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	29,06	27,33	41,67	43,33	27,50	17,78	32,89	33,33	**17,78**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	36,75	41,33	75,00	17,78	43,33	37,78	47,37	57,78	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	31,62	33,33	62,50	17,78	35,83	34,44	37,50	47,78	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	32,91	33,33	62,50	17,78	38,33	34,44	37,50	51,11	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	31,62	35,33	62,50	17,78	35,83	27,78	35,53	44,44	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	29,91	27,33	33,33	45,56	29,17	17,78	32,89	31,11	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	25,21	26,67	37,50	18,89	27,50	17,78	26,32	27,78	**17,78**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	34,19	38,67	75,00	17,78	41,67	32,22	47,37	51,11	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	33,33	36,00	58,33	17,78	33,33	26,67	34,21	44,44	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	32,05	32,00	58,33	17,78	35,83	31,67	34,21	47,78	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	27,78	32,67	62,50	17,78	31,67	23,89	33,55	37,78	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	31,62	34,67	62,50	17,78	34,17	23,89	37,50	41,11	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	30,77	32,00	58,33	17,78	33,33	31,67	34,21	44,44	**17,78**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	35,90	40,00	70,83	17,78	40,83	35,00	44,08	54,44	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	30,77	34,00	58,33	17,78	33,33	25,00	32,24	41,11	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	29,06	30,67	62,50	17,78	34,17	28,89	37,50	41,11	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	29,49	34,00	58,33	17,78	30,83	26,67	30,26	41,11	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	30,34	30,67	62,50	17,78	36,67	28,89	37,50	44,44	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	29,06	32,67	62,50	17,78	34,17	22,22	35,53	37,78	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	24,92	22,63	36,42	33,47	23,78	17,78	27,34	27,29	**17,78**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	27,56	26,87	50,17	21,60	27,52	17,78	28,72	34,00	**17,78**
Cashewnuss + Cashewnuss + Hirse gekocht	29,85	28,77	55,50	17,78	29,87	23,28	32,00	35,33	**17,78**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Hirse gekocht	27,56	26,87	50,17	21,60	27,52	17,78	28,72	34,00	**17,78**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	24,92	22,63	36,42	33,47	23,78	17,78	27,34	27,29	**17,78**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Sojabohnen	17,78	45,71	89,00	27,64	63,62	42,61	54,46	78,89	**17,78**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	17,78	45,71	89,00	27,64	63,62	42,61	54,46	78,89	**17,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	26,92	29,33	54,17	20,89	33,33	17,78	32,24	36,67	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	29,91	28,00	37,50	45,56	28,33	17,78	31,58	31,11	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	29,91	31,33	58,33	17,78	33,33	31,11	33,55	43,33	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	28,63	33,33	58,33	17,78	30,83	26,11	29,61	40,00	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	25,64	22,67	37,50	43,33	25,00	17,78	28,95	28,89	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	32,48	35,33	58,33	17,78	33,33	26,11	33,55	43,33	**17,78**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	29,49	31,33	41,67	18,89	31,67	17,78	30,92	33,33	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	29,91	33,33	58,33	17,78	33,33	24,44	31,58	40,00	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	26,50	22,67	37,50	43,33	26,67	17,78	28,95	31,11	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	31,20	31,33	58,33	17,78	35,83	31,11	33,55	46,67	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	35,04	39,33	70,83	17,78	40,83	34,44	43,42	53,33	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	28,21	28,67	58,33	17,78	33,33	26,11	32,89	40,00	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	23,93	26,00	37,50	18,89	26,67	17,78	25,00	26,67	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	30,77	31,33	58,33	17,78	35,00	31,67	32,89	46,67	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	26,92	30,67	58,33	17,78	30,83	19,44	30,92	33,33	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	28,21	31,33	58,33	17,78	31,67	19,44	32,24	34,44	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,63	32,00	54,17	18,89	33,33	17,78	32,24	36,67	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	26,92	31,33	58,33	17,78	29,17	21,11	30,26	34,44	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	30,77	33,33	58,33	17,78	31,67	21,11	34,21	37,78	**17,78**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	33,33	37,33	70,83	17,78	39,17	29,44	44,08	47,78	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	28,21	29,33	58,33	17,78	31,67	26,11	34,21	37,78	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	29,49	29,33	58,33	17,78	34,17	26,11	34,21	41,11	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	25,64	30,67	58,33	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	29,49	32,67	58,33	17,78	30,83	21,11	32,89	36,67	**17,78**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	32,05	36,67	70,83	17,78	38,33	29,44	42,76	46,67	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,49	33,33	58,33	17,78	32,50	25,00	30,92	40,00	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,49	31,33	58,33	17,78	32,50	31,67	32,89	43,33	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	28,21	33,33	58,33	17,78	30,00	26,67	28,95	40,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	26,92	28,67	58,33	17,78	30,83	26,11	32,89	36,67	**17,78**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	34,62	39,33	70,83	17,78	40,00	35,00	42,76	53,33	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	32,05	35,33	58,33	17,78	32,50	26,67	32,89	43,33	**17,78**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	31,14	33,21	32,75	34,29	33,73	17,78	35,61	33,00	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	31,20	30,67	58,33	17,78	35,83	33,33	34,21	47,78	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,91	32,67	58,33	17,78	33,33	26,67	32,24	41,11	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	33,33	34,21	44,44	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	21,37	18,67	37,50	32,11	21,67	17,78	25,66	26,67	**17,78**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	27,78	26,67	37,50	35,44	26,67	17,78	29,61	30,00	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	28,63	28,00	58,33	17,78	34,17	27,78	34,21	41,11	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	27,35	30,00	58,33	17,78	31,67	21,11	32,24	34,44	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,78	30,00	58,33	17,78	32,50	21,11	32,24	35,56	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,06	28,00	58,33	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	32,48	34,67	58,33	17,78	33,33	28,33	34,21	44,44	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,78	28,00	58,33	17,78	32,50	27,78	34,21	38,89	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	22,65	18,67	37,50	32,11	24,17	17,78	25,66	30,00	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	27,35	28,00	58,33	17,78	31,67	27,78	34,21	37,78	**17,78**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	32,48	36,00	70,83	17,78	39,17	31,11	44,08	47,78	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,91	36,00	70,83	17,78	40,00	31,11	44,08	48,89	**17,78**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	35,04	38,67	70,83	17,78	40,83	36,67	44,08	54,44	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	23,08	20,67	33,33	44,33	21,67	17,78	25,00	23,33	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,34	32,00	58,33	17,78	32,50	22,78	34,21	38,89	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	29,91	32,00	58,33	17,78	31,67	22,78	34,21	37,78	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	28,63	32,67	58,33	17,78	30,83	28,33	30,26	41,11	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	26,50	30,00	58,33	17,78	30,00	22,78	30,26	35,56	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	26,07	30,00	58,33	17,78	29,17	22,78	30,26	34,44	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	29,06	23,33	29,17	63,33	25,00	17,78	30,92	27,78	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Bulgur, trocken	34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	26,67	36,84	42,22	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bulgur, trocken	32,48	36,00	50,00	17,78	36,67	25,56	35,53	37,78	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Bulgur, trocken	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	36,75	42,67	58,33	17,78	41,67	36,67	39,47	42,22	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	37,61	45,33	66,67	17,78	41,67	41,11	39,47	44,44	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	45,30	45,33	66,67	17,78	51,67	43,33	43,42	55,56	**17,78**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,06	34,67	58,33	17,78	33,33	31,11	31,58	35,56	**17,78**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	33,33	38,67	58,33	17,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	35,90	41,33	58,33	17,78	40,00	37,78	36,84	44,44	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	38,46	42,67	58,33	17,78	43,33	37,78	40,79	46,67	**17,78**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	39,32	36,00	50,00	17,78	45,00	28,89	36,84	46,67	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	46,15	42,67	58,33	17,78	53,33	40,00	44,74	57,78	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	43,59	41,33	58,33	17,78	50,00	40,00	40,79	55,56	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	44,44	42,67	58,33	17,78	51,67	38,89	43,42	53,33	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	45,30	45,33	66,67	17,78	51,67	43,33	43,42	55,56	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	52,99	45,33	66,67	17,78	61,67	45,56	47,37	66,67	**17,78**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	36,75	34,67	58,33	17,78	43,33	33,33	35,53	46,67	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	44,44	42,67	58,33	17,78	51,67	38,89	43,42	53,33	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bulgur, trocken	29,06	34,67	58,33	17,78	33,33	31,11	31,58	35,56	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	35,04	38,67	50,00	17,78	40,00	33,33	36,84	42,22	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	35,90	40,00	50,00	17,78	41,67	32,22	39,47	40,00	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	36,75	42,67	58,33	17,78	41,67	36,67	39,47	42,22	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Bulgur, trocken	23,93	24,00	41,67	35,56	25,00	17,78	26,32	26,67	**17,78**
Hafer + Quinoa + Bulgur, trocken	24,79	28,00	50,00	17,78	28,33	20,00	27,63	31,11	**17,78**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	41,03	38,67	58,33	17,78	46,67	32,22	39,47	51,11	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Bulgur, trocken	36,75	34,67	58,33	17,78	43,33	33,33	35,53	46,67	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	35,56	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bulgur, trocken	28,21	32,00	50,00	17,78	33,33	26,67	31,58	33,33	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Bulgur, trocken	27,35	30,67	50,00	17,78	31,67	27,78	28,95	35,56	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Bulgur, trocken	29,91	32,00	50,00	17,78	35,00	27,78	32,89	37,78	**17,78**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	28,21	32,00	50,00	17,78	33,33	26,67	31,58	33,33	**17,78**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	32,48	36,00	50,00	17,78	36,67	25,56	35,53	37,78	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	37,61	40,00	50,00	17,78	43,33	33,33	40,79	44,44	**17,78**
Quinoa + Quinoa + Bulgur, trocken	20,51	24,00	50,00	17,78	25,00	21,11	23,68	26,67	**17,78**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	23,93	24,00	41,67	35,56	25,00	17,78	26,32	26,67	**17,78**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,06	33,33	58,33	17,78	31,67	25,56	30,26	40,00	**17,78**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	29,91	32,00	50,00	17,78	35,00	27,78	32,89	37,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	46,15	42,67	58,33	17,78	53,33	40,00	44,74	57,78	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	38,46	42,67	58,33	17,78	43,33	37,78	40,79	46,67	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	37,61	40,00	50,00	17,78	43,33	33,33	40,79	44,44	**17,78**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	29,91	32,00	41,67	17,78	33,33	23,33	30,26	35,56	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	34,19	37,33	50,00	17,78	38,33	34,44	34,21	44,44	**17,78**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	32,48	33,33	41,67	17,78	36,67	23,33	34,21	37,78	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	36,75	38,67	50,00	17,78	41,67	34,44	38,16	46,67	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	43,59	41,33	58,33	17,78	50,00	40,00	40,79	55,56	**17,78**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	27,35	30,67	50,00	17,78	31,67	27,78	28,95	35,56	**17,78**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	36,75	38,67	50,00	17,78	41,67	34,44	38,16	46,67	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	39,32	40,00	50,00	17,78	45,00	34,44	42,11	48,89	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	35,04	38,67	50,00	17,78	40,00	33,33	36,84	42,22	**17,78**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	31,62	34,67	58,33	17,78	33,33	25,56	32,89	42,22	**17,78**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	28,89	32,89	42,22	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	30,77	32,00	58,33	17,78	35,00	28,89	32,89	44,44	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Bulgur, trocken	41,03	38,67	58,33	17,78	46,67	32,22	39,47	51,11	**17,78**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	33,33	37,33	66,67	17,78	38,33	31,11	39,47	48,89	**17,78**
Quinoa + Hafer + Bulgur, trocken	24,79	28,00	50,00	17,78	28,33	20,00	27,63	31,11	**17,78**
Hafer + Hafer + Bulgur, trocken	29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	18,89	31,58	35,56	**17,78**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	26,67	36,84	42,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	30,77	33,33	41,67	17,78	35,00	22,22	32,89	33,33	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bulgur, trocken	33,33	38,67	58,33	17,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken								**17,78**
35,90	41,33	58,33	17,78	40,00	37,78	36,84	44,44	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**17,78**
29,91	33,33	58,33	17,78	33,33	24,44	31,58	40,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,04	38,00	54,17	17,78	39,17	40,56	36,84	46,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
36,75	40,67	54,17	17,78	39,17	37,22	36,84	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
38,03	42,67	54,17	17,78	41,67	35,56	40,79	43,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
39,32	46,67	66,67	17,78	41,67	42,22	40,79	46,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
40,60	42,67	54,17	17,78	44,17	37,22	42,76	50,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,18	42,67	62,50	17,78	41,67	43,33	40,79	45,56	
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
30,77	34,00	50,00	17,78	34,17	22,22	33,55	36,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
50,85	46,67	66,67	17,78	56,67	45,56	46,71	63,33	
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
26,50	30,67	54,17	17,78	29,17	27,22	28,95	33,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,18	44,00	62,50	17,78	41,67	38,89	39,47	43,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
48,72	44,00	62,50	17,78	56,67	42,22	45,39	60,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
36,32	40,00	54,17	17,78	41,67	38,89	40,79	43,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
39,74	45,33	62,50	17,78	46,67	41,11	47,37	50,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,21	26,67	50,00	17,78	30,83	28,33	28,95	34,44	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	38,67	50,00	17,78	45,83	38,33	42,76	51,11	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,31	45,33	62,50	17,78	49,17	42,78	49,34	56,67	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,06	28,67	37,50	17,78	33,33	21,67	30,92	34,44	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	40,00	50,00	17,78	44,17	33,89	41,45	46,67	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,47	36,67	50,00	17,78	40,83	38,33	36,84	47,78	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	43,33	62,50	17,78	44,17	42,78	43,42	53,33	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	38,67	50,00	17,78	43,33	36,67	40,79	44,44	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	49,33	75,00	17,78	46,67	47,78	47,37	53,33	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,74	40,00	54,17	17,78	45,83	40,56	42,76	52,22	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	52,56	49,33	75,00	17,78	61,67	51,11	53,29	70,00	**17,78**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	33,33	62,50	17,78	34,17	32,78	35,53	40,00	**17,78**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,62	39,33	62,50	17,78	39,17	31,11	41,45	46,67	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	44,00	66,67	17,78	41,67	45,56	40,79	46,67	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	40,00	54,17	17,78	44,17	40,56	42,76	50,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	32,67	50,00	17,78	35,83	26,67	34,87	41,11	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,32	44,00	62,50	17,78	40,00	40,00	38,16	43,33	**17,78**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,91	36,67	54,17	17,78	34,17	25,56	34,87	40,00	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,05	35,33	50,00	17,78	36,67	26,11	37,50	40,00	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,62	38,00	50,00	17,78	39,17	33,89	35,53	43,33	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	38,67	50,00	17,78	44,17	38,33	42,76	48,89	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	30,00	41,67	17,78	31,67	23,89	30,92	33,33	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,62	36,67	50,00	17,78	39,17	38,33	36,84	45,56	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	50,00	17,78	41,67	32,22	39,47	40,00	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	50,00	17,78	41,67	36,67	40,79	42,22	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,72	42,67	62,50	17,78	56,67	46,67	46,71	62,22	**17,78**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	26,67	50,00	17,78	29,17	28,33	28,95	32,22	**17,78**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	32,67	50,00	17,78	34,17	26,67	34,87	38,89	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	49,57	42,67	62,50	17,78	58,33	46,67	46,71	64,44	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,03	42,67	62,50	17,78	43,33	43,33	40,79	47,78	**17,78**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	28,00	50,00	17,78	29,17	23,89	27,63	30,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
36,75	45,33	66,67	17,78	40,00	42,22	38,16	44,44	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
38,03	42,00	58,33	17,78	44,17	40,56	43,42	52,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
41,88	44,00	58,33	17,78	49,17	40,56	49,34	55,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
31,62	34,00	45,83	17,78	36,67	23,89	37,50	38,89	
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
30,34	35,33	54,17	17,78	32,50	25,56	32,24	37,78	
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
23,93	29,33	54,17	17,78	27,50	27,22	26,32	31,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
48,29	45,33	66,67	17,78	55,00	45,56	44,08	61,11	
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
32,48	35,33	50,00	17,78	34,17	23,33	34,87	38,89	
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
26,07	29,33	50,00	17,78	29,17	25,00	28,95	32,22	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
50,43	45,33	62,50	17,78	56,67	43,33	46,71	62,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
38,89	45,33	62,50	17,78	41,67	40,00	40,79	45,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,61	41,33	50,00	17,78	41,67	33,33	40,79	42,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
39,32	44,00	58,33	17,78	46,67	38,89	47,37	48,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
40,17	41,33	50,00	17,78	44,17	35,00	42,76	48,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,04	40,00	50,00	17,78	40,00	33,33	38,16	40,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,47	41,33	54,17	17,78	40,00	35,56	38,16	41,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	39,33	54,17	17,78	37,50	37,22	34,21	44,44	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	41,33	54,17	17,78	42,50	37,22	40,13	47,78	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	31,33	37,50	17,78	31,67	18,33	30,92	32,22	**17,78**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	34,00	50,00	17,78	32,50	23,33	32,24	36,67	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	47,86	44,00	62,50	17,78	55,00	43,33	44,08	60,00	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	38,00	50,00	17,78	37,50	35,00	34,21	43,33	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	30,00	37,50	17,78	30,00	18,33	28,29	30,00	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,78	31,33	41,67	17,78	30,00	20,56	28,29	31,11	**17,78**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,50	28,00	50,00	17,78	27,50	25,00	26,32	30,00	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,49	30,00	41,67	17,78	33,33	23,89	30,92	35,56	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,32	39,33	50,00	17,78	39,17	35,00	36,84	45,56	**17,78**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	34,00	54,17	17,78	34,17	28,89	34,87	40,00	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	32,67	41,67	17,78	31,67	20,56	30,92	33,33	**17,78**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,19	38,00	58,33	17,78	39,17	28,89	41,45	45,56	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	40,00	50,00	17,78	42,50	35,00	40,13	46,67	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,60	48,00	70,83	17,78	46,67	45,56	47,37	52,22	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	28,00	54,17	17,78	29,17	30,56	28,95	33,33	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	49,15	44,00	66,67	17,78	56,67	48,89	46,71	63,33	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	28,67	37,50	17,78	31,67	21,67	30,92	32,22	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	52,14	48,00	70,83	17,78	61,67	48,89	53,29	68,89	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	28,00	41,67	34,44	29,17	17,78	30,26	30,00	**17,78**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	32,00	58,33	17,78	34,17	30,56	35,53	38,89	**17,78**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	27,56	26,87	50,17	21,60	27,52	17,78	28,72	34,00	**17,78**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	27,56	26,87	50,17	21,60	27,52	17,78	28,72	34,00	**17,78**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Cashewnuss	29,85	28,77	55,50	17,78	29,87	23,28	32,00	35,33	**17,78**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	27,56	26,87	50,17	21,60	27,52	17,78	28,72	34,00	**17,78**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,77	30,67	50,00	17,78	36,67	32,22	34,21	42,22	**17,78**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,04	34,67	50,00	17,78	40,00	31,11	38,16	46,67	**17,78**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	33,33	41,67	17,78	35,00	24,44	32,89	37,78	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	40,00	50,00	17,78	41,67	34,44	39,47	44,44	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,00	50,00	17,78	43,33	35,56	40,79	48,89	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	41,33	58,33	17,78	45,00	42,22	42,11	51,11	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	38,67	50,00	17,78	45,00	37,78	42,11	48,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	37,33	50,00	17,78	43,33	38,89	39,47	51,11	**17,78**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	34,67	41,67	17,78	36,67	24,44	35,53	40,00	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	38,67	50,00	17,78	46,67	38,89	43,42	53,33	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	42,67	58,33	17,78	41,67	38,89	39,47	46,67	**17,78**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	38,67	50,00	17,78	45,00	38,89	43,42	51,11	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	38,67	50,00	17,78	40,00	35,56	36,84	46,67	**17,78**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	33,33	41,67	17,78	36,67	23,33	34,21	37,78	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,00	50,00	17,78	45,00	34,44	42,11	48,89	**17,78**
Hafer + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	26,67	36,84	42,22	**17,78**
Quinoa + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	32,00	50,00	17,78	35,00	27,78	32,89	37,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	42,67	58,33	17,78	53,33	40,00	44,74	57,78	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	42,67	58,33	17,78	43,33	37,78	40,79	46,67	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,00	50,00	17,78	43,33	33,33	40,79	44,44	**17,78**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	33,33	41,67	17,78	36,67	23,33	34,21	37,78	**17,78**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	33,33	41,67	17,78	35,00	24,44	32,89	37,78	**17,78**
Kakao + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	30,00	42,11	46,67	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	40,00	50,00	17,78	45,00	34,44	42,11	48,89	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,01	41,33	58,33	17,78	55,00	44,44	46,05	62,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	30,00	42,11	46,67	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	32,00	41,67	17,78	38,33	27,78	35,53	42,22	**17,78**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	32,00	41,67	17,78	36,67	27,78	35,53	40,00	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	38,67	50,00	17,78	46,67	38,89	43,42	53,33	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	17,78	41,67	34,44	38,16	46,67	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,88	46,67	66,67	17,78	48,33	44,44	48,68	55,56	**17,78**
Quinoa + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	28,89	34,21	40,00	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	38,67	50,00	17,78	45,00	38,89	43,42	51,11	**17,78**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	41,33	50,00	17,78	45,00	35,56	43,42	51,11	**17,78**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,00	50,00	17,78	43,33	35,56	40,79	48,89	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	44,00	58,33	17,78	50,00	41,11	50,00	57,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	42,67	58,33	17,78	51,67	41,11	43,42	57,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,86	44,00	58,33	17,78	53,33	41,11	46,05	60,00	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	37,33	50,00	17,78	41,67	38,89	39,47	48,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	44,00	58,33	17,78	48,33	40,00	48,68	53,33	**17,78**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	32,00	41,67	17,78	36,67	27,78	35,53	40,00	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	49,57	46,67	66,67	17,78	58,33	46,67	52,63	66,67	**17,78**
Quinoa + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	36,00	58,33	17,78	40,00	34,44	40,79	46,67	**17,78**
Hafer + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	40,00	58,33	17,78	43,33	33,33	44,74	51,11	**17,78**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	34,67	41,67	17,78	36,67	24,44	35,53	40,00	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,03	41,33	50,00	17,78	45,00	35,56	43,42	51,11	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,00	50,00	17,78	41,67	35,56	39,47	48,89	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	41,33	50,00	17,78	43,33	34,44	42,11	46,67	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	44,00	58,33	17,78	43,33	38,89	42,11	48,89	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,17	42,67	58,33	17,78	46,67	41,11	46,05	55,56	**17,78**
Hafer + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,90	37,33	50,00	17,78	38,33	27,78	38,16	44,44	**17,78**
Hafer + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	34,67	50,00	17,78	38,33	31,11	38,16	44,44	**17,78**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	32,00	41,67	17,78	38,33	27,78	35,53	42,22	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	41,33	58,33	17,78	53,33	44,44	46,05	60,00	**17,78**
Hafer + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	36,00	50,00	17,78	36,67	27,78	35,53	42,22	**17,78**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	42,74	44,00	58,33	17,78	50,00	41,11	50,00	57,78	**17,78**
Quinoa + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	30,67	50,00	17,78	35,00	32,22	34,21	40,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
38,46	41,33	58,33	17,78	43,33	42,22	42,11	48,89
Quinoa + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
29,06	32,00	50,00	17,78	33,33	28,89	31,58	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
37,61	38,67	50,00	17,78	43,33	37,78	42,11	46,67
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
28,63	30,00	45,83	26,67	30,00	17,78	30,92	33,33
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Pistazien roh							**17,78**
27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	24,44	31,58	37,78
Kakao + Gerstenmehl + Pistazien roh							**17,78**
29,91	34,67	66,67	17,78	35,00	26,67	38,16	42,22
Gerstenmehl + Kakao + Pistazien roh							**17,78**
29,91	34,67	66,67	17,78	35,00	26,67	38,16	42,22
Buchweizen + Gerstenmehl + Pistazien roh							**17,78**
26,50	29,33	58,33	17,78	30,00	24,44	31,58	35,56
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Pistazien roh							**17,78**
29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	24,44	34,21	40,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
23,50	22,00	45,83	23,33	27,50	17,78	26,97	33,33
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Pistazien roh							**17,78**
26,50	30,67	58,33	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33
Haselnüsse + Kakao + Pistazien roh							**17,78**
32,48	36,00	66,67	17,78	36,67	26,67	40,79	44,44
Haselnüsse + Gerstenmehl + Pistazien roh							**17,78**
28,21	32,00	58,33	17,78	30,00	21,11	31,58	35,56
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Pistazien roh							**17,78**
29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	20,00	32,89	35,56
Kakao + Kakao + Pistazien roh							**17,78**
34,19	38,67	75,00	17,78	41,67	32,22	47,37	51,11
Gerstenmehl + Buchweizen + Pistazien roh							**17,78**
26,50	29,33	58,33	17,78	30,00	24,44	31,58	35,56
Haselnüsse + Buchweizen + Pistazien roh							**17,78**
29,06	30,67	58,33	17,78	31,67	24,44	34,21	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	32,00	54,17	30,00	35,00	17,78	34,21	37,78	**17,78**
Kakao + Buchweizen + Pistazien roh	30,77	33,33	66,67	17,78	36,67	30,00	40,79	44,44	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Pistazien roh	28,21	28,00	58,33	17,78	33,33	27,78	34,21	40,00	**17,78**
Buchweizen + Buchweizen + Pistazien roh	27,35	28,00	58,33	17,78	31,67	27,78	34,21	37,78	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	31,20	26,00	29,17	64,44	26,67	17,78	32,24	28,89	**17,78**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Pistazien roh	25,64	30,67	58,33	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	28,00	54,17	23,33	30,00	17,78	32,89	35,56	**17,78**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Pistazien roh	27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56	**17,78**
Buchweizen + Haselnüsse + Pistazien roh	29,06	30,67	58,33	17,78	31,67	24,44	34,21	37,78	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	22,00	45,83	23,33	25,00	17,78	26,97	30,00	**17,78**
Bulgur, trocken + Kakao + Pistazien roh	30,77	34,67	66,67	17,78	36,67	25,56	39,47	42,22	**17,78**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Pistazien roh	28,21	32,00	58,33	17,78	30,00	21,11	31,58	35,56	**17,78**
Haselnüsse + Haselnüsse + Pistazien roh	30,77	33,33	58,33	17,78	31,67	21,11	34,21	37,78	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Pistazien roh	31,62	33,33	66,67	17,78	38,33	30,00	40,79	46,67	**17,78**
Buchweizen + Kakao + Pistazien roh	30,77	33,33	66,67	17,78	36,67	30,00	40,79	44,44	**17,78**
Kakao + Haselnüsse + Pistazien roh	32,48	36,00	66,67	17,78	36,67	26,67	40,79	44,44	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	29,91	34,00	50,00	17,78	33,33	32,22	30,26	40,00	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	32,05	34,67	50,00	17,78	37,50	33,89	36,84	38,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	34,62	34,67	50,00	17,78	40,00	35,56	38,82	45,56	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	47,01	42,00	62,50	17,78	54,17	38,89	43,42	58,89	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	35,47	42,00	62,50	17,78	39,17	35,56	37,50	42,22	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	34,19	38,00	50,00	17,78	39,17	28,89	37,50	38,89	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	32,91	36,00	50,00	17,78	36,67	30,56	33,55	42,22	**17,78**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	23,50	24,67	50,00	17,78	28,33	25,00	26,97	33,33	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	33,76	36,00	50,00	17,78	38,33	32,22	36,18	43,33	**17,78**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	20,51	22,67	50,00	17,78	25,00	25,56	25,00	28,89	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	31,20	36,00	50,00	17,78	35,83	30,56	34,21	36,67	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	32,48	40,00	62,50	17,78	35,83	37,22	34,21	40,00	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	44,02	40,00	62,50	17,78	50,83	40,56	40,13	56,67	**17,78**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	19,66	24,00	50,00	17,78	23,33	22,22	22,37	26,67	**17,78**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	26,07	30,00	50,00	17,78	28,33	20,56	28,29	33,33	**17,78**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	29,91	30,67	50,00	17,78	33,33	23,33	32,89	40,00	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	34,19	38,67	62,50	17,78	39,17	40,56	36,84	44,44	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	36,75	38,00	50,00	17,78	41,67	30,56	39,47	45,56	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	48,72	43,33	62,50	17,78	54,17	40,00	44,74	61,11	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	32,91	34,67	50,00	17,78	39,17	33,89	36,84	41,11	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	31,62	32,67	50,00	17,78	36,67	35,56	32,89	44,44	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	35,47	34,67	50,00	17,78	41,67	35,56	38,82	47,78	**17,78**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,36	19,33	33,33	30,78	24,17	17,78	24,34	26,67	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	34,62	37,33	50,00	17,78	36,67	31,67	34,87	44,44	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Hafer	26,50	26,67	37,50	17,78	29,17	18,33	28,95	31,11	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	35,90	39,33	50,00	17,78	39,17	30,00	38,82	41,11	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	33,33	38,67	62,50	17,78	37,50	40,56	36,84	42,22	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	30,77	32,67	50,00	17,78	35,00	35,56	32,89	42,22	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	44,87	38,67	62,50	17,78	52,50	43,89	42,76	58,89	**17,78**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	18,89	31,58	35,56	**17,78**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	24,36	27,33	50,00	17,78	26,67	21,67	26,97	31,11	**17,78**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	30,77	33,33	50,00	17,78	31,67	20,00	32,89	37,78	**17,78**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	22,65	26,00	50,00	17,78	26,67	20,56	25,66	28,89	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	25,21	24,67	37,50	17,78	29,17	18,89	26,97	31,11	**17,78**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	26,92	28,67	50,00	17,78	30,00	23,89	30,92	35,56	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	47,86	40,67	62,50	17,78	55,83	43,33	44,74	63,33	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	37,18	43,33	62,50	17,78	39,17	36,67	38,82	44,44	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Quinoa	27,78	30,00	45,83	17,78	32,50	21,11	33,55	35,56	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Hafer	22,65	24,67	50,00	17,78	26,67	25,00	26,97	31,11	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Hafer	47,01	40,67	62,50	17,78	54,17	43,33	44,74	61,11	**17,78**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Hafer	26,07	30,00	58,33	17,78	31,67	27,22	33,55	37,78	**17,78**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Hafer	32,48	36,00	58,33	17,78	36,67	25,56	39,47	44,44	**17,78**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Quinoa	30,34	34,00	58,33	17,78	35,00	26,11	37,50	42,22	**17,78**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Quinoa	23,93	28,00	58,33	17,78	30,00	27,78	31,58	35,56	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	24,36	24,67	37,50	17,78	27,50	18,89	26,97	28,89	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Hafer	35,47	40,67	62,50	17,78	39,17	40,00	38,82	44,44	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	27,35	26,67	37,50	17,78	30,83	18,33	28,95	33,33	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Quinoa	36,75	44,00	70,83	17,78	42,50	42,78	43,42	48,89	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Quinoa	35,47	40,00	58,33	17,78	42,50	36,11	43,42	45,56	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Quinoa	34,19	38,00	58,33	17,78	40,00	37,78	39,47	48,89	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Quinoa	38,03	40,00	58,33	17,78	45,00	37,78	45,39	52,22	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Hafer	34,19	36,67	50,00	17,78	39,17	33,33	38,82	41,11	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Hafer	32,91	34,67	50,00	17,78	36,67	35,00	34,87	44,44	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Hafer	36,75	36,67	50,00	17,78	41,67	35,00	40,79	47,78	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Quinoa	48,29	44,00	70,83	17,78	57,50	46,11	49,34	65,56	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Hafer	40,17	42,00	58,33	17,78	46,67	37,22	47,37	54,44	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer								**17,78**
36,32	40,67	62,50	17,78	40,83	40,00	38,82	46,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer								**17,78**
35,04	36,67	50,00	17,78	40,83	33,33	38,82	43,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer								**17,78**
33,76	34,67	50,00	17,78	38,33	35,00	34,87	46,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**17,78**
36,32	37,33	50,00	17,78	40,00	32,22	38,82	45,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**17,78**
32,48	35,33	50,00	17,78	35,00	32,22	32,89	42,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**17,78**
33,76	37,33	50,00	17,78	37,50	30,56	36,84	38,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Hafer								**17,78**
29,91	32,00	45,83	17,78	34,17	20,56	35,53	37,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Hafer								**17,78**
50,43	46,00	70,83	17,78	59,17	45,56	51,32	67,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**17,78**
46,58	41,33	62,50	17,78	52,50	40,56	42,76	58,89	
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Hafer								**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	37,78	
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**17,78**
22,22	25,33	50,00	17,78	25,00	22,22	25,00	28,89	
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**17,78**
28,63	31,33	50,00	17,78	30,00	20,56	30,92	35,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Hafer								**17,78**
36,32	40,00	58,33	17,78	41,67	37,22	41,45	51,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Hafer								**17,78**
37,61	42,00	58,33	17,78	44,17	35,56	45,39	47,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Hafer								**17,78**
38,89	46,00	70,83	17,78	44,17	42,22	45,39	51,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer								**17,78**
37,61	36,67	50,00	17,78	43,33	35,00	40,79	50,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Hafer								**17,78**
38,46	39,33	50,00	17,78	41,67	31,67	40,79	47,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**17,78**
35,04	41,33	62,50	17,78	37,50	37,22	36,84	42,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**17,78**
34,62	42,00	62,50	17,78	37,50	36,67	36,18	42,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**17,78**
34,62	36,00	50,00	17,78	40,00	31,11	37,50	43,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**17,78**
30,77	34,00	50,00	17,78	35,00	31,11	31,58	40,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**17,78**
32,05	36,00	50,00	17,78	37,50	29,44	35,53	36,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**17,78**
45,73	38,67	62,50	17,78	54,17	43,89	42,76	61,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**17,78**
33,33	40,00	62,50	17,78	37,50	36,11	35,53	40,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**17,78**
44,87	40,00	62,50	17,78	52,50	39,44	41,45	56,67
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**17,78**
20,51	24,00	50,00	17,78	25,00	21,11	23,68	26,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**17,78**
35,90	38,00	50,00	17,78	40,00	31,67	38,16	45,56
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**17,78**
26,92	30,00	50,00	17,78	30,00	19,44	29,61	33,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**17,78**
32,05	36,00	50,00	17,78	35,00	31,67	32,24	42,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**17,78**
33,33	38,00	50,00	17,78	37,50	30,00	36,18	38,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**17,78**
46,15	42,00	62,50	17,78	52,50	40,00	42,11	58,89
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**17,78**
21,79	26,00	50,00	17,78	25,00	21,67	24,34	28,89
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**17,78**
28,21	32,00	50,00	17,78	30,00	20,00	30,26	35,56
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**17,78**
21,37	22,67	50,00	17,78	26,67	25,56	25,00	31,11
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**17,78**
27,78	28,67	50,00	17,78	31,67	23,89	30,92	37,78
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**17,78**
28,21	29,33	58,33	17,78	33,33	23,33	32,89	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**17,78**
31,62	33,33	66,67	17,78	38,33	30,00	40,79	46,67
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**17,78**
27,35	30,67	58,33	17,78	31,67	18,89	31,58	33,33
Kakao + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**17,78**
30,77	34,67	66,67	17,78	36,67	25,56	39,47	42,22
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**17,78**
29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	20,00	32,89	35,56
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**17,78**
26,50	30,67	58,33	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33
Buchweizen + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**17,78**
27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,78**
30,77	33,33	50,00	22,22	36,67	17,78	34,21	37,78
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**17,78**
29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	24,44	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,78**
29,91	33,33	58,33	20,00	35,00	17,78	34,21	40,00
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**17,78**
28,21	28,00	58,33	17,78	33,33	27,78	34,21	40,00
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**17,78**
29,06	28,00	58,33	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**17,78**
28,21	29,33	58,33	17,78	33,33	23,33	32,89	37,78
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,78**
27,35	32,00	58,33	20,00	33,33	17,78	31,58	37,78
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,78**
29,91	33,33	58,33	20,00	35,00	17,78	34,21	40,00
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,78**
30,77	33,33	50,00	22,22	36,67	17,78	34,21	37,78
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**17,78**
27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	24,44	31,58	37,78
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,78**
27,35	32,00	58,33	20,00	33,33	17,78	31,58	37,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**17,78**
38,03	44,67	66,67	17,78	43,33	40,56	44,08	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	39,32	40,67	54,17	17,78	45,83	35,56	46,05	52,22	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	49,57	44,67	66,67	17,78	58,33	43,89	50,00	65,56	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	35,47	38,67	54,17	17,78	40,83	35,56	40,13	48,89	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	29,06	30,67	41,67	17,78	33,33	18,89	34,21	35,56	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	36,75	40,67	54,17	17,78	43,33	33,89	44,08	45,56	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	27,35	28,67	58,33	17,78	31,67	25,56	33,55	36,67	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	29,49	23,33	29,17	63,33	25,83	17,78	30,92	28,89	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	27,35	30,67	58,33	17,78	31,67	18,89	31,58	33,33	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	28,63	28,67	58,33	17,78	34,17	25,56	33,55	40,00	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	35,04	36,67	45,83	17,78	39,17	30,00	36,84	43,33	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	31,20	34,67	45,83	17,78	34,17	30,00	30,92	40,00	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	32,48	36,67	45,83	17,78	36,67	28,33	34,87	36,67	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	33,76	40,67	58,33	17,78	36,67	35,00	34,87	40,00	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	45,30	40,67	58,33	17,78	51,67	38,33	40,79	56,67	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	33,76	36,00	45,83	17,78	35,83	30,00	33,55	42,22	**17,78**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	27,35	30,67	45,83	17,78	29,17	18,33	28,95	33,33	**17,78**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	29,91	32,00	45,83	17,78	30,83	18,33	31,58	35,56	**17,78**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	32,48	36,67	70,83	17,78	39,17	28,89	43,42	46,67	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	29,91	32,67	58,33	17,78	31,67	20,56	33,55	36,67	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	26,07	30,67	58,33	17,78	29,17	20,56	29,61	33,33	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	37,61	38,00	45,83	17,78	40,83	30,00	39,47	45,56	**17,78**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	25,21	28,67	54,17	17,78	30,83	25,56	32,24	35,56	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	35,04	38,00	45,83	17,78	38,33	28,33	37,50	38,89	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	36,32	42,00	58,33	17,78	38,33	35,00	37,50	42,22	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	47,86	42,00	58,33	17,78	53,33	38,33	43,42	58,89	**17,78**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	23,50	26,00	45,83	17,78	25,83	20,00	25,66	28,89	**17,78**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	20,94	24,67	45,83	17,78	24,17	20,00	23,03	26,67	**17,78**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	31,62	34,67	54,17	17,78	35,83	23,89	38,16	42,22	**17,78**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,06	29,33	45,83	17,78	32,50	21,67	31,58	37,78	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	36,75	35,33	45,83	17,78	42,50	33,33	39,47	47,78	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,06	32,67	58,33	17,78	31,67	28,33	30,26	42,22	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	25,64	26,67	33,33	20,00	28,33	17,78	26,32	26,67	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	47,01	39,33	58,33	17,78	55,00	41,67	43,42	61,11	**17,78**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	28,21	29,33	45,83	17,78	30,83	21,67	31,58	35,56	**17,78**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	35,47	38,67	70,83	17,78	41,67	36,67	44,08	55,56	**17,78**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	21,79	23,33	45,83	17,78	25,83	23,33	25,66	28,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	46,15	39,33	58,33	17,78	53,33	41,67	43,42	58,89	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,34	30,67	58,33	17,78	34,17	33,33	34,21	45,56	**17,78**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,65	23,33	45,83	17,78	27,50	23,33	25,66	31,11	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,62	30,67	58,33	17,78	36,67	33,33	34,21	48,89	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,91	34,67	58,33	17,78	34,17	28,33	34,21	45,56	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,34	32,67	58,33	17,78	34,17	26,67	32,24	42,22	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	34,62	40,67	58,33	17,78	38,33	33,89	36,18	40,00	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	35,90	36,67	45,83	17,78	40,83	28,89	38,16	43,33	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	32,91	33,33	45,83	17,78	37,50	33,33	33,55	44,44	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	32,05	34,67	45,83	17,78	35,83	28,89	32,24	40,00	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	33,33	36,67	45,83	17,78	38,33	27,22	36,18	36,67	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	35,47	39,33	58,33	17,78	40,00	38,33	37,50	44,44	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	35,90	35,33	45,83	17,78	40,83	33,33	39,47	45,56	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	34,62	39,33	58,33	17,78	38,33	38,33	37,50	42,22	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	46,15	40,67	58,33	17,78	53,33	37,22	42,11	56,67	**17,78**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	21,79	24,67	45,83	17,78	25,83	18,89	24,34	26,67	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	32,05	33,33	45,83	17,78	35,83	33,33	33,55	42,22	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	33,33	35,33	45,83	17,78	38,33	31,67	37,50	38,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**17,78**
34,19	35,33	45,83	17,78	40,00	31,67	37,50	41,11
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
35,90	40,00	66,67	17,78	42,50	36,67	44,74	52,22
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
30,77	32,00	54,17	17,78	35,00	33,33	34,87	42,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
32,05	32,00	54,17	17,78	37,50	33,33	34,87	45,56
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
30,77	34,00	54,17	17,78	35,00	26,67	32,89	38,89
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
40,17	36,00	62,50	17,78	46,67	38,89	41,45	53,33
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**17,78**
29,06	33,33	66,67	17,78	35,83	30,00	39,47	43,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**17,78**
29,06	27,33	41,67	45,56	28,33	17,78	31,58	30,00
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
40,17	38,00	62,50	17,78	46,67	32,22	39,47	50,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh							**17,78**
27,78	26,67	45,83	17,78	32,50	22,22	30,92	36,67
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh							**17,78**
26,50	26,67	45,83	17,78	30,00	22,22	30,92	33,33
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**17,78**
23,93	25,33	54,17	17,78	28,33	26,67	29,61	33,33
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh							**17,78**
31,62	34,67	58,33	17,78	37,50	25,56	40,79	43,33
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
31,62	33,33	54,17	17,78	36,67	32,22	37,50	40,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,78**
28,63	28,00	41,67	46,67	28,33	17,78	30,92	32,22
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
33,33	36,00	54,17	17,78	35,00	28,33	34,87	42,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
41,45	36,00	62,50	17,78	49,17	38,89	41,45	56,67
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
32,48	38,00	62,50	17,78	36,67	30,00	35,53	38,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	22,65	27,33	54,17	17,78	25,83	21,67	25,66	30,00	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	33,76	36,00	62,50	17,78	39,17	36,67	37,50	45,56	**17,78**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	32,48	36,00	62,50	17,78	36,67	36,67	37,50	42,22	**17,78**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	37,61	44,00	75,00	17,78	44,17	40,00	47,37	52,22	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	30,34	35,33	54,17	17,78	34,17	27,22	33,55	36,67	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	35,04	40,00	62,50	17,78	36,67	31,67	37,50	42,22	**17,78**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	31,20	38,00	62,50	17,78	34,17	31,67	33,55	38,89	**17,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	23,79	32,57	40,00	17,78	28,80	25,38	27,47	34,71	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	34,19	37,33	54,17	17,78	36,67	27,22	37,50	40,00	**17,78**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	36,75	41,33	66,67	17,78	44,17	35,56	47,37	50,00	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	29,33	33,33	48,89	31,67	17,78	33,55	32,22	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	26,50	29,33	54,17	17,78	28,33	21,67	29,61	33,33	**17,78**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	30,77	33,33	54,17	17,78	31,67	20,56	33,55	37,78	**17,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,20	29,33	41,67	46,67	30,00	17,78	33,55	34,44	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	31,62	35,33	54,17	17,78	36,67	25,56	35,53	36,67	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	33,33	35,33	54,17	17,78	38,33	26,67	36,84	41,11	**17,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	28,21	31,33	54,17	17,78	31,67	18,89	31,58	34,44	**17,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	29,49	29,33	54,17	17,78	34,17	25,56	33,55	41,11	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**17,78**
28,21	29,33	54,17	17,78	31,67	25,56	33,55	37,78
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
29,49	34,00	54,17	17,78	32,50	28,33	30,92	38,89
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**17,78**
33,33	37,33	66,67	17,78	39,17	28,89	43,42	47,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
34,62	33,33	54,17	17,78	40,83	33,33	38,82	47,78
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**17,78**
26,92	31,33	54,17	17,78	29,17	20,56	29,61	34,44
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
38,46	41,33	66,67	17,78	45,83	36,67	48,68	54,44
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
32,05	35,33	54,17	17,78	35,83	28,33	34,87	41,11
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
42,74	40,00	62,50	17,78	46,67	33,89	41,45	53,33
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
35,90	37,33	54,17	17,78	38,33	28,33	38,82	44,44
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
38,89	38,00	62,50	17,78	44,17	33,89	37,50	50,00
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
45,30	44,00	75,00	17,78	54,17	42,22	51,32	63,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**17,78**
25,21	25,33	54,17	17,78	30,83	26,67	29,61	36,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
32,91	33,33	54,17	17,78	39,17	32,22	37,50	43,33
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**17,78**
33,33	33,33	54,17	17,78	38,33	33,33	38,82	44,44
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**17,78**
23,93	27,33	54,17	17,78	28,33	20,00	27,63	30,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kakao							**17,78**
32,48	37,33	66,67	17,78	36,67	32,22	38,16	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**17,78**
45,30	42,67	58,33	17,78	50,00	41,11	42,11	57,78
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
30,77	36,00	58,33	17,78	33,33	32,22	32,89	37,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kakao							**17,78**
33,33	36,00	50,00	17,78	38,33	30,00	38,16	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kakao							**17,78**
35,04	40,00	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**17,78**
47,86	44,00	58,33	17,78	53,33	41,11	46,05	60,00
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**17,78**
41,03	37,33	50,00	17,78	45,00	30,00	38,16	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kakao							**17,78**
34,19	36,00	66,67	17,78	40,00	35,56	40,79	53,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**17,78**
46,15	44,00	58,33	17,78	51,67	40,00	44,74	55,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kakao							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	40,00	28,89	40,79	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Haselnüsse							**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	38,33	27,78	38,16	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
47,01	46,67	66,67	17,78	51,67	44,44	44,74	57,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
39,32	46,67	66,67	17,78	41,67	42,22	40,79	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
38,46	44,00	58,33	17,78	41,67	37,78	40,79	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
37,61	42,67	58,33	17,78	40,00	38,89	38,16	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
40,17	44,00	58,33	17,78	43,33	38,89	42,11	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kakao							**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	50,00	35,56	44,74	55,56
Quinoa + Dinkel ungekocht + Kakao							**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56
Hafer + Dinkel ungekocht + Kakao							**17,78**
30,77	33,33	50,00	17,78	35,00	22,22	36,84	40,00
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Kakao							**17,78**
30,77	34,67	66,67	17,78	36,67	25,56	39,47	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**17,78**
47,01	46,67	66,67	17,78	51,67	44,44	44,74	57,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	36,67	26,67	36,84	40,00
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
29,91	33,33	50,00	17,78	33,33	27,78	32,89	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
46,15	44,00	58,33	17,78	51,67	40,00	44,74	55,56
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,78**
33,33	37,33	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Haselnüsse							**17,78**
33,33	36,00	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22
Spitzkohl + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**17,78**
17,78	45,71	89,00	27,64	63,62	42,61	54,46	78,89
Pistazien roh + Kakao + Kakao							**17,78**
34,19	38,67	75,00	17,78	41,67	32,22	47,37	51,11
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Kakao							**17,78**
31,62	33,33	66,67	17,78	38,33	30,00	40,79	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kakao							**17,78**
36,75	41,33	75,00	17,78	43,33	37,78	47,37	57,78
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**17,78**
29,91	29,33	41,67	35,56	28,33	17,78	31,58	33,33
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Kakao							**17,78**
29,06	30,67	41,67	17,78	33,33	18,89	34,21	35,56
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**17,78**
26,50	24,00	41,67	33,33	26,67	17,78	28,95	33,33
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**17,78**
25,64	24,00	41,67	33,33	25,00	17,78	28,95	31,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Haselnüsse							**17,78**
29,91	29,33	41,67	35,56	28,33	17,78	31,58	33,33
Hafer + Hafer + Haselnüsse							**17,78**
30,77	33,33	50,00	17,78	31,67	20,00	32,89	37,78
Quinoa + Hafer + Haselnüsse							**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Haselnüsse							**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	46,67	33,33	40,79	53,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Haselnüsse							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	36,67	26,67	36,84	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**17,78**
38,46	44,00	58,33	17,78	41,67	37,78	40,79	44,44	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse								**17,78**
54,70	46,67	66,67	17,78	61,67	46,67	48,68	68,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kakao								**17,78**
35,04	38,67	66,67	17,78	38,33	32,22	40,79	51,11	
Hafer + Quinoa + Haselnüsse								**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33	
Quinoa + Quinoa + Haselnüsse								**17,78**
22,22	25,33	50,00	17,78	25,00	22,22	25,00	28,89	
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Haselnüsse								**17,78**
38,46	36,00	58,33	17,78	43,33	34,44	36,84	48,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Haselnüsse								**17,78**
30,77	36,00	58,33	17,78	33,33	32,22	32,89	37,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Haselnüsse								**17,78**
29,91	33,33	50,00	17,78	33,33	27,78	32,89	35,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Haselnüsse								**17,78**
29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	28,89	30,26	37,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Haselnüsse								**17,78**
31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	28,89	34,21	40,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kakao								**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	30,00	42,11	46,67	
Pistazien roh + Haselnüsse + Kakao								**17,78**
32,48	36,00	66,67	17,78	36,67	26,67	40,79	44,44	
Dinkel ungekocht + Quinoa + Haselnüsse								**17,78**
24,79	26,67	41,67	17,78	26,67	17,78	26,32	28,89	
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse								**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	46,67	33,33	40,79	53,33	
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse								**17,78**
38,46	36,00	58,33	17,78	43,33	34,44	36,84	48,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Haselnüsse								**17,78**
35,04	40,00	58,33	17,78	36,67	31,11	36,84	42,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse								**17,78**
41,03	41,33	50,00	17,78	45,00	35,56	43,42	51,11	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**17,78**
31,62	34,67	58,33	17,78	33,33	25,56	32,89	42,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	32,48	33,33	58,33	17,78	35,00	30,00	34,21	46,67	**17,78**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	31,62	33,33	58,33	17,78	33,33	30,00	34,21	44,44	**17,78**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	35,04	38,67	66,67	17,78	38,33	32,22	40,79	51,11	**17,78**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	33,33	36,00	58,33	17,78	33,33	26,67	34,21	44,44	**17,78**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	30,77	34,67	58,33	17,78	31,67	26,67	31,58	42,22	**17,78**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	35,90	37,33	50,00	17,78	38,33	27,78	38,16	44,44	**17,78**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	28,89	34,21	40,00	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	47,86	44,00	58,33	17,78	53,33	41,11	46,05	60,00	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	40,17	44,00	58,33	17,78	43,33	38,89	42,11	48,89	**17,78**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	31,62	33,33	41,67	17,78	33,33	24,44	31,58	37,78	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	38,46	40,00	50,00	17,78	41,67	35,56	39,47	48,89	**17,78**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	34,19	34,67	41,67	17,78	36,67	24,44	35,53	40,00	**17,78**
Pistazien roh + Buchweizen + Kakao	30,77	33,33	66,67	17,78	36,67	30,00	40,79	44,44	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kakao	33,33	37,33	66,67	17,78	38,33	31,11	39,47	48,89	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	37,61	41,33	50,00	17,78	41,67	33,33	40,79	42,22	**17,78**
Sojabohnen + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	17,78	45,71	89,00	27,64	63,62	42,61	54,46	78,89	**17,78**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	35,04	40,00	58,33	17,78	36,67	31,11	36,84	42,22	**17,78**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Kakao	30,77	34,67	66,67	17,78	36,67	25,56	39,47	42,22	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Kakao	31,62	33,33	66,67	17,78	38,33	30,00	40,79	46,67	**17,78**
Buchweizen + Pistazien roh + Kakao	30,77	33,33	66,67	17,78	36,67	30,00	40,79	44,44	**17,78**
Kakao + Pistazien roh + Kakao	34,19	38,67	75,00	17,78	41,67	32,22	47,37	51,11	**17,78**
Haselnüsse + Pistazien roh + Kakao	32,48	36,00	66,67	17,78	36,67	26,67	40,79	44,44	**17,78**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Kakao	29,91	34,67	66,67	17,78	35,00	26,67	38,16	42,22	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	39,32	41,33	50,00	17,78	43,33	34,44	42,11	46,67	**17,78**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	32,48	34,67	41,67	17,78	35,00	23,33	34,21	35,56	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	38,46	40,00	50,00	17,78	41,67	35,56	39,47	48,89	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	35,90	38,67	50,00	17,78	38,33	35,56	35,53	46,67	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	36,75	40,00	50,00	17,78	40,00	34,44	38,16	44,44	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	37,61	42,67	58,33	17,78	40,00	38,89	38,16	46,67	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	45,30	42,67	58,33	17,78	50,00	41,11	42,11	57,78	**17,78**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	28,89	30,26	37,78	**17,78**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	33,33	36,00	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22	**17,78**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Kakao	29,91	34,67	66,67	17,78	35,00	26,67	38,16	42,22	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kakao	33,33	36,00	66,67	17,78	38,33	35,56	40,79	51,11	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	39,32	41,33	50,00	17,78	43,33	34,44	42,11	46,67	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	36,75	40,00	50,00	17,78	40,00	34,44	38,16	44,44	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Quinoa + Gerstenmehl							**17,78**
23,93	28,00	50,00	17,78	26,67	21,11	26,32	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,78**
34,19	38,67	50,00	17,78	38,33	34,44	35,53	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,78**
35,04	41,33	58,33	17,78	38,33	38,89	35,53	44,44
Pistazien roh + Haselnüsse + Haselnüsse							**17,78**
30,77	33,33	58,33	17,78	31,67	21,11	34,21	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,78**
43,59	42,67	58,33	17,78	50,00	40,00	42,11	53,33
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,78**
42,74	41,33	58,33	17,78	48,33	41,11	39,47	55,56
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,78**
27,35	32,00	50,00	17,78	31,67	27,78	30,26	33,33
Dinkel ungekocht + Quinoa + Gerstenmehl							**17,78**
22,22	25,33	41,67	17,78	25,00	17,78	23,68	26,67
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	34,21	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,78**
33,33	37,33	50,00	17,78	36,67	35,56	32,89	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Gerstenmehl							**17,78**
27,35	32,00	50,00	17,78	31,67	27,78	30,26	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**17,78**
31,62	34,67	58,33	17,78	33,33	25,56	32,89	42,22
Haselnüsse + Pistazien roh + Gerstenmehl							**17,78**
28,21	32,00	58,33	17,78	30,00	21,11	31,58	35,56
Gerstenmehl + Pistazien roh + Gerstenmehl							**17,78**
25,64	30,67	58,33	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33
Kakao + Pistazien roh + Gerstenmehl							**17,78**
29,91	34,67	66,67	17,78	35,00	26,67	38,16	42,22
Pistazien roh + Buchweizen + Gerstenmehl							**17,78**
26,50	29,33	58,33	17,78	30,00	24,44	31,58	35,56
Buchweizen + Pistazien roh + Gerstenmehl							**17,78**
26,50	29,33	58,33	17,78	30,00	24,44	31,58	35,56
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Gerstenmehl							**17,78**
27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	24,44	31,58	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl	35,90	38,67	50,00	17,78	40,00	35,56	36,84	46,67	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Gerstenmehl	26,50	30,67	50,00	17,78	30,00	28,89	27,63	35,56	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Haselnüsse	33,33	36,00	58,33	17,78	33,33	26,67	34,21	44,44	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Gerstenmehl	35,90	34,67	58,33	17,78	41,67	34,44	34,21	46,67	**17,78**
Buchweizen + Pistazien roh + Haselnüsse	29,06	30,67	58,33	17,78	31,67	24,44	34,21	37,78	**17,78**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	27,35	32,00	58,33	20,00	33,33	17,78	31,58	37,78	**17,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Haselnüsse	29,91	33,33	58,33	20,00	35,00	17,78	34,21	40,00	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Gerstenmehl	29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	30,00	31,58	42,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl	29,06	32,00	41,67	17,78	31,67	24,44	28,95	35,56	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Gerstenmehl	29,06	32,00	50,00	17,78	33,33	28,89	31,58	37,78	**17,78**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Gerstenmehl	26,50	30,67	58,33	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33	**17,78**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	27,35	28,00	41,67	35,56	26,67	17,78	28,95	31,11	**17,78**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Haselnüsse	28,21	32,00	58,33	17,78	30,00	21,11	31,58	35,56	**17,78**
Hafer + Hafer + Gerstenmehl	28,21	32,00	50,00	17,78	30,00	20,00	30,26	35,56	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Gerstenmehl	27,35	28,00	41,67	35,56	26,67	17,78	28,95	31,11	**17,78**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	23,08	22,67	41,67	33,33	23,33	17,78	26,32	28,89	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	17,78	26,32	31,11	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Gerstenmehl	30,77	34,67	58,33	17,78	31,67	26,67	31,58	42,22	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	29,91	33,33	41,67	17,78	33,33	23,33	31,58	33,33	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Gerstenmehl	28,21	33,33	58,33	17,78	30,00	26,67	28,95	40,00	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Gerstenmehl	40,17	38,67	58,33	17,78	45,00	33,33	38,16	51,11	**17,78**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Haselnüsse	28,21	32,00	58,33	17,78	30,00	21,11	31,58	35,56	**17,78**
Haselnüsse + Pistazien roh + Haselnüsse	30,77	33,33	58,33	17,78	31,67	21,11	34,21	37,78	**17,78**
Pistazien roh + Haselnüsse + Gerstenmehl	28,21	32,00	58,33	17,78	30,00	21,11	31,58	35,56	**17,78**
Kakao + Pistazien roh + Haselnüsse	32,48	36,00	66,67	17,78	36,67	26,67	40,79	44,44	**17,78**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Haselnüsse	29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	20,00	32,89	35,56	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Haselnüsse	29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	24,44	34,21	40,00	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	36,75	40,00	50,00	17,78	41,67	34,44	39,47	44,44	**17,78**
Pistazien roh + Kakao + Gerstenmehl	29,91	34,67	66,67	17,78	35,00	26,67	38,16	42,22	**17,78**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl	30,77	34,67	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	40,00	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Haselnüsse	30,77	34,67	58,33	17,78	31,67	26,67	31,58	42,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	30,77	36,00	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	35,56	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Gerstenmehl	32,48	37,33	66,67	17,78	36,67	32,22	38,16	48,89	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Gerstenmehl	28,21	34,67	58,33	17,78	31,67	32,22	30,26	35,56	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	35,90	42,67	58,33	17,78	40,00	37,78	38,16	42,22	**17,78**
Quinoa + Hafer + Gerstenmehl	23,93	28,00	50,00	17,78	26,67	21,11	26,32	31,11	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**17,78**
34,19	38,67	50,00	17,78	38,33	34,44	35,53	42,22	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl								**17,78**
26,50	30,67	50,00	17,78	30,00	28,89	27,63	35,56	
Pistazien roh + Gerstenmehl + Gerstenmehl								**17,78**
25,64	30,67	58,33	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Gerstenmehl								**17,78**
33,33	36,00	50,00	17,78	36,67	27,78	35,53	42,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Gerstenmehl								**17,78**
30,77	34,67	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	40,00	
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse								**17,78**
29,91	33,33	58,33	20,00	35,00	17,78	34,21	40,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Gerstenmehl								**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	34,21	37,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Gerstenmehl								**17,78**
32,48	38,67	58,33	17,78	35,00	31,11	34,21	40,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**17,78**
35,04	40,00	50,00	17,78	40,00	33,33	38,16	40,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Haselnüsse								**17,78**
31,62	33,33	58,33	17,78	33,33	30,00	34,21	44,44	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl								**17,78**
45,30	42,67	58,33	17,78	51,67	41,11	43,42	57,78	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**17,78**
29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	30,00	31,58	42,22	
Pistazien roh + Kakao + Haselnüsse								**17,78**
32,48	36,00	66,67	17,78	36,67	26,67	40,79	44,44	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**17,78**
32,48	37,33	66,67	17,78	36,67	32,22	38,16	48,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Haselnüsse								**17,78**
35,04	38,67	66,67	17,78	38,33	32,22	40,79	51,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl								**17,78**
42,74	41,33	58,33	17,78	48,33	41,11	39,47	55,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl								**17,78**
45,30	42,67	58,33	17,78	51,67	41,11	43,42	57,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl								**17,78**
37,61	42,67	58,33	17,78	41,67	38,89	39,47	46,67	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,78**
32,48	38,67	58,33	17,78	35,00	31,11	34,21	40,00
Quinoa + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**17,78**
22,22	25,33	41,67	17,78	25,00	17,78	23,68	26,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**17,78**
23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	17,78	26,32	31,11
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**17,78**
38,46	36,00	50,00	17,78	43,33	30,00	35,53	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,78**
37,61	42,67	58,33	17,78	41,67	38,89	39,47	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,78**
36,75	40,00	50,00	17,78	41,67	34,44	39,47	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**17,78**
30,77	36,00	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**17,78**
29,06	32,00	41,67	17,78	31,67	24,44	28,95	35,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**17,78**
29,91	33,33	41,67	17,78	33,33	23,33	31,58	33,33
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,78**
31,62	33,33	41,67	17,78	35,00	24,44	32,89	37,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**17,78**
29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	30,00	31,58	44,44
Quinoa + Quinoa + Gerstenmehl							**17,78**
19,66	24,00	50,00	17,78	23,33	22,22	22,37	26,67
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,78**
30,77	34,67	58,33	17,78	31,67	26,67	31,58	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,78**
35,04	41,33	58,33	17,78	38,33	38,89	35,53	44,44
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,78**
28,21	33,33	58,33	17,78	30,00	26,67	28,95	40,00
Pistazien roh + Buchweizen + Haselnüsse							**17,78**
29,06	30,67	58,33	17,78	31,67	24,44	34,21	37,78
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,78**
38,46	36,00	50,00	17,78	43,33	30,00	35,53	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**17,78**
32,48	33,33	58,33	17,78	35,00	30,00	34,21	46,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	33,33	36,00	50,00	17,78	36,67	27,78	35,53	42,22	**17,78**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	29,06	32,00	50,00	17,78	33,33	28,89	31,58	37,78	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	43,59	42,67	58,33	17,78	50,00	40,00	42,11	53,33	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	31,62	33,33	41,67	17,78	35,00	24,44	32,89	37,78	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	32,48	34,67	41,67	17,78	35,00	23,33	34,21	35,56	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	29,06	33,33	58,33	17,78	31,67	25,56	30,26	40,00	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Gerstenmehl	23,08	22,67	41,67	33,33	23,33	17,78	26,32	28,89	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Haselnüsse	25,64	24,00	41,67	33,33	25,00	17,78	28,95	31,11	**17,78**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl	27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	24,44	31,58	37,78	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	36,75	45,33	66,67	17,78	40,00	42,22	38,16	44,44	**17,78**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Haselnüsse	29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	20,00	32,89	35,56	**17,78**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	40,17	38,67	58,33	17,78	45,00	33,33	38,16	51,11	**17,78**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	24,79	26,67	41,67	17,78	26,67	17,78	26,32	28,89	**17,78**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	24,44	34,21	40,00	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	41,03	37,33	50,00	17,78	45,00	30,00	38,16	48,89	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	33,33	37,33	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	37,78	**17,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	27,35	32,00	58,33	20,00	33,33	17,78	31,58	37,78	**17,78**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	29,06	33,33	58,33	17,78	31,67	25,56	30,26	40,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	44,44	45,33	66,67	17,78	50,00	44,44	42,11	55,56	**17,78**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	35,90	34,67	58,33	17,78	41,67	34,44	34,21	46,67	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	30,00	31,58	44,44	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	52,14	45,33	66,67	17,78	60,00	46,67	46,05	66,67	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	26,50	24,00	41,67	33,33	26,67	17,78	28,95	33,33	**17,78**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	26,50	30,67	58,33	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	35,90	38,67	50,00	17,78	40,00	35,56	36,84	46,67	**17,78**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	28,21	34,67	58,33	17,78	31,67	32,22	30,26	35,56	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	31,62	33,33	41,67	17,78	33,33	24,44	31,58	37,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	44,44	45,33	66,67	17,78	50,00	44,44	42,11	55,56	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	35,90	42,67	58,33	17,78	40,00	37,78	38,16	42,22	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	34,19	34,67	41,67	17,78	36,67	24,44	35,53	40,00	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	38,46	40,00	50,00	17,78	43,33	35,56	40,79	48,89	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,74	41,33	54,17	17,78	49,17	37,22	43,42	53,33	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,32	41,33	54,17	17,78	41,67	34,44	39,47	41,11	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	39,33	54,17	17,78	39,17	36,11	35,53	44,44	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	49,15	45,33	66,67	17,78	56,67	44,44	45,39	61,11	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	52,99	44,00	66,67	17,78	61,67	50,00	48,68	68,89	**17,78**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	29,33	54,17	17,78	29,17	26,11	27,63	31,11	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	41,33	54,17	17,78	44,17	36,11	41,45	47,78	**17,78**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	35,33	54,17	17,78	34,17	24,44	33,55	37,78	**17,78**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,78	29,33	54,17	17,78	32,50	28,33	28,29	36,67	**17,78**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	28,00	54,17	17,78	34,17	31,67	30,92	38,89	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	38,00	54,17	17,78	40,83	40,56	36,84	48,89	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,33	30,00	41,67	17,78	38,33	25,00	32,89	41,11	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	45,33	66,67	17,78	41,67	41,11	39,47	44,44	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,59	45,33	62,50	17,78	51,67	42,22	49,34	55,56	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,18	40,00	54,17	17,78	43,33	38,89	40,79	45,56	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	17,78	43,33	45,56	40,79	48,89	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	50,00	44,00	66,67	17,78	58,33	48,89	46,71	65,56	**17,78**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,64	28,00	54,17	17,78	30,83	30,56	28,95	35,56	**17,78**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,05	34,00	54,17	17,78	35,83	28,89	34,87	42,22	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
38,46	39,33	62,50	17,78	44,17	32,22	43,42	52,22
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
32,05	33,33	62,50	17,78	39,17	33,89	37,50	45,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
40,17	40,00	54,17	17,78	46,67	40,00	42,76	48,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
44,87	49,33	75,00	17,78	51,67	48,89	49,34	58,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
28,63	31,33	41,67	17,78	31,67	19,44	29,61	31,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
42,31	43,33	62,50	17,78	49,17	43,89	45,39	58,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
46,15	45,33	62,50	17,78	54,17	43,89	51,32	62,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
32,48	30,00	41,67	17,78	36,67	25,00	32,89	38,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
35,90	35,33	50,00	17,78	41,67	27,22	39,47	45,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
42,74	40,00	54,17	17,78	49,17	41,67	44,74	55,56
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
35,04	34,00	54,17	17,78	39,17	30,00	36,84	45,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
38,89	38,00	54,17	17,78	44,17	41,67	38,82	52,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
41,45	44,00	66,67	17,78	46,67	46,67	42,76	52,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
56,41	49,33	75,00	17,78	66,67	52,22	55,26	75,56
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
36,75	36,67	54,17	17,78	39,17	26,67	36,84	45,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
39,32	41,33	54,17	17,78	45,00	36,67	40,13	46,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
44,44	42,67	54,17	17,78	49,17	38,33	44,74	55,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
40,60	40,67	54,17	17,78	44,17	38,33	38,82	52,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	29,33	54,17	17,78	34,17	27,22	29,61	36,67	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	42,67	54,17	17,78	46,67	36,67	42,76	48,89	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,16	46,67	66,67	17,78	46,67	43,33	42,76	52,22	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	54,70	46,67	66,67	17,78	61,67	46,67	48,68	68,89	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,60	45,33	66,67	17,78	45,00	43,33	40,13	50,00	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,88	41,33	54,17	17,78	47,50	38,33	42,11	53,33	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,03	39,33	54,17	17,78	42,50	38,33	36,18	50,00	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,48	31,33	41,67	17,78	36,67	20,56	31,58	36,67	**17,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,62	31,33	41,67	17,78	35,00	21,67	30,26	36,67	**17,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,89	39,33	54,17	17,78	44,17	37,22	37,50	50,00	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,17	41,33	54,17	17,78	46,67	35,56	41,45	46,67	**17,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	45,33	66,67	17,78	46,67	42,22	41,45	50,00	**17,78**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,04	35,33	54,17	17,78	39,17	25,56	35,53	43,33	**17,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	52,99	45,33	66,67	17,78	61,67	45,56	47,37	66,67	**17,78**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,34	30,67	54,17	17,78	34,17	28,33	30,92	38,89	**17,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,03	40,00	54,17	17,78	48,33	40,00	42,76	51,11	**17,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,59	40,00	54,17	17,78	50,83	41,67	44,74	57,78	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
34,19	35,33	54,17	17,78	37,50	26,67	34,21	43,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
39,74	38,00	54,17	17,78	45,83	41,67	38,82	54,44
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
29,49	28,00	54,17	17,78	35,83	31,67	30,92	41,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
52,14	45,33	66,67	17,78	60,00	46,67	46,05	66,67
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
35,90	34,00	54,17	17,78	40,83	30,00	36,84	47,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
53,85	44,00	66,67	17,78	63,33	50,00	48,68	71,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
42,31	44,00	66,67	17,78	48,33	46,67	42,76	54,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
34,19	32,67	41,67	17,78	36,67	21,67	32,89	38,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
39,32	45,33	66,67	17,78	45,00	44,44	44,74	53,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
41,88	46,67	66,67	17,78	48,33	44,44	48,68	55,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
41,03	44,00	58,33	17,78	48,33	40,00	48,68	53,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
40,17	42,67	58,33	17,78	46,67	41,11	46,05	55,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
40,17	42,67	58,33	17,78	46,67	41,11	46,05	55,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	42,11	53,33
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
40,17	38,67	66,67	17,78	48,33	40,00	43,42	55,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
42,74	44,00	58,33	17,78	50,00	41,11	50,00	57,78
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
49,57	46,67	66,67	17,78	58,33	46,67	52,63	66,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
30,77	34,67	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	44,44
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	30,00	42,11	46,67
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
35,04	38,67	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
38,46	42,67	58,33	17,78	45,00	40,00	44,74	51,11
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
33,33	37,33	66,67	17,78	38,33	31,11	39,47	48,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Buchweizen							**17,78**
33,33	36,00	66,67	17,78	38,33	35,56	40,79	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Kakao							**17,78**
37,61	40,00	58,33	17,78	43,33	33,33	44,74	51,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Kakao							**17,78**
35,04	38,67	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
47,01	45,33	66,67	17,78	55,00	46,67	48,68	64,44
Pistazien roh + Kakao + Buchweizen							**17,78**
30,77	33,33	66,67	17,78	36,67	30,00	40,79	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kakao							**17,78**
36,75	42,67	66,67	17,78	41,67	36,67	43,42	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Kakao							**17,78**
44,44	42,67	66,67	17,78	51,67	38,89	47,37	60,00
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
37,61	40,00	58,33	17,78	43,33	33,33	44,74	51,11
Hafer + Hafer + Kakao							**17,78**
32,48	36,00	58,33	17,78	36,67	25,56	39,47	44,44
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
33,33	36,00	58,33	17,78	40,00	34,44	40,79	46,67
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
34,19	36,00	66,67	17,78	40,00	35,56	40,79	53,33
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
33,33	36,00	66,67	17,78	38,33	35,56	40,79	51,11
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
36,75	41,33	75,00	17,78	43,33	37,78	47,37	57,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
35,04	38,67	66,67	17,78	38,33	32,22	40,79	51,11
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
33,33	36,00	50,00	17,78	38,33	30,00	38,16	44,44
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
32,48	37,33	66,67	17,78	36,67	32,22	38,16	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kakao							**17,78**
35,90	40,00	58,33	17,78	41,67	32,22	43,42	46,67
Quinoa + Hafer + Kakao							**17,78**
28,21	32,00	58,33	17,78	33,33	26,67	35,53	40,00
Pistazien roh + Haselnüsse + Buchweizen							**17,78**
29,06	30,67	58,33	17,78	31,67	24,44	34,21	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Kakao							**17,78**
33,33	36,00	58,33	17,78	40,00	34,44	40,79	46,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Kakao							**17,78**
30,77	34,67	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	44,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Buchweizen							**17,78**
23,08	22,67	41,67	33,33	23,33	17,78	26,32	28,89
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
35,90	40,00	58,33	17,78	41,67	32,22	43,42	46,67
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
31,62	36,00	58,33	17,78	38,33	33,33	39,47	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
41,03	44,00	58,33	17,78	48,33	40,00	48,68	53,33
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
47,86	46,67	66,67	17,78	56,67	45,56	51,32	62,22
Buchweizen + Pistazien roh + Buchweizen							**17,78**
27,35	28,00	58,33	17,78	31,67	27,78	34,21	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
39,32	44,00	58,33	17,78	46,67	38,89	47,37	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
38,46	42,67	58,33	17,78	45,00	40,00	44,74	51,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kakao							**17,78**
31,62	36,00	58,33	17,78	38,33	33,33	39,47	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kakao							**17,78**
32,48	38,67	66,67	17,78	38,33	37,78	39,47	44,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
49,57	46,67	66,67	17,78	58,33	46,67	52,63	66,67
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
44,44	42,67	66,67	17,78	51,67	38,89	47,37	60,00
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Buchweizen							**17,78**
27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
41,88	46,67	66,67	17,78	48,33	44,44	48,68	55,56
Pistazien roh + Gerstenmehl + Buchweizen							**17,78**
26,50	29,33	58,33	17,78	30,00	24,44	31,58	35,56
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	50,00	35,56	44,74	55,56
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
36,75	42,67	66,67	17,78	41,67	36,67	43,42	48,89
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
32,48	38,67	66,67	17,78	38,33	37,78	39,47	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
48,72	49,33	75,00	17,78	56,67	50,00	51,32	64,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
41,03	49,33	75,00	17,78	46,67	47,78	47,37	53,33
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Buchweizen							**17,78**
28,21	28,00	58,33	17,78	33,33	27,78	34,21	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
39,32	45,33	66,67	17,78	45,00	44,44	44,74	53,33
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,78**
35,04	40,00	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	44,44
Gerstenmehl + Pistazien roh + Buchweizen							**17,78**
26,50	29,33	58,33	17,78	30,00	24,44	31,58	35,56
Haselnüsse + Pistazien roh + Buchweizen							**17,78**
29,06	30,67	58,33	17,78	31,67	24,44	34,21	37,78
Kakao + Pistazien roh + Buchweizen							**17,78**
30,77	33,33	66,67	17,78	36,67	30,00	40,79	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Buchweizen							**17,78**
29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	30,00	31,58	42,22
Dinkel ungekocht + Quinoa + Kakao							**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao	40,17	46,67	66,67	17,78	46,67	43,33	47,37	51,11	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao	40,17	46,67	66,67	17,78	46,67	43,33	47,37	51,11	**17,78**
Quinoa + Quinoa + Kakao	23,93	28,00	58,33	17,78	30,00	27,78	31,58	35,56	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	56,41	49,33	75,00	17,78	66,67	52,22	55,26	75,56	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Buchweizen	31,62	33,33	58,33	17,78	33,33	30,00	34,21	44,44	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Buchweizen	25,64	24,00	41,67	33,33	25,00	17,78	28,95	31,11	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	47,01	45,33	66,67	17,78	55,00	46,67	48,68	64,44	**17,78**
Hafer + Quinoa + Kakao	28,21	32,00	58,33	17,78	33,33	26,67	35,53	40,00	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Kakao	40,17	38,67	66,67	17,78	48,33	40,00	43,42	55,56	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	47,86	46,67	66,67	17,78	56,67	45,56	51,32	62,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao	34,19	37,33	50,00	17,78	40,00	28,89	40,79	42,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Hafer + Kakao	30,77	33,33	50,00	17,78	35,00	22,22	36,84	40,00	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	48,72	49,33	75,00	17,78	56,67	50,00	51,32	64,44	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	41,33	58,33	17,78	45,00	42,22	42,11	51,11	**17,78**
Quinoa + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	58,33	17,78	33,33	35,56	32,89	37,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	44,00	66,67	17,78	51,67	47,78	44,74	57,78	**17,78**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	40,00	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	58,33	17,78	41,67	42,22	38,16	48,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	44,00	66,67	17,78	41,67	45,56	40,79	46,67	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	40,79	46,67	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	17,78	43,33	45,56	40,79	48,89	**17,78**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	37,33	58,33	17,78	38,33	34,44	36,84	44,44	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	44,00	66,67	17,78	53,33	47,78	44,74	60,00	**17,78**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,91	33,33	58,33	17,78	35,00	35,56	32,89	40,00	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	58,33	17,78	41,67	41,11	40,79	44,44	**17,78**
Hafer + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	37,33	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	42,22	**17,78**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	42,67	58,33	17,78	40,00	37,78	38,16	42,22	**17,78**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,01	46,67	66,67	17,78	51,67	44,44	44,74	57,78	**17,78**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	45,33	66,67	17,78	50,00	44,44	42,11	55,56	**17,78**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	45,33	66,67	17,78	41,67	41,11	39,47	44,44	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	66,67	17,78	43,33	45,56	40,79	48,89	**17,78**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	44,00	66,67	17,78	41,67	45,56	40,79	46,67	**17,78**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	49,33	75,00	17,78	46,67	47,78	47,37	53,33	**17,78**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	46,67	66,67	17,78	41,67	42,22	40,79	46,67	**17,78**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	45,33	66,67	17,78	40,00	42,22	38,16	44,44	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
36,75	42,67	58,33	17,78	41,67	36,67	39,47	42,22
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	40,79	46,67
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
36,75	41,33	58,33	17,78	41,67	41,11	40,79	44,44
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
45,30	45,33	66,67	17,78	51,67	43,33	43,42	55,56
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
38,46	44,00	58,33	17,78	41,67	37,78	40,79	44,44
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
41,03	37,33	50,00	17,78	45,00	30,00	38,16	48,89
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,90	41,33	58,33	17,78	40,00	37,78	36,84	44,44
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
36,75	40,00	58,33	17,78	41,67	42,22	38,16	48,89
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,90	40,00	58,33	17,78	40,00	42,22	38,16	46,67
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
39,32	45,33	66,67	17,78	45,00	44,44	44,74	53,33
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
37,61	42,67	58,33	17,78	40,00	38,89	38,16	46,67
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,04	41,33	58,33	17,78	38,33	38,89	35,53	44,44
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
38,46	42,67	58,33	17,78	43,33	37,78	40,79	46,67
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
39,32	41,33	58,33	17,78	45,00	42,22	42,11	51,11
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
38,46	41,33	58,33	17,78	43,33	42,22	42,11	48,89
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
41,88	46,67	66,67	17,78	48,33	44,44	48,68	55,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
40,17	44,00	58,33	17,78	43,33	38,89	42,11	48,89	
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,61	42,67	58,33	17,78	41,67	38,89	39,47	46,67	
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
40,17	46,67	66,67	17,78	46,67	43,33	47,37	51,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
36,75	42,67	58,33	17,78	41,67	36,67	39,47	42,22	
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
33,33	37,33	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	37,78	
Kakao + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,04	40,00	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	44,44	
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	37,78	
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	40,00	
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	35,56	
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	35,56	
Bulgur, trocken + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
33,33	38,67	58,33	17,78	36,67	30,00	35,53	40,00	
Amaranth, ungekocht + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
34,19	37,33	58,33	17,78	38,33	34,44	36,84	44,44	
Buchweizen + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
33,33	37,33	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	42,22	
Kakao + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
36,75	42,67	66,67	17,78	41,67	36,67	43,42	48,89	
Haselnüsse + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,04	40,00	58,33	17,78	36,67	31,11	36,84	42,22	
Gerstenmehl + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
32,48	38,67	58,33	17,78	35,00	31,11	34,21	40,00	
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
48,72	49,33	75,00	17,78	56,67	50,00	51,32	64,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	41,33	58,33	17,78	40,00	37,78	36,84	44,44	**17,78**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	44,00	66,67	17,78	51,67	47,78	44,74	57,78	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	45,33	66,67	17,78	41,67	41,11	39,47	44,44	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,30	45,33	66,67	17,78	51,67	43,33	43,42	55,56	**17,78**
Quinoa + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	34,67	58,33	17,78	33,33	31,11	31,58	35,56	**17,78**
Bulgur, trocken + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	34,67	58,33	17,78	33,33	31,11	31,58	35,56	**17,78**
Hafer + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	38,67	58,33	17,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,91	33,33	58,33	17,78	35,00	35,56	32,89	40,00	**17,78**
Buchweizen + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	58,33	17,78	33,33	35,56	32,89	37,78	**17,78**
Kakao + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	38,67	66,67	17,78	38,33	37,78	39,47	44,44	**17,78**
Haselnüsse + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	36,00	58,33	17,78	33,33	32,22	32,89	37,78	**17,78**
Gerstenmehl + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	34,67	58,33	17,78	31,67	32,22	30,26	35,56	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	44,00	66,67	17,78	53,33	47,78	44,74	60,00	**17,78**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	36,00	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	35,56	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	42,67	58,33	17,78	43,33	37,78	40,79	46,67	**17,78**
Hafer + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	41,03	37,33	58,33	17,78	46,67	36,67	40,79	53,33	**17,78**
Hafer + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	42,67	66,67	17,78	41,67	36,67	43,42	48,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	50,00	35,56	44,74	55,56
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
41,03	37,33	50,00	17,78	45,00	30,00	38,16	48,89
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
38,46	36,00	50,00	17,78	43,33	30,00	35,53	46,67
Hafer + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
41,88	37,33	58,33	17,78	48,33	36,67	40,79	55,56
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
37,61	33,33	58,33	17,78	45,00	37,78	36,84	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
53,85	44,00	66,67	17,78	63,33	50,00	48,68	71,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
46,15	44,00	66,67	17,78	53,33	47,78	44,74	60,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
45,30	41,33	58,33	17,78	53,33	43,33	44,74	57,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
44,44	40,00	58,33	17,78	51,67	44,44	42,11	60,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
47,01	41,33	58,33	17,78	55,00	44,44	46,05	62,22
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
40,17	34,67	50,00	17,78	46,67	33,33	38,16	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,78**
41,88	46,67	66,67	17,78	48,33	44,44	48,68	55,56
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
39,32	36,00	50,00	17,78	45,00	28,89	36,84	46,67
Quinoa + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
36,75	33,33	58,33	17,78	43,33	37,78	36,84	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
52,99	44,00	66,67	17,78	61,67	50,00	48,68	68,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
45,30	44,00	66,67	17,78	51,67	47,78	44,74	57,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
44,44	41,33	58,33	17,78	51,67	43,33	44,74	55,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
43,59	40,00	58,33	17,78	50,00	44,44	42,11	57,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	46,15	41,33	58,33	17,78	53,33	44,44	46,05	60,00	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	45,33	66,67	17,78	45,00	44,44	44,74	53,33	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	46,67	66,67	17,78	46,67	43,33	47,37	51,11	**17,78**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	39,32	34,67	50,00	17,78	45,00	33,33	38,16	48,89	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	49,33	75,00	17,78	46,67	47,78	47,37	53,33	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	48,72	49,33	75,00	17,78	56,67	50,00	51,32	64,44	**17,78**
Quinoa + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	38,67	66,67	17,78	38,33	37,78	39,47	44,44	**17,78**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	40,17	34,67	50,00	17,78	46,67	33,33	38,16	51,11	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,46	44,00	58,33	17,78	41,67	37,78	40,79	44,44	**17,78**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	36,00	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	35,56	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	42,67	58,33	17,78	41,67	38,89	39,47	46,67	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	41,33	58,33	17,78	38,33	38,89	35,53	44,44	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	42,67	58,33	17,78	40,00	37,78	38,16	42,22	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	45,33	66,67	17,78	40,00	42,22	38,16	44,44	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	44,44	45,33	66,67	17,78	50,00	44,44	42,11	55,56	**17,78**
Quinoa + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	34,67	58,33	17,78	31,67	32,22	30,26	35,56	**17,78**
Hafer + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	38,67	58,33	17,78	35,00	31,11	34,21	40,00	**17,78**
Quinoa + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	35,90	34,67	58,33	17,78	41,67	34,44	34,21	46,67	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	58,33	17,78	40,00	42,22	38,16	46,67	**17,78**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	37,33	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	37,78	**17,78**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,32	34,67	50,00	17,78	45,00	33,33	38,16	48,89	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	42,67	58,33	17,78	40,00	38,89	38,16	46,67	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,01	46,67	66,67	17,78	51,67	44,44	44,74	57,78	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	46,67	66,67	17,78	41,67	42,22	40,79	46,67	**17,78**
Quinoa + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	36,00	58,33	17,78	33,33	32,22	32,89	37,78	**17,78**
Hafer + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	40,00	58,33	17,78	36,67	31,11	36,84	42,22	**17,78**
Hafer + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	41,03	38,67	58,33	17,78	46,67	32,22	39,47	51,11	**17,78**
Quinoa + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	36,75	34,67	58,33	17,78	43,33	33,33	35,53	46,67	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	52,99	45,33	66,67	17,78	61,67	45,56	47,37	66,67	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	45,30	45,33	66,67	17,78	51,67	43,33	43,42	55,56	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	44,44	42,67	58,33	17,78	51,67	38,89	43,42	53,33	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	43,59	41,33	58,33	17,78	50,00	40,00	40,79	55,56	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	46,15	42,67	58,33	17,78	53,33	40,00	44,74	57,78	**17,78**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	39,32	36,00	50,00	17,78	45,00	28,89	36,84	46,67	**17,78**
Dinkel ungekocht + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	40,00	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	44,44	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	44,00	58,33	17,78	43,33	38,89	42,11	48,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	46,15	44,00	58,33	17,78	51,67	40,00	44,74	55,56	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	48,72	49,33	75,00	17,78	56,67	50,00	51,32	64,44	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	47,86	46,67	66,67	17,78	56,67	45,56	51,32	62,22	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	47,01	45,33	66,67	17,78	55,00	46,67	48,68	64,44	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	49,57	46,67	66,67	17,78	58,33	46,67	52,63	66,67	**17,78**
Dinkel ungekocht + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	42,74	40,00	58,33	17,78	50,00	35,56	44,74	55,56	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	45,30	42,67	58,33	17,78	51,67	41,11	43,42	57,78	**17,78**
Hafer + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	42,74	40,00	58,33	17,78	46,67	33,33	40,79	53,33	**17,78**
Quinoa + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	38,46	36,00	58,33	17,78	43,33	34,44	36,84	48,89	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	56,41	49,33	75,00	17,78	66,67	52,22	55,26	75,56	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	47,01	46,67	66,67	17,78	51,67	44,44	44,74	57,78	**17,78**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	37,78	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	45,30	42,67	58,33	17,78	50,00	41,11	42,11	57,78	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	47,86	44,00	58,33	17,78	53,33	41,11	46,05	60,00	**17,78**
Hafer + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	40,17	38,67	58,33	17,78	45,00	33,33	38,16	51,11	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	52,14	45,33	66,67	17,78	60,00	46,67	46,05	66,67	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	44,44	45,33	66,67	17,78	50,00	44,44	42,11	55,56	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	43,59	42,67	58,33	17,78	50,00	40,00	42,11	53,33	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**17,78**
42,74	41,33	58,33	17,78	48,33	41,11	39,47	55,56	
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**17,78**
38,46	36,00	50,00	17,78	43,33	30,00	35,53	46,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,78**
38,46	41,33	58,33	17,78	43,33	42,22	42,11	48,89	
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh								**17,78**
54,70	46,67	66,67	17,78	61,67	46,67	48,68	68,89	
Quinoa + Kakao + Lupinen, reife Samen roh								**17,78**
40,17	38,67	66,67	17,78	48,33	40,00	43,42	55,56	
Hafer + Kakao + Lupinen, reife Samen roh								**17,78**
44,44	42,67	66,67	17,78	51,67	38,89	47,37	60,00	
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,61	40,00	50,00	17,78	43,33	33,33	40,79	44,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,61	41,33	50,00	17,78	41,67	33,33	40,79	42,22	
Amaranth, ungekocht + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
33,33	34,67	50,00	17,78	38,33	30,00	36,84	42,22	
Bulgur, trocken + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
28,21	32,00	50,00	17,78	33,33	26,67	31,58	33,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,90	38,67	50,00	17,78	41,67	36,67	40,79	42,22	
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
39,32	44,00	58,33	17,78	46,67	38,89	47,37	48,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
39,32	41,33	50,00	17,78	43,33	34,44	42,11	46,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
36,75	41,33	58,33	17,78	41,67	41,11	40,79	44,44	
Bulgur, trocken + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
32,48	36,00	50,00	17,78	36,67	25,56	35,53	37,78	
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
44,44	41,33	58,33	17,78	51,67	43,33	44,74	55,56	
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
29,91	33,33	41,67	17,78	33,33	23,33	31,58	33,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
36,75	40,00	50,00	17,78	40,00	34,44	38,16	44,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,61	38,67	50,00	17,78	43,33	37,78	42,11	46,67	
Hafer + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	30,00	36,84	40,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
38,46	44,00	58,33	17,78	41,67	37,78	40,79	44,44	
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
46,15	44,00	58,33	17,78	51,67	40,00	44,74	55,56	
Quinoa + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
29,91	33,33	50,00	17,78	33,33	27,78	32,89	35,56	
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
37,61	41,33	50,00	17,78	41,67	33,33	40,79	42,22	
Quinoa + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
28,21	30,67	50,00	17,78	33,33	31,11	32,89	35,56	
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
39,32	41,33	50,00	17,78	43,33	34,44	42,11	46,67	
Hafer + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	34,21	37,78	
Buchweizen + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
28,21	30,67	50,00	17,78	33,33	31,11	32,89	35,56	
Quinoa + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
27,35	32,00	50,00	17,78	31,67	27,78	30,26	33,33	
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
43,59	42,67	58,33	17,78	50,00	40,00	42,11	53,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,90	42,67	58,33	17,78	40,00	37,78	38,16	42,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
35,04	40,00	50,00	17,78	40,00	33,33	38,16	40,00	
Kakao + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
31,62	36,00	58,33	17,78	38,33	33,33	39,47	42,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
34,19	38,67	50,00	17,78	38,33	34,44	35,53	42,22	
Haselnüsse + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	36,67	26,67	36,84	40,00	
Haselnüsse + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,78**
29,91	33,33	50,00	17,78	33,33	27,78	32,89	35,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	30,00	36,84	40,00	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	38,67	50,00	17,78	43,33	36,67	40,79	44,44	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	37,33	50,00	17,78	40,00	37,78	38,16	44,44	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	50,00	17,78	41,67	34,44	39,47	44,44	**17,78**
Gerstenmehl + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	32,00	50,00	17,78	31,67	27,78	30,26	33,33	**17,78**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,03	44,00	58,33	17,78	48,33	40,00	48,68	53,33	**17,78**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	38,67	50,00	17,78	41,67	36,67	40,79	42,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	32,00	41,67	17,78	35,00	26,67	34,21	35,56	**17,78**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,61	38,67	50,00	17,78	43,33	37,78	42,11	46,67	**17,78**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	41,67	17,78	35,00	23,33	34,21	35,56	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,30	41,33	58,33	17,78	53,33	43,33	44,74	57,78	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,46	38,67	50,00	17,78	45,00	37,78	42,11	48,89	**17,78**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	32,00	41,67	17,78	36,67	26,67	34,21	37,78	**17,78**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,75	40,00	50,00	17,78	41,67	34,44	39,47	44,44	**17,78**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	33,33	41,67	17,78	35,00	22,22	32,89	33,33	**17,78**
Kakao + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,90	40,00	58,33	17,78	41,67	32,22	43,42	46,67	**17,78**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	32,00	41,67	17,78	35,00	26,67	34,21	35,56	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
39,32	44,00	58,33	17,78	46,67	38,89	47,37	48,89
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
31,62	32,00	41,67	17,78	36,67	26,67	34,21	37,78
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
34,19	38,67	50,00	17,78	38,33	34,44	35,53	42,22
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	35,00	31,11	32,89	37,78
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,90	40,00	50,00	17,78	41,67	32,22	39,47	40,00
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
36,75	40,00	50,00	17,78	40,00	34,44	38,16	44,44
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
38,46	42,67	58,33	17,78	45,00	40,00	44,74	51,11
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,04	37,33	50,00	17,78	40,00	37,78	38,16	44,44
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
44,44	42,67	58,33	17,78	51,67	38,89	43,42	53,33
Hafer + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,90	40,00	58,33	17,78	41,67	32,22	43,42	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
41,03	44,00	58,33	17,78	48,33	40,00	48,68	53,33
Quinoa + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
31,62	36,00	58,33	17,78	38,33	33,33	39,47	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
40,17	46,67	66,67	17,78	46,67	43,33	47,37	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
37,61	40,00	50,00	17,78	43,33	33,33	40,79	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
47,86	46,67	66,67	17,78	56,67	45,56	51,32	62,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,04	38,67	50,00	17,78	40,00	33,33	36,84	42,22
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,04	38,67	50,00	17,78	40,00	33,33	36,84	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,90	40,00	50,00	17,78	41,67	32,22	39,47	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
36,75	42,67	58,33	17,78	41,67	36,67	39,47	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
44,44	42,67	58,33	17,78	51,67	38,89	43,42	53,33
Hafer + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
32,48	36,00	50,00	17,78	36,67	25,56	35,53	37,78
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	37,78	38,16	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
36,75	38,67	50,00	17,78	43,33	36,67	40,79	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
38,46	42,67	58,33	17,78	45,00	40,00	44,74	51,11
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,04	40,00	50,00	17,78	40,00	33,33	38,16	40,00
Quinoa + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
28,21	32,00	50,00	17,78	33,33	26,67	31,58	33,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
38,46	38,67	50,00	17,78	45,00	37,78	42,11	48,89
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
44,44	41,33	58,33	17,78	51,67	43,33	44,74	55,56
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
47,86	46,67	66,67	17,78	56,67	45,56	51,32	62,22
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
46,15	44,00	58,33	17,78	51,67	40,00	44,74	55,56
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
43,59	42,67	58,33	17,78	50,00	40,00	42,11	53,33
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
36,75	42,67	58,33	17,78	41,67	36,67	39,47	42,22
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	40,79	46,67
Kakao + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	40,00	28,89	40,79	42,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
36,75	41,33	58,33	17,78	41,67	41,11	40,79	44,44
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
30,77	33,33	41,67	17,78	35,00	22,22	32,89	33,33
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
40,17	46,67	66,67	17,78	46,67	43,33	47,37	51,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	40,79	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
45,30	41,33	58,33	17,78	53,33	43,33	44,74	57,78
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
38,46	44,00	58,33	17,78	41,67	37,78	40,79	44,44
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,90	42,67	58,33	17,78	40,00	37,78	38,16	42,22
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	35,00	31,11	32,89	37,78
Dinkel ungekocht + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	40,00	28,89	40,79	42,22
Gerstenmehl + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	34,21	37,78
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
29,91	33,33	41,67	17,78	33,33	23,33	31,58	33,33
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
32,48	34,67	41,67	17,78	35,00	23,33	34,21	35,56
Hafer + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	36,67	26,67	36,84	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	37,78	38,16	46,67
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
43,59	40,00	58,33	17,78	50,00	44,44	42,11	57,78
Bulgur, trocken + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
27,35	30,67	50,00	17,78	31,67	27,78	28,95	35,56
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
37,61	42,67	58,33	17,78	40,00	38,89	38,16	46,67
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
39,32	45,33	66,67	17,78	45,00	44,44	44,74	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	40,00	58,33	17,78	41,67	42,22	38,16	48,89	**17,78**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,33	34,67	50,00	17,78	38,33	30,00	36,84	42,22	**17,78**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	42,74	41,33	58,33	17,78	48,33	41,11	39,47	55,56	**17,78**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	38,67	50,00	17,78	40,00	33,33	36,84	42,22	**17,78**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	47,01	45,33	66,67	17,78	55,00	46,67	48,68	64,44	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	37,78	38,16	46,67	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	44,44	40,00	58,33	17,78	51,67	44,44	42,11	60,00	**17,78**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	41,33	58,33	17,78	50,00	40,00	40,79	55,56	**17,78**
Gerstenmehl + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	30,67	50,00	17,78	30,00	28,89	27,63	35,56	**17,78**
Haselnüsse + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	28,89	30,26	37,78	**17,78**
Kakao + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	34,67	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	44,44	**17,78**
Buchweizen + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	29,33	50,00	17,78	31,67	32,22	30,26	37,78	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	28,21	29,33	50,00	17,78	33,33	32,22	30,26	40,00	**17,78**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	45,30	42,67	58,33	17,78	50,00	41,11	42,11	57,78	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	36,00	50,00	17,78	40,00	38,89	35,53	48,89	**17,78**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	17,78	41,67	34,44	38,16	46,67	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	37,33	50,00	17,78	43,33	38,89	39,47	51,11	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	37,33	50,00	17,78	41,67	38,89	39,47	48,89	**17,78**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	42,67	58,33	17,78	46,67	41,11	46,05	55,56	**17,78**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	37,33	50,00	17,78	36,67	35,56	32,89	44,44	**17,78**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	38,67	50,00	17,78	38,33	35,56	35,53	46,67	**17,78**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	41,33	58,33	17,78	38,33	38,89	35,53	44,44	**17,78**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	38,89	35,53	46,67	**17,78**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	41,33	58,33	17,78	40,00	37,78	36,84	44,44	**17,78**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	50,00	17,78	38,33	34,44	34,21	44,44	**17,78**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	40,00	50,00	17,78	41,67	35,56	39,47	48,89	**17,78**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	38,67	50,00	17,78	40,00	35,56	36,84	46,67	**17,78**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	38,67	50,00	17,78	38,33	34,44	35,53	42,22	**17,78**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	40,00	50,00	17,78	40,00	34,44	38,16	44,44	**17,78**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	42,67	58,33	17,78	45,00	40,00	44,74	51,11	**17,78**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	37,33	50,00	17,78	40,00	37,78	38,16	44,44	**17,78**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	42,11	53,33	**17,78**
Bulgur, trocken + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**17,78**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	40,00	58,33	17,78	40,00	42,22	38,16	46,67	**17,78**
Haselnüsse + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	36,00	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
32,48	33,33	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	44,44
Gerstenmehl + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
30,77	34,67	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	40,00
Kakao + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,04	38,67	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	48,89
Buchweizen + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
38,46	40,00	50,00	17,78	41,67	35,56	39,47	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
45,30	42,67	58,33	17,78	50,00	41,11	42,11	57,78
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
28,21	29,33	50,00	17,78	33,33	32,22	30,26	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
37,61	42,67	58,33	17,78	40,00	38,89	38,16	46,67
Quinoa + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	28,89	30,26	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,90	38,67	50,00	17,78	38,33	35,56	35,53	46,67
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
35,90	38,67	50,00	17,78	40,00	35,56	36,84	46,67
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
30,77	30,67	41,67	17,78	35,00	27,78	31,58	40,00
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
29,06	32,00	41,67	17,78	31,67	24,44	28,95	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
44,44	40,00	58,33	17,78	51,67	44,44	42,11	60,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
40,17	42,67	58,33	17,78	46,67	41,11	46,05	55,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
36,75	40,00	50,00	17,78	40,00	34,44	38,16	44,44
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
40,17	42,67	58,33	17,78	46,67	41,11	46,05	55,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	42,11	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	36,00	50,00	17,78	40,00	38,89	35,53	48,89	**17,78**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	33,33	41,67	17,78	33,33	24,44	31,58	37,78	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	37,78	38,16	46,67	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	40,00	58,33	17,78	41,67	42,22	38,16	48,89	**17,78**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	17,78	41,67	34,44	38,16	46,67	**17,78**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,75	37,33	50,00	17,78	41,67	38,89	39,47	48,89	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	37,33	50,00	17,78	43,33	38,89	39,47	51,11	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,61	37,33	50,00	17,78	43,33	38,89	39,47	51,11	**17,78**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	33,33	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	44,44	**17,78**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	40,00	50,00	17,78	41,67	35,56	39,47	48,89	**17,78**
Kakao + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	36,00	50,00	17,78	38,33	30,00	38,16	44,44	**17,78**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	30,67	41,67	17,78	33,33	27,78	31,58	37,78	**17,78**
Hafer + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	36,00	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	36,00	50,00	17,78	38,33	30,00	38,16	44,44	**17,78**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,30	42,67	58,33	17,78	51,67	41,11	43,42	57,78	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,32	41,33	58,33	17,78	45,00	42,22	42,11	51,11	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Haselnüsse + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	38,33	27,78	38,16	44,44	
Gerstenmehl + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
33,33	36,00	50,00	17,78	36,67	27,78	35,53	42,22	
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
37,61	38,67	50,00	17,78	43,33	37,78	42,11	46,67	
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
38,46	38,67	50,00	17,78	45,00	37,78	42,11	48,89	
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
37,61	40,00	50,00	17,78	43,33	33,33	40,79	44,44	
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
37,61	42,67	58,33	17,78	41,67	38,89	39,47	46,67	
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
40,17	44,00	58,33	17,78	43,33	38,89	42,11	48,89	
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
41,88	46,67	66,67	17,78	48,33	44,44	48,68	55,56	
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
38,46	41,33	58,33	17,78	43,33	42,22	42,11	48,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
36,75	37,33	50,00	17,78	41,67	38,89	39,47	48,89	
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,78**
29,91	30,67	41,67	17,78	33,33	27,78	31,58	37,78	
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
41,03	44,00	58,33	17,78	48,33	40,00	48,68	53,33	
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
47,86	44,00	58,33	17,78	53,33	41,11	46,05	60,00	
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
49,57	46,67	66,67	17,78	58,33	46,67	52,63	66,67	
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
46,15	41,33	58,33	17,78	53,33	44,44	46,05	60,00	
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,78**
47,01	41,33	58,33	17,78	55,00	44,44	46,05	62,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,15	42,67	58,33	17,78	53,33	40,00	44,74	57,78	**17,78**
Gerstenmehl + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,06	32,00	50,00	17,78	33,33	28,89	31,58	37,78	**17,78**
Haselnüsse + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	28,89	34,21	40,00	**17,78**
Kakao + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	36,00	58,33	17,78	40,00	34,44	40,79	46,67	**17,78**
Buchweizen + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	30,67	50,00	17,78	35,00	32,22	34,21	40,00	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,77	30,67	50,00	17,78	36,67	32,22	34,21	42,22	**17,78**
Bulgur, trocken + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	32,00	50,00	17,78	35,00	27,78	32,89	37,78	**17,78**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,46	42,67	58,33	17,78	43,33	37,78	40,79	46,67	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	38,67	50,00	17,78	38,33	34,44	35,53	42,22	**17,78**
Bulgur, trocken + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	26,67	36,84	42,22	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	45,33	66,67	17,78	45,00	44,44	44,74	53,33	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	47,01	45,33	66,67	17,78	55,00	46,67	48,68	64,44	**17,78**
Quinoa + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	34,67	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	44,44	**17,78**
Hafer + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	38,67	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	48,89	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,04	34,67	50,00	17,78	40,00	31,11	38,16	46,67	**17,78**
Hafer + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	42,22	**17,78**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	33,33	41,67	17,78	33,33	24,44	31,58	37,78	**17,78**
Hafer + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	34,67	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	40,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
26,50	30,67	50,00	17,78	30,00	28,89	27,63	35,56
Kakao + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
37,61	40,00	58,33	17,78	43,33	33,33	44,74	51,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,04	41,33	58,33	17,78	38,33	38,89	35,53	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
38,46	42,67	58,33	17,78	45,00	40,00	44,74	51,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
33,33	37,33	50,00	17,78	36,67	35,56	32,89	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,90	38,67	50,00	17,78	40,00	35,56	36,84	46,67
Buchweizen + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
34,19	34,67	50,00	17,78	38,33	31,11	38,16	44,44
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
29,06	32,00	41,67	17,78	31,67	24,44	28,95	35,56
Quinoa + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
27,35	29,33	50,00	17,78	31,67	32,22	30,26	37,78
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
36,75	40,00	50,00	17,78	41,67	34,44	39,47	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
43,59	40,00	58,33	17,78	50,00	44,44	42,11	57,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,90	40,00	58,33	17,78	40,00	42,22	38,16	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
35,04	37,33	50,00	17,78	40,00	37,78	38,16	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	38,89	35,53	46,67
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,78**
39,32	41,33	50,00	17,78	43,33	34,44	42,11	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,78**
42,74	41,33	58,33	17,78	48,33	41,11	39,47	55,56
Kakao + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
32,48	37,33	66,67	17,78	36,67	32,22	38,16	48,89
Gerstenmehl + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,78**
32,48	37,33	66,67	17,78	36,67	32,22	38,16	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	34,67	58,33	17,78	33,33	25,56	32,89	42,22	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	33,33	58,33	17,78	35,00	30,00	34,21	46,67	**17,78**
Buchweizen + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	33,33	58,33	17,78	33,33	30,00	34,21	44,44	**17,78**
Kakao + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	38,67	66,67	17,78	38,33	32,22	40,79	51,11	**17,78**
Haselnüsse + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	36,00	58,33	17,78	33,33	26,67	34,21	44,44	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	30,67	41,67	17,78	35,00	27,78	31,58	40,00	**17,78**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	58,33	17,78	31,67	25,56	30,26	40,00	**17,78**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	32,00	41,67	17,78	33,33	23,33	30,26	35,56	**17,78**
Buchweizen + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	30,00	31,58	42,22	**17,78**
Buchweizen + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	36,00	66,67	17,78	38,33	35,56	40,79	51,11	**17,78**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,77	34,67	58,33	17,78	31,67	26,67	31,58	42,22	**17,78**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,21	33,33	58,33	17,78	30,00	26,67	28,95	40,00	**17,78**
Hafer + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**17,78**
Quinoa + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	30,67	50,00	17,78	31,67	27,78	28,95	35,56	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	43,59	41,33	58,33	17,78	50,00	40,00	40,79	55,56	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	41,33	58,33	17,78	40,00	37,78	36,84	44,44	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	38,67	50,00	17,78	40,00	33,33	36,84	42,22	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	50,00	17,78	38,33	34,44	34,21	44,44	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	38,67	50,00	17,78	41,67	34,44	38,16	46,67	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	30,00	31,58	44,44	**17,78**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,77	32,00	58,33	17,78	35,00	28,89	32,89	44,44	**17,78**
Gerstenmehl + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	30,00	31,58	42,22	**17,78**
Haselnüsse + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	33,33	58,33	17,78	33,33	30,00	34,21	44,44	**17,78**
Kakao + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	36,00	66,67	17,78	38,33	35,56	40,79	51,11	**17,78**
Buchweizen + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	33,33	34,21	44,44	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,77	30,67	58,33	17,78	35,00	33,33	34,21	46,67	**17,78**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	28,89	32,89	42,22	**17,78**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	30,00	31,58	44,44	**17,78**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	33,33	58,33	17,78	35,00	30,00	34,21	46,67	**17,78**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	36,00	66,67	17,78	40,00	35,56	40,79	53,33	**17,78**
Haselnüsse + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	38,67	66,67	17,78	38,33	32,22	40,79	51,11	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	30,67	58,33	17,78	36,67	33,33	34,21	48,89	**17,78**
Kakao + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,75	41,33	75,00	17,78	43,33	37,78	47,37	57,78	**17,78**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	58,33	17,78	31,67	25,56	30,26	40,00	**17,78**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	34,67	58,33	17,78	33,33	25,56	32,89	42,22	**17,78**
Kakao + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	37,33	66,67	17,78	38,33	31,11	39,47	48,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	28,89	32,89	42,22	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,77	32,00	58,33	17,78	35,00	28,89	32,89	44,44	**17,78**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	33,33	58,33	17,78	33,33	24,44	31,58	40,00	**17,78**
Bulgur, trocken + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,33	37,33	66,67	17,78	38,33	31,11	39,47	48,89	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	36,00	66,67	17,78	40,00	35,56	40,79	53,33	**17,78**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,77	34,67	58,33	17,78	31,67	26,67	31,58	42,22	**17,78**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,77	30,67	58,33	17,78	35,00	33,33	34,21	46,67	**17,78**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	32,00	41,67	17,78	33,33	23,33	30,26	35,56	**17,78**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	31,62	33,33	58,33	17,78	33,33	30,00	34,21	44,44	**17,78**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	30,77	30,67	50,00	17,78	36,67	32,22	34,21	42,22	**17,78**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	33,33	36,00	66,67	17,78	38,33	35,56	40,79	51,11	**17,78**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	33,33	34,21	44,44	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	30,77	30,67	58,33	17,78	35,00	33,33	34,21	46,67	**17,78**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,06	32,00	58,33	17,78	31,67	30,00	31,58	42,22	**17,78**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	35,04	34,67	50,00	17,78	40,00	31,11	38,16	46,67	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	39,32	38,67	50,00	17,78	45,00	38,89	43,42	51,11	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Buchweizen	29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	33,33	34,21	44,44	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Buchweizen	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	28,89	32,89	42,22	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**17,78**
30,77	30,67	58,33	17,78	35,00	33,33	34,21	46,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**17,78**
30,77	32,00	58,33	17,78	35,00	28,89	32,89	44,44
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
33,33	32,00	41,67	17,78	38,33	27,78	35,53	42,22
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**17,78**
28,21	28,00	58,33	17,78	33,33	27,78	34,21	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
37,61	37,33	50,00	17,78	43,33	38,89	39,47	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
40,17	38,67	50,00	17,78	46,67	38,89	43,42	53,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
38,46	38,67	50,00	17,78	45,00	37,78	42,11	48,89
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
34,19	34,67	50,00	17,78	38,33	31,11	38,16	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
39,32	41,33	58,33	17,78	45,00	42,22	42,11	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
47,01	41,33	58,33	17,78	55,00	44,44	46,05	62,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
36,75	37,33	50,00	17,78	41,67	38,89	39,47	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
37,61	38,67	50,00	17,78	43,33	37,78	42,11	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
38,46	41,33	58,33	17,78	43,33	42,22	42,11	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
46,15	41,33	58,33	17,78	53,33	44,44	46,05	60,00
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
29,91	30,67	50,00	17,78	35,00	32,22	34,21	40,00
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
32,48	32,00	41,67	17,78	36,67	27,78	35,53	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**17,78**
32,48	33,33	58,33	17,78	35,00	30,00	34,21	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
52,99	44,00	66,67	17,78	61,67	50,00	48,68	68,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**17,78**
23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	17,78	26,32	31,11
Pistazien roh + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**17,78**
29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	24,44	34,21	40,00
Dinkel ungekocht + Hafer + Buchweizen							**17,78**
27,35	28,00	41,67	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33
Hafer + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**17,78**
27,35	28,00	41,67	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**17,78**
26,50	24,00	33,33	35,56	26,67	17,78	28,95	28,89
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Buchweizen							**17,78**
27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56
Hafer + Quinoa + Buchweizen							**17,78**
24,79	26,67	50,00	17,78	28,33	24,44	28,95	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**17,78**
29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	30,00	31,58	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Buchweizen							**17,78**
36,75	33,33	58,33	17,78	43,33	37,78	36,84	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Buchweizen							**17,78**
31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Buchweizen							**17,78**
29,06	33,33	58,33	17,78	33,33	35,56	32,89	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Buchweizen							**17,78**
28,21	30,67	50,00	17,78	33,33	31,11	32,89	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Buchweizen							**17,78**
27,35	29,33	50,00	17,78	31,67	32,22	30,26	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**17,78**
26,50	24,00	41,67	33,33	26,67	17,78	28,95	33,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Buchweizen							**17,78**
29,91	30,67	50,00	17,78	35,00	32,22	34,21	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**17,78**
30,77	30,67	58,33	17,78	35,00	33,33	34,21	46,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Quinoa + Buchweizen							**17,78**
23,08	24,00	41,67	17,78	26,67	21,11	26,32	28,89
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
41,03	37,33	58,33	17,78	46,67	36,67	40,79	53,33
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
27,35	29,33	50,00	17,78	31,67	32,22	30,26	37,78
Quinoa + Quinoa + Buchweizen							**17,78**
20,51	22,67	50,00	17,78	25,00	25,56	25,00	28,89
Quinoa + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**17,78**
23,08	24,00	41,67	17,78	26,67	21,11	26,32	28,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**17,78**
32,48	32,00	41,67	17,78	36,67	27,78	35,53	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**17,78**
29,91	30,67	41,67	17,78	33,33	27,78	31,58	37,78
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**17,78**
26,50	24,00	33,33	35,56	26,67	17,78	28,95	28,89
Gerstenmehl + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	24,44	31,58	37,78
Haselnüsse + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
29,91	30,67	58,33	17,78	33,33	24,44	34,21	40,00
Kakao + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
31,62	33,33	66,67	17,78	38,33	30,00	40,79	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**17,78**
31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	37,78
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**17,78**
25,64	24,00	41,67	33,33	25,00	17,78	28,95	31,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Buchweizen							**17,78**
34,19	34,67	50,00	17,78	38,33	31,11	38,16	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**17,78**
39,32	34,67	50,00	17,78	45,00	33,33	38,16	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
45,30	44,00	66,67	17,78	51,67	47,78	44,74	57,78
Buchweizen + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
28,21	28,00	58,33	17,78	33,33	27,78	34,21	40,00
Hafer + Hafer + Buchweizen							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Hafer + Buchweizen							**17,78**
24,79	26,67	50,00	17,78	28,33	24,44	28,95	33,33
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Buchweizen							**17,78**
41,03	37,33	58,33	17,78	46,67	36,67	40,79	53,33
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
29,06	28,00	58,33	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Buchweizen							**17,78**
33,33	37,33	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	42,22
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
28,21	29,33	58,33	17,78	33,33	23,33	32,89	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Buchweizen							**17,78**
32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	30,00	36,84	40,00
Pistazien roh + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**17,78**
27,35	29,33	58,33	17,78	31,67	24,44	31,58	37,78
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**17,78**
23,08	22,67	41,67	33,33	23,33	17,78	26,32	28,89
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
29,91	30,67	41,67	17,78	33,33	27,78	31,58	37,78
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
36,75	33,33	58,33	17,78	43,33	37,78	36,84	48,89
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**17,78**
30,77	32,00	41,67	17,78	35,00	26,67	34,21	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
43,59	40,00	58,33	17,78	50,00	44,44	42,11	57,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
35,90	40,00	58,33	17,78	40,00	42,22	38,16	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
35,04	37,33	50,00	17,78	40,00	37,78	38,16	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,78**
34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	38,89	35,53	46,67
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**17,78**
29,06	28,00	58,33	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**17,78**
37,61	38,67	50,00	17,78	43,33	37,78	42,11	46,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
31,62	30,67	58,33	17,78	36,67	33,33	34,21	48,89	
Pistazien roh + Buchweizen + Amaranth, ungekocht								**17,78**
28,21	28,00	58,33	17,78	33,33	27,78	34,21	40,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
33,33	32,00	41,67	17,78	38,33	27,78	35,53	42,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
30,77	30,67	41,67	17,78	35,00	27,78	31,58	40,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
31,62	32,00	41,67	17,78	36,67	26,67	34,21	37,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	40,00	
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
40,17	34,67	50,00	17,78	46,67	33,33	38,16	51,11	
Quinoa + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
23,93	24,00	41,67	17,78	28,33	21,11	26,32	31,11	
Hafer + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
28,21	28,00	41,67	17,78	31,67	20,00	30,26	35,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**17,78**
27,35	24,00	33,33	35,56	28,33	17,78	28,95	31,11	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht								**17,78**
28,21	29,33	58,33	17,78	33,33	23,33	32,89	37,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen								**17,78**
36,75	37,33	50,00	17,78	41,67	38,89	39,47	48,89	
Pistazien roh + Kakao + Amaranth, ungekocht								**17,78**
31,62	33,33	66,67	17,78	38,33	30,00	40,79	46,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen								**17,78**
44,44	41,33	58,33	17,78	51,67	43,33	44,74	55,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen								**17,78**
43,59	40,00	58,33	17,78	50,00	44,44	42,11	57,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen								**17,78**
46,15	41,33	58,33	17,78	53,33	44,44	46,05	60,00	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen								**17,78**
39,32	34,67	50,00	17,78	45,00	33,33	38,16	48,89	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen								**17,78**
33,33	37,33	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	42,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,06	33,33	58,33	17,78	33,33	35,56	32,89	37,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	45,30	44,00	66,67	17,78	51,67	47,78	44,74	57,78	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	37,61	44,00	66,67	17,78	41,67	45,56	40,79	46,67	**17,78**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	30,77	32,00	41,67	17,78	35,00	26,67	34,21	35,56	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	35,90	40,00	58,33	17,78	40,00	42,22	38,16	46,67	**17,78**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	28,89	32,89	42,22	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	38,46	41,33	58,33	17,78	43,33	42,22	42,11	48,89	**17,78**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Amaranth, ungekocht	34,19	36,00	66,67	17,78	40,00	35,56	40,79	53,33	**17,78**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	37,78	**17,78**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	30,00	36,84	40,00	**17,78**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	28,21	30,67	50,00	17,78	33,33	31,11	32,89	35,56	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	44,44	41,33	58,33	17,78	51,67	43,33	44,74	55,56	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	36,75	41,33	58,33	17,78	41,67	41,11	40,79	44,44	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	35,90	38,67	50,00	17,78	41,67	36,67	40,79	42,22	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	35,04	37,33	50,00	17,78	40,00	37,78	38,16	44,44	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	36,75	41,33	58,33	17,78	41,67	41,11	40,79	44,44	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	31,62	30,67	58,33	17,78	36,67	33,33	34,21	48,89	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	37,78	38,16	46,67	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
37,61	37,33	50,00	17,78	43,33	38,89	39,47	51,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
35,04	36,00	50,00	17,78	40,00	38,89	35,53	48,89
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
30,77	30,67	41,67	17,78	35,00	27,78	31,58	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
37,61	41,33	58,33	17,78	43,33	41,11	40,79	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
45,30	41,33	58,33	17,78	53,33	43,33	44,74	57,78
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
31,62	32,00	41,67	17,78	36,67	26,67	34,21	37,78
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	40,00
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
32,48	33,33	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
38,46	38,67	50,00	17,78	45,00	37,78	42,11	48,89
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
30,77	32,00	58,33	17,78	35,00	28,89	32,89	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
36,75	38,67	50,00	17,78	43,33	36,67	40,79	44,44
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
28,21	29,33	50,00	17,78	33,33	32,22	30,26	40,00
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	35,00	31,11	32,89	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	41,67	37,78	38,16	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
36,75	40,00	58,33	17,78	41,67	42,22	38,16	48,89
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,78**
32,48	33,33	58,33	17,78	35,00	30,00	34,21	46,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	30,77	30,67	58,33	17,78	35,00	33,33	34,21	46,67	**17,78**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	33,33	34,67	50,00	17,78	38,33	30,00	36,84	42,22	**17,78**
Pistazien roh + Buchweizen + Buchweizen	27,35	28,00	58,33	17,78	31,67	27,78	34,21	37,78	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	44,44	40,00	58,33	17,78	51,67	44,44	42,11	60,00	**17,78**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	34,19	36,00	66,67	17,78	40,00	35,56	40,79	53,33	**17,78**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,91	32,00	58,33	17,78	33,33	30,00	31,58	44,44	**17,78**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	33,33	38,67	58,33	17,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**17,78**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	35,04	40,00	58,33	17,78	36,67	31,11	36,84	42,22	**17,78**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	32,48	38,67	58,33	17,78	35,00	31,11	34,21	40,00	**17,78**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	33,33	37,33	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	42,22	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	34,19	37,33	58,33	17,78	38,33	34,44	36,84	44,44	**17,78**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	33,33	36,00	50,00	17,78	36,67	27,78	35,53	42,22	**17,78**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	35,04	38,67	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	48,89	**17,78**
Bulgur, trocken + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	24,00	41,67	35,56	25,00	17,78	26,32	26,67	**17,78**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	35,90	37,33	50,00	17,78	38,33	27,78	38,16	44,44	**17,78**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	36,75	42,67	66,67	17,78	41,67	36,67	43,42	48,89	**17,78**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	40,17	38,67	58,33	17,78	45,00	33,33	38,16	51,11	**17,78**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	41,03	38,67	58,33	17,78	46,67	32,22	39,47	51,11	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
24,92	22,63	36,42	33,47	23,78	17,78	27,34	27,29
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
27,35	24,00	33,33	35,56	28,33	17,78	28,95	31,11
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
26,50	24,00	33,33	35,56	26,67	17,78	28,95	28,89
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**17,78**
41,88	37,33	58,33	17,78	48,33	36,67	40,79	55,56
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**17,78**
41,03	37,33	58,33	17,78	46,67	36,67	40,79	53,33
Gerstenmehl + Quinoa + Hafer							**17,78**
23,93	28,00	50,00	17,78	26,67	21,11	26,32	31,11
Haselnüsse + Quinoa + Hafer							**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**17,78**
44,44	42,67	66,67	17,78	51,67	38,89	47,37	60,00
Kakao + Quinoa + Hafer							**17,78**
28,21	32,00	58,33	17,78	33,33	26,67	35,53	40,00
Hafer + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
30,77	29,33	33,33	37,78	30,00	17,78	31,58	31,11
Buchweizen + Quinoa + Hafer							**17,78**
24,79	26,67	50,00	17,78	28,33	24,44	28,95	33,33
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Hafer							**17,78**
25,64	26,67	50,00	17,78	30,00	24,44	28,95	35,56
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**17,78**
27,35	28,00	41,67	35,56	26,67	17,78	28,95	31,11
Buchweizen + Hafer + Hafer							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	37,78
Haselnüsse + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
25,64	24,00	41,67	33,33	25,00	17,78	28,95	31,11
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**17,78**
30,77	29,33	33,33	37,78	30,00	17,78	31,58	31,11
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**17,78**
29,91	29,33	41,67	35,56	28,33	17,78	31,58	33,33
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
26,50	24,00	33,33	35,56	26,67	17,78	28,95	28,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
23,93	24,00	41,67	35,56	25,00	17,78	26,32	26,67
Bulgur, trocken + Quinoa + Hafer							**17,78**
24,79	28,00	50,00	17,78	28,33	20,00	27,63	31,11
Amaranth, ungekocht + Hafer + Hafer							**17,78**
29,91	30,67	50,00	17,78	33,33	23,33	32,89	40,00
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	46,67	33,33	40,79	53,33
Kakao + Hafer + Hafer							**17,78**
32,48	36,00	58,33	17,78	36,67	25,56	39,47	44,44
Haselnüsse + Hafer + Hafer							**17,78**
30,77	33,33	50,00	17,78	31,67	20,00	32,89	37,78
Gerstenmehl + Hafer + Hafer							**17,78**
28,21	32,00	50,00	17,78	30,00	20,00	30,26	35,56
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	17,78	26,32	31,11
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
26,50	24,00	41,67	33,33	26,67	17,78	28,95	33,33
Gerstenmehl + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
23,08	22,67	41,67	33,33	23,33	17,78	26,32	28,89
Bulgur, trocken + Hafer + Hafer							**17,78**
29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	18,89	31,58	35,56
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	36,67	26,67	36,84	40,00
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
27,35	24,00	33,33	35,56	28,33	17,78	28,95	31,11
Hafer + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,78**
29,91	29,33	41,67	35,56	28,33	17,78	31,58	33,33
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**17,78**
35,04	34,67	50,00	17,78	40,00	31,11	38,16	46,67
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**17,78**
34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	26,67	36,84	42,22
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,78**
32,48	36,00	50,00	17,78	36,67	25,56	35,53	37,78
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**17,78**
34,19	34,67	50,00	17,78	38,33	31,11	38,16	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	35,90	40,00	58,33	17,78	41,67	32,22	43,42	46,67	**17,78**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,92	22,63	36,42	33,47	23,78	17,78	27,34	27,29	**17,78**
Gerstenmehl + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	28,00	41,67	35,56	26,67	17,78	28,95	31,11	**17,78**
Haselnüsse + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	29,33	41,67	35,56	28,33	17,78	31,58	33,33	**17,78**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	34,21	37,78	**17,78**
Dinkel ungekocht + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	29,33	33,33	37,78	30,00	17,78	31,58	31,11	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	17,78	26,32	31,11	**17,78**
Buchweizen + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,08	22,67	41,67	33,33	23,33	17,78	26,32	28,89	**17,78**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	30,00	36,84	40,00	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	24,00	41,67	33,33	26,67	17,78	28,95	33,33	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	33,33	34,67	50,00	17,78	38,33	30,00	36,84	42,22	**17,78**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**17,78**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	37,61	40,00	58,33	17,78	43,33	33,33	44,74	51,11	**17,78**
Hafer + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	28,00	41,67	35,56	26,67	17,78	28,95	31,11	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	32,48	33,33	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	44,44	**17,78**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	33,33	36,00	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22	**17,78**
Buchweizen + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	24,00	41,67	33,33	25,00	17,78	28,95	31,11	**17,78**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	42,22	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	30,77	34,67	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	40,00	**17,78**
Bulgur, trocken + Quinoa + Quinoa	20,51	24,00	50,00	17,78	25,00	21,11	23,68	26,67	**17,78**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	27,35	29,33	50,00	17,78	31,67	32,22	30,26	37,78	**17,78**
Bulgur, trocken + Hafer + Quinoa	24,79	28,00	50,00	17,78	28,33	20,00	27,63	31,11	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	29,91	33,33	58,33	17,78	35,00	35,56	32,89	40,00	**17,78**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	29,06	33,33	58,33	17,78	33,33	35,56	32,89	37,78	**17,78**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	28,21	32,00	50,00	17,78	33,33	26,67	31,58	33,33	**17,78**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	28,21	34,67	58,33	17,78	31,67	32,22	30,26	35,56	**17,78**
Buchweizen + Quinoa + Quinoa	20,51	22,67	50,00	17,78	25,00	25,56	25,00	28,89	**17,78**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	30,77	36,00	58,33	17,78	33,33	32,22	32,89	37,78	**17,78**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	28,21	30,67	50,00	17,78	33,33	31,11	32,89	35,56	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Quinoa	21,37	22,67	50,00	17,78	26,67	25,56	25,00	31,11	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	28,21	29,33	50,00	17,78	33,33	32,22	30,26	40,00	**17,78**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	31,62	36,00	58,33	17,78	38,33	33,33	39,47	42,22	**17,78**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	27,35	30,67	50,00	17,78	31,67	27,78	28,95	35,56	**17,78**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	32,48	38,67	66,67	17,78	38,33	37,78	39,47	44,44	**17,78**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	29,91	33,33	50,00	17,78	33,33	27,78	32,89	35,56	**17,78**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	27,35	32,00	50,00	17,78	31,67	27,78	30,26	33,33	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	35,00	31,11	32,89	37,78
Gerstenmehl + Hafer + Quinoa							**17,78**
23,93	28,00	50,00	17,78	26,67	21,11	26,32	31,11
Kakao + Hafer + Quinoa							**17,78**
28,21	32,00	58,33	17,78	33,33	26,67	35,53	40,00
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
35,90	34,67	58,33	17,78	41,67	34,44	34,21	46,67
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
38,46	36,00	58,33	17,78	43,33	34,44	36,84	48,89
Haselnüsse + Hafer + Quinoa							**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
40,17	38,67	66,67	17,78	48,33	40,00	43,42	55,56
Gerstenmehl + Quinoa + Quinoa							**17,78**
19,66	24,00	50,00	17,78	23,33	22,22	22,37	26,67
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
37,61	33,33	58,33	17,78	45,00	37,78	36,84	51,11
Hafer + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,78**
24,79	28,00	50,00	17,78	28,33	20,00	27,63	31,11
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
36,75	34,67	58,33	17,78	43,33	33,33	35,53	46,67
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
29,91	32,00	50,00	17,78	35,00	27,78	32,89	37,78
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
29,06	32,00	50,00	17,78	33,33	28,89	31,58	37,78
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
30,77	30,67	50,00	17,78	36,67	32,22	34,21	42,22
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	28,89	34,21	40,00
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
29,91	30,67	50,00	17,78	35,00	32,22	34,21	40,00
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
36,75	33,33	58,33	17,78	43,33	37,78	36,84	48,89
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
33,33	36,00	58,33	17,78	40,00	34,44	40,79	46,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Quinoa + Quinoa							**17,78**
23,93	28,00	58,33	17,78	30,00	27,78	31,58	35,56
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	28,89	30,26	37,78
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
26,50	30,67	50,00	17,78	30,00	28,89	27,63	35,56
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**17,78**
29,06	34,67	58,33	17,78	33,33	31,11	31,58	35,56
Amaranth, ungekocht + Hafer + Quinoa							**17,78**
25,64	26,67	50,00	17,78	30,00	24,44	28,95	35,56
Buchweizen + Hafer + Quinoa							**17,78**
24,79	26,67	50,00	17,78	28,33	24,44	28,95	33,33
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**17,78**
23,93	24,00	41,67	35,56	25,00	17,78	26,32	26,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,78**
29,91	32,00	50,00	17,78	35,00	27,78	32,89	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,78**
23,93	24,00	41,67	35,56	25,00	17,78	26,32	26,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,78**
27,35	30,67	50,00	17,78	31,67	27,78	28,95	35,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,78**
28,21	32,00	50,00	17,78	33,33	26,67	31,58	33,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,78**
29,06	34,67	58,33	17,78	33,33	31,11	31,58	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,78**
36,75	34,67	58,33	17,78	43,33	33,33	35,53	46,67
Quinoa + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,78**
20,51	24,00	50,00	17,78	25,00	21,11	23,68	26,67
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**17,78**
30,77	34,67	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	44,44
Haselnüsse + Quinoa + Quinoa							**17,78**
22,22	25,33	50,00	17,78	25,00	22,22	25,00	28,89
Kakao + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
44,44	42,67	66,67	17,78	51,67	38,89	47,37	60,00
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Hafer							**17,78**
42,74	40,00	58,33	17,78	46,67	33,33	40,79	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Hafer	37,61	40,00	58,33	17,78	43,33	33,33	44,74	51,11	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Hafer	35,04	38,67	58,33	17,78	40,00	33,33	40,79	48,89	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Hafer	35,90	40,00	58,33	17,78	41,67	32,22	43,42	46,67	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Hafer	36,75	42,67	66,67	17,78	41,67	36,67	43,42	48,89	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Hafer	44,44	42,67	66,67	17,78	51,67	38,89	47,37	60,00	**17,78**
Quinoa + Kakao + Hafer	28,21	32,00	58,33	17,78	33,33	26,67	35,53	40,00	**17,78**
Hafer + Kakao + Hafer	32,48	36,00	58,33	17,78	36,67	25,56	39,47	44,44	**17,78**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Quinoa	22,22	25,33	41,67	17,78	25,00	17,78	23,68	26,67	**17,78**
Bulgur, trocken + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	41,03	38,67	58,33	17,78	46,67	32,22	39,47	51,11	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Quinoa	26,50	30,67	50,00	17,78	30,00	28,89	27,63	35,56	**17,78**
Buchweizen + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	41,03	37,33	58,33	17,78	46,67	36,67	40,79	53,33	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Quinoa	27,35	32,00	50,00	17,78	31,67	27,78	30,26	33,33	**17,78**
Haselnüsse + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	42,74	40,00	58,33	17,78	46,67	33,33	40,79	53,33	**17,78**
Gerstenmehl + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	40,17	38,67	58,33	17,78	45,00	33,33	38,16	51,11	**17,78**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Hafer	27,35	28,00	41,67	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33	**17,78**
Bulgur, trocken + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	36,75	34,67	58,33	17,78	43,33	33,33	35,53	46,67	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	37,61	33,33	58,33	17,78	45,00	37,78	36,84	51,11	**17,78**
Buchweizen + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	36,75	33,33	58,33	17,78	43,33	37,78	36,84	48,89	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
40,17	38,67	66,67	17,78	48,33	40,00	43,42	55,56
Haselnüsse + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
38,46	36,00	58,33	17,78	43,33	34,44	36,84	48,89
Gerstenmehl + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
35,90	34,67	58,33	17,78	41,67	34,44	34,21	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Hafer							**17,78**
34,19	34,67	50,00	17,78	38,33	31,11	38,16	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Hafer							**17,78**
31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	31,11	34,21	42,22
Amaranth, ungekocht + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
41,88	37,33	58,33	17,78	48,33	36,67	40,79	55,56
Quinoa + Haselnüsse + Quinoa							**17,78**
22,22	25,33	50,00	17,78	25,00	22,22	25,00	28,89
Quinoa + Haselnüsse + Hafer							**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33
Hafer + Haselnüsse + Hafer							**17,78**
30,77	33,33	50,00	17,78	31,67	20,00	32,89	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Hafer							**17,78**
29,91	29,33	41,67	35,56	28,33	17,78	31,58	33,33
Hafer + Kakao + Quinoa							**17,78**
28,21	32,00	58,33	17,78	33,33	26,67	35,53	40,00
Quinoa + Kakao + Quinoa							**17,78**
23,93	28,00	58,33	17,78	30,00	27,78	31,58	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Quinoa							**17,78**
40,17	38,67	66,67	17,78	48,33	40,00	43,42	55,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Quinoa							**17,78**
32,48	38,67	66,67	17,78	38,33	37,78	39,47	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Quinoa							**17,78**
31,62	36,00	58,33	17,78	38,33	33,33	39,47	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Quinoa							**17,78**
30,77	34,67	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Quinoa							**17,78**
33,33	36,00	58,33	17,78	40,00	34,44	40,79	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Quinoa							**17,78**
29,06	32,00	50,00	17,78	33,33	28,89	31,58	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Haselnüsse + Quinoa	26,50	29,33	50,00	17,78	28,33	21,11	28,95	33,33	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Hafer	41,03	37,33	58,33	17,78	46,67	36,67	40,79	53,33	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Quinoa	38,46	36,00	58,33	17,78	43,33	34,44	36,84	48,89	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Quinoa	30,77	36,00	58,33	17,78	33,33	32,22	32,89	37,78	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Quinoa	29,91	33,33	50,00	17,78	33,33	27,78	32,89	35,56	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Quinoa	29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	28,89	30,26	37,78	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Quinoa	31,62	33,33	50,00	17,78	35,00	28,89	34,21	40,00	**17,78**
Dinkel ungekocht + Kakao + Hafer	30,77	33,33	50,00	17,78	35,00	22,22	36,84	40,00	**17,78**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Quinoa	24,79	26,67	41,67	17,78	26,67	17,78	26,32	28,89	**17,78**
Hafer + Gerstenmehl + Quinoa	23,93	28,00	50,00	17,78	26,67	21,11	26,32	31,11	**17,78**
Quinoa + Gerstenmehl + Quinoa	19,66	24,00	50,00	17,78	23,33	22,22	22,37	26,67	**17,78**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Quinoa	35,90	34,67	58,33	17,78	41,67	34,44	34,21	46,67	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Quinoa	28,21	34,67	58,33	17,78	31,67	32,22	30,26	35,56	**17,78**
Dinkel ungekocht + Kakao + Quinoa	26,50	29,33	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56	**17,78**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	46,15	41,33	58,33	17,78	53,33	44,44	46,05	60,00	**17,78**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Hafer	29,91	30,67	50,00	17,78	33,33	23,33	32,89	40,00	**17,78**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	43,59	41,33	58,33	17,78	50,00	40,00	40,79	55,56	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	44,44	40,00	58,33	17,78	51,67	44,44	42,11	60,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	43,59	40,00	58,33	17,78	50,00	44,44	42,11	57,78	**17,78**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,01	45,33	66,67	17,78	55,00	46,67	48,68	64,44	**17,78**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	45,30	42,67	58,33	17,78	50,00	41,11	42,11	57,78	**17,78**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	42,74	41,33	58,33	17,78	48,33	41,11	39,47	55,56	**17,78**
Kakao + Dinkel ungekocht + Hafer	30,77	33,33	50,00	17,78	35,00	22,22	36,84	40,00	**17,78**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Hafer	27,35	28,00	41,67	17,78	30,00	20,00	30,26	33,33	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Hafer	28,21	28,00	41,67	17,78	31,67	20,00	30,26	35,56	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Hafer	32,48	34,67	50,00	17,78	36,67	30,00	36,84	40,00	**17,78**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,01	41,33	58,33	17,78	55,00	44,44	46,05	62,22	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Hafer	34,19	37,33	58,33	17,78	38,33	34,44	36,84	44,44	**17,78**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	49,57	46,67	66,67	17,78	58,33	46,67	52,63	66,67	**17,78**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,86	44,00	58,33	17,78	53,33	41,11	46,05	60,00	**17,78**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	45,30	42,67	58,33	17,78	51,67	41,11	43,42	57,78	**17,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Hafer	30,77	29,33	33,33	37,78	30,00	17,78	31,58	31,11	**17,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Hafer	34,19	36,00	50,00	17,78	38,33	26,67	36,84	42,22	**17,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Hafer	31,62	34,67	50,00	17,78	35,00	26,67	32,89	40,00	**17,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Hafer	32,48	36,00	50,00	17,78	36,67	25,56	35,53	37,78	**17,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Hafer	33,33	38,67	58,33	17,78	36,67	30,00	35,53	40,00	**17,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Hafer							**17,78**
41,03	38,67	58,33	17,78	46,67	32,22	39,47	51,11
Quinoa + Bulgur, trocken + Hafer							**17,78**
24,79	28,00	50,00	17,78	28,33	20,00	27,63	31,11
Hafer + Bulgur, trocken + Hafer							**17,78**
29,06	32,00	50,00	17,78	31,67	18,89	31,58	35,56
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
46,15	42,67	58,33	17,78	53,33	40,00	44,74	57,78
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
44,44	45,33	66,67	17,78	50,00	44,44	42,11	55,56
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
45,30	44,00	66,67	17,78	51,67	47,78	44,74	57,78
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
52,99	45,33	66,67	17,78	61,67	45,56	47,37	66,67
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
53,85	44,00	66,67	17,78	63,33	50,00	48,68	71,11
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
52,99	44,00	66,67	17,78	61,67	50,00	48,68	68,89
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
56,41	49,33	75,00	17,78	66,67	52,22	55,26	75,56
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
54,70	46,67	66,67	17,78	61,67	46,67	48,68	68,89
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
52,14	45,33	66,67	17,78	60,00	46,67	46,05	66,67
Quinoa + Buchweizen + Hafer							**17,78**
24,79	26,67	50,00	17,78	28,33	24,44	28,95	33,33
Hafer + Buchweizen + Hafer							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	37,78
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
45,30	45,33	66,67	17,78	51,67	43,33	43,42	55,56
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
46,15	44,00	66,67	17,78	53,33	47,78	44,74	60,00
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Hafer							**17,78**
25,64	26,67	50,00	17,78	30,00	24,44	28,95	35,56
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
47,01	46,67	66,67	17,78	51,67	44,44	44,74	57,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Hafer							**17,78**
41,88	37,33	58,33	17,78	48,33	36,67	40,79	55,56
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Hafer							**17,78**
28,21	28,00	41,67	17,78	31,67	20,00	30,26	35,56
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
44,44	42,67	58,33	17,78	51,67	38,89	43,42	53,33
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
45,30	41,33	58,33	17,78	53,33	43,33	44,74	57,78
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
44,44	41,33	58,33	17,78	51,67	43,33	44,74	55,56
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
47,86	46,67	66,67	17,78	56,67	45,56	51,32	62,22
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
46,15	44,00	58,33	17,78	51,67	40,00	44,74	55,56
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
43,59	42,67	58,33	17,78	50,00	40,00	42,11	53,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Hafer							**17,78**
35,04	34,67	50,00	17,78	40,00	31,11	38,16	46,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Hafer							**17,78**
32,48	33,33	50,00	17,78	36,67	31,11	34,21	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Hafer							**17,78**
33,33	34,67	50,00	17,78	38,33	30,00	36,84	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Hafer							**17,78**
33,33	37,33	58,33	17,78	36,67	34,44	36,84	42,22
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,78**
48,72	49,33	75,00	17,78	56,67	50,00	51,32	64,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Hafer							**17,78**
31,62	36,00	50,00	17,78	35,00	26,67	34,21	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Hafer							**17,78**
33,33	36,00	50,00	17,78	35,00	27,78	34,21	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Hafer							**17,78**
35,90	37,33	50,00	17,78	38,33	27,78	38,16	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Quinoa							**17,78**
29,91	30,67	50,00	17,78	35,00	32,22	34,21	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Quinoa							**17,78**
27,35	29,33	50,00	17,78	31,67	32,22	30,26	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Quinoa							**17,78**
28,21	30,67	50,00	17,78	33,33	31,11	32,89	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Quinoa							**17,78**
29,06	33,33	58,33	17,78	33,33	35,56	32,89	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Quinoa							**17,78**
36,75	33,33	58,33	17,78	43,33	37,78	36,84	48,89
Quinoa + Buchweizen + Quinoa							**17,78**
20,51	22,67	50,00	17,78	25,00	25,56	25,00	28,89
Hafer + Buchweizen + Quinoa							**17,78**
24,79	26,67	50,00	17,78	28,33	24,44	28,95	33,33
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,78**
23,93	24,00	41,67	17,78	28,33	21,11	26,32	31,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Hafer							**17,78**
27,35	28,00	41,67	35,56	26,67	17,78	28,95	31,11
Hafer + Gerstenmehl + Hafer							**17,78**
28,21	32,00	50,00	17,78	30,00	20,00	30,26	35,56
Quinoa + Gerstenmehl + Hafer							**17,78**
23,93	28,00	50,00	17,78	26,67	21,11	26,32	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Hafer							**17,78**
34,19	37,33	50,00	17,78	36,67	26,67	36,84	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,78**
29,91	33,33	58,33	17,78	35,00	35,56	32,89	40,00
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Quinoa							**17,78**
25,64	26,67	33,33	20,00	28,33	17,78	26,32	26,67
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Quinoa							**17,78**
23,93	24,00	41,67	17,78	28,33	21,11	26,32	31,11
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Quinoa							**17,78**
23,08	24,00	41,67	17,78	26,67	21,11	26,32	28,89
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Quinoa							**17,78**
24,79	26,67	41,67	17,78	26,67	17,78	26,32	28,89
Hafer + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,78**
25,64	26,67	50,00	17,78	30,00	24,44	28,95	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Hafer							**17,78**
40,17	38,67	58,33	17,78	45,00	33,33	38,16	51,11
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,78**
37,61	33,33	58,33	17,78	45,00	37,78	36,84	51,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Hafer							**17,78**
32,48	38,67	58,33	17,78	35,00	31,11	34,21	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,78**
29,06	30,67	50,00	17,78	35,00	31,11	32,89	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,78**
28,21	29,33	50,00	17,78	33,33	32,22	30,26	40,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,78**
30,77	30,67	50,00	17,78	36,67	32,22	34,21	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Hafer							**17,78**
33,33	36,00	50,00	17,78	36,67	27,78	35,53	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Hafer							**17,78**
30,77	34,67	50,00	17,78	33,33	27,78	31,58	40,00
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Quinoa							**17,78**
22,22	25,33	41,67	17,78	25,00	17,78	23,68	26,67
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,78**
21,37	22,67	50,00	17,78	26,67	25,56	25,00	31,11
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Quinoa							**17,78**
23,08	24,00	41,67	17,78	26,67	21,11	26,32	28,89
Kakao + Dinkel ungekocht + Quinoa							**17,78**
26,50	29,33	50,00	17,78	31,67	23,33	32,89	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Hafer							**17,78**
35,04	40,00	58,33	17,78	36,67	31,11	36,84	42,22
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**17,77**
17,77	32,27	57,79	20,12	41,33	26,99	37,69	50,03
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**17,77**
25,74	25,59	50,63	23,38	29,25	17,77	28,84	39,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**17,77**
24,89	25,59	50,63	23,38	27,58	17,77	28,84	36,78
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**17,77**
27,39	26,43	34,21	34,68	26,37	17,77	28,86	29,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**17,77**
22,26	18,43	34,21	31,34	23,87	17,77	24,91	29,69
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**17,77**
20,98	18,43	34,21	31,34	21,37	17,77	24,91	26,36
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**17,77**
22,69	20,43	30,04	43,57	21,37	17,77	24,25	23,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,94	17,93	22,63	18,21	23,62	17,77	20,19	24,57	**17,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	29,16	30,93	50,63	25,60	30,92	17,77	31,47	39,00	**17,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	24,01	24,83	44,42	20,91	27,13	17,77	25,16	34,23	**17,77**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	27,68	29,16	52,00	17,77	30,24	24,77	31,82	32,36	**17,77**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	31,53	33,16	52,00	17,77	32,74	33,10	31,82	42,36	**17,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	33,44	34,68	43,33	42,38	34,33	17,77	37,07	37,56	**17,77**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	33,44	34,68	43,33	42,38	34,33	17,77	37,07	37,56	**17,77**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Lupinen	25,06	29,68	48,92	17,77	26,56	23,10	28,53	33,11	**17,77**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	26,15	28,85	47,58	19,36	32,73	17,77	30,74	36,04	**17,77**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,82	34,30	33,54	17,77	22,93	23,86	23,66	30,71	**17,77**
Lupinen + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	21,50	30,81	39,50	22,93	22,92	17,77	23,76	31,36	**17,77**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Lupinen	21,50	30,81	39,50	22,93	22,92	17,77	23,76	31,36	**17,77**
Tahin aus rohem Sesam + Lupinen + Tomaten	21,50	30,81	39,50	22,93	22,92	17,77	23,76	31,36	**17,77**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Lupinen	21,50	30,81	39,50	22,93	22,92	17,77	23,76	31,36	**17,77**
Tomaten + Lupinen + Tahin aus rohem Sesam	21,50	30,81	39,50	22,93	22,92	17,77	23,76	31,36	**17,77**
Lupinen + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	21,50	30,81	39,50	22,93	22,92	17,77	23,76	31,36	**17,77**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	33,44	34,68	43,33	42,38	34,33	17,77	37,07	37,56	**17,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	33,44	34,68	43,33	42,38	34,33	17,77	37,07	37,56	**17,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	19,74	32,96	33,79	17,77	21,74	21,89	21,78	29,36	**17,77**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,43	32,40	57,04	17,77	36,68	28,53	34,28	42,38	**17,77**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,44	34,68	43,33	42,38	34,33	17,77	37,07	37,56	**17,77**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,44	34,68	43,33	42,38	34,33	17,77	37,07	37,56	**17,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,34	25,81	41,42	21,79	27,17	17,76	26,36	32,33	**17,76**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,19	18,61	23,46	28,48	23,27	17,76	22,09	25,73	**17,76**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	17,76	46,25	86,04	28,23	63,00	40,39	55,79	79,12	**17,76**
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	17,76	44,60	93,08	29,27	64,23	41,91	55,99	80,80	**17,76**
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	17,76	44,60	93,08	29,27	64,23	41,91	55,99	80,80	**17,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	17,76	60,60	122,25	39,27	84,23	53,02	73,09	105,24	**17,76**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	17,76	44,60	93,08	29,27	64,23	41,91	55,99	80,80	**17,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet	17,76	44,60	93,08	29,27	64,23	41,91	55,99	80,80	**17,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht	17,76	44,60	93,08	29,27	64,23	41,91	55,99	80,80	**17,76**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	17,76	44,60	93,08	29,27	64,23	41,91	55,99	80,80	**17,76**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	17,76	59,61	117,13	38,61	84,02	52,30	73,40	104,96	**17,76**
Mandeln + Pistazien roh + Miso	33,15	36,73	47,25	17,76	38,10	25,26	37,30	37,49	**17,76**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	23,20	23,08	43,33	17,76	27,17	19,60	26,29	35,36	**17,76**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Linsen reif gekocht	22,34	23,08	43,33	17,76	25,50	19,60	26,29	33,13	**17,76**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Linsen reif gekocht							**17,76**
25,76	28,41	51,67	17,76	30,50	21,82	32,87	39,80
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**17,76**
25,76	28,41	51,67	17,76	30,50	21,82	32,87	39,80
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**17,76**
22,34	23,08	43,33	17,76	25,50	19,60	26,29	33,13
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**17,76**
23,20	23,08	43,33	17,76	27,17	19,60	26,29	35,36
Pistazien roh + Mandeln + Miso							**17,76**
33,15	36,73	47,25	17,76	38,10	25,26	37,30	37,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Miso							**17,76**
35,71	39,40	47,25	17,76	39,77	30,81	37,30	44,16
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**17,76**
35,71	39,40	47,25	17,76	39,77	30,81	37,30	44,16
Miso + Pistazien roh + Mandeln							**17,76**
33,15	36,73	47,25	17,76	38,10	25,26	37,30	37,49
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,76**
35,71	39,40	47,25	17,76	39,77	30,81	37,30	44,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Mandeln							**17,76**
35,71	39,40	47,25	17,76	39,77	30,81	37,30	44,16
Pistazien roh + Miso + Mandeln							**17,76**
33,15	36,73	47,25	17,76	38,10	25,26	37,30	37,49
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**17,76**
18,91	32,03	32,58	17,76	21,52	21,33	21,83	28,82
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,76**
22,34	23,08	43,33	17,76	25,50	19,60	26,29	33,13
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**17,76**
22,34	23,08	43,33	17,76	25,50	19,60	26,29	33,13
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,76**
23,20	23,08	43,33	17,76	27,17	19,60	26,29	35,36
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,76**
23,20	23,08	43,33	17,76	27,17	19,60	26,29	35,36
Linsen reif gekocht + Kakao + Tahin aus rohem Sesam							**17,76**
25,76	28,41	51,67	17,76	30,50	21,82	32,87	39,80
Kakao + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**17,76**
25,76	28,41	51,67	17,76	30,50	21,82	32,87	39,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Mandeln + Pistazien roh							**17,76**
33,15	36,73	47,25	17,76	38,10	25,26	37,30	37,49
Mandeln + Miso + Pistazien roh							**17,76**
33,15	36,73	47,25	17,76	38,10	25,26	37,30	37,49
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Kakao							**17,76**
25,76	28,41	51,67	17,76	30,50	21,82	32,87	39,80
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**17,76**
25,76	28,41	51,67	17,76	30,50	21,82	32,87	39,80
Miso + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,76**
35,71	39,40	47,25	17,76	39,77	30,81	37,30	44,16
Mandeln + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,76**
35,71	39,40	47,25	17,76	39,77	30,81	37,30	44,16
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**17,76**
23,20	23,08	43,33	17,76	27,17	19,60	26,29	35,36
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**17,76**
22,34	23,08	43,33	17,76	25,50	19,60	26,29	33,13
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**17,76**
22,34	23,08	43,33	17,76	25,50	19,60	26,29	33,13
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**17,76**
23,20	23,08	43,33	17,76	27,17	19,60	26,29	35,36
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,75**
17,75	46,15	86,08	28,61	63,58	43,94	54,37	78,39
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**17,75**
17,75	46,15	90,25	29,72	63,58	42,28	55,68	77,28
Lupinen + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**17,74**
21,17	29,60	28,75	18,29	23,10	17,74	22,93	26,73
Dinkel ungekocht + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**17,74**
21,17	29,60	28,75	18,29	23,10	17,74	22,93	26,73
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**17,74**
21,17	29,60	28,75	18,29	23,10	17,74	22,93	26,73
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Dinkel ungekocht							**17,74**
21,17	29,60	28,75	18,29	23,10	17,74	22,93	26,73
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**17,74**
19,94	31,69	43,92	17,74	22,02	19,21	22,29	29,88
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**17,74**
23,79	33,69	43,92	17,74	24,52	19,21	26,24	33,21

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**17,74**
22,50	29,69	43,92	17,74	27,02	24,21	26,24	36,54
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**17,74**
21,22	29,69	43,92	17,74	24,52	24,21	26,24	33,21
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**17,74**
26,35	37,69	56,42	17,74	32,02	27,54	36,11	43,21
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**17,74**
21,72	27,20	37,63	17,74	26,88	18,35	25,85	31,17
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**17,74**
21,17	29,60	28,75	18,29	23,10	17,74	22,93	26,73
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen							**17,74**
21,17	29,60	28,75	18,29	23,10	17,74	22,93	26,73
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**17,74**
23,77	33,57	43,79	17,74	24,16	18,90	26,18	32,98
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**17,74**
26,33	37,57	56,29	17,74	31,66	27,23	36,05	42,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**17,74**
22,49	29,57	43,79	17,74	26,66	23,90	26,18	36,31
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**17,74**
19,92	31,57	43,79	17,74	21,66	18,90	22,24	29,64
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**17,74**
21,21	29,57	43,79	17,74	24,16	23,90	26,18	32,98
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,74**
17,74	59,92	118,13	38,74	84,43	52,24	73,00	104,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**17,74**
29,16	30,45	53,92	25,80	31,34	17,74	31,53	38,31
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**17,74**
23,06	25,02	48,25	24,67	25,58	17,74	25,39	31,88
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Miso							**17,74**
28,71	29,30	33,21	18,10	30,88	17,74	28,91	30,86
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**17,74**
17,74	58,60	122,42	39,44	82,92	51,48	72,89	103,44
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,74**
17,74	30,43	36,04	18,39	18,77	18,91	20,76	26,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,73**
23,26	24,62	40,00	19,97	25,75	17,73	25,62	33,03

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	24,86	27,20	41,83	17,73	31,32	18,83	29,15	34,26	**17,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,85	21,05	25,83	41,27	21,52	17,73	24,20	25,27	**17,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	26,41	29,05	46,67	19,04	32,35	17,73	30,78	36,38	**17,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	25,13	28,39	46,67	19,04	31,52	17,73	29,46	35,27	**17,73**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,27	19,49	27,96	18,39	22,49	17,73	20,82	26,38	**17,73**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,94	32,71	31,83	17,73	21,98	22,19	22,45	29,16	**17,73**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,97	32,95	32,08	17,73	22,69	22,81	22,56	29,62	**17,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,26	24,62	40,00	19,97	25,75	17,73	25,62	33,03	**17,73**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	26,84	29,05	42,50	20,16	33,18	17,73	30,78	35,27	**17,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,59	27,98	42,83	43,32	29,54	17,73	31,47	35,89	**17,73**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,90	27,13	35,17	18,70	29,88	17,73	26,86	31,51	**17,73**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	17,73	39,87	68,00	26,02	40,27	29,93	38,82	52,27	**17,73**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	17,73	59,93	117,96	38,79	84,23	52,13	72,87	104,36	**17,73**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	25,07	29,67	49,08	17,72	26,76	23,21	28,66	33,29	**17,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	26,59	28,61	42,54	17,72	32,98	17,74	29,91	34,91	**17,72**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	19,76	32,95	33,96	17,72	21,94	22,00	21,91	29,53	**17,72**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	24,84	27,32	42,63	18,41	31,22	17,72	29,47	34,64	**17,72**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,72**
20,23	29,46	33,38	17,72	22,92	18,03	23,39	28,53
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,72**
17,72	59,55	116,58	37,80	84,89	54,03	73,23	105,16
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,72**
23,50	31,00	35,25	18,69	24,02	17,72	23,95	29,27
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln							**17,71**
35,39	38,93	50,42	17,71	38,17	35,94	36,72	47,02
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln							**17,71**
31,55	34,93	50,42	17,71	35,67	27,61	36,72	37,02
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,71**
19,40	32,47	32,33	17,71	21,57	22,13	22,41	29,10
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,71**
21,13	18,35	21,17	28,09	23,55	17,71	22,96	25,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,71**
21,13	18,35	21,17	28,09	23,55	17,71	22,96	25,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**17,71**
30,30	31,67	53,58	17,71	31,82	30,42	32,09	40,31
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**17,71**
30,30	31,67	53,58	17,71	31,82	30,42	32,09	40,31
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**17,71**
27,74	29,00	53,58	17,71	30,15	24,87	32,09	33,64
Mandeln + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**17,71**
24,61	36,17	34,08	17,71	27,53	19,00	28,84	31,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**17,71**
30,30	31,67	53,58	17,71	31,82	30,42	32,09	40,31
Pistazien roh + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**17,71**
27,74	29,00	53,58	17,71	30,15	24,87	32,09	33,64
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**17,71**
30,30	31,67	53,58	17,71	31,82	30,42	32,09	40,31
Cashewnuss + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**17,71**
27,74	29,00	53,58	17,71	30,15	24,87	32,09	33,64
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**17,71**
21,13	18,35	21,17	28,09	23,55	17,71	22,96	25,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	21,13	18,35	21,17	28,09	23,55	17,71	22,96	25,11	**17,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Mais-Mehl	31,23	28,99	42,83	17,71	33,53	21,31	30,28	38,42	**17,71**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	24,61	36,17	34,08	17,71	27,53	19,00	28,84	31,11	**17,71**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Mandeln	24,61	36,17	34,08	17,71	27,53	19,00	28,84	31,11	**17,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Sojabohnen	31,23	28,99	42,83	17,71	33,53	21,31	30,28	38,42	**17,71**
Lupinen + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	24,61	36,17	34,08	17,71	27,53	19,00	28,84	31,11	**17,71**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	31,23	28,99	42,83	17,71	33,53	21,31	30,28	38,42	**17,71**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	31,23	28,99	42,83	17,71	33,53	21,31	30,28	38,42	**17,71**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	24,28	26,41	41,33	17,71	31,38	17,96	28,62	34,42	**17,71**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	30,27	31,33	56,13	31,27	32,55	17,71	32,11	41,97	**17,71**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Lupinen	24,61	36,17	34,08	17,71	27,53	19,00	28,84	31,11	**17,71**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	24,61	36,17	34,08	17,71	27,53	19,00	28,84	31,11	**17,71**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Cashewnuss	27,74	29,00	53,58	17,71	30,15	24,87	32,09	33,64	**17,71**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	31,23	28,99	42,83	17,71	33,53	21,31	30,28	38,42	**17,71**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Pistazien roh	27,74	29,00	53,58	17,71	30,15	24,87	32,09	33,64	**17,71**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	27,74	29,00	53,58	17,71	30,15	24,87	32,09	33,64	**17,71**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	31,23	28,99	42,83	17,71	33,53	21,31	30,28	38,42	**17,71**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,30	31,67	53,58	17,71	31,82	30,42	32,09	40,31	**17,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,71**
30,30	31,67	53,58	17,71	31,82	30,42	32,09	40,31
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,71**
21,13	18,35	21,17	28,09	23,55	17,71	22,96	25,11
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,71**
21,13	18,35	21,17	28,09	23,55	17,71	22,96	25,11
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**17,71**
17,71	45,73	92,92	30,29	62,50	37,90	55,50	76,31
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**17,71**
17,71	45,73	92,92	30,29	62,50	37,90	55,50	76,31
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**17,71**
17,71	45,73	92,92	30,29	62,50	37,90	55,50	76,31
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**17,71**
17,71	45,73	92,92	30,29	62,50	37,90	55,50	76,31
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**17,71**
17,71	45,73	92,92	30,29	62,50	37,90	55,50	76,31
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**17,71**
17,71	45,73	92,92	30,29	62,50	37,90	55,50	76,31
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,70**
17,70	45,79	85,71	28,61	62,51	43,01	54,21	77,69
Spirulina getrocknet + Miso + Bohnen grün gekocht							**17,70**
17,70	45,00	85,50	28,13	63,77	41,62	54,45	77,29
Miso + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**17,70**
17,70	45,00	85,50	28,13	63,77	41,62	54,45	77,29
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**17,70**
17,70	45,57	86,75	28,20	64,63	41,13	55,86	80,22
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**17,70**
17,70	45,57	86,75	28,20	64,63	41,13	55,86	80,22
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Miso							**17,70**
17,70	45,00	85,50	28,13	63,77	41,62	54,45	77,29
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**17,70**
17,70	45,57	86,75	28,20	64,63	41,13	55,86	80,22
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**17,70**
17,70	45,57	86,75	28,20	64,63	41,13	55,86	80,22
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Miso							**17,70**
17,70	45,00	85,50	28,13	63,77	41,62	54,45	77,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,70**
17,70	59,56	116,42	37,84	84,69	53,92	73,10	104,98
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**17,70**
17,70	45,79	89,88	29,72	62,51	41,34	55,53	76,58
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**17,70**
17,70	45,57	86,75	28,20	64,63	41,13	55,86	80,22
Bohnen grün gekocht + Miso + Spirulina getrocknet							**17,70**
17,70	45,00	85,50	28,13	63,77	41,62	54,45	77,29
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**17,70**
17,70	45,57	86,75	28,20	64,63	41,13	55,86	80,22
Miso + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**17,70**
17,70	45,00	85,50	28,13	63,77	41,62	54,45	77,29
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**17,70**
34,47	39,44	48,54	17,70	37,25	34,12	35,22	38,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**17,70**
35,75	35,44	36,04	17,70	39,75	29,12	37,19	41,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**17,70**
31,90	33,44	36,04	17,70	34,75	29,12	31,27	38,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**17,70**
33,18	35,44	36,04	17,70	37,25	27,46	35,22	35,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**17,70**
46,00	39,44	48,54	17,70	52,25	37,46	41,14	55,22
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**17,70**
21,65	23,44	36,04	17,70	24,75	19,12	23,38	25,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**17,70**
27,52	28,60	47,58	17,70	35,38	23,30	32,25	39,56
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**17,70**
18,61	31,76	31,46	17,70	19,97	19,84	21,22	28,00
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**17,70**
20,66	35,15	61,71	17,70	46,33	34,99	39,48	56,18
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**17,70**
27,50	22,60	24,75	51,76	25,10	17,70	27,57	26,16
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**17,70**
26,31	37,63	56,38	17,70	31,63	27,15	36,09	43,07
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**17,70**
21,18	29,63	43,88	17,70	24,13	23,82	26,22	33,07

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**17,70**
19,90	31,63	43,88	17,70	21,63	18,82	22,28	29,73
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**17,70**
23,75	33,63	43,88	17,70	24,13	18,82	26,22	33,07
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**17,70**
22,47	29,63	43,88	17,70	26,63	23,82	26,22	36,40
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,70**
27,50	22,60	24,75	51,76	25,10	17,70	27,57	26,16
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,70**
21,09	20,48	28,38	17,70	23,83	21,10	21,72	27,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
37,03	40,11	44,38	17,70	41,42	39,12	37,85	45,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
40,88	42,11	44,38	17,70	46,42	39,12	43,77	48,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
39,59	46,11	56,88	17,70	43,92	44,12	41,80	45,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
38,31	42,11	44,38	17,70	43,92	37,46	41,80	41,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**17,70**
34,89	38,11	44,38	17,70	38,92	30,79	37,85	39,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
30,62	32,11	31,88	17,70	33,92	22,46	31,93	31,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
37,46	40,77	44,38	17,70	42,25	38,57	39,16	44,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
29,76	30,77	31,88	17,70	32,25	23,57	29,30	34,11
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
32,33	34,77	44,38	17,70	34,75	28,57	33,24	40,78
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
25,92	28,77	44,38	17,70	29,75	30,23	27,32	34,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**17,70**
50,28	44,77	56,88	17,70	57,25	48,57	45,09	64,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**17,70**
38,74	44,77	56,88	17,70	42,25	45,23	39,16	47,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**17,70**
40,02	40,77	44,38	17,70	44,75	40,23	41,14	50,78	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**17,70**
36,18	38,77	44,38	17,70	39,75	40,23	35,22	47,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**17,70**
51,13	46,11	56,88	17,70	58,92	47,46	47,72	61,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**17,70**
48,14	48,77	65,21	17,70	53,92	50,79	45,74	58,56	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Roggenmehl								**17,70**
23,35	26,11	44,38	17,70	26,42	22,46	26,01	29,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Roggenmehl								**17,70**
36,18	42,11	56,88	17,70	38,92	37,46	37,85	43,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Roggenmehl								**17,70**
47,71	42,11	56,88	17,70	53,92	40,79	43,77	59,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Roggenmehl								**17,70**
33,61	36,11	44,38	17,70	36,42	32,46	33,90	43,00	
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**17,70**
25,49	28,11	44,38	17,70	28,08	21,90	27,98	31,89	
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**17,70**
19,08	22,11	44,38	17,70	23,08	23,57	22,06	25,22	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**17,70**
43,44	38,11	56,88	17,70	50,58	41,90	39,82	55,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**17,70**
31,90	38,11	56,88	17,70	35,58	38,57	33,90	38,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**17,70**
30,62	34,11	44,38	17,70	35,58	31,90	33,90	35,22	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**17,70**
29,34	32,11	44,38	17,70	33,08	33,57	29,95	38,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**17,70**
33,18	34,11	44,38	17,70	38,08	33,57	35,88	41,89	
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**17,70**
41,73	38,77	52,71	17,70	46,42	34,12	39,82	51,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	37,46	38,11	44,38	17,70	41,42	32,46	39,82	46,33	**17,70**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	59,68	48,77	65,21	17,70	68,92	54,12	51,66	75,22	**17,70**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	26,77	30,11	44,38	17,70	31,42	29,12	29,95	31,89	**17,70**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	46,86	44,77	52,71	17,70	53,92	44,12	45,74	55,22	**17,70**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	45,58	42,77	52,71	17,70	51,42	45,79	41,80	58,56	**17,70**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	49,42	44,77	52,71	17,70	56,42	45,79	47,72	61,89	**17,70**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	39,17	34,77	40,21	17,70	43,92	29,12	35,88	45,22	**17,70**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	34,04	38,77	52,71	17,70	36,42	31,90	35,88	40,78	**17,70**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	27,63	32,77	52,71	17,70	31,42	33,57	29,95	34,11	**17,70**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	51,99	48,77	65,21	17,70	58,92	51,90	47,72	64,11	**17,70**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	40,45	48,77	65,21	17,70	43,92	48,57	41,80	47,44	**17,70**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	39,17	44,77	52,71	17,70	43,92	41,90	41,80	44,11	**17,70**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	37,88	42,77	52,71	17,70	41,42	43,57	37,85	47,44	**17,70**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	41,73	44,77	52,71	17,70	46,42	43,57	43,77	50,78	**17,70**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	31,47	34,77	40,21	17,70	33,92	26,90	31,93	34,11	**17,70**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	33,18	36,11	44,38	17,70	36,42	27,46	35,88	38,56	**17,70**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	35,32	32,77	52,71	17,70	41,42	35,79	33,90	45,22	**17,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	40,02	42,11	44,38	17,70	45,58	38,57	43,11	46,33	**17,70**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	28,48	30,11	44,38	17,70	33,08	30,23	31,27	36,33	**17,70**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	52,84	46,11	56,88	17,70	60,58	48,57	49,03	66,33	**17,70**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	29,76	32,11	44,38	17,70	31,42	20,79	31,93	36,33	**17,70**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	41,30	46,11	56,88	17,70	45,58	45,23	43,11	49,67	**17,70**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	34,89	36,11	44,38	17,70	38,08	28,57	37,19	43,00	**17,70**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	38,74	40,11	44,38	17,70	43,08	40,23	39,16	49,67	**17,70**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	42,59	42,11	44,38	17,70	48,08	40,23	45,09	53,00	**17,70**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	32,33	32,11	31,88	17,70	35,58	23,57	33,24	36,33	**17,70**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,52	36,33	43,92	17,70	36,88	20,73	35,55	38,51	**17,70**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	21,35	18,75	34,29	31,57	21,72	17,70	25,34	26,53	**17,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	22,63	18,75	34,29	31,57	24,22	17,70	25,34	29,87	**17,70**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	23,06	20,75	30,13	43,79	21,72	17,70	24,68	23,20	**17,70**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	27,76	26,75	34,29	34,90	26,72	17,70	29,29	29,87	**17,70**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,50	22,60	24,75	51,76	25,10	17,70	27,57	26,16	**17,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,50	22,60	24,75	51,76	25,10	17,70	27,57	26,16	**17,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,16	25,57	41,17	21,79	27,28	17,69	26,91	34,09	**17,69**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,88	24,90	41,17	21,79	25,62	17,69	24,94	32,98	**17,69**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet	17,69	34,71	52,92	18,46	42,36	23,88	38,80	48,12	**17,69**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	17,69	58,77	116,00	38,36	83,02	51,33	72,26	103,18	**17,69**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	33,80	30,60	40,46	17,69	31,31	20,14	32,13	34,03	**17,69**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	24,71	20,21	20,88	29,31	23,95	17,69	24,39	25,79	**17,69**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	36,36	33,27	40,46	17,69	32,98	25,70	32,13	40,70	**17,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	28,57	30,59	46,83	17,69	35,05	21,63	31,20	38,04	**17,69**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	28,57	30,59	46,83	17,69	35,05	21,63	31,20	38,04	**17,69**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	18,68	31,28	31,00	17,69	19,37	19,15	20,43	26,27	**17,69**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	30,09	30,63	48,08	17,69	36,67	21,53	32,72	39,91	**17,69**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	28,57	30,59	46,83	17,69	35,05	21,63	31,20	38,04	**17,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Sojabohnen	30,09	30,63	48,08	17,69	36,67	21,53	32,72	39,91	**17,69**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	30,09	30,63	48,08	17,69	36,67	21,53	32,72	39,91	**17,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	28,57	30,59	46,83	17,69	35,05	21,63	31,20	38,04	**17,69**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,86	27,41	37,54	21,07	28,64	17,69	28,28	34,59	**17,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Walnüsse	30,09	30,63	48,08	17,69	36,67	21,53	32,72	39,91	**17,69**
Walnüsse + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	30,09	30,63	48,08	17,69	36,67	21,53	32,72	39,91	**17,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	28,57	30,59	46,83	17,69	35,05	21,63	31,20	38,04	**17,69**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	28,57	30,59	46,83	17,69	35,05	21,63	31,20	38,04	**17,69**
Sojabohnen + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	30,09	30,63	48,08	17,69	36,67	21,53	32,72	39,91	**17,69**
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,55	29,41	46,25	22,01	29,18	17,69	29,56	35,52	**17,69**
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,14	21,41	46,25	18,68	24,18	17,69	25,61	32,19	**17,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,42	21,41	46,25	18,68	26,68	17,69	25,61	35,52	**17,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	23,68	20,50	22,38	39,48	22,55	17,68	24,59	24,43	**17,68**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,28	29,07	41,00	19,83	29,15	17,68	29,43	35,36	**17,68**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	26,76	29,04	44,21	19,50	33,02	17,68	31,07	35,67	**17,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	31,12	26,73	31,96	45,27	27,16	17,68	30,58	30,57	**17,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	24,16	24,87	44,71	21,04	27,22	17,68	25,53	34,41	**17,68**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	20,65	34,20	33,17	17,68	22,73	23,66	23,49	30,63	**17,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	26,85	21,40	31,96	43,04	23,83	17,68	27,95	28,34	**17,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	27,71	21,40	31,96	43,04	25,49	17,68	27,95	30,57	**17,68**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	30,70	30,07	36,13	18,60	30,49	17,68	29,92	32,79	**17,68**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	28,13	28,07	48,63	20,60	32,16	17,68	31,24	36,12	**17,68**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Mandeln	31,45	33,73	36,25	19,67	34,00	17,67	33,16	33,44	**17,67**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Miso	24,69	24,41	37,00	17,67	28,20	18,94	24,57	31,87	**17,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**17,67**
19,85	18,40	20,00	27,20	20,00	17,67	21,61	22,71
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**17,67**
19,85	18,40	20,00	27,20	20,00	17,67	21,61	22,71
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**17,67**
20,51	22,00	37,50	17,67	23,33	18,33	22,37	23,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**17,67**
34,62	34,00	37,50	17,67	38,33	28,33	36,18	40,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**17,67**
32,05	34,00	37,50	17,67	35,83	26,67	34,21	33,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**17,67**
44,87	38,00	50,00	17,67	50,83	36,67	40,13	53,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**17,67**
30,77	32,00	37,50	17,67	33,33	28,33	30,26	36,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**17,67**
33,33	38,00	50,00	17,67	35,83	33,33	34,21	36,67
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Spirulina getrocknet							**17,67**
17,67	34,73	52,67	18,52	42,06	23,71	38,60	47,86
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**17,67**
17,67	45,91	86,50	29,20	62,60	37,74	54,87	76,04
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**17,67**
17,67	45,91	86,50	29,20	62,60	37,74	54,87	76,04
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**17,67**
17,67	45,91	86,50	29,20	62,60	37,74	54,87	76,04
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Miso							**17,67**
24,69	24,41	37,00	17,67	28,20	18,94	24,57	31,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Mandeln							**17,67**
27,98	32,21	40,75	17,67	34,12	17,71	33,16	34,98
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**17,67**
28,02	32,45	41,00	17,67	34,83	18,33	33,26	35,44
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**17,67**
27,98	32,21	40,75	17,67	34,12	17,71	33,16	34,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Mandeln							**17,67**
28,02	32,45	41,00	17,67	34,83	18,33	33,26	35,44
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**17,67**
17,67	45,91	86,50	29,20	62,60	37,74	54,87	76,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	24,30	26,40	41,50	17,67	31,58	18,07	28,75	34,60	**17,67**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	24,69	24,41	37,00	17,67	28,20	18,94	24,57	31,87	**17,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	19,85	18,40	20,00	27,20	20,00	17,67	21,61	22,71	**17,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	32,05	32,67	45,83	17,67	36,67	32,78	34,87	40,00	**17,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Austernpilze	33,76	36,67	45,83	17,67	37,50	30,00	36,84	37,78	**17,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Austernpilze	36,32	36,67	45,83	17,67	40,00	31,67	38,82	44,44	**17,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	35,90	38,67	45,83	17,67	40,00	38,33	36,84	43,33	**17,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	38,46	44,67	58,33	17,67	42,50	43,33	40,79	43,33	**17,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	50,00	44,67	58,33	17,67	57,50	46,67	46,71	60,00	**17,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	37,18	40,67	45,83	17,67	42,50	36,67	40,79	40,00	**17,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Austernpilze	35,04	40,67	58,33	17,67	37,50	36,67	36,84	41,11	**17,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Austernpilze	32,48	34,67	45,83	17,67	35,00	31,67	32,89	41,11	**17,67**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	26,50	31,33	54,17	17,67	30,00	32,78	28,95	32,22	**17,67**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	40,60	37,33	54,17	17,67	45,00	33,33	38,82	50,00	**17,67**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	34,19	31,33	54,17	17,67	40,00	35,00	32,89	43,33	**17,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	58,55	47,33	66,67	17,67	67,50	53,33	50,66	73,33	**17,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	30,77	36,67	58,33	17,67	34,17	37,78	32,89	36,67	**17,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	42,31	36,67	58,33	17,67	49,17	41,11	38,82	53,33	**17,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	47,01	47,33	66,67	17,67	52,50	50,00	44,74	56,67	**17,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	45,73	43,33	54,17	17,67	52,50	43,33	44,74	53,33	**17,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	44,44	41,33	54,17	17,67	50,00	45,00	40,79	56,67	**17,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	48,29	43,33	54,17	17,67	55,00	45,00	46,71	60,00	**17,67**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	17,95	20,67	45,83	17,67	21,67	22,78	21,05	23,33	**17,67**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	24,36	26,67	45,83	17,67	26,67	21,11	26,97	30,00	**17,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	50,85	47,33	66,67	17,67	57,50	51,11	46,71	62,22	**17,67**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	32,91	37,33	54,17	17,67	35,00	31,11	34,87	38,89	**17,67**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	25,64	28,67	45,83	17,67	30,00	28,33	28,95	30,00	**17,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	39,32	47,33	66,67	17,67	42,50	47,78	40,79	45,56	**17,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	38,03	43,33	54,17	17,67	42,50	41,11	40,79	42,22	**17,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	36,75	41,33	54,17	17,67	40,00	42,78	36,84	45,56	**17,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	40,60	43,33	54,17	17,67	45,00	42,78	42,76	48,89	**17,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	29,49	32,67	45,83	17,67	34,17	31,11	32,89	33,33	**17,67**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Austernpilze	28,63	30,67	45,83	17,67	30,00	20,00	30,92	34,44	**17,67**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Austernpilze	22,22	24,67	45,83	17,67	25,00	21,67	25,00	27,78	**17,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**17,67**
46,58	40,67	58,33	17,67	52,50	40,00	42,76	57,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**17,67**
30,34	33,33	41,67	17,67	32,50	26,11	30,92	32,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**17,67**
28,21	30,67	45,83	17,67	31,67	32,78	28,95	36,67
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**17,67**
32,05	34,67	45,83	17,67	35,00	26,67	34,87	36,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
38,03	33,33	41,67	17,67	42,50	28,33	34,87	43,33
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
27,35	28,67	45,83	17,67	31,67	29,44	30,26	34,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
35,04	37,33	45,83	17,67	38,33	39,44	34,21	45,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
38,89	39,33	45,83	17,67	43,33	39,44	40,13	48,89
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
31,20	33,33	45,83	17,67	33,33	27,78	32,24	38,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**17,67**
39,74	40,67	45,83	17,67	45,00	38,33	42,76	46,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
37,61	43,33	58,33	17,67	40,83	44,44	38,16	45,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
36,32	39,33	45,83	17,67	40,83	37,78	38,16	42,22
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
24,79	27,33	45,83	17,67	28,33	29,44	26,32	32,22
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
33,76	34,67	45,83	17,67	36,67	27,78	36,18	41,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**17,67**
29,49	30,67	33,33	17,67	32,50	21,67	30,92	30,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**17,67**
51,71	44,67	58,33	17,67	59,17	47,78	48,03	64,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**17,67**
40,17	44,67	58,33	17,67	44,17	44,44	42,11	47,78	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**17,67**
38,89	40,67	45,83	17,67	44,17	37,78	42,11	44,44	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**17,67**
37,61	38,67	45,83	17,67	41,67	39,44	38,16	47,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**17,67**
41,45	40,67	45,83	17,67	46,67	39,44	44,08	51,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**17,67**
49,15	43,33	58,33	17,67	55,83	47,78	44,08	62,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**17,67**
31,20	30,67	33,33	17,67	34,17	22,78	32,24	34,44	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**17,67**
28,63	29,33	33,33	17,67	30,83	22,78	28,29	32,22	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl								**17,67**
21,06	27,59	27,17	35,40	20,12	17,67	22,88	25,31	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet								**17,67**
27,98	32,21	40,75	17,67	34,12	17,71	33,16	34,98	
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**17,67**
21,06	27,59	27,17	35,40	20,12	17,67	22,88	25,31	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Lauch gedünstet								**17,67**
27,98	32,21	40,75	17,67	34,12	17,71	33,16	34,98	
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**17,67**
26,17	38,27	43,67	17,67	28,25	30,89	28,01	34,02	
Lupinen + Hafer + Tomaten								**17,67**
21,90	31,60	35,33	17,67	23,25	19,78	24,07	29,58	
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten								**17,67**
33,86	38,27	43,67	17,67	38,25	33,11	31,96	45,13	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Champignons frisch								**17,67**
28,02	32,45	41,00	17,67	34,83	18,33	33,26	35,44	
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten								**17,67**
27,03	35,60	35,33	17,67	29,92	27,56	29,33	36,24	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch								**17,67**
28,02	32,45	41,00	17,67	34,83	18,33	33,26	35,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	25,32	35,60	35,33	17,67	28,25	26,44	28,01	31,80	**17,67**
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	24,46	34,27	35,33	17,67	26,58	27,56	25,38	34,02	**17,67**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	27,03	35,60	35,33	17,67	29,92	27,56	29,33	36,24	**17,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Tomaten	24,46	34,27	35,33	17,67	26,58	27,56	25,38	34,02	**17,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	21,06	27,59	27,17	35,40	20,12	17,67	22,88	25,31	**17,67**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Tomaten	33,86	38,27	43,67	17,67	38,25	33,11	31,96	45,13	**17,67**
Hafer + Lupinen + Tomaten	21,90	31,60	35,33	17,67	23,25	19,78	24,07	29,58	**17,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Tomaten	26,17	38,27	43,67	17,67	28,25	30,89	28,01	34,02	**17,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Tomaten	25,32	35,60	35,33	17,67	28,25	26,44	28,01	31,80	**17,67**
Hafer + Tomaten + Lupinen	21,90	31,60	35,33	17,67	23,25	19,78	24,07	29,58	**17,67**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	26,17	38,27	43,67	17,67	28,25	30,89	28,01	34,02	**17,67**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	24,46	34,27	35,33	17,67	26,58	27,56	25,38	34,02	**17,67**
Tomaten + Hafer + Lupinen	21,90	31,60	35,33	17,67	23,25	19,78	24,07	29,58	**17,67**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen	25,32	35,60	35,33	17,67	28,25	26,44	28,01	31,80	**17,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lupinen	25,32	35,60	35,33	17,67	28,25	26,44	28,01	31,80	**17,67**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	33,86	38,27	43,67	17,67	38,25	33,11	31,96	45,13	**17,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Lupinen	27,03	35,60	35,33	17,67	29,92	27,56	29,33	36,24	**17,67**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Lupinen	33,86	38,27	43,67	17,67	38,25	33,11	31,96	45,13	**17,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen	21,06	27,59	27,17	35,40	20,12	17,67	22,88	25,31	**17,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lupinen	26,17	38,27	43,67	17,67	28,25	30,89	28,01	34,02	**17,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Lupinen	24,46	34,27	35,33	17,67	26,58	27,56	25,38	34,02	**17,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Tomaten	27,03	35,60	35,33	17,67	29,92	27,56	29,33	36,24	**17,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,67	46,23	85,46	28,34	63,02	41,76	55,03	75,64	**17,67**
Miso + Miso + Tahin aus rohem Sesam	24,69	24,41	37,00	17,67	28,20	18,94	24,57	31,87	**17,67**
Tomaten + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,03	35,60	35,33	17,67	29,92	27,56	29,33	36,24	**17,67**
Lupinen + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,03	35,60	35,33	17,67	29,92	27,56	29,33	36,24	**17,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	20,16	18,04	26,17	30,31	22,70	17,67	22,21	24,67	**17,67**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	27,35	27,59	42,04	19,07	31,56	17,67	29,74	35,50	**17,67**
Lauch gedünstet + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	27,98	32,21	40,75	17,67	34,12	17,71	33,16	34,98	**17,67**
Mandeln + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	28,02	32,45	41,00	17,67	34,83	18,33	33,26	35,44	**17,67**
Mandeln + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	27,98	32,21	40,75	17,67	34,12	17,71	33,16	34,98	**17,67**
Champignons frisch + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	28,02	32,45	41,00	17,67	34,83	18,33	33,26	35,44	**17,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,67	46,23	89,63	30,57	63,85	39,53	55,69	77,87	**17,67**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	17,67	45,91	86,50	29,20	62,60	37,74	54,87	76,04	**17,67**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	17,67	45,91	86,50	29,20	62,60	37,74	54,87	76,04	**17,67**
Lupinen + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,17	38,27	43,67	17,67	28,25	30,89	28,01	34,02	**17,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	33,86	38,27	43,67	17,67	38,25	33,11	31,96	45,13	**17,67**
Tomaten + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh	33,86	38,27	43,67	17,67	38,25	33,11	31,96	45,13	**17,67**
Tomaten + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,17	38,27	43,67	17,67	28,25	30,89	28,01	34,02	**17,67**
Tomaten + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,32	35,60	35,33	17,67	28,25	26,44	28,01	31,80	**17,67**
Lupinen + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,32	35,60	35,33	17,67	28,25	26,44	28,01	31,80	**17,67**
Lupinen + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	24,46	34,27	35,33	17,67	26,58	27,56	25,38	34,02	**17,67**
Tomaten + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh	24,46	34,27	35,33	17,67	26,58	27,56	25,38	34,02	**17,67**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,06	27,59	27,17	35,40	20,12	17,67	22,88	25,31	**17,67**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,85	18,40	20,00	27,20	20,00	17,67	21,61	22,71	**17,67**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,06	27,59	27,17	35,40	20,12	17,67	22,88	25,31	**17,67**
Tomaten + Lupinen + Hafer	21,90	31,60	35,33	17,67	23,25	19,78	24,07	29,58	**17,67**
Lupinen + Tomaten + Hafer	21,90	31,60	35,33	17,67	23,25	19,78	24,07	29,58	**17,67**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	17,66	40,13	58,38	24,39	40,42	29,70	37,87	51,87	**17,66**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	25,02	22,57	28,79	30,97	25,15	17,66	24,90	27,01	**17,66**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	23,74	21,90	28,79	30,97	24,32	17,66	23,59	25,90	**17,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,22	33,07	37,08	48,63	32,83	17,66	36,56	34,44	**17,66**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	25,44	22,57	24,63	32,08	25,98	17,66	24,90	25,90	**17,66**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,66	44,99	89,83	28,40	63,42	41,49	55,96	77,56	**17,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,66	44,99	89,83	28,40	63,42	41,49	55,96	77,56	**17,66**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Spirulina getrocknet	17,66	44,99	89,83	28,40	63,42	41,49	55,96	77,56	**17,66**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	17,66	44,99	89,83	28,40	63,42	41,49	55,96	77,56	**17,66**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	17,66	44,99	89,83	28,40	63,42	41,49	55,96	77,56	**17,66**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Austernpilze	17,66	44,99	89,83	28,40	63,42	41,49	55,96	77,56	**17,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	29,81	33,00	46,46	17,66	33,58	20,63	33,51	33,47	**17,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	32,38	35,67	46,46	17,66	35,25	26,18	33,51	40,13	**17,66**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	34,66	35,73	48,33	17,66	37,68	26,03	35,80	42,93	**17,66**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	32,09	33,06	48,33	17,66	36,01	20,48	35,80	36,27	**17,66**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	33,70	39,08	50,42	23,16	37,50	17,66	38,64	41,00	**17,66**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	32,42	38,41	50,42	23,16	36,67	17,66	37,33	39,89	**17,66**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,77	31,50	43,71	17,66	21,55	18,67	22,07	29,33	**17,66**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,05	29,50	43,71	17,66	24,05	23,67	26,02	32,67	**17,66**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,62	33,50	43,71	17,66	24,05	18,67	26,02	32,67	**17,66**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,18	37,50	56,21	17,66	31,55	27,00	35,89	42,67	**17,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,33	29,50	43,71	17,66	26,55	23,67	26,02	36,00	**17,66**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	26,25	28,20	47,67	23,60	31,50	17,66	29,80	37,00	**17,66**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	26,25	28,20	47,67	23,60	31,50	17,66	29,80	37,00	**17,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	26,25	28,20	47,67	23,60	31,50	17,66	29,80	37,00	**17,66**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	26,25	28,20	47,67	23,60	31,50	17,66	29,80	37,00	**17,66**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	26,25	28,20	47,67	23,60	31,50	17,66	29,80	37,00	**17,66**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	26,25	28,20	47,67	23,60	31,50	17,66	29,80	37,00	**17,66**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	44,29	37,63	54,25	17,66	52,47	39,66	40,53	58,44	**17,66**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,94	21,63	41,75	17,66	24,97	21,33	22,77	28,44	**17,66**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,04	33,63	41,75	17,66	39,97	31,33	36,59	45,11	**17,66**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,35	27,63	41,75	17,66	29,97	19,66	28,69	35,11	**17,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,76	37,63	54,25	17,66	37,47	36,33	34,61	41,78	**17,66**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,47	33,63	41,75	17,66	37,47	29,66	34,61	38,44	**17,66**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,19	31,63	41,75	17,66	34,97	31,33	30,66	41,78	**17,66**
3*Lupinen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,66	34,19	33,25	17,66	22,83	23,71	23,56	30,72	**17,66**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	34,13	39,08	46,25	24,27	38,33	17,66	38,64	39,89	**17,66**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	30,60	28,22	44,04	17,66	29,37	21,94	30,58	32,11	**17,66**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	34,45	32,22	44,04	17,66	31,87	30,28	30,58	42,11	**17,66**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	17,65	31,59	53,71	18,19	41,85	27,29	36,51	50,71	**17,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	30,71	34,30	48,58	24,74	35,07	17,65	34,89	40,00	**17,65**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	23,81	24,18	45,92	21,81	27,97	17,65	27,07	35,78	**17,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	25,94	26,85	45,92	22,92	29,63	17,65	28,39	36,89	**17,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,24	24,18	45,92	21,81	28,80	17,65	27,07	36,89	**17,65**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	17,65	34,88	67,92	20,96	41,17	26,02	37,54	52,67	**17,65**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	36,23	35,72	50,92	17,64	40,45	33,41	38,43	44,82	**17,64**
Miso + Quinoa + Cashewnuss	26,83	27,72	50,92	17,64	30,45	26,74	29,22	33,71	**17,64**
Quinoa + Miso + Cashewnuss	26,83	27,72	50,92	17,64	30,45	26,74	29,22	33,71	**17,64**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Cashewnuss	43,07	38,39	59,25	17,64	48,78	38,97	41,07	53,71	**17,64**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	34,52	35,72	50,92	17,64	38,78	32,30	37,12	40,38	**17,64**
Hafer + Miso + Cashewnuss	31,10	31,72	50,92	17,64	33,78	25,63	33,17	38,16	**17,64**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Cashewnuss	35,38	38,39	59,25	17,64	38,78	36,74	37,12	42,60	**17,64**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Cashewnuss	34,52	35,72	50,92	17,64	38,78	32,30	37,12	40,38	**17,64**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Cashewnuss	36,23	35,72	50,92	17,64	40,45	33,41	38,43	44,82	**17,64**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Cashewnuss	33,67	34,39	50,92	17,64	37,12	33,41	34,49	42,60	**17,64**
Miso + Hafer + Cashewnuss	31,10	31,72	50,92	17,64	33,78	25,63	33,17	38,16	**17,64**
Dinkel ungekocht + Miso + Cashewnuss	29,39	29,05	42,58	17,64	32,12	22,30	30,54	33,71	**17,64**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	35,38	38,39	59,25	17,64	38,78	36,74	37,12	42,60	**17,64**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	43,07	38,39	59,25	17,64	48,78	38,97	41,07	53,71	**17,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**17,64**
33,67	34,39	50,92	17,64	37,12	33,41	34,49	42,60
Cashewnuss + Miso + Dinkel ungekocht							**17,64**
29,39	29,05	42,58	17,64	32,12	22,30	30,54	33,71
Miso + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**17,64**
29,39	29,05	42,58	17,64	32,12	22,30	30,54	33,71
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**17,64**
28,32	29,79	58,63	17,64	31,11	21,58	32,44	36,56
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**17,64**
27,47	29,79	58,63	17,64	29,44	22,69	31,13	36,56
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**17,64**
29,18	28,45	58,63	17,64	32,78	26,02	33,76	41,00
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**17,64**
31,74	33,79	66,96	17,64	36,11	28,24	40,34	45,44
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**17,64**
28,32	28,45	58,63	17,64	31,11	26,02	33,76	38,78
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**17,64**
30,03	31,12	58,63	17,64	31,11	22,69	33,76	38,78
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Miso							**17,64**
29,39	29,05	42,58	17,64	32,12	22,30	30,54	33,71
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Miso							**17,64**
29,39	29,05	42,58	17,64	32,12	22,30	30,54	33,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Miso							**17,64**
33,67	34,39	50,92	17,64	37,12	33,41	34,49	42,60
Cashewnuss + Quinoa + Miso							**17,64**
26,83	27,72	50,92	17,64	30,45	26,74	29,22	33,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Miso							**17,64**
36,23	35,72	50,92	17,64	40,45	33,41	38,43	44,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Miso							**17,64**
34,52	35,72	50,92	17,64	38,78	32,30	37,12	40,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Miso							**17,64**
35,38	38,39	59,25	17,64	38,78	36,74	37,12	42,60
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**17,64**
43,07	38,39	59,25	17,64	48,78	38,97	41,07	53,71
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Miso							**17,64**
43,07	38,39	59,25	17,64	48,78	38,97	41,07	53,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**17,64**
35,38	38,39	59,25	17,64	38,78	36,74	37,12	42,60
Hafer + Cashewnuss + Miso							**17,64**
31,10	31,72	50,92	17,64	33,78	25,63	33,17	38,16
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**17,64**
34,52	35,72	50,92	17,64	38,78	32,30	37,12	40,38
Cashewnuss + Hafer + Miso							**17,64**
31,10	31,72	50,92	17,64	33,78	25,63	33,17	38,16
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**17,64**
36,23	35,72	50,92	17,64	40,45	33,41	38,43	44,82
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**17,64**
33,67	34,39	50,92	17,64	37,12	33,41	34,49	42,60
Quinoa + Cashewnuss + Miso							**17,64**
26,83	27,72	50,92	17,64	30,45	26,74	29,22	33,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**17,64**
23,61	25,56	40,83	17,77	30,42	17,64	28,12	33,19
Miso + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**17,64**
29,39	29,05	42,58	17,64	32,12	22,30	30,54	33,71
Miso + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,64**
36,23	35,72	50,92	17,64	40,45	33,41	38,43	44,82
Cashewnuss + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,64**
36,23	35,72	50,92	17,64	40,45	33,41	38,43	44,82
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,64**
20,37	23,16	44,92	17,64	25,04	25,74	23,38	26,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,64**
36,18	39,16	44,92	17,64	40,88	32,97	39,16	41,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,64**
41,31	41,83	44,92	17,64	46,71	42,41	42,45	52,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,64**
24,21	25,16	32,42	17,64	27,54	19,08	25,35	26,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,64**
44,73	39,16	57,42	17,64	52,54	44,08	41,14	56,56
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,64**
19,90	32,81	32,00	17,64	21,93	22,02	22,53	29,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,78	29,16	44,92	17,64	30,04	24,08	29,30	33,22	**17,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,46	43,16	57,42	17,64	40,88	39,63	39,16	44,33	**17,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	43,87	43,16	44,92	17,64	50,04	42,41	46,40	54,33	**17,64**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,64	27,16	44,92	17,64	28,38	24,63	27,32	31,00	**17,64**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,05	33,16	44,92	17,64	33,38	22,97	33,24	37,67	**17,64**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	43,02	39,83	53,25	17,64	48,38	36,30	41,14	53,22	**17,64**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,61	33,83	53,25	17,64	43,38	37,97	35,22	46,56	**17,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	60,97	49,83	65,75	17,64	70,88	56,30	52,98	76,56	**17,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	49,43	49,83	65,75	17,64	55,88	52,97	47,06	59,89	**17,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	48,15	45,83	53,25	17,64	55,88	46,30	47,06	56,56	**17,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	46,86	43,83	53,25	17,64	53,38	47,97	43,11	59,89	**17,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	50,71	45,83	53,25	17,64	58,38	47,97	49,03	63,22	**17,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,74	39,16	44,92	17,64	43,38	34,63	41,14	47,67	**17,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	43,02	45,83	53,25	17,64	48,38	45,74	45,09	52,11	**17,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,62	33,16	32,42	17,64	37,54	25,74	34,56	37,67	**17,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,46	39,83	44,92	17,64	41,71	42,41	36,53	48,78	**17,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,16	43,16	44,92	17,64	48,38	41,30	45,09	49,89	**17,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,32	41,16	44,92	17,64	43,38	41,30	39,16	46,56	**17,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,91	33,16	32,42	17,64	35,88	24,63	33,24	33,22	**17,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,60	43,16	44,92	17,64	45,88	39,63	43,11	43,22	**17,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,88	47,16	57,42	17,64	45,88	46,30	43,11	46,56	**17,64**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,62	35,83	44,92	17,64	36,71	30,74	34,56	42,11	**17,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	52,42	47,16	57,42	17,64	60,88	49,63	49,03	63,22	**17,64**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,21	29,83	44,92	17,64	31,71	32,41	28,64	35,44	**17,64**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,06	31,16	44,92	17,64	33,38	31,30	31,27	33,22	**17,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	51,56	45,83	57,42	17,64	59,21	50,74	46,40	65,44	**17,64**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,47	37,16	44,92	17,64	38,38	29,63	37,19	39,89	**17,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,03	45,83	57,42	17,64	44,21	47,41	40,48	48,78	**17,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,19	39,16	57,42	17,64	37,54	40,74	35,22	39,89	**17,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,47	35,16	44,92	17,64	40,04	35,74	37,19	43,22	**17,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,17	43,83	53,25	17,64	43,38	45,74	39,16	48,78	**17,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,76	35,83	40,75	17,64	35,88	29,08	33,24	35,44	**17,64**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,18	37,16	44,92	17,64	40,04	30,74	38,51	44,33	**17,64**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,77	31,16	44,92	17,64	35,04	32,41	32,59	37,67	**17,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	54,13	47,16	57,42	17,64	62,54	50,74	50,35	67,67	**17,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,59	47,16	57,42	17,64	47,54	47,41	44,43	51,00	**17,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	41,31	43,16	44,92	17,64	47,54	40,74	44,43	47,67	**17,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,62	33,16	44,92	17,64	35,04	35,74	31,27	39,89	**17,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,03	41,16	44,92	17,64	45,04	42,41	40,48	51,00	**17,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,91	35,16	44,92	17,64	37,54	34,08	35,22	36,56	**17,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,49	29,16	32,42	17,64	30,88	17,97	29,30	31,00	**17,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	49,00	43,16	57,42	17,64	55,88	42,97	45,09	61,00	**17,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,90	37,16	44,92	17,64	38,38	34,63	35,22	44,33	**17,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,74	41,83	44,92	17,64	44,21	40,74	40,48	45,44	**17,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,47	36,49	36,58	17,64	39,21	29,63	36,53	36,56	**17,64**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,34	30,49	36,58	17,64	31,71	19,63	30,61	33,22	**17,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	47,29	40,49	49,08	17,64	54,21	39,63	42,45	56,56	**17,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,05	31,83	32,42	17,64	34,21	25,74	30,61	35,44	**17,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,45	45,83	53,25	17,64	45,88	44,08	43,11	45,44	**17,64**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,93	24,49	36,58	17,64	26,71	21,30	24,69	26,56	**17,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,75	40,49	49,08	17,64	39,21	36,30	36,53	39,89	**17,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,19	34,49	36,58	17,64	36,71	31,30	32,59	39,89	**17,64**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,32	39,83	53,25	17,64	38,38	34,08	37,19	42,11	**17,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,03	36,49	36,58	17,64	41,71	31,30	38,51	43,22	**17,64**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,91	33,83	53,25	17,64	33,38	35,74	31,27	35,44	**17,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	53,27	49,83	65,75	17,64	60,88	54,08	49,03	65,44	**17,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,45	35,83	40,75	17,64	45,88	31,30	37,19	46,56	**17,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	41,74	49,83	65,75	17,64	45,88	50,74	43,11	48,78	**17,64**
Cashewnuss + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,38	38,39	59,25	17,64	38,78	36,74	37,12	42,60	**17,64**
Cashewnuss + Miso + Lupinen, reife Samen roh	43,07	38,39	59,25	17,64	48,78	38,97	41,07	53,71	**17,64**
Miso + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,38	38,39	59,25	17,64	38,78	36,74	37,12	42,60	**17,64**
Miso + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	43,07	38,39	59,25	17,64	48,78	38,97	41,07	53,71	**17,64**
Cashewnuss + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,52	35,72	50,92	17,64	38,78	32,30	37,12	40,38	**17,64**
Cashewnuss + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh	33,67	34,39	50,92	17,64	37,12	33,41	34,49	42,60	**17,64**
Miso + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,52	35,72	50,92	17,64	38,78	32,30	37,12	40,38	**17,64**
Miso + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	33,67	34,39	50,92	17,64	37,12	33,41	34,49	42,60	**17,64**
Cashewnuss + Miso + Hafer	31,10	31,72	50,92	17,64	33,78	25,63	33,17	38,16	**17,64**
Miso + Cashewnuss + Quinoa	26,83	27,72	50,92	17,64	30,45	26,74	29,22	33,71	**17,64**
Cashewnuss + Miso + Quinoa	26,83	27,72	50,92	17,64	30,45	26,74	29,22	33,71	**17,64**
Miso + Cashewnuss + Hafer	31,10	31,72	50,92	17,64	33,78	25,63	33,17	38,16	**17,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	33,01	35,77	59,17	32,83	35,67	17,64	36,35	44,56	**17,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	30,68	30,49	55,17	25,80	32,96	17,64	33,06	40,18	**17,64**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,64	45,95	85,96	28,48	62,43	42,76	54,33	77,96	**17,64**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	17,64	45,95	90,13	29,59	62,43	41,09	55,64	76,84	**17,64**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	27,52	29,06	44,83	19,50	33,83	17,63	31,83	36,60	**17,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,63**
32,28	33,23	49,63	17,63	35,98	30,99	33,45	39,23
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht							**17,63**
23,46	25,52	40,54	17,63	30,33	17,74	27,76	33,01
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**17,63**
31,00	31,90	49,63	17,63	35,15	28,22	33,45	35,90
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,63**
34,85	35,90	49,63	17,63	37,65	36,55	33,45	45,90
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**17,63**
26,33	29,51	29,08	17,63	22,33	17,64	23,01	30,30
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**17,63**
30,15	31,90	49,63	17,63	37,65	24,88	34,77	41,46
3*Buchweizen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**17,63**
21,13	21,41	46,17	18,70	24,08	17,63	25,55	32,10
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**17,63**
22,41	21,41	46,17	18,70	26,58	17,63	25,55	35,43
3*Hafer + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**17,63**
27,54	29,41	46,17	22,03	29,08	17,63	29,49	35,43
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**17,63**
29,29	30,57	45,46	17,63	35,15	22,11	31,48	38,12
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**17,63**
28,01	29,90	45,46	17,63	34,32	22,11	30,16	37,01
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Miso							**17,63**
34,85	35,90	49,63	17,63	37,65	36,55	33,45	45,90
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Miso							**17,63**
31,00	31,90	49,63	17,63	35,15	28,22	33,45	35,90
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**17,63**
28,86	29,23	45,46	17,63	35,98	23,77	31,48	39,23
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**17,63**
28,44	29,23	45,46	17,63	35,15	23,77	31,48	38,12
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken							**17,63**
28,44	29,90	45,46	17,63	35,15	21,55	30,82	37,01
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**17,63**
33,56	34,57	49,63	17,63	36,82	33,77	33,45	42,57
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,63**
31,79	33,82	48,04	17,63	33,38	30,60	31,50	41,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	27,94	29,82	48,04	17,63	30,88	22,27	31,50	31,73	**17,63**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	33,31	33,86	49,29	17,63	35,00	30,50	33,03	43,60	**17,63**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	29,47	29,86	49,29	17,63	32,50	22,17	33,03	33,60	**17,63**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,03	23,01	33,75	26,22	24,25	17,63	25,11	29,92	**17,63**
Lupinen + Quinoa + Tomaten	17,62	27,60	35,33	17,67	19,92	20,89	20,12	25,13	**17,62**
Quinoa + Tomaten + Lupinen	17,62	27,60	35,33	17,67	19,92	20,89	20,12	25,13	**17,62**
Quinoa + Lupinen + Tomaten	17,62	27,60	35,33	17,67	19,92	20,89	20,12	25,13	**17,62**
Tomaten + Quinoa + Lupinen	17,62	27,60	35,33	17,67	19,92	20,89	20,12	25,13	**17,62**
Tomaten + Lupinen + Quinoa	17,62	27,60	35,33	17,67	19,92	20,89	20,12	25,13	**17,62**
Lupinen + Tomaten + Quinoa	17,62	27,60	35,33	17,67	19,92	20,89	20,12	25,13	**17,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,84	32,47	46,25	17,62	35,42	27,97	33,31	41,48	**17,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	28,56	31,13	46,25	17,62	34,58	25,19	33,31	38,14	**17,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,83	21,07	25,67	41,31	21,32	17,62	24,07	25,09	**17,62**
Lupinen + Mandeln + Bohnen grün gekocht	24,25	35,73	34,58	17,62	27,77	19,74	28,72	31,40	**17,62**
Mandeln + Lupinen + Bohnen grün gekocht	24,25	35,73	34,58	17,62	27,77	19,74	28,72	31,40	**17,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Roggenmehl	28,76	32,21	55,42	17,62	36,17	22,69	37,54	43,78	**17,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	35,60	40,21	55,42	17,62	37,83	39,36	36,22	46,00	**17,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**17,62**
26,20	26,88	47,08	17,62	32,83	20,47	30,96	39,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Roggenmehl							**17,62**
25,34	26,88	47,08	17,62	31,17	20,47	30,96	37,11
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**17,62**
27,05	28,21	38,75	17,62	29,50	19,36	29,64	30,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**17,62**
29,62	30,88	38,75	17,62	31,17	24,91	29,64	37,11
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**17,62**
32,18	34,88	47,08	17,62	36,17	29,36	36,22	37,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**17,62**
33,89	36,21	47,08	17,62	36,17	36,02	33,59	46,00
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss							**17,62**
23,92	21,72	35,92	32,93	22,92	17,62	26,07	26,13
Hafer + Pistazien roh + Roggenmehl							**17,62**
28,76	30,88	47,08	17,62	31,17	22,69	32,28	34,89
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**17,62**
28,76	32,21	55,42	17,62	36,17	22,69	37,54	43,78
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**17,62**
25,34	26,88	47,08	17,62	31,17	20,47	30,96	37,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**17,62**
34,74	37,55	47,08	17,62	37,83	34,91	36,22	43,78
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	34,50	30,47	33,59	39,33
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**17,62**
33,03	37,55	55,42	17,62	36,17	33,80	36,22	39,33
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**17,62**
29,62	30,88	38,75	17,62	31,17	24,91	29,64	37,11
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	32,83	28,24	32,28	41,56
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**17,62**
27,05	29,55	47,08	17,62	29,50	29,36	28,33	37,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**17,62**
36,45	37,55	47,08	17,62	39,50	36,02	37,54	48,22
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**17,62**
43,29	40,21	55,42	17,62	47,83	41,58	40,17	57,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**17,62**
33,89	36,21	47,08	17,62	36,17	36,02	33,59	46,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**17,62**
34,74	37,55	47,08	17,62	37,83	34,91	36,22	43,78	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl								**17,62**
26,20	26,88	47,08	17,62	32,83	20,47	30,96	39,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Roggenmehl								**17,62**
33,03	37,55	55,42	17,62	36,17	33,80	36,22	39,33	
Pistazien roh + Hafer + Roggenmehl								**17,62**
28,76	30,88	47,08	17,62	31,17	22,69	32,28	34,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Roggenmehl								**17,62**
27,05	29,55	47,08	17,62	29,50	29,36	28,33	37,11	
Pistazien roh + Quinoa + Roggenmehl								**17,62**
24,49	26,88	47,08	17,62	27,83	23,80	28,33	30,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**17,62**
43,29	40,21	55,42	17,62	47,83	41,58	40,17	57,11	
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Roggenmehl								**17,62**
27,05	28,21	38,75	17,62	29,50	19,36	29,64	30,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Roggenmehl								**17,62**
33,89	34,88	47,08	17,62	37,83	30,47	37,54	41,56	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**17,62**
40,73	37,55	55,42	17,62	46,17	36,02	40,17	50,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Roggenmehl								**17,62**
32,18	34,88	47,08	17,62	36,17	29,36	36,22	37,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Roggenmehl								**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	32,83	28,24	32,28	41,56	
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Roggenmehl								**17,62**
40,73	37,55	55,42	17,62	46,17	36,02	40,17	50,44	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**17,62**
35,60	40,21	55,42	17,62	37,83	39,36	36,22	46,00	
Quinoa + Pistazien roh + Roggenmehl								**17,62**
24,49	26,88	47,08	17,62	27,83	23,80	28,33	30,44	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**17,62**
33,89	34,88	47,08	17,62	37,83	30,47	37,54	41,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**17,62**
36,45	37,55	47,08	17,62	39,50	36,02	37,54	48,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Roggenmehl							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	34,50	30,47	33,59	39,33
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,62**
29,62	30,88	38,75	17,62	31,17	24,91	29,64	37,11
Roggenmehl + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**17,62**
27,05	28,21	38,75	17,62	29,50	19,36	29,64	30,44
Pistazien roh + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**17,62**
27,05	28,21	38,75	17,62	29,50	19,36	29,64	30,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**17,62**
29,62	30,88	38,75	17,62	31,17	24,91	29,64	37,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,62**
23,92	21,72	35,92	32,93	22,92	17,62	26,07	26,13
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,62**
23,92	21,72	35,92	32,93	22,92	17,62	26,07	26,13
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**17,62**
33,46	36,21	55,42	17,62	36,17	34,36	36,22	48,22
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**17,62**
29,62	32,21	55,42	17,62	33,67	26,02	36,22	38,22
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse							**17,62**
28,76	30,88	51,25	17,62	31,17	23,24	32,93	34,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse							**17,62**
32,61	34,88	51,25	17,62	33,67	31,58	32,93	44,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**17,62**
18,18	31,31	55,08	17,62	45,30	30,92	37,28	53,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mandeln							**17,62**
36,16	40,32	51,42	17,62	40,55	32,40	38,07	46,40
Pistazien roh + Sojabohnen + Mandeln							**17,62**
33,60	37,65	51,42	17,62	38,88	26,84	38,07	39,73
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Mandeln							**17,62**
24,25	35,73	34,58	17,62	27,77	19,74	28,72	31,40
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,62**
36,16	40,32	51,42	17,62	40,55	32,40	38,07	46,40
Sojabohnen + Pistazien roh + Mandeln							**17,62**
33,60	37,65	51,42	17,62	38,88	26,84	38,07	39,73
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**17,62**
24,25	35,73	34,58	17,62	27,77	19,74	28,72	31,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	36,16	40,32	51,42	17,62	40,55	32,40	38,07	46,40	**17,62**
Mandeln + Pistazien roh + Sojabohnen	33,60	37,65	51,42	17,62	38,88	26,84	38,07	39,73	**17,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Sojabohnen	36,16	40,32	51,42	17,62	40,55	32,40	38,07	46,40	**17,62**
Pistazien roh + Mandeln + Sojabohnen	33,60	37,65	51,42	17,62	38,88	26,84	38,07	39,73	**17,62**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	26,88	29,51	47,75	19,80	33,43	17,62	31,61	36,40	**17,62**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	31,75	34,21	51,25	17,62	33,67	31,02	32,28	43,78	**17,62**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	27,91	30,21	51,25	17,62	31,17	22,69	32,28	33,78	**17,62**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	27,48	30,21	51,25	17,62	30,33	23,24	31,62	33,78	**17,62**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	31,32	34,21	51,25	17,62	32,83	31,58	31,62	43,78	**17,62**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	25,11	28,40	46,50	19,09	31,32	17,62	29,33	35,09	**17,62**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	26,39	29,07	46,50	19,09	32,15	17,62	30,64	36,20	**17,62**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	18,30	34,04	31,30	21,28	17,62	24,70	25,96	**17,62**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,13	18,30	34,04	31,30	23,78	17,62	24,70	29,29	**17,62**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,26	26,30	34,04	34,63	26,28	17,62	28,65	29,29	**17,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,56	20,30	29,88	43,52	21,28	17,62	24,05	22,62	**17,62**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	31,75	33,55	51,25	17,62	33,67	33,24	32,93	44,89	**17,62**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	32,18	33,55	51,25	17,62	34,50	33,24	32,93	46,00	**17,62**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	28,33	29,55	51,25	17,62	32,00	24,91	32,93	36,00	**17,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen							**17,62**
27,91	29,55	51,25	17,62	31,17	24,91	32,93	34,89
Lupinen + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
21,91	31,59	35,50	17,62	23,45	19,89	24,20	29,76
Lupinen + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
17,64	27,59	35,50	17,62	20,12	21,00	20,25	25,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
27,04	35,59	35,50	17,62	30,12	27,67	29,46	36,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
24,48	34,25	35,50	17,62	26,78	27,67	25,51	34,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
25,33	35,59	35,50	17,62	28,45	26,56	28,14	31,98
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
26,19	38,25	43,83	17,62	28,45	31,00	28,14	34,20
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
33,88	38,25	43,83	17,62	38,45	33,22	32,09	45,31
Hafer + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
21,91	31,59	35,50	17,62	23,45	19,89	24,20	29,76
Lupinen + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
33,88	38,25	43,83	17,62	38,45	33,22	32,09	45,31
Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
26,19	38,25	43,83	17,62	28,45	31,00	28,14	34,20
Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
25,33	35,59	35,50	17,62	28,45	26,56	28,14	31,98
Quinoa + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
17,64	27,59	35,50	17,62	20,12	21,00	20,25	25,31
Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
24,48	34,25	35,50	17,62	26,78	27,67	25,51	34,20
Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,62**
27,04	35,59	35,50	17,62	30,12	27,67	29,46	36,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**17,62**
25,33	35,59	35,50	17,62	28,45	26,56	28,14	31,98
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen							**17,62**
25,33	35,59	35,50	17,62	28,45	26,56	28,14	31,98
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**17,62**
24,25	35,73	34,58	17,62	27,77	19,74	28,72	31,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen	27,04	35,59	35,50	17,62	30,12	27,67	29,46	36,42	**17,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	27,04	35,59	35,50	17,62	30,12	27,67	29,46	36,42	**17,62**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Lupinen	17,64	27,59	35,50	17,62	20,12	21,00	20,25	25,31	**17,62**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen	33,88	38,25	43,83	17,62	38,45	33,22	32,09	45,31	**17,62**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Lupinen	24,25	35,73	34,58	17,62	27,77	19,74	28,72	31,40	**17,62**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	21,91	31,59	35,50	17,62	23,45	19,89	24,20	29,76	**17,62**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	17,64	27,59	35,50	17,62	20,12	21,00	20,25	25,31	**17,62**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	33,88	38,25	43,83	17,62	38,45	33,22	32,09	45,31	**17,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	26,19	38,25	43,83	17,62	28,45	31,00	28,14	34,20	**17,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	24,48	34,25	35,50	17,62	26,78	27,67	25,51	34,20	**17,62**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen	24,48	34,25	35,50	17,62	26,78	27,67	25,51	34,20	**17,62**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Lupinen	21,91	31,59	35,50	17,62	23,45	19,89	24,20	29,76	**17,62**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen	26,19	38,25	43,83	17,62	28,45	31,00	28,14	34,20	**17,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	23,92	21,72	35,92	32,93	22,92	17,62	26,07	26,13	**17,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,45	37,55	47,08	17,62	39,50	36,02	37,54	48,22	**17,62**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,04	35,59	35,50	17,62	30,12	27,67	29,46	36,42	**17,62**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,04	35,59	35,50	17,62	30,12	27,67	29,46	36,42	**17,62**
Pistazien roh + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,89	34,88	47,08	17,62	37,83	30,47	37,54	41,56	**17,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,62**
33,89	34,88	47,08	17,62	37,83	30,47	37,54	41,56	
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,62**
25,39	25,52	41,42	21,62	25,88	17,62	26,36	31,73	
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,62**
21,55	23,52	41,42	21,62	23,38	17,62	22,41	28,40	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,62**
26,68	25,52	28,92	24,96	28,38	17,62	26,36	28,40	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**17,62**
29,37	26,37	36,58	49,58	28,04	17,62	30,97	32,78	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Pistazien roh								**17,62**
27,05	28,21	38,75	17,62	29,50	19,36	29,64	30,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Pistazien roh								**17,62**
33,89	34,88	47,08	17,62	37,83	30,47	37,54	41,56	
Roggenmehl + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,62**
28,76	32,21	55,42	17,62	36,17	22,69	37,54	43,78	
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**17,62**
32,18	34,88	47,08	17,62	36,17	29,36	36,22	37,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Pistazien roh								**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	34,50	30,47	33,59	39,33	
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh								**17,62**
33,89	34,88	47,08	17,62	37,83	30,47	37,54	41,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Pistazien roh								**17,62**
32,18	34,88	47,08	17,62	36,17	29,36	36,22	37,11	
Kakao + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,62**
28,76	32,21	55,42	17,62	36,17	22,69	37,54	43,78	
Roggenmehl + Hafer + Pistazien roh								**17,62**
28,76	30,88	47,08	17,62	31,17	22,69	32,28	34,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Pistazien roh								**17,62**
33,03	37,55	55,42	17,62	36,17	33,80	36,22	39,33	
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,62**
26,20	26,88	47,08	17,62	32,83	20,47	30,96	39,33	
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,62**
26,20	26,88	47,08	17,62	32,83	20,47	30,96	39,33	
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh								**17,62**
40,73	37,55	55,42	17,62	46,17	36,02	40,17	50,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
25,34	26,88	47,08	17,62	31,17	20,47	30,96	37,11
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	34,50	30,47	33,59	39,33
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Pistazien roh							**17,62**
40,73	37,55	55,42	17,62	46,17	36,02	40,17	50,44
Sojabohnen + Mandeln + Pistazien roh							**17,62**
33,60	37,65	51,42	17,62	38,88	26,84	38,07	39,73
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**17,62**
27,05	28,21	38,75	17,62	29,50	19,36	29,64	30,44
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**17,62**
33,03	37,55	55,42	17,62	36,17	33,80	36,22	39,33
Roggenmehl + Quinoa + Pistazien roh							**17,62**
24,49	26,88	47,08	17,62	27,83	23,80	28,33	30,44
Hafer + Roggenmehl + Pistazien roh							**17,62**
28,76	30,88	47,08	17,62	31,17	22,69	32,28	34,89
Quinoa + Roggenmehl + Pistazien roh							**17,62**
24,49	26,88	47,08	17,62	27,83	23,80	28,33	30,44
Mandeln + Sojabohnen + Pistazien roh							**17,62**
33,60	37,65	51,42	17,62	38,88	26,84	38,07	39,73
Roggenmehl + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
25,34	26,88	47,08	17,62	31,17	20,47	30,96	37,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**17,62**
26,82	29,07	42,33	20,20	32,98	17,62	30,64	35,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
45,85	40,21	55,42	17,62	53,67	39,36	42,80	59,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
34,32	40,21	55,42	17,62	38,67	36,02	36,88	42,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
35,60	36,21	42,92	17,62	41,17	31,02	38,86	46,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
33,03	36,21	42,92	17,62	38,67	29,36	36,88	39,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
31,75	34,21	42,92	17,62	36,17	31,02	32,93	42,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
27,91	30,21	42,92	17,62	31,17	19,36	30,96	36,00
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,62**
21,50	24,21	42,92	17,62	26,17	21,02	25,04	29,33
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**17,62**
28,76	32,21	55,42	17,62	36,17	22,69	37,54	43,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Kakao							**17,62**
28,76	32,21	55,42	17,62	36,17	22,69	37,54	43,78
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**17,62**
25,34	26,88	47,08	17,62	31,17	20,47	30,96	37,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,62**
43,29	40,21	55,42	17,62	47,83	41,58	40,17	57,11
Roggenmehl + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,62**
40,73	37,55	55,42	17,62	46,17	36,02	40,17	50,44
Pistazien roh + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,62**
40,73	37,55	55,42	17,62	46,17	36,02	40,17	50,44
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Lupinen, reife Samen roh							**17,62**
33,88	38,25	43,83	17,62	38,45	33,22	32,09	45,31
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,62**
26,19	38,25	43,83	17,62	28,45	31,00	28,14	34,20
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,62**
35,60	40,21	55,42	17,62	37,83	39,36	36,22	46,00
Roggenmehl + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,62**
33,03	37,55	55,42	17,62	36,17	33,80	36,22	39,33
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**17,62**
33,88	38,25	43,83	17,62	38,45	33,22	32,09	45,31
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,62**
26,19	38,25	43,83	17,62	28,45	31,00	28,14	34,20
Pistazien roh + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,62**
33,03	37,55	55,42	17,62	36,17	33,80	36,22	39,33
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,62**
35,60	40,21	55,42	17,62	37,83	39,36	36,22	46,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,62**
34,74	37,55	47,08	17,62	37,83	34,91	36,22	43,78
Pistazien roh + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	34,50	30,47	33,59	39,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,18	34,88	47,08	17,62	36,17	29,36	36,22	37,11	**17,62**
Pistazien roh + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,18	34,88	47,08	17,62	36,17	29,36	36,22	37,11	**17,62**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,33	35,59	35,50	17,62	28,45	26,56	28,14	31,98	**17,62**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,74	37,55	47,08	17,62	37,83	34,91	36,22	43,78	**17,62**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	33,89	36,21	47,08	17,62	36,17	36,02	33,59	46,00	**17,62**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,33	35,59	35,50	17,62	28,45	26,56	28,14	31,98	**17,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	33,89	36,21	47,08	17,62	36,17	36,02	33,59	46,00	**17,62**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,29	40,21	55,42	17,62	47,83	41,58	40,17	57,11	**17,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,60	40,21	55,42	17,62	37,83	39,36	36,22	46,00	**17,62**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,89	36,21	47,08	17,62	36,17	36,02	33,59	46,00	**17,62**
Mandeln + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,16	40,32	51,42	17,62	40,55	32,40	38,07	46,40	**17,62**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,62	30,88	38,75	17,62	31,17	24,91	29,64	37,11	**17,62**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,60	40,21	55,42	17,62	37,83	39,36	36,22	46,00	**17,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,45	37,55	47,08	17,62	39,50	36,02	37,54	48,22	**17,62**
Roggenmehl + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,32	33,55	47,08	17,62	32,83	28,24	32,28	41,56	**17,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,89	36,21	47,08	17,62	36,17	36,02	33,59	46,00	**17,62**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,74	37,55	47,08	17,62	37,83	34,91	36,22	43,78	**17,62**
Roggenmehl + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,05	29,55	47,08	17,62	29,50	29,36	28,33	37,11	**17,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,62**
43,29	40,21	55,42	17,62	47,83	41,58	40,17	57,11
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,62**
29,62	30,88	38,75	17,62	31,17	24,91	29,64	37,11
Quinoa + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,62**
27,05	29,55	47,08	17,62	29,50	29,36	28,33	37,11
Hafer + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	32,83	28,24	32,28	41,56
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,62**
24,48	34,25	35,50	17,62	26,78	27,67	25,51	34,20
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,62**
36,45	37,55	47,08	17,62	39,50	36,02	37,54	48,22
Roggenmehl + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	34,50	30,47	33,59	39,33
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,62**
36,45	37,55	47,08	17,62	39,50	36,02	37,54	48,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,62**
34,74	37,55	47,08	17,62	37,83	34,91	36,22	43,78
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,62**
24,48	34,25	35,50	17,62	26,78	27,67	25,51	34,20
Sojabohnen + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,62**
36,16	40,32	51,42	17,62	40,55	32,40	38,07	46,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**17,62**
26,20	26,88	47,08	17,62	32,83	20,47	30,96	39,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Buchweizen							**17,62**
25,34	26,88	47,08	17,62	31,17	20,47	30,96	37,11
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**17,62**
26,20	26,88	47,08	17,62	32,83	20,47	30,96	39,33
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,62**
23,92	21,72	35,92	32,93	22,92	17,62	26,07	26,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Hafer							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	32,83	28,24	32,28	41,56
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,62**
31,32	33,55	47,08	17,62	32,83	28,24	32,28	41,56
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,62**
23,92	21,72	35,92	32,93	22,92	17,62	26,07	26,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Quinoa							**17,62**
17,64	27,59	35,50	17,62	20,12	21,00	20,25	25,31
Roggenmehl + Pistazien roh + Hafer							**17,62**
28,76	30,88	47,08	17,62	31,17	22,69	32,28	34,89
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**17,62**
17,64	27,59	35,50	17,62	20,12	21,00	20,25	25,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Quinoa							**17,62**
27,05	29,55	47,08	17,62	29,50	29,36	28,33	37,11
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Hafer							**17,62**
21,91	31,59	35,50	17,62	23,45	19,89	24,20	29,76
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**17,62**
27,05	29,55	47,08	17,62	29,50	29,36	28,33	37,11
Roggenmehl + Pistazien roh + Quinoa							**17,62**
24,49	26,88	47,08	17,62	27,83	23,80	28,33	30,44
Pistazien roh + Roggenmehl + Quinoa							**17,62**
24,49	26,88	47,08	17,62	27,83	23,80	28,33	30,44
Pistazien roh + Roggenmehl + Hafer							**17,62**
28,76	30,88	47,08	17,62	31,17	22,69	32,28	34,89
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**17,62**
21,91	31,59	35,50	17,62	23,45	19,89	24,20	29,76
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,62**
43,29	40,21	55,42	17,62	47,83	41,58	40,17	57,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**17,62**
29,40	31,38	61,00	26,40	32,18	17,62	32,61	39,78
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,62**
17,62	45,16	83,42	27,31	63,52	41,33	55,33	77,29
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,62**
17,62	45,16	83,42	27,31	63,52	41,33	55,33	77,29
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**17,62**
17,62	45,16	83,42	27,31	63,52	41,33	55,33	77,29
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart							**17,62**
17,62	45,16	83,42	27,31	63,52	41,33	55,33	77,29
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**17,62**
17,62	45,16	83,42	27,31	63,52	41,33	55,33	77,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**17,62**
17,62	45,16	83,42	27,31	63,52	41,33	55,33	77,29
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln							**17,61**
26,42	24,93	25,42	41,04	25,67	17,61	28,83	27,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht							**17,61**
34,27	32,00	44,29	17,61	31,98	30,65	30,52	42,26
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht							**17,61**
30,42	28,00	44,29	17,61	29,48	22,32	30,52	32,26
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl							**17,61**
24,76	26,85	41,79	18,26	30,87	17,61	29,03	34,42
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**17,61**
28,90	29,68	60,08	17,61	29,69	21,90	32,75	36,89
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**17,61**
27,19	27,01	60,08	17,61	29,69	25,23	32,75	36,89
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**17,61**
30,61	32,35	68,42	17,61	34,69	27,46	39,33	43,56
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**17,61**
27,19	28,35	60,08	17,61	29,69	20,79	31,43	34,67
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**17,61**
28,05	27,01	60,08	17,61	31,36	25,23	32,75	39,11
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**17,61**
26,34	28,35	60,08	17,61	28,03	21,90	30,12	34,67
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**17,61**
24,01	28,49	50,92	18,06	29,25	17,61	27,55	34,28
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**17,61**
29,14	30,49	38,42	21,39	34,25	17,61	31,50	34,28
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**17,61**
27,85	30,49	50,92	18,06	31,75	17,61	31,50	37,61
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**17,61**
29,40	34,00	53,54	17,61	33,06	29,33	31,65	40,18
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**17,61**
18,35	31,51	31,13	17,61	19,80	19,54	20,81	27,20
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**17,61**
17,61	30,68	33,58	17,91	18,95	19,33	20,57	26,16
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,61**
17,61	47,25	88,75	28,01	62,69	43,54	54,72	76,79

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**17,60**
17,60	46,67	85,71	28,68	63,67	39,11	56,38	76,81
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**17,60**
37,88	41,93	40,71	17,60	41,66	25,68	41,24	39,79
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**17,60**
34,46	37,93	40,71	17,60	36,66	19,01	37,29	37,57
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**17,60**
46,42	44,60	49,04	17,60	51,66	32,34	45,18	53,12
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**17,60**
38,73	44,60	49,04	17,60	41,66	30,12	41,24	42,01
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**17,60**
39,59	41,93	40,71	17,60	43,33	26,79	42,55	44,23
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**17,60**
37,02	40,60	40,71	17,60	39,99	26,79	38,61	42,01
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**17,60**
30,18	33,93	40,71	17,60	33,33	20,12	33,34	33,12
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht							**17,60**
30,81	26,80	36,29	17,60	30,23	17,73	28,72	35,16
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**17,60**
19,15	32,61	32,33	17,60	21,03	21,81	22,02	28,50
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**17,60**
24,63	31,97	36,96	17,60	27,03	17,98	26,68	32,53
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**17,60**
30,79	31,44	58,17	17,60	33,20	28,59	35,17	39,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**17,60**
22,35	31,91	35,08	17,60	24,60	18,13	24,39	29,73
Cashewnuss + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**17,60**
30,79	31,44	58,17	17,60	33,20	28,59	35,17	39,80
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**17,60**
26,21	22,99	27,33	40,84	25,08	17,60	27,67	27,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl							**17,60**
24,92	22,32	27,33	40,84	24,25	17,60	26,36	26,44
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht							**17,60**
18,86	31,80	32,00	17,60	21,88	21,84	21,50	29,07
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht							**17,60**
18,83	31,56	31,75	17,60	21,17	21,22	21,39	28,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Cashewnuss							**17,60**
30,79	31,44	58,17	17,60	33,20	28,59	35,17	39,80
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**17,60**
30,79	31,44	58,17	17,60	33,20	28,59	35,17	39,80
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**17,60**
24,92	24,87	39,08	17,60	28,59	19,74	24,95	32,99
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**17,60**
26,63	22,99	23,17	41,96	25,92	17,60	27,67	26,44
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**17,59**
28,85	27,27	34,92	35,22	27,08	17,59	29,47	30,11
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**17,59**
22,44	19,27	34,92	31,89	22,08	17,59	25,53	26,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**17,59**
24,15	21,27	30,75	44,11	22,08	17,59	24,87	23,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**17,59**
23,72	19,27	34,92	31,89	24,58	17,59	25,53	30,11
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**17,59**
38,16	45,42	51,67	17,59	43,23	30,23	42,46	42,76
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**17,59**
45,85	45,42	51,67	17,59	53,23	32,46	46,41	53,87
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**17,59**
39,02	42,75	43,33	17,59	44,89	26,90	43,78	44,98
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**17,59**
36,45	41,42	43,33	17,59	41,56	26,90	39,83	42,76
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**17,59**
29,62	34,75	43,33	17,59	34,89	20,23	34,57	33,87
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**17,59**
37,31	42,75	43,33	17,59	43,23	25,79	42,46	40,53
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**17,59**
33,89	38,75	43,33	17,59	38,23	19,12	38,51	38,31
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**17,59**
33,13	33,64	49,54	17,59	35,12	30,87	32,97	43,74
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**17,59**
27,76	29,60	48,29	17,59	31,00	22,64	31,44	31,88

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	31,61	33,60	48,29	17,59	33,50	30,97	31,44	41,88	**17,59**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	29,29	29,64	49,54	17,59	32,62	22,54	32,97	33,74	**17,59**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	31,18	32,96	51,25	17,59	32,33	32,70	31,47	42,20	**17,59**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	27,34	28,96	51,25	17,59	29,83	24,37	31,47	32,20	**17,59**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	26,21	27,63	47,50	25,24	28,50	17,59	28,62	37,13	**17,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	27,21	28,67	31,08	45,91	25,55	17,59	28,53	28,56	**17,59**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	28,87	28,67	44,42	17,72	35,41	17,59	32,20	37,71	**17,59**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	26,21	27,63	47,50	25,24	28,50	17,59	28,62	37,13	**17,59**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,21	27,63	47,50	25,24	28,50	17,59	28,62	37,13	**17,59**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,61	30,84	59,17	17,59	33,07	23,76	33,76	37,89	**17,59**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,32	32,17	59,17	17,59	33,07	24,87	35,07	40,11	**17,59**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,47	29,51	59,17	17,59	34,73	28,20	35,07	42,33	**17,59**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,76	30,84	59,17	17,59	31,40	24,87	32,44	37,89	**17,59**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,03	34,84	67,50	17,59	38,07	30,42	41,65	46,78	**17,59**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,61	29,51	59,17	17,59	33,07	28,20	35,07	40,11	**17,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,21	27,63	47,50	25,24	28,50	17,59	28,62	37,13	**17,59**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,69	28,80	34,13	17,59	23,27	19,15	23,22	28,97	**17,59**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	33,13	38,73	42,71	17,59	37,42	19,17	37,75	37,38	**17,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	36,55	42,73	42,71	17,59	42,42	25,84	41,70	39,60	**17,59**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	38,26	42,73	42,71	17,59	44,08	26,95	43,01	44,04	**17,59**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	45,09	45,40	51,04	17,59	52,42	32,51	45,64	52,93	**17,59**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	28,85	34,73	42,71	17,59	34,08	20,28	33,80	32,93	**17,59**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	35,69	41,40	42,71	17,59	40,75	26,95	39,07	41,82	**17,59**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	37,40	45,40	51,04	17,59	42,42	30,28	41,70	41,82	**17,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	30,55	31,89	45,83	27,17	28,53	17,58	29,13	38,27	**17,58**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,77	29,81	43,79	22,88	32,98	17,58	31,72	39,26	**17,58**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,58	47,27	88,50	28,08	62,39	43,38	54,52	76,52	**17,58**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,30	31,51	47,75	17,58	33,43	27,07	34,24	35,29	**17,58**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,79	25,53	37,29	18,37	27,25	17,58	27,06	34,11	**17,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,15	35,51	47,75	17,58	35,93	35,40	34,24	45,29	**17,58**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,35	31,67	35,25	17,58	23,18	21,61	23,29	30,38	**17,58**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,51	24,87	37,29	18,37	25,58	17,58	25,09	33,00	**17,58**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	33,19	30,80	38,92	21,64	34,32	17,58	32,21	36,69	**17,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	33,19	30,80	38,92	21,64	34,32	17,58	32,21	36,69	**17,58**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Mais-Mehl	26,35	21,47	30,58	34,98	22,65	17,58	24,32	25,58	**17,58**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	26,35	21,47	30,58	34,98	22,65	17,58	24,32	25,58	**17,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Mais-Mehl	29,77	29,47	47,25	19,42	30,98	17,58	29,58	36,69	**17,58**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	29,77	29,47	47,25	19,42	30,98	17,58	29,58	36,69	**17,58**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	32,33	30,80	47,25	19,42	32,65	17,58	32,21	38,91	**17,58**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	33,19	30,80	38,92	21,64	34,32	17,58	32,21	36,69	**17,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	33,19	30,80	38,92	21,64	34,32	17,58	32,21	36,69	**17,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Mais-Mehl	32,33	30,80	47,25	19,42	32,65	17,58	32,21	38,91	**17,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	21,35	27,42	37,63	17,58	26,08	17,87	25,26	30,27	**17,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	23,33	25,59	40,54	17,58	30,07	17,58	27,56	32,71	**17,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,86	34,84	47,75	17,58	34,27	35,40	32,26	44,18	**17,58**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,02	30,84	47,75	17,58	31,77	27,07	32,26	34,18	**17,58**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,44	31,51	47,75	17,58	32,60	26,51	33,58	33,07	**17,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,29	35,51	47,75	17,58	35,10	34,84	33,58	43,07	**17,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	31,58	33,51	47,75	17,58	32,60	31,51	31,61	41,96	**17,58**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,05	27,47	34,75	26,09	27,65	17,58	28,92	32,24	**17,58**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	27,74	29,51	47,75	17,58	30,10	23,18	31,61	31,96	**17,58**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,64	19,47	34,75	22,76	22,65	17,58	24,97	28,91	**17,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,92	19,47	34,75	22,76	25,15	17,58	24,97	32,24	**17,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	29,44	31,51	47,75	17,58	30,93	32,07	29,63	39,73	**17,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	25,60	27,51	47,75	17,58	28,43	23,73	29,63	29,73	**17,58**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,62	30,56	29,63	17,58	24,28	19,82	24,32	31,63	**17,58**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	33,19	30,80	38,92	21,64	34,32	17,58	32,21	36,69	**17,58**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	32,33	30,80	47,25	19,42	32,65	17,58	32,21	38,91	**17,58**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	32,33	30,80	47,25	19,42	32,65	17,58	32,21	38,91	**17,58**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	29,77	29,47	47,25	19,42	30,98	17,58	29,58	36,69	**17,58**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	29,77	29,47	47,25	19,42	30,98	17,58	29,58	36,69	**17,58**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	33,19	30,80	38,92	21,64	34,32	17,58	32,21	36,69	**17,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	30,73	32,17	43,58	17,58	31,77	29,84	30,29	39,73	**17,58**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	26,88	28,17	43,58	17,58	29,27	21,51	30,29	29,73	**17,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	31,48	24,80	30,58	44,98	25,98	17,58	29,58	28,91	**17,58**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	23,07	30,33	35,25	17,58	22,35	18,83	23,29	27,04	**17,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Haselnüsse	32,33	30,80	47,25	19,42	32,65	17,58	32,21	38,91	**17,58**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	32,33	30,80	47,25	19,42	32,65	17,58	32,21	38,91	**17,58**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	29,77	29,47	47,25	19,42	30,98	17,58	29,58	36,69	**17,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Gerstenmehl	29,77	29,47	47,25	19,42	30,98	17,58	29,58	36,69	**17,58**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,72	32,84	51,92	17,58	37,60	29,84	35,55	39,73	**17,58**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,87	32,84	51,92	17,58	32,60	28,73	33,58	34,18	**17,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,58**
37,56	36,84	51,92	17,58	40,10	38,18	35,55	49,73
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,58**
33,72	36,84	51,92	17,58	35,10	37,07	33,58	44,18
Quinoa + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,58**
26,35	21,47	30,58	34,98	22,65	17,58	24,32	25,58
Mais-Mehl + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,58**
26,35	21,47	30,58	34,98	22,65	17,58	24,32	25,58
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**17,58**
26,35	21,47	30,58	34,98	22,65	17,58	24,32	25,58
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Quinoa							**17,58**
26,35	21,47	30,58	34,98	22,65	17,58	24,32	25,58
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**17,58**
17,58	31,28	64,21	18,32	42,16	30,04	36,57	51,49
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**17,57**
17,57	43,89	84,50	27,69	62,63	39,19	53,58	76,67
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**17,57**
17,57	43,89	84,50	27,69	62,63	39,19	53,58	76,67
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**17,57**
17,57	43,89	84,50	27,69	62,63	39,19	53,58	76,67
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**17,57**
17,57	43,89	84,50	27,69	62,63	39,19	53,58	76,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**17,57**
17,57	59,08	118,08	38,33	85,40	54,26	73,54	106,02
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,57**
17,57	30,33	35,75	18,28	18,66	18,77	20,65	26,03
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**17,57**
17,57	43,89	84,50	27,69	62,63	39,19	53,58	76,67
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**17,57**
17,57	43,89	84,50	27,69	62,63	39,19	53,58	76,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,57**
24,64	25,89	42,00	22,06	27,33	17,57	27,09	32,69
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**17,57**
17,57	43,73	82,67	27,47	60,00	37,48	52,38	73,79

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,59	31,89	53,00	17,57	34,19	27,37	35,42	40,67	**17,57**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	29,11	29,26	44,17	17,57	34,93	18,06	32,39	37,39	**17,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	26,82	29,20	42,29	17,57	32,50	18,21	30,10	34,59	**17,57**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,31	31,23	53,00	17,57	32,53	27,37	33,45	39,56	**17,57**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Cashewnuss	27,10	23,65	37,67	34,11	24,52	17,57	27,71	27,78	**17,57**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss	27,10	23,65	37,67	34,11	24,52	17,57	27,71	27,78	**17,57**
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	27,10	23,65	37,67	34,11	24,52	17,57	27,71	27,78	**17,57**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Hirse gekocht	27,10	23,65	37,67	34,11	24,52	17,57	27,71	27,78	**17,57**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Tomaten	19,60	31,40	43,33	17,57	21,34	18,47	21,90	29,26	**17,57**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Tomaten	26,01	37,40	55,83	17,57	31,34	26,80	35,72	42,59	**17,57**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Tomaten	23,44	33,40	43,33	17,57	23,84	18,47	25,85	32,59	**17,57**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Tomaten	20,88	29,40	43,33	17,57	23,84	23,47	25,85	32,59	**17,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Tomaten	22,16	29,40	43,33	17,57	26,34	23,47	25,85	35,92	**17,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Lupinen	18,19	31,06	29,88	17,57	19,30	18,83	20,76	26,33	**17,57**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,74	31,89	53,00	17,57	33,36	26,81	34,76	38,44	**17,57**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	29,03	29,89	53,00	17,57	30,86	23,48	32,79	37,33	**17,57**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	26,89	27,89	53,00	17,57	29,19	24,03	30,82	35,11	**17,57**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Sojabohnen	35,07	36,36	51,71	17,57	38,04	37,34	33,84	47,02	**17,57**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Sojabohnen							**17,57**
31,23	32,36	51,71	17,57	35,54	29,01	33,84	37,02
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**17,57**
28,18	28,56	48,83	17,57	30,03	21,81	31,47	35,11
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,57**
35,01	33,23	57,17	17,57	38,36	30,14	36,74	45,11
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,57**
31,17	33,23	57,17	17,57	33,36	29,03	34,76	39,56
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,57**
18,19	31,06	29,88	17,57	19,30	18,83	20,76	26,33
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,57**
32,55	37,07	48,38	17,57	36,57	21,41	38,32	37,76
Hirse gekocht + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,57**
27,10	23,65	37,67	34,11	24,52	17,57	27,71	27,78
Cashewnuss + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,57**
27,10	23,65	37,67	34,11	24,52	17,57	27,71	27,78
3*Lupinen + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**17,56**
17,56	30,33	35,67	18,30	18,56	18,71	20,59	25,94
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**17,56**
17,56	59,81	117,83	38,07	84,38	54,41	73,34	105,10
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht							**17,56**
24,52	27,00	41,08	17,56	30,90	18,43	28,81	34,10
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**17,56**
30,21	31,20	52,75	17,56	31,47	30,31	31,66	40,09
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**17,56**
30,25	31,44	53,00	17,56	32,18	30,93	31,76	40,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**17,56**
27,35	28,00	41,67	17,56	28,33	23,33	27,63	33,33
Austernpilze + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**17,56**
24,79	25,33	41,67	17,56	26,67	17,78	27,63	26,67
Pistazien roh + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**17,56**
24,79	25,33	41,67	17,56	26,67	17,78	27,63	26,67
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,56**
27,35	28,00	41,67	17,56	28,33	23,33	27,63	33,33
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**17,56**
17,56	30,45	33,00	17,76	19,32	19,84	20,24	26,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kakao								**17,56**
31,20	33,33	58,33	17,56	33,33	32,78	34,21	44,44	
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Kakao								**17,56**
27,35	29,33	58,33	17,56	30,83	24,44	34,21	34,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Mandeln								**17,56**
28,72	32,80	47,50	19,11	34,67	17,56	34,74	35,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln								**17,56**
32,99	31,47	30,83	54,89	31,33	17,56	36,05	31,33	
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**17,56**
28,72	32,80	47,50	19,11	34,67	17,56	34,74	35,78	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**17,56**
29,49	31,33	54,17	17,56	30,83	29,44	30,26	40,00	
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**17,56**
25,64	27,33	54,17	17,56	28,33	21,11	30,26	30,00	
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**17,56**
26,50	28,00	54,17	17,56	28,33	21,67	30,92	31,11	
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**17,56**
25,21	27,33	54,17	17,56	27,50	21,67	29,61	30,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**17,56**
29,06	31,33	54,17	17,56	30,00	30,00	29,61	40,00	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**17,56**
30,34	32,00	54,17	17,56	30,83	30,00	30,92	41,11	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart								**17,56**
30,30	28,07	44,29	17,56	29,22	22,16	30,32	31,96	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart								**17,56**
34,15	32,07	44,29	17,56	31,72	30,49	30,32	41,96	
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht								**17,56**
26,95	30,01	53,17	18,62	34,23	17,56	31,53	37,11	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**17,56**
29,91	30,67	54,17	17,56	31,67	31,67	30,92	42,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**17,56**
29,49	30,67	54,17	17,56	30,83	31,67	30,92	41,11	
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**17,56**
26,07	26,67	54,17	17,56	29,17	23,33	30,92	32,22	
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**17,56**
25,64	26,67	54,17	17,56	28,33	23,33	30,92	31,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**17,56**
30,21	31,20	52,75	17,56	31,47	30,31	31,66	40,09
Pistazien roh + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**17,56**
27,65	28,53	52,75	17,56	29,80	24,76	31,66	33,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**17,56**
30,21	31,20	52,75	17,56	31,47	30,31	31,66	40,09
Cashewnuss + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**17,56**
27,65	28,53	52,75	17,56	29,80	24,76	31,66	33,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Champignons frisch							**17,56**
30,25	31,44	53,00	17,56	32,18	30,93	31,76	40,56
Pistazien roh + Cashewnuss + Champignons frisch							**17,56**
27,68	28,77	53,00	17,56	30,52	25,38	31,76	33,89
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**17,56**
30,25	31,44	53,00	17,56	32,18	30,93	31,76	40,56
Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten							**17,56**
21,04	27,60	27,00	35,44	19,92	17,56	22,75	25,13
Cashewnuss + Pistazien roh + Champignons frisch							**17,56**
27,68	28,77	53,00	17,56	30,52	25,38	31,76	33,89
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen							**17,56**
21,04	27,60	27,00	35,44	19,92	17,56	22,75	25,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Lupinen							**17,56**
21,04	27,60	27,00	35,44	19,92	17,56	22,75	25,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lupinen + Tomaten							**17,56**
21,04	27,60	27,00	35,44	19,92	17,56	22,75	25,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**17,56**
30,21	31,20	52,75	17,56	31,47	30,31	31,66	40,09
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**17,56**
27,65	28,53	52,75	17,56	29,80	24,76	31,66	33,42
Pistazien roh + Champignons frisch + Cashewnuss							**17,56**
27,68	28,77	53,00	17,56	30,52	25,38	31,76	33,89
Champignons frisch + Pistazien roh + Cashewnuss							**17,56**
27,68	28,77	53,00	17,56	30,52	25,38	31,76	33,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Cashewnuss							**17,56**
30,25	31,44	53,00	17,56	32,18	30,93	31,76	40,56
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Cashewnuss							**17,56**
27,65	28,53	52,75	17,56	29,80	24,76	31,66	33,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,56**
31,62	32,00	50,00	17,56	35,00	28,89	35,53	37,78
Pistazien roh + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,56**
31,62	32,00	50,00	17,56	35,00	28,89	35,53	37,78
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,56**
34,19	34,67	50,00	17,56	36,67	34,44	35,53	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,56**
34,19	34,67	50,00	17,56	36,67	34,44	35,53	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Pistazien roh							**17,56**
29,91	32,00	50,00	17,56	33,33	27,78	34,21	33,33
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Pistazien roh							**17,56**
24,79	25,33	41,67	17,56	26,67	17,78	27,63	26,67
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,56**
28,17	31,23	31,75	22,91	32,97	17,56	32,92	32,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Pistazien roh							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	31,67	28,89	31,58	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Pistazien roh							**17,56**
30,77	34,67	58,33	17,56	33,33	32,22	34,21	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Pistazien roh							**17,56**
38,46	34,67	58,33	17,56	43,33	34,44	38,16	46,67
Quinoa + Austernpilze + Pistazien roh							**17,56**
22,22	24,00	50,00	17,56	25,00	22,22	26,32	26,67
Hafer + Austernpilze + Pistazien roh							**17,56**
26,50	28,00	50,00	17,56	28,33	21,11	30,26	31,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,56**
32,99	31,47	30,83	54,89	31,33	17,56	36,05	31,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Pistazien roh							**17,56**
31,62	32,00	50,00	17,56	35,00	28,89	35,53	37,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**17,56**
30,00	33,47	35,00	19,33	33,83	17,56	32,76	31,33
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,56**
19,63	32,56	31,67	17,56	21,76	21,72	22,13	28,53
Austernpilze + Hafer + Pistazien roh							**17,56**
26,50	28,00	50,00	17,56	28,33	21,11	30,26	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Pistazien roh							**17,56**
27,65	28,53	52,75	17,56	29,80	24,76	31,66	33,42
Kakao + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,56**
26,50	29,33	58,33	17,56	33,33	21,11	35,53	40,00
Mandeln + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,56**
28,72	32,80	47,50	19,11	34,67	17,56	34,74	35,78
Austernpilze + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,56**
28,72	32,80	47,50	19,11	34,67	17,56	34,74	35,78
Austernpilze + Quinoa + Pistazien roh							**17,56**
22,22	24,00	50,00	17,56	25,00	22,22	26,32	26,67
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**17,56**
30,77	34,67	58,33	17,56	33,33	32,22	34,21	35,56
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,56**
23,93	24,00	50,00	17,56	30,00	18,89	28,95	35,56
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,56**
23,93	24,00	50,00	17,56	30,00	18,89	28,95	35,56
Buchweizen + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,56**
23,08	24,00	50,00	17,56	28,33	18,89	28,95	33,33
Cashewnuss + Champignons frisch + Pistazien roh							**17,56**
27,68	28,77	53,00	17,56	30,52	25,38	31,76	33,89
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	31,67	28,89	31,58	35,56
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**17,56**
29,91	32,00	50,00	17,56	33,33	27,78	34,21	33,33
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**17,56**
24,79	25,33	41,67	17,56	26,67	17,78	27,63	26,67
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,56**
38,46	34,67	58,33	17,56	43,33	34,44	38,16	46,67
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,56**
31,62	32,00	50,00	17,56	35,00	28,89	35,53	37,78
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**17,56**
27,65	28,53	52,75	17,56	29,80	24,76	31,66	33,42
Austernpilze + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,56**
26,50	29,33	58,33	17,56	33,33	21,11	35,53	40,00
Champignons frisch + Cashewnuss + Pistazien roh							**17,56**
27,68	28,77	53,00	17,56	30,52	25,38	31,76	33,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	24,00	50,00	17,56	28,33	18,89	28,95	33,33	**17,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,33	33,33	45,83	17,56	38,33	29,44	36,84	42,22	**17,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,49	31,33	45,83	17,56	33,33	29,44	30,92	38,89	**17,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	33,33	45,83	17,56	35,83	27,78	34,87	35,56	**17,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	43,59	37,33	58,33	17,56	50,83	37,78	40,79	55,56	**17,56**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,23	21,33	45,83	17,56	23,33	19,44	23,03	25,56	**17,56**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,64	27,33	45,83	17,56	28,33	17,78	28,95	32,22	**17,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,05	37,33	58,33	17,56	35,83	34,44	34,87	38,89	**17,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Kakao	26,50	29,33	58,33	17,56	33,33	21,11	35,53	40,00	**17,56**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	26,50	29,33	58,33	17,56	33,33	21,11	35,53	40,00	**17,56**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	30,77	34,67	58,33	17,56	33,33	32,22	34,21	35,56	**17,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	41,03	37,33	58,33	17,56	45,00	40,00	38,16	53,33	**17,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Austernpilze	24,79	26,67	50,00	17,56	26,67	27,78	26,32	33,33	**17,56**
Pistazien roh + Quinoa + Austernpilze	22,22	24,00	50,00	17,56	25,00	22,22	26,32	26,67	**17,56**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	31,62	32,00	50,00	17,56	35,00	28,89	35,53	37,78	**17,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Austernpilze	30,77	34,67	58,33	17,56	33,33	32,22	34,21	35,56	**17,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Austernpilze	28,72	32,80	47,50	19,11	34,67	17,56	34,74	35,78	**17,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Pistazien roh + Austernpilze								**17,56**
26,50	28,00	50,00	17,56	28,33	21,11	30,26	31,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**17,56**
32,48	34,67	50,00	17,56	35,00	33,33	34,21	40,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Austernpilze								**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	30,00	26,67	30,26	37,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Austernpilze								**17,56**
26,50	29,33	58,33	17,56	33,33	21,11	35,53	40,00	
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Austernpilze								**17,56**
24,79	25,33	41,67	17,56	26,67	17,78	27,63	26,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Austernpilze								**17,56**
29,91	32,00	50,00	17,56	33,33	27,78	34,21	33,33	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze								**17,56**
28,72	32,80	47,50	19,11	34,67	17,56	34,74	35,78	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**17,56**
29,91	32,00	50,00	17,56	33,33	27,78	34,21	33,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Austernpilze								**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	31,67	28,89	31,58	35,56	
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Austernpilze								**17,56**
23,08	24,00	50,00	17,56	28,33	18,89	28,95	33,33	
Quinoa + Pistazien roh + Austernpilze								**17,56**
22,22	24,00	50,00	17,56	25,00	22,22	26,32	26,67	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**17,56**
24,79	26,67	50,00	17,56	26,67	27,78	26,32	33,33	
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**17,56**
23,93	24,00	50,00	17,56	30,00	18,89	28,95	35,56	
Pistazien roh + Hafer + Austernpilze								**17,56**
26,50	28,00	50,00	17,56	28,33	21,11	30,26	31,11	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Austernpilze								**17,56**
31,62	32,00	50,00	17,56	35,00	28,89	35,53	37,78	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	31,67	28,89	31,58	35,56	
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Austernpilze								**17,56**
38,46	34,67	58,33	17,56	43,33	34,44	38,16	46,67	
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze								**17,56**
23,93	24,00	50,00	17,56	30,00	18,89	28,95	35,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**17,56**
38,46	34,67	58,33	17,56	43,33	34,44	38,16	46,67
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**17,56**
23,08	24,00	50,00	17,56	28,33	18,89	28,95	33,33
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**17,56**
24,79	25,33	41,67	17,56	26,67	17,78	27,63	26,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**17,56**
34,19	34,67	50,00	17,56	36,67	34,44	35,53	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**17,56**
34,19	34,67	50,00	17,56	36,67	34,44	35,53	44,44
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**17,56**
27,35	28,00	41,67	17,56	28,33	23,33	27,63	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Buchweizen							**17,56**
23,08	24,00	50,00	17,56	28,33	18,89	28,95	33,33
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**17,56**
26,50	29,33	58,33	17,56	33,33	21,11	35,53	40,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**17,56**
33,33	37,33	58,33	17,56	35,00	37,78	34,21	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**17,56**
33,33	37,33	58,33	17,56	35,00	37,78	34,21	42,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**17,56**
27,35	28,00	41,67	17,56	28,33	23,33	27,63	33,33
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**17,56**
23,08	24,00	50,00	17,56	28,33	18,89	28,95	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**17,56**
31,62	33,33	50,00	17,56	33,33	34,44	31,58	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**17,56**
31,62	33,33	50,00	17,56	33,33	34,44	31,58	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**17,56**
32,48	34,67	50,00	17,56	35,00	33,33	34,21	40,00
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	30,00	26,67	30,26	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**17,56**
41,03	37,33	58,33	17,56	45,00	40,00	38,16	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,56**
33,33	37,33	58,33	17,56	35,00	37,78	34,21	42,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	37,33	58,33	17,56	35,00	37,78	34,21	42,22	**17,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	41,03	37,33	58,33	17,56	45,00	40,00	38,16	53,33	**17,56**
Pistazien roh + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	34,67	58,33	17,56	33,33	32,22	34,21	35,56	**17,56**
Austernpilze + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	38,46	34,67	58,33	17,56	43,33	34,44	38,16	46,67	**17,56**
Pistazien roh + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	38,46	34,67	58,33	17,56	43,33	34,44	38,16	46,67	**17,56**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	33,33	50,00	17,56	33,33	34,44	31,58	42,22	**17,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	50,00	17,56	35,00	33,33	34,21	40,00	**17,56**
Austernpilze + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	32,00	50,00	17,56	33,33	27,78	34,21	33,33	**17,56**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	50,00	17,56	35,00	33,33	34,21	40,00	**17,56**
Pistazien roh + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	32,00	50,00	17,56	33,33	27,78	34,21	33,33	**17,56**
Austernpilze + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	34,67	58,33	17,56	33,33	32,22	34,21	35,56	**17,56**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,21	31,20	52,75	17,56	31,47	30,31	31,66	40,09	**17,56**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,21	31,20	52,75	17,56	31,47	30,31	31,66	40,09	**17,56**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	50,00	17,56	35,00	33,33	34,21	40,00	**17,56**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	33,33	50,00	17,56	33,33	34,44	31,58	42,22	**17,56**
Champignons frisch + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,25	31,44	53,00	17,56	32,18	30,93	31,76	40,56	**17,56**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,19	34,67	50,00	17,56	36,67	34,44	35,53	44,44	**17,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	33,33	50,00	17,56	33,33	34,44	31,58	42,22	**17,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	30,00	26,67	30,26	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
34,19	34,67	50,00	17,56	36,67	34,44	35,53	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
31,62	33,33	50,00	17,56	33,33	34,44	31,58	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
32,48	34,67	50,00	17,56	35,00	33,33	34,21	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
33,33	37,33	58,33	17,56	35,00	37,78	34,21	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
41,03	37,33	58,33	17,56	45,00	40,00	38,16	53,33
Quinoa + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
24,79	26,67	50,00	17,56	26,67	27,78	26,32	33,33
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
33,33	37,33	58,33	17,56	35,00	37,78	34,21	42,22
Pistazien roh + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	31,67	28,89	31,58	35,56
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
27,35	28,00	41,67	17,56	28,33	23,33	27,63	33,33
Austernpilze + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	31,67	28,89	31,58	35,56
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
27,35	28,00	41,67	17,56	28,33	23,33	27,63	33,33
Austernpilze + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	30,00	26,67	30,26	37,78
Austernpilze + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
24,79	26,67	50,00	17,56	26,67	27,78	26,32	33,33
Cashewnuss + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
30,25	31,44	53,00	17,56	32,18	30,93	31,76	40,56
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,56**
41,03	37,33	58,33	17,56	45,00	40,00	38,16	53,33
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**17,56**
23,93	24,00	50,00	17,56	30,00	18,89	28,95	35,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**17,56**
23,93	24,00	50,00	17,56	30,00	18,89	28,95	35,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	30,00	26,67	30,26	37,78
Tomaten + Lupinen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,56**
21,04	27,60	27,00	35,44	19,92	17,56	22,75	25,13
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,56**
32,99	31,47	30,83	54,89	31,33	17,56	36,05	31,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,56**
32,99	31,47	30,83	54,89	31,33	17,56	36,05	31,33
Lupinen + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,56**
21,04	27,60	27,00	35,44	19,92	17,56	22,75	25,13
Austernpilze + Pistazien roh + Hafer							**17,56**
26,50	28,00	50,00	17,56	28,33	21,11	30,26	31,11
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,56**
41,03	37,33	58,33	17,56	45,00	40,00	38,16	53,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Quinoa							**17,56**
24,79	26,67	50,00	17,56	26,67	27,78	26,32	33,33
Pistazien roh + Austernpilze + Hafer							**17,56**
26,50	28,00	50,00	17,56	28,33	21,11	30,26	31,11
Austernpilze + Pistazien roh + Quinoa							**17,56**
22,22	24,00	50,00	17,56	25,00	22,22	26,32	26,67
Pistazien roh + Austernpilze + Quinoa							**17,56**
22,22	24,00	50,00	17,56	25,00	22,22	26,32	26,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Hafer							**17,56**
29,06	30,67	50,00	17,56	30,00	26,67	30,26	37,78
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**17,56**
24,79	26,67	50,00	17,56	26,67	27,78	26,32	33,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**17,55**
23,76	25,60	41,13	17,90	30,50	17,55	28,48	33,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,55**
20,76	20,27	32,79	22,34	22,17	17,55	23,88	23,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,55**
23,76	25,60	41,13	17,90	30,50	17,55	28,48	33,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,55**
19,91	18,93	24,46	29,01	19,67	17,55	21,24	21,14

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**17,55**
17,55	45,07	94,08	29,71	63,67	42,81	57,14	80,02
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**17,55**
17,55	46,40	94,08	29,71	63,67	38,37	55,83	77,80
Quinoa + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**17,55**
17,55	46,40	94,08	31,93	63,67	43,92	55,83	77,80
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**17,55**
17,55	45,07	94,08	29,71	63,67	42,81	57,14	80,02
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**17,55**
17,55	46,40	94,08	29,71	63,67	38,37	55,83	77,80
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**17,55**
17,55	46,40	94,08	29,71	63,67	38,37	55,83	77,80
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**17,55**
17,55	46,40	94,08	29,71	63,67	38,37	55,83	77,80
Spirulina getrocknet + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**17,55**
17,55	46,40	94,08	31,93	63,67	43,92	55,83	77,80
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**17,55**
17,55	29,93	55,17	18,37	41,24	22,50	36,26	48,07
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**17,55**
17,55	29,73	64,92	19,71	43,67	30,03	38,72	55,58
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**17,55**
17,55	46,40	94,08	29,71	63,67	38,37	55,83	77,80
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**17,55**
17,55	45,07	94,08	29,71	63,67	42,81	57,14	80,02
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Spirulina getrocknet							**17,55**
17,55	46,40	94,08	31,93	63,67	43,92	55,83	77,80
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**17,55**
17,55	45,07	94,08	29,71	63,67	42,81	57,14	80,02
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**17,55**
17,55	46,40	94,08	31,93	63,67	43,92	55,83	77,80
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**17,55**
17,55	46,40	94,08	29,71	63,67	38,37	55,83	77,80
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**17,55**
17,55	45,07	94,08	29,71	63,67	42,81	57,14	80,02
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**17,55**
17,55	45,07	94,08	29,71	63,67	42,81	57,14	80,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Quinoa	17,55	46,40	94,08	31,93	63,67	43,92	55,83	77,80	**17,55**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Quinoa	17,55	46,40	94,08	31,93	63,67	43,92	55,83	77,80	**17,55**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,61	30,32	41,46	17,54	34,25	21,81	32,63	39,00	**17,54**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,33	29,65	41,46	17,54	32,58	21,81	30,65	37,89	**17,54**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	31,20	32,95	51,42	17,54	32,53	32,81	31,61	42,38	**17,54**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	27,35	28,95	51,42	17,54	30,03	24,48	31,61	32,38	**17,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Spitzkohl	27,94	32,32	40,92	17,58	34,07	17,54	33,24	35,16	**17,54**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	27,94	32,32	40,92	17,58	34,07	17,54	33,24	35,16	**17,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Mandeln	27,94	32,32	40,92	17,58	34,07	17,54	33,24	35,16	**17,54**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln	27,94	32,32	40,92	17,58	34,07	17,54	33,24	35,16	**17,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	21,22	31,69	43,92	17,74	24,52	17,54	24,26	29,88	**17,54**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,47	31,65	45,63	17,54	32,58	26,81	31,31	41,22	**17,54**
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	24,05	24,72	47,83	20,20	25,70	17,54	26,87	32,38	**17,54**
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	24,05	24,72	47,83	20,20	25,70	17,54	26,87	32,38	**17,54**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,76	30,32	41,46	17,54	33,42	21,26	31,97	36,78	**17,54**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,18	31,65	45,63	17,54	33,42	23,48	31,97	37,89	**17,54**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam	24,05	24,72	47,83	20,20	25,70	17,54	26,87	32,38	**17,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	24,05	24,72	47,83	20,20	25,70	17,54	26,87	32,38	**17,54**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	24,05	24,72	47,83	20,20	25,70	17,54	26,87	32,38	**17,54**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss	24,05	24,72	47,83	20,20	25,70	17,54	26,87	32,38	**17,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,29	19,59	23,71	29,14	24,32	17,54	23,39	26,27	**17,54**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	26,05	28,32	41,46	17,54	30,92	17,92	29,99	35,67	**17,54**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	23,91	26,32	41,46	17,54	29,25	18,48	28,02	33,44	**17,54**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,91	33,02	37,50	17,54	28,98	20,16	27,99	33,87	**17,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,63	32,96	35,63	17,54	26,56	20,31	25,70	31,07	**17,54**
Spitzkohl + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	27,94	32,32	40,92	17,58	34,07	17,54	33,24	35,16	**17,54**
Mandeln + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	27,94	32,32	40,92	17,58	34,07	17,54	33,24	35,16	**17,54**
3*Buchweizen + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,89	29,39	43,42	17,54	23,94	23,52	25,91	32,68	**17,54**
3*Kakao + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,02	37,39	55,92	17,54	31,44	26,86	35,78	42,68	**17,54**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,61	31,39	43,42	17,54	21,44	18,52	21,97	29,34	**17,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,17	29,39	43,42	17,54	26,44	23,52	25,91	36,01	**17,54**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,45	33,39	43,42	17,54	23,94	18,52	25,91	32,68	**17,54**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,90	28,99	45,63	17,54	30,92	21,26	31,31	34,56	**17,54**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,03	31,65	45,63	17,54	38,42	24,59	33,94	43,44	**17,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,89	26,15	47,92	23,23	27,83	17,54	28,49	34,89	**17,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,61	25,49	47,92	23,23	26,17	17,54	26,52	33,78	**17,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	28,03	30,15	56,25	25,68	29,50	17,54	30,47	38,22	**17,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	28,88	30,15	47,92	27,90	31,17	17,54	30,47	36,00	**17,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	25,47	28,82	56,25	25,68	27,83	17,54	27,84	36,00	**17,54**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Miso	25,15	25,33	41,17	17,53	28,98	20,53	25,33	34,11	**17,53**
Mais-Mehl + Lupinen + Miso	26,71	31,27	31,67	17,53	25,52	21,32	24,25	31,78	**17,53**
Lupinen + Mais-Mehl + Miso	26,71	31,27	31,67	17,53	25,52	21,32	24,25	31,78	**17,53**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Miso	25,15	25,33	41,17	17,53	28,98	20,53	25,33	34,11	**17,53**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	18,62	31,05	30,42	17,53	19,73	19,66	20,11	26,51	**17,53**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	18,59	30,81	30,17	17,53	19,02	19,04	20,00	26,04	**17,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	33,01	33,71	49,54	17,53	34,85	30,71	32,77	43,44	**17,53**
Lupinen + Miso + Mais-Mehl	26,71	31,27	31,67	17,53	25,52	21,32	24,25	31,78	**17,53**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Sojabohnen	25,15	25,33	41,17	17,53	28,98	20,53	25,33	34,11	**17,53**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	25,15	25,33	41,17	17,53	28,98	20,53	25,33	34,11	**17,53**
Miso + Lupinen + Mais-Mehl	26,71	31,27	31,67	17,53	25,52	21,32	24,25	31,78	**17,53**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	29,16	29,71	49,54	17,53	32,35	22,38	32,77	33,44	**17,53**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	27,64	29,67	48,29	17,53	30,73	22,48	31,24	31,58	**17,53**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	31,49	33,67	48,29	17,53	33,23	30,81	31,24	41,58	**17,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Miso + Lupinen	26,71	31,27	31,67	17,53	25,52	21,32	24,25	31,78	**17,53**
Miso + Mais-Mehl + Lupinen	26,71	31,27	31,67	17,53	25,52	21,32	24,25	31,78	**17,53**
Sojabohnen + Miso + Tahin aus rohem Sesam	25,15	25,33	41,17	17,53	28,98	20,53	25,33	34,11	**17,53**
Miso + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	25,15	25,33	41,17	17,53	28,98	20,53	25,33	34,11	**17,53**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	23,43	19,79	24,96	39,72	23,91	17,53	24,59	26,20	**17,53**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,12	25,67	41,33	21,70	27,23	17,53	26,99	34,27	**17,53**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,83	25,01	41,33	21,70	25,57	17,53	25,02	33,16	**17,53**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	25,76	28,13	43,71	18,97	32,15	17,53	29,79	34,51	**17,53**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	17,53	45,67	86,29	28,39	63,48	39,92	55,60	79,44	**17,53**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	18,01	30,84	30,13	17,52	19,42	19,21	20,70	26,48	**17,52**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	32,37	36,85	48,63	17,52	36,68	21,78	38,26	37,90	**17,52**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,29	29,85	53,67	17,52	30,63	26,74	32,12	37,73	**17,52**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,80	21,41	27,50	32,48	22,75	17,52	24,61	26,81	**17,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	28,09	28,24	42,21	19,51	32,26	17,52	30,61	35,86	**17,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	43,82	36,14	51,08	17,52	48,17	35,29	37,74	53,33	**17,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,28	36,14	51,08	17,52	33,17	31,96	31,82	36,67	**17,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,71	30,14	38,58	17,52	30,67	26,96	27,88	36,67	**17,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,56	32,14	38,58	17,52	35,67	26,96	33,80	40,00	**17,52**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,00	32,14	38,58	17,52	33,17	25,29	31,82	33,33	**17,52**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	28,00	28,52	53,67	17,52	29,79	23,97	32,12	34,40	**17,52**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	17,52	30,21	32,75	17,76	18,60	19,22	20,13	25,93	**17,52**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	17,52	32,67	75,00	19,67	42,50	28,33	42,76	54,44	**17,52**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	17,52	28,67	58,33	39,67	37,50	23,89	37,50	45,56	**17,52**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	17,52	33,20	65,67	20,44	39,17	24,08	35,26	49,11	**17,52**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	17,52	45,33	95,83	30,78	61,67	38,89	55,92	76,67	**17,52**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	24,04	24,95	44,71	20,99	26,95	17,52	25,33	34,11	**17,52**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	29,29	30,53	38,71	21,52	34,33	17,52	31,86	34,46	**17,52**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	24,16	28,53	51,21	18,19	29,33	17,52	27,91	34,46	**17,52**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	28,00	30,53	51,21	18,19	31,83	17,52	31,86	37,79	**17,52**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	17,51	45,45	88,67	27,56	63,45	42,31	54,05	78,09	**17,51**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	17,51	45,45	88,67	27,56	63,45	42,31	54,05	78,09	**17,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	17,51	45,45	88,67	27,56	63,45	42,31	54,05	78,09	**17,51**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	17,51	45,45	88,67	27,56	63,45	42,31	54,05	78,09	**17,51**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	17,51	45,45	88,67	27,56	63,45	42,31	54,05	78,09	**17,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	17,51	45,45	88,67	27,56	63,45	42,31	54,05	78,09	**17,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**17,51**
24,53	26,99	41,25	17,51	31,10	18,54	28,94	34,28
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
37,32	39,65	48,17	17,51	41,75	39,27	38,86	46,44
Pistazien roh + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
31,33	32,99	48,17	17,51	35,08	27,04	34,91	37,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
33,90	35,65	48,17	17,51	36,75	32,60	34,91	44,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
45,86	42,32	56,50	17,51	51,75	45,93	42,80	59,78
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
35,61	39,65	56,50	17,51	40,08	38,16	38,86	42,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	33,42	33,71	30,96	39,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
36,46	38,32	48,17	17,51	40,08	40,38	36,22	48,67
Pistazien roh + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
27,06	28,99	48,17	17,51	31,75	28,16	30,96	33,11
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
43,30	39,65	56,50	17,51	50,08	40,38	42,80	53,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
38,17	42,32	56,50	17,51	41,75	43,71	38,86	48,67
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
34,75	36,99	48,17	17,51	40,08	33,71	38,86	39,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
39,03	39,65	48,17	17,51	43,42	40,38	40,17	50,89
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
33,90	35,65	48,17	17,51	36,75	32,60	34,91	44,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
37,32	39,65	48,17	17,51	41,75	39,27	38,86	46,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
36,46	36,99	48,17	17,51	41,75	34,82	40,17	44,22
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
33,90	35,65	48,17	17,51	38,42	34,82	36,22	42,00
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
45,86	42,32	56,50	17,51	51,75	45,93	42,80	59,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
38,17	42,32	56,50	17,51	41,75	43,71	38,86	48,67
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	33,42	33,71	30,96	39,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
39,03	39,65	48,17	17,51	43,42	40,38	40,17	50,89
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
32,19	32,99	39,83	17,51	35,08	29,27	32,28	39,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
36,46	38,32	48,17	17,51	40,08	40,38	36,22	48,67
Sojabohnen + Quinoa + Cashewnuss							**17,51**
27,28	28,64	55,08	17,51	31,23	28,33	29,99	35,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
27,06	30,32	48,17	17,51	33,42	21,49	30,96	37,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	35,08	21,49	33,59	39,78
Hafer + Sojabohnen + Cashewnuss							**17,51**
31,56	32,64	55,08	17,51	34,57	27,22	33,93	40,40
Quinoa + Sojabohnen + Cashewnuss							**17,51**
27,28	28,64	55,08	17,51	31,23	28,33	29,99	35,96
Sojabohnen + Hafer + Cashewnuss							**17,51**
31,56	32,64	55,08	17,51	34,57	27,22	33,93	40,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
31,33	34,32	56,50	17,51	40,08	27,04	40,17	46,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	30,32	48,17	17,51	35,08	20,38	32,28	37,56	**17,51**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	43,30	39,65	56,50	17,51	50,08	40,38	42,80	53,11	**17,51**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,61	39,65	56,50	17,51	40,08	38,16	38,86	42,00	**17,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,75	36,99	48,17	17,51	40,08	33,71	38,86	39,78	**17,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,90	35,65	48,17	17,51	38,42	34,82	36,22	42,00	**17,51**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	43,52	39,31	63,42	17,51	49,57	40,56	41,83	55,96	**17,51**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Cashewnuss	43,52	39,31	63,42	17,51	49,57	40,56	41,83	55,96	**17,51**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	30,32	39,83	17,51	33,42	23,71	32,28	33,11	**17,51**
Quinoa + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,06	28,99	48,17	17,51	31,75	28,16	30,96	33,11	**17,51**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Cashewnuss	29,85	29,97	46,75	17,51	32,90	23,89	31,30	35,96	**17,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,46	36,99	48,17	17,51	41,75	34,82	40,17	44,22	**17,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,19	32,99	39,83	17,51	35,08	29,27	32,28	39,78	**17,51**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	30,32	39,83	17,51	33,42	23,71	32,28	33,11	**17,51**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	35,83	39,31	63,42	17,51	39,57	38,33	37,88	44,84	**17,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,77	28,99	48,17	17,51	36,75	24,82	33,59	42,00	**17,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	28,99	48,17	17,51	35,08	24,82	33,59	39,78	**17,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**17,51**
34,97	36,64	55,08	17,51	39,57	33,89	37,88	42,62
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**17,51**
34,12	35,31	55,08	17,51	37,90	35,00	35,25	44,84
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**17,51**
36,68	36,64	55,08	17,51	41,23	35,00	39,20	47,07
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
31,33	34,32	56,50	17,51	40,08	27,04	40,17	46,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Cashewnuss							**17,51**
35,83	39,31	63,42	17,51	39,57	38,33	37,88	44,84
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
27,91	30,32	48,17	17,51	35,08	20,38	32,28	37,56
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
27,06	30,32	48,17	17,51	33,42	21,49	30,96	37,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Cashewnuss							**17,51**
34,97	36,64	55,08	17,51	39,57	33,89	37,88	42,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Cashewnuss							**17,51**
34,12	35,31	55,08	17,51	37,90	35,00	35,25	44,84
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	35,08	21,49	33,59	39,78
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
27,91	28,99	48,17	17,51	35,08	24,82	33,59	39,78
Hafer + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
31,33	32,99	48,17	17,51	35,08	27,04	34,91	37,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Cashewnuss							**17,51**
36,68	36,64	55,08	17,51	41,23	35,00	39,20	47,07
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,51**
28,77	28,99	48,17	17,51	36,75	24,82	33,59	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,51**
32,19	32,99	39,83	17,51	35,08	29,27	32,28	39,78
Cashewnuss + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**17,51**
29,85	29,97	46,75	17,51	32,90	23,89	31,30	35,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**17,51**
29,62	30,32	39,83	17,51	33,42	23,71	32,28	33,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**17,51**
32,19	32,99	39,83	17,51	35,08	29,27	32,28	39,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**17,51**
29,62	30,32	39,83	17,51	33,42	23,71	32,28	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**17,51**
27,91	30,32	48,17	17,51	35,08	20,38	32,28	37,56
Sojabohnen + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**17,51**
29,85	29,97	46,75	17,51	32,90	23,89	31,30	35,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken							**17,51**
27,91	30,32	48,17	17,51	35,08	20,38	32,28	37,56
Walnüsse + Lupinen + Miso							**17,51**
25,57	32,91	36,92	17,51	28,65	21,54	26,70	33,27
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Miso							**17,51**
24,05	32,87	35,67	17,51	27,03	21,64	25,17	31,40
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**17,51**
32,19	34,32	56,50	17,51	37,58	30,38	38,86	40,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**17,51**
36,03	38,32	56,50	17,51	40,08	38,71	38,86	50,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**17,51**
35,18	36,99	52,33	17,51	37,58	35,93	35,57	47,56
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**17,51**
31,33	32,99	52,33	17,51	35,08	27,60	35,57	37,56
Miso + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**17,51**
24,05	32,87	35,67	17,51	27,03	21,64	25,17	31,40
Lupinen + Miso + Weizen Vollkornmehl							**17,51**
24,05	32,87	35,67	17,51	27,03	21,64	25,17	31,40
Lupinen + Mandeln + Kartoffeln gegart							**17,51**
24,00	35,88	34,58	17,51	27,23	19,42	28,33	30,80
Mandeln + Lupinen + Kartoffeln gegart							**17,51**
24,00	35,88	34,58	17,51	27,23	19,42	28,33	30,80
Lupinen + Walnüsse + Miso							**17,51**
25,57	32,91	36,92	17,51	28,65	21,54	26,70	33,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Miso							**17,51**
24,05	32,87	35,67	17,51	27,03	21,64	25,17	31,40
Kartoffeln gegart + Lupinen + Mandeln							**17,51**
24,00	35,88	34,58	17,51	27,23	19,42	28,33	30,80
Lupinen + Kartoffeln gegart + Mandeln							**17,51**
24,00	35,88	34,58	17,51	27,23	19,42	28,33	30,80
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**17,51**
29,85	29,97	46,75	17,51	32,90	23,89	31,30	35,96
Quinoa + Cashewnuss + Sojabohnen							**17,51**
27,28	28,64	55,08	17,51	31,23	28,33	29,99	35,96
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**17,51**
36,68	36,64	55,08	17,51	41,23	35,00	39,20	47,07
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Sojabohnen							**17,51**
29,85	29,97	46,75	17,51	32,90	23,89	31,30	35,96
Cashewnuss + Quinoa + Sojabohnen							**17,51**
27,28	28,64	55,08	17,51	31,23	28,33	29,99	35,96
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**17,51**
43,52	39,31	63,42	17,51	49,57	40,56	41,83	55,96
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**17,51**
34,97	36,64	55,08	17,51	39,57	33,89	37,88	42,62
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Sojabohnen							**17,51**
43,52	39,31	63,42	17,51	49,57	40,56	41,83	55,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Sojabohnen							**17,51**
34,12	35,31	55,08	17,51	37,90	35,00	35,25	44,84
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**17,51**
34,12	35,31	55,08	17,51	37,90	35,00	35,25	44,84
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Sojabohnen							**17,51**
35,83	39,31	63,42	17,51	39,57	38,33	37,88	44,84
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**17,51**
35,83	39,31	63,42	17,51	39,57	38,33	37,88	44,84
Cashewnuss + Hafer + Sojabohnen							**17,51**
31,56	32,64	55,08	17,51	34,57	27,22	33,93	40,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Sojabohnen							**17,51**
34,97	36,64	55,08	17,51	39,57	33,89	37,88	42,62
Hafer + Cashewnuss + Sojabohnen							**17,51**
31,56	32,64	55,08	17,51	34,57	27,22	33,93	40,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Sojabohnen	36,68	36,64	55,08	17,51	41,23	35,00	39,20	47,07	**17,51**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	30,48	32,32	52,33	17,51	35,08	27,04	34,91	36,44	**17,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	34,32	36,32	52,33	17,51	37,58	35,38	34,91	46,44	**17,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	33,90	36,32	52,33	17,51	36,75	35,93	34,25	46,44	**17,51**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	30,05	32,32	52,33	17,51	34,25	27,60	34,25	36,44	**17,51**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	33,36	36,01	44,83	17,51	37,57	28,67	36,13	39,33	**17,51**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	21,82	23,35	36,50	17,51	25,90	20,33	23,63	26,00	**17,51**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	26,09	28,68	44,83	17,51	30,90	31,44	27,58	34,89	**17,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	38,91	44,68	57,33	17,51	43,40	46,44	39,42	48,22	**17,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	46,18	39,35	49,00	17,51	53,40	38,67	41,39	56,00	**17,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	50,45	44,68	57,33	17,51	58,40	49,78	45,34	64,89	**17,51**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	37,63	40,68	44,83	17,51	43,40	39,78	39,42	44,89	**17,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	34,64	39,35	49,00	17,51	38,40	35,33	35,47	39,33	**17,51**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	41,05	42,01	44,83	17,51	47,57	40,33	44,03	49,33	**17,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	30,79	32,01	32,33	17,51	35,07	23,67	32,18	32,67	**17,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	39,77	46,01	57,33	17,51	45,07	45,33	42,05	46,00	**17,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
32,08	33,35	36,50	17,51	35,90	30,33	31,53	39,33
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
32,50	34,68	44,83	17,51	35,90	29,78	33,50	41,56
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
26,95	30,01	44,83	17,51	32,57	30,33	30,21	32,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
51,31	46,01	57,33	17,51	60,07	48,67	47,97	62,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
35,92	35,35	36,50	17,51	40,90	30,33	37,45	42,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
37,21	40,01	44,83	17,51	42,57	40,33	38,11	46,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
38,49	42,01	44,83	17,51	45,07	38,67	42,05	42,67
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
28,23	29,35	36,50	17,51	30,90	18,67	29,55	32,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
33,36	35,35	36,50	17,51	38,40	28,67	35,47	36,00
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
29,94	32,01	44,83	17,51	32,57	22,00	32,18	37,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
53,02	46,01	57,33	17,51	61,73	49,78	49,29	67,11
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
25,67	28,01	44,83	17,51	29,23	23,11	28,24	32,67
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
19,26	22,01	44,83	17,51	24,23	24,78	22,32	26,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
29,51	32,01	44,83	17,51	34,23	34,78	30,21	39,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
36,35	38,68	44,83	17,51	40,90	41,44	35,47	48,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
30,79	34,01	44,83	17,51	36,73	33,11	34,16	36,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	49,60	44,68	53,17	17,51	57,57	47,00	47,97	62,67	**17,51**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	45,75	42,68	53,17	17,51	52,57	47,00	42,05	59,33	**17,51**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	47,03	44,68	53,17	17,51	55,07	45,33	46,00	56,00	**17,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	48,32	48,68	65,67	17,51	55,07	52,00	46,00	59,33	**17,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	32,08	38,01	57,33	17,51	36,73	39,78	34,16	39,33	**17,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	59,85	48,68	65,67	17,51	70,07	55,33	51,92	76,00	**17,51**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	42,76	42,01	44,83	17,51	49,23	41,44	45,34	53,78	**17,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	41,48	46,01	57,33	17,51	46,73	46,44	43,37	50,44	**17,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	32,50	32,01	32,33	17,51	36,73	24,78	33,50	37,11	**17,51**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	23,53	26,01	44,83	17,51	27,57	23,67	26,26	30,44	**17,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	47,89	42,01	57,33	17,51	55,07	42,00	44,03	60,44	**17,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	36,35	42,01	57,33	17,51	40,07	38,67	38,11	43,78	**17,51**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	35,07	38,01	44,83	17,51	40,07	32,00	38,11	40,44	**17,51**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	35,50	32,68	53,17	17,51	42,57	37,00	34,16	46,00	**17,51**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	33,79	36,01	44,83	17,51	37,57	33,67	34,16	43,78	**17,51**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	41,91	38,68	53,17	17,51	47,57	35,33	40,08	52,67	**17,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
37,63	38,01	44,83	17,51	42,57	33,67	40,08	47,11
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
35,07	36,01	44,83	17,51	39,23	29,78	37,45	43,78
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
28,66	30,01	44,83	17,51	34,23	31,44	31,53	37,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
23,10	24,01	32,33	17,51	26,73	18,11	24,29	26,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
33,36	34,01	44,83	17,51	39,23	34,78	36,13	42,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
43,62	38,01	57,33	17,51	51,73	43,11	40,08	56,00
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
18,79	31,67	31,92	17,51	21,12	21,06	21,47	28,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
40,20	42,01	44,83	17,51	46,73	39,78	43,37	47,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
29,94	30,68	32,33	17,51	33,40	24,78	29,55	34,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
38,91	40,01	44,83	17,51	44,23	41,44	39,42	50,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
39,34	44,68	53,17	17,51	45,07	43,11	42,05	44,89
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
27,80	32,68	53,17	17,51	32,57	34,78	30,21	34,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
40,62	48,68	65,67	17,51	45,07	49,78	42,05	48,22
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
34,21	38,68	53,17	17,51	37,57	33,11	36,13	41,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
52,16	48,68	65,67	17,51	60,07	53,11	47,97	64,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,51**
38,06	42,68	53,17	17,51	42,57	44,78	38,11	48,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	39,34	34,68	40,67	17,51	45,07	30,33	36,13	46,00	**17,51**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	41,91	44,68	53,17	17,51	47,57	44,78	44,03	51,56	**17,51**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	40,20	40,68	44,83	17,51	45,90	41,44	41,39	51,56	**17,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,65	34,68	40,67	17,51	35,07	28,11	32,18	34,89	**17,51**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	30,91	31,65	52,33	17,51	35,92	29,27	35,57	38,67	**17,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	34,32	35,65	52,33	17,51	37,58	37,60	35,57	47,56	**17,51**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	30,48	31,65	52,33	17,51	35,08	29,27	35,57	37,56	**17,51**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	34,75	35,65	52,33	17,51	38,42	37,60	35,57	48,67	**17,51**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Lupinen	24,05	32,87	35,67	17,51	27,03	21,64	25,17	31,40	**17,51**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	24,05	32,87	35,67	17,51	27,03	21,64	25,17	31,40	**17,51**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Lupinen	24,00	35,88	34,58	17,51	27,23	19,42	28,33	30,80	**17,51**
Walnüsse + Miso + Lupinen	25,57	32,91	36,92	17,51	28,65	21,54	26,70	33,27	**17,51**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Lupinen	24,00	35,88	34,58	17,51	27,23	19,42	28,33	30,80	**17,51**
Miso + Walnüsse + Lupinen	25,57	32,91	36,92	17,51	28,65	21,54	26,70	33,27	**17,51**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	29,85	29,97	46,75	17,51	32,90	23,89	31,30	35,96	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,46	36,99	48,17	17,51	41,75	34,82	40,17	44,22	**17,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen + Miso + Walnüsse								**17,51**
25,57	32,91	36,92	17,51	28,65	21,54	26,70	33,27	
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,51**
36,46	36,99	48,17	17,51	41,75	34,82	40,17	44,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,51**
39,03	39,65	48,17	17,51	43,42	40,38	40,17	50,89	
Cashewnuss + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,51**
36,68	36,64	55,08	17,51	41,23	35,00	39,20	47,07	
Miso + Lupinen + Walnüsse								**17,51**
25,57	32,91	36,92	17,51	28,65	21,54	26,70	33,27	
Sojabohnen + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,51**
36,68	36,64	55,08	17,51	41,23	35,00	39,20	47,07	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**17,51**
34,75	36,99	48,17	17,51	40,08	33,71	38,86	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,51**
27,91	28,99	48,17	17,51	35,08	24,82	33,59	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh								**17,51**
35,61	39,65	56,50	17,51	40,08	38,16	38,86	42,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,51**
28,77	28,99	48,17	17,51	36,75	24,82	33,59	42,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Pistazien roh								**17,51**
29,62	30,32	39,83	17,51	33,42	23,71	32,28	33,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Pistazien roh								**17,51**
31,33	32,99	48,17	17,51	35,08	27,04	34,91	37,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,51**
27,91	30,32	48,17	17,51	35,08	20,38	32,28	37,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,51**
31,33	34,32	56,50	17,51	40,08	27,04	40,17	46,44	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,51**
27,91	28,99	48,17	17,51	35,08	24,82	33,59	39,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**17,51**
35,61	39,65	56,50	17,51	40,08	38,16	38,86	42,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**17,51**
34,75	36,99	48,17	17,51	40,08	33,71	38,86	39,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**17,51**
33,90	35,65	48,17	17,51	38,42	34,82	36,22	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	35,08	21,49	33,59	39,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,51**
43,30	39,65	56,50	17,51	50,08	40,38	42,80	53,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**17,51**
36,46	36,99	48,17	17,51	41,75	34,82	40,17	44,22
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**17,51**
43,30	39,65	56,50	17,51	50,08	40,38	42,80	53,11
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,51**
28,77	28,99	48,17	17,51	36,75	24,82	33,59	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,51**
36,46	36,99	48,17	17,51	41,75	34,82	40,17	44,22
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,51**
31,33	34,32	56,50	17,51	40,08	27,04	40,17	46,44
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	35,08	21,49	33,59	39,78
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,51**
27,06	30,32	48,17	17,51	33,42	21,49	30,96	37,56
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**17,51**
29,62	30,32	39,83	17,51	33,42	23,71	32,28	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,51**
27,06	30,32	48,17	17,51	33,42	21,49	30,96	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Pistazien roh							**17,51**
27,06	28,99	48,17	17,51	31,75	28,16	30,96	33,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	27,91	30,32	48,17	17,51	35,08	20,38	32,28	37,56	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	33,90	35,65	48,17	17,51	38,42	34,82	36,22	42,00	**17,51**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	31,33	32,99	48,17	17,51	35,08	27,04	34,91	37,56	**17,51**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	27,06	28,99	48,17	17,51	31,75	28,16	30,96	33,11	**17,51**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,07	26,32	44,00	17,51	30,08	25,38	27,67	32,00	**17,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,91	28,32	31,50	17,51	32,58	18,71	29,64	32,00	**17,51**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	38,17	38,32	44,00	17,51	45,08	35,38	41,49	48,67	**17,51**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,32	36,32	44,00	17,51	40,08	35,38	35,57	45,33	**17,51**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,61	38,32	44,00	17,51	42,58	33,71	39,51	42,00	**17,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,89	42,32	56,50	17,51	42,58	40,38	39,51	45,33	**17,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	48,43	42,32	56,50	17,51	57,58	43,71	45,43	62,00	**17,51**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,48	32,32	44,00	17,51	35,08	23,71	33,59	38,67	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	31,33	34,32	56,50	17,51	40,08	27,04	40,17	46,44	**17,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	27,06	30,32	48,17	17,51	33,42	21,49	30,96	37,56	**17,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	29,62	31,65	48,17	17,51	35,08	21,49	33,59	39,78	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	27,06	30,32	48,17	17,51	33,42	21,49	30,96	37,56	**17,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	29,62	31,65	48,17	17,51	35,08	21,49	33,59	39,78	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	27,91	28,99	48,17	17,51	35,08	24,82	33,59	39,78	**17,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	31,33	34,32	56,50	17,51	40,08	27,04	40,17	46,44	**17,51**
Sojabohnen + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	43,52	39,31	63,42	17,51	49,57	40,56	41,83	55,96	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	43,30	39,65	56,50	17,51	50,08	40,38	42,80	53,11	**17,51**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,61	39,65	56,50	17,51	40,08	38,16	38,86	42,00	**17,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,17	42,32	56,50	17,51	41,75	43,71	38,86	48,67	**17,51**
Sojabohnen + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,83	39,31	63,42	17,51	39,57	38,33	37,88	44,84	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,17	42,32	56,50	17,51	41,75	43,71	38,86	48,67	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,61	39,65	56,50	17,51	40,08	38,16	38,86	42,00	**17,51**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	43,30	39,65	56,50	17,51	50,08	40,38	42,80	53,11	**17,51**
Cashewnuss + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,83	39,31	63,42	17,51	39,57	38,33	37,88	44,84	**17,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	45,86	42,32	56,50	17,51	51,75	45,93	42,80	59,78	**17,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,97	36,64	55,08	17,51	39,57	33,89	37,88	42,62	**17,51**
Sojabohnen + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,97	36,64	55,08	17,51	39,57	33,89	37,88	42,62	**17,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,32	39,65	48,17	17,51	41,75	39,27	38,86	46,44	**17,51**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,75	36,99	48,17	17,51	40,08	33,71	38,86	39,78	**17,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	36,46	38,32	48,17	17,51	40,08	40,38	36,22	48,67	**17,51**
Cashewnuss + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	34,12	35,31	55,08	17,51	37,90	35,00	35,25	44,84	**17,51**
Sojabohnen + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	34,12	35,31	55,08	17,51	37,90	35,00	35,25	44,84	**17,51**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	33,90	35,65	48,17	17,51	38,42	34,82	36,22	42,00	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,46	38,32	48,17	17,51	40,08	40,38	36,22	48,67	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,75	36,99	48,17	17,51	40,08	33,71	38,86	39,78	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,32	39,65	48,17	17,51	41,75	39,27	38,86	46,44	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,03	39,65	48,17	17,51	43,42	40,38	40,17	50,89	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,17	42,32	56,50	17,51	41,75	43,71	38,86	48,67	**17,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,46	38,32	48,17	17,51	40,08	40,38	36,22	48,67	**17,51**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,90	35,65	48,17	17,51	36,75	32,60	34,91	44,22	**17,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	33,42	33,71	30,96	39,78	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
45,86	42,32	56,50	17,51	51,75	45,93	42,80	59,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
38,17	42,32	56,50	17,51	41,75	43,71	38,86	48,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
37,32	39,65	48,17	17,51	41,75	39,27	38,86	46,44	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
32,19	32,99	39,83	17,51	35,08	29,27	32,28	39,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
39,03	39,65	48,17	17,51	43,42	40,38	40,17	50,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
33,90	35,65	48,17	17,51	36,75	32,60	34,91	44,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
45,86	42,32	56,50	17,51	51,75	45,93	42,80	59,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
39,03	39,65	48,17	17,51	43,42	40,38	40,17	50,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
37,32	39,65	48,17	17,51	41,75	39,27	38,86	46,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	33,42	33,71	30,96	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
32,19	32,99	39,83	17,51	35,08	29,27	32,28	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,51**
33,90	35,65	48,17	17,51	38,42	34,82	36,22	42,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,51**
36,46	38,32	48,17	17,51	40,08	40,38	36,22	48,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**17,51**
28,77	28,99	48,17	17,51	36,75	24,82	33,59	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**17,51**
28,77	28,99	48,17	17,51	36,75	24,82	33,59	42,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**17,51**
27,91	28,99	48,17	17,51	35,08	24,82	33,59	39,78
Cashewnuss + Sojabohnen + Hafer							**17,51**
31,56	32,64	55,08	17,51	34,57	27,22	33,93	40,40
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**17,51**
31,33	32,99	48,17	17,51	35,08	27,04	34,91	37,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**17,51**
33,90	35,65	48,17	17,51	36,75	32,60	34,91	44,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,51**
33,90	35,65	48,17	17,51	36,75	32,60	34,91	44,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	33,42	33,71	30,96	39,78
Sojabohnen + Cashewnuss + Hafer							**17,51**
31,56	32,64	55,08	17,51	34,57	27,22	33,93	40,40
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**17,51**
29,62	31,65	48,17	17,51	33,42	33,71	30,96	39,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Quinoa							**17,51**
27,06	28,99	48,17	17,51	31,75	28,16	30,96	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Hafer							**17,51**
31,33	32,99	48,17	17,51	35,08	27,04	34,91	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,51**
45,86	42,32	56,50	17,51	51,75	45,93	42,80	59,78
Cashewnuss + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**17,51**
43,52	39,31	63,42	17,51	49,57	40,56	41,83	55,96
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**17,51**
27,06	28,99	48,17	17,51	31,75	28,16	30,96	33,11
Sojabohnen + Cashewnuss + Quinoa							**17,51**
27,28	28,64	55,08	17,51	31,23	28,33	29,99	35,96
Cashewnuss + Sojabohnen + Quinoa							**17,51**
27,28	28,64	55,08	17,51	31,23	28,33	29,99	35,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	17,51	59,59	117,25	37,91	84,75	54,92	73,01	105,34	**17,51**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,33	29,01	55,92	17,50	31,36	25,79	33,41	36,89	**17,50**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,05	28,35	55,92	17,50	29,69	25,79	31,43	35,78	**17,50**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	35,47	41,76	59,33	17,50	42,18	25,30	45,70	46,33	**17,50**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	32,91	36,43	51,00	17,50	38,84	23,08	39,12	41,89	**17,50**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	31,20	37,76	51,00	17,50	35,51	19,74	36,49	37,44	**17,50**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	32,06	37,76	51,00	17,50	37,18	18,63	37,80	37,44	**17,50**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	33,76	39,09	51,00	17,50	37,18	19,74	39,12	39,67	**17,50**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	32,06	36,43	51,00	17,50	37,18	23,08	39,12	39,67	**17,50**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	17,50	31,65	62,29	19,77	41,75	28,48	39,20	53,44	**17,50**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	17,50	32,99	62,29	21,99	41,75	29,59	37,89	51,22	**17,50**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	17,50	32,99	62,29	19,77	41,75	24,03	37,89	51,22	**17,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	23,31	25,48	40,25	17,50	30,25	17,83	27,39	32,83	**17,50**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	29,82	28,12	43,63	43,78	29,55	17,50	31,09	35,74	**17,50**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Miso	35,30	36,82	53,79	17,50	38,43	38,14	34,22	48,14	**17,50**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Miso	31,45	32,82	53,79	17,50	35,93	29,81	34,22	38,14	**17,50**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,47	29,01	55,92	17,50	30,53	25,23	32,75	34,67	**17,50**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,90	30,35	60,08	17,50	30,53	27,46	32,75	35,78	**17,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	24,63	25,01	55,92	17,50	26,36	22,46	28,80	31,33	**17,50**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Hafer	26,76	27,01	55,92	17,50	28,03	21,90	30,78	33,56	**17,50**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	23,29	25,36	40,13	17,50	29,89	17,52	27,34	32,60	**17,50**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	25,91	25,68	51,75	17,50	27,19	20,23	29,46	31,33	**17,50**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,31	25,48	40,25	17,50	30,25	17,83	27,39	32,83	**17,50**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,75	30,35	60,08	17,50	35,53	28,57	34,72	41,33	**17,50**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	17,49	45,71	91,71	29,57	62,38	41,03	55,69	77,36	**17,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,56	21,21	23,25	40,71	23,13	17,49	25,83	24,98	**17,49**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	35,07	48,25	17,49	36,17	36,14	34,12	45,58	**17,49**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,94	31,07	48,25	17,49	33,67	27,81	34,12	35,58	**17,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	31,12	32,07	52,79	17,49	32,16	24,34	30,58	39,46	**17,49**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	32,41	30,07	52,79	17,49	34,66	31,01	32,55	46,12	**17,49**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	31,12	30,07	52,79	17,49	32,16	31,01	32,55	42,79	**17,49**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	29,84	32,07	52,79	17,49	29,66	26,01	28,61	39,46	**17,49**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	33,69	34,07	52,79	17,49	32,16	26,01	32,55	42,79	**17,49**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	36,25	38,07	65,29	17,49	39,66	34,34	42,42	52,79	**17,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,28	20,55	23,25	40,71	21,47	17,49	23,86	23,87	**17,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,49**
28,66	30,40	48,25	17,49	32,00	27,81	32,14	34,47	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,49**
32,50	34,40	48,25	17,49	34,50	36,14	32,14	44,47	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet								**17,49**
18,63	32,23	59,25	17,49	46,08	32,51	38,04	55,29	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Lupinen								**17,49**
28,74	28,71	32,33	45,91	27,17	17,49	30,05	30,42	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,49**
32,93	35,07	48,25	17,49	35,33	35,59	33,46	43,36	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,49**
29,09	31,07	48,25	17,49	32,83	27,26	33,46	33,36	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,49**
19,06	17,56	25,92	17,49	23,58	18,62	20,28	26,40	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa								**17,49**
25,24	27,07	48,25	17,49	28,67	24,48	29,51	30,02	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa								**17,49**
29,09	31,07	48,25	17,49	31,17	32,81	29,51	40,02	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer								**17,49**
27,38	29,07	48,25	17,49	30,33	23,92	31,49	32,24	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer								**17,49**
31,22	33,07	48,25	17,49	32,83	32,26	31,49	42,24	
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl								**17,49**
31,12	31,40	52,79	17,49	30,49	20,46	32,55	36,12	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl								**17,49**
29,84	27,40	52,79	17,49	32,99	25,46	32,55	39,46	
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl								**17,49**
28,56	27,40	52,79	17,49	30,49	25,46	32,55	36,12	
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl								**17,49**
33,69	35,40	65,29	17,49	37,99	28,79	42,42	46,12	
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl								**17,49**
27,28	29,40	52,79	17,49	27,99	20,46	28,61	32,79	
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl								**17,49**
28,56	29,40	52,79	17,49	30,49	18,79	30,58	32,79	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,37	31,73	44,08	17,49	32,00	30,59	30,17	40,02	**17,49**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	26,52	27,73	44,08	17,49	29,50	22,26	30,17	30,02	**17,49**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,36	36,40	52,42	17,49	35,33	37,81	33,46	44,47	**17,49**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,21	36,40	52,42	17,49	40,33	38,92	35,43	50,02	**17,49**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,36	32,40	52,42	17,49	37,83	30,59	35,43	40,02	**17,49**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,51	32,40	52,42	17,49	32,83	29,48	33,46	34,47	**17,49**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,99	26,02	41,25	31,50	27,00	17,48	28,11	34,02	**17,48**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	17,48	30,32	32,92	17,67	18,55	19,06	20,21	26,11	**17,48**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	35,68	38,89	67,92	17,48	41,23	34,46	43,64	53,53	**17,48**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	29,27	32,89	55,42	17,48	31,23	26,12	29,83	40,20	**17,48**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	33,12	34,89	55,42	17,48	33,73	26,12	33,78	43,53	**17,48**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	30,56	30,89	55,42	17,48	33,73	31,12	33,78	43,53	**17,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	31,84	30,89	55,42	17,48	36,23	31,12	33,78	46,87	**17,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	30,56	32,89	55,42	17,48	33,73	24,46	31,80	40,20	**17,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	27,99	30,22	55,42	17,48	32,06	18,90	31,80	33,53	**17,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	29,27	28,22	55,42	17,48	34,56	25,57	33,78	40,20	**17,48**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	30,56	32,22	55,42	17,48	32,06	20,57	33,78	36,87	**17,48**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse							**17,48**
26,52	28,15	44,33	18,97	32,96	17,48	30,55	35,44
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**17,48**
27,99	28,22	55,42	17,48	32,06	25,57	33,78	36,87
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**17,48**
33,12	36,22	67,92	17,48	39,56	28,90	43,64	46,87
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**17,48**
26,71	30,22	55,42	17,48	29,56	20,57	29,83	33,53
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,48**
25,95	30,20	54,79	17,48	28,75	20,62	29,07	32,60
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,48**
29,79	32,20	54,79	17,48	31,25	20,62	33,01	35,93
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,48**
32,36	36,20	67,29	17,48	38,75	28,95	42,88	45,93
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,48**
27,23	28,20	54,79	17,48	31,25	25,62	33,01	35,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,48**
28,51	28,20	54,79	17,48	33,75	25,62	33,01	39,27
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,48**
27,23	30,20	54,79	17,48	31,25	18,95	31,04	32,60
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,48**
32,26	28,20	37,54	18,02	29,81	17,48	29,24	35,03
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**17,48**
24,54	20,61	23,75	40,38	24,33	17,48	24,88	25,49
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,48**
31,41	24,20	25,04	33,58	25,64	17,48	27,26	28,37
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,48**
29,27	24,20	37,54	22,47	26,48	17,48	29,89	33,92
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,48**
33,54	28,20	37,54	29,13	31,48	17,48	31,21	36,14
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**17,48**
34,10	31,84	43,88	17,48	31,54	30,43	30,11	41,84
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**17,48**
30,26	27,84	43,88	17,48	29,04	22,10	30,11	31,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,68	18,19	33,75	31,19	21,18	17,48	24,60	25,97	**17,48**
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	30,27	27,96	44,00	17,48	29,40	22,41	30,16	32,08	**17,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,97	18,19	33,75	31,19	23,68	17,48	24,60	29,30	**17,48**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	34,12	31,96	44,00	17,48	31,90	30,74	30,16	42,08	**17,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,39	20,19	29,58	43,41	21,18	17,48	23,94	22,63	**17,48**
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,09	26,19	33,75	34,52	26,18	17,48	28,55	29,30	**17,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	31,08	30,87	54,79	17,48	35,42	31,17	33,01	45,93	**17,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,79	32,87	54,79	17,48	32,92	24,51	31,04	39,27	**17,48**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,79	30,87	54,79	17,48	32,92	31,17	33,01	42,60	**17,48**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,83	30,62	30,38	17,48	19,53	19,58	20,64	26,62	**17,48**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	28,51	32,87	54,79	17,48	30,42	26,17	29,07	39,27	**17,48**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	34,92	38,87	67,29	17,48	40,42	34,51	42,88	52,60	**17,48**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	32,36	34,87	54,79	17,48	32,92	26,17	33,01	42,60	**17,48**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	17,47	59,35	117,00	37,91	84,03	54,29	72,90	104,88	**17,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	28,94	30,07	45,46	20,14	33,75	17,47	31,43	36,16	**17,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	26,55	28,28	48,25	23,87	31,67	17,47	30,53	37,36	**17,47**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	26,55	28,28	48,25	23,87	31,67	17,47	30,53	37,36	**17,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**17,47**
30,17	31,31	52,92	17,47	31,42	30,14	31,74	40,27
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**17,47**
30,17	31,31	52,92	17,47	31,42	30,14	31,74	40,27
Cashewnuss + Pistazien roh + Spitzkohl							**17,47**
27,61	28,64	52,92	17,47	29,75	24,59	31,74	33,60
Pistazien roh + Cashewnuss + Spitzkohl							**17,47**
27,61	28,64	52,92	17,47	29,75	24,59	31,74	33,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Spitzkohl							**17,47**
30,17	31,31	52,92	17,47	31,42	30,14	31,74	40,27
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**17,47**
19,46	25,81	39,42	17,47	22,55	21,82	22,41	27,13
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**17,47**
22,32	27,60	46,50	19,51	26,38	17,47	26,97	31,13
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**17,47**
25,87	31,81	39,42	17,47	27,55	20,16	28,33	33,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**17,47**
29,72	35,81	39,42	17,47	32,55	31,82	30,30	40,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**17,47**
32,28	41,81	51,92	17,47	35,05	36,82	34,25	40,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**17,47**
31,00	37,81	39,42	17,47	35,05	30,16	34,25	37,13
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**17,47**
43,82	41,81	51,92	17,47	50,05	40,16	40,17	57,13
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**17,47**
27,45	29,60	38,17	46,51	26,38	17,47	29,61	30,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**17,47**
33,56	37,81	39,42	17,47	37,55	31,82	36,22	43,80
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken							**17,47**
25,88	28,60	47,25	19,27	32,57	17,47	30,33	35,24
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**17,47**
17,89	30,91	30,13	17,47	19,15	19,04	20,51	26,18
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**17,47**
32,25	36,93	48,63	17,47	36,42	21,62	38,06	37,60
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**17,47**
25,37	25,79	43,25	17,47	29,38	21,33	25,71	35,23

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Miso								**17,47**
32,25	28,45	48,88	17,47	30,73	23,33	31,38	36,66	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Cashewnuss								**17,47**
30,17	31,31	52,92	17,47	31,42	30,14	31,74	40,27	
Pistazien roh + Spitzkohl + Cashewnuss								**17,47**
27,61	28,64	52,92	17,47	29,75	24,59	31,74	33,60	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**17,47**
26,55	28,28	48,25	23,87	31,67	17,47	30,53	37,36	
Spitzkohl + Pistazien roh + Cashewnuss								**17,47**
27,61	28,64	52,92	17,47	29,75	24,59	31,74	33,60	
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam								**17,47**
26,55	28,28	48,25	23,87	31,67	17,47	30,53	37,36	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl								**17,47**
22,06	19,59	20,79	28,41	23,21	17,47	23,76	24,89	
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,47**
26,55	28,28	48,25	23,87	31,67	17,47	30,53	37,36	
Spitzkohl + Cashewnuss + Pistazien roh								**17,47**
27,61	28,64	52,92	17,47	29,75	24,59	31,74	33,60	
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,47**
26,55	28,28	48,25	23,87	31,67	17,47	30,53	37,36	
Cashewnuss + Spitzkohl + Pistazien roh								**17,47**
27,61	28,64	52,92	17,47	29,75	24,59	31,74	33,60	
Spitzkohl + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,47**
30,17	31,31	52,92	17,47	31,42	30,14	31,74	40,27	
Cashewnuss + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,47**
30,17	31,31	52,92	17,47	31,42	30,14	31,74	40,27	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Haselnüsse								**17,46**
27,33	28,09	47,67	22,99	29,60	17,46	28,43	36,60	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**17,46**
26,05	27,42	47,67	22,99	28,77	17,46	27,11	35,49	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet								**17,46**
24,00	24,71	44,29	20,91	26,78	17,46	25,11	34,00	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht								**17,46**
27,76	28,09	43,50	24,10	30,43	17,46	28,43	35,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet								**17,46**
17,46	28,93	48,71	38,03	37,65	23,66	36,55	45,16	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet								**17,46**
17,46	32,93	65,38	18,03	42,65	28,10	41,82	54,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer								**17,46**
17,46	45,59	86,21	29,14	61,82	38,66	54,97	76,27	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,46**
34,17	34,00	54,08	17,46	38,11	31,72	38,05	43,33	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,46**
32,88	33,33	54,08	17,46	36,44	31,72	36,08	42,22	
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl								**17,46**
28,06	29,44	36,04	17,70	29,75	17,46	29,30	31,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl								**17,46**
24,21	20,77	31,88	42,14	23,08	17,46	27,32	27,44	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl								**17,46**
25,49	27,44	48,54	19,70	31,42	17,46	30,61	35,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl								**17,46**
25,06	20,77	31,88	42,14	24,75	17,46	27,32	29,67	
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht								**17,46**
28,50	28,36	59,08	17,46	32,26	27,23	34,01	39,56	
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**17,46**
29,35	28,36	59,08	17,46	33,93	27,23	34,01	41,78	
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht								**17,46**
28,50	29,69	59,08	17,46	32,26	22,79	32,70	37,33	
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**17,46**
27,65	29,69	59,08	17,46	30,59	23,90	31,38	37,33	
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**17,46**
31,92	33,69	67,42	17,46	37,26	29,46	40,59	46,22	
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**17,46**
30,21	31,03	59,08	17,46	32,26	23,90	34,01	39,56	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,46**
33,31	34,00	54,08	17,46	37,28	31,17	37,39	41,11	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa								**17,46**
29,47	30,00	54,08	17,46	33,11	28,39	33,45	37,78	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer								**17,46**
31,60	32,00	54,08	17,46	34,78	27,83	35,42	40,00	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**17,46**
28,48	26,11	31,88	44,37	26,42	17,46	29,95	29,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**17,46**
31,44	33,44	47,88	17,46	33,06	30,76	31,03	41,47
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet							**17,46**
32,97	33,48	49,13	17,46	34,68	30,66	32,55	43,33
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**17,46**
27,60	29,44	47,88	17,46	30,56	22,42	31,03	31,47
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet							**17,46**
29,12	29,48	49,13	17,46	32,18	22,32	32,55	33,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch							**17,46**
31,46	33,56	48,00	17,46	33,42	31,07	31,08	41,70
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch							**17,46**
27,62	29,56	48,00	17,46	30,92	22,73	31,08	31,70
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch							**17,46**
32,98	33,60	49,25	17,46	35,03	30,97	32,61	43,57
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch							**17,46**
29,14	29,60	49,25	17,46	32,53	22,63	32,61	33,57
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch							**17,46**
23,33	20,01	25,67	39,68	22,63	17,46	23,64	24,90
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**17,46**
30,75	30,67	49,92	17,46	33,94	26,17	34,11	37,78
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,46**
33,74	35,33	58,25	17,46	37,28	33,39	37,39	42,22
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,46**
37,59	35,33	58,25	17,46	42,28	34,50	39,37	47,78
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Miso							**17,45**
17,45	45,15	85,50	28,02	63,23	41,30	54,05	76,69
Spirulina getrocknet + Miso + Kartoffeln gegart							**17,45**
17,45	45,15	85,50	28,02	63,23	41,30	54,05	76,69
Miso + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**17,45**
17,45	45,15	85,50	28,02	63,23	41,30	54,05	76,69
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Miso							**17,45**
17,45	45,15	85,50	28,02	63,23	41,30	54,05	76,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	17,45	45,15	85,50	28,02	63,23	41,30	54,05	76,69	**17,45**
Kartoffeln gegart + Miso + Spirulina getrocknet	17,45	45,15	85,50	28,02	63,23	41,30	54,05	76,69	**17,45**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	21,37	31,73	44,21	17,88	24,60	17,45	24,63	30,06	**17,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	26,88	28,37	49,17	24,41	29,00	17,45	29,85	36,44	**17,45**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	17,45	45,80	87,92	27,51	62,92	42,97	55,68	78,14	**17,45**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,21	26,00	45,83	17,44	30,00	19,44	29,61	33,33	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	34,44	36,40	48,75	17,44	39,83	34,33	36,45	46,78	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	37,44	38,40	48,75	17,44	43,17	34,33	42,37	47,89	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	36,58	41,07	48,75	17,44	40,67	29,33	40,39	41,22	**17,44**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	23,33	26,40	48,75	17,44	28,17	24,33	28,55	31,22	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	37,86	45,07	61,25	17,44	40,67	36,00	40,39	44,56	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	49,40	45,07	61,25	17,44	55,67	39,33	46,32	61,22	**17,44**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	25,04	29,07	48,75	17,44	28,17	21,00	28,55	31,22	**17,44**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	30,60	32,40	48,75	17,44	34,83	22,67	34,47	40,11	**17,44**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	24,19	26,40	48,75	17,44	29,83	24,33	28,55	33,44	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	48,55	42,40	61,25	17,44	57,33	42,67	46,32	63,44	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	35,73	38,40	48,75	17,44	42,33	32,67	40,39	43,44	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	38,29	38,40	48,75	17,44	44,83	34,33	42,37	50,11	**17,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	31,45	35,07	48,75	17,44	33,17	19,33	34,47	37,89	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	39,15	41,07	48,75	17,44	43,17	31,00	42,37	47,89	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	37,01	42,40	61,25	17,44	42,33	39,33	40,39	46,78	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	35,30	39,07	48,75	17,44	38,17	31,00	36,45	44,56	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	33,59	36,40	48,75	17,44	38,17	34,33	36,45	44,56	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	34,87	38,40	48,75	17,44	40,67	32,67	40,39	41,22	**17,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Mandeln	30,60	33,73	44,58	17,44	35,67	19,89	37,11	37,89	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	36,15	42,40	61,25	17,44	40,67	39,33	40,39	44,56	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mandeln	39,57	47,73	69,58	17,44	45,67	41,56	46,97	51,22	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	47,69	42,40	61,25	17,44	55,67	42,67	46,32	61,22	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mandeln	40,85	43,73	57,08	17,44	48,17	36,56	48,95	54,56	**17,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	28,03	28,40	36,25	17,44	32,33	17,67	30,53	33,44	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mandeln	37,01	41,73	57,08	17,44	43,17	36,56	43,03	51,22	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mandeln	38,29	43,73	57,08	17,44	45,67	34,89	46,97	47,89	**17,44**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	29,74	32,40	48,75	17,44	33,17	22,67	34,47	37,89	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mandeln	51,11	47,73	69,58	17,44	60,67	44,89	52,89	67,89	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	36,15	43,73	61,25	17,44	40,67	34,89	39,08	42,33	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	36,58	39,73	48,75	17,44	41,50	31,00	39,74	45,67	**17,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	32,74	37,73	48,75	17,44	36,50	31,00	33,82	42,33	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	34,02	39,73	48,75	17,44	39,00	29,33	37,76	39,00	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	35,30	43,73	61,25	17,44	39,00	36,00	37,76	42,33	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	46,84	43,73	61,25	17,44	54,00	39,33	43,68	59,00	**17,44**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	22,48	27,73	48,75	17,44	26,50	21,00	25,92	29,00	**17,44**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	28,89	33,73	48,75	17,44	31,50	19,33	31,84	35,67	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	37,44	39,73	48,75	17,44	43,17	29,89	41,05	45,67	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	34,87	39,73	48,75	17,44	40,67	28,22	39,08	39,00	**17,44**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Mandeln	33,16	37,73	57,08	17,44	38,17	24,89	41,05	44,56	**17,44**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Mandeln	26,75	31,73	57,08	17,44	33,17	26,56	35,13	37,89	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	47,69	43,73	61,25	17,44	55,67	38,22	45,00	59,00	**17,44**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	23,33	27,73	48,75	17,44	28,17	19,89	27,24	29,00	**17,44**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	29,74	33,73	48,75	17,44	33,17	18,22	33,16	35,67	**17,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	27,18	28,40	36,25	17,44	30,67	17,67	30,53	31,22	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	33,59	37,73	48,75	17,44	38,17	29,89	35,13	42,33	**17,44**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	29,17	30,63	55,00	30,52	31,25	17,44	31,62	41,23	**17,44**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	19,10	32,39	31,75	17,44	21,40	22,32	21,69	28,74	**17,44**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	19,06	32,15	31,50	17,44	20,68	21,69	21,59	28,28	**17,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,44**
23,93	25,33	45,83	17,44	28,33	19,44	27,63	32,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**17,44**
24,71	26,96	41,96	18,17	30,82	17,44	29,11	34,60
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**17,44**
23,66	25,65	43,50	18,22	30,17	17,44	28,13	33,00
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**17,44**
33,25	35,87	37,92	35,67	34,50	17,44	37,63	34,78
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
33,97	37,93	51,58	17,44	35,42	30,93	34,74	39,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
49,36	43,93	51,58	17,44	55,42	44,82	46,58	60,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
37,82	41,93	51,58	17,44	40,42	42,59	36,71	45,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
39,10	33,93	39,08	17,44	42,92	28,15	34,74	43,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
51,92	47,93	64,08	17,44	57,92	50,93	46,58	62,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
40,38	47,93	64,08	17,44	42,92	47,59	40,66	45,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
39,10	43,93	51,58	17,44	42,92	40,93	40,66	42,33
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
27,56	31,93	51,58	17,44	30,42	32,59	28,82	32,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
41,24	45,27	55,75	17,44	44,58	44,26	41,97	47,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
29,70	29,93	30,75	17,44	31,25	22,59	28,16	32,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**17,44**
39,96	39,93	43,25	17,44	43,75	39,26	40,00	49,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	36,11	37,93	43,25	17,44	38,75	39,26	34,08	45,67	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	37,39	39,93	43,25	17,44	41,25	37,59	38,03	42,33	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	38,68	43,93	55,75	17,44	41,25	44,26	38,03	45,67	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	50,21	43,93	55,75	17,44	56,25	47,59	43,95	62,33	**17,44**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	25,85	27,93	43,25	17,44	28,75	29,26	26,18	32,33	**17,44**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	32,26	33,93	43,25	17,44	33,75	27,59	32,11	39,00	**17,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	30,56	31,27	30,75	17,44	32,92	21,48	30,79	30,11	**17,44**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	34,83	35,27	43,25	17,44	37,08	27,59	36,05	41,22	**17,44**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	28,42	29,27	43,25	17,44	32,08	29,26	30,13	34,56	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	40,81	41,27	43,25	17,44	45,42	38,15	42,63	46,78	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	41,67	43,93	51,58	17,44	45,42	42,59	42,63	49,00	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	36,97	39,27	43,25	17,44	40,42	38,15	36,71	43,44	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	38,25	41,27	43,25	17,44	42,92	36,48	40,66	40,11	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	39,53	45,27	55,75	17,44	42,92	43,15	40,66	43,44	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	39,96	41,27	43,25	17,44	44,58	37,59	41,97	44,56	**17,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	51,07	45,27	55,75	17,44	57,92	46,48	46,58	60,11	**17,44**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	26,71	29,27	43,25	17,44	30,42	28,15	28,82	30,11	**17,44**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	33,12	35,27	43,25	17,44	35,42	26,48	34,74	36,78	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	38,68	39,27	43,25	17,44	42,08	39,26	38,03	47,89	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	42,52	41,27	43,25	17,44	47,08	39,26	43,95	51,22	**17,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	31,41	33,93	39,08	17,44	32,92	25,93	30,79	32,33	**17,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	32,26	31,27	30,75	17,44	34,58	22,59	32,11	34,56	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	52,78	45,27	55,75	17,44	59,58	47,59	47,89	64,56	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	45,94	38,60	47,42	17,44	51,25	36,48	40,00	53,44	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	33,12	33,27	43,25	17,44	37,08	32,59	34,74	40,11	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	45,51	41,93	51,58	17,44	50,42	44,82	40,66	56,78	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	30,56	33,27	43,25	17,44	34,58	30,93	32,76	33,44	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	31,84	37,27	55,75	17,44	34,58	37,59	32,76	36,78	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	43,38	37,27	55,75	17,44	49,58	40,93	38,68	53,44	**17,44**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	19,02	21,27	43,25	17,44	22,08	22,59	20,92	23,44	**17,44**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	25,43	27,27	43,25	17,44	27,08	20,93	26,84	30,11	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	37,39	37,27	43,25	17,44	40,42	31,48	38,68	44,56	**17,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	33,55	35,27	43,25	17,44	35,42	31,48	32,76	41,22	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	34,83	37,27	43,25	17,44	37,92	29,82	36,71	37,89	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	36,11	41,27	55,75	17,44	37,92	36,48	36,71	41,22	**17,44**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	21,58	22,60	34,92	17,44	23,75	18,15	22,24	23,44	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	29,27	31,27	43,25	17,44	32,08	32,59	28,82	36,78	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	34,40	38,60	47,42	17,44	36,25	33,15	34,08	36,78	**17,44**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	41,67	37,93	51,58	17,44	45,42	33,15	38,68	50,11	**17,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	31,84	32,60	34,92	17,44	33,75	28,15	30,13	36,78	**17,44**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	23,29	25,27	43,25	17,44	25,42	21,48	24,87	27,89	**17,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	35,68	34,60	34,92	17,44	38,75	28,15	36,05	40,11	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	46,79	43,93	51,58	17,44	52,92	43,15	44,61	53,44	**17,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	48,08	47,93	64,08	17,44	52,92	49,82	44,61	56,78	**17,44**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	29,70	31,27	43,25	17,44	30,42	19,82	30,79	34,56	**17,44**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	18,55	30,92	30,33	17,44	18,97	18,87	20,08	26,22	**17,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	33,12	34,60	34,92	17,44	36,25	26,48	34,08	33,44	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	59,62	47,93	64,08	17,44	67,92	53,15	50,53	73,44	**17,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	47,65	41,27	55,75	17,44	52,92	39,82	42,63	57,89	**17,44**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	35,26	31,93	51,58	17,44	40,42	34,82	32,76	43,44	**17,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	31,97	35,20	37,92	35,67	33,67	17,44	36,32	33,67	**17,44**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,07	27,33	50,00	17,44	28,33	24,44	28,29	35,56	**17,44**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	26,51	29,41	29,54	17,44	23,48	18,86	23,26	31,08	**17,44**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	29,59	30,05	52,88	17,44	32,24	23,65	32,30	36,28	**17,44**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Miso	31,12	30,09	54,13	17,44	33,86	23,55	33,82	38,14	**17,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	25,79	24,99	35,17	36,11	28,50	17,44	28,79	30,78	**17,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Champignons frisch	21,52	20,99	35,17	29,44	23,50	17,44	27,47	28,56	**17,44**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	21,52	20,99	35,17	29,44	23,50	17,44	27,47	28,56	**17,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	25,79	24,99	35,17	36,11	28,50	17,44	28,79	30,78	**17,44**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	26,00	45,83	17,44	29,17	18,89	28,95	31,11	**17,44**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	27,33	50,00	17,44	29,17	21,11	28,95	32,22	**17,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,66	20,99	22,67	40,56	22,67	17,44	24,84	23,00	**17,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	25,79	24,99	35,17	36,11	28,50	17,44	28,79	30,78	**17,44**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	33,68	35,87	33,75	36,78	35,33	17,44	37,63	33,67	**17,44**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,50	24,67	50,00	17,44	26,67	18,89	28,29	28,89	**17,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Kakao	21,52	20,99	35,17	29,44	23,50	17,44	27,47	28,56	**17,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,44**
25,79	24,99	35,17	36,11	28,50	17,44	28,79	30,78
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,44**
28,63	27,33	50,00	17,44	34,17	22,22	30,92	37,78
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**17,44**
21,52	20,99	35,17	29,44	23,50	17,44	27,47	28,56
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,44**
25,79	24,99	35,17	36,11	28,50	17,44	28,79	30,78
Kakao + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,44**
21,52	20,99	35,17	29,44	23,50	17,44	27,47	28,56
Champignons frisch + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,44**
21,52	20,99	35,17	29,44	23,50	17,44	27,47	28,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,44**
25,79	24,99	35,17	36,11	28,50	17,44	28,79	30,78
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl							**17,44**
23,27	25,41	40,21	17,46	29,87	17,44	27,38	32,69
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,44**
28,02	24,35	38,08	17,60	28,42	17,44	24,96	33,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**17,44**
17,44	60,39	121,67	39,04	84,02	52,73	72,88	105,27
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**17,44**
17,44	44,39	92,50	29,04	64,02	41,62	55,78	80,82
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**17,44**
17,44	44,39	92,50	29,04	64,02	41,62	55,78	80,82
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**17,44**
17,44	44,39	92,50	29,04	64,02	41,62	55,78	80,82
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**17,44**
17,44	44,39	92,50	29,04	64,02	41,62	55,78	80,82
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**17,44**
17,44	44,39	92,50	29,04	64,02	41,62	55,78	80,82
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**17,44**
17,44	44,39	92,50	29,04	64,02	41,62	55,78	80,82
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,43**
32,96	34,61	55,88	17,43	37,16	33,38	34,60	42,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**17,43**
17,65	30,40	30,63	17,43	19,65	19,95	20,59	26,77
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**17,43**
31,68	33,28	55,88	17,43	36,33	30,60	34,60	39,27
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,43**
35,53	37,28	55,88	17,43	38,83	38,93	34,60	49,27
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,43**
28,93	29,41	54,17	17,43	30,86	27,49	32,00	38,02
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**17,43**
18,00	31,31	30,38	17,43	19,38	19,14	20,47	27,04
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**17,43**
28,66	31,21	58,33	20,82	30,50	17,43	33,25	40,67
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**17,43**
24,81	29,21	58,33	20,82	28,00	17,43	29,30	37,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**17,43**
29,94	31,21	45,83	24,16	33,00	17,43	33,25	37,33
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**17,43**
30,82	33,28	55,88	17,43	38,83	27,27	35,91	44,82
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**17,43**
17,65	30,40	30,63	17,43	19,65	19,95	20,59	26,77
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**17,43**
28,69	31,28	51,71	17,43	35,49	24,49	31,31	40,38
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**17,43**
29,97	31,95	51,71	17,43	36,33	24,49	32,63	41,49
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Miso							**17,43**
39,05	46,77	55,71	17,43	43,88	38,07	41,94	44,41
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Miso							**17,43**
37,77	42,77	43,21	17,43	43,88	31,41	41,94	41,08
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Miso							**17,43**
26,23	30,77	43,21	17,43	31,38	23,07	30,10	31,08
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Miso							**17,43**
40,33	42,77	43,21	17,43	46,38	33,07	43,91	47,74
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Miso							**17,43**
32,64	36,77	43,21	17,43	36,38	21,41	36,02	37,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Miso							**17,43**
50,59	46,77	55,71	17,43	58,88	41,41	47,86	61,08

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Miso								**17,43**
36,49	40,77	43,21	17,43	41,38	33,07	37,99	44,41	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**17,43**
34,08	31,89	43,96	17,43	31,52	30,35	30,14	41,93	
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**17,43**
30,24	27,89	43,96	17,43	29,02	22,02	30,14	31,93	
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen								**17,43**
29,12	30,61	51,71	17,43	36,33	26,16	32,63	41,49	
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht								**17,43**
29,54	30,61	51,71	17,43	37,16	26,16	32,63	42,60	
Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss + Tomaten								**17,43**
24,03	24,73	47,67	20,24	25,50	17,43	26,74	32,20	
Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten								**17,43**
24,03	24,73	47,67	20,24	25,50	17,43	26,74	32,20	
Tomaten + Cashewnuss + Tahin aus rohem Sesam								**17,43**
24,03	24,73	47,67	20,24	25,50	17,43	26,74	32,20	
Cashewnuss + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam								**17,43**
24,03	24,73	47,67	20,24	25,50	17,43	26,74	32,20	
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Cashewnuss								**17,43**
24,03	24,73	47,67	20,24	25,50	17,43	26,74	32,20	
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Cashewnuss								**17,43**
24,03	24,73	47,67	20,24	25,50	17,43	26,74	32,20	
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**17,43**
31,68	33,28	55,88	17,43	36,33	30,60	34,60	39,27	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**17,43**
35,53	37,28	55,88	17,43	38,83	38,93	34,60	49,27	
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken								**17,43**
29,12	31,28	51,71	17,43	36,33	23,93	31,97	40,38	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**17,43**
27,65	28,08	54,17	17,43	30,03	24,71	32,00	34,69	
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**17,43**
30,79	33,21	58,33	24,16	33,00	17,43	33,91	41,78	
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**17,43**
26,95	31,21	58,33	24,16	30,50	17,43	29,96	38,44	
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**17,43**
34,24	35,95	55,88	17,43	37,99	36,16	34,60	45,93	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,43**
32,08	33,21	45,83	27,49	35,50	17,43	33,91	38,44
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht							**17,43**
17,43	59,45	117,17	37,82	83,98	54,13	72,98	105,06
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**17,43**
32,56	32,55	46,67	45,34	32,67	17,43	35,34	38,33
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,43**
17,43	45,89	84,71	26,97	62,97	42,89	55,36	78,01
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**17,42**
29,70	30,09	46,08	20,14	34,56	17,42	32,20	37,09
Kartoffeln gegart + Lupinen + Dinkel ungekocht							**17,42**
20,92	29,75	28,75	18,18	22,57	17,42	22,54	26,13
Lupinen + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**17,42**
20,92	29,75	28,75	18,18	22,57	17,42	22,54	26,13
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**17,42**
28,48	25,63	35,17	44,57	26,84	17,42	30,01	28,98
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**17,42**
17,46	29,07	50,33	17,42	38,85	24,37	33,09	45,38
Lupinen + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**17,42**
20,92	29,75	28,75	18,18	22,57	17,42	22,54	26,13
Dinkel ungekocht + Lupinen + Kartoffeln gegart							**17,42**
20,92	29,75	28,75	18,18	22,57	17,42	22,54	26,13
3*Hafer + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**17,42**
27,09	26,20	33,67	34,54	26,08	17,42	28,48	29,21
3*Buchweizen + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**17,42**
20,68	18,20	33,67	31,21	21,08	17,42	24,53	25,88
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**17,42**
22,38	20,20	29,50	43,43	21,08	17,42	23,88	22,54
3*Amaranth, ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**17,42**
21,96	18,20	33,67	31,21	23,58	17,42	24,53	29,21
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht							**17,42**
18,52	31,41	31,58	17,42	20,95	20,76	21,07	27,98
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Lupinen							**17,42**
20,92	29,75	28,75	18,18	22,57	17,42	22,54	26,13
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen							**17,42**
20,92	29,75	28,75	18,18	22,57	17,42	22,54	26,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,42**
19,32	29,02	34,13	17,42	22,47	18,67	22,63	28,07
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,42**
32,97	37,80	41,83	17,42	39,60	21,26	37,57	38,71
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,42**
25,91	26,67	42,54	21,78	29,17	17,42	27,99	35,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl							**17,42**
17,42	60,40	121,50	39,09	83,82	52,62	72,75	105,09
Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**17,42**
17,42	44,40	92,33	29,09	63,82	41,51	55,64	80,64
Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet + Tomaten							**17,42**
17,42	44,40	92,33	29,09	63,82	41,51	55,64	80,64
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Spirulina getrocknet							**17,42**
17,42	44,40	92,33	29,09	63,82	41,51	55,64	80,64
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Spirulina getrocknet							**17,42**
17,42	44,40	92,33	29,09	63,82	41,51	55,64	80,64
Tomaten + Spirulina getrocknet + Amaranth, ungekocht							**17,42**
17,42	44,40	92,33	29,09	63,82	41,51	55,64	80,64
Spirulina getrocknet + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**17,42**
17,42	44,40	92,33	29,09	63,82	41,51	55,64	80,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,42**
22,58	19,80	21,25	38,73	21,25	17,42	24,10	23,70
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**17,42**
31,82	28,85	49,92	25,82	29,83	17,42	30,61	38,69
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,42**
22,58	19,80	21,25	38,73	21,25	17,42	24,10	23,70
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**17,41**
17,41	45,37	90,83	29,33	62,93	41,80	55,20	77,72
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**17,41**
29,06	30,53	49,00	20,44	34,17	17,41	31,97	36,89
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**17,41**
22,52	31,81	35,54	17,41	25,75	19,34	24,64	30,51
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**17,41**
24,80	31,87	37,42	17,41	28,18	19,19	26,93	33,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	29,10	29,53	49,21	17,41	32,15	22,24	32,59	33,42	**17,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	31,42	33,49	47,96	17,41	33,03	30,67	31,07	41,56	**17,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	32,94	33,53	49,21	17,41	34,65	30,57	32,59	43,42	**17,41**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	27,58	29,49	47,96	17,41	30,53	22,34	31,07	31,56	**17,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,91	23,16	24,08	62,09	25,04	17,41	29,95	26,56	**17,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	28,70	31,27	47,71	19,10	33,75	17,41	31,93	36,69	**17,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	27,42	30,60	47,71	19,10	32,92	17,41	30,62	35,58	**17,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	29,13	31,27	43,54	20,21	34,58	17,41	31,93	35,58	**17,41**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Miso	17,40	44,92	84,92	27,87	63,60	41,81	53,72	76,93	**17,40**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Miso	17,40	44,92	84,92	27,87	63,60	41,81	53,72	76,93	**17,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	17,40	32,49	57,79	19,96	40,53	26,51	37,10	49,13	**17,40**
Miso + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	17,40	44,92	84,92	27,87	63,60	41,81	53,72	76,93	**17,40**
Spirulina getrocknet + Miso + Champignons frisch	17,40	44,92	84,92	27,87	63,60	41,81	53,72	76,93	**17,40**
Miso + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	17,40	44,92	84,92	27,87	63,60	41,81	53,72	76,93	**17,40**
Champignons frisch + Miso + Spirulina getrocknet	17,40	44,92	84,92	27,87	63,60	41,81	53,72	76,93	**17,40**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	28,68	32,97	41,08	18,02	34,77	17,40	34,11	35,51	**17,40**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	24,75	25,80	42,67	18,51	28,05	17,40	25,63	33,16	**17,40**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	24,75	25,80	42,67	18,51	28,05	17,40	25,63	33,16	**17,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Sojabohnen + Mais-Mehl							**17,40**
27,16	32,19	35,83	17,40	26,30	22,91	25,01	34,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**17,40**
28,68	32,97	41,08	18,02	34,77	17,40	34,11	35,51
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**17,40**
28,68	32,97	41,08	18,02	34,77	17,40	34,11	35,51
Sojabohnen + Lupinen + Mais-Mehl							**17,40**
27,16	32,19	35,83	17,40	26,30	22,91	25,01	34,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**17,40**
28,68	32,97	41,08	18,02	34,77	17,40	34,11	35,51
Mais-Mehl + Lupinen + Sojabohnen							**17,40**
27,16	32,19	35,83	17,40	26,30	22,91	25,01	34,02
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**17,40**
24,75	25,80	42,67	18,51	28,05	17,40	25,63	33,16
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Sojabohnen							**17,40**
25,60	26,25	45,33	17,40	29,77	22,12	26,09	36,36
Lupinen + Mais-Mehl + Sojabohnen							**17,40**
27,16	32,19	35,83	17,40	26,30	22,91	25,01	34,02
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**17,40**
24,75	25,80	42,67	18,51	28,05	17,40	25,63	33,16
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**17,40**
25,60	26,25	45,33	17,40	29,77	22,12	26,09	36,36
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**17,40**
31,30	34,93	42,33	17,40	34,72	30,24	34,21	40,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**17,40**
28,74	34,93	42,33	17,40	32,22	28,58	32,24	33,36
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**17,40**
27,45	32,93	42,33	17,40	29,72	30,24	28,29	36,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**17,40**
30,02	38,93	54,83	17,40	32,22	35,24	32,24	36,69
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**17,40**
23,61	28,93	42,33	17,40	24,72	18,58	26,32	30,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**17,40**
41,56	38,93	54,83	17,40	47,22	38,58	38,16	53,36
Sojabohnen + Mais-Mehl + Lupinen							**17,40**
27,16	32,19	35,83	17,40	26,30	22,91	25,01	34,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Sojabohnen + Lupinen							**17,40**
27,16	32,19	35,83	17,40	26,30	22,91	25,01	34,02
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**17,40**
24,75	25,80	42,67	18,51	28,05	17,40	25,63	33,16
Sojabohnen + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**17,40**
25,60	26,25	45,33	17,40	29,77	22,12	26,09	36,36
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**17,40**
24,75	25,80	42,67	18,51	28,05	17,40	25,63	33,16
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**17,40**
32,48	28,91	50,96	17,40	31,12	24,12	31,76	37,78
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**17,40**
25,60	26,25	45,33	17,40	29,77	22,12	26,09	36,36
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,40**
28,68	32,97	41,08	18,02	34,77	17,40	34,11	35,51
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,40**
28,68	32,97	41,08	18,02	34,77	17,40	34,11	35,51
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**17,40**
17,40	59,17	117,63	38,52	84,25	53,04	73,28	105,24
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**17,39**
29,59	26,51	37,38	50,03	28,05	17,39	30,59	32,63
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
29,15	33,23	54,75	17,39	31,84	27,86	30,43	39,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**17,39**
24,88	24,56	54,75	17,39	30,18	26,19	29,12	37,11
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
30,43	33,23	54,75	17,39	34,34	26,19	32,41	39,33
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
38,55	37,23	63,08	17,39	43,51	33,41	37,01	50,44
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**17,39**
23,59	26,56	54,75	17,39	27,68	19,52	27,14	30,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
31,71	31,23	54,75	17,39	36,84	32,86	34,38	46,00
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
30,43	31,23	54,75	17,39	34,34	32,86	34,38	42,67
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**17,39**
26,16	28,56	54,75	17,39	27,68	21,19	29,12	33,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
33,00	35,23	54,75	17,39	34,34	27,86	34,38	42,67
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
32,14	37,23	63,08	17,39	36,01	29,52	35,04	39,33
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**17,39**
26,59	30,56	54,75	17,39	28,51	20,08	29,12	34,89
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**17,39**
30,43	32,56	54,75	17,39	31,01	20,08	33,07	38,22
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**17,39**
33,00	36,56	67,25	17,39	38,51	28,41	42,93	48,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**17,39**
23,45	31,80	40,58	17,39	28,14	24,90	26,99	35,16
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**17,39**
22,31	26,56	54,75	17,39	25,18	21,19	25,17	30,44
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**17,39**
27,87	28,56	54,75	17,39	31,01	25,08	33,07	38,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**17,39**
29,15	28,56	54,75	17,39	33,51	25,08	33,07	41,56
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
35,56	39,23	67,25	17,39	41,84	36,19	44,25	52,67
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
37,27	43,23	75,58	17,39	43,51	39,52	46,88	52,67
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
39,83	35,23	63,08	17,39	46,01	38,41	40,96	53,78
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
31,29	34,56	54,75	17,39	36,01	25,08	35,04	37,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
41,12	35,23	63,08	17,39	48,51	38,41	40,96	57,11
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
44,96	43,23	75,58	17,39	53,51	41,74	50,83	63,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
32,57	32,56	54,75	17,39	38,51	31,74	37,01	43,78
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
36,41	40,56	67,25	17,39	43,51	35,08	46,88	50,44
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
33,85	36,56	54,75	17,39	36,01	26,74	37,01	40,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	30,00	34,56	54,75	17,39	33,51	26,74	33,07	37,11	**17,39**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	34,71	39,23	63,08	17,39	36,01	31,19	37,01	42,67	**17,39**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	23,59	24,56	54,75	17,39	27,68	26,19	29,12	33,78	**17,39**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	42,40	39,23	63,08	17,39	46,01	33,41	40,96	53,78	**17,39**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	27,87	30,56	54,75	17,39	31,01	18,41	31,09	34,89	**17,39**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	32,14	35,23	63,08	17,39	36,01	36,19	37,01	42,67	**17,39**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	28,72	32,56	67,25	17,39	35,18	29,52	38,99	43,78	**17,39**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	31,29	32,56	54,75	17,39	36,01	31,74	37,01	40,44	**17,39**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	33,42	35,23	63,08	17,39	38,51	36,19	37,01	46,00	**17,39**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	30,86	37,23	63,08	17,39	33,51	31,19	33,07	39,33	**17,39**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	39,83	37,23	63,08	17,39	46,01	31,74	38,99	50,44	**17,39**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	31,71	34,56	54,75	17,39	35,18	27,86	34,38	41,56	**17,39**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	38,12	40,56	67,25	17,39	45,18	36,19	48,20	54,89	**17,39**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	27,44	25,89	46,42	17,39	31,84	21,74	30,43	37,11	**17,39**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	33,00	32,56	54,75	17,39	37,68	32,86	38,33	44,89	**17,39**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	34,28	32,56	54,75	17,39	40,18	32,86	38,33	48,22	**17,39**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	33,00	34,56	54,75	17,39	37,68	26,19	36,36	41,56	**17,39**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	26,16	25,89	46,42	17,39	29,34	21,74	30,43	33,78	**17,39**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**17,39**
31,29	33,89	58,92	17,39	36,84	25,08	40,30	43,78
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**17,39**
35,56	36,56	54,75	17,39	37,68	27,86	38,33	44,89
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl							**17,39**
18,02	31,29	30,54	17,39	19,58	19,26	20,60	27,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,39**
28,08	28,98	44,92	17,39	32,53	28,33	29,30	41,11
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**17,39**
28,26	27,61	57,50	17,39	30,11	25,05	32,62	37,00
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**17,39**
31,68	32,95	65,83	17,39	35,11	27,27	39,20	43,67
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**17,39**
29,97	30,28	57,50	17,39	30,11	21,72	32,62	37,00
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**17,39**
29,12	27,61	57,50	17,39	31,78	25,05	32,62	39,22
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**17,39**
28,26	28,95	57,50	17,39	30,11	20,61	31,30	34,78
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**17,39**
27,41	28,95	57,50	17,39	28,44	21,72	29,99	34,78
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**17,39**
32,22	36,81	48,33	17,39	36,60	21,88	37,89	37,72
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**17,39**
24,87	30,59	42,13	17,39	27,30	22,06	28,68	32,36
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**17,39**
27,43	33,25	42,13	17,39	28,97	27,61	28,68	39,02
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**17,39**
23,63	25,67	41,13	17,84	30,23	17,39	28,28	33,07
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,39**
30,10	27,77	43,79	17,39	28,93	21,87	29,94	31,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,39**
33,95	31,77	43,79	17,39	31,43	30,20	29,94	41,53
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**17,39**
32,21	36,69	48,21	17,39	36,24	21,57	37,84	37,49
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,39**
25,52	26,31	44,92	17,39	30,87	22,77	29,30	34,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**17,39**
17,85	30,68	29,71	17,39	18,98	18,99	20,29	26,07
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch							**17,39**
17,86	30,80	29,83	17,39	19,33	19,30	20,34	26,30
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,38**
25,85	26,33	41,50	22,14	27,93	17,38	27,86	34,62
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**17,38**
24,36	25,01	47,67	21,63	27,05	17,38	25,90	34,40
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,38**
24,57	25,66	41,50	22,14	26,27	17,38	25,89	33,51
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,38**
29,69	31,21	48,25	17,38	33,13	27,49	33,72	34,98
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,38**
33,54	35,21	48,25	17,38	35,63	35,82	33,72	44,98
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,38**
24,48	20,75	22,42	40,56	22,78	17,38	25,39	24,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,38**
32,47	33,48	43,08	17,38	40,13	28,34	36,57	43,00
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,38**
28,41	30,55	48,25	17,38	31,47	27,49	31,75	33,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,38**
23,20	20,08	22,42	40,56	21,12	17,38	23,42	23,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,38**
31,19	32,81	43,08	17,38	38,46	28,34	34,60	41,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,38**
32,26	34,55	48,25	17,38	33,97	35,82	31,75	43,87
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**17,38**
29,91	31,05	52,58	17,38	31,25	29,84	31,33	39,47
Cashewnuss + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,38**
27,34	28,39	52,58	17,38	29,58	24,29	31,33	32,80
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,38**
29,91	31,05	52,58	17,38	31,25	29,84	31,33	39,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,38**
29,91	31,05	52,58	17,38	31,25	29,84	31,33	39,47
Pistazien roh + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,38**
27,34	28,39	52,58	17,38	29,58	24,29	31,33	32,80
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**17,38**
25,76	24,41	35,00	37,76	25,50	17,38	27,61	30,91
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**17,38**
25,76	24,41	35,00	37,76	25,50	17,38	27,61	30,91
Sojabohnen + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**17,38**
24,50	33,79	39,83	17,38	27,82	23,23	25,93	33,64
Lupinen + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**17,38**
24,50	33,79	39,83	17,38	27,82	23,23	25,93	33,64
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,38**
24,50	24,65	37,75	18,16	27,73	17,38	24,72	31,39
Walnüsse + Lupinen + Sojabohnen							**17,38**
26,03	33,83	41,08	17,38	29,43	23,13	27,46	35,51
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Sojabohnen							**17,38**
24,50	33,79	39,83	17,38	27,82	23,23	25,93	33,64
Lupinen + Walnüsse + Sojabohnen							**17,38**
26,03	33,83	41,08	17,38	29,43	23,13	27,46	35,51
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**17,38**
24,50	33,79	39,83	17,38	27,82	23,23	25,93	33,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,38**
33,32	34,81	47,25	17,38	38,46	33,34	35,26	45,22
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**17,38**
17,53	30,47	30,63	17,38	19,38	19,79	20,39	26,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**17,38**
23,97	24,77	44,38	20,87	26,75	17,38	25,15	34,09
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**17,38**
24,50	33,79	39,83	17,38	27,82	23,23	25,93	33,64
Sojabohnen + Walnüsse + Lupinen							**17,38**
26,03	33,83	41,08	17,38	29,43	23,13	27,46	35,51
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Lupinen							**17,38**
24,50	33,79	39,83	17,38	27,82	23,23	25,93	33,64
Walnüsse + Sojabohnen + Lupinen							**17,38**
26,03	33,83	41,08	17,38	29,43	23,13	27,46	35,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,04	34,81	47,25	17,38	39,29	30,01	35,91	41,89	**17,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	33,48	43,08	17,38	39,29	27,79	35,91	40,78	**17,38**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,84	31,21	48,25	17,38	32,30	26,93	33,07	32,76	**17,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,68	35,21	48,25	17,38	34,80	35,27	33,07	42,76	**17,38**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	27,34	28,39	52,58	17,38	29,58	24,29	31,33	32,80	**17,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Cashewnuss	27,34	28,39	52,58	17,38	29,58	24,29	31,33	32,80	**17,38**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	25,76	24,41	35,00	37,76	25,50	17,38	27,61	30,91	**17,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	29,91	31,05	52,58	17,38	31,25	29,84	31,33	39,47	**17,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,76	24,41	35,00	37,76	25,50	17,38	27,61	30,91	**17,38**
Lupinen + Sojabohnen + Walnüsse	26,03	33,83	41,08	17,38	29,43	23,13	27,46	35,51	**17,38**
Sojabohnen + Lupinen + Walnüsse	26,03	33,83	41,08	17,38	29,43	23,13	27,46	35,51	**17,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	30,97	33,21	48,25	17,38	32,30	31,93	31,09	41,64	**17,38**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	27,13	29,21	48,25	17,38	29,80	23,60	31,09	31,64	**17,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	27,77	29,48	43,08	17,38	35,13	25,01	31,97	37,44	**17,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	29,91	31,48	43,08	17,38	36,79	24,46	33,94	39,67	**17,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	28,84	31,21	48,25	17,38	30,63	32,49	29,12	39,42	**17,38**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	24,99	27,21	48,25	17,38	28,13	24,16	29,12	29,42	**17,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	31,34	30,55	56,21	17,38	34,25	24,34	34,20	39,27	**17,38**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	29,82	30,51	54,96	17,38	32,63	24,44	32,68	37,40	**17,38**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,29	32,36	30,92	17,38	21,34	21,32	21,78	28,38	**17,38**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	27,34	28,39	52,58	17,38	29,58	24,29	31,33	32,80	**17,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Pistazien roh	27,34	28,39	52,58	17,38	29,58	24,29	31,33	32,80	**17,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	30,12	31,88	44,08	17,38	31,47	30,27	29,78	39,42	**17,38**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	26,27	27,88	44,08	17,38	28,97	21,93	29,78	29,42	**17,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	29,05	30,15	38,92	17,38	35,96	22,79	32,63	37,44	**17,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,76	32,15	47,25	17,38	36,79	27,79	35,26	38,56	**17,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,96	36,55	52,42	17,38	39,80	38,60	35,04	49,42	**17,38**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,11	32,55	52,42	17,38	37,30	30,27	35,04	39,42	**17,38**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,26	32,55	52,42	17,38	32,30	29,16	33,07	33,87	**17,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,89	34,81	47,25	17,38	44,29	31,12	37,89	47,44	**17,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,11	36,55	52,42	17,38	34,80	37,49	33,07	43,87	**17,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	31,05	52,58	17,38	31,25	29,84	31,33	39,47	**17,38**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	31,05	52,58	17,38	31,25	29,84	31,33	39,47	**17,38**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,76	24,41	35,00	37,76	25,50	17,38	27,61	30,91	**17,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,76	24,41	35,00	37,76	25,50	17,38	27,61	30,91	**17,38**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	26,67	26,69	43,17	21,78	29,98	17,37	28,76	35,98	**17,37**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	24,26	23,98	48,83	22,62	27,92	17,37	27,10	36,94	**17,37**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	23,41	23,98	48,83	22,62	26,25	17,37	27,10	34,72	**17,37**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	27,68	29,31	48,83	24,84	29,58	17,37	29,73	36,94	**17,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	17,37	31,48	61,96	25,39	41,00	24,98	37,39	51,81	**17,37**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Miso	17,37	44,68	84,67	27,87	62,88	41,19	53,62	76,47	**17,37**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Miso	17,37	44,68	84,67	27,87	62,88	41,19	53,62	76,47	**17,37**
Spirulina getrocknet + Miso + Lauch gedünstet	17,37	44,68	84,67	27,87	62,88	41,19	53,62	76,47	**17,37**
Miso + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	17,37	44,68	84,67	27,87	62,88	41,19	53,62	76,47	**17,37**
Miso + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	17,37	44,68	84,67	27,87	62,88	41,19	53,62	76,47	**17,37**
Lauch gedünstet + Miso + Spirulina getrocknet	17,37	44,68	84,67	27,87	62,88	41,19	53,62	76,47	**17,37**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,34	22,32	24,79	30,88	24,25	17,37	26,05	27,89	**17,37**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,81	33,41	49,04	17,37	34,57	30,42	32,39	43,02	**17,37**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,29	33,37	47,79	17,37	32,95	30,52	30,86	41,16	**17,37**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,44	29,37	47,79	17,37	30,45	22,19	30,86	31,16	**17,37**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	29,41	49,04	17,37	32,07	22,09	32,39	33,02	**17,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,06	21,65	24,79	30,88	22,58	17,37	24,07	26,78	**17,37**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	50,82	47,23	57,79	17,37	59,28	42,20	48,24	62,20	**17,37**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	32,87	37,23	45,29	17,37	36,78	22,20	36,40	38,87	**17,37**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	26,46	31,23	45,29	17,37	31,78	23,87	30,48	32,20	**17,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	27,09	27,33	41,71	18,98	31,39	17,37	29,33	34,70	**17,37**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	39,28	47,23	57,79	17,37	44,28	38,87	42,32	45,53	**17,37**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	38,00	43,23	45,29	17,37	44,28	32,20	42,32	42,20	**17,37**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	36,71	41,23	45,29	17,37	41,78	33,87	38,38	45,53	**17,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	40,56	43,23	45,29	17,37	46,78	33,87	44,30	48,87	**17,37**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	17,59	30,77	30,38	17,37	19,00	19,26	20,25	26,02	**17,37**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	23,64	25,74	40,29	17,68	30,22	17,37	27,82	32,87	**17,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	17,36	45,01	90,46	29,33	61,85	40,87	55,04	77,02	**17,36**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	23,48	20,05	25,96	39,81	22,72	17,36	24,01	25,08	**17,36**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	26,03	27,14	46,08	22,08	29,58	17,36	28,53	35,78	**17,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	34,88	39,93	48,75	17,36	37,92	35,81	35,66	39,01	**17,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	46,41	39,93	48,75	17,36	52,92	39,14	41,59	55,68	**17,36**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	19,02	32,25	31,67	17,36	20,63	21,53	21,66	28,46	**17,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,36**
22,06	23,93	36,25	17,36	25,42	20,81	23,82	25,68
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,36**
28,47	29,93	36,25	17,36	30,42	19,14	29,74	32,34
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,36**
33,59	35,93	36,25	17,36	37,92	29,14	35,66	35,68
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,36**
36,16	35,93	36,25	17,36	40,42	30,81	37,64	42,34
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,36**
32,31	33,93	36,25	17,36	35,42	30,81	31,72	39,01
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**17,36**
18,28	30,67	30,00	17,36	18,80	18,57	19,67	25,42
Lupinen + Lauch gedünstet + Mandeln							**17,36**
23,91	35,41	33,75	17,36	26,88	19,31	27,89	30,58
Lupinen + Champignons frisch + Mandeln							**17,36**
23,95	35,65	34,00	17,36	27,60	19,93	28,00	31,04
Lauch gedünstet + Lupinen + Mandeln							**17,36**
23,91	35,41	33,75	17,36	26,88	19,31	27,89	30,58
Champignons frisch + Lupinen + Mandeln							**17,36**
23,95	35,65	34,00	17,36	27,60	19,93	28,00	31,04
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**17,36**
22,03	27,92	40,50	17,36	26,47	26,18	25,04	29,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**17,36**
46,39	43,92	53,00	17,36	53,97	44,51	42,80	59,80
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**17,36**
34,85	43,92	53,00	17,36	38,97	41,18	36,88	43,13
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**17,36**
33,57	39,92	40,50	17,36	38,97	34,51	36,88	39,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**17,36**
32,29	37,92	40,50	17,36	36,47	36,18	32,93	43,13
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**17,36**
36,14	39,92	40,50	17,36	41,47	36,18	38,86	46,47
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**17,36**
25,88	29,92	28,00	17,36	28,97	19,51	27,01	29,80

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen								**17,36**
28,44	33,92	40,50	17,36	31,47	24,51	30,96	36,47	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**17,36**
29,16	30,61	38,71	21,47	34,07	17,36	31,66	34,16	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**17,36**
24,03	28,61	51,21	18,13	29,07	17,36	27,72	34,16	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**17,36**
27,88	30,61	51,21	18,13	31,57	17,36	31,66	37,49	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
45,99	43,27	52,92	17,36	52,08	47,47	42,24	59,01	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
40,86	49,27	65,42	17,36	44,58	50,25	42,24	47,90	
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
28,89	30,60	44,58	17,36	33,75	31,92	31,72	36,79	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
39,58	45,27	52,92	17,36	44,58	43,58	42,24	44,57	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
40,43	42,60	44,58	17,36	46,25	40,25	43,56	46,79	
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
35,30	36,60	44,58	17,36	38,75	30,25	37,64	43,46	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
49,83	45,27	52,92	17,36	57,08	47,47	48,16	62,34	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
38,29	43,27	52,92	17,36	42,08	45,25	38,30	47,90	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
42,14	45,27	52,92	17,36	47,08	45,25	44,22	51,23	
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
19,49	22,60	44,58	17,36	23,75	25,25	22,51	25,68	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**17,36**
51,54	46,60	57,08	17,36	59,58	49,14	48,16	62,34	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	41,71	46,60	57,08	17,36	46,25	46,92	43,56	50,12	**17,36**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	43,00	42,60	44,58	17,36	48,75	41,92	45,53	53,46	**17,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	40,00	46,60	57,08	17,36	44,58	45,81	42,24	45,68	**17,36**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	47,27	45,27	52,92	17,36	54,58	45,81	46,19	55,68	**17,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	53,25	46,60	57,08	17,36	61,25	50,25	49,48	66,79	**17,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	48,55	49,27	65,42	17,36	54,58	52,47	46,19	59,01	**17,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	31,88	35,27	40,42	17,36	34,58	28,58	32,38	34,57	**17,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	60,09	49,27	65,42	17,36	69,58	55,81	52,11	75,68	**17,36**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	33,59	36,60	44,58	17,36	37,08	29,14	36,32	39,01	**17,36**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	27,18	30,60	44,58	17,36	32,08	30,81	30,40	32,34	**17,36**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	42,14	39,27	52,92	17,36	47,08	35,81	40,27	52,34	**17,36**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	35,73	33,27	52,92	17,36	42,08	37,47	34,35	45,68	**17,36**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	38,72	42,60	44,58	17,36	44,58	39,14	42,24	42,34	**17,36**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	39,15	40,60	44,58	17,36	43,75	41,92	39,61	50,12	**17,36**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	26,33	29,27	44,58	17,36	30,42	31,92	27,77	34,57	**17,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	37,44	40,60	44,58	17,36	42,08	40,81	38,30	45,68	**17,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	50,69	45,27	57,08	17,36	57,92	50,25	45,53	64,57	**17,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	39,15	45,27	57,08	17,36	42,92	46,92	39,61	47,90	**17,36**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	33,59	34,60	44,58	17,36	38,75	35,25	36,32	42,34	**17,36**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	29,75	32,60	44,58	17,36	33,75	35,25	30,40	39,01	**17,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	52,40	49,27	65,42	17,36	59,58	53,58	48,16	64,57	**17,36**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	37,87	41,27	44,58	17,36	42,92	40,25	39,61	44,57	**17,36**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	32,74	35,27	44,58	17,36	35,42	30,25	33,69	41,23	**17,36**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	36,59	39,27	44,58	17,36	40,42	41,92	35,66	47,90	**17,36**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	31,03	34,60	44,58	17,36	36,25	33,58	34,35	35,68	**17,36**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	40,43	41,27	44,58	17,36	45,42	41,92	41,59	51,23	**17,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	39,58	35,27	40,42	17,36	44,58	30,81	36,32	45,68	**17,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	32,31	38,60	57,08	17,36	36,25	40,25	34,35	39,01	**17,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	43,85	38,60	57,08	17,36	51,25	43,58	40,27	55,68	**17,36**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	25,90	28,60	44,58	17,36	28,75	23,58	28,43	32,34	**17,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	27,61	28,60	32,08	17,36	29,58	17,47	28,43	30,12	**17,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	35,30	38,60	44,58	17,36	39,58	32,47	38,30	40,12	**17,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	23,34	24,60	32,08	17,36	26,25	18,58	24,48	25,68	**17,36**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	41,29	42,60	44,58	17,36	47,08	40,81	44,22	49,01	**17,36**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	30,18	32,60	44,58	17,36	32,08	22,47	32,38	36,79	**17,36**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	23,76	26,60	44,58	17,36	27,08	24,14	26,45	30,12	**17,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	48,12	42,60	57,08	17,36	54,58	42,47	44,22	60,12	**17,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	36,59	42,60	57,08	17,36	39,58	39,14	38,30	43,46	**17,36**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	28,04	33,27	52,92	17,36	32,08	35,25	30,40	34,57	**17,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	32,74	32,60	32,08	17,36	36,25	25,25	33,69	36,79	**17,36**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	34,45	39,27	52,92	17,36	37,08	33,58	36,32	41,23	**17,36**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	34,02	36,60	44,58	17,36	37,08	34,14	34,35	43,46	**17,36**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	37,87	38,60	44,58	17,36	42,08	34,14	40,27	46,79	**17,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	30,18	31,27	32,08	17,36	32,92	25,25	29,74	34,57	**17,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	31,03	32,60	32,08	17,36	34,58	24,14	32,38	32,34	**17,36**
Lupinen + Mandeln + Lauch gedünstet	23,91	35,41	33,75	17,36	26,88	19,31	27,89	30,58	**17,36**
Mandeln + Lupinen + Lauch gedünstet	23,91	35,41	33,75	17,36	26,88	19,31	27,89	30,58	**17,36**
Lupinen + Mandeln + Champignons frisch	23,95	35,65	34,00	17,36	27,60	19,93	28,00	31,04	**17,36**
Mandeln + Lupinen + Champignons frisch	23,95	35,65	34,00	17,36	27,60	19,93	28,00	31,04	**17,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Mandeln + Lupinen							**17,36**
23,91	35,41	33,75	17,36	26,88	19,31	27,89	30,58
Mandeln + Champignons frisch + Lupinen							**17,36**
23,95	35,65	34,00	17,36	27,60	19,93	28,00	31,04
Champignons frisch + Mandeln + Lupinen							**17,36**
23,95	35,65	34,00	17,36	27,60	19,93	28,00	31,04
Mandeln + Lauch gedünstet + Lupinen							**17,36**
23,91	35,41	33,75	17,36	26,88	19,31	27,89	30,58
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**17,35**
17,35	45,76	85,83	28,58	62,33	38,71	55,34	78,67
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Roggenmehl							**17,35**
17,35	45,76	85,83	28,58	62,33	38,71	55,34	78,67
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**17,35**
17,35	45,76	85,83	28,58	62,33	38,71	55,34	78,67
Roggenmehl + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**17,35**
17,35	45,76	85,83	28,58	62,33	38,71	55,34	78,67
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Roggenmehl							**17,34**
21,52	23,43	42,92	20,67	24,17	17,34	24,08	30,00
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**17,34**
21,52	23,43	42,92	20,67	24,17	17,34	24,08	30,00
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**17,34**
21,27	27,08	36,75	17,34	26,63	18,63	24,76	30,63
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**17,34**
21,22	26,72	36,38	17,34	25,56	17,70	24,61	29,93
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**17,34**
17,82	30,73	29,79	17,34	18,95	18,91	20,33	26,16
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**17,34**
32,18	36,75	48,29	17,34	36,22	21,48	37,88	37,58
Roggenmehl + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**17,34**
21,52	23,43	42,92	20,67	24,17	17,34	24,08	30,00
Quinoa + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**17,34**
21,52	23,43	42,92	20,67	24,17	17,34	24,08	30,00
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**17,34**
29,65	28,63	39,92	17,34	33,98	21,45	29,82	36,47
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,34**
20,41	22,81	41,25	17,34	24,00	22,27	23,15	27,80

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**17,34**
44,76	38,81	53,75	17,34	51,50	40,61	40,91	57,80	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**17,34**
33,23	38,81	53,75	17,34	36,50	37,27	34,99	41,13	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**17,34**
31,94	34,81	41,25	17,34	36,50	30,61	34,99	37,80	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**17,34**
30,66	32,81	41,25	17,34	34,00	32,27	31,05	41,13	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**17,34**
34,51	34,81	41,25	17,34	39,00	32,27	36,97	44,47	
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**17,34**
26,82	28,81	41,25	17,34	29,00	20,61	29,07	34,47	
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Quinoa								**17,34**
21,52	23,43	42,92	20,67	24,17	17,34	24,08	30,00	
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa								**17,34**
21,52	23,43	42,92	20,67	24,17	17,34	24,08	30,00	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**17,34**
21,21	30,47	36,54	17,57	23,18	17,34	23,38	27,84	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,33**
26,02	27,01	37,92	17,33	29,25	22,63	28,40	35,48	
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln								**17,33**
34,36	40,27	36,67	18,67	39,33	17,33	39,21	36,00	
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse								**17,33**
29,08	29,45	42,54	17,33	35,54	21,56	31,05	37,21	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,33**
24,74	26,35	37,92	17,33	27,58	22,63	26,43	34,37	
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss								**17,33**
23,60	21,51	35,33	32,71	22,70	17,33	25,86	26,16	
Mandeln + Mandeln + Dinkel ungekocht								**17,33**
34,36	40,27	36,67	18,67	39,33	17,33	39,21	36,00	
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**17,33**
28,32	29,43	41,92	17,33	34,73	21,61	30,28	36,28	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**17,33**
17,33	58,33	116,50	38,27	83,25	52,07	72,14	103,47
Dinkel ungekocht + Mandeln + Mandeln							**17,33**
34,36	40,27	36,67	18,67	39,33	17,33	39,21	36,00
Mandeln + Dinkel ungekocht + Mandeln							**17,33**
34,36	40,27	36,67	18,67	39,33	17,33	39,21	36,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**17,33**
30,03	29,48	29,83	43,51	30,57	17,33	33,37	30,67
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**17,33**
17,33	43,15	82,92	27,62	60,48	37,01	52,18	74,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen							**17,33**
23,13	19,36	27,17	40,58	23,47	17,33	25,55	26,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**17,33**
23,60	21,51	35,33	32,71	22,70	17,33	25,86	26,16
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl							**17,33**
23,60	21,51	35,33	32,71	22,70	17,33	25,86	26,16
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,33**
25,17	27,01	37,92	17,33	28,42	22,07	27,74	33,26
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**17,33**
23,60	21,51	35,33	32,71	22,70	17,33	25,86	26,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer							**17,33**
25,26	22,03	27,17	41,69	25,13	17,33	26,87	27,56
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**17,33**
23,46	25,01	37,92	17,33	25,92	18,74	25,77	32,14
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**17,33**
21,32	23,01	37,92	17,33	24,25	19,29	23,80	29,92
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl							**17,33**
29,12	28,95	45,71	17,33	29,99	22,59	31,28	33,23
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl							**17,33**
32,96	32,95	45,71	17,33	32,49	30,92	31,28	43,23
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,33**
19,31	32,35	31,08	17,33	21,54	21,43	21,91	28,56
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**17,33**
23,59	25,44	40,71	17,77	30,06	17,33	28,07	32,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**17,33**
23,56	19,36	27,17	40,58	24,30	17,33	25,55	27,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,59	28,35	42,08	17,33	28,42	24,29	27,74	34,37	**17,33**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,44	28,35	42,08	17,33	33,42	25,41	29,72	39,92	**17,33**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,60	21,51	35,33	32,71	22,70	17,33	25,86	26,16	**17,33**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,60	21,51	35,33	32,71	22,70	17,33	25,86	26,16	**17,33**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	25,26	24,67	38,38	18,16	28,54	17,33	25,48	32,32	**17,33**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,29	31,61	52,08	19,30	29,83	17,33	31,43	37,56	**17,33**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,44	29,61	52,08	19,30	27,33	17,33	27,48	34,22	**17,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,57	31,61	39,58	22,63	32,33	17,33	31,43	34,22	**17,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,29	26,27	39,58	20,41	29,00	17,33	28,80	32,00	**17,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,15	26,27	39,58	20,41	30,67	17,33	28,80	34,22	**17,33**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Miso	17,32	44,79	84,83	27,78	62,83	41,02	53,70	76,64	**17,32**
Spirulina getrocknet + Miso + Spitzkohl	17,32	44,79	84,83	27,78	62,83	41,02	53,70	76,64	**17,32**
Miso + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	17,32	44,79	84,83	27,78	62,83	41,02	53,70	76,64	**17,32**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	17,32	32,15	56,92	19,72	41,08	27,28	36,61	49,50	**17,32**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Miso	17,32	44,79	84,83	27,78	62,83	41,02	53,70	76,64	**17,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	17,32	59,23	118,08	38,22	84,87	53,93	73,14	105,42	**17,32**
Miso + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	17,32	44,79	84,83	27,78	62,83	41,02	53,70	76,64	**17,32**
Spitzkohl + Miso + Spirulina getrocknet	17,32	44,79	84,83	27,78	62,83	41,02	53,70	76,64	**17,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	28,55	29,77	48,33	17,32	31,56	22,70	32,50	33,98	**17,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	32,33	30,95	40,42	51,60	31,17	17,32	34,83	35,22	**17,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	32,39	33,77	48,33	17,32	34,06	31,03	32,50	43,98	**17,32**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	17,41	30,55	30,63	17,32	19,12	19,63	20,19	26,17	**17,32**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,68	29,56	54,17	17,32	30,33	27,17	31,61	37,42	**17,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	30,00	25,67	36,42	44,57	28,46	17,32	31,54	30,84	**17,32**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Kakao	26,08	35,10	42,63	17,32	30,42	26,48	29,51	37,06	**17,32**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	27,51	30,71	41,33	19,62	32,80	17,32	31,70	36,22	**17,32**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Erbsen grün gekocht	27,51	30,71	41,33	19,62	32,80	17,32	31,70	36,22	**17,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	31,63	33,75	47,71	17,32	33,25	31,08	31,74	43,04	**17,32**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	27,79	29,75	47,71	17,32	30,75	22,75	31,74	33,04	**17,32**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Mandeln	27,51	30,71	41,33	19,62	32,80	17,32	31,70	36,22	**17,32**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	27,51	30,71	41,33	19,62	32,80	17,32	31,70	36,22	**17,32**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	24,37	33,10	38,46	17,32	27,92	23,15	25,56	32,61	**17,32**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	25,22	33,77	38,46	17,32	27,92	23,71	26,22	33,72	**17,32**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	23,94	33,10	38,46	17,32	27,08	23,71	24,90	32,61	**17,32**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	24,37	32,43	38,46	17,32	27,92	25,37	26,22	33,72	**17,32**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	24,79	32,43	38,46	17,32	28,75	25,37	26,22	34,83	**17,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	27,51	30,71	41,33	19,62	32,80	17,32	31,70	36,22	**17,32**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	27,51	30,71	41,33	19,62	32,80	17,32	31,70	36,22	**17,32**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	22,75	23,25	38,67	17,80	27,37	17,32	25,20	33,11	**17,32**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	23,36	25,71	40,83	17,66	29,88	17,32	27,72	32,59	**17,32**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	27,40	28,23	54,17	17,32	29,49	24,39	31,61	34,09	**17,32**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,32	18,94	43,75	17,97	19,83	17,33	20,24	23,11	**17,32**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,32	44,94	97,92	33,41	61,50	37,88	55,77	77,56	**17,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	32,82	36,95	53,75	26,12	35,83	17,32	36,91	41,78	**17,32**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	24,62	25,11	41,29	18,46	28,15	17,32	25,26	32,12	**17,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	31,53	36,29	53,75	26,12	35,00	17,32	35,60	40,67	**17,32**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,33	26,29	31,17	17,60	19,52	17,32	19,35	25,99	**17,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	33,24	36,95	49,58	27,23	36,67	17,32	36,91	40,67	**17,32**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,37	27,27	45,58	17,31	29,27	28,81	26,25	32,82	**17,31**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	49,73	43,27	58,08	17,31	56,77	47,14	44,01	62,82	**17,31**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,19	43,27	58,08	17,31	41,77	43,81	38,09	46,16	**17,31**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,91	39,27	45,58	17,31	41,77	37,14	38,09	42,82	**17,31**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,78	33,27	45,58	17,31	34,27	27,14	32,17	39,49	**17,31**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,47	39,27	45,58	17,31	44,27	38,81	40,07	49,49	**17,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,31**
29,21	29,27	33,08	17,31	31,77	22,14	28,22	32,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,31**
35,62	37,27	45,58	17,31	39,27	38,81	34,14	46,16
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,31**
36,09	37,33	39,33	17,31	36,32	21,69	36,29	39,24
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,31**
25,77	35,67	39,25	17,31	28,18	29,57	28,05	37,08
Lupinen + Gerstenmehl + Roggenmehl							**17,31**
20,42	31,41	40,08	17,31	22,27	18,73	23,07	30,49
Gerstenmehl + Lupinen + Roggenmehl							**17,31**
20,42	31,41	40,08	17,31	22,27	18,73	23,07	30,49
Bulgur, trocken + Lupinen + Roggenmehl							**17,31**
21,27	31,41	40,08	17,31	23,93	17,62	24,38	30,49
Lupinen + Haselnüsse + Roggenmehl							**17,31**
22,98	32,75	40,08	17,31	23,93	18,73	25,70	32,71
Lupinen + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**17,31**
21,27	31,41	40,08	17,31	23,93	17,62	24,38	30,49
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**17,31**
22,13	30,08	40,08	17,31	25,60	22,07	25,70	34,93
Lupinen + Buchweizen + Roggenmehl							**17,31**
21,27	30,08	40,08	17,31	23,93	22,07	25,70	32,71
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Roggenmehl							**17,31**
22,13	30,08	40,08	17,31	25,60	22,07	25,70	34,93
Buchweizen + Lupinen + Roggenmehl							**17,31**
21,27	30,08	40,08	17,31	23,93	22,07	25,70	32,71
Kakao + Lupinen + Roggenmehl							**17,31**
24,69	35,41	48,42	17,31	28,93	24,29	32,28	39,38
Haselnüsse + Lupinen + Roggenmehl							**17,31**
22,98	32,75	40,08	17,31	23,93	18,73	25,70	32,71
Lupinen + Kakao + Roggenmehl							**17,31**
24,69	35,41	48,42	17,31	28,93	24,29	32,28	39,38
Lauch gedünstet + Lupinen + Dinkel ungekocht							**17,31**
20,84	29,28	27,92	18,02	22,22	17,31	22,11	25,91
Roggenmehl + Lupinen + Bulgur, trocken							**17,31**
21,27	31,41	40,08	17,31	23,93	17,62	24,38	30,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**17,31**
20,84	29,28	27,92	18,02	22,22	17,31	22,11	25,91
Lupinen + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**17,31**
21,27	31,41	40,08	17,31	23,93	17,62	24,38	30,49
Lupinen + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**17,31**
20,84	29,28	27,92	18,02	22,22	17,31	22,11	25,91
Dinkel ungekocht + Lupinen + Lauch gedünstet							**17,31**
20,84	29,28	27,92	18,02	22,22	17,31	22,11	25,91
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Lupinen							**17,31**
21,27	31,41	40,08	17,31	23,93	17,62	24,38	30,49
Haselnüsse + Roggenmehl + Lupinen							**17,31**
22,98	32,75	40,08	17,31	23,93	18,73	25,70	32,71
Buchweizen + Roggenmehl + Lupinen							**17,31**
21,27	30,08	40,08	17,31	23,93	22,07	25,70	32,71
Gerstenmehl + Roggenmehl + Lupinen							**17,31**
20,42	31,41	40,08	17,31	22,27	18,73	23,07	30,49
Kakao + Roggenmehl + Lupinen							**17,31**
24,69	35,41	48,42	17,31	28,93	24,29	32,28	39,38
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Lupinen							**17,31**
22,13	30,08	40,08	17,31	25,60	22,07	25,70	34,93
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Lupinen							**17,31**
21,27	31,41	40,08	17,31	23,93	17,62	24,38	30,49
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**17,31**
22,13	30,08	40,08	17,31	25,60	22,07	25,70	34,93
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Lupinen							**17,31**
20,84	29,28	27,92	18,02	22,22	17,31	22,11	25,91
Roggenmehl + Gerstenmehl + Lupinen							**17,31**
20,42	31,41	40,08	17,31	22,27	18,73	23,07	30,49
Roggenmehl + Kakao + Lupinen							**17,31**
24,69	35,41	48,42	17,31	28,93	24,29	32,28	39,38
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Lupinen							**17,31**
20,84	29,28	27,92	18,02	22,22	17,31	22,11	25,91
Roggenmehl + Buchweizen + Lupinen							**17,31**
21,27	30,08	40,08	17,31	23,93	22,07	25,70	32,71
Roggenmehl + Haselnüsse + Lupinen							**17,31**
22,98	32,75	40,08	17,31	23,93	18,73	25,70	32,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,79	18,23	22,96	28,34	23,02	17,31	21,48	24,53	**17,31**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	30,27	29,27	43,46	20,16	32,99	17,31	30,97	36,34	**17,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	20,47	17,80	23,96	28,34	23,14	17,31	21,90	25,53	**17,31**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	34,81	36,00	39,33	17,31	35,48	18,91	36,29	35,91	**17,31**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Pistazien roh	48,44	41,93	58,08	17,31	55,93	44,37	44,01	59,49	**17,31**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Pistazien roh	24,09	25,93	45,58	17,31	28,43	26,03	26,25	29,49	**17,31**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Pistazien roh	30,50	31,93	45,58	17,31	33,43	24,37	32,17	36,16	**17,31**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Pistazien roh	36,91	41,93	58,08	17,31	40,93	41,03	38,09	42,82	**17,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	24,49	34,33	39,25	17,31	27,35	26,79	28,05	33,74	**17,31**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Pistazien roh	38,19	37,93	45,58	17,31	43,43	36,03	40,07	46,16	**17,31**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Pistazien roh	27,93	27,93	33,08	17,31	30,93	19,37	28,22	29,49	**17,31**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Pistazien roh	34,34	35,93	45,58	17,31	38,43	36,03	34,14	42,82	**17,31**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Pistazien roh	35,62	37,93	45,58	17,31	40,93	34,37	38,09	39,49	**17,31**
Roggenmehl + Lupinen + Kakao	24,69	35,41	48,42	17,31	28,93	24,29	32,28	39,38	**17,31**
Lupinen + Roggenmehl + Gerstenmehl	20,42	31,41	40,08	17,31	22,27	18,73	23,07	30,49	**17,31**
Lupinen + Roggenmehl + Haselnüsse	22,98	32,75	40,08	17,31	23,93	18,73	25,70	32,71	**17,31**
Roggenmehl + Lupinen + Haselnüsse	22,98	32,75	40,08	17,31	23,93	18,73	25,70	32,71	**17,31**
Roggenmehl + Lupinen + Gerstenmehl	20,42	31,41	40,08	17,31	22,27	18,73	23,07	30,49	**17,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Roggenmehl + Kakao							**17,31**
24,69	35,41	48,42	17,31	28,93	24,29	32,28	39,38
Lupinen + Roggenmehl + Buchweizen							**17,31**
21,27	30,08	40,08	17,31	23,93	22,07	25,70	32,71
Roggenmehl + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**17,31**
22,13	30,08	40,08	17,31	25,60	22,07	25,70	34,93
Lupinen + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**17,31**
22,13	30,08	40,08	17,31	25,60	22,07	25,70	34,93
Roggenmehl + Lupinen + Buchweizen							**17,31**
21,27	30,08	40,08	17,31	23,93	22,07	25,70	32,71
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**17,31**
17,31	45,47	87,00	29,11	62,83	38,49	54,75	76,33
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**17,31**
17,31	45,47	87,00	29,11	62,83	38,49	54,75	76,33
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**17,31**
17,31	30,47	58,92	19,00	38,75	21,12	34,47	45,89
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**17,31**
17,31	30,47	58,92	21,22	38,75	26,67	34,47	45,89
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**17,31**
17,31	29,13	58,92	19,00	38,75	25,56	35,79	48,11
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**17,31**
17,31	45,47	87,00	29,11	62,83	38,49	54,75	76,33
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**17,31**
17,31	45,47	87,00	29,11	62,83	38,49	54,75	76,33
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**17,31**
17,31	45,47	87,00	29,11	62,83	38,49	54,75	76,33
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**17,31**
17,31	45,47	87,00	29,11	62,83	38,49	54,75	76,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,31**
24,34	25,09	44,46	21,09	27,10	17,31	25,59	34,27
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**17,30**
27,88	30,28	58,83	17,30	30,11	24,37	31,57	37,01
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**17,30**
29,59	28,95	58,83	17,30	33,44	27,71	34,20	41,46
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**17,30**
30,44	31,61	58,83	17,30	31,78	24,37	34,20	39,23

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**17,30**
28,74	28,95	58,83	17,30	31,78	27,71	34,20	39,23
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**17,30**
28,74	30,28	58,83	17,30	31,78	23,26	32,89	37,01
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**17,30**
32,15	34,28	67,17	17,30	36,78	29,93	40,78	45,90
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**17,30**
28,72	26,56	42,25	45,17	27,68	17,30	31,09	30,44
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**17,30**
23,59	24,56	50,58	18,17	27,68	17,30	28,46	31,56
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**17,30**
26,27	25,84	43,92	18,51	29,67	17,30	27,16	35,02
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Sojabohnen							**17,30**
26,27	25,84	43,92	18,51	29,67	17,30	27,16	35,02
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**17,30**
29,93	27,67	43,42	17,30	28,73	21,67	29,77	31,46
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**17,30**
17,50	30,36	30,33	17,30	19,57	20,04	20,22	26,59
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**17,30**
33,78	31,67	43,42	17,30	31,23	30,00	29,77	41,46
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,30**
17,69	30,61	29,63	17,30	18,87	18,76	20,13	25,76
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,30**
32,05	36,62	48,13	17,30	36,13	21,33	37,68	37,18
Sojabohnen + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**17,30**
26,27	25,84	43,92	18,51	29,67	17,30	27,16	35,02
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**17,30**
32,13	33,64	62,50	35,80	34,00	17,30	34,62	45,33
Walnüsse + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**17,30**
26,27	25,84	43,92	18,51	29,67	17,30	27,16	35,02
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**17,30**
26,27	25,84	43,92	18,51	29,67	17,30	27,16	35,02
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Walnüsse							**17,30**
26,27	25,84	43,92	18,51	29,67	17,30	27,16	35,02
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl							**17,30**
25,45	27,61	42,13	18,61	31,52	17,30	29,98	34,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,30**
32,13	33,64	62,50	35,80	34,00	17,30	34,62	45,33
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**17,30**
17,49	30,24	30,21	17,30	19,21	19,73	20,17	26,36
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**17,30**
27,84	30,37	50,79	18,06	31,39	17,30	31,45	37,38
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**17,30**
23,99	28,37	50,79	18,06	28,89	17,30	27,50	34,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**17,30**
29,12	30,37	38,29	21,39	33,89	17,30	31,45	34,04
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**17,30**
17,30	46,55	94,08	29,60	63,13	38,04	55,43	77,20
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**17,30**
17,30	46,55	94,08	29,60	63,13	38,04	55,43	77,20
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**17,30**
17,30	45,17	90,71	29,20	61,78	40,62	55,16	77,29
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**17,30**
17,30	29,88	64,92	19,60	43,13	29,71	38,33	54,98
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**17,30**
17,30	45,21	94,08	29,60	63,13	42,49	56,75	79,42
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**17,30**
17,30	46,55	94,08	29,60	63,13	38,04	55,43	77,20
Spirulina getrocknet + Quinoa + Kartoffeln gegart							**17,30**
17,30	46,55	94,08	31,82	63,13	43,60	55,43	77,20
Quinoa + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**17,30**
17,30	46,55	94,08	31,82	63,13	43,60	55,43	77,20
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**17,30**
17,30	45,21	94,08	29,60	63,13	42,49	56,75	79,42
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**17,30**
17,30	46,55	94,08	29,60	63,13	38,04	55,43	77,20
Kartoffeln gegart + Quinoa + Spirulina getrocknet							**17,30**
17,30	46,55	94,08	31,82	63,13	43,60	55,43	77,20
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**17,30**
17,30	46,55	94,08	29,60	63,13	38,04	55,43	77,20
Quinoa + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**17,30**
17,30	46,55	94,08	31,82	63,13	43,60	55,43	77,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Spirulina getrocknet	17,30	45,21	94,08	29,60	63,13	42,49	56,75	79,42	**17,30**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	17,30	46,55	94,08	29,60	63,13	38,04	55,43	77,20	**17,30**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	17,30	45,21	94,08	29,60	63,13	42,49	56,75	79,42	**17,30**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Buchweizen	17,30	45,21	94,08	29,60	63,13	42,49	56,75	79,42	**17,30**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Buchweizen	17,30	45,21	94,08	29,60	63,13	42,49	56,75	79,42	**17,30**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Quinoa	17,30	46,55	94,08	31,82	63,13	43,60	55,43	77,20	**17,30**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Quinoa	17,30	46,55	94,08	31,82	63,13	43,60	55,43	77,20	**17,30**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	26,74	30,00	29,29	17,29	22,99	19,33	23,45	30,76	**17,29**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,44	38,93	43,33	17,29	37,83	22,01	37,21	38,87	**17,29**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,96	38,97	44,58	17,29	39,45	21,91	38,74	40,73	**17,29**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	17,91	29,99	54,50	17,29	39,63	25,96	33,86	47,62	**17,29**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	21,47	26,27	46,50	17,29	23,05	19,69	25,66	26,69	**17,29**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	24,03	28,93	46,50	17,29	24,72	25,24	25,66	33,36	**17,29**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,43	38,72	46,00	17,29	40,38	22,84	38,33	40,96	**17,29**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	21,25	31,81	44,21	17,82	24,33	17,29	24,43	29,76	**17,29**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,14	25,29	40,04	17,41	29,78	17,29	27,18	32,29	**17,29**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	32,15	37,60	43,33	17,29	37,00	19,23	37,21	35,53	**17,29**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	33,68	37,64	44,58	17,29	38,62	19,13	38,74	37,40	**17,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**17,29**
17,29	44,92	84,71	28,32	61,33	37,74	54,20	76,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,28**
23,66	24,01	40,83	20,57	28,01	17,28	26,11	34,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,28**
24,24	25,53	33,96	18,59	27,08	17,28	25,12	25,93
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**17,28**
23,56	24,02	49,13	22,76	26,33	17,28	27,46	34,90
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**17,28**
27,83	29,35	49,13	24,98	29,67	17,28	30,09	37,12
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**17,28**
24,41	24,02	49,13	22,76	28,00	17,28	27,46	37,12
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,28**
19,89	18,15	23,58	29,72	19,42	17,28	20,16	22,83
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**17,28**
24,99	26,73	49,75	19,11	28,88	17,28	26,71	34,62
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**17,28**
24,99	26,73	49,75	19,11	28,88	17,28	26,71	34,62
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**17,28**
24,99	26,73	49,75	19,11	28,88	17,28	26,71	34,62
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**17,28**
28,79	29,31	48,67	17,28	31,86	21,89	32,22	32,94
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**17,28**
27,27	29,27	47,42	17,28	30,24	21,99	30,69	31,08
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**17,28**
32,64	33,31	48,67	17,28	34,36	30,22	32,22	42,94
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**17,28**
31,12	33,27	47,42	17,28	32,74	30,32	30,69	41,08
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**17,28**
24,99	26,73	49,75	19,11	28,88	17,28	26,71	34,62
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**17,28**
24,99	26,73	49,75	19,11	28,88	17,28	26,71	34,62
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**17,28**
24,99	26,73	49,75	19,11	28,88	17,28	26,71	34,62
3*Pistazien roh + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,28**
29,94	27,66	43,50	17,28	28,83	21,72	29,84	31,54

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,79	31,66	43,50	17,28	31,33	30,06	29,84	41,54	**17,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	17,27	31,79	56,54	19,72	40,01	26,34	36,45	48,80	**17,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	17,27	59,00	117,50	38,07	85,23	54,44	72,82	105,67	**17,27**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,53	22,81	28,75	44,01	24,00	17,27	27,10	27,80	**17,27**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	18,76	32,00	31,33	17,27	20,47	21,23	21,26	27,66	**17,27**
Lupinen + Mandeln + Spitzkohl	23,87	35,52	33,92	17,27	26,83	19,14	27,97	30,76	**17,27**
Mandeln + Lupinen + Spitzkohl	23,87	35,52	33,92	17,27	26,83	19,14	27,97	30,76	**17,27**
Spitzkohl + Lupinen + Mandeln	23,87	35,52	33,92	17,27	26,83	19,14	27,97	30,76	**17,27**
Lupinen + Spitzkohl + Mandeln	23,87	35,52	33,92	17,27	26,83	19,14	27,97	30,76	**17,27**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Lupinen	30,94	39,40	38,33	17,27	35,98	22,06	34,93	36,51	**17,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Lupinen	17,28	30,62	30,63	17,27	18,85	19,47	19,99	25,87	**17,27**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	29,87	27,07	27,08	45,93	24,03	17,27	27,61	28,93	**17,27**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	17,28	30,62	30,63	17,27	18,85	19,47	19,99	25,87	**17,27**
Spitzkohl + Mandeln + Lupinen	23,87	35,52	33,92	17,27	26,83	19,14	27,97	30,76	**17,27**
Mandeln + Spitzkohl + Lupinen	23,87	35,52	33,92	17,27	26,83	19,14	27,97	30,76	**17,27**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	26,85	26,07	48,63	17,27	27,16	21,01	29,26	29,46	**17,27**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	30,70	30,07	48,63	17,27	29,66	29,34	29,26	39,46	**17,27**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	24,73	26,25	40,92	18,00	30,58	17,26	28,00	33,11	**17,26**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**17,26**
23,02	24,03	40,25	20,12	26,23	17,26	25,43	33,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl							**17,26**
27,24	25,87	40,54	21,79	28,41	17,26	27,53	35,23
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**17,26**
17,26	32,05	55,21	19,17	40,92	24,16	36,81	49,76
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,26**
17,26	44,72	83,92	27,22	63,75	42,08	55,21	77,58
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht							**17,26**
17,26	44,72	83,92	27,22	63,75	42,08	55,21	77,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**17,26**
17,26	44,72	83,92	27,22	63,75	42,08	55,21	77,58
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,26**
17,26	44,72	83,92	27,22	63,75	42,08	55,21	77,58
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,26**
17,26	45,20	88,29	31,78	61,65	37,65	54,82	77,16
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**17,26**
17,26	44,72	83,92	27,22	63,75	42,08	55,21	77,58
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**17,26**
17,26	44,72	83,92	27,22	63,75	42,08	55,21	77,58
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**17,26**
26,28	26,89	51,25	17,26	28,73	21,12	30,49	30,20
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**17,26**
30,13	30,89	51,25	17,26	31,23	29,46	30,49	40,20
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**17,26**
22,76	32,40	35,29	17,26	25,27	19,81	24,84	30,19
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**17,26**
25,04	32,46	37,17	17,26	27,69	19,66	27,13	32,99
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Bohnen grün gekocht							**17,26**
21,82	21,07	35,75	29,71	23,67	17,26	28,20	28,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**17,26**
26,09	25,07	35,75	36,38	28,67	17,26	29,51	31,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,26**
25,80	26,87	44,00	18,33	28,08	17,26	28,03	34,89
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,26**
23,24	25,53	44,00	18,33	26,42	17,26	25,39	32,67
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,26**
26,66	26,87	35,67	20,56	29,75	17,26	28,03	32,67
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,26**
23,24	25,53	44,00	18,33	26,42	17,26	25,39	32,67
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,26**
25,80	26,87	44,00	18,33	28,08	17,26	28,03	34,89
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,26**
26,66	26,87	35,67	20,56	29,75	17,26	28,03	32,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**17,26**
26,66	26,87	35,67	20,56	29,75	17,26	28,03	32,67
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**17,26**
26,66	26,87	35,67	20,56	29,75	17,26	28,03	32,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**17,26**
26,09	25,07	35,75	36,38	28,67	17,26	29,51	31,13
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**17,26**
21,82	21,07	35,75	29,71	23,67	17,26	28,20	28,91
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**17,26**
23,96	25,73	44,08	18,49	30,33	17,26	28,86	33,36
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Kakao							**17,26**
31,62	32,28	59,83	17,26	35,63	28,49	36,63	41,93
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**17,26**
30,76	30,95	55,67	17,26	33,13	25,71	33,34	38,60
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**17,26**
21,57	18,63	22,75	29,00	23,57	17,26	22,20	24,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Miso							**17,26**
21,57	18,63	22,75	29,00	23,57	17,26	22,20	24,82
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**17,26**
21,57	18,63	22,75	29,00	23,57	17,26	22,20	24,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Erbsen grün gekocht							**17,26**
21,57	18,63	22,75	29,00	23,57	17,26	22,20	24,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	29,37	30,87	50,63	17,26	30,42	29,51	29,72	39,27	**17,26**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	26,87	50,63	17,26	27,92	21,17	29,72	29,27	**17,26**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	29,91	30,28	55,67	17,26	33,13	25,16	32,68	37,49	**17,26**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	30,98	31,33	49,58	19,10	36,18	17,26	34,22	39,49	**17,26**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	29,48	30,28	55,67	17,26	32,29	25,71	32,03	37,49	**17,26**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	29,70	30,66	49,58	19,10	35,34	17,26	32,91	38,38	**17,26**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	30,58	26,21	36,54	17,76	30,71	17,26	28,53	35,48	**17,26**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	17,47	30,29	30,29	17,26	19,18	19,65	20,21	26,44	**17,26**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Buchweizen	29,91	29,61	55,67	17,26	33,13	27,38	33,34	38,60	**17,26**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,96	21,07	23,25	40,82	22,83	17,26	25,57	23,36	**17,26**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	25,80	26,87	44,00	18,33	28,08	17,26	28,03	34,89	**17,26**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,80	26,87	44,00	18,33	28,08	17,26	28,03	34,89	**17,26**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,66	26,87	35,67	20,56	29,75	17,26	28,03	32,67	**17,26**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	23,24	25,53	44,00	18,33	26,42	17,26	25,39	32,67	**17,26**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,66	26,87	35,67	20,56	29,75	17,26	28,03	32,67	**17,26**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	23,24	25,53	44,00	18,33	26,42	17,26	25,39	32,67	**17,26**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	26,09	25,07	35,75	36,38	28,67	17,26	29,51	31,13	**17,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,65	33,30	48,75	17,26	34,46	30,28	32,28	43,03	**17,26**
3*Pistazien roh + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	29,30	48,75	17,26	31,96	21,94	32,28	33,03	**17,26**
3*Pistazien roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,28	29,26	47,50	17,26	30,34	22,04	30,76	31,17	**17,26**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,13	33,26	47,50	17,26	32,84	30,38	30,76	41,17	**17,26**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	31,41	31,33	45,42	20,21	37,01	17,26	34,22	38,38	**17,26**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	30,34	29,61	55,67	17,26	33,96	27,38	33,34	39,71	**17,26**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	23,24	25,53	44,00	18,33	26,42	17,26	25,39	32,67	**17,26**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	26,09	25,07	35,75	36,38	28,67	17,26	29,51	31,13	**17,26**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	25,80	26,87	44,00	18,33	28,08	17,26	28,03	34,89	**17,26**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	23,24	25,53	44,00	18,33	26,42	17,26	25,39	32,67	**17,26**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	25,80	26,87	44,00	18,33	28,08	17,26	28,03	34,89	**17,26**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Kakao	21,82	21,07	35,75	29,71	23,67	17,26	28,20	28,91	**17,26**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	21,82	21,07	35,75	29,71	23,67	17,26	28,20	28,91	**17,26**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,82	21,07	35,75	29,71	23,67	17,26	28,20	28,91	**17,26**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,82	21,07	35,75	29,71	23,67	17,26	28,20	28,91	**17,26**
Erbsen grün gekocht + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,57	18,63	22,75	29,00	23,57	17,26	22,20	24,82	**17,26**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,09	25,07	35,75	36,38	28,67	17,26	29,51	31,13	**17,26**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,26**
21,57	18,63	22,75	29,00	23,57	17,26	22,20	24,82
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,26**
26,09	25,07	35,75	36,38	28,67	17,26	29,51	31,13
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**17,25**
23,57	25,49	40,79	17,72	30,03	17,25	28,11	33,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,25**
24,39	26,03	42,00	21,94	26,80	17,25	26,69	32,09
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**17,25**
17,25	45,67	84,96	26,92	63,08	43,27	55,30	78,16
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**17,25**
17,25	46,32	93,50	29,44	63,50	38,56	55,11	77,44
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Bulgur, trocken							**17,25**
17,25	46,32	93,50	29,44	63,50	38,56	55,11	77,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**17,25**
17,25	29,65	64,33	19,44	43,50	30,22	38,00	55,22
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**17,25**
17,25	46,32	93,50	29,44	63,50	38,56	55,11	77,44
Quinoa + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**17,25**
17,25	46,32	93,50	31,67	63,50	44,11	55,11	77,44
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**17,25**
17,25	46,32	93,50	29,44	63,50	38,56	55,11	77,44
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**17,25**
17,25	44,99	93,50	29,44	63,50	43,00	56,42	79,67
Spirulina getrocknet + Quinoa + Champignons frisch							**17,25**
17,25	46,32	93,50	31,67	63,50	44,11	55,11	77,44
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Champignons frisch							**17,25**
17,25	44,99	93,50	29,44	63,50	43,00	56,42	79,67
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**17,25**
17,25	46,32	93,50	29,44	63,50	38,56	55,11	77,44
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**17,25**
17,25	46,32	93,50	29,44	63,50	38,56	55,11	77,44
Champignons frisch + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**17,25**
17,25	44,99	93,50	29,44	63,50	43,00	56,42	79,67
Quinoa + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**17,25**
17,25	46,32	93,50	31,67	63,50	44,11	55,11	77,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Quinoa + Spirulina getrocknet							**17,25**
17,25	46,32	93,50	31,67	63,50	44,11	55,11	77,44
Buchweizen + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**17,25**
17,25	44,99	93,50	29,44	63,50	43,00	56,42	79,67
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**17,25**
17,25	44,99	93,50	29,44	63,50	43,00	56,42	79,67
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Buchweizen							**17,25**
17,25	44,99	93,50	29,44	63,50	43,00	56,42	79,67
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Quinoa							**17,25**
17,25	46,32	93,50	31,67	63,50	44,11	55,11	77,44
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Quinoa							**17,25**
17,25	46,32	93,50	31,67	63,50	44,11	55,11	77,44
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,24**
35,00	29,32	42,88	17,24	31,83	23,74	32,21	38,14
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**17,24**
32,26	35,24	46,50	17,24	34,10	30,84	33,18	42,07
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**17,24**
28,42	31,24	46,50	17,24	31,60	22,51	33,18	32,07
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,24**
33,72	28,65	42,88	17,24	30,16	23,74	30,24	37,03
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**17,24**
27,40	28,03	39,67	17,24	31,80	21,78	30,16	32,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**17,24**
25,69	28,03	48,00	17,24	33,47	18,44	30,16	36,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**17,24**
29,97	30,69	39,67	17,24	33,47	27,33	30,16	38,67
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**17,24**
27,40	28,03	39,67	17,24	31,80	21,78	30,16	32,00
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**17,24**
25,69	28,03	48,00	17,24	33,47	18,44	30,16	36,44
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,24**
29,97	30,69	39,67	17,24	33,47	27,33	30,16	38,67
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**17,24**
33,23	33,79	50,21	17,24	36,16	33,29	32,97	43,01
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**17,24**
30,66	31,13	50,21	17,24	34,49	27,74	32,97	36,34

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	27,68	32,07	40,58	17,49	33,90	17,24	32,83	34,36	**17,24**
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	27,68	32,07	40,58	17,49	33,90	17,24	32,83	34,36	**17,24**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	29,97	32,03	56,33	17,24	35,97	28,44	36,74	39,78	**17,24**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	33,81	36,03	56,33	17,24	38,47	36,78	36,74	49,78	**17,24**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	32,96	34,69	52,17	17,24	35,97	34,00	33,45	46,44	**17,24**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	29,11	30,69	52,17	17,24	33,47	25,67	33,45	36,44	**17,24**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	33,38	37,36	56,33	17,24	38,47	36,22	36,74	40,89	**17,24**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	27,40	28,03	39,67	17,24	31,80	21,78	30,16	32,00	**17,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	35,09	37,36	48,00	17,24	40,13	37,33	36,74	45,33	**17,24**
Quinoa + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	24,84	26,69	48,00	17,24	30,13	26,22	28,84	32,00	**17,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	34,24	34,69	48,00	17,24	40,13	32,89	38,05	43,11	**17,24**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	32,53	34,69	48,00	17,24	38,47	31,78	36,74	38,67	**17,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	36,80	37,36	48,00	17,24	41,80	38,44	38,05	49,78	**17,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	34,24	36,03	48,00	17,24	38,47	38,44	34,11	47,56	**17,24**
Hafer + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	29,11	30,69	48,00	17,24	33,47	25,11	32,79	36,44	**17,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	43,64	40,03	56,33	17,24	50,13	44,00	40,68	58,67	**17,24**
Pistazien roh + Quinoa + Erbsen grün gekocht	24,84	26,69	48,00	17,24	30,13	26,22	28,84	32,00	**17,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**17,24**
24,84	28,03	48,00	17,24	31,80	19,56	28,84	36,44
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**17,24**
27,40	29,36	48,00	17,24	33,47	19,56	31,47	38,67
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
29,97	30,69	39,67	17,24	33,47	27,33	30,16	38,67
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**17,24**
29,11	32,03	56,33	17,24	38,47	25,11	38,05	45,33
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**17,24**
25,69	26,69	48,00	17,24	33,47	22,89	31,47	38,67
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**17,24**
26,55	26,69	48,00	17,24	35,13	22,89	31,47	40,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**17,24**
26,55	26,69	48,00	17,24	35,13	22,89	31,47	40,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**17,24**
25,69	26,69	48,00	17,24	33,47	22,89	31,47	38,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Erbsen grün gekocht							**17,24**
29,11	32,03	56,33	17,24	38,47	25,11	38,05	45,33
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
41,08	37,36	56,33	17,24	48,47	38,44	40,68	52,00
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
31,68	33,36	48,00	17,24	35,13	30,67	32,79	43,11
Pistazien roh + Hafer + Erbsen grün gekocht							**17,24**
29,11	30,69	48,00	17,24	33,47	25,11	32,79	36,44
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
43,64	40,03	56,33	17,24	50,13	44,00	40,68	58,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
35,95	40,03	56,33	17,24	40,13	41,78	36,74	47,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
35,09	37,36	48,00	17,24	40,13	37,33	36,74	45,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
34,24	36,03	48,00	17,24	38,47	38,44	34,11	47,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**17,24**
27,40	29,36	48,00	17,24	33,47	19,56	31,47	38,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
27,40	28,03	39,67	17,24	31,80	21,78	30,16	32,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
36,80	37,36	48,00	17,24	41,80	38,44	38,05	49,78
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
27,40	29,36	48,00	17,24	31,80	31,78	28,84	38,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
31,68	33,36	48,00	17,24	36,80	32,89	34,11	40,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**17,24**
29,97	30,69	39,67	17,24	33,47	27,33	30,16	38,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
32,53	34,69	48,00	17,24	38,47	31,78	36,74	38,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**17,24**
27,40	29,36	48,00	17,24	31,80	31,78	28,84	38,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**17,24**
25,69	28,03	48,00	17,24	33,47	18,44	30,16	36,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
35,95	40,03	56,33	17,24	40,13	41,78	36,74	47,56
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
31,68	33,36	48,00	17,24	36,80	32,89	34,11	40,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
33,38	37,36	56,33	17,24	38,47	36,22	36,74	40,89
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
41,08	37,36	56,33	17,24	48,47	38,44	40,68	52,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Erbsen grün gekocht							**17,24**
31,68	33,36	48,00	17,24	35,13	30,67	32,79	43,11
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**17,24**
25,69	28,03	48,00	17,24	33,47	18,44	30,16	36,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**17,24**
24,84	28,03	48,00	17,24	31,80	19,56	28,84	36,44
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**17,24**
34,24	34,69	48,00	17,24	40,13	32,89	38,05	43,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**17,24**
27,68	32,07	40,58	17,49	33,90	17,24	32,83	34,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**17,24**
27,68	32,07	40,58	17,49	33,90	17,24	32,83	34,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**17,24**
28,26	30,03	52,17	17,24	33,47	25,11	32,79	35,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**17,24**
32,10	34,03	52,17	17,24	35,97	33,44	32,79	45,33
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**17,24**
27,97	37,07	48,17	18,07	32,72	17,24	32,76	34,69
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**17,24**
27,83	30,03	52,17	17,24	32,63	25,67	32,13	35,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**17,24**
31,68	34,03	52,17	17,24	35,13	34,00	32,13	45,33
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht							**17,24**
18,18	31,21	30,83	17,24	20,53	20,36	20,72	27,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen							**17,24**
32,10	33,36	52,17	17,24	35,97	35,67	33,45	46,44
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen							**17,24**
28,26	29,36	52,17	17,24	33,47	27,33	33,45	36,44
Kakao + Austernpilze + Lupinen							**17,24**
22,43	32,53	51,33	17,24	26,10	22,71	30,26	35,60
Austernpilze + Buchweizen + Lupinen							**17,24**
19,01	27,20	43,00	17,24	21,10	20,49	23,68	28,93
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Lupinen							**17,24**
19,86	27,20	43,00	17,24	22,77	20,49	23,68	31,16
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**17,24**
19,86	27,20	43,00	17,24	22,77	20,49	23,68	31,16
Buchweizen + Austernpilze + Lupinen							**17,24**
19,01	27,20	43,00	17,24	21,10	20,49	23,68	28,93
Austernpilze + Kakao + Lupinen							**17,24**
22,43	32,53	51,33	17,24	26,10	22,71	30,26	35,60
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,24**
34,15	29,32	42,88	17,24	30,99	23,19	31,55	35,92
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,24**
34,24	34,69	48,00	17,24	40,13	32,89	38,05	43,11
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,24**
34,24	34,69	48,00	17,24	40,13	32,89	38,05	43,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,24**
36,80	37,36	48,00	17,24	41,80	38,44	38,05	49,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	30,30	25,32	42,88	17,24	26,83	20,41	27,61	32,59	**17,24**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	32,44	27,32	42,88	17,24	28,49	19,86	29,58	34,81	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	32,53	34,69	48,00	17,24	38,47	31,78	36,74	38,67	**17,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	31,68	33,36	48,00	17,24	36,80	32,89	34,11	40,89	**17,24**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	24,84	28,03	48,00	17,24	31,80	19,56	28,84	36,44	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	33,38	37,36	56,33	17,24	38,47	36,22	36,74	40,89	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,84	28,03	48,00	17,24	31,80	19,56	28,84	36,44	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	34,24	34,69	48,00	17,24	40,13	32,89	38,05	43,11	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh	41,08	37,36	56,33	17,24	48,47	38,44	40,68	52,00	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	25,69	26,69	48,00	17,24	33,47	22,89	31,47	38,67	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	29,11	32,03	56,33	17,24	38,47	25,11	38,05	45,33	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	27,40	29,36	48,00	17,24	33,47	19,56	31,47	38,67	**17,24**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	27,40	29,36	48,00	17,24	33,47	19,56	31,47	38,67	**17,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	34,24	34,69	48,00	17,24	40,13	32,89	38,05	43,11	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Pistazien roh	29,11	30,69	48,00	17,24	33,47	25,11	32,79	36,44	**17,24**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	27,40	28,03	39,67	17,24	31,80	21,78	30,16	32,00	**17,24**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	27,68	32,07	40,58	17,49	33,90	17,24	32,83	34,36	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	25,69	28,03	48,00	17,24	33,47	18,44	30,16	36,44	**17,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	26,55	26,69	48,00	17,24	35,13	22,89	31,47	40,89	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	31,68	33,36	48,00	17,24	36,80	32,89	34,11	40,89	**17,24**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,69	28,03	48,00	17,24	33,47	18,44	30,16	36,44	**17,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	32,53	34,69	48,00	17,24	38,47	31,78	36,74	38,67	**17,24**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,69	26,69	48,00	17,24	33,47	22,89	31,47	38,67	**17,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	33,38	37,36	56,33	17,24	38,47	36,22	36,74	40,89	**17,24**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	29,11	32,03	56,33	17,24	38,47	25,11	38,05	45,33	**17,24**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	29,11	30,69	48,00	17,24	33,47	25,11	32,79	36,44	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Pistazien roh	24,84	26,69	48,00	17,24	30,13	26,22	28,84	32,00	**17,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	27,68	32,07	40,58	17,49	33,90	17,24	32,83	34,36	**17,24**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	24,84	26,69	48,00	17,24	30,13	26,22	28,84	32,00	**17,24**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	41,08	37,36	56,33	17,24	48,47	38,44	40,68	52,00	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	27,40	28,03	39,67	17,24	31,80	21,78	30,16	32,00	**17,24**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	26,55	26,69	48,00	17,24	35,13	22,89	31,47	40,89	**17,24**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	32,53	33,36	52,17	17,24	36,80	35,67	33,45	47,56	**17,24**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	31,59	25,99	38,71	17,24	27,66	18,19	28,26	32,59	**17,24**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	28,68	29,36	52,17	17,24	34,30	27,33	33,45	37,56	**17,24**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,67	40,03	56,33	17,24	40,97	38,44	37,39	44,22	**17,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,26	30,03	43,83	17,24	33,47	21,78	31,47	37,56	**17,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	46,21	40,03	56,33	17,24	55,97	41,78	43,32	60,89	**17,24**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,38	36,03	43,83	17,24	40,97	31,78	37,39	40,89	**17,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,10	34,03	43,83	17,24	38,47	33,44	33,45	44,22	**17,24**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,95	36,03	43,83	17,24	43,47	33,44	39,37	47,56	**17,24**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,85	24,03	43,83	17,24	28,47	23,44	25,55	30,89	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	29,11	32,03	56,33	17,24	38,47	25,11	38,05	45,33	**17,24**
Austernpilze + Lupinen + Kakao	22,43	32,53	51,33	17,24	26,10	22,71	30,26	35,60	**17,24**
Lupinen + Austernpilze + Kakao	22,43	32,53	51,33	17,24	26,10	22,71	30,26	35,60	**17,24**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	24,84	28,03	48,00	17,24	31,80	19,56	28,84	36,44	**17,24**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	27,40	29,36	48,00	17,24	33,47	19,56	31,47	38,67	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	27,40	29,36	48,00	17,24	33,47	19,56	31,47	38,67	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	24,84	28,03	48,00	17,24	31,80	19,56	28,84	36,44	**17,24**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,58	30,65	47,04	17,24	30,99	25,41	31,55	37,03	**17,24**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,42	30,65	47,04	17,24	35,99	26,52	33,53	42,59	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	25,69	26,69	48,00	17,24	33,47	22,89	31,47	38,67	**17,24**
Lupinen + Kakao + Austernpilze	22,43	32,53	51,33	17,24	26,10	22,71	30,26	35,60	**17,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Kakao							**17,24**
29,11	32,03	56,33	17,24	38,47	25,11	38,05	45,33
Kakao + Lupinen + Austernpilze							**17,24**
22,43	32,53	51,33	17,24	26,10	22,71	30,26	35,60
Lupinen + Austernpilze + Buchweizen							**17,24**
19,01	27,20	43,00	17,24	21,10	20,49	23,68	28,93
Lupinen + Buchweizen + Austernpilze							**17,24**
19,01	27,20	43,00	17,24	21,10	20,49	23,68	28,93
Buchweizen + Lupinen + Austernpilze							**17,24**
19,01	27,20	43,00	17,24	21,10	20,49	23,68	28,93
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**17,24**
19,86	27,20	43,00	17,24	22,77	20,49	23,68	31,16
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Austernpilze							**17,24**
19,86	27,20	43,00	17,24	22,77	20,49	23,68	31,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,24**
43,64	40,03	56,33	17,24	50,13	44,00	40,68	58,67
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,24**
33,38	37,36	56,33	17,24	38,47	36,22	36,74	40,89
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,24**
41,08	37,36	56,33	17,24	48,47	38,44	40,68	52,00
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,24**
35,95	40,03	56,33	17,24	40,13	41,78	36,74	47,56
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,24**
33,38	37,36	56,33	17,24	38,47	36,22	36,74	40,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,24**
35,95	40,03	56,33	17,24	40,13	41,78	36,74	47,56
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,24**
41,08	37,36	56,33	17,24	48,47	38,44	40,68	52,00
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,24**
32,53	34,69	48,00	17,24	38,47	31,78	36,74	38,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,24**
35,09	37,36	48,00	17,24	40,13	37,33	36,74	45,33
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,24**
34,24	36,03	48,00	17,24	38,47	38,44	34,11	47,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	34,24	36,03	48,00	17,24	38,47	38,44	34,11	47,56	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,53	34,69	48,00	17,24	38,47	31,78	36,74	38,67	**17,24**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	31,68	33,36	48,00	17,24	36,80	32,89	34,11	40,89	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,09	37,36	48,00	17,24	40,13	37,33	36,74	45,33	**17,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,95	40,03	56,33	17,24	40,13	41,78	36,74	47,56	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,09	37,36	48,00	17,24	40,13	37,33	36,74	45,33	**17,24**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,64	40,03	56,33	17,24	50,13	44,00	40,68	58,67	**17,24**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,97	30,69	39,67	17,24	33,47	27,33	30,16	38,67	**17,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,24	36,03	48,00	17,24	38,47	38,44	34,11	47,56	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,68	33,36	48,00	17,24	35,13	30,67	32,79	43,11	**17,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,80	37,36	48,00	17,24	41,80	38,44	38,05	49,78	**17,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,09	37,36	48,00	17,24	40,13	37,33	36,74	45,33	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	31,68	33,36	48,00	17,24	36,80	32,89	34,11	40,89	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,40	29,36	48,00	17,24	31,80	31,78	28,84	38,67	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,80	37,36	48,00	17,24	41,80	38,44	38,05	49,78	**17,24**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,68	33,36	48,00	17,24	35,13	30,67	32,79	43,11	**17,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,24**
27,40	29,36	48,00	17,24	31,80	31,78	28,84	38,67	
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,24**
29,97	30,69	39,67	17,24	33,47	27,33	30,16	38,67	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,24**
34,24	36,03	48,00	17,24	38,47	38,44	34,11	47,56	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,24**
35,95	40,03	56,33	17,24	40,13	41,78	36,74	47,56	
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,24**
36,80	37,36	48,00	17,24	41,80	38,44	38,05	49,78	
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**17,24**
43,64	40,03	56,33	17,24	50,13	44,00	40,68	58,67	
Lupinen + Austernpilze + Amaranth, ungekocht								**17,24**
19,86	27,20	43,00	17,24	22,77	20,49	23,68	31,16	
Austernpilze + Lupinen + Amaranth, ungekocht								**17,24**
19,86	27,20	43,00	17,24	22,77	20,49	23,68	31,16	
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**17,24**
26,55	26,69	48,00	17,24	35,13	22,89	31,47	40,89	
Austernpilze + Lupinen + Buchweizen								**17,24**
19,01	27,20	43,00	17,24	21,10	20,49	23,68	28,93	
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Buchweizen								**17,24**
25,69	26,69	48,00	17,24	33,47	22,89	31,47	38,67	
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht								**17,24**
26,55	26,69	48,00	17,24	35,13	22,89	31,47	40,89	
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer								**17,24**
31,68	33,36	48,00	17,24	35,13	30,67	32,79	43,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Hafer								**17,24**
31,68	33,36	48,00	17,24	35,13	30,67	32,79	43,11	
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Hafer								**17,24**
29,11	30,69	48,00	17,24	33,47	25,11	32,79	36,44	
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**17,24**
27,40	29,36	48,00	17,24	31,80	31,78	28,84	38,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Quinoa								**17,24**
27,40	29,36	48,00	17,24	31,80	31,78	28,84	38,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Hafer	29,11	30,69	48,00	17,24	33,47	25,11	32,79	36,44	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Quinoa	24,84	26,69	48,00	17,24	30,13	26,22	28,84	32,00	**17,24**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	43,64	40,03	56,33	17,24	50,13	44,00	40,68	58,67	**17,24**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Quinoa	24,84	26,69	48,00	17,24	30,13	26,22	28,84	32,00	**17,24**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,24	45,57	85,46	28,34	62,18	42,31	53,72	76,76	**17,24**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	17,24	58,76	117,25	38,07	84,52	53,82	72,71	105,20	**17,24**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	17,24	45,57	89,63	29,46	62,18	40,64	55,03	75,64	**17,24**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	25,44	27,92	43,13	18,74	31,93	17,24	29,58	34,53	**17,24**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,00	27,82	40,83	18,03	27,67	17,24	28,18	33,56	**17,24**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,54	33,52	34,46	17,23	27,02	23,41	27,36	34,60	**17,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	25,00	25,55	34,58	18,59	27,89	17,23	25,88	26,87	**17,23**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	29,71	31,63	51,75	17,23	32,36	22,81	34,37	37,44	**17,23**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,26	32,85	34,46	17,23	25,35	23,41	25,39	33,49	**17,23**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	28,22	30,36	46,83	17,23	33,93	24,72	32,82	38,59	**17,23**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	17,53	31,45	57,79	17,23	42,26	29,89	35,94	51,22	**17,23**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	22,26	27,86	36,88	17,88	26,53	17,23	26,03	30,73	**17,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	28,72	27,42	42,50	43,03	28,25	17,23	30,61	35,01	**17,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,69	33,52	34,46	17,23	26,18	22,86	26,70	32,38	**17,23**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Hafer	21,98	31,52	34,46	17,23	23,68	19,52	24,73	31,27	**17,23**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Quinoa	19,84	29,52	34,46	17,23	22,02	20,08	22,76	29,04	**17,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Roggenmehl	33,34	34,71	48,29	17,23	35,68	34,60	32,52	44,71	**17,23**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Roggenmehl	29,49	30,71	48,29	17,23	33,18	26,27	32,52	34,71	**17,23**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	21,21	31,57	43,79	17,74	24,16	17,23	24,21	29,64	**17,23**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	21,12	30,19	30,29	17,23	22,85	17,86	23,41	29,04	**17,23**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,96	34,85	38,63	17,23	31,18	26,19	28,68	39,04	**17,23**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,12	34,85	38,63	17,23	26,18	25,08	26,70	33,49	**17,23**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	17,23	46,89	85,71	28,51	62,87	38,62	55,78	75,91	**17,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,85	25,42	41,00	21,61	27,07	17,23	26,59	33,47	**17,23**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	23,51	25,75	41,13	17,79	29,97	17,23	28,09	32,77	**17,23**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	27,14	27,13	42,25	17,89	29,58	17,23	28,55	31,44	**17,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,57	24,75	41,00	21,61	25,40	17,23	24,61	32,36	**17,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	24,64	44,21	20,82	26,67	17,23	24,95	33,69	**17,23**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,56	21,13	25,58	30,11	25,42	17,23	23,95	27,00	**17,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,21	21,33	29,17	42,00	23,33	17,22	26,97	25,56	**17,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,22**
29,61	30,75	47,42	17,22	32,78	27,38	33,29	34,76	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,22**
33,45	34,75	47,42	17,22	35,28	35,71	33,29	44,76	
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,22**
29,64	30,99	47,67	17,22	33,50	28,00	33,39	35,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,22**
33,49	34,99	47,67	17,22	36,00	36,33	33,39	45,22	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,22**
32,17	34,08	47,42	17,22	33,62	35,71	31,32	43,64	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,22**
23,93	20,67	29,17	42,00	21,67	17,22	25,00	24,44	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,22**
32,21	34,32	47,67	17,22	34,33	36,33	31,42	44,11	
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,22**
28,32	30,08	47,42	17,22	31,12	27,38	31,32	33,64	
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**17,22**
28,36	30,32	47,67	17,22	31,83	28,00	31,42	34,11	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss								**17,22**
23,58	21,52	35,17	32,76	22,50	17,22	25,72	25,98	
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Roggenmehl								**17,22**
17,22	44,08	83,58	28,07	60,33	36,77	53,07	75,11	
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Roggenmehl								**17,22**
17,22	44,08	83,58	28,07	60,33	36,77	53,07	75,11	
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze								**17,22**
24,36	28,67	54,17	18,78	29,17	17,22	28,29	34,44	
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze								**17,22**
28,21	30,67	54,17	18,78	31,67	17,22	32,24	37,78	
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao								**17,22**
24,36	26,00	45,83	33,33	25,00	17,22	28,29	31,11	
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Kakao								**17,22**
36,32	44,67	47,92	17,22	43,33	21,11	45,39	42,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao								**17,22**
29,49	28,00	33,33	36,67	30,00	17,22	32,24	31,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	28,21	28,00	45,83	33,33	27,50	17,22	32,24	34,44	**17,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	29,49	30,67	41,67	22,11	34,17	17,22	32,24	34,44	**17,22**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	35,47	43,33	43,75	17,22	40,83	18,33	42,11	39,44	**17,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	18,50	32,36	52,67	17,22	43,79	29,92	38,59	52,33	**17,22**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	17,22	29,71	54,58	18,14	41,03	22,21	36,05	48,09	**17,22**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	17,22	44,08	83,58	28,07	60,33	36,77	53,07	75,11	**17,22**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Hirse gekocht	17,22	44,08	83,58	28,07	60,33	36,77	53,07	75,11	**17,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	31,29	36,41	43,75	17,22	34,84	34,14	32,63	43,02	**17,22**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	34,62	42,67	43,75	17,22	40,83	17,78	41,45	38,33	**17,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	28,73	33,75	43,75	17,22	33,18	28,59	32,63	36,36	**17,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	24,36	26,00	37,50	18,89	27,50	17,22	25,66	26,67	**17,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	29,06	32,67	58,33	20,00	35,00	17,22	33,55	38,89	**17,22**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,34	30,00	45,83	36,67	30,00	17,22	32,89	35,56	**17,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	27,78	32,00	58,33	20,00	34,17	17,22	32,24	37,78	**17,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	30,00	33,33	40,00	32,50	17,22	32,89	32,22	**17,22**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	34,19	42,67	43,75	17,22	40,00	18,33	40,79	38,33	**17,22**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,50	28,00	45,83	36,67	27,50	17,22	28,95	32,22	**17,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Buchweizen								**17,22**
34,62	42,00	43,75	17,22	40,83	20,00	42,11	39,44	
Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten								**17,22**
23,58	21,52	35,17	32,76	22,50	17,22	25,72	25,98	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Cashewnuss + Tomaten								**17,22**
23,58	21,52	35,17	32,76	22,50	17,22	25,72	25,98	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,22**
32,60	34,75	47,42	17,22	34,45	35,16	32,63	42,53	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,22**
32,63	34,99	47,67	17,22	35,17	35,78	32,74	43,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,22**
28,21	30,00	37,50	17,78	31,67	17,22	29,61	30,00	
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,22**
28,79	30,99	47,67	17,22	32,67	27,44	32,74	33,00	
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,22**
28,75	30,75	47,42	17,22	31,95	26,82	32,63	32,53	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Cashewnuss								**17,22**
23,58	21,52	35,17	32,76	22,50	17,22	25,72	25,98	
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,22**
21,79	22,67	45,83	23,33	24,17	17,22	24,34	31,11	
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,22**
25,64	24,67	45,83	23,33	26,67	17,22	28,29	34,44	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,22**
26,92	24,67	33,33	26,67	29,17	17,22	28,29	31,11	
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,22**
24,79	24,67	45,83	23,33	25,00	17,22	28,29	32,22	
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,22**
20,94	22,67	45,83	23,33	22,50	17,22	24,34	28,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,22**
26,07	24,67	33,33	26,67	27,50	17,22	28,29	28,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**17,22**
28,21	25,33	29,17	46,67	26,67	17,22	28,95	26,67	
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa								**17,22**
24,94	26,99	47,67	17,22	28,50	24,67	28,79	29,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	30,92	32,99	47,67	17,22	32,67	32,44	30,76	41,89	**17,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	24,79	24,00	37,50	44,44	23,33	17,22	26,32	26,67	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	30,89	32,75	47,42	17,22	31,95	31,82	30,66	41,42	**17,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	27,35	25,33	37,50	44,44	25,00	17,22	28,95	28,89	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	24,91	26,75	47,42	17,22	27,78	24,04	28,68	29,20	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	27,08	28,99	47,67	17,22	30,17	24,11	30,76	31,89	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	28,75	30,75	47,42	17,22	30,28	32,38	28,68	39,20	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	28,79	30,99	47,67	17,22	31,00	33,00	28,79	39,67	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	27,04	28,75	47,42	17,22	29,45	23,49	30,66	31,42	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	31,69	31,05	46,79	17,22	33,91	26,94	33,91	35,90	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	35,53	35,05	46,79	17,22	36,41	35,28	33,91	45,90	**17,22**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	42,00	43,75	17,22	41,67	20,00	42,11	40,56	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	30,03	31,41	43,25	17,22	31,12	30,16	29,34	39,20	**17,22**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	28,21	30,67	45,83	17,78	30,83	17,22	30,26	33,33	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	26,22	27,65	43,50	17,22	29,33	22,44	29,45	29,67	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	30,07	31,65	43,50	17,22	31,83	30,78	29,45	39,67	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	26,19	27,41	43,25	17,22	28,62	21,82	29,34	29,20	**17,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	29,49	32,67	54,17	21,11	35,83	17,22	33,55	37,78	**17,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	30,34	30,67	33,33	21,11	32,50	17,22	30,92	30,00	**17,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	29,49	30,67	41,67	18,89	30,83	17,22	30,92	32,22	**17,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	26,92	29,33	41,67	18,89	29,17	17,22	28,29	30,00	**17,22**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	25,21	28,67	45,83	17,78	27,50	17,22	26,97	30,00	**17,22**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	29,06	30,67	45,83	17,78	30,00	17,22	30,92	33,33	**17,22**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	17,22	44,08	83,58	28,07	60,33	36,77	53,07	75,11	**17,22**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	17,22	44,08	83,58	28,07	60,33	36,77	53,07	75,11	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,06	36,32	51,83	17,22	35,17	38,00	32,74	44,11	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,21	32,32	51,83	17,22	32,67	29,67	32,74	34,11	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,03	32,08	51,58	17,22	36,95	30,16	34,61	39,20	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,03	36,08	51,58	17,22	34,45	37,38	32,63	43,64	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,87	36,08	51,58	17,22	39,45	38,49	34,61	49,20	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,18	32,08	51,58	17,22	31,95	29,04	32,63	33,64	**17,22**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,06	32,32	51,83	17,22	37,67	30,78	34,71	39,67	**17,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,91	36,32	51,83	17,22	40,17	39,11	34,71	49,67	**17,22**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,21	28,00	45,83	25,56	25,83	17,22	26,97	31,11	**17,22**
Cashewnuss + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,58	21,52	35,17	32,76	22,50	17,22	25,72	25,98	**17,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Cashewnuss + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,22**
23,58	21,52	35,17	32,76	22,50	17,22	25,72	25,98
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,22**
30,34	30,00	33,33	28,89	30,83	17,22	30,92	31,11
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,22**
29,06	30,00	45,83	25,56	28,33	17,22	30,92	34,44
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**17,22**
23,97	28,43	50,88	18,01	28,87	17,22	27,54	34,13
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**17,22**
27,82	30,43	50,88	18,01	31,37	17,22	31,49	37,47
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**17,22**
29,10	30,43	38,38	21,34	33,87	17,22	31,49	34,13
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl							**17,22**
25,82	23,85	35,75	18,17	26,98	17,22	24,26	31,58
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**17,21**
17,21	46,08	93,25	29,44	62,78	37,93	55,00	76,98
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**17,21**
17,21	46,08	93,25	29,44	62,78	37,93	55,00	76,98
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze							**17,21**
17,21	30,07	32,58	17,58	18,38	18,76	19,80	25,31
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**17,21**
17,21	29,41	64,08	19,44	42,78	29,60	37,89	54,76
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**17,21**
17,21	46,08	93,25	29,44	62,78	37,93	55,00	76,98
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Lauch gedünstet							**17,21**
17,21	44,75	93,25	29,44	62,78	42,38	56,32	79,20
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**17,21**
17,21	44,75	93,25	29,44	62,78	42,38	56,32	79,20
Quinoa + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**17,21**
17,21	46,08	93,25	31,67	62,78	43,49	55,00	76,98
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**17,21**
17,21	46,08	93,25	29,44	62,78	37,93	55,00	76,98
Spirulina getrocknet + Quinoa + Lauch gedünstet							**17,21**
17,21	46,08	93,25	31,67	62,78	43,49	55,00	76,98
Lauch gedünstet + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**17,21**
17,21	44,75	93,25	29,44	62,78	42,38	56,32	79,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	17,21	46,08	93,25	29,44	62,78	37,93	55,00	76,98	**17,21**
Quinoa + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	17,21	46,08	93,25	31,67	62,78	43,49	55,00	76,98	**17,21**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	17,21	46,08	93,25	29,44	62,78	37,93	55,00	76,98	**17,21**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	17,21	44,75	93,25	29,44	62,78	42,38	56,32	79,20	**17,21**
Lauch gedünstet + Quinoa + Spirulina getrocknet	17,21	46,08	93,25	31,67	62,78	43,49	55,00	76,98	**17,21**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Buchweizen	17,21	44,75	93,25	29,44	62,78	42,38	56,32	79,20	**17,21**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Buchweizen	17,21	44,75	93,25	29,44	62,78	42,38	56,32	79,20	**17,21**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Quinoa	17,21	46,08	93,25	31,67	62,78	43,49	55,00	76,98	**17,21**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Quinoa	17,21	46,08	93,25	31,67	62,78	43,49	55,00	76,98	**17,21**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,30	31,78	50,75	17,21	36,53	24,08	35,88	40,38	**17,21**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,44	20,85	22,58	40,47	22,73	17,21	25,47	24,93	**17,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,02	31,72	48,88	17,21	34,10	24,23	33,59	37,58	**17,21**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	26,73	30,05	40,21	17,21	32,42	17,26	31,57	35,78	**17,21**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	34,97	35,87	49,42	17,21	37,98	35,39	35,13	46,64	**17,21**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	31,12	31,87	49,42	17,21	35,48	27,06	35,13	36,64	**17,21**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,02	31,11	50,75	17,21	34,86	24,08	33,91	39,27	**17,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,74	31,05	48,88	17,21	32,43	24,23	31,62	36,47	**17,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,21**
23,15	20,19	22,58	40,47	21,07	17,21	23,50	23,82
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,21**
20,34	21,36	36,08	17,21	22,42	17,49	21,17	29,06
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,21**
30,36	31,85	48,79	17,21	34,67	27,11	34,37	35,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**17,21**
23,27	25,24	40,00	17,50	29,53	17,21	27,29	32,37
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**17,21**
31,88	36,52	47,75	17,21	35,93	21,13	37,51	37,10
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten							**17,21**
17,52	30,51	29,25	17,21	18,66	18,56	19,95	25,68
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**17,21**
21,16	26,88	36,63	17,21	25,48	17,45	24,72	30,20
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,21**
17,33	30,17	30,13	17,21	19,10	19,50	20,01	26,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,21**
30,16	31,72	48,88	17,21	33,27	23,67	32,93	35,36
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,21**
32,44	31,78	50,75	17,21	35,69	23,52	35,22	38,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**17,21**
28,45	29,72	48,88	17,21	30,77	20,34	30,96	34,24
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**17,21**
30,74	29,78	50,75	17,21	33,19	20,19	33,25	37,04
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**17,21**
28,60	27,78	50,75	17,21	31,53	20,74	31,28	34,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**17,21**
26,32	27,72	48,88	17,21	29,10	20,89	28,99	32,02
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,21**
24,47	24,27	36,21	17,21	28,19	19,17	24,95	32,01
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**17,21**
29,88	28,45	46,58	17,21	32,36	18,52	31,93	34,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**17,21**
27,60	28,39	44,71	17,21	29,93	18,67	29,64	32,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,44	33,05	53,04	17,21	38,27	27,01	34,91	42,02	**17,21**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,72	33,11	54,92	17,21	40,69	26,86	37,20	44,82	**17,21**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,87	33,11	54,92	17,21	35,69	25,74	35,22	39,27	**17,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,59	33,05	53,04	17,21	33,27	25,89	32,93	36,47	**17,21**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	17,53	30,54	29,79	17,21	19,37	19,77	19,92	26,27	**17,21**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	17,50	30,30	29,54	17,21	18,65	19,14	19,82	25,80	**17,21**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	34,21	35,85	48,79	17,21	37,17	35,44	34,37	45,71	**17,21**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	17,21	31,31	52,13	17,28	41,83	27,74	37,27	51,00	**17,21**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	17,21	31,95	56,79	19,59	39,93	26,09	36,57	49,07	**17,21**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,79	21,48	36,96	17,61	22,67	17,21	22,26	29,59	**17,21**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	17,21	29,73	54,42	18,19	40,83	22,10	35,92	47,91	**17,21**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,63	25,47	38,92	17,20	27,65	24,24	26,29	31,13	**17,20**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,45	41,47	51,42	17,20	40,15	39,24	38,13	44,47	**17,20**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,04	31,47	38,92	17,20	32,65	22,58	32,21	37,80	**17,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	51,99	41,47	51,42	17,20	55,15	42,58	44,05	61,13	**17,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,17	37,47	38,92	17,20	40,15	32,58	38,13	41,13	**17,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,89	35,47	38,92	17,20	37,65	34,24	34,18	44,47	**17,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	41,74	37,47	38,92	17,20	42,65	34,24	40,11	47,80	**17,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,48	27,47	26,42	17,20	30,15	17,58	28,26	31,13	**17,20**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	22,27	24,28	48,25	17,20	26,67	17,47	29,21	35,13	**17,20**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Bohnen grün gekocht	22,27	24,28	48,25	17,20	26,67	17,47	29,21	35,13	**17,20**
Kakao + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,26	37,52	49,50	17,20	32,85	28,64	34,91	42,04	**17,20**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,70	32,19	41,17	17,20	29,52	26,42	28,33	37,60	**17,20**
Haselnüsse + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,56	34,85	41,17	17,20	27,85	23,09	28,33	35,38	**17,20**
Lupinen + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,56	34,85	41,17	17,20	27,85	23,09	28,33	35,38	**17,20**
Lupinen + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	32,19	41,17	17,20	27,85	26,42	28,33	35,38	**17,20**
Lupinen + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,99	33,52	41,17	17,20	26,18	23,09	25,70	33,16	**17,20**
Lupinen + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	33,52	41,17	17,20	27,85	21,98	27,01	33,16	**17,20**
Lupinen + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,26	37,52	49,50	17,20	32,85	28,64	34,91	42,04	**17,20**
Bulgur, trocken + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	33,52	41,17	17,20	27,85	21,98	27,01	33,16	**17,20**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,70	32,19	41,17	17,20	29,52	26,42	28,33	37,60	**17,20**
Buchweizen + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	32,19	41,17	17,20	27,85	26,42	28,33	35,38	**17,20**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	29,56	30,85	51,83	17,20	30,83	29,44	30,99	39,31	**17,20**
Gerstenmehl + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,99	33,52	41,17	17,20	26,18	23,09	25,70	33,16	**17,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Bulgur, trocken							**17,20**
23,85	33,52	41,17	17,20	27,85	21,98	27,01	33,16
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,20**
32,33	29,47	30,58	17,20	30,98	23,13	28,26	34,47
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,20**
41,74	33,47	38,92	17,20	42,65	28,69	34,84	45,58
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,20**
33,19	30,80	30,58	17,20	32,65	22,02	30,89	32,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**17,20**
34,90	30,80	30,58	17,20	34,32	23,13	32,21	36,69
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,20**
34,04	33,47	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	34,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**17,20**
33,19	30,80	30,58	17,20	32,65	22,02	30,89	32,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**17,20**
34,04	33,47	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	34,47
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**17,20**
41,74	33,47	38,92	17,20	42,65	28,69	34,84	45,58
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken							**17,20**
23,85	33,52	41,17	17,20	27,85	21,98	27,01	33,16
Mais-Mehl + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**17,20**
29,77	28,13	47,25	17,20	29,32	18,69	29,58	32,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**17,20**
32,33	29,47	30,58	17,20	30,98	23,13	28,26	34,47
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,20**
34,90	30,80	30,58	17,20	34,32	23,13	32,21	36,69
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Austernpilze							**17,20**
28,36	29,27	49,75	17,20	31,77	25,48	31,51	32,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Austernpilze							**17,20**
32,21	33,27	49,75	17,20	34,27	33,81	31,51	42,82
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**17,20**
25,43	25,61	45,08	21,41	27,47	17,20	25,77	34,51
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
38,32	37,47	38,92	17,20	39,32	32,02	37,47	38,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**17,20**
46,01	38,80	47,25	17,20	47,65	39,80	38,79	54,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
34,90	30,80	30,58	17,20	34,32	23,13	32,21	36,69	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
32,33	29,47	47,25	17,20	30,98	28,69	30,89	41,13	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
40,03	37,47	38,92	17,20	40,98	33,13	38,79	43,36	
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
33,19	30,80	30,58	17,20	32,65	22,02	30,89	32,24	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
37,46	36,13	38,92	17,20	37,65	33,13	34,84	41,13	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
39,17	40,13	47,25	17,20	39,32	36,47	37,47	41,13	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
46,86	40,13	47,25	17,20	49,32	38,69	41,42	52,24	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
30,62	29,47	38,92	17,20	30,98	26,47	29,58	32,24	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
35,75	34,80	55,58	17,20	35,98	30,91	37,47	47,80	
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
33,19	29,47	47,25	17,20	32,65	28,69	30,89	43,36	
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
32,33	29,47	30,58	17,20	30,98	23,13	28,26	34,47	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
46,01	38,80	47,25	17,20	47,65	39,80	38,79	54,47	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
34,04	32,13	47,25	17,20	30,98	25,36	30,89	41,13	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
31,48	30,80	47,25	17,20	29,32	25,36	28,26	38,91	
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
36,61	33,47	38,92	17,20	35,98	26,47	34,84	41,13	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
32,33	29,47	38,92	17,20	32,65	27,58	30,89	36,69	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
39,17	36,13	38,92	17,20	39,32	34,24	36,16	45,58	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
36,61	34,80	38,92	17,20	35,98	34,24	32,21	43,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
41,74	37,47	38,92	17,20	42,65	34,24	40,11	47,80	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
38,32	38,80	47,25	17,20	37,65	37,58	34,84	43,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
39,17	36,13	38,92	17,20	39,32	34,24	36,16	45,58	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
29,77	28,13	38,92	17,20	29,32	27,58	26,95	34,47	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
34,04	32,13	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	38,91	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
48,57	40,13	47,25	17,20	50,98	39,80	42,74	56,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
40,88	40,13	47,25	17,20	40,98	37,58	38,79	45,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
40,03	37,47	38,92	17,20	40,98	33,13	38,79	43,36	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
32,33	30,80	47,25	17,20	30,98	24,24	29,58	38,91	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
37,46	36,13	38,92	17,20	37,65	33,13	34,84	41,13	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
55,41	42,80	55,58	17,20	59,32	45,36	45,37	65,58	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mais-Mehl								**17,20**
31,48	32,13	47,25	17,20	30,98	30,91	29,58	34,47	
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**17,20**
34,90	33,47	38,92	17,20	34,32	25,36	33,53	36,69	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Mais-Mehl								**17,20**
29,77	28,13	38,92	17,20	29,32	27,58	26,95	34,47	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Mais-Mehl								**17,20**
32,33	29,47	38,92	17,20	32,65	27,58	30,89	36,69	
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
43,44	36,13	47,25	17,20	44,32	32,02	37,47	50,02	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**17,20**
47,72	42,80	55,58	17,20	49,32	43,13	41,42	54,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
40,88	40,13	47,25	17,20	40,98	37,58	38,79	45,58
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Mais-Mehl							**17,20**
39,17	32,13	47,25	17,20	40,98	33,13	33,53	45,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
38,32	38,80	47,25	17,20	37,65	37,58	34,84	43,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
39,17	40,13	47,25	17,20	39,32	36,47	37,47	41,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
40,03	42,80	55,58	17,20	39,32	40,91	37,47	43,36
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
47,72	42,80	55,58	17,20	49,32	43,13	41,42	54,47
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
31,48	32,13	47,25	17,20	30,98	30,91	29,58	34,47
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
35,75	36,13	47,25	17,20	34,32	29,80	33,53	38,91
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**17,20**
39,17	32,13	47,25	17,20	40,98	33,13	33,53	45,58
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Mais-Mehl							**17,20**
43,44	36,13	47,25	17,20	44,32	32,02	37,47	50,02
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**17,20**
41,74	33,47	38,92	17,20	42,65	28,69	34,84	45,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**17,20**
48,57	40,13	47,25	17,20	50,98	39,80	42,74	56,69
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**17,20**
34,04	33,47	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	34,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Mais-Mehl							**17,20**
30,62	29,47	38,92	17,20	30,98	26,47	29,58	32,24
Quinoa + Hafer + Mais-Mehl							**17,20**
27,21	25,47	38,92	17,20	25,98	19,80	25,63	30,02
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**17,20**
46,86	40,13	47,25	17,20	49,32	38,69	41,42	52,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mais-Mehl							**17,20**
35,75	36,13	47,25	17,20	34,32	29,80	33,53	38,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Mais-Mehl							**17,20**
34,90	33,47	38,92	17,20	34,32	25,36	33,53	36,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Mais-Mehl							**17,20**
34,04	32,13	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	38,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Mais-Mehl							**17,20**
36,61	33,47	38,92	17,20	35,98	26,47	34,84	41,13
Hafer + Quinoa + Mais-Mehl							**17,20**
27,21	25,47	38,92	17,20	25,98	19,80	25,63	30,02
Quinoa + Quinoa + Mais-Mehl							**17,20**
22,93	21,47	38,92	17,20	22,65	20,91	21,68	25,58
Hafer + Hafer + Mais-Mehl							**17,20**
31,48	29,47	38,92	17,20	29,32	18,69	29,58	34,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**17,20**
33,19	29,47	47,25	17,20	32,65	28,69	30,89	43,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mais-Mehl							**17,20**
35,75	34,80	55,58	17,20	35,98	30,91	37,47	47,80
Pistazien roh + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**17,20**
28,91	28,13	47,25	17,20	27,65	19,80	28,26	32,24
Pistazien roh + Buchweizen + Mais-Mehl							**17,20**
29,77	26,80	47,25	17,20	29,32	23,13	30,89	34,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**17,20**
31,48	30,80	47,25	17,20	29,32	25,36	28,26	38,91
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**17,20**
41,74	33,47	38,92	17,20	42,65	28,69	34,84	45,58
Pistazien roh + Haselnüsse + Mais-Mehl							**17,20**
31,48	29,47	47,25	17,20	29,32	19,80	30,89	34,47
Pistazien roh + Kakao + Mais-Mehl							**17,20**
33,19	32,13	55,58	17,20	34,32	25,36	37,47	41,13
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Mais-Mehl							**17,20**
29,77	28,13	47,25	17,20	29,32	18,69	29,58	32,24
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**17,20**
29,77	28,13	47,25	17,20	29,32	18,69	29,58	32,24
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Mais-Mehl							**17,20**
30,62	26,80	47,25	17,20	30,98	23,13	30,89	36,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**17,20**
34,90	30,80	30,58	17,20	34,32	23,13	32,21	36,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**17,20**
32,33	29,47	30,58	17,20	30,98	23,13	28,26	34,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Pistazien roh + Mais-Mehl							**17,20**
29,77	26,80	47,25	17,20	29,32	23,13	30,89	34,47
Kakao + Pistazien roh + Mais-Mehl							**17,20**
33,19	32,13	55,58	17,20	34,32	25,36	37,47	41,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mais-Mehl							**17,20**
34,04	32,13	47,25	17,20	30,98	25,36	30,89	41,13
Haselnüsse + Pistazien roh + Mais-Mehl							**17,20**
31,48	29,47	47,25	17,20	29,32	19,80	30,89	34,47
Gerstenmehl + Pistazien roh + Mais-Mehl							**17,20**
28,91	28,13	47,25	17,20	27,65	19,80	28,26	32,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mais-Mehl							**17,20**
32,33	29,47	47,25	17,20	30,98	28,69	30,89	41,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**17,20**
34,04	33,47	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	34,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**17,20**
33,19	30,80	30,58	17,20	32,65	22,02	30,89	32,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**17,20**
32,33	30,80	47,25	17,20	30,98	24,24	29,58	38,91
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**17,20**
30,62	26,80	47,25	17,20	30,98	23,13	30,89	36,69
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**17,20**
18,20	31,20	31,00	17,20	20,73	20,47	20,86	28,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**17,20**
23,36	20,13	25,96	39,76	22,45	17,20	23,81	24,78
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**17,20**
29,56	30,85	51,83	17,20	30,83	29,44	30,99	39,31
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**17,20**
25,56	34,85	41,17	17,20	27,85	23,09	28,33	35,38
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**17,20**
22,99	33,52	41,17	17,20	26,18	23,09	25,70	33,16
Pistazien roh + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**17,20**
29,77	28,13	47,25	17,20	29,32	18,69	29,58	32,24
Cashewnuss + Pistazien roh + Tomaten							**17,20**
27,00	28,19	51,83	17,20	29,17	23,89	30,99	32,64
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**17,20**
24,70	32,19	41,17	17,20	29,52	26,42	28,33	37,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen	23,85	33,52	41,17	17,20	27,85	21,98	27,01	33,16	**17,20**
Pistazien roh + Cashewnuss + Tomaten	27,00	28,19	51,83	17,20	29,17	23,89	30,99	32,64	**17,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Tomaten	29,56	30,85	51,83	17,20	30,83	29,44	30,99	39,31	**17,20**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	32,33	30,80	47,25	17,20	30,98	24,24	29,58	38,91	**17,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	32,33	30,80	47,25	17,20	30,98	24,24	29,58	38,91	**17,20**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	23,85	33,52	41,17	17,20	27,85	21,98	27,01	33,16	**17,20**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	27,26	37,52	49,50	17,20	32,85	28,64	34,91	42,04	**17,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Lupinen	23,85	32,19	41,17	17,20	27,85	26,42	28,33	35,38	**17,20**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	24,70	32,19	41,17	17,20	29,52	26,42	28,33	37,60	**17,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Lupinen	27,26	37,52	49,50	17,20	32,85	28,64	34,91	42,04	**17,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Lupinen	22,99	33,52	41,17	17,20	26,18	23,09	25,70	33,16	**17,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Lupinen	25,56	34,85	41,17	17,20	27,85	23,09	28,33	35,38	**17,20**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	23,85	32,19	41,17	17,20	27,85	26,42	28,33	35,38	**17,20**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,19	31,47	38,92	17,20	31,82	22,02	31,55	35,58	**17,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,03	35,47	38,92	17,20	36,82	33,69	33,53	42,24	**17,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,32	37,47	38,92	17,20	39,32	32,02	37,47	38,91	**17,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	50,71	40,80	51,42	17,20	53,48	42,58	42,08	60,02	**17,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,60	41,47	51,42	17,20	39,32	38,69	37,47	42,24	**17,20**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,35	24,80	38,92	17,20	25,98	24,24	24,32	30,02	**17,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	51,14	41,47	51,42	17,20	54,32	42,02	43,39	58,91	**17,20**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,78	25,47	38,92	17,20	26,82	23,69	25,63	28,91	**17,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,20	26,80	26,42	17,20	28,48	17,58	26,29	30,02	**17,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,88	37,47	38,92	17,20	41,82	33,69	39,45	45,58	**17,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,45	36,80	38,92	17,20	40,98	34,24	38,13	46,69	**17,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,61	34,80	38,92	17,20	35,98	34,24	32,21	43,36	**17,20**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,76	30,80	38,92	17,20	30,98	22,58	30,24	36,69	**17,20**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,17	40,80	51,42	17,20	38,48	39,24	36,16	43,36	**17,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,89	36,80	38,92	17,20	38,48	32,58	36,16	40,02	**17,20**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	22,27	24,28	48,25	17,20	26,67	17,47	29,21	35,13	**17,20**
Tomaten + Pistazien roh + Cashewnuss	27,00	28,19	51,83	17,20	29,17	23,89	30,99	32,64	**17,20**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,27	24,28	48,25	17,20	26,67	17,47	29,21	35,13	**17,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Cashewnuss	29,56	30,85	51,83	17,20	30,83	29,44	30,99	39,31	**17,20**
Pistazien roh + Tomaten + Cashewnuss	27,00	28,19	51,83	17,20	29,17	23,89	30,99	32,64	**17,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
39,17	36,13	38,92	17,20	39,32	34,24	36,16	45,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
41,74	37,47	38,92	17,20	42,65	34,24	40,11	47,80	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
34,90	30,80	30,58	17,20	34,32	23,13	32,21	36,69	
Hafer + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
36,61	33,47	38,92	17,20	35,98	26,47	34,84	41,13	
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
48,57	40,13	47,25	17,20	50,98	39,80	42,74	56,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
40,88	40,13	47,25	17,20	40,98	37,58	38,79	45,58	
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
41,74	37,47	38,92	17,20	42,65	34,24	40,11	47,80	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
40,03	37,47	38,92	17,20	40,98	33,13	38,79	43,36	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
34,90	30,80	30,58	17,20	34,32	23,13	32,21	36,69	
Quinoa + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,20**
32,33	29,47	38,92	17,20	32,65	27,58	30,89	36,69	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**17,20**
39,17	35,47	38,92	17,20	39,32	30,36	37,47	44,47	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**17,20**
35,32	33,47	38,92	17,20	34,32	30,36	31,55	41,13	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**17,20**
36,61	35,47	38,92	17,20	36,82	28,69	35,50	37,80	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**17,20**
37,89	39,47	51,42	17,20	36,82	35,36	35,50	41,13	
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**17,20**
25,07	23,47	38,92	17,20	24,32	20,36	23,66	27,80	
Mais-Mehl + Kakao + Pistazien roh								**17,20**
33,19	32,13	55,58	17,20	34,32	25,36	37,47	41,13	
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**17,20**
31,48	29,47	38,92	17,20	29,32	18,69	29,58	34,47	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Pistazien roh							**17,20**
28,91	28,13	47,25	17,20	27,65	19,80	28,26	32,24
Mais-Mehl + Haselnüsse + Pistazien roh							**17,20**
31,48	29,47	47,25	17,20	29,32	19,80	30,89	34,47
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**17,20**
49,43	39,47	51,42	17,20	51,82	38,69	41,42	57,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**17,20**
47,29	37,47	51,42	17,20	50,15	39,24	39,45	55,58
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**17,20**
35,75	37,47	51,42	17,20	35,15	35,91	33,53	38,91
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**17,20**
22,93	21,47	38,92	17,20	22,65	20,91	21,68	25,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**17,20**
37,03	33,47	38,92	17,20	37,65	30,91	35,50	42,24
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**17,20**
33,19	31,47	38,92	17,20	32,65	30,91	29,58	38,91
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**17,20**
34,47	33,47	38,92	17,20	35,15	29,24	33,53	35,58
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**17,20**
29,34	27,47	38,92	17,20	27,65	19,24	27,61	32,24
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**17,20**
30,30	33,23	32,79	17,37	34,28	17,20	32,45	32,20
Haselnüsse + Mais-Mehl + Pistazien roh							**17,20**
31,48	29,47	47,25	17,20	29,32	19,80	30,89	34,47
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**17,20**
30,62	26,80	47,25	17,20	30,98	23,13	30,89	36,69
Cashewnuss + Tomaten + Pistazien roh							**17,20**
27,00	28,19	51,83	17,20	29,17	23,89	30,99	32,64
Tomaten + Cashewnuss + Pistazien roh							**17,20**
27,00	28,19	51,83	17,20	29,17	23,89	30,99	32,64
Kakao + Mais-Mehl + Pistazien roh							**17,20**
33,19	32,13	55,58	17,20	34,32	25,36	37,47	41,13
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**17,20**
29,77	28,13	47,25	17,20	29,32	18,69	29,58	32,24
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Pistazien roh							**17,20**
28,91	28,13	47,25	17,20	27,65	19,80	28,26	32,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Mais-Mehl + Pistazien roh	29,77	26,80	47,25	17,20	29,32	23,13	30,89	34,47	**17,20**
Mais-Mehl + Buchweizen + Pistazien roh	29,77	26,80	47,25	17,20	29,32	23,13	30,89	34,47	**17,20**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Pistazien roh	29,77	28,13	47,25	17,20	29,32	18,69	29,58	32,24	**17,20**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Pistazien roh	30,62	26,80	47,25	17,20	30,98	23,13	30,89	36,69	**17,20**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	37,03	38,13	47,25	17,20	35,98	33,69	34,18	38,91	**17,20**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	24,21	22,13	34,75	17,20	23,48	18,69	22,34	25,58	**17,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	38,32	34,13	34,75	17,20	38,48	28,69	36,16	42,24	**17,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	34,47	32,13	34,75	17,20	33,48	28,69	30,24	38,91	**17,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	35,75	34,13	34,75	17,20	35,98	27,02	34,18	35,58	**17,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	48,57	38,13	47,25	17,20	50,98	37,02	40,11	55,58	**17,20**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	34,04	32,13	47,25	17,20	30,98	25,36	30,89	41,13	**17,20**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Haselnüsse	31,48	29,47	47,25	17,20	29,32	19,80	30,89	34,47	**17,20**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Kakao	33,19	32,13	55,58	17,20	34,32	25,36	37,47	41,13	**17,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Kakao	27,26	37,52	49,50	17,20	32,85	28,64	34,91	42,04	**17,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Haselnüsse	34,04	32,13	47,25	17,20	30,98	25,36	30,89	41,13	**17,20**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Gerstenmehl	28,91	28,13	47,25	17,20	27,65	19,80	28,26	32,24	**17,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Gerstenmehl	31,48	30,80	47,25	17,20	29,32	25,36	28,26	38,91	**17,20**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	25,56	34,85	41,17	17,20	27,85	23,09	28,33	35,38	**17,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Haselnüsse								**17,20**
31,48	29,47	47,25	17,20	29,32	19,80	30,89	34,47	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Haselnüsse								**17,20**
25,56	34,85	41,17	17,20	27,85	23,09	28,33	35,38	
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**17,20**
22,99	33,52	41,17	17,20	26,18	23,09	25,70	33,16	
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**17,20**
31,48	30,80	47,25	17,20	29,32	25,36	28,26	38,91	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Gerstenmehl								**17,20**
28,91	28,13	47,25	17,20	27,65	19,80	28,26	32,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Gerstenmehl								**17,20**
22,99	33,52	41,17	17,20	26,18	23,09	25,70	33,16	
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,20**
31,05	26,80	43,08	17,20	31,82	27,02	27,61	35,58	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,20**
41,31	36,80	43,08	17,20	41,82	37,02	35,50	48,91	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,20**
43,87	42,80	55,58	17,20	44,32	42,02	39,45	48,91	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,20**
42,59	38,80	43,08	17,20	44,32	35,36	39,45	45,58	
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,20**
37,46	32,80	43,08	17,20	36,82	25,36	33,53	42,24	
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,20**
33,62	32,80	43,08	17,20	31,82	24,24	31,55	36,69	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,20**
45,15	38,80	43,08	17,20	46,82	37,02	41,42	52,24	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,20**
40,03	42,80	55,58	17,20	39,32	40,91	37,47	43,36	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,20**
41,31	38,80	43,08	17,20	41,82	35,91	39,45	46,69	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,20**
31,05	28,80	30,58	17,20	29,32	19,24	27,61	30,02	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,20**
34,90	28,80	30,58	17,20	34,32	20,36	29,58	35,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,74	38,80	43,08	17,20	39,32	34,24	37,47	40,02	**17,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	55,41	42,80	55,58	17,20	59,32	45,36	45,37	65,58	**17,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	51,56	42,80	55,58	17,20	54,32	44,24	43,39	60,02	**17,20**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,21	26,80	43,08	17,20	26,82	25,91	25,63	30,02	**17,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,46	36,80	43,08	17,20	36,82	35,91	33,53	43,36	**17,20**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Buchweizen	29,77	26,80	47,25	17,20	29,32	23,13	30,89	34,47	**17,20**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Kakao	33,19	32,13	55,58	17,20	34,32	25,36	37,47	41,13	**17,20**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	22,27	24,28	48,25	17,20	26,67	17,47	29,21	35,13	**17,20**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	27,26	37,52	49,50	17,20	32,85	28,64	34,91	42,04	**17,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kakao	35,75	34,80	55,58	17,20	35,98	30,91	37,47	47,80	**17,20**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Kakao	22,27	24,28	48,25	17,20	26,67	17,47	29,21	35,13	**17,20**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	35,75	34,80	55,58	17,20	35,98	30,91	37,47	47,80	**17,20**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,74	33,47	38,92	17,20	42,65	28,69	34,84	45,58	**17,20**
Mais-Mehl + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,75	36,13	47,25	17,20	34,32	29,80	33,53	38,91	**17,20**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,88	40,13	47,25	17,20	40,98	37,58	38,79	45,58	**17,20**
Quinoa + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,48	32,13	47,25	17,20	30,98	30,91	29,58	34,47	**17,20**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,03	42,80	55,58	17,20	39,32	40,91	37,47	43,36	**17,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,72	42,80	55,58	17,20	49,32	43,13	41,42	54,47	**17,20**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,32	38,80	47,25	17,20	37,65	37,58	34,84	43,36	**17,20**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,04	33,47	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	34,47	**17,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,17	40,13	47,25	17,20	39,32	36,47	37,47	41,13	**17,20**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,88	40,13	47,25	17,20	40,98	37,58	38,79	45,58	**17,20**
Mais-Mehl + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,48	32,13	47,25	17,20	30,98	30,91	29,58	34,47	**17,20**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,04	33,47	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	34,47	**17,20**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	47,72	42,80	55,58	17,20	49,32	43,13	41,42	54,47	**17,20**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,17	40,13	47,25	17,20	39,32	36,47	37,47	41,13	**17,20**
Hafer + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,75	36,13	47,25	17,20	34,32	29,80	33,53	38,91	**17,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,03	42,80	55,58	17,20	39,32	40,91	37,47	43,36	**17,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,32	38,80	47,25	17,20	37,65	37,58	34,84	43,36	**17,20**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	46,01	38,80	47,25	17,20	47,65	39,80	38,79	54,47	**17,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	37,46	36,13	38,92	17,20	37,65	33,13	34,84	41,13	**17,20**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,32	37,47	38,92	17,20	39,32	32,02	37,47	38,91	**17,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	36,61	34,80	38,92	17,20	35,98	34,24	32,21	43,36	**17,20**
Quinoa + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	29,77	28,13	38,92	17,20	29,32	27,58	26,95	34,47	**17,20**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,86	40,13	47,25	17,20	49,32	38,69	41,42	52,24	**17,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,20**
34,04	32,13	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	38,91	
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,20**
37,46	36,13	38,92	17,20	37,65	33,13	34,84	41,13	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
39,17	40,13	47,25	17,20	39,32	36,47	37,47	41,13	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
33,19	30,80	30,58	17,20	32,65	22,02	30,89	32,24	
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,20**
39,17	36,13	38,92	17,20	39,32	34,24	36,16	45,58	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,20**
32,33	29,47	30,58	17,20	30,98	23,13	28,26	34,47	
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
39,17	40,13	47,25	17,20	39,32	36,47	37,47	41,13	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
33,19	30,80	30,58	17,20	32,65	22,02	30,89	32,24	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
40,03	37,47	38,92	17,20	40,98	33,13	38,79	43,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
37,46	36,13	38,92	17,20	37,65	33,13	34,84	41,13	
Mais-Mehl + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
30,62	29,47	38,92	17,20	30,98	26,47	29,58	32,24	
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
40,03	37,47	38,92	17,20	40,98	33,13	38,79	43,36	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,20**
39,17	36,13	38,92	17,20	39,32	34,24	36,16	45,58	
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
46,86	40,13	47,25	17,20	49,32	38,69	41,42	52,24	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,20**
38,32	38,80	47,25	17,20	37,65	37,58	34,84	43,36	
Quinoa + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
30,62	29,47	38,92	17,20	30,98	26,47	29,58	32,24	
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
37,46	36,13	38,92	17,20	37,65	33,13	34,84	41,13	
Hafer + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,20**
34,90	33,47	38,92	17,20	34,32	25,36	33,53	36,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,61	34,80	38,92	17,20	35,98	34,24	32,21	43,36	**17,20**
Mais-Mehl + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	34,04	32,13	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	38,91	**17,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,32	37,47	38,92	17,20	39,32	32,02	37,47	38,91	**17,20**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	46,01	38,80	47,25	17,20	47,65	39,80	38,79	54,47	**17,20**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,32	38,80	47,25	17,20	37,65	37,58	34,84	43,36	**17,20**
Mais-Mehl + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	29,77	28,13	38,92	17,20	29,32	27,58	26,95	34,47	**17,20**
Mais-Mehl + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,90	33,47	38,92	17,20	34,32	25,36	33,53	36,69	**17,20**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,04	32,13	47,25	17,20	30,98	25,36	30,89	41,13	**17,20**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,19	29,47	47,25	17,20	32,65	28,69	30,89	43,36	**17,20**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	32,33	29,47	30,58	17,20	30,98	23,13	28,26	34,47	**17,20**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,19	29,47	47,25	17,20	32,65	28,69	30,89	43,36	**17,20**
Mais-Mehl + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,33	29,47	47,25	17,20	30,98	28,69	30,89	41,13	**17,20**
Buchweizen + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,33	29,47	47,25	17,20	30,98	28,69	30,89	41,13	**17,20**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,48	30,80	47,25	17,20	29,32	25,36	28,26	38,91	**17,20**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,04	32,13	47,25	17,20	30,98	25,36	30,89	41,13	**17,20**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,17	36,13	38,92	17,20	39,32	34,24	36,16	45,58	**17,20**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,03	37,47	38,92	17,20	40,98	33,13	38,79	43,36	**17,20**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,33	30,80	47,25	17,20	30,98	24,24	29,58	38,91	**17,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,20**
35,75	34,80	55,58	17,20	35,98	30,91	37,47	47,80
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,20**
31,48	30,80	47,25	17,20	29,32	25,36	28,26	38,91
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,20**
48,57	40,13	47,25	17,20	50,98	39,80	42,74	56,69
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,20**
32,33	30,80	47,25	17,20	30,98	24,24	29,58	38,91
Mais-Mehl + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,20**
36,61	33,47	38,92	17,20	35,98	26,47	34,84	41,13
Mais-Mehl + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,20**
32,33	29,47	38,92	17,20	32,65	27,58	30,89	36,69
Cashewnuss + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,20**
29,56	30,85	51,83	17,20	30,83	29,44	30,99	39,31
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,20**
40,88	40,13	47,25	17,20	40,98	37,58	38,79	45,58
Mais-Mehl + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,20**
35,75	34,80	55,58	17,20	35,98	30,91	37,47	47,80
Tomaten + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,20**
29,56	30,85	51,83	17,20	30,83	29,44	30,99	39,31
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**17,20**
32,33	29,47	47,25	17,20	30,98	28,69	30,89	41,13
Pistazien roh + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**17,20**
30,62	26,80	47,25	17,20	30,98	23,13	30,89	36,69
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,20**
33,19	29,47	47,25	17,20	32,65	28,69	30,89	43,36
Pistazien roh + Mais-Mehl + Buchweizen							**17,20**
29,77	26,80	47,25	17,20	29,32	23,13	30,89	34,47
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**17,20**
24,70	32,19	41,17	17,20	29,52	26,42	28,33	37,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**17,20**
33,19	29,47	47,25	17,20	32,65	28,69	30,89	43,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Buchweizen							**17,20**
23,85	32,19	41,17	17,20	27,85	26,42	28,33	35,38
Mais-Mehl + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,20**
30,62	26,80	47,25	17,20	30,98	23,13	30,89	36,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**17,20**
24,70	32,19	41,17	17,20	29,52	26,42	28,33	37,60
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**17,20**
23,85	32,19	41,17	17,20	27,85	26,42	28,33	35,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Buchweizen							**17,20**
32,33	29,47	47,25	17,20	30,98	28,69	30,89	41,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Hafer							**17,20**
36,61	33,47	38,92	17,20	35,98	26,47	34,84	41,13
Mais-Mehl + Quinoa + Hafer							**17,20**
27,21	25,47	38,92	17,20	25,98	19,80	25,63	30,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Hafer							**17,20**
34,04	32,13	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	38,91
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Hafer							**17,20**
43,44	36,13	47,25	17,20	44,32	32,02	37,47	50,02
Quinoa + Mais-Mehl + Hafer							**17,20**
27,21	25,47	38,92	17,20	25,98	19,80	25,63	30,02
Hafer + Mais-Mehl + Hafer							**17,20**
31,48	29,47	38,92	17,20	29,32	18,69	29,58	34,47
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,20**
34,90	33,47	38,92	17,20	34,32	25,36	33,53	36,69
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**17,20**
43,44	36,13	47,25	17,20	44,32	32,02	37,47	50,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Hafer							**17,20**
35,75	36,13	47,25	17,20	34,32	29,80	33,53	38,91
Mais-Mehl + Hafer + Hafer							**17,20**
31,48	29,47	38,92	17,20	29,32	18,69	29,58	34,47
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**17,20**
36,61	33,47	38,92	17,20	35,98	26,47	34,84	41,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Hafer							**17,20**
34,90	33,47	38,92	17,20	34,32	25,36	33,53	36,69
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**17,20**
34,04	32,13	38,92	17,20	32,65	26,47	30,89	38,91
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,20**
35,75	36,13	47,25	17,20	34,32	29,80	33,53	38,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Quinoa							**17,20**
32,33	29,47	38,92	17,20	32,65	27,58	30,89	36,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,20**
39,17	32,13	47,25	17,20	40,98	33,13	33,53	45,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
46,86	40,13	47,25	17,20	49,32	38,69	41,42	52,24
Quinoa + Mais-Mehl + Quinoa							**17,20**
22,93	21,47	38,92	17,20	22,65	20,91	21,68	25,58
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
46,01	38,80	47,25	17,20	47,65	39,80	38,79	54,47
Mais-Mehl + Hafer + Quinoa							**17,20**
27,21	25,47	38,92	17,20	25,98	19,80	25,63	30,02
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Quinoa							**17,20**
39,17	32,13	47,25	17,20	40,98	33,13	33,53	45,58
Mais-Mehl + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
43,44	36,13	47,25	17,20	44,32	32,02	37,47	50,02
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
41,74	33,47	38,92	17,20	42,65	28,69	34,84	45,58
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
48,57	40,13	47,25	17,20	50,98	39,80	42,74	56,69
Hafer + Mais-Mehl + Quinoa							**17,20**
27,21	25,47	38,92	17,20	25,98	19,80	25,63	30,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Quinoa							**17,20**
29,77	28,13	38,92	17,20	29,32	27,58	26,95	34,47
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
47,72	42,80	55,58	17,20	49,32	43,13	41,42	54,47
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
55,41	42,80	55,58	17,20	59,32	45,36	45,37	65,58
Mais-Mehl + Quinoa + Quinoa							**17,20**
22,93	21,47	38,92	17,20	22,65	20,91	21,68	25,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Quinoa							**17,20**
31,48	32,13	47,25	17,20	30,98	30,91	29,58	34,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Quinoa							**17,20**
30,62	29,47	38,92	17,20	30,98	26,47	29,58	32,24
Hafer + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
43,44	36,13	47,25	17,20	44,32	32,02	37,47	50,02
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,20**
55,41	42,80	55,58	17,20	59,32	45,36	45,37	65,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	46,86	40,13	47,25	17,20	49,32	38,69	41,42	52,24	**17,20**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	31,48	32,13	47,25	17,20	30,98	30,91	29,58	34,47	**17,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	47,72	42,80	55,58	17,20	49,32	43,13	41,42	54,47	**17,20**
Mais-Mehl + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	39,17	32,13	47,25	17,20	40,98	33,13	33,53	45,58	**17,20**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	30,62	29,47	38,92	17,20	30,98	26,47	29,58	32,24	**17,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	46,01	38,80	47,25	17,20	47,65	39,80	38,79	54,47	**17,20**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	32,33	29,47	38,92	17,20	32,65	27,58	30,89	36,69	**17,20**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	48,57	40,13	47,25	17,20	50,98	39,80	42,74	56,69	**17,20**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	29,77	28,13	38,92	17,20	29,32	27,58	26,95	34,47	**17,20**
Quinoa + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	39,17	32,13	47,25	17,20	40,98	33,13	33,53	45,58	**17,20**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	17,20	22,93	42,33	17,40	19,72	20,24	20,39	23,36	**17,20**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	17,20	48,93	96,50	32,84	61,38	40,80	55,92	77,80	**17,20**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	17,20	58,87	117,42	37,98	84,47	53,66	72,79	105,38	**17,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	19,61	17,81	20,25	27,36	20,48	17,19	21,41	23,03	**17,19**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,90	32,03	56,25	42,06	32,50	17,19	34,11	42,22	**17,19**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,94	31,71	53,92	17,19	36,49	29,79	35,93	42,22	**17,19**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	26,20	27,94	43,75	18,74	32,74	17,19	30,34	35,47	**17,19**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,66	31,04	53,92	17,19	34,83	29,79	33,96	41,11	**17,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss								**17,19**
22,73	29,56	35,83	17,19	21,69	18,35	22,80	27,49	
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**17,19**
27,36	26,74	40,17	17,19	26,08	21,78	25,11	33,44	
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**17,19**
23,50	30,53	38,42	17,57	25,61	17,19	25,67	30,64	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl								**17,19**
24,30	22,59	30,17	31,02	25,05	17,19	24,62	26,93	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**17,19**
24,30	22,59	30,17	31,02	25,05	17,19	24,62	26,93	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Hirse gekocht								**17,19**
30,85	34,00	42,33	18,67	35,50	17,19	34,47	36,00	
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht								**17,19**
30,85	34,00	42,33	18,67	35,50	17,19	34,47	36,00	
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**17,19**
30,85	34,00	42,33	18,67	35,50	17,19	34,47	36,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Mandeln								**17,19**
30,85	34,00	42,33	18,67	35,50	17,19	34,47	36,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen								**17,19**
24,30	22,59	30,17	31,02	25,05	17,19	24,62	26,93	
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen								**17,19**
24,30	22,59	30,17	31,02	25,05	17,19	24,62	26,93	
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,19**
31,09	31,71	53,92	17,19	35,66	29,23	35,28	40,00	
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer								**17,19**
29,38	29,71	53,92	17,19	33,16	25,90	33,30	38,89	
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa								**17,19**
27,24	27,71	53,92	17,19	31,49	26,46	31,33	36,67	
Mandeln + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,19**
30,85	34,00	42,33	18,67	35,50	17,19	34,47	36,00	
Hirse gekocht + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne								**17,19**
30,85	34,00	42,33	18,67	35,50	17,19	34,47	36,00	
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**17,19**
17,24	30,39	30,21	17,19	18,68	19,41	19,78	25,76	
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**17,19**
17,26	30,51	30,33	17,19	19,03	19,72	19,83	25,99	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,89	36,51	47,83	17,19	36,03	21,19	37,57	37,19	**17,19**
3*Lupinen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,53	30,50	29,33	17,19	18,76	18,61	20,02	25,77	**17,19**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	28,53	28,37	49,75	17,19	32,33	24,23	31,99	36,67	**17,19**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,24	28,68	33,25	17,19	23,02	19,43	22,13	28,43	**17,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,19	28,32	32,88	17,19	21,94	18,50	21,97	27,73	**17,19**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,36	33,04	58,08	17,19	40,66	32,57	37,25	46,67	**17,19**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,52	33,04	58,08	17,19	35,66	31,46	35,28	41,11	**17,19**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,30	22,59	30,17	31,02	25,05	17,19	24,62	26,93	**17,19**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,30	22,59	30,17	31,02	25,05	17,19	24,62	26,93	**17,19**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	17,19	45,24	88,08	27,33	63,23	42,02	53,84	78,11	**17,19**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Sojabohnen	17,19	45,24	88,08	27,33	63,23	42,02	53,84	78,11	**17,19**
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	17,19	45,24	88,08	27,33	63,23	42,02	53,84	78,11	**17,19**
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	17,19	45,24	88,08	27,33	63,23	42,02	53,84	78,11	**17,19**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	17,19	45,24	88,08	27,33	63,23	42,02	53,84	78,11	**17,19**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Spirulina getrocknet	17,19	45,24	88,08	27,33	63,23	42,02	53,84	78,11	**17,19**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	29,14	23,30	24,88	62,54	25,05	17,18	29,57	26,41	**17,18**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	29,19	29,91	45,71	25,93	31,61	17,18	30,16	36,87	**17,18**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	28,33	29,91	54,04	23,71	29,94	17,18	30,16	39,09	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen								**17,18**
25,77	28,58	54,04	23,71	28,28	17,18	27,53	36,87	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,18**
17,18	45,91	84,58	28,01	62,69	41,32	54,72	75,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**17,18**
17,18	45,91	88,75	30,23	63,53	39,10	55,38	77,90	
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
24,97	27,07	42,92	17,18	29,17	24,57	27,21	30,76	
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
31,38	33,07	42,92	17,18	34,17	22,90	33,13	37,42	
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
30,34	29,11	31,67	17,18	33,28	17,80	30,71	32,62	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
49,33	43,07	55,42	17,18	56,67	42,90	44,97	60,76	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
36,75	37,11	44,17	17,18	40,78	34,47	36,63	45,96	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
39,08	39,07	42,92	17,18	44,17	34,57	41,03	47,42	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
38,03	39,11	44,17	17,18	43,28	32,80	40,58	42,62	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
39,32	43,11	56,67	17,18	43,28	39,47	40,58	45,96	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
50,85	43,11	56,67	17,18	58,28	42,80	46,50	62,62	
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
26,50	27,11	44,17	17,18	30,78	24,47	28,74	32,62	
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
32,91	33,11	44,17	17,18	35,78	22,80	34,66	39,29	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
40,60	39,11	44,17	17,18	45,78	34,47	42,55	49,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,23	37,07	42,92	17,18	39,17	34,57	35,11	44,09	**17,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,51	39,07	42,92	17,18	41,67	32,90	39,05	40,76	**17,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,82	29,07	30,42	17,18	31,67	17,90	29,18	30,76	**17,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,79	43,07	55,42	17,18	41,67	39,57	39,05	44,09	**17,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,92	40,19	49,75	17,18	45,05	40,40	40,83	51,73	**17,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,36	40,19	49,75	17,18	42,55	38,73	38,86	45,07	**17,18**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,23	34,19	49,75	17,18	35,05	28,73	32,93	41,73	**17,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,64	44,19	62,25	17,18	42,55	45,40	38,86	48,40	**17,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,67	30,19	37,25	17,18	32,55	23,73	28,99	35,07	**17,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,08	38,19	49,75	17,18	40,05	40,40	34,91	48,40	**17,18**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,82	28,19	49,75	17,18	30,05	30,40	27,01	35,07	**17,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	50,18	44,19	62,25	17,18	57,55	48,73	44,78	65,07	**17,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,54	28,40	30,42	17,18	30,00	17,90	27,21	29,64	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	32,24	32,40	34,58	17,18	35,83	23,46	33,13	36,31	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Dinkel ungekocht	40,60	35,11	44,17	17,18	45,78	28,91	37,29	47,07	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	31,38	35,07	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	34,09	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**17,18**
32,91	35,11	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	35,96
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
31,20	31,11	35,83	17,18	34,12	23,36	30,71	35,96
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**17,18**
39,08	35,07	42,92	17,18	44,17	29,01	35,76	45,20
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
33,76	32,44	35,83	17,18	37,45	23,36	34,66	38,18
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**17,18**
32,05	32,44	35,83	17,18	35,78	22,24	33,34	33,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**17,18**
29,68	31,07	34,58	17,18	32,50	23,46	29,18	34,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**17,18**
32,24	32,40	34,58	17,18	35,83	23,46	33,13	36,31
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
32,91	35,11	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	35,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**17,18**
31,20	31,11	35,83	17,18	34,12	23,36	30,71	35,96
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
32,05	32,44	35,83	17,18	35,78	22,24	33,34	33,73
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**17,18**
27,11	29,73	51,25	17,18	30,83	19,01	30,50	31,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**17,18**
30,53	32,40	34,58	17,18	34,17	22,34	31,82	31,87
Walnüsse + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**17,18**
28,63	29,77	52,50	17,18	32,45	18,91	32,03	33,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**17,18**
33,76	32,44	35,83	17,18	37,45	23,36	34,66	38,18
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
40,60	35,11	44,17	17,18	45,78	28,91	37,29	47,07
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
39,08	35,07	42,92	17,18	44,17	29,01	35,76	45,20
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
29,68	31,07	34,58	17,18	32,50	23,46	29,18	34,09
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
31,38	35,07	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	34,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**17,18**
30,53	32,40	34,58	17,18	34,17	22,34	31,82	31,87
Mandeln + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,18**
23,61	35,27	33,58	17,18	26,67	18,84	27,57	29,96
Lupinen + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,18**
23,61	35,27	33,58	17,18	26,67	18,84	27,57	29,96
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
33,09	36,40	59,58	17,18	37,50	31,23	38,39	47,42
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
29,68	32,40	51,25	17,18	32,50	24,57	30,50	38,53
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
27,97	28,40	51,25	17,18	32,50	23,46	31,82	36,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
33,95	36,40	42,92	17,18	37,50	34,57	33,13	42,98
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
31,38	33,73	51,25	17,18	32,50	25,68	31,82	40,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
36,51	41,73	51,25	17,18	40,83	36,79	38,39	40,76
Buchweizen + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
27,11	28,40	51,25	17,18	30,83	23,46	31,82	34,09
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
28,82	32,40	51,25	17,18	30,83	25,68	29,18	38,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
28,82	33,73	51,25	17,18	32,50	31,23	30,50	34,09
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
27,11	29,73	51,25	17,18	30,83	19,01	30,50	31,87
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
33,95	35,07	42,92	17,18	37,50	26,79	35,76	40,76
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
40,79	37,73	51,25	17,18	45,83	32,34	38,39	49,64
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
29,68	31,07	42,92	17,18	34,17	27,90	31,82	36,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
27,97	31,07	42,92	17,18	32,50	26,79	30,50	31,87
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
31,38	35,07	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	34,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
27,11	29,73	42,92	17,18	30,83	27,90	27,87	34,09	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
36,51	37,73	42,92	17,18	40,83	34,57	37,08	45,20	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
29,68	31,07	42,92	17,18	34,17	27,90	31,82	36,31	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
29,68	32,40	51,25	17,18	32,50	24,57	30,50	38,53	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
29,68	31,07	34,58	17,18	32,50	23,46	29,18	34,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
32,24	35,07	42,92	17,18	35,83	25,68	34,45	36,31	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
45,06	44,40	59,58	17,18	50,83	43,46	42,34	54,09	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
45,91	41,73	51,25	17,18	52,50	40,12	43,66	56,31	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
37,37	44,40	59,58	17,18	40,83	41,23	38,39	42,98	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
32,24	32,40	34,58	17,18	35,83	23,46	33,13	36,31	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
37,37	39,07	42,92	17,18	42,50	33,46	39,71	42,98	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
43,35	40,40	51,25	17,18	49,17	40,12	39,71	54,09	
Pistazien roh + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
27,11	28,40	51,25	17,18	30,83	23,46	31,82	34,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
44,21	41,73	51,25	17,18	50,83	39,01	42,34	51,87	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
35,66	40,40	51,25	17,18	39,17	37,90	35,76	42,98	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
29,68	31,07	51,25	17,18	32,50	29,01	31,82	40,76	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
38,22	41,73	51,25	17,18	42,50	37,90	39,71	45,20
Hafer + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
24,55	27,07	42,92	17,18	27,50	20,12	26,55	29,64
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
33,09	36,40	59,58	17,18	37,50	31,23	38,39	47,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
36,51	37,73	42,92	17,18	40,83	34,57	37,08	45,20
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
44,21	41,73	51,25	17,18	50,83	39,01	42,34	51,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
31,38	33,73	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	38,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
39,08	39,07	42,92	17,18	44,17	34,57	41,03	47,42
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
36,51	33,73	51,25	17,18	42,50	33,46	34,45	45,20
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
27,11	29,73	51,25	17,18	30,83	19,01	30,50	31,87
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
27,97	31,07	42,92	17,18	32,50	26,79	30,50	31,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
45,06	44,40	59,58	17,18	50,83	43,46	42,34	54,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
36,51	41,73	51,25	17,18	40,83	36,79	38,39	40,76
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
45,91	41,73	51,25	17,18	52,50	40,12	43,66	56,31
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
32,24	35,07	42,92	17,18	35,83	25,68	34,45	36,31
Pistazien roh + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
26,26	29,73	51,25	17,18	29,17	20,12	29,18	31,87
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
32,24	32,40	34,58	17,18	35,83	23,46	33,13	36,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
52,75	44,40	59,58	17,18	60,83	45,68	46,29	65,20	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
33,95	35,07	42,92	17,18	37,50	26,79	35,76	40,76	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
39,08	35,07	42,92	17,18	44,17	29,01	35,76	45,20	
Quinoa + Quinoa + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
20,27	23,07	42,92	17,18	24,17	21,23	22,61	25,20	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
28,82	33,73	51,25	17,18	32,50	31,23	30,50	34,09	
Kakao + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
30,53	33,73	59,58	17,18	35,83	25,68	38,39	40,76	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
37,37	39,07	42,92	17,18	42,50	33,46	39,71	42,98	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
28,82	32,40	51,25	17,18	30,83	25,68	29,18	38,53	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
38,22	41,73	51,25	17,18	42,50	37,90	39,71	45,20	
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
27,97	28,40	51,25	17,18	32,50	23,46	31,82	36,31	
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
30,53	32,40	34,58	17,18	34,17	22,34	31,82	31,87	
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
39,08	35,07	42,92	17,18	44,17	29,01	35,76	45,20	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
43,35	40,40	51,25	17,18	49,17	40,12	39,71	54,09	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
33,09	37,73	51,25	17,18	35,83	30,12	34,45	38,53	
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
36,51	33,73	51,25	17,18	42,50	33,46	34,45	45,20	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
34,80	37,73	42,92	17,18	39,17	33,46	35,76	40,76	
Gerstenmehl + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl								**17,18**
26,26	29,73	51,25	17,18	29,17	20,12	29,18	31,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Hafer + Weizen Vollkornmehl	24,55	27,07	42,92	17,18	27,50	20,12	26,55	29,64	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	31,38	35,07	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	34,09	**17,18**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	29,68	31,07	34,58	17,18	32,50	23,46	29,18	34,09	**17,18**
Pistazien roh + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	28,82	31,07	51,25	17,18	30,83	20,12	31,82	34,09	**17,18**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	33,09	37,73	51,25	17,18	35,83	30,12	34,45	38,53	**17,18**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	31,38	33,73	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	38,53	**17,18**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	27,11	29,73	42,92	17,18	30,83	27,90	27,87	34,09	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	30,53	32,40	34,58	17,18	34,17	22,34	31,82	31,87	**17,18**
Hafer + Hafer + Weizen Vollkornmehl	28,82	31,07	42,92	17,18	30,83	19,01	30,50	34,09	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	35,66	40,40	51,25	17,18	39,17	37,90	35,76	42,98	**17,18**
Haselnüsse + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	28,82	31,07	51,25	17,18	30,83	20,12	31,82	34,09	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	35,66	39,07	42,92	17,18	40,83	32,34	38,39	38,53	**17,18**
Pistazien roh + Kakao + Weizen Vollkornmehl	30,53	33,73	59,58	17,18	35,83	25,68	38,39	40,76	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Weizen Vollkornmehl	40,79	37,73	51,25	17,18	45,83	32,34	38,39	49,64	**17,18**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	30,53	31,07	51,25	17,18	34,17	29,01	31,82	42,98	**17,18**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	29,68	31,07	51,25	17,18	32,50	29,01	31,82	40,76	**17,18**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	31,38	33,73	51,25	17,18	32,50	25,68	31,82	40,76	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
34,80	37,73	42,92	17,18	39,17	33,46	35,76	40,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**17,18**
30,53	31,07	51,25	17,18	34,17	29,01	31,82	42,98
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht							**17,18**
17,94	30,47	29,25	17,18	18,38	18,17	19,33	25,27
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Mandeln							**17,18**
23,61	35,27	33,58	17,18	26,67	18,84	27,57	29,96
Pistazien roh + Haselnüsse + Walnüsse							**17,18**
30,34	31,11	52,50	17,18	32,45	20,02	33,34	35,96
Pistazien roh + Gerstenmehl + Walnüsse							**17,18**
27,78	29,77	52,50	17,18	30,78	20,02	30,71	33,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Walnüsse							**17,18**
32,91	33,77	52,50	17,18	34,12	25,58	33,34	42,62
Gerstenmehl + Pistazien roh + Walnüsse							**17,18**
27,78	29,77	52,50	17,18	30,78	20,02	30,71	33,73
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Walnüsse							**17,18**
29,49	28,44	52,50	17,18	34,12	23,36	33,34	38,18
Kakao + Pistazien roh + Walnüsse							**17,18**
32,05	33,77	60,83	17,18	37,45	25,58	39,92	42,62
Buchweizen + Pistazien roh + Walnüsse							**17,18**
28,63	28,44	52,50	17,18	32,45	23,36	33,34	35,96
Haselnüsse + Pistazien roh + Walnüsse							**17,18**
30,34	31,11	52,50	17,18	32,45	20,02	33,34	35,96
Pistazien roh + Kakao + Walnüsse							**17,18**
32,05	33,77	60,83	17,18	37,45	25,58	39,92	42,62
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Walnüsse							**17,18**
28,63	29,77	52,50	17,18	32,45	18,91	32,03	33,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Walnüsse							**17,18**
34,62	36,44	60,83	17,18	39,12	31,13	39,92	49,29
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**17,18**
23,61	35,27	33,58	17,18	26,67	18,84	27,57	29,96
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Walnüsse							**17,18**
30,34	32,44	52,50	17,18	32,45	25,58	30,71	40,40
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken							**17,18**
25,56	28,39	46,67	19,04	32,35	17,18	30,12	35,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**17,18**
29,68	32,40	51,25	17,18	32,50	24,57	30,50	38,53
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**17,18**
31,20	32,44	52,50	17,18	34,12	24,47	32,03	40,40
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**17,18**
29,68	32,40	51,25	17,18	32,50	24,57	30,50	38,53
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**17,18**
27,11	29,73	51,25	17,18	30,83	19,01	30,50	31,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bulgur, trocken							**17,18**
31,20	32,44	52,50	17,18	34,12	24,47	32,03	40,40
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**17,18**
23,61	35,27	33,58	17,18	26,67	18,84	27,57	29,96
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Lupinen							**17,18**
23,61	35,27	33,58	17,18	26,67	18,84	27,57	29,96
Pistazien roh + Walnüsse + Bulgur, trocken							**17,18**
28,63	29,77	52,50	17,18	32,45	18,91	32,03	33,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
36,94	43,07	55,42	17,18	40,83	39,01	38,39	41,87
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
25,21	26,44	44,17	17,18	29,12	24,47	26,76	31,51
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
48,05	42,40	55,42	17,18	55,00	42,90	43,00	59,64
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
35,47	36,44	44,17	17,18	39,12	34,47	34,66	44,84
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
38,46	43,11	56,67	17,18	42,45	38,91	39,92	43,73
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
23,69	26,40	42,92	17,18	27,50	24,57	25,24	29,64
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
30,10	32,40	42,92	17,18	32,50	22,90	31,16	36,31
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen							**17,18**
36,75	38,44	44,17	17,18	41,62	32,80	38,61	41,51
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
50,00	43,11	56,67	17,18	57,45	42,24	45,84	60,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,48	43,07	55,42	17,18	55,83	42,34	44,32	58,53	**17,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	39,11	44,17	17,18	42,45	32,24	39,92	40,40	**17,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen,	35,90	37,11	44,17	17,18	39,95	33,91	35,97	43,73	**17,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,74	39,11	44,17	17,18	44,95	33,91	41,89	47,07	**17,18**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,12	27,07	42,92	17,18	28,33	24,01	26,55	28,53	**17,18**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,53	33,07	42,92	17,18	33,33	22,34	32,47	35,20	**17,18**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	32,44	44,17	17,18	34,12	22,80	32,68	38,18	**17,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,97	29,07	30,42	17,18	30,83	17,34	28,53	28,53	**17,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	29,11	31,67	17,18	32,45	17,24	30,05	30,40	**17,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	42,44	56,67	17,18	41,62	39,47	38,61	44,84	**17,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	49,57	42,44	56,67	17,18	56,62	42,80	44,53	61,51	**17,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	28,44	31,67	17,18	31,62	17,80	28,74	31,51	**17,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,22	39,07	42,92	17,18	43,33	34,01	40,37	45,20	**17,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,23	38,40	42,92	17,18	40,00	32,90	37,08	39,64	**17,18**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	27,11	44,17	17,18	29,95	23,91	28,08	30,40	**17,18**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	33,11	44,17	17,18	34,95	22,24	34,00	37,07	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,66	39,07	42,92	17,18	40,83	32,34	38,39	38,53	**17,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	39,32	38,44	44,17	17,18	44,12	34,47	40,58	48,18	**17,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,79	38,40	42,92	17,18	42,50	34,57	39,05	46,31	**17,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,95	36,40	42,92	17,18	37,50	34,57	33,13	42,98	**17,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,38	37,07	42,92	17,18	38,33	34,01	34,45	41,87	**17,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,51	42,40	55,42	17,18	40,00	39,57	37,08	42,98	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	36,32	37,77	44,17	17,18	40,78	33,36	37,29	42,62	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	45,73	41,77	52,50	17,18	52,45	38,91	43,87	53,73	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	45,73	41,77	52,50	17,18	52,45	38,91	43,87	53,73	**17,18**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,95	35,07	42,92	17,18	37,50	26,79	35,76	40,76	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	38,03	41,77	52,50	17,18	42,45	36,69	39,92	42,62	**17,18**
Pistazien roh + Buchweizen + Walnüsse	28,63	28,44	52,50	17,18	32,45	23,36	33,34	35,96	**17,18**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	40,60	35,11	44,17	17,18	45,78	28,91	37,29	47,07	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	37,18	39,11	44,17	17,18	42,45	32,24	39,92	40,40	**17,18**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	34,62	36,44	60,83	17,18	39,12	31,13	39,92	49,29	**17,18**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	32,05	31,11	52,50	17,18	35,78	28,91	33,34	44,84	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
38,89	39,11	44,17	17,18	44,12	33,36	41,24	44,84	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
34,62	37,77	52,50	17,18	37,45	30,02	35,97	40,40	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
30,34	33,77	52,50	17,18	34,12	31,13	32,03	35,96	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
31,20	32,44	52,50	17,18	34,12	24,47	32,03	40,40	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
46,58	44,44	60,83	17,18	52,45	43,36	43,87	55,96	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
31,20	31,11	52,50	17,18	34,12	28,91	33,34	42,62	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Walnüsse								**17,18**
30,34	33,77	52,50	17,18	34,12	31,13	32,03	35,96	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse								**17,18**
44,87	40,44	52,50	17,18	50,78	40,02	41,24	55,96	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse								**17,18**
33,76	32,44	35,83	17,18	37,45	23,36	34,66	38,18	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse								**17,18**
47,44	41,77	52,50	17,18	54,12	40,02	45,18	58,18	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
30,34	32,44	52,50	17,18	32,45	25,58	30,71	40,40	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
32,91	33,77	52,50	17,18	34,12	25,58	33,34	42,62	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
32,24	32,40	34,58	17,18	35,83	23,46	33,13	36,31	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Walnüsse								**17,18**
29,49	31,11	44,17	17,18	34,12	26,69	32,03	33,73	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**17,18**
37,18	40,44	52,50	17,18	40,78	37,80	37,29	44,84	
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Walnüsse								**17,18**
38,03	33,77	52,50	17,18	44,12	33,36	35,97	47,07	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Walnüsse								**17,18**
31,20	32,44	52,50	17,18	34,12	24,47	32,03	40,40	
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**17,18**
38,03	37,77	44,17	17,18	42,45	34,47	38,61	47,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	29,49	31,11	44,17	17,18	34,12	26,69	32,03	33,73	**17,18**
Quinoa + Quinoa + Walnüsse	21,79	23,11	44,17	17,18	25,78	21,13	24,13	27,07	**17,18**
Hafer + Quinoa + Walnüsse	26,07	27,11	44,17	17,18	29,12	20,02	28,08	31,51	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Walnüsse	28,63	29,77	44,17	17,18	32,45	27,80	29,39	35,96	**17,18**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	28,63	29,77	44,17	17,18	32,45	27,80	29,39	35,96	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,44	41,77	52,50	17,18	54,12	40,02	45,18	58,18	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	38,03	37,77	44,17	17,18	42,45	34,47	38,61	47,07	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	35,47	36,44	44,17	17,18	39,12	34,47	34,66	44,84	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	36,32	37,77	44,17	17,18	40,78	33,36	37,29	42,62	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	37,18	40,44	52,50	17,18	40,78	37,80	37,29	44,84	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	38,89	44,44	60,83	17,18	42,45	41,13	39,92	44,84	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	44,87	40,44	52,50	17,18	50,78	40,02	41,24	55,96	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,22	41,73	51,25	17,18	42,50	37,90	39,71	45,20	**17,18**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	32,91	35,11	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	35,96	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,60	39,11	44,17	17,18	45,78	34,47	42,55	49,29	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,89	39,11	44,17	17,18	44,12	33,36	41,24	44,84	**17,18**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	32,91	33,77	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	40,40	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,91	41,73	51,25	17,18	52,50	40,12	43,66	56,31	**17,18**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,68	31,07	42,92	17,18	34,17	27,90	31,82	36,31	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,74	41,77	52,50	17,18	44,12	37,80	41,24	47,07	**17,18**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	32,05	31,11	52,50	17,18	35,78	28,91	33,34	44,84	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	38,03	41,77	52,50	17,18	42,45	36,69	39,92	42,62	**17,18**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	32,44	35,83	17,18	37,45	23,36	34,66	38,18	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	39,74	41,77	52,50	17,18	44,12	37,80	41,24	47,07	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,24	32,40	34,58	17,18	35,83	23,46	33,13	36,31	**17,18**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	33,76	35,11	44,17	17,18	37,45	25,58	35,97	38,18	**17,18**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	29,49	28,44	52,50	17,18	34,12	23,36	33,34	38,18	**17,18**
Quinoa + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	31,11	44,17	17,18	35,78	27,80	33,34	38,18	**17,18**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	31,20	31,11	35,83	17,18	34,12	23,36	30,71	35,96	**17,18**
Hafer + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	35,11	44,17	17,18	39,12	26,69	37,29	42,62	**17,18**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	32,44	35,83	17,18	37,45	23,36	34,66	38,18	**17,18**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Walnüsse	31,20	31,11	52,50	17,18	34,12	28,91	33,34	42,62	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,08	39,07	42,92	17,18	44,17	34,57	41,03	47,42	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,51	37,73	42,92	17,18	40,83	34,57	37,08	45,20	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,37	39,07	42,92	17,18	42,50	33,46	39,71	42,98	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Walnüsse	33,76	35,11	44,17	17,18	37,45	25,58	35,97	38,18	**17,18**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	32,05	32,44	35,83	17,18	35,78	22,24	33,34	33,73	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	38,89	39,11	44,17	17,18	44,12	33,36	41,24	44,84	**17,18**
Hafer + Hafer + Walnüsse	30,34	31,11	44,17	17,18	32,45	18,91	32,03	35,96	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	39,74	41,77	52,50	17,18	44,12	37,80	41,24	47,07	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	38,03	37,77	44,17	17,18	42,45	34,47	38,61	47,07	**17,18**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	42,31	37,77	52,50	17,18	47,45	32,24	39,92	51,51	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	40,60	39,11	44,17	17,18	45,78	34,47	42,55	49,29	**17,18**
Quinoa + Hafer + Walnüsse	26,07	27,11	44,17	17,18	29,12	20,02	28,08	31,51	**17,18**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	35,47	35,11	44,17	17,18	39,12	26,69	37,29	42,62	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Walnüsse	32,91	35,11	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	35,96	**17,18**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,60	39,11	44,17	17,18	45,78	34,47	42,55	49,29	**17,18**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Walnüsse	28,63	29,77	52,50	17,18	32,45	18,91	32,03	33,73	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,08	39,07	42,92	17,18	44,17	34,57	41,03	47,42	**17,18**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	31,20	31,11	44,17	17,18	35,78	27,80	33,34	38,18	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	47,44	41,77	52,50	17,18	54,12	40,02	45,18	58,18	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Walnüsse							**17,18**
35,47	35,11	44,17	17,18	39,12	26,69	37,29	42,62
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**17,18**
32,05	32,44	35,83	17,18	35,78	22,24	33,34	33,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**17,18**
31,20	31,11	35,83	17,18	34,12	23,36	30,71	35,96
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**17,18**
54,27	44,44	60,83	17,18	62,45	45,58	47,82	67,07
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**17,18**
40,60	35,11	44,17	17,18	45,78	28,91	37,29	47,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Walnüsse							**17,18**
31,20	31,11	44,17	17,18	35,78	27,80	33,34	38,18
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Walnüsse							**17,18**
42,31	37,77	52,50	17,18	47,45	32,24	39,92	51,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Walnüsse							**17,18**
34,62	37,77	52,50	17,18	37,45	30,02	35,97	40,40
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**17,18**
38,03	33,77	52,50	17,18	44,12	33,36	35,97	47,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**17,18**
46,58	44,44	60,83	17,18	52,45	43,36	43,87	55,96
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**17,18**
33,76	32,44	35,83	17,18	37,45	23,36	34,66	38,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Walnüsse							**17,18**
32,91	33,77	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	40,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**17,18**
35,23	41,07	55,42	17,18	38,33	35,68	36,42	40,76
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Pistazien roh							**17,18**
26,26	29,73	51,25	17,18	29,17	20,12	29,18	31,87
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**17,18**
34,19	35,11	44,17	17,18	37,45	30,58	34,00	42,62
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Pistazien roh							**17,18**
27,11	28,40	51,25	17,18	30,83	23,46	31,82	34,09
Walnüsse + Gerstenmehl + Pistazien roh							**17,18**
27,78	29,77	52,50	17,18	30,78	20,02	30,71	33,73
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Pistazien roh							**17,18**
30,53	33,73	59,58	17,18	35,83	25,68	38,39	40,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**17,18**
28,82	31,07	42,92	17,18	30,83	19,01	30,50	34,09
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**17,18**
22,41	25,07	42,92	17,18	25,83	20,68	24,58	27,42
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Pistazien roh							**17,18**
28,82	31,07	51,25	17,18	30,83	20,12	31,82	34,09
Walnüsse + Haselnüsse + Pistazien roh							**17,18**
30,34	31,11	52,50	17,18	32,45	20,02	33,34	35,96
Walnüsse + Kakao + Pistazien roh							**17,18**
32,05	33,77	60,83	17,18	37,45	25,58	39,92	42,62
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**17,18**
30,34	31,11	44,17	17,18	32,45	18,91	32,03	35,96
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**17,18**
33,95	37,07	42,92	17,18	38,33	29,01	36,42	37,42
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**17,18**
23,93	25,11	44,17	17,18	27,45	20,58	26,11	29,29
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**17,18**
48,29	41,11	56,67	17,18	54,95	38,91	43,87	59,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**17,18**
32,67	35,07	42,92	17,18	35,83	30,68	32,47	40,76
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**17,18**
36,75	41,11	56,67	17,18	39,95	35,58	37,95	42,62
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**17,18**
35,47	37,11	44,17	17,18	39,95	28,91	37,95	39,29
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**17,18**
36,51	37,07	42,92	17,18	40,83	30,68	38,39	44,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**17,18**
38,03	37,11	44,17	17,18	42,45	30,58	39,92	45,96
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**17,18**
46,77	41,07	55,42	17,18	53,33	39,01	42,34	57,42
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**17,18**
28,21	29,11	44,17	17,18	30,78	19,47	30,05	33,73
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
29,91	28,44	48,33	17,18	34,95	27,24	30,05	37,07
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**17,18**
46,15	39,11	56,67	17,18	53,28	39,47	41,89	57,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
54,27	44,44	60,83	17,18	62,45	45,58	47,82	67,07
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
42,74	44,44	60,83	17,18	47,45	42,24	41,89	50,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
40,17	38,44	48,33	17,18	44,95	37,24	37,95	50,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**17,18**
34,62	39,11	56,67	17,18	38,28	36,13	35,97	40,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**17,18**
30,53	33,07	42,92	17,18	34,17	31,23	30,50	38,53
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**17,18**
21,79	23,11	44,17	17,18	25,78	21,13	24,13	27,07
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
44,02	40,44	48,33	17,18	49,95	37,24	43,87	53,73
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
41,45	40,44	48,33	17,18	47,45	35,58	41,89	47,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**17,18**
33,33	35,11	44,17	17,18	38,28	29,47	35,97	37,07
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
36,32	34,44	48,33	17,18	39,95	25,58	35,97	43,73
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**17,18**
32,05	33,11	44,17	17,18	35,78	31,13	32,03	40,40
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**17,18**
34,38	35,07	42,92	17,18	39,17	31,23	36,42	41,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**17,18**
31,81	35,07	42,92	17,18	36,67	29,57	34,45	35,20
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**17,18**
33,09	39,07	55,42	17,18	36,67	36,23	34,45	38,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**17,18**
44,63	39,07	55,42	17,18	51,67	39,57	40,37	55,20
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**17,18**
20,27	23,07	42,92	17,18	24,17	21,23	22,61	25,20
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**17,18**
26,68	29,07	42,92	17,18	29,17	19,57	28,53	31,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**17,18**
35,90	35,11	44,17	17,18	40,78	31,13	37,95	43,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,78	31,76	48,83	17,18	35,14	28,44	33,84	36,04	**17,18**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,62	35,76	48,83	17,18	37,64	36,78	33,84	46,04	**17,18**
Walnüsse + Buchweizen + Pistazien roh	28,63	28,44	52,50	17,18	32,45	23,36	33,34	35,96	**17,18**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	28,82	31,07	51,25	17,18	30,83	20,12	31,82	34,09	**17,18**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Pistazien roh	28,63	29,77	52,50	17,18	32,45	18,91	32,03	33,73	**17,18**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	27,11	29,73	51,25	17,18	30,83	19,01	30,50	31,87	**17,18**
Gerstenmehl + Walnüsse + Pistazien roh	27,78	29,77	52,50	17,18	30,78	20,02	30,71	33,73	**17,18**
Haselnüsse + Walnüsse + Pistazien roh	30,34	31,11	52,50	17,18	32,45	20,02	33,34	35,96	**17,18**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	27,97	28,40	51,25	17,18	32,50	23,46	31,82	36,31	**17,18**
Kakao + Walnüsse + Pistazien roh	32,05	33,77	60,83	17,18	37,45	25,58	39,92	42,62	**17,18**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	30,53	33,73	59,58	17,18	35,83	25,68	38,39	40,76	**17,18**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	29,49	28,44	52,50	17,18	34,12	23,36	33,34	38,18	**17,18**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	26,26	29,73	51,25	17,18	29,17	20,12	29,18	31,87	**17,18**
Buchweizen + Walnüsse + Pistazien roh	28,63	28,44	52,50	17,18	32,45	23,36	33,34	35,96	**17,18**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Pistazien roh	29,49	28,44	52,50	17,18	34,12	23,36	33,34	38,18	**17,18**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Pistazien roh	28,63	29,77	52,50	17,18	32,45	18,91	32,03	33,73	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	27,97	28,40	51,25	17,18	32,50	23,46	31,82	36,31	**17,18**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	27,11	28,40	51,25	17,18	30,83	23,46	31,82	34,09	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Pistazien roh	27,11	29,73	51,25	17,18	30,83	19,01	30,50	31,87	**17,18**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,32	25,05	44,71	17,18	26,10	18,18	27,55	33,00	**17,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	34,62	35,77	40,00	17,18	39,12	27,24	36,63	37,07	**17,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	47,44	39,77	52,50	17,18	54,12	37,24	42,55	57,07	**17,18**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	27,97	29,73	38,75	17,18	30,00	17,34	29,18	31,87	**17,18**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	29,49	29,77	40,00	17,18	31,62	17,24	30,71	33,73	**17,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	34,38	39,73	51,25	17,18	37,50	34,01	35,11	38,53	**17,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	35,90	39,77	52,50	17,18	39,12	33,91	36,63	40,40	**17,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	33,09	35,73	38,75	17,18	37,50	27,34	35,11	35,20	**17,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	45,91	39,73	51,25	17,18	52,50	37,34	41,03	55,20	**17,18**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	23,08	23,77	40,00	17,18	26,62	18,91	24,79	27,07	**17,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	33,33	33,77	40,00	17,18	36,62	28,91	32,68	40,40	**17,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	35,66	35,73	38,75	17,18	40,00	29,01	37,08	41,87	**17,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	31,81	33,73	38,75	17,18	35,00	29,01	31,16	38,53	**17,18**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	21,56	23,73	38,75	17,18	25,00	19,01	23,26	25,20	**17,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	37,18	35,77	40,00	17,18	41,62	28,91	38,61	43,73	**17,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	28,38	28,85	37,25	17,18	31,72	20,96	28,99	31,73	**17,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	34,79	36,85	49,75	17,18	39,22	37,62	34,91	45,07	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**17,18**
36,08	38,85	49,75	17,18	41,72	35,96	38,86	41,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**17,18**
37,36	42,85	62,25	17,18	41,72	42,62	38,86	45,07
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**17,18**
24,54	26,85	49,75	17,18	29,22	27,62	27,01	31,73
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**17,18**
30,95	32,85	49,75	17,18	34,22	25,96	32,93	38,40
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**17,18**
38,64	38,85	49,75	17,18	44,22	37,62	40,83	48,40
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**17,18**
48,90	42,85	62,25	17,18	56,72	45,96	44,78	61,73
Pistazien roh + Walnüsse + Haselnüsse							**17,18**
30,34	31,11	52,50	17,18	32,45	20,02	33,34	35,96
Walnüsse + Pistazien roh + Kakao							**17,18**
32,05	33,77	60,83	17,18	37,45	25,58	39,92	42,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**17,18**
31,38	33,73	51,25	17,18	32,50	25,68	31,82	40,76
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Kakao							**17,18**
30,53	33,73	59,58	17,18	35,83	25,68	38,39	40,76
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,18**
32,91	33,77	52,50	17,18	34,12	25,58	33,34	42,62
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,18**
31,38	33,73	51,25	17,18	32,50	25,68	31,82	40,76
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**17,18**
28,82	31,07	51,25	17,18	30,83	20,12	31,82	34,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Haselnüsse							**17,18**
32,91	33,77	52,50	17,18	34,12	25,58	33,34	42,62
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Gerstenmehl							**17,18**
26,26	29,73	51,25	17,18	29,17	20,12	29,18	31,87
Pistazien roh + Walnüsse + Gerstenmehl							**17,18**
27,78	29,77	52,50	17,18	30,78	20,02	30,71	33,73
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**17,18**
26,26	29,73	51,25	17,18	29,17	20,12	29,18	31,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**17,18**
28,82	32,40	51,25	17,18	30,83	25,68	29,18	38,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Haselnüsse							**17,18**
28,82	31,07	51,25	17,18	30,83	20,12	31,82	34,09
Walnüsse + Pistazien roh + Gerstenmehl							**17,18**
27,78	29,77	52,50	17,18	30,78	20,02	30,71	33,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Gerstenmehl							**17,18**
30,34	32,44	52,50	17,18	32,45	25,58	30,71	40,40
Walnüsse + Pistazien roh + Haselnüsse							**17,18**
30,34	31,11	52,50	17,18	32,45	20,02	33,34	35,96
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,18**
28,82	32,40	51,25	17,18	30,83	25,68	29,18	38,53
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,18**
30,34	32,44	52,50	17,18	32,45	25,58	30,71	40,40
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
38,65	40,40	47,08	17,18	43,33	36,23	40,37	46,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
33,76	30,44	35,83	17,18	37,45	20,58	32,03	37,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
36,09	40,40	47,08	17,18	40,83	34,57	38,39	39,64
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
28,39	28,40	47,08	17,18	33,33	27,34	28,53	35,20
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
34,80	34,40	47,08	17,18	38,33	25,68	34,45	41,87
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
34,80	38,40	47,08	17,18	38,33	36,23	34,45	42,98
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
28,39	30,40	34,58	17,18	30,83	19,57	28,53	29,64
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
38,65	38,40	47,08	17,18	43,33	37,34	36,42	48,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
32,24	30,40	34,58	17,18	35,83	20,68	30,50	35,20
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
32,48	34,44	48,33	17,18	34,95	24,47	34,00	38,18
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
26,07	28,44	48,33	17,18	29,95	26,13	28,08	31,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
50,43	44,44	60,83	17,18	57,45	44,47	45,84	61,51	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
38,89	44,44	60,83	17,18	42,45	41,13	39,92	44,84	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,18**
42,50	40,40	47,08	17,18	48,33	37,34	42,34	51,87	
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
24,55	28,40	47,08	17,18	28,33	26,23	26,55	29,64	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
36,32	38,44	48,33	17,18	39,95	36,13	35,97	44,84	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
37,37	44,40	59,58	17,18	40,83	41,23	38,39	42,98	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
40,17	40,44	48,33	17,18	44,95	36,13	41,89	48,18	
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
29,91	30,44	35,83	17,18	32,45	19,47	30,05	31,51	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,18**
39,93	40,40	47,08	17,18	45,83	35,68	40,37	45,20	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,18**
41,21	44,40	59,58	17,18	45,83	42,34	40,37	48,53	
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
30,96	34,40	47,08	17,18	33,33	24,57	32,47	36,31	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**17,18**
52,75	44,40	59,58	17,18	60,83	45,68	46,29	65,20	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
48,91	44,40	59,58	17,18	55,83	44,57	44,32	59,64	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
37,61	40,44	48,33	17,18	42,45	34,47	39,92	41,51	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**17,18**
23,94	25,82	40,88	17,94	30,38	17,18	28,54	33,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Buchweizen							**17,18**
27,11	28,40	51,25	17,18	30,83	23,46	31,82	34,09
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,18**
34,62	36,44	60,83	17,18	39,12	31,13	39,92	49,29
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,18**
33,09	36,40	59,58	17,18	37,50	31,23	38,39	47,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**17,18**
33,09	36,40	59,58	17,18	37,50	31,23	38,39	47,42
Walnüsse + Pistazien roh + Buchweizen							**17,18**
28,63	28,44	52,50	17,18	32,45	23,36	33,34	35,96
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kakao							**17,18**
34,62	36,44	60,83	17,18	39,12	31,13	39,92	49,29
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**17,18**
30,53	33,73	59,58	17,18	35,83	25,68	38,39	40,76
Pistazien roh + Walnüsse + Kakao							**17,18**
32,05	33,77	60,83	17,18	37,45	25,58	39,92	42,62
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
36,51	41,73	51,25	17,18	40,83	36,79	38,39	40,76
Walnüsse + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
34,62	37,77	52,50	17,18	37,45	30,02	35,97	40,40
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
38,89	44,44	60,83	17,18	42,45	41,13	39,92	44,84
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
35,66	40,40	51,25	17,18	39,17	37,90	35,76	42,98
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
32,91	35,11	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	35,96
Hafer + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
34,62	37,77	52,50	17,18	37,45	30,02	35,97	40,40
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
37,37	44,40	59,58	17,18	40,83	41,23	38,39	42,98
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
32,91	35,11	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	35,96
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,18**
37,18	40,44	52,50	17,18	40,78	37,80	37,29	44,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,22	41,73	51,25	17,18	42,50	37,90	39,71	45,20	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,09	37,73	51,25	17,18	35,83	30,12	34,45	38,53	**17,18**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,03	41,77	52,50	17,18	42,45	36,69	39,92	42,62	**17,18**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,82	33,73	51,25	17,18	32,50	31,23	30,50	34,09	**17,18**
Quinoa + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	33,77	52,50	17,18	34,12	31,13	32,03	35,96	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	46,58	44,44	60,83	17,18	52,45	43,36	43,87	55,96	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,89	44,44	60,83	17,18	42,45	41,13	39,92	44,84	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,06	44,40	59,58	17,18	50,83	43,46	42,34	54,09	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,82	33,73	51,25	17,18	32,50	31,23	30,50	34,09	**17,18**
Walnüsse + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	33,77	52,50	17,18	34,12	31,13	32,03	35,96	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,38	35,07	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	34,09	**17,18**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	40,60	35,11	44,17	17,18	45,78	28,91	37,29	47,07	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,22	41,73	51,25	17,18	42,50	37,90	39,71	45,20	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,08	35,07	42,92	17,18	44,17	29,01	35,76	45,20	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,18	40,44	52,50	17,18	40,78	37,80	37,29	44,84	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,06	44,40	59,58	17,18	50,83	43,46	42,34	54,09	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,37	44,40	59,58	17,18	40,83	41,23	38,39	42,98	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
46,58	44,44	60,83	17,18	52,45	43,36	43,87	55,96	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
36,51	41,73	51,25	17,18	40,83	36,79	38,39	40,76	
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
35,66	40,40	51,25	17,18	39,17	37,90	35,76	42,98	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
31,38	35,07	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	34,09	
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
39,74	41,77	52,50	17,18	44,12	37,80	41,24	47,07	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
39,74	41,77	52,50	17,18	44,12	37,80	41,24	47,07	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
38,03	41,77	52,50	17,18	42,45	36,69	39,92	42,62	
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**17,18**
33,09	37,73	51,25	17,18	35,83	30,12	34,45	38,53	
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,18**
44,87	40,44	52,50	17,18	50,78	40,02	41,24	55,96	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,18**
37,18	40,44	52,50	17,18	40,78	37,80	37,29	44,84	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,18**
36,32	37,77	44,17	17,18	40,78	33,36	37,29	42,62	
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,18**
32,24	35,07	42,92	17,18	35,83	25,68	34,45	36,31	
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,18**
45,73	41,77	52,50	17,18	52,45	38,91	43,87	53,73	
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,18**
27,97	31,07	42,92	17,18	32,50	26,79	30,50	31,87	
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,18**
35,47	36,44	44,17	17,18	39,12	34,47	34,66	44,84	
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**17,18**
44,21	41,73	51,25	17,18	50,83	39,01	42,34	51,87	
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**17,18**
37,18	40,44	52,50	17,18	40,78	37,80	37,29	44,84	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,66	39,07	42,92	17,18	40,83	32,34	38,39	38,53	**17,18**
Hafer + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	33,77	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	40,40	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	37,77	44,17	17,18	42,45	34,47	38,61	47,07	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,80	37,73	42,92	17,18	39,17	33,46	35,76	40,76	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,97	31,07	42,92	17,18	32,50	26,79	30,50	31,87	**17,18**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	39,11	44,17	17,18	42,45	32,24	39,92	40,40	**17,18**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	29,68	31,07	34,58	17,18	32,50	23,46	29,18	34,09	**17,18**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,53	32,40	34,58	17,18	34,17	22,34	31,82	31,87	**17,18**
Hafer + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	35,11	44,17	17,18	37,45	25,58	35,97	38,18	**17,18**
Walnüsse + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	28,63	29,77	44,17	17,18	32,45	27,80	29,39	35,96	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,51	41,73	51,25	17,18	40,83	36,79	38,39	40,76	**17,18**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	31,38	33,73	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	38,53	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,73	41,77	52,50	17,18	52,45	38,91	43,87	53,73	**17,18**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,03	37,77	44,17	17,18	42,45	34,47	38,61	47,07	**17,18**
Quinoa + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	31,11	44,17	17,18	34,12	26,69	32,03	33,73	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,51	37,73	42,92	17,18	40,83	34,57	37,08	45,20	**17,18**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	32,44	35,83	17,18	35,78	22,24	33,34	33,73	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
38,89	39,11	44,17	17,18	44,12	33,36	41,24	44,84
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
36,51	41,73	51,25	17,18	40,83	36,79	38,39	40,76
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
30,53	32,40	34,58	17,18	34,17	22,34	31,82	31,87
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
27,11	29,73	42,92	17,18	30,83	27,90	27,87	34,09
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
44,21	41,73	51,25	17,18	50,83	39,01	42,34	51,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
38,03	41,77	52,50	17,18	42,45	36,69	39,92	42,62
Quinoa + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
28,63	29,77	44,17	17,18	32,45	27,80	29,39	35,96
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
37,37	39,07	42,92	17,18	42,50	33,46	39,71	42,98
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
43,35	40,40	51,25	17,18	49,17	40,12	39,71	54,09
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
27,11	29,73	42,92	17,18	30,83	27,90	27,87	34,09
Walnüsse + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
33,76	35,11	44,17	17,18	37,45	25,58	35,97	38,18
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
43,35	40,40	51,25	17,18	49,17	40,12	39,71	54,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
35,66	40,40	51,25	17,18	39,17	37,90	35,76	42,98
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
31,38	33,73	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	38,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
34,80	37,73	42,92	17,18	39,17	33,46	35,76	40,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,18**
37,37	39,07	42,92	17,18	42,50	33,46	39,71	42,98
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
44,87	40,44	52,50	17,18	50,78	40,02	41,24	55,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,47	36,44	44,17	17,18	39,12	34,47	34,66	44,84	**17,18**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	32,44	35,83	17,18	35,78	22,24	33,34	33,73	**17,18**
Walnüsse + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	31,11	44,17	17,18	34,12	26,69	32,03	33,73	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,24	35,07	42,92	17,18	35,83	25,68	34,45	36,31	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,66	39,07	42,92	17,18	40,83	32,34	38,39	38,53	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	36,51	37,73	42,92	17,18	40,83	34,57	37,08	45,20	**17,18**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	31,11	35,83	17,18	34,12	23,36	30,71	35,96	**17,18**
Walnüsse + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	33,77	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	40,40	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,80	37,73	42,92	17,18	39,17	33,46	35,76	40,76	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	33,95	36,40	42,92	17,18	37,50	34,57	33,13	42,98	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,89	39,11	44,17	17,18	44,12	33,36	41,24	44,84	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,66	40,40	51,25	17,18	39,17	37,90	35,76	42,98	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,32	37,77	44,17	17,18	40,78	33,36	37,29	42,62	**17,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	39,11	44,17	17,18	42,45	32,24	39,92	40,40	**17,18**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,03	41,77	52,50	17,18	42,45	36,69	39,92	42,62	**17,18**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,32	37,77	44,17	17,18	40,78	33,36	37,29	42,62	**17,18**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,32	37,77	44,17	17,18	40,78	33,36	37,29	42,62	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	33,95	36,40	42,92	17,18	37,50	34,57	33,13	42,98	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,80	37,73	42,92	17,18	39,17	33,46	35,76	40,76	**17,18**
Walnüsse + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	35,11	44,17	17,18	39,12	26,69	37,29	42,62	**17,18**
Walnüsse + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,91	33,77	52,50	17,18	34,12	25,58	33,34	42,62	**17,18**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,82	32,40	51,25	17,18	30,83	25,68	29,18	38,53	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,53	31,07	51,25	17,18	34,17	29,01	31,82	42,98	**17,18**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,44	41,77	52,50	17,18	54,12	40,02	45,18	58,18	**17,18**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,09	36,40	59,58	17,18	37,50	31,23	38,39	47,42	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,37	39,07	42,92	17,18	42,50	33,46	39,71	42,98	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,91	41,73	51,25	17,18	52,50	40,12	43,66	56,31	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,68	31,07	51,25	17,18	32,50	29,01	31,82	40,76	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,68	32,40	51,25	17,18	32,50	24,57	30,50	38,53	**17,18**
Gerstenmehl + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	32,44	52,50	17,18	32,45	25,58	30,71	40,40	**17,18**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,20	32,44	52,50	17,18	34,12	24,47	32,03	40,40	**17,18**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,68	32,40	51,25	17,18	32,50	24,57	30,50	38,53	**17,18**
Haselnüsse + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,91	33,77	52,50	17,18	34,12	25,58	33,34	42,62	**17,18**
Kakao + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	36,44	60,83	17,18	39,12	31,13	39,92	49,29	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,20	32,44	52,50	17,18	34,12	24,47	32,03	40,40	**17,18**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,05	31,11	52,50	17,18	35,78	28,91	33,34	44,84	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,82	32,40	51,25	17,18	30,83	25,68	29,18	38,53	**17,18**
Buchweizen + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,20	31,11	52,50	17,18	34,12	28,91	33,34	42,62	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,38	33,73	51,25	17,18	32,50	25,68	31,82	40,76	**17,18**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,03	37,77	44,17	17,18	42,45	34,47	38,61	47,07	**17,18**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,53	31,07	51,25	17,18	34,17	29,01	31,82	42,98	**17,18**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	31,11	35,83	17,18	34,12	23,36	30,71	35,96	**17,18**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,38	33,73	51,25	17,18	32,50	25,68	31,82	40,76	**17,18**
Walnüsse + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,20	31,11	52,50	17,18	34,12	28,91	33,34	42,62	**17,18**
Walnüsse + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	31,11	44,17	17,18	35,78	27,80	33,34	38,18	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,09	36,40	59,58	17,18	37,50	31,23	38,39	47,42	**17,18**
Walnüsse + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	36,44	60,83	17,18	39,12	31,13	39,92	49,29	**17,18**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,05	31,11	52,50	17,18	35,78	28,91	33,34	44,84	**17,18**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,74	41,77	52,50	17,18	44,12	37,80	41,24	47,07	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,51	37,73	42,92	17,18	40,83	34,57	37,08	45,20	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,95	35,07	42,92	17,18	37,50	26,79	35,76	40,76	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,22	41,73	51,25	17,18	42,50	37,90	39,71	45,20	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,18**
30,34	32,44	52,50	17,18	32,45	25,58	30,71	40,40
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,18**
29,68	31,07	51,25	17,18	32,50	29,01	31,82	40,76
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,18**
29,68	31,07	42,92	17,18	34,17	27,90	31,82	36,31
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,18**
29,68	31,07	34,58	17,18	32,50	23,46	29,18	34,09
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,18**
38,89	39,11	44,17	17,18	44,12	33,36	41,24	44,84
Pistazien roh + Walnüsse + Buchweizen							**17,18**
28,63	28,44	52,50	17,18	32,45	23,36	33,34	35,96
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**17,18**
29,68	31,07	51,25	17,18	32,50	29,01	31,82	40,76
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,18**
30,53	31,07	51,25	17,18	34,17	29,01	31,82	42,98
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**17,18**
27,11	28,40	51,25	17,18	30,83	23,46	31,82	34,09
Pistazien roh + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**17,18**
29,49	28,44	52,50	17,18	34,12	23,36	33,34	38,18
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**17,18**
31,20	31,11	52,50	17,18	34,12	28,91	33,34	42,62
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**17,18**
29,68	31,07	51,25	17,18	32,50	29,01	31,82	40,76
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,18**
27,97	28,40	51,25	17,18	32,50	23,46	31,82	36,31
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,18**
32,05	31,11	52,50	17,18	35,78	28,91	33,34	44,84
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**17,18**
32,05	31,11	52,50	17,18	35,78	28,91	33,34	44,84
Walnüsse + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**17,18**
29,49	28,44	52,50	17,18	34,12	23,36	33,34	38,18
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**17,18**
27,97	28,40	51,25	17,18	32,50	23,46	31,82	36,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**17,18**
30,53	31,07	51,25	17,18	34,17	29,01	31,82	42,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Buchweizen							**17,18**
31,20	31,11	52,50	17,18	34,12	28,91	33,34	42,62
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Hafer							**17,18**
33,76	35,11	44,17	17,18	37,45	25,58	35,97	38,18
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,18**
33,09	37,73	51,25	17,18	35,83	30,12	34,45	38,53
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**17,18**
33,95	35,07	42,92	17,18	37,50	26,79	35,76	40,76
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,18**
33,76	35,11	44,17	17,18	37,45	25,58	35,97	38,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**17,18**
31,38	33,73	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	38,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**17,18**
32,24	35,07	42,92	17,18	35,83	25,68	34,45	36,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**17,18**
33,09	37,73	51,25	17,18	35,83	30,12	34,45	38,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Hafer							**17,18**
35,47	35,11	44,17	17,18	39,12	26,69	37,29	42,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Hafer							**17,18**
32,91	33,77	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	40,40
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**17,18**
35,47	35,11	44,17	17,18	39,12	26,69	37,29	42,62
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Hafer							**17,18**
34,62	37,77	52,50	17,18	37,45	30,02	35,97	40,40
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Hafer							**17,18**
42,31	37,77	52,50	17,18	47,45	32,24	39,92	51,51
Quinoa + Walnüsse + Hafer							**17,18**
26,07	27,11	44,17	17,18	29,12	20,02	28,08	31,51
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**17,18**
42,31	37,77	52,50	17,18	47,45	32,24	39,92	51,51
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**17,18**
32,91	33,77	44,17	17,18	35,78	26,69	33,34	40,40
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**17,18**
40,79	37,73	51,25	17,18	45,83	32,34	38,39	49,64
Hafer + Walnüsse + Hafer							**17,18**
30,34	31,11	44,17	17,18	32,45	18,91	32,03	35,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Hafer	40,79	37,73	51,25	17,18	45,83	32,34	38,39	49,64	**17,18**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Hafer	24,55	27,07	42,92	17,18	27,50	20,12	26,55	29,64	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	32,24	35,07	42,92	17,18	35,83	25,68	34,45	36,31	**17,18**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Hafer	28,82	31,07	42,92	17,18	30,83	19,01	30,50	34,09	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	31,38	33,73	42,92	17,18	34,17	26,79	31,82	38,53	**17,18**
Walnüsse + Quinoa + Hafer	26,07	27,11	44,17	17,18	29,12	20,02	28,08	31,51	**17,18**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	34,62	37,77	52,50	17,18	37,45	30,02	35,97	40,40	**17,18**
Walnüsse + Hafer + Hafer	30,34	31,11	44,17	17,18	32,45	18,91	32,03	35,96	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Hafer	24,55	27,07	42,92	17,18	27,50	20,12	26,55	29,64	**17,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Hafer	33,95	35,07	42,92	17,18	37,50	26,79	35,76	40,76	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Hafer	28,82	31,07	42,92	17,18	30,83	19,01	30,50	34,09	**17,18**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	54,27	44,44	60,83	17,18	62,45	45,58	47,82	67,07	**17,18**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	30,34	33,77	52,50	17,18	34,12	31,13	32,03	35,96	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	43,35	40,40	51,25	17,18	49,17	40,12	39,71	54,09	**17,18**
Quinoa + Walnüsse + Quinoa	21,79	23,11	44,17	17,18	25,78	21,13	24,13	27,07	**17,18**
Hafer + Walnüsse + Quinoa	26,07	27,11	44,17	17,18	29,12	20,02	28,08	31,51	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	28,82	33,73	51,25	17,18	32,50	31,23	30,50	34,09	**17,18**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	36,51	33,73	51,25	17,18	42,50	33,46	34,45	45,20	**17,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
46,58	44,44	60,83	17,18	52,45	43,36	43,87	55,96
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
39,08	35,07	42,92	17,18	44,17	29,01	35,76	45,20
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
45,06	44,40	59,58	17,18	50,83	43,46	42,34	54,09
Walnüsse + Quinoa + Quinoa							**17,18**
21,79	23,11	44,17	17,18	25,78	21,13	24,13	27,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**17,18**
29,68	31,07	42,92	17,18	34,17	27,90	31,82	36,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
45,91	41,73	51,25	17,18	52,50	40,12	43,66	56,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
43,35	40,40	51,25	17,18	49,17	40,12	39,71	54,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
44,21	41,73	51,25	17,18	50,83	39,01	42,34	51,87
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
36,51	33,73	51,25	17,18	42,50	33,46	34,45	45,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
45,06	44,40	59,58	17,18	50,83	43,46	42,34	54,09
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,18**
38,03	33,77	52,50	17,18	44,12	33,36	35,97	47,07
Walnüsse + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
38,03	33,77	52,50	17,18	44,12	33,36	35,97	47,07
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
44,87	40,44	52,50	17,18	50,78	40,02	41,24	55,96
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
40,79	37,73	51,25	17,18	45,83	32,34	38,39	49,64
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
45,73	41,77	52,50	17,18	52,45	38,91	43,87	53,73
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
44,21	41,73	51,25	17,18	50,83	39,01	42,34	51,87
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**17,18**
36,51	33,73	51,25	17,18	42,50	33,46	34,45	45,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Quinoa							**17,18**
31,20	31,11	44,17	17,18	35,78	27,80	33,34	38,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Quinoa							**17,18**
28,63	29,77	44,17	17,18	32,45	27,80	29,39	35,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Quinoa							**17,18**
29,49	31,11	44,17	17,18	34,12	26,69	32,03	33,73
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
40,79	37,73	51,25	17,18	45,83	32,34	38,39	49,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Quinoa							**17,18**
30,34	33,77	52,50	17,18	34,12	31,13	32,03	35,96
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Quinoa							**17,18**
38,03	33,77	52,50	17,18	44,12	33,36	35,97	47,07
Walnüsse + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
42,31	37,77	52,50	17,18	47,45	32,24	39,92	51,51
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
52,75	44,40	59,58	17,18	60,83	45,68	46,29	65,20
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**17,18**
28,63	29,77	44,17	17,18	32,45	27,80	29,39	35,96
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
52,75	44,40	59,58	17,18	60,83	45,68	46,29	65,20
Hafer + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
42,31	37,77	52,50	17,18	47,45	32,24	39,92	51,51
Quinoa + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
38,03	33,77	52,50	17,18	44,12	33,36	35,97	47,07
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
54,27	44,44	60,83	17,18	62,45	45,58	47,82	67,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
46,58	44,44	60,83	17,18	52,45	43,36	43,87	55,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**17,18**
45,73	41,77	52,50	17,18	52,45	38,91	43,87	53,73
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**17,18**
27,97	31,07	42,92	17,18	32,50	26,79	30,50	31,87
Walnüsse + Hafer + Quinoa							**17,18**
26,07	27,11	44,17	17,18	29,12	20,02	28,08	31,51
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**17,18**
27,11	29,73	42,92	17,18	30,83	27,90	27,87	34,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	47,44	41,77	52,50	17,18	54,12	40,02	45,18	58,18	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	27,11	29,73	42,92	17,18	30,83	27,90	27,87	34,09	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	29,68	31,07	42,92	17,18	34,17	27,90	31,82	36,31	**17,18**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	31,20	31,11	44,17	17,18	35,78	27,80	33,34	38,18	**17,18**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	40,60	35,11	44,17	17,18	45,78	28,91	37,29	47,07	**17,18**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	24,55	27,07	42,92	17,18	27,50	20,12	26,55	29,64	**17,18**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	20,27	23,07	42,92	17,18	24,17	21,23	22,61	25,20	**17,18**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	36,51	33,73	51,25	17,18	42,50	33,46	34,45	45,20	**17,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	28,82	33,73	51,25	17,18	32,50	31,23	30,50	34,09	**17,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	44,87	40,44	52,50	17,18	50,78	40,02	41,24	55,96	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Quinoa	24,55	27,07	42,92	17,18	27,50	20,12	26,55	29,64	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Quinoa	20,27	23,07	42,92	17,18	24,17	21,23	22,61	25,20	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	45,91	41,73	51,25	17,18	52,50	40,12	43,66	56,31	**17,18**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	29,49	31,11	44,17	17,18	34,12	26,69	32,03	33,73	**17,18**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,44	41,77	52,50	17,18	54,12	40,02	45,18	58,18	**17,18**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	27,97	31,07	42,92	17,18	32,50	26,79	30,50	31,87	**17,18**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,03	27,35	42,75	22,79	28,67	17,17	28,23	35,11	**17,17**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,75	26,69	42,75	22,79	27,00	17,17	26,26	34,00	**17,17**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**17,17**
17,17	46,19	93,42	29,36	62,73	37,77	55,08	77,16
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**17,17**
17,17	46,19	93,42	29,36	62,73	37,77	55,08	77,16
Spirulina getrocknet + Quinoa + Spitzkohl							**17,17**
17,17	46,19	93,42	31,58	62,73	43,32	55,08	77,16
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**17,17**
17,17	44,85	93,42	29,36	62,73	42,21	56,39	79,38
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Spitzkohl							**17,17**
17,17	44,85	93,42	29,36	62,73	42,21	56,39	79,38
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**17,17**
17,17	46,19	93,42	29,36	62,73	37,77	55,08	77,16
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**17,17**
17,17	46,19	93,42	29,36	62,73	37,77	55,08	77,16
Quinoa + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**17,17**
17,17	46,19	93,42	31,58	62,73	43,32	55,08	77,16
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	32,71	63,67	19,20	43,53	28,78	37,34	53,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	29,52	64,25	19,36	42,73	29,43	37,97	54,93
Spirulina getrocknet + Tomaten + Sojabohnen							**17,17**
17,17	45,25	87,92	27,38	63,03	41,91	53,71	77,93
Tomaten + Spirulina getrocknet + Sojabohnen							**17,17**
17,17	45,25	87,92	27,38	63,03	41,91	53,71	77,93
Spirulina getrocknet + Sojabohnen + Tomaten							**17,17**
17,17	45,25	87,92	27,38	63,03	41,91	53,71	77,93
Sojabohnen + Spirulina getrocknet + Tomaten							**17,17**
17,17	45,25	87,92	27,38	63,03	41,91	53,71	77,93
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	46,19	93,42	29,36	62,73	37,77	55,08	77,16
Tomaten + Sojabohnen + Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	45,25	87,92	27,38	63,03	41,91	53,71	77,93
Spitzkohl + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	44,85	93,42	29,36	62,73	42,21	56,39	79,38
Quinoa + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	46,19	93,42	31,58	62,73	43,32	55,08	77,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Quinoa + Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	46,19	93,42	31,58	62,73	43,32	55,08	77,16
Sojabohnen + Tomaten + Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	45,25	87,92	27,38	63,03	41,91	53,71	77,93
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	46,19	93,42	29,36	62,73	37,77	55,08	77,16
Buchweizen + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**17,17**
17,17	44,85	93,42	29,36	62,73	42,21	56,39	79,38
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**17,17**
17,17	44,85	93,42	29,36	62,73	42,21	56,39	79,38
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Buchweizen							**17,17**
17,17	44,85	93,42	29,36	62,73	42,21	56,39	79,38
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Quinoa							**17,17**
17,17	46,19	93,42	31,58	62,73	43,32	55,08	77,16
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Quinoa							**17,17**
17,17	46,19	93,42	31,58	62,73	43,32	55,08	77,16
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Mandeln							**17,17**
27,45	28,75	54,67	17,17	29,53	21,23	32,36	33,67
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht							**17,17**
17,32	30,08	29,79	17,17	18,77	19,52	19,76	25,94
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**17,17**
17,17	59,20	116,83	37,73	83,82	53,83	72,57	104,26
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht							**17,17**
17,35	30,32	30,04	17,17	19,48	20,14	19,86	26,41
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,17**
28,63	29,33	53,58	17,17	30,69	27,68	31,28	37,67
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,17**
28,59	29,09	53,33	17,17	29,98	27,06	31,17	37,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**17,17**
25,31	21,20	22,50	50,27	22,50	17,17	26,59	24,69
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**17,17**
29,89	35,73	39,42	17,17	33,89	17,28	33,43	35,29
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**17,17**
27,61	35,67	37,54	17,17	31,47	17,43	31,14	32,49
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,17**
25,31	21,20	22,50	50,27	22,50	17,17	26,59	24,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	27,31	27,76	53,33	17,17	29,14	24,28	31,17	33,87	**17,17**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	27,35	28,00	53,58	17,17	29,86	24,90	31,28	34,33	**17,17**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	24,04	21,43	25,25	30,67	24,73	17,17	23,70	25,17	**17,17**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,31	21,20	22,50	50,27	22,50	17,17	26,59	24,69	**17,17**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,31	21,20	22,50	50,27	22,50	17,17	26,59	24,69	**17,17**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	32,73	37,95	46,88	22,86	37,08	17,16	37,45	39,16	**17,16**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	17,16	43,24	82,46	27,81	59,33	35,79	51,93	73,33	**17,16**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	31,91	34,80	47,00	17,16	34,33	31,59	33,07	42,36	**17,16**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	28,06	30,80	47,00	17,16	31,83	23,26	33,07	32,36	**17,16**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	29,58	30,84	52,00	17,16	31,03	29,56	31,12	39,49	**17,16**
Lupinen + Austernpilze + Dinkel ungekocht	21,57	29,87	34,67	19,47	22,77	17,16	23,68	26,71	**17,16**
Austernpilze + Lupinen + Dinkel ungekocht	21,57	29,87	34,67	19,47	22,77	17,16	23,68	26,71	**17,16**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	21,57	31,87	47,17	18,47	24,43	17,16	25,00	30,04	**17,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	18,88	33,07	54,33	17,16	43,85	32,34	37,85	52,08	**17,16**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	22,28	31,07	33,96	17,34	23,60	17,16	23,25	27,96	**17,16**
Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	29,58	30,84	52,00	17,16	31,03	29,56	31,12	39,49	**17,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	29,58	30,84	52,00	17,16	31,03	29,56	31,12	39,49	**17,16**
Pistazien roh + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	27,02	28,17	52,00	17,16	29,37	24,00	31,12	32,82	**17,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**17,16**
27,02	28,17	52,00	17,16	29,37	24,00	31,12	32,82
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Lupinen							**17,16**
21,57	29,87	34,67	19,47	22,77	17,16	23,68	26,71
Haselnüsse + Austernpilze + Lupinen							**17,16**
20,72	29,87	43,00	17,24	21,10	17,16	23,68	28,93
Gerstenmehl + Austernpilze + Lupinen							**17,16**
18,15	28,53	43,00	17,24	19,43	17,16	21,05	26,71
Austernpilze + Haselnüsse + Lupinen							**17,16**
20,72	29,87	43,00	17,24	21,10	17,16	23,68	28,93
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Lupinen							**17,16**
21,57	29,87	34,67	19,47	22,77	17,16	23,68	26,71
Austernpilze + Gerstenmehl + Lupinen							**17,16**
18,15	28,53	43,00	17,24	19,43	17,16	21,05	26,71
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**17,16**
27,02	28,17	52,00	17,16	29,37	24,00	31,12	32,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**17,16**
29,58	30,84	52,00	17,16	31,03	29,56	31,12	39,49
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Cashewnuss							**17,16**
27,02	28,17	52,00	17,16	29,37	24,00	31,12	32,82
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,16**
19,31	18,40	21,00	17,16	21,35	18,45	20,09	23,19
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**17,16**
27,02	28,17	52,00	17,16	29,37	24,00	31,12	32,82
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Pistazien roh							**17,16**
27,02	28,17	52,00	17,16	29,37	24,00	31,12	32,82
Lupinen + Austernpilze + Haselnüsse							**17,16**
20,72	29,87	43,00	17,24	21,10	17,16	23,68	28,93
Lupinen + Austernpilze + Gerstenmehl							**17,16**
18,15	28,53	43,00	17,24	19,43	17,16	21,05	26,71
Austernpilze + Lupinen + Gerstenmehl							**17,16**
18,15	28,53	43,00	17,24	19,43	17,16	21,05	26,71
Austernpilze + Lupinen + Haselnüsse							**17,16**
20,72	29,87	43,00	17,24	21,10	17,16	23,68	28,93
Dinkel ungekocht + Lupinen + Austernpilze							**17,16**
21,57	29,87	34,67	19,47	22,77	17,16	23,68	26,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Haselnüsse + Austernpilze							**17,16**
20,72	29,87	43,00	17,24	21,10	17,16	23,68	28,93
Gerstenmehl + Lupinen + Austernpilze							**17,16**
18,15	28,53	43,00	17,24	19,43	17,16	21,05	26,71
Lupinen + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**17,16**
21,57	29,87	34,67	19,47	22,77	17,16	23,68	26,71
Lupinen + Gerstenmehl + Austernpilze							**17,16**
18,15	28,53	43,00	17,24	19,43	17,16	21,05	26,71
Haselnüsse + Lupinen + Austernpilze							**17,16**
20,72	29,87	43,00	17,24	21,10	17,16	23,68	28,93
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,16**
29,58	30,84	52,00	17,16	31,03	29,56	31,12	39,49
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,16**
29,58	30,84	52,00	17,16	31,03	29,56	31,12	39,49
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**17,15**
17,15	46,55	84,83	28,28	63,42	39,39	55,29	76,28
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,15**
17,15	45,93	84,33	28,08	62,39	41,16	54,52	75,41
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**17,15**
17,15	45,93	88,50	30,30	63,23	38,93	55,18	77,63
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**17,15**
21,18	31,63	43,88	17,70	24,13	17,15	24,25	29,73
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl							**17,15**
17,15	59,32	117,63	38,41	83,72	52,72	72,89	104,64
Lupinen + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**17,14**
20,79	29,39	28,08	17,93	22,17	17,14	22,18	26,09
Spitzkohl + Lupinen + Dinkel ungekocht							**17,14**
20,79	29,39	28,08	17,93	22,17	17,14	22,18	26,09
Lupinen + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**17,14**
20,79	29,39	28,08	17,93	22,17	17,14	22,18	26,09
Dinkel ungekocht + Lupinen + Spitzkohl							**17,14**
20,79	29,39	28,08	17,93	22,17	17,14	22,18	26,09
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**17,14**
17,18	31,01	58,29	17,14	42,49	30,63	35,82	51,51
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**17,14**
26,65	23,27	28,92	41,76	25,10	17,14	26,91	27,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**17,14**
26,30	28,43	48,25	23,76	31,13	17,14	30,13	36,76
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**17,14**
26,30	28,43	48,25	23,76	31,13	17,14	30,13	36,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**17,14**
25,37	22,60	28,92	41,76	24,27	17,14	25,59	26,16
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**17,14**
17,22	30,44	30,29	17,14	18,65	19,33	19,82	25,84
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Lupinen							**17,14**
20,79	29,39	28,08	17,93	22,17	17,14	22,18	26,09
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Lupinen							**17,14**
20,79	29,39	28,08	17,93	22,17	17,14	22,18	26,09
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam							**17,14**
26,30	28,43	48,25	23,76	31,13	17,14	30,13	36,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**17,14**
26,30	28,43	48,25	23,76	31,13	17,14	30,13	36,76
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**17,14**
30,32	30,01	46,17	17,14	35,15	23,83	30,97	39,83
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**17,14**
24,45	26,71	41,63	18,08	30,65	17,14	28,70	33,80
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,14**
26,30	28,43	48,25	23,76	31,13	17,14	30,13	36,76
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,14**
26,30	28,43	48,25	23,76	31,13	17,14	30,13	36,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet							**17,14**
23,32	19,89	25,54	39,68	22,28	17,14	23,59	24,67
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,14**
22,97	25,18	39,75	17,30	29,68	17,14	27,07	32,30
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**17,14**
27,08	23,27	24,75	42,87	25,93	17,14	26,91	26,16
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,14**
29,47	30,75	38,46	21,57	34,22	17,14	31,92	34,31
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,14**
24,34	28,75	50,96	18,23	29,22	17,14	27,97	34,31
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,14**
28,18	30,75	50,96	18,23	31,72	17,14	31,92	37,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**17,14**
25,27	30,63	45,67	25,37	27,05	17,14	27,88	36,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,14**
24,30	25,57	41,17	21,79	26,45	17,14	26,26	31,87
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,13**
21,15	29,20	38,83	17,13	22,77	21,04	24,34	28,93
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,13**
29,56	30,85	47,58	17,13	32,73	27,21	33,37	34,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,13**
33,41	34,85	47,58	17,13	35,23	35,54	33,37	44,93
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**17,13**
29,76	30,83	48,79	17,13	36,72	23,94	32,19	40,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,13**
32,13	34,19	47,58	17,13	33,57	35,54	31,39	43,82
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,13**
28,28	30,19	47,58	17,13	31,07	27,21	31,39	33,82
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,13**
19,86	28,53	38,83	17,13	21,10	21,04	22,37	27,82
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**17,13**
21,07	20,21	30,42	33,18	21,17	17,13	23,07	23,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**17,13**
27,91	29,55	38,75	19,84	32,83	17,13	30,96	34,89
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**17,13**
27,91	29,55	38,75	19,84	32,83	17,13	30,96	34,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Roggenmehl							**17,13**
21,07	20,21	30,42	33,18	21,17	17,13	23,07	23,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Roggenmehl							**17,13**
24,49	28,21	47,08	17,62	29,50	17,13	28,33	34,89
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**17,13**
27,05	29,55	47,08	17,62	31,17	17,13	30,96	37,11
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**17,13**
27,67	27,75	54,25	17,13	29,13	23,49	31,63	34,84
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**17,13**
24,49	28,21	47,08	17,62	29,50	17,13	28,33	34,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Roggenmehl							**17,13**
27,05	29,55	47,08	17,62	31,17	17,13	30,96	37,11
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**17,13**
27,91	29,55	38,75	19,84	32,83	17,13	30,96	34,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**17,13**
27,91	29,55	38,75	19,84	32,83	17,13	30,96	34,89
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**17,13**
27,67	27,75	54,25	17,13	29,13	23,49	31,63	34,84
Cashewnuss + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**17,13**
27,67	27,75	54,25	17,13	29,13	23,49	31,63	34,84
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**17,13**
29,00	30,81	48,17	17,13	35,91	23,99	31,43	39,64
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht							**17,13**
17,96	30,45	29,42	17,13	18,58	18,28	19,46	25,44
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**17,13**
31,39	40,32	42,50	17,13	36,77	23,64	35,70	38,76
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,13**
28,71	30,85	47,58	17,13	31,90	26,66	32,71	32,71
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,13**
20,29	29,20	38,83	17,13	21,93	20,49	23,68	26,71
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,13**
32,56	34,85	47,58	17,13	34,40	34,99	32,71	42,71
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Cashewnuss							**17,13**
27,67	27,75	54,25	17,13	29,13	23,49	31,63	34,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**17,13**
30,85	32,85	47,58	17,13	31,90	31,66	30,74	41,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,13**
20,64	18,21	34,58	20,96	23,67	17,13	23,72	30,44
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,13**
19,36	18,21	34,58	20,96	21,17	17,13	23,72	27,11
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,13**
25,77	26,21	34,58	24,29	26,17	17,13	27,67	30,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**17,13**
28,71	30,85	47,58	17,13	30,23	32,21	28,76	39,38
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Hafer							**17,13**
18,58	27,20	38,83	17,13	19,43	17,16	21,71	25,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**17,13**
24,86	26,85	47,58	17,13	27,73	23,88	28,76	29,38
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**17,13**
27,00	28,85	47,58	17,13	29,40	23,32	30,74	31,60
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,13**
27,91	29,55	38,75	19,84	32,83	17,13	30,96	34,89
Roggenmehl + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,13**
27,05	29,55	47,08	17,62	31,17	17,13	30,96	37,11
Gerstenmehl + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,13**
24,49	28,21	47,08	17,62	29,50	17,13	28,33	34,89
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,13**
27,91	29,55	38,75	19,84	32,83	17,13	30,96	34,89
Roggenmehl + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,13**
24,49	28,21	47,08	17,62	29,50	17,13	28,33	34,89
Haselnüsse + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,13**
27,05	29,55	47,08	17,62	31,17	17,13	30,96	37,11
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**17,13**
26,15	27,52	43,42	17,13	28,57	21,66	29,42	29,38
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**17,13**
29,99	31,52	43,42	17,13	31,07	29,99	29,42	39,38
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**17,13**
26,20	23,55	30,42	43,18	24,50	17,13	28,33	27,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Gerstenmehl							**17,13**
24,49	28,21	47,08	17,62	29,50	17,13	28,33	34,89
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**17,13**
24,49	28,21	47,08	17,62	29,50	17,13	28,33	34,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Haselnüsse							**17,13**
27,05	29,55	47,08	17,62	31,17	17,13	30,96	37,11
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**17,13**
27,05	29,55	47,08	17,62	31,17	17,13	30,96	37,11
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,13**
24,56	30,53	43,00	17,13	26,93	23,82	25,66	33,38
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,13**
29,14	32,19	51,75	17,13	31,90	28,88	32,71	33,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**17,13**
36,83	36,19	51,75	17,13	39,40	38,32	34,68	49,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,98	32,19	51,75	17,13	36,90	29,99	34,68	39,38	**17,13**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,98	36,19	51,75	17,13	34,40	37,21	32,71	43,82	**17,13**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,72	30,53	43,00	17,13	21,93	22,71	23,68	27,82	**17,13**
Roggenmehl + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,07	20,21	30,42	33,18	21,17	17,13	23,07	23,78	**17,13**
Quinoa + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,07	20,21	30,42	33,18	21,17	17,13	23,07	23,78	**17,13**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	21,07	20,21	30,42	33,18	21,17	17,13	23,07	23,78	**17,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Quinoa	21,07	20,21	30,42	33,18	21,17	17,13	23,07	23,78	**17,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	17,13	49,19	86,88	31,21	61,53	40,57	54,97	77,40	**17,13**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	28,49	25,81	36,25	49,29	26,75	17,13	30,10	31,90	**17,13**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	25,42	27,93	42,96	18,79	31,73	17,13	29,45	34,36	**17,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	17,12	39,47	59,13	24,26	40,77	30,82	37,69	52,30	**17,12**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	17,12	45,74	84,96	26,87	62,82	43,11	55,11	77,86	**17,12**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	32,29	33,73	52,83	17,12	36,28	27,17	37,00	40,11	**17,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	25,57	24,73	31,96	18,60	26,33	17,12	24,66	26,12	**17,12**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	32,07	33,20	64,00	17,12	36,41	30,08	37,39	44,18	**17,12**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Kakao	26,76	36,48	48,88	17,12	31,59	28,87	30,65	40,42	**17,12**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	31,22	31,87	59,83	17,12	33,91	27,30	34,11	40,84	**17,12**
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	17,16	30,07	29,75	17,12	18,89	19,30	19,84	25,97	**17,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	30,36	31,20	59,83	17,12	33,91	26,74	33,45	39,73	**17,12**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	25,05	34,48	44,71	17,12	29,09	25,53	26,70	35,98	**17,12**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	25,90	35,15	44,71	17,12	29,09	26,09	27,36	37,09	**17,12**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	29,94	31,20	59,83	17,12	33,08	27,30	32,79	39,73	**17,12**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	24,62	34,48	44,71	17,12	28,26	26,09	26,05	35,98	**17,12**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	30,36	30,53	59,83	17,12	33,91	28,97	34,11	40,84	**17,12**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	25,47	33,81	44,71	17,12	29,93	27,76	27,36	38,20	**17,12**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	25,05	33,81	44,71	17,12	29,09	27,76	27,36	37,09	**17,12**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	30,79	30,53	59,83	17,12	34,74	28,97	34,11	41,96	**17,12**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	28,61	30,75	42,63	17,12	30,05	19,92	30,61	34,31	**17,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	36,30	36,75	42,63	17,12	40,05	31,59	38,50	44,31	**17,12**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	22,20	24,75	42,63	17,12	25,05	21,59	24,68	27,64	**17,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	46,56	40,75	55,13	17,12	52,55	39,92	42,45	57,64	**17,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	35,02	40,75	55,13	17,12	37,55	36,59	36,53	40,98	**17,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	33,74	36,75	42,63	17,12	37,55	29,92	36,53	37,64	**17,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	32,46	34,75	42,63	17,12	35,05	31,59	32,58	40,98	**17,12**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,46	30,41	29,71	17,12	18,60	18,98	19,89	25,98	**17,12**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,76	27,42	42,63	17,12	28,38	29,37	26,00	32,09	**17,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	24,34	26,75	42,63	17,12	26,72	21,03	26,66	29,87	**17,12**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	32,03	34,75	42,63	17,12	35,05	26,59	34,55	36,53	**17,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	30,75	36,75	55,13	17,12	34,22	37,70	32,58	36,53	**17,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	49,98	44,75	55,13	17,12	57,55	46,59	46,39	59,87	**17,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,44	44,75	55,13	17,12	42,55	43,26	40,47	43,20	**17,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	51,69	44,75	55,13	17,12	59,22	47,70	47,71	64,31	**17,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	37,16	40,75	42,63	17,12	42,55	36,59	40,47	39,87	**17,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	35,88	38,75	42,63	17,12	40,05	38,26	36,53	43,20	**17,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	39,72	40,75	42,63	17,12	45,05	38,26	42,45	46,53	**17,12**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	27,33	28,75	42,63	17,12	31,72	29,37	29,95	34,31	**17,12**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	33,74	34,75	42,63	17,12	36,72	27,70	35,87	40,98	**17,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	40,58	43,42	50,96	17,12	45,05	42,70	42,45	48,76	**17,12**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	31,18	33,42	42,63	17,12	33,38	27,70	31,92	38,76	**17,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	30,32	33,42	38,46	17,12	32,55	26,03	30,61	32,09	**17,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	49,12	43,42	55,13	17,12	55,88	47,70	43,76	62,09	**17,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	37,59	43,42	55,13	17,12	40,88	44,37	37,84	45,42	**17,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	34,59	34,09	34,29	17,12	38,38	28,26	35,87	39,87	**17,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	36,30	39,42	42,63	17,12	40,88	37,70	37,84	42,09	**17,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	30,75	32,09	34,29	17,12	33,38	28,26	29,95	36,53	**17,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	32,03	34,09	34,29	17,12	35,88	26,59	33,89	33,20	**17,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	33,31	38,09	46,79	17,12	35,88	33,26	33,89	36,53	**17,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	35,02	37,42	42,63	17,12	38,38	39,37	33,89	45,42	**17,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	44,85	38,09	46,79	17,12	50,88	36,59	39,82	53,20	**17,12**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,49	22,09	34,29	17,12	23,38	18,26	22,05	23,20	**17,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,87	39,42	42,63	17,12	43,38	39,37	39,82	48,76	**17,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	28,61	29,42	30,13	17,12	30,88	22,70	27,97	32,09	**17,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	29,47	30,75	30,13	17,12	32,55	21,59	30,61	29,87	**17,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	45,71	43,42	50,96	17,12	52,55	43,26	44,42	53,20	**17,12**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	17,93	20,75	42,63	17,12	21,72	22,70	20,74	23,20	**17,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	42,29	36,75	55,13	17,12	49,22	41,03	38,50	53,20	**17,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	29,47	32,75	42,63	17,12	34,22	31,03	32,58	33,20	**17,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	28,18	30,75	42,63	17,12	31,72	32,70	28,63	36,53	**17,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	31,18	30,75	30,13	17,12	34,22	22,70	31,92	34,31	**17,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	32,03	32,75	42,63	17,12	36,72	32,70	34,55	39,87	**17,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	41,43	40,75	42,63	17,12	46,72	39,37	43,76	50,98	**17,12**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	40,58	37,42	50,96	17,12	45,05	33,26	38,50	49,87	**17,12**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	34,17	31,42	50,96	17,12	40,05	34,92	32,58	43,20	**17,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	58,53	47,42	63,46	17,12	67,55	53,26	50,34	73,20	**17,12**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,62	28,75	42,63	17,12	30,05	28,26	28,63	29,87	**17,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	46,99	47,42	63,46	17,12	52,55	49,92	44,42	56,53	**17,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	40,15	44,75	55,13	17,12	44,22	44,37	41,79	47,64	**17,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	44,42	41,42	50,96	17,12	50,05	44,92	40,47	56,53	**17,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	36,73	41,42	50,96	17,12	40,05	42,70	36,53	45,42	**17,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	48,27	43,42	50,96	17,12	55,05	44,92	46,39	59,87	**17,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,01	33,42	38,46	17,12	42,55	28,26	34,55	43,20	**17,12**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	32,88	37,42	50,96	17,12	35,05	31,03	34,55	38,76	**17,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,47	31,42	50,96	17,12	30,05	32,70	28,63	32,09	**17,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	37,59	38,75	42,63	17,12	41,72	39,37	37,84	47,64	**17,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,01	43,42	50,96	17,12	42,55	41,03	40,47	42,09	**17,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	38,87	40,75	42,63	17,12	44,22	37,70	41,79	44,31	**17,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	50,83	47,42	63,46	17,12	57,55	51,03	46,39	62,09	**17,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	39,29	47,42	63,46	17,12	42,55	47,70	40,47	45,42	**17,12**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	24,80	21,45	25,88	30,67	25,54	17,12	24,47	26,10	**17,12**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	23,42	25,28	40,29	17,63	29,62	17,12	27,65	32,54	**17,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	27,71	29,43	49,13	24,92	29,40	17,12	29,89	36,82	**17,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	24,29	24,09	49,13	22,70	27,73	17,12	27,26	36,82	**17,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	23,43	24,09	49,13	22,70	26,07	17,12	27,26	34,60	**17,12**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	31,88	27,73	27,92	64,11	28,17	17,11	33,82	29,00	**17,11**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	33,49	37,97	47,50	22,86	37,89	17,11	38,21	40,09	**17,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,14	34,13	51,67	17,11	38,00	27,00	36,71	44,67	**17,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,85	36,13	51,67	17,11	35,50	20,33	34,74	38,00	**17,11**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,85	34,13	51,67	17,11	35,50	27,00	36,71	41,33	**17,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,98	42,13	64,17	17,11	43,00	30,33	46,58	51,33	**17,11**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,57	36,13	51,67	17,11	33,00	22,00	32,76	38,00	**17,11**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,42	38,13	51,67	17,11	35,50	22,00	36,71	41,33	**17,11**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	29,49	29,20	36,50	17,11	29,17	22,97	27,37	33,56	**17,11**
Mandeln + Quinoa + Amaranth, ungekocht	27,01	30,13	47,50	17,11	33,00	23,11	32,11	35,78	**17,11**
Mandeln + Buchweizen + Dinkel ungekocht	28,72	31,47	39,17	17,11	33,00	18,67	33,42	33,56	**17,11**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	29,57	31,47	39,17	17,11	34,67	18,67	33,42	35,78	**17,11**
Buchweizen + Mandeln + Dinkel ungekocht	28,72	31,47	39,17	17,11	33,00	18,67	33,42	33,56	**17,11**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	26,92	26,53	36,50	17,11	27,50	17,41	27,37	26,89	**17,11**
Mandeln + Hafer + Amaranth, ungekocht	31,28	34,13	47,50	17,11	36,33	22,00	36,05	40,22	**17,11**
Kakao + Mandeln + Dinkel ungekocht	32,14	36,80	47,50	17,11	38,00	20,89	40,00	40,22	**17,11**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Dinkel ungekocht	29,57	31,47	39,17	17,11	34,67	18,67	33,42	35,78	**17,11**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	35,56	40,80	55,83	17,11	41,33	33,11	40,00	44,67	**17,11**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	26,92	26,53	36,50	17,11	27,50	17,41	27,37	26,89	**17,11**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	43,25	40,80	55,83	17,11	51,33	35,33	43,95	55,78	**17,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	29,49	29,20	36,50	17,11	29,17	22,97	27,37	33,56	**17,11**
Mandeln + Kakao + Dinkel ungekocht	32,14	36,80	47,50	17,11	38,00	20,89	40,00	40,22	**17,11**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	29,49	30,53	53,17	17,11	31,67	24,08	33,95	34,67	**17,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	33,33	34,53	53,17	17,11	34,17	32,41	33,95	44,67	**17,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	32,48	33,20	49,00	17,11	31,67	29,63	30,66	41,33	**17,11**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	21,07	34,47	53,75	17,11	47,71	34,28	41,22	55,00	**17,11**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	28,63	29,20	49,00	17,11	29,17	21,30	30,66	31,33	**17,11**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	32,91	35,87	53,17	17,11	34,17	31,86	33,95	35,78	**17,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	43,16	38,53	53,17	17,11	45,83	39,63	37,89	53,56	**17,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	35,47	38,53	53,17	17,11	35,83	37,41	33,95	42,44	**17,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Hirse gekocht	31,20	31,87	44,83	17,11	30,83	26,30	30,00	38,00	**17,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Hirse gekocht	26,92	27,87	44,83	17,11	27,50	27,41	26,05	33,56	**17,11**
Pistazien roh + Quinoa + Hirse gekocht	24,36	25,20	44,83	17,11	25,83	21,86	26,05	26,89	**17,11**
Pistazien roh + Hafer + Hirse gekocht	28,63	29,20	44,83	17,11	29,17	20,74	30,00	31,33	**17,11**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	40,60	35,87	53,17	17,11	44,17	34,08	37,89	46,89	**17,11**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	28,63	30,53	53,17	17,11	34,17	20,74	35,26	40,22	**17,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	34,62	35,87	44,83	17,11	35,83	32,97	33,95	40,22	**17,11**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	26,07	25,20	44,83	17,11	30,83	18,52	28,68	35,78	**17,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	33,76	34,53	44,83	17,11	34,17	34,08	31,32	42,44	**17,11**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	25,21	25,20	44,83	17,11	29,17	18,52	28,68	33,56	**17,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
36,32	35,87	44,83	17,11	37,50	34,08	35,26	44,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
33,76	34,53	44,83	17,11	34,17	34,08	31,32	42,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
35,47	38,53	53,17	17,11	35,83	37,41	33,95	42,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
34,62	35,87	44,83	17,11	35,83	32,97	33,95	40,22
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
32,05	33,20	44,83	17,11	34,17	27,41	33,95	33,56
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Hirse gekocht							**17,11**
26,92	26,53	36,50	17,11	27,50	17,41	27,37	26,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Hirse gekocht							**17,11**
33,76	33,20	44,83	17,11	35,83	28,52	35,26	38,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Hirse gekocht							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	32,50	28,52	31,32	35,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Hirse gekocht							**17,11**
32,05	33,20	44,83	17,11	34,17	27,41	33,95	33,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Hirse gekocht							**17,11**
32,91	35,87	53,17	17,11	34,17	31,86	33,95	35,78
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Hirse gekocht							**17,11**
40,60	35,87	53,17	17,11	44,17	34,08	37,89	46,89
Quinoa + Pistazien roh + Hirse gekocht							**17,11**
24,36	25,20	44,83	17,11	25,83	21,86	26,05	26,89
Hafer + Pistazien roh + Hirse gekocht							**17,11**
28,63	29,20	44,83	17,11	29,17	20,74	30,00	31,33
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	32,50	28,52	31,32	35,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**17,11**
29,49	29,20	36,50	17,11	29,17	22,97	27,37	33,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**17,11**
26,07	25,20	44,83	17,11	30,83	18,52	28,68	35,78
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
29,49	29,20	36,50	17,11	29,17	22,97	27,37	33,56
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
43,16	38,53	53,17	17,11	45,83	39,63	37,89	53,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**17,11**
36,32	35,87	44,83	17,11	37,50	34,08	35,26	44,67
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
26,92	27,87	44,83	17,11	27,50	27,41	26,05	33,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Hirse gekocht							**17,11**
25,21	25,20	44,83	17,11	29,17	18,52	28,68	33,56
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**17,11**
33,76	33,20	44,83	17,11	35,83	28,52	35,26	38,00
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**17,11**
26,92	26,53	36,50	17,11	27,50	17,41	27,37	26,89
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	30,83	26,30	30,00	38,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Hirse gekocht							**17,11**
28,63	30,53	53,17	17,11	34,17	20,74	35,26	40,22
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**17,11**
27,06	27,49	28,83	32,13	29,80	17,11	30,68	30,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**17,11**
27,06	27,49	28,83	32,13	29,80	17,11	30,68	30,00
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Mandeln							**17,11**
42,39	40,80	55,83	17,11	49,67	35,33	43,95	53,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mandeln							**17,11**
33,85	38,13	47,50	17,11	39,67	28,67	40,00	40,22
Quinoa + Buchweizen + Mandeln							**17,11**
26,15	30,13	47,50	17,11	31,33	23,11	32,11	33,56
Hafer + Buchweizen + Mandeln							**17,11**
30,43	34,13	47,50	17,11	34,67	22,00	36,05	38,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Mandeln							**17,11**
32,99	36,80	47,50	17,11	38,00	29,78	37,37	42,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mandeln							**17,11**
34,70	40,80	55,83	17,11	39,67	33,11	40,00	42,44
Kakao + Dinkel ungekocht + Mandeln							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	38,00	20,89	40,00	40,22
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**17,11**
29,57	31,47	39,17	17,11	34,67	18,67	33,42	35,78
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**17,11**
43,25	40,80	55,83	17,11	51,33	35,33	43,95	55,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**17,11**
34,70	38,13	47,50	17,11	41,33	28,67	40,00	42,44
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Mandeln							**17,11**
28,72	31,47	39,17	17,11	33,00	18,67	33,42	33,56
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Mandeln							**17,11**
44,10	43,47	55,83	17,11	49,67	32,00	43,95	53,56
Hafer + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**17,11**
31,28	34,13	47,50	17,11	36,33	22,00	36,05	40,22
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**17,11**
27,01	30,13	47,50	17,11	33,00	23,11	32,11	35,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**17,11**
35,56	40,80	55,83	17,11	41,33	33,11	40,00	44,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**17,11**
36,41	38,13	47,50	17,11	43,00	29,78	41,32	46,89
Hafer + Gerstenmehl + Mandeln							**17,11**
29,57	35,47	47,50	17,11	33,00	18,67	33,42	35,78
Hafer + Haselnüsse + Mandeln							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	34,67	18,67	36,05	38,00
Bulgur, trocken + Hafer + Mandeln							**17,11**
30,43	35,47	47,50	17,11	34,67	17,56	34,74	35,78
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Mandeln							**17,11**
29,57	31,47	39,17	17,11	34,67	18,67	33,42	35,78
Quinoa + Haselnüsse + Mandeln							**17,11**
27,86	32,80	47,50	17,11	31,33	19,78	32,11	33,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**17,11**
33,85	36,80	47,50	17,11	39,67	29,78	37,37	44,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mandeln							**17,11**
36,41	43,47	55,83	17,11	39,67	29,78	40,00	42,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mandeln							**17,11**
35,56	40,80	47,50	17,11	39,67	25,33	40,00	40,22
Buchweizen + Hafer + Mandeln							**17,11**
30,43	34,13	47,50	17,11	34,67	22,00	36,05	38,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Mandeln							**17,11**
37,26	40,80	47,50	17,11	41,33	26,44	41,32	44,67
Kakao + Hafer + Mandeln							**17,11**
33,85	39,47	55,83	17,11	39,67	24,22	42,63	44,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Gerstenmehl + Mandeln							**17,11**
25,30	31,47	47,50	17,11	29,67	19,78	29,47	31,33
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mandeln							**17,11**
41,54	42,13	55,83	17,11	48,00	32,00	41,32	51,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mandeln							**17,11**
33,85	42,13	55,83	17,11	38,00	29,78	37,37	40,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mandeln							**17,11**
32,99	39,47	47,50	17,11	38,00	25,33	37,37	38,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mandeln							**17,11**
32,14	38,13	47,50	17,11	36,33	26,44	34,74	40,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mandeln							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	39,67	26,44	38,68	42,44
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**17,11**
27,06	27,49	28,83	32,13	29,80	17,11	30,68	30,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Mandeln							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	38,00	26,44	37,37	42,44
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Mandeln							**17,11**
45,81	46,13	64,17	17,11	54,67	37,56	50,53	60,22
Gerstenmehl + Quinoa + Mandeln							**17,11**
25,30	31,47	47,50	17,11	29,67	19,78	29,47	31,33
Haselnüsse + Quinoa + Mandeln							**17,11**
27,86	32,80	47,50	17,11	31,33	19,78	32,11	33,56
Kakao + Quinoa + Mandeln							**17,11**
29,57	35,47	55,83	17,11	36,33	25,33	38,68	40,22
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Mandeln							**17,11**
28,72	31,47	39,17	17,11	33,00	18,67	33,42	33,56
Buchweizen + Quinoa + Mandeln							**17,11**
26,15	30,13	47,50	17,11	31,33	23,11	32,11	33,56
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Mandeln							**17,11**
27,01	30,13	47,50	17,11	33,00	23,11	32,11	35,78
Bulgur, trocken + Quinoa + Mandeln							**17,11**
26,15	31,47	47,50	17,11	31,33	18,67	30,79	31,33
Amaranth, ungekocht + Hafer + Mandeln							**17,11**
31,28	34,13	47,50	17,11	36,33	22,00	36,05	40,22
Quinoa + Kakao + Mandeln							**17,11**
29,57	35,47	55,83	17,11	36,33	25,33	38,68	40,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Mandeln							**17,11**
35,56	38,13	47,50	17,11	41,33	29,78	41,32	44,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mandeln							**17,11**
38,12	46,13	64,17	17,11	44,67	35,33	46,58	49,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mandeln							**17,11**
37,26	43,47	55,83	17,11	44,67	30,89	46,58	46,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Mandeln							**17,11**
36,41	42,13	55,83	17,11	43,00	32,00	43,95	49,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Mandeln							**17,11**
38,97	43,47	55,83	17,11	46,33	32,00	47,89	51,33
Dinkel ungekocht + Kakao + Mandeln							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	38,00	20,89	40,00	40,22
Gerstenmehl + Hafer + Mandeln							**17,11**
29,57	35,47	47,50	17,11	33,00	18,67	33,42	35,78
Haselnüsse + Hafer + Mandeln							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	34,67	18,67	36,05	38,00
Hafer + Kakao + Mandeln							**17,11**
33,85	39,47	55,83	17,11	39,67	24,22	42,63	44,67
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
34,70	40,80	55,83	17,11	39,67	33,11	40,00	42,44
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
37,26	40,80	47,50	17,11	41,33	26,44	41,32	44,67
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
34,70	38,13	47,50	17,11	41,33	28,67	40,00	42,44
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
33,85	39,47	47,50	17,11	39,67	24,22	38,68	38,00
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
34,70	42,13	55,83	17,11	39,67	28,67	38,68	40,22
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
36,41	42,13	55,83	17,11	43,00	32,00	43,95	49,11
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
32,99	36,80	47,50	17,11	38,00	29,78	37,37	42,44
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
32,99	38,13	47,50	17,11	38,00	25,33	36,05	40,22
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
44,10	43,47	55,83	17,11	49,67	32,00	43,95	53,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
35,56	40,80	55,83	17,11	41,33	33,11	40,00	44,67
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
45,81	46,13	64,17	17,11	54,67	37,56	50,53	60,22
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
38,12	46,13	64,17	17,11	44,67	35,33	46,58	49,11
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
36,41	43,47	55,83	17,11	39,67	29,78	40,00	42,44
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
33,85	42,13	55,83	17,11	38,00	29,78	37,37	40,22
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	38,00	26,44	37,37	42,44
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
35,56	38,13	47,50	17,11	41,33	29,78	41,32	44,67
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
33,85	36,80	47,50	17,11	39,67	29,78	37,37	44,67
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
32,14	38,13	47,50	17,11	36,33	26,44	34,74	40,22
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
38,97	43,47	55,83	17,11	46,33	32,00	47,89	51,33
Hafer + Bulgur, trocken + Mandeln							**17,11**
30,43	35,47	47,50	17,11	34,67	17,56	34,74	35,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**17,11**
27,06	27,49	28,83	32,13	29,80	17,11	30,68	30,00
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
35,56	40,80	47,50	17,11	39,67	25,33	40,00	40,22
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	39,67	26,44	38,68	42,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mandeln							**17,11**
35,56	39,47	47,50	17,11	41,33	25,33	40,00	42,44
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
37,26	43,47	55,83	17,11	44,67	30,89	46,58	46,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mandeln							**17,11**
32,99	38,13	47,50	17,11	38,00	25,33	36,05	40,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mandeln							**17,11**
33,85	39,47	47,50	17,11	39,67	24,22	38,68	38,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mandeln							**17,11**
34,70	42,13	55,83	17,11	39,67	28,67	38,68	40,22
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
41,54	42,13	55,83	17,11	48,00	32,00	41,32	51,33
Quinoa + Bulgur, trocken + Mandeln							**17,11**
26,15	31,47	47,50	17,11	31,33	18,67	30,79	31,33
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
32,99	39,47	47,50	17,11	38,00	25,33	37,37	38,00
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
36,41	38,13	47,50	17,11	43,00	29,78	41,32	46,89
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
42,39	42,13	55,83	17,11	49,67	30,89	42,63	51,33
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**17,11**
33,85	38,13	47,50	17,11	39,67	28,67	40,00	40,22
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
35,56	39,47	47,50	17,11	41,33	25,33	40,00	42,44
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
43,25	40,80	55,83	17,11	51,33	35,33	43,95	55,78
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**17,11**
42,39	40,80	55,83	17,11	49,67	35,33	43,95	53,56
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mandeln							**17,11**
42,39	42,13	55,83	17,11	49,67	30,89	42,63	51,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**17,11**
31,62	32,53	49,00	17,11	31,67	29,08	30,00	40,22
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**17,11**
27,78	28,53	49,00	17,11	29,17	20,74	30,00	30,22
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**17,11**
27,35	28,53	49,00	17,11	28,33	21,30	29,34	30,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**17,11**
31,20	32,53	49,00	17,11	30,83	29,63	29,34	40,22
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart							**17,11**
17,23	30,39	30,04	17,11	19,22	19,98	19,66	26,11
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart							**17,11**
17,20	30,15	29,79	17,11	18,50	19,36	19,56	25,64
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**17,11**
20,16	17,37	26,17	29,20	22,70	17,11	22,87	25,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen							**17,11**
31,62	31,87	49,00	17,11	31,67	31,30	30,66	41,33
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen							**17,11**
27,78	27,87	49,00	17,11	29,17	22,97	30,66	31,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bulgur, trocken							**17,11**
33,85	39,47	47,50	17,11	39,67	24,22	38,68	38,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Bulgur, trocken							**17,11**
35,56	39,47	47,50	17,11	41,33	25,33	40,00	42,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Bulgur, trocken							**17,11**
32,99	38,13	47,50	17,11	38,00	25,33	36,05	40,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bulgur, trocken							**17,11**
34,70	42,13	55,83	17,11	39,67	28,67	38,68	40,22
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Bulgur, trocken							**17,11**
42,39	42,13	55,83	17,11	49,67	30,89	42,63	51,33
Quinoa + Mandeln + Bulgur, trocken							**17,11**
26,15	31,47	47,50	17,11	31,33	18,67	30,79	31,33
Hafer + Mandeln + Bulgur, trocken							**17,11**
30,43	35,47	47,50	17,11	34,67	17,56	34,74	35,78
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**17,11**
35,56	39,47	47,50	17,11	41,33	25,33	40,00	42,44
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**17,11**
32,99	38,13	47,50	17,11	38,00	25,33	36,05	40,22
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**17,11**
33,85	39,47	47,50	17,11	39,67	24,22	38,68	38,00
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**17,11**
42,39	42,13	55,83	17,11	49,67	30,89	42,63	51,33
Mandeln + Quinoa + Bulgur, trocken							**17,11**
26,15	31,47	47,50	17,11	31,33	18,67	30,79	31,33
Mandeln + Hafer + Bulgur, trocken							**17,11**
30,43	35,47	47,50	17,11	34,67	17,56	34,74	35,78
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**17,11**
34,70	42,13	55,83	17,11	39,67	28,67	38,68	40,22
Mandeln + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
38,97	43,47	55,83	17,11	46,33	32,00	47,89	51,33
Bulgur, trocken + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
35,56	39,47	47,50	17,11	41,33	25,33	40,00	42,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
36,32	35,87	44,83	17,11	37,50	34,08	35,26	44,67
Buchweizen + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
35,56	38,13	47,50	17,11	41,33	29,78	41,32	44,67
Pistazien roh + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
33,76	33,20	44,83	17,11	35,83	28,52	35,26	38,00
Hirse gekocht + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
33,76	33,20	44,83	17,11	35,83	28,52	35,26	38,00
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
36,41	38,13	47,50	17,11	43,00	29,78	41,32	46,89
Mandeln + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
35,56	39,47	47,50	17,11	41,33	25,33	40,00	42,44
Gerstenmehl + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	39,67	26,44	38,68	42,44
Mandeln + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	39,67	26,44	38,68	42,44
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
36,41	38,13	47,50	17,11	43,00	29,78	41,32	46,89
Mandeln + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
37,26	40,80	47,50	17,11	41,33	26,44	41,32	44,67
Haselnüsse + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
37,26	40,80	47,50	17,11	41,33	26,44	41,32	44,67
Mandeln + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
35,56	38,13	47,50	17,11	41,33	29,78	41,32	44,67
Kakao + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
38,97	43,47	55,83	17,11	46,33	32,00	47,89	51,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,11**
21,50	19,80	20,42	17,11	25,21	20,39	23,45	26,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**17,11**
22,30	20,04	26,17	30,31	24,37	17,11	24,18	26,89
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,11**
26,07	25,20	44,83	17,11	30,83	18,52	28,68	35,78
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	32,50	28,52	31,32	35,78
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,11**
40,60	35,87	53,17	17,11	44,17	34,08	37,89	46,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,11**
28,63	30,53	53,17	17,11	34,17	20,74	35,26	40,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Pistazien roh							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	32,50	28,52	31,32	35,78
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**17,11**
32,91	35,87	53,17	17,11	34,17	31,86	33,95	35,78
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Pistazien roh							**17,11**
26,92	26,53	36,50	17,11	27,50	17,41	27,37	26,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Pistazien roh							**17,11**
32,05	33,20	44,83	17,11	34,17	27,41	33,95	33,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Pistazien roh							**17,11**
32,91	35,87	53,17	17,11	34,17	31,86	33,95	35,78
Quinoa + Hirse gekocht + Pistazien roh							**17,11**
24,36	25,20	44,83	17,11	25,83	21,86	26,05	26,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Pistazien roh							**17,11**
33,76	33,20	44,83	17,11	35,83	28,52	35,26	38,00
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Pistazien roh							**17,11**
40,60	35,87	53,17	17,11	44,17	34,08	37,89	46,89
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,11**
26,07	25,20	44,83	17,11	30,83	18,52	28,68	35,78
Hafer + Hirse gekocht + Pistazien roh							**17,11**
28,63	29,20	44,83	17,11	29,17	20,74	30,00	31,33
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**17,11**
32,05	33,20	44,83	17,11	34,17	27,41	33,95	33,56
Hirse gekocht + Hafer + Pistazien roh							**17,11**
28,63	29,20	44,83	17,11	29,17	20,74	30,00	31,33
Hirse gekocht + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,11**
28,63	30,53	53,17	17,11	34,17	20,74	35,26	40,22
Hirse gekocht + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,11**
25,21	25,20	44,83	17,11	29,17	18,52	28,68	33,56
Hirse gekocht + Quinoa + Pistazien roh							**17,11**
24,36	25,20	44,83	17,11	25,83	21,86	26,05	26,89
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**17,11**
33,76	33,20	44,83	17,11	35,83	28,52	35,26	38,00
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**17,11**
26,92	26,53	36,50	17,11	27,50	17,41	27,37	26,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,21	25,20	44,83	17,11	29,17	18,52	28,68	33,56	**17,11**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	28,21	27,87	49,00	17,11	30,00	22,97	30,66	32,44	**17,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	32,05	31,87	49,00	17,11	32,50	31,30	30,66	42,44	**17,11**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	20,59	17,37	26,17	29,20	23,53	17,11	22,87	26,89	**17,11**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	28,29	34,80	51,67	17,11	32,17	19,22	32,76	34,67	**17,11**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	32,14	36,80	51,67	17,11	34,67	19,22	36,71	38,00	**17,11**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	34,70	40,80	64,17	17,11	42,17	27,56	46,58	48,00	**17,11**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	29,57	32,80	51,67	17,11	34,67	24,22	36,71	38,00	**17,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	29,57	34,80	51,67	17,11	34,67	17,56	34,74	34,67	**17,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	35,47	34,53	40,67	17,11	39,17	29,08	36,58	42,44	**17,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,62	32,53	40,67	17,11	34,17	29,08	30,66	39,11	**17,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,91	34,53	40,67	17,11	36,67	27,41	34,61	35,78	**17,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,19	38,53	53,17	17,11	36,67	34,08	34,61	39,11	**17,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	45,73	38,53	53,17	17,11	51,67	37,41	40,53	55,78	**17,11**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,37	22,53	40,67	17,11	24,17	19,08	22,76	25,78	**17,11**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	28,53	40,67	17,11	29,17	17,41	28,68	32,44	**17,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	30,85	32,80	51,67	17,11	37,17	24,22	36,71	41,33	**17,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**17,11**
44,10	43,47	55,83	17,11	49,67	32,00	43,95	53,56
Mandeln + Dinkel ungekocht + Kakao							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	38,00	20,89	40,00	40,22
Mandeln + Quinoa + Haselnüsse							**17,11**
27,86	32,80	47,50	17,11	31,33	19,78	32,11	33,56
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,11**
36,41	43,47	55,83	17,11	39,67	29,78	40,00	42,44
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	38,00	26,44	37,37	42,44
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**17,11**
37,26	40,80	47,50	17,11	41,33	26,44	41,32	44,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Haselnüsse							**17,11**
36,41	43,47	55,83	17,11	39,67	29,78	40,00	42,44
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**17,11**
28,63	30,53	53,17	17,11	34,17	20,74	35,26	40,22
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**17,11**
35,56	40,80	47,50	17,11	39,67	25,33	40,00	40,22
Hafer + Mandeln + Haselnüsse							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	34,67	18,67	36,05	38,00
Quinoa + Mandeln + Haselnüsse							**17,11**
27,86	32,80	47,50	17,11	31,33	19,78	32,11	33,56
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Haselnüsse							**17,11**
44,10	43,47	55,83	17,11	49,67	32,00	43,95	53,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Haselnüsse							**17,11**
35,56	40,80	47,50	17,11	39,67	25,33	40,00	40,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Haselnüsse							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	38,00	26,44	37,37	42,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Haselnüsse							**17,11**
37,26	40,80	47,50	17,11	41,33	26,44	41,32	44,67
Mandeln + Hafer + Haselnüsse							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	34,67	18,67	36,05	38,00
Mandeln + Quinoa + Gerstenmehl							**17,11**
25,30	31,47	47,50	17,11	29,67	19,78	29,47	31,33
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Gerstenmehl							**17,11**
41,54	42,13	55,83	17,11	48,00	32,00	41,32	51,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Mandeln + Gerstenmehl							**17,11**
25,30	31,47	47,50	17,11	29,67	19,78	29,47	31,33
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,11**
32,14	38,13	47,50	17,11	36,33	26,44	34,74	40,22
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,11**
41,54	42,13	55,83	17,11	48,00	32,00	41,32	51,33
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,11**
32,99	39,47	47,50	17,11	38,00	25,33	37,37	38,00
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**17,11**
33,85	42,13	55,83	17,11	38,00	29,78	37,37	40,22
Hafer + Mandeln + Gerstenmehl							**17,11**
29,57	35,47	47,50	17,11	33,00	18,67	33,42	35,78
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	39,67	26,44	38,68	42,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Gerstenmehl							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	39,67	26,44	38,68	42,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Gerstenmehl							**17,11**
32,99	39,47	47,50	17,11	38,00	25,33	37,37	38,00
Mandeln + Hafer + Gerstenmehl							**17,11**
29,57	35,47	47,50	17,11	33,00	18,67	33,42	35,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Gerstenmehl							**17,11**
32,14	38,13	47,50	17,11	36,33	26,44	34,74	40,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Gerstenmehl							**17,11**
33,85	42,13	55,83	17,11	38,00	29,78	37,37	40,22
Hafer + Mandeln + Kakao							**17,11**
33,85	39,47	55,83	17,11	39,67	24,22	42,63	44,67
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,11**
37,26	43,47	55,83	17,11	44,67	30,89	46,58	46,89
Mandeln + Hafer + Kakao							**17,11**
33,85	39,47	55,83	17,11	39,67	24,22	42,63	44,67
Mandeln + Quinoa + Kakao							**17,11**
29,57	35,47	55,83	17,11	36,33	25,33	38,68	40,22
Dinkel ungekocht + Mandeln + Kakao							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	38,00	20,89	40,00	40,22
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**17,11**
36,41	42,13	55,83	17,11	43,00	32,00	43,95	49,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Kakao							**17,11**
38,97	43,47	55,83	17,11	46,33	32,00	47,89	51,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Kakao							**17,11**
28,63	30,53	53,17	17,11	34,17	20,74	35,26	40,22
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**17,11**
45,81	46,13	64,17	17,11	54,67	37,56	50,53	60,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kakao							**17,11**
37,26	43,47	55,83	17,11	44,67	30,89	46,58	46,89
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**17,11**
25,21	25,20	44,83	17,11	29,17	18,52	28,68	33,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Kakao							**17,11**
36,41	42,13	55,83	17,11	43,00	32,00	43,95	49,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kakao							**17,11**
38,12	46,13	64,17	17,11	44,67	35,33	46,58	49,11
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Kakao							**17,11**
45,81	46,13	64,17	17,11	54,67	37,56	50,53	60,22
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**17,11**
38,97	43,47	55,83	17,11	46,33	32,00	47,89	51,33
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**17,11**
38,12	46,13	64,17	17,11	44,67	35,33	46,58	49,11
Quinoa + Mandeln + Kakao							**17,11**
29,57	35,47	55,83	17,11	36,33	25,33	38,68	40,22
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
35,47	38,53	53,17	17,11	35,83	37,41	33,95	42,44
Hirse gekocht + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
32,91	35,87	53,17	17,11	34,17	31,86	33,95	35,78
Mandeln + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
33,85	42,13	55,83	17,11	38,00	29,78	37,37	40,22
Mandeln + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
44,10	43,47	55,83	17,11	49,67	32,00	43,95	53,56
Mandeln + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
38,12	46,13	64,17	17,11	44,67	35,33	46,58	49,11
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
35,56	40,80	55,83	17,11	41,33	33,11	40,00	44,67
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
43,25	40,80	55,83	17,11	51,33	35,33	43,95	55,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,70	40,80	55,83	17,11	39,67	33,11	40,00	42,44
Mandeln + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
42,39	40,80	55,83	17,11	49,67	35,33	43,95	53,56
Mandeln + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
41,54	42,13	55,83	17,11	48,00	32,00	41,32	51,33
Pistazien roh + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
32,91	35,87	53,17	17,11	34,17	31,86	33,95	35,78
Mandeln + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
36,41	43,47	55,83	17,11	39,67	29,78	40,00	42,44
Bulgur, trocken + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,70	42,13	55,83	17,11	39,67	28,67	38,68	40,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
35,47	38,53	53,17	17,11	35,83	37,41	33,95	42,44
Hirse gekocht + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
40,60	35,87	53,17	17,11	44,17	34,08	37,89	46,89
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
35,56	40,80	55,83	17,11	41,33	33,11	40,00	44,67
Gerstenmehl + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
33,85	42,13	55,83	17,11	38,00	29,78	37,37	40,22
Haselnüsse + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
36,41	43,47	55,83	17,11	39,67	29,78	40,00	42,44
Mandeln + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,70	42,13	55,83	17,11	39,67	28,67	38,68	40,22
Kakao + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
38,12	46,13	64,17	17,11	44,67	35,33	46,58	49,11
Mandeln + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
45,81	46,13	64,17	17,11	54,67	37,56	50,53	60,22
Mandeln + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
42,39	42,13	55,83	17,11	49,67	30,89	42,63	51,33
Mandeln + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,70	40,80	55,83	17,11	39,67	33,11	40,00	42,44
Hirse gekocht + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
32,05	33,20	44,83	17,11	34,17	27,41	33,95	33,56
Mandeln + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
35,56	40,80	47,50	17,11	39,67	25,33	40,00	40,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
32,99	36,80	47,50	17,11	38,00	29,78	37,37	42,44
Gerstenmehl + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
32,14	38,13	47,50	17,11	36,33	26,44	34,74	40,22
Mandeln + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
32,99	39,47	47,50	17,11	38,00	25,33	37,37	38,00
Mandeln + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
33,85	39,47	47,50	17,11	39,67	24,22	38,68	38,00
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
33,76	34,53	44,83	17,11	34,17	34,08	31,32	42,44
Haselnüsse + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
34,70	39,47	47,50	17,11	38,00	26,44	37,37	42,44
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,62	35,87	44,83	17,11	35,83	32,97	33,95	40,22
Mandeln + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
37,26	43,47	55,83	17,11	44,67	30,89	46,58	46,89
Kakao + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
36,41	42,13	55,83	17,11	43,00	32,00	43,95	49,11
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,70	38,13	47,50	17,11	41,33	28,67	40,00	42,44
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
33,85	36,80	47,50	17,11	39,67	29,78	37,37	44,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
33,76	34,53	44,83	17,11	34,17	34,08	31,32	42,44
Buchweizen + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
33,85	38,13	47,50	17,11	39,67	28,67	40,00	40,22
Pistazien roh + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
32,05	33,20	44,83	17,11	34,17	27,41	33,95	33,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,62	35,87	44,83	17,11	35,83	32,97	33,95	40,22
Haselnüsse + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
35,56	40,80	47,50	17,11	39,67	25,33	40,00	40,22
Bulgur, trocken + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
33,85	39,47	47,50	17,11	39,67	24,22	38,68	38,00
Pistazien roh + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	32,50	28,52	31,32	35,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
33,85	38,13	47,50	17,11	39,67	28,67	40,00	40,22
Gerstenmehl + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
32,99	39,47	47,50	17,11	38,00	25,33	37,37	38,00
Bulgur, trocken + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
32,99	38,13	47,50	17,11	38,00	25,33	36,05	40,22
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,70	38,13	47,50	17,11	41,33	28,67	40,00	42,44
Kakao + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**17,11**
37,26	43,47	55,83	17,11	44,67	30,89	46,58	46,89
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**17,11**
36,32	35,87	44,83	17,11	37,50	34,08	35,26	44,67
Mandeln + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
32,99	38,13	47,50	17,11	38,00	25,33	36,05	40,22
Hirse gekocht + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	30,83	26,30	30,00	38,00
Hirse gekocht + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,11**
26,92	27,87	44,83	17,11	27,50	27,41	26,05	33,56
Quinoa + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,11**
26,92	27,87	44,83	17,11	27,50	27,41	26,05	33,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,11**
33,76	34,53	44,83	17,11	34,17	34,08	31,32	42,44
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,11**
36,32	35,87	44,83	17,11	37,50	34,08	35,26	44,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,11**
34,62	35,87	44,83	17,11	35,83	32,97	33,95	40,22
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
33,85	36,80	47,50	17,11	39,67	29,78	37,37	44,67
Hirse gekocht + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	32,50	28,52	31,32	35,78
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,11**
35,47	38,53	53,17	17,11	35,83	37,41	33,95	42,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,11**
35,47	38,53	53,17	17,11	35,83	37,41	33,95	42,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,16	38,53	53,17	17,11	45,83	39,63	37,89	53,56	**17,11**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,32	35,87	44,83	17,11	37,50	34,08	35,26	44,67	**17,11**
Mandeln + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	32,99	36,80	47,50	17,11	38,00	29,78	37,37	42,44	**17,11**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,62	35,87	44,83	17,11	35,83	32,97	33,95	40,22	**17,11**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,49	29,20	36,50	17,11	29,17	22,97	27,37	33,56	**17,11**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,16	38,53	53,17	17,11	45,83	39,63	37,89	53,56	**17,11**
Mandeln + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	36,41	42,13	55,83	17,11	43,00	32,00	43,95	49,11	**17,11**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,49	29,20	36,50	17,11	29,17	22,97	27,37	33,56	**17,11**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,76	34,53	44,83	17,11	34,17	34,08	31,32	42,44	**17,11**
Hafer + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,20	31,87	44,83	17,11	30,83	26,30	30,00	38,00	**17,11**
Mandeln + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	32,14	38,13	47,50	17,11	36,33	26,44	34,74	40,22	**17,11**
Mandeln + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	34,70	39,47	47,50	17,11	38,00	26,44	37,37	42,44	**17,11**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	29,57	31,47	39,17	17,11	34,67	18,67	33,42	35,78	**17,11**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Amaranth, ungekocht	29,57	31,47	39,17	17,11	34,67	18,67	33,42	35,78	**17,11**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Buchweizen	28,72	31,47	39,17	17,11	33,00	18,67	33,42	33,56	**17,11**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	36,41	38,13	47,50	17,11	43,00	29,78	41,32	46,89	**17,11**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	35,56	38,13	47,50	17,11	41,33	29,78	41,32	44,67	**17,11**
Mandeln + Hafer + Buchweizen	30,43	34,13	47,50	17,11	34,67	22,00	36,05	38,00	**17,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**17,11**
26,07	25,20	44,83	17,11	30,83	18,52	28,68	35,78
Dinkel ungekocht + Mandeln + Buchweizen							**17,11**
28,72	31,47	39,17	17,11	33,00	18,67	33,42	33,56
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**17,11**
33,85	36,80	47,50	17,11	39,67	29,78	37,37	44,67
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**17,11**
43,25	40,80	55,83	17,11	51,33	35,33	43,95	55,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Buchweizen							**17,11**
35,56	38,13	47,50	17,11	41,33	29,78	41,32	44,67
Hafer + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**17,11**
31,28	34,13	47,50	17,11	36,33	22,00	36,05	40,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Buchweizen							**17,11**
32,99	36,80	47,50	17,11	38,00	29,78	37,37	42,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Buchweizen							**17,11**
33,85	38,13	47,50	17,11	39,67	28,67	40,00	40,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Buchweizen							**17,11**
34,70	40,80	55,83	17,11	39,67	33,11	40,00	42,44
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Buchweizen							**17,11**
42,39	40,80	55,83	17,11	49,67	35,33	43,95	53,56
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**17,11**
34,70	40,80	55,83	17,11	39,67	33,11	40,00	42,44
Quinoa + Mandeln + Buchweizen							**17,11**
26,15	30,13	47,50	17,11	31,33	23,11	32,11	33,56
Hafer + Mandeln + Buchweizen							**17,11**
30,43	34,13	47,50	17,11	34,67	22,00	36,05	38,00
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,11**
32,99	36,80	47,50	17,11	38,00	29,78	37,37	42,44
Quinoa + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**17,11**
27,01	30,13	47,50	17,11	33,00	23,11	32,11	35,78
Mandeln + Quinoa + Buchweizen							**17,11**
26,15	30,13	47,50	17,11	31,33	23,11	32,11	33,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**17,11**
35,56	40,80	55,83	17,11	41,33	33,11	40,00	44,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**17,11**
34,70	38,13	47,50	17,11	41,33	28,67	40,00	42,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**17,11**
26,07	25,20	44,83	17,11	30,83	18,52	28,68	35,78
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**17,11**
33,85	38,13	47,50	17,11	39,67	28,67	40,00	40,22
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**17,11**
34,70	38,13	47,50	17,11	41,33	28,67	40,00	42,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**17,11**
33,85	36,80	47,50	17,11	39,67	29,78	37,37	44,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Buchweizen							**17,11**
25,21	25,20	44,83	17,11	29,17	18,52	28,68	33,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**17,11**
36,41	38,13	47,50	17,11	43,00	29,78	41,32	46,89
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**17,11**
42,39	40,80	55,83	17,11	49,67	35,33	43,95	53,56
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Hafer							**17,11**
31,28	34,13	47,50	17,11	36,33	22,00	36,05	40,22
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,11**
27,06	27,49	28,83	32,13	29,80	17,11	30,68	30,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Hafer							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	30,83	26,30	30,00	38,00
Bulgur, trocken + Mandeln + Hafer							**17,11**
30,43	35,47	47,50	17,11	34,67	17,56	34,74	35,78
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,11**
27,06	27,49	28,83	32,13	29,80	17,11	30,68	30,00
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**17,11**
31,20	31,87	44,83	17,11	30,83	26,30	30,00	38,00
Pistazien roh + Hirse gekocht + Hafer							**17,11**
28,63	29,20	44,83	17,11	29,17	20,74	30,00	31,33
Buchweizen + Mandeln + Hafer							**17,11**
30,43	34,13	47,50	17,11	34,67	22,00	36,05	38,00
Haselnüsse + Mandeln + Hafer							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	34,67	18,67	36,05	38,00
Kakao + Mandeln + Hafer							**17,11**
33,85	39,47	55,83	17,11	39,67	24,22	42,63	44,67
Gerstenmehl + Mandeln + Hafer							**17,11**
29,57	35,47	47,50	17,11	33,00	18,67	33,42	35,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Hirse gekocht + Quinoa							**17,11**
24,36	25,20	44,83	17,11	25,83	21,86	26,05	26,89
Haselnüsse + Mandeln + Quinoa							**17,11**
27,86	32,80	47,50	17,11	31,33	19,78	32,11	33,56
Gerstenmehl + Mandeln + Quinoa							**17,11**
25,30	31,47	47,50	17,11	29,67	19,78	29,47	31,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
43,16	38,53	53,17	17,11	45,83	39,63	37,89	53,56
Mandeln + Buchweizen + Hafer							**17,11**
30,43	34,13	47,50	17,11	34,67	22,00	36,05	38,00
Mandeln + Haselnüsse + Hafer							**17,11**
32,14	36,80	47,50	17,11	34,67	18,67	36,05	38,00
Hirse gekocht + Pistazien roh + Hafer							**17,11**
28,63	29,20	44,83	17,11	29,17	20,74	30,00	31,33
Hirse gekocht + Pistazien roh + Quinoa							**17,11**
24,36	25,20	44,83	17,11	25,83	21,86	26,05	26,89
Bulgur, trocken + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
42,39	42,13	55,83	17,11	49,67	30,89	42,63	51,33
Buchweizen + Mandeln + Quinoa							**17,11**
26,15	30,13	47,50	17,11	31,33	23,11	32,11	33,56
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
43,25	40,80	55,83	17,11	51,33	35,33	43,95	55,78
Mandeln + Haselnüsse + Quinoa							**17,11**
27,86	32,80	47,50	17,11	31,33	19,78	32,11	33,56
Buchweizen + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
42,39	40,80	55,83	17,11	49,67	35,33	43,95	53,56
Pistazien roh + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
40,60	35,87	53,17	17,11	44,17	34,08	37,89	46,89
Mandeln + Bulgur, trocken + Hafer							**17,11**
30,43	35,47	47,50	17,11	34,67	17,56	34,74	35,78
Kakao + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
45,81	46,13	64,17	17,11	54,67	37,56	50,53	60,22
Haselnüsse + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
44,10	43,47	55,83	17,11	49,67	32,00	43,95	53,56
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**17,11**
26,92	27,87	44,83	17,11	27,50	27,41	26,05	33,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Quinoa							**17,11**
27,01	30,13	47,50	17,11	33,00	23,11	32,11	35,78
Gerstenmehl + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
41,54	42,13	55,83	17,11	48,00	32,00	41,32	51,33
Mandeln + Gerstenmehl + Hafer							**17,11**
29,57	35,47	47,50	17,11	33,00	18,67	33,42	35,78
Kakao + Mandeln + Quinoa							**17,11**
29,57	35,47	55,83	17,11	36,33	25,33	38,68	40,22
Mandeln + Kakao + Quinoa							**17,11**
29,57	35,47	55,83	17,11	36,33	25,33	38,68	40,22
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Hafer							**17,11**
31,28	34,13	47,50	17,11	36,33	22,00	36,05	40,22
Mandeln + Bulgur, trocken + Quinoa							**17,11**
26,15	31,47	47,50	17,11	31,33	18,67	30,79	31,33
Mandeln + Gerstenmehl + Quinoa							**17,11**
25,30	31,47	47,50	17,11	29,67	19,78	29,47	31,33
Mandeln + Buchweizen + Quinoa							**17,11**
26,15	30,13	47,50	17,11	31,33	23,11	32,11	33,56
Mandeln + Kakao + Hafer							**17,11**
33,85	39,47	55,83	17,11	39,67	24,22	42,63	44,67
Bulgur, trocken + Mandeln + Quinoa							**17,11**
26,15	31,47	47,50	17,11	31,33	18,67	30,79	31,33
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**17,11**
43,16	38,53	53,17	17,11	45,83	39,63	37,89	53,56
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**17,11**
27,01	30,13	47,50	17,11	33,00	23,11	32,11	35,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Quinoa							**17,11**
26,92	27,87	44,83	17,11	27,50	27,41	26,05	33,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**17,11**
27,79	29,89	53,33	23,97	31,17	17,11	32,02	38,98
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**17,11**
24,16	21,90	28,79	30,97	25,15	17,11	24,24	25,90
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,11**
24,16	23,23	32,96	20,97	25,15	17,11	24,24	28,12
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,11**
21,60	21,90	32,96	20,97	23,48	17,11	21,61	25,90

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,11**
25,02	23,23	24,63	23,19	26,82	17,11	24,24	25,90	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**17,11**
29,93	31,89	53,33	27,30	33,67	17,11	32,68	40,09	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**17,11**
25,23	21,85	23,79	40,54	24,67	17,11	26,47	25,71	
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln								**17,10**
17,10	46,19	84,46	28,28	62,34	38,46	55,13	75,58	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,10**
17,10	24,68	24,92	23,86	18,02	17,21	18,84	22,88	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss								**17,10**
31,14	24,03	31,17	44,59	25,33	17,10	29,09	29,36	
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken								**17,10**
32,85	38,41	50,42	23,16	37,50	17,10	37,99	39,89	
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso								**17,10**
31,62	35,83	33,63	17,10	36,22	17,41	34,97	33,41	
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso								**17,10**
45,29	45,17	50,29	17,10	52,88	34,07	45,49	53,41	
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Miso								**17,10**
29,05	34,50	41,96	17,10	34,55	21,85	33,65	33,41	
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Miso								**17,10**
33,32	38,50	41,96	17,10	37,88	20,74	37,60	37,86	
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso								**17,10**
38,45	42,50	41,96	17,10	44,55	28,52	42,86	44,52	
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso								**17,10**
35,89	41,17	41,96	17,10	41,22	28,52	38,91	42,30	
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**17,10**
37,60	45,17	50,29	17,10	42,88	31,85	41,55	42,30	
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**17,10**
36,74	42,50	41,96	17,10	42,88	27,41	41,55	40,08	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**17,10**
23,44	25,37	40,63	17,68	29,95	17,10	27,90	32,64	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl								**17,10**
33,79	35,63	52,46	17,10	36,47	36,19	33,28	46,96	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**17,10**
29,94	31,63	52,46	17,10	33,97	27,86	33,28	36,96
3*Lupinen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,10**
17,17	30,06	29,83	17,10	18,99	19,36	19,90	26,06
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl							**17,10**
17,10	59,09	117,04	38,26	84,08	53,23	72,56	104,89
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**17,10**
17,10	45,63	84,67	26,79	63,00	43,36	54,94	77,98
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**17,09**
17,09	45,33	100,00	29,67	62,50	40,00	57,89	78,89
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**17,09**
17,09	42,40	81,33	27,56	58,33	34,82	50,79	71,56
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**17,09**
17,09	42,40	81,33	27,56	58,33	34,82	50,79	71,56
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**17,09**
17,09	42,40	81,33	27,56	58,33	34,82	50,79	71,56
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,09**
17,09	17,33	37,50	24,22	18,33	17,22	19,74	20,00
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,09**
17,09	43,33	91,67	39,67	60,00	37,78	55,26	74,44
Gerstenmehl + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**17,09**
17,09	46,67	100,00	30,89	61,67	38,89	55,26	77,78
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**17,09**
17,09	42,40	81,33	27,56	58,33	34,82	50,79	71,56
Austernpilze + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**17,09**
17,09	46,67	100,00	30,89	61,67	38,89	55,26	77,78
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Gerstenmehl							**17,09**
17,09	46,67	100,00	30,89	61,67	38,89	55,26	77,78
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**17,09**
17,09	46,67	100,00	30,89	61,67	38,89	55,26	77,78
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**17,09**
17,09	46,67	100,00	30,89	61,67	38,89	55,26	77,78
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Austernpilze							**17,09**
17,09	46,67	100,00	30,89	61,67	38,89	55,26	77,78
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht							**17,09**
18,41	31,80	30,58	17,09	20,05	20,83	20,91	27,50

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,68	30,43	50,00	48,31	31,00	17,09	33,61	39,11	**17,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	25,66	26,69	43,08	17,09	30,63	21,33	30,35	37,00	**17,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	24,80	25,36	38,92	17,09	28,13	18,56	27,06	33,67	**17,09**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	22,03	24,43	48,25	17,09	26,13	17,14	28,82	34,53	**17,09**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Kartoffeln gegart	22,03	24,43	48,25	17,09	26,13	17,14	28,82	34,53	**17,09**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	25,82	22,63	31,42	31,02	26,67	17,09	26,14	28,80	**17,09**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Sojabohnen	25,82	22,63	31,42	31,02	26,67	17,09	26,14	28,80	**17,09**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	22,97	25,19	39,67	17,32	29,58	17,09	27,01	32,21	**17,09**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	31,35	37,63	40,33	17,09	37,35	32,58	34,76	38,69	**17,09**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	44,17	41,63	52,83	17,09	52,35	42,58	40,68	58,69	**17,09**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	23,66	27,63	27,83	17,09	27,35	17,58	24,89	28,69	**17,09**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	32,63	41,63	52,83	17,09	37,35	39,24	34,76	42,02	**17,09**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	26,22	31,63	40,33	17,09	29,85	22,58	28,84	35,36	**17,09**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	30,07	35,63	40,33	17,09	34,85	34,24	30,82	42,02	**17,09**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	19,81	25,63	40,33	17,09	24,85	24,24	22,92	28,69	**17,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	23,95	24,69	38,92	17,09	28,13	18,00	26,40	32,56	**17,09**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	33,91	37,63	40,33	17,09	39,85	34,24	36,74	45,36	**17,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**17,09**
23,52	24,69	38,92	17,09	27,29	18,56	25,74	32,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen								**17,09**
23,95	24,03	38,92	17,09	28,13	20,22	27,06	33,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht								**17,09**
24,38	24,03	38,92	17,09	28,96	20,22	27,06	34,78	
Kakao + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam								**17,09**
22,03	24,43	48,25	17,09	26,13	17,14	28,82	34,53	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam								**17,09**
31,68	30,43	50,00	48,31	31,00	17,09	33,61	39,11	
Kartoffeln gegart + Kakao + Tahin aus rohem Sesam								**17,09**
22,03	24,43	48,25	17,09	26,13	17,14	28,82	34,53	
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam								**17,09**
31,68	30,43	50,00	48,31	31,00	17,09	33,61	39,11	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Walnüsse								**17,09**
25,82	22,63	31,42	31,02	26,67	17,09	26,14	28,80	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse								**17,09**
25,82	22,63	31,42	31,02	26,67	17,09	26,14	28,80	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**17,09**
27,63	28,64	43,38	19,26	32,25	17,09	30,35	35,44	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Kakao								**17,09**
22,03	24,43	48,25	17,09	26,13	17,14	28,82	34,53	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Kakao								**17,09**
22,03	24,43	48,25	17,09	26,13	17,14	28,82	34,53	
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,09**
31,68	30,43	50,00	48,31	31,00	17,09	33,61	39,11	
Walnüsse + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,09**
25,82	22,63	31,42	31,02	26,67	17,09	26,14	28,80	
Sojabohnen + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**17,09**
25,82	22,63	31,42	31,02	26,67	17,09	26,14	28,80	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**17,09**
17,09	58,48	116,50	38,16	82,72	51,75	71,75	102,87	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,09**
17,09	30,31	30,13	17,10	18,57	19,18	19,61	25,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**17,08**
23,68	24,53	43,92	20,71	26,56	17,08	24,84	33,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**17,08**
17,08	45,51	84,54	26,79	62,64	43,05	54,89	77,74
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**17,08**
26,18	27,95	43,58	18,79	32,54	17,08	30,21	35,29
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
58,35	47,20	63,71	17,08	67,67	53,63	50,28	73,34
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
28,43	30,53	42,88	17,08	30,17	20,29	30,55	34,46
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
31,00	30,53	30,38	17,08	34,33	23,07	31,86	34,46
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
46,81	47,20	63,71	17,08	52,67	50,29	44,36	56,68
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
37,83	33,20	38,71	17,08	42,67	28,63	34,49	43,34
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
45,53	43,20	51,21	17,08	52,67	43,63	44,36	53,34
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
33,99	31,20	51,21	17,08	40,17	35,29	32,52	43,34
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
44,24	41,20	51,21	17,08	50,17	45,29	40,41	56,68
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
33,13	37,87	47,04	17,08	36,00	33,63	33,84	36,68
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
20,31	21,87	34,54	17,08	23,50	18,63	21,99	23,34
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
41,25	40,53	42,88	17,08	46,83	39,74	43,70	51,12
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
48,09	43,20	51,21	17,08	55,17	45,29	46,34	60,01

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
37,41	38,53	42,88	17,08	41,83	39,74	37,78	47,79	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
44,67	37,87	47,04	17,08	51,00	36,96	39,76	53,34	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
38,69	40,53	42,88	17,08	44,33	38,07	41,73	44,46	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
39,97	44,53	55,38	17,08	44,33	44,74	41,73	47,79	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
51,51	44,53	55,38	17,08	59,33	48,07	47,65	64,46	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
36,12	36,53	42,88	17,08	40,17	31,96	38,44	44,46	
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
33,56	34,53	42,88	17,08	36,83	28,07	35,81	41,12	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
22,02	24,53	42,88	17,08	25,17	21,96	24,63	27,79	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
32,28	34,53	42,88	17,08	35,17	31,96	32,52	41,12	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
31,85	33,87	34,54	17,08	36,00	26,96	33,84	33,34	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
30,57	31,87	34,54	17,08	33,50	28,63	29,89	36,68	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
33,56	36,53	42,88	17,08	37,67	30,29	36,47	37,79	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
50,65	47,20	63,71	17,08	57,67	51,41	46,34	62,23	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
34,41	33,87	34,54	17,08	38,50	28,63	35,81	40,01	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
31,85	32,53	42,88	17,08	36,83	33,07	34,49	40,01	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**17,08**
34,84	40,53	55,38	17,08	37,67	36,96	36,47	41,12	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	46,38	40,53	55,38	17,08	52,67	40,29	42,39	57,79	**17,08**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	28,53	42,88	17,08	31,83	29,74	29,89	34,46	**17,08**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	17,28	30,19	29,96	17,08	18,72	19,35	19,84	26,12	**17,08**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	36,12	39,20	42,88	17,08	41,00	38,07	37,78	42,23	**17,08**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	37,41	43,20	55,38	17,08	41,00	44,74	37,78	45,57	**17,08**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	32,71	37,20	51,21	17,08	35,17	31,41	34,49	38,90	**17,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	36,55	41,20	51,21	17,08	40,17	43,07	36,47	45,57	**17,08**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	40,40	43,20	51,21	17,08	45,17	43,07	42,39	48,90	**17,08**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	48,94	43,20	55,38	17,08	56,00	48,07	43,70	62,23	**17,08**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,59	27,20	42,88	17,08	28,50	29,74	25,94	32,23	**17,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	28,00	30,53	42,88	17,08	31,83	33,07	28,57	36,68	**17,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	34,84	37,20	42,88	17,08	38,50	39,74	33,84	45,57	**17,08**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	29,29	30,53	30,38	17,08	32,67	21,96	30,55	30,01	**17,08**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	29,29	32,53	42,88	17,08	34,33	31,41	32,52	33,34	**17,08**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	39,54	40,53	42,88	17,08	45,17	38,63	42,39	46,68	**17,08**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	35,70	38,53	42,88	17,08	40,17	38,63	36,47	43,34	**17,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	36,98	40,53	42,88	17,08	42,67	36,96	40,41	40,01	**17,08**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	38,26	44,53	55,38	17,08	42,67	43,63	40,41	43,34	**17,08**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	49,80	44,53	55,38	17,08	57,67	46,96	46,34	60,01	**17,08**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,44	28,53	42,88	17,08	30,17	28,63	28,57	30,01	**17,08**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	31,85	34,53	42,88	17,08	35,17	26,96	34,49	36,68	**17,08**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,14	33,20	38,71	17,08	32,67	26,41	30,55	32,23	**17,08**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	31,00	33,20	42,88	17,08	33,50	28,07	31,86	38,90	**17,08**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,29	31,20	51,21	17,08	30,17	33,07	28,57	32,23	**17,08**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	37,83	43,20	51,21	17,08	42,67	41,41	40,41	42,23	**17,08**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	42,11	36,53	55,38	17,08	49,33	41,41	38,44	53,34	**17,08**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	39,12	47,20	63,71	17,08	42,67	48,07	40,41	45,57	**17,08**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	20,53	42,88	17,08	21,83	23,07	20,68	23,34	**17,08**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	30,57	36,53	55,38	17,08	34,33	38,07	32,52	36,68	**17,08**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	28,43	29,20	30,38	17,08	31,00	23,07	27,91	32,23	**17,08**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	40,40	37,20	51,21	17,08	45,17	33,63	38,44	50,01	**17,08**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	38,69	39,20	42,88	17,08	43,50	39,74	39,76	48,90	**17,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht							**17,08**
24,16	26,53	42,88	17,08	26,83	21,41	26,60	30,01
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**17,08**
28,55	29,20	53,50	17,08	29,93	26,89	31,25	37,38
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**17,08**
27,41	24,20	38,67	18,53	26,53	17,08	24,71	33,53
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Mais-Mehl							**17,08**
27,41	24,20	38,67	18,53	26,53	17,08	24,71	33,53
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**17,08**
27,41	24,20	38,67	18,53	26,53	17,08	24,71	33,53
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Sojabohnen							**17,08**
27,41	24,20	38,67	18,53	26,53	17,08	24,71	33,53
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**17,08**
23,36	23,13	36,13	17,08	27,38	18,21	23,89	31,46
Sojabohnen + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
27,41	24,20	38,67	18,53	26,53	17,08	24,71	33,53
Mais-Mehl + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
27,41	24,20	38,67	18,53	26,53	17,08	24,71	33,53
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**17,08**
26,76	27,12	41,13	18,76	31,18	17,08	29,12	34,72
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
27,15	27,61	60,42	17,08	34,00	24,55	35,38	45,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
23,73	22,27	52,08	17,08	29,00	22,33	28,80	38,67
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
22,45	22,27	52,08	17,08	26,50	22,33	28,80	35,33
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
28,43	31,61	60,42	17,08	31,50	19,55	35,38	42,00
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
25,87	29,61	60,42	17,08	31,50	17,88	33,40	38,67
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
25,87	27,61	60,42	17,08	31,50	24,55	35,38	42,00
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
25,87	26,27	52,08	17,08	28,17	17,33	28,80	37,56
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
28,43	30,27	64,58	17,08	35,67	25,66	38,66	47,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
26,72	31,61	64,58	17,08	32,33	22,33	36,03	43,11
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
22,02	24,27	52,08	17,08	25,67	17,33	24,85	34,22
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
27,58	30,27	64,58	17,08	34,00	25,66	38,66	45,33
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
29,29	32,94	64,58	17,08	34,00	22,33	38,66	45,33
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
24,16	24,94	52,08	17,08	26,50	18,99	28,80	35,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
25,44	24,94	52,08	17,08	29,00	18,99	28,80	38,67
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
22,45	23,61	52,08	17,08	26,50	17,88	27,48	33,11
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
24,59	29,61	60,42	17,08	29,00	19,55	31,43	38,67
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
25,01	26,27	52,08	17,08	26,50	17,33	28,80	35,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
23,73	23,61	52,08	17,08	29,00	17,88	27,48	36,44
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
21,17	24,27	52,08	17,08	24,00	17,33	24,85	32,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
24,59	22,27	52,08	17,08	30,67	22,33	28,80	40,89
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
23,30	22,27	52,08	17,08	28,17	22,33	28,80	37,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
22,88	23,61	52,08	17,08	27,33	18,99	26,16	36,44
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
21,59	23,61	52,08	17,08	24,83	18,99	26,16	33,11
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
31,00	35,61	72,92	17,08	39,00	27,88	45,24	52,00
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,08**
27,58	31,61	64,58	17,08	34,00	21,22	37,35	43,11
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**17,08**
27,27	27,87	53,50	17,08	29,09	24,11	31,25	34,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	21,55	31,95	43,96	17,92	24,48	17,08	24,68	29,91	**17,08**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	25,03	26,33	41,50	18,27	30,75	17,07	28,72	33,47	**17,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	22,60	23,68	33,75	17,33	25,08	17,07	24,45	29,92	**17,07**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	17,07	29,53	51,83	18,40	37,92	21,24	33,39	44,42	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,40	36,68	36,08	17,07	32,89	29,94	31,31	38,60	**17,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,17	21,51	22,75	40,91	23,43	17,07	26,34	25,29	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,12	36,01	36,08	17,07	31,23	29,94	29,34	37,49	**17,07**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	23,86	24,60	41,92	17,07	27,41	19,38	24,78	34,04	**17,07**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	28,81	30,19	53,92	17,07	32,55	27,07	32,28	35,07	**17,07**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	32,66	34,19	53,92	17,07	35,05	35,40	32,28	45,07	**17,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	23,68	20,19	28,92	40,40	22,55	17,07	24,38	25,07	**17,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Sojabohnen	24,54	23,52	37,25	31,62	25,88	17,07	25,70	28,40	**17,07**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	24,54	23,52	37,25	31,62	25,88	17,07	25,70	28,40	**17,07**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	25,54	28,40	46,50	19,09	32,15	17,07	29,99	35,09	**17,07**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	23,38	25,82	41,13	17,73	29,70	17,07	27,89	32,47	**17,07**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	28,30	50,71	17,97	28,78	17,07	27,34	33,73	**17,07**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,68	30,30	50,71	17,97	31,28	17,07	31,28	37,07	**17,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	30,30	38,21	21,30	33,78	17,07	31,28	33,73	**17,07**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	24,54	23,52	37,25	31,62	25,88	17,07	25,70	28,40	**17,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Bulgur, trocken	24,54	23,52	37,25	31,62	25,88	17,07	25,70	28,40	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,55	36,68	36,08	17,07	32,06	29,39	30,65	36,38	**17,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,89	20,84	22,75	40,91	21,77	17,07	24,37	24,18	**17,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,39	20,49	32,79	22,18	21,37	17,07	23,28	22,47	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Hafer	25,84	34,68	36,08	17,07	29,56	26,06	28,68	35,27	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Quinoa	23,70	32,68	36,08	17,07	27,89	26,61	26,70	33,04	**17,07**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	30,74	27,25	47,54	17,07	28,76	21,38	30,44	35,47	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	20,58	17,97	19,00	27,66	21,88	17,07	22,02	22,83	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	24,98	33,35	31,92	17,07	28,73	24,39	27,36	33,04	**17,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,38	25,82	41,13	17,73	29,70	17,07	27,89	32,47	**17,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,54	19,15	24,46	28,84	18,87	17,07	20,65	20,24	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,82	38,01	40,25	17,07	37,06	32,72	32,63	43,04	**17,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,97	38,01	40,25	17,07	32,06	31,61	30,65	37,49	**17,07**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	27,17	28,43	56,88	17,07	29,74	20,71	31,12	34,53	**17,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,07**
30,59	32,43	65,21	17,07	34,74	27,38	39,01	43,42
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,07**
27,17	27,10	56,88	17,07	29,74	25,16	32,43	36,76
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,07**
28,03	27,10	56,88	17,07	31,41	25,16	32,43	38,98
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,07**
28,88	29,77	56,88	17,07	29,74	21,82	32,43	36,76
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,07**
26,32	28,43	56,88	17,07	28,08	21,82	29,80	34,53
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,07**
24,54	23,52	37,25	31,62	25,88	17,07	25,70	28,40
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,07**
24,54	23,52	37,25	31,62	25,88	17,07	25,70	28,40
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl							**17,06**
17,06	58,85	116,79	38,26	83,37	52,61	72,45	104,42
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**17,06**
23,29	19,95	25,63	39,63	22,25	17,06	23,63	24,76
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**17,06**
23,39	23,86	48,71	22,62	25,89	17,06	27,05	34,49
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**17,06**
24,24	23,86	48,71	22,62	27,56	17,06	27,05	36,71
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**17,06**
27,66	29,19	48,71	24,84	29,23	17,06	29,68	36,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**17,06**
27,44	29,15	47,71	22,14	30,08	17,06	29,66	34,02
Spirulina getrocknet + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,06**
17,06	44,53	84,50	27,69	62,67	40,72	53,29	75,84
Miso + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**17,06**
17,06	44,53	84,50	27,69	62,67	40,72	53,29	75,84
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Miso							**17,06**
17,06	44,53	84,50	27,69	62,67	40,72	53,29	75,84
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**17,06**
17,06	45,61	87,00	29,00	62,30	38,17	54,36	75,73
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**17,06**
17,06	45,61	87,00	29,00	62,30	38,17	54,36	75,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	17,06	45,61	87,00	29,00	62,30	38,17	54,36	75,73	**17,06**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	17,06	45,61	87,00	29,00	62,30	38,17	54,36	75,73	**17,06**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	17,06	44,53	84,50	27,69	62,67	40,72	53,29	75,84	**17,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	17,06	45,56	84,63	26,74	62,62	42,97	54,93	77,83	**17,06**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	17,06	45,61	87,00	29,00	62,30	38,17	54,36	75,73	**17,06**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	17,06	44,53	84,50	27,69	62,67	40,72	53,29	75,84	**17,06**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Spirulina getrocknet	17,06	44,53	84,50	27,69	62,67	40,72	53,29	75,84	**17,06**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	17,06	45,61	87,00	29,00	62,30	38,17	54,36	75,73	**17,06**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,47	30,21	50,75	17,06	32,19	25,42	33,14	37,11	**17,06**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	25,99	21,87	24,42	40,54	25,48	17,06	27,24	26,64	**17,06**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,18	29,55	50,75	17,06	30,53	25,42	31,17	36,00	**17,06**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	23,58	19,16	30,08	41,39	23,42	17,06	25,58	27,61	**17,06**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	22,73	19,16	30,08	41,39	21,75	17,06	25,58	25,39	**17,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	24,01	25,83	46,75	18,94	30,08	17,06	28,87	33,17	**17,06**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	23,88	24,15	41,63	21,02	28,02	17,06	25,72	34,41	**17,06**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,61	30,21	50,75	17,06	31,36	24,87	32,49	34,89	**17,06**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	28,90	28,21	50,75	17,06	28,86	21,53	30,51	33,78	**17,06**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	26,76	26,21	50,75	17,06	27,19	22,09	28,54	31,56	**17,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	27,00	24,49	30,08	43,61	25,08	17,06	28,21	27,61	**17,06**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	28,05	26,88	46,58	17,06	28,03	19,87	29,20	31,56	**17,06**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,12	28,48	33,13	17,06	21,87	18,25	22,09	28,00	**17,06**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,04	31,55	54,92	17,06	31,36	27,09	32,49	36,00	**17,06**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,88	31,55	54,92	17,06	36,36	28,20	34,46	41,56	**17,06**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	17,05	46,84	93,58	29,80	61,77	38,73	54,63	77,51	**17,05**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	17,05	46,84	93,58	29,80	61,77	38,73	54,63	77,51	**17,05**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,05	17,51	31,08	23,13	18,43	17,07	19,11	19,73	**17,05**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	17,05	46,84	93,58	29,80	61,77	38,73	54,63	77,51	**17,05**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	17,05	46,84	93,58	29,80	61,77	38,73	54,63	77,51	**17,05**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	17,05	46,84	93,58	29,80	61,77	38,73	54,63	77,51	**17,05**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	17,05	46,84	93,58	29,80	61,77	38,73	54,63	77,51	**17,05**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,15	34,60	47,25	17,04	35,07	35,24	32,96	44,13	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,30	30,60	47,25	17,04	32,57	26,91	32,96	34,13	**17,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	30,59	33,21	41,83	17,04	38,29	23,79	35,52	39,78	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	31,66	34,95	47,00	17,04	33,80	31,27	32,67	41,76	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	27,81	30,95	47,00	17,04	31,30	22,93	32,67	31,76	**17,04**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	18,43	31,79	30,75	17,04	20,25	20,94	21,05	27,68	**17,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,04**
31,86	33,93	47,25	17,04	33,40	35,24	30,99	43,02
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**17,04**
28,02	29,93	47,25	17,04	30,90	26,91	30,99	33,02
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,04**
25,35	23,65	31,50	30,84	25,08	17,04	27,01	28,67
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,04**
22,79	22,32	31,50	30,84	23,42	17,04	24,38	26,44
Cashewnuss + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**17,04**
27,31	27,31	54,75	17,04	29,37	24,23	31,51	35,13
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,04**
26,21	23,65	23,17	33,07	26,75	17,04	27,01	26,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,04**
25,35	23,65	31,50	30,84	25,08	17,04	27,01	28,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,04**
22,79	22,32	31,50	30,84	23,42	17,04	24,38	26,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,04**
26,21	23,65	23,17	33,07	26,75	17,04	27,01	26,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**17,04**
26,21	23,65	23,17	33,07	26,75	17,04	27,01	26,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**17,04**
26,21	23,65	23,17	33,07	26,75	17,04	27,01	26,44
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**17,04**
33,91	35,17	56,46	17,04	37,33	35,68	34,11	46,38
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**17,04**
27,31	27,31	54,75	17,04	29,37	24,23	31,51	35,13
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**17,04**
31,34	32,51	56,46	17,04	35,67	30,12	34,11	39,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**17,04**
23,23	25,35	40,17	17,41	29,48	17,04	27,37	32,54

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	25,35	22,32	27,33	40,84	25,08	17,04	27,01	26,44	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	29,67	30,61	48,75	17,04	34,33	27,48	32,78	35,49	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	33,51	34,61	48,75	17,04	36,83	35,81	32,78	45,49	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,44	30,60	47,25	17,04	31,73	26,36	32,30	31,91	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,29	34,60	47,25	17,04	34,23	34,69	32,30	41,91	**17,04**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Cashewnuss	27,31	27,31	54,75	17,04	29,37	24,23	31,51	35,13	**17,04**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	27,31	27,31	54,75	17,04	29,37	24,23	31,51	35,13	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	30,58	32,60	47,25	17,04	31,73	31,36	30,33	40,80	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	26,74	28,60	47,25	17,04	29,23	23,02	30,33	30,80	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	24,60	26,60	47,25	17,04	27,57	23,58	28,36	28,58	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	28,44	30,60	47,25	17,04	30,07	31,91	28,36	38,58	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,23	32,68	53,00	17,04	35,93	30,03	34,60	38,29	**17,04**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	29,61	28,89	52,79	17,04	31,89	21,60	32,89	36,96	**17,04**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	28,09	28,85	51,54	17,04	30,28	21,70	31,36	35,09	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,08	36,68	53,00	17,04	38,43	38,37	34,60	48,29	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	29,73	31,27	43,08	17,04	30,90	29,69	29,01	38,58	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	25,88	27,27	43,08	17,04	28,40	21,36	29,01	28,58	**17,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	25,35	23,65	31,50	30,84	25,08	17,04	27,01	28,67	**17,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	22,79	22,32	31,50	30,84	23,42	17,04	24,38	26,44	**17,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	25,35	23,65	31,50	30,84	25,08	17,04	27,01	28,67	**17,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	22,79	22,32	31,50	30,84	23,42	17,04	24,38	26,44	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,56	35,93	51,42	17,04	39,23	38,02	34,28	48,58	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,72	31,93	51,42	17,04	36,73	29,69	34,28	38,58	**17,04**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,87	31,93	51,42	17,04	31,73	28,58	32,30	33,02	**17,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,72	35,93	51,42	17,04	34,23	36,91	32,30	43,02	**17,04**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,35	23,65	31,50	30,84	25,08	17,04	27,01	28,67	**17,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,79	22,32	31,50	30,84	23,42	17,04	24,38	26,44	**17,04**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,21	23,65	23,17	33,07	26,75	17,04	27,01	26,44	**17,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,21	23,65	23,17	33,07	26,75	17,04	27,01	26,44	**17,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,35	23,65	31,50	30,84	25,08	17,04	27,01	28,67	**17,04**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,79	22,32	31,50	30,84	23,42	17,04	24,38	26,44	**17,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	24,60	25,25	40,46	20,89	27,67	17,04	26,91	34,33	**17,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	30,56	31,27	39,08	21,89	34,58	17,04	32,11	34,56	**17,04**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	25,43	29,27	51,58	18,56	29,58	17,04	28,16	34,56	**17,04**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	29,27	31,27	51,58	18,56	32,08	17,04	32,11	37,89	**17,04**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	17,04	46,35	84,71	28,14	62,27	38,21	55,25	75,84	**17,04**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	17,03	58,25	115,92	38,00	83,08	52,26	71,42	103,11	**17,03**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	22,73	23,16	43,38	17,03	25,99	18,59	23,77	32,16	**17,03**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	29,61	25,81	49,00	17,03	27,34	20,59	29,43	33,58	**17,03**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	17,21	30,28	29,75	17,03	19,40	20,23	19,50	26,23	**17,03**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	17,17	30,04	29,50	17,03	18,68	19,61	19,39	25,77	**17,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Lupinen	17,15	29,92	29,38	17,03	18,33	19,30	19,34	25,53	**17,03**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Lupinen	17,21	30,28	29,75	17,03	19,40	20,23	19,50	26,23	**17,03**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	26,21	27,96	47,42	23,60	30,78	17,03	29,70	36,53	**17,03**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	26,21	27,96	47,42	23,60	30,78	17,03	29,70	36,53	**17,03**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	26,21	27,96	47,42	23,60	30,78	17,03	29,70	36,53	**17,03**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	26,21	27,96	47,42	23,60	30,78	17,03	29,70	36,53	**17,03**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	36,97	42,96	44,04	17,03	43,28	28,20	41,93	41,20	**17,03**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	45,52	45,63	52,38	17,03	53,28	34,87	45,88	54,53	**17,03**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**17,03**
25,58	31,83	32,92	17,03	26,74	23,05	24,56	32,07
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Sojabohnen							**17,03**
33,55	38,96	44,04	17,03	38,28	21,53	37,98	38,98
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**17,03**
36,12	41,63	44,04	17,03	41,61	29,31	39,30	43,42
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**17,03**
31,84	36,29	35,71	17,03	36,61	18,20	35,35	34,53
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**17,03**
29,28	34,96	44,04	17,03	34,94	22,64	34,03	34,53
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**17,03**
37,82	45,63	52,38	17,03	43,28	32,64	41,93	43,42
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**17,03**
38,68	42,96	44,04	17,03	44,94	29,31	43,24	45,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**17,03**
49,08	45,57	54,38	17,03	56,92	39,46	46,93	59,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**17,03**
38,82	41,57	41,88	17,03	44,42	31,12	42,98	46,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**17,03**
36,26	41,57	41,88	17,03	41,92	29,46	41,01	39,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**17,03**
37,54	45,57	54,38	17,03	41,92	36,12	41,01	43,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**17,03**
34,98	39,57	41,88	17,03	39,42	31,12	37,06	43,22
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**17,03**
24,72	29,57	41,88	17,03	29,42	21,12	29,16	29,89
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**17,03**
31,13	35,57	41,88	17,03	34,42	19,46	35,09	36,56
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,03**
26,21	27,96	47,42	23,60	30,78	17,03	29,70	36,53
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**17,03**
26,21	27,96	47,42	23,60	30,78	17,03	29,70	36,53
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,03**
17,78	26,41	32,04	18,00	19,77	17,03	20,43	26,52
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet							**17,03**
17,19	30,16	29,63	17,03	19,04	19,92	19,45	26,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet							**17,03**
17,15	29,92	29,38	17,03	18,33	19,30	19,34	25,53
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**17,03**
17,19	30,15	29,38	17,03	18,43	18,68	19,49	25,18
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**17,03**
17,03	45,59	90,38	28,03	62,65	39,77	56,95	78,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**17,03**
17,03	43,59	82,04	38,03	60,15	37,54	54,32	74,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten							**17,03**
23,67	24,54	43,83	20,73	26,46	17,03	24,78	33,61
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**17,02**
25,01	32,65	35,54	17,02	28,31	23,16	25,78	32,81
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**17,02**
26,99	28,21	57,13	17,02	29,86	21,08	31,06	34,68
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**17,02**
26,99	26,88	57,13	17,02	29,86	25,53	32,38	36,90
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**17,02**
30,41	32,21	65,46	17,02	34,86	27,75	38,95	43,57
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**17,02**
27,85	26,88	57,13	17,02	31,53	25,53	32,38	39,12
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**17,02**
19,34	33,99	58,50	17,02	44,63	33,93	38,61	54,32
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
32,58	37,27	51,21	17,02	34,90	31,24	34,30	38,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
40,27	43,27	51,21	17,02	44,90	42,91	42,19	48,60
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
36,43	41,27	51,21	17,02	39,90	42,91	36,27	45,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
30,02	33,27	38,71	17,02	32,40	26,24	30,35	31,93
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
37,71	43,27	51,21	17,02	42,40	41,24	40,22	41,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
38,99	47,27	63,71	17,02	42,40	47,91	40,22	45,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	38,14	44,61	55,38	17,02	42,40	43,47	40,22	43,04	**17,02**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	33,86	31,27	51,21	17,02	39,90	35,13	32,32	43,04	**17,02**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	40,27	37,27	51,21	17,02	44,90	33,47	38,24	49,71	**17,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	58,22	47,27	63,71	17,02	67,40	53,47	50,09	73,04	**17,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	46,68	47,27	63,71	17,02	52,40	50,13	44,16	56,38	**17,02**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	31,73	34,61	42,88	17,02	34,90	26,80	34,30	36,38	**17,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	45,40	43,27	51,21	17,02	52,40	43,47	44,16	53,04	**17,02**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	25,32	28,61	42,88	17,02	29,90	28,47	28,38	29,71	**17,02**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	26,17	31,27	51,21	17,02	29,90	32,91	28,38	31,93	**17,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	49,68	44,61	55,38	17,02	57,40	46,80	46,14	59,71	**17,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	39,42	40,61	42,88	17,02	44,90	38,47	42,19	46,38	**17,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	36,85	40,61	42,88	17,02	42,40	36,80	40,22	39,71	**17,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	47,97	43,27	51,21	17,02	54,90	45,13	46,14	59,71	**17,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	35,57	38,61	42,88	17,02	39,90	38,47	36,27	43,04	**17,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	31,73	32,61	42,88	17,02	36,57	32,91	34,30	39,71	**17,02**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	24,25	32,63	34,92	17,02	27,50	23,21	25,02	31,88	**17,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	37,71	33,27	38,71	17,02	42,40	28,47	34,30	43,04	**17,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	30,87	30,61	30,38	17,02	34,07	22,91	31,66	34,16	**17,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	50,53	47,27	63,71	17,02	57,40	51,24	46,14	61,93	**17,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	44,12	41,27	51,21	17,02	49,90	45,13	40,22	56,38	**17,02**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	24,46	27,27	42,88	17,02	28,23	29,58	25,74	31,93	**17,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	30,44	36,61	55,38	17,02	34,07	37,91	32,32	36,38	**17,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	38,56	40,61	42,88	17,02	44,07	37,91	41,53	44,16	**17,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	34,72	37,27	42,88	17,02	38,23	39,58	33,64	45,27	**17,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	41,98	36,61	55,38	17,02	49,07	41,24	38,24	53,04	**17,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	28,31	29,27	30,38	17,02	30,73	22,91	27,72	31,93	**17,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	39,85	44,61	55,38	17,02	44,07	44,58	41,53	47,49	**17,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	37,28	43,27	55,38	17,02	40,73	44,58	37,59	45,27	**17,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	29,16	32,61	42,88	17,02	34,07	31,24	32,32	33,04	**17,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	48,82	43,27	55,38	17,02	55,73	47,91	43,51	61,93	**17,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	36,00	39,27	42,88	17,02	40,73	37,91	37,59	41,93	**17,02**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	27,03	28,61	42,88	17,02	31,57	29,58	29,69	34,16	**17,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
33,44	34,61	42,88	17,02	36,57	27,91	35,61	40,82
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
24,03	26,61	42,88	17,02	26,57	21,24	26,40	29,71
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
30,87	33,27	42,88	17,02	33,23	27,91	31,66	38,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
46,26	40,61	55,38	17,02	52,40	40,13	42,19	57,49
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
21,90	24,61	42,88	17,02	24,90	21,80	24,43	27,49
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
29,16	30,61	30,38	17,02	32,40	21,80	30,35	29,71
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
28,31	30,61	42,88	17,02	29,90	20,13	30,35	34,16
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
17,62	20,61	42,88	17,02	21,57	22,91	20,48	23,04
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
33,44	36,61	42,88	17,02	37,40	30,13	36,27	37,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
41,13	40,61	42,88	17,02	46,57	39,58	43,51	50,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
37,28	38,61	42,88	17,02	41,57	39,58	37,59	47,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
38,56	39,27	42,88	17,02	43,23	39,58	39,56	48,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
51,38	44,61	55,38	17,02	59,07	47,91	47,45	64,16
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
34,72	40,61	55,38	17,02	37,40	36,80	36,27	40,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
32,15	34,61	42,88	17,02	34,90	31,80	32,32	40,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
27,88	30,61	42,88	17,02	31,57	32,91	28,38	36,38
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**17,02**
36,00	36,61	42,88	17,02	39,90	31,80	38,24	44,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	31,73	33,94	34,54	17,02	35,73	26,80	33,64	33,04	**17,02**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,19	21,94	34,54	17,02	23,23	18,47	21,80	23,04	**17,02**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	17,15	30,26	29,96	17,02	18,45	19,19	19,64	25,82	**17,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	30,44	31,94	34,54	17,02	33,23	28,47	29,69	36,38	**17,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	44,55	37,94	47,04	17,02	50,73	36,80	39,56	53,04	**17,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	33,01	37,94	47,04	17,02	35,73	33,47	33,64	36,38	**17,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	34,29	33,94	34,54	17,02	38,23	28,47	35,61	39,71	**17,02**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,94	25,53	37,29	18,37	26,42	17,02	26,40	31,89	**17,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,62	27,47	26,42	17,20	29,32	17,02	27,61	28,91	**17,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,76	19,32	25,17	17,02	22,13	20,04	20,85	25,43	**17,02**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	28,70	29,55	57,13	17,02	29,86	22,19	32,38	36,90	**17,02**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	26,14	28,21	57,13	17,02	28,19	22,19	29,74	34,68	**17,02**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	30,62	28,13	34,75	17,20	28,48	17,02	28,26	32,24	**17,02**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	21,19	30,55	33,33	17,02	23,23	17,26	23,07	27,71	**17,02**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	23,47	30,61	35,21	17,02	25,66	17,11	25,36	30,51	**17,02**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	17,02	58,96	116,96	38,17	83,32	52,44	72,53	104,60	**17,02**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	25,00	27,93	27,58	17,01	21,08	17,15	21,63	28,42	**17,01**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	26,95	27,41	53,00	17,01	28,86	20,91	30,36	33,20	**17,01**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**17,01**
28,47	27,45	54,25	17,01	30,48	20,81	31,88	35,07
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,01**
32,03	28,31	48,08	17,01	30,72	23,56	31,76	36,80
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,01**
25,15	25,65	42,46	17,01	29,37	21,56	26,09	35,38
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**17,01**
28,18	28,21	46,33	17,01	31,98	24,72	31,50	37,00
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**17,01**
23,34	25,59	40,71	17,66	29,53	17,01	27,67	32,36
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,01**
17,01	44,87	83,92	27,11	63,22	41,76	54,82	76,98
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**17,01**
17,01	44,87	83,92	27,11	63,22	41,76	54,82	76,98
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**17,01**
17,01	45,39	86,42	28,84	62,67	38,68	54,03	75,98
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**17,01**
17,01	45,39	86,42	28,84	62,67	38,68	54,03	75,98
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart							**17,01**
17,01	44,87	83,92	27,11	63,22	41,76	54,82	76,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**17,01**
17,01	44,87	83,92	27,11	63,22	41,76	54,82	76,98
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**17,01**
17,01	45,39	86,42	28,84	62,67	38,68	54,03	75,98
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**17,01**
17,01	45,39	86,42	28,84	62,67	38,68	54,03	75,98
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**17,01**
17,01	45,39	86,42	28,84	62,67	38,68	54,03	75,98
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**17,01**
17,01	44,87	83,92	27,11	63,22	41,76	54,82	76,98
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**17,01**
17,01	45,39	86,42	28,84	62,67	38,68	54,03	75,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**17,01**
17,01	44,87	83,92	27,11	63,22	41,76	54,82	76,98
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**17,01**
25,37	20,63	23,25	30,68	23,98	17,01	23,24	25,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Kakao	29,31	29,93	54,58	23,97	32,78	17,01	33,55	40,84	**17,01**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	24,56	31,13	35,83	17,34	26,03	17,01	25,54	30,76	**17,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,45	31,93	54,58	27,30	35,28	17,01	34,20	41,96	**17,01**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	24,14	26,75	36,67	17,00	27,42	18,07	27,35	32,26	**17,00**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Bulgur, trocken	25,82	29,12	59,50	17,00	28,68	19,04	29,29	34,22	**17,00**
Haselnüsse + Cashewnuss + Bulgur, trocken	28,38	30,45	59,50	17,00	30,35	19,04	31,92	36,44	**17,00**
Kakao + Cashewnuss + Bulgur, trocken	30,09	33,12	67,83	17,00	35,35	24,60	38,50	43,11	**17,00**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Dinkel ungekocht	21,53	30,04	28,25	18,38	22,87	17,00	23,05	26,44	**17,00**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Bulgur, trocken	26,68	29,12	59,50	17,00	30,35	17,93	30,61	34,22	**17,00**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	27,53	27,79	59,50	17,00	32,02	22,38	31,92	38,67	**17,00**
Cashewnuss + Haselnüsse + Bulgur, trocken	28,38	30,45	59,50	17,00	30,35	19,04	31,92	36,44	**17,00**
Buchweizen + Cashewnuss + Bulgur, trocken	26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	22,38	31,92	36,44	**17,00**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	25,82	29,12	59,50	17,00	28,68	19,04	29,29	34,22	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Bulgur, trocken	27,53	27,79	59,50	17,00	32,02	22,38	31,92	38,67	**17,00**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	26,68	29,12	59,50	17,00	30,35	17,93	30,61	34,22	**17,00**
Cashewnuss + Kakao + Bulgur, trocken	30,09	33,12	67,83	17,00	35,35	24,60	38,50	43,11	**17,00**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	21,53	30,04	28,25	18,38	22,87	17,00	23,05	26,44	**17,00**
Cashewnuss + Buchweizen + Bulgur, trocken	26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	22,38	31,92	36,44	**17,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	23,59	28,13	43,33	17,00	28,00	20,33	28,16	28,00	**17,00**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	33,51	37,12	76,17	17,00	40,35	31,27	46,39	52,00	**17,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	35,13	40,13	43,33	17,00	40,50	28,67	40,00	38,00	**17,00**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	27,10	31,12	63,67	17,00	30,35	22,93	32,58	38,67	**17,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	37,69	40,13	43,33	17,00	43,00	30,33	41,97	44,67	**17,00**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	30,95	33,12	63,67	17,00	32,85	22,93	36,53	42,00	**17,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	47,95	44,13	55,83	17,00	55,50	38,67	45,92	58,00	**17,00**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	30,00	34,13	43,33	17,00	33,00	18,67	34,08	34,67	**17,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	28,38	31,12	63,67	17,00	32,85	21,27	34,55	38,67	**17,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	29,67	29,12	63,67	17,00	35,35	27,93	36,53	45,33	**17,00**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	28,38	29,12	63,67	17,00	32,85	27,93	36,53	42,00	**17,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	36,41	44,13	55,83	17,00	40,50	35,33	40,00	41,33	**17,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	33,85	38,13	43,33	17,00	38,00	30,33	36,05	41,33	**17,00**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	26,25	29,79	59,50	17,00	27,85	20,16	29,29	35,33	**17,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	27,53	29,79	59,50	17,00	30,35	18,49	31,26	35,33	**17,00**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	30,09	31,79	59,50	17,00	30,35	20,16	33,24	38,67	**17,00**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	27,53	27,79	59,50	17,00	30,35	25,16	33,24	38,67	**17,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	32,14	32,13	35,00	44,89	31,33	17,00	35,39	32,44	**17,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**17,00**
28,81	27,79	59,50	17,00	32,85	25,16	33,24	42,00
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**17,00**
17,00	31,70	61,96	25,22	40,20	24,50	36,80	50,91
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**17,00**
32,66	35,79	72,00	17,00	37,85	28,49	43,11	48,67
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**17,00**
25,00	24,95	47,08	20,22	28,83	17,00	27,57	35,87
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**17,00**
28,42	30,28	47,08	22,44	30,50	17,00	30,20	35,87
Dinkel ungekocht + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**17,00**
21,53	30,04	28,25	18,38	22,87	17,00	23,05	26,44
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**17,00**
25,00	24,95	47,08	20,22	28,83	17,00	27,57	35,87
Lupinen + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**17,00**
21,53	30,04	28,25	18,38	22,87	17,00	23,05	26,44
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**17,00**
28,42	30,28	47,08	22,44	30,50	17,00	30,20	35,87
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**17,00**
24,15	24,95	47,08	20,22	27,17	17,00	27,57	33,64
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**17,00**
24,15	24,95	47,08	20,22	27,17	17,00	27,57	33,64
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht							**17,00**
17,00	58,01	115,67	38,00	82,37	51,64	71,32	102,64
Lupinen + Tomaten + Mandeln							**17,00**
23,26	35,07	32,83	17,00	26,25	18,44	27,22	29,80
Tomaten + Lupinen + Mandeln							**17,00**
23,26	35,07	32,83	17,00	26,25	18,44	27,22	29,80
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**17,00**
29,24	31,12	59,50	17,00	30,35	19,60	32,58	37,56
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**17,00**
25,39	29,12	59,50	17,00	27,85	19,60	28,63	34,22
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**17,00**
26,68	27,12	59,50	17,00	30,35	24,60	32,58	37,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**17,00**
27,96	27,12	59,50	17,00	32,85	24,60	32,58	40,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen							**17,00**
20,76	26,50	36,13	17,08	25,23	17,00	24,11	29,00
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**17,00**
31,80	35,12	72,00	17,00	37,85	27,93	42,45	47,56
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**17,00**
26,68	29,12	59,50	17,00	30,35	17,93	30,61	34,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**17,00**
27,53	27,12	59,50	17,00	32,02	25,16	31,92	40,89
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**17,00**
24,97	29,12	59,50	17,00	27,02	20,16	27,97	34,22
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**17,00**
26,25	29,12	59,50	17,00	29,52	18,49	29,95	34,22
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**17,00**
26,25	27,12	59,50	17,00	29,52	25,16	31,92	37,56
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**17,00**
31,38	35,12	72,00	17,00	37,02	28,49	41,79	47,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**17,00**
30,85	31,47	35,00	44,89	30,50	17,00	34,08	31,33
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**17,00**
28,81	31,12	59,50	17,00	29,52	20,16	31,92	37,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**17,00**
27,38	28,01	32,33	17,51	30,07	17,00	28,24	30,44
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**17,00**
21,05	31,50	43,71	17,66	24,05	17,00	24,05	29,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**17,00**
30,00	32,80	35,00	18,22	33,83	17,00	33,42	32,44
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**17,00**
27,10	28,45	59,50	17,00	31,18	20,16	31,26	36,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**17,00**
28,38	26,45	59,50	17,00	33,68	26,82	33,24	43,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**17,00**
27,96	26,45	59,50	17,00	32,85	26,82	33,24	42,00
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**17,00**
32,23	34,45	72,00	17,00	38,68	30,16	43,11	49,78
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**17,00**
29,67	30,45	59,50	17,00	31,18	21,82	33,24	39,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	25,39	28,45	59,50	17,00	27,85	21,82	29,29	35,33	**17,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	26,68	28,45	59,50	17,00	30,35	20,16	31,26	35,33	**17,00**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	27,10	26,45	59,50	17,00	31,18	26,82	33,24	39,78	**17,00**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	26,68	26,45	59,50	17,00	30,35	26,82	33,24	38,67	**17,00**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	31,80	34,45	72,00	17,00	37,85	30,16	43,11	48,67	**17,00**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	29,24	30,45	59,50	17,00	30,35	21,82	33,24	38,67	**17,00**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	25,82	28,45	59,50	17,00	28,68	21,82	29,29	36,44	**17,00**
Lupinen + Mandeln + Tomaten	23,26	35,07	32,83	17,00	26,25	18,44	27,22	29,80	**17,00**
Mandeln + Tomaten + Lupinen	23,26	35,07	32,83	17,00	26,25	18,44	27,22	29,80	**17,00**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	21,53	30,04	28,25	18,38	22,87	17,00	23,05	26,44	**17,00**
Tomaten + Mandeln + Lupinen	23,26	35,07	32,83	17,00	26,25	18,44	27,22	29,80	**17,00**
Mandeln + Lupinen + Tomaten	23,26	35,07	32,83	17,00	26,25	18,44	27,22	29,80	**17,00**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Lupinen	21,53	30,04	28,25	18,38	22,87	17,00	23,05	26,44	**17,00**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	27,53	26,45	59,50	17,00	32,02	26,82	33,24	40,89	**17,00**
Kakao + Haselnüsse + Cashewnuss	31,80	34,45	67,83	17,00	35,35	25,71	39,82	45,33	**17,00**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	24,15	24,95	47,08	20,22	27,17	17,00	27,57	33,64	**17,00**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Cashewnuss	25,82	29,12	59,50	17,00	28,68	19,04	29,29	34,22	**17,00**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Cashewnuss	27,53	30,45	59,50	17,00	28,68	20,16	30,61	36,44	**17,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Cashewnuss	27,53	30,45	59,50	17,00	28,68	20,16	30,61	36,44	**17,00**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	23,49	30,61	38,67	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Cashewnuss	27,53	27,79	59,50	17,00	32,02	22,38	31,92	38,67	**17,00**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	30,95	31,79	67,83	17,00	37,02	29,04	39,82	47,56	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Cashewnuss	27,53	26,45	59,50	17,00	32,02	26,82	33,24	40,89	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	28,38	26,45	59,50	17,00	33,68	26,82	33,24	43,11	**17,00**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	27,53	27,79	59,50	17,00	32,02	22,38	31,92	38,67	**17,00**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Cashewnuss	25,82	29,12	59,50	17,00	28,68	19,04	29,29	34,22	**17,00**
Buchweizen + Gerstenmehl + Cashewnuss	25,82	27,79	59,50	17,00	28,68	23,49	30,61	36,44	**17,00**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Cashewnuss	24,97	29,12	59,50	17,00	27,02	20,16	27,97	34,22	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Cashewnuss	26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	23,49	30,61	38,67	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	25,00	24,95	47,08	20,22	28,83	17,00	27,57	35,87	**17,00**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	29,24	29,12	59,50	17,00	32,02	23,49	33,24	40,89	**17,00**
Kakao + Kakao + Cashewnuss	33,51	37,12	76,17	17,00	40,35	31,27	46,39	52,00	**17,00**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	24,15	24,95	47,08	20,22	27,17	17,00	27,57	33,64	**17,00**
Haselnüsse + Haselnüsse + Cashewnuss	30,09	31,79	59,50	17,00	30,35	20,16	33,24	38,67	**17,00**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	28,42	30,28	47,08	22,44	30,50	17,00	30,20	35,87	**17,00**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,00	24,95	47,08	20,22	28,83	17,00	27,57	35,87	**17,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Kakao + Cashewnuss							**17,00**
30,09	33,12	67,83	17,00	35,35	24,60	38,50	43,11
Amaranth, ungekocht + Kakao + Cashewnuss							**17,00**
30,95	31,79	67,83	17,00	37,02	29,04	39,82	47,56
Kakao + Gerstenmehl + Cashewnuss							**17,00**
29,24	33,12	67,83	17,00	33,68	25,71	37,18	43,11
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**17,00**
28,42	30,28	47,08	22,44	30,50	17,00	30,20	35,87
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Cashewnuss							**17,00**
28,38	30,45	59,50	17,00	30,35	19,04	31,92	36,44
Gerstenmehl + Kakao + Cashewnuss							**17,00**
29,24	33,12	67,83	17,00	33,68	25,71	37,18	43,11
Buchweizen + Kakao + Cashewnuss							**17,00**
30,09	31,79	67,83	17,00	35,35	29,04	39,82	45,33
Bulgur, trocken + Buchweizen + Cashewnuss							**17,00**
26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	22,38	31,92	36,44
Buchweizen + Haselnüsse + Cashewnuss							**17,00**
28,38	29,12	59,50	17,00	30,35	23,49	33,24	38,67
Buchweizen + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**17,00**
26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	22,38	31,92	36,44
Kakao + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**17,00**
30,09	33,12	67,83	17,00	35,35	24,60	38,50	43,11
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**17,00**
28,38	30,45	59,50	17,00	30,35	19,04	31,92	36,44
Haselnüsse + Kakao + Cashewnuss							**17,00**
31,80	34,45	67,83	17,00	35,35	25,71	39,82	45,33
Gerstenmehl + Buchweizen + Cashewnuss							**17,00**
25,82	27,79	59,50	17,00	28,68	23,49	30,61	36,44
Haselnüsse + Buchweizen + Cashewnuss							**17,00**
28,38	29,12	59,50	17,00	30,35	23,49	33,24	38,67
Kakao + Buchweizen + Cashewnuss							**17,00**
30,09	31,79	67,83	17,00	35,35	29,04	39,82	45,33
Buchweizen + Buchweizen + Cashewnuss							**17,00**
26,68	26,45	59,50	17,00	30,35	26,82	33,24	38,67
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Cashewnuss							**17,00**
29,24	29,12	59,50	17,00	32,02	23,49	33,24	40,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**17,00**
26,68	29,12	59,50	17,00	30,35	17,93	30,61	34,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Hafer							**17,00**
32,14	35,47	35,00	19,33	35,50	17,00	34,74	33,56
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl							**17,00**
34,06	37,15	44,88	22,87	36,33	17,00	36,99	39,34
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**17,00**
30,43	32,80	35,00	18,22	34,67	17,00	33,42	33,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**17,00**
32,56	32,13	30,83	46,00	32,17	17,00	35,39	31,33
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Kakao							**17,00**
30,09	33,12	67,83	17,00	35,35	24,60	38,50	43,11
Cashewnuss + Gerstenmehl + Kakao							**17,00**
29,24	33,12	67,83	17,00	33,68	25,71	37,18	43,11
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Kakao							**17,00**
30,95	31,79	67,83	17,00	37,02	29,04	39,82	47,56
Cashewnuss + Buchweizen + Kakao							**17,00**
30,09	31,79	67,83	17,00	35,35	29,04	39,82	45,33
Cashewnuss + Haselnüsse + Kakao							**17,00**
31,80	34,45	67,83	17,00	35,35	25,71	39,82	45,33
Cashewnuss + Kakao + Kakao							**17,00**
33,51	37,12	76,17	17,00	40,35	31,27	46,39	52,00
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Gerstenmehl							**17,00**
25,82	29,12	59,50	17,00	28,68	19,04	29,29	34,22
Buchweizen + Cashewnuss + Gerstenmehl							**17,00**
25,82	27,79	59,50	17,00	28,68	23,49	30,61	36,44
Haselnüsse + Cashewnuss + Gerstenmehl							**17,00**
27,53	30,45	59,50	17,00	28,68	20,16	30,61	36,44
Kakao + Cashewnuss + Haselnüsse							**17,00**
31,80	34,45	67,83	17,00	35,35	25,71	39,82	45,33
Cashewnuss + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**17,00**
24,97	29,12	59,50	17,00	27,02	20,16	27,97	34,22
Gerstenmehl + Cashewnuss + Gerstenmehl							**17,00**
24,97	29,12	59,50	17,00	27,02	20,16	27,97	34,22
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Gerstenmehl							**17,00**
26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	23,49	30,61	38,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Cashewnuss + Gerstenmehl							**17,00**
29,24	33,12	67,83	17,00	33,68	25,71	37,18	43,11
Cashewnuss + Haselnüsse + Haselnüsse							**17,00**
30,09	31,79	59,50	17,00	30,35	20,16	33,24	38,67
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**17,00**
29,24	29,12	59,50	17,00	32,02	23,49	33,24	40,89
Gerstenmehl + Cashewnuss + Haselnüsse							**17,00**
27,53	30,45	59,50	17,00	28,68	20,16	30,61	36,44
Cashewnuss + Kakao + Gerstenmehl							**17,00**
29,24	33,12	67,83	17,00	33,68	25,71	37,18	43,11
Haselnüsse + Cashewnuss + Haselnüsse							**17,00**
30,09	31,79	59,50	17,00	30,35	20,16	33,24	38,67
Buchweizen + Cashewnuss + Haselnüsse							**17,00**
28,38	29,12	59,50	17,00	30,35	23,49	33,24	38,67
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**17,00**
28,38	30,45	59,50	17,00	30,35	19,04	31,92	36,44
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**17,00**
26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	23,49	30,61	38,67
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Haselnüsse							**17,00**
29,24	29,12	59,50	17,00	32,02	23,49	33,24	40,89
Cashewnuss + Gerstenmehl + Haselnüsse							**17,00**
27,53	30,45	59,50	17,00	28,68	20,16	30,61	36,44
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**17,00**
25,82	29,12	59,50	17,00	28,68	19,04	29,29	34,22
Cashewnuss + Kakao + Haselnüsse							**17,00**
31,80	34,45	67,83	17,00	35,35	25,71	39,82	45,33
Cashewnuss + Buchweizen + Gerstenmehl							**17,00**
25,82	27,79	59,50	17,00	28,68	23,49	30,61	36,44
Cashewnuss + Buchweizen + Haselnüsse							**17,00**
28,38	29,12	59,50	17,00	30,35	23,49	33,24	38,67
Cashewnuss + Haselnüsse + Gerstenmehl							**17,00**
27,53	30,45	59,50	17,00	28,68	20,16	30,61	36,44
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Haselnüsse							**17,00**
28,38	30,45	59,50	17,00	30,35	19,04	31,92	36,44
Buchweizen + Cashewnuss + Kakao							**17,00**
30,09	31,79	67,83	17,00	35,35	29,04	39,82	45,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Haselnüsse + Buchweizen	28,38	29,12	59,50	17,00	30,35	23,49	33,24	38,67	**17,00**
Cashewnuss + Kakao + Buchweizen	30,09	31,79	67,83	17,00	35,35	29,04	39,82	45,33	**17,00**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Kakao	30,09	33,12	67,83	17,00	35,35	24,60	38,50	43,11	**17,00**
Kakao + Cashewnuss + Kakao	33,51	37,12	76,17	17,00	40,35	31,27	46,39	52,00	**17,00**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Buchweizen	25,82	27,79	59,50	17,00	28,68	23,49	30,61	36,44	**17,00**
Haselnüsse + Cashewnuss + Kakao	31,80	34,45	67,83	17,00	35,35	25,71	39,82	45,33	**17,00**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Kakao	29,24	33,12	67,83	17,00	33,68	25,71	37,18	43,11	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Kakao	30,95	31,79	67,83	17,00	37,02	29,04	39,82	47,56	**17,00**
Buchweizen + Cashewnuss + Buchweizen	26,68	26,45	59,50	17,00	30,35	26,82	33,24	38,67	**17,00**
Kakao + Cashewnuss + Buchweizen	30,09	31,79	67,83	17,00	35,35	29,04	39,82	45,33	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Buchweizen	27,53	26,45	59,50	17,00	32,02	26,82	33,24	40,89	**17,00**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Buchweizen	26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	22,38	31,92	36,44	**17,00**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	23,49	30,61	38,67	**17,00**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Buchweizen	25,82	27,79	59,50	17,00	28,68	23,49	30,61	36,44	**17,00**
Haselnüsse + Cashewnuss + Buchweizen	28,38	29,12	59,50	17,00	30,35	23,49	33,24	38,67	**17,00**
Cashewnuss + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	27,53	26,45	59,50	17,00	32,02	26,82	33,24	40,89	**17,00**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	24,15	24,95	47,08	20,22	27,17	17,00	27,57	33,64	**17,00**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	25,00	24,95	47,08	20,22	28,83	17,00	27,57	35,87	**17,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	24,15	24,95	47,08	20,22	27,17	17,00	27,57	33,64	**17,00**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	27,53	27,79	59,50	17,00	32,02	22,38	31,92	38,67	**17,00**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	28,38	26,45	59,50	17,00	33,68	26,82	33,24	43,11	**17,00**
Buchweizen + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	27,53	26,45	59,50	17,00	32,02	26,82	33,24	40,89	**17,00**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	28,38	26,45	59,50	17,00	33,68	26,82	33,24	43,11	**17,00**
Haselnüsse + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	29,24	29,12	59,50	17,00	32,02	23,49	33,24	40,89	**17,00**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	27,53	27,79	59,50	17,00	32,02	22,38	31,92	38,67	**17,00**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	23,49	30,61	38,67	**17,00**
Cashewnuss + Kakao + Amaranth, ungekocht	30,95	31,79	67,83	17,00	37,02	29,04	39,82	47,56	**17,00**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	27,53	26,45	59,50	17,00	32,02	26,82	33,24	40,89	**17,00**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Buchweizen	26,68	27,79	59,50	17,00	30,35	22,38	31,92	36,44	**17,00**
Cashewnuss + Buchweizen + Buchweizen	26,68	26,45	59,50	17,00	30,35	26,82	33,24	38,67	**17,00**
Cashewnuss + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	29,24	29,12	59,50	17,00	32,02	23,49	33,24	40,89	**17,00**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	25,00	24,95	47,08	20,22	28,83	17,00	27,57	35,87	**17,00**
Kakao + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	30,95	31,79	67,83	17,00	37,02	29,04	39,82	47,56	**17,00**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Hafer	28,42	30,28	47,08	22,44	30,50	17,00	30,20	35,87	**17,00**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	28,42	30,28	47,08	22,44	30,50	17,00	30,20	35,87	**17,00**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,34	18,27	24,46	30,12	19,67	16,99	21,24	23,37	**16,99**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**16,99**
23,18	23,22	35,67	17,27	26,23	16,99	23,63	30,68
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,99**
30,06	36,81	48,33	19,41	34,33	16,99	34,85	36,78
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,99**
32,62	38,14	48,33	19,41	36,00	16,99	37,48	39,00
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,99**
33,47	38,14	40,00	21,63	37,67	16,99	37,48	36,78
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**16,99**
17,01	29,93	29,63	16,99	18,55	19,05	19,43	25,32
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,99**
28,29	28,95	53,17	16,99	29,76	26,59	30,84	36,58
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,99**
28,71	32,63	54,04	16,99	30,88	27,74	28,91	39,74
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,99**
27,43	27,97	54,04	16,99	31,72	27,18	32,86	36,41
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,99**
28,71	27,97	54,04	16,99	34,22	27,18	32,86	39,74
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,99**
35,12	38,63	66,54	16,99	40,88	36,07	42,73	53,08
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,99**
32,56	34,63	54,04	16,99	33,38	27,74	32,86	43,08
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,99**
32,56	35,97	66,54	16,99	39,22	30,52	42,73	46,41
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,99**
29,99	31,97	54,04	16,99	31,72	22,18	32,86	36,41
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,99**
29,99	32,63	54,04	16,99	33,38	26,07	30,89	39,74
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,99**
26,15	29,97	54,04	16,99	29,22	22,18	28,91	33,08
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,99**
29,99	30,63	54,04	16,99	33,38	32,74	32,86	43,08
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,99**
31,27	30,63	54,04	16,99	35,88	32,74	32,86	46,41
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,99**
27,43	29,97	54,04	16,99	31,72	20,52	30,89	33,08

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	17,17	30,21	29,71	16,99	19,02	19,84	19,49	26,09	**16,99**
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	17,13	29,97	29,46	16,99	18,30	19,22	19,38	25,62	**16,99**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,37	29,91	52,08	16,99	32,23	23,88	32,68	36,42	**16,99**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,89	29,95	53,33	16,99	33,85	23,78	34,20	38,29	**16,99**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	27,00	27,61	53,17	16,99	28,93	23,81	30,84	33,24	**16,99**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	23,66	20,27	25,71	39,86	22,60	16,99	24,07	24,93	**16,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	26,63	28,58	44,67	22,59	31,13	16,98	29,97	37,00	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	28,03	30,82	60,42	24,57	32,00	16,98	33,10	40,44	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	24,61	24,15	52,08	23,34	27,83	16,98	27,84	37,11	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	23,76	24,15	52,08	23,34	26,17	16,98	27,84	34,89	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,31	29,49	47,92	26,79	32,00	16,98	31,13	38,22	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	28,03	29,49	56,25	24,57	29,50	16,98	31,13	39,33	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	25,89	28,15	56,25	24,57	28,67	16,98	28,49	38,22	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Austernpilze	28,03	29,49	52,08	25,57	29,50	16,98	30,47	37,11	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	28,46	29,49	56,25	24,57	30,33	16,98	31,13	40,44	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	28,88	29,49	47,92	26,79	31,17	16,98	31,13	37,11	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	25,47	28,15	56,25	24,57	27,83	16,98	28,49	37,11	**16,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,04	26,15	47,92	23,23	27,00	16,98	27,84	32,67	**16,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**16,98**
30,17	32,15	56,25	25,68	31,17	16,98	32,44	40,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**16,98**
31,02	32,15	47,92	27,90	32,83	16,98	32,44	38,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**16,98**
27,60	30,82	56,25	25,68	29,50	16,98	29,81	38,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,98**
31,45	28,82	43,75	54,57	29,50	16,98	33,10	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,98**
30,17	32,82	60,42	27,90	34,50	16,98	33,76	41,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,98**
31,45	28,82	43,75	54,57	29,50	16,98	33,10	36,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,98**
29,14	30,04	42,83	16,98	37,70	25,44	33,39	41,33
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**16,98**
23,29	30,39	35,46	16,98	25,78	17,48	25,30	30,66
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**16,98**
21,01	30,33	33,58	16,98	23,35	17,63	23,01	27,86
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,98**
27,85	29,37	42,83	16,98	36,03	25,44	31,42	40,22
Miso + Mandeln + Cashewnuss							**16,98**
32,47	35,19	48,42	16,98	36,78	24,30	36,33	38,38
Mandeln + Miso + Cashewnuss							**16,98**
32,47	35,19	48,42	16,98	36,78	24,30	36,33	38,38
Cashewnuss + Mandeln + Miso							**16,98**
32,47	35,19	48,42	16,98	36,78	24,30	36,33	38,38
Mandeln + Cashewnuss + Miso							**16,98**
32,47	35,19	48,42	16,98	36,78	24,30	36,33	38,38
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**16,98**
33,27	33,87	47,17	16,98	34,68	33,63	31,38	42,93
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**16,98**
29,43	29,87	47,17	16,98	32,18	25,29	31,38	32,93
Miso + Cashewnuss + Mandeln							**16,98**
32,47	35,19	48,42	16,98	36,78	24,30	36,33	38,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Miso + Mandeln							**16,98**
32,47	35,19	48,42	16,98	36,78	24,30	36,33	38,38
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,98**
29,99	31,37	47,00	16,98	36,03	30,44	32,08	43,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**16,98**
24,22	23,91	48,79	22,58	27,53	16,98	27,09	36,80
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**16,98**
27,64	29,25	48,79	24,80	29,20	16,98	29,72	36,80
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**16,98**
23,37	23,91	48,79	22,58	25,87	16,98	27,09	34,58
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,98**
28,71	31,37	47,00	16,98	36,87	27,11	32,74	40,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,98**
28,28	30,04	42,83	16,98	36,87	24,89	32,74	39,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**16,98**
26,57	28,04	42,83	16,98	34,37	21,56	30,76	38,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**16,98**
24,44	26,04	42,83	16,98	32,70	22,11	28,79	35,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,98**
36,26	40,63	42,42	16,98	41,38	33,30	38,38	44,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,98**
40,11	42,63	42,42	16,98	46,38	33,30	44,30	47,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,98**
38,83	46,63	54,92	16,98	43,88	38,30	42,32	44,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,98**
37,55	42,63	42,42	16,98	43,88	31,63	42,32	41,22
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,98**
32,42	36,63	42,42	16,98	36,38	21,63	36,40	37,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,98**
50,37	46,63	54,92	16,98	58,88	41,63	48,24	61,22
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,98**
26,01	30,63	42,42	16,98	31,38	23,30	30,48	31,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	25,72	26,71	38,67	16,98	33,53	19,89	29,45	35,78	**16,98**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,43	28,71	47,00	16,98	34,37	24,89	32,08	36,89	**16,98**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,56	31,37	47,00	16,98	41,87	28,22	34,71	45,78	**16,98**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	16,97	45,15	86,17	28,84	61,95	38,06	53,92	75,51	**16,97**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	16,97	45,15	86,17	28,84	61,95	38,06	53,92	75,51	**16,97**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	16,97	45,15	86,17	28,84	61,95	38,06	53,92	75,51	**16,97**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	16,97	45,15	86,17	28,84	61,95	38,06	53,92	75,51	**16,97**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	16,97	45,15	86,17	28,84	61,95	38,06	53,92	75,51	**16,97**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	16,97	45,15	86,17	28,84	61,95	38,06	53,92	75,51	**16,97**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	20,73	18,01	19,29	27,79	21,96	16,97	22,38	23,01	**16,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	26,54	27,59	49,75	24,02	28,34	16,97	29,36	36,89	**16,97**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	22,64	32,47	44,58	18,24	24,85	16,97	24,87	30,16	**16,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	28,94	30,05	55,25	30,68	31,73	16,97	31,43	41,56	**16,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,26	25,67	41,33	21,70	26,40	16,97	26,34	32,04	**16,97**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	30,29	32,29	65,46	16,97	34,59	27,59	38,76	43,27	**16,97**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	26,87	28,29	57,13	16,97	29,59	20,92	30,86	34,38	**16,97**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	26,01	28,29	57,13	16,97	27,93	22,03	29,55	34,38	**16,97**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	26,87	26,95	57,13	16,97	29,59	25,37	32,18	36,60	**16,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**16,97**
28,58	29,62	57,13	16,97	29,59	22,03	32,18	36,60
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**16,97**
27,72	26,95	57,13	16,97	31,26	25,37	32,18	38,82
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**16,97**
31,12	29,01	50,13	16,97	31,95	25,06	31,68	36,94
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**16,97**
26,75	27,13	40,96	18,80	30,98	16,97	28,99	34,54
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,97**
22,98	19,19	22,08	39,33	23,51	16,97	24,59	25,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,97**
26,35	26,95	44,13	22,69	29,18	16,97	27,23	34,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**16,96**
27,15	24,53	30,38	43,74	25,17	16,96	28,57	27,79
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**16,96**
22,88	19,20	30,38	41,52	21,83	16,96	25,94	25,57
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**16,96**
24,16	25,87	47,04	19,08	30,17	16,96	29,23	33,34
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**16,96**
26,72	27,87	34,54	17,08	28,50	16,96	27,91	30,01
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**16,96**
23,73	19,20	30,38	41,52	23,50	16,96	25,94	27,79
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,96**
19,46	20,14	38,58	17,52	20,67	16,96	19,98	23,33
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,96**
16,96	44,64	83,33	26,96	63,58	42,27	54,49	77,22
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,96**
16,96	44,64	83,33	26,96	63,58	42,27	54,49	77,22
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**16,96**
16,96	58,12	115,83	37,91	82,32	51,47	71,39	102,82
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch							**16,96**
16,96	44,64	83,33	26,96	63,58	42,27	54,49	77,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**16,96**
16,96	44,64	83,33	26,96	63,58	42,27	54,49	77,22
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**16,96**
16,96	44,64	83,33	26,96	63,58	42,27	54,49	77,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Spirulina getrocknet								**16,96**
16,96	44,64	83,33	26,96	63,58	42,27	54,49	77,22	
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Walnüsse								**16,96**
30,55	29,83	52,75	16,96	33,52	25,17	32,91	37,69	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Roggenmehl								**16,96**
32,69	37,01	44,58	16,96	35,83	26,91	35,43	41,78	
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**16,96**
32,69	37,01	44,58	16,96	35,83	26,91	35,43	41,78	
Pistazien roh + Mandeln + Roggenmehl								**16,96**
30,13	34,35	44,58	16,96	34,17	21,36	35,43	35,11	
Mandeln + Pistazien roh + Roggenmehl								**16,96**
30,13	34,35	44,58	16,96	34,17	21,36	35,43	35,11	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,96**
22,09	24,21	41,46	18,40	25,25	16,96	23,89	27,58	
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln								**16,96**
32,69	37,01	44,58	16,96	35,83	26,91	35,43	41,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**16,96**
27,35	31,85	40,00	17,27	33,68	16,96	32,62	34,38	
Pistazien roh + Roggenmehl + Mandeln								**16,96**
30,13	34,35	44,58	16,96	34,17	21,36	35,43	35,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mandeln								**16,96**
32,69	37,01	44,58	16,96	35,83	26,91	35,43	41,78	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Mandeln								**16,96**
23,28	35,05	33,00	16,96	26,45	18,56	27,36	29,98	
Roggenmehl + Pistazien roh + Mandeln								**16,96**
30,13	34,35	44,58	16,96	34,17	21,36	35,43	35,11	
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln								**16,96**
27,35	31,85	40,00	17,27	33,68	16,96	32,62	34,38	
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**16,96**
23,28	35,05	33,00	16,96	26,45	18,56	27,36	29,98	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen								**16,96**
32,15	40,13	49,67	16,96	33,05	34,88	31,97	36,91	
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen								**16,96**
25,74	30,13	37,17	16,96	25,55	18,21	26,05	30,24	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen								**16,96**
30,87	36,13	37,17	16,96	33,05	28,21	31,97	33,58	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**16,96**
19,33	24,13	37,17	16,96	20,55	19,88	20,13	23,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**16,96**
29,59	34,13	37,17	16,96	30,55	29,88	28,03	36,91
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**16,96**
33,44	36,13	37,17	16,96	35,55	29,88	33,95	40,24
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**16,96**
43,69	40,13	49,67	16,96	48,05	38,21	37,89	53,58
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**16,96**
24,88	28,01	27,58	16,96	20,81	16,99	21,43	28,12
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart							**16,96**
23,30	25,35	40,29	17,58	29,35	16,96	27,45	32,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**16,96**
27,35	31,85	40,00	17,27	33,68	16,96	32,62	34,38
Lupinen + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**16,96**
23,28	35,05	33,00	16,96	26,45	18,56	27,36	29,98
Mandeln + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**16,96**
23,28	35,05	33,00	16,96	26,45	18,56	27,36	29,98
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**16,96**
27,35	31,85	40,00	17,27	33,68	16,96	32,62	34,38
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**16,96**
23,28	35,05	33,00	16,96	26,45	18,56	27,36	29,98
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Lupinen							**16,96**
23,28	35,05	33,00	16,96	26,45	18,56	27,36	29,98
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**16,96**
33,31	32,76	46,63	16,96	34,79	33,34	31,79	44,79
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**16,96**
29,47	28,76	46,63	16,96	32,29	25,01	31,79	34,79
Roggenmehl + Mandeln + Pistazien roh							**16,96**
30,13	34,35	44,58	16,96	34,17	21,36	35,43	35,11
Mandeln + Roggenmehl + Pistazien roh							**16,96**
30,13	34,35	44,58	16,96	34,17	21,36	35,43	35,11
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,96**
27,35	31,85	40,00	17,27	33,68	16,96	32,62	34,38
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,96**
27,35	31,85	40,00	17,27	33,68	16,96	32,62	34,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,27	25,26	40,33	17,57	29,84	16,96	27,80	32,66	**16,96**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	29,79	29,81	52,13	16,96	32,71	25,22	32,14	36,76	**16,96**
Mandeln + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,69	37,01	44,58	16,96	35,83	26,91	35,43	41,78	**16,96**
Roggenmehl + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,69	37,01	44,58	16,96	35,83	26,91	35,43	41,78	**16,96**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	23,38	25,39	40,46	17,54	29,57	16,95	27,73	32,72	**16,95**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	32,27	34,73	34,38	35,37	34,08	16,95	36,43	32,93	**16,95**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	28,90	29,58	49,25	16,94	33,86	25,12	33,01	35,53	**16,94**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	32,74	33,58	49,25	16,94	36,36	33,46	33,01	45,53	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	44,52	37,83	46,75	16,94	50,92	37,06	39,39	53,17	**16,94**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	20,16	21,83	34,25	16,94	23,42	18,72	21,63	23,17	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	34,26	33,83	34,25	16,94	38,42	28,72	35,45	39,83	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	32,98	37,83	46,75	16,94	35,92	33,72	33,47	36,50	**16,94**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	17,13	30,15	29,67	16,94	18,63	19,44	19,47	25,94	**16,94**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	26,57	27,83	34,25	16,94	28,42	17,06	27,55	29,83	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	30,42	31,83	34,25	16,94	33,42	28,72	29,53	36,50	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	31,70	33,83	34,25	16,94	35,92	27,06	33,47	33,17	**16,94**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Lupinen	31,59	33,27	31,54	17,20	29,19	16,94	29,76	33,06	**16,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**16,94**
22,34	19,21	21,50	38,89	21,73	16,94	23,91	24,02	
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**16,94**
17,03	30,09	29,54	16,94	18,93	19,69	19,28	25,69	
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**16,94**
17,00	29,85	29,29	16,94	18,22	19,07	19,18	25,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**16,94**
26,56	21,05	21,79	40,56	23,91	16,94	26,01	25,90	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
35,96	36,37	42,46	16,94	39,73	31,74	38,03	44,04	
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
20,15	21,71	34,13	16,94	23,06	18,41	21,58	22,93	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
30,83	30,37	29,96	16,94	33,89	22,86	31,45	34,04	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
44,50	37,71	46,63	16,94	50,56	36,74	39,34	52,93	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
32,97	37,71	46,63	16,94	35,56	33,41	33,42	36,27	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
31,68	33,71	34,13	16,94	35,56	26,74	33,42	32,93	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
32,11	34,37	42,46	16,94	34,73	31,74	32,11	40,71	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
34,25	33,71	34,13	16,94	38,06	28,41	35,39	39,60	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
33,39	36,37	42,46	16,94	37,23	30,08	36,05	37,38	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
34,68	40,37	54,96	16,94	37,23	36,74	36,05	40,71	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
46,21	40,37	54,96	16,94	52,23	40,08	41,97	57,38	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
21,85	24,37	42,46	16,94	24,73	21,74	24,21	27,38	
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
28,26	30,37	42,46	16,94	29,73	20,08	30,13	34,04	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**16,94**
30,40	31,71	34,13	16,94	33,06	28,41	29,47	36,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	24,42	27,04	42,46	16,94	28,06	29,52	25,53	31,82	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	29,12	32,37	42,46	16,94	33,89	31,19	32,11	32,93	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	49,63	44,37	54,96	16,94	57,23	46,74	45,92	59,60	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	38,09	44,37	54,96	16,94	42,23	43,41	40,00	42,93	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	36,81	40,37	42,46	16,94	42,23	36,74	40,00	39,60	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	35,53	38,37	42,46	16,94	39,73	38,41	36,05	42,93	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	39,38	40,37	42,46	16,94	44,73	38,41	41,97	46,27	**16,94**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	31,68	34,37	42,46	16,94	34,73	26,74	34,08	36,27	**16,94**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	30,83	33,04	42,46	16,94	33,06	27,86	31,45	38,49	**16,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	29,97	33,04	38,29	16,94	32,23	26,19	30,13	31,82	**16,94**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	26,98	28,37	42,46	16,94	31,39	29,52	29,47	34,04	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	37,24	43,04	54,96	16,94	40,56	44,52	37,37	45,16	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	34,68	37,04	42,46	16,94	38,06	39,52	33,42	45,16	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	38,52	39,04	42,46	16,94	43,06	39,52	39,34	48,49	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	31,68	32,37	42,46	16,94	36,39	32,86	34,08	39,60	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	27,84	30,37	42,46	16,94	31,39	32,86	28,16	36,27	**16,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
28,26	29,04	29,96	16,94	30,56	22,86	27,50	31,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
29,12	30,37	29,96	16,94	32,23	21,74	30,13	29,60
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
32,54	37,04	50,79	16,94	34,73	31,19	34,08	38,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
47,92	43,04	50,79	16,94	54,73	45,08	45,92	59,60
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
44,08	41,04	50,79	16,94	49,73	45,08	40,00	56,27
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
45,36	43,04	50,79	16,94	52,23	43,41	43,95	52,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
46,64	47,04	63,29	16,94	52,23	50,08	43,95	56,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
58,18	47,04	63,29	16,94	67,23	53,41	49,87	72,93
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
33,82	31,04	50,79	16,94	39,73	35,08	32,11	42,93
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
25,27	28,37	42,46	16,94	29,73	28,41	28,16	29,60
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
40,23	37,04	50,79	16,94	44,73	33,41	38,03	49,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
35,96	39,04	42,46	16,94	40,56	37,86	37,37	41,82
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
26,13	31,04	50,79	16,94	29,73	32,86	28,16	31,82
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
50,49	47,04	63,29	16,94	57,23	51,19	45,92	61,82
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
38,95	47,04	63,29	16,94	42,23	47,86	40,00	45,16
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**16,94**
37,67	43,04	50,79	16,94	42,23	41,19	40,00	41,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	36,38	41,04	50,79	16,94	39,73	42,86	36,05	45,16	**16,94**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	17,11	30,03	29,54	16,94	18,28	19,13	19,42	25,71	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	40,23	43,04	50,79	16,94	44,73	42,86	41,97	48,49	**16,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	37,67	33,04	38,29	16,94	42,23	28,41	34,08	42,93	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	30,40	36,37	54,96	16,94	33,89	37,86	32,11	36,27	**16,94**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	17,58	20,37	42,46	16,94	21,39	22,86	20,26	22,93	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	51,34	44,37	54,96	16,94	58,89	47,86	47,24	64,04	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	39,80	44,37	54,96	16,94	43,89	44,52	41,32	47,38	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	38,52	40,37	42,46	16,94	43,89	37,86	41,32	44,04	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	37,24	38,37	42,46	16,94	41,39	39,52	37,37	47,38	**16,94**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	33,39	34,37	42,46	16,94	36,39	27,86	35,39	40,71	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	41,94	36,37	54,96	16,94	48,89	41,19	38,03	52,93	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	41,09	40,37	42,46	16,94	46,39	39,52	43,29	50,71	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	48,78	43,04	54,96	16,94	55,56	47,86	43,29	61,82	**16,94**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	23,99	26,37	42,46	16,94	26,39	21,19	26,18	29,60	**16,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	37,68	33,16	38,42	16,94	42,58	28,72	34,13	43,17	**16,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	49,65	44,49	55,08	16,94	57,58	47,06	45,97	59,83	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	36,83	40,49	42,58	16,94	42,58	37,06	40,05	39,83	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	39,39	40,49	42,58	16,94	45,08	38,72	42,03	46,50	**16,94**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	40,25	37,16	50,92	16,94	45,08	33,72	38,08	49,83	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	45,38	43,16	50,92	16,94	52,58	43,72	44,00	53,17	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	46,23	40,49	55,08	16,94	52,58	40,39	42,03	57,61	**16,94**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	33,84	31,16	50,92	16,94	40,08	35,39	32,16	43,17	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	34,69	40,49	55,08	16,94	37,58	37,06	36,11	40,94	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	46,66	47,16	63,42	16,94	52,58	50,39	44,00	56,50	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	31,70	32,49	42,58	16,94	36,75	33,17	34,13	39,83	**16,94**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	28,28	30,49	42,58	16,94	30,08	20,39	30,18	34,28	**16,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	29,14	30,49	30,08	16,94	32,58	22,06	30,18	29,83	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	35,55	38,49	42,58	16,94	40,08	38,72	36,11	43,17	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	33,41	36,49	42,58	16,94	37,58	30,39	36,11	37,61	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	44,09	41,16	50,92	16,94	50,08	45,39	40,05	56,50	**16,94**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	30,85	33,16	42,58	16,94	33,42	28,17	31,50	38,72	**16,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	47,94	43,16	50,92	16,94	55,08	45,39	45,97	59,83	**16,94**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	21,87	24,49	42,58	16,94	25,08	22,06	24,26	27,61	**16,94**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	26,15	31,16	50,92	16,94	30,08	33,17	28,21	32,06	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	50,50	47,16	63,42	16,94	57,58	51,50	45,97	62,06	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	38,97	47,16	63,42	16,94	42,58	48,17	40,05	45,39	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	41,96	36,49	55,08	16,94	49,25	41,50	38,08	53,17	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	37,68	43,16	50,92	16,94	42,58	41,50	40,05	42,06	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	36,40	41,16	50,92	16,94	40,08	43,17	36,11	45,39	**16,94**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	25,29	28,49	42,58	16,94	30,08	28,72	28,21	29,83	**16,94**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	17,60	20,49	42,58	16,94	21,75	23,17	20,32	23,17	**16,94**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	31,70	34,49	42,58	16,94	35,08	27,06	34,13	36,50	**16,94**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	32,56	37,16	50,92	16,94	35,08	31,50	34,13	38,72	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	30,42	36,49	55,08	16,94	34,25	38,17	32,16	36,50	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	29,14	32,49	42,58	16,94	34,25	31,50	32,16	33,17	**16,94**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	24,01	26,49	42,58	16,94	26,75	21,50	26,24	29,83	**16,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	29,99	33,16	38,42	16,94	32,58	26,50	30,18	32,06	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	27,85	30,49	42,58	16,94	31,75	33,17	28,21	36,50	**16,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	58,20	47,16	63,42	16,94	67,58	53,72	49,92	73,17	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	40,25	43,16	50,92	16,94	45,08	43,17	42,03	48,72	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	39,82	44,49	55,08	16,94	44,25	44,83	41,37	47,61	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	32,13	34,49	42,58	16,94	35,08	32,06	32,16	40,94	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	38,11	44,49	55,08	16,94	42,58	43,72	40,05	43,17	**16,94**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	24,44	27,16	42,58	16,94	28,42	29,83	25,58	32,06	**16,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	30,85	30,49	30,08	16,94	34,25	23,17	31,50	34,28	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	35,97	36,49	42,58	16,94	40,08	32,06	38,08	44,28	**16,94**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	33,41	34,49	42,58	16,94	36,75	28,17	35,45	40,94	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	51,36	44,49	55,08	16,94	59,25	48,17	47,29	64,28	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	38,54	40,49	42,58	16,94	44,25	38,17	41,37	44,28	**16,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	37,26	38,49	42,58	16,94	41,75	39,83	37,42	47,61	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	41,10	40,49	42,58	16,94	46,75	39,83	43,34	50,94	**16,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	38,54	39,16	42,58	16,94	43,42	39,83	39,39	48,72	**16,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	48,79	43,16	55,08	16,94	55,92	48,17	43,34	62,06	**16,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	34,69	37,16	42,58	16,94	38,42	39,83	33,47	45,39	**16,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	35,97	39,16	42,58	16,94	40,92	38,17	37,42	42,06	**16,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	37,26	43,16	55,08	16,94	40,92	44,83	37,42	45,39	**16,94**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	27,00	28,49	42,58	16,94	31,75	29,83	29,53	34,28	**16,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	28,28	29,16	30,08	16,94	30,92	23,17	27,55	32,06	**16,94**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	28,14	29,56	48,63	16,94	33,05	25,17	32,25	34,60	**16,94**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	31,98	33,56	48,63	16,94	35,55	33,51	32,25	44,60	**16,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,53	25,21	40,42	21,39	26,85	16,94	26,38	33,49	**16,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,24	24,54	40,42	21,39	25,18	16,94	24,40	32,38	**16,94**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,33	27,79	37,08	16,93	32,73	20,18	30,28	36,47	**16,93**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,33	27,79	37,08	16,93	32,73	20,18	30,28	36,47	**16,93**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	27,06	27,45	54,75	16,93	28,83	23,91	31,12	34,53	**16,93**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	30,44	31,87	39,17	16,93	32,50	28,28	30,54	38,02	**16,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	30,44	31,87	39,17	16,93	32,50	28,28	30,54	38,02	**16,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	26,16	29,20	47,50	16,93	32,50	19,39	30,54	35,80	**16,93**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Bulgur, trocken	21,62	31,23	41,00	16,93	26,23	20,04	24,89	32,04	**16,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**16,93**
27,87	29,20	39,17	16,93	30,83	22,72	30,54	31,36
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**16,93**
21,62	31,23	41,00	16,93	26,23	20,04	24,89	32,04
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**16,93**
26,16	29,20	47,50	16,93	32,50	19,39	30,54	35,80
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**16,93**
27,87	29,20	39,17	16,93	30,83	22,72	30,54	31,36
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
30,37	31,51	39,21	16,93	34,98	27,21	31,33	35,68
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
29,52	30,17	39,21	16,93	33,32	28,32	28,70	37,90
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**16,93**
27,06	27,45	54,75	16,93	28,83	23,91	31,12	34,53
3*Miso + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
26,95	27,51	39,21	16,93	29,98	20,54	27,38	33,46
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
38,92	34,17	47,54	16,93	44,98	33,88	35,28	49,01
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
31,23	34,17	47,54	16,93	34,98	31,66	31,33	37,90
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
22,68	23,51	39,21	16,93	26,65	21,66	23,43	29,01
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
33,85	38,53	55,83	16,93	37,50	37,17	37,12	40,24
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**16,93**
27,87	29,20	39,17	16,93	30,83	22,72	30,54	31,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Linsen reif gekocht							**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	34,17	31,61	33,17	42,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
34,71	35,87	47,50	16,93	39,17	33,83	38,43	42,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	35,83	33,83	34,49	40,24
Pistazien roh + Hafer + Linsen reif gekocht							**16,93**
29,58	31,87	47,50	16,93	32,50	26,06	33,17	35,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Linsen reif gekocht							**16,93**
27,87	30,53	47,50	16,93	30,83	32,72	29,22	38,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	33,00	35,87	47,50	16,93	37,50	32,72	37,12	38,02	**16,93**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	27,87	29,20	39,17	16,93	30,83	22,72	30,54	31,36	**16,93**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	41,55	38,53	55,83	16,93	47,50	39,39	41,07	51,36	**16,93**
Quinoa + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	25,31	27,87	47,50	16,93	29,17	27,17	29,22	31,36	**16,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	27,02	27,87	47,50	16,93	34,17	23,83	31,86	40,24	**16,93**
Hafer + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	29,58	31,87	47,50	16,93	32,50	26,06	33,17	35,80	**16,93**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	25,31	29,20	47,50	16,93	30,83	20,50	29,22	35,80	**16,93**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	29,58	33,20	55,83	16,93	37,50	26,06	38,43	44,69	**16,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Linsen reif gekocht	29,58	33,20	55,83	16,93	37,50	26,06	38,43	44,69	**16,93**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	26,16	27,87	47,50	16,93	32,50	23,83	31,86	38,02	**16,93**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	27,02	27,87	47,50	16,93	34,17	23,83	31,86	40,24	**16,93**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	26,16	29,20	47,50	16,93	32,50	19,39	30,54	35,80	**16,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Linsen reif gekocht	26,16	27,87	47,50	16,93	32,50	23,83	31,86	38,02	**16,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	25,31	29,20	47,50	16,93	30,83	20,50	29,22	35,80	**16,93**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	27,87	30,53	47,50	16,93	32,50	20,50	31,86	38,02	**16,93**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	36,42	41,20	55,83	16,93	39,17	42,72	37,12	46,91	**16,93**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	33,00	35,87	47,50	16,93	37,50	32,72	37,12	38,02	**16,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	34,71	37,20	47,50	16,93	37,50	39,39	34,49	46,91	**16,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	35,83	33,83	34,49	40,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**16,93**
26,16	29,20	47,50	16,93	32,50	19,39	30,54	35,80
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
27,87	30,53	47,50	16,93	30,83	32,72	29,22	38,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
35,56	38,53	47,50	16,93	39,17	38,28	37,12	44,69
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
44,11	41,20	55,83	16,93	49,17	44,94	41,07	58,02
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	34,17	31,61	33,17	42,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
35,56	38,53	47,50	16,93	39,17	38,28	37,12	44,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
34,71	37,20	47,50	16,93	37,50	39,39	34,49	46,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
37,27	38,53	47,50	16,93	40,83	39,39	38,43	49,13
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
30,44	31,87	39,17	16,93	32,50	28,28	30,54	38,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
37,27	38,53	47,50	16,93	40,83	39,39	38,43	49,13
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
34,71	35,87	47,50	16,93	39,17	33,83	38,43	42,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**16,93**
30,44	31,87	39,17	16,93	32,50	28,28	30,54	38,02
Pistazien roh + Quinoa + Linsen reif gekocht							**16,93**
25,31	27,87	47,50	16,93	29,17	27,17	29,22	31,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
36,42	41,20	55,83	16,93	39,17	42,72	37,12	46,91
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
33,85	38,53	55,83	16,93	37,50	37,17	37,12	40,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
44,11	41,20	55,83	16,93	49,17	44,94	41,07	58,02
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**16,93**
41,55	38,53	55,83	16,93	47,50	39,39	41,07	51,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**16,93**
27,87	30,53	47,50	16,93	32,50	20,50	31,86	38,02
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao							**16,93**
30,44	33,20	55,83	16,93	35,00	29,39	37,12	39,13
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**16,93**
23,71	25,88	44,08	18,38	29,80	16,93	28,46	32,76
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao							**16,93**
34,28	37,20	55,83	16,93	37,50	37,72	37,12	49,13
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse							**16,93**
33,43	35,87	51,67	16,93	35,00	34,94	33,83	45,80
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse							**16,93**
29,58	31,87	51,67	16,93	32,50	26,61	33,83	35,80
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**16,93**
21,57	21,21	35,75	29,60	23,13	16,93	27,80	28,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**16,93**
25,85	25,21	35,75	36,27	28,13	16,93	29,12	30,53
Cashewnuss + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**16,93**
27,06	27,45	54,75	16,93	28,83	23,91	31,12	34,53
Haselnüsse + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**16,93**
23,33	32,56	41,00	16,93	26,23	21,16	26,21	34,27
Buchweizen + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**16,93**
21,62	29,89	41,00	16,93	26,23	24,49	26,21	34,27
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**16,93**
22,48	29,89	41,00	16,93	27,90	24,49	26,21	36,49
Lupinen + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**16,93**
23,33	32,56	41,00	16,93	26,23	21,16	26,21	34,27
Bulgur, trocken + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**16,93**
21,62	31,23	41,00	16,93	26,23	20,04	24,89	32,04
Lupinen + Kakao + Erbsen grün gekocht							**16,93**
25,04	35,23	49,33	16,93	31,23	26,71	32,79	40,93
Lupinen + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**16,93**
21,62	31,23	41,00	16,93	26,23	20,04	24,89	32,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart								**16,93**
25,85	25,21	35,75	36,27	28,13	16,93	29,12	30,53	
Kakao + Lupinen + Erbsen grün gekocht								**16,93**
25,04	35,23	49,33	16,93	31,23	26,71	32,79	40,93	
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht								**16,93**
22,48	29,89	41,00	16,93	27,90	24,49	26,21	36,49	
Lupinen + Buchweizen + Erbsen grün gekocht								**16,93**
21,62	29,89	41,00	16,93	26,23	24,49	26,21	34,27	
Lupinen + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht								**16,93**
20,77	31,23	41,00	16,93	24,57	21,16	23,58	32,04	
Gerstenmehl + Lupinen + Erbsen grün gekocht								**16,93**
20,77	31,23	41,00	16,93	24,57	21,16	23,58	32,04	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Kartoffeln gegart								**16,93**
21,57	21,21	35,75	29,60	23,13	16,93	27,80	28,31	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl								**16,93**
30,33	27,79	37,08	16,93	32,73	20,18	30,28	36,47	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl								**16,93**
30,33	27,79	37,08	16,93	32,73	20,18	30,28	36,47	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**16,93**
28,73	31,20	51,67	16,93	32,50	26,06	33,17	34,69	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**16,93**
32,57	35,20	51,67	16,93	35,00	34,39	33,17	44,69	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**16,93**
32,15	35,20	51,67	16,93	34,17	34,94	32,51	44,69	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**16,93**
28,30	31,20	51,67	16,93	31,67	26,61	32,51	34,69	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen								**16,93**
32,57	34,53	51,67	16,93	35,00	36,61	33,83	45,80	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen								**16,93**
28,73	30,53	51,67	16,93	32,50	28,28	33,83	35,80	
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Lauch gedünstet								**16,93**
21,94	23,96	47,42	16,93	25,78	17,03	28,38	34,31	
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**16,93**
21,94	23,96	47,42	16,93	25,78	17,03	28,38	34,31	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Champignons frisch							**16,93**
21,97	24,20	47,67	16,93	26,50	17,66	28,49	34,78
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**16,93**
21,97	24,20	47,67	16,93	26,50	17,66	28,49	34,78
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**16,93**
21,62	29,89	41,00	16,93	26,23	24,49	26,21	34,27
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen							**16,93**
21,62	31,23	41,00	16,93	26,23	20,04	24,89	32,04
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Lupinen							**16,93**
20,77	31,23	41,00	16,93	24,57	21,16	23,58	32,04
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**16,93**
22,48	29,89	41,00	16,93	27,90	24,49	26,21	36,49
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**16,93**
23,33	32,56	41,00	16,93	26,23	21,16	26,21	34,27
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**16,93**
21,62	31,23	41,00	16,93	26,23	20,04	24,89	32,04
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**16,93**
20,77	31,23	41,00	16,93	24,57	21,16	23,58	32,04
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Lupinen							**16,93**
21,62	29,89	41,00	16,93	26,23	24,49	26,21	34,27
Kakao + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**16,93**
25,04	35,23	49,33	16,93	31,23	26,71	32,79	40,93
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**16,93**
22,48	29,89	41,00	16,93	27,90	24,49	26,21	36,49
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Lupinen							**16,93**
23,33	32,56	41,00	16,93	26,23	21,16	26,21	34,27
Erbsen grün gekocht + Kakao + Lupinen							**16,93**
25,04	35,23	49,33	16,93	31,23	26,71	32,79	40,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,93**
23,71	21,21	23,25	40,71	22,30	16,93	25,17	22,76
Kakao + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
21,94	23,96	47,42	16,93	25,78	17,03	28,38	34,31
Kakao + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
21,97	24,20	47,67	16,93	26,50	17,66	28,49	34,78
Lauch gedünstet + Kakao + Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
21,94	23,96	47,42	16,93	25,78	17,03	28,38	34,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Kakao + Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
21,97	24,20	47,67	16,93	26,50	17,66	28,49	34,78	
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Cashewnuss							**16,93**
27,06	27,45	54,75	16,93	28,83	23,91	31,12	34,53	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,93**
37,27	38,53	47,50	16,93	40,83	39,39	38,43	49,13	
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,93**
34,71	35,87	47,50	16,93	39,17	33,83	38,43	42,47	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,93**
34,71	35,87	47,50	16,93	39,17	33,83	38,43	42,47	
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**16,93**
35,82	41,40	38,21	16,93	39,66	17,68	40,45	37,79	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
27,87	30,53	47,50	16,93	32,50	20,50	31,86	38,02	
Linsen reif gekocht + Hafer + Pistazien roh							**16,93**
29,58	31,87	47,50	16,93	32,50	26,06	33,17	35,80	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
25,31	29,20	47,50	16,93	30,83	20,50	29,22	35,80	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	35,83	33,83	34,49	40,24	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
30,33	27,79	37,08	16,93	32,73	20,18	30,28	36,47	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Pistazien roh							**16,93**
25,31	27,87	47,50	16,93	29,17	27,17	29,22	31,36	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,93**
34,71	35,87	47,50	16,93	39,17	33,83	38,43	42,47	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
27,87	30,53	47,50	16,93	32,50	20,50	31,86	38,02	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
25,85	25,21	35,75	36,27	28,13	16,93	29,12	30,53	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
26,16	29,20	47,50	16,93	32,50	19,39	30,54	35,80	
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
26,16	27,87	47,50	16,93	32,50	23,83	31,86	38,02	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
26,16	29,20	47,50	16,93	32,50	19,39	30,54	35,80
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	35,83	33,83	34,49	40,24
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
27,02	27,87	47,50	16,93	34,17	23,83	31,86	40,24
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
27,02	27,87	47,50	16,93	34,17	23,83	31,86	40,24
Kakao + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
29,58	33,20	55,83	16,93	37,50	26,06	38,43	44,69
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,93**
41,55	38,53	55,83	16,93	47,50	39,39	41,07	51,36
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
25,31	29,20	47,50	16,93	30,83	20,50	29,22	35,80
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,93**
33,85	38,53	55,83	16,93	37,50	37,17	37,12	40,24
Hafer + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,93**
29,58	31,87	47,50	16,93	32,50	26,06	33,17	35,80
Quinoa + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,93**
25,31	27,87	47,50	16,93	29,17	27,17	29,22	31,36
Linsen reif gekocht + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
29,58	33,20	55,83	16,93	37,50	26,06	38,43	44,69
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,93**
27,87	29,20	39,17	16,93	30,83	22,72	30,54	31,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
30,33	27,79	37,08	16,93	32,73	20,18	30,28	36,47
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,93**
41,55	38,53	55,83	16,93	47,50	39,39	41,07	51,36
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
26,16	27,87	47,50	16,93	32,50	23,83	31,86	38,02
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**16,93**
27,87	29,20	39,17	16,93	30,83	22,72	30,54	31,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,93**
33,85	38,53	55,83	16,93	37,50	37,17	37,12	40,24
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,93**
33,00	35,87	47,50	16,93	37,50	32,72	37,12	38,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,93**
33,00	35,87	47,50	16,93	37,50	32,72	37,12	38,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,93**
34,71	35,87	47,50	16,93	39,17	33,83	38,43	42,47
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
25,24	24,84	30,88	16,93	28,32	17,21	24,75	29,01
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,93**
32,08	31,51	39,21	16,93	36,65	28,32	32,64	40,12
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**16,93**
33,00	34,53	51,67	16,93	35,83	36,61	33,83	46,91
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**16,93**
29,15	30,53	51,67	16,93	33,33	28,28	33,83	36,91
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
28,73	31,20	43,33	16,93	32,50	22,72	31,86	36,91
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
46,68	41,20	55,83	16,93	55,00	42,72	43,70	60,24
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
35,14	41,20	55,83	16,93	40,00	39,39	37,78	43,58
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
33,85	37,20	43,33	16,93	40,00	32,72	37,78	40,24
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
32,57	35,20	43,33	16,93	37,50	34,39	33,83	43,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
36,42	37,20	43,33	16,93	42,50	34,39	39,75	46,91
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
26,16	27,20	30,83	16,93	30,00	17,72	27,91	30,24
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
22,32	25,20	43,33	16,93	27,50	24,39	25,93	30,24
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Kakao							**16,93**
25,04	35,23	49,33	16,93	31,23	26,71	32,79	40,93
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Kakao							**16,93**
21,97	24,20	47,67	16,93	26,50	17,66	28,49	34,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**16,93**
29,58	33,20	55,83	16,93	37,50	26,06	38,43	44,69
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Kakao							**16,93**
21,94	23,96	47,42	16,93	25,78	17,03	28,38	34,31
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**16,93**
23,33	32,56	41,00	16,93	26,23	21,16	26,21	34,27
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,93**
25,85	25,21	35,75	36,27	28,13	16,93	29,12	30,53
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Gerstenmehl							**16,93**
20,77	31,23	41,00	16,93	24,57	21,16	23,58	32,04
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Haselnüsse							**16,93**
23,33	32,56	41,00	16,93	26,23	21,16	26,21	34,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**16,93**
25,31	29,20	47,50	16,93	30,83	20,50	29,22	35,80
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**16,93**
25,31	29,20	47,50	16,93	30,83	20,50	29,22	35,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**16,93**
27,87	30,53	47,50	16,93	32,50	20,50	31,86	38,02
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**16,93**
27,87	30,53	47,50	16,93	32,50	20,50	31,86	38,02
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**16,93**
20,77	31,23	41,00	16,93	24,57	21,16	23,58	32,04
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**16,93**
21,97	24,20	47,67	16,93	26,50	17,66	28,49	34,78
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao							**16,93**
21,57	21,21	35,75	29,60	23,13	16,93	27,80	28,31
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Kakao							**16,93**
21,57	21,21	35,75	29,60	23,13	16,93	27,80	28,31
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Kakao							**16,93**
21,94	23,96	47,42	16,93	25,78	17,03	28,38	34,31
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**16,93**
26,16	27,87	47,50	16,93	32,50	23,83	31,86	38,02
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Kakao							**16,93**
25,04	35,23	49,33	16,93	31,23	26,71	32,79	40,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Kakao							**16,93**
29,58	33,20	55,83	16,93	37,50	26,06	38,43	44,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,93**
33,85	38,53	55,83	16,93	37,50	37,17	37,12	40,24	
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,93**
36,42	41,20	55,83	16,93	39,17	42,72	37,12	46,91	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,93**
36,42	41,20	55,83	16,93	39,17	42,72	37,12	46,91	
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,93**
33,85	38,53	55,83	16,93	37,50	37,17	37,12	40,24	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**16,93**
44,11	41,20	55,83	16,93	49,17	44,94	41,07	58,02	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**16,93**
41,55	38,53	55,83	16,93	47,50	39,39	41,07	51,36	
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh								**16,93**
41,55	38,53	55,83	16,93	47,50	39,39	41,07	51,36	
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,93**
34,71	37,20	47,50	16,93	37,50	39,39	34,49	46,91	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,93**
34,71	37,20	47,50	16,93	37,50	39,39	34,49	46,91	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,93**
33,00	35,87	47,50	16,93	37,50	32,72	37,12	38,02	
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,93**
35,56	38,53	47,50	16,93	39,17	38,28	37,12	44,69	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	35,83	33,83	34,49	40,24	
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,93**
33,00	35,87	47,50	16,93	37,50	32,72	37,12	38,02	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,93**
35,56	38,53	47,50	16,93	39,17	38,28	37,12	44,69	
Linsen reif gekocht + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	34,17	31,61	33,17	42,47	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,93**
36,42	41,20	55,83	16,93	39,17	42,72	37,12	46,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,56	38,53	47,50	16,93	39,17	38,28	37,12	44,69	**16,93**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,71	37,20	47,50	16,93	37,50	39,39	34,49	46,91	**16,93**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,44	31,87	39,17	16,93	32,50	28,28	30,54	38,02	**16,93**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,44	31,87	39,17	16,93	32,50	28,28	30,54	38,02	**16,93**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,11	41,20	55,83	16,93	49,17	44,94	41,07	58,02	**16,93**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,27	38,53	47,50	16,93	40,83	39,39	38,43	49,13	**16,93**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,71	37,20	47,50	16,93	37,50	39,39	34,49	46,91	**16,93**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,27	38,53	47,50	16,93	40,83	39,39	38,43	49,13	**16,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,56	38,53	47,50	16,93	39,17	38,28	37,12	44,69	**16,93**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,87	30,53	47,50	16,93	30,83	32,72	29,22	38,02	**16,93**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,42	41,20	55,83	16,93	39,17	42,72	37,12	46,91	**16,93**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	32,15	34,53	47,50	16,93	35,83	33,83	34,49	40,24	**16,93**
Hafer + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,15	34,53	47,50	16,93	34,17	31,61	33,17	42,47	**16,93**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,87	30,53	47,50	16,93	30,83	32,72	29,22	38,02	**16,93**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,27	38,53	47,50	16,93	40,83	39,39	38,43	49,13	**16,93**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	44,11	41,20	55,83	16,93	49,17	44,94	41,07	58,02	**16,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**16,93**
21,62	29,89	41,00	16,93	26,23	24,49	26,21	34,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**16,93**
26,16	27,87	47,50	16,93	32,50	23,83	31,86	38,02
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**16,93**
22,48	29,89	41,00	16,93	27,90	24,49	26,21	36,49
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**16,93**
22,48	29,89	41,00	16,93	27,90	24,49	26,21	36,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**16,93**
27,02	27,87	47,50	16,93	34,17	23,83	31,86	40,24
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**16,93**
27,02	27,87	47,50	16,93	34,17	23,83	31,86	40,24
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Buchweizen							**16,93**
21,62	29,89	41,00	16,93	26,23	24,49	26,21	34,27
Kakao + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,93**
21,57	21,21	35,75	29,60	23,13	16,93	27,80	28,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,93**
25,85	25,21	35,75	36,27	28,13	16,93	29,12	30,53
Kartoffeln gegart + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,93**
21,57	21,21	35,75	29,60	23,13	16,93	27,80	28,31
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	34,17	31,61	33,17	42,47
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,93**
25,85	25,21	35,75	36,27	28,13	16,93	29,12	30,53
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Hafer							**16,93**
29,58	31,87	47,50	16,93	32,50	26,06	33,17	35,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Hafer							**16,93**
32,15	34,53	47,50	16,93	34,17	31,61	33,17	42,47
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**16,93**
27,87	30,53	47,50	16,93	30,83	32,72	29,22	38,02
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Quinoa							**16,93**
25,31	27,87	47,50	16,93	29,17	27,17	29,22	31,36
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Hafer							**16,93**
29,58	31,87	47,50	16,93	32,50	26,06	33,17	35,80
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Quinoa							**16,93**
25,31	27,87	47,50	16,93	29,17	27,17	29,22	31,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	44,11	41,20	55,83	16,93	49,17	44,94	41,07	58,02	**16,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Quinoa	27,87	30,53	47,50	16,93	30,83	32,72	29,22	38,02	**16,93**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	16,93	45,25	86,33	28,76	61,90	37,89	54,00	75,69	**16,93**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	16,93	45,25	86,33	28,76	61,90	37,89	54,00	75,69	**16,93**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	16,93	45,25	86,33	28,76	61,90	37,89	54,00	75,69	**16,93**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	16,93	45,25	86,33	28,76	61,90	37,89	54,00	75,69	**16,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	16,93	58,61	117,08	37,89	84,30	53,36	72,38	104,58	**16,93**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	16,93	45,25	86,33	28,76	61,90	37,89	54,00	75,69	**16,93**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet	16,93	45,25	86,33	28,76	61,90	37,89	54,00	75,69	**16,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	25,13	26,69	45,42	21,50	27,00	16,93	27,45	35,13	**16,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	23,85	26,02	45,42	21,50	26,17	16,93	26,14	34,02	**16,93**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	23,32	25,64	40,79	17,61	29,50	16,93	27,71	32,44	**16,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,55	24,80	25,79	24,26	18,27	16,93	19,93	23,41	**16,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,56	26,69	41,25	22,61	27,83	16,93	27,45	34,02	**16,93**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	16,93	31,16	58,29	17,03	41,96	30,31	35,43	50,91	**16,93**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,93	45,43	84,46	26,70	62,53	42,82	54,72	77,43	**16,93**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,92	44,40	83,08	26,96	62,87	41,64	54,38	76,76	**16,92**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,92	44,40	83,08	26,96	62,87	41,64	54,38	76,76	**16,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	16,92	31,36	61,08	24,99	40,75	25,27	36,30	51,28	**16,92**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	16,92	44,40	83,08	26,96	62,87	41,64	54,38	76,76	**16,92**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	16,92	44,40	83,08	26,96	62,87	41,64	54,38	76,76	**16,92**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,92	30,21	29,83	16,99	18,46	19,03	19,51	25,46	**16,92**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	16,92	44,40	83,08	26,96	62,87	41,64	54,38	76,76	**16,92**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	16,92	44,40	83,08	26,96	62,87	41,64	54,38	76,76	**16,92**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	35,26	42,22	40,83	16,92	41,23	17,79	41,67	38,53	**16,92**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,15	26,93	40,38	16,92	29,32	20,32	28,00	34,04	**16,92**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	23,59	23,71	35,88	16,92	26,90	18,68	24,08	31,13	**16,92**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	23,87	25,59	40,38	16,92	28,48	17,54	28,00	30,71	**16,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	24,15	33,56	39,83	16,92	26,69	26,32	27,56	34,19	**16,92**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Cashewnuss	34,00	35,16	46,17	16,92	37,78	35,56	33,66	43,27	**16,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Cashewnuss	36,57	41,16	58,67	16,92	40,28	40,56	37,61	43,27	**16,92**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Cashewnuss	30,16	31,16	46,17	16,92	32,78	23,89	31,68	36,60	**16,92**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Cashewnuss	48,11	41,16	58,67	16,92	55,28	43,89	43,53	59,93	**16,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Cashewnuss	37,85	37,16	46,17	16,92	42,78	35,56	39,58	46,60	**16,92**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Cashewnuss	35,29	37,16	46,17	16,92	40,28	33,89	37,61	39,93	**16,92**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Cashewnuss	23,75	25,16	46,17	16,92	27,78	25,56	25,76	29,93	**16,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	34,47	35,23	39,92	16,92	34,83	18,43	35,80	36,36	**16,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Cashewnuss	27,59	27,16	33,67	16,92	30,28	18,89	27,74	29,93	**16,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,79	30,74	44,17	16,92	31,08	29,74	29,87	40,14	**16,92**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	32,69	28,87	41,71	19,13	31,48	16,92	30,55	37,26	**16,92**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	31,41	28,20	41,71	19,13	30,64	16,92	29,24	36,14	**16,92**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	23,17	30,47	35,46	16,92	25,51	17,32	25,10	30,36	**16,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	20,89	30,41	33,58	16,92	23,08	17,47	22,81	27,56	**16,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	30,22	33,09	56,13	16,92	33,78	26,87	31,27	40,87	**16,92**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	28,94	33,09	56,13	16,92	31,28	28,53	29,30	40,87	**16,92**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	32,78	35,09	56,13	16,92	33,78	28,53	33,24	44,20	**16,92**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	35,35	39,09	68,63	16,92	41,28	36,87	43,11	54,20	**16,92**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	30,22	31,09	56,13	16,92	33,78	33,53	33,24	44,20	**16,92**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	31,50	31,09	56,13	16,92	36,28	33,53	33,24	47,53	**16,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,22	28,07	44,17	16,92	29,42	24,19	29,87	33,48	**16,92**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,62	35,13	38,17	16,92	36,08	19,59	35,55	36,56	**16,92**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	28,19	50,42	17,86	28,68	16,92	27,23	33,74	**16,92**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,52	30,19	50,42	17,86	31,18	16,92	31,18	37,08	**16,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	30,19	37,92	21,19	33,68	16,92	31,18	33,74	**16,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	33,12	28,87	37,54	20,24	32,31	16,92	30,55	36,14	**16,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,73	28,10	32,63	16,92	21,62	17,80	21,48	26,80	**16,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	27,65	30,43	56,13	16,92	32,11	21,31	31,27	34,20	**16,92**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	28,94	28,43	56,13	16,92	34,61	27,98	33,24	40,87	**16,92**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	27,65	28,43	56,13	16,92	32,11	27,98	33,24	37,53	**16,92**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	32,78	36,43	68,63	16,92	39,61	31,31	43,11	47,53	**16,92**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	30,22	32,43	56,13	16,92	32,11	22,98	33,24	37,53	**16,92**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	26,37	30,43	56,13	16,92	29,61	22,98	29,30	34,20	**16,92**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	34,50	42,20	40,21	16,92	40,42	17,84	40,91	37,60	**16,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	16,92	28,27	49,46	37,90	38,00	24,77	36,38	45,59	**16,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	16,92	32,27	66,13	17,90	43,00	29,22	41,64	54,48	**16,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	16,92	44,93	86,96	29,01	62,17	39,77	54,80	76,70	**16,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Walnüsse	27,12	26,97	44,75	22,69	29,99	16,92	27,99	35,69	**16,92**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	25,53	29,40	38,75	18,84	27,63	16,92	26,58	31,47	**16,92**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	28,04	22,60	23,75	61,80	23,75	16,92	29,09	25,68	**16,92**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,85	27,93	43,54	20,18	30,75	16,92	29,84	36,56	**16,92**
3*Lupinen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	16,91	30,21	29,75	17,01	18,36	18,98	19,44	25,37	**16,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,91**
24,17	20,60	22,25	40,38	22,57	16,91	25,07	24,13
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**16,91**
33,12	29,05	41,63	16,91	29,99	19,19	31,16	34,92
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,91**
35,68	31,53	37,54	16,91	32,31	29,14	29,89	40,59
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,91**
22,89	19,93	22,25	40,38	20,90	16,91	23,09	23,02
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,91**
38,24	32,87	37,54	16,91	35,64	29,14	33,84	42,81
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,91**
33,12	28,87	37,54	16,91	28,98	21,37	28,58	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,91**
36,53	32,87	37,54	16,91	33,98	28,03	32,53	38,37
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,91**
28,84	24,87	37,54	16,91	25,64	22,48	24,63	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,91**
37,39	35,53	45,88	16,91	33,98	32,48	32,53	40,59
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,91**
31,41	26,20	29,21	16,91	27,31	18,03	25,95	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,91**
45,08	35,53	45,88	16,91	43,98	34,70	36,47	51,70
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,91**
29,20	29,43	42,33	16,91	35,87	20,40	32,72	37,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,91**
27,68	29,39	41,08	16,91	34,25	20,50	31,20	36,09
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,91**
27,68	29,39	41,08	16,91	34,25	20,50	31,20	36,09
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,91**
29,20	29,43	42,33	16,91	35,87	20,40	32,72	37,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**16,91**
35,25	31,53	45,88	16,91	32,31	27,48	32,53	42,81	
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Kakao								**16,91**
32,69	28,87	45,88	16,91	30,64	21,92	32,53	36,14	
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**16,91**
34,40	30,20	41,71	16,91	29,81	24,70	29,24	39,48	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl								**16,91**
27,68	29,39	41,08	16,91	34,25	20,50	31,20	36,09	
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl								**16,91**
27,73	30,13	44,17	18,80	33,33	16,91	30,74	34,84	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl								**16,91**
27,68	29,39	41,08	16,91	34,25	20,50	31,20	36,09	
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**16,91**
27,73	30,13	44,17	18,80	33,33	16,91	30,74	34,84	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl								**16,91**
27,73	30,13	44,17	18,80	33,33	16,91	30,74	34,84	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse								**16,91**
29,20	29,43	42,33	16,91	35,87	20,40	32,72	37,96	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**16,91**
23,61	30,93	42,33	18,73	25,55	16,91	25,00	30,02	
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**16,91**
27,45	32,93	42,33	18,73	28,05	16,91	28,95	33,36	
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen								**16,91**
27,88	32,93	38,17	19,84	28,88	16,91	28,95	32,24	
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**16,91**
25,32	31,60	38,17	19,84	27,22	16,91	26,32	30,02	
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**16,91**
28,74	32,93	29,83	22,07	30,55	16,91	28,95	30,02	
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**16,91**
33,54	29,53	41,71	16,91	29,81	24,14	28,58	38,37	
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**16,91**
33,12	29,53	41,71	16,91	28,98	24,70	27,92	38,37	
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl								**16,91**
30,55	26,87	41,71	16,91	27,31	19,14	27,92	31,70	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**16,91**
31,83	27,53	41,71	16,91	28,14	19,14	29,24	32,81
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht							**16,91**
30,12	31,53	52,92	16,91	35,12	29,07	33,54	37,73
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht							**16,91**
33,97	35,53	52,92	16,91	37,62	37,40	33,54	47,73
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,91**
23,16	19,82	25,46	39,59	22,17	16,91	23,43	24,36
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**16,91**
33,54	28,87	41,71	16,91	29,81	26,37	29,24	39,48
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**16,91**
30,98	26,20	41,71	16,91	28,14	20,81	29,24	32,81
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**16,91**
31,41	26,20	41,71	16,91	28,98	20,81	29,24	33,92
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**16,91**
29,20	29,43	42,33	16,91	35,87	20,40	32,72	37,96
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,91**
29,20	29,43	42,33	16,91	35,87	20,40	32,72	37,96
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,91**
29,20	29,43	42,33	16,91	35,87	20,40	32,72	37,96
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,91**
27,68	29,39	41,08	16,91	34,25	20,50	31,20	36,09
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,91**
27,68	29,39	41,08	16,91	34,25	20,50	31,20	36,09
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,91**
27,73	30,13	44,17	18,80	33,33	16,91	30,74	34,84
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**16,91**
33,97	28,87	41,71	16,91	30,64	26,37	29,24	40,59
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken							**16,91**
30,98	26,87	41,71	16,91	28,14	18,59	28,58	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**16,91**
36,96	31,53	37,54	16,91	34,81	26,37	33,84	39,48
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**16,91**
43,80	34,20	45,88	16,91	43,14	31,92	36,47	48,37

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**16,91**
31,83	27,53	37,54	16,91	28,14	18,59	28,58	32,81
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**16,91**
36,11	34,20	45,88	16,91	33,14	29,70	32,53	37,26
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**16,91**
34,40	30,20	37,54	16,91	31,48	26,37	29,89	37,26
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**16,91**
29,73	29,21	49,58	22,14	32,51	16,91	31,95	36,82
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**16,91**
35,25	31,53	37,54	16,91	33,14	25,26	32,53	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**16,91**
27,56	23,53	37,54	16,91	24,81	19,70	24,63	28,37
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**16,91**
16,91	45,93	93,08	29,27	62,57	37,47	54,67	76,36
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**16,91**
16,91	45,93	93,08	29,27	62,57	37,47	54,67	76,36
Spirulina getrocknet + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,91**
16,91	45,93	93,08	31,49	62,57	43,02	54,67	76,36
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,91**
16,91	45,93	93,08	29,27	62,57	37,47	54,67	76,36
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,91**
16,91	44,60	93,08	29,27	62,57	41,91	55,99	78,58
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,91**
16,91	44,60	93,08	29,27	62,57	41,91	55,99	78,58
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,91**
16,91	45,93	93,08	29,27	62,57	37,47	54,67	76,36
Quinoa + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,91**
16,91	45,93	93,08	31,49	62,57	43,02	54,67	76,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**16,91**
16,91	29,27	63,92	19,27	42,57	29,13	37,57	54,13
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**16,91**
16,91	44,60	93,08	29,27	62,57	41,91	55,99	78,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**16,91**
16,91	44,60	93,08	29,27	62,57	41,91	55,99	78,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Spirulina getrocknet							**16,91**
16,91	45,93	93,08	31,49	62,57	43,02	54,67	76,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet	16,91	45,93	93,08	29,27	62,57	37,47	54,67	76,36	**16,91**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	16,91	45,93	93,08	31,49	62,57	43,02	54,67	76,36	**16,91**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	16,91	45,93	93,08	29,27	62,57	37,47	54,67	76,36	**16,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Buchweizen	16,91	44,60	93,08	29,27	62,57	41,91	55,99	78,58	**16,91**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	16,91	44,60	93,08	29,27	62,57	41,91	55,99	78,58	**16,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Quinoa	16,91	45,93	93,08	31,49	62,57	43,02	54,67	76,36	**16,91**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	16,91	45,93	93,08	31,49	62,57	43,02	54,67	76,36	**16,91**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	26,47	27,42	47,67	22,99	29,60	16,91	27,77	35,49	**16,91**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	28,01	29,57	48,88	25,02	29,55	16,91	30,15	36,98	**16,91**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	24,59	24,24	48,88	22,80	27,88	16,91	27,52	36,98	**16,91**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	23,74	24,24	48,88	22,80	26,22	16,91	27,52	34,76	**16,91**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss	16,90	44,79	90,21	29,07	61,53	40,17	54,55	76,09	**16,90**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	33,03	34,75	35,00	35,37	34,89	16,90	37,20	33,87	**16,90**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Mandeln	22,66	33,25	33,21	16,90	25,18	18,86	26,31	31,38	**16,90**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	31,82	36,83	43,92	16,90	36,34	18,76	36,72	35,98	**16,90**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	33,34	36,87	45,17	16,90	37,96	18,66	38,25	37,84	**16,90**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	23,26	25,27	40,25	17,59	29,74	16,90	27,73	32,57	**16,90**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Lupinen	17,09	30,08	29,63	16,90	18,25	19,05	19,46	25,80	**16,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**16,90**
38,93	47,09	63,38	16,90	42,20	47,77	40,04	45,24
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**16,90**
17,56	20,43	42,54	16,90	21,37	22,77	20,30	23,02
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**16,90**
23,97	26,43	42,54	16,90	26,37	21,11	26,22	29,69
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**16,90**
29,95	33,09	38,38	16,90	32,20	26,11	30,17	31,91
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**16,90**
17,09	30,08	29,63	16,90	18,25	19,05	19,46	25,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**16,90**
50,47	47,09	63,38	16,90	57,20	51,11	45,96	61,91
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**16,90**
27,82	30,43	42,54	16,90	31,37	32,77	28,20	36,36
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**16,90**
58,16	47,09	63,38	16,90	67,20	53,33	49,91	73,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**16,90**
31,66	33,76	34,21	16,90	35,53	26,66	33,46	33,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**16,90**
47,90	43,09	50,88	16,90	54,70	44,99	45,96	59,69
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**16,90**
28,24	30,43	42,54	16,90	29,70	19,99	30,17	34,13
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**16,90**
40,21	37,09	50,88	16,90	44,70	33,33	38,07	49,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**16,90**
34,65	40,43	55,04	16,90	37,20	36,66	36,09	40,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**16,90**
37,65	33,09	38,38	16,90	42,20	28,33	34,12	43,02
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**16,90**
32,09	34,43	42,54	16,90	34,70	31,66	32,14	40,80
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**16,90**
26,96	28,43	42,54	16,90	31,37	29,44	29,51	34,13
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**16,90**
41,92	36,43	55,04	16,90	48,87	41,11	38,07	53,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**16,90**
44,48	37,76	46,71	16,90	50,53	36,66	39,38	53,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**16,90**
46,19	40,43	55,04	16,90	52,20	39,99	42,01	57,47	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**16,90**
33,37	36,43	42,54	16,90	37,20	29,99	36,09	37,47	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl								**16,90**
31,66	32,43	42,54	16,90	36,37	32,77	34,12	39,69	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
40,21	43,09	50,88	16,90	44,70	42,77	42,01	48,58	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
33,80	31,09	50,88	16,90	39,70	34,99	32,14	43,02	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
28,24	29,09	30,04	16,90	30,53	22,77	27,54	31,91	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
30,81	30,43	30,04	16,90	33,87	22,77	31,49	34,13	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl								**16,90**
34,23	33,76	34,21	16,90	38,03	28,33	35,43	39,69	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
26,11	31,09	50,88	16,90	29,70	32,77	28,20	31,91	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**16,90**
21,83	24,43	42,54	16,90	24,70	21,66	24,25	27,47	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
37,65	43,09	50,88	16,90	42,20	41,11	40,04	41,91	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
36,36	41,09	50,88	16,90	39,70	42,77	36,09	45,24	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
35,51	38,43	42,54	16,90	39,70	38,33	36,09	43,02	
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
31,66	34,43	42,54	16,90	34,70	26,66	34,12	36,36	
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
25,25	28,43	42,54	16,90	29,70	28,33	28,20	29,69	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
49,61	44,43	55,04	16,90	57,20	46,66	45,96	59,69	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**16,90**
37,22	43,09	55,04	16,90	40,53	44,44	37,41	45,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	30,38	36,43	55,04	16,90	33,87	37,77	32,14	36,36	**16,90**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	48,76	43,09	55,04	16,90	55,53	47,77	43,33	61,91	**16,90**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	41,06	40,43	42,54	16,90	46,37	39,44	43,33	50,80	**16,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	45,34	43,09	50,88	16,90	52,20	43,33	43,99	53,02	**16,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	38,07	44,43	55,04	16,90	42,20	43,33	40,04	43,02	**16,90**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	39,35	40,43	42,54	16,90	44,70	38,33	42,01	46,36	**16,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	37,22	38,43	42,54	16,90	41,37	39,44	37,41	47,47	**16,90**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	24,40	27,09	42,54	16,90	28,03	29,44	25,57	31,91	**16,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	38,50	40,43	42,54	16,90	43,87	37,77	41,36	44,13	**16,90**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	30,81	33,09	42,54	16,90	33,03	27,77	31,49	38,58	**16,90**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	29,10	30,43	30,04	16,90	32,20	21,66	30,17	29,69	**16,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	32,94	37,76	46,71	16,90	35,53	33,33	33,46	36,36	**16,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	36,79	40,43	42,54	16,90	42,20	36,66	40,04	39,69	**16,90**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	33,37	34,43	42,54	16,90	36,37	27,77	35,43	40,80	**16,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	30,38	31,76	34,21	16,90	33,03	28,33	29,51	36,36	**16,90**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	20,12	21,76	34,21	16,90	23,03	18,33	21,62	23,02	**16,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	32,52	37,09	50,88	16,90	34,70	31,11	34,12	38,58	**16,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	46,62	47,09	63,38	16,90	52,20	49,99	43,99	56,36	**16,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	29,10	32,43	42,54	16,90	33,87	31,11	32,14	33,02	**16,90**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	38,50	39,09	42,54	16,90	43,03	39,44	39,38	48,58	**16,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	44,06	41,09	50,88	16,90	49,70	44,99	40,04	56,36	**16,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	39,78	44,43	55,04	16,90	43,87	44,44	41,36	47,47	**16,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	35,94	39,09	42,54	16,90	40,53	37,77	37,41	41,91	**16,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	34,65	37,09	42,54	16,90	38,03	39,44	33,46	45,24	**16,90**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	51,32	44,43	55,04	16,90	58,87	47,77	47,28	64,13	**16,90**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	35,94	36,43	42,54	16,90	39,70	31,66	38,07	44,13	**16,90**
Buchweizen + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	25,67	24,99	48,33	20,22	28,78	16,90	29,09	35,51	**16,90**
Walnüsse + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	29,94	30,32	48,33	22,44	32,12	16,90	31,72	37,73	**16,90**
Hafer + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	29,94	30,32	48,33	22,44	32,12	16,90	31,72	37,73	**16,90**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,52	24,99	48,33	20,22	30,45	16,90	29,09	37,73	**16,90**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	26,52	24,99	48,33	20,22	30,45	16,90	29,09	37,73	**16,90**
Walnüsse + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	25,67	24,99	48,33	20,22	28,78	16,90	29,09	35,51	**16,90**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Walnüsse	25,67	24,99	48,33	20,22	28,78	16,90	29,09	35,51	**16,90**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Walnüsse	29,94	30,32	48,33	22,44	32,12	16,90	31,72	37,73	**16,90**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**16,90**
26,52	24,99	48,33	20,22	30,45	16,90	29,09	37,73
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**16,90**
25,67	24,99	48,33	20,22	28,78	16,90	29,09	35,51
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**16,90**
26,52	24,99	48,33	20,22	30,45	16,90	29,09	37,73
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**16,90**
29,94	30,32	48,33	22,44	32,12	16,90	31,72	37,73
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,90**
20,26	19,79	31,54	21,94	20,84	16,90	22,63	22,13
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**16,90**
22,93	24,11	31,88	17,70	25,58	16,90	24,03	25,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet							**16,90**
23,26	25,12	39,88	17,50	29,18	16,90	27,24	32,13
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch							**16,90**
23,97	26,00	40,33	17,86	30,18	16,90	28,24	32,90
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,90**
23,26	25,12	39,88	17,50	29,18	16,90	27,24	32,13
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,90**
19,41	18,45	23,21	28,61	18,34	16,90	20,00	19,91
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**16,90**
25,67	24,99	48,33	20,22	28,78	16,90	29,09	35,51
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Buchweizen							**16,90**
25,67	24,99	48,33	20,22	28,78	16,90	29,09	35,51
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**16,90**
26,52	24,99	48,33	20,22	30,45	16,90	29,09	37,73
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**16,90**
26,52	24,99	48,33	20,22	30,45	16,90	29,09	37,73
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Hafer							**16,90**
29,94	30,32	48,33	22,44	32,12	16,90	31,72	37,73
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**16,90**
29,94	30,32	48,33	22,44	32,12	16,90	31,72	37,73
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**16,90**
16,90	29,90	57,96	18,52	40,98	27,66	35,43	48,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	27,76	30,72	46,42	16,89	31,67	23,44	32,34	32,00	**16,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	31,57	34,48	46,17	16,89	33,45	31,16	32,24	41,53	**16,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	31,61	34,72	46,42	16,89	34,17	31,78	32,34	42,00	**16,89**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	27,73	30,48	46,17	16,89	30,95	22,82	32,24	31,53	**16,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	33,75	35,20	48,50	16,89	36,35	36,28	32,97	45,17	**16,89**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	29,90	31,20	48,50	16,89	33,85	27,95	32,97	35,17	**16,89**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	16,89	29,85	32,00	17,36	18,17	18,47	19,59	25,33	**16,89**
Austernpilze + Pistazien roh + Mandeln	27,86	31,47	47,50	16,89	31,33	19,78	33,42	31,33	**16,89**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln	30,43	34,13	47,50	16,89	33,00	25,33	33,42	38,00	**16,89**
Pistazien roh + Austernpilze + Mandeln	27,86	31,47	47,50	16,89	31,33	19,78	33,42	31,33	**16,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mandeln	30,43	34,13	47,50	16,89	33,00	25,33	33,42	38,00	**16,89**
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	28,55	29,51	56,83	16,89	29,78	22,29	32,01	36,72	**16,89**
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	25,99	28,17	56,83	16,89	28,11	22,29	29,38	34,50	**16,89**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	27,70	26,84	56,83	16,89	31,44	25,62	32,01	38,94	**16,89**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	30,26	32,17	65,17	16,89	34,78	27,84	38,59	43,39	**16,89**
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	26,84	28,17	56,83	16,89	29,78	21,18	30,70	34,50	**16,89**
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	26,84	26,84	56,83	16,89	29,78	25,62	32,01	36,72	**16,89**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	32,39	35,20	37,92	35,67	34,50	16,89	36,97	33,67	**16,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**16,89**
16,89	30,01	29,63	16,93	18,28	18,89	19,23	25,02
Mandeln + Austernpilze + Pistazien roh							**16,89**
27,86	31,47	47,50	16,89	31,33	19,78	33,42	31,33
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,89**
33,25	36,53	33,75	27,89	36,17	16,89	36,97	33,67
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,89**
29,83	35,20	42,08	25,67	32,83	16,89	34,34	33,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,89**
24,09	25,51	27,83	20,76	29,03	16,89	28,00	29,33
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,89**
32,39	36,53	42,08	25,67	34,50	16,89	36,97	35,89
Austernpilze + Mandeln + Pistazien roh							**16,89**
27,86	31,47	47,50	16,89	31,33	19,78	33,42	31,33
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**16,89**
27,68	26,72	56,71	16,89	31,08	25,31	31,96	38,71
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**16,89**
26,82	28,05	56,71	16,89	29,42	20,87	30,64	34,27
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**16,89**
26,82	26,72	56,71	16,89	29,42	25,31	31,96	36,49
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**16,89**
30,24	32,05	65,04	16,89	34,42	27,53	38,54	43,16
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**16,89**
25,97	28,05	56,71	16,89	27,75	21,98	29,33	34,27
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**16,89**
28,53	29,39	56,71	16,89	29,42	21,98	31,96	36,49
Pistazien roh + Mandeln + Austernpilze							**16,89**
27,86	31,47	47,50	16,89	31,33	19,78	33,42	31,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Austernpilze							**16,89**
30,43	34,13	47,50	16,89	33,00	25,33	33,42	38,00
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**16,89**
30,43	34,13	47,50	16,89	33,00	25,33	33,42	38,00
Mandeln + Pistazien roh + Austernpilze							**16,89**
27,86	31,47	47,50	16,89	31,33	19,78	33,42	31,33
Austernpilze + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,89**
30,43	34,13	47,50	16,89	33,00	25,33	33,42	38,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,89**
30,43	34,13	47,50	16,89	33,00	25,33	33,42	38,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**16,88**
24,75	20,79	26,33	40,18	22,97	16,88	24,25	25,18
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,88**
16,88	44,51	83,25	26,87	62,82	41,48	54,46	76,93
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,88**
16,88	44,51	83,25	26,87	62,82	41,48	54,46	76,93
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl							**16,88**
16,88	44,51	83,25	26,87	62,82	41,48	54,46	76,93
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**16,88**
16,88	44,51	83,25	26,87	62,82	41,48	54,46	76,93
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**16,88**
16,88	44,51	83,25	26,87	62,82	41,48	54,46	76,93
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**16,88**
16,88	44,51	83,25	26,87	62,82	41,48	54,46	76,93
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,88**
32,41	32,88	53,42	16,88	35,53	30,73	36,32	41,58
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**16,88**
31,42	31,51	49,50	16,88	34,69	19,52	34,83	37,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**16,88**
29,14	31,45	47,63	16,88	32,27	19,67	32,54	34,36
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,88**
31,13	32,21	53,42	16,88	33,86	30,73	34,34	40,47
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,88**
31,41	31,33	45,42	16,88	33,68	21,70	32,25	38,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,88**
33,40	37,93	51,88	16,88	36,25	32,96	33,91	40,02
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,88**
27,14	27,33	45,42	16,88	30,34	22,81	28,30	33,93
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,88**
33,97	33,99	45,42	16,88	37,01	29,48	33,57	42,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,88**
24,85	27,27	43,54	16,88	27,92	22,96	26,01	31,13
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,88**
29,70	28,66	37,08	16,88	32,01	18,37	29,62	33,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,42	28,60	35,21	16,88	29,58	18,52	27,33	31,13	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,38	37,99	53,75	16,88	48,68	35,03	40,14	53,93	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,55	35,27	43,54	16,88	36,25	28,52	33,91	37,80	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,26	35,27	43,54	16,88	37,92	29,63	35,22	42,24	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,68	37,99	53,75	16,88	38,68	32,81	36,20	42,82	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,69	33,93	43,54	16,88	34,58	29,63	31,28	40,02	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,54	35,33	45,42	16,88	40,34	29,48	37,51	45,04	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,83	35,33	45,42	16,88	38,68	28,37	36,20	40,60	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,13	31,27	43,54	16,88	31,25	21,85	29,96	35,58	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,09	37,93	51,88	16,88	46,25	35,18	37,86	51,13	**16,88**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	16,88	28,64	35,11	**16,88**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	25,24	25,88	54,17	20,82	29,67	16,88	28,64	37,33	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Bulgur, trocken	24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	16,88	28,64	35,11	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	25,24	25,88	54,17	20,82	29,67	16,88	28,64	37,33	**16,88**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	28,66	31,21	54,17	23,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	31,26	33,93	51,88	16,88	34,58	27,96	33,91	42,24	**16,88**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**16,88**
33,55	33,99	53,75	16,88	37,01	27,81	36,20	45,04
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**16,88**
30,98	31,33	53,75	16,88	35,34	22,26	36,20	38,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**16,88**
28,70	31,27	51,88	16,88	32,92	22,41	33,91	35,58
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**16,88**
32,69	32,66	49,58	16,88	34,51	25,03	32,91	41,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**16,88**
30,41	32,60	47,71	16,88	32,08	25,18	30,62	38,91
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**16,88**
24,85	27,89	27,29	16,88	20,99	17,24	21,26	28,24
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**16,88**
31,84	31,99	49,58	16,88	34,51	24,48	32,25	40,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**16,88**
29,56	31,93	47,71	16,88	32,08	24,63	29,96	37,80
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**16,88**
31,41	31,99	49,58	16,88	33,68	25,03	31,59	40,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**16,88**
29,13	31,93	47,71	16,88	31,25	25,18	29,30	37,80
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**16,88**
30,13	29,99	49,58	16,88	32,84	19,48	32,91	35,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**16,88**
27,85	29,93	47,71	16,88	30,42	19,63	30,62	32,24
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl							**16,88**
28,85	29,33	49,58	16,88	32,01	19,48	31,59	33,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl							**16,88**
26,56	29,27	47,71	16,88	29,58	19,63	29,30	31,13
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**16,88**
24,04	24,51	42,38	16,88	28,56	20,59	25,03	34,82
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht							**16,88**
30,92	27,16	48,00	16,88	29,91	22,59	30,70	36,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**16,88**
26,99	28,60	47,71	16,88	30,42	21,29	30,62	32,24
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**16,88**
31,84	31,33	49,58	16,88	34,51	26,70	32,91	41,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,42	28,60	47,71	16,88	31,25	21,29	30,62	33,36	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,70	28,66	49,58	16,88	33,68	21,14	32,91	36,16	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	29,27	28,66	49,58	16,88	32,84	21,14	32,91	35,04	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,56	31,27	47,71	16,88	32,08	26,85	30,62	38,91	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Bulgur, trocken	28,66	31,21	54,17	23,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,56	32,88	53,42	16,88	34,69	30,18	35,66	39,36	**16,88**
Austernpilze + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	22,68	24,55	54,17	18,38	26,33	16,88	29,96	35,11	**16,88**
Hafer + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	28,66	31,21	54,17	23,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**
Bulgur, trocken + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	28,66	31,21	54,17	23,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	31,22	27,21	37,50	60,82	28,00	16,88	32,59	32,89	**16,88**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	16,88	28,64	35,11	**16,88**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	25,24	25,88	54,17	20,82	29,67	16,88	28,64	37,33	**16,88**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	26,95	28,55	54,17	25,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**
Kakao + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	22,68	24,55	54,17	18,38	26,33	16,88	29,96	35,11	**16,88**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	26,95	28,55	54,17	25,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,24	25,88	54,17	20,82	29,67	16,88	28,64	37,33	**16,88**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	16,88	28,64	35,11	**16,88**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,22	27,21	37,50	60,82	28,00	16,88	32,59	32,89	**16,88**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,88**
19,64	18,60	33,08	21,17	20,60	16,88	21,82	23,72
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,88**
22,31	17,91	22,08	28,01	22,69	16,88	21,16	24,57
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**16,88**
23,10	27,21	54,17	21,93	25,50	16,88	25,36	32,89
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer							**16,88**
29,85	30,88	53,42	16,88	32,19	26,84	33,68	38,24
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**16,88**
26,95	29,21	54,17	21,93	28,00	16,88	29,30	36,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**16,88**
28,23	29,21	41,67	25,27	30,50	16,88	29,30	32,89
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa							**16,88**
27,71	28,88	53,42	16,88	30,53	27,40	31,71	36,02
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,88**
26,95	28,55	54,17	25,04	31,33	16,88	31,28	37,33
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,88**
26,95	28,55	54,17	25,04	31,33	16,88	31,28	37,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,88**
28,82	31,11	37,33	16,88	32,43	25,51	31,45	32,84
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,88**
31,38	31,11	37,33	16,88	34,93	27,17	33,43	39,51
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,88**
27,53	29,11	37,33	16,88	29,93	27,17	27,51	36,18
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,88**
30,10	35,11	49,83	16,88	32,43	32,17	31,45	36,18
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,88**
17,28	19,11	37,33	16,88	19,93	17,17	19,61	22,84
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,88**
41,64	35,11	49,83	16,88	47,43	35,51	37,38	52,84
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**16,88**
24,83	27,77	27,17	16,88	20,63	16,93	21,21	28,01

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,98	31,27	47,71	16,88	32,92	26,85	30,62	40,02	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	29,27	29,33	49,58	16,88	32,84	18,92	32,25	33,93	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	26,99	29,27	47,71	16,88	30,42	19,07	29,96	31,13	**16,88**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,00	29,55	49,25	16,88	31,36	25,18	32,37	36,02	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,26	31,33	49,58	16,88	35,34	26,70	32,91	42,82	**16,88**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	27,80	30,55	58,33	23,04	31,33	16,88	31,28	36,22	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	31,26	33,93	43,54	16,88	35,42	25,74	33,91	34,47	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	39,81	36,60	51,88	16,88	45,42	32,41	37,86	47,80	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	30,41	32,60	43,54	16,88	33,75	26,85	31,28	36,69	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	32,69	32,66	45,42	16,88	36,18	26,70	33,57	39,49	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	23,57	25,93	43,54	16,88	27,08	20,18	26,01	27,80	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	30,13	29,99	45,42	16,88	32,84	18,92	32,25	35,04	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	27,85	29,93	43,54	16,88	30,42	19,07	29,96	32,24	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	42,09	36,66	53,75	16,88	47,84	32,26	40,14	50,60	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	33,55	33,99	45,42	16,88	37,84	25,59	36,20	37,27	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	32,12	36,60	51,88	16,88	35,42	30,18	33,91	36,69	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	34,40	36,66	53,75	16,88	37,84	30,03	36,20	39,49	**16,88**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	25,85	25,99	45,42	16,88	29,51	20,03	28,30	30,60	**16,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	35,26	33,99	45,42	16,88	39,51	26,70	37,51	41,71	**16,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	32,97	33,93	43,54	16,88	37,08	26,85	35,22	38,91	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Kakao	22,68	24,55	54,17	18,38	26,33	16,88	29,96	35,11	**16,88**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,99	34,21	57,58	16,88	34,69	32,40	35,66	40,47	**16,88**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,83	34,21	57,58	16,88	39,69	33,51	37,63	46,02	**16,88**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,97	22,55	45,83	18,27	22,17	16,88	23,38	27,33	**16,88**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	22,68	24,55	54,17	18,38	26,33	16,88	29,96	35,11	**16,88**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	26,95	28,55	54,17	25,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	22,68	24,55	54,17	18,38	26,33	16,88	29,96	35,11	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	26,95	28,55	54,17	25,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Austernpilze	22,68	24,55	54,17	18,38	26,33	16,88	29,96	35,11	**16,88**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	16,88	28,64	35,11	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Buchweizen	24,38	25,88	54,17	20,82	28,00	16,88	28,64	35,11	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	25,24	25,88	54,17	20,82	29,67	16,88	28,64	37,33	**16,88**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	25,24	25,88	54,17	20,82	29,67	16,88	28,64	37,33	**16,88**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,22	27,21	37,50	60,82	28,00	16,88	32,59	32,89	**16,88**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,22	27,21	37,50	60,82	28,00	16,88	32,59	32,89	**16,88**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	28,66	31,21	54,17	23,04	31,33	16,88	31,28	37,33	**16,88**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Hafer							**16,88**
28,66	31,21	54,17	23,04	31,33	16,88	31,28	37,33
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**16,88**
16,88	30,93	57,71	16,88	42,33	30,82	35,10	51,16
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**16,87**
16,87	29,87	31,83	17,40	17,97	18,36	19,46	25,16
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**16,87**
16,87	31,00	60,71	24,99	39,68	24,33	36,14	50,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,87**
32,80	34,40	46,50	16,87	34,65	34,84	32,62	43,98
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,87**
28,96	30,40	46,50	16,87	32,15	26,51	32,62	33,98
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**16,87**
39,85	37,20	37,67	16,87	40,82	29,69	39,05	44,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**16,87**
36,01	35,20	37,67	16,87	35,82	29,69	33,13	41,24
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**16,87**
37,29	37,20	37,67	16,87	38,32	28,02	37,08	37,91
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**16,87**
38,57	41,20	50,17	16,87	38,32	34,69	37,08	41,24
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**16,87**
50,11	41,20	50,17	16,87	53,32	38,02	43,00	57,91
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**16,87**
25,75	25,20	37,67	16,87	25,82	19,69	25,24	27,91
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**16,87**
32,16	31,20	37,67	16,87	30,82	18,02	31,16	34,58
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,87**
27,68	29,73	46,50	16,87	30,48	26,51	30,64	32,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,87**
31,52	33,73	46,50	16,87	32,98	34,84	30,64	42,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**16,87**
26,17	28,07	47,58	23,51	30,73	16,87	29,78	36,71
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**16,87**
26,17	28,07	47,58	23,51	30,73	16,87	29,78	36,71
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**16,87**
26,96	20,99	26,17	31,04	23,53	16,87	23,70	27,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Mais-Mehl	26,96	20,99	26,17	31,04	23,53	16,87	23,70	27,31	**16,87**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Sojabohnen	26,96	20,99	26,17	31,04	23,53	16,87	23,70	27,31	**16,87**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	26,96	20,99	26,17	31,04	23,53	16,87	23,70	27,31	**16,87**
3*Haselnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	27,51	30,20	50,33	17,88	31,08	16,87	31,11	36,99	**16,87**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	28,79	30,20	37,83	21,21	33,58	16,87	31,11	33,66	**16,87**
3*Gerstenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	23,67	28,20	50,33	17,88	28,58	16,87	27,16	33,66	**16,87**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,10	30,40	46,50	16,87	31,32	25,96	31,96	31,76	**16,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,95	34,40	46,50	16,87	33,82	34,29	31,96	41,76	**16,87**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	26,17	28,07	47,58	23,51	30,73	16,87	29,78	36,71	**16,87**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	26,17	28,07	47,58	23,51	30,73	16,87	29,78	36,71	**16,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Hafer	30,24	32,40	46,50	16,87	31,32	30,96	29,99	40,64	**16,87**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Quinoa	24,26	26,40	46,50	16,87	27,15	23,18	28,01	28,42	**16,87**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Hafer	26,39	28,40	46,50	16,87	28,82	22,62	29,99	30,64	**16,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Quinoa	28,10	30,40	46,50	16,87	29,65	31,51	28,01	38,42	**16,87**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	27,65	25,09	35,29	42,48	25,44	16,87	28,64	29,76	**16,87**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	25,09	23,76	35,29	42,48	23,78	16,87	26,01	27,53	**16,87**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	28,51	25,09	26,96	44,70	27,11	16,87	28,64	27,53	**16,87**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	26,17	28,07	47,58	23,51	30,73	16,87	29,78	36,71	**16,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	26,17	28,07	47,58	23,51	30,73	16,87	29,78	36,71	**16,87**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	25,54	27,07	42,33	16,87	27,98	20,96	28,67	28,42	**16,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	29,38	31,07	42,33	16,87	30,48	29,29	28,67	38,42	**16,87**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,53	31,73	50,67	16,87	31,32	28,18	31,96	32,87	**16,87**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,38	31,73	50,67	16,87	36,32	29,29	33,93	38,42	**16,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,38	35,73	50,67	16,87	33,82	36,51	31,96	42,87	**16,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,22	35,73	50,67	16,87	38,82	37,62	33,93	48,42	**16,87**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,96	20,99	26,17	31,04	23,53	16,87	23,70	27,31	**16,87**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,96	20,99	26,17	31,04	23,53	16,87	23,70	27,31	**16,87**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	28,49	30,15	44,79	18,80	34,14	16,86	31,50	35,78	**16,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	21,72	20,47	25,42	28,73	21,25	16,86	23,44	24,81	**16,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	20,44	19,80	25,42	28,73	20,42	16,86	22,13	23,70	**16,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	22,15	20,47	21,25	29,84	22,08	16,86	23,44	23,70	**16,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,35	22,53	24,00	41,56	24,17	16,86	26,71	25,78	**16,86**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	30,06	31,44	52,67	16,86	34,66	25,23	34,88	39,00	**16,86**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,61	31,69	50,79	16,86	34,67	30,04	32,48	40,12	**16,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,07	21,87	24,00	41,56	22,50	16,86	24,74	24,67	**16,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	24,12	26,49	41,04	17,86	30,43	16,86	28,49	33,82	**16,86**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	25,20	28,07	30,54	17,60	20,91	16,86	22,00	28,41	**16,86**
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	16,86	29,99	29,17	16,86	18,73	19,49	19,11	25,61	**16,86**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	16,86	29,89	29,33	16,86	18,47	19,14	19,07	25,14	**16,86**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	28,26	28,76	52,00	16,86	31,43	22,91	31,62	35,87	**16,86**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	29,78	28,80	53,25	16,86	33,04	22,81	33,14	37,73	**16,86**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,11	30,30	42,38	16,86	29,62	19,84	29,97	33,73	**16,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,11	28,97	29,88	16,86	30,45	22,62	27,34	31,51	**16,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	45,21	42,97	50,71	16,86	52,12	43,18	43,78	52,62	**16,86**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	40,08	36,97	50,71	16,86	44,62	33,18	37,86	49,29	**16,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,25	36,30	54,88	16,86	33,78	37,62	31,94	35,96	**16,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	30,30	29,88	16,86	32,12	21,51	29,97	29,29	**16,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	32,30	42,38	16,86	33,78	30,96	31,94	32,62	**16,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	46,06	40,30	54,88	16,86	52,12	39,84	41,81	57,07	**16,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	41,79	36,30	54,88	16,86	48,78	40,96	37,86	52,62	**16,86**
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	20,30	42,38	16,86	21,28	22,62	20,10	22,62	**16,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	51,19	44,30	54,88	16,86	58,78	47,62	47,07	63,73	**16,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	32,30	42,38	16,86	36,28	32,62	33,91	39,29	**16,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,70	24,30	42,38	16,86	24,62	21,51	24,05	27,07	**16,86**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,24	34,30	42,38	16,86	36,28	27,62	35,23	40,40	**16,86**
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,83	28,30	42,38	16,86	31,28	29,29	29,31	33,73	**16,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	40,93	40,30	42,38	16,86	46,28	39,29	43,13	50,40	**16,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,09	38,30	42,38	16,86	41,28	39,29	37,20	47,07	**16,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,37	40,30	42,38	16,86	43,78	37,62	41,15	43,73	**16,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	39,65	44,30	54,88	16,86	43,78	44,29	41,15	47,07	**16,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,68	30,30	42,38	16,86	31,28	32,62	27,99	35,96	**16,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,80	38,97	42,38	16,86	40,45	37,62	37,20	41,51	**16,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	50,33	46,97	63,21	16,86	57,12	50,96	45,76	61,51	**16,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,09	42,97	54,88	16,86	40,45	44,29	37,20	44,84	**16,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,38	38,30	42,38	16,86	39,62	38,18	35,89	42,62	**16,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	36,66	40,30	42,38	16,86	42,12	36,51	39,84	39,29	**16,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,94	44,30	54,88	16,86	42,12	43,18	39,84	42,62	**16,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	49,48	44,30	54,88	16,86	57,12	46,51	45,76	59,29	**16,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,12	28,30	42,38	16,86	29,62	28,18	27,99	29,29	**16,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,52	36,97	42,38	16,86	37,95	39,29	33,26	44,84	**16,86**
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,38	36,97	50,71	16,86	34,62	30,96	33,91	38,18	**16,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,79	46,97	63,21	16,86	42,12	47,62	39,84	44,84	**16,86**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,97	30,97	50,71	16,86	29,62	32,62	27,99	31,51	**16,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,52	40,30	54,88	16,86	37,12	36,51	35,89	40,40	**16,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,80	36,30	42,38	16,86	39,62	31,51	37,86	43,73	**16,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,51	42,97	50,71	16,86	42,12	40,96	39,84	41,51	**16,86**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,68	32,97	42,38	16,86	32,95	27,62	31,28	38,18	**16,86**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,26	26,97	42,38	16,86	27,95	29,29	25,36	31,51	**16,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,82	32,97	38,21	16,86	32,12	25,96	29,97	31,51	**16,86**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,96	29,95	29,46	16,86	18,17	18,90	19,26	25,40	**16,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	48,62	42,97	54,88	16,86	55,45	47,62	43,13	61,51	**16,86**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	34,30	42,38	16,86	34,62	26,51	33,91	35,96	**16,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	36,23	40,97	50,71	16,86	39,62	42,62	35,89	44,84	**16,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,24	36,30	42,38	16,86	37,12	29,84	35,89	37,07	**16,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,96	34,30	42,38	16,86	34,62	31,51	31,94	40,40	**16,86**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	26,30	42,38	16,86	26,28	20,96	26,02	29,29	**16,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,51	32,97	38,21	16,86	42,12	28,18	33,91	42,62	**16,86**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,67	30,97	50,71	16,86	39,62	34,84	31,94	42,62	**16,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,37	38,97	42,38	16,86	42,95	39,29	39,18	48,18	**16,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	58,03	46,97	63,21	16,86	67,12	53,18	49,70	72,62	**16,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	40,08	42,97	50,71	16,86	44,62	42,62	41,81	48,18	**16,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	47,77	42,97	50,71	16,86	54,62	44,84	45,76	59,29	**16,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	46,49	46,97	63,21	16,86	52,12	49,84	43,78	55,96	**16,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,68	30,30	29,88	16,86	33,78	22,62	31,28	33,73	**16,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	39,22	40,30	42,38	16,86	44,62	38,18	41,81	45,96	**16,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	43,92	40,97	50,71	16,86	49,62	44,84	39,84	55,96	**16,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	44,35	37,63	46,54	16,86	50,45	36,51	39,18	52,62	**16,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,25	31,63	34,04	16,86	32,95	28,18	29,31	35,96	**16,86**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	21,63	34,04	16,86	22,95	18,18	21,41	22,62	**16,86**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**16,86**
32,81	37,63	46,54	16,86	35,45	33,18	33,26	35,96	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**16,86**
31,53	33,63	34,04	16,86	35,45	26,51	33,26	32,62	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**16,86**
34,09	33,63	34,04	16,86	37,95	28,18	35,23	39,29	
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,86**
19,23	18,53	32,33	23,78	19,17	16,86	19,47	20,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,86**
20,89	31,39	43,42	17,54	23,94	16,86	23,94	29,34	
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh								**16,86**
30,32	30,35	50,79	16,86	33,83	27,26	32,48	36,79	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**16,86**
23,69	25,97	40,88	17,83	29,85	16,86	28,14	32,62	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**16,85**
16,85	30,07	51,54	17,43	41,08	27,51	34,80	47,86	
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**16,85**
16,85	29,95	28,63	16,86	18,02	18,28	19,14	25,02	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken								**16,85**
27,85	30,60	47,71	19,10	33,75	16,85	31,28	35,58	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh								**16,85**
26,99	25,93	35,21	34,66	27,08	16,85	28,64	27,80	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,85**
21,86	22,60	35,21	24,66	23,75	16,85	23,38	24,47	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**16,85**
16,85	29,77	29,21	16,86	18,11	18,83	19,01	24,91	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**16,84**
47,45	42,80	54,17	16,84	54,83	38,34	43,92	57,53	
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**16,84**
24,62	26,84	42,92	16,84	28,95	19,91	27,68	29,40	
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**16,84**
31,03	32,84	42,92	16,84	33,95	18,24	33,61	36,07	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**16,84**
48,97	42,84	55,42	16,84	56,45	38,24	45,45	59,40	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**16,84**
37,44	42,84	55,42	16,84	41,45	34,91	39,53	42,73
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**16,84**
36,15	38,84	42,92	16,84	41,45	28,24	39,53	39,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**16,84**
34,87	36,84	42,92	16,84	38,95	29,91	35,58	42,73
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**16,84**
29,50	32,80	41,67	16,84	32,33	18,34	32,08	34,20
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**16,84**
23,09	26,80	41,67	16,84	27,33	20,01	26,16	27,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**16,84**
37,20	38,80	41,67	16,84	42,33	30,01	39,97	44,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**16,84**
38,72	38,84	42,92	16,84	43,95	29,91	41,50	46,07
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**16,84**
35,91	42,80	54,17	16,84	39,83	35,01	38,00	40,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**16,84**
34,63	38,80	41,67	16,84	39,83	28,34	38,00	37,53
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**16,84**
33,35	36,80	41,67	16,84	37,33	30,01	34,05	40,87
Pistazien roh + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,84**
32,70	36,45	45,67	16,84	38,08	25,71	38,07	37,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,84**
35,26	39,12	45,67	16,84	39,75	31,27	38,07	44,44
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,84**
35,26	39,12	45,67	16,84	39,75	31,27	38,07	44,44
Mandeln + Sojabohnen + Cashewnuss							**16,84**
32,92	36,11	52,58	16,84	37,57	25,89	37,09	40,62
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**16,84**
30,65	32,00	48,25	16,84	33,18	29,51	32,62	40,22
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**16,84**
31,50	33,33	48,25	16,84	34,85	28,40	35,25	38,00
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**16,84**
32,36	36,00	56,58	16,84	34,85	32,84	35,25	40,22
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**16,84**
40,05	36,00	56,58	16,84	44,85	35,07	39,20	51,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**16,84**
32,36	36,00	56,58	16,84	34,85	32,84	35,25	40,22
Mandeln + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,84**
32,70	36,45	45,67	16,84	38,08	25,71	38,07	37,78
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,84**
33,21	33,33	48,25	16,84	36,52	29,51	36,57	42,44
Cashewnuss + Quinoa + Roggenmehl							**16,84**
23,81	25,33	48,25	16,84	26,52	22,84	27,36	31,33
Sojabohnen + Mandeln + Cashewnuss							**16,84**
32,92	36,11	52,58	16,84	37,57	25,89	37,09	40,62
Cashewnuss + Hafer + Roggenmehl							**16,84**
28,09	29,33	48,25	16,84	29,85	21,73	31,30	35,78
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**16,84**
26,38	26,67	39,92	16,84	28,18	18,40	28,67	31,33
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**16,84**
31,50	33,33	48,25	16,84	34,85	28,40	35,25	38,00
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,84**
30,65	32,00	48,25	16,84	33,18	29,51	32,62	40,22
Roggenmehl + Quinoa + Cashewnuss							**16,84**
23,81	25,33	48,25	16,84	26,52	22,84	27,36	31,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Roggenmehl							**16,84**
33,21	33,33	48,25	16,84	36,52	29,51	36,57	42,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Roggenmehl							**16,84**
30,65	32,00	48,25	16,84	33,18	29,51	32,62	40,22
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,84**
40,05	36,00	56,58	16,84	44,85	35,07	39,20	51,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Roggenmehl							**16,84**
31,50	33,33	48,25	16,84	34,85	28,40	35,25	38,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Roggenmehl							**16,84**
32,36	36,00	56,58	16,84	34,85	32,84	35,25	40,22
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Roggenmehl							**16,84**
40,05	36,00	56,58	16,84	44,85	35,07	39,20	51,33
Hafer + Cashewnuss + Roggenmehl							**16,84**
28,09	29,33	48,25	16,84	29,85	21,73	31,30	35,78
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**16,84**
33,21	33,33	48,25	16,84	36,52	29,51	36,57	42,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Cashewnuss + Roggenmehl							**16,84**
23,81	25,33	48,25	16,84	26,52	22,84	27,36	31,33
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Roggenmehl							**16,84**
26,38	26,67	39,92	16,84	28,18	18,40	28,67	31,33
Roggenmehl + Hafer + Cashewnuss							**16,84**
28,09	29,33	48,25	16,84	29,85	21,73	31,30	35,78
Cashewnuss + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**16,84**
26,38	26,67	39,92	16,84	28,18	18,40	28,67	31,33
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**16,84**
20,53	29,13	27,75	17,84	22,00	16,84	21,78	25,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Dinkel ungekocht							**16,84**
20,53	29,13	27,75	17,84	22,00	16,84	21,78	25,29
Roggenmehl + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**16,84**
26,38	26,67	39,92	16,84	28,18	18,40	28,67	31,33
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**16,84**
28,51	29,20	41,17	16,84	35,20	23,18	30,13	36,76
Dinkel ungekocht + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,84**
20,53	29,13	27,75	17,84	22,00	16,84	21,78	25,29
Lupinen + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,84**
20,53	29,13	27,75	17,84	22,00	16,84	21,78	25,29
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Spitzkohl							**16,84**
21,90	24,07	47,58	16,84	25,73	16,87	28,46	34,49
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**16,84**
21,90	24,07	47,58	16,84	25,73	16,87	28,46	34,49
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**16,84**
18,85	32,17	53,58	16,84	46,09	32,34	39,10	53,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Miso							**16,84**
28,51	29,20	41,17	16,84	35,20	23,18	30,13	36,76
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**16,84**
33,73	34,79	51,33	16,84	35,47	35,22	32,14	45,18
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**16,84**
29,88	30,79	51,33	16,84	32,97	26,88	32,14	35,18
Cashewnuss + Sojabohnen + Mandeln							**16,84**
32,92	36,11	52,58	16,84	37,57	25,89	37,09	40,62
Sojabohnen + Cashewnuss + Mandeln							**16,84**
32,92	36,11	52,58	16,84	37,57	25,89	37,09	40,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,84**
35,26	39,12	45,67	16,84	39,75	31,27	38,07	44,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**16,84**
35,26	39,12	45,67	16,84	39,75	31,27	38,07	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Mandeln							**16,84**
27,33	31,87	39,83	17,31	33,48	16,84	32,49	34,20
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**16,84**
32,70	36,45	45,67	16,84	38,08	25,71	38,07	37,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Mandeln							**16,84**
32,70	36,45	45,67	16,84	38,08	25,71	38,07	37,78
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln							**16,84**
27,33	31,87	39,83	17,31	33,48	16,84	32,49	34,20
Cashewnuss + Mandeln + Sojabohnen							**16,84**
32,92	36,11	52,58	16,84	37,57	25,89	37,09	40,62
Mandeln + Cashewnuss + Sojabohnen							**16,84**
32,92	36,11	52,58	16,84	37,57	25,89	37,09	40,62
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**16,84**
20,86	30,29	33,29	16,84	23,27	17,73	22,64	27,68
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**16,84**
23,15	30,35	35,17	16,84	25,69	17,58	24,93	30,48
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**16,84**
36,44	41,48	42,33	16,84	43,07	30,67	41,26	40,67
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**16,84**
31,31	35,48	42,33	16,84	35,57	20,67	35,34	37,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**16,84**
35,15	39,48	42,33	16,84	40,57	32,33	37,32	44,00
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**16,84**
24,90	29,48	42,33	16,84	30,57	22,33	29,42	30,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**16,84**
37,72	45,48	54,83	16,84	43,07	37,33	41,26	44,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**16,84**
39,00	41,48	42,33	16,84	45,57	32,33	43,24	47,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**16,84**
49,26	45,48	54,83	16,84	58,07	40,67	47,18	60,67
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**16,84**
28,51	29,20	41,17	16,84	35,20	23,18	30,13	36,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**16,84**
30,22	32,11	65,13	16,84	34,39	27,45	38,58	43,24
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**16,84**
26,80	26,77	56,79	16,84	29,39	25,23	32,00	36,58
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**16,84**
28,51	29,44	56,79	16,84	29,39	21,89	32,00	36,58
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**16,84**
27,66	26,77	56,79	16,84	31,06	25,23	32,00	38,80
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**16,84**
25,95	28,11	56,79	16,84	27,73	21,89	29,37	34,36
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl							**16,84**
26,80	28,11	56,79	16,84	29,39	20,78	30,68	34,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Mandeln + Tomaten							**16,84**
27,33	31,87	39,83	17,31	33,48	16,84	32,49	34,20
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**16,84**
20,53	29,13	27,75	17,84	22,00	16,84	21,78	25,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Lupinen							**16,84**
20,53	29,13	27,75	17,84	22,00	16,84	21,78	25,29
Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**16,84**
27,33	31,87	39,83	17,31	33,48	16,84	32,49	34,20
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Cashewnuss							**16,84**
26,38	26,67	39,92	16,84	28,18	18,40	28,67	31,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Cashewnuss							**16,84**
33,21	33,33	48,25	16,84	36,52	29,51	36,57	42,44
Spitzkohl + Kakao + Tahin aus rohem Sesam							**16,84**
21,90	24,07	47,58	16,84	25,73	16,87	28,46	34,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Cashewnuss							**16,84**
30,65	32,00	48,25	16,84	33,18	29,51	32,62	40,22
Kakao + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**16,84**
21,90	24,07	47,58	16,84	25,73	16,87	28,46	34,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Cashewnuss							**16,84**
32,36	36,00	56,58	16,84	34,85	32,84	35,25	40,22
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Cashewnuss							**16,84**
40,05	36,00	56,58	16,84	44,85	35,07	39,20	51,33
Quinoa + Roggenmehl + Cashewnuss							**16,84**
23,81	25,33	48,25	16,84	26,52	22,84	27,36	31,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Roggenmehl + Cashewnuss	28,09	29,33	48,25	16,84	29,85	21,73	31,30	35,78	**16,84**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	26,38	26,67	39,92	16,84	28,18	18,40	28,67	31,33	**16,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Cashewnuss	31,50	33,33	48,25	16,84	34,85	28,40	35,25	38,00	**16,84**
Cashewnuss + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,21	33,33	48,25	16,84	36,52	29,51	36,57	42,44	**16,84**
Roggenmehl + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,21	33,33	48,25	16,84	36,52	29,51	36,57	42,44	**16,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,27	17,51	20,25	16,84	23,59	18,46	21,34	25,00	**16,84**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	32,70	36,45	45,67	16,84	38,08	25,71	38,07	37,78	**16,84**
Tomaten + Mandeln + Sonnenblumenkerne getrockne	27,33	31,87	39,83	17,31	33,48	16,84	32,49	34,20	**16,84**
Miso + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	28,51	29,20	41,17	16,84	35,20	23,18	30,13	36,76	**16,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Pistazien roh	32,70	36,45	45,67	16,84	38,08	25,71	38,07	37,78	**16,84**
Mandeln + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	27,33	31,87	39,83	17,31	33,48	16,84	32,49	34,20	**16,84**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	23,13	30,23	35,04	16,84	25,33	17,27	24,88	30,24	**16,84**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	20,85	30,17	33,17	16,84	22,91	17,42	22,59	27,44	**16,84**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	21,90	24,07	47,58	16,84	25,73	16,87	28,46	34,49	**16,84**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Kakao	21,90	24,07	47,58	16,84	25,73	16,87	28,46	34,49	**16,84**
Cashewnuss + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,36	36,00	56,58	16,84	34,85	32,84	35,25	40,22	**16,84**
Roggenmehl + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	40,05	36,00	56,58	16,84	44,85	35,07	39,20	51,33	**16,84**
Cashewnuss + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	40,05	36,00	56,58	16,84	44,85	35,07	39,20	51,33	**16,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,84**
32,36	36,00	56,58	16,84	34,85	32,84	35,25	40,22
Cashewnuss + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,84**
31,50	33,33	48,25	16,84	34,85	28,40	35,25	38,00
Cashewnuss + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,84**
30,65	32,00	48,25	16,84	33,18	29,51	32,62	40,22
Roggenmehl + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,84**
31,50	33,33	48,25	16,84	34,85	28,40	35,25	38,00
Roggenmehl + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,84**
30,65	32,00	48,25	16,84	33,18	29,51	32,62	40,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,84**
35,26	39,12	45,67	16,84	39,75	31,27	38,07	44,44
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,84**
35,26	39,12	45,67	16,84	39,75	31,27	38,07	44,44
Cashewnuss + Roggenmehl + Hafer							**16,84**
28,09	29,33	48,25	16,84	29,85	21,73	31,30	35,78
Roggenmehl + Cashewnuss + Quinoa							**16,84**
23,81	25,33	48,25	16,84	26,52	22,84	27,36	31,33
Cashewnuss + Roggenmehl + Quinoa							**16,84**
23,81	25,33	48,25	16,84	26,52	22,84	27,36	31,33
Roggenmehl + Cashewnuss + Hafer							**16,84**
28,09	29,33	48,25	16,84	29,85	21,73	31,30	35,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**16,84**
16,84	58,99	116,25	37,51	83,60	53,54	72,36	104,28
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**16,84**
16,84	30,69	57,46	16,88	41,61	30,20	34,99	50,69
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**16,83**
31,83	33,51	46,96	16,83	33,72	32,65	31,59	43,52
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**16,83**
27,98	29,51	46,96	16,83	31,22	24,32	31,59	33,52
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**16,83**
24,81	27,83	27,25	16,83	20,61	16,85	21,25	28,10
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**16,83**
26,26	33,21	39,17	16,83	27,92	25,43	25,70	35,43
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**16,83**
31,57	29,93	54,29	16,83	32,73	26,64	32,45	39,19

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,83**
16,87	29,98	29,25	16,83	18,83	19,54	19,18	25,70
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,83**
16,84	29,74	29,00	16,83	18,11	18,92	19,07	25,23
3*Lupinen + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**16,83**
16,83	29,75	28,92	16,86	18,01	18,87	19,01	25,14
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,83**
24,51	25,22	40,25	21,43	26,65	16,83	26,24	33,31
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,83**
23,23	24,55	40,25	21,43	24,98	16,83	24,27	32,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,83**
27,51	29,12	48,63	24,76	29,12	16,83	29,51	36,40
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,83**
24,09	23,79	48,63	22,53	27,45	16,83	26,88	36,40
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,83**
23,24	23,79	48,63	22,53	25,78	16,83	26,88	34,18
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,83**
25,00	26,33	41,50	22,14	27,10	16,83	27,20	32,40
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht							**16,82**
16,82	59,00	116,08	37,56	83,40	53,43	72,23	104,10
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,82**
28,97	30,39	46,67	16,82	32,35	26,62	32,75	34,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,82**
32,82	34,39	46,67	16,82	34,85	34,96	32,75	44,16
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse							**16,82**
31,00	30,75	56,92	16,82	34,30	26,76	33,67	39,93
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**16,82**
25,69	34,03	41,79	16,82	29,48	25,54	26,93	36,18
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,82**
27,69	29,72	46,67	16,82	30,68	26,62	30,78	33,04
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,82**
31,54	33,72	46,67	16,82	33,18	34,96	30,78	43,04
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**16,82**
23,62	25,41	43,25	18,22	29,45	16,82	28,03	32,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	24,93	34,01	41,17	16,82	28,68	25,59	26,16	35,24	**16,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	25,39	30,31	43,50	16,82	30,75	25,69	29,45	34,69	**16,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	24,59	25,81	26,92	44,13	22,55	16,82	26,36	27,13	**16,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	27,96	32,97	43,50	16,82	32,42	31,24	29,45	41,36	**16,82**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Lauch gedünstet	21,49	20,75	34,92	29,44	22,78	16,82	27,37	28,09	**16,82**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	25,76	24,75	34,92	36,11	27,78	16,82	28,68	30,31	**16,82**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,97	34,39	46,67	16,82	34,02	34,40	32,09	41,93	**16,82**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,12	30,39	46,67	16,82	31,52	26,07	32,09	31,93	**16,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,62	20,75	22,42	40,56	21,95	16,82	24,74	22,53	**16,82**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	25,76	24,75	34,92	36,11	27,78	16,82	28,68	30,31	**16,82**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	21,49	20,75	34,92	29,44	22,78	16,82	27,37	28,09	**16,82**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	26,41	28,39	46,67	16,82	29,02	22,73	30,12	30,82	**16,82**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	24,27	26,39	46,67	16,82	27,35	23,29	28,14	28,60	**16,82**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	30,26	32,39	46,67	16,82	31,52	31,07	30,12	40,82	**16,82**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	28,12	30,39	46,67	16,82	29,85	31,62	28,14	38,60	**16,82**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	32,83	31,27	43,46	16,82	30,49	28,98	29,00	39,68	**16,82**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	28,99	27,27	43,46	16,82	27,99	20,64	29,00	29,68	**16,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,82**
25,76	24,75	34,92	36,11	27,78	16,82	28,68	30,31	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht								**16,82**
29,40	31,05	42,50	16,82	30,68	29,40	28,80	38,60	
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht								**16,82**
25,56	27,05	42,50	16,82	28,18	21,07	28,80	28,60	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,82**
25,76	24,75	34,92	36,11	27,78	16,82	28,68	30,31	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**16,82**
36,24	35,72	50,83	16,82	39,02	37,73	34,07	48,60	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,82**
32,39	35,72	50,83	16,82	34,02	36,62	32,09	43,04	
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**16,82**
32,39	31,72	50,83	16,82	36,52	29,40	34,07	38,60	
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,82**
28,55	31,72	50,83	16,82	31,52	28,29	32,09	33,04	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl								**16,82**
31,84	35,82	50,21	25,82	35,42	16,82	35,72	39,93	
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl								**16,82**
30,24	30,73	56,29	16,82	33,49	26,81	32,91	39,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Kakao								**16,82**
21,49	20,75	34,92	29,44	22,78	16,82	27,37	28,09	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao								**16,82**
21,49	20,75	34,92	29,44	22,78	16,82	27,37	28,09	
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,82**
25,76	24,75	34,92	36,11	27,78	16,82	28,68	30,31	
Kakao + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,82**
21,49	20,75	34,92	29,44	22,78	16,82	27,37	28,09	
Lauch gedünstet + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,82**
21,49	20,75	34,92	29,44	22,78	16,82	27,37	28,09	
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,82**
25,76	24,75	34,92	36,11	27,78	16,82	28,68	30,31	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**16,82**
23,24	25,17	39,96	17,46	29,15	16,82	27,28	32,22
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**16,81**
16,81	31,57	56,29	19,46	39,68	25,64	35,95	47,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**16,81**
32,26	32,09	46,08	16,81	32,06	29,09	30,22	40,42
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**16,81**
28,42	28,09	46,08	16,81	29,56	20,76	30,22	30,42
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,81**
27,94	28,75	52,42	16,81	29,34	26,19	30,50	36,42
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**16,81**
29,25	30,17	45,42	18,80	34,95	16,81	32,26	36,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**16,81**
29,25	30,17	45,42	18,80	34,95	16,81	32,26	36,71
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**16,81**
20,61	18,09	19,29	27,73	21,69	16,81	22,18	22,71
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**16,81**
30,68	26,41	46,42	16,81	27,76	20,41	29,30	33,69
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**16,81**
23,80	23,76	40,79	16,81	26,41	18,41	23,64	32,27
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**16,81**
29,25	30,17	45,42	18,80	34,95	16,81	32,26	36,71
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl							**16,81**
16,82	29,83	29,29	16,81	18,08	18,75	19,05	25,00
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,81**
23,48	22,32	24,79	30,88	23,42	16,81	25,39	25,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**16,81**
29,25	30,17	45,42	18,80	34,95	16,81	32,26	36,71
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,81**
21,35	22,32	37,29	19,77	24,25	16,81	28,02	31,22
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,81**
25,62	26,32	37,29	26,43	29,25	16,81	29,34	33,44
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,81**
29,25	30,17	45,42	18,80	34,95	16,81	32,26	36,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	29,25	30,17	45,42	18,80	34,95	16,81	32,26	36,71	**16,81**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	26,66	27,41	52,42	16,81	28,51	23,41	30,50	33,09	**16,81**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	27,66	28,07	45,46	16,81	28,75	20,81	29,46	29,49	**16,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	31,50	32,07	45,46	16,81	31,25	29,14	29,46	39,49	**16,81**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	16,87	29,94	28,79	16,81	18,22	18,39	19,28	25,20	**16,81**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	16,81	31,16	60,96	24,86	39,60	24,08	36,26	50,84	**16,81**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	24,12	26,04	40,63	17,99	30,27	16,81	28,60	33,08	**16,81**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,37	24,27	43,33	18,40	27,68	16,81	26,18	30,38	**16,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	27,68	26,15	42,13	22,70	28,43	16,81	26,77	34,94	**16,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	31,53	34,59	46,33	16,80	33,40	30,99	32,32	41,71	**16,80**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	27,68	30,59	46,33	16,80	30,90	22,66	32,32	31,71	**16,80**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	27,10	27,15	37,25	21,47	29,77	16,80	27,26	32,38	**16,80**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Dinkel ungekocht	27,10	27,15	37,25	21,47	29,77	16,80	27,26	32,38	**16,80**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Miso	27,10	27,15	37,25	21,47	29,77	16,80	27,26	32,38	**16,80**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Miso	23,68	25,81	45,58	19,24	26,43	16,80	24,63	32,38	**16,80**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Miso	26,25	27,15	45,58	19,24	28,10	16,80	27,26	34,60	**16,80**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Miso	26,25	27,15	45,58	19,24	28,10	16,80	27,26	34,60	**16,80**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Miso	23,68	25,81	45,58	19,24	26,43	16,80	24,63	32,38	**16,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Miso	27,10	27,15	37,25	21,47	29,77	16,80	27,26	32,38	**16,80**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Hirse gekocht	22,00	28,40	37,83	16,80	23,60	20,12	23,42	31,38	**16,80**
Kakao + Lupinen + Hirse gekocht	24,56	33,73	46,17	16,80	26,93	22,34	30,00	35,82	**16,80**
Lupinen + Kakao + Hirse gekocht	24,56	33,73	46,17	16,80	26,93	22,34	30,00	35,82	**16,80**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	22,00	28,40	37,83	16,80	23,60	20,12	23,42	31,38	**16,80**
Lupinen + Buchweizen + Hirse gekocht	21,15	28,40	37,83	16,80	21,93	20,12	23,42	29,16	**16,80**
Buchweizen + Lupinen + Hirse gekocht	21,15	28,40	37,83	16,80	21,93	20,12	23,42	29,16	**16,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	29,10	30,09	49,50	25,34	29,92	16,80	30,34	37,22	**16,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	27,03	24,61	30,38	43,69	24,90	16,80	28,38	27,49	**16,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	24,82	24,75	49,50	23,12	26,58	16,80	27,70	35,00	**16,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	25,68	24,75	49,50	23,12	28,25	16,80	27,70	37,22	**16,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen + 1*Tomaten	20,88	31,40	43,33	17,57	23,84	16,80	23,88	29,26	**16,80**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	24,03	25,94	47,04	19,02	29,90	16,80	29,03	33,04	**16,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	23,61	19,27	30,38	41,47	23,23	16,80	25,74	27,49	**16,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	22,75	19,27	30,38	41,47	21,57	16,80	25,74	25,27	**16,80**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	26,60	27,94	34,54	17,02	28,23	16,80	27,72	29,71	**16,80**
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,53	26,65	56,63	16,80	30,98	25,08	31,80	38,40	**16,80**
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,09	31,98	64,96	16,80	34,31	27,30	38,38	42,84	**16,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**16,80**
20,82	30,23	33,25	16,80	22,88	17,33	22,63	27,53
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,80**
25,82	27,98	56,63	16,80	27,64	21,74	29,16	33,96
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**16,80**
23,11	30,29	35,13	16,80	25,31	17,18	24,92	30,33
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,80**
28,38	29,31	56,63	16,80	29,31	21,74	31,80	36,18
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,80**
26,67	26,65	56,63	16,80	29,31	25,08	31,80	36,18
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,80**
26,67	27,98	56,63	16,80	29,31	20,63	30,48	33,96
Buchweizen + Hirse gekocht + Lupinen							**16,80**
21,15	28,40	37,83	16,80	21,93	20,12	23,42	29,16
Kakao + Hirse gekocht + Lupinen							**16,80**
24,56	33,73	46,17	16,80	26,93	22,34	30,00	35,82
Hirse gekocht + Buchweizen + Lupinen							**16,80**
21,15	28,40	37,83	16,80	21,93	20,12	23,42	29,16
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**16,80**
22,00	28,40	37,83	16,80	23,60	20,12	23,42	31,38
Hirse gekocht + Kakao + Lupinen							**16,80**
24,56	33,73	46,17	16,80	26,93	22,34	30,00	35,82
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Lupinen							**16,80**
22,00	28,40	37,83	16,80	23,60	20,12	23,42	31,38
Gerstenmehl + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**16,80**
23,68	25,81	45,58	19,24	26,43	16,80	24,63	32,38
Miso + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**16,80**
26,25	27,15	45,58	19,24	28,10	16,80	27,26	34,60
Miso + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**16,80**
23,68	25,81	45,58	19,24	26,43	16,80	24,63	32,38
Dinkel ungekocht + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**16,80**
27,10	27,15	37,25	21,47	29,77	16,80	27,26	32,38
Haselnüsse + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**16,80**
26,25	27,15	45,58	19,24	28,10	16,80	27,26	34,60
Miso + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**16,80**
27,10	27,15	37,25	21,47	29,77	16,80	27,26	32,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,80**
21,55	20,55	23,50	19,00	24,29	16,80	22,99	24,87	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**16,80**
25,16	23,43	33,38	16,80	26,95	17,90	25,40	32,01	
Hirse gekocht + Lupinen + Kakao								**16,80**
24,56	33,73	46,17	16,80	26,93	22,34	30,00	35,82	
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**16,80**
26,25	27,15	45,58	19,24	28,10	16,80	27,26	34,60	
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Gerstenmehl								**16,80**
23,68	25,81	45,58	19,24	26,43	16,80	24,63	32,38	
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl								**16,80**
23,68	25,81	45,58	19,24	26,43	16,80	24,63	32,38	
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Haselnüsse								**16,80**
26,25	27,15	45,58	19,24	28,10	16,80	27,26	34,60	
Lupinen + Hirse gekocht + Kakao								**16,80**
24,56	33,73	46,17	16,80	26,93	22,34	30,00	35,82	
Hirse gekocht + Lupinen + Amaranth, ungekocht								**16,80**
22,00	28,40	37,83	16,80	23,60	20,12	23,42	31,38	
Lupinen + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht								**16,80**
22,00	28,40	37,83	16,80	23,60	20,12	23,42	31,38	
Hirse gekocht + Lupinen + Buchweizen								**16,80**
21,15	28,40	37,83	16,80	21,93	20,12	23,42	29,16	
Lupinen + Hirse gekocht + Buchweizen								**16,80**
21,15	28,40	37,83	16,80	21,93	20,12	23,42	29,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,79**
24,61	26,27	41,13	16,79	29,67	21,44	27,82	34,48	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse								**16,79**
24,59	24,25	36,00	16,79	28,52	18,01	26,63	32,76	
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl								**16,79**
33,60	33,93	32,38	35,38	33,33	16,79	35,97	33,12	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**16,79**
22,79	23,45	40,50	20,28	26,72	16,79	25,24	33,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh								**16,79**
23,33	24,93	41,13	16,79	28,83	18,66	27,82	31,14	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Dinkel ungekocht							**16,79**
22,84	24,40	34,58	17,18	25,83	16,79	23,92	25,20
Hirse gekocht + Lupinen + Dinkel ungekocht							**16,79**
23,71	31,07	29,50	19,02	23,60	16,79	23,42	26,93
Lupinen + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**16,79**
23,71	31,07	29,50	19,02	23,60	16,79	23,42	26,93
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**16,79**
24,55	21,73	34,58	32,73	25,83	16,79	26,55	29,64
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**16,79**
27,97	31,07	51,25	19,40	34,17	16,79	31,82	36,31
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**16,79**
22,84	24,40	34,58	17,18	25,83	16,79	23,92	25,20
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**16,79**
48,56	42,08	62,83	16,79	56,06	45,48	44,29	62,18
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**16,79**
30,61	32,08	50,33	16,79	33,56	25,48	32,45	38,84
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**16,79**
24,20	26,08	50,33	16,79	28,56	27,14	26,53	32,18
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**16,79**
37,02	42,08	62,83	16,79	41,06	42,14	38,37	45,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**16,79**
35,74	38,08	50,33	16,79	41,06	35,48	38,37	42,18
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**16,79**
34,46	36,08	50,33	16,79	38,56	37,14	34,42	45,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**16,79**
38,30	38,08	50,33	16,79	43,56	37,14	40,34	48,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**16,79**
28,05	28,08	37,83	16,79	31,06	20,48	28,50	32,18
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**16,79**
27,11	25,07	34,58	42,73	26,67	16,79	30,50	29,64
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**16,79**
16,80	30,80	57,63	16,79	41,56	30,03	35,07	50,87
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**16,79**
23,69	21,73	34,58	32,73	24,17	16,79	26,55	27,42
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**16,79**
24,55	21,73	34,58	32,73	25,83	16,79	26,55	29,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Weizen Vollkornmehl	27,97	27,07	34,58	34,96	27,50	16,79	29,18	29,64	**16,79**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	27,97	27,07	34,58	34,96	27,50	16,79	29,18	29,64	**16,79**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	27,97	31,07	51,25	19,40	34,17	16,79	31,82	36,31	**16,79**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	22,84	24,40	34,58	17,18	25,83	16,79	23,92	25,20	**16,79**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	23,69	21,73	34,58	32,73	24,17	16,79	26,55	27,42	**16,79**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	24,55	21,73	34,58	32,73	25,83	16,79	26,55	29,64	**16,79**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	22,84	24,40	34,58	17,18	25,83	16,79	23,92	25,20	**16,79**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	27,97	31,07	51,25	19,40	34,17	16,79	31,82	36,31	**16,79**
Gerstenmehl + Lupinen + Hirse gekocht	20,29	29,73	37,83	16,80	20,27	16,79	20,79	26,93	**16,79**
Lupinen + Haselnüsse + Hirse gekocht	22,85	31,07	37,83	16,80	21,93	16,79	23,42	29,16	**16,79**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Hirse gekocht	23,71	31,07	29,50	19,02	23,60	16,79	23,42	26,93	**16,79**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	23,71	31,07	29,50	19,02	23,60	16,79	23,42	26,93	**16,79**
Lupinen + Gerstenmehl + Hirse gekocht	20,29	29,73	37,83	16,80	20,27	16,79	20,79	26,93	**16,79**
Haselnüsse + Lupinen + Hirse gekocht	22,85	31,07	37,83	16,80	21,93	16,79	23,42	29,16	**16,79**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	23,83	24,23	35,38	16,79	27,71	18,06	25,86	31,82	**16,79**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	29,54	28,05	51,67	16,79	30,89	20,63	31,75	35,18	**16,79**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	28,02	28,01	50,42	16,79	29,28	20,73	30,22	33,31	**16,79**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	23,26	25,46	40,46	17,49	29,30	16,79	27,53	32,42	**16,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Lupinen	23,71	31,07	29,50	19,02	23,60	16,79	23,42	26,93	**16,79**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Lupinen	20,29	29,73	37,83	16,80	20,27	16,79	20,79	26,93	**16,79**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	27,97	31,07	51,25	19,40	34,17	16,79	31,82	36,31	**16,79**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Lupinen	22,85	31,07	37,83	16,80	21,93	16,79	23,42	29,16	**16,79**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Lupinen	20,29	29,73	37,83	16,80	20,27	16,79	20,79	26,93	**16,79**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen	23,71	31,07	29,50	19,02	23,60	16,79	23,42	26,93	**16,79**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Lupinen	22,85	31,07	37,83	16,80	21,93	16,79	23,42	29,16	**16,79**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	27,97	31,07	51,25	19,40	34,17	16,79	31,82	36,31	**16,79**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	27,97	31,07	51,25	19,40	34,17	16,79	31,82	36,31	**16,79**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,28	34,67	50,33	16,79	47,67	36,25	37,26	53,13	**16,79**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,74	34,67	50,33	16,79	32,67	32,92	31,34	36,47	**16,79**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,92	18,67	37,83	16,79	20,17	17,92	19,49	23,13	**16,79**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,02	30,67	37,83	16,79	35,17	27,92	33,31	39,80	**16,79**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,18	28,67	37,83	16,79	30,17	27,92	27,39	36,47	**16,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,46	30,67	37,83	16,79	32,67	26,25	31,34	33,13	**16,79**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,25	27,07	34,58	46,07	29,17	16,79	31,16	30,76	**16,79**
Lupinen + Hirse gekocht + Haselnüsse	22,85	31,07	37,83	16,80	21,93	16,79	23,42	29,16	**16,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Lupinen + Gerstenmehl							**16,79**
20,29	29,73	37,83	16,80	20,27	16,79	20,79	26,93
Lupinen + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**16,79**
20,29	29,73	37,83	16,80	20,27	16,79	20,79	26,93
Hirse gekocht + Lupinen + Haselnüsse							**16,79**
22,85	31,07	37,83	16,80	21,93	16,79	23,42	29,16
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**16,79**
23,69	21,73	34,58	32,73	24,17	16,79	26,55	27,42
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**16,79**
24,55	21,73	34,58	32,73	25,83	16,79	26,55	29,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**16,79**
23,69	21,73	34,58	32,73	24,17	16,79	26,55	27,42
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,79**
23,69	21,73	34,58	32,73	24,17	16,79	26,55	27,42
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**16,79**
27,97	27,07	34,58	34,96	27,50	16,79	29,18	29,64
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,79**
23,69	21,73	34,58	32,73	24,17	16,79	26,55	27,42
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,79**
24,55	21,73	34,58	32,73	25,83	16,79	26,55	29,64
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,79**
27,97	27,07	34,58	34,96	27,50	16,79	29,18	29,64
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,79**
24,55	21,73	34,58	32,73	25,83	16,79	26,55	29,64
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,79**
27,97	27,07	34,58	34,96	27,50	16,79	29,18	29,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**16,79**
27,97	27,07	34,58	34,96	27,50	16,79	29,18	29,64
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**16,79**
22,84	24,40	34,58	17,18	25,83	16,79	23,92	25,20
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Quinoa							**16,79**
22,84	24,40	34,58	17,18	25,83	16,79	23,92	25,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**16,78**
30,45	28,29	49,33	23,99	29,65	16,78	31,10	39,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,59	30,29	49,33	27,32	32,15	16,78	31,76	40,47	**16,78**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	22,73	20,01	23,17	29,78	23,23	16,78	22,62	24,46	**16,78**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,38	40,53	46,25	16,78	39,50	21,89	40,26	41,44	**16,78**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,42	27,80	38,08	16,78	31,25	18,89	29,21	33,67	**16,78**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,53	37,87	46,25	16,78	41,17	25,22	40,26	43,67	**16,78**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,68	39,20	46,25	16,78	39,50	20,78	38,95	39,22	**16,78**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,09	43,20	54,58	16,78	44,50	27,44	46,84	48,11	**16,78**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,82	39,20	46,25	16,78	37,83	21,89	37,63	39,22	**16,78**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,68	37,87	46,25	16,78	39,50	25,22	40,26	41,44	**16,78**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,54	38,53	46,25	16,78	36,17	21,89	35,66	38,11	**16,78**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,25	37,20	46,25	16,78	39,50	25,22	38,29	42,56	**16,78**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,81	42,53	54,58	16,78	42,83	27,44	44,87	47,00	**16,78**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,39	38,53	46,25	16,78	37,83	20,78	36,97	38,11	**16,78**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,10	39,87	46,25	16,78	37,83	21,89	38,29	40,33	**16,78**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,39	37,20	46,25	16,78	37,83	25,22	38,29	40,33	**16,78**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,14	27,13	38,08	16,78	29,58	18,89	27,24	32,56	**16,78**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	37,79	33,12	59,50	16,78	42,02	33,49	37,18	47,56	**16,78**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	30,09	33,12	59,50	16,78	32,02	31,27	33,24	36,44	**16,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Quinoa + Cashewnuss							**16,78**
21,55	22,45	51,17	16,78	23,68	21,27	25,34	27,56
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,78**
30,95	30,45	51,17	16,78	33,68	27,93	34,55	38,67
Austernpilze + Hafer + Cashewnuss							**16,78**
25,82	26,45	51,17	16,78	27,02	20,16	29,29	32,00
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**16,78**
29,24	30,45	51,17	16,78	32,02	26,82	33,24	34,22
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,78**
28,38	29,12	51,17	16,78	30,35	27,93	30,61	36,44
Cashewnuss + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**16,78**
24,11	23,79	42,83	16,78	25,35	16,82	26,66	27,56
Austernpilze + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**16,78**
24,11	23,79	42,83	16,78	25,35	16,82	26,66	27,56
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**16,78**
31,41	36,52	44,79	21,97	35,58	16,78	36,36	38,44
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**16,78**
27,01	27,23	54,17	16,78	29,20	24,42	30,79	34,78
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**16,78**
26,97	26,99	53,92	16,78	28,48	23,80	30,68	34,31
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**16,78**
31,07	34,73	40,75	16,78	33,42	18,48	33,95	34,78
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**16,78**
24,66	28,73	40,75	16,78	28,42	20,15	28,03	28,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**16,78**
38,76	40,73	40,75	16,78	43,42	30,15	41,84	44,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**16,78**
49,02	44,73	53,25	16,78	55,92	38,48	45,79	58,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**16,78**
34,91	38,73	40,75	16,78	38,42	30,15	35,92	41,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**16,78**
37,48	44,73	53,25	16,78	40,92	35,15	39,87	41,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**16,78**
36,20	40,73	40,75	16,78	40,92	28,48	39,87	38,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**16,78**
30,54	36,80	39,83	16,78	33,88	35,19	31,20	41,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	24,13	28,80	27,33	16,78	26,38	18,52	25,28	28,04	**16,78**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	26,69	32,80	39,83	16,78	28,88	23,52	29,22	34,71	**16,78**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	20,28	26,80	39,83	16,78	23,88	25,19	23,30	28,04	**16,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	44,64	42,80	52,33	16,78	51,38	43,52	41,07	58,04	**16,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	33,10	42,80	52,33	16,78	36,38	40,19	35,14	41,38	**16,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	31,82	38,80	39,83	16,78	36,38	33,52	35,14	38,04	**16,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	34,38	38,80	39,83	16,78	38,88	35,19	37,12	44,71	**16,78**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,27	29,13	42,25	16,78	29,58	23,89	27,89	35,89	**16,78**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,19	25,51	40,63	17,57	29,42	16,78	27,51	32,04	**16,78**
Cashewnuss + Cashewnuss + Lauch gedünstet	26,97	26,99	53,92	16,78	28,48	23,80	30,68	34,31	**16,78**
Cashewnuss + Cashewnuss + Champignons frisch	27,01	27,23	54,17	16,78	29,20	24,42	30,79	34,78	**16,78**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,96	41,87	50,42	16,78	38,67	23,56	39,61	40,33	**16,78**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,24	43,20	54,58	16,78	43,67	26,89	46,18	45,89	**16,78**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,25	39,20	50,42	16,78	38,67	26,89	39,61	40,33	**16,78**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,53	40,53	46,25	16,78	38,67	21,33	39,61	39,22	**16,78**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,39	40,53	50,42	16,78	37,00	23,56	36,97	38,11	**16,78**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,97	39,20	46,25	16,78	37,00	21,33	36,97	37,00	**16,78**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,10	39,20	50,42	16,78	40,33	26,89	39,61	42,56	**16,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,67	44,53	58,75	16,78	43,67	29,11	46,18	47,00	**16,78**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,82	37,87	46,25	16,78	38,67	24,67	39,61	39,22	**16,78**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,68	37,87	46,25	16,78	40,33	24,67	39,61	41,44	**16,78**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,56	27,80	38,08	16,78	30,42	18,34	28,55	31,44	**16,78**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,99	29,13	42,25	16,78	30,42	20,56	28,55	32,56	**16,78**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,82	39,20	46,25	16,78	38,67	20,22	38,29	37,00	**16,78**
Champignons frisch + Cashewnuss + Cashewnuss	27,01	27,23	54,17	16,78	29,20	24,42	30,79	34,78	**16,78**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Cashewnuss	26,97	26,99	53,92	16,78	28,48	23,80	30,68	34,31	**16,78**
Hafer + Austernpilze + Cashewnuss	25,82	26,45	51,17	16,78	27,02	20,16	29,29	32,00	**16,78**
Quinoa + Austernpilze + Cashewnuss	21,55	22,45	51,17	16,78	23,68	21,27	25,34	27,56	**16,78**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Cashewnuss	37,79	33,12	59,50	16,78	42,02	33,49	37,18	47,56	**16,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Cashewnuss	29,24	30,45	51,17	16,78	32,02	26,82	33,24	34,22	**16,78**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	24,11	23,79	42,83	16,78	25,35	16,82	26,66	27,56	**16,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Cashewnuss	28,38	29,12	51,17	16,78	30,35	27,93	30,61	36,44	**16,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Cashewnuss	30,95	30,45	51,17	16,78	33,68	27,93	34,55	38,67	**16,78**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Cashewnuss	24,11	23,79	42,83	16,78	25,35	16,82	26,66	27,56	**16,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Cashewnuss	30,09	33,12	59,50	16,78	32,02	31,27	33,24	36,44	**16,78**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Cashewnuss	26,97	26,99	53,92	16,78	28,48	23,80	30,68	34,31	**16,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Champignons frisch + Cashewnuss							**16,78**
27,01	27,23	54,17	16,78	29,20	24,42	30,79	34,78
Austernpilze + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,78**
30,95	30,45	51,17	16,78	33,68	27,93	34,55	38,67
Cashewnuss + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,78**
30,95	30,45	51,17	16,78	33,68	27,93	34,55	38,67
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**16,78**
28,12	35,20	46,25	16,78	32,83	18,56	33,03	33,67
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**16,78**
28,97	33,87	46,25	16,78	34,50	21,89	35,66	35,89
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**16,78**
29,83	33,87	46,25	16,78	36,17	21,89	35,66	38,11
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**16,78**
30,26	37,20	46,25	16,78	34,50	18,00	35,00	35,89
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**16,78**
30,68	36,53	46,25	16,78	34,50	18,56	35,66	35,89
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**16,78**
28,97	35,20	46,25	16,78	34,50	17,44	34,34	33,67
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**16,78**
31,97	35,87	46,25	16,78	37,83	21,33	37,63	40,33
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Hafer							**16,78**
34,53	41,20	54,58	16,78	41,17	23,56	44,21	44,78
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**16,78**
31,11	35,87	46,25	16,78	36,17	21,33	37,63	38,11
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Quinoa							**16,78**
32,39	39,20	54,58	16,78	39,50	24,11	42,24	42,56
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**16,78**
31,11	37,20	46,25	16,78	36,17	16,89	36,32	35,89
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**16,78**
32,82	38,53	46,25	16,78	36,17	18,00	37,63	38,11
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**16,78**
30,26	34,53	42,08	16,78	35,33	19,67	36,32	35,89
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**16,78**
33,68	39,87	50,42	16,78	40,33	21,89	42,89	42,56
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**16,78**
31,11	34,53	42,08	16,78	37,00	19,67	36,32	38,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,69	26,03	31,33	17,24	30,97	16,78	27,53	30,89	**16,78**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,71	26,47	42,25	16,78	27,92	18,34	27,89	29,22	**16,78**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,09	40,53	50,42	16,78	43,67	23,56	40,26	43,67	**16,78**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,95	39,20	50,42	16,78	45,33	28,00	41,58	48,11	**16,78**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,09	39,20	50,42	16,78	43,67	28,00	41,58	45,89	**16,78**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,51	44,53	58,75	16,78	48,67	30,22	48,16	52,56	**16,78**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,84	29,13	42,25	16,78	35,42	21,67	30,53	38,11	**16,78**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,24	40,53	50,42	16,78	42,00	24,67	38,95	43,67	**16,78**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,80	41,87	50,42	16,78	43,67	24,67	41,58	45,89	**16,78**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,25	40,53	50,42	16,78	38,67	22,44	38,29	38,11	**16,78**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	25,18	28,15	27,33	17,06	20,96	16,78	21,68	28,28	**16,78**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	28,74	29,66	43,25	16,78	35,59	23,97	30,51	37,88	**16,78**
Cashewnuss + Hafer + Austernpilze	25,82	26,45	51,17	16,78	27,02	20,16	29,29	32,00	**16,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Austernpilze	30,95	30,45	51,17	16,78	33,68	27,93	34,55	38,67	**16,78**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	28,38	29,12	51,17	16,78	30,35	27,93	30,61	36,44	**16,78**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	29,24	30,45	51,17	16,78	32,02	26,82	33,24	34,22	**16,78**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	30,09	33,12	59,50	16,78	32,02	31,27	33,24	36,44	**16,78**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Austernpilze	24,11	23,79	42,83	16,78	25,35	16,82	26,66	27,56	**16,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Austernpilze							**16,78**
28,38	29,12	51,17	16,78	30,35	27,93	30,61	36,44
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**16,78**
37,79	33,12	59,50	16,78	42,02	33,49	37,18	47,56
Cashewnuss + Quinoa + Austernpilze							**16,78**
21,55	22,45	51,17	16,78	23,68	21,27	25,34	27,56
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**16,78**
24,11	23,79	42,83	16,78	25,35	16,82	26,66	27,56
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Austernpilze							**16,78**
37,79	33,12	59,50	16,78	42,02	33,49	37,18	47,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Austernpilze							**16,78**
29,24	30,45	51,17	16,78	32,02	26,82	33,24	34,22
Hafer + Cashewnuss + Austernpilze							**16,78**
25,82	26,45	51,17	16,78	27,02	20,16	29,29	32,00
Quinoa + Cashewnuss + Austernpilze							**16,78**
21,55	22,45	51,17	16,78	23,68	21,27	25,34	27,56
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**16,78**
30,95	30,45	51,17	16,78	33,68	27,93	34,55	38,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Austernpilze							**16,78**
30,09	33,12	59,50	16,78	32,02	31,27	33,24	36,44
Austernpilze + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,78**
30,09	33,12	59,50	16,78	32,02	31,27	33,24	36,44
Cashewnuss + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,78**
30,09	33,12	59,50	16,78	32,02	31,27	33,24	36,44
Cashewnuss + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**16,78**
37,79	33,12	59,50	16,78	42,02	33,49	37,18	47,56
Austernpilze + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**16,78**
37,79	33,12	59,50	16,78	42,02	33,49	37,18	47,56
Austernpilze + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,78**
29,24	30,45	51,17	16,78	32,02	26,82	33,24	34,22
Cashewnuss + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,78**
29,24	30,45	51,17	16,78	32,02	26,82	33,24	34,22
Austernpilze + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,78**
28,38	29,12	51,17	16,78	30,35	27,93	30,61	36,44
Cashewnuss + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,78**
28,38	29,12	51,17	16,78	30,35	27,93	30,61	36,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Cashewnuss + Quinoa	21,55	22,45	51,17	16,78	23,68	21,27	25,34	27,56	**16,78**
Austernpilze + Cashewnuss + Hafer	25,82	26,45	51,17	16,78	27,02	20,16	29,29	32,00	**16,78**
Cashewnuss + Austernpilze + Quinoa	21,55	22,45	51,17	16,78	23,68	21,27	25,34	27,56	**16,78**
Cashewnuss + Austernpilze + Hafer	25,82	26,45	51,17	16,78	27,02	20,16	29,29	32,00	**16,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	32,60	35,84	50,83	25,82	36,23	16,77	36,48	40,87	**16,77**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,00	25,61	31,25	67,08	26,50	16,77	32,09	29,78	**16,77**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,45	25,61	52,08	19,30	26,50	16,77	25,51	29,78	**16,77**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,59	22,27	47,92	17,86	23,17	16,77	25,51	26,44	**16,77**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,96	28,73	52,58	16,77	29,54	26,30	30,63	36,60	**16,77**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	38,20	40,20	42,00	16,77	43,58	37,42	40,98	43,66	**16,77**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	51,02	44,20	54,50	16,77	58,58	47,42	46,90	63,66	**16,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Tomaten	31,36	32,20	42,00	16,77	36,08	32,42	33,74	39,21	**16,77**
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Tomaten	23,67	26,20	42,00	16,77	26,08	20,76	25,85	29,21	**16,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Tomaten	35,63	36,20	42,00	16,77	39,41	31,31	37,69	43,66	**16,77**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	39,91	36,87	50,33	16,77	44,41	32,98	37,69	49,21	**16,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Tomaten	31,79	34,20	42,00	16,77	34,41	31,31	31,77	40,32	**16,77**
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Tomaten	27,94	30,20	42,00	16,77	29,41	19,64	29,80	33,66	**16,77**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Tomaten	45,89	40,20	54,50	16,77	51,91	39,64	41,64	56,99	**16,77**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**16,77**
30,08	36,20	54,50	16,77	33,58	37,42	31,77	35,88	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
37,34	32,87	37,83	16,77	41,91	27,98	33,74	42,54	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
36,06	40,87	50,33	16,77	39,41	42,42	35,72	44,77	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
32,21	36,87	50,33	16,77	34,41	30,76	33,74	38,10	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**16,77**
28,79	32,20	42,00	16,77	33,58	30,76	31,77	32,54	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
36,91	38,20	42,00	16,77	41,08	39,09	37,03	46,99	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
47,60	42,87	50,33	16,77	54,41	44,64	45,59	59,21	
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**16,77**
17,26	20,20	42,00	16,77	21,08	22,42	19,93	22,54	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Tomaten								**16,77**
34,35	40,20	54,50	16,77	36,91	36,31	35,72	40,32	
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
25,80	30,87	50,33	16,77	29,41	32,42	27,82	31,43	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
50,16	46,87	62,83	16,77	56,91	50,76	45,59	61,43	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
38,62	46,87	62,83	16,77	41,91	47,42	39,66	44,77	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
30,50	30,20	29,50	16,77	33,58	22,42	31,11	33,66	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
37,34	42,87	50,33	16,77	41,91	40,76	39,66	41,43	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Tomaten								**16,77**
21,53	24,20	42,00	16,77	24,41	21,31	23,88	26,99	
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
33,07	34,20	42,00	16,77	36,08	27,42	35,06	40,32	
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
33,50	30,87	50,33	16,77	39,41	34,64	31,77	42,54	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**16,77**
27,51	30,20	42,00	16,77	31,08	32,42	27,82	35,88	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
40,76	40,20	42,00	16,77	46,08	39,09	42,95	50,32	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
43,75	40,87	50,33	16,77	49,41	44,64	39,66	55,88	
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten								**16,77**
16,79	29,85	29,08	16,77	17,96	18,70	19,09	25,32	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Tomaten								**16,77**
33,07	36,20	42,00	16,77	36,91	29,64	35,72	36,99	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
45,03	42,87	50,33	16,77	51,91	42,98	43,61	52,54	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**16,77**
41,62	36,20	54,50	16,77	48,58	40,76	37,69	52,54	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
46,32	46,87	62,83	16,77	51,91	49,64	43,61	55,88	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
39,91	42,87	50,33	16,77	44,41	42,42	41,64	48,10	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
57,85	46,87	62,83	16,77	66,91	52,98	49,53	72,54	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
39,48	44,20	54,50	16,77	43,58	44,09	40,98	46,99	
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
26,66	28,20	42,00	16,77	31,08	29,09	29,14	33,66	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
39,05	40,20	42,00	16,77	44,41	37,98	41,64	45,88	
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
24,09	26,87	42,00	16,77	27,74	29,09	25,19	31,43	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**16,77**
29,65	32,87	37,83	16,77	31,91	25,76	29,80	31,43	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
48,45	42,87	54,50	16,77	55,24	47,42	42,95	61,43	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**16,77**
36,91	42,87	54,50	16,77	40,24	44,09	37,03	44,77	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	35,63	38,87	42,00	16,77	40,24	37,42	37,03	41,43	**16,77**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	30,50	32,87	42,00	16,77	32,74	27,42	31,11	38,10	**16,77**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	31,36	34,20	42,00	16,77	34,41	26,31	33,74	35,88	**16,77**
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	27,94	28,87	29,50	16,77	30,24	22,42	27,16	31,43	**16,77**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	24,95	28,20	42,00	16,77	29,41	27,98	27,82	29,21	**16,77**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	49,31	44,20	54,50	16,77	56,91	46,31	45,59	59,21	**16,77**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	37,77	44,20	54,50	16,77	41,91	42,98	39,66	42,54	**16,77**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	36,49	40,20	42,00	16,77	41,91	36,31	39,66	39,21	**16,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	38,20	38,87	42,00	16,77	42,74	39,09	39,01	48,10	**16,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	35,21	38,20	42,00	16,77	39,41	37,98	35,72	42,54	**16,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	34,35	36,87	42,00	16,77	37,74	39,09	33,09	44,77	**16,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	33,92	33,53	33,67	16,77	37,74	27,98	35,06	39,21	**16,77**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	32,64	37,53	46,17	16,77	35,24	32,98	33,09	35,88	**16,77**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	31,36	33,53	33,67	16,77	35,24	26,31	33,09	32,54	**16,77**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	28,79	30,20	29,50	16,77	31,91	21,31	29,80	29,21	**16,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	30,08	31,53	33,67	16,77	32,74	27,98	29,14	35,88	**16,77**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	44,18	37,53	46,17	16,77	50,24	36,31	39,01	52,54	**16,77**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**16,77**
19,82	21,53	33,67	16,77	22,74	17,98	21,24	22,54
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Miso							**16,77**
25,72	26,63	49,88	16,77	28,38	22,74	29,57	29,74
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Miso							**16,77**
29,56	30,63	49,88	16,77	30,88	31,07	29,57	39,74
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen							**16,77**
32,06	33,97	49,04	16,77	34,11	33,44	31,97	44,64
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen							**16,77**
28,21	29,97	49,04	16,77	31,61	25,11	31,97	34,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,77**
23,00	19,71	25,17	39,48	22,06	16,77	23,32	24,37
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,77**
26,23	27,44	46,79	16,77	29,60	20,30	30,34	35,44
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**16,77**
26,68	27,40	52,58	16,77	28,71	23,52	30,63	33,27
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,76**
16,76	45,33	84,17	26,59	62,43	42,67	54,62	77,44
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,76**
30,01	30,19	46,04	18,80	35,76	16,76	33,03	37,64
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**16,76**
31,96	36,29	53,75	26,12	35,83	16,76	36,26	40,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**16,76**
28,48	26,83	42,75	43,19	28,73	16,76	30,41	35,33
3*Linsen reif gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**16,76**
16,76	45,33	84,08	26,61	62,33	42,62	54,55	77,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**16,76**
16,76	58,71	116,63	38,08	83,15	52,14	72,13	103,80
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht							**16,76**
34,20	36,12	52,67	16,76	37,13	37,87	33,73	47,41
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht							**16,76**
30,35	32,12	52,67	16,76	34,63	29,54	33,73	37,41
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,76**
24,25	24,13	35,42	16,76	28,18	19,40	25,33	32,16
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,76**
24,25	24,13	35,42	16,76	28,18	19,40	25,33	32,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Miso	24,25	24,13	35,42	16,76	28,18	19,40	25,33	32,16	**16,76**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	24,25	24,13	35,42	16,76	28,18	19,40	25,33	32,16	**16,76**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,69	30,10	33,08	16,76	22,80	17,18	22,43	27,13	**16,76**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,97	30,16	34,96	16,76	25,23	17,03	24,72	29,93	**16,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Tahin aus rohem Sesam	24,25	24,13	35,42	16,76	28,18	19,40	25,33	32,16	**16,76**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,25	24,13	35,42	16,76	28,18	19,40	25,33	32,16	**16,76**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	20,56	17,85	18,88	27,66	21,52	16,76	21,97	22,60	**16,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,75	45,25	84,58	28,01	61,86	41,88	53,40	76,79	**16,75**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	16,75	39,69	59,13	24,09	39,97	30,33	37,10	51,40	**16,75**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh	16,75	45,25	88,75	29,12	61,86	40,21	54,72	75,68	**16,75**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	26,80	26,36	42,83	17,50	28,93	16,75	28,07	31,89	**16,75**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	24,78	26,48	41,50	18,16	30,22	16,75	28,33	32,87	**16,75**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	25,84	31,41	44,21	23,10	28,13	16,75	27,68	34,04	**16,75**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	29,06	29,33	42,17	18,81	32,58	16,75	30,28	35,03	**16,75**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	24,88	27,89	46,42	17,39	26,84	16,74	26,49	30,44	**16,74**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	28,72	29,89	46,42	17,39	29,34	16,74	30,43	33,78	**16,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	24,11	26,51	40,88	17,90	30,23	16,74	28,36	33,64	**16,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	26,59	28,56	42,25	18,50	28,51	16,74	27,80	30,44	**16,74**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**16,74**
29,15	29,89	42,25	18,50	30,18	16,74	30,43	32,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**16,74**
30,00	29,89	33,92	20,72	31,84	16,74	30,43	30,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**16,74**
22,97	25,09	39,83	17,32	29,32	16,74	26,96	31,74
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,74**
20,02	17,20	21,08	27,96	22,74	16,74	21,90	24,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**16,74**
22,71	19,04	29,96	41,39	21,39	16,74	25,53	25,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**16,74**
23,56	19,04	29,96	41,39	23,06	16,74	25,53	27,38
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**16,74**
26,56	27,71	34,13	16,94	28,06	16,74	27,50	29,60
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**16,74**
26,98	24,37	29,96	43,61	24,73	16,74	28,16	27,38
3*Hafer + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,74**
23,68	26,19	42,08	16,74	26,18	20,81	25,91	29,30
3*Quinoa + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,74**
26,67	28,19	42,08	16,74	31,18	29,14	29,20	33,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,74**
51,03	44,19	54,58	16,74	58,68	47,48	46,97	63,74
3*Quinoa + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,74**
17,26	20,19	42,08	16,74	21,18	22,48	19,99	22,63
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,74**
41,62	36,19	54,58	16,74	48,68	40,81	37,76	52,63
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,74**
38,63	46,86	62,92	16,74	42,01	47,48	39,73	44,86
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,74**
30,09	36,19	54,58	16,74	33,68	37,48	31,84	35,97
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,74**
38,21	40,19	42,08	16,74	43,68	37,48	41,05	43,74

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
27,52	30,19	42,08	16,74	31,18	32,48	27,89	35,97	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
40,77	40,19	42,08	16,74	46,18	39,14	43,02	50,41	
3*Dinkel ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
30,51	30,19	29,58	16,74	33,68	22,48	31,18	33,74	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
37,35	42,86	50,42	16,74	42,01	40,81	39,73	41,52	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
36,92	38,19	42,08	16,74	41,18	39,14	37,10	47,08	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
50,17	46,86	62,92	16,74	57,01	50,81	45,65	61,52	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
45,90	40,19	54,58	16,74	52,01	39,70	41,70	57,08	
3*Dinkel ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
27,95	28,86	29,58	16,74	30,34	22,48	27,23	31,52	
3*Quinoa + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
21,54	24,19	42,08	16,74	24,51	21,37	23,94	27,08	
3*Hafer + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
27,95	30,19	42,08	16,74	29,51	19,70	29,86	33,74	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
39,06	40,19	42,08	16,74	44,51	38,03	41,70	45,97	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
37,35	32,86	37,92	16,74	42,01	28,03	33,81	42,63	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
33,08	36,19	42,08	16,74	37,01	29,70	35,78	37,08	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
31,79	34,19	42,08	16,74	34,51	31,37	31,84	40,41	
3*Hafer + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
32,22	36,86	50,42	16,74	34,51	30,81	33,81	38,19	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,74**
35,21	38,19	42,08	16,74	39,51	38,03	35,78	42,63	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	47,61	42,86	50,42	16,74	54,51	44,70	45,65	59,30	**16,74**
3*Hafer + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,08	34,19	42,08	16,74	36,18	27,48	35,13	40,41	**16,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	43,76	40,86	50,42	16,74	49,51	44,70	39,73	55,97	**16,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	45,04	42,86	50,42	16,74	52,01	43,03	43,68	52,63	**16,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	46,32	46,86	62,92	16,74	52,01	49,70	43,68	55,97	**16,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,49	44,19	54,58	16,74	43,68	44,14	41,05	47,08	**16,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,66	32,86	37,92	16,74	32,01	25,81	29,86	31,52	**16,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	36,50	40,19	42,08	16,74	42,01	36,37	39,73	39,30	**16,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,64	36,19	42,08	16,74	39,51	31,37	37,76	43,74	**16,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	57,86	46,86	62,92	16,74	67,01	53,03	49,60	72,63	**16,74**
3*Quinoa + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,50	30,86	50,42	16,74	39,51	34,70	31,84	42,63	**16,74**
3*Hafer + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,91	36,86	50,42	16,74	44,51	33,03	37,76	49,30	**16,74**
3*Quinoa + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,81	30,86	50,42	16,74	29,51	32,48	27,89	31,52	**16,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	32,19	42,08	16,74	33,68	30,81	31,84	32,63	**16,74**
3*Quinoa + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,83	21,53	33,75	16,74	22,84	18,03	21,31	22,63	**16,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	44,19	37,53	46,25	16,74	50,34	36,37	39,07	52,63	**16,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,37	34,19	42,08	16,74	34,51	26,37	33,81	35,97	**16,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,65	37,53	46,25	16,74	35,34	33,03	33,15	35,97	**16,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	37,78	44,19	54,58	16,74	42,01	43,03	39,73	42,63	**16,74**
3*Quinoa + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,96	28,19	42,08	16,74	29,51	28,03	27,89	29,30	**16,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,91	42,86	50,42	16,74	44,51	42,48	41,70	48,19	**16,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	36,92	42,86	54,58	16,74	40,34	44,14	37,10	44,86	**16,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	38,21	38,86	42,08	16,74	42,84	39,14	39,07	48,19	**16,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,93	33,53	33,75	16,74	37,84	28,03	35,13	39,30	**16,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,64	38,86	42,08	16,74	40,34	37,48	37,10	41,52	**16,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	30,19	29,58	16,74	32,01	21,37	29,86	29,30	**16,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,37	33,53	33,75	16,74	35,34	26,37	33,15	32,63	**16,74**
3*Lupinen + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,79	29,85	29,17	16,74	18,06	18,76	19,15	25,41	**16,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,36	36,86	42,08	16,74	37,84	39,14	33,15	44,86	**16,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	23,99	25,71	46,63	18,94	29,73	16,74	28,82	32,93	**16,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,09	31,53	33,75	16,74	32,84	28,03	29,20	35,97	**16,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,36	40,19	54,58	16,74	37,01	36,37	35,78	40,41	**16,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	36,07	40,86	50,42	16,74	39,51	42,48	35,78	44,86	**16,74**
3*Quinoa + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,10	26,86	42,08	16,74	27,84	29,14	25,26	31,52	**16,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	48,46	42,86	54,58	16,74	55,34	47,48	43,02	61,52	**16,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,37	32,19	42,08	16,74	36,18	32,48	33,81	39,30	**16,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	49,32	44,19	54,58	16,74	57,01	46,37	45,65	59,30	**16,74**
3*Hafer + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,51	32,86	42,08	16,74	32,84	27,48	31,18	38,19	**16,74**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	23,60	25,50	40,04	17,68	29,50	16,74	27,71	32,40	**16,74**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	16,74	44,04	88,67	27,98	64,37	41,56	55,11	79,11	**16,74**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	23,21	19,33	22,88	39,79	23,52	16,74	24,20	25,08	**16,74**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Miso	16,74	44,32	83,92	27,47	62,45	40,43	53,08	75,87	**16,74**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Miso	16,74	44,32	83,92	27,47	62,45	40,43	53,08	75,87	**16,74**
Spirulina getrocknet + Miso + Karottensalat mit Salatöl	16,74	44,32	83,92	27,47	62,45	40,43	53,08	75,87	**16,74**
Miso + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	16,74	44,32	83,92	27,47	62,45	40,43	53,08	75,87	**16,74**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Spirulina getrocknet	16,74	44,32	83,92	27,47	62,45	40,43	53,08	75,87	**16,74**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	16,74	44,32	83,92	27,47	62,45	40,43	53,08	75,87	**16,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Mandeln	26,52	36,41	34,83	16,73	31,06	25,39	30,26	35,38	**16,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
34,08	35,44	49,33	16,73	38,77	32,76	37,88	40,67
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
28,95	28,77	41,00	16,73	32,10	22,76	31,30	34,00
Cashewnuss + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
26,38	27,44	49,33	16,73	30,43	27,20	29,99	34,00
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
42,62	38,11	57,67	16,73	48,77	39,42	41,83	54,00
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
34,08	35,44	49,33	16,73	38,77	32,76	37,88	40,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
35,79	35,44	49,33	16,73	40,43	33,87	39,20	45,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
33,22	34,11	49,33	16,73	37,10	33,87	35,25	42,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
34,93	38,11	57,67	16,73	38,77	37,20	37,88	42,89
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
42,62	38,11	57,67	16,73	48,77	39,42	41,83	54,00
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
34,93	38,11	57,67	16,73	38,77	37,20	37,88	42,89
Cashewnuss + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
30,66	31,44	49,33	16,73	33,77	26,09	33,93	38,44
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
33,22	34,11	49,33	16,73	37,10	33,87	35,25	42,89
Hafer + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
30,66	31,44	49,33	16,73	33,77	26,09	33,93	38,44
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
35,79	35,44	49,33	16,73	40,43	33,87	39,20	45,11
Quinoa + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,73**
26,38	27,44	49,33	16,73	30,43	27,20	29,99	34,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,73**
42,62	38,11	57,67	16,73	48,77	39,42	41,83	54,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	34,08	35,44	49,33	16,73	38,77	32,76	37,88	40,67	**16,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	35,79	35,44	49,33	16,73	40,43	33,87	39,20	45,11	**16,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Cashewnuss	26,38	27,44	49,33	16,73	30,43	27,20	29,99	34,00	**16,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Cashewnuss	30,66	31,44	49,33	16,73	33,77	26,09	33,93	38,44	**16,73**
Mais-Mehl + Lupinen + Roggenmehl	23,69	28,88	29,00	16,73	21,58	17,42	22,38	29,40	**16,73**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,95	28,77	41,00	16,73	32,10	22,76	31,30	34,00	**16,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	33,22	34,11	49,33	16,73	37,10	33,87	35,25	42,89	**16,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	34,93	38,11	57,67	16,73	38,77	37,20	37,88	42,89	**16,73**
Lupinen + Mais-Mehl + Roggenmehl	23,69	28,88	29,00	16,73	21,58	17,42	22,38	29,40	**16,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	28,95	28,77	41,00	16,73	32,10	22,76	31,30	34,00	**16,73**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht	28,95	28,77	41,00	16,73	32,10	22,76	31,30	34,00	**16,73**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,63	28,89	45,46	16,73	31,16	22,93	28,53	36,82	**16,73**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	39,60	35,55	53,79	16,73	46,16	36,26	36,42	52,38	**16,73**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,05	32,89	45,46	16,73	36,16	29,59	32,47	39,04	**16,73**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,36	24,89	45,46	16,73	27,83	24,04	24,58	32,38	**16,73**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,20	31,55	45,46	16,73	34,49	30,71	29,84	41,27	**16,73**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,91	35,55	53,79	16,73	36,16	34,04	32,47	41,27	**16,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Roggenmehl + Mais-Mehl							**16,73**
23,69	28,88	29,00	16,73	21,58	17,42	22,38	29,40
Roggenmehl + Lupinen + Mais-Mehl							**16,73**
23,69	28,88	29,00	16,73	21,58	17,42	22,38	29,40
Roggenmehl + Mais-Mehl + Lupinen							**16,73**
23,69	28,88	29,00	16,73	21,58	17,42	22,38	29,40
Mais-Mehl + Roggenmehl + Lupinen							**16,73**
23,69	28,88	29,00	16,73	21,58	17,42	22,38	29,40
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**16,73**
35,79	35,44	49,33	16,73	40,43	33,87	39,20	45,11
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**16,73**
42,62	38,11	57,67	16,73	48,77	39,42	41,83	54,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**16,73**
34,93	38,11	57,67	16,73	38,77	37,20	37,88	42,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**16,73**
34,08	35,44	49,33	16,73	38,77	32,76	37,88	40,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**16,73**
33,22	34,11	49,33	16,73	37,10	33,87	35,25	42,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**16,73**
28,95	28,77	41,00	16,73	32,10	22,76	31,30	34,00
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**16,73**
30,66	31,44	49,33	16,73	33,77	26,09	33,93	38,44
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**16,73**
28,95	28,77	41,00	16,73	32,10	22,76	31,30	34,00
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**16,73**
26,38	27,44	49,33	16,73	30,43	27,20	29,99	34,00
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,73**
35,79	35,44	49,33	16,73	40,43	33,87	39,20	45,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,73**
35,79	35,44	49,33	16,73	40,43	33,87	39,20	45,11
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet							**16,73**
23,21	25,23	40,04	17,41	29,13	16,73	27,32	32,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,73**
32,76	32,89	45,46	16,73	37,83	30,71	33,79	43,49
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,73**
25,92	26,22	37,13	16,73	29,49	19,59	25,89	32,38
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,73**
34,93	38,11	57,67	16,73	38,77	37,20	37,88	42,89
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**16,73**
42,62	38,11	57,67	16,73	48,77	39,42	41,83	54,00
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,73**
34,93	38,11	57,67	16,73	38,77	37,20	37,88	42,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**16,73**
42,62	38,11	57,67	16,73	48,77	39,42	41,83	54,00
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,73**
34,08	35,44	49,33	16,73	38,77	32,76	37,88	40,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,73**
34,08	35,44	49,33	16,73	38,77	32,76	37,88	40,67
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,73**
33,22	34,11	49,33	16,73	37,10	33,87	35,25	42,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,73**
33,22	34,11	49,33	16,73	37,10	33,87	35,25	42,89
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**16,73**
30,66	31,44	49,33	16,73	33,77	26,09	33,93	38,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Hafer							**16,73**
30,66	31,44	49,33	16,73	33,77	26,09	33,93	38,44
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**16,73**
26,38	27,44	49,33	16,73	30,43	27,20	29,99	34,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Quinoa							**16,73**
26,38	27,44	49,33	16,73	30,43	27,20	29,99	34,00
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,73**
28,09	31,53	54,79	19,70	34,58	16,73	32,36	37,04
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,73**
16,73	45,27	84,33	28,08	61,56	41,71	53,20	76,52

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Pistazien roh							**16,73**
16,73	45,27	88,50	29,19	61,56	40,04	54,52	75,41
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**16,72**
29,59	29,95	49,50	16,72	30,36	20,87	32,09	33,89
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**16,72**
24,27	25,09	42,13	16,72	28,08	21,06	25,22	34,50
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,72**
20,42	21,70	36,96	17,44	21,87	16,72	21,66	28,69
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**16,72**
29,24	32,03	52,25	16,72	34,01	23,74	36,22	38,44
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**16,72**
34,36	40,03	64,75	16,72	41,51	27,08	46,09	48,44
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**16,72**
31,80	36,03	52,25	16,72	34,01	18,74	36,22	38,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**16,72**
23,92	20,43	21,71	39,66	23,17	16,72	25,39	25,00
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**16,72**
27,95	34,03	52,25	16,72	31,51	18,74	32,28	35,11
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**16,72**
29,24	34,03	52,25	16,72	34,01	17,08	34,25	35,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**16,72**
30,52	32,03	52,25	16,72	36,51	23,74	36,22	41,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**16,72**
19,38	17,23	20,50	27,51	20,97	16,72	21,22	23,36
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**16,72**
19,38	17,23	20,50	27,51	20,97	16,72	21,22	23,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**16,72**
26,91	28,72	47,75	23,96	31,43	16,72	30,64	37,07
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**16,72**
22,63	24,72	47,75	17,29	26,43	16,72	29,33	34,84
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**16,72**
22,63	24,72	47,75	17,29	26,43	16,72	29,33	34,84
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**16,72**
26,91	28,72	47,75	23,96	31,43	16,72	30,64	37,07
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**16,72**
19,38	17,23	20,50	27,51	20,97	16,72	21,22	23,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	19,38	17,23	20,50	27,51	20,97	16,72	21,22	23,36	**16,72**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	30,56	31,62	48,04	16,72	35,13	28,67	34,22	36,19	**16,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	34,40	35,62	48,04	16,72	37,63	37,01	34,22	46,19	**16,72**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	31,15	27,75	47,75	16,72	29,43	23,06	30,89	35,92	**16,72**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	22,63	24,72	47,75	17,29	26,43	16,72	29,33	34,84	**16,72**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	22,63	24,72	47,75	17,29	26,43	16,72	29,33	34,84	**16,72**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	26,91	28,72	47,75	23,96	31,43	16,72	30,64	37,07	**16,72**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	26,91	28,72	47,75	23,96	31,43	16,72	30,64	37,07	**16,72**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	26,91	28,72	47,75	23,96	31,43	16,72	30,64	37,07	**16,72**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	26,91	28,72	47,75	23,96	31,43	16,72	30,64	37,07	**16,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	16,72	44,13	85,46	27,43	64,42	41,48	54,79	78,98	**16,72**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Kakao	22,63	24,72	47,75	17,29	26,43	16,72	29,33	34,84	**16,72**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	22,63	24,72	47,75	17,29	26,43	16,72	29,33	34,84	**16,72**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,38	17,23	20,50	27,51	20,97	16,72	21,22	23,36	**16,72**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,38	17,23	20,50	27,51	20,97	16,72	21,22	23,36	**16,72**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Miso	16,72	44,33	83,75	27,51	62,25	40,32	52,95	75,69	**16,72**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Miso	16,72	44,33	83,75	27,51	62,25	40,32	52,95	75,69	**16,72**
Spirulina getrocknet + Miso + Tomaten	16,72	44,33	83,75	27,51	62,25	40,32	52,95	75,69	**16,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Spirulina getrocknet + Tomaten	16,72	44,33	83,75	27,51	62,25	40,32	52,95	75,69	**16,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,72	44,54	89,04	31,64	62,00	38,77	54,64	77,59	**16,72**
Tomaten + Miso + Spirulina getrocknet	16,72	44,33	83,75	27,51	62,25	40,32	52,95	75,69	**16,72**
Miso + Tomaten + Spirulina getrocknet	16,72	44,33	83,75	27,51	62,25	40,32	52,95	75,69	**16,72**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	27,42	30,33	46,00	16,71	30,73	22,36	31,91	30,91	**16,71**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	30,77	30,21	46,67	18,80	36,57	16,71	33,79	38,58	**16,71**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	31,26	34,33	46,00	16,71	33,23	30,69	31,91	40,91	**16,71**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	21,03	30,48	33,00	16,71	23,10	17,74	23,30	29,02	**16,71**
Lupinen + Walnüsse + Roggenmehl	22,56	30,52	34,25	16,71	24,72	17,64	24,83	30,89	**16,71**
Walnüsse + Lupinen + Roggenmehl	22,56	30,52	34,25	16,71	24,72	17,64	24,83	30,89	**16,71**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Roggenmehl	21,03	30,48	33,00	16,71	23,10	17,74	23,30	29,02	**16,71**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	28,97	30,12	45,33	16,71	35,98	24,77	30,89	39,00	**16,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	17,74	31,03	53,50	16,71	45,28	31,38	38,04	53,33	**16,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	18,37	30,68	50,42	16,71	41,79	27,98	36,31	48,78	**16,71**
Lupinen + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	21,03	30,48	33,00	16,71	23,10	17,74	23,30	29,02	**16,71**
Roggenmehl + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	21,03	30,48	33,00	16,71	23,10	17,74	23,30	29,02	**16,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Miso	28,97	30,12	45,33	16,71	35,98	24,77	30,89	39,00	**16,71**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	30,77	30,21	46,67	18,80	36,57	16,71	33,79	38,58	**16,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**16,71**
28,97	30,12	45,33	16,71	35,98	24,77	30,89	39,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Sojabohnen							**16,71**
28,97	30,12	45,33	16,71	35,98	24,77	30,89	39,00
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten							**16,71**
25,65	27,88	56,25	16,71	27,43	21,54	28,99	33,88
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten							**16,71**
26,50	27,88	56,25	16,71	29,10	20,43	30,31	33,88
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten							**16,71**
27,35	26,55	56,25	16,71	30,77	24,88	31,63	38,32
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Tomaten							**16,71**
26,50	26,55	56,25	16,71	29,10	24,88	31,63	36,10
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten							**16,71**
22,99	19,72	25,08	39,50	21,96	16,71	23,26	24,28
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**16,71**
28,21	29,21	56,25	16,71	29,10	21,54	31,63	36,10
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Tomaten							**16,71**
29,92	31,88	64,58	16,71	34,10	27,10	38,20	42,77
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Lupinen							**16,71**
21,03	30,48	33,00	16,71	23,10	17,74	23,30	29,02
Walnüsse + Roggenmehl + Lupinen							**16,71**
22,56	30,52	34,25	16,71	24,72	17,64	24,83	30,89
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**16,71**
21,03	30,48	33,00	16,71	23,10	17,74	23,30	29,02
Roggenmehl + Walnüsse + Lupinen							**16,71**
22,56	30,52	34,25	16,71	24,72	17,64	24,83	30,89
Lupinen + Roggenmehl + Walnüsse							**16,71**
22,56	30,52	34,25	16,71	24,72	17,64	24,83	30,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Walnüsse							**16,71**
30,77	30,21	46,67	18,80	36,57	16,71	33,79	38,58
Roggenmehl + Lupinen + Walnüsse							**16,71**
22,56	30,52	34,25	16,71	24,72	17,64	24,83	30,89
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,71**
22,28	17,93	21,83	28,08	22,39	16,71	20,97	24,30
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**16,71**
30,45	29,85	53,96	16,71	29,18	19,50	31,58	37,01

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	26,60	27,85	53,96	16,71	26,68	19,50	27,63	33,68	**16,71**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	33,01	33,85	66,46	16,71	36,68	27,83	41,45	47,01	**16,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	29,17	25,85	53,96	16,71	31,68	24,50	31,58	40,34	**16,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	27,88	27,85	53,96	16,71	29,18	17,83	29,61	33,68	**16,71**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	27,88	25,85	53,96	16,71	29,18	24,50	31,58	37,01	**16,71**
Miso + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	28,97	30,12	45,33	16,71	35,98	24,77	30,89	39,00	**16,71**
Walnüsse + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	30,21	46,67	18,80	36,57	16,71	33,79	38,58	**16,71**
Sojabohnen + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	28,97	30,12	45,33	16,71	35,98	24,77	30,89	39,00	**16,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,31	16,71	30,33	19,20	24,37	18,22	22,21	29,11	**16,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,45	16,71	30,33	19,20	22,70	18,22	22,21	26,89	**16,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	27,32	28,67	56,58	16,70	30,74	17,94	30,83	34,42	**16,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	28,60	26,67	56,58	16,70	33,24	24,61	32,80	41,09	**16,70**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	27,32	26,67	56,58	16,70	30,74	24,61	32,80	37,76	**16,70**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	26,03	28,67	56,58	16,70	28,24	19,61	28,86	34,42	**16,70**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	29,88	30,67	56,58	16,70	30,74	19,61	32,80	37,76	**16,70**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	32,44	34,67	69,08	16,70	38,24	27,94	42,67	47,76	**16,70**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	28,50	29,35	51,75	16,70	30,94	23,38	31,81	35,54	**16,70**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	26,56	26,65	55,96	16,70	29,93	24,66	32,04	36,82	**16,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	27,84	26,65	55,96	16,70	32,43	24,66	32,04	40,16	**16,70**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	31,68	34,65	68,46	16,70	37,43	27,99	41,91	46,82	**16,70**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	25,27	28,65	55,96	16,70	27,43	19,66	28,09	33,49	**16,70**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	29,12	30,65	55,96	16,70	29,93	19,66	32,04	36,82	**16,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	26,56	28,65	55,96	16,70	29,93	17,99	30,07	33,49	**16,70**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,68	27,70	27,08	16,79	20,53	16,70	21,05	27,70	**16,70**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	30,02	29,39	53,00	16,70	32,56	23,28	33,34	37,41	**16,70**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,07	20,59	24,75	19,00	25,91	16,70	24,52	26,73	**16,70**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	25,94	27,09	51,96	16,70	28,78	23,53	29,95	30,87	**16,70**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	29,79	31,09	51,96	16,70	31,28	31,87	29,95	40,87	**16,70**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	31,82	37,31	40,63	16,70	35,92	18,79	36,66	36,67	**16,70**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	36,94	41,31	40,63	16,70	42,58	26,57	41,93	43,33	**16,70**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	36,09	43,97	48,96	16,70	40,92	29,90	40,61	41,11	**16,70**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	35,24	41,31	40,63	16,70	40,92	25,46	40,61	38,89	**16,70**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	43,78	43,97	48,96	16,70	50,92	32,12	44,56	52,22	**16,70**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	27,54	33,31	40,63	16,70	32,58	19,90	32,72	32,22	**16,70**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	34,38	39,97	40,63	16,70	39,25	26,57	37,98	41,11	**16,70**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	30,13	30,66	49,58	19,10	36,18	16,70	33,57	38,38	**16,70**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**16,70**
29,27	25,99	37,08	34,66	29,51	16,70	30,93	30,60
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,70**
24,15	22,66	37,08	24,66	26,18	16,70	25,67	27,27
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**16,69**
16,69	46,40	94,08	29,71	62,00	39,48	54,51	77,80
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**16,69**
16,69	46,40	94,08	29,71	62,00	39,48	54,51	77,80
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**16,69**
16,69	57,87	115,50	37,82	82,15	51,17	70,99	102,02
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen							**16,69**
16,69	29,70	29,13	16,77	18,00	18,60	18,85	24,60
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,69**
16,69	29,70	29,13	16,77	18,00	18,60	18,85	24,60
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,69**
16,69	17,07	31,58	23,04	18,67	17,81	18,99	20,02
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**16,69**
16,69	46,40	94,08	29,71	62,00	39,48	54,51	77,80
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**16,69**
16,69	46,40	94,08	29,71	62,00	39,48	54,51	77,80
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**16,69**
16,69	46,40	94,08	29,71	62,00	39,48	54,51	77,80
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**16,69**
16,69	46,40	94,08	29,71	62,00	39,48	54,51	77,80
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**16,69**
26,07	21,77	35,83	32,73	27,45	16,69	28,08	31,51
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**16,69**
29,49	31,11	52,50	19,40	35,78	16,69	33,34	38,18
Quinoa + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**16,69**
24,36	24,44	35,83	17,18	27,45	16,69	25,45	27,07
Walnüsse + Quinoa + Dinkel ungekocht							**16,69**
24,36	24,44	35,83	17,18	27,45	16,69	25,45	27,07
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss							**16,69**
26,93	27,09	54,08	16,69	28,43	23,63	30,76	34,49
Cashewnuss + Cashewnuss + Spitzkohl							**16,69**
26,93	27,09	54,08	16,69	28,43	23,63	30,76	34,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Kakao	28,63	25,11	35,83	42,73	28,28	16,69	32,03	31,51	**16,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	22,32	23,25	42,83	16,69	28,20	18,43	27,17	35,33	**16,69**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	29,49	31,11	52,50	19,40	35,78	16,69	33,34	38,18	**16,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	27,11	35,83	46,07	30,78	16,69	32,68	32,62	**16,69**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	25,13	30,07	42,08	16,69	30,08	22,81	29,61	30,34	**16,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	37,95	46,07	54,58	16,69	42,58	37,81	41,45	43,68	**16,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	35,39	40,07	42,08	16,69	40,08	32,81	37,51	43,68	**16,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	36,67	42,07	42,08	16,69	42,58	31,14	41,45	40,34	**16,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	49,49	46,07	54,58	16,69	57,58	41,14	47,38	60,34	**16,69**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	31,54	36,07	42,08	16,69	35,08	21,14	35,53	37,01	**16,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	39,24	42,07	42,08	16,69	45,08	32,81	43,43	47,01	**16,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	21,04	20,59	38,67	16,69	26,53	17,32	23,88	33,11	**16,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	20,62	20,59	38,67	16,69	25,70	17,32	23,88	32,00	**16,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Bulgur, trocken	29,49	31,11	52,50	19,40	35,78	16,69	33,34	38,18	**16,69**
Spitzkohl + Cashewnuss + Cashewnuss	26,93	27,09	54,08	16,69	28,43	23,63	30,76	34,49	**16,69**
Cashewnuss + Spitzkohl + Cashewnuss	26,93	27,09	54,08	16,69	28,43	23,63	30,76	34,49	**16,69**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	29,49	27,11	35,83	34,96	29,12	16,69	30,71	31,51	**16,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Walnüsse	25,21	21,77	35,83	32,73	25,78	16,69	28,08	29,29	**16,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**16,69**
26,07	21,77	35,83	32,73	27,45	16,69	28,08	31,51	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Walnüsse								**16,69**
29,49	31,11	52,50	19,40	35,78	16,69	33,34	38,18	
Dinkel ungekocht + Quinoa + Walnüsse								**16,69**
24,36	24,44	35,83	17,18	27,45	16,69	25,45	27,07	
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse								**16,69**
25,21	21,77	35,83	32,73	25,78	16,69	28,08	29,29	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Walnüsse								**16,69**
29,49	27,11	35,83	34,96	29,12	16,69	30,71	31,51	
Quinoa + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**16,69**
24,36	24,44	35,83	17,18	27,45	16,69	25,45	27,07	
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse								**16,69**
26,07	21,77	35,83	32,73	27,45	16,69	28,08	31,51	
Walnüsse + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,69**
29,49	31,11	52,50	19,40	35,78	16,69	33,34	38,18	
Bulgur, trocken + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,69**
29,49	31,11	52,50	19,40	35,78	16,69	33,34	38,18	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**16,69**
26,15	27,03	41,58	18,50	30,92	16,69	28,61	33,39	
3*Cashewnuss + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,69**
27,36	26,54	56,33	16,69	30,87	24,93	31,69	38,41	
3*Cashewnuss + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,69**
25,65	27,87	56,33	16,69	27,53	21,60	29,06	33,97	
3*Cashewnuss + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,69**
26,51	27,87	56,33	16,69	29,20	20,49	30,38	33,97	
3*Cashewnuss + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,69**
28,22	29,21	56,33	16,69	29,20	21,60	31,69	36,19	
3*Cashewnuss + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,69**
29,93	31,87	64,67	16,69	34,20	27,16	38,27	42,86	
3*Cashewnuss + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,69**
26,51	26,54	56,33	16,69	29,20	24,93	31,69	36,19	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Amaranth, ungekocht								**16,69**
26,07	21,77	35,83	32,73	27,45	16,69	28,08	31,51	
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen								**16,69**
25,21	21,77	35,83	32,73	25,78	16,69	28,08	29,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Buchweizen	25,21	21,77	35,83	32,73	25,78	16,69	28,08	29,29	**16,69**
Buchweizen + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,21	21,77	35,83	32,73	25,78	16,69	28,08	29,29	**16,69**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	29,49	27,11	35,83	34,96	29,12	16,69	30,71	31,51	**16,69**
Hafer + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,49	27,11	35,83	34,96	29,12	16,69	30,71	31,51	**16,69**
Walnüsse + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,49	27,11	35,83	34,96	29,12	16,69	30,71	31,51	**16,69**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,07	21,77	35,83	32,73	27,45	16,69	28,08	31,51	**16,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Hafer	29,49	27,11	35,83	34,96	29,12	16,69	30,71	31,51	**16,69**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,07	21,77	35,83	32,73	27,45	16,69	28,08	31,51	**16,69**
Walnüsse + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,21	21,77	35,83	32,73	25,78	16,69	28,08	29,29	**16,69**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Quinoa	24,36	24,44	35,83	17,18	27,45	16,69	25,45	27,07	**16,69**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Quinoa	24,36	24,44	35,83	17,18	27,45	16,69	25,45	27,07	**16,69**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	16,69	29,72	29,04	16,77	18,33	18,76	19,22	25,34	**16,69**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,07	23,68	48,33	22,42	25,68	16,68	26,78	34,19	**16,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,93	23,68	48,33	22,42	27,34	16,68	26,78	36,41	**16,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,35	29,01	48,33	24,64	29,01	16,68	29,41	36,41	**16,68**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	28,85	31,55	55,42	19,70	35,39	16,68	33,12	37,98	**16,68**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Mais-Mehl	31,08	28,68	43,08	22,47	28,98	16,68	29,28	36,24	**16,68**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	31,08	28,68	43,08	22,47	28,98	16,68	29,28	36,24	**16,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	26,80	23,35	43,08	20,24	25,65	16,68	26,64	34,02	**16,68**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	27,66	23,35	43,08	20,24	27,32	16,68	26,64	36,24	**16,68**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl	27,66	23,35	43,08	20,24	27,32	16,68	26,64	36,24	**16,68**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Mais-Mehl	26,80	23,35	43,08	20,24	25,65	16,68	26,64	34,02	**16,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	20,93	18,15	22,25	28,38	21,79	16,68	22,76	23,00	**16,68**
Mais-Mehl + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	26,80	23,35	43,08	20,24	25,65	16,68	26,64	34,02	**16,68**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	27,66	23,35	43,08	20,24	27,32	16,68	26,64	36,24	**16,68**
Mais-Mehl + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	31,08	28,68	43,08	22,47	28,98	16,68	29,28	36,24	**16,68**
Hafer + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	31,08	28,68	43,08	22,47	28,98	16,68	29,28	36,24	**16,68**
Buchweizen + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	26,80	23,35	43,08	20,24	25,65	16,68	26,64	34,02	**16,68**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	27,66	23,35	43,08	20,24	27,32	16,68	26,64	36,24	**16,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,79	21,48	30,58	19,60	25,13	16,68	24,07	26,33	**16,68**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem	26,93	28,82	37,83	16,68	29,63	27,59	26,99	35,87	**16,68**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	41,03	34,82	50,33	16,68	47,13	35,93	36,86	52,53	**16,68**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,49	34,82	50,33	16,68	32,13	32,59	30,94	35,87	**16,68**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,21	30,82	37,83	16,68	32,13	25,93	30,94	32,53	**16,68**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,77	30,82	37,83	16,68	34,63	27,59	32,91	39,20	**16,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	26,80	23,35	43,08	20,24	25,65	16,68	26,64	34,02	**16,68**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	27,66	23,35	43,08	20,24	27,32	16,68	26,64	36,24	**16,68**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Buchweizen	26,80	23,35	43,08	20,24	25,65	16,68	26,64	34,02	**16,68**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	27,66	23,35	43,08	20,24	27,32	16,68	26,64	36,24	**16,68**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Hafer	31,08	28,68	43,08	22,47	28,98	16,68	29,28	36,24	**16,68**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	31,08	28,68	43,08	22,47	28,98	16,68	29,28	36,24	**16,68**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	16,68	39,35	58,25	23,86	40,52	31,10	36,61	51,77	**16,68**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	26,27	28,67	27,96	17,38	21,33	16,67	21,87	28,52	**16,67**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	20,54	17,91	18,96	27,61	21,49	16,67	22,01	22,69	**16,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,00	25,42	41,00	21,61	26,23	16,67	25,93	31,24	**16,67**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	16,67	29,73	28,88	16,81	18,13	18,65	19,09	25,17	**16,67**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,67	18,82	37,83	16,68	19,63	17,59	19,10	22,53	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,50	26,00	50,00	16,67	32,50	28,33	30,26	38,89	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,21	28,00	50,00	16,67	30,00	21,67	28,29	32,22	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	38,00	50,00	16,67	38,33	28,89	38,16	42,22	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	36,00	50,00	16,67	35,83	28,89	34,21	38,89	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,05	34,67	50,00	16,67	36,67	28,33	33,55	41,11	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
25,21	26,00	50,00	16,67	30,00	28,33	30,26	35,56
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
32,05	34,00	50,00	16,67	33,33	22,22	34,21	40,00
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
34,62	38,00	62,50	16,67	40,83	30,56	44,08	50,00
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
29,49	30,00	50,00	16,67	33,33	27,22	34,21	40,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
30,77	30,00	50,00	16,67	35,83	27,22	34,21	43,33
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
29,49	32,00	50,00	16,67	33,33	20,56	32,24	36,67
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
28,21	32,00	50,00	16,67	30,83	22,22	30,26	36,67
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
41,45	36,67	58,33	16,67	48,33	40,56	42,11	55,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
35,04	36,67	58,33	16,67	40,83	38,33	38,16	47,78
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
33,76	36,67	58,33	16,67	38,33	38,33	38,16	44,44
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
38,89	44,67	70,83	16,67	45,83	41,67	48,03	54,44
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
36,32	40,67	58,33	16,67	38,33	33,33	38,16	44,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
25,07	33,24	35,83	16,67	30,47	27,04	28,13	36,93
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
32,48	38,67	58,33	16,67	35,83	33,33	34,21	41,11
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
32,91	36,00	50,00	16,67	38,33	27,22	36,18	38,89
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
27,78	30,00	50,00	16,67	30,00	23,33	30,26	35,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
46,58	44,67	70,83	16,67	55,83	43,89	51,97	65,56
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
30,34	34,00	62,50	16,67	37,50	31,67	40,13	45,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
42,74	36,67	58,33	16,67	50,83	40,56	42,11	58,89
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
41,45	38,67	58,33	16,67	48,33	33,89	40,13	52,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
34,19	34,00	50,00	16,67	40,83	33,89	38,16	45,56
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
32,91	34,00	50,00	16,67	38,33	33,89	38,16	42,22
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
38,03	42,00	62,50	16,67	45,83	37,22	48,03	52,22
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
23,93	28,00	50,00	16,67	27,50	23,33	26,32	32,22
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
33,76	38,67	58,33	16,67	38,33	31,67	36,18	41,11
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
44,02	40,67	58,33	16,67	48,33	35,56	42,11	55,56
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
34,62	34,00	50,00	16,67	40,00	35,00	39,47	46,67
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
34,62	36,00	50,00	16,67	40,00	28,33	37,50	43,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
33,33	32,67	50,00	16,67	39,17	35,00	35,53	47,78
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
26,50	29,33	41,67	16,67	29,17	18,89	27,63	32,22
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,67**
30,34	31,33	41,67	16,67	31,67	18,89	31,58	35,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
32,91	35,33	54,17	16,67	39,17	27,22	41,45	45,56	
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
27,78	27,33	41,67	16,67	31,67	23,89	31,58	35,56	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
29,06	27,33	41,67	16,67	34,17	23,89	31,58	38,89	
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
32,05	32,67	50,00	16,67	36,67	35,00	35,53	44,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
35,90	34,00	50,00	16,67	42,50	35,00	39,47	50,00	
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
39,74	42,00	62,50	16,67	47,50	38,33	49,34	56,67	
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
37,18	38,00	50,00	16,67	40,00	30,00	39,47	46,67	
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
33,33	36,00	50,00	16,67	37,50	30,00	35,53	43,33	
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
30,77	34,67	50,00	16,67	34,17	30,00	31,58	41,11	
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
34,62	36,67	50,00	16,67	36,67	30,00	35,53	44,44	
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
37,18	40,67	62,50	16,67	44,17	38,33	45,39	54,44	
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
40,17	38,67	58,33	16,67	45,83	35,56	38,16	52,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,67**
27,78	29,33	41,67	16,67	31,67	17,22	29,61	32,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**16,67**
25,95	23,76	25,92	41,36	26,63	16,67	28,45	27,67	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**16,67**
25,21	28,67	41,67	16,67	27,50	18,89	25,66	31,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	30,67	41,67	16,67	30,00	18,89	29,61	34,44	**16,67**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	34,67	54,17	16,67	37,50	27,22	39,47	44,44	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	26,67	41,67	16,67	30,00	23,89	29,61	34,44	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	28,67	41,67	16,67	30,00	17,22	27,63	31,11	**16,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,79	32,57	35,83	16,67	28,80	27,04	26,16	35,82	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	26,67	41,67	16,67	32,50	23,89	29,61	37,78	**16,67**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	28,21	32,00	58,33	20,00	35,00	16,67	32,89	37,78	**16,67**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	26,50	25,33	33,33	17,78	30,00	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	25,64	25,33	33,33	17,78	28,33	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Dinkel ungekocht	25,64	25,33	33,33	17,78	28,33	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Hafer + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	26,50	29,33	41,67	17,78	28,33	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Gerstenmehl + Hafer + Dinkel ungekocht	26,50	29,33	41,67	17,78	28,33	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	26,50	25,33	33,33	17,78	30,00	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Haselnüsse + Hafer + Dinkel ungekocht	29,06	30,67	41,67	17,78	30,00	16,67	30,26	33,33	**16,67**
Quinoa + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	23,08	25,33	41,67	17,78	26,67	16,67	25,00	26,67	**16,67**
Bulgur, trocken + Quinoa + Dinkel ungekocht	23,08	25,33	41,67	17,78	26,67	16,67	25,00	26,67	**16,67**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	24,79	22,67	41,67	33,33	26,67	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	23,08	25,33	41,67	17,78	26,67	16,67	25,00	26,67	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	24,79	22,67	41,67	33,33	26,67	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	28,21	32,00	58,33	20,00	35,00	16,67	32,89	37,78	**16,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Bulgur, trocken	23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Dinkel ungekocht + Hafer + Dinkel ungekocht	29,91	30,67	33,33	20,00	31,67	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Hafer + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	29,06	30,67	41,67	17,78	30,00	16,67	30,26	33,33	**16,67**
Hafer + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	29,91	30,67	33,33	20,00	31,67	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	16,67	45,00	86,00	28,67	61,73	37,59	53,59	74,89	**16,67**
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	16,67	45,00	86,00	28,67	61,73	37,59	53,59	74,89	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	45,73	42,00	66,67	16,67	53,33	41,11	44,08	61,11	**16,67**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Kakao	28,63	30,67	54,17	16,67	32,50	24,44	34,87	40,00	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	33,76	38,00	54,17	16,67	40,00	30,00	39,47	41,11	**16,67**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Kakao	22,22	24,67	54,17	16,67	27,50	26,11	28,95	33,33	**16,67**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze	16,67	58,00	125,00	39,67	82,50	51,67	73,03	103,33	**16,67**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	29,49	30,67	54,17	16,67	34,17	24,44	34,87	42,22	**16,67**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	27,78	32,00	54,17	16,67	30,83	21,11	32,24	37,78	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Kakao	26,07	26,67	41,67	16,67	30,00	19,44	30,92	33,33	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kakao	46,58	40,67	66,67	16,67	55,00	44,44	46,71	63,33	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kakao	35,04	40,67	66,67	16,67	40,00	41,11	40,79	46,67	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**16,67**
23,08	24,67	54,17	16,67	29,17	26,11	28,95	35,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**16,67**
31,62	36,00	54,17	16,67	35,83	32,78	34,21	44,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**16,67**
47,44	40,67	66,67	16,67	56,67	44,44	46,71	65,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**16,67**
37,18	36,67	54,17	16,67	44,17	36,11	42,76	52,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**16,67**
34,19	42,00	66,67	16,67	38,33	37,78	38,16	44,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**16,67**
32,91	38,00	54,17	16,67	38,33	31,11	38,16	41,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**16,67**
32,48	36,00	54,17	16,67	37,50	31,67	35,53	44,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**16,67**
33,76	36,67	54,17	16,67	40,00	34,44	40,79	43,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**16,67**
35,47	38,00	54,17	16,67	40,83	32,78	40,13	47,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**16,67**
35,90	40,67	66,67	16,67	41,67	41,11	40,79	48,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**16,67**
36,32	36,67	54,17	16,67	42,50	36,11	42,76	50,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**16,67**
34,62	36,67	54,17	16,67	41,67	34,44	40,79	45,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**16,67**
32,48	34,67	54,17	16,67	37,50	36,11	36,84	46,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**16,67**
33,33	34,67	54,17	16,67	39,17	36,11	36,84	48,89
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**16,67**
21,37	26,00	54,17	16,67	25,83	22,78	26,32	31,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**16,67**
35,04	42,00	66,67	16,67	40,00	36,67	39,47	44,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**16,67**
23,93	19,33	33,33	42,11	23,33	16,67	26,32	27,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**16,67**
26,92	26,67	41,67	16,67	31,67	19,44	30,92	35,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kakao							**16,67**
38,46	46,00	75,00	16,67	45,00	43,33	47,37	53,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kakao							**16,67**
37,18	42,00	62,50	16,67	45,00	36,67	47,37	50,00
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Kakao							**16,67**
32,05	36,00	62,50	16,67	37,50	26,67	41,45	46,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kakao							**16,67**
35,90	40,00	62,50	16,67	42,50	38,33	43,42	53,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kakao							**16,67**
39,74	42,00	62,50	16,67	47,50	38,33	49,34	56,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**16,67**
27,35	26,00	41,67	43,33	27,50	16,67	31,58	31,11
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**16,67**
30,34	33,33	54,17	16,67	32,50	21,11	34,87	40,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**16,67**
36,32	38,00	54,17	16,67	42,50	31,67	41,45	47,78
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**16,67**
23,93	27,33	54,17	16,67	27,50	22,78	28,95	33,33
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**16,67**
24,36	26,00	50,00	19,67	30,00	16,67	29,61	33,33
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**16,67**
26,92	28,00	37,50	17,67	28,33	16,67	28,29	30,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**16,67**
23,08	19,33	33,33	42,11	21,67	16,67	26,32	25,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**16,67**
36,75	43,33	66,67	16,67	40,00	37,78	40,79	46,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**16,67**
35,47	39,33	54,17	16,67	40,00	31,11	40,79	43,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**16,67**
34,19	37,33	54,17	16,67	37,50	32,78	36,84	46,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**16,67**
38,03	39,33	54,17	16,67	42,50	32,78	42,76	50,00
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**16,67**
28,63	32,00	54,17	16,67	32,50	20,00	33,55	37,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**16,67**
48,29	43,33	66,67	16,67	55,00	41,11	46,71	63,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Kakao	29,49	32,00	50,00	16,67	35,00	21,67	37,50	40,00	**16,67**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	22,22	26,00	54,17	16,67	27,50	21,67	27,63	31,11	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	46,58	42,00	66,67	16,67	55,00	40,00	45,39	61,11	**16,67**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Kakao	25,64	30,00	62,50	16,67	32,50	28,33	35,53	40,00	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kakao	50,00	46,00	75,00	16,67	60,00	46,67	53,29	70,00	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	16,67	32,00	70,83	20,89	40,83	22,78	37,50	48,89	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	16,67	30,00	70,83	20,89	40,83	29,44	39,47	52,22	**16,67**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	16,67	58,00	125,00	39,67	82,50	51,67	73,03	103,33	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	29,49	30,67	37,50	18,89	30,83	16,67	30,26	32,22	**16,67**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	16,67	32,00	70,83	24,22	40,83	31,11	37,50	48,89	**16,67**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	16,67	30,00	58,33	21,89	39,17	22,78	36,18	45,56	**16,67**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	16,67	45,00	86,00	28,67	61,73	37,59	53,59	74,89	**16,67**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	16,67	45,00	86,00	28,67	61,73	37,59	53,59	74,89	**16,67**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	28,11	25,49	36,92	16,67	31,12	18,24	28,16	35,36	**16,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	28,11	25,49	36,92	16,67	31,12	18,24	28,16	35,36	**16,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	28,11	25,49	36,92	16,67	31,12	18,24	28,16	35,36	**16,67**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	28,11	25,49	36,92	16,67	31,12	18,24	28,16	35,36	**16,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Tomaten	20,52	30,00	32,71	16,67	22,59	16,98	22,26	27,06	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**16,67**
22,80	30,06	34,58	16,67	25,02	16,83	24,55	29,86
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
23,93	28,00	58,33	16,67	30,00	25,00	31,58	35,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
48,29	44,00	70,83	16,67	57,50	43,33	49,34	65,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
36,75	44,00	70,83	16,67	42,50	40,00	43,42	48,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
35,47	40,00	58,33	16,67	42,50	33,33	43,42	45,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
34,19	38,00	58,33	16,67	40,00	35,00	39,47	48,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
38,03	40,00	58,33	16,67	45,00	35,00	45,39	52,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
44,87	40,00	62,50	16,67	52,50	36,67	41,45	56,67
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
30,34	34,00	58,33	16,67	35,00	23,33	37,50	42,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
34,19	38,67	62,50	16,67	39,17	37,78	36,84	44,44
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
26,92	30,00	50,00	16,67	30,00	16,67	29,61	33,33
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
20,51	24,00	50,00	16,67	25,00	18,33	23,68	26,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
33,33	40,00	62,50	16,67	37,50	33,33	35,53	40,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
30,77	34,00	50,00	16,67	35,00	28,33	31,58	40,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
34,62	36,00	50,00	16,67	40,00	28,33	37,50	43,33
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
27,78	28,67	50,00	16,67	31,67	21,11	30,92	37,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
32,05	36,00	50,00	16,67	37,50	26,67	35,53	36,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**16,67**
45,73	38,67	62,50	16,67	54,17	41,11	42,76	61,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	32,91	34,67	50,00	16,67	39,17	31,11	36,84	41,11	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	31,62	32,67	50,00	16,67	36,67	32,78	32,89	44,44	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	33,33	38,67	62,50	16,67	37,50	37,78	36,84	42,22	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	34,62	34,67	50,00	16,67	40,00	32,78	38,82	45,56	**16,67**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	21,37	22,67	50,00	16,67	26,67	22,78	25,00	31,11	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	32,05	34,67	50,00	16,67	37,50	31,11	36,84	38,89	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	35,47	34,67	50,00	16,67	41,67	32,78	38,82	47,78	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	44,87	38,67	62,50	16,67	52,50	41,11	42,76	58,89	**16,67**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	20,51	22,67	50,00	16,67	25,00	22,78	25,00	28,89	**16,67**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	26,92	28,67	50,00	16,67	30,00	21,11	30,92	35,56	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	30,77	32,67	50,00	16,67	35,00	32,78	32,89	42,22	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	32,91	40,00	62,50	16,67	36,67	33,89	34,87	40,00	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	33,33	36,00	50,00	16,67	35,00	30,00	33,55	43,33	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	34,62	36,67	50,00	16,67	38,33	30,00	36,84	44,44	**16,67**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	20,09	24,00	50,00	16,67	24,17	18,89	23,03	26,67	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	30,77	34,67	50,00	16,67	33,33	30,00	30,92	41,11	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	32,05	36,67	50,00	16,67	35,83	28,33	34,87	37,78	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	33,33	40,67	62,50	16,67	35,83	35,00	34,87	41,11	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	44,87	40,67	62,50	16,67	50,83	38,33	40,79	57,78	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	32,48	34,67	50,00	16,67	38,33	31,67	36,18	41,11	**16,67**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	20,51	24,67	50,00	16,67	23,33	20,00	23,03	27,78	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	31,62	36,00	50,00	16,67	36,67	27,22	34,87	36,67	**16,67**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	26,92	30,67	50,00	16,67	28,33	18,33	28,95	34,44	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	30,34	34,00	50,00	16,67	34,17	28,89	30,92	40,00	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	37,18	38,00	50,00	16,67	40,00	30,00	39,47	46,67	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	34,19	36,00	50,00	16,67	39,17	28,89	36,84	43,33	**16,67**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	26,50	30,00	50,00	16,67	29,17	17,22	28,95	33,33	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	44,44	40,00	62,50	16,67	51,67	37,22	40,79	56,67	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	34,19	39,33	62,50	16,67	37,50	38,33	37,50	43,33	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	32,05	40,00	62,50	16,67	35,00	35,00	33,55	40,00	**16,67**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	21,37	23,33	50,00	16,67	25,00	23,33	25,66	30,00	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	35,47	36,67	50,00	16,67	40,00	28,89	38,16	44,44	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	23,93	24,67	37,50	16,67	26,67	16,67	26,32	28,89	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	31,62	34,67	50,00	16,67	35,00	28,89	32,24	41,11	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	45,73	39,33	62,50	16,67	52,50	41,67	43,42	60,00	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	32,91	36,67	50,00	16,67	37,50	27,22	36,18	37,78	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**16,67**
34,19	40,67	62,50	16,67	37,50	33,89	36,18	41,11	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**16,67**
33,33	36,00	50,00	16,67	37,50	30,00	35,53	43,33	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**16,67**
45,73	40,67	62,50	16,67	52,50	37,22	42,11	57,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse								**16,67**
26,07	25,33	37,50	16,67	29,17	16,67	27,63	32,22	
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**16,67**
27,78	30,67	50,00	16,67	30,00	17,22	30,26	34,44	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl								**16,67**
27,35	30,00	45,83	16,67	31,67	18,89	32,89	35,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**16,67**
34,19	34,67	50,00	16,67	39,17	33,33	38,16	45,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**16,67**
30,34	32,67	50,00	16,67	34,17	33,33	32,24	42,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**16,67**
31,62	34,67	50,00	16,67	36,67	31,67	36,18	38,89	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**16,67**
44,44	38,67	62,50	16,67	51,67	41,67	42,11	58,89	
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**16,67**
26,50	28,67	50,00	16,67	29,17	21,67	30,26	35,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse								**16,67**
32,91	35,33	50,00	16,67	37,50	31,67	37,50	40,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl								**16,67**
24,79	24,67	37,50	16,67	28,33	16,67	26,32	31,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse								**16,67**
31,62	33,33	50,00	16,67	35,00	33,33	33,55	43,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**16,67**
29,49	34,00	50,00	16,67	32,50	30,00	29,61	40,00	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**16,67**
30,77	36,00	50,00	16,67	35,00	28,33	33,55	36,67	
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**16,67**
21,37	24,67	50,00	16,67	25,00	18,89	24,34	27,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl								**16,67**
36,32	44,00	70,83	16,67	41,67	40,56	42,76	48,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**16,67**
37,61	44,67	70,83	16,67	42,50	40,56	44,08	50,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**16,67**
32,48	33,33	50,00	16,67	36,67	33,33	33,55	45,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**16,67**
33,76	35,33	50,00	16,67	39,17	31,67	37,50	42,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**16,67**
35,04	39,33	62,50	16,67	39,17	38,33	37,50	45,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**16,67**
36,32	40,67	58,33	16,67	42,50	33,89	44,08	46,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**16,67**
35,04	38,67	58,33	16,67	40,00	35,56	40,13	50,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**16,67**
38,89	40,67	58,33	16,67	45,00	35,56	46,05	53,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**16,67**
28,63	30,67	45,83	16,67	32,50	18,89	34,21	36,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**16,67**
46,58	39,33	62,50	16,67	54,17	41,67	43,42	62,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**16,67**
37,61	40,00	58,33	16,67	44,17	35,56	44,74	52,22
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**16,67**
27,78	29,33	50,00	16,67	30,00	21,67	31,58	36,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**16,67**
35,04	40,00	58,33	16,67	41,67	33,89	42,76	45,56
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**16,67**
20,09	22,67	50,00	16,67	24,17	23,33	24,34	28,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**16,67**
47,86	44,00	70,83	16,67	56,67	43,89	48,68	65,56
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**16,67**
23,50	28,00	58,33	16,67	29,17	25,56	30,92	35,56
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**16,67**
29,91	34,00	58,33	16,67	34,17	23,89	36,84	42,22
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**16,67**
22,22	23,33	50,00	16,67	26,67	23,33	25,66	32,22
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**16,67**
28,63	29,33	50,00	16,67	31,67	21,67	31,58	38,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	49,15	44,67	70,83	16,67	57,50	43,89	50,00	66,67	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	36,32	35,33	50,00	16,67	41,67	33,33	39,47	48,89	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	45,30	38,67	62,50	16,67	53,33	41,67	42,11	61,11	**16,67**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	24,79	28,67	58,33	16,67	30,00	25,56	32,24	36,67	**16,67**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	31,20	34,67	58,33	16,67	35,00	23,89	38,16	43,33	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	33,76	38,00	58,33	16,67	39,17	35,56	38,82	48,89	**16,67**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	23,08	26,00	50,00	16,67	25,00	20,00	25,66	30,00	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	35,90	42,00	62,50	16,67	37,50	35,00	37,50	43,33	**16,67**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	20,94	22,67	50,00	16,67	25,83	23,33	24,34	31,11	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	34,62	41,33	62,50	16,67	36,67	35,00	36,18	42,22	**16,67**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	27,35	28,67	50,00	16,67	30,83	21,67	30,26	37,78	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	47,44	42,00	62,50	16,67	52,50	38,33	43,42	60,00	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	34,62	38,00	50,00	16,67	37,50	28,33	37,50	40,00	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	28,21	30,00	37,50	18,89	30,00	16,67	28,95	31,11	**16,67**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	19,23	24,00	50,00	16,67	22,50	20,00	21,71	26,67	**16,67**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	29,49	32,00	50,00	16,67	30,00	18,33	31,58	36,67	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	33,33	37,33	50,00	16,67	36,67	28,33	36,18	38,89	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	32,91	38,67	62,50	16,67	36,67	38,33	36,18	42,22	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**16,67**
28,21	31,33	50,00	16,67	29,17	18,33	30,26	35,56
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**16,67**
21,79	25,33	50,00	16,67	24,17	20,00	24,34	28,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**16,67**
46,15	41,33	62,50	16,67	51,67	38,33	42,11	58,89
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**16,67**
25,64	30,00	50,00	16,67	27,50	18,33	27,63	33,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**16,67**
32,05	35,33	50,00	16,67	34,17	30,00	32,24	42,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**16,67**
25,21	25,33	37,50	16,67	27,50	16,67	27,63	30,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**16,67**
35,90	37,33	50,00	16,67	39,17	30,00	38,16	45,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**16,67**
31,20	32,67	50,00	16,67	35,83	33,33	32,24	44,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**16,67**
35,47	35,33	50,00	16,67	40,00	33,33	39,47	46,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**16,67**
43,59	40,00	62,50	16,67	50,00	38,33	39,47	56,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**16,67**
35,04	34,67	50,00	16,67	40,83	33,33	38,16	47,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**16,67**
33,76	38,67	62,50	16,67	38,33	38,33	36,18	44,44
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,67**
23,10	25,05	39,79	17,41	29,07	16,67	27,07	31,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
32,91	34,67	50,00	16,67	35,83	31,67	33,55	44,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
33,76	38,00	62,50	16,67	38,33	40,00	37,50	44,44
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**16,67**
23,93	27,33	58,33	16,67	30,00	27,22	32,24	36,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**16,67**
48,29	43,33	70,83	16,67	57,50	45,56	50,00	66,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
35,04	35,33	50,00	16,67	40,83	30,56	38,16	45,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**16,67**
36,75	43,33	70,83	16,67	42,50	42,22	44,08	50,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
36,75	36,67	50,00	16,67	40,83	31,67	39,47	47,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**16,67**
38,03	39,33	58,33	16,67	45,00	37,22	46,05	53,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**16,67**
35,47	39,33	58,33	16,67	42,50	35,56	44,08	46,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
32,91	39,33	62,50	16,67	36,67	36,67	34,87	42,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**16,67**
34,19	37,33	58,33	16,67	40,00	37,22	40,13	50,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**16,67**
46,58	40,67	62,50	16,67	52,50	40,00	43,42	60,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
27,78	24,67	37,50	43,33	25,83	16,67	29,61	31,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
32,48	34,00	50,00	16,67	38,33	33,33	37,50	41,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**16,67**
27,35	24,67	33,33	44,33	25,00	16,67	28,95	27,78
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
29,06	30,67	50,00	16,67	30,83	20,00	31,58	37,78
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**16,67**
28,63	30,67	50,00	16,67	30,00	20,00	31,58	36,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**16,67**
27,35	24,67	37,50	43,33	25,00	16,67	29,61	30,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**16,67**
34,62	34,00	50,00	16,67	40,00	35,00	39,47	46,67
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**16,67**
26,41	31,87	42,08	16,67	31,17	19,11	31,71	30,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**16,67**
47,01	40,67	62,50	16,67	53,33	40,00	43,42	61,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**16,67**
28,21	24,67	29,17	45,56	26,67	16,67	29,61	27,78
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**16,67**
35,81	39,87	42,08	16,67	41,17	25,78	40,92	41,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
35,47	40,67	62,50	16,67	38,33	36,67	37,50	44,44	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**16,67**
33,76	36,67	50,00	16,67	37,50	30,00	37,50	40,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
30,34	33,33	50,00	16,67	34,17	31,67	30,92	42,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
34,19	35,33	50,00	16,67	39,17	31,67	36,84	45,56	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
31,20	32,00	50,00	16,67	35,83	35,00	33,55	44,44	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
31,62	35,33	50,00	16,67	36,67	30,00	34,87	38,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**16,67**
36,32	36,67	50,00	16,67	40,00	31,67	39,47	46,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**16,67**
32,48	34,67	50,00	16,67	35,00	31,67	33,55	43,33	
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
22,65	24,67	50,00	16,67	25,83	21,67	25,66	31,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
34,19	36,67	50,00	16,67	38,33	30,00	37,50	41,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**16,67**
35,04	40,67	62,50	16,67	37,50	36,67	37,50	43,33	
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Buchweizen								**16,67**
30,34	33,33	58,33	16,67	35,00	25,56	38,16	43,33	
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**16,67**
34,10	39,87	42,08	16,67	39,50	24,67	39,61	37,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
34,62	38,00	62,50	16,67	40,00	40,00	37,50	46,67	
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**16,67**
34,96	42,53	50,42	16,67	39,50	29,11	39,61	39,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
33,33	34,00	50,00	16,67	40,00	33,33	37,50	43,33	
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen								**16,67**
21,37	22,00	50,00	16,67	26,67	25,00	25,66	32,22	
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Austernpilze								**16,67**
30,68	35,87	42,08	16,67	34,50	18,00	35,66	34,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	20,09	23,33	50,00	16,67	24,17	21,67	23,03	28,89	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	45,73	38,00	62,50	16,67	54,17	43,33	43,42	62,22	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	35,90	39,33	58,33	16,67	43,33	35,56	44,08	47,78	**16,67**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	26,50	29,33	50,00	16,67	29,17	20,00	28,95	35,56	**16,67**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	26,92	29,33	50,00	16,67	30,00	18,89	30,26	34,44	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	32,91	34,00	50,00	16,67	39,17	33,33	37,50	42,22	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	46,15	38,00	62,50	16,67	55,00	43,33	43,42	63,33	**16,67**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,79	22,00	50,00	16,67	27,50	25,00	25,66	33,33	**16,67**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	28,21	28,00	50,00	16,67	32,50	23,33	31,58	40,00	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	31,62	32,00	50,00	16,67	36,67	35,00	33,55	45,56	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	39,33	62,50	16,67	38,33	35,56	36,18	42,22	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	34,19	38,00	62,50	16,67	39,17	40,00	37,50	45,56	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	34,62	35,33	50,00	16,67	40,00	30,56	38,16	44,44	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	44,44	39,33	62,50	16,67	51,67	40,00	40,79	58,89	**16,67**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	28,00	50,00	16,67	30,83	23,33	31,58	37,78	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	25,64	24,00	37,50	16,67	30,00	18,33	27,63	33,33	**16,67**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	30,77	33,33	58,33	16,67	35,83	25,56	38,16	44,44	**16,67**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	24,36	27,33	58,33	16,67	30,83	27,22	32,24	37,78	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
48,72	43,33	70,83	16,67	58,33	45,56	50,00	67,78	
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen								**16,67**
27,78	28,00	50,00	16,67	31,67	23,33	31,58	38,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
32,05	32,00	50,00	16,67	37,50	35,00	33,55	46,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen								**16,67**
35,47	34,00	50,00	16,67	41,67	35,00	39,47	48,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
37,18	43,33	70,83	16,67	43,33	42,22	44,08	51,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**16,67**
30,77	33,33	50,00	16,67	35,00	30,56	32,24	41,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**16,67**
32,05	35,33	50,00	16,67	37,50	28,89	36,18	37,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**16,67**
33,33	39,33	62,50	16,67	37,50	35,56	36,18	41,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**16,67**
44,87	39,33	62,50	16,67	52,50	38,89	42,11	57,78	
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**16,67**
20,51	23,33	50,00	16,67	25,00	20,56	24,34	27,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
35,90	34,00	50,00	16,67	42,50	35,00	39,47	50,00	
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**16,67**
42,65	42,53	50,42	16,67	49,50	31,33	43,55	50,33	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**16,67**
25,21	23,33	37,50	43,33	24,17	16,67	26,97	28,89	
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen								**16,67**
20,51	22,00	50,00	16,67	25,00	25,00	25,66	30,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen								**16,67**
44,87	38,00	62,50	16,67	52,50	43,33	43,42	60,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen								**16,67**
33,33	38,00	62,50	16,67	37,50	40,00	37,50	43,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen								**16,67**
32,05	34,00	50,00	16,67	37,50	33,33	37,50	40,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen								**16,67**
30,77	32,00	50,00	16,67	35,00	35,00	33,55	43,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	45,30	39,33	62,50	16,67	53,33	38,89	42,11	58,89	**16,67**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	22,22	24,67	50,00	16,67	25,00	21,67	25,66	30,00	**16,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	24,79	23,33	37,50	43,33	23,33	16,67	26,97	27,78	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Buchweizen	27,78	29,33	45,83	16,67	32,50	20,56	34,21	36,67	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	32,48	35,33	50,00	16,67	38,33	28,89	36,18	38,89	**16,67**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	22,00	50,00	16,67	25,83	25,00	25,66	31,11	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	45,30	38,00	62,50	16,67	53,33	43,33	43,42	61,11	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	34,00	50,00	16,67	40,83	35,00	39,47	47,78	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	31,20	33,33	50,00	16,67	35,83	30,56	32,24	42,22	**16,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	28,63	24,67	29,17	45,56	27,50	16,67	29,61	28,89	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	32,48	39,33	62,50	16,67	35,83	36,67	34,87	41,11	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	34,62	37,33	58,33	16,67	40,83	37,22	40,13	51,11	**16,67**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	33,25	38,53	42,08	16,67	37,83	25,78	36,97	39,22	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	33,76	35,33	50,00	16,67	38,33	31,67	36,84	44,44	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	38,46	39,33	58,33	16,67	45,83	37,22	46,05	54,44	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	29,91	33,33	50,00	16,67	33,33	31,67	30,92	41,11	**16,67**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	29,33	50,00	16,67	30,83	18,89	30,26	35,56	**16,67**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	26,92	28,00	50,00	16,67	30,00	23,33	31,58	36,67	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	31,20	35,33	50,00	16,67	35,83	30,00	34,87	37,78	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	24,36	24,00	37,50	16,67	27,50	18,33	27,63	30,00	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	44,02	39,33	62,50	16,67	50,83	40,00	40,79	57,78	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	25,21	24,00	37,50	16,67	29,17	18,33	27,63	32,22	**16,67**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	19,66	23,33	50,00	16,67	23,33	21,67	23,03	27,78	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	28,21	29,33	45,83	16,67	33,33	20,56	34,21	37,78	**16,67**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	26,07	29,33	50,00	16,67	28,33	20,00	28,95	34,44	**16,67**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	23,33	50,00	16,67	25,83	20,56	24,34	28,89	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	24,79	24,00	37,50	16,67	28,33	18,33	27,63	31,11	**16,67**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	28,21	28,00	41,67	35,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	24,79	22,67	41,67	33,33	26,67	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Bulgur, trocken	28,21	28,00	41,67	35,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Bulgur, trocken	23,08	25,33	41,67	17,78	26,67	16,67	25,00	26,67	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	38,00	58,33	16,67	46,67	33,89	38,16	51,11	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,74	40,00	58,33	16,67	46,67	35,56	40,13	54,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	32,00	50,00	16,67	30,00	21,67	29,61	34,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	35,33	50,00	16,67	34,17	28,89	32,24	37,78	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	34,00	50,00	16,67	35,00	28,33	31,58	40,00	**16,67**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	45,30	44,00	70,83	16,67	54,17	43,89	50,00	64,44	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	33,33	50,00	16,67	38,33	35,00	37,50	45,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	40,17	36,00	58,33	16,67	46,67	40,56	40,13	54,44	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,33	34,00	50,00	16,67	40,00	33,33	37,50	43,33	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,62	33,33	50,00	16,67	40,83	35,00	37,50	48,89	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	34,00	50,00	16,67	37,50	33,33	37,50	40,00	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	35,33	50,00	16,67	38,33	28,33	35,53	42,22	**16,67**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,18	42,00	62,50	16,67	45,00	36,67	47,37	50,00	**16,67**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	40,00	62,50	16,67	42,50	38,33	43,42	53,33	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,91	38,67	58,33	16,67	37,50	31,11	35,53	38,89	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,19	37,33	50,00	16,67	36,67	28,89	36,18	41,11	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,19	36,67	58,33	16,67	40,00	37,78	37,50	45,56	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	28,00	50,00	16,67	29,17	21,11	27,63	30,00	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	34,67	50,00	16,67	33,33	29,44	30,92	38,89	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	36,00	50,00	16,67	35,00	28,33	33,55	36,67	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,62	38,00	50,00	16,67	37,50	28,33	37,50	40,00	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,65	27,33	50,00	16,67	25,83	23,33	24,34	31,11	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	29,33	50,00	16,67	28,33	23,33	28,29	34,44	**16,67**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	33,33	62,50	16,67	35,83	31,67	38,16	44,44	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,93	25,33	50,00	16,67	28,33	28,33	28,29	34,44	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,91	36,67	58,33	16,67	37,50	37,78	37,50	42,22	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,45	36,00	58,33	16,67	49,17	40,56	40,13	57,78	**16,67**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,75	41,33	62,50	16,67	44,17	37,22	46,05	51,11	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	40,00	58,33	16,67	36,67	33,33	36,18	43,33	**16,67**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,61	44,00	70,83	16,67	44,17	41,67	46,05	53,33	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	36,00	58,33	16,67	36,67	38,33	36,18	43,33	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,47	40,67	58,33	16,67	37,50	32,78	37,50	42,22	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,76	36,00	58,33	16,67	39,17	38,33	36,18	46,67	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,05	35,33	50,00	16,67	35,83	30,00	33,55	42,22	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	38,00	58,33	16,67	36,67	31,67	34,21	40,00	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,90	37,33	50,00	16,67	38,33	30,00	37,50	45,56	**16,67**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	41,33	62,50	16,67	45,83	38,33	47,37	55,56	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	35,33	50,00	16,67	36,67	27,22	34,21	37,78	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	36,00	50,00	16,67	37,50	26,67	35,53	36,67	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,89	38,00	58,33	16,67	44,17	35,56	36,18	51,11	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	33,33	50,00	16,67	36,67	33,89	36,18	41,11	**16,67**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,03	44,67	70,83	16,67	45,00	41,11	47,37	52,22	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,49	34,00	50,00	16,67	32,50	30,00	29,61	40,00	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	38,00	58,33	16,67	34,17	33,33	32,24	40,00	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,33	36,00	50,00	16,67	35,00	30,00	33,55	43,33	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,20	34,67	50,00	16,67	35,83	27,78	32,89	38,89	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	32,67	50,00	16,67	38,33	34,44	34,87	45,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,20	32,67	50,00	16,67	35,83	34,44	34,87	42,22	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,32	40,67	62,50	16,67	43,33	37,78	44,74	52,22	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	36,67	50,00	16,67	35,83	29,44	34,87	42,22	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	32,00	50,00	16,67	35,00	35,00	33,55	43,33	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,05	32,00	50,00	16,67	37,50	35,00	33,55	46,67	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	38,67	58,33	16,67	35,00	32,78	33,55	38,89	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	33,33	50,00	16,67	39,17	33,89	36,18	44,44	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	31,33	41,67	16,67	30,83	18,33	30,92	33,33	**16,67**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	34,00	62,50	16,67	36,67	31,11	39,47	43,33	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,21	31,33	50,00	16,67	31,67	20,56	30,26	35,56	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,92	30,00	50,00	16,67	29,17	22,78	29,61	33,33	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	36,00	50,00	16,67	36,67	29,44	34,87	41,11	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,63	32,00	50,00	16,67	32,50	20,00	31,58	34,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	38,67	58,33	16,67	45,00	35,00	37,50	50,00	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,63	30,00	50,00	16,67	32,50	26,67	33,55	37,78	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,92	29,33	41,67	16,67	30,83	16,67	28,95	30,00	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	29,33	41,67	16,67	28,33	18,33	26,97	30,00	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,32	38,00	50,00	16,67	39,17	29,44	38,82	44,44	**16,67**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	35,33	54,17	16,67	38,33	26,67	40,79	43,33	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,92	27,33	41,67	16,67	30,83	23,33	30,92	33,33	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	27,33	41,67	16,67	33,33	23,33	30,92	36,67	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,60	38,67	58,33	16,67	47,50	33,33	39,47	50,00	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	26,00	50,00	16,67	31,67	27,78	29,61	36,67	**16,67**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,89	42,00	62,50	16,67	46,67	37,78	48,68	54,44	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,20	34,00	50,00	16,67	32,50	21,67	33,55	37,78	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,08	28,00	50,00	16,67	26,67	22,78	25,66	30,00	**16,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,21	33,24	35,83	16,67	29,63	26,49	27,47	34,71	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,04	34,00	50,00	16,67	41,67	34,44	38,82	47,78	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	43,16	40,67	58,33	16,67	47,50	35,00	41,45	53,33	**16,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	21,33	29,17	42,00	22,50	16,67	26,32	23,33	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,21	25,33	50,00	16,67	30,83	28,33	28,29	37,78	**16,67**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	38,00	62,50	16,67	40,00	30,00	43,42	47,78	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	36,00	50,00	16,67	39,17	27,78	36,84	41,11	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,67**
29,49	29,33	50,00	16,67	34,17	27,22	32,24	42,22
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,67**
23,93	27,33	50,00	16,67	28,33	21,67	26,32	31,11
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,67**
28,21	29,33	50,00	16,67	31,67	27,22	32,24	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,67**
29,91	30,00	50,00	16,67	35,00	26,67	33,55	41,11
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,67**
33,76	34,00	50,00	16,67	39,17	34,44	38,82	44,44
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,67**
45,73	44,67	70,83	16,67	55,00	43,33	51,32	63,33
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,67**
40,60	36,67	58,33	16,67	47,50	40,00	41,45	53,33
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,67**
26,92	31,33	50,00	16,67	29,17	22,22	28,29	35,56
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,67**
30,77	33,33	50,00	16,67	31,67	22,22	32,24	38,89
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,67**
33,33	37,33	62,50	16,67	39,17	30,56	42,11	48,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,67**
41,88	36,67	58,33	16,67	50,00	40,00	41,45	56,67
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,67**
24,36	26,00	50,00	16,67	29,17	27,78	29,61	33,33
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Hafer							**16,67**
22,65	26,00	50,00	16,67	26,67	17,78	25,66	28,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**16,67**
32,48	34,67	58,33	16,67	37,50	34,44	35,53	44,44
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**16,67**
31,20	36,67	58,33	16,67	35,00	27,78	33,55	37,78
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**16,67**
31,20	34,67	58,33	16,67	35,00	34,44	35,53	41,11
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**16,67**
33,76	38,67	58,33	16,67	35,00	29,44	35,53	41,11
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**16,67**
36,32	42,67	70,83	16,67	42,50	37,78	45,39	51,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Hafer	27,78	32,00	62,50	16,67	34,17	27,78	37,50	42,22	**16,67**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,37	20,67	41,67	24,11	21,67	16,67	25,00	23,33	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Hafer	26,92	30,00	50,00	16,67	30,00	16,67	29,61	33,33	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Hafer	28,21	28,00	50,00	16,67	32,50	23,33	31,58	40,00	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Hafer	26,92	28,00	50,00	16,67	30,00	23,33	31,58	36,67	**16,67**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Hafer	32,05	36,00	62,50	16,67	37,50	26,67	41,45	46,67	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Hafer	29,49	32,00	50,00	16,67	30,00	18,33	31,58	36,67	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Hafer	22,65	24,00	50,00	16,67	26,67	24,44	27,63	32,22	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Hafer	23,93	24,00	50,00	16,67	29,17	24,44	27,63	35,56	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	37,61	36,67	58,33	16,67	42,50	31,67	35,53	48,89	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Hafer	25,21	28,00	50,00	16,67	26,67	19,44	27,63	32,22	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Hafer	21,37	26,00	50,00	16,67	24,17	19,44	23,68	28,89	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	38,89	36,67	58,33	16,67	45,00	30,00	37,50	48,89	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	40,17	34,67	58,33	16,67	47,50	36,67	39,47	55,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	38,89	34,67	58,33	16,67	45,00	36,67	39,47	52,22	**16,67**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	44,02	42,67	70,83	16,67	52,50	40,00	49,34	62,22	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	41,45	38,67	58,33	16,67	45,00	31,67	39,47	52,22	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Hafer	25,64	30,00	50,00	16,67	27,50	18,33	27,63	33,33	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	37,18	40,00	62,50	16,67	44,17	34,44	46,71	53,33	**16,67**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	34,62	38,67	62,50	16,67	40,83	34,44	42,76	51,11	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	29,49	30,67	50,00	16,67	33,33	31,11	32,89	41,11	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	28,21	32,67	50,00	16,67	30,83	26,11	28,95	37,78	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	29,91	36,67	58,33	16,67	32,50	29,44	31,58	37,78	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	32,05	34,00	50,00	16,67	36,67	24,44	34,87	40,00	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	33,33	32,00	50,00	16,67	39,17	31,11	36,84	46,67	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	30,77	30,67	50,00	16,67	35,83	31,11	32,89	44,44	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	32,05	32,00	50,00	16,67	36,67	31,11	36,84	43,33	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	32,05	34,67	50,00	16,67	33,33	26,11	32,89	41,11	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	29,49	32,67	50,00	16,67	33,33	24,44	30,92	37,78	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	30,34	32,00	50,00	16,67	35,00	30,00	35,53	38,89	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	30,77	34,00	50,00	16,67	34,17	26,11	32,89	40,00	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	29,06	34,00	50,00	16,67	32,50	25,00	31,58	35,56	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	32,91	36,00	50,00	16,67	35,00	25,00	35,53	38,89	**16,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	24,00	25,00	73,33	25,00	16,67	31,58	26,67	**16,67**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	35,47	40,00	62,50	16,67	42,50	33,33	45,39	48,89	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	34,62	36,00	50,00	16,67	36,67	26,11	36,84	43,33	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	24,00	45,83	25,56	25,00	16,67	25,00	26,67	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	31,62	32,00	50,00	16,67	37,50	30,00	35,53	42,22	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	30,34	34,00	50,00	16,67	35,00	23,33	33,55	35,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Quinoa	24,79	26,00	50,00	16,67	28,33	23,89	29,61	34,44	**16,67**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Quinoa	29,91	34,00	62,50	16,67	35,83	27,22	39,47	44,44	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,91	27,33	54,17	16,67	36,67	31,11	31,58	43,33	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	29,33	54,17	16,67	34,17	24,44	29,61	36,67	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	27,33	54,17	16,67	34,17	31,11	31,58	40,00	**16,67**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	35,33	66,67	16,67	41,67	34,44	41,45	50,00	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	26,92	32,00	50,00	16,67	30,83	25,56	29,61	33,33	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	30,77	34,00	50,00	16,67	33,33	25,56	33,55	36,67	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	31,33	54,17	16,67	34,17	26,11	31,58	40,00	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	28,21	30,00	50,00	16,67	33,33	30,56	33,55	36,67	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,61	35,33	54,17	16,67	45,00	36,67	39,47	50,00	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	29,49	30,00	50,00	16,67	35,83	30,56	33,55	40,00	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	28,21	32,00	50,00	16,67	33,33	23,89	31,58	33,33	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,35	29,33	54,17	16,67	31,67	26,11	27,63	36,67	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Quinoa	27,35	30,00	50,00	16,67	28,33	18,89	29,61	34,44	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,90	40,00	62,50	16,67	40,00	36,11	35,53	45,56	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,74	42,00	62,50	16,67	42,50	36,11	39,47	48,89	**16,67**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,31	46,00	75,00	16,67	50,00	44,44	49,34	58,89	**16,67**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	33,33	38,00	62,50	16,67	40,83	33,89	43,42	46,67	**16,67**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	32,48	36,67	62,50	16,67	39,17	35,00	40,79	48,89	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,04	37,33	54,17	16,67	40,00	31,67	35,53	43,33	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,89	39,33	54,17	16,67	42,50	31,67	39,47	46,67	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,47	36,00	54,17	16,67	40,83	31,11	34,87	45,56	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,91	33,33	54,17	16,67	37,50	23,33	33,55	41,11	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,19	31,33	54,17	16,67	40,00	30,00	35,53	47,78	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,91	31,33	54,17	16,67	37,50	30,00	35,53	44,44	**16,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Hafer	22,50	31,24	35,83	16,67	27,13	23,16	25,50	33,60	**16,67**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,03	39,33	66,67	16,67	45,00	33,33	45,39	54,44	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,47	35,33	54,17	16,67	37,50	25,00	35,53	44,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,62	33,33	54,17	16,67	35,00	25,00	31,58	41,11	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	26,07	30,67	50,00	16,67	29,17	26,67	26,97	35,56	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Quinoa	26,07	26,00	50,00	16,67	30,83	23,89	29,61	37,78	**16,67**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,45	43,33	66,67	16,67	50,00	40,00	49,34	56,67	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**16,67**
27,78	26,00	29,17	37,78	27,50	16,67	28,29	26,67
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
27,35	28,67	50,00	16,67	31,67	31,67	30,92	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
28,63	28,67	50,00	16,67	34,17	31,67	30,92	42,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
36,75	34,00	54,17	16,67	43,33	37,78	36,84	52,22
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
27,35	30,67	50,00	16,67	31,67	25,00	28,95	35,56
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Quinoa							**16,67**
24,79	28,00	50,00	16,67	28,33	17,22	27,63	31,11
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
36,32	35,33	54,17	16,67	42,50	36,67	39,47	46,67
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
35,47	34,00	54,17	16,67	40,83	37,78	36,84	48,89
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
40,60	42,00	66,67	16,67	48,33	41,11	46,71	58,89
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
37,18	38,00	62,50	16,67	42,50	41,11	39,47	48,89
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
38,03	38,00	54,17	16,67	40,83	32,78	36,84	48,89
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
36,32	37,33	54,17	16,67	42,50	30,00	37,50	43,33
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
34,19	36,00	54,17	16,67	38,33	32,78	32,89	45,56
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
29,91	32,67	50,00	16,67	31,67	26,67	30,92	38,89
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
38,03	35,33	54,17	16,67	44,17	37,78	40,79	51,11
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**16,67**
25,21	25,33	41,67	16,67	28,33	20,00	28,95	32,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
31,20	30,00	50,00	16,67	37,50	31,67	34,87	44,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
29,91	32,00	50,00	16,67	35,00	25,00	32,89	37,78
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
36,75	37,33	54,17	16,67	41,67	32,78	36,84	47,78
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
40,60	39,33	54,17	16,67	44,17	32,78	40,79	51,11
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
36,75	34,67	58,33	16,67	43,33	30,56	35,53	46,67
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
43,59	40,00	62,50	16,67	50,00	38,33	39,47	56,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
38,03	32,67	58,33	16,67	45,83	37,22	37,50	53,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
39,32	35,33	54,17	16,67	46,67	37,78	40,79	54,44
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
38,03	37,33	54,17	16,67	44,17	31,11	38,82	47,78
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**16,67**
29,06	34,67	58,33	16,67	33,33	28,33	31,58	35,56
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
47,44	42,00	62,50	16,67	52,50	38,33	43,42	60,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**16,67**
30,34	32,67	58,33	16,67	35,83	35,00	33,55	42,22
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**16,67**
28,21	31,33	54,17	16,67	34,17	23,89	36,84	40,00
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
43,16	43,33	66,67	16,67	51,67	41,11	50,66	61,11
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
28,63	32,00	50,00	16,67	32,50	26,67	30,92	37,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**16,67**
24,36	23,33	41,67	16,67	29,17	20,56	26,97	33,33
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**16,67**
23,08	23,33	41,67	16,67	26,67	20,56	26,97	30,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**16,67**
20,37	29,24	35,83	16,67	25,47	23,71	23,53	31,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**16,67**
26,50	26,00	41,67	34,44	25,00	16,67	28,29	30,00
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**16,67**
22,65	24,00	41,67	34,44	22,50	16,67	24,34	26,67
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
29,91	30,00	50,00	16,67	35,00	31,67	34,87	41,11
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
37,18	40,00	62,50	16,67	42,50	34,44	37,50	45,56
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**16,67**
30,34	33,33	54,17	16,67	35,83	23,33	38,82	42,22
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
35,47	34,67	58,33	16,67	40,83	32,22	33,55	46,67
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
32,48	34,00	50,00	16,67	35,00	26,67	34,87	41,11
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
39,32	36,67	58,33	16,67	43,33	32,22	37,50	50,00
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
41,88	40,67	70,83	16,67	50,83	40,56	47,37	60,00
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
35,04	38,00	62,50	16,67	42,50	35,00	44,74	51,11
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**16,67**
36,75	32,67	58,33	16,67	43,33	37,22	37,50	50,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**16,67**
26,92	26,00	37,50	44,44	25,00	16,67	28,29	28,89
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**16,67**
25,64	30,00	62,50	16,67	32,50	28,33	35,53	40,00
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Quinoa							**16,67**
23,50	28,00	50,00	16,67	25,83	18,89	25,66	31,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**16,67**
29,49	27,33	37,50	44,44	26,67	16,67	30,92	31,11
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
44,87	40,00	62,50	16,67	52,50	36,67	41,45	56,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,67**
46,15	38,00	62,50	16,67	55,00	43,33	43,42	63,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**16,67**
30,34	27,33	29,17	46,67	28,33	16,67	30,92	28,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,46	38,00	62,50	16,67	45,00	41,11	39,47	52,22	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Quinoa	20,51	24,00	50,00	16,67	25,00	18,33	23,68	26,67	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Quinoa	21,79	22,00	50,00	16,67	27,50	25,00	25,66	33,33	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Quinoa	20,51	22,00	50,00	16,67	25,00	25,00	25,66	30,00	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	44,87	38,00	62,50	16,67	52,50	43,33	43,42	60,00	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Quinoa	23,08	26,00	50,00	16,67	25,00	20,00	25,66	30,00	**16,67**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,00	46,00	75,00	16,67	60,00	46,67	53,29	70,00	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	31,62	36,67	58,33	16,67	33,33	30,00	33,55	38,89	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	26,50	25,33	41,67	16,67	30,83	20,00	28,95	35,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	29,06	32,67	58,33	16,67	33,33	35,00	33,55	38,89	**16,67**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	34,19	40,67	70,83	16,67	40,83	38,33	43,42	48,89	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Quinoa	19,23	24,00	50,00	16,67	22,50	20,00	21,71	26,67	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	27,78	34,67	58,33	16,67	30,83	30,00	29,61	35,56	**16,67**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	28,21	32,00	58,33	20,00	35,00	16,67	32,89	37,78	**16,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	26,50	25,33	41,67	37,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	28,11	25,49	36,92	16,67	31,12	18,24	28,16	35,36	**16,67**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	28,11	25,49	36,92	16,67	31,12	18,24	28,16	35,36	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	29,91	32,67	45,83	16,67	33,33	24,44	31,58	37,78	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	33,76	34,67	45,83	16,67	35,83	24,44	35,53	41,11	**16,67**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	36,32	38,67	58,33	16,67	43,33	32,78	45,39	51,11	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	31,20	30,67	45,83	16,67	35,83	29,44	35,53	41,11	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	28,21	32,67	45,83	16,67	31,67	23,33	30,26	33,33	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	31,20	32,67	45,83	16,67	35,83	22,78	33,55	37,78	**16,67**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	22,22	25,33	50,00	16,67	25,00	19,44	25,00	28,89	**16,67**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	28,63	31,33	50,00	16,67	30,00	17,78	30,92	35,56	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	32,48	30,67	45,83	16,67	38,33	29,44	35,53	44,44	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	29,49	30,67	45,83	16,67	34,17	28,33	34,21	36,67	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	36,32	37,33	50,00	16,67	40,00	29,44	38,82	45,56	**16,67**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	16,67	44,00	91,67	30,78	60,83	37,22	54,61	74,44	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	40,60	37,33	54,17	16,67	44,17	30,00	38,16	50,00	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	25,64	25,33	33,33	17,78	28,33	16,67	27,63	28,89	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	36,75	35,33	54,17	16,67	41,67	30,00	34,21	46,67	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	27,35	31,33	45,83	16,67	30,00	24,44	27,63	35,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	30,34	33,33	54,17	16,67	34,17	32,78	34,21	38,89	**16,67**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	33,76	37,33	58,33	16,67	40,00	32,78	41,45	48,89	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	33,76	37,33	50,00	16,67	37,50	27,78	36,84	38,89	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	28,63	29,33	45,83	16,67	32,50	29,44	31,58	38,89	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	30,77	30,67	45,83	16,67	36,67	28,33	34,21	40,00	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	29,49	32,67	45,83	16,67	34,17	21,67	32,24	33,33	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	29,91	29,33	45,83	16,67	35,00	29,44	31,58	42,22	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	27,78	30,00	45,83	16,67	32,50	18,33	33,55	35,56	**16,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	26,50	25,33	33,33	17,78	30,00	16,67	27,63	31,11	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	31,20	33,33	45,83	16,67	32,50	24,44	31,58	38,89	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	46,58	41,33	62,50	16,67	52,50	37,78	42,76	58,89	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	32,05	34,67	45,83	16,67	34,17	23,33	34,21	36,67	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	31,62	33,33	54,17	16,67	36,67	32,78	34,21	42,22	**16,67**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	34,62	38,67	58,33	16,67	41,67	31,67	44,08	46,67	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	28,63	31,33	45,83	16,67	32,50	22,78	29,61	35,56	**16,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	21,65	29,91	31,67	16,67	26,30	21,49	24,18	31,38	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,64	24,00	37,50	16,67	30,00	18,33	27,63	33,33	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	29,06	35,33	54,17	16,67	31,67	27,78	30,26	35,56	**16,67**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	35,47	41,33	66,67	16,67	41,67	36,11	44,08	48,89	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	32,48	35,33	50,00	16,67	35,00	29,44	32,89	42,22	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,36	24,00	37,50	16,67	27,50	18,33	27,63	30,00	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	32,91	37,33	54,17	16,67	34,17	27,78	34,21	38,89	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	39,32	33,33	54,17	16,67	46,67	35,00	38,16	53,33	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	38,03	33,33	54,17	16,67	44,17	35,00	38,16	50,00	**16,67**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,49	32,00	50,00	16,67	35,00	21,67	37,50	40,00	**16,67**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	43,16	41,33	66,67	16,67	51,67	38,33	48,03	60,00	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	30,34	35,33	54,17	16,67	34,17	26,11	32,24	35,56	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	38,03	35,33	54,17	16,67	44,17	28,33	36,18	46,67	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	35,04	41,33	62,50	16,67	37,50	34,44	36,84	42,22	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	20,51	24,67	45,83	16,67	23,33	17,78	22,37	26,67	**16,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	31,20	36,00	50,00	16,67	35,83	27,78	34,21	36,67	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	24,36	26,67	45,83	16,67	25,83	17,78	26,32	30,00	**16,67**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	26,92	30,67	58,33	16,67	33,33	26,11	36,18	40,00	**16,67**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	26,07	30,00	50,00	16,67	28,33	17,78	28,29	33,33	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	28,63	30,67	45,83	16,67	29,17	16,67	30,26	34,44	**16,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	29,91	34,00	50,00	16,67	33,33	29,44	30,26	40,00	**16,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	44,02	40,00	62,50	16,67	50,83	37,78	40,13	56,67	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	21,79	22,67	45,83	16,67	25,83	22,78	26,32	30,00	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	24,79	28,67	45,83	16,67	26,67	16,67	26,32	31,11	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	29,91	30,67	33,33	20,00	31,67	16,67	30,26	31,11	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	27,35	26,67	45,83	16,67	31,67	21,67	30,26	37,78	**16,67**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	19,66	24,00	50,00	16,67	23,33	19,44	22,37	26,67	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	26,07	26,67	45,83	16,67	29,17	21,67	30,26	34,44	**16,67**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	31,20	34,67	58,33	16,67	36,67	25,00	40,13	44,44	**16,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	32,48	40,00	62,50	16,67	35,83	34,44	34,21	40,00	**16,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	33,76	36,00	50,00	16,67	38,33	29,44	36,18	43,33	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	28,21	32,00	58,33	20,00	35,00	16,67	32,89	37,78	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	23,08	22,67	45,83	16,67	28,33	22,78	26,32	33,33	**16,67**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,49	32,67	66,67	16,67	37,50	27,78	41,45	47,78	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	32,00	62,50	16,67	35,00	20,00	36,18	41,11	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,50	24,67	54,17	16,67	34,17	24,44	31,58	43,33	**16,67**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,63	34,00	66,67	16,67	35,83	24,44	38,82	45,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,50	26,00	54,17	16,67	28,33	21,11	28,95	35,56	**16,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,49	28,00	41,67	46,67	30,00	16,67	32,24	32,22	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,21	26,67	54,17	16,67	31,67	17,78	29,61	36,67	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,35	27,33	54,17	16,67	32,50	21,11	31,58	41,11	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,64	24,67	54,17	16,67	32,50	24,44	31,58	41,11	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	26,67	54,17	16,67	30,00	17,78	29,61	34,44	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,34	34,00	62,50	16,67	35,00	21,67	38,16	44,44	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,92	28,67	54,17	16,67	30,00	19,44	31,58	37,78	**16,67**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,20	35,33	66,67	16,67	37,50	24,44	41,45	47,78	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,07	27,33	54,17	16,67	30,00	21,11	31,58	37,78	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,06	30,00	62,50	16,67	37,50	26,67	38,16	47,78	**16,67**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,91	38,00	75,00	16,67	42,50	30,00	48,03	54,44	**16,67**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	26,00	50,00	19,67	30,00	16,67	29,61	33,33	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	30,00	62,50	16,67	35,00	26,67	38,16	44,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,50	32,00	62,50	16,67	32,50	21,67	34,21	41,11	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	24,67	54,17	16,67	30,00	24,44	31,58	37,78	**16,67**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,83	23,12	51,17	16,67	25,35	17,93	27,32	29,78	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	28,67	54,17	16,67	31,67	19,44	31,58	40,00	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	26,00	54,17	16,67	30,00	20,00	30,26	35,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,21	24,67	54,17	16,67	31,67	24,44	31,58	40,00	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,79	26,00	54,17	16,67	30,83	21,11	28,95	38,89	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	26,67	54,17	16,67	27,50	19,44	27,63	34,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,93	26,67	54,17	16,67	29,17	19,44	27,63	36,67	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**16,67**
27,35	27,33	45,83	35,56	28,33	16,67	30,26	30,00
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,67**
30,34	32,67	66,67	16,67	39,17	27,78	41,45	50,00
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,67**
29,49	34,00	66,67	16,67	37,50	23,33	40,13	45,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,67**
25,64	26,00	54,17	16,67	32,50	20,00	30,26	38,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Kakao							**16,67**
22,22	21,33	41,67	30,89	23,33	16,67	28,95	28,89
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**16,67**
16,67	45,00	86,00	28,67	61,73	37,59	53,59	74,89
Dinkel ungekocht + Hafer + Haselnüsse							**16,67**
29,06	30,67	41,67	17,78	30,00	16,67	30,26	33,33
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**16,67**
16,67	45,00	86,00	28,67	61,73	37,59	53,59	74,89
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,67**
26,50	25,33	41,67	37,56	28,33	16,67	30,26	31,11
Dinkel ungekocht + Hafer + Gerstenmehl							**16,67**
26,50	29,33	41,67	17,78	28,33	16,67	27,63	31,11
Hafer + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**16,67**
29,06	30,67	41,67	17,78	30,00	16,67	30,26	33,33
Hafer + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**16,67**
26,50	29,33	41,67	17,78	28,33	16,67	27,63	31,11
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,67**
27,35	28,67	45,83	16,67	30,83	25,56	30,92	34,44
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,67**
32,48	36,67	58,33	16,67	38,33	28,89	40,79	44,44
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,67**
36,75	42,00	66,67	16,67	43,33	40,00	44,74	53,33
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,67**
34,19	37,33	54,17	16,67	39,17	30,00	36,84	42,22
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,67**
38,46	46,00	75,00	16,67	45,00	43,33	47,37	53,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,47	35,33	54,17	16,67	41,67	36,67	38,82	48,89	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	35,33	54,17	16,67	39,17	36,67	38,82	45,56	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,31	38,00	62,50	16,67	50,00	42,22	41,45	57,78	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	36,00	54,17	16,67	33,33	31,67	30,92	40,00	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	38,00	62,50	16,67	37,50	40,00	37,50	43,33	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	38,00	62,50	16,67	47,50	42,22	41,45	54,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,78	33,33	54,17	16,67	30,00	23,89	29,61	35,56	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	35,33	54,17	16,67	32,50	23,89	33,55	38,89	**16,67**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	39,33	66,67	16,67	40,00	32,22	43,42	48,89	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	34,00	54,17	16,67	35,83	36,67	34,87	43,33	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,03	40,00	62,50	16,67	47,50	35,56	39,47	51,11	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	29,33	54,17	16,67	29,17	23,33	27,63	31,11	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,05	40,00	62,50	16,67	35,00	35,00	33,55	40,00	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,50	29,33	54,17	16,67	26,67	25,00	25,66	31,11	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	31,33	54,17	16,67	29,17	25,00	29,61	34,44	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	42,00	62,50	16,67	37,50	35,00	37,50	43,33	**16,67**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,91	35,33	66,67	16,67	36,67	33,33	39,47	44,44	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,19	38,00	54,17	16,67	35,83	31,67	34,87	43,33	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	27,33	54,17	16,67	31,67	30,00	29,61	37,78	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,04	39,33	54,17	16,67	37,50	30,56	37,50	41,11	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	37,33	54,17	16,67	37,50	28,89	35,53	37,78	**16,67**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,61	43,33	66,67	16,67	45,00	38,89	47,37	51,11	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,91	37,33	54,17	16,67	36,67	31,67	34,87	42,22	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,75	39,33	54,17	16,67	39,17	31,67	38,82	45,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	31,33	54,17	16,67	32,50	28,89	33,55	38,89	**16,67**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,32	43,33	66,67	16,67	46,67	40,00	48,68	55,56	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	27,33	54,17	16,67	29,17	30,00	29,61	34,44	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	30,67	45,83	16,67	35,83	20,00	30,92	36,67	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	28,67	45,83	16,67	35,83	26,67	32,89	40,00	**16,67**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	35,33	54,17	16,67	37,50	35,56	37,50	41,11	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,48	28,67	45,83	16,67	38,33	26,67	32,89	43,33	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,59	42,00	62,50	16,67	47,50	37,22	41,45	54,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,74	40,00	62,50	16,67	45,00	37,22	37,50	51,11	**16,67**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	46,00	75,00	16,67	55,00	45,56	51,32	64,44	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	31,33	54,17	16,67	35,00	28,89	33,55	42,22	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	37,33	54,17	16,67	35,00	30,56	33,55	37,78	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,91	32,67	45,83	16,67	30,83	20,56	30,92	34,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	30,67	45,83	16,67	28,33	20,56	26,97	31,11	**16,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,49	34,57	40,00	16,67	34,63	29,82	29,45	41,38	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,62	38,00	62,50	16,67	40,00	40,00	37,50	46,67	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	40,00	62,50	16,67	37,50	33,33	35,53	40,00	**16,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,64	34,57	40,00	16,67	29,63	28,71	27,47	35,82	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	35,33	54,17	16,67	40,00	35,56	37,50	44,44	**16,67**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,91	30,67	45,83	16,67	33,33	21,67	28,95	36,67	**16,67**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,51	19,33	33,33	30,78	19,17	16,67	22,37	21,11	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	54,17	16,67	32,50	22,22	31,58	35,56	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	28,67	45,83	16,67	33,33	25,56	30,92	37,78	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,32	36,67	58,33	16,67	43,33	30,00	42,76	50,00	**16,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,91	34,00	54,17	16,67	38,33	36,67	34,87	46,67	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	30,67	45,83	16,67	30,83	18,89	28,95	31,11	**16,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	54,17	16,67	35,83	30,00	32,89	40,00	**16,67**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	32,67	45,83	16,67	35,83	21,67	32,89	40,00	**16,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	26,50	25,33	41,67	37,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	26,50	25,33	41,67	37,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	22,22	21,33	41,67	30,89	23,33	16,67	28,95	28,89	**16,67**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	22,22	21,33	41,67	30,89	23,33	16,67	28,95	28,89	**16,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Austernpilze	22,22	21,33	41,67	30,89	23,33	16,67	28,95	28,89	**16,67**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Buchweizen	23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	24,79	22,67	41,67	33,33	26,67	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Buchweizen	25,64	25,33	33,33	17,78	28,33	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	26,50	25,33	33,33	17,78	30,00	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Bulgur, trocken + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	28,00	41,67	35,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,77	24,00	25,00	73,33	25,00	16,67	31,58	26,67	**16,67**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	22,67	41,67	33,33	26,67	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	25,33	41,67	37,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	28,21	28,00	41,67	35,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	25,33	41,67	37,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	22,67	41,67	33,33	25,00	16,67	27,63	28,89	**16,67**
Hafer + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,21	28,00	41,67	35,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Kakao + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	21,33	41,67	30,89	23,33	16,67	28,95	28,89	**16,67**
Austernpilze + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	21,33	41,67	30,89	23,33	16,67	28,95	28,89	**16,67**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	22,67	41,67	33,33	26,67	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Hafer	29,06	30,67	41,67	17,78	30,00	16,67	30,26	33,33	**16,67**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Quinoa	23,08	25,33	41,67	17,78	26,67	16,67	25,00	26,67	**16,67**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Hafer	28,21	28,00	41,67	35,56	28,33	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Hafer	29,91	30,67	33,33	20,00	31,67	16,67	30,26	31,11	**16,67**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Hafer	29,06	30,67	41,67	17,78	30,00	16,67	30,26	33,33	**16,67**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Hafer	26,50	29,33	41,67	17,78	28,33	16,67	27,63	31,11	**16,67**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Hafer	26,50	29,33	41,67	17,78	28,33	16,67	27,63	31,11	**16,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Quinoa							**16,67**
23,08	25,33	41,67	17,78	26,67	16,67	25,00	26,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**16,66**
22,69	19,09	30,04	41,34	21,37	16,66	25,57	25,24
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**16,66**
26,96	24,43	30,04	43,57	24,70	16,66	28,20	27,47
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl							**16,66**
23,97	25,76	46,71	18,90	29,70	16,66	28,86	33,02
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**16,66**
23,54	19,09	30,04	41,34	23,03	16,66	25,57	27,47
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**16,66**
26,53	27,76	34,21	16,90	28,03	16,66	27,54	29,69
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**16,66**
33,17	35,02	48,21	25,83	34,66	16,66	35,26	40,12
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**16,66**
23,44	24,99	37,42	17,47	28,87	16,66	26,78	33,22
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,66**
32,29	33,07	57,04	16,66	35,84	32,42	33,63	43,49
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**16,66**
32,59	36,01	43,33	24,60	36,00	16,66	35,75	37,56
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Dinkel ungekocht							**16,66**
32,59	36,01	43,33	24,60	36,00	16,66	35,75	37,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**16,66**
25,86	22,77	31,00	42,79	23,84	16,66	27,84	27,56
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**16,66**
21,44	20,85	35,08	29,36	22,73	16,66	27,45	28,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**16,66**
25,72	24,85	35,08	36,02	27,73	16,66	28,76	30,49
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Spitzkohl							**16,66**
21,44	20,85	35,08	29,36	22,73	16,66	27,45	28,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**16,66**
25,72	24,85	35,08	36,02	27,73	16,66	28,76	30,49
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze							**16,66**
23,58	25,52	43,42	18,13	29,40	16,66	28,11	32,71
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Mandeln							**16,66**
31,74	36,01	51,67	22,38	34,33	16,66	35,75	39,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	29,17	34,68	51,67	22,38	32,67	16,66	33,12	37,56	**16,66**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	32,59	36,01	43,33	24,60	36,00	16,66	35,75	37,56	**16,66**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Mandeln	29,17	34,68	51,67	22,38	32,67	16,66	33,12	37,56	**16,66**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Mandeln	32,59	36,01	43,33	24,60	36,00	16,66	35,75	37,56	**16,66**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	31,74	36,01	51,67	22,38	34,33	16,66	35,75	39,78	**16,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	28,26	25,23	36,50	49,44	27,23	16,66	29,91	32,22	**16,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,58	20,85	22,58	40,47	21,90	16,66	24,82	22,71	**16,66**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	32,59	36,01	43,33	24,60	36,00	16,66	35,75	37,56	**16,66**
Mandeln + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	31,74	36,01	51,67	22,38	34,33	16,66	35,75	39,78	**16,66**
Mandeln + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	29,17	34,68	51,67	22,38	32,67	16,66	33,12	37,56	**16,66**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	32,59	36,01	43,33	24,60	36,00	16,66	35,75	37,56	**16,66**
Haselnüsse + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	31,74	36,01	51,67	22,38	34,33	16,66	35,75	39,78	**16,66**
Gerstenmehl + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	29,17	34,68	51,67	22,38	32,67	16,66	33,12	37,56	**16,66**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	30,78	32,08	50,13	16,66	35,53	29,47	34,60	37,31	**16,66**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	34,63	36,08	50,13	16,66	38,03	37,80	34,60	47,31	**16,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,72	24,85	35,08	36,02	27,73	16,66	28,76	30,49	**16,66**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,40	32,83	38,00	16,66	34,47	17,66	33,43	35,44	**16,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,21	27,80	31,50	16,66	20,99	17,20	20,97	26,57	**16,66**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	31,00	31,73	57,04	16,66	35,01	29,64	33,63	40,16	**16,66**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Haselnüsse	31,74	36,01	51,67	22,38	34,33	16,66	35,75	39,78	**16,66**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Gerstenmehl	29,17	34,68	51,67	22,38	32,67	16,66	33,12	37,56	**16,66**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	29,17	34,68	51,67	22,38	32,67	16,66	33,12	37,56	**16,66**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	25,72	24,85	35,08	36,02	27,73	16,66	28,76	30,49	**16,66**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	31,74	36,01	51,67	22,38	34,33	16,66	35,75	39,78	**16,66**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	28,34	29,35	46,54	16,66	31,82	25,40	31,20	32,69	**16,66**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	32,18	33,35	46,54	16,66	34,32	33,73	31,20	42,69	**16,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Kakao	21,44	20,85	35,08	29,36	22,73	16,66	27,45	28,27	**16,66**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	21,44	20,85	35,08	29,36	22,73	16,66	27,45	28,27	**16,66**
Kakao + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,44	20,85	35,08	29,36	22,73	16,66	27,45	28,27	**16,66**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,72	24,85	35,08	36,02	27,73	16,66	28,76	30,49	**16,66**
Spitzkohl + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,44	20,85	35,08	29,36	22,73	16,66	27,45	28,27	**16,66**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,72	24,85	35,08	36,02	27,73	16,66	28,76	30,49	**16,66**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	23,12	25,13	40,13	17,46	29,40	16,65	27,32	31,92	**16,65**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	23,19	25,28	40,13	17,37	29,10	16,65	27,36	32,40	**16,65**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,20	19,95	31,79	21,81	20,77	16,65	22,75	22,40	**16,65**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,19	25,28	40,13	17,37	29,10	16,65	27,36	32,40	**16,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	23,91	25,14	45,58	22,90	26,33	16,65	26,36	32,33	**16,65**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,35	18,61	23,46	28,48	18,27	16,65	20,12	20,18	**16,65**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	25,68	22,13	25,38	41,46	24,68	16,65	25,71	25,42	**16,65**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	16,65	32,99	62,29	19,77	40,08	25,14	36,57	51,22	**16,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	16,65	58,09	121,79	39,12	82,55	51,59	72,71	103,20	**16,65**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	27,26	29,77	41,58	16,64	35,87	20,89	32,34	38,11	**16,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	25,45	27,09	40,92	16,64	32,63	18,57	29,08	34,98	**16,64**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	25,45	27,09	40,92	16,64	32,63	18,57	29,08	34,98	**16,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	26,97	27,13	42,17	16,64	34,25	18,47	30,61	36,84	**16,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	25,45	27,09	40,92	16,64	32,63	18,57	29,08	34,98	**16,64**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	25,74	26,45	48,00	25,56	29,47	16,64	28,24	37,78	**16,64**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	25,45	27,09	40,92	16,64	32,63	18,57	29,08	34,98	**16,64**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	26,97	27,13	42,17	16,64	34,25	18,47	30,61	36,84	**16,64**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	26,97	27,13	42,17	16,64	34,25	18,47	30,61	36,84	**16,64**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	23,99	26,11	40,63	17,93	30,00	16,64	28,40	32,78	**16,64**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	29,19	30,58	47,42	16,64	36,38	25,56	31,28	40,12	**16,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,74	26,45	48,00	25,56	29,47	16,64	28,24	37,78	**16,64**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	25,74	26,45	48,00	25,56	29,47	16,64	28,24	37,78	**16,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	26,97	27,13	42,17	16,64	34,25	18,47	30,61	36,84	**16,64**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	33,78	33,93	46,13	16,64	33,83	34,29	32,17	44,14	**16,64**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	29,94	29,93	46,13	16,64	31,33	25,96	32,17	34,14	**16,64**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,52	42,36	41,17	16,64	42,88	27,63	41,93	40,22	**16,64**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,83	34,36	41,17	16,64	34,54	22,08	34,03	33,56	**16,64**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,39	35,69	32,83	16,64	36,21	17,63	35,35	33,56	**16,64**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	45,07	45,03	49,50	16,64	52,88	34,30	45,88	53,56	**16,64**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,38	45,03	49,50	16,64	42,88	32,08	41,93	42,44	**16,64**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,10	38,36	41,17	16,64	37,88	20,97	37,98	38,00	**16,64**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,67	41,03	41,17	16,64	41,21	28,74	39,30	42,44	**16,64**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,23	42,36	41,17	16,64	44,54	28,74	43,24	44,67	**16,64**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	26,97	27,13	42,17	16,64	34,25	18,47	30,61	36,84	**16,64**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,45	27,09	40,92	16,64	32,63	18,57	29,08	34,98	**16,64**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	26,97	27,13	42,17	16,64	34,25	18,47	30,61	36,84	**16,64**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,45	27,09	40,92	16,64	32,63	18,57	29,08	34,98	**16,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,74	26,45	48,00	25,56	29,47	16,64	28,24	37,78	**16,64**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,53	29,99	32,79	16,64	22,69	17,04	22,32	27,14	**16,64**
3*Walnüsse + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,81	30,05	34,67	16,64	25,12	16,89	24,61	29,94	**16,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	16,64	45,97	84,21	28,01	62,02	37,76	54,64	74,64	**16,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,61	16,64	21,75	17,62	22,80	17,03	19,51	24,16	**16,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	31,05	32,70	60,42	32,06	32,50	16,64	33,45	43,33	**16,64**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	24,69	26,01	40,67	18,00	29,87	16,64	27,89	32,64	**16,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	23,12	23,63	38,67	20,13	26,33	16,64	25,16	32,28	**16,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	29,76	32,03	60,42	32,06	31,67	16,64	32,14	42,22	**16,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	31,47	32,70	56,25	33,17	33,33	16,64	33,45	42,22	**16,64**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	29,37	30,75	48,75	16,63	32,89	26,07	33,39	34,89	**16,63**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	33,21	34,75	48,75	16,63	35,39	34,40	33,39	44,89	**16,63**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	22,13	22,95	38,50	16,73	25,05	16,63	23,46	31,73	**16,63**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Roggenmehl	22,13	22,95	38,50	16,73	25,05	16,63	23,46	31,73	**16,63**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Sojabohnen	22,13	22,95	38,50	16,73	25,05	16,63	23,46	31,73	**16,63**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	22,13	22,95	38,50	16,73	25,05	16,63	23,46	31,73	**16,63**
Roggenmehl + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	22,13	22,95	38,50	16,73	25,05	16,63	23,46	31,73	**16,63**
Sojabohnen + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	22,13	22,95	38,50	16,73	25,05	16,63	23,46	31,73	**16,63**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**16,63**
29,85	32,63	29,92	16,98	33,88	16,63	32,45	31,22	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,63**
23,03	25,41	40,33	17,46	29,31	16,63	27,40	32,06	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh								**16,63**
24,75	22,81	36,21	16,63	27,32	17,76	24,41	32,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,63**
20,90	22,81	36,21	16,63	22,32	16,64	22,43	26,93	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**16,63**
28,61	30,73	48,13	16,63	32,08	26,12	32,63	33,96	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**16,63**
32,45	34,73	48,13	16,63	34,58	34,45	32,63	43,96	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**16,63**
23,06	23,69	48,25	22,44	25,58	16,63	26,71	34,10	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**16,63**
23,92	23,69	48,25	22,44	27,24	16,63	26,71	36,32	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hafer + 1*Tomaten								**16,63**
27,34	29,02	48,25	24,67	28,91	16,63	29,34	36,32	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**16,63**
29,64	34,07	41,04	17,32	35,08	16,63	33,78	34,69	
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**16,62**
16,62	58,17	118,58	38,58	82,60	51,51	72,39	103,07	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**16,62**
16,62	32,17	64,42	19,80	40,93	22,62	36,87	48,62	
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**16,62**
16,62	32,17	64,42	23,13	40,93	30,96	36,87	48,62	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet								**16,62**
16,62	38,99	57,88	23,86	39,44	30,17	36,45	51,07	
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**16,62**
16,62	30,17	64,42	19,80	40,93	29,29	38,84	51,96	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,62**
23,85	20,39	21,67	40,16	22,35	16,62	24,86	24,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,24	26,49	41,13	16,62	28,87	20,96	27,23	33,58	**16,62**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	34,75	28,27	36,17	16,62	28,63	24,04	27,58	37,82	**16,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	22,96	25,15	41,13	16,62	28,03	18,18	27,23	30,24	**16,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,56	19,72	21,67	40,16	20,68	16,62	22,88	23,04	**16,62**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,70	25,05	39,58	16,62	28,97	20,99	26,09	34,40	**16,62**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,70	25,05	39,58	16,62	28,97	20,99	26,09	34,40	**16,62**
Lupinen + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,26	30,99	30,08	16,62	25,50	21,78	25,01	32,07	**16,62**
Mais-Mehl + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,26	30,99	30,08	16,62	25,50	21,78	25,01	32,07	**16,62**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	22,09	32,40	40,50	16,62	25,27	20,99	25,28	31,40	**16,62**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Bulgur, trocken	22,09	32,40	40,50	16,62	25,27	20,99	25,28	31,40	**16,62**
Haselnüsse + Lupinen + Linsen reif gekocht	23,80	33,73	40,50	16,62	25,27	22,10	26,59	33,62	**16,62**
Lupinen + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	21,24	32,40	40,50	16,62	23,60	22,10	23,96	31,40	**16,62**
Lupinen + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	22,09	32,40	40,50	16,62	25,27	20,99	25,28	31,40	**16,62**
Bulgur, trocken + Lupinen + Linsen reif gekocht	22,09	32,40	40,50	16,62	25,27	20,99	25,28	31,40	**16,62**
Buchweizen + Lupinen + Linsen reif gekocht	22,09	31,07	40,50	16,62	25,27	25,43	26,59	33,62	**16,62**
Kakao + Lupinen + Linsen reif gekocht	25,51	36,40	48,83	16,62	30,27	27,66	33,17	40,29	**16,62**
Lupinen + Buchweizen + Linsen reif gekocht	22,09	31,07	40,50	16,62	25,27	25,43	26,59	33,62	**16,62**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	22,95	31,07	40,50	16,62	26,93	25,43	26,59	35,84	**16,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Lupinen + Linsen reif gekocht	21,24	32,40	40,50	16,62	23,60	22,10	23,96	31,40	**16,62**
Lupinen + Kakao + Linsen reif gekocht	25,51	36,40	48,83	16,62	30,27	27,66	33,17	40,29	**16,62**
Lupinen + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	23,80	33,73	40,50	16,62	25,27	22,10	26,59	33,62	**16,62**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Linsen reif gekocht	22,95	31,07	40,50	16,62	26,93	25,43	26,59	35,84	**16,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mais-Mehl	34,75	28,27	36,17	16,62	28,63	24,04	27,58	37,82	**16,62**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	26,26	30,99	30,08	16,62	25,50	21,78	25,01	32,07	**16,62**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	34,75	28,27	36,17	16,62	28,63	24,04	27,58	37,82	**16,62**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Mais-Mehl	32,19	25,60	36,17	16,62	26,97	18,49	27,58	31,16	**16,62**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	24,70	25,05	39,58	16,62	28,97	20,99	26,09	34,40	**16,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	24,70	25,05	39,58	16,62	28,97	20,99	26,09	34,40	**16,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Mais-Mehl	26,26	30,99	30,08	16,62	25,50	21,78	25,01	32,07	**16,62**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Mais-Mehl	32,19	25,60	36,17	16,62	26,97	18,49	27,58	31,16	**16,62**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	27,24	30,73	38,75	16,62	25,97	24,69	25,26	33,69	**16,62**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	24,68	28,07	38,75	16,62	24,30	19,14	25,26	27,02	**16,62**
Kakao + Linsen reif gekocht + Lupinen	25,51	36,40	48,83	16,62	30,27	27,66	33,17	40,29	**16,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Lupinen	26,26	30,99	30,08	16,62	25,50	21,78	25,01	32,07	**16,62**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	26,26	30,99	30,08	16,62	25,50	21,78	25,01	32,07	**16,62**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Lupinen	21,24	32,40	40,50	16,62	23,60	22,10	23,96	31,40	**16,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Lupinen	23,80	33,73	40,50	16,62	25,27	22,10	26,59	33,62	**16,62**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen	22,09	32,40	40,50	16,62	25,27	20,99	25,28	31,40	**16,62**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Lupinen	21,24	32,40	40,50	16,62	23,60	22,10	23,96	31,40	**16,62**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen	22,95	31,07	40,50	16,62	26,93	25,43	26,59	35,84	**16,62**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen	22,95	31,07	40,50	16,62	26,93	25,43	26,59	35,84	**16,62**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Lupinen	22,09	31,07	40,50	16,62	25,27	25,43	26,59	33,62	**16,62**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Lupinen	22,09	32,40	40,50	16,62	25,27	20,99	25,28	31,40	**16,62**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Lupinen	23,80	33,73	40,50	16,62	25,27	22,10	26,59	33,62	**16,62**
Linsen reif gekocht + Kakao + Lupinen	25,51	36,40	48,83	16,62	30,27	27,66	33,17	40,29	**16,62**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Lupinen	22,09	31,07	40,50	16,62	25,27	25,43	26,59	33,62	**16,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	24,70	25,05	39,58	16,62	28,97	20,99	26,09	34,40	**16,62**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,70	25,05	39,58	16,62	28,97	20,99	26,09	34,40	**16,62**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	32,19	25,60	36,17	16,62	26,97	18,49	27,58	31,16	**16,62**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Pistazien roh	32,19	25,60	36,17	16,62	26,97	18,49	27,58	31,16	**16,62**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,96	35,41	39,17	16,62	35,67	17,36	35,70	36,33	**16,62**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Kakao	25,51	36,40	48,83	16,62	30,27	27,66	33,17	40,29	**16,62**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Gerstenmehl	21,24	32,40	40,50	16,62	23,60	22,10	23,96	31,40	**16,62**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Haselnüsse	23,80	33,73	40,50	16,62	25,27	22,10	26,59	33,62	**16,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**16,62**
21,24	32,40	40,50	16,62	23,60	22,10	23,96	31,40
Lupinen + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**16,62**
23,80	33,73	40,50	16,62	25,27	22,10	26,59	33,62
Lupinen + Linsen reif gekocht + Kakao							**16,62**
25,51	36,40	48,83	16,62	30,27	27,66	33,17	40,29
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,62**
34,75	28,27	36,17	16,62	28,63	24,04	27,58	37,82
Linsen reif gekocht + Lupinen + Buchweizen							**16,62**
22,09	31,07	40,50	16,62	25,27	25,43	26,59	33,62
Lupinen + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**16,62**
22,09	31,07	40,50	16,62	25,27	25,43	26,59	33,62
Lupinen + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**16,62**
22,95	31,07	40,50	16,62	26,93	25,43	26,59	35,84
Linsen reif gekocht + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**16,62**
22,95	31,07	40,50	16,62	26,93	25,43	26,59	35,84
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,62**
27,18	27,35	42,75	22,79	27,83	16,62	27,57	32,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,62**
27,88	29,31	51,17	23,32	29,54	16,62	30,16	38,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,62**
25,32	27,98	51,17	23,32	27,88	16,62	27,53	35,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,62**
28,74	29,31	42,83	25,54	31,21	16,62	30,16	35,89
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,62**
16,62	44,25	82,92	26,78	62,65	41,18	54,05	76,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,62**
16,62	44,25	82,92	26,78	62,65	41,18	54,05	76,13
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,62**
16,62	44,25	82,92	26,78	62,65	41,18	54,05	76,13
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,62**
16,62	44,25	82,92	26,78	62,65	41,18	54,05	76,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**16,62**
16,62	44,25	82,92	26,78	62,65	41,18	54,05	76,13
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**16,62**
16,62	44,25	82,92	26,78	62,65	41,18	54,05	76,13
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**16,61**
34,18	29,09	38,79	16,61	30,20	24,16	28,80	38,57
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**16,61**
31,62	26,42	38,79	16,61	28,53	18,60	28,80	31,90
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**16,61**
28,16	29,13	46,79	16,61	31,93	25,77	31,14	32,83
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**16,61**
32,00	33,13	46,79	16,61	34,43	34,11	31,14	42,83
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,61**
21,08	30,13	33,38	16,61	22,08	21,92	22,74	29,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse							**16,61**
24,45	21,87	26,67	40,27	22,50	16,61	25,93	25,80
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,61**
30,86	26,40	38,17	16,61	27,73	18,65	28,04	30,97
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**16,61**
24,19	29,04	43,29	16,61	25,98	21,10	27,70	33,24
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl							**16,61**
23,17	21,20	26,67	40,27	21,67	16,61	24,62	24,69
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,61**
24,84	24,77	46,08	16,61	29,55	21,82	28,32	35,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**16,61**
24,88	21,87	22,50	41,38	23,33	16,61	25,93	24,69
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**16,61**
19,80	28,79	33,38	16,61	21,25	19,14	22,74	26,31
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,61**
33,42	29,07	38,17	16,61	29,39	24,21	28,04	37,63
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**16,61**
16,61	58,40	116,50	37,67	84,08	53,07	72,17	104,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**16,60**
16,60	30,26	48,71	20,26	39,32	22,54	35,24	45,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**16,60**
16,60	58,26	115,38	38,03	82,65	51,43	72,08	102,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**16,60**
16,60	44,26	82,04	29,14	60,98	36,99	53,66	74,04
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,60**
16,60	58,26	115,38	38,03	82,65	51,43	72,08	102,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Walnüsse							**16,60**
26,44	22,15	26,00	41,46	25,49	16,60	26,47	26,36
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,60**
23,61	32,59	34,08	16,60	27,02	22,10	25,93	31,69
Lupinen + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,60**
25,13	32,63	35,33	16,60	28,63	22,00	27,46	33,56
Walnüsse + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,60**
25,13	32,63	35,33	16,60	28,63	22,00	27,46	33,56
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,60**
23,61	32,59	34,08	16,60	27,02	22,10	25,93	31,69
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**16,60**
26,67	26,84	53,75	16,60	28,27	23,33	30,36	33,69
Cashewnuss + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,60**
26,67	26,84	53,75	16,60	28,27	23,33	30,36	33,69
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**16,60**
23,61	32,59	34,08	16,60	27,02	22,10	25,93	31,69
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**16,60**
32,09	29,87	40,17	16,60	30,15	24,37	28,50	37,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**16,60**
23,61	32,59	34,08	16,60	27,02	22,10	25,93	31,69
Mais-Mehl + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**16,60**
29,53	27,20	40,17	16,60	28,48	18,81	28,50	30,78
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**16,60**
32,09	29,87	40,17	16,60	30,15	24,37	28,50	37,44
Pistazien roh + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**16,60**
29,53	27,20	40,17	16,60	28,48	18,81	28,50	30,78
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**16,60**
29,53	27,20	40,17	16,60	28,48	18,81	28,50	30,78
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**16,60**
32,09	29,87	40,17	16,60	30,15	24,37	28,50	37,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Walnüsse + Mais-Mehl							**16,60**
31,05	27,24	41,42	16,60	30,10	18,71	30,03	32,64
Mais-Mehl + Pistazien roh + Walnüsse							**16,60**
31,05	27,24	41,42	16,60	30,10	18,71	30,03	32,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mais-Mehl							**16,60**
33,62	29,91	41,42	16,60	31,77	24,27	30,03	39,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**16,60**
32,09	29,87	40,17	16,60	30,15	24,37	28,50	37,44
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**16,60**
33,62	29,91	41,42	16,60	31,77	24,27	30,03	39,31
Walnüsse + Pistazien roh + Mais-Mehl							**16,60**
31,05	27,24	41,42	16,60	30,10	18,71	30,03	32,64
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Mais-Mehl							**16,60**
29,53	27,20	40,17	16,60	28,48	18,81	28,50	30,78
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**16,60**
28,12	31,47	46,08	23,10	30,56	16,60	29,97	36,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**16,60**
23,61	32,59	34,08	16,60	27,02	22,10	25,93	31,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Lupinen							**16,60**
25,13	32,63	35,33	16,60	28,63	22,00	27,46	33,56
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**16,60**
23,61	32,59	34,08	16,60	27,02	22,10	25,93	31,69
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**16,60**
25,13	32,63	35,33	16,60	28,63	22,00	27,46	33,56
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Cashewnuss							**16,60**
26,67	26,84	53,75	16,60	28,27	23,33	30,36	33,69
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**16,60**
26,67	26,84	53,75	16,60	28,27	23,33	30,36	33,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Walnüsse							**16,60**
25,13	32,63	35,33	16,60	28,63	22,00	27,46	33,56
Pistazien roh + Mais-Mehl + Walnüsse							**16,60**
31,05	27,24	41,42	16,60	30,10	18,71	30,03	32,64
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**16,60**
25,13	32,63	35,33	16,60	28,63	22,00	27,46	33,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Walnüsse							**16,60**
33,62	29,91	41,42	16,60	31,77	24,27	30,03	39,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**16,60**
33,62	29,91	41,42	16,60	31,77	24,27	30,03	39,31
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**16,60**
31,34	29,39	44,04	18,81	35,00	16,60	32,57	37,83
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**16,60**
29,53	27,20	40,17	16,60	28,48	18,81	28,50	30,78
Mais-Mehl + Walnüsse + Pistazien roh							**16,60**
31,05	27,24	41,42	16,60	30,10	18,71	30,03	32,64
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Pistazien roh							**16,60**
29,53	27,20	40,17	16,60	28,48	18,81	28,50	30,78
Walnüsse + Mais-Mehl + Pistazien roh							**16,60**
31,05	27,24	41,42	16,60	30,10	18,71	30,03	32,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,60**
30,09	30,60	48,42	16,60	35,48	26,83	34,28	39,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,60**
20,91	18,23	19,04	27,83	21,84	16,60	22,44	22,87
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,60**
32,09	29,87	40,17	16,60	30,15	24,37	28,50	37,44
Walnüsse + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,60**
33,62	29,91	41,42	16,60	31,77	24,27	30,03	39,31
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,60**
32,09	29,87	40,17	16,60	30,15	24,37	28,50	37,44
Mais-Mehl + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,60**
33,62	29,91	41,42	16,60	31,77	24,27	30,03	39,31
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**16,59**
26,29	27,07	41,88	18,63	31,00	16,59	28,97	33,57
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,59**
20,09	18,72	33,96	21,57	20,85	16,59	22,90	24,26
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,59**
26,00	25,93	29,42	17,92	29,08	16,59	26,86	29,56
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**16,59**
16,59	48,53	87,63	31,08	61,88	41,68	54,80	77,83
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**16,59**
16,59	42,07	90,29	29,38	58,83	36,57	52,95	73,90

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**16,59**
16,59	58,41	116,33	37,71	83,88	52,96	72,04	104,42	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**16,59**
30,76	30,67	42,17	16,59	30,91	24,53	28,96	37,26	
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**16,59**
33,05	30,73	44,04	16,59	33,33	24,38	31,25	40,06	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Dinkel ungekocht								**16,59**
26,65	23,93	24,75	33,98	26,77	16,59	26,25	26,16	
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht								**16,59**
26,65	23,93	24,75	33,98	26,77	16,59	26,25	26,16	
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**16,59**
24,64	28,77	52,71	16,59	27,25	20,23	27,98	31,89	
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**16,59**
31,05	34,77	65,21	16,59	37,25	28,57	41,80	45,22	
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**16,59**
25,92	26,77	52,71	16,59	29,75	25,23	31,93	35,22	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**16,59**
27,20	26,77	52,71	16,59	32,25	25,23	31,93	38,56	
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**16,59**
28,48	30,77	52,71	16,59	29,75	20,23	31,93	35,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**16,59**
25,92	28,77	52,71	16,59	29,75	18,57	29,95	31,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Miso								**16,59**
26,65	23,93	24,75	33,98	26,77	16,59	26,25	26,16	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Miso								**16,59**
23,23	22,60	33,08	31,76	23,43	16,59	23,62	26,16	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Miso								**16,59**
25,79	23,93	33,08	31,76	25,10	16,59	26,25	28,38	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**16,59**
30,38	28,53	40,17	18,82	31,82	16,59	29,82	35,22	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl								**16,59**
30,38	28,53	40,17	18,82	31,82	16,59	29,82	35,22	
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso								**16,59**
23,23	22,60	33,08	31,76	23,43	16,59	23,62	26,16	
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso								**16,59**
26,65	23,93	24,75	33,98	26,77	16,59	26,25	26,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	25,79	23,93	33,08	31,76	25,10	16,59	26,25	28,38	**16,59**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	30,38	28,53	40,17	18,82	31,82	16,59	29,82	35,22	**16,59**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	30,38	28,53	40,17	18,82	31,82	16,59	29,82	35,22	**16,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	25,79	22,60	28,92	41,76	25,10	16,59	26,25	26,16	**16,59**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	30,48	28,06	44,04	16,59	31,67	18,82	31,25	33,39	**16,59**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	28,20	28,00	42,17	16,59	29,24	18,97	28,96	30,59	**16,59**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	29,76	29,44	52,71	16,59	33,92	30,79	31,93	45,22	**16,59**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	28,48	29,44	52,71	16,59	31,42	30,79	31,93	41,89	**16,59**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	28,48	31,44	52,71	16,59	31,42	24,12	29,95	38,56	**16,59**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	33,61	37,44	65,21	16,59	38,92	34,12	41,80	51,89	**16,59**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	31,05	33,44	52,71	16,59	31,42	25,79	31,93	41,89	**16,59**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	27,20	31,44	52,71	16,59	28,92	25,79	27,98	38,56	**16,59**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	30,38	28,53	40,17	18,82	31,82	16,59	29,82	35,22	**16,59**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	30,38	28,53	40,17	18,82	31,82	16,59	29,82	35,22	**16,59**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	23,95	25,88	40,21	17,86	29,83	16,59	28,18	32,67	**16,59**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,24	27,78	31,75	16,59	21,29	17,37	21,16	26,83	**16,59**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	25,79	23,93	33,08	31,76	25,10	16,59	26,25	28,38	**16,59**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Haselnüsse	25,79	23,93	33,08	31,76	25,10	16,59	26,25	28,38	**16,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**16,59**
23,23	22,60	33,08	31,76	23,43	16,59	23,62	26,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Gerstenmehl							**16,59**
23,23	22,60	33,08	31,76	23,43	16,59	23,62	26,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,59**
27,33	24,75	30,13	43,79	25,05	16,59	28,63	27,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,59**
23,06	19,42	30,13	41,57	21,72	16,59	26,00	25,42
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,59**
26,90	28,09	34,29	17,12	28,38	16,59	27,97	29,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,59**
23,91	19,42	30,13	41,57	23,38	16,59	26,00	27,64
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,59**
24,34	26,09	46,79	19,12	30,05	16,59	29,29	33,20
Dinkel ungekocht + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,59**
26,65	23,93	24,75	33,98	26,77	16,59	26,25	26,16
Miso + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,59**
25,79	23,93	33,08	31,76	25,10	16,59	26,25	28,38
Miso + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,59**
23,23	22,60	33,08	31,76	23,43	16,59	23,62	26,16
Gerstenmehl + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,59**
23,23	22,60	33,08	31,76	23,43	16,59	23,62	26,16
Miso + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,59**
26,65	23,93	24,75	33,98	26,77	16,59	26,25	26,16
Haselnüsse + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,59**
25,79	23,93	33,08	31,76	25,10	16,59	26,25	28,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**16,58**
27,11	28,37	48,29	21,76	29,43	16,58	29,17	34,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**16,58**
25,04	25,53	42,04	21,80	27,68	16,58	26,14	34,04
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**16,58**
16,58	45,72	92,50	29,04	62,35	37,18	54,46	76,38
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken							**16,58**
16,58	45,72	92,50	29,04	62,35	37,18	54,46	76,38
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**16,58**
16,58	29,05	63,33	19,04	42,35	28,84	37,36	54,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**16,58**
16,58	45,72	92,50	31,27	62,35	42,73	54,46	76,38
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**16,58**
16,58	44,39	92,50	29,04	62,35	41,62	55,78	78,60
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**16,58**
16,58	45,72	92,50	29,04	62,35	37,18	54,46	76,38
Quinoa + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**16,58**
16,58	45,72	92,50	31,27	62,35	42,73	54,46	76,38
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**16,58**
16,58	45,72	92,50	29,04	62,35	37,18	54,46	76,38
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**16,58**
16,58	44,39	92,50	29,04	62,35	41,62	55,78	78,60
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**16,58**
16,58	45,72	92,50	29,04	62,35	37,18	54,46	76,38
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**16,58**
16,58	44,39	92,50	29,04	62,35	41,62	55,78	78,60
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Spirulina getrocknet							**16,58**
16,58	45,72	92,50	31,27	62,35	42,73	54,46	76,38
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**16,58**
16,58	45,72	92,50	29,04	62,35	37,18	54,46	76,38
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**16,58**
16,58	44,39	92,50	29,04	62,35	41,62	55,78	78,60
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**16,58**
16,58	45,72	92,50	31,27	62,35	42,73	54,46	76,38
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**16,58**
16,58	44,39	92,50	29,04	62,35	41,62	55,78	78,60
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**16,58**
16,58	44,39	92,50	29,04	62,35	41,62	55,78	78,60
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Quinoa							**16,58**
16,58	45,72	92,50	31,27	62,35	42,73	54,46	76,38
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**16,58**
16,58	45,72	92,50	31,27	62,35	42,73	54,46	76,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**16,58**
30,20	31,49	44,79	16,58	32,48	24,64	30,18	38,00
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**16,58**
32,48	31,55	46,67	16,58	34,90	24,49	32,47	40,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	27,63	28,82	44,79	16,58	30,81	19,08	30,18	31,33	**16,58**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	29,91	28,88	46,67	16,58	33,23	18,93	32,47	34,13	**16,58**
Pistazien roh + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	28,39	28,84	45,42	16,58	31,62	19,03	30,95	32,27	**16,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	29,44	31,47	44,17	16,58	31,67	24,69	29,42	37,07	**16,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	30,96	31,51	45,42	16,58	33,28	24,59	30,95	38,93	**16,58**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	29,44	31,47	44,17	16,58	31,67	24,69	29,42	37,07	**16,58**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	26,87	28,80	44,17	16,58	30,00	19,13	29,42	30,40	**16,58**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	30,96	31,51	45,42	16,58	33,28	24,59	30,95	38,93	**16,58**
Walnüsse + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	28,39	28,84	45,42	16,58	31,62	19,03	30,95	32,27	**16,58**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	26,87	28,80	44,17	16,58	30,00	19,13	29,42	30,40	**16,58**
Mandeln + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	30,48	34,16	45,50	16,58	36,47	23,78	35,95	36,67	**16,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Erbsen grün gekocht	33,04	36,83	45,50	16,58	38,13	29,33	35,95	43,33	**16,58**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	33,04	36,83	45,50	16,58	38,13	29,33	35,95	43,33	**16,58**
Pistazien roh + Mandeln + Erbsen grün gekocht	30,48	34,16	45,50	16,58	36,47	23,78	35,95	36,67	**16,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	26,87	28,80	44,17	16,58	30,00	19,13	29,42	30,40	**16,58**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,15	28,86	46,04	16,58	32,43	18,98	31,71	33,20	**16,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mandeln	33,04	36,83	45,50	16,58	38,13	29,33	35,95	43,33	**16,58**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Mandeln	30,48	34,16	45,50	16,58	36,47	23,78	35,95	36,67	**16,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**16,58**
30,48	34,16	45,50	16,58	36,47	23,78	35,95	36,67
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Walnüsse							**16,58**
28,39	28,84	45,42	16,58	31,62	19,03	30,95	32,27
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,58**
33,04	36,83	45,50	16,58	38,13	29,33	35,95	43,33
Walnüsse + Pistazien roh + Walnüsse							**16,58**
29,91	28,88	46,67	16,58	33,23	18,93	32,47	34,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Sojabohnen							**16,58**
29,42	31,04	49,50	16,58	36,77	26,36	31,66	41,24
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**16,58**
29,42	31,04	49,50	16,58	36,77	26,36	31,66	41,24
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**16,58**
23,02	25,41	40,25	17,48	29,21	16,58	27,34	31,97
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**16,58**
32,48	31,55	46,67	16,58	34,90	24,49	32,47	40,80
Pistazien roh + Walnüsse + Walnüsse							**16,58**
29,91	28,88	46,67	16,58	33,23	18,93	32,47	34,13
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**16,58**
28,39	28,84	45,42	16,58	31,62	19,03	30,95	32,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Walnüsse							**16,58**
32,48	31,55	46,67	16,58	34,90	24,49	32,47	40,80
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**16,58**
30,96	31,51	45,42	16,58	33,28	24,59	30,95	38,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**16,58**
30,96	31,51	45,42	16,58	33,28	24,59	30,95	38,93
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**16,58**
26,87	28,80	44,17	16,58	30,00	19,13	29,42	30,40
Sojabohnen + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,58**
29,42	31,04	49,50	16,58	36,77	26,36	31,66	41,24
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Pistazien roh							**16,58**
30,48	34,16	45,50	16,58	36,47	23,78	35,95	36,67
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**16,58**
28,39	28,84	45,42	16,58	31,62	19,03	30,95	32,27
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**16,58**
30,48	34,16	45,50	16,58	36,47	23,78	35,95	36,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Pistazien roh	28,39	28,84	45,42	16,58	31,62	19,03	30,95	32,27	**16,58**
Walnüsse + Walnüsse + Pistazien roh	29,91	28,88	46,67	16,58	33,23	18,93	32,47	34,13	**16,58**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	31,43	26,75	41,71	22,18	27,81	16,58	28,28	34,59	**16,58**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	31,72	31,53	46,04	16,58	34,09	24,54	31,71	39,87	**16,58**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	29,42	31,04	49,50	16,58	36,77	26,36	31,66	41,24	**16,58**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	23,56	25,61	40,21	17,59	29,45	16,58	27,79	32,58	**16,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,44	31,47	44,17	16,58	31,67	24,69	29,42	37,07	**16,58**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,04	36,83	45,50	16,58	38,13	29,33	35,95	43,33	**16,58**
Walnüsse + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	31,55	46,67	16,58	34,90	24,49	32,47	40,80	**16,58**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,44	31,47	44,17	16,58	31,67	24,69	29,42	37,07	**16,58**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,96	31,51	45,42	16,58	33,28	24,59	30,95	38,93	**16,58**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,04	36,83	45,50	16,58	38,13	29,33	35,95	43,33	**16,58**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,96	31,51	45,42	16,58	33,28	24,59	30,95	38,93	**16,58**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	25,91	27,81	47,25	23,42	30,57	16,57	29,37	35,91	**16,57**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	21,63	23,81	47,25	16,76	25,57	16,57	28,05	33,69	**16,57**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	25,91	27,81	47,25	23,42	30,57	16,57	29,37	35,91	**16,57**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	21,63	23,81	47,25	16,76	25,57	16,57	28,05	33,69	**16,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	26,20	32,81	54,83	24,00	29,38	16,57	29,30	36,24	**16,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	20,27	26,18	35,25	16,74	24,91	16,57	23,80	29,03	**16,57**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	21,63	23,81	47,25	16,76	25,57	16,57	28,05	33,69	**16,57**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	25,91	27,81	47,25	23,42	30,57	16,57	29,37	35,91	**16,57**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	25,91	27,81	47,25	23,42	30,57	16,57	29,37	35,91	**16,57**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	21,63	23,81	47,25	16,76	25,57	16,57	28,05	33,69	**16,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	29,41	30,73	52,79	19,71	33,83	16,57	31,89	37,23	**16,57**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	30,96	33,31	32,29	34,48	32,58	16,57	35,35	32,22	**16,57**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	25,91	27,81	47,25	23,42	30,57	16,57	29,37	35,91	**16,57**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	25,91	27,81	47,25	23,42	30,57	16,57	29,37	35,91	**16,57**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	21,63	23,81	47,25	16,76	25,57	16,57	28,05	33,69	**16,57**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	21,63	23,81	47,25	16,76	25,57	16,57	28,05	33,69	**16,57**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken	16,56	45,73	92,33	29,09	62,15	37,07	54,33	76,20	**16,56**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Bulgur, trocken	16,56	45,73	92,33	29,09	62,15	37,07	54,33	76,20	**16,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	16,56	29,07	63,17	19,09	42,15	28,73	37,22	53,98	**16,56**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	16,56	29,79	29,04	16,71	18,07	18,60	19,02	25,04	**16,56**
Spirulina getrocknet + Quinoa + Tomaten	16,56	45,73	92,33	31,31	62,15	42,62	54,33	76,20	**16,56**
Buchweizen + Spirulina getrocknet + Tomaten	16,56	44,40	92,33	29,09	62,15	41,51	55,64	78,42	**16,56**
Quinoa + Spirulina getrocknet + Tomaten	16,56	45,73	92,33	31,31	62,15	42,62	54,33	76,20	**16,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet + Tomaten							**16,56**
16,56	45,73	92,33	29,09	62,15	37,07	54,33	76,20
Spirulina getrocknet + Bulgur, trocken + Tomaten							**16,56**
16,56	45,73	92,33	29,09	62,15	37,07	54,33	76,20
Spirulina getrocknet + Buchweizen + Tomaten							**16,56**
16,56	44,40	92,33	29,09	62,15	41,51	55,64	78,42
Tomaten + Buchweizen + Spirulina getrocknet							**16,56**
16,56	44,40	92,33	29,09	62,15	41,51	55,64	78,42
Tomaten + Bulgur, trocken + Spirulina getrocknet							**16,56**
16,56	45,73	92,33	29,09	62,15	37,07	54,33	76,20
Quinoa + Tomaten + Spirulina getrocknet							**16,56**
16,56	45,73	92,33	31,31	62,15	42,62	54,33	76,20
Buchweizen + Tomaten + Spirulina getrocknet							**16,56**
16,56	44,40	92,33	29,09	62,15	41,51	55,64	78,42
Bulgur, trocken + Tomaten + Spirulina getrocknet							**16,56**
16,56	45,73	92,33	29,09	62,15	37,07	54,33	76,20
Tomaten + Quinoa + Spirulina getrocknet							**16,56**
16,56	45,73	92,33	31,31	62,15	42,62	54,33	76,20
Tomaten + Spirulina getrocknet + Buchweizen							**16,56**
16,56	44,40	92,33	29,09	62,15	41,51	55,64	78,42
Spirulina getrocknet + Tomaten + Buchweizen							**16,56**
16,56	44,40	92,33	29,09	62,15	41,51	55,64	78,42
Tomaten + Spirulina getrocknet + Quinoa							**16,56**
16,56	45,73	92,33	31,31	62,15	42,62	54,33	76,20
Spirulina getrocknet + Tomaten + Quinoa							**16,56**
16,56	45,73	92,33	31,31	62,15	42,62	54,33	76,20
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**16,56**
16,56	39,15	58,13	23,72	39,37	29,92	36,57	51,33
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,56**
20,29	21,00	35,71	17,21	21,34	16,56	21,01	28,36
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Dinkel ungekocht							**16,56**
20,21	28,92	27,17	17,62	21,78	16,56	21,57	25,31
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**16,56**
20,21	28,92	27,17	17,62	21,78	16,56	21,57	25,31
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**16,56**
24,79	27,33	54,17	16,56	28,33	17,78	28,95	30,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**16,56**
27,35	29,33	54,17	16,56	28,33	19,44	30,92	33,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**16,56**
26,07	25,33	54,17	16,56	30,83	24,44	30,92	36,67
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**16,56**
23,50	27,33	54,17	16,56	25,83	19,44	26,97	30,00
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**16,56**
24,79	25,33	54,17	16,56	28,33	24,44	30,92	33,33
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**16,56**
29,91	33,33	66,67	16,56	35,83	27,78	40,79	43,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**16,56**
31,88	33,21	46,79	16,56	34,17	33,94	30,94	42,53
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**16,56**
28,03	29,21	46,79	16,56	31,67	25,61	30,94	32,53
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**16,56**
26,07	30,00	54,17	16,56	27,50	25,00	26,97	36,67
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**16,56**
27,35	30,00	54,17	16,56	30,00	23,33	28,95	36,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**16,56**
28,63	28,00	54,17	16,56	32,50	30,00	30,92	43,33
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**16,56**
27,35	28,00	54,17	16,56	30,00	30,00	30,92	40,00
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**16,56**
32,48	36,00	66,67	16,56	37,50	33,33	40,79	50,00
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**16,56**
29,91	32,00	54,17	16,56	30,00	25,00	30,92	40,00
Dinkel ungekocht + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**16,56**
20,21	28,92	27,17	17,62	21,78	16,56	21,57	25,31
Lupinen + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**16,56**
20,21	28,92	27,17	17,62	21,78	16,56	21,57	25,31
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**16,56**
20,21	28,92	27,17	17,62	21,78	16,56	21,57	25,31
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Lupinen							**16,56**
20,21	28,92	27,17	17,62	21,78	16,56	21,57	25,31
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,56**
24,52	27,59	26,79	16,68	20,42	16,56	20,94	27,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	26,08	27,89	49,17	25,08	28,67	16,55	28,07	34,53	**16,55**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,41	26,63	32,04	17,83	18,97	16,55	19,84	25,62	**16,55**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	16,55	28,49	49,46	37,73	37,20	24,29	35,78	44,69	**16,55**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	16,55	32,49	66,13	17,73	42,20	28,73	41,05	53,58	**16,55**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	16,55	29,81	28,88	16,76	17,87	18,49	18,89	24,87	**16,55**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	16,55	45,15	86,96	28,84	61,37	39,29	54,20	75,80	**16,55**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	30,53	32,61	52,17	16,54	33,69	26,18	35,26	38,36	**16,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	23,26	23,67	38,96	20,27	26,42	16,54	25,53	32,46	**16,54**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	18,56	20,20	39,33	19,16	21,50	16,54	20,59	25,89	**16,54**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Champignons frisch	18,56	20,20	39,33	19,16	21,50	16,54	20,59	25,89	**16,54**
Champignons frisch + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	18,56	20,20	39,33	19,16	21,50	16,54	20,59	25,89	**16,54**
Quinoa + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	18,56	20,20	39,33	19,16	21,50	16,54	20,59	25,89	**16,54**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	18,56	20,20	39,33	19,16	21,50	16,54	20,59	25,89	**16,54**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Quinoa	18,56	20,20	39,33	19,16	21,50	16,54	20,59	25,89	**16,54**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	16,54	43,91	85,71	27,39	64,53	41,85	54,73	79,12	**16,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	25,38	28,20	31,71	35,61	25,13	16,54	26,67	27,82	**16,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,52	24,85	41,75	31,81	27,97	16,54	27,73	34,67	**16,54**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch							**16,54**
16,54	29,68	28,75	16,63	18,25	18,86	18,86	25,17
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**16,53**
16,53	30,55	57,29	16,70	41,39	29,73	34,66	50,07
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**16,53**
30,92	34,13	45,25	16,53	32,82	30,29	31,57	40,76
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**16,53**
27,08	30,13	45,25	16,53	30,32	21,96	31,57	30,76
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**16,53**
23,53	24,82	40,96	16,53	27,83	17,07	27,51	31,16
Miso + Lupinen + Miso							**16,53**
24,44	32,40	34,17	16,53	27,97	24,78	24,87	32,36
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**16,53**
19,32	33,35	53,08	16,53	45,13	33,29	39,48	53,24
Lupinen + Miso + Miso							**16,53**
24,44	32,40	34,17	16,53	27,97	24,78	24,87	32,36
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**16,53**
36,26	36,93	36,42	16,53	37,32	24,02	36,68	36,91
Hafer + Mais-Mehl + Mandeln							**16,53**
32,85	32,93	36,42	16,53	32,32	17,36	32,74	34,69
Quinoa + Mais-Mehl + Mandeln							**16,53**
28,57	28,93	36,42	16,53	28,98	18,47	28,79	30,24
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mandeln							**16,53**
44,81	39,60	44,75	16,53	47,32	30,69	40,63	50,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mandeln							**16,53**
37,12	39,60	44,75	16,53	37,32	28,47	36,68	39,13
Mandeln + Hafer + Mais-Mehl							**16,53**
32,85	32,93	36,42	16,53	32,32	17,36	32,74	34,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mandeln							**16,53**
35,41	35,60	36,42	16,53	35,65	25,13	34,05	39,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mandeln							**16,53**
37,97	36,93	36,42	16,53	38,98	25,13	38,00	41,36
Mandeln + Quinoa + Mais-Mehl							**16,53**
28,57	28,93	36,42	16,53	28,98	18,47	28,79	30,24
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**16,53**
37,12	39,60	44,75	16,53	37,32	28,47	36,68	39,13

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mandeln							**16,53**
36,26	36,93	36,42	16,53	37,32	24,02	36,68	36,91
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**16,53**
37,97	36,93	36,42	16,53	38,98	25,13	38,00	41,36
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,53**
37,12	39,60	44,75	16,53	37,32	28,47	36,68	39,13
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**16,53**
44,81	39,60	44,75	16,53	47,32	30,69	40,63	50,24
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**16,53**
44,81	39,60	44,75	16,53	47,32	30,69	40,63	50,24
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**16,53**
35,41	35,60	36,42	16,53	35,65	25,13	34,05	39,13
Mais-Mehl + Quinoa + Mandeln							**16,53**
28,57	28,93	36,42	16,53	28,98	18,47	28,79	30,24
Mais-Mehl + Hafer + Mandeln							**16,53**
32,85	32,93	36,42	16,53	32,32	17,36	32,74	34,69
Quinoa + Mandeln + Mais-Mehl							**16,53**
28,57	28,93	36,42	16,53	28,98	18,47	28,79	30,24
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Mais-Mehl							**16,53**
44,81	39,60	44,75	16,53	47,32	30,69	40,63	50,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mais-Mehl							**16,53**
37,12	39,60	44,75	16,53	37,32	28,47	36,68	39,13
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**16,53**
35,41	35,60	36,42	16,53	35,65	25,13	34,05	39,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Mais-Mehl							**16,53**
35,41	35,60	36,42	16,53	35,65	25,13	34,05	39,13
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,53**
36,26	36,93	36,42	16,53	37,32	24,02	36,68	36,91
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**16,53**
37,97	36,93	36,42	16,53	38,98	25,13	38,00	41,36
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Mais-Mehl							**16,53**
37,97	36,93	36,42	16,53	38,98	25,13	38,00	41,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Mais-Mehl							**16,53**
36,26	36,93	36,42	16,53	37,32	24,02	36,68	36,91
Hafer + Mandeln + Mais-Mehl							**16,53**
32,85	32,93	36,42	16,53	32,32	17,36	32,74	34,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Miso							**16,53**
24,44	32,40	34,17	16,53	27,97	24,78	24,87	32,36
Miso + Miso + Lupinen							**16,53**
24,44	32,40	34,17	16,53	27,97	24,78	24,87	32,36
Mais-Mehl + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,53**
37,97	36,93	36,42	16,53	38,98	25,13	38,00	41,36
Mandeln + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,53**
37,97	36,93	36,42	16,53	38,98	25,13	38,00	41,36
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,53**
19,74	18,68	19,75	16,53	22,63	19,40	21,72	24,36
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
34,90	38,49	65,75	16,53	40,88	36,30	43,11	53,22
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
32,33	34,49	53,25	16,53	33,38	27,97	33,24	43,22
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
25,92	29,83	53,25	16,53	29,21	22,41	29,30	33,22
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
29,77	31,83	53,25	16,53	31,71	22,41	33,24	36,56
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
28,49	32,49	53,25	16,53	30,88	27,97	29,30	39,89
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
27,21	27,83	53,25	16,53	31,71	27,41	33,24	36,56
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
32,33	35,83	65,75	16,53	39,21	30,74	43,11	46,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
31,05	30,49	53,25	16,53	35,88	32,97	33,24	46,56
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
27,21	29,83	53,25	16,53	31,71	20,74	31,27	33,22
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
29,77	32,49	53,25	16,53	33,38	26,30	31,27	39,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,53**
28,49	27,83	53,25	16,53	34,21	27,41	33,24	39,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**16,53**
29,77	30,49	53,25	16,53	33,38	32,97	33,24	43,22	
Mais-Mehl + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,53**
37,12	39,60	44,75	16,53	37,32	28,47	36,68	39,13	
Mandeln + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,53**
37,12	39,60	44,75	16,53	37,32	28,47	36,68	39,13	
Mais-Mehl + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,53**
36,26	36,93	36,42	16,53	37,32	24,02	36,68	36,91	
Mandeln + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,53**
35,41	35,60	36,42	16,53	35,65	25,13	34,05	39,13	
Mais-Mehl + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,53**
35,41	35,60	36,42	16,53	35,65	25,13	34,05	39,13	
Mandeln + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,53**
36,26	36,93	36,42	16,53	37,32	24,02	36,68	36,91	
Mais-Mehl + Mandeln + Hafer								**16,53**
32,85	32,93	36,42	16,53	32,32	17,36	32,74	34,69	
Mandeln + Mais-Mehl + Hafer								**16,53**
32,85	32,93	36,42	16,53	32,32	17,36	32,74	34,69	
Mandeln + Mais-Mehl + Quinoa								**16,53**
28,57	28,93	36,42	16,53	28,98	18,47	28,79	30,24	
Mais-Mehl + Mandeln + Quinoa								**16,53**
28,57	28,93	36,42	16,53	28,98	18,47	28,79	30,24	
Mandeln + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh								**16,53**
44,81	39,60	44,75	16,53	47,32	30,69	40,63	50,24	
Mais-Mehl + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh								**16,53**
44,81	39,60	44,75	16,53	47,32	30,69	40,63	50,24	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl								**16,53**
16,53	42,33	80,67	27,74	58,98	36,33	52,00	73,50	
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,53**
16,53	29,59	28,83	16,66	17,89	18,46	18,74	24,61	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl								**16,53**
26,41	28,71	42,08	17,91	31,83	16,53	29,65	34,13	
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,52**
34,85	35,23	45,46	16,52	38,48	35,44	34,11	44,79	
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,52**
32,28	32,57	45,46	16,52	36,82	29,88	34,11	38,12	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,00	31,90	45,46	16,52	35,15	29,88	32,14	37,01	**16,52**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	43,46	33,43	46,46	16,52	42,48	31,44	35,99	48,81	**16,52**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	31,50	26,76	38,13	16,52	27,48	18,11	28,09	33,26	**16,52**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	27,22	22,76	38,13	16,52	24,15	19,22	24,14	28,81	**16,52**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	36,62	30,76	38,13	16,52	34,15	25,89	33,36	39,92	**16,52**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	35,77	33,43	46,46	16,52	32,48	29,22	32,04	37,70	**16,52**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	34,06	29,43	38,13	16,52	30,82	25,89	29,41	37,70	**16,52**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	34,91	30,76	38,13	16,52	32,48	24,78	32,04	35,48	**16,52**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,59	25,90	41,29	16,52	30,15	23,77	26,22	31,46	**16,52**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,14	36,57	49,63	16,52	38,48	33,77	34,11	40,34	**16,52**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,28	33,90	41,29	16,52	38,48	29,33	34,11	38,12	**16,52**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,99	33,90	41,29	16,52	40,15	30,44	35,43	42,57	**16,52**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,43	32,57	41,29	16,52	36,82	30,44	31,48	40,34	**16,52**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,86	29,90	41,29	16,52	33,48	22,66	30,16	35,90	**16,52**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	40,83	36,57	49,63	16,52	48,48	35,99	38,06	51,46	**16,52**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,41	17,78	18,79	27,57	21,41	16,52	21,80	22,29	**16,52**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,43	32,57	45,46	16,52	35,98	29,33	33,45	35,90	**16,52**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,99	35,23	45,46	16,52	37,65	34,88	33,45	42,57	**16,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,56	34,57	45,46	16,52	36,82	35,44	32,14	43,68	**16,52**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,85	33,90	49,63	16,52	35,98	31,55	33,45	37,01	**16,52**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	32,28	33,23	45,46	16,52	35,15	31,55	31,48	41,46	**16,52**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	27,58	28,57	45,46	16,52	31,82	26,55	29,51	32,57	**16,52**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	29,72	30,57	45,46	16,52	33,48	25,99	31,48	34,79	**16,52**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,26	36,57	49,63	16,52	42,65	38,22	35,43	49,23	**16,52**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	30,15	31,23	45,46	16,52	33,48	32,11	29,51	39,23	**16,52**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	23,41	26,97	51,96	19,97	25,94	16,52	25,05	33,76	**16,52**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	27,25	28,97	51,96	19,97	28,44	16,52	28,99	37,09	**16,52**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	28,53	28,97	39,46	23,30	30,94	16,52	28,99	33,76	**16,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,98	34,59	49,75	16,52	47,50	36,44	36,53	52,78	**16,52**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,59	18,35	37,00	16,52	19,28	17,48	18,66	22,31	**16,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,94	34,35	49,50	16,52	46,78	35,82	36,43	52,31	**16,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,72	30,59	37,25	16,52	35,00	28,11	32,59	39,44	**16,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,41	34,35	49,50	16,52	31,78	32,48	30,51	35,64	**16,52**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,62	18,59	37,25	16,52	20,00	18,11	18,77	22,78	**16,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,44	34,59	49,75	16,52	32,50	33,11	30,61	36,11	**16,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,12	30,35	37,00	16,52	31,78	25,82	30,51	32,31	**16,52**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,16	30,59	37,25	16,52	32,50	26,44	30,61	32,78	**16,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,84	28,35	37,00	16,52	29,28	27,48	26,56	35,64	**16,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,69	30,35	37,00	16,52	34,28	27,48	32,48	38,98	**16,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,88	28,59	37,25	16,52	30,00	28,11	26,66	36,11	**16,52**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,94	24,94	39,50	17,30	28,96	16,52	26,97	31,83	**16,52**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	28,86	29,23	41,29	16,52	32,65	24,33	30,16	32,57	**16,52**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	31,43	31,90	41,29	16,52	34,32	29,88	30,16	39,23	**16,52**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,15	27,23	32,96	16,52	31,82	19,33	27,53	31,46	**16,52**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,42	36,57	49,63	16,52	37,65	37,11	33,45	43,68	**16,52**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,70	33,90	49,63	16,52	40,98	32,66	35,43	42,57	**16,52**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	32,64	34,27	50,71	16,52	35,10	35,32	31,96	44,93	**16,52**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	28,79	30,27	50,71	16,52	32,60	26,99	31,96	34,93	**16,52**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	16,52	26,13	55,58	19,09	35,15	21,47	32,87	44,47	**16,52**
3*Lupinen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	16,52	29,60	28,75	16,68	17,79	18,40	18,68	24,52	**16,52**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	16,52	29,69	28,58	16,68	18,05	18,74	18,72	24,99	**16,52**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	16,52	29,56	28,63	16,63	17,89	18,54	18,80	24,93	**16,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	20,24	17,34	21,88	28,41	22,75	16,52	21,52	24,41	**16,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,83	20,40	21,50	40,20	22,15	16,51	24,72	23,98	**16,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,84	31,80	42,08	16,51	36,25	26,86	33,97	40,37	**16,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,71	40,88	55,42	16,51	52,83	43,24	42,14	60,44	**16,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,97	18,49	24,46	29,96	18,87	16,51	20,65	22,47	**16,51**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,89	36,88	42,92	16,51	37,83	33,24	36,22	40,44	**16,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,55	19,73	21,50	40,20	20,48	16,51	22,75	22,87	**16,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,17	40,88	55,42	16,51	37,83	39,91	36,22	43,78	**16,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,56	31,13	42,08	16,51	34,58	26,86	31,99	39,26	**16,51**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,45	36,88	42,92	16,51	40,33	34,91	38,20	47,11	**16,51**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,61	34,88	42,92	16,51	35,33	34,91	32,28	43,78	**16,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,20	26,88	30,42	16,51	27,83	18,24	26,36	30,44	**16,51**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,35	24,88	42,92	16,51	25,33	24,91	24,38	30,44	**16,51**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,76	30,88	42,92	16,51	30,33	23,24	30,30	37,11	**16,51**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	24,32	26,17	43,58	18,58	30,10	16,51	28,97	33,07	**16,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	17,02	28,79	48,75	16,51	38,83	24,83	33,86	45,67	**16,51**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	42,15	41,20	48,75	16,51	48,83	31,01	41,55	49,87	**16,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	26,45	25,51	35,25	36,47	28,43	16,51	29,63	30,84	**16,51**
Hafer + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	30,19	34,53	40,42	16,51	33,83	17,68	33,66	34,31	**16,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Reis halbpoliert gegart	22,18	21,51	35,25	29,80	23,43	16,51	28,32	28,62	**16,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	35,32	38,53	40,42	16,51	40,50	25,46	38,92	40,98	**16,51**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	33,61	38,53	40,42	16,51	38,83	24,34	37,61	36,53	**16,51**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	34,46	41,20	48,75	16,51	38,83	28,79	37,61	38,76	**16,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	32,75	37,20	40,42	16,51	37,17	25,46	34,97	38,76	**16,51**
Quinoa + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	25,91	30,53	40,42	16,51	30,50	18,79	29,71	29,87	**16,51**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	34,46	41,20	48,75	16,51	38,83	28,79	37,61	38,76	**16,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	33,61	38,53	40,42	16,51	38,83	24,34	37,61	36,53	**16,51**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	32,75	37,20	40,42	16,51	37,17	25,46	34,97	38,76	**16,51**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	35,32	38,53	40,42	16,51	40,50	25,46	38,92	40,98	**16,51**
Mandeln + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	25,91	30,53	40,42	16,51	30,50	18,79	29,71	29,87	**16,51**
Mandeln + Hafer + Weizen Vollkornmehl	30,19	34,53	40,42	16,51	33,83	17,68	33,66	34,31	**16,51**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	42,15	41,20	48,75	16,51	48,83	31,01	41,55	49,87	**16,51**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	24,81	25,75	49,00	17,93	27,17	16,51	29,70	35,33	**16,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**16,51**
29,09	29,75	49,00	24,60	32,17	16,51	31,01	37,56
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Hirse gekocht							**16,51**
24,81	25,75	49,00	17,93	27,17	16,51	29,70	35,33
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**16,51**
29,09	29,75	49,00	24,60	32,17	16,51	31,01	37,56
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**16,51**
43,68	41,24	50,00	16,51	50,45	30,91	43,08	51,73
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**16,51**
25,91	30,53	40,42	16,51	30,50	18,79	29,71	29,87
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,51**
35,98	41,24	50,00	16,51	40,45	28,69	39,13	40,62
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**16,51**
30,19	34,53	40,42	16,51	33,83	17,68	33,66	34,31
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Mandeln							**16,51**
25,91	30,53	40,42	16,51	30,50	18,79	29,71	29,87
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**16,51**
36,84	38,57	41,67	16,51	42,12	25,36	40,45	42,84
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,51**
34,46	41,20	48,75	16,51	38,83	28,79	37,61	38,76
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,51**
35,13	38,57	41,67	16,51	40,45	24,24	39,13	38,40
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**16,51**
32,75	37,20	40,42	16,51	37,17	25,46	34,97	38,76
Walnüsse + Quinoa + Mandeln							**16,51**
27,44	30,57	41,67	16,51	32,12	18,69	31,24	31,73
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**16,51**
42,15	41,20	48,75	16,51	48,83	31,01	41,55	49,87
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**16,51**
34,27	37,24	41,67	16,51	38,78	25,36	36,50	40,62
Quinoa + Walnüsse + Mandeln							**16,51**
27,44	30,57	41,67	16,51	32,12	18,69	31,24	31,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**16,51**
35,32	38,53	40,42	16,51	40,50	25,46	38,92	40,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**16,51**
32,75	37,20	40,42	16,51	37,17	25,46	34,97	38,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	42,15	41,20	48,75	16,51	48,83	31,01	41,55	49,87	**16,51**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	35,32	38,53	40,42	16,51	40,50	25,46	38,92	40,98	**16,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	33,61	38,53	40,42	16,51	38,83	24,34	37,61	36,53	**16,51**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	34,46	41,20	48,75	16,51	38,83	28,79	37,61	38,76	**16,51**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mandeln	35,98	41,24	50,00	16,51	40,45	28,69	39,13	40,62	**16,51**
Hafer + Walnüsse + Mandeln	31,71	34,57	41,67	16,51	35,45	17,58	35,18	36,18	**16,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Mandeln	36,84	38,57	41,67	16,51	42,12	25,36	40,45	42,84	**16,51**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Mandeln	43,68	41,24	50,00	16,51	50,45	30,91	43,08	51,73	**16,51**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Mandeln	30,19	34,53	40,42	16,51	33,83	17,68	33,66	34,31	**16,51**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	33,61	38,53	40,42	16,51	38,83	24,34	37,61	36,53	**16,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mandeln	35,13	38,57	41,67	16,51	40,45	24,24	39,13	38,40	**16,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Mandeln	34,27	37,24	41,67	16,51	38,78	25,36	36,50	40,62	**16,51**
Walnüsse + Hafer + Mandeln	31,71	34,57	41,67	16,51	35,45	17,58	35,18	36,18	**16,51**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	22,18	21,51	35,25	29,80	23,43	16,51	28,32	28,62	**16,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	26,45	25,51	35,25	36,47	28,43	16,51	29,63	30,84	**16,51**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	21,70	21,61	33,88	16,51	24,90	16,59	21,89	28,62	**16,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	22,75	27,60	50,67	16,51	27,22	21,91	26,32	36,69	**16,51**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	22,32	26,27	50,67	16,51	26,38	25,24	28,95	35,58	**16,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	26,60	32,93	50,67	16,51	26,38	16,91	28,95	35,58	**16,51**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	29,16	36,93	63,17	16,51	33,88	25,24	38,82	45,58	**16,51**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	24,03	28,93	50,67	16,51	26,38	21,91	28,95	35,58	**16,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	25,32	28,93	50,67	16,51	28,88	21,91	28,95	38,91	**16,51**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Lupinen	28,31	35,60	59,00	16,51	31,38	22,47	35,53	42,24	**16,51**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	26,60	35,60	63,17	16,51	32,22	25,24	36,18	43,36	**16,51**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Lupinen	25,74	31,60	59,00	16,51	31,38	27,47	35,53	42,24	**16,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen	27,03	31,60	59,00	16,51	33,88	27,47	35,53	45,58	**16,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Lupinen	25,74	33,60	59,00	16,51	31,38	20,80	33,55	38,91	**16,51**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	21,04	28,27	50,67	16,51	23,88	20,24	25,00	32,24	**16,51**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	22,75	30,93	50,67	16,51	23,88	16,91	25,00	32,24	**16,51**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	27,45	34,27	63,17	16,51	33,88	28,58	38,82	45,58	**16,51**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Lupinen	24,46	33,60	59,00	16,51	28,88	22,47	31,58	38,91	**16,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	23,61	26,27	50,67	16,51	28,88	25,24	28,95	38,91	**16,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	22,32	28,27	50,67	16,51	26,38	18,58	26,97	32,24	**16,51**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	21,90	28,27	50,67	16,51	25,55	20,24	25,00	34,47	**16,51**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	25,74	30,27	50,67	16,51	28,05	20,24	28,95	37,80	**16,51**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	28,31	34,27	63,17	16,51	35,55	28,58	38,82	47,80	**16,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	23,18	26,27	50,67	16,51	28,05	25,24	28,95	37,80	**16,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	24,46	26,27	50,67	16,51	30,55	25,24	28,95	41,13	**16,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	23,18	28,27	50,67	16,51	28,05	18,58	26,97	34,47	**16,51**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	27,45	35,60	63,17	16,51	33,88	24,13	37,50	43,36	**16,51**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	22,32	27,60	50,67	16,51	26,38	20,80	27,63	33,36	**16,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	23,61	27,60	50,67	16,51	28,88	20,80	27,63	36,69	**16,51**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	24,89	30,27	50,67	16,51	26,38	20,24	28,95	35,58	**16,51**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	21,47	27,60	50,67	16,51	24,72	21,91	26,32	33,36	**16,51**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	24,03	31,60	50,67	16,51	24,72	16,91	26,32	33,36	**16,51**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	20,19	29,60	50,67	16,51	22,22	16,91	22,37	30,02	**16,51**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Lupinen	30,87	39,60	71,50	16,51	38,88	30,80	45,39	52,24	**16,51**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	20,79	24,72	47,67	16,51	21,73	18,73	24,68	27,58	**16,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,70	33,13	46,25	16,51	34,58	31,86	32,65	42,59	**16,51**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	43,96	43,88	49,42	16,51	52,07	33,33	44,82	53,00	**16,51**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	37,12	41,21	41,08	16,51	43,73	27,78	42,18	44,11	**16,51**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	30,28	34,55	32,75	16,51	35,40	16,67	34,29	33,00	**16,51**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	35,41	41,21	41,08	16,51	42,07	26,67	40,87	39,67	**16,51**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	36,26	43,88	49,42	16,51	42,07	31,11	40,87	41,89	**16,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**16,51**
27,72	33,21	41,08	16,51	33,73	21,11	32,97	33,00
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**16,51**
31,99	37,21	41,08	16,51	37,07	20,00	36,92	37,44
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**16,51**
34,56	39,88	41,08	16,51	40,40	27,78	38,24	41,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,51**
26,83	24,30	29,88	43,52	24,62	16,51	27,99	27,07
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,51**
26,40	27,63	34,04	16,86	27,95	16,51	27,34	29,29
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,51**
22,56	18,97	29,88	41,30	21,28	16,51	25,36	24,84
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,51**
23,84	25,63	46,54	18,86	29,62	16,51	28,65	32,62
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,51**
23,41	18,97	29,88	41,30	22,95	16,51	25,36	27,07
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,51**
24,32	21,51	22,75	40,91	22,60	16,51	25,68	23,07
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,51**
28,99	31,80	42,08	16,51	35,42	26,31	33,31	38,14
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,51**
29,41	33,13	46,25	16,51	35,42	28,53	33,31	39,26
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam							**16,51**
29,09	29,75	49,00	24,60	32,17	16,51	31,01	37,56
Hirse gekocht + Kakao + Tahin aus rohem Sesam							**16,51**
24,81	25,75	49,00	17,93	27,17	16,51	29,70	35,33
Kakao + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**16,51**
24,81	25,75	49,00	17,93	27,17	16,51	29,70	35,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**16,51**
29,09	29,75	49,00	24,60	32,17	16,51	31,01	37,56
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,51**
35,32	38,53	40,42	16,51	40,50	25,46	38,92	40,98
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,51**
35,32	38,53	40,42	16,51	40,50	25,46	38,92	40,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**16,51**
36,84	38,57	41,67	16,51	42,12	25,36	40,45	42,84
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**16,51**
43,68	41,24	50,00	16,51	50,45	30,91	43,08	51,73
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**16,51**
34,27	37,24	41,67	16,51	38,78	25,36	36,50	40,62
Mandeln + Hafer + Walnüsse							**16,51**
31,71	34,57	41,67	16,51	35,45	17,58	35,18	36,18
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**16,51**
35,13	38,57	41,67	16,51	40,45	24,24	39,13	38,40
Mandeln + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,51**
36,84	38,57	41,67	16,51	42,12	25,36	40,45	42,84
Mandeln + Quinoa + Walnüsse							**16,51**
27,44	30,57	41,67	16,51	32,12	18,69	31,24	31,73
Walnüsse + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,51**
36,84	38,57	41,67	16,51	42,12	25,36	40,45	42,84
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Walnüsse							**16,51**
35,98	41,24	50,00	16,51	40,45	28,69	39,13	40,62
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Walnüsse							**16,51**
36,84	38,57	41,67	16,51	42,12	25,36	40,45	42,84
Hafer + Mandeln + Walnüsse							**16,51**
31,71	34,57	41,67	16,51	35,45	17,58	35,18	36,18
Quinoa + Mandeln + Walnüsse							**16,51**
27,44	30,57	41,67	16,51	32,12	18,69	31,24	31,73
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Walnüsse							**16,51**
43,68	41,24	50,00	16,51	50,45	30,91	43,08	51,73
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**16,51**
35,98	41,24	50,00	16,51	40,45	28,69	39,13	40,62
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Walnüsse							**16,51**
35,13	38,57	41,67	16,51	40,45	24,24	39,13	38,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Walnüsse							**16,51**
34,27	37,24	41,67	16,51	38,78	25,36	36,50	40,62
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**16,51**
27,28	29,80	42,08	16,51	32,92	22,97	31,34	37,03
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**16,51**
25,14	27,80	42,08	16,51	31,25	23,53	29,36	34,81

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,51**
29,09	29,75	49,00	24,60	32,17	16,51	31,01	37,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,51**
26,45	25,51	35,25	36,47	28,43	16,51	29,63	30,84	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,51**
29,09	29,75	49,00	24,60	32,17	16,51	31,01	37,56	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht								**16,51**
26,42	28,47	37,92	16,51	32,08	21,31	30,02	34,81	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**16,51**
31,32	33,55	42,92	16,51	34,50	32,13	32,28	40,44	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**16,51**
32,53	37,52	40,25	16,51	39,58	21,71	38,33	39,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**16,51**
35,17	35,55	42,92	16,51	39,50	32,13	38,20	43,78	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**16,51**
28,13	30,47	46,25	16,51	32,92	26,31	32,65	35,92	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**16,51**
32,61	35,55	42,92	16,51	37,00	30,47	36,22	37,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**16,51**
33,89	39,55	55,42	16,51	37,00	37,13	36,22	40,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**16,51**
45,43	39,55	55,42	16,51	52,00	40,47	42,14	57,11	
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**16,51**
21,07	23,55	42,92	16,51	24,50	22,13	24,38	27,11	
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**16,51**
27,48	29,55	42,92	16,51	29,50	20,47	30,30	33,78	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,51**
26,45	25,51	35,25	36,47	28,43	16,51	29,63	30,84	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh								**16,51**
33,26	33,13	46,25	16,51	40,42	29,64	35,28	44,81	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Kakao								**16,51**
24,81	25,75	49,00	17,93	27,17	16,51	29,70	35,33	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao								**16,51**
22,18	21,51	35,25	29,80	23,43	16,51	28,32	28,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Kakao	22,18	21,51	35,25	29,80	23,43	16,51	28,32	28,62	**16,51**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	24,81	25,75	49,00	17,93	27,17	16,51	29,70	35,33	**16,51**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,46	41,20	48,75	16,51	38,83	28,79	37,61	38,76	**16,51**
Walnüsse + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,98	41,24	50,00	16,51	40,45	28,69	39,13	40,62	**16,51**
Mandeln + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,98	41,24	50,00	16,51	40,45	28,69	39,13	40,62	**16,51**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,46	41,20	48,75	16,51	38,83	28,79	37,61	38,76	**16,51**
Walnüsse + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,13	38,57	41,67	16,51	40,45	24,24	39,13	38,40	**16,51**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	32,75	37,20	40,42	16,51	37,17	25,46	34,97	38,76	**16,51**
Mandeln + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	34,27	37,24	41,67	16,51	38,78	25,36	36,50	40,62	**16,51**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,61	38,53	40,42	16,51	38,83	24,34	37,61	36,53	**16,51**
Mandeln + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,13	38,57	41,67	16,51	40,45	24,24	39,13	38,40	**16,51**
Walnüsse + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	34,27	37,24	41,67	16,51	38,78	25,36	36,50	40,62	**16,51**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	32,75	37,20	40,42	16,51	37,17	25,46	34,97	38,76	**16,51**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,61	38,53	40,42	16,51	38,83	24,34	37,61	36,53	**16,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,45	25,51	35,25	36,47	28,43	16,51	29,63	30,84	**16,51**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,18	21,51	35,25	29,80	23,43	16,51	28,32	28,62	**16,51**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,18	21,51	35,25	29,80	23,43	16,51	28,32	28,62	**16,51**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,45	25,51	35,25	36,47	28,43	16,51	29,63	30,84	**16,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Walnüsse + Hafer							**16,51**
31,71	34,57	41,67	16,51	35,45	17,58	35,18	36,18
Walnüsse + Mandeln + Hafer							**16,51**
31,71	34,57	41,67	16,51	35,45	17,58	35,18	36,18
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**16,51**
30,19	34,53	40,42	16,51	33,83	17,68	33,66	34,31
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Hafer							**16,51**
30,19	34,53	40,42	16,51	33,83	17,68	33,66	34,31
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**16,51**
25,91	30,53	40,42	16,51	30,50	18,79	29,71	29,87
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**16,51**
42,15	41,20	48,75	16,51	48,83	31,01	41,55	49,87
Mandeln + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**16,51**
43,68	41,24	50,00	16,51	50,45	30,91	43,08	51,73
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Quinoa							**16,51**
25,91	30,53	40,42	16,51	30,50	18,79	29,71	29,87
Mandeln + Walnüsse + Quinoa							**16,51**
27,44	30,57	41,67	16,51	32,12	18,69	31,24	31,73
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**16,51**
42,15	41,20	48,75	16,51	48,83	31,01	41,55	49,87
Walnüsse + Mandeln + Quinoa							**16,51**
27,44	30,57	41,67	16,51	32,12	18,69	31,24	31,73
Walnüsse + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**16,51**
43,68	41,24	50,00	16,51	50,45	30,91	43,08	51,73
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**16,51**
23,93	25,93	40,29	17,81	29,80	16,51	28,22	32,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,51**
31,16	31,00	31,46	44,59	30,92	16,51	34,20	30,60
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet							**16,50**
16,50	29,57	28,46	16,68	17,69	18,43	18,67	24,76
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**16,50**
21,85	21,65	34,17	16,64	24,98	16,50	22,25	28,80
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**16,50**
24,51	27,60	26,71	16,70	20,32	16,50	20,88	27,62
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,50**
23,06	25,15	39,96	17,32	29,02	16,50	27,15	32,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl							**16,50**
16,50	29,61	28,71	16,59	17,87	18,46	18,84	25,02
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,50**
24,87	21,07	41,00	16,50	24,15	17,68	25,48	32,02
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,50**
30,00	29,07	53,50	16,50	31,65	21,02	35,35	42,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,50**
26,15	21,07	41,00	16,50	26,65	17,68	25,48	35,36
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**16,50**
21,44	22,49	30,08	16,94	24,25	16,50	22,29	23,17
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,50**
24,21	22,15	36,96	16,50	27,67	18,87	24,23	32,92
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,50**
20,36	22,15	36,96	16,50	22,67	17,76	22,26	27,37
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**16,50**
16,50	29,63	52,04	17,34	41,32	28,25	34,68	48,14
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**16,49**
22,00	18,75	19,67	28,16	22,21	16,49	22,63	23,11
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**16,49**
16,49	44,93	91,13	27,90	63,00	40,88	56,77	78,92
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,49**
16,49	42,93	82,79	37,90	60,50	38,66	54,14	74,48
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**16,49**
30,94	34,12	45,42	16,49	33,02	30,40	31,70	40,93
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**16,49**
27,09	30,12	45,42	16,49	30,52	22,07	31,70	30,93
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**16,49**
19,26	28,93	37,58	16,80	20,93	16,49	23,29	25,71
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
41,76	35,89	54,33	16,49	47,18	31,78	39,66	51,04
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**16,49**
29,79	29,22	46,00	16,49	32,18	18,44	31,76	35,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**16,49**
23,24	25,16	44,13	16,49	26,43	19,71	25,53	28,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
34,92	33,22	46,00	16,49	38,85	26,22	37,03	42,16
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
32,35	31,89	46,00	16,49	35,52	26,22	33,08	39,93
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
33,21	33,22	46,00	16,49	37,18	25,11	35,71	37,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
32,64	33,16	44,13	16,49	36,43	26,37	34,74	39,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**16,49**
27,51	29,16	44,13	16,49	29,76	18,59	29,47	32,69
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**16,49**
25,52	25,22	46,00	16,49	28,85	19,56	27,82	31,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
30,93	33,16	44,13	16,49	34,76	25,26	33,42	34,91
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
34,06	35,89	54,33	16,49	37,18	29,56	35,71	39,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
30,07	31,83	44,13	16,49	33,09	26,37	30,79	37,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
31,78	35,83	52,46	16,49	34,76	29,71	33,42	37,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**16,49**
39,47	35,83	52,46	16,49	44,76	31,93	37,37	48,24
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**16,49**
22,03	21,84	35,25	16,49	26,57	17,47	23,21	31,04
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**16,49**
22,03	21,84	35,25	16,49	26,57	17,47	23,21	31,04
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Erbsen grün gekocht							**16,49**
22,03	21,84	35,25	16,49	26,57	17,47	23,21	31,04
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Miso							**16,49**
22,03	21,84	35,25	16,49	26,57	17,47	23,21	31,04
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**16,49**
31,91	28,57	41,42	18,82	33,43	16,49	31,34	37,09
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Mais-Mehl							**16,49**
31,91	28,57	41,42	18,82	33,43	16,49	31,34	37,09
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**16,49**
31,91	28,57	41,42	18,82	33,43	16,49	31,34	37,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	22,99	25,21	40,13	17,40	29,13	16,49	27,13	31,62	**16,49**
Erbsen grün gekocht + Miso + Tahin aus rohem Sesam	22,03	21,84	35,25	16,49	26,57	17,47	23,21	31,04	**16,49**
Miso + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,03	21,84	35,25	16,49	26,57	17,47	23,21	31,04	**16,49**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Walnüsse	31,91	28,57	41,42	18,82	33,43	16,49	31,34	37,09	**16,49**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,50	24,32	35,67	20,84	25,08	16,49	26,36	29,78	**16,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,78	24,32	23,17	24,18	27,58	16,49	26,36	26,44	**16,49**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,65	22,32	35,67	20,84	22,58	16,49	22,41	26,44	**16,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	27,00	21,33	23,38	41,47	23,93	16,49	25,25	25,61	**16,49**
Mais-Mehl + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	31,91	28,57	41,42	18,82	33,43	16,49	31,34	37,09	**16,49**
Walnüsse + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	31,91	28,57	41,42	18,82	33,43	16,49	31,34	37,09	**16,49**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	22,71	23,25	40,17	16,49	26,04	18,51	23,45	32,02	**16,49**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	29,59	25,90	45,79	16,49	27,39	20,51	29,12	33,44	**16,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	25,00	19,93	30,75	41,89	23,75	16,48	26,18	27,89	**16,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	28,42	25,27	30,75	44,11	25,42	16,48	28,82	27,89	**16,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	24,15	19,93	30,75	41,89	22,08	16,48	26,18	25,67	**16,48**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	25,43	26,60	47,42	19,44	30,42	16,48	29,47	33,44	**16,48**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	27,99	28,60	34,92	17,44	28,75	16,48	28,16	30,11	**16,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl							**16,48**
16,48	29,63	28,54	16,63	17,67	18,35	18,71	24,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht							**16,48**
32,46	34,05	50,96	16,48	35,22	35,69	31,90	45,08
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht							**16,48**
28,61	30,05	50,96	16,48	32,72	27,36	31,90	35,08
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,48**
20,54	29,47	34,13	16,48	22,43	23,04	22,56	30,08
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Champignons frisch							**16,48**
28,01	29,09	46,50	16,48	31,85	25,87	30,78	32,66
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,48**
31,92	34,13	42,92	17,32	37,51	16,48	36,07	37,49
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,48**
24,21	18,95	19,50	19,02	22,78	16,48	22,07	25,24
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,48**
23,73	22,71	46,25	16,48	27,28	17,91	27,93	33,51
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,48**
25,01	22,71	46,25	16,48	29,78	17,91	27,93	36,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet							**16,48**
31,84	32,97	46,38	16,48	33,99	33,89	30,72	42,42
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,48**
23,49	22,67	45,00	16,48	28,17	18,01	26,40	34,98
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet							**16,48**
27,99	28,97	46,38	16,48	31,49	25,56	30,72	32,42
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,48**
28,86	30,71	58,75	16,48	34,78	21,24	37,80	43,51
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,48**
22,21	22,67	45,00	16,48	25,67	18,01	26,40	31,64
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,48**
27,34	30,67	57,50	16,48	33,17	21,34	36,27	41,64
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Champignons frisch							**16,48**
31,85	33,09	46,50	16,48	34,35	34,20	30,78	42,66
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**16,48**
19,26	28,13	34,13	16,48	21,60	20,26	22,56	26,74
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**16,47**
22,11	18,63	21,75	39,04	22,22	16,47	23,72	24,34

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,47**
26,08	21,81	35,46	18,43	22,98	16,47	22,51	28,14
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**16,47**
24,65	26,12	40,83	17,91	29,82	16,47	27,97	32,82
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**16,47**
16,47	32,15	65,25	17,50	42,75	29,50	40,55	53,94
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**16,47**
16,47	28,15	48,58	37,50	37,75	25,06	35,29	45,06
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**16,47**
16,47	44,81	86,08	28,61	61,92	40,06	53,71	76,17
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,47**
24,35	31,00	31,08	16,47	24,02	20,49	23,95	29,27
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,47**
23,07	30,33	31,08	16,47	22,35	20,49	21,97	28,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**16,47**
32,71	35,81	57,50	16,47	37,15	35,27	35,76	41,78
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**16,47**
40,40	35,81	57,50	16,47	47,15	37,49	39,71	52,89
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**16,47**
24,16	25,15	49,17	16,47	28,82	25,27	27,87	32,89
Hafer + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**16,47**
28,44	29,15	49,17	16,47	32,15	24,16	31,82	37,33
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**16,47**
32,71	35,81	57,50	16,47	37,15	35,27	35,76	41,78
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**16,47**
31,85	33,15	49,17	16,47	37,15	30,82	35,76	39,56
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**16,47**
26,73	26,48	40,83	16,47	30,48	20,82	29,18	32,89
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,47**
33,56	33,15	49,17	16,47	38,82	31,93	37,08	44,00
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Cashewnuss							**16,47**
24,16	25,15	49,17	16,47	28,82	25,27	27,87	32,89
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,47**
31,00	31,81	49,17	16,47	35,48	31,93	33,13	41,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**16,47**
33,56	33,15	49,17	16,47	38,82	31,93	37,08	44,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	31,85	33,15	49,17	16,47	37,15	30,82	35,76	39,56	**16,47**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	31,00	31,81	49,17	16,47	35,48	31,93	33,13	41,78	**16,47**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Cashewnuss	28,44	29,15	49,17	16,47	32,15	24,16	31,82	37,33	**16,47**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	40,40	35,81	57,50	16,47	47,15	37,49	39,71	52,89	**16,47**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	26,73	26,48	40,83	16,47	30,48	20,82	29,18	32,89	**16,47**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	30,62	29,47	47,25	19,42	32,65	16,47	30,89	36,69	**16,47**
Mais-Mehl + Quinoa + Dinkel ungekocht	25,50	22,80	30,58	17,20	24,32	16,47	23,00	25,58	**16,47**
Quinoa + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	25,50	22,80	30,58	17,20	24,32	16,47	23,00	25,58	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	24,74	25,51	35,25	16,47	26,77	17,62	27,00	26,40	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	27,31	28,17	35,25	16,47	28,43	23,18	27,00	33,07	**16,47**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	26,73	26,48	40,83	16,47	30,48	20,82	29,18	32,89	**16,47**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	27,21	20,13	30,58	32,76	24,32	16,47	25,63	30,02	**16,47**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	24,74	25,51	35,25	16,47	26,77	17,62	27,00	26,40	**16,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	27,31	28,17	35,25	16,47	28,43	23,18	27,00	33,07	**16,47**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	29,99	29,58	51,38	16,47	33,18	26,78	31,99	37,23	**16,47**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	27,31	29,51	51,92	16,47	30,93	24,29	33,58	34,18	**16,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	31,15	33,51	51,92	16,47	33,43	32,62	33,58	44,18	**16,47**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	29,77	23,47	30,58	42,76	25,15	16,47	29,58	30,02	**16,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse							**16,47**
26,45	28,17	47,75	16,47	28,43	21,51	30,29	30,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse							**16,47**
30,30	32,17	47,75	16,47	30,93	29,84	30,29	40,84
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
27,31	28,17	35,25	16,47	28,43	23,18	27,00	33,07
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
23,89	24,17	43,58	16,47	30,10	18,73	28,32	35,29
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
29,87	32,17	43,58	16,47	33,43	27,62	33,58	33,07
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
23,03	24,17	43,58	16,47	28,43	18,73	28,32	33,07
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
26,45	29,51	51,92	16,47	33,43	20,96	34,89	39,73
Hafer + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
26,45	28,17	43,58	16,47	28,43	20,96	29,63	30,84
Quinoa + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
22,18	24,17	43,58	16,47	25,10	22,07	25,68	26,40
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
31,58	32,17	43,58	16,47	35,10	28,73	34,89	37,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
30,73	34,84	51,92	16,47	33,43	32,07	33,58	35,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	31,77	28,73	30,95	35,29
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
24,74	25,51	35,25	16,47	26,77	17,62	27,00	26,40
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
38,42	34,84	51,92	16,47	43,43	34,29	37,53	46,40
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
24,74	25,51	35,25	16,47	26,77	17,62	27,00	26,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
26,45	29,51	51,92	16,47	33,43	20,96	34,89	39,73
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
23,03	24,17	43,58	16,47	28,43	18,73	28,32	33,07
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
23,89	24,17	43,58	16,47	30,10	18,73	28,32	35,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**16,47**
24,16	25,15	49,17	16,47	28,82	25,27	27,87	32,89
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**16,47**
31,00	31,81	49,17	16,47	35,48	31,93	33,13	41,78
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**16,47**
31,85	33,15	49,17	16,47	37,15	30,82	35,76	39,56
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**16,47**
26,73	26,48	40,83	16,47	30,48	20,82	29,18	32,89
Cashewnuss + Hafer + Erbsen grün gekocht							**16,47**
28,44	29,15	49,17	16,47	32,15	24,16	31,82	37,33
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**16,47**
26,73	26,48	40,83	16,47	30,48	20,82	29,18	32,89
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**16,47**
40,40	35,81	57,50	16,47	47,15	37,49	39,71	52,89
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**16,47**
33,56	33,15	49,17	16,47	38,82	31,93	37,08	44,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**16,47**
33,56	33,15	49,17	16,47	38,82	31,93	37,08	44,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**16,47**
31,00	31,81	49,17	16,47	35,48	31,93	33,13	41,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**16,47**
31,85	33,15	49,17	16,47	37,15	30,82	35,76	39,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**16,47**
32,71	35,81	57,50	16,47	37,15	35,27	35,76	41,78
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**16,47**
32,71	35,81	57,50	16,47	37,15	35,27	35,76	41,78
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**16,47**
40,40	35,81	57,50	16,47	47,15	37,49	39,71	52,89
Quinoa + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**16,47**
24,16	25,15	49,17	16,47	28,82	25,27	27,87	32,89
Hafer + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**16,47**
28,44	29,15	49,17	16,47	32,15	24,16	31,82	37,33
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**16,47**
27,21	20,13	30,58	32,76	24,32	16,47	25,63	30,02
Dinkel ungekocht + Quinoa + Mais-Mehl							**16,47**
25,50	22,80	30,58	17,20	24,32	16,47	23,00	25,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**16,47**
30,62	25,47	30,58	34,98	25,98	16,47	28,26	30,02
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**16,47**
26,35	20,13	30,58	32,76	22,65	16,47	25,63	27,80
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Mais-Mehl							**16,47**
30,62	25,47	30,58	34,98	25,98	16,47	28,26	30,02
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
38,42	34,84	51,92	16,47	43,43	34,29	37,53	46,40
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	31,77	28,73	30,95	35,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
34,15	34,84	43,58	16,47	36,77	34,29	34,89	44,18
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
27,31	28,17	35,25	16,47	28,43	23,18	27,00	33,07
Pistazien roh + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
26,45	28,17	43,58	16,47	28,43	20,96	29,63	30,84
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Mais-Mehl							**16,47**
26,35	20,13	30,58	32,76	22,65	16,47	25,63	27,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	30,10	26,51	29,63	37,51
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
24,74	26,84	43,58	16,47	26,77	27,62	25,68	33,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
34,15	34,84	43,58	16,47	36,77	34,29	34,89	44,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
31,58	33,51	43,58	16,47	33,43	34,29	30,95	41,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
32,44	34,84	43,58	16,47	35,10	33,18	33,58	39,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
33,29	37,51	51,92	16,47	35,10	37,62	33,58	41,96
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**16,47**
40,98	37,51	51,92	16,47	45,10	39,84	37,53	53,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	29,87	32,17	43,58	16,47	33,43	27,62	33,58	33,07	**16,47**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	29,02	30,84	43,58	16,47	30,10	26,51	29,63	37,51	**16,47**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	30,73	34,84	51,92	16,47	33,43	32,07	33,58	35,29	**16,47**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	32,17	43,58	16,47	35,10	28,73	34,89	37,51	**16,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	30,62	29,47	47,25	19,42	32,65	16,47	30,89	36,69	**16,47**
Pistazien roh + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	22,18	24,17	43,58	16,47	25,10	22,07	25,68	26,40	**16,47**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	25,50	22,80	30,58	17,20	24,32	16,47	23,00	25,58	**16,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	33,51	43,58	16,47	33,43	34,29	30,95	41,96	**16,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	40,98	37,51	51,92	16,47	45,10	39,84	37,53	53,07	**16,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	33,29	37,51	51,92	16,47	35,10	37,62	33,58	41,96	**16,47**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl	27,21	20,13	30,58	32,76	24,32	16,47	25,63	30,02	**16,47**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	30,62	29,47	47,25	19,42	32,65	16,47	30,89	36,69	**16,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	32,44	34,84	43,58	16,47	35,10	33,18	33,58	39,73	**16,47**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	24,74	26,84	43,58	16,47	26,77	27,62	25,68	33,07	**16,47**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	22,93	24,95	39,42	17,32	28,86	16,47	26,90	31,74	**16,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	29,44	31,51	47,75	16,47	30,93	29,29	29,63	39,73	**16,47**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	25,60	27,51	47,75	16,47	28,43	20,96	29,63	29,73	**16,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	27,92	37,01	35,67	16,47	32,05	18,16	33,07	34,13	**16,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	29,02	31,51	47,75	16,47	30,10	29,84	28,97	39,73	**16,47**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,44	31,51	39,42	16,47	33,43	29,29	30,29	38,62	**16,47**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,29	33,51	39,42	16,47	38,43	29,29	36,21	41,96	**16,47**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	25,17	27,51	47,75	16,47	27,60	21,51	28,97	29,73	**16,47**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	43,55	37,51	51,92	16,47	50,93	37,62	40,16	55,29	**16,47**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,19	21,51	39,42	16,47	23,43	19,29	22,39	25,29	**16,47**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,91	25,47	30,58	46,09	27,65	16,47	30,24	31,13	**16,47**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,60	27,51	39,42	16,47	28,43	17,62	28,32	31,96	**16,47**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,73	33,51	39,42	16,47	35,93	27,62	34,24	35,29	**16,47**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,01	37,51	51,92	16,47	35,93	34,29	34,24	38,62	**16,47**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Miso	29,99	29,58	51,38	16,47	33,18	26,78	31,99	37,23	**16,47**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	25,60	26,84	47,75	16,47	28,43	23,18	30,29	30,84	**16,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	29,44	30,84	47,75	16,47	30,93	31,51	30,29	40,84	**16,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	30,62	29,47	47,25	19,42	32,65	16,47	30,89	36,69	**16,47**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,50	31,00	31,08	16,47	23,18	19,94	23,29	27,04	**16,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**16,47**
26,73	26,48	40,83	16,47	30,48	20,82	29,18	32,89
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,47**
33,56	33,15	49,17	16,47	38,82	31,93	37,08	44,00
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,47**
31,58	32,17	43,58	16,47	35,10	28,73	34,89	37,51
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,47**
33,56	33,15	49,17	16,47	38,82	31,93	37,08	44,00
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,47**
31,58	32,17	43,58	16,47	35,10	28,73	34,89	37,51
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,47**
34,15	34,84	43,58	16,47	36,77	34,29	34,89	44,18
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Hafer							**16,47**
21,79	29,00	31,08	16,47	20,68	16,61	21,32	25,93
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**16,47**
19,65	27,00	31,08	16,47	19,02	17,16	19,34	23,71
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**16,47**
24,67	32,86	36,25	16,47	28,36	25,57	25,25	33,48
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,47**
30,62	29,47	47,25	19,42	32,65	16,47	30,89	36,69
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	31,77	28,73	30,95	35,29
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,47**
31,58	32,17	43,58	16,47	35,10	28,73	34,89	37,51
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,47**
29,87	32,17	43,58	16,47	33,43	27,62	33,58	33,07
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,47**
38,42	34,84	51,92	16,47	43,43	34,29	37,53	46,40
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,47**
30,73	34,84	51,92	16,47	33,43	32,07	33,58	35,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	31,77	28,73	30,95	35,29
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,47**
23,89	24,17	43,58	16,47	30,10	18,73	28,32	35,29
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,47**
30,62	29,47	47,25	19,42	32,65	16,47	30,89	36,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	26,45	28,17	43,58	16,47	28,43	20,96	29,63	30,84	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,89	24,17	43,58	16,47	30,10	18,73	28,32	35,29	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Pistazien roh	22,18	24,17	43,58	16,47	25,10	22,07	25,68	26,40	**16,47**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	26,45	29,51	51,92	16,47	33,43	20,96	34,89	39,73	**16,47**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	22,18	24,17	43,58	16,47	25,10	22,07	25,68	26,40	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	26,45	29,51	51,92	16,47	33,43	20,96	34,89	39,73	**16,47**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	31,58	32,17	43,58	16,47	35,10	28,73	34,89	37,51	**16,47**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	23,03	24,17	43,58	16,47	28,43	18,73	28,32	33,07	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	23,03	24,17	43,58	16,47	28,43	18,73	28,32	33,07	**16,47**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	29,87	32,17	43,58	16,47	33,43	27,62	33,58	33,07	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	24,74	25,51	35,25	16,47	26,77	17,62	27,00	26,40	**16,47**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	30,73	34,84	51,92	16,47	33,43	32,07	33,58	35,29	**16,47**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	24,74	25,51	35,25	16,47	26,77	17,62	27,00	26,40	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Pistazien roh	26,45	28,17	43,58	16,47	28,43	20,96	29,63	30,84	**16,47**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	38,42	34,84	51,92	16,47	43,43	34,29	37,53	46,40	**16,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	29,87	30,84	47,75	16,47	31,77	31,51	30,29	41,96	**16,47**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	26,03	26,84	47,75	16,47	29,27	23,18	30,29	31,96	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	26,45	29,51	51,92	16,47	33,43	20,96	34,89	39,73	**16,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,77	32,33	35,25	16,47	28,18	23,27	25,26	33,71	**16,47**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,92	32,33	35,25	16,47	23,18	22,16	23,29	28,16	**16,47**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	26,93	27,50	49,79	16,47	28,91	20,83	30,04	33,07	**16,47**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	28,45	27,54	51,04	16,47	30,53	20,73	31,57	34,93	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	23,03	24,17	43,58	16,47	28,43	18,73	28,32	33,07	**16,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Kakao	26,45	29,51	51,92	16,47	33,43	20,96	34,89	39,73	**16,47**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,71	35,81	57,50	16,47	37,15	35,27	35,76	41,78	**16,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,29	37,51	51,92	16,47	35,10	37,62	33,58	41,96	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	38,42	34,84	51,92	16,47	43,43	34,29	37,53	46,40	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,73	34,84	51,92	16,47	33,43	32,07	33,58	35,29	**16,47**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	40,40	35,81	57,50	16,47	47,15	37,49	39,71	52,89	**16,47**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,73	34,84	51,92	16,47	33,43	32,07	33,58	35,29	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,29	37,51	51,92	16,47	35,10	37,62	33,58	41,96	**16,47**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	40,40	35,81	57,50	16,47	47,15	37,49	39,71	52,89	**16,47**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,71	35,81	57,50	16,47	37,15	35,27	35,76	41,78	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,44	34,84	43,58	16,47	35,10	33,18	33,58	39,73	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	31,58	33,51	43,58	16,47	33,43	34,29	30,95	41,96	**16,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	31,77	28,73	30,95	35,29
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,47**
31,85	33,15	49,17	16,47	37,15	30,82	35,76	39,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,47**
31,58	33,51	43,58	16,47	33,43	34,29	30,95	41,96
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,47**
32,44	34,84	43,58	16,47	35,10	33,18	33,58	39,73
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,47**
29,87	32,17	43,58	16,47	33,43	27,62	33,58	33,07
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,47**
31,85	33,15	49,17	16,47	37,15	30,82	35,76	39,56
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,47**
29,87	32,17	43,58	16,47	33,43	27,62	33,58	33,07
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,47**
31,00	31,81	49,17	16,47	35,48	31,93	33,13	41,78
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,47**
40,98	37,51	51,92	16,47	45,10	39,84	37,53	53,07
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,47**
31,58	33,51	43,58	16,47	33,43	34,29	30,95	41,96
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,47**
24,74	26,84	43,58	16,47	26,77	27,62	25,68	33,07
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,47**
32,44	34,84	43,58	16,47	35,10	33,18	33,58	39,73
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,47**
34,15	34,84	43,58	16,47	36,77	34,29	34,89	44,18
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,47**
33,29	37,51	51,92	16,47	35,10	37,62	33,58	41,96
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,47**
34,15	34,84	43,58	16,47	36,77	34,29	34,89	44,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,47**
34,15	34,84	43,58	16,47	36,77	34,29	34,89	44,18	
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
40,98	37,51	51,92	16,47	45,10	39,84	37,53	53,07	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,47**
31,00	31,81	49,17	16,47	35,48	31,93	33,13	41,78	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	30,10	26,51	29,63	37,51	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
27,31	28,17	35,25	16,47	28,43	23,18	27,00	33,07	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	31,77	28,73	30,95	35,29	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
32,44	34,84	43,58	16,47	35,10	33,18	33,58	39,73	
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	30,10	26,51	29,63	37,51	
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
31,58	33,51	43,58	16,47	33,43	34,29	30,95	41,96	
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
24,74	26,84	43,58	16,47	26,77	27,62	25,68	33,07	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
27,31	28,17	35,25	16,47	28,43	23,18	27,00	33,07	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,47**
33,29	37,51	51,92	16,47	35,10	37,62	33,58	41,96	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Buchweizen								**16,47**
26,35	20,13	30,58	32,76	22,65	16,47	25,63	27,80	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht								**16,47**
27,21	20,13	30,58	32,76	24,32	16,47	25,63	30,02	
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht								**16,47**
23,89	24,17	43,58	16,47	30,10	18,73	28,32	35,29	
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht								**16,47**
23,89	24,17	43,58	16,47	30,10	18,73	28,32	35,29	
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen								**16,47**
26,35	20,13	30,58	32,76	22,65	16,47	25,63	27,80	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**16,47**
23,03	24,17	43,58	16,47	28,43	18,73	28,32	33,07
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Hafer							**16,47**
28,44	29,15	49,17	16,47	32,15	24,16	31,82	37,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Hafer							**16,47**
30,62	25,47	30,58	34,98	25,98	16,47	28,26	30,02
Buchweizen + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,47**
26,35	20,13	30,58	32,76	22,65	16,47	25,63	27,80
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**16,47**
30,62	25,47	30,58	34,98	25,98	16,47	28,26	30,02
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	30,10	26,51	29,63	37,51
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**16,47**
26,45	28,17	43,58	16,47	28,43	20,96	29,63	30,84
Hafer + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,47**
30,62	25,47	30,58	34,98	25,98	16,47	28,26	30,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**16,47**
29,02	30,84	43,58	16,47	30,10	26,51	29,63	37,51
Mais-Mehl + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,47**
30,62	25,47	30,58	34,98	25,98	16,47	28,26	30,02
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,47**
27,21	20,13	30,58	32,76	24,32	16,47	25,63	30,02
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,47**
27,21	20,13	30,58	32,76	24,32	16,47	25,63	30,02
Mais-Mehl + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,47**
26,35	20,13	30,58	32,76	22,65	16,47	25,63	27,80
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,47**
40,98	37,51	51,92	16,47	45,10	39,84	37,53	53,07
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**16,47**
24,16	25,15	49,17	16,47	28,82	25,27	27,87	32,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh							**16,47**
40,98	37,51	51,92	16,47	45,10	39,84	37,53	53,07
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Quinoa							**16,47**
25,50	22,80	30,58	17,20	24,32	16,47	23,00	25,58
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Quinoa							**16,47**
22,18	24,17	43,58	16,47	25,10	22,07	25,68	26,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Quinoa	24,16	25,15	49,17	16,47	28,82	25,27	27,87	32,89	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Hafer	26,45	28,17	43,58	16,47	28,43	20,96	29,63	30,84	**16,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	24,74	26,84	43,58	16,47	26,77	27,62	25,68	33,07	**16,47**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	22,18	24,17	43,58	16,47	25,10	22,07	25,68	26,40	**16,47**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	24,74	26,84	43,58	16,47	26,77	27,62	25,68	33,07	**16,47**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Hafer	28,44	29,15	49,17	16,47	32,15	24,16	31,82	37,33	**16,47**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Quinoa	25,50	22,80	30,58	17,20	24,32	16,47	23,00	25,58	**16,47**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	38,42	34,84	51,92	16,47	43,43	34,29	37,53	46,40	**16,47**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	16,47	57,87	122,04	39,08	82,67	51,96	72,65	103,34	**16,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	24,21	25,22	46,17	23,17	26,50	16,46	27,09	32,69	**16,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	16,46	26,39	45,96	17,46	35,30	21,23	31,92	44,07	**16,46**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	31,92	31,02	32,08	44,59	31,73	16,46	34,96	31,53	**16,46**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	28,60	29,89	57,17	16,46	31,69	24,59	34,76	39,56	**16,46**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	27,75	28,56	53,00	16,46	29,19	21,81	31,47	36,22	**16,46**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	22,64	24,88	39,25	17,10	29,10	16,46	26,75	31,77	**16,46**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	26,89	27,89	53,00	16,46	29,19	21,26	30,82	35,11	**16,46**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	26,47	27,89	53,00	16,46	28,36	21,81	30,16	35,11	**16,46**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	32,18	33,33	47,88	16,46	36,02	35,07	32,10	45,08	**16,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	28,33	29,33	47,88	16,46	33,52	26,74	32,10	35,08	**16,46**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	27,32	27,23	53,00	16,46	30,03	23,48	31,47	37,33	**16,46**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	26,89	27,23	53,00	16,46	29,19	23,48	31,47	36,22	**16,46**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	33,82	38,22	40,13	16,46	38,05	30,26	35,74	41,20	**16,46**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	35,11	40,22	40,13	16,46	40,55	28,59	39,68	37,87	**16,46**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	36,39	44,22	52,63	16,46	40,55	35,26	39,68	41,20	**16,46**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	47,93	44,22	52,63	16,46	55,55	38,59	45,61	57,87	**16,46**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	23,57	28,22	40,13	16,46	28,05	20,26	27,84	27,87	**16,46**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	29,98	34,22	40,13	16,46	33,05	18,59	33,76	34,53	**16,46**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	37,67	40,22	40,13	16,46	43,05	30,26	41,66	44,53	**16,46**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	16,45	30,47	58,92	19,00	37,08	22,23	33,16	45,89	**16,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	27,60	27,93	50,42	25,08	30,28	16,45	29,60	36,40	**16,45**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	22,98	21,77	24,92	29,98	25,87	16,44	25,76	27,00	**16,44**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	30,94	38,93	45,00	16,44	36,00	17,33	36,58	36,00	**16,44**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	32,65	37,60	45,00	16,44	39,33	20,67	39,21	40,44	**16,44**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	31,79	37,60	45,00	16,44	37,67	20,67	39,21	38,22	**16,44**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Mandeln	35,21	42,93	53,33	16,44	42,67	22,89	45,79	44,89	**16,44**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	33,50	40,27	45,00	16,44	37,67	17,33	39,21	38,22	**16,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht							**16,44**
29,41	25,68	46,04	16,44	27,51	20,88	29,06	33,59
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**16,44**
22,53	23,03	40,42	16,44	26,16	18,88	23,39	32,17
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
20,09	22,00	45,83	16,44	22,50	23,33	22,37	26,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
31,62	34,00	45,83	16,44	35,00	31,67	34,21	36,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
34,19	34,00	45,83	16,44	37,50	33,33	36,18	43,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
32,91	38,00	58,33	16,44	35,00	38,33	34,21	40,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
30,34	32,00	45,83	16,44	32,50	33,33	30,26	40,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
23,93	24,00	33,33	16,44	25,00	16,67	24,34	26,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
44,44	38,00	58,33	16,44	50,00	41,67	40,13	56,67
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
26,50	28,00	45,83	16,44	27,50	21,67	28,29	33,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Dinkel ungekocht							**16,44**
32,14	32,80	30,83	37,11	33,00	16,44	34,74	31,33
Tomaten + Lupinen + Dinkel ungekocht							**16,44**
20,19	28,93	27,00	17,67	21,58	16,44	21,43	25,13
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**16,44**
32,14	32,80	30,83	37,11	33,00	16,44	34,74	31,33
Lupinen + Tomaten + Dinkel ungekocht							**16,44**
20,19	28,93	27,00	17,67	21,58	16,44	21,43	25,13
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**16,44**
27,00	28,01	39,83	16,44	33,23	21,23	29,20	35,57
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**16,44**
32,56	35,33	42,33	16,44	33,83	24,97	33,16	38,22
Mandeln + Pistazien roh + Hirse gekocht							**16,44**
30,00	32,67	42,33	16,44	32,17	19,41	33,16	31,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Mandeln + Hirse gekocht							**16,44**
30,00	32,67	42,33	16,44	32,17	19,41	33,16	31,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Hirse gekocht							**16,44**
32,56	35,33	42,33	16,44	33,83	24,97	33,16	38,22
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**16,44**
16,44	46,55	94,08	29,60	61,47	39,16	54,12	77,20
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**16,44**
16,44	46,55	94,08	29,60	61,47	39,16	54,12	77,20
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**16,44**
31,75	36,47	39,50	16,44	34,92	17,82	35,53	34,89
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**16,44**
43,72	43,13	47,83	16,44	49,92	31,15	43,42	50,44
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**16,44**
35,17	40,47	39,50	16,44	39,92	24,48	39,47	37,11
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**16,44**
34,32	39,13	39,50	16,44	38,25	25,59	36,84	39,33
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**16,44**
36,88	40,47	39,50	16,44	41,58	25,59	40,79	41,56
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**16,44**
36,03	43,13	47,83	16,44	39,92	28,93	39,47	39,33
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**16,44**
27,48	32,47	39,50	16,44	31,58	18,93	31,58	30,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mandeln							**16,44**
32,56	35,33	42,33	16,44	33,83	24,97	33,16	38,22
Pistazien roh + Hirse gekocht + Mandeln							**16,44**
30,00	32,67	42,33	16,44	32,17	19,41	33,16	31,56
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**16,44**
31,28	32,80	39,17	34,89	31,33	16,44	34,74	33,56
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**16,44**
32,14	32,80	30,83	37,11	33,00	16,44	34,74	31,33
Mandeln + Gerstenmehl + Mandeln							**16,44**
30,94	38,93	45,00	16,44	36,00	17,33	36,58	36,00
Hirse gekocht + Pistazien roh + Mandeln							**16,44**
30,00	32,67	42,33	16,44	32,17	19,41	33,16	31,56
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**16,44**
32,65	37,60	45,00	16,44	39,33	20,67	39,21	40,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Mandeln							**16,44**
28,72	31,47	39,17	34,89	29,67	16,44	32,11	31,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Mandeln							**16,44**
32,14	32,80	30,83	37,11	33,00	16,44	34,74	31,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Mandeln							**16,44**
31,28	32,80	39,17	34,89	31,33	16,44	34,74	33,56
Mandeln + Buchweizen + Mandeln							**16,44**
31,79	37,60	45,00	16,44	37,67	20,67	39,21	38,22
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Mandeln							**16,44**
32,65	37,60	45,00	16,44	39,33	20,67	39,21	40,44
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,44**
32,56	35,33	42,33	16,44	33,83	24,97	33,16	38,22
Buchweizen + Mandeln + Mandeln							**16,44**
31,79	37,60	45,00	16,44	37,67	20,67	39,21	38,22
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**16,44**
28,72	31,47	39,17	34,89	29,67	16,44	32,11	31,33
Kakao + Mandeln + Mandeln							**16,44**
35,21	42,93	53,33	16,44	42,67	22,89	45,79	44,89
Haselnüsse + Mandeln + Mandeln							**16,44**
33,50	40,27	45,00	16,44	37,67	17,33	39,21	38,22
Gerstenmehl + Mandeln + Mandeln							**16,44**
30,94	38,93	45,00	16,44	36,00	17,33	36,58	36,00
Mandeln + Kakao + Mandeln							**16,44**
35,21	42,93	53,33	16,44	42,67	22,89	45,79	44,89
Mandeln + Haselnüsse + Mandeln							**16,44**
33,50	40,27	45,00	16,44	37,67	17,33	39,21	38,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**16,44**
28,05	32,20	44,92	16,44	31,86	27,63	31,65	37,24
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**16,44**
31,28	31,47	35,00	44,89	31,33	16,44	34,74	31,33
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,44**
30,00	35,47	51,67	18,22	36,33	16,44	35,39	36,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**16,44**
27,80	22,01	24,00	61,96	24,23	16,44	28,89	26,00
Tomaten + Dinkel ungekocht + Lupinen							**16,44**
20,19	28,93	27,00	17,67	21,58	16,44	21,43	25,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Dinkel ungekocht + Tomaten	20,19	28,93	27,00	17,67	21,58	16,44	21,43	25,13	**16,44**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Lupinen	20,19	28,93	27,00	17,67	21,58	16,44	21,43	25,13	**16,44**
Dinkel ungekocht + Lupinen + Tomaten	20,19	28,93	27,00	17,67	21,58	16,44	21,43	25,13	**16,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,18	25,02	25,79	24,09	17,47	16,44	19,34	22,51	**16,44**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,44	17,21	31,58	22,93	18,13	17,49	18,59	19,42	**16,44**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Quinoa	16,44	25,20	38,83	17,13	17,77	17,71	19,74	23,38	**16,44**
Mandeln + Hirse gekocht + Pistazien roh	30,00	32,67	42,33	16,44	32,17	19,41	33,16	31,56	**16,44**
Hirse gekocht + Mandeln + Pistazien roh	30,00	32,67	42,33	16,44	32,17	19,41	33,16	31,56	**16,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	30,34	32,67	45,83	16,44	34,17	28,89	34,21	33,33	**16,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	29,06	30,67	45,83	16,44	31,67	30,56	30,26	36,67	**16,44**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	25,21	26,67	45,83	16,44	26,67	18,89	28,29	30,00	**16,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	32,91	32,67	45,83	16,44	36,67	30,56	36,18	40,00	**16,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	31,62	36,67	58,33	16,44	34,17	35,56	34,21	36,67	**16,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	43,16	36,67	58,33	16,44	49,17	38,89	40,13	53,33	**16,44**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	18,80	20,67	45,83	16,44	21,67	20,56	22,37	23,33	**16,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Haselnüsse	31,28	32,80	39,17	34,89	31,33	16,44	34,74	33,56	**16,44**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	16,44	46,55	94,08	29,60	61,47	39,16	54,12	77,20	**16,44**
Mandeln + Mandeln + Haselnüsse	33,50	40,27	45,00	16,44	37,67	17,33	39,21	38,22	**16,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**16,44**
16,44	46,55	94,08	29,60	61,47	39,16	54,12	77,20
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**16,44**
31,28	32,80	39,17	34,89	31,33	16,44	34,74	33,56
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**16,44**
28,72	31,47	39,17	34,89	29,67	16,44	32,11	31,33
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**16,44**
16,44	46,55	94,08	29,60	61,47	39,16	54,12	77,20
Mandeln + Mandeln + Gerstenmehl							**16,44**
30,94	38,93	45,00	16,44	36,00	17,33	36,58	36,00
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**16,44**
16,44	46,55	94,08	29,60	61,47	39,16	54,12	77,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Gerstenmehl							**16,44**
28,72	31,47	39,17	34,89	29,67	16,44	32,11	31,33
Mandeln + Mandeln + Kakao							**16,44**
35,21	42,93	53,33	16,44	42,67	22,89	45,79	44,89
Mandeln + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
32,56	35,33	42,33	16,44	33,83	24,97	33,16	38,22
Hirse gekocht + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,44**
32,56	35,33	42,33	16,44	33,83	24,97	33,16	38,22
Mandeln + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**16,44**
32,65	37,60	45,00	16,44	39,33	20,67	39,21	40,44
Mandeln + Mandeln + Buchweizen							**16,44**
31,79	37,60	45,00	16,44	37,67	20,67	39,21	38,22
Haselnüsse + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,44**
31,28	32,80	39,17	34,89	31,33	16,44	34,74	33,56
Mandeln + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,44**
32,14	32,80	30,83	37,11	33,00	16,44	34,74	31,33
Mandeln + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,44**
28,72	31,47	39,17	34,89	29,67	16,44	32,11	31,33
Dinkel ungekocht + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,44**
32,14	32,80	30,83	37,11	33,00	16,44	34,74	31,33
Gerstenmehl + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,44**
28,72	31,47	39,17	34,89	29,67	16,44	32,11	31,33
Mandeln + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,44**
31,28	32,80	39,17	34,89	31,33	16,44	34,74	33,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	30,53	34,39	48,13	24,93	33,92	16,44	34,63	39,22	**16,44**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,03	24,59	37,25	16,52	25,00	16,44	24,69	29,44	**16,44**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,76	29,65	45,63	16,43	30,08	25,14	30,65	35,67	**16,43**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	26,47	28,32	45,63	16,43	29,25	22,37	30,65	32,33	**16,43**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,32	32,32	45,63	16,43	31,75	30,70	30,65	42,33	**16,43**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	29,39	28,43	50,17	21,76	31,85	16,43	31,46	37,27	**16,43**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	26,47	28,32	45,63	16,43	29,25	22,37	30,65	32,33	**16,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	30,32	32,32	45,63	16,43	31,75	30,70	30,65	42,33	**16,43**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	25,62	28,32	45,63	16,43	31,75	19,03	31,97	37,89	**16,43**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	25,29	23,24	35,50	38,07	26,47	16,43	27,22	31,56	**16,43**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	25,29	23,24	35,50	38,07	26,47	16,43	27,22	31,56	**16,43**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	26,17	27,14	41,88	18,58	30,73	16,43	28,77	33,27	**16,43**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Miso	34,69	41,97	39,46	16,43	40,88	19,41	40,76	38,08	**16,43**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Spitzkohl	27,97	29,03	46,46	16,43	31,47	25,47	30,76	32,51	**16,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Spitzkohl	31,82	33,03	46,46	16,43	33,97	33,81	30,76	42,51	**16,43**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	23,91	25,65	41,46	16,43	29,25	17,92	28,68	34,56	**16,43**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	24,34	25,65	41,46	16,43	30,08	17,92	28,68	35,67	**16,43**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam								**16,43**
25,29	23,24	35,50	38,07	26,47	16,43	27,22	31,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**16,43**
25,29	23,24	35,50	38,07	26,47	16,43	27,22	31,56	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,43**
21,30	20,93	32,04	22,48	21,82	16,43	24,05	22,93	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,43**
30,65	30,46	37,17	16,43	34,23	27,32	32,56	39,16	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,43**
26,80	28,46	37,17	16,43	29,23	27,32	26,64	35,82	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,43**
28,08	30,46	37,17	16,43	31,73	25,65	30,59	32,49	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,43**
29,36	34,46	49,67	16,43	31,73	32,32	30,59	35,82	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,43**
40,90	34,46	49,67	16,43	46,73	35,65	36,51	52,49	
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,43**
16,54	18,46	37,17	16,43	19,23	17,32	18,74	22,49	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**16,43**
22,95	24,97	39,71	17,32	28,96	16,43	26,91	31,51	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**16,43**
24,29	26,26	40,38	18,03	30,15	16,43	28,66	32,93	
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**16,43**
29,04	30,99	45,63	16,43	30,92	27,92	30,65	39,00	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**16,43**
20,45	19,59	23,71	29,14	19,32	16,43	21,42	20,71	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**16,43**
24,29	26,26	40,38	18,03	30,15	16,43	28,66	32,93	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**16,43**
24,16	25,55	41,88	21,20	26,58	16,43	26,26	33,29	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,43**
25,29	23,24	35,50	38,07	26,47	16,43	27,22	31,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,43**
25,29	23,24	35,50	38,07	26,47	16,43	27,22	31,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl							**16,43**
16,43	58,49	116,04	37,86	82,93	51,86	71,91	103,82
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**16,43**
30,59	29,49	47,92	44,57	29,50	16,43	32,44	37,11
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,43**
31,71	27,73	38,17	18,83	31,06	16,43	29,36	35,41
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**16,43**
29,31	28,82	47,92	44,57	28,67	16,43	31,13	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**16,43**
26,32	28,82	56,25	25,68	29,50	16,43	29,15	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**16,43**
31,02	29,49	43,75	45,68	30,33	16,43	32,44	36,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**16,42**
16,42	58,04	115,63	37,99	82,77	51,81	72,02	103,08
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**16,42**
26,75	27,28	50,04	16,42	29,03	21,21	29,98	33,21
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**16,42**
28,27	27,32	51,29	16,42	30,64	21,11	31,51	35,08
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Roggenmehl							**16,42**
21,68	19,73	26,00	29,24	22,05	16,42	22,45	25,51
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Cashewnuss							**16,42**
28,24	26,59	48,42	16,42	26,33	18,84	27,29	33,13
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Cashewnuss							**16,42**
29,95	25,25	48,42	16,42	29,67	22,18	29,92	37,58
Kakao + Mais-Mehl + Cashewnuss							**16,42**
32,51	30,59	56,75	16,42	33,00	24,40	36,50	42,02
Buchweizen + Mais-Mehl + Cashewnuss							**16,42**
29,09	25,25	48,42	16,42	28,00	22,18	29,92	35,36
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Cashewnuss							**16,42**
29,09	26,59	48,42	16,42	28,00	17,73	28,61	33,13
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**16,42**
21,68	19,73	26,00	29,24	22,05	16,42	22,45	25,51

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Mais-Mehl + Cashewnuss							**16,42**
30,80	27,92	48,42	16,42	28,00	18,84	29,92	35,36
Mais-Mehl + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**16,42**
29,09	26,59	48,42	16,42	28,00	17,73	28,61	33,13
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**16,42**
26,32	26,64	53,00	16,42	27,85	22,93	30,01	33,53
Gerstenmehl + Cashewnuss + Mais-Mehl							**16,42**
28,24	26,59	48,42	16,42	26,33	18,84	27,29	33,13
Haselnüsse + Cashewnuss + Mais-Mehl							**16,42**
30,80	27,92	48,42	16,42	28,00	18,84	29,92	35,36
Buchweizen + Cashewnuss + Mais-Mehl							**16,42**
29,09	25,25	48,42	16,42	28,00	22,18	29,92	35,36
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Mais-Mehl							**16,42**
29,09	26,59	48,42	16,42	28,00	17,73	28,61	33,13
Kakao + Cashewnuss + Mais-Mehl							**16,42**
32,51	30,59	56,75	16,42	33,00	24,40	36,50	42,02
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Mais-Mehl							**16,42**
29,95	25,25	48,42	16,42	29,67	22,18	29,92	37,58
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**16,42**
29,95	25,25	48,42	16,42	29,67	22,18	29,92	37,58
Cashewnuss + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**16,42**
28,24	26,59	48,42	16,42	26,33	18,84	27,29	33,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Sojabohnen							**16,42**
21,68	19,73	26,00	29,24	22,05	16,42	22,45	25,51
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**16,42**
21,68	19,73	26,00	29,24	22,05	16,42	22,45	25,51
Cashewnuss + Haselnüsse + Mais-Mehl							**16,42**
30,80	27,92	48,42	16,42	28,00	18,84	29,92	35,36
Cashewnuss + Kakao + Mais-Mehl							**16,42**
32,51	30,59	56,75	16,42	33,00	24,40	36,50	42,02
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**16,42**
29,09	26,59	48,42	16,42	28,00	17,73	28,61	33,13
Cashewnuss + Buchweizen + Mais-Mehl							**16,42**
29,09	25,25	48,42	16,42	28,00	22,18	29,92	35,36
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**16,42**
32,33	34,13	50,96	16,42	34,95	35,53	31,70	44,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**16,42**
28,49	30,13	50,96	16,42	32,45	27,20	31,70	34,78
Cashewnuss + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**16,42**
29,09	26,59	48,42	16,42	28,00	17,73	28,61	33,13
Cashewnuss + Cashewnuss + Tomaten							**16,42**
26,32	26,64	53,00	16,42	27,85	22,93	30,01	33,53
Mais-Mehl + Haselnüsse + Cashewnuss							**16,42**
30,80	27,92	48,42	16,42	28,00	18,84	29,92	35,36
Mais-Mehl + Kakao + Cashewnuss							**16,42**
32,51	30,59	56,75	16,42	33,00	24,40	36,50	42,02
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Cashewnuss							**16,42**
28,24	26,59	48,42	16,42	26,33	18,84	27,29	33,13
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**16,42**
29,09	26,59	48,42	16,42	28,00	17,73	28,61	33,13
Cashewnuss + Tomaten + Cashewnuss							**16,42**
26,32	26,64	53,00	16,42	27,85	22,93	30,01	33,53
Tomaten + Cashewnuss + Cashewnuss							**16,42**
26,32	26,64	53,00	16,42	27,85	22,93	30,01	33,53
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**16,42**
29,95	25,25	48,42	16,42	29,67	22,18	29,92	37,58
Mais-Mehl + Buchweizen + Cashewnuss							**16,42**
29,09	25,25	48,42	16,42	28,00	22,18	29,92	35,36
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,42**
17,35	16,49	24,96	17,03	19,46	16,42	17,66	22,02
Cashewnuss + Mais-Mehl + Haselnüsse							**16,42**
30,80	27,92	48,42	16,42	28,00	18,84	29,92	35,36
Mais-Mehl + Cashewnuss + Haselnüsse							**16,42**
30,80	27,92	48,42	16,42	28,00	18,84	29,92	35,36
Cashewnuss + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**16,42**
28,24	26,59	48,42	16,42	26,33	18,84	27,29	33,13
Mais-Mehl + Cashewnuss + Gerstenmehl							**16,42**
28,24	26,59	48,42	16,42	26,33	18,84	27,29	33,13
Cashewnuss + Mais-Mehl + Kakao							**16,42**
32,51	30,59	56,75	16,42	33,00	24,40	36,50	42,02
Mais-Mehl + Cashewnuss + Kakao							**16,42**
32,51	30,59	56,75	16,42	33,00	24,40	36,50	42,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**16,42**
29,95	25,25	48,42	16,42	29,67	22,18	29,92	37,58
Mais-Mehl + Cashewnuss + Buchweizen							**16,42**
29,09	25,25	48,42	16,42	28,00	22,18	29,92	35,36
Cashewnuss + Mais-Mehl + Buchweizen							**16,42**
29,09	25,25	48,42	16,42	28,00	22,18	29,92	35,36
Cashewnuss + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**16,42**
29,95	25,25	48,42	16,42	29,67	22,18	29,92	37,58
Roggenmehl + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,42**
21,68	19,73	26,00	29,24	22,05	16,42	22,45	25,51
Sojabohnen + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,42**
21,68	19,73	26,00	29,24	22,05	16,42	22,45	25,51
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**16,42**
16,42	27,79	48,21	37,50	36,68	24,12	35,13	44,36
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**16,42**
16,42	31,79	64,88	17,50	41,68	28,57	40,39	53,24
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**16,42**
16,42	43,98	85,71	27,33	64,27	41,69	54,53	78,82
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**16,42**
16,42	44,45	85,71	28,61	60,84	39,12	53,55	75,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**16,41**
16,41	58,51	115,88	37,90	82,73	51,74	71,78	103,64
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**16,41**
16,41	44,47	89,33	28,73	61,20	39,73	54,23	76,12
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,41**
29,29	29,19	49,50	16,41	31,46	25,63	32,78	36,62
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**16,41**
36,21	44,00	52,88	16,41	40,67	35,63	39,63	41,34
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**16,41**
37,49	40,00	40,38	16,41	43,17	30,63	41,60	44,68
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**16,41**
34,93	40,00	40,38	16,41	40,67	28,96	39,63	38,01
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**16,41**
29,80	34,00	40,38	16,41	33,17	18,96	33,70	34,68
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**16,41**
33,65	38,00	40,38	16,41	38,17	30,63	35,68	41,34

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	23,39	28,00	40,38	16,41	28,17	20,63	27,78	28,01	**16,41**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	47,75	44,00	52,88	16,41	55,67	38,96	45,55	58,01	**16,41**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	25,87	26,57	41,29	16,41	31,82	20,44	28,19	33,68	**16,41**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,00	28,52	49,50	16,41	29,79	25,63	30,80	35,51	**16,41**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,43	29,19	49,50	16,41	30,63	25,08	32,12	34,40	**16,41**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	26,72	27,19	49,50	16,41	28,13	21,74	30,14	33,29	**16,41**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	24,59	25,19	49,50	16,41	26,46	22,30	28,17	31,07	**16,41**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	25,87	25,85	45,33	16,41	27,29	20,08	28,83	31,07	**16,41**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,86	30,52	53,67	16,41	30,63	27,30	32,12	35,51	**16,41**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,71	30,52	53,67	16,41	35,63	28,41	34,09	41,07	**16,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	16,41	30,78	60,46	24,72	39,35	23,63	35,65	49,64	**16,41**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	21,59	22,53	30,38	17,08	24,33	16,41	22,65	23,34	**16,41**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Miso	30,08	32,77	30,71	17,43	33,88	16,41	32,07	31,08	**16,41**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,33	32,99	44,00	16,40	34,25	27,60	32,93	39,78	**16,40**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,92	26,99	44,00	16,40	29,25	29,27	27,01	33,11	**16,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,74	42,99	56,50	16,40	41,75	44,27	38,86	46,44	**16,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,77	28,99	31,50	16,40	31,75	22,60	28,99	33,11	**16,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,46	38,99	44,00	16,40	41,75	37,60	38,86	43,11	**16,40**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,03	38,99	44,00	16,40	44,25	39,27	40,83	49,78	**16,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,18	36,99	44,00	16,40	39,25	39,27	34,91	46,44	**16,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	49,28	42,99	56,50	16,40	56,75	47,60	44,78	63,11	**16,40**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	26,44	26,85	52,42	16,40	29,52	22,50	30,84	34,98	**16,40**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	27,29	26,85	52,42	16,40	31,18	22,50	30,84	37,20	**16,40**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	29,85	32,19	60,75	16,40	34,52	24,72	37,42	41,64	**16,40**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Cashewnuss	28,81	26,89	53,67	16,40	32,80	22,40	32,37	39,07	**16,40**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	26,44	28,19	52,42	16,40	29,52	18,06	29,53	32,76	**16,40**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	28,15	29,52	52,42	16,40	29,52	19,17	30,84	34,98	**16,40**
Haselnüsse + Walnüsse + Cashewnuss	29,67	29,56	53,67	16,40	31,13	19,07	32,37	36,84	**16,40**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Cashewnuss	27,96	28,23	53,67	16,40	31,13	17,96	31,05	34,62	**16,40**
Kakao + Walnüsse + Cashewnuss	31,38	32,23	62,00	16,40	36,13	24,62	38,95	43,51	**16,40**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	25,58	28,19	52,42	16,40	27,85	19,17	28,21	32,76	**16,40**
Buchweizen + Walnüsse + Cashewnuss	27,96	26,89	53,67	16,40	31,13	22,40	32,37	36,84	**16,40**
Gerstenmehl + Walnüsse + Cashewnuss	27,10	28,23	53,67	16,40	29,47	19,07	29,74	34,62	**16,40**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Bulgur, trocken	26,44	28,19	52,42	16,40	29,52	18,06	29,53	32,76	**16,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**16,40**
27,96	28,23	53,67	16,40	31,13	17,96	31,05	34,62
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**16,40**
22,99	24,16	41,71	16,40	28,18	18,18	27,34	31,59
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**16,40**
27,47	29,77	58,92	22,66	30,68	16,40	30,79	36,67
Sojabohnen + Lupinen + Miso							**16,40**
24,90	33,32	38,33	16,40	28,75	26,37	25,63	34,60
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze							**16,40**
25,34	26,88	47,08	16,40	27,83	21,58	29,64	30,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze							**16,40**
29,19	30,88	47,08	16,40	30,33	29,91	29,64	40,44
Cashewnuss + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
29,85	32,19	60,75	16,40	34,52	24,72	37,42	41,64
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
26,44	28,19	52,42	16,40	29,52	18,06	29,53	32,76
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
27,29	26,85	52,42	16,40	31,18	22,50	30,84	37,20
Cashewnuss + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
28,15	29,52	52,42	16,40	29,52	19,17	30,84	34,98
Buchweizen + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
26,44	26,85	52,42	16,40	29,52	22,50	30,84	34,98
Cashewnuss + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
25,58	28,19	52,42	16,40	27,85	19,17	28,21	32,76
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
26,44	28,19	52,42	16,40	29,52	18,06	29,53	32,76
Cashewnuss + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
26,44	26,85	52,42	16,40	29,52	22,50	30,84	34,98
Kakao + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
29,85	32,19	60,75	16,40	34,52	24,72	37,42	41,64
Haselnüsse + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
28,15	29,52	52,42	16,40	29,52	19,17	30,84	34,98
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
27,29	26,85	52,42	16,40	31,18	22,50	30,84	37,20
Gerstenmehl + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**16,40**
25,58	28,19	52,42	16,40	27,85	19,17	28,21	32,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Sojabohnen + Miso	24,90	33,32	38,33	16,40	28,75	26,37	25,63	34,60	**16,40**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Walnüsse	27,10	28,23	53,67	16,40	29,47	19,07	29,74	34,62	**16,40**
Cashewnuss + Kakao + Walnüsse	31,38	32,23	62,00	16,40	36,13	24,62	38,95	43,51	**16,40**
Cashewnuss + Haselnüsse + Walnüsse	29,67	29,56	53,67	16,40	31,13	19,07	32,37	36,84	**16,40**
Miso + Lupinen + Sojabohnen	24,90	33,32	38,33	16,40	28,75	26,37	25,63	34,60	**16,40**
Lupinen + Miso + Sojabohnen	24,90	33,32	38,33	16,40	28,75	26,37	25,63	34,60	**16,40**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	25,66	34,13	38,58	16,40	29,22	16,58	31,05	30,36	**16,40**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen	20,25	26,20	35,00	16,81	24,61	16,40	23,60	28,77	**16,40**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,38	31,35	53,17	16,40	30,07	27,00	28,24	39,33	**16,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	28,66	31,35	53,17	16,40	32,57	25,33	30,21	39,33	**16,40**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	29,94	29,35	53,17	16,40	35,07	32,00	32,18	46,00	**16,40**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	28,66	29,35	53,17	16,40	32,57	32,00	32,18	42,67	**16,40**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	33,79	37,35	65,67	16,40	40,07	35,33	42,05	52,67	**16,40**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,22	33,35	53,17	16,40	32,57	27,00	32,18	42,67	**16,40**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	26,09	26,68	53,17	16,40	30,90	26,44	32,18	36,00	**16,40**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	28,66	30,68	53,17	16,40	30,90	21,44	32,18	36,00	**16,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	26,09	28,68	53,17	16,40	30,90	19,78	30,21	32,67	**16,40**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,22	34,68	65,67	16,40	38,40	29,78	42,05	46,00	**16,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht							**16,40**
27,38	26,68	53,17	16,40	33,40	26,44	32,18	39,33
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht							**16,40**
24,81	28,68	53,17	16,40	28,40	21,44	28,24	32,67
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**16,40**
26,44	28,19	52,42	16,40	29,52	18,06	29,53	32,76
Cashewnuss + Walnüsse + Bulgur, trocken							**16,40**
27,96	28,23	53,67	16,40	31,13	17,96	31,05	34,62
Sojabohnen + Miso + Lupinen							**16,40**
24,90	33,32	38,33	16,40	28,75	26,37	25,63	34,60
Miso + Sojabohnen + Lupinen							**16,40**
24,90	33,32	38,33	16,40	28,75	26,37	25,63	34,60
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Cashewnuss							**16,40**
26,44	26,85	52,42	16,40	29,52	22,50	30,84	34,98
Walnüsse + Buchweizen + Cashewnuss							**16,40**
27,96	26,89	53,67	16,40	31,13	22,40	32,37	36,84
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Cashewnuss							**16,40**
29,85	32,19	60,75	16,40	34,52	24,72	37,42	41,64
Walnüsse + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**16,40**
27,96	28,23	53,67	16,40	31,13	17,96	31,05	34,62
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**16,40**
27,29	26,85	52,42	16,40	31,18	22,50	30,84	37,20
Walnüsse + Kakao + Cashewnuss							**16,40**
31,38	32,23	62,00	16,40	36,13	24,62	38,95	43,51
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**16,40**
26,44	28,19	52,42	16,40	29,52	18,06	29,53	32,76
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Cashewnuss							**16,40**
28,15	29,52	52,42	16,40	29,52	19,17	30,84	34,98
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Cashewnuss							**16,40**
25,58	28,19	52,42	16,40	27,85	19,17	28,21	32,76
Walnüsse + Haselnüsse + Cashewnuss							**16,40**
29,67	29,56	53,67	16,40	31,13	19,07	32,37	36,84
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**16,40**
28,81	26,89	53,67	16,40	32,80	22,40	32,37	39,07
Walnüsse + Gerstenmehl + Cashewnuss							**16,40**
27,10	28,23	53,67	16,40	29,47	19,07	29,74	34,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Walnüsse							**16,40**
27,96	28,23	53,67	16,40	31,13	17,96	31,05	34,62
Cashewnuss + Buchweizen + Walnüsse							**16,40**
27,96	26,89	53,67	16,40	31,13	22,40	32,37	36,84
Gerstenmehl + Cashewnuss + Walnüsse							**16,40**
27,10	28,23	53,67	16,40	29,47	19,07	29,74	34,62
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**16,40**
28,81	26,89	53,67	16,40	32,80	22,40	32,37	39,07
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Walnüsse							**16,40**
27,96	28,23	53,67	16,40	31,13	17,96	31,05	34,62
Kakao + Cashewnuss + Walnüsse							**16,40**
31,38	32,23	62,00	16,40	36,13	24,62	38,95	43,51
Buchweizen + Cashewnuss + Walnüsse							**16,40**
27,96	26,89	53,67	16,40	31,13	22,40	32,37	36,84
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Walnüsse							**16,40**
28,81	26,89	53,67	16,40	32,80	22,40	32,37	39,07
Haselnüsse + Cashewnuss + Walnüsse							**16,40**
29,67	29,56	53,67	16,40	31,13	19,07	32,37	36,84
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Sojabohnen							**16,40**
30,21	30,04	53,46	16,40	33,57	27,58	32,38	38,36
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**16,40**
30,05	31,65	44,00	16,40	33,42	24,82	32,93	36,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**16,40**
37,74	37,65	44,00	16,40	43,42	36,49	40,83	46,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**16,40**
33,90	35,65	44,00	16,40	38,42	36,49	34,91	43,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**16,40**
35,18	37,65	44,00	16,40	40,92	34,82	38,86	39,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**16,40**
36,46	41,65	56,50	16,40	40,92	41,49	38,86	43,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**16,40**
27,49	27,65	31,50	16,40	30,92	19,82	28,99	29,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**16,40**
48,00	41,65	56,50	16,40	55,92	44,82	44,78	59,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	23,64	25,65	44,00	16,40	28,42	26,49	27,01	29,78	**16,40**
Cashewnuss + Walnüsse + Haselnüsse	29,67	29,56	53,67	16,40	31,13	19,07	32,37	36,84	**16,40**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	28,15	29,52	52,42	16,40	29,52	19,17	30,84	34,98	**16,40**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Haselnüsse	28,15	29,52	52,42	16,40	29,52	19,17	30,84	34,98	**16,40**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	25,58	28,19	52,42	16,40	27,85	19,17	28,21	32,76	**16,40**
Cashewnuss + Walnüsse + Gerstenmehl	27,10	28,23	53,67	16,40	29,47	19,07	29,74	34,62	**16,40**
Walnüsse + Cashewnuss + Gerstenmehl	27,10	28,23	53,67	16,40	29,47	19,07	29,74	34,62	**16,40**
Walnüsse + Cashewnuss + Haselnüsse	29,67	29,56	53,67	16,40	31,13	19,07	32,37	36,84	**16,40**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Gerstenmehl	25,58	28,19	52,42	16,40	27,85	19,17	28,21	32,76	**16,40**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Kakao	29,85	32,19	60,75	16,40	34,52	24,72	37,42	41,64	**16,40**
Walnüsse + Cashewnuss + Kakao	31,38	32,23	62,00	16,40	36,13	24,62	38,95	43,51	**16,40**
Cashewnuss + Walnüsse + Kakao	31,38	32,23	62,00	16,40	36,13	24,62	38,95	43,51	**16,40**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Kakao	29,85	32,19	60,75	16,40	34,52	24,72	37,42	41,64	**16,40**
Cashewnuss + Walnüsse + Buchweizen	27,96	26,89	53,67	16,40	31,13	22,40	32,37	36,84	**16,40**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Buchweizen	26,44	26,85	52,42	16,40	29,52	22,50	30,84	34,98	**16,40**
Walnüsse + Cashewnuss + Buchweizen	27,96	26,89	53,67	16,40	31,13	22,40	32,37	36,84	**16,40**
Walnüsse + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	28,81	26,89	53,67	16,40	32,80	22,40	32,37	39,07	**16,40**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	26,44	26,85	52,42	16,40	29,52	22,50	30,84	34,98	**16,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**16,40**
28,81	26,89	53,67	16,40	32,80	22,40	32,37	39,07
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**16,40**
27,29	26,85	52,42	16,40	31,18	22,50	30,84	37,20
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**16,40**
27,29	26,85	52,42	16,40	31,18	22,50	30,84	37,20
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**16,39**
16,39	43,87	85,42	27,26	64,45	41,94	54,37	78,94
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Champignons frisch							**16,39**
16,39	46,32	93,50	29,44	61,83	39,67	53,79	77,44
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**16,39**
16,39	46,32	93,50	29,44	61,83	39,67	53,79	77,44
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,39**
16,39	16,99	31,00	22,78	18,50	18,00	18,26	19,67
Champignons frisch + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**16,39**
16,39	46,32	93,50	29,44	61,83	39,67	53,79	77,44
Gerstenmehl + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**16,39**
16,39	46,32	93,50	29,44	61,83	39,67	53,79	77,44
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**16,39**
16,39	46,32	93,50	29,44	61,83	39,67	53,79	77,44
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Gerstenmehl							**16,39**
16,39	46,32	93,50	29,44	61,83	39,67	53,79	77,44
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,39**
24,16	26,15	40,25	16,39	29,42	21,72	26,74	33,94
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,39**
24,11	25,79	39,88	16,39	28,34	20,79	26,58	33,24
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**16,39**
22,88	24,81	40,25	16,39	28,58	18,94	26,74	30,61
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**16,39**
22,83	24,45	39,88	16,39	27,51	18,01	26,58	29,91
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Cashewnuss							**16,39**
16,39	44,49	89,08	28,80	60,90	39,57	54,03	75,86
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Kakao							**16,39**
26,34	27,01	60,08	16,39	28,86	23,01	32,75	35,78
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**16,39**
27,67	28,26	33,58	35,61	27,56	16,39	28,96	30,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	24,63	25,01	55,92	16,39	26,36	19,68	28,80	31,33	**16,39**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	25,48	25,68	55,92	16,39	26,36	20,23	29,46	32,44	**16,39**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	24,20	25,01	55,92	16,39	25,53	20,23	28,14	31,33	**16,39**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	22,41	23,10	40,42	16,39	25,89	18,72	23,20	31,87	**16,39**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	29,29	25,75	46,04	16,39	27,24	20,72	28,86	33,29	**16,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Miso	28,11	29,45	51,96	23,78	29,55	16,39	29,78	37,97	**16,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	25,54	28,12	51,96	23,78	27,88	16,39	27,14	35,74	**16,39**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,68	32,90	46,29	16,39	33,88	33,66	30,56	42,11	**16,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	28,96	29,45	43,63	26,00	31,22	16,39	29,78	35,74	**16,39**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,84	28,90	46,29	16,39	31,38	25,32	30,56	32,11	**16,39**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	25,06	24,35	55,92	16,39	27,19	21,90	29,46	33,56	**16,39**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	24,63	24,35	55,92	16,39	26,36	21,90	29,46	32,44	**16,39**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	28,56	29,79	49,96	16,39	33,91	27,53	32,48	36,20	**16,39**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	32,41	33,79	49,96	16,39	36,41	35,87	32,48	46,20	**16,39**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,29	29,06	40,38	16,39	35,19	23,41	30,51	36,90	**16,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	24,92	25,57	42,50	21,20	27,39	16,38	27,02	34,22	**16,38**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	23,14	23,75	38,96	20,21	26,15	16,38	25,33	32,16	**16,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,67	25,21	40,42	21,39	26,02	16,38	25,72	31,27	**16,38**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,28	25,93	30,79	17,60	18,44	16,38	19,19	25,29	**16,38**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	21,25	18,39	21,38	29,02	21,90	16,38	20,88	22,40	**16,38**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	32,47	27,75	38,79	18,83	31,87	16,38	30,12	36,34	**16,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	22,68	23,73	44,08	16,38	28,67	19,48	28,20	33,36	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	32,08	34,40	44,08	16,38	35,33	33,92	33,46	40,02	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	32,93	37,07	52,42	16,38	35,33	38,37	33,46	42,24	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	26,95	27,73	35,75	16,38	28,67	23,92	26,88	33,36	**16,38**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	31,22	31,73	44,08	16,38	35,33	29,48	34,78	37,80	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	31,22	33,07	44,08	16,38	33,67	35,03	30,83	42,24	**16,38**
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	24,38	25,07	35,75	16,38	27,00	18,37	26,88	26,69	**16,38**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	29,51	31,73	44,08	16,38	33,67	28,37	33,46	33,36	**16,38**
Quinoa + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	21,82	23,73	44,08	16,38	25,33	22,81	25,57	26,69	**16,38**
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	28,66	30,40	44,08	16,38	30,33	27,26	29,51	37,80	**16,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	31,22	31,73	44,08	16,38	35,33	29,48	34,78	37,80	**16,38**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	24,38	26,40	44,08	16,38	27,00	28,37	25,57	33,36	**16,38**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	40,62	37,07	52,42	16,38	45,33	40,59	37,41	53,36	**16,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	33,79	34,40	44,08	16,38	37,00	35,03	34,78	44,47	**16,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	29,51	31,73	44,08	16,38	33,67	28,37	33,46	33,36	**16,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Bohnen grün gekocht	26,09	29,07	52,42	16,38	33,67	21,70	34,78	40,02	**16,38**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	28,66	30,40	44,08	16,38	32,00	29,48	30,83	35,58	**16,38**
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	38,06	34,40	52,42	16,38	43,67	35,03	37,41	46,69	**16,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	28,66	30,40	44,08	16,38	32,00	29,48	30,83	35,58	**16,38**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	32,93	37,07	52,42	16,38	35,33	38,37	33,46	42,24	**16,38**
Hafer + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	26,09	27,73	44,08	16,38	28,67	21,70	29,51	31,13	**16,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	32,08	34,40	44,08	16,38	35,33	33,92	33,46	40,02	**16,38**
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	23,53	23,73	44,08	16,38	30,33	19,48	28,20	35,58	**16,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	31,22	33,07	44,08	16,38	33,67	35,03	30,83	42,24	**16,38**
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	22,68	23,73	44,08	16,38	28,67	19,48	28,20	33,36	**16,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	33,79	34,40	44,08	16,38	37,00	35,03	34,78	44,47	**16,38**
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	26,09	29,07	52,42	16,38	33,67	21,70	34,78	40,02	**16,38**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	30,37	34,40	52,42	16,38	33,67	32,81	33,46	35,58	**16,38**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	38,06	34,40	52,42	16,38	43,67	35,03	37,41	46,69	**16,38**
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	24,38	25,07	35,75	16,38	27,00	18,37	26,88	26,69	**16,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	30,37	34,40	52,42	16,38	33,67	32,81	33,46	35,58	**16,38**
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	26,95	27,73	35,75	16,38	28,67	23,92	26,88	33,36	**16,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	23,53	23,73	44,08	16,38	30,33	19,48	28,20	35,58	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	24,38	25,07	35,75	16,38	27,00	18,37	26,88	26,69	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	26,95	27,73	35,75	16,38	28,67	23,92	26,88	33,36	**16,38**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	24,38	25,07	35,75	16,38	27,00	18,37	26,88	26,69	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	26,95	27,73	35,75	16,38	28,67	23,92	26,88	33,36	**16,38**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	26,34	26,63	53,17	16,38	28,05	23,04	30,14	33,71	**16,38**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	28,70	28,77	43,96	17,91	34,26	16,38	31,94	36,93	**16,38**
Pistazien roh + Hafer + Bohnen grün gekocht	26,09	27,73	44,08	16,38	28,67	21,70	29,51	31,13	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bohnen grün gekocht	24,38	26,40	44,08	16,38	27,00	28,37	25,57	33,36	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bohnen grün gekocht	28,66	30,40	44,08	16,38	30,33	27,26	29,51	37,80	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	40,62	37,07	52,42	16,38	45,33	40,59	37,41	53,36	**16,38**
Pistazien roh + Quinoa + Bohnen grün gekocht	21,82	23,73	44,08	16,38	25,33	22,81	25,57	26,69	**16,38**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	26,95	29,07	52,42	16,38	31,17	25,03	33,46	34,47	**16,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	30,79	33,07	52,42	16,38	33,67	33,37	33,46	44,47	**16,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	29,94	31,73	48,25	16,38	31,17	30,59	30,17	41,13	**16,38**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	26,09	27,73	48,25	16,38	28,67	22,26	30,17	31,13	**16,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch								**16,38**
29,93	34,91	43,00	21,21	34,25	16,38	34,62	36,39	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**16,38**
25,24	27,07	48,25	16,38	28,67	21,70	29,51	30,02	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**16,38**
29,09	31,07	48,25	16,38	31,17	30,03	29,51	40,02	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**16,38**
24,81	27,07	48,25	16,38	27,83	22,26	28,86	30,02	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**16,38**
28,66	31,07	48,25	16,38	30,33	30,59	28,86	40,02	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**16,38**
25,24	26,40	48,25	16,38	28,67	23,92	30,17	31,13	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**16,38**
29,09	30,40	48,25	16,38	31,17	32,26	30,17	41,13	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**16,38**
25,67	26,40	48,25	16,38	29,50	23,92	30,17	32,24	
Cashewnuss + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl								**16,38**
26,34	26,63	53,17	16,38	28,05	23,04	30,14	33,71	
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Cashewnuss								**16,38**
26,34	26,63	53,17	16,38	28,05	23,04	30,14	33,71	
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss								**16,38**
26,34	26,63	53,17	16,38	28,05	23,04	30,14	33,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,38**
33,79	34,40	44,08	16,38	37,00	35,03	34,78	44,47	
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,38**
31,22	31,73	44,08	16,38	35,33	29,48	34,78	37,80	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,38**
31,22	31,73	44,08	16,38	35,33	29,48	34,78	37,80	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**16,38**
36,68	33,40	44,46	16,38	40,49	32,68	37,82	47,23	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**16,38**
34,97	36,07	44,46	16,38	36,33	27,68	35,84	38,34	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**16,38**
34,97	34,73	44,46	16,38	37,16	29,34	35,18	42,79	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**16,38**
31,12	32,73	44,46	16,38	32,16	29,34	29,26	39,46	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**16,38**
32,41	34,73	44,46	16,38	34,66	27,68	33,21	36,12	
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl								**16,38**
21,72	21,40	44,46	16,38	23,83	22,68	24,00	28,34	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**16,38**
33,69	38,73	56,96	16,38	34,66	34,34	33,21	39,46	
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl								**16,38**
28,13	27,40	44,46	16,38	28,83	21,01	29,92	35,01	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**16,38**
45,23	38,73	56,96	16,38	49,66	37,68	39,13	56,12	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl								**16,38**
35,40	36,73	52,79	16,38	38,83	34,90	38,47	48,34	
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**16,38**
22,58	21,40	44,46	16,38	25,49	22,68	24,00	30,57	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl								**16,38**
33,26	33,40	44,46	16,38	36,33	31,01	35,84	38,34	
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**16,38**
20,87	22,73	44,46	16,38	22,16	19,34	21,37	26,12	
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**16,38**
27,28	28,73	44,46	16,38	27,16	17,68	27,29	32,79	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**16,38**
32,83	31,40	44,46	16,38	35,49	32,68	31,89	43,90	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**16,38**
34,12	33,40	44,46	16,38	37,99	31,01	35,84	40,57	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**16,38**
37,53	36,07	44,46	16,38	38,83	29,34	37,82	45,01	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**16,38**
35,40	37,40	56,96	16,38	37,99	37,68	35,84	43,90	
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**16,38**
28,99	27,40	44,46	16,38	30,49	21,01	29,92	37,23	
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl								**16,38**
31,55	32,73	52,79	16,38	33,83	23,23	36,50	41,68	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl								**16,38**
46,08	38,73	56,96	16,38	51,33	36,57	40,45	56,12	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl								**16,38**
39,24	38,73	52,79	16,38	43,83	34,90	44,39	51,68	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**16,38**
29,84	30,07	44,46	16,38	28,83	17,68	29,92	35,01
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**16,38**
46,94	37,40	56,96	16,38	52,99	41,01	41,76	60,57
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**16,38**
33,69	34,07	44,46	16,38	33,83	29,34	31,89	41,68
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**16,38**
21,72	22,73	44,46	16,38	23,83	18,23	22,68	26,12
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**16,38**
47,79	40,07	56,96	16,38	51,33	37,68	41,76	58,34
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**16,38**
36,68	38,73	52,79	16,38	41,33	33,23	42,42	45,01
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**16,38**
37,96	42,73	65,29	16,38	41,33	39,90	42,42	48,34
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**16,38**
46,08	37,40	56,96	16,38	51,33	41,01	41,76	58,34
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**16,38**
25,14	26,73	52,79	16,38	28,83	24,90	30,58	35,01
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**16,38**
34,54	37,40	56,96	16,38	36,33	37,68	35,84	41,68
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**16,38**
34,54	38,73	56,96	16,38	36,33	33,23	34,53	39,46
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**16,38**
33,26	34,73	44,46	16,38	36,33	26,57	34,53	36,12
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**16,38**
36,25	40,07	56,96	16,38	36,33	34,34	35,84	41,68
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**16,38**
31,98	32,73	44,46	16,38	33,83	28,23	30,58	39,46
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**16,38**
35,82	34,73	44,46	16,38	38,83	28,23	36,50	42,79
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**16,38**
28,13	28,73	44,46	16,38	28,83	16,57	28,61	32,79
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**16,38**
35,82	33,40	44,46	16,38	38,83	32,68	37,82	45,01
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**16,38**
31,98	31,40	44,46	16,38	33,83	32,68	31,89	41,68

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**16,38**
28,99	28,73	40,29	16,38	31,33	18,23	32,55	35,01
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**16,38**
49,50	42,73	65,29	16,38	56,33	43,23	48,34	65,01
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**16,38**
23,43	24,07	44,46	16,38	23,83	19,34	24,00	28,34
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,38**
31,61	33,37	46,17	16,38	33,71	32,88	31,97	43,67
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,38**
27,76	29,37	46,17	16,38	31,21	24,54	31,97	33,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**16,38**
28,66	30,40	44,08	16,38	32,00	29,48	30,83	35,58
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**16,38**
24,38	25,07	35,75	16,38	27,00	18,37	26,88	26,69
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,38**
38,06	34,40	52,42	16,38	43,67	35,03	37,41	46,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**16,38**
31,22	31,73	44,08	16,38	35,33	29,48	34,78	37,80
Bohnen grün gekocht + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,38**
26,09	29,07	52,42	16,38	33,67	21,70	34,78	40,02
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**16,38**
29,51	31,73	44,08	16,38	33,67	28,37	33,46	33,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**16,38**
30,37	34,40	52,42	16,38	33,67	32,81	33,46	35,58
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**16,38**
38,06	34,40	52,42	16,38	43,67	35,03	37,41	46,69
Kakao + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,38**
26,09	29,07	52,42	16,38	33,67	21,70	34,78	40,02
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**16,38**
21,82	23,73	44,08	16,38	25,33	22,81	25,57	26,69
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**16,38**
24,38	25,07	35,75	16,38	27,00	18,37	26,88	26,69
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,38**
30,37	34,40	52,42	16,38	33,67	32,81	33,46	35,58
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,38**
22,68	23,73	44,08	16,38	28,67	19,48	28,20	33,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	26,09	27,73	44,08	16,38	28,67	21,70	29,51	31,13	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Pistazien roh	26,09	27,73	44,08	16,38	28,67	21,70	29,51	31,13	**16,38**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,68	23,73	44,08	16,38	28,67	19,48	28,20	33,36	**16,38**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,53	23,73	44,08	16,38	30,33	19,48	28,20	35,58	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	31,22	31,73	44,08	16,38	35,33	29,48	34,78	37,80	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	29,51	31,73	44,08	16,38	33,67	28,37	33,46	33,36	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,53	23,73	44,08	16,38	30,33	19,48	28,20	35,58	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	28,66	30,40	44,08	16,38	32,00	29,48	30,83	35,58	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Pistazien roh	21,82	23,73	44,08	16,38	25,33	22,81	25,57	26,69	**16,38**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	26,13	26,91	41,46	18,50	30,56	16,38	28,55	33,16	**16,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,25	17,67	18,50	27,46	21,30	16,38	21,70	22,30	**16,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,51	30,40	48,25	16,38	32,00	32,26	30,17	42,24	**16,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,93	33,07	39,92	16,38	38,67	30,03	36,09	42,24	**16,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,09	31,07	39,92	16,38	33,67	30,03	30,17	38,91	**16,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,37	33,07	39,92	16,38	36,17	28,37	34,12	35,58	**16,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,65	37,07	52,42	16,38	36,17	35,03	34,12	38,91	**16,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,38**
43,19	37,07	52,42	16,38	51,17	38,37	40,04	55,58
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,38**
18,83	21,07	39,92	16,38	23,67	20,03	22,28	25,58
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,38**
25,24	27,07	39,92	16,38	28,67	18,37	28,20	32,24
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**16,38**
26,09	29,07	52,42	16,38	33,67	21,70	34,78	40,02
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**16,38**
22,68	23,73	44,08	16,38	28,67	19,48	28,20	33,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Kakao							**16,38**
26,09	29,07	52,42	16,38	33,67	21,70	34,78	40,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,38**
32,93	37,07	52,42	16,38	35,33	38,37	33,46	42,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**16,38**
40,62	37,07	52,42	16,38	45,33	40,59	37,41	53,36
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,38**
32,93	37,07	52,42	16,38	35,33	38,37	33,46	42,24
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**16,38**
38,06	34,40	52,42	16,38	43,67	35,03	37,41	46,69
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,38**
30,37	34,40	52,42	16,38	33,67	32,81	33,46	35,58
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,38**
30,37	34,40	52,42	16,38	33,67	32,81	33,46	35,58
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,38**
38,06	34,40	52,42	16,38	43,67	35,03	37,41	46,69
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,38**
29,51	31,73	44,08	16,38	33,67	28,37	33,46	33,36
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,38**
32,08	34,40	44,08	16,38	35,33	33,92	33,46	40,02
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,38**
29,51	31,73	44,08	16,38	33,67	28,37	33,46	33,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,38**
31,22	33,07	44,08	16,38	33,67	35,03	30,83	42,24
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,38**
28,66	30,40	44,08	16,38	32,00	29,48	30,83	35,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,38**
32,08	34,40	44,08	16,38	35,33	33,92	33,46	40,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,38**
31,22	33,07	44,08	16,38	33,67	35,03	30,83	42,24
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
24,38	26,40	44,08	16,38	27,00	28,37	25,57	33,36
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
26,95	27,73	35,75	16,38	28,67	23,92	26,88	33,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
32,93	37,07	52,42	16,38	35,33	38,37	33,46	42,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
31,22	33,07	44,08	16,38	33,67	35,03	30,83	42,24
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,38**
33,79	34,40	44,08	16,38	37,00	35,03	34,78	44,47
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
40,62	37,07	52,42	16,38	45,33	40,59	37,41	53,36
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
31,22	33,07	44,08	16,38	33,67	35,03	30,83	42,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
32,08	34,40	44,08	16,38	35,33	33,92	33,46	40,02
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
33,79	34,40	44,08	16,38	37,00	35,03	34,78	44,47
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,38**
32,08	34,40	44,08	16,38	35,33	33,92	33,46	40,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,79	34,40	44,08	16,38	37,00	35,03	34,78	44,47	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,66	30,40	44,08	16,38	30,33	27,26	29,51	37,80	**16,38**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,38	26,40	44,08	16,38	27,00	28,37	25,57	33,36	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,66	30,40	44,08	16,38	32,00	29,48	30,83	35,58	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,95	27,73	35,75	16,38	28,67	23,92	26,88	33,36	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,93	37,07	52,42	16,38	35,33	38,37	33,46	42,24	**16,38**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,66	30,40	44,08	16,38	30,33	27,26	29,51	37,80	**16,38**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	40,62	37,07	52,42	16,38	45,33	40,59	37,41	53,36	**16,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	23,53	23,73	44,08	16,38	30,33	19,48	28,20	35,58	**16,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	22,68	23,73	44,08	16,38	28,67	19,48	28,20	33,36	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	23,53	23,73	44,08	16,38	30,33	19,48	28,20	35,58	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Hafer	28,66	30,40	44,08	16,38	30,33	27,26	29,51	37,80	**16,38**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Hafer	26,09	27,73	44,08	16,38	28,67	21,70	29,51	31,13	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	28,66	30,40	44,08	16,38	30,33	27,26	29,51	37,80	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Hafer	26,09	27,73	44,08	16,38	28,67	21,70	29,51	31,13	**16,38**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Quinoa	21,82	23,73	44,08	16,38	25,33	22,81	25,57	26,69	**16,38**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Quinoa	24,38	26,40	44,08	16,38	27,00	28,37	25,57	33,36	**16,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	40,62	37,07	52,42	16,38	45,33	40,59	37,41	53,36	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	24,38	26,40	44,08	16,38	27,00	28,37	25,57	33,36	**16,38**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Quinoa	21,82	23,73	44,08	16,38	25,33	22,81	25,57	26,69	**16,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	16,38	43,75	85,29	27,26	64,09	41,63	54,32	78,71	**16,38**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	26,65	25,16	35,79	34,27	26,43	16,37	28,16	28,24	**16,37**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	24,28	26,02	45,42	21,50	27,00	16,37	26,80	34,02	**16,37**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	16,37	57,65	114,92	37,60	81,93	50,88	70,78	102,04	**16,37**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,37	29,49	28,54	16,54	17,78	18,31	18,64	24,62	**16,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	35,26	34,22	47,08	16,37	40,39	32,79	39,04	45,76	**16,37**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Walnüsse	28,42	29,55	42,92	16,37	32,89	18,34	33,78	35,76	**16,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Walnüsse	38,68	39,55	55,42	16,37	45,39	35,01	45,62	52,42	**16,37**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Walnüsse	30,98	33,55	55,42	16,37	35,39	23,34	37,72	42,42	**16,37**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Walnüsse	24,57	27,55	55,42	16,37	30,39	25,01	31,80	35,76	**16,37**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Walnüsse	48,93	43,55	67,92	16,37	57,89	43,34	49,57	65,76	**16,37**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Walnüsse	37,39	43,55	67,92	16,37	42,89	40,01	43,64	49,09	**16,37**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Walnüsse	36,11	39,55	55,42	16,37	42,89	33,34	43,64	45,76	**16,37**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Walnüsse	34,83	37,55	55,42	16,37	40,39	35,01	39,70	49,09	**16,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	34,40	35,55	47,08	16,37	38,73	29,46	36,41	43,53	**16,37**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**16,37**
30,56	33,55	47,08	16,37	33,73	29,46	30,49	40,20
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**16,37**
31,84	35,55	47,08	16,37	36,23	27,79	34,43	36,87
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**16,37**
33,12	34,89	47,08	16,37	35,39	29,46	33,12	42,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**16,37**
44,66	39,55	59,58	16,37	51,23	37,79	40,36	56,87
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**16,37**
22,01	22,22	47,08	16,37	27,06	22,79	25,22	31,31
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**16,37**
20,30	23,55	47,08	16,37	23,73	19,46	22,59	26,87
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**16,37**
26,71	29,55	47,08	16,37	28,73	17,79	28,51	33,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**16,37**
36,97	36,89	47,08	16,37	40,39	29,46	39,04	45,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**16,37**
34,40	36,89	47,08	16,37	37,89	27,79	37,07	39,09
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**16,37**
35,68	40,89	59,58	16,37	37,89	34,46	37,07	42,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**16,37**
47,22	40,89	59,58	16,37	52,89	37,79	42,99	59,09
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**16,37**
22,86	24,89	47,08	16,37	25,39	19,46	25,22	29,09
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**16,37**
29,27	30,89	47,08	16,37	30,39	17,79	31,14	35,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**16,37**
31,41	32,22	47,08	16,37	35,39	32,79	33,12	42,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**16,37**
33,12	39,55	59,58	16,37	36,23	34,46	34,43	40,20
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**16,37**
27,56	28,22	47,08	16,37	30,39	21,12	31,14	35,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**16,37**
32,26	32,22	47,08	16,37	37,06	32,79	33,12	44,64
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**16,37**
21,15	23,55	47,08	16,37	25,39	18,34	23,91	26,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**16,37**
34,83	38,22	59,58	16,37	39,56	37,79	37,07	44,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**16,37**
45,51	39,55	59,58	16,37	52,89	36,68	41,67	56,87
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**16,37**
33,97	39,55	59,58	16,37	37,89	33,34	35,75	40,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**16,37**
36,11	34,22	47,08	16,37	42,06	32,79	39,04	47,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**16,37**
32,69	35,55	47,08	16,37	37,89	26,68	35,75	36,87
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**16,37**
27,56	29,55	47,08	16,37	30,39	16,68	29,83	33,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**16,37**
35,26	35,55	47,08	16,37	40,39	28,34	37,72	43,53
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**16,37**
32,69	34,22	47,08	16,37	37,89	31,12	37,07	39,09
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**16,37**
21,15	22,22	47,08	16,37	25,39	22,79	25,22	29,09
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**16,37**
28,42	28,22	47,08	16,37	32,06	21,12	31,14	37,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**16,37**
33,55	34,22	47,08	16,37	39,56	31,12	37,07	41,31
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**16,37**
33,97	38,22	59,58	16,37	37,89	37,79	37,07	42,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**16,37**
46,37	38,22	59,58	16,37	54,56	41,12	42,99	61,31
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**16,37**
45,51	38,22	59,58	16,37	52,89	41,12	42,99	59,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**16,37**
31,41	33,55	47,08	16,37	35,39	28,34	31,80	40,20
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl							**16,37**
24,21	25,44	48,54	16,37	26,42	20,79	28,64	28,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl							**16,37**
28,06	29,44	48,54	16,37	28,92	29,12	28,64	38,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
34,07	37,53	54,79	16,37	39,58	35,06	38,93	48,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
30,22	33,53	54,79	16,37	34,58	23,39	36,96	41,49
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
23,81	27,53	54,79	16,37	29,58	25,06	31,04	34,82
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
48,17	43,53	67,29	16,37	57,08	43,39	48,80	64,82
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
20,39	23,53	46,46	16,37	24,58	18,39	23,14	25,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
44,75	39,53	58,96	16,37	52,08	36,73	40,91	55,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
34,92	40,87	58,96	16,37	37,08	34,51	36,30	41,49
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
33,21	39,53	58,96	16,37	37,08	33,39	34,99	39,27
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
36,63	43,53	67,29	16,37	42,08	40,06	42,88	48,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
37,91	39,53	54,79	16,37	44,58	35,06	44,86	51,49
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
35,35	39,53	54,79	16,37	42,08	33,39	42,88	44,82
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
21,25	22,20	46,46	16,37	26,25	22,84	24,46	30,38
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
27,66	28,20	46,46	16,37	31,25	21,17	30,38	37,04
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
34,07	38,20	58,96	16,37	38,75	37,84	36,30	43,71
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
32,79	34,20	46,46	16,37	38,75	31,17	36,30	40,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
32,36	34,87	46,46	16,37	34,58	29,51	32,36	41,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
34,50	35,53	46,46	16,37	39,58	28,39	36,96	42,60
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,37**
27,66	29,53	42,29	16,37	32,08	18,39	33,01	34,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	45,61	38,20	58,96	16,37	53,75	41,17	42,22	60,38	**16,37**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	30,65	33,53	46,46	16,37	34,58	28,39	31,04	39,27	**16,37**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	31,93	35,53	46,46	16,37	37,08	26,73	34,99	35,93	**16,37**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	32,36	39,53	58,96	16,37	35,42	34,51	33,67	39,27	**16,37**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	25,95	29,53	46,46	16,37	27,92	17,84	27,75	32,60	**16,37**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	29,53	46,46	16,37	29,58	16,73	29,07	32,60	**16,37**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,54	23,53	46,46	16,37	22,92	19,51	21,83	25,93	**16,37**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	20,39	22,20	46,46	16,37	24,58	22,84	24,46	28,16	**16,37**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	31,93	34,20	46,46	16,37	37,08	31,17	36,30	38,16	**16,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	35,35	34,20	46,46	16,37	41,25	32,84	38,28	47,04	**16,37**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	44,75	38,20	58,96	16,37	52,08	41,17	42,22	58,16	**16,37**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	31,50	32,20	46,46	16,37	36,25	32,84	32,36	43,71	**16,37**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	43,90	39,53	58,96	16,37	50,42	37,84	39,59	55,93	**16,37**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	28,20	46,46	16,37	29,58	21,17	30,38	34,82	**16,37**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	30,65	32,20	46,46	16,37	34,58	32,84	32,36	41,49	**16,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	34,50	34,20	46,46	16,37	39,58	32,84	38,28	44,82	**16,37**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	46,46	40,87	58,96	16,37	52,08	37,84	42,22	58,16	**16,37**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	22,10	24,87	46,46	16,37	24,58	19,51	24,46	28,16	**16,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	38,20	58,96	16,37	37,08	37,84	36,30	41,49	**16,37**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	28,51	30,87	46,46	16,37	29,58	17,84	30,38	34,82	**16,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	36,21	36,87	46,46	16,37	39,58	29,51	38,28	44,82	**16,37**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	33,64	35,53	46,46	16,37	37,92	29,51	35,64	42,60	**16,37**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	29,79	33,53	46,46	16,37	32,92	29,51	29,72	39,27	**16,37**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	31,08	35,53	46,46	16,37	35,42	27,84	33,67	35,93	**16,37**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	33,64	36,87	46,46	16,37	37,08	27,84	36,30	38,16	**16,37**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	30,25	35,50	37,79	16,37	34,87	30,13	31,48	35,92	**16,37**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Lupinen	26,83	31,50	37,79	16,37	29,87	23,46	27,53	33,70	**16,37**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Lupinen	22,56	27,50	37,79	16,37	26,53	24,57	23,59	29,26	**16,37**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	29,39	34,17	37,79	16,37	33,20	31,24	28,85	38,14	**16,37**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	31,10	38,17	46,13	16,37	34,87	34,57	31,48	38,14	**16,37**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	38,79	38,17	46,13	16,37	44,87	36,79	35,43	49,26	**16,37**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	25,12	28,83	29,46	16,37	28,20	20,13	24,90	29,26	**16,37**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	31,96	35,50	37,79	16,37	36,53	31,24	32,80	40,37	**16,37**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	28,15	27,39	51,29	16,37	30,38	20,94	31,31	34,78	**16,37**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	26,63	27,35	50,04	16,37	28,76	21,04	29,78	32,91	**16,37**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	34,92	42,43	41,54	16,37	41,28	20,20	41,14	39,20	**16,37**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,37**
26,24	27,53	33,75	16,74	27,84	16,37	27,23	29,30	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,37**
22,39	18,86	29,58	41,19	21,18	16,37	25,26	24,86	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,37**
23,68	25,53	46,25	18,74	29,51	16,37	28,55	32,63	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,37**
26,67	24,19	29,58	43,41	24,51	16,37	27,89	27,08	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,37**
23,25	18,86	29,58	41,19	22,84	16,37	25,26	27,08	
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken								**16,37**
31,83	28,20	41,71	19,13	31,48	16,37	29,89	36,14	
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh								**16,37**
30,98	23,53	29,21	34,69	24,81	16,37	27,26	28,37	
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl								**16,37**
20,75	19,33	21,88	28,43	20,83	16,37	22,24	22,97	
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,37**
25,85	20,20	29,21	24,69	21,48	16,37	22,00	25,03	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht								**16,36**
22,79	24,92	39,54	17,23	29,18	16,36	27,11	31,94	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,36**
18,16	16,36	20,17	16,71	22,78	17,49	20,28	24,44	
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet								**16,36**
16,36	46,08	93,25	29,44	61,12	39,04	53,68	76,98	
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**16,36**
16,36	46,08	93,25	29,44	61,12	39,04	53,68	76,98	
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,36**
16,36	16,75	30,75	22,78	17,78	17,38	18,16	19,20	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet								**16,36**
16,36	46,08	93,25	29,44	61,12	39,04	53,68	76,98	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet								**16,36**
16,36	46,08	93,25	29,44	61,12	39,04	53,68	76,98	
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**16,36**
16,36	46,08	93,25	29,44	61,12	39,04	53,68	76,98	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**16,36**
16,36	46,08	93,25	29,44	61,12	39,04	53,68	76,98
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**16,36**
30,52	35,13	32,50	16,36	34,92	17,14	34,48	32,68
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**16,36**
18,85	20,28	39,92	19,42	21,67	16,36	21,32	26,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,36**
21,18	20,60	34,75	29,27	22,57	16,36	27,04	27,47
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,36**
25,45	24,60	34,75	35,93	27,57	16,36	28,36	29,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,36**
25,45	24,60	34,75	35,93	27,57	16,36	28,36	29,69
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,36**
21,18	20,60	34,75	29,27	22,57	16,36	27,04	27,47
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**16,36**
28,58	26,67	36,42	16,36	30,15	19,19	28,54	34,71
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**16,36**
18,85	20,28	39,92	19,42	21,67	16,36	21,32	26,24
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**16,36**
28,58	26,67	36,42	16,36	30,15	19,19	28,54	34,71
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze							**16,36**
23,32	25,27	43,08	18,04	29,23	16,36	27,70	31,91
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**16,36**
22,48	22,76	39,42	16,36	27,35	19,06	23,97	33,29
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**16,36**
22,48	22,76	39,42	16,36	27,35	19,06	23,97	33,29
Mais-Mehl + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**16,36**
24,04	28,69	29,92	16,36	23,88	19,84	22,89	30,96
Lupinen + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**16,36**
24,04	28,69	29,92	16,36	23,88	19,84	22,89	30,96
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**16,36**
24,04	28,69	29,92	16,36	23,88	19,84	22,89	30,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**16,36**
28,58	26,67	36,42	16,36	30,15	19,19	28,54	34,71
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**16,36**
22,48	22,76	39,42	16,36	27,35	19,06	23,97	33,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**16,36**
22,48	22,76	39,42	16,36	27,35	19,06	23,97	33,29	
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**16,36**
28,58	26,67	36,42	16,36	30,15	19,19	28,54	34,71	
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Mais-Mehl							**16,36**
24,04	28,69	29,92	16,36	23,88	19,84	22,89	30,96	
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**16,36**
25,74	29,60	42,33	36,51	26,38	16,36	28,29	30,02	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**16,36**
30,50	39,12	36,75	16,36	35,97	22,51	35,70	36,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**16,36**
28,66	34,73	42,75	16,36	30,97	32,66	30,02	40,39	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**16,36**
26,10	32,07	42,75	16,36	29,30	27,11	30,02	33,72	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**16,36**
47,62	44,07	52,88	16,36	55,40	38,80	45,35	57,71	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**16,36**
34,80	40,07	40,38	16,36	40,40	28,80	39,43	37,71	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**16,36**
33,52	38,07	40,38	16,36	37,90	30,47	35,48	41,04	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**16,36**
37,37	40,07	40,38	16,36	42,90	30,47	41,40	44,38	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**16,36**
36,09	44,07	52,88	16,36	40,40	35,47	39,43	41,04	
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**16,36**
23,26	28,07	40,38	16,36	27,90	20,47	27,59	27,71	
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**16,36**
29,68	34,07	40,38	16,36	32,90	18,80	33,51	34,38	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,36**
23,79	25,81	40,13	17,77	29,72	16,36	28,02	32,36	
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**16,36**
44,19	44,47	49,17	16,36	51,58	33,81	45,01	52,68	
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**16,36**
37,35	41,80	40,83	16,36	43,25	28,25	42,38	43,79	
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**16,36**
27,95	33,80	40,83	16,36	33,25	21,58	33,16	32,68	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**16,36**
34,79	40,47	40,83	16,36	39,92	28,25	38,43	41,57	
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**16,36**
36,50	44,47	49,17	16,36	41,58	31,58	41,06	41,57	
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**16,36**
35,65	41,80	40,83	16,36	41,58	27,14	41,06	39,34	
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht								**16,36**
32,23	37,80	40,83	16,36	36,58	20,47	37,11	37,12	
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Lupinen								**16,36**
24,04	28,69	29,92	16,36	23,88	19,84	22,89	30,96	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Lupinen								**16,36**
24,04	28,69	29,92	16,36	23,88	19,84	22,89	30,96	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,36**
23,32	20,60	22,25	40,38	21,73	16,36	24,41	21,91	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**16,36**
18,85	20,28	39,92	19,42	21,67	16,36	21,32	26,24	
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam								**16,36**
18,85	20,28	39,92	19,42	21,67	16,36	21,32	26,24	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam								**16,36**
22,48	22,76	39,42	16,36	27,35	19,06	23,97	33,29	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**16,36**
22,48	22,76	39,42	16,36	27,35	19,06	23,97	33,29	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,36**
28,58	26,67	36,42	16,36	30,15	19,19	28,54	34,71	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,36**
28,58	26,67	36,42	16,36	30,15	19,19	28,54	34,71	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,36**
25,45	24,60	34,75	35,93	27,57	16,36	28,36	29,69	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**16,36**
22,90	25,05	39,67	17,21	28,91	16,36	27,05	32,01	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**16,36**
25,45	24,60	34,75	35,93	27,57	16,36	28,36	29,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao								**16,36**
21,18	20,60	34,75	29,27	22,57	16,36	27,04	27,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	21,18	20,60	34,75	29,27	22,57	16,36	27,04	27,47	**16,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,18	20,60	34,75	29,27	22,57	16,36	27,04	27,47	**16,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,45	24,60	34,75	35,93	27,57	16,36	28,36	29,69	**16,36**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,45	24,60	34,75	35,93	27,57	16,36	28,36	29,69	**16,36**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,18	20,60	34,75	29,27	22,57	16,36	27,04	27,47	**16,36**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	18,85	20,28	39,92	19,42	21,67	16,36	21,32	26,24	**16,36**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Quinoa	18,85	20,28	39,92	19,42	21,67	16,36	21,32	26,24	**16,36**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	16,35	31,95	65,13	17,37	41,60	28,32	40,51	53,51	**16,35**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	16,35	27,95	48,46	37,37	36,60	23,87	35,25	44,62	**16,35**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	16,35	43,80	85,38	27,21	64,07	41,55	54,36	78,80	**16,35**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	16,35	44,61	85,96	28,48	60,77	38,87	53,67	75,73	**16,35**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	16,35	57,67	114,75	37,64	81,73	50,77	70,64	101,87	**16,35**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,35	29,50	28,38	16,59	17,58	18,20	18,51	24,44	**16,35**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	22,93	25,03	39,79	17,28	28,93	16,35	26,95	31,60	**16,35**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,60	16,35	24,96	17,14	19,99	16,74	18,06	22,62	**16,35**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,35	44,76	89,04	31,48	61,20	38,28	54,05	76,69	**16,35**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,84	17,79	23,21	29,72	18,34	16,34	20,00	22,13	**16,34**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**16,34**
26,77	30,11	52,71	18,81	33,08	16,34	31,27	36,33
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**16,34**
31,18	32,00	58,25	16,34	35,61	28,94	37,39	42,22
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**16,34**
30,32	30,67	54,08	16,34	33,11	26,17	34,11	38,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**16,34**
22,62	24,89	39,08	17,14	28,90	16,34	26,62	31,59
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken							**16,34**
29,47	30,00	54,08	16,34	33,11	25,61	33,45	37,78
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl							**16,34**
29,04	30,00	54,08	16,34	32,28	26,17	32,79	37,78
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**16,34**
29,89	29,33	54,08	16,34	33,94	27,83	34,11	40,00
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**16,34**
29,47	29,33	54,08	16,34	33,11	27,83	34,11	38,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**16,34**
32,49	30,20	29,46	44,60	30,16	16,34	33,74	30,79
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,34**
30,38	30,21	36,83	16,34	34,07	27,02	32,15	38,36
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet							**16,34**
28,44	29,89	50,54	16,34	32,28	27,14	31,49	34,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,34**
29,10	34,21	49,33	16,34	31,57	32,02	30,18	35,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,34**
27,82	30,21	36,83	16,34	31,57	25,35	30,18	31,69
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet							**16,34**
32,29	33,89	50,54	16,34	34,78	35,48	31,49	44,67
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,34**
28,87	34,01	37,50	16,34	33,50	18,61	33,81	34,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,34**
26,53	28,21	36,83	16,34	29,07	27,02	26,23	35,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,34**
40,64	34,21	49,33	16,34	46,57	35,35	36,10	51,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch							**16,34**
28,46	30,01	50,67	16,34	32,63	27,46	31,54	34,90
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch							**16,34**
32,31	34,01	50,67	16,34	35,13	35,79	31,54	44,90
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**16,34**
16,34	44,79	85,42	28,44	61,52	37,30	53,38	74,91
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl							**16,34**
16,34	44,79	85,42	28,44	61,52	37,30	53,38	74,91
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**16,34**
16,34	57,94	122,04	39,02	82,40	51,80	72,45	103,04
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**16,34**
16,34	44,79	85,42	28,44	61,52	37,30	53,38	74,91
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**16,34**
16,34	44,79	85,42	28,44	61,52	37,30	53,38	74,91
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**16,34**
16,34	44,79	85,42	28,44	61,52	37,30	53,38	74,91
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet							**16,34**
16,34	44,79	85,42	28,44	61,52	37,30	53,38	74,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**16,34**
25,17	27,03	49,17	22,19	28,17	16,34	29,85	37,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**16,34**
22,30	27,41	42,08	23,86	24,38	16,34	24,39	32,36
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**16,34**
21,73	21,72	34,17	16,59	24,72	16,34	22,05	28,50
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,34**
27,30	29,03	49,17	25,52	30,67	16,34	30,51	38,67
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,33**
24,36	25,33	50,00	16,33	25,83	22,78	27,63	30,00
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
35,30	37,73	48,75	16,33	38,17	25,44	38,42	43,44
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
37,86	41,73	61,25	16,33	45,67	33,78	48,29	53,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
34,02	33,73	48,75	16,33	40,67	30,44	38,42	46,78
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
28,89	34,40	48,75	16,33	32,33	25,44	30,53	37,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
32,74	35,73	48,75	16,33	38,17	23,78	36,45	40,11
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
30,17	34,40	48,75	16,33	34,83	23,78	32,50	37,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
31,45	32,40	48,75	16,33	37,33	30,44	34,47	44,56
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
30,17	32,40	48,75	16,33	34,83	30,44	34,47	41,22
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
35,30	40,40	61,25	16,33	42,33	33,78	44,34	51,22
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
32,74	36,40	48,75	16,33	34,83	25,44	34,47	41,22
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
32,74	33,73	48,75	16,33	38,17	30,44	38,42	43,44
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**16,33**
25,90	27,07	40,42	16,33	29,83	19,33	30,53	32,33
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**16,33**
23,33	27,73	48,75	16,33	28,17	17,11	27,24	29,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**16,33**
24,62	25,73	48,75	16,33	30,67	23,78	29,21	35,67
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**16,33**
23,33	25,73	48,75	16,33	28,17	23,78	29,21	32,33
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**16,33**
28,46	33,73	61,25	16,33	35,67	27,11	39,08	42,33
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**16,33**
25,90	29,73	48,75	16,33	28,17	18,78	29,21	32,33
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**16,33**
22,05	27,73	48,75	16,33	25,67	18,78	25,26	29,00
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Mandeln							**16,33**
26,32	31,73	48,75	16,33	29,00	17,67	29,21	33,44
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Mandeln							**16,33**
30,17	33,73	48,75	16,33	31,50	17,67	33,16	36,78
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Mandeln							**16,33**
32,74	37,73	61,25	16,33	39,00	26,00	43,03	46,78
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**16,33**
38,29	38,40	57,08	16,33	44,00	31,00	37,11	49,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	31,03	35,07	52,92	16,33	37,33	22,67	40,39	42,33	**16,33**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	31,45	35,73	48,75	16,33	35,67	25,44	34,47	40,11	**16,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	27,18	27,07	40,42	16,33	32,33	19,33	30,53	35,67	**16,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Mandeln	28,89	29,73	48,75	16,33	34,00	22,67	33,16	40,11	**16,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Mandeln	32,82	37,20	33,75	19,00	37,00	16,33	36,32	33,67	**16,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Mandeln	23,19	32,97	34,58	16,33	28,63	22,49	27,08	33,71	**16,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	39,57	38,40	57,08	16,33	46,50	29,33	39,08	49,00	**16,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	40,85	36,40	57,08	16,33	49,00	36,00	41,05	55,67	**16,33**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	44,70	44,40	69,58	16,33	54,00	39,33	50,92	62,33	**16,33**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	39,57	36,40	57,08	16,33	46,50	36,00	41,05	52,33	**16,33**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	42,14	40,40	57,08	16,33	46,50	31,00	41,05	52,33	**16,33**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Mandeln	27,61	29,73	48,75	16,33	31,50	22,67	33,16	36,78	**16,33**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	34,44	40,40	57,08	16,33	36,50	28,78	37,11	41,22	**16,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	31,03	35,73	48,75	16,33	36,50	22,67	35,13	35,67	**16,33**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	31,88	36,40	57,08	16,33	36,50	33,78	37,11	41,22	**16,33**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	37,01	44,40	69,58	16,33	44,00	37,11	46,97	51,22	**16,33**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	29,74	35,73	48,75	16,33	34,00	24,33	33,16	35,67	**16,33**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	33,59	37,73	48,75	16,33	36,50	24,33	37,11	39,00	**16,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	33,16	36,40	57,08	16,33	39,00	33,78	37,11	44,56	**16,33**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	36,15	41,73	61,25	16,33	44,00	32,67	46,97	49,00	**16,33**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	30,60	38,40	57,08	16,33	34,00	28,78	33,16	37,89	**16,33**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	31,03	33,73	48,75	16,33	36,50	29,33	37,11	39,00	**16,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	31,88	38,40	57,08	16,33	36,50	27,11	35,13	37,89	**16,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	32,31	33,73	48,75	16,33	39,00	29,33	37,11	42,33	**16,33**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	23,08	24,00	50,00	16,33	25,00	20,00	27,63	26,67	**16,33**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	28,00	50,00	16,33	27,50	28,33	27,63	36,67	**16,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Cashewnuss	30,52	30,32	46,00	16,33	31,18	27,57	30,34	36,67	**16,33**
Quinoa + Hirse gekocht + Cashewnuss	23,68	23,65	46,00	16,33	24,52	20,90	25,08	27,78	**16,33**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Cashewnuss	39,92	34,32	54,33	16,33	42,85	33,12	36,92	47,78	**16,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Cashewnuss	32,23	34,32	54,33	16,33	32,85	30,90	32,97	36,67	**16,33**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	30,52	30,32	46,00	16,33	31,18	27,57	30,34	36,67	**16,33**
Hirse gekocht + Hafer + Cashewnuss	27,96	27,65	46,00	16,33	27,85	19,79	29,03	32,22	**16,33**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	32,23	34,32	54,33	16,33	32,85	30,90	32,97	36,67	**16,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Cashewnuss	33,09	31,65	46,00	16,33	34,52	27,57	34,29	38,89	**16,33**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	33,09	31,65	46,00	16,33	34,52	27,57	34,29	38,89	**16,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Cashewnuss	31,38	31,65	46,00	16,33	32,85	26,46	32,97	34,44	**16,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Hirse gekocht + Cashewnuss							**16,33**
27,96	27,65	46,00	16,33	27,85	19,79	29,03	32,22
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,33**
39,92	34,32	54,33	16,33	42,85	33,12	36,92	47,78
Hirse gekocht + Quinoa + Cashewnuss							**16,33**
23,68	23,65	46,00	16,33	24,52	20,90	25,08	27,78
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Cashewnuss							**16,33**
26,25	24,99	37,67	16,33	26,18	16,46	26,39	27,78
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**16,33**
31,38	31,65	46,00	16,33	32,85	26,46	32,97	34,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**16,33**
24,94	26,32	35,17	18,33	30,17	16,33	27,47	30,78
Hirse gekocht + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**16,33**
26,25	24,99	37,67	16,33	26,18	16,46	26,39	27,78
Cashewnuss + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**16,33**
26,25	24,99	37,67	16,33	26,18	16,46	26,39	27,78
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**16,33**
24,94	26,32	35,17	18,33	30,17	16,33	27,47	30,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**16,33**
25,92	28,27	40,42	16,33	31,67	19,51	29,46	34,33
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**16,33**
25,92	28,27	40,42	16,33	31,67	19,51	29,46	34,33
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**16,33**
27,44	28,31	41,67	16,33	33,28	19,41	30,99	36,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**16,33**
27,44	28,31	41,67	16,33	33,28	19,41	30,99	36,20
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**16,33**
23,08	24,00	50,00	16,33	25,00	20,00	27,63	26,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**16,33**
26,92	28,00	50,00	16,33	27,50	28,33	27,63	36,67
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**16,33**
22,22	24,00	50,00	16,33	27,50	16,67	28,95	32,22
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**16,33**
21,38	30,29	33,92	16,33	25,40	20,17	23,82	30,58
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**16,33**
32,23	34,32	54,33	16,33	32,85	30,90	32,97	36,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**16,33**
39,92	34,32	54,33	16,33	42,85	33,12	36,92	47,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**16,33**
25,92	28,27	40,42	16,33	31,67	19,51	29,46	34,33
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**16,33**
21,38	30,29	33,92	16,33	25,40	20,17	23,82	30,58
Cashewnuss + Hafer + Hirse gekocht							**16,33**
27,96	27,65	46,00	16,33	27,85	19,79	29,03	32,22
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**16,33**
25,92	28,27	40,42	16,33	31,67	19,51	29,46	34,33
Cashewnuss + Quinoa + Hirse gekocht							**16,33**
23,68	23,65	46,00	16,33	24,52	20,90	25,08	27,78
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Hirse gekocht							**16,33**
26,25	24,99	37,67	16,33	26,18	16,46	26,39	27,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Hirse gekocht							**16,33**
33,09	31,65	46,00	16,33	34,52	27,57	34,29	38,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Hirse gekocht							**16,33**
30,52	30,32	46,00	16,33	31,18	27,57	30,34	36,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Hirse gekocht							**16,33**
32,23	34,32	54,33	16,33	32,85	30,90	32,97	36,67
Hafer + Cashewnuss + Hirse gekocht							**16,33**
27,96	27,65	46,00	16,33	27,85	19,79	29,03	32,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Hirse gekocht							**16,33**
31,38	31,65	46,00	16,33	32,85	26,46	32,97	34,44
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**16,33**
31,38	31,65	46,00	16,33	32,85	26,46	32,97	34,44
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**16,33**
33,09	31,65	46,00	16,33	34,52	27,57	34,29	38,89
Quinoa + Cashewnuss + Hirse gekocht							**16,33**
23,68	23,65	46,00	16,33	24,52	20,90	25,08	27,78
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**16,33**
30,52	30,32	46,00	16,33	31,18	27,57	30,34	36,67
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**16,33**
26,25	24,99	37,67	16,33	26,18	16,46	26,39	27,78
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Hirse gekocht							**16,33**
39,92	34,32	54,33	16,33	42,85	33,12	36,92	47,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	21,38	30,29	33,92	16,33	25,40	20,17	23,82	30,58	**16,33**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Erbsen grün gekocht	21,38	30,29	33,92	16,33	25,40	20,17	23,82	30,58	**16,33**
Lupinen + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	22,91	30,33	35,17	16,33	27,02	20,07	25,34	32,44	**16,33**
Walnüsse + Lupinen + Erbsen grün gekocht	22,91	30,33	35,17	16,33	27,02	20,07	25,34	32,44	**16,33**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	24,57	27,93	51,58	16,33	26,25	19,26	26,84	30,11	**16,33**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	27,14	30,60	51,58	16,33	27,92	24,82	26,84	36,78	**16,33**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	30,98	32,60	51,58	16,33	30,42	24,82	30,79	40,11	**16,33**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	33,55	36,60	64,08	16,33	37,92	33,15	40,66	50,11	**16,33**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	28,42	28,60	51,58	16,33	30,42	29,82	30,79	40,11	**16,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	29,70	28,60	51,58	16,33	32,92	29,82	30,79	43,44	**16,33**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	25,85	25,93	51,58	16,33	28,75	24,26	30,79	33,44	**16,33**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	28,42	29,93	51,58	16,33	28,75	19,26	30,79	33,44	**16,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	28,42	30,60	51,58	16,33	30,42	23,15	28,82	36,78	**16,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	27,14	25,93	51,58	16,33	31,25	24,26	30,79	36,78	**16,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	25,85	27,93	51,58	16,33	28,75	17,59	28,82	30,11	**16,33**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	30,98	33,93	64,08	16,33	36,25	27,59	40,66	43,44	**16,33**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	27,44	28,31	41,67	16,33	33,28	19,41	30,99	36,20	**16,33**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	32,39	37,20	37,92	17,89	36,17	16,33	36,32	34,78	**16,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**16,33**
31,11	36,53	37,92	17,89	35,33	16,33	35,00	33,67
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Miso							**16,33**
25,12	33,78	40,42	16,33	29,14	27,16	26,01	35,72
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**16,33**
30,44	30,50	55,54	16,33	33,96	28,37	32,76	39,48
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**16,33**
24,94	26,32	35,17	18,33	30,17	16,33	27,47	30,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**16,33**
24,94	26,32	35,17	18,33	30,17	16,33	27,47	30,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Champignons frisch							**16,33**
18,10	16,99	26,83	31,67	18,50	16,33	19,58	19,67
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**16,33**
18,10	16,99	26,83	31,67	18,50	16,33	19,58	19,67
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**16,33**
21,38	30,29	33,92	16,33	25,40	20,17	23,82	30,58
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**16,33**
21,38	30,29	33,92	16,33	25,40	20,17	23,82	30,58
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Lupinen							**16,33**
22,91	30,33	35,17	16,33	27,02	20,07	25,34	32,44
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**16,33**
22,91	30,33	35,17	16,33	27,02	20,07	25,34	32,44
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**16,33**
26,25	24,99	37,67	16,33	26,18	16,46	26,39	27,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Walnüsse							**16,33**
27,44	28,31	41,67	16,33	33,28	19,41	30,99	36,20
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**16,33**
22,91	30,33	35,17	16,33	27,02	20,07	25,34	32,44
Cashewnuss + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,33**
33,09	31,65	46,00	16,33	34,52	27,57	34,29	38,89
Hirse gekocht + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,33**
33,09	31,65	46,00	16,33	34,52	27,57	34,29	38,89
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Walnüsse							**16,33**
22,91	30,33	35,17	16,33	27,02	20,07	25,34	32,44
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,33**
22,80	22,99	31,00	22,78	23,50	16,33	24,18	26,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	27,44	28,31	41,67	16,33	33,28	19,41	30,99	36,20	**16,33**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	24,94	26,32	35,17	18,33	30,17	16,33	27,47	30,78	**16,33**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	27,44	28,31	41,67	16,33	33,28	19,41	30,99	36,20	**16,33**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,92	28,27	40,42	16,33	31,67	19,51	29,46	34,33	**16,33**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	24,94	26,32	35,17	18,33	30,17	16,33	27,47	30,78	**16,33**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,92	28,27	40,42	16,33	31,67	19,51	29,46	34,33	**16,33**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	32,82	37,20	33,75	19,00	37,00	16,33	36,32	33,67	**16,33**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	31,97	37,20	42,08	16,78	35,33	16,33	36,32	35,89	**16,33**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	29,40	35,87	42,08	16,78	33,67	16,33	33,68	33,67	**16,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	23,23	20,32	26,83	41,67	21,83	16,33	24,84	23,00	**16,33**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	25,64	26,67	50,00	16,33	26,67	25,56	27,63	33,33	**16,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,99	22,37	36,96	16,33	21,87	17,28	21,66	26,47	**16,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,84	22,37	36,96	16,33	26,87	18,39	23,64	32,02	**16,33**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,23	34,32	54,33	16,33	32,85	30,90	32,97	36,67	**16,33**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,23	34,32	54,33	16,33	32,85	30,90	32,97	36,67	**16,33**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	39,92	34,32	54,33	16,33	42,85	33,12	36,92	47,78	**16,33**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,38	31,65	46,00	16,33	32,85	26,46	32,97	34,44	**16,33**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,38	31,65	46,00	16,33	32,85	26,46	32,97	34,44	**16,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	30,52	30,32	46,00	16,33	31,18	27,57	30,34	36,67	**16,33**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	30,52	30,32	46,00	16,33	31,18	27,57	30,34	36,67	**16,33**
Champignons frisch + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,10	16,99	26,83	31,67	18,50	16,33	19,58	19,67	**16,33**
Quinoa + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,10	16,99	26,83	31,67	18,50	16,33	19,58	19,67	**16,33**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Hafer	27,96	27,65	46,00	16,33	27,85	19,79	29,03	32,22	**16,33**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Quinoa	23,68	23,65	46,00	16,33	24,52	20,90	25,08	27,78	**16,33**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	18,10	16,99	26,83	31,67	18,50	16,33	19,58	19,67	**16,33**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Quinoa	23,68	23,65	46,00	16,33	24,52	20,90	25,08	27,78	**16,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Quinoa	18,10	16,99	26,83	31,67	18,50	16,33	19,58	19,67	**16,33**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Hafer	27,96	27,65	46,00	16,33	27,85	19,79	29,03	32,22	**16,33**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,92	34,32	54,33	16,33	42,85	33,12	36,92	47,78	**16,33**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	25,38	26,77	41,00	18,36	30,52	16,33	28,84	33,18	**16,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,06	21,63	29,25	44,32	24,97	16,33	26,72	28,44	**16,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	23,10	23,51	38,54	20,13	25,98	16,33	25,11	32,04	**16,33**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,17	24,35	38,08	17,60	23,42	16,33	22,99	27,67	**16,33**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet	16,32	31,25	55,42	19,12	39,36	25,21	35,64	47,90	**16,32**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl	16,32	44,80	85,25	28,49	61,32	37,19	53,25	74,73	**16,32**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	16,32	44,80	85,25	28,49	61,32	37,19	53,25	74,73	**16,32**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spirulina getrocknet + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**16,32**
16,32	44,80	85,25	28,49	61,32	37,19	53,25	74,73	
Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet + Tomaten								**16,32**
16,32	44,80	85,25	28,49	61,32	37,19	53,25	74,73	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Spirulina getrocknet								**16,32**
16,32	44,80	85,25	28,49	61,32	37,19	53,25	74,73	
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Spirulina getrocknet								**16,32**
16,32	44,80	85,25	28,49	61,32	37,19	53,25	74,73	
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,32**
32,96	33,95	51,71	16,32	37,99	32,27	35,26	41,49	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,32**
28,93	28,75	50,00	16,32	31,69	26,38	32,66	36,91	
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,32**
35,53	36,61	51,71	16,32	39,66	37,82	35,26	48,16	
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**16,32**
31,68	33,28	51,71	16,32	36,33	32,27	33,28	40,38	
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**16,32**
27,65	28,08	50,00	16,32	30,03	26,38	30,68	35,80	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,32**
21,39	21,88	45,83	19,38	22,17	16,32	23,38	29,56	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl								**16,32**
32,89	34,43	46,71	16,32	35,67	35,06	33,28	45,00	
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl								**16,32**
29,05	30,43	46,71	16,32	33,17	26,72	33,28	35,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse								**16,32**
30,37	27,88	41,67	50,82	28,00	16,32	31,93	34,00	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten								**16,32**
20,24	17,68	18,42	27,48	21,20	16,32	21,63	22,21	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch								**16,32**
22,44	18,81	19,92	38,90	21,83	16,32	23,64	22,94	
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**16,32**
25,27	27,28	47,54	16,32	31,33	26,16	27,36	34,82	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**16,32**
29,09	27,21	41,67	50,82	27,17	16,32	30,62	32,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,96	35,28	47,54	16,32	39,66	31,71	35,26	41,49	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,54	31,28	47,54	16,32	34,66	25,04	31,31	39,27	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	34,67	35,28	47,54	16,32	41,33	32,82	36,57	45,93	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,82	37,95	55,88	16,32	39,66	36,16	35,26	43,71	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,11	33,95	47,54	16,32	37,99	32,82	32,63	43,71	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	41,51	37,95	55,88	16,32	49,66	38,38	39,20	54,82	**16,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	31,70	31,83	44,71	16,32	31,72	30,71	29,31	39,97	**16,32**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	27,85	27,83	44,71	16,32	29,22	22,37	29,31	29,97	**16,32**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	23,53	26,55	54,17	20,82	26,33	16,32	26,01	35,11	**16,32**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	23,10	26,55	54,17	20,82	25,50	16,32	26,01	34,00	**16,32**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	28,23	28,55	41,67	24,16	30,50	16,32	29,96	34,00	**16,32**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	26,95	28,55	54,17	20,82	28,00	16,32	29,96	37,33	**16,32**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	28,66	28,55	41,67	24,16	31,33	16,32	29,96	35,11	**16,32**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	27,38	28,55	54,17	20,82	28,83	16,32	29,96	38,44	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,11	33,95	51,71	16,32	37,16	31,71	34,60	39,27	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,24	35,95	51,71	16,32	37,99	37,82	33,28	47,04	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,53	35,28	55,88	16,32	37,16	33,93	34,60	40,38	**16,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,07	28,75	50,00	16,32	30,86	25,82	32,00	34,69	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,67	36,61	51,71	16,32	38,83	37,27	34,60	45,93	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	32,96	34,61	51,71	16,32	36,33	33,93	32,63	44,82	**16,32**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	29,09	31,21	54,17	21,93	29,67	16,32	31,28	38,44	**16,32**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	24,23	24,75	50,00	16,32	26,69	23,04	28,05	31,36	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	30,82	32,61	51,71	16,32	34,66	34,49	30,65	42,60	**16,32**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	25,24	29,21	54,17	21,93	27,17	16,32	27,33	35,11	**16,32**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	30,37	31,21	41,67	25,27	32,17	16,32	31,28	35,11	**16,32**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	26,36	26,75	50,00	16,32	28,36	22,49	30,03	33,58	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,94	37,95	55,88	16,32	43,83	40,60	36,57	52,60	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	30,40	31,95	51,71	16,32	34,66	28,38	32,63	38,16	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	28,26	29,95	51,71	16,32	32,99	28,93	30,65	35,93	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	32,11	33,28	47,54	16,32	35,49	32,27	31,31	42,60	**16,32**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,51	25,41	45,83	16,32	27,53	20,82	28,71	31,36	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	29,54	30,61	47,54	16,32	33,83	26,71	31,31	35,93	**16,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	30,79	27,88	37,50	51,93	28,83	16,32	31,93	32,89	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,83	28,61	39,21	16,32	32,99	21,71	28,68	34,82	**16,32**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,35	30,08	54,17	16,32	35,86	29,16	33,97	41,36	**16,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,10	37,95	55,88	16,32	38,83	39,49	34,60	47,04	**16,32**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,50	30,08	54,17	16,32	30,86	28,04	32,00	35,80	**16,32**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,38	35,28	55,88	16,32	42,16	35,04	36,57	45,93	**16,32**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	21,51	19,35	22,50	28,43	21,64	16,32	23,01	23,90	**16,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	30,85	33,89	55,00	25,34	32,67	16,32	34,02	40,56	**16,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	28,29	32,55	55,00	25,34	31,00	16,32	31,39	38,33	**16,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	31,71	33,89	46,67	27,57	34,33	16,32	34,02	38,33	**16,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,55	22,86	40,75	20,43	27,20	16,32	25,05	34,00	**16,32**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,55	22,86	40,75	20,43	27,20	16,32	25,05	34,00	**16,32**
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	16,32	46,19	93,42	29,36	61,07	38,88	53,76	77,16	**16,32**
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Spitzkohl	16,32	46,19	93,42	29,36	61,07	38,88	53,76	77,16	**16,32**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	16,32	57,83	121,75	38,94	82,58	52,06	72,29	103,17	**16,32**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,32	16,85	30,92	22,69	17,73	17,21	18,24	19,38	**16,32**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	16,32	46,19	93,42	29,36	61,07	38,88	53,76	77,16	**16,32**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet	16,32	46,19	93,42	29,36	61,07	38,88	53,76	77,16	**16,32**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl	16,32	46,19	93,42	29,36	61,07	38,88	53,76	77,16	**16,32**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Gerstenmehl	16,32	46,19	93,42	29,36	61,07	38,88	53,76	77,16	**16,32**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,17	29,69	34,13	16,31	21,63	22,56	21,97	29,18	**16,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,83	38,47	41,83	16,31	38,77	25,14	36,91	39,82	**16,31**
3*Hafer + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	26,23	27,53	33,67	16,77	27,74	16,31	27,16	29,21	**16,31**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	22,38	18,87	29,50	41,21	21,08	16,31	25,19	24,77	**16,31**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hafer + 1*Tomaten	26,66	24,20	29,50	43,43	24,41	16,31	27,82	26,99	**16,31**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	23,24	18,87	29,50	41,21	22,74	16,31	25,19	26,99	**16,31**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	22,38	22,99	40,13	16,31	26,08	18,98	23,03	31,99	**16,31**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	23,67	25,53	46,17	18,77	29,41	16,31	28,48	32,54	**16,31**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	17,15	23,11	35,92	16,31	19,82	20,09	19,76	23,09	**16,31**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	41,51	39,11	48,42	16,31	47,32	38,42	37,53	53,09	**16,31**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	31,26	35,11	35,92	16,31	34,82	30,09	33,58	39,76	**16,31**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	27,41	33,11	35,92	16,31	29,82	30,09	27,66	36,42	**16,31**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	28,69	35,11	35,92	16,31	32,32	28,42	31,61	33,09	**16,31**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	23,56	29,11	35,92	16,31	24,82	18,42	25,68	29,76	**16,31**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	29,97	39,11	48,42	16,31	32,32	35,09	31,61	36,42	**16,31**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	28,08	25,76	26,96	35,81	27,94	16,31	27,98	27,53	**16,31**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	26,80	25,76	39,46	32,48	25,44	16,31	27,98	30,87	**16,31**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	22,95	23,76	39,46	32,48	22,94	16,31	24,03	27,53	**16,31**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,34	30,49	49,08	16,31	30,88	31,30	29,95	39,89	**16,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,50	26,49	49,08	16,31	28,38	22,97	29,95	29,89	**16,31**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	22,36	22,87	40,00	16,31	25,72	18,67	22,98	31,76	**16,31**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	29,24	25,52	45,63	16,31	27,07	20,67	28,64	33,18	**16,31**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	29,26	25,64	45,75	16,31	27,43	20,98	28,70	33,41	**16,31**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Pistazien roh	32,55	37,13	41,83	16,31	37,93	22,37	36,91	36,49	**16,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	18,89	28,35	34,13	16,31	20,80	19,78	21,97	25,84	**16,31**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	16,31	30,60	60,21	19,99	39,58	22,96	35,88	46,69	**16,31**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,23	21,16	35,96	17,08	21,27	16,31	21,13	28,62	**16,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	20,87	19,80	25,42	28,73	21,25	16,31	22,78	23,70	**16,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,72	21,13	21,25	20,96	22,92	16,31	22,78	23,70	**16,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,87	21,13	29,58	18,73	21,25	16,31	22,78	25,92	**16,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,30	19,80	29,58	18,73	19,58	16,31	20,15	23,70	**16,31**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	26,50	27,20	44,83	19,22	30,83	16,30	29,34	33,56	**16,30**
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	28,63	26,53	36,50	37,11	29,17	16,30	30,00	31,33	**16,30**
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	24,36	22,53	36,50	30,44	24,17	16,30	28,68	29,11	**16,30**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Hirse gekocht	24,36	22,53	36,50	30,44	24,17	16,30	28,68	29,11	**16,30**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	28,63	26,53	36,50	37,11	29,17	16,30	30,00	31,33	**16,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Tomaten	31,51	32,80	45,92	16,30	33,68	33,46	30,39	42,03	**16,30**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	22,89	25,05	39,58	17,23	28,81	16,30	26,98	31,92	**16,30**
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Tomaten	27,67	28,80	45,92	16,30	31,18	25,12	30,39	32,03	**16,30**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	24,03	23,99	34,63	16,30	28,18	19,63	25,71	32,30	**16,30**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	28,42	29,95	50,63	16,30	32,25	27,06	31,53	34,76	**16,30**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	32,27	33,95	50,63	16,30	34,75	35,39	31,53	44,76	**16,30**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,50	22,53	24,00	41,56	23,33	16,30	26,05	23,56	**16,30**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,64	23,16	32,42	42,09	23,38	16,30	26,01	26,56	**16,30**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,06	24,49	24,08	44,31	26,71	16,30	28,64	26,56	**16,30**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,21	24,49	32,42	42,09	25,04	16,30	28,64	28,78	**16,30**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	28,63	26,53	36,50	37,11	29,17	16,30	30,00	31,33	**16,30**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	28,63	26,53	36,50	37,11	29,17	16,30	30,00	31,33	**16,30**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Kakao	24,36	22,53	36,50	30,44	24,17	16,30	28,68	29,11	**16,30**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	24,36	22,53	36,50	30,44	24,17	16,30	28,68	29,11	**16,30**
Hirse gekocht + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,36	22,53	36,50	30,44	24,17	16,30	28,68	29,11	**16,30**
Kakao + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,36	22,53	36,50	30,44	24,17	16,30	28,68	29,11	**16,30**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,30**
28,63	26,53	36,50	37,11	29,17	16,30	30,00	31,33
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,30**
28,63	26,53	36,50	37,11	29,17	16,30	30,00	31,33
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Spirulina getrocknet							**16,30**
16,30	31,27	55,17	19,19	39,06	25,04	35,44	47,63
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**16,30**
16,30	58,11	115,63	37,93	82,50	51,64	71,82	102,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet							**16,30**
16,30	57,71	121,63	38,94	82,23	51,74	72,24	102,93
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**16,29**
26,11	26,96	41,54	18,46	30,53	16,29	28,59	33,24
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,29**
16,29	44,04	82,33	26,56	62,43	40,89	53,84	76,16
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,29**
16,29	44,04	82,33	26,56	62,43	40,89	53,84	76,16
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**16,29**
16,29	44,04	82,33	26,56	62,43	40,89	53,84	76,16
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**16,29**
16,29	44,04	82,33	26,56	62,43	40,89	53,84	76,16
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**16,29**
16,29	44,04	82,33	26,56	62,43	40,89	53,84	76,16
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet							**16,29**
16,29	44,04	82,33	26,56	62,43	40,89	53,84	76,16
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**16,29**
21,40	18,43	21,67	29,16	21,98	16,29	21,24	22,58
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**16,29**
27,91	28,99	48,17	16,29	31,75	25,93	32,28	33,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**16,29**
31,76	32,99	48,17	16,29	34,25	34,27	32,28	43,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	28,11	27,16	50,88	16,29	30,20	20,89	31,09	34,67	**16,29**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	26,59	27,12	49,63	16,29	28,58	20,99	29,57	32,80	**16,29**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	28,12	27,28	51,00	16,29	30,56	21,20	31,14	34,90	**16,29**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	26,60	27,24	49,75	16,29	28,94	21,30	29,62	33,03	**16,29**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	30,08	34,95	43,29	21,34	34,33	16,28	34,98	36,57	**16,28**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	21,68	21,49	33,75	16,51	24,54	16,28	21,84	28,39	**16,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	16,28	57,76	121,71	38,90	82,20	51,66	72,28	103,02	**16,28**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	25,58	27,60	46,67	23,20	30,35	16,28	29,16	35,93	**16,28**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	21,31	23,60	46,67	16,53	25,35	16,28	27,84	33,71	**16,28**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	25,58	27,60	46,67	23,20	30,35	16,28	29,16	35,93	**16,28**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	21,31	23,60	46,67	16,53	25,35	16,28	27,84	33,71	**16,28**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	21,31	23,60	46,67	16,53	25,35	16,28	27,84	33,71	**16,28**
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	21,31	23,60	46,67	16,53	25,35	16,28	27,84	33,71	**16,28**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	25,58	27,60	46,67	23,20	30,35	16,28	29,16	35,93	**16,28**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	25,58	27,60	46,67	23,20	30,35	16,28	29,16	35,93	**16,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,05	24,32	24,54	23,86	16,94	16,28	18,68	22,18	**16,28**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,58	27,60	46,67	23,20	30,35	16,28	29,16	35,93	**16,28**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,28**
25,58	27,60	46,67	23,20	30,35	16,28	29,16	35,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**16,28**
33,48	37,84	39,96	16,28	37,73	30,41	35,26	40,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**16,28**
47,58	43,84	52,46	16,28	55,23	38,74	45,13	57,60
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**16,28**
29,63	33,84	39,96	16,28	32,73	18,74	33,29	34,27
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**16,28**
23,22	27,84	39,96	16,28	27,73	20,41	27,37	27,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**16,28**
34,76	39,84	39,96	16,28	40,23	28,74	39,21	37,60
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,28**
16,28	18,21	36,83	16,34	19,07	17,02	18,34	21,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**16,28**
36,04	43,84	52,46	16,28	40,23	35,41	39,21	40,93
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**16,28**
37,32	39,84	39,96	16,28	42,73	30,41	41,18	44,27
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**16,28**
37,34	39,96	40,08	16,28	43,08	30,72	41,24	44,50
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**16,28**
33,50	37,96	40,08	16,28	38,08	30,72	35,32	41,17
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**16,28**
23,24	27,96	40,08	16,28	28,08	20,72	27,42	27,83
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**16,28**
47,60	43,96	52,58	16,28	55,58	39,06	45,18	57,83
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,28**
31,52	32,79	46,00	16,28	33,78	33,51	30,45	42,12
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**16,28**
34,78	39,96	40,08	16,28	40,58	29,06	39,26	37,83
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**16,28**
36,06	43,96	52,58	16,28	40,58	35,72	39,26	41,17
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**16,28**
29,65	33,96	40,08	16,28	33,08	19,06	33,34	34,50
3*Pistazien roh + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,28**
27,68	28,79	46,00	16,28	31,28	25,18	30,45	32,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	21,31	23,60	46,67	16,53	25,35	16,28	27,84	33,71	**16,28**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	23,29	25,35	39,88	17,50	29,28	16,28	27,38	31,78	**16,28**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	21,31	23,60	46,67	16,53	25,35	16,28	27,84	33,71	**16,28**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,27	44,05	82,17	26,60	62,23	40,78	53,71	75,98	**16,27**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,27	44,05	82,17	26,60	62,23	40,78	53,71	75,98	**16,27**
Spirulina getrocknet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	16,27	44,05	82,17	26,60	62,23	40,78	53,71	75,98	**16,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet + Tomaten	16,27	44,05	82,17	26,60	62,23	40,78	53,71	75,98	**16,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	16,27	58,00	115,33	37,86	82,68	51,90	71,66	102,90	**16,27**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spirulina getrocknet	16,27	44,05	82,17	26,60	62,23	40,78	53,71	75,98	**16,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Spirulina getrocknet	16,27	44,05	82,17	26,60	62,23	40,78	53,71	75,98	**16,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,65	25,22	40,25	21,43	25,82	16,27	25,59	31,09	**16,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	25,49	24,75	39,88	21,21	25,83	16,27	25,80	33,48	**16,27**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,27	44,42	88,17	31,24	61,75	39,05	53,56	77,06	**16,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	32,81	47,25	16,27	35,96	31,68	34,60	39,67	**16,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	30,33	31,48	47,25	16,27	35,13	28,90	34,60	36,33	**16,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,18	35,48	47,25	16,27	37,63	37,23	34,60	46,33	**16,27**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	24,60	36,92	17,73	27,25	16,27	25,63	31,20	**16,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,27**
23,85	24,60	36,92	17,73	27,25	16,27	25,63	31,20
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**16,27**
24,14	25,21	35,75	16,27	26,47	18,04	26,49	26,09
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**16,27**
24,14	25,21	35,75	16,27	26,47	18,04	26,49	26,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**16,27**
26,70	27,88	35,75	16,27	28,13	23,60	26,49	32,76
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**16,27**
24,91	25,75	35,00	19,98	27,17	16,27	26,29	30,91
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**16,27**
26,70	27,88	35,75	16,27	28,13	23,60	26,49	32,76
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**16,27**
24,91	25,75	35,00	19,98	27,17	16,27	26,29	30,91
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**16,27**
30,67	30,96	57,63	16,27	34,35	29,17	33,14	40,60
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**16,27**
24,05	25,75	43,33	17,76	25,50	16,27	26,29	33,13
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**16,27**
24,91	25,75	35,00	19,98	27,17	16,27	26,29	30,91
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**16,27**
21,49	24,41	43,33	17,76	23,83	16,27	23,66	30,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Linsen reif gekocht							**16,27**
33,51	38,00	45,00	16,27	37,17	30,28	36,33	42,69
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**16,27**
24,91	25,75	35,00	19,98	27,17	16,27	26,29	30,91
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,27**
33,51	38,00	45,00	16,27	37,17	30,28	36,33	42,69
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**16,27**
24,05	25,75	43,33	17,76	25,50	16,27	26,29	33,13
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**16,27**
21,49	24,41	43,33	17,76	23,83	16,27	23,66	30,91
Pistazien roh + Mandeln + Linsen reif gekocht							**16,27**
30,95	35,33	45,00	16,27	35,50	24,72	36,33	36,02
Mandeln + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**16,27**
30,95	35,33	45,00	16,27	35,50	24,72	36,33	36,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao							**16,27**
26,70	29,21	52,42	16,27	30,63	24,71	33,07	33,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao							**16,27**
30,55	33,21	52,42	16,27	33,13	33,04	33,07	43,87
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse							**16,27**
25,85	27,88	48,25	16,27	28,13	21,93	29,78	30,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**16,27**
29,48	31,48	47,25	16,27	37,63	25,57	35,91	41,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse							**16,27**
29,69	31,88	48,25	16,27	30,63	30,27	29,78	40,53
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**16,27**
23,85	24,60	36,92	17,73	27,25	16,27	25,63	31,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**16,27**
23,85	24,60	36,92	17,73	27,25	16,27	25,63	31,20
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
30,12	34,55	52,42	16,27	33,13	32,49	33,07	34,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
32,68	37,21	52,42	16,27	34,80	38,04	33,07	41,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
40,38	37,21	52,42	16,27	44,80	40,27	37,01	52,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
31,83	34,55	44,08	16,27	34,80	33,60	33,07	39,42
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**16,27**
22,43	23,88	44,08	16,27	28,13	19,16	27,80	32,76
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	31,47	29,16	30,43	34,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kartoffeln gegart							**16,27**
24,14	26,55	44,08	16,27	26,47	28,04	25,17	32,76
Pistazien roh + Hafer + Kartoffeln gegart							**16,27**
25,85	27,88	44,08	16,27	28,13	21,38	29,12	30,53
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**16,27**
24,14	25,21	35,75	16,27	26,47	18,04	26,49	26,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kartoffeln gegart							**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	29,80	26,93	29,12	37,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Quinoa + Kartoffeln gegart								**16,27**
21,57	23,88	44,08	16,27	24,80	22,49	25,17	26,09	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart								**16,27**
26,70	27,88	35,75	16,27	28,13	23,60	26,49	32,76	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
30,97	33,21	44,08	16,27	33,13	34,71	30,43	41,64	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
37,81	34,55	52,42	16,27	43,13	34,71	37,01	46,09	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	29,80	26,93	29,12	37,20	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
24,14	26,55	44,08	16,27	26,47	28,04	25,17	32,76	
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
40,38	37,21	52,42	16,27	44,80	40,27	37,01	52,76	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
32,68	37,21	52,42	16,27	34,80	38,04	33,07	41,64	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
31,83	34,55	44,08	16,27	34,80	33,60	33,07	39,42	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
30,97	33,21	44,08	16,27	33,13	34,71	30,43	41,64	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
33,54	34,55	44,08	16,27	36,47	34,71	34,38	43,87	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
26,70	27,88	35,75	16,27	28,13	23,60	26,49	32,76	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
33,54	34,55	44,08	16,27	36,47	34,71	34,38	43,87	
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**16,27**
23,28	23,88	44,08	16,27	29,80	19,16	27,80	34,98	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
30,97	31,88	44,08	16,27	34,80	29,16	34,38	37,20	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**16,27**
29,26	31,88	44,08	16,27	33,13	28,04	33,07	32,76	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
21,57	23,88	44,08	16,27	24,80	22,49	25,17	26,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
29,26	31,88	44,08	16,27	33,13	28,04	33,07	32,76
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
37,81	34,55	52,42	16,27	43,13	34,71	37,01	46,09
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**16,27**
23,28	23,88	44,08	16,27	29,80	19,16	27,80	34,98
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
30,12	34,55	52,42	16,27	33,13	32,49	33,07	34,98
Hafer + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
25,85	27,88	44,08	16,27	28,13	21,38	29,12	30,53
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
24,14	25,21	35,75	16,27	26,47	18,04	26,49	26,09
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**16,27**
25,85	29,21	52,42	16,27	33,13	21,38	34,38	39,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
30,97	31,88	44,08	16,27	34,80	29,16	34,38	37,20
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**16,27**
22,43	23,88	44,08	16,27	28,13	19,16	27,80	32,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	31,47	29,16	30,43	34,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Kartoffeln gegart							**16,27**
25,85	29,21	52,42	16,27	33,13	21,38	34,38	39,42
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**16,27**
33,51	38,00	45,00	16,27	37,17	30,28	36,33	42,69
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mandeln							**16,27**
33,51	38,00	45,00	16,27	37,17	30,28	36,33	42,69
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Mandeln							**16,27**
30,95	35,33	45,00	16,27	35,50	24,72	36,33	36,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**16,27**
33,04	26,93	36,17	18,84	30,30	16,27	28,89	35,60
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Mandeln							**16,27**
30,95	35,33	45,00	16,27	35,50	24,72	36,33	36,02
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**16,27**
33,04	26,93	36,17	18,84	30,30	16,27	28,89	35,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Sojabohnen + Sojabohnen							**16,27**
25,35	34,24	42,50	16,27	29,53	27,96	26,39	36,84
Sojabohnen + Lupinen + Sojabohnen							**16,27**
25,35	34,24	42,50	16,27	29,53	27,96	26,39	36,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**16,27**
28,84	31,21	48,25	16,27	30,63	29,71	29,12	39,42
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**16,27**
24,99	27,21	48,25	16,27	28,13	21,38	29,12	29,42
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**16,27**
29,82	29,01	38,21	23,13	25,86	16,27	26,30	34,61
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**16,27**
24,56	27,21	48,25	16,27	27,30	21,93	28,46	29,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**16,27**
28,62	30,15	43,08	16,27	35,13	22,79	32,63	38,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**16,27**
28,41	31,21	48,25	16,27	29,80	30,27	28,46	39,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**16,27**
27,34	29,48	43,08	16,27	34,29	22,79	31,31	37,44
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**16,27**
29,22	25,57	45,71	16,27	27,04	20,58	28,68	33,27
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**16,27**
22,34	22,92	40,08	16,27	25,69	18,58	23,02	31,84
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**16,27**
27,77	28,81	43,08	16,27	35,13	24,46	32,63	38,56
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**16,27**
24,99	26,55	48,25	16,27	28,13	23,60	29,78	30,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**16,27**
28,20	28,81	43,08	16,27	35,96	24,46	32,63	39,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**16,27**
28,84	30,55	48,25	16,27	30,63	31,93	29,78	40,53
Sojabohnen + Sojabohnen + Lupinen							**16,27**
25,35	34,24	42,50	16,27	29,53	27,96	26,39	36,84
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**16,27**
24,91	25,75	35,00	19,98	27,17	16,27	26,29	30,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	23,85	24,60	36,92	17,73	27,25	16,27	25,63	31,20	**16,27**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	24,05	25,75	43,33	17,76	25,50	16,27	26,29	33,13	**16,27**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,91	25,75	35,00	19,98	27,17	16,27	26,29	30,91	**16,27**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	23,85	24,60	36,92	17,73	27,25	16,27	25,63	31,20	**16,27**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,05	25,75	43,33	17,76	25,50	16,27	26,29	33,13	**16,27**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,49	24,41	43,33	17,76	23,83	16,27	23,66	30,91	**16,27**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	21,49	24,41	43,33	17,76	23,83	16,27	23,66	30,91	**16,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,54	34,55	44,08	16,27	36,47	34,71	34,38	43,87	**16,27**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,97	31,88	44,08	16,27	34,80	29,16	34,38	37,20	**16,27**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,97	31,88	44,08	16,27	34,80	29,16	34,38	37,20	**16,27**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,30	16,27	24,38	16,88	19,83	16,93	17,34	22,27	**16,27**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	25,35	34,24	42,50	16,27	29,53	27,96	26,39	36,84	**16,27**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	33,04	26,93	36,17	18,84	30,30	16,27	28,89	35,60	**16,27**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	30,67	30,96	57,63	16,27	34,35	29,17	33,14	40,60	**16,27**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,33	31,48	47,25	16,27	35,13	28,90	34,60	36,33	**16,27**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Roggenmehl	24,36	20,71	23,29	40,57	23,18	16,27	24,63	24,71	**16,27**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,18	35,48	47,25	16,27	37,63	37,23	34,60	46,33	**16,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**16,27**
30,12	34,55	52,42	16,27	33,13	32,49	33,07	34,98
Mandeln + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**16,27**
30,95	35,33	45,00	16,27	35,50	24,72	36,33	36,02
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
33,04	26,93	36,17	18,84	30,30	16,27	28,89	35,60
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**16,27**
24,14	25,21	35,75	16,27	26,47	18,04	26,49	26,09
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	31,47	29,16	30,43	34,98
Linsen reif gekocht + Mandeln + Pistazien roh							**16,27**
30,95	35,33	45,00	16,27	35,50	24,72	36,33	36,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**16,27**
30,97	31,88	44,08	16,27	34,80	29,16	34,38	37,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**16,27**
29,26	31,88	44,08	16,27	33,13	28,04	33,07	32,76
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**16,27**
37,81	34,55	52,42	16,27	43,13	34,71	37,01	46,09
Quinoa + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**16,27**
21,57	23,88	44,08	16,27	24,80	22,49	25,17	26,09
Hafer + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**16,27**
25,85	27,88	44,08	16,27	28,13	21,38	29,12	30,53
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
23,28	23,88	44,08	16,27	29,80	19,16	27,80	34,98
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,27**
29,26	31,88	44,08	16,27	33,13	28,04	33,07	32,76
Kartoffeln gegart + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
25,85	29,21	52,42	16,27	33,13	21,38	34,38	39,42
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
22,43	23,88	44,08	16,27	28,13	19,16	27,80	32,76
Kakao + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
25,85	29,21	52,42	16,27	33,13	21,38	34,38	39,42
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
23,28	23,88	44,08	16,27	29,80	19,16	27,80	34,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	31,47	29,16	30,43	34,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**16,27**
24,14	25,21	35,75	16,27	26,47	18,04	26,49	26,09
Kartoffeln gegart + Quinoa + Pistazien roh							**16,27**
21,57	23,88	44,08	16,27	24,80	22,49	25,17	26,09
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,27**
30,97	31,88	44,08	16,27	34,80	29,16	34,38	37,20
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,27**
30,12	34,55	52,42	16,27	33,13	32,49	33,07	34,98
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,27**
37,81	34,55	52,42	16,27	43,13	34,71	37,01	46,09
Kartoffeln gegart + Hafer + Pistazien roh							**16,27**
25,85	27,88	44,08	16,27	28,13	21,38	29,12	30,53
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
22,43	23,88	44,08	16,27	28,13	19,16	27,80	32,76
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,27**
28,32	30,97	36,71	16,27	32,98	19,21	30,54	33,68
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**16,27**
25,42	26,55	48,25	16,27	28,97	23,60	29,78	31,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken							**16,27**
27,77	29,48	43,08	16,27	35,13	22,23	31,97	37,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**16,27**
29,26	30,55	48,25	16,27	31,47	31,93	29,78	41,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**16,27**
32,90	34,15	47,25	16,27	36,79	34,46	34,60	43,00
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
24,99	27,21	39,92	16,27	28,13	18,04	27,80	31,64
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
32,68	33,21	39,92	16,27	38,13	29,71	35,70	41,64
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
28,84	31,21	39,92	16,27	33,13	29,71	29,78	38,31
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
30,12	33,21	39,92	16,27	35,63	28,04	33,72	34,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
31,40	37,21	52,42	16,27	35,63	34,71	33,72	38,31
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
42,94	37,21	52,42	16,27	50,63	38,04	39,64	54,98
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,27**
18,58	21,21	39,92	16,27	23,13	19,71	21,88	24,98
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**16,27**
25,85	29,21	52,42	16,27	33,13	21,38	34,38	39,42
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**16,27**
24,05	25,75	43,33	17,76	25,50	16,27	26,29	33,13
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**16,27**
21,49	24,41	43,33	17,76	23,83	16,27	23,66	30,91
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**16,27**
21,49	24,41	43,33	17,76	23,83	16,27	23,66	30,91
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**16,27**
24,05	25,75	43,33	17,76	25,50	16,27	26,29	33,13
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**16,27**
22,43	23,88	44,08	16,27	28,13	19,16	27,80	32,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Kakao							**16,27**
25,85	29,21	52,42	16,27	33,13	21,38	34,38	39,42
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,27**
37,81	34,55	52,42	16,27	43,13	34,71	37,01	46,09
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,27**
30,12	34,55	52,42	16,27	33,13	32,49	33,07	34,98
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,27**
30,12	34,55	52,42	16,27	33,13	32,49	33,07	34,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**16,27**
40,38	37,21	52,42	16,27	44,80	40,27	37,01	52,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,27**
32,68	37,21	52,42	16,27	34,80	38,04	33,07	41,64
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,27**
32,68	37,21	52,42	16,27	34,80	38,04	33,07	41,64
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**16,27**
37,81	34,55	52,42	16,27	43,13	34,71	37,01	46,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,27**
29,26	31,88	44,08	16,27	33,13	28,04	33,07	32,76
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,27**
30,97	33,21	44,08	16,27	33,13	34,71	30,43	41,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,27**
30,97	33,21	44,08	16,27	33,13	34,71	30,43	41,64
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	31,47	29,16	30,43	34,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,27**
31,83	34,55	44,08	16,27	34,80	33,60	33,07	39,42
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,27**
31,83	34,55	44,08	16,27	34,80	33,60	33,07	39,42
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,27**
29,26	31,88	44,08	16,27	33,13	28,04	33,07	32,76
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,27**
31,83	34,55	44,08	16,27	34,80	33,60	33,07	39,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,27**
31,83	34,55	44,08	16,27	34,80	33,60	33,07	39,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,27**
32,68	37,21	52,42	16,27	34,80	38,04	33,07	41,64
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,27**
33,54	34,55	44,08	16,27	36,47	34,71	34,38	43,87
Kartoffeln gegart + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	29,80	26,93	29,12	37,20
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	31,47	29,16	30,43	34,98
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,27**
40,38	37,21	52,42	16,27	44,80	40,27	37,01	52,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,27**
30,97	33,21	44,08	16,27	33,13	34,71	30,43	41,64

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
33,54	34,55	44,08	16,27	36,47	34,71	34,38	43,87	
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
30,97	33,21	44,08	16,27	33,13	34,71	30,43	41,64	
Kartoffeln gegart + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
24,14	26,55	44,08	16,27	26,47	28,04	25,17	32,76	
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
26,70	27,88	35,75	16,27	28,13	23,60	26,49	32,76	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
40,38	37,21	52,42	16,27	44,80	40,27	37,01	52,76	
Linsen reif gekocht + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
33,51	38,00	45,00	16,27	37,17	30,28	36,33	42,69	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
33,51	38,00	45,00	16,27	37,17	30,28	36,33	42,69	
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
26,70	27,88	35,75	16,27	28,13	23,60	26,49	32,76	
Hafer + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	29,80	26,93	29,12	37,20	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
32,68	37,21	52,42	16,27	34,80	38,04	33,07	41,64	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
33,54	34,55	44,08	16,27	36,47	34,71	34,38	43,87	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,27**
24,14	26,55	44,08	16,27	26,47	28,04	25,17	32,76	
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht								**16,27**
23,28	23,88	44,08	16,27	29,80	19,16	27,80	34,98	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**16,27**
23,28	23,88	44,08	16,27	29,80	19,16	27,80	34,98	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**16,27**
22,43	23,88	44,08	16,27	28,13	19,16	27,80	32,76	
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer								**16,27**
28,41	30,55	44,08	16,27	29,80	26,93	29,12	37,20	
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Hafer								**16,27**
25,85	27,88	44,08	16,27	28,13	21,38	29,12	30,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Hafer	28,41	30,55	44,08	16,27	29,80	26,93	29,12	37,20	**16,27**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	24,14	26,55	44,08	16,27	26,47	28,04	25,17	32,76	**16,27**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Quinoa	21,57	23,88	44,08	16,27	24,80	22,49	25,17	26,09	**16,27**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	40,38	37,21	52,42	16,27	44,80	40,27	37,01	52,76	**16,27**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Quinoa	21,57	23,88	44,08	16,27	24,80	22,49	25,17	26,09	**16,27**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Hafer	25,85	27,88	44,08	16,27	28,13	21,38	29,12	30,53	**16,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Quinoa	24,14	26,55	44,08	16,27	26,47	28,04	25,17	32,76	**16,27**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	16,26	57,73	119,08	38,49	82,83	52,26	72,28	103,36	**16,26**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	16,26	31,73	64,92	23,04	41,17	31,70	36,75	48,91	**16,26**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	16,26	29,73	64,92	19,71	41,17	30,03	38,72	52,24	**16,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	16,26	30,77	53,79	18,90	39,68	22,81	35,25	46,42	**16,26**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	16,26	31,73	64,92	19,71	41,17	23,37	36,75	48,91	**16,26**
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	16,26	57,88	115,21	37,86	82,33	51,59	71,61	102,67	**16,26**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,05	25,95	40,13	16,26	28,27	20,54	26,70	33,51	**16,26**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	22,76	24,61	40,13	16,26	27,43	17,76	26,70	30,18	**16,26**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	23,48	26,32	41,46	16,43	28,42	16,26	27,36	33,44	**16,26**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	24,76	26,99	41,46	16,43	29,25	16,26	28,68	34,56	**16,26**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,14	33,82	50,46	16,26	34,67	35,24	31,32	44,36	**16,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	27,18	27,91	40,29	16,26	34,38	22,44	29,45	36,34	**16,26**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,29	29,82	50,46	16,26	32,17	26,91	31,32	34,36	**16,26**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	31,93	32,29	46,79	16,26	32,11	31,50	29,69	41,09	**16,26**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	28,08	28,29	46,79	16,26	29,61	23,17	29,69	31,09	**16,26**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	25,19	26,99	37,29	17,54	30,08	16,26	28,68	33,44	**16,26**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	22,77	24,93	39,38	17,28	28,98	16,25	26,98	31,77	**16,25**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	23,47	23,81	41,92	20,86	26,25	16,25	25,90	32,44	**16,25**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	19,14	16,64	20,75	27,67	21,45	16,25	21,03	23,68	**16,25**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,33	24,67	37,83	16,79	25,17	16,25	25,41	29,80	**16,25**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	16,25	29,78	52,04	17,23	40,78	27,93	34,28	47,54	**16,25**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	25,05	29,27	52,92	16,24	27,92	21,92	28,43	32,34	**16,24**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	31,46	35,27	65,42	16,24	37,92	30,25	42,24	45,68	**16,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	26,33	29,27	52,92	16,24	30,42	20,25	30,40	32,34	**16,24**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	28,89	31,27	52,92	16,24	30,42	21,92	32,38	35,68	**16,24**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	26,33	27,27	52,92	16,24	30,42	26,92	32,38	35,68	**16,24**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	27,61	27,27	52,92	16,24	32,92	26,92	32,38	39,01	**16,24**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,48	32,33	35,04	16,24	31,98	20,03	31,74	36,37	**16,24**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	27,68	29,39	46,08	16,24	34,41	23,61	30,34	38,93	**16,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	18,44	32,79	52,75	16,24	43,83	32,79	38,61	52,37	**16,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	21,47	22,61	30,38	17,02	24,07	16,24	22,45	23,04	**16,24**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	26,65	28,23	46,08	16,24	30,40	23,58	30,91	33,11	**16,24**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	30,50	32,23	46,08	16,24	32,90	31,91	30,91	43,11	**16,24**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	28,09	27,21	50,96	16,24	30,18	20,81	31,13	34,76	**16,24**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	27,61	31,93	52,92	16,24	29,58	27,47	28,43	39,01	**16,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	23,08	23,57	38,63	20,09	25,95	16,24	25,15	32,13	**16,24**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	28,89	29,93	52,92	16,24	32,08	32,47	32,38	42,34	**16,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	28,89	31,93	52,92	16,24	32,08	25,81	30,40	39,01	**16,24**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	30,18	29,93	52,92	16,24	34,58	32,47	32,38	45,68	**16,24**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	26,56	27,17	49,71	16,24	28,56	20,91	29,61	32,89	**16,24**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	34,02	37,93	65,42	16,24	39,58	35,81	42,24	52,34	**16,24**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	31,46	33,93	52,92	16,24	32,08	27,47	32,38	42,34	**16,24**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,87	18,12	19,42	16,24	21,33	18,91	20,85	23,48	**16,24**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	33,20	31,00	35,04	16,24	31,14	17,26	31,74	33,03	**16,24**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,31	35,23	40,08	16,24	37,97	19,78	36,21	37,89	**16,24**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,24	57,82	115,88	37,94	82,88	52,18	71,96	103,22	**16,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**16,24**
16,24	44,00	95,83	29,67	60,00	37,22	54,61	75,56
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**16,24**
16,24	57,93	115,29	37,81	82,30	51,51	71,64	102,76
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**16,23**
25,79	27,43	42,92	20,67	27,50	16,23	28,03	34,44
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**16,23**
21,52	22,09	42,92	18,44	24,17	16,23	25,39	32,22
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**16,23**
22,38	22,09	42,92	18,44	25,83	16,23	25,39	34,44
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**16,23**
22,38	22,09	42,92	18,44	25,83	16,23	25,39	34,44
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Roggenmehl							**16,23**
25,79	27,43	42,92	20,67	27,50	16,23	28,03	34,44
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Roggenmehl							**16,23**
21,52	22,09	42,92	18,44	24,17	16,23	25,39	32,22
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**16,23**
22,62	24,38	41,71	16,23	27,38	17,70	26,74	30,69
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**16,23**
23,20	27,89	40,04	16,23	27,70	20,33	27,41	27,69
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**16,23**
37,30	39,89	40,04	16,23	42,70	30,33	41,22	44,36
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**16,23**
33,46	37,89	40,04	16,23	37,70	30,33	35,30	41,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**16,23**
36,02	43,89	52,54	16,23	40,20	35,33	39,25	41,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**16,23**
47,56	43,89	52,54	16,23	55,20	38,66	45,17	57,69
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**16,23**
29,61	33,89	40,04	16,23	32,70	18,66	33,33	34,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**16,23**
34,74	39,89	40,04	16,23	40,20	28,66	39,25	37,69
Buchweizen + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**16,23**
21,52	22,09	42,92	18,44	24,17	16,23	25,39	32,22
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**16,23**
22,38	22,09	42,92	18,44	25,83	16,23	25,39	34,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	22,38	22,09	42,92	18,44	25,83	16,23	25,39	34,44	**16,23**
Roggenmehl + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	25,79	27,43	42,92	20,67	27,50	16,23	28,03	34,44	**16,23**
Roggenmehl + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	21,52	22,09	42,92	18,44	24,17	16,23	25,39	32,22	**16,23**
Hafer + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	25,79	27,43	42,92	20,67	27,50	16,23	28,03	34,44	**16,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	25,40	23,07	30,42	43,84	24,17	16,23	26,55	25,20	**16,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	24,25	24,45	36,71	16,23	28,57	20,42	26,09	33,42	**16,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	27,54	28,40	34,58	18,29	30,00	16,23	28,53	28,53	**16,23**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	22,38	22,09	42,92	18,44	25,83	16,23	25,39	34,44	**16,23**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	22,38	22,09	42,92	18,44	25,83	16,23	25,39	34,44	**16,23**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Buchweizen	21,52	22,09	42,92	18,44	24,17	16,23	25,39	32,22	**16,23**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	21,52	22,09	42,92	18,44	24,17	16,23	25,39	32,22	**16,23**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Hafer	25,79	27,43	42,92	20,67	27,50	16,23	28,03	34,44	**16,23**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	25,79	27,43	42,92	20,67	27,50	16,23	28,03	34,44	**16,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	16,23	29,48	55,58	17,16	40,96	28,34	36,57	48,56	**16,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	22,59	18,85	20,21	39,03	21,92	16,23	24,01	23,12	**16,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	28,74	26,29	45,17	25,10	27,15	16,23	27,15	34,91	**16,23**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	31,79	38,93	45,00	16,44	37,67	16,22	37,89	36,00	**16,22**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	28,94	25,22	37,67	34,27	28,85	16,22	30,45	31,04	**16,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,09	25,20	38,29	16,22	24,98	22,09	24,56	32,71	**16,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	19,46	28,02	33,96	16,22	20,59	18,67	22,25	26,76	**16,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	23,03	25,01	42,08	16,22	26,75	19,85	27,74	34,37	**16,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	22,18	23,68	37,92	16,22	24,25	17,07	24,45	31,03	**16,22**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	24,84	20,03	23,00	50,58	23,47	16,22	26,21	25,33	**16,22**
Bulgur, trocken + Mandeln + Mandeln	31,79	38,93	45,00	16,44	37,67	16,22	37,89	36,00	**16,22**
Mandeln + Bulgur, trocken + Mandeln	31,79	38,93	45,00	16,44	37,67	16,22	37,89	36,00	**16,22**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	23,21	28,67	36,42	16,22	25,05	19,17	25,57	30,04	**16,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	28,33	34,67	36,42	16,22	32,55	29,17	31,49	33,38	**16,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	27,05	32,67	36,42	16,22	30,05	30,83	27,54	36,71	**16,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	21,32	23,01	37,92	16,22	24,25	16,52	23,80	29,92	**16,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	16,22	48,75	87,63	30,91	61,08	41,20	54,20	76,93	**16,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	30,90	34,67	36,42	16,22	35,05	30,83	33,46	40,04	**16,22**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	16,79	22,67	36,42	16,22	20,05	20,83	19,64	23,38	**16,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	29,62	38,67	48,92	16,22	32,55	35,83	31,49	36,71	**16,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	41,15	38,67	48,92	16,22	47,55	39,17	37,41	53,38	**16,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	20,89	23,01	37,92	16,22	23,42	17,07	23,14	29,92	**16,22**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,09	25,45	45,54	16,22	26,96	20,43	28,48	32,87	**16,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**16,22**
22,21	22,79	39,92	16,22	25,61	18,43	22,82	31,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**16,22**
16,22	43,67	85,21	27,17	63,98	41,40	54,15	78,40	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht								**16,22**
21,75	22,35	37,92	16,22	25,08	18,74	24,45	32,14	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen								**16,22**
21,32	22,35	37,92	16,22	24,25	18,74	24,45	31,03	
Mandeln + Mandeln + Bulgur, trocken								**16,22**
31,79	38,93	45,00	16,44	37,67	16,22	37,89	36,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,22**
24,84	20,03	23,00	50,58	23,47	16,22	26,21	25,33	
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,22**
24,80	24,07	40,17	17,19	24,42	16,22	25,11	26,78	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,22**
21,53	22,53	38,29	16,22	23,32	16,54	24,56	26,04	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**16,22**
26,47	27,29	41,63	18,68	30,88	16,22	29,03	33,42	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,22**
24,84	20,03	23,00	50,58	23,47	16,22	26,21	25,33	
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**16,22**
24,84	20,03	23,00	50,58	23,47	16,22	26,21	25,33	
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze								**16,22**
16,22	44,32	87,29	28,54	60,92	37,92	54,34	76,78	
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**16,22**
16,22	44,06	87,79	31,24	60,68	38,12	53,40	76,36	
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,21**
28,68	28,89	50,00	16,21	31,16	26,06	32,26	36,31	
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,21**
32,78	34,79	42,92	16,21	36,68	20,37	35,41	38,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,21**
30,50	34,73	41,04	16,21	34,25	20,52	33,12	35,80	
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**16,21**
27,40	28,23	50,00	16,21	29,49	26,06	30,29	35,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	26,55	27,95	47,54	16,21	32,99	22,82	29,34	37,04	**16,21**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Miso	25,47	28,42	55,21	16,21	27,90	21,23	27,94	33,97	**16,21**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Miso	29,32	30,42	55,21	16,21	30,40	21,23	31,89	37,30	**16,21**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Miso	26,75	26,42	55,21	16,21	30,40	26,23	31,89	37,30	**16,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Miso	28,03	26,42	55,21	16,21	32,90	26,23	31,89	40,63	**16,21**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Miso	26,75	28,42	55,21	16,21	30,40	19,56	29,91	33,97	**16,21**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Miso	31,88	34,42	67,71	16,21	37,90	29,56	41,76	47,30	**16,21**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,82	28,89	50,00	16,21	30,33	25,50	31,61	34,09	**16,21**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	26,12	26,89	50,00	16,21	27,83	22,17	29,63	32,98	**16,21**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,32	21,25	34,50	26,69	25,70	16,21	24,54	30,89	**16,21**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	23,98	24,89	50,00	16,21	26,16	22,72	27,66	30,76	**16,21**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,50	25,81	43,79	16,21	27,98	17,58	30,40	37,03	**16,21**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,63	25,70	39,83	17,66	29,61	16,21	27,91	32,37	**16,21**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	25,26	25,56	45,83	16,21	26,99	20,50	28,32	30,76	**16,21**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	31,50	33,46	42,92	16,21	35,84	17,59	35,41	35,27	**16,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	29,21	33,40	41,04	16,21	33,42	17,74	33,12	32,47	**16,21**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,10	30,23	54,17	16,21	35,33	28,83	33,58	40,76	**16,21**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,25	30,23	54,17	16,21	30,33	27,72	31,61	35,20	**16,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	16,21	30,33	56,71	16,48	41,18	29,44	34,45	50,09	**16,21**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	22,08	18,53	19,88	28,44	20,08	16,21	21,78	23,16	**16,21**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	22,05	21,78	37,13	17,23	24,82	16,21	22,63	28,79	**16,21**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Lupinen	16,21	29,38	28,25	16,43	17,68	18,17	18,53	24,63	**16,21**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,21	29,38	28,25	16,43	17,68	18,17	18,53	24,63	**16,21**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,09	36,67	35,17	16,20	37,15	20,58	36,95	38,13	**16,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,21	28,60	28,92	16,20	32,60	21,03	28,88	31,71	**16,20**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,78	32,60	41,42	16,20	35,10	26,03	32,83	38,38	**16,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,77	35,00	35,08	16,20	29,02	28,46	28,70	35,97	**16,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,47	38,60	41,42	16,20	45,10	37,70	40,72	48,38	**16,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,62	36,60	41,42	16,20	40,10	37,70	34,80	45,04	**16,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,91	38,60	41,42	16,20	42,60	36,03	38,75	41,71	**16,20**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,19	42,60	53,92	16,20	42,60	42,70	38,75	45,04	**16,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	49,73	42,60	53,92	16,20	57,60	46,03	44,67	61,71	**16,20**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,37	26,60	41,42	16,20	30,10	27,70	26,91	31,71	**16,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,93	27,93	28,92	16,20	30,93	21,03	26,91	30,60	**16,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,49	34,33	35,08	16,20	27,35	28,46	26,73	34,86	**16,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,91	41,93	53,92	16,20	40,93	42,70	36,78	43,93	**16,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,34	35,93	41,42	16,20	38,43	37,70	32,83	43,93	**16,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,62	37,93	41,42	16,20	40,93	36,03	36,78	40,60	**16,20**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,09	25,93	41,42	16,20	28,43	27,70	24,93	30,60	**16,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	38,19	37,93	41,42	16,20	43,43	37,70	38,75	47,27	**16,20**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,50	31,93	41,42	16,20	33,43	26,03	30,86	37,27	**16,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	48,44	41,93	53,92	16,20	55,93	46,03	42,70	60,60	**16,20**
Miso + Hafer + Dinkel ungekocht	27,50	27,93	33,08	16,20	30,10	18,81	27,57	30,60	**16,20**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	30,92	31,93	33,08	16,20	35,10	25,48	31,51	32,82	**16,20**
Quinoa + Miso + Dinkel ungekocht	23,23	23,93	33,08	16,20	26,77	19,92	23,62	26,16	**16,20**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	39,47	34,60	41,42	16,20	45,10	32,14	35,46	46,16	**16,20**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	31,78	34,60	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	35,04	**16,20**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	32,63	31,93	33,08	16,20	36,77	26,59	32,83	37,27	**16,20**
Miso + Pistazien roh + Bulgur, trocken	27,50	29,27	49,75	16,20	31,77	22,14	30,20	32,82	**16,20**
Miso + Quinoa + Dinkel ungekocht	23,23	23,93	33,08	16,20	26,77	19,92	23,62	26,16	**16,20**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	30,07	30,60	33,08	16,20	33,43	26,59	28,88	35,04	**16,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Bulgur, trocken	30,07	31,93	49,75	16,20	33,43	27,70	30,20	39,49	**16,20**
Pistazien roh + Miso + Bulgur, trocken	27,50	29,27	49,75	16,20	31,77	22,14	30,20	32,82	**16,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Dinkel ungekocht							**16,20**
30,07	30,60	33,08	16,20	33,43	26,59	28,88	35,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Dinkel ungekocht							**16,20**
30,92	31,93	33,08	16,20	35,10	25,48	31,51	32,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Dinkel ungekocht							**16,20**
31,78	34,60	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	35,04
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Dinkel ungekocht							**16,20**
39,47	34,60	41,42	16,20	45,10	32,14	35,46	46,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Dinkel ungekocht							**16,20**
32,63	31,93	33,08	16,20	36,77	26,59	32,83	37,27
Hafer + Miso + Dinkel ungekocht							**16,20**
27,50	27,93	33,08	16,20	30,10	18,81	27,57	30,60
Gerstenmehl + Pistazien roh + Miso							**16,20**
26,65	29,27	49,75	16,20	30,10	23,26	28,88	32,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Miso							**16,20**
30,92	31,93	33,08	16,20	35,10	25,48	31,51	32,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Miso							**16,20**
30,07	30,60	49,75	16,20	33,43	32,14	31,51	41,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Miso							**16,20**
31,78	34,60	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	35,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Miso							**16,20**
29,21	31,93	49,75	16,20	31,77	28,81	28,88	39,49
Pistazien roh + Haselnüsse + Miso							**16,20**
29,21	30,60	49,75	16,20	31,77	23,26	31,51	35,04
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Miso							**16,20**
27,50	29,27	49,75	16,20	31,77	22,14	30,20	32,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Miso							**16,20**
30,07	30,60	33,08	16,20	33,43	26,59	28,88	35,04
Quinoa + Dinkel ungekocht + Miso							**16,20**
23,23	23,93	33,08	16,20	26,77	19,92	23,62	26,16
Haselnüsse + Pistazien roh + Miso							**16,20**
29,21	30,60	49,75	16,20	31,77	23,26	31,51	35,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Miso							**16,20**
30,92	30,60	49,75	16,20	35,10	32,14	31,51	43,93
Kakao + Pistazien roh + Miso							**16,20**
30,92	33,27	58,08	16,20	36,77	28,81	38,09	41,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Miso							**16,20**
31,78	33,27	49,75	16,20	33,43	28,81	31,51	41,71
Buchweizen + Pistazien roh + Miso							**16,20**
27,50	27,93	49,75	16,20	31,77	26,59	31,51	35,04
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Miso							**16,20**
39,47	34,60	41,42	16,20	45,10	32,14	35,46	46,16
Pistazien roh + Kakao + Miso							**16,20**
30,92	33,27	58,08	16,20	36,77	28,81	38,09	41,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Miso							**16,20**
33,49	35,93	58,08	16,20	38,43	34,37	38,09	48,38
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Miso							**16,20**
27,50	29,27	49,75	16,20	31,77	22,14	30,20	32,82
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Miso							**16,20**
28,36	27,93	49,75	16,20	33,43	26,59	31,51	37,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Miso							**16,20**
30,07	31,93	49,75	16,20	33,43	27,70	30,20	39,49
Pistazien roh + Buchweizen + Miso							**16,20**
27,50	27,93	49,75	16,20	31,77	26,59	31,51	35,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Miso							**16,20**
32,63	31,93	33,08	16,20	36,77	26,59	32,83	37,27
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Miso							**16,20**
28,36	27,93	49,75	16,20	33,43	26,59	31,51	37,27
Pistazien roh + Gerstenmehl + Miso							**16,20**
26,65	29,27	49,75	16,20	30,10	23,26	28,88	32,82
Hafer + Dinkel ungekocht + Miso							**16,20**
27,50	27,93	33,08	16,20	30,10	18,81	27,57	30,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Miso							**16,20**
33,49	37,27	49,75	16,20	36,77	33,26	34,14	39,49
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Miso							**16,20**
41,18	37,27	49,75	16,20	46,77	35,48	38,09	50,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**16,20**
36,91	37,27	41,42	16,20	41,77	37,70	36,78	46,16
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Miso							**16,20**
36,91	33,27	49,75	16,20	43,43	36,59	34,14	46,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**16,20**
39,47	38,60	41,42	16,20	45,10	37,70	40,72	48,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
44,60	41,27	49,75	16,20	51,77	42,14	42,04	52,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
45,45	43,93	58,08	16,20	51,77	46,59	42,04	55,04
Dinkel ungekocht + Hafer + Miso							**16,20**
27,50	27,93	33,08	16,20	30,10	18,81	27,57	30,60
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
53,15	43,93	58,08	16,20	61,77	48,81	45,99	66,16
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
36,91	33,27	49,75	16,20	43,43	36,59	34,14	46,16
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
41,18	37,27	49,75	16,20	46,77	35,48	38,09	50,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Miso							**16,20**
30,07	30,60	41,42	16,20	35,10	31,03	31,51	37,27
Dinkel ungekocht + Quinoa + Miso							**16,20**
23,23	23,93	33,08	16,20	26,77	19,92	23,62	26,16
Hafer + Hafer + Miso							**16,20**
29,21	30,60	41,42	16,20	31,77	22,14	30,20	35,04
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**16,20**
32,63	31,93	33,08	16,20	36,77	26,59	32,83	37,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Miso							**16,20**
32,63	34,60	41,42	16,20	36,77	28,81	34,14	37,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Miso							**16,20**
29,21	33,27	49,75	16,20	33,43	34,37	30,20	35,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Miso							**16,20**
34,34	34,60	41,42	16,20	38,43	29,92	35,46	41,71
Hafer + Quinoa + Miso							**16,20**
24,94	26,60	41,42	16,20	28,43	23,26	26,25	30,60
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**16,20**
30,07	30,60	41,42	16,20	35,10	31,03	31,51	37,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Miso							**16,20**
31,78	33,27	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	39,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Miso							**16,20**
28,36	30,60	41,42	16,20	33,43	29,92	30,20	32,82
Quinoa + Quinoa + Miso							**16,20**
20,67	22,60	41,42	16,20	25,10	24,37	22,30	26,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Miso								**16,20**
27,50	29,27	41,42	16,20	31,77	31,03	27,57	35,04	
Quinoa + Hafer + Miso								**16,20**
24,94	26,60	41,42	16,20	28,43	23,26	26,25	30,60	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso								**16,20**
37,76	38,60	41,42	16,20	43,43	36,59	39,41	43,93	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Miso								**16,20**
39,47	34,60	41,42	16,20	45,10	32,14	35,46	46,16	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
36,05	38,60	41,42	16,20	41,77	35,48	38,09	39,49	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
33,49	37,27	49,75	16,20	36,77	33,26	34,14	39,49	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
35,20	37,27	41,42	16,20	40,10	36,59	35,46	41,71	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
29,21	33,27	49,75	16,20	33,43	34,37	30,20	35,04	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
45,45	43,93	58,08	16,20	51,77	46,59	42,04	55,04	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
37,76	38,60	41,42	16,20	43,43	36,59	39,41	43,93	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
37,76	43,93	58,08	16,20	41,77	44,37	38,09	43,93	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
36,91	41,27	49,75	16,20	41,77	39,92	38,09	41,71	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
36,91	41,27	49,75	16,20	41,77	39,92	38,09	41,71	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**16,20**
38,62	41,27	49,75	16,20	43,43	41,03	39,41	46,16	
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso								**16,20**
30,07	30,60	33,08	16,20	33,43	26,59	28,88	35,04	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso								**16,20**
38,62	41,27	49,75	16,20	43,43	41,03	39,41	46,16	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso								**16,20**
36,91	37,27	41,42	16,20	41,77	37,70	36,78	46,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso								**16,20**
34,34	35,93	41,42	16,20	38,43	37,70	32,83	43,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
35,20	37,27	41,42	16,20	40,10	36,59	35,46	41,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
36,05	39,93	49,75	16,20	40,10	41,03	35,46	43,93
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
43,74	39,93	49,75	16,20	50,10	43,26	39,41	55,04
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
27,50	29,27	41,42	16,20	31,77	31,03	27,57	35,04
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
30,92	31,93	33,08	16,20	35,10	25,48	31,51	32,82
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
31,78	33,27	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	39,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
36,05	39,93	49,75	16,20	40,10	41,03	35,46	43,93
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
31,78	33,27	49,75	16,20	33,43	28,81	31,51	41,71
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**16,20**
46,31	41,27	49,75	16,20	53,43	43,26	43,36	57,27
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
31,78	34,60	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	35,04
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**16,20**
34,34	34,60	41,42	16,20	38,43	29,92	35,46	41,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
43,74	39,93	49,75	16,20	50,10	43,26	39,41	55,04
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
32,63	34,60	41,42	16,20	36,77	28,81	34,14	37,27
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
29,21	31,93	49,75	16,20	31,77	28,81	28,88	39,49
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
44,60	41,27	49,75	16,20	51,77	42,14	42,04	52,82
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
28,36	30,60	41,42	16,20	33,43	29,92	30,20	32,82
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
33,49	35,93	58,08	16,20	38,43	34,37	38,09	48,38
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
30,07	30,60	49,75	16,20	33,43	32,14	31,51	41,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
30,07	31,93	49,75	16,20	33,43	27,70	30,20	39,49
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**16,20**
30,92	30,60	49,75	16,20	35,10	32,14	31,51	43,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**16,20**
46,31	41,27	49,75	16,20	53,43	43,26	43,36	57,27
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart							**16,20**
22,67	24,99	39,54	17,18	28,92	16,20	26,91	31,64
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,20**
22,79	24,90	39,63	17,23	28,85	16,20	26,74	31,20
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,20**
27,95	27,09	50,79	16,20	30,09	20,66	30,93	34,36
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,20**
26,43	27,05	49,54	16,20	28,48	20,76	29,40	32,49
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**16,20**
21,66	21,54	33,83	16,47	24,52	16,20	21,88	28,48
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**16,20**
30,07	31,93	49,75	16,20	33,43	27,70	30,20	39,49
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
34,77	36,60	41,42	16,20	39,27	37,14	34,14	42,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
28,36	28,60	28,92	16,20	31,77	20,48	28,22	29,49
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
24,92	35,00	35,08	16,20	28,18	27,91	28,05	33,74
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
34,81	36,00	35,17	16,20	35,48	20,58	34,97	37,02
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
35,24	36,67	35,17	16,20	36,32	20,02	36,29	35,91
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
38,62	38,60	41,42	16,20	44,27	37,14	40,07	46,16
3*Hafer + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
30,92	32,60	41,42	16,20	34,27	25,48	32,17	36,16
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
36,05	38,60	41,42	16,20	41,77	35,48	38,09	39,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,33	42,60	53,92	16,20	41,77	42,14	38,09	42,82	**16,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	48,87	42,60	53,92	16,20	56,77	45,48	44,01	59,49	**16,20**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,51	26,60	41,42	16,20	29,27	27,14	26,25	29,49	**16,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,91	37,27	41,42	16,20	41,77	37,70	36,78	46,16	**16,20**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,47	38,60	41,42	16,20	45,10	37,70	40,72	48,38	**16,20**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,47	38,60	41,42	16,20	45,10	37,70	40,72	48,38	**16,20**
Miso + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,63	31,93	33,08	16,20	36,77	26,59	32,83	37,27	**16,20**
Quinoa + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,07	30,60	41,42	16,20	35,10	31,03	31,51	37,27	**16,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,62	41,27	49,75	16,20	43,43	41,03	39,41	46,16	**16,20**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,31	41,27	49,75	16,20	53,43	43,26	43,36	57,27	**16,20**
Hafer + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,34	34,60	41,42	16,20	38,43	29,92	35,46	41,71	**16,20**
Dinkel ungekocht + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,63	31,93	33,08	16,20	36,77	26,59	32,83	37,27	**16,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,76	38,60	41,42	16,20	43,43	36,59	39,41	43,93	**16,20**
Miso + Haselnüsse + Pistazien roh	29,21	30,60	49,75	16,20	31,77	23,26	31,51	35,04	**16,20**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Hafer	29,21	30,60	41,42	16,20	31,77	22,14	30,20	35,04	**16,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Hafer	33,06	34,60	41,42	16,20	36,77	33,81	32,17	41,71	**16,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Hafer	36,91	36,60	41,42	16,20	41,77	33,81	38,09	45,04	**16,20**
Miso + Buchweizen + Pistazien roh	27,50	27,93	49,75	16,20	31,77	26,59	31,51	35,04	**16,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Hafer	34,34	36,60	41,42	16,20	39,27	32,14	36,12	38,38	**16,20**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	33,53	34,67	35,17	16,20	33,82	16,69	34,32	34,80	**16,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Hafer	26,65	26,60	28,92	16,20	29,27	17,14	26,25	28,38	**16,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Hafer	47,16	40,60	53,92	16,20	54,27	42,14	42,04	58,38	**16,20**
Miso + Gerstenmehl + Pistazien roh	26,65	29,27	49,75	16,20	30,10	23,26	28,88	32,82	**16,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,80	19,57	31,29	21,68	20,52	16,20	22,14	21,20	**16,20**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Hafer	35,62	40,60	53,92	16,20	39,27	38,81	36,12	41,71	**16,20**
Miso + Kakao + Pistazien roh	30,92	33,27	58,08	16,20	36,77	28,81	38,09	41,71	**16,20**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Hafer	22,80	24,60	41,42	16,20	26,77	23,81	24,28	28,38	**16,20**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Quinoa	27,08	28,60	41,42	16,20	30,10	22,70	28,22	32,82	**16,20**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	31,39	32,67	35,17	16,20	32,15	17,24	32,34	32,58	**16,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Quinoa	21,07	31,00	35,08	16,20	24,02	25,13	24,10	30,41	**16,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Quinoa	24,51	24,60	28,92	16,20	27,60	17,70	24,28	26,16	**16,20**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Quinoa	20,67	22,60	41,42	16,20	25,10	24,37	22,30	26,16	**16,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Quinoa	34,77	34,60	41,42	16,20	40,10	34,37	36,12	42,82	**16,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Quinoa	30,92	32,60	41,42	16,20	35,10	34,37	30,20	39,49	**16,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Quinoa	45,03	38,60	53,92	16,20	52,60	42,70	40,07	56,16	**16,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Quinoa	32,21	34,60	41,42	16,20	37,60	32,70	34,14	36,16	**16,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Quinoa							**16,20**
33,49	38,60	53,92	16,20	37,60	39,37	34,14	39,49
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Hafer							**16,20**
23,21	33,00	35,08	16,20	25,68	24,57	26,07	32,63
Miso + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**16,20**
27,50	29,27	49,75	16,20	31,77	22,14	30,20	32,82
Miso + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**16,20**
28,36	27,93	49,75	16,20	33,43	26,59	31,51	37,27
Bulgur, trocken + Miso + Pistazien roh							**16,20**
27,50	29,27	49,75	16,20	31,77	22,14	30,20	32,82
Gerstenmehl + Miso + Pistazien roh							**16,20**
26,65	29,27	49,75	16,20	30,10	23,26	28,88	32,82
Amaranth, ungekocht + Miso + Pistazien roh							**16,20**
28,36	27,93	49,75	16,20	33,43	26,59	31,51	37,27
Buchweizen + Miso + Pistazien roh							**16,20**
27,50	27,93	49,75	16,20	31,77	26,59	31,51	35,04
Kakao + Miso + Pistazien roh							**16,20**
30,92	33,27	58,08	16,20	36,77	28,81	38,09	41,71
Haselnüsse + Miso + Pistazien roh							**16,20**
29,21	30,60	49,75	16,20	31,77	23,26	31,51	35,04
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**16,20**
34,77	39,27	49,75	16,20	38,43	37,14	34,80	39,49
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**16,20**
33,49	35,27	37,25	16,20	38,43	30,48	34,80	36,16
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**16,20**
22,35	31,67	30,92	16,20	24,85	22,91	24,76	30,41
3*Hafer + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**16,20**
28,36	29,27	37,25	16,20	30,93	20,48	28,88	32,82
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**16,20**
36,05	35,27	37,25	16,20	40,93	32,14	36,78	42,82
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**16,20**
46,31	39,27	49,75	16,20	53,43	40,48	40,72	56,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**16,20**
32,21	33,27	37,25	16,20	35,93	32,14	30,86	39,49
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**16,20**
21,95	23,27	37,25	16,20	25,93	22,14	22,96	26,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,75	27,16	48,17	16,20	33,05	23,93	31,11	37,78	**16,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,79	24,90	39,63	17,23	28,85	16,20	26,74	31,20	**16,20**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	31,78	33,27	49,75	16,20	33,43	28,81	31,51	41,71	**16,20**
Miso + Pistazien roh + Kakao	30,92	33,27	58,08	16,20	36,77	28,81	38,09	41,71	**16,20**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	29,21	31,93	49,75	16,20	31,77	28,81	28,88	39,49	**16,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Haselnüsse	31,78	33,27	49,75	16,20	33,43	28,81	31,51	41,71	**16,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Gerstenmehl	29,21	31,93	49,75	16,20	31,77	28,81	28,88	39,49	**16,20**
Pistazien roh + Miso + Gerstenmehl	26,65	29,27	49,75	16,20	30,10	23,26	28,88	32,82	**16,20**
Pistazien roh + Miso + Haselnüsse	29,21	30,60	49,75	16,20	31,77	23,26	31,51	35,04	**16,20**
Miso + Pistazien roh + Haselnüsse	29,21	30,60	49,75	16,20	31,77	23,26	31,51	35,04	**16,20**
Miso + Pistazien roh + Gerstenmehl	26,65	29,27	49,75	16,20	30,10	23,26	28,88	32,82	**16,20**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,67	38,00	39,33	16,20	36,32	22,24	36,29	37,02	**16,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,79	29,93	33,08	16,20	31,77	22,70	28,22	30,60	**16,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	49,30	43,93	58,08	16,20	56,77	47,70	44,01	60,60	**16,20**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,94	27,93	45,58	16,20	29,27	29,37	26,25	30,60	**16,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,95	18,23	22,96	28,34	18,02	16,20	19,51	18,98	**16,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,19	36,33	39,25	16,20	33,18	31,24	30,02	40,41	**16,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,89	39,93	45,58	16,20	49,27	40,48	42,04	52,82	**16,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,32	39,93	45,58	16,20	46,77	38,81	40,07	46,16	**16,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,04	39,93	45,58	16,20	44,27	39,37	40,07	47,27	**16,20**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,63	29,93	33,08	16,20	36,77	23,81	30,20	36,16	**16,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,20	37,93	45,58	16,20	39,27	39,37	34,14	43,93	**16,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,35	36,33	39,25	16,20	28,18	30,13	28,05	34,86	**16,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,48	39,93	45,58	16,20	41,77	37,70	38,09	40,60	**16,20**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,79	27,93	45,58	16,20	34,27	30,48	28,22	36,16	**16,20**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,76	43,93	58,08	16,20	41,77	44,37	38,09	43,93	**16,20**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,51	38,00	39,33	16,20	41,32	23,36	38,26	42,58	**16,20**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,61	43,93	58,08	16,20	46,77	45,48	40,07	49,49	**16,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	53,15	43,93	58,08	16,20	61,77	48,81	45,99	66,16	**16,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,04	37,93	45,58	16,20	44,27	40,48	36,12	49,49	**16,20**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,20	33,93	45,58	16,20	39,27	28,81	34,14	42,82	**16,20**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,35	33,93	45,58	16,20	34,27	27,70	32,17	37,27	**16,20**
Miso + Pistazien roh + Buchweizen	27,50	27,93	49,75	16,20	31,77	26,59	31,51	35,04	**16,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Kakao	33,49	35,93	58,08	16,20	38,43	34,37	38,09	48,38	**16,20**
Pistazien roh + Miso + Kakao	30,92	33,27	58,08	16,20	36,77	28,81	38,09	41,71	**16,20**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	33,49	35,93	58,08	16,20	38,43	34,37	38,09	48,38	**16,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Miso + Lupinen, reife Samen roh	41,18	37,27	49,75	16,20	46,77	35,48	38,09	50,60	**16,20**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,05	39,93	49,75	16,20	40,10	41,03	35,46	43,93	**16,20**
Quinoa + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,21	33,27	49,75	16,20	33,43	34,37	30,20	35,04	**16,20**
Miso + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,78	34,60	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	35,04	**16,20**
Miso + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,49	37,27	49,75	16,20	36,77	33,26	34,14	39,49	**16,20**
Miso + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,47	34,60	41,42	16,20	45,10	32,14	35,46	46,16	**16,20**
Miso + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,21	33,27	49,75	16,20	33,43	34,37	30,20	35,04	**16,20**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,45	43,93	58,08	16,20	51,77	46,59	42,04	55,04	**16,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,76	43,93	58,08	16,20	41,77	44,37	38,09	43,93	**16,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,91	41,27	49,75	16,20	41,77	39,92	38,09	41,71	**16,20**
Quinoa + Miso + Lupinen, reife Samen roh	36,91	33,27	49,75	16,20	43,43	36,59	34,14	46,16	**16,20**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,76	43,93	58,08	16,20	41,77	44,37	38,09	43,93	**16,20**
Hafer + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,49	37,27	49,75	16,20	36,77	33,26	34,14	39,49	**16,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,05	39,93	49,75	16,20	40,10	41,03	35,46	43,93	**16,20**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,45	43,93	58,08	16,20	51,77	46,59	42,04	55,04	**16,20**
Dinkel ungekocht + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,78	34,60	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	35,04	**16,20**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Lupinen, reife Samen roh	53,15	43,93	58,08	16,20	61,77	48,81	45,99	66,16	**16,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Lupinen, reife Samen roh	45,45	43,93	58,08	16,20	51,77	46,59	42,04	55,04	**16,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
44,60	41,27	49,75	16,20	51,77	42,14	42,04	52,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
43,74	39,93	49,75	16,20	50,10	43,26	39,41	55,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
46,31	41,27	49,75	16,20	53,43	43,26	43,36	57,27
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,20**
36,91	41,27	49,75	16,20	41,77	39,92	38,09	41,71
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,20**
38,62	41,27	49,75	16,20	43,43	41,03	39,41	46,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,20**
38,62	41,27	49,75	16,20	43,43	41,03	39,41	46,16
Dinkel ungekocht + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
39,47	34,60	41,42	16,20	45,10	32,14	35,46	46,16
Quinoa + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
28,36	30,60	41,42	16,20	33,43	29,92	30,20	32,82
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
43,74	39,93	49,75	16,20	50,10	43,26	39,41	55,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
36,05	39,93	49,75	16,20	40,10	41,03	35,46	43,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
35,20	37,27	41,42	16,20	40,10	36,59	35,46	41,71
Quinoa + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
27,50	29,27	41,42	16,20	31,77	31,03	27,57	35,04
Hafer + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
32,63	34,60	41,42	16,20	36,77	28,81	34,14	37,27
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
34,34	35,93	41,42	16,20	38,43	37,70	32,83	43,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
36,91	37,27	41,42	16,20	41,77	37,70	36,78	46,16
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
37,76	38,60	41,42	16,20	43,43	36,59	39,41	43,93
Dinkel ungekocht + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
30,07	30,60	33,08	16,20	33,43	26,59	28,88	35,04
Miso + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
31,78	33,27	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	39,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
27,50	29,27	41,42	16,20	31,77	31,03	27,57	35,04
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
43,74	39,93	49,75	16,20	50,10	43,26	39,41	55,04
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
35,20	37,27	41,42	16,20	40,10	36,59	35,46	41,71
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
36,05	38,60	41,42	16,20	41,77	35,48	38,09	39,49
Miso + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
32,63	34,60	41,42	16,20	36,77	28,81	34,14	37,27
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
44,60	41,27	49,75	16,20	51,77	42,14	42,04	52,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
37,76	38,60	41,42	16,20	43,43	36,59	39,41	43,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
34,34	35,93	41,42	16,20	38,43	37,70	32,83	43,93
Dinkel ungekocht + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
30,92	31,93	33,08	16,20	35,10	25,48	31,51	32,82
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
35,20	37,27	41,42	16,20	40,10	36,59	35,46	41,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
35,20	37,27	41,42	16,20	40,10	36,59	35,46	41,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
36,05	38,60	41,42	16,20	41,77	35,48	38,09	39,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
36,91	41,27	49,75	16,20	41,77	39,92	38,09	41,71
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
36,05	39,93	49,75	16,20	40,10	41,03	35,46	43,93
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
44,60	41,27	49,75	16,20	51,77	42,14	42,04	52,82
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
36,91	37,27	41,42	16,20	41,77	37,70	36,78	46,16
Hafer + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,20**
31,78	33,27	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	39,49
Miso + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,20**
30,92	31,93	33,08	16,20	35,10	25,48	31,51	32,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,91	41,27	49,75	16,20	41,77	39,92	38,09	41,71	**16,20**
Miso + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,36	30,60	41,42	16,20	33,43	29,92	30,20	32,82	**16,20**
Bulgur, trocken + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,07	31,93	49,75	16,20	33,43	27,70	30,20	39,49	**16,20**
Miso + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,21	31,93	49,75	16,20	31,77	28,81	28,88	39,49	**16,20**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,31	41,27	49,75	16,20	53,43	43,26	43,36	57,27	**16,20**
Miso + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,78	33,27	49,75	16,20	33,43	28,81	31,51	41,71	**16,20**
Miso + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	30,07	30,60	33,08	16,20	33,43	26,59	28,88	35,04	**16,20**
Miso + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,34	34,60	41,42	16,20	38,43	29,92	35,46	41,71	**16,20**
Miso + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,49	35,93	58,08	16,20	38,43	34,37	38,09	48,38	**16,20**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,76	38,60	41,42	16,20	43,43	36,59	39,41	43,93	**16,20**
Miso + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,07	31,93	49,75	16,20	33,43	27,70	30,20	39,49	**16,20**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,62	41,27	49,75	16,20	43,43	41,03	39,41	46,16	**16,20**
Miso + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,07	30,60	49,75	16,20	33,43	32,14	31,51	41,71	**16,20**
Miso + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,92	30,60	49,75	16,20	35,10	32,14	31,51	43,93	**16,20**
Miso + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,07	30,60	41,42	16,20	35,10	31,03	31,51	37,27	**16,20**
Amaranth, ungekocht + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,92	30,60	49,75	16,20	35,10	32,14	31,51	43,93	**16,20**
Haselnüsse + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,78	33,27	49,75	16,20	33,43	28,81	31,51	41,71	**16,20**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,91	37,27	41,42	16,20	41,77	37,70	36,78	46,16	**16,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,20**
29,21	31,93	49,75	16,20	31,77	28,81	28,88	39,49
Kakao + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,20**
33,49	35,93	58,08	16,20	38,43	34,37	38,09	48,38
Buchweizen + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,20**
30,07	30,60	49,75	16,20	33,43	32,14	31,51	41,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Buchweizen							**16,20**
30,07	30,60	49,75	16,20	33,43	32,14	31,51	41,71
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**16,20**
30,07	30,60	49,75	16,20	33,43	32,14	31,51	41,71
Pistazien roh + Miso + Amaranth, ungekocht							**16,20**
28,36	27,93	49,75	16,20	33,43	26,59	31,51	37,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Amaranth, ungekocht							**16,20**
30,92	30,60	49,75	16,20	35,10	32,14	31,51	43,93
Miso + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**16,20**
28,36	27,93	49,75	16,20	33,43	26,59	31,51	37,27
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**16,20**
30,92	30,60	49,75	16,20	35,10	32,14	31,51	43,93
Pistazien roh + Miso + Buchweizen							**16,20**
27,50	27,93	49,75	16,20	31,77	26,59	31,51	35,04
Dinkel ungekocht + Miso + Hafer							**16,20**
27,50	27,93	33,08	16,20	30,10	18,81	27,57	30,60
Quinoa + Miso + Hafer							**16,20**
24,94	26,60	41,42	16,20	28,43	23,26	26,25	30,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Hafer							**16,20**
32,63	34,60	41,42	16,20	36,77	28,81	34,14	37,27
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**16,20**
32,63	34,60	41,42	16,20	36,77	28,81	34,14	37,27
Miso + Quinoa + Hafer							**16,20**
24,94	26,60	41,42	16,20	28,43	23,26	26,25	30,60
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Hafer							**16,20**
41,18	37,27	49,75	16,20	46,77	35,48	38,09	50,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Hafer							**16,20**
33,49	37,27	49,75	16,20	36,77	33,26	34,14	39,49
Hafer + Miso + Hafer							**16,20**
29,21	30,60	41,42	16,20	31,77	22,14	30,20	35,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**16,20**
33,49	37,27	49,75	16,20	36,77	33,26	34,14	39,49
Miso + Hafer + Hafer							**16,20**
29,21	30,60	41,42	16,20	31,77	22,14	30,20	35,04
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**16,20**
41,18	37,27	49,75	16,20	46,77	35,48	38,09	50,60
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**16,20**
31,78	33,27	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	39,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Hafer							**16,20**
34,34	34,60	41,42	16,20	38,43	29,92	35,46	41,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Hafer							**16,20**
31,78	33,27	41,42	16,20	35,10	29,92	31,51	39,49
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**16,20**
34,34	34,60	41,42	16,20	38,43	29,92	35,46	41,71
Quinoa + Miso + Quinoa							**16,20**
20,67	22,60	41,42	16,20	25,10	24,37	22,30	26,16
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
53,15	43,93	58,08	16,20	61,77	48,81	45,99	66,16
Miso + Dinkel ungekocht + Hafer							**16,20**
27,50	27,93	33,08	16,20	30,10	18,81	27,57	30,60
Miso + Dinkel ungekocht + Quinoa							**16,20**
23,23	23,93	33,08	16,20	26,77	19,92	23,62	26,16
Miso + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
41,18	37,27	49,75	16,20	46,77	35,48	38,09	50,60
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
43,74	39,93	49,75	16,20	50,10	43,26	39,41	55,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Quinoa							**16,20**
30,07	30,60	41,42	16,20	35,10	31,03	31,51	37,27
Miso + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
36,91	33,27	49,75	16,20	43,43	36,59	34,14	46,16
Hafer + Miso + Quinoa							**16,20**
24,94	26,60	41,42	16,20	28,43	23,26	26,25	30,60
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,20**
44,60	41,27	49,75	16,20	51,77	42,14	42,04	52,82
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Quinoa							**16,20**
36,91	33,27	49,75	16,20	43,43	36,59	34,14	46,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Hafer + Quinoa	24,94	26,60	41,42	16,20	28,43	23,26	26,25	30,60	**16,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Quinoa	29,21	33,27	49,75	16,20	33,43	34,37	30,20	35,04	**16,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Quinoa	28,36	30,60	41,42	16,20	33,43	29,92	30,20	32,82	**16,20**
Dinkel ungekocht + Miso + Quinoa	23,23	23,93	33,08	16,20	26,77	19,92	23,62	26,16	**16,20**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	30,07	30,60	41,42	16,20	35,10	31,03	31,51	37,27	**16,20**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	45,45	43,93	58,08	16,20	51,77	46,59	42,04	55,04	**16,20**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	27,50	29,27	41,42	16,20	31,77	31,03	27,57	35,04	**16,20**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	46,31	41,27	49,75	16,20	53,43	43,26	43,36	57,27	**16,20**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	29,21	33,27	49,75	16,20	33,43	34,37	30,20	35,04	**16,20**
Miso + Quinoa + Quinoa	20,67	22,60	41,42	16,20	25,10	24,37	22,30	26,16	**16,20**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	36,91	33,27	49,75	16,20	43,43	36,59	34,14	46,16	**16,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Quinoa	27,50	29,27	41,42	16,20	31,77	31,03	27,57	35,04	**16,20**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	28,36	30,60	41,42	16,20	33,43	29,92	30,20	32,82	**16,20**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	16,20	29,55	51,46	17,08	41,15	28,44	33,95	47,79	**16,20**
3*Lupinen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	16,20	29,39	28,17	16,46	17,58	18,11	18,47	24,54	**16,20**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	16,20	44,41	84,08	28,00	60,97	37,84	54,02	76,64	**16,20**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	26,38	27,65	46,96	23,11	29,11	16,19	27,76	35,40	**16,19**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	16,19	30,35	56,54	16,52	40,98	29,33	34,32	49,91	**16,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	32,97	34,97	44,21	16,19	36,65	30,88	33,06	41,57	**16,19**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	30,40	32,30	44,21	16,19	34,98	25,33	33,06	34,90	**16,19**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	27,01	26,56	46,42	35,17	27,68	16,19	29,78	30,44	**16,19**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	26,94	27,17	38,71	16,19	32,23	20,26	28,06	33,79	**16,19**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,48	33,77	39,88	16,19	32,62	18,51	33,13	33,96	**16,19**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,07	27,77	39,88	16,19	27,62	20,18	27,20	27,29	**16,19**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	47,43	43,77	52,38	16,19	55,12	38,51	44,97	57,29	**16,19**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,89	43,77	52,38	16,19	40,12	35,18	39,05	40,62	**16,19**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,61	39,77	39,88	16,19	40,12	28,51	39,05	37,29	**16,19**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	37,17	39,77	39,88	16,19	42,62	30,18	41,02	43,96	**16,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,32	37,77	39,88	16,19	37,62	30,18	35,10	40,62	**16,19**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,97	30,44	46,63	16,19	36,37	25,79	31,66	40,27	**16,19**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	21,43	22,37	29,96	16,94	23,89	16,19	22,24	22,93	**16,19**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,19	29,39	28,08	16,48	17,48	18,06	18,40	24,46	**16,19**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Champignons frisch	23,56	23,91	40,25	21,04	26,35	16,18	24,40	31,99	**16,18**
3*Lupinen + 2*Tomaten + 1*Tomaten	16,18	29,40	28,00	16,50	17,38	18,00	18,34	24,37	**16,18**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Lupinen	16,18	29,40	28,00	16,50	17,38	18,00	18,34	24,37	**16,18**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,96	38,31	40,42	16,18	40,28	20,80	39,39	39,62	**16,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,44	38,27	39,17	16,18	38,67	20,90	37,87	37,76	**16,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	27,96	31,53	40,83	16,18	34,42	22,31	32,91	37,14	**16,18**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,28	39,39	46,00	16,18	39,55	26,73	37,67	42,07	**16,18**
Roggenmehl + Mandeln + Cashewnuss	29,45	32,80	45,75	16,18	32,85	20,40	34,46	36,00	**16,18**
Mandeln + Cashewnuss + Roggenmehl	29,45	32,80	45,75	16,18	32,85	20,40	34,46	36,00	**16,18**
Cashewnuss + Mandeln + Roggenmehl	29,45	32,80	45,75	16,18	32,85	20,40	34,46	36,00	**16,18**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Miso	22,50	23,01	34,75	16,18	25,60	18,41	23,59	30,40	**16,18**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Linsen reif gekocht	22,50	23,01	34,75	16,18	25,60	18,41	23,59	30,40	**16,18**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	22,50	23,01	34,75	16,18	25,60	18,41	23,59	30,40	**16,18**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Miso	22,50	23,01	34,75	16,18	25,60	18,41	23,59	30,40	**16,18**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	26,41	27,48	44,50	16,18	28,25	21,39	29,51	30,56	**16,18**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	30,26	31,48	44,50	16,18	30,75	29,73	29,51	40,56	**16,18**
Cashewnuss + Roggenmehl + Mandeln	29,45	32,80	45,75	16,18	32,85	20,40	34,46	36,00	**16,18**
Roggenmehl + Cashewnuss + Mandeln	29,45	32,80	45,75	16,18	32,85	20,40	34,46	36,00	**16,18**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	28,23	29,35	49,00	16,18	30,07	30,33	28,89	39,33	**16,18**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	25,35	49,00	16,18	27,57	22,00	28,89	29,33	**16,18**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,58	38,27	39,17	16,18	37,83	20,34	37,21	35,53	**16,18**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,68	37,64	40,42	16,18	38,62	20,80	37,42	38,51	**16,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,18**
34,10	38,31	40,42	16,18	39,45	20,24	38,74	37,40
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,18**
32,15	37,60	39,17	16,18	37,00	20,90	35,89	36,64
Mandeln + Roggenmehl + Cashewnuss							**16,18**
29,45	32,80	45,75	16,18	32,85	20,40	34,46	36,00
Miso + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**16,18**
22,50	23,01	34,75	16,18	25,60	18,41	23,59	30,40
Linsen reif gekocht + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**16,18**
22,50	23,01	34,75	16,18	25,60	18,41	23,59	30,40
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**16,18**
32,39	36,31	40,42	16,18	36,95	16,91	36,76	36,29
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**16,18**
30,87	36,27	39,17	16,18	35,33	17,01	35,24	34,42
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,18**
38,38	39,64	44,58	16,18	44,45	23,58	40,71	44,07
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**16,18**
30,26	34,31	40,42	16,18	35,28	17,47	34,79	34,07
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**16,18**
28,74	34,27	39,17	16,18	33,67	17,57	33,26	32,20
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl							**16,18**
26,81	26,24	42,21	16,18	27,26	20,86	28,63	29,19
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl							**16,18**
30,65	30,24	42,21	16,18	29,76	29,19	28,63	39,19
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,18**
25,51	28,21	49,79	16,18	30,25	18,07	31,78	36,47
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,18**
27,79	28,27	51,67	16,18	32,68	17,92	34,07	39,27
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**16,18**
33,00	38,05	46,00	16,18	38,72	23,96	37,67	38,73
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,18**
34,53	39,64	44,58	16,18	39,45	22,47	38,74	38,51
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,18**
33,01	39,60	43,33	16,18	37,83	22,57	37,21	36,64
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**16,18**
36,85	39,60	43,33	16,18	42,83	23,68	39,18	42,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	16,18	44,26	86,21	28,03	60,15	36,99	53,66	75,16	**16,18**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	23,57	24,37	46,17	22,51	25,68	16,17	25,88	32,78	**16,17**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	24,38	25,87	40,50	17,82	29,65	16,17	27,57	32,02	**16,17**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	24,24	24,20	33,96	16,37	27,08	16,17	26,43	28,16	**16,17**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	25,09	24,20	33,96	16,37	28,75	16,17	26,43	30,38	**16,17**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	23,44	23,89	38,71	20,31	26,30	16,17	25,59	32,31	**16,17**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	28,51	29,53	33,96	18,59	30,42	16,17	29,07	30,38	**16,17**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,89	17,48	19,42	28,61	20,25	16,17	20,82	21,72	**16,17**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	30,09	31,06	44,83	16,17	31,33	29,30	29,86	39,93	**16,17**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	26,24	27,06	44,83	16,17	28,83	20,97	29,86	29,93	**16,17**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,38	24,64	38,17	17,73	28,87	16,17	27,16	33,07	**16,17**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,38	24,64	38,17	17,73	28,87	16,17	27,16	33,07	**16,17**
Austernpilze + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	18,77	27,60	35,92	16,64	20,27	16,17	21,29	25,24	**16,17**
Lupinen + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	18,77	27,60	35,92	16,64	20,27	16,17	21,29	25,24	**16,17**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	30,07	35,55	44,04	16,17	34,38	33,62	29,99	41,51	**16,17**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	39,47	39,55	52,38	16,17	46,04	39,18	36,57	52,62	**16,17**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	31,78	39,55	52,38	16,17	36,04	36,96	32,63	41,51	**16,17**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Lupinen	27,51	32,88	44,04	16,17	31,04	25,84	28,68	37,07	**16,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	30,93	36,88	44,04	16,17	36,04	32,51	32,63	39,29	**16,17**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	31,97	33,72	50,08	16,17	34,46	35,04	31,15	44,28	**16,17**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	28,12	29,72	50,08	16,17	31,96	26,71	31,15	34,28	**16,17**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Lupinen	23,24	28,88	44,04	16,17	27,71	26,96	24,73	32,62	**16,17**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	32,64	36,88	44,04	16,17	37,71	33,62	33,94	43,73	**16,17**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	25,80	30,21	35,71	16,17	29,38	22,51	26,05	32,62	**16,17**
Tahin aus rohem Sesam + Kakao + Tomaten	21,29	23,61	46,50	16,58	25,15	16,17	27,71	33,53	**16,17**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Lupinen	18,77	27,60	35,92	16,64	20,27	16,17	21,29	25,24	**16,17**
Kakao + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	21,29	23,61	46,50	16,58	25,15	16,17	27,71	33,53	**16,17**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	25,56	27,61	46,50	23,24	30,15	16,17	29,03	35,76	**16,17**
Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	25,56	27,61	46,50	23,24	30,15	16,17	29,03	35,76	**16,17**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	18,77	27,60	35,92	16,64	20,27	16,17	21,29	25,24	**16,17**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,61	16,81	19,42	28,61	18,58	16,17	18,84	20,61	**16,17**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	25,56	27,61	46,50	23,24	30,15	16,17	29,03	35,76	**16,17**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,38	24,64	38,17	17,73	28,87	16,17	27,16	33,07	**16,17**
Tomaten + Kakao + Tahin aus rohem Sesam	21,29	23,61	46,50	16,58	25,15	16,17	27,71	33,53	**16,17**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	25,38	24,64	38,17	17,73	28,87	16,17	27,16	33,07	**16,17**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Tahin aus rohem Sesam	25,56	27,61	46,50	23,24	30,15	16,17	29,03	35,76	**16,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	21,29	23,61	46,50	16,58	25,15	16,17	27,71	33,53	**16,17**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	25,38	24,64	38,17	17,73	28,87	16,17	27,16	33,07	**16,17**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	25,38	24,64	38,17	17,73	28,87	16,17	27,16	33,07	**16,17**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	28,10	26,63	47,46	16,17	28,02	21,16	29,82	34,57	**16,17**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Sonnenblumenkerne getrockne	25,56	27,61	46,50	23,24	30,15	16,17	29,03	35,76	**16,17**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	25,56	27,61	46,50	23,24	30,15	16,17	29,03	35,76	**16,17**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	40,29	34,01	48,58	16,17	46,15	34,95	35,76	51,53	**16,17**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,76	34,01	48,58	16,17	31,15	31,62	29,84	34,87	**16,17**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,47	30,01	36,08	16,17	31,15	24,95	29,84	31,53	**16,17**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,19	28,01	36,08	16,17	28,65	26,62	25,89	34,87	**16,17**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,04	30,01	36,08	16,17	33,65	26,62	31,81	38,20	**16,17**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	29,48	31,69	30,50	33,72	31,25	16,17	33,61	30,17	**16,17**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Kakao	21,29	23,61	46,50	16,58	25,15	16,17	27,71	33,53	**16,17**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	29,32	31,04	44,21	16,17	30,52	29,35	29,09	39,00	**16,17**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	25,48	27,04	44,21	16,17	28,02	21,02	29,09	29,00	**16,17**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Kakao	21,29	23,61	46,50	16,58	25,15	16,17	27,71	33,53	**16,17**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Austernpilze	18,77	27,60	35,92	16,64	20,27	16,17	21,29	25,24	**16,17**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	18,77	27,60	35,92	16,64	20,27	16,17	21,29	25,24	**16,17**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**16,16**
16,16	29,31	51,21	17,08	40,43	27,82	33,85	47,32
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet							**16,16**
16,16	38,77	57,63	23,59	39,12	29,47	35,95	50,13
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**16,16**
27,53	27,45	50,08	16,16	29,58	21,27	31,04	35,31
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,16**
40,87	36,99	57,00	16,16	46,18	38,43	40,09	52,24
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**16,16**
33,18	36,99	57,00	16,16	36,18	36,21	36,14	41,13
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**16,16**
32,32	34,32	48,67	16,16	36,18	31,77	36,14	38,91
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,16**
34,03	34,32	48,67	16,16	37,85	32,88	37,46	43,36
Linsen reif gekocht + Quinoa + Cashewnuss							**16,16**
24,63	26,32	48,67	16,16	27,85	26,21	28,25	32,24
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**16,16**
31,47	32,99	48,67	16,16	34,52	32,88	33,51	41,13
Linsen reif gekocht + Hafer + Cashewnuss							**16,16**
28,91	30,32	48,67	16,16	31,18	25,10	32,20	36,69
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**16,16**
27,20	27,65	40,33	16,16	29,52	21,77	29,57	32,24
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**16,16**
27,20	27,65	40,33	16,16	29,52	21,77	29,57	32,24
Cashewnuss + Quinoa + Linsen reif gekocht							**16,16**
24,63	26,32	48,67	16,16	27,85	26,21	28,25	32,24
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**16,16**
31,47	32,99	48,67	16,16	34,52	32,88	33,51	41,13
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,16**
32,32	34,32	48,67	16,16	36,18	31,77	36,14	38,91
Hafer + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**16,16**
28,91	30,32	48,67	16,16	31,18	25,10	32,20	36,69
Quinoa + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**16,16**
24,63	26,32	48,67	16,16	27,85	26,21	28,25	32,24
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**16,16**
40,87	36,99	57,00	16,16	46,18	38,43	40,09	52,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**16,16**
33,18	36,99	57,00	16,16	36,18	36,21	36,14	41,13
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**16,16**
34,03	34,32	48,67	16,16	37,85	32,88	37,46	43,36
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**16,16**
27,20	27,65	40,33	16,16	29,52	21,77	29,57	32,24
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**16,16**
40,87	36,99	57,00	16,16	46,18	38,43	40,09	52,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**16,16**
32,32	34,32	48,67	16,16	36,18	31,77	36,14	38,91
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**16,16**
27,20	27,65	40,33	16,16	29,52	21,77	29,57	32,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**16,16**
31,47	32,99	48,67	16,16	34,52	32,88	33,51	41,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**16,16**
34,03	34,32	48,67	16,16	37,85	32,88	37,46	43,36
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**16,16**
33,18	36,99	57,00	16,16	36,18	36,21	36,14	41,13
Cashewnuss + Hafer + Linsen reif gekocht							**16,16**
28,91	30,32	48,67	16,16	31,18	25,10	32,20	36,69
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
19,82	27,37	36,58	16,16	22,87	20,33	23,05	30,89
Gerstenmehl + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
18,11	28,71	36,58	16,16	19,53	17,00	20,42	26,44
Haselnüsse + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
20,68	30,04	36,58	16,16	21,20	17,00	23,05	28,67
Kakao + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
22,38	32,71	44,92	16,16	26,20	22,56	29,63	35,33
Buchweizen + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
18,97	27,37	36,58	16,16	21,20	20,33	23,05	28,67
Lupinen + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
22,38	32,71	44,92	16,16	26,20	22,56	29,63	35,33
Lupinen + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
20,68	30,04	36,58	16,16	21,20	17,00	23,05	28,67
Lupinen + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
18,11	28,71	36,58	16,16	19,53	17,00	20,42	26,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
19,82	27,37	36,58	16,16	22,87	20,33	23,05	30,89
Lupinen + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**16,16**
18,97	27,37	36,58	16,16	21,20	20,33	23,05	28,67
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,16**
26,77	27,43	49,46	16,16	28,78	21,32	30,28	34,38
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten							**16,16**
23,62	25,71	39,75	17,68	29,51	16,16	27,85	32,28
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Lupinen							**16,16**
18,11	28,71	36,58	16,16	19,53	17,00	20,42	26,44
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Lupinen							**16,16**
18,97	27,37	36,58	16,16	21,20	20,33	23,05	28,67
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**16,16**
22,38	32,71	44,92	16,16	26,20	22,56	29,63	35,33
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**16,16**
20,68	30,04	36,58	16,16	21,20	17,00	23,05	28,67
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**16,16**
19,82	27,37	36,58	16,16	22,87	20,33	23,05	30,89
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Lupinen							**16,16**
20,68	30,04	36,58	16,16	21,20	17,00	23,05	28,67
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Lupinen							**16,16**
22,38	32,71	44,92	16,16	26,20	22,56	29,63	35,33
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**16,16**
18,11	28,71	36,58	16,16	19,53	17,00	20,42	26,44
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**16,16**
19,82	27,37	36,58	16,16	22,87	20,33	23,05	30,89
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**16,16**
18,97	27,37	36,58	16,16	21,20	20,33	23,05	28,67
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**16,16**
40,87	36,99	57,00	16,16	46,18	38,43	40,09	52,24
Hafer + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**16,16**
28,91	30,32	48,67	16,16	31,18	25,10	32,20	36,69
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**16,16**
27,20	27,65	40,33	16,16	29,52	21,77	29,57	32,24
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**16,16**
27,20	27,65	40,33	16,16	29,52	21,77	29,57	32,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**16,16**
31,47	32,99	48,67	16,16	34,52	32,88	33,51	41,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**16,16**
33,18	36,99	57,00	16,16	36,18	36,21	36,14	41,13
Quinoa + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**16,16**
24,63	26,32	48,67	16,16	27,85	26,21	28,25	32,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**16,16**
34,03	34,32	48,67	16,16	37,85	32,88	37,46	43,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**16,16**
32,32	34,32	48,67	16,16	36,18	31,77	36,14	38,91
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,16**
34,03	34,32	48,67	16,16	37,85	32,88	37,46	43,36
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,16**
34,03	34,32	48,67	16,16	37,85	32,88	37,46	43,36
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,16**
18,00	16,61	30,88	18,32	19,66	16,16	18,81	22,60
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**16,16**
20,68	30,04	36,58	16,16	21,20	17,00	23,05	28,67
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Kakao							**16,16**
22,38	32,71	44,92	16,16	26,20	22,56	29,63	35,33
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Haselnüsse							**16,16**
20,68	30,04	36,58	16,16	21,20	17,00	23,05	28,67
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Gerstenmehl							**16,16**
18,11	28,71	36,58	16,16	19,53	17,00	20,42	26,44
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**16,16**
18,11	28,71	36,58	16,16	19,53	17,00	20,42	26,44
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**16,16**
22,38	32,71	44,92	16,16	26,20	22,56	29,63	35,33
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,16**
33,18	36,99	57,00	16,16	36,18	36,21	36,14	41,13
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**16,16**
40,87	36,99	57,00	16,16	46,18	38,43	40,09	52,24
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**16,16**
40,87	36,99	57,00	16,16	46,18	38,43	40,09	52,24
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,16**
33,18	36,99	57,00	16,16	36,18	36,21	36,14	41,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	31,47	32,99	48,67	16,16	34,52	32,88	33,51	41,13	**16,16**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,32	34,32	48,67	16,16	36,18	31,77	36,14	38,91	**16,16**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,32	34,32	48,67	16,16	36,18	31,77	36,14	38,91	**16,16**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	31,47	32,99	48,67	16,16	34,52	32,88	33,51	41,13	**16,16**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Amaranth, ungekocht	19,82	27,37	36,58	16,16	22,87	20,33	23,05	30,89	**16,16**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Buchweizen	18,97	27,37	36,58	16,16	21,20	20,33	23,05	28,67	**16,16**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	19,82	27,37	36,58	16,16	22,87	20,33	23,05	30,89	**16,16**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	18,97	27,37	36,58	16,16	21,20	20,33	23,05	28,67	**16,16**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Hafer	28,91	30,32	48,67	16,16	31,18	25,10	32,20	36,69	**16,16**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Quinoa	24,63	26,32	48,67	16,16	27,85	26,21	28,25	32,24	**16,16**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Hafer	28,91	30,32	48,67	16,16	31,18	25,10	32,20	36,69	**16,16**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Quinoa	24,63	26,32	48,67	16,16	27,85	26,21	28,25	32,24	**16,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln	16,15	45,65	83,33	27,68	61,69	37,32	54,32	74,68	**16,15**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,15	44,22	88,04	31,11	60,60	37,87	53,52	76,62	**16,15**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	22,60	27,49	42,67	24,12	24,55	16,15	25,11	32,71	**16,15**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,38	26,81	40,92	19,77	19,27	16,15	21,56	26,49	**16,15**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	16,15	48,41	86,75	30,68	61,63	41,97	53,71	77,30	**16,15**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,15	57,63	121,54	38,86	82,12	51,51	72,07	102,62	**16,15**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	25,24	26,40	35,75	18,60	30,33	16,14	28,20	31,13	**16,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	21,82	25,07	44,08	16,38	27,00	16,14	25,57	31,13	**16,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	24,38	26,40	44,08	16,38	28,67	16,14	28,20	33,36	**16,14**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	24,38	26,40	44,08	16,38	28,67	16,14	28,20	33,36	**16,14**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	21,82	25,07	44,08	16,38	27,00	16,14	25,57	31,13	**16,14**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,09	25,53	44,00	18,33	28,08	16,14	26,71	32,67	**16,14**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	25,24	26,40	35,75	18,60	30,33	16,14	28,20	31,13	**16,14**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,09	25,53	44,00	18,33	28,08	16,14	26,71	32,67	**16,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	25,10	27,28	40,00	17,02	30,33	16,14	28,57	33,42	**16,14**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	25,10	27,28	40,00	17,02	30,33	16,14	28,57	33,42	**16,14**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	24,09	25,53	44,00	18,33	28,08	16,14	26,71	32,67	**16,14**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	25,24	26,40	35,75	18,60	30,33	16,14	28,20	31,13	**16,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	25,24	26,40	35,75	18,60	30,33	16,14	28,20	31,13	**16,14**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	24,09	25,53	44,00	18,33	28,08	16,14	26,71	32,67	**16,14**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	18,40	17,07	27,42	31,93	18,67	16,14	20,30	20,02	**16,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Bohnen grün gekocht	18,40	17,07	27,42	31,93	18,67	16,14	20,30	20,02	**16,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	25,10	27,28	40,00	17,02	30,33	16,14	28,57	33,42	**16,14**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	25,10	27,28	40,00	17,02	30,33	16,14	28,57	33,42	**16,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	30,07	31,57	56,88	31,76	32,08	16,14	32,26	41,49	**16,14**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	33,63	31,67	35,04	17,36	32,81	16,14	32,39	35,26	**16,14**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	28,80	30,50	47,38	16,14	32,55	27,68	32,48	34,43	**16,14**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,97	26,83	41,38	18,41	30,45	16,14	28,39	32,84	**16,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	32,65	34,50	47,38	16,14	35,05	36,02	32,48	44,43	**16,14**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	24,09	25,53	44,00	18,33	28,08	16,14	26,71	32,67	**16,14**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,09	25,53	44,00	18,33	28,08	16,14	26,71	32,67	**16,14**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,10	23,07	31,58	23,04	23,67	16,14	24,91	26,69	**16,14**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	25,70	28,88	57,29	16,14	28,29	22,02	28,32	35,09	**16,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	28,26	26,88	57,29	16,14	33,29	27,02	32,27	41,76	**16,14**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	26,98	26,88	57,29	16,14	30,79	27,02	32,27	38,42	**16,14**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	32,11	34,88	69,79	16,14	38,29	30,36	42,14	48,42	**16,14**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	29,54	30,88	57,29	16,14	30,79	22,02	32,27	38,42	**16,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	26,98	28,88	57,29	16,14	30,79	20,36	30,30	35,09	**16,14**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	24,38	26,40	44,08	16,38	28,67	16,14	28,20	33,36	**16,14**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	24,38	26,40	44,08	16,38	28,67	16,14	28,20	33,36	**16,14**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,24	26,40	35,75	18,60	30,33	16,14	28,20	31,13	**16,14**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,24	26,40	35,75	18,60	30,33	16,14	28,20	31,13	**16,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,10	27,28	40,00	17,02	30,33	16,14	28,57	33,42	**16,14**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	21,82	25,07	44,08	16,38	27,00	16,14	25,57	31,13	**16,14**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	21,82	25,07	44,08	16,38	27,00	16,14	25,57	31,13	**16,14**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,10	27,28	40,00	17,02	30,33	16,14	28,57	33,42	**16,14**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	22,62	24,76	39,13	17,10	28,74	16,14	26,70	31,53	**16,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,55	26,53	45,33	16,14	28,10	23,23	28,89	34,37	**16,14**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,97	33,71	50,17	16,14	34,56	35,10	31,22	44,37	**16,14**
3*Pistazien roh + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,13	29,71	50,17	16,14	32,06	26,77	31,22	34,37	**16,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	23,53	20,40	27,42	41,93	22,00	16,14	25,57	23,36	**16,14**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	24,38	26,40	44,08	16,38	28,67	16,14	28,20	33,36	**16,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	21,82	25,07	44,08	16,38	27,00	16,14	25,57	31,13	**16,14**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	21,82	25,07	44,08	16,38	27,00	16,14	25,57	31,13	**16,14**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	24,38	26,40	44,08	16,38	28,67	16,14	28,20	33,36	**16,14**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,40	17,07	27,42	31,93	18,67	16,14	20,30	20,02	**16,14**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,40	17,07	27,42	31,93	18,67	16,14	20,30	20,02	**16,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Quinoa	18,40	17,07	27,42	31,93	18,67	16,14	20,30	20,02	**16,14**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	18,40	17,07	27,42	31,93	18,67	16,14	20,30	20,02	**16,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	28,98	32,07	29,58	16,69	32,58	16,14	31,59	30,34	**16,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,47	22,12	30,79	20,72	24,63	16,14	22,76	26,20	**16,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,45	26,21	31,00	18,83	29,10	16,14	26,10	29,27	**16,14**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	23,96	25,37	46,17	23,06	25,97	16,14	26,69	32,09	**16,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,96	34,69	43,83	16,13	37,63	37,33	32,79	45,33	**16,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	47,06	40,69	56,33	16,13	55,13	45,67	42,66	62,00	**16,13**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,11	30,69	43,83	16,13	32,63	25,67	30,82	38,67	**16,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,80	36,69	43,83	16,13	42,63	37,33	38,71	48,67	**16,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,24	36,69	43,83	16,13	40,13	35,67	36,74	42,00	**16,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,52	40,69	56,33	16,13	40,13	42,33	36,74	45,33	**16,13**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,70	24,69	43,83	16,13	27,63	27,33	24,89	32,00	**16,13**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,55	26,69	31,33	16,13	30,13	20,67	26,87	32,00	**16,13**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	22,94	31,21	32,83	16,13	26,00	22,83	23,93	31,17	**16,13**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	32,01	27,32	47,04	16,13	29,33	20,97	31,55	37,03	**16,13**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	31,16	25,99	42,88	16,13	26,83	18,19	28,26	33,70	**16,13**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	28,92	25,35	45,17	16,13	26,75	20,23	28,31	32,79	**16,13**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	22,04	22,69	39,54	16,13	25,40	18,23	22,64	31,37	**16,13**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	30,30	25,32	42,88	16,13	26,83	17,63	27,61	32,59	**16,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**16,13**
29,88	25,32	42,88	16,13	25,99	18,19	26,95	32,59
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**16,13**
29,22	30,33	47,17	16,13	34,32	27,93	33,54	35,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**16,13**
33,07	34,33	47,17	16,13	36,82	36,27	33,54	45,78
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**16,13**
30,73	24,65	42,88	16,13	27,66	19,86	28,26	34,81
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**16,13**
30,30	24,65	42,88	16,13	26,83	19,86	28,26	33,70
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,13**
17,23	16,13	24,29	16,79	19,06	16,14	17,31	21,98
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**16,13**
26,92	23,11	31,67	43,84	25,78	16,13	28,08	27,07
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,13**
17,21	26,09	31,04	17,47	18,37	16,13	19,31	25,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**16,13**
32,96	35,36	43,83	16,13	39,30	32,89	36,74	38,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**16,13**
29,06	28,44	35,83	18,29	31,62	16,13	30,05	30,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**16,13**
31,68	33,36	43,83	16,13	36,80	34,56	32,79	42,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**16,13**
35,52	35,36	43,83	16,13	41,80	34,56	38,71	45,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**16,13**
45,78	39,36	56,33	16,13	54,30	42,89	42,66	58,67
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**16,13**
21,42	23,36	43,83	16,13	26,80	24,56	24,89	28,67
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**16,13**
27,83	29,36	43,83	16,13	31,80	22,89	30,82	35,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**16,13**
25,26	25,36	31,33	16,13	29,30	17,89	26,87	28,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**16,13**
34,24	39,36	56,33	16,13	39,30	39,56	36,74	42,00
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mandeln							**16,13**
16,13	45,67	83,08	27,74	61,39	37,16	54,13	74,41

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**16,13**
21,27	18,51	21,67	29,10	21,72	16,13	21,04	22,28
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**16,13**
24,93	27,09	40,29	17,16	30,50	16,13	27,91	32,08
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,13**
22,03	21,87	33,92	16,69	24,87	16,13	22,31	28,66
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,12**
23,65	25,57	39,63	16,12	28,02	20,09	26,09	32,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**16,12**
29,27	29,55	34,58	18,59	31,23	16,12	29,83	31,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**16,12**
25,85	24,22	34,58	16,37	29,56	16,12	27,20	31,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**16,12**
25,00	24,22	34,58	16,37	27,89	16,12	27,20	29,09
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**16,12**
27,86	28,75	42,50	25,26	29,92	16,12	29,29	35,01
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**16,12**
24,44	27,42	50,83	23,03	26,58	16,12	26,66	35,01
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**16,12**
27,01	28,75	50,83	23,03	28,25	16,12	29,29	37,23
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**16,12**
22,37	24,23	39,63	16,12	27,18	17,31	26,09	28,98
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**16,12**
45,09	38,77	56,00	16,12	51,34	39,99	41,66	57,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**16,12**
34,83	34,77	43,50	16,12	38,84	31,66	37,71	44,22
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**16,12**
27,14	28,77	43,50	16,12	28,84	19,99	29,82	34,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**16,12**
33,55	38,77	56,00	16,12	36,34	36,66	35,74	40,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**16,12**
32,27	34,77	43,50	16,12	36,34	29,99	35,74	37,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**16,12**
30,99	32,77	43,50	16,12	33,84	31,66	31,79	40,89
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**16,12**
20,73	22,77	43,50	16,12	23,84	21,66	23,89	27,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Kakao							**16,12**
21,55	31,52	38,63	16,12	24,52	20,63	26,70	33,49
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**16,12**
19,84	29,52	34,46	16,12	22,02	17,30	22,76	29,04
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**16,12**
19,41	29,52	34,46	16,12	21,18	17,86	22,10	29,04
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**16,12**
20,70	30,19	34,46	16,12	22,02	17,86	23,41	30,16
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**16,12**
29,96	35,02	43,29	21,29	34,07	16,12	34,78	36,27
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,12**
33,62	28,83	37,42	16,12	29,86	25,77	27,89	38,11
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,12**
31,06	26,17	37,42	16,12	28,19	20,22	27,89	31,44
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**16,12**
20,27	28,85	34,46	16,12	22,85	19,52	23,41	31,27
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**16,12**
19,84	28,85	34,46	16,12	22,02	19,52	23,41	30,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**16,12**
29,85	29,57	29,38	43,70	29,42	16,12	33,11	29,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,12**
27,49	29,99	36,25	16,12	31,35	25,06	29,97	31,71
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,12**
28,77	33,99	48,75	16,12	31,35	31,73	29,97	35,04
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,12**
26,21	27,99	36,25	16,12	28,85	26,73	26,02	35,04
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,12**
40,31	33,99	48,75	16,12	46,35	35,06	35,89	51,71
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,12**
30,06	29,99	36,25	16,12	33,85	26,73	31,94	38,38
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,12**
42,63	42,62	47,21	16,12	49,55	31,26	43,24	50,20
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,12**
35,79	39,95	38,88	16,12	41,22	25,70	40,61	41,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,12**
33,23	38,62	38,88	16,12	37,88	25,70	36,66	39,09
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,12**
34,94	42,62	47,21	16,12	39,55	29,03	39,29	39,09
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,12**
26,39	31,95	38,88	16,12	31,22	19,03	31,39	30,20
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,12**
30,66	35,95	38,88	16,12	34,55	17,92	35,34	34,64
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,12**
34,08	39,95	38,88	16,12	39,55	24,59	39,29	36,87
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**16,12**
16,12	45,15	91,13	27,73	62,20	40,40	56,18	78,02
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**16,12**
16,12	29,42	51,38	16,99	40,38	27,65	33,93	47,50
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,12**
16,12	43,15	82,79	37,73	59,70	38,18	53,55	73,58
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**16,12**
27,56	27,80	42,25	19,00	31,25	16,12	29,21	33,67
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,12**
24,57	22,47	33,92	23,44	22,92	16,12	24,61	23,67
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,12**
22,21	20,97	25,88	20,37	24,32	16,12	21,85	24,43
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,12**
27,56	27,80	42,25	19,00	31,25	16,12	29,21	33,67
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,12**
23,72	21,13	25,58	30,11	20,42	16,12	21,97	21,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,12**
23,48	20,73	23,13	39,97	22,08	16,12	24,74	23,96
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
20,94	18,67	33,33	31,89	19,17	16,11	22,37	23,33
Austernpilze + Mandeln + Cashewnuss							**16,11**
27,19	29,92	48,67	16,11	30,02	18,82	32,45	32,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**16,11**
26,62	27,41	34,92	16,11	27,78	23,49	26,05	32,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	24,05	24,75	34,92	16,11	26,12	17,93	26,05	25,87	**16,11**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	26,62	27,41	34,92	16,11	27,78	23,49	26,05	32,53	**16,11**
Pistazien roh + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	24,09	24,99	35,17	16,11	26,83	18,56	26,16	26,33	**16,11**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	26,65	27,65	35,17	16,11	28,50	24,11	26,16	33,00	**16,11**
Champignons frisch + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	24,09	24,99	35,17	16,11	26,83	18,56	26,16	26,33	**16,11**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Dinkel ungekocht	24,05	24,75	34,92	16,11	26,12	17,93	26,05	25,87	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	26,65	27,65	35,17	16,11	28,50	24,11	26,16	33,00	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	25,21	28,00	41,67	16,67	28,33	16,11	28,29	31,11	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	30,46	32,75	51,58	16,11	32,78	32,93	32,63	43,64	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	30,50	32,99	51,83	16,11	33,50	33,56	32,74	44,11	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	28,63	29,33	33,33	18,89	31,67	16,11	30,92	31,11	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	26,62	28,75	51,58	16,11	30,28	24,60	32,63	33,64	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	27,78	29,33	41,67	16,67	30,00	16,11	30,92	33,33	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	26,65	28,99	51,83	16,11	31,00	25,22	32,74	34,11	**16,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	29,91	24,67	29,17	63,33	25,00	16,11	30,92	27,78	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	24,15	24,60	47,42	16,11	25,42	19,82	27,50	26,78	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	27,99	28,60	47,42	16,11	27,92	28,15	27,50	36,78	**16,11**
Cashewnuss + Austernpilze + Mandeln	27,19	29,92	48,67	16,11	30,02	18,82	32,45	32,22	**16,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Cashewnuss + Mandeln	27,19	29,92	48,67	16,11	30,02	18,82	32,45	32,22	**16,11**
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	27,78	26,99	50,42	16,11	29,88	20,46	30,76	34,28	**16,11**
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	26,26	26,95	49,17	16,11	28,27	20,56	29,23	32,41	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	28,63	30,00	37,50	18,89	30,83	16,11	29,61	31,11	**16,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	40,91	38,81	48,92	16,11	47,02	38,84	37,01	52,78	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	28,75	30,75	47,42	16,11	30,28	29,60	28,68	39,20	**16,11**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	30,65	34,81	36,42	16,11	34,52	30,51	33,07	39,44	**16,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	26,80	32,81	36,42	16,11	29,52	30,51	27,14	36,11	**16,11**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	28,09	34,81	36,42	16,11	32,02	28,84	31,09	32,78	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	24,36	24,67	37,50	16,67	27,50	16,11	26,97	28,89	**16,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	29,37	38,81	48,92	16,11	32,02	35,51	31,09	36,11	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	24,91	26,75	47,42	16,11	27,78	21,27	28,68	29,20	**16,11**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	16,55	22,81	36,42	16,11	19,52	20,51	19,25	22,78	**16,11**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	22,96	28,81	36,42	16,11	24,52	18,84	25,17	29,44	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	24,94	26,99	47,67	16,11	28,50	21,89	28,79	29,67	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	25,21	24,67	37,50	16,67	29,17	16,11	26,97	31,11	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	28,79	30,99	47,67	16,11	31,00	30,22	28,79	39,67	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	25,79	27,65	47,67	16,11	28,50	22,44	29,45	30,78	**16,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	29,61	31,41	47,42	16,11	30,28	30,16	29,34	40,31	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	24,48	26,75	47,42	16,11	26,95	21,82	28,03	29,20	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	28,36	30,99	47,67	16,11	30,17	30,78	28,13	39,67	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	24,51	26,99	47,67	16,11	27,67	22,44	28,13	29,67	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	28,32	30,75	47,42	16,11	29,45	30,16	28,03	39,20	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	29,64	31,65	47,67	16,11	31,00	30,78	29,45	40,78	**16,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	28,63	24,00	29,17	63,33	24,17	16,11	29,61	26,67	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	25,76	27,41	47,42	16,11	27,78	21,82	29,34	30,31	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	21,79	22,67	33,33	17,67	24,17	16,11	23,03	23,33	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	27,78	25,33	29,17	36,67	27,50	16,11	28,95	27,78	**16,11**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	26,50	25,33	41,67	33,33	25,00	16,11	28,95	31,11	**16,11**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	22,65	23,33	41,67	33,33	22,50	16,11	25,00	27,78	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	28,75	30,08	47,42	16,11	30,28	31,82	29,34	40,31	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	25,33	26,08	47,42	16,11	28,62	23,49	29,34	31,42	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	29,18	30,08	47,42	16,11	31,12	31,82	29,34	41,42	**16,11**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	29,21	30,32	47,67	16,11	31,83	32,44	29,45	41,89	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	24,91	26,08	47,42	16,11	27,78	23,49	29,34	30,31	**16,11**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	24,94	26,32	47,67	16,11	28,50	24,11	29,45	30,78	**16,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen							**16,11**
28,79	30,32	47,67	16,11	31,00	32,44	29,45	40,78
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**16,11**
25,37	26,32	47,67	16,11	29,33	24,11	29,45	31,89
Quinoa + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**16,11**
21,49	23,41	43,25	16,11	24,45	22,38	24,74	25,87
Hafer + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**16,11**
25,76	27,41	43,25	16,11	27,78	21,27	28,68	30,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**16,11**
30,03	34,08	51,58	16,11	32,78	32,38	32,63	34,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**16,11**
29,18	31,41	43,25	16,11	32,78	27,93	32,63	32,53
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	31,12	29,04	30,00	34,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**16,11**
30,89	31,41	43,25	16,11	34,45	29,04	33,95	36,98
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**16,11**
25,76	28,75	51,58	16,11	32,78	21,27	33,95	39,20
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**16,11**
22,34	23,41	43,25	16,11	27,78	19,04	27,37	32,53
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**16,11**
23,20	23,41	43,25	16,11	29,45	19,04	27,37	34,76
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**16,11**
24,05	26,08	43,25	16,11	26,12	27,93	24,74	32,53
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**16,11**
30,89	32,75	43,25	16,11	32,78	34,60	30,00	41,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**16,11**
33,45	34,08	43,25	16,11	36,12	34,60	33,95	43,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Lauch gedünstet							**16,11**
22,34	23,41	43,25	16,11	27,78	19,04	27,37	32,53
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	29,45	26,82	28,68	36,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**16,11**
23,20	23,41	43,25	16,11	29,45	19,04	27,37	34,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**16,11**
32,60	36,75	51,58	16,11	34,45	37,93	32,63	41,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**16,11**
31,74	34,08	43,25	16,11	34,45	33,49	32,63	39,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Lauch gedünstet							**16,11**
25,76	28,75	51,58	16,11	32,78	21,27	33,95	39,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**16,11**
33,45	34,08	43,25	16,11	36,12	34,60	33,95	43,64
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**16,11**
40,29	36,75	51,58	16,11	44,45	40,16	36,58	52,53
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**16,11**
26,62	27,41	34,92	16,11	27,78	23,49	26,05	32,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**16,11**
26,62	27,41	34,92	16,11	27,78	23,49	26,05	32,53
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**16,11**
24,05	24,75	34,92	16,11	26,12	17,93	26,05	25,87
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**16,11**
24,05	24,75	34,92	16,11	26,12	17,93	26,05	25,87
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**16,11**
30,89	31,41	43,25	16,11	34,45	29,04	33,95	36,98
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	31,12	29,04	30,00	34,76
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**16,11**
37,73	34,08	51,58	16,11	42,78	34,60	36,58	45,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Champignons frisch							**16,11**
25,79	28,99	51,83	16,11	33,50	21,89	34,05	39,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Champignons frisch							**16,11**
22,38	23,65	43,50	16,11	28,50	19,67	27,47	33,00
Hafer + Pistazien roh + Champignons frisch							**16,11**
25,79	27,65	43,50	16,11	28,50	21,89	28,79	30,78
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**16,11**
30,92	31,65	43,50	16,11	35,17	29,67	34,05	37,44
Pistazien roh + Hafer + Champignons frisch							**16,11**
25,79	27,65	43,50	16,11	28,50	21,89	28,79	30,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**16,11**
33,49	34,32	43,50	16,11	36,83	35,22	34,05	44,11
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
26,65	27,65	35,17	16,11	28,50	24,11	26,16	33,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Champignons frisch							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	30,17	27,44	28,79	37,44
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Champignons frisch							**16,11**
24,09	24,99	35,17	16,11	26,83	18,56	26,16	26,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Champignons frisch							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	31,83	29,67	30,11	35,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Champignons frisch							**16,11**
29,21	31,65	43,50	16,11	33,50	28,56	32,74	33,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Champignons frisch							**16,11**
30,07	34,32	51,83	16,11	33,50	33,00	32,74	35,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Champignons frisch							**16,11**
30,92	31,65	43,50	16,11	35,17	29,67	34,05	37,44
Quinoa + Pistazien roh + Champignons frisch							**16,11**
21,52	23,65	43,50	16,11	25,17	23,00	24,84	26,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**16,11**
40,32	36,99	51,83	16,11	45,17	40,78	36,68	53,00
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**16,11**
21,52	24,99	43,50	16,11	26,83	16,33	24,84	30,78
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**16,11**
24,09	26,32	43,50	16,11	28,50	16,33	27,47	33,00
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**16,11**
25,79	28,99	51,83	16,11	33,50	21,89	34,05	39,67
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**16,11**
22,38	23,65	43,50	16,11	28,50	19,67	27,47	33,00
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**16,11**
23,23	23,65	43,50	16,11	30,17	19,67	27,47	35,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Champignons frisch							**16,11**
24,09	26,32	43,50	16,11	26,83	28,56	24,84	33,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Champignons frisch							**16,11**
21,52	24,99	43,50	16,11	26,83	16,33	24,84	30,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Champignons frisch							**16,11**
24,09	26,32	43,50	16,11	28,50	16,33	27,47	33,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Quinoa + Champignons frisch							**16,11**
21,52	23,65	43,50	16,11	25,17	23,00	24,84	26,33
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Champignons frisch							**16,11**
37,76	34,32	51,83	16,11	43,50	35,22	36,68	46,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
32,63	36,99	51,83	16,11	35,17	38,56	32,74	41,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
32,63	36,99	51,83	16,11	35,17	38,56	32,74	41,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**16,11**
23,23	23,65	43,50	16,11	30,17	19,67	27,47	35,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
31,78	34,32	43,50	16,11	35,17	34,11	32,74	39,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
33,49	34,32	43,50	16,11	36,83	35,22	34,05	44,11
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**16,11**
37,76	34,32	51,83	16,11	43,50	35,22	36,68	46,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
30,92	32,99	43,50	16,11	33,50	35,22	30,11	41,89
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
30,07	34,32	51,83	16,11	33,50	33,00	32,74	35,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
31,78	34,32	43,50	16,11	35,17	34,11	32,74	39,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**16,11**
30,92	32,99	43,50	16,11	33,50	35,22	30,11	41,89
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
40,32	36,99	51,83	16,11	45,17	40,78	36,68	53,00
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	30,17	27,44	28,79	37,44
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**16,11**
24,09	24,99	35,17	16,11	26,83	18,56	26,16	26,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**16,11**
26,65	27,65	35,17	16,11	28,50	24,11	26,16	33,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	28,36	30,32	43,50	16,11	31,83	29,67	30,11	35,22	**16,11**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	29,21	31,65	43,50	16,11	33,50	28,56	32,74	33,00	**16,11**
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	24,09	26,32	43,50	16,11	26,83	28,56	24,84	33,00	**16,11**
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	29,18	31,41	43,25	16,11	32,78	27,93	32,63	32,53	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	40,29	36,75	51,58	16,11	44,45	40,16	36,58	52,53	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	31,74	34,08	43,25	16,11	34,45	33,49	32,63	39,20	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	32,60	36,75	51,58	16,11	34,45	37,93	32,63	41,42	**16,11**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	30,03	34,08	51,58	16,11	32,78	32,38	32,63	34,76	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	30,89	32,75	43,25	16,11	32,78	34,60	30,00	41,42	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lauch gedünstet	28,32	30,08	43,25	16,11	29,45	26,82	28,68	36,98	**16,11**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	37,73	34,08	51,58	16,11	42,78	34,60	36,58	45,87	**16,11**
Mandeln + Austernpilze + Cashewnuss	27,19	29,92	48,67	16,11	30,02	18,82	32,45	32,22	**16,11**
Pistazien roh + Quinoa + Lauch gedünstet	21,49	23,41	43,25	16,11	24,45	22,38	24,74	25,87	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lauch gedünstet	24,05	26,08	43,25	16,11	26,12	27,93	24,74	32,53	**16,11**
Pistazien roh + Hafer + Lauch gedünstet	25,76	27,41	43,25	16,11	27,78	21,27	28,68	30,31	**16,11**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,49	34,32	43,50	16,11	36,83	35,22	34,05	44,11	**16,11**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,89	31,41	43,25	16,11	34,45	29,04	33,95	36,98	**16,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,11**
30,89	31,41	43,25	16,11	34,45	29,04	33,95	36,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,11**
33,45	34,08	43,25	16,11	36,12	34,60	33,95	43,64
Champignons frisch + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,11**
30,92	31,65	43,50	16,11	35,17	29,67	34,05	37,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,11**
33,49	34,32	43,50	16,11	36,83	35,22	34,05	44,11
Pistazien roh + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,11**
30,92	31,65	43,50	16,11	35,17	29,67	34,05	37,44
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**16,11**
24,79	26,00	41,67	34,44	24,17	16,11	26,32	28,89
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,11**
19,72	18,94	33,96	21,40	20,05	16,11	22,31	23,36
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**16,11**
28,63	28,00	41,67	34,44	26,67	16,11	30,26	32,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**16,11**
29,91	28,00	29,17	37,78	29,17	16,11	30,26	28,89
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**16,11**
20,51	22,00	45,83	17,44	25,00	16,11	25,00	27,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**16,11**
25,64	24,00	37,50	44,44	25,00	16,11	27,63	26,67
Haselnüsse + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
24,09	26,32	43,50	16,11	28,50	16,33	27,47	33,00
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	31,12	29,04	30,00	34,76
Buchweizen + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
22,34	23,41	43,25	16,11	27,78	19,04	27,37	32,53
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**16,11**
24,05	24,75	34,92	16,11	26,12	17,93	26,05	25,87
Champignons frisch + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
21,52	24,99	43,50	16,11	26,83	16,33	24,84	30,78
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
23,20	23,41	43,25	16,11	29,45	19,04	27,37	34,76
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	31,83	29,67	30,11	35,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Pistazien roh							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	31,83	29,67	30,11	35,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Pistazien roh							**16,11**
29,21	31,65	43,50	16,11	33,50	28,56	32,74	33,00
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Pistazien roh							**16,11**
24,09	24,99	35,17	16,11	26,83	18,56	26,16	26,33
Gerstenmehl + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
21,52	24,99	43,50	16,11	26,83	16,33	24,84	30,78
Kakao + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
25,79	28,99	51,83	16,11	33,50	21,89	34,05	39,67
Buchweizen + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
22,38	23,65	43,50	16,11	28,50	19,67	27,47	33,00
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
23,23	23,65	43,50	16,11	30,17	19,67	27,47	35,22
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,11**
30,89	31,41	43,25	16,11	34,45	29,04	33,95	36,98
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Pistazien roh							**16,11**
37,76	34,32	51,83	16,11	43,50	35,22	36,68	46,33
Quinoa + Champignons frisch + Pistazien roh							**16,11**
21,52	23,65	43,50	16,11	25,17	23,00	24,84	26,33
Hafer + Champignons frisch + Pistazien roh							**16,11**
25,79	27,65	43,50	16,11	28,50	21,89	28,79	30,78
Lauch gedünstet + Quinoa + Pistazien roh							**16,11**
21,49	23,41	43,25	16,11	24,45	22,38	24,74	25,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Pistazien roh							**16,11**
30,92	31,65	43,50	16,11	35,17	29,67	34,05	37,44
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,11**
30,92	31,65	43,50	16,11	35,17	29,67	34,05	37,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Pistazien roh							**16,11**
30,07	34,32	51,83	16,11	33,50	33,00	32,74	35,22
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
23,20	23,41	43,25	16,11	29,45	19,04	27,37	34,76
Champignons frisch + Quinoa + Pistazien roh							**16,11**
21,52	23,65	43,50	16,11	25,17	23,00	24,84	26,33
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,11**
37,73	34,08	51,58	16,11	42,78	34,60	36,58	45,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
23,23	23,65	43,50	16,11	30,17	19,67	27,47	35,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**16,11**
30,89	31,41	43,25	16,11	34,45	29,04	33,95	36,98
Champignons frisch + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
25,79	28,99	51,83	16,11	33,50	21,89	34,05	39,67
Lauch gedünstet + Hafer + Pistazien roh							**16,11**
25,76	27,41	43,25	16,11	27,78	21,27	28,68	30,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	31,12	29,04	30,00	34,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**16,11**
29,18	31,41	43,25	16,11	32,78	27,93	32,63	32,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**16,11**
30,03	34,08	51,58	16,11	32,78	32,38	32,63	34,76
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**16,11**
37,73	34,08	51,58	16,11	42,78	34,60	36,58	45,87
Quinoa + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**16,11**
21,49	23,41	43,25	16,11	24,45	22,38	24,74	25,87
Kakao + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
25,76	28,75	51,58	16,11	32,78	21,27	33,95	39,20
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**16,11**
24,05	24,75	34,92	16,11	26,12	17,93	26,05	25,87
Champignons frisch + Hafer + Pistazien roh							**16,11**
25,79	27,65	43,50	16,11	28,50	21,89	28,79	30,78
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**16,11**
24,09	24,99	35,17	16,11	26,83	18,56	26,16	26,33
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,11**
37,76	34,32	51,83	16,11	43,50	35,22	36,68	46,33
Lauch gedünstet + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
25,76	28,75	51,58	16,11	32,78	21,27	33,95	39,20
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,11**
30,07	34,32	51,83	16,11	33,50	33,00	32,74	35,22
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,11**
30,03	34,08	51,58	16,11	32,78	32,38	32,63	34,76
Champignons frisch + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
24,09	26,32	43,50	16,11	28,50	16,33	27,47	33,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	29,18	31,41	43,25	16,11	32,78	27,93	32,63	32,53	**16,11**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	22,34	23,41	43,25	16,11	27,78	19,04	27,37	32,53	**16,11**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	29,21	31,65	43,50	16,11	33,50	28,56	32,74	33,00	**16,11**
Champignons frisch + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	22,38	23,65	43,50	16,11	28,50	19,67	27,47	33,00	**16,11**
Hafer + Lauch gedünstet + Pistazien roh	25,76	27,41	43,25	16,11	27,78	21,27	28,68	30,31	**16,11**
3*Sojabohnen + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,05	22,69	39,63	16,11	25,50	18,29	22,71	31,46	**16,11**
3*Cashewnuss + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,93	25,34	45,25	16,11	26,85	20,29	28,38	32,88	**16,11**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	26,92	25,33	41,67	33,33	25,83	16,11	28,95	32,22	**16,11**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	23,08	23,33	41,67	33,33	23,33	16,11	25,00	28,89	**16,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	21,79	24,67	45,83	16,67	25,83	16,11	24,34	26,67	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	28,21	25,33	29,17	36,67	28,33	16,11	28,95	28,89	**16,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	30,34	24,67	25,00	64,44	25,83	16,11	30,92	26,67	**16,11**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,32	36,75	51,58	16,11	35,28	34,60	33,29	38,09	**16,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,79	30,99	39,33	16,11	33,50	30,22	29,45	38,56	**16,11**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,75	30,75	39,08	16,11	32,78	29,60	29,34	38,09	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,91	31,33	41,67	20,00	32,50	16,11	31,58	34,44	**16,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
32,60	32,75	39,08	16,11	37,78	29,60	35,26	41,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
42,89	36,99	51,83	16,11	51,00	38,56	39,32	55,22
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
29,49	31,33	45,83	18,89	31,67	16,11	31,58	35,56
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
25,64	29,33	45,83	18,89	29,17	16,11	27,63	32,22
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
28,63	31,33	54,17	16,67	30,00	16,11	31,58	37,78
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
24,79	29,33	54,17	16,67	27,50	16,11	27,63	34,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**16,11**
27,78	29,33	41,67	18,89	30,83	16,11	29,61	30,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
30,03	32,75	39,08	16,11	35,28	27,93	33,29	34,76
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
18,53	20,99	39,33	16,11	23,50	20,22	21,55	25,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
32,63	32,99	39,33	16,11	38,50	30,22	35,37	41,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
27,35	30,00	41,67	20,00	30,83	16,11	28,95	32,22
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
26,07	30,00	54,17	16,67	28,33	16,11	28,95	35,56
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
24,91	26,75	39,08	16,11	27,78	17,93	27,37	31,42
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
30,07	32,99	39,33	16,11	36,00	28,56	33,39	35,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
31,35	36,99	51,83	16,11	36,00	35,22	33,39	38,56
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,11**
22,22	28,00	54,17	16,67	25,83	16,11	25,00	32,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,50	20,75	39,08	16,11	22,78	19,60	21,45	24,76	**16,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	31,33	33,33	22,22	34,17	16,11	31,58	32,22	**16,11**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,85	36,75	51,58	16,11	50,28	37,93	39,21	54,76	**16,11**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,94	26,99	39,33	16,11	28,50	18,56	27,47	31,89	**16,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Kakao	25,79	28,99	51,83	16,11	33,50	21,89	34,05	39,67	**16,11**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	25,79	28,99	51,83	16,11	33,50	21,89	34,05	39,67	**16,11**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	25,76	28,75	51,58	16,11	32,78	21,27	33,95	39,20	**16,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Kakao	25,76	28,75	51,58	16,11	32,78	21,27	33,95	39,20	**16,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Haselnüsse	24,09	26,32	43,50	16,11	28,50	16,33	27,47	33,00	**16,11**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Gerstenmehl	21,52	24,99	43,50	16,11	26,83	16,33	24,84	30,78	**16,11**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	24,09	26,32	43,50	16,11	28,50	16,33	27,47	33,00	**16,11**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	21,52	24,99	43,50	16,11	26,83	16,33	24,84	30,78	**16,11**
Cashewnuss + Mandeln + Austernpilze	27,19	29,92	48,67	16,11	30,02	18,82	32,45	32,22	**16,11**
Mandeln + Cashewnuss + Austernpilze	27,19	29,92	48,67	16,11	30,02	18,82	32,45	32,22	**16,11**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	22,34	23,41	43,25	16,11	27,78	19,04	27,37	32,53	**16,11**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	22,38	23,65	43,50	16,11	28,50	19,67	27,47	33,00	**16,11**
Champignons frisch + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	37,76	34,32	51,83	16,11	43,50	35,22	36,68	46,33	**16,11**
Champignons frisch + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,07	34,32	51,83	16,11	33,50	33,00	32,74	35,22	**16,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	37,73	34,08	51,58	16,11	42,78	34,60	36,58	45,87	**16,11**
Pistazien roh + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	37,76	34,32	51,83	16,11	43,50	35,22	36,68	46,33	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	40,32	36,99	51,83	16,11	45,17	40,78	36,68	53,00	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	40,29	36,75	51,58	16,11	44,45	40,16	36,58	52,53	**16,11**
Pistazien roh + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,07	34,32	51,83	16,11	33,50	33,00	32,74	35,22	**16,11**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,03	34,08	51,58	16,11	32,78	32,38	32,63	34,76	**16,11**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,60	36,75	51,58	16,11	34,45	37,93	32,63	41,42	**16,11**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,63	36,99	51,83	16,11	35,17	38,56	32,74	41,89	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,63	36,99	51,83	16,11	35,17	38,56	32,74	41,89	**16,11**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	37,73	34,08	51,58	16,11	42,78	34,60	36,58	45,87	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,60	36,75	51,58	16,11	34,45	37,93	32,63	41,42	**16,11**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,03	34,08	51,58	16,11	32,78	32,38	32,63	34,76	**16,11**
Champignons frisch + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,21	31,65	43,50	16,11	33,50	28,56	32,74	33,00	**16,11**
Pistazien roh + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,21	31,65	43,50	16,11	33,50	28,56	32,74	33,00	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,74	34,08	43,25	16,11	34,45	33,49	32,63	39,20	**16,11**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,18	31,41	43,25	16,11	32,78	27,93	32,63	32,53	**16,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,92	32,99	43,50	16,11	33,50	35,22	30,11	41,89	**16,11**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,89	32,75	43,25	16,11	32,78	34,60	30,00	41,42	**16,11**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,74	34,08	43,25	16,11	34,45	33,49	32,63	39,20	**16,11**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,78	34,32	43,50	16,11	35,17	34,11	32,74	39,67	**16,11**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,18	31,41	43,25	16,11	32,78	27,93	32,63	32,53	**16,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,78	34,32	43,50	16,11	35,17	34,11	32,74	39,67	**16,11**
Quinoa + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,09	26,32	43,50	16,11	26,83	28,56	24,84	33,00	**16,11**
Hafer + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,36	30,32	43,50	16,11	30,17	27,44	28,79	37,44	**16,11**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,62	27,41	34,92	16,11	27,78	23,49	26,05	32,53	**16,11**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,49	34,32	43,50	16,11	36,83	35,22	34,05	44,11	**16,11**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,45	34,08	43,25	16,11	36,12	34,60	33,95	43,64	**16,11**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,45	34,08	43,25	16,11	36,12	34,60	33,95	43,64	**16,11**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,63	36,99	51,83	16,11	35,17	38,56	32,74	41,89	**16,11**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,32	30,08	43,25	16,11	31,12	29,04	30,00	34,76	**16,11**
Champignons frisch + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,36	30,32	43,50	16,11	31,83	29,67	30,11	35,22	**16,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
32,60	36,75	51,58	16,11	34,45	37,93	32,63	41,42
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	31,12	29,04	30,00	34,76
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
26,65	27,65	35,17	16,11	28,50	24,11	26,16	33,00
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
40,29	36,75	51,58	16,11	44,45	40,16	36,58	52,53
Champignons frisch + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	30,17	27,44	28,79	37,44
Pistazien roh + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	31,83	29,67	30,11	35,22
Lauch gedünstet + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	29,45	26,82	28,68	36,98
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
30,92	32,99	43,50	16,11	33,50	35,22	30,11	41,89
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
30,89	32,75	43,25	16,11	32,78	34,60	30,00	41,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,11**
30,92	32,99	43,50	16,11	33,50	35,22	30,11	41,89
Lauch gedünstet + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
24,05	26,08	43,25	16,11	26,12	27,93	24,74	32,53
Champignons frisch + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
24,09	26,32	43,50	16,11	26,83	28,56	24,84	33,00
Hafer + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	29,45	26,82	28,68	36,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,11**
30,89	32,75	43,25	16,11	32,78	34,60	30,00	41,42
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
26,65	27,65	35,17	16,11	28,50	24,11	26,16	33,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,11**
31,74	34,08	43,25	16,11	34,45	33,49	32,63	39,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
24,05	26,08	43,25	16,11	26,12	27,93	24,74	32,53	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
40,32	36,99	51,83	16,11	45,17	40,78	36,68	53,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
33,49	34,32	43,50	16,11	36,83	35,22	34,05	44,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
32,63	36,99	51,83	16,11	35,17	38,56	32,74	41,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
31,78	34,32	43,50	16,11	35,17	34,11	32,74	39,67	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
26,62	27,41	34,92	16,11	27,78	23,49	26,05	32,53	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
40,32	36,99	51,83	16,11	45,17	40,78	36,68	53,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
30,92	32,99	43,50	16,11	33,50	35,22	30,11	41,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
32,60	36,75	51,58	16,11	34,45	37,93	32,63	41,42	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
31,74	34,08	43,25	16,11	34,45	33,49	32,63	39,20	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
31,78	34,32	43,50	16,11	35,17	34,11	32,74	39,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
33,45	34,08	43,25	16,11	36,12	34,60	33,95	43,64	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
30,89	32,75	43,25	16,11	32,78	34,60	30,00	41,42	
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,11**
40,29	36,75	51,58	16,11	44,45	40,16	36,58	52,53	
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**16,11**
23,23	23,65	43,50	16,11	30,17	19,67	27,47	35,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Buchweizen							**16,11**
22,38	23,65	43,50	16,11	28,50	19,67	27,47	33,00
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**16,11**
23,23	23,65	43,50	16,11	30,17	19,67	27,47	35,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**16,11**
23,20	23,41	43,25	16,11	29,45	19,04	27,37	34,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Buchweizen							**16,11**
22,34	23,41	43,25	16,11	27,78	19,04	27,37	32,53
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**16,11**
23,20	23,41	43,25	16,11	29,45	19,04	27,37	34,76
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	29,45	26,82	28,68	36,98
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	30,17	27,44	28,79	37,44
Pistazien roh + Champignons frisch + Hafer							**16,11**
25,79	27,65	43,50	16,11	28,50	21,89	28,79	30,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Hafer							**16,11**
28,36	30,32	43,50	16,11	30,17	27,44	28,79	37,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Quinoa							**16,11**
24,05	26,08	43,25	16,11	26,12	27,93	24,74	32,53
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Quinoa							**16,11**
21,49	23,41	43,25	16,11	24,45	22,38	24,74	25,87
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Quinoa							**16,11**
21,49	23,41	43,25	16,11	24,45	22,38	24,74	25,87
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**16,11**
24,09	26,32	43,50	16,11	26,83	28,56	24,84	33,00
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**16,11**
24,05	26,08	43,25	16,11	26,12	27,93	24,74	32,53
Pistazien roh + Champignons frisch + Quinoa							**16,11**
21,52	23,65	43,50	16,11	25,17	23,00	24,84	26,33
Champignons frisch + Pistazien roh + Quinoa							**16,11**
21,52	23,65	43,50	16,11	25,17	23,00	24,84	26,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Hafer							**16,11**
28,32	30,08	43,25	16,11	29,45	26,82	28,68	36,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Quinoa							**16,11**
24,09	26,32	43,50	16,11	26,83	28,56	24,84	33,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Hafer							**16,11**
25,76	27,41	43,25	16,11	27,78	21,27	28,68	30,31
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Hafer							**16,11**
25,76	27,41	43,25	16,11	27,78	21,27	28,68	30,31
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,11**
40,32	36,99	51,83	16,11	45,17	40,78	36,68	53,00
Champignons frisch + Pistazien roh + Hafer							**16,11**
25,79	27,65	43,50	16,11	28,50	21,89	28,79	30,78
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,11**
40,29	36,75	51,58	16,11	44,45	40,16	36,58	52,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,11**
22,10	19,65	28,25	32,94	24,20	16,11	24,03	27,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**16,11**
21,41	22,43	30,04	16,90	23,87	16,11	22,28	23,02
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,10**
16,10	57,81	115,13	37,77	82,22	51,36	71,44	102,36
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,10**
20,34	20,69	31,92	16,10	23,25	16,38	21,83	27,94
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht							**16,10**
27,41	28,50	40,04	16,10	33,90	22,91	29,64	36,02
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,10**
19,06	20,03	31,92	16,10	21,58	16,38	19,86	26,83
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**16,10**
31,09	25,97	42,29	21,79	27,15	16,10	27,79	35,03
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**16,10**
21,80	29,77	34,29	16,10	24,58	22,04	22,93	29,28
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**16,10**
30,31	29,78	54,92	16,10	34,03	21,30	35,22	39,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**16,10**
28,03	29,72	53,04	16,10	31,60	21,45	32,93	36,47
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**16,10**
29,45	28,45	50,75	16,10	31,53	18,52	31,93	35,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**16,10**
27,17	28,39	48,88	16,10	29,10	18,67	29,64	33,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Tomaten	34,44	39,67	39,50	16,10	39,91	28,31	38,88	37,21	**16,10**
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Tomaten	29,31	33,67	39,50	16,10	32,41	18,31	32,95	33,88	**16,10**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Tomaten	47,26	43,67	52,00	16,10	54,91	38,31	44,80	57,21	**16,10**
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Tomaten	22,90	27,67	39,50	16,10	27,41	19,98	27,03	27,21	**16,10**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Tomaten	33,15	37,67	39,50	16,10	37,41	29,98	34,93	40,54	**16,10**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Tomaten	37,00	39,67	39,50	16,10	42,41	29,98	40,85	43,88	**16,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Tomaten	35,72	43,67	52,00	16,10	39,91	34,98	38,88	40,54	**16,10**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	28,60	27,78	50,75	16,10	31,53	17,97	31,28	34,82	**16,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	26,32	27,72	48,88	16,10	29,10	18,12	28,99	32,02	**16,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	25,89	27,72	48,88	16,10	28,27	18,67	28,33	32,02	**16,10**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	28,17	27,78	50,75	16,10	30,69	18,52	30,62	34,82	**16,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	26,74	27,05	48,88	16,10	29,93	20,34	29,64	34,24	**16,10**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	29,03	27,11	50,75	16,10	32,36	20,19	31,93	37,04	**16,10**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	28,60	27,11	50,75	16,10	31,53	20,19	31,93	35,93	**16,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	26,32	27,05	48,88	16,10	29,10	20,34	29,64	33,13	**16,10**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	25,84	23,75	50,38	16,10	25,18	19,58	27,80	30,79	**16,10**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,91	22,03	36,08	16,10	22,42	18,04	21,17	26,83	**16,10**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,71	21,67	35,71	16,10	26,34	18,22	22,99	31,69	**16,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,86	21,67	35,71	16,10	21,34	17,11	21,01	26,13	**16,10**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,76	22,03	36,08	16,10	27,42	19,16	23,14	32,39	**16,10**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,79	20,81	32,79	16,50	23,50	16,09	22,91	28,48	**16,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	30,83	31,59	57,50	31,76	32,89	16,09	33,02	42,42	**16,09**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,77	17,95	23,46	29,59	18,27	16,09	20,12	22,40	**16,09**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,51	20,15	32,79	16,50	21,83	16,09	20,94	27,37	**16,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,94	23,44	38,46	20,04	25,87	16,09	24,95	31,73	**16,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	27,91	27,69	48,21	23,11	30,73	16,09	29,29	37,27	**16,09**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	16,09	48,05	86,38	30,68	60,56	41,03	53,55	76,60	**16,09**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	25,27	24,57	53,00	16,09	26,75	19,69	29,03	31,53	**16,09**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	26,88	28,81	45,83	16,09	29,92	24,05	31,10	32,79	**16,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	23,71	23,95	40,54	21,18	26,43	16,09	24,76	32,17	**16,09**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	30,73	32,81	45,83	16,09	32,42	32,38	31,10	42,79	**16,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,33	22,14	36,21	17,74	22,32	16,09	22,43	29,16	**16,09**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	18,92	27,36	34,71	16,09	20,94	19,78	22,07	27,19	**16,09**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,56	24,54	39,04	16,09	25,33	23,21	24,38	33,14	**16,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**16,09**
31,05	29,47	43,08	16,09	30,15	19,80	31,55	36,69
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**16,09**
24,64	23,47	43,08	16,09	25,15	21,47	25,63	30,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**16,09**
49,00	39,47	55,58	16,09	52,65	39,80	43,39	60,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**16,09**
37,46	39,47	55,58	16,09	37,65	36,47	37,47	43,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**16,09**
36,18	35,47	43,08	16,09	37,65	29,80	37,47	40,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**16,09**
38,74	35,47	43,08	16,09	40,15	31,47	39,45	46,69
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**16,09**
34,90	33,47	43,08	16,09	35,15	31,47	33,53	43,36
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**16,09**
37,89	34,13	38,92	16,09	37,65	28,69	36,16	43,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**16,09**
35,32	34,13	38,92	16,09	35,15	27,02	34,18	36,69
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**16,09**
30,20	28,13	38,92	16,09	27,65	17,02	28,26	33,36
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**16,09**
34,04	32,13	38,92	16,09	32,65	28,69	30,24	40,02
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**16,09**
23,79	22,13	38,92	16,09	22,65	18,69	22,34	26,69
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**16,09**
48,15	38,13	51,42	16,09	50,15	37,02	40,11	56,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**16,09**
36,61	38,13	51,42	16,09	35,15	33,69	34,18	40,02
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,09**
24,51	24,55	52,38	16,09	25,94	19,74	28,26	30,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**16,09**
47,29	37,47	51,42	16,09	50,15	36,47	39,45	55,58
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**16,09**
28,27	36,83	36,58	16,09	34,35	20,58	33,58	35,69
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**16,09**
37,03	33,47	38,92	16,09	37,65	28,13	35,50	42,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**16,09**
33,19	31,47	38,92	16,09	32,65	28,13	29,58	38,91
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**16,09**
34,47	33,47	38,92	16,09	35,15	26,47	33,53	35,58
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**16,09**
35,75	37,47	51,42	16,09	35,15	33,13	33,53	38,91
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**16,09**
22,93	21,47	38,92	16,09	22,65	18,13	21,68	25,58
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**16,09**
29,34	27,47	38,92	16,09	27,65	16,47	27,61	32,24
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**16,09**
32,76	31,47	38,92	16,09	31,82	28,69	28,92	38,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,09**
28,06	23,47	43,08	16,09	30,15	19,80	28,26	37,80
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**16,09**
28,91	27,47	38,92	16,09	26,82	17,02	26,95	32,24
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**16,09**
22,50	21,47	38,92	16,09	21,82	18,69	21,03	25,58
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**16,09**
46,86	37,47	51,42	16,09	49,32	37,02	38,79	55,58
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,09**
26,78	23,47	43,08	16,09	27,65	19,80	28,26	34,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**16,09**
34,04	33,47	38,92	16,09	34,32	27,02	32,87	35,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**16,09**
36,61	33,47	38,92	16,09	36,82	28,69	34,84	42,24
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**16,09**
35,32	37,47	51,42	16,09	34,32	33,69	32,87	38,91
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,09**
31,91	31,47	55,58	16,09	35,15	23,13	38,13	44,47
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**16,09**
22,65	25,01	39,38	17,22	28,72	16,09	26,78	31,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,09**
29,63	31,23	43,42	16,09	32,13	26,26	29,27	37,54
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**16,09**
31,91	31,29	45,29	16,09	34,56	26,11	31,56	40,34

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,09**
29,35	28,63	45,29	16,09	32,89	20,55	31,56	33,68
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**16,09**
27,07	28,57	43,42	16,09	30,47	20,70	29,27	30,88
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**16,09**
37,03	32,80	38,92	16,09	37,65	30,36	36,16	43,36
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**16,09**
33,19	30,80	38,92	16,09	32,65	30,36	30,24	40,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**16,09**
34,47	32,80	38,92	16,09	35,15	28,69	34,18	36,69
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**16,09**
22,93	20,80	38,92	16,09	22,65	20,36	22,34	26,69
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**16,09**
47,29	36,80	51,42	16,09	50,15	38,69	40,11	56,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**16,09**
35,75	36,80	51,42	16,09	35,15	35,36	34,18	40,02
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**16,09**
29,34	26,80	38,92	16,09	27,65	18,69	28,26	33,36
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**16,09**
26,45	25,80	42,71	16,09	27,49	21,60	28,51	29,48
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**16,09**
30,29	29,80	42,71	16,09	29,99	29,93	28,51	39,48
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**16,09**
20,99	21,87	39,04	16,09	23,67	17,66	24,38	26,48
3*Cashewnuss + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,09**
27,79	26,98	50,50	16,09	29,98	20,51	30,82	34,37
3*Cashewnuss + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,09**
26,27	26,94	49,25	16,09	28,37	20,61	29,30	32,50
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**16,09**
37,46	32,80	38,92	16,09	38,48	30,36	36,16	44,47
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**16,09**
29,77	26,80	38,92	16,09	28,48	18,69	28,26	34,47
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**16,09**
23,36	20,80	38,92	16,09	23,48	20,36	22,34	27,80
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**16,09**
34,90	32,80	38,92	16,09	35,98	28,69	34,18	37,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	47,72	36,80	51,42	16,09	50,98	38,69	40,11	57,80	**16,09**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	36,18	36,80	51,42	16,09	35,98	35,36	34,18	41,13	**16,09**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	33,62	30,80	38,92	16,09	33,48	30,36	30,24	41,13	**16,09**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	30,19	32,03	60,42	32,06	32,50	16,08	32,80	42,22	**16,08**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	25,88	26,62	45,33	16,08	29,06	21,71	29,74	30,22	**16,08**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	27,41	28,92	48,25	16,08	29,63	21,08	31,72	33,40	**16,08**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	29,73	30,62	45,33	16,08	31,56	30,04	29,74	40,22	**16,08**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	26,21	31,73	39,13	16,08	31,33	19,41	31,34	30,34	**16,08**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	35,61	39,73	39,13	16,08	41,33	26,07	40,55	41,46	**16,08**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	33,90	39,73	39,13	16,08	39,67	24,96	39,23	37,01	**16,08**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	30,48	35,73	39,13	16,08	34,67	18,29	35,28	34,79	**16,08**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	33,05	38,40	39,13	16,08	38,00	26,07	36,60	39,23	**16,08**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	34,76	42,40	47,46	16,08	39,67	29,41	39,23	39,23	**16,08**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	42,45	42,40	47,46	16,08	49,67	31,63	43,18	50,34	**16,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,04	28,99	32,88	16,08	21,11	22,39	21,32	28,84	**16,08**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,09	29,35	33,25	16,08	22,18	23,32	21,47	29,54	**16,08**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	28,95	29,71	58,08	16,08	33,99	27,01	35,28	41,11	**16,08**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	28,10	28,37	53,92	16,08	31,49	24,23	31,99	37,78	**16,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**16,08**
27,24	27,71	53,92	16,08	31,49	23,68	31,33	36,67
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**16,08**
26,82	27,71	53,92	16,08	30,66	24,23	30,67	36,67
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen							**16,08**
27,24	27,04	53,92	16,08	31,49	25,90	31,99	37,78
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen							**16,08**
29,03	30,96	49,46	16,08	32,94	28,48	32,86	35,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen							**16,08**
32,88	34,96	49,46	16,08	35,44	36,81	32,86	45,56
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,08**
24,22	32,26	33,38	16,08	27,96	25,01	25,25	32,50
3*Hafer + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,08**
29,32	33,66	39,58	16,08	32,51	18,37	33,02	33,97
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,08**
33,16	37,66	39,58	16,08	37,51	30,03	34,99	40,63
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,08**
37,01	39,66	39,58	16,08	42,51	30,03	40,91	43,97
3*Quinoa + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,08**
22,91	27,66	39,58	16,08	27,51	20,03	27,10	27,30
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,08**
34,44	39,66	39,58	16,08	40,01	28,37	38,94	37,30
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,08**
47,26	43,66	52,08	16,08	55,01	38,37	44,86	57,30
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,08**
35,73	43,66	52,08	16,08	40,01	35,03	38,94	40,63
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**16,08**
27,67	27,04	53,92	16,08	32,33	25,90	31,99	38,89
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**16,08**
18,81	28,01	33,25	16,08	21,35	20,54	21,47	26,21
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**16,08**
18,76	27,65	32,88	16,08	20,28	19,61	21,32	25,51
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,08**
28,97	30,60	44,71	16,08	30,75	30,09	28,97	39,29
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**16,08**
25,12	26,60	44,71	16,08	28,25	21,76	28,97	29,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	29,63	31,73	30,79	33,86	31,33	16,07	33,97	30,34	**16,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	28,28	24,63	24,88	44,77	26,72	16,07	28,26	26,41	**16,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Miso	27,43	24,63	33,21	42,54	25,05	16,07	28,26	28,63	**16,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	24,86	23,30	33,21	42,54	23,38	16,07	25,63	26,41	**16,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	26,62	28,58	54,04	23,71	29,94	16,07	28,84	36,87	**16,07**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	21,23	18,27	21,25	29,02	21,54	16,07	20,82	22,17	**16,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,67	29,52	33,08	16,07	33,38	22,62	29,64	33,96	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,64	43,52	58,08	16,07	43,38	44,29	39,51	47,29	**16,07**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,23	33,52	45,58	16,07	35,88	27,62	33,59	40,62	**16,07**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,82	27,52	45,58	16,07	30,88	29,29	27,67	33,96	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,08	37,52	45,58	16,07	40,88	39,29	35,57	47,29	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,36	39,52	45,58	16,07	43,38	37,62	39,51	43,96	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	50,18	43,52	58,08	16,07	58,38	47,62	45,43	63,96	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,92	39,52	45,58	16,07	45,88	39,29	41,49	50,62	**16,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	24,24	20,75	23,75	39,97	22,89	16,07	25,50	24,89	**16,07**
Lupinen + Kakao + Bohnen grün gekocht	22,03	32,27	45,42	16,07	26,43	23,30	29,51	35,62	**16,07**
Mandeln + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,03	34,91	46,83	16,07	36,77	24,76	37,09	38,67	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,07**
32,03	34,91	46,83	16,07	36,77	24,76	37,09	38,67
Lupinen + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**16,07**
17,75	28,27	37,08	16,07	19,77	17,74	20,30	26,73
Gerstenmehl + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**16,07**
17,75	28,27	37,08	16,07	19,77	17,74	20,30	26,73
Haselnüsse + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**16,07**
20,32	29,60	37,08	16,07	21,43	17,74	22,93	28,96
Kakao + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**16,07**
22,03	32,27	45,42	16,07	26,43	23,30	29,51	35,62
Buchweizen + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**16,07**
18,61	26,93	37,08	16,07	21,43	21,08	22,93	28,96
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**16,07**
19,46	26,93	37,08	16,07	23,10	21,08	22,93	31,18
Lupinen + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**16,07**
20,32	29,60	37,08	16,07	21,43	17,74	22,93	28,96
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**16,07**
19,46	26,93	37,08	16,07	23,10	21,08	22,93	31,18
Lupinen + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**16,07**
18,61	28,27	37,08	16,07	21,43	16,63	21,62	26,73
Bulgur, trocken + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**16,07**
18,61	28,27	37,08	16,07	21,43	16,63	21,62	26,73
Lupinen + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**16,07**
18,61	26,93	37,08	16,07	21,43	21,08	22,93	28,96
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Cashewnuss							**16,07**
32,03	34,91	46,83	16,07	36,77	24,76	37,09	38,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**16,07**
31,38	32,85	37,25	16,07	35,88	27,07	32,28	35,07
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**16,07**
18,61	28,27	37,08	16,07	21,43	16,63	21,62	26,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**16,07**
30,52	31,52	37,25	16,07	34,22	28,18	29,64	37,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**16,07**
33,09	32,85	37,25	16,07	37,55	28,18	33,59	39,51
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Bulgur, trocken							**16,07**
18,61	28,27	37,08	16,07	21,43	16,63	21,62	26,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Quinoa + Dinkel ungekocht							**16,07**
23,68	24,85	37,25	16,07	27,55	21,51	24,38	28,40
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**16,07**
26,25	26,19	28,92	16,07	29,22	17,07	25,70	28,40
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**16,07**
39,92	35,52	45,58	16,07	45,88	33,73	36,22	48,40
Sojabohnen + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**16,07**
27,96	30,19	53,92	16,07	32,55	23,73	30,96	35,07
Sojabohnen + Hafer + Dinkel ungekocht							**16,07**
27,96	28,85	37,25	16,07	30,88	20,40	28,33	32,84
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**16,07**
39,92	35,52	45,58	16,07	45,88	33,73	36,22	48,40
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**16,07**
26,25	26,19	28,92	16,07	29,22	17,07	25,70	28,40
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**16,07**
30,52	31,52	37,25	16,07	34,22	28,18	29,64	37,29
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**16,07**
33,09	32,85	37,25	16,07	37,55	28,18	33,59	39,51
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**16,07**
31,38	32,85	37,25	16,07	35,88	27,07	32,28	35,07
Quinoa + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**16,07**
23,68	24,85	37,25	16,07	27,55	21,51	24,38	28,40
Hafer + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**16,07**
27,96	28,85	37,25	16,07	30,88	20,40	28,33	32,84
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**16,07**
32,23	35,52	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	37,29
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**16,07**
32,23	35,52	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	37,29
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**16,07**
35,04	37,11	48,33	16,07	40,78	30,02	39,92	41,51
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**16,07**
28,39	31,07	47,08	16,07	31,67	20,12	32,47	36,31
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**16,07**
46,34	41,07	59,58	16,07	54,17	40,12	44,32	59,64
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**16,07**
34,80	41,07	59,58	16,07	39,17	36,79	38,39	42,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze								**16,07**
22,99	25,05	42,50	17,82	29,02	16,07	27,49	31,93	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**16,07**
33,52	37,07	47,08	16,07	39,17	30,12	38,39	39,64	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**16,07**
32,24	35,07	47,08	16,07	36,67	31,79	34,45	42,98	
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**16,07**
23,50	25,11	48,33	16,07	28,28	21,69	28,08	31,51	
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**16,07**
21,98	25,07	47,08	16,07	26,67	21,79	26,55	29,64	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**16,07**
36,32	41,11	60,83	16,07	40,78	36,69	39,92	44,84	
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**16,07**
29,91	31,11	48,33	16,07	33,28	20,02	34,00	38,18	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**16,07**
33,76	35,11	48,33	16,07	38,28	31,69	35,97	44,84	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**16,07**
37,61	37,11	48,33	16,07	43,28	31,69	41,89	48,18	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**16,07**
36,09	37,07	47,08	16,07	41,67	31,79	40,37	46,31	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**16,07**
47,86	41,11	60,83	16,07	55,78	40,02	45,84	61,51	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**16,07**
32,67	35,73	42,92	16,07	36,67	27,34	35,11	36,31	
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**16,07**
27,54	29,73	42,92	16,07	29,17	17,34	29,18	32,98	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**16,07**
47,01	39,77	56,67	16,07	53,28	37,24	42,55	58,18	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**16,07**
33,95	39,73	55,42	16,07	36,67	34,01	35,11	39,64	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**16,07**
34,19	35,77	44,17	16,07	38,28	27,24	36,63	38,18	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**16,07**
32,91	33,77	44,17	16,07	35,78	28,91	32,68	41,51	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**16,07**
36,75	35,77	44,17	16,07	40,78	28,91	38,61	44,84	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	45,49	39,73	55,42	16,07	51,67	37,34	41,03	56,31	**16,07**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	21,13	23,73	42,92	16,07	24,17	19,01	23,26	26,31	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	31,38	33,73	42,92	16,07	34,17	29,01	31,16	39,64	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	35,23	35,73	42,92	16,07	39,17	29,01	37,08	42,98	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	35,47	39,77	56,67	16,07	38,28	33,91	36,63	41,51	**16,07**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	22,65	23,77	44,17	16,07	25,78	18,91	24,79	28,18	**16,07**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	29,06	29,77	44,17	16,07	30,78	17,24	30,71	34,84	**16,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	16,19	29,65	49,17	16,07	41,06	28,19	35,94	48,29	**16,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	24,53	24,41	39,33	20,63	26,67	16,07	25,77	32,56	**16,07**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	32,83	33,59	45,58	16,07	34,67	34,08	32,14	43,22	**16,07**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	28,98	29,59	45,58	16,07	32,17	25,75	32,14	33,22	**16,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Mandeln	32,03	34,91	46,83	16,07	36,77	24,76	37,09	38,67	**16,07**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	32,03	34,91	46,83	16,07	36,77	24,76	37,09	38,67	**16,07**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	30,52	31,52	37,25	16,07	34,22	28,18	29,64	37,29	**16,07**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Sojabohnen	27,10	30,19	53,92	16,07	30,88	24,84	29,64	35,07	**16,07**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	31,38	32,85	37,25	16,07	35,88	27,07	32,28	35,07	**16,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	32,23	35,52	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	37,29	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	39,92	35,52	45,58	16,07	45,88	33,73	36,22	48,40	**16,07**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Sojabohnen	28,81	28,85	53,92	16,07	34,22	28,18	32,28	39,51	**16,07**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	23,68	24,85	37,25	16,07	27,55	21,51	24,38	28,40	**16,07**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Sojabohnen	27,96	30,19	53,92	16,07	32,55	23,73	30,96	35,07	**16,07**
Kakao + Pistazien roh + Sojabohnen	31,38	34,19	62,25	16,07	37,55	30,40	38,86	43,96	**16,07**
Buchweizen + Pistazien roh + Sojabohnen	27,96	28,85	53,92	16,07	32,55	28,18	32,28	37,29	**16,07**
Hafer + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	27,96	28,85	37,25	16,07	30,88	20,40	28,33	32,84	**16,07**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	33,09	35,52	45,58	16,07	37,55	30,40	34,91	39,51	**16,07**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Sojabohnen	27,96	30,19	53,92	16,07	32,55	23,73	30,96	35,07	**16,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Sojabohnen	29,67	34,19	53,92	16,07	34,22	35,96	30,96	37,29	**16,07**
Haselnüsse + Pistazien roh + Sojabohnen	29,67	31,52	53,92	16,07	32,55	24,84	32,28	37,29	**16,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	37,36	38,19	45,58	16,07	42,55	39,29	37,54	48,40	**16,07**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	31,38	32,85	37,25	16,07	35,88	27,07	32,28	35,07	**16,07**
Dinkel ungekocht + Hafer + Sojabohnen	27,96	28,85	37,25	16,07	30,88	20,40	28,33	32,84	**16,07**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	32,23	34,19	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	41,73	**16,07**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	27,96	30,19	45,58	16,07	32,55	32,62	28,33	37,29	**16,07**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	44,20	40,85	53,92	16,07	50,88	44,84	40,17	57,29	**16,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	36,50	40,85	53,92	16,07	40,88	42,62	36,22	46,18	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
35,65	38,19	45,58	16,07	40,88	38,18	36,22	43,96	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
34,79	36,85	45,58	16,07	39,22	39,29	33,59	46,18	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
37,36	42,19	53,92	16,07	42,55	41,51	38,86	43,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
38,21	39,52	45,58	16,07	44,22	38,18	40,17	46,18	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
28,81	31,52	45,58	16,07	34,22	31,51	30,96	35,07	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
35,65	38,19	45,58	16,07	40,88	38,18	36,22	43,96	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
36,50	39,52	45,58	16,07	42,55	37,07	38,86	41,73	
Hafer + Quinoa + Sojabohnen								**16,07**
25,39	27,52	45,58	16,07	29,22	24,84	27,01	32,84	
Quinoa + Quinoa + Sojabohnen								**16,07**
21,12	23,52	45,58	16,07	25,88	25,96	23,07	28,40	
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Sojabohnen								**16,07**
37,36	34,19	53,92	16,07	44,22	38,18	34,91	48,40	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Sojabohnen								**16,07**
28,81	31,52	45,58	16,07	34,22	31,51	30,96	35,07	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**16,07**
30,52	31,52	37,25	16,07	34,22	28,18	29,64	37,29	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
45,05	42,19	53,92	16,07	52,55	43,73	42,80	55,07	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Sojabohnen								**16,07**
30,52	32,85	53,92	16,07	34,22	29,29	30,96	41,73	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Sojabohnen								**16,07**
27,96	30,19	45,58	16,07	32,55	32,62	28,33	37,29	
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
37,36	34,19	53,92	16,07	44,22	38,18	34,91	48,40	
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
41,63	38,19	53,92	16,07	47,55	37,07	38,86	52,84	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
30,52	31,52	53,92	16,07	34,22	33,73	32,28	43,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	33,94	36,85	62,25	16,07	39,22	35,96	38,86	50,62	**16,07**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	32,23	34,19	53,92	16,07	34,22	30,40	32,28	43,96	**16,07**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	33,09	32,85	37,25	16,07	37,55	28,18	33,59	39,51	**16,07**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	29,67	32,85	53,92	16,07	32,55	30,40	29,64	41,73	**16,07**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Sojabohnen	27,10	30,19	53,92	16,07	30,88	24,84	29,64	35,07	**16,07**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	31,38	31,52	53,92	16,07	35,88	33,73	32,28	46,18	**16,07**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	34,79	35,52	45,58	16,07	39,22	31,51	36,22	43,96	**16,07**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	45,05	42,19	53,92	16,07	52,55	43,73	42,80	55,07	**16,07**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Sojabohnen	23,68	24,85	37,25	16,07	27,55	21,51	24,38	28,40	**16,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	39,92	39,52	45,58	16,07	45,88	39,29	41,49	50,62	**16,07**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	30,52	31,52	45,58	16,07	35,88	32,62	32,28	39,51	**16,07**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	37,36	38,19	45,58	16,07	42,55	39,29	37,54	48,40	**16,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Sojabohnen	30,52	31,52	45,58	16,07	35,88	32,62	32,28	39,51	**16,07**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	38,21	39,52	45,58	16,07	44,22	38,18	40,17	46,18	**16,07**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Sojabohnen	29,67	32,85	53,92	16,07	32,55	30,40	29,64	41,73	**16,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	39,07	42,19	53,92	16,07	44,22	42,62	40,17	48,40	**16,07**
Pistazien roh + Haselnüsse + Sojabohnen	29,67	31,52	53,92	16,07	32,55	24,84	32,28	37,29	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Sojabohnen								**16,07**
32,23	34,19	53,92	16,07	34,22	30,40	32,28	43,96	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
38,21	44,85	62,25	16,07	42,55	45,96	38,86	46,18	
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**16,07**
26,25	26,19	28,92	16,07	29,22	17,07	25,70	28,40	
Pistazien roh + Kakao + Sojabohnen								**16,07**
31,38	34,19	62,25	16,07	37,55	30,40	38,86	43,96	
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
32,23	35,52	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	37,29	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
46,76	42,19	53,92	16,07	54,22	44,84	44,12	59,51	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
30,52	32,85	53,92	16,07	34,22	29,29	30,96	41,73	
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
31,38	31,52	53,92	16,07	35,88	33,73	32,28	46,18	
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen								**16,07**
28,81	28,85	53,92	16,07	34,22	28,18	32,28	39,51	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Sojabohnen								**16,07**
30,52	31,52	53,92	16,07	34,22	33,73	32,28	43,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
39,07	42,19	53,92	16,07	44,22	42,62	40,17	48,40	
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
53,60	44,85	62,25	16,07	62,55	50,40	46,75	68,40	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
37,36	42,19	53,92	16,07	42,55	41,51	38,86	43,96	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
45,91	44,85	62,25	16,07	52,55	48,18	42,80	57,29	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
45,91	44,85	62,25	16,07	52,55	48,18	42,80	57,29	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
29,67	34,19	53,92	16,07	34,22	35,96	30,96	37,29	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
33,94	38,19	53,92	16,07	37,55	34,84	34,91	41,73	
Pistazien roh + Buchweizen + Sojabohnen								**16,07**
27,96	28,85	53,92	16,07	32,55	28,18	32,28	37,29	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
39,92	35,52	45,58	16,07	45,88	33,73	36,22	48,40	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Sojabohnen								**16,07**
33,94	36,85	62,25	16,07	39,22	35,96	38,86	50,62	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
46,76	42,19	53,92	16,07	54,22	44,84	44,12	59,51	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**16,07**
44,20	40,85	53,92	16,07	50,88	44,84	40,17	57,29	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**16,07**
33,09	32,85	37,25	16,07	37,55	28,18	33,59	39,51	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**16,07**
36,50	40,85	53,92	16,07	40,88	42,62	36,22	46,18	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Sojabohnen								**16,07**
33,09	35,52	45,58	16,07	37,55	30,40	34,91	39,51	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Sojabohnen								**16,07**
32,23	34,19	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	41,73	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Sojabohnen								**16,07**
33,94	38,19	53,92	16,07	37,55	34,84	34,91	41,73	
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Sojabohnen								**16,07**
41,63	38,19	53,92	16,07	47,55	37,07	38,86	52,84	
Quinoa + Hafer + Sojabohnen								**16,07**
25,39	27,52	45,58	16,07	29,22	24,84	27,01	32,84	
Hafer + Hafer + Sojabohnen								**16,07**
29,67	31,52	45,58	16,07	32,55	23,73	30,96	37,29	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Sojabohnen								**16,07**
34,79	35,52	45,58	16,07	39,22	31,51	36,22	43,96	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**16,07**
30,53	33,07	42,92	16,07	34,17	28,46	30,50	38,53	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**16,07**
33,09	39,07	55,42	16,07	36,67	33,46	34,45	38,53	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**16,07**
33,33	35,11	44,17	16,07	38,28	26,69	35,97	37,07	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**16,07**
32,05	33,11	44,17	16,07	35,78	28,36	32,03	40,40	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**16,07**
46,15	39,11	56,67	16,07	53,28	36,69	41,89	57,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	34,38	35,07	42,92	16,07	39,17	28,46	36,42	41,87	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	35,90	35,11	44,17	16,07	40,78	28,36	37,95	43,73	**16,07**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	20,27	23,07	42,92	16,07	24,17	18,46	22,61	25,20	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	34,62	39,11	56,67	16,07	38,28	33,36	35,97	40,40	**16,07**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	21,79	23,11	44,17	16,07	25,78	18,36	24,13	27,07	**16,07**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	26,68	29,07	42,92	16,07	29,17	16,79	28,53	31,87	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	44,63	39,07	55,42	16,07	51,67	36,79	40,37	55,20	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	31,81	35,07	42,92	16,07	36,67	26,79	34,45	35,20	**16,07**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	28,21	29,11	44,17	16,07	30,78	16,69	30,05	33,73	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	45,73	39,11	56,67	16,07	52,45	37,24	41,24	57,07	**16,07**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	19,85	23,07	42,92	16,07	23,33	19,01	21,95	25,20	**16,07**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,64	25,11	48,33	16,07	30,78	20,02	30,71	35,96	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	31,38	35,07	42,92	16,07	35,83	27,34	33,79	35,20	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	35,47	35,11	44,17	16,07	39,95	28,91	37,29	43,73	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	44,21	39,07	55,42	16,07	50,83	37,34	39,71	55,20	**16,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,92	25,11	48,33	16,07	33,28	20,02	30,71	39,29	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	33,95	35,07	42,92	16,07	38,33	29,01	35,76	41,87	**16,07**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	26,26	29,07	42,92	16,07	28,33	17,34	27,87	31,87	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	21,37	23,11	44,17	16,07	24,95	18,91	23,47	27,07	**16,07**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,77	33,11	60,83	16,07	38,28	23,36	40,58	45,96	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	34,19	39,11	56,67	16,07	37,45	33,91	35,32	40,40	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	32,67	39,07	55,42	16,07	35,83	34,01	33,79	38,53	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	32,91	35,11	44,17	16,07	37,45	27,24	35,32	37,07	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	30,10	33,07	42,92	16,07	33,33	29,01	29,84	38,53	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	31,62	33,11	44,17	16,07	34,95	28,91	31,37	40,40	**16,07**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	27,78	29,11	44,17	16,07	29,95	17,24	29,39	33,73	**16,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	22,46	18,93	20,21	38,98	21,65	16,07	23,81	22,82	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	32,05	32,44	44,17	16,07	35,78	30,58	32,68	41,51	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	33,09	38,40	55,42	16,07	36,67	35,68	35,11	39,64	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	44,63	38,40	55,42	16,07	51,67	39,01	41,03	56,31	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	46,15	38,44	56,67	16,07	53,28	38,91	42,55	58,18	**16,07**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	21,79	22,44	44,17	16,07	25,78	20,58	24,79	28,18	**16,07**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	28,21	28,44	44,17	16,07	30,78	18,91	30,71	34,84	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	33,33	34,44	44,17	16,07	38,28	28,91	36,63	38,18	**16,07**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	20,27	22,40	42,92	16,07	24,17	20,68	23,26	26,31	**16,07**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	26,68	28,40	42,92	16,07	29,17	19,01	29,18	32,98	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**16,07**
34,62	38,44	56,67	16,07	38,28	35,58	36,63	41,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**16,07**
35,90	34,44	44,17	16,07	40,78	30,58	38,61	44,84
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**16,07**
31,81	34,40	42,92	16,07	36,67	29,01	35,11	36,31
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**16,07**
30,53	32,40	42,92	16,07	34,17	30,68	31,16	39,64
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**16,07**
34,38	34,40	42,92	16,07	39,17	30,68	37,08	42,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl							**16,07**
25,13	24,39	34,17	35,71	27,35	16,07	28,14	29,71
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl							**16,07**
20,85	20,39	34,17	29,04	22,35	16,07	26,83	27,49
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**16,07**
25,13	24,39	34,17	35,71	27,35	16,07	28,14	29,71
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**16,07**
20,85	20,39	34,17	29,04	22,35	16,07	26,83	27,49
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Lupinen							**16,07**
17,75	28,27	37,08	16,07	19,77	17,74	20,30	26,73
Austernpilze + Walnüsse + Lupinen							**16,07**
20,29	27,64	37,17	16,64	21,88	16,07	22,82	27,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**16,07**
30,52	32,85	53,92	16,07	34,22	29,29	30,96	41,73
Pistazien roh + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**16,07**
27,96	30,19	53,92	16,07	32,55	23,73	30,96	35,07
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**16,07**
18,61	28,27	37,08	16,07	21,43	16,63	21,62	26,73
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen							**16,07**
18,61	28,27	37,08	16,07	21,43	16,63	21,62	26,73
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**16,07**
20,32	29,60	37,08	16,07	21,43	17,74	22,93	28,96
Bohnen grün gekocht + Kakao + Lupinen							**16,07**
22,03	32,27	45,42	16,07	26,43	23,30	29,51	35,62
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**16,07**
17,75	28,27	37,08	16,07	19,77	17,74	20,30	26,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**16,07**
18,61	26,93	37,08	16,07	21,43	21,08	22,93	28,96
Walnüsse + Austernpilze + Lupinen							**16,07**
20,29	27,64	37,17	16,64	21,88	16,07	22,82	27,11
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**16,07**
19,46	26,93	37,08	16,07	23,10	21,08	22,93	31,18
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**16,07**
30,52	32,85	53,92	16,07	34,22	29,29	30,96	41,73
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**16,07**
19,46	26,93	37,08	16,07	23,10	21,08	22,93	31,18
Kakao + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**16,07**
22,03	32,27	45,42	16,07	26,43	23,30	29,51	35,62
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Lupinen							**16,07**
20,32	29,60	37,08	16,07	21,43	17,74	22,93	28,96
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Lupinen							**16,07**
18,61	26,93	37,08	16,07	21,43	21,08	22,93	28,96
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,07**
35,22	37,52	45,58	16,07	40,05	38,73	34,91	45,07
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,07**
39,07	39,52	45,58	16,07	45,05	38,73	40,83	48,40
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,07**
22,99	20,39	21,67	40,16	21,52	16,07	24,20	21,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,07**
28,81	29,52	33,08	16,07	32,55	22,07	28,99	31,73
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,07**
38,64	38,85	45,58	16,07	44,22	39,29	39,51	49,51
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,07**
28,38	28,85	33,08	16,07	31,72	22,62	27,67	32,84
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,07**
30,95	32,85	45,58	16,07	34,22	27,62	31,62	39,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,07**
36,50	39,52	45,58	16,07	42,55	37,07	38,86	41,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,36	42,85	58,08	16,07	41,72	44,29	37,54	46,18	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,08	38,85	45,58	16,07	41,72	37,62	37,54	42,84	**16,07**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,54	26,85	45,58	16,07	29,22	29,29	25,70	32,84	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	48,90	42,85	58,08	16,07	56,72	47,62	43,46	62,84	**16,07**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,38	33,52	45,58	16,07	35,05	27,07	32,93	38,40	**16,07**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,97	27,52	45,58	16,07	30,05	28,73	27,01	31,73	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	49,32	43,52	58,08	16,07	57,55	47,07	44,78	61,73	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,79	36,85	45,58	16,07	39,22	39,29	33,59	46,18	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,79	43,52	58,08	16,07	42,55	43,73	38,86	45,07	**16,07**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	32,03	34,91	46,83	16,07	36,77	24,76	37,09	38,67	**16,07**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,76	42,19	53,92	16,07	54,22	44,84	44,12	59,51	**16,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,07	42,19	53,92	16,07	44,22	42,62	40,17	48,40	**16,07**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,21	39,52	45,58	16,07	44,22	38,18	40,17	46,18	**16,07**
Lupinen + Austernpilze + Walnüsse	20,29	27,64	37,17	16,64	21,88	16,07	22,82	27,11	**16,07**
Quinoa + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,52	31,52	45,58	16,07	35,88	32,62	32,28	39,51	**16,07**
Hafer + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,79	35,52	45,58	16,07	39,22	31,51	36,22	43,96	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Lupinen + Walnüsse	20,29	27,64	37,17	16,64	21,88	16,07	22,82	27,11	**16,07**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,36	38,19	45,58	16,07	42,55	39,29	37,54	48,40	**16,07**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,92	39,52	45,58	16,07	45,88	39,29	41,49	50,62	**16,07**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,09	32,85	37,25	16,07	37,55	28,18	33,59	39,51	**16,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,92	39,52	45,58	16,07	45,88	39,29	41,49	50,62	**16,07**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,09	32,85	37,25	16,07	37,55	28,18	33,59	39,51	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	36,08	41,52	58,08	16,07	40,05	40,40	36,88	43,96	**16,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	27,10	27,52	33,08	16,07	30,05	18,73	27,01	30,62	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	37,36	37,52	45,58	16,07	42,55	35,40	38,86	47,29	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	33,51	35,52	45,58	16,07	37,55	35,40	32,93	43,96	**16,07**
Sojabohnen + Kakao + Pistazien roh	31,38	34,19	62,25	16,07	37,55	30,40	38,86	43,96	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	47,62	41,52	58,08	16,07	55,05	43,73	42,80	60,62	**16,07**
Sojabohnen + Haselnüsse + Pistazien roh	29,67	31,52	53,92	16,07	32,55	24,84	32,28	37,29	**16,07**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Pistazien roh	27,10	30,19	53,92	16,07	30,88	24,84	29,64	35,07	**16,07**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	23,26	25,52	45,58	16,07	27,55	25,40	25,04	30,62	**16,07**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	29,67	31,52	45,58	16,07	32,55	23,73	30,96	37,29	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	34,79	37,52	45,58	16,07	40,05	33,73	36,88	40,62	**16,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	24,97	25,52	33,08	16,07	28,38	19,29	25,04	28,40	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	35,22	35,52	45,58	16,07	40,88	35,96	36,88	45,07	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	31,38	33,52	45,58	16,07	35,88	35,96	30,96	41,73	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	45,48	39,52	58,08	16,07	53,38	44,29	40,83	58,40	**16,07**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	21,12	23,52	45,58	16,07	25,88	25,96	23,07	28,40	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	33,94	39,52	58,08	16,07	38,38	40,96	34,91	41,73	**16,07**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	27,53	29,52	45,58	16,07	30,88	24,29	28,99	35,07	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	32,66	35,52	45,58	16,07	38,38	34,29	34,91	38,40	**16,07**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Roggenmehl	28,48	28,39	50,04	16,07	31,21	24,83	31,06	36,04	**16,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,13	24,39	34,17	35,71	27,35	16,07	28,14	29,71	**16,07**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	28,81	28,85	53,92	16,07	34,22	28,18	32,28	39,51	**16,07**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Pistazien roh	27,96	30,19	53,92	16,07	32,55	23,73	30,96	35,07	**16,07**
Sojabohnen + Buchweizen + Pistazien roh	27,96	28,85	53,92	16,07	32,55	28,18	32,28	37,29	**16,07**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Pistazien roh	27,10	30,19	53,92	16,07	30,88	24,84	29,64	35,07	**16,07**
Haselnüsse + Sojabohnen + Pistazien roh	29,67	31,52	53,92	16,07	32,55	24,84	32,28	37,29	**16,07**
Kakao + Sojabohnen + Pistazien roh	31,38	34,19	62,25	16,07	37,55	30,40	38,86	43,96	**16,07**
Buchweizen + Sojabohnen + Pistazien roh	27,96	28,85	53,92	16,07	32,55	28,18	32,28	37,29	**16,07**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Pistazien roh	27,96	30,19	53,92	16,07	32,55	23,73	30,96	35,07	**16,07**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Pistazien roh	28,81	28,85	53,92	16,07	34,22	28,18	32,28	39,51	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,00	32,35	42,96	16,07	34,16	21,59	31,68	37,04	**16,07**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	29,91	34,79	42,88	21,21	33,89	16,07	34,57	36,16	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	33,94	36,19	41,42	16,07	39,22	32,07	35,57	38,40	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	30,96	32,40	42,92	16,07	35,00	30,68	31,16	40,76	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	34,80	34,40	42,92	16,07	40,00	30,68	37,08	44,09	**16,07**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	28,81	30,19	41,42	16,07	31,72	22,07	29,64	35,07	**16,07**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	22,40	24,19	41,42	16,07	26,72	23,73	23,72	28,40	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	32,24	34,40	42,92	16,07	37,50	29,01	35,11	37,42	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	35,22	40,19	53,92	16,07	39,22	38,73	35,57	41,73	**16,07**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	27,11	28,40	42,92	16,07	30,00	19,01	29,18	34,09	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	32,66	34,19	41,42	16,07	36,72	33,73	31,62	41,73	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	36,50	36,19	41,42	16,07	41,72	33,73	37,54	45,07	**16,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	26,25	26,19	28,92	16,07	29,22	17,07	25,70	28,40	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	46,76	40,19	53,92	16,07	54,22	42,07	41,49	58,40	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	33,52	38,40	55,42	16,07	37,50	35,68	35,11	40,76	**16,07**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	20,70	22,40	42,92	16,07	25,00	20,68	23,26	27,42	**16,07**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	28,63	28,44	44,17	16,07	31,62	18,91	30,71	35,96	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	22,22	22,44	44,17	16,07	26,62	20,58	24,79	29,29	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	46,58	38,44	56,67	16,07	54,12	38,91	42,55	59,29	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	35,04	38,44	56,67	16,07	39,12	35,58	36,63	42,62	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	33,76	34,44	44,17	16,07	39,12	28,91	36,63	39,29	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	32,48	32,44	44,17	16,07	36,62	30,58	32,68	42,62	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	36,32	34,44	44,17	16,07	41,62	30,58	38,61	45,96	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	45,06	38,40	55,42	16,07	52,50	39,01	41,03	57,42	**16,07**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,25	33,07	59,58	16,07	36,67	23,46	39,05	44,09	**16,07**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,12	25,07	47,08	16,07	29,17	20,12	29,18	34,09	**16,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,40	25,07	47,08	16,07	31,67	20,12	29,18	37,42	**16,07**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Haselnüsse	32,23	34,19	53,92	16,07	34,22	30,40	32,28	43,96	**16,07**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Kakao	22,03	32,27	45,42	16,07	26,43	23,30	29,51	35,62	**16,07**
Pistazien roh + Sojabohnen + Haselnüsse	29,67	31,52	53,92	16,07	32,55	24,84	32,28	37,29	**16,07**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	32,23	34,19	53,92	16,07	34,22	30,40	32,28	43,96	**16,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	20,85	20,39	34,17	29,04	22,35	16,07	26,83	27,49	**16,07**
Sojabohnen + Pistazien roh + Kakao	31,38	34,19	62,25	16,07	37,55	30,40	38,86	43,96	**16,07**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	17,75	28,27	37,08	16,07	19,77	17,74	20,30	26,73	**16,07**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Haselnüsse	20,32	29,60	37,08	16,07	21,43	17,74	22,93	28,96	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Gerstenmehl	17,75	28,27	37,08	16,07	19,77	17,74	20,30	26,73	**16,07**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Gerstenmehl	29,67	32,85	53,92	16,07	32,55	30,40	29,64	41,73	**16,07**
Sojabohnen + Pistazien roh + Gerstenmehl	27,10	30,19	53,92	16,07	30,88	24,84	29,64	35,07	**16,07**
Sojabohnen + Pistazien roh + Haselnüsse	29,67	31,52	53,92	16,07	32,55	24,84	32,28	37,29	**16,07**
Pistazien roh + Sojabohnen + Gerstenmehl	27,10	30,19	53,92	16,07	30,88	24,84	29,64	35,07	**16,07**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	20,32	29,60	37,08	16,07	21,43	17,74	22,93	28,96	**16,07**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne	25,13	24,39	34,17	35,71	27,35	16,07	28,14	29,71	**16,07**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	29,67	32,85	53,92	16,07	32,55	30,40	29,64	41,73	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,78	40,85	49,75	16,07	47,55	40,40	40,83	48,40	**16,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,09	30,85	37,25	16,07	37,55	25,40	30,96	38,40	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	39,50	40,85	49,75	16,07	45,05	40,96	40,83	49,51	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,65	38,85	49,75	16,07	40,05	40,96	34,91	46,18	**16,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,93	40,85	49,75	16,07	42,55	39,29	38,86	42,84	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,21	44,85	62,25	16,07	42,55	45,96	38,86	46,18	**16,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	43,34	40,85	49,75	16,07	50,05	42,07	42,80	55,07	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	49,75	44,85	62,25	16,07	57,55	49,29	44,78	62,84	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,24	30,85	37,25	16,07	32,55	24,29	28,99	32,84	**16,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,50	38,85	49,75	16,07	45,05	42,07	36,88	51,73	**16,07**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,80	34,85	49,75	16,07	35,05	29,29	32,93	39,51	**16,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,06	44,85	62,25	16,07	47,55	47,07	40,83	51,73	**16,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	53,60	44,85	62,25	16,07	62,55	50,40	46,75	68,40	**16,07**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,24	28,85	49,75	16,07	35,05	32,07	28,99	38,40	**16,07**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,65	34,85	49,75	16,07	40,05	30,40	34,91	45,07	**16,07**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,39	28,85	49,75	16,07	30,05	30,96	27,01	32,84	**16,07**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	33,94	36,85	62,25	16,07	39,22	35,96	38,86	50,62	**16,07**
Walnüsse + Lupinen + Austernpilze	20,29	27,64	37,17	16,64	21,88	16,07	22,82	27,11	**16,07**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao	20,85	20,39	34,17	29,04	22,35	16,07	26,83	27,49	**16,07**
Lupinen + Walnüsse + Austernpilze	20,29	27,64	37,17	16,64	21,88	16,07	22,82	27,11	**16,07**
Sojabohnen + Pistazien roh + Buchweizen	27,96	28,85	53,92	16,07	32,55	28,18	32,28	37,29	**16,07**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kakao	33,94	36,85	62,25	16,07	39,22	35,96	38,86	50,62	**16,07**
Pistazien roh + Sojabohnen + Kakao	31,38	34,19	62,25	16,07	37,55	30,40	38,86	43,96	**16,07**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Kakao	22,03	32,27	45,42	16,07	26,43	23,30	29,51	35,62	**16,07**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,07	42,19	53,92	16,07	44,22	42,62	40,17	48,40	**16,07**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,23	35,52	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	37,29	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,23	35,52	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	37,29	**16,07**
Sojabohnen + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,94	38,19	53,92	16,07	37,55	34,84	34,91	41,73	**16,07**
Sojabohnen + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,67	34,19	53,92	16,07	34,22	35,96	30,96	37,29	**16,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,07	42,19	53,92	16,07	44,22	42,62	40,17	48,40	**16,07**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,92	35,52	45,58	16,07	45,88	33,73	36,22	48,40	**16,07**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,91	44,85	62,25	16,07	52,55	48,18	42,80	57,29	**16,07**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,21	44,85	62,25	16,07	42,55	45,96	38,86	46,18	**16,07**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,36	42,19	53,92	16,07	42,55	41,51	38,86	43,96	**16,07**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,50	40,85	53,92	16,07	40,88	42,62	36,22	46,18	**16,07**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	37,36	42,19	53,92	16,07	42,55	41,51	38,86	43,96	**16,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	38,21	44,85	62,25	16,07	42,55	45,96	38,86	46,18	**16,07**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	45,91	44,85	62,25	16,07	52,55	48,18	42,80	57,29	**16,07**
Quinoa + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,67	34,19	53,92	16,07	34,22	35,96	30,96	37,29	**16,07**
Hafer + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,94	38,19	53,92	16,07	37,55	34,84	34,91	41,73	**16,07**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,50	40,85	53,92	16,07	40,88	42,62	36,22	46,18	**16,07**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,36	42,19	53,92	16,07	42,55	41,51	38,86	43,96	**16,07**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,65	38,19	45,58	16,07	40,88	38,18	36,22	43,96	**16,07**
Hafer + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,09	35,52	45,58	16,07	37,55	30,40	34,91	39,51	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	35,65	38,19	45,58	16,07	40,88	38,18	36,22	43,96	**16,07**
Hafer + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	32,23	34,19	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	41,73	**16,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	36,50	40,85	53,92	16,07	40,88	42,62	36,22	46,18	**16,07**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,36	38,19	45,58	16,07	42,55	39,29	37,54	48,40	**16,07**
Sojabohnen + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	32,23	34,19	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	41,73	**16,07**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	36,50	40,85	53,92	16,07	40,88	42,62	36,22	46,18	**16,07**
Sojabohnen + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	27,96	30,19	45,58	16,07	32,55	32,62	28,33	37,29	**16,07**
Sojabohnen + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,09	35,52	45,58	16,07	37,55	30,40	34,91	39,51	**16,07**
Quinoa + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	27,96	30,19	45,58	16,07	32,55	32,62	28,33	37,29	**16,07**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	44,20	40,85	53,92	16,07	50,88	44,84	40,17	57,29	**16,07**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	44,20	40,85	53,92	16,07	50,88	44,84	40,17	57,29	**16,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,21	39,52	45,58	16,07	44,22	38,18	40,17	46,18	**16,07**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	30,52	31,52	37,25	16,07	34,22	28,18	29,64	37,29	**16,07**
Sojabohnen + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,81	31,52	45,58	16,07	34,22	31,51	30,96	35,07	**16,07**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,05	42,19	53,92	16,07	52,55	43,73	42,80	55,07	**16,07**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,79	36,85	45,58	16,07	39,22	39,29	33,59	46,18	**16,07**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,21	39,52	45,58	16,07	44,22	38,18	40,17	46,18	**16,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	37,36	38,19	45,58	16,07	42,55	39,29	37,54	48,40	**16,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,07**
34,79	36,85	45,58	16,07	39,22	39,29	33,59	46,18	
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,07**
31,38	32,85	37,25	16,07	35,88	27,07	32,28	35,07	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,07**
35,65	38,19	45,58	16,07	40,88	38,18	36,22	43,96	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,07**
36,50	39,52	45,58	16,07	42,55	37,07	38,86	41,73	
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,07**
36,50	39,52	45,58	16,07	42,55	37,07	38,86	41,73	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,07**
37,36	42,19	53,92	16,07	42,55	41,51	38,86	43,96	
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,07**
45,05	42,19	53,92	16,07	52,55	43,73	42,80	55,07	
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,07**
31,38	32,85	37,25	16,07	35,88	27,07	32,28	35,07	
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,07**
35,65	38,19	45,58	16,07	40,88	38,18	36,22	43,96	
Quinoa + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**16,07**
28,81	31,52	45,58	16,07	34,22	31,51	30,96	35,07	
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**16,07**
30,52	31,52	37,25	16,07	34,22	28,18	29,64	37,29	
Sojabohnen + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,07**
33,94	36,85	62,25	16,07	39,22	35,96	38,86	50,62	
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,07**
46,76	42,19	53,92	16,07	54,22	44,84	44,12	59,51	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,07**
29,67	32,85	53,92	16,07	32,55	30,40	29,64	41,73	
Sojabohnen + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,07**
34,79	35,52	45,58	16,07	39,22	31,51	36,22	43,96	
Kakao + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**16,07**
33,94	36,85	62,25	16,07	39,22	35,96	38,86	50,62	
Sojabohnen + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,07**
30,52	31,52	45,58	16,07	35,88	32,62	32,28	39,51	
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**16,07**
38,21	39,52	45,58	16,07	44,22	38,18	40,17	46,18	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,07**
37,36	38,19	45,58	16,07	42,55	39,29	37,54	48,40
Sojabohnen + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
32,23	34,19	53,92	16,07	34,22	30,40	32,28	43,96
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
30,52	32,85	53,92	16,07	34,22	29,29	30,96	41,73
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
31,38	31,52	53,92	16,07	35,88	33,73	32,28	46,18
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
30,52	32,85	53,92	16,07	34,22	29,29	30,96	41,73
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
31,38	31,52	53,92	16,07	35,88	33,73	32,28	46,18
Buchweizen + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
30,52	31,52	53,92	16,07	34,22	33,73	32,28	43,96
Haselnüsse + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
32,23	34,19	53,92	16,07	34,22	30,40	32,28	43,96
Gerstenmehl + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
29,67	32,85	53,92	16,07	32,55	30,40	29,64	41,73
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,07**
39,07	42,19	53,92	16,07	44,22	42,62	40,17	48,40
Sojabohnen + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,07**
30,52	31,52	53,92	16,07	34,22	33,73	32,28	43,96
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**16,07**
19,46	26,93	37,08	16,07	23,10	21,08	22,93	31,18
Pistazien roh + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**16,07**
28,81	28,85	53,92	16,07	34,22	28,18	32,28	39,51
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**16,07**
31,38	31,52	53,92	16,07	35,88	33,73	32,28	46,18
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**16,07**
30,52	31,52	53,92	16,07	34,22	33,73	32,28	43,96
Pistazien roh + Sojabohnen + Buchweizen							**16,07**
27,96	28,85	53,92	16,07	32,55	28,18	32,28	37,29
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Buchweizen							**16,07**
18,61	26,93	37,08	16,07	21,43	21,08	22,93	28,96
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**16,07**
18,61	26,93	37,08	16,07	21,43	21,08	22,93	28,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**16,07**
19,46	26,93	37,08	16,07	23,10	21,08	22,93	31,18
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**16,07**
31,38	31,52	53,92	16,07	35,88	33,73	32,28	46,18
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Buchweizen							**16,07**
30,52	31,52	53,92	16,07	34,22	33,73	32,28	43,96
Sojabohnen + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**16,07**
28,81	28,85	53,92	16,07	34,22	28,18	32,28	39,51
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,07**
20,85	20,39	34,17	29,04	22,35	16,07	26,83	27,49
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Hafer							**16,07**
27,96	28,85	37,25	16,07	30,88	20,40	28,33	32,84
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**16,07**
34,79	35,52	45,58	16,07	39,22	31,51	36,22	43,96
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,07**
25,13	24,39	34,17	35,71	27,35	16,07	28,14	29,71
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**16,07**
32,23	34,19	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	41,73
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**16,07**
33,09	35,52	45,58	16,07	37,55	30,40	34,91	39,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,07**
25,13	24,39	34,17	35,71	27,35	16,07	28,14	29,71
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**16,07**
41,63	38,19	53,92	16,07	47,55	37,07	38,86	52,84
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,07**
20,85	20,39	34,17	29,04	22,35	16,07	26,83	27,49
Quinoa + Sojabohnen + Hafer							**16,07**
25,39	27,52	45,58	16,07	29,22	24,84	27,01	32,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Hafer							**16,07**
33,09	35,52	45,58	16,07	37,55	30,40	34,91	39,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Hafer							**16,07**
33,94	38,19	53,92	16,07	37,55	34,84	34,91	41,73
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Hafer							**16,07**
41,63	38,19	53,92	16,07	47,55	37,07	38,86	52,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Hafer							**16,07**
32,23	34,19	45,58	16,07	35,88	31,51	32,28	41,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Hafer								**16,07**
34,79	35,52	45,58	16,07	39,22	31,51	36,22	43,96	
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer								**16,07**
33,94	38,19	53,92	16,07	37,55	34,84	34,91	41,73	
Sojabohnen + Hafer + Hafer								**16,07**
29,67	31,52	45,58	16,07	32,55	23,73	30,96	37,29	
Sojabohnen + Quinoa + Hafer								**16,07**
25,39	27,52	45,58	16,07	29,22	24,84	27,01	32,84	
Hafer + Sojabohnen + Hafer								**16,07**
29,67	31,52	45,58	16,07	32,55	23,73	30,96	37,29	
Hafer + Sojabohnen + Quinoa								**16,07**
25,39	27,52	45,58	16,07	29,22	24,84	27,01	32,84	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh								**16,07**
45,05	42,19	53,92	16,07	52,55	43,73	42,80	55,07	
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**16,07**
44,20	40,85	53,92	16,07	50,88	44,84	40,17	57,29	
Quinoa + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh								**16,07**
37,36	34,19	53,92	16,07	44,22	38,18	34,91	48,40	
Hafer + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh								**16,07**
41,63	38,19	53,92	16,07	47,55	37,07	38,86	52,84	
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh								**16,07**
53,60	44,85	62,25	16,07	62,55	50,40	46,75	68,40	
Sojabohnen + Hafer + Lupinen, reife Samen roh								**16,07**
41,63	38,19	53,92	16,07	47,55	37,07	38,86	52,84	
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa								**16,07**
37,36	34,19	53,92	16,07	44,22	38,18	34,91	48,40	
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Hafer								**16,07**
27,96	28,85	37,25	16,07	30,88	20,40	28,33	32,84	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh								**16,07**
45,91	44,85	62,25	16,07	52,55	48,18	42,80	57,29	
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Quinoa								**16,07**
23,68	24,85	37,25	16,07	27,55	21,51	24,38	28,40	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh								**16,07**
46,76	42,19	53,92	16,07	54,22	44,84	44,12	59,51	
Sojabohnen + Hafer + Quinoa								**16,07**
25,39	27,52	45,58	16,07	29,22	24,84	27,01	32,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Sojabohnen + Quinoa							**16,07**
21,12	23,52	45,58	16,07	25,88	25,96	23,07	28,40
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,07**
53,60	44,85	62,25	16,07	62,55	50,40	46,75	68,40
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**16,07**
39,92	35,52	45,58	16,07	45,88	33,73	36,22	48,40
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**16,07**
28,81	31,52	45,58	16,07	34,22	31,51	30,96	35,07
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,07**
45,91	44,85	62,25	16,07	52,55	48,18	42,80	57,29
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,07**
46,76	42,19	53,92	16,07	54,22	44,84	44,12	59,51
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Quinoa							**16,07**
30,52	31,52	45,58	16,07	35,88	32,62	32,28	39,51
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Quinoa							**16,07**
23,68	24,85	37,25	16,07	27,55	21,51	24,38	28,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Quinoa							**16,07**
28,81	31,52	45,58	16,07	34,22	31,51	30,96	35,07
Sojabohnen + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**16,07**
37,36	34,19	53,92	16,07	44,22	38,18	34,91	48,40
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Quinoa							**16,07**
37,36	34,19	53,92	16,07	44,22	38,18	34,91	48,40
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**16,07**
27,96	30,19	45,58	16,07	32,55	32,62	28,33	37,29
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Quinoa							**16,07**
29,67	34,19	53,92	16,07	34,22	35,96	30,96	37,29
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,07**
45,05	42,19	53,92	16,07	52,55	43,73	42,80	55,07
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**16,07**
29,67	34,19	53,92	16,07	34,22	35,96	30,96	37,29
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**16,07**
30,52	31,52	45,58	16,07	35,88	32,62	32,28	39,51
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**16,07**
44,20	40,85	53,92	16,07	50,88	44,84	40,17	57,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Quinoa							**16,07**
27,96	30,19	45,58	16,07	32,55	32,62	28,33	37,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Quinoa + Quinoa							**16,07**
21,12	23,52	45,58	16,07	25,88	25,96	23,07	28,40
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**16,06**
16,06	57,60	116,13	37,90	83,00	52,55	71,90	103,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**16,06**
16,06	29,60	49,46	20,12	39,67	23,66	35,06	45,59
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**16,06**
16,06	57,60	116,13	37,90	83,00	52,55	71,90	103,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**16,06**
16,06	43,60	82,79	29,01	61,33	38,11	53,48	74,48
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl							**16,06**
22,60	24,81	39,21	17,06	28,72	16,06	26,74	31,62
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**16,06**
16,06	43,57	84,92	27,06	63,88	41,26	54,05	78,41
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,06**
28,59	28,43	49,17	16,06	30,81	25,94	31,83	36,09
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,06**
28,63	28,67	49,42	16,06	31,53	26,57	31,93	36,56
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,06**
27,35	28,00	49,42	16,06	29,86	26,57	29,96	35,44
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**16,06**
27,31	27,76	49,17	16,06	29,14	25,94	29,86	34,98
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,06**
23,40	21,39	24,42	30,24	24,25	16,06	24,62	24,98
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**16,06**
23,40	21,39	24,42	30,24	24,25	16,06	24,62	24,98
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**16,06**
24,45	22,53	22,50	32,49	24,17	16,06	25,28	24,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**16,06**
24,45	22,53	22,50	32,49	24,17	16,06	25,28	24,69
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**16,06**
18,47	19,89	46,42	16,06	21,01	20,08	21,88	23,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**16,06**
28,72	29,89	46,42	16,06	31,01	30,08	29,78	37,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**16,06**
30,00	31,89	46,42	16,06	33,51	28,41	33,72	33,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**16,06**
31,29	35,89	58,92	16,06	33,51	35,08	33,72	37,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**16,06**
32,57	31,89	46,42	16,06	36,01	30,08	35,70	40,44
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**16,06**
24,88	25,89	46,42	16,06	26,01	18,41	27,80	30,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**16,06**
42,82	35,89	58,92	16,06	48,51	38,41	39,64	53,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**16,06**
24,45	22,53	22,50	32,49	24,17	16,06	25,28	24,69
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**16,06**
24,45	22,53	22,50	32,49	24,17	16,06	25,28	24,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**16,06**
21,03	21,20	30,83	30,27	20,83	16,06	22,64	24,69
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**16,06**
21,03	21,20	30,83	30,27	20,83	16,06	22,64	24,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**16,06**
23,60	22,53	30,83	30,27	22,50	16,06	25,28	26,91
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**16,06**
23,60	22,53	30,83	30,27	22,50	16,06	25,28	26,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**16,06**
23,40	21,39	24,42	30,24	24,25	16,06	24,62	24,98
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**16,06**
23,40	21,39	24,42	30,24	24,25	16,06	24,62	24,98
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**16,06**
29,37	25,80	25,71	35,64	22,86	16,06	25,29	28,39
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken							**16,06**
23,60	21,20	26,67	40,27	22,50	16,06	25,28	24,69
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**16,06**
27,86	29,29	46,54	16,06	35,56	24,82	30,60	39,71
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,06**
27,74	28,43	49,17	16,06	29,98	25,39	31,17	33,87
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,06**
27,77	28,67	49,42	16,06	30,69	26,01	31,28	34,33
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**16,06**
26,03	26,43	49,17	16,06	27,48	22,06	29,20	32,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	23,89	24,43	49,17	16,06	25,81	22,61	27,22	30,53	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	23,93	24,67	49,42	16,06	26,53	23,23	27,33	31,00	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	26,06	26,67	49,42	16,06	28,19	22,68	29,30	33,22	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	30,68	28,73	48,54	16,06	31,93	25,51	32,45	37,23	**16,06**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	33,85	29,29	39,50	16,06	30,25	26,57	28,27	39,23	**16,06**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	30,67	32,13	46,54	16,06	34,05	33,12	31,16	43,89	**16,06**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	26,82	28,13	46,54	16,06	31,55	24,79	31,16	33,89	**16,06**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,63	24,79	39,33	17,12	28,74	16,06	26,64	31,21	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	25,18	25,09	45,00	16,06	26,64	20,39	27,88	30,53	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	25,21	25,33	45,25	16,06	27,36	21,01	27,99	31,00	**16,06**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	23,60	22,53	30,83	30,27	22,50	16,06	25,28	26,91	**16,06**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	23,60	22,53	30,83	30,27	22,50	16,06	25,28	26,91	**16,06**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	21,03	21,20	30,83	30,27	20,83	16,06	22,64	24,69	**16,06**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	21,03	21,20	30,83	30,27	20,83	16,06	22,64	24,69	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,05	30,00	53,58	16,06	35,69	29,34	33,25	41,00	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,20	30,00	53,58	16,06	30,69	28,23	31,28	35,44	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,17	29,76	53,33	16,06	29,98	27,61	31,17	34,98	**16,06**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,01	29,76	53,33	16,06	34,98	28,72	33,14	40,53	**16,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**16,06**
31,28	26,63	39,50	16,06	28,58	21,01	28,27	32,57
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,06**
24,45	22,53	22,50	32,49	24,17	16,06	25,28	24,69
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,06**
23,40	21,39	24,42	30,24	24,25	16,06	24,62	24,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,06**
23,40	21,39	24,42	30,24	24,25	16,06	24,62	24,98
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,06**
21,03	21,20	30,83	30,27	20,83	16,06	22,64	24,69
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,06**
23,60	22,53	30,83	30,27	22,50	16,06	25,28	26,91
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,06**
23,60	22,53	30,83	30,27	22,50	16,06	25,28	26,91
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,06**
24,45	22,53	22,50	32,49	24,17	16,06	25,28	24,69
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,06**
21,03	21,20	30,83	30,27	20,83	16,06	22,64	24,69
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,05**
16,05	45,93	93,08	29,27	60,90	38,58	53,36	76,36
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**16,05**
16,05	45,93	93,08	29,27	60,90	38,58	53,36	76,36
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**16,05**
16,05	43,57	84,83	27,08	63,78	41,20	53,98	78,32
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,05**
16,05	16,60	30,58	22,60	17,57	16,91	17,83	18,58
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**16,05**
16,05	45,93	93,08	29,27	60,90	38,58	53,36	76,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**16,05**
16,05	45,93	93,08	29,27	60,90	38,58	53,36	76,36
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**16,05**
16,05	45,93	93,08	29,27	60,90	38,58	53,36	76,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**16,05**
16,05	45,93	93,08	29,27	60,90	38,58	53,36	76,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**16,05**
22,85	24,13	39,79	20,31	25,08	16,05	25,17	32,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**16,05**
21,53	21,41	33,67	16,42	24,43	16,05	21,67	28,08
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse							**16,04**
30,11	29,55	51,17	16,04	33,50	25,62	33,67	37,98
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**16,04**
26,62	27,32	41,25	17,02	31,95	16,04	30,09	35,29
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Roggenmehl							**16,04**
25,50	26,81	38,50	16,04	31,27	19,28	28,26	34,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Roggenmehl							**16,04**
26,62	27,32	41,25	17,02	31,95	16,04	30,09	35,29
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**16,04**
25,50	26,81	38,50	16,04	31,27	19,28	28,26	34,38
Lupinen + Austernpilze + Bulgur, trocken							**16,04**
19,01	28,53	43,00	17,24	21,10	16,04	22,37	26,71
Austernpilze + Lupinen + Bulgur, trocken							**16,04**
19,01	28,53	43,00	17,24	21,10	16,04	22,37	26,71
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**16,04**
26,14	27,55	46,21	16,04	28,59	21,89	30,16	32,78
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**16,04**
30,40	26,31	36,08	17,94	29,56	16,04	28,27	34,70
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**16,04**
28,70	30,21	46,21	16,04	30,26	27,44	30,16	39,44
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**16,04**
25,50	26,81	38,50	16,04	31,27	19,28	28,26	34,38
Lupinen + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**16,04**
24,51	29,87	29,42	16,04	22,92	20,79	23,28	30,31
Mais-Mehl + Lupinen + Linsen reif gekocht							**16,04**
24,51	29,87	29,42	16,04	22,92	20,79	23,28	30,31
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**16,04**
22,95	23,93	38,92	16,04	26,38	20,00	24,36	32,64
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**16,04**
22,95	23,93	38,92	16,04	26,38	20,00	24,36	32,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Miso							**16,04**
25,50	26,81	38,50	16,04	31,27	19,28	28,26	34,38
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**16,04**
26,62	27,32	41,25	17,02	31,95	16,04	30,09	35,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	24,51	29,87	29,42	16,04	22,92	20,79	23,28	30,31	**16,04**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	22,95	23,93	38,92	16,04	26,38	20,00	24,36	32,64	**16,04**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Mais-Mehl	24,51	29,87	29,42	16,04	22,92	20,79	23,28	30,31	**16,04**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	22,95	23,93	38,92	16,04	26,38	20,00	24,36	32,64	**16,04**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	24,72	28,76	44,67	16,04	29,43	24,73	28,47	35,58	**16,04**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Lupinen	24,51	29,87	29,42	16,04	22,92	20,79	23,28	30,31	**16,04**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Lupinen	19,01	28,53	43,00	17,24	21,10	16,04	22,37	26,71	**16,04**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Lupinen	19,01	28,53	43,00	17,24	21,10	16,04	22,37	26,71	**16,04**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Lupinen	24,51	29,87	29,42	16,04	22,92	20,79	23,28	30,31	**16,04**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,95	23,93	38,92	16,04	26,38	20,00	24,36	32,64	**16,04**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	22,95	23,93	38,92	16,04	26,38	20,00	24,36	32,64	**16,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Walnüsse	26,62	27,32	41,25	17,02	31,95	16,04	30,09	35,29	**16,04**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,15	25,20	34,67	26,02	17,77	16,04	21,05	23,38	**16,04**
Roggenmehl + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	26,62	27,32	41,25	17,02	31,95	16,04	30,09	35,29	**16,04**
Walnüsse + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	26,62	27,32	41,25	17,02	31,95	16,04	30,09	35,29	**16,04**
Roggenmehl + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	25,50	26,81	38,50	16,04	31,27	19,28	28,26	34,38	**16,04**
Miso + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,50	26,81	38,50	16,04	31,27	19,28	28,26	34,38	**16,04**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	29,35	29,53	50,54	16,04	32,69	25,67	32,91	37,04	**16,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Lupinen + Austernpilze							**16,04**
19,01	28,53	43,00	17,24	21,10	16,04	22,37	26,71
Lupinen + Bulgur, trocken + Austernpilze							**16,04**
19,01	28,53	43,00	17,24	21,10	16,04	22,37	26,71
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**16,04**
16,04	44,81	90,25	27,50	62,75	41,17	55,68	78,39
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,04**
16,04	42,81	81,92	37,50	60,25	38,94	53,05	73,94
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**16,04**
29,05	32,78	46,33	24,18	32,58	16,04	32,89	37,17
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Austernpilze							**16,03**
27,35	26,95	51,50	16,03	29,79	24,04	30,05	34,16
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Kartoffeln gegart							**16,03**
18,61	20,43	39,92	19,31	21,13	16,03	20,92	25,64
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**16,03**
18,61	20,43	39,92	19,31	21,13	16,03	20,92	25,64
Kartoffeln gegart + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**16,03**
18,61	20,43	39,92	19,31	21,13	16,03	20,92	25,64
Quinoa + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**16,03**
18,61	20,43	39,92	19,31	21,13	16,03	20,92	25,64
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,03**
26,22	24,60	24,75	25,09	27,60	16,03	25,59	26,16
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,03**
18,92	17,69	19,33	17,22	21,29	16,03	20,82	23,44
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,03**
21,09	22,60	37,25	21,76	22,60	16,03	21,64	26,16
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,03**
24,94	24,60	37,25	21,76	25,10	16,03	25,59	29,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**16,03**
25,08	27,13	40,58	17,29	30,58	16,03	28,27	32,26
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**16,03**
33,18	40,77	38,13	16,03	38,92	17,46	39,82	36,89
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet							**16,03**
22,61	24,77	38,96	17,14	28,54	16,03	26,57	31,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**16,03**
21,77	22,75	30,13	17,12	24,22	16,03	22,71	23,20
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**16,03**
18,61	20,43	39,92	19,31	21,13	16,03	20,92	25,64
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Quinoa							**16,03**
18,61	20,43	39,92	19,31	21,13	16,03	20,92	25,64
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen							**16,03**
16,03	48,21	86,63	30,54	60,48	40,78	53,67	76,87
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,03**
16,99	24,48	24,79	23,72	16,87	16,03	18,80	22,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**16,03**
23,88	24,90	45,33	22,90	25,62	16,03	26,26	31,87
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,03**
17,27	16,03	24,13	16,88	19,11	16,31	17,23	21,80
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**16,03**
16,03	42,89	92,92	29,37	60,39	36,68	54,17	74,64
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**16,03**
16,03	41,80	83,92	27,78	57,92	35,01	50,92	71,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht							**16,02**
28,47	29,93	48,75	16,02	29,58	30,81	29,09	39,01
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht							**16,02**
24,62	25,93	48,75	16,02	27,08	22,47	29,09	29,01
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**16,02**
21,92	18,88	30,42	30,96	22,83	16,02	24,38	28,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**16,02**
25,34	28,21	47,08	17,62	31,17	16,02	29,64	34,89
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**16,02**
25,34	28,21	47,08	17,62	31,17	16,02	29,64	34,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Roggenmehl							**16,02**
25,34	24,21	30,42	33,18	24,50	16,02	27,01	28,22
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**16,02**
21,07	18,88	30,42	30,96	21,17	16,02	24,38	26,00
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**16,02**
25,34	24,21	30,42	33,18	24,50	16,02	27,01	28,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**16,02**
21,92	18,88	30,42	30,96	22,83	16,02	24,38	28,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Roggenmehl								**16,02**
21,07	18,88	30,42	30,96	21,17	16,02	24,38	26,00	
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht								**16,02**
21,92	18,88	30,42	30,96	22,83	16,02	24,38	28,22	
Spitzkohl + Pistazien roh + Dinkel ungekocht								**16,02**
24,01	24,85	35,08	16,02	26,07	17,77	26,13	26,04	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**16,02**
26,57	27,52	35,08	16,02	27,73	23,32	26,13	32,71	
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken								**16,02**
25,34	28,21	47,08	17,62	31,17	16,02	29,64	34,89	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**16,02**
26,57	27,52	35,08	16,02	27,73	23,32	26,13	32,71	
Pistazien roh + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**16,02**
24,01	24,85	35,08	16,02	26,07	17,77	26,13	26,04	
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**16,02**
25,34	28,21	47,08	17,62	31,17	16,02	29,64	34,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Spitzkohl								**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	29,40	26,66	28,76	37,16	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl								**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	31,07	28,88	30,08	34,93	
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl								**16,02**
37,68	34,19	51,75	16,02	42,73	34,43	36,66	46,04	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl								**16,02**
30,85	32,85	43,42	16,02	32,73	34,43	30,08	41,60	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
33,41	34,19	43,42	16,02	36,07	34,43	34,03	43,82	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
24,01	26,19	43,42	16,02	26,07	27,77	24,82	32,71	
Pistazien roh + Quinoa + Spitzkohl								**16,02**
21,44	23,52	43,42	16,02	24,40	22,21	24,82	26,04	
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
40,25	36,85	51,75	16,02	44,40	39,99	36,66	52,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
32,56	36,85	51,75	16,02	34,40	37,77	32,71	41,60	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
31,70	34,19	43,42	16,02	34,40	33,32	32,71	39,38	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl								**16,02**
40,25	36,85	51,75	16,02	44,40	39,99	36,66	52,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Spitzkohl								**16,02**
24,01	26,19	43,42	16,02	26,07	27,77	24,82	32,71	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	29,40	26,66	28,76	37,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
30,85	32,85	43,42	16,02	32,73	34,43	30,08	41,60	
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
29,99	34,19	51,75	16,02	32,73	32,21	32,71	34,93	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
26,57	27,52	35,08	16,02	27,73	23,32	26,13	32,71	
Pistazien roh + Hafer + Spitzkohl								**16,02**
25,72	27,52	43,42	16,02	27,73	21,10	28,76	30,49	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
31,70	34,19	43,42	16,02	34,40	33,32	32,71	39,38	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
29,14	31,52	43,42	16,02	32,73	27,77	32,71	32,71	
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl								**16,02**
30,85	31,52	43,42	16,02	34,40	28,88	34,03	37,16	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl								**16,02**
33,41	34,19	43,42	16,02	36,07	34,43	34,03	43,82	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**16,02**
32,56	36,85	51,75	16,02	34,40	37,77	32,71	41,60	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**16,02**
26,57	27,52	35,08	16,02	27,73	23,32	26,13	32,71	
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Spitzkohl								**16,02**
24,01	24,85	35,08	16,02	26,07	17,77	26,13	26,04	
Lupinen + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**16,02**
23,38	31,51	34,67	16,02	26,05	21,01	25,72	31,80	
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Spitzkohl								**16,02**
22,30	23,52	43,42	16,02	27,73	18,88	27,45	32,71	
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**16,02**
24,01	24,85	35,08	16,02	26,07	17,77	26,13	26,04	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Spitzkohl								**16,02**
25,72	28,85	51,75	16,02	32,73	21,10	34,03	39,38	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Linsen reif gekocht							**16,02**
21,85	31,47	33,42	16,02	24,43	21,11	24,20	29,93
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**16,02**
21,85	31,47	33,42	16,02	24,43	21,11	24,20	29,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Spitzkohl							**16,02**
30,85	31,52	43,42	16,02	34,40	28,88	34,03	37,16
Walnüsse + Lupinen + Linsen reif gekocht							**16,02**
23,38	31,51	34,67	16,02	26,05	21,01	25,72	31,80
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**16,02**
25,72	28,85	51,75	16,02	32,73	21,10	34,03	39,38
Hafer + Pistazien roh + Spitzkohl							**16,02**
25,72	27,52	43,42	16,02	27,73	21,10	28,76	30,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Spitzkohl							**16,02**
29,99	34,19	51,75	16,02	32,73	32,21	32,71	34,93
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**16,02**
22,30	23,52	43,42	16,02	27,73	18,88	27,45	32,71
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Spitzkohl							**16,02**
37,68	34,19	51,75	16,02	42,73	34,43	36,66	46,04
Quinoa + Pistazien roh + Spitzkohl							**16,02**
21,44	23,52	43,42	16,02	24,40	22,21	24,82	26,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Spitzkohl							**16,02**
29,14	31,52	43,42	16,02	32,73	27,77	32,71	32,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**16,02**
23,15	23,52	43,42	16,02	29,40	18,88	27,45	34,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Spitzkohl							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	31,07	28,88	30,08	34,93
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**16,02**
23,15	23,52	43,42	16,02	29,40	18,88	27,45	34,93
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**16,02**
26,57	28,85	51,75	16,02	30,23	24,43	32,71	33,82
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**16,02**
25,69	26,69	48,00	16,02	30,13	24,00	30,16	32,00
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Kakao							**16,02**
18,15	27,20	43,00	16,02	20,27	18,27	23,68	27,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**16,02**
29,54	30,69	48,00	16,02	32,63	32,33	30,16	42,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**16,02**
30,42	32,85	51,75	16,02	32,73	32,77	32,71	43,82
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**16,02**
24,49	22,21	30,42	40,96	23,67	16,02	28,33	28,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse							**16,02**
29,56	31,52	47,58	16,02	30,23	29,99	29,42	40,49
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse							**16,02**
25,72	27,52	47,58	16,02	27,73	21,66	29,42	30,49
Lupinen + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**16,02**
21,85	31,47	33,42	16,02	24,43	21,11	24,20	29,93
Linsen reif gekocht + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**16,02**
21,85	31,47	33,42	16,02	24,43	21,11	24,20	29,93
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**16,02**
26,09	31,81	39,13	16,02	31,07	19,24	31,14	30,04
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**16,02**
34,63	42,47	47,46	16,02	39,40	29,24	39,03	38,93
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**16,02**
33,78	39,81	39,13	16,02	39,40	24,80	39,03	36,71
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**16,02**
42,32	42,47	47,46	16,02	49,40	31,47	42,98	50,04
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**16,02**
35,49	39,81	39,13	16,02	41,07	25,91	40,35	41,16
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**16,02**
30,36	35,81	39,13	16,02	34,40	18,13	35,09	34,49
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**16,02**
32,92	38,47	39,13	16,02	37,73	25,91	36,40	38,93
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**16,02**
23,12	22,38	34,54	17,01	25,23	16,02	22,49	28,90
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken							**16,02**
24,86	26,85	47,58	16,02	27,73	21,10	28,76	29,38
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**16,02**
21,62	22,59	23,33	42,62	19,88	16,02	22,87	23,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken							**16,02**
28,71	30,85	47,58	16,02	30,23	29,43	28,76	39,38
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl							**16,02**
24,44	26,85	47,58	16,02	26,90	21,66	28,11	29,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	28,28	30,85	47,58	16,02	29,40	29,99	28,11	39,38	**16,02**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	16,87	24,53	38,83	16,02	18,60	17,16	20,39	25,60	**16,02**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	24,86	26,19	47,58	16,02	27,73	23,32	29,42	30,49	**16,02**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	28,71	30,19	47,58	16,02	30,23	31,66	29,42	40,49	**16,02**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	16,44	24,53	38,83	16,02	17,77	17,16	20,39	24,49	**16,02**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Lupinen	21,85	31,47	33,42	16,02	24,43	21,11	24,20	29,93	**16,02**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Lupinen	23,38	31,51	34,67	16,02	26,05	21,01	25,72	31,80	**16,02**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	21,85	31,47	33,42	16,02	24,43	21,11	24,20	29,93	**16,02**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Lupinen	23,38	31,51	34,67	16,02	26,05	21,01	25,72	31,80	**16,02**
Pistazien roh + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,85	31,52	43,42	16,02	34,40	28,88	34,03	37,16	**16,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,41	34,19	43,42	16,02	36,07	34,43	34,03	43,82	**16,02**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Walnüsse	23,38	31,51	34,67	16,02	26,05	21,01	25,72	31,80	**16,02**
Spitzkohl + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,85	31,52	43,42	16,02	34,40	28,88	34,03	37,16	**16,02**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Walnüsse	23,38	31,51	34,67	16,02	26,05	21,01	25,72	31,80	**16,02**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	29,86	31,69	45,50	16,02	32,53	27,05	29,65	38,67	**16,02**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	32,14	31,75	47,38	16,02	34,95	26,90	31,94	41,47	**16,02**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Pistazien roh	24,01	24,85	35,08	16,02	26,07	17,77	26,13	26,04	**16,02**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Pistazien roh	37,68	34,19	51,75	16,02	42,73	34,43	36,66	46,04	**16,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Pistazien roh							**16,02**
29,99	34,19	51,75	16,02	32,73	32,21	32,71	34,93
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,02**
30,85	31,52	43,42	16,02	34,40	28,88	34,03	37,16
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Pistazien roh							**16,02**
29,14	31,52	43,42	16,02	32,73	27,77	32,71	32,71
Quinoa + Spitzkohl + Pistazien roh							**16,02**
21,44	23,52	43,42	16,02	24,40	22,21	24,82	26,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Pistazien roh							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	31,07	28,88	30,08	34,93
Spitzkohl + Hafer + Pistazien roh							**16,02**
25,72	27,52	43,42	16,02	27,73	21,10	28,76	30,49
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,02**
37,68	34,19	51,75	16,02	42,73	34,43	36,66	46,04
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,02**
29,99	34,19	51,75	16,02	32,73	32,21	32,71	34,93
Spitzkohl + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
22,30	23,52	43,42	16,02	27,73	18,88	27,45	32,71
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
23,15	23,52	43,42	16,02	29,40	18,88	27,45	34,93
Spitzkohl + Quinoa + Pistazien roh							**16,02**
21,44	23,52	43,42	16,02	24,40	22,21	24,82	26,04
Buchweizen + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
22,30	23,52	43,42	16,02	27,73	18,88	27,45	32,71
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
23,15	23,52	43,42	16,02	29,40	18,88	27,45	34,93
Spitzkohl + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
25,72	28,85	51,75	16,02	32,73	21,10	34,03	39,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Pistazien roh							**16,02**
30,85	31,52	43,42	16,02	34,40	28,88	34,03	37,16
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
25,34	28,21	47,08	17,62	31,17	16,02	29,64	34,89
Kakao + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
25,72	28,85	51,75	16,02	32,73	21,10	34,03	39,38
Hafer + Spitzkohl + Pistazien roh							**16,02**
25,72	27,52	43,42	16,02	27,73	21,10	28,76	30,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**16,02**
29,14	31,52	43,42	16,02	32,73	27,77	32,71	32,71
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**16,02**
24,01	24,85	35,08	16,02	26,07	17,77	26,13	26,04
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	31,07	28,88	30,08	34,93
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
25,34	28,21	47,08	17,62	31,17	16,02	29,64	34,89
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht							**16,02**
29,14	30,19	47,58	16,02	31,07	31,66	29,42	41,60
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht							**16,02**
25,29	26,19	47,58	16,02	28,57	23,32	29,42	31,60
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
24,86	26,85	39,25	16,02	27,73	17,77	27,45	31,60
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
26,62	24,21	30,42	44,29	26,17	16,02	28,99	29,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
31,27	36,85	51,75	16,02	35,23	34,43	33,37	38,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
42,81	36,85	51,75	16,02	50,23	37,77	39,29	54,93
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
29,99	32,85	39,25	16,02	35,23	27,77	33,37	34,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
28,71	30,85	39,25	16,02	32,73	29,43	29,42	38,27
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
32,56	32,85	39,25	16,02	37,73	29,43	35,34	41,60
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**16,02**
18,45	20,85	39,25	16,02	22,73	19,43	21,53	24,93
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**16,02**
25,72	28,85	51,75	16,02	32,73	21,10	34,03	39,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**16,02**
27,29	29,03	45,50	16,02	30,86	21,49	29,65	32,00
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**16,02**
29,58	29,09	47,38	16,02	33,28	21,34	31,94	34,80

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Kakao							**16,02**
25,72	28,85	51,75	16,02	32,73	21,10	34,03	39,38
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**16,02**
22,30	23,52	43,42	16,02	27,73	18,88	27,45	32,71
Spitzkohl + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,02**
29,99	34,19	51,75	16,02	32,73	32,21	32,71	34,93
Pistazien roh + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**16,02**
37,68	34,19	51,75	16,02	42,73	34,43	36,66	46,04
Pistazien roh + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,02**
29,99	34,19	51,75	16,02	32,73	32,21	32,71	34,93
Spitzkohl + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,02**
37,68	34,19	51,75	16,02	42,73	34,43	36,66	46,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,02**
32,56	36,85	51,75	16,02	34,40	37,77	32,71	41,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**16,02**
40,25	36,85	51,75	16,02	44,40	39,99	36,66	52,71
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**16,02**
32,56	36,85	51,75	16,02	34,40	37,77	32,71	41,60
Pistazien roh + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	31,07	28,88	30,08	34,93
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,02**
31,70	34,19	43,42	16,02	34,40	33,32	32,71	39,38
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,02**
30,85	32,85	43,42	16,02	32,73	34,43	30,08	41,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,02**
31,70	34,19	43,42	16,02	34,40	33,32	32,71	39,38
Spitzkohl + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,02**
29,14	31,52	43,42	16,02	32,73	27,77	32,71	32,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,02**
30,85	32,85	43,42	16,02	32,73	34,43	30,08	41,60
Pistazien roh + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**16,02**
29,14	31,52	43,42	16,02	32,73	27,77	32,71	32,71
Spitzkohl + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
24,01	26,19	43,42	16,02	26,07	27,77	24,82	32,71
Hafer + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	29,40	26,66	28,76	37,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
24,01	26,19	43,42	16,02	26,07	27,77	24,82	32,71
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
40,25	36,85	51,75	16,02	44,40	39,99	36,66	52,71
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**16,02**
33,41	34,19	43,42	16,02	36,07	34,43	34,03	43,82
Spitzkohl + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	31,07	28,88	30,08	34,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
33,41	34,19	43,42	16,02	36,07	34,43	34,03	43,82
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
32,56	36,85	51,75	16,02	34,40	37,77	32,71	41,60
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
26,57	27,52	35,08	16,02	27,73	23,32	26,13	32,71
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
33,41	34,19	43,42	16,02	36,07	34,43	34,03	43,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
30,85	32,85	43,42	16,02	32,73	34,43	30,08	41,60
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
26,57	27,52	35,08	16,02	27,73	23,32	26,13	32,71
Spitzkohl + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	29,40	26,66	28,76	37,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
32,56	36,85	51,75	16,02	34,40	37,77	32,71	41,60
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
40,25	36,85	51,75	16,02	44,40	39,99	36,66	52,71
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
31,70	34,19	43,42	16,02	34,40	33,32	32,71	39,38
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
30,85	32,85	43,42	16,02	32,73	34,43	30,08	41,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**16,02**
31,70	34,19	43,42	16,02	34,40	33,32	32,71	39,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Buchweizen							**16,02**
21,07	18,88	30,42	30,96	21,17	16,02	24,38	26,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Buchweizen							**16,02**
22,30	23,52	43,42	16,02	27,73	18,88	27,45	32,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**16,02**
21,07	18,88	30,42	30,96	21,17	16,02	24,38	26,00	
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**16,02**
23,15	23,52	43,42	16,02	29,40	18,88	27,45	34,93	
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht							**16,02**
23,15	23,52	43,42	16,02	29,40	18,88	27,45	34,93	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**16,02**
21,92	18,88	30,42	30,96	22,83	16,02	24,38	28,22	
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,02**
21,92	18,88	30,42	30,96	22,83	16,02	24,38	28,22	
Buchweizen + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,02**
21,07	18,88	30,42	30,96	21,17	16,02	24,38	26,00	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	29,40	26,66	28,76	37,16	
Roggenmehl + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,02**
25,34	24,21	30,42	33,18	24,50	16,02	27,01	28,22	
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**16,02**
25,34	24,21	30,42	33,18	24,50	16,02	27,01	28,22	
Hafer + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,02**
25,34	24,21	30,42	33,18	24,50	16,02	27,01	28,22	
Roggenmehl + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,02**
21,07	18,88	30,42	30,96	21,17	16,02	24,38	26,00	
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,02**
21,92	18,88	30,42	30,96	22,83	16,02	24,38	28,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Hafer							**16,02**
28,28	30,19	43,42	16,02	29,40	26,66	28,76	37,16	
Pistazien roh + Spitzkohl + Hafer							**16,02**
25,72	27,52	43,42	16,02	27,73	21,10	28,76	30,49	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Hafer							**16,02**
25,34	24,21	30,42	33,18	24,50	16,02	27,01	28,22	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**16,02**
40,25	36,85	51,75	16,02	44,40	39,99	36,66	52,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Quinoa							**16,02**
24,01	26,19	43,42	16,02	26,07	27,77	24,82	32,71	
Spitzkohl + Pistazien roh + Hafer							**16,02**
25,72	27,52	43,42	16,02	27,73	21,10	28,76	30,49	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**16,02**
24,01	26,19	43,42	16,02	26,07	27,77	24,82	32,71
Pistazien roh + Spitzkohl + Quinoa							**16,02**
21,44	23,52	43,42	16,02	24,40	22,21	24,82	26,04
Spitzkohl + Pistazien roh + Quinoa							**16,02**
21,44	23,52	43,42	16,02	24,40	22,21	24,82	26,04
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**16,02**
16,02	44,19	84,33	27,96	61,08	38,22	53,96	76,79
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**16,02**
16,02	57,88	119,08	38,38	82,30	51,93	71,88	102,76
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**16,02**
16,02	31,88	64,92	19,60	40,63	23,04	36,36	48,31
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**16,02**
16,02	29,88	64,92	19,60	40,63	29,71	38,33	51,64
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**16,02**
16,02	31,88	64,92	22,93	40,63	31,38	36,36	48,31
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**16,02**
23,74	21,01	27,13	20,37	25,93	16,02	23,38	26,30
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**16,01**
29,84	28,73	31,96	18,60	29,66	16,01	28,61	30,57
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**16,01**
34,84	36,88	44,58	16,01	40,26	34,34	38,37	40,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**16,01**
27,15	26,88	32,08	16,01	30,26	19,34	28,50	30,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**16,01**
36,12	40,88	57,08	16,01	40,26	41,01	38,37	43,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**16,01**
33,56	34,88	44,58	16,01	37,76	36,01	34,42	43,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**16,01**
37,41	36,88	44,58	16,01	42,76	36,01	40,34	46,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**16,01**
47,66	40,88	57,08	16,01	55,26	44,34	44,29	60,22
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**16,01**
23,30	24,88	44,58	16,01	27,76	26,01	26,53	30,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	29,71	30,88	44,58	16,01	32,76	24,34	32,45	36,89	**16,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	26,42	23,40	31,96	16,38	27,99	16,01	25,97	30,57	**16,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	25,57	23,40	31,96	16,38	26,33	16,01	25,97	28,34	**16,01**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,76	29,44	50,58	16,01	33,17	27,01	32,38	37,38	**16,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	22,42	18,69	19,79	38,90	21,48	16,01	23,59	22,71	**16,01**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	27,33	30,09	50,96	16,01	30,05	23,26	28,63	36,53	**16,01**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	29,89	33,42	63,46	16,01	35,88	27,70	40,47	43,20	**16,01**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,76	27,42	50,96	16,01	28,38	17,70	28,63	29,87	**16,01**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,76	25,42	50,96	16,01	28,38	24,37	30,61	33,20	**16,01**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	27,33	29,42	50,96	16,01	28,38	19,37	30,61	33,20	**16,01**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	23,48	27,42	50,96	16,01	25,88	19,37	26,66	29,87	**16,01**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,05	30,09	50,96	16,01	27,55	24,92	26,66	36,53	**16,01**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	29,89	32,09	50,96	16,01	30,05	24,92	30,61	39,87	**16,01**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	32,46	36,09	63,46	16,01	37,55	33,26	40,47	49,87	**16,01**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	28,61	28,09	50,96	16,01	32,55	29,92	30,61	43,20	**16,01**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,05	25,42	50,96	16,01	30,88	24,37	30,61	36,53	**16,01**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	27,33	28,09	50,96	16,01	30,05	29,92	30,61	39,87	**16,01**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,67	35,87	41,25	18,81	35,17	16,01	35,09	35,31	**16,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	16,00	41,89	80,71	27,23	57,97	34,93	50,61	71,31	**16,00**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,57	35,47	47,50	16,00	33,83	20,89	33,42	36,89	**16,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,85	35,47	47,50	16,00	36,33	19,22	35,39	36,89	**16,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,14	33,47	47,50	16,00	38,83	25,89	37,37	43,56	**16,00**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,85	33,47	47,50	16,00	36,33	25,89	37,37	40,22	**16,00**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,98	41,47	60,00	16,00	43,83	29,22	47,24	50,22	**16,00**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,42	37,47	47,50	16,00	36,33	20,89	37,37	40,22	**16,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	31,03	29,07	27,92	46,33	29,83	16,00	32,50	29,00	**16,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Mandeln	27,61	31,73	48,75	16,33	31,50	16,00	31,18	33,44	**16,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	27,61	27,73	36,25	44,11	26,50	16,00	29,87	29,00	**16,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	30,17	29,07	36,25	44,11	28,17	16,00	32,50	31,22	**16,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,07	25,20	28,17	16,00	25,83	16,30	24,08	26,89	**16,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	46,58	39,20	53,17	16,00	50,83	41,30	39,87	56,89	**16,00**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,22	23,20	40,67	16,00	23,33	22,97	22,11	26,89	**16,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,48	33,20	40,67	16,00	33,33	32,97	30,00	40,22	**16,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,76	35,20	40,67	16,00	35,83	31,30	33,95	36,89	**16,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,04	39,20	53,17	16,00	35,83	37,97	33,95	40,22	**16,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	29,20	40,67	16,00	28,33	21,30	28,03	33,56	**16,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	36,32	35,20	40,67	16,00	38,33	32,97	35,92	43,56	**16,00**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	22,54	24,04	40,83	16,00	27,93	18,47	26,25	31,06	**16,00**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	22,49	23,68	40,46	16,00	26,85	17,53	26,09	30,36	**16,00**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	32,05	39,33	39,58	16,00	37,50	16,67	38,82	35,00	**16,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	22,62	24,80	39,25	17,14	28,64	16,00	26,57	31,12	**16,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	21,87	18,04	22,00	39,20	22,70	16,00	23,53	24,67	**16,00**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,70	40,80	60,00	16,00	42,17	29,22	45,26	49,11	**16,00**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,13	41,47	60,00	16,00	43,00	28,67	46,58	48,00	**16,00**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,57	32,80	47,50	16,00	34,67	25,89	35,39	39,11	**16,00**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,29	34,80	47,50	16,00	32,17	20,89	31,45	35,78	**16,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,28	33,47	47,50	16,00	38,00	25,33	36,71	41,33	**16,00**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,00	33,47	47,50	16,00	35,50	25,33	36,71	38,00	**16,00**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,14	36,80	47,50	16,00	34,67	20,89	35,39	39,11	**16,00**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,56	37,47	47,50	16,00	35,50	20,33	36,71	38,00	**16,00**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,72	35,47	47,50	16,00	33,00	20,33	32,76	34,67	**16,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,57	34,80	47,50	16,00	34,67	19,22	33,42	35,78	**16,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,85	32,80	47,50	16,00	37,17	25,89	35,39	42,44	**16,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,00	35,47	47,50	16,00	35,50	18,67	34,74	34,67	**16,00**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Hafer	27,01	33,47	47,50	16,00	30,50	17,00	30,79	33,56	**16,00**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Hafer	30,85	35,47	47,50	16,00	33,00	17,00	34,74	36,89	**16,00**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Hafer	33,42	39,47	60,00	16,00	40,50	25,33	44,61	46,89	**16,00**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Hafer	28,29	31,47	47,50	16,00	33,00	22,00	34,74	36,89	**16,00**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,96	16,79	24,46	17,23	19,76	16,00	18,18	22,33	**16,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Hafer	29,57	31,47	47,50	16,00	35,50	22,00	34,74	40,22	**16,00**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Quinoa	24,87	31,47	47,50	16,00	28,83	17,56	28,82	31,33	**16,00**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Quinoa	28,72	33,47	47,50	16,00	31,33	17,56	32,76	34,67	**16,00**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Quinoa	31,28	37,47	60,00	16,00	38,83	25,89	42,63	44,67	**16,00**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Quinoa	26,15	29,47	47,50	16,00	31,33	22,56	32,76	34,67	**16,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Quinoa	27,44	29,47	47,50	16,00	33,83	22,56	32,76	38,00	**16,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,96	33,19	47,08	16,00	36,01	35,30	32,48	45,22	**16,00**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,11	29,19	47,08	16,00	33,51	26,97	32,48	35,22	**16,00**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,81	26,73	41,08	18,30	30,34	16,00	28,28	32,86	**16,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	28,72	30,13	43,33	16,00	34,67	20,33	33,42	38,00	**16,00**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	32,56	38,13	55,83	16,00	39,67	23,67	43,29	44,67	**16,00**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	27,44	30,13	43,33	16,00	32,17	20,33	33,42	34,67	**16,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	35,04	33,87	40,67	16,00	37,50	30,19	35,92	40,22	**16,00**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	20,94	21,87	40,67	16,00	22,50	20,19	22,11	23,56	**16,00**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	27,35	27,87	40,67	16,00	27,50	18,52	28,03	30,22	**16,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	32,48	33,87	40,67	16,00	35,00	28,52	33,95	33,56	**16,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	33,76	37,87	53,17	16,00	35,00	35,19	33,95	36,89	**16,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	45,30	37,87	53,17	16,00	50,00	38,52	39,87	53,56	**16,00**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,03	24,92	43,42	16,00	26,60	17,38	26,92	30,11	**16,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	31,20	31,87	40,67	16,00	32,50	30,19	30,00	36,89	**16,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,56	34,80	51,67	16,00	43,00	28,67	38,68	48,00	**16,00**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,99	36,80	51,67	16,00	38,00	23,67	34,74	41,33	**16,00**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,84	38,80	51,67	16,00	40,50	23,67	38,68	44,67	**16,00**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,40	42,80	64,17	16,00	48,00	32,00	48,55	54,67	**16,00**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,27	34,80	51,67	16,00	40,50	28,67	38,68	44,67	**16,00**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,15	36,80	51,67	16,00	33,00	22,56	32,76	35,78	**16,00**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,99	38,80	51,67	16,00	35,50	22,56	36,71	39,11	**16,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,27	36,80	51,67	16,00	40,50	22,00	36,71	41,33	**16,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,43	36,80	51,67	16,00	35,50	20,89	34,74	35,78	**16,00**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,56	42,80	64,17	16,00	43,00	30,89	46,58	49,11	**16,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,71	34,80	51,67	16,00	38,00	27,56	36,71	42,44	**16,00**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,43	34,80	51,67	16,00	35,50	27,56	36,71	39,11	**16,00**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,87	18,04	22,00	39,20	22,70	16,00	23,53	24,67	**16,00**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	16,00	57,97	115,88	37,83	82,35	51,86	71,57	102,62	**16,00**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	26,08	27,22	49,17	23,97	28,67	15,99	28,73	35,64	**15,99**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	21,60	18,57	24,63	29,74	21,82	15,99	21,61	22,57	**15,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	28,22	29,89	49,17	25,08	30,33	15,99	30,05	36,76	**15,99**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,45	21,90	32,96	20,97	25,15	15,99	22,93	25,90	**15,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,94	35,07	37,08	21,97	35,33	15,99	34,59	34,44	**15,99**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,65	35,07	49,58	18,63	32,83	15,99	34,59	37,78	**15,99**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,81	33,07	49,58	18,63	30,33	15,99	30,64	34,44	**15,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	26,51	27,22	49,17	23,97	29,50	15,99	28,73	36,76	**15,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	15,99	44,45	89,88	27,50	61,68	40,23	55,53	77,69	**15,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,99	42,45	81,54	37,50	59,18	38,01	52,89	73,24	**15,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	15,99	41,67	81,42	27,61	59,33	37,45	51,82	73,93	**15,99**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	33,65	36,35	50,46	15,99	37,83	33,27	34,20	44,93	**15,99**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	27,05	28,48	48,75	15,99	29,86	21,82	31,61	33,69	**15,99**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	31,08	33,68	50,46	15,99	36,16	27,71	34,20	38,27	**15,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	30,28	35,08	46,25	21,93	34,17	15,99	35,36	36,56	**15,99**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	27,62	28,55	44,96	15,99	33,41	22,64	29,20	37,16	**15,99**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	21,21	18,33	21,33	28,98	21,52	15,99	20,86	22,26	**15,99**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,75	22,18	32,67	20,72	27,06	15,99	25,05	29,00	**15,99**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	22,97	25,14	39,29	17,28	29,07	15,99	27,17	31,80	**15,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	23,87	24,45	46,75	22,78	25,84	15,98	26,60	33,13	**15,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	24,66	25,51	45,92	21,81	27,97	15,98	27,07	35,78	**15,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	23,38	24,85	45,92	21,81	27,13	15,98	25,76	34,67	**15,98**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	29,89	34,84	42,96	21,17	33,87	15,98	34,61	36,24	**15,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	31,40	30,77	54,88	31,77	31,33	15,98	31,80	41,68	**15,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	19,44	17,91	19,79	27,54	19,33	15,98	21,16	22,26	**15,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,09	25,51	41,75	22,92	28,80	15,98	27,07	34,67	**15,98**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	15,98	29,91	52,83	16,13	42,70	30,39	36,30	51,58	**15,98**
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,98	57,53	121,25	38,74	82,01	51,37	71,97	102,63	**15,98**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	33,30	34,92	46,92	15,98	36,33	36,74	33,73	45,46	**15,98**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	29,46	30,92	46,92	15,98	33,83	28,41	33,73	35,46	**15,98**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	30,82	31,76	50,00	30,53	32,67	15,98	32,29	39,11	**15,98**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	23,23	23,93	41,42	15,98	28,43	17,70	26,25	30,60	**15,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Miso							**15,98**
23,23	23,93	41,42	15,98	28,43	17,70	26,25	30,60
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**15,98**
16,22	30,49	52,58	15,98	42,22	30,86	36,49	51,26
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**15,98**
27,21	27,15	42,17	17,16	32,93	15,98	30,20	34,88
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
27,40	30,43	58,33	28,31	29,33	15,98	29,66	39,11
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
30,82	31,76	50,00	30,53	32,67	15,98	32,29	39,11
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
29,97	31,76	58,33	28,31	31,00	15,98	32,29	41,33
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
30,82	31,76	50,00	30,53	32,67	15,98	32,29	39,11
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
29,97	31,76	58,33	28,31	31,00	15,98	32,29	41,33
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
27,40	30,43	58,33	28,31	29,33	15,98	29,66	39,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**15,98**
30,05	29,95	42,71	15,98	29,46	29,61	28,12	38,88
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**15,98**
28,98	28,21	37,54	15,98	33,95	22,13	30,97	36,90
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**15,98**
26,20	25,95	42,71	15,98	26,96	21,28	28,12	28,88
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,98**
34,47	41,83	38,67	15,98	40,88	19,63	41,14	38,22
Miso + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,98**
23,23	23,93	41,42	15,98	28,43	17,70	26,25	30,60
Austernpilze + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,98**
23,23	23,93	41,42	15,98	28,43	17,70	26,25	30,60
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
27,40	30,43	58,33	28,31	29,33	15,98	29,66	39,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
30,82	31,76	50,00	30,53	32,67	15,98	32,29	39,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,98**
29,97	31,76	58,33	28,31	31,00	15,98	32,29	41,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**15,98**
29,97	31,76	58,33	28,31	31,00	15,98	32,29	41,33
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**15,98**
27,40	30,43	58,33	28,31	29,33	15,98	29,66	39,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Austernpilze							**15,98**
23,23	23,93	41,42	15,98	28,43	17,70	26,25	30,60
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**15,98**
23,23	23,93	41,42	15,98	28,43	17,70	26,25	30,60
3*Spirulina getrocknet + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**15,97**
15,97	57,53	121,17	38,77	81,91	51,31	71,90	102,54
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**15,97**
25,63	26,77	45,33	15,97	28,53	21,39	29,34	29,62
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**15,97**
29,48	30,77	45,33	15,97	31,03	29,72	29,34	39,62
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,97**
28,55	28,53	49,33	15,97	30,76	25,78	31,91	36,27
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**15,97**
28,41	29,03	40,17	15,97	35,52	22,24	32,19	37,64
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,97**
25,87	29,87	51,21	15,97	27,67	25,29	26,60	36,68
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,97**
32,28	35,87	63,71	15,97	37,67	33,63	40,41	50,01
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,97**
27,15	27,87	51,21	15,97	30,17	30,29	30,55	40,01
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,97**
28,43	27,87	51,21	15,97	32,67	30,29	30,55	43,34
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,97**
27,15	29,87	51,21	15,97	30,17	23,63	28,57	36,68
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,97**
29,71	31,87	51,21	15,97	30,17	25,29	30,55	40,01
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,97**
27,27	27,87	49,33	15,97	29,09	25,78	29,93	35,16
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,97**
27,65	29,01	39,54	15,97	34,71	22,29	31,43	36,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,70	28,53	49,33	15,97	29,93	25,22	31,25	34,04	**15,97**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	25,99	26,53	49,33	15,97	27,43	21,89	29,28	32,93	**15,97**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	23,85	24,53	49,33	15,97	25,76	22,44	27,30	30,71	**15,97**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	29,71	33,20	63,71	15,97	36,00	28,07	40,41	43,34	**15,97**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,59	27,20	51,21	15,97	28,50	18,07	28,57	30,01	**15,97**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,59	25,20	51,21	15,97	28,50	24,74	30,55	33,34	**15,97**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	29,20	51,21	15,97	28,50	19,74	30,55	33,34	**15,97**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	23,30	27,20	51,21	15,97	26,00	19,74	26,60	30,01	**15,97**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,87	25,20	51,21	15,97	31,00	24,74	30,55	36,68	**15,97**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	25,13	25,20	45,17	15,97	26,59	20,22	27,96	30,71	**15,97**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,65	21,83	35,96	15,97	26,27	17,97	23,11	31,96	**15,97**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,97	29,87	53,50	15,97	34,93	28,56	33,22	40,71	**15,97**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,12	29,87	53,50	15,97	29,93	27,44	31,25	35,16	**15,97**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,80	21,83	35,96	15,97	21,27	16,86	21,13	26,40	**15,97**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	24,87	26,75	44,71	15,97	27,72	21,44	28,58	28,69	**15,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	28,72	30,75	44,71	15,97	30,22	29,77	28,58	38,69	**15,97**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	15,97	57,65	118,50	38,22	82,67	52,44	71,55	103,00	**15,97**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	15,97	31,65	64,33	22,78	41,00	31,89	36,03	48,56	**15,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**15,97**
15,97	29,65	64,33	19,44	41,00	30,22	38,00	51,89
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**15,97**
15,97	31,65	64,33	19,44	41,00	23,56	36,03	48,56
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**15,96**
15,96	43,15	83,29	27,73	60,54	36,44	53,22	74,24
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet							**15,96**
15,96	31,57	64,63	17,23	41,35	27,87	39,90	52,31
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet							**15,96**
15,96	27,57	47,96	37,23	36,35	23,42	34,64	43,42
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**15,96**
15,96	44,23	85,46	28,34	60,52	38,42	53,06	74,53
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,96**
24,92	21,43	25,67	30,24	25,87	15,96	26,14	26,84
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,96**
24,92	21,43	25,67	30,24	25,87	15,96	26,14	26,84
Kartoffeln gegart + Lupinen + Bulgur, trocken							**15,96**
18,36	28,41	37,08	15,96	20,90	16,31	21,22	26,13
Lupinen + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**15,96**
18,36	28,41	37,08	15,96	20,90	16,31	21,22	26,13
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**15,96**
22,97	25,07	42,33	17,87	28,82	15,96	27,36	31,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Kakao							**15,96**
25,41	34,68	40,25	15,96	30,39	27,17	30,65	37,49
Kakao + Lupinen + Kartoffeln gegart							**15,96**
21,78	32,41	45,42	15,96	25,90	22,98	29,12	35,02
Bulgur, trocken + Lupinen + Kartoffeln gegart							**15,96**
18,36	28,41	37,08	15,96	20,90	16,31	21,22	26,13
Lupinen + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**15,96**
18,36	28,41	37,08	15,96	20,90	16,31	21,22	26,13
Buchweizen + Lupinen + Kartoffeln gegart							**15,96**
18,36	27,08	37,08	15,96	20,90	20,76	22,54	28,36
Haselnüsse + Lupinen + Kartoffeln gegart							**15,96**
20,07	29,75	37,08	15,96	20,90	17,42	22,54	28,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	19,21	27,08	37,08	15,96	22,57	20,76	22,54	30,58	**15,96**
Lupinen + Buchweizen + Kartoffeln gegart	18,36	27,08	37,08	15,96	20,90	20,76	22,54	28,36	**15,96**
Gerstenmehl + Lupinen + Kartoffeln gegart	17,50	28,41	37,08	15,96	19,23	17,42	19,91	26,13	**15,96**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Kartoffeln gegart	19,21	27,08	37,08	15,96	22,57	20,76	22,54	30,58	**15,96**
Lupinen + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	17,50	28,41	37,08	15,96	19,23	17,42	19,91	26,13	**15,96**
Lupinen + Kakao + Kartoffeln gegart	21,78	32,41	45,42	15,96	25,90	22,98	29,12	35,02	**15,96**
Lupinen + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	20,07	29,75	37,08	15,96	20,90	17,42	22,54	28,36	**15,96**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	22,91	28,59	35,83	15,96	24,88	19,36	24,84	29,69	**15,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	40,82	38,35	48,08	15,96	46,67	38,73	36,58	52,56	**15,96**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	26,72	32,35	35,58	15,96	29,17	30,40	26,71	35,89	**15,96**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	29,28	38,35	48,08	15,96	31,67	35,40	30,66	35,89	**15,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	23,70	32,68	36,08	15,96	27,89	23,83	26,70	33,04	**15,96**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	16,46	22,35	35,58	15,96	19,17	20,40	18,82	22,56	**15,96**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	22,87	28,35	35,58	15,96	24,17	18,73	24,74	29,22	**15,96**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	27,79	35,33	33,42	15,96	30,05	16,21	30,79	30,58	**15,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	40,85	38,59	48,33	15,96	47,38	39,36	36,68	53,02	**15,96**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	30,56	34,35	35,58	15,96	34,17	30,40	32,63	39,22	**15,96**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	28,00	34,35	35,58	15,96	31,67	28,73	30,66	32,56	**15,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**15,96**
29,32	38,59	48,33	15,96	32,38	36,02	30,76	36,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**15,96**
28,03	34,59	35,83	15,96	32,38	29,36	30,76	33,02
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**15,96**
26,75	32,59	35,83	15,96	29,88	31,02	26,82	36,36
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**15,96**
30,60	34,59	35,83	15,96	34,88	31,02	32,74	39,69
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**15,96**
16,50	22,59	35,83	15,96	19,88	21,02	18,92	23,02
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**15,96**
24,56	33,35	36,08	15,96	27,89	24,39	27,36	34,16
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**15,96**
23,27	32,68	36,08	15,96	27,06	24,39	26,05	33,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,96**
21,27	22,30	29,88	16,86	23,78	15,96	22,07	22,62
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**15,96**
24,13	32,01	36,08	15,96	28,73	26,06	27,36	35,27
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**15,96**
23,70	32,01	36,08	15,96	27,89	26,06	27,36	34,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten							**15,96**
25,11	24,40	34,00	35,76	27,15	15,96	28,01	29,53
Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten							**15,96**
20,84	20,40	34,00	29,09	22,15	15,96	26,70	27,31
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao + Tomaten							**15,96**
20,84	20,40	34,00	29,09	22,15	15,96	26,70	27,31
Kartoffeln gegart + Kakao + Lupinen							**15,96**
21,78	32,41	45,42	15,96	25,90	22,98	29,12	35,02
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Lupinen							**15,96**
20,07	29,75	37,08	15,96	20,90	17,42	22,54	28,36
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Lupinen							**15,96**
18,36	27,08	37,08	15,96	20,90	20,76	22,54	28,36
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Lupinen							**15,96**
20,07	29,75	37,08	15,96	20,90	17,42	22,54	28,36
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen							**15,96**
19,21	27,08	37,08	15,96	22,57	20,76	22,54	30,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Lupinen	17,50	28,41	37,08	15,96	19,23	17,42	19,91	26,13	**15,96**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Lupinen	19,21	27,08	37,08	15,96	22,57	20,76	22,54	30,58	**15,96**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Lupinen	18,36	28,41	37,08	15,96	20,90	16,31	21,22	26,13	**15,96**
Kakao + Kartoffeln gegart + Lupinen	21,78	32,41	45,42	15,96	25,90	22,98	29,12	35,02	**15,96**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Lupinen	18,36	27,08	37,08	15,96	20,90	20,76	22,54	28,36	**15,96**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Lupinen	18,36	28,41	37,08	15,96	20,90	16,31	21,22	26,13	**15,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	25,11	24,40	34,00	35,76	27,15	15,96	28,01	29,53	**15,96**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Lupinen	17,50	28,41	37,08	15,96	19,23	17,42	19,91	26,13	**15,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,97	20,40	21,50	40,20	21,32	15,96	24,07	21,76	**15,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	24,92	21,43	25,67	30,24	25,87	15,96	26,14	26,84	**15,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	24,92	21,43	25,67	30,24	25,87	15,96	26,14	26,84	**15,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,83	23,52	41,42	21,62	25,88	15,96	24,38	28,40	**15,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	24,81	19,93	21,13	39,98	21,33	15,96	24,28	24,14	**15,96**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,80	28,37	49,08	19,58	28,04	15,96	28,99	36,11	**15,96**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,96	26,37	49,08	19,58	25,54	15,96	25,05	32,78	**15,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,09	28,37	36,58	22,91	30,54	15,96	28,99	32,78	**15,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne								**15,96**
25,11	24,40	34,00	35,76	27,15	15,96	28,01	29,53	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Kakao								**15,96**
20,84	20,40	34,00	29,09	22,15	15,96	26,70	27,31	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Kakao								**15,96**
21,78	32,41	45,42	15,96	25,90	22,98	29,12	35,02	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**15,96**
17,50	28,41	37,08	15,96	19,23	17,42	19,91	26,13	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Haselnüsse								**15,96**
20,07	29,75	37,08	15,96	20,90	17,42	22,54	28,36	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sonnenblumenkerne getrockne								**15,96**
25,11	24,40	34,00	35,76	27,15	15,96	28,01	29,53	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Haselnüsse								**15,96**
20,07	29,75	37,08	15,96	20,90	17,42	22,54	28,36	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Gerstenmehl								**15,96**
17,50	28,41	37,08	15,96	19,23	17,42	19,91	26,13	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kakao								**15,96**
20,84	20,40	34,00	29,09	22,15	15,96	26,70	27,31	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Kakao								**15,96**
21,78	32,41	45,42	15,96	25,90	22,98	29,12	35,02	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Buchweizen								**15,96**
18,36	27,08	37,08	15,96	20,90	20,76	22,54	28,36	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**15,96**
19,21	27,08	37,08	15,96	22,57	20,76	22,54	30,58	
Lupinen + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**15,96**
18,36	27,08	37,08	15,96	20,90	20,76	22,54	28,36	
Kartoffeln gegart + Lupinen + Amaranth, ungekocht								**15,96**
19,21	27,08	37,08	15,96	22,57	20,76	22,54	30,58	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**15,96**
25,11	24,40	34,00	35,76	27,15	15,96	28,01	29,53	
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**15,96**
25,11	24,40	34,00	35,76	27,15	15,96	28,01	29,53	
Kakao + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**15,96**
20,84	20,40	34,00	29,09	22,15	15,96	26,70	27,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**15,96**
24,92	21,43	25,67	30,24	25,87	15,96	26,14	26,84	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,92	21,43	25,67	30,24	25,87	15,96	26,14	26,84	**15,96**
Tomaten + Kakao + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,84	20,40	34,00	29,09	22,15	15,96	26,70	27,31	**15,96**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,95	17,99	36,25	16,12	18,85	16,73	18,13	21,71	**15,95**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	25,74	27,81	47,71	19,92	29,25	15,95	29,66	35,13	**15,95**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	22,59	24,83	39,04	17,10	28,52	15,95	26,61	31,44	**15,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,78	23,33	38,17	19,93	25,76	15,95	24,84	31,74	**15,95**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,87	29,81	47,71	23,26	31,75	15,95	30,32	36,24	**15,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	29,20	32,82	46,63	24,31	32,67	15,94	33,25	37,34	**15,94**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,98	29,15	33,13	15,94	21,03	22,14	21,43	29,11	**15,94**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,51	23,00	32,92	17,76	25,73	15,94	24,71	31,58	**15,94**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,51	23,00	32,92	17,76	25,73	15,94	24,71	31,58	**15,94**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	25,30	25,89	50,58	15,94	26,01	25,08	27,14	33,78	**15,94**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	22,74	23,23	50,58	15,94	24,34	19,52	27,14	27,11	**15,94**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	28,47	28,21	54,92	15,94	29,69	22,64	32,49	36,00	**15,94**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	27,62	26,88	50,75	15,94	27,19	19,87	29,20	32,67	**15,94**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	26,51	23,00	32,92	17,76	25,73	15,94	24,71	31,58	**15,94**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	26,51	23,00	32,92	17,76	25,73	15,94	24,71	31,58	**15,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	25,80	26,73	41,00	18,32	30,24	15,94	28,22	32,77	**15,94**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	25,29	28,49	50,92	18,06	31,75	15,94	29,53	34,28	**15,94**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	26,76	26,21	50,75	15,94	27,19	19,31	28,54	31,56	**15,94**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	26,34	26,21	50,75	15,94	26,36	19,87	27,88	31,56	**15,94**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	23,11	31,11	33,29	15,94	27,15	24,04	24,19	31,94	**15,94**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	26,76	25,55	50,75	15,94	27,19	21,53	29,20	32,67	**15,94**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	26,51	23,00	32,92	17,76	25,73	15,94	24,71	31,58	**15,94**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,51	23,00	32,92	17,76	25,73	15,94	24,71	31,58	**15,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,59	18,24	32,71	21,17	19,53	15,94	21,66	23,02	**15,94**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	30,32	35,57	38,71	15,94	34,23	18,08	34,87	34,38	**15,94**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	33,74	39,57	38,71	15,94	39,23	24,74	38,82	36,60	**15,94**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	34,59	42,24	47,04	15,94	39,23	29,19	38,82	38,82	**15,94**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	42,28	42,24	47,04	15,94	49,23	31,41	42,76	49,93	**15,94**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	32,88	38,24	38,71	15,94	37,56	25,86	36,18	38,82	**15,94**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	35,44	39,57	38,71	15,94	40,89	25,86	40,13	41,04	**15,94**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	26,04	31,57	38,71	15,94	30,89	19,19	30,92	29,93	**15,94**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	34,61	42,36	47,17	15,94	39,58	29,50	38,87	39,06	**15,94**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	26,06	31,69	38,83	15,94	31,25	19,50	30,97	30,17	**15,94**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**15,94**
35,46	39,69	38,83	15,94	41,25	26,17	40,18	41,28
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**15,94**
42,30	42,36	47,17	15,94	49,58	31,72	42,82	50,17
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**15,94**
33,75	39,69	38,83	15,94	39,58	25,06	38,87	36,83
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**15,94**
30,33	35,69	38,83	15,94	34,58	18,39	34,92	34,61
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**15,94**
32,90	38,36	38,83	15,94	37,92	26,17	36,24	39,06
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**15,94**
27,19	25,55	50,75	15,94	28,03	21,53	29,20	33,78
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**15,94**
18,70	27,81	33,13	15,94	20,20	19,36	21,43	25,78
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,94**
15,94	57,74	115,29	37,68	82,72	52,37	71,24	102,87
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**15,94**
15,94	57,67	116,13	37,84	82,73	52,39	71,70	103,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,94**
15,94	57,70	114,83	37,66	82,11	51,21	71,34	102,37
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**15,94**
22,47	30,73	29,83	16,13	22,18	15,94	22,89	26,04
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,94**
15,94	18,01	36,08	16,17	18,65	16,62	17,99	21,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,93**
28,07	28,92	39,58	15,93	35,18	23,63	30,89	37,04
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,93**
23,64	22,32	31,50	30,84	25,08	15,93	25,70	26,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,93**
23,64	22,32	31,50	30,84	25,08	15,93	25,70	26,44
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,93**
28,07	28,92	39,58	15,93	35,18	23,63	30,89	37,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken							**15,93**
23,64	22,32	31,50	30,84	25,08	15,93	25,70	26,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**15,93**
23,74	24,60	34,75	15,93	25,90	17,47	25,72	25,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**15,93**
26,31	27,27	34,75	15,93	27,57	23,02	25,72	31,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**15,93**
26,31	27,27	34,75	15,93	27,57	23,02	25,72	31,91
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**15,93**
23,74	24,60	34,75	15,93	25,90	17,47	25,72	25,24
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**15,93**
23,62	32,59	39,08	15,93	27,18	25,21	25,08	34,53
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
23,74	24,60	34,75	15,93	25,90	17,47	25,72	25,24
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
23,74	24,60	34,75	15,93	25,90	17,47	25,72	25,24
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
29,73	33,93	51,42	15,93	32,57	31,91	32,30	34,13
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
22,03	23,27	43,08	15,93	27,57	18,58	27,04	31,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
30,58	31,27	43,08	15,93	34,23	28,58	33,62	36,36
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
25,45	28,60	51,42	15,93	32,57	20,80	33,62	38,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**15,93**
28,07	28,92	39,58	15,93	35,18	23,63	30,89	37,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
31,44	33,93	43,08	15,93	34,23	33,02	32,30	38,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
33,15	33,93	43,08	15,93	35,90	34,13	33,62	43,02
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
30,58	31,27	43,08	15,93	34,23	28,58	33,62	36,36
Quinoa + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
21,18	23,27	43,08	15,93	24,23	21,91	24,41	25,24
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
22,89	23,27	43,08	15,93	29,23	18,58	27,04	34,13
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
37,42	33,93	51,42	15,93	42,57	34,13	36,25	45,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
29,73	33,93	51,42	15,93	32,57	31,91	32,30	34,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
28,87	31,27	43,08	15,93	32,57	27,47	32,30	31,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
28,02	29,93	43,08	15,93	30,90	28,58	29,67	34,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
33,15	33,93	43,08	15,93	35,90	34,13	33,62	43,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
25,45	28,60	51,42	15,93	32,57	20,80	33,62	38,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
28,02	29,93	43,08	15,93	29,23	26,36	28,36	36,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
32,29	36,60	51,42	15,93	34,23	37,47	32,30	40,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
23,74	25,93	43,08	15,93	25,90	27,47	24,41	31,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
30,58	32,60	43,08	15,93	32,57	34,13	29,67	40,80
Hafer + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
25,45	27,27	43,08	15,93	27,57	20,80	28,36	29,69
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
22,03	23,27	43,08	15,93	27,57	18,58	27,04	31,91
Pistazien roh + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
25,45	27,27	43,08	15,93	27,57	20,80	28,36	29,69
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
26,31	27,27	34,75	15,93	27,57	23,02	25,72	31,91
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
28,87	31,27	43,08	15,93	32,57	27,47	32,30	31,91
Pistazien roh + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
21,18	23,27	43,08	15,93	24,23	21,91	24,41	25,24
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
28,02	29,93	43,08	15,93	30,90	28,58	29,67	34,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
26,31	27,27	34,75	15,93	27,57	23,02	25,72	31,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
30,58	32,60	43,08	15,93	32,57	34,13	29,67	40,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
22,89	23,27	43,08	15,93	29,23	18,58	27,04	34,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
39,98	36,60	51,42	15,93	44,23	39,69	36,25	51,91
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
37,42	33,93	51,42	15,93	42,57	34,13	36,25	45,24
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
28,02	29,93	43,08	15,93	29,23	26,36	28,36	36,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
31,44	33,93	43,08	15,93	34,23	33,02	32,30	38,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
32,29	36,60	51,42	15,93	34,23	37,47	32,30	40,80
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
39,98	36,60	51,42	15,93	44,23	39,69	36,25	51,91
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,93**
23,74	25,93	43,08	15,93	25,90	27,47	24,41	31,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**15,93**
22,79	18,99	23,17	39,62	21,75	15,93	24,38	23,11
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**15,93**
26,31	28,60	51,42	15,93	30,07	24,13	32,30	33,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**15,93**
30,15	32,60	51,42	15,93	32,57	32,47	32,30	43,02
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**15,93**
25,45	27,27	47,25	15,93	27,57	21,36	29,01	29,69
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**15,93**
29,30	31,27	47,25	15,93	30,07	29,69	29,01	39,69
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**15,93**
28,07	28,92	39,58	15,93	35,18	23,63	30,89	37,04
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**15,93**
29,87	33,07	52,08	15,93	31,53	23,93	35,50	42,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	28,44	30,60	47,25	15,93	30,07	29,13	28,36	38,58	**15,93**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	24,60	26,60	47,25	15,93	27,57	20,80	28,36	28,58	**15,93**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	24,74	25,07	39,58	15,93	24,03	20,60	25,63	32,27	**15,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	26,03	25,07	39,58	15,93	26,53	20,60	25,63	35,60	**15,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	28,02	30,60	47,25	15,93	29,23	29,69	27,70	38,58	**15,93**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	24,17	26,60	47,25	15,93	26,73	21,36	27,70	28,58	**15,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	28,44	29,93	47,25	15,93	30,07	31,36	29,01	39,69	**15,93**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	24,60	25,93	47,25	15,93	27,57	23,02	29,01	29,69	**15,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	23,64	22,32	31,50	30,84	25,08	15,93	25,70	26,44	**15,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,15	33,93	43,08	15,93	35,90	34,13	33,62	43,02	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,58	31,27	43,08	15,93	34,23	28,58	33,62	36,36	**15,93**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,58	31,27	43,08	15,93	34,23	28,58	33,62	36,36	**15,93**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	22,53	21,75	32,38	15,93	23,08	16,42	22,80	29,38	**15,93**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	28,93	29,31	54,21	15,93	31,99	26,42	31,82	38,29	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh	30,58	31,27	43,08	15,93	34,23	28,58	33,62	36,36	**15,93**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	22,89	23,27	43,08	15,93	29,23	18,58	27,04	34,13	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Pistazien roh	21,18	23,27	43,08	15,93	24,23	21,91	24,41	25,24	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,89	23,27	43,08	15,93	29,23	18,58	27,04	34,13	**15,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**15,93**
37,42	33,93	51,42	15,93	42,57	34,13	36,25	45,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Pistazien roh							**15,93**
25,45	27,27	43,08	15,93	27,57	20,80	28,36	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,93**
22,03	23,27	43,08	15,93	27,57	18,58	27,04	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**15,93**
29,73	33,93	51,42	15,93	32,57	31,91	32,30	34,13
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,93**
28,07	28,92	39,58	15,93	35,18	23,63	30,89	37,04
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,93**
25,45	28,60	51,42	15,93	32,57	20,80	33,62	38,58
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,93**
25,45	28,60	51,42	15,93	32,57	20,80	33,62	38,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Pistazien roh							**15,93**
23,74	24,60	34,75	15,93	25,90	17,47	25,72	25,24
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**15,93**
23,74	24,60	34,75	15,93	25,90	17,47	25,72	25,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**15,93**
28,87	31,27	43,08	15,93	32,57	27,47	32,30	31,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**15,93**
30,58	31,27	43,08	15,93	34,23	28,58	33,62	36,36
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**15,93**
28,02	29,93	43,08	15,93	30,90	28,58	29,67	34,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**15,93**
28,02	29,93	43,08	15,93	30,90	28,58	29,67	34,13
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,93**
28,07	28,92	39,58	15,93	35,18	23,63	30,89	37,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**15,93**
28,87	31,27	43,08	15,93	32,57	27,47	32,30	31,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**15,93**
29,73	33,93	51,42	15,93	32,57	31,91	32,30	34,13
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**15,93**
37,42	33,93	51,42	15,93	42,57	34,13	36,25	45,24
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**15,93**
21,18	23,27	43,08	15,93	24,23	21,91	24,41	25,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	25,45	27,27	43,08	15,93	27,57	20,80	28,36	29,69	**15,93**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	22,03	23,27	43,08	15,93	27,57	18,58	27,04	31,91	**15,93**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	25,03	25,93	47,25	15,93	28,40	23,02	29,01	30,80	**15,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	28,87	29,93	47,25	15,93	30,90	31,36	29,01	40,80	**15,93**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,01	36,60	51,42	15,93	35,07	34,13	32,96	37,47	**15,93**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,60	26,60	38,92	15,93	27,57	17,47	27,04	30,80	**15,93**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,55	36,60	51,42	15,93	50,07	37,47	38,88	54,13	**15,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,73	32,60	38,92	15,93	35,07	27,47	32,96	34,13	**15,93**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,44	30,60	38,92	15,93	32,57	29,13	29,01	37,47	**15,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,29	32,60	38,92	15,93	37,57	29,13	34,93	40,80	**15,93**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,78	36,40	39,58	15,93	37,00	20,72	36,59	37,24	**15,93**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,19	20,60	38,92	15,93	22,57	19,13	21,12	24,13	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	25,45	28,60	51,42	15,93	32,57	20,80	33,62	38,58	**15,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	29,62	28,35	44,38	44,27	29,08	15,93	31,24	35,27	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	22,03	23,27	43,08	15,93	27,57	18,58	27,04	31,91	**15,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	25,45	28,60	51,42	15,93	32,57	20,80	33,62	38,58	**15,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,29	36,60	51,42	15,93	34,23	37,47	32,30	40,80	**15,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	39,98	36,60	51,42	15,93	44,23	39,69	36,25	51,91	**15,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,29	36,60	51,42	15,93	34,23	37,47	32,30	40,80	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh	37,42	33,93	51,42	15,93	42,57	34,13	36,25	45,24	**15,93**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	37,42	33,93	51,42	15,93	42,57	34,13	36,25	45,24	**15,93**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,73	33,93	51,42	15,93	32,57	31,91	32,30	34,13	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,73	33,93	51,42	15,93	32,57	31,91	32,30	34,13	**15,93**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,02	29,93	43,08	15,93	30,90	28,58	29,67	34,13	**15,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,44	33,93	43,08	15,93	34,23	33,02	32,30	38,58	**15,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,58	32,60	43,08	15,93	32,57	34,13	29,67	40,80	**15,93**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,87	31,27	43,08	15,93	32,57	27,47	32,30	31,91	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,87	31,27	43,08	15,93	32,57	27,47	32,30	31,91	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,58	32,60	43,08	15,93	32,57	34,13	29,67	40,80	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,44	33,93	43,08	15,93	34,23	33,02	32,30	38,58	**15,93**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,02	29,93	43,08	15,93	29,23	26,36	28,36	36,36	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,15	33,93	43,08	15,93	35,90	34,13	33,62	43,02	**15,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
23,74	25,93	43,08	15,93	25,90	27,47	24,41	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
30,58	32,60	43,08	15,93	32,57	34,13	29,67	40,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
26,31	27,27	34,75	15,93	27,57	23,02	25,72	31,91
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
23,74	25,93	43,08	15,93	25,90	27,47	24,41	31,91
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
26,31	27,27	34,75	15,93	27,57	23,02	25,72	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
28,02	29,93	43,08	15,93	29,23	26,36	28,36	36,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
32,29	36,60	51,42	15,93	34,23	37,47	32,30	40,80
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
39,98	36,60	51,42	15,93	44,23	39,69	36,25	51,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
31,44	33,93	43,08	15,93	34,23	33,02	32,30	38,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
33,15	33,93	43,08	15,93	35,90	34,13	33,62	43,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
30,58	32,60	43,08	15,93	32,57	34,13	29,67	40,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
39,98	36,60	51,42	15,93	44,23	39,69	36,25	51,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
31,44	33,93	43,08	15,93	34,23	33,02	32,30	38,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,93**
32,29	36,60	51,42	15,93	34,23	37,47	32,30	40,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,93**
33,15	33,93	43,08	15,93	35,90	34,13	33,62	43,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,02	29,93	43,08	15,93	30,90	28,58	29,67	34,13	**15,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	22,03	23,27	43,08	15,93	27,57	18,58	27,04	31,91	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	22,89	23,27	43,08	15,93	29,23	18,58	27,04	34,13	**15,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	22,89	23,27	43,08	15,93	29,23	18,58	27,04	34,13	**15,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,64	22,32	31,50	30,84	25,08	15,93	25,70	26,44	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	28,02	29,93	43,08	15,93	29,23	26,36	28,36	36,36	**15,93**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	25,45	27,27	43,08	15,93	27,57	20,80	28,36	29,69	**15,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	28,02	29,93	43,08	15,93	29,23	26,36	28,36	36,36	**15,93**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,64	22,32	31,50	30,84	25,08	15,93	25,70	26,44	**15,93**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	21,18	23,27	43,08	15,93	24,23	21,91	24,41	25,24	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Hafer	25,45	27,27	43,08	15,93	27,57	20,80	28,36	29,69	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	23,74	25,93	43,08	15,93	25,90	27,47	24,41	31,91	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	39,98	36,60	51,42	15,93	44,23	39,69	36,25	51,91	**15,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	23,74	25,93	43,08	15,93	25,90	27,47	24,41	31,91	**15,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Quinoa	21,18	23,27	43,08	15,93	24,23	21,91	24,41	25,24	**15,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	15,93	57,41	118,25	38,22	81,95	51,82	71,45	102,53	**15,93**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	15,93	31,41	64,08	19,44	40,28	22,93	35,92	48,09	**15,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**15,93**
15,93	29,41	64,08	19,44	40,28	29,60	37,89	51,42
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**15,93**
15,93	31,41	64,08	22,78	40,28	31,27	35,92	48,09
3*Spirulina getrocknet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten							**15,93**
15,93	57,71	114,75	37,68	82,01	51,16	71,27	102,28
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**15,93**
22,86	23,27	30,75	17,44	24,58	15,93	22,89	23,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**15,93**
23,59	24,03	40,54	21,12	26,17	15,93	24,57	31,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl							**15,93**
22,40	18,75	19,88	38,86	21,45	15,93	23,63	22,80
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,93**
23,08	24,82	37,83	16,68	24,63	15,93	25,02	29,20
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao							**15,93**
15,93	44,61	90,13	27,37	61,60	39,98	55,64	77,96
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,93**
15,93	42,61	81,79	37,37	59,10	37,76	53,01	73,51
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet							**15,92**
15,92	30,46	59,58	24,39	39,03	23,20	35,34	49,68
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**15,92**
21,96	22,57	35,00	15,92	24,64	16,53	24,02	30,12
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**15,92**
18,55	27,58	34,71	15,92	20,14	19,30	21,48	26,29
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**15,92**
32,21	36,36	42,42	15,92	37,28	21,89	36,42	36,93
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,92**
23,18	24,76	39,04	15,92	24,53	22,73	23,79	32,24
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,92**
21,20	22,55	34,38	15,92	23,83	16,58	23,26	29,19
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**15,92**
25,93	30,67	31,08	19,24	28,05	15,92	26,55	28,56
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**15,92**
18,52	19,96	39,08	19,16	20,78	15,92	20,49	25,42
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Lauch gedünstet							**15,92**
18,52	19,96	39,08	19,16	20,78	15,92	20,49	25,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**15,92**
18,52	19,96	39,08	19,16	20,78	15,92	20,49	25,42
Lauch gedünstet + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**15,92**
18,52	19,96	39,08	19,16	20,78	15,92	20,49	25,42
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl							**15,92**
30,19	30,64	43,38	15,92	29,75	28,76	28,38	38,78
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl							**15,92**
26,35	26,64	43,38	15,92	27,25	20,42	28,38	28,78
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,92**
20,62	22,09	39,04	15,92	22,87	17,17	23,79	25,58
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**15,92**
18,52	19,96	39,08	19,16	20,78	15,92	20,49	25,42
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Quinoa							**15,92**
18,52	19,96	39,08	19,16	20,78	15,92	20,49	25,42
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet							**15,92**
15,92	25,73	46,71	17,32	35,65	22,35	31,74	44,50
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,92**
18,32	27,07	31,29	18,13	19,42	15,92	20,61	26,09
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,92**
21,58	18,65	21,42	29,20	21,87	15,92	21,30	22,43
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**15,91**
15,91	57,56	115,83	37,77	82,92	52,64	71,54	103,19
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**15,91**
25,95	27,73	42,67	15,91	32,05	20,87	29,03	36,62
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Roggenmehl							**15,91**
25,95	27,73	42,67	15,91	32,05	20,87	29,03	36,62
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**15,91**
32,15	35,94	63,71	15,91	37,40	33,47	40,22	49,71
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**15,91**
29,50	31,81	30,79	33,80	31,07	15,91	33,77	30,04
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**15,91**
29,59	31,94	51,21	15,91	29,90	25,13	30,35	39,71
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**15,91**
27,03	29,94	51,21	15,91	29,90	23,47	28,38	36,38
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**15,91**
25,74	29,94	51,21	15,91	27,40	25,13	26,40	36,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	28,31	27,94	51,21	15,91	32,40	30,13	30,35	43,04	**15,91**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	27,03	27,94	51,21	15,91	29,90	30,13	30,35	39,71	**15,91**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Sojabohnen	25,95	27,73	42,67	15,91	32,05	20,87	29,03	36,62	**15,91**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	25,95	27,73	42,67	15,91	32,05	20,87	29,03	36,62	**15,91**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	23,61	26,71	44,83	15,91	27,17	20,82	28,08	33,76	**15,91**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	24,65	30,67	43,58	15,91	25,55	15,92	26,55	31,89	**15,91**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	28,74	34,71	57,33	15,91	34,67	24,16	37,95	43,76	**15,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	24,89	26,71	44,83	15,91	29,67	20,82	28,08	37,09	**15,91**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	22,09	26,67	43,58	15,91	25,55	20,92	26,55	31,89	**15,91**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	20,80	28,67	43,58	15,91	23,05	15,92	22,61	28,56	**15,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	23,37	26,67	43,58	15,91	28,05	20,92	26,55	35,22	**15,91**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	27,21	34,67	56,08	15,91	33,05	24,26	36,42	41,89	**15,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	25,74	25,27	51,21	15,91	30,73	24,58	30,35	36,38	**15,91**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	29,59	33,27	63,71	15,91	35,73	27,91	40,22	43,04	**15,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	24,46	27,27	51,21	15,91	28,23	17,91	28,38	29,71	**15,91**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	24,46	25,27	51,21	15,91	28,23	24,58	30,35	33,04	**15,91**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	27,03	29,27	51,21	15,91	28,23	19,58	30,35	33,04	**15,91**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	23,18	27,27	51,21	15,91	25,73	19,58	26,40	29,71	**15,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,47	24,69	39,04	17,01	28,63	15,91	26,53	31,22	**15,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	28,06	21,47	26,42	43,87	22,65	15,91	25,63	25,58	**15,91**
Roggenmehl + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	25,95	27,73	42,67	15,91	32,05	20,87	29,03	36,62	**15,91**
Sojabohnen + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,95	27,73	42,67	15,91	32,05	20,87	29,03	36,62	**15,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	30,20	26,80	30,58	18,31	28,48	15,91	27,61	28,91	**15,91**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	23,51	24,87	41,46	19,48	25,58	15,91	26,40	31,89	**15,91**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	30,26	35,17	43,04	21,39	34,22	15,91	35,04	36,42	**15,91**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	15,91	57,50	115,04	37,68	82,00	51,74	71,13	102,40	**15,91**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	15,91	43,87	89,17	27,82	60,83	40,50	54,22	75,80	**15,91**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Linsen reif gekocht	15,91	43,87	89,17	27,82	60,83	40,50	54,22	75,80	**15,91**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	15,91	30,33	54,29	18,81	39,92	23,55	35,13	46,71	**15,91**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Spirulina getrocknet	15,91	43,87	89,17	27,82	60,83	40,50	54,22	75,80	**15,91**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	15,91	43,87	89,17	27,82	60,83	40,50	54,22	75,80	**15,91**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Austernpilze	15,91	43,87	89,17	27,82	60,83	40,50	54,22	75,80	**15,91**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Austernpilze	15,91	43,87	89,17	27,82	60,83	40,50	54,22	75,80	**15,91**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	32,19	35,91	42,50	18,81	36,78	15,91	36,61	37,18	**15,91**
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,37	21,31	33,38	16,31	24,33	15,91	21,57	28,09	**15,91**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	28,09	29,88	46,29	15,90	35,08	25,29	30,79	39,39	**15,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	22,52	22,80	33,29	15,90	26,21	17,68	24,78	31,11	**15,90**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	22,48	31,15	40,54	15,90	25,76	24,42	24,07	32,64	**15,90**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	27,80	27,87	55,67	15,90	30,58	25,63	30,82	36,40	**15,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	20,69	20,55	34,38	15,90	25,75	16,73	22,53	30,63	**15,90**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	35,42	39,63	38,79	15,90	40,87	25,77	40,17	41,13	**15,90**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	26,02	31,63	38,79	15,90	30,87	19,11	30,96	30,02	**15,90**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	33,71	39,63	38,79	15,90	39,20	24,66	38,86	36,69	**15,90**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	32,86	38,29	38,79	15,90	37,53	25,77	36,22	38,91	**15,90**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	30,29	35,63	38,79	15,90	34,20	17,99	34,91	34,47	**15,90**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	42,26	42,29	47,13	15,90	49,20	31,33	42,80	50,02	**15,90**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	34,57	42,29	47,13	15,90	39,20	29,11	38,86	38,91	**15,90**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,44	34,27	35,00	25,07	33,67	15,90	34,58	32,20	**15,90**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spirulina getrocknet	15,90	30,48	59,33	24,46	38,73	23,03	35,14	49,41	**15,90**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	15,90	57,44	115,71	37,77	82,56	52,33	71,49	102,96	**15,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	22,77	23,34	38,08	19,96	25,66	15,89	24,78	31,66	**15,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	27,60	27,26	50,42	23,97	30,28	15,89	30,26	37,51	**15,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Hafer	29,74	29,93	50,42	25,08	31,95	15,89	31,57	38,62	**15,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	28,03	27,26	50,42	23,97	31,12	15,89	30,26	38,62	**15,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**15,89**
15,89	44,26	84,33	27,90	60,82	38,06	53,76	76,49
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Bulgur, trocken							**15,89**
18,97	28,71	36,58	16,16	21,20	15,89	21,74	26,44
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**15,89**
30,64	22,76	29,79	34,30	24,15	15,89	26,78	28,81
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**15,89**
29,06	29,20	44,83	15,89	28,33	27,97	27,37	36,89
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**15,89**
25,21	25,20	44,83	15,89	25,83	19,63	27,37	26,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze							**15,89**
15,89	57,52	118,42	38,13	81,90	51,66	71,53	102,71
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**15,89**
15,89	31,52	64,25	19,36	40,23	22,77	36,00	48,27
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**15,89**
15,89	29,52	64,25	19,36	40,23	29,43	37,97	51,60
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**15,89**
15,89	31,52	64,25	22,69	40,23	31,10	36,00	48,27
Bulgur, trocken + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**15,89**
18,97	28,71	36,58	16,16	21,20	15,89	21,74	26,44
Lupinen + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**15,89**
18,97	28,71	36,58	16,16	21,20	15,89	21,74	26,44
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Lupinen							**15,89**
18,97	28,71	36,58	16,16	21,20	15,89	21,74	26,44
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**15,89**
18,97	28,71	36,58	16,16	21,20	15,89	21,74	26,44
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**15,89**
18,97	28,71	36,58	16,16	21,20	15,89	21,74	26,44
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,89**
30,43	33,47	43,33	24,89	31,33	15,89	34,08	34,67
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,89**
26,58	31,47	43,33	24,89	28,83	15,89	30,13	31,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,89**
31,71	33,47	30,83	28,22	33,83	15,89	34,08	31,33
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**15,89**
26,15	31,47	47,50	16,00	31,33	15,89	30,79	31,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,34	17,60	20,29	29,01	20,50	15,88	21,90	22,26	**15,88**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	30,38	28,37	45,00	44,27	29,89	15,88	32,01	36,20	**15,88**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	24,06	25,65	39,92	17,60	29,43	15,88	27,36	32,04	**15,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,06	16,93	20,29	29,01	18,83	15,88	19,93	21,14	**15,88**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	27,36	27,19	42,46	17,29	33,01	15,88	30,56	35,06	**15,88**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,91	36,81	48,33	19,41	36,00	15,88	36,16	36,78	**15,88**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,29	28,28	49,00	15,88	30,59	25,48	31,50	35,47	**15,88**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	26,80	28,63	48,75	15,88	29,33	21,50	31,21	33,09	**15,88**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,00	27,61	49,00	15,88	28,93	25,48	29,53	34,36	**15,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,88	18,93	23,71	30,26	19,32	15,88	21,42	22,93	**15,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	30,00	30,71	47,83	15,88	34,47	28,42	34,11	36,78	**15,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	32,56	33,37	47,83	15,88	36,13	33,98	34,11	43,44	**15,88**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	22,87	30,37	31,71	15,88	25,00	21,86	22,80	29,39	**15,88**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	28,65	28,29	50,50	15,88	32,36	26,04	31,32	36,82	**15,88**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	32,98	33,97	45,71	15,88	39,22	32,74	36,15	40,86	**15,88**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	31,27	35,30	45,71	15,88	35,88	29,41	33,52	36,41	**15,88**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Miso	32,13	33,97	45,71	15,88	37,55	32,74	36,15	38,63	**15,88**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Miso							**15,88**
33,41	37,97	58,21	15,88	37,55	39,41	36,15	41,97
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Miso							**15,88**
44,95	37,97	58,21	15,88	52,55	42,74	42,07	58,63
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Miso							**15,88**
20,59	21,97	45,71	15,88	25,05	24,41	24,31	28,63
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Miso							**15,88**
27,00	27,97	45,71	15,88	30,05	22,74	30,23	35,30
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**15,88**
44,95	39,30	58,21	15,88	52,55	38,29	40,76	56,41
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**15,88**
25,29	23,97	33,21	15,88	29,22	17,74	26,28	30,86
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Miso							**15,88**
24,44	23,97	33,21	15,88	27,55	17,74	26,28	28,63
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**15,88**
31,70	31,97	45,71	15,88	36,72	34,41	32,20	44,19
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Miso							**15,88**
30,42	33,30	54,04	15,88	35,05	24,96	36,81	41,97
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**15,88**
34,26	37,97	58,21	15,88	39,22	39,41	36,15	44,19
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**15,88**
45,80	37,97	58,21	15,88	54,22	42,74	42,07	60,86
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**15,88**
21,44	21,97	45,71	15,88	26,72	24,41	24,31	30,86
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**15,88**
27,85	27,97	45,71	15,88	31,72	22,74	30,23	37,52
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**15,88**
34,69	35,30	45,71	15,88	40,05	29,96	36,81	43,08
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**15,88**
30,85	33,30	45,71	15,88	35,05	29,96	30,89	39,74
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**15,88**
32,13	35,30	45,71	15,88	37,55	28,29	34,84	36,41
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**15,88**
33,41	39,30	58,21	15,88	37,55	34,96	34,84	39,74
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**15,88**
20,59	23,30	45,71	15,88	25,05	19,96	22,99	26,41

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**15,88**
35,55	33,97	45,71	15,88	41,72	34,41	38,13	47,52
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**15,88**
46,66	40,63	58,21	15,88	52,55	39,41	42,07	58,63
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**15,88**
29,99	33,30	45,71	15,88	33,38	31,07	29,57	39,74
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Miso							**15,88**
34,69	33,97	45,71	15,88	40,05	34,41	38,13	45,30
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**15,88**
32,56	39,30	58,21	15,88	35,88	36,07	33,52	39,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**15,88**
44,09	39,30	58,21	15,88	50,88	39,41	39,44	56,41
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**15,88**
19,74	23,30	45,71	15,88	23,38	21,07	21,68	26,41
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**15,88**
26,15	29,30	45,71	15,88	28,38	19,41	27,60	33,08
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**15,88**
36,40	36,63	45,71	15,88	40,05	31,07	38,13	45,30
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**15,88**
32,56	34,63	45,71	15,88	35,05	31,07	32,20	41,97
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Miso							**15,88**
30,85	31,97	45,71	15,88	35,05	34,41	32,20	41,97
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**15,88**
35,12	40,63	58,21	15,88	37,55	36,07	36,15	41,97
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**15,88**
33,84	35,30	45,71	15,88	38,38	31,07	35,49	43,08
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**15,88**
22,30	24,63	45,71	15,88	25,05	21,07	24,31	28,63
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**15,88**
28,71	30,63	45,71	15,88	30,05	19,41	30,23	35,30
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Miso							**15,88**
27,85	29,30	41,54	15,88	32,55	19,96	32,86	35,30
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Miso							**15,88**
38,11	39,30	54,04	15,88	45,05	36,63	44,70	51,97
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Miso							**15,88**
34,26	37,30	54,04	15,88	40,05	36,63	38,78	48,63

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Miso							**15,88**
35,55	39,30	54,04	15,88	42,55	34,96	42,73	45,30
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Miso							**15,88**
36,83	43,30	66,54	15,88	42,55	41,63	42,73	48,63
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Miso							**15,88**
48,37	43,30	66,54	15,88	57,55	44,96	48,65	65,30
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Miso							**15,88**
24,01	27,30	54,04	15,88	30,05	26,63	30,89	35,30
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**15,88**
33,84	36,63	45,71	15,88	37,55	29,41	36,15	38,63
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**15,88**
27,00	29,30	45,71	15,88	30,05	18,29	28,91	33,08
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,88**
27,43	28,28	49,00	15,88	29,76	24,92	30,84	33,24
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**15,88**
25,72	26,28	49,00	15,88	27,26	21,59	28,87	32,13
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**15,88**
23,59	24,28	49,00	15,88	25,59	22,14	26,89	29,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen							**15,88**
25,71	22,83	28,21	41,88	24,61	15,88	26,24	26,07
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,88**
30,22	30,36	54,75	15,88	33,95	28,60	33,14	39,62
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,88**
24,90	33,64	39,63	15,88	29,13	27,39	26,39	35,87
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,88**
24,87	24,95	44,83	15,88	26,43	19,92	27,55	29,91
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,88**
31,71	29,61	53,17	15,88	34,76	28,26	32,82	39,91
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,88**
27,86	29,61	53,17	15,88	29,76	27,14	30,84	34,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,88**
22,95	25,15	39,13	17,32	28,87	15,88	27,04	31,62
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**15,88**
15,88	57,49	115,79	37,72	82,53	52,25	71,53	103,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**15,87**
29,74	28,82	47,92	44,57	29,50	15,87	31,78	36,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**15,87**
24,96	27,21	40,58	17,23	30,32	15,87	28,07	31,96
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**15,87**
26,32	28,15	56,25	24,57	29,50	15,87	29,81	37,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**15,87**
26,75	28,15	56,25	24,57	30,33	15,87	29,81	38,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,87**
29,74	30,15	52,08	34,57	29,50	15,87	31,78	38,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,87**
30,59	30,15	43,75	36,79	31,17	15,87	31,78	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,87**
27,18	28,82	52,08	34,57	27,83	15,87	29,15	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**15,87**
28,46	30,82	56,25	25,68	31,17	15,87	31,13	38,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**15,87**
29,04	26,05	42,96	23,13	27,59	15,87	26,84	35,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet							**15,87**
23,54	23,79	40,13	21,04	25,99	15,87	24,35	31,76
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**15,87**
24,61	25,49	52,08	24,34	26,17	15,87	27,84	32,67
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**15,87**
15,87	30,68	51,67	16,36	39,92	28,44	35,98	49,70
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**15,87**
15,87	44,15	84,04	27,82	61,00	38,31	53,60	76,61
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,87**
15,87	57,61	115,21	37,59	81,95	51,58	71,21	102,58
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,87**
28,28	29,37	47,00	15,87	33,53	28,78	31,42	38,00
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Mandeln							**15,87**
23,49	26,33	40,17	15,87	28,27	23,14	25,86	28,49
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**15,87**
34,21	36,40	33,92	15,87	35,32	16,02	35,89	34,91
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Mandeln							**15,87**
27,33	28,33	27,67	15,87	30,77	16,48	27,83	28,49
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**15,87**
23,89	34,73	33,83	15,87	27,18	23,91	27,65	32,74

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mandeln							**15,87**
37,59	38,33	40,17	15,87	43,27	33,14	39,67	45,16
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mandeln							**15,87**
47,85	42,33	52,67	15,87	55,77	41,48	43,62	58,49
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mandeln							**15,87**
36,31	42,33	52,67	15,87	40,77	38,14	37,70	41,82
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mandeln							**15,87**
35,03	38,33	40,17	15,87	40,77	31,48	37,70	38,49
3*Hafer + 2*Miso + 1*Mandeln							**15,87**
29,90	32,33	40,17	15,87	33,27	21,48	31,78	35,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mandeln							**15,87**
33,74	36,33	40,17	15,87	38,27	33,14	33,75	41,82
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**15,87**
27,00	28,04	47,00	15,87	32,70	26,00	31,42	34,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,87**
30,85	32,04	47,00	15,87	35,20	34,33	31,42	44,67
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**15,87**
22,43	23,84	40,71	15,87	26,78	17,28	26,21	30,62
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**15,87**
21,38	21,36	34,75	15,87	24,79	16,89	23,77	29,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**15,87**
26,15	28,04	47,00	15,87	35,20	22,67	32,74	40,22
Mais-Mehl + Mandeln + Mandeln							**15,87**
34,21	36,40	33,92	15,87	35,32	16,02	35,89	34,91
Mandeln + Mais-Mehl + Mandeln							**15,87**
34,21	36,40	33,92	15,87	35,32	16,02	35,89	34,91
Mandeln + Mandeln + Mais-Mehl							**15,87**
34,21	36,40	33,92	15,87	35,32	16,02	35,89	34,91
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**15,87**
27,96	34,45	35,75	15,87	31,62	28,57	30,74	32,73
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**15,87**
22,83	28,45	35,75	15,87	24,12	18,57	24,82	29,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**15,87**
29,24	38,45	48,25	15,87	31,62	35,23	30,74	36,07
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**15,87**
40,78	38,45	48,25	15,87	46,62	38,57	36,66	52,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**15,87**
16,42	22,45	35,75	15,87	19,12	20,23	18,89	22,73
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**15,87**
26,68	32,45	35,75	15,87	29,12	30,23	26,79	36,07
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**15,87**
30,52	34,45	35,75	15,87	34,12	30,23	32,71	39,40
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**15,87**
25,29	26,71	42,83	15,87	32,70	19,89	29,45	36,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**15,87**
24,01	26,04	42,83	15,87	31,87	19,89	28,13	35,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**15,87**
30,85	32,04	47,00	15,87	35,20	34,33	31,42	44,67
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**15,87**
27,00	28,04	47,00	15,87	32,70	26,00	31,42	34,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**15,87**
24,44	25,37	42,83	15,87	32,70	21,56	29,45	36,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**15,87**
24,86	25,37	42,83	15,87	33,53	21,56	29,45	38,00
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,87**
27,63	27,69	43,92	15,87	29,21	22,60	29,69	30,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,87**
31,48	31,69	43,92	15,87	31,71	30,93	29,69	40,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Champignons frisch							**15,87**
22,88	19,09	21,50	39,81	21,85	15,87	22,88	22,66
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken							**15,87**
24,44	26,04	42,83	15,87	32,70	19,33	28,79	35,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**15,87**
29,56	30,71	47,00	15,87	34,37	31,56	31,42	41,33
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,87**
25,85	26,65	38,08	15,87	31,87	20,36	27,88	33,54
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**15,86**
15,86	44,04	82,75	26,73	60,93	40,34	53,59	75,53
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**15,86**
15,86	44,04	82,75	26,73	60,93	40,34	53,59	75,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart							**15,86**
15,86	44,04	82,75	26,73	60,93	40,34	53,59	75,53
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**15,86**
15,86	44,04	82,75	26,73	60,93	40,34	53,59	75,53
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**15,86**
15,86	44,04	82,75	26,73	60,93	40,34	53,59	75,53
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**15,86**
15,86	44,04	82,75	26,73	60,93	40,34	53,59	75,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**15,86**
23,83	25,01	45,50	22,81	25,57	15,86	26,34	32,04
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,86**
23,14	25,27	38,50	15,86	27,39	19,49	25,57	32,08
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh							**15,86**
21,85	23,93	38,50	15,86	26,56	16,71	25,57	28,74
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,86**
19,83	20,78	35,46	16,94	21,02	15,86	20,52	27,42
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**15,86**
22,89	19,55	27,42	41,28	21,18	15,86	24,36	23,44
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**15,86**
32,86	30,23	35,63	15,86	30,48	16,78	31,25	33,48
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,86**
30,23	33,37	38,79	15,86	36,48	21,33	33,32	36,12
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,86**
35,29	39,50	38,63	15,86	40,78	25,62	39,97	40,73
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,86**
25,89	31,50	38,63	15,86	30,78	18,96	30,76	29,62
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,86**
34,44	42,17	46,96	15,86	39,12	28,96	38,65	38,51
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,86**
42,13	42,17	46,96	15,86	49,12	31,18	42,60	49,62
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,86**
32,73	38,17	38,63	15,86	37,45	25,62	36,02	38,51
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,86**
30,16	35,50	38,63	15,86	34,12	17,84	34,70	34,07
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,86**
33,58	39,50	38,63	15,86	39,12	24,51	38,65	36,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet							**15,86**
29,46	31,57	30,38	33,72	30,89	15,86	33,55	29,93
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,86**
25,32	26,97	43,88	15,86	27,88	21,50	29,33	30,31
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,86**
29,17	30,97	43,88	15,86	30,38	29,83	29,33	40,31
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,86**
22,76	19,07	19,96	39,08	21,80	15,86	24,07	22,98
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**15,85**
15,85	29,17	51,04	16,90	40,22	27,35	33,52	46,70
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**15,85**
15,85	44,03	83,92	27,82	60,64	38,00	53,55	76,38
3*Miso + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**15,85**
21,36	21,31	33,29	16,33	24,23	15,85	21,50	28,00
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**15,85**
25,44	28,53	51,21	18,19	31,83	15,85	29,89	34,46
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**15,84**
31,56	38,00	37,92	15,84	36,83	16,34	36,82	34,53
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**15,84**
33,08	38,04	39,17	15,84	38,45	16,24	38,34	36,40
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,84**
23,80	23,85	33,83	15,84	28,17	19,86	26,09	32,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,84**
23,80	23,85	33,83	15,84	28,17	19,86	26,09	32,44
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Cashewnuss							**15,84**
31,51	24,05	37,33	15,84	25,65	17,53	26,61	32,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,84**
26,36	28,21	41,46	18,40	28,58	15,84	27,84	32,02
Mandeln + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**15,84**
31,56	38,00	37,92	15,84	36,83	16,34	36,82	34,53
Mais-Mehl + Cashewnuss + Mais-Mehl							**15,84**
31,51	24,05	37,33	15,84	25,65	17,53	26,61	32,04
Walnüsse + Mandeln + Mandeln							**15,84**
33,08	38,04	39,17	15,84	38,45	16,24	38,34	36,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**15,84**
31,51	24,05	37,33	15,84	25,65	17,53	26,61	32,04
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**15,84**
31,56	38,00	37,92	15,84	36,83	16,34	36,82	34,53
Mandeln + Walnüsse + Mandeln							**15,84**
33,08	38,04	39,17	15,84	38,45	16,24	38,34	36,40
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Mandeln							**15,84**
31,56	38,00	37,92	15,84	36,83	16,34	36,82	34,53
Austernpilze + Lupinen + Mais-Mehl							**15,84**
21,43	26,00	31,92	16,67	18,75	15,84	20,37	25,62
Lupinen + Austernpilze + Mais-Mehl							**15,84**
21,43	26,00	31,92	16,67	18,75	15,84	20,37	25,62
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**15,84**
23,68	24,85	45,58	15,84	29,22	19,29	27,01	32,84
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Sojabohnen							**15,84**
23,68	24,85	45,58	15,84	29,22	19,29	27,01	32,84
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**15,84**
24,00	26,52	39,92	15,84	22,98	18,18	24,29	27,91
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**15,84**
33,36	40,68	38,58	15,84	40,07	18,67	40,08	37,67
Mais-Mehl + Austernpilze + Lupinen							**15,84**
21,43	26,00	31,92	16,67	18,75	15,84	20,37	25,62
Austernpilze + Mais-Mehl + Lupinen							**15,84**
21,43	26,00	31,92	16,67	18,75	15,84	20,37	25,62
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,84**
23,80	23,85	33,83	15,84	28,17	19,86	26,09	32,44
Mandeln + Mandeln + Walnüsse							**15,84**
33,08	38,04	39,17	15,84	38,45	16,24	38,34	36,40
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,84**
16,96	15,88	23,96	16,70	18,89	15,84	16,90	21,18
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**15,84**
31,51	24,05	37,33	15,84	25,65	17,53	26,61	32,04
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,84**
23,80	23,85	33,83	15,84	28,17	19,86	26,09	32,44
Austernpilze + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,84**
23,68	24,85	45,58	15,84	29,22	19,29	27,01	32,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	23,68	24,85	45,58	15,84	29,22	19,29	27,01	32,84	**15,84**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,09	22,87	41,46	16,18	25,25	15,84	25,20	29,80	**15,84**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,94	22,87	41,46	16,18	26,92	15,84	25,20	32,02	**15,84**
Lupinen + Mais-Mehl + Austernpilze	21,43	26,00	31,92	16,67	18,75	15,84	20,37	25,62	**15,84**
Mais-Mehl + Lupinen + Austernpilze	21,43	26,00	31,92	16,67	18,75	15,84	20,37	25,62	**15,84**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	23,68	24,85	45,58	15,84	29,22	19,29	27,01	32,84	**15,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Austernpilze	23,68	24,85	45,58	15,84	29,22	19,29	27,01	32,84	**15,84**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	31,42	36,07	34,38	17,59	35,75	15,84	35,12	32,93	**15,84**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,08	18,20	21,17	28,93	21,43	15,84	20,66	21,86	**15,84**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	30,94	24,87	39,96	15,83	27,22	17,64	27,83	32,79	**15,83**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	30,18	24,85	39,33	15,83	26,41	17,69	27,07	31,86	**15,83**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	25,72	25,16	50,92	15,83	30,92	24,83	30,18	36,50	**15,83**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	23,15	27,16	50,92	15,83	25,92	19,83	26,24	29,83	**15,83**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	27,00	29,16	50,92	15,83	28,42	19,83	30,18	33,17	**15,83**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	29,56	33,16	63,42	15,83	35,92	28,17	40,05	43,17	**15,83**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	24,44	27,16	50,92	15,83	28,42	18,17	28,21	29,83	**15,83**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	24,44	25,16	50,92	15,83	28,42	24,83	30,18	33,17	**15,83**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	21,92	22,67	23,92	42,89	20,05	15,83	23,59	23,38	**15,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,76	34,71	42,79	21,12	33,78	15,83	34,40	35,84	**15,83**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	21,05	28,25	28,92	15,83	20,84	17,20	21,76	28,50	**15,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	20,92	21,01	36,46	15,83	26,14	17,52	22,91	31,76	**15,83**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	28,26	27,71	50,79	15,83	32,23	30,08	30,13	42,93	**15,83**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	29,55	31,71	50,79	15,83	29,73	25,08	30,13	39,60	**15,83**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	32,11	35,71	63,29	15,83	37,23	33,41	40,00	49,60	**15,83**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	26,98	27,71	50,79	15,83	29,73	30,08	30,13	39,60	**15,83**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	25,70	29,71	50,79	15,83	27,23	25,08	26,18	36,27	**15,83**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	26,98	29,71	50,79	15,83	29,73	23,41	28,16	36,27	**15,83**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	32,13	35,83	63,42	15,83	37,58	33,72	40,05	49,83	**15,83**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	29,56	31,83	50,92	15,83	30,08	25,39	30,18	39,83	**15,83**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	28,28	27,83	50,92	15,83	32,58	30,39	30,18	43,17	**15,83**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	25,72	29,83	50,92	15,83	27,58	25,39	26,24	36,50	**15,83**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	27,00	29,83	50,92	15,83	30,08	23,72	28,21	36,50	**15,83**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	24,42	27,04	50,79	15,83	28,06	17,86	28,16	29,60	**15,83**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	26,98	29,04	50,79	15,83	28,06	19,52	30,13	32,93	**15,83**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	27,00	27,83	50,92	15,83	30,08	30,39	30,18	39,83	**15,83**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	29,55	33,04	63,29	15,83	35,56	27,86	40,00	42,93	**15,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**15,83**
24,42	25,04	50,79	15,83	28,06	24,52	30,13	32,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**15,83**
25,70	25,04	50,79	15,83	30,56	24,52	30,13	36,27
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**15,83**
23,14	27,04	50,79	15,83	25,56	19,52	26,18	29,60
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,83**
19,40	21,45	35,46	15,83	21,02	16,41	20,52	25,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,83**
23,25	21,45	35,46	15,83	26,02	17,52	22,49	30,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**15,83**
15,83	29,21	49,67	15,98	41,29	28,93	35,82	48,58
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**15,83**
15,83	44,08	84,00	27,78	60,62	37,92	53,59	76,47
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,83**
29,39	26,75	38,13	50,52	27,58	15,83	30,74	32,16
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**15,83**
22,35	27,63	42,67	24,01	24,02	15,83	24,72	32,11
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,83**
16,65	15,83	19,25	15,98	19,72	16,97	18,73	22,37
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**15,82**
15,82	41,67	80,96	27,19	58,08	35,30	50,55	71,46
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**15,82**
20,48	29,07	31,54	15,82	22,41	17,31	22,98	29,24
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,82**
29,58	31,87	43,33	15,82	31,67	26,61	31,20	38,02
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,82**
23,17	25,87	43,33	15,82	26,67	28,28	25,28	31,36
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,82**
35,99	41,87	55,83	15,82	39,17	43,28	37,12	44,69
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,82**
34,71	37,87	43,33	15,82	39,17	36,61	37,12	41,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,82**
33,43	35,87	43,33	15,82	36,67	38,28	33,17	44,69	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,82**
37,27	37,87	43,33	15,82	41,67	38,28	39,09	48,02	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,82**
47,53	41,87	55,83	15,82	54,17	46,61	43,04	61,36	
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,82**
27,02	27,87	30,83	15,82	29,17	21,61	27,25	31,36	
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Cashewnuss								**15,82**
28,85	25,65	41,33	15,82	27,17	17,86	27,53	31,67	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss								**15,82**
28,85	25,65	41,33	15,82	27,17	17,86	27,53	31,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Roggenmehl								**15,82**
27,76	25,68	36,00	17,04	28,82	15,82	27,64	33,80	
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl								**15,82**
27,76	25,68	36,00	17,04	28,82	15,82	27,64	33,80	
Mais-Mehl + Walnüsse + Cashewnuss								**15,82**
30,38	25,69	42,58	15,82	28,78	17,76	29,05	33,53	
Walnüsse + Mais-Mehl + Cashewnuss								**15,82**
30,38	25,69	42,58	15,82	28,78	17,76	29,05	33,53	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht								**15,82**
24,99	26,55	35,75	18,49	29,80	15,82	27,80	30,53	
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht								**15,82**
24,99	26,55	35,75	18,49	29,80	15,82	27,80	30,53	
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss								**15,82**
31,16	32,69	43,50	15,82	35,18	17,11	34,92	35,71	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss								**15,82**
28,88	32,63	41,63	15,82	32,76	17,26	32,63	32,91	
Cashewnuss + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**15,82**
28,85	25,65	41,33	15,82	27,17	17,86	27,53	31,67	
Mais-Mehl + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl								**15,82**
28,85	25,65	41,33	15,82	27,17	17,86	27,53	31,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Kartoffeln gegart								**15,82**
18,15	17,21	27,42	31,82	18,13	15,82	19,91	19,42	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**15,82**
18,15	17,21	27,42	31,82	18,13	15,82	19,91	19,42
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**15,82**
24,99	26,55	35,75	18,49	29,80	15,82	27,80	30,53
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**15,82**
24,14	26,55	44,08	16,27	28,13	15,82	27,80	32,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**15,82**
24,14	26,55	44,08	16,27	28,13	15,82	27,80	32,76
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**15,82**
24,99	26,55	35,75	18,49	29,80	15,82	27,80	30,53
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**15,82**
21,57	25,21	44,08	16,27	26,47	15,82	25,17	30,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**15,82**
21,57	25,21	44,08	16,27	26,47	15,82	25,17	30,53
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,82**
19,72	29,05	30,92	15,82	21,60	17,36	22,22	28,31
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Mais-Mehl							**15,82**
28,85	25,65	41,33	15,82	27,17	17,86	27,53	31,67
Cashewnuss + Walnüsse + Mais-Mehl							**15,82**
30,38	25,69	42,58	15,82	28,78	17,76	29,05	33,53
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**15,82**
28,85	25,65	41,33	15,82	27,17	17,86	27,53	31,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Mais-Mehl							**15,82**
27,76	25,68	36,00	17,04	28,82	15,82	27,64	33,80
Walnüsse + Cashewnuss + Mais-Mehl							**15,82**
30,38	25,69	42,58	15,82	28,78	17,76	29,05	33,53
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**15,82**
27,76	25,68	36,00	17,04	28,82	15,82	27,64	33,80
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**15,82**
22,32	28,71	44,83	15,91	24,67	15,82	24,13	30,42
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**15,82**
26,17	30,71	44,83	15,91	27,17	15,82	28,08	33,76
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**15,82**
27,45	30,71	32,33	19,24	29,67	15,82	28,08	30,42
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,82**
19,49	20,69	31,92	16,10	22,42	15,82	21,17	25,72

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Mais-Mehl + Walnüsse							**15,82**
30,38	25,69	42,58	15,82	28,78	17,76	29,05	33,53
Mais-Mehl + Cashewnuss + Walnüsse							**15,82**
30,38	25,69	42,58	15,82	28,78	17,76	29,05	33,53
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,82**
22,85	23,21	31,58	22,93	23,13	15,82	24,51	26,09
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**15,82**
26,15	25,72	42,13	15,82	27,33	21,79	27,79	29,12
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**15,82**
30,00	29,72	42,13	15,82	29,83	30,12	27,79	39,12
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**15,82**
26,12	25,48	41,88	15,82	26,61	21,17	27,68	28,66
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**15,82**
29,96	29,48	41,88	15,82	29,11	29,50	27,68	38,66
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**15,82**
25,67	26,43	38,33	15,82	31,98	20,73	27,82	33,69
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,82**
21,57	25,21	44,08	16,27	26,47	15,82	25,17	30,53
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,82**
24,14	26,55	44,08	16,27	28,13	15,82	27,80	32,76
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,82**
24,99	26,55	35,75	18,49	29,80	15,82	27,80	30,53
Mais-Mehl + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,82**
27,76	25,68	36,00	17,04	28,82	15,82	27,64	33,80
Roggenmehl + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,82**
27,76	25,68	36,00	17,04	28,82	15,82	27,64	33,80
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,82**
24,14	26,55	44,08	16,27	28,13	15,82	27,80	32,76
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,82**
21,57	25,21	44,08	16,27	26,47	15,82	25,17	30,53
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,82**
24,99	26,55	35,75	18,49	29,80	15,82	27,80	30,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh							**15,82**
25,74	26,53	30,83	15,82	28,33	18,83	27,25	28,02
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh							**15,82**
28,30	30,53	43,33	15,82	30,83	23,83	31,20	34,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	34,71	40,53	55,83	15,82	38,33	40,50	37,12	41,36	**15,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	23,28	20,55	27,42	41,82	21,47	15,82	25,17	22,76	**15,82**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	35,99	36,53	43,33	15,82	40,83	35,50	39,09	44,69	**15,82**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	32,15	34,53	43,33	15,82	35,83	35,50	33,17	41,36	**15,82**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	33,43	36,53	43,33	15,82	38,33	33,83	37,12	38,02	**15,82**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	46,25	40,53	55,83	15,82	53,33	43,83	43,04	58,02	**15,82**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	21,89	24,53	43,33	15,82	25,83	25,50	25,28	28,02	**15,82**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	24,14	26,55	44,08	16,27	28,13	15,82	27,80	32,76	**15,82**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	24,14	26,55	44,08	16,27	28,13	15,82	27,80	32,76	**15,82**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	21,57	25,21	44,08	16,27	26,47	15,82	25,17	30,53	**15,82**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	21,57	25,21	44,08	16,27	26,47	15,82	25,17	30,53	**15,82**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,15	17,21	27,42	31,82	18,13	15,82	19,91	19,42	**15,82**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,15	17,21	27,42	31,82	18,13	15,82	19,91	19,42	**15,82**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	18,15	17,21	27,42	31,82	18,13	15,82	19,91	19,42	**15,82**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Quinoa	18,15	17,21	27,42	31,82	18,13	15,82	19,91	19,42	**15,82**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,00	24,35	37,00	16,52	24,28	15,82	24,59	28,98	**15,82**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,92	20,73	49,08	17,08	21,85	15,82	24,53	27,33	**15,82**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	24,91	26,97	40,17	17,16	30,14	15,82	27,86	31,84	**15,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**15,82**
15,82	57,75	116,13	37,79	82,47	52,23	71,51	102,77
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**15,81**
15,81	30,00	66,67	19,67	37,50	22,78	36,18	47,78
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**15,81**
15,81	42,67	95,83	29,67	60,83	38,89	54,61	76,67
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,81**
25,15	26,26	36,21	15,81	30,15	19,21	28,66	32,93
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse							**15,81**
25,55	26,30	44,50	15,81	28,18	21,28	28,91	29,40
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse							**15,81**
25,58	26,54	44,75	15,81	28,89	21,90	29,01	29,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse							**15,81**
29,39	30,30	44,50	15,81	30,68	29,61	28,91	39,40
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse							**15,81**
29,43	30,54	44,75	15,81	31,39	30,23	29,01	39,87
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**15,81**
25,14	26,75	44,13	15,81	28,00	21,87	29,27	30,46
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**15,81**
28,99	30,75	44,13	15,81	30,50	30,21	29,27	40,46
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,81**
19,58	28,77	32,63	15,81	20,78	21,69	20,82	27,91
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,81**
23,87	25,59	36,21	15,81	28,48	19,21	26,68	31,82
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**15,81**
25,24	27,23	53,88	15,81	28,43	17,61	28,98	32,78
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**15,81**
27,81	29,23	53,88	15,81	28,43	19,28	30,95	36,11
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**15,81**
23,96	27,23	53,88	15,81	25,93	19,28	27,01	32,78
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**15,81**
25,24	25,23	53,88	15,81	28,43	24,28	30,95	36,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**15,81**
26,53	25,23	53,88	15,81	30,93	24,28	30,95	39,44
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**15,81**
30,37	33,23	66,38	15,81	35,93	27,61	40,82	46,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Miso	24,30	24,88	38,50	18,64	27,27	15,81	24,87	30,91	**15,81**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	24,30	24,88	38,50	18,64	27,27	15,81	24,87	30,91	**15,81**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Weizen Vollkornmehl	24,30	24,88	38,50	18,64	27,27	15,81	24,87	30,91	**15,81**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Miso	24,30	24,88	38,50	18,64	27,27	15,81	24,87	30,91	**15,81**
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	22,67	19,17	22,04	29,52	22,23	15,81	21,48	22,68	**15,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	28,63	30,28	43,88	15,81	29,87	29,66	28,14	38,47	**15,81**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	24,82	26,52	44,13	15,81	28,08	21,95	28,25	28,93	**15,81**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	28,41	27,55	48,92	15,81	30,21	23,86	29,92	34,27	**15,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	28,67	30,52	44,13	15,81	30,58	30,28	28,25	38,93	**15,81**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	24,79	26,28	43,88	15,81	27,37	21,33	28,14	28,47	**15,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,00	27,59	40,38	15,81	28,48	24,21	27,34	35,16	**15,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,72	27,59	40,38	15,81	29,32	20,88	28,00	31,82	**15,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,29	26,26	36,21	15,81	29,32	18,66	28,00	30,71	**15,81**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	24,30	24,88	38,50	18,64	27,27	15,81	24,87	30,91	**15,81**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Tahin aus rohem Sesam	24,30	24,88	38,50	18,64	27,27	15,81	24,87	30,91	**15,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,09	25,46	25,04	24,39	17,92	15,81	20,11	22,98	**15,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	20,45	22,26	36,21	15,81	25,15	15,88	24,05	27,38	**15,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	22,53	25,09	47,79	15,81	25,44	21,87	24,69	29,76	**15,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	31,93	32,43	47,79	15,81	37,11	35,20	32,59	45,31	**15,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	37,06	43,76	68,63	15,81	42,94	42,42	43,11	49,76	**15,81**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	35,77	34,43	47,79	15,81	42,11	35,20	38,51	48,64	**15,81**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	24,24	27,76	56,13	15,81	30,44	27,42	31,27	36,42	**15,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	33,21	34,43	47,79	15,81	39,61	33,53	36,53	41,98	**15,81**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	30,65	33,76	56,13	15,81	35,44	25,76	37,19	43,09	**15,81**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	28,94	31,09	47,79	15,81	30,44	20,20	30,61	36,42	**15,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	34,49	38,43	60,29	15,81	39,61	40,20	36,53	45,31	**15,81**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	48,59	43,76	68,63	15,81	57,94	45,76	49,03	66,42	**15,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	35,77	39,76	56,13	15,81	42,94	35,76	43,11	46,42	**15,81**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	29,81	26,51	45,21	15,81	30,35	17,87	30,28	34,28	**15,81**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	38,34	39,76	56,13	15,81	45,44	37,42	45,09	53,09	**15,81**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	28,08	29,76	43,63	15,81	32,94	20,76	33,24	36,42	**15,81**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	34,06	35,76	47,79	15,81	38,78	31,87	35,88	44,20	**15,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	27,53	26,45	43,33	15,81	27,93	18,02	27,99	31,48	**15,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	31,50	35,76	47,79	15,81	36,28	30,20	33,90	37,53	**15,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	30,22	33,76	47,79	15,81	33,78	31,87	29,95	40,87	**15,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	46,88	41,09	60,29	15,81	52,94	40,20	42,45	59,76	**15,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	35,35	41,09	60,29	15,81	37,94	36,87	36,53	43,09	**15,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	34,49	37,76	56,13	15,81	40,44	37,42	39,16	49,76	**15,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	32,78	39,76	60,29	15,81	36,28	36,87	33,90	40,87	**15,81**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	34,92	35,76	47,79	15,81	40,44	30,76	37,19	44,20	**15,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	31,07	33,76	47,79	15,81	35,44	30,76	31,27	40,87	**15,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	32,35	35,76	47,79	15,81	37,94	29,09	35,22	37,53	**15,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	33,64	39,76	60,29	15,81	37,94	35,76	35,22	40,87	**15,81**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	45,18	39,76	60,29	15,81	52,94	39,09	41,14	57,53	**15,81**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	20,82	23,76	47,79	15,81	25,44	20,76	23,38	27,53	**15,81**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	27,23	29,76	47,79	15,81	30,44	19,09	29,30	34,20	**15,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	34,06	37,09	47,79	15,81	37,94	30,20	36,53	39,76	**15,81**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	26,37	29,76	47,79	15,81	28,78	20,20	27,98	34,20	**15,81**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	19,96	23,76	47,79	15,81	23,78	21,87	22,06	27,53	**15,81**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	28,08	28,43	47,79	15,81	32,11	23,53	30,61	38,64	**15,81**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	24,66	24,43	35,29	15,81	27,94	18,53	26,66	29,76	**15,81**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	46,03	38,43	60,29	15,81	54,61	43,53	42,45	61,98	**15,81**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	20,82	22,43	47,79	15,81	25,44	25,20	24,69	29,76	**15,81**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**15,81**
36,63	37,09	47,79	15,81	40,44	31,87	38,51	46,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**15,81**
31,07	32,43	47,79	15,81	35,44	35,20	32,59	43,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**15,81**
32,35	34,43	47,79	15,81	37,94	33,53	36,53	39,76
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**15,81**
21,67	22,43	47,79	15,81	27,11	25,20	24,69	31,98
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**15,81**
33,64	38,43	60,29	15,81	37,94	40,20	36,53	43,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**15,81**
45,18	38,43	60,29	15,81	52,94	43,53	42,45	59,76
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**15,81**
34,92	34,43	47,79	15,81	40,44	35,20	38,51	46,42
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**15,81**
25,52	24,43	35,29	15,81	29,61	18,53	26,66	31,98
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen							**15,81**
44,32	39,76	60,29	15,81	51,28	40,20	39,82	57,53
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**15,81**
27,23	28,43	47,79	15,81	30,44	23,53	30,61	36,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**15,81**
32,78	35,09	47,79	15,81	35,44	31,87	32,59	43,09
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,81**
21,11	22,19	29,58	16,74	23,68	15,81	21,97	22,63
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh							**15,81**
18,30	27,43	32,63	15,81	19,95	18,91	20,82	24,58
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,81**
23,44	24,93	40,38	15,81	26,82	18,66	27,34	28,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,81**
28,57	27,59	40,38	15,81	34,32	21,99	29,97	37,38
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**15,81**
23,76	22,60	32,08	41,80	22,08	15,81	25,14	25,68
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**15,81**
27,18	23,93	23,75	44,02	25,42	15,81	27,77	25,68
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**15,81**
26,33	23,93	32,08	41,80	23,75	15,81	27,77	27,90

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**15,81**
31,35	35,68	43,67	21,71	34,58	15,81	35,22	36,67
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,80**
38,24	32,20	33,38	15,80	36,48	28,03	34,50	41,70
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,80**
28,84	24,20	33,38	15,80	26,48	21,37	25,29	30,59
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,80**
45,08	34,87	41,71	15,80	44,81	33,59	37,13	50,59
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,80**
37,39	34,87	41,71	15,80	34,81	31,37	33,18	39,48
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,80**
36,53	32,20	33,38	15,80	34,81	26,92	33,18	37,26
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,80**
33,12	28,20	33,38	15,80	29,81	20,26	29,24	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,80**
31,41	25,53	25,04	15,80	28,14	16,92	26,61	30,59
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,80**
35,68	30,87	33,38	15,80	33,14	28,03	30,55	39,48
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**15,80**
29,24	27,33	47,83	15,80	31,92	17,98	31,50	35,02
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**15,80**
26,96	27,27	45,96	15,80	29,49	18,13	29,21	32,22
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,80**
30,12	24,87	25,04	15,80	26,48	16,92	24,63	29,48
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,80**
28,52	29,84	43,75	15,80	35,97	25,22	31,66	39,29
Walnüsse + Walnüsse + Cashewnuss							**15,80**
29,24	27,33	47,83	15,80	31,92	17,98	31,50	35,02
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Cashewnuss							**15,80**
27,72	27,29	46,58	15,80	30,30	18,08	29,97	33,16
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**15,80**
26,20	27,25	45,33	15,80	28,68	18,18	28,45	31,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**15,80**
29,80	32,61	46,67	15,80	35,15	22,82	34,97	37,56
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,80**
28,52	29,84	43,75	15,80	35,97	25,22	31,66	39,29
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Cashewnuss							**15,80**
29,80	32,61	46,67	15,80	35,15	22,82	34,97	37,56
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**15,80**
27,72	27,29	46,58	15,80	30,30	18,08	29,97	33,16
Lupinen + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**15,80**
18,27	27,95	36,25	15,80	20,55	16,20	20,79	25,91
Lauch gedünstet + Lupinen + Bulgur, trocken							**15,80**
18,27	27,95	36,25	15,80	20,55	16,20	20,79	25,91
Champignons frisch + Lupinen + Bulgur, trocken							**15,80**
18,31	28,19	36,50	15,80	21,27	16,82	20,89	26,38
Lupinen + Champignons frisch + Bulgur, trocken							**15,80**
18,31	28,19	36,50	15,80	21,27	16,82	20,89	26,38
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**15,80**
28,02	27,87	49,58	19,92	31,68	15,80	31,95	37,93
Cashewnuss + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**15,80**
27,72	27,29	46,58	15,80	30,30	18,08	29,97	33,16
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**15,80**
26,20	27,25	45,33	15,80	28,68	18,18	28,45	31,29
Mandeln + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**15,80**
27,82	31,64	41,08	15,80	31,43	19,62	32,79	31,07
Walnüsse + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**15,80**
27,72	27,29	46,58	15,80	30,30	18,08	29,97	33,16
Hirse gekocht + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**15,80**
20,91	28,80	30,75	16,20	21,10	15,80	21,03	25,47
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**15,80**
26,20	27,25	45,33	15,80	28,68	18,18	28,45	31,29
Lupinen + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**15,80**
20,91	28,80	30,75	16,20	21,10	15,80	21,03	25,47
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Hirse gekocht							**15,80**
20,91	28,80	30,75	16,20	21,10	15,80	21,03	25,47
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**15,80**
20,91	28,80	30,75	16,20	21,10	15,80	21,03	25,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	29,80	32,61	46,67	15,80	35,15	22,82	34,97	37,56	**15,80**
Cashewnuss + Mandeln + Erbsen grün gekocht	29,80	32,61	46,67	15,80	35,15	22,82	34,97	37,56	**15,80**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	30,61	31,29	45,42	15,80	33,05	32,15	30,03	42,11	**15,80**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	28,48	27,31	47,21	15,80	31,11	18,03	30,74	34,09	**15,80**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	26,76	27,29	45,42	15,80	30,55	23,82	30,03	32,11	**15,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	26,20	27,25	45,33	15,80	28,68	18,18	28,45	31,29	**15,80**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	27,82	31,64	41,08	15,80	31,43	19,62	32,79	31,07	**15,80**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	30,38	34,31	41,08	15,80	33,10	25,18	32,79	37,73	**15,80**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Mandeln	27,82	31,64	41,08	15,80	31,43	19,62	32,79	31,07	**15,80**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Mandeln	29,80	32,61	46,67	15,80	35,15	22,82	34,97	37,56	**15,80**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Mandeln	29,80	32,61	46,67	15,80	35,15	22,82	34,97	37,56	**15,80**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln	30,38	34,31	41,08	15,80	33,10	25,18	32,79	37,73	**15,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	28,52	29,84	43,75	15,80	35,97	25,22	31,66	39,29	**15,80**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	30,38	34,31	41,08	15,80	33,10	25,18	32,79	37,73	**15,80**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	28,52	29,84	43,75	15,80	35,97	25,22	31,66	39,29	**15,80**
Pistazien roh + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	27,82	31,64	41,08	15,80	31,43	19,62	32,79	31,07	**15,80**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	30,38	34,31	41,08	15,80	33,10	25,18	32,79	37,73	**15,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	26,17	31,60	38,17	19,84	28,88	15,80	27,63	30,02	**15,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**15,80**
21,04	29,60	50,67	16,51	23,88	15,80	23,68	30,02
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**15,80**
24,89	31,60	50,67	16,51	26,38	15,80	27,63	33,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,80**
22,45	24,70	38,88	17,06	28,43	15,80	26,40	31,04
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Lauch gedünstet							**15,80**
19,13	26,61	36,25	15,80	22,22	20,64	22,11	30,36
Lupinen + Buchweizen + Lauch gedünstet							**15,80**
18,27	26,61	36,25	15,80	20,55	20,64	22,11	28,13
Buchweizen + Lupinen + Lauch gedünstet							**15,80**
18,27	26,61	36,25	15,80	20,55	20,64	22,11	28,13
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**15,80**
19,13	26,61	36,25	15,80	22,22	20,64	22,11	30,36
Lupinen + Kakao + Lauch gedünstet							**15,80**
21,69	31,95	44,58	15,80	25,55	22,87	28,68	34,80
Kakao + Lupinen + Lauch gedünstet							**15,80**
21,69	31,95	44,58	15,80	25,55	22,87	28,68	34,80
Lupinen + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**15,80**
17,42	27,95	36,25	15,80	18,88	17,31	19,47	25,91
Lupinen + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**15,80**
18,27	27,95	36,25	15,80	20,55	16,20	20,79	25,91
Lupinen + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**15,80**
19,98	29,28	36,25	15,80	20,55	17,31	22,11	28,13
Haselnüsse + Lupinen + Lauch gedünstet							**15,80**
19,98	29,28	36,25	15,80	20,55	17,31	22,11	28,13
Gerstenmehl + Lupinen + Lauch gedünstet							**15,80**
17,42	27,95	36,25	15,80	18,88	17,31	19,47	25,91
Bulgur, trocken + Lupinen + Lauch gedünstet							**15,80**
18,27	27,95	36,25	15,80	20,55	16,20	20,79	25,91
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Champignons frisch							**15,80**
19,16	26,85	36,50	15,80	22,93	21,27	22,21	30,82
Gerstenmehl + Lupinen + Champignons frisch							**15,80**
17,45	28,19	36,50	15,80	19,60	17,93	19,58	26,38
Lupinen + Haselnüsse + Champignons frisch							**15,80**
20,02	29,52	36,50	15,80	21,27	17,93	22,21	28,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Lupinen + Champignons frisch							**15,80**
21,73	32,19	44,83	15,80	26,27	23,49	28,79	35,27
Lupinen + Buchweizen + Champignons frisch							**15,80**
18,31	26,85	36,50	15,80	21,27	21,27	22,21	28,60
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**15,80**
19,16	26,85	36,50	15,80	22,93	21,27	22,21	30,82
Lupinen + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**15,80**
18,31	28,19	36,50	15,80	21,27	16,82	20,89	26,38
Haselnüsse + Lupinen + Champignons frisch							**15,80**
20,02	29,52	36,50	15,80	21,27	17,93	22,21	28,60
Lupinen + Gerstenmehl + Champignons frisch							**15,80**
17,45	28,19	36,50	15,80	19,60	17,93	19,58	26,38
Buchweizen + Lupinen + Champignons frisch							**15,80**
18,31	26,85	36,50	15,80	21,27	21,27	22,21	28,60
Lupinen + Kakao + Champignons frisch							**15,80**
21,73	32,19	44,83	15,80	26,27	23,49	28,79	35,27
Bulgur, trocken + Lupinen + Champignons frisch							**15,80**
18,31	28,19	36,50	15,80	21,27	16,82	20,89	26,38
Kakao + Lauch gedünstet + Lupinen							**15,80**
21,69	31,95	44,58	15,80	25,55	22,87	28,68	34,80
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Lupinen							**15,80**
20,91	28,80	30,75	16,20	21,10	15,80	21,03	25,47
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**15,80**
19,16	26,85	36,50	15,80	22,93	21,27	22,21	30,82
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Lupinen							**15,80**
18,31	28,19	36,50	15,80	21,27	16,82	20,89	26,38
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Lupinen							**15,80**
19,16	26,85	36,50	15,80	22,93	21,27	22,21	30,82
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Lupinen							**15,80**
18,27	27,95	36,25	15,80	20,55	16,20	20,79	25,91
Buchweizen + Lauch gedünstet + Lupinen							**15,80**
18,27	26,61	36,25	15,80	20,55	20,64	22,11	28,13
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Lupinen							**15,80**
17,42	27,95	36,25	15,80	18,88	17,31	19,47	25,91
Kakao + Champignons frisch + Lupinen							**15,80**
21,73	32,19	44,83	15,80	26,27	23,49	28,79	35,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Lupinen	19,13	26,61	36,25	15,80	22,22	20,64	22,11	30,36	**15,80**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Lupinen	18,27	27,95	36,25	15,80	20,55	16,20	20,79	25,91	**15,80**
Haselnüsse + Champignons frisch + Lupinen	20,02	29,52	36,50	15,80	21,27	17,93	22,21	28,60	**15,80**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Lupinen	17,45	28,19	36,50	15,80	19,60	17,93	19,58	26,38	**15,80**
Buchweizen + Champignons frisch + Lupinen	18,31	26,85	36,50	15,80	21,27	21,27	22,21	28,60	**15,80**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Lupinen	19,13	26,61	36,25	15,80	22,22	20,64	22,11	30,36	**15,80**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Lupinen	17,42	27,95	36,25	15,80	18,88	17,31	19,47	25,91	**15,80**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Lupinen	17,45	28,19	36,50	15,80	19,60	17,93	19,58	26,38	**15,80**
Champignons frisch + Haselnüsse + Lupinen	20,02	29,52	36,50	15,80	21,27	17,93	22,21	28,60	**15,80**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Lupinen	18,27	26,61	36,25	15,80	20,55	20,64	22,11	28,13	**15,80**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Lupinen	19,98	29,28	36,25	15,80	20,55	17,31	22,11	28,13	**15,80**
Champignons frisch + Buchweizen + Lupinen	18,31	26,85	36,50	15,80	21,27	21,27	22,21	28,60	**15,80**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Lupinen	18,31	28,19	36,50	15,80	21,27	16,82	20,89	26,38	**15,80**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	20,91	28,80	30,75	16,20	21,10	15,80	21,03	25,47	**15,80**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Lupinen	19,98	29,28	36,25	15,80	20,55	17,31	22,11	28,13	**15,80**
Champignons frisch + Kakao + Lupinen	21,73	32,19	44,83	15,80	26,27	23,49	28,79	35,27	**15,80**
Lauch gedünstet + Kakao + Lupinen	21,69	31,95	44,58	15,80	25,55	22,87	28,68	34,80	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,23	34,87	41,71	15,80	43,98	33,03	36,47	48,37	**15,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,53	34,87	41,71	15,80	33,98	30,81	32,53	37,26	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,82	30,87	33,38	15,80	32,31	27,48	29,89	37,26	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,25	31,53	33,38	15,80	33,14	26,92	31,21	36,14	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,26	28,20	33,38	15,80	28,98	19,70	28,58	32,81	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,96	31,53	33,38	15,80	34,81	28,03	32,53	40,59	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,99	24,20	33,38	15,80	25,64	20,81	24,63	28,37	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,55	25,53	25,04	15,80	27,31	16,37	25,95	28,37	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,68	32,20	33,38	15,80	33,98	26,37	32,53	35,03	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,40	30,20	33,38	15,80	31,48	28,03	28,58	38,37	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,39	32,20	33,38	15,80	35,64	27,48	33,84	39,48	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,11	34,20	41,71	15,80	33,14	31,37	31,21	38,37	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	43,80	34,20	41,71	15,80	43,14	33,59	35,16	49,48	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,83	27,53	33,38	15,80	28,14	20,26	27,26	33,92	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,56	23,53	33,38	15,80	24,81	21,37	23,32	29,48	**15,80**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Walnüsse	27,72	27,29	46,58	15,80	30,30	18,08	29,97	33,16	**15,80**
Walnüsse + Cashewnuss + Walnüsse	29,24	27,33	47,83	15,80	31,92	17,98	31,50	35,02	**15,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Walnüsse + Walnüsse							**15,80**
29,24	27,33	47,83	15,80	31,92	17,98	31,50	35,02
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**15,80**
27,72	27,29	46,58	15,80	30,30	18,08	29,97	33,16
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Hafer							**15,80**
30,55	26,20	33,38	15,80	26,48	16,37	26,61	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Hafer							**15,80**
26,28	22,20	33,38	15,80	23,14	17,48	22,66	27,26
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**15,80**
42,52	32,87	41,71	15,80	41,48	29,70	34,50	47,26
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**15,80**
34,82	32,87	41,71	15,80	31,48	27,48	30,55	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**15,80**
33,97	30,20	33,38	15,80	31,48	23,03	30,55	33,92
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,80**
31,97	34,31	36,25	25,07	35,28	15,80	36,11	34,07
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**15,80**
33,12	28,87	33,38	15,80	29,81	24,14	27,92	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**15,80**
35,68	30,20	33,38	15,80	33,14	24,14	31,87	38,37
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,80**
40,81	36,20	45,88	15,80	38,98	34,14	34,50	43,92
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**15,80**
40,38	30,87	41,71	15,80	39,81	30,26	32,53	45,03
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**15,80**
24,14	20,20	33,38	15,80	21,48	18,03	20,68	25,03
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**15,80**
33,54	28,20	33,38	15,80	31,48	24,70	29,89	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,80**
41,66	33,53	37,54	15,80	40,64	30,81	35,82	46,14
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**15,80**
31,83	28,20	33,38	15,80	29,81	23,59	28,58	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**15,80**
32,69	30,87	41,71	15,80	29,81	28,03	28,58	33,92
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,80**
39,95	33,53	37,54	15,80	38,98	29,70	34,50	41,70

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	30,98	26,87	33,38	15,80	28,14	24,70	25,95	33,92	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,26	25,53	37,54	15,80	30,64	24,14	26,61	35,03	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Quinoa	28,41	24,20	33,38	15,80	24,81	16,92	24,63	29,48	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,53	29,53	37,54	15,80	33,98	23,03	30,55	39,48	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,10	32,20	37,54	15,80	37,31	30,81	31,87	43,92	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	48,50	36,20	45,88	15,80	48,98	36,37	38,45	55,03	**15,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	48,50	36,20	45,88	15,80	48,98	36,37	38,45	55,03	**15,80**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	24,14	20,20	33,38	15,80	21,48	18,03	20,68	25,03	**15,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	34,40	30,20	33,38	15,80	31,48	28,03	28,58	38,37	**15,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	38,24	32,20	33,38	15,80	36,48	28,03	34,50	41,70	**15,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	35,68	32,20	33,38	15,80	33,98	26,37	32,53	35,03	**15,80**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	30,55	26,20	33,38	15,80	26,48	16,37	26,61	31,70	**15,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	36,96	36,20	45,88	15,80	33,98	33,03	32,53	38,37	**15,80**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	27,82	31,64	41,08	15,80	31,43	19,62	32,79	31,07	**15,80**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Pistazien roh	27,82	31,64	41,08	15,80	31,43	19,62	32,79	31,07	**15,80**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	28,52	29,84	43,75	15,80	35,97	25,22	31,66	39,29	**15,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	28,52	29,84	43,75	15,80	35,97	25,22	31,66	39,29	**15,80**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	33,97	31,53	37,54	15,80	30,64	25,81	29,24	33,92	**15,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,80**
41,66	31,53	37,54	15,80	40,64	28,03	33,18	45,03
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**15,80**
25,42	20,87	29,21	15,80	22,31	15,81	21,34	25,03
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,80**
34,82	28,87	29,21	15,80	32,31	22,48	30,55	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,80**
32,26	27,53	29,21	15,80	28,98	22,48	26,61	33,92
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,80**
33,12	28,87	29,21	15,80	30,64	21,37	29,24	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,80**
27,99	22,87	37,54	15,80	26,48	17,48	26,61	32,81
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,80**
31,41	28,20	45,88	15,80	31,48	19,70	33,18	39,48
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,80**
28,84	22,87	37,54	15,80	28,14	17,48	26,61	35,03
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,80**
30,15	29,87	49,58	23,26	34,18	15,80	32,61	39,04
Champignons frisch + Lupinen + Kakao							**15,80**
21,73	32,19	44,83	15,80	26,27	23,49	28,79	35,27
Lauch gedünstet + Lupinen + Kakao							**15,80**
21,69	31,95	44,58	15,80	25,55	22,87	28,68	34,80
Lupinen + Lauch gedünstet + Kakao							**15,80**
21,69	31,95	44,58	15,80	25,55	22,87	28,68	34,80
Lupinen + Champignons frisch + Kakao							**15,80**
21,73	32,19	44,83	15,80	26,27	23,49	28,79	35,27
Lauch gedünstet + Lupinen + Gerstenmehl							**15,80**
17,42	27,95	36,25	15,80	18,88	17,31	19,47	25,91
Lupinen + Champignons frisch + Haselnüsse							**15,80**
20,02	29,52	36,50	15,80	21,27	17,93	22,21	28,60
Lupinen + Champignons frisch + Gerstenmehl							**15,80**
17,45	28,19	36,50	15,80	19,60	17,93	19,58	26,38
Lupinen + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**15,80**
19,98	29,28	36,25	15,80	20,55	17,31	22,11	28,13
Lupinen + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**15,80**
17,42	27,95	36,25	15,80	18,88	17,31	19,47	25,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Lupinen + Gerstenmehl							**15,80**
17,45	28,19	36,50	15,80	19,60	17,93	19,58	26,38
Champignons frisch + Lupinen + Haselnüsse							**15,80**
20,02	29,52	36,50	15,80	21,27	17,93	22,21	28,60
Lauch gedünstet + Lupinen + Haselnüsse							**15,80**
19,98	29,28	36,25	15,80	20,55	17,31	22,11	28,13
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,80**
36,11	33,53	37,54	15,80	33,98	28,59	32,53	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,80**
35,25	32,20	37,54	15,80	32,31	29,70	29,89	38,37
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,80**
36,96	36,20	45,88	15,80	33,98	33,03	32,53	38,37
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,80**
32,69	29,53	37,54	15,80	28,98	21,92	28,58	33,92
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,80**
34,82	26,87	29,21	15,80	32,31	19,70	27,92	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,80**
28,41	25,53	37,54	15,80	25,64	23,03	24,63	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,80**
37,82	33,53	37,54	15,80	35,64	29,70	33,84	40,59
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,80**
30,98	26,87	29,21	15,80	27,31	18,59	25,95	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,80**
44,65	36,20	45,88	15,80	43,98	35,26	36,47	49,48
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,80**
30,38	34,31	41,08	15,80	33,10	25,18	32,79	37,73
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,80**
30,38	34,31	41,08	15,80	33,10	25,18	32,79	37,73
Lupinen + Lauch gedünstet + Buchweizen							**15,80**
18,27	26,61	36,25	15,80	20,55	20,64	22,11	28,13
Lupinen + Champignons frisch + Buchweizen							**15,80**
18,31	26,85	36,50	15,80	21,27	21,27	22,21	28,60
Lauch gedünstet + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**15,80**
19,13	26,61	36,25	15,80	22,22	20,64	22,11	30,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht	19,16	26,85	36,50	15,80	22,93	21,27	22,21	30,82	**15,80**
Lupinen + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	19,13	26,61	36,25	15,80	22,22	20,64	22,11	30,36	**15,80**
Champignons frisch + Lupinen + Buchweizen	18,31	26,85	36,50	15,80	21,27	21,27	22,21	28,60	**15,80**
Champignons frisch + Lupinen + Amaranth, ungekocht	19,16	26,85	36,50	15,80	22,93	21,27	22,21	30,82	**15,80**
Lauch gedünstet + Lupinen + Buchweizen	18,27	26,61	36,25	15,80	20,55	20,64	22,11	28,13	**15,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Austernpilze	23,91	24,09	43,50	21,77	26,27	15,79	25,14	32,16	**15,79**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,87	19,37	21,88	20,39	22,80	15,79	20,93	24,81	**15,79**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	36,39	37,02	48,50	15,79	35,54	33,14	33,75	39,11	**15,79**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	23,57	21,02	36,00	15,79	23,04	18,14	21,91	25,78	**15,79**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	33,83	31,02	36,00	15,79	33,04	28,14	29,80	39,11	**15,79**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	47,93	37,02	48,50	15,79	50,54	36,48	39,67	55,78	**15,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,16	25,25	38,75	15,79	27,69	19,66	25,77	32,34	**15,79**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	37,68	33,02	36,00	15,79	38,04	28,14	35,72	42,44	**15,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	35,11	33,02	36,00	15,79	35,54	26,48	33,75	35,78	**15,79**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	29,98	27,02	36,00	15,79	28,04	16,48	27,83	32,44	**15,79**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	32,18	36,09	35,00	17,59	36,56	15,79	35,88	33,87	**15,79**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	23,35	31,70	33,04	15,79	26,67	24,51	24,38	31,62	**15,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pistazien roh	21,88	23,91	38,75	15,79	26,86	16,88	25,77	29,01	**15,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**15,79**
32,66	37,28	46,58	15,79	38,06	23,48	37,18	39,18
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
26,96	29,76	50,88	15,79	29,70	23,33	28,20	36,36
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
26,96	27,76	50,88	15,79	29,70	29,99	30,17	39,69
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**15,79**
23,52	23,85	40,21	21,00	25,97	15,79	24,39	31,84
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
32,09	35,76	63,38	15,79	37,20	33,33	40,04	49,69
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
29,53	31,76	50,88	15,79	29,70	24,99	30,17	39,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
28,24	27,76	50,88	15,79	32,20	29,99	30,17	43,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
25,68	25,09	50,88	15,79	30,53	24,44	30,17	36,36
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
29,53	33,09	63,38	15,79	35,53	27,77	40,04	43,02
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
24,40	25,09	50,88	15,79	28,03	24,44	30,17	33,02
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
23,12	27,09	50,88	15,79	25,53	19,44	26,22	29,69
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
25,68	29,76	50,88	15,79	27,20	24,99	26,22	36,36
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
26,96	29,09	50,88	15,79	28,03	19,44	30,17	33,02
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**15,79**
24,40	27,09	50,88	15,79	28,03	17,77	28,20	29,69
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,79**
20,14	17,81	25,71	17,88	20,49	15,79	18,55	22,82
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**15,79**
28,45	26,44	48,38	15,79	30,32	23,58	30,33	36,12
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**15,79**
27,20	28,11	31,88	17,70	28,92	15,79	27,98	29,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,79**
36,91	33,00	35,38	15,79	37,23	28,19	34,96	41,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	35,63	37,00	47,88	15,79	34,73	33,19	32,99	38,18	**15,79**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	23,06	24,09	46,79	15,79	25,05	19,92	27,32	26,53	**15,79**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	26,90	28,09	46,79	15,79	27,55	28,26	27,32	36,53	**15,79**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	22,81	21,00	35,38	15,79	22,23	18,19	21,14	24,84	**15,79**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	33,07	31,00	35,38	15,79	32,23	28,19	29,04	38,18	**15,79**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	47,17	37,00	47,88	15,79	49,73	36,53	38,91	54,84	**15,79**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	29,22	27,00	35,38	15,79	27,23	16,53	27,07	31,51	**15,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	34,35	33,00	35,38	15,79	34,73	26,53	32,99	34,84	**15,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	29,07	32,89	46,63	24,26	32,40	15,78	33,05	37,04	**15,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	23,46	25,03	45,00	23,30	25,67	15,78	25,90	33,11	**15,78**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	27,88	27,26	51,00	15,78	31,88	23,69	31,55	36,87	**15,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	30,15	26,77	38,75	50,52	28,39	15,78	31,50	33,09	**15,78**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	26,68	27,79	55,33	15,78	27,02	18,49	29,95	34,22	**15,78**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	22,83	25,79	55,33	15,78	24,52	18,49	26,00	30,89	**15,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	25,39	23,79	55,33	15,78	29,52	23,49	29,95	37,56	**15,78**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	24,11	23,79	55,33	15,78	27,02	23,49	29,95	34,22	**15,78**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	29,24	31,79	67,83	15,78	34,52	26,82	39,82	44,22	**15,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	24,11	25,79	55,33	15,78	27,02	16,82	27,97	30,89	**15,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	18,91	16,05	21,00	27,82	21,93	15,78	20,84	24,00	**15,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	18,91	16,05	21,00	27,82	21,93	15,78	20,84	24,00	**15,78**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	33,12	39,93	37,00	15,78	37,92	16,48	38,68	35,11	**15,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	28,97	38,20	47,92	15,78	31,45	34,93	30,33	35,27	**15,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	27,69	34,20	35,42	15,78	31,45	28,27	30,33	31,93	**15,78**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	22,56	28,20	35,42	15,78	23,95	18,27	24,41	28,60	**15,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	40,51	38,20	47,92	15,78	46,45	38,27	36,25	51,93	**15,78**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	16,15	22,20	35,42	15,78	18,95	19,93	18,49	21,93	**15,78**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	28,74	38,00	36,08	15,78	33,38	21,52	33,96	35,04	**15,78**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	31,54	36,53	37,92	17,89	36,17	15,78	35,66	33,67	**15,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	26,41	32,20	35,42	15,78	28,95	29,93	26,38	35,27	**15,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	30,26	34,20	35,42	15,78	33,95	29,93	32,30	38,60	**15,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	18,91	16,05	21,00	27,82	21,93	15,78	20,84	24,00	**15,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,26	18,62	19,71	38,81	21,37	15,78	23,43	22,40	**15,78**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	29,83	31,87	33,75	34,44	31,17	15,78	34,34	30,33	**15,78**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,68	35,20	42,08	25,67	34,50	15,78	35,66	33,67	**15,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	45,84	37,80	49,88	15,78	50,49	36,69	39,37	54,66	**15,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	27,23	22,87	29,46	41,88	26,23	15,78	27,77	27,93	**15,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	37,11	33,84	38,63	15,78	39,61	28,26	36,95	43,19	**15,78**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	27,89	27,80	37,38	15,78	27,99	16,69	27,53	31,32	**15,78**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	21,48	21,80	37,38	15,78	22,99	18,36	21,61	24,66	**15,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	34,30	37,80	49,88	15,78	35,49	33,36	33,45	37,99	**15,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	33,02	33,80	37,38	15,78	35,49	26,69	33,45	34,66	**15,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	31,74	31,80	37,38	15,78	32,99	28,36	29,50	37,99	**15,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	35,59	33,80	37,38	15,78	37,99	28,36	35,42	41,32	**15,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	33,26	31,84	38,63	15,78	34,61	28,26	31,03	39,86	**15,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	34,54	33,84	38,63	15,78	37,11	26,59	34,97	36,52	**15,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	35,82	37,84	51,13	15,78	37,11	33,26	34,97	39,86	**15,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	47,36	37,84	51,13	15,78	52,11	36,59	40,89	56,52	**15,78**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	23,00	21,84	38,63	15,78	24,61	18,26	23,13	26,52	**15,78**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	29,41	27,84	38,63	15,78	29,61	16,59	29,05	33,19	**15,78**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,69	32,53	42,08	16,56	32,83	15,78	33,68	32,56	**15,78**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	27,12	27,24	50,38	15,78	31,08	23,74	30,79	35,93	**15,78**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,91	16,05	21,00	27,82	21,93	15,78	20,84	24,00	**15,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	30,95	27,55	42,38	44,28	28,33	15,77	30,78	35,46	**15,77**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	23,03	19,13	21,79	39,94	21,93	15,77	23,24	22,83	**15,77**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,77**
24,60	23,68	38,08	18,71	23,42	15,77	22,99	29,89	
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**15,77**
24,04	25,67	39,75	17,64	29,23	15,77	27,22	31,87	
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**15,77**
29,44	31,63	30,46	33,68	30,87	15,77	33,59	30,02	
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**15,77**
31,41	30,66	41,25	15,77	34,51	20,59	32,91	37,27	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse								**15,77**
31,17	32,62	40,00	15,77	34,56	28,47	30,72	38,73	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**15,77**
33,40	37,27	47,71	15,77	37,08	31,85	34,57	38,91	
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**15,77**
35,68	37,33	49,58	15,77	39,51	31,70	36,86	41,71	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**15,77**
36,54	34,66	41,25	15,77	41,18	28,37	38,17	43,93	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**15,77**
32,69	32,66	41,25	15,77	36,18	28,37	32,25	40,60	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**15,77**
33,97	34,66	41,25	15,77	38,68	26,70	36,20	37,27	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**15,77**
35,26	38,66	53,75	15,77	38,68	33,37	36,20	40,60	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**15,77**
46,79	38,66	53,75	15,77	53,68	36,70	42,12	57,27	
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse								**15,77**
27,32	28,62	40,00	15,77	29,56	16,80	28,75	32,07	
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**15,77**
36,54	34,66	41,25	15,77	41,18	28,37	38,17	43,93	
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**15,77**
28,85	28,66	41,25	15,77	31,18	16,70	30,28	33,93	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**15,77**
34,26	34,60	39,38	15,77	38,75	28,52	35,88	41,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**15,77**
29,13	30,60	39,38	15,77	32,08	20,74	30,62	34,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
27,14	26,66	41,25	15,77	31,18	21,70	28,96	32,82
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**15,77**
20,91	22,62	40,00	15,77	24,56	18,47	22,83	25,40
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**15,77**
45,27	38,62	52,50	15,77	52,06	36,80	40,59	55,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**15,77**
33,74	38,62	52,50	15,77	37,06	33,47	34,67	38,73
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
24,85	26,60	39,38	15,77	28,75	21,85	26,67	30,02
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
43,38	37,33	49,58	15,77	49,51	33,92	40,80	52,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
41,09	37,27	47,71	15,77	47,08	34,07	38,51	50,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**15,77**
35,02	34,62	40,00	15,77	39,56	28,47	36,64	42,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**15,77**
32,45	34,62	40,00	15,77	37,06	26,80	34,67	35,40
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**15,77**
22,44	22,66	41,25	15,77	26,18	18,37	24,36	27,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
27,42	27,93	31,04	15,77	30,42	17,41	27,99	30,02
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
34,83	34,66	41,25	15,77	39,51	27,26	36,86	39,49
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
29,70	27,99	32,92	15,77	32,84	17,26	30,28	32,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
32,55	34,60	39,38	15,77	37,08	27,41	34,57	36,69
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
33,97	33,33	41,25	15,77	37,84	28,37	34,22	41,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,77**
31,69	33,27	39,38	15,77	35,42	28,52	31,93	38,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,14	27,27	31,04	15,77	28,75	17,41	26,01	28,91	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,42	27,33	32,92	15,77	31,18	17,26	28,30	31,71	**15,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	30,37	28,55	37,50	43,04	29,67	15,77	31,28	32,89	**15,77**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	30,37	28,55	37,50	43,04	29,67	15,77	31,28	32,89	**15,77**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	26,09	29,21	58,33	20,82	30,50	15,77	31,28	37,33	**15,77**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	29,42	30,88	57,58	15,77	33,03	27,96	35,66	40,47	**15,77**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	28,57	29,55	53,42	15,77	30,53	25,18	32,37	37,13	**15,77**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Tomaten	29,99	35,40	38,25	15,77	33,91	17,64	34,53	33,99	**15,77**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	35,12	39,40	38,25	15,77	40,58	25,42	39,80	40,66	**15,77**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	41,96	42,07	46,58	15,77	48,91	30,98	42,43	49,54	**15,77**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Tomaten	25,72	31,40	38,25	15,77	30,58	18,76	30,59	29,54	**15,77**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	33,41	39,40	38,25	15,77	38,91	24,31	38,48	36,21	**15,77**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	34,26	42,07	46,58	15,77	38,91	28,76	38,48	38,43	**15,77**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	32,56	38,07	38,25	15,77	37,24	25,42	35,85	38,43	**15,77**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	29,51	27,21	41,67	50,82	28,00	15,77	31,28	32,89	**15,77**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	27,71	28,88	53,42	15,77	30,53	24,62	31,71	36,02	**15,77**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	27,29	28,88	53,42	15,77	29,69	25,18	31,05	36,02	**15,77**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	25,55	26,51	38,33	15,77	31,72	20,57	27,62	33,39	**15,77**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**15,77**
27,71	28,21	53,42	15,77	30,53	26,84	32,37	37,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
39,81	36,60	47,71	15,77	45,42	34,07	36,54	48,91
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
34,40	36,66	49,58	15,77	37,84	31,70	34,88	40,60
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
25,85	25,99	41,25	15,77	29,51	21,70	26,99	31,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
32,12	36,60	47,71	15,77	35,42	31,85	32,59	37,80
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
34,83	37,33	49,58	15,77	38,68	31,14	36,20	39,49
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
42,09	36,66	49,58	15,77	47,84	33,92	38,83	51,71
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
35,68	34,66	41,25	15,77	40,34	27,81	37,51	41,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
23,57	25,93	39,38	15,77	27,08	21,85	24,70	28,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
27,85	29,93	39,38	15,77	30,42	20,74	28,64	33,36
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
30,13	29,99	41,25	15,77	32,84	20,59	30,93	36,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
40,24	37,27	47,71	15,77	46,25	33,52	37,86	47,80
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
42,52	37,33	49,58	15,77	48,68	33,37	40,14	50,60
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
28,85	27,99	32,92	15,77	32,01	16,70	29,62	30,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
26,56	27,93	31,04	15,77	29,58	16,85	27,33	27,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
28,27	30,60	39,38	15,77	31,25	20,18	29,96	32,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
30,56	30,66	41,25	15,77	33,68	20,03	32,25	35,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
33,40	34,60	39,38	15,77	37,92	27,96	35,22	38,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
32,97	33,93	39,38	15,77	37,08	28,52	33,91	40,02
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
33,97	34,66	41,25	15,77	38,68	26,70	36,20	37,27
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
26,28	26,66	41,25	15,77	30,34	21,14	28,30	30,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
31,69	34,60	39,38	15,77	36,25	26,85	33,91	34,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
30,41	32,60	39,38	15,77	33,75	28,52	29,96	37,80
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
35,26	33,99	41,25	15,77	39,51	28,37	36,20	42,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
32,55	37,27	47,71	15,77	36,25	31,29	33,91	36,69
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
32,69	32,66	41,25	15,77	36,18	28,37	32,25	40,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
24,00	26,60	39,38	15,77	27,92	21,29	26,01	27,80
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen,							**15,77**
33,12	33,33	41,25	15,77	37,01	27,81	33,57	39,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,77**
30,84	33,27	39,38	15,77	34,58	27,96	31,28	36,69
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,77**
31,26	33,93	39,38	15,77	35,42	27,41	32,59	35,58
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen							**15,77**
33,55	33,99	41,25	15,77	37,84	27,26	34,88	38,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	29,51	28,55	45,83	40,82	28,00	15,77	31,28	35,11	**15,77**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	26,95	27,21	45,83	40,82	26,33	15,77	28,64	32,89	**15,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	30,37	28,55	37,50	43,04	29,67	15,77	31,28	32,89	**15,77**
Quinoa + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	19,26	20,55	45,83	20,60	21,33	15,77	22,07	26,22	**15,77**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	29,51	28,55	45,83	40,82	28,00	15,77	31,28	35,11	**15,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	26,95	27,21	45,83	40,82	26,33	15,77	28,64	32,89	**15,77**
Austernpilze + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	19,26	20,55	45,83	20,60	21,33	15,77	22,07	26,22	**15,77**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	30,37	28,55	37,50	43,04	29,67	15,77	31,28	32,89	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	30,84	35,27	47,71	15,77	33,75	27,96	31,93	35,58	**15,77**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,32	19,25	30,42	21,34	20,19	15,77	21,82	21,23	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Hafer	28,85	28,66	41,25	15,77	31,18	16,70	30,28	33,93	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Hafer	26,56	28,60	39,38	15,77	28,75	16,85	27,99	31,13	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Hafer	24,57	24,66	41,25	15,77	27,84	17,81	26,33	29,49	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Hafer	22,29	24,60	39,38	15,77	25,42	17,96	24,04	26,69	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	40,81	35,33	49,58	15,77	46,18	30,03	38,17	49,49	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	33,12	35,33	49,58	15,77	36,18	27,81	34,22	38,38	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	32,26	32,66	41,25	15,77	36,18	23,37	34,22	36,16	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	29,98	32,60	39,38	15,77	33,75	23,52	31,93	33,36	**15,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	31,41	31,33	41,25	15,77	34,51	24,48	31,59	38,38	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	29,13	31,27	39,38	15,77	32,08	24,63	29,30	35,58	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	33,97	32,66	41,25	15,77	37,84	24,48	35,54	40,60	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	31,69	32,60	39,38	15,77	35,42	24,63	33,25	37,80	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	38,53	35,27	47,71	15,77	43,75	30,18	35,88	46,69	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,68	35,93	43,54	15,77	42,92	31,29	37,20	45,58	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,96	35,99	45,42	15,77	45,34	31,14	39,49	48,38	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,39	34,66	45,42	15,77	42,01	31,14	35,54	46,16	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,97	35,93	43,54	15,77	41,25	30,18	35,88	41,13	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,11	34,60	43,54	15,77	39,58	31,29	33,25	43,36	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,25	35,99	45,42	15,77	43,68	30,03	38,17	43,93	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,56	27,99	45,42	15,77	35,34	24,48	30,28	37,27	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	29,27	29,33	41,25	15,77	32,84	25,03	29,62	36,16	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Quinoa	24,43	26,60	39,38	15,77	27,08	17,41	26,01	28,91	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Quinoa	26,71	26,66	41,25	15,77	29,51	17,26	28,30	31,71	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,83	31,99	45,42	15,77	38,68	23,37	34,22	41,71	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,55	31,93	43,54	15,77	36,25	23,52	31,93	38,91	**15,77**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**15,77**
27,85	30,60	39,38	15,77	32,08	24,07	29,96	31,13
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**15,77**
30,13	30,66	41,25	15,77	34,51	23,92	32,25	33,93
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**15,77**
22,44	22,66	41,25	15,77	26,18	18,37	24,36	27,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**15,77**
26,99	29,27	39,38	15,77	30,42	25,18	27,33	33,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**15,77**
20,15	22,60	39,38	15,77	23,75	18,52	22,07	24,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,77**
28,27	27,93	43,54	15,77	32,92	24,63	27,99	34,47
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**15,77**
38,68	33,33	49,58	15,77	44,51	30,59	36,20	47,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,77**
44,51	38,60	51,88	15,77	51,25	36,85	39,83	54,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**15,77**
36,39	33,27	47,71	15,77	42,08	30,74	33,91	44,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**15,77**
29,56	30,60	39,38	15,77	33,75	25,18	31,28	35,58
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,77**
39,10	38,66	53,75	15,77	43,68	34,48	38,17	46,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,77**
36,82	38,60	51,88	15,77	41,25	34,63	35,88	43,36
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**15,77**
31,84	30,66	41,25	15,77	36,18	25,03	33,57	38,38
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**15,77**
30,98	33,33	49,58	15,77	34,51	28,37	32,25	36,16
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,77**
46,79	38,66	53,75	15,77	53,68	36,70	42,12	57,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**15,77**
28,70	33,27	47,71	15,77	32,08	28,52	29,96	33,36
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,77**
22,31	24,58	38,75	16,90	28,53	15,77	26,43	31,23

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
37,68	33,93	43,54	15,77	42,92	28,52	34,57	44,47
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
32,26	33,99	45,42	15,77	35,34	26,14	32,91	36,16
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**15,77**
28,14	28,21	53,42	15,77	31,36	26,84	32,37	38,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
30,84	31,27	35,21	15,77	34,58	22,96	31,93	35,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
29,98	33,93	43,54	15,77	32,92	26,29	30,62	33,36
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
31,41	31,33	37,08	15,77	35,34	21,70	32,91	33,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
29,13	31,27	35,21	15,77	32,92	21,85	30,62	31,13
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
33,12	31,33	37,08	15,77	37,01	22,81	34,22	38,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
21,44	23,27	35,21	15,77	24,58	16,29	22,72	24,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
28,27	29,93	35,21	15,77	31,25	22,96	27,99	33,36
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
30,56	29,99	37,08	15,77	33,68	22,81	30,28	36,16
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
23,72	23,33	37,08	15,77	27,01	16,14	25,01	27,27
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,77**
39,96	33,99	45,42	15,77	45,34	28,37	36,86	47,27
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,77**
27,14	25,33	45,42	15,77	32,84	17,81	30,28	37,27
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,77**
29,70	30,66	53,75	15,77	36,18	20,03	36,86	41,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,77**
27,42	30,60	51,88	15,77	33,75	20,18	34,57	38,91
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,77**
28,23	31,21	58,33	24,16	33,00	15,77	31,93	38,44
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,77**
26,28	25,33	45,42	15,77	31,18	17,81	30,28	35,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,31	24,58	38,75	16,90	28,53	15,77	26,43	31,23	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,85	25,27	43,54	15,77	30,42	17,96	27,99	34,47	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,00	25,27	43,54	15,77	28,75	17,96	27,99	32,24	**15,77**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	29,51	28,55	45,83	40,82	28,00	15,77	31,28	35,11	**15,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	26,95	27,21	45,83	40,82	26,33	15,77	28,64	32,89	**15,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	29,51	28,55	45,83	40,82	28,00	15,77	31,28	35,11	**15,77**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	26,95	27,21	45,83	40,82	26,33	15,77	28,64	32,89	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,40	35,99	45,42	15,77	38,68	28,92	36,20	38,38	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,12	35,93	43,54	15,77	36,25	29,07	33,91	35,58	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,43	27,93	43,54	15,77	27,92	23,52	26,01	28,91	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,27	29,33	37,08	15,77	32,01	18,92	29,62	31,71	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,71	27,99	45,42	15,77	30,34	23,37	28,30	31,71	**15,77**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,46	17,91	22,08	28,01	17,69	15,77	19,19	19,01	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,70	31,93	43,54	15,77	31,25	22,41	29,96	33,36	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,12	29,33	37,08	15,77	37,01	20,03	31,59	37,27	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,84	29,27	35,21	15,77	34,58	20,18	29,30	34,47	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,98	31,99	45,42	15,77	33,68	22,26	32,25	36,16	**15,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,26	34,60	43,54	15,77	34,58	30,18	31,28	37,80	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,55	34,66	45,42	15,77	37,01	30,03	33,57	40,60	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	40,67	38,60	51,88	15,77	46,25	35,74	37,86	48,91	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,11	35,99	45,42	15,77	40,34	30,03	37,51	42,82	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	42,95	38,66	53,75	15,77	48,68	35,59	40,14	51,71	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,97	38,60	51,88	15,77	36,25	33,52	33,91	37,80	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,83	35,93	43,54	15,77	37,92	30,18	35,22	40,02	**15,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,99	29,27	35,21	15,77	29,58	19,07	27,33	28,91	**15,77**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,26	38,66	53,75	15,77	38,68	33,37	36,20	40,60	**15,77**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	31,69	34,60	39,38	15,77	36,25	26,85	33,91	34,47	**15,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	30,41	32,60	39,38	15,77	33,75	28,52	29,96	37,80	**15,77**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	34,50	38,64	53,13	15,77	37,87	33,42	35,43	39,67	**15,77**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	44,51	38,60	51,88	15,77	51,25	36,85	39,83	54,47	**15,77**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	20,15	22,60	39,38	15,77	23,75	18,52	22,07	24,47	**15,77**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	26,56	28,60	39,38	15,77	28,75	16,85	27,99	31,13	**15,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	28,09	28,64	40,63	15,77	30,37	16,75	29,51	33,00	**15,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	34,26	34,60	39,38	15,77	38,75	28,52	35,88	41,13	**15,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	35,78	34,64	40,63	15,77	40,37	28,42	37,41	43,00	**15,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	31,93	32,64	40,63	15,77	35,37	28,42	31,49	39,67	**15,77**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	34,64	40,63	15,77	37,87	26,75	35,43	36,33	**15,77**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	46,03	38,64	53,13	15,77	52,87	36,75	41,36	56,33	**15,77**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	21,68	22,64	40,63	15,77	25,37	18,42	23,59	26,33	**15,77**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	32,97	38,60	51,88	15,77	36,25	33,52	33,91	37,80	**15,77**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	19,26	20,55	45,83	20,60	21,33	15,77	22,07	26,22	**15,77**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Austernpilze	19,26	20,55	45,83	20,60	21,33	15,77	22,07	26,22	**15,77**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,51	28,55	45,83	40,82	28,00	15,77	31,28	35,11	**15,77**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,95	27,21	45,83	40,82	26,33	15,77	28,64	32,89	**15,77**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,37	28,55	37,50	43,04	29,67	15,77	31,28	32,89	**15,77**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,37	28,55	37,50	43,04	29,67	15,77	31,28	32,89	**15,77**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,95	27,21	45,83	40,82	26,33	15,77	28,64	32,89	**15,77**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,51	28,55	45,83	40,82	28,00	15,77	31,28	35,11	**15,77**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	19,26	20,55	45,83	20,60	21,33	15,77	22,07	26,22	**15,77**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Quinoa	19,26	20,55	45,83	20,60	21,33	15,77	22,07	26,22	**15,77**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht							**15,76**
15,76	57,52	115,54	37,63	82,83	52,74	71,18	103,01
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**15,76**
28,76	30,14	54,79	30,87	30,58	15,76	31,17	40,78
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,76**
23,79	25,85	37,92	16,13	28,83	15,76	27,48	32,71
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,76**
15,76	43,84	87,54	30,98	60,35	37,42	52,91	75,42
Pistazien roh + Tomaten + Dinkel ungekocht							**15,76**
23,40	24,40	34,00	15,76	25,48	17,07	25,38	25,09
Tomaten + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**15,76**
23,40	24,40	34,00	15,76	25,48	17,07	25,38	25,09
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**15,76**
25,97	27,07	34,00	15,76	27,15	22,62	25,38	31,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Dinkel ungekocht							**15,76**
25,97	27,07	34,00	15,76	27,15	22,62	25,38	31,76
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**15,76**
27,20	27,63	35,17	17,90	29,34	15,76	28,04	28,98
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Spitzkohl							**15,76**
18,48	20,07	39,25	19,07	20,73	15,76	20,57	25,60
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**15,76**
18,48	20,07	39,25	19,07	20,73	15,76	20,57	25,60
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Kakao							**15,76**
25,97	28,40	50,67	15,76	29,65	23,73	31,96	32,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kakao							**15,76**
29,81	32,40	50,67	15,76	32,15	32,07	31,96	42,87
3*Dinkel ungekocht + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**15,76**
21,10	22,20	29,50	16,77	23,58	15,76	21,90	22,54
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken							**15,76**
24,26	26,40	46,50	15,76	27,15	20,40	28,01	28,42
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken							**15,76**
28,10	30,40	46,50	15,76	29,65	28,73	28,01	38,42
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse							**15,76**
25,11	27,07	46,50	15,76	27,15	20,96	28,67	29,53
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl							**15,76**
23,83	26,40	46,50	15,76	26,32	20,96	27,36	28,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	28,96	31,07	46,50	15,76	29,65	29,29	28,67	39,53	**15,76**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	27,68	30,40	46,50	15,76	28,82	29,29	27,36	38,42	**15,76**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	25,02	26,82	44,13	15,76	27,73	21,71	29,07	30,16	**15,76**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	28,86	30,82	44,13	15,76	30,23	30,04	29,07	40,16	**15,76**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	24,68	25,73	46,50	15,76	27,98	22,62	28,67	30,64	**15,76**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	24,26	25,73	46,50	15,76	27,15	22,62	28,67	29,53	**15,76**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	28,10	29,73	46,50	15,76	29,65	30,96	28,67	39,53	**15,76**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	28,53	29,73	46,50	15,76	30,48	30,96	28,67	40,64	**15,76**
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	29,38	33,73	50,67	15,76	32,15	31,51	31,96	33,98	**15,76**
Pistazien roh + Quinoa + Tomaten	20,84	23,07	42,33	15,76	23,82	21,51	24,07	25,09	**15,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	31,95	36,40	50,67	15,76	33,82	37,07	31,96	40,64	**15,76**
Pistazien roh + Hafer + Tomaten	25,11	27,07	42,33	15,76	27,15	20,40	28,01	29,53	**15,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	39,64	36,40	50,67	15,76	43,82	39,29	35,91	51,76	**15,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Tomaten	23,40	25,73	42,33	15,76	25,48	27,07	24,07	31,76	**15,76**
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	37,08	33,73	50,67	15,76	42,15	33,73	35,91	45,09	**15,76**
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	39,64	36,40	50,67	15,76	43,82	39,29	35,91	51,76	**15,76**
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	30,24	31,07	42,33	15,76	33,82	28,18	33,28	36,20	**15,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	32,80	33,73	42,33	15,76	35,48	33,73	33,28	42,87	**15,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
25,97	27,07	34,00	15,76	27,15	22,62	25,38	31,76	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
32,80	33,73	42,33	15,76	35,48	33,73	33,28	42,87	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
30,24	32,40	42,33	15,76	32,15	33,73	29,33	40,64	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
31,09	33,73	42,33	15,76	33,82	32,62	31,96	38,42	
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
27,68	29,73	42,33	15,76	28,82	25,96	28,01	36,20	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Tomaten							**15,76**
27,68	29,73	42,33	15,76	28,82	25,96	28,01	36,20	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
31,09	33,73	42,33	15,76	33,82	32,62	31,96	38,42	
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
23,40	25,73	42,33	15,76	25,48	27,07	24,07	31,76	
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**15,76**
27,68	29,73	42,33	15,76	30,48	28,18	29,33	33,98	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**15,76**
30,24	32,40	42,33	15,76	32,15	33,73	29,33	40,64	
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
28,53	31,07	42,33	15,76	32,15	27,07	31,96	31,76	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,76**
31,95	36,40	50,67	15,76	33,82	37,07	31,96	40,64	
Quinoa + Pistazien roh + Tomaten							**15,76**
20,84	23,07	42,33	15,76	23,82	21,51	24,07	25,09	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Tomaten							**15,76**
25,97	27,07	34,00	15,76	27,15	22,62	25,38	31,76	
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**15,76**
22,55	23,07	42,33	15,76	28,82	18,18	26,70	33,98	
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Tomaten							**15,76**
23,40	24,40	34,00	15,76	25,48	17,07	25,38	25,09	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Tomaten							**15,76**
25,11	28,40	50,67	15,76	32,15	20,40	33,28	38,42	
Hafer + Pistazien roh + Tomaten							**15,76**
25,11	27,07	42,33	15,76	27,15	20,40	28,01	29,53	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Tomaten							**15,76**
21,69	23,07	42,33	15,76	27,15	18,18	26,70	31,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Tomaten							**15,76**
28,53	31,07	42,33	15,76	32,15	27,07	31,96	31,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Tomaten							**15,76**
29,38	33,73	50,67	15,76	32,15	31,51	31,96	33,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Tomaten							**15,76**
30,24	31,07	42,33	15,76	33,82	28,18	33,28	36,20
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**15,76**
25,11	28,40	50,67	15,76	32,15	20,40	33,28	38,42
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Tomaten							**15,76**
37,08	33,73	50,67	15,76	42,15	33,73	35,91	45,09
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**15,76**
21,69	23,07	42,33	15,76	27,15	18,18	26,70	31,76
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**15,76**
22,55	23,07	42,33	15,76	28,82	18,18	26,70	33,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Tomaten							**15,76**
27,68	29,73	42,33	15,76	30,48	28,18	29,33	33,98
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Tomaten							**15,76**
23,40	24,40	34,00	15,76	25,48	17,07	25,38	25,09
Spitzkohl + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**15,76**
18,48	20,07	39,25	19,07	20,73	15,76	20,57	25,60
Quinoa + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**15,76**
18,48	20,07	39,25	19,07	20,73	15,76	20,57	25,60
Tomaten + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,76**
30,24	31,07	42,33	15,76	33,82	28,18	33,28	36,20
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,76**
32,80	33,73	42,33	15,76	35,48	33,73	33,28	42,87
Pistazien roh + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,76**
30,24	31,07	42,33	15,76	33,82	28,18	33,28	36,20
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,76**
32,80	33,73	42,33	15,76	35,48	33,73	33,28	42,87
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**15,76**
25,94	23,76	35,29	42,48	25,44	15,76	27,32	27,53
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,76**
26,53	26,28	54,42	15,76	30,39	26,46	32,27	37,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,25	28,28	54,42	15,76	27,89	21,46	28,32	34,11	**15,76**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,53	28,28	54,42	15,76	30,39	19,79	30,30	34,11	**15,76**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,81	26,28	54,42	15,76	32,89	26,46	32,27	40,78	**15,76**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,09	30,28	54,42	15,76	30,39	21,46	32,27	37,44	**15,76**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,66	34,28	66,92	15,76	37,89	29,79	42,14	47,44	**15,76**
Hafer + Tomaten + Pistazien roh	25,11	27,07	42,33	15,76	27,15	20,40	28,01	29,53	**15,76**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Pistazien roh	23,40	24,40	34,00	15,76	25,48	17,07	25,38	25,09	**15,76**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Pistazien roh	37,08	33,73	50,67	15,76	42,15	33,73	35,91	45,09	**15,76**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	23,40	24,40	34,00	15,76	25,48	17,07	25,38	25,09	**15,76**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh	27,68	29,73	42,33	15,76	30,48	28,18	29,33	33,98	**15,76**
Kakao + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	25,11	28,40	50,67	15,76	32,15	20,40	33,28	38,42	**15,76**
Buchweizen + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	21,69	23,07	42,33	15,76	27,15	18,18	26,70	31,76	**15,76**
Tomaten + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne	25,11	28,40	50,67	15,76	32,15	20,40	33,28	38,42	**15,76**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	28,53	31,07	42,33	15,76	32,15	27,07	31,96	31,76	**15,76**
Quinoa + Tomaten + Pistazien roh	20,84	23,07	42,33	15,76	23,82	21,51	24,07	25,09	**15,76**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Pistazien roh	30,24	31,07	42,33	15,76	33,82	28,18	33,28	36,20	**15,76**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Pistazien roh	27,68	29,73	42,33	15,76	30,48	28,18	29,33	33,98	**15,76**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Pistazien roh	28,53	31,07	42,33	15,76	32,15	27,07	31,96	31,76	**15,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**15,76**
30,24	31,07	42,33	15,76	33,82	28,18	33,28	36,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Pistazien roh							**15,76**
29,38	33,73	50,67	15,76	32,15	31,51	31,96	33,98
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
22,55	23,07	42,33	15,76	28,82	18,18	26,70	33,98
Tomaten + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
21,69	23,07	42,33	15,76	27,15	18,18	26,70	31,76
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh							**15,76**
29,38	33,73	50,67	15,76	32,15	31,51	31,96	33,98
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
22,55	23,07	42,33	15,76	28,82	18,18	26,70	33,98
Tomaten + Hafer + Pistazien roh							**15,76**
25,11	27,07	42,33	15,76	27,15	20,40	28,01	29,53
Tomaten + Quinoa + Pistazien roh							**15,76**
20,84	23,07	42,33	15,76	23,82	21,51	24,07	25,09
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**15,76**
37,08	33,73	50,67	15,76	42,15	33,73	35,91	45,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
31,95	32,40	38,17	15,76	37,15	28,73	34,59	40,64
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
29,38	32,40	38,17	15,76	34,65	27,07	32,62	33,98
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
30,67	36,40	50,67	15,76	34,65	33,73	32,62	37,31
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
42,21	36,40	50,67	15,76	49,65	37,07	38,54	53,98
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
17,85	20,40	38,17	15,76	22,15	18,73	20,78	23,98
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
24,26	26,40	38,17	15,76	27,15	17,07	26,70	30,64
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,76**
28,10	30,40	38,17	15,76	32,15	28,73	28,67	37,31
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao							**15,76**
25,11	28,40	50,67	15,76	32,15	20,40	33,28	38,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Kakao							**15,76**
25,11	28,40	50,67	15,76	32,15	20,40	33,28	38,42
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen							**15,76**
21,69	23,07	42,33	15,76	27,15	18,18	26,70	31,76
Pistazien roh + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,76**
29,38	33,73	50,67	15,76	32,15	31,51	31,96	33,98
Tomaten + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh							**15,76**
37,08	33,73	50,67	15,76	42,15	33,73	35,91	45,09
Pistazien roh + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**15,76**
37,08	33,73	50,67	15,76	42,15	33,73	35,91	45,09
Tomaten + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,76**
29,38	33,73	50,67	15,76	32,15	31,51	31,96	33,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,76**
31,95	36,40	50,67	15,76	33,82	37,07	31,96	40,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**15,76**
39,64	36,40	50,67	15,76	43,82	39,29	35,91	51,76
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,76**
31,95	36,40	50,67	15,76	33,82	37,07	31,96	40,64
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,76**
30,24	32,40	42,33	15,76	32,15	33,73	29,33	40,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,76**
31,09	33,73	42,33	15,76	33,82	32,62	31,96	38,42
Tomaten + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,76**
28,53	31,07	42,33	15,76	32,15	27,07	31,96	31,76
Pistazien roh + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,76**
28,53	31,07	42,33	15,76	32,15	27,07	31,96	31,76
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,76**
31,09	33,73	42,33	15,76	33,82	32,62	31,96	38,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,76**
30,24	32,40	42,33	15,76	32,15	33,73	29,33	40,64
Tomaten + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,76**
27,68	29,73	42,33	15,76	28,82	25,96	28,01	36,20
Quinoa + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,76**
23,40	25,73	42,33	15,76	25,48	27,07	24,07	31,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,76**
32,80	33,73	42,33	15,76	35,48	33,73	33,28	42,87

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
30,24	32,40	42,33	15,76	32,15	33,73	29,33	40,64	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
31,09	33,73	42,33	15,76	33,82	32,62	31,96	38,42	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
31,95	36,40	50,67	15,76	33,82	37,07	31,96	40,64	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
30,24	32,40	42,33	15,76	32,15	33,73	29,33	40,64	
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
39,64	36,40	50,67	15,76	43,82	39,29	35,91	51,76	
Hafer + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
27,68	29,73	42,33	15,76	28,82	25,96	28,01	36,20	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
25,97	27,07	34,00	15,76	27,15	22,62	25,38	31,76	
Tomaten + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
23,40	25,73	42,33	15,76	25,48	27,07	24,07	31,76	
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
31,95	36,40	50,67	15,76	33,82	37,07	31,96	40,64	
Tomaten + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,76**
27,68	29,73	42,33	15,76	30,48	28,18	29,33	33,98	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
25,97	27,07	34,00	15,76	27,15	22,62	25,38	31,76	
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
31,09	33,73	42,33	15,76	33,82	32,62	31,96	38,42	
Pistazien roh + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,76**
27,68	29,73	42,33	15,76	30,48	28,18	29,33	33,98	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
39,64	36,40	50,67	15,76	43,82	39,29	35,91	51,76	
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,76**
32,80	33,73	42,33	15,76	35,48	33,73	33,28	42,87	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**15,76**
22,55	23,07	42,33	15,76	28,82	18,18	26,70	33,98	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Buchweizen								**15,76**
21,69	23,07	42,33	15,76	27,15	18,18	26,70	31,76	
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht								**15,76**
22,55	23,07	42,33	15,76	28,82	18,18	26,70	33,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	27,68	29,73	42,33	15,76	28,82	25,96	28,01	36,20	**15,76**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	39,64	36,40	50,67	15,76	43,82	39,29	35,91	51,76	**15,76**
Pistazien roh + Tomaten + Quinoa	20,84	23,07	42,33	15,76	23,82	21,51	24,07	25,09	**15,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Hafer	27,68	29,73	42,33	15,76	28,82	25,96	28,01	36,20	**15,76**
Pistazien roh + Tomaten + Hafer	25,11	27,07	42,33	15,76	27,15	20,40	28,01	29,53	**15,76**
Tomaten + Pistazien roh + Hafer	25,11	27,07	42,33	15,76	27,15	20,40	28,01	29,53	**15,76**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	18,48	20,07	39,25	19,07	20,73	15,76	20,57	25,60	**15,76**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa	23,40	25,73	42,33	15,76	25,48	27,07	24,07	31,76	**15,76**
Tomaten + Pistazien roh + Quinoa	20,84	23,07	42,33	15,76	23,82	21,51	24,07	25,09	**15,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Quinoa	23,40	25,73	42,33	15,76	25,48	27,07	24,07	31,76	**15,76**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Quinoa	18,48	20,07	39,25	19,07	20,73	15,76	20,57	25,60	**15,76**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	23,85	19,59	20,58	39,40	22,17	15,75	24,25	23,22	**15,75**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	15,75	30,26	57,04	18,03	37,65	22,54	35,24	47,38	**15,75**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	15,75	42,93	86,21	28,03	60,98	38,66	53,66	76,27	**15,75**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,61	31,02	46,63	15,74	35,50	28,93	33,14	39,01	**15,74**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	22,88	23,87	47,04	15,74	25,17	20,29	27,26	26,68	**15,74**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	26,72	27,87	47,04	15,74	27,67	28,63	27,26	36,68	**15,74**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,32	30,35	46,63	15,74	33,83	28,93	31,16	37,90	**15,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	27,49	28,59	44,42	15,74	31,14	22,41	30,33	35,78	**15,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	24,93	24,59	31,92	15,74	28,64	17,41	26,38	29,11	**15,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	35,18	34,59	44,42	15,74	41,14	34,08	38,22	45,78	**15,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	45,44	38,59	56,92	15,74	53,64	42,41	42,17	59,11	**15,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	31,34	32,59	44,42	15,74	36,14	34,08	32,30	42,44	**15,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	32,62	34,59	44,42	15,74	38,64	32,41	36,25	39,11	**15,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	33,90	38,59	56,92	15,74	38,64	39,08	36,25	42,44	**15,74**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	21,08	22,59	44,42	15,74	26,14	24,08	24,41	29,11	**15,74**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	27,29	29,31	46,04	15,74	30,58	25,73	31,55	33,24	**15,74**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	31,14	33,31	46,04	15,74	33,08	34,07	31,55	43,24	**15,74**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	23,79	32,49	39,54	15,74	28,33	26,42	25,34	35,31	**15,74**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	29,11	29,21	54,67	15,74	33,14	27,63	32,08	39,07	**15,74**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,83	27,63	50,71	15,74	29,62	29,84	29,97	39,29	**15,74**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,39	31,63	50,71	15,74	29,62	24,84	29,97	39,29	**15,74**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,96	35,63	63,21	15,74	37,12	33,18	39,84	49,29	**15,74**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,55	29,63	50,71	15,74	27,12	24,84	26,02	35,96	**15,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,83	29,63	50,71	15,74	29,62	23,18	27,99	35,96	**15,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,11	27,63	50,71	15,74	32,12	29,84	29,97	42,62	**15,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,83	28,97	50,71	15,74	27,95	19,29	29,97	32,62	**15,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,26	26,97	50,71	15,74	27,95	17,62	27,99	29,29	**15,74**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,39	32,97	63,21	15,74	35,45	27,62	39,84	42,62	**15,74**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,98	26,97	50,71	15,74	25,45	19,29	26,02	29,29	**15,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,55	24,97	50,71	15,74	30,45	24,29	29,97	35,96	**15,74**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,26	24,97	50,71	15,74	27,95	24,29	29,97	32,62	**15,74**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,75	31,02	46,63	15,74	34,67	28,37	32,48	36,79	**15,74**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	26,91	27,02	46,63	15,74	30,50	25,59	28,53	33,46	**15,74**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	29,04	29,02	46,63	15,74	32,17	25,04	30,51	35,68	**15,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,63	25,16	24,08	35,42	27,54	15,74	27,98	26,56	**15,74**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,50	23,16	36,58	32,09	22,54	15,74	24,03	26,56	**15,74**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,35	25,16	36,58	32,09	25,04	15,74	27,98	29,89	**15,74**
3*Mandeln + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,73	31,39	38,33	15,74	30,68	18,81	30,65	29,63	**15,74**
3*Mandeln + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,56	38,06	38,33	15,74	37,34	25,48	35,91	38,52	**15,74**
3*Mandeln + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	41,97	42,06	46,67	15,74	49,01	31,03	42,49	49,63	**15,74**
3*Mandeln + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,27	42,06	46,67	15,74	39,01	28,81	38,55	38,52	**15,74**
3*Mandeln + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,13	39,39	38,33	15,74	40,68	25,48	39,86	40,74	**15,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,00	35,39	38,33	15,74	34,01	17,70	34,60	34,08	**15,74**
3*Mandeln + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,42	39,39	38,33	15,74	39,01	24,37	38,55	36,30	**15,74**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	28,19	27,69	42,46	15,74	31,33	23,37	29,19	33,46	**15,74**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,18	32,35	50,79	15,74	34,67	30,59	32,48	37,90	**15,74**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,03	32,35	50,79	15,74	39,67	31,71	34,45	43,46	**15,74**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	31,74	33,07	44,96	15,74	34,30	34,19	31,96	42,98	**15,74**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	27,89	29,07	44,96	15,74	31,80	25,86	31,96	32,98	**15,74**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,74	57,37	115,63	37,68	82,45	52,10	71,32	102,64	**15,74**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	15,74	29,00	49,42	15,84	37,92	26,49	33,70	46,14	**15,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	25,28	27,27	43,54	17,88	30,42	15,74	28,64	32,24	**15,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	25,28	24,60	35,21	32,43	26,25	15,74	28,64	28,91	**15,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,42	26,60	35,21	35,77	28,75	15,74	29,30	30,02	**15,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,72	21,27	35,21	22,43	25,42	15,74	24,70	28,91	**15,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,86	21,27	35,21	22,43	23,75	15,74	24,70	26,69	**15,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	26,14	27,27	35,21	16,88	28,75	15,74	27,33	27,80	**15,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,14	26,60	35,21	24,66	27,08	15,74	27,33	28,91	**15,74**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	23,94	27,25	44,33	15,73	29,05	24,73	26,62	30,73	**15,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	38,04	39,25	44,33	15,73	44,05	34,73	40,43	47,40	**15,73**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	34,20	37,25	44,33	15,73	39,05	34,73	34,51	44,07	**15,73**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	35,48	39,25	44,33	15,73	41,55	33,07	38,46	40,73	**15,73**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	36,76	43,25	56,83	15,73	41,55	39,73	38,46	44,07	**15,73**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	48,30	43,25	56,83	15,73	56,55	43,07	44,38	60,73	**15,73**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	27,79	29,25	31,83	15,73	31,55	18,07	28,59	30,73	**15,73**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	30,35	33,25	44,33	15,73	34,05	23,07	32,54	37,40	**15,73**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,06	19,79	20,42	30,27	22,73	15,73	23,70	25,36	**15,73**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,06	19,79	20,42	30,27	22,73	15,73	23,70	25,36	**15,73**
Lupinen + Miso + Roggenmehl	21,43	30,01	31,50	15,73	24,03	20,88	23,00	29,98	**15,73**
Miso + Lupinen + Roggenmehl	21,43	30,01	31,50	15,73	24,03	20,88	23,00	29,98	**15,73**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	22,03	23,46	40,21	15,73	26,53	16,83	25,60	29,42	**15,73**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,70	30,59	43,54	15,73	29,08	25,81	28,53	34,33	**15,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	22,17	19,31	21,04	39,08	20,58	15,73	23,65	23,24	**15,73**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,39	30,59	43,54	15,73	39,08	28,03	32,47	45,44	**15,73**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,99	26,59	35,21	15,73	27,42	22,47	25,89	34,33	**15,73**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,85	27,93	35,21	15,73	29,08	21,36	28,53	32,11	**15,73**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,15	19,93	35,21	15,73	20,75	15,81	20,63	25,44	**15,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Lupinen + Miso							**15,73**
21,43	30,01	31,50	15,73	24,03	20,88	23,00	29,98
Lupinen + Roggenmehl + Miso							**15,73**
21,43	30,01	31,50	15,73	24,03	20,88	23,00	29,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**15,73**
26,06	19,79	20,42	30,27	22,73	15,73	23,70	25,36
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**15,73**
26,06	19,79	20,42	30,27	22,73	15,73	23,70	25,36
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**15,73**
26,52	26,55	43,83	15,73	28,40	21,63	28,63	29,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**15,73**
30,37	30,55	43,83	15,73	30,90	29,97	28,63	39,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**15,73**
24,89	27,03	40,25	17,11	30,12	15,73	27,89	31,93
Miso + Roggenmehl + Lupinen							**15,73**
21,43	30,01	31,50	15,73	24,03	20,88	23,00	29,98
Roggenmehl + Miso + Lupinen							**15,73**
21,43	30,01	31,50	15,73	24,03	20,88	23,00	29,98
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**15,73**
29,92	29,59	42,04	15,73	29,06	29,33	27,76	38,83
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**15,73**
26,07	25,59	42,04	15,73	26,56	21,00	27,76	28,83
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,73**
27,56	27,93	35,21	15,73	30,75	22,47	29,84	36,56
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,73**
27,46	28,92	47,42	15,73	31,60	25,35	31,68	36,81
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,73**
26,06	19,79	20,42	30,27	22,73	15,73	23,70	25,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,73**
26,06	19,79	20,42	30,27	22,73	15,73	23,70	25,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht							**15,73**
15,73	57,28	115,29	37,63	82,12	52,12	71,07	102,54
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**15,73**
28,31	28,51	37,38	23,37	30,55	15,73	28,61	32,63

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**15,73**
23,18	26,51	49,88	20,03	25,55	15,73	24,66	32,63
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**15,73**
27,03	28,51	49,88	20,03	28,05	15,73	28,61	35,97
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**15,73**
29,03	32,66	46,21	24,18	32,23	15,73	32,84	36,93
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**15,73**
15,73	45,72	92,50	29,04	60,68	38,29	53,14	76,38
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**15,73**
15,73	45,72	92,50	29,04	60,68	38,29	53,14	76,38
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,73**
15,73	16,39	30,00	22,38	17,35	16,62	17,62	18,60
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**15,73**
15,73	45,72	92,50	29,04	60,68	38,29	53,14	76,38
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**15,73**
15,73	45,72	92,50	29,04	60,68	38,29	53,14	76,38
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**15,73**
15,73	45,72	92,50	29,04	60,68	38,29	53,14	76,38
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**15,73**
15,73	45,72	92,50	29,04	60,68	38,29	53,14	76,38
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse							**15,72**
25,50	26,41	44,67	15,72	28,13	21,11	28,99	29,58
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**15,72**
26,75	28,40	48,17	15,72	29,69	22,01	30,88	33,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse							**15,72**
29,35	30,41	44,67	15,72	30,63	29,44	28,99	39,58
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**15,72**
26,71	28,16	47,92	15,72	28,98	21,39	30,78	32,87
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**15,72**
28,89	28,88	50,25	15,72	31,88	26,52	31,51	36,50
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**15,72**
29,55	24,97	36,08	15,72	26,23	18,27	26,95	30,26
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**15,72**
27,24	27,27	42,46	17,23	32,74	15,72	30,36	34,76
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**15,72**
32,11	27,64	36,08	15,72	27,89	23,82	26,95	36,92

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	28,37	27,96	27,58	42,94	28,08	15,72	31,37	27,83	**15,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	28,59	30,39	44,04	15,72	29,82	29,49	28,22	38,64	**15,72**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	24,74	26,39	44,04	15,72	27,32	21,16	28,22	28,64	**15,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	22,27	27,17	41,83	23,86	23,67	15,72	24,28	31,89	**15,72**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,40	23,09	38,17	17,91	26,75	15,72	24,61	30,39	**15,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	24,57	25,66	45,67	23,26	26,27	15,72	27,20	32,40	**15,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	23,89	24,17	40,29	21,22	26,32	15,72	24,82	32,02	**15,72**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	24,55	25,87	38,54	16,13	29,64	15,71	28,24	33,64	**15,71**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	31,08	32,63	46,75	15,71	34,72	34,81	31,61	44,34	**15,71**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	27,24	28,63	46,75	15,71	32,22	26,47	31,61	34,34	**15,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bohnen grün gekocht	30,03	33,87	41,58	15,71	33,33	25,92	32,67	38,02	**15,71**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	30,03	33,87	41,58	15,71	33,33	25,92	32,67	38,02	**15,71**
Mandeln + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	27,46	31,20	41,58	15,71	31,67	20,37	32,67	31,36	**15,71**
Pistazien roh + Mandeln + Bohnen grün gekocht	27,46	31,20	41,58	15,71	31,67	20,37	32,67	31,36	**15,71**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	23,42	24,39	34,17	15,71	25,68	17,18	25,51	25,27	**15,71**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	24,91	26,08	34,92	18,33	29,45	15,71	27,37	30,31	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	25,98	27,05	34,17	15,71	27,35	22,73	25,51	31,93	**15,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	25,98	27,05	34,17	15,71	27,35	22,73	25,51	31,93	**15,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**15,71**
18,23	28,05	36,42	15,71	20,50	16,03	20,87	26,09
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**15,71**
24,91	26,08	34,92	18,33	29,45	15,71	27,37	30,31
Spitzkohl + Lupinen + Bulgur, trocken							**15,71**
18,23	28,05	36,42	15,71	20,50	16,03	20,87	26,09
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Dinkel ungekocht							**15,71**
23,42	24,39	34,17	15,71	25,68	17,18	25,51	25,27
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**15,71**
25,82	24,92	39,75	18,64	28,88	15,71	26,39	32,78
Haselnüsse + Lupinen + Spitzkohl							**15,71**
19,94	29,39	36,42	15,71	20,50	17,14	22,18	28,31
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**15,71**
19,09	26,72	36,42	15,71	22,17	20,48	22,18	30,53
Lupinen + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**15,71**
18,23	28,05	36,42	15,71	20,50	16,03	20,87	26,09
Buchweizen + Lupinen + Spitzkohl							**15,71**
18,23	26,72	36,42	15,71	20,50	20,48	22,18	28,31
Gerstenmehl + Lupinen + Spitzkohl							**15,71**
17,38	28,05	36,42	15,71	18,83	17,14	19,55	26,09
Lupinen + Haselnüsse + Spitzkohl							**15,71**
19,94	29,39	36,42	15,71	20,50	17,14	22,18	28,31
Lupinen + Gerstenmehl + Spitzkohl							**15,71**
17,38	28,05	36,42	15,71	18,83	17,14	19,55	26,09
Lupinen + Buchweizen + Spitzkohl							**15,71**
18,23	26,72	36,42	15,71	20,50	20,48	22,18	28,31
Bulgur, trocken + Lupinen + Spitzkohl							**15,71**
18,23	28,05	36,42	15,71	20,50	16,03	20,87	26,09
Lupinen + Kakao + Spitzkohl							**15,71**
21,65	32,05	44,75	15,71	25,50	22,70	28,76	34,98
Kakao + Lupinen + Spitzkohl							**15,71**
21,65	32,05	44,75	15,71	25,50	22,70	28,76	34,98
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Spitzkohl							**15,71**
19,09	26,72	36,42	15,71	22,17	20,48	22,18	30,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**15,71**
29,83	32,39	50,83	15,71	32,35	32,18	32,09	43,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	25,98	28,39	50,83	15,71	29,85	23,84	32,09	33,04	**15,71**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	26,16	27,87	47,50	15,71	29,17	24,94	30,54	31,36	**15,71**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	30,01	31,87	47,50	15,71	31,67	33,28	30,54	41,36	**15,71**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Miso	25,82	24,92	39,75	18,64	28,88	15,71	26,39	32,78	**15,71**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln	30,03	33,87	41,58	15,71	33,33	25,92	32,67	38,02	**15,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mandeln	30,03	33,87	41,58	15,71	33,33	25,92	32,67	38,02	**15,71**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Mandeln	27,46	31,20	41,58	15,71	31,67	20,37	32,67	31,36	**15,71**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Mandeln	27,46	31,20	41,58	15,71	31,67	20,37	32,67	31,36	**15,71**
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	22,30	24,59	38,67	16,92	28,43	15,71	26,36	31,14	**15,71**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	28,12	30,39	46,67	15,71	29,85	28,84	28,14	38,60	**15,71**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	24,27	26,39	46,67	15,71	27,35	20,51	28,14	28,60	**15,71**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	23,85	26,39	46,67	15,71	26,52	21,07	27,49	28,60	**15,71**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	27,69	30,39	46,67	15,71	29,02	29,40	27,49	38,60	**15,71**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	25,13	27,05	46,67	15,71	27,35	21,07	28,80	29,71	**15,71**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	28,97	31,05	46,67	15,71	29,85	29,40	28,80	39,71	**15,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	22,69	22,71	33,75	15,71	27,36	18,89	25,03	31,89	**15,71**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	24,70	25,72	46,67	15,71	28,18	22,73	28,80	30,82	**15,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**15,71**
28,55	29,72	46,67	15,71	30,68	31,07	28,80	40,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**15,71**
28,12	29,72	46,67	15,71	29,85	31,07	28,80	39,71
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**15,71**
24,27	25,72	46,67	15,71	27,35	22,73	28,80	29,71
Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
25,98	27,05	34,17	15,71	27,35	22,73	25,51	31,93
Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
30,26	31,05	42,50	15,71	34,02	28,29	33,41	36,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
30,26	32,39	42,50	15,71	32,35	33,84	29,46	40,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
32,82	33,72	42,50	15,71	35,68	33,84	33,41	43,04
Pistazien roh + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
20,85	23,05	42,50	15,71	24,02	21,62	24,20	25,27
Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
29,40	33,72	50,83	15,71	32,35	31,62	32,09	34,16
Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
28,55	31,05	42,50	15,71	32,35	27,18	32,09	31,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
30,26	32,39	42,50	15,71	32,35	33,84	29,46	40,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
31,97	36,39	50,83	15,71	34,02	37,18	32,09	40,82
Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
37,09	33,72	50,83	15,71	42,35	33,84	36,04	45,27
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**15,71**
24,05	26,08	43,25	16,11	27,78	15,71	27,37	32,53
Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
27,69	29,72	42,50	15,71	30,68	28,29	29,46	34,16
Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
27,69	29,72	42,50	15,71	29,02	26,07	28,14	36,38
Pistazien roh + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
25,13	27,05	42,50	15,71	27,35	20,51	28,14	29,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
21,71	23,05	42,50	15,71	27,35	18,29	26,83	31,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
32,82	33,72	42,50	15,71	35,68	33,84	33,41	43,04
Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
23,42	25,72	42,50	15,71	25,68	27,18	24,20	31,93
Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
39,66	36,39	50,83	15,71	44,02	39,40	36,04	51,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
31,97	36,39	50,83	15,71	34,02	37,18	32,09	40,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
31,11	33,72	42,50	15,71	34,02	32,73	32,09	38,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
31,11	33,72	42,50	15,71	34,02	32,73	32,09	38,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
23,42	25,72	42,50	15,71	25,68	27,18	24,20	31,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
22,56	23,05	42,50	15,71	29,02	18,29	26,83	34,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
27,69	29,72	42,50	15,71	29,02	26,07	28,14	36,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
39,66	36,39	50,83	15,71	44,02	39,40	36,04	51,93
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**15,71**
24,91	26,08	34,92	18,33	29,45	15,71	27,37	30,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**15,71**
24,05	26,08	43,25	16,11	27,78	15,71	27,37	32,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**15,71**
21,49	24,75	43,25	16,11	26,12	15,71	24,74	30,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
25,98	27,05	34,17	15,71	27,35	22,73	25,51	31,93
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**15,71**
21,49	24,75	43,25	16,11	26,12	15,71	24,74	30,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**15,71**
24,91	26,08	34,92	18,33	29,45	15,71	27,37	30,31
Pistazien roh + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
23,42	24,39	34,17	15,71	25,68	17,18	25,51	25,27
Dinkel ungekocht + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
23,42	24,39	34,17	15,71	25,68	17,18	25,51	25,27
Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
22,56	23,05	42,50	15,71	29,02	18,29	26,83	34,16
Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
25,13	28,39	50,83	15,71	32,35	20,51	33,41	38,60
Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
21,71	23,05	42,50	15,71	27,35	18,29	26,83	31,93
Hafer + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
25,13	27,05	42,50	15,71	27,35	20,51	28,14	29,71
Quinoa + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
20,85	23,05	42,50	15,71	24,02	21,62	24,20	25,27
Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
37,09	33,72	50,83	15,71	42,35	33,84	36,04	45,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
29,40	33,72	50,83	15,71	32,35	31,62	32,09	34,16
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
28,55	31,05	42,50	15,71	32,35	27,18	32,09	31,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
27,69	29,72	42,50	15,71	30,68	28,29	29,46	34,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
30,26	31,05	42,50	15,71	34,02	28,29	33,41	36,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**15,71**
25,13	28,39	50,83	15,71	32,35	20,51	33,41	38,60
Spitzkohl + Buchweizen + Lupinen							**15,71**
18,23	26,72	36,42	15,71	20,50	20,48	22,18	28,31
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Lupinen							**15,71**
19,09	26,72	36,42	15,71	22,17	20,48	22,18	30,53
Spitzkohl + Gerstenmehl + Lupinen							**15,71**
17,38	28,05	36,42	15,71	18,83	17,14	19,55	26,09
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Lupinen							**15,71**
18,23	28,05	36,42	15,71	20,50	16,03	20,87	26,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Haselnüsse + Lupinen	19,94	29,39	36,42	15,71	20,50	17,14	22,18	28,31	**15,71**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Lupinen	19,09	26,72	36,42	15,71	22,17	20,48	22,18	30,53	**15,71**
Spitzkohl + Kakao + Lupinen	21,65	32,05	44,75	15,71	25,50	22,70	28,76	34,98	**15,71**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Lupinen	17,38	28,05	36,42	15,71	18,83	17,14	19,55	26,09	**15,71**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Lupinen	18,23	28,05	36,42	15,71	20,50	16,03	20,87	26,09	**15,71**
Buchweizen + Spitzkohl + Lupinen	18,23	26,72	36,42	15,71	20,50	20,48	22,18	28,31	**15,71**
Kakao + Spitzkohl + Lupinen	21,65	32,05	44,75	15,71	25,50	22,70	28,76	34,98	**15,71**
Haselnüsse + Spitzkohl + Lupinen	19,94	29,39	36,42	15,71	20,50	17,14	22,18	28,31	**15,71**
Miso + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	25,82	24,92	39,75	18,64	28,88	15,71	26,39	32,78	**15,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Lauch gedünstet	18,07	16,75	26,58	31,67	17,78	15,71	19,47	19,20	**15,71**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	18,07	16,75	26,58	31,67	17,78	15,71	19,47	19,20	**15,71**
Walnüsse + Miso + Tahin aus rohem Sesam	25,82	24,92	39,75	18,64	28,88	15,71	26,39	32,78	**15,71**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Walnüsse	25,82	24,92	39,75	18,64	28,88	15,71	26,39	32,78	**15,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,82	33,72	42,50	15,71	35,68	33,84	33,41	43,04	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,26	31,05	42,50	15,71	34,02	28,29	33,41	36,38	**15,71**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	25,82	24,92	39,75	18,64	28,88	15,71	26,39	32,78	**15,71**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,26	31,05	42,50	15,71	34,02	28,29	33,41	36,38	**15,71**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,77	22,75	30,75	22,78	22,78	15,71	24,08	25,87	**15,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,71**
20,69	19,12	42,83	23,33	20,35	15,71	24,03	24,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**15,71**
27,69	29,72	42,50	15,71	30,68	28,29	29,46	34,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**15,71**
30,26	31,05	42,50	15,71	34,02	28,29	33,41	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Pistazien roh							**15,71**
25,13	27,05	42,50	15,71	27,35	20,51	28,14	29,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**15,71**
28,55	31,05	42,50	15,71	32,35	27,18	32,09	31,93
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,71**
21,49	24,75	43,25	16,11	26,12	15,71	24,74	30,31
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**15,71**
27,46	31,20	41,58	15,71	31,67	20,37	32,67	31,36
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**15,71**
23,42	24,39	34,17	15,71	25,68	17,18	25,51	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pistazien roh							**15,71**
30,26	31,05	42,50	15,71	34,02	28,29	33,41	36,38
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,71**
24,05	26,08	43,25	16,11	27,78	15,71	27,37	32,53
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,71**
25,13	28,39	50,83	15,71	32,35	20,51	33,41	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Pistazien roh							**15,71**
20,85	23,05	42,50	15,71	24,02	21,62	24,20	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pistazien roh							**15,71**
27,69	29,72	42,50	15,71	30,68	28,29	29,46	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Pistazien roh							**15,71**
37,09	33,72	50,83	15,71	42,35	33,84	36,04	45,27
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,71**
24,91	26,08	34,92	18,33	29,45	15,71	27,37	30,31
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**15,71**
37,09	33,72	50,83	15,71	42,35	33,84	36,04	45,27
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**15,71**
25,13	27,05	42,50	15,71	27,35	20,51	28,14	29,71
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**15,71**
20,85	23,05	42,50	15,71	24,02	21,62	24,20	25,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	29,40	33,72	50,83	15,71	32,35	31,62	32,09	34,16	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Sonnenblumenkerne getrockne	21,71	23,05	42,50	15,71	27,35	18,29	26,83	31,93	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Pistazien roh	23,42	24,39	34,17	15,71	25,68	17,18	25,51	25,27	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,56	23,05	42,50	15,71	29,02	18,29	26,83	34,16	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pistazien roh	28,55	31,05	42,50	15,71	32,35	27,18	32,09	31,93	**15,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	29,40	33,72	50,83	15,71	32,35	31,62	32,09	34,16	**15,71**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	21,49	24,75	43,25	16,11	26,12	15,71	24,74	30,31	**15,71**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	24,05	26,08	43,25	16,11	27,78	15,71	27,37	32,53	**15,71**
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	21,71	23,05	42,50	15,71	27,35	18,29	26,83	31,93	**15,71**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Pistazien roh	27,46	31,20	41,58	15,71	31,67	20,37	32,67	31,36	**15,71**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	24,91	26,08	34,92	18,33	29,45	15,71	27,37	30,31	**15,71**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,56	23,05	42,50	15,71	29,02	18,29	26,83	34,16	**15,71**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,13	28,39	50,83	15,71	32,35	20,51	33,41	38,60	**15,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,40	32,39	38,33	15,71	34,85	27,18	32,75	34,16	**15,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,12	30,39	38,33	15,71	32,35	28,84	28,80	37,49	**15,71**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,86	20,39	38,33	15,71	22,35	18,84	20,91	24,16	**15,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	42,22	36,39	50,83	15,71	49,85	37,18	38,67	54,16	**15,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,97	32,39	38,33	15,71	37,35	28,84	34,72	40,82	**15,71**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,27	26,39	38,33	15,71	27,35	17,18	26,83	30,82	**15,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	23,20	20,08	26,58	41,67	21,12	15,71	24,74	22,53	**15,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,68	36,39	50,83	15,71	34,85	33,84	32,75	37,49	**15,71**
Spitzkohl + Lupinen + Kakao	21,65	32,05	44,75	15,71	25,50	22,70	28,76	34,98	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kakao	25,13	28,39	50,83	15,71	32,35	20,51	33,41	38,60	**15,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	25,13	28,39	50,83	15,71	32,35	20,51	33,41	38,60	**15,71**
Spitzkohl + Lupinen + Gerstenmehl	17,38	28,05	36,42	15,71	18,83	17,14	19,55	26,09	**15,71**
Lupinen + Spitzkohl + Haselnüsse	19,94	29,39	36,42	15,71	20,50	17,14	22,18	28,31	**15,71**
Lupinen + Spitzkohl + Gerstenmehl	17,38	28,05	36,42	15,71	18,83	17,14	19,55	26,09	**15,71**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	21,49	24,75	43,25	16,11	26,12	15,71	24,74	30,31	**15,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	21,49	24,75	43,25	16,11	26,12	15,71	24,74	30,31	**15,71**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	24,05	26,08	43,25	16,11	27,78	15,71	27,37	32,53	**15,71**
Spitzkohl + Lupinen + Haselnüsse	19,94	29,39	36,42	15,71	20,50	17,14	22,18	28,31	**15,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Haselnüsse	24,05	26,08	43,25	16,11	27,78	15,71	27,37	32,53	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Buchweizen	21,71	23,05	42,50	15,71	27,35	18,29	26,83	31,93	**15,71**
Lupinen + Spitzkohl + Kakao	21,65	32,05	44,75	15,71	25,50	22,70	28,76	34,98	**15,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,71**
31,97	36,39	50,83	15,71	34,02	37,18	32,09	40,82	
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Lupinen, reife Samen roh								**15,71**
37,09	33,72	50,83	15,71	42,35	33,84	36,04	45,27	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,71**
31,97	36,39	50,83	15,71	34,02	37,18	32,09	40,82	
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,71**
29,40	33,72	50,83	15,71	32,35	31,62	32,09	34,16	
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**15,71**
37,09	33,72	50,83	15,71	42,35	33,84	36,04	45,27	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**15,71**
39,66	36,39	50,83	15,71	44,02	39,40	36,04	51,93	
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,71**
29,40	33,72	50,83	15,71	32,35	31,62	32,09	34,16	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,71**
31,11	33,72	42,50	15,71	34,02	32,73	32,09	38,60	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,71**
30,26	32,39	42,50	15,71	32,35	33,84	29,46	40,82	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,71**
31,11	33,72	42,50	15,71	34,02	32,73	32,09	38,60	
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,71**
28,55	31,05	42,50	15,71	32,35	27,18	32,09	31,93	
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,71**
28,55	31,05	42,50	15,71	32,35	27,18	32,09	31,93	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,71**
30,26	32,39	42,50	15,71	32,35	33,84	29,46	40,82	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,71**
32,82	33,72	42,50	15,71	35,68	33,84	33,41	43,04	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,71**
30,26	32,39	42,50	15,71	32,35	33,84	29,46	40,82	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,97	36,39	50,83	15,71	34,02	37,18	32,09	40,82	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,11	33,72	42,50	15,71	34,02	32,73	32,09	38,60	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,42	25,72	42,50	15,71	25,68	27,18	24,20	31,93	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,66	36,39	50,83	15,71	44,02	39,40	36,04	51,93	**15,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,11	33,72	42,50	15,71	34,02	32,73	32,09	38,60	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,69	29,72	42,50	15,71	29,02	26,07	28,14	36,38	**15,71**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,42	25,72	42,50	15,71	25,68	27,18	24,20	31,93	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,98	27,05	34,17	15,71	27,35	22,73	25,51	31,93	**15,71**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,69	29,72	42,50	15,71	29,02	26,07	28,14	36,38	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Pintobohnen, reife Samen roh	27,69	29,72	42,50	15,71	30,68	28,29	29,46	34,16	**15,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	30,26	32,39	42,50	15,71	32,35	33,84	29,46	40,82	**15,71**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	39,66	36,39	50,83	15,71	44,02	39,40	36,04	51,93	**15,71**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,98	27,05	34,17	15,71	27,35	22,73	25,51	31,93	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,82	33,72	42,50	15,71	35,68	33,84	33,41	43,04	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,97	36,39	50,83	15,71	34,02	37,18	32,09	40,82	**15,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,82	33,72	42,50	15,71	35,68	33,84	33,41	43,04	**15,71**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,03	33,87	41,58	15,71	33,33	25,92	32,67	38,02	**15,71**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,03	33,87	41,58	15,71	33,33	25,92	32,67	38,02	**15,71**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	27,69	29,72	42,50	15,71	30,68	28,29	29,46	34,16	**15,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	21,71	23,05	42,50	15,71	27,35	18,29	26,83	31,93	**15,71**
Spitzkohl + Lupinen + Buchweizen	18,23	26,72	36,42	15,71	20,50	20,48	22,18	28,31	**15,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	22,56	23,05	42,50	15,71	29,02	18,29	26,83	34,16	**15,71**
Spitzkohl + Lupinen + Amaranth, ungekocht	19,09	26,72	36,42	15,71	22,17	20,48	22,18	30,53	**15,71**
Lupinen + Spitzkohl + Buchweizen	18,23	26,72	36,42	15,71	20,50	20,48	22,18	28,31	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Amaranth, ungekocht	22,56	23,05	42,50	15,71	29,02	18,29	26,83	34,16	**15,71**
Lupinen + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	19,09	26,72	36,42	15,71	22,17	20,48	22,18	30,53	**15,71**
Quinoa + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,07	16,75	26,58	31,67	17,78	15,71	19,47	19,20	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hafer	27,69	29,72	42,50	15,71	29,02	26,07	28,14	36,38	**15,71**
Lauch gedünstet + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,07	16,75	26,58	31,67	17,78	15,71	19,47	19,20	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Quinoa	20,85	23,05	42,50	15,71	24,02	21,62	24,20	25,27	**15,71**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	18,07	16,75	26,58	31,67	17,78	15,71	19,47	19,20	**15,71**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Hafer	25,13	27,05	42,50	15,71	27,35	20,51	28,14	29,71	**15,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	23,42	25,72	42,50	15,71	25,68	27,18	24,20	31,93	**15,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**15,71**
39,66	36,39	50,83	15,71	44,02	39,40	36,04	51,93
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**15,71**
23,42	25,72	42,50	15,71	25,68	27,18	24,20	31,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**15,71**
27,69	29,72	42,50	15,71	29,02	26,07	28,14	36,38
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**15,71**
20,85	23,05	42,50	15,71	24,02	21,62	24,20	25,27
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**15,71**
25,13	27,05	42,50	15,71	27,35	20,51	28,14	29,71
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Quinoa							**15,71**
18,07	16,75	26,58	31,67	17,78	15,71	19,47	19,20
Gerstenmehl + Spirulina getrocknet + Tomaten							**15,71**
15,71	45,73	92,33	29,09	60,48	38,18	53,01	76,20
Spirulina getrocknet + Gerstenmehl + Tomaten							**15,71**
15,71	45,73	92,33	29,09	60,48	38,18	53,01	76,20
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,71**
15,71	16,40	29,83	22,42	17,15	16,51	17,49	18,42
Gerstenmehl + Tomaten + Spirulina getrocknet							**15,71**
15,71	45,73	92,33	29,09	60,48	38,18	53,01	76,20
Tomaten + Gerstenmehl + Spirulina getrocknet							**15,71**
15,71	45,73	92,33	29,09	60,48	38,18	53,01	76,20
Tomaten + Spirulina getrocknet + Gerstenmehl							**15,71**
15,71	45,73	92,33	29,09	60,48	38,18	53,01	76,20
Spirulina getrocknet + Tomaten + Gerstenmehl							**15,71**
15,71	45,73	92,33	29,09	60,48	38,18	53,01	76,20
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**15,70**
15,70	41,74	80,96	27,13	57,82	35,14	50,35	71,16
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,70**
27,94	28,08	48,25	15,70	30,18	25,08	31,16	35,31
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,70**
27,71	28,85	45,21	15,70	31,92	26,23	31,90	33,12
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,70**
31,56	32,85	45,21	15,70	34,42	34,56	31,90	43,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,66	27,41	48,25	15,70	28,51	25,08	29,18	34,20	**15,70**
Lupinen + Walnüsse + Hirse gekocht	22,43	28,84	32,00	16,20	22,72	15,70	22,55	27,33	**15,70**
Walnüsse + Lupinen + Hirse gekocht	22,43	28,84	32,00	16,20	22,72	15,70	22,55	27,33	**15,70**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Lupinen	28,20	34,97	35,29	15,70	32,87	22,13	30,69	33,92	**15,70**
Hirse gekocht + Walnüsse + Lupinen	22,43	28,84	32,00	16,20	22,72	15,70	22,55	27,33	**15,70**
Walnüsse + Hirse gekocht + Lupinen	22,43	28,84	32,00	16,20	22,72	15,70	22,55	27,33	**15,70**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,09	28,08	48,25	15,70	29,34	24,52	30,50	33,09	**15,70**
Lupinen + Hirse gekocht + Walnüsse	22,43	28,84	32,00	16,20	22,72	15,70	22,55	27,33	**15,70**
Hirse gekocht + Lupinen + Walnüsse	22,43	28,84	32,00	16,20	22,72	15,70	22,55	27,33	**15,70**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Quinoa	23,24	24,08	48,25	15,70	25,18	21,74	26,55	29,76	**15,70**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Hafer	25,38	26,08	48,25	15,70	26,84	21,19	28,53	31,98	**15,70**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	24,53	24,75	44,08	15,70	26,01	19,52	27,21	29,76	**15,70**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	23,91	26,32	41,46	16,43	29,25	15,70	28,02	33,44	**15,70**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	23,06	21,65	28,96	31,99	22,58	15,70	25,39	25,67	**15,70**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,52	29,41	52,42	15,70	29,34	26,74	30,50	34,20	**15,70**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,36	29,41	52,42	15,70	34,34	27,86	32,47	39,76	**15,70**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	29,81	31,95	30,54	33,90	31,22	15,70	34,03	30,20	**15,70**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,93	18,32	28,96	21,99	19,25	15,70	20,13	22,33	**15,70**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,70**
15,70	43,95	83,83	27,73	60,53	37,77	53,38	76,07
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
28,65	28,27	43,33	18,40	31,01	15,69	30,13	34,82
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,69**
19,53	18,40	32,96	21,03	19,45	15,69	21,78	23,29
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
25,23	22,93	43,33	16,18	29,34	15,69	27,49	34,82
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
24,37	22,93	43,33	16,18	27,68	15,69	27,49	32,60
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,69**
20,91	18,09	20,88	28,82	21,33	15,69	20,55	21,87
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**15,69**
15,69	29,82	49,46	19,96	38,87	23,18	34,47	44,69
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**15,69**
15,69	57,82	116,13	37,73	82,20	52,07	71,31	102,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**15,69**
15,69	57,82	116,13	37,73	82,20	52,07	71,31	102,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**15,69**
15,69	43,82	82,79	28,84	60,53	37,62	52,89	73,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,69**
30,91	30,63	44,75	15,69	33,78	27,78	33,92	38,40
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,69**
28,34	29,29	44,75	15,69	30,45	27,78	29,97	36,18
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,69**
30,05	33,29	53,08	15,69	32,12	31,11	32,61	36,18
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,69**
37,74	33,29	53,08	15,69	42,12	33,33	36,55	47,29
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,69**
37,74	33,29	53,08	15,69	42,12	33,33	36,55	47,29
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,69**
24,07	23,96	36,42	15,69	25,45	16,67	26,03	27,29
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Cashewnuss							**15,69**
21,50	22,63	44,75	15,69	23,78	21,11	24,71	27,29
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,69**
25,78	26,63	44,75	15,69	27,12	20,00	28,66	31,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,69**
29,20	30,63	44,75	15,69	32,12	26,67	32,61	33,96
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**15,69**
29,20	30,63	44,75	15,69	32,12	26,67	32,61	33,96
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**15,69**
30,05	33,29	53,08	15,69	32,12	31,11	32,61	36,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,69**
28,34	29,29	44,75	15,69	30,45	27,78	29,97	36,18
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Cashewnuss							**15,69**
25,78	26,63	44,75	15,69	27,12	20,00	28,66	31,73
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,69**
30,91	30,63	44,75	15,69	33,78	27,78	33,92	38,40
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,69**
21,50	22,63	44,75	15,69	23,78	21,11	24,71	27,29
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**15,69**
24,54	25,81	45,58	19,24	28,10	15,69	25,95	32,38
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Bulgur, trocken							**15,69**
24,54	25,81	45,58	19,24	28,10	15,69	25,95	32,38
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**15,69**
24,07	23,96	36,42	15,69	25,45	16,67	26,03	27,29
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**15,69**
24,07	23,96	36,42	15,69	25,45	16,67	26,03	27,29
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**15,69**
18,42	26,88	33,46	15,69	19,62	19,13	20,83	25,96
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**15,69**
18,47	27,24	33,83	15,69	20,69	20,07	20,99	26,66
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**15,69**
25,56	27,37	42,08	15,69	28,50	18,75	28,34	29,69
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
23,11	24,42	38,17	15,69	25,08	23,49	23,30	32,61
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**15,69**
27,84	27,43	43,96	15,69	30,93	18,60	30,63	32,49
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
23,06	24,06	37,79	15,69	24,01	22,56	23,14	31,91
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Miso							**15,69**
24,54	25,81	45,58	19,24	28,10	15,69	25,95	32,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**15,69**
24,54	25,81	45,58	19,24	28,10	15,69	25,95	32,38
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**15,69**
28,41	23,53	37,54	15,69	24,81	17,48	25,95	28,37
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
37,74	33,29	53,08	15,69	42,12	33,33	36,55	47,29
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
24,07	23,96	36,42	15,69	25,45	16,67	26,03	27,29
Hafer + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
25,78	26,63	44,75	15,69	27,12	20,00	28,66	31,73
Quinoa + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
21,50	22,63	44,75	15,69	23,78	21,11	24,71	27,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
30,91	30,63	44,75	15,69	33,78	27,78	33,92	38,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
28,34	29,29	44,75	15,69	30,45	27,78	29,97	36,18
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
29,20	30,63	44,75	15,69	32,12	26,67	32,61	33,96
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
24,07	23,96	36,42	15,69	25,45	16,67	26,03	27,29
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
30,05	33,29	53,08	15,69	32,12	31,11	32,61	36,18
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
30,91	30,63	44,75	15,69	33,78	27,78	33,92	38,40
Cashewnuss + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
25,78	26,63	44,75	15,69	27,12	20,00	28,66	31,73
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
37,74	33,29	53,08	15,69	42,12	33,33	36,55	47,29
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
30,05	33,29	53,08	15,69	32,12	31,11	32,61	36,18
Cashewnuss + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
21,50	22,63	44,75	15,69	23,78	21,11	24,71	27,29
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
28,34	29,29	44,75	15,69	30,45	27,78	29,97	36,18
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**15,69**
29,20	30,63	44,75	15,69	32,12	26,67	32,61	33,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**15,69**
25,52	26,39	38,04	15,69	31,90	20,83	27,45	33,51
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**15,69**
25,32	28,61	51,21	18,13	31,57	15,69	29,69	34,16
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**15,69**
22,75	23,94	47,04	15,69	24,90	20,13	27,06	26,38
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**15,69**
26,60	27,94	47,04	15,69	27,40	28,47	27,06	36,38
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**15,69**
33,59	41,27	38,33	15,69	39,58	19,14	40,27	37,34
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**15,69**
30,98	26,20	37,54	15,69	26,48	23,03	25,95	35,03
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**15,69**
24,07	23,96	36,42	15,69	25,45	16,67	26,03	27,29
Miso + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
24,54	25,81	45,58	19,24	28,10	15,69	25,95	32,38
Bulgur, trocken + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
24,54	25,81	45,58	19,24	28,10	15,69	25,95	32,38
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,69**
30,91	30,63	44,75	15,69	33,78	27,78	33,92	38,40
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,69**
30,91	30,63	44,75	15,69	33,78	27,78	33,92	38,40
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,69**
28,58	30,36	46,58	15,69	32,54	27,91	32,86	34,58
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,69**
32,43	34,36	46,58	15,69	35,04	36,24	32,86	44,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**15,69**
28,12	30,04	42,08	15,69	30,17	24,31	28,34	36,36
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**15,69**
30,41	30,10	43,96	15,69	32,59	24,16	30,63	39,16
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
20,54	21,75	38,17	15,69	23,42	17,94	23,30	25,94
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,69**
20,49	21,39	37,79	15,69	22,34	17,01	23,14	25,24
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**15,69**
25,50	26,27	37,92	15,69	31,54	20,52	27,40	33,28

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,60	34,61	42,50	21,01	33,68	15,69	34,30	35,86	**15,69**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	37,74	33,29	53,08	15,69	42,12	33,33	36,55	47,29	**15,69**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,05	33,29	53,08	15,69	32,12	31,11	32,61	36,18	**15,69**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,05	33,29	53,08	15,69	32,12	31,11	32,61	36,18	**15,69**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,20	30,63	44,75	15,69	32,12	26,67	32,61	33,96	**15,69**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,20	30,63	44,75	15,69	32,12	26,67	32,61	33,96	**15,69**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	28,34	29,29	44,75	15,69	30,45	27,78	29,97	36,18	**15,69**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	28,34	29,29	44,75	15,69	30,45	27,78	29,97	36,18	**15,69**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Hafer	25,78	26,63	44,75	15,69	27,12	20,00	28,66	31,73	**15,69**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	21,50	22,63	44,75	15,69	23,78	21,11	24,71	27,29	**15,69**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Quinoa	21,50	22,63	44,75	15,69	23,78	21,11	24,71	27,29	**15,69**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	37,74	33,29	53,08	15,69	42,12	33,33	36,55	47,29	**15,69**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Hafer	25,78	26,63	44,75	15,69	27,12	20,00	28,66	31,73	**15,69**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	15,69	57,39	115,46	37,54	82,07	51,95	71,15	102,72	**15,69**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	15,69	43,09	93,63	28,81	60,44	39,09	53,64	75,31	**15,69**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	33,33	34,27	37,25	18,83	33,65	15,68	34,16	35,69	**15,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,82	25,71	30,54	17,33	18,12	15,68	18,70	24,36	**15,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,61	25,60	36,96	15,68	30,50	20,33	28,48	33,37	**15,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,33	24,93	36,96	15,68	28,83	20,33	26,51	32,26	**15,68**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	27,11	28,40	34,58	17,18	29,17	15,68	27,87	29,64	**15,68**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Dinkel ungekocht	27,11	28,40	34,58	17,18	29,17	15,68	27,87	29,64	**15,68**
Hirse gekocht + Lupinen + Bulgur, trocken	21,15	29,73	37,83	16,80	21,93	15,68	22,11	26,93	**15,68**
Dinkel ungekocht + Hafer + Weizen Vollkornmehl	27,11	28,40	34,58	17,18	29,17	15,68	27,87	29,64	**15,68**
Hafer + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	27,11	28,40	34,58	17,18	29,17	15,68	27,87	29,64	**15,68**
Bulgur, trocken + Lupinen + Hirse gekocht	21,15	29,73	37,83	16,80	21,93	15,68	22,11	26,93	**15,68**
Lupinen + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	21,15	29,73	37,83	16,80	21,93	15,68	22,11	26,93	**15,68**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	28,87	28,47	53,08	15,68	30,99	25,45	30,68	36,51	**15,68**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	23,55	31,75	37,96	15,68	26,18	24,24	23,94	32,76	**15,68**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	24,99	26,71	43,83	15,68	27,92	21,97	28,91	30,28	**15,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	28,84	30,71	43,83	15,68	30,42	30,30	28,91	40,28	**15,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,47	26,93	41,13	15,68	28,83	25,33	27,16	35,59	**15,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	29,52	30,81	43,46	15,68	30,98	30,92	28,94	39,48	**15,68**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	25,68	26,81	43,46	15,68	28,48	22,58	28,94	29,48	**15,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	25,40	22,40	30,42	42,73	24,17	15,68	27,21	26,31	**15,68**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen	21,15	29,73	37,83	16,80	21,93	15,68	22,11	26,93	**15,68**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Lupinen	21,15	29,73	37,83	16,80	21,93	15,68	22,11	26,93	**15,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	21,15	29,73	37,83	16,80	21,93	15,68	22,11	26,93	**15,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,18	26,93	41,13	15,68	29,67	21,99	27,82	32,26	**15,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,76	25,60	36,96	15,68	29,67	19,77	27,82	31,14	**15,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	27,54	25,07	30,42	43,84	25,83	15,68	28,53	27,42	**15,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	19,91	21,60	36,96	15,68	25,50	16,99	23,88	27,81	**15,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	22,05	23,60	36,96	15,68	27,17	16,44	25,85	30,03	**15,68**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	32,75	35,27	32,38	17,60	34,99	15,68	34,66	33,12	**15,68**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	24,97	26,59	43,71	15,68	27,56	21,66	28,86	30,04	**15,68**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	28,82	30,59	43,71	15,68	30,06	29,99	28,86	40,04	**15,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	25,83	22,40	30,42	42,73	25,00	15,68	27,21	27,42	**15,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,90	24,27	41,13	15,68	27,17	19,77	27,16	28,92	**15,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,03	26,93	41,13	15,68	34,67	23,11	29,80	37,81	**15,68**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Hafer	27,11	28,40	34,58	17,18	29,17	15,68	27,87	29,64	**15,68**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Hafer	27,11	28,40	34,58	17,18	29,17	15,68	27,87	29,64	**15,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	15,68	38,45	56,75	23,26	38,79	29,03	35,64	50,17	**15,68**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	15,68	41,63	80,67	27,06	58,00	35,39	50,18	71,28	**15,68**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	28,74	25,62	45,17	23,99	27,15	15,67	27,81	36,02	**15,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	30,88	28,29	45,17	25,10	28,82	15,67	29,13	37,13	**15,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	29,17	25,62	45,17	23,99	27,98	15,67	27,81	37,13	**15,67**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	27,13	42,25	15,67	27,08	22,23	27,24	30,33	**15,67**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Mandeln	34,10	41,20	58,75	15,67	42,00	24,67	46,18	47,00	**15,67**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Mandeln	27,69	35,20	46,25	15,67	32,00	16,33	32,37	33,67	**15,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Mandeln	30,26	33,20	46,25	15,67	37,00	21,33	36,32	40,33	**15,67**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Mandeln	28,97	33,20	46,25	15,67	34,50	21,33	36,32	37,00	**15,67**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Mandeln	31,54	37,20	46,25	15,67	34,50	16,33	36,32	37,00	**15,67**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	26,28	25,80	42,25	15,67	26,25	19,45	27,24	27,00	**15,67**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,13	29,80	42,25	15,67	28,75	27,78	27,24	37,00	**15,67**
Hirse gekocht + Mandeln + Cashewnuss	29,32	31,12	43,50	15,67	30,85	18,46	32,18	32,44	**15,67**
Mandeln + Hirse gekocht + Cashewnuss	29,32	31,12	43,50	15,67	30,85	18,46	32,18	32,44	**15,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	23,19	19,63	28,00	41,54	21,34	15,67	25,08	23,80	**15,67**
Lupinen + Austernpilze + Miso	19,16	27,13	34,42	15,67	21,20	19,30	20,99	26,20	**15,67**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	25,85	26,63	39,42	15,67	33,57	21,70	28,78	35,93	**15,67**
Austernpilze + Lupinen + Miso	19,16	27,13	34,42	15,67	21,20	19,30	20,99	26,20	**15,67**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Kakao	34,10	41,20	58,75	15,67	42,00	24,67	46,18	47,00	**15,67**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	30,68	37,20	50,42	15,67	37,00	18,00	38,29	38,11	**15,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	31,54	35,87	50,42	15,67	38,67	22,44	39,61	42,56	**15,67**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Kakao	30,68	35,87	50,42	15,67	37,00	22,44	39,61	40,33	**15,67**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	29,83	37,20	50,42	15,67	35,33	19,11	36,97	38,11	**15,67**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	25,43	25,80	42,25	15,67	28,75	16,12	28,55	32,56	**15,67**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	32,39	38,53	50,42	15,67	37,00	19,11	39,61	40,33	**15,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	23,98	20,69	27,17	40,58	23,47	15,67	25,55	26,44	**15,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	16,69	31,67	52,08	15,67	41,25	31,81	36,88	50,61	**15,67**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	29,79	33,75	44,58	21,78	33,50	15,67	33,36	36,09	**15,67**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	29,79	33,75	44,58	21,78	33,50	15,67	33,36	36,09	**15,67**
Cashewnuss + Mandeln + Hirse gekocht	29,32	31,12	43,50	15,67	30,85	18,46	32,18	32,44	**15,67**
Mandeln + Cashewnuss + Hirse gekocht	29,32	31,12	43,50	15,67	30,85	18,46	32,18	32,44	**15,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Erbsen grün gekocht	25,85	26,63	39,42	15,67	33,57	21,70	28,78	35,93	**15,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Miso	25,85	26,63	39,42	15,67	33,57	21,70	28,78	35,93	**15,67**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	25,85	26,63	39,42	15,67	33,57	21,70	28,78	35,93	**15,67**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	26,28	25,80	42,25	15,67	26,25	19,45	27,24	27,00	**15,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	30,13	29,80	42,25	15,67	28,75	27,78	27,24	37,00	**15,67**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Mandeln	29,32	31,12	43,50	15,67	30,85	18,46	32,18	32,44	**15,67**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	29,79	33,75	44,58	21,78	33,50	15,67	33,36	36,09	**15,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Hirse gekocht + Mandeln							**15,67**
29,32	31,12	43,50	15,67	30,85	18,46	32,18	32,44
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**15,67**
29,79	33,75	44,58	21,78	33,50	15,67	33,36	36,09
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**15,67**
32,39	39,20	54,58	15,67	39,50	21,33	42,24	42,56
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**15,67**
28,97	33,87	46,25	15,67	34,50	19,11	35,66	35,89
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**15,67**
29,83	33,87	46,25	15,67	36,17	19,11	35,66	38,11
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**15,67**
27,69	35,20	46,25	15,67	32,00	16,33	32,37	33,67
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**15,67**
30,26	36,53	46,25	15,67	33,67	16,33	35,00	35,89
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**15,67**
31,54	37,20	46,25	15,67	34,50	16,33	36,32	37,00
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**15,67**
28,55	33,87	46,25	15,67	33,67	19,67	35,00	35,89
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**15,67**
33,25	39,87	54,58	15,67	39,50	21,89	42,89	43,67
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**15,67**
29,40	33,87	46,25	15,67	35,33	19,67	35,00	38,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**15,67**
22,70	20,03	27,17	40,58	22,63	15,67	24,24	25,33
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**15,67**
28,97	35,87	46,25	15,67	32,83	16,33	33,68	34,78
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**15,67**
29,83	34,53	46,25	15,67	34,50	19,67	36,32	37,00
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**15,67**
30,68	34,53	46,25	15,67	36,17	19,67	36,32	39,22
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**15,67**
31,97	39,20	54,58	15,67	38,67	21,89	41,58	42,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**15,67**
28,74	31,48	29,83	16,84	33,07	15,67	31,39	30,67
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**15,67**
26,97	27,19	48,71	15,67	29,24	22,88	30,13	34,86

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	29,83	33,20	46,25	15,67	36,17	21,33	36,32	39,22	**15,67**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Buchweizen	32,39	38,53	54,58	15,67	39,50	23,56	42,89	43,67	**15,67**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	28,12	34,53	46,25	15,67	32,83	18,00	33,68	34,78	**15,67**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	28,97	33,20	46,25	15,67	34,50	21,33	36,32	37,00	**15,67**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	29,40	33,20	46,25	15,67	35,33	21,33	36,32	38,11	**15,67**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	28,55	34,53	46,25	15,67	33,67	18,00	33,68	35,89	**15,67**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	30,26	33,20	46,25	15,67	37,00	21,33	36,32	40,33	**15,67**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	32,82	38,53	54,58	15,67	40,33	23,56	42,89	44,78	**15,67**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	28,97	34,53	46,25	15,67	34,50	16,89	35,00	34,78	**15,67**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	29,40	34,53	46,25	15,67	35,33	16,89	35,00	35,89	**15,67**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	30,68	35,87	46,25	15,67	34,50	18,00	36,32	37,00	**15,67**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	31,11	35,87	46,25	15,67	35,33	18,00	36,32	38,11	**15,67**
Miso + Austernpilze + Lupinen	19,16	27,13	34,42	15,67	21,20	19,30	20,99	26,20	**15,67**
Austernpilze + Miso + Lupinen	19,16	27,13	34,42	15,67	21,20	19,30	20,99	26,20	**15,67**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	29,79	33,75	44,58	21,78	33,50	15,67	33,36	36,09	**15,67**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	29,79	33,75	44,58	21,78	33,50	15,67	33,36	36,09	**15,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,12	17,00	18,75	15,67	18,75	17,92	19,11	21,72	**15,67**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	24,91	31,41	30,54	15,67	26,72	23,73	25,70	32,50	**15,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**15,67**
30,72	25,95	36,13	50,53	26,83	15,67	30,28	32,34	
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,67**
30,83	26,03	36,63	15,67	28,18	20,44	28,27	31,59	
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,67**
33,40	28,69	36,63	15,67	29,85	26,00	28,27	38,26	
Miso + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**15,67**
25,85	26,63	39,42	15,67	33,57	21,70	28,78	35,93	
Erbsen grün gekocht + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne								**15,67**
25,85	26,63	39,42	15,67	33,57	21,70	28,78	35,93	
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**15,67**
27,20	27,03	42,04	17,16	32,57	15,67	30,14	34,64	
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**15,67**
15,67	57,71	115,83	37,66	82,38	52,32	71,14	102,59	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**15,67**
24,41	20,69	23,00	41,69	24,30	15,67	25,55	25,33	
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken								**15,67**
28,12	35,20	46,25	15,67	32,83	15,78	33,03	33,67	
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken								**15,67**
30,68	36,53	46,25	15,67	34,50	15,78	35,66	35,89	
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**15,67**
28,85	28,47	42,25	15,67	27,92	25,01	27,24	33,67	
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart								**15,67**
26,53	28,03	44,33	15,67	33,04	22,74	29,02	36,91	
Miso + Lupinen + Austernpilze								**15,67**
19,16	27,13	34,42	15,67	21,20	19,30	20,99	26,20	
Lupinen + Miso + Austernpilze								**15,67**
19,16	27,13	34,42	15,67	21,20	19,30	20,99	26,20	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss								**15,66**
23,62	24,59	46,75	22,67	25,31	15,66	26,20	32,53	
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam								**15,66**
26,72	29,61	52,08	19,30	29,83	15,66	29,45	34,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**15,66**
22,45	24,27	52,08	17,08	26,50	15,66	26,82	32,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,66**
26,72	25,61	39,58	47,08	24,83	15,66	28,14	29,78
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,66**
23,73	24,94	43,75	17,97	24,83	15,66	26,16	29,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,66**
30,14	26,94	31,25	49,30	28,17	15,66	30,77	29,78
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,66**
23,30	24,27	52,08	17,08	28,17	15,66	26,82	34,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,66**
29,29	26,94	39,58	47,08	26,50	15,66	30,77	32,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,66**
25,26	27,35	40,33	17,33	30,47	15,66	28,33	32,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**15,66**
15,66	30,48	54,29	18,70	39,38	23,23	34,74	46,11
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**15,66**
15,66	41,51	80,54	27,06	57,64	35,08	50,13	71,04
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,66**
27,96	28,07	48,42	15,66	30,38	25,19	31,29	35,49
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**15,66**
29,77	32,95	52,92	21,60	31,17	15,66	32,86	38,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**15,66**
31,05	32,95	40,42	24,93	33,67	15,66	32,86	35,22
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**15,66**
25,92	30,95	52,92	21,60	28,67	15,66	28,91	35,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**15,66**
24,34	32,23	33,17	15,66	28,28	23,84	26,93	33,24
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,66**
26,68	27,40	48,42	15,66	28,71	25,19	29,32	34,38
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,66**
27,08	28,11	46,79	15,66	28,77	24,19	29,68	36,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**15,66**
28,72	27,67	36,42	17,90	30,96	15,66	29,57	30,84
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**15,66**
24,43	25,93	43,54	15,66	27,08	17,96	27,33	27,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**15,66**
26,71	25,99	45,42	15,66	29,51	17,81	29,62	30,60
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**15,66**
21,47	21,92	38,67	16,69	25,70	15,66	23,88	32,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,66**
23,58	32,21	32,54	15,66	27,48	23,89	26,16	32,31
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**15,66**
27,94	27,53	50,33	15,66	31,91	29,64	29,80	42,54
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**15,66**
25,38	29,53	50,33	15,66	26,91	24,64	25,85	35,88
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**15,66**
31,79	35,53	62,83	15,66	36,91	32,98	39,66	49,21
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**15,66**
29,22	32,87	62,83	15,66	35,24	27,42	39,66	42,54
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**15,66**
26,66	28,87	50,33	15,66	27,74	19,09	29,80	32,54
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**15,66**
24,09	24,87	50,33	15,66	27,74	24,09	29,80	32,54
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**15,66**
22,81	26,87	50,33	15,66	25,24	19,09	25,85	29,21
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**15,66**
26,66	27,53	50,33	15,66	29,41	29,64	29,80	39,21
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**15,66**
24,09	26,87	50,33	15,66	27,74	17,42	27,82	29,21
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**15,66**
26,66	29,53	50,33	15,66	29,41	22,98	27,82	35,88
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**15,66**
25,38	24,87	50,33	15,66	30,24	24,09	29,80	35,88
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**15,66**
29,22	31,53	50,33	15,66	29,41	24,64	29,80	39,21
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**15,66**
23,97	29,19	36,88	15,66	24,87	25,01	24,71	32,96
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**15,66**
21,41	26,53	36,88	15,66	23,20	19,46	24,71	26,29
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**15,66**
20,19	21,25	38,67	16,69	24,87	15,66	22,57	30,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,66**
30,91	34,75	45,04	15,66	37,66	23,71	34,47	39,49
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**15,66**
29,27	28,66	45,42	15,66	31,18	23,37	29,62	37,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**15,66**
26,99	28,60	43,54	15,66	28,75	23,52	27,33	34,47
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,66**
27,11	28,07	48,42	15,66	29,54	24,63	30,63	33,27
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,66**
26,46	19,72	24,79	20,76	22,36	15,66	21,38	26,77
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa							**15,66**
23,26	24,07	48,42	15,66	25,38	21,86	26,68	29,93
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer							**15,66**
25,40	26,07	48,42	15,66	27,04	21,30	28,66	32,16
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**15,66**
27,97	24,95	45,21	15,66	26,02	19,21	27,54	31,01
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,66**
22,29	24,59	38,58	16,94	28,33	15,66	26,30	31,06
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht							**15,66**
21,90	21,92	34,50	17,80	26,53	15,66	23,88	30,89
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**15,66**
24,54	24,73	44,25	15,66	26,21	19,63	27,34	29,93
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**15,66**
25,80	26,77	46,79	15,66	27,93	21,41	29,68	33,22
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,66**
31,38	29,40	52,58	15,66	34,54	27,97	32,61	39,93
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,66**
27,53	29,40	52,58	15,66	29,54	26,86	30,63	34,38
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**15,65**
29,40	32,95	49,58	24,90	32,50	15,65	33,63	37,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**15,65**
21,36	22,51	38,00	19,56	23,75	15,65	23,43	30,52
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**15,65**
27,63	28,17	42,75	25,41	30,40	15,65	29,10	35,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**15,65**
24,21	26,83	51,08	23,19	27,07	15,65	26,47	35,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	26,77	28,17	51,08	23,19	28,73	15,65	29,10	37,56	**15,65**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,95	24,46	37,17	16,43	24,23	15,65	24,66	29,16	**15,65**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Spirulina getrocknet	15,65	38,47	56,50	23,32	38,49	28,87	35,44	49,90	**15,65**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	15,65	57,59	115,71	37,66	82,03	52,01	71,09	102,36	**15,65**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	27,41	25,77	47,83	15,64	27,58	19,32	28,76	31,76	**15,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,38	17,57	22,96	29,46	18,02	15,64	19,51	21,20	**15,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	22,45	21,96	32,17	15,64	25,21	16,71	23,64	29,33	**15,64**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	28,92	24,69	34,29	17,19	28,23	15,64	26,53	32,64	**15,64**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	26,81	24,47	34,04	15,64	24,53	18,28	23,97	32,83	**15,64**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	25,95	24,47	34,04	15,64	22,86	18,28	23,97	30,61	**15,64**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Lupinen	29,37	29,80	42,38	15,64	27,86	20,50	30,55	37,28	**15,64**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	31,44	32,93	45,21	15,64	34,15	34,40	31,70	42,82	**15,64**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	27,59	28,93	45,21	15,64	31,65	26,07	31,70	32,82	**15,64**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	23,99	25,62	37,17	15,64	29,30	17,33	27,33	33,19	**15,64**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	25,48	26,33	38,00	15,64	31,52	20,43	27,44	33,37	**15,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	29,01	32,71	46,29	24,13	32,20	15,64	32,88	37,02	**15,64**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	29,65	29,33	41,71	15,64	28,89	29,03	27,36	38,03	**15,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**15,64**
25,81	25,33	41,71	15,64	26,39	20,70	27,36	28,03
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,64**
26,65	25,75	47,21	15,64	26,78	19,37	28,00	30,82
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart							**15,64**
15,64	57,59	115,54	37,58	82,57	52,58	70,98	102,71
3*Miso + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**15,64**
20,91	18,10	20,79	28,84	21,23	15,64	20,49	21,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,64**
23,39	23,72	40,04	20,96	25,88	15,64	24,18	31,44
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**15,64**
15,64	43,60	86,96	27,90	60,50	38,11	53,48	75,59
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**15,64**
15,64	41,56	80,63	27,01	57,62	35,00	50,17	71,13
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse							**15,63**
29,09	30,15	44,33	15,63	30,46	29,14	28,58	38,78
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse							**15,63**
25,24	26,15	44,33	15,63	27,96	20,81	28,58	28,78
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**15,63**
26,67	28,27	48,08	15,63	28,93	21,22	30,86	33,04
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,63**
31,00	26,27	47,92	15,63	34,83	25,66	29,45	39,78
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,63**
23,30	26,27	47,92	15,63	24,83	23,44	25,51	28,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**15,63**
27,44	28,56	42,25	18,50	30,18	15,63	29,12	30,44
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,63**
21,59	22,27	39,58	15,63	23,17	20,11	22,88	28,67
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,63**
22,45	23,61	39,58	15,63	24,83	18,99	25,51	26,44
3*Mandeln + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**15,63**
29,59	34,61	42,42	21,03	33,58	15,63	34,23	35,77
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl							**15,63**
28,80	30,64	43,79	15,63	30,03	29,91	28,89	40,13
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl							**15,63**
24,95	26,64	43,79	15,63	27,53	21,57	28,89	30,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,13	28,49	44,50	15,63	32,88	20,78	31,94	33,82	**15,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,41	31,09	42,63	15,63	32,13	26,48	29,65	37,69	**15,63**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,69	31,15	44,50	15,63	34,55	26,33	31,94	40,49	**15,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,85	28,43	42,63	15,63	30,46	20,93	29,65	31,02	**15,63**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,16	23,61	39,58	15,63	26,50	20,11	26,82	30,89	**15,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,10	26,86	50,42	15,63	27,84	17,48	27,89	29,30	**15,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	25,27	28,37	50,79	18,06	31,39	15,63	29,47	34,04	**15,63**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,38	24,86	50,42	15,63	30,34	24,14	29,86	35,97	**15,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,10	18,51	19,42	38,70	21,26	15,63	23,32	22,41	**15,63**
3*Buchweizen + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,10	24,86	50,42	15,63	27,84	24,14	29,86	32,63	**15,63**
3*Kakao + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,23	32,86	62,92	15,63	35,34	27,48	39,73	42,63	**15,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,67	29,53	50,42	15,63	29,51	23,03	27,89	35,97	**15,63**
3*Haselnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,23	31,53	50,42	15,63	29,51	24,70	29,86	39,30	**15,63**
3*Haselnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,67	28,86	50,42	15,63	27,84	19,14	29,86	32,63	**15,63**
3*Gerstenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,82	26,86	50,42	15,63	25,34	19,14	25,91	29,30	**15,63**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,95	27,53	50,42	15,63	32,01	29,70	29,86	42,63	**15,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,67	27,53	50,42	15,63	29,51	29,70	29,86	39,30	**15,63**
3*Kakao + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,79	35,53	62,92	15,63	37,01	33,03	39,73	49,30	**15,63**
3*Gerstenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,38	29,53	50,42	15,63	27,01	24,70	25,91	35,97	**15,63**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	24,48	26,13	43,71	15,63	27,15	20,86	27,82	27,84	**15,63**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	28,32	30,13	43,71	15,63	29,65	29,19	27,82	37,84	**15,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	15,63	47,83	86,13	30,41	60,23	40,33	53,06	75,67	**15,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	15,63	57,64	115,79	37,61	82,00	51,93	71,13	102,44	**15,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	28,52	28,00	27,88	43,08	28,17	15,63	31,73	28,01	**15,63**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,94	27,05	44,08	22,72	28,71	15,63	27,76	34,42	**15,63**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	15,62	57,27	118,08	38,04	81,73	51,36	71,12	101,91	**15,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	15,62	31,27	63,92	19,27	40,07	22,47	35,59	47,47	**15,62**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	15,62	29,27	63,92	19,27	40,07	29,13	37,57	50,80	**15,62**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	15,62	31,27	63,92	22,60	40,07	30,80	35,59	47,47	**15,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	15,62	43,35	84,00	27,18	60,59	38,86	52,69	74,91	**15,62**
Lupinen + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,00	32,12	32,58	15,62	27,95	25,23	25,63	32,64	**15,62**
Miso + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,00	32,12	32,58	15,62	27,95	25,23	25,63	32,64	**15,62**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	17,97	27,80	36,08	15,62	20,33	15,73	20,46	25,29	**15,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Bulgur, trocken	17,97	27,80	36,08	15,62	20,33	15,73	20,46	25,29	**15,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	27,80	36,08	15,62	20,33	15,73	20,46	25,29	**15,62**
Kakao + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	21,38	31,80	44,42	15,62	25,33	22,40	28,36	34,18	**15,62**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Miso	29,92	26,73	38,67	15,62	29,42	21,94	28,20	31,73	**15,62**
Buchweizen + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	26,47	36,08	15,62	20,33	20,18	21,78	27,51	**15,62**
Lupinen + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	26,47	36,08	15,62	20,33	20,18	21,78	27,51	**15,62**
Bulgur, trocken + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	27,80	36,08	15,62	20,33	15,73	20,46	25,29	**15,62**
Haselnüsse + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	19,68	29,13	36,08	15,62	20,33	16,84	21,78	27,51	**15,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Miso	24,00	32,12	32,58	15,62	27,95	25,23	25,63	32,64	**15,62**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	18,82	26,47	36,08	15,62	22,00	20,18	21,78	29,73	**15,62**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	18,82	26,47	36,08	15,62	22,00	20,18	21,78	29,73	**15,62**
Gerstenmehl + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	17,11	27,80	36,08	15,62	18,67	16,84	19,14	25,29	**15,62**
Lupinen + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	19,68	29,13	36,08	15,62	20,33	16,84	21,78	27,51	**15,62**
Lupinen + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	17,11	27,80	36,08	15,62	18,67	16,84	19,14	25,29	**15,62**
Lupinen + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	21,38	31,80	44,42	15,62	25,33	22,40	28,36	34,18	**15,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Miso	32,49	29,40	38,67	15,62	31,08	27,50	28,20	38,40	**15,62**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	24,00	32,12	32,58	15,62	27,95	25,23	25,63	32,64	**15,62**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	32,49	29,40	38,67	15,62	31,08	27,50	28,20	38,40	**15,62**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Miso	29,92	26,73	38,67	15,62	29,42	21,94	28,20	31,73	**15,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**15,62**
32,49	29,40	38,67	15,62	31,08	27,50	28,20	38,40
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Mais-Mehl							**15,62**
32,49	29,40	38,67	15,62	31,08	27,50	28,20	38,40
Pistazien roh + Miso + Mais-Mehl							**15,62**
29,92	26,73	38,67	15,62	29,42	21,94	28,20	31,73
Miso + Pistazien roh + Mais-Mehl							**15,62**
29,92	26,73	38,67	15,62	29,42	21,94	28,20	31,73
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**15,62**
18,71	16,51	22,42	27,73	19,38	15,62	18,96	21,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Sojabohnen							**15,62**
18,71	16,51	22,42	27,73	19,38	15,62	18,96	21,40
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**15,62**
26,70	25,13	54,33	15,62	32,08	25,49	31,21	40,22
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**15,62**
25,42	25,13	54,33	15,62	29,58	25,49	31,21	36,89
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**15,62**
27,98	29,13	54,33	15,62	29,58	20,49	31,21	36,89
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**15,62**
25,42	27,13	54,33	15,62	29,58	18,82	29,24	33,56
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**15,62**
24,14	27,13	54,33	15,62	27,08	20,49	27,26	33,56
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**15,62**
30,55	33,13	66,83	15,62	37,08	28,82	41,08	46,89
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,62**
29,31	31,50	30,29	33,63	30,78	15,62	33,39	29,62
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Champignons frisch							**15,62**
18,71	16,51	22,42	27,73	19,38	15,62	18,96	21,40
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**15,62**
18,71	16,51	22,42	27,73	19,38	15,62	18,96	21,40
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Lupinen							**15,62**
17,97	27,80	36,08	15,62	20,33	15,73	20,46	25,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**15,62**
18,82	26,47	36,08	15,62	22,00	20,18	21,78	29,73
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Lupinen							**15,62**
17,97	26,47	36,08	15,62	20,33	20,18	21,78	27,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**15,62**
19,68	29,13	36,08	15,62	20,33	16,84	21,78	27,51
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**15,62**
17,11	27,80	36,08	15,62	18,67	16,84	19,14	25,29
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**15,62**
21,38	31,80	44,42	15,62	25,33	22,40	28,36	34,18
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**15,62**
17,97	26,47	36,08	15,62	20,33	20,18	21,78	27,51
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**15,62**
18,82	26,47	36,08	15,62	22,00	20,18	21,78	29,73
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**15,62**
17,97	27,80	36,08	15,62	20,33	15,73	20,46	25,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Lupinen							**15,62**
17,11	27,80	36,08	15,62	18,67	16,84	19,14	25,29
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**15,62**
24,00	32,12	32,58	15,62	27,95	25,23	25,63	32,64
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Lupinen							**15,62**
19,68	29,13	36,08	15,62	20,33	16,84	21,78	27,51
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Lupinen							**15,62**
24,00	32,12	32,58	15,62	27,95	25,23	25,63	32,64
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Lupinen							**15,62**
21,38	31,80	44,42	15,62	25,33	22,40	28,36	34,18
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**15,62**
26,35	27,81	44,58	15,62	33,16	23,12	28,96	37,06
Miso + Mais-Mehl + Pistazien roh							**15,62**
29,92	26,73	38,67	15,62	29,42	21,94	28,20	31,73
Mais-Mehl + Miso + Pistazien roh							**15,62**
29,92	26,73	38,67	15,62	29,42	21,94	28,20	31,73
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Kakao							**15,62**
21,38	31,80	44,42	15,62	25,33	22,40	28,36	34,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Gerstenmehl							**15,62**
17,11	27,80	36,08	15,62	18,67	16,84	19,14	25,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Haselnüsse							**15,62**
19,68	29,13	36,08	15,62	20,33	16,84	21,78	27,51
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**15,62**
19,68	29,13	36,08	15,62	20,33	16,84	21,78	27,51

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**15,62**
17,11	27,80	36,08	15,62	18,67	16,84	19,14	25,29
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**15,62**
21,38	31,80	44,42	15,62	25,33	22,40	28,36	34,18
Mais-Mehl + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,62**
32,49	29,40	38,67	15,62	31,08	27,50	28,20	38,40
Miso + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,62**
32,49	29,40	38,67	15,62	31,08	27,50	28,20	38,40
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**15,62**
18,82	26,47	36,08	15,62	22,00	20,18	21,78	29,73
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**15,62**
17,97	26,47	36,08	15,62	20,33	20,18	21,78	27,51
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**15,62**
18,82	26,47	36,08	15,62	22,00	20,18	21,78	29,73
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Buchweizen							**15,62**
17,97	26,47	36,08	15,62	20,33	20,18	21,78	27,51
Sojabohnen + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,62**
18,71	16,51	22,42	27,73	19,38	15,62	18,96	21,40
Champignons frisch + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,62**
18,71	16,51	22,42	27,73	19,38	15,62	18,96	21,40
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**15,62**
15,62	41,89	81,42	27,44	58,53	36,97	51,23	73,03
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,62**
28,94	23,53	25,63	63,03	24,58	15,62	29,72	25,93
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet							**15,62**
15,62	57,48	115,25	37,50	82,75	52,83	70,82	102,83
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**15,62**
15,62	29,48	48,58	19,72	39,42	23,94	33,97	45,06
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**15,62**
15,62	57,48	115,25	37,50	82,75	52,83	70,82	102,83
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**15,62**
15,62	43,48	81,92	28,61	61,08	38,39	52,39	73,94
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,61**
20,42	21,03	32,79	16,33	22,70	15,61	22,32	27,58
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen							**15,61**
19,14	20,37	32,79	16,33	21,03	15,61	20,35	26,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	30,86	31,09	41,25	15,61	31,84	29,71	29,51	37,33	**15,61**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	34,71	33,09	41,25	15,61	36,84	29,71	35,43	40,67	**15,61**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	32,14	33,09	41,25	15,61	34,34	28,04	33,46	34,00	**15,61**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	33,42	37,09	53,75	15,61	34,34	34,71	33,46	37,33	**15,61**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	44,96	37,09	53,75	15,61	49,34	38,04	39,38	54,00	**15,61**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	20,60	21,09	41,25	15,61	21,84	19,71	21,62	24,00	**15,61**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	27,01	27,09	41,25	15,61	26,84	18,04	27,54	30,67	**15,61**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	19,21	20,72	39,42	19,51	21,43	15,61	21,43	25,96	**15,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	24,98	24,69	40,92	21,54	26,68	15,61	25,01	32,27	**15,61**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	19,21	20,72	39,42	19,51	21,43	15,61	21,43	25,96	**15,61**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	26,57	27,83	46,75	15,61	27,58	28,72	26,89	36,50	**15,61**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	22,73	23,83	46,75	15,61	25,08	20,39	26,89	26,50	**15,61**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	24,25	26,93	41,92	15,61	27,56	18,61	27,64	32,84	**15,61**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Lupinen	25,38	32,20	48,38	15,61	30,13	20,98	31,93	36,71	**15,61**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	22,82	26,87	40,04	15,61	26,80	18,76	25,36	32,27	**15,61**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Lupinen	27,67	32,26	50,25	15,61	32,56	20,83	34,22	39,51	**15,61**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	25,10	26,93	41,92	15,61	29,23	18,61	27,64	35,07	**15,61**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	21,97	26,87	40,04	15,61	25,13	18,76	25,36	30,04	**15,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**15,61**
22,91	19,21	21,79	39,89	21,67	15,61	23,05	22,53
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,61**
19,03	17,48	19,42	28,61	19,42	15,61	20,16	19,50
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**15,61**
19,21	20,72	39,42	19,51	21,43	15,61	21,43	25,96
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**15,61**
19,21	20,72	39,42	19,51	21,43	15,61	21,43	25,96
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,61**
21,17	21,48	31,92	24,17	25,25	15,61	24,11	27,28
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,61**
16,90	17,48	31,92	17,50	20,25	15,61	22,79	25,06
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**15,61**
29,75	31,27	45,54	15,61	31,38	31,71	29,32	40,60
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**15,61**
25,90	27,27	45,54	15,61	28,88	23,38	29,32	30,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet							**15,61**
26,56	27,71	46,63	15,61	27,23	28,41	26,84	36,27
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet							**15,61**
22,71	23,71	46,63	15,61	24,73	20,08	26,84	26,27
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**15,61**
19,21	20,72	39,42	19,51	21,43	15,61	21,43	25,96
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**15,61**
19,21	20,72	39,42	19,51	21,43	15,61	21,43	25,96
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**15,61**
15,61	30,25	53,71	18,54	39,75	23,74	34,41	46,36
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart							**15,61**
15,61	57,35	115,29	37,58	81,85	51,96	70,88	102,24
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,61**
24,25	24,81	28,75	17,34	26,50	15,61	25,13	27,80
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,60**
15,60	57,35	114,88	37,50	81,78	51,28	70,80	101,78
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**15,60**
23,71	23,52	36,92	15,60	25,68	17,41	25,91	27,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**15,60**
29,69	32,85	53,58	15,60	32,35	31,86	32,49	36,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	28,84	30,19	45,25	15,60	32,35	27,41	32,49	34,24	**15,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	30,55	30,19	45,25	15,60	34,02	28,52	33,80	38,69	**15,60**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	27,98	28,85	45,25	15,60	30,68	28,52	29,86	36,47	**15,60**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	37,38	32,85	53,58	15,60	42,35	34,08	36,43	47,58	**15,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	27,98	28,85	45,25	15,60	30,68	28,52	29,86	36,47	**15,60**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	23,71	23,52	36,92	15,60	25,68	17,41	25,91	27,58	**15,60**
Quinoa + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	21,15	22,19	45,25	15,60	24,02	21,86	24,59	27,58	**15,60**
Hafer + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	25,42	26,19	45,25	15,60	27,35	20,74	28,54	32,02	**15,60**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	29,69	32,85	53,58	15,60	32,35	31,86	32,49	36,47	**15,60**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	30,55	30,19	45,25	15,60	34,02	28,52	33,80	38,69	**15,60**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	28,84	30,19	45,25	15,60	32,35	27,41	32,49	34,24	**15,60**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	37,38	32,85	53,58	15,60	42,35	34,08	36,43	47,58	**15,60**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	30,55	30,19	45,25	15,60	34,02	28,52	33,80	38,69	**15,60**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	28,84	30,19	45,25	15,60	32,35	27,41	32,49	34,24	**15,60**
Lupinen + Sojabohnen + Roggenmehl	21,88	30,93	35,67	15,60	24,82	22,47	23,76	32,22	**15,60**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	29,69	32,85	53,58	15,60	32,35	31,86	32,49	36,47	**15,60**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Cashewnuss	21,15	22,19	45,25	15,60	24,02	21,86	24,59	27,58	**15,60**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Cashewnuss	25,42	26,19	45,25	15,60	27,35	20,74	28,54	32,02	**15,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,60**
27,98	28,85	45,25	15,60	30,68	28,52	29,86	36,47
Sojabohnen + Lupinen + Roggenmehl							**15,60**
21,88	30,93	35,67	15,60	24,82	22,47	23,76	32,22
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,60**
37,38	32,85	53,58	15,60	42,35	34,08	36,43	47,58
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**15,60**
23,71	23,52	36,92	15,60	25,68	17,41	25,91	27,58
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**15,60**
23,71	23,52	36,92	15,60	25,68	17,41	25,91	27,58
Walnüsse + Pistazien roh + Miso							**15,60**
28,79	28,37	43,92	15,60	32,55	22,17	30,64	33,22
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Miso							**15,60**
27,26	28,33	42,67	15,60	30,93	22,27	29,12	31,36
Cashewnuss + Hafer + Bohnen grün gekocht							**15,60**
25,42	26,19	45,25	15,60	27,35	20,74	28,54	32,02
Cashewnuss + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**15,60**
21,15	22,19	45,25	15,60	24,02	21,86	24,59	27,58
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**15,60**
23,85	21,67	26,00	31,16	24,27	15,60	23,86	24,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Weizen Vollkornmehl							**15,60**
23,85	21,67	26,00	31,16	24,27	15,60	23,86	24,69
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**15,60**
29,83	31,00	42,67	15,60	32,60	27,82	29,12	38,02
Pistazien roh + Miso + Weizen Vollkornmehl							**15,60**
27,26	28,33	42,67	15,60	30,93	22,27	29,12	31,36
Miso + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**15,60**
27,26	28,33	42,67	15,60	30,93	22,27	29,12	31,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Weizen Vollkornmehl							**15,60**
29,83	31,00	42,67	15,60	32,60	27,82	29,12	38,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kartoffeln gegart							**15,60**
29,78	34,01	41,58	15,60	32,80	25,60	32,28	37,42
Pistazien roh + Mandeln + Kartoffeln gegart							**15,60**
27,21	31,35	41,58	15,60	31,13	20,04	32,28	30,76
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**15,60**
29,78	34,01	41,58	15,60	32,80	25,60	32,28	37,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**15,60**
23,85	21,67	26,00	31,16	24,27	15,60	23,86	24,69
Pistazien roh + Walnüsse + Miso							**15,60**
28,79	28,37	43,92	15,60	32,55	22,17	30,64	33,22
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Miso							**15,60**
27,26	28,33	42,67	15,60	30,93	22,27	29,12	31,36
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**15,60**
29,83	31,00	42,67	15,60	32,60	27,82	29,12	38,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Miso							**15,60**
31,35	31,04	43,92	15,60	34,22	27,72	30,64	39,89
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**15,60**
31,35	31,04	43,92	15,60	34,22	27,72	30,64	39,89
Mandeln + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**15,60**
27,21	31,35	41,58	15,60	31,13	20,04	32,28	30,76
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Miso							**15,60**
23,85	21,67	26,00	31,16	24,27	15,60	23,86	24,69
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Miso							**15,60**
29,83	31,00	42,67	15,60	32,60	27,82	29,12	38,02
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Mandeln							**15,60**
27,21	31,35	41,58	15,60	31,13	20,04	32,28	30,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mandeln							**15,60**
29,78	34,01	41,58	15,60	32,80	25,60	32,28	37,42
Miso + Pistazien roh + Walnüsse							**15,60**
28,79	28,37	43,92	15,60	32,55	22,17	30,64	33,22
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**15,60**
29,78	34,01	41,58	15,60	32,80	25,60	32,28	37,42
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Mandeln							**15,60**
27,21	31,35	41,58	15,60	31,13	20,04	32,28	30,76
Lupinen + Roggenmehl + Sojabohnen							**15,60**
21,88	30,93	35,67	15,60	24,82	22,47	23,76	32,22
Roggenmehl + Lupinen + Sojabohnen							**15,60**
21,88	30,93	35,67	15,60	24,82	22,47	23,76	32,22
3*Sonnenblumenkerne getrockne + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**15,60**
22,28	24,60	38,50	16,97	28,23	15,60	26,23	30,97
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**15,60**
23,46	27,07	39,58	15,93	21,53	15,60	21,68	28,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen	28,63	38,00	47,17	15,60	31,03	34,53	29,99	35,11	**15,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	28,59	29,07	27,08	19,27	26,53	15,60	25,63	28,93	**15,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen	26,07	32,00	34,67	15,60	28,53	29,53	26,04	35,11	**15,60**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Lupinen	22,22	28,00	34,67	15,60	23,53	17,87	24,07	28,44	**15,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen	27,35	34,00	34,67	15,60	31,03	27,87	29,99	31,78	**15,60**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	27,31	29,07	39,58	15,93	24,03	15,60	25,63	32,27	**15,60**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	21,90	27,13	37,96	20,43	23,63	15,60	24,43	31,91	**15,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen	29,91	34,00	34,67	15,60	33,53	29,53	31,96	38,44	**15,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen	40,17	38,00	47,17	15,60	46,03	37,87	35,91	51,78	**15,60**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Lupinen	15,81	22,00	34,67	15,60	18,53	19,53	18,14	21,78	**15,60**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Miso	24,71	24,31	51,63	15,60	26,41	21,31	28,11	31,08	**15,60**
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,35	26,20	37,83	15,60	31,43	20,28	27,24	32,97	**15,60**
Sojabohnen + Roggenmehl + Lupinen	21,88	30,93	35,67	15,60	24,82	22,47	23,76	32,22	**15,60**
Roggenmehl + Sojabohnen + Lupinen	21,88	30,93	35,67	15,60	24,82	22,47	23,76	32,22	**15,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	30,55	30,19	45,25	15,60	34,02	28,52	33,80	38,69	**15,60**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	23,71	23,52	36,92	15,60	25,68	17,41	25,91	27,58	**15,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	28,84	30,19	45,25	15,60	32,35	27,41	32,49	34,24	**15,60**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	23,71	23,52	36,92	15,60	25,68	17,41	25,91	27,58	**15,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**15,60**
29,69	32,85	53,58	15,60	32,35	31,86	32,49	36,47
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**15,60**
37,38	32,85	53,58	15,60	42,35	34,08	36,43	47,58
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**15,60**
21,15	22,19	45,25	15,60	24,02	21,86	24,59	27,58
Hafer + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**15,60**
25,42	26,19	45,25	15,60	27,35	20,74	28,54	32,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**15,60**
27,98	28,85	45,25	15,60	30,68	28,52	29,86	36,47
Pistazien roh + Miso + Walnüsse							**15,60**
28,79	28,37	43,92	15,60	32,55	22,17	30,64	33,22
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,60**
30,55	30,19	45,25	15,60	34,02	28,52	33,80	38,69
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,60**
30,55	30,19	45,25	15,60	34,02	28,52	33,80	38,69
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**15,60**
31,35	31,04	43,92	15,60	34,22	27,72	30,64	39,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Walnüsse							**15,60**
31,35	31,04	43,92	15,60	34,22	27,72	30,64	39,89
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,60**
19,29	19,27	30,17	21,41	19,89	15,60	21,63	20,97
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**15,60**
25,12	25,05	35,92	16,14	28,08	15,60	27,02	32,90
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen							**15,60**
27,20	27,65	50,79	15,60	29,63	23,68	30,51	35,98
Mandeln + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**15,60**
27,21	31,35	41,58	15,60	31,13	20,04	32,28	30,76
Miso + Walnüsse + Pistazien roh							**15,60**
28,79	28,37	43,92	15,60	32,55	22,17	30,64	33,22
Walnüsse + Miso + Pistazien roh							**15,60**
28,79	28,37	43,92	15,60	32,55	22,17	30,64	33,22
Kartoffeln gegart + Mandeln + Pistazien roh							**15,60**
27,21	31,35	41,58	15,60	31,13	20,04	32,28	30,76
Miso + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**15,60**
27,26	28,33	42,67	15,60	30,93	22,27	29,12	31,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Miso + Pistazien roh							**15,60**
27,26	28,33	42,67	15,60	30,93	22,27	29,12	31,36
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,60**
21,59	28,61	33,17	19,10	20,52	15,60	21,16	26,82
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,60**
22,28	24,60	38,50	16,97	28,23	15,60	26,23	30,97
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,60**
18,44	17,93	21,83	28,08	17,39	15,60	18,99	18,74
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**15,60**
37,38	32,85	53,58	15,60	42,35	34,08	36,43	47,58
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,60**
29,69	32,85	53,58	15,60	32,35	31,86	32,49	36,47
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,60**
37,38	32,85	53,58	15,60	42,35	34,08	36,43	47,58
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,60**
29,69	32,85	53,58	15,60	32,35	31,86	32,49	36,47
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,60**
28,84	30,19	45,25	15,60	32,35	27,41	32,49	34,24
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,60**
28,84	30,19	45,25	15,60	32,35	27,41	32,49	34,24
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,60**
27,98	28,85	45,25	15,60	30,68	28,52	29,86	36,47
Walnüsse + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,60**
31,35	31,04	43,92	15,60	34,22	27,72	30,64	39,89
Mandeln + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,60**
29,78	34,01	41,58	15,60	32,80	25,60	32,28	37,42
Kartoffeln gegart + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,60**
29,78	34,01	41,58	15,60	32,80	25,60	32,28	37,42
Miso + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,60**
31,35	31,04	43,92	15,60	34,22	27,72	30,64	39,89
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,60**
27,98	28,85	45,25	15,60	30,68	28,52	29,86	36,47
Weizen Vollkornmehl + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,60**
29,83	31,00	42,67	15,60	32,60	27,82	29,12	38,02
Miso + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,60**
29,83	31,00	42,67	15,60	32,60	27,82	29,12	38,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,85	21,67	26,00	31,16	24,27	15,60	23,86	24,69	**15,60**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,85	21,67	26,00	31,16	24,27	15,60	23,86	24,69	**15,60**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Hafer	25,42	26,19	45,25	15,60	27,35	20,74	28,54	32,02	**15,60**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Quinoa	21,15	22,19	45,25	15,60	24,02	21,86	24,59	27,58	**15,60**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Quinoa	21,15	22,19	45,25	15,60	24,02	21,86	24,59	27,58	**15,60**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Hafer	25,42	26,19	45,25	15,60	27,35	20,74	28,54	32,02	**15,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	15,60	57,36	115,13	37,50	82,39	52,52	70,76	102,60	**15,60**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	30,90	32,47	31,17	34,22	31,58	15,59	34,21	30,44	**15,59**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	29,34	29,80	54,42	15,59	32,66	28,11	32,27	38,74	**15,59**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	24,03	33,08	39,29	15,59	27,84	26,89	25,53	34,99	**15,59**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	27,56	24,66	37,08	32,43	28,68	15,59	30,93	31,71	**15,59**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	27,56	27,33	45,42	17,88	32,84	15,59	30,93	35,04	**15,59**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,70	26,66	37,08	35,77	31,18	15,59	31,59	32,82	**15,59**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,67	30,51	43,63	15,59	29,95	29,76	28,69	39,73	**15,59**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,82	26,51	43,63	15,59	27,45	21,42	28,69	29,73	**15,59**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	29,16	30,37	43,96	15,59	31,22	31,66	28,82	39,77	**15,59**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	25,32	26,37	43,96	15,59	28,72	23,33	28,82	29,77	**15,59**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,00	21,33	37,08	22,43	27,84	15,59	26,99	31,71	**15,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,15	21,33	37,08	22,43	26,18	15,59	26,99	29,49	**15,59**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	28,42	27,33	37,08	16,88	31,18	15,59	29,62	30,60	**15,59**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,42	26,66	37,08	24,66	29,51	15,59	29,62	31,71	**15,59**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,76	26,90	40,08	17,07	30,03	15,58	27,69	31,53	**15,58**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	27,18	27,09	42,13	17,11	32,54	15,58	30,18	34,73	**15,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	17,95	16,29	18,00	26,79	18,00	15,58	19,41	20,20	**15,58**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	15,58	29,36	49,67	15,87	40,76	28,61	35,43	47,98	**15,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	15,58	57,24	115,00	37,50	82,03	52,21	70,71	102,37	**15,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,58	57,26	115,33	37,57	82,34	51,96	71,22	102,66	**15,58**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	30,60	31,13	43,58	15,58	30,42	30,44	28,82	39,23	**15,58**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	26,76	27,13	43,58	15,58	27,92	22,11	28,82	29,23	**15,58**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,58	21,56	33,67	15,58	26,55	17,92	23,97	31,33	**15,58**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,58	21,56	33,67	15,58	26,55	17,92	23,97	31,33	**15,58**
Hafer + Walnüsse + Dinkel ungekocht	28,63	28,44	35,83	17,18	30,78	15,58	29,39	31,51	**15,58**
Walnüsse + Hafer + Dinkel ungekocht	28,63	28,44	35,83	17,18	30,78	15,58	29,39	31,51	**15,58**
Mais-Mehl + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	21,38	26,17	25,50	15,58	18,85	15,69	19,74	25,36	**15,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	21,58	21,56	33,67	15,58	26,55	17,92	23,97	31,33	**15,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	21,58	21,56	33,67	15,58	26,55	17,92	23,97	31,33	**15,58**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	21,38	26,17	25,50	15,58	18,85	15,69	19,74	25,36	**15,58**
Lupinen + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	21,38	26,17	25,50	15,58	18,85	15,69	19,74	25,36	**15,58**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Mais-Mehl	21,38	26,17	25,50	15,58	18,85	15,69	19,74	25,36	**15,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	22,09	18,52	19,33	38,72	21,16	15,58	23,26	22,32	**15,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	25,42	30,52	43,92	15,58	27,98	26,15	29,05	34,61	**15,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	26,92	22,44	31,67	42,73	25,78	15,58	28,74	28,18	**15,58**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Lupinen	21,38	26,17	25,50	15,58	18,85	15,69	19,74	25,36	**15,58**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	21,38	26,17	25,50	15,58	18,85	15,69	19,74	25,36	**15,58**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,58	21,56	33,67	15,58	26,55	17,92	23,97	31,33	**15,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,58	21,56	33,67	15,58	26,55	17,92	23,97	31,33	**15,58**
Dinkel ungekocht + Hafer + Walnüsse	28,63	28,44	35,83	17,18	30,78	15,58	29,39	31,51	**15,58**
Hafer + Dinkel ungekocht + Walnüsse	28,63	28,44	35,83	17,18	30,78	15,58	29,39	31,51	**15,58**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	33,10	32,67	31,00	25,09	32,15	15,58	33,66	32,58	**15,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Hafer	29,06	25,11	31,67	43,84	27,45	15,58	30,05	29,29	**15,58**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,59	24,10	24,29	23,59	16,62	15,58	18,19	21,24	**15,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	25,65	24,77	37,29	15,58	31,53	19,23	27,79	35,23	**15,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	22,44	31,67	42,73	26,62	15,58	28,74	29,29	**15,58**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	24,21	26,08	39,25	15,58	29,69	18,12	27,71	34,31	**15,58**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Hafer	28,63	28,44	35,83	17,18	30,78	15,58	29,39	31,51	**15,58**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Hafer	28,63	28,44	35,83	17,18	30,78	15,58	29,39	31,51	**15,58**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	15,58	57,41	115,21	37,46	82,37	52,44	70,80	102,69	**15,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	15,57	30,01	53,46	18,54	39,03	23,12	34,30	45,89	**15,57**
3*Spirulina getrocknet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	15,57	57,27	115,25	37,59	82,24	51,90	71,15	102,57	**15,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	29,38	33,04	46,38	24,36	32,55	15,57	33,31	37,20	**15,57**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	29,70	23,55	26,25	63,03	25,39	15,57	30,49	26,87	**15,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	25,08	25,59	39,92	15,57	33,09	19,34	29,01	35,98	**15,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,01	23,09	36,83	15,57	26,63	22,34	24,58	29,44	**15,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	38,25	33,75	45,17	15,57	44,96	34,56	36,42	49,44	**15,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,29	27,09	36,83	15,57	29,96	21,23	28,53	33,89	**15,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,85	29,75	36,83	15,57	33,29	29,01	29,84	38,33	**15,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,56	33,75	45,17	15,57	34,96	32,34	32,47	38,33	**15,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,71	31,09	36,83	15,57	34,96	27,89	32,47	36,11	**15,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	24,32	25,57	39,29	15,57	32,28	19,39	28,25	35,04	**15,57**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	31,31	33,79	45,83	21,78	35,12	15,57	34,88	37,96	**15,57**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Mandeln	31,31	33,79	45,83	21,78	35,12	15,57	34,88	37,96	**15,57**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	31,41	32,81	44,92	15,57	34,33	34,66	31,54	42,94	**15,57**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	27,56	28,81	44,92	15,57	31,83	26,32	31,54	32,94	**15,57**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	26,23	27,89	44,58	15,57	32,89	22,96	28,76	36,76	**15,57**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	22,69	23,76	46,71	15,57	24,70	19,99	26,88	26,36	**15,57**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	26,53	27,76	46,71	15,57	27,20	28,33	26,88	36,36	**15,57**
Walnüsse + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	31,31	33,79	45,83	21,78	35,12	15,57	34,88	37,96	**15,57**
Mandeln + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	31,31	33,79	45,83	21,78	35,12	15,57	34,88	37,96	**15,57**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Walnüsse	31,31	33,79	45,83	21,78	35,12	15,57	34,88	37,96	**15,57**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	31,31	33,79	45,83	21,78	35,12	15,57	34,88	37,96	**15,57**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	31,39	32,69	44,79	15,57	33,98	34,34	31,49	42,71	**15,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,58	24,42	28,50	15,57	28,29	17,89	25,89	29,44	**15,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	31,41	31,09	36,83	15,57	36,63	29,01	33,79	40,56	**15,57**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	27,55	28,69	44,79	15,57	31,48	26,01	31,49	32,71	**15,57**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,74	21,15	34,33	15,57	25,39	16,92	21,98	30,52	**15,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,89	21,15	34,33	15,57	20,39	15,81	20,01	24,97	**15,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	15,56	29,12	48,21	19,72	38,34	23,01	33,82	44,36	**15,56**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	15,56	57,12	114,88	37,50	81,68	51,90	70,66	102,13	**15,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	15,56	57,46	115,46	37,49	81,80	51,79	70,95	102,42	**15,56**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	15,56	57,12	114,88	37,50	81,68	51,90	70,66	102,13	**15,56**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	15,56	43,12	81,54	28,61	60,01	37,46	52,24	73,24	**15,56**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,15	20,47	25,58	31,22	20,42	15,56	21,97	23,67	**15,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	23,00	27,75	48,58	25,30	24,22	15,56	25,86	32,69	**15,56**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	23,72	23,80	38,08	16,78	26,25	15,56	24,61	28,11	**15,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	23,57	24,75	45,17	22,72	25,40	15,56	25,93	31,24	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,08	28,67	54,17	15,56	25,00	20,00	24,34	33,33	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,36	28,67	54,17	15,56	27,50	18,33	26,32	33,33	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,64	26,67	54,17	15,56	30,00	25,00	28,29	40,00	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,36	26,67	54,17	15,56	27,50	25,00	28,29	36,67	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,49	32,00	54,17	15,56	29,17	20,00	30,92	38,89	**15,56**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,05	36,00	66,67	15,56	36,67	28,33	40,79	48,89	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	28,00	54,17	15,56	29,17	25,00	30,92	38,89	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,21	28,00	54,17	15,56	31,67	25,00	30,92	42,22	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,49	34,67	66,67	15,56	35,00	28,33	38,16	46,67	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	30,00	54,17	15,56	29,17	18,33	28,95	35,56	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	30,67	54,17	15,56	27,50	20,00	28,29	36,67	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,64	30,00	54,17	15,56	26,67	20,00	26,97	35,56	**15,56**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	22,93	23,29	33,50	15,56	26,88	19,36	25,22	31,57	**15,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	21,51	22,55	38,29	19,69	23,83	15,56	23,79	30,70	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	21,79	27,33	54,17	15,56	24,17	17,22	24,34	30,00	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	23,08	25,33	54,17	15,56	26,67	22,22	28,29	33,33	**15,56**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	28,21	33,33	66,67	15,56	34,17	25,56	38,16	43,33	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	24,36	25,33	54,17	15,56	29,17	22,22	28,29	36,67	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	25,64	29,33	54,17	15,56	26,67	17,22	28,29	33,33	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,93	28,67	54,17	15,56	26,67	18,89	25,66	33,33	**15,56**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,20	33,33	66,67	15,56	38,33	31,67	40,79	51,11	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	29,33	54,17	15,56	29,17	23,33	30,92	38,89	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,91	30,67	62,50	15,56	36,67	30,56	37,50	48,89	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	30,67	54,17	15,56	29,17	18,89	29,61	36,67	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,93	27,33	54,17	15,56	26,67	23,33	26,97	35,56	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	28,67	54,17	15,56	29,17	17,22	27,63	33,33	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,07	25,33	54,17	15,56	30,83	28,33	30,92	41,11	**15,56**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,68	23,79	51,17	15,56	24,52	21,82	26,66	30,89	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	30,67	62,50	15,56	34,17	30,56	37,50	45,56	**15,56**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	34,67	66,67	15,56	36,67	27,22	39,47	46,67	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	26,67	54,17	15,56	31,67	23,89	29,61	40,00	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,35	25,33	54,17	15,56	33,33	28,33	30,92	44,44	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,07	27,33	54,17	15,56	30,83	21,67	28,95	37,78	**15,56**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,76	38,67	75,00	15,56	41,67	33,89	47,37	55,56	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	26,67	54,17	15,56	29,17	23,89	29,61	36,67	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,79	27,33	54,17	15,56	28,33	23,33	26,97	37,78	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	25,33	54,17	15,56	29,17	28,33	30,92	38,89	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,35	32,67	62,50	15,56	31,67	25,56	33,55	42,22	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	25,33	54,17	15,56	31,67	28,33	30,92	42,22	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	27,33	54,17	15,56	29,17	21,67	28,95	35,56	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,20	34,67	62,50	15,56	34,17	25,56	37,50	45,56	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	29,33	54,17	15,56	30,83	23,33	30,92	41,11	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	32,67	62,50	15,56	34,17	23,89	35,53	42,22	**15,56**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	33,33	66,67	15,56	36,67	31,67	40,79	48,89	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**15,56**
23,93	24,00	41,67	15,56	28,33	15,56	26,32	31,11
Amaranth, ungekocht + Hafer + Amaranth, ungekocht							**15,56**
26,50	25,33	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	40,00
Hafer + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**15,56**
25,64	26,67	50,00	15,56	30,00	18,89	28,95	35,56
Bulgur, trocken + Hafer + Amaranth, ungekocht							**15,56**
25,64	26,67	50,00	15,56	30,00	18,89	28,95	35,56
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	33,33	35,53	51,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Bulgur, trocken							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00
Kakao + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	31,67	17,78	32,89	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Bulgur, trocken							**15,56**
27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	26,67	30,26	37,78
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
37,61	33,33	58,33	15,56	45,00	32,22	36,84	51,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bulgur, trocken							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	25,56	32,89	35,56
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**15,56**
23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	15,56	26,32	28,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bulgur, trocken							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	30,00	32,89	37,78
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**15,56**
25,64	26,67	41,67	19,78	30,00	15,56	28,95	31,11
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Bulgur, trocken							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	32,22	36,84	48,89
Gerstenmehl + Hafer + Amaranth, ungekocht							**15,56**
24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	20,00	27,63	35,56
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**15,56**
23,93	24,00	41,67	15,56	28,33	15,56	26,32	31,11
Buchweizen + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**15,56**
24,79	25,33	41,67	15,56	26,67	16,67	27,63	31,11
Quinoa + Buchweizen + Bulgur, trocken							**15,56**
20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	20,00	25,00	28,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	33,33	22,22	34,21	40,00
Hafer + Buchweizen + Bulgur, trocken							**15,56**
24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	18,89	28,95	33,33
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
37,61	32,00	58,33	15,56	45,00	36,67	38,16	53,33
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
38,46	32,00	58,33	15,56	46,67	36,67	38,16	55,56
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**15,56**
23,93	24,00	41,67	15,56	28,33	15,56	26,32	31,11
Kakao + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	31,67	18,89	34,21	37,78
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**15,56**
25,64	25,33	41,67	15,56	28,33	16,67	27,63	33,33
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**15,56**
25,64	25,33	41,67	15,56	28,33	16,67	27,63	33,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bulgur, trocken							**15,56**
31,62	36,00	58,33	15,56	38,33	27,78	39,47	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**15,56**
30,77	30,67	50,00	15,56	36,67	26,67	34,21	42,22
Hafer + Kakao + Bulgur, trocken							**15,56**
28,21	32,00	58,33	15,56	33,33	21,11	35,53	40,00
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Bulgur, trocken							**15,56**
23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	15,56	26,32	28,89
Quinoa + Kakao + Bulgur, trocken							**15,56**
23,93	28,00	58,33	15,56	30,00	22,22	31,58	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Bulgur, trocken							**15,56**
40,17	38,67	66,67	15,56	48,33	34,44	43,42	55,56
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**15,56**
23,93	22,67	41,67	15,56	28,33	20,00	27,63	33,33
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**15,56**
23,93	24,00	41,67	15,56	28,33	15,56	26,32	31,11
Buchweizen + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**15,56**
23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	15,56	26,32	28,89
Kakao + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	31,67	17,78	32,89	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Hafer + Amaranth, ungekocht	29,06	30,67	58,33	15,56	35,00	25,56	36,84	44,44	**15,56**
Buchweizen + Hafer + Amaranth, ungekocht	25,64	25,33	50,00	15,56	30,00	23,33	30,26	37,78	**15,56**
Bulgur, trocken + Hafer + Dinkel ungekocht	27,35	29,33	41,67	17,78	30,00	15,56	28,95	31,11	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bulgur, trocken	32,48	38,67	66,67	15,56	38,33	32,22	39,47	44,44	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	26,67	30,26	40,00	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Bulgur, trocken	30,77	34,67	58,33	15,56	36,67	28,89	36,84	44,44	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Bulgur, trocken	33,33	36,00	58,33	15,56	40,00	28,89	40,79	46,67	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	29,06	30,67	50,00	15,56	35,00	25,56	32,89	37,78	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	29,91	33,33	58,33	15,56	35,00	30,00	32,89	40,00	**15,56**
Hafer + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	27,35	29,33	41,67	17,78	30,00	15,56	28,95	31,11	**15,56**
Dinkel ungekocht + Kakao + Bulgur, trocken	26,50	29,33	50,00	15,56	31,67	17,78	32,89	35,56	**15,56**
Haselnüsse + Hafer + Amaranth, ungekocht	27,35	28,00	50,00	15,56	30,00	20,00	30,26	37,78	**15,56**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	39,32	34,67	58,33	15,56	45,00	33,33	38,16	53,33	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	37,61	33,33	58,33	15,56	45,00	32,22	36,84	51,11	**15,56**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	21,37	22,67	50,00	15,56	26,67	20,00	25,00	31,11	**15,56**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	41,03	37,33	66,67	15,56	50,00	38,89	44,74	60,00	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	36,75	34,67	58,33	15,56	43,33	27,78	35,53	46,67	**15,56**
Haselnüsse + Quinoa + Amaranth, ungekocht	23,08	24,00	50,00	15,56	26,67	21,11	26,32	33,33	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**15,56**
24,79	26,67	58,33	15,56	31,67	26,67	32,89	40,00
Hafer + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**15,56**
27,35	29,33	41,67	17,78	30,00	15,56	28,95	31,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**15,56**
29,91	32,00	50,00	15,56	35,00	22,22	32,89	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**15,56**
27,35	32,00	50,00	15,56	31,67	22,22	30,26	33,33
Amaranth, ungekocht + Kakao + Dinkel ungekocht							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	33,33	22,22	34,21	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**15,56**
27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	22,22	28,95	35,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	33,33	21,11	31,58	33,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**15,56**
26,50	30,67	50,00	15,56	30,00	23,33	27,63	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**15,56**
29,06	34,67	58,33	15,56	33,33	25,56	31,58	35,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	33,33	23,33	31,58	37,78
Bulgur, trocken + Kakao + Dinkel ungekocht							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	31,67	17,78	32,89	35,56
Gerstenmehl + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**15,56**
20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	21,11	23,68	31,11
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**15,56**
24,79	22,67	41,67	15,56	30,00	20,00	27,63	35,56
Bulgur, trocken + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**15,56**
23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	15,56	26,32	28,89
Kakao + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	31,67	22,22	34,21	37,78
Haselnüsse + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**15,56**
24,79	25,33	41,67	15,56	26,67	16,67	27,63	31,11
Gerstenmehl + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**15,56**
22,22	24,00	41,67	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89
Quinoa + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**15,56**
20,51	24,00	50,00	15,56	25,00	15,56	23,68	26,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**15,56**
21,37	21,33	50,00	15,56	26,67	24,44	26,32	33,33
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**15,56**
22,22	21,33	50,00	15,56	28,33	24,44	26,32	35,56
Bulgur, trocken + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**15,56**
21,37	22,67	50,00	15,56	26,67	20,00	25,00	31,11
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**15,56**
23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	16,67	25,00	31,11
Buchweizen + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**15,56**
22,22	24,00	41,67	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**15,56**
29,91	25,33	25,00	55,56	26,67	15,56	30,26	26,67
Kakao + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	30,00	18,89	31,58	35,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**15,56**
25,64	26,67	41,67	19,78	30,00	15,56	28,95	31,11
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**15,56**
23,93	22,67	41,67	15,56	28,33	20,00	27,63	33,33
Buchweizen + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**15,56**
23,08	22,67	41,67	15,56	26,67	20,00	27,63	31,11
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**15,56**
38,46	36,00	58,33	15,56	43,33	28,89	36,84	48,89
Quinoa + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**15,56**
22,22	25,33	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89
Hafer + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	28,33	15,56	28,95	33,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**15,56**
29,91	33,33	50,00	15,56	33,33	22,22	32,89	35,56
Buchweizen + Kakao + Dinkel ungekocht							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	31,67	22,22	34,21	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	37,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**15,56**
28,21	34,67	58,33	15,56	31,67	26,67	30,26	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	33,33	26,67	32,89	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Bulgur, trocken	31,62	33,33	50,00	15,56	35,00	23,33	34,21	40,00	**15,56**
Kakao + Kakao + Dinkel ungekocht	29,91	33,33	58,33	15,56	36,67	24,44	40,79	44,44	**15,56**
Hafer + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	23,93	28,00	50,00	15,56	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**
Haselnüsse + Kakao + Dinkel ungekocht	28,21	30,67	50,00	15,56	31,67	18,89	34,21	37,78	**15,56**
Quinoa + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	19,66	24,00	50,00	15,56	23,33	16,67	22,37	26,67	**15,56**
Gerstenmehl + Kakao + Dinkel ungekocht	25,64	29,33	50,00	15,56	30,00	18,89	31,58	35,56	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	35,90	34,67	58,33	15,56	41,67	28,89	34,21	46,67	**15,56**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	16,67	25,00	31,11	**15,56**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,99	24,22	38,04	15,56	23,93	22,31	23,26	32,18	**15,56**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	18,36	27,04	33,71	15,56	19,54	18,88	20,95	26,22	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	25,64	26,00	45,83	33,33	27,50	15,56	30,26	31,11	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Kakao	26,50	30,00	54,17	15,56	30,83	17,78	31,58	35,56	**15,56**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	43,59	42,67	75,00	15,56	53,33	41,11	51,32	64,44	**15,56**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Kakao	31,62	36,00	66,67	15,56	38,33	27,78	43,42	48,89	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Kakao	29,06	32,00	54,17	15,56	30,83	19,44	33,55	38,89	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Kakao	24,79	28,00	54,17	15,56	27,50	20,56	29,61	34,44	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	38,46	34,67	62,50	15,56	45,83	37,78	41,45	54,44	**15,56**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Kakao	27,35	32,00	66,67	15,56	35,00	28,89	39,47	44,44	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
41,03	38,67	62,50	15,56	45,83	32,78	41,45	54,44
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Kakao							**15,56**
22,22	26,00	54,17	15,56	27,50	18,89	27,63	31,11
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
37,18	36,67	62,50	15,56	43,33	32,78	37,50	51,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Kakao							**15,56**
27,78	28,00	54,17	15,56	33,33	24,44	33,55	42,22
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Kakao							**15,56**
22,22	24,00	54,17	15,56	27,50	25,56	29,61	34,44
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Kakao							**15,56**
26,50	28,00	54,17	15,56	30,83	24,44	33,55	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Kakao							**15,56**
23,50	24,00	54,17	15,56	30,00	25,56	29,61	37,78
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Kakao							**15,56**
20,94	26,00	54,17	15,56	25,00	20,56	25,66	31,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**15,56**
32,05	34,67	62,50	15,56	38,33	35,56	37,50	46,67
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
30,34	34,00	54,17	15,56	35,00	27,22	34,87	42,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**15,56**
26,07	25,33	45,83	15,56	31,67	21,11	30,92	37,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
30,34	30,67	54,17	15,56	36,67	32,22	34,87	46,67
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
29,06	30,67	54,17	15,56	34,17	32,22	34,87	43,33
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
34,19	38,67	66,67	15,56	41,67	35,56	44,74	53,33
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
31,62	34,67	54,17	15,56	34,17	27,22	34,87	43,33
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**15,56**
25,64	28,67	54,17	18,78	31,67	15,56	30,26	34,44
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Kakao							**15,56**
25,21	30,00	54,17	15,56	28,33	19,44	29,61	35,56
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**15,56**
28,63	34,00	54,17	15,56	33,33	26,11	33,55	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
34,19	36,00	54,17	15,56	37,50	27,22	38,82	45,56
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
36,75	40,00	66,67	15,56	45,00	35,56	48,68	55,56
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
31,62	32,00	54,17	15,56	37,50	32,22	38,82	45,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
32,91	32,00	54,17	15,56	40,00	32,22	38,82	48,89
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
38,46	36,67	62,50	15,56	45,83	31,11	39,47	51,11
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
31,62	34,00	54,17	15,56	37,50	25,56	36,84	42,22
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
27,78	32,67	54,17	15,56	31,67	27,22	30,92	40,00
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**15,56**
33,33	38,67	62,50	15,56	35,83	30,56	37,50	43,33
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**15,56**
27,35	29,33	45,83	15,56	29,17	16,11	30,92	34,44
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	36,67	24,44	40,79	44,44
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**15,56**
24,79	25,33	45,83	15,56	29,17	21,11	30,92	34,44
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**15,56**
30,77	36,67	62,50	15,56	35,83	28,89	35,53	40,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Kakao							**15,56**
22,08	31,24	40,00	15,56	27,97	24,27	27,47	35,82
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**15,56**
29,06	32,67	54,17	15,56	34,17	25,56	32,89	40,00
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**15,56**
35,90	42,67	75,00	15,56	43,33	38,89	47,37	53,33
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**15,56**
23,50	27,33	45,83	15,56	26,67	16,11	26,97	31,11
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**15,56**
29,49	36,67	62,50	15,56	33,33	30,56	33,55	40,00
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**15,56**
29,91	34,00	54,17	15,56	35,83	24,44	35,53	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	31,20	32,00	54,17	15,56	38,33	31,11	37,50	44,44	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	29,91	32,00	54,17	15,56	35,83	31,11	37,50	41,11	**15,56**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	35,04	40,00	66,67	15,56	43,33	34,44	47,37	51,11	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	32,48	36,00	54,17	15,56	35,83	26,11	37,50	41,11	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	30,77	34,67	62,50	15,56	35,83	35,56	37,50	43,33	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	39,74	34,67	62,50	15,56	48,33	37,78	41,45	57,78	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	30,77	32,67	50,00	15,56	35,00	22,78	33,55	38,89	**15,56**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	34,19	38,67	62,50	15,56	40,83	31,67	44,08	47,78	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	31,62	34,67	50,00	15,56	33,33	23,33	34,21	37,78	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	25,64	26,67	50,00	15,56	28,33	21,67	30,26	35,56	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	29,06	30,67	50,00	15,56	33,33	28,33	34,21	37,78	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	22,65	22,67	50,00	15,56	27,50	22,78	26,32	34,44	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	32,05	30,67	50,00	15,56	37,50	29,44	35,53	45,56	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	28,21	30,67	50,00	15,56	28,33	16,67	30,26	35,56	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	29,06	32,67	50,00	15,56	33,33	21,67	32,24	34,44	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	21,37	24,67	50,00	15,56	25,00	16,11	24,34	27,78	**15,56**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	30,77	34,67	62,50	15,56	35,83	25,00	40,13	45,56	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	27,78	32,67	50,00	15,56	30,83	23,33	30,26	34,44	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	21,37	22,67	50,00	15,56	25,00	22,78	26,32	31,11	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	24,36	28,67	50,00	15,56	25,83	16,67	26,32	32,22	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	30,34	30,67	50,00	15,56	35,83	28,33	34,21	41,11	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	29,91	33,33	58,33	15,56	33,33	32,78	34,21	40,00	**15,56**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	42,74	41,33	70,83	15,56	50,83	38,33	48,03	61,11	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	28,21	31,33	50,00	15,56	31,67	22,78	29,61	36,67	**15,56**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	33,33	37,33	62,50	15,56	39,17	32,78	41,45	50,00	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	30,77	33,33	50,00	15,56	31,67	24,44	31,58	40,00	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	26,92	31,33	50,00	15,56	29,17	24,44	27,63	36,67	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	37,61	33,33	58,33	15,56	43,33	35,00	38,16	51,11	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	40,17	37,33	58,33	15,56	43,33	30,00	38,16	51,11	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	29,49	29,33	50,00	15,56	34,17	29,44	31,58	43,33	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	38,89	33,33	58,33	15,56	45,83	35,00	38,16	54,44	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	36,32	35,33	58,33	15,56	40,83	30,00	34,21	47,78	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	29,91	35,33	58,33	15,56	33,33	26,11	32,24	36,67	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	31,20	33,33	58,33	15,56	35,83	32,78	34,21	43,33	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	30,77	30,67	50,00	15,56	35,00	29,44	35,53	42,22	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	28,21	29,33	50,00	15,56	31,67	29,44	31,58	40,00	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**15,56**
23,93	26,67	50,00	15,56	25,00	17,78	26,32	31,11
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**15,56**
35,90	38,67	62,50	15,56	42,50	32,78	45,39	52,22
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**15,56**
33,33	34,67	50,00	15,56	35,00	24,44	35,53	42,22
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**15,56**
29,49	32,67	50,00	15,56	32,50	24,44	31,58	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**15,56**
26,92	26,67	50,00	15,56	30,83	21,67	30,26	38,89
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**15,56**
26,50	30,67	62,50	15,56	32,50	26,11	36,18	41,11
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**15,56**
35,04	41,33	70,83	15,56	40,83	36,11	44,08	50,00
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**15,56**
20,09	24,67	50,00	15,56	22,50	17,78	22,37	27,78
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**15,56**
32,48	37,33	58,33	15,56	33,33	27,78	34,21	40,00
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**15,56**
37,61	35,33	58,33	15,56	43,33	28,33	36,18	47,78
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**15,56**
28,63	35,33	58,33	15,56	30,83	27,78	30,26	36,67
Walnüsse + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**15,56**
20,25	27,81	30,75	15,56	21,98	15,91	22,18	26,84
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**15,56**
18,73	27,77	29,50	15,56	20,37	16,01	20,66	24,98
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**15,56**
18,73	27,77	29,50	15,56	20,37	16,01	20,66	24,98
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**15,56**
18,73	27,77	29,50	15,56	20,37	16,01	20,66	24,98
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**15,56**
26,35	27,87	40,96	17,66	30,83	15,56	28,51	32,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**15,56**
26,46	24,39	52,75	15,56	29,93	23,31	29,82	37,67
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**15,56**
27,74	28,39	52,75	15,56	27,43	18,31	29,82	34,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**15,56**
23,90	26,39	52,75	15,56	24,93	18,31	25,87	31,00
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**15,56**
25,18	26,39	52,75	15,56	27,43	16,64	27,84	31,00
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**15,56**
30,31	32,39	65,25	15,56	34,93	26,64	39,68	44,33
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**15,56**
25,18	24,39	52,75	15,56	27,43	23,31	29,82	34,33
Lupinen + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**15,56**
20,25	27,81	30,75	15,56	21,98	15,91	22,18	26,84
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**15,56**
18,73	27,77	29,50	15,56	20,37	16,01	20,66	24,98
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
29,91	32,67	50,00	15,56	31,67	23,89	30,92	38,89
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
36,75	32,67	58,33	15,56	43,33	34,44	37,50	50,00
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
29,06	32,67	58,33	15,56	33,33	32,22	33,55	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
38,03	32,67	58,33	15,56	45,83	34,44	37,50	53,33
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
26,07	30,67	50,00	15,56	29,17	23,89	26,97	35,56
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
23,50	28,00	50,00	15,56	25,83	16,11	25,66	31,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen							**15,56**
26,09	31,99	34,83	15,56	28,73	29,64	26,17	35,29
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
27,35	28,67	50,00	15,56	31,67	28,89	30,92	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
28,63	28,67	50,00	15,56	34,17	28,89	30,92	42,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen							**15,56**
27,37	33,99	34,83	15,56	31,23	27,98	30,12	31,96
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
32,48	36,67	62,50	15,56	39,17	32,22	40,79	48,89
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**15,56**
27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	22,22	28,95	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	29,91	30,00	50,00	15,56	35,00	28,89	34,87	41,11	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	29,06	24,00	29,17	63,33	25,00	15,56	30,26	26,67	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	35,47	34,67	58,33	15,56	40,83	29,44	33,55	46,67	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	23,08	23,33	41,67	15,56	26,67	17,78	26,97	30,00	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	30,34	32,67	58,33	15,56	35,83	32,22	33,55	42,22	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	29,06	34,67	58,33	15,56	33,33	25,56	31,58	35,56	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	29,91	32,00	50,00	15,56	35,00	22,22	32,89	37,78	**15,56**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	41,88	40,67	70,83	15,56	50,83	37,78	47,37	60,00	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	27,35	30,00	50,00	15,56	28,33	16,11	29,61	34,44	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	39,32	36,67	58,33	15,56	43,33	29,44	37,50	50,00	**15,56**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	29,91	34,00	62,50	15,56	35,83	24,44	39,47	44,44	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	19,23	24,00	50,00	15,56	22,50	17,22	21,71	26,67	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	20,51	24,00	50,00	15,56	25,00	15,56	23,68	26,67	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	28,21	30,00	50,00	15,56	33,33	27,78	33,55	36,67	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	26,92	32,00	50,00	15,56	30,83	22,78	29,61	33,33	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	29,49	30,00	50,00	15,56	35,83	27,78	33,55	40,00	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	21,79	22,00	50,00	15,56	27,50	22,22	25,66	33,33	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	31,20	30,00	50,00	15,56	37,50	28,89	34,87	44,44	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	34,19	40,67	70,83	15,56	40,83	35,56	43,42	48,89	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	28,63	32,00	50,00	15,56	32,50	23,89	30,92	37,78	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	28,21	32,00	50,00	15,56	33,33	21,11	31,58	33,33	**15,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	28,65	37,99	47,33	15,56	31,23	34,64	30,12	35,29	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	23,08	26,00	50,00	15,56	25,00	17,22	25,66	30,00	**15,56**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	22,24	27,99	34,83	15,56	23,73	17,98	24,20	28,62	**15,56**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	15,83	21,99	34,83	15,56	18,73	19,64	18,28	21,96	**15,56**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	25,64	30,00	62,50	15,56	32,50	25,56	35,53	40,00	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	20,51	22,00	50,00	15,56	25,00	22,22	25,66	30,00	**15,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	20,37	29,24	35,83	15,56	25,47	20,93	23,53	31,38	**15,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	29,93	33,99	34,83	15,56	33,73	29,64	32,09	38,62	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	24,79	26,00	50,00	15,56	28,33	21,11	29,61	34,44	**15,56**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	35,04	38,00	62,50	15,56	42,50	32,22	44,74	51,11	**15,56**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	28,21	31,33	54,17	15,56	34,17	21,11	36,84	40,00	**15,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	40,19	37,99	47,33	15,56	46,23	37,98	36,04	51,96	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	32,48	34,00	50,00	15,56	35,00	23,89	34,87	41,11	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	36,75	34,67	58,33	15,56	43,33	27,78	35,53	46,67	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	30,77	34,00	50,00	15,56	33,33	22,78	33,55	36,67	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	31,62	36,67	58,33	15,56	33,33	27,22	33,55	38,89	**15,56**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	33,33	38,00	62,50	15,56	40,83	31,11	43,42	46,67	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	26,07	26,00	50,00	15,56	30,83	21,11	29,61	37,78	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	27,78	34,67	58,33	15,56	30,83	27,22	29,61	35,56	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	24,36	23,33	41,67	15,56	29,17	17,78	26,97	33,33	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	27,35	34,67	58,33	15,56	30,00	27,78	28,95	35,56	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	27,78	30,00	50,00	15,56	32,50	28,33	32,89	36,67	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	30,34	34,00	50,00	15,56	32,50	23,33	32,89	36,67	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	24,36	26,00	50,00	15,56	27,50	21,67	28,95	34,44	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,06	30,00	50,00	15,56	35,00	28,33	32,89	40,00	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	28,21	28,67	50,00	15,56	33,33	29,44	30,26	42,22	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	28,63	34,67	58,33	15,56	32,50	26,11	30,92	35,56	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	18,80	24,00	50,00	15,56	21,67	17,78	21,05	26,67	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,91	32,67	58,33	15,56	35,00	32,78	32,89	42,22	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	20,09	22,00	50,00	15,56	24,17	22,78	25,00	30,00	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	28,63	32,67	58,33	15,56	32,50	32,78	32,89	38,89	**15,56**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	33,76	40,67	70,83	15,56	40,00	36,11	42,76	48,89	**15,56**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	25,21	30,00	62,50	15,56	31,67	26,11	34,87	40,00	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
27,78	32,00	50,00	15,56	32,50	21,67	30,92	33,33
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
31,20	36,67	58,33	15,56	32,50	27,78	32,89	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**15,56**
25,64	26,00	50,00	15,56	30,00	21,67	28,95	37,78
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**15,56**
29,49	34,00	62,50	15,56	35,00	25,00	38,82	44,44
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
32,05	36,67	62,50	15,56	38,33	32,78	40,13	48,89
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
26,92	28,67	50,00	15,56	30,83	29,44	30,26	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**15,56**
21,37	22,00	50,00	15,56	26,67	22,78	25,00	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
26,50	32,00	50,00	15,56	30,00	23,33	28,95	33,33
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
34,62	38,00	62,50	15,56	41,67	32,78	44,08	51,11
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**15,56**
20,09	24,00	50,00	15,56	24,17	16,11	23,03	26,67
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**15,56**
26,92	30,00	50,00	15,56	27,50	16,67	28,95	34,44
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**15,56**
23,08	28,00	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	31,11
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
25,64	30,67	50,00	15,56	28,33	24,44	26,32	35,56
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
26,92	30,67	50,00	15,56	30,83	22,78	28,29	35,56
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**15,56**
29,49	32,67	50,00	15,56	30,83	24,44	30,26	38,89
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**15,56**
22,65	26,00	50,00	15,56	24,17	17,78	25,00	30,00
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**15,56**
22,65	23,33	41,67	15,56	25,83	18,33	26,32	30,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**15,56**
21,22	29,91	35,83	15,56	25,47	21,49	24,18	32,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	19,94	29,24	35,83	15,56	24,63	21,49	22,87	31,38	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	36,32	34,67	58,33	15,56	42,50	28,33	34,87	46,67	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	37,61	32,67	58,33	15,56	45,00	35,00	36,84	53,33	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	36,32	32,67	58,33	15,56	42,50	35,00	36,84	50,00	**15,56**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	41,45	40,67	70,83	15,56	50,00	38,33	46,71	60,00	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	38,89	36,67	58,33	15,56	42,50	30,00	36,84	50,00	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	35,04	34,67	58,33	15,56	40,00	30,00	32,89	46,67	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	30,77	30,00	50,00	15,56	36,67	29,44	34,21	44,44	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	25,21	24,00	41,67	15,56	29,17	18,33	27,63	34,44	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	23,93	23,33	41,67	15,56	28,33	18,33	26,32	33,33	**15,56**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	27,78	31,33	54,17	15,56	33,33	21,67	36,18	40,00	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	29,49	30,00	50,00	15,56	34,17	29,44	34,21	41,11	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	23,93	24,00	41,67	15,56	26,67	18,33	27,63	31,11	**15,56**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	29,06	32,00	54,17	15,56	34,17	21,67	37,50	41,11	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	29,49	32,00	50,00	15,56	34,17	22,78	32,24	37,78	**15,56**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	32,91	38,00	62,50	15,56	40,00	31,67	42,76	46,67	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	28,21	32,00	50,00	15,56	31,67	24,44	30,26	37,78	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	32,05	34,00	50,00	15,56	34,17	24,44	34,21	41,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	28,00	45,83	36,67	30,00	15,56	30,92	32,22	**15,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	31,32	33,21	46,50	15,56	34,23	35,28	31,80	44,02	**15,56**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	27,47	29,21	46,50	15,56	31,73	26,94	31,80	34,02	**15,56**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	29,54	29,30	49,79	15,56	33,16	27,24	32,76	37,52	**15,56**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Buchweizen	29,91	33,33	62,50	15,56	35,83	26,67	40,13	45,56	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	27,35	30,00	50,00	15,56	31,67	24,44	29,61	36,67	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	26,07	30,00	50,00	15,56	29,17	26,11	27,63	36,67	**15,56**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	35,04	37,33	62,50	15,56	42,50	34,44	45,39	52,22	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	21,79	21,33	50,00	15,56	27,50	24,44	26,32	34,44	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Buchweizen	27,35	29,33	50,00	15,56	28,33	18,33	30,26	35,56	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	28,21	31,33	50,00	15,56	33,33	23,33	32,24	34,44	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,06	32,00	58,33	15,56	33,33	34,44	34,21	40,00	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Buchweizen	26,07	25,33	50,00	15,56	30,83	23,33	30,26	38,89	**15,56**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	34,19	40,00	70,83	15,56	40,83	37,78	44,08	50,00	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	28,63	28,00	50,00	15,56	34,17	31,11	31,58	43,33	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	31,62	36,00	58,33	15,56	33,33	29,44	34,21	40,00	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	26,92	31,33	50,00	15,56	30,83	25,00	30,26	34,44	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Buchweizen	23,50	27,33	50,00	15,56	25,83	18,33	26,32	32,22	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	30,34	32,00	58,33	15,56	35,83	34,44	34,21	43,33	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	23,08	22,67	41,67	15,56	26,67	20,00	27,63	31,11	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	27,35	28,00	50,00	15,56	31,67	31,11	31,58	40,00	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	25,64	23,33	37,50	43,33	25,00	15,56	28,29	27,78	**15,56**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	20,51	21,33	45,83	16,33	25,00	15,56	25,66	28,89	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	29,91	31,33	50,00	15,56	35,00	24,44	33,55	38,89	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	20,51	23,33	50,00	15,56	25,00	17,78	24,34	27,78	**15,56**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	32,48	36,00	62,50	15,56	39,17	34,44	41,45	50,00	**15,56**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	28,63	30,67	54,17	15,56	35,00	23,33	37,50	42,22	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	23,50	22,67	41,67	15,56	27,50	20,00	27,63	32,22	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,79	22,67	41,67	15,56	30,00	20,00	27,63	35,56	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	35,47	34,00	58,33	15,56	40,83	31,67	34,21	47,78	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	39,32	36,00	58,33	15,56	43,33	31,67	38,16	51,11	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	24,36	22,67	41,67	15,56	29,17	20,00	27,63	34,44	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,49	29,33	50,00	15,56	35,83	30,00	34,21	41,11	**15,56**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	41,88	40,00	70,83	15,56	50,83	40,00	48,03	61,11	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Buchweizen	24,79	27,33	50,00	15,56	28,33	16,67	28,29	32,22	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	36,75	32,00	58,33	15,56	43,33	36,67	38,16	51,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	31,20	29,33	50,00	15,56	37,50	31,11	35,53	45,56	**15,56**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	28,21	30,67	54,17	15,56	34,17	23,33	37,50	41,11	**15,56**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	21,33	45,83	16,33	25,83	15,56	25,66	30,00	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	38,03	32,00	58,33	15,56	45,83	36,67	38,16	54,44	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	29,91	29,33	50,00	15,56	35,00	31,11	35,53	42,22	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	36,75	34,00	58,33	15,56	43,33	30,00	36,18	47,78	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	28,63	31,33	50,00	15,56	32,50	26,11	31,58	38,89	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	29,91	32,00	50,00	15,56	31,67	26,11	31,58	40,00	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Buchweizen	24,79	25,33	50,00	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,06	34,00	58,33	15,56	33,33	27,78	32,24	36,67	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	32,48	33,33	50,00	15,56	35,00	26,11	35,53	42,22	**15,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	20,37	28,57	35,83	15,56	25,47	23,16	24,18	32,49	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	19,23	23,33	50,00	15,56	22,50	19,44	22,37	27,78	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	23,33	37,50	43,33	25,83	15,56	28,29	28,89	**15,56**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	33,33	37,33	62,50	15,56	40,83	33,33	44,08	47,78	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	20,51	21,33	50,00	15,56	25,00	24,44	26,32	31,11	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	27,78	34,00	58,33	15,56	30,83	29,44	30,26	36,67	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	30,77	33,33	50,00	15,56	33,33	25,00	34,21	37,78	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	20,79	28,57	35,83	15,56	26,30	23,16	24,18	33,60	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	23,08	25,33	50,00	15,56	25,00	19,44	26,32	31,11	**15,56**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	25,64	29,33	62,50	15,56	32,50	27,78	36,18	41,11	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	30,00	34,21	37,78	**15,56**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	22,22	28,95	35,56	**15,56**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	27,35	32,00	50,00	15,56	31,67	22,22	30,26	33,33	**15,56**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,91	33,33	50,00	15,56	33,33	22,22	32,89	35,56	**15,56**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	31,62	36,00	58,33	15,56	38,33	27,78	39,47	42,22	**15,56**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	25,56	32,89	35,56	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	26,67	30,26	40,00	**15,56**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	28,21	32,00	50,00	15,56	33,33	21,11	31,58	33,33	**15,56**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	29,91	32,00	50,00	15,56	35,00	22,22	32,89	37,78	**15,56**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	28,21	34,67	58,33	15,56	31,67	26,67	30,26	35,56	**15,56**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	30,77	36,00	58,33	15,56	33,33	26,67	32,89	37,78	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,06	30,67	50,00	15,56	35,00	25,56	32,89	37,78	**15,56**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	26,67	30,26	37,78	**15,56**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	30,77	34,67	58,33	15,56	36,67	28,89	36,84	44,44	**15,56**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	26,50	30,67	50,00	15,56	30,00	23,33	27,63	35,56	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	30,77	30,67	50,00	15,56	36,67	26,67	34,21	42,22	**15,56**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	30,00	32,89	37,78	**15,56**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	36,75	34,67	58,33	15,56	43,33	27,78	35,53	46,67	**15,56**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	33,33	36,00	58,33	15,56	40,00	28,89	40,79	46,67	**15,56**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	31,62	33,33	50,00	15,56	35,00	23,33	34,21	40,00	**15,56**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	29,06	32,00	50,00	15,56	33,33	23,33	31,58	37,78	**15,56**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	29,06	32,00	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	37,78	**15,56**
Buchweizen + Quinoa + Bulgur, trocken	20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	20,00	25,00	28,89	**15,56**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	20,25	27,81	30,75	15,56	21,98	15,91	22,18	26,84	**15,56**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	18,73	27,77	29,50	15,56	20,37	16,01	20,66	24,98	**15,56**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	32,48	38,67	66,67	15,56	38,33	32,22	39,47	44,44	**15,56**
Dinkel ungekocht + Hafer + Bulgur, trocken	27,35	29,33	41,67	17,78	30,00	15,56	28,95	31,11	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Bulgur, trocken	25,64	26,67	50,00	15,56	30,00	18,89	28,95	35,56	**15,56**
Buchweizen + Hafer + Bulgur, trocken	24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	18,89	28,95	33,33	**15,56**
Kakao + Hafer + Bulgur, trocken	28,21	32,00	58,33	15,56	33,33	21,11	35,53	40,00	**15,56**
Haselnüsse + Hafer + Bulgur, trocken	26,50	29,33	50,00	15,56	28,33	15,56	28,95	33,33	**15,56**
Gerstenmehl + Hafer + Bulgur, trocken	23,93	28,00	50,00	15,56	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	32,22	36,84	48,89	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Bulgur, trocken	21,37	22,67	50,00	15,56	26,67	20,00	25,00	31,11	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,91	33,33	58,33	15,56	35,00	30,00	32,89	40,00	**15,56**
Kakao + Quinoa + Bulgur, trocken	23,93	28,00	58,33	15,56	30,00	22,22	31,58	35,56	**15,56**
Haselnüsse + Quinoa + Bulgur, trocken	22,22	25,33	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89	**15,56**
Gerstenmehl + Quinoa + Bulgur, trocken	19,66	24,00	50,00	15,56	23,33	16,67	22,37	26,67	**15,56**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	18,73	27,77	29,50	15,56	20,37	16,01	20,66	24,98	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	37,61	33,33	58,33	15,56	45,00	32,22	36,84	51,11	**15,56**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Lupinen	20,25	27,81	30,75	15,56	21,98	15,91	22,18	26,84	**15,56**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	40,17	38,67	66,67	15,56	48,33	34,44	43,42	55,56	**15,56**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	38,46	36,00	58,33	15,56	43,33	28,89	36,84	48,89	**15,56**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	35,90	34,67	58,33	15,56	41,67	28,89	34,21	46,67	**15,56**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,06	34,67	58,33	15,56	33,33	25,56	31,58	35,56	**15,56**
Bulgur, trocken + Quinoa + Bulgur, trocken	20,51	24,00	50,00	15,56	25,00	15,56	23,68	26,67	**15,56**
Buchweizen + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	34,67	58,33	15,56	40,00	33,33	42,11	48,89	**15,56**
Gerstenmehl + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	36,00	58,33	15,56	38,33	30,00	39,47	46,67	**15,56**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	20,25	27,81	30,75	15,56	21,98	15,91	22,18	26,84	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	34,67	58,33	15,56	41,67	33,33	42,11	51,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
36,75	40,00	66,67	15,56	45,00	35,56	48,68	55,56
Haselnüsse + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
35,04	37,33	58,33	15,56	40,00	30,00	42,11	48,89
Bulgur, trocken + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
33,33	36,00	58,33	15,56	40,00	28,89	40,79	46,67
Haselnüsse + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
30,77	33,33	50,00	15,56	33,33	24,44	32,89	40,00
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
30,77	29,33	50,00	15,56	36,67	31,11	35,53	44,44
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
31,62	29,33	50,00	15,56	38,33	31,11	35,53	46,67
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
30,77	30,67	50,00	15,56	36,67	26,67	34,21	42,22
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	33,33	23,33	31,58	37,78
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	33,33	23,33	31,58	37,78
Kakao + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
34,19	34,67	58,33	15,56	41,67	33,33	42,11	51,11
Kakao + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
33,33	36,00	58,33	15,56	40,00	28,89	40,79	46,67
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
31,62	33,33	50,00	15,56	35,00	23,33	34,21	40,00
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
30,77	30,67	50,00	15,56	36,67	26,67	34,21	42,22
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
29,91	32,00	50,00	15,56	35,00	22,22	32,89	37,78
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	27,78	32,89	42,22
Buchweizen + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
29,06	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	32,89	40,00
Kakao + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	38,33	30,00	39,47	46,67
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	31,67	24,44	30,26	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	33,33	50,00	15,56	35,00	23,33	34,21	40,00	**15,56**
Kakao + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,04	37,33	58,33	15,56	40,00	30,00	42,11	48,89	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	32,00	50,00	15,56	36,67	27,78	35,53	44,44	**15,56**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00	**15,56**
Buchweizen + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	32,00	50,00	15,56	35,00	27,78	35,53	42,22	**15,56**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	32,00	50,00	15,56	36,67	27,78	35,53	44,44	**15,56**
Haselnüsse + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	34,67	50,00	15,56	35,00	24,44	35,53	42,22	**15,56**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,77	33,33	50,00	15,56	33,33	24,44	32,89	40,00	**15,56**
Gerstenmehl + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,06	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	32,89	40,00	**15,56**
Haselnüsse + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	32,00	50,00	15,56	35,00	27,78	35,53	42,22	**15,56**
Kakao + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,33	34,67	58,33	15,56	40,00	33,33	42,11	48,89	**15,56**
Buchweizen + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	29,33	50,00	15,56	35,00	31,11	35,53	42,22	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,77	29,33	50,00	15,56	36,67	31,11	35,53	44,44	**15,56**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00	**15,56**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	27,78	32,89	42,22	**15,56**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Walnüsse	20,25	27,81	30,75	15,56	21,98	15,91	22,18	26,84	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,91	25,33	25,00	55,56	26,67	15,56	30,26	26,67	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,06	25,33	33,33	53,33	25,00	15,56	30,26	28,89	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,08	22,67	45,83	23,33	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	22,67	45,83	23,33	25,00	15,56	26,32	28,89	**15,56**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,64	15,67	23,38	16,48	18,68	15,56	16,69	21,20	**15,56**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,50	23,33	37,50	24,22	23,33	15,56	25,66	26,67	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	24,00	33,33	53,33	23,33	15,56	27,63	26,67	**15,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	26,92	27,33	29,17	20,00	29,17	15,56	26,97	26,67	**15,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	23,50	26,00	37,50	17,78	25,83	15,56	24,34	26,67	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	27,78	26,00	37,50	44,44	26,67	15,56	29,61	28,89	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	25,64	27,33	41,67	16,67	26,67	15,56	26,97	30,00	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	21,79	25,33	41,67	16,67	24,17	15,56	23,03	26,67	**15,56**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	22,65	24,00	45,83	17,44	26,67	15,56	26,97	30,00	**15,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	26,07	27,33	37,50	17,78	27,50	15,56	26,97	28,89	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	28,36	21,23	24,21	41,90	23,09	15,56	25,32	26,44	**15,56**
Austernpilze + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,22	25,33	50,00	17,56	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**
Gerstenmehl + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	22,22	25,33	50,00	17,56	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**
Haselnüsse + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	24,79	26,67	50,00	17,56	28,33	15,56	28,95	33,33	**15,56**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,64	26,67	41,67	19,78	30,00	15,56	28,95	31,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	25,64	26,67	41,67	19,78	30,00	15,56	28,95	31,11	**15,56**
Austernpilze + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	24,79	26,67	50,00	17,56	28,33	15,56	28,95	33,33	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	22,86	18,97	21,38	39,81	21,49	15,56	22,83	22,42	**15,56**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,43	21,55	38,04	15,56	22,27	16,76	23,26	25,51	**15,56**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	34,62	40,00	70,83	15,56	41,67	37,78	44,08	51,11	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	23,50	25,33	50,00	15,56	25,83	19,44	26,32	32,22	**15,56**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	29,33	62,50	15,56	33,33	27,78	36,18	42,22	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	21,33	50,00	15,56	25,83	24,44	26,32	32,22	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	35,90	34,00	58,33	15,56	41,67	31,67	34,21	48,89	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	19,66	23,33	50,00	15,56	23,33	19,44	22,37	28,89	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	23,33	50,00	15,56	25,83	17,78	24,34	28,89	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	37,18	34,00	58,33	15,56	44,17	30,00	36,18	48,89	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	38,46	32,00	58,33	15,56	46,67	36,67	38,16	55,56	**15,56**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	37,18	32,00	58,33	15,56	44,17	36,67	38,16	52,22	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	39,74	36,00	58,33	15,56	44,17	31,67	38,16	52,22	**15,56**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	42,31	40,00	70,83	15,56	51,67	40,00	48,03	62,22	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	22,22	21,33	50,00	15,56	28,33	24,44	26,32	35,56	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,62	29,33	50,00	15,56	38,33	31,11	35,53	46,67	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
28,63	29,33	50,00	15,56	34,17	30,00	34,21	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
30,77	32,00	58,33	15,56	36,67	34,44	34,21	44,44
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
33,76	37,33	62,50	15,56	41,67	33,33	44,08	48,89
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
31,20	33,33	50,00	15,56	34,17	25,00	34,21	38,89
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
27,35	31,33	50,00	15,56	31,67	25,00	30,26	35,56
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
29,06	31,33	50,00	15,56	33,33	26,11	31,58	40,00
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
32,91	33,33	50,00	15,56	35,83	26,11	35,53	43,33
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
25,21	27,33	50,00	15,56	29,17	16,67	28,29	33,33
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
30,34	29,33	50,00	15,56	35,83	31,11	35,53	43,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
29,91	29,33	50,00	15,56	36,67	30,00	34,21	42,22
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
30,34	31,33	50,00	15,56	35,83	24,44	33,55	40,00
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
27,78	30,00	50,00	15,56	32,50	24,44	29,61	37,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
29,06	28,00	50,00	15,56	35,00	31,11	31,58	44,44
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
27,78	28,00	50,00	15,56	32,50	31,11	31,58	41,11
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
32,91	36,00	62,50	15,56	40,00	34,44	41,45	51,11
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
30,34	32,00	50,00	15,56	32,50	26,11	31,58	41,11
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,56**
26,50	30,00	50,00	15,56	30,00	26,11	27,63	37,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
35,47	37,33	62,50	15,56	43,33	34,44	45,39	53,33	
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
28,21	34,00	58,33	15,56	31,67	29,44	30,26	37,78	
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
29,49	32,00	58,33	15,56	34,17	34,44	34,21	41,11	
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
23,93	27,33	50,00	15,56	26,67	18,33	26,32	33,33	
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
28,63	31,33	50,00	15,56	34,17	23,33	32,24	35,56	
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
27,78	29,33	50,00	15,56	29,17	18,33	30,26	36,67	
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
32,05	36,00	58,33	15,56	34,17	29,44	34,21	41,11	
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
30,34	33,33	62,50	15,56	36,67	26,67	40,13	46,67	
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
25,21	25,33	50,00	15,56	29,17	23,33	30,26	36,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
26,50	25,33	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	40,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**15,56**
29,49	34,00	58,33	15,56	34,17	27,78	32,24	37,78	
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh								**15,56**
23,93	24,00	54,17	15,56	28,33	25,56	30,92	35,56	
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh								**15,56**
29,06	32,00	66,67	15,56	35,83	28,89	40,79	45,56	
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh								**15,56**
25,64	28,67	54,17	15,56	28,33	15,56	28,95	32,22	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh								**15,56**
26,92	26,67	54,17	15,56	30,83	22,22	30,92	38,89	
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh								**15,56**
25,64	26,67	54,17	15,56	28,33	22,22	30,92	35,56	
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh								**15,56**
26,50	28,67	45,83	17,78	30,00	15,56	28,95	30,00	
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh								**15,56**
22,40	22,45	51,17	15,56	23,68	19,04	26,66	27,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**15,56**
25,21	24,00	54,17	15,56	30,83	25,56	30,92	38,89
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**15,56**
23,93	26,00	54,17	15,56	28,33	18,89	28,95	32,22
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**15,56**
23,50	26,00	54,17	15,56	27,50	20,56	26,97	34,44
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**15,56**
26,50	28,00	54,17	15,56	28,33	20,56	30,92	35,56
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**15,56**
29,91	32,00	66,67	15,56	37,50	28,89	40,79	47,78
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh							**15,56**
22,65	26,00	54,17	15,56	25,83	20,56	26,97	32,22
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**15,56**
24,79	24,00	54,17	15,56	30,00	25,56	30,92	37,78
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**15,56**
24,36	28,67	54,17	15,56	25,83	17,22	26,97	32,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**15,56**
26,07	24,00	54,17	15,56	32,50	25,56	30,92	41,11
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**15,56**
24,79	26,00	54,17	15,56	30,00	18,89	28,95	34,44
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**15,56**
28,21	30,67	54,17	15,56	28,33	17,22	30,92	35,56
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**15,56**
30,77	34,67	66,67	15,56	35,83	25,56	40,79	45,56
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh							**15,56**
27,35	28,00	54,17	15,56	30,00	20,56	30,92	37,78
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Pistazien roh							**15,56**
27,35	29,33	62,50	15,56	33,33	27,78	37,50	42,22
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**15,56**
23,08	27,33	54,17	15,56	26,67	15,56	26,32	30,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**15,56**
25,21	25,33	54,17	15,56	30,83	21,11	29,61	36,67
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**15,56**
23,93	25,33	54,17	15,56	28,33	21,11	29,61	33,33
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**15,56**
29,06	33,33	66,67	15,56	35,83	24,44	39,47	43,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	26,50	29,33	54,17	15,56	28,33	16,11	29,61	33,33	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	22,65	27,33	54,17	15,56	25,83	16,11	25,66	30,00	**15,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	27,35	31,33	62,50	15,56	33,33	21,11	35,53	38,89	**15,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	28,63	29,33	62,50	15,56	35,83	27,78	37,50	45,56	**15,56**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	32,48	37,33	75,00	15,56	40,83	31,11	47,37	52,22	**15,56**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	29,91	33,33	62,50	15,56	33,33	22,78	37,50	42,22	**15,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	23,93	20,67	33,33	43,11	21,67	15,56	26,32	23,33	**15,56**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	26,07	31,33	62,50	15,56	30,83	22,78	33,55	38,89	**15,56**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	38,46	34,67	58,33	15,56	43,33	33,33	38,16	51,11	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kakao	30,77	36,00	58,33	15,56	36,67	28,89	38,16	42,22	**15,56**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	41,88	40,00	66,67	15,56	48,33	35,56	44,74	57,78	**15,56**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	40,17	37,33	58,33	15,56	43,33	30,00	38,16	51,11	**15,56**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	38,46	36,00	58,33	15,56	43,33	28,89	36,84	48,89	**15,56**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	37,61	36,00	58,33	15,56	41,67	30,00	35,53	48,89	**15,56**
Bulgur, trocken + Quinoa + Haselnüsse	22,22	25,33	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Kakao	40,17	37,33	66,67	15,56	48,33	38,89	44,74	57,78	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	39,32	34,67	58,33	15,56	45,00	33,33	38,16	53,33	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Haselnüsse	23,08	24,00	50,00	15,56	26,67	21,11	26,32	33,33	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Quinoa + Haselnüsse							**15,56**
22,22	24,00	50,00	15,56	25,00	21,11	26,32	31,11
Kakao + Quinoa + Haselnüsse							**15,56**
25,64	29,33	58,33	15,56	30,00	23,33	32,89	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kakao							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	38,33	30,00	39,47	46,67
Haselnüsse + Quinoa + Haselnüsse							**15,56**
23,93	26,67	50,00	15,56	25,00	17,78	26,32	31,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kakao							**15,56**
29,91	34,67	58,33	15,56	35,00	30,00	35,53	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kakao							**15,56**
39,32	38,67	66,67	15,56	46,67	35,56	42,11	55,56
Gerstenmehl + Quinoa + Haselnüsse							**15,56**
21,37	25,33	50,00	15,56	23,33	17,78	23,68	28,89
Hafer + Kakao + Kakao							**15,56**
31,62	36,00	66,67	15,56	38,33	27,78	43,42	48,89
Hafer + Buchweizen + Kakao							**15,56**
28,21	30,67	58,33	15,56	33,33	25,56	36,84	42,22
Hafer + Gerstenmehl + Kakao							**15,56**
27,35	32,00	58,33	15,56	31,67	22,22	34,21	40,00
Quinoa + Gerstenmehl + Kakao							**15,56**
23,08	28,00	58,33	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kakao							**15,56**
31,62	38,67	66,67	15,56	36,67	33,33	38,16	44,44
Quinoa + Buchweizen + Kakao							**15,56**
23,93	26,67	58,33	15,56	30,00	26,67	32,89	37,78
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Kakao							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	31,67	17,78	32,89	35,56
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
29,91	33,33	50,00	15,56	33,33	22,22	32,89	35,56
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
30,77	33,33	50,00	15,56	31,67	24,44	31,58	40,00
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	30,00	24,44	28,95	37,78
Quinoa + Bulgur, trocken + Kakao							**15,56**
23,93	28,00	58,33	15,56	30,00	22,22	31,58	35,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kakao							**15,56**
40,17	38,67	66,67	15,56	48,33	34,44	43,42	55,56
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Kakao							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	31,67	22,22	34,21	37,78
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
30,77	33,33	50,00	15,56	33,33	24,44	32,89	40,00
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
29,06	30,67	50,00	15,56	31,67	27,78	31,58	40,00
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
35,04	37,33	58,33	15,56	40,00	30,00	42,11	48,89
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	31,58	42,22
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
31,62	32,00	50,00	15,56	35,00	27,78	35,53	42,22
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
32,48	32,00	50,00	15,56	36,67	27,78	35,53	44,44
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
31,62	33,33	50,00	15,56	35,00	23,33	34,21	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kakao							**15,56**
32,48	38,67	66,67	15,56	38,33	32,22	39,47	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kakao							**15,56**
31,62	36,00	58,33	15,56	38,33	27,78	39,47	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kakao							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	36,67	28,89	36,84	44,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kakao							**15,56**
33,33	36,00	58,33	15,56	40,00	28,89	40,79	46,67
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
33,33	34,67	50,00	15,56	35,00	24,44	35,53	42,22
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
30,77	32,00	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	33,33	26,67	32,89	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kakao							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	38,33	32,22	40,79	44,44
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	35,00	31,11	34,21	42,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	33,33	31,11	34,21	40,00
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
34,19	40,00	66,67	15,56	38,33	33,33	40,79	46,67
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
32,48	37,33	58,33	15,56	33,33	27,78	34,21	40,00
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
29,91	36,00	58,33	15,56	31,67	27,78	31,58	37,78
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	36,67	30,00	38,16	46,67
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Kakao							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	30,00	18,89	31,58	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kakao							**15,56**
32,48	37,33	66,67	15,56	38,33	36,67	40,79	46,67
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
29,91	32,00	50,00	15,56	33,33	26,67	34,21	37,78
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
33,33	37,33	58,33	15,56	38,33	28,89	40,79	44,44
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
31,62	34,67	50,00	15,56	33,33	23,33	34,21	37,78
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,56**
29,06	33,33	50,00	15,56	31,67	23,33	31,58	35,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Kakao							**15,56**
33,33	34,67	58,33	15,56	40,00	33,33	42,11	48,89
Hafer + Bulgur, trocken + Kakao							**15,56**
28,21	32,00	58,33	15,56	33,33	21,11	35,53	40,00
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Kakao							**15,56**
30,77	33,33	58,33	15,56	36,67	33,33	38,16	46,67
Hafer + Haselnüsse + Kakao							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	33,33	22,22	36,84	42,22
Buchweizen + Hafer + Haselnüsse							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	28,33	20,00	30,26	35,56
Amaranth, ungekocht + Hafer + Haselnüsse							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	30,00	20,00	30,26	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Hafer + Haselnüsse							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	28,33	15,56	28,95	33,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kakao							**15,56**
32,48	34,67	58,33	15,56	40,00	32,22	40,79	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kakao							**15,56**
33,33	37,33	66,67	15,56	40,00	36,67	40,79	48,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Kakao							**15,56**
35,04	37,33	58,33	15,56	40,00	30,00	42,11	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Kakao							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	36,67	30,00	38,16	46,67
Quinoa + Kakao + Kakao							**15,56**
27,35	32,00	66,67	15,56	35,00	28,89	39,47	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Kakao							**15,56**
43,59	42,67	75,00	15,56	53,33	41,11	51,32	64,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kakao							**15,56**
33,33	37,33	58,33	15,56	38,33	28,89	40,79	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kakao							**15,56**
35,90	42,67	75,00	15,56	43,33	38,89	47,37	53,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**15,56**
29,06	25,33	33,33	53,33	25,00	15,56	30,26	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Kakao							**15,56**
41,88	40,00	66,67	15,56	48,33	35,56	44,74	57,78
Kakao + Hafer + Haselnüsse							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	33,33	22,22	36,84	42,22
Kakao + Dinkel ungekocht + Kakao							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	36,67	24,44	40,79	44,44
Dinkel ungekocht + Kakao + Kakao							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	36,67	24,44	40,79	44,44
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Kakao							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	33,33	22,22	34,21	40,00
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kakao							**15,56**
41,03	37,33	66,67	15,56	50,00	38,89	44,74	60,00
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Kakao							**15,56**
24,79	26,67	58,33	15,56	31,67	26,67	32,89	40,00
Hafer + Amaranth, ungekocht + Kakao							**15,56**
29,06	30,67	58,33	15,56	35,00	25,56	36,84	44,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kakao							**15,56**
35,04	40,00	66,67	15,56	43,33	34,44	47,37	51,11
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Kakao							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	31,67	18,89	34,21	37,78
Quinoa + Haselnüsse + Kakao							**15,56**
25,64	29,33	58,33	15,56	30,00	23,33	32,89	37,78
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Kakao							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	31,67	22,22	34,21	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Kakao							**15,56**
36,75	40,00	66,67	15,56	45,00	35,56	48,68	55,56
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Kakao							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	33,33	22,22	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Kakao							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	31,67	17,78	32,89	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Kakao							**15,56**
34,19	38,67	66,67	15,56	41,67	35,56	44,74	53,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kakao							**15,56**
34,19	40,00	66,67	15,56	38,33	33,33	40,79	46,67
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Kakao							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	30,00	18,89	31,58	35,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kakao							**15,56**
34,19	34,67	58,33	15,56	41,67	33,33	42,11	51,11
Haselnüsse + Hafer + Haselnüsse							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	28,33	16,67	30,26	35,56
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Kakao							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	31,67	18,89	34,21	37,78
Gerstenmehl + Hafer + Haselnüsse							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	26,67	16,67	27,63	33,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kakao							**15,56**
31,62	33,33	58,33	15,56	38,33	33,33	38,16	48,89
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	26,67	31,58	37,78
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
29,91	34,67	58,33	15,56	35,00	30,00	35,53	44,44
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	30,00	24,44	28,95	37,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
30,77	33,33	50,00	15,56	33,33	24,44	32,89	40,00
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	31,67	24,44	30,26	37,78
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	27,78	28,95	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Haselnüsse							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	33,33	31,11	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
26,50	30,67	50,00	15,56	30,00	23,33	27,63	35,56
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	32,00	50,00	15,56	31,67	22,22	30,26	33,33
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
25,64	30,67	50,00	15,56	28,33	24,44	26,32	35,56
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	26,67	31,58	35,56
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	33,33	23,33	31,58	37,78
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	34,67	58,33	15,56	30,00	27,78	28,95	35,56
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
29,91	36,00	58,33	15,56	31,67	27,78	31,58	37,78
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	38,33	30,00	39,47	46,67
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	36,67	28,89	38,16	42,22
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
29,06	33,33	50,00	15,56	31,67	23,33	31,58	35,56
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
31,62	38,67	66,67	15,56	36,67	33,33	38,16	44,44
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
29,06	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	32,89	40,00
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	33,33	58,33	15,56	31,67	31,11	31,58	37,78
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	31,11	31,58	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	27,78	32,89	42,22
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
26,50	32,00	50,00	15,56	30,00	23,33	28,95	33,33
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	34,67	58,33	15,56	31,67	26,67	30,26	35,56
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	30,00	27,78	28,95	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	31,58	42,22
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	16,67	25,00	31,11
Hafer + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	20,00	27,63	35,56
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	21,11	23,68	31,11
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	33,33	35,53	51,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	31,11	31,58	40,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	26,67	31,58	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	27,78	28,95	40,00
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
22,22	24,00	41,67	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
35,04	34,67	58,33	15,56	40,00	30,00	32,89	46,67
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	16,67	25,00	31,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Haselnüsse							**15,56**
29,06	30,67	50,00	15,56	31,67	27,78	31,58	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	35,00	31,11	34,21	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
39,32	34,67	58,33	15,56	45,00	33,33	38,16	53,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
23,08	24,00	50,00	15,56	26,67	21,11	26,32	33,33
Hafer + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	30,00	20,00	30,26	37,78
Kakao + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	31,67	18,89	34,21	37,78
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
24,79	25,33	41,67	15,56	26,67	16,67	27,63	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	32,00	50,00	15,56	31,67	22,22	30,26	33,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	27,78	32,89	42,22
Hafer + Kakao + Haselnüsse							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	33,33	22,22	36,84	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**15,56**
26,50	30,67	50,00	15,56	30,00	23,33	27,63	35,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	33,33	23,33	31,58	37,78
Dinkel ungekocht + Kakao + Haselnüsse							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	31,67	18,89	34,21	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Haselnüsse							**15,56**
35,04	37,33	58,33	15,56	40,00	30,00	42,11	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Haselnüsse							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	36,67	30,00	38,16	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Haselnüsse							**15,56**
33,33	37,33	58,33	15,56	38,33	28,89	40,79	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Haselnüsse							**15,56**
34,19	40,00	66,67	15,56	38,33	33,33	40,79	46,67
Kakao + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	30,00	18,89	31,58	35,56
Quinoa + Kakao + Haselnüsse							**15,56**
25,64	29,33	58,33	15,56	30,00	23,33	32,89	37,78
Hafer + Buchweizen + Gerstenmehl							**15,56**
23,93	26,67	50,00	15,56	26,67	20,00	27,63	33,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Haselnüsse							**15,56**
24,79	26,67	50,00	17,56	28,33	15,56	28,95	33,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Haselnüsse							**15,56**
24,79	25,33	41,67	15,56	26,67	16,67	27,63	31,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Haselnüsse							**15,56**
31,62	32,00	50,00	15,56	35,00	27,78	35,53	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Haselnüsse							**15,56**
29,91	32,00	50,00	15,56	33,33	26,67	34,21	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Haselnüsse							**15,56**
38,46	34,67	58,33	15,56	43,33	33,33	38,16	51,11
Quinoa + Buchweizen + Haselnüsse							**15,56**
22,22	24,00	50,00	15,56	25,00	21,11	26,32	31,11
Hafer + Buchweizen + Haselnüsse							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	28,33	20,00	30,26	35,56
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
25,64	25,33	41,67	15,56	28,33	16,67	27,63	33,33
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Haselnüsse							**15,56**
41,88	40,00	66,67	15,56	48,33	35,56	44,74	57,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Gerstenmehl							**15,56**
30,77	33,33	50,00	15,56	33,33	24,44	32,89	40,00
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
25,64	25,33	41,67	15,56	28,33	16,67	27,63	33,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Gerstenmehl							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	38,33	30,00	39,47	46,67
Dinkel ungekocht + Kakao + Gerstenmehl							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	30,00	18,89	31,58	35,56
Hafer + Haselnüsse + Gerstenmehl							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	26,67	16,67	27,63	33,33
Quinoa + Haselnüsse + Gerstenmehl							**15,56**
21,37	25,33	50,00	15,56	23,33	17,78	23,68	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Gerstenmehl							**15,56**
37,61	36,00	58,33	15,56	41,67	30,00	35,53	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Gerstenmehl							**15,56**
29,91	36,00	58,33	15,56	31,67	27,78	31,58	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Gerstenmehl							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	36,67	28,89	38,16	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	30,00	24,44	28,95	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Gerstenmehl							**15,56**
31,62	38,67	66,67	15,56	36,67	33,33	38,16	44,44
Hafer + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**15,56**
23,08	28,00	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	31,11
Quinoa + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**15,56**
18,80	24,00	50,00	15,56	21,67	17,78	21,05	26,67
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**15,56**
35,04	34,67	58,33	15,56	40,00	30,00	32,89	46,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	34,67	58,33	15,56	30,00	27,78	28,95	35,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**15,56**
26,50	32,00	50,00	15,56	30,00	23,33	28,95	33,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**15,56**
25,64	30,67	50,00	15,56	28,33	24,44	26,32	35,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	31,67	24,44	30,26	37,78
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**15,56**
22,22	25,33	50,00	17,56	26,67	15,56	26,32	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Gerstenmehl							**15,56**
29,06	33,33	50,00	15,56	31,67	23,33	31,58	35,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	33,33	26,67	32,89	37,78
Quinoa + Buchweizen + Gerstenmehl							**15,56**
19,66	22,67	50,00	15,56	23,33	21,11	23,68	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Gerstenmehl							**15,56**
35,90	33,33	58,33	15,56	41,67	33,33	35,53	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	33,33	58,33	15,56	31,67	31,11	31,58	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	26,67	31,58	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Gerstenmehl							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	30,00	27,78	28,95	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Gerstenmehl							**15,56**
29,06	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	32,89	40,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**15,56**
31,62	33,33	50,00	15,56	35,00	23,33	34,21	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Gerstenmehl							**15,56**
29,91	34,67	58,33	15,56	35,00	30,00	35,53	44,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**15,56**
29,91	33,33	50,00	15,56	33,33	22,22	32,89	35,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
32,48	32,00	50,00	15,56	36,67	27,78	35,53	44,44
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**15,56**
38,46	36,00	58,33	15,56	43,33	28,89	36,84	48,89
Quinoa + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**15,56**
22,22	25,33	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89
Hafer + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	28,33	15,56	28,95	33,33
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Gerstenmehl							**15,56**
22,22	24,00	41,67	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Gerstenmehl							**15,56**
22,22	25,33	50,00	17,56	26,67	15,56	26,32	31,11
Hafer + Kakao + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	32,00	58,33	15,56	31,67	22,22	34,21	40,00
Quinoa + Kakao + Gerstenmehl							**15,56**
23,08	28,00	58,33	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Gerstenmehl							**15,56**
39,32	38,67	66,67	15,56	46,67	35,56	42,11	55,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	37,78
Buchweizen + Quinoa + Gerstenmehl							**15,56**
19,66	22,67	50,00	15,56	23,33	21,11	23,68	28,89
Hafer + Gerstenmehl + Haselnüsse							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	26,67	16,67	27,63	33,33
Quinoa + Gerstenmehl + Haselnüsse							**15,56**
21,37	25,33	50,00	15,56	23,33	17,78	23,68	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Haselnüsse							**15,56**
37,61	36,00	58,33	15,56	41,67	30,00	35,53	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Haselnüsse							**15,56**
29,91	36,00	58,33	15,56	31,67	27,78	31,58	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Haselnüsse							**15,56**
29,06	33,33	50,00	15,56	31,67	23,33	31,58	35,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
35,90	34,67	58,33	15,56	41,67	28,89	34,21	46,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Haselnüsse							**15,56**
30,77	33,33	50,00	15,56	33,33	24,44	32,89	40,00
Kakao + Hafer + Gerstenmehl							**15,56**
27,35	32,00	58,33	15,56	31,67	22,22	34,21	40,00
Gerstenmehl + Quinoa + Gerstenmehl							**15,56**
18,80	24,00	50,00	15,56	21,67	17,78	21,05	26,67
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**15,56**
24,79	26,67	50,00	17,56	28,33	15,56	28,95	33,33
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	33,33	35,53	51,11
Kakao + Quinoa + Gerstenmehl							**15,56**
23,08	28,00	58,33	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Haselnüsse							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	30,00	24,44	28,95	37,78
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Gerstenmehl							**15,56**
20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	21,11	23,68	31,11
Bulgur, trocken + Quinoa + Gerstenmehl							**15,56**
19,66	24,00	50,00	15,56	23,33	16,67	22,37	26,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**15,56**
30,77	32,00	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**15,56**
26,50	24,00	33,33	53,33	23,33	15,56	27,63	26,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**15,56**
28,21	34,67	58,33	15,56	31,67	26,67	30,26	35,56
Gerstenmehl + Hafer + Gerstenmehl							**15,56**
23,08	28,00	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	31,11
Haselnüsse + Hafer + Gerstenmehl							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	26,67	16,67	27,63	33,33
Bulgur, trocken + Hafer + Gerstenmehl							**15,56**
23,93	28,00	50,00	15,56	26,67	15,56	26,32	31,11
Amaranth, ungekocht + Hafer + Gerstenmehl							**15,56**
24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	20,00	27,63	35,56
Buchweizen + Hafer + Gerstenmehl							**15,56**
23,93	26,67	50,00	15,56	26,67	20,00	27,63	33,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Quinoa + Gerstenmehl	21,37	25,33	50,00	15,56	23,33	17,78	23,68	28,89	**15,56**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	37,61	36,00	58,33	15,56	41,67	30,00	35,53	48,89	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	35,90	34,67	58,33	15,56	41,67	28,89	34,21	46,67	**15,56**
Quinoa + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	19,66	24,00	50,00	15,56	23,33	16,67	22,37	26,67	**15,56**
Hafer + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	23,93	28,00	50,00	15,56	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**
Hafer + Haselnüsse + Haselnüsse	28,21	30,67	50,00	15,56	28,33	16,67	30,26	35,56	**15,56**
Quinoa + Haselnüsse + Haselnüsse	23,93	26,67	50,00	15,56	25,00	17,78	26,32	31,11	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Haselnüsse	40,17	37,33	58,33	15,56	43,33	30,00	38,16	51,11	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Haselnüsse	32,48	37,33	58,33	15,56	33,33	27,78	34,21	40,00	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Haselnüsse	31,62	34,67	50,00	15,56	33,33	23,33	34,21	37,78	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Haselnüsse	33,33	34,67	50,00	15,56	35,00	24,44	35,53	42,22	**15,56**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	35,90	33,33	58,33	15,56	41,67	33,33	35,53	48,89	**15,56**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	39,32	38,67	66,67	15,56	46,67	35,56	42,11	55,56	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Haselnüsse	30,77	33,33	50,00	15,56	31,67	24,44	31,58	40,00	**15,56**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	21,78	29,85	31,08	15,56	24,63	21,96	22,61	29,14	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	34,19	34,67	58,33	15,56	41,67	33,33	42,11	51,11	**15,56**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao	29,91	34,67	58,33	15,56	35,00	30,00	35,53	44,44	**15,56**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	33,33	34,67	58,33	15,56	40,00	33,33	42,11	48,89	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
31,62	36,00	58,33	15,56	38,33	27,78	39,47	42,22
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
43,59	42,67	75,00	15,56	53,33	41,11	51,32	64,44
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
31,62	38,67	66,67	15,56	36,67	33,33	38,16	44,44
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
34,19	40,00	66,67	15,56	38,33	33,33	40,79	46,67
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	36,67	30,00	38,16	46,67
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
35,90	42,67	75,00	15,56	43,33	38,89	47,37	53,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**15,56**
25,64	26,67	41,67	19,78	30,00	15,56	28,95	31,11
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
32,48	37,33	66,67	15,56	38,33	36,67	40,79	46,67
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
33,33	37,33	66,67	15,56	40,00	36,67	40,79	48,89
Gerstenmehl + Quinoa + Kakao							**15,56**
23,08	28,00	58,33	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
36,75	40,00	66,67	15,56	45,00	35,56	48,68	55,56
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	36,67	28,89	36,84	44,44
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
35,04	40,00	66,67	15,56	43,33	34,44	47,37	51,11
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
31,62	33,33	58,33	15,56	38,33	33,33	38,16	48,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Austernpilze							**15,56**
18,80	17,33	33,33	33,11	18,33	15,56	21,05	20,00
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
33,33	37,33	58,33	15,56	38,33	28,89	40,79	44,44
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
39,32	38,67	66,67	15,56	46,67	35,56	42,11	55,56
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
41,88	40,00	66,67	15,56	48,33	35,56	44,74	57,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
32,48	38,67	66,67	15,56	38,33	32,22	39,47	44,44
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
30,77	33,33	58,33	15,56	36,67	33,33	38,16	46,67
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**15,56**
18,80	17,33	33,33	33,11	18,33	15,56	21,05	20,00
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	36,67	28,89	38,16	42,22
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
40,17	37,33	66,67	15,56	48,33	38,89	44,74	57,78
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
41,03	37,33	66,67	15,56	50,00	38,89	44,74	60,00
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
40,17	38,67	66,67	15,56	48,33	34,44	43,42	55,56
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
32,48	34,67	58,33	15,56	40,00	32,22	40,79	46,67
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
34,19	38,67	66,67	15,56	41,67	35,56	44,74	53,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Austernpilze							**15,56**
24,79	26,67	50,00	17,56	28,33	15,56	28,95	33,33
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	38,33	32,22	40,79	44,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Austernpilze							**15,56**
22,22	25,33	50,00	17,56	26,67	15,56	26,32	31,11
Amaranth, ungekocht + Hafer + Kakao							**15,56**
29,06	30,67	58,33	15,56	35,00	25,56	36,84	44,44
Quinoa + Gerstenmehl + Buchweizen							**15,56**
19,66	22,67	50,00	15,56	23,33	21,11	23,68	28,89
Hafer + Gerstenmehl + Buchweizen							**15,56**
23,93	26,67	50,00	15,56	26,67	20,00	27,63	33,33
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Buchweizen							**15,56**
24,79	25,33	41,67	15,56	26,67	16,67	27,63	31,11
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**15,56**
25,64	26,67	41,67	19,78	30,00	15,56	28,95	31,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Buchweizen							**15,56**
31,62	32,00	50,00	15,56	35,00	27,78	35,53	42,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Quinoa + Kakao							**15,56**
25,64	29,33	58,33	15,56	30,00	23,33	32,89	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Buchweizen							**15,56**
29,91	32,00	50,00	15,56	33,33	26,67	34,21	37,78
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**15,56**
33,33	36,00	58,33	15,56	40,00	28,89	40,79	46,67
Haselnüsse + Hafer + Kakao							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	33,33	22,22	36,84	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Buchweizen							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	33,33	31,11	34,21	40,00
Kakao + Hafer + Kakao							**15,56**
31,62	36,00	66,67	15,56	38,33	27,78	43,42	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Buchweizen							**15,56**
35,90	33,33	58,33	15,56	41,67	33,33	35,53	48,89
Buchweizen + Hafer + Kakao							**15,56**
28,21	30,67	58,33	15,56	33,33	25,56	36,84	42,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Buchweizen							**15,56**
29,06	30,67	50,00	15,56	31,67	27,78	31,58	40,00
Quinoa + Haselnüsse + Buchweizen							**15,56**
22,22	24,00	50,00	15,56	25,00	21,11	26,32	31,11
Bulgur, trocken + Hafer + Kakao							**15,56**
28,21	32,00	58,33	15,56	33,33	21,11	35,53	40,00
Hafer + Haselnüsse + Buchweizen							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	28,33	20,00	30,26	35,56
Dinkel ungekocht + Kakao + Buchweizen							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	31,67	22,22	34,21	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Buchweizen							**15,56**
33,33	34,67	58,33	15,56	40,00	33,33	42,11	48,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Buchweizen							**15,56**
30,77	33,33	58,33	15,56	36,67	33,33	38,16	46,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Buchweizen							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	38,33	32,22	40,79	44,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Buchweizen							**15,56**
32,48	37,33	66,67	15,56	38,33	36,67	40,79	46,67
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Buchweizen							**15,56**
40,17	37,33	66,67	15,56	48,33	38,89	44,74	57,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Kakao + Buchweizen	23,93	26,67	58,33	15,56	30,00	26,67	32,89	37,78	**15,56**
Hafer + Kakao + Buchweizen	28,21	30,67	58,33	15,56	33,33	25,56	36,84	42,22	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Buchweizen	38,46	34,67	58,33	15,56	43,33	33,33	38,16	51,11	**15,56**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	22,22	25,33	50,00	17,56	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	35,04	37,33	58,33	15,56	40,00	30,00	42,11	48,89	**15,56**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	32,48	36,00	58,33	15,56	38,33	30,00	39,47	46,67	**15,56**
Kakao + Quinoa + Kakao	27,35	32,00	66,67	15,56	35,00	28,89	39,47	44,44	**15,56**
Buchweizen + Quinoa + Kakao	23,93	26,67	58,33	15,56	30,00	26,67	32,89	37,78	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Kakao	24,79	26,67	58,33	15,56	31,67	26,67	32,89	40,00	**15,56**
Gerstenmehl + Hafer + Kakao	27,35	32,00	58,33	15,56	31,67	22,22	34,21	40,00	**15,56**
Bulgur, trocken + Quinoa + Kakao	23,93	28,00	58,33	15,56	30,00	22,22	31,58	35,56	**15,56**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Buchweizen	22,22	24,00	41,67	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89	**15,56**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	24,79	26,67	50,00	17,56	28,33	15,56	28,95	33,33	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Buchweizen	29,06	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	32,89	40,00	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Buchweizen	27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	26,67	31,58	35,56	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Buchweizen	28,21	33,33	58,33	15,56	31,67	31,11	31,58	37,78	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Buchweizen	26,50	29,33	50,00	15,56	30,00	27,78	28,95	37,78	**15,56**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	34,67	58,33	15,56	33,33	25,56	31,58	35,56	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
35,90	33,33	58,33	15,56	41,67	33,33	35,53	48,89
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	33,33	35,53	51,11
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
39,32	34,67	58,33	15,56	45,00	33,33	38,16	53,33
Kakao + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
41,03	37,33	66,67	15,56	50,00	38,89	44,74	60,00
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
37,61	32,00	58,33	15,56	45,00	36,67	38,16	53,33
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
37,61	33,33	58,33	15,56	45,00	32,22	36,84	51,11
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
38,46	32,00	58,33	15,56	46,67	36,67	38,16	55,56
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
27,35	34,67	58,33	15,56	30,00	27,78	28,95	35,56
Gerstenmehl + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
39,32	38,67	66,67	15,56	46,67	35,56	42,11	55,56
Gerstenmehl + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
28,21	33,33	58,33	15,56	31,67	31,11	31,58	37,78
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	35,00	30,00	32,89	40,00
Kakao + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
32,48	38,67	66,67	15,56	38,33	32,22	39,47	44,44
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	33,33	26,67	32,89	37,78
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
38,46	36,00	58,33	15,56	43,33	28,89	36,84	48,89
Haselnüsse + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
41,88	40,00	66,67	15,56	48,33	35,56	44,74	57,78
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
39,32	34,67	58,33	15,56	45,00	33,33	38,16	53,33
Buchweizen + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
32,48	37,33	66,67	15,56	38,33	36,67	40,79	46,67
Buchweizen + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
38,46	34,67	58,33	15,56	43,33	33,33	38,16	51,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
41,88	40,00	66,67	15,56	48,33	35,56	44,74	57,78
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
35,90	34,67	58,33	15,56	41,67	28,89	34,21	46,67
Kakao + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
34,19	40,00	66,67	15,56	38,33	33,33	40,79	46,67
Buchweizen + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,06	32,00	58,33	15,56	33,33	34,44	34,21	40,00
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	32,00	58,33	15,56	35,00	34,44	34,21	42,22
Gerstenmehl + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
31,62	38,67	66,67	15,56	36,67	33,33	38,16	44,44
Amaranth, ungekocht + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
33,33	37,33	66,67	15,56	40,00	36,67	40,79	48,89
Bulgur, trocken + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	30,00	32,89	37,78
Bulgur, trocken + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
32,48	38,67	66,67	15,56	38,33	32,22	39,47	44,44
Bulgur, trocken + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	32,22	36,84	48,89
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
38,46	36,00	58,33	15,56	43,33	28,89	36,84	48,89
Haselnüsse + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
38,46	34,67	58,33	15,56	43,33	33,33	38,16	51,11
Kakao + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
32,48	37,33	66,67	15,56	38,33	36,67	40,79	46,67
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
35,90	34,67	58,33	15,56	41,67	28,89	34,21	46,67
Haselnüsse + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	33,33	31,11	34,21	40,00
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
37,61	32,00	58,33	15,56	45,00	36,67	38,16	53,33
Kakao + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
40,17	38,67	66,67	15,56	48,33	34,44	43,42	55,56
Buchweizen + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
36,75	32,00	58,33	15,56	43,33	36,67	38,16	51,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
40,17	37,33	66,67	15,56	48,33	38,89	44,74	57,78
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
36,75	34,67	58,33	15,56	43,33	27,78	35,53	46,67
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
28,21	34,67	58,33	15,56	31,67	26,67	30,26	35,56
Buchweizen + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	30,00	32,89	37,78
Kakao + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
35,90	42,67	75,00	15,56	43,33	38,89	47,37	53,33
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	35,00	31,11	34,21	42,22
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	31,11	31,58	40,00
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
37,61	33,33	58,33	15,56	45,00	32,22	36,84	51,11
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
28,21	34,67	58,33	15,56	31,67	26,67	30,26	35,56
Bulgur, trocken + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
40,17	38,67	66,67	15,56	48,33	34,44	43,42	55,56
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
30,77	32,00	58,33	15,56	36,67	34,44	34,21	44,44
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	32,00	58,33	15,56	35,00	34,44	34,21	42,22
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	35,00	31,11	34,21	42,22
Amaranth, ungekocht + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
41,03	37,33	66,67	15,56	50,00	38,89	44,74	60,00
Buchweizen + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	33,33	31,11	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	35,00	30,00	32,89	40,00
Buchweizen + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	32,22	36,84	48,89
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	31,11	31,58	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	33,33	26,67	32,89	37,78
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
35,04	34,67	58,33	15,56	40,00	30,00	32,89	46,67
Haselnüsse + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
37,61	36,00	58,33	15,56	41,67	30,00	35,53	48,89
Kakao + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
39,32	38,67	66,67	15,56	46,67	35,56	42,11	55,56
Buchweizen + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
35,90	33,33	58,33	15,56	41,67	33,33	35,53	48,89
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	33,33	35,53	51,11
Kakao + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
33,33	37,33	66,67	15,56	40,00	36,67	40,79	48,89
Gerstenmehl + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	36,00	58,33	15,56	31,67	27,78	31,58	37,78
Buchweizen + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
28,21	33,33	58,33	15,56	31,67	31,11	31,58	37,78
Kakao + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
43,59	42,67	75,00	15,56	53,33	41,11	51,32	64,44
Gerstenmehl + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
37,61	36,00	58,33	15,56	41,67	30,00	35,53	48,89
Haselnüsse + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
40,17	37,33	58,33	15,56	43,33	30,00	38,16	51,11
Haselnüsse + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
34,19	40,00	66,67	15,56	38,33	33,33	40,79	46,67
Kakao + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
31,62	38,67	66,67	15,56	36,67	33,33	38,16	44,44
Buchweizen + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**15,56**
40,17	37,33	66,67	15,56	48,33	38,89	44,74	57,78
Haselnüsse + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	36,00	58,33	15,56	31,67	27,78	31,58	37,78
Haselnüsse + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,56**
32,48	37,33	58,33	15,56	33,33	27,78	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	25,56	32,89	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,06	29,33	50,00	15,56	35,00	30,00	34,21	40,00	**15,56**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	32,00	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00	**15,56**
Buchweizen + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	30,00	34,21	37,78	**15,56**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	26,67	31,58	37,78	**15,56**
Kakao + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	34,67	58,33	15,56	38,33	32,22	40,79	44,44	**15,56**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	33,33	50,00	15,56	33,33	22,22	32,89	35,56	**15,56**
Kakao + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	58,33	15,56	38,33	27,78	39,47	42,22	**15,56**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	32,00	50,00	15,56	31,67	22,22	30,26	33,33	**15,56**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	34,67	58,33	15,56	40,00	32,22	40,79	46,67	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,06	30,67	50,00	15,56	35,00	25,56	32,89	37,78	**15,56**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,06	29,33	50,00	15,56	35,00	30,00	34,21	40,00	**15,56**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,06	30,67	50,00	15,56	35,00	25,56	32,89	37,78	**15,56**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	32,00	50,00	15,56	33,33	21,11	31,58	33,33	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	29,33	50,00	15,56	36,67	30,00	34,21	42,22	**15,56**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	25,56	32,89	35,56	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	32,00	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00	**15,56**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,06	33,33	50,00	15,56	31,67	23,33	31,58	35,56	**15,56**
Kakao + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	36,00	58,33	15,56	36,67	28,89	38,16	42,22	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	26,67	31,58	35,56
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	26,67	31,58	37,78
Haselnüsse + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	32,00	50,00	15,56	33,33	26,67	34,21	37,78
Gerstenmehl + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,06	33,33	50,00	15,56	31,67	23,33	31,58	35,56
Haselnüsse + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
31,62	34,67	50,00	15,56	33,33	23,33	34,21	37,78
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
27,35	32,00	50,00	15,56	31,67	22,22	30,26	33,33
Buchweizen + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	32,00	50,00	15,56	33,33	26,67	34,21	37,78
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
26,50	32,00	50,00	15,56	30,00	23,33	28,95	33,33
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
29,91	33,33	50,00	15,56	33,33	22,22	32,89	35,56
Gerstenmehl + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
30,77	36,00	58,33	15,56	36,67	28,89	38,16	42,22
Haselnüsse + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
33,33	37,33	58,33	15,56	38,33	28,89	40,79	44,44
Kakao + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
35,04	40,00	66,67	15,56	43,33	34,44	47,37	51,11
Buchweizen + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	38,33	32,22	40,79	44,44
Amaranth, ungekocht + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
32,48	34,67	58,33	15,56	40,00	32,22	40,79	46,67
Bulgur, trocken + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
31,62	36,00	58,33	15,56	38,33	27,78	39,47	42,22
Kakao + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
33,33	37,33	58,33	15,56	38,33	28,89	40,79	44,44
Gerstenmehl + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,56**
27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	26,67	31,58	35,56
Kakao + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	36,67	28,89	36,84	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	26,67	30,26	37,78	**15,56**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	30,67	50,00	15,56	30,00	23,33	27,63	35,56	**15,56**
Haselnüsse + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	30,67	50,00	15,56	31,67	27,78	31,58	40,00	**15,56**
Kakao + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	34,67	58,33	15,56	35,00	30,00	35,53	44,44	**15,56**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	30,67	50,00	15,56	30,00	23,33	27,63	35,56	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	27,78	28,95	40,00	**15,56**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	32,00	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	37,78	**15,56**
Buchweizen + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	29,33	50,00	15,56	30,00	27,78	28,95	37,78	**15,56**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	33,33	58,33	15,56	38,33	33,33	38,16	48,89	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	31,58	42,22	**15,56**
Buchweizen + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	30,67	50,00	15,56	31,67	27,78	31,58	40,00	**15,56**
Kakao + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	33,33	58,33	15,56	36,67	33,33	38,16	46,67	**15,56**
Kakao + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	36,00	58,33	15,56	36,67	30,00	38,16	46,67	**15,56**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	28,21	32,00	50,00	15,56	30,00	24,44	28,95	37,78	**15,56**
Haselnüsse + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	33,33	50,00	15,56	31,67	24,44	31,58	40,00	**15,56**
Buchweizen + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	28,00	50,00	15,56	31,67	31,11	31,58	40,00	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	28,21	28,00	50,00	15,56	33,33	31,11	31,58	42,22	**15,56**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	25,64	30,67	50,00	15,56	28,33	24,44	26,32	35,56	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	26,67	30,26	37,78
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
29,06	32,00	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	37,78
Haselnüsse + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
28,21	32,00	50,00	15,56	30,00	24,44	28,95	37,78
Kakao + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
34,19	38,67	66,67	15,56	41,67	35,56	44,74	53,33
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
28,21	28,00	50,00	15,56	33,33	31,11	31,58	42,22
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	26,67	30,26	40,00
Amaranth, ungekocht + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
31,62	33,33	58,33	15,56	38,33	33,33	38,16	48,89
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	22,22	28,95	35,56
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	26,67	30,26	40,00
Buchweizen + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
30,77	33,33	58,33	15,56	36,67	33,33	38,16	46,67
Haselnüsse + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
32,48	36,00	58,33	15,56	36,67	30,00	38,16	46,67
Gerstenmehl + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
29,91	34,67	58,33	15,56	35,00	30,00	35,53	44,44
Bulgur, trocken + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	36,67	28,89	36,84	44,44
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
29,06	28,00	50,00	15,56	35,00	31,11	31,58	44,44
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	31,58	42,22
Gerstenmehl + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	30,00	27,78	28,95	37,78
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,56**
27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	27,78	28,95	40,00
Hafer + Kakao + Amaranth, ungekocht							**15,56**
29,06	30,67	58,33	15,56	35,00	25,56	36,84	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Kakao + Amaranth, ungekocht	24,79	26,67	58,33	15,56	31,67	26,67	32,89	40,00	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Amaranth, ungekocht	41,03	37,33	66,67	15,56	50,00	38,89	44,74	60,00	**15,56**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	29,06	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	32,89	40,00	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Amaranth, ungekocht	33,33	37,33	66,67	15,56	40,00	36,67	40,79	48,89	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Amaranth, ungekocht	32,48	34,67	58,33	15,56	40,00	32,22	40,79	46,67	**15,56**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	31,62	32,00	50,00	15,56	35,00	27,78	35,53	42,22	**15,56**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,06	30,67	50,00	15,56	35,00	25,56	32,89	37,78	**15,56**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	29,91	29,33	50,00	15,56	35,00	31,11	35,53	42,22	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Amaranth, ungekocht	34,19	34,67	58,33	15,56	41,67	33,33	42,11	51,11	**15,56**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	26,50	29,33	50,00	15,56	30,00	27,78	28,95	37,78	**15,56**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	29,06	30,67	50,00	15,56	31,67	27,78	31,58	40,00	**15,56**
Dinkel ungekocht + Kakao + Amaranth, ungekocht	27,35	28,00	50,00	15,56	33,33	22,22	34,21	40,00	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,91	29,33	50,00	15,56	36,67	30,00	34,21	42,22	**15,56**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,06	29,33	50,00	15,56	35,00	30,00	34,21	40,00	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	37,61	32,00	58,33	15,56	45,00	36,67	38,16	53,33	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Amaranth, ungekocht	31,62	33,33	58,33	15,56	38,33	33,33	38,16	48,89	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	30,77	29,33	50,00	15,56	36,67	31,11	35,53	44,44	**15,56**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	24,79	22,67	41,67	15,56	30,00	20,00	27,63	35,56	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Buchweizen	23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	15,56	26,32	28,89	**15,56**
Hafer + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	25,64	25,33	50,00	15,56	30,00	23,33	30,26	37,78	**15,56**
Quinoa + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	21,37	21,33	50,00	15,56	26,67	24,44	26,32	33,33	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	37,61	32,00	58,33	15,56	45,00	36,67	38,16	53,33	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	29,91	32,00	58,33	15,56	35,00	34,44	34,21	42,22	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	29,06	29,33	50,00	15,56	35,00	30,00	34,21	40,00	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	28,21	28,00	50,00	15,56	33,33	31,11	31,58	42,22	**15,56**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	33,33	34,67	58,33	15,56	40,00	33,33	42,11	48,89	**15,56**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Buchweizen	23,08	22,67	41,67	15,56	26,67	20,00	27,63	31,11	**15,56**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	32,48	32,00	50,00	15,56	36,67	27,78	35,53	44,44	**15,56**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	40,17	37,33	66,67	15,56	48,33	38,89	44,74	57,78	**15,56**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	23,93	22,67	41,67	15,56	28,33	20,00	27,63	33,33	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Buchweizen	29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	30,00	32,89	37,78	**15,56**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	27,78	32,89	42,22	**15,56**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	30,77	29,33	50,00	15,56	36,67	31,11	35,53	44,44	**15,56**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	30,77	33,33	58,33	15,56	36,67	33,33	38,16	46,67	**15,56**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	36,75	32,00	58,33	15,56	43,33	36,67	38,16	51,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**15,56**
38,46	34,67	58,33	15,56	43,33	33,33	38,16	51,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	31,58	42,22
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
32,48	34,67	58,33	15,56	40,00	32,22	40,79	46,67
Hafer + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	30,00	20,00	30,26	37,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**15,56**
29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	27,78	32,89	42,22
Quinoa + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**15,56**
23,08	24,00	50,00	15,56	26,67	21,11	26,32	33,33
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**15,56**
39,32	34,67	58,33	15,56	45,00	33,33	38,16	53,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	35,00	31,11	34,21	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**15,56**
30,77	32,00	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
30,77	30,67	50,00	15,56	36,67	26,67	34,21	42,22
Hafer + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**15,56**
25,64	25,33	50,00	15,56	30,00	23,33	30,26	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**15,56**
27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	27,78	28,95	40,00
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**15,56**
21,37	21,33	50,00	15,56	26,67	24,44	26,32	33,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	26,67	31,58	37,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	31,11	31,58	40,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**15,56**
32,48	32,00	50,00	15,56	36,67	27,78	35,53	44,44
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**15,56**
35,90	33,33	58,33	15,56	41,67	33,33	35,53	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**15,56**
36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	33,33	35,53	51,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	21,11	23,68	31,11	**15,56**
Hafer + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	20,00	27,63	35,56	**15,56**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	25,64	25,33	41,67	15,56	28,33	16,67	27,63	33,33	**15,56**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	26,67	30,26	37,78	**15,56**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	30,77	29,33	50,00	15,56	36,67	31,11	35,53	44,44	**15,56**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Buchweizen	24,79	25,33	41,67	15,56	26,67	16,67	27,63	31,11	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Buchweizen	29,91	30,67	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00	**15,56**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Buchweizen	23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	15,56	26,32	28,89	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Buchweizen	23,93	22,67	41,67	15,56	28,33	20,00	27,63	33,33	**15,56**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Buchweizen	23,08	22,67	41,67	15,56	26,67	20,00	27,63	31,11	**15,56**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	26,67	31,58	37,78	**15,56**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	32,22	36,84	48,89	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	30,77	29,33	50,00	15,56	36,67	31,11	35,53	44,44	**15,56**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Buchweizen	22,22	24,00	41,67	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89	**15,56**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	34,19	34,67	58,33	15,56	41,67	33,33	42,11	51,11	**15,56**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	30,77	32,00	50,00	15,56	35,00	26,67	34,21	40,00	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	31,62	29,33	50,00	15,56	38,33	31,11	35,53	46,67	**15,56**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	16,67	25,00	31,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**15,56**
28,21	28,00	50,00	15,56	33,33	31,11	31,58	42,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**15,56**
29,06	29,33	50,00	15,56	35,00	30,00	34,21	40,00
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	31,67	31,11	31,58	40,00
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**15,56**
28,21	28,00	50,00	15,56	33,33	31,11	31,58	42,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**15,56**
29,91	32,00	58,33	15,56	35,00	34,44	34,21	42,22
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**15,56**
37,61	32,00	58,33	15,56	45,00	36,67	38,16	53,33
Kakao + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**15,56**
26,50	28,00	50,00	15,56	31,67	22,22	34,21	37,78
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
33,33	37,33	66,67	15,56	40,00	36,67	40,79	48,89
Kakao + Hafer + Buchweizen							**15,56**
28,21	30,67	58,33	15,56	33,33	25,56	36,84	42,22
Gerstenmehl + Hafer + Buchweizen							**15,56**
23,93	26,67	50,00	15,56	26,67	20,00	27,63	33,33
Hafer + Bulgur, trocken + Buchweizen							**15,56**
24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	18,89	28,95	33,33
Quinoa + Bulgur, trocken + Buchweizen							**15,56**
20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	20,00	25,00	28,89
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**15,56**
23,93	22,67	41,67	15,56	28,33	20,00	27,63	33,33
Quinoa + Buchweizen + Buchweizen							**15,56**
20,51	21,33	50,00	15,56	25,00	24,44	26,32	31,11
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,56**
29,91	32,00	58,33	15,56	35,00	34,44	34,21	42,22
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,56**
28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	25,56	32,89	35,56
Haselnüsse + Quinoa + Buchweizen							**15,56**
22,22	24,00	50,00	15,56	25,00	21,11	26,32	31,11
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**15,56**
23,93	24,00	41,67	15,56	28,33	15,56	26,32	31,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	30,77	32,00	58,33	15,56	36,67	34,44	34,21	44,44	**15,56**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,06	32,00	58,33	15,56	33,33	34,44	34,21	40,00	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Buchweizen	29,91	29,33	50,00	15,56	35,00	31,11	35,53	42,22	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,06	29,33	50,00	15,56	35,00	30,00	34,21	40,00	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	26,67	30,26	40,00	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Buchweizen	27,35	28,00	50,00	15,56	31,67	31,11	31,58	40,00	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Buchweizen	36,75	33,33	58,33	15,56	43,33	32,22	36,84	48,89	**15,56**
Quinoa + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	21,37	22,67	50,00	15,56	26,67	20,00	25,00	31,11	**15,56**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	27,78	28,95	40,00	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	29,06	30,67	50,00	15,56	35,00	25,56	32,89	37,78	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	29,91	33,33	58,33	15,56	35,00	30,00	32,89	40,00	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	30,77	30,67	50,00	15,56	36,67	26,67	34,21	42,22	**15,56**
Bulgur, trocken + Hafer + Buchweizen	24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	18,89	28,95	33,33	**15,56**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Buchweizen	36,75	32,00	58,33	15,56	43,33	36,67	38,16	51,11	**15,56**
Haselnüsse + Hafer + Buchweizen	26,50	28,00	50,00	15,56	28,33	20,00	30,26	35,56	**15,56**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,91	32,00	58,33	15,56	35,00	34,44	34,21	42,22	**15,56**
Hafer + Buchweizen + Buchweizen	24,79	25,33	50,00	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56	**15,56**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	23,93	24,00	41,67	15,56	28,33	15,56	26,32	31,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Buchweizen							**15,56**
27,35	29,33	50,00	15,56	31,67	26,67	30,26	37,78
Hafer + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**15,56**
25,64	26,67	50,00	15,56	30,00	18,89	28,95	35,56
Amaranth, ungekocht + Hafer + Buchweizen							**15,56**
25,64	25,33	50,00	15,56	30,00	23,33	30,26	37,78
Buchweizen + Hafer + Buchweizen							**15,56**
24,79	25,33	50,00	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,56**
29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	30,00	32,89	37,78
Gerstenmehl + Quinoa + Buchweizen							**15,56**
19,66	22,67	50,00	15,56	23,33	21,11	23,68	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**15,56**
37,61	33,33	58,33	15,56	45,00	32,22	36,84	51,11
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,56**
28,21	33,33	58,33	15,56	31,67	31,11	31,58	37,78
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**15,56**
25,64	25,33	41,67	15,56	28,33	16,67	27,63	33,33
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
31,62	34,67	58,33	15,56	35,00	31,11	34,21	42,22
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
31,62	33,33	58,33	15,56	38,33	33,33	38,16	48,89
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**15,56**
23,08	24,00	41,67	15,56	26,67	16,67	25,00	31,11
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,56**
30,77	34,67	58,33	15,56	33,33	31,11	34,21	40,00
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
28,21	28,00	50,00	15,56	33,33	31,11	31,58	42,22
Hafer + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**15,56**
26,50	25,33	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	40,00
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,56**
28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	30,00	34,21	37,78
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**15,56**
22,22	21,33	50,00	15,56	28,33	24,44	26,32	35,56
Kakao + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	33,33	22,22	34,21	40,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	38,46	32,00	58,33	15,56	46,67	36,67	38,16	55,56	**15,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	30,77	32,00	58,33	15,56	36,67	34,44	34,21	44,44	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	29,91	29,33	50,00	15,56	36,67	30,00	34,21	42,22	**15,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	29,06	28,00	50,00	15,56	35,00	31,11	31,58	44,44	**15,56**
Kakao + Quinoa + Buchweizen	23,93	26,67	58,33	15,56	30,00	26,67	32,89	37,78	**15,56**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	27,35	30,67	50,00	15,56	31,67	26,67	31,58	35,56	**15,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	31,62	29,33	50,00	15,56	38,33	31,11	35,53	46,67	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	29,06	28,00	50,00	15,56	35,00	31,11	31,58	44,44	**15,56**
Buchweizen + Quinoa + Buchweizen	20,51	21,33	50,00	15,56	25,00	24,44	26,32	31,11	**15,56**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,06	33,33	58,33	15,56	33,33	31,11	31,58	40,00	**15,56**
Bulgur, trocken + Quinoa + Buchweizen	20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	20,00	25,00	28,89	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Buchweizen	28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	30,00	34,21	37,78	**15,56**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	32,48	37,33	66,67	15,56	38,33	36,67	40,79	46,67	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Buchweizen	21,37	21,33	50,00	15,56	26,67	24,44	26,32	33,33	**15,56**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,91	32,00	50,00	15,56	33,33	26,67	34,21	37,78	**15,56**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	29,91	30,67	50,00	15,56	33,33	27,78	31,58	42,22	**15,56**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	31,62	34,67	58,33	15,56	38,33	32,22	40,79	44,44	**15,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Buchweizen	28,21	30,67	50,00	15,56	33,33	25,56	32,89	35,56	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	35,00	30,00	32,89	40,00
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**15,56**
28,21	29,33	50,00	15,56	33,33	26,67	30,26	40,00
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**15,56**
23,93	22,67	41,67	15,56	28,33	20,00	27,63	33,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Buchweizen							**15,56**
29,06	32,00	58,33	15,56	33,33	34,44	34,21	40,00
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**15,56**
24,79	22,67	41,67	15,56	30,00	20,00	27,63	35,56
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
26,50	28,00	45,83	25,56	28,33	15,56	28,95	31,11
Austernpilze + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
18,80	17,33	33,33	33,11	18,33	15,56	21,05	20,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
29,91	25,33	25,00	55,56	26,67	15,56	30,26	26,67
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
26,50	24,00	33,33	53,33	23,33	15,56	27,63	26,67
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
29,91	25,33	25,00	55,56	26,67	15,56	30,26	26,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
29,06	25,33	33,33	53,33	25,00	15,56	30,26	28,89
Quinoa + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
18,80	17,33	33,33	33,11	18,33	15,56	21,05	20,00
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
29,06	25,33	33,33	53,33	25,00	15,56	30,26	28,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,56**
26,50	24,00	33,33	53,33	23,33	15,56	27,63	26,67
Buchweizen + Kakao + Quinoa							**15,56**
23,93	26,67	58,33	15,56	30,00	26,67	32,89	37,78
Haselnüsse + Gerstenmehl + Hafer							**15,56**
25,64	29,33	50,00	15,56	26,67	16,67	27,63	33,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Kakao + Quinoa	23,08	28,00	58,33	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Hafer	29,06	30,67	58,33	15,56	35,00	25,56	36,84	44,44	**15,56**
Buchweizen + Haselnüsse + Quinoa	22,22	24,00	50,00	15,56	25,00	21,11	26,32	31,11	**15,56**
Kakao + Bulgur, trocken + Quinoa	23,93	28,00	58,33	15,56	30,00	22,22	31,58	35,56	**15,56**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Quinoa	20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	20,00	25,00	28,89	**15,56**
Kakao + Kakao + Quinoa	27,35	32,00	66,67	15,56	35,00	28,89	39,47	44,44	**15,56**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Quinoa	22,22	25,33	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89	**15,56**
Haselnüsse + Kakao + Hafer	29,91	33,33	58,33	15,56	33,33	22,22	36,84	42,22	**15,56**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Quinoa	20,51	24,00	50,00	15,56	25,00	15,56	23,68	26,67	**15,56**
Bulgur, trocken + Kakao + Hafer	28,21	32,00	58,33	15,56	33,33	21,11	35,53	40,00	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Quinoa	24,79	26,67	58,33	15,56	31,67	26,67	32,89	40,00	**15,56**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Hafer	23,08	28,00	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	31,11	**15,56**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Hafer	27,35	29,33	41,67	17,78	30,00	15,56	28,95	31,11	**15,56**
Haselnüsse + Kakao + Quinoa	25,64	29,33	58,33	15,56	30,00	23,33	32,89	37,78	**15,56**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Hafer	23,93	28,00	50,00	15,56	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**
Haselnüsse + Haselnüsse + Quinoa	23,93	26,67	50,00	15,56	25,00	17,78	26,32	31,11	**15,56**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Quinoa	21,37	25,33	50,00	15,56	23,33	17,78	23,68	28,89	**15,56**
Buchweizen + Haselnüsse + Hafer	26,50	28,00	50,00	15,56	28,33	20,00	30,26	35,56	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Kakao + Hafer							**15,56**
31,62	36,00	66,67	15,56	38,33	27,78	43,42	48,89
Kakao + Haselnüsse + Quinoa							**15,56**
25,64	29,33	58,33	15,56	30,00	23,33	32,89	37,78
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Hafer							**15,56**
25,64	26,67	50,00	15,56	30,00	18,89	28,95	35,56
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Quinoa							**15,56**
22,22	25,33	50,00	15,56	25,00	16,67	25,00	28,89
Buchweizen + Bulgur, trocken + Hafer							**15,56**
24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	18,89	28,95	33,33
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Quinoa							**15,56**
23,08	24,00	50,00	15,56	26,67	21,11	26,32	33,33
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Hafer							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	28,33	15,56	28,95	33,33
Bulgur, trocken + Kakao + Quinoa							**15,56**
23,93	28,00	58,33	15,56	30,00	22,22	31,58	35,56
Kakao + Haselnüsse + Hafer							**15,56**
29,91	33,33	58,33	15,56	33,33	22,22	36,84	42,22
Buchweizen + Kakao + Hafer							**15,56**
28,21	30,67	58,33	15,56	33,33	25,56	36,84	42,22
Buchweizen + Bulgur, trocken + Quinoa							**15,56**
20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	20,00	25,00	28,89
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Hafer							**15,56**
27,35	28,00	50,00	15,56	30,00	20,00	30,26	37,78
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Hafer							**15,56**
26,50	29,33	50,00	15,56	28,33	15,56	28,95	33,33
Gerstenmehl + Kakao + Hafer							**15,56**
27,35	32,00	58,33	15,56	31,67	22,22	34,21	40,00
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Hafer							**15,56**
27,35	29,33	41,67	17,78	30,00	15,56	28,95	31,11
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Quinoa							**15,56**
21,37	22,67	50,00	15,56	26,67	20,00	25,00	31,11
Kakao + Bulgur, trocken + Hafer							**15,56**
28,21	32,00	58,33	15,56	33,33	21,11	35,53	40,00
Gerstenmehl + Buchweizen + Hafer							**15,56**
23,93	26,67	50,00	15,56	26,67	20,00	27,63	33,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Quinoa	18,80	24,00	50,00	15,56	21,67	17,78	21,05	26,67	**15,56**
Haselnüsse + Haselnüsse + Hafer	28,21	30,67	50,00	15,56	28,33	16,67	30,26	35,56	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Hafer	26,50	25,33	50,00	15,56	31,67	23,33	30,26	40,00	**15,56**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Hafer	27,35	28,00	50,00	15,56	30,00	20,00	30,26	37,78	**15,56**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Hafer	29,06	30,67	58,33	15,56	35,00	25,56	36,84	44,44	**15,56**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Quinoa	21,37	22,67	50,00	15,56	26,67	20,00	25,00	31,11	**15,56**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Hafer	24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	18,89	28,95	33,33	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Quinoa	22,22	21,33	50,00	15,56	28,33	24,44	26,32	35,56	**15,56**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Hafer	25,64	26,67	50,00	15,56	30,00	18,89	28,95	35,56	**15,56**
Kakao + Gerstenmehl + Hafer	27,35	32,00	58,33	15,56	31,67	22,22	34,21	40,00	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Hafer	25,64	25,33	50,00	15,56	30,00	23,33	30,26	37,78	**15,56**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Quinoa	21,37	25,33	50,00	15,56	23,33	17,78	23,68	28,89	**15,56**
Kakao + Buchweizen + Hafer	28,21	30,67	58,33	15,56	33,33	25,56	36,84	42,22	**15,56**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Hafer	25,64	29,33	50,00	15,56	26,67	16,67	27,63	33,33	**15,56**
Kakao + Buchweizen + Quinoa	23,93	26,67	58,33	15,56	30,00	26,67	32,89	37,78	**15,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Quinoa	18,80	17,33	33,33	33,11	18,33	15,56	21,05	20,00	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Quinoa	21,37	21,33	50,00	15,56	26,67	24,44	26,32	33,33	**15,56**
Buchweizen + Buchweizen + Quinoa	20,51	21,33	50,00	15,56	25,00	24,44	26,32	31,11	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Quinoa	20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	21,11	23,68	31,11	**15,56**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Hafer	25,64	25,33	50,00	15,56	30,00	23,33	30,26	37,78	**15,56**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Quinoa	23,08	24,00	50,00	15,56	26,67	21,11	26,32	33,33	**15,56**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Quinoa	24,79	26,67	58,33	15,56	31,67	26,67	32,89	40,00	**15,56**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Quinoa	21,37	21,33	50,00	15,56	26,67	24,44	26,32	33,33	**15,56**
Haselnüsse + Buchweizen + Hafer	26,50	28,00	50,00	15,56	28,33	20,00	30,26	35,56	**15,56**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Quinoa	19,66	24,00	50,00	15,56	23,33	16,67	22,37	26,67	**15,56**
Buchweizen + Buchweizen + Hafer	24,79	25,33	50,00	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56	**15,56**
Gerstenmehl + Buchweizen + Quinoa	19,66	22,67	50,00	15,56	23,33	21,11	23,68	28,89	**15,56**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Hafer	23,93	28,00	50,00	15,56	26,67	15,56	26,32	31,11	**15,56**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Quinoa	19,66	24,00	50,00	15,56	23,33	16,67	22,37	26,67	**15,56**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Quinoa	20,51	22,67	50,00	15,56	25,00	21,11	23,68	31,11	**15,56**
Buchweizen + Gerstenmehl + Quinoa	19,66	22,67	50,00	15,56	23,33	21,11	23,68	28,89	**15,56**
Haselnüsse + Buchweizen + Quinoa	22,22	24,00	50,00	15,56	25,00	21,11	26,32	31,11	**15,56**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Hafer	24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	20,00	27,63	35,56	**15,56**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	18,80	17,33	33,33	33,11	18,33	15,56	21,05	20,00	**15,56**
Kakao + Gerstenmehl + Quinoa	23,08	28,00	58,33	15,56	28,33	23,33	30,26	35,56	**15,56**
Buchweizen + Gerstenmehl + Hafer	23,93	26,67	50,00	15,56	26,67	20,00	27,63	33,33	**15,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Hafer	24,79	26,67	50,00	15,56	28,33	20,00	27,63	35,56	**15,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	23,54	24,13	45,92	22,51	24,96	15,55	25,77	32,31	**15,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	22,23	27,27	42,00	23,77	23,62	15,55	24,36	32,07	**15,55**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	25,25	28,43	50,88	18,01	31,37	15,55	29,51	34,13	**15,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	28,31	26,93	42,29	43,38	27,58	15,55	30,16	34,56	**15,55**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	29,07	24,73	34,58	17,32	28,31	15,55	26,89	32,82	**15,55**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	15,55	25,95	46,71	17,16	34,85	21,87	31,15	43,60	**15,55**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,29	32,40	52,88	15,54	36,68	31,31	34,28	42,38	**15,54**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	26,41	28,01	47,75	15,54	28,76	20,92	30,45	32,24	**15,54**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,00	31,73	52,88	15,54	35,01	31,31	32,31	41,27	**15,54**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,07	28,47	31,50	15,54	20,16	21,09	20,31	27,68	**15,54**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	24,86	26,19	35,08	18,24	29,40	15,54	27,45	30,49	**15,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	24,86	26,19	35,08	18,24	29,40	15,54	27,45	30,49	**15,54**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	30,03	34,68	51,67	22,38	34,33	15,54	34,43	37,56	**15,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Spitzkohl	18,03	16,85	26,75	31,58	17,73	15,54	19,55	19,38	**15,54**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	18,03	16,85	26,75	31,58	17,73	15,54	19,55	19,38	**15,54**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	21,44	24,85	43,42	16,02	26,07	15,54	24,82	30,49	**15,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	24,86	26,19	35,08	18,24	29,40	15,54	27,45	30,49	**15,54**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Spitzkohl							**15,54**
21,44	24,85	43,42	16,02	26,07	15,54	24,82	30,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Spitzkohl							**15,54**
24,01	26,19	43,42	16,02	27,73	15,54	27,45	32,71
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**15,54**
24,01	26,19	43,42	16,02	27,73	15,54	27,45	32,71
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**15,54**
24,86	26,19	35,08	18,24	29,40	15,54	27,45	30,49
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Mandeln							**15,54**
30,03	34,68	51,67	22,38	34,33	15,54	34,43	37,56
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**15,54**
30,03	34,68	51,67	22,38	34,33	15,54	34,43	37,56
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Bulgur, trocken							**15,54**
30,03	34,68	51,67	22,38	34,33	15,54	34,43	37,56
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,54**
31,43	32,40	52,88	15,54	35,84	30,76	33,63	40,16
Bulgur, trocken + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**15,54**
30,03	34,68	51,67	22,38	34,33	15,54	34,43	37,56
Mandeln + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**15,54**
30,03	34,68	51,67	22,38	34,33	15,54	34,43	37,56
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,54**
22,73	22,85	30,92	22,69	22,73	15,54	24,16	26,04
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**15,54**
27,59	28,40	52,88	15,54	31,68	27,98	29,68	36,82
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**15,54**
29,72	30,40	52,88	15,54	33,34	27,42	31,65	39,04
Haselnüsse + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,54**
24,01	26,19	43,42	16,02	27,73	15,54	27,45	32,71
Spitzkohl + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,54**
24,01	26,19	43,42	16,02	27,73	15,54	27,45	32,71
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,54**
24,86	26,19	35,08	18,24	29,40	15,54	27,45	30,49
Gerstenmehl + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,54**
21,44	24,85	43,42	16,02	26,07	15,54	24,82	30,49
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,54**
24,86	26,19	35,08	18,24	29,40	15,54	27,45	30,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	21,44	24,85	43,42	16,02	26,07	15,54	24,82	30,49	**15,54**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	28,87	29,07	48,71	15,54	32,51	25,76	30,34	36,82	**15,54**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	23,15	20,19	26,75	41,58	21,07	15,54	24,82	22,71	**15,54**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	17,79	27,13	31,50	15,54	19,33	18,31	20,31	24,34	**15,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Haselnüsse	24,01	26,19	43,42	16,02	27,73	15,54	27,45	32,71	**15,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Gerstenmehl	21,44	24,85	43,42	16,02	26,07	15,54	24,82	30,49	**15,54**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	21,44	24,85	43,42	16,02	26,07	15,54	24,82	30,49	**15,54**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	24,01	26,19	43,42	16,02	27,73	15,54	27,45	32,71	**15,54**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,71	33,73	57,04	15,54	40,84	34,09	35,60	46,82	**15,54**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,86	33,73	57,04	15,54	35,84	32,98	33,63	41,27	**15,54**
Spitzkohl + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,03	16,85	26,75	31,58	17,73	15,54	19,55	19,38	**15,54**
Quinoa + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,03	16,85	26,75	31,58	17,73	15,54	19,55	19,38	**15,54**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	18,03	16,85	26,75	31,58	17,73	15,54	19,55	19,38	**15,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Quinoa	18,03	16,85	26,75	31,58	17,73	15,54	19,55	19,38	**15,54**
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	15,54	57,17	114,96	37,46	81,65	51,82	70,70	102,22	**15,54**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	15,54	41,55	80,54	27,21	59,08	37,73	50,74	73,40	**15,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	22,20	23,81	45,58	20,68	25,50	15,54	26,36	33,44	**15,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,94	20,81	32,79	16,50	22,67	15,54	22,26	26,26	**15,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,34	25,81	45,58	24,01	28,00	15,54	27,02	34,56	**15,54**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	15,54	57,35	115,17	37,41	81,98	52,04	70,79	102,54	**15,54**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,53	43,85	83,54	27,62	60,43	37,62	53,28	76,08	**15,53**
Mandeln + Miso + Dinkel ungekocht	28,87	31,40	30,58	15,53	33,10	17,48	30,72	30,82	**15,53**
Miso + Mandeln + Dinkel ungekocht	28,87	31,40	30,58	15,53	33,10	17,48	30,72	30,82	**15,53**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Miso	28,87	31,40	30,58	15,53	33,10	17,48	30,72	30,82	**15,53**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	25,37	25,13	36,25	15,53	29,27	17,33	25,99	30,82	**15,53**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Hirse gekocht	25,37	25,13	36,25	15,53	29,27	17,33	25,99	30,82	**15,53**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	25,37	25,13	36,25	15,53	29,27	17,33	25,99	30,82	**15,53**
Mandeln + Quinoa + Miso	26,31	30,07	38,92	15,53	31,43	21,92	29,41	30,82	**15,53**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Miso	42,55	40,73	47,25	15,53	49,77	34,14	41,25	50,82	**15,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Miso	34,85	40,73	47,25	15,53	39,77	31,92	37,30	39,71	**15,53**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Miso	28,87	31,40	30,58	15,53	33,10	17,48	30,72	30,82	**15,53**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso	35,71	38,07	38,92	15,53	41,43	28,59	38,62	41,93	**15,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Miso	34,00	38,07	38,92	15,53	39,77	27,48	37,30	37,49	**15,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Miso	33,15	36,73	38,92	15,53	38,10	28,59	34,67	39,71	**15,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Miso	35,71	38,07	38,92	15,53	41,43	28,59	38,62	41,93	**15,53**
Hafer + Mandeln + Miso	30,58	34,07	38,92	15,53	34,77	20,81	33,36	35,27	**15,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	26,30	27,55	43,58	15,53	34,35	23,29	29,54	38,18	**15,53**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	33,15	36,73	38,92	15,53	38,10	28,59	34,67	39,71	**15,53**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	34,85	40,73	47,25	15,53	39,77	31,92	37,30	39,71	**15,53**
Quinoa + Mandeln + Miso	26,31	30,07	38,92	15,53	31,43	21,92	29,41	30,82	**15,53**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso	34,00	38,07	38,92	15,53	39,77	27,48	37,30	37,49	**15,53**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Miso	42,55	40,73	47,25	15,53	49,77	34,14	41,25	50,82	**15,53**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	26,30	27,55	43,58	15,53	34,35	23,29	29,54	38,18	**15,53**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Miso	25,37	25,13	36,25	15,53	29,27	17,33	25,99	30,82	**15,53**
Mandeln + Hafer + Miso	30,58	34,07	38,92	15,53	34,77	20,81	33,36	35,27	**15,53**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	33,15	36,73	38,92	15,53	38,10	28,59	34,67	39,71	**15,53**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	34,00	38,07	38,92	15,53	39,77	27,48	37,30	37,49	**15,53**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	42,55	40,73	47,25	15,53	49,77	34,14	41,25	50,82	**15,53**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	35,71	38,07	38,92	15,53	41,43	28,59	38,62	41,93	**15,53**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	34,85	40,73	47,25	15,53	39,77	31,92	37,30	39,71	**15,53**
Miso + Hafer + Mandeln	30,58	34,07	38,92	15,53	34,77	20,81	33,36	35,27	**15,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Mandeln	34,00	38,07	38,92	15,53	39,77	27,48	37,30	37,49	**15,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Mandeln	34,85	40,73	47,25	15,53	39,77	31,92	37,30	39,71	**15,53**
Dinkel ungekocht + Miso + Mandeln	28,87	31,40	30,58	15,53	33,10	17,48	30,72	30,82	**15,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Quinoa + Mandeln	26,31	30,07	38,92	15,53	31,43	21,92	29,41	30,82	**15,53**
Quinoa + Miso + Mandeln	26,31	30,07	38,92	15,53	31,43	21,92	29,41	30,82	**15,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Mandeln	33,15	36,73	38,92	15,53	38,10	28,59	34,67	39,71	**15,53**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Mandeln	42,55	40,73	47,25	15,53	49,77	34,14	41,25	50,82	**15,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Mandeln	35,71	38,07	38,92	15,53	41,43	28,59	38,62	41,93	**15,53**
Miso + Dinkel ungekocht + Mandeln	28,87	31,40	30,58	15,53	33,10	17,48	30,72	30,82	**15,53**
Hafer + Miso + Mandeln	30,58	34,07	38,92	15,53	34,77	20,81	33,36	35,27	**15,53**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	26,30	27,55	43,58	15,53	34,35	23,29	29,54	38,18	**15,53**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	26,30	27,55	43,58	15,53	34,35	23,29	29,54	38,18	**15,53**
Lupinen + Austernpilze + Sojabohnen	19,62	28,05	38,58	15,53	21,98	20,89	21,75	28,44	**15,53**
Austernpilze + Lupinen + Sojabohnen	19,62	28,05	38,58	15,53	21,98	20,89	21,75	28,44	**15,53**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	32,29	27,55	36,54	15,53	29,04	25,03	27,21	37,70	**15,53**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	29,72	24,88	36,54	15,53	27,38	19,48	27,21	31,03	**15,53**
Sojabohnen + Austernpilze + Lupinen	19,62	28,05	38,58	15,53	21,98	20,89	21,75	28,44	**15,53**
Austernpilze + Sojabohnen + Lupinen	19,62	28,05	38,58	15,53	21,98	20,89	21,75	28,44	**15,53**
Mandeln + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,71	38,07	38,92	15,53	41,43	28,59	38,62	41,93	**15,53**
Miso + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,71	38,07	38,92	15,53	41,43	28,59	38,62	41,93	**15,53**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	24,93	24,77	53,71	15,53	26,80	22,10	28,49	32,20	**15,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,53**
26,30	27,55	43,58	15,53	34,35	23,29	29,54	38,18
Miso + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,53**
25,37	25,13	36,25	15,53	29,27	17,33	25,99	30,82
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,53**
26,30	27,55	43,58	15,53	34,35	23,29	29,54	38,18
Hirse gekocht + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,53**
25,37	25,13	36,25	15,53	29,27	17,33	25,99	30,82
Lupinen + Sojabohnen + Austernpilze							**15,53**
19,62	28,05	38,58	15,53	21,98	20,89	21,75	28,44
Sojabohnen + Lupinen + Austernpilze							**15,53**
19,62	28,05	38,58	15,53	21,98	20,89	21,75	28,44
Mandeln + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,53**
34,85	40,73	47,25	15,53	39,77	31,92	37,30	39,71
Mandeln + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**15,53**
42,55	40,73	47,25	15,53	49,77	34,14	41,25	50,82
Miso + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,53**
34,85	40,73	47,25	15,53	39,77	31,92	37,30	39,71
Miso + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,53**
33,15	36,73	38,92	15,53	38,10	28,59	34,67	39,71
Mandeln + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,53**
33,15	36,73	38,92	15,53	38,10	28,59	34,67	39,71
Miso + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,53**
34,00	38,07	38,92	15,53	39,77	27,48	37,30	37,49
Mandeln + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,53**
34,00	38,07	38,92	15,53	39,77	27,48	37,30	37,49
Mandeln + Miso + Hafer							**15,53**
30,58	34,07	38,92	15,53	34,77	20,81	33,36	35,27
Miso + Mandeln + Hafer							**15,53**
30,58	34,07	38,92	15,53	34,77	20,81	33,36	35,27
Mandeln + Miso + Quinoa							**15,53**
26,31	30,07	38,92	15,53	31,43	21,92	29,41	30,82
Miso + Mandeln + Quinoa							**15,53**
26,31	30,07	38,92	15,53	31,43	21,92	29,41	30,82
Miso + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**15,53**
42,55	40,73	47,25	15,53	49,77	34,14	41,25	50,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	15,53	44,23	89,63	27,23	61,35	39,53	55,03	76,76	**15,53**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	15,53	28,95	50,46	16,68	40,00	27,06	33,31	46,72	**15,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	15,53	29,13	49,08	15,71	41,13	29,12	35,10	48,22	**15,53**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	15,53	30,12	53,63	18,46	38,98	22,95	34,38	46,07	**15,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,53	42,23	81,29	37,23	58,85	37,31	52,40	72,31	**15,53**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,46	27,09	45,33	22,72	30,33	15,53	29,29	36,29	**15,53**
3*Roggenmehl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	15,53	43,85	83,46	27,64	60,33	37,57	53,21	75,99	**15,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	23,43	28,53	37,63	15,52	25,22	26,13	24,53	33,39	**15,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	20,87	25,87	37,63	15,52	23,55	20,57	24,53	26,72	**15,52**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,40	27,63	46,54	15,52	27,12	28,18	26,68	35,96	**15,52**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	27,53	28,75	44,88	15,52	31,45	25,93	31,53	32,80	**15,52**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,56	23,63	46,54	15,52	24,62	19,84	26,68	25,96	**15,52**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	31,37	32,75	44,88	15,52	33,95	34,26	31,53	42,80	**15,52**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	25,54	26,83	46,04	15,52	29,11	24,12	29,20	30,89	**15,52**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	29,39	30,83	46,04	15,52	31,61	32,46	29,20	40,89	**15,52**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	15,52	57,23	115,04	37,41	81,63	51,73	70,74	102,31	**15,52**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	27,85	25,30	24,88	35,88	27,55	15,52	27,60	26,41	**15,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**15,52**
26,57	25,30	37,38	32,54	25,05	15,52	27,60	29,74
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**15,52**
22,73	23,30	37,38	32,54	22,55	15,52	23,65	26,41
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**15,51**
15,51	28,73	53,33	16,44	43,67	29,44	35,92	52,22
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**15,51**
15,51	28,97	50,29	16,72	39,80	26,95	33,18	46,54
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,51**
24,24	25,82	36,96	15,51	29,70	19,84	27,89	32,47
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**15,51**
21,60	29,63	31,33	15,51	24,75	22,33	22,55	29,29
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,51**
22,96	25,15	36,96	15,51	28,03	19,84	25,91	31,36
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,51**
30,81	36,08	39,17	15,51	34,83	21,24	35,04	37,44
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**15,51**
25,18	26,10	37,46	15,51	31,23	20,08	27,07	32,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**15,51**
21,68	22,81	23,92	42,78	19,52	15,51	23,20	22,78
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,51**
25,09	27,15	41,13	15,51	28,03	24,84	26,57	34,69
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,51**
23,38	25,82	36,96	15,51	28,87	19,29	27,23	30,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,51**
23,81	27,15	41,13	15,51	28,87	21,51	27,23	31,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**15,51**
19,54	21,82	36,96	15,51	24,70	16,51	23,28	26,91
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**15,51**
21,68	23,82	36,96	15,51	26,37	15,96	25,26	29,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,51**
22,53	24,49	41,13	15,51	26,37	19,29	26,57	28,02
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**15,51**
29,53	34,75	39,17	15,51	34,00	18,47	35,04	34,11

3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh **15,51**

27,66 27,15 41,13 15,51 33,87 22,62 29,20 36,91

3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart **15,51**

27,54 27,41 42,21 17,33 32,89 15,51 30,62 34,91

3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht **15,51**

26,18 27,98 51,17 23,32 29,54 15,51 28,84 35,89

3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam **15,51**

23,69 25,11 37,33 16,88 24,93 15,51 25,53 29,51

3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh **15,51**

26,75 26,69 46,92 23,90 27,00 15,51 27,57 32,89

Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht **15,50**

15,50 43,60 83,25 26,64 61,17 41,09 53,47 75,82

Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht **15,50**

15,50 43,60 83,25 26,64 61,17 41,09 53,47 75,82

Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht **15,50**

15,50 43,60 83,25 26,64 61,17 41,09 53,47 75,82

Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht **15,50**

15,50 43,60 83,25 26,64 61,17 41,09 53,47 75,82

3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh **15,50**

15,50 41,43 80,46 26,97 57,53 34,85 49,97 70,73

Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet **15,50**

15,50 43,60 83,25 26,64 61,17 41,09 53,47 75,82

Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet **15,50**

15,50 43,60 83,25 26,64 61,17 41,09 53,47 75,82

3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh **15,50**

21,08 29,46 29,21 15,50 22,92 20,81 23,39 28,53

3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh **15,50**

19,80 28,79 29,21 15,50 21,25 20,81 21,42 27,42

Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht **15,50**

21,23 21,75 32,75 15,96 24,25 15,50 23,46 29,78

Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht **15,50**

21,23 21,75 32,75 15,96 24,25 15,50 23,46 29,78

Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl **15,50**

21,23 21,75 32,75 15,96 24,25 15,50 23,46 29,78

Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl **15,50**

21,23 21,75 32,75 15,96 24,25 15,50 23,46 29,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	15,50	29,28	48,46	19,59	38,27	22,76	33,93	44,62	**15,50**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	15,50	57,28	115,13	37,37	81,60	51,65	70,78	102,40	**15,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Miso	25,37	21,71	27,25	31,16	25,88	15,50	25,38	26,56	**15,50**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	25,37	21,71	27,25	31,16	25,88	15,50	25,38	26,56	**15,50**
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	24,65	26,41	43,25	15,50	27,24	21,22	28,52	29,66	**15,50**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	28,50	30,41	43,25	15,50	29,74	29,56	28,52	39,66	**15,50**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Lupinen	28,88	36,35	41,54	15,50	34,04	24,51	31,84	37,29	**15,50**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	28,30	29,95	42,54	15,50	31,32	25,52	28,59	37,13	**15,50**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	30,58	30,01	44,42	15,50	33,74	25,37	30,88	39,93	**15,50**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	28,02	27,34	44,42	15,50	32,08	19,81	30,88	33,27	**15,50**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	25,74	27,28	42,54	15,50	29,65	19,96	28,59	30,47	**15,50**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	15,50	57,28	115,13	37,37	81,60	51,65	70,78	102,40	**15,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,23	29,46	29,21	15,50	22,08	20,26	22,74	26,31	**15,50**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,23	21,75	32,75	15,96	24,25	15,50	23,46	29,78	**15,50**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	21,23	21,75	32,75	15,96	24,25	15,50	23,46	29,78	**15,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Walnüsse	25,37	21,71	27,25	31,16	25,88	15,50	25,38	26,56	**15,50**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	25,37	21,71	27,25	31,16	25,88	15,50	25,38	26,56	**15,50**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,90	21,20	35,00	20,27	20,00	15,50	20,67	24,69	**15,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,74	23,20	35,00	20,27	22,50	15,50	24,62	28,02	**15,50**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,03	23,20	22,50	23,60	25,00	15,50	24,62	24,69	**15,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Hafer	18,52	27,46	29,21	15,50	19,58	16,92	20,76	25,20	**15,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Quinoa	16,38	25,46	29,21	15,50	17,92	17,48	18,79	22,98	**15,50**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,17	26,21	43,50	15,50	26,60	16,14	26,10	32,60	**15,50**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,73	30,21	56,00	15,50	34,10	24,47	35,97	42,60	**15,50**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,32	24,21	43,50	15,50	24,10	16,14	22,15	29,27	**15,50**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,60	22,21	43,50	15,50	26,60	21,14	26,10	32,60	**15,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,88	22,21	43,50	15,50	29,10	21,14	26,10	35,93	**15,50**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	15,50	43,28	81,79	28,48	59,93	37,21	52,36	73,51	**15,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,65	30,79	33,38	15,50	22,08	22,48	22,74	27,42	**15,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,91	21,13	34,58	15,50	20,69	15,98	20,20	25,23	**15,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,50	30,79	33,38	15,50	27,08	23,59	24,71	32,98	**15,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,76	21,13	34,58	15,50	25,69	17,09	22,18	30,79	**15,50**
Miso + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,37	21,71	27,25	31,16	25,88	15,50	25,38	26,56	**15,50**
Walnüsse + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,37	21,71	27,25	31,16	25,88	15,50	25,38	26,56	**15,50**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	15,50	28,89	48,83	15,71	40,41	28,50	34,99	47,76	**15,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,50	57,51	115,63	37,57	81,92	51,78	70,93	102,04	**15,50**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,88	32,59	46,13	24,09	32,12	15,49	32,67	36,62	**15,49**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,36	27,00	26,92	25,36	19,02	15,49	20,66	23,71	**15,49**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,23	23,61	39,75	20,84	25,78	15,49	24,08	31,46	**15,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	15,49	41,19	80,17	27,21	58,00	36,80	50,58	72,70	**15,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	18,10	16,33	18,29	26,92	18,08	15,49	19,78	20,38	**15,49**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,94	31,27	48,42	15,49	34,64	30,72	33,63	40,56	**15,49**
Lupinen + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,45	33,04	36,75	15,49	28,73	26,82	26,39	34,89	**15,49**
Mais-Mehl + Lupinen + Bohnen grün gekocht	21,03	25,73	26,00	15,49	19,08	16,43	19,62	25,64	**15,49**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	19,46	19,80	35,50	15,49	22,55	15,64	20,70	27,98	**15,49**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	19,46	19,80	35,50	15,49	22,55	15,64	20,70	27,98	**15,49**
Lupinen + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	21,03	25,73	26,00	15,49	19,08	16,43	19,62	25,64	**15,49**
Hafer + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	25,17	26,33	45,25	15,49	26,82	20,42	28,14	31,42	**15,49**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	29,44	33,00	53,58	15,49	31,82	31,53	32,09	35,87	**15,49**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	27,74	29,00	45,25	15,49	30,15	28,20	29,46	35,87	**15,49**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Cashewnuss	20,90	22,33	45,25	15,49	23,48	21,53	24,20	26,98	**15,49**
Kartoffeln gegart + Hafer + Cashewnuss	25,17	26,33	45,25	15,49	26,82	20,42	28,14	31,42	**15,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	28,59	30,33	45,25	15,49	31,82	27,09	32,09	33,64	**15,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**15,49**
20,90	22,33	45,25	15,49	23,48	21,53	24,20	26,98
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**15,49**
29,44	33,00	53,58	15,49	31,82	31,53	32,09	35,87
Sojabohnen + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,49**
24,45	33,04	36,75	15,49	28,73	26,82	26,39	34,89
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**15,49**
37,14	33,00	53,58	15,49	41,82	33,76	36,04	46,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**15,49**
27,74	29,00	45,25	15,49	30,15	28,20	29,46	35,87
Linsen reif gekocht + Mandeln + Cashewnuss							**15,49**
30,27	33,79	46,17	15,49	34,18	23,77	35,36	36,91
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,49**
37,14	33,00	53,58	15,49	41,82	33,76	36,04	46,98
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,49**
30,30	30,33	45,25	15,49	33,48	28,20	33,41	38,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**15,49**
30,30	30,33	45,25	15,49	33,48	28,20	33,41	38,09
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**15,49**
28,59	30,33	45,25	15,49	31,82	27,09	32,09	33,64
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**15,49**
23,46	23,67	36,92	15,49	25,15	17,09	25,51	26,98
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**15,49**
23,46	23,67	36,92	15,49	25,15	17,09	25,51	26,98
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**15,49**
23,46	23,67	36,92	15,49	25,15	17,09	25,51	26,98
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**15,49**
26,96	23,28	34,50	18,67	25,75	15,49	23,95	31,29
Cashewnuss + Mandeln + Linsen reif gekocht							**15,49**
30,27	33,79	46,17	15,49	34,18	23,77	35,36	36,91
Mandeln + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**15,49**
30,27	33,79	46,17	15,49	34,18	23,77	35,36	36,91
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**15,49**
29,44	33,00	53,58	15,49	31,82	31,53	32,09	35,87
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**15,49**
23,46	23,67	36,92	15,49	25,15	17,09	25,51	26,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	37,14	33,00	53,58	15,49	41,82	33,76	36,04	46,98	**15,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	28,59	30,33	45,25	15,49	31,82	27,09	32,09	33,64	**15,49**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	37,14	33,00	53,58	15,49	41,82	33,76	36,04	46,98	**15,49**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	30,30	30,33	45,25	15,49	33,48	28,20	33,41	38,09	**15,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	30,30	30,33	45,25	15,49	33,48	28,20	33,41	38,09	**15,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	29,44	33,00	53,58	15,49	31,82	31,53	32,09	35,87	**15,49**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	23,46	23,67	36,92	15,49	25,15	17,09	25,51	26,98	**15,49**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	27,74	29,00	45,25	15,49	30,15	28,20	29,46	35,87	**15,49**
Hafer + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	25,17	26,33	45,25	15,49	26,82	20,42	28,14	31,42	**15,49**
Quinoa + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	20,90	22,33	45,25	15,49	23,48	21,53	24,20	26,98	**15,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	27,74	29,00	45,25	15,49	30,15	28,20	29,46	35,87	**15,49**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	28,59	30,33	45,25	15,49	31,82	27,09	32,09	33,64	**15,49**
Cashewnuss + Quinoa + Kartoffeln gegart	20,90	22,33	45,25	15,49	23,48	21,53	24,20	26,98	**15,49**
Cashewnuss + Hafer + Kartoffeln gegart	25,17	26,33	45,25	15,49	26,82	20,42	28,14	31,42	**15,49**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Miso	26,96	23,28	34,50	18,67	25,75	15,49	23,95	31,29	**15,49**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	27,23	28,47	44,92	15,49	29,58	24,76	30,41	31,47	**15,49**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	31,08	32,47	44,92	15,49	32,08	33,09	30,41	41,47	**15,49**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	21,03	25,73	26,00	15,49	19,08	16,43	19,62	25,64	**15,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**15,49**
32,94	30,32	42,83	15,49	31,87	29,09	28,96	40,64
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Mais-Mehl							**15,49**
26,96	23,28	34,50	18,67	25,75	15,49	23,95	31,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mais-Mehl							**15,49**
32,94	30,32	42,83	15,49	31,87	29,09	28,96	40,64
Pistazien roh + Sojabohnen + Mais-Mehl							**15,49**
30,38	27,65	42,83	15,49	30,20	23,53	28,96	33,98
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**15,49**
26,96	23,28	34,50	18,67	25,75	15,49	23,95	31,29
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Mandeln							**15,49**
30,27	33,79	46,17	15,49	34,18	23,77	35,36	36,91
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Mandeln							**15,49**
30,27	33,79	46,17	15,49	34,18	23,77	35,36	36,91
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Mais-Mehl							**15,49**
21,03	25,73	26,00	15,49	19,08	16,43	19,62	25,64
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**15,49**
19,46	19,80	35,50	15,49	22,55	15,64	20,70	27,98
Pistazien roh + Mais-Mehl + Sojabohnen							**15,49**
30,38	27,65	42,83	15,49	30,20	23,53	28,96	33,98
Sojabohnen + Pistazien roh + Mais-Mehl							**15,49**
30,38	27,65	42,83	15,49	30,20	23,53	28,96	33,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Sojabohnen							**15,49**
24,45	33,04	36,75	15,49	28,73	26,82	26,39	34,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Sojabohnen							**15,49**
32,94	30,32	42,83	15,49	31,87	29,09	28,96	40,64
Mais-Mehl + Pistazien roh + Sojabohnen							**15,49**
30,38	27,65	42,83	15,49	30,20	23,53	28,96	33,98
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen							**15,49**
24,45	33,04	36,75	15,49	28,73	26,82	26,39	34,89
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**15,49**
32,94	30,32	42,83	15,49	31,87	29,09	28,96	40,64
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**15,49**
19,46	19,80	35,50	15,49	22,55	15,64	20,70	27,98
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**15,49**
26,20	27,77	44,29	15,49	33,08	23,21	28,60	36,88

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**15,49**
16,02	25,20	38,83	16,02	16,93	15,49	19,08	23,38
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**15,49**
17,30	25,87	38,83	16,02	17,77	15,49	20,39	24,49
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**15,49**
21,03	25,73	26,00	15,49	19,08	16,43	19,62	25,64
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**15,49**
24,45	33,04	36,75	15,49	28,73	26,82	26,39	34,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Lupinen							**15,49**
24,45	33,04	36,75	15,49	28,73	26,82	26,39	34,89
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Lupinen							**15,49**
21,03	25,73	26,00	15,49	19,08	16,43	19,62	25,64
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**15,49**
23,46	23,67	36,92	15,49	25,15	17,09	25,51	26,98
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,49**
19,46	19,80	35,50	15,49	22,55	15,64	20,70	27,98
Miso + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**15,49**
26,96	23,28	34,50	18,67	25,75	15,49	23,95	31,29
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**15,49**
19,46	19,80	35,50	15,49	22,55	15,64	20,70	27,98
Mais-Mehl + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**15,49**
26,96	23,28	34,50	18,67	25,75	15,49	23,95	31,29
Mandeln + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**15,49**
30,27	33,79	46,17	15,49	34,18	23,77	35,36	36,91
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,49**
30,30	30,33	45,25	15,49	33,48	28,20	33,41	38,09
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,49**
30,30	30,33	45,25	15,49	33,48	28,20	33,41	38,09
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen							**15,49**
29,77	29,76	51,88	15,49	33,55	28,03	33,14	38,64
Mais-Mehl + Sojabohnen + Pistazien roh							**15,49**
30,38	27,65	42,83	15,49	30,20	23,53	28,96	33,98
Sojabohnen + Mais-Mehl + Pistazien roh							**15,49**
30,38	27,65	42,83	15,49	30,20	23,53	28,96	33,98
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**15,49**
26,18	27,65	44,17	15,49	32,72	22,90	28,55	36,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,49**
25,19	26,09	37,54	15,49	31,33	20,14	27,13	32,98
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**15,49**
17,73	25,87	34,67	17,13	18,60	15,49	20,39	23,38
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**15,49**
29,66	29,93	48,42	15,49	33,81	27,94	33,63	37,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,49**
23,69	24,38	42,38	21,51	27,55	15,49	25,88	33,93
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,49**
27,32	27,03	48,29	15,49	29,84	23,97	29,74	34,02
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,49**
29,44	33,00	53,58	15,49	31,82	31,53	32,09	35,87
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,49**
29,44	33,00	53,58	15,49	31,82	31,53	32,09	35,87
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**15,49**
37,14	33,00	53,58	15,49	41,82	33,76	36,04	46,98
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**15,49**
37,14	33,00	53,58	15,49	41,82	33,76	36,04	46,98
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,49**
27,74	29,00	45,25	15,49	30,15	28,20	29,46	35,87
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,49**
28,59	30,33	45,25	15,49	31,82	27,09	32,09	33,64
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,49**
28,59	30,33	45,25	15,49	31,82	27,09	32,09	33,64
Mais-Mehl + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,49**
32,94	30,32	42,83	15,49	31,87	29,09	28,96	40,64
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,49**
27,74	29,00	45,25	15,49	30,15	28,20	29,46	35,87
Sojabohnen + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,49**
32,94	30,32	42,83	15,49	31,87	29,09	28,96	40,64
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Hafer							**15,49**
25,17	26,33	45,25	15,49	26,82	20,42	28,14	31,42
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Hafer							**15,49**
25,17	26,33	45,25	15,49	26,82	20,42	28,14	31,42
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Quinoa							**15,49**
20,90	22,33	45,25	15,49	23,48	21,53	24,20	26,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Quinoa							**15,49**
20,90	22,33	45,25	15,49	23,48	21,53	24,20	26,98
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,48**
19,09	28,45	31,75	15,48	20,46	21,26	20,51	27,94
Dinkel ungekocht + Miso + Dinkel ungekocht							**15,48**
25,79	25,27	24,75	16,20	28,43	15,48	24,93	26,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Bulgur, trocken							**15,48**
24,09	22,60	33,08	31,76	25,10	15,48	24,93	26,16
Miso + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**15,48**
25,79	25,27	24,75	16,20	28,43	15,48	24,93	26,16
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**15,48**
22,50	26,11	52,71	15,48	28,08	24,68	29,95	34,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**15,48**
46,86	42,11	65,21	15,48	55,58	43,01	47,72	64,11
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**15,48**
28,91	32,11	52,71	15,48	33,08	23,01	35,88	40,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**15,48**
45,15	39,44	56,88	15,48	50,58	37,46	41,14	57,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**15,48**
22,93	22,77	31,88	15,48	25,58	15,79	25,35	27,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**15,48**
35,32	42,11	65,21	15,48	40,58	39,68	41,80	47,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**15,48**
34,04	38,11	52,71	15,48	40,58	33,01	41,80	44,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**15,48**
32,76	36,11	52,71	15,48	38,08	34,68	37,85	47,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**15,48**
36,60	38,11	52,71	15,48	43,08	34,68	43,77	50,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**15,48**
26,35	28,11	40,21	15,48	30,58	18,01	31,93	34,11
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**15,48**
20,79	23,44	44,38	15,48	23,08	19,12	23,38	27,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**15,48**
33,61	39,44	56,88	15,48	35,58	34,12	35,22	40,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**15,48**
32,33	35,44	44,38	15,48	35,58	27,46	35,22	37,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**15,48**
33,18	32,77	44,38	15,48	38,08	32,46	37,19	44,11
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**15,48**
19,94	20,77	44,38	15,48	24,75	22,46	23,38	29,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**15,48**
31,05	33,44	44,38	15,48	33,08	29,12	31,27	40,78
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**15,48**
27,20	29,44	44,38	15,48	28,08	17,46	29,30	34,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**15,48**
34,89	35,44	44,38	15,48	38,08	29,12	37,19	44,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**15,48**
29,23	29,93	47,58	15,48	33,71	31,08	30,93	41,78
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**15,48**
25,49	28,11	44,38	15,48	28,08	16,34	27,98	31,89
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**15,48**
19,08	22,11	44,38	15,48	23,08	18,01	22,06	25,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**15,48**
43,44	38,11	56,88	15,48	50,58	36,34	39,82	55,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**15,48**
31,90	38,11	56,88	15,48	35,58	33,01	33,90	38,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**15,48**
29,34	32,11	44,38	15,48	33,08	28,01	29,95	38,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**15,48**
33,18	34,11	44,38	15,48	38,08	28,01	35,88	41,89
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**15,48**
26,35	26,77	44,38	15,48	29,75	20,79	29,30	36,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**15,48**
32,76	36,77	56,88	15,48	37,25	37,46	35,22	43,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**15,48**
44,29	36,77	56,88	15,48	52,25	40,79	41,14	59,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**15,48**
29,34	30,77	44,38	15,48	33,08	32,46	31,27	40,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**15,48**
31,47	32,77	44,38	15,48	37,25	30,79	35,22	39,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**15,48**
30,19	30,77	44,38	15,48	34,75	32,46	31,27	43,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**15,48**
34,04	32,77	44,38	15,48	39,75	32,46	37,19	46,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**15,48**
23,78	22,77	31,88	15,48	27,25	15,79	25,35	29,67
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**15,48**
25,49	26,77	44,38	15,48	28,08	20,79	29,30	34,11
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**15,48**
19,08	20,77	44,38	15,48	23,08	22,46	23,38	27,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**15,48**
43,44	36,77	56,88	15,48	50,58	40,79	41,14	57,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**15,48**
31,90	36,77	56,88	15,48	35,58	37,46	35,22	40,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**15,48**
30,62	32,77	44,38	15,48	35,58	30,79	35,22	37,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**15,48**
30,62	34,11	44,38	15,48	35,58	26,34	33,90	35,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**15,48**
32,33	34,11	44,38	15,48	36,42	29,12	34,56	41,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**15,48**
28,48	32,11	44,38	15,48	31,42	29,12	28,64	38,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**15,48**
29,76	34,11	44,38	15,48	33,92	27,46	32,59	35,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**15,48**
31,05	38,11	56,88	15,48	33,92	34,12	32,59	38,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**15,48**
42,59	38,11	56,88	15,48	48,92	37,46	38,51	55,22
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**15,48**
18,23	22,11	44,38	15,48	21,42	19,12	20,74	25,22
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**15,48**
24,64	28,11	44,38	15,48	26,42	17,46	26,66	31,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**15,48**
26,66	27,27	47,58	15,48	32,04	25,52	30,93	35,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Miso							**15,48**
24,09	22,60	33,08	31,76	25,10	15,48	24,93	26,16
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Miso							**15,48**
25,79	25,27	24,75	16,20	28,43	15,48	24,93	26,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Austernpilze							**15,48**
23,23	19,27	24,75	40,53	21,77	15,48	23,62	22,82
Mais-Mehl + Lupinen + Hirse gekocht							**15,48**
23,56	27,20	26,75	16,22	19,58	15,48	20,11	25,84
Lupinen + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**15,48**
23,56	27,20	26,75	16,22	19,58	15,48	20,11	25,84
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**15,48**
24,09	22,60	33,08	31,76	25,10	15,48	24,93	26,16
Lupinen + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**15,48**
23,56	27,20	26,75	16,22	19,58	15,48	20,11	25,84
Hirse gekocht + Lupinen + Mais-Mehl							**15,48**
23,56	27,20	26,75	16,22	19,58	15,48	20,11	25,84
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**15,48**
27,85	28,78	38,79	15,48	35,18	23,86	31,28	37,19
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso							**15,48**
28,91	30,51	43,96	15,48	30,68	31,34	28,43	39,17
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,48**
31,24	32,62	44,71	15,48	33,87	34,11	31,32	42,40
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso							**15,48**
25,07	26,51	43,96	15,48	28,18	23,01	28,43	29,17
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,48**
27,39	28,62	44,71	15,48	31,37	25,78	31,32	32,40
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Lupinen							**15,48**
23,56	27,20	26,75	16,22	19,58	15,48	20,11	25,84
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Lupinen							**15,48**
23,56	27,20	26,75	16,22	19,58	15,48	20,11	25,84
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**15,48**
24,09	22,60	33,08	31,76	25,10	15,48	24,93	26,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,48**
20,63	19,38	33,21	21,70	20,50	15,48	23,08	23,82
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**15,48**
28,92	27,61	47,88	15,48	29,35	24,52	30,71	35,48
3*Pistazien roh + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,48**
24,66	26,41	43,33	15,48	27,34	21,28	28,59	29,74

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,50	30,41	43,33	15,48	29,84	29,61	28,59	39,74	**15,48**
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,15	31,39	30,00	33,52	30,68	15,48	33,28	29,63	**15,48**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	25,79	25,27	24,75	16,20	28,43	15,48	24,93	26,16	**15,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Pistazien roh	17,81	27,11	31,75	15,48	19,63	18,48	20,51	24,61	**15,48**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	25,67	26,78	44,79	15,48	30,18	23,92	29,84	31,87	**15,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	25,62	28,75	50,96	18,23	31,72	15,48	29,95	34,31	**15,48**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	29,52	30,78	44,79	15,48	32,68	32,26	29,84	41,87	**15,48**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	20,82	21,76	43,63	15,48	25,44	15,76	24,69	28,64	**15,48**
Miso + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,09	22,60	33,08	31,76	25,10	15,48	24,93	26,16	**15,48**
Bulgur, trocken + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,09	22,60	33,08	31,76	25,10	15,48	24,93	26,16	**15,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Spitzkohl	22,84	19,03	21,46	39,77	21,47	15,47	22,87	22,51	**15,47**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	15,47	25,61	45,83	16,92	35,40	22,63	30,66	43,97	**15,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	15,47	31,25	63,75	16,90	41,03	27,43	39,59	52,34	**15,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	15,47	27,25	47,08	36,90	36,03	22,99	34,32	43,46	**15,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer	15,47	43,91	84,58	28,01	60,19	37,99	52,74	74,57	**15,47**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	43,20	34,60	40,46	15,47	42,98	29,03	36,08	47,37	**15,47**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Mandeln	26,96	23,93	32,13	15,47	24,64	16,81	24,24	27,37	**15,47**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Mandeln	31,24	27,93	32,13	15,47	27,98	15,70	28,18	31,81	**15,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**15,47**
28,35	28,43	50,50	15,47	30,92	24,63	31,93	36,22
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**15,47**
34,65	31,93	32,13	15,47	32,98	22,37	32,13	34,03
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**15,47**
36,36	31,93	32,13	15,47	34,64	23,48	33,45	38,48
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**15,47**
35,51	34,60	40,46	15,47	32,98	26,81	32,13	36,26
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**15,47**
33,80	30,60	32,13	15,47	31,31	23,48	29,50	36,26
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**15,47**
24,37	27,72	54,08	15,47	26,60	20,96	27,45	33,23
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**15,47**
28,22	29,72	54,08	15,47	29,10	20,96	31,40	36,57
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**15,47**
30,78	33,72	66,58	15,47	36,60	29,29	41,27	46,57
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**15,47**
26,94	25,72	54,08	15,47	31,60	25,96	31,40	39,90
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**15,47**
25,65	27,72	54,08	15,47	29,10	19,29	29,43	33,23
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**15,47**
25,65	25,72	54,08	15,47	29,10	25,96	31,40	36,57
Walnüsse + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**15,47**
19,89	27,37	31,25	15,47	22,22	16,66	22,07	27,13
Lupinen + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**15,47**
19,89	27,37	31,25	15,47	22,22	16,66	22,07	27,13
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**15,47**
18,37	27,33	30,00	15,47	20,60	16,76	20,54	25,27
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**15,47**
18,37	27,33	30,00	15,47	20,60	16,76	20,54	25,27
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss							**15,47**
21,52	23,16	39,08	15,47	25,90	16,23	25,09	29,19
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**15,47**
29,72	25,41	41,71	19,96	26,98	15,47	28,28	35,70
Sojabohnen + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**15,47**
27,72	29,25	46,83	15,47	31,72	23,86	29,88	33,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	30,28	31,92	46,83	15,47	33,38	29,41	29,88	40,27	**15,47**
Pistazien roh + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	27,72	29,25	46,83	15,47	31,72	23,86	29,88	33,60	**15,47**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	18,37	27,33	30,00	15,47	20,60	16,76	20,54	25,27	**15,47**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	18,37	27,33	30,00	15,47	20,60	16,76	20,54	25,27	**15,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	30,28	31,92	46,83	15,47	33,38	29,41	29,88	40,27	**15,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	30,47	33,55	47,00	24,68	32,92	15,47	33,49	37,44	**15,47**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	29,48	24,13	34,96	15,47	25,23	17,29	25,82	28,48	**15,47**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	32,05	26,80	34,96	15,47	26,89	22,85	25,82	35,14	**15,47**
Sojabohnen + Pistazien roh + Walnüsse	29,24	29,29	48,08	15,47	33,33	23,76	31,41	35,47	**15,47**
Walnüsse + Pistazien roh + Sojabohnen	29,24	29,29	48,08	15,47	33,33	23,76	31,41	35,47	**15,47**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	31,80	31,96	48,08	15,47	35,00	29,31	31,41	42,13	**15,47**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	30,28	31,92	46,83	15,47	33,38	29,41	29,88	40,27	**15,47**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Sojabohnen	27,72	29,25	46,83	15,47	31,72	23,86	29,88	33,60	**15,47**
Pistazien roh + Walnüsse + Sojabohnen	29,24	29,29	48,08	15,47	33,33	23,76	31,41	35,47	**15,47**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	27,72	29,25	46,83	15,47	31,72	23,86	29,88	33,60	**15,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	30,28	31,92	46,83	15,47	33,38	29,41	29,88	40,27	**15,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Sojabohnen	31,80	31,96	48,08	15,47	35,00	29,31	31,41	42,13	**15,47**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	28,39	28,07	27,88	43,02	27,90	15,47	31,53	27,71	**15,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Lupinen	18,37	27,33	30,00	15,47	20,60	16,76	20,54	25,27	**15,47**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Lupinen	19,89	27,37	31,25	15,47	22,22	16,66	22,07	27,13	**15,47**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Lupinen	19,89	27,37	31,25	15,47	22,22	16,66	22,07	27,13	**15,47**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	18,37	27,33	30,00	15,47	20,60	16,76	20,54	25,27	**15,47**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	31,80	31,96	48,08	15,47	35,00	29,31	31,41	42,13	**15,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Walnüsse	31,80	31,96	48,08	15,47	35,00	29,31	31,41	42,13	**15,47**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Walnüsse	19,89	27,37	31,25	15,47	22,22	16,66	22,07	27,13	**15,47**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	19,89	27,37	31,25	15,47	22,22	16,66	22,07	27,13	**15,47**
Pistazien roh + Sojabohnen + Walnüsse	29,24	29,29	48,08	15,47	33,33	23,76	31,41	35,47	**15,47**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	22,78	20,21	26,25	42,07	21,17	15,47	24,38	23,78	**15,47**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	25,47	25,13	40,96	15,47	25,98	20,30	27,01	27,88	**15,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	29,31	29,13	40,96	15,47	28,48	28,63	27,01	37,88	**15,47**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Pistazien roh	27,72	29,25	46,83	15,47	31,72	23,86	29,88	33,60	**15,47**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	27,72	29,25	46,83	15,47	31,72	23,86	29,88	33,60	**15,47**
Sojabohnen + Walnüsse + Pistazien roh	29,24	29,29	48,08	15,47	33,33	23,76	31,41	35,47	**15,47**
Walnüsse + Sojabohnen + Pistazien roh	29,24	29,29	48,08	15,47	33,33	23,76	31,41	35,47	**15,47**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	24,91	25,55	30,42	16,51	27,00	15,47	26,36	27,11	**15,47**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,86	27,41	41,71	23,29	29,48	15,47	28,93	36,81	**15,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,65	32,71	35,67	15,47	32,93	15,62	33,05	32,29	**15,47**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	27,59	28,41	49,88	15,47	30,11	24,68	31,17	35,29	**15,47**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,28	31,92	46,83	15,47	33,38	29,41	29,88	40,27	**15,47**
Sojabohnen + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,80	31,96	48,08	15,47	35,00	29,31	31,41	42,13	**15,47**
Walnüsse + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,80	31,96	48,08	15,47	35,00	29,31	31,41	42,13	**15,47**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,28	31,92	46,83	15,47	33,38	29,41	29,88	40,27	**15,47**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	15,46	42,63	91,54	28,88	60,05	38,29	53,26	74,19	**15,46**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	22,08	25,81	48,75	19,29	24,25	15,46	24,18	31,90	**15,46**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	27,21	27,81	36,25	22,62	29,25	15,46	28,13	31,90	**15,46**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	25,93	27,81	48,75	19,29	26,75	15,46	28,13	35,23	**15,46**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	15,46	30,19	51,46	16,70	39,25	26,76	35,53	49,24	**15,46**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	30,27	22,73	23,63	63,04	23,83	15,46	29,26	26,12	**15,46**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	24,90	25,95	43,58	15,46	27,54	20,41	28,24	28,62	**15,46**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	28,74	29,95	43,58	15,46	30,04	28,74	28,24	38,62	**15,46**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	30,11	34,64	32,29	16,70	34,25	15,46	34,03	32,22	**15,46**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	18,21	19,81	38,92	18,98	20,57	15,46	20,16	24,80	**15,46**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	18,21	19,81	38,92	18,98	20,57	15,46	20,16	24,80	**15,46**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	29,33	30,53	32,08	34,29	30,50	15,46	32,34	29,87	**15,46**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**15,46**
29,33	30,53	32,08	34,29	30,50	15,46	32,34	29,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,46**
27,98	29,93	42,96	15,46	29,23	28,79	27,47	37,69
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,46**
24,14	25,93	42,96	15,46	26,73	20,46	27,47	27,69
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**15,46**
29,33	30,53	32,08	34,29	30,50	15,46	32,34	29,87
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**15,46**
29,33	30,53	32,08	34,29	30,50	15,46	32,34	29,87
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**15,46**
21,48	29,71	31,33	15,46	24,48	22,17	22,36	28,99
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**15,46**
18,21	19,81	38,92	18,98	20,57	15,46	20,16	24,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**15,46**
18,21	19,81	38,92	18,98	20,57	15,46	20,16	24,80
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,46**
32,03	39,42	36,38	15,46	37,55	16,59	38,50	34,87
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,46**
29,33	30,53	32,08	34,29	30,50	15,46	32,34	29,87
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,46**
29,33	30,53	32,08	34,29	30,50	15,46	32,34	29,87
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**15,46**
18,21	19,81	38,92	18,98	20,57	15,46	20,16	24,80
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**15,46**
18,21	19,81	38,92	18,98	20,57	15,46	20,16	24,80
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**15,45**
15,45	29,00	49,00	15,62	40,36	28,33	35,07	47,93
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,44**
20,29	20,33	31,54	16,10	22,18	15,44	21,67	27,24
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**15,44**
25,47	27,73	40,42	34,11	25,67	15,44	27,89	29,00
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**15,44**
29,32	29,73	40,42	34,11	28,17	15,44	31,84	32,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**15,44**
30,60	29,73	27,92	37,44	30,67	15,44	31,84	29,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	26,81	48,54	15,44	29,96	24,34	29,68	34,17	**15,44**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,01	19,67	31,54	16,10	20,51	15,44	19,70	26,13	**15,44**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,55	33,20	42,08	15,44	32,00	19,67	33,03	33,67	**15,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	28,08	25,32	36,04	49,63	26,08	15,44	29,65	31,44	**15,44**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Austernpilze	27,78	30,67	54,17	15,44	31,67	22,22	34,87	38,89	**15,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	29,06	29,33	45,83	15,44	33,33	31,67	30,26	41,11	**15,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	32,91	31,33	45,83	15,44	38,33	31,67	36,18	44,44	**15,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	27,35	30,67	45,83	15,44	30,00	28,33	27,63	36,67	**15,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	31,20	32,67	45,83	15,44	35,00	28,33	33,55	40,00	**15,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Austernpilze	35,47	36,67	54,17	15,44	41,67	33,89	42,76	48,89	**15,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Austernpilze	32,91	36,67	54,17	15,44	39,17	32,22	40,79	42,22	**15,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Austernpilze	34,19	40,67	66,67	15,44	39,17	38,89	40,79	45,56	**15,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	28,21	29,33	45,83	15,44	31,67	31,67	30,26	38,89	**15,44**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Austernpilze	21,37	24,67	54,17	15,44	26,67	23,89	28,95	32,22	**15,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	28,63	32,67	45,83	15,44	32,50	26,67	31,58	33,33	**15,44**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	24,36	25,33	45,83	15,44	26,67	20,00	28,29	32,22	**15,44**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	17,95	19,33	45,83	15,44	21,67	21,67	22,37	25,56	**15,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	42,31	35,33	58,33	15,44	49,17	40,00	40,13	55,56	**15,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**15,44**
30,77	35,33	58,33	15,44	34,17	36,67	34,21	38,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**15,44**
29,49	31,33	45,83	15,44	34,17	30,00	34,21	35,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**15,44**
31,62	34,67	54,17	15,44	36,67	33,89	36,84	45,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**15,44**
32,05	31,33	45,83	15,44	36,67	31,67	36,18	42,22
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**15,44**
19,66	22,00	45,83	15,44	21,67	18,33	22,37	25,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**15,44**
45,73	40,67	66,67	15,44	54,17	42,22	46,71	62,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**15,44**
28,21	30,67	45,83	15,44	31,67	27,22	28,95	36,67
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**15,44**
24,36	26,67	45,83	15,44	26,67	15,56	26,97	30,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**15,44**
44,02	38,00	58,33	15,44	49,17	36,67	40,13	55,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**15,44**
32,48	38,00	58,33	15,44	34,17	33,33	34,21	38,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**15,44**
31,20	34,00	45,83	15,44	34,17	26,67	34,21	35,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**15,44**
29,91	32,00	45,83	15,44	31,67	28,33	30,26	38,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**15,44**
33,76	34,00	45,83	15,44	36,67	28,33	36,18	42,22
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**15,44**
17,95	20,67	45,83	15,44	21,67	17,22	21,05	23,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**15,44**
42,31	36,67	58,33	15,44	49,17	35,56	38,82	53,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**15,44**
30,77	36,67	58,33	15,44	34,17	32,22	32,89	36,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**15,44**
30,34	31,33	45,83	15,44	35,83	30,00	34,21	37,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**15,44**
29,49	32,67	45,83	15,44	34,17	25,56	32,89	33,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	31,62	35,33	58,33	15,44	35,83	36,67	34,21	41,11	**15,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	32,05	32,67	45,83	15,44	36,67	27,22	34,87	40,00	**15,44**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	26,07	28,00	45,83	15,44	26,67	16,67	28,29	32,22	**15,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Austernpilze	25,21	26,67	41,67	15,44	29,17	17,22	30,92	32,22	**15,44**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	23,50	26,67	45,83	15,44	25,00	16,67	25,66	30,00	**15,44**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	25,21	25,33	45,83	15,44	28,33	20,00	28,29	34,44	**15,44**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	17,09	20,67	45,83	15,44	20,00	18,33	19,74	23,33	**15,44**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	18,80	19,33	45,83	15,44	23,33	21,67	22,37	27,78	**15,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	43,16	35,33	58,33	15,44	50,83	40,00	40,13	57,78	**15,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	41,45	36,67	58,33	15,44	47,50	36,67	37,50	53,33	**15,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	29,91	36,67	58,33	15,44	32,50	33,33	31,58	36,67	**15,44**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Spirulina getrocknet	15,44	31,27	63,50	16,97	40,73	27,27	39,39	52,08	**15,44**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spirulina getrocknet	15,44	27,27	46,83	36,97	35,73	22,82	34,13	43,19	**15,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	21,02	18,71	26,17	29,20	22,70	15,44	22,87	25,78	**15,44**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln	29,73	33,79	41,00	15,44	33,17	26,11	31,95	37,67	**15,44**
Pistazien roh + Champignons frisch + Mandeln	27,16	31,12	41,00	15,44	31,50	20,56	31,95	31,00	**15,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mandeln	29,73	33,79	41,00	15,44	33,17	26,11	31,95	37,67	**15,44**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Mandeln	27,13	30,88	40,75	15,44	30,78	19,93	31,84	30,53	**15,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mandeln							**15,44**
29,69	33,55	40,75	15,44	32,45	25,49	31,84	37,20
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**15,44**
29,69	33,55	40,75	15,44	32,45	25,49	31,84	37,20
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Mandeln							**15,44**
27,13	30,88	40,75	15,44	30,78	19,93	31,84	30,53
Champignons frisch + Pistazien roh + Mandeln							**15,44**
27,16	31,12	41,00	15,44	31,50	20,56	31,95	31,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**15,44**
19,74	18,04	26,17	29,20	21,87	15,44	21,55	24,67
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,44**
15,44	57,29	115,04	37,41	82,28	52,29	70,60	102,29
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**15,44**
26,16	27,71	44,25	15,44	32,69	22,82	28,59	36,73
Pistazien roh + Mandeln + Lauch gedünstet							**15,44**
27,13	30,88	40,75	15,44	30,78	19,93	31,84	30,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lauch gedünstet							**15,44**
29,69	33,55	40,75	15,44	32,45	25,49	31,84	37,20
Mandeln + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**15,44**
27,13	30,88	40,75	15,44	30,78	19,93	31,84	30,53
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**15,44**
29,69	33,55	40,75	15,44	32,45	25,49	31,84	37,20
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Champignons frisch							**15,44**
29,73	33,79	41,00	15,44	33,17	26,11	31,95	37,67
Mandeln + Pistazien roh + Champignons frisch							**15,44**
27,16	31,12	41,00	15,44	31,50	20,56	31,95	31,00
Pistazien roh + Mandeln + Champignons frisch							**15,44**
27,16	31,12	41,00	15,44	31,50	20,56	31,95	31,00
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**15,44**
29,73	33,79	41,00	15,44	33,17	26,11	31,95	37,67
Gerstenmehl + Tomaten + Lupinen							**15,44**
16,77	27,60	35,33	15,44	18,25	16,44	18,80	25,13
Lupinen + Haselnüsse + Tomaten							**15,44**
19,33	28,93	35,33	15,44	19,92	16,44	21,43	27,36
Tomaten + Kakao + Lupinen							**15,44**
21,04	31,60	43,67	15,44	24,92	22,00	28,01	34,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Gerstenmehl + Lupinen							**15,44**
16,77	27,60	35,33	15,44	18,25	16,44	18,80	25,13
Gerstenmehl + Lupinen + Tomaten							**15,44**
16,77	27,60	35,33	15,44	18,25	16,44	18,80	25,13
Haselnüsse + Lupinen + Tomaten							**15,44**
19,33	28,93	35,33	15,44	19,92	16,44	21,43	27,36
Lupinen + Gerstenmehl + Tomaten							**15,44**
16,77	27,60	35,33	15,44	18,25	16,44	18,80	25,13
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Lupinen							**15,44**
18,48	26,27	35,33	15,44	21,58	19,78	21,43	29,58
Kakao + Tomaten + Lupinen							**15,44**
21,04	31,60	43,67	15,44	24,92	22,00	28,01	34,02
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**15,44**
18,48	26,27	35,33	15,44	21,58	19,78	21,43	29,58
Lupinen + Kakao + Tomaten							**15,44**
21,04	31,60	43,67	15,44	24,92	22,00	28,01	34,02
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Tomaten							**15,44**
18,48	26,27	35,33	15,44	21,58	19,78	21,43	29,58
Tomaten + Haselnüsse + Lupinen							**15,44**
19,33	28,93	35,33	15,44	19,92	16,44	21,43	27,36
Haselnüsse + Tomaten + Lupinen							**15,44**
19,33	28,93	35,33	15,44	19,92	16,44	21,43	27,36
Lupinen + Buchweizen + Tomaten							**15,44**
17,62	26,27	35,33	15,44	19,92	19,78	21,43	27,36
Tomaten + Buchweizen + Lupinen							**15,44**
17,62	26,27	35,33	15,44	19,92	19,78	21,43	27,36
Kakao + Lupinen + Tomaten							**15,44**
21,04	31,60	43,67	15,44	24,92	22,00	28,01	34,02
Buchweizen + Lupinen + Tomaten							**15,44**
17,62	26,27	35,33	15,44	19,92	19,78	21,43	27,36
Buchweizen + Tomaten + Lupinen							**15,44**
17,62	26,27	35,33	15,44	19,92	19,78	21,43	27,36
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Lupinen							**15,44**
18,48	26,27	35,33	15,44	21,58	19,78	21,43	29,58
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,44**
16,62	15,68	23,21	16,52	18,48	15,44	16,56	21,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hafer							**15,44**
15,44	43,93	84,33	28,08	59,89	37,82	52,55	74,30
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,44**
20,47	20,41	33,58	15,44	25,74	16,96	22,91	30,78
Champignons frisch + Mandeln + Pistazien roh							**15,44**
27,16	31,12	41,00	15,44	31,50	20,56	31,95	31,00
Lauch gedünstet + Mandeln + Pistazien roh							**15,44**
27,13	30,88	40,75	15,44	30,78	19,93	31,84	30,53
Mandeln + Champignons frisch + Pistazien roh							**15,44**
27,16	31,12	41,00	15,44	31,50	20,56	31,95	31,00
Mandeln + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**15,44**
27,13	30,88	40,75	15,44	30,78	19,93	31,84	30,53
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,44**
20,85	20,99	39,46	15,44	22,00	15,58	23,59	26,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**15,44**
21,44	18,71	22,00	30,31	23,53	15,44	22,87	24,67
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**15,44**
27,26	31,87	42,08	15,44	31,17	16,89	33,03	30,33
Tomaten + Lupinen + Kakao							**15,44**
21,04	31,60	43,67	15,44	24,92	22,00	28,01	34,02
Lupinen + Tomaten + Kakao							**15,44**
21,04	31,60	43,67	15,44	24,92	22,00	28,01	34,02
Tomaten + Lupinen + Gerstenmehl							**15,44**
16,77	27,60	35,33	15,44	18,25	16,44	18,80	25,13
Lupinen + Tomaten + Gerstenmehl							**15,44**
16,77	27,60	35,33	15,44	18,25	16,44	18,80	25,13
Lupinen + Tomaten + Haselnüsse							**15,44**
19,33	28,93	35,33	15,44	19,92	16,44	21,43	27,36
Tomaten + Lupinen + Haselnüsse							**15,44**
19,33	28,93	35,33	15,44	19,92	16,44	21,43	27,36
Lauch gedünstet + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,44**
29,69	33,55	40,75	15,44	32,45	25,49	31,84	37,20
Mandeln + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,44**
29,69	33,55	40,75	15,44	32,45	25,49	31,84	37,20
Champignons frisch + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,44**
29,73	33,79	41,00	15,44	33,17	26,11	31,95	37,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,44**
29,73	33,79	41,00	15,44	33,17	26,11	31,95	37,67
Lupinen + Tomaten + Buchweizen							**15,44**
17,62	26,27	35,33	15,44	19,92	19,78	21,43	27,36
Tomaten + Lupinen + Buchweizen							**15,44**
17,62	26,27	35,33	15,44	19,92	19,78	21,43	27,36
Tomaten + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**15,44**
18,48	26,27	35,33	15,44	21,58	19,78	21,43	29,58
Lupinen + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**15,44**
18,48	26,27	35,33	15,44	21,58	19,78	21,43	29,58
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse							**15,44**
24,45	24,40	43,00	21,51	28,36	15,44	26,64	34,87
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Miso + 1*Tomaten							**15,44**
23,22	23,62	39,67	20,87	25,68	15,44	24,01	31,37
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,44**
24,60	26,79	39,79	16,96	29,93	15,44	27,59	31,54
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**15,44**
15,44	42,69	89,67	28,13	61,80	39,56	53,84	76,44
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**15,44**
15,44	42,69	89,67	28,13	61,80	39,56	53,84	76,44
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**15,44**
15,44	42,69	89,67	28,13	61,80	39,56	53,84	76,44
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**15,44**
15,44	42,69	89,67	28,13	61,80	39,56	53,84	76,44
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**15,44**
15,44	42,69	89,67	28,13	61,80	39,56	53,84	76,44
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**15,44**
15,44	42,69	89,67	28,13	61,80	39,56	53,84	76,44
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**15,43**
41,50	37,06	48,33	15,43	47,68	29,37	39,75	49,60
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**15,43**
32,95	34,39	40,00	15,43	37,68	22,70	35,80	36,27
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**15,43**
34,66	34,39	40,00	15,43	39,34	23,81	37,12	40,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**15,43**
30,67	34,33	38,13	15,43	35,25	22,85	33,51	33,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Mandeln							**15,43**
29,53	30,39	40,00	15,43	32,68	16,03	31,86	34,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**15,43**
32,38	34,33	38,13	15,43	36,92	23,96	34,83	37,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**15,43**
29,81	33,00	38,13	15,43	33,58	23,96	30,88	35,69
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**15,43**
32,09	33,06	40,00	15,43	36,01	23,81	33,17	38,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**15,43**
39,21	37,00	46,46	15,43	45,25	29,52	37,46	46,80
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**15,43**
33,80	37,06	48,33	15,43	37,68	27,14	35,80	38,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Mandeln							**15,43**
27,25	30,33	38,13	15,43	30,25	16,18	29,57	31,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**15,43**
31,52	37,00	46,46	15,43	35,25	27,29	33,51	35,69
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**15,43**
22,97	26,33	38,13	15,43	26,92	17,29	25,62	26,80
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**15,43**
25,26	26,39	40,00	15,43	29,34	17,14	27,91	29,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,43**
29,34	30,56	45,04	15,43	32,80	32,63	29,78	42,01
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,43**
25,49	26,56	45,04	15,43	30,30	24,29	29,78	32,01
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**15,43**
19,01	16,59	23,00	28,00	19,55	15,43	19,68	21,76
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**15,43**
25,40	25,76	31,42	15,43	27,68	18,36	26,76	28,47
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**15,43**
27,96	29,76	43,92	15,43	30,18	23,36	30,71	35,13
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**15,43**
29,86	26,03	31,17	17,92	27,83	15,43	27,12	29,36
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**15,43**
23,17	24,09	42,04	19,09	24,93	15,43	25,91	32,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**15,43**
34,37	39,76	56,42	15,43	37,68	40,02	36,63	41,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	45,91	39,76	56,42	15,43	52,68	43,36	42,55	58,47	**15,43**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	21,55	23,76	43,92	15,43	25,18	25,02	24,79	28,47	**15,43**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	33,09	35,76	43,92	15,43	37,68	33,36	36,63	38,47	**15,43**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	35,65	35,76	43,92	15,43	40,18	35,02	38,61	45,13	**15,43**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	31,81	33,76	43,92	15,43	35,18	35,02	32,68	41,80	**15,43**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	19,01	16,59	23,00	28,00	19,55	15,43	19,68	21,76	**15,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	28,06	29,20	40,96	15,43	29,17	23,33	27,20	34,58	**15,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	25,50	26,53	40,96	15,43	27,50	17,78	27,20	27,91	**15,43**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	30,34	29,26	42,83	15,43	31,59	23,18	29,49	37,38	**15,43**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	27,78	26,59	42,83	15,43	29,93	17,63	29,49	30,71	**15,43**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	19,01	16,59	23,00	28,00	19,55	15,43	19,68	21,76	**15,43**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	19,01	16,59	23,00	28,00	19,55	15,43	19,68	21,76	**15,43**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	22,38	23,53	46,17	15,43	24,41	19,64	26,51	25,88	**15,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	26,23	27,53	46,17	15,43	26,91	27,98	26,51	35,88	**15,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	21,40	22,31	33,63	15,43	24,30	18,14	23,11	29,67	**15,43**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,04	26,96	41,96	17,07	32,46	15,43	29,98	34,33	**15,43**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	19,41	18,87	39,33	16,93	23,17	15,43	21,91	30,33	**15,43**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Champignons frisch	22,83	24,20	39,33	19,16	24,83	15,43	24,54	30,33	**15,43**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Champignons frisch							**15,43**
18,56	18,87	39,33	16,93	21,50	15,43	21,91	28,11
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**15,43**
18,56	18,87	39,33	16,93	21,50	15,43	21,91	28,11
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**15,43**
22,83	24,20	39,33	19,16	24,83	15,43	24,54	30,33
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**15,43**
19,41	18,87	39,33	16,93	23,17	15,43	21,91	30,33
Hafer + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**15,43**
22,83	24,20	39,33	19,16	24,83	15,43	24,54	30,33
Champignons frisch + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**15,43**
22,83	24,20	39,33	19,16	24,83	15,43	24,54	30,33
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,43**
19,41	18,87	39,33	16,93	23,17	15,43	21,91	30,33
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**15,43**
19,41	18,87	39,33	16,93	23,17	15,43	21,91	30,33
Buchweizen + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**15,43**
18,56	18,87	39,33	16,93	21,50	15,43	21,91	28,11
Champignons frisch + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**15,43**
18,56	18,87	39,33	16,93	21,50	15,43	21,91	28,11
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,43**
21,85	23,21	39,04	18,31	27,00	15,43	25,70	30,92
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Buchweizen							**15,43**
18,56	18,87	39,33	16,93	21,50	15,43	21,91	28,11
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**15,43**
18,56	18,87	39,33	16,93	21,50	15,43	21,91	28,11
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**15,43**
19,41	18,87	39,33	16,93	23,17	15,43	21,91	30,33
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**15,43**
19,41	18,87	39,33	16,93	23,17	15,43	21,91	30,33
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,43**
19,01	16,59	23,00	28,00	19,55	15,43	19,68	21,76
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,43**
19,01	16,59	23,00	28,00	19,55	15,43	19,68	21,76
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**15,43**
22,83	24,20	39,33	19,16	24,83	15,43	24,54	30,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Hafer							**15,43**
22,83	24,20	39,33	19,16	24,83	15,43	24,54	30,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**15,43**
23,81	24,85	45,92	21,81	27,97	15,43	26,41	34,67
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**15,43**
24,53	29,53	31,71	17,83	26,80	15,43	25,36	27,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**15,43**
23,68	29,53	40,04	15,61	25,13	15,43	25,36	30,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**15,43**
21,11	28,20	40,04	15,61	23,47	15,43	22,72	27,82
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen							**15,43**
23,76	24,79	42,79	21,33	26,11	15,43	25,59	33,98
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**15,43**
15,43	41,35	80,42	27,08	57,93	36,55	50,70	72,97
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**15,42**
15,42	42,49	84,04	27,60	60,89	37,56	53,05	74,68
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,42**
15,42	57,13	115,13	37,46	81,90	51,65	70,74	101,92
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,42**
19,34	20,46	34,58	16,61	20,69	15,42	20,20	27,46
Bulgur, trocken + Miso + Cashewnuss							**15,42**
26,83	27,72	50,92	15,42	30,45	21,19	29,22	33,71
Amaranth, ungekocht + Miso + Cashewnuss							**15,42**
27,68	26,39	50,92	15,42	32,12	25,63	30,54	38,16
Kakao + Miso + Cashewnuss							**15,42**
30,25	31,72	59,25	15,42	35,45	27,86	37,12	42,60
Buchweizen + Miso + Cashewnuss							**15,42**
26,83	26,39	50,92	15,42	30,45	25,63	30,54	35,93
Miso + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**15,42**
26,83	27,72	50,92	15,42	30,45	21,19	29,22	33,71
Cashewnuss + Miso + Bulgur, trocken							**15,42**
26,83	27,72	50,92	15,42	30,45	21,19	29,22	33,71
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**15,42**
17,96	26,66	33,21	15,42	19,29	18,43	20,34	25,02
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,42**
22,59	23,84	37,54	15,42	23,68	21,86	22,64	30,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Cashewnuss + Miso							**15,42**
28,54	29,05	50,92	15,42	30,45	22,30	30,54	35,93
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Miso							**15,42**
26,83	27,72	50,92	15,42	30,45	21,19	29,22	33,71
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Miso							**15,42**
27,68	26,39	50,92	15,42	32,12	25,63	30,54	38,16
Cashewnuss + Gerstenmehl + Miso							**15,42**
25,97	27,72	50,92	15,42	28,78	22,30	27,91	33,71
Gerstenmehl + Cashewnuss + Miso							**15,42**
25,97	27,72	50,92	15,42	28,78	22,30	27,91	33,71
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Miso							**15,42**
26,83	27,72	50,92	15,42	30,45	21,19	29,22	33,71
Buchweizen + Cashewnuss + Miso							**15,42**
26,83	26,39	50,92	15,42	30,45	25,63	30,54	35,93
Cashewnuss + Haselnüsse + Miso							**15,42**
28,54	29,05	50,92	15,42	30,45	22,30	30,54	35,93
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Miso							**15,42**
27,68	26,39	50,92	15,42	32,12	25,63	30,54	38,16
Cashewnuss + Buchweizen + Miso							**15,42**
26,83	26,39	50,92	15,42	30,45	25,63	30,54	35,93
Kakao + Cashewnuss + Miso							**15,42**
30,25	31,72	59,25	15,42	35,45	27,86	37,12	42,60
Cashewnuss + Kakao + Miso							**15,42**
30,25	31,72	59,25	15,42	35,45	27,86	37,12	42,60
3*Mandeln + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**15,42**
29,14	31,40	29,92	33,54	30,58	15,42	33,22	29,54
Gerstenmehl + Miso + Cashewnuss							**15,42**
25,97	27,72	50,92	15,42	28,78	22,30	27,91	33,71
Miso + Kakao + Cashewnuss							**15,42**
30,25	31,72	59,25	15,42	35,45	27,86	37,12	42,60
Miso + Haselnüsse + Cashewnuss							**15,42**
28,54	29,05	50,92	15,42	30,45	22,30	30,54	35,93
Miso + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**15,42**
26,83	27,72	50,92	15,42	30,45	21,19	29,22	33,71
Miso + Gerstenmehl + Cashewnuss							**15,42**
25,97	27,72	50,92	15,42	28,78	22,30	27,91	33,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**15,42**
27,68	26,39	50,92	15,42	32,12	25,63	30,54	38,16
Haselnüsse + Miso + Cashewnuss							**15,42**
28,54	29,05	50,92	15,42	30,45	22,30	30,54	35,93
Miso + Buchweizen + Cashewnuss							**15,42**
26,83	26,39	50,92	15,42	30,45	25,63	30,54	35,93
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**15,42**
25,48	25,12	41,13	15,42	26,18	20,41	27,14	28,06
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**15,42**
29,33	29,12	41,13	15,42	28,68	28,74	27,14	38,06
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
45,58	37,83	57,42	15,42	54,21	42,97	42,45	61,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
33,62	36,49	44,92	15,42	37,54	29,63	36,53	38,78
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
26,78	29,16	44,92	15,42	30,04	18,52	29,30	33,22
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
20,37	23,16	44,92	15,42	25,04	20,19	23,38	26,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
44,73	39,16	57,42	15,42	52,54	38,52	41,14	56,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
33,19	39,16	57,42	15,42	37,54	35,19	35,22	39,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
32,33	34,49	44,92	15,42	35,04	31,30	32,59	42,11
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
21,22	21,83	44,92	15,42	26,71	24,63	24,69	31,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
31,91	35,16	44,92	15,42	37,54	28,52	35,22	36,56
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
20,37	21,83	44,92	15,42	25,04	24,63	24,69	28,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
34,47	33,83	44,92	15,42	40,04	34,63	38,51	45,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
24,21	23,83	32,42	15,42	27,54	17,97	26,66	28,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
37,89	39,16	53,25	15,42	45,04	36,86	45,09	52,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
44,73	37,83	57,42	15,42	52,54	42,97	42,45	58,78	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
46,44	40,49	57,42	15,42	52,54	39,63	42,45	58,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
34,47	35,16	44,92	15,42	40,04	30,19	37,19	43,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
33,19	37,83	57,42	15,42	37,54	39,63	36,53	42,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
31,91	33,83	44,92	15,42	37,54	32,97	36,53	38,78	
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
27,63	27,83	44,92	15,42	31,71	22,97	30,61	37,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
36,18	36,49	44,92	15,42	40,04	31,30	38,51	45,44	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
30,62	31,83	44,92	15,42	35,04	34,63	32,59	42,11	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
25,07	23,83	32,42	15,42	29,21	17,97	26,66	31,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
30,62	33,16	44,92	15,42	35,04	30,19	31,27	39,89	
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
26,78	27,83	44,92	15,42	30,04	22,97	30,61	35,44	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,42**
31,05	35,16	44,92	15,42	35,88	29,63	33,90	36,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
32,33	39,16	57,42	15,42	35,88	36,30	33,90	39,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
33,62	35,16	44,92	15,42	38,38	31,30	35,88	43,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
43,87	39,16	57,42	15,42	50,88	39,63	39,82	56,56
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
19,51	23,16	44,92	15,42	23,38	21,30	22,06	26,56
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
25,92	29,16	44,92	15,42	28,38	19,63	27,98	33,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
31,48	31,83	44,92	15,42	36,71	34,63	32,59	44,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
27,63	29,16	40,75	15,42	32,54	20,19	33,24	35,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
35,32	33,83	44,92	15,42	41,71	34,63	38,51	47,67
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
28,49	30,49	44,92	15,42	30,04	19,63	30,61	35,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
34,90	40,49	57,42	15,42	37,54	36,30	36,53	42,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
34,04	37,16	53,25	15,42	40,04	36,86	39,16	48,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
34,04	37,83	57,42	15,42	39,21	39,63	36,53	44,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
29,77	33,16	44,92	15,42	33,38	31,30	29,95	39,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
32,76	33,83	44,92	15,42	39,21	32,97	36,53	41,00
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,42**
22,08	24,49	44,92	15,42	25,04	21,30	24,69	28,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,20	33,16	53,25	15,42	35,04	25,19	37,19	42,11	**15,42**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,79	27,16	53,25	15,42	30,04	26,86	31,27	35,44	**15,42**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,32	39,16	53,25	15,42	42,54	35,19	43,11	45,44	**15,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	48,15	43,16	65,75	15,42	57,54	45,19	49,03	65,44	**15,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,61	43,16	65,75	15,42	42,54	41,86	43,11	48,78	**15,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,03	21,17	37,54	15,42	22,02	16,31	22,64	24,31	**15,42**
Cashewnuss + Miso + Haselnüsse	28,54	29,05	50,92	15,42	30,45	22,30	30,54	35,93	**15,42**
Cashewnuss + Miso + Gerstenmehl	25,97	27,72	50,92	15,42	28,78	22,30	27,91	33,71	**15,42**
Miso + Cashewnuss + Haselnüsse	28,54	29,05	50,92	15,42	30,45	22,30	30,54	35,93	**15,42**
Miso + Cashewnuss + Gerstenmehl	25,97	27,72	50,92	15,42	28,78	22,30	27,91	33,71	**15,42**
Miso + Cashewnuss + Kakao	30,25	31,72	59,25	15,42	35,45	27,86	37,12	42,60	**15,42**
Cashewnuss + Miso + Kakao	30,25	31,72	59,25	15,42	35,45	27,86	37,12	42,60	**15,42**
Cashewnuss + Miso + Amaranth, ungekocht	27,68	26,39	50,92	15,42	32,12	25,63	30,54	38,16	**15,42**
Miso + Cashewnuss + Buchweizen	26,83	26,39	50,92	15,42	30,45	25,63	30,54	35,93	**15,42**
Cashewnuss + Miso + Buchweizen	26,83	26,39	50,92	15,42	30,45	25,63	30,54	35,93	**15,42**
Miso + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	27,68	26,39	50,92	15,42	32,12	25,63	30,54	38,16	**15,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	15,42	25,25	45,46	16,92	34,33	21,70	30,50	43,27	**15,42**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	28,76	29,94	43,75	15,41	30,24	28,86	28,37	38,80	**15,41**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**15,41**
29,73	30,75	45,38	15,41	33,67	24,37	32,09	35,79
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**15,41**
24,91	25,94	43,75	15,41	27,74	20,52	28,37	28,80
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**15,41**
31,85	39,20	36,63	15,41	37,67	16,96	38,44	35,01
3*Miso + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,41**
29,72	30,57	41,29	15,41	32,65	26,55	29,51	37,01
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,41**
28,01	27,90	32,96	15,41	30,98	23,22	26,88	32,57
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,41**
33,99	37,23	49,63	15,41	37,65	37,66	33,45	41,46
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,41**
34,85	34,57	41,29	15,41	39,32	34,33	34,77	43,68
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,41**
32,28	33,23	41,29	15,41	35,98	34,33	30,82	41,46
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,41**
25,44	26,57	41,29	15,41	29,32	27,66	25,56	32,57
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,41**
41,68	37,23	49,63	15,41	47,65	39,88	37,40	52,57
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,41**
33,14	34,57	41,29	15,41	37,65	33,22	33,45	39,23
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**15,41**
31,85	33,23	49,63	15,41	35,98	32,66	33,45	43,68
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**15,41**
31,00	31,90	45,46	15,41	33,48	29,88	30,16	40,34
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**15,41**
29,29	30,57	49,63	15,41	34,32	27,11	33,45	37,01
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,41**
28,00	29,92	43,13	15,41	29,43	28,91	27,61	37,87
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,41**
24,15	25,92	43,13	15,41	26,93	20,57	27,61	27,87
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**15,41**
30,15	31,23	45,46	15,41	33,48	29,33	29,51	39,23
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**15,41**
28,44	29,23	45,46	15,41	31,82	24,33	30,16	33,68

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	27,15	28,57	45,46	15,41	30,98	24,33	28,85	32,57	**15,41**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,72	31,23	45,46	15,41	32,65	29,88	28,85	39,23	**15,41**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	30,15	30,57	45,46	15,41	33,48	31,55	30,16	40,34	**15,41**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	27,58	27,90	45,46	15,41	31,82	25,99	30,16	33,68	**15,41**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	28,01	27,90	45,46	15,41	32,65	25,99	30,16	34,79	**15,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	29,14	30,97	46,04	15,41	31,08	32,13	28,81	40,29	**15,41**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	25,29	26,97	46,04	15,41	28,58	23,80	28,81	30,29	**15,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	28,35	27,84	27,46	42,94	27,73	15,41	31,32	27,60	**15,41**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,24	27,53	46,25	15,41	27,01	28,03	26,57	35,97	**15,41**
3*Pistazien roh + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,39	23,53	46,25	15,41	24,51	19,70	26,57	25,97	**15,41**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	27,58	28,57	45,46	15,41	31,82	23,77	29,51	32,57	**15,41**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,57	30,57	45,46	15,41	34,32	31,55	30,16	41,46	**15,41**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	31,85	33,23	41,29	15,41	36,82	30,44	33,45	35,90	**15,41**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	33,56	33,23	41,29	15,41	38,48	31,55	34,77	40,34	**15,41**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	24,16	25,23	41,29	15,41	28,48	24,88	25,56	29,23	**15,41**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	32,71	35,90	49,63	15,41	36,82	34,88	33,45	38,12	**15,41**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	26,73	26,57	32,96	15,41	30,15	20,44	26,88	29,23	**15,41**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	28,44	29,23	41,29	15,41	31,82	23,77	29,51	33,68	**15,41**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**15,41**
40,40	35,90	49,63	15,41	46,82	37,11	37,40	49,23
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,41**
29,83	33,73	36,92	16,11	33,67	15,41	33,42	32,78
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**15,41**
31,00	31,90	41,29	15,41	35,15	31,55	30,82	38,12
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**15,41**
28,07	29,24	40,88	15,41	35,57	24,66	31,66	38,31
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,41**
15,41	57,05	114,79	37,41	81,57	51,67	70,49	101,82
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**15,41**
28,63	27,93	42,83	17,66	33,26	15,41	30,80	35,16
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**15,41**
22,96	27,93	42,17	24,21	24,32	15,41	25,23	32,42
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
33,89	36,21	38,75	15,40	38,67	32,13	36,88	39,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
26,20	26,21	26,25	15,40	28,67	17,13	27,01	29,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
36,45	36,21	38,75	15,40	41,17	33,80	38,86	46,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
32,61	34,21	38,75	15,40	36,17	33,80	32,93	42,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
35,17	40,21	51,25	15,40	38,67	38,80	36,88	42,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
46,71	40,21	51,25	15,40	53,67	42,13	42,80	59,33
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
22,35	24,21	38,75	15,40	26,17	23,80	25,04	29,33
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
28,76	30,21	38,75	15,40	31,17	22,13	30,96	36,00
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,40**
28,99	31,13	46,25	15,40	32,08	30,19	31,99	37,03

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**15,40**
19,97	17,82	20,29	28,84	19,70	15,40	21,31	21,36	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**15,40**
31,55	33,80	46,25	15,40	33,75	35,75	31,99	43,70	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**15,40**
27,71	29,80	46,25	15,40	31,25	27,42	31,99	33,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh								**15,40**
27,71	29,80	46,25	15,40	31,25	27,42	31,99	33,70	
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
24,91	25,55	26,25	15,40	27,00	17,13	25,04	28,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
35,17	35,55	38,75	15,40	39,50	33,80	36,88	44,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
31,32	33,55	38,75	15,40	34,50	33,80	30,96	41,56	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
32,61	35,55	38,75	15,40	37,00	32,13	34,91	38,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
33,89	39,55	51,25	15,40	37,00	38,80	34,91	41,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
45,43	39,55	51,25	15,40	52,00	42,13	40,83	58,22	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,40**
33,38	38,19	40,25	15,40	38,75	25,60	37,67	40,11	
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
27,48	29,55	38,75	15,40	29,50	22,13	28,99	34,89	
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
21,07	23,55	38,75	15,40	24,50	23,80	23,07	28,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,40**
31,55	33,80	46,25	15,40	33,75	35,75	31,99	43,70	
Quinoa + Hafer + Roggenmehl								**15,40**
21,92	24,21	38,75	15,40	24,50	19,36	24,38	28,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
36,45	36,21	38,75	15,40	41,17	33,80	38,86	46,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Hafer + Roggenmehl	26,20	28,21	38,75	15,40	27,83	18,24	28,33	32,67	**15,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	33,89	34,88	38,75	15,40	37,83	33,80	34,91	43,78	**15,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	34,74	36,21	38,75	15,40	39,50	32,69	37,54	41,56	**15,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	43,29	38,88	47,08	15,40	49,50	39,36	41,49	54,89	**15,40**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	28,76	32,21	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	32,67	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	27,91	28,21	47,08	15,40	31,17	28,24	29,64	41,56	**15,40**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	31,32	32,21	38,75	15,40	34,50	26,02	33,59	39,33	**15,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	35,60	38,88	47,08	15,40	39,50	37,13	37,54	43,78	**15,40**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	43,29	38,88	47,08	15,40	49,50	39,36	41,49	54,89	**15,40**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	27,05	28,21	38,75	15,40	31,17	27,13	29,64	34,89	**15,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	40,73	37,55	47,08	15,40	46,17	39,36	37,54	52,67	**15,40**
Pistazien roh + Buchweizen + Roggenmehl	24,49	25,55	47,08	15,40	27,83	22,69	29,64	32,67	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Roggenmehl	26,20	29,55	47,08	15,40	27,83	24,91	27,01	37,11	**15,40**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Roggenmehl	23,63	26,88	47,08	15,40	26,17	19,36	27,01	30,44	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Roggenmehl	27,05	28,21	47,08	15,40	29,50	28,24	29,64	39,33	**15,40**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	27,91	28,21	47,08	15,40	31,17	28,24	29,64	41,56	**15,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	33,89	38,88	47,08	15,40	37,83	36,02	36,22	39,33	**15,40**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	27,05	29,55	47,08	15,40	29,50	23,80	28,33	37,11	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
34,74	41,55	55,42	15,40	37,83	40,47	36,22	41,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
33,03	37,55	47,08	15,40	36,17	37,13	33,59	41,56	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
30,47	34,88	47,08	15,40	32,83	29,36	32,28	37,11	
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl								**15,40**
25,34	25,55	47,08	15,40	29,50	22,69	29,64	34,89	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
27,05	28,21	47,08	15,40	29,50	28,24	29,64	39,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
35,60	38,88	47,08	15,40	39,50	37,13	37,54	43,78	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Roggenmehl								**15,40**
30,47	33,55	55,42	15,40	34,50	30,47	36,22	46,00	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
36,45	32,21	38,75	15,40	41,17	28,24	33,59	43,78	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
42,44	41,55	55,42	15,40	47,83	42,69	40,17	52,67	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
28,76	30,88	47,08	15,40	29,50	24,91	29,64	39,33	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
26,20	30,88	47,08	15,40	29,50	30,47	28,33	32,67	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
29,62	29,55	30,42	15,40	32,83	22,69	30,96	34,89	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
30,47	33,55	55,42	15,40	34,50	30,47	36,22	46,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
31,32	33,55	38,75	15,40	34,50	33,80	30,96	41,56	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
28,76	30,88	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	37,11	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
33,89	34,88	38,75	15,40	37,83	33,80	34,91	43,78	
Hafer + Quinoa + Roggenmehl								**15,40**
21,92	24,21	38,75	15,40	24,50	19,36	24,38	28,22	
Quinoa + Quinoa + Roggenmehl								**15,40**
17,65	20,21	38,75	15,40	21,17	20,47	20,43	23,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Roggenmehl	33,89	30,88	47,08	15,40	39,50	32,69	32,28	43,78	**15,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Roggenmehl	26,20	30,88	47,08	15,40	29,50	30,47	28,33	32,67	**15,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Roggenmehl	25,34	28,21	38,75	15,40	29,50	26,02	28,33	30,44	**15,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Roggenmehl	24,49	26,88	38,75	15,40	27,83	27,13	25,70	32,67	**15,40**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Roggenmehl	38,16	34,88	47,08	15,40	42,83	31,58	36,22	48,22	**15,40**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	50,13	41,55	55,42	15,40	57,83	44,91	44,12	63,78	**15,40**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	20,21	21,55	30,42	15,40	22,83	16,02	21,75	23,78	**15,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	34,74	36,21	38,75	15,40	39,50	32,69	37,54	41,56	**15,40**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	36,45	32,21	38,75	15,40	41,17	28,24	33,59	43,78	**15,40**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	27,91	29,55	30,42	15,40	31,17	21,58	29,64	30,44	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Roggenmehl	27,05	29,55	47,08	15,40	29,50	23,80	28,33	37,11	**15,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	32,18	34,88	38,75	15,40	36,17	32,69	33,59	39,33	**15,40**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	33,89	30,88	47,08	15,40	39,50	32,69	32,28	43,78	**15,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	33,03	37,55	47,08	15,40	36,17	37,13	33,59	41,56	**15,40**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	38,16	34,88	47,08	15,40	42,83	31,58	36,22	48,22	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Roggenmehl	28,76	30,88	47,08	15,40	29,50	24,91	29,64	39,33	**15,40**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Roggenmehl	24,49	26,88	47,08	15,40	27,83	18,24	28,33	30,44	**15,40**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	40,73	37,55	47,08	15,40	46,17	39,36	37,54	52,67	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
24,49	26,88	38,75	15,40	27,83	27,13	25,70	32,67	
Dinkel ungekocht + Quinoa + Roggenmehl								**15,40**
20,21	21,55	30,42	15,40	22,83	16,02	21,75	23,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Roggenmehl								**15,40**
31,32	32,21	38,75	15,40	34,50	26,02	33,59	39,33	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
41,58	38,88	47,08	15,40	47,83	38,24	40,17	50,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Roggenmehl								**15,40**
30,47	34,88	47,08	15,40	32,83	29,36	32,28	37,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Roggenmehl								**15,40**
29,62	32,21	38,75	15,40	32,83	24,91	32,28	34,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Roggenmehl								**15,40**
28,76	30,88	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	37,11	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Roggenmehl								**15,40**
25,34	25,55	47,08	15,40	29,50	22,69	29,64	34,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
41,58	38,88	47,08	15,40	47,83	38,24	40,17	50,44	
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
29,62	32,21	38,75	15,40	32,83	24,91	32,28	34,89	
Pistazien roh + Haselnüsse + Roggenmehl								**15,40**
26,20	28,21	47,08	15,40	27,83	19,36	29,64	32,67	
Haselnüsse + Pistazien roh + Roggenmehl								**15,40**
26,20	28,21	47,08	15,40	27,83	19,36	29,64	32,67	
Pistazien roh + Kakao + Roggenmehl								**15,40**
27,91	30,88	55,42	15,40	32,83	24,91	36,22	39,33	
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
27,05	28,21	30,42	15,40	29,50	22,69	27,01	32,67	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**15,40**
24,49	26,88	47,08	15,40	27,83	18,24	28,33	30,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**15,40**
42,44	41,55	55,42	15,40	47,83	42,69	40,17	52,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**15,40**
29,62	29,55	30,42	15,40	32,83	22,69	30,96	34,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**15,40**
33,89	38,88	47,08	15,40	37,83	36,02	36,22	39,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Pistazien roh + Roggenmehl							**15,40**
27,91	30,88	55,42	15,40	32,83	24,91	36,22	39,33
Buchweizen + Pistazien roh + Roggenmehl							**15,40**
24,49	25,55	47,08	15,40	27,83	22,69	29,64	32,67
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**15,40**
26,20	29,55	47,08	15,40	27,83	24,91	27,01	37,11
Pistazien roh + Gerstenmehl + Roggenmehl							**15,40**
23,63	26,88	47,08	15,40	26,17	19,36	27,01	30,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**15,40**
28,76	32,21	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	32,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Roggenmehl							**15,40**
27,05	28,21	38,75	15,40	31,17	27,13	29,64	34,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**15,40**
32,18	34,88	38,75	15,40	36,17	32,69	33,59	39,33
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**15,40**
25,34	28,21	38,75	15,40	29,50	26,02	28,33	30,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**15,40**
33,03	36,21	38,75	15,40	37,83	31,58	36,22	37,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**15,40**
27,05	28,21	30,42	15,40	29,50	22,69	27,01	32,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**15,40**
27,91	29,55	30,42	15,40	31,17	21,58	29,64	30,44
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**15,40**
28,76	32,21	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	32,67
Sojabohnen + Mandeln + Dinkel ungekocht							**15,40**
29,32	32,32	34,75	15,40	33,88	19,07	31,49	33,07
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**15,40**
29,62	29,55	30,42	15,40	32,83	22,69	30,96	34,89
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**15,40**
36,45	32,21	38,75	15,40	41,17	28,24	33,59	43,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**15,40**
28,76	32,21	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	32,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**15,40**
27,91	29,55	30,42	15,40	31,17	21,58	29,64	30,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**15,40**
29,62	29,55	30,42	15,40	32,83	22,69	30,96	34,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	29,32	32,32	34,75	15,40	33,88	19,07	31,49	33,07	**15,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	25,60	26,84	35,25	18,69	30,10	15,40	28,32	30,84	**15,40**
Roggenmehl + Pistazien roh + Bulgur, trocken	24,49	26,88	47,08	15,40	27,83	18,24	28,33	30,44	**15,40**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	36,45	32,21	38,75	15,40	41,17	28,24	33,59	43,78	**15,40**
Quinoa + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	20,21	21,55	30,42	15,40	22,83	16,02	21,75	23,78	**15,40**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	17,64	27,59	35,50	15,40	20,12	15,44	20,25	25,31	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Bulgur, trocken	17,64	27,59	35,50	15,40	20,12	15,44	20,25	25,31	**15,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	27,05	28,21	30,42	15,40	29,50	22,69	27,01	32,67	**15,40**
Pistazien roh + Roggenmehl + Bulgur, trocken	24,49	26,88	47,08	15,40	27,83	18,24	28,33	30,44	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bulgur, trocken	27,05	29,55	47,08	15,40	29,50	23,80	28,33	37,11	**15,40**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	25,60	26,84	35,25	18,69	30,10	15,40	28,32	30,84	**15,40**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	27,05	28,21	30,42	15,40	29,50	22,69	27,01	32,67	**15,40**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	27,91	29,55	30,42	15,40	31,17	21,58	29,64	30,44	**15,40**
Roggenmehl + Quinoa + Dinkel ungekocht	20,21	21,55	30,42	15,40	22,83	16,02	21,75	23,78	**15,40**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Cashewnuss	21,54	23,14	39,33	15,40	26,20	16,40	25,28	29,46	**15,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	26,85	29,80	46,25	15,40	33,75	24,08	33,31	39,26	**15,40**
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	24,74	26,84	43,58	16,47	28,43	15,40	28,32	33,07	**15,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	25,60	26,84	35,25	18,69	30,10	15,40	28,32	30,84	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**15,40**
22,18	25,51	43,58	16,47	26,77	15,40	25,68	30,84	
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Hirse gekocht								**15,40**
21,39	21,75	40,67	20,16	22,17	15,40	21,80	26,44	
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**15,40**
22,18	25,51	43,58	16,47	26,77	15,40	25,68	30,84	
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**15,40**
24,74	26,84	43,58	16,47	28,43	15,40	28,32	33,07	
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**15,40**
25,60	26,84	35,25	18,69	30,10	15,40	28,32	30,84	
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Hirse gekocht								**15,40**
25,82	26,05	40,42	15,40	30,05	18,92	26,75	33,07	
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**15,40**
21,39	21,75	40,67	20,16	22,17	15,40	21,80	26,44	
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht								**15,40**
25,82	26,05	40,42	15,40	30,05	18,92	26,75	33,07	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Mandeln								**15,40**
36,16	38,99	43,08	15,40	42,22	30,18	39,38	44,18	
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln								**15,40**
33,60	37,65	43,08	15,40	38,88	30,18	35,43	41,96	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Mandeln								**15,40**
33,60	37,65	43,08	15,40	38,88	30,18	35,43	41,96	
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Mandeln								**15,40**
29,32	32,32	34,75	15,40	33,88	19,07	31,49	33,07	
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln								**15,40**
36,16	38,99	43,08	15,40	42,22	30,18	39,38	44,18	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mandeln								**15,40**
34,45	38,99	43,08	15,40	40,55	29,07	38,07	39,73	
Sojabohnen + Hafer + Mandeln								**15,40**
31,03	34,99	43,08	15,40	35,55	22,40	34,12	37,51	
Sojabohnen + Quinoa + Mandeln								**15,40**
26,76	30,99	43,08	15,40	32,22	23,51	30,17	33,07	
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Mandeln								**15,40**
29,32	32,32	34,75	15,40	33,88	19,07	31,49	33,07	
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln								**15,40**
43,00	41,65	51,42	15,40	50,55	35,73	42,01	53,07	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mandeln							**15,40**
35,31	41,65	51,42	15,40	40,55	33,51	38,07	41,96
Hafer + Sojabohnen + Mandeln							**15,40**
31,03	34,99	43,08	15,40	35,55	22,40	34,12	37,51
Quinoa + Sojabohnen + Mandeln							**15,40**
26,76	30,99	43,08	15,40	32,22	23,51	30,17	33,07
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**15,40**
34,45	38,99	43,08	15,40	40,55	29,07	38,07	39,73
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**15,40**
35,31	41,65	51,42	15,40	40,55	33,51	38,07	41,96
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Mandeln							**15,40**
43,00	41,65	51,42	15,40	50,55	35,73	42,01	53,07
Dinkel ungekocht + Mandeln + Sojabohnen							**15,40**
29,32	32,32	34,75	15,40	33,88	19,07	31,49	33,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**15,40**
18,76	17,51	26,92	32,02	18,43	15,40	20,42	19,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Sojabohnen							**15,40**
36,16	38,99	43,08	15,40	42,22	30,18	39,38	44,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Sojabohnen							**15,40**
33,60	37,65	43,08	15,40	38,88	30,18	35,43	41,96
Mandeln + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**15,40**
29,32	32,32	34,75	15,40	33,88	19,07	31,49	33,07
Hafer + Mandeln + Sojabohnen							**15,40**
31,03	34,99	43,08	15,40	35,55	22,40	34,12	37,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Sojabohnen							**15,40**
25,82	26,05	40,42	15,40	30,05	18,92	26,75	33,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Sojabohnen							**15,40**
34,45	38,99	43,08	15,40	40,55	29,07	38,07	39,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Sojabohnen							**15,40**
35,31	41,65	51,42	15,40	40,55	33,51	38,07	41,96
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Sojabohnen							**15,40**
43,00	41,65	51,42	15,40	50,55	35,73	42,01	53,07
Quinoa + Mandeln + Sojabohnen							**15,40**
26,76	30,99	43,08	15,40	32,22	23,51	30,17	33,07
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**15,40**
18,76	17,51	26,92	32,02	18,43	15,40	20,42	19,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**15,40**
43,00	41,65	51,42	15,40	50,55	35,73	42,01	53,07
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**15,40**
36,16	38,99	43,08	15,40	42,22	30,18	39,38	44,18
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**15,40**
34,45	38,99	43,08	15,40	40,55	29,07	38,07	39,73
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**15,40**
25,82	26,05	40,42	15,40	30,05	18,92	26,75	33,07
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**15,40**
33,60	37,65	43,08	15,40	38,88	30,18	35,43	41,96
Mandeln + Quinoa + Sojabohnen							**15,40**
26,76	30,99	43,08	15,40	32,22	23,51	30,17	33,07
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**15,40**
35,31	41,65	51,42	15,40	40,55	33,51	38,07	41,96
Mandeln + Hafer + Sojabohnen							**15,40**
31,03	34,99	43,08	15,40	35,55	22,40	34,12	37,51
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen							**15,40**
21,59	22,35	23,08	42,62	19,17	15,40	22,76	22,56
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**15,40**
24,71	27,80	42,08	15,40	30,42	21,31	28,70	34,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**15,40**
26,00	28,47	42,08	15,40	31,25	21,31	30,02	35,92
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,40**
26,16	27,19	44,88	23,18	28,72	15,40	27,38	34,28
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,40**
25,12	28,30	50,71	17,97	31,28	15,40	29,31	33,73
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,40**
26,03	27,58	44,08	15,40	32,61	22,67	28,38	36,33
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**15,40**
25,57	27,13	42,08	15,40	32,08	22,97	30,02	37,03
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**15,40**
25,14	27,13	42,08	15,40	31,25	22,97	30,02	35,92
Buchweizen + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**15,40**
17,64	26,25	35,50	15,40	20,12	19,89	21,57	27,53
Lupinen + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**15,40**
17,64	27,59	35,50	15,40	20,12	15,44	20,25	25,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	18,50	26,25	35,50	15,40	21,78	19,89	21,57	29,76	**15,40**
Bulgur, trocken + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	17,64	27,59	35,50	15,40	20,12	15,44	20,25	25,31	**15,40**
Haselnüsse + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	19,35	28,92	35,50	15,40	20,12	16,56	21,57	27,53	**15,40**
Kakao + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	21,06	31,59	43,83	15,40	25,12	22,11	28,14	34,20	**15,40**
Gerstenmehl + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	16,79	27,59	35,50	15,40	18,45	16,56	18,93	25,31	**15,40**
Lupinen + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	18,50	26,25	35,50	15,40	21,78	19,89	21,57	29,76	**15,40**
Lupinen + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl	17,64	26,25	35,50	15,40	20,12	19,89	21,57	27,53	**15,40**
Lupinen + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	19,35	28,92	35,50	15,40	20,12	16,56	21,57	27,53	**15,40**
Lupinen + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	21,06	31,59	43,83	15,40	25,12	22,11	28,14	34,20	**15,40**
Lupinen + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	16,79	27,59	35,50	15,40	18,45	16,56	18,93	25,31	**15,40**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	18,50	26,25	35,50	15,40	21,78	19,89	21,57	29,76	**15,40**
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	17,64	26,25	35,50	15,40	20,12	19,89	21,57	27,53	**15,40**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	17,64	27,59	35,50	15,40	20,12	15,44	20,25	25,31	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Lupinen	21,06	31,59	43,83	15,40	25,12	22,11	28,14	34,20	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Lupinen	16,79	27,59	35,50	15,40	18,45	16,56	18,93	25,31	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Lupinen	17,64	26,25	35,50	15,40	20,12	19,89	21,57	27,53	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Lupinen	18,50	26,25	35,50	15,40	21,78	19,89	21,57	29,76	**15,40**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	21,06	31,59	43,83	15,40	25,12	22,11	28,14	34,20	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Lupinen	19,35	28,92	35,50	15,40	20,12	16,56	21,57	27,53	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Lupinen	17,64	27,59	35,50	15,40	20,12	15,44	20,25	25,31	**15,40**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	27,05	29,55	47,08	15,40	29,50	23,80	28,33	37,11	**15,40**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	19,35	28,92	35,50	15,40	20,12	16,56	21,57	27,53	**15,40**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	16,79	27,59	35,50	15,40	18,45	16,56	18,93	25,31	**15,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,34	26,21	26,25	15,40	27,83	16,58	26,36	27,11	**15,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,68	17,15	20,29	28,84	18,03	15,40	19,34	20,24	**15,40**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,60	36,21	38,75	15,40	40,33	33,24	38,20	43,78	**15,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,75	34,21	38,75	15,40	35,33	33,24	32,28	40,44	**15,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,03	36,21	38,75	15,40	37,83	31,58	36,22	37,11	**15,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,32	40,21	51,25	15,40	37,83	38,24	36,22	40,44	**15,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,85	40,21	51,25	15,40	52,83	41,58	42,14	57,11	**15,40**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,50	24,21	38,75	15,40	25,33	23,24	24,38	27,11	**15,40**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,91	30,21	38,75	15,40	30,33	21,58	30,30	33,78	**15,40**
Hirse gekocht + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	21,39	21,75	40,67	20,16	22,17	15,40	21,80	26,44	**15,40**
Quinoa + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,39	21,75	40,67	20,16	22,17	15,40	21,80	26,44	**15,40**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,62	29,55	30,42	15,40	32,83	22,69	30,96	34,89	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
36,45	36,21	38,75	15,40	41,17	33,80	38,86	46,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
33,89	34,88	38,75	15,40	37,83	33,80	34,91	43,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
34,74	36,21	38,75	15,40	39,50	32,69	37,54	41,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
35,60	38,88	47,08	15,40	39,50	37,13	37,54	43,78
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
43,29	38,88	47,08	15,40	49,50	39,36	41,49	54,89
Quinoa + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
27,05	28,21	38,75	15,40	31,17	27,13	29,64	34,89
Sojabohnen + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
36,16	38,99	43,08	15,40	42,22	30,18	39,38	44,18
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
36,45	36,21	38,75	15,40	41,17	33,80	38,86	46,00
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
29,62	29,55	30,42	15,40	32,83	22,69	30,96	34,89
Mandeln + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
36,16	38,99	43,08	15,40	42,22	30,18	39,38	44,18
Hafer + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
31,32	32,21	38,75	15,40	34,50	26,02	33,59	39,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,40**
18,33	15,51	31,08	19,80	20,93	15,40	21,08	26,40
Roggenmehl + Buchweizen + Pistazien roh							**15,40**
24,49	25,55	47,08	15,40	27,83	22,69	29,64	32,67
Roggenmehl + Gerstenmehl + Pistazien roh							**15,40**
23,63	26,88	47,08	15,40	26,17	19,36	27,01	30,44
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,40**
23,46	23,51	31,08	23,13	23,43	15,40	25,03	26,40
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,40**
17,05	15,51	31,08	19,80	18,43	15,40	21,08	23,07
Roggenmehl + Haselnüsse + Pistazien roh							**15,40**
26,20	28,21	47,08	15,40	27,83	19,36	29,64	32,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Kakao + Pistazien roh	27,91	30,88	55,42	15,40	32,83	24,91	36,22	39,33	**15,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	32,61	38,21	51,25	15,40	35,33	34,91	34,25	39,33	**15,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	44,15	38,21	51,25	15,40	50,33	38,24	40,17	56,00	**15,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	31,32	34,21	38,75	15,40	35,33	28,24	34,25	36,00	**15,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	27,91	30,21	38,75	15,40	31,17	30,47	28,33	37,11	**15,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	30,04	32,21	38,75	15,40	32,83	29,91	30,30	39,33	**15,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	29,19	32,21	38,75	15,40	33,67	28,80	32,28	33,78	**15,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	30,47	36,21	51,25	15,40	33,67	35,47	32,28	37,11	**15,40**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	33,89	34,21	38,75	15,40	37,83	29,91	36,22	42,67	**15,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	42,01	36,21	51,25	15,40	48,67	38,80	38,20	53,78	**15,40**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	24,06	26,21	38,75	15,40	26,17	18,80	26,36	30,44	**15,40**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	31,75	32,21	38,75	15,40	36,17	30,47	34,25	40,44	**15,40**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	19,79	22,21	38,75	15,40	22,83	19,91	22,41	26,00	**15,40**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	26,20	28,21	38,75	15,40	27,83	18,24	28,33	32,67	**15,40**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	17,65	20,21	38,75	15,40	21,17	20,47	20,43	23,78	**15,40**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,18	25,51	43,58	16,47	26,77	15,40	25,68	30,84	**15,40**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	24,74	26,84	43,58	16,47	28,43	15,40	28,32	33,07	**15,40**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	25,82	26,05	40,42	15,40	30,05	18,92	26,75	33,07	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,40**
25,60	26,84	35,25	18,69	30,10	15,40	28,32	30,84
Kakao + Roggenmehl + Pistazien roh							**15,40**
27,91	30,88	55,42	15,40	32,83	24,91	36,22	39,33
Gerstenmehl + Roggenmehl + Pistazien roh							**15,40**
23,63	26,88	47,08	15,40	26,17	19,36	27,01	30,44
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,40**
25,60	26,84	35,25	18,69	30,10	15,40	28,32	30,84
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**15,40**
24,49	26,88	47,08	15,40	27,83	18,24	28,33	30,44
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,40**
24,74	26,84	43,58	16,47	28,43	15,40	28,32	33,07
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,40**
22,18	25,51	43,58	16,47	26,77	15,40	25,68	30,84
Haselnüsse + Roggenmehl + Pistazien roh							**15,40**
26,20	28,21	47,08	15,40	27,83	19,36	29,64	32,67
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Pistazien roh							**15,40**
25,34	25,55	47,08	15,40	29,50	22,69	29,64	34,89
Sojabohnen + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,40**
25,82	26,05	40,42	15,40	30,05	18,92	26,75	33,07
Buchweizen + Roggenmehl + Pistazien roh							**15,40**
24,49	25,55	47,08	15,40	27,83	22,69	29,64	32,67
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**15,40**
25,34	25,55	47,08	15,40	29,50	22,69	29,64	34,89
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Pistazien roh							**15,40**
24,49	26,88	47,08	15,40	27,83	18,24	28,33	30,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**15,40**
43,29	36,88	47,08	15,40	49,50	36,58	38,86	53,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**15,40**
33,03	32,88	34,58	15,40	37,00	28,24	34,91	40,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**15,40**
29,19	30,88	34,58	15,40	32,00	28,24	28,99	37,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**15,40**
31,75	36,88	47,08	15,40	34,50	33,24	32,93	37,11
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**15,40**
18,93	20,88	34,58	15,40	22,00	18,24	21,09	23,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	25,34	26,88	34,58	15,40	27,00	16,58	27,01	30,44	**15,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	30,47	32,88	34,58	15,40	34,50	26,58	32,93	33,78	**15,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	25,14	27,80	42,08	15,40	31,25	20,75	29,36	34,81	**15,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	23,89	20,84	26,92	42,02	21,77	15,40	25,68	23,07	**15,40**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	32,10	36,85	40,25	15,40	37,92	22,82	37,67	36,78	**15,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	30,27	32,47	46,25	15,40	32,92	32,97	31,99	40,37	**15,40**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	28,76	30,88	47,08	15,40	29,50	24,91	29,64	39,33	**15,40**
Roggenmehl + Pistazien roh + Kakao	27,91	30,88	55,42	15,40	32,83	24,91	36,22	39,33	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Kakao	21,06	31,59	43,83	15,40	25,12	22,11	28,14	34,20	**15,40**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	21,06	31,59	43,83	15,40	25,12	22,11	28,14	34,20	**15,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	24,74	26,84	43,58	16,47	28,43	15,40	28,32	33,07	**15,40**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	19,35	28,92	35,50	15,40	20,12	16,56	21,57	27,53	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Haselnüsse	19,35	28,92	35,50	15,40	20,12	16,56	21,57	27,53	**15,40**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Gerstenmehl	16,79	27,59	35,50	15,40	18,45	16,56	18,93	25,31	**15,40**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	26,20	29,55	47,08	15,40	27,83	24,91	27,01	37,11	**15,40**
Pistazien roh + Roggenmehl + Gerstenmehl	23,63	26,88	47,08	15,40	26,17	19,36	27,01	30,44	**15,40**
Roggenmehl + Pistazien roh + Gerstenmehl	23,63	26,88	47,08	15,40	26,17	19,36	27,01	30,44	**15,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	22,18	25,51	43,58	16,47	26,77	15,40	25,68	30,84	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Pistazien roh + Haselnüsse	26,20	28,21	47,08	15,40	27,83	19,36	29,64	32,67	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Gerstenmehl	26,20	29,55	47,08	15,40	27,83	24,91	27,01	37,11	**15,40**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	22,18	25,51	43,58	16,47	26,77	15,40	25,68	30,84	**15,40**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	16,79	27,59	35,50	15,40	18,45	16,56	18,93	25,31	**15,40**
Pistazien roh + Roggenmehl + Haselnüsse	26,20	28,21	47,08	15,40	27,83	19,36	29,64	32,67	**15,40**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	24,74	26,84	43,58	16,47	28,43	15,40	28,32	33,07	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Haselnüsse	28,76	30,88	47,08	15,40	29,50	24,91	29,64	39,33	**15,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,77	27,55	30,42	15,40	27,83	18,80	26,36	28,22	**15,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,62	27,55	30,42	15,40	32,83	19,91	28,33	33,78	**15,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,03	35,55	42,92	15,40	40,33	36,58	34,25	47,11	**15,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,31	37,55	42,92	15,40	42,83	34,91	38,20	43,78	**15,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,59	41,55	55,42	15,40	42,83	41,58	38,20	47,11	**15,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,13	41,55	55,42	15,40	57,83	44,91	44,12	63,78	**15,40**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,87	37,55	42,92	15,40	45,33	36,58	40,17	50,44	**15,40**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,77	25,55	42,92	15,40	30,33	26,58	26,36	33,78	**15,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,74	41,55	55,42	15,40	37,83	40,47	36,22	41,56	**15,40**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,18	31,55	42,92	15,40	35,33	24,91	32,28	40,44	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,03	37,55	42,92	15,40	40,33	35,47	38,20	44,89	**15,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,18	35,55	42,92	15,40	35,33	35,47	32,28	41,56	**15,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,46	37,55	42,92	15,40	37,83	33,80	36,22	38,22	**15,40**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,33	31,55	42,92	15,40	30,33	23,80	30,30	34,89	**15,40**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,92	25,55	42,92	15,40	25,33	25,47	24,38	28,22	**15,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,28	41,55	55,42	15,40	52,83	43,80	42,14	58,22	**15,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	23,21	19,35	21,54	39,99	21,82	15,40	23,30	22,69	**15,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kakao	30,47	33,55	55,42	15,40	34,50	30,47	36,22	46,00	**15,40**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	30,47	33,55	55,42	15,40	34,50	30,47	36,22	46,00	**15,40**
Roggenmehl + Pistazien roh + Buchweizen	24,49	25,55	47,08	15,40	27,83	22,69	29,64	32,67	**15,40**
Pistazien roh + Roggenmehl + Kakao	27,91	30,88	55,42	15,40	32,83	24,91	36,22	39,33	**15,40**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,60	38,88	47,08	15,40	39,50	37,13	37,54	43,78	**15,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	41,58	38,88	47,08	15,40	47,83	38,24	40,17	50,44	**15,40**
Roggenmehl + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,20	30,88	47,08	15,40	29,50	30,47	28,33	32,67	**15,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	42,44	41,55	55,42	15,40	47,83	42,69	40,17	52,67	**15,40**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	50,13	41,55	55,42	15,40	57,83	44,91	44,12	63,78	**15,40**
Hafer + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	38,16	34,88	47,08	15,40	42,83	31,58	36,22	48,22	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,44	41,55	55,42	15,40	47,83	42,69	40,17	52,67	**15,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,74	41,55	55,42	15,40	37,83	40,47	36,22	41,56	**15,40**
Quinoa + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	33,89	30,88	47,08	15,40	39,50	32,69	32,28	43,78	**15,40**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,76	32,21	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	32,67	**15,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,03	37,55	47,08	15,40	36,17	37,13	33,59	41,56	**15,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	40,73	37,55	47,08	15,40	46,17	39,36	37,54	52,67	**15,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,89	38,88	47,08	15,40	37,83	36,02	36,22	39,33	**15,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	43,29	38,88	47,08	15,40	49,50	39,36	41,49	54,89	**15,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,60	38,88	47,08	15,40	39,50	37,13	37,54	43,78	**15,40**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,76	32,21	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	32,67	**15,40**
Sojabohnen + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,31	41,65	51,42	15,40	40,55	33,51	38,07	41,96	**15,40**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	36,45	32,21	38,75	15,40	41,17	28,24	33,59	43,78	**15,40**
Roggenmehl + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,47	34,88	47,08	15,40	32,83	29,36	32,28	37,11	**15,40**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,89	38,88	47,08	15,40	37,83	36,02	36,22	39,33	**15,40**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,45	32,21	38,75	15,40	41,17	28,24	33,59	43,78	**15,40**
Hafer + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,47	34,88	47,08	15,40	32,83	29,36	32,28	37,11	**15,40**
Mandeln + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,31	41,65	51,42	15,40	40,55	33,51	38,07	41,96	**15,40**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,03	37,55	47,08	15,40	36,17	37,13	33,59	41,56	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,40**
34,74	41,55	55,42	15,40	37,83	40,47	36,22	41,56	
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,40**
42,44	41,55	55,42	15,40	47,83	42,69	40,17	52,67	
Quinoa + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,40**
26,20	30,88	47,08	15,40	29,50	30,47	28,33	32,67	
Mandeln + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,40**
34,45	38,99	43,08	15,40	40,55	29,07	38,07	39,73	
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
40,73	37,55	47,08	15,40	46,17	39,36	37,54	52,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
33,03	37,55	47,08	15,40	36,17	37,13	33,59	41,56	
Roggenmehl + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
24,49	26,88	38,75	15,40	27,83	27,13	25,70	32,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
32,18	34,88	38,75	15,40	36,17	32,69	33,59	39,33	
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,40**
41,58	38,88	47,08	15,40	47,83	38,24	40,17	50,44	
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
33,89	34,88	38,75	15,40	37,83	33,80	34,91	43,78	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,40**
27,91	29,55	30,42	15,40	31,17	21,58	29,64	30,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
31,32	33,55	38,75	15,40	34,50	33,80	30,96	41,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
33,89	34,88	38,75	15,40	37,83	33,80	34,91	43,78	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
27,05	28,21	30,42	15,40	29,50	22,69	27,01	32,67	
Roggenmehl + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,40**
28,76	30,88	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	37,11	
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,40**
33,89	38,88	47,08	15,40	37,83	36,02	36,22	39,33	
Sojabohnen + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,40**
34,45	38,99	43,08	15,40	40,55	29,07	38,07	39,73	
Quinoa + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,40**
25,34	28,21	38,75	15,40	29,50	26,02	28,33	30,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
29,62	32,21	38,75	15,40	32,83	24,91	32,28	34,89
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,40**
40,73	37,55	47,08	15,40	46,17	39,36	37,54	52,67
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,40**
33,03	37,55	47,08	15,40	36,17	37,13	33,59	41,56
Roggenmehl + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
29,62	32,21	38,75	15,40	32,83	24,91	32,28	34,89
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,40**
32,18	34,88	38,75	15,40	36,17	32,69	33,59	39,33
Quinoa + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,40**
24,49	26,88	38,75	15,40	27,83	27,13	25,70	32,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
33,03	36,21	38,75	15,40	37,83	31,58	36,22	37,11
Mandeln + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,40**
33,60	37,65	43,08	15,40	38,88	30,18	35,43	41,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
32,18	34,88	38,75	15,40	36,17	32,69	33,59	39,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
34,74	36,21	38,75	15,40	39,50	32,69	37,54	41,56
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
27,91	29,55	30,42	15,40	31,17	21,58	29,64	30,44
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,40**
31,32	33,55	38,75	15,40	34,50	33,80	30,96	41,56
Hafer + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,40**
28,76	30,88	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	37,11
Roggenmehl + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
25,34	28,21	38,75	15,40	29,50	26,02	28,33	30,44
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
41,58	38,88	47,08	15,40	47,83	38,24	40,17	50,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
33,89	38,88	47,08	15,40	37,83	36,02	36,22	39,33
Sojabohnen + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,40**
33,60	37,65	43,08	15,40	38,88	30,18	35,43	41,96
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,40**
34,74	36,21	38,75	15,40	39,50	32,69	37,54	41,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,18	34,88	38,75	15,40	36,17	32,69	33,59	39,33	**15,40**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,03	36,21	38,75	15,40	37,83	31,58	36,22	37,11	**15,40**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,89	34,88	38,75	15,40	37,83	33,80	34,91	43,78	**15,40**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,60	38,88	47,08	15,40	39,50	37,13	37,54	43,78	**15,40**
Roggenmehl + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,32	32,21	38,75	15,40	34,50	26,02	33,59	39,33	**15,40**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,91	28,21	47,08	15,40	31,17	28,24	29,64	41,56	**15,40**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,20	29,55	47,08	15,40	27,83	24,91	27,01	37,11	**15,40**
Kakao + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,47	33,55	55,42	15,40	34,50	30,47	36,22	46,00	**15,40**
Roggenmehl + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,47	33,55	55,42	15,40	34,50	30,47	36,22	46,00	**15,40**
Roggenmehl + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,05	28,21	38,75	15,40	31,17	27,13	29,64	34,89	**15,40**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,74	36,21	38,75	15,40	39,50	32,69	37,54	41,56	**15,40**
Roggenmehl + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,76	30,88	47,08	15,40	29,50	24,91	29,64	39,33	**15,40**
Roggenmehl + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,05	28,21	47,08	15,40	29,50	28,24	29,64	39,33	**15,40**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,20	29,55	47,08	15,40	27,83	24,91	27,01	37,11	**15,40**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,05	28,21	30,42	15,40	29,50	22,69	27,01	32,67	**15,40**
Haselnüsse + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,76	30,88	47,08	15,40	29,50	24,91	29,64	39,33	**15,40**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,05	29,55	47,08	15,40	29,50	23,80	28,33	37,11	**15,40**
Buchweizen + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,05	28,21	47,08	15,40	29,50	28,24	29,64	39,33	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,40**
27,05	29,55	47,08	15,40	29,50	23,80	28,33	37,11
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,40**
27,91	28,21	47,08	15,40	31,17	28,24	29,64	41,56
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,40**
43,29	38,88	47,08	15,40	49,50	39,36	41,49	54,89
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Buchweizen							**15,40**
17,64	26,25	35,50	15,40	20,12	19,89	21,57	27,53
Pistazien roh + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**15,40**
25,34	25,55	47,08	15,40	29,50	22,69	29,64	34,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**15,40**
27,91	28,21	47,08	15,40	31,17	28,24	29,64	41,56
Pistazien roh + Roggenmehl + Buchweizen							**15,40**
24,49	25,55	47,08	15,40	27,83	22,69	29,64	32,67
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**15,40**
17,64	26,25	35,50	15,40	20,12	19,89	21,57	27,53
Roggenmehl + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**15,40**
25,34	25,55	47,08	15,40	29,50	22,69	29,64	34,89
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Amaranth, ungekocht							**15,40**
18,50	26,25	35,50	15,40	21,78	19,89	21,57	29,76
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**15,40**
27,91	28,21	47,08	15,40	31,17	28,24	29,64	41,56
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**15,40**
18,50	26,25	35,50	15,40	21,78	19,89	21,57	29,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Buchweizen							**15,40**
27,05	28,21	47,08	15,40	29,50	28,24	29,64	39,33
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,40**
27,05	28,21	47,08	15,40	29,50	28,24	29,64	39,33
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**15,40**
28,76	30,88	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	37,11
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Hafer							**15,40**
38,16	34,88	47,08	15,40	42,83	31,58	36,22	48,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Hafer							**15,40**
28,76	30,88	38,75	15,40	31,17	26,02	29,64	37,11
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**15,40**
38,16	34,88	47,08	15,40	42,83	31,58	36,22	48,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,40**
18,76	17,51	26,92	32,02	18,43	15,40	20,42	19,73
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,40**
18,76	17,51	26,92	32,02	18,43	15,40	20,42	19,73
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**15,40**
30,47	34,88	47,08	15,40	32,83	29,36	32,28	37,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Hafer							**15,40**
29,62	32,21	38,75	15,40	32,83	24,91	32,28	34,89
Sojabohnen + Mandeln + Hafer							**15,40**
31,03	34,99	43,08	15,40	35,55	22,40	34,12	37,51
Roggenmehl + Hafer + Hafer							**15,40**
26,20	28,21	38,75	15,40	27,83	18,24	28,33	32,67
Mandeln + Sojabohnen + Hafer							**15,40**
31,03	34,99	43,08	15,40	35,55	22,40	34,12	37,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Hafer							**15,40**
30,47	34,88	47,08	15,40	32,83	29,36	32,28	37,11
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**15,40**
29,62	32,21	38,75	15,40	32,83	24,91	32,28	34,89
Quinoa + Roggenmehl + Hafer							**15,40**
21,92	24,21	38,75	15,40	24,50	19,36	24,38	28,22
Hafer + Roggenmehl + Hafer							**15,40**
26,20	28,21	38,75	15,40	27,83	18,24	28,33	32,67
Roggenmehl + Quinoa + Hafer							**15,40**
21,92	24,21	38,75	15,40	24,50	19,36	24,38	28,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Hafer							**15,40**
31,32	32,21	38,75	15,40	34,50	26,02	33,59	39,33
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**15,40**
31,32	32,21	38,75	15,40	34,50	26,02	33,59	39,33
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**15,40**
27,05	28,21	38,75	15,40	31,17	27,13	29,64	34,89
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**15,40**
25,34	28,21	38,75	15,40	29,50	26,02	28,33	30,44
Roggenmehl + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**15,40**
38,16	34,88	47,08	15,40	42,83	31,58	36,22	48,22
Mandeln + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**15,40**
43,00	41,65	51,42	15,40	50,55	35,73	42,01	53,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	43,29	38,88	47,08	15,40	49,50	39,36	41,49	54,89	**15,40**
Roggenmehl + Hafer + Quinoa	21,92	24,21	38,75	15,40	24,50	19,36	24,38	28,22	**15,40**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	26,20	30,88	47,08	15,40	29,50	30,47	28,33	32,67	**15,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	18,76	17,51	26,92	32,02	18,43	15,40	20,42	19,73	**15,40**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	50,13	41,55	55,42	15,40	57,83	44,91	44,12	63,78	**15,40**
Hafer + Roggenmehl + Quinoa	21,92	24,21	38,75	15,40	24,50	19,36	24,38	28,22	**15,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Quinoa	27,05	28,21	38,75	15,40	31,17	27,13	29,64	34,89	**15,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Quinoa	24,49	26,88	38,75	15,40	27,83	27,13	25,70	32,67	**15,40**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Quinoa	20,21	21,55	30,42	15,40	22,83	16,02	21,75	23,78	**15,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Quinoa	25,34	28,21	38,75	15,40	29,50	26,02	28,33	30,44	**15,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Quinoa	26,20	30,88	47,08	15,40	29,50	30,47	28,33	32,67	**15,40**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	42,44	41,55	55,42	15,40	47,83	42,69	40,17	52,67	**15,40**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	24,49	26,88	38,75	15,40	27,83	27,13	25,70	32,67	**15,40**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	40,73	37,55	47,08	15,40	46,17	39,36	37,54	52,67	**15,40**
Roggenmehl + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	33,89	30,88	47,08	15,40	39,50	32,69	32,28	43,78	**15,40**
Quinoa + Roggenmehl + Quinoa	17,65	20,21	38,75	15,40	21,17	20,47	20,43	23,78	**15,40**
Sojabohnen + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	43,00	41,65	51,42	15,40	50,55	35,73	42,01	53,07	**15,40**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa	21,39	21,75	40,67	20,16	22,17	15,40	21,80	26,44	**15,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Sojabohnen + Quinoa							**15,40**
26,76	30,99	43,08	15,40	32,22	23,51	30,17	33,07
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Quinoa							**15,40**
20,21	21,55	30,42	15,40	22,83	16,02	21,75	23,78
Roggenmehl + Quinoa + Quinoa							**15,40**
17,65	20,21	38,75	15,40	21,17	20,47	20,43	23,78
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Quinoa							**15,40**
21,39	21,75	40,67	20,16	22,17	15,40	21,80	26,44
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**15,40**
33,89	30,88	47,08	15,40	39,50	32,69	32,28	43,78
Sojabohnen + Mandeln + Quinoa							**15,40**
26,76	30,99	43,08	15,40	32,22	23,51	30,17	33,07
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**15,40**
41,58	38,88	47,08	15,40	47,83	38,24	40,17	50,44
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**15,40**
18,76	17,51	26,92	32,02	18,43	15,40	20,42	19,73
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Quinoa							**15,40**
33,89	30,88	47,08	15,40	39,50	32,69	32,28	43,78
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**15,40**
15,40	42,89	81,92	27,24	60,20	38,06	52,31	73,79
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**15,39**
24,27	24,71	52,67	23,96	25,51	15,39	27,35	33,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**15,39**
21,39	22,63	38,29	19,63	23,57	15,39	23,59	30,40
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**15,39**
24,03	25,81	43,54	21,03	26,75	15,39	25,71	30,69
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**15,39**
15,39	42,87	83,25	27,04	61,90	39,40	53,21	76,18
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**15,39**
15,39	42,87	83,25	27,04	61,90	39,40	53,21	76,18
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht							**15,39**
15,39	42,87	83,25	27,04	61,90	39,40	53,21	76,18
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**15,39**
15,39	42,87	83,25	27,04	61,90	39,40	53,21	76,18
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**15,39**
15,39	42,87	83,25	27,04	61,90	39,40	53,21	76,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**15,39**
15,39	42,87	83,25	27,04	61,90	39,40	53,21	76,18
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten							**15,39**
27,22	28,52	44,33	15,39	31,16	25,58	31,15	32,32
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten							**15,39**
31,07	32,52	44,33	15,39	33,66	33,91	31,15	42,32
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**15,39**
21,45	23,92	25,46	32,94	20,63	15,39	23,41	25,69
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**15,39**
28,94	24,81	34,58	17,27	28,04	15,39	26,69	32,52
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**15,39**
27,02	26,89	48,54	15,39	29,69	24,18	29,48	33,87
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**15,39**
25,72	26,49	30,08	16,94	27,58	15,39	26,24	27,61
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**15,38**
15,38	27,77	60,83	19,07	38,28	21,69	35,32	45,96
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**15,38**
15,38	32,00	70,83	20,89	38,33	24,44	35,53	48,89
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**15,38**
15,38	42,67	95,83	29,67	60,00	38,89	54,61	75,56
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**15,38**
15,38	43,33	95,83	30,78	60,00	39,44	53,95	74,44
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**15,38**
15,38	43,33	95,83	29,67	60,00	36,67	53,95	74,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss							**15,38**
23,50	24,23	46,08	22,42	24,91	15,38	25,85	32,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**15,38**
24,59	26,80	39,71	16,98	29,83	15,38	27,52	31,46
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**15,38**
29,96	25,47	36,29	15,38	26,89	19,95	27,40	30,71
Lupinen + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**15,38**
20,78	25,88	26,00	15,38	18,55	16,11	19,22	25,04
Mais-Mehl + Lupinen + Kartoffeln gegart							**15,38**
20,78	25,88	26,00	15,38	18,55	16,11	19,22	25,04
Lupinen + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**15,38**
20,78	25,88	26,00	15,38	18,55	16,11	19,22	25,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Mais-Mehl	20,78	25,88	26,00	15,38	18,55	16,11	19,22	25,04	**15,38**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	21,45	29,59	31,04	15,38	24,67	22,43	22,19	29,11	**15,38**
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	25,37	26,63	45,04	15,38	30,03	24,13	29,59	31,71	**15,38**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	29,21	30,63	45,04	15,38	32,53	32,47	29,59	41,71	**15,38**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	32,52	28,13	36,29	15,38	28,56	25,51	27,40	37,38	**15,38**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Lupinen	20,78	25,88	26,00	15,38	18,55	16,11	19,22	25,04	**15,38**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Lupinen	20,78	25,88	26,00	15,38	18,55	16,11	19,22	25,04	**15,38**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	29,33	33,93	40,71	15,38	31,66	15,68	32,03	33,12	**15,38**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	31,04	32,60	40,71	15,38	34,99	19,01	34,66	37,57	**15,38**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	33,60	37,93	49,04	15,38	38,33	21,23	41,24	42,01	**15,38**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	30,18	32,60	40,71	15,38	33,33	19,01	34,66	35,34	**15,38**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	31,89	35,27	40,71	15,38	33,33	15,68	34,66	35,34	**15,38**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	21,44	29,47	30,92	15,38	24,31	22,12	22,14	28,88	**15,38**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,29	32,27	36,17	15,38	33,17	16,37	32,93	32,58	**15,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	26,71	29,27	51,58	18,56	32,08	15,37	30,13	34,56	**15,37**
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,37	57,15	114,96	37,32	81,52	51,50	70,57	102,00	**15,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,54	28,80	29,96	15,37	23,27	21,93	23,22	28,97	**15,37**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Mandeln	26,06	27,81	47,00	15,37	28,34	20,52	30,11	32,09	**15,37**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**15,37**
30,47	33,42	43,33	15,37	36,56	19,12	35,88	38,31
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**15,37**
31,32	36,09	43,33	15,37	34,89	15,79	35,88	36,09
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**15,37**
28,76	34,75	43,33	15,37	33,23	15,79	33,25	33,87
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**15,37**
29,62	33,42	43,33	15,37	34,89	19,12	35,88	36,09
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**15,37**
33,03	38,75	51,67	15,37	39,89	21,34	42,46	42,76
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,37**
19,26	28,13	29,96	15,37	21,60	21,93	21,24	27,86
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,37**
32,27	38,73	51,04	15,37	39,08	21,39	41,70	41,82
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,37**
28,85	33,40	42,71	15,37	34,08	19,17	35,12	35,16
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,37**
30,56	36,07	42,71	15,37	34,08	15,84	35,12	35,16
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,37**
29,71	33,40	42,71	15,37	35,75	19,17	35,12	37,38
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,37**
28,00	34,73	42,71	15,37	32,42	15,84	32,49	32,93
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,37**
19,69	28,80	29,96	15,37	22,43	21,37	22,56	26,74
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Hafer							**15,37**
17,98	26,80	29,96	15,37	19,93	18,04	20,59	25,63
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**15,37**
15,84	24,80	29,96	15,37	18,27	18,59	18,61	23,41
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**15,37**
21,62	22,77	35,71	15,37	24,69	18,94	23,49	30,79
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,37**
24,34	23,13	47,67	15,37	29,88	22,73	26,86	38,18
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,37**
23,06	23,13	47,67	15,37	27,38	22,73	26,86	34,84
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,37**
28,18	31,13	60,17	15,37	34,88	26,06	36,73	44,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,62	27,13	47,67	15,37	27,38	17,73	26,86	34,84	**15,37**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,77	25,13	47,67	15,37	24,88	17,73	22,91	31,51	**15,37**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,06	25,13	47,67	15,37	27,38	16,06	24,89	31,51	**15,37**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,23	28,51	44,42	15,37	31,26	25,63	31,22	32,41	**15,37**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,08	32,51	44,42	15,37	33,76	33,97	31,22	42,41	**15,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	17,12	25,47	25,79	15,37	19,10	16,37	19,27	23,41	**15,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,12	30,13	34,13	15,37	22,43	23,59	22,56	27,86	**15,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,96	30,13	34,13	15,37	27,43	24,71	24,53	33,41	**15,37**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,35	25,81	35,46	18,43	26,31	15,36	26,45	32,59	**15,36**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	27,28	28,53	53,00	30,11	29,25	15,36	29,43	38,72	**15,36**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,93	20,47	35,46	16,21	24,64	15,36	23,82	32,59	**15,36**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,08	20,47	35,46	16,21	22,98	15,36	23,82	30,37	**15,36**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,04	22,17	39,42	15,36	22,60	23,18	21,74	26,40	**15,36**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,45	28,17	39,42	15,36	27,60	21,51	27,66	33,07	**15,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,86	38,17	51,92	15,36	35,10	38,18	33,58	39,73	**15,36**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,58	34,17	39,42	15,36	35,10	31,51	33,58	36,40	**15,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,89	24,17	26,92	15,36	25,10	16,51	23,71	26,40	**15,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,36**
34,15	34,17	39,42	15,36	37,60	33,18	35,55	43,07
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,36**
44,40	38,17	51,92	15,36	50,10	41,51	39,50	56,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,36**
30,30	32,17	39,42	15,36	32,60	33,18	29,63	39,73
Mais-Mehl + Hafer + Dinkel ungekocht							**15,36**
29,77	26,80	30,58	17,20	27,65	15,36	26,95	30,02
Hafer + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**15,36**
29,77	26,80	30,58	17,20	27,65	15,36	26,95	30,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Spitzkohl							**15,36**
29,65	33,65	40,92	15,36	32,40	25,32	31,92	37,38
Pistazien roh + Mandeln + Spitzkohl							**15,36**
27,09	30,99	40,92	15,36	30,73	19,77	31,92	30,71
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Miso							**15,36**
21,78	29,83	32,42	15,36	26,33	23,30	23,51	31,53
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**15,36**
29,65	33,65	40,92	15,36	32,40	25,32	31,92	37,38
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**15,36**
26,32	27,80	38,92	15,36	32,60	22,64	29,16	35,29
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Linsen reif gekocht							**15,36**
26,32	27,80	38,92	15,36	32,60	22,64	29,16	35,29
Mandeln + Pistazien roh + Spitzkohl							**15,36**
27,09	30,99	40,92	15,36	30,73	19,77	31,92	30,71
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**15,36**
26,32	27,80	38,92	15,36	32,60	22,64	29,16	35,29
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Kakao							**15,36**
21,36	29,00	35,25	15,36	21,52	17,72	23,29	28,16
Kartoffeln gegart + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**15,36**
18,12	27,48	30,00	15,36	20,07	16,43	20,14	24,67
Lupinen + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**15,36**
18,12	27,48	30,00	15,36	20,07	16,43	20,14	24,67
Walnüsse + Lupinen + Kartoffeln gegart							**15,36**
19,64	27,52	31,25	15,36	21,68	16,33	21,67	26,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**15,36**
19,64	27,52	31,25	15,36	21,68	16,33	21,67	26,53
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Kartoffeln gegart							**15,36**
18,12	27,48	30,00	15,36	20,07	16,43	20,14	24,67
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**15,36**
18,12	27,48	30,00	15,36	20,07	16,43	20,14	24,67
Lupinen + Miso + Erbsen grün gekocht							**15,36**
21,78	29,83	32,42	15,36	26,33	23,30	23,51	31,53
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Miso							**15,36**
21,78	29,83	32,42	15,36	26,33	23,30	23,51	31,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Miso							**15,36**
26,32	27,80	38,92	15,36	32,60	22,64	29,16	35,29
Miso + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**15,36**
21,78	29,83	32,42	15,36	26,33	23,30	23,51	31,53
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**15,36**
30,85	30,57	33,33	34,29	32,12	15,36	33,87	31,73
Pistazien roh + Spitzkohl + Mandeln							**15,36**
27,09	30,99	40,92	15,36	30,73	19,77	31,92	30,71
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**15,36**
29,65	33,65	40,92	15,36	32,40	25,32	31,92	37,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mandeln							**15,36**
29,65	33,65	40,92	15,36	32,40	25,32	31,92	37,38
Spitzkohl + Pistazien roh + Mandeln							**15,36**
27,09	30,99	40,92	15,36	30,73	19,77	31,92	30,71
Dinkel ungekocht + Hafer + Mais-Mehl							**15,36**
29,77	26,80	30,58	17,20	27,65	15,36	26,95	30,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Mandeln							**15,36**
30,85	30,57	33,33	34,29	32,12	15,36	33,87	31,73
Hafer + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**15,36**
29,77	26,80	30,58	17,20	27,65	15,36	26,95	30,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**15,36**
23,06	28,75	37,63	15,36	24,42	25,64	23,94	32,49
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**15,36**
20,50	26,09	37,63	15,36	22,75	20,09	23,94	25,82
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**15,36**
31,73	39,27	36,63	15,36	37,40	16,80	38,24	34,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**15,36**
28,06	20,80	26,42	42,76	22,65	15,36	26,29	26,69
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**15,36**
20,08	26,33	31,08	15,36	19,85	16,61	20,00	25,93
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**15,36**
19,65	26,33	31,08	15,36	19,02	16,61	20,00	24,82
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Lupinen							**15,36**
19,64	27,52	31,25	15,36	21,68	16,33	21,67	26,53
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Lupinen							**15,36**
18,12	27,48	30,00	15,36	20,07	16,43	20,14	24,67
Erbsen grün gekocht + Miso + Lupinen							**15,36**
21,78	29,83	32,42	15,36	26,33	23,30	23,51	31,53
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**15,36**
18,12	27,48	30,00	15,36	20,07	16,43	20,14	24,67
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Lupinen							**15,36**
19,64	27,52	31,25	15,36	21,68	16,33	21,67	26,53
Miso + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**15,36**
21,78	29,83	32,42	15,36	26,33	23,30	23,51	31,53
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**15,36**
30,85	30,57	33,33	34,29	32,12	15,36	33,87	31,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Walnüsse							**15,36**
30,85	30,57	33,33	34,29	32,12	15,36	33,87	31,73
Lupinen + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**15,36**
19,64	27,52	31,25	15,36	21,68	16,33	21,67	26,53
Kartoffeln gegart + Lupinen + Walnüsse							**15,36**
19,64	27,52	31,25	15,36	21,68	16,33	21,67	26,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**15,36**
30,20	23,47	26,42	43,87	24,32	15,36	27,61	27,80
Miso + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,36**
26,32	27,80	38,92	15,36	32,60	22,64	29,16	35,29
Linsen reif gekocht + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,36**
26,32	27,80	38,92	15,36	32,60	22,64	29,16	35,29
Spitzkohl + Mandeln + Pistazien roh							**15,36**
27,09	30,99	40,92	15,36	30,73	19,77	31,92	30,71
Mandeln + Spitzkohl + Pistazien roh							**15,36**
27,09	30,99	40,92	15,36	30,73	19,77	31,92	30,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	28,49	20,80	26,42	42,76	23,48	15,36	26,29	27,80	**15,36**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	18,76	20,84	39,42	15,36	21,77	20,40	21,74	23,07	**15,36**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	25,17	26,84	39,42	15,36	26,77	18,73	27,66	29,73	**15,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	31,58	36,84	51,92	15,36	34,27	35,40	33,58	36,40	**15,36**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	30,30	32,84	39,42	15,36	34,27	28,73	33,58	33,07	**15,36**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	29,02	30,84	39,42	15,36	31,77	30,40	29,63	36,40	**15,36**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	32,86	32,84	39,42	15,36	36,77	30,40	35,55	39,73	**15,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	43,12	36,84	51,92	15,36	49,27	38,73	39,50	53,07	**15,36**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	27,78	27,95	52,46	15,36	30,63	25,56	30,50	36,27	**15,36**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	22,46	31,23	37,33	15,36	25,81	24,34	23,76	32,51	**15,36**
Spitzkohl + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,65	33,65	40,92	15,36	32,40	25,32	31,92	37,38	**15,36**
Mandeln + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,65	33,65	40,92	15,36	32,40	25,32	31,92	37,38	**15,36**
Mandeln + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,85	30,57	33,33	34,29	32,12	15,36	33,87	31,73	**15,36**
Walnüsse + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	30,85	30,57	33,33	34,29	32,12	15,36	33,87	31,73	**15,36**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Hafer	29,77	26,80	30,58	17,20	27,65	15,36	26,95	30,02	**15,36**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Hafer	29,77	26,80	30,58	17,20	27,65	15,36	26,95	30,02	**15,36**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	15,35	25,41	45,71	16,79	34,25	21,45	30,62	43,53	**15,35**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	22,50	23,89	46,17	20,94	25,67	15,35	27,09	33,80	**15,35**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,35**
19,59	18,11	21,71	18,59	21,32	15,35	19,68	23,01
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,35**
22,69	24,21	36,83	16,34	24,07	15,35	24,26	28,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,35**
28,71	32,48	45,83	23,98	32,01	15,35	32,57	36,63
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,35**
24,64	25,89	46,17	24,28	28,17	15,35	27,74	34,91
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln							**15,34**
22,73	25,33	35,71	15,34	28,67	15,77	27,43	30,14
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**15,34**
28,25	27,93	44,17	15,34	31,59	20,28	31,07	32,94
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**15,34**
25,97	27,87	42,29	15,34	29,17	20,43	28,78	30,14
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**15,34**
22,94	19,77	28,00	41,43	20,81	15,34	24,68	23,20
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**15,34**
22,14	24,05	36,42	15,51	27,67	15,34	25,08	29,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**15,34**
22,14	24,05	36,42	15,51	27,67	15,34	25,08	29,31
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**15,34**
32,44	32,15	40,58	21,80	31,98	15,34	32,43	36,47
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Mandeln							**15,34**
32,44	32,15	40,58	21,80	31,98	15,34	32,43	36,47
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Mais-Mehl							**15,34**
32,44	32,15	40,58	21,80	31,98	15,34	32,43	36,47
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**15,34**
32,44	32,15	40,58	21,80	31,98	15,34	32,43	36,47
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**15,34**
30,38	24,62	38,58	15,34	26,88	19,26	26,91	32,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**15,34**
28,53	30,53	42,29	15,34	30,83	25,99	28,78	36,81
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**15,34**
30,82	30,59	44,17	15,34	33,26	25,84	31,07	39,61
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**15,34**
22,14	24,05	36,42	15,51	27,67	15,34	25,08	29,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	22,14	24,05	36,42	15,51	27,67	15,34	25,08	29,31	**15,34**
Mais-Mehl + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	32,44	32,15	40,58	21,80	31,98	15,34	32,43	36,47	**15,34**
Mandeln + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	32,44	32,15	40,58	21,80	31,98	15,34	32,43	36,47	**15,34**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	22,14	24,05	36,42	15,51	27,67	15,34	25,08	29,31	**15,34**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,14	24,05	36,42	15,51	27,67	15,34	25,08	29,31	**15,34**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	30,02	34,93	35,00	16,18	34,50	15,34	33,92	32,20	**15,34**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	25,19	25,29	41,63	15,34	25,88	19,56	27,05	26,76	**15,34**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	29,04	29,29	41,63	15,34	28,38	27,89	27,05	36,76	**15,34**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	15,34	32,17	64,42	19,80	38,43	24,29	34,89	48,62	**15,34**
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,34	41,33	80,17	26,86	57,43	34,71	49,86	70,74	**15,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	21,35	22,39	37,88	19,56	23,39	15,34	23,38	30,29	**15,34**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,50	27,33	41,67	15,33	28,33	20,56	28,95	32,22	**15,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	31,33	41,67	15,33	33,33	32,22	30,92	38,89	**15,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,91	37,33	54,17	15,33	35,83	37,22	34,87	38,89	**15,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,19	33,33	41,67	15,33	38,33	32,22	36,84	42,22	**15,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,44	37,33	54,17	15,33	50,83	40,56	40,79	55,56	**15,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	33,33	41,67	15,33	35,83	30,56	34,87	35,56	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,09	21,33	41,67	15,33	23,33	22,22	23,03	25,56	**15,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,93	23,33	29,17	15,33	25,83	15,56	25,00	25,56	**15,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,65	22,67	29,17	15,33	24,17	15,56	23,03	24,44	**15,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	43,16	36,67	54,17	15,33	49,17	40,56	38,82	54,44	**15,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	32,67	41,67	15,33	34,17	30,56	32,89	34,44	**15,33**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,21	26,67	41,67	15,33	26,67	20,56	26,97	31,11	**15,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	32,67	41,67	15,33	36,67	32,22	34,87	41,11	**15,33**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,80	20,67	41,67	15,33	21,67	22,22	21,05	24,44	**15,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	30,67	41,67	15,33	31,67	32,22	28,95	37,78	**15,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	36,67	54,17	15,33	34,17	37,22	32,89	37,78	**15,33**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	37,05	32,53	52,75	15,33	41,47	33,64	35,61	46,76	**15,33**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	29,39	32,77	53,00	15,33	32,18	32,04	31,76	36,11	**15,33**
Champignons frisch + Quinoa + Cashewnuss	20,85	22,11	44,67	15,33	23,85	22,04	23,87	27,22	**15,33**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	28,54	30,11	44,67	15,33	32,18	27,60	31,76	33,89	**15,33**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	28,50	29,87	44,42	15,33	31,47	26,98	31,66	33,42	**15,33**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	37,09	32,77	53,00	15,33	42,18	34,27	35,71	47,22	**15,33**
Champignons frisch + Hafer + Cashewnuss	25,12	26,11	44,67	15,33	27,18	20,93	27,82	31,67	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,33**
30,25	30,11	44,67	15,33	33,85	28,71	33,08	38,33
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,33**
30,21	29,87	44,42	15,33	33,13	28,09	32,97	37,87
Lauch gedünstet + Quinoa + Cashewnuss							**15,33**
20,81	21,87	44,42	15,33	23,13	21,42	23,76	26,76
Lauch gedünstet + Hafer + Cashewnuss							**15,33**
25,09	25,87	44,42	15,33	26,47	20,31	27,71	31,20
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**15,33**
29,36	32,53	52,75	15,33	31,47	31,42	31,66	35,64
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,33**
27,68	28,77	44,67	15,33	30,52	28,71	29,13	36,11
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,33**
27,65	28,53	44,42	15,33	29,80	28,09	29,03	35,64
Haselnüsse + Mandeln + Dinkel ungekocht							**15,33**
30,43	34,13	39,17	17,11	33,00	15,33	33,42	33,56
Tomaten + Lupinen + Bulgur, trocken							**15,33**
17,62	27,60	35,33	15,44	19,92	15,33	20,12	25,13
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**15,33**
27,35	26,67	33,33	15,33	30,00	21,11	28,95	31,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**15,33**
27,35	26,67	33,33	15,33	30,00	21,11	28,95	31,11
Champignons frisch + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**15,33**
23,41	23,44	36,33	15,33	25,52	17,60	25,18	27,22
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**15,33**
34,19	29,33	41,67	15,33	38,33	26,67	31,58	40,00
Austernpilze + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**15,33**
22,22	24,00	50,00	15,33	25,00	16,67	26,32	26,67
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**15,33**
23,38	23,20	36,08	15,33	24,80	16,98	25,08	26,76
Mandeln + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**15,33**
27,86	32,80	39,17	17,11	31,33	15,33	30,79	31,33
Cashewnuss + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**15,33**
23,41	23,44	36,33	15,33	25,52	17,60	25,18	27,22
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**15,33**
34,19	29,33	41,67	15,33	38,33	26,67	31,58	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Mandeln + Dinkel ungekocht							**15,33**
27,86	32,80	39,17	17,11	31,33	15,33	30,79	31,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**15,33**
24,79	25,33	33,33	15,33	26,67	21,11	25,00	28,89
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**15,33**
26,50	29,33	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	28,89
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**15,33**
23,38	23,20	36,08	15,33	24,80	16,98	25,08	26,76
Mandeln + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**15,33**
30,43	34,13	39,17	17,11	33,00	15,33	33,42	33,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**15,33**
26,50	29,33	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	28,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**15,33**
25,64	26,67	33,33	15,33	28,33	20,00	27,63	26,67
Lupinen + Tomaten + Bulgur, trocken							**15,33**
17,62	27,60	35,33	15,44	19,92	15,33	20,12	25,13
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**15,33**
25,64	26,67	33,33	15,33	28,33	20,00	27,63	26,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bulgur, trocken							**15,33**
24,79	26,67	50,00	15,33	26,67	22,22	26,32	33,33
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**15,33**
24,79	25,33	33,33	15,33	26,67	21,11	25,00	28,89
Mandeln + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**15,33**
31,28	34,13	30,83	19,33	34,67	15,33	33,42	31,33
Dinkel ungekocht + Mandeln + Dinkel ungekocht							**15,33**
31,28	34,13	30,83	19,33	34,67	15,33	33,42	31,33
Pistazien roh + Austernpilze + Bulgur, trocken							**15,33**
22,22	24,00	50,00	15,33	25,00	16,67	26,32	26,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**15,33**
28,72	28,13	30,83	43,67	28,00	15,33	32,11	28,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**15,33**
30,85	34,13	35,00	18,22	33,83	15,33	33,42	32,44
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**15,33**
29,57	31,47	39,17	34,89	31,33	15,33	33,42	31,33
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Mandeln							**15,33**
30,43	34,13	39,17	17,11	33,00	15,33	33,42	33,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Mandeln								**15,33**
31,28	34,13	30,83	19,33	34,67	15,33	33,42	31,33	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Mandeln								**15,33**
29,57	31,47	39,17	34,89	31,33	15,33	33,42	31,33	
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Mandeln								**15,33**
30,43	34,13	39,17	17,11	33,00	15,33	33,42	33,56	
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Mandeln								**15,33**
27,86	32,80	39,17	17,11	31,33	15,33	30,79	31,33	
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Mandeln								**15,33**
27,86	32,80	39,17	17,11	31,33	15,33	30,79	31,33	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**15,33**
20,68	17,69	19,25	38,32	19,25	15,33	21,91	21,19	
3*Hirse gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten								**15,33**
15,33	41,33	80,08	26,88	57,33	34,65	49,80	70,66	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl								**15,33**
29,57	33,47	35,00	18,22	33,00	15,33	32,11	31,33	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**15,33**
26,95	23,35	24,00	44,18	25,90	15,33	27,58	26,00	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**15,33**
26,09	23,35	32,33	41,96	24,23	15,33	27,58	28,22	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**15,33**
23,53	22,01	32,33	41,96	22,57	15,33	24,95	26,00	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Miso								**15,33**
19,92	28,82	30,17	15,33	22,07	18,93	22,07	28,79	
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl								**15,33**
21,41	29,53	31,00	15,33	24,28	22,03	22,18	28,97	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**15,33**
29,36	32,53	52,75	15,33	31,47	31,42	31,66	35,64	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**15,33**
28,50	29,87	44,42	15,33	31,47	26,98	31,66	33,42	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**15,33**
30,21	29,87	44,42	15,33	33,13	28,09	32,97	37,87	
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**15,33**
37,05	32,53	52,75	15,33	41,47	33,64	35,61	46,76	
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**15,33**
23,38	23,20	36,08	15,33	24,80	16,98	25,08	26,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Lauch gedünstet	27,65	28,53	44,42	15,33	29,80	28,09	29,03	35,64	**15,33**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	23,38	23,20	36,08	15,33	24,80	16,98	25,08	26,76	**15,33**
Hafer + Cashewnuss + Lauch gedünstet	25,09	25,87	44,42	15,33	26,47	20,31	27,71	31,20	**15,33**
Quinoa + Cashewnuss + Lauch gedünstet	20,81	21,87	44,42	15,33	23,13	21,42	23,76	26,76	**15,33**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	27,65	28,53	44,42	15,33	29,80	28,09	29,03	35,64	**15,33**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	30,21	29,87	44,42	15,33	33,13	28,09	32,97	37,87	**15,33**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	27,68	28,77	44,67	15,33	30,52	28,71	29,13	36,11	**15,33**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	23,41	23,44	36,33	15,33	25,52	17,60	25,18	27,22	**15,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Champignons frisch	30,25	30,11	44,67	15,33	33,85	28,71	33,08	38,33	**15,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Champignons frisch	27,68	28,77	44,67	15,33	30,52	28,71	29,13	36,11	**15,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Champignons frisch	28,54	30,11	44,67	15,33	32,18	27,60	31,76	33,89	**15,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Champignons frisch	29,39	32,77	53,00	15,33	32,18	32,04	31,76	36,11	**15,33**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Champignons frisch	37,09	32,77	53,00	15,33	42,18	34,27	35,71	47,22	**15,33**
Hafer + Cashewnuss + Champignons frisch	25,12	26,11	44,67	15,33	27,18	20,93	27,82	31,67	**15,33**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	28,54	30,11	44,67	15,33	32,18	27,60	31,76	33,89	**15,33**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	29,39	32,77	53,00	15,33	32,18	32,04	31,76	36,11	**15,33**
Cashewnuss + Hafer + Champignons frisch	25,12	26,11	44,67	15,33	27,18	20,93	27,82	31,67	**15,33**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	30,25	30,11	44,67	15,33	33,85	28,71	33,08	38,33	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Cashewnuss + Champignons frisch	20,85	22,11	44,67	15,33	23,85	22,04	23,87	27,22	**15,33**
Cashewnuss + Quinoa + Champignons frisch	20,85	22,11	44,67	15,33	23,85	22,04	23,87	27,22	**15,33**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	37,09	32,77	53,00	15,33	42,18	34,27	35,71	47,22	**15,33**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Champignons frisch	23,41	23,44	36,33	15,33	25,52	17,60	25,18	27,22	**15,33**
Bulgur, trocken + Tomaten + Lupinen	17,62	27,60	35,33	15,44	19,92	15,33	20,12	25,13	**15,33**
Tomaten + Bulgur, trocken + Lupinen	17,62	27,60	35,33	15,44	19,92	15,33	20,12	25,13	**15,33**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	29,57	31,47	39,17	34,89	31,33	15,33	33,42	31,33	**15,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Bulgur, trocken	29,57	31,47	39,17	34,89	31,33	15,33	33,42	31,33	**15,33**
Bulgur, trocken + Lupinen + Tomaten	17,62	27,60	35,33	15,44	19,92	15,33	20,12	25,13	**15,33**
Lupinen + Bulgur, trocken + Tomaten	17,62	27,60	35,33	15,44	19,92	15,33	20,12	25,13	**15,33**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	24,79	26,67	50,00	15,33	26,67	22,22	26,32	33,33	**15,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	38,67	58,33	15,33	35,00	38,89	34,21	37,78	**15,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	33,33	41,67	15,33	35,00	30,00	34,21	33,33	**15,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	44,02	38,67	58,33	15,33	50,00	42,22	40,13	54,44	**15,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	34,67	45,83	15,33	37,50	33,89	36,18	41,11	**15,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	31,33	41,67	15,33	32,50	31,67	30,26	36,67	**15,33**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,66	22,67	45,83	15,33	22,50	23,89	22,37	24,44	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
19,23	21,33	41,67	15,33	22,50	21,67	22,37	23,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
23,50	24,67	33,33	15,33	25,00	17,22	24,34	24,44
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
26,07	28,67	45,83	15,33	27,50	22,22	28,29	31,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
31,20	34,67	45,83	15,33	35,00	32,22	34,21	34,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
43,59	37,33	54,17	15,33	50,00	40,00	40,13	53,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
29,91	32,67	45,83	15,33	32,50	33,89	30,26	37,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
32,05	37,33	54,17	15,33	35,00	36,67	34,21	36,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
33,33	33,33	41,67	15,33	37,50	31,67	36,18	40,00
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
25,64	27,33	41,67	15,33	27,50	20,00	28,29	30,00
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**15,33**
28,50	29,87	44,42	15,33	31,47	26,98	31,66	33,42
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**15,33**
23,41	23,44	36,33	15,33	25,52	17,60	25,18	27,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**15,33**
29,36	32,53	52,75	15,33	31,47	31,42	31,66	35,64
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**15,33**
23,38	23,20	36,08	15,33	24,80	16,98	25,08	26,76
Cashewnuss + Quinoa + Lauch gedünstet							**15,33**
20,81	21,87	44,42	15,33	23,13	21,42	23,76	26,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Cashewnuss							**15,33**
30,25	30,11	44,67	15,33	33,85	28,71	33,08	38,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**15,33**
28,50	29,87	44,42	15,33	31,47	26,98	31,66	33,42
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**15,33**
37,05	32,53	52,75	15,33	41,47	33,64	35,61	46,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**15,33**
29,36	32,53	52,75	15,33	31,47	31,42	31,66	35,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**15,33**
27,65	28,53	44,42	15,33	29,80	28,09	29,03	35,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Cashewnuss							**15,33**
28,54	30,11	44,67	15,33	32,18	27,60	31,76	33,89
Quinoa + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**15,33**
20,81	21,87	44,42	15,33	23,13	21,42	23,76	26,76
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Cashewnuss							**15,33**
23,41	23,44	36,33	15,33	25,52	17,60	25,18	27,22
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**15,33**
23,38	23,20	36,08	15,33	24,80	16,98	25,08	26,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Cashewnuss							**15,33**
29,39	32,77	53,00	15,33	32,18	32,04	31,76	36,11
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**15,33**
37,05	32,53	52,75	15,33	41,47	33,64	35,61	46,76
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Cashewnuss							**15,33**
37,09	32,77	53,00	15,33	42,18	34,27	35,71	47,22
Quinoa + Champignons frisch + Cashewnuss							**15,33**
20,85	22,11	44,67	15,33	23,85	22,04	23,87	27,22
Hafer + Champignons frisch + Cashewnuss							**15,33**
25,12	26,11	44,67	15,33	27,18	20,93	27,82	31,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**15,33**
30,21	29,87	44,42	15,33	33,13	28,09	32,97	37,87
Hafer + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**15,33**
25,09	25,87	44,42	15,33	26,47	20,31	27,71	31,20
Cashewnuss + Hafer + Lauch gedünstet							**15,33**
25,09	25,87	44,42	15,33	26,47	20,31	27,71	31,20
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Cashewnuss							**15,33**
27,68	28,77	44,67	15,33	30,52	28,71	29,13	36,11
Quinoa + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
24,79	25,33	41,67	15,33	28,33	25,56	27,63	31,11
Cashewnuss + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
30,25	30,11	44,67	15,33	33,85	28,71	33,08	38,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
33,33	36,00	50,00	15,33	36,67	35,56	35,53	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
30,21	29,87	44,42	15,33	33,13	28,09	32,97	37,87
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
30,21	29,87	44,42	15,33	33,13	28,09	32,97	37,87
Champignons frisch + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
30,25	30,11	44,67	15,33	33,85	28,71	33,08	38,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
34,19	33,33	41,67	15,33	38,33	32,22	36,84	42,22
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
27,35	26,67	33,33	15,33	30,00	21,11	28,95	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
32,48	33,33	41,67	15,33	36,67	31,11	35,53	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
41,03	36,00	50,00	15,33	46,67	37,78	39,47	51,11
Hafer + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
29,06	29,33	41,67	15,33	31,67	24,44	31,58	35,56
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
34,19	33,33	41,67	15,33	38,33	32,22	36,84	42,22
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
27,35	26,67	33,33	15,33	30,00	21,11	28,95	31,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
31,62	32,00	41,67	15,33	35,00	32,22	32,89	40,00
Kakao + Austernpilze + Pistazien roh							**15,33**
25,64	28,00	58,33	15,33	30,00	23,33	34,21	35,56
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Pistazien roh							**15,33**
23,08	22,67	50,00	15,33	26,67	21,11	27,63	31,11
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,33**
17,09	15,33	37,50	20,89	18,33	15,56	21,71	23,33
Bulgur, trocken + Austernpilze + Pistazien roh							**15,33**
22,22	24,00	50,00	15,33	25,00	16,67	26,32	26,67
Austernpilze + Kakao + Pistazien roh							**15,33**
25,64	28,00	58,33	15,33	30,00	23,33	34,21	35,56
Austernpilze + Haselnüsse + Pistazien roh							**15,33**
23,93	25,33	50,00	15,33	25,00	17,78	27,63	28,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Austernpilze + Pistazien roh	22,22	22,67	50,00	15,33	25,00	21,11	27,63	28,89	**15,33**
Gerstenmehl + Austernpilze + Pistazien roh	21,37	24,00	50,00	15,33	23,33	17,78	25,00	26,67	**15,33**
Haselnüsse + Austernpilze + Pistazien roh	23,93	25,33	50,00	15,33	25,00	17,78	27,63	28,89	**15,33**
Austernpilze + Gerstenmehl + Pistazien roh	21,37	24,00	50,00	15,33	23,33	17,78	25,00	26,67	**15,33**
Austernpilze + Buchweizen + Pistazien roh	22,22	22,67	50,00	15,33	25,00	21,11	27,63	28,89	**15,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Hafer	28,29	33,47	47,50	16,00	33,00	15,33	32,76	33,56	**15,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,38	15,33	37,50	20,89	20,83	15,56	21,71	26,67	**15,33**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	21,79	23,33	41,67	15,33	23,33	17,22	24,34	26,67	**15,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Hafer	31,62	31,33	41,67	15,33	35,00	28,33	34,21	38,89	**15,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Hafer	27,78	29,33	41,67	15,33	30,00	28,33	28,29	35,56	**15,33**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Hafer	23,93	25,33	41,67	15,33	25,00	16,67	26,32	28,89	**15,33**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Hafer	17,52	19,33	41,67	15,33	20,00	18,33	20,39	22,22	**15,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	29,49	29,33	41,67	15,33	33,33	28,89	32,24	36,67	**15,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	28,21	33,33	54,17	15,33	30,83	33,89	30,26	33,33	**15,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Hafer	41,88	35,33	54,17	15,33	47,50	36,67	38,16	52,22	**15,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	26,92	29,33	41,67	15,33	30,83	27,22	30,26	30,00	**15,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Hafer	30,34	35,33	54,17	15,33	32,50	33,33	32,24	35,56	**15,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	25,64	27,33	41,67	15,33	28,33	28,89	26,32	33,33	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Hafer	29,06	31,33	41,67	15,33	32,50	26,67	32,24	32,22	**15,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	39,74	33,33	54,17	15,33	45,83	37,22	36,18	50,00	**15,33**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	15,38	17,33	41,67	15,33	18,33	18,89	18,42	20,00	**15,33**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Pistazien roh	22,22	24,00	50,00	15,33	25,00	16,67	26,32	26,67	**15,33**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	23,08	22,67	50,00	15,33	26,67	21,11	27,63	31,11	**15,33**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,33	57,41	115,33	37,46	81,81	51,63	70,82	102,06	**15,33**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	28,90	24,57	34,17	17,19	27,87	15,33	26,47	32,41	**15,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	29,49	34,00	50,00	15,33	31,67	31,67	30,92	33,33	**15,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	28,21	30,00	37,50	15,33	31,67	25,00	30,92	30,00	**15,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	26,92	28,00	37,50	15,33	29,17	26,67	26,97	33,33	**15,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	30,77	30,00	37,50	15,33	34,17	26,67	32,89	36,67	**15,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	31,28	34,13	30,83	19,33	34,67	15,33	33,42	31,33	**15,33**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	16,67	18,00	37,50	15,33	19,17	16,67	19,08	20,00	**15,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	41,03	34,00	50,00	15,33	46,67	35,00	36,84	50,00	**15,33**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	30,00	34,13	43,33	16,00	32,17	15,33	33,42	34,67	**15,33**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	26,15	32,13	43,33	16,00	29,67	15,33	29,47	31,33	**15,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kakao	28,21	30,67	58,33	15,33	31,67	28,89	34,21	42,22	**15,33**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Haselnüsse	30,43	34,13	39,17	17,11	33,00	15,33	33,42	33,56	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**15,33**
26,50	28,00	50,00	15,33	26,67	23,33	27,63	35,56
Pistazien roh + Austernpilze + Kakao							**15,33**
25,64	28,00	58,33	15,33	30,00	23,33	34,21	35,56
Austernpilze + Pistazien roh + Kakao							**15,33**
25,64	28,00	58,33	15,33	30,00	23,33	34,21	35,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Gerstenmehl							**15,33**
23,93	26,67	50,00	15,33	25,00	23,33	25,00	33,33
Dinkel ungekocht + Mandeln + Gerstenmehl							**15,33**
27,86	32,80	39,17	17,11	31,33	15,33	30,79	31,33
Austernpilze + Pistazien roh + Gerstenmehl							**15,33**
21,37	24,00	50,00	15,33	23,33	17,78	25,00	26,67
Pistazien roh + Austernpilze + Gerstenmehl							**15,33**
21,37	24,00	50,00	15,33	23,33	17,78	25,00	26,67
Pistazien roh + Austernpilze + Haselnüsse							**15,33**
23,93	25,33	50,00	15,33	25,00	17,78	27,63	28,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Haselnüsse							**15,33**
26,50	28,00	50,00	15,33	26,67	23,33	27,63	35,56
Mandeln + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**15,33**
27,86	32,80	39,17	17,11	31,33	15,33	30,79	31,33
Mandeln + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**15,33**
30,43	34,13	39,17	17,11	33,00	15,33	33,42	33,56
Austernpilze + Pistazien roh + Haselnüsse							**15,33**
23,93	25,33	50,00	15,33	25,00	17,78	27,63	28,89
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**15,33**
23,93	26,67	50,00	15,33	25,00	23,33	25,00	33,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
27,35	24,67	33,33	15,33	30,00	18,33	26,32	30,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
37,61	34,67	45,83	15,33	42,50	35,00	38,16	46,67
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
29,91	28,67	45,83	15,33	32,50	23,33	30,26	36,67
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
23,50	22,67	45,83	15,33	27,50	25,00	24,34	30,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
47,86	38,67	58,33	15,33	55,00	43,33	42,11	60,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**15,33**
36,32	38,67	58,33	15,33	40,00	40,00	36,18	43,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**15,33**
35,04	34,67	45,83	15,33	40,00	33,33	36,18	40,00	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**15,33**
33,76	32,67	45,83	15,33	37,50	35,00	32,24	43,33	
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
25,64	26,67	33,33	15,33	28,33	20,00	27,63	26,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**15,33**
31,62	32,00	41,67	15,33	35,00	32,22	32,89	40,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
33,33	36,00	50,00	15,33	36,67	35,56	35,53	40,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**15,33**
27,35	26,67	33,33	15,33	30,00	21,11	28,95	31,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**15,33**
29,06	30,67	41,67	15,33	31,67	32,22	28,95	37,78	
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
26,50	29,33	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	28,89	
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
27,35	29,33	41,67	15,33	30,00	23,33	30,26	31,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**15,33**
25,64	26,67	33,33	15,33	28,33	20,00	27,63	26,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**15,33**
26,50	29,33	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	28,89	
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**15,33**
34,19	29,33	41,67	15,33	38,33	26,67	31,58	40,00	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
23,08	25,33	41,67	15,33	26,67	24,44	26,32	26,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
32,48	33,33	41,67	15,33	36,67	31,11	35,53	37,78	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**15,33**
26,50	28,00	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	33,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
30,77	33,33	41,67	15,33	35,00	30,00	34,21	33,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**15,33**
30,77	34,67	50,00	15,33	33,33	35,56	31,58	37,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
39,32	36,00	50,00	15,33	45,00	36,67	38,16	46,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
30,77	34,67	50,00	15,33	33,33	35,56	31,58	37,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
31,62	36,00	50,00	15,33	35,00	34,44	34,21	35,56	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**15,33**
38,46	34,67	50,00	15,33	43,33	37,78	35,53	48,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**15,33**
29,91	32,00	41,67	15,33	33,33	31,11	31,58	35,56	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**15,33**
22,22	24,00	41,67	15,33	25,00	25,56	23,68	28,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**15,33**
29,91	32,00	41,67	15,33	33,33	31,11	31,58	35,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**15,33**
24,79	25,33	33,33	15,33	26,67	21,11	25,00	28,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Austernpilze								**15,33**
28,21	32,00	50,00	15,33	30,00	27,78	30,26	33,33	
Quinoa + Quinoa + Austernpilze								**15,33**
15,38	17,33	41,67	15,33	18,33	18,89	18,42	20,00	
Hafer + Quinoa + Austernpilze								**15,33**
19,66	21,33	41,67	15,33	21,67	17,78	22,37	24,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Austernpilze								**15,33**
29,06	29,33	41,67	15,33	31,67	24,44	31,58	35,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Austernpilze								**15,33**
26,50	28,00	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	33,33	
Pistazien roh + Buchweizen + Austernpilze								**15,33**
22,22	22,67	50,00	15,33	25,00	21,11	27,63	28,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Austernpilze								**15,33**
27,35	29,33	41,67	15,33	30,00	23,33	30,26	31,11	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Austernpilze								**15,33**
24,79	25,33	50,00	15,33	26,67	26,67	27,63	35,56	
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Austernpilze								**15,33**
35,90	32,00	50,00	15,33	40,00	30,00	34,21	44,44	
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**15,33**
23,08	22,67	50,00	15,33	26,67	21,11	27,63	31,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Austernpilze							**15,33**
28,21	30,67	58,33	15,33	31,67	28,89	34,21	42,22
Quinoa + Hafer + Austernpilze							**15,33**
19,66	21,33	41,67	15,33	21,67	17,78	22,37	24,44
Hafer + Hafer + Austernpilze							**15,33**
23,93	25,33	41,67	15,33	25,00	16,67	26,32	28,89
Pistazien roh + Kakao + Austernpilze							**15,33**
25,64	28,00	58,33	15,33	30,00	23,33	34,21	35,56
Austernpilze + Pistazien roh + Buchweizen							**15,33**
22,22	22,67	50,00	15,33	25,00	21,11	27,63	28,89
Pistazien roh + Austernpilze + Buchweizen							**15,33**
22,22	22,67	50,00	15,33	25,00	21,11	27,63	28,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Buchweizen							**15,33**
24,79	25,33	50,00	15,33	26,67	26,67	27,63	35,56
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Austernpilze							**15,33**
22,22	24,00	50,00	15,33	25,00	16,67	26,32	26,67
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**15,33**
47,86	38,67	58,33	15,33	55,00	43,33	42,11	60,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**15,33**
32,48	38,67	58,33	15,33	35,00	38,89	34,21	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**15,33**
40,17	38,67	58,33	15,33	45,00	41,11	38,16	48,89
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**15,33**
23,93	28,00	50,00	15,33	26,67	28,89	26,32	28,89
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**15,33**
28,21	32,00	50,00	15,33	30,00	27,78	30,26	33,33
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**15,33**
34,19	29,33	41,67	15,33	38,33	26,67	31,58	40,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**15,33**
41,03	36,00	50,00	15,33	46,67	37,78	39,47	51,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**15,33**
38,46	34,67	50,00	15,33	43,33	37,78	35,53	48,89
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Austernpilze							**15,33**
31,62	28,00	50,00	15,33	36,67	31,11	30,26	40,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**15,33**
40,17	38,67	58,33	15,33	45,00	41,11	38,16	48,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	31,62	36,00	50,00	15,33	35,00	34,44	34,21	35,56	**15,33**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	31,62	28,00	50,00	15,33	36,67	31,11	30,26	40,00	**15,33**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	35,90	32,00	50,00	15,33	40,00	30,00	34,21	44,44	**15,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	25,64	25,33	50,00	15,33	28,33	26,67	27,63	37,78	**15,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Austernpilze	24,79	25,33	41,67	15,33	28,33	25,56	27,63	31,11	**15,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Austernpilze	22,22	24,00	41,67	15,33	25,00	25,56	23,68	28,89	**15,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Austernpilze	23,08	25,33	41,67	15,33	26,67	24,44	26,32	26,67	**15,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Austernpilze	23,93	28,00	50,00	15,33	26,67	28,89	26,32	28,89	**15,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	39,32	36,00	50,00	15,33	45,00	36,67	38,16	46,67	**15,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	32,48	33,33	41,67	15,33	36,67	31,11	35,53	37,78	**15,33**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	25,64	25,33	50,00	15,33	28,33	26,67	27,63	37,78	**15,33**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	24,79	25,33	50,00	15,33	26,67	26,67	27,63	35,56	**15,33**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	28,21	30,67	58,33	15,33	31,67	28,89	34,21	42,22	**15,33**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	26,50	28,00	50,00	15,33	26,67	23,33	27,63	35,56	**15,33**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	23,93	26,67	50,00	15,33	25,00	23,33	25,00	33,33	**15,33**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	24,79	26,67	50,00	15,33	26,67	22,22	26,32	33,33	**15,33**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	41,03	36,00	50,00	15,33	46,67	37,78	39,47	51,11	**15,33**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	24,79	25,33	41,67	15,33	28,33	25,56	27,63	31,11	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	31,62	32,00	41,67	15,33	35,00	32,22	32,89	40,00	**15,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	34,19	33,33	41,67	15,33	38,33	32,22	36,84	42,22	**15,33**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	27,35	26,67	33,33	15,33	30,00	21,11	28,95	31,11	**15,33**
Pistazien roh + Haselnüsse + Austernpilze	23,93	25,33	50,00	15,33	25,00	17,78	27,63	28,89	**15,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Austernpilze	23,93	26,67	50,00	15,33	25,00	23,33	25,00	33,33	**15,33**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	28,21	30,67	58,33	15,33	31,67	28,89	34,21	42,22	**15,33**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	29,06	29,33	41,67	15,33	31,67	24,44	31,58	35,56	**15,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Austernpilze	24,79	26,67	50,00	15,33	26,67	22,22	26,32	33,33	**15,33**
Haselnüsse + Pistazien roh + Austernpilze	23,93	25,33	50,00	15,33	25,00	17,78	27,63	28,89	**15,33**
Kakao + Pistazien roh + Austernpilze	25,64	28,00	58,33	15,33	30,00	23,33	34,21	35,56	**15,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	33,33	36,00	50,00	15,33	36,67	35,56	35,53	40,00	**15,33**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Austernpilze	23,08	22,67	50,00	15,33	26,67	21,11	27,63	31,11	**15,33**
Buchweizen + Pistazien roh + Austernpilze	22,22	22,67	50,00	15,33	25,00	21,11	27,63	28,89	**15,33**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	24,79	25,33	33,33	15,33	26,67	21,11	25,00	28,89	**15,33**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Austernpilze	22,22	24,00	50,00	15,33	25,00	16,67	26,32	26,67	**15,33**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Austernpilze	21,37	24,00	50,00	15,33	23,33	17,78	25,00	26,67	**15,33**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Austernpilze	21,37	24,00	50,00	15,33	23,33	17,78	25,00	26,67	**15,33**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Austernpilze	26,50	28,00	50,00	15,33	26,67	23,33	27,63	35,56	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	38,67	58,33	15,33	35,00	38,89	34,21	37,78	**15,33**
Quinoa + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,93	28,00	50,00	15,33	26,67	28,89	26,32	28,89	**15,33**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	38,67	58,33	15,33	45,00	41,11	38,16	48,89	**15,33**
Hafer + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	32,00	50,00	15,33	30,00	27,78	30,26	33,33	**15,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	34,67	50,00	15,33	33,33	35,56	31,58	37,78	**15,33**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,19	29,33	41,67	15,33	38,33	26,67	31,58	40,00	**15,33**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,17	38,67	58,33	15,33	45,00	41,11	38,16	48,89	**15,33**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,48	38,67	58,33	15,33	35,00	38,89	34,21	37,78	**15,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	36,00	50,00	15,33	36,67	35,56	35,53	40,00	**15,33**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	34,67	50,00	15,33	33,33	35,56	31,58	37,78	**15,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	50,00	15,33	35,00	34,44	34,21	35,56	**15,33**
Cashewnuss + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,39	32,77	53,00	15,33	32,18	32,04	31,76	36,11	**15,33**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	50,00	15,33	35,00	34,44	34,21	35,56	**15,33**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,50	29,33	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	28,89	**15,33**
Hafer + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	35,90	32,00	50,00	15,33	40,00	30,00	34,21	44,44	**15,33**
Quinoa + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	31,62	28,00	50,00	15,33	36,67	31,11	30,26	40,00	**15,33**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	47,86	38,67	58,33	15,33	55,00	43,33	42,11	60,00	**15,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	39,32	36,00	50,00	15,33	45,00	36,67	38,16	46,67	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
37,09	32,77	53,00	15,33	42,18	34,27	35,71	47,22
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
26,50	29,33	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	28,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
41,03	36,00	50,00	15,33	46,67	37,78	39,47	51,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
40,17	38,67	58,33	15,33	45,00	41,11	38,16	48,89
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
37,05	32,53	52,75	15,33	41,47	33,64	35,61	46,76
Champignons frisch + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
37,09	32,77	53,00	15,33	42,18	34,27	35,71	47,22
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
29,36	32,53	52,75	15,33	31,47	31,42	31,66	35,64
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
34,19	29,33	41,67	15,33	38,33	26,67	31,58	40,00
Champignons frisch + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
29,39	32,77	53,00	15,33	32,18	32,04	31,76	36,11
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
29,36	32,53	52,75	15,33	31,47	31,42	31,66	35,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
38,46	34,67	50,00	15,33	43,33	37,78	35,53	48,89
Austernpilze + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
23,93	28,00	50,00	15,33	26,67	28,89	26,32	28,89
Austernpilze + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
28,21	32,00	50,00	15,33	30,00	27,78	30,26	33,33
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,33**
33,33	36,00	50,00	15,33	36,67	35,56	35,53	40,00
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
37,05	32,53	52,75	15,33	41,47	33,64	35,61	46,76
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
32,48	33,33	41,67	15,33	36,67	31,11	35,53	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
30,77	33,33	41,67	15,33	35,00	30,00	34,21	33,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
29,91	32,00	41,67	15,33	33,33	31,11	31,58	35,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,48	33,33	41,67	15,33	36,67	31,11	35,53	37,78	**15,33**
Austernpilze + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	22,22	24,00	41,67	15,33	25,00	25,56	23,68	28,89	**15,33**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	26,67	33,33	15,33	28,33	20,00	27,63	26,67	**15,33**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	32,00	41,67	15,33	33,33	31,11	31,58	35,56	**15,33**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,50	29,87	44,42	15,33	31,47	26,98	31,66	33,42	**15,33**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,46	34,67	50,00	15,33	43,33	37,78	35,53	48,89	**15,33**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	50,00	15,33	35,00	34,44	34,21	35,56	**15,33**
Austernpilze + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	29,33	41,67	15,33	30,00	23,33	30,26	31,11	**15,33**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	32,00	41,67	15,33	35,00	32,22	32,89	40,00	**15,33**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	26,67	33,33	15,33	28,33	20,00	27,63	26,67	**15,33**
Champignons frisch + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,54	30,11	44,67	15,33	32,18	27,60	31,76	33,89	**15,33**
Hafer + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	29,33	41,67	15,33	30,00	23,33	30,26	31,11	**15,33**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	33,33	41,67	15,33	35,00	30,00	34,21	33,33	**15,33**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	34,67	50,00	15,33	33,33	35,56	31,58	37,78	**15,33**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,32	36,00	50,00	15,33	45,00	36,67	38,16	46,67	**15,33**
Cashewnuss + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,54	30,11	44,67	15,33	32,18	27,60	31,76	33,89	**15,33**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,91	32,00	41,67	15,33	33,33	31,11	31,58	35,56	**15,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	36,00	50,00	15,33	35,00	34,44	34,21	35,56	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
23,08	25,33	41,67	15,33	26,67	24,44	26,32	26,67
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
28,50	29,87	44,42	15,33	31,47	26,98	31,66	33,42
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
39,32	36,00	50,00	15,33	45,00	36,67	38,16	46,67
Austernpilze + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
26,50	28,00	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	33,33
Austernpilze + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
23,08	25,33	41,67	15,33	26,67	24,44	26,32	26,67
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
29,06	30,67	41,67	15,33	31,67	32,22	28,95	37,78
Champignons frisch + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
27,68	28,77	44,67	15,33	30,52	28,71	29,13	36,11
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,33**
25,64	25,33	50,00	15,33	28,33	26,67	27,63	37,78
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
24,79	25,33	33,33	15,33	26,67	21,11	25,00	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
38,46	34,67	50,00	15,33	43,33	37,78	35,53	48,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
30,77	34,67	50,00	15,33	33,33	35,56	31,58	37,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
29,91	32,00	41,67	15,33	33,33	31,11	31,58	35,56
Cashewnuss + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
27,68	28,77	44,67	15,33	30,52	28,71	29,13	36,11
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
33,33	36,00	50,00	15,33	36,67	35,56	35,53	40,00
Buchweizen + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,33**
24,79	25,33	50,00	15,33	26,67	26,67	27,63	35,56
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,33**
41,03	36,00	50,00	15,33	46,67	37,78	39,47	51,11
Hafer + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,33**
26,50	28,00	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	33,33
Austernpilze + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,33**
28,21	30,67	58,33	15,33	31,67	28,89	34,21	42,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	22,22	24,00	41,67	15,33	25,00	25,56	23,68	28,89	**15,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	31,62	32,00	41,67	15,33	35,00	32,22	32,89	40,00	**15,33**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	27,65	28,53	44,42	15,33	29,80	28,09	29,03	35,64	**15,33**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	27,65	28,53	44,42	15,33	29,80	28,09	29,03	35,64	**15,33**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	32,00	41,67	15,33	35,00	32,22	32,89	40,00	**15,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	30,67	41,67	15,33	31,67	32,22	28,95	37,78	**15,33**
Haselnüsse + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	28,00	50,00	15,33	26,67	23,33	27,63	35,56	**15,33**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	33,33	41,67	15,33	36,67	31,11	35,53	37,78	**15,33**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,79	25,33	33,33	15,33	26,67	21,11	25,00	28,89	**15,33**
Austernpilze + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,93	26,67	50,00	15,33	25,00	23,33	25,00	33,33	**15,33**
Kakao + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,21	30,67	58,33	15,33	31,67	28,89	34,21	42,22	**15,33**
Austernpilze + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,79	25,33	50,00	15,33	26,67	26,67	27,63	35,56	**15,33**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,79	26,67	50,00	15,33	26,67	22,22	26,32	33,33	**15,33**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,79	26,67	50,00	15,33	26,67	22,22	26,32	33,33	**15,33**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,64	25,33	50,00	15,33	28,33	26,67	27,63	37,78	**15,33**
Austernpilze + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,06	29,33	41,67	15,33	31,67	24,44	31,58	35,56	**15,33**
Austernpilze + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,79	25,33	41,67	15,33	28,33	25,56	27,63	31,11	**15,33**
Austernpilze + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	28,00	50,00	15,33	26,67	23,33	27,63	35,56	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,33**
23,93	26,67	50,00	15,33	25,00	23,33	25,00	33,33
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**15,33**
25,64	25,33	50,00	15,33	28,33	26,67	27,63	37,78
Austernpilze + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**15,33**
23,08	22,67	50,00	15,33	26,67	21,11	27,63	31,11
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,33**
24,79	25,33	50,00	15,33	26,67	26,67	27,63	35,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**15,33**
25,64	25,33	50,00	15,33	28,33	26,67	27,63	37,78
Pistazien roh + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**15,33**
23,08	22,67	50,00	15,33	26,67	21,11	27,63	31,11
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**15,33**
29,06	29,33	41,67	15,33	31,67	24,44	31,58	35,56
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**15,33**
28,21	32,00	50,00	15,33	30,00	27,78	30,26	33,33
Austernpilze + Hafer + Hafer							**15,33**
23,93	25,33	41,67	15,33	25,00	16,67	26,32	28,89
Mandeln + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,33**
29,57	31,47	39,17	34,89	31,33	15,33	33,42	31,33
Austernpilze + Quinoa + Hafer							**15,33**
19,66	21,33	41,67	15,33	21,67	17,78	22,37	24,44
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**15,33**
27,35	29,33	41,67	15,33	30,00	23,33	30,26	31,11
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**15,33**
35,90	32,00	50,00	15,33	40,00	30,00	34,21	44,44
Bulgur, trocken + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,33**
29,57	31,47	39,17	34,89	31,33	15,33	33,42	31,33
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**15,33**
26,50	28,00	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	33,33
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Hafer							**15,33**
25,09	25,87	44,42	15,33	26,47	20,31	27,71	31,20
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**15,33**
47,86	38,67	58,33	15,33	55,00	43,33	42,11	60,00
Cashewnuss + Champignons frisch + Quinoa							**15,33**
20,85	22,11	44,67	15,33	23,85	22,04	23,87	27,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Hafer + Quinoa	19,66	21,33	41,67	15,33	21,67	17,78	22,37	24,44	**15,33**
Austernpilze + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	31,62	28,00	50,00	15,33	36,67	31,11	30,26	40,00	**15,33**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	31,62	28,00	50,00	15,33	36,67	31,11	30,26	40,00	**15,33**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	23,08	25,33	41,67	15,33	26,67	24,44	26,32	26,67	**15,33**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	41,03	36,00	50,00	15,33	46,67	37,78	39,47	51,11	**15,33**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	24,79	25,33	41,67	15,33	28,33	25,56	27,63	31,11	**15,33**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Quinoa	20,81	21,87	44,42	15,33	23,13	21,42	23,76	26,76	**15,33**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	23,93	28,00	50,00	15,33	26,67	28,89	26,32	28,89	**15,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Hafer	29,06	29,33	41,67	15,33	31,67	24,44	31,58	35,56	**15,33**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	38,46	34,67	50,00	15,33	43,33	37,78	35,53	48,89	**15,33**
Quinoa + Austernpilze + Quinoa	15,38	17,33	41,67	15,33	18,33	18,89	18,42	20,00	**15,33**
Champignons frisch + Cashewnuss + Hafer	25,12	26,11	44,67	15,33	27,18	20,93	27,82	31,67	**15,33**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Quinoa	31,62	28,00	50,00	15,33	36,67	31,11	30,26	40,00	**15,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Quinoa	23,93	28,00	50,00	15,33	26,67	28,89	26,32	28,89	**15,33**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	40,17	38,67	58,33	15,33	45,00	41,11	38,16	48,89	**15,33**
Quinoa + Austernpilze + Hafer	19,66	21,33	41,67	15,33	21,67	17,78	22,37	24,44	**15,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Quinoa	22,22	24,00	41,67	15,33	25,00	25,56	23,68	28,89	**15,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Hafer	28,21	32,00	50,00	15,33	30,00	27,78	30,26	33,33	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Cashewnuss + Quinoa	20,85	22,11	44,67	15,33	23,85	22,04	23,87	27,22	**15,33**
Austernpilze + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	35,90	32,00	50,00	15,33	40,00	30,00	34,21	44,44	**15,33**
Austernpilze + Quinoa + Quinoa	15,38	17,33	41,67	15,33	18,33	18,89	18,42	20,00	**15,33**
Hafer + Austernpilze + Quinoa	19,66	21,33	41,67	15,33	21,67	17,78	22,37	24,44	**15,33**
Hafer + Austernpilze + Hafer	23,93	25,33	41,67	15,33	25,00	16,67	26,32	28,89	**15,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Quinoa	23,08	25,33	41,67	15,33	26,67	24,44	26,32	26,67	**15,33**
Cashewnuss + Champignons frisch + Hafer	25,12	26,11	44,67	15,33	27,18	20,93	27,82	31,67	**15,33**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Quinoa	20,81	21,87	44,42	15,33	23,13	21,42	23,76	26,76	**15,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Hafer	27,35	29,33	41,67	15,33	30,00	23,33	30,26	31,11	**15,33**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Hafer	25,09	25,87	44,42	15,33	26,47	20,31	27,71	31,20	**15,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Hafer	26,50	28,00	41,67	15,33	28,33	24,44	27,63	33,33	**15,33**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	22,22	24,00	41,67	15,33	25,00	25,56	23,68	28,89	**15,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Quinoa	24,79	25,33	41,67	15,33	28,33	25,56	27,63	31,11	**15,33**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	39,32	36,00	50,00	15,33	45,00	36,67	38,16	46,67	**15,33**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Hafer	35,90	32,00	50,00	15,33	40,00	30,00	34,21	44,44	**15,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	28,90	31,62	47,92	24,74	31,83	15,33	31,63	36,87	**15,33**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	17,98	16,41	18,29	26,87	17,82	15,33	19,58	20,08	**15,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	28,33	27,89	27,54	42,90	27,70	15,33	31,36	27,69	**15,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,33**
19,48	17,60	20,29	29,01	19,67	15,33	21,24	20,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,33**
21,62	21,60	32,79	24,57	25,50	15,33	25,19	27,81
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,33**
17,35	17,60	32,79	17,90	20,50	15,33	23,88	25,59
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**15,33**
25,02	23,58	40,38	21,52	26,79	15,33	25,41	34,12
3*Spirulina getrocknet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**15,32**
15,32	57,41	115,25	37,48	81,71	51,58	70,76	101,97
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,32**
30,32	31,65	41,46	15,32	32,58	29,59	31,31	41,22
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,32**
27,76	28,99	41,46	15,32	30,92	24,03	31,31	34,56
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**15,32**
26,08	27,80	47,17	15,32	28,54	20,63	30,24	32,27
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,32**
26,47	28,32	41,46	15,32	29,25	24,03	29,34	33,44
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**15,32**
24,44	24,57	35,50	20,29	28,13	15,32	25,91	31,56
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**15,32**
24,44	24,57	35,50	20,29	28,13	15,32	25,91	31,56
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Kartoffeln gegart							**15,32**
19,21	19,95	35,50	15,38	22,02	15,32	20,30	27,38
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**15,32**
19,21	19,95	35,50	15,38	22,02	15,32	20,30	27,38
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**15,32**
23,58	24,57	43,83	18,07	26,47	15,32	25,91	33,78
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**15,32**
24,44	24,57	35,50	20,29	28,13	15,32	25,91	31,56
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**15,32**
21,02	23,24	43,83	18,07	24,80	15,32	23,28	31,56
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**15,32**
23,58	24,57	43,83	18,07	26,47	15,32	25,91	33,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**15,32**
21,02	23,24	43,83	18,07	24,80	15,32	23,28	31,56
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**15,32**
24,44	24,57	35,50	20,29	28,13	15,32	25,91	31,56
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**15,32**
19,21	19,95	35,50	15,38	22,02	15,32	20,30	27,38
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**15,32**
19,21	19,95	35,50	15,38	22,02	15,32	20,30	27,38
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,32**
36,30	32,99	45,63	15,32	42,58	30,14	35,26	47,89
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,32**
27,76	30,32	37,29	15,32	32,58	23,48	31,31	34,56
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,32**
28,61	32,99	45,63	15,32	32,58	27,92	31,31	36,78
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,32**
24,34	26,32	37,29	15,32	27,58	16,81	27,36	32,33
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,32**
29,47	30,32	37,29	15,32	34,25	24,59	32,63	39,00
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,32**
26,90	28,99	37,29	15,32	30,92	24,59	28,68	36,78
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,32**
20,06	22,32	37,29	15,32	24,25	17,92	23,41	27,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,32**
22,71	18,90	21,29	39,72	21,38	15,32	22,66	22,11
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**15,32**
28,86	30,29	43,38	15,32	31,05	31,85	28,10	39,41
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**15,32**
25,02	26,29	43,38	15,32	28,55	23,52	28,10	29,41
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**15,32**
28,83	30,05	43,13	15,32	30,33	31,23	27,99	38,94
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**15,32**
24,98	26,05	43,13	15,32	27,83	22,89	27,99	28,94
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,32**
27,33	30,32	45,63	15,32	30,08	25,70	30,65	33,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,90	28,99	41,46	15,32	30,08	23,48	30,65	32,33	**15,32**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,47	31,65	41,46	15,32	31,75	29,03	30,65	39,00	**15,32**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,04	30,99	41,46	15,32	30,92	29,59	29,34	40,11	**15,32**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	23,58	24,57	43,83	18,07	26,47	15,32	25,91	33,78	**15,32**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,44	24,57	35,50	20,29	28,13	15,32	25,91	31,56	**15,32**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,44	24,57	35,50	20,29	28,13	15,32	25,91	31,56	**15,32**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	23,58	24,57	43,83	18,07	26,47	15,32	25,91	33,78	**15,32**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	19,21	19,95	35,50	15,38	22,02	15,32	20,30	27,38	**15,32**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	21,02	23,24	43,83	18,07	24,80	15,32	23,28	31,56	**15,32**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	19,21	19,95	35,50	15,38	22,02	15,32	20,30	27,38	**15,32**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,02	23,24	43,83	18,07	24,80	15,32	23,28	31,56	**15,32**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	27,76	29,65	41,46	15,32	29,25	25,70	28,68	37,89	**15,32**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	22,59	24,26	36,21	15,81	26,82	15,32	26,03	29,60	**15,32**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	25,19	26,99	41,46	15,32	27,58	20,14	28,68	31,22	**15,32**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	23,06	24,99	41,46	15,32	25,92	20,70	26,70	29,00	**15,32**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	25,62	27,65	41,46	15,32	27,58	26,26	26,70	35,67	**15,32**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,74	32,99	45,63	15,32	36,75	32,37	32,63	45,67	**15,32**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	26,90	28,32	37,29	15,32	28,42	24,03	27,36	35,67	**15,32**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,32**
24,34	25,65	37,29	15,32	26,75	18,48	27,36	29,00
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**15,32**
21,02	23,24	43,83	18,07	24,80	15,32	23,28	31,56
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**15,32**
23,58	24,57	43,83	18,07	26,47	15,32	25,91	33,78
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**15,32**
23,58	24,57	43,83	18,07	26,47	15,32	25,91	33,78
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**15,32**
21,02	23,24	43,83	18,07	24,80	15,32	23,28	31,56
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,32**
31,18	30,32	45,63	15,32	35,08	26,81	32,63	39,00
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,32**
29,89	32,99	45,63	15,32	31,75	31,26	30,65	40,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,32**
21,36	21,45	31,54	15,32	24,84	16,81	23,45	29,09
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**15,32**
15,32	28,03	51,21	17,43	38,43	21,46	34,37	45,56
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**15,32**
15,32	42,93	86,21	28,03	60,15	38,66	53,66	75,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**15,32**
15,32	43,59	86,21	29,14	60,15	39,21	53,00	74,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**15,32**
15,32	43,59	86,21	28,03	60,15	36,43	53,00	74,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**15,32**
26,32	29,49	56,25	24,57	27,83	15,32	28,49	37,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**15,32**
27,60	30,15	56,25	24,57	28,67	15,32	29,81	38,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**15,32**
28,46	30,15	47,92	26,79	30,33	15,32	29,81	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**15,32**
29,74	30,82	47,92	26,79	31,17	15,32	31,13	37,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**15,32**
25,04	28,82	56,25	24,57	27,00	15,32	27,18	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**15,32**
28,88	30,82	56,25	24,57	29,50	15,32	31,13	39,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,92	18,87	22,50	18,13	20,42	15,32	20,39	22,23	**15,32**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,04	28,82	56,25	24,57	27,00	15,32	27,18	36,00	**15,32**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,88	30,82	56,25	24,57	29,50	15,32	31,13	39,33	**15,32**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,17	30,82	43,75	27,90	32,00	15,32	31,13	36,00	**15,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	29,31	30,82	52,08	25,68	30,33	15,32	31,13	38,22	**15,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	26,75	29,49	52,08	25,68	28,67	15,32	28,49	36,00	**15,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,17	30,82	43,75	27,90	32,00	15,32	31,13	36,00	**15,32**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	22,28	31,01	37,58	15,31	25,93	24,72	23,70	32,66	**15,31**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	27,60	27,73	52,71	15,31	30,74	25,93	30,44	36,41	**15,31**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	19,36	19,27	33,50	15,31	24,93	15,99	21,86	30,22	**15,31**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	19,36	19,27	33,50	15,31	24,93	15,99	21,86	30,22	**15,31**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	25,86	27,48	43,71	15,31	32,40	22,47	28,21	36,26	**15,31**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	25,62	34,31	32,17	15,31	29,32	16,42	30,42	30,09	**15,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	19,36	19,27	33,50	15,31	24,93	15,99	21,86	30,22	**15,31**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Miso	28,68	27,08	46,46	15,31	31,58	19,59	30,59	34,57	**15,31**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Miso	26,39	27,02	44,58	15,31	29,15	19,74	28,30	31,77	**15,31**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	19,36	19,27	33,50	15,31	24,93	15,99	21,86	30,22	**15,31**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,26	22,23	25,33	41,49	24,21	15,31	26,24	25,09	**15,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,31**
20,32	20,33	40,21	15,31	22,35	16,70	23,41	27,37
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet							**15,31**
26,98	26,65	48,13	15,31	29,52	24,12	29,26	33,76
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Champignons frisch							**15,31**
27,00	26,77	48,25	15,31	29,88	24,43	29,32	33,99
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,31**
28,59	25,45	40,08	22,74	27,19	15,31	26,84	34,80
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,30**
25,01	25,07	41,88	15,30	26,00	19,93	26,99	26,90
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,30**
28,86	29,07	41,88	15,30	28,50	28,26	26,99	36,90
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao							**15,30**
26,29	27,19	53,67	15,30	28,96	22,86	32,12	35,51
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse							**15,30**
25,44	25,85	49,50	15,30	26,46	20,08	28,83	32,18
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken							**15,30**
24,59	25,19	49,50	15,30	26,46	19,52	28,17	31,07
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl							**15,30**
24,16	25,19	49,50	15,30	25,63	20,08	27,51	31,07
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**15,30**
33,26	30,77	34,63	15,30	32,70	29,76	28,89	38,66
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Miso							**15,30**
27,68	27,23	46,13	23,18	30,33	15,30	28,91	36,14
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**15,30**
29,42	26,77	34,63	15,30	27,70	18,09	26,91	31,99
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**15,30**
23,01	20,77	34,63	15,30	22,70	19,76	20,99	25,32
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**15,30**
47,37	36,77	47,13	15,30	50,20	38,09	38,76	55,32
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**15,30**
35,83	36,77	47,13	15,30	35,20	34,76	32,84	38,66
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**15,30**
34,55	32,77	34,63	15,30	35,20	28,09	32,84	35,32
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**15,30**
37,11	32,77	34,63	15,30	37,70	29,76	34,81	41,99

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen							**15,30**
24,59	24,52	49,50	15,30	26,46	21,74	28,83	32,18
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**15,30**
29,17	30,40	44,63	15,30	32,36	32,41	29,37	41,60
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**15,30**
25,32	26,40	44,63	15,30	29,86	24,08	29,37	31,60
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**15,30**
25,34	26,52	44,75	15,30	30,22	24,39	29,42	31,83
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**15,30**
29,19	30,52	44,75	15,30	32,72	32,72	29,42	41,83
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**15,30**
25,01	24,52	49,50	15,30	27,29	21,74	28,83	33,29
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze							**15,30**
15,30	57,05	117,50	37,82	81,52	51,07	70,91	101,93
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**15,30**
15,30	29,05	63,33	19,04	39,85	28,84	37,36	50,82
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**15,30**
15,30	31,05	63,33	19,04	39,85	22,18	35,38	47,49
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**15,30**
15,30	31,05	63,33	22,38	39,85	30,51	35,38	47,49
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**15,30**
15,30	57,21	115,13	37,40	81,63	51,49	70,55	101,62
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**15,29**
25,87	26,53	30,38	17,08	27,67	15,29	26,60	27,79
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**15,29**
24,30	19,87	22,17	40,31	22,18	15,29	23,49	22,93
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**15,29**
28,71	32,49	45,75	24,00	31,91	15,29	32,50	36,54
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,29**
25,87	26,14	38,58	17,52	25,67	15,29	25,90	30,00
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
24,92	26,32	39,83	15,29	30,08	28,16	27,67	32,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
36,46	38,32	39,83	15,29	42,58	36,49	39,51	42,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,03	38,32	39,83	15,29	45,08	38,16	41,49	48,67	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,18	36,32	39,83	15,29	40,08	38,16	35,57	45,33	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,74	42,32	52,33	15,29	42,58	43,16	39,51	45,33	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	49,28	42,32	52,33	15,29	57,58	46,49	45,43	62,00	**15,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,77	28,32	27,33	15,29	32,58	21,49	29,64	32,00	**15,29**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,33	32,32	39,83	15,29	35,08	26,49	33,59	38,67	**15,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,49	27,65	27,33	15,29	30,92	21,49	27,67	30,89	**15,29**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,64	25,65	39,83	15,29	28,42	28,16	25,70	30,89	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	48,00	41,65	52,33	15,29	55,92	46,49	43,46	60,89	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,46	41,65	52,33	15,29	40,92	43,16	37,54	44,22	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,18	37,65	39,83	15,29	40,92	36,49	37,54	40,89	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,90	35,65	39,83	15,29	38,42	38,16	33,59	44,22	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,74	37,65	39,83	15,29	43,42	38,16	39,51	47,56	**15,29**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,05	31,65	39,83	15,29	33,42	26,49	31,62	37,56	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
37,32	43,65	56,50	15,29	41,75	44,82	38,86	44,22	
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
33,90	34,32	39,83	15,29	38,42	30,38	36,22	42,00	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
33,04	36,99	48,17	15,29	36,75	33,71	34,91	39,78	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
29,62	30,32	39,83	15,29	35,08	31,49	32,28	37,56	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
45,01	43,65	56,50	15,29	51,75	47,04	42,80	55,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
36,46	36,99	39,83	15,29	41,75	38,16	37,54	46,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
36,46	40,99	48,17	15,29	41,75	40,38	38,86	42,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
35,61	39,65	48,17	15,29	40,08	41,49	36,22	44,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
38,17	40,99	48,17	15,29	43,42	41,49	40,17	46,44	
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
28,77	32,99	48,17	15,29	33,42	34,82	30,96	35,33	
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
40,74	36,99	48,17	15,29	46,75	35,93	38,86	50,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
37,32	38,32	39,83	15,29	43,42	37,04	40,17	44,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
39,03	38,32	39,83	15,29	45,08	38,16	41,49	48,67	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
39,03	34,32	39,83	15,29	45,08	32,60	36,22	46,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
32,19	31,65	31,50	15,29	36,75	27,04	33,59	37,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
45,86	40,99	48,17	15,29	53,42	43,71	44,12	57,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
43,30	39,65	48,17	15,29	50,08	43,71	40,17	55,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
44,15	40,99	48,17	15,29	51,75	42,60	42,80	53,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
45,01	43,65	56,50	15,29	51,75	47,04	42,80	55,33
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
52,70	43,65	56,50	15,29	61,75	49,27	46,75	66,44
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
36,46	32,99	48,17	15,29	43,42	37,04	34,91	46,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
38,17	40,99	48,17	15,29	43,42	41,49	40,17	46,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
35,61	38,32	39,83	15,29	41,75	35,93	38,86	39,78
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
31,33	32,99	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	39,78
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
27,06	28,99	39,83	15,29	31,75	31,49	28,33	35,33
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
43,30	39,65	48,17	15,29	50,08	43,71	40,17	55,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
35,61	39,65	48,17	15,29	40,08	41,49	36,22	44,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
34,75	36,99	39,83	15,29	40,08	37,04	36,22	42,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,90	35,65	39,83	15,29	38,42	38,16	33,59	44,22	**15,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,46	36,99	39,83	15,29	41,75	38,16	37,54	46,44	**15,29**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,48	31,65	31,50	15,29	35,08	25,93	32,28	33,11	**15,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,78	18,53	20,25	28,47	21,25	15,29	22,45	23,56	**15,29**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	30,32	31,50	15,29	33,42	27,04	29,64	35,33	**15,29**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,78	18,53	20,25	28,47	21,25	15,29	22,45	23,56	**15,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,75	36,99	39,83	15,29	40,08	37,04	36,22	42,00	**15,29**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,33	34,32	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	35,33	**15,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,46	40,99	48,17	15,29	41,75	40,38	38,86	42,00	**15,29**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	44,15	40,99	48,17	15,29	51,75	42,60	42,80	53,11	**15,29**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	30,32	39,83	15,29	33,42	30,38	30,96	33,11	**15,29**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,19	34,32	39,83	15,29	36,75	29,27	34,91	37,56	**15,29**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	31,65	48,17	15,29	33,42	28,16	30,96	39,78	**15,29**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,48	30,32	48,17	15,29	35,08	32,60	32,28	44,22	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	30,32	48,17	15,29	33,42	32,60	32,28	42,00	**15,29**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,04	35,65	56,50	15,29	38,42	34,82	38,86	48,67	**15,29**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,33	32,99	48,17	15,29	33,42	29,27	32,28	42,00	**15,29**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,77	31,65	48,17	15,29	31,75	29,27	29,64	39,78	**15,29**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	45,86	40,99	48,17	15,29	53,42	43,71	44,12	57,56	**15,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,32	38,32	39,83	15,29	43,42	37,04	40,17	44,22	**15,29**
Quinoa + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	26,32	39,83	15,29	28,42	23,71	27,01	30,89	**15,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,06	28,99	39,83	15,29	31,75	31,49	28,33	35,33	**15,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,90	34,32	39,83	15,29	38,42	30,38	36,22	42,00	**15,29**
Hafer + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	26,32	39,83	15,29	28,42	23,71	27,01	30,89	**15,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,33	32,99	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	39,78	**15,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,77	32,99	48,17	15,29	33,42	34,82	30,96	35,33	**15,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	30,32	39,83	15,29	35,08	31,49	32,28	37,56	**15,29**
Hafer + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,77	30,32	39,83	15,29	31,75	22,60	30,96	35,33	**15,29**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	23,65	31,50	15,29	26,75	20,38	24,38	26,44	**15,29**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	40,74	36,99	48,17	15,29	46,75	35,93	38,86	50,89	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
33,04	36,99	48,17	15,29	36,75	33,71	34,91	39,78	
Dinkel ungekocht + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
27,06	27,65	31,50	15,29	30,08	19,27	28,33	30,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
32,19	34,32	39,83	15,29	36,75	29,27	34,91	37,56	
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
36,46	32,99	48,17	15,29	43,42	37,04	34,91	46,44	
Quinoa + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
20,22	22,32	39,83	15,29	25,08	24,82	23,07	26,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
27,91	30,32	39,83	15,29	33,42	30,38	30,96	33,11	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
27,91	27,65	48,17	15,29	33,42	27,04	32,28	37,56	
Buchweizen + Sojabohnen + Cashewnuss								**15,29**
27,28	27,31	55,08	15,29	31,23	27,22	31,30	38,18	
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Cashewnuss								**15,29**
27,28	28,64	55,08	15,29	31,23	22,78	29,99	35,96	
Gerstenmehl + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
26,21	28,99	48,17	15,29	30,08	23,71	29,64	33,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**15,29**
20,78	18,53	20,25	28,47	21,25	15,29	22,45	23,56	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
27,06	28,99	48,17	15,29	31,75	22,60	30,96	33,11	
Haselnüsse + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
28,77	30,32	48,17	15,29	31,75	23,71	32,28	35,33	
Kakao + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
30,48	32,99	56,50	15,29	36,75	29,27	38,86	42,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
29,62	31,65	48,17	15,29	33,42	28,16	30,96	39,78	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Cashewnuss								**15,29**
28,14	27,31	55,08	15,29	32,90	27,22	31,30	40,40	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,29**
32,19	31,65	31,50	15,29	36,75	27,04	33,59	37,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Sojabohnen + Cashewnuss							**15,29**
30,70	32,64	63,42	15,29	36,23	29,44	37,88	44,84
Haselnüsse + Sojabohnen + Cashewnuss							**15,29**
28,99	29,97	55,08	15,29	31,23	23,89	31,30	38,18
Buchweizen + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
27,06	27,65	48,17	15,29	31,75	27,04	32,28	35,33
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
27,06	28,99	48,17	15,29	31,75	22,60	30,96	33,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
33,04	35,65	56,50	15,29	38,42	34,82	38,86	48,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
29,62	30,32	48,17	15,29	33,42	32,60	32,28	42,00
Quinoa + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
22,79	23,65	31,50	15,29	26,75	20,38	24,38	26,44
Pistazien roh + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
30,48	32,99	56,50	15,29	36,75	29,27	38,86	42,00
Hafer + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
27,06	27,65	31,50	15,29	30,08	19,27	28,33	30,89
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
27,91	27,65	48,17	15,29	33,42	27,04	32,28	37,56
Pistazien roh + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
27,06	27,65	48,17	15,29	31,75	27,04	32,28	35,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
29,62	30,32	31,50	15,29	33,42	27,04	29,64	35,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
30,48	31,65	31,50	15,29	35,08	25,93	32,28	33,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
31,33	34,32	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	35,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
28,77	31,65	48,17	15,29	31,75	29,27	29,64	39,78
Pistazien roh + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
28,77	30,32	48,17	15,29	31,75	23,71	32,28	35,33
Gerstenmehl + Sojabohnen + Cashewnuss							**15,29**
26,43	28,64	55,08	15,29	29,57	23,89	28,67	35,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
39,03	34,32	39,83	15,29	45,08	32,60	36,22	46,44
Pistazien roh + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
26,21	28,99	48,17	15,29	30,08	23,71	29,64	33,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl							**15,29**
20,78	18,53	20,25	28,47	21,25	15,29	22,45	23,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
31,33	32,99	48,17	15,29	33,42	29,27	32,28	42,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
30,48	30,32	48,17	15,29	35,08	32,60	32,28	44,22
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,29**
25,35	24,99	23,17	15,29	28,42	15,93	25,70	26,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**15,29**
32,19	31,65	31,50	15,29	36,75	27,04	33,59	37,56
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**15,29**
22,79	23,65	31,50	15,29	26,75	20,38	24,38	26,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**15,29**
30,48	31,65	31,50	15,29	35,08	25,93	32,28	33,11
Sojabohnen + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**15,29**
27,28	28,64	55,08	15,29	31,23	22,78	29,99	35,96
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**15,29**
31,33	34,32	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**15,29**
29,62	30,32	31,50	15,29	33,42	27,04	29,64	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**15,29**
27,06	28,99	48,17	15,29	31,75	22,60	30,96	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Dinkel ungekocht							**15,29**
22,79	23,65	31,50	15,29	26,75	20,38	24,38	26,44
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**15,29**
27,06	27,65	31,50	15,29	30,08	19,27	28,33	30,89

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**15,29**
39,03	34,32	39,83	15,29	45,08	32,60	36,22	46,44	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**15,29**
39,03	34,32	39,83	15,29	45,08	32,60	36,22	46,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**15,29**
31,33	34,32	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	35,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**15,29**
30,48	31,65	31,50	15,29	35,08	25,93	32,28	33,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**15,29**
29,62	30,32	31,50	15,29	33,42	27,04	29,64	35,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**15,29**
32,19	31,65	31,50	15,29	36,75	27,04	33,59	37,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**15,29**
29,62	31,65	48,17	15,29	33,42	28,16	30,96	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Dinkel ungekocht								**15,29**
27,06	27,65	31,50	15,29	30,08	19,27	28,33	30,89	
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**15,29**
27,06	28,99	48,17	15,29	31,75	22,60	30,96	33,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht								**15,29**
25,35	24,99	23,17	15,29	28,42	15,93	25,70	26,44	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**15,29**
25,35	24,99	23,17	15,29	28,42	15,93	25,70	26,44	
Haselnüsse + Cashewnuss + Sojabohnen								**15,29**
28,99	29,97	55,08	15,29	31,23	23,89	31,30	38,18	
Cashewnuss + Haselnüsse + Sojabohnen								**15,29**
28,99	29,97	55,08	15,29	31,23	23,89	31,30	38,18	
Kakao + Cashewnuss + Sojabohnen								**15,29**
30,70	32,64	63,42	15,29	36,23	29,44	37,88	44,84	
Gerstenmehl + Cashewnuss + Sojabohnen								**15,29**
26,43	28,64	55,08	15,29	29,57	23,89	28,67	35,96	
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Sojabohnen								**15,29**
27,28	28,64	55,08	15,29	31,23	22,78	29,99	35,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Sojabohnen	26,43	28,64	55,08	15,29	29,57	23,89	28,67	35,96	**15,29**
Cashewnuss + Kakao + Sojabohnen	30,70	32,64	63,42	15,29	36,23	29,44	37,88	44,84	**15,29**
Cashewnuss + Buchweizen + Sojabohnen	27,28	27,31	55,08	15,29	31,23	27,22	31,30	38,18	**15,29**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Sojabohnen	28,14	27,31	55,08	15,29	32,90	27,22	31,30	40,40	**15,29**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Sojabohnen	27,28	28,64	55,08	15,29	31,23	22,78	29,99	35,96	**15,29**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	28,14	27,31	55,08	15,29	32,90	27,22	31,30	40,40	**15,29**
Buchweizen + Cashewnuss + Sojabohnen	27,28	27,31	55,08	15,29	31,23	27,22	31,30	38,18	**15,29**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	25,67	28,01	44,83	15,29	29,23	17,56	28,24	32,67	**15,29**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	19,26	22,01	44,83	15,29	24,23	19,22	22,32	26,00	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	43,62	38,01	57,33	15,29	51,73	37,56	40,08	56,00	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	34,21	38,01	53,17	15,29	41,73	34,22	42,05	44,89	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	32,08	36,68	57,33	15,29	36,73	38,67	35,47	41,56	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	32,08	38,01	57,33	15,29	36,73	34,22	34,16	39,33	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	30,79	34,01	44,83	15,29	36,73	27,56	34,16	36,00	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	29,51	32,01	44,83	15,29	34,23	29,22	30,21	39,33	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	43,62	36,68	57,33	15,29	51,73	42,00	41,39	58,22	**15,29**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	19,26	20,68	44,83	15,29	24,23	23,67	23,63	28,22	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	33,36	34,01	44,83	15,29	39,23	29,22	36,13	42,67	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	29,51	30,68	44,83	15,29	34,23	33,67	31,53	41,56	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	30,79	32,68	44,83	15,29	36,73	32,00	35,47	38,22	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	32,93	36,01	53,17	15,29	39,23	35,89	38,11	48,22	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	36,78	38,01	53,17	15,29	44,23	35,89	44,03	51,56	**15,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	23,96	22,68	32,33	15,29	28,40	17,00	25,61	30,44	**15,29**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	29,09	32,01	53,17	15,29	34,23	24,22	36,13	41,56	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	34,21	32,68	44,83	15,29	40,90	33,67	37,45	47,11	**15,29**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	22,68	26,01	53,17	15,29	29,23	25,89	30,21	34,89	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	30,37	30,68	44,83	15,29	35,90	33,67	31,53	43,78	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	31,65	32,68	44,83	15,29	38,40	32,00	35,47	40,44	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	32,93	36,68	57,33	15,29	38,40	38,67	35,47	43,78	**15,29**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	25,67	26,68	44,83	15,29	29,23	22,00	29,55	34,89	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	44,47	36,68	57,33	15,29	53,40	42,00	41,39	60,44	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	47,03	42,01	65,67	15,29	56,73	44,22	47,97	64,89	**15,29**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	26,52	26,68	44,83	15,29	30,90	22,00	29,55	37,11	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	33,36	32,68	44,83	15,29	39,23	33,67	37,45	44,89	**15,29**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,11	20,68	44,83	15,29	25,90	23,67	23,63	30,44	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
35,50	42,01	65,67	15,29	41,73	40,89	42,05	48,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
23,10	22,68	32,33	15,29	26,73	17,00	25,61	28,22	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
32,50	34,01	44,83	15,29	37,57	30,33	34,82	42,67	
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**15,29**
27,32	27,01	49,63	15,29	31,54	25,31	30,64	36,41	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
28,66	32,01	44,83	15,29	32,57	30,33	28,89	39,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
29,94	34,01	44,83	15,29	35,07	28,67	32,84	36,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
42,76	38,01	57,33	15,29	50,07	38,67	38,76	56,00	
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
20,97	23,35	44,83	15,29	24,23	20,33	23,63	28,22	
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
27,38	29,35	44,83	15,29	29,23	18,67	29,55	34,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
31,22	38,01	57,33	15,29	35,07	35,33	32,84	39,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
31,22	33,35	44,83	15,29	34,23	30,33	31,53	41,56	
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
18,40	22,01	44,83	15,29	22,57	20,33	21,00	26,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
35,07	35,35	44,83	15,29	39,23	30,33	37,45	44,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
32,50	35,35	44,83	15,29	36,73	28,67	35,47	38,22	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
33,79	39,35	57,33	15,29	36,73	35,33	35,47	41,56	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
45,32	39,35	57,33	15,29	51,73	38,67	41,39	58,22	
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
24,81	28,01	44,83	15,29	27,57	18,67	26,92	32,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**15,29**
26,52	28,01	40,67	15,29	31,73	19,22	32,18	34,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,29**
21,28	29,40	30,83	15,29	24,20	21,88	21,97	28,57
Cashewnuss + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**15,29**
27,28	28,64	55,08	15,29	31,23	22,78	29,99	35,96
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**15,29**
29,62	31,65	48,17	15,29	33,42	28,16	30,96	39,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
36,89	42,32	52,33	15,29	41,75	42,60	38,86	43,11
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
24,07	26,32	39,83	15,29	29,25	27,60	27,01	29,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
35,61	38,32	39,83	15,29	41,75	35,93	38,86	39,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
48,43	42,32	52,33	15,29	56,75	45,93	44,78	59,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
38,17	38,32	39,83	15,29	44,25	37,60	40,83	46,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
27,91	28,32	27,33	15,29	31,75	20,93	28,99	29,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
34,32	36,32	39,83	15,29	39,25	37,60	34,91	43,11
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
30,48	32,32	39,83	15,29	34,25	25,93	32,93	36,44
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**15,29**
28,14	27,31	55,08	15,29	32,90	27,22	31,30	40,40
Sojabohnen + Haselnüsse + Cashewnuss							**15,29**
28,99	29,97	55,08	15,29	31,23	23,89	31,30	38,18
Sojabohnen + Gerstenmehl + Cashewnuss							**15,29**
26,43	28,64	55,08	15,29	29,57	23,89	28,67	35,96
Sojabohnen + Kakao + Cashewnuss							**15,29**
30,70	32,64	63,42	15,29	36,23	29,44	37,88	44,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Buchweizen + Cashewnuss							**15,29**
27,28	27,31	55,08	15,29	31,23	27,22	31,30	38,18
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**15,29**
27,28	28,64	55,08	15,29	31,23	22,78	29,99	35,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
38,17	40,99	48,17	15,29	43,42	41,49	40,17	46,44
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
45,86	40,99	48,17	15,29	53,42	43,71	44,12	57,56
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
29,62	30,32	39,83	15,29	35,08	31,49	32,28	37,56
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
33,90	34,32	39,83	15,29	38,42	30,38	36,22	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
39,03	38,32	39,83	15,29	45,08	38,16	41,49	48,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
39,03	38,32	39,83	15,29	45,08	38,16	41,49	48,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
37,32	38,32	39,83	15,29	43,42	37,04	40,17	44,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
36,46	36,99	39,83	15,29	41,75	38,16	37,54	46,44
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
32,19	31,65	31,50	15,29	36,75	27,04	33,59	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,29**
32,19	31,65	31,50	15,29	36,75	27,04	33,59	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Pistazien roh							**15,29**
30,48	32,99	56,50	15,29	36,75	29,27	38,86	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Pistazien roh							**15,29**
28,77	30,32	48,17	15,29	31,75	23,71	32,28	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Pistazien roh							**15,29**
26,21	28,99	48,17	15,29	30,08	23,71	29,64	33,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Pistazien roh	27,06	27,65	48,17	15,29	31,75	27,04	32,28	35,33	**15,29**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	22,36	24,32	39,83	15,29	26,75	24,27	25,04	28,67	**15,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	26,21	26,32	27,33	15,29	29,25	17,60	27,01	28,67	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	36,46	36,32	39,83	15,29	41,75	34,27	38,86	45,33	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	32,62	34,32	39,83	15,29	36,75	34,27	32,93	42,00	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	33,90	36,32	39,83	15,29	39,25	32,60	36,88	38,67	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	46,72	40,32	52,33	15,29	54,25	42,60	42,80	58,67	**15,29**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	28,77	30,32	39,83	15,29	31,75	22,60	30,96	35,33	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	35,18	40,32	52,33	15,29	39,25	39,27	36,88	42,00	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	34,32	34,32	39,83	15,29	40,08	34,82	36,88	43,11	**15,29**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	26,63	28,32	39,83	15,29	30,08	23,16	28,99	33,11	**15,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	24,07	24,32	27,33	15,29	27,58	18,16	25,04	26,44	**15,29**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	20,22	22,32	39,83	15,29	25,08	24,82	23,07	26,44	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	30,48	32,32	39,83	15,29	35,08	34,82	30,96	39,78	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	33,04	38,32	52,33	15,29	37,58	39,82	34,91	39,78	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	31,76	34,32	39,83	15,29	37,58	33,16	34,91	36,44	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	44,58	38,32	52,33	15,29	52,58	43,16	40,83	56,44	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Pistazien roh	27,06	28,99	48,17	15,29	31,75	22,60	30,96	33,11	**15,29**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	26,21	28,99	48,17	15,29	30,08	23,71	29,64	33,11	**15,29**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	30,48	32,99	56,50	15,29	36,75	29,27	38,86	42,00	**15,29**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	27,06	28,99	48,17	15,29	31,75	22,60	30,96	33,11	**15,29**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	27,91	27,65	48,17	15,29	33,42	27,04	32,28	37,56	**15,29**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	27,06	27,65	48,17	15,29	31,75	27,04	32,28	35,33	**15,29**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	28,77	30,32	48,17	15,29	31,75	23,71	32,28	35,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	27,91	27,65	48,17	15,29	33,42	27,04	32,28	37,56	**15,29**
3*Sojabohnen + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,87	27,47	43,79	15,29	32,50	22,52	28,28	36,34	**15,29**
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,88	26,85	41,67	16,96	32,35	15,29	29,88	34,34	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	35,61	34,99	35,67	15,29	40,92	32,60	37,54	43,11	**15,29**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	27,91	28,99	35,67	15,29	30,92	20,93	29,64	33,11	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	45,86	38,99	48,17	15,29	53,42	40,93	41,49	56,44	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	31,76	32,99	35,67	15,29	35,92	32,60	31,62	39,78	**15,29**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,50	22,99	35,67	15,29	25,92	22,60	23,72	26,44	**15,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,35	24,99	23,17	15,29	28,42	15,93	25,70	26,44	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**15,29**
33,04	34,99	35,67	15,29	38,42	30,93	35,57	36,44	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**15,29**
34,32	38,99	48,17	15,29	38,42	37,60	35,57	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Kakao								**15,29**
30,48	32,99	56,50	15,29	36,75	29,27	38,86	42,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**15,29**
31,33	32,99	48,17	15,29	33,42	29,27	32,28	42,00	
Cashewnuss + Sojabohnen + Haselnüsse								**15,29**
28,99	29,97	55,08	15,29	31,23	23,89	31,30	38,18	
Sojabohnen + Cashewnuss + Gerstenmehl								**15,29**
26,43	28,64	55,08	15,29	29,57	23,89	28,67	35,96	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Haselnüsse								**15,29**
28,77	30,32	48,17	15,29	31,75	23,71	32,28	35,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**15,29**
28,77	31,65	48,17	15,29	31,75	29,27	29,64	39,78	
Cashewnuss + Sojabohnen + Gerstenmehl								**15,29**
26,43	28,64	55,08	15,29	29,57	23,89	28,67	35,96	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**15,29**
28,77	31,65	48,17	15,29	31,75	29,27	29,64	39,78	
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**15,29**
28,77	30,32	48,17	15,29	31,75	23,71	32,28	35,33	
Sojabohnen + Cashewnuss + Haselnüsse								**15,29**
28,99	29,97	55,08	15,29	31,23	23,89	31,30	38,18	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**15,29**
31,33	32,99	48,17	15,29	33,42	29,27	32,28	42,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Gerstenmehl								**15,29**
26,21	28,99	48,17	15,29	30,08	23,71	29,64	33,11	
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**15,29**
26,21	28,99	48,17	15,29	30,08	23,71	29,64	33,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
34,75	37,65	44,00	15,29	39,25	39,82	34,91	44,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	48,85	43,65	56,50	15,29	56,75	48,16	44,78	60,89	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,88	39,65	44,00	15,29	46,75	39,27	40,83	46,44	**15,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,60	37,65	44,00	15,29	44,25	40,93	36,88	49,78	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	42,44	39,65	44,00	15,29	49,25	40,93	42,80	53,11	**15,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	38,60	39,65	44,00	15,29	44,25	39,82	40,83	47,56	**15,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,19	29,65	31,50	15,29	36,75	24,27	30,96	36,44	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,32	43,65	56,50	15,29	41,75	44,82	38,86	44,22	**15,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,34	29,65	31,50	15,29	31,75	23,16	28,99	30,89	**15,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,03	39,65	44,00	15,29	41,75	38,16	38,86	40,89	**15,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	52,70	43,65	56,50	15,29	61,75	49,27	46,75	66,44	**15,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,16	43,65	56,50	15,29	46,75	45,93	40,83	49,78	**15,29**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,50	27,65	44,00	15,29	29,25	29,82	27,01	30,89	**15,29**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,91	33,65	44,00	15,29	34,25	28,16	32,93	37,56	**15,29**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,34	27,65	44,00	15,29	34,25	30,93	28,99	36,44	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**15,29**
34,75	33,65	44,00	15,29	39,25	29,27	34,91	43,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Buchweizen								**15,29**
27,06	27,65	48,17	15,29	31,75	27,04	32,28	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao								**15,29**
33,04	35,65	56,50	15,29	38,42	34,82	38,86	48,67	
Sojabohnen + Cashewnuss + Kakao								**15,29**
30,70	32,64	63,42	15,29	36,23	29,44	37,88	44,84	
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**15,29**
30,48	32,99	56,50	15,29	36,75	29,27	38,86	42,00	
Cashewnuss + Sojabohnen + Kakao								**15,29**
30,70	32,64	63,42	15,29	36,23	29,44	37,88	44,84	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**15,29**
33,04	35,65	56,50	15,29	38,42	34,82	38,86	48,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
45,01	43,65	56,50	15,29	51,75	47,04	42,80	55,33	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
33,04	36,99	48,17	15,29	36,75	33,71	34,91	39,78	
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
28,77	32,99	48,17	15,29	33,42	34,82	30,96	35,33	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
45,01	43,65	56,50	15,29	51,75	47,04	42,80	55,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
35,61	39,65	48,17	15,29	40,08	41,49	36,22	44,22	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**15,29**
45,86	40,99	48,17	15,29	53,42	43,71	44,12	57,56	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
37,32	43,65	56,50	15,29	41,75	44,82	38,86	44,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
36,46	40,99	48,17	15,29	41,75	40,38	38,86	42,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**15,29**
35,61	39,65	48,17	15,29	40,08	41,49	36,22	44,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,29**
43,30	39,65	48,17	15,29	50,08	43,71	40,17	55,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,29**
44,15	40,99	48,17	15,29	51,75	42,60	42,80	53,11
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,29**
31,33	34,32	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	35,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,29**
45,01	43,65	56,50	15,29	51,75	47,04	42,80	55,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,29**
33,04	36,99	48,17	15,29	36,75	33,71	34,91	39,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,29**
36,46	40,99	48,17	15,29	41,75	40,38	38,86	42,00
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,29**
52,70	43,65	56,50	15,29	61,75	49,27	46,75	66,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,29**
31,33	34,32	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	35,33
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,29**
36,46	32,99	48,17	15,29	43,42	37,04	34,91	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,29**
28,77	32,99	48,17	15,29	33,42	34,82	30,96	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,29**
37,32	43,65	56,50	15,29	41,75	44,82	38,86	44,22
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,29**
39,03	34,32	39,83	15,29	45,08	32,60	36,22	46,44
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**15,29**
40,74	36,99	48,17	15,29	46,75	35,93	38,86	50,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,29**
38,17	40,99	48,17	15,29	43,42	41,49	40,17	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,29**
38,17	40,99	48,17	15,29	43,42	41,49	40,17	46,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,03	34,32	39,83	15,29	45,08	32,60	36,22	46,44	**15,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	36,46	36,99	39,83	15,29	41,75	38,16	37,54	46,44	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,91	30,32	39,83	15,29	33,42	30,38	30,96	33,11	**15,29**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	43,30	39,65	48,17	15,29	50,08	43,71	40,17	55,33	**15,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	35,61	39,65	48,17	15,29	40,08	41,49	36,22	44,22	**15,29**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	34,75	36,99	39,83	15,29	40,08	37,04	36,22	42,00	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,75	36,99	39,83	15,29	40,08	37,04	36,22	42,00	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	35,61	39,65	48,17	15,29	40,08	41,49	36,22	44,22	**15,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	33,90	35,65	39,83	15,29	38,42	38,16	33,59	44,22	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	44,15	40,99	48,17	15,29	51,75	42,60	42,80	53,11	**15,29**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	31,33	32,99	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	39,78	**15,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,75	36,99	39,83	15,29	40,08	37,04	36,22	42,00	**15,29**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,19	34,32	39,83	15,29	36,75	29,27	34,91	37,56	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,19	34,32	39,83	15,29	36,75	29,27	34,91	37,56	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,75	36,99	39,83	15,29	40,08	37,04	36,22	42,00	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,29**
31,33	32,99	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	39,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
36,46	40,99	48,17	15,29	41,75	40,38	38,86	42,00
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,29**
27,06	28,99	39,83	15,29	31,75	31,49	28,33	35,33
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
27,91	30,32	39,83	15,29	33,42	30,38	30,96	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
37,32	38,32	39,83	15,29	43,42	37,04	40,17	44,22
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,29**
29,62	30,32	31,50	15,29	33,42	27,04	29,64	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,29**
33,90	35,65	39,83	15,29	38,42	38,16	33,59	44,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,29**
27,06	28,99	39,83	15,29	31,75	31,49	28,33	35,33
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
30,48	31,65	31,50	15,29	35,08	25,93	32,28	33,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
37,32	38,32	39,83	15,29	43,42	37,04	40,17	44,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
36,46	40,99	48,17	15,29	41,75	40,38	38,86	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,29**
36,46	36,99	39,83	15,29	41,75	38,16	37,54	46,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
35,61	38,32	39,83	15,29	41,75	35,93	38,86	39,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
35,61	38,32	39,83	15,29	41,75	35,93	38,86	39,78
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,29**
44,15	40,99	48,17	15,29	51,75	42,60	42,80	53,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,48	31,65	31,50	15,29	35,08	25,93	32,28	33,11	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	43,30	39,65	48,17	15,29	50,08	43,71	40,17	55,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,33	32,99	48,17	15,29	33,42	29,27	32,28	42,00	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	45,86	40,99	48,17	15,29	53,42	43,71	44,12	57,56	**15,29**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,77	31,65	48,17	15,29	31,75	29,27	29,64	39,78	**15,29**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,33	32,99	48,17	15,29	33,42	29,27	32,28	42,00	**15,29**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,04	35,65	56,50	15,29	38,42	34,82	38,86	48,67	**15,29**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,62	30,32	48,17	15,29	33,42	32,60	32,28	42,00	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	29,62	30,32	31,50	15,29	33,42	27,04	29,64	35,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,62	31,65	48,17	15,29	33,42	28,16	30,96	39,78	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,62	30,32	48,17	15,29	33,42	32,60	32,28	42,00	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,77	31,65	48,17	15,29	31,75	29,27	29,64	39,78	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,17	40,99	48,17	15,29	43,42	41,49	40,17	46,44	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,46	36,99	39,83	15,29	41,75	38,16	37,54	46,44	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,48	30,32	48,17	15,29	35,08	32,60	32,28	44,22	**15,29**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,62	31,65	48,17	15,29	33,42	28,16	30,96	39,78	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,04	35,65	56,50	15,29	38,42	34,82	38,86	48,67	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,62	30,32	39,83	15,29	35,08	31,49	32,28	37,56	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,32	38,32	39,83	15,29	43,42	37,04	40,17	44,22	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,90	34,32	39,83	15,29	38,42	30,38	36,22	42,00	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,48	30,32	48,17	15,29	35,08	32,60	32,28	44,22	**15,29**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	27,06	27,65	48,17	15,29	31,75	27,04	32,28	35,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,62	30,32	48,17	15,29	33,42	32,60	32,28	42,00	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	30,48	30,32	48,17	15,29	35,08	32,60	32,28	44,22	**15,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	30,48	30,32	48,17	15,29	35,08	32,60	32,28	44,22	**15,29**
Cashewnuss + Sojabohnen + Buchweizen	27,28	27,31	55,08	15,29	31,23	27,22	31,30	38,18	**15,29**
Sojabohnen + Cashewnuss + Buchweizen	27,28	27,31	55,08	15,29	31,23	27,22	31,30	38,18	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	27,91	27,65	48,17	15,29	33,42	27,04	32,28	37,56	**15,29**
Cashewnuss + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	28,14	27,31	55,08	15,29	32,90	27,22	31,30	40,40	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	27,91	27,65	48,17	15,29	33,42	27,04	32,28	37,56	**15,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	29,62	30,32	48,17	15,29	33,42	32,60	32,28	42,00	**15,29**
Sojabohnen + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	28,14	27,31	55,08	15,29	32,90	27,22	31,30	40,40	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,78	18,53	20,25	28,47	21,25	15,29	22,45	23,56	**15,29**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	27,06	27,65	31,50	15,29	30,08	19,27	28,33	30,89	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	32,19	34,32	39,83	15,29	36,75	29,27	34,91	37,56	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Hafer	28,77	30,32	39,83	15,29	31,75	22,60	30,96	35,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	33,04	36,99	48,17	15,29	36,75	33,71	34,91	39,78	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	40,74	36,99	48,17	15,29	46,75	35,93	38,86	50,89	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Hafer	24,50	26,32	39,83	15,29	28,42	23,71	27,01	30,89	**15,29**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,78	18,53	20,25	28,47	21,25	15,29	22,45	23,56	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	33,90	34,32	39,83	15,29	38,42	30,38	36,22	42,00	**15,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	33,90	34,32	39,83	15,29	38,42	30,38	36,22	42,00	**15,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	31,33	32,99	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	39,78	**15,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	33,04	36,99	48,17	15,29	36,75	33,71	34,91	39,78	**15,29**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	40,74	36,99	48,17	15,29	46,75	35,93	38,86	50,89	**15,29**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	24,50	26,32	39,83	15,29	28,42	23,71	27,01	30,89	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	28,77	30,32	39,83	15,29	31,75	22,60	30,96	35,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	31,33	32,99	39,83	15,29	35,08	30,38	32,28	39,78	**15,29**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	32,19	34,32	39,83	15,29	36,75	29,27	34,91	37,56	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	29,62	30,32	39,83	15,29	35,08	31,49	32,28	37,56	**15,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	28,77	32,99	48,17	15,29	33,42	34,82	30,96	35,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	27,06	28,99	39,83	15,29	31,75	31,49	28,33	35,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	45,86	40,99	48,17	15,29	53,42	43,71	44,12	57,56	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	27,91	30,32	39,83	15,29	33,42	30,38	30,96	33,11	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Quinoa	22,79	23,65	31,50	15,29	26,75	20,38	24,38	26,44	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	28,77	32,99	48,17	15,29	33,42	34,82	30,96	35,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	43,30	39,65	48,17	15,29	50,08	43,71	40,17	55,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	36,46	32,99	48,17	15,29	43,42	37,04	34,91	46,44	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	44,15	40,99	48,17	15,29	51,75	42,60	42,80	53,11	**15,29**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	24,50	26,32	39,83	15,29	28,42	23,71	27,01	30,89	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Hafer	27,06	27,65	31,50	15,29	30,08	19,27	28,33	30,89	**15,29**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	36,46	32,99	48,17	15,29	43,42	37,04	34,91	46,44	**15,29**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	27,91	30,32	39,83	15,29	33,42	30,38	30,96	33,11	**15,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	27,06	28,99	39,83	15,29	31,75	31,49	28,33	35,33	**15,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	29,62	30,32	39,83	15,29	35,08	31,49	32,28	37,56	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	45,01	43,65	56,50	15,29	51,75	47,04	42,80	55,33	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Quinoa	20,22	22,32	39,83	15,29	25,08	24,82	23,07	26,44	**15,29**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	22,79	23,65	31,50	15,29	26,75	20,38	24,38	26,44	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	52,70	43,65	56,50	15,29	61,75	49,27	46,75	66,44	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Quinoa	24,50	26,32	39,83	15,29	28,42	23,71	27,01	30,89	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	36,46	32,99	48,17	15,29	43,42	37,04	34,91	46,44	**15,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	40,74	36,99	48,17	15,29	46,75	35,93	38,86	50,89	**15,29**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	20,22	22,32	39,83	15,29	25,08	24,82	23,07	26,44	**15,29**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	15,28	57,07	117,33	37,87	81,32	50,96	70,78	101,76	**15,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	15,28	31,07	63,17	19,09	39,65	22,07	35,25	47,31	**15,28**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	15,28	31,07	63,17	22,42	39,65	30,40	35,25	47,31	**15,28**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	15,28	29,07	63,17	19,09	39,65	28,73	37,22	50,64	**15,28**
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,28	57,18	114,75	37,30	82,18	52,14	70,49	102,30	**15,28**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,16	25,48	36,08	15,28	30,25	20,61	27,39	32,83	**15,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,11	25,12	35,71	15,28	29,18	19,68	27,24	32,13	**15,28**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht								**15,28**
21,18	21,23	31,79	15,28	24,96	17,18	23,39	29,23	
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,28**
22,83	24,45	35,71	15,28	27,51	19,68	25,26	31,02	
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**15,28**
22,88	24,81	36,08	15,28	28,58	20,61	25,42	31,72	
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**15,28**
28,51	27,69	42,83	15,28	27,26	24,53	26,75	34,11	
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss								**15,28**
25,94	25,03	42,83	15,28	25,59	18,97	26,75	27,44	
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**15,28**
22,10	23,48	36,25	17,16	24,67	15,28	23,89	29,44	
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht								**15,28**
22,10	23,48	36,25	17,16	24,67	15,28	23,89	29,44	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**15,28**
22,10	23,48	36,25	17,16	24,67	15,28	23,89	29,44	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl								**15,28**
22,10	23,48	36,25	17,16	24,67	15,28	23,89	29,44	
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso								**15,28**
26,50	20,07	22,00	31,18	22,75	15,28	22,93	25,07	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Miso								**15,28**
26,50	20,07	22,00	31,18	22,75	15,28	22,93	25,07	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Mais-Mehl								**15,28**
26,50	20,07	22,00	31,18	22,75	15,28	22,93	25,07	
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**15,28**
26,50	20,07	22,00	31,18	22,75	15,28	22,93	25,07	
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen								**15,28**
25,96	29,59	41,92	15,61	27,56	15,28	27,64	32,84	
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen								**15,28**
23,39	28,26	41,92	15,61	25,89	15,28	25,01	30,62	
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**15,28**
26,81	29,59	33,58	17,83	29,23	15,28	27,64	30,62	
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**15,28**
24,97	26,45	39,88	15,28	27,51	24,68	25,92	34,36	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,28**
25,02	26,81	40,25	15,28	28,58	25,61	26,08	35,06
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,28**
26,76	28,37	38,63	15,28	29,22	18,42	27,84	31,61
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**15,28**
26,40	28,12	51,96	23,78	29,55	15,28	28,46	35,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Miso							**15,28**
46,23	38,41	52,38	15,28	53,33	38,32	41,20	56,81
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,28**
44,71	38,37	51,13	15,28	51,72	38,42	39,68	54,94
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Miso							**15,28**
34,69	38,41	52,38	15,28	38,33	34,98	35,28	40,14
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Miso							**15,28**
33,41	34,41	39,88	15,28	38,33	28,32	35,28	36,81
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Miso							**15,28**
32,13	32,41	39,88	15,28	35,83	29,98	31,34	40,14
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,28**
20,35	22,37	38,63	15,28	24,22	20,08	21,91	24,94
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,28**
33,17	38,37	51,13	15,28	36,72	35,08	33,76	38,28
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Miso							**15,28**
28,28	28,41	39,88	15,28	30,83	18,32	29,36	33,48
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,28**
31,89	34,37	38,63	15,28	36,72	28,42	33,76	34,94
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Miso							**15,28**
21,87	22,41	39,88	15,28	25,83	19,98	23,44	26,81
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,28**
34,45	34,37	38,63	15,28	39,22	30,08	35,73	41,61
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,28**
30,61	32,37	38,63	15,28	34,22	30,08	29,81	38,28
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Miso							**15,28**
35,97	34,41	39,88	15,28	40,83	29,98	37,26	43,48
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,28**
23,26	25,12	35,71	15,28	28,34	19,12	26,58	29,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,74	26,81	40,25	15,28	29,42	22,28	26,74	31,72	**15,28**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,31	25,48	36,08	15,28	29,42	20,06	26,74	30,61	**15,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,68	26,45	39,88	15,28	28,34	21,34	26,58	31,02	**15,28**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,10	23,48	36,25	17,16	24,67	15,28	23,89	29,44	**15,28**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	22,10	23,48	36,25	17,16	24,67	15,28	23,89	29,44	**15,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	21,55	23,12	35,71	15,28	25,84	15,79	24,61	28,80	**15,28**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	21,60	23,48	36,08	15,28	26,92	16,72	24,76	29,50	**15,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	19,41	21,12	35,71	15,28	24,18	16,34	22,63	26,58	**15,28**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	19,46	21,48	36,08	15,28	25,25	17,28	22,79	27,28	**15,28**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	30,61	25,08	40,67	15,28	27,27	20,06	27,30	33,46	**15,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	28,01	29,61	42,13	15,28	29,02	28,97	28,01	38,29	**15,28**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	24,17	25,61	42,13	15,28	26,52	20,63	28,01	28,29	**15,28**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	31,68	39,04	36,21	15,28	37,23	16,74	38,03	34,60	**15,28**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	31,70	39,16	36,33	15,28	37,58	17,06	38,08	34,83	**15,28**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,45	24,15	40,25	15,28	26,92	20,06	26,08	28,39	**15,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,40	23,79	39,88	15,28	25,84	19,12	25,92	27,69	**15,28**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,58	26,81	40,25	15,28	34,42	23,39	28,71	37,28	**15,28**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,28**
27,53	26,45	39,88	15,28	33,34	22,46	28,55	36,58
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,28**
15,28	57,14	114,29	37,28	81,57	50,99	70,59	101,80
Mais-Mehl + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,28**
26,50	20,07	22,00	31,18	22,75	15,28	22,93	25,07
Miso + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,28**
26,50	20,07	22,00	31,18	22,75	15,28	22,93	25,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**15,27**
15,27	57,09	114,83	37,32	81,82	51,74	70,38	101,74
3*Spirulina getrocknet + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten							**15,27**
15,27	57,19	114,67	37,32	82,08	52,09	70,43	102,21
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet							**15,27**
17,94	16,17	17,88	26,79	17,64	15,27	19,36	19,97
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**15,27**
23,24	24,54	44,58	22,50	25,18	15,27	25,72	31,27
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,27**
15,27	43,52	86,67	30,64	60,03	36,98	52,59	75,46
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
33,69	35,40	56,96	15,27	37,99	32,12	39,79	48,34
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**15,27**
20,44	22,73	44,46	15,27	21,33	17,12	20,71	26,12
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
28,56	27,40	44,46	15,27	30,49	28,79	29,92	38,34
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
29,84	27,40	44,46	15,27	32,99	28,79	29,92	41,68
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
31,12	31,40	44,46	15,27	30,49	23,79	29,92	38,34
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
28,56	29,40	44,46	15,27	30,49	22,12	27,95	35,01
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
34,54	36,73	56,96	15,27	39,66	31,01	42,42	46,12
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
27,28	29,40	44,46	15,27	27,99	23,79	25,97	35,01
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
32,83	35,40	52,79	15,27	32,16	27,12	32,55	38,34

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	24,71	26,73	44,46	15,27	24,66	16,01	24,66	30,57	**15,27**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	30,27	33,40	52,79	15,27	32,16	25,46	30,58	35,01	**15,27**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	28,56	28,73	44,46	15,27	27,16	16,01	28,61	33,90	**15,27**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	31,12	32,73	56,96	15,27	34,66	24,34	38,47	43,90	**15,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	31,55	31,40	52,79	15,27	34,66	32,12	32,55	41,68	**15,27**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	30,27	31,40	52,79	15,27	32,16	32,12	32,55	38,34	**15,27**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	36,68	33,40	52,79	15,27	39,66	29,34	32,55	46,12	**15,27**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	35,40	39,40	65,29	15,27	39,66	35,46	42,42	48,34	**15,27**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	40,53	35,40	52,79	15,27	42,16	29,34	36,50	49,46	**15,27**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	43,09	39,40	65,29	15,27	49,66	37,68	46,37	59,46	**15,27**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	26,00	24,73	44,46	15,27	27,16	21,01	28,61	33,90	**15,27**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	21,72	22,73	44,46	15,27	23,83	15,46	22,68	26,12	**15,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	27,28	24,73	44,46	15,27	29,66	21,01	28,61	37,23	**15,27**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	24,29	24,73	44,46	15,27	23,83	17,12	24,66	29,46	**15,27**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	37,96	31,40	52,79	15,27	42,16	34,34	36,50	49,46	**15,27**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	28,99	33,40	52,79	15,27	29,66	27,12	28,61	35,01	**15,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	39,24	31,40	52,79	15,27	44,66	34,34	36,50	52,79	**15,27**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	29,41	30,73	44,46	15,27	32,16	21,01	30,58	32,79	**15,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
37,96	33,40	52,79	15,27	42,16	27,68	34,53	46,12
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
30,70	28,73	44,46	15,27	34,66	27,68	32,55	39,46
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
29,41	28,73	44,46	15,27	32,16	27,68	32,55	36,12
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
31,98	32,73	44,46	15,27	32,16	22,68	32,55	36,12
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**15,27**
23,00	20,73	44,46	15,27	26,33	22,12	24,66	32,79
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**15,27**
21,72	20,73	44,46	15,27	23,83	22,12	24,66	29,46
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
28,13	30,73	44,46	15,27	29,66	22,68	28,61	32,79
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**15,27**
26,85	28,73	56,96	15,27	31,33	25,46	34,53	39,46
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**15,27**
31,12	30,73	44,46	15,27	33,83	22,12	31,89	37,23
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**15,27**
27,43	28,57	53,29	30,24	29,33	15,27	29,79	38,90
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
23,53	23,73	27,42	15,27	25,33	17,26	23,59	26,69
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
26,09	27,73	39,92	15,27	27,83	22,26	27,54	33,36
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
44,04	37,73	52,42	15,27	50,33	42,26	39,38	56,69
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
33,79	33,73	39,92	15,27	37,83	33,92	35,43	43,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
31,22	33,73	39,92	15,27	35,33	32,26	33,46	36,69
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
19,68	21,73	39,92	15,27	22,83	23,92	21,62	26,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
32,50	37,73	52,42	15,27	35,33	38,92	33,46	40,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
29,94	31,73	39,92	15,27	32,83	33,92	29,51	40,02
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,27**
22,05	22,73	33,17	15,27	25,58	18,87	24,36	30,69
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,27**
22,05	22,73	33,17	15,27	25,58	18,87	24,36	30,69
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**15,27**
25,46	26,00	47,38	15,27	27,28	20,93	29,19	33,67
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**15,27**
25,46	26,00	47,38	15,27	27,28	20,93	29,19	33,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,27**
29,38	33,40	40,58	15,27	32,23	25,02	31,51	36,58
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,27**
29,38	33,40	40,58	15,27	32,23	25,02	31,51	36,58
Pistazien roh + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,27**
26,82	30,73	40,58	15,27	30,57	19,47	31,51	29,91
Mandeln + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,27**
26,82	30,73	40,58	15,27	30,57	19,47	31,51	29,91
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht							**15,27**
22,05	22,73	33,17	15,27	25,58	18,87	24,36	30,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**15,27**
22,05	22,73	33,17	15,27	25,58	18,87	24,36	30,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Mandeln							**15,27**
26,82	30,73	40,58	15,27	30,57	19,47	31,51	29,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**15,27**
29,38	33,40	40,58	15,27	32,23	25,02	31,51	36,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**15,27**
29,38	33,40	40,58	15,27	32,23	25,02	31,51	36,58
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**15,27**
26,82	30,73	40,58	15,27	30,57	19,47	31,51	29,91
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**15,27**
26,96	26,71	48,21	15,27	29,49	24,04	29,30	33,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,05	22,73	33,17	15,27	25,58	18,87	24,36	30,69	**15,27**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,05	22,73	33,17	15,27	25,58	18,87	24,36	30,69	**15,27**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	29,84	30,73	44,46	15,27	31,33	23,79	29,92	37,23	**15,27**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	31,12	28,73	44,46	15,27	33,83	28,79	33,87	40,57	**15,27**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	20,15	29,28	32,25	15,27	22,46	19,72	22,45	29,91	**15,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	32,41	28,73	44,46	15,27	36,33	28,79	33,87	43,90	**15,27**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	21,58	27,97	30,29	15,27	24,29	20,83	22,53	30,83	**15,27**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	29,41	30,07	48,63	15,27	32,99	21,01	35,84	39,46	**15,27**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	24,29	22,07	36,13	15,27	25,49	17,68	25,97	29,46	**15,27**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	33,69	32,73	44,46	15,27	33,83	23,79	33,87	40,57	**15,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	25,57	22,07	36,13	15,27	27,99	17,68	25,97	32,79	**15,27**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	36,25	36,73	56,96	15,27	41,33	32,12	43,74	50,57	**15,27**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	26,82	30,73	40,58	15,27	30,57	19,47	31,51	29,91	**15,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Pistazien roh	26,82	30,73	40,58	15,27	30,57	19,47	31,51	29,91	**15,27**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,12	22,53	41,33	16,41	23,10	15,27	24,14	27,67	**15,27**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	32,50	32,40	39,92	15,27	37,00	31,14	35,43	40,02	**15,27**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,04	32,41	36,17	15,27	32,63	16,04	32,54	31,98	**15,27**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	28,66	30,40	39,92	15,27	32,00	31,14	29,51	36,69	**15,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**15,27**
29,94	32,40	39,92	15,27	34,50	29,48	33,46	33,36
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**15,27**
31,22	36,40	52,42	15,27	34,50	36,14	33,46	36,69
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**15,27**
42,76	36,40	52,42	15,27	49,50	39,48	39,38	53,36
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**15,27**
18,40	20,40	39,92	15,27	22,00	21,14	21,62	23,36
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**15,27**
24,81	26,40	39,92	15,27	27,00	19,48	27,54	30,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
29,38	33,40	40,58	15,27	32,23	25,02	31,51	36,58
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,27**
29,38	33,40	40,58	15,27	32,23	25,02	31,51	36,58
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**15,26**
15,26	27,67	48,08	15,93	36,25	23,84	32,12	43,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**15,26**
15,26	29,87	53,29	18,37	38,82	22,65	33,97	45,27
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
15,26	42,87	92,29	29,37	59,58	36,73	53,41	73,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**15,26**
15,26	43,82	86,96	27,73	59,70	37,62	52,89	74,69
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**15,26**
25,80	26,49	35,79	16,49	28,09	15,26	26,84	28,24
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**15,26**
21,71	22,69	41,25	20,28	23,67	15,26	24,16	30,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,26**
15,26	57,15	114,13	37,32	81,37	50,88	70,46	101,62
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**15,26**
15,26	43,75	83,25	26,53	60,63	40,77	53,08	75,22
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht							**15,26**
15,26	43,75	83,25	26,53	60,63	40,77	53,08	75,22
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart							**15,26**
15,26	43,75	83,25	26,53	60,63	40,77	53,08	75,22
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**15,26**
15,26	43,75	83,25	26,53	60,63	40,77	53,08	75,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet							**15,26**
15,26	56,97	114,71	37,32	81,46	51,43	70,33	101,51
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**15,26**
15,26	43,75	83,25	26,53	60,63	40,77	53,08	75,22
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**15,26**
15,26	43,75	83,25	26,53	60,63	40,77	53,08	75,22
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
29,70	34,22	55,42	15,26	33,73	25,57	31,80	35,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
30,98	32,22	55,42	15,26	36,23	32,23	33,78	42,42
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
29,70	32,22	55,42	15,26	33,73	32,23	33,78	39,09
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
34,83	40,22	67,92	15,26	41,23	35,57	43,64	49,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
31,84	29,55	47,08	15,26	37,89	28,90	35,09	44,64
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
32,26	36,22	55,42	15,26	33,73	27,23	33,78	39,09
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
36,11	34,22	55,42	15,26	41,23	29,46	33,78	46,87
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
39,96	36,22	55,42	15,26	43,73	29,46	37,72	50,20
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
42,52	40,22	67,92	15,26	51,23	37,79	47,59	60,20
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
28,42	34,22	55,42	15,26	31,23	27,23	29,83	35,76
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**15,26**
27,99	29,55	47,08	15,26	28,73	16,12	29,83	34,64
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
38,68	32,22	55,42	15,26	46,23	34,46	37,72	53,53
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
37,39	34,22	55,42	15,26	43,73	27,79	35,75	46,87
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**15,26**
25,43	25,55	47,08	15,26	28,73	21,12	29,83	34,64
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**15,26**
30,56	33,55	59,58	15,26	36,23	24,46	39,70	44,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**15,26**
19,87	23,55	47,08	15,26	22,89	17,23	21,93	26,87
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**15,26**
23,72	25,55	47,08	15,26	25,39	17,23	25,88	30,20
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**15,26**
26,28	29,55	59,58	15,26	32,89	25,57	35,75	40,20
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**15,26**
21,15	21,55	47,08	15,26	25,39	22,23	25,88	30,20
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**15,26**
22,44	21,55	47,08	15,26	27,89	22,23	25,88	33,53
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
37,39	32,22	55,42	15,26	43,73	34,46	37,72	50,20
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
33,12	33,55	47,08	15,26	35,39	23,90	35,09	41,31
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
27,99	28,22	47,08	15,26	32,06	28,90	31,14	39,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
29,27	28,22	47,08	15,26	34,56	28,90	31,14	42,42
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
33,97	37,55	59,58	15,26	41,23	31,12	43,64	46,87
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
30,56	32,22	47,08	15,26	32,06	23,90	31,14	39,09
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
28,85	31,55	47,08	15,26	33,73	21,12	31,80	33,53
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
29,27	31,55	47,08	15,26	32,89	23,90	31,14	37,98
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
26,71	30,22	47,08	15,26	29,56	23,90	27,20	35,76
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
33,12	36,22	59,58	15,26	39,56	32,23	41,01	49,09
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
30,56	31,55	47,08	15,26	35,39	22,23	33,12	37,98
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
27,99	30,22	47,08	15,26	32,06	22,23	29,17	35,76
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
35,68	37,55	59,58	15,26	42,89	32,23	44,96	51,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**15,26**
24,15	27,55	47,08	15,26	26,23	16,12	25,88	31,31
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**15,26**
21,15	23,55	47,08	15,26	25,39	15,57	23,91	26,87
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
27,56	31,55	47,08	15,26	31,23	22,79	29,83	33,53
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
31,41	33,55	47,08	15,26	33,73	22,79	33,78	36,87
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**15,26**
30,56	29,55	47,08	15,26	35,39	28,90	35,09	41,31
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
28,85	29,55	47,08	15,26	33,73	27,79	33,78	36,87
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**15,26**
30,13	29,55	47,08	15,26	36,23	27,79	33,78	40,20
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**15,26**
26,71	25,55	47,08	15,26	31,23	21,12	29,83	37,98
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**15,26**
28,85	30,89	51,25	15,26	34,56	21,12	37,07	40,20
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**15,26**
23,72	22,89	38,75	15,26	27,06	17,79	27,20	30,20
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**15,26**
25,00	22,89	38,75	15,26	29,56	17,79	27,20	33,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**15,26**
21,01	28,79	32,92	15,26	25,86	20,94	23,75	31,58
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,26**
19,32	20,48	34,33	16,68	20,39	15,26	20,01	27,19
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**15,26**
29,27	24,87	37,54	17,91	28,14	15,26	27,26	32,81
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**15,26**
29,27	22,20	29,21	32,47	23,98	15,26	27,26	29,48
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
24,24	22,87	38,13	15,26	28,75	17,84	26,43	32,60
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
22,96	22,87	38,13	15,26	26,25	17,84	26,43	29,27
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
28,09	30,87	50,63	15,26	33,75	21,17	36,30	39,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
20,25	28,77	32,29	15,26	25,05	20,99	22,99	30,64
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,26**
31,41	24,20	29,21	35,80	26,48	15,26	27,92	30,59
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**15,26**
27,47	27,81	52,71	15,26	30,48	25,77	30,24	36,11
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**15,26**
22,16	31,09	37,58	15,26	25,66	24,56	23,50	32,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**15,26**
21,32	22,45	37,96	19,51	23,37	15,26	23,41	30,38
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**15,26**
25,30	26,45	44,71	15,26	29,83	23,99	29,41	31,69
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**15,26**
29,15	30,45	44,71	15,26	32,33	32,33	29,41	41,69
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,26**
26,71	18,87	29,21	22,47	23,14	15,26	23,32	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,26**
25,85	18,87	29,21	22,47	21,48	15,26	23,32	27,26
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**15,26**
25,21	26,51	45,21	15,26	28,23	23,69	28,38	30,07
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**15,26**
29,06	30,51	45,21	15,26	30,73	32,02	28,38	40,07
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**15,26**
29,09	30,75	45,46	15,26	31,44	32,64	28,48	40,53
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**15,26**
25,24	26,75	45,46	15,26	28,94	24,31	28,48	30,53
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,26**
24,96	28,19	50,42	17,86	31,18	15,26	29,20	33,74
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**15,26**
17,66	26,13	25,04	15,50	18,75	15,26	19,45	22,98
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh							**15,26**
30,12	24,87	29,21	16,91	26,48	15,26	25,95	28,37
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
37,91	32,20	54,79	15,26	45,42	34,51	36,96	52,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,37	29,53	46,46	15,26	35,42	27,84	33,01	39,27	**15,26**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	28,09	31,53	46,46	15,26	32,92	21,17	31,04	32,60	**15,26**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	28,51	31,53	46,46	15,26	32,08	23,95	30,38	37,04	**15,26**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	20,39	21,53	46,46	15,26	24,58	22,28	25,12	29,27	**15,26**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	21,68	21,53	46,46	15,26	27,08	22,28	25,12	32,60	**15,26**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	32,36	33,53	46,46	15,26	34,58	23,95	34,33	40,38	**15,26**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	33,21	37,53	58,96	15,26	40,42	31,17	42,88	45,93	**15,26**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	28,70	28,22	27,63	43,12	28,05	15,26	31,79	27,87	**15,26**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	27,66	34,20	54,79	15,26	30,42	27,28	29,07	34,82	**15,26**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	34,92	37,53	58,96	15,26	42,08	32,28	44,20	50,38	**15,26**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	39,20	36,20	54,79	15,26	42,92	29,51	36,96	49,27	**15,26**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	36,63	34,20	54,79	15,26	42,92	27,84	34,99	45,93	**15,26**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	27,23	30,20	46,46	15,26	31,25	22,28	28,41	34,82	**15,26**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	29,53	58,96	15,26	32,08	25,62	34,99	39,27	**15,26**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	27,23	28,20	46,46	15,26	31,25	28,95	30,38	38,16	**15,26**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	30,65	33,53	46,46	15,26	32,92	22,84	33,01	35,93	**15,26**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	31,53	46,46	15,26	30,42	22,84	29,07	32,60	**15,26**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	35,35	34,20	54,79	15,26	40,42	29,51	33,01	45,93	**15,26**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
32,36	36,20	58,96	15,26	38,75	32,28	40,25	48,16
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
41,76	40,20	67,29	15,26	50,42	37,84	46,83	59,27
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
22,96	25,53	46,46	15,26	24,58	17,28	25,12	29,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
31,08	29,53	46,46	15,26	37,08	28,95	34,33	43,71
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
19,11	23,53	46,46	15,26	22,08	17,28	21,17	25,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
28,51	28,20	46,46	15,26	33,75	28,95	30,38	41,49
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
28,09	29,53	46,46	15,26	32,92	27,84	33,01	35,93
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
34,07	40,20	67,29	15,26	40,42	35,62	42,88	48,16
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
36,63	32,20	54,79	15,26	42,92	34,51	36,96	49,27
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
23,38	27,53	46,46	15,26	25,42	16,17	25,12	30,38
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
27,23	29,53	46,46	15,26	27,92	16,17	29,07	33,71
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
29,79	33,53	58,96	15,26	35,42	24,51	38,93	43,71
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
24,67	25,53	46,46	15,26	27,92	21,17	29,07	33,71
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
28,94	34,20	54,79	15,26	32,92	25,62	31,04	34,82
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
20,39	23,53	46,46	15,26	24,58	15,62	23,14	25,93
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
28,94	32,20	54,79	15,26	32,92	32,28	33,01	38,16
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
31,50	36,20	54,79	15,26	32,92	27,28	33,01	38,16
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
29,79	29,53	46,46	15,26	34,58	28,95	34,33	40,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
29,79	31,53	46,46	15,26	34,58	22,28	32,36	37,04
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
25,95	30,20	46,46	15,26	28,75	23,95	26,43	34,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
30,22	32,20	54,79	15,26	35,42	32,28	33,01	41,49
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
29,79	32,20	46,46	15,26	31,25	23,95	30,38	38,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,26**
25,95	25,53	46,46	15,26	30,42	21,17	29,07	37,04
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,26**
30,12	24,20	29,21	24,69	24,81	15,26	25,95	29,48
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**15,25**
21,96	27,02	41,67	23,68	23,45	15,25	23,95	31,27
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**15,25**
21,63	22,60	36,25	31,80	21,25	15,25	23,16	25,68
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**15,25**
25,47	24,60	36,25	31,80	23,75	15,25	27,11	29,01
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**15,25**
26,76	24,60	23,75	35,13	26,25	15,25	27,11	25,68
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**15,25**
28,88	24,63	34,25	17,14	27,84	15,25	26,51	32,50
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,25**
16,33	25,39	29,67	17,00	17,79	15,25	18,38	24,39
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,25**
15,25	56,94	114,50	37,30	81,46	51,52	70,39	101,83
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**15,24**
18,85	18,95	39,92	17,20	21,67	15,24	22,63	28,47
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**15,24**
19,71	18,95	39,92	17,20	23,33	15,24	22,63	30,69
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**15,24**
23,13	24,28	39,92	19,42	25,00	15,24	25,26	30,69
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**15,24**
18,85	18,95	39,92	17,20	21,67	15,24	22,63	28,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**15,24**
19,71	18,95	39,92	17,20	23,33	15,24	22,63	30,69
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**15,24**
22,48	24,43	35,83	15,24	27,33	15,38	26,39	32,00
Spitzkohl + Hafer + Cashewnuss							**15,24**
25,04	25,97	44,58	15,24	26,42	20,14	27,79	31,38
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**15,24**
29,32	32,64	52,92	15,24	31,42	31,26	31,74	35,82
Spitzkohl + Quinoa + Cashewnuss							**15,24**
20,77	21,97	44,58	15,24	23,08	21,26	23,84	26,93
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,24**
37,01	32,64	52,92	15,24	41,42	33,48	35,68	46,93
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,24**
27,61	28,64	44,58	15,24	29,75	27,92	29,11	35,82
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss							**15,24**
28,46	29,97	44,58	15,24	31,42	26,81	31,74	33,60
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss							**15,24**
30,17	29,97	44,58	15,24	33,08	27,92	33,05	38,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Roggenmehl							**15,24**
22,48	24,43	35,83	15,24	27,33	15,38	26,39	32,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**15,24**
24,60	25,93	34,75	18,16	29,23	15,24	27,04	29,69
Spitzkohl + Cashewnuss + Dinkel ungekocht							**15,24**
23,33	23,31	36,25	15,24	24,75	16,81	25,16	26,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**15,24**
24,60	25,93	34,75	18,16	29,23	15,24	27,04	29,69
Cashewnuss + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**15,24**
23,33	23,31	36,25	15,24	24,75	16,81	25,16	26,93
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**15,24**
22,48	24,43	35,83	15,24	27,33	15,38	26,39	32,00
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**15,24**
30,17	29,97	44,58	15,24	33,08	27,92	33,05	38,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,24**
21,18	24,60	43,08	15,93	25,90	15,24	24,41	29,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,24**
17,76	16,60	26,42	31,49	17,57	15,24	19,14	18,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,24**
17,76	16,60	26,42	31,49	17,57	15,24	19,14	18,58
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**15,24**
27,61	28,64	44,58	15,24	29,75	27,92	29,11	35,82
Cashewnuss + Hafer + Spitzkohl							**15,24**
25,04	25,97	44,58	15,24	26,42	20,14	27,79	31,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,24**
23,74	25,93	43,08	15,93	27,57	15,24	27,04	31,91
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**15,24**
37,01	32,64	52,92	15,24	41,42	33,48	35,68	46,93
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**15,24**
29,32	32,64	52,92	15,24	31,42	31,26	31,74	35,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,24**
24,60	25,93	34,75	18,16	29,23	15,24	27,04	29,69
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,24**
24,60	25,93	34,75	18,16	29,23	15,24	27,04	29,69
Cashewnuss + Quinoa + Spitzkohl							**15,24**
20,77	21,97	44,58	15,24	23,08	21,26	23,84	26,93
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**15,24**
28,46	29,97	44,58	15,24	31,42	26,81	31,74	33,60
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,24**
23,74	25,93	43,08	15,93	27,57	15,24	27,04	31,91
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**15,24**
21,18	24,60	43,08	15,93	25,90	15,24	24,41	29,69
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**15,24**
23,33	23,31	36,25	15,24	24,75	16,81	25,16	26,93
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Spitzkohl							**15,24**
37,01	32,64	52,92	15,24	41,42	33,48	35,68	46,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Spitzkohl							**15,24**
28,46	29,97	44,58	15,24	31,42	26,81	31,74	33,60
Quinoa + Cashewnuss + Spitzkohl							**15,24**
20,77	21,97	44,58	15,24	23,08	21,26	23,84	26,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Spitzkohl							**15,24**
30,17	29,97	44,58	15,24	33,08	27,92	33,05	38,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Spitzkohl							**15,24**
29,32	32,64	52,92	15,24	31,42	31,26	31,74	35,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Cashewnuss + Spitzkohl							**15,24**
25,04	25,97	44,58	15,24	26,42	20,14	27,79	31,38
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Bohnen grün gekocht							**15,24**
23,13	24,28	39,92	19,42	25,00	15,24	25,26	30,69
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Spitzkohl							**15,24**
23,33	23,31	36,25	15,24	24,75	16,81	25,16	26,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Spitzkohl							**15,24**
27,61	28,64	44,58	15,24	29,75	27,92	29,11	35,82
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze							**15,24**
23,03	24,17	43,58	15,24	25,10	19,84	27,00	26,40
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze							**15,24**
26,88	28,17	43,58	15,24	27,60	28,18	27,00	36,40
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**15,24**
23,66	24,09	37,67	15,51	29,28	15,24	26,61	31,18
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**15,24**
21,47	29,60	50,67	16,51	24,72	15,24	24,34	30,02
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**15,24**
24,03	30,93	50,67	16,51	26,38	15,24	26,97	32,24
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**15,24**
22,32	22,93	29,83	44,07	19,72	15,24	24,34	23,36
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**15,24**
24,89	30,93	42,33	18,73	28,05	15,24	26,97	30,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**15,24**
28,74	29,14	41,88	15,24	28,23	28,10	26,80	36,60
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**15,24**
24,89	25,14	41,88	15,24	25,73	19,77	26,80	26,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Champignons frisch							**15,24**
23,66	24,09	37,67	15,51	29,28	15,24	26,61	31,18
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**15,24**
23,66	24,09	37,67	15,51	29,28	15,24	26,61	31,18
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**15,24**
23,33	23,31	36,25	15,24	24,75	16,81	25,16	26,93
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**15,24**
18,85	18,95	39,92	17,20	21,67	15,24	22,63	28,47
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,24**
19,71	18,95	39,92	17,20	23,33	15,24	22,63	30,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,24**
19,71	18,95	39,92	17,20	23,33	15,24	22,63	30,69
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Cashewnuss							**15,24**
29,32	32,64	52,92	15,24	31,42	31,26	31,74	35,82
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,24**
18,85	18,95	39,92	17,20	21,67	15,24	22,63	28,47
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Cashewnuss							**15,24**
23,33	23,31	36,25	15,24	24,75	16,81	25,16	26,93
Hafer + Spitzkohl + Cashewnuss							**15,24**
25,04	25,97	44,58	15,24	26,42	20,14	27,79	31,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Cashewnuss							**15,24**
30,17	29,97	44,58	15,24	33,08	27,92	33,05	38,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Cashewnuss							**15,24**
27,61	28,64	44,58	15,24	29,75	27,92	29,11	35,82
Bohnen grün gekocht + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**15,24**
23,13	24,28	39,92	19,42	25,00	15,24	25,26	30,69
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Cashewnuss							**15,24**
37,01	32,64	52,92	15,24	41,42	33,48	35,68	46,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Cashewnuss							**15,24**
28,46	29,97	44,58	15,24	31,42	26,81	31,74	33,60
Hafer + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,24**
23,13	24,28	39,92	19,42	25,00	15,24	25,26	30,69
Quinoa + Spitzkohl + Cashewnuss							**15,24**
20,77	21,97	44,58	15,24	23,08	21,26	23,84	26,93
Cashewnuss + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,24**
30,17	29,97	44,58	15,24	33,08	27,92	33,05	38,04
Spitzkohl + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,24**
30,17	29,97	44,58	15,24	33,08	27,92	33,05	38,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Walnüsse							**15,24**
23,66	24,09	37,67	15,51	29,28	15,24	26,61	31,18
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,24**
22,46	22,60	30,58	22,60	22,57	15,24	23,75	25,24
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,24**
19,13	18,02	32,46	20,90	19,20	15,24	21,16	22,09
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**15,24**
26,31	25,87	45,42	21,03	29,18	15,24	28,00	33,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	28,90	27,54	48,54	15,24	31,97	20,39	30,97	35,69	**15,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	26,62	27,48	46,67	15,24	29,54	20,54	28,68	32,89	**15,24**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	23,74	25,93	43,08	15,93	27,57	15,24	27,04	31,91	**15,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	23,74	25,93	43,08	15,93	27,57	15,24	27,04	31,91	**15,24**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	24,60	25,93	34,75	18,16	29,23	15,24	27,04	29,69	**15,24**
Roggenmehl + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,48	24,43	35,83	15,24	27,33	15,38	26,39	32,00	**15,24**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	21,18	24,60	43,08	15,93	25,90	15,24	24,41	29,69	**15,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	24,60	25,93	34,75	18,16	29,23	15,24	27,04	29,69	**15,24**
Walnüsse + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	23,66	24,09	37,67	15,51	29,28	15,24	26,61	31,18	**15,24**
Champignons frisch + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	23,66	24,09	37,67	15,51	29,28	15,24	26,61	31,18	**15,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	21,18	24,60	43,08	15,93	25,90	15,24	24,41	29,69	**15,24**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	31,54	34,97	36,25	16,18	36,12	15,24	35,45	34,07	**15,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	22,89	19,93	26,42	41,49	20,90	15,24	24,41	21,91	**15,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	23,74	25,93	43,08	15,93	27,57	15,24	27,04	31,91	**15,24**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	23,74	25,93	43,08	15,93	27,57	15,24	27,04	31,91	**15,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	21,18	24,60	43,08	15,93	25,90	15,24	24,41	29,69	**15,24**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	21,18	24,60	43,08	15,93	25,90	15,24	24,41	29,69	**15,24**
Cashewnuss + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	37,01	32,64	52,92	15,24	41,42	33,48	35,68	46,93	**15,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**15,24**
37,01	32,64	52,92	15,24	41,42	33,48	35,68	46,93
Spitzkohl + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,24**
29,32	32,64	52,92	15,24	31,42	31,26	31,74	35,82
Cashewnuss + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,24**
29,32	32,64	52,92	15,24	31,42	31,26	31,74	35,82
Cashewnuss + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,24**
28,46	29,97	44,58	15,24	31,42	26,81	31,74	33,60
Cashewnuss + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,24**
27,61	28,64	44,58	15,24	29,75	27,92	29,11	35,82
Spitzkohl + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,24**
28,46	29,97	44,58	15,24	31,42	26,81	31,74	33,60
Spitzkohl + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,24**
27,61	28,64	44,58	15,24	29,75	27,92	29,11	35,82
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**15,24**
19,71	18,95	39,92	17,20	23,33	15,24	22,63	30,69
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**15,24**
19,71	18,95	39,92	17,20	23,33	15,24	22,63	30,69
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**15,24**
18,85	18,95	39,92	17,20	21,67	15,24	22,63	28,47
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**15,24**
18,85	18,95	39,92	17,20	21,67	15,24	22,63	28,47
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,24**
17,76	16,60	26,42	31,49	17,57	15,24	19,14	18,58
Cashewnuss + Spitzkohl + Hafer							**15,24**
25,04	25,97	44,58	15,24	26,42	20,14	27,79	31,38
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,24**
17,76	16,60	26,42	31,49	17,57	15,24	19,14	18,58
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Hafer							**15,24**
23,13	24,28	39,92	19,42	25,00	15,24	25,26	30,69
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**15,24**
23,13	24,28	39,92	19,42	25,00	15,24	25,26	30,69
Cashewnuss + Spitzkohl + Quinoa							**15,24**
20,77	21,97	44,58	15,24	23,08	21,26	23,84	26,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**15,24**
17,76	16,60	26,42	31,49	17,57	15,24	19,14	18,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Cashewnuss + Hafer							**15,24**
25,04	25,97	44,58	15,24	26,42	20,14	27,79	31,38
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**15,24**
17,76	16,60	26,42	31,49	17,57	15,24	19,14	18,58
Spitzkohl + Cashewnuss + Quinoa							**15,24**
20,77	21,97	44,58	15,24	23,08	21,26	23,84	26,93
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,24**
15,24	43,54	86,42	30,71	59,73	36,82	52,39	75,19
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,24**
16,41	15,24	19,50	16,13	20,20	16,50	18,54	22,69
3*Spirulina getrocknet + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**15,24**
15,24	56,95	114,42	37,32	81,36	51,47	70,32	101,74
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,24**
15,24	42,49	90,75	28,42	60,04	38,52	53,64	74,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,24**
20,83	17,73	19,54	38,46	19,33	15,24	22,27	21,37
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**15,24**
24,23	24,89	46,25	22,87	25,61	15,24	26,72	32,84
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,24**
28,05	33,02	37,08	17,03	32,17	15,24	32,91	33,89
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl							**15,24**
15,24	57,03	114,79	37,28	81,43	51,35	70,37	101,60
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,23**
19,84	17,12	19,04	28,61	19,18	15,23	20,66	21,02
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**15,23**
22,86	19,31	27,17	41,28	20,46	15,23	24,25	22,98
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze							**15,23**
24,33	24,56	48,83	15,23	25,86	20,14	28,18	31,78
3*Walnüsse + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**15,23**
26,87	26,86	41,58	16,98	32,25	15,23	29,81	34,26
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**15,23**
21,55	22,45	23,25	42,53	19,12	15,23	22,84	22,73
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**15,23**
24,94	26,15	43,29	15,23	27,78	22,73	28,07	29,12

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Miso							**15,23**
16,52	24,50	34,54	15,23	17,82	16,56	19,05	23,12
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**15,23**
28,79	30,15	43,29	15,23	30,28	31,06	28,07	39,12
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**15,23**
31,66	39,09	36,29	15,23	37,20	16,66	38,07	34,69
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,23**
18,56	16,45	19,04	28,61	17,51	15,23	18,68	19,91
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**15,23**
29,65	27,23	36,71	15,23	28,09	18,89	27,30	33,11
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**15,23**
23,24	21,23	36,71	15,23	23,09	20,56	21,38	26,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**15,23**
47,59	37,23	49,21	15,23	50,59	38,89	39,14	56,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**15,23**
36,06	37,23	49,21	15,23	35,59	35,56	33,22	39,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**15,23**
34,77	33,23	36,71	15,23	35,59	28,89	33,22	36,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**15,23**
33,49	31,23	36,71	15,23	33,09	30,56	29,27	39,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**15,23**
37,34	33,23	36,71	15,23	38,09	30,56	35,19	43,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**15,23**
27,63	22,11	23,54	62,14	23,08	15,23	28,64	25,22
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,23**
24,09	23,87	52,13	15,23	27,07	23,41	29,63	34,09
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,23**
22,81	25,87	52,13	15,23	24,57	18,41	25,68	30,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,23**
25,37	23,87	52,13	15,23	29,57	23,41	29,63	37,42
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,23**
24,09	25,87	52,13	15,23	27,07	16,74	27,66	30,76
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,23**
29,22	31,87	64,63	15,23	34,57	26,74	39,50	44,09
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,23**
26,65	27,87	52,13	15,23	27,07	18,41	29,63	34,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	30,42	31,66	49,17	24,74	33,45	15,23	33,15	38,73	**15,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	23,46	24,37	45,00	22,19	25,67	15,23	26,56	34,22	**15,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	23,88	24,37	45,00	22,19	26,50	15,23	26,56	35,33	**15,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	25,59	27,03	45,00	23,30	27,33	15,23	27,88	35,33	**15,23**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,92	27,33	45,83	15,22	28,33	27,22	28,29	35,56	**15,22**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,36	24,67	45,83	15,22	26,67	21,67	28,29	28,89	**15,22**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,08	24,00	45,83	15,22	25,00	21,67	26,32	27,78	**15,22**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	22,38	24,99	43,50	16,11	28,50	15,22	26,16	30,78	**15,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Bulgur, trocken	22,38	24,99	43,50	16,11	28,50	15,22	26,16	30,78	**15,22**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	18,96	15,65	26,83	29,44	20,17	15,22	20,89	24,11	**15,22**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	22,72	20,88	29,54	31,60	21,93	15,22	24,90	26,11	**15,22**
Hirse gekocht + Lupinen + Miso	21,30	28,33	29,25	15,22	22,03	18,93	20,72	26,42	**15,22**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	26,77	28,72	43,08	15,22	33,38	24,23	29,92	37,53	**15,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	26,77	28,72	43,08	15,22	33,38	24,23	29,92	37,53	**15,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	21,52	18,99	26,83	39,44	21,00	15,22	24,84	24,11	**15,22**
Lupinen + Miso + Hirse gekocht	21,30	28,33	29,25	15,22	22,03	18,93	20,72	26,42	**15,22**
Miso + Lupinen + Hirse gekocht	21,30	28,33	29,25	15,22	22,03	18,93	20,72	26,42	**15,22**
Lupinen + Hirse gekocht + Miso	21,30	28,33	29,25	15,22	22,03	18,93	20,72	26,42	**15,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**15,22**
22,23	30,75	36,58	15,22	27,12	24,89	24,28	33,78
Lupinen + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**15,22**
22,23	30,75	36,58	15,22	27,12	24,89	24,28	33,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**15,22**
35,26	41,27	64,08	15,22	39,58	38,71	40,66	45,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**15,22**
33,12	31,93	43,25	15,22	37,08	31,48	36,05	42,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**15,22**
31,84	37,27	55,75	15,22	34,58	32,04	32,76	36,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**15,22**
32,26	34,60	43,25	15,22	34,58	26,48	34,08	35,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**15,22**
30,56	33,27	43,25	15,22	34,58	25,37	32,76	33,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**15,22**
33,55	38,60	55,75	15,22	34,58	33,15	34,08	39,00
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**15,22**
25,43	25,93	43,25	15,22	27,08	19,82	28,16	32,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**15,22**
33,12	33,27	43,25	15,22	37,08	27,04	34,74	40,11
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**15,22**
20,73	22,60	43,25	15,22	22,08	18,15	22,24	25,67
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**15,22**
27,14	28,60	43,25	15,22	27,08	16,48	28,16	32,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**15,22**
26,28	27,27	39,08	15,22	29,58	17,04	30,79	32,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**15,22**
36,54	37,27	51,58	15,22	42,08	33,71	42,63	49,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**15,22**
32,69	35,27	51,58	15,22	37,08	33,71	36,71	45,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**15,22**
33,97	37,27	51,58	15,22	39,58	32,04	40,66	42,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**15,22**
43,38	37,27	55,75	15,22	49,58	35,37	38,68	53,44
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**15,22**
28,85	31,27	51,58	15,22	32,08	22,04	34,74	39,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**15,22**
29,27	31,27	43,25	15,22	32,08	27,04	28,82	36,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**15,22**
29,27	29,93	43,25	15,22	32,08	31,48	30,13	39,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**15,22**
30,56	31,93	43,25	15,22	34,58	29,82	34,08	35,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**15,22**
31,84	35,93	55,75	15,22	34,58	36,48	34,08	39,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**15,22**
43,38	35,93	55,75	15,22	49,58	39,82	40,00	55,67
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**15,22**
26,28	25,93	43,25	15,22	28,75	19,82	28,16	34,56
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**15,22**
19,87	19,93	43,25	15,22	23,75	21,48	22,24	27,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**15,22**
44,23	35,93	55,75	15,22	51,25	39,82	40,00	57,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**15,22**
32,69	35,93	55,75	15,22	36,25	36,48	34,08	41,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**15,22**
31,41	31,93	43,25	15,22	36,25	29,82	34,08	37,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**15,22**
30,13	29,93	43,25	15,22	33,75	31,48	30,13	41,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**15,22**
33,97	31,93	43,25	15,22	38,75	31,48	36,05	44,56
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**15,22**
19,02	19,93	43,25	15,22	22,08	21,48	22,24	25,67
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**15,22**
22,44	25,27	51,58	15,22	27,08	23,71	28,82	32,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**15,22**
46,79	41,27	64,08	15,22	54,58	42,04	46,58	62,33
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**15,22**
24,57	27,27	43,25	15,22	25,42	16,48	25,53	30,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**15,22**
45,09	38,60	55,75	15,22	49,58	36,48	40,00	55,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**15,22**
29,70	33,27	43,25	15,22	32,92	26,48	31,45	33,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	32,26	33,27	43,25	15,22	35,42	28,15	33,42	40,11	**15,22**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	18,16	21,27	43,25	15,22	20,42	18,15	19,61	23,44	**15,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	30,98	37,27	55,75	15,22	32,92	33,15	31,45	36,78	**15,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	28,42	31,27	43,25	15,22	30,42	28,15	27,50	36,78	**15,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	42,52	37,27	55,75	15,22	47,92	36,48	37,37	53,44	**15,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	34,83	34,60	43,25	15,22	37,08	28,15	36,05	42,33	**15,22**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	25,43	27,27	43,25	15,22	27,08	15,37	26,84	30,11	**15,22**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	19,02	21,27	43,25	15,22	22,08	17,04	20,92	23,44	**15,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	30,98	32,60	43,25	15,22	32,08	28,15	30,13	39,00	**15,22**
Lupinen + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	20,69	25,41	25,17	15,22	18,20	16,00	18,79	24,82	**15,22**
Champignons frisch + Lupinen + Mais-Mehl	20,73	25,65	25,42	15,22	18,92	16,62	18,89	25,29	**15,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	26,77	28,72	43,08	15,22	33,38	24,23	29,92	37,53	**15,22**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Sojabohnen	22,23	30,75	36,58	15,22	27,12	24,89	24,28	33,78	**15,22**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	22,23	30,75	36,58	15,22	27,12	24,89	24,28	33,78	**15,22**
Lauch gedünstet + Lupinen + Mais-Mehl	20,69	25,41	25,17	15,22	18,20	16,00	18,79	24,82	**15,22**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	26,77	28,72	43,08	15,22	33,38	24,23	29,92	37,53	**15,22**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Sojabohnen	19,16	19,72	34,92	15,22	22,38	15,83	19,97	27,62	**15,22**
Lupinen + Champignons frisch + Mais-Mehl	20,73	25,65	25,42	15,22	18,92	16,62	18,89	25,29	**15,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen								**15,22**
19,16	19,72	34,92	15,22	22,38	15,83	19,97	27,62	
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**15,22**
25,26	33,87	32,67	15,22	29,55	17,17	30,30	30,38	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**15,22**
26,07	26,00	41,67	15,22	30,00	22,22	29,61	33,33	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**15,22**
25,21	28,67	50,00	15,22	28,33	25,56	28,29	31,11	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**15,22**
16,67	18,00	41,67	15,22	20,00	15,56	20,39	22,22	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**15,22**
24,36	26,00	41,67	15,22	28,33	21,11	28,29	28,89	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**15,22**
32,91	28,67	50,00	15,22	38,33	27,78	32,24	42,22	
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**15,22**
28,55	35,20	46,25	15,67	33,67	15,22	33,68	33,67	
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**15,22**
29,83	35,87	46,25	15,67	34,50	15,22	35,00	34,78	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**15,22**
23,50	24,67	41,67	15,22	26,67	22,22	25,66	31,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart								**15,22**
21,06	21,30	31,79	15,22	24,69	17,02	23,20	28,93	
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**15,22**
26,82	26,58	48,04	15,22	29,41	23,89	29,10	33,44	
Mais-Mehl + Lupinen + Lauch gedünstet								**15,22**
20,69	25,41	25,17	15,22	18,20	16,00	18,79	24,82	
Lupinen + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**15,22**
20,69	25,41	25,17	15,22	18,20	16,00	18,79	24,82	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Champignons frisch								**15,22**
22,38	24,99	43,50	16,11	28,50	15,22	26,16	30,78	
Mais-Mehl + Lupinen + Champignons frisch								**15,22**
20,73	25,65	25,42	15,22	18,92	16,62	18,89	25,29	
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Champignons frisch								**15,22**
19,16	19,72	34,92	15,22	22,38	15,83	19,97	27,62	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**15,22**
19,16	19,72	34,92	15,22	22,38	15,83	19,97	27,62
Lupinen + Mais-Mehl + Champignons frisch							**15,22**
20,73	25,65	25,42	15,22	18,92	16,62	18,89	25,29
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**15,22**
22,38	24,99	43,50	16,11	28,50	15,22	26,16	30,78
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**15,22**
18,10	15,65	26,83	29,44	18,50	15,22	20,89	21,89
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**15,22**
18,96	15,65	26,83	29,44	20,17	15,22	20,89	24,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Champignons frisch							**15,22**
22,38	20,99	26,83	31,67	21,83	15,22	23,53	24,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**15,22**
18,96	15,65	26,83	29,44	20,17	15,22	20,89	24,11
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**15,22**
22,38	20,99	26,83	31,67	21,83	15,22	23,53	24,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Champignons frisch							**15,22**
18,10	15,65	26,83	29,44	18,50	15,22	20,89	21,89
Champignons frisch + Mais-Mehl + Lupinen							**15,22**
20,73	25,65	25,42	15,22	18,92	16,62	18,89	25,29
Mais-Mehl + Champignons frisch + Lupinen							**15,22**
20,73	25,65	25,42	15,22	18,92	16,62	18,89	25,29
Miso + Hirse gekocht + Lupinen							**15,22**
21,30	28,33	29,25	15,22	22,03	18,93	20,72	26,42
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Lupinen							**15,22**
20,69	25,41	25,17	15,22	18,20	16,00	18,79	24,82
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Lupinen							**15,22**
22,23	30,75	36,58	15,22	27,12	24,89	24,28	33,78
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**15,22**
22,23	30,75	36,58	15,22	27,12	24,89	24,28	33,78
Hirse gekocht + Miso + Lupinen							**15,22**
21,30	28,33	29,25	15,22	22,03	18,93	20,72	26,42
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Lupinen							**15,22**
20,69	25,41	25,17	15,22	18,20	16,00	18,79	24,82
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,22**
23,50	24,67	45,83	15,22	25,83	21,11	27,63	26,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,22**
23,93	26,00	50,00	15,22	25,83	23,33	27,63	27,78
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,22**
26,07	27,33	45,83	15,22	27,50	26,67	27,63	33,33
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,22**
25,64	26,67	45,83	15,22	26,67	27,22	26,32	34,44
Champignons frisch + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**15,22**
19,16	19,72	34,92	15,22	22,38	15,83	19,97	27,62
Sojabohnen + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**15,22**
19,16	19,72	34,92	15,22	22,38	15,83	19,97	27,62
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**15,22**
24,36	25,33	45,83	15,22	25,00	23,33	25,66	32,22
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,22**
30,34	28,67	50,00	15,22	32,50	30,00	29,61	40,00
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**15,22**
21,79	22,67	45,83	15,22	23,33	17,78	25,66	25,56
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**15,22**
19,66	20,67	45,83	15,22	21,67	18,33	23,68	23,33
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**15,22**
22,22	23,33	45,83	15,22	23,33	23,89	23,68	30,00
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**15,22**
27,55	27,47	51,71	15,22	31,93	26,10	31,02	37,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,22**
29,30	30,67	42,67	15,22	30,98	31,14	29,32	39,62
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,22**
25,45	26,67	42,67	15,22	28,48	22,81	29,32	29,62
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,22**
22,38	24,99	43,50	16,11	28,50	15,22	26,16	30,78
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,22**
22,38	24,99	43,50	16,11	28,50	15,22	26,16	30,78
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,22**
26,77	28,72	43,08	15,22	33,38	24,23	29,92	37,53
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,22**
26,77	28,72	43,08	15,22	33,38	24,23	29,92	37,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,22**
20,94	21,33	41,67	15,22	22,50	16,11	24,34	23,33
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**15,22**
30,26	35,87	42,08	16,78	35,33	15,22	35,00	33,67
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,22**
23,50	24,00	41,67	15,22	24,17	21,67	24,34	30,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,22**
23,66	20,99	26,83	42,78	23,50	15,22	25,50	25,22
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,22**
27,78	26,00	50,00	15,22	30,83	24,44	29,61	33,33
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,22**
26,50	28,67	50,00	15,22	27,50	28,89	27,63	34,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**15,22**
18,96	15,65	26,83	29,44	20,17	15,22	20,89	24,11
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**15,22**
18,10	15,65	26,83	29,44	18,50	15,22	20,89	21,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Buchweizen							**15,22**
18,10	15,65	26,83	29,44	18,50	15,22	20,89	21,89
Hafer + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,22**
22,38	20,99	26,83	31,67	21,83	15,22	23,53	24,11
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,22**
18,96	15,65	26,83	29,44	20,17	15,22	20,89	24,11
Champignons frisch + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,22**
18,10	15,65	26,83	29,44	18,50	15,22	20,89	21,89
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**15,22**
22,38	20,99	26,83	31,67	21,83	15,22	23,53	24,11
Champignons frisch + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,22**
22,38	20,99	26,83	31,67	21,83	15,22	23,53	24,11
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,22**
18,96	15,65	26,83	29,44	20,17	15,22	20,89	24,11
Buchweizen + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,22**
18,10	15,65	26,83	29,44	18,50	15,22	20,89	21,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Hafer							**15,22**
22,38	20,99	26,83	31,67	21,83	15,22	23,53	24,11
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,22**
20,44	18,91	23,75	18,13	22,03	15,22	21,91	24,10

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,44	15,21	31,58	19,60	18,13	15,82	20,57	22,76	**15,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,73	15,21	31,58	19,60	20,63	15,82	20,57	26,09	**15,21**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,39	21,21	41,67	18,27	23,00	15,21	24,04	28,44	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	30,41	32,13	51,63	15,21	34,84	26,76	33,23	39,16	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,40	31,95	47,54	15,21	33,83	28,93	30,65	40,38	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	35,53	35,95	47,54	15,21	40,49	36,71	35,91	47,04	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,82	35,95	47,54	15,21	38,83	35,60	34,60	42,60	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,69	29,28	39,21	15,21	32,16	25,60	28,02	35,93	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	42,36	38,61	55,88	15,21	48,83	42,27	38,55	55,93	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,67	38,61	55,88	15,21	38,83	40,04	34,60	44,82	**15,21**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,89	17,25	22,08	29,12	17,69	15,21	19,19	21,23	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,96	34,61	47,54	15,21	37,16	36,71	31,97	44,82	**15,21**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,11	20,55	41,67	18,27	21,33	15,21	22,07	27,33	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,12	27,95	47,54	15,21	30,49	30,04	26,70	35,93	**15,21**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	25,94	26,75	54,17	15,21	29,19	23,60	32,00	35,80	**15,21**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	32,53	34,61	55,88	15,21	37,16	35,04	34,60	47,04	**15,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**15,21**
29,97	31,95	55,88	15,21	35,49	29,49	34,60	40,38
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**15,21**
25,08	25,41	50,00	15,21	26,69	20,82	28,71	32,47
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**15,21**
31,68	33,28	51,71	15,21	34,66	32,27	31,31	43,71
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**15,21**
19,13	19,48	34,67	15,22	21,67	15,21	19,87	27,16
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**15,21**
19,13	19,48	34,67	15,22	21,67	15,21	19,87	27,16
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**15,21**
24,23	24,75	50,00	15,21	26,69	20,27	28,05	31,36
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**15,21**
30,82	32,61	51,71	15,21	34,66	31,71	30,65	42,60
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**15,21**
30,40	32,61	51,71	15,21	33,83	32,27	29,99	42,60
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl							**15,21**
27,83	29,95	51,71	15,21	32,16	26,71	29,99	35,93
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**15,21**
29,12	30,61	51,71	15,21	32,99	26,71	31,31	37,04
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**15,21**
23,80	24,75	50,00	15,21	25,86	20,82	27,39	31,36
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,21**
29,02	30,33	44,54	15,21	32,25	32,18	29,20	41,29
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,21**
25,17	26,33	44,54	15,21	29,75	23,84	29,20	31,29
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**15,21**
28,69	29,28	51,71	15,21	33,83	28,38	31,31	38,16
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**15,21**
24,23	24,08	50,00	15,21	26,69	22,49	28,71	32,47
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**15,21**
24,65	24,08	50,00	15,21	27,53	22,49	28,71	33,58
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**15,21**
30,82	31,95	51,71	15,21	34,66	33,93	31,31	43,71
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**15,21**
28,26	29,28	51,71	15,21	32,99	28,38	31,31	37,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Lauch gedünstet	19,13	19,48	34,67	15,22	21,67	15,21	19,87	27,16	**15,21**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	19,13	19,48	34,67	15,22	21,67	15,21	19,87	27,16	**15,21**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	19,13	19,48	34,67	15,22	21,67	15,21	19,87	27,16	**15,21**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	19,13	19,48	34,67	15,22	21,67	15,21	19,87	27,16	**15,21**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,66	29,21	50,00	30,82	28,00	15,21	30,62	36,22	**15,21**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,81	27,21	50,00	30,82	25,50	15,21	26,67	32,89	**15,21**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,94	29,21	37,50	34,16	30,50	15,21	30,62	32,89	**15,21**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	24,38	27,21	54,17	21,93	28,00	15,21	27,33	32,89	**15,21**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	32,35	32,87	41,96	15,21	36,23	30,78	31,72	41,27	**15,21**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	36,20	34,87	41,96	15,21	41,23	30,78	37,64	44,60	**15,21**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	34,92	38,87	54,46	15,21	38,73	35,78	35,66	41,27	**15,21**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	26,99	28,83	40,71	15,21	29,61	19,21	28,22	32,73	**15,21**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	46,46	38,87	54,46	15,21	53,73	39,11	41,59	57,93	**15,21**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	22,10	22,87	41,96	15,21	26,23	20,78	23,82	27,93	**15,21**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	28,51	28,87	41,96	15,21	31,23	19,11	29,74	34,60	**15,21**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	20,58	22,83	40,71	15,21	24,61	20,88	22,30	26,07	**15,21**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	33,40	38,83	53,21	15,21	37,11	35,88	34,14	39,40	**15,21**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	32,12	34,83	40,71	15,21	37,11	29,21	34,14	36,07	**15,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**15,21**
30,83	32,83	40,71	15,21	34,61	30,88	30,19	39,40	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**15,21**
34,68	34,83	40,71	15,21	39,61	30,88	36,11	42,73	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen								**15,21**
33,64	34,87	41,96	15,21	38,73	29,11	35,66	37,93	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**15,21**
44,94	38,83	53,21	15,21	52,11	39,21	40,06	56,07	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,21**
26,78	22,27	26,58	41,49	25,83	15,21	27,77	26,96	
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**15,21**
26,75	27,05	47,92	15,21	29,23	23,11	30,51	35,00	
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**15,21**
31,25	31,95	51,71	15,21	35,49	33,93	31,31	44,82	
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken								**15,21**
28,26	29,95	51,71	15,21	32,99	26,16	30,65	35,93	
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**15,21**
33,39	37,28	55,88	15,21	37,99	37,27	34,60	41,49	
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**15,21**
34,24	34,61	47,54	15,21	39,66	33,93	35,91	43,71	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**15,21**
41,08	37,28	55,88	15,21	47,99	39,49	38,55	52,60	
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**15,21**
31,68	33,28	47,54	15,21	36,33	33,93	31,97	41,49	
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Pistazien roh								**15,21**
29,12	30,61	47,54	15,21	32,99	26,16	30,65	37,04	
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**15,21**
32,53	34,61	47,54	15,21	37,99	32,82	34,60	39,27	
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh								**15,21**
24,84	26,61	47,54	15,21	29,66	27,27	26,70	32,60	
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh								**15,21**
27,41	27,95	39,21	15,21	31,33	22,82	28,02	32,60	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet								**15,21**
15,21	29,60	57,79	17,90	38,00	23,66	35,06	47,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht								**15,21**
15,21	42,27	86,96	27,90	61,33	39,77	53,48	76,70	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln							**15,21**
29,14	32,55	55,00	25,34	32,67	15,21	32,70	38,33
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**15,21**
15,21	43,52	82,67	26,38	61,00	41,28	52,75	75,47
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**15,21**
15,21	43,52	82,67	26,38	61,00	41,28	52,75	75,47
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**15,21**
15,21	43,52	82,67	26,38	61,00	41,28	52,75	75,47
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Champignons frisch							**15,21**
15,21	43,52	82,67	26,38	61,00	41,28	52,75	75,47
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,21**
15,21	57,05	114,67	37,21	81,41	51,36	70,47	102,01
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**15,21**
15,21	43,52	82,67	26,38	61,00	41,28	52,75	75,47
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**15,21**
15,21	43,52	82,67	26,38	61,00	41,28	52,75	75,47
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,20**
15,20	43,13	82,67	27,73	59,73	36,49	52,46	73,31
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,20**
33,83	37,80	37,67	15,20	39,60	24,03	37,57	38,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,20**
20,17	29,02	29,96	15,20	22,47	21,44	22,63	28,07
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,20**
32,55	37,13	37,67	15,20	37,93	24,03	35,59	37,60
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,20**
18,89	28,35	29,96	15,20	20,80	21,44	20,65	26,96
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl							**15,20**
23,20	23,12	50,29	15,20	24,44	19,36	27,18	29,89
Lupinen + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**15,20**
18,07	27,25	29,42	15,20	20,43	16,94	19,82	24,91
Lupinen + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl							**15,20**
18,03	27,01	29,17	15,20	19,72	16,32	19,71	24,44
Champignons frisch + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**15,20**
18,07	27,25	29,42	15,20	20,43	16,94	19,82	24,91
Lauch gedünstet + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**15,20**
18,03	27,01	29,17	15,20	19,72	16,32	19,71	24,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Tomaten	21,11	29,30	30,46	15,20	23,99	21,68	21,80	28,49	**15,20**
3*Bulgur, trocken + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	24,95	28,20	50,33	17,88	31,08	15,20	29,14	33,66	**15,20**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	18,03	27,01	29,17	15,20	19,72	16,32	19,71	24,44	**15,20**
Walnüsse + Lupinen + Lauch gedünstet	19,56	27,05	30,42	15,20	21,33	16,22	21,24	26,31	**15,20**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Lauch gedünstet	18,03	27,01	29,17	15,20	19,72	16,32	19,71	24,44	**15,20**
Lupinen + Walnüsse + Lauch gedünstet	19,56	27,05	30,42	15,20	21,33	16,22	21,24	26,31	**15,20**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	18,07	27,25	29,42	15,20	20,43	16,94	19,82	24,91	**15,20**
Lupinen + Walnüsse + Champignons frisch	19,59	27,29	30,67	15,20	22,05	16,84	21,34	26,78	**15,20**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Champignons frisch	18,07	27,25	29,42	15,20	20,43	16,94	19,82	24,91	**15,20**
Walnüsse + Lupinen + Champignons frisch	19,59	27,29	30,67	15,20	22,05	16,84	21,34	26,78	**15,20**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Lupinen	19,56	27,05	30,42	15,20	21,33	16,22	21,24	26,31	**15,20**
Walnüsse + Champignons frisch + Lupinen	19,59	27,29	30,67	15,20	22,05	16,84	21,34	26,78	**15,20**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	18,07	27,25	29,42	15,20	20,43	16,94	19,82	24,91	**15,20**
Champignons frisch + Walnüsse + Lupinen	19,59	27,29	30,67	15,20	22,05	16,84	21,34	26,78	**15,20**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	18,03	27,01	29,17	15,20	19,72	16,32	19,71	24,44	**15,20**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Lupinen	18,03	27,01	29,17	15,20	19,72	16,32	19,71	24,44	**15,20**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Lupinen	19,56	27,05	30,42	15,20	21,33	16,22	21,24	26,31	**15,20**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Lupinen	18,07	27,25	29,42	15,20	20,43	16,94	19,82	24,91	**15,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,20**
32,97	37,80	37,67	15,20	38,77	23,48	36,91	36,49
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,20**
19,32	29,02	29,96	15,20	21,63	20,89	21,97	25,84
Lupinen + Lauch gedünstet + Walnüsse							**15,20**
19,56	27,05	30,42	15,20	21,33	16,22	21,24	26,31
Champignons frisch + Lupinen + Walnüsse							**15,20**
19,59	27,29	30,67	15,20	22,05	16,84	21,34	26,78
Lauch gedünstet + Lupinen + Walnüsse							**15,20**
19,56	27,05	30,42	15,20	21,33	16,22	21,24	26,31
Lupinen + Champignons frisch + Walnüsse							**15,20**
19,59	27,29	30,67	15,20	22,05	16,84	21,34	26,78
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Hafer							**15,20**
31,26	35,80	37,67	15,20	36,27	20,14	34,93	35,38
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Quinoa							**15,20**
29,13	33,80	37,67	15,20	34,60	20,70	32,96	33,16
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**15,20**
15,47	25,02	29,96	15,20	17,47	18,11	18,02	22,51
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Hafer							**15,20**
17,61	27,02	29,96	15,20	19,13	17,56	19,99	24,73
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**15,20**
26,37	27,09	35,29	15,81	27,94	15,20	26,66	29,76
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**15,20**
27,23	27,09	26,96	18,03	29,61	15,20	26,66	27,53
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht							**15,20**
16,75	25,69	25,79	15,20	18,30	15,89	18,68	22,51
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**15,20**
30,41	34,47	33,50	15,20	35,43	18,48	33,62	33,16
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,20**
33,40	39,13	41,83	15,20	38,77	25,70	36,91	37,60
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,20**
23,59	30,35	34,13	15,20	26,63	24,22	23,94	32,51
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,20**
37,25	39,13	41,83	15,20	43,77	26,81	38,88	43,16
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,20**
19,74	30,35	34,13	15,20	21,63	23,11	21,97	26,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen							**15,20**
23,81	25,76	35,29	15,81	26,28	15,20	24,03	27,53
3*Spirulina getrocknet + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**15,20**
15,20	57,05	114,58	37,23	81,31	51,30	70,40	101,92
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,19**
20,23	20,49	31,79	15,97	22,10	15,19	21,79	27,51
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,19**
18,94	19,83	31,79	15,97	20,43	15,19	19,82	26,40
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**15,19**
25,14	28,95	43,42	24,86	25,05	15,19	25,60	32,91
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze							**15,19**
18,30	16,47	21,25	27,51	17,92	15,19	20,15	20,37
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,19**
19,16	19,80	29,58	18,73	21,25	15,19	21,47	23,70
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**15,19**
26,47	27,65	52,38	15,19	27,18	18,78	29,57	34,23
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**15,19**
29,04	31,65	64,88	15,19	34,68	27,12	39,44	44,23
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**15,19**
23,91	23,65	52,38	15,19	27,18	23,78	29,57	34,23
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**15,19**
25,19	23,65	52,38	15,19	29,68	23,78	29,57	37,57
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**15,19**
23,91	25,65	52,38	15,19	27,18	17,12	27,60	30,90
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**15,19**
22,63	25,65	52,38	15,19	24,68	18,78	25,63	30,90
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**15,19**
27,78	27,87	36,50	19,33	30,83	15,19	28,68	31,33
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**15,19**
27,78	27,87	36,50	19,33	30,83	15,19	28,68	31,33
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**15,19**
27,65	29,17	42,63	15,19	29,25	29,71	27,89	38,58
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**15,19**
23,81	25,17	42,63	15,19	26,75	21,38	27,89	28,58
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**15,19**
20,94	18,53	28,17	32,67	19,17	15,19	20,79	20,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Hirse gekocht							**15,19**
20,94	18,53	28,17	32,67	19,17	15,19	20,79	20,22
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**15,19**
24,36	26,53	44,83	17,11	27,50	15,19	26,05	31,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Hirse gekocht							**15,19**
26,92	27,87	44,83	17,11	29,17	15,19	28,68	33,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**15,19**
24,36	26,53	44,83	17,11	27,50	15,19	26,05	31,33
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**15,19**
26,92	27,87	44,83	17,11	29,17	15,19	28,68	33,56
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**15,19**
27,78	27,87	36,50	19,33	30,83	15,19	28,68	31,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**15,19**
27,78	27,87	36,50	19,33	30,83	15,19	28,68	31,33
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,19**
31,53	38,97	36,13	15,19	37,12	16,51	37,86	34,29
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**15,19**
17,91	16,23	17,96	26,74	17,62	15,19	19,40	20,06
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,19**
25,64	24,53	32,33	23,78	24,17	15,19	25,39	26,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,19**
20,51	16,53	32,33	20,44	21,67	15,19	21,45	26,89
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,19**
19,23	16,53	32,33	20,44	19,17	15,19	21,45	23,56
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,19**
23,76	25,48	36,38	15,19	29,29	17,56	27,71	33,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,19**
25,50	23,16	32,42	42,09	25,04	15,19	27,32	26,56
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,19**
24,36	26,53	44,83	17,11	27,50	15,19	26,05	31,33
Hirse gekocht + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,19**
26,92	27,87	44,83	17,11	29,17	15,19	28,68	33,56
Haselnüsse + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,19**
26,92	27,87	44,83	17,11	29,17	15,19	28,68	33,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	27,87	36,50	19,33	30,83	15,19	28,68	31,33	**15,19**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	27,78	27,87	36,50	19,33	30,83	15,19	28,68	31,33	**15,19**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	26,53	44,83	17,11	27,50	15,19	26,05	31,33	**15,19**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	26,07	21,87	28,17	42,67	22,50	15,19	26,05	23,56	**15,19**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl	24,36	26,53	44,83	17,11	27,50	15,19	26,05	31,33	**15,19**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Haselnüsse	26,92	27,87	44,83	17,11	29,17	15,19	28,68	33,56	**15,19**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse	26,92	27,87	44,83	17,11	29,17	15,19	28,68	33,56	**15,19**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Gerstenmehl	24,36	26,53	44,83	17,11	27,50	15,19	26,05	31,33	**15,19**
Hirse gekocht + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,94	18,53	28,17	32,67	19,17	15,19	20,79	20,22	**15,19**
Quinoa + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,94	18,53	28,17	32,67	19,17	15,19	20,79	20,22	**15,19**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	20,94	18,53	28,17	32,67	19,17	15,19	20,79	20,22	**15,19**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Quinoa	20,94	18,53	28,17	32,67	19,17	15,19	20,79	20,22	**15,19**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	15,19	28,75	48,67	15,53	40,19	28,03	34,66	47,13	**15,19**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	15,19	43,48	86,08	27,50	60,25	38,39	52,39	75,06	**15,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	23,57	22,60	31,04	33,54	23,75	15,18	24,70	24,47	**15,18**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	25,71	27,27	35,21	15,77	27,92	15,18	26,67	28,91	**15,18**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	21,69	22,77	38,04	19,73	23,72	15,18	23,85	30,56	**15,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	22,36	25,55	35,71	15,18	27,87	15,29	26,84	29,24	**15,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**15,18**
23,62	23,52	37,50	17,16	26,28	15,18	25,42	31,31
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**15,18**
23,62	23,52	37,50	17,16	26,28	15,18	25,42	31,31
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**15,18**
22,13	30,97	37,29	15,18	25,84	24,81	23,34	32,48
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,18**
28,20	27,77	27,38	42,86	27,62	15,18	31,15	27,29
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**15,18**
23,62	23,52	37,50	17,16	26,28	15,18	25,42	31,31
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**15,18**
23,62	23,52	37,50	17,16	26,28	15,18	25,42	31,31
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Walnüsse							**15,18**
23,62	23,52	37,50	17,16	26,28	15,18	25,42	31,31
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**15,18**
23,62	23,52	37,50	17,16	26,28	15,18	25,42	31,31
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet							**15,18**
27,43	27,57	52,29	15,18	30,30	25,71	30,03	36,00
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**15,18**
22,12	30,85	37,17	15,18	25,48	24,50	23,28	32,24
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch							**15,18**
27,45	27,69	52,42	15,18	30,66	26,02	30,08	36,23
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,18**
22,55	18,79	21,00	39,61	21,28	15,18	22,56	22,12
3*Miso + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,18**
21,12	29,29	30,54	15,18	24,09	21,74	21,87	28,58
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,18**
29,25	24,95	34,33	17,37	28,19	15,18	26,95	32,68
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,18**
15,18	42,75	81,13	26,79	60,19	38,29	52,69	73,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,17**
23,01	19,56	23,63	40,28	23,05	15,17	24,36	24,60
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**15,17**
15,17	43,28	82,42	26,38	60,28	40,66	52,64	75,00
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**15,17**
15,17	43,28	82,42	26,38	60,28	40,66	52,64	75,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet							**15,17**
15,17	43,28	82,42	26,38	60,28	40,66	52,64	75,00
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**15,17**
15,17	43,28	82,42	26,38	60,28	40,66	52,64	75,00
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**15,17**
15,17	43,28	82,42	26,38	60,28	40,66	52,64	75,00
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**15,17**
15,17	43,28	82,42	26,38	60,28	40,66	52,64	75,00
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**15,17**
19,20	29,19	27,96	15,17	21,08	16,26	22,34	25,31
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**15,17**
22,31	26,56	54,75	15,17	25,18	15,63	25,17	30,44
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**15,17**
27,01	27,23	54,75	15,17	29,34	20,08	30,43	38,22
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**15,17**
23,17	25,23	54,75	15,17	26,84	20,08	26,49	34,89
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**15,17**
27,87	29,89	54,75	15,17	27,68	16,74	30,43	36,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,17**
34,92	30,31	44,92	15,17	42,53	31,66	33,24	47,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,17**
27,23	30,31	44,92	15,17	32,53	29,44	29,30	36,67
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**15,17**
29,58	31,23	67,25	15,17	36,84	28,41	40,30	48,22
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**15,17**
24,45	25,23	54,75	15,17	29,34	18,41	28,46	34,89
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**15,17**
22,06	21,68	51,75	15,17	23,03	18,57	26,17	28,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**15,17**
25,73	23,23	54,75	15,17	31,84	25,08	30,43	41,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,17**
25,52	26,31	36,58	15,17	30,87	26,11	26,66	36,67
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**15,17**
24,02	27,89	54,75	15,17	25,18	16,74	26,49	32,67
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**15,17**
23,59	24,56	54,75	15,17	27,68	20,63	29,12	33,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	24,88	23,23	54,75	15,17	30,18	25,08	30,43	39,33	**15,17**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	22,31	25,23	54,75	15,17	25,18	20,08	26,49	32,67	**15,17**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	29,58	32,56	63,08	15,17	32,68	22,30	37,01	42,67	**15,17**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	30,43	33,89	67,25	15,17	35,18	25,08	40,30	46,00	**15,17**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	25,73	30,56	63,08	15,17	30,18	22,30	33,07	39,33	**15,17**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	21,46	26,56	54,75	15,17	23,51	16,74	23,86	30,44	**15,17**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	28,72	32,56	67,25	15,17	35,18	23,97	38,99	43,78	**15,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,68	19,65	36,58	15,17	24,20	19,44	21,40	27,78	**15,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,95	23,65	36,58	15,17	27,53	18,33	25,35	32,22	**15,17**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	32,14	36,56	75,58	15,17	40,18	30,63	46,88	52,67	**15,17**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	25,30	28,56	54,75	15,17	26,01	16,74	27,80	33,78	**15,17**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	24,88	24,56	54,75	15,17	30,18	20,63	29,12	37,11	**15,17**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	27,87	32,56	67,25	15,17	33,51	25,08	37,67	43,78	**15,17**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	22,74	24,56	54,75	15,17	26,01	21,74	27,80	33,78	**15,17**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	24,02	24,56	54,75	15,17	28,51	21,74	27,80	37,11	**15,17**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	23,59	25,23	54,75	15,17	27,68	18,41	28,46	32,67	**15,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,37	27,65	36,58	15,17	32,53	24,99	29,30	34,44	**15,17**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	24,45	23,23	54,75	15,17	29,34	25,08	30,43	38,22	**15,17**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**15,17**
25,30	25,89	54,75	15,17	27,68	21,74	30,43	36,00
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**15,17**
27,01	30,56	63,08	15,17	32,68	20,63	35,04	39,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**15,17**
28,29	28,56	63,08	15,17	35,18	27,30	37,01	46,00
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**15,17**
23,59	23,23	54,75	15,17	27,68	25,08	30,43	36,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**15,17**
26,59	25,89	54,75	15,17	30,18	21,74	30,43	39,33
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**15,17**
26,16	28,56	54,75	15,17	27,68	15,63	29,12	33,78
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**15,17**
26,16	27,23	54,75	15,17	27,68	20,08	30,43	36,00
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**15,17**
28,72	31,23	67,25	15,17	35,18	28,41	40,30	46,00
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**15,17**
27,01	28,56	63,08	15,17	32,68	27,30	37,01	42,67
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**15,17**
22,06	21,68	51,75	15,17	23,03	18,57	26,17	28,00
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**15,17**
34,27	34,59	42,13	15,17	38,97	30,94	32,63	45,69
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**15,17**
18,03	23,92	33,79	15,17	20,63	18,72	20,78	25,69
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Lupinen							**15,17**
22,30	27,92	33,79	15,17	23,97	17,61	24,73	30,13
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**15,17**
25,72	31,92	33,79	15,17	28,97	24,28	28,68	32,36
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**15,17**
26,58	34,59	42,13	15,17	28,97	28,72	28,68	34,58
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**15,17**
24,87	30,59	33,79	15,17	27,30	25,39	26,05	34,58
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**15,17**
27,43	31,92	33,79	15,17	30,63	25,39	29,99	36,80
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Miso							**15,17**
23,78	31,98	31,79	15,17	27,94	25,46	26,01	32,79

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**15,17**
17,89	19,60	38,33	18,76	20,35	15,17	19,95	24,82
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**15,17**
17,89	19,60	38,33	18,76	20,35	15,17	19,95	24,82
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**15,17**
17,89	19,60	38,33	18,76	20,35	15,17	19,95	24,82
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam							**15,17**
17,89	19,60	38,33	18,76	20,35	15,17	19,95	24,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen							**15,17**
29,01	30,61	45,38	15,17	30,68	31,86	28,45	40,24
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen							**15,17**
25,17	26,61	45,38	15,17	28,18	23,52	28,45	30,24
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**15,17**
16,75	24,96	36,63	15,17	18,21	17,36	19,43	24,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet							**15,17**
28,69	28,91	41,46	15,17	28,06	28,04	26,58	36,49
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet							**15,17**
24,85	24,91	41,46	15,17	25,56	19,71	26,58	26,49
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,17**
28,08	27,65	36,58	15,17	34,20	26,11	30,61	38,89
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch							**15,17**
24,86	25,03	41,58	15,17	25,92	20,02	26,63	26,72
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch							**15,17**
28,71	29,03	41,58	15,17	28,42	28,36	26,63	36,72
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,17**
29,99	31,95	44,29	15,17	31,72	33,20	30,22	41,22
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,17**
26,14	27,95	44,29	15,17	29,22	24,87	30,22	31,22
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**15,17**
17,89	19,60	38,33	18,76	20,35	15,17	19,95	24,82
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**15,17**
17,89	19,60	38,33	18,76	20,35	15,17	19,95	24,82
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**15,16**
15,16	28,92	52,42	16,82	41,37	27,02	35,41	50,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,16**
20,50	20,79	35,13	16,39	25,28	15,16	22,68	30,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,90	20,92	35,08	22,67	21,60	15,16	23,63	24,56	**15,16**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	23,23	24,55	44,42	22,54	24,98	15,16	25,59	31,09	**15,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	32,15	43,08	15,16	36,79	30,57	35,26	38,56	**15,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,18	34,81	43,08	15,16	38,46	36,12	35,26	45,22	**15,16**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	19,59	19,85	33,25	15,16	24,45	16,46	22,05	29,90	**15,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,54	33,88	39,92	15,16	37,30	33,60	35,04	42,76	**15,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,69	31,88	39,92	15,16	32,30	33,60	29,12	39,42	**15,16**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,44	21,88	39,92	15,16	22,30	23,60	21,22	26,09	**15,16**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,85	27,88	39,92	15,16	27,30	21,93	27,14	32,76	**15,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,97	33,88	39,92	15,16	34,80	31,93	33,07	36,09	**15,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,28	23,88	27,42	15,16	24,80	16,93	23,20	26,09	**15,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,33	31,48	43,08	15,16	35,13	30,57	33,28	37,44	**15,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,79	37,88	52,42	15,16	49,80	41,93	38,99	56,09	**15,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,26	37,88	52,42	15,16	34,80	38,60	33,07	39,42	**15,16**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	22,44	24,13	37,00	15,78	27,83	15,16	25,80	29,67	**15,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	22,44	24,13	37,00	15,78	27,83	15,16	25,80	29,67	**15,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	27,34	28,39	44,25	15,16	29,58	27,62	28,70	35,02	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	28,20	29,72	44,25	15,16	31,25	26,51	31,33	32,80	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	29,91	29,72	44,25	15,16	32,92	27,62	32,64	37,24	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	36,74	32,39	52,58	15,16	41,25	33,18	35,28	46,13	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Cashewnuss	20,50	21,72	44,25	15,16	22,92	20,96	23,43	26,13	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	29,05	32,39	52,58	15,16	31,25	30,96	31,33	35,02	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Cashewnuss	24,78	25,72	44,25	15,16	26,25	19,84	27,38	30,58	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	23,07	23,05	35,92	15,16	24,58	16,51	24,75	26,13	**15,16**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	23,07	23,05	35,92	15,16	24,58	16,51	24,75	26,13	**15,16**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	22,34	24,41	43,33	17,76	25,50	15,16	24,97	30,91	**15,16**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	22,34	24,41	43,33	17,76	25,50	15,16	24,97	30,91	**15,16**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	28,03	28,11	48,46	15,16	31,19	25,29	31,82	36,33	**15,16**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss	17,45	26,36	32,08	15,16	18,67	17,83	19,82	24,79	**15,16**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,08	23,54	36,42	15,16	23,06	21,26	22,13	30,74	**15,16**
Cashewnuss + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	24,78	25,72	44,25	15,16	26,25	19,84	27,38	30,58	**15,16**
Cashewnuss + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	20,50	21,72	44,25	15,16	22,92	20,96	23,43	26,13	**15,16**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	23,07	23,05	35,92	15,16	24,58	16,51	24,75	26,13	**15,16**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	36,74	32,39	52,58	15,16	41,25	33,18	35,28	46,13	**15,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	29,05	32,39	52,58	15,16	31,25	30,96	31,33	35,02	**15,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	27,34	28,39	44,25	15,16	29,58	27,62	28,70	35,02	**15,16**
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	28,20	29,72	44,25	15,16	31,25	26,51	31,33	32,80	**15,16**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	36,74	32,39	52,58	15,16	41,25	33,18	35,28	46,13	**15,16**
Quinoa + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	20,50	21,72	44,25	15,16	22,92	20,96	23,43	26,13	**15,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	28,20	29,72	44,25	15,16	31,25	26,51	31,33	32,80	**15,16**
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	29,91	29,72	44,25	15,16	32,92	27,62	32,64	37,24	**15,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	29,91	29,72	44,25	15,16	32,92	27,62	32,64	37,24	**15,16**
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	27,34	28,39	44,25	15,16	29,58	27,62	28,70	35,02	**15,16**
Hafer + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	24,78	25,72	44,25	15,16	26,25	19,84	27,38	30,58	**15,16**
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	23,07	23,05	35,92	15,16	24,58	16,51	24,75	26,13	**15,16**
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	29,05	32,39	52,58	15,16	31,25	30,96	31,33	35,02	**15,16**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	22,34	24,41	43,33	17,76	25,50	15,16	24,97	30,91	**15,16**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	22,34	24,41	43,33	17,76	25,50	15,16	24,97	30,91	**15,16**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	26,52	27,73	44,08	15,16	27,83	28,92	26,88	36,69	**15,16**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	22,68	23,73	44,08	15,16	25,33	20,59	26,88	26,69	**15,16**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	22,44	24,13	37,00	15,78	27,83	15,16	25,80	29,67	**15,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	22,44	24,13	37,00	15,78	27,83	15,16	25,80	29,67	**15,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**15,16**
23,31	27,81	26,92	17,47	25,05	15,16	24,38	27,13
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
40,16	36,15	47,25	15,16	48,46	36,68	39,20	51,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
23,92	25,48	38,92	15,16	30,13	24,46	27,36	31,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
33,32	33,48	38,92	15,16	40,13	31,12	36,57	43,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
31,62	33,48	38,92	15,16	38,46	30,01	35,26	38,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
30,76	32,15	38,92	15,16	36,79	31,12	32,63	40,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
28,20	29,48	38,92	15,16	33,46	23,34	31,31	36,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
32,47	36,15	47,25	15,16	38,46	34,46	35,26	40,78
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Miso							**15,16**
26,84	25,51	46,46	15,16	27,24	20,94	27,85	31,30
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,16**
30,76	32,15	43,08	15,16	35,96	30,01	34,60	36,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,16**
33,32	34,81	43,08	15,16	37,63	35,57	34,60	43,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,16**
31,19	33,48	47,25	15,16	35,96	32,23	34,60	37,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,16**
32,90	34,15	43,08	15,16	36,79	36,12	33,28	44,11
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**15,16**
22,34	24,41	43,33	17,76	25,50	15,16	24,97	30,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**15,16**
23,07	23,05	35,92	15,16	24,58	16,51	24,75	26,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	29,05	32,39	52,58	15,16	31,25	30,96	31,33	35,02	**15,16**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	23,07	23,05	35,92	15,16	24,58	16,51	24,75	26,13	**15,16**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,34	24,41	43,33	17,76	25,50	15,16	24,97	30,91	**15,16**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	24,78	25,72	44,25	15,16	26,25	19,84	27,38	30,58	**15,16**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	20,50	21,72	44,25	15,16	22,92	20,96	23,43	26,13	**15,16**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	36,74	32,39	52,58	15,16	41,25	33,18	35,28	46,13	**15,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	29,91	29,72	44,25	15,16	32,92	27,62	32,64	37,24	**15,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	27,34	28,39	44,25	15,16	29,58	27,62	28,70	35,02	**15,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	28,20	29,72	44,25	15,16	31,25	26,51	31,33	32,80	**15,16**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	29,72	44,25	15,16	32,92	27,62	32,64	37,24	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	29,72	44,25	15,16	32,92	27,62	32,64	37,24	**15,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	31,62	32,81	43,08	15,16	35,13	32,23	32,63	41,89	**15,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	29,48	30,81	43,08	15,16	33,46	32,79	30,65	39,67	**15,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	29,05	30,15	43,08	15,16	33,46	26,68	32,63	35,22	**15,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	26,91	28,15	43,08	15,16	31,79	27,23	30,65	33,00	**15,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,60	36,15	47,25	15,16	42,63	38,90	36,57	49,67	**15,16**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,44	24,13	37,00	15,78	27,83	15,16	25,80	29,67	**15,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
22,44	24,13	37,00	15,78	27,83	15,16	25,80	29,67
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,16**
19,52	20,87	36,42	15,16	21,39	15,71	22,13	24,08
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,16**
28,20	28,81	38,92	15,16	32,63	25,01	31,31	33,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**15,16**
30,76	31,48	38,92	15,16	34,29	30,57	31,31	39,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,16**
26,49	26,81	30,58	15,16	31,79	20,01	28,68	31,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**15,16**
32,26	32,55	39,92	15,16	36,47	30,82	35,04	39,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**15,16**
28,41	30,55	39,92	15,16	31,47	30,82	29,12	36,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**15,16**
29,69	32,55	39,92	15,16	33,97	29,16	33,07	32,76
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**15,16**
30,97	36,55	52,42	15,16	33,97	35,82	33,07	36,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**15,16**
42,51	36,55	52,42	15,16	48,97	39,16	38,99	52,76
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**15,16**
18,15	20,55	39,92	15,16	21,47	20,82	21,22	22,76
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**15,16**
24,56	26,55	39,92	15,16	26,47	19,16	27,14	29,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,16**
35,03	33,48	47,25	15,16	40,96	33,34	36,57	43,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,16**
33,75	36,15	47,25	15,16	37,63	37,79	34,60	44,11
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,16**
29,05	32,39	52,58	15,16	31,25	30,96	31,33	35,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**15,16**
36,74	32,39	52,58	15,16	41,25	33,18	35,28	46,13
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**15,16**
36,74	32,39	52,58	15,16	41,25	33,18	35,28	46,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,05	32,39	52,58	15,16	31,25	30,96	31,33	35,02	**15,16**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,20	29,72	44,25	15,16	31,25	26,51	31,33	32,80	**15,16**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	27,34	28,39	44,25	15,16	29,58	27,62	28,70	35,02	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,20	29,72	44,25	15,16	31,25	26,51	31,33	32,80	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	27,34	28,39	44,25	15,16	29,58	27,62	28,70	35,02	**15,16**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	24,78	25,72	44,25	15,16	26,25	19,84	27,38	30,58	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Hafer	24,78	25,72	44,25	15,16	26,25	19,84	27,38	30,58	**15,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Quinoa	20,50	21,72	44,25	15,16	22,92	20,96	23,43	26,13	**15,16**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	20,50	21,72	44,25	15,16	22,92	20,96	23,43	26,13	**15,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	29,79	28,73	28,25	43,44	28,42	15,15	31,97	28,11	**15,15**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	26,82	25,31	40,50	42,62	26,25	15,15	28,41	32,50	**15,15**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	15,15	47,51	85,25	30,08	59,91	39,90	52,74	75,70	**15,15**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,05	25,28	35,96	15,14	29,10	19,43	27,36	32,40	**15,14**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,76	24,61	35,96	15,14	27,43	19,43	25,38	31,29	**15,14**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	21,03	21,19	31,50	15,14	24,88	17,28	23,03	29,06	**15,14**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,90	26,61	40,13	15,14	27,43	24,43	26,04	34,62	**15,14**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	24,68	25,90	42,96	15,14	27,62	22,43	27,66	28,32	**15,14**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso							**15,14**
28,52	29,90	42,96	15,14	30,12	30,76	27,66	38,32
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,14**
23,62	26,61	40,13	15,14	28,27	21,09	26,70	31,29
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,14**
23,19	25,28	35,96	15,14	28,27	18,87	26,70	30,18
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,14**
16,10	23,78	23,42	23,26	16,29	15,14	17,88	21,28
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer							**15,14**
21,48	23,28	35,96	15,14	25,77	15,54	24,72	29,07
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**15,14**
19,35	21,28	35,96	15,14	24,10	16,09	22,75	26,84
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,14**
24,48	24,17	50,83	15,14	26,40	21,53	28,49	31,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**15,14**
21,02	21,07	31,38	15,14	24,52	16,97	22,98	28,82
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,14**
19,94	20,55	40,21	15,14	21,55	16,22	22,82	26,47
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,14**
22,34	23,95	40,13	15,14	25,77	18,87	26,04	27,96
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,14**
27,47	26,61	40,13	15,14	33,27	22,21	28,67	36,84
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,14**
28,39	23,62	34,33	15,14	24,86	17,40	25,63	28,23
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**15,14**
30,96	26,29	34,33	15,14	26,53	22,96	25,63	34,90
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**15,14**
15,14	43,12	85,71	27,50	59,18	37,46	52,24	74,36
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,13**
34,48	31,67	30,88	15,13	32,81	18,92	32,39	35,26
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
27,61	29,93	44,58	15,13	28,75	19,14	29,74	34,57
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
31,46	38,60	57,08	15,13	34,58	35,81	33,03	39,01

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
23,34	23,27	32,08	15,13	26,25	17,47	25,80	27,90
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
29,32	32,60	52,92	15,13	33,75	24,69	36,32	41,23
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
22,91	26,60	52,92	15,13	28,75	26,36	30,40	34,57
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
47,27	42,60	65,42	15,13	56,25	44,69	48,16	64,57
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
35,73	42,60	65,42	15,13	41,25	41,36	42,24	47,90
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
34,45	38,60	52,92	15,13	41,25	34,69	42,24	44,57
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
33,17	36,60	52,92	15,13	38,75	36,36	38,30	47,90
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
29,75	31,27	44,58	15,13	33,75	34,14	31,72	41,23
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
26,76	28,60	40,42	15,13	31,25	19,69	32,38	34,57
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
31,03	33,27	44,58	15,13	36,25	32,47	35,66	37,90
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
21,20	23,93	44,58	15,13	23,75	20,81	23,82	27,90
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
45,56	39,93	57,08	15,13	51,25	39,14	41,59	57,90
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
34,02	39,93	57,08	15,13	36,25	35,81	35,66	41,23
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
32,74	35,93	44,58	15,13	36,25	29,14	35,66	37,90
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
31,46	33,93	44,58	15,13	33,75	30,81	31,72	41,23
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
25,05	28,60	44,58	15,13	27,08	19,14	27,11	32,34
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
18,64	22,60	44,58	15,13	22,08	20,81	21,19	25,68
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
43,00	38,60	57,08	15,13	49,58	39,14	38,95	55,68

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
37,01	38,60	52,92	15,13	43,75	36,36	44,22	51,23
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
33,17	37,27	57,08	15,13	37,92	39,14	35,66	43,46
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
25,06	26,49	43,75	22,43	27,42	15,13	26,89	33,54
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
25,90	28,60	44,58	15,13	28,75	18,03	28,43	32,34
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
35,30	35,93	44,58	15,13	38,75	30,81	37,64	44,57
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
43,85	38,60	57,08	15,13	51,25	38,03	40,27	55,68
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
31,03	34,60	44,58	15,13	36,25	28,03	34,35	35,68
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
29,75	32,60	44,58	15,13	33,75	29,69	30,40	39,01
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
33,59	34,60	44,58	15,13	38,75	29,69	36,32	42,34
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
26,76	27,27	44,58	15,13	30,42	22,47	29,74	36,79
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
33,59	33,27	44,58	15,13	38,75	34,14	37,64	44,57
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
44,71	37,27	57,08	15,13	52,92	42,47	41,59	60,12
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
32,31	38,60	57,08	15,13	36,25	34,69	34,35	39,01
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
31,88	33,27	44,58	15,13	37,92	32,47	35,66	40,12
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
30,60	31,27	44,58	15,13	35,42	34,14	31,72	43,46
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
34,45	33,27	44,58	15,13	40,42	34,14	37,64	46,79
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**15,13**
24,19	23,27	32,08	15,13	27,92	17,47	25,80	30,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	25,90	27,27	44,58	15,13	28,75	22,47	29,74	34,57	**15,13**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	19,49	21,27	44,58	15,13	23,75	24,14	23,82	27,90	**15,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	43,85	37,27	57,08	15,13	51,25	42,47	41,59	57,90	**15,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	32,31	37,27	57,08	15,13	36,25	39,14	35,66	41,23	**15,13**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	20,35	21,27	44,58	15,13	25,42	24,14	23,82	30,12	**15,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	28,89	32,60	44,58	15,13	32,08	30,81	29,09	39,01	**15,13**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	19,49	22,60	44,58	15,13	23,75	19,69	22,51	25,68	**15,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	30,18	34,60	44,58	15,13	34,58	29,14	33,03	35,68	**15,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	32,74	34,60	44,58	15,13	37,08	30,81	35,01	42,34	**15,13**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,16	35,89	40,08	15,13	37,13	23,67	35,55	39,00	**15,13**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,05	26,53	36,92	15,13	31,25	19,73	29,03	34,67	**15,13**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,05	26,53	36,92	15,13	31,25	19,73	29,03	34,67	**15,13**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	25,05	26,53	36,92	15,13	31,25	19,73	29,03	34,67	**15,13**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	25,05	26,53	36,92	15,13	31,25	19,73	29,03	34,67	**15,13**
Lupinen + Mais-Mehl + Spitzkohl	20,65	25,52	25,33	15,13	18,15	15,83	18,87	25,00	**15,13**
Mais-Mehl + Lupinen + Spitzkohl	20,65	25,52	25,33	15,13	18,15	15,83	18,87	25,00	**15,13**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	25,74	26,61	30,38	17,02	27,40	15,13	26,40	27,49	**15,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Spitzkohl + Mais-Mehl							**15,13**
20,65	25,52	25,33	15,13	18,15	15,83	18,87	25,00
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**15,13**
31,99	28,93	28,08	34,31	28,98	15,13	31,42	30,24
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**15,13**
31,99	28,93	28,08	34,31	28,98	15,13	31,42	30,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Mais-Mehl							**15,13**
31,99	28,93	28,08	34,31	28,98	15,13	31,42	30,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Mandeln							**15,13**
31,99	28,93	28,08	34,31	28,98	15,13	31,42	30,24
Spitzkohl + Lupinen + Mais-Mehl							**15,13**
20,65	25,52	25,33	15,13	18,15	15,83	18,87	25,00
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Tomaten							**15,13**
26,65	26,48	47,67	15,13	29,20	23,69	28,93	33,37
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**15,13**
25,07	23,73	52,38	15,13	29,42	23,62	29,38	37,27
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**15,13**
22,50	25,73	52,38	15,13	24,42	18,62	25,43	30,60
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**15,13**
28,91	31,73	64,88	15,13	34,42	26,96	39,24	43,93
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**15,13**
26,35	27,73	52,38	15,13	26,92	18,62	29,38	33,93
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**15,13**
23,79	23,73	52,38	15,13	26,92	23,62	29,38	33,93
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**15,13**
23,79	25,73	52,38	15,13	26,92	16,96	27,40	30,60
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**15,13**
27,41	27,63	52,38	15,13	30,28	25,63	30,07	36,09
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**15,13**
22,09	30,91	37,25	15,13	25,46	24,42	23,32	32,33
Spitzkohl + Mais-Mehl + Lupinen							**15,13**
20,65	25,52	25,33	15,13	18,15	15,83	18,87	25,00
Mais-Mehl + Spitzkohl + Lupinen							**15,13**
20,65	25,52	25,33	15,13	18,15	15,83	18,87	25,00
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,13**
33,63	31,67	30,88	15,13	31,98	18,37	31,74	33,03

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,13**
33,20	31,00	30,88	15,13	31,14	18,92	30,42	34,14
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,13**
27,82	31,41	30,83	23,29	30,67	15,13	32,41	30,78
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**15,13**
29,78	27,67	30,88	15,13	27,81	15,59	27,79	29,70
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,13**
25,09	26,23	43,17	15,13	28,71	23,56	29,20	29,91
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,13**
28,94	30,23	43,17	15,13	31,21	31,89	29,20	39,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,13**
25,05	26,53	36,92	15,13	31,25	19,73	29,03	34,67
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,13**
25,05	26,53	36,92	15,13	31,25	19,73	29,03	34,67
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**15,13**
29,88	34,56	40,08	15,13	36,30	20,89	35,55	35,67
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,13**
34,06	33,00	35,04	15,13	31,98	20,59	31,74	34,14
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,13**
37,90	33,00	35,04	15,13	36,98	21,70	33,71	39,70
Mais-Mehl + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,13**
31,99	28,93	28,08	34,31	28,98	15,13	31,42	30,24
Mandeln + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,13**
31,99	28,93	28,08	34,31	28,98	15,13	31,42	30,24
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht							**15,13**
15,13	43,39	82,58	26,29	60,23	40,49	52,72	75,18
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**15,13**
15,13	43,39	82,58	26,29	60,23	40,49	52,72	75,18
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**15,13**
15,13	43,39	82,58	26,29	60,23	40,49	52,72	75,18
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**15,13**
15,13	43,39	82,58	26,29	60,23	40,49	52,72	75,18
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**15,13**
15,13	43,39	82,58	26,29	60,23	40,49	52,72	75,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**15,13**
15,13	43,39	82,58	26,29	60,23	40,49	52,72	75,18
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse							**15,12**
23,77	19,58	24,25	40,28	23,86	15,12	25,12	25,53
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**15,12**
31,35	29,97	39,92	15,12	32,31	29,23	28,51	38,69
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,12**
25,96	27,73	44,54	15,12	29,33	25,24	30,16	31,37
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**15,12**
29,81	31,73	44,54	15,12	31,83	33,57	30,16	41,37
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**15,12**
29,19	33,97	39,75	15,12	33,34	17,99	34,55	34,56
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**15,12**
26,90	26,67	49,92	15,12	29,78	24,50	30,82	34,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**15,12**
25,83	27,07	34,58	16,07	29,17	15,12	28,53	29,64
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten							**15,12**
28,85	30,23	44,17	15,12	32,04	31,98	29,03	41,21
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten							**15,12**
25,00	26,23	44,17	15,12	29,54	23,64	29,03	31,21
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Miso + 1*Tomaten							**15,12**
22,54	18,80	20,92	39,63	21,18	15,12	22,49	22,03
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**15,12**
20,42	25,75	36,75	15,12	23,30	20,86	23,45	26,19
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**15,12**
22,98	28,41	36,75	15,12	24,97	26,41	23,45	32,86
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**15,12**
22,93	28,05	36,38	15,12	23,89	25,48	23,29	32,16
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**15,12**
20,37	25,39	36,38	15,12	22,23	19,92	23,29	25,49
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**15,12**
28,67	28,96	41,54	15,12	28,03	27,96	26,62	36,58
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**15,12**
24,82	24,96	41,54	15,12	25,53	19,63	26,62	26,58
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**15,12**
28,79	27,30	39,92	15,12	30,64	23,67	28,51	32,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,68	29,07	47,08	16,07	29,17	15,12	29,18	34,09	**15,12**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,84	27,07	47,08	16,07	26,67	15,12	25,24	30,76	**15,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,97	29,07	34,58	19,40	31,67	15,12	29,18	30,76	**15,12**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lupinen	15,12	47,53	85,00	30,14	59,61	39,73	52,55	75,43	**15,12**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	18,28	16,55	18,04	26,97	17,97	15,12	19,84	20,23	**15,12**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	30,79	30,79	42,54	15,11	33,88	29,34	29,73	39,43	**15,11**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	28,22	28,12	42,54	15,11	32,21	23,78	29,73	32,77	**15,11**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	21,26	20,81	35,75	16,39	26,09	15,11	23,45	31,09	**15,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	23,98	21,36	23,00	32,80	25,13	15,11	24,89	25,33	**15,11**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	23,98	21,36	23,00	32,80	25,13	15,11	24,89	25,33	**15,11**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	28,08	26,55	37,67	16,49	30,52	15,11	29,13	31,04	**15,11**
Lupinen + Walnüsse + Spitzkohl	19,51	27,16	30,58	15,11	21,28	16,06	21,32	26,49	**15,11**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Spitzkohl	17,99	27,12	29,33	15,11	19,67	16,16	19,79	24,62	**15,11**
Walnüsse + Lupinen + Spitzkohl	19,51	27,16	30,58	15,11	21,28	16,06	21,32	26,49	**15,11**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	17,99	27,12	29,33	15,11	19,67	16,16	19,79	24,62	**15,11**
Lupinen + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	17,99	27,12	29,33	15,11	19,67	16,16	19,79	24,62	**15,11**
Spitzkohl + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	17,99	27,12	29,33	15,11	19,67	16,16	19,79	24,62	**15,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	18,76	16,73	23,00	27,89	19,02	15,11	19,29	21,16	**15,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	18,76	16,73	23,00	27,89	19,02	15,11	19,29	21,16	**15,11**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	20,56	20,03	31,33	30,58	21,80	15,11	22,26	25,33	**15,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	23,98	21,36	23,00	32,80	25,13	15,11	24,89	25,33	**15,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht	20,56	20,03	31,33	30,58	21,80	15,11	22,26	25,33	**15,11**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	23,13	21,36	31,33	30,58	23,47	15,11	24,89	27,56	**15,11**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	23,98	21,36	23,00	32,80	25,13	15,11	24,89	25,33	**15,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	23,13	21,36	31,33	30,58	23,47	15,11	24,89	27,56	**15,11**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	27,46	28,10	41,92	15,11	31,40	23,83	28,97	31,83	**15,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	18,76	16,73	23,00	27,89	19,02	15,11	19,29	21,16	**15,11**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	18,76	16,73	23,00	27,89	19,02	15,11	19,29	21,16	**15,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	23,13	20,03	27,17	40,58	23,47	15,11	24,89	25,33	**15,11**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	25,01	34,01	32,67	15,11	29,02	16,84	29,91	29,78	**15,11**
Walnüsse + Spitzkohl + Lupinen	19,51	27,16	30,58	15,11	21,28	16,06	21,32	26,49	**15,11**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Lupinen	17,99	27,12	29,33	15,11	19,67	16,16	19,79	24,62	**15,11**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	17,99	27,12	29,33	15,11	19,67	16,16	19,79	24,62	**15,11**
Spitzkohl + Walnüsse + Lupinen	19,51	27,16	30,58	15,11	21,28	16,06	21,32	26,49	**15,11**
Spitzkohl + Lupinen + Walnüsse	19,51	27,16	30,58	15,11	21,28	16,06	21,32	26,49	**15,11**
Lupinen + Spitzkohl + Walnüsse	19,51	27,16	30,58	15,11	21,28	16,06	21,32	26,49	**15,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	23,08	19,97	24,04	40,10	21,61	15,11	24,07	24,64	**15,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	26,35	26,53	36,54	15,11	30,08	20,65	28,36	34,27	**15,11**
3*Cashewnuss + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,66	26,47	47,75	15,11	29,30	23,74	28,99	33,46	**15,11**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,99	32,19	35,58	15,11	33,00	16,56	32,21	32,22	**15,11**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,96	31,95	35,33	15,11	32,28	15,93	32,11	31,76	**15,11**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	23,13	21,36	31,33	30,58	23,47	15,11	24,89	27,56	**15,11**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	20,56	20,03	31,33	30,58	21,80	15,11	22,26	25,33	**15,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	23,13	21,36	31,33	30,58	23,47	15,11	24,89	27,56	**15,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	20,56	20,03	31,33	30,58	21,80	15,11	22,26	25,33	**15,11**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,41	26,02	40,33	15,11	27,13	17,88	27,01	27,67	**15,11**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,69	26,08	42,21	15,11	29,56	17,73	29,30	30,47	**15,11**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	30,03	30,77	41,92	15,11	33,07	29,39	28,97	38,50	**15,11**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,97	28,69	40,33	15,11	28,80	23,44	27,01	34,33	**15,11**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	29,25	28,75	42,21	15,11	31,23	23,29	29,30	37,13	**15,11**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,13	21,36	31,33	30,58	23,47	15,11	24,89	27,56	**15,11**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,98	21,36	23,00	32,80	25,13	15,11	24,89	25,33	**15,11**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,56	20,03	31,33	30,58	21,80	15,11	22,26	25,33	**15,11**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,98	21,36	23,00	32,80	25,13	15,11	24,89	25,33	**15,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,56	20,03	31,33	30,58	21,80	15,11	22,26	25,33	**15,11**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,13	21,36	31,33	30,58	23,47	15,11	24,89	27,56	**15,11**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,76	16,73	23,00	27,89	19,02	15,11	19,29	21,16	**15,11**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,76	16,73	23,00	27,89	19,02	15,11	19,29	21,16	**15,11**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,59	25,61	43,75	37,08	24,00	15,11	26,16	29,78	**15,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,71	27,61	31,25	40,41	29,00	15,11	30,11	29,78	**15,11**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,43	27,61	43,75	37,08	26,50	15,11	30,11	33,11	**15,11**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	27,30	28,64	53,29	30,19	29,07	15,11	29,59	38,60	**15,11**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,19	22,32	37,79	19,47	23,28	15,11	23,21	29,98	**15,11**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	22,38	22,95	40,29	20,62	26,05	15,11	24,79	33,22	**15,11**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	15,10	28,90	47,96	19,46	38,02	22,31	33,32	43,42	**15,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	15,10	56,90	114,63	37,23	81,35	51,20	70,16	101,20	**15,10**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,10	56,90	114,63	37,23	81,35	51,20	70,16	101,20	**15,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht	15,10	42,90	81,29	28,34	59,68	36,76	51,74	72,31	**15,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,50	34,07	36,88	15,10	35,08	19,41	33,78	34,69	**15,10**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,78	34,13	38,75	15,10	37,51	19,26	36,07	37,49	**15,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	25,78	27,35	39,17	15,10	31,64	20,76	29,59	35,01	**15,10**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,78	26,07	34,58	15,10	26,64	23,33	25,57	35,04	**15,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	29,32	29,16	49,00	15,10	33,15	27,47	33,14	37,67	**15,10**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	25,69	26,89	54,17	15,10	28,66	23,28	31,61	35,20	**15,10**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	24,83	25,56	50,00	15,10	26,16	20,50	28,32	31,87	**15,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	25,02	27,33	38,54	15,10	30,83	20,81	28,82	34,08	**15,10**
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Tomaten	31,36	38,87	35,75	15,10	36,91	16,31	37,69	34,21	**15,10**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	20,62	21,25	38,67	16,69	25,70	15,10	23,22	30,89	**15,10**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	23,98	24,89	50,00	15,10	26,16	19,94	27,66	30,76	**15,10**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	23,55	24,89	50,00	15,10	25,33	20,50	27,00	30,76	**15,10**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,75	24,50	34,08	17,10	27,76	15,10	26,31	32,10	**15,10**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	21,00	21,12	31,46	15,10	24,49	16,88	23,02	28,91	**15,10**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	23,98	24,23	50,00	15,10	26,16	22,17	28,32	31,87	**15,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,21	33,40	36,88	15,10	33,42	19,41	31,80	33,58	**15,10**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,50	33,46	38,75	15,10	35,84	19,26	34,09	36,38	**15,10**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,92	34,13	38,75	15,10	36,68	18,70	35,41	35,27	**15,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,64	34,07	36,88	15,10	34,25	18,85	33,12	32,47	**15,10**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Hafer	30,21	32,13	38,75	15,10	34,18	15,37	33,43	34,16	**15,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Hafer	27,93	32,07	36,88	15,10	31,75	15,52	31,14	31,36	**15,10**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Quinoa	28,08	30,13	38,75	15,10	32,51	15,92	31,46	31,93	**15,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**15,10**
25,79	30,07	36,88	15,10	30,08	16,07	29,17	29,13
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**15,10**
24,00	32,44	33,88	15,10	28,33	26,26	26,39	33,91
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,10**
28,21	23,40	34,58	15,10	24,98	17,77	25,57	28,38
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,10**
29,32	29,16	49,00	15,10	33,15	27,47	33,14	37,67
3*Pistazien roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,10**
25,01	26,22	44,25	15,10	29,64	23,70	29,10	31,30
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,10**
28,85	30,22	44,25	15,10	32,14	32,03	29,10	41,30
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**15,10**
24,41	24,23	50,00	15,10	26,99	22,17	28,32	32,98
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,10**
30,07	35,40	41,04	15,10	34,25	21,07	33,12	33,58
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**15,10**
32,35	35,46	42,92	15,10	36,68	20,92	35,41	36,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,10**
33,91	35,40	41,04	15,10	39,25	22,18	35,09	39,13
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**15,10**
36,20	35,46	42,92	15,10	41,68	22,03	37,38	41,93
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht							**15,10**
15,10	56,92	114,54	37,23	81,68	51,36	70,53	101,94
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,09**
27,61	27,83	48,17	15,09	32,22	27,82	30,45	38,89
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Cashewnuss							**15,09**
17,47	26,34	32,33	15,09	18,97	18,00	20,02	25,06
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,09**
22,11	23,52	36,67	15,09	23,36	21,43	22,33	31,01
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Kakao							**15,09**
26,22	26,60	33,08	15,09	30,10	18,26	28,22	30,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kakao							**15,09**
36,48	36,60	45,58	15,09	42,60	34,92	40,07	47,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kakao							**15,09**
32,63	34,60	45,58	15,09	37,60	34,92	34,14	43,93
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kakao							**15,09**
33,91	36,60	45,58	15,09	40,10	33,26	38,09	40,60
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kakao							**15,09**
35,20	40,60	58,08	15,09	40,10	39,92	38,09	43,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kakao							**15,09**
46,74	40,60	58,08	15,09	55,10	43,26	44,01	60,60
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Kakao							**15,09**
22,38	24,60	45,58	15,09	27,60	24,92	26,25	30,60
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**15,09**
33,10	34,67	39,33	15,09	34,65	17,80	36,29	37,02
3*Hafer + 2*Miso + 1*Kakao							**15,09**
28,79	30,60	45,58	15,09	32,60	23,26	32,17	37,27
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Kakao							**15,09**
22,78	33,00	39,25	15,09	26,52	25,68	28,05	34,86
3*Hafer + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**15,09**
27,93	29,27	41,42	15,09	30,10	20,48	28,88	33,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**15,09**
45,88	39,27	53,92	15,09	52,60	40,48	40,72	57,27
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**15,09**
34,34	39,27	53,92	15,09	37,60	37,14	34,80	40,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**15,09**
33,06	35,27	41,42	15,09	37,60	30,48	34,80	37,27
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**15,09**
31,78	33,27	41,42	15,09	35,10	32,14	30,86	40,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**15,09**
35,62	35,27	41,42	15,09	40,10	32,14	36,78	43,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**15,09**
25,37	25,27	28,92	15,09	27,60	15,48	24,93	27,27
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**15,09**
21,52	23,27	41,42	15,09	25,10	22,14	22,96	27,27
Sojabohnen + Lupinen + Hirse gekocht							**15,09**
21,75	29,25	33,42	15,09	22,82	20,52	21,49	28,67
Lupinen + Sojabohnen + Hirse gekocht							**15,09**
21,75	29,25	33,42	15,09	22,82	20,52	21,49	28,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**15,09**
29,04	33,20	39,83	15,09	31,82	24,62	31,17	36,42
Pistazien roh + Tomaten + Mandeln							**15,09**
26,48	30,53	39,83	15,09	30,15	19,07	31,17	29,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mandeln							**15,09**
29,04	33,20	39,83	15,09	31,82	24,62	31,17	36,42
Tomaten + Pistazien roh + Mandeln							**15,09**
26,48	30,53	39,83	15,09	30,15	19,07	31,17	29,76
Lupinen + Hirse gekocht + Sojabohnen							**15,09**
21,75	29,25	33,42	15,09	22,82	20,52	21,49	28,67
Hirse gekocht + Lupinen + Sojabohnen							**15,09**
21,75	29,25	33,42	15,09	22,82	20,52	21,49	28,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**15,09**
45,03	38,60	53,92	15,09	52,60	39,92	40,07	56,16
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**15,09**
33,49	38,60	53,92	15,09	37,60	36,59	34,14	39,49
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**15,09**
20,67	22,60	41,42	15,09	25,10	21,59	22,30	26,16
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**15,09**
32,21	34,60	41,42	15,09	37,60	29,92	34,14	36,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**15,09**
30,92	32,60	41,42	15,09	35,10	31,59	30,20	39,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**15,09**
34,77	34,60	41,42	15,09	40,10	31,59	36,12	42,82
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**15,09**
21,07	31,00	35,08	15,09	24,02	22,35	24,10	30,41
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**15,09**
22,28	23,11	23,42	42,98	19,82	15,09	23,71	23,09
3*Hafer + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**15,09**
27,08	28,60	41,42	15,09	30,10	19,92	28,22	32,82
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**15,09**
21,93	31,67	35,08	15,09	24,02	22,91	24,76	31,52
3*Hafer + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**15,09**
26,65	28,60	41,42	15,09	29,27	20,48	27,57	32,82
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**15,09**
20,24	22,60	41,42	15,09	24,27	22,14	21,64	26,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**15,09**
20,65	31,00	35,08	15,09	23,18	22,91	23,44	30,41
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**15,09**
44,60	38,60	53,92	15,09	51,77	40,48	39,41	56,16
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**15,09**
33,06	38,60	53,92	15,09	36,77	37,14	33,49	39,49
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**15,09**
31,78	34,60	41,42	15,09	36,77	30,48	33,49	36,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**15,09**
30,50	32,60	41,42	15,09	34,27	32,14	29,54	39,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**15,09**
34,34	34,60	41,42	15,09	39,27	32,14	35,46	42,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**15,09**
24,09	24,60	28,92	15,09	26,77	15,48	23,62	26,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**15,09**
28,19	29,52	42,58	15,09	30,17	30,18	28,26	39,07
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**15,09**
24,34	25,52	42,58	15,09	27,67	21,84	28,26	29,07
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,09**
27,28	27,50	52,21	15,09	30,19	25,48	29,86	35,69
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,09**
21,96	30,78	37,08	15,09	25,38	24,27	23,12	31,93
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Buchweizen							**15,09**
20,67	21,93	41,42	15,09	25,10	23,81	22,96	27,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Buchweizen							**15,09**
45,03	37,93	53,92	15,09	52,60	42,14	40,72	57,27
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Buchweizen							**15,09**
33,49	37,93	53,92	15,09	37,60	38,81	34,80	40,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Buchweizen							**15,09**
32,21	33,93	41,42	15,09	37,60	32,14	34,80	37,27
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Buchweizen							**15,09**
30,92	31,93	41,42	15,09	35,10	33,81	30,86	40,60
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Buchweizen							**15,09**
24,51	23,93	28,92	15,09	27,60	17,14	24,93	27,27
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**15,09**
31,39	32,00	35,17	15,09	32,15	16,69	33,00	33,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Buchweizen							**15,09**
34,77	33,93	41,42	15,09	40,10	33,81	36,78	43,93
3*Hafer + 2*Miso + 1*Buchweizen							**15,09**
27,08	27,93	41,42	15,09	30,10	22,14	28,88	33,93
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
21,50	30,33	35,08	15,09	24,85	24,57	24,76	32,63
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**15,09**
21,07	30,33	35,08	15,09	24,02	24,57	24,76	31,52
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Tomaten							**15,09**
29,04	33,20	39,83	15,09	31,82	24,62	31,17	36,42
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**15,09**
29,04	33,20	39,83	15,09	31,82	24,62	31,17	36,42
Pistazien roh + Mandeln + Tomaten							**15,09**
26,48	30,53	39,83	15,09	30,15	19,07	31,17	29,76
Hirse gekocht + Sojabohnen + Lupinen							**15,09**
21,75	29,25	33,42	15,09	22,82	20,52	21,49	28,67
Mandeln + Pistazien roh + Tomaten							**15,09**
26,48	30,53	39,83	15,09	30,15	19,07	31,17	29,76
Sojabohnen + Hirse gekocht + Lupinen							**15,09**
21,75	29,25	33,42	15,09	22,82	20,52	21,49	28,67
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen							**15,09**
27,07	25,97	48,54	15,09	27,63	21,73	28,23	32,42
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,09**
20,37	21,16	40,75	15,09	25,04	15,19	24,69	27,67
Mandeln + Tomaten + Pistazien roh							**15,09**
26,48	30,53	39,83	15,09	30,15	19,07	31,17	29,76
Tomaten + Mandeln + Pistazien roh							**15,09**
26,48	30,53	39,83	15,09	30,15	19,07	31,17	29,76
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,09**
19,54	20,85	36,67	15,09	21,69	15,87	22,33	24,34
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
32,63	33,93	41,42	15,09	38,43	32,14	34,80	38,38
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
45,45	37,93	53,92	15,09	53,43	42,14	40,72	58,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
31,35	31,93	41,42	15,09	35,93	33,81	30,86	41,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
31,82	32,00	35,17	15,09	32,98	16,69	33,00	34,80
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
21,09	21,93	41,42	15,09	25,93	23,81	22,96	28,38
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
35,20	33,93	41,42	15,09	40,93	33,81	36,78	45,04
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
33,91	37,93	53,92	15,09	38,43	38,81	34,80	41,71
3*Hafer + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
27,50	27,93	41,42	15,09	30,93	22,14	28,88	35,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**15,09**
24,94	23,93	28,92	15,09	28,43	17,14	24,93	28,38
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,09**
23,23	26,60	45,58	15,09	27,60	18,26	24,93	31,71
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,09**
27,08	28,60	45,58	15,09	30,10	18,26	28,88	35,04
3*Kakao + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,09**
29,64	32,60	58,08	15,09	37,60	26,59	38,75	45,04
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,09**
24,51	26,60	45,58	15,09	30,10	16,59	26,91	31,71
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,09**
24,51	24,60	45,58	15,09	30,10	23,26	28,88	35,04
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**15,09**
26,32	26,49	48,17	15,09	31,38	25,04	30,45	35,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,09**
25,79	24,60	45,58	15,09	32,60	23,26	28,88	38,38
Mandeln + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,09**
29,04	33,20	39,83	15,09	31,82	24,62	31,17	36,42
Tomaten + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,09**
29,04	33,20	39,83	15,09	31,82	24,62	31,17	36,42
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Roggenmehl							**15,09**
15,09	42,88	88,75	28,51	59,50	37,13	53,33	74,89
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**15,09**
15,09	42,88	88,75	28,51	59,50	37,13	53,33	74,89
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**15,09**
15,09	42,69	84,75	27,04	60,94	39,97	52,51	75,34

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**15,09**
15,09	42,88	88,75	28,51	59,50	37,13	53,33	74,89
Roggenmehl + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**15,09**
15,09	42,88	88,75	28,51	59,50	37,13	53,33	74,89
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**15,09**
15,09	42,88	88,75	28,51	59,50	37,13	53,33	74,89
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Austernpilze							**15,09**
15,09	42,88	88,75	28,51	59,50	37,13	53,33	74,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**15,08**
23,23	23,98	45,75	22,33	24,74	15,08	25,44	31,69
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**15,08**
25,48	22,37	26,13	41,94	24,22	15,08	25,86	24,94
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**15,08**
16,30	25,41	29,42	17,07	17,49	15,08	18,18	24,12
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht							**15,08**
15,08	56,93	114,38	37,28	81,48	51,25	70,40	101,77
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**15,08**
22,74	26,56	54,75	15,17	26,01	15,08	25,83	30,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**15,08**
26,34	27,59	37,46	15,08	33,21	21,91	30,34	36,00
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**15,08**
25,30	27,89	54,75	15,17	27,68	15,08	28,46	32,67
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**15,08**
26,16	27,89	46,42	17,39	29,34	15,08	28,46	30,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**15,08**
23,59	19,89	33,92	42,72	21,01	15,08	25,83	23,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**15,08**
22,78	23,29	38,67	20,06	24,08	15,08	24,03	30,80
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**15,08**
25,64	25,91	47,83	15,08	28,43	22,14	29,45	34,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**15,08**
20,71	17,81	19,54	38,40	19,07	15,08	22,07	21,07
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**15,08**
28,82	25,59	40,88	23,20	27,20	15,08	26,46	34,66
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**15,08**
24,51	25,34	38,54	15,08	32,75	20,96	28,10	35,52

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,08**
24,69	24,83	41,38	15,08	25,45	19,48	26,41	26,18
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**15,08**
28,54	28,83	41,38	15,08	27,95	27,81	26,41	36,18
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen							**15,08**
28,75	30,36	45,04	15,08	30,51	31,56	28,05	39,44
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen							**15,08**
24,90	26,36	45,04	15,08	28,01	23,22	28,05	29,44
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl							**15,08**
27,41	29,32	42,63	15,08	28,72	29,39	27,49	37,98
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl							**15,08**
23,56	25,32	42,63	15,08	26,22	21,06	27,49	27,98
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**15,08**
25,70	26,37	29,96	16,94	27,23	15,08	26,18	27,38
3*Mandeln + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**15,08**
31,37	38,86	35,83	15,08	37,01	16,37	37,76	34,30
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**15,07**
15,07	43,28	85,96	27,37	59,10	37,21	52,36	74,62
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**15,07**
30,34	25,47	34,96	17,69	28,56	15,07	27,13	32,92
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,07**
34,28	38,72	41,83	15,07	40,38	25,62	38,33	40,96
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**15,07**
32,01	35,95	37,50	15,07	36,83	27,58	35,83	36,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**15,07**
34,57	35,95	37,50	15,07	39,33	29,24	37,80	42,78
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**15,07**
26,88	29,95	37,50	15,07	29,33	17,58	29,91	32,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**15,07**
44,83	39,95	50,00	15,07	51,83	37,58	41,75	56,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**15,07**
33,29	39,95	50,00	15,07	36,83	34,24	35,83	39,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**15,07**
30,73	33,95	37,50	15,07	34,33	29,24	31,88	39,44
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**15,07**
20,47	23,95	37,50	15,07	24,33	19,24	23,99	26,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,07**
29,07	28,53	42,46	15,07	31,34	23,66	29,24	37,28
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**15,07**
26,79	28,47	40,58	15,07	28,92	23,81	26,95	34,48
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,07**
22,79	23,65	39,83	15,07	28,42	18,16	27,01	30,89
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,07**
22,79	23,65	39,83	15,07	28,42	18,16	27,01	30,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss							**15,07**
22,82	19,41	27,33	41,19	20,41	15,07	24,33	23,16
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**15,07**
21,65	20,27	23,75	29,67	21,67	15,07	22,88	23,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**15,07**
21,65	20,27	23,75	29,67	21,67	15,07	22,88	23,22
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**15,07**
31,97	36,31	44,58	15,07	37,78	18,02	38,74	38,51
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**15,07**
30,44	36,27	43,33	15,07	36,17	18,12	37,21	36,64
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**15,07**
29,59	34,93	39,17	15,07	33,67	15,34	33,92	33,31
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**15,07**
31,11	34,97	40,42	15,07	35,28	15,24	35,45	35,18
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**15,07**
21,65	20,27	23,75	29,67	21,67	15,07	22,88	23,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**15,07**
21,65	20,27	23,75	29,67	21,67	15,07	22,88	23,22
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**15,07**
22,32	27,60	38,17	15,07	24,72	21,91	25,66	26,69
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Lupinen							**15,07**
18,91	23,60	38,17	15,07	19,72	15,24	21,71	24,47
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**15,07**
23,18	30,27	46,50	15,07	24,72	26,36	25,66	28,91
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**15,07**
30,87	30,27	46,50	15,07	34,72	28,58	29,61	40,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	24,03	27,60	38,17	15,07	26,38	23,02	26,97	31,13	**15,07**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	21,47	26,27	38,17	15,07	23,05	23,02	23,03	28,91	**15,07**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	29,83	34,31	40,42	15,07	34,45	15,24	34,13	34,07	**15,07**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	28,31	34,27	39,17	15,07	32,83	15,34	32,61	32,20	**15,07**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	25,84	27,81	44,54	15,07	29,07	25,08	29,97	31,07	**15,07**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	29,68	31,81	44,54	15,07	31,57	33,41	29,97	41,07	**15,07**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	28,74	33,60	39,17	15,07	33,67	17,01	33,92	33,31	**15,07**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	30,26	33,64	40,42	15,07	35,28	16,91	35,45	35,18	**15,07**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,43	38,72	41,83	15,07	39,55	25,07	37,67	38,73	**15,07**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,00	38,05	41,83	15,07	38,72	25,62	36,36	39,84	**15,07**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,69	15,07	31,58	19,71	18,67	16,14	20,96	23,36	**15,07**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	31,72	36,72	41,83	15,07	37,05	21,73	35,70	37,62	**15,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,97	15,07	31,58	19,71	21,17	16,14	20,96	26,69	**15,07**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	29,58	34,72	41,83	15,07	35,38	22,29	33,72	35,40	**15,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,23	25,80	40,58	15,07	27,25	18,26	26,95	27,81	**15,07**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,51	25,86	42,46	15,07	29,68	18,11	29,24	30,61	**15,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	22,79	23,65	39,83	15,07	28,42	18,16	27,01	30,89	**15,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,79	23,65	39,83	15,07	28,42	18,16	27,01	30,89	**15,07**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	30,68	33,64	40,42	15,07	36,12	16,91	35,45	36,29	**15,07**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	30,86	35,39	37,67	15,07	36,22	20,07	34,38	35,40	**15,07**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	29,16	33,60	39,17	15,07	34,50	17,01	33,92	34,42	**15,07**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,85	40,05	46,00	15,07	39,55	27,29	37,67	39,84	**15,07**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,70	40,05	46,00	15,07	44,55	28,40	39,64	45,40	**15,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	22,79	23,65	39,83	15,07	28,42	18,16	27,01	30,89	**15,07**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	22,79	23,65	39,83	15,07	28,42	18,16	27,01	30,89	**15,07**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,65	20,27	23,75	29,67	21,67	15,07	22,88	23,22	**15,07**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,65	20,27	23,75	29,67	21,67	15,07	22,88	23,22	**15,07**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,36	23,99	36,25	16,12	23,85	15,06	24,05	28,38	**15,06**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	26,97	25,35	40,79	42,76	26,33	15,06	28,78	32,68	**15,06**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	23,96	24,17	38,25	15,78	29,45	15,06	27,33	31,53	**15,06**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	23,96	24,17	38,25	15,78	29,45	15,06	27,33	31,53	**15,06**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	26,93	31,09	42,67	15,06	30,51	16,41	32,54	30,78	**15,06**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	23,96	24,17	38,25	15,78	29,45	15,06	27,33	31,53	**15,06**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	19,86	20,07	41,42	16,67	22,22	15,06	21,45	27,96	**15,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Sojabohnen	19,86	20,07	41,42	16,67	22,22	15,06	21,45	27,96	**15,06**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	23,76	23,61	52,08	15,06	27,10	23,88	29,21	34,06	**15,06**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	23,76	25,61	52,08	15,06	27,10	17,21	27,24	30,72	**15,06**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	28,62	33,03	30,50	15,94	32,92	15,06	32,29	30,17	**15,06**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	22,48	25,61	52,08	15,06	24,60	18,88	25,26	30,72	**15,06**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	28,89	31,61	64,58	15,06	34,60	27,21	39,08	44,06	**15,06**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	26,32	27,61	52,08	15,06	27,10	18,88	29,21	34,06	**15,06**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	25,04	23,61	52,08	15,06	29,60	23,88	29,21	37,39	**15,06**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	22,65	24,33	36,29	15,06	28,48	16,59	26,65	32,78	**15,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,86	20,99	31,29	15,06	24,41	16,73	22,82	28,51	**15,06**
Tahin aus rohem Sesam + Quinoa + Tomaten	17,87	19,61	38,17	18,80	20,15	15,06	19,82	24,64	**15,06**
Quinoa + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	17,87	19,61	38,17	18,80	20,15	15,06	19,82	24,64	**15,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,56	21,03	32,79	16,33	21,87	15,06	21,66	25,36	**15,06**
Tomaten + Quinoa + Tahin aus rohem Sesam	17,87	19,61	38,17	18,80	20,15	15,06	19,82	24,64	**15,06**
Quinoa + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	17,87	19,61	38,17	18,80	20,15	15,06	19,82	24,64	**15,06**
Sojabohnen + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	19,86	20,07	41,42	16,67	22,22	15,06	21,45	27,96	**15,06**
Austernpilze + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	19,86	20,07	41,42	16,67	22,22	15,06	21,45	27,96	**15,06**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	23,96	24,17	38,25	15,78	29,45	15,06	27,33	31,53	**15,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,06**
23,96	24,17	38,25	15,78	29,45	15,06	27,33	31,53
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,06**
23,96	24,17	38,25	15,78	29,45	15,06	27,33	31,53
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**15,06**
22,46	25,49	51,96	15,06	24,24	18,57	25,21	30,49
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**15,06**
26,31	27,49	51,96	15,06	26,74	18,57	29,16	33,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**15,06**
25,03	23,49	51,96	15,06	29,24	23,57	29,16	37,16
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**15,06**
28,87	31,49	64,46	15,06	34,24	26,90	39,03	43,82
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**15,06**
23,74	25,49	51,96	15,06	26,74	16,90	27,18	30,49
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**15,06**
23,74	23,49	51,96	15,06	26,74	23,57	29,16	33,82
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht							**15,06**
20,74	22,15	31,92	15,28	26,08	15,06	23,45	27,28
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Austernpilze							**15,06**
19,86	20,07	41,42	16,67	22,22	15,06	21,45	27,96
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**15,06**
19,86	20,07	41,42	16,67	22,22	15,06	21,45	27,96
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Quinoa							**15,06**
17,87	19,61	38,17	18,80	20,15	15,06	19,82	24,64
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Quinoa							**15,06**
17,87	19,61	38,17	18,80	20,15	15,06	19,82	24,64
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**15,05**
15,05	42,71	84,04	27,43	60,09	37,08	52,45	73,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**15,05**
27,26	28,41	52,88	30,11	28,89	15,05	29,38	38,49
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,04**
18,86	17,27	21,83	29,19	17,39	15,04	18,99	20,97
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**15,04**
21,68	22,03	34,33	16,87	24,27	15,04	22,70	29,49
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Roggenmehl							**15,04**
21,68	22,03	34,33	16,87	24,27	15,04	22,70	29,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Spitzkohl	19,09	19,59	34,83	15,13	21,62	15,04	19,95	27,33	**15,04**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Miso	21,68	22,03	34,33	16,87	24,27	15,04	22,70	29,49	**15,04**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Miso	22,25	31,00	31,92	15,04	25,37	24,24	23,89	30,89	**15,04**
Mais-Mehl + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	20,38	25,27	25,00	15,04	17,98	15,53	18,46	24,20	**15,04**
Lupinen + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	20,38	25,27	25,00	15,04	17,98	15,53	18,46	24,20	**15,04**
Miso + Lupinen + Linsen reif gekocht	22,25	31,00	31,92	15,04	25,37	24,24	23,89	30,89	**15,04**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	19,09	19,59	34,83	15,13	21,62	15,04	19,95	27,33	**15,04**
Lupinen + Miso + Linsen reif gekocht	22,25	31,00	31,92	15,04	25,37	24,24	23,89	30,89	**15,04**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	22,43	23,88	44,08	15,04	24,80	20,27	26,49	26,09	**15,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	25,21	26,15	38,92	15,04	31,79	21,12	29,34	34,11	**15,04**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	26,27	27,88	44,08	15,04	27,30	28,60	26,49	36,09	**15,04**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Miso	21,68	22,03	34,33	16,87	24,27	15,04	22,70	29,49	**15,04**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Miso	22,25	31,00	31,92	15,04	25,37	24,24	23,89	30,89	**15,04**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	30,65	26,14	34,58	15,04	26,38	23,17	25,38	34,74	**15,04**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln	29,06	33,19	40,00	15,04	32,02	24,73	31,30	36,60	**15,04**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	20,38	25,27	25,00	15,04	17,98	15,53	18,46	24,20	**15,04**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Mandeln	26,50	30,52	40,00	15,04	30,35	19,18	31,30	29,93	**15,04**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	26,50	30,52	40,00	15,04	30,35	19,18	31,30	29,93	**15,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	29,06	33,19	40,00	15,04	32,02	24,73	31,30	36,60	**15,04**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Sojabohnen	19,09	19,59	34,83	15,13	21,62	15,04	19,95	27,33	**15,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Mais-Mehl	20,38	25,27	25,00	15,04	17,98	15,53	18,46	24,20	**15,04**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	19,09	19,59	34,83	15,13	21,62	15,04	19,95	27,33	**15,04**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	26,60	23,71	34,25	48,88	24,75	15,04	27,91	29,39	**15,04**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	28,09	23,47	34,58	15,04	24,71	17,61	25,38	28,08	**15,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	29,06	33,19	40,00	15,04	32,02	24,73	31,30	36,60	**15,04**
Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	29,06	33,19	40,00	15,04	32,02	24,73	31,30	36,60	**15,04**
Pistazien roh + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	26,50	30,52	40,00	15,04	30,35	19,18	31,30	29,93	**15,04**
Mandeln + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	26,50	30,52	40,00	15,04	30,35	19,18	31,30	29,93	**15,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Lupinen	20,38	25,27	25,00	15,04	17,98	15,53	18,46	24,20	**15,04**
Miso + Linsen reif gekocht + Lupinen	22,25	31,00	31,92	15,04	25,37	24,24	23,89	30,89	**15,04**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	20,38	25,27	25,00	15,04	17,98	15,53	18,46	24,20	**15,04**
Linsen reif gekocht + Miso + Lupinen	22,25	31,00	31,92	15,04	25,37	24,24	23,89	30,89	**15,04**
Sojabohnen + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	19,09	19,59	34,83	15,13	21,62	15,04	19,95	27,33	**15,04**
Miso + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	21,68	22,03	34,33	16,87	24,27	15,04	22,70	29,49	**15,04**
Spitzkohl + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	19,09	19,59	34,83	15,13	21,62	15,04	19,95	27,33	**15,04**
Roggenmehl + Miso + Tahin aus rohem Sesam	21,68	22,03	34,33	16,87	24,27	15,04	22,70	29,49	**15,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Pistazien roh	26,50	30,52	40,00	15,04	30,35	19,18	31,30	29,93	**15,04**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	26,50	30,52	40,00	15,04	30,35	19,18	31,30	29,93	**15,04**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	33,19	40,00	15,04	32,02	24,73	31,30	36,60	**15,04**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	33,19	40,00	15,04	32,02	24,73	31,30	36,60	**15,04**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	15,04	43,05	82,33	27,42	59,60	36,98	52,70	74,62	**15,04**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	15,04	43,05	82,33	27,42	59,60	36,98	52,70	74,62	**15,04**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	15,04	43,91	88,75	26,90	61,03	39,10	54,72	76,79	**15,04**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	15,04	43,05	82,33	27,42	59,60	36,98	52,70	74,62	**15,04**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	15,04	43,05	82,33	27,42	59,60	36,98	52,70	74,62	**15,04**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,04	41,91	80,42	36,90	58,53	36,88	52,09	72,34	**15,04**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	15,04	43,05	82,33	27,42	59,60	36,98	52,70	74,62	**15,04**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	15,04	43,05	82,33	27,42	59,60	36,98	52,70	74,62	**15,04**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,78	16,10	17,79	26,70	17,53	15,04	19,20	19,66	**15,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	24,33	25,57	41,33	19,07	27,19	15,04	25,40	31,56	**15,04**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	15,03	42,43	83,75	26,96	62,13	40,14	53,09	76,47	**15,03**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	15,03	42,43	83,75	26,96	62,13	40,14	53,09	76,47	**15,03**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	15,03	27,24	50,17	16,31	39,37	25,08	33,13	47,11	**15,03**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	15,03	42,43	83,75	26,96	62,13	40,14	53,09	76,47	**15,03**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**15,03**
15,03	42,43	83,75	26,96	62,13	40,14	53,09	76,47
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**15,03**
15,03	42,43	83,75	26,96	62,13	40,14	53,09	76,47
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**15,03**
15,03	42,43	83,75	26,96	62,13	40,14	53,09	76,47
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**15,03**
18,66	28,53	28,71	15,03	21,43	17,37	22,16	25,74
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**15,03**
22,68	25,07	44,08	16,38	28,67	15,03	26,88	31,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**15,03**
19,26	15,73	27,42	29,71	20,33	15,03	21,62	24,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**15,03**
18,40	15,73	27,42	29,71	18,67	15,03	21,62	22,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**15,03**
22,68	25,07	44,08	16,38	28,67	15,03	26,88	31,13
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**15,03**
22,68	25,07	44,08	16,38	28,67	15,03	26,88	31,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**15,03**
22,68	25,07	44,08	16,38	28,67	15,03	26,88	31,13
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**15,03**
19,26	15,73	27,42	29,71	20,33	15,03	21,62	24,47
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**15,03**
19,89	21,12	32,29	15,03	22,33	16,19	22,17	28,48
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**15,03**
19,26	15,73	27,42	29,71	20,33	15,03	21,62	24,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Bohnen grün gekocht							**15,03**
22,68	21,07	27,42	31,93	22,00	15,03	24,25	24,47
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**15,03**
22,68	21,07	27,42	31,93	22,00	15,03	24,25	24,47
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**15,03**
18,40	15,73	27,42	29,71	18,67	15,03	21,62	22,24
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**15,03**
21,82	19,07	27,42	39,71	21,17	15,03	25,57	24,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	26,58	26,53	45,00	22,43	29,03	15,03	28,42	35,41	**15,03**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Hafer	31,92	29,67	30,88	15,13	29,48	15,03	29,76	31,92	**15,03**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	25,85	22,66	32,92	33,54	26,18	15,03	26,99	27,27	**15,03**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	22,68	25,07	44,08	16,38	28,67	15,03	26,88	31,13	**15,03**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,68	25,07	44,08	16,38	28,67	15,03	26,88	31,13	**15,03**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,03	27,66	27,08	42,74	27,51	15,03	31,05	27,30	**15,03**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	27,99	27,33	37,08	15,77	30,34	15,03	28,96	31,71	**15,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,76	23,38	41,54	15,03	25,50	17,70	26,37	29,38	**15,03**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,96	21,07	27,42	43,04	23,67	15,03	26,22	25,58	**15,03**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	18,40	15,73	27,42	29,71	18,67	15,03	21,62	22,24	**15,03**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	18,40	15,73	27,42	29,71	18,67	15,03	21,62	22,24	**15,03**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	19,26	15,73	27,42	29,71	20,33	15,03	21,62	24,47	**15,03**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	22,68	21,07	27,42	31,93	22,00	15,03	24,25	24,47	**15,03**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,68	21,07	27,42	31,93	22,00	15,03	24,25	24,47	**15,03**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,68	21,07	27,42	31,93	22,00	15,03	24,25	24,47	**15,03**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Hafer	22,68	21,07	27,42	31,93	22,00	15,03	24,25	24,47	**15,03**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,26	15,73	27,42	29,71	20,33	15,03	21,62	24,47	**15,03**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,03**
19,26	15,73	27,42	29,71	20,33	15,03	21,62	24,47
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,03**
18,40	15,73	27,42	29,71	18,67	15,03	21,62	22,24
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,03**
18,40	15,73	27,42	29,71	18,67	15,03	21,62	22,24
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**15,03**
15,03	40,97	79,92	26,94	57,68	36,10	50,09	71,77
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss							**15,03**
26,41	25,91	47,50	23,51	26,34	15,03	27,09	33,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao							**15,03**
22,25	24,03	46,17	20,83	25,13	15,03	26,69	33,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,03**
24,39	26,03	46,17	24,17	27,63	15,03	27,35	34,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
26,55	26,03	27,17	15,02	30,97	19,56	27,53	30,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
36,80	36,03	39,67	15,02	43,47	36,22	39,37	47,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
32,96	34,03	39,67	15,02	38,47	36,22	33,45	44,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
34,24	36,03	39,67	15,02	40,97	34,56	37,39	40,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
35,52	40,03	52,17	15,02	40,97	41,22	37,39	44,22
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
22,70	24,03	39,67	15,02	28,47	26,22	25,55	30,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
47,06	40,03	52,17	15,02	55,97	44,56	43,32	60,89
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
29,11	30,03	39,67	15,02	33,47	24,56	31,47	37,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
25,26	25,36	27,17	15,02	29,30	19,56	25,55	29,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
45,78	39,36	52,17	15,02	54,30	44,56	41,34	59,78
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
21,42	23,36	39,67	15,02	26,80	26,22	23,58	29,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
35,52	35,36	39,67	15,02	41,80	36,22	37,39	46,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
31,68	33,36	39,67	15,02	36,80	36,22	31,47	43,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
32,96	35,36	39,67	15,02	39,30	34,56	35,42	39,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
34,24	39,36	52,17	15,02	39,30	41,22	35,42	43,11
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
27,83	29,36	39,67	15,02	31,80	24,56	29,50	36,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,02**
27,62	28,64	38,00	15,02	35,17	24,09	31,66	37,33
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**15,02**
27,15	30,09	42,25	15,02	30,12	18,67	31,82	31,96
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,02**
27,62	28,64	38,00	15,02	35,17	24,09	31,66	37,33
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Cashewnuss							**15,02**
27,15	30,09	42,25	15,02	30,12	18,67	31,82	31,96
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**15,02**
27,40	28,03	31,33	15,02	31,80	25,11	27,53	34,22
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**15,02**
36,80	32,03	39,67	15,02	43,47	30,67	34,11	45,33
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**15,02**
24,84	26,69	48,00	15,02	30,13	20,67	28,84	32,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**15,02**
27,40	29,36	48,00	15,02	31,80	26,22	28,84	38,67
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**15,02**
29,11	32,03	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	34,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	24,84	25,36	31,33	15,02	28,47	17,33	26,21	29,78	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Dinkel ungekocht	20,56	21,36	31,33	15,02	25,13	18,44	22,26	25,33	**15,02**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	20,56	21,36	31,33	15,02	25,13	18,44	22,26	25,33	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	29,97	29,36	31,33	15,02	35,13	25,11	31,47	36,44	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	36,80	32,03	39,67	15,02	43,47	30,67	34,11	45,33	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	29,11	32,03	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	34,22	**15,02**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	24,84	26,69	48,00	15,02	30,13	20,67	28,84	32,00	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Dinkel ungekocht	24,84	25,36	31,33	15,02	28,47	17,33	26,21	29,78	**15,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	28,26	29,36	31,33	15,02	33,47	24,00	30,16	32,00	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	28,26	29,36	31,33	15,02	33,47	24,00	30,16	32,00	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	29,97	29,36	31,33	15,02	35,13	25,11	31,47	36,44	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	27,40	28,03	31,33	15,02	31,80	25,11	27,53	34,22	**15,02**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	31,52	32,46	41,88	15,02	36,16	29,96	32,97	36,34	**15,02**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	30,66	31,13	41,88	15,02	34,49	31,07	30,34	38,57	**15,02**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	26,39	25,79	33,54	15,02	29,49	19,96	26,39	29,68	**15,02**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	23,82	24,46	41,88	15,02	27,83	24,41	25,07	29,68	**15,02**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	33,23	32,46	41,88	15,02	37,83	31,07	34,28	40,79	**15,02**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	40,06	35,13	50,21	15,02	46,16	36,63	36,91	49,68	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	28,10	28,46	41,88	15,02	31,16	23,29	29,02	34,12	**15,02**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	32,37	35,13	50,21	15,02	36,16	34,41	32,97	38,57	**15,02**
Lupinen + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	19,25	26,91	30,25	15,02	21,12	15,76	20,91	25,69	**15,02**
Walnüsse + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	19,25	26,91	30,25	15,02	21,12	15,76	20,91	25,69	**15,02**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	17,73	26,87	29,00	15,02	19,50	15,86	19,38	23,82	**15,02**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	17,73	26,87	29,00	15,02	19,50	15,86	19,38	23,82	**15,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Kakao	27,35	27,11	35,83	16,07	30,78	15,02	30,05	31,51	**15,02**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	32,25	33,33	35,17	15,09	32,15	15,02	33,00	33,69	**15,02**
Mandeln + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	27,15	30,09	42,25	15,02	30,12	18,67	31,82	31,96	**15,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	17,73	26,87	29,00	15,02	19,50	15,86	19,38	23,82	**15,02**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	17,73	26,87	29,00	15,02	19,50	15,86	19,38	23,82	**15,02**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	28,26	28,03	48,00	15,02	33,47	30,67	30,16	43,11	**15,02**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	27,40	28,03	48,00	15,02	31,80	30,67	30,16	40,89	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Erbsen grün gekocht	31,68	32,03	39,67	15,02	36,80	28,44	34,11	40,89	**15,02**
Hafer + Quinoa + Erbsen grün gekocht	22,27	24,03	39,67	15,02	26,80	21,78	24,89	29,78	**15,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Erbsen grün gekocht	30,82	33,36	56,33	15,02	36,80	32,89	36,74	47,56	**15,02**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	36,80	32,03	39,67	15,02	43,47	30,67	34,11	45,33	**15,02**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	27,40	29,36	48,00	15,02	31,80	26,22	28,84	38,67	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**15,02**
26,55	29,36	48,00	15,02	30,13	27,33	27,53	38,67
Quinoa + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**15,02**
18,00	20,03	39,67	15,02	23,47	22,89	20,95	25,33
Hafer + Hafer + Erbsen grün gekocht							**15,02**
26,55	28,03	39,67	15,02	30,13	20,67	28,84	34,22
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
27,40	28,03	31,33	15,02	31,80	25,11	27,53	34,22
Pistazien roh + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**15,02**
23,98	26,69	48,00	15,02	28,47	21,78	27,53	32,00
Kakao + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
28,26	30,69	56,33	15,02	35,13	27,33	36,74	40,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
34,24	34,69	39,67	15,02	40,13	36,22	35,42	45,33
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
29,11	30,69	48,00	15,02	31,80	27,33	30,16	40,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**15,02**
27,40	28,03	48,00	15,02	31,80	30,67	30,16	40,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**15,02**
25,69	28,03	39,67	15,02	31,80	28,44	28,84	32,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
32,53	34,69	39,67	15,02	38,47	35,11	34,11	40,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**15,02**
27,40	29,36	48,00	15,02	31,80	26,22	28,84	38,67
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
26,55	29,36	48,00	15,02	30,13	27,33	27,53	38,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
41,93	38,69	48,00	15,02	50,13	40,67	40,68	52,00
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
25,69	25,36	48,00	15,02	31,80	25,11	30,16	36,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
33,38	37,36	48,00	15,02	38,47	39,56	34,11	43,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
31,68	33,36	39,67	15,02	36,80	36,22	31,47	43,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Hafer + Erbsen grün gekocht							**15,02**
22,27	24,03	39,67	15,02	26,80	21,78	24,89	29,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
43,64	38,69	48,00	15,02	51,80	41,78	42,00	56,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**15,02**
28,26	28,03	48,00	15,02	33,47	30,67	30,16	43,11
Dinkel ungekocht + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**15,02**
20,56	21,36	31,33	15,02	25,13	18,44	22,26	25,33
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**15,02**
25,69	25,36	48,00	15,02	31,80	25,11	30,16	36,44
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Erbsen grün gekocht							**15,02**
38,51	34,69	48,00	15,02	45,13	34,00	36,74	49,78
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
38,51	34,69	48,00	15,02	45,13	34,00	36,74	49,78
Pistazien roh + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**15,02**
24,84	25,36	48,00	15,02	30,13	25,11	30,16	34,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Erbsen grün gekocht							**15,02**
30,82	34,69	48,00	15,02	35,13	31,78	32,79	38,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Erbsen grün gekocht							**15,02**
29,97	32,03	39,67	15,02	35,13	27,33	32,79	36,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Erbsen grün gekocht							**15,02**
29,11	30,69	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	38,67
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
34,24	30,69	48,00	15,02	41,80	35,11	32,79	45,33
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
50,48	41,36	56,33	15,02	60,13	47,33	44,63	65,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**15,02**
29,97	29,36	31,33	15,02	35,13	25,11	31,47	36,44
Haselnüsse + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
26,55	28,03	48,00	15,02	30,13	21,78	30,16	34,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**15,02**
27,40	28,03	39,67	15,02	33,47	29,56	30,16	36,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**15,02**
26,55	30,69	48,00	15,02	31,80	32,89	28,84	34,22
Buchweizen + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**15,02**
24,84	25,36	48,00	15,02	30,13	25,11	30,16	34,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	29,11	32,03	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	34,22	**15,02**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	24,84	26,69	48,00	15,02	30,13	20,67	28,84	32,00	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	41,08	37,36	48,00	15,02	48,47	41,78	38,05	54,22	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	27,40	28,03	31,33	15,02	31,80	25,11	27,53	34,22	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Erbsen grün gekocht	24,84	26,69	39,67	15,02	30,13	29,56	26,21	34,22	**15,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	28,26	29,36	31,33	15,02	33,47	24,00	30,16	32,00	**15,02**
Hafer + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	24,84	25,36	31,33	15,02	28,47	17,33	26,21	29,78	**15,02**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	20,56	21,36	31,33	15,02	25,13	18,44	22,26	25,33	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	36,80	32,03	39,67	15,02	43,47	30,67	34,11	45,33	**15,02**
Pistazien roh + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	26,55	28,03	48,00	15,02	30,13	21,78	30,16	34,22	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	42,79	41,36	56,33	15,02	50,13	45,11	40,68	54,22	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Erbsen grün gekocht	34,24	30,69	48,00	15,02	41,80	35,11	32,79	45,33	**15,02**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	23,98	26,69	48,00	15,02	28,47	21,78	27,53	32,00	**15,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	35,09	36,03	39,67	15,02	41,80	35,11	38,05	43,11	**15,02**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	29,11	30,69	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	38,67	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	35,09	41,36	56,33	15,02	40,13	42,89	36,74	43,11	**15,02**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	29,97	29,36	31,33	15,02	35,13	25,11	31,47	36,44	**15,02**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	30,82	34,69	48,00	15,02	35,13	31,78	32,79	38,67	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	42,79	41,36	56,33	15,02	50,13	45,11	40,68	54,22	**15,02**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	29,11	32,03	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	34,22	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	34,24	38,69	48,00	15,02	40,13	38,44	36,74	40,89	**15,02**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	26,55	30,69	48,00	15,02	31,80	32,89	28,84	34,22	**15,02**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	30,82	33,36	56,33	15,02	36,80	32,89	36,74	47,56	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	36,80	36,03	39,67	15,02	43,47	36,22	39,37	47,56	**15,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	34,24	38,69	48,00	15,02	40,13	38,44	36,74	40,89	**15,02**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	28,26	29,36	31,33	15,02	33,47	24,00	30,16	32,00	**15,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	29,11	30,69	48,00	15,02	31,80	27,33	30,16	40,89	**15,02**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	31,68	32,03	39,67	15,02	36,80	28,44	34,11	40,89	**15,02**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	29,97	32,03	39,67	15,02	35,13	27,33	32,79	36,44	**15,02**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	27,40	28,03	39,67	15,02	33,47	29,56	30,16	36,44	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	35,09	36,03	39,67	15,02	41,80	35,11	38,05	43,11	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	43,64	38,69	48,00	15,02	51,80	41,78	42,00	56,44	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	32,53	34,69	39,67	15,02	38,47	35,11	34,11	40,89	**15,02**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	25,69	28,03	39,67	15,02	31,80	28,44	28,84	32,00	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
41,93	38,69	48,00	15,02	50,13	40,67	40,68	52,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
33,38	36,03	39,67	15,02	40,13	34,00	36,74	38,67	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
35,95	38,69	48,00	15,02	41,80	39,56	38,05	45,33	
Dinkel ungekocht + Hafer + Erbsen grün gekocht								**15,02**
24,84	25,36	31,33	15,02	28,47	17,33	26,21	29,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
34,24	34,69	39,67	15,02	40,13	36,22	35,42	45,33	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
24,84	26,69	48,00	15,02	30,13	20,67	28,84	32,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
33,38	37,36	48,00	15,02	38,47	39,56	34,11	43,11	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
41,08	37,36	48,00	15,02	48,47	41,78	38,05	54,22	
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
24,84	26,69	39,67	15,02	30,13	29,56	26,21	34,22	
Pistazien roh + Kakao + Erbsen grün gekocht								**15,02**
28,26	30,69	56,33	15,02	35,13	27,33	36,74	40,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**15,02**
35,95	38,69	48,00	15,02	41,80	39,56	38,05	45,33	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**15,02**
27,95	28,77	41,00	15,02	28,02	27,99	26,87	36,51	
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**15,02**
24,10	24,77	41,00	15,02	25,52	19,66	26,87	26,51	
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Mandeln								**15,02**
27,15	30,09	42,25	15,02	30,12	18,67	31,82	31,96	
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Mandeln								**15,02**
27,15	30,09	42,25	15,02	30,12	18,67	31,82	31,96	
Cashewnuss + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**15,02**
27,15	30,09	42,25	15,02	30,12	18,67	31,82	31,96	
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Mais-Mehl								**15,02**
24,79	22,45	32,42	15,53	26,15	15,02	24,16	29,69	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**15,02**
24,79	22,45	32,42	15,53	26,15	15,02	24,16	29,69
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,02**
24,36	27,11	48,33	16,07	28,28	15,02	26,76	32,62
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,02**
28,21	29,11	48,33	16,07	30,78	15,02	30,71	35,96
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**15,02**
30,97	32,67	35,17	15,09	31,32	15,02	31,68	32,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,02**
29,49	29,11	35,83	19,40	33,28	15,02	30,71	32,62
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Champignons frisch							**15,02**
24,79	22,45	32,42	15,53	26,15	15,02	24,16	29,69
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**15,02**
24,79	22,45	32,42	15,53	26,15	15,02	24,16	29,69
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**15,02**
27,40	29,36	48,00	15,02	31,80	26,22	28,84	38,67
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Lupinen							**15,02**
19,25	26,91	30,25	15,02	21,12	15,76	20,91	25,69
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**15,02**
17,73	26,87	29,00	15,02	19,50	15,86	19,38	23,82
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**15,02**
19,25	26,91	30,25	15,02	21,12	15,76	20,91	25,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen							**15,02**
17,73	26,87	29,00	15,02	19,50	15,86	19,38	23,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,02**
25,69	26,03	27,17	15,02	30,13	19,00	26,87	28,67
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,02**
21,85	24,03	39,67	15,02	27,63	25,67	24,89	28,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,02**
46,21	40,03	52,17	15,02	55,13	44,00	42,66	58,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,02**
33,38	36,03	39,67	15,02	40,13	34,00	36,74	38,67
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**15,02**
28,26	30,03	39,67	15,02	32,63	24,00	30,82	35,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,95	36,03	39,67	15,02	42,63	35,67	38,71	45,33	**15,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,10	34,03	39,67	15,02	37,63	35,67	32,79	42,00	**15,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,67	40,03	52,17	15,02	40,13	40,67	36,74	42,00	**15,02**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,68	32,03	39,67	15,02	36,80	28,44	34,11	40,89	**15,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,09	36,03	39,67	15,02	41,80	35,11	38,05	43,11	**15,02**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	19,25	26,91	30,25	15,02	21,12	15,76	20,91	25,69	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,80	36,03	39,67	15,02	43,47	36,22	39,37	47,56	**15,02**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,97	29,36	31,33	15,02	35,13	25,11	31,47	36,44	**15,02**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,40	28,03	39,67	15,02	33,47	29,56	30,16	36,44	**15,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Walnüsse	19,25	26,91	30,25	15,02	21,12	15,76	20,91	25,69	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,24	34,69	39,67	15,02	40,13	36,22	35,42	45,33	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,64	38,69	48,00	15,02	51,80	41,78	42,00	56,44	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,97	29,36	31,33	15,02	35,13	25,11	31,47	36,44	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,95	38,69	48,00	15,02	41,80	39,56	38,05	45,33	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,80	36,03	39,67	15,02	43,47	36,22	39,37	47,56	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	31,68	34,03	39,67	15,02	37,63	30,67	34,76	37,56	**15,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	30,39	32,03	39,67	15,02	35,13	32,33	30,82	40,89	**15,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	32,96	38,03	52,17	15,02	37,63	37,33	34,76	40,89	**15,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	44,50	38,03	52,17	15,02	52,63	40,67	40,68	57,56	**15,02**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	26,55	28,03	39,67	15,02	30,13	20,67	28,84	34,22	**15,02**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	20,14	22,03	39,67	15,02	25,13	22,33	22,92	27,56	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Pistazien roh	23,98	26,69	48,00	15,02	28,47	21,78	27,53	32,00	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Pistazien roh	24,84	25,36	48,00	15,02	30,13	25,11	30,16	34,22	**15,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	23,98	24,03	27,17	15,02	27,63	15,67	24,89	27,56	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Pistazien roh	28,26	30,69	56,33	15,02	35,13	27,33	36,74	40,89	**15,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	34,24	34,03	39,67	15,02	40,13	32,33	36,74	44,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Pistazien roh	26,55	28,03	48,00	15,02	30,13	21,78	30,16	34,22	**15,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	32,10	32,03	39,67	15,02	38,47	32,89	34,76	42,00	**15,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	28,26	30,03	39,67	15,02	33,47	32,89	28,84	38,67	**15,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	30,82	36,03	52,17	15,02	35,97	37,89	32,79	38,67	**15,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	42,36	36,03	52,17	15,02	50,97	41,22	38,71	55,33	**15,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	21,85	22,03	27,17	15,02	25,97	16,22	22,92	25,33	**15,02**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	18,00	20,03	39,67	15,02	23,47	22,89	20,95	25,33	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**15,02**
29,54	32,03	39,67	15,02	35,97	31,22	32,79	35,33
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**15,02**
24,41	26,03	39,67	15,02	28,47	21,22	26,87	32,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,02**
28,69	30,37	43,17	15,02	30,68	31,57	28,81	39,31
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,02**
24,85	26,37	43,17	15,02	28,18	23,23	28,81	29,31
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**15,02**
27,62	28,64	38,00	15,02	35,17	24,09	31,66	37,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,02**
27,62	28,64	38,00	15,02	35,17	24,09	31,66	37,33
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**15,02**
24,84	26,69	48,00	15,02	30,13	20,67	28,84	32,00
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**15,02**
26,55	28,03	48,00	15,02	30,13	21,78	30,16	34,22
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**15,02**
23,98	26,69	48,00	15,02	28,47	21,78	27,53	32,00
Champignons frisch + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,02**
24,79	22,45	32,42	15,53	26,15	15,02	24,16	29,69
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**15,02**
24,84	25,36	48,00	15,02	30,13	25,11	30,16	34,22
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**15,02**
25,69	25,36	48,00	15,02	31,80	25,11	30,16	36,44
Kakao + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**15,02**
28,26	30,69	56,33	15,02	35,13	27,33	36,74	40,89
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**15,02**
25,69	25,36	48,00	15,02	31,80	25,11	30,16	36,44
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**15,02**
24,84	26,69	48,00	15,02	30,13	20,67	28,84	32,00
Mais-Mehl + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**15,02**
24,79	22,45	32,42	15,53	26,15	15,02	24,16	29,69
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet							**15,02**
20,67	17,57	19,13	38,32	18,89	15,02	21,86	20,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	43,64	36,69	48,00	15,02	51,80	39,00	39,37	55,33	**15,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	33,38	32,69	35,50	15,02	39,30	30,67	35,42	42,00	**15,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,54	30,69	35,50	15,02	34,30	30,67	29,50	38,67	**15,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,82	32,69	35,50	15,02	36,80	29,00	33,45	35,33	**15,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	32,10	36,69	48,00	15,02	36,80	35,67	33,45	38,67	**15,02**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	32,68	33,33	31,00	16,20	32,98	15,02	33,00	32,58	**15,02**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,28	20,69	35,50	15,02	24,30	20,67	21,61	25,33	**15,02**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,69	26,69	35,50	15,02	29,30	19,00	27,53	32,00	**15,02**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,91	32,05	35,50	15,02	32,23	15,77	32,18	31,93	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	29,11	30,69	48,00	15,02	31,80	27,33	30,16	40,89	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Kakao	28,26	30,69	56,33	15,02	35,13	27,33	36,74	40,89	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Gerstenmehl	23,98	26,69	48,00	15,02	28,47	21,78	27,53	32,00	**15,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	26,55	29,36	48,00	15,02	30,13	27,33	27,53	38,67	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Haselnüsse	26,55	28,03	48,00	15,02	30,13	21,78	30,16	34,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	26,55	29,36	48,00	15,02	30,13	27,33	27,53	38,67	**15,02**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	23,98	26,69	48,00	15,02	28,47	21,78	27,53	32,00	**15,02**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	26,55	28,03	48,00	15,02	30,13	21,78	30,16	34,22	**15,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	29,11	30,69	48,00	15,02	31,80	27,33	30,16	40,89	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,53	35,36	43,83	15,02	37,63	37,89	32,79	43,11	**15,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,38	37,36	43,83	15,02	42,63	37,89	38,71	46,44	**15,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,81	37,36	43,83	15,02	40,13	36,22	36,74	39,78	**15,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,09	41,36	56,33	15,02	40,13	42,89	36,74	43,11	**15,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,63	41,36	56,33	15,02	55,13	46,22	42,66	59,78	**15,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,97	27,36	31,33	15,02	35,13	22,33	28,84	35,33	**15,02**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,53	31,36	43,83	15,02	37,63	27,33	32,79	42,00	**15,02**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,68	31,36	43,83	15,02	32,63	26,22	30,82	36,44	**15,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,12	27,36	31,33	15,02	30,13	21,22	26,87	29,78	**15,02**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,12	25,36	43,83	15,02	32,63	29,00	26,87	35,33	**15,02**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,48	41,36	56,33	15,02	60,13	47,33	44,63	65,33	**15,02**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,94	41,36	56,33	15,02	45,13	44,00	38,71	48,67	**15,02**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,66	37,36	43,83	15,02	45,13	37,33	38,71	45,33	**15,02**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,38	35,36	43,83	15,02	42,63	39,00	34,76	48,67	**15,02**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,22	37,36	43,83	15,02	47,63	39,00	40,68	52,00	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,27	25,36	43,83	15,02	27,63	27,89	24,89	29,78	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	30,82	33,36	56,33	15,02	36,80	32,89	36,74	47,56	**15,02**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Kakao	28,26	30,69	56,33	15,02	35,13	27,33	36,74	40,89	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Buchweizen	24,84	25,36	48,00	15,02	30,13	25,11	30,16	34,22	**15,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kakao	30,82	33,36	56,33	15,02	36,80	32,89	36,74	47,56	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,82	34,69	48,00	15,02	35,13	31,78	32,79	38,67	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,09	41,36	56,33	15,02	40,13	42,89	36,74	43,11	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,38	37,36	48,00	15,02	38,47	39,56	34,11	43,11	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,79	41,36	56,33	15,02	50,13	45,11	40,68	54,22	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,08	37,36	48,00	15,02	48,47	41,78	38,05	54,22	**15,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,93	38,69	48,00	15,02	50,13	40,67	40,68	52,00	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	43,64	38,69	48,00	15,02	51,80	41,78	42,00	56,44	**15,02**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,55	30,69	48,00	15,02	31,80	32,89	28,84	34,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,55	30,69	48,00	15,02	31,80	32,89	28,84	34,22	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	50,48	41,36	56,33	15,02	60,13	47,33	44,63	65,33	**15,02**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,82	34,69	48,00	15,02	35,13	31,78	32,79	38,67	**15,02**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,24	30,69	48,00	15,02	41,80	35,11	32,79	45,33	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,51	34,69	48,00	15,02	45,13	34,00	36,74	49,78	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	42,79	41,36	56,33	15,02	50,13	45,11	40,68	54,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,79	41,36	56,33	15,02	50,13	45,11	40,68	54,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,24	38,69	48,00	15,02	40,13	38,44	36,74	40,89	**15,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,24	38,69	48,00	15,02	40,13	38,44	36,74	40,89	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,38	37,36	48,00	15,02	38,47	39,56	34,11	43,11	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,95	38,69	48,00	15,02	41,80	39,56	38,05	45,33	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,95	38,69	48,00	15,02	41,80	39,56	38,05	45,33	**15,02**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,11	32,03	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	34,22	**15,02**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,80	32,03	39,67	15,02	43,47	30,67	34,11	45,33	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,09	41,36	56,33	15,02	40,13	42,89	36,74	43,11	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,80	32,03	39,67	15,02	43,47	30,67	34,11	45,33	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,11	32,03	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	34,22	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,53	34,69	39,67	15,02	38,47	35,11	34,11	40,89	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	32,53	34,69	39,67	15,02	38,47	35,11	34,11	40,89	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,38	36,03	39,67	15,02	40,13	34,00	36,74	38,67	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,24	38,69	48,00	15,02	40,13	38,44	36,74	40,89	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,93	38,69	48,00	15,02	50,13	40,67	40,68	52,00	**15,02**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,40	28,03	31,33	15,02	31,80	25,11	27,53	34,22	**15,02**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,69	28,03	39,67	15,02	31,80	28,44	28,84	32,00	**15,02**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,26	29,36	31,33	15,02	33,47	24,00	30,16	32,00	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,93	38,69	48,00	15,02	50,13	40,67	40,68	52,00	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,53	34,69	39,67	15,02	38,47	35,11	34,11	40,89	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,09	36,03	39,67	15,02	41,80	35,11	38,05	43,11	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	24,84	26,69	39,67	15,02	30,13	29,56	26,21	34,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,38	36,03	39,67	15,02	40,13	34,00	36,74	38,67	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,09	36,03	39,67	15,02	41,80	35,11	38,05	43,11	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	41,08	37,36	48,00	15,02	48,47	41,78	38,05	54,22	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	34,24	34,69	39,67	15,02	40,13	36,22	35,42	45,33	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,24	38,69	48,00	15,02	40,13	38,44	36,74	40,89	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
33,38	37,36	48,00	15,02	38,47	39,56	34,11	43,11	
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,02**
28,26	29,36	31,33	15,02	33,47	24,00	30,16	32,00	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,02**
29,97	32,03	39,67	15,02	35,13	27,33	32,79	36,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
32,53	34,69	39,67	15,02	38,47	35,11	34,11	40,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
31,68	33,36	39,67	15,02	36,80	36,22	31,47	43,11	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,02**
29,97	32,03	39,67	15,02	35,13	27,33	32,79	36,44	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**15,02**
25,69	28,03	39,67	15,02	31,80	28,44	28,84	32,00	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
31,68	33,36	39,67	15,02	36,80	36,22	31,47	43,11	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
34,24	34,69	39,67	15,02	40,13	36,22	35,42	45,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
33,38	37,36	48,00	15,02	38,47	39,56	34,11	43,11	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
41,08	37,36	48,00	15,02	48,47	41,78	38,05	54,22	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
24,84	26,69	39,67	15,02	30,13	29,56	26,21	34,22	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
29,11	30,69	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	38,67	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh								**15,02**
29,11	30,69	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	38,67	
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,02**
28,26	28,03	48,00	15,02	33,47	30,67	30,16	43,11	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,02**
30,82	33,36	56,33	15,02	36,80	32,89	36,74	47,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
26,55	29,36	48,00	15,02	30,13	27,33	27,53	38,67
Erbsen grün gekocht + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
31,68	32,03	39,67	15,02	36,80	28,44	34,11	40,89
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
27,40	28,03	48,00	15,02	31,80	30,67	30,16	40,89
Erbsen grün gekocht + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
30,82	33,36	56,33	15,02	36,80	32,89	36,74	47,56
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
43,64	38,69	48,00	15,02	51,80	41,78	42,00	56,44
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
27,40	28,03	39,67	15,02	33,47	29,56	30,16	36,44
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
35,95	38,69	48,00	15,02	41,80	39,56	38,05	45,33
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
28,26	28,03	48,00	15,02	33,47	30,67	30,16	43,11
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
34,24	34,69	39,67	15,02	40,13	36,22	35,42	45,33
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
29,11	30,69	48,00	15,02	31,80	27,33	30,16	40,89
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
29,11	30,69	48,00	15,02	31,80	27,33	30,16	40,89
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
26,55	29,36	48,00	15,02	30,13	27,33	27,53	38,67
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
27,40	29,36	48,00	15,02	31,80	26,22	28,84	38,67
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
27,40	28,03	48,00	15,02	31,80	30,67	30,16	40,89
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**15,02**
27,40	29,36	48,00	15,02	31,80	26,22	28,84	38,67
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**15,02**
35,09	36,03	39,67	15,02	41,80	35,11	38,05	43,11
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**15,02**
27,40	28,03	31,33	15,02	31,80	25,11	27,53	34,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**15,02**
25,69	25,36	48,00	15,02	31,80	25,11	30,16	36,44
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**15,02**
24,84	25,36	48,00	15,02	30,13	25,11	30,16	34,22
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**15,02**
27,40	28,03	48,00	15,02	31,80	30,67	30,16	40,89
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**15,02**
28,26	28,03	48,00	15,02	33,47	30,67	30,16	43,11
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**15,02**
25,69	25,36	48,00	15,02	31,80	25,11	30,16	36,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**15,02**
27,40	28,03	48,00	15,02	31,80	30,67	30,16	40,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**15,02**
28,26	28,03	48,00	15,02	33,47	30,67	30,16	43,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Hafer							**15,02**
30,82	34,69	48,00	15,02	35,13	31,78	32,79	38,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Hafer							**15,02**
29,97	32,03	39,67	15,02	35,13	27,33	32,79	36,44
Erbsen grün gekocht + Hafer + Hafer							**15,02**
26,55	28,03	39,67	15,02	30,13	20,67	28,84	34,22
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Hafer							**15,02**
22,27	24,03	39,67	15,02	26,80	21,78	24,89	29,78
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**15,02**
31,68	32,03	39,67	15,02	36,80	28,44	34,11	40,89
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**15,02**
38,51	34,69	48,00	15,02	45,13	34,00	36,74	49,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Hafer							**15,02**
31,68	32,03	39,67	15,02	36,80	28,44	34,11	40,89
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Hafer							**15,02**
38,51	34,69	48,00	15,02	45,13	34,00	36,74	49,78
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**15,02**
29,11	30,69	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	38,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Hafer							**15,02**
29,11	30,69	39,67	15,02	33,47	28,44	30,16	38,67
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Hafer							**15,02**
24,84	25,36	31,33	15,02	28,47	17,33	26,21	29,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Hafer	26,55	28,03	39,67	15,02	30,13	20,67	28,84	34,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Hafer	22,27	24,03	39,67	15,02	26,80	21,78	24,89	29,78	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	29,97	32,03	39,67	15,02	35,13	27,33	32,79	36,44	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	30,82	34,69	48,00	15,02	35,13	31,78	32,79	38,67	**15,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Quinoa	25,69	28,03	39,67	15,02	31,80	28,44	28,84	32,00	**15,02**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Quinoa	22,27	24,03	39,67	15,02	26,80	21,78	24,89	29,78	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	42,79	41,36	56,33	15,02	50,13	45,11	40,68	54,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	41,93	38,69	48,00	15,02	50,13	40,67	40,68	52,00	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Quinoa	22,27	24,03	39,67	15,02	26,80	21,78	24,89	29,78	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	50,48	41,36	56,33	15,02	60,13	47,33	44,63	65,33	**15,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Quinoa	24,84	26,69	39,67	15,02	30,13	29,56	26,21	34,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	41,08	37,36	48,00	15,02	48,47	41,78	38,05	54,22	**15,02**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Quinoa	18,00	20,03	39,67	15,02	23,47	22,89	20,95	25,33	**15,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Quinoa	26,55	30,69	48,00	15,02	31,80	32,89	28,84	34,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	43,64	38,69	48,00	15,02	51,80	41,78	42,00	56,44	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	38,51	34,69	48,00	15,02	45,13	34,00	36,74	49,78	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Hafer	24,84	25,36	31,33	15,02	28,47	17,33	26,21	29,78	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	34,24	30,69	48,00	15,02	41,80	35,11	32,79	45,33	**15,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	24,84	26,69	39,67	15,02	30,13	29,56	26,21	34,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	27,40	28,03	39,67	15,02	33,47	29,56	30,16	36,44	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Quinoa	18,00	20,03	39,67	15,02	23,47	22,89	20,95	25,33	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Quinoa	20,56	21,36	31,33	15,02	25,13	18,44	22,26	25,33	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	26,55	30,69	48,00	15,02	31,80	32,89	28,84	34,22	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	25,69	28,03	39,67	15,02	31,80	28,44	28,84	32,00	**15,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Quinoa	27,40	28,03	39,67	15,02	33,47	29,56	30,16	36,44	**15,02**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Quinoa	34,24	30,69	48,00	15,02	41,80	35,11	32,79	45,33	**15,02**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Quinoa	20,56	21,36	31,33	15,02	25,13	18,44	22,26	25,33	**15,02**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	34,24	30,69	48,00	15,02	41,80	35,11	32,79	45,33	**15,02**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kakao	15,02	43,93	88,50	26,97	60,73	38,93	54,52	76,52	**15,02**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,02	41,93	80,17	36,97	58,23	36,71	51,89	72,08	**15,02**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,65	24,90	35,46	15,01	28,85	18,98	26,74	31,20	**15,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	28,22	26,80	29,17	43,51	27,33	15,01	30,11	27,53	**15,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	25,30	27,42	50,83	23,03	28,25	15,01	27,97	35,01	**15,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,37	24,23	35,46	15,01	27,18	18,98	24,77	30,09	**15,01**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	27,37	29,03	46,83	15,01	30,59	26,94	31,51	34,14	**15,01**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	29,93	31,69	46,83	15,01	32,26	32,49	31,51	40,81	**15,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	31,76	36,08	40,83	15,01	37,26	22,34	37,18	37,22	**15,01**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	25,40	25,16	46,25	15,01	26,28	19,96	28,05	31,89	**15,01**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	19,37	17,07	18,67	27,29	18,33	15,01	20,02	20,48	**15,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	26,67	28,54	40,58	15,01	28,65	23,65	26,76	34,18	**15,01**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	28,95	28,60	42,46	15,01	31,08	23,50	29,05	36,98	**15,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,50	26,23	39,63	15,01	27,18	23,98	25,43	33,42	**15,01**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	26,38	25,93	42,46	15,01	29,41	17,94	29,05	30,31	**15,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	24,10	25,87	40,58	15,01	26,98	18,09	26,76	27,51	**15,01**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	23,37	23,03	50,75	15,01	25,59	20,57	27,43	30,67	**15,01**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	26,29	27,55	52,04	15,01	26,72	18,48	29,20	33,91	**15,01**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	22,44	25,55	52,04	15,01	24,22	18,48	25,25	30,58	**15,01**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	28,85	31,55	64,54	15,01	34,22	26,82	39,07	43,91	**15,01**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	23,72	23,55	52,04	15,01	26,72	23,48	29,20	33,91	**15,01**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	25,00	23,55	52,04	15,01	29,22	23,48	29,20	37,24	**15,01**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	23,72	25,55	52,04	15,01	26,72	16,82	27,22	30,58	**15,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,22	26,23	39,63	15,01	28,02	20,64	26,09	30,09	**15,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,79	24,90	35,46	15,01	28,02	18,42	26,09	28,98	**15,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	21,09	22,90	35,46	15,01	25,52	15,09	24,11	27,87	**15,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	18,95	20,90	35,46	15,01	23,85	15,64	22,14	25,64	**15,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	24,34	18,76	21,63	40,29	22,29	15,01	23,89	24,79	**15,01**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	25,79	23,92	43,96	15,01	25,28	19,42	27,17	30,52	**15,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,94	23,57	39,63	15,01	25,52	18,42	25,43	26,76	**15,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,07	26,23	39,63	15,01	33,02	21,76	28,06	35,64	**15,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	24,74	25,80	40,63	15,01	33,14	21,76	28,48	36,64	**15,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	31,56	30,02	43,92	24,77	30,32	15,01	30,70	37,24	**15,01**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	23,72	23,13	38,08	15,67	26,25	15,01	25,26	29,22	**15,01**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	24,15	23,13	38,08	15,67	27,08	15,01	25,26	30,33	**15,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,57	20,92	25,04	19,94	23,83	15,01	22,76	24,24	**15,01**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	25,85	25,80	38,08	16,78	27,92	15,01	26,58	30,33	**15,01**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	25,23	24,74	46,58	15,00	26,85	19,53	28,39	31,27	**15,00**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,94	18,00	29,17	30,78	20,00	15,00	23,03	22,22	**15,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	28,46	31,07	40,42	15,00	31,50	27,67	29,87	35,67	**15,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	42,56	37,07	52,92	15,00	49,00	36,00	39,74	52,33	**15,00**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	18,21	21,07	40,42	15,00	21,50	17,67	21,97	22,33	**15,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	29,74	33,07	40,42	15,00	34,00	26,00	33,82	32,33	**15,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	31,03	37,07	52,92	15,00	34,00	32,67	33,82	35,67	**15,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	32,31	33,07	40,42	15,00	36,50	27,67	35,79	39,00	**15,00**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	24,62	27,07	40,42	15,00	26,50	16,00	27,89	29,00	**15,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,92	33,65	39,33	15,00	35,17	32,44	32,74	36,33	**15,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,21	37,65	51,83	15,00	35,17	39,11	32,74	39,67	**15,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,74	37,65	51,83	15,00	50,17	42,44	38,66	56,33	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,23	23,65	26,83	15,00	25,17	17,44	22,87	26,33	**15,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,49	33,65	39,33	15,00	37,67	34,11	34,71	43,00	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,20	23,41	26,58	15,00	24,45	16,82	22,76	25,87	**15,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,61	31,41	39,08	15,00	31,95	33,49	28,68	39,20	**15,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,45	33,41	39,08	15,00	36,95	33,49	34,61	42,53	**15,00**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,38	21,65	39,33	15,00	22,67	24,11	20,89	26,33	**15,00**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,35	21,41	39,08	15,00	21,95	23,49	20,79	25,87	**15,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,89	33,41	39,08	15,00	34,45	31,82	32,63	35,87	**15,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,17	37,41	51,58	15,00	34,45	38,49	32,63	39,20	**15,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,00**
43,71	37,41	51,58	15,00	49,45	41,82	38,55	55,87	
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,00**
25,76	27,41	39,08	15,00	26,95	21,82	26,71	32,53	
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,00**
25,79	27,65	39,33	15,00	27,67	22,44	26,82	33,00	
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,00**
30,68	34,40	36,92	15,00	32,83	19,30	32,76	33,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**15,00**
29,64	31,65	39,33	15,00	32,67	34,11	28,79	39,67	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht								**15,00**
19,83	20,44	33,00	15,00	23,97	16,93	22,24	29,58	
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**15,00**
19,83	20,44	33,00	15,00	23,97	16,93	22,24	29,58	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze								**15,00**
22,65	21,33	33,33	15,44	25,83	15,00	24,34	27,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze								**15,00**
21,79	21,33	33,33	15,44	24,17	15,00	24,34	25,56	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**15,00**
18,76	19,68	33,75	15,00	20,92	15,41	21,16	26,59	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao								**15,00**
26,07	28,00	41,67	16,67	30,00	15,00	29,61	31,11	
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**15,00**
25,64	28,67	50,00	15,56	28,33	15,00	28,29	32,22	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**15,00**
19,83	20,44	33,00	15,00	23,97	16,93	22,24	29,58	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht								**15,00**
19,83	20,44	33,00	15,00	23,97	16,93	22,24	29,58	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen								**15,00**
18,68	16,27	22,17	27,73	18,67	15,00	18,86	20,93	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**15,00**
18,68	16,27	22,17	27,73	18,67	15,00	18,86	20,93	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**15,00**
29,58	35,08	35,42	15,00	34,84	30,81	32,63	36,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Tomaten	21,79	30,68	36,71	15,00	25,17	24,07	22,95	31,86	**15,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	38,13	37,75	43,75	15,00	44,84	37,48	36,57	49,69	**15,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	28,73	33,75	35,42	15,00	33,18	31,92	29,99	38,58	**15,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	30,44	37,75	43,75	15,00	34,84	35,26	32,63	38,58	**15,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen	21,89	27,08	35,42	15,00	26,51	25,26	24,73	29,69	**15,00**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	27,11	27,40	51,83	15,00	29,98	25,28	29,69	35,61	**15,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen	26,16	31,08	35,42	15,00	29,84	24,14	28,68	34,13	**15,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	31,29	35,08	35,42	15,00	36,51	31,92	33,94	40,80	**15,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	24,45	28,41	27,08	15,00	28,18	20,81	26,05	29,69	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	27,78	25,33	29,17	45,56	25,83	15,00	28,29	26,67	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	29,06	26,00	29,17	45,56	26,67	15,00	29,61	27,78	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	26,92	25,33	37,50	43,33	24,17	15,00	28,29	28,89	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	25,64	24,67	37,50	43,33	23,33	15,00	26,97	27,78	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	24,36	24,00	37,50	43,33	22,50	15,00	25,66	26,67	**15,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	24,36	28,00	50,00	15,56	27,50	15,00	26,97	31,11	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	28,21	26,00	37,50	43,33	25,00	15,00	29,61	30,00	**15,00**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	27,83	29,08	43,08	15,00	30,40	30,92	28,14	39,36	**15,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	23,98	25,08	43,08	15,00	27,90	22,59	28,14	29,36	**15,00**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	21,79	24,67	41,67	15,56	24,17	15,00	23,68	27,78	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	26,67	29,17	18,89	30,00	15,00	27,63	28,89	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	26,92	26,67	29,17	18,89	29,17	15,00	27,63	27,78	**15,00**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	22,22	24,67	41,67	15,56	25,00	15,00	23,68	28,89	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	26,07	26,67	37,50	16,67	27,50	15,00	27,63	30,00	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	26,50	26,67	37,50	16,67	28,33	15,00	27,63	31,11	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	23,93	25,33	37,50	16,67	26,67	15,00	25,00	28,89	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Austernpilze	26,07	26,67	33,33	17,67	27,50	15,00	26,97	27,78	**15,00**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	25,64	26,67	41,67	15,56	26,67	15,00	27,63	31,11	**15,00**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	26,67	41,67	15,56	27,50	15,00	27,63	32,22	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	23,50	25,33	37,50	16,67	25,83	15,00	25,00	27,78	**15,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Lauch gedünstet	18,68	16,27	22,17	27,73	18,67	15,00	18,86	20,93	**15,00**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,66	17,33	29,17	30,78	18,33	15,00	21,05	21,11	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,08	23,33	29,17	15,33	25,00	15,00	24,34	23,33	**15,00**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	19,83	20,44	33,00	15,00	23,97	16,93	22,24	29,58	**15,00**
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	18,68	16,27	22,17	27,73	18,67	15,00	18,86	20,93	**15,00**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	19,83	20,44	33,00	15,00	23,97	16,93	22,24	29,58	**15,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	23,93	24,00	41,67	34,44	25,00	15,00	26,32	26,67	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	25,64	28,00	37,50	17,78	27,50	15,00	26,32	28,89	**15,00**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	23,93	27,33	41,67	16,67	25,83	15,00	25,00	28,89	**15,00**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	27,78	29,33	41,67	16,67	28,33	15,00	28,95	32,22	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	28,21	29,33	37,50	17,78	29,17	15,00	28,95	31,11	**15,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	29,06	29,33	29,17	20,00	30,83	15,00	28,95	28,89	**15,00**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	21,82	19,99	33,13	16,40	24,53	15,00	22,22	30,34	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	28,63	26,00	33,33	44,44	25,83	15,00	29,61	28,89	**15,00**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	23,08	24,00	37,50	15,33	24,17	15,00	25,00	26,67	**15,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	26,07	28,67	45,83	16,67	29,17	15,00	28,29	31,11	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,49	26,00	25,00	46,67	27,50	15,00	29,61	26,67	**15,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	26,07	24,67	33,33	44,44	24,17	15,00	26,97	26,67	**15,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	32,21	32,32	39,33	15,00	36,83	31,33	34,71	39,67	**15,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	29,64	32,32	39,33	15,00	34,33	29,67	32,74	33,00	**15,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	28,36	30,32	39,33	15,00	31,83	31,33	28,79	36,33	**15,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	30,92	36,32	51,83	15,00	34,33	36,33	32,74	36,33	**15,00**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	24,51	26,32	39,33	15,00	26,83	19,67	26,82	29,67	**15,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	28,32	30,08	39,08	15,00	31,12	30,71	28,68	35,87	**15,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,00**
23,08	28,00	54,17	16,67	27,50	15,00	26,32	32,22
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,00**
26,92	30,00	54,17	16,67	30,00	15,00	30,26	35,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**15,00**
29,61	32,08	39,08	15,00	33,62	29,04	32,63	32,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**15,00**
28,21	30,00	41,67	20,00	32,50	15,00	30,26	32,22
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh							**15,00**
29,40	33,07	36,92	15,00	32,00	16,52	32,76	30,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**15,00**
30,89	36,08	51,58	15,00	33,62	35,71	32,63	35,87
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**15,00**
24,48	26,08	39,08	15,00	26,12	19,04	26,71	29,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**15,00**
32,17	32,08	39,08	15,00	36,12	30,71	34,61	39,20
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh							**15,00**
18,10	20,32	39,33	15,00	21,83	21,33	20,89	23,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**15,00**
42,43	36,08	51,58	15,00	48,62	39,04	38,55	52,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh							**15,00**
42,46	36,32	51,83	15,00	49,33	39,67	38,66	53,00
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**15,00**
18,07	20,08	39,08	15,00	21,12	20,71	20,79	22,53
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**15,00**
24,47	24,72	45,96	15,00	26,04	19,58	27,63	30,33
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,00**
28,21	26,00	37,50	43,33	25,00	15,00	29,61	30,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,00**
29,49	26,00	25,00	46,67	27,50	15,00	29,61	26,67
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,00**
24,36	24,00	37,50	43,33	22,50	15,00	25,66	26,67
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**15,00**
18,68	16,27	22,17	27,73	18,67	15,00	18,86	20,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**15,00**
18,68	16,27	22,17	27,73	18,67	15,00	18,86	20,93	
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl								**14,99**
16,32	24,73	35,29	15,72	17,35	14,99	19,20	22,64	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**14,99**
25,68	26,43	30,04	16,90	27,20	14,99	26,22	27,47	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,99**
21,58	17,27	18,50	18,16	18,90	14,99	19,47	22,61	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**14,99**
21,24	20,98	28,25	15,17	25,87	14,99	22,72	27,78	
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**14,99**
28,44	31,39	40,21	14,99	30,75	25,03	30,26	38,00	
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln								**14,99**
25,88	28,72	40,21	14,99	29,08	19,48	30,26	31,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss								**14,99**
24,58	24,77	31,00	16,12	26,34	14,99	25,87	27,56	
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl								**14,99**
28,02	29,49	51,25	27,71	30,17	14,99	29,89	37,64	
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**14,99**
25,81	27,69	44,25	14,99	29,25	25,33	29,80	31,19	
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**14,99**
24,52	24,73	41,00	14,99	25,24	19,28	26,24	26,10	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**14,99**
29,66	31,69	44,25	14,99	31,75	33,67	29,80	41,19	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**14,99**
28,37	28,73	41,00	14,99	27,74	27,61	26,24	36,10	
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**14,99**
22,87	28,21	36,63	14,99	23,82	25,23	23,41	32,42	
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen								**14,99**
20,30	25,55	36,63	14,99	22,15	19,67	23,41	25,76	
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht								**14,99**
25,69	27,23	49,00	19,44	27,23	14,99	27,93	35,56	
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht								**14,99**
21,85	25,23	49,00	19,44	24,73	14,99	23,99	32,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht								**14,99**
26,97	27,23	36,50	22,78	29,73	14,99	27,93	32,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	28,02	29,49	51,25	27,71	30,17	14,99	29,89	37,64	**14,99**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	28,02	29,49	51,25	27,71	30,17	14,99	29,89	37,64	**14,99**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,53	17,84	24,54	18,06	20,13	14,99	19,51	24,07	**14,99**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	20,63	21,33	41,51	22,69	14,99	25,32	25,47	**14,99**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	25,79	27,57	44,13	14,99	28,89	25,02	29,75	30,96	**14,99**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	29,64	31,57	44,13	14,99	31,39	33,36	29,75	40,96	**14,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,02	29,49	51,25	27,71	30,17	14,99	29,89	37,64	**14,99**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	14,99	29,01	51,96	17,01	40,22	25,81	35,15	49,89	**14,99**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,39	14,99	31,00	19,44	18,50	16,33	20,24	23,00	**14,99**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,68	14,99	31,00	19,44	21,00	16,33	20,24	26,33	**14,99**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,77	17,28	19,29	28,48	19,10	14,98	20,78	21,29	**14,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Miso	27,00	22,41	27,38	41,94	25,83	14,98	27,39	26,81	**14,98**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,49	16,61	19,29	28,48	17,43	14,98	18,80	20,18	**14,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	20,49	21,81	41,42	21,79	23,00	14,98	22,41	29,00	**14,98**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	14,98	31,73	64,92	19,71	38,67	25,03	34,78	48,91	**14,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,33	21,47	32,04	16,63	23,15	14,98	23,09	28,04	**14,98**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,63	24,13	43,08	14,98	26,82	23,69	27,61	35,58	**14,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,63	26,13	43,08	14,98	26,82	17,02	25,63	32,24	**14,98**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,35	26,13	43,08	14,98	24,32	18,69	23,66	32,24	**14,98**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,91	24,13	43,08	14,98	29,32	23,69	27,61	38,91	**14,98**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,76	32,13	55,58	14,98	34,32	27,02	37,47	45,58	**14,98**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,20	28,13	43,08	14,98	26,82	18,69	27,61	35,58	**14,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,05	20,81	32,04	16,63	21,48	14,98	21,12	26,93	**14,98**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	27,00	28,19	43,50	14,98	29,17	27,22	28,36	34,87	**14,98**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	29,56	29,52	43,50	14,98	32,50	27,22	32,30	37,09	**14,98**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	36,40	32,19	51,83	14,98	40,83	32,78	34,93	45,98	**14,98**
Tomaten + Hafer + Cashewnuss	24,44	25,52	43,50	14,98	25,83	19,44	27,04	30,42	**14,98**
Tomaten + Quinoa + Cashewnuss	20,16	21,52	43,50	14,98	22,50	20,56	23,09	25,98	**14,98**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	27,85	29,52	43,50	14,98	30,83	26,11	30,99	32,64	**14,98**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	28,71	32,19	51,83	14,98	30,83	30,56	30,99	34,87	**14,98**
Mais-Mehl + Kakao + Dinkel ungekocht	28,91	26,80	38,92	14,98	29,32	17,58	30,89	34,47	**14,98**
Buchweizen + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	25,50	21,47	30,58	14,98	24,32	15,36	24,32	27,80	**14,98**
Kakao + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	28,91	26,80	38,92	14,98	29,32	17,58	30,89	34,47	**14,98**
Tomaten + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	22,73	22,85	35,17	14,98	24,17	16,11	24,41	25,98	**14,98**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	32,33	30,80	47,25	14,98	32,65	29,80	30,89	38,91	**14,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**14,98**
40,03	30,80	47,25	14,98	42,65	32,02	34,84	50,02
Mais-Mehl + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**14,98**
23,79	20,13	38,92	14,98	24,32	19,80	23,00	30,02
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**14,98**
26,35	21,47	30,58	14,98	25,98	15,36	24,32	30,02
Cashewnuss + Tomaten + Dinkel ungekocht							**14,98**
22,73	22,85	35,17	14,98	24,17	16,11	24,41	25,98
Mais-Mehl + Hafer + Amaranth, ungekocht							**14,98**
28,06	24,13	38,92	14,98	27,65	18,69	26,95	34,47
Mais-Mehl + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**14,98**
25,50	21,47	30,58	14,98	24,32	15,36	24,32	27,80
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**14,98**
26,35	21,47	30,58	14,98	25,98	15,36	24,32	30,02
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
32,33	29,47	38,92	14,98	32,65	22,02	30,89	36,69
Kakao + Hafer + Mais-Mehl							**14,98**
30,62	29,47	47,25	14,98	30,98	20,91	33,53	38,91
Gerstenmehl + Quinoa + Mais-Mehl							**14,98**
22,08	21,47	38,92	14,98	20,98	16,47	20,37	25,58
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
34,04	30,80	38,92	14,98	32,65	23,13	32,21	38,91
Haselnüsse + Hafer + Mais-Mehl							**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	25,98	15,36	26,95	32,24
Haselnüsse + Quinoa + Mais-Mehl							**14,98**
24,64	22,80	38,92	14,98	22,65	16,47	23,00	27,80
Kakao + Quinoa + Mais-Mehl							**14,98**
26,35	25,47	47,25	14,98	27,65	22,02	29,58	34,47
Buchweizen + Quinoa + Mais-Mehl							**14,98**
22,93	20,13	38,92	14,98	22,65	19,80	23,00	27,80
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
35,75	33,47	47,25	14,98	37,65	28,69	38,79	45,58
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
28,91	28,13	38,92	14,98	27,65	23,13	25,63	34,47
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	29,32	23,13	28,26	36,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	40,88	33,47	47,25	14,98	40,98	28,69	34,84	47,80	**14,98**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	33,19	28,13	38,92	14,98	34,32	26,47	32,21	41,13	**14,98**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	33,19	33,47	47,25	14,98	30,98	26,47	30,89	36,69	**14,98**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	30,62	29,47	38,92	14,98	30,98	20,91	29,58	32,24	**14,98**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	38,32	32,13	47,25	14,98	39,32	28,69	32,21	45,58	**14,98**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Mais-Mehl	23,79	20,13	38,92	14,98	24,32	19,80	23,00	30,02	**14,98**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	29,77	28,13	38,92	14,98	29,32	22,02	26,95	34,47	**14,98**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	30,62	26,80	38,92	14,98	30,98	26,47	28,26	38,91	**14,98**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	29,77	26,80	38,92	14,98	29,32	26,47	28,26	36,69	**14,98**
Buchweizen + Hafer + Mais-Mehl	27,21	24,13	38,92	14,98	25,98	18,69	26,95	32,24	**14,98**
Bulgur, trocken + Quinoa + Mais-Mehl	22,93	21,47	38,92	14,98	22,65	15,36	21,68	25,58	**14,98**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	33,19	32,13	47,25	14,98	34,32	28,69	34,84	43,36	**14,98**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	32,33	28,13	38,92	14,98	32,65	26,47	32,21	38,91	**14,98**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	34,04	33,47	47,25	14,98	35,98	27,58	37,47	41,13	**14,98**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	31,48	29,47	38,92	14,98	30,98	23,13	29,58	36,69	**14,98**
Gerstenmehl + Hafer + Mais-Mehl	26,35	25,47	38,92	14,98	24,32	15,36	24,32	30,02	**14,98**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	31,48	32,13	47,25	14,98	30,98	25,36	29,58	34,47	**14,98**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	32,33	30,80	47,25	14,98	32,65	29,80	30,89	38,91	**14,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,98**
30,62	28,13	38,92	14,98	30,98	25,36	30,89	34,47
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
40,03	30,80	47,25	14,98	42,65	32,02	34,84	50,02
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,98**
31,48	28,13	38,92	14,98	32,65	25,36	30,89	36,69
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
39,17	30,80	47,25	14,98	40,98	32,02	34,84	47,80
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,98**
31,48	30,80	47,25	14,98	30,98	29,80	30,89	36,69
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
42,59	36,13	55,58	14,98	45,98	34,24	41,42	54,47
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,98**
34,90	36,13	55,58	14,98	35,98	32,02	37,47	43,36
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,98**
32,33	30,80	38,92	14,98	30,98	22,02	30,89	34,47
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,98**
29,77	29,47	38,92	14,98	29,32	22,02	28,26	32,24
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,98**
39,17	32,13	47,25	14,98	40,98	27,58	33,53	45,58
Amaranth, ungekocht + Hafer + Mais-Mehl							**14,98**
28,06	24,13	38,92	14,98	27,65	18,69	26,95	34,47
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,98**
30,62	32,13	47,25	14,98	29,32	26,47	28,26	34,47
Quinoa + Kakao + Mais-Mehl							**14,98**
26,35	25,47	47,25	14,98	27,65	22,02	29,58	34,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mais-Mehl							**14,98**
34,90	36,13	55,58	14,98	35,98	32,02	37,47	43,36
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Mais-Mehl							**14,98**
32,33	28,13	38,92	14,98	32,65	26,47	32,21	38,91
Dinkel ungekocht + Kakao + Mais-Mehl							**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	29,32	17,58	30,89	34,47
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**14,98**
26,35	21,47	30,58	14,98	25,98	15,36	24,32	30,02
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Mais-Mehl							**14,98**
40,88	33,47	47,25	14,98	40,98	28,69	34,84	47,80

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mais-Mehl								**14,98**
32,33	29,47	38,92	14,98	32,65	22,02	30,89	36,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mais-Mehl								**14,98**
33,19	33,47	47,25	14,98	30,98	26,47	30,89	36,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mais-Mehl								**14,98**
31,48	32,13	47,25	14,98	30,98	25,36	29,58	34,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Mais-Mehl								**14,98**
32,33	30,80	38,92	14,98	30,98	22,02	30,89	34,47	
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Mais-Mehl								**14,98**
25,50	21,47	30,58	14,98	24,32	15,36	24,32	27,80	
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Mais-Mehl								**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	29,32	23,13	28,26	36,69	
Quinoa + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**14,98**
22,08	21,47	38,92	14,98	20,98	16,47	20,37	25,58	
Hafer + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**14,98**
26,35	25,47	38,92	14,98	24,32	15,36	24,32	30,02	
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Mais-Mehl								**14,98**
42,59	36,13	55,58	14,98	45,98	34,24	41,42	54,47	
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**14,98**
23,79	20,13	38,92	14,98	24,32	19,80	23,00	30,02	
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**14,98**
30,62	26,80	38,92	14,98	30,98	26,47	28,26	38,91	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mais-Mehl								**14,98**
29,77	28,13	38,92	14,98	29,32	22,02	26,95	34,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**14,98**
31,48	28,13	38,92	14,98	32,65	25,36	30,89	36,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**14,98**
32,33	30,80	47,25	14,98	32,65	29,80	30,89	38,91	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mais-Mehl								**14,98**
30,62	28,13	38,92	14,98	30,98	25,36	30,89	34,47	
Hafer + Kakao + Mais-Mehl								**14,98**
30,62	29,47	47,25	14,98	30,98	20,91	33,53	38,91	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Mais-Mehl								**14,98**
34,04	30,80	38,92	14,98	32,65	23,13	32,21	38,91	
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**14,98**
26,35	21,47	30,58	14,98	25,98	15,36	24,32	30,02	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Mais-Mehl							**14,98**
31,48	30,80	47,25	14,98	30,98	29,80	30,89	36,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Mais-Mehl							**14,98**
33,19	32,13	47,25	14,98	34,32	28,69	34,84	43,36
Hafer + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**14,98**
28,06	24,13	38,92	14,98	27,65	18,69	26,95	34,47
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**14,98**
25,50	21,47	30,58	14,98	24,32	15,36	24,32	27,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Mais-Mehl							**14,98**
34,04	33,47	47,25	14,98	35,98	27,58	37,47	41,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**14,98**
29,77	29,47	38,92	14,98	29,32	22,02	28,26	32,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Mais-Mehl							**14,98**
29,77	26,80	38,92	14,98	29,32	26,47	28,26	36,69
Kakao + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	29,32	17,58	30,89	34,47
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**14,98**
40,03	30,80	47,25	14,98	42,65	32,02	34,84	50,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Mais-Mehl							**14,98**
35,75	33,47	47,25	14,98	37,65	28,69	38,79	45,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**14,98**
30,62	29,47	38,92	14,98	30,98	20,91	29,58	32,24
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**14,98**
38,32	32,13	47,25	14,98	39,32	28,69	32,21	45,58
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**14,98**
39,17	32,13	47,25	14,98	40,98	27,58	33,53	45,58
Quinoa + Haselnüsse + Mais-Mehl							**14,98**
24,64	22,80	38,92	14,98	22,65	16,47	23,00	27,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**14,98**
30,62	32,13	47,25	14,98	29,32	26,47	28,26	34,47
Hafer + Haselnüsse + Mais-Mehl							**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	25,98	15,36	26,95	32,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**14,98**
33,19	28,13	38,92	14,98	34,32	26,47	32,21	41,13
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Mais-Mehl							**14,98**
39,17	30,80	47,25	14,98	40,98	32,02	34,84	47,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	30,98	23,13	29,58	36,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**14,98**
28,91	28,13	38,92	14,98	27,65	23,13	25,63	34,47
Hafer + Buchweizen + Mais-Mehl							**14,98**
27,21	24,13	38,92	14,98	25,98	18,69	26,95	32,24
Quinoa + Buchweizen + Mais-Mehl							**14,98**
22,93	20,13	38,92	14,98	22,65	19,80	23,00	27,80
Quinoa + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**14,98**
22,93	21,47	38,92	14,98	22,65	15,36	21,68	25,58
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**14,98**
28,03	27,67	27,00	42,77	27,41	14,98	30,98	27,21
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**14,98**
27,79	28,18	49,13	14,98	30,58	26,25	31,02	35,77
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**14,98**
27,00	28,19	43,50	14,98	29,17	27,22	28,36	34,87
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**14,98**
36,40	32,19	51,83	14,98	40,83	32,78	34,93	45,98
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**14,98**
28,71	32,19	51,83	14,98	30,83	30,56	30,99	34,87
Cashewnuss + Quinoa + Tomaten							**14,98**
20,16	21,52	43,50	14,98	22,50	20,56	23,09	25,98
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**14,98**
27,85	29,52	43,50	14,98	30,83	26,11	30,99	32,64
Cashewnuss + Hafer + Tomaten							**14,98**
24,44	25,52	43,50	14,98	25,83	19,44	27,04	30,42
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**14,98**
29,56	29,52	43,50	14,98	32,50	27,22	32,30	37,09
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**14,98**
39,17	32,13	47,25	14,98	40,98	27,58	33,53	45,58
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Tomaten							**14,98**
22,73	22,85	35,17	14,98	24,17	16,11	24,41	25,98
Mais-Mehl + Quinoa + Bulgur, trocken							**14,98**
22,93	21,47	38,92	14,98	22,65	15,36	21,68	25,58
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**14,98**
39,17	32,13	47,25	14,98	40,98	27,58	33,53	45,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	29,77	28,13	38,92	14,98	29,32	22,02	26,95	34,47	**14,98**
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Tomaten	27,00	28,19	43,50	14,98	29,17	27,22	28,36	34,87	**14,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Tomaten	27,85	29,52	43,50	14,98	30,83	26,11	30,99	32,64	**14,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Tomaten	28,71	32,19	51,83	14,98	30,83	30,56	30,99	34,87	**14,98**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	29,77	28,13	38,92	14,98	29,32	22,02	26,95	34,47	**14,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Tomaten	29,56	29,52	43,50	14,98	32,50	27,22	32,30	37,09	**14,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	31,48	32,13	47,25	14,98	30,98	25,36	29,58	34,47	**14,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	32,33	29,47	38,92	14,98	32,65	22,02	30,89	36,69	**14,98**
Quinoa + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	22,93	21,47	38,92	14,98	22,65	15,36	21,68	25,58	**14,98**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	32,33	29,47	38,92	14,98	32,65	22,02	30,89	36,69	**14,98**
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Tomaten	22,73	22,85	35,17	14,98	24,17	16,11	24,41	25,98	**14,98**
Hafer + Cashewnuss + Tomaten	24,44	25,52	43,50	14,98	25,83	19,44	27,04	30,42	**14,98**
Quinoa + Cashewnuss + Tomaten	20,16	21,52	43,50	14,98	22,50	20,56	23,09	25,98	**14,98**
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Tomaten	36,40	32,19	51,83	14,98	40,83	32,78	34,93	45,98	**14,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	30,62	29,47	38,92	14,98	30,98	20,91	29,58	32,24	**14,98**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	30,62	29,47	38,92	14,98	30,98	20,91	29,58	32,24	**14,98**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	31,48	32,13	47,25	14,98	30,98	25,36	29,58	34,47	**14,98**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Cashewnuss	22,73	22,85	35,17	14,98	24,17	16,11	24,41	25,98	**14,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Cashewnuss							**14,98**
28,71	32,19	51,83	14,98	30,83	30,56	30,99	34,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Cashewnuss							**14,98**
27,00	28,19	43,50	14,98	29,17	27,22	28,36	34,87
Tomaten + Dinkel ungekocht + Cashewnuss							**14,98**
22,73	22,85	35,17	14,98	24,17	16,11	24,41	25,98
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Cashewnuss							**14,98**
36,40	32,19	51,83	14,98	40,83	32,78	34,93	45,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Cashewnuss							**14,98**
27,85	29,52	43,50	14,98	30,83	26,11	30,99	32,64
Hafer + Tomaten + Cashewnuss							**14,98**
24,44	25,52	43,50	14,98	25,83	19,44	27,04	30,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Cashewnuss							**14,98**
29,56	29,52	43,50	14,98	32,50	27,22	32,30	37,09
Quinoa + Tomaten + Cashewnuss							**14,98**
20,16	21,52	43,50	14,98	22,50	20,56	23,09	25,98
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
33,19	28,13	38,92	14,98	34,32	26,47	32,21	41,13
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	30,98	23,13	29,58	36,69
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
33,19	28,13	38,92	14,98	34,32	26,47	32,21	41,13
Haselnüsse + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
34,04	30,80	38,92	14,98	32,65	23,13	32,21	38,91
Kakao + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
35,75	33,47	47,25	14,98	37,65	28,69	38,79	45,58
Cashewnuss + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
29,56	29,52	43,50	14,98	32,50	27,22	32,30	37,09
Buchweizen + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
32,33	28,13	38,92	14,98	32,65	26,47	32,21	38,91
Mais-Mehl + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
35,75	33,47	47,25	14,98	37,65	28,69	38,79	45,58
Mais-Mehl + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
32,33	28,13	38,92	14,98	32,65	26,47	32,21	38,91
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	30,98	23,13	29,58	36,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,33	29,47	38,92	14,98	32,65	22,02	30,89	36,69	**14,98**
Tomaten + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,56	29,52	43,50	14,98	32,50	27,22	32,30	37,09	**14,98**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,04	30,80	38,92	14,98	32,65	23,13	32,21	38,91	**14,98**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,33	29,47	38,92	14,98	32,65	22,02	30,89	36,69	**14,98**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,08	23,80	23,17	23,32	15,99	14,98	17,68	21,01	**14,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,18	22,17	32,83	14,98	24,29	18,37	23,49	29,81	**14,98**
3*Cashewnuss + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,12	27,39	51,92	14,98	30,08	25,33	29,76	35,70	**14,98**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,80	30,67	36,79	14,98	25,27	24,12	23,01	31,94	**14,98**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	26,35	22,80	43,08	14,98	25,98	20,91	27,61	32,24	**14,98**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	31,48	30,80	55,58	14,98	33,48	24,24	37,47	42,24	**14,98**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	28,91	26,80	43,08	14,98	25,98	15,91	27,61	32,24	**14,98**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	25,07	24,80	43,08	14,98	23,48	15,91	23,66	28,91	**14,98**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	27,63	22,80	43,08	14,98	28,48	20,91	27,61	35,58	**14,98**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Haselnüsse	31,48	29,47	38,92	14,98	29,32	23,13	28,26	36,69	**14,98**
Mais-Mehl + Hafer + Haselnüsse	28,91	26,80	38,92	14,98	25,98	15,36	26,95	32,24	**14,98**
Quinoa + Mais-Mehl + Haselnüsse	24,64	22,80	38,92	14,98	22,65	16,47	23,00	27,80	**14,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Haselnüsse	33,19	33,47	47,25	14,98	30,98	26,47	30,89	36,69	**14,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Haselnüsse	32,33	30,80	38,92	14,98	30,98	22,02	30,89	34,47	**14,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**14,98**
32,33	30,80	38,92	14,98	30,98	22,02	30,89	34,47
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Haselnüsse							**14,98**
40,88	33,47	47,25	14,98	40,98	28,69	34,84	47,80
Hafer + Mais-Mehl + Haselnüsse							**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	25,98	15,36	26,95	32,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Haselnüsse							**14,98**
34,04	30,80	38,92	14,98	32,65	23,13	32,21	38,91
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	29,32	23,13	28,26	36,69
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**14,98**
34,04	30,80	38,92	14,98	32,65	23,13	32,21	38,91
Mais-Mehl + Quinoa + Haselnüsse							**14,98**
24,64	22,80	38,92	14,98	22,65	16,47	23,00	27,80
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**14,98**
33,19	33,47	47,25	14,98	30,98	26,47	30,89	36,69
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Kakao							**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	29,32	17,58	30,89	34,47
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**14,98**
40,88	33,47	47,25	14,98	40,98	28,69	34,84	47,80
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,98**
28,91	28,13	38,92	14,98	27,65	23,13	25,63	34,47
Mais-Mehl + Hafer + Gerstenmehl							**14,98**
26,35	25,47	38,92	14,98	24,32	15,36	24,32	30,02
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**14,98**
29,77	29,47	38,92	14,98	29,32	22,02	28,26	32,24
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	30,98	23,13	29,58	36,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	30,98	23,13	29,58	36,69
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,98**
38,32	32,13	47,25	14,98	39,32	28,69	32,21	45,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**14,98**
29,77	29,47	38,92	14,98	29,32	22,02	28,26	32,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**14,98**
30,62	32,13	47,25	14,98	29,32	26,47	28,26	34,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**14,98**
38,32	32,13	47,25	14,98	39,32	28,69	32,21	45,58
Quinoa + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**14,98**
22,08	21,47	38,92	14,98	20,98	16,47	20,37	25,58
Mais-Mehl + Quinoa + Gerstenmehl							**14,98**
22,08	21,47	38,92	14,98	20,98	16,47	20,37	25,58
Hafer + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**14,98**
26,35	25,47	38,92	14,98	24,32	15,36	24,32	30,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**14,98**
28,91	28,13	38,92	14,98	27,65	23,13	25,63	34,47
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**14,98**
30,62	32,13	47,25	14,98	29,32	26,47	28,26	34,47
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**14,98**
34,90	36,13	55,58	14,98	35,98	32,02	37,47	43,36
Hafer + Mais-Mehl + Kakao							**14,98**
30,62	29,47	47,25	14,98	30,98	20,91	33,53	38,91
Mais-Mehl + Quinoa + Kakao							**14,98**
26,35	25,47	47,25	14,98	27,65	22,02	29,58	34,47
Quinoa + Mais-Mehl + Kakao							**14,98**
26,35	25,47	47,25	14,98	27,65	22,02	29,58	34,47
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kakao							**14,98**
42,59	36,13	55,58	14,98	45,98	34,24	41,42	54,47
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**14,98**
35,75	33,47	47,25	14,98	37,65	28,69	38,79	45,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kakao							**14,98**
34,04	33,47	47,25	14,98	35,98	27,58	37,47	41,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kakao							**14,98**
33,19	32,13	47,25	14,98	34,32	28,69	34,84	43,36
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kakao							**14,98**
35,75	33,47	47,25	14,98	37,65	28,69	38,79	45,58
Mais-Mehl + Hafer + Kakao							**14,98**
30,62	29,47	47,25	14,98	30,98	20,91	33,53	38,91
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**14,98**
42,59	36,13	55,58	14,98	45,98	34,24	41,42	54,47
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Kakao							**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	29,32	17,58	30,89	34,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kakao							**14,98**
34,90	36,13	55,58	14,98	35,98	32,02	37,47	43,36
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**14,98**
33,19	32,13	47,25	14,98	34,32	28,69	34,84	43,36
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**14,98**
34,04	33,47	47,25	14,98	35,98	27,58	37,47	41,13
Mais-Mehl + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
33,19	33,47	47,25	14,98	30,98	26,47	30,89	36,69
Tomaten + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
36,40	32,19	51,83	14,98	40,83	32,78	34,93	45,98
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
32,33	30,80	47,25	14,98	32,65	29,80	30,89	38,91
Cashewnuss + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
36,40	32,19	51,83	14,98	40,83	32,78	34,93	45,98
Mais-Mehl + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
31,48	30,80	47,25	14,98	30,98	29,80	30,89	36,69
Mais-Mehl + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
34,90	36,13	55,58	14,98	35,98	32,02	37,47	43,36
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
38,32	32,13	47,25	14,98	39,32	28,69	32,21	45,58
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
30,62	32,13	47,25	14,98	29,32	26,47	28,26	34,47
Tomaten + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
28,71	32,19	51,83	14,98	30,83	30,56	30,99	34,87
Mais-Mehl + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
42,59	36,13	55,58	14,98	45,98	34,24	41,42	54,47
Mais-Mehl + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
39,17	30,80	47,25	14,98	40,98	32,02	34,84	47,80
Cashewnuss + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
28,71	32,19	51,83	14,98	30,83	30,56	30,99	34,87
Buchweizen + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
31,48	30,80	47,25	14,98	30,98	29,80	30,89	36,69
Mais-Mehl + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
40,88	33,47	47,25	14,98	40,98	28,69	34,84	47,80
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,98**
31,48	32,13	47,25	14,98	30,98	25,36	29,58	34,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,48	32,13	47,25	14,98	30,98	25,36	29,58	34,47	**14,98**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,62	32,13	47,25	14,98	29,32	26,47	28,26	34,47	**14,98**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,33	30,80	47,25	14,98	32,65	29,80	30,89	38,91	**14,98**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	40,03	30,80	47,25	14,98	42,65	32,02	34,84	50,02	**14,98**
Kakao + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,90	36,13	55,58	14,98	35,98	32,02	37,47	43,36	**14,98**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	39,17	32,13	47,25	14,98	40,98	27,58	33,53	45,58	**14,98**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,19	33,47	47,25	14,98	30,98	26,47	30,89	36,69	**14,98**
Cashewnuss + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,85	29,52	43,50	14,98	30,83	26,11	30,99	32,64	**14,98**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,77	29,47	38,92	14,98	29,32	22,02	28,26	32,24	**14,98**
Kakao + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	33,19	32,13	47,25	14,98	34,32	28,69	34,84	43,36	**14,98**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	30,62	26,80	38,92	14,98	30,98	26,47	28,26	38,91	**14,98**
Tomaten + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,85	29,52	43,50	14,98	30,83	26,11	30,99	32,64	**14,98**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,48	28,13	38,92	14,98	32,65	25,36	30,89	36,69	**14,98**
Mais-Mehl + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,04	33,47	47,25	14,98	35,98	27,58	37,47	41,13	**14,98**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	28,91	28,13	38,92	14,98	27,65	23,13	25,63	34,47	**14,98**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	29,77	28,13	38,92	14,98	29,32	22,02	26,95	34,47	**14,98**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,62	29,47	38,92	14,98	30,98	20,91	29,58	32,24	**14,98**
Buchweizen + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	29,77	26,80	38,92	14,98	29,32	26,47	28,26	36,69	**14,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,98**
30,62	29,47	38,92	14,98	30,98	20,91	29,58	32,24
Mais-Mehl + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,98**
32,33	30,80	38,92	14,98	30,98	22,02	30,89	34,47
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,98**
31,48	28,13	38,92	14,98	32,65	25,36	30,89	36,69
Buchweizen + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,98**
30,62	28,13	38,92	14,98	30,98	25,36	30,89	34,47
Kakao + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,98**
34,04	33,47	47,25	14,98	35,98	27,58	37,47	41,13
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,98**
29,77	29,47	38,92	14,98	29,32	22,02	28,26	32,24
Haselnüsse + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	29,32	23,13	28,26	36,69
Mais-Mehl + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,98**
30,62	28,13	38,92	14,98	30,98	25,36	30,89	34,47
Haselnüsse + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,98**
32,33	30,80	38,92	14,98	30,98	22,02	30,89	34,47
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
30,62	26,80	38,92	14,98	30,98	26,47	28,26	38,91
Mais-Mehl + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
33,19	32,13	47,25	14,98	34,32	28,69	34,84	43,36
Tomaten + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
27,00	28,19	43,50	14,98	29,17	27,22	28,36	34,87
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
28,91	28,13	38,92	14,98	27,65	23,13	25,63	34,47
Cashewnuss + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
27,00	28,19	43,50	14,98	29,17	27,22	28,36	34,87
Mais-Mehl + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
29,77	26,80	38,92	14,98	29,32	26,47	28,26	36,69
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
29,77	28,13	38,92	14,98	29,32	22,02	26,95	34,47
Mais-Mehl + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,98**
31,48	29,47	38,92	14,98	29,32	23,13	28,26	36,69
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Buchweizen							**14,98**
39,17	30,80	47,25	14,98	40,98	32,02	34,84	47,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	31,48	30,80	47,25	14,98	30,98	29,80	30,89	36,69	**14,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Buchweizen	31,48	30,80	47,25	14,98	30,98	29,80	30,89	36,69	**14,98**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	26,35	21,47	30,58	14,98	25,98	15,36	24,32	30,02	**14,98**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Buchweizen	25,50	21,47	30,58	14,98	24,32	15,36	24,32	27,80	**14,98**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	32,33	28,13	38,92	14,98	32,65	26,47	32,21	38,91	**14,98**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	30,62	26,80	38,92	14,98	30,98	26,47	28,26	38,91	**14,98**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Buchweizen	25,50	21,47	30,58	14,98	24,32	15,36	24,32	27,80	**14,98**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	33,19	28,13	38,92	14,98	34,32	26,47	32,21	41,13	**14,98**
Quinoa + Mais-Mehl + Buchweizen	22,93	20,13	38,92	14,98	22,65	19,80	23,00	27,80	**14,98**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	30,62	28,13	38,92	14,98	30,98	25,36	30,89	34,47	**14,98**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Buchweizen	29,77	26,80	38,92	14,98	29,32	26,47	28,26	36,69	**14,98**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	31,48	28,13	38,92	14,98	32,65	25,36	30,89	36,69	**14,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Buchweizen	30,62	28,13	38,92	14,98	30,98	25,36	30,89	34,47	**14,98**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	39,17	30,80	47,25	14,98	40,98	32,02	34,84	47,80	**14,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	32,33	30,80	47,25	14,98	32,65	29,80	30,89	38,91	**14,98**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	26,35	21,47	30,58	14,98	25,98	15,36	24,32	30,02	**14,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	33,19	28,13	38,92	14,98	34,32	26,47	32,21	41,13	**14,98**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	40,03	30,80	47,25	14,98	42,65	32,02	34,84	50,02	**14,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**14,98**
28,06	24,13	38,92	14,98	27,65	18,69	26,95	34,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**14,98**
31,48	28,13	38,92	14,98	32,65	25,36	30,89	36,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**14,98**
30,62	26,80	38,92	14,98	30,98	26,47	28,26	38,91
Mais-Mehl + Quinoa + Buchweizen							**14,98**
22,93	20,13	38,92	14,98	22,65	19,80	23,00	27,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Buchweizen							**14,98**
32,33	28,13	38,92	14,98	32,65	26,47	32,21	38,91
Mais-Mehl + Hafer + Buchweizen							**14,98**
27,21	24,13	38,92	14,98	25,98	18,69	26,95	32,24
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**14,98**
29,77	26,80	38,92	14,98	29,32	26,47	28,26	36,69
Hafer + Mais-Mehl + Buchweizen							**14,98**
27,21	24,13	38,92	14,98	25,98	18,69	26,95	32,24
Quinoa + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**14,98**
23,79	20,13	38,92	14,98	24,32	19,80	23,00	30,02
Buchweizen + Mais-Mehl + Hafer							**14,98**
27,21	24,13	38,92	14,98	25,98	18,69	26,95	32,24
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Hafer							**14,98**
28,06	24,13	38,92	14,98	27,65	18,69	26,95	34,47
Haselnüsse + Mais-Mehl + Hafer							**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	25,98	15,36	26,95	32,24
Kakao + Mais-Mehl + Hafer							**14,98**
30,62	29,47	47,25	14,98	30,98	20,91	33,53	38,91
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Hafer							**14,98**
26,35	25,47	38,92	14,98	24,32	15,36	24,32	30,02
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
40,03	30,80	47,25	14,98	42,65	32,02	34,84	50,02
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**14,98**
23,79	20,13	38,92	14,98	24,32	19,80	23,00	30,02
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Hafer							**14,98**
26,35	25,47	38,92	14,98	24,32	15,36	24,32	30,02
Buchweizen + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
39,17	30,80	47,25	14,98	40,98	32,02	34,84	47,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Quinoa							**14,98**
23,79	20,13	38,92	14,98	24,32	19,80	23,00	30,02
Kakao + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
42,59	36,13	55,58	14,98	45,98	34,24	41,42	54,47
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,98**
39,17	32,13	47,25	14,98	40,98	27,58	33,53	45,58
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Quinoa							**14,98**
22,08	21,47	38,92	14,98	20,98	16,47	20,37	25,58
Buchweizen + Mais-Mehl + Quinoa							**14,98**
22,93	20,13	38,92	14,98	22,65	19,80	23,00	27,80
Haselnüsse + Mais-Mehl + Quinoa							**14,98**
24,64	22,80	38,92	14,98	22,65	16,47	23,00	27,80
Mais-Mehl + Buchweizen + Quinoa							**14,98**
22,93	20,13	38,92	14,98	22,65	19,80	23,00	27,80
Tomaten + Cashewnuss + Quinoa							**14,98**
20,16	21,52	43,50	14,98	22,50	20,56	23,09	25,98
Mais-Mehl + Haselnüsse + Quinoa							**14,98**
24,64	22,80	38,92	14,98	22,65	16,47	23,00	27,80
Mais-Mehl + Kakao + Quinoa							**14,98**
26,35	25,47	47,25	14,98	27,65	22,02	29,58	34,47
Tomaten + Cashewnuss + Hafer							**14,98**
24,44	25,52	43,50	14,98	25,83	19,44	27,04	30,42
Cashewnuss + Tomaten + Hafer							**14,98**
24,44	25,52	43,50	14,98	25,83	19,44	27,04	30,42
Cashewnuss + Tomaten + Quinoa							**14,98**
20,16	21,52	43,50	14,98	22,50	20,56	23,09	25,98
Mais-Mehl + Kakao + Hafer							**14,98**
30,62	29,47	47,25	14,98	30,98	20,91	33,53	38,91
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Quinoa							**14,98**
22,93	21,47	38,92	14,98	22,65	15,36	21,68	25,58
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Quinoa							**14,98**
22,93	21,47	38,92	14,98	22,65	15,36	21,68	25,58
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Hafer							**14,98**
28,06	24,13	38,92	14,98	27,65	18,69	26,95	34,47
Mais-Mehl + Buchweizen + Hafer							**14,98**
27,21	24,13	38,92	14,98	25,98	18,69	26,95	32,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Quinoa								**14,98**
22,08	21,47	38,92	14,98	20,98	16,47	20,37	25,58	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh								**14,98**
38,32	32,13	47,25	14,98	39,32	28,69	32,21	45,58	
Kakao + Mais-Mehl + Quinoa								**14,98**
26,35	25,47	47,25	14,98	27,65	22,02	29,58	34,47	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh								**14,98**
40,88	33,47	47,25	14,98	40,98	28,69	34,84	47,80	
Mais-Mehl + Haselnüsse + Hafer								**14,98**
28,91	26,80	38,92	14,98	25,98	15,36	26,95	32,24	
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse								**14,97**
14,97	42,37	83,17	27,20	60,64	37,84	51,96	74,14	
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**14,97**
14,97	56,99	114,54	37,18	81,42	51,20	70,34	101,64	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**14,97**
27,63	28,70	56,25	30,83	29,17	14,97	30,16	38,89	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,97**
20,04	28,32	28,71	14,97	21,94	21,28	21,97	27,73	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,97**
20,09	28,68	29,08	14,97	23,02	22,21	22,13	28,43	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**14,97**
18,81	28,01	29,08	14,97	21,35	22,21	20,16	27,32	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**14,97**
18,76	27,65	28,71	14,97	20,28	21,28	20,00	26,62	
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss								**14,97**
24,83	26,07	40,00	14,97	26,11	18,26	27,17	30,18	
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss								**14,97**
18,42	20,07	40,00	14,97	21,11	19,92	21,25	23,51	
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**14,97**
24,80	24,07	31,83	14,97	24,42	19,56	22,48	29,00	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss								**14,97**
31,24	36,07	52,50	14,97	33,61	34,92	33,09	36,84	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**14,97**
25,65	25,41	31,83	14,97	26,08	18,44	25,11	26,78	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss								**14,97**
29,96	32,07	40,00	14,97	33,61	28,26	33,09	33,51	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	28,68	30,07	40,00	14,97	31,11	29,92	29,14	36,84	**14,97**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	42,78	36,07	52,50	14,97	48,61	38,26	39,01	53,51	**14,97**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,51	28,07	40,17	14,97	26,08	22,89	25,11	29,00	**14,97**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	34,20	28,07	40,17	14,97	36,08	25,11	29,06	40,11	**14,97**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	32,53	32,07	40,00	14,97	36,11	29,92	35,07	40,18	**14,97**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Linsen reif gekocht	23,17	20,31	25,00	29,67	23,28	14,97	24,41	25,09	**14,97**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	23,17	20,31	25,00	29,67	23,28	14,97	24,41	25,09	**14,97**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	20,69	20,89	30,92	14,97	24,20	16,53	22,64	28,43	**14,97**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	28,06	23,36	34,29	14,97	24,89	17,87	25,21	28,20	**14,97**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	28,21	28,01	48,92	14,97	32,34	26,50	32,08	37,11	**14,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Miso	28,18	29,70	42,21	14,97	29,70	30,36	27,32	38,17	**14,97**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Miso	24,33	25,70	42,21	14,97	27,20	22,03	27,32	28,17	**14,97**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,87	23,42	51,88	14,97	29,13	23,33	28,99	36,84	**14,97**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,31	25,42	51,88	14,97	24,13	18,33	25,05	30,18	**14,97**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,72	31,42	64,38	14,97	34,13	26,67	38,86	43,51	**14,97**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,15	27,42	51,88	14,97	26,63	18,33	28,99	33,51	**14,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	27,24	28,46	52,96	30,07	28,87	14,97	29,41	38,58	**14,97**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,59	25,42	51,88	14,97	26,63	16,67	27,02	30,18	**14,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,59	23,42	51,88	14,97	26,63	23,33	28,99	33,51	**14,97**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,24	28,68	29,08	14,97	22,18	21,66	21,47	26,21	**14,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,19	28,32	28,71	14,97	21,11	20,72	21,32	25,51	**14,97**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Walnüsse	23,17	20,31	25,00	29,67	23,28	14,97	24,41	25,09	**14,97**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	23,17	20,31	25,00	29,67	23,28	14,97	24,41	25,09	**14,97**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Quinoa	15,39	24,68	29,08	14,97	18,02	18,88	17,53	22,88	**14,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Hafer	17,48	26,32	28,71	14,97	18,61	17,39	19,34	24,40	**14,97**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Hafer	17,53	26,68	29,08	14,97	19,68	18,32	19,50	25,10	**14,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Quinoa	15,34	24,32	28,71	14,97	16,94	17,94	17,37	22,18	**14,97**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,36	25,41	31,83	14,97	27,75	19,56	26,43	31,22	**14,97**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	30,61	25,91	34,17	14,97	26,20	23,11	25,16	34,63	**14,97**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,38	28,73	41,08	14,97	27,84	27,67	26,31	36,19	**14,97**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	28,05	23,24	34,17	14,97	24,53	17,56	25,16	27,97	**14,97**
3*Pistazien roh + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,53	24,73	41,08	14,97	25,34	19,33	26,31	26,19	**14,97**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	30,63	26,03	34,29	14,97	26,56	23,42	25,21	34,87	**14,97**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	16,68	25,35	24,92	14,97	18,85	16,66	18,18	22,88	**14,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	16,62	24,99	24,54	14,97	17,78	15,72	18,03	22,18	**14,97**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,67	30,01	33,25	14,97	22,18	23,88	21,47	27,32	**14,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,46	29,65	32,88	14,97	26,11	24,06	23,29	32,18	**14,97**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,51	30,01	33,25	14,97	27,18	24,99	23,45	32,88	**14,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,62	29,65	32,88	14,97	21,11	22,94	21,32	26,62	**14,97**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,17	20,31	25,00	29,67	23,28	14,97	24,41	25,09	**14,97**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,17	20,31	25,00	29,67	23,28	14,97	24,41	25,09	**14,97**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	28,77	33,07	30,79	16,08	33,00	14,96	32,65	30,34	**14,96**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	21,64	26,81	41,08	23,46	23,23	14,96	23,74	31,29	**14,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	25,72	23,30	33,21	42,54	25,05	14,96	26,94	26,41	**14,96**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	20,59	21,30	41,54	15,54	25,05	14,96	24,31	27,52	**14,96**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,03	22,21	37,50	19,36	23,18	14,96	23,11	29,99	**14,96**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	14,96	25,03	45,21	16,66	34,00	21,00	30,01	42,33	**14,96**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	14,96	27,33	66,67	19,67	39,17	26,11	36,18	50,00	**14,96**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	14,96	41,20	86,50	28,00	57,50	35,19	51,05	71,33	**14,96**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Hirse gekocht	14,96	41,20	86,50	28,00	57,50	35,19	51,05	71,33	**14,96**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	14,96	43,33	95,83	29,67	59,17	37,22	53,29	74,44	**14,96**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	14,96	57,01	114,38	37,22	81,22	51,09	70,20	101,47	**14,96**
Hirse gekocht + Austernpilze + Spirulina getrocknet	14,96	41,20	86,50	28,00	57,50	35,19	51,05	71,33	**14,96**
Austernpilze + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	14,96	41,20	86,50	28,00	57,50	35,19	51,05	71,33	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Austernpilze	14,96	41,20	86,50	28,00	57,50	35,19	51,05	71,33	**14,96**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Austernpilze	14,96	41,20	86,50	28,00	57,50	35,19	51,05	71,33	**14,96**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	29,45	32,05	38,58	14,96	33,25	21,93	32,54	35,44	**14,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	47,40	42,05	51,08	14,96	55,75	41,93	44,38	58,78	**14,96**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	37,15	38,05	38,58	14,96	43,25	33,60	40,43	45,44	**14,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	26,89	28,05	26,08	14,96	30,75	16,93	28,59	28,78	**14,96**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	23,04	26,05	38,58	14,96	28,25	23,60	26,62	28,78	**14,96**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	34,58	38,05	38,58	14,96	40,75	31,93	38,46	38,78	**14,96**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	33,30	36,05	38,58	14,96	38,25	33,60	34,51	42,11	**14,96**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	35,86	42,05	51,08	14,96	40,75	38,60	38,46	42,11	**14,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	25,77	48,33	14,96	32,45	23,91	30,05	40,40	**14,96**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,10	33,73	59,58	14,96	35,83	27,34	38,39	45,20	**14,96**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,97	25,73	47,08	14,96	28,33	24,01	28,53	35,20	**14,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,26	25,73	47,08	14,96	30,83	24,01	28,53	38,53	**14,96**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	27,77	48,33	14,96	27,45	18,91	26,11	33,73	**14,96**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,06	29,77	48,33	14,96	29,95	18,91	30,05	37,07	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,62	33,77	60,83	14,96	37,45	27,24	39,92	47,07	**14,96**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	25,77	48,33	14,96	29,95	23,91	30,05	37,07	**14,96**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,69	27,73	47,08	14,96	25,83	19,01	24,58	31,87	**14,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	27,77	48,33	14,96	29,95	17,24	28,08	33,73	**14,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,97	27,73	47,08	14,96	28,33	17,34	26,55	31,87	**14,96**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,54	29,73	47,08	14,96	28,33	19,01	28,53	35,20	**14,96**
Walnüsse + Kakao + Dinkel ungekocht	27,78	28,44	44,17	14,96	32,45	17,80	33,34	35,96	**14,96**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	25,21	23,11	35,83	14,96	29,12	15,58	26,76	31,51	**14,96**
Kakao + Walnüsse + Dinkel ungekocht	27,78	28,44	44,17	14,96	32,45	17,80	33,34	35,96	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Dinkel ungekocht	25,21	23,11	35,83	14,96	29,12	15,58	26,76	31,51	**14,96**
Buchweizen + Walnüsse + Dinkel ungekocht	24,36	23,11	35,83	14,96	27,45	15,58	26,76	29,29	**14,96**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	38,89	32,44	52,50	14,96	45,78	32,24	37,29	51,51	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Dinkel ungekocht	26,26	28,40	42,92	14,96	30,83	17,90	31,82	34,09	**14,96**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	26,26	28,40	42,92	14,96	30,83	17,90	31,82	34,09	**14,96**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	22,84	23,07	34,58	14,96	25,83	15,68	25,24	27,42	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	23,69	23,07	34,58	14,96	27,50	15,68	25,24	29,64	**14,96**
Walnüsse + Quinoa + Amaranth, ungekocht	22,65	21,77	44,17	14,96	27,45	20,02	25,45	31,51	**14,96**
Walnüsse + Hafer + Amaranth, ungekocht	26,92	25,77	44,17	14,96	30,78	18,91	29,39	35,96	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Amaranth, ungekocht	21,13	21,73	42,92	14,96	25,83	20,12	23,92	29,64	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,68	32,40	51,25	14,96	34,17	30,12	31,82	38,53	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Amaranth, ungekocht	25,40	25,73	42,92	14,96	29,17	19,01	27,87	34,09	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	37,37	32,40	51,25	14,96	44,17	32,34	35,76	49,64	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	23,69	23,07	34,58	14,96	27,50	15,68	25,24	29,64	**14,96**
Walnüsse + Buchweizen + Dinkel ungekocht	24,36	23,11	35,83	14,96	27,45	15,58	26,76	29,29	**14,96**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	31,20	32,44	52,50	14,96	35,78	30,02	33,34	40,40	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Dinkel ungekocht	22,84	23,07	34,58	14,96	25,83	15,68	25,24	27,42	**14,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	24,27	25,72	34,17	17,93	29,02	14,96	26,83	29,71	**14,96**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht	24,27	25,72	34,17	17,93	29,02	14,96	26,83	29,71	**14,96**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	24,76	21,88	32,25	17,18	23,15	14,96	22,97	29,82	**14,96**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	24,76	21,88	32,25	17,18	23,15	14,96	22,97	29,82	**14,96**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	33,09	35,52	49,75	14,96	38,38	36,51	34,91	46,18	**14,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	47,19	41,52	62,25	14,96	55,88	44,84	44,78	62,84	**14,96**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	22,83	25,52	49,75	14,96	28,38	26,51	27,01	32,84	**14,96**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	29,24	31,52	49,75	14,96	33,38	24,84	32,93	39,51	**14,96**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	34,37	37,52	49,75	14,96	40,88	34,84	38,86	42,84	**14,96**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	36,93	37,52	49,75	14,96	43,38	36,51	40,83	49,51	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kakao							**14,96**
26,68	27,52	37,25	14,96	30,88	19,84	28,99	32,84
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kakao							**14,96**
35,65	41,52	62,25	14,96	40,88	41,51	38,86	46,18
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**14,96**
21,97	24,19	45,58	14,96	25,88	23,73	23,72	29,51
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**14,96**
32,23	34,19	45,58	14,96	35,88	33,73	31,62	42,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**14,96**
25,82	26,19	33,08	14,96	28,38	17,07	25,70	29,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**14,96**
36,08	36,19	45,58	14,96	40,88	33,73	37,54	46,18
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**14,96**
33,51	36,19	45,58	14,96	38,38	32,07	35,57	39,51
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**14,96**
34,79	40,19	58,08	14,96	38,38	38,73	35,57	42,84
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**14,96**
46,33	40,19	58,08	14,96	53,38	42,07	41,49	59,51
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**14,96**
28,38	30,19	45,58	14,96	30,88	22,07	29,64	36,18
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
27,11	28,40	42,92	14,96	30,83	26,79	29,18	36,31
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
28,82	31,07	42,92	14,96	30,83	23,46	29,18	36,31
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
21,13	21,73	42,92	14,96	25,83	20,12	23,92	29,64
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
23,69	23,07	34,58	14,96	27,50	15,68	25,24	29,64
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
26,26	29,73	42,92	14,96	29,17	23,46	26,55	34,09
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
30,53	33,73	51,25	14,96	35,83	29,01	35,76	42,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
28,82	31,07	42,92	14,96	30,83	23,46	29,18	36,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
31,38	32,40	42,92	14,96	34,17	23,46	33,13	38,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	26,26	28,40	42,92	14,96	27,50	15,68	27,87	31,87	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	27,97	28,40	42,92	14,96	32,50	26,79	29,18	38,53	**14,96**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	27,11	29,73	42,92	14,96	30,83	22,34	27,87	34,09	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	30,53	35,07	51,25	14,96	32,50	26,79	31,82	36,31	**14,96**
Quinoa + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	21,98	24,40	42,92	14,96	24,17	16,79	23,92	27,42	**14,96**
Bulgur, trocken + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	20,27	23,07	42,92	14,96	24,17	15,68	22,61	25,20	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Weizen Vollkornmehl	32,24	37,73	59,58	14,96	37,50	32,34	38,39	42,98	**14,96**
Hafer + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	24,55	25,73	42,92	14,96	27,50	19,01	27,87	31,87	**14,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	27,11	28,40	42,92	14,96	30,83	26,79	29,18	36,31	**14,96**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	29,68	29,73	42,92	14,96	34,17	26,79	33,13	38,53	**14,96**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	39,93	37,73	59,58	14,96	47,50	34,57	42,34	54,09	**14,96**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	33,09	35,07	51,25	14,96	39,17	29,01	39,71	45,20	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Weizen Vollkornmehl	31,38	35,07	51,25	14,96	37,50	27,90	38,39	40,76	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	27,97	29,73	42,92	14,96	32,50	25,68	31,82	34,09	**14,96**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	28,82	31,07	42,92	14,96	32,50	23,46	30,50	36,31	**14,96**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	29,68	29,73	42,92	14,96	34,17	26,79	33,13	38,53	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Weizen Vollkornmehl	39,93	37,73	59,58	14,96	47,50	34,57	42,34	54,09	**14,96**
Quinoa + Kakao + Weizen Vollkornmehl	23,69	27,07	51,25	14,96	29,17	22,34	30,50	34,09	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Kakao + Weizen Vollkornmehl	27,97	31,07	51,25	14,96	32,50	21,23	34,45	38,53	**14,96**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	22,84	23,07	34,58	14,96	25,83	15,68	25,24	27,42	**14,96**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	38,22	35,07	51,25	14,96	42,50	29,01	35,76	47,42	**14,96**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	35,66	33,73	51,25	14,96	40,83	29,01	33,13	45,20	**14,96**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	31,38	32,40	42,92	14,96	34,17	23,46	33,13	38,53	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	28,82	32,40	51,25	14,96	32,50	30,12	31,82	36,31	**14,96**
Kakao + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	23,69	27,07	51,25	14,96	29,17	22,34	30,50	34,09	**14,96**
Haselnüsse + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	21,98	24,40	42,92	14,96	24,17	16,79	23,92	27,42	**14,96**
Gerstenmehl + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	19,42	23,07	42,92	14,96	22,50	16,79	21,29	25,20	**14,96**
Dinkel ungekocht + Kakao + Weizen Vollkornmehl	26,26	28,40	42,92	14,96	30,83	17,90	31,82	34,09	**14,96**
Gerstenmehl + Hafer + Weizen Vollkornmehl	23,69	27,07	42,92	14,96	25,83	15,68	25,24	29,64	**14,96**
Quinoa + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	20,27	21,73	42,92	14,96	24,17	20,12	23,92	27,42	**14,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Weizen Vollkornmehl	30,53	33,73	51,25	14,96	35,83	29,01	35,76	42,98	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	36,51	32,40	51,25	14,96	42,50	32,34	35,76	47,42	**14,96**
Buchweizen + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	20,27	21,73	42,92	14,96	24,17	20,12	23,92	27,42	**14,96**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	33,73	51,25	14,96	42,50	27,90	34,45	45,20	**14,96**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Weizen Vollkornmehl	33,09	35,07	51,25	14,96	39,17	29,01	39,71	45,20	**14,96**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	29,68	31,07	42,92	14,96	34,17	22,34	31,82	36,31	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	37,37	32,40	51,25	14,96	44,17	32,34	35,76	49,64	**14,96**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	36,51	32,40	51,25	14,96	42,50	32,34	35,76	47,42	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	30,53	29,73	42,92	14,96	35,83	26,79	33,13	40,76	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	29,68	32,40	42,92	14,96	32,50	22,34	31,82	34,09	**14,96**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	30,53	35,07	51,25	14,96	32,50	26,79	31,82	36,31	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	27,11	31,07	42,92	14,96	30,83	22,34	29,18	31,87	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	37,37	32,40	51,25	14,96	44,17	32,34	35,76	49,64	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	29,68	32,40	51,25	14,96	34,17	30,12	31,82	38,53	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	28,82	29,73	42,92	14,96	34,17	25,68	31,82	36,31	**14,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	27,97	28,40	42,92	14,96	32,50	26,79	29,18	38,53	**14,96**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	25,40	25,73	42,92	14,96	29,17	19,01	27,87	34,09	**14,96**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	27,97	33,73	51,25	14,96	30,83	26,79	29,18	34,09	**14,96**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	29,68	31,07	42,92	14,96	34,17	22,34	31,82	36,31	**14,96**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	27,97	29,73	42,92	14,96	32,50	25,68	31,82	34,09	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	35,66	33,73	51,25	14,96	40,83	29,01	33,13	45,20	**14,96**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	31,38	35,07	51,25	14,96	37,50	27,90	38,39	40,76	**14,96**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	29,68	32,40	42,92	14,96	32,50	22,34	31,82	34,09	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	27,97	33,73	51,25	14,96	30,83	26,79	29,18	34,09	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
27,11	31,07	42,92	14,96	30,83	22,34	29,18	31,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
30,53	29,73	42,92	14,96	35,83	26,79	33,13	40,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
28,82	33,73	51,25	14,96	32,50	25,68	30,50	34,09
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
38,22	35,07	51,25	14,96	42,50	29,01	35,76	47,42
Haselnüsse + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
26,26	28,40	42,92	14,96	27,50	15,68	27,87	31,87
Hafer + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
23,69	27,07	42,92	14,96	25,83	15,68	25,24	29,64
Quinoa + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
19,42	23,07	42,92	14,96	22,50	16,79	21,29	25,20
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
23,69	23,07	34,58	14,96	27,50	15,68	25,24	29,64
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
21,13	21,73	42,92	14,96	25,83	20,12	23,92	29,64
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
36,51	33,73	51,25	14,96	42,50	27,90	34,45	45,20
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
28,82	29,73	42,92	14,96	34,17	25,68	31,82	36,31
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
22,84	23,07	34,58	14,96	25,83	15,68	25,24	27,42
Kakao + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
26,26	28,40	42,92	14,96	30,83	17,90	31,82	34,09
Amaranth, ungekocht + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
25,40	25,73	42,92	14,96	29,17	19,01	27,87	34,09
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
27,97	31,07	42,92	14,96	32,50	21,23	30,50	31,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
27,97	31,07	42,92	14,96	32,50	21,23	30,50	31,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
27,11	29,73	42,92	14,96	30,83	22,34	27,87	34,09
Quinoa + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**14,96**
20,27	23,07	42,92	14,96	24,17	15,68	22,61	25,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Hafer + Weizen Vollkornmehl								**14,96**
24,55	25,73	42,92	14,96	27,50	19,01	27,87	31,87	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**14,96**
28,82	31,07	42,92	14,96	32,50	23,46	30,50	36,31	
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**14,96**
32,24	37,73	59,58	14,96	37,50	32,34	38,39	42,98	
Kakao + Hafer + Weizen Vollkornmehl								**14,96**
27,97	31,07	51,25	14,96	32,50	21,23	34,45	38,53	
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**14,96**
28,82	33,73	51,25	14,96	32,50	25,68	30,50	34,09	
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**14,96**
26,26	29,73	42,92	14,96	29,17	23,46	26,55	34,09	
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**14,96**
28,82	32,40	51,25	14,96	32,50	30,12	31,82	36,31	
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**14,96**
29,68	32,40	51,25	14,96	34,17	30,12	31,82	38,53	
Hafer + Gerstenmehl + Walnüsse								**14,96**
25,21	27,11	44,17	14,96	27,45	15,58	26,76	31,51	
Dinkel ungekocht + Kakao + Walnüsse								**14,96**
27,78	28,44	44,17	14,96	32,45	17,80	33,34	35,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Walnüsse								**14,96**
30,34	31,11	44,17	14,96	34,12	23,36	32,03	38,18	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Walnüsse								**14,96**
31,20	32,44	44,17	14,96	34,12	22,24	33,34	35,96	
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Walnüsse								**14,96**
30,34	31,11	44,17	14,96	32,45	23,36	30,71	38,18	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Walnüsse								**14,96**
32,05	35,11	52,50	14,96	34,12	26,69	33,34	38,18	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Walnüsse								**14,96**
32,91	32,44	44,17	14,96	35,78	23,36	34,66	40,40	
Quinoa + Haselnüsse + Walnüsse								**14,96**
23,50	24,44	44,17	14,96	25,78	16,69	25,45	29,29	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl								**14,96**
24,76	21,88	32,25	17,18	23,15	14,96	22,97	29,82	
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Walnüsse								**14,96**
27,78	29,77	44,17	14,96	30,78	23,36	28,08	35,96	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Walnüsse							**14,96**
28,63	31,11	44,17	14,96	32,45	22,24	30,71	33,73
Hafer + Haselnüsse + Walnüsse							**14,96**
27,78	28,44	44,17	14,96	29,12	15,58	29,39	33,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Walnüsse							**14,96**
29,49	33,77	52,50	14,96	32,45	26,69	30,71	35,96
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Walnüsse							**14,96**
39,74	35,11	52,50	14,96	44,12	28,91	37,29	49,29
Quinoa + Gerstenmehl + Walnüsse							**14,96**
20,94	23,11	44,17	14,96	24,12	16,69	22,82	27,07
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**14,96**
24,76	21,88	32,25	17,18	23,15	14,96	22,97	29,82
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Walnüsse							**14,96**
37,18	33,77	52,50	14,96	42,45	28,91	34,66	47,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Walnüsse							**14,96**
34,62	35,11	52,50	14,96	40,78	28,91	41,24	47,07
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**14,96**
33,94	39,52	58,08	14,96	38,38	38,18	34,91	41,73
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**14,96**
24,96	33,79	32,08	14,96	29,38	17,36	29,58	30,02
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**14,96**
24,97	25,52	33,08	14,96	28,38	16,51	25,04	28,40
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**14,96**
35,22	35,52	45,58	14,96	40,88	33,18	36,88	45,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**14,96**
32,66	35,52	45,58	14,96	38,38	31,51	34,91	38,40
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**14,96**
45,48	39,52	58,08	14,96	53,38	41,51	40,83	58,40
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**14,96**
21,12	23,52	45,58	14,96	25,88	23,18	23,07	28,40
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**14,96**
27,53	29,52	45,58	14,96	30,88	21,51	28,99	35,07
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen							**14,96**
24,92	33,55	31,83	14,96	28,67	16,73	29,47	29,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**14,96**
31,38	33,52	45,58	14,96	35,88	33,18	30,96	41,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	45,05	39,52	58,08	14,96	52,55	42,07	40,17	58,40	**14,96**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	32,23	35,52	45,58	14,96	37,55	32,07	34,25	38,40	**14,96**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	34,79	35,52	45,58	14,96	40,05	33,73	36,22	45,07	**14,96**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	30,95	33,52	45,58	14,96	35,05	33,73	30,30	41,73	**14,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	24,54	25,52	33,08	14,96	27,55	17,07	24,38	28,40	**14,96**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,97	25,52	49,75	14,96	30,88	24,84	29,64	37,29	**14,96**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	33,51	39,52	58,08	14,96	37,55	38,73	34,25	41,73	**14,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,25	25,52	49,75	14,96	33,38	24,84	29,64	40,62	**14,96**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,09	33,52	62,25	14,96	38,38	28,18	39,51	47,29	**14,96**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	27,10	29,52	45,58	14,96	30,05	22,07	28,33	35,07	**14,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,97	27,52	49,75	14,96	30,88	18,18	27,67	33,96	**14,96**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,53	29,52	49,75	14,96	30,88	19,84	29,64	37,29	**14,96**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	20,69	23,52	45,58	14,96	25,05	23,73	22,41	28,40	**14,96**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,68	27,52	49,75	14,96	28,38	19,84	25,70	33,96	**14,96**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	32,66	34,85	45,58	14,96	38,38	33,73	35,57	39,51	**14,96**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	27,53	28,85	45,58	14,96	30,88	23,73	29,64	36,18	**14,96**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	21,12	22,85	45,58	14,96	25,88	25,40	23,72	29,51	**14,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	45,48	38,85	58,08	14,96	53,38	43,73	41,49	59,51	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**14,96**
33,94	38,85	58,08	14,96	38,38	40,40	35,57	42,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**14,96**
24,97	24,85	33,08	14,96	28,38	18,73	25,70	29,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**14,96**
35,22	34,85	45,58	14,96	40,88	35,40	37,54	46,18
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**14,96**
31,38	32,85	45,58	14,96	35,88	35,40	31,62	42,84
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**14,96**
17,44	16,39	25,83	31,27	17,35	14,96	18,93	18,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**14,96**
24,27	25,72	34,17	17,93	29,02	14,96	26,83	29,71
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl							**14,96**
17,44	16,39	25,83	31,27	17,35	14,96	18,93	18,60
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**14,96**
20,85	24,39	42,50	15,71	25,68	14,96	24,20	29,71
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**14,96**
23,42	25,72	42,50	15,71	27,35	14,96	26,83	31,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**14,96**
23,42	25,72	42,50	15,71	27,35	14,96	26,83	31,93
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**14,96**
24,27	25,72	34,17	17,93	29,02	14,96	26,83	29,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**14,96**
20,85	24,39	42,50	15,71	25,68	14,96	24,20	29,71
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**14,96**
27,97	31,07	42,92	14,96	32,50	21,23	30,50	31,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**14,96**
28,82	33,73	51,25	14,96	32,50	25,68	30,50	34,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**14,96**
29,68	31,07	42,92	14,96	34,17	22,34	31,82	36,31
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**14,96**
38,03	33,77	52,50	14,96	44,12	27,80	35,97	47,07
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**14,96**
27,11	29,73	42,92	14,96	30,83	22,34	27,87	34,09
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**14,96**
31,20	31,11	44,17	14,96	35,78	22,24	33,34	38,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**14,96**
36,51	33,73	51,25	14,96	42,50	27,90	34,45	45,20
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**14,96**
29,49	31,11	44,17	14,96	34,12	21,13	32,03	33,73
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**14,96**
27,97	31,07	42,92	14,96	32,50	21,23	30,50	31,87
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**14,96**
36,51	33,73	51,25	14,96	42,50	27,90	34,45	45,20
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Bulgur, trocken							**14,96**
28,63	29,77	44,17	14,96	32,45	22,24	29,39	35,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bulgur, trocken							**14,96**
29,49	31,11	44,17	14,96	34,12	21,13	32,03	33,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Bulgur, trocken							**14,96**
31,20	31,11	44,17	14,96	35,78	22,24	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**14,96**
28,82	33,73	51,25	14,96	32,50	25,68	30,50	34,09
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**14,96**
30,34	33,77	52,50	14,96	34,12	25,58	32,03	35,96
Quinoa + Walnüsse + Bulgur, trocken							**14,96**
21,79	23,11	44,17	14,96	25,78	15,58	24,13	27,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bulgur, trocken							**14,96**
30,34	33,77	52,50	14,96	34,12	25,58	32,03	35,96
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Bulgur, trocken							**14,96**
38,03	33,77	52,50	14,96	44,12	27,80	35,97	47,07
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**14,96**
28,63	29,77	44,17	14,96	32,45	22,24	29,39	35,96
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**14,96**
29,68	31,07	42,92	14,96	34,17	22,34	31,82	36,31
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Bulgur, trocken							**14,96**
20,27	23,07	42,92	14,96	24,17	15,68	22,61	25,20
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**14,96**
27,11	29,73	42,92	14,96	30,83	22,34	27,87	34,09
Walnüsse + Quinoa + Bulgur, trocken							**14,96**
21,79	23,11	44,17	14,96	25,78	15,58	24,13	27,07
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**14,96**
20,27	23,07	42,92	14,96	24,17	15,68	22,61	25,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,96**
24,76	21,88	32,25	17,18	23,15	14,96	22,97	29,82
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**14,96**
24,76	21,88	32,25	17,18	23,15	14,96	22,97	29,82
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
32,05	33,77	52,50	14,96	37,45	28,91	37,29	44,84
Kakao + Quinoa + Walnüsse							**14,96**
25,21	27,11	52,50	14,96	30,78	22,24	32,03	35,96
Hafer + Buchweizen + Walnüsse							**14,96**
26,07	25,77	44,17	14,96	29,12	18,91	29,39	33,73
Hafer + Kakao + Walnüsse							**14,96**
29,49	31,11	52,50	14,96	34,12	21,13	35,97	40,40
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
37,18	33,77	52,50	14,96	42,45	28,91	34,66	47,07
Buchweizen + Quinoa + Walnüsse							**14,96**
21,79	21,77	44,17	14,96	25,78	20,02	25,45	29,29
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,96**
29,68	31,07	42,92	14,96	34,17	22,34	31,82	36,31
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
38,03	33,77	52,50	14,96	44,12	27,80	35,97	47,07
Walnüsse + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,96**
31,20	31,11	44,17	14,96	35,78	22,24	33,34	38,18
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Walnüsse							**14,96**
22,65	21,77	44,17	14,96	27,45	20,02	25,45	31,51
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
38,89	32,44	52,50	14,96	45,78	32,24	37,29	51,51
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
38,03	32,44	52,50	14,96	44,12	32,24	37,29	49,29
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
41,45	37,77	60,83	14,96	49,12	34,47	43,87	55,96
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
39,74	35,11	52,50	14,96	44,12	28,91	37,29	49,29
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**14,96**
30,34	29,77	44,17	14,96	35,78	25,58	33,34	38,18
Haselnüsse + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,96**
32,91	32,44	44,17	14,96	35,78	23,36	34,66	40,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,96**
34,62	35,11	52,50	14,96	40,78	28,91	41,24	47,07
Buchweizen + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,96**
31,20	29,77	44,17	14,96	35,78	26,69	34,66	40,40
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,96**
32,05	29,77	44,17	14,96	37,45	26,69	34,66	42,62
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
28,63	29,77	44,17	14,96	32,45	22,24	29,39	35,96
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
30,34	31,11	44,17	14,96	34,12	23,36	32,03	38,18
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
32,91	32,44	44,17	14,96	35,78	23,36	34,66	40,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Walnüsse							**14,96**
32,05	33,77	52,50	14,96	37,45	28,91	37,29	44,84
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
34,62	35,11	52,50	14,96	40,78	28,91	41,24	47,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**14,96**
32,05	29,77	44,17	14,96	37,45	26,69	34,66	42,62
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
31,20	29,77	44,17	14,96	35,78	26,69	34,66	40,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Walnüsse							**14,96**
29,49	31,11	44,17	14,96	34,12	21,13	32,03	33,73
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
32,05	29,77	44,17	14,96	37,45	26,69	34,66	42,62
Quinoa + Buchweizen + Walnüsse							**14,96**
21,79	21,77	44,17	14,96	25,78	20,02	25,45	29,29
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
31,20	31,11	44,17	14,96	35,78	22,24	33,34	38,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**14,96**
29,49	28,44	44,17	14,96	34,12	26,69	30,71	40,40
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,96**
28,63	28,44	44,17	14,96	32,45	26,69	30,71	38,18
Gerstenmehl + Quinoa + Walnüsse							**14,96**
20,94	23,11	44,17	14,96	24,12	16,69	22,82	27,07
Haselnüsse + Quinoa + Walnüsse							**14,96**
23,50	24,44	44,17	14,96	25,78	16,69	25,45	29,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Walnüsse	31,20	31,11	44,17	14,96	35,78	22,24	33,34	38,18	**14,96**
Gerstenmehl + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	31,11	44,17	14,96	34,12	23,36	32,03	38,18	**14,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Walnüsse	28,63	29,77	44,17	14,96	32,45	22,24	29,39	35,96	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Walnüsse	30,34	33,77	52,50	14,96	34,12	25,58	32,03	35,96	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Walnüsse	38,03	33,77	52,50	14,96	44,12	27,80	35,97	47,07	**14,96**
Quinoa + Bulgur, trocken + Walnüsse	21,79	23,11	44,17	14,96	25,78	15,58	24,13	27,07	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	29,49	28,44	44,17	14,96	34,12	26,69	30,71	40,40	**14,96**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	27,78	29,77	44,17	14,96	30,78	23,36	28,08	35,96	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Walnüsse	32,91	35,11	52,50	14,96	39,12	27,80	39,92	42,62	**14,96**
Kakao + Dinkel ungekocht + Walnüsse	27,78	28,44	44,17	14,96	32,45	17,80	33,34	35,96	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,38	32,40	42,92	14,96	34,17	23,46	33,13	38,53	**14,96**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Walnüsse	24,36	23,11	35,83	14,96	27,45	15,58	26,76	29,29	**14,96**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	30,34	32,44	52,50	14,96	34,12	30,02	33,34	38,18	**14,96**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	32,91	35,11	52,50	14,96	39,12	27,80	39,92	42,62	**14,96**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	33,76	37,77	60,83	14,96	39,12	32,24	39,92	44,84	**14,96**
Walnüsse + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,62	35,11	52,50	14,96	40,78	28,91	41,24	47,07	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,09	35,07	51,25	14,96	39,17	29,01	39,71	45,20	**14,96**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	32,05	35,11	52,50	14,96	34,12	26,69	33,34	38,18	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Walnüsse	29,49	29,77	44,17	14,96	34,12	25,58	33,34	35,96	**14,96**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Walnüsse	24,36	23,11	35,83	14,96	27,45	15,58	26,76	29,29	**14,96**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	22,65	21,77	44,17	14,96	27,45	20,02	25,45	31,51	**14,96**
Walnüsse + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,91	32,44	44,17	14,96	35,78	23,36	34,66	40,40	**14,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Walnüsse	28,63	28,44	44,17	14,96	32,45	26,69	30,71	38,18	**14,96**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,82	31,07	42,92	14,96	32,50	23,46	30,50	36,31	**14,96**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,38	32,40	42,92	14,96	34,17	23,46	33,13	38,53	**14,96**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,09	35,07	51,25	14,96	39,17	29,01	39,71	45,20	**14,96**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,68	29,73	42,92	14,96	34,17	26,79	33,13	38,53	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,53	29,73	42,92	14,96	35,83	26,79	33,13	40,76	**14,96**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,68	31,07	42,92	14,96	34,17	22,34	31,82	36,31	**14,96**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	28,63	31,11	44,17	14,96	32,45	22,24	30,71	33,73	**14,96**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	30,34	31,11	44,17	14,96	32,45	23,36	30,71	38,18	**14,96**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	31,20	32,44	44,17	14,96	34,12	22,24	33,34	35,96	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	38,89	32,44	52,50	14,96	45,78	32,24	37,29	51,51	**14,96**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Walnüsse	31,20	29,77	44,17	14,96	35,78	26,69	34,66	40,40	**14,96**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	29,49	33,77	52,50	14,96	32,45	26,69	30,71	35,96	**14,96**
Buchweizen + Hafer + Walnüsse	26,07	25,77	44,17	14,96	29,12	18,91	29,39	33,73	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,82	31,07	42,92	14,96	32,50	23,46	30,50	36,31	**14,96**
Bulgur, trocken + Quinoa + Walnüsse	21,79	23,11	44,17	14,96	25,78	15,58	24,13	27,07	**14,96**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	29,49	31,11	44,17	14,96	34,12	21,13	32,03	33,73	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Walnüsse	41,45	37,77	60,83	14,96	49,12	34,47	43,87	55,96	**14,96**
Walnüsse + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	31,11	44,17	14,96	34,12	23,36	32,03	38,18	**14,96**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	31,11	44,17	14,96	35,78	22,24	33,34	38,18	**14,96**
Kakao + Hafer + Walnüsse	29,49	31,11	52,50	14,96	34,12	21,13	35,97	40,40	**14,96**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	26,92	25,77	44,17	14,96	30,78	18,91	29,39	35,96	**14,96**
Haselnüsse + Hafer + Walnüsse	27,78	28,44	44,17	14,96	29,12	15,58	29,39	33,73	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Walnüsse	25,21	23,11	35,83	14,96	29,12	15,58	26,76	31,51	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,53	29,73	42,92	14,96	35,83	26,79	33,13	40,76	**14,96**
Gerstenmehl + Hafer + Walnüsse	25,21	27,11	44,17	14,96	27,45	15,58	26,76	31,51	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Walnüsse	38,03	32,44	52,50	14,96	44,12	32,24	37,29	49,29	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Walnüsse	33,76	37,77	60,83	14,96	39,12	32,24	39,92	44,84	**14,96**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,05	29,77	44,17	14,96	37,45	26,69	34,66	42,62	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Walnüsse	30,34	32,44	52,50	14,96	34,12	30,02	33,34	38,18	**14,96**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	25,21	23,11	35,83	14,96	29,12	15,58	26,76	31,51	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	31,20	32,44	52,50	14,96	35,78	30,02	33,34	40,40	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Walnüsse	26,92	25,77	44,17	14,96	30,78	18,91	29,39	35,96	**14,96**
Quinoa + Kakao + Walnüsse	25,21	27,11	52,50	14,96	30,78	22,24	32,03	35,96	**14,96**
Walnüsse + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	29,77	44,17	14,96	35,78	26,69	34,66	40,40	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,68	29,73	42,92	14,96	34,17	26,79	33,13	38,53	**14,96**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	30,34	33,77	52,50	14,96	34,12	25,58	32,03	35,96	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	31,20	32,44	52,50	14,96	35,78	30,02	33,34	40,40	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	30,34	29,77	44,17	14,96	35,78	25,58	33,34	38,18	**14,96**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	29,49	29,77	44,17	14,96	34,12	25,58	33,34	35,96	**14,96**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,14	22,39	30,00	22,38	22,35	14,96	23,54	25,27	**14,96**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	23,42	25,72	42,50	15,71	27,35	14,96	26,83	31,93	**14,96**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	20,85	24,39	42,50	15,71	25,68	14,96	24,20	29,71	**14,96**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,27	25,72	34,17	17,93	29,02	14,96	26,83	29,71	**14,96**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	20,85	24,39	42,50	15,71	25,68	14,96	24,20	29,71	**14,96**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	23,42	25,72	42,50	15,71	27,35	14,96	26,83	31,93	**14,96**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	24,27	25,72	34,17	17,93	29,02	14,96	26,83	29,71	**14,96**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,59	24,39	33,79	16,99	27,65	14,96	26,20	32,11	**14,96**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	27,96	28,85	45,58	14,96	31,72	23,73	29,64	37,29	**14,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	25,39	24,85	33,08	14,96	29,22	18,73	25,70	30,62	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	34,37	38,85	58,08	14,96	39,22	40,40	35,57	43,96	**14,96**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	33,09	34,85	45,58	14,96	39,22	33,73	35,57	40,62	**14,96**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	31,80	32,85	45,58	14,96	36,72	35,40	31,62	43,96	**14,96**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	35,65	34,85	45,58	14,96	41,72	35,40	37,54	47,29	**14,96**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	21,55	22,85	45,58	14,96	26,72	25,40	23,72	30,62	**14,96**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	45,91	38,85	58,08	14,96	54,22	43,73	41,49	60,62	**14,96**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	23,93	26,44	48,33	14,96	26,62	16,13	26,11	30,40	**14,96**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	22,41	26,40	47,08	14,96	25,00	16,23	24,58	28,53	**14,96**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	27,78	28,44	48,33	14,96	29,12	16,13	30,05	33,73	**14,96**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	30,34	32,44	60,83	14,96	36,62	24,47	39,92	43,73	**14,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	24,97	24,40	47,08	14,96	30,00	21,23	28,53	35,20	**14,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	22,56	19,72	25,83	41,27	20,68	14,96	24,20	21,93	**14,96**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	23,69	24,40	47,08	14,96	27,50	21,23	28,53	31,87	**14,96**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	26,26	28,40	47,08	14,96	27,50	16,23	28,53	31,87	**14,96**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	28,82	32,40	59,58	14,96	35,00	24,57	38,39	41,87	**14,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	26,50	24,44	48,33	14,96	31,62	21,13	30,05	37,07	**14,96**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	25,21	24,44	48,33	14,96	29,12	21,13	30,05	33,73	**14,96**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	30,34	31,11	44,17	14,96	32,45	23,36	30,71	38,18	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**14,96**
38,22	35,07	51,25	14,96	42,50	29,01	35,76	47,42
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**14,96**
31,38	32,40	42,92	14,96	34,17	23,46	33,13	38,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**14,96**
30,53	35,07	51,25	14,96	32,50	26,79	31,82	36,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Haselnüsse							**14,96**
32,91	32,44	44,17	14,96	35,78	23,36	34,66	40,40
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Kakao							**14,96**
27,78	28,44	44,17	14,96	32,45	17,80	33,34	35,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Haselnüsse							**14,96**
30,34	31,11	44,17	14,96	32,45	23,36	30,71	38,18
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**14,96**
39,74	35,11	52,50	14,96	44,12	28,91	37,29	49,29
Hafer + Walnüsse + Haselnüsse							**14,96**
27,78	28,44	44,17	14,96	29,12	15,58	29,39	33,73
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Haselnüsse							**14,96**
31,20	32,44	44,17	14,96	34,12	22,24	33,34	35,96
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**14,96**
28,82	31,07	42,92	14,96	30,83	23,46	29,18	36,31
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Haselnüsse							**14,96**
21,98	24,40	42,92	14,96	24,17	16,79	23,92	27,42
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**14,96**
32,91	32,44	44,17	14,96	35,78	23,36	34,66	40,40
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Haselnüsse							**14,96**
39,74	35,11	52,50	14,96	44,12	28,91	37,29	49,29
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Haselnüsse							**14,96**
32,05	35,11	52,50	14,96	34,12	26,69	33,34	38,18
Quinoa + Walnüsse + Haselnüsse							**14,96**
23,50	24,44	44,17	14,96	25,78	16,69	25,45	29,29
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Kakao							**14,96**
26,26	28,40	42,92	14,96	30,83	17,90	31,82	34,09
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**14,96**
31,20	32,44	44,17	14,96	34,12	22,24	33,34	35,96
Walnüsse + Quinoa + Haselnüsse							**14,96**
23,50	24,44	44,17	14,96	25,78	16,69	25,45	29,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**14,96**
29,68	32,40	42,92	14,96	32,50	22,34	31,82	34,09
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**14,96**
32,05	35,11	52,50	14,96	34,12	26,69	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**14,96**
29,68	32,40	42,92	14,96	32,50	22,34	31,82	34,09
Walnüsse + Hafer + Haselnüsse							**14,96**
27,78	28,44	44,17	14,96	29,12	15,58	29,39	33,73
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Haselnüsse							**14,96**
26,26	28,40	42,92	14,96	27,50	15,68	27,87	31,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**14,96**
28,82	31,07	42,92	14,96	30,83	23,46	29,18	36,31
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**14,96**
21,98	24,40	42,92	14,96	24,17	16,79	23,92	27,42
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**14,96**
26,26	28,40	42,92	14,96	27,50	15,68	27,87	31,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**14,96**
31,38	32,40	42,92	14,96	34,17	23,46	33,13	38,53
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**14,96**
38,22	35,07	51,25	14,96	42,50	29,01	35,76	47,42
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**14,96**
30,53	35,07	51,25	14,96	32,50	26,79	31,82	36,31
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**14,96**
35,66	33,73	51,25	14,96	40,83	29,01	33,13	45,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**14,96**
27,97	33,73	51,25	14,96	30,83	26,79	29,18	34,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**14,96**
27,11	31,07	42,92	14,96	30,83	22,34	29,18	31,87
Hafer + Walnüsse + Gerstenmehl							**14,96**
25,21	27,11	44,17	14,96	27,45	15,58	26,76	31,51
Quinoa + Walnüsse + Gerstenmehl							**14,96**
20,94	23,11	44,17	14,96	24,12	16,69	22,82	27,07
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Gerstenmehl							**14,96**
23,69	27,07	42,92	14,96	25,83	15,68	25,24	29,64
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Gerstenmehl							**14,96**
37,18	33,77	52,50	14,96	42,45	28,91	34,66	47,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Gerstenmehl							**14,96**
29,49	33,77	52,50	14,96	32,45	26,69	30,71	35,96
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**14,96**
28,82	31,07	42,92	14,96	32,50	23,46	30,50	36,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Gerstenmehl							**14,96**
27,78	29,77	44,17	14,96	30,78	23,36	28,08	35,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Gerstenmehl							**14,96**
28,63	31,11	44,17	14,96	32,45	22,24	30,71	33,73
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**14,96**
20,85	24,39	42,50	15,71	25,68	14,96	24,20	29,71
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,96**
26,26	29,73	42,92	14,96	29,17	23,46	26,55	34,09
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**14,96**
19,42	23,07	42,92	14,96	22,50	16,79	21,29	25,20
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**14,96**
26,26	29,73	42,92	14,96	29,17	23,46	26,55	34,09
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**14,96**
27,97	33,73	51,25	14,96	30,83	26,79	29,18	34,09
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**14,96**
27,11	31,07	42,92	14,96	30,83	22,34	29,18	31,87
Walnüsse + Quinoa + Gerstenmehl							**14,96**
20,94	23,11	44,17	14,96	24,12	16,69	22,82	27,07
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,96**
30,34	31,11	44,17	14,96	34,12	23,36	32,03	38,18
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**14,96**
23,42	25,72	42,50	15,71	27,35	14,96	26,83	31,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**14,96**
20,85	24,39	42,50	15,71	25,68	14,96	24,20	29,71
Walnüsse + Hafer + Gerstenmehl							**14,96**
25,21	27,11	44,17	14,96	27,45	15,58	26,76	31,51
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,96**
37,18	33,77	52,50	14,96	42,45	28,91	34,66	47,07
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,96**
35,66	33,73	51,25	14,96	40,83	29,01	33,13	45,20
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,96**
28,82	31,07	42,92	14,96	32,50	23,46	30,50	36,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**14,96**
23,42	25,72	42,50	15,71	27,35	14,96	26,83	31,93
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**14,96**
29,49	33,77	52,50	14,96	32,45	26,69	30,71	35,96
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**14,96**
23,69	27,07	42,92	14,96	25,83	15,68	25,24	29,64
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**14,96**
28,63	31,11	44,17	14,96	32,45	22,24	30,71	33,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Gerstenmehl							**14,96**
30,34	31,11	44,17	14,96	34,12	23,36	32,03	38,18
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Gerstenmehl							**14,96**
19,42	23,07	42,92	14,96	22,50	16,79	21,29	25,20
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**14,96**
27,78	29,77	44,17	14,96	30,78	23,36	28,08	35,96
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Kakao							**14,96**
27,78	28,44	44,17	14,96	32,45	17,80	33,34	35,96
Quinoa + Walnüsse + Kakao							**14,96**
25,21	27,11	52,50	14,96	30,78	22,24	32,03	35,96
Hafer + Walnüsse + Kakao							**14,96**
29,49	31,11	52,50	14,96	34,12	21,13	35,97	40,40
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**14,96**
32,24	37,73	59,58	14,96	37,50	32,34	38,39	42,98
Walnüsse + Hafer + Kakao							**14,96**
29,49	31,11	52,50	14,96	34,12	21,13	35,97	40,40
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**14,96**
30,53	33,73	51,25	14,96	35,83	29,01	35,76	42,98
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**14,96**
33,76	37,77	60,83	14,96	39,12	32,24	39,92	44,84
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**14,96**
32,91	35,11	52,50	14,96	39,12	27,80	39,92	42,62
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Kakao							**14,96**
41,45	37,77	60,83	14,96	49,12	34,47	43,87	55,96
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,96**
26,26	28,40	42,92	14,96	30,83	17,90	31,82	34,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,96**
31,38	35,07	51,25	14,96	37,50	27,90	38,39	40,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**14,96**
41,45	37,77	60,83	14,96	49,12	34,47	43,87	55,96
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**14,96**
31,38	35,07	51,25	14,96	37,50	27,90	38,39	40,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,96**
33,09	35,07	51,25	14,96	39,17	29,01	39,71	45,20
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**14,96**
34,62	35,11	52,50	14,96	40,78	28,91	41,24	47,07
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**14,96**
39,93	37,73	59,58	14,96	47,50	34,57	42,34	54,09
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**14,96**
33,09	35,07	51,25	14,96	39,17	29,01	39,71	45,20
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,96**
39,93	37,73	59,58	14,96	47,50	34,57	42,34	54,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,96**
30,53	33,73	51,25	14,96	35,83	29,01	35,76	42,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Kakao							**14,96**
34,62	35,11	52,50	14,96	40,78	28,91	41,24	47,07
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Kakao							**14,96**
27,97	31,07	51,25	14,96	32,50	21,23	34,45	38,53
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**14,96**
32,05	33,77	52,50	14,96	37,45	28,91	37,29	44,84
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,96**
27,97	31,07	51,25	14,96	32,50	21,23	34,45	38,53
Walnüsse + Quinoa + Kakao							**14,96**
25,21	27,11	52,50	14,96	30,78	22,24	32,03	35,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Kakao							**14,96**
32,05	33,77	52,50	14,96	37,45	28,91	37,29	44,84
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Kakao							**14,96**
23,69	27,07	51,25	14,96	29,17	22,34	30,50	34,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,96**
32,24	37,73	59,58	14,96	37,50	32,34	38,39	42,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kakao							**14,96**
32,91	35,11	52,50	14,96	39,12	27,80	39,92	42,62
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,96**
23,69	27,07	51,25	14,96	29,17	22,34	30,50	34,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kakao	33,76	37,77	60,83	14,96	39,12	32,24	39,92	44,84	**14,96**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,97	33,73	51,25	14,96	30,83	26,79	29,18	34,09	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,82	33,73	51,25	14,96	32,50	25,68	30,50	34,09	**14,96**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,24	37,73	59,58	14,96	37,50	32,34	38,39	42,98	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,53	35,07	51,25	14,96	32,50	26,79	31,82	36,31	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,24	37,73	59,58	14,96	37,50	32,34	38,39	42,98	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,82	32,40	51,25	14,96	32,50	30,12	31,82	36,31	**14,96**
Walnüsse + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	32,44	52,50	14,96	34,12	30,02	33,34	38,18	**14,96**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,53	35,07	51,25	14,96	32,50	26,79	31,82	36,31	**14,96**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,89	32,44	52,50	14,96	45,78	32,24	37,29	51,51	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	32,44	52,50	14,96	35,78	30,02	33,34	40,40	**14,96**
Kakao + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	37,77	60,83	14,96	39,12	32,24	39,92	44,84	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,97	33,73	51,25	14,96	30,83	26,79	29,18	34,09	**14,96**
Walnüsse + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	41,45	37,77	60,83	14,96	49,12	34,47	43,87	55,96	**14,96**
Buchweizen + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	32,44	52,50	14,96	34,12	30,02	33,34	38,18	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,68	32,40	51,25	14,96	34,17	30,12	31,82	38,53	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	38,22	35,07	51,25	14,96	42,50	29,01	35,76	47,42	**14,96**
Walnüsse + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	37,18	33,77	52,50	14,96	42,45	28,91	34,66	47,07	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
32,05	35,11	52,50	14,96	34,12	26,69	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
35,66	33,73	51,25	14,96	40,83	29,01	33,13	45,20
Walnüsse + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
38,03	32,44	52,50	14,96	44,12	32,24	37,29	49,29
Bulgur, trocken + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
30,34	33,77	52,50	14,96	34,12	25,58	32,03	35,96
Gerstenmehl + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,49	33,77	52,50	14,96	32,45	26,69	30,71	35,96
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
36,51	33,73	51,25	14,96	42,50	27,90	34,45	45,20
Walnüsse + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
30,34	33,77	52,50	14,96	34,12	25,58	32,03	35,96
Walnüsse + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
32,05	35,11	52,50	14,96	34,12	26,69	33,34	38,18
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
28,82	33,73	51,25	14,96	32,50	25,68	30,50	34,09
Walnüsse + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
38,03	33,77	52,50	14,96	44,12	27,80	35,97	47,07
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,68	32,40	51,25	14,96	34,17	30,12	31,82	38,53
Walnüsse + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
33,76	37,77	60,83	14,96	39,12	32,24	39,92	44,84
Walnüsse + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,49	33,77	52,50	14,96	32,45	26,69	30,71	35,96
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
39,93	37,73	59,58	14,96	47,50	34,57	42,34	54,09
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
31,20	32,44	52,50	14,96	35,78	30,02	33,34	40,40
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
37,37	32,40	51,25	14,96	44,17	32,34	35,76	49,64
Walnüsse + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
39,74	35,11	52,50	14,96	44,12	28,91	37,29	49,29
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,96**
28,82	32,40	51,25	14,96	32,50	30,12	31,82	36,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
36,51	32,40	51,25	14,96	42,50	32,34	35,76	47,42
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
27,11	28,40	42,92	14,96	30,83	26,79	29,18	36,31
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
31,38	35,07	51,25	14,96	37,50	27,90	38,39	40,76
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,68	32,40	42,92	14,96	32,50	22,34	31,82	34,09
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
27,11	31,07	42,92	14,96	30,83	22,34	29,18	31,87
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
27,11	29,73	42,92	14,96	30,83	22,34	27,87	34,09
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
26,26	29,73	42,92	14,96	29,17	23,46	26,55	34,09
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
27,97	28,40	42,92	14,96	32,50	26,79	29,18	38,53
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
30,53	33,73	51,25	14,96	35,83	29,01	35,76	42,98
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
27,97	29,73	42,92	14,96	32,50	25,68	31,82	34,09
Walnüsse + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,49	29,77	44,17	14,96	34,12	25,58	33,34	35,96
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
28,82	29,73	42,92	14,96	34,17	25,68	31,82	36,31
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
27,97	29,73	42,92	14,96	32,50	25,68	31,82	34,09
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
28,82	31,07	42,92	14,96	30,83	23,46	29,18	36,31
Haselnüsse + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
30,34	31,11	44,17	14,96	32,45	23,36	30,71	38,18
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
29,49	28,44	44,17	14,96	34,12	26,69	30,71	40,40
Kakao + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
32,91	35,11	52,50	14,96	39,12	27,80	39,92	42,62
Buchweizen + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
28,63	28,44	44,17	14,96	32,45	26,69	30,71	38,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
31,38	35,07	51,25	14,96	37,50	27,90	38,39	40,76
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
27,97	31,07	42,92	14,96	32,50	21,23	30,50	31,87
Buchweizen + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,49	29,77	44,17	14,96	34,12	25,58	33,34	35,96
Bulgur, trocken + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,49	31,11	44,17	14,96	34,12	21,13	32,03	33,73
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
30,34	29,77	44,17	14,96	35,78	25,58	33,34	38,18
Walnüsse + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,49	31,11	44,17	14,96	34,12	21,13	32,03	33,73
Gerstenmehl + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
28,63	31,11	44,17	14,96	32,45	22,24	30,71	33,73
Haselnüsse + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
31,20	32,44	44,17	14,96	34,12	22,24	33,34	35,96
Walnüsse + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
28,63	31,11	44,17	14,96	32,45	22,24	30,71	33,73
Gerstenmehl + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
27,78	29,77	44,17	14,96	30,78	23,36	28,08	35,96
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
27,11	31,07	42,92	14,96	30,83	22,34	29,18	31,87
Kakao + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
32,05	33,77	52,50	14,96	37,45	28,91	37,29	44,84
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
29,68	32,40	42,92	14,96	32,50	22,34	31,82	34,09
Walnüsse + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
32,91	35,11	52,50	14,96	39,12	27,80	39,92	42,62
Walnüsse + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
31,20	32,44	44,17	14,96	34,12	22,24	33,34	35,96
Bulgur, trocken + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,96**
28,63	29,77	44,17	14,96	32,45	22,24	29,39	35,96
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
27,97	31,07	42,92	14,96	32,50	21,23	30,50	31,87
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,96**
30,34	29,77	44,17	14,96	35,78	25,58	33,34	38,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,82	29,73	42,92	14,96	34,17	25,68	31,82	36,31	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	28,82	31,07	42,92	14,96	30,83	23,46	29,18	36,31	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	27,11	29,73	42,92	14,96	30,83	22,34	27,87	34,09	**14,96**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	28,63	29,77	44,17	14,96	32,45	22,24	29,39	35,96	**14,96**
Walnüsse + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	27,78	29,77	44,17	14,96	30,78	23,36	28,08	35,96	**14,96**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	29,49	28,44	44,17	14,96	34,12	26,69	30,71	40,40	**14,96**
Walnüsse + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	32,05	33,77	52,50	14,96	37,45	28,91	37,29	44,84	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	26,26	29,73	42,92	14,96	29,17	23,46	26,55	34,09	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,97	28,40	42,92	14,96	32,50	26,79	29,18	38,53	**14,96**
Walnüsse + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	30,34	31,11	44,17	14,96	32,45	23,36	30,71	38,18	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	27,11	28,40	42,92	14,96	30,83	26,79	29,18	36,31	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	30,53	33,73	51,25	14,96	35,83	29,01	35,76	42,98	**14,96**
Walnüsse + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	28,63	28,44	44,17	14,96	32,45	26,69	30,71	38,18	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	28,82	32,40	51,25	14,96	32,50	30,12	31,82	36,31	**14,96**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	29,68	29,73	42,92	14,96	34,17	26,79	33,13	38,53	**14,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	27,97	28,40	42,92	14,96	32,50	26,79	29,18	38,53	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	30,34	29,77	44,17	14,96	35,78	25,58	33,34	38,18	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	27,97	28,40	42,92	14,96	32,50	26,79	29,18	38,53	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	28,63	28,44	44,17	14,96	32,45	26,69	30,71	38,18	**14,96**
Walnüsse + Quinoa + Buchweizen	21,79	21,77	44,17	14,96	25,78	20,02	25,45	29,29	**14,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	27,11	28,40	42,92	14,96	30,83	26,79	29,18	36,31	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	28,82	29,73	42,92	14,96	34,17	25,68	31,82	36,31	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	23,69	23,07	34,58	14,96	27,50	15,68	25,24	29,64	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	29,68	32,40	51,25	14,96	34,17	30,12	31,82	38,53	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	37,37	32,40	51,25	14,96	44,17	32,34	35,76	49,64	**14,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	29,49	28,44	44,17	14,96	34,12	26,69	30,71	40,40	**14,96**
Hafer + Walnüsse + Buchweizen	26,07	25,77	44,17	14,96	29,12	18,91	29,39	33,73	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	27,97	29,73	42,92	14,96	32,50	25,68	31,82	34,09	**14,96**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	30,53	29,73	42,92	14,96	35,83	26,79	33,13	40,76	**14,96**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,49	29,77	44,17	14,96	34,12	25,58	33,34	35,96	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	27,11	28,40	42,92	14,96	30,83	26,79	29,18	36,31	**14,96**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	23,69	23,07	34,58	14,96	27,50	15,68	25,24	29,64	**14,96**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	32,05	29,77	44,17	14,96	37,45	26,69	34,66	42,62	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Buchweizen	22,84	23,07	34,58	14,96	25,83	15,68	25,24	27,42	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	31,20	32,44	52,50	14,96	35,78	30,02	33,34	40,40	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	38,89	32,44	52,50	14,96	45,78	32,24	37,29	51,51	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Buchweizen	20,27	21,73	42,92	14,96	24,17	20,12	23,92	27,42	**14,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	28,82	32,40	51,25	14,96	32,50	30,12	31,82	36,31	**14,96**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	31,20	29,77	44,17	14,96	35,78	26,69	34,66	40,40	**14,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	27,97	29,73	42,92	14,96	32,50	25,68	31,82	34,09	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	29,68	29,73	42,92	14,96	34,17	26,79	33,13	38,53	**14,96**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	24,55	25,73	42,92	14,96	27,50	19,01	27,87	31,87	**14,96**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	20,27	21,73	42,92	14,96	24,17	20,12	23,92	27,42	**14,96**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	38,03	32,44	52,50	14,96	44,12	32,24	37,29	49,29	**14,96**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	36,51	32,40	51,25	14,96	42,50	32,34	35,76	47,42	**14,96**
Quinoa + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	22,65	21,77	44,17	14,96	27,45	20,02	25,45	31,51	**14,96**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Buchweizen	24,36	23,11	35,83	14,96	27,45	15,58	26,76	29,29	**14,96**
Hafer + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	26,92	25,77	44,17	14,96	30,78	18,91	29,39	35,96	**14,96**
Quinoa + Walnüsse + Buchweizen	21,79	21,77	44,17	14,96	25,78	20,02	25,45	29,29	**14,96**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	25,40	25,73	42,92	14,96	29,17	19,01	27,87	34,09	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	30,53	29,73	42,92	14,96	35,83	26,79	33,13	40,76	**14,96**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	30,34	29,77	44,17	14,96	35,78	25,58	33,34	38,18	**14,96**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	29,49	28,44	44,17	14,96	34,12	26,69	30,71	40,40	**14,96**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Buchweizen	24,36	23,11	35,83	14,96	27,45	15,58	26,76	29,29	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Hafer + Buchweizen							**14,96**
26,07	25,77	44,17	14,96	29,12	18,91	29,39	33,73
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Buchweizen							**14,96**
24,55	25,73	42,92	14,96	27,50	19,01	27,87	31,87
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**14,96**
22,84	23,07	34,58	14,96	25,83	15,68	25,24	27,42
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Buchweizen							**14,96**
38,03	32,44	52,50	14,96	44,12	32,24	37,29	49,29
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**14,96**
25,21	23,11	35,83	14,96	29,12	15,58	26,76	31,51
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**14,96**
21,13	21,73	42,92	14,96	25,83	20,12	23,92	29,64
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**14,96**
25,21	23,11	35,83	14,96	29,12	15,58	26,76	31,51
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**14,96**
32,05	29,77	44,17	14,96	37,45	26,69	34,66	42,62
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Buchweizen							**14,96**
31,20	29,77	44,17	14,96	35,78	26,69	34,66	40,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Buchweizen							**14,96**
29,49	29,77	44,17	14,96	34,12	25,58	33,34	35,96
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**14,96**
30,34	32,44	52,50	14,96	34,12	30,02	33,34	38,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Buchweizen							**14,96**
28,63	28,44	44,17	14,96	32,45	26,69	30,71	38,18
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**14,96**
36,51	32,40	51,25	14,96	42,50	32,34	35,76	47,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Buchweizen							**14,96**
30,34	32,44	52,50	14,96	34,12	30,02	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**14,96**
28,82	29,73	42,92	14,96	34,17	25,68	31,82	36,31
Gerstenmehl + Walnüsse + Hafer							**14,96**
25,21	27,11	44,17	14,96	27,45	15,58	26,76	31,51
Haselnüsse + Walnüsse + Hafer							**14,96**
27,78	28,44	44,17	14,96	29,12	15,58	29,39	33,73
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,96**
17,44	16,39	25,83	31,27	17,35	14,96	18,93	18,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Walnüsse + Hafer	29,49	31,11	52,50	14,96	34,12	21,13	35,97	40,40	**14,96**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Hafer	23,69	27,07	42,92	14,96	25,83	15,68	25,24	29,64	**14,96**
Buchweizen + Walnüsse + Hafer	26,07	25,77	44,17	14,96	29,12	18,91	29,39	33,73	**14,96**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Hafer	26,26	28,40	42,92	14,96	27,50	15,68	27,87	31,87	**14,96**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,44	16,39	25,83	31,27	17,35	14,96	18,93	18,60	**14,96**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Hafer	27,97	31,07	51,25	14,96	32,50	21,23	34,45	38,53	**14,96**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Hafer	24,55	25,73	42,92	14,96	27,50	19,01	27,87	31,87	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Hafer	25,40	25,73	42,92	14,96	29,17	19,01	27,87	34,09	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Hafer	26,92	25,77	44,17	14,96	30,78	18,91	29,39	35,96	**14,96**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa	17,44	16,39	25,83	31,27	17,35	14,96	18,93	18,60	**14,96**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	39,93	37,73	59,58	14,96	47,50	34,57	42,34	54,09	**14,96**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	36,51	32,40	51,25	14,96	42,50	32,34	35,76	47,42	**14,96**
Walnüsse + Kakao + Quinoa	25,21	27,11	52,50	14,96	30,78	22,24	32,03	35,96	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	37,37	32,40	51,25	14,96	44,17	32,34	35,76	49,64	**14,96**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	23,69	27,07	51,25	14,96	29,17	22,34	30,50	34,09	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Hafer	24,55	25,73	42,92	14,96	27,50	19,01	27,87	31,87	**14,96**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	35,66	33,73	51,25	14,96	40,83	29,01	33,13	45,20	**14,96**
Walnüsse + Buchweizen + Hafer	26,07	25,77	44,17	14,96	29,12	18,91	29,39	33,73	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Quinoa	21,13	21,73	42,92	14,96	25,83	20,12	23,92	29,64	**14,96**
Walnüsse + Buchweizen + Quinoa	21,79	21,77	44,17	14,96	25,78	20,02	25,45	29,29	**14,96**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	36,51	33,73	51,25	14,96	42,50	27,90	34,45	45,20	**14,96**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	38,22	35,07	51,25	14,96	42,50	29,01	35,76	47,42	**14,96**
Walnüsse + Gerstenmehl + Hafer	25,21	27,11	44,17	14,96	27,45	15,58	26,76	31,51	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Quinoa	19,42	23,07	42,92	14,96	22,50	16,79	21,29	25,20	**14,96**
Buchweizen + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	38,03	32,44	52,50	14,96	44,12	32,24	37,29	49,29	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Hafer	26,26	28,40	42,92	14,96	27,50	15,68	27,87	31,87	**14,96**
Walnüsse + Kakao + Hafer	29,49	31,11	52,50	14,96	34,12	21,13	35,97	40,40	**14,96**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Hafer	26,92	25,77	44,17	14,96	30,78	18,91	29,39	35,96	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Quinoa	20,27	23,07	42,92	14,96	24,17	15,68	22,61	25,20	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Hafer	23,69	27,07	42,92	14,96	25,83	15,68	25,24	29,64	**14,96**
Haselnüsse + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	39,74	35,11	52,50	14,96	44,12	28,91	37,29	49,29	**14,96**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Quinoa	21,79	23,11	44,17	14,96	25,78	15,58	24,13	27,07	**14,96**
Kakao + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	41,45	37,77	60,83	14,96	49,12	34,47	43,87	55,96	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Hafer	25,40	25,73	42,92	14,96	29,17	19,01	27,87	34,09	**14,96**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Quinoa	21,98	24,40	42,92	14,96	24,17	16,79	23,92	27,42	**14,96**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	38,89	32,44	52,50	14,96	45,78	32,24	37,29	51,51	**14,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
38,03	33,77	52,50	14,96	44,12	27,80	35,97	47,07
Walnüsse + Haselnüsse + Quinoa							**14,96**
23,50	24,44	44,17	14,96	25,78	16,69	25,45	29,29
Walnüsse + Haselnüsse + Hafer							**14,96**
27,78	28,44	44,17	14,96	29,12	15,58	29,39	33,73
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Quinoa							**14,96**
23,69	27,07	51,25	14,96	29,17	22,34	30,50	34,09
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Hafer							**14,96**
27,97	31,07	51,25	14,96	32,50	21,23	34,45	38,53
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**14,96**
17,44	16,39	25,83	31,27	17,35	14,96	18,93	18,60
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**14,96**
20,27	23,07	42,92	14,96	24,17	15,68	22,61	25,20
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**14,96**
21,13	21,73	42,92	14,96	25,83	20,12	23,92	29,64
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**14,96**
20,27	21,73	42,92	14,96	24,17	20,12	23,92	27,42
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**14,96**
21,98	24,40	42,92	14,96	24,17	16,79	23,92	27,42
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**14,96**
19,42	23,07	42,92	14,96	22,50	16,79	21,29	25,20
Walnüsse + Bulgur, trocken + Quinoa							**14,96**
21,79	23,11	44,17	14,96	25,78	15,58	24,13	27,07
Gerstenmehl + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**14,96**
37,18	33,77	52,50	14,96	42,45	28,91	34,66	47,07
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Quinoa							**14,96**
22,65	21,77	44,17	14,96	27,45	20,02	25,45	31,51
Haselnüsse + Walnüsse + Quinoa							**14,96**
23,50	24,44	44,17	14,96	25,78	16,69	25,45	29,29
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Quinoa							**14,96**
20,27	21,73	42,92	14,96	24,17	20,12	23,92	27,42
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**14,96**
22,65	21,77	44,17	14,96	27,45	20,02	25,45	31,51
Gerstenmehl + Walnüsse + Quinoa							**14,96**
20,94	23,11	44,17	14,96	24,12	16,69	22,82	27,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Walnüsse + Quinoa	21,79	21,77	44,17	14,96	25,78	20,02	25,45	29,29	**14,96**
Kakao + Walnüsse + Quinoa	25,21	27,11	52,50	14,96	30,78	22,24	32,03	35,96	**14,96**
Walnüsse + Gerstenmehl + Quinoa	20,94	23,11	44,17	14,96	24,12	16,69	22,82	27,07	**14,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	26,75	23,75	34,54	49,01	24,83	14,95	28,27	29,57	**14,95**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,35	24,01	36,08	16,17	23,65	14,95	23,91	28,20	**14,95**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,47	23,43	39,04	18,14	26,20	14,95	25,11	30,02	**14,95**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	20,04	17,57	22,63	28,90	22,28	14,95	21,67	23,93	**14,95**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	14,95	56,88	114,25	37,10	81,60	51,46	70,17	101,77	**14,95**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	17,09	24,75	35,92	15,72	18,16	14,94	19,96	23,58	**14,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	22,23	24,85	34,46	14,94	27,34	15,12	26,18	28,91	**14,94**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	22,28	25,21	34,83	14,94	28,42	16,06	26,34	29,61	**14,94**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	21,89	21,20	30,83	30,27	22,50	14,94	23,96	24,69	**14,94**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	28,87	23,43	37,25	14,94	24,91	17,31	25,98	31,14	**14,94**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	21,89	21,20	30,83	30,27	22,50	14,94	23,96	24,69	**14,94**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	21,89	21,20	30,83	30,27	22,50	14,94	23,96	24,69	**14,94**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	25,64	26,67	53,58	14,94	29,03	23,79	31,28	35,44	**14,94**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	21,03	17,87	22,50	39,04	19,17	14,94	22,64	21,36	**14,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**14,94**
25,60	26,43	53,33	14,94	28,31	23,17	31,17	34,98
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**14,94**
23,13	22,28	49,17	14,94	23,44	18,38	26,04	28,11
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**14,94**
27,66	27,13	34,04	15,64	22,86	14,94	23,97	30,61
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**14,94**
25,10	25,80	34,04	15,64	21,19	14,94	21,34	28,39
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken							**14,94**
23,89	24,43	49,17	14,94	25,81	19,83	27,22	30,53
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken							**14,94**
23,93	24,67	49,42	14,94	26,53	20,46	27,33	31,00
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**14,94**
28,52	27,13	25,71	17,87	24,53	14,94	23,97	28,39
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**14,94**
24,78	25,33	49,42	14,94	26,53	21,01	27,99	32,11
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**14,94**
23,50	24,67	49,42	14,94	25,69	21,01	26,67	31,00
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**14,94**
24,75	25,09	49,17	14,94	25,81	20,39	27,88	31,64
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**14,94**
23,47	24,43	49,17	14,94	24,98	20,39	26,57	30,53
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**14,94**
25,77	27,63	44,21	14,94	28,87	24,94	29,79	31,04
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**14,94**
29,62	31,63	44,21	14,94	31,37	33,27	29,79	41,04
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen							**14,94**
23,89	23,76	49,17	14,94	25,81	22,06	27,88	31,64
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**14,94**
24,35	24,00	49,42	14,94	27,36	22,68	27,99	33,22
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht							**14,94**
24,32	23,76	49,17	14,94	26,64	22,06	27,88	32,76
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen							**14,94**
23,93	24,00	49,42	14,94	26,53	22,68	27,99	32,11
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**14,94**
21,89	21,20	30,83	30,27	22,50	14,94	23,96	24,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,70	20,89	31,00	14,94	24,30	16,59	22,71	28,52	**14,94**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,89	21,20	30,83	30,27	22,50	14,94	23,96	24,69	**14,94**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,89	21,20	30,83	30,27	22,50	14,94	23,96	24,69	**14,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	14,94	29,65	52,71	18,14	38,60	22,36	33,76	45,29	**14,94**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,94	56,79	114,33	37,12	81,24	51,06	70,06	101,21	**14,94**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	20,50	27,67	31,08	15,36	19,02	14,94	20,00	24,82	**14,94**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	19,22	27,00	31,08	15,36	18,18	14,94	18,68	23,71	**14,94**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	20,65	17,63	19,21	38,28	18,87	14,94	21,89	21,04	**14,94**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	20,93	27,67	26,92	16,47	19,85	14,94	20,00	23,71	**14,94**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	24,58	26,11	42,33	14,93	27,18	22,32	28,45	28,74	**14,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	28,42	30,11	42,33	14,93	29,68	30,65	28,45	38,74	**14,93**
Mandeln + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	26,79	29,65	42,75	14,93	30,35	19,41	31,70	32,24	**14,93**
Cashewnuss + Mandeln + Bohnen grün gekocht	26,79	29,65	42,75	14,93	30,35	19,41	31,70	32,24	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Cashewnuss	24,45	25,51	43,67	14,93	26,03	19,56	27,17	30,60	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss	36,42	32,17	52,00	14,93	41,03	32,89	35,07	46,16	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss	29,58	29,51	43,67	14,93	32,70	27,33	32,43	37,27	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss	27,02	28,17	43,67	14,93	29,37	27,33	28,49	35,04	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Cashewnuss	20,18	21,51	43,67	14,93	22,70	20,67	23,22	26,16	**14,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Cashewnuss	26,79	29,65	42,75	14,93	30,35	19,41	31,70	32,24	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	27,87	29,51	43,67	14,93	31,03	26,22	31,12	32,82	**14,93**
Roggenmehl + Lupinen + Roggenmehl	18,41	27,63	28,83	14,93	20,10	16,98	21,13	27,60	**14,93**
Lupinen + Roggenmehl + Roggenmehl	18,41	27,63	28,83	14,93	20,10	16,98	21,13	27,60	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss	28,73	32,17	52,00	14,93	31,03	30,67	31,12	35,04	**14,93**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	22,74	22,84	35,33	14,93	24,37	16,22	24,54	26,16	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Dinkel ungekocht	22,74	22,84	35,33	14,93	24,37	16,22	24,54	26,16	**14,93**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	18,41	27,63	28,83	14,93	20,10	16,98	21,13	27,60	**14,93**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	27,59	28,33	41,50	14,93	28,25	28,74	26,75	36,80	**14,93**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	23,74	24,33	41,50	14,93	25,75	20,41	26,75	26,80	**14,93**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Mandeln	26,79	29,65	42,75	14,93	30,35	19,41	31,70	32,24	**14,93**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Mandeln	26,79	29,65	42,75	14,93	30,35	19,41	31,70	32,24	**14,93**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	26,36	25,82	42,17	14,93	29,59	18,20	28,88	30,43	**14,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	24,08	25,76	40,29	14,93	27,17	18,35	26,59	27,63	**14,93**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	21,28	22,20	22,92	42,44	18,95	14,93	22,43	21,93	**14,93**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Lupinen	25,04	30,20	42,08	14,93	26,48	19,06	26,25	32,84	**14,93**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	16,44	25,20	38,83	16,02	17,77	14,93	19,74	23,38	**14,93**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Lupinen	21,20	28,20	42,08	14,93	23,98	19,06	22,30	29,51	**14,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Lupinen							**14,93**
22,48	26,20	42,08	14,93	26,48	24,06	26,25	32,84
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Lupinen							**14,93**
22,48	28,20	42,08	14,93	26,48	17,39	24,28	29,51
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Lupinen							**14,93**
23,76	26,20	42,08	14,93	28,98	24,06	26,25	36,18
3*Kakao + 2*Miso + 1*Lupinen							**14,93**
27,61	34,20	54,58	14,93	33,98	27,39	36,12	42,84
Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
29,58	29,51	43,67	14,93	32,70	27,33	32,43	37,27
Cashewnuss + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
20,18	21,51	43,67	14,93	22,70	20,67	23,22	26,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
29,58	29,51	43,67	14,93	32,70	27,33	32,43	37,27
Dinkel ungekocht + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
22,74	22,84	35,33	14,93	24,37	16,22	24,54	26,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
28,73	32,17	52,00	14,93	31,03	30,67	31,12	35,04
Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
27,02	28,17	43,67	14,93	29,37	27,33	28,49	35,04
Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
27,87	29,51	43,67	14,93	31,03	26,22	31,12	32,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
27,02	28,17	43,67	14,93	29,37	27,33	28,49	35,04
Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
28,73	32,17	52,00	14,93	31,03	30,67	31,12	35,04
Hafer + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
24,45	25,51	43,67	14,93	26,03	19,56	27,17	30,60
Lupinen, reife Samen roh + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
36,42	32,17	52,00	14,93	41,03	32,89	35,07	46,16
Quinoa + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
20,18	21,51	43,67	14,93	22,70	20,67	23,22	26,16
Cashewnuss + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
22,74	22,84	35,33	14,93	24,37	16,22	24,54	26,16
Cashewnuss + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**14,93**
24,45	25,51	43,67	14,93	26,03	19,56	27,17	30,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	36,42	32,17	52,00	14,93	41,03	32,89	35,07	46,16	**14,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	27,87	29,51	43,67	14,93	31,03	26,22	31,12	32,82	**14,93**
Roggenmehl + Roggenmehl + Lupinen	18,41	27,63	28,83	14,93	20,10	16,98	21,13	27,60	**14,93**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	36,42	32,17	52,00	14,93	41,03	32,89	35,07	46,16	**14,93**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	28,73	32,17	52,00	14,93	31,03	30,67	31,12	35,04	**14,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	27,87	29,51	43,67	14,93	31,03	26,22	31,12	32,82	**14,93**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	26,79	29,65	42,75	14,93	30,35	19,41	31,70	32,24	**14,93**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	27,02	28,17	43,67	14,93	29,37	27,33	28,49	35,04	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Cashewnuss	22,74	22,84	35,33	14,93	24,37	16,22	24,54	26,16	**14,93**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	29,58	29,51	43,67	14,93	32,70	27,33	32,43	37,27	**14,93**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	20,18	21,51	43,67	14,93	22,70	20,67	23,22	26,16	**14,93**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	24,45	25,51	43,67	14,93	26,03	19,56	27,17	30,60	**14,93**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	22,74	22,84	35,33	14,93	24,37	16,22	24,54	26,16	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,58	29,51	43,67	14,93	32,70	27,33	32,43	37,27	**14,93**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,58	29,51	43,67	14,93	32,70	27,33	32,43	37,27	**14,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	26,62	28,31	40,17	14,93	28,48	23,59	26,54	34,07	**14,93**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	28,91	28,37	42,04	14,93	30,90	23,44	28,83	36,87	**14,93**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	26,34	25,70	42,04	14,93	29,23	17,89	28,83	30,20	**14,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	24,06	25,64	40,17	14,93	26,81	18,04	26,54	27,40	**14,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	26,64	28,43	40,29	14,93	28,83	23,91	26,59	34,30	**14,93**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	28,92	28,49	42,17	14,93	31,26	23,76	28,88	37,10	**14,93**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,65	31,80	35,17	14,93	32,07	15,47	31,78	31,13	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Lupinen, reife Samen roh	36,42	32,17	52,00	14,93	41,03	32,89	35,07	46,16	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,73	32,17	52,00	14,93	31,03	30,67	31,12	35,04	**14,93**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	36,42	32,17	52,00	14,93	41,03	32,89	35,07	46,16	**14,93**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,73	32,17	52,00	14,93	31,03	30,67	31,12	35,04	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,87	29,51	43,67	14,93	31,03	26,22	31,12	32,82	**14,93**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,87	29,51	43,67	14,93	31,03	26,22	31,12	32,82	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Pintobohnen, reife Samen roh	27,02	28,17	43,67	14,93	29,37	27,33	28,49	35,04	**14,93**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	27,02	28,17	43,67	14,93	29,37	27,33	28,49	35,04	**14,93**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	24,45	25,51	43,67	14,93	26,03	19,56	27,17	30,60	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Quinoa	20,18	21,51	43,67	14,93	22,70	20,67	23,22	26,16	**14,93**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	20,18	21,51	43,67	14,93	22,70	20,67	23,22	26,16	**14,93**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Hafer	24,45	25,51	43,67	14,93	26,03	19,56	27,17	30,60	**14,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	14,93	56,89	114,08	37,14	81,40	51,34	70,04	101,59	**14,93**
3*Spirulina getrocknet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	14,93	56,80	114,25	37,14	81,14	51,00	69,99	101,12	**14,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**14,93**
14,93	56,76	114,13	37,10	81,24	51,14	70,12	101,53
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**14,92**
14,92	42,01	82,79	27,20	59,57	36,91	51,80	73,44
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**14,92**
14,92	29,67	52,54	18,19	38,40	22,25	33,63	45,11
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**14,92**
32,03	31,35	46,17	14,92	33,48	31,61	29,65	42,06
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**14,92**
25,87	26,49	47,58	14,92	27,94	22,62	29,64	34,12
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl							**14,92**
27,35	29,09	42,04	14,92	29,08	29,90	27,16	38,22
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl							**14,92**
23,51	25,09	42,04	14,92	26,58	21,57	27,16	28,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl							**14,92**
27,32	28,85	41,79	14,92	28,37	29,28	27,06	37,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**14,92**
23,55	20,07	27,50	41,63	21,11	14,92	25,20	23,51
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl							**14,92**
23,47	24,85	41,79	14,92	25,87	20,94	27,06	27,76
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Kartoffeln gegart							**14,92**
22,88	24,43	39,92	19,31	24,47	14,92	24,87	30,09
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**14,92**
18,61	19,09	39,92	17,09	21,13	14,92	22,24	27,87
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**14,92**
19,46	19,09	39,92	17,09	22,80	14,92	22,24	30,09
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**14,92**
19,46	19,09	39,92	17,09	22,80	14,92	22,24	30,09
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**14,92**
18,61	19,09	39,92	17,09	21,13	14,92	22,24	27,87
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**14,92**
22,88	24,43	39,92	19,31	24,47	14,92	24,87	30,09
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**14,92**
24,51	24,60	28,92	15,09	27,60	14,92	24,28	26,16
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso							**14,92**
24,35	25,69	42,38	14,92	27,40	22,14	27,45	28,34

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	28,20	29,69	42,38	14,92	29,90	30,47	27,45	38,34	**14,92**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	28,03	23,29	34,25	14,92	24,51	17,47	25,20	28,06	**14,92**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	30,59	25,96	34,25	14,92	26,18	23,03	25,20	34,72	**14,92**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	18,61	19,09	39,92	17,09	21,13	14,92	22,24	27,87	**14,92**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	19,46	19,09	39,92	17,09	22,80	14,92	22,24	30,09	**14,92**
Kartoffeln gegart + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	22,88	24,43	39,92	19,31	24,47	14,92	24,87	30,09	**14,92**
Hafer + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	22,88	24,43	39,92	19,31	24,47	14,92	24,87	30,09	**14,92**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	19,46	19,09	39,92	17,09	22,80	14,92	22,24	30,09	**14,92**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	18,61	19,09	39,92	17,09	21,13	14,92	22,24	27,87	**14,92**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	25,44	23,48	44,46	14,92	25,52	20,17	27,05	30,81	**14,92**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	29,47	28,68	46,17	14,92	31,82	26,06	29,65	35,39	**14,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	26,05	26,75	30,13	17,12	27,55	14,92	26,66	27,64	**14,92**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Buchweizen	18,61	19,09	39,92	17,09	21,13	14,92	22,24	27,87	**14,92**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	19,46	19,09	39,92	17,09	22,80	14,92	22,24	30,09	**14,92**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	18,61	19,09	39,92	17,09	21,13	14,92	22,24	27,87	**14,92**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	19,46	19,09	39,92	17,09	22,80	14,92	22,24	30,09	**14,92**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Hafer	22,88	24,43	39,92	19,31	24,47	14,92	24,87	30,09	**14,92**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	22,88	24,43	39,92	19,31	24,47	14,92	24,87	30,09	**14,92**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**14,92**
22,17	23,57	45,33	20,68	24,78	14,92	26,26	32,98
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,92**
24,30	25,57	45,33	24,01	27,28	14,92	26,91	34,09
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**14,91**
14,91	41,37	80,08	26,91	57,60	35,03	50,42	71,07
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**14,91**
14,91	41,37	80,08	26,91	57,60	35,03	50,42	71,07
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**14,91**
14,91	41,37	80,08	26,91	57,60	35,03	50,42	71,07
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart							**14,91**
14,91	41,37	80,08	26,91	57,60	35,03	50,42	71,07
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet							**14,91**
14,91	56,77	113,96	37,14	81,04	51,03	69,99	101,36
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**14,91**
14,91	41,37	80,08	26,91	57,60	35,03	50,42	71,07
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**14,91**
14,91	41,37	80,08	26,91	57,60	35,03	50,42	71,07
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**14,91**
31,47	32,17	48,79	14,91	35,05	31,72	30,88	42,80
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**14,91**
24,87	24,30	47,08	14,91	27,08	20,28	28,28	31,56
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**14,91**
28,90	29,50	48,79	14,91	33,38	26,17	30,88	36,13
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**14,91**
29,74	26,84	30,42	43,51	28,95	14,91	31,63	29,40
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,91**
33,41	33,52	39,25	14,91	36,90	33,32	34,68	42,71
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,91**
19,31	21,52	39,25	14,91	21,90	23,32	20,87	26,04
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,91**
43,67	37,52	51,75	14,91	49,40	41,66	38,63	56,04
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,91**
29,56	31,52	39,25	14,91	31,90	33,32	28,76	39,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,91**
23,15	23,52	26,75	14,91	24,40	16,66	22,84	26,04	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,91**
32,13	37,52	51,75	14,91	34,40	38,32	32,71	39,38	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,91**
30,85	33,52	39,25	14,91	34,40	31,66	32,71	36,04	
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,91**
25,72	27,52	39,25	14,91	26,90	21,66	26,79	32,71	
Dinkel ungekocht + Hafer + Roggenmehl								**14,91**
24,49	25,55	30,42	15,40	26,17	14,91	25,70	28,22	
Hafer + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**14,91**
24,49	25,55	30,42	15,40	26,17	14,91	25,70	28,22	
Hafer + Roggenmehl + Dinkel ungekocht								**14,91**
24,49	25,55	30,42	15,40	26,17	14,91	25,70	28,22	
Roggenmehl + Hafer + Dinkel ungekocht								**14,91**
24,49	25,55	30,42	15,40	26,17	14,91	25,70	28,22	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl								**14,91**
24,88	25,83	43,25	14,91	27,18	17,79	27,36	30,58	
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl								**14,91**
27,17	25,89	45,13	14,91	29,61	17,64	29,65	33,38	
Lupinen + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**14,91**
22,70	31,92	36,08	14,91	26,15	25,83	24,66	33,13	
Sojabohnen + Lupinen + Linsen reif gekocht								**14,91**
22,70	31,92	36,08	14,91	26,15	25,83	24,66	33,13	
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**14,91**
27,74	21,99	38,71	14,91	23,49	16,52	24,97	29,26	
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**14,91**
28,14	29,48	48,17	14,91	32,58	26,22	30,11	35,20	
Lupinen + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**14,91**
22,70	31,92	36,08	14,91	26,15	25,83	24,66	33,13	
Linsen reif gekocht + Lupinen + Sojabohnen								**14,91**
22,70	31,92	36,08	14,91	26,15	25,83	24,66	33,13	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**14,91**
22,78	19,55	26,25	40,96	21,17	14,91	25,04	24,89	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**14,91**
23,21	19,55	26,25	40,96	22,00	14,91	25,04	26,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Lupinen	22,70	31,92	36,08	14,91	26,15	25,83	24,66	33,13	**14,91**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Lupinen	22,70	31,92	36,08	14,91	26,15	25,83	24,66	33,13	**14,91**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	28,01	23,41	37,54	21,07	24,48	14,91	24,33	31,26	**14,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	24,91	22,21	26,25	42,07	22,83	14,91	26,36	26,00	**14,91**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	28,02	28,64	51,21	14,91	30,97	27,04	31,40	36,89	**14,91**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,87	20,21	39,33	14,91	22,10	16,98	22,32	26,83	**14,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,82	19,85	38,96	14,91	21,03	16,05	22,16	26,13	**14,91**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	30,85	36,19	51,75	14,91	33,57	35,54	32,71	36,04	**14,91**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	24,44	26,19	39,25	14,91	26,07	18,88	26,79	29,38	**14,91**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	18,03	20,19	39,25	14,91	21,07	20,54	20,87	22,71	**14,91**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	32,13	32,19	39,25	14,91	36,07	30,54	34,68	39,38	**14,91**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	29,56	32,19	39,25	14,91	33,57	28,88	32,71	32,71	**14,91**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	42,38	36,19	51,75	14,91	48,57	38,88	38,63	52,71	**14,91**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	28,28	30,19	39,25	14,91	31,07	30,54	28,76	36,04	**14,91**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	30,71	32,15	48,17	14,91	34,24	31,77	30,11	41,87	**14,91**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	24,11	24,28	46,46	14,91	26,28	20,33	27,51	30,62	**14,91**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Hafer	24,49	25,55	30,42	15,40	26,17	14,91	25,70	28,22	**14,91**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Hafer	24,49	25,55	30,42	15,40	26,17	14,91	25,70	28,22	**14,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	14,91	56,81	114,21	37,06	81,22	51,06	70,16	101,62	**14,91**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	21,02	22,22	37,42	19,38	23,08	14,91	23,04	29,90	**14,91**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	20,80	17,59	23,25	28,90	23,09	14,90	22,43	24,87	**14,90**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	22,89	24,92	36,04	14,90	28,00	17,06	26,84	32,46	**14,90**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Roggenmehl	27,16	30,89	40,42	20,00	30,50	14,90	31,18	34,67	**14,90**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	27,16	30,89	40,42	20,00	30,50	14,90	31,18	34,67	**14,90**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	17,28	26,19	30,29	14,90	18,68	16,19	20,13	25,71	**14,90**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	19,82	20,24	35,00	15,58	22,32	14,90	20,82	27,69	**14,90**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	27,97	27,27	47,33	14,90	30,19	24,32	30,68	34,56	**14,90**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Mandeln	27,16	30,89	40,42	20,00	30,50	14,90	31,18	34,67	**14,90**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	27,16	30,89	40,42	20,00	30,50	14,90	31,18	34,67	**14,90**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	19,82	20,24	35,00	15,58	22,32	14,90	20,82	27,69	**14,90**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	19,82	20,24	35,00	15,58	22,32	14,90	20,82	27,69	**14,90**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	19,82	20,24	35,00	15,58	22,32	14,90	20,82	27,69	**14,90**
3*Mais-Mehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	28,58	24,40	33,71	17,01	27,55	14,90	26,14	32,02	**14,90**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,49	31,50	44,04	14,90	31,28	33,12	29,59	40,64	**14,90**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,64	27,50	44,04	14,90	28,78	24,79	29,59	30,64	**14,90**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam	19,82	20,24	35,00	15,58	22,32	14,90	20,82	27,69	**14,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	19,82	20,24	35,00	15,58	22,32	14,90	20,82	27,69	**14,90**
Roggenmehl + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	27,16	30,89	40,42	20,00	30,50	14,90	31,18	34,67	**14,90**
Mandeln + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	27,16	30,89	40,42	20,00	30,50	14,90	31,18	34,67	**14,90**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	28,41	30,16	44,29	14,90	30,09	31,16	27,70	39,29	**14,90**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	24,56	26,16	44,29	14,90	27,59	22,82	27,70	29,29	**14,90**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	45,86	35,57	45,79	14,90	48,23	36,14	37,82	54,13	**14,90**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	35,60	31,57	33,29	14,90	35,73	27,81	33,88	40,80	**14,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	34,32	35,57	45,79	14,90	33,23	32,81	31,90	37,47	**14,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	33,04	31,57	33,29	14,90	33,23	26,14	31,90	34,13	**14,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	31,76	29,57	33,29	14,90	30,73	27,81	27,95	37,47	**14,90**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	21,50	19,57	33,29	14,90	20,73	17,81	20,06	24,13	**14,90**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	27,91	25,57	33,29	14,90	25,73	16,14	25,98	30,80	**14,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,65	30,55	34,33	14,90	32,96	19,89	31,68	34,11	**14,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,23	22,72	42,29	14,90	25,85	18,82	26,19	29,81	**14,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	31,18	34,09	42,63	14,90	34,22	26,59	33,89	35,42	**14,90**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	26,05	28,09	42,63	14,90	26,72	16,59	27,97	32,09	**14,90**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	19,64	22,09	42,63	14,90	21,72	18,26	22,05	25,42	**14,90**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	44,00	38,09	55,13	14,90	49,22	36,59	39,82	55,42	**14,90**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
22,63	21,42	30,13	14,90	25,88	14,92	24,03	27,64	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
32,88	31,42	42,63	14,90	38,38	31,59	35,87	44,31	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
30,32	31,42	42,63	14,90	35,88	29,92	33,89	37,64	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
32,46	38,09	55,13	14,90	34,22	33,26	33,89	38,76	
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
27,76	30,75	50,96	14,90	31,72	22,14	34,55	38,76	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
29,04	29,42	42,63	14,90	33,38	31,59	29,95	40,98	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
27,33	30,75	42,63	14,90	30,05	28,26	27,32	36,53	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
45,71	40,75	63,46	14,90	54,22	42,14	46,39	62,09	
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
23,48	26,75	42,63	14,90	25,05	16,59	25,34	29,87	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
28,18	29,42	42,63	14,90	31,72	31,59	29,95	38,76	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
29,47	31,42	42,63	14,90	34,22	29,92	33,89	35,42	
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
17,07	20,75	42,63	14,90	20,05	18,26	19,42	23,20	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
41,43	36,75	55,13	14,90	47,55	36,59	37,18	53,20	
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
21,77	21,42	30,13	14,90	24,22	14,92	24,03	25,42	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
28,61	32,75	42,63	14,90	32,55	26,59	31,26	33,20	
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
21,35	24,75	50,96	14,90	26,72	23,81	28,63	32,09	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,90**
30,75	35,42	55,13	14,90	34,22	36,59	33,89	38,76	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
31,18	32,75	42,63	14,90	35,05	28,26	33,24	39,87
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
42,29	35,42	55,13	14,90	49,22	39,92	39,82	55,42
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
17,93	19,42	42,63	14,90	21,72	21,59	22,05	25,42
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
24,34	25,42	42,63	14,90	26,72	19,92	27,97	32,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
29,47	32,75	42,63	14,90	34,22	25,48	32,58	33,20
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
29,89	36,75	55,13	14,90	32,55	33,26	31,26	36,53
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
17,93	20,75	42,63	14,90	21,72	17,14	20,74	23,20
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
31,60	35,42	55,13	14,90	35,88	36,59	33,89	40,98
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
33,74	34,09	42,63	14,90	36,72	28,26	35,87	42,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
43,14	35,42	55,13	14,90	50,88	39,92	39,82	57,64
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
18,78	19,42	42,63	14,90	23,38	21,59	22,05	27,64
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
25,19	25,42	42,63	14,90	28,38	19,92	27,97	34,31
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
32,03	32,75	42,63	14,90	36,72	27,14	34,55	39,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
32,03	31,42	42,63	14,90	36,72	31,59	35,87	42,09
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
30,75	36,75	55,13	14,90	34,22	32,14	32,58	36,53
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
29,89	32,09	42,63	14,90	31,72	28,26	29,95	38,76
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,90**
24,34	26,75	42,63	14,90	26,72	15,48	26,66	29,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	25,19	26,75	38,46	14,90	29,22	17,14	30,61	32,09	**14,90**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	35,45	36,75	50,96	14,90	41,72	33,81	42,45	48,76	**14,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	31,60	34,75	50,96	14,90	36,72	33,81	36,53	45,42	**14,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	32,88	36,75	50,96	14,90	39,22	32,14	40,47	42,09	**14,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	34,17	40,75	63,46	14,90	39,22	38,81	40,47	45,42	**14,90**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	28,18	30,75	42,63	14,90	31,72	27,14	28,63	36,53	**14,90**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	42,29	36,75	55,13	14,90	49,22	35,48	38,50	53,20	**14,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	26,85	25,43	40,79	42,70	26,07	14,89	28,58	32,38	**14,89**
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,62	15,99	17,50	26,59	17,43	14,89	19,09	19,67	**14,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	27,61	28,79	53,04	30,29	29,22	14,89	29,85	38,76	**14,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	14,89	27,59	57,04	18,03	39,32	25,88	35,24	49,60	**14,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	14,89	43,59	86,21	28,03	59,32	36,99	52,34	74,04	**14,89**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	14,89	56,83	114,04	37,10	81,02	50,95	70,03	101,44	**14,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,32	34,53	36,50	14,89	39,17	31,86	36,58	42,44	**14,89**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,63	28,53	36,50	14,89	29,17	20,19	28,68	32,44	**14,89**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,22	22,53	36,50	14,89	24,17	21,86	22,76	25,78	**14,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	46,58	38,53	49,00	14,89	51,67	40,19	40,53	55,78	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,04	38,53	49,00	14,89	36,67	36,86	34,61	39,11	**14,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,07	24,53	24,00	14,89	26,67	15,19	24,74	25,78	**14,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	34,53	36,50	14,89	36,67	30,19	34,61	35,78	**14,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	32,53	36,50	14,89	34,17	31,86	30,66	39,11	**14,89**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	25,04	27,07	44,58	14,89	26,50	22,67	27,24	32,33	**14,89**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	22,48	24,40	44,58	14,89	24,83	17,11	27,24	25,67	**14,89**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	23,33	25,73	44,58	17,11	28,17	14,89	28,55	30,11	**14,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	28,46	27,73	36,25	44,11	28,17	14,89	31,18	29,00	**14,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	31,87	36,50	14,89	32,50	31,86	28,68	38,00	**14,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	45,30	37,87	49,00	14,89	50,00	40,19	38,55	54,67	**14,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	33,87	36,50	14,89	35,00	30,19	32,63	34,67	**14,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,76	37,87	49,00	14,89	35,00	36,86	32,63	38,00	**14,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,79	23,87	24,00	14,89	25,00	15,19	22,76	24,67	**14,89**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,89	25,59	43,42	14,89	25,77	21,27	26,26	31,22	**14,89**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,94	21,87	36,50	14,89	22,50	21,86	20,79	24,67	**14,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,04	33,87	36,50	14,89	37,50	31,86	34,61	41,33	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,89**
27,35	27,87	36,50	14,89	27,50	20,19	26,71	31,33
Mandeln + Kakao + Bulgur, trocken							**14,89**
29,57	35,47	55,83	14,89	36,33	19,78	38,68	40,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**14,89**
28,63	30,53	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	29,11
Hirse gekocht + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**14,89**
24,36	25,20	44,83	14,89	25,83	16,30	26,05	26,89
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**14,89**
28,63	30,53	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	29,11
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**14,89**
26,92	26,53	28,17	14,89	27,50	20,74	24,74	29,11
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**14,89**
29,49	27,87	28,17	14,89	30,83	20,74	28,68	31,33
Mandeln + Buchweizen + Bulgur, trocken							**14,89**
26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	17,56	32,11	33,56
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**14,89**
36,32	30,53	36,50	14,89	39,17	26,30	31,32	40,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**14,89**
27,78	27,87	28,17	14,89	29,17	19,63	27,37	26,89
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**14,89**
27,78	27,87	28,17	14,89	29,17	19,63	27,37	26,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**14,89**
29,49	27,87	28,17	14,89	30,83	20,74	28,68	31,33
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**14,89**
36,32	30,53	36,50	14,89	39,17	26,30	31,32	40,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**14,89**
26,92	26,53	28,17	14,89	27,50	20,74	24,74	29,11
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**14,89**
27,01	30,13	47,50	14,89	33,00	17,56	32,11	35,78
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**14,89**
23,19	24,11	35,00	14,89	28,53	17,54	25,62	30,33
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**14,89**
22,38	23,65	43,50	14,89	25,17	20,78	26,16	26,33
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Kakao							**14,89**
32,99	39,47	64,17	14,89	41,33	26,44	46,58	49,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	26,22	27,65	43,50	14,89	27,67	29,11	26,16	36,33	**14,89**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Kakao	26,58	33,47	51,67	14,89	31,33	18,11	32,76	35,78	**14,89**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Kakao	30,43	35,47	51,67	14,89	33,83	18,11	36,71	39,11	**14,89**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	22,34	23,41	43,25	14,89	24,45	20,16	26,05	25,87	**14,89**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Kakao	27,86	31,47	51,67	14,89	33,83	23,11	36,71	39,11	**14,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	26,19	27,41	43,25	14,89	26,95	28,49	26,05	35,87	**14,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Kakao	29,15	31,47	51,67	14,89	36,33	23,11	36,71	42,44	**14,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Kakao	27,86	33,47	51,67	14,89	33,83	16,44	34,74	35,78	**14,89**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	29,57	34,13	47,50	14,89	31,33	15,33	33,42	35,78	**14,89**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	25,73	32,13	47,50	14,89	28,83	15,33	29,47	32,44	**14,89**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	32,14	38,13	60,00	14,89	38,83	23,67	43,29	45,78	**14,89**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	27,01	30,13	47,50	14,89	31,33	20,33	33,42	35,78	**14,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	28,29	30,13	47,50	14,89	33,83	20,33	33,42	39,11	**14,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	43,16	37,20	44,83	14,89	47,50	37,41	39,21	51,33	**14,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Hirse gekocht	26,07	29,20	44,83	14,89	27,50	28,52	26,05	29,11	**14,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	40,60	35,87	44,83	14,89	44,17	37,41	35,26	49,11	**14,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	41,45	37,20	44,83	14,89	45,83	36,30	37,89	46,89	**14,89**
Quinoa + Hafer + Hirse gekocht	21,79	22,53	36,50	14,89	22,50	17,41	22,11	24,67	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	42,31	39,87	53,17	14,89	45,83	40,74	37,89	49,11	**14,89**
Hafer + Hafer + Hirse gekocht	26,07	26,53	36,50	14,89	25,83	16,30	26,05	29,11	**14,89**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	23,19	24,11	35,00	14,89	28,53	17,54	25,62	30,33	**14,89**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	30,34	33,20	44,83	14,89	30,83	27,41	30,00	33,56	**14,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Hirse gekocht	25,21	26,53	36,50	14,89	27,50	24,08	26,05	26,89	**14,89**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	33,76	29,20	44,83	14,89	37,50	30,74	30,00	40,22	**14,89**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	38,03	33,20	44,83	14,89	40,83	29,63	33,95	44,67	**14,89**
Quinoa + Quinoa + Hirse gekocht	17,52	18,53	36,50	14,89	19,17	18,52	18,16	20,22	**14,89**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Hirse gekocht	38,03	33,20	44,83	14,89	40,83	29,63	33,95	44,67	**14,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Hirse gekocht	30,34	33,20	44,83	14,89	30,83	27,41	30,00	33,56	**14,89**
Hafer + Quinoa + Hirse gekocht	21,79	22,53	36,50	14,89	22,50	17,41	22,11	24,67	**14,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Hirse gekocht	31,20	30,53	36,50	14,89	32,50	24,08	31,32	35,78	**14,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Hirse gekocht	28,63	29,20	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	33,56	**14,89**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	50,00	39,87	53,17	14,89	55,83	42,97	41,84	60,22	**14,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Hirse gekocht	29,49	30,53	36,50	14,89	30,83	22,97	30,00	31,33	**14,89**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	36,32	30,53	36,50	14,89	39,17	26,30	31,32	40,22	**14,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	35,47	37,20	44,83	14,89	37,50	35,19	35,26	40,22	**14,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	32,91	35,87	44,83	14,89	34,17	35,19	31,32	38,00	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
33,76	37,20	44,83	14,89	35,83	34,08	33,95	35,78
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Hirse gekocht							**14,89**
33,76	29,20	44,83	14,89	37,50	30,74	30,00	40,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
34,62	39,87	53,17	14,89	35,83	38,52	33,95	38,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Hirse gekocht							**14,89**
24,36	25,20	36,50	14,89	25,83	25,19	23,42	29,11
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
42,31	39,87	53,17	14,89	45,83	40,74	37,89	49,11
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
28,63	30,53	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	29,11
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
26,07	29,20	44,83	14,89	27,50	28,52	26,05	29,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Reis halbpoliert gegart							**14,89**
23,19	24,11	35,00	14,89	28,53	17,54	25,62	30,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Hirse gekocht							**14,89**
26,92	26,53	36,50	14,89	29,17	25,19	27,37	31,33
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
29,49	27,87	28,17	14,89	30,83	20,74	28,68	31,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
36,32	34,53	36,50	14,89	39,17	31,86	36,58	42,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
32,05	33,20	36,50	14,89	34,17	30,74	31,32	35,78
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
29,49	30,53	36,50	14,89	30,83	22,97	30,00	31,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
33,76	33,20	36,50	14,89	35,83	31,86	32,63	40,22
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Hirse gekocht							**14,89**
25,21	23,87	44,83	14,89	27,50	20,74	27,37	31,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Hirse gekocht							**14,89**
26,92	26,53	44,83	14,89	27,50	26,30	27,37	35,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
32,91	35,87	44,83	14,89	34,17	35,19	31,32	38,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Buchweizen + Hirse gekocht								**14,89**
24,36	23,87	44,83	14,89	25,83	20,74	27,37	29,11	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**14,89**
40,60	35,87	44,83	14,89	44,17	37,41	35,26	49,11	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**14,89**
26,92	27,87	44,83	14,89	27,50	21,86	26,05	33,56	
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**14,89**
27,78	26,53	44,83	14,89	29,17	26,30	27,37	38,00	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**14,89**
26,92	26,53	44,83	14,89	27,50	26,30	27,37	35,78	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**14,89**
26,07	27,87	44,83	14,89	25,83	22,97	24,74	33,56	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**14,89**
28,63	29,20	44,83	14,89	27,50	22,97	27,37	35,78	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Hirse gekocht								**14,89**
24,36	25,20	44,83	14,89	25,83	16,30	26,05	26,89	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**14,89**
25,21	26,53	36,50	14,89	27,50	24,08	26,05	26,89	
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**14,89**
31,20	30,53	36,50	14,89	32,50	24,08	31,32	35,78	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**14,89**
26,92	26,53	36,50	14,89	29,17	25,19	27,37	31,33	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**14,89**
43,16	37,20	44,83	14,89	47,50	37,41	39,21	51,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**14,89**
35,47	37,20	44,83	14,89	37,50	35,19	35,26	40,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**14,89**
34,62	34,53	36,50	14,89	37,50	30,74	35,26	38,00	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**14,89**
30,34	31,87	53,17	14,89	32,50	28,52	33,95	42,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**14,89**
31,20	31,87	36,50	14,89	32,50	31,86	28,68	38,00	
Buchweizen + Pistazien roh + Hirse gekocht								**14,89**
24,36	23,87	44,83	14,89	25,83	20,74	27,37	29,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**14,89**
33,76	37,20	44,83	14,89	35,83	34,08	33,95	35,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Pistazien roh + Hirse gekocht							**14,89**
23,50	25,20	44,83	14,89	24,17	17,41	24,74	26,89
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**14,89**
24,36	25,20	44,83	14,89	25,83	16,30	26,05	26,89
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**14,89**
36,32	30,53	36,50	14,89	39,17	26,30	31,32	40,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
32,91	34,53	36,50	14,89	35,83	29,63	33,95	33,56
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
41,45	37,20	44,83	14,89	45,83	36,30	37,89	46,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
32,05	33,20	36,50	14,89	34,17	30,74	31,32	35,78
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
26,92	26,53	28,17	14,89	27,50	20,74	24,74	29,11
Pistazien roh + Haselnüsse + Hirse gekocht							**14,89**
26,07	26,53	44,83	14,89	25,83	17,41	27,37	29,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
33,76	33,20	36,50	14,89	35,83	31,86	32,63	40,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
34,62	34,53	36,50	14,89	37,50	30,74	35,26	38,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**14,89**
26,92	27,87	44,83	14,89	27,50	21,86	26,05	33,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Hirse gekocht							**14,89**
28,63	29,20	44,83	14,89	27,50	22,97	27,37	35,78
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
28,63	29,20	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	33,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**14,89**
26,07	27,87	44,83	14,89	25,83	22,97	24,74	33,56
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**14,89**
25,21	23,87	44,83	14,89	27,50	20,74	27,37	31,33
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**14,89**
24,36	25,20	36,50	14,89	25,83	25,19	23,42	29,11
Pistazien roh + Kakao + Hirse gekocht							**14,89**
27,78	29,20	53,17	14,89	30,83	22,97	33,95	35,78
Pistazien roh + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**14,89**
23,50	25,20	44,83	14,89	24,17	17,41	24,74	26,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**14,89**
29,49	27,87	28,17	14,89	30,83	20,74	28,68	31,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**14,89**
27,78	26,53	44,83	14,89	29,17	26,30	27,37	38,00
Haselnüsse + Pistazien roh + Hirse gekocht							**14,89**
26,07	26,53	44,83	14,89	25,83	17,41	27,37	29,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Hirse gekocht							**14,89**
30,34	31,87	53,17	14,89	32,50	28,52	33,95	42,44
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,89**
27,78	27,87	28,17	14,89	29,17	19,63	27,37	26,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**14,89**
27,78	27,87	28,17	14,89	29,17	19,63	27,37	26,89
Kakao + Pistazien roh + Hirse gekocht							**14,89**
27,78	29,20	53,17	14,89	30,83	22,97	33,95	35,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**14,89**
26,92	26,53	28,17	14,89	27,50	20,74	24,74	29,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**14,89**
28,63	30,53	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	29,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Miso							**14,89**
23,19	24,11	35,00	14,89	28,53	17,54	25,62	30,33
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Mandeln							**14,89**
24,44	31,47	47,50	14,89	28,00	15,33	28,16	31,33
Gerstenmehl + Buchweizen + Mandeln							**14,89**
25,30	30,13	47,50	14,89	29,67	18,67	30,79	33,56
Buchweizen + Bulgur, trocken + Mandeln							**14,89**
26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	17,56	32,11	33,56
Haselnüsse + Buchweizen + Mandeln							**14,89**
27,86	31,47	47,50	14,89	31,33	18,67	33,42	35,78
Kakao + Buchweizen + Mandeln							**14,89**
29,57	34,13	55,83	14,89	36,33	24,22	40,00	42,44
Buchweizen + Buchweizen + Mandeln							**14,89**
26,15	28,80	47,50	14,89	31,33	22,00	33,42	35,78
Haselnüsse + Haselnüsse + Mandeln							**14,89**
29,57	34,13	47,50	14,89	31,33	15,33	33,42	35,78
Haselnüsse + Gerstenmehl + Mandeln							**14,89**
27,01	32,80	47,50	14,89	29,67	15,33	30,79	33,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Gerstenmehl + Mandeln							**14,89**
28,72	35,47	55,83	14,89	34,67	20,89	37,37	40,22
Buchweizen + Haselnüsse + Mandeln							**14,89**
27,86	31,47	47,50	14,89	31,33	18,67	33,42	35,78
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Mandeln							**14,89**
26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	18,67	30,79	35,78
Gerstenmehl + Kakao + Mandeln							**14,89**
28,72	35,47	55,83	14,89	34,67	20,89	37,37	40,22
Haselnüsse + Kakao + Mandeln							**14,89**
31,28	36,80	55,83	14,89	36,33	20,89	40,00	42,44
Kakao + Haselnüsse + Mandeln							**14,89**
31,28	36,80	55,83	14,89	36,33	20,89	40,00	42,44
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Mandeln							**14,89**
28,72	31,47	47,50	14,89	33,00	18,67	33,42	38,00
Kakao + Kakao + Mandeln							**14,89**
32,99	39,47	64,17	14,89	41,33	26,44	46,58	49,11
Buchweizen + Kakao + Mandeln							**14,89**
29,57	34,13	55,83	14,89	36,33	24,22	40,00	42,44
Amaranth, ungekocht + Kakao + Mandeln							**14,89**
30,43	34,13	55,83	14,89	38,00	24,22	40,00	44,67
Bulgur, trocken + Kakao + Mandeln							**14,89**
29,57	35,47	55,83	14,89	36,33	19,78	38,68	40,22
Buchweizen + Gerstenmehl + Mandeln							**14,89**
25,30	30,13	47,50	14,89	29,67	18,67	30,79	33,56
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**14,89**
26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	18,67	30,79	35,78
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Mandeln							**14,89**
27,01	30,13	47,50	14,89	33,00	17,56	32,11	35,78
Kakao + Bulgur, trocken + Mandeln							**14,89**
29,57	35,47	55,83	14,89	36,33	19,78	38,68	40,22
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**14,89**
27,86	28,80	47,50	14,89	34,67	22,00	33,42	40,22
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**14,89**
27,01	28,80	47,50	14,89	33,00	22,00	33,42	38,00
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**14,89**
28,72	31,47	47,50	14,89	33,00	18,67	33,42	38,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Mandeln	27,01	30,13	47,50	14,89	33,00	17,56	32,11	35,78	**14,89**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Mandeln	27,01	32,80	47,50	14,89	29,67	15,33	30,79	33,56	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Mandeln	27,01	28,80	47,50	14,89	33,00	22,00	33,42	38,00	**14,89**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Mandeln	26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	17,56	32,11	33,56	**14,89**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Mandeln	30,43	34,13	55,83	14,89	38,00	24,22	40,00	44,67	**14,89**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	26,15	29,47	47,50	14,89	31,33	19,78	32,76	34,67	**14,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	27,44	29,47	47,50	14,89	33,83	19,78	32,76	38,00	**14,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	20,16	18,04	26,17	29,20	22,70	14,89	22,21	24,67	**14,89**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	31,28	37,47	60,00	14,89	38,83	23,11	42,63	44,67	**14,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	27,01	29,47	47,50	14,89	33,00	20,33	32,11	38,00	**14,89**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	24,44	31,47	47,50	14,89	28,00	15,33	28,16	31,33	**14,89**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	30,85	37,47	60,00	14,89	38,00	23,67	41,97	44,67	**14,89**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	25,73	29,47	47,50	14,89	30,50	20,33	32,11	34,67	**14,89**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	28,29	33,47	47,50	14,89	30,50	15,33	32,11	34,67	**14,89**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	23,74	25,23	43,08	14,89	27,37	22,27	27,75	28,76	**14,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	27,58	29,23	43,08	14,89	29,87	30,60	27,75	38,76	**14,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	26,51	27,49	37,92	14,89	34,36	23,12	30,60	36,78	**14,89**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	26,32	25,75	42,13	14,89	29,21	17,81	28,87	30,29	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	28,88	28,42	42,13	14,89	30,88	23,36	28,87	36,96	**14,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	26,60	28,36	40,25	14,89	28,45	23,51	26,58	34,16	**14,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	24,04	25,69	40,25	14,89	26,78	17,96	26,58	27,49	**14,89**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	31,28	36,80	60,00	14,89	38,83	25,33	43,29	45,78	**14,89**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	26,15	28,80	47,50	14,89	31,33	22,00	33,42	35,78	**14,89**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	24,87	30,80	47,50	14,89	28,83	17,00	29,47	32,44	**14,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	27,44	28,80	47,50	14,89	33,83	22,00	33,42	39,11	**14,89**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	28,72	32,80	47,50	14,89	31,33	17,00	33,42	35,78	**14,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	26,15	30,80	47,50	14,89	31,33	15,33	31,45	32,44	**14,89**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	24,36	25,20	44,83	14,89	25,83	16,30	26,05	26,89	**14,89**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	26,92	27,87	44,83	14,89	27,50	21,86	26,05	33,56	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Bulgur, trocken	27,01	30,13	47,50	14,89	33,00	17,56	32,11	35,78	**14,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	26,92	27,87	44,83	14,89	27,50	21,86	26,05	33,56	**14,89**
Buchweizen + Mandeln + Bulgur, trocken	26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	17,56	32,11	33,56	**14,89**
Kakao + Mandeln + Bulgur, trocken	29,57	35,47	55,83	14,89	36,33	19,78	38,68	40,22	**14,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	34,19	38,53	49,00	14,89	35,83	36,30	33,95	36,89	**14,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,91	34,53	36,50	14,89	35,83	29,63	33,95	33,56	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	32,53	36,50	14,89	33,33	31,30	30,00	36,89	**14,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,47	34,53	36,50	14,89	38,33	31,30	35,92	40,22	**14,89**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,37	22,53	36,50	14,89	23,33	21,30	22,11	23,56	**14,89**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,44	20,33	31,54	16,10	21,34	14,89	21,01	25,02	**14,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	45,73	38,53	49,00	14,89	50,83	39,63	39,87	53,56	**14,89**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	28,53	36,50	14,89	28,33	19,63	28,03	30,22	**14,89**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	29,54	29,53	52,50	27,71	31,78	14,89	31,42	39,51	**14,89**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	29,54	29,53	52,50	27,71	31,78	14,89	31,42	39,51	**14,89**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,49	27,87	28,17	14,89	30,83	20,74	28,68	31,33	**14,89**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,32	34,53	36,50	14,89	39,17	31,86	36,58	42,44	**14,89**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	29,54	29,53	52,50	27,71	31,78	14,89	31,42	39,51	**14,89**
Hafer + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	30,53	36,50	14,89	32,50	24,08	31,32	35,78	**14,89**
Quinoa + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,92	26,53	36,50	14,89	29,17	25,19	27,37	31,33	**14,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	37,20	44,83	14,89	37,50	35,19	35,26	40,22	**14,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,62	34,53	36,50	14,89	37,50	30,74	35,26	38,00	**14,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	33,20	36,50	14,89	35,83	31,86	32,63	40,22	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,32	34,53	36,50	14,89	39,17	31,86	36,58	42,44	**14,89**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,49	27,87	28,17	14,89	30,83	20,74	28,68	31,33	**14,89**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,16	37,20	44,83	14,89	47,50	37,41	39,21	51,33	**14,89**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	19,66	20,53	36,50	14,89	20,83	17,97	20,13	22,44	**14,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	31,20	32,53	36,50	14,89	33,33	26,30	31,97	32,44	**14,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,02	19,37	22,00	21,42	24,37	14,89	22,21	24,67	**14,89**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Pistazien roh	26,07	26,53	44,83	14,89	25,83	17,41	27,37	29,11	**14,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	29,91	30,53	36,50	14,89	30,83	27,97	28,03	35,78	**14,89**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	26,07	26,53	36,50	14,89	25,83	16,30	26,05	29,11	**14,89**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Pistazien roh	23,50	25,20	44,83	14,89	24,17	17,41	24,74	26,89	**14,89**
Hirse gekocht + Kakao + Pistazien roh	27,78	29,20	53,17	14,89	30,83	22,97	33,95	35,78	**14,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,16	19,37	30,33	19,20	22,70	14,89	22,21	26,89	**14,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	44,02	36,53	49,00	14,89	48,33	36,30	37,89	52,44	**14,89**
Hirse gekocht + Buchweizen + Pistazien roh	24,36	23,87	44,83	14,89	25,83	20,74	27,37	29,11	**14,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,60	18,04	30,33	19,20	21,03	14,89	19,58	24,67	**14,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	33,76	32,53	36,50	14,89	35,83	27,97	33,95	39,11	**14,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	32,48	36,53	49,00	14,89	33,33	32,97	31,97	35,78	**14,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	30,34	34,53	49,00	14,89	31,67	33,52	30,00	33,56	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	23,93	24,53	36,50	14,89	24,17	16,86	24,08	26,89	**14,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	41,88	34,53	49,00	14,89	46,67	36,86	35,92	50,22	**14,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	29,06	30,53	36,50	14,89	31,67	26,86	30,00	30,22	**14,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	27,78	28,53	36,50	14,89	29,17	28,52	26,05	33,56	**14,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	31,62	30,53	36,50	14,89	34,17	28,52	31,97	36,89	**14,89**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	17,52	18,53	36,50	14,89	19,17	18,52	18,16	20,22	**14,89**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	26,61	25,63	43,21	19,07	29,62	14,89	27,69	34,36	**14,89**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	25,81	25,81	48,29	14,89	29,58	23,36	29,70	35,22	**14,89**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,16	24,48	37,79	14,89	26,87	19,49	27,30	32,48	**14,89**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	25,21	23,87	44,83	14,89	27,50	20,74	27,37	31,33	**14,89**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Pistazien roh	24,36	25,20	44,83	14,89	25,83	16,30	26,05	26,89	**14,89**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	23,19	24,11	35,00	14,89	28,53	17,54	25,62	30,33	**14,89**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	23,19	24,11	35,00	14,89	28,53	17,54	25,62	30,33	**14,89**
Kakao + Hirse gekocht + Pistazien roh	27,78	29,20	53,17	14,89	30,83	22,97	33,95	35,78	**14,89**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Pistazien roh	23,50	25,20	44,83	14,89	24,17	17,41	24,74	26,89	**14,89**
Buchweizen + Hirse gekocht + Pistazien roh	24,36	23,87	44,83	14,89	25,83	20,74	27,37	29,11	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Pistazien roh	25,21	23,87	44,83	14,89	27,50	20,74	27,37	31,33	**14,89**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Pistazien roh	24,36	25,20	44,83	14,89	25,83	16,30	26,05	26,89	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Pistazien roh	26,07	26,53	44,83	14,89	25,83	17,41	27,37	29,11	**14,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,54	29,53	52,50	27,71	31,78	14,89	31,42	39,51	**14,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	32,91	31,20	32,33	14,89	35,00	26,30	32,63	36,89	**14,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	26,58	30,80	47,50	14,89	32,17	15,33	31,45	33,56	**14,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	27,86	28,80	47,50	14,89	34,67	22,00	33,42	40,22	**14,89**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	26,58	28,80	47,50	14,89	32,17	22,00	33,42	36,89	**14,89**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	31,71	36,80	60,00	14,89	39,67	25,33	43,29	46,89	**14,89**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	25,30	30,80	47,50	14,89	29,67	17,00	29,47	33,56	**14,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	31,62	35,20	44,83	14,89	32,50	31,30	30,66	33,56	**14,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	43,16	35,20	44,83	14,89	47,50	34,63	36,58	50,22	**14,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,34	31,20	32,33	14,89	32,50	24,63	30,66	30,22	**14,89**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,80	19,20	32,33	14,89	20,00	16,30	18,82	20,22	**14,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,06	29,20	32,33	14,89	30,00	26,30	26,71	33,56	**14,89**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	29,15	32,80	47,50	14,89	32,17	17,00	33,42	36,89	**14,89**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	25,61	24,25	43,42	14,89	24,93	18,49	26,26	27,89	**14,89**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Kakao	30,43	34,13	55,83	14,89	38,00	24,22	40,00	44,67	**14,89**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	28,63	29,20	44,83	14,89	27,50	22,97	27,37	35,78	**14,89**
Mandeln + Kakao + Kakao	32,99	39,47	64,17	14,89	41,33	26,44	46,58	49,11	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Mandeln + Haselnüsse	27,86	31,47	47,50	14,89	31,33	18,67	33,42	35,78	**14,89**
Haselnüsse + Mandeln + Haselnüsse	29,57	34,13	47,50	14,89	31,33	15,33	33,42	35,78	**14,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Haselnüsse	28,63	29,20	44,83	14,89	27,50	22,97	27,37	35,78	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Haselnüsse	28,72	31,47	47,50	14,89	33,00	18,67	33,42	38,00	**14,89**
Kakao + Mandeln + Haselnüsse	31,28	36,80	55,83	14,89	36,33	20,89	40,00	42,44	**14,89**
Mandeln + Bulgur, trocken + Kakao	29,57	35,47	55,83	14,89	36,33	19,78	38,68	40,22	**14,89**
Mandeln + Haselnüsse + Kakao	31,28	36,80	55,83	14,89	36,33	20,89	40,00	42,44	**14,89**
Mandeln + Gerstenmehl + Kakao	28,72	35,47	55,83	14,89	34,67	20,89	37,37	40,22	**14,89**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Kakao	27,78	29,20	53,17	14,89	30,83	22,97	33,95	35,78	**14,89**
Gerstenmehl + Mandeln + Haselnüsse	27,01	32,80	47,50	14,89	29,67	15,33	30,79	33,56	**14,89**
Mandeln + Buchweizen + Kakao	29,57	34,13	55,83	14,89	36,33	24,22	40,00	42,44	**14,89**
Kakao + Mandeln + Gerstenmehl	28,72	35,47	55,83	14,89	34,67	20,89	37,37	40,22	**14,89**
Mandeln + Kakao + Haselnüsse	31,28	36,80	55,83	14,89	36,33	20,89	40,00	42,44	**14,89**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	26,07	27,87	44,83	14,89	25,83	22,97	24,74	33,56	**14,89**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Haselnüsse	26,07	26,53	44,83	14,89	25,83	17,41	27,37	29,11	**14,89**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Haselnüsse	26,07	26,53	44,83	14,89	25,83	17,41	27,37	29,11	**14,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Gerstenmehl	26,07	27,87	44,83	14,89	25,83	22,97	24,74	33,56	**14,89**
Buchweizen + Mandeln + Gerstenmehl	25,30	30,13	47,50	14,89	29,67	18,67	30,79	33,56	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Gerstenmehl + Haselnüsse	27,01	32,80	47,50	14,89	29,67	15,33	30,79	33,56	**14,89**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Gerstenmehl	23,50	25,20	44,83	14,89	24,17	17,41	24,74	26,89	**14,89**
Gerstenmehl + Mandeln + Gerstenmehl	24,44	31,47	47,50	14,89	28,00	15,33	28,16	31,33	**14,89**
Mandeln + Haselnüsse + Haselnüsse	29,57	34,13	47,50	14,89	31,33	15,33	33,42	35,78	**14,89**
Mandeln + Buchweizen + Haselnüsse	27,86	31,47	47,50	14,89	31,33	18,67	33,42	35,78	**14,89**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	28,72	31,47	47,50	14,89	33,00	18,67	33,42	38,00	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Gerstenmehl	26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	18,67	30,79	35,78	**14,89**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl	26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	18,67	30,79	35,78	**14,89**
Mandeln + Haselnüsse + Gerstenmehl	27,01	32,80	47,50	14,89	29,67	15,33	30,79	33,56	**14,89**
Mandeln + Gerstenmehl + Gerstenmehl	24,44	31,47	47,50	14,89	28,00	15,33	28,16	31,33	**14,89**
Mandeln + Kakao + Gerstenmehl	28,72	35,47	55,83	14,89	34,67	20,89	37,37	40,22	**14,89**
Haselnüsse + Mandeln + Gerstenmehl	27,01	32,80	47,50	14,89	29,67	15,33	30,79	33,56	**14,89**
Mandeln + Buchweizen + Gerstenmehl	25,30	30,13	47,50	14,89	29,67	18,67	30,79	33,56	**14,89**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Gerstenmehl	23,50	25,20	44,83	14,89	24,17	17,41	24,74	26,89	**14,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	46,15	39,87	53,17	14,89	50,83	41,86	39,87	54,67	**14,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,49	25,87	28,17	14,89	30,83	17,97	26,05	30,22	**14,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	39,74	35,87	40,67	14,89	43,33	34,63	37,89	46,89	**14,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,90	33,87	40,67	14,89	38,33	34,63	31,97	43,56	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	35,87	40,67	14,89	35,83	31,86	33,95	34,67	**14,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,18	35,87	40,67	14,89	40,83	32,97	35,92	40,22	**14,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,46	39,87	53,17	14,89	40,83	39,63	35,92	43,56	**14,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,90	35,87	40,67	14,89	38,33	33,52	35,92	41,33	**14,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,64	25,87	28,17	14,89	25,83	16,86	24,08	24,67	**14,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,62	39,87	53,17	14,89	35,83	38,52	33,95	38,00	**14,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	50,00	39,87	53,17	14,89	55,83	42,97	41,84	60,22	**14,89**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,05	29,87	40,67	14,89	33,33	22,97	30,00	36,89	**14,89**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,79	23,87	40,67	14,89	23,33	23,52	22,11	24,67	**14,89**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	29,87	40,67	14,89	28,33	21,86	28,03	31,33	**14,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,05	33,87	40,67	14,89	33,33	33,52	30,00	38,00	**14,89**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,64	23,87	40,67	14,89	28,33	24,63	24,08	30,22	**14,89**
Bulgur, trocken + Mandeln + Kakao	29,57	35,47	55,83	14,89	36,33	19,78	38,68	40,22	**14,89**
Mandeln + Kakao + Buchweizen	29,57	34,13	55,83	14,89	36,33	24,22	40,00	42,44	**14,89**
Kakao + Mandeln + Kakao	32,99	39,47	64,17	14,89	41,33	26,44	46,58	49,11	**14,89**
Haselnüsse + Mandeln + Kakao	31,28	36,80	55,83	14,89	36,33	20,89	40,00	42,44	**14,89**
Mandeln + Haselnüsse + Buchweizen	27,86	31,47	47,50	14,89	31,33	18,67	33,42	35,78	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Mandeln + Kakao	28,72	35,47	55,83	14,89	34,67	20,89	37,37	40,22	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Kakao	30,43	34,13	55,83	14,89	38,00	24,22	40,00	44,67	**14,89**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Kakao	27,78	29,20	53,17	14,89	30,83	22,97	33,95	35,78	**14,89**
Buchweizen + Mandeln + Kakao	29,57	34,13	55,83	14,89	36,33	24,22	40,00	42,44	**14,89**
Mandeln + Gerstenmehl + Buchweizen	25,30	30,13	47,50	14,89	29,67	18,67	30,79	33,56	**14,89**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Buchweizen	24,36	23,87	44,83	14,89	25,83	20,74	27,37	29,11	**14,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kakao	30,34	31,87	53,17	14,89	32,50	28,52	33,95	42,44	**14,89**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	30,34	31,87	53,17	14,89	32,50	28,52	33,95	42,44	**14,89**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,62	39,87	53,17	14,89	35,83	38,52	33,95	38,00	**14,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	37,20	44,83	14,89	35,83	34,08	33,95	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,31	39,87	53,17	14,89	45,83	40,74	37,89	49,11	**14,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,91	35,87	44,83	14,89	34,17	35,19	31,32	38,00	**14,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,47	37,20	44,83	14,89	37,50	35,19	35,26	40,22	**14,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,62	39,87	53,17	14,89	35,83	38,52	33,95	38,00	**14,89**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,32	30,53	36,50	14,89	39,17	26,30	31,32	40,22	**14,89**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	42,31	39,87	53,17	14,89	45,83	40,74	37,89	49,11	**14,89**
Quinoa + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	29,20	44,83	14,89	27,50	28,52	26,05	29,11	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	33,20	44,83	14,89	30,83	27,41	30,00	33,56	**14,89**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	30,53	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	29,11	**14,89**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,47	37,20	44,83	14,89	37,50	35,19	35,26	40,22	**14,89**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	30,53	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	29,11	**14,89**
Hirse gekocht + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,34	33,20	44,83	14,89	30,83	27,41	30,00	33,56	**14,89**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,76	37,20	44,83	14,89	35,83	34,08	33,95	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,91	35,87	44,83	14,89	34,17	35,19	31,32	38,00	**14,89**
Hirse gekocht + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	29,20	44,83	14,89	27,50	28,52	26,05	29,11	**14,89**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	31,20	31,87	36,50	14,89	32,50	31,86	28,68	38,00	**14,89**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	33,76	33,20	36,50	14,89	35,83	31,86	32,63	40,22	**14,89**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	27,87	28,17	14,89	29,17	19,63	27,37	26,89	**14,89**
Hafer + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,63	29,20	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	33,56	**14,89**
Quinoa + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,36	25,20	36,50	14,89	25,83	25,19	23,42	29,11	**14,89**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	35,87	44,83	14,89	34,17	35,19	31,32	38,00	**14,89**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,76	37,20	44,83	14,89	35,83	34,08	33,95	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	32,05	33,20	36,50	14,89	34,17	30,74	31,32	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	30,53	36,50	14,89	30,83	22,97	30,00	31,33	**14,89**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,05	33,20	36,50	14,89	34,17	30,74	31,32	35,78	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,89**
40,60	35,87	44,83	14,89	44,17	37,41	35,26	49,11
Hirse gekocht + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,89**
28,63	29,20	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	33,56
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
41,45	37,20	44,83	14,89	45,83	36,30	37,89	46,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
33,76	37,20	44,83	14,89	35,83	34,08	33,95	35,78
Hirse gekocht + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,89**
24,36	25,20	36,50	14,89	25,83	25,19	23,42	29,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,89**
33,76	33,20	36,50	14,89	35,83	31,86	32,63	40,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,89**
32,05	33,20	36,50	14,89	34,17	30,74	31,32	35,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
34,62	34,53	36,50	14,89	37,50	30,74	35,26	38,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,89**
31,20	31,87	36,50	14,89	32,50	31,86	28,68	38,00
Hafer + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
29,49	30,53	36,50	14,89	30,83	22,97	30,00	31,33
Quinoa + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
25,21	26,53	36,50	14,89	27,50	24,08	26,05	26,89
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
41,45	37,20	44,83	14,89	45,83	36,30	37,89	46,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
32,91	34,53	36,50	14,89	35,83	29,63	33,95	33,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
32,05	33,20	36,50	14,89	34,17	30,74	31,32	35,78
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
34,62	34,53	36,50	14,89	37,50	30,74	35,26	38,00
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,89**
32,91	34,53	36,50	14,89	35,83	29,63	33,95	33,56
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,89**
40,60	35,87	44,83	14,89	44,17	37,41	35,26	49,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	27,87	28,17	14,89	29,17	19,63	27,37	26,89	**14,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	32,91	35,87	44,83	14,89	34,17	35,19	31,32	38,00	**14,89**
Hirse gekocht + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,21	26,53	36,50	14,89	27,50	24,08	26,05	26,89	**14,89**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	26,92	26,53	28,17	14,89	27,50	20,74	24,74	29,11	**14,89**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	26,53	44,83	14,89	29,17	26,30	27,37	38,00	**14,89**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	26,92	26,53	28,17	14,89	27,50	20,74	24,74	29,11	**14,89**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,07	27,87	44,83	14,89	25,83	22,97	24,74	33,56	**14,89**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,62	34,53	36,50	14,89	37,50	30,74	35,26	38,00	**14,89**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	29,20	44,83	14,89	27,50	22,97	27,37	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	31,87	53,17	14,89	32,50	28,52	33,95	42,44	**14,89**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	27,87	44,83	14,89	27,50	21,86	26,05	33,56	**14,89**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,47	37,20	44,83	14,89	37,50	35,19	35,26	40,22	**14,89**
Hirse gekocht + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	30,53	36,50	14,89	32,50	24,08	31,32	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,07	27,87	44,83	14,89	25,83	22,97	24,74	33,56	**14,89**
Kakao + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,34	31,87	53,17	14,89	32,50	28,52	33,95	42,44	**14,89**
Buchweizen + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	26,53	44,83	14,89	27,50	26,30	27,37	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,16	37,20	44,83	14,89	47,50	37,41	39,21	51,33	**14,89**
Hirse gekocht + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,92	26,53	36,50	14,89	29,17	25,19	27,37	31,33	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	27,87	44,83	14,89	27,50	21,86	26,05	33,56	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,78	26,53	44,83	14,89	29,17	26,30	27,37	38,00	**14,89**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,63	29,20	44,83	14,89	27,50	22,97	27,37	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	26,53	44,83	14,89	27,50	26,30	27,37	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	33,20	36,50	14,89	35,83	31,86	32,63	40,22	**14,89**
Bulgur, trocken + Mandeln + Buchweizen	26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	17,56	32,11	33,56	**14,89**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	27,78	26,53	44,83	14,89	29,17	26,30	27,37	38,00	**14,89**
Buchweizen + Mandeln + Buchweizen	26,15	28,80	47,50	14,89	31,33	22,00	33,42	35,78	**14,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	27,78	26,53	44,83	14,89	29,17	26,30	27,37	38,00	**14,89**
Mandeln + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	28,72	31,47	47,50	14,89	33,00	18,67	33,42	38,00	**14,89**
Kakao + Mandeln + Amaranth, ungekocht	30,43	34,13	55,83	14,89	38,00	24,22	40,00	44,67	**14,89**
Mandeln + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	27,01	28,80	47,50	14,89	33,00	22,00	33,42	38,00	**14,89**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	27,86	28,80	47,50	14,89	34,67	22,00	33,42	40,22	**14,89**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	26,92	26,53	44,83	14,89	27,50	26,30	27,37	35,78	**14,89**
Mandeln + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	18,67	30,79	35,78	**14,89**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Buchweizen	24,36	23,87	44,83	14,89	25,83	20,74	27,37	29,11	**14,89**
Haselnüsse + Mandeln + Amaranth, ungekocht	28,72	31,47	47,50	14,89	33,00	18,67	33,42	38,00	**14,89**
Haselnüsse + Mandeln + Buchweizen	27,86	31,47	47,50	14,89	31,33	18,67	33,42	35,78	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Mandeln + Buchweizen	25,30	30,13	47,50	14,89	29,67	18,67	30,79	33,56	**14,89**
Buchweizen + Mandeln + Amaranth, ungekocht	27,01	28,80	47,50	14,89	33,00	22,00	33,42	38,00	**14,89**
Kakao + Mandeln + Buchweizen	29,57	34,13	55,83	14,89	36,33	24,22	40,00	42,44	**14,89**
Mandeln + Buchweizen + Buchweizen	26,15	28,80	47,50	14,89	31,33	22,00	33,42	35,78	**14,89**
Gerstenmehl + Mandeln + Amaranth, ungekocht	26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	18,67	30,79	35,78	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Buchweizen	27,01	28,80	47,50	14,89	33,00	22,00	33,42	38,00	**14,89**
Mandeln + Kakao + Amaranth, ungekocht	30,43	34,13	55,83	14,89	38,00	24,22	40,00	44,67	**14,89**
Mandeln + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	27,01	30,13	47,50	14,89	33,00	17,56	32,11	35,78	**14,89**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	27,01	28,80	47,50	14,89	33,00	22,00	33,42	38,00	**14,89**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	25,21	23,87	44,83	14,89	27,50	20,74	27,37	31,33	**14,89**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Amaranth, ungekocht	27,86	28,80	47,50	14,89	34,67	22,00	33,42	40,22	**14,89**
Bulgur, trocken + Mandeln + Amaranth, ungekocht	27,01	30,13	47,50	14,89	33,00	17,56	32,11	35,78	**14,89**
Mandeln + Bulgur, trocken + Buchweizen	26,15	30,13	47,50	14,89	31,33	17,56	32,11	33,56	**14,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Buchweizen	26,92	26,53	44,83	14,89	27,50	26,30	27,37	35,78	**14,89**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	25,21	23,87	44,83	14,89	27,50	20,74	27,37	31,33	**14,89**
Hafer + Hirse gekocht + Hafer	26,07	26,53	36,50	14,89	25,83	16,30	26,05	29,11	**14,89**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	29,49	30,53	36,50	14,89	30,83	22,97	30,00	31,33	**14,89**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	30,34	33,20	44,83	14,89	30,83	27,41	30,00	33,56	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Hafer + Hafer	26,07	26,53	36,50	14,89	25,83	16,30	26,05	29,11	**14,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Hafer	31,20	30,53	36,50	14,89	32,50	24,08	31,32	35,78	**14,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Hafer	28,63	29,20	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	33,56	**14,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Hafer	29,49	30,53	36,50	14,89	30,83	22,97	30,00	31,33	**14,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Hafer	30,34	33,20	44,83	14,89	30,83	27,41	30,00	33,56	**14,89**
Quinoa + Hirse gekocht + Hafer	21,79	22,53	36,50	14,89	22,50	17,41	22,11	24,67	**14,89**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	31,20	30,53	36,50	14,89	32,50	24,08	31,32	35,78	**14,89**
Hirse gekocht + Quinoa + Hafer	21,79	22,53	36,50	14,89	22,50	17,41	22,11	24,67	**14,89**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	28,63	29,20	36,50	14,89	29,17	24,08	27,37	33,56	**14,89**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	38,03	33,20	44,83	14,89	40,83	29,63	33,95	44,67	**14,89**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Hafer	38,03	33,20	44,83	14,89	40,83	29,63	33,95	44,67	**14,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	43,16	37,20	44,83	14,89	47,50	37,41	39,21	51,33	**14,89**
Hirse gekocht + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	38,03	33,20	44,83	14,89	40,83	29,63	33,95	44,67	**14,89**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,32	30,53	36,50	14,89	39,17	26,30	31,32	40,22	**14,89**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	25,21	26,53	36,50	14,89	27,50	24,08	26,05	26,89	**14,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Quinoa	26,92	26,53	36,50	14,89	29,17	25,19	27,37	31,33	**14,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Quinoa	24,36	25,20	36,50	14,89	25,83	25,19	23,42	29,11	**14,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Quinoa	25,21	26,53	36,50	14,89	27,50	24,08	26,05	26,89	**14,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Quinoa							**14,89**
26,07	29,20	44,83	14,89	27,50	28,52	26,05	29,11
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Quinoa							**14,89**
33,76	29,20	44,83	14,89	37,50	30,74	30,00	40,22
Quinoa + Hirse gekocht + Quinoa							**14,89**
17,52	18,53	36,50	14,89	19,17	18,52	18,16	20,22
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**14,89**
33,76	29,20	44,83	14,89	37,50	30,74	30,00	40,22
Hirse gekocht + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
33,76	29,20	44,83	14,89	37,50	30,74	30,00	40,22
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
40,60	35,87	44,83	14,89	44,17	37,41	35,26	49,11
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**14,89**
26,07	29,20	44,83	14,89	27,50	28,52	26,05	29,11
Hirse gekocht + Quinoa + Quinoa							**14,89**
17,52	18,53	36,50	14,89	19,17	18,52	18,16	20,22
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
41,45	37,20	44,83	14,89	45,83	36,30	37,89	46,89
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
43,16	37,20	44,83	14,89	47,50	37,41	39,21	51,33
Hafer + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
38,03	33,20	44,83	14,89	40,83	29,63	33,95	44,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
40,60	35,87	44,83	14,89	44,17	37,41	35,26	49,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
41,45	37,20	44,83	14,89	45,83	36,30	37,89	46,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
42,31	39,87	53,17	14,89	45,83	40,74	37,89	49,11
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
50,00	39,87	53,17	14,89	55,83	42,97	41,84	60,22
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
42,31	39,87	53,17	14,89	45,83	40,74	37,89	49,11
Quinoa + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,89**
33,76	29,20	44,83	14,89	37,50	30,74	30,00	40,22
Hafer + Hirse gekocht + Quinoa							**14,89**
21,79	22,53	36,50	14,89	22,50	17,41	22,11	24,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	50,00	39,87	53,17	14,89	55,83	42,97	41,84	60,22	**14,89**
Hirse gekocht + Hafer + Quinoa	21,79	22,53	36,50	14,89	22,50	17,41	22,11	24,67	**14,89**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	26,92	26,53	36,50	14,89	29,17	25,19	27,37	31,33	**14,89**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	24,36	25,20	36,50	14,89	25,83	25,19	23,42	29,11	**14,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,79	27,89	45,00	33,97	28,67	14,88	29,39	34,53	**14,88**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	30,88	35,63	53,00	14,88	33,84	35,67	32,97	37,13	**14,88**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	32,17	31,63	40,50	14,88	36,34	30,67	34,95	40,47	**14,88**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	28,32	29,63	40,50	14,88	31,34	30,67	29,03	37,13	**14,88**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	29,60	31,63	40,50	14,88	33,84	29,00	32,97	33,80	**14,88**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	42,42	35,63	53,00	14,88	48,84	39,00	38,89	53,80	**14,88**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	24,47	25,63	40,50	14,88	26,34	19,00	27,05	30,47	**14,88**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	18,06	19,63	40,50	14,88	21,34	20,67	21,13	23,80	**14,88**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	26,03	24,45	46,58	14,88	28,19	16,86	28,64	31,49	**14,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	23,75	24,39	44,71	14,88	25,77	17,01	26,36	28,69	**14,88**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	23,42	25,32	51,50	14,88	26,43	16,47	26,85	30,10	**14,88**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	24,70	23,32	51,50	14,88	28,93	23,13	28,82	36,77	**14,88**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	23,42	23,32	51,50	14,88	26,43	23,13	28,82	33,43	**14,88**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	25,98	27,32	51,50	14,88	26,43	18,13	28,82	33,43	**14,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	22,14	25,32	51,50	14,88	23,93	18,13	24,88	30,10	**14,88**
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	28,55	31,32	64,00	14,88	33,93	26,47	38,69	43,43	**14,88**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	24,46	24,13	24,67	43,62	20,55	14,88	24,08	23,58	**14,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	20,73	24,98	38,04	14,88	21,88	18,50	23,74	27,18	**14,88**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Miso	29,05	33,17	41,96	14,88	34,55	20,74	34,97	35,63	**14,88**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	29,05	34,50	41,96	14,88	34,55	16,29	33,65	33,41	**14,88**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Miso	30,76	35,83	41,96	14,88	34,55	17,41	34,97	35,63	**14,88**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	28,20	34,50	41,96	14,88	32,88	17,41	32,34	33,41	**14,88**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	29,91	33,17	41,96	14,88	36,22	20,74	34,97	37,86	**14,88**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,46	25,83	34,08	14,88	26,09	22,88	24,99	34,32	**14,88**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Miso	32,47	38,50	50,29	14,88	39,55	22,96	41,55	42,30	**14,88**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,89	23,17	34,08	14,88	24,43	17,32	24,99	27,66	**14,88**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,70	28,68	29,38	14,88	22,06	19,16	22,45	28,93	**14,88**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	30,38	33,17	37,29	14,88	34,75	26,47	32,82	33,76	**14,88**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	32,94	33,17	37,29	14,88	37,25	28,13	34,80	40,42	**14,88**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	44,72	37,21	51,04	14,88	51,37	36,37	40,27	55,62	**14,88**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	31,90	33,21	38,54	14,88	36,37	26,37	34,35	35,62	**14,88**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	33,18	37,21	51,04	14,88	36,37	33,03	34,35	38,96	**14,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	34,47	33,21	38,54	14,88	38,87	28,03	36,32	42,29	**14,88**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	29,10	31,17	37,29	14,88	32,25	28,13	28,88	37,09	**14,88**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	25,25	27,17	37,29	14,88	27,25	16,47	26,90	30,42	**14,88**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	30,62	31,21	38,54	14,88	33,87	28,03	30,40	38,96	**14,88**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	20,36	21,21	38,54	14,88	23,87	18,03	22,51	25,62	**14,88**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	18,84	21,17	37,29	14,88	22,25	18,13	20,98	23,76	**14,88**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	26,77	27,21	38,54	14,88	28,87	16,37	28,43	32,29	**14,88**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	43,20	37,17	49,79	14,88	49,75	36,47	38,74	53,76	**14,88**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	31,66	37,17	49,79	14,88	34,75	33,13	32,82	37,09	**14,88**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Mandeln	18,29	28,75	28,71	14,87	20,63	16,89	21,57	24,84	**14,87**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Mandeln	31,95	37,53	36,42	14,87	37,77	19,48	36,51	35,49	**14,87**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	22,83	24,24	36,75	14,87	29,63	17,80	26,91	33,56	**14,87**
Austernpilze + Lupinen + Roggenmehl	16,15	24,75	31,75	14,87	17,27	15,40	19,12	23,82	**14,87**
Lupinen + Austernpilze + Roggenmehl	16,15	24,75	31,75	14,87	17,27	15,40	19,12	23,82	**14,87**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	22,83	24,24	36,75	14,87	29,63	17,80	26,91	33,56	**14,87**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	28,26	30,43	58,33	28,31	31,00	14,87	30,97	39,11	**14,87**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	33,19	34,13	47,25	14,87	31,82	32,02	30,89	35,58	**14,87**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	30,62	28,13	34,75	14,87	29,32	27,02	26,95	35,58	**14,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	31,91	30,13	34,75	14,87	31,82	25,36	30,89	32,24	**14,87**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	26,78	24,13	34,75	14,87	24,32	15,36	24,97	28,91	**14,87**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	34,47	30,13	34,75	14,87	34,32	27,02	32,87	38,91	**14,87**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	44,73	34,13	47,25	14,87	46,82	35,36	36,82	52,24	**14,87**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	20,37	18,13	34,75	14,87	19,32	17,02	19,05	22,24	**14,87**
Mandeln + Mandeln + Miso	31,95	37,53	36,42	14,87	37,77	19,48	36,51	35,49	**14,87**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	22,83	24,24	36,75	14,87	29,63	17,80	26,91	33,56	**14,87**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	22,83	24,24	36,75	14,87	29,63	17,80	26,91	33,56	**14,87**
Mandeln + Miso + Mandeln	31,95	37,53	36,42	14,87	37,77	19,48	36,51	35,49	**14,87**
Miso + Mandeln + Mandeln	31,95	37,53	36,42	14,87	37,77	19,48	36,51	35,49	**14,87**
Tomaten + Lupinen + Mais-Mehl	20,04	25,07	24,25	14,87	17,57	15,13	18,12	24,04	**14,87**
Lupinen + Tomaten + Mais-Mehl	20,04	25,07	24,25	14,87	17,57	15,13	18,12	24,04	**14,87**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	24,88	33,65	32,00	14,87	28,62	16,57	29,55	29,73	**14,87**
Lupinen + Mais-Mehl + Tomaten	20,04	25,07	24,25	14,87	17,57	15,13	18,12	24,04	**14,87**
Mais-Mehl + Lupinen + Tomaten	20,04	25,07	24,25	14,87	17,57	15,13	18,12	24,04	**14,87**
Mais-Mehl + Tomaten + Lupinen	20,04	25,07	24,25	14,87	17,57	15,13	18,12	24,04	**14,87**
Tomaten + Mais-Mehl + Lupinen	20,04	25,07	24,25	14,87	17,57	15,13	18,12	24,04	**14,87**
Austernpilze + Roggenmehl + Lupinen	16,15	24,75	31,75	14,87	17,27	15,40	19,12	23,82	**14,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Austernpilze + Lupinen	16,15	24,75	31,75	14,87	17,27	15,40	19,12	23,82	**14,87**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	28,26	30,43	58,33	28,31	31,00	14,87	30,97	39,11	**14,87**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	28,26	30,43	58,33	28,31	31,00	14,87	30,97	39,11	**14,87**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,79	26,15	42,58	14,87	28,54	23,74	28,48	29,56	**14,87**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,76	25,91	42,33	14,87	27,83	23,12	28,38	29,09	**14,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,61	29,91	42,33	14,87	30,33	31,46	28,38	39,09	**14,87**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,64	30,15	42,58	14,87	31,04	32,08	28,48	39,56	**14,87**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,83	24,24	36,75	14,87	29,63	17,80	26,91	33,56	**14,87**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,83	24,24	36,75	14,87	29,63	17,80	26,91	33,56	**14,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,26	30,43	58,33	28,31	31,00	14,87	30,97	39,11	**14,87**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	21,01	17,95	19,29	38,50	19,22	14,87	22,33	21,22	**14,87**
Lupinen + Roggenmehl + Austernpilze	16,15	24,75	31,75	14,87	17,27	15,40	19,12	23,82	**14,87**
Roggenmehl + Lupinen + Austernpilze	16,15	24,75	31,75	14,87	17,27	15,40	19,12	23,82	**14,87**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	14,86	43,13	82,25	26,20	60,07	40,19	52,32	74,38	**14,86**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,86	43,13	82,25	26,20	60,07	40,19	52,32	74,38	**14,86**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	14,86	43,13	82,25	26,20	60,07	40,19	52,32	74,38	**14,86**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	14,86	43,13	82,25	26,20	60,07	40,19	52,32	74,38	**14,86**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**14,86**
14,86	28,53	48,08	15,31	39,98	27,74	34,45	47,16
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**14,86**
14,86	43,13	82,25	26,20	60,07	40,19	52,32	74,38
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**14,86**
14,86	43,13	82,25	26,20	60,07	40,19	52,32	74,38
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,86**
23,31	24,19	39,92	20,94	25,71	14,86	25,59	33,00
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**14,86**
14,86	42,17	83,04	27,07	59,49	36,66	51,92	73,71
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**14,86**
14,86	42,23	82,67	27,11	60,55	39,18	52,13	74,22
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
24,16	26,53	42,88	14,86	26,83	15,85	26,60	30,01
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
17,75	20,53	42,88	14,86	21,83	17,52	20,68	23,34
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
42,11	36,53	55,38	14,86	49,33	35,85	38,44	53,34
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
30,57	36,53	55,38	14,86	34,33	32,52	32,52	36,68
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
28,00	30,53	42,88	14,86	31,83	27,52	28,57	36,68
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
32,71	31,20	42,88	14,86	38,50	31,96	35,81	44,46
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
32,28	37,87	55,38	14,86	34,33	33,63	33,84	38,90
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
29,71	31,87	42,88	14,86	31,83	28,63	29,89	38,90
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
25,01	25,20	42,88	14,86	28,50	20,29	27,91	34,46
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
18,60	19,20	42,88	14,86	23,50	21,96	21,99	27,79
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,86**
31,00	33,87	42,88	14,86	34,33	26,96	33,84	35,57

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	28,00	29,20	42,88	14,86	31,83	31,96	29,89	38,90	**14,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	25,01	26,53	38,71	14,86	29,33	17,52	30,55	32,23	**14,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	35,27	36,53	51,21	14,86	41,83	34,18	42,39	48,90	**14,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	31,42	34,53	51,21	14,86	36,83	34,18	36,47	45,57	**14,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	32,71	36,53	51,21	14,86	39,33	32,52	40,41	42,23	**14,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	33,99	40,53	63,71	14,86	39,33	39,18	40,41	45,57	**14,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	45,53	40,53	63,71	14,86	54,33	42,52	46,34	62,23	**14,86**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	21,17	24,53	51,21	14,86	26,83	24,18	28,57	32,23	**14,86**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	27,58	30,53	51,21	14,86	31,83	22,52	34,49	38,90	**14,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	30,14	31,20	42,88	14,86	36,00	30,29	33,84	37,79	**14,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	31,85	31,20	42,88	14,86	36,83	31,96	35,81	42,23	**14,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	42,96	35,20	55,38	14,86	51,00	40,29	39,76	57,79	**14,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	29,29	31,20	42,88	14,86	34,33	30,29	33,84	35,57	**14,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	30,57	35,20	55,38	14,86	34,33	36,96	33,84	38,90	**14,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	42,11	35,20	55,38	14,86	49,33	40,29	39,76	55,57	**14,86**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	19,20	42,88	14,86	21,83	21,96	21,99	25,57	**14,86**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	24,16	25,20	42,88	14,86	26,83	20,29	27,91	32,23	**14,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	22,45	21,20	30,38	14,86	26,00	15,29	23,97	27,79	**14,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	29,29	32,53	42,88	14,86	34,33	25,85	32,52	33,34	**14,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	28,86	29,20	42,88	14,86	33,50	31,96	29,89	41,12	**14,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	31,42	35,20	55,38	14,86	36,00	36,96	33,84	41,12	**14,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	21,59	21,20	30,38	14,86	24,33	15,29	23,97	25,57	**14,86**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	23,61	23,61	50,50	14,86	25,11	21,04	27,63	30,34	**14,86**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	25,87	27,87	42,88	14,86	26,83	16,96	27,91	32,23	**14,86**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	19,46	21,87	42,88	14,86	21,83	18,63	21,99	25,57	**14,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	43,82	37,87	55,38	14,86	49,33	36,96	39,76	55,57	**14,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	31,85	32,53	42,88	14,86	36,83	27,52	34,49	40,01	**14,86**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	24,68	24,37	49,75	14,86	28,16	22,57	28,70	33,33	**14,86**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	25,56	26,53	53,50	14,86	28,26	23,00	31,25	35,16	**14,86**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	24,71	25,20	49,33	14,86	25,76	20,22	27,96	31,82	**14,86**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	23,85	24,53	49,33	14,86	25,76	19,67	27,30	30,71	**14,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	19,91	25,17	36,13	14,86	21,90	19,22	22,80	24,56	**14,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	22,47	27,83	36,13	14,86	23,57	24,78	22,80	31,22	**14,86**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	23,42	24,53	49,33	14,86	24,93	20,22	26,64	30,71	**14,86**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	23,85	23,87	49,33	14,86	25,76	21,89	27,96	31,82	**14,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,85	20,98	26,92	19,94	26,26	14,86	25,05	27,04	**14,86**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	24,69	26,97	51,96	19,97	28,44	14,86	27,02	33,76	**14,86**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	28,42	30,15	44,46	14,86	30,29	31,27	27,84	39,47	**14,86**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	24,58	26,15	44,46	14,86	27,79	22,93	27,84	29,47	**14,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	31,00	32,53	42,88	14,86	35,17	28,63	33,18	40,01	**14,86**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	33,56	33,87	42,88	14,86	36,83	28,63	35,81	42,23	**14,86**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	23,30	26,53	42,88	14,86	25,17	16,96	25,28	30,01	**14,86**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	16,89	20,53	42,88	14,86	20,17	18,63	19,36	23,34	**14,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,17	26,88	43,79	14,86	29,14	19,97	28,68	31,91	**14,86**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	28,43	32,53	42,88	14,86	32,67	26,96	31,20	33,34	**14,86**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,45	26,94	45,67	14,86	31,57	19,82	30,97	34,71	**14,86**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	30,53	42,88	14,86	30,17	28,63	27,26	36,68	**14,86**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	41,25	36,53	55,38	14,86	47,67	36,96	37,13	53,34	**14,86**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	29,71	36,53	55,38	14,86	32,67	33,63	31,20	36,68	**14,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,71	23,31	51,58	14,86	29,03	23,19	28,89	36,86	**14,86**
3*Bulgur, trocken + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,43	25,31	51,58	14,86	26,53	16,52	26,91	30,19	**14,86**
3*Buchweizen + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,43	23,31	51,58	14,86	26,53	23,19	28,89	33,52	**14,86**
3*Haselnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,99	27,31	51,58	14,86	26,53	18,19	28,89	33,52	**14,86**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,86**
22,15	25,31	51,58	14,86	24,03	18,19	24,94	30,19
3*Kakao + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,86**
28,56	31,31	64,08	14,86	34,03	26,52	38,76	43,52
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht							**14,86**
24,28	23,87	49,33	14,86	26,59	21,89	27,96	32,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,85**
17,60	14,85	30,92	19,36	20,23	15,54	20,21	26,04
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,85**
16,32	14,85	30,92	19,36	17,73	15,54	20,21	22,71
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**14,85**
21,62	26,82	40,92	23,50	23,03	14,85	23,61	31,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**14,85**
14,85	28,55	47,92	15,36	39,78	27,63	34,32	46,98
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**14,84**
24,22	25,67	42,83	14,84	27,42	23,06	28,34	29,03
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**14,84**
28,06	29,67	42,83	14,84	29,92	31,39	28,34	39,03
Miso + Mais-Mehl + Cashewnuss							**14,84**
29,25	25,19	39,83	14,84	28,10	20,99	27,22	32,62
Mais-Mehl + Miso + Cashewnuss							**14,84**
29,25	25,19	39,83	14,84	28,10	20,99	27,22	32,62
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht							**14,84**
24,26	25,73	34,00	17,98	28,82	14,84	26,70	29,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Dinkel ungekocht							**14,84**
24,26	25,73	34,00	17,98	28,82	14,84	26,70	29,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**14,84**
33,33	31,77	40,00	14,84	37,45	27,24	35,32	40,40
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**14,84**
30,77	31,77	40,00	14,84	34,95	25,58	33,34	33,73
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze							**14,84**
24,12	25,73	38,75	14,84	25,83	15,68	25,89	28,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze							**14,84**
31,81	31,73	38,75	14,84	35,83	27,34	33,79	38,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**14,84**
43,59	35,77	52,50	14,84	49,95	35,58	39,26	53,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	27,97	29,73	38,75	14,84	30,83	27,34	27,87	35,20	**14,84**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	29,49	29,77	40,00	14,84	32,45	27,24	29,39	37,07	**14,84**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	17,71	19,73	38,75	14,84	20,83	17,34	19,97	21,87	**14,84**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	42,07	35,73	51,25	14,84	48,33	35,68	37,74	51,87	**14,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	30,53	35,73	51,25	14,84	33,33	32,34	31,82	35,20	**14,84**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	29,25	31,73	38,75	14,84	33,33	25,68	31,82	31,87	**14,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	32,05	35,77	52,50	14,84	34,95	32,24	33,34	37,07	**14,84**
Lupinen + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	17,38	26,67	28,25	14,84	19,08	15,46	19,04	23,67	**14,84**
Tomaten + Lupinen + Weizen Vollkornmehl	17,38	26,67	28,25	14,84	19,08	15,46	19,04	23,67	**14,84**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Miso	29,25	25,19	39,83	14,84	28,10	20,99	27,22	32,62	**14,84**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Miso	29,25	25,19	39,83	14,84	28,10	20,99	27,22	32,62	**14,84**
Miso + Cashewnuss + Mais-Mehl	29,25	25,19	39,83	14,84	28,10	20,99	27,22	32,62	**14,84**
Cashewnuss + Miso + Mais-Mehl	29,25	25,19	39,83	14,84	28,10	20,99	27,22	32,62	**14,84**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	19,41	16,85	28,92	29,18	19,22	14,84	20,43	21,73	**14,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Sojabohnen	19,41	16,85	28,92	29,18	19,22	14,84	20,43	21,73	**14,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	20,06	21,03	32,75	14,84	23,48	17,41	22,43	29,26	**14,84**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,75	28,29	41,96	14,84	30,79	23,21	28,66	36,56	**14,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,55	26,30	29,88	16,86	27,12	14,84	26,02	27,07	**14,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,47	28,23	40,08	14,84	28,37	23,36	26,38	33,76	**14,84**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,19	25,63	41,96	14,84	29,13	17,66	28,66	29,89	**14,84**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,91	25,57	40,08	14,84	26,70	17,81	26,38	27,09	**14,84**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	19,23	19,77	40,00	14,84	22,45	17,24	21,50	23,73	**14,84**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	25,64	25,77	40,00	14,84	27,45	15,58	27,42	30,40	**14,84**
Lupinen + Walnüsse + Tomaten	18,91	26,71	29,50	14,84	20,70	15,36	20,57	25,53	**14,84**
Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	17,42	16,40	25,67	31,31	17,15	14,84	18,80	18,42	**14,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa + Tomaten	17,42	16,40	25,67	31,31	17,15	14,84	18,80	18,42	**14,84**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	17,38	26,67	28,25	14,84	19,08	15,46	19,04	23,67	**14,84**
Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	20,84	24,40	42,33	15,76	25,48	14,84	24,07	29,53	**14,84**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Tomaten	17,38	26,67	28,25	14,84	19,08	15,46	19,04	23,67	**14,84**
Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	24,26	25,73	34,00	17,98	28,82	14,84	26,70	29,53	**14,84**
Tomaten + Walnüsse + Lupinen	18,91	26,71	29,50	14,84	20,70	15,36	20,57	25,53	**14,84**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Lupinen	17,38	26,67	28,25	14,84	19,08	15,46	19,04	23,67	**14,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl + Tomaten	20,84	24,40	42,33	15,76	25,48	14,84	24,07	29,53	**14,84**
Walnüsse + Lupinen + Tomaten	18,91	26,71	29,50	14,84	20,70	15,36	20,57	25,53	**14,84**
Walnüsse + Tomaten + Lupinen	18,91	26,71	29,50	14,84	20,70	15,36	20,57	25,53	**14,84**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	17,38	26,67	28,25	14,84	19,08	15,46	19,04	23,67	**14,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**14,84**
23,40	25,73	42,33	15,76	27,15	14,84	26,70	31,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Dinkel ungekocht + Tomaten							**14,84**
24,26	25,73	34,00	17,98	28,82	14,84	26,70	29,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse + Tomaten							**14,84**
23,40	25,73	42,33	15,76	27,15	14,84	26,70	31,76
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,84**
19,11	17,82	20,29	28,84	18,87	14,84	20,65	19,13
Lupinen + Tomaten + Walnüsse							**14,84**
18,91	26,71	29,50	14,84	20,70	15,36	20,57	25,53
Tomaten + Lupinen + Walnüsse							**14,84**
18,91	26,71	29,50	14,84	20,70	15,36	20,57	25,53
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,84**
21,25	21,82	32,79	24,40	24,70	14,84	24,60	26,91
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,84**
16,97	17,82	32,79	17,73	19,70	14,84	23,28	24,69
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,84**
22,12	22,40	29,83	22,42	22,15	14,84	23,41	25,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,84**
47,15	36,63	46,33	14,84	50,19	38,32	39,14	55,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,84**
34,32	32,63	33,83	14,84	35,19	28,32	33,22	35,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,84**
35,61	36,63	46,33	14,84	35,19	34,99	33,22	38,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,84**
33,04	30,63	33,83	14,84	32,69	29,99	29,27	38,80
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,84**
22,79	20,63	33,83	14,84	22,69	19,99	21,38	25,47
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,84**
36,89	32,63	33,83	14,84	37,69	29,99	35,19	42,13
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,84**
29,20	26,63	33,83	14,84	27,69	18,32	27,30	32,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Haselnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,84**
23,40	25,73	42,33	15,76	27,15	14,84	26,70	31,76
Tomaten + Gerstenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,84**
20,84	24,40	42,33	15,76	25,48	14,84	24,07	29,53
Gerstenmehl + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,84**
20,84	24,40	42,33	15,76	25,48	14,84	24,07	29,53
Haselnüsse + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,84**
23,40	25,73	42,33	15,76	27,15	14,84	26,70	31,76
Dinkel ungekocht + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,84**
24,26	25,73	34,00	17,98	28,82	14,84	26,70	29,53
Tomaten + Dinkel ungekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,84**
24,26	25,73	34,00	17,98	28,82	14,84	26,70	29,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh							**14,84**
22,55	19,73	25,67	41,31	20,48	14,84	24,07	21,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Gerstenmehl							**14,84**
20,84	24,40	42,33	15,76	25,48	14,84	24,07	29,53
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Haselnüsse							**14,84**
23,40	25,73	42,33	15,76	27,15	14,84	26,70	31,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Haselnüsse							**14,84**
23,40	25,73	42,33	15,76	27,15	14,84	26,70	31,76
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Gerstenmehl							**14,84**
20,84	24,40	42,33	15,76	25,48	14,84	24,07	29,53
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Austernpilze							**14,84**
19,41	16,85	28,92	29,18	19,22	14,84	20,43	21,73
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**14,84**
19,41	16,85	28,92	29,18	19,22	14,84	20,43	21,73
Tomaten + Quinoa + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,84**
17,42	16,40	25,67	31,31	17,15	14,84	18,80	18,42
Sojabohnen + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,84**
19,41	16,85	28,92	29,18	19,22	14,84	20,43	21,73
Quinoa + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,84**
17,42	16,40	25,67	31,31	17,15	14,84	18,80	18,42
Austernpilze + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,84**
19,41	16,85	28,92	29,18	19,22	14,84	20,43	21,73
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Quinoa							**14,84**
17,42	16,40	25,67	31,31	17,15	14,84	18,80	18,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Quinoa							**14,84**
17,42	16,40	25,67	31,31	17,15	14,84	18,80	18,42
3*Linsen reif gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**14,84**
17,61	16,00	17,42	26,61	17,33	14,84	19,03	19,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**14,84**
24,03	25,15	43,54	19,92	26,75	14,84	26,37	31,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**14,84**
24,45	25,15	43,54	19,92	27,58	14,84	26,37	32,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**14,84**
26,16	27,81	43,54	21,03	28,42	14,84	27,68	32,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet							**14,84**
26,81	25,19	40,38	42,62	25,89	14,84	28,36	32,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,84**
29,88	33,00	31,46	17,92	33,42	14,84	32,22	30,60
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**14,84**
14,84	29,82	57,79	17,73	37,20	23,18	34,47	46,91
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**14,84**
14,84	42,49	86,96	27,73	60,53	39,29	52,89	75,80
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,83**
19,98	28,48	28,96	14,83	21,87	21,03	22,09	28,00
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,83**
18,70	27,81	28,96	14,83	20,20	21,03	20,12	26,89
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**14,83**
25,09	22,53	33,00	15,80	26,32	14,83	24,88	30,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**14,83**
25,09	22,53	33,00	15,80	26,32	14,83	24,88	30,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Roggenmehl							**14,83**
21,22	18,81	21,83	29,38	21,27	14,83	21,68	23,27
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**14,83**
21,22	18,81	21,83	29,38	21,27	14,83	21,68	23,27
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**14,83**
23,43	24,96	41,96	14,83	25,82	20,78	27,14	27,93
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**14,83**
18,63	16,37	22,33	27,64	18,62	14,83	18,93	21,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Spitzkohl							**14,83**
18,63	16,37	22,33	27,64	18,62	14,83	18,93	21,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	22,19	24,28	37,00	15,67	27,30	14,83	25,41	29,07	**14,83**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	22,19	24,28	37,00	15,67	27,30	14,83	25,41	29,07	**14,83**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	22,19	24,28	37,00	15,67	27,30	14,83	25,41	29,07	**14,83**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	21,22	18,81	21,83	29,38	21,27	14,83	21,68	23,27	**14,83**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	22,19	24,28	37,00	15,67	27,30	14,83	25,41	29,07	**14,83**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Miso	21,22	18,81	21,83	29,38	21,27	14,83	21,68	23,27	**14,83**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	25,09	22,53	33,00	15,80	26,32	14,83	24,88	30,04	**14,83**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	18,63	16,37	22,33	27,64	18,62	14,83	18,93	21,11	**14,83**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Sojabohnen	18,63	16,37	22,33	27,64	18,62	14,83	18,93	21,11	**14,83**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	25,09	22,53	33,00	15,80	26,32	14,83	24,88	30,04	**14,83**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,12	28,48	28,96	14,83	21,03	20,47	21,43	25,78	**14,83**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Quinoa	15,28	24,48	28,96	14,83	16,87	17,69	17,49	22,44	**14,83**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Hafer	17,41	26,48	28,96	14,83	18,53	17,14	19,46	24,67	**14,83**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	17,65	23,93	33,29	15,73	16,59	14,83	18,74	22,83	**14,83**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,10	26,87	48,83	14,83	31,53	25,53	31,02	36,56	**14,83**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	27,28	28,96	41,96	14,83	28,32	29,11	27,14	37,93	**14,83**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	22,19	24,28	37,00	15,67	27,30	14,83	25,41	29,07	**14,83**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,19	24,28	37,00	15,67	27,30	14,83	25,41	29,07	**14,83**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne								**14,83**
25,09	22,53	33,00	15,80	26,32	14,83	24,88	30,04	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**14,83**
25,09	22,53	33,00	15,80	26,32	14,83	24,88	30,04	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch								**14,83**
26,15	20,49	21,75	61,39	21,75	14,83	26,89	23,17	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht								**14,83**
16,56	25,15	24,79	14,83	17,70	15,47	18,14	22,44	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**14,83**
23,40	29,81	33,13	14,83	26,03	23,81	23,41	32,44	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**14,83**
19,55	29,81	33,13	14,83	21,03	22,69	21,43	26,89	
Roggenmehl + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,83**
21,22	18,81	21,83	29,38	21,27	14,83	21,68	23,27	
Spitzkohl + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,83**
18,63	16,37	22,33	27,64	18,62	14,83	18,93	21,11	
Miso + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,83**
21,22	18,81	21,83	29,38	21,27	14,83	21,68	23,27	
Sojabohnen + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,83**
18,63	16,37	22,33	27,64	18,62	14,83	18,93	21,11	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen								**14,83**
23,88	22,36	28,83	31,58	24,19	14,83	24,39	25,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln								**14,82**
29,74	31,88	41,83	14,82	34,96	26,01	34,20	35,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**14,82**
32,30	34,55	41,83	14,82	36,63	31,57	34,20	42,00	
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,82**
25,45	27,27	38,92	14,82	26,73	21,36	26,38	31,91	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,82**
22,89	23,27	26,42	14,82	24,23	16,36	22,43	25,24	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,82**
33,15	33,27	38,92	14,82	36,73	33,02	34,28	41,91	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,82**
31,86	37,27	51,42	14,82	34,23	38,02	32,30	38,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,58	33,27	38,92	14,82	34,23	31,36	32,30	35,24	**14,82**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,63	37,07	39,58	14,82	36,17	24,61	35,93	38,36	**14,82**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,40	37,27	51,42	14,82	49,23	41,36	38,22	55,24	**14,82**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,04	21,27	38,92	14,82	21,73	23,02	20,46	25,24	**14,82**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,30	31,27	38,92	14,82	31,73	33,02	28,36	38,58	**14,82**
Lupinen + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,98	29,73	29,92	14,82	24,02	21,33	23,76	30,27	**14,82**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	26,59	26,79	43,83	14,82	29,62	21,31	28,14	32,24	**14,82**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	29,47	27,01	36,00	14,82	27,15	23,60	26,33	36,02	**14,82**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Roggenmehl	26,91	24,35	36,00	14,82	25,48	18,04	26,33	29,36	**14,82**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Cashewnuss	26,54	29,80	42,75	14,82	29,82	19,09	31,30	31,64	**14,82**
Roggenmehl + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,98	29,73	29,92	14,82	24,02	21,33	23,76	30,27	**14,82**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	20,98	29,73	29,92	14,82	24,02	21,33	23,76	30,27	**14,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Roggenmehl	20,98	29,73	29,92	14,82	24,02	21,33	23,76	30,27	**14,82**
Walnüsse + Miso + Cashewnuss	28,11	26,83	45,08	14,82	31,23	21,21	29,67	34,11	**14,82**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	26,54	29,80	42,75	14,82	29,82	19,09	31,30	31,64	**14,82**
Miso + Walnüsse + Cashewnuss	28,11	26,83	45,08	14,82	31,23	21,21	29,67	34,11	**14,82**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Roggenmehl	26,91	24,35	36,00	14,82	25,48	18,04	26,33	29,36	**14,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Miso + Cashewnuss							**14,82**
26,59	26,79	43,83	14,82	29,62	21,31	28,14	32,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Roggenmehl							**14,82**
29,47	27,01	36,00	14,82	27,15	23,60	26,33	36,02
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**14,82**
33,91	33,84	48,13	14,82	39,00	33,46	35,43	44,16
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**14,82**
31,34	32,51	48,13	14,82	35,67	33,46	31,48	41,93
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**14,82**
27,07	27,17	39,79	14,82	30,67	22,34	27,53	33,04
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**14,82**
32,20	33,84	48,13	14,82	37,33	32,34	34,11	39,71
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**14,82**
28,78	29,84	48,13	14,82	32,33	25,68	30,16	37,49
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**14,82**
33,05	36,51	56,46	14,82	37,33	36,79	34,11	41,93
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**14,82**
24,50	25,84	48,13	14,82	29,00	26,79	26,22	33,04
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**14,82**
40,74	36,51	56,46	14,82	47,33	39,01	38,06	53,04
Miso + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**14,82**
26,59	26,79	43,83	14,82	29,62	21,31	28,14	32,24
Cashewnuss + Miso + Weizen Vollkornmehl							**14,82**
26,59	26,79	43,83	14,82	29,62	21,31	28,14	32,24
Mandeln + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**14,82**
26,54	29,80	42,75	14,82	29,82	19,09	31,30	31,64
Cashewnuss + Mandeln + Kartoffeln gegart							**14,82**
26,54	29,80	42,75	14,82	29,82	19,09	31,30	31,64
Walnüsse + Cashewnuss + Miso							**14,82**
28,11	26,83	45,08	14,82	31,23	21,21	29,67	34,11
Cashewnuss + Walnüsse + Miso							**14,82**
28,11	26,83	45,08	14,82	31,23	21,21	29,67	34,11
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Miso							**14,82**
26,59	26,79	43,83	14,82	29,62	21,31	28,14	32,24
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Miso							**14,82**
26,59	26,79	43,83	14,82	29,62	21,31	28,14	32,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	27,91	29,69	52,71	24,27	29,08	14,82	29,93	37,49	**14,82**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	25,35	28,35	52,71	24,27	27,42	14,82	27,30	35,27	**14,82**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	27,34	28,48	41,50	14,82	27,72	28,42	26,36	36,20	**14,82**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	28,76	29,69	44,38	26,49	30,75	14,82	29,93	35,27	**14,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	26,27	26,75	36,33	14,82	32,21	20,94	29,20	34,22	**14,82**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	23,50	24,48	41,50	14,82	25,22	20,08	26,36	26,20	**14,82**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Mandeln	26,54	29,80	42,75	14,82	29,82	19,09	31,30	31,64	**14,82**
Pistazien roh + Roggenmehl + Mais-Mehl	26,91	24,35	36,00	14,82	25,48	18,04	26,33	29,36	**14,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mais-Mehl	29,47	27,01	36,00	14,82	27,15	23,60	26,33	36,02	**14,82**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	20,06	25,05	24,42	14,82	17,77	15,24	18,25	24,22	**14,82**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Mandeln	26,54	29,80	42,75	14,82	29,82	19,09	31,30	31,64	**14,82**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	29,47	27,01	36,00	14,82	27,15	23,60	26,33	36,02	**14,82**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Mais-Mehl	20,06	25,05	24,42	14,82	17,77	15,24	18,25	24,22	**14,82**
Roggenmehl + Pistazien roh + Mais-Mehl	26,91	24,35	36,00	14,82	25,48	18,04	26,33	29,36	**14,82**
Lupinen + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	20,06	25,05	24,42	14,82	17,77	15,24	18,25	24,22	**14,82**
Mais-Mehl + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	20,06	25,05	24,42	14,82	17,77	15,24	18,25	24,22	**14,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Lupinen	20,98	29,73	29,92	14,82	24,02	21,33	23,76	30,27	**14,82**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Lupinen	20,06	25,05	24,42	14,82	17,77	15,24	18,25	24,22	**14,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**14,82**
20,98	29,73	29,92	14,82	24,02	21,33	23,76	30,27
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**14,82**
20,06	25,05	24,42	14,82	17,77	15,24	18,25	24,22
Miso + Cashewnuss + Walnüsse							**14,82**
28,11	26,83	45,08	14,82	31,23	21,21	29,67	34,11
Cashewnuss + Miso + Walnüsse							**14,82**
28,11	26,83	45,08	14,82	31,23	21,21	29,67	34,11
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,82**
21,93	22,32	35,67	20,84	25,08	14,82	24,38	26,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
34,23	34,23	37,83	14,82	39,21	30,31	36,11	41,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
30,38	32,23	37,83	14,82	34,21	30,31	30,19	38,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
31,91	32,27	39,08	14,82	35,83	30,21	31,72	40,29
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
32,95	38,23	50,33	14,82	36,71	35,31	34,14	38,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
44,49	38,23	50,33	14,82	51,71	38,64	40,06	55,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
31,67	34,23	37,83	14,82	36,71	28,64	34,14	35,09
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
20,13	22,23	37,83	14,82	24,21	20,31	22,30	25,09
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
26,54	28,23	37,83	14,82	29,21	18,64	28,22	31,76
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
46,01	38,27	51,58	14,82	53,33	38,54	41,59	56,96
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,82**
21,65	22,27	39,08	14,82	25,83	20,21	23,82	26,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,19	34,27	39,08	14,82	38,33	28,54	35,66	36,96	**14,82**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,75	34,27	39,08	14,82	40,83	30,21	37,64	43,62	**14,82**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,06	28,27	39,08	14,82	30,83	18,54	29,74	33,62	**14,82**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,47	38,27	51,58	14,82	38,33	35,21	35,66	40,29	**14,82**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Pistazien roh	26,91	24,35	36,00	14,82	25,48	18,04	26,33	29,36	**14,82**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Pistazien roh	26,91	24,35	36,00	14,82	25,48	18,04	26,33	29,36	**14,82**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	31,86	31,93	38,92	14,82	35,90	30,24	34,28	38,58	**14,82**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	30,35	35,73	39,58	14,82	35,33	21,83	35,93	35,02	**14,82**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	24,17	25,93	38,92	14,82	25,90	18,58	26,38	28,58	**14,82**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	17,76	19,93	38,92	14,82	20,90	20,24	20,46	21,91	**14,82**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	42,12	35,93	51,42	14,82	48,40	38,58	38,22	51,91	**14,82**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	30,58	35,93	51,42	14,82	33,40	35,24	32,30	35,24	**14,82**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	29,30	31,93	38,92	14,82	33,40	28,58	32,30	31,91	**14,82**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	28,02	29,93	38,92	14,82	30,90	30,24	28,36	35,24	**14,82**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,47	27,01	36,00	14,82	27,15	23,60	26,33	36,02	**14,82**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,47	27,01	36,00	14,82	27,15	23,60	26,33	36,02	**14,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	24,38	21,67	25,00	41,20	22,92	14,82	25,38	24,21	**14,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	22,86	21,93	30,75	15,22	24,58	14,82	24,21	25,67	**14,82**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	27,14	27,27	30,75	17,44	27,92	14,82	26,84	27,89	**14,82**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	23,72	21,93	30,75	15,22	26,25	14,82	24,21	27,89	**14,82**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,11	28,33	52,79	30,02	28,78	14,82	29,21	38,18	**14,82**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	22,17	25,01	34,71	14,81	27,27	14,87	26,30	29,18	**14,81**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	28,44	28,60	48,67	14,81	31,86	26,97	32,27	36,79	**14,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	29,32	31,40	43,67	14,81	31,08	32,92	29,41	40,57	**14,81**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	25,47	27,40	43,67	14,81	28,58	24,59	29,41	30,57	**14,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	27,72	24,89	39,75	22,46	25,90	14,81	25,97	33,92	**14,81**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Lauch gedünstet	18,52	18,63	39,08	16,93	20,78	14,81	21,80	27,64	**14,81**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	19,38	18,63	39,08	16,93	22,45	14,81	21,80	29,87	**14,81**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	18,52	18,63	39,08	16,93	20,78	14,81	21,80	27,64	**14,81**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	19,38	18,63	39,08	16,93	22,45	14,81	21,80	29,87	**14,81**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	22,79	23,96	39,08	19,16	24,12	14,81	24,43	29,87	**14,81**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	18,52	18,63	39,08	16,93	20,78	14,81	21,80	27,64	**14,81**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Lauch gedünstet	22,79	23,96	39,08	19,16	24,12	14,81	24,43	29,87	**14,81**
Lauch gedünstet + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	22,79	23,96	39,08	19,16	24,12	14,81	24,43	29,87	**14,81**
Hafer + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	22,79	23,96	39,08	19,16	24,12	14,81	24,43	29,87	**14,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	19,38	18,63	39,08	16,93	22,45	14,81	21,80	29,87	**14,81**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	19,38	18,63	39,08	16,93	22,45	14,81	21,80	29,87	**14,81**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	18,52	18,63	39,08	16,93	20,78	14,81	21,80	27,64	**14,81**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,64	17,70	31,58	20,57	18,88	14,81	20,85	22,12	**14,81**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	28,42	34,96	44,04	14,81	33,28	18,20	32,72	34,53	**14,81**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	30,13	33,63	44,04	14,81	36,61	21,53	35,35	38,98	**14,81**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	30,99	36,29	44,04	14,81	34,94	18,20	35,35	36,76	**14,81**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	29,28	34,96	44,04	14,81	34,94	17,09	34,03	34,53	**14,81**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	29,28	33,63	44,04	14,81	34,94	21,53	35,35	36,76	**14,81**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	25,19	23,63	44,46	14,81	24,98	19,84	26,66	30,21	**14,81**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	32,70	38,96	52,38	14,81	39,94	23,76	41,93	43,42	**14,81**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	24,02	23,56	35,88	14,81	26,69	15,21	24,30	28,98	**14,81**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	18,52	18,63	39,08	16,93	20,78	14,81	21,80	27,64	**14,81**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Buchweizen	18,52	18,63	39,08	16,93	20,78	14,81	21,80	27,64	**14,81**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	19,38	18,63	39,08	16,93	22,45	14,81	21,80	29,87	**14,81**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	19,38	18,63	39,08	16,93	22,45	14,81	21,80	29,87	**14,81**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	22,79	23,96	39,08	19,16	24,12	14,81	24,43	29,87	**14,81**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Hafer	22,79	23,96	39,08	19,16	24,12	14,81	24,43	29,87	**14,81**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**14,80**
24,62	24,45	47,08	14,80	26,55	19,96	27,88	30,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Bohnen grün gekocht							**14,80**
22,83	23,67	35,50	14,80	28,77	18,29	25,50	30,62
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**14,80**
22,83	23,67	35,50	14,80	28,77	18,29	25,50	30,62
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**14,80**
28,33	28,65	41,25	14,80	30,28	23,82	28,78	37,51
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**14,80**
26,81	28,61	40,00	14,80	28,67	23,92	27,25	35,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**14,80**
26,81	28,61	40,00	14,80	28,67	23,92	27,25	35,64
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**14,80**
24,25	25,95	40,00	14,80	27,00	18,37	27,25	28,98
Pistazien roh + Walnüsse + Roggenmehl							**14,80**
25,77	25,99	41,25	14,80	28,62	18,27	28,78	30,84
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Roggenmehl							**14,80**
28,33	28,65	41,25	14,80	30,28	23,82	28,78	37,51
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Roggenmehl							**14,80**
24,25	25,95	40,00	14,80	27,00	18,37	27,25	28,98
Walnüsse + Pistazien roh + Roggenmehl							**14,80**
25,77	25,99	41,25	14,80	28,62	18,27	28,78	30,84
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**14,80**
22,83	23,67	35,50	14,80	28,77	18,29	25,50	30,62
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**14,80**
28,49	25,47	30,58	16,09	27,65	14,80	27,61	30,02
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze							**14,80**
22,30	23,52	43,42	14,80	24,40	19,99	26,13	26,04
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze							**14,80**
26,15	27,52	43,42	14,80	26,90	28,32	26,13	36,04
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**14,80**
21,80	23,53	41,46	17,26	24,75	14,80	26,40	33,00
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,80**
26,81	28,61	40,00	14,80	28,67	23,92	27,25	35,64
Pistazien roh + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,80**
24,25	25,95	40,00	14,80	27,00	18,37	27,25	28,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,80**
26,81	28,61	40,00	14,80	28,67	23,92	27,25	35,64	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Weizen Vollkornmehl							**14,80**
17,40	26,65	28,42	14,80	19,28	15,57	19,17	23,84	
Roggenmehl + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**14,80**
24,25	25,95	40,00	14,80	27,00	18,37	27,25	28,98	
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**14,80**
17,40	26,65	28,42	14,80	19,28	15,57	19,17	23,84	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Miso							**14,80**
22,83	23,67	35,50	14,80	28,77	18,29	25,50	30,62	
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**14,80**
20,56	21,36	39,67	14,80	26,80	16,22	24,89	29,78	
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**14,80**
20,56	21,36	39,67	14,80	26,80	16,22	24,89	29,78	
Roggenmehl + Pistazien roh + Walnüsse							**14,80**
25,77	25,99	41,25	14,80	28,62	18,27	28,78	30,84	
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**14,80**
22,93	29,12	46,25	14,80	27,27	18,98	25,04	31,76	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**14,80**
24,21	27,12	46,25	14,80	29,77	25,64	27,01	38,42	
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**14,80**
22,93	27,12	46,25	14,80	27,27	25,64	27,01	35,09	
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**14,80**
28,06	35,12	58,75	14,80	34,77	28,98	36,88	45,09	
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**14,80**
25,50	31,12	46,25	14,80	27,27	20,64	27,01	35,09	
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**14,80**
21,65	29,12	46,25	14,80	24,77	20,64	23,07	31,76	
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,80**
29,34	27,47	43,08	16,09	27,65	14,80	28,26	34,47	
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,80**
25,50	25,47	43,08	16,09	25,15	14,80	24,32	31,13	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,80**
30,62	27,47	30,58	19,42	30,15	14,80	28,26	31,13	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**14,80**
30,02	31,27	42,88	14,80	35,73	30,13	33,64	37,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	28,74	29,27	42,88	14,80	33,23	31,80	29,69	40,82	**14,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	41,98	36,61	55,38	14,80	49,07	35,69	38,24	53,04	**14,80**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	23,18	26,61	42,88	14,80	24,90	16,80	25,09	29,71	**14,80**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	24,03	26,61	42,88	14,80	26,57	15,69	26,40	29,71	**14,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	42,84	35,27	55,38	14,80	50,73	40,13	39,56	57,49	**14,80**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,48	19,27	42,88	14,80	23,23	21,80	21,80	27,49	**14,80**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	24,89	25,27	42,88	14,80	28,23	20,13	27,72	34,16	**14,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	31,30	35,27	55,38	14,80	35,73	36,80	33,64	40,82	**14,80**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	16,77	20,61	42,88	14,80	19,90	18,47	19,16	23,04	**14,80**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	17,62	20,61	42,88	14,80	21,57	17,36	20,48	23,04	**14,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	32,58	31,27	42,88	14,80	38,23	31,80	35,61	44,16	**14,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	29,59	36,61	55,38	14,80	32,40	33,47	31,01	36,38	**14,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	28,31	32,61	42,88	14,80	32,40	26,80	31,01	33,04	**14,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	27,03	30,61	42,88	14,80	29,90	28,47	27,06	36,38	**14,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	30,44	36,61	55,38	14,80	34,07	32,36	32,32	36,38	**14,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	29,16	32,61	42,88	14,80	34,07	25,69	32,32	33,04	**14,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	30,87	32,61	42,88	14,80	34,90	28,47	32,98	39,71	**14,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	27,88	30,61	42,88	14,80	31,57	27,36	28,38	36,38	**14,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	31,73	32,61	42,88	14,80	36,57	27,36	34,30	39,71	**14,80**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	28,65	33,14	30,79	16,02	32,73	14,80	32,45	30,04	**14,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	41,13	36,61	55,38	14,80	47,40	36,80	36,93	53,04	**14,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	29,59	31,94	42,88	14,80	31,57	28,47	29,69	38,60	**14,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	43,69	37,94	55,38	14,80	49,07	36,80	39,56	55,27	**14,80**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	19,33	21,94	42,88	14,80	21,57	18,47	21,80	25,27	**14,80**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	25,74	27,94	42,88	14,80	26,57	16,80	27,72	31,93	**14,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	30,87	33,94	42,88	14,80	34,07	26,80	33,64	35,27	**14,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	24,89	26,61	38,71	14,80	29,07	17,36	30,35	31,93	**14,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	35,15	36,61	51,21	14,80	41,57	34,02	42,19	48,60	**14,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	31,30	34,61	51,21	14,80	36,57	34,02	36,27	45,27	**14,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	32,58	36,61	51,21	14,80	39,07	32,36	40,22	41,93	**14,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	33,86	40,61	63,71	14,80	39,07	39,02	40,22	45,27	**14,80**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	17,62	19,27	42,88	14,80	21,57	21,80	21,80	25,27	**14,80**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	21,04	24,61	51,21	14,80	26,57	24,02	28,38	31,93	**14,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	22,32	21,27	30,38	14,80	25,73	15,13	23,77	27,49	**14,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	33,44	33,94	42,88	14,80	36,57	28,47	35,61	41,93	**14,80**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	27,45	30,61	51,21	14,80	31,57	22,36	34,30	38,60	**14,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	21,47	21,27	30,38	14,80	24,07	15,13	23,77	25,27	**14,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	31,73	31,27	42,88	14,80	36,57	31,80	35,61	41,93	**14,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	27,88	29,27	42,88	14,80	31,57	31,80	29,69	38,60	**14,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	29,16	31,27	42,88	14,80	34,07	30,13	33,64	35,27	**14,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	30,44	35,27	55,38	14,80	34,07	36,80	33,64	38,60	**14,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	32,15	37,94	55,38	14,80	34,07	33,47	33,64	38,60	**14,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	41,98	35,27	55,38	14,80	49,07	40,13	39,56	55,27	**14,80**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	24,03	25,27	42,88	14,80	26,57	20,13	27,72	31,93	**14,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	45,40	40,61	63,71	14,80	54,07	42,36	46,14	61,93	**14,80**
Walnüsse + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	18,92	26,69	29,67	14,80	20,90	15,47	20,70	25,71	**14,80**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	17,40	26,65	28,42	14,80	19,28	15,57	19,17	23,84	**14,80**
Lupinen + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	18,92	26,69	29,67	14,80	20,90	15,47	20,70	25,71	**14,80**
Lupinen + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	17,40	26,65	28,42	14,80	19,28	15,57	19,17	23,84	**14,80**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Lupinen	18,92	26,69	29,67	14,80	20,90	15,47	20,70	25,71	**14,80**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	17,40	26,65	28,42	14,80	19,28	15,57	19,17	23,84	**14,80**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen	17,40	26,65	28,42	14,80	19,28	15,57	19,17	23,84	**14,80**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	18,92	26,69	29,67	14,80	20,90	15,47	20,70	25,71	**14,80**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Walnüsse	18,92	26,69	29,67	14,80	20,90	15,47	20,70	25,71	**14,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**14,80**
18,92	26,69	29,67	14,80	20,90	15,47	20,70	25,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Walnüsse							**14,80**
28,33	28,65	41,25	14,80	30,28	23,82	28,78	37,51
Pistazien roh + Roggenmehl + Walnüsse							**14,80**
25,77	25,99	41,25	14,80	28,62	18,27	28,78	30,84
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**14,80**
28,33	28,65	41,25	14,80	30,28	23,82	28,78	37,51
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**14,80**
32,13	31,33	35,88	14,80	33,93	31,49	29,20	38,94
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**14,80**
21,88	21,33	35,88	14,80	23,93	21,49	21,30	25,61
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**14,80**
34,70	37,33	48,38	14,80	36,43	36,49	33,14	38,94
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**14,80**
46,24	37,33	48,38	14,80	51,43	39,82	39,07	55,61
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**14,80**
22,28	29,73	29,54	14,80	22,84	22,25	23,10	29,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**14,80**
33,41	33,33	35,88	14,80	36,43	29,82	33,14	35,61
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**14,80**
25,72	23,33	23,38	14,80	26,43	14,82	23,28	25,61
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**14,80**
35,98	33,33	35,88	14,80	38,93	31,49	35,12	42,28
3*Hafer + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**14,80**
28,29	27,33	35,88	14,80	28,93	19,82	27,22	32,28
Miso + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,80**
22,83	23,67	35,50	14,80	28,77	18,29	25,50	30,62
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,80**
20,56	21,36	39,67	14,80	26,80	16,22	24,89	29,78
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**14,80**
24,25	25,95	40,00	14,80	27,00	18,37	27,25	28,98
Walnüsse + Roggenmehl + Pistazien roh							**14,80**
25,77	25,99	41,25	14,80	28,62	18,27	28,78	30,84
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Pistazien roh							**14,80**
24,25	25,95	40,00	14,80	27,00	18,37	27,25	28,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Walnüsse + Pistazien roh	25,77	25,99	41,25	14,80	28,62	18,27	28,78	30,84	**14,80**
Bohnen grün gekocht + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	22,83	23,67	35,50	14,80	28,77	18,29	25,50	30,62	**14,80**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	20,56	21,36	39,67	14,80	26,80	16,22	24,89	29,78	**14,80**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,94	25,53	41,46	20,59	27,25	14,80	27,06	34,11	**14,80**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	23,86	24,43	46,46	14,80	25,74	20,01	27,12	30,02	**14,80**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	20,56	21,36	39,67	14,80	26,80	16,22	24,89	29,78	**14,80**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	20,56	21,36	39,67	14,80	26,80	16,22	24,89	29,78	**14,80**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,81	28,61	40,00	14,80	28,67	23,92	27,25	35,64	**14,80**
Walnüsse + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,33	28,65	41,25	14,80	30,28	23,82	28,78	37,51	**14,80**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,81	28,61	40,00	14,80	28,67	23,92	27,25	35,64	**14,80**
Roggenmehl + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,33	28,65	41,25	14,80	30,28	23,82	28,78	37,51	**14,80**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	14,79	26,49	48,58	16,24	37,22	22,89	31,74	44,56	**14,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	22,91	23,77	45,17	22,11	24,53	14,79	25,23	31,71	**14,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	20,79	21,89	42,00	22,06	23,17	14,79	23,14	29,36	**14,79**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Walnüsse	35,41	34,15	38,50	14,79	40,49	31,60	36,34	43,02	**14,79**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	30,64	33,02	32,08	17,92	34,23	14,79	32,99	31,53	**14,79**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Walnüsse	27,72	28,15	38,50	14,79	30,49	19,93	28,45	33,02	**14,79**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Walnüsse	31,56	32,15	38,50	14,79	35,49	31,60	30,42	39,69	**14,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Walnüsse	25,15	24,15	26,00	14,79	27,99	14,93	24,50	26,36	**14,79**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Walnüsse	21,31	22,15	38,50	14,79	25,49	21,60	22,53	26,36	**14,79**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Walnüsse	45,67	38,15	51,00	14,79	52,99	39,93	40,29	56,36	**14,79**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Walnüsse	34,13	38,15	51,00	14,79	37,99	36,60	34,37	39,69	**14,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Walnüsse	32,85	34,15	38,50	14,79	37,99	29,93	34,37	36,36	**14,79**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	21,37	16,77	20,63	28,91	21,53	14,79	21,21	24,12	**14,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	21,71	30,55	32,17	14,79	24,41	22,36	24,32	30,61	**14,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	28,70	29,30	53,67	30,61	29,58	14,79	30,03	39,00	**14,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	20,95	30,53	31,54	14,79	23,60	22,41	23,56	29,68	**14,79**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	27,72	23,07	33,71	14,79	24,22	17,12	24,82	27,58	**14,79**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	30,29	25,73	33,71	14,79	25,88	22,68	24,82	34,24	**14,79**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	28,74	34,27	39,17	15,07	33,67	14,79	33,26	32,20	**14,79**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	26,62	23,82	34,54	48,96	24,57	14,79	28,07	29,27	**14,79**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,51	17,50	19,04	38,23	18,78	14,79	21,69	20,64	**14,79**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	21,70	18,13	21,54	39,39	21,55	14,79	23,27	23,89	**14,79**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,32	31,39	43,75	14,79	31,18	32,98	29,48	40,66	**14,79**
3*Pistazien roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,48	27,39	43,75	14,79	28,68	24,64	29,48	30,66	**14,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	30,80	32,13	37,88	14,79	34,68	31,65	29,66	38,76	**14,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	32,09	34,13	37,88	14,79	37,18	29,98	33,61	35,42	**14,79**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	34,65	34,13	37,88	14,79	39,68	31,65	35,58	42,09	**14,79**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	44,91	38,13	50,38	14,79	52,18	39,98	39,53	55,42	**14,79**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	20,55	22,13	37,88	14,79	24,68	21,65	21,76	25,42	**14,79**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	26,96	28,13	37,88	14,79	29,68	19,98	27,68	32,09	**14,79**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	24,39	24,13	25,38	14,79	27,18	14,98	23,74	25,42	**14,79**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	33,37	38,13	50,38	14,79	37,18	36,65	33,61	38,76	**14,79**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	14,79	42,57	83,75	26,84	61,60	39,82	52,70	75,87	**14,79**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	14,79	42,57	83,75	26,84	61,60	39,82	52,70	75,87	**14,79**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	14,79	42,57	83,75	26,84	61,60	39,82	52,70	75,87	**14,79**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	14,79	42,57	83,75	26,84	61,60	39,82	52,70	75,87	**14,79**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	14,79	42,57	83,75	26,84	61,60	39,82	52,70	75,87	**14,79**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	14,79	42,57	83,75	26,84	61,60	39,82	52,70	75,87	**14,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,31	27,93	46,25	33,97	30,28	14,78	30,91	36,40	**14,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,35	22,73	37,79	17,91	25,68	14,78	24,45	29,69	**14,78**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	14,78	27,37	51,96	17,30	38,78	22,57	34,19	45,99	**14,78**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	14,78	42,27	86,96	27,90	60,50	39,77	53,48	75,59	**14,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**14,78**
14,78	42,93	86,96	29,01	60,50	40,33	52,82	74,48
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**14,78**
14,78	42,93	86,96	27,90	60,50	37,55	52,82	74,48
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**14,78**
19,18	19,36	33,04	15,50	23,78	14,78	21,60	29,44
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**14,78**
29,79	24,09	29,79	16,52	25,82	14,78	25,46	28,81
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**14,78**
27,56	26,28	38,75	40,22	27,17	14,78	28,88	31,42
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**14,78**
27,56	26,28	38,75	40,22	27,17	14,78	28,88	31,42
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**14,78**
19,82	20,28	31,17	14,78	21,33	15,22	21,03	26,70
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**14,78**
24,87	31,47	47,50	14,89	28,83	14,78	28,82	31,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**14,78**
30,00	33,47	35,00	18,22	33,83	14,78	32,76	31,33
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**14,78**
28,72	33,47	47,50	14,89	31,33	14,78	32,76	34,67
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**14,78**
24,62	33,40	31,67	14,78	28,45	16,27	29,14	28,93
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**14,78**
21,39	22,01	36,50	31,96	21,73	14,78	22,97	26,00
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**14,78**
25,24	24,01	36,50	31,96	24,23	14,78	26,92	29,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**14,78**
26,52	24,01	24,00	35,29	26,73	14,78	26,92	26,00
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,78**
14,78	56,69	114,04	37,01	81,13	50,91	69,95	101,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**14,78**
27,56	26,28	38,75	40,22	27,17	14,78	28,88	31,42
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**14,78**
27,56	26,28	38,75	40,22	27,17	14,78	28,88	31,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,72	26,01	42,50	14,78	27,78	22,96	28,45	29,27	**14,78**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,30	24,36	33,75	14,78	17,81	16,79	19,43	23,27	**14,78**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,56	30,01	42,50	14,78	30,28	31,29	28,45	39,27	**14,78**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,75	20,01	39,21	14,78	20,95	15,80	22,28	26,40	**14,78**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	26,28	38,75	40,22	27,17	14,78	28,88	31,42	**14,78**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,56	26,28	38,75	40,22	27,17	14,78	28,88	31,42	**14,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	29,53	29,71	45,00	26,49	31,56	14,77	30,69	36,20	**14,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	28,67	29,71	53,33	24,27	29,89	14,77	30,69	38,42	**14,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	26,11	28,37	53,33	24,27	28,23	14,77	28,06	36,20	**14,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	21,19	22,27	32,79	15,68	26,33	14,77	24,53	27,81	**14,77**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	29,38	33,82	36,25	14,77	34,06	14,80	33,49	32,40	**14,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,88	18,26	19,54	29,14	20,15	14,77	22,08	21,82	**14,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Mandeln	28,62	33,80	35,63	14,77	33,25	14,85	32,72	31,47	**14,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	28,07	29,77	40,50	14,77	30,81	30,34	28,63	36,53	**14,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	31,92	31,77	40,50	14,77	35,81	30,34	34,55	39,87	**14,77**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	22,55	19,16	27,00	41,10	20,24	14,77	23,92	22,36	**14,77**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	17,82	19,77	40,50	14,77	20,81	20,34	20,74	23,20	**14,77**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**14,77**
42,18	35,77	53,00	14,77	48,31	38,68	38,50	53,20
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**14,77**
30,64	35,77	53,00	14,77	33,31	35,34	32,58	36,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**14,77**
22,27	30,79	30,46	14,77	25,98	23,51	25,08	31,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**14,77**
29,35	31,77	40,50	14,77	33,31	28,68	32,58	33,20
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**14,77**
24,23	25,77	40,50	14,77	25,81	18,68	26,66	29,87
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**14,77**
25,29	26,28	53,17	14,77	28,09	22,70	30,84	34,36
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**14,77**
24,44	24,95	49,00	14,77	25,59	19,92	27,55	31,02
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken							**14,77**
23,59	24,28	49,00	14,77	25,59	19,37	26,89	29,91
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl							**14,77**
23,16	24,28	49,00	14,77	24,76	19,92	26,24	29,91
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Miso							**14,77**
29,99	33,30	58,21	14,77	35,88	26,07	38,78	44,19
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**14,77**
28,28	30,63	49,88	14,77	34,22	22,74	36,15	39,74
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Miso							**14,77**
24,86	27,30	45,71	14,77	28,38	16,07	26,94	30,86
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**14,77**
24,44	22,63	37,38	14,77	29,22	19,41	26,28	33,08
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**14,77**
23,15	22,63	37,38	14,77	26,72	19,41	26,28	29,74
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Miso							**14,77**
20,44	28,54	31,54	14,77	25,52	22,56	22,84	31,12
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Miso							**14,77**
26,15	25,30	45,71	14,77	30,88	22,74	28,91	37,52
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Miso							**14,77**
24,86	25,30	45,71	14,77	28,38	22,74	28,91	34,19
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Miso							**14,77**
23,15	25,30	45,71	14,77	25,05	18,85	24,97	29,74

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Miso							**14,77**
25,72	29,30	58,21	14,77	32,55	27,18	34,84	39,74
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Miso							**14,77**
27,43	29,30	45,71	14,77	28,38	17,74	28,91	34,19
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Miso							**14,77**
23,58	27,30	45,71	14,77	25,88	17,74	24,97	30,86
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Miso							**14,77**
20,59	21,30	45,71	14,77	25,05	23,85	24,97	29,74
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Miso							**14,77**
21,87	21,30	45,71	14,77	27,55	23,85	24,97	33,08
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Miso							**14,77**
20,59	23,30	45,71	14,77	25,05	17,18	22,99	26,41
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Miso							**14,77**
19,31	23,30	45,71	14,77	22,55	18,85	21,02	26,41
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
41,96	39,97	66,54	14,77	50,88	39,41	46,68	59,74
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
34,26	39,97	66,54	14,77	40,88	37,18	42,73	48,63
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
31,70	35,97	54,04	14,77	33,38	28,85	32,86	38,63
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
27,85	33,97	54,04	14,77	30,88	28,85	28,91	35,30
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
28,28	31,30	45,71	14,77	33,38	22,74	30,89	33,08
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
29,56	29,30	45,71	14,77	35,88	29,41	32,86	39,74
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
28,28	29,30	45,71	14,77	33,38	29,41	32,86	36,41
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
38,11	31,97	54,04	14,77	45,88	36,07	36,81	53,08
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
30,85	33,30	45,71	14,77	33,38	24,41	32,86	36,41
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
36,83	31,97	54,04	14,77	43,38	36,07	36,81	49,74
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
28,71	31,30	45,71	14,77	32,55	25,52	30,23	37,52

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
27,00	31,30	45,71	14,77	30,88	24,41	28,91	33,08
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
29,14	31,97	54,04	14,77	33,38	33,85	32,86	38,63
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
35,12	37,30	58,21	14,77	42,55	33,85	44,05	50,86
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
33,41	37,30	58,21	14,77	40,88	32,74	42,73	46,41
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
35,55	33,97	54,04	14,77	40,88	31,07	32,86	46,41
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
32,56	35,97	58,21	14,77	39,22	33,85	40,10	48,63
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
29,99	31,97	45,71	14,77	31,72	25,52	30,23	38,63
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
26,15	29,97	45,71	14,77	29,22	25,52	26,28	35,30
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
27,43	27,97	45,71	14,77	31,72	30,52	30,23	38,63
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
29,14	33,97	54,04	14,77	33,38	27,18	30,89	35,30
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
36,83	33,97	54,04	14,77	43,38	29,41	34,84	46,41
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
32,56	33,30	45,71	14,77	35,05	25,52	34,18	40,86
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
28,71	27,97	45,71	14,77	34,22	30,52	30,23	41,97
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
39,39	35,97	54,04	14,77	43,38	31,07	36,81	49,74
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
27,43	29,97	45,71	14,77	31,72	23,85	28,26	35,30
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**14,77**
30,42	31,97	54,04	14,77	35,88	33,85	32,86	41,97
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
29,99	31,30	45,71	14,77	35,05	23,85	32,20	37,52
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**14,77**
31,27	29,30	45,71	14,77	37,55	30,52	34,18	44,19

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	29,99	29,30	45,71	14,77	35,05	30,52	34,18	40,86	**14,77**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	23,59	23,61	49,00	14,77	25,59	21,59	27,55	31,02	**14,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,59	17,59	19,54	29,14	18,48	14,77	20,11	20,71	**14,77**
3*Mais-Mehl + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,73	23,06	33,79	14,77	24,32	17,18	24,89	27,67	**14,77**
3*Mais-Mehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,29	25,73	33,79	14,77	25,98	22,73	24,89	34,33	**14,77**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	24,01	23,61	49,00	14,77	26,43	21,59	27,55	32,13	**14,77**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	28,62	33,80	35,63	14,77	33,25	14,85	32,72	31,47	**14,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Kakao	22,90	24,15	52,08	22,12	25,33	14,76	27,84	33,78	**14,76**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	22,10	18,47	19,92	38,82	19,58	14,76	22,51	21,47	**14,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	28,88	30,15	47,92	26,79	31,17	14,76	30,47	36,00	**14,76**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	28,14	20,77	22,13	41,97	22,70	14,76	24,94	25,32	**14,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	27,18	25,49	43,75	43,34	26,17	14,76	29,15	32,67	**14,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,03	28,82	52,08	34,57	29,50	14,76	30,47	36,00	**14,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	25,47	28,82	56,25	24,57	27,83	14,76	27,84	36,00	**14,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	28,03	30,15	56,25	24,57	29,50	14,76	30,47	38,22	**14,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,04	26,15	52,08	25,46	27,83	14,76	28,49	34,89	**14,76**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	14,76	29,48	56,92	17,50	37,75	23,94	33,97	47,28	**14,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,76	56,70	113,88	37,06	80,93	50,80	69,82	101,04	**14,76**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	14,76	42,15	86,08	27,50	61,08	40,06	52,39	76,17	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,28	28,71	42,83	14,76	34,37	27,67	32,08	36,89	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,85	31,37	42,83	14,76	36,03	33,22	32,08	43,56	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,00	28,04	42,83	14,76	32,70	27,67	30,11	35,78	**14,76**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,40	26,35	37,83	14,76	33,55	22,16	29,54	36,22	**14,76**
Austernpilze + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,72	26,85	32,83	14,76	21,18	19,76	21,75	26,49	**14,76**
Lupinen + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,72	26,85	32,83	14,76	21,18	19,76	21,75	26,49	**14,76**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,40	26,35	37,83	14,76	33,55	22,16	29,54	36,22	**14,76**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	23,64	25,03	39,17	14,76	29,32	19,13	26,38	32,58	**14,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	25,40	26,35	37,83	14,76	33,55	22,16	29,54	36,22	**14,76**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	25,40	26,35	37,83	14,76	33,55	22,16	29,54	36,22	**14,76**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	27,21	24,13	38,92	14,76	24,32	22,02	24,32	32,24	**14,76**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	23,64	25,03	39,17	14,76	29,32	19,13	26,38	32,58	**14,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mais-Mehl	27,21	24,13	38,92	14,76	24,32	22,02	24,32	32,24	**14,76**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	23,64	25,03	39,17	14,76	29,32	19,13	26,38	32,58	**14,76**
Pistazien roh + Austernpilze + Mais-Mehl	24,64	21,47	38,92	14,76	22,65	16,47	24,32	25,58	**14,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Pistazien roh + Mais-Mehl	24,64	21,47	38,92	14,76	22,65	16,47	24,32	25,58	**14,76**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	23,64	25,03	39,17	14,76	29,32	19,13	26,38	32,58	**14,76**
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	26,02	25,53	41,58	14,76	28,92	17,46	28,49	29,81	**14,76**
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	28,58	28,19	41,58	14,76	30,58	23,01	28,49	36,48	**14,76**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	23,74	25,47	39,71	14,76	26,49	17,61	26,20	27,01	**14,76**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	26,30	28,13	39,71	14,76	28,16	23,16	26,20	33,68	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,86	26,04	38,67	14,76	31,03	20,44	28,13	34,67	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,59	22,04	38,67	14,76	27,70	21,56	24,18	30,22	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,28	30,04	38,67	14,76	36,03	27,11	32,08	36,89	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,99	30,04	38,67	14,76	37,70	28,22	33,39	41,33	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,43	28,71	38,67	14,76	34,37	28,22	29,45	39,11	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,14	32,71	47,00	14,76	36,03	31,56	32,08	39,11	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,83	32,71	47,00	14,76	46,03	33,78	36,03	50,22	**14,76**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	29,05	23,33	37,71	14,76	26,06	18,52	26,24	31,92	**14,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	26,79	25,25	40,46	42,58	25,87	14,76	28,40	32,36	**14,76**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	18,72	26,85	32,83	14,76	21,18	19,76	21,75	26,49	**14,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Lupinen	18,72	26,85	32,83	14,76	21,18	19,76	21,75	26,49	**14,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,99	31,37	42,83	14,76	35,20	32,67	31,42	41,33	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,43	28,71	42,83	14,76	33,53	27,11	31,42	34,67	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,85	30,04	47,00	14,76	33,53	29,33	31,42	35,78	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,56	30,71	42,83	14,76	34,37	33,22	30,11	42,44	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	28,28	29,37	42,83	14,76	32,70	29,33	29,45	40,22	**14,76**
Mais-Mehl + Austernpilze + Pistazien roh	24,64	21,47	38,92	14,76	22,65	16,47	24,32	25,58	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	23,58	24,71	42,83	14,76	29,37	24,33	27,47	31,33	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,26	32,71	47,00	14,76	40,20	36,00	33,39	48,00	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	26,15	27,37	42,83	14,76	31,03	29,89	27,47	38,00	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	25,72	26,71	42,83	14,76	31,03	23,78	29,45	33,56	**14,76**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	25,33	24,32	45,13	14,76	25,28	18,99	26,91	30,11	**14,76**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	23,64	25,03	39,17	14,76	29,32	19,13	26,38	32,58	**14,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,40	26,35	37,83	14,76	33,55	22,16	29,54	36,22	**14,76**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	23,64	25,03	39,17	14,76	29,32	19,13	26,38	32,58	**14,76**
Austernpilze + Mais-Mehl + Pistazien roh	24,64	21,47	38,92	14,76	22,65	16,47	24,32	25,58	**14,76**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,40	26,35	37,83	14,76	33,55	22,16	29,54	36,22	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	27,43	28,04	38,67	14,76	31,87	27,67	28,13	38,00	**14,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	24,86	25,37	38,67	14,76	30,20	22,11	28,13	31,33	**14,76**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,31	31,60	34,42	14,76	31,65	15,07	31,43	30,98	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,15	23,37	30,33	14,76	29,37	17,11	25,50	30,22	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,42	32,71	47,00	14,76	35,20	34,89	31,42	42,44	**14,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,70	30,04	47,00	14,76	38,53	30,44	33,39	41,33	**14,76**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Austernpilze	24,64	21,47	38,92	14,76	22,65	16,47	24,32	25,58	**14,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Austernpilze	18,72	26,85	32,83	14,76	21,18	19,76	21,75	26,49	**14,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Austernpilze	27,21	24,13	38,92	14,76	24,32	22,02	24,32	32,24	**14,76**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	27,21	24,13	38,92	14,76	24,32	22,02	24,32	32,24	**14,76**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	18,72	26,85	32,83	14,76	21,18	19,76	21,75	26,49	**14,76**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Austernpilze	24,64	21,47	38,92	14,76	22,65	16,47	24,32	25,58	**14,76**
Austernpilze + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,21	24,13	38,92	14,76	24,32	22,02	24,32	32,24	**14,76**
Mais-Mehl + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,21	24,13	38,92	14,76	24,32	22,02	24,32	32,24	**14,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	22,12	23,67	45,50	20,59	24,73	14,75	26,34	33,16	**14,75**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,26	25,67	45,50	23,92	27,23	14,75	26,99	34,27	**14,75**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	30,14	33,84	36,88	14,77	34,87	14,75	34,25	33,33	**14,75**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,64	14,75	30,75	19,44	20,28	15,71	20,13	25,87	**14,75**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,36	14,75	30,75	19,44	17,78	15,71	20,13	22,53	**14,75**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,14	24,60	34,33	14,74	28,23	18,38	26,23	30,97	**14,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,83	20,11	31,29	15,83	21,85	14,74	21,18	26,31	**14,74**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,85	23,93	34,33	14,74	26,56	18,38	24,26	29,86	**14,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,55	19,45	31,29	15,83	20,18	14,74	19,20	25,20	**14,74**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,09	34,03	38,79	14,74	35,65	25,22	32,66	37,23	**14,74**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	29,54	33,79	40,67	14,74	35,64	20,41	35,07	36,11	**14,74**
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	18,82	19,33	34,50	15,04	21,45	14,74	19,54	26,53	**14,74**
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	18,82	19,33	34,50	15,04	21,45	14,74	19,54	26,53	**14,74**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	24,31	18,67	19,75	29,69	20,15	14,74	21,96	23,60	**14,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	24,31	18,67	19,75	29,69	20,15	14,74	21,96	23,60	**14,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	24,31	18,67	19,75	29,69	20,15	14,74	21,96	23,60	**14,74**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	24,31	18,67	19,75	29,69	20,15	14,74	21,96	23,60	**14,74**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	18,82	19,33	34,50	15,04	21,45	14,74	19,54	26,53	**14,74**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	18,82	19,33	34,50	15,04	21,45	14,74	19,54	26,53	**14,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	20,19	24,32	38,79	14,74	22,23	19,62	23,56	27,61	**14,74**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,99	25,93	38,50	14,74	26,56	23,38	24,91	33,19	**14,74**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	18,59	27,53	29,29	14,74	21,25	18,19	21,39	28,38	**14,74**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,74**
22,71	25,93	38,50	14,74	27,39	20,04	25,57	29,86
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,74**
22,28	24,60	34,33	14,74	27,39	17,82	25,57	28,74
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**14,74**
18,82	19,33	34,50	15,04	21,45	14,74	19,54	26,53
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**14,74**
18,82	19,33	34,50	15,04	21,45	14,74	19,54	26,53
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa							**14,74**
18,44	20,60	34,33	14,74	23,23	15,04	21,63	25,41
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**14,74**
27,01	28,71	41,63	14,74	28,15	28,81	26,73	37,13
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**14,74**
23,17	24,71	41,63	14,74	25,65	20,48	26,73	27,13
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,74**
28,61	32,91	30,38	15,94	32,56	14,74	32,24	29,93
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**14,74**
29,80	32,70	38,79	14,74	34,82	22,44	32,66	33,90
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,74**
21,43	23,27	38,50	14,74	24,89	17,82	24,91	26,52
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,74**
26,56	25,93	38,50	14,74	32,39	21,16	27,55	35,41
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,74**
24,31	18,67	19,75	29,69	20,15	14,74	21,96	23,60
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,74**
24,31	18,67	19,75	29,69	20,15	14,74	21,96	23,60
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**14,74**
26,29	20,53	22,04	61,52	21,83	14,74	27,26	23,34
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**14,74**
14,74	31,88	64,92	19,60	38,13	24,71	34,38	48,31
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**14,74**
14,74	42,35	83,17	26,69	61,97	40,33	52,37	76,11
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**14,74**
14,74	42,35	83,17	26,69	61,97	40,33	52,37	76,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**14,74**
14,74	42,35	83,17	26,69	61,97	40,33	52,37	76,11
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**14,74**
14,74	42,35	83,17	26,69	61,97	40,33	52,37	76,11
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**14,74**
14,74	42,35	83,17	26,69	61,97	40,33	52,37	76,11
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**14,74**
14,74	42,35	83,17	26,69	61,97	40,33	52,37	76,11
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln							**14,73**
32,40	38,45	40,58	14,73	38,55	21,07	37,28	37,73
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**14,73**
27,82	29,81	42,83	14,73	29,38	31,07	27,94	38,43
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**14,73**
23,97	25,81	42,83	14,73	26,88	22,74	27,94	28,43
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht							**14,73**
26,75	28,08	37,67	14,73	33,88	23,59	30,79	36,46
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**14,73**
31,84	38,35	44,58	14,73	35,83	28,02	35,43	37,33
Hafer + Mandeln + Roggenmehl							**14,73**
27,56	31,68	36,25	14,73	30,83	16,91	31,49	32,89
Quinoa + Mandeln + Roggenmehl							**14,73**
23,29	27,68	36,25	14,73	27,50	18,02	27,54	28,44
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Roggenmehl							**14,73**
39,53	38,35	44,58	14,73	45,83	30,24	39,38	48,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Roggenmehl							**14,73**
32,69	35,68	36,25	14,73	37,50	24,69	36,75	39,56
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**14,73**
39,53	38,35	44,58	14,73	45,83	30,24	39,38	48,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Roggenmehl							**14,73**
31,84	38,35	44,58	14,73	35,83	28,02	35,43	37,33
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**14,73**
30,98	35,68	36,25	14,73	35,83	23,58	35,43	35,11
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**14,73**
30,13	34,35	36,25	14,73	34,17	24,69	32,80	37,33
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**14,73**
32,69	35,68	36,25	14,73	37,50	24,69	36,75	39,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Roggenmehl	30,13	34,35	36,25	14,73	34,17	24,69	32,80	37,33	**14,73**
Mandeln + Quinoa + Roggenmehl	23,29	27,68	36,25	14,73	27,50	18,02	27,54	28,44	**14,73**
Mandeln + Hafer + Roggenmehl	27,56	31,68	36,25	14,73	30,83	16,91	31,49	32,89	**14,73**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Roggenmehl	30,98	35,68	36,25	14,73	35,83	23,58	35,43	35,11	**14,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	21,14	29,35	31,92	14,73	24,56	22,72	24,07	29,71	**14,73**
Austernpilze + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	21,98	23,07	42,92	14,73	24,17	16,79	25,24	25,20	**14,73**
Pistazien roh + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	21,98	23,07	42,92	14,73	24,17	16,79	25,24	25,20	**14,73**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	24,55	25,73	42,92	14,73	25,83	22,34	25,24	31,87	**14,73**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	24,55	25,73	42,92	14,73	25,83	22,34	25,24	31,87	**14,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Kartoffeln gegart	23,71	24,32	38,25	15,67	28,92	14,73	26,93	30,93	**14,73**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	23,71	24,32	38,25	15,67	28,92	14,73	26,93	30,93	**14,73**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	30,98	35,68	36,25	14,73	35,83	23,58	35,43	35,11	**14,73**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	30,13	34,35	36,25	14,73	34,17	24,69	32,80	37,33	**14,73**
Roggenmehl + Hafer + Mandeln	27,56	31,68	36,25	14,73	30,83	16,91	31,49	32,89	**14,73**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	32,69	35,68	36,25	14,73	37,50	24,69	36,75	39,56	**14,73**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	31,84	38,35	44,58	14,73	35,83	28,02	35,43	37,33	**14,73**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Mandeln	32,69	35,68	36,25	14,73	37,50	24,69	36,75	39,56	**14,73**
Austernpilze + Pistazien roh + Walnüsse	23,50	23,11	44,17	14,73	25,78	16,69	26,76	27,07	**14,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Mandeln + Mandeln	32,40	38,45	40,58	14,73	38,55	21,07	37,28	37,73	**14,73**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	23,71	24,32	38,25	15,67	28,92	14,73	26,93	30,93	**14,73**
Mandeln + Sojabohnen + Mandeln	32,40	38,45	40,58	14,73	38,55	21,07	37,28	37,73	**14,73**
Roggenmehl + Quinoa + Mandeln	23,29	27,68	36,25	14,73	27,50	18,02	27,54	28,44	**14,73**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	39,53	38,35	44,58	14,73	45,83	30,24	39,38	48,44	**14,73**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Mandeln	30,13	34,35	36,25	14,73	34,17	24,69	32,80	37,33	**14,73**
Hafer + Roggenmehl + Mandeln	27,56	31,68	36,25	14,73	30,83	16,91	31,49	32,89	**14,73**
Quinoa + Roggenmehl + Mandeln	23,29	27,68	36,25	14,73	27,50	18,02	27,54	28,44	**14,73**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Mandeln	39,53	38,35	44,58	14,73	45,83	30,24	39,38	48,44	**14,73**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mandeln	31,84	38,35	44,58	14,73	35,83	28,02	35,43	37,33	**14,73**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mandeln	30,98	35,68	36,25	14,73	35,83	23,58	35,43	35,11	**14,73**
Mandeln + Mandeln + Sojabohnen	32,40	38,45	40,58	14,73	38,55	21,07	37,28	37,73	**14,73**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	23,68	25,00	42,50	14,73	27,73	22,78	27,42	29,00	**14,73**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	23,65	24,76	42,25	14,73	27,02	22,16	27,32	28,53	**14,73**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	27,50	28,76	42,25	14,73	29,52	30,49	27,32	38,53	**14,73**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	27,53	29,00	42,50	14,73	30,23	31,11	27,42	39,00	**14,73**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	26,07	25,77	44,17	14,73	27,45	22,24	26,76	33,73	**14,73**
Roggenmehl + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,69	35,68	36,25	14,73	37,50	24,69	36,75	39,56	**14,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Austernpilze + Walnüsse							**14,73**
23,50	23,11	44,17	14,73	25,78	16,69	26,76	27,07
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**14,73**
23,71	24,32	38,25	15,67	28,92	14,73	26,93	30,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Walnüsse							**14,73**
26,07	25,77	44,17	14,73	27,45	22,24	26,76	33,73
Mandeln + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,73**
32,69	35,68	36,25	14,73	37,50	24,69	36,75	39,56
Walnüsse + Austernpilze + Pistazien roh							**14,73**
23,50	23,11	44,17	14,73	25,78	16,69	26,76	27,07
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Pistazien roh							**14,73**
21,98	23,07	42,92	14,73	24,17	16,79	25,24	25,20
Austernpilze + Walnüsse + Pistazien roh							**14,73**
23,50	23,11	44,17	14,73	25,78	16,69	26,76	27,07
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,73**
23,71	24,32	38,25	15,67	28,92	14,73	26,93	30,93
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**14,73**
21,98	23,07	42,92	14,73	24,17	16,79	25,24	25,20
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,73**
23,71	24,32	38,25	15,67	28,92	14,73	26,93	30,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**14,73**
26,58	23,59	34,13	48,88	24,39	14,73	27,86	29,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,73**
23,74	25,46	39,79	14,73	26,59	17,66	26,27	27,10
3*Walnüsse + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,73**
26,03	25,52	41,67	14,73	29,02	17,51	28,56	29,90
3*Walnüsse + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,73**
28,59	28,19	41,67	14,73	30,68	23,07	28,56	36,57
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,73**
26,31	28,13	39,79	14,73	28,26	23,22	26,27	33,77
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,73**
21,85	22,94	42,29	14,73	25,05	18,33	25,60	28,91
Walnüsse + Pistazien roh + Austernpilze							**14,73**
23,50	23,11	44,17	14,73	25,78	16,69	26,76	27,07
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**14,73**
24,55	25,73	42,92	14,73	25,83	22,34	25,24	31,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**14,73**
26,07	25,77	44,17	14,73	27,45	22,24	26,76	33,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**14,73**
24,55	25,73	42,92	14,73	25,83	22,34	25,24	31,87
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**14,73**
21,98	23,07	42,92	14,73	24,17	16,79	25,24	25,20
Pistazien roh + Walnüsse + Austernpilze							**14,73**
23,50	23,11	44,17	14,73	25,78	16,69	26,76	27,07
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Austernpilze							**14,73**
26,07	25,77	44,17	14,73	27,45	22,24	26,76	33,73
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Austernpilze							**14,73**
21,98	23,07	42,92	14,73	24,17	16,79	25,24	25,20
Roggenmehl + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,73**
31,84	38,35	44,58	14,73	35,83	28,02	35,43	37,33
Mandeln + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,73**
31,84	38,35	44,58	14,73	35,83	28,02	35,43	37,33
Mandeln + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,73**
39,53	38,35	44,58	14,73	45,83	30,24	39,38	48,44
Roggenmehl + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,73**
30,98	35,68	36,25	14,73	35,83	23,58	35,43	35,11
Mandeln + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,73**
30,98	35,68	36,25	14,73	35,83	23,58	35,43	35,11
Mandeln + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,73**
30,13	34,35	36,25	14,73	34,17	24,69	32,80	37,33
Roggenmehl + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,73**
30,13	34,35	36,25	14,73	34,17	24,69	32,80	37,33
Walnüsse + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,73**
26,07	25,77	44,17	14,73	27,45	22,24	26,76	33,73
Austernpilze + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,73**
26,07	25,77	44,17	14,73	27,45	22,24	26,76	33,73
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,73**
24,55	25,73	42,92	14,73	25,83	22,34	25,24	31,87
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,73**
24,55	25,73	42,92	14,73	25,83	22,34	25,24	31,87
Mandeln + Roggenmehl + Hafer							**14,73**
27,56	31,68	36,25	14,73	30,83	16,91	31,49	32,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Mandeln + Hafer							**14,73**
27,56	31,68	36,25	14,73	30,83	16,91	31,49	32,89
Roggenmehl + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**14,73**
39,53	38,35	44,58	14,73	45,83	30,24	39,38	48,44
Mandeln + Roggenmehl + Quinoa							**14,73**
23,29	27,68	36,25	14,73	27,50	18,02	27,54	28,44
Roggenmehl + Mandeln + Quinoa							**14,73**
23,29	27,68	36,25	14,73	27,50	18,02	27,54	28,44
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,73**
28,85	34,73	42,71	15,37	34,08	14,73	33,80	32,93
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**14,72**
24,20	22,88	46,58	14,72	23,86	18,20	25,91	28,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl							**14,72**
22,10	23,81	36,17	15,51	26,95	14,72	24,97	28,84
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**14,72**
22,10	23,81	36,17	15,51	26,95	14,72	24,97	28,84
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**14,72**
33,41	33,83	42,58	14,72	36,75	28,72	35,45	42,06
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**14,72**
41,10	36,49	55,08	14,72	47,58	37,06	36,76	53,17
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**14,72**
35,12	36,49	50,92	14,72	41,75	34,28	42,03	48,72
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**14,72**
16,74	20,49	42,58	14,72	20,08	18,72	19,00	23,17
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**14,72**
27,00	30,49	42,58	14,72	30,08	28,72	26,89	36,50
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**14,72**
30,85	32,49	42,58	14,72	35,08	28,72	32,82	39,83
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**14,72**
28,28	32,49	42,58	14,72	32,58	27,06	30,84	33,17
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**14,72**
23,15	26,49	42,58	14,72	25,08	17,06	24,92	29,83
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**14,72**
31,27	34,49	50,92	14,72	36,75	34,28	36,11	45,39
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**14,72**
24,01	25,16	42,58	14,72	26,75	20,39	27,55	32,06

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	17,60	19,16	42,58	14,72	21,75	22,06	21,63	25,39	**14,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	21,44	21,16	30,08	14,72	24,25	15,39	23,61	25,39	**14,72**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	24,86	25,16	42,58	14,72	28,42	20,39	27,55	34,28	**14,72**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	27,43	30,49	50,92	14,72	31,75	22,61	34,13	38,72	**14,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	41,96	35,16	55,08	14,72	49,25	40,39	39,39	55,39	**14,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	30,42	35,16	55,08	14,72	34,25	37,06	33,47	38,72	**14,72**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	21,02	24,49	50,92	14,72	26,75	24,28	28,21	32,06	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	32,56	36,49	50,92	14,72	39,25	32,61	40,05	42,06	**14,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	45,38	40,49	63,42	14,72	54,25	42,61	45,97	62,06	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	29,14	31,16	42,58	14,72	34,25	30,39	33,47	35,39	**14,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	33,84	40,49	63,42	14,72	39,25	39,28	40,05	45,39	**14,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	29,56	36,49	55,08	14,72	32,58	33,72	30,84	36,50	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	28,71	29,16	42,58	14,72	33,42	32,06	29,53	40,94	**14,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	30,42	36,49	55,08	14,72	34,25	32,61	32,16	36,50	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	29,14	32,49	42,58	14,72	34,25	25,94	32,16	33,17	**14,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	41,96	36,49	55,08	14,72	49,25	35,94	38,08	53,17	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	27,85	30,49	42,58	14,72	31,75	27,61	28,21	36,50	**14,72**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	17,60	20,49	42,58	14,72	21,75	17,61	20,32	23,17	**14,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	24,01	26,49	42,58	14,72	26,75	15,94	26,24	29,83	**14,72**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	19,31	21,83	42,58	14,72	21,75	18,72	21,63	25,39	**14,72**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	25,72	27,83	42,58	14,72	26,75	17,06	27,55	32,06	**14,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	31,70	32,49	42,58	14,72	36,75	27,61	34,13	39,83	**14,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	24,86	26,49	38,42	14,72	29,25	17,61	30,18	32,06	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	29,56	31,83	42,58	14,72	31,75	28,72	29,53	38,72	**14,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	32,56	31,16	42,58	14,72	38,42	32,06	35,45	44,28	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	27,85	29,16	42,58	14,72	31,75	32,06	29,53	38,72	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	29,99	31,16	42,58	14,72	35,92	30,39	33,47	37,61	**14,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	31,27	35,16	55,08	14,72	35,92	37,06	33,47	40,94	**14,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	31,70	31,16	42,58	14,72	36,75	32,06	35,45	42,06	**14,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	43,67	37,83	55,08	14,72	49,25	37,06	39,39	55,39	**14,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	42,81	35,16	55,08	14,72	50,92	40,39	39,39	57,61	**14,72**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	18,45	19,16	42,58	14,72	23,42	22,06	21,63	27,61	**14,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	32,13	37,83	55,08	14,72	34,25	33,72	33,47	38,72	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	30,85	33,83	42,58	14,72	34,25	27,06	33,47	35,39	**14,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	22,30	21,16	30,08	14,72	25,92	15,39	23,61	27,61	**14,72**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**14,72**
25,06	25,73	43,71	14,72	28,33	19,01	27,62	31,36
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**14,72**
27,34	25,79	45,58	14,72	30,76	18,86	29,91	34,16
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**14,72**
22,10	23,81	36,17	15,51	26,95	14,72	24,97	28,84
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet							**14,72**
22,10	23,81	36,17	15,51	26,95	14,72	24,97	28,84
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,72**
22,10	23,81	36,17	15,51	26,95	14,72	24,97	28,84
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,72**
22,10	23,81	36,17	15,51	26,95	14,72	24,97	28,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
22,28	21,04	29,96	14,72	25,56	15,08	23,55	27,38
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
17,58	19,04	42,46	14,72	21,39	21,74	21,58	25,16
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
23,99	26,37	42,46	14,72	26,39	15,63	26,18	29,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
29,12	32,37	42,46	14,72	33,89	25,63	32,11	32,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
30,40	36,37	54,96	14,72	33,89	32,30	32,11	36,27
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
17,58	20,37	42,46	14,72	21,39	17,30	20,26	22,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
41,94	36,37	54,96	14,72	48,89	35,63	38,03	52,93
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
24,85	25,04	42,46	14,72	28,06	20,08	27,50	34,04
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
23,99	25,04	42,46	14,72	26,39	20,08	27,50	31,82
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
30,40	35,04	54,96	14,72	33,89	36,74	33,42	38,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
31,68	32,37	42,46	14,72	36,39	27,30	34,08	39,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**14,72**
31,68	31,04	42,46	14,72	36,39	31,74	35,39	41,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	42,79	35,04	54,96	14,72	50,56	40,08	39,34	57,38	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	29,12	31,04	42,46	14,72	33,89	30,08	33,42	35,16	**14,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	31,26	35,04	54,96	14,72	35,56	36,74	33,42	40,71	**14,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	32,54	31,04	42,46	14,72	38,06	31,74	35,39	44,04	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	29,97	31,04	42,46	14,72	35,56	30,08	33,42	37,38	**14,72**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	18,44	19,04	42,46	14,72	23,06	21,74	21,58	27,38	**14,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	41,94	35,04	54,96	14,72	48,89	40,08	39,34	55,16	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	27,84	30,37	42,46	14,72	31,39	27,30	28,16	36,27	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	28,69	29,04	42,46	14,72	33,06	31,74	29,47	40,71	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	27,84	29,04	42,46	14,72	31,39	31,74	29,47	38,49	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	30,83	33,71	42,46	14,72	33,89	26,74	33,42	35,16	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	29,55	31,71	42,46	14,72	31,39	28,41	29,47	38,49	**14,72**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	19,29	21,71	42,46	14,72	21,39	18,41	21,58	25,16	**14,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	30,83	32,37	42,46	14,72	34,73	28,41	32,76	39,60	**14,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	43,65	37,71	54,96	14,72	48,89	36,74	39,34	55,16	**14,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	26,98	30,37	42,46	14,72	29,73	28,41	26,84	36,27	**14,72**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	28,26	32,37	42,46	14,72	32,23	26,74	30,79	32,93	**14,72**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	25,70	27,71	42,46	14,72	26,39	16,74	27,50	31,82	**14,72**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
41,09	36,37	54,96	14,72	47,23	36,74	36,71	52,93	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
32,11	37,71	54,96	14,72	33,89	33,41	33,42	38,49	
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
16,73	20,37	42,46	14,72	19,73	18,41	18,95	22,93	
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
23,14	26,37	42,46	14,72	24,73	16,74	24,87	29,60	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
33,39	33,71	42,46	14,72	36,39	28,41	35,39	41,82	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
29,55	36,37	54,96	14,72	32,23	33,41	30,79	36,27	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
45,36	40,37	63,29	14,72	53,89	42,30	45,92	61,82	
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
21,43	21,04	29,96	14,72	23,89	15,08	23,55	25,16	
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
21,00	24,37	50,79	14,72	26,39	23,97	28,16	31,82	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
33,82	40,37	63,29	14,72	38,89	38,97	40,00	45,16	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
32,54	36,37	50,79	14,72	38,89	32,30	40,00	41,82	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
31,26	34,37	50,79	14,72	36,39	33,97	36,05	45,16	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
24,85	26,37	38,29	14,72	28,89	17,30	30,13	31,82	
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
27,41	30,37	50,79	14,72	31,39	22,30	34,08	38,49	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**14,72**
35,10	36,37	50,79	14,72	41,39	33,97	41,97	48,49	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**14,72**
25,90	21,71	26,25	41,20	24,53	14,72	26,90	26,08	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen								**14,71**
14,71	42,91	84,75	26,88	60,14	39,49	51,92	74,44	
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,71**
23,17	25,20	39,17	14,71	27,50	27,17	25,93	30,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,99	41,20	51,67	14,71	40,00	42,17	37,78	43,58	**14,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,71	37,20	39,17	14,71	40,00	35,50	37,78	40,24	**14,71**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,58	31,20	39,17	14,71	32,50	25,50	31,86	36,91	**14,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,43	35,20	39,17	14,71	37,50	37,17	33,83	43,58	**14,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,27	37,20	39,17	14,71	42,50	37,17	39,75	46,91	**14,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,02	27,20	26,67	14,71	30,00	20,50	27,91	30,24	**14,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	47,53	41,20	51,67	14,71	55,00	45,50	43,70	60,24	**14,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,43	36,53	39,17	14,71	38,33	35,50	35,80	39,13	**14,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,74	26,53	26,67	14,71	28,33	20,50	25,93	29,13	**14,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,99	36,53	39,17	14,71	40,83	37,17	37,78	45,80	**14,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,15	34,53	39,17	14,71	35,83	37,17	31,86	42,47	**14,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,71	40,53	51,67	14,71	38,33	42,17	35,80	42,47	**14,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	46,25	40,53	51,67	14,71	53,33	45,50	41,72	59,13	**14,71**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,89	24,53	39,17	14,71	25,83	27,17	23,96	29,13	**14,71**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,30	30,53	39,17	14,71	30,83	25,50	29,88	35,80	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,71**
23,56	31,84	31,00	14,71	27,93	25,69	26,39	32,93	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,71**
32,04	29,12	37,08	14,71	31,07	27,96	28,96	38,69	
Pistazien roh + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,71**
29,48	26,45	37,08	14,71	29,40	22,40	28,96	32,02	
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,71**
32,04	29,12	37,08	14,71	31,07	27,96	28,96	38,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,71**
23,56	31,84	31,00	14,71	27,93	25,69	26,39	32,93	
Sojabohnen + Mais-Mehl + Cashewnuss								**14,71**
29,70	26,11	44,00	14,71	28,88	22,58	27,99	34,87	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,71**
29,48	26,45	37,08	14,71	29,40	22,40	28,96	32,02	
Mais-Mehl + Sojabohnen + Cashewnuss								**14,71**
29,70	26,11	44,00	14,71	28,88	22,58	27,99	34,87	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**14,71**
25,31	27,87	47,50	14,71	29,17	21,61	29,22	31,36	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht								**14,71**
23,60	23,87	22,50	14,71	25,83	14,94	23,96	24,69	
Hafer + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**14,71**
25,31	26,53	30,83	14,71	27,50	18,28	26,59	29,13	
Linsen reif gekocht + Hafer + Dinkel ungekocht								**14,71**
25,31	26,53	30,83	14,71	27,50	18,28	26,59	29,13	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**14,71**
29,58	33,20	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	33,58	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**14,71**
28,73	30,53	30,83	14,71	32,50	24,94	30,54	31,36	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**14,71**
30,44	30,53	30,83	14,71	34,17	26,06	31,86	35,80	
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht								**14,71**
19,01	15,88	27,42	29,60	19,80	14,71	21,22	23,87	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**14,71**
21,03	22,53	30,83	14,71	24,17	19,39	22,64	24,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	22,43	25,21	44,08	16,27	28,13	14,71	26,49	30,53	**14,71**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Dinkel ungekocht	21,03	22,53	30,83	14,71	24,17	19,39	22,64	24,69	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	28,73	30,53	30,83	14,71	32,50	24,94	30,54	31,36	**14,71**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	27,87	29,20	30,83	14,71	30,83	26,06	27,91	33,58	**14,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	27,87	30,53	47,50	14,71	30,83	27,17	29,22	38,02	**14,71**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	23,60	23,87	22,50	14,71	25,83	14,94	23,96	24,69	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	30,44	30,53	30,83	14,71	34,17	26,06	31,86	35,80	**14,71**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	37,27	33,20	39,17	14,71	42,50	31,61	34,49	44,69	**14,71**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	22,43	25,21	44,08	16,27	28,13	14,71	26,49	30,53	**14,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	27,87	29,20	30,83	14,71	30,83	26,06	27,91	33,58	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	29,58	33,20	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	33,58	**14,71**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Bulgur, trocken	25,31	27,87	47,50	14,71	29,17	21,61	29,22	31,36	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	37,27	33,20	39,17	14,71	42,50	31,61	34,49	44,69	**14,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	25,73	21,09	28,75	42,28	21,84	14,71	25,57	24,00	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	34,71	39,87	47,50	14,71	39,17	39,39	37,12	40,24	**14,71**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	26,16	29,20	39,17	14,71	30,83	29,39	29,22	31,36	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	33,85	37,20	39,17	14,71	39,17	34,94	37,12	38,02	**14,71**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	30,44	33,20	39,17	14,71	34,17	28,28	33,17	35,80	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	33,00	35,87	39,17	14,71	37,50	36,06	34,49	40,24	**14,71**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	29,58	33,20	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	33,58	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	35,56	37,20	39,17	14,71	40,83	36,06	38,43	42,47	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	36,42	39,87	47,50	14,71	40,83	40,50	38,43	44,69	**14,71**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	26,16	26,53	47,50	14,71	30,83	26,06	30,54	35,80	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	42,40	39,87	47,50	14,71	49,17	41,61	41,07	51,36	**14,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Linsen reif gekocht	27,87	29,20	47,50	14,71	30,83	31,61	30,54	40,24	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	35,56	42,53	55,83	14,71	39,17	43,83	37,12	42,47	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	43,26	42,53	55,83	14,71	49,17	46,06	41,07	53,58	**14,71**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	27,02	31,87	47,50	14,71	30,83	33,83	29,22	33,58	**14,71**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	31,29	35,87	47,50	14,71	34,17	32,72	33,17	38,02	**14,71**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	24,45	27,87	47,50	14,71	27,50	22,72	27,91	31,36	**14,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	27,02	30,53	47,50	14,71	29,17	28,28	27,91	38,02	**14,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	27,87	30,53	47,50	14,71	30,83	27,17	29,22	38,02	**14,71**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	37,27	33,20	39,17	14,71	42,50	31,61	34,49	44,69	**14,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Linsen reif gekocht	31,29	34,53	55,83	14,71	35,83	33,83	37,12	46,91	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	44,11	39,87	47,50	14,71	50,83	42,72	42,38	55,80	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
33,85	38,53	47,50	14,71	37,50	40,50	34,49	42,47	
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
28,73	29,20	47,50	14,71	32,50	31,61	30,54	42,47	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
30,44	30,53	30,83	14,71	34,17	26,06	31,86	35,80	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
37,27	37,20	39,17	14,71	42,50	37,17	39,75	46,91	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
34,71	35,87	39,17	14,71	39,17	37,17	35,80	44,69	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
35,56	37,20	39,17	14,71	40,83	36,06	38,43	42,47	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
36,42	39,87	47,50	14,71	40,83	40,50	38,43	44,69	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
44,11	39,87	47,50	14,71	50,83	42,72	42,38	55,80	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
27,87	29,20	39,17	14,71	32,50	30,50	30,54	35,80	
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
32,15	33,20	39,17	14,71	35,83	29,39	34,49	40,24	
Pistazien roh + Kakao + Linsen reif gekocht								**14,71**
28,73	31,87	55,83	14,71	34,17	28,28	37,12	40,24	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
27,02	30,53	47,50	14,71	29,17	28,28	27,91	38,02	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
29,58	31,87	47,50	14,71	30,83	28,28	30,54	40,24	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
29,58	31,87	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	38,02	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
27,87	29,20	47,50	14,71	30,83	31,61	30,54	40,24	
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**14,71**
28,73	30,53	30,83	14,71	32,50	24,94	30,54	31,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	27,87	30,53	47,50	14,71	30,83	27,17	29,22	38,02	**14,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	29,58	31,87	47,50	14,71	30,83	28,28	30,54	40,24	**14,71**
Pistazien roh + Buchweizen + Linsen reif gekocht	25,31	26,53	47,50	14,71	29,17	26,06	30,54	33,58	**14,71**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	27,87	29,20	30,83	14,71	30,83	26,06	27,91	33,58	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	34,71	35,87	39,17	14,71	39,17	37,17	35,80	44,69	**14,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	32,15	34,53	39,17	14,71	35,83	37,17	31,86	42,47	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	33,00	35,87	39,17	14,71	37,50	36,06	34,49	40,24	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	33,85	38,53	47,50	14,71	37,50	40,50	34,49	42,47	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	41,55	38,53	47,50	14,71	47,50	42,72	38,43	53,58	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	34,71	39,87	47,50	14,71	39,17	39,39	37,12	40,24	**14,71**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	25,31	27,87	39,17	14,71	29,17	30,50	26,59	33,58	**14,71**
Pistazien roh + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	27,02	29,20	47,50	14,71	29,17	22,72	30,54	33,58	**14,71**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	31,29	34,53	55,83	14,71	35,83	33,83	37,12	46,91	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	37,27	33,20	39,17	14,71	42,50	31,61	34,49	44,69	**14,71**
Haselnüsse + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	27,02	29,20	47,50	14,71	29,17	22,72	30,54	33,58	**14,71**
Buchweizen + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	25,31	26,53	47,50	14,71	29,17	26,06	30,54	33,58	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	30,44	30,53	30,83	14,71	34,17	26,06	31,86	35,80	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Hafer + Linsen reif gekocht							**14,71**
22,74	25,20	39,17	14,71	25,83	22,72	25,28	29,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**14,71**
27,87	29,20	30,83	14,71	30,83	26,06	27,91	33,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Linsen reif gekocht							**14,71**
27,87	29,20	39,17	14,71	32,50	30,50	30,54	35,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**14,71**
29,58	33,20	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	33,58
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Linsen reif gekocht							**14,71**
38,98	35,87	47,50	14,71	44,17	34,94	37,12	49,13
Quinoa + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**14,71**
21,03	22,53	30,83	14,71	24,17	19,39	22,64	24,69
Hafer + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**14,71**
25,31	26,53	30,83	14,71	27,50	18,28	26,59	29,13
Hafer + Hafer + Linsen reif gekocht							**14,71**
27,02	29,20	39,17	14,71	29,17	21,61	29,22	33,58
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**14,71**
25,31	27,87	47,50	14,71	29,17	21,61	29,22	31,36
Kakao + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**14,71**
28,73	31,87	55,83	14,71	34,17	28,28	37,12	40,24
Dinkel ungekocht + Quinoa + Linsen reif gekocht							**14,71**
21,03	22,53	30,83	14,71	24,17	19,39	22,64	24,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**14,71**
41,55	38,53	47,50	14,71	47,50	42,72	38,43	53,58
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**14,71**
26,16	26,53	47,50	14,71	30,83	26,06	30,54	35,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Linsen reif gekocht							**14,71**
32,15	33,20	39,17	14,71	35,83	29,39	34,49	40,24
Dinkel ungekocht + Hafer + Linsen reif gekocht							**14,71**
25,31	26,53	30,83	14,71	27,50	18,28	26,59	29,13
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**14,71**
23,60	23,87	22,50	14,71	25,83	14,94	23,96	24,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Linsen reif gekocht							**14,71**
29,58	31,87	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	38,02
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**14,71**
25,31	27,87	47,50	14,71	29,17	21,61	29,22	31,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	28,73	29,20	47,50	14,71	32,50	31,61	30,54	42,47	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Linsen reif gekocht	31,29	35,87	47,50	14,71	34,17	32,72	33,17	38,02	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	28,73	30,53	30,83	14,71	32,50	24,94	30,54	31,36	**14,71**
Hafer + Quinoa + Linsen reif gekocht	22,74	25,20	39,17	14,71	25,83	22,72	25,28	29,13	**14,71**
Quinoa + Quinoa + Linsen reif gekocht	18,47	21,20	39,17	14,71	22,50	23,83	21,33	24,69	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Linsen reif gekocht	34,71	31,87	47,50	14,71	40,83	36,06	33,17	44,69	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Linsen reif gekocht	27,02	31,87	47,50	14,71	30,83	33,83	29,22	33,58	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Linsen reif gekocht	26,16	29,20	39,17	14,71	30,83	29,39	29,22	31,36	**14,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Linsen reif gekocht	25,31	27,87	39,17	14,71	29,17	30,50	26,59	33,58	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Linsen reif gekocht	30,44	33,20	39,17	14,71	34,17	28,28	33,17	35,80	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	50,95	42,53	55,83	14,71	59,17	48,28	45,01	64,69	**14,71**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	24,45	27,87	47,50	14,71	27,50	22,72	27,91	31,36	**14,71**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	34,71	31,87	47,50	14,71	40,83	36,06	33,17	44,69	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	43,26	42,53	55,83	14,71	49,17	46,06	41,07	53,58	**14,71**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	38,98	35,87	47,50	14,71	44,17	34,94	37,12	49,13	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	42,40	39,87	47,50	14,71	49,17	41,61	41,07	51,36	**14,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	21,57	19,21	27,42	39,60	20,63	14,71	25,17	23,87	**14,71**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	22,03	23,27	43,08	14,71	24,23	19,69	25,72	25,24	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	25,88	27,27	43,08	14,71	26,73	28,02	25,72	35,24	**14,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	19,01	15,88	27,42	29,60	19,80	14,71	21,22	23,87	**14,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Kartoffeln gegart	22,43	21,21	27,42	31,82	21,47	14,71	23,86	23,87	**14,71**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	18,15	15,88	27,42	29,60	18,13	14,71	21,22	21,64	**14,71**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	19,01	15,88	27,42	29,60	19,80	14,71	21,22	23,87	**14,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Kartoffeln gegart	18,15	15,88	27,42	29,60	18,13	14,71	21,22	21,64	**14,71**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	22,43	25,21	44,08	16,27	28,13	14,71	26,49	30,53	**14,71**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	22,43	21,21	27,42	31,82	21,47	14,71	23,86	23,87	**14,71**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	22,43	25,21	44,08	16,27	28,13	14,71	26,49	30,53	**14,71**
Sojabohnen + Cashewnuss + Mais-Mehl	29,70	26,11	44,00	14,71	28,88	22,58	27,99	34,87	**14,71**
Cashewnuss + Sojabohnen + Mais-Mehl	29,70	26,11	44,00	14,71	28,88	22,58	27,99	34,87	**14,71**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	29,48	26,45	37,08	14,71	29,40	22,40	28,96	32,02	**14,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	32,04	29,12	37,08	14,71	31,07	27,96	28,96	38,69	**14,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	32,04	29,12	37,08	14,71	31,07	27,96	28,96	38,69	**14,71**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Sojabohnen	29,70	26,11	44,00	14,71	28,88	22,58	27,99	34,87	**14,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Mais-Mehl	29,48	26,45	37,08	14,71	29,40	22,40	28,96	32,02	**14,71**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Sojabohnen	29,70	26,11	44,00	14,71	28,88	22,58	27,99	34,87	**14,71**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	28,09	25,48	33,75	14,71	26,88	17,36	26,24	31,58	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	46,03	35,48	46,25	14,71	49,38	37,36	38,08	54,91	**14,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	35,78	31,48	33,75	14,71	36,88	29,02	34,13	41,58	**14,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	34,50	35,48	46,25	14,71	34,38	34,02	32,16	38,24	**14,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	33,21	31,48	33,75	14,71	34,38	27,36	32,16	34,91	**14,71**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	21,68	19,48	33,75	14,71	21,88	19,02	20,32	24,91	**14,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	31,93	29,48	33,75	14,71	31,88	29,02	28,21	38,24	**14,71**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	27,87	30,53	47,50	14,71	30,83	27,17	29,22	38,02	**14,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	23,56	31,84	31,00	14,71	27,93	25,69	26,39	32,93	**14,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	46,68	41,20	51,67	14,71	54,17	44,94	43,04	58,02	**14,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,57	35,20	39,17	14,71	36,67	36,61	33,17	41,36	**14,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	35,14	41,20	51,67	14,71	39,17	41,61	37,12	41,36	**14,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,42	37,20	39,17	14,71	41,67	36,61	39,09	44,69	**14,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,85	37,20	39,17	14,71	39,17	34,94	37,12	38,02	**14,71**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,32	25,20	39,17	14,71	26,67	26,61	25,28	28,02	**14,71**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,73	31,20	39,17	14,71	31,67	24,94	31,20	34,69	**14,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,16	27,20	26,67	14,71	29,17	19,94	27,25	28,02	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,27	37,20	39,17	14,71	42,50	37,17	39,75	46,91	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,27	37,20	39,17	14,71	42,50	37,17	39,75	46,91	**14,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,71	35,87	39,17	14,71	39,17	37,17	35,80	44,69	**14,71**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,44	30,53	30,83	14,71	34,17	26,06	31,86	35,80	**14,71**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,44	30,53	30,83	14,71	34,17	26,06	31,86	35,80	**14,71**
Hafer + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,15	33,20	39,17	14,71	35,83	29,39	34,49	40,24	**14,71**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,87	29,20	39,17	14,71	32,50	30,50	30,54	35,80	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,56	37,20	39,17	14,71	40,83	36,06	38,43	42,47	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,11	39,87	47,50	14,71	50,83	42,72	42,38	55,80	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,42	39,87	47,50	14,71	40,83	40,50	38,43	44,69	**14,71**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Pistazien roh	27,02	29,20	47,50	14,71	29,17	22,72	30,54	33,58	**14,71**
Linsen reif gekocht + Kakao + Pistazien roh	28,73	31,87	55,83	14,71	34,17	28,28	37,12	40,24	**14,71**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Pistazien roh	24,45	27,87	47,50	14,71	27,50	22,72	27,91	31,36	**14,71**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Pistazien roh	25,31	26,53	47,50	14,71	29,17	26,06	30,54	33,58	**14,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	32,57	33,20	39,17	14,71	37,50	33,83	35,14	41,36	**14,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	22,32	23,20	26,67	14,71	25,00	17,17	23,30	24,69	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	18,47	21,20	39,17	14,71	22,50	23,83	21,33	24,69	**14,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	32,15	35,20	39,17	14,71	36,67	31,61	35,14	36,91	**14,71**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	27,02	29,20	39,17	14,71	29,17	21,61	29,22	33,58	**14,71**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	20,61	23,20	39,17	14,71	24,17	23,28	23,30	26,91	**14,71**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	24,88	27,20	39,17	14,71	27,50	22,17	27,25	31,36	**14,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	33,43	39,20	51,67	14,71	36,67	38,28	35,14	40,24	**14,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	42,83	37,20	51,67	14,71	50,00	42,17	39,09	54,69	**14,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	30,86	33,20	39,17	14,71	34,17	33,28	31,20	40,24	**14,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	34,71	35,20	39,17	14,71	39,17	33,28	37,12	43,58	**14,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	28,73	31,20	39,17	14,71	32,50	33,83	29,22	38,02	**14,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	24,45	25,20	26,67	14,71	26,67	16,61	25,28	26,91	**14,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	30,01	33,20	39,17	14,71	35,00	32,17	33,17	34,69	**14,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	31,29	37,20	51,67	14,71	35,00	38,83	33,17	38,02	**14,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	44,97	39,20	51,67	14,71	51,67	41,61	41,07	56,91	**14,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,56	31,84	31,00	14,71	27,93	25,69	26,39	32,93	**14,71**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	25,31	26,53	47,50	14,71	29,17	26,06	30,54	33,58	**14,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Pistazien roh	29,48	26,45	37,08	14,71	29,40	22,40	28,96	32,02	**14,71**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Pistazien roh	25,31	27,87	47,50	14,71	29,17	21,61	29,22	31,36	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	22,43	25,21	44,08	16,27	28,13	14,71	26,49	30,53	**14,71**
Kakao + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	28,73	31,87	55,83	14,71	34,17	28,28	37,12	40,24	**14,71**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	29,48	26,45	37,08	14,71	29,40	22,40	28,96	32,02	**14,71**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	22,43	25,21	44,08	16,27	28,13	14,71	26,49	30,53	**14,71**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	27,02	29,20	47,50	14,71	29,17	22,72	30,54	33,58	**14,71**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	26,16	26,53	47,50	14,71	30,83	26,06	30,54	35,80	**14,71**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	25,31	27,87	47,50	14,71	29,17	21,61	29,22	31,36	**14,71**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	26,16	26,53	47,50	14,71	30,83	26,06	30,54	35,80	**14,71**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	24,45	27,87	47,50	14,71	27,50	22,72	27,91	31,36	**14,71**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,39	24,84	39,21	14,71	26,65	17,21	24,75	31,23	**14,71**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,68	22,17	39,21	14,71	26,65	20,54	24,75	31,23	**14,71**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,10	27,51	47,54	14,71	31,65	22,77	31,33	37,90	**14,71**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,68	23,51	39,21	14,71	26,65	16,10	23,43	29,01	**14,71**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,53	22,17	39,21	14,71	28,32	20,54	24,75	33,46	**14,71**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,82	23,51	39,21	14,71	24,98	17,21	22,12	29,01	**14,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	44,11	37,87	47,50	14,71	50,83	39,94	39,75	54,69	**14,71**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,75	21,87	35,00	14,71	23,33	21,61	21,99	24,69	**14,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	33,85	33,87	35,00	14,71	38,33	31,61	35,80	41,36	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**14,71**
23,60	23,87	22,50	14,71	25,83	14,94	23,96	24,69	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**14,71**
32,57	37,87	47,50	14,71	35,83	36,61	33,83	38,02	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**14,71**
31,29	33,87	35,00	14,71	35,83	29,94	33,83	34,69	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**14,71**
30,01	31,87	35,00	14,71	33,33	31,61	29,88	38,02	
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**14,71**
26,16	27,87	35,00	14,71	28,33	19,94	27,91	31,36	
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**14,71**
26,32	31,59	34,58	14,71	31,85	15,18	31,57	31,16	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**14,71**
23,71	21,21	27,42	42,93	23,13	14,71	25,83	24,98	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh								**14,71**
19,06	20,03	36,08	17,21	21,58	14,71	21,17	25,72	
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Kakao								**14,71**
28,73	31,87	55,83	14,71	34,17	28,28	37,12	40,24	
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse								**14,71**
29,58	31,87	47,50	14,71	30,83	28,28	30,54	40,24	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**14,71**
24,45	27,87	47,50	14,71	27,50	22,72	27,91	31,36	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**14,71**
27,02	30,53	47,50	14,71	29,17	28,28	27,91	38,02	
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Gerstenmehl								**14,71**
24,45	27,87	47,50	14,71	27,50	22,72	27,91	31,36	
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**14,71**
27,02	30,53	47,50	14,71	29,17	28,28	27,91	38,02	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**14,71**
29,58	31,87	47,50	14,71	30,83	28,28	30,54	40,24	
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Haselnüsse								**14,71**
27,02	29,20	47,50	14,71	29,17	22,72	30,54	33,58	
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**14,71**
27,02	29,20	47,50	14,71	29,17	22,72	30,54	33,58	
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**14,71**
33,00	32,53	43,33	14,71	36,67	28,28	33,17	41,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
26,59	26,53	43,33	14,71	31,67	29,94	27,25	34,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
35,56	42,53	55,83	14,71	39,17	43,83	37,12	42,47
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
50,95	42,53	55,83	14,71	59,17	48,28	45,01	64,69
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
22,74	26,53	43,33	14,71	26,67	28,83	25,28	29,13
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
26,59	28,53	30,83	14,71	29,17	22,17	27,25	29,13
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
29,15	32,53	43,33	14,71	31,67	27,17	31,20	35,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
47,10	42,53	55,83	14,71	54,17	47,17	43,04	59,13
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
36,85	38,53	43,33	14,71	41,67	38,83	39,09	45,80
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
39,41	42,53	55,83	14,71	44,17	44,94	39,09	48,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
38,13	38,53	43,33	14,71	44,17	38,28	39,09	44,69
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
36,85	36,53	43,33	14,71	41,67	39,94	35,14	48,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
40,69	38,53	43,33	14,71	46,67	39,94	41,07	51,36
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
30,44	28,53	30,83	14,71	34,17	23,28	29,22	34,69
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
33,00	36,53	43,33	14,71	36,67	38,83	33,17	42,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
34,28	38,53	43,33	14,71	39,17	37,17	37,12	39,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Buchweizen							**14,71**
25,31	26,53	47,50	14,71	29,17	26,06	30,54	33,58
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Kakao							**14,71**
28,73	31,87	55,83	14,71	34,17	28,28	37,12	40,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kakao							**14,71**
31,29	34,53	55,83	14,71	35,83	33,83	37,12	46,91
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**14,71**
31,29	34,53	55,83	14,71	35,83	33,83	37,12	46,91
Hafer + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
38,98	35,87	47,50	14,71	44,17	34,94	37,12	49,13
Quinoa + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
34,71	31,87	47,50	14,71	40,83	36,06	33,17	44,69
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
33,85	38,53	47,50	14,71	37,50	40,50	34,49	42,47
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
37,27	33,20	39,17	14,71	42,50	31,61	34,49	44,69
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
37,27	33,20	39,17	14,71	42,50	31,61	34,49	44,69
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
35,56	42,53	55,83	14,71	39,17	43,83	37,12	42,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
34,71	39,87	47,50	14,71	39,17	39,39	37,12	40,24
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
29,58	33,20	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	33,58
Hafer + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
31,29	35,87	47,50	14,71	34,17	32,72	33,17	38,02
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
43,26	42,53	55,83	14,71	49,17	46,06	41,07	53,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
36,42	39,87	47,50	14,71	40,83	40,50	38,43	44,69
Quinoa + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
27,02	31,87	47,50	14,71	30,83	33,83	29,22	33,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,71**
33,85	38,53	47,50	14,71	37,50	40,50	34,49	42,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	34,71	39,87	47,50	14,71	39,17	39,39	37,12	40,24	**14,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	41,55	38,53	47,50	14,71	47,50	42,72	38,43	53,58	**14,71**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,58	33,20	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	33,58	**14,71**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	43,26	42,53	55,83	14,71	49,17	46,06	41,07	53,58	**14,71**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	50,95	42,53	55,83	14,71	59,17	48,28	45,01	64,69	**14,71**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	35,56	42,53	55,83	14,71	39,17	43,83	37,12	42,47	**14,71**
Linsen reif gekocht + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,29	35,87	47,50	14,71	34,17	32,72	33,17	38,02	**14,71**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	36,42	39,87	47,50	14,71	40,83	40,50	38,43	44,69	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	42,40	39,87	47,50	14,71	49,17	41,61	41,07	51,36	**14,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	43,26	42,53	55,83	14,71	49,17	46,06	41,07	53,58	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	44,11	39,87	47,50	14,71	50,83	42,72	42,38	55,80	**14,71**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,02	31,87	47,50	14,71	30,83	33,83	29,22	33,58	**14,71**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,31	27,87	39,17	14,71	29,17	30,50	26,59	33,58	**14,71**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	33,85	38,53	47,50	14,71	37,50	40,50	34,49	42,47	**14,71**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	34,71	35,87	39,17	14,71	39,17	37,17	35,80	44,69	**14,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	32,15	34,53	39,17	14,71	35,83	37,17	31,86	42,47	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
30,44	33,20	39,17	14,71	34,17	28,28	33,17	35,80
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
28,73	30,53	30,83	14,71	32,50	24,94	30,54	31,36
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
35,56	37,20	39,17	14,71	40,83	36,06	38,43	42,47
Quinoa + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
26,16	29,20	39,17	14,71	30,83	29,39	29,22	31,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
33,85	38,53	47,50	14,71	37,50	40,50	34,49	42,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
33,00	35,87	39,17	14,71	37,50	36,06	34,49	40,24
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
28,73	30,53	30,83	14,71	32,50	24,94	30,54	31,36
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
33,85	37,20	39,17	14,71	39,17	34,94	37,12	38,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
34,71	35,87	39,17	14,71	39,17	37,17	35,80	44,69
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
34,71	39,87	47,50	14,71	39,17	39,39	37,12	40,24
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
41,55	38,53	47,50	14,71	47,50	42,72	38,43	53,58
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
41,55	38,53	47,50	14,71	47,50	42,72	38,43	53,58
Linsen reif gekocht + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
29,58	31,87	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	38,02
Hafer + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
29,58	31,87	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	38,02
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
35,56	37,20	39,17	14,71	40,83	36,06	38,43	42,47
Linsen reif gekocht + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
25,31	27,87	39,17	14,71	29,17	30,50	26,59	33,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
30,44	33,20	39,17	14,71	34,17	28,28	33,17	35,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
33,00	35,87	39,17	14,71	37,50	36,06	34,49	40,24
Linsen reif gekocht + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
26,16	29,20	39,17	14,71	30,83	29,39	29,22	31,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
33,85	37,20	39,17	14,71	39,17	34,94	37,12	38,02
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
33,00	35,87	39,17	14,71	37,50	36,06	34,49	40,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
34,71	39,87	47,50	14,71	39,17	39,39	37,12	40,24
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
42,40	39,87	47,50	14,71	49,17	41,61	41,07	51,36
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
33,00	35,87	39,17	14,71	37,50	36,06	34,49	40,24
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,71**
42,40	39,87	47,50	14,71	49,17	41,61	41,07	51,36
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
27,87	29,20	30,83	14,71	30,83	26,06	27,91	33,58
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
32,15	34,53	39,17	14,71	35,83	37,17	31,86	42,47
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,71**
27,87	30,53	47,50	14,71	30,83	27,17	29,22	38,02
Kakao + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,71**
31,29	34,53	55,83	14,71	35,83	33,83	37,12	46,91
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,71**
27,87	29,20	30,83	14,71	30,83	26,06	27,91	33,58
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,71**
27,87	29,20	47,50	14,71	30,83	31,61	30,54	40,24
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,71**
28,73	29,20	47,50	14,71	32,50	31,61	30,54	42,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
28,73	29,20	47,50	14,71	32,50	31,61	30,54	42,47	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,71**
36,42	39,87	47,50	14,71	40,83	40,50	38,43	44,69	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
27,87	30,53	47,50	14,71	30,83	27,17	29,22	38,02	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
29,58	31,87	47,50	14,71	30,83	28,28	30,54	40,24	
Linsen reif gekocht + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
31,29	34,53	55,83	14,71	35,83	33,83	37,12	46,91	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,71**
27,87	29,20	39,17	14,71	32,50	30,50	30,54	35,80	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,71**
35,56	37,20	39,17	14,71	40,83	36,06	38,43	42,47	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
27,02	30,53	47,50	14,71	29,17	28,28	27,91	38,02	
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,71**
44,11	39,87	47,50	14,71	50,83	42,72	42,38	55,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
32,04	29,12	37,08	14,71	31,07	27,96	28,96	38,69	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,71**
34,71	35,87	39,17	14,71	39,17	37,17	35,80	44,69	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
29,58	31,87	47,50	14,71	30,83	28,28	30,54	40,24	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
32,04	29,12	37,08	14,71	31,07	27,96	28,96	38,69	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
27,02	30,53	47,50	14,71	29,17	28,28	27,91	38,02	
Linsen reif gekocht + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,71**
32,15	33,20	39,17	14,71	35,83	29,39	34,49	40,24	
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,71**
27,87	29,20	47,50	14,71	30,83	31,61	30,54	40,24	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**14,71**
27,87	29,20	47,50	14,71	30,83	31,61	30,54	40,24
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**14,71**
26,16	26,53	47,50	14,71	30,83	26,06	30,54	35,80
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**14,71**
26,16	26,53	47,50	14,71	30,83	26,06	30,54	35,80
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**14,71**
28,73	29,20	47,50	14,71	32,50	31,61	30,54	42,47
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**14,71**
25,31	26,53	47,50	14,71	29,17	26,06	30,54	33,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**14,71**
28,73	29,20	47,50	14,71	32,50	31,61	30,54	42,47
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**14,71**
18,15	15,88	27,42	29,60	18,13	14,71	21,22	21,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**14,71**
19,01	15,88	27,42	29,60	19,80	14,71	21,22	23,87
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**14,71**
18,15	15,88	27,42	29,60	18,13	14,71	21,22	21,64
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**14,71**
27,87	29,20	47,50	14,71	30,83	31,61	30,54	40,24
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,71**
18,15	15,88	27,42	29,60	18,13	14,71	21,22	21,64
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**14,71**
31,29	35,87	47,50	14,71	34,17	32,72	33,17	38,02
Linsen reif gekocht + Hafer + Hafer							**14,71**
27,02	29,20	39,17	14,71	29,17	21,61	29,22	33,58
Hafer + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,71**
22,43	21,21	27,42	31,82	21,47	14,71	23,86	23,87
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Hafer							**14,71**
38,98	35,87	47,50	14,71	44,17	34,94	37,12	49,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Hafer							**14,71**
31,29	35,87	47,50	14,71	34,17	32,72	33,17	38,02
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**14,71**
32,15	33,20	39,17	14,71	35,83	29,39	34,49	40,24
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**14,71**
30,44	33,20	39,17	14,71	34,17	28,28	33,17	35,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Linsen reif gekocht + Hafer	27,02	29,20	39,17	14,71	29,17	21,61	29,22	33,58	**14,71**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Hafer	22,74	25,20	39,17	14,71	25,83	22,72	25,28	29,13	**14,71**
Kartoffeln gegart + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,43	21,21	27,42	31,82	21,47	14,71	23,86	23,87	**14,71**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Hafer	25,31	26,53	30,83	14,71	27,50	18,28	26,59	29,13	**14,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Hafer	29,58	31,87	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	38,02	**14,71**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Hafer	22,74	25,20	39,17	14,71	25,83	22,72	25,28	29,13	**14,71**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,01	15,88	27,42	29,60	19,80	14,71	21,22	23,87	**14,71**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,01	15,88	27,42	29,60	19,80	14,71	21,22	23,87	**14,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Hafer	22,43	21,21	27,42	31,82	21,47	14,71	23,86	23,87	**14,71**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,15	15,88	27,42	29,60	18,13	14,71	21,22	21,64	**14,71**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	38,98	35,87	47,50	14,71	44,17	34,94	37,12	49,13	**14,71**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	29,58	31,87	39,17	14,71	32,50	29,39	30,54	38,02	**14,71**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	22,43	21,21	27,42	31,82	21,47	14,71	23,86	23,87	**14,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Hafer	32,15	33,20	39,17	14,71	35,83	29,39	34,49	40,24	**14,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Hafer	30,44	33,20	39,17	14,71	34,17	28,28	33,17	35,80	**14,71**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	34,71	31,87	47,50	14,71	40,83	36,06	33,17	44,69	**14,71**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Quinoa	18,47	21,20	39,17	14,71	22,50	23,83	21,33	24,69	**14,71**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Hafer	25,31	26,53	30,83	14,71	27,50	18,28	26,59	29,13	**14,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**14,71**
26,16	29,20	39,17	14,71	30,83	29,39	29,22	31,36
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**14,71**
27,87	29,20	39,17	14,71	32,50	30,50	30,54	35,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Quinoa							**14,71**
27,02	31,87	47,50	14,71	30,83	33,83	29,22	33,58
Linsen reif gekocht + Hafer + Quinoa							**14,71**
22,74	25,20	39,17	14,71	25,83	22,72	25,28	29,13
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**14,71**
25,31	27,87	39,17	14,71	29,17	30,50	26,59	33,58
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**14,71**
27,02	31,87	47,50	14,71	30,83	33,83	29,22	33,58
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
44,11	39,87	47,50	14,71	50,83	42,72	42,38	55,80
Linsen reif gekocht + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
38,98	35,87	47,50	14,71	44,17	34,94	37,12	49,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Quinoa							**14,71**
27,87	29,20	39,17	14,71	32,50	30,50	30,54	35,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Quinoa							**14,71**
25,31	27,87	39,17	14,71	29,17	30,50	26,59	33,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Quinoa							**14,71**
26,16	29,20	39,17	14,71	30,83	29,39	29,22	31,36
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Quinoa							**14,71**
34,71	31,87	47,50	14,71	40,83	36,06	33,17	44,69
Hafer + Linsen reif gekocht + Quinoa							**14,71**
22,74	25,20	39,17	14,71	25,83	22,72	25,28	29,13
Linsen reif gekocht + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
34,71	31,87	47,50	14,71	40,83	36,06	33,17	44,69
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Quinoa							**14,71**
21,03	22,53	30,83	14,71	24,17	19,39	22,64	24,69
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Quinoa							**14,71**
21,03	22,53	30,83	14,71	24,17	19,39	22,64	24,69
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
41,55	38,53	47,50	14,71	47,50	42,72	38,43	53,58
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,71**
42,40	39,87	47,50	14,71	49,17	41,61	41,07	51,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	43,26	42,53	55,83	14,71	49,17	46,06	41,07	53,58	**14,71**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	50,95	42,53	55,83	14,71	59,17	48,28	45,01	64,69	**14,71**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Quinoa	18,47	21,20	39,17	14,71	22,50	23,83	21,33	24,69	**14,71**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	14,71	28,19	62,25	17,96	38,38	26,51	34,25	47,29	**14,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	14,71	29,12	56,54	17,50	36,68	23,01	33,82	46,58	**14,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	14,71	41,79	85,71	27,50	60,01	39,12	52,24	75,47	**14,71**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	20,89	21,34	38,50	19,87	24,72	14,71	23,05	31,17	**14,71**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	14,70	42,11	82,92	26,69	61,25	39,71	52,26	75,64	**14,70**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	14,70	42,11	82,92	26,69	61,25	39,71	52,26	75,64	**14,70**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	14,70	42,11	82,92	26,69	61,25	39,71	52,26	75,64	**14,70**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	14,70	42,11	82,92	26,69	61,25	39,71	52,26	75,64	**14,70**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	14,70	42,11	82,92	26,69	61,25	39,71	52,26	75,64	**14,70**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	14,70	42,11	82,92	26,69	61,25	39,71	52,26	75,64	**14,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,58	28,10	28,46	14,70	21,62	20,58	21,48	26,80	**14,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,29	25,59	40,38	14,70	25,98	22,54	26,68	29,60	**14,70**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	30,90	33,86	37,50	14,77	35,68	14,70	35,01	34,27	**14,70**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Mandeln	30,90	33,86	37,50	14,77	35,68	14,70	35,01	34,27	**14,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	23,01	24,26	40,38	14,70	25,15	19,77	26,68	26,27	**14,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,30	27,43	28,46	14,70	19,95	20,58	19,51	25,69	**14,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,86	28,26	40,38	14,70	27,65	28,10	26,68	36,27	**14,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,22	28,07	35,83	14,70	29,42	27,52	27,24	35,70	**14,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	25,99	25,72	48,75	14,70	30,73	24,57	29,96	36,00	**14,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	35,62	32,07	44,17	14,70	41,08	33,08	33,82	46,81	**14,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,38	21,41	35,83	14,70	22,75	20,86	21,97	26,81	**14,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,66	25,41	35,83	14,70	26,08	19,74	25,92	31,26	**14,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,93	32,07	44,17	14,70	31,08	30,86	29,87	35,70	**14,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,08	29,41	35,83	14,70	31,08	26,41	29,87	33,48	**14,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	22,16	24,26	40,38	14,70	27,65	16,43	28,00	31,82	**14,70**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	25,99	25,72	48,75	14,70	30,73	24,57	29,96	36,00	**14,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	20,88	21,59	36,21	14,70	25,98	15,32	24,71	29,60	**14,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	20,45	21,59	36,21	14,70	25,15	15,32	24,71	28,49	**14,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,73	28,10	28,46	14,70	20,78	20,02	20,82	24,58	**14,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Hafer	17,02	26,10	28,46	14,70	18,28	16,69	18,85	23,47	**14,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Quinoa	14,88	24,10	28,46	14,70	16,62	17,24	16,88	21,24	**14,70**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	27,56	20,20	25,04	33,58	21,48	14,70	23,32	25,03	**14,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	30,22	29,76	47,79	14,70	35,44	31,31	34,56	41,98	**14,70**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	27,23	31,76	47,79	14,70	31,28	25,20	29,30	34,20	**14,70**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	31,07	33,76	47,79	14,70	33,78	25,20	33,24	37,53	**14,70**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	33,64	37,76	60,29	14,70	41,28	33,53	43,11	47,53	**14,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	28,51	31,76	47,79	14,70	33,78	23,53	31,27	34,20	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	29,79	29,76	47,79	14,70	36,28	30,20	33,24	40,87	**14,70**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	28,51	29,76	47,79	14,70	33,78	30,20	33,24	37,53	**14,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,65	30,43	47,79	14,70	32,11	24,64	28,64	36,42	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	28,94	28,43	47,79	14,70	34,61	31,31	30,61	43,09	**14,70**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,65	28,43	47,79	14,70	32,11	31,31	30,61	39,76	**14,70**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	30,22	32,43	47,79	14,70	32,11	26,31	30,61	39,76	**14,70**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	26,37	30,43	47,79	14,70	29,61	26,31	26,66	36,42	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	31,50	29,76	47,79	14,70	37,94	31,31	34,56	45,31	**14,70**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	35,35	37,76	60,29	14,70	42,94	34,64	44,43	51,98	**14,70**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	32,78	33,76	47,79	14,70	35,44	26,31	34,56	41,98	**14,70**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	28,08	34,43	56,13	14,70	31,28	29,64	29,30	36,42	**14,70**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	32,78	36,43	60,29	14,70	39,61	34,64	40,48	49,76	**14,70**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	28,94	31,76	47,79	14,70	32,94	26,31	30,61	38,64	**14,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	30,22	31,76	47,79	14,70	35,44	24,64	32,59	38,64	**14,70**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	35,77	34,43	56,13	14,70	41,28	31,87	33,24	47,53	**14,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	20,67	29,00	33,63	14,70	25,91	23,36	23,22	32,24	**14,70**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	23,38	25,76	47,79	14,70	25,44	19,64	25,35	30,87	**14,70**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	19,53	23,76	47,79	14,70	22,94	19,64	21,40	27,53	**14,70**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	31,93	36,43	56,13	14,70	33,78	29,64	33,24	39,76	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	24,66	23,09	39,46	14,70	29,61	20,20	26,66	34,20	**14,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	37,06	34,43	56,13	14,70	43,78	30,20	35,22	47,53	**14,70**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	20,82	21,76	47,79	14,70	25,44	24,64	25,35	30,87	**14,70**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	28,51	31,09	51,96	14,70	34,61	23,53	36,53	40,87	**14,70**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	25,94	29,76	60,29	14,70	32,94	27,98	35,22	40,87	**14,70**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	39,62	36,43	56,13	14,70	43,78	31,87	37,19	50,87	**14,70**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	25,94	27,09	39,46	14,70	27,11	15,20	26,66	30,87	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	38,34	32,43	56,13	14,70	46,28	36,87	37,19	54,20	**14,70**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	22,10	25,09	39,46	14,70	24,61	15,20	22,72	27,53	**14,70**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	37,06	32,43	56,13	14,70	43,78	36,87	37,19	50,87	**14,70**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	42,18	40,43	68,63	14,70	51,28	40,20	47,06	60,87	**14,70**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	23,38	23,09	39,46	14,70	27,11	20,20	26,66	30,87	**14,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	29,36	34,43	56,13	14,70	33,78	27,98	31,27	36,42	**14,70**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	34,49	40,43	68,63	14,70	41,28	37,98	43,11	49,76	**14,70**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	29,36	32,43	56,13	14,70	33,78	34,64	33,24	39,76	**14,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	25,09	27,76	47,79	14,70	28,78	16,87	27,32	31,98	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	26,37	25,76	47,79	14,70	31,28	23,53	29,30	38,64	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	30,65	32,43	56,13	14,70	36,28	34,64	33,24	43,09	**14,70**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	30,22	33,76	60,29	14,70	36,28	26,87	39,16	45,31	**14,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	20,82	23,76	47,79	14,70	25,44	17,98	23,38	27,53	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	22,10	21,76	47,79	14,70	27,94	24,64	25,35	34,20	**14,70**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	25,09	25,76	47,79	14,70	28,78	23,53	29,30	35,31	**14,70**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	23,81	27,76	47,79	14,70	26,28	18,53	25,35	31,98	**14,70**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	27,65	29,76	47,79	14,70	28,78	18,53	29,30	35,31	**14,70**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,62	25,37	45,67	14,70	27,23	21,17	28,23	31,44	**14,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,79	29,41	35,83	14,70	32,75	27,52	31,18	37,92	**14,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,95	22,74	27,50	14,70	24,42	16,41	23,29	26,81	**14,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,87	19,82	40,83	14,70	25,17	17,24	24,23	33,56	**14,70**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,71	27,82	53,33	14,70	30,17	20,57	34,10	40,22	**14,70**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,59	19,82	40,83	14,70	22,67	17,24	24,23	30,22	**14,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,38	26,19	29,58	16,74	27,01	14,70	25,91	27,08	**14,70**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	29,70	24,87	29,21	15,80	25,64	14,70	25,29	29,48	**14,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	16,16	24,77	24,29	14,70	17,45	15,02	17,53	21,24	**14,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	25,58	26,93	40,38	14,70	26,82	25,32	26,68	32,93	**14,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,00	29,43	32,63	14,70	25,78	23,36	22,80	31,24	**14,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,15	29,43	32,63	14,70	20,78	22,24	20,82	25,69	**14,70**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	23,01	24,26	40,38	14,70	25,15	19,77	26,68	26,27	**14,70**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	26,86	28,26	40,38	14,70	27,65	28,10	26,68	36,27	**14,70**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	19,49	20,60	40,42	14,80	23,75	14,69	23,82	26,79	**14,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	24,62	22,60	32,08	41,80	23,75	14,69	26,45	25,68	**14,69**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,43	23,93	35,21	15,73	24,08	14,69	24,58	29,89	**14,69**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,01	14,69	16,33	15,87	18,26	14,72	17,66	19,09	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,55	26,20	37,54	14,69	25,64	18,03	25,95	33,92	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,99	24,87	37,54	14,69	23,98	18,03	23,32	31,70	**14,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	34,92	35,76	38,42	14,69	41,63	31,67	38,32	44,33	**14,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	31,08	33,76	38,42	14,69	36,63	31,67	32,39	41,00	**14,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	33,64	39,76	50,92	14,69	39,13	36,67	36,34	41,00	**14,69**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	27,23	29,76	38,42	14,69	31,63	20,00	30,42	34,33	**14,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	24,67	25,76	25,92	14,69	29,13	15,00	26,47	27,67	**14,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	32,36	35,76	38,42	14,69	39,13	30,00	36,34	37,67	**14,69**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	20,82	23,76	38,42	14,69	26,63	21,67	24,50	27,67	**14,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	45,18	39,76	50,92	14,69	54,13	40,00	42,26	57,67	**14,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	30,88	25,20	25,17	43,53	25,82	14,69	29,18	27,91	**14,69**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	20,30	21,61	32,50	14,69	23,00	17,88	22,62	28,93	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,84	23,53	37,54	14,69	25,64	21,37	25,95	33,92	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,70	23,53	37,54	14,69	27,31	21,37	25,95	36,14	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,26	28,87	45,88	14,69	30,64	23,59	32,53	40,59	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,84	24,87	37,54	14,69	25,64	16,92	24,63	31,70	**14,69**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,91	30,76	42,33	14,69	34,20	28,18	31,41	40,18	**14,69**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,82	28,05	41,08	14,69	30,92	22,72	29,88	31,64	**14,69**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,38	30,72	41,08	14,69	32,58	28,28	29,88	38,31	**14,69**
Pistazien roh + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,34	28,09	42,33	14,69	32,53	22,62	31,41	33,51	**14,69**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,91	30,76	42,33	14,69	34,20	28,18	31,41	40,18	**14,69**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,38	30,72	41,08	14,69	32,58	28,28	29,88	38,31	**14,69**
Sojabohnen + Walnüsse + Cashewnuss	28,56	27,75	49,25	14,69	32,02	22,80	30,43	36,36	**14,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**14,69**
26,71	27,68	27,92	32,51	27,50	14,69	30,17	28,44
Walnüsse + Sojabohnen + Cashewnuss							**14,69**
28,56	27,75	49,25	14,69	32,02	22,80	30,43	36,36
Walnüsse + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,69**
28,34	28,09	42,33	14,69	32,53	22,62	31,41	33,51
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Cashewnuss							**14,69**
27,04	27,71	48,00	14,69	30,40	22,90	28,91	34,49
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**14,69**
27,04	27,71	48,00	14,69	30,40	22,90	28,91	34,49
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Roggenmehl							**14,69**
26,71	27,68	27,92	32,51	27,50	14,69	30,17	28,44
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,69**
26,82	28,05	41,08	14,69	30,92	22,72	29,88	31,64
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**14,69**
22,58	23,81	35,50	14,69	28,23	17,97	25,11	30,02
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**14,69**
20,30	21,61	32,50	14,69	23,00	17,88	22,62	28,93
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**14,69**
20,30	21,61	32,50	14,69	23,00	17,88	22,62	28,93
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**14,69**
32,69	28,87	37,54	14,69	30,64	25,26	29,89	38,37
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**14,69**
42,09	32,87	45,88	14,69	42,31	30,81	36,47	49,48
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**14,69**
35,25	30,20	37,54	14,69	33,98	25,26	33,84	40,59
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**14,69**
33,54	30,20	37,54	14,69	32,31	24,14	32,53	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**14,69**
34,40	32,87	45,88	14,69	32,31	28,59	32,53	38,37
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Kakao							**14,69**
25,85	22,20	37,54	14,69	23,98	18,59	24,63	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Kakao							**14,69**
30,12	26,20	37,54	14,69	27,31	17,48	28,58	33,92
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**14,69**
29,27	24,87	33,38	14,69	24,81	14,70	25,29	30,59

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**14,69**
25,00	20,87	33,38	14,69	21,48	15,81	21,34	26,14
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**14,69**
41,24	31,53	41,71	14,69	39,81	28,03	33,18	46,14
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**14,69**
31,83	27,53	33,38	14,69	28,14	22,48	26,61	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**14,69**
32,69	28,87	33,38	14,69	29,81	21,37	29,24	32,81
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**14,69**
33,54	31,53	41,71	14,69	29,81	25,81	29,24	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**14,69**
34,40	28,87	33,38	14,69	31,48	22,48	30,55	37,26
Sojabohnen + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**14,69**
27,04	27,71	48,00	14,69	30,40	22,90	28,91	34,49
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,69**
29,38	30,72	41,08	14,69	32,58	28,28	29,88	38,31
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,69**
26,82	28,05	41,08	14,69	30,92	22,72	29,88	31,64
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**14,69**
26,82	28,05	41,08	14,69	30,92	22,72	29,88	31,64
Cashewnuss + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**14,69**
27,04	27,71	48,00	14,69	30,40	22,90	28,91	34,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,69**
29,38	30,72	41,08	14,69	32,58	28,28	29,88	38,31
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**14,69**
22,00	21,27	36,25	16,22	23,05	14,69	21,18	28,18
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Hirse gekocht							**14,69**
22,00	21,27	36,25	16,22	23,05	14,69	21,18	28,18
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Kartoffeln gegart							**14,69**
22,58	23,81	35,50	14,69	28,23	17,97	25,11	30,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Miso							**14,69**
22,58	23,81	35,50	14,69	28,23	17,97	25,11	30,02
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**14,69**
22,58	23,81	35,50	14,69	28,23	17,97	25,11	30,02
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**14,69**
28,81	22,59	36,13	14,69	23,91	16,34	24,84	29,37

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**14,69**
26,71	27,68	27,92	32,51	27,50	14,69	30,17	28,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Mandeln							**14,69**
26,71	27,68	27,92	32,51	27,50	14,69	30,17	28,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Walnüsse							**14,69**
28,34	28,09	42,33	14,69	32,53	22,62	31,41	33,51
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**14,69**
22,00	21,27	36,25	16,22	23,05	14,69	21,18	28,18
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**14,69**
19,37	17,03	22,50	28,09	19,32	14,69	19,80	21,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**14,69**
19,37	17,03	22,50	28,09	19,32	14,69	19,80	21,47
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**14,69**
19,37	17,03	22,50	28,09	19,32	14,69	19,80	21,47
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Sojabohnen							**14,69**
22,00	21,27	36,25	16,22	23,05	14,69	21,18	28,18
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**14,69**
19,37	17,03	22,50	28,09	19,32	14,69	19,80	21,47
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**14,69**
27,04	27,71	48,00	14,69	30,40	22,90	28,91	34,49
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Sojabohnen							**14,69**
27,04	27,71	48,00	14,69	30,40	22,90	28,91	34,49
Cashewnuss + Walnüsse + Sojabohnen							**14,69**
28,56	27,75	49,25	14,69	32,02	22,80	30,43	36,36
Walnüsse + Cashewnuss + Sojabohnen							**14,69**
28,56	27,75	49,25	14,69	32,02	22,80	30,43	36,36
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**14,69**
40,38	30,87	41,71	14,69	39,81	27,48	32,53	45,03
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**14,69**
24,14	20,20	33,38	14,69	21,48	15,26	20,68	25,03
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**14,69**
32,69	30,87	41,71	14,69	29,81	25,26	28,58	33,92
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**14,69**
30,26	34,31	40,42	15,07	35,28	14,69	34,79	34,07
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**14,69**
31,83	28,20	33,38	14,69	29,81	20,81	28,58	31,70

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**14,69**
33,54	28,20	33,38	14,69	31,48	21,92	29,89	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**14,69**
30,98	26,87	33,38	14,69	28,14	21,92	25,95	33,92
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**14,69**
31,41	28,20	33,38	14,69	28,98	21,37	27,92	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**14,69**
39,95	30,87	41,71	14,69	38,98	28,03	31,87	45,03
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**14,69**
32,26	30,87	41,71	14,69	28,98	25,81	27,92	33,92
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**14,69**
27,99	24,20	33,38	14,69	23,98	14,70	23,97	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**14,69**
30,55	26,87	33,38	14,69	27,31	22,48	25,29	33,92
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**14,69**
23,71	20,20	33,38	14,69	20,64	15,81	20,03	25,03
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**14,69**
33,12	28,20	33,38	14,69	30,64	22,48	29,24	36,14
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
32,08	33,12	39,00	14,69	37,52	27,58	34,61	36,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
31,84	37,08	50,25	14,69	35,90	34,34	33,08	37,87
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
43,38	37,08	50,25	14,69	50,90	37,68	39,00	54,53
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
19,02	21,08	37,75	14,69	23,40	19,34	21,24	24,53
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
25,43	27,08	37,75	14,69	28,40	17,68	27,16	31,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
34,64	33,12	39,00	14,69	40,02	29,24	36,58	43,07
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
33,36	37,12	51,50	14,69	37,52	34,24	34,61	39,73
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
30,79	31,12	39,00	14,69	35,02	29,24	30,66	39,73
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
26,95	27,12	39,00	14,69	30,02	17,58	28,68	33,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
20,54	21,12	39,00	14,69	25,02	19,24	22,76	26,40
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
30,56	33,08	37,75	14,69	35,90	27,68	33,08	34,53
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
29,27	31,08	37,75	14,69	33,40	29,34	29,13	37,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
33,12	33,08	37,75	14,69	38,40	29,34	35,05	41,20
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**14,69**
44,90	37,12	51,50	14,69	52,52	37,58	40,53	56,40
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**14,69**
26,31	25,21	45,42	19,92	29,18	14,69	28,66	34,60
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**14,69**
24,14	19,53	33,38	14,69	21,48	17,48	21,34	26,14
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**14,69**
40,38	30,20	41,71	14,69	39,81	29,70	33,18	46,14
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**14,69**
26,74	25,21	45,42	19,92	30,01	14,69	28,66	35,71
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Buchweizen							**14,69**
28,41	23,53	33,38	14,69	24,81	16,37	25,29	30,59
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**14,69**
33,54	27,53	33,38	14,69	31,48	24,14	30,55	37,26
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**14,69**
31,83	27,53	33,38	14,69	29,81	23,03	29,24	32,81
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**14,69**
32,69	30,20	41,71	14,69	29,81	27,48	29,24	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**14,69**
30,98	26,20	33,38	14,69	28,14	24,14	26,61	35,03
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,69**
20,30	21,61	32,50	14,69	23,00	17,88	22,62	28,93
Hirse gekocht + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**14,69**
22,00	21,27	36,25	16,22	23,05	14,69	21,18	28,18
Sojabohnen + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,69**
22,00	21,27	36,25	16,22	23,05	14,69	21,18	28,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Cashewnuss + Walnüsse							**14,69**
28,56	27,75	49,25	14,69	32,02	22,80	30,43	36,36
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**14,69**
28,34	28,09	42,33	14,69	32,53	22,62	31,41	33,51
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**14,69**
30,91	30,76	42,33	14,69	34,20	28,18	31,41	40,18
Cashewnuss + Sojabohnen + Walnüsse							**14,69**
28,56	27,75	49,25	14,69	32,02	22,80	30,43	36,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**14,69**
30,91	30,76	42,33	14,69	34,20	28,18	31,41	40,18
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**14,69**
28,44	27,87	45,42	21,03	30,84	14,69	29,97	35,71
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl							**14,69**
29,94	33,00	33,63	14,78	32,49	14,69	32,26	31,66
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,69**
28,30	29,76	42,17	14,69	30,11	30,99	28,05	38,47
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,69**
24,45	25,76	42,17	14,69	27,61	22,66	28,05	28,47
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**14,69**
28,34	28,09	42,33	14,69	32,53	22,62	31,41	33,51
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Pistazien roh							**14,69**
28,34	28,09	42,33	14,69	32,53	22,62	31,41	33,51
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**14,69**
26,82	28,05	41,08	14,69	30,92	22,72	29,88	31,64
Miso + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,69**
22,58	23,81	35,50	14,69	28,23	17,97	25,11	30,02
Kartoffeln gegart + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,69**
22,58	23,81	35,50	14,69	28,23	17,97	25,11	30,02
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**14,69**
26,82	28,05	41,08	14,69	30,92	22,72	29,88	31,64
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht							**14,69**
40,81	30,20	41,71	14,69	40,64	29,70	33,18	47,26
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht							**14,69**
28,84	23,53	33,38	14,69	25,64	16,37	25,29	31,70

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,12	30,20	41,71	14,69	30,64	27,48	29,24	36,14	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,97	27,53	33,38	14,69	32,31	24,14	30,55	38,37	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,26	27,53	33,38	14,69	30,64	23,03	29,24	33,92	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,41	26,20	33,38	14,69	28,98	24,14	26,61	36,14	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	24,57	19,53	33,38	14,69	22,31	17,48	21,34	27,26	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	28,41	22,20	37,54	14,69	26,48	18,59	25,95	32,81	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	29,27	24,87	37,54	14,69	24,81	15,26	25,95	30,59	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	27,56	22,20	37,54	14,69	24,81	18,59	25,95	30,59	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	26,71	23,53	37,54	14,69	23,14	15,26	23,32	28,37	**14,69**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	30,98	27,53	45,88	14,69	29,81	20,81	32,53	37,26	**14,69**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	24,31	24,65	45,63	14,69	25,91	20,07	27,87	31,64	**14,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,91	30,76	42,33	14,69	34,20	28,18	31,41	40,18	**14,69**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,38	30,72	41,08	14,69	32,58	28,28	29,88	38,31	**14,69**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,91	30,76	42,33	14,69	34,20	28,18	31,41	40,18	**14,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,38	30,72	41,08	14,69	32,58	28,28	29,88	38,31	**14,69**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,37	17,03	22,50	28,09	19,32	14,69	19,80	21,47	**14,69**
Roggenmehl + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,71	27,68	27,92	32,51	27,50	14,69	30,17	28,44	**14,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,69**
19,37	17,03	22,50	28,09	19,32	14,69	19,80	21,47
Mandeln + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,69**
26,71	27,68	27,92	32,51	27,50	14,69	30,17	28,44
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**14,68**
14,68	42,61	82,83	27,33	59,83	37,72	52,58	74,91
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**14,68**
14,68	42,61	82,83	27,33	59,83	37,72	52,58	74,91
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**14,68**
14,68	42,61	82,83	27,33	59,83	37,72	52,58	74,91
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**14,68**
14,68	42,61	82,83	27,33	59,83	37,72	52,58	74,91
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**14,68**
14,68	31,65	64,33	19,44	38,50	25,22	34,05	48,56
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**14,68**
14,68	42,61	82,83	27,33	59,83	37,72	52,58	74,91
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**14,68**
14,68	42,61	82,83	27,33	59,83	37,72	52,58	74,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,68**
22,89	23,78	45,00	22,16	24,33	14,68	25,10	31,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,68**
27,15	25,57	40,54	42,80	26,22	14,68	28,84	32,53
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,68**
23,16	24,58	34,58	14,68	28,53	18,54	26,43	31,23
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**14,68**
29,62	34,75	43,33	15,37	34,89	14,68	34,57	33,87
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,68**
21,88	23,91	34,58	14,68	26,86	18,54	24,45	30,12
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**14,68**
23,00	24,15	37,21	14,68	30,78	19,01	27,16	34,33
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**14,68**
18,35	26,79	27,71	14,68	19,10	16,01	19,99	25,82
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,68**
24,02	25,91	38,75	14,68	26,86	23,54	25,11	33,46

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	23,97	26,43	42,54	14,68	26,37	15,55	26,22	29,69	**14,68**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	27,82	30,43	42,54	14,68	31,37	27,22	28,20	36,36	**14,68**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	29,10	32,43	42,54	14,68	33,87	25,55	32,14	33,02	**14,68**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	30,38	36,43	55,04	14,68	33,87	32,22	32,14	36,36	**14,68**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	41,92	36,43	55,04	14,68	48,87	35,55	38,07	53,02	**14,68**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	17,56	20,43	42,54	14,68	21,37	17,22	20,30	23,02	**14,68**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	31,66	32,43	42,54	14,68	36,37	27,22	34,12	39,69	**14,68**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	41,92	35,09	55,04	14,68	48,87	39,99	39,38	55,24	**14,68**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	41,06	36,43	55,04	14,68	47,20	36,66	36,75	53,02	**14,68**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	29,95	31,09	42,54	14,68	35,53	29,99	33,46	37,47	**14,68**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	32,52	36,43	50,88	14,68	38,87	32,22	40,04	41,91	**14,68**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	33,80	40,43	63,38	14,68	38,87	38,88	40,04	45,24	**14,68**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	28,67	29,09	42,54	14,68	33,03	31,66	29,51	40,80	**14,68**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	32,52	31,09	42,54	14,68	38,03	31,66	35,43	44,13	**14,68**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	45,34	40,43	63,38	14,68	53,87	42,22	45,96	61,91	**14,68**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	20,98	24,43	50,88	14,68	26,37	23,88	28,20	31,91	**14,68**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	29,10	31,09	42,54	14,68	33,87	29,99	33,46	35,24	**14,68**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	27,39	30,43	50,88	14,68	31,37	22,22	34,12	38,58	**14,68**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**14,68**
30,81	32,43	42,54	14,68	34,70	28,33	32,80	39,69
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**14,68**
26,96	30,43	42,54	14,68	29,70	28,33	26,88	36,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**14,68**
28,24	32,43	42,54	14,68	32,20	26,66	30,83	33,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**14,68**
31,24	35,09	55,04	14,68	35,53	36,66	33,46	40,80
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**14,68**
17,56	19,09	42,54	14,68	21,37	21,66	21,62	25,24
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**14,68**
22,26	21,09	30,04	14,68	25,53	14,99	23,59	27,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**14,68**
30,38	35,09	55,04	14,68	33,87	36,66	33,46	38,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**14,68**
31,66	31,09	42,54	14,68	36,37	31,66	35,43	41,91
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**14,68**
16,71	20,43	42,54	14,68	19,70	18,33	18,99	23,02
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**14,68**
23,12	26,43	42,54	14,68	24,70	16,66	24,91	29,69
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**14,68**
27,82	29,09	42,54	14,68	31,37	31,66	29,51	38,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**14,68**
33,37	33,76	42,54	14,68	36,37	28,33	35,43	41,91
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**14,68**
29,53	31,76	42,54	14,68	31,37	28,33	29,51	38,58
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**14,68**
30,81	33,76	42,54	14,68	33,87	26,66	33,46	35,24
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**14,68**
32,09	37,76	55,04	14,68	33,87	33,33	33,46	38,58
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**14,68**
43,63	37,76	55,04	14,68	48,87	36,66	39,38	55,24
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**14,68**
19,27	21,76	42,54	14,68	21,37	18,33	21,62	25,24
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**14,68**
21,41	21,09	30,04	14,68	23,87	14,99	23,59	25,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	25,68	27,76	42,54	14,68	26,37	16,66	27,54	31,91	**14,68**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	29,53	36,43	55,04	14,68	32,20	33,33	30,83	36,36	**14,68**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	35,08	36,43	50,88	14,68	41,37	33,88	42,01	48,58	**14,68**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	42,77	35,09	55,04	14,68	50,53	39,99	39,38	57,47	**14,68**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	31,24	34,43	50,88	14,68	36,37	33,88	36,09	45,24	**14,68**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	23,97	25,09	42,54	14,68	26,37	19,99	27,54	31,91	**14,68**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	24,82	26,43	38,38	14,68	28,87	17,22	30,17	31,91	**14,68**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	24,82	25,09	42,54	14,68	28,03	19,99	27,54	34,13	**14,68**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	18,41	19,09	42,54	14,68	23,03	21,66	21,62	27,47	**14,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,74	25,91	38,75	14,68	27,69	20,21	25,77	30,12	**14,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,31	24,58	34,58	14,68	27,69	17,99	25,77	29,01	**14,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,98	17,12	19,04	28,61	18,34	14,68	20,00	18,80	**14,68**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	29,09	26,32	40,00	40,22	28,78	14,68	30,41	33,29	**14,68**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	29,09	26,32	40,00	40,22	28,78	14,68	30,41	33,29	**14,68**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	29,09	26,32	40,00	40,22	28,78	14,68	30,41	33,29	**14,68**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	29,09	26,32	40,00	40,22	28,78	14,68	30,41	33,29	**14,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,85	17,12	31,54	17,50	19,18	14,68	22,63	24,36	**14,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,12	21,12	31,54	24,17	24,18	14,68	23,95	26,58	**14,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Quinoa	18,46	20,58	34,58	14,68	23,53	15,21	21,82	25,68	**14,68**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	26,16	22,42	30,71	31,58	26,62	14,68	26,68	28,13	**14,68**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	31,21	32,20	29,46	17,93	32,66	14,68	31,76	30,79	**14,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,45	23,25	38,75	14,68	25,19	17,99	25,11	26,79	**14,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,58	25,91	38,75	14,68	32,69	21,32	27,74	35,68	**14,68**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,09	26,32	40,00	40,22	28,78	14,68	30,41	33,29	**14,68**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,09	26,32	40,00	40,22	28,78	14,68	30,41	33,29	**14,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	14,68	42,90	85,46	27,23	58,85	36,76	51,74	73,42	**14,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,34	24,67	32,50	46,48	25,67	14,67	28,38	28,31	**14,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,94	28,23	52,50	29,91	28,68	14,67	29,11	38,19	**14,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Mandeln	28,97	35,20	46,25	15,67	34,50	14,67	34,34	33,67	**14,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	23,28	24,59	39,67	14,67	29,55	19,88	26,26	32,87	**14,67**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	23,28	24,59	39,67	14,67	29,55	19,88	26,26	32,87	**14,67**
Lauch gedünstet + Mandeln + Cashewnuss	26,45	29,33	41,92	14,67	29,47	18,98	30,87	31,42	**14,67**
Champignons frisch + Mandeln + Cashewnuss	26,49	29,57	42,17	14,67	30,18	19,60	30,97	31,89	**14,67**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	28,97	33,20	33,75	16,67	32,83	14,67	33,03	30,33	**14,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	23,44	24,25	40,92	14,67	25,58	20,59	26,03	26,44	**14,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	27,26	28,01	40,67	14,67	27,37	28,31	25,92	35,98	**14,67**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	27,29	28,25	40,92	14,67	28,08	28,93	26,03	36,44	**14,67**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	23,41	24,01	40,67	14,67	24,87	19,97	25,92	25,98	**14,67**
Quinoa + Austernpilze + Mandeln	21,03	24,80	39,17	14,67	24,67	16,44	25,53	24,67	**14,67**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	37,26	35,47	47,50	14,67	43,00	28,67	37,37	44,67	**14,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mandeln	29,57	35,47	47,50	14,67	33,00	26,44	33,42	33,56	**14,67**
Cashewnuss + Champignons frisch + Mandeln	26,49	29,57	42,17	14,67	30,18	19,60	30,97	31,89	**14,67**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	30,68	27,89	47,25	27,73	28,65	14,67	28,97	38,02	**14,67**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	28,72	32,80	39,17	14,67	33,00	22,00	33,42	31,33	**14,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Mandeln	27,86	31,47	39,17	14,67	31,33	23,11	30,79	33,56	**14,67**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Mandeln	37,26	35,47	47,50	14,67	43,00	28,67	37,37	44,67	**14,67**
Austernpilze + Quinoa + Mandeln	21,03	24,80	39,17	14,67	24,67	16,44	25,53	24,67	**14,67**
Austernpilze + Hafer + Mandeln	25,30	28,80	39,17	14,67	28,00	15,33	29,47	29,11	**14,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mandeln	28,72	32,80	39,17	14,67	33,00	22,00	33,42	31,33	**14,67**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	30,43	32,80	39,17	14,67	34,67	23,11	34,74	35,78	**14,67**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Mandeln	26,45	29,33	41,92	14,67	29,47	18,98	30,87	31,42	**14,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Mandeln	30,43	32,80	39,17	14,67	34,67	23,11	34,74	35,78	**14,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**14,67**
27,86	31,47	39,17	14,67	31,33	23,11	30,79	33,56
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Mandeln							**14,67**
26,45	29,33	41,92	14,67	29,47	18,98	30,87	31,42
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**14,67**
29,57	35,47	47,50	14,67	33,00	26,44	33,42	33,56
Hafer + Austernpilze + Mandeln							**14,67**
25,30	28,80	39,17	14,67	28,00	15,33	29,47	29,11
Champignons frisch + Cashewnuss + Mandeln							**14,67**
26,49	29,57	42,17	14,67	30,18	19,60	30,97	31,89
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**14,67**
23,28	24,59	39,67	14,67	29,55	19,88	26,26	32,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**14,67**
23,28	24,59	39,67	14,67	29,55	19,88	26,26	32,87
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**14,67**
28,97	35,20	46,25	15,67	34,50	14,67	34,34	33,67
Cashewnuss + Mandeln + Lauch gedünstet							**14,67**
26,45	29,33	41,92	14,67	29,47	18,98	30,87	31,42
Mandeln + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**14,67**
26,45	29,33	41,92	14,67	29,47	18,98	30,87	31,42
Mandeln + Cashewnuss + Champignons frisch							**14,67**
26,49	29,57	42,17	14,67	30,18	19,60	30,97	31,89
Cashewnuss + Mandeln + Champignons frisch							**14,67**
26,49	29,57	42,17	14,67	30,18	19,60	30,97	31,89
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**14,67**
30,68	27,89	47,25	27,73	28,65	14,67	28,97	38,02
Mandeln + Champignons frisch + Cashewnuss							**14,67**
26,49	29,57	42,17	14,67	30,18	19,60	30,97	31,89
Mandeln + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**14,67**
26,45	29,33	41,92	14,67	29,47	18,98	30,87	31,42
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**14,67**
30,68	27,89	47,25	27,73	28,65	14,67	28,97	38,02
Mandeln + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,67**
30,43	32,80	39,17	14,67	34,67	23,11	34,74	35,78
Austernpilze + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,67**
30,43	32,80	39,17	14,67	34,67	23,11	34,74	35,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	19,81	16,99	22,67	40,56	18,50	14,67	20,89	19,67	**14,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	35,15	38,25	52,54	14,67	37,21	38,08	33,91	41,19	**14,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	46,69	38,25	52,54	14,67	52,21	41,41	39,83	57,86	**14,67**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	32,59	32,25	40,04	14,67	34,71	33,08	29,96	41,19	**14,67**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	28,74	28,25	40,04	14,67	29,71	21,41	27,99	34,52	**14,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	26,18	24,25	27,54	14,67	27,21	16,41	24,04	27,86	**14,67**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	22,33	22,25	40,04	14,67	24,71	23,08	22,07	27,86	**14,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	33,87	34,25	40,04	14,67	37,21	31,41	33,91	37,86	**14,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	36,43	34,25	40,04	14,67	39,71	33,08	35,88	44,52	**14,67**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,28	24,59	39,67	14,67	29,55	19,88	26,26	32,87	**14,67**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	23,28	24,59	39,67	14,67	29,55	19,88	26,26	32,87	**14,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,68	27,89	47,25	27,73	28,65	14,67	28,97	38,02	**14,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	21,95	22,32	26,83	15,00	24,33	14,67	22,87	23,00	**14,67**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	27,86	31,47	39,17	14,67	31,33	23,11	30,79	33,56	**14,67**
Mandeln + Quinoa + Austernpilze	21,03	24,80	39,17	14,67	24,67	16,44	25,53	24,67	**14,67**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	28,72	32,80	39,17	14,67	33,00	22,00	33,42	31,33	**14,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Austernpilze	29,57	35,47	47,50	14,67	33,00	26,44	33,42	33,56	**14,67**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	30,43	32,80	39,17	14,67	34,67	23,11	34,74	35,78	**14,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Austernpilze	37,26	35,47	47,50	14,67	43,00	28,67	37,37	44,67	**14,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Austernpilze	30,43	32,80	39,17	14,67	34,67	23,11	34,74	35,78	**14,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Austernpilze	27,86	31,47	39,17	14,67	31,33	23,11	30,79	33,56	**14,67**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	37,26	35,47	47,50	14,67	43,00	28,67	37,37	44,67	**14,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Austernpilze	28,72	32,80	39,17	14,67	33,00	22,00	33,42	31,33	**14,67**
Hafer + Mandeln + Austernpilze	25,30	28,80	39,17	14,67	28,00	15,33	29,47	29,11	**14,67**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	29,57	35,47	47,50	14,67	33,00	26,44	33,42	33,56	**14,67**
Mandeln + Hafer + Austernpilze	25,30	28,80	39,17	14,67	28,00	15,33	29,47	29,11	**14,67**
Quinoa + Mandeln + Austernpilze	21,03	24,80	39,17	14,67	24,67	16,44	25,53	24,67	**14,67**
Austernpilze + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,57	35,47	47,50	14,67	33,00	26,44	33,42	33,56	**14,67**
Mandeln + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	37,26	35,47	47,50	14,67	43,00	28,67	37,37	44,67	**14,67**
Mandeln + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,57	35,47	47,50	14,67	33,00	26,44	33,42	33,56	**14,67**
Austernpilze + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	27,86	31,47	39,17	14,67	31,33	23,11	30,79	33,56	**14,67**
Austernpilze + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,72	32,80	39,17	14,67	33,00	22,00	33,42	31,33	**14,67**
Mandeln + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,72	32,80	39,17	14,67	33,00	22,00	33,42	31,33	**14,67**
Mandeln + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	27,86	31,47	39,17	14,67	31,33	23,11	30,79	33,56	**14,67**
Austernpilze + Mandeln + Hafer	25,30	28,80	39,17	14,67	28,00	15,33	29,47	29,11	**14,67**
Austernpilze + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	37,26	35,47	47,50	14,67	43,00	28,67	37,37	44,67	**14,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Austernpilze + Quinoa							**14,67**
21,03	24,80	39,17	14,67	24,67	16,44	25,53	24,67
Austernpilze + Mandeln + Quinoa							**14,67**
21,03	24,80	39,17	14,67	24,67	16,44	25,53	24,67
Mandeln + Austernpilze + Hafer							**14,67**
25,30	28,80	39,17	14,67	28,00	15,33	29,47	29,11
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,66**
14,66	42,47	83,42	27,60	60,08	37,61	52,28	73,74
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,66**
24,60	23,01	33,92	17,60	24,25	14,66	23,64	28,78
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,66**
23,32	22,35	33,92	17,60	22,58	14,66	21,67	27,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,66**
24,82	25,90	44,00	22,59	27,90	14,66	26,70	33,87
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**14,66**
28,59	32,96	30,46	15,90	32,53	14,66	32,28	30,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**14,66**
26,68	27,55	50,71	24,28	26,66	14,66	26,84	35,46
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**14,66**
29,24	28,89	50,71	24,28	28,33	14,66	29,47	37,68
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**14,66**
30,09	28,89	42,38	26,50	29,99	14,66	29,47	35,46
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
23,78	23,63	29,25	17,66	27,47	14,66	24,74	28,44
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**14,66**
14,66	42,21	83,08	26,60	61,20	39,54	52,34	75,82
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl							**14,66**
14,66	42,21	83,08	26,60	61,20	39,54	52,34	75,82
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**14,66**
14,66	42,21	83,08	26,60	61,20	39,54	52,34	75,82
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht							**14,66**
14,66	42,21	83,08	26,60	61,20	39,54	52,34	75,82
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**14,66**
14,66	42,21	83,08	26,60	61,20	39,54	52,34	75,82
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**14,66**
14,66	42,21	83,08	26,60	61,20	39,54	52,34	75,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,56	28,60	43,54	14,66	27,92	18,52	27,33	33,36	**14,66**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	32,02	33,07	42,67	14,66	36,28	33,19	31,18	41,93	**14,66**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	35,86	35,07	42,67	14,66	41,28	33,19	37,11	45,27	**14,66**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	33,30	35,07	42,67	14,66	38,78	31,52	35,13	38,60	**14,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	34,58	39,07	55,17	14,66	38,78	38,19	35,13	41,93	**14,66**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	28,17	29,07	42,67	14,66	31,28	21,52	29,21	35,27	**14,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	25,61	25,07	30,17	14,66	28,78	16,52	25,26	28,60	**14,66**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	21,76	23,07	42,67	14,66	26,28	23,19	23,29	28,60	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,00	27,27	43,54	14,66	26,25	18,52	24,70	31,13	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,85	28,66	45,42	14,66	30,34	18,37	29,62	36,16	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,28	27,33	45,42	14,66	28,68	18,37	26,99	33,93	**14,66**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	46,12	39,07	55,17	14,66	53,78	41,52	41,05	58,60	**14,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	23,27	25,99	34,96	15,48	28,32	14,66	27,61	29,71	**14,66**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	26,68	28,04	40,63	14,66	27,77	28,47	26,63	36,41	**14,66**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	22,83	24,04	40,63	14,66	25,27	20,14	26,63	26,41	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,14	25,99	45,42	14,66	30,34	21,70	29,62	36,16	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,85	25,93	43,54	14,66	27,92	21,85	27,33	33,36	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,14	27,33	45,42	14,66	30,34	17,26	28,30	33,93	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,85	27,27	43,54	14,66	27,92	17,41	26,01	31,13	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,71	25,93	43,54	14,66	29,58	21,85	27,33	35,58	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,56	31,33	53,75	14,66	35,34	23,92	36,20	42,82	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,27	31,27	51,88	14,66	32,92	24,07	33,91	40,02	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,99	25,99	45,42	14,66	32,01	21,70	29,62	38,38	**14,66**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	26,09	28,55	45,83	23,04	28,00	14,66	27,33	32,89	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	29,51	29,88	37,50	25,27	31,33	14,66	29,96	32,89	**14,66**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	28,66	29,88	45,83	23,04	29,67	14,66	29,96	35,11	**14,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	27,80	27,21	45,83	40,82	28,00	14,66	29,96	32,89	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	28,66	29,88	45,83	23,04	29,67	14,66	29,96	35,11	**14,66**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	29,51	29,88	37,50	25,27	31,33	14,66	29,96	32,89	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	26,09	28,55	45,83	23,04	28,00	14,66	27,33	32,89	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	29,56	32,60	43,54	14,66	34,58	24,63	33,91	35,58	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	38,10	35,27	51,88	14,66	44,58	31,29	37,86	48,91	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	30,41	35,27	51,88	14,66	34,58	29,07	33,91	37,80	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	32,69	35,33	53,75	14,66	37,01	28,92	36,20	40,60	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	31,84	32,66	45,42	14,66	37,01	24,48	36,20	38,38	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Kakao	24,15	24,66	45,42	14,66	28,68	18,92	28,30	31,71	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	33,55	32,66	45,42	14,66	38,68	25,59	37,51	42,82	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	31,26	32,60	43,54	14,66	36,25	25,74	35,22	40,02	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	40,38	35,33	53,75	14,66	47,01	31,14	40,14	51,71	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Kakao	28,42	28,66	45,42	14,66	32,01	17,81	32,25	36,16	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Kakao	26,14	28,60	43,54	14,66	29,58	17,96	29,96	33,36	**14,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	26,95	23,88	37,50	49,60	24,67	14,66	28,64	29,56	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	28,70	31,27	43,54	14,66	32,92	25,74	31,28	37,80	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	30,98	31,33	45,42	14,66	35,34	25,59	33,57	40,60	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Kakao	21,86	24,60	43,54	14,66	26,25	19,07	26,01	28,91	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	28,70	31,27	39,38	14,66	32,08	21,85	30,62	32,24	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	29,56	33,93	47,71	14,66	32,08	26,29	30,62	34,47	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	39,53	33,99	49,58	14,66	44,51	28,37	36,86	48,38	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	27,85	29,93	39,38	14,66	30,42	22,96	27,99	34,47	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	30,98	31,33	41,25	14,66	34,51	21,70	32,91	35,04	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	25,28	27,27	39,38	14,66	27,08	15,18	26,67	30,02	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	31,84	33,99	49,58	14,66	34,51	26,14	32,91	37,27	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	37,25	33,93	47,71	14,66	42,08	28,52	34,57	45,58	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	30,13	29,99	41,25	14,66	32,84	22,81	30,28	37,27	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	27,56	27,33	41,25	14,66	29,51	15,03	28,96	32,82	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	21,01	23,27	39,38	14,66	23,75	16,29	22,72	25,58	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	32,69	31,33	41,25	14,66	36,18	22,81	34,22	39,49	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	30,41	31,27	39,38	14,66	33,75	22,96	31,93	36,69	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	23,29	23,33	41,25	14,66	26,18	16,14	25,01	28,38	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	24,82	24,99	42,13	14,66	26,18	16,82	26,22	28,80	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	27,10	25,05	44,00	14,66	28,61	16,67	28,51	31,60	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	36,39	33,27	47,71	14,66	42,08	27,96	33,91	44,47	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	29,27	29,33	41,25	14,66	32,84	22,26	29,62	36,16	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	38,68	33,33	49,58	14,66	44,51	27,81	36,20	47,27	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	31,84	30,66	41,25	14,66	36,18	22,26	33,57	38,38	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	29,56	30,60	39,38	14,66	33,75	22,41	31,28	35,58	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	30,98	33,33	49,58	14,66	34,51	25,59	32,25	36,16	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	28,70	33,27	47,71	14,66	32,08	25,74	29,96	33,36	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	27,85	30,60	39,38	14,66	32,08	21,29	29,96	31,13	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	30,13	30,66	41,25	14,66	34,51	21,14	32,25	33,93	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	22,44	22,66	41,25	14,66	26,18	15,59	24,36	27,27	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	20,15	22,60	39,38	14,66	23,75	15,74	22,07	24,47	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	26,99	29,27	39,38	14,66	30,42	22,41	27,33	33,36	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	27,42	30,60	39,38	14,66	31,25	21,85	29,30	31,13	**14,66**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	27,80	29,88	54,17	20,82	28,00	14,66	29,96	37,33	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	35,97	33,27	47,71	14,66	41,25	28,52	33,25	44,47	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	31,41	30,66	41,25	14,66	35,34	22,81	32,91	38,38	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	22,01	22,66	41,25	14,66	25,34	16,14	23,70	27,27	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	30,56	33,33	49,58	14,66	33,68	26,14	31,59	36,16	**14,66**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,71	29,79	34,79	14,66	30,58	15,48	30,52	32,56	**14,66**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	22,68	27,21	54,17	20,82	24,67	14,66	24,70	32,89	**14,66**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	23,96	27,88	54,17	20,82	25,50	14,66	26,01	34,00	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,70	30,66	41,25	14,66	33,68	21,70	31,59	33,93	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	38,25	33,33	49,58	14,66	43,68	28,37	35,54	47,27	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	28,85	29,33	41,25	14,66	32,01	22,81	28,96	36,16	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	26,28	26,66	41,25	14,66	28,68	15,03	27,64	31,71	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	28,27	33,27	47,71	14,66	31,25	26,29	29,30	33,36	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	29,13	30,60	39,38	14,66	32,92	22,96	30,62	35,58	**14,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	29,09	29,88	41,67	24,16	30,50	14,66	29,96	34,00	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	24,00	26,60	39,38	14,66	26,25	15,18	25,36	28,91	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	19,73	22,60	39,38	14,66	22,92	16,29	21,41	24,47	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	26,56	29,27	39,38	14,66	29,58	22,96	26,67	33,36	**14,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	27,80	29,21	41,67	24,16	29,67	14,66	28,64	32,89	**14,66**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	26,52	29,21	54,17	20,82	27,17	14,66	28,64	36,22	**14,66**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	24,81	26,55	54,17	20,82	28,83	14,66	27,99	35,11	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	29,56	29,93	39,38	14,66	33,75	24,63	31,93	36,69	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	28,70	32,60	47,71	14,66	32,08	27,96	30,62	34,47	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	22,44	21,99	41,25	14,66	26,18	17,81	25,01	28,38	**14,66**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	24,38	26,55	54,17	20,82	28,00	14,66	27,99	34,00	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	20,15	21,93	39,38	14,66	23,75	17,96	22,72	25,58	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	36,39	32,60	47,71	14,66	42,08	30,18	34,57	45,58	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	31,84	29,99	41,25	14,66	36,18	24,48	34,22	39,49	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	30,98	32,66	49,58	14,66	34,51	27,81	32,91	37,27	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	27,85	29,93	39,38	14,66	32,08	23,52	30,62	32,24	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	30,13	29,99	41,25	14,66	34,51	23,37	32,91	35,04	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Buchweizen	24,43	25,93	39,38	14,66	27,08	16,85	26,67	30,02	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Buchweizen	26,71	25,99	41,25	14,66	29,51	16,70	28,96	32,82	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	26,99	28,60	39,38	14,66	30,42	24,63	27,99	34,47	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**14,66**
38,68	32,66	49,58	14,66	44,51	30,03	36,86	48,38
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**14,66**
29,27	28,66	41,25	14,66	32,84	24,48	30,28	37,27
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**14,66**
27,80	27,21	45,83	40,82	28,00	14,66	29,96	32,89
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,66**
20,54	21,21	41,67	18,27	22,17	14,66	23,38	26,22
Hafer + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
23,53	24,55	45,83	20,60	24,67	14,66	26,01	30,67
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
26,09	28,55	45,83	23,04	28,00	14,66	27,33	32,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
27,80	27,21	45,83	40,82	28,00	14,66	29,96	32,89
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
26,09	28,55	45,83	23,04	28,00	14,66	27,33	32,89
Austernpilze + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
19,26	19,21	45,83	18,38	21,33	14,66	23,38	28,44
Haselnüsse + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
25,24	28,55	54,17	20,82	26,33	14,66	27,33	35,11
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
20,11	19,21	45,83	18,38	23,00	14,66	23,38	30,67
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
22,68	27,21	54,17	20,82	24,67	14,66	24,70	32,89
Austernpilze + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
23,53	24,55	45,83	20,60	24,67	14,66	26,01	30,67
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
28,66	29,88	45,83	23,04	29,67	14,66	29,96	35,11
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
27,80	27,21	45,83	40,82	28,00	14,66	29,96	32,89
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
28,66	29,88	45,83	23,04	29,67	14,66	29,96	35,11
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
20,11	19,21	45,83	18,38	23,00	14,66	23,38	30,67
Buchweizen + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**14,66**
19,26	19,21	45,83	18,38	21,33	14,66	23,38	28,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	25,24	28,55	54,17	20,82	26,33	14,66	27,33	35,11	**14,66**
Haselnüsse + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	27,80	29,88	54,17	20,82	28,00	14,66	29,96	37,33	**14,66**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	29,51	29,88	37,50	25,27	31,33	14,66	29,96	32,89	**14,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	20,60	22,58	34,58	14,68	25,19	14,66	23,80	27,90	**14,66**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	26,52	29,21	54,17	21,93	29,67	14,66	29,30	35,11	**14,66**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	25,10	23,16	43,63	14,66	24,63	19,73	26,22	29,99	**14,66**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	25,14	23,40	43,88	14,66	25,35	20,36	26,33	30,46	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	24,85	25,93	39,38	14,66	27,92	16,85	26,67	31,13	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,56	29,99	41,25	14,66	35,34	23,37	32,91	36,16	**14,66**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	24,38	27,88	50,00	21,93	26,33	14,66	26,01	32,89	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	28,27	29,93	39,38	14,66	32,92	23,52	30,62	33,36	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	36,82	32,60	47,71	14,66	42,92	30,18	34,57	46,69	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,26	29,99	41,25	14,66	37,01	24,48	34,22	40,60	**14,66**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	28,23	29,88	50,00	21,93	28,83	14,66	29,96	36,22	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	39,10	32,66	49,58	14,66	45,34	30,03	36,86	49,49	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	27,14	25,99	41,25	14,66	30,34	16,70	28,96	33,93	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,13	32,60	47,71	14,66	32,92	27,96	30,62	35,58	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	22,86	21,99	41,25	14,66	27,01	17,81	25,01	29,49	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,41	32,66	49,58	14,66	35,34	27,81	32,91	38,38	**14,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	29,51	29,88	37,50	25,27	31,33	14,66	29,96	32,89	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	20,58	21,93	39,38	14,66	24,58	17,96	22,72	26,69	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,98	29,93	39,38	14,66	34,58	24,63	31,93	37,80	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,42	28,60	39,38	14,66	31,25	24,63	27,99	35,58	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,70	28,66	41,25	14,66	33,68	24,48	30,28	38,38	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	24,43	24,60	43,54	14,66	28,75	19,07	27,33	32,24	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	27,56	27,33	45,42	14,66	29,51	15,59	29,62	32,82	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	29,27	29,99	53,75	14,66	34,51	21,14	36,20	39,49	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	22,72	25,93	43,54	14,66	25,42	15,74	24,70	27,80	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	25,00	25,99	45,42	14,66	27,84	15,59	26,99	30,60	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	25,85	24,66	45,42	14,66	29,51	18,92	29,62	32,82	**14,66**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	26,71	24,66	45,42	14,66	31,18	18,92	29,62	35,04	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	25,28	27,27	43,54	14,66	27,08	15,74	27,33	30,02	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	23,57	24,60	43,54	14,66	27,08	19,07	27,33	30,02	**14,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	26,99	29,93	51,88	14,66	32,08	21,29	33,91	36,69	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	26,09	28,55	45,83	23,04	28,00	14,66	27,33	32,89	**14,66**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	27,80	29,88	54,17	20,82	28,00	14,66	29,96	37,33	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	25,24	28,55	54,17	20,82	26,33	14,66	27,33	35,11	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	28,66	29,88	45,83	23,04	29,67	14,66	29,96	35,11	**14,66**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	25,24	28,55	54,17	20,82	26,33	14,66	27,33	35,11	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Haselnüsse	27,80	29,88	54,17	20,82	28,00	14,66	29,96	37,33	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Haselnüsse	25,24	28,55	54,17	20,82	26,33	14,66	27,33	35,11	**14,66**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	26,09	28,55	45,83	23,04	28,00	14,66	27,33	32,89	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Gerstenmehl	22,68	27,21	54,17	20,82	24,67	14,66	24,70	32,89	**14,66**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	28,66	29,88	45,83	23,04	29,67	14,66	29,96	35,11	**14,66**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	22,68	27,21	54,17	20,82	24,67	14,66	24,70	32,89	**14,66**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Gerstenmehl	25,24	28,55	54,17	20,82	26,33	14,66	27,33	35,11	**14,66**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	31,26	33,05	42,04	14,66	35,47	33,24	30,42	41,00	**14,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	24,85	25,05	29,54	14,66	27,97	16,57	24,50	27,67	**14,66**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	32,54	35,05	42,04	14,66	37,97	31,57	34,37	37,67	**14,66**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	35,10	35,05	42,04	14,66	40,47	33,24	36,34	44,33	**14,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	33,82	39,05	54,54	14,66	37,97	38,24	34,37	41,00	**14,66**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	45,36	39,05	54,54	14,66	52,97	41,57	40,29	57,67	**14,66**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	21,00	23,05	42,04	14,66	25,47	23,24	22,53	27,67	**14,66**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	27,41	29,05	42,04	14,66	30,47	21,57	28,45	34,33	**14,66**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**14,66**
23,53	24,55	45,83	20,60	24,67	14,66	26,01	30,67
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**14,66**
20,11	19,21	45,83	18,38	23,00	14,66	23,38	30,67
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**14,66**
19,26	19,21	45,83	18,38	21,33	14,66	23,38	28,44
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Austernpilze							**14,66**
19,26	19,21	45,83	18,38	21,33	14,66	23,38	28,44
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Buchweizen							**14,66**
19,26	19,21	45,83	18,38	21,33	14,66	23,38	28,44
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**14,66**
20,11	19,21	45,83	18,38	23,00	14,66	23,38	30,67
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Austernpilze							**14,66**
23,53	24,55	45,83	20,60	24,67	14,66	26,01	30,67
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**14,66**
19,26	19,21	45,83	18,38	21,33	14,66	23,38	28,44
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**14,66**
20,11	19,21	45,83	18,38	23,00	14,66	23,38	30,67
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**14,66**
20,11	19,21	45,83	18,38	23,00	14,66	23,38	30,67
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,66**
27,80	27,21	45,83	40,82	28,00	14,66	29,96	32,89
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,66**
27,80	27,21	45,83	40,82	28,00	14,66	29,96	32,89
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Hafer							**14,66**
23,53	24,55	45,83	20,60	24,67	14,66	26,01	30,67
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**14,66**
23,53	24,55	45,83	20,60	24,67	14,66	26,01	30,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**14,65**
26,56	23,64	34,21	48,83	24,37	14,65	27,89	29,24
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**14,65**
14,65	31,41	64,08	19,44	37,78	24,60	33,95	48,09
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**14,65**
14,65	29,28	56,79	17,37	36,60	22,76	33,93	46,84
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**14,65**
14,65	28,45	52,63	16,32	38,53	26,28	33,30	46,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	14,65	41,95	85,96	27,37	59,93	38,87	52,36	75,73	**14,65**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	24,57	24,22	46,50	14,64	26,92	20,47	27,55	31,20	**14,64**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	24,53	23,98	46,25	14,64	26,20	19,84	27,45	30,73	**14,64**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	24,13	24,43	45,88	14,64	26,03	20,44	27,81	31,79	**14,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,55	23,07	25,67	14,64	23,82	15,96	22,09	25,09	**14,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,96	31,07	38,17	14,64	31,32	32,62	28,01	38,42	**14,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,06	37,07	50,67	14,64	48,82	40,96	37,88	55,09	**14,64**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,70	21,07	38,17	14,64	21,32	22,62	20,12	25,09	**14,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,24	33,07	38,17	14,64	33,82	30,96	31,96	35,09	**14,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,80	33,07	38,17	14,64	36,32	32,62	33,93	41,76	**14,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,52	37,07	50,67	14,64	33,82	37,62	31,96	38,42	**14,64**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,11	27,07	38,17	14,64	26,32	20,96	26,04	31,76	**14,64**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Spitzkohl	22,75	24,07	39,25	19,07	24,07	14,64	24,51	30,04	**14,64**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Spitzkohl	18,48	18,73	39,25	16,84	20,73	14,64	21,88	27,82	**14,64**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl	19,33	18,73	39,25	16,84	22,40	14,64	21,88	30,04	**14,64**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	22,75	24,07	39,25	19,07	24,07	14,64	24,51	30,04	**14,64**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	19,33	18,73	39,25	16,84	22,40	14,64	21,88	30,04	**14,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	18,48	18,73	39,25	16,84	20,73	14,64	21,88	27,82	**14,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	21,87	22,71	38,67	14,64	29,37	18,22	26,16	32,44	**14,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	32,97	30,73	32,17	14,64	32,23	25,17	30,76	32,36	**14,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	31,69	28,73	32,17	14,64	29,73	26,84	26,82	35,69	**14,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	34,26	34,73	44,67	14,64	32,23	31,84	30,76	35,69	**14,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	45,79	34,73	44,67	14,64	47,23	35,17	36,68	52,36	**14,64**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	23,77	23,96	45,63	14,64	25,39	19,89	26,68	29,80	**14,64**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	27,85	24,73	32,17	14,64	24,73	15,17	24,84	29,02	**14,64**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	23,81	24,20	45,88	14,64	26,11	20,52	26,79	30,27	**14,64**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	21,44	18,73	32,17	14,64	19,73	16,84	18,92	22,36	**14,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	35,54	30,73	32,17	14,64	34,73	26,84	32,74	39,02	**14,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hafer + 1*Tomaten	25,38	26,20	29,50	16,77	26,91	14,64	25,85	26,99	**14,64**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	20,96	21,99	22,33	42,22	18,73	14,64	22,22	21,96	**14,64**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	15,19	23,21	33,67	14,64	17,00	15,82	18,37	22,71	**14,64**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	23,61	24,87	42,42	14,64	26,97	21,99	27,39	28,71	**14,64**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	27,45	28,87	42,42	14,64	29,47	30,32	27,39	38,71	**14,64**
Spitzkohl + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	18,48	18,73	39,25	16,84	20,73	14,64	21,88	27,82	**14,64**
Spitzkohl + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	22,75	24,07	39,25	19,07	24,07	14,64	24,51	30,04	**14,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	18,48	18,73	39,25	16,84	20,73	14,64	21,88	27,82	**14,64**
Hafer + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	22,75	24,07	39,25	19,07	24,07	14,64	24,51	30,04	**14,64**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	19,33	18,73	39,25	16,84	22,40	14,64	21,88	30,04	**14,64**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	19,33	18,73	39,25	16,84	22,40	14,64	21,88	30,04	**14,64**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,62	17,72	31,33	20,63	18,58	14,64	20,65	21,86	**14,64**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	24,24	23,76	39,46	32,48	25,44	14,64	26,01	27,53	**14,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,35	19,63	38,71	14,64	20,70	15,35	21,67	25,20	**14,64**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,35	17,39	18,75	38,12	18,68	14,64	21,59	20,66	**14,64**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	41,78	35,73	50,67	14,64	47,98	38,18	37,88	51,76	**14,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	28,96	31,73	38,17	14,64	32,98	28,18	31,96	31,76	**14,64**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	27,68	29,73	38,17	14,64	30,48	29,84	28,01	35,09	**14,64**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	30,24	35,73	50,67	14,64	32,98	34,84	31,96	35,09	**14,64**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	31,52	31,73	38,17	14,64	35,48	29,84	33,93	38,42	**14,64**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	23,83	25,73	38,17	14,64	25,48	18,18	26,04	28,42	**14,64**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	17,42	19,73	38,17	14,64	20,48	19,84	20,12	21,76	**14,64**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	19,33	18,73	39,25	16,84	22,40	14,64	21,88	30,04	**14,64**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	19,33	18,73	39,25	16,84	22,40	14,64	21,88	30,04	**14,64**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	18,48	18,73	39,25	16,84	20,73	14,64	21,88	27,82	**14,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Buchweizen	18,48	18,73	39,25	16,84	20,73	14,64	21,88	27,82	**14,64**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Hafer	22,75	24,07	39,25	19,07	24,07	14,64	24,51	30,04	**14,64**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	22,75	24,07	39,25	19,07	24,07	14,64	24,51	30,04	**14,64**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,37	20,49	31,79	15,97	21,27	14,64	21,13	25,29	**14,64**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	14,64	29,20	51,04	17,39	37,92	23,39	34,64	48,33	**14,64**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen	14,64	42,57	83,88	26,64	60,69	40,26	51,43	74,81	**14,64**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,64	42,09	81,88	26,66	60,54	39,41	52,51	74,37	**14,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Mandeln	18,16	28,05	27,46	14,63	20,11	16,72	20,92	24,51	**14,63**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Mandeln	18,21	28,41	27,83	14,63	21,18	17,66	21,08	25,21	**14,63**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	28,62	29,02	50,79	14,63	33,00	26,15	32,48	37,90	**14,63**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	27,76	27,69	46,63	14,63	30,50	23,37	29,19	34,57	**14,63**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	25,75	24,97	47,17	14,63	28,58	22,38	28,57	33,44	**14,63**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	26,91	27,02	46,63	14,63	30,50	22,82	28,53	33,46	**14,63**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	26,48	27,02	46,63	14,63	29,67	23,37	27,88	33,46	**14,63**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Miso	23,53	24,33	40,71	21,40	25,72	14,63	25,21	32,86	**14,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	41,79	36,30	54,88	14,63	48,78	35,40	37,86	52,62	**14,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	32,30	42,38	14,63	36,28	27,07	33,91	39,29	**14,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,38	30,97	42,38	14,63	37,95	31,51	35,23	43,73	**14,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,39	36,30	54,88	14,63	32,12	33,18	30,63	35,96	**14,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,53	30,97	42,38	14,63	36,28	31,51	35,23	41,51	**14,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,11	32,30	42,38	14,63	32,12	26,51	30,63	32,62	**14,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,68	32,30	42,38	14,63	34,62	28,18	32,60	39,29	**14,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,69	26,30	38,21	14,63	28,78	17,07	29,97	31,51	**14,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,68	30,30	42,38	14,63	31,28	27,07	27,99	35,96	**14,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,83	30,30	42,38	14,63	29,62	28,18	26,68	35,96	**14,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	32,30	42,38	14,63	33,78	25,40	31,94	32,62	**14,63**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	26,30	42,38	14,63	26,28	15,40	26,02	29,29	**14,63**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	24,97	42,38	14,63	26,28	19,84	27,34	31,51	**14,63**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,28	18,97	42,38	14,63	22,95	21,51	21,41	27,07	**14,63**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	20,30	42,38	14,63	21,28	17,07	20,10	22,62	**14,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	40,93	36,30	54,88	14,63	47,12	36,51	36,55	52,62	**14,63**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	18,97	42,38	14,63	21,28	21,51	21,41	24,84	**14,63**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,57	20,30	42,38	14,63	19,62	18,18	18,78	22,62	**14,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,68	28,97	42,38	14,63	31,28	31,51	29,31	38,18	**14,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,97	30,97	42,38	14,63	33,78	29,84	33,26	34,84	**14,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
28,54	28,97	42,38	14,63	32,95	31,51	29,31	40,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
30,25	34,97	54,88	14,63	33,78	36,51	33,26	38,18
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
27,26	30,30	50,71	14,63	31,28	22,07	33,91	38,18
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
41,79	34,97	54,88	14,63	48,78	39,84	39,18	54,84
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
34,95	36,30	50,71	14,63	41,28	33,73	41,81	48,18
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
24,69	24,97	42,38	14,63	27,95	19,84	27,34	33,73
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
42,64	34,97	54,88	14,63	50,45	39,84	39,18	57,07
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
30,25	36,30	54,88	14,63	33,78	32,07	31,94	35,96
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
29,82	30,97	42,38	14,63	35,45	29,84	33,26	37,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
30,68	33,63	42,38	14,63	33,78	26,51	33,26	34,84
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
29,39	31,63	42,38	14,63	31,28	28,18	29,31	38,18
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
31,96	37,63	54,88	14,63	33,78	33,18	33,26	38,18
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
43,50	37,63	54,88	14,63	48,78	36,51	39,18	54,84
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
19,14	21,63	42,38	14,63	21,28	18,18	21,41	24,84
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
33,24	33,63	42,38	14,63	36,28	28,18	35,23	41,51
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
31,10	34,97	54,88	14,63	35,45	36,51	33,26	40,40
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,63**
25,55	27,63	42,38	14,63	26,28	16,51	27,34	31,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,13	20,97	29,88	14,63	25,45	14,84	23,39	27,07	**14,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,38	36,30	50,71	14,63	38,78	32,07	39,84	41,51	**14,63**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	24,30	50,71	14,63	26,28	23,73	27,99	31,51	**14,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,10	34,30	50,71	14,63	36,28	33,73	35,89	44,84	**14,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	45,21	40,30	63,21	14,63	53,78	42,07	45,76	61,51	**14,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,67	40,30	63,21	14,63	38,78	38,73	39,84	44,84	**14,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,27	20,97	29,88	14,63	23,78	14,84	23,39	24,84	**14,63**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,98	26,30	42,38	14,63	24,62	16,51	24,70	29,29	**14,63**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	27,33	26,35	46,63	14,63	31,33	25,04	29,19	35,68	**14,63**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	26,91	26,35	46,63	14,63	30,50	25,04	29,19	34,57	**14,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,21	24,53	24,00	14,89	25,83	14,63	24,08	23,56	**14,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,78	26,49	24,08	17,64	29,21	14,63	26,66	26,56	**14,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,92	26,49	32,42	15,42	27,54	14,63	26,66	28,78	**14,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,36	25,16	32,42	15,42	25,88	14,63	24,03	26,56	**14,63**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,45	24,94	56,25	14,63	27,33	18,99	32,09	36,44	**14,63**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,60	16,94	43,75	14,63	22,33	15,66	22,22	29,78	**14,63**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,32	16,94	43,75	14,63	19,83	15,66	22,22	26,44	**14,63**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,21	25,20	32,33	14,89	25,00	14,63	24,74	26,89	**14,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Lupinen	14,63	19,60	38,17	15,07	16,38	16,36	17,76	20,02	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	24,43	25,93	35,21	14,66	27,92	14,63	27,33	28,91	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	24,43	26,60	39,38	14,66	27,08	14,63	26,01	28,91	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	23,57	21,93	31,04	32,43	23,75	14,63	25,36	25,58	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	25,71	24,60	31,04	33,54	25,42	14,63	26,67	26,69	**14,63**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	20,79	21,57	39,21	19,82	23,44	14,63	22,11	29,87	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	24,00	21,93	31,04	32,43	24,58	14,63	25,36	26,69	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,15	26,60	43,54	15,77	27,08	14,63	25,36	30,02	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	23,57	25,93	43,54	14,66	27,08	14,63	26,01	27,80	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,56	27,93	35,21	17,99	30,42	14,63	27,99	30,02	**14,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,71	27,93	43,54	15,77	28,75	14,63	27,99	32,24	**14,63**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,31	29,59	47,42	14,62	30,77	29,24	31,02	37,92	**14,62**
Hafer + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,14	33,79	37,33	14,62	34,75	21,27	34,12	35,56	**14,62**
Quinoa + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,86	29,79	37,33	14,62	31,42	22,38	30,17	31,11	**14,62**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,41	40,45	45,67	14,62	39,75	32,38	38,07	40,00	**14,62**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,56	37,79	37,33	14,62	39,75	27,93	38,07	37,78	**14,62**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,43	31,12	29,00	14,62	33,08	17,93	31,49	31,11	**14,62**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,10	40,45	45,67	14,62	49,75	34,60	42,01	51,11	**14,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,14	33,79	37,33	14,62	34,75	21,27	34,12	35,56	**14,62**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,56	37,79	37,33	14,62	39,75	27,93	38,07	37,78	**14,62**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,26	37,79	37,33	14,62	41,42	29,04	39,38	42,22	**14,62**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,10	40,45	45,67	14,62	49,75	34,60	42,01	51,11	**14,62**
Mandeln + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,86	29,79	37,33	14,62	31,42	22,38	30,17	31,11	**14,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	35,26	37,79	37,33	14,62	41,42	29,04	39,38	42,22	**14,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,41	40,45	45,67	14,62	39,75	32,38	38,07	40,00	**14,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,70	36,45	37,33	14,62	38,08	29,04	35,43	40,00	**14,62**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,70	36,45	37,33	14,62	38,08	29,04	35,43	40,00	**14,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,92	24,85	34,67	14,62	29,25	17,79	26,75	31,11	**14,62**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	24,67	24,00	48,25	14,62	28,18	21,73	28,67	35,78	**14,62**
Kakao + Cashewnuss + Roggenmehl	27,23	29,33	56,58	14,62	31,52	23,96	35,25	40,22	**14,62**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,43	31,12	29,00	14,62	33,08	17,93	31,49	31,11	**14,62**
Buchweizen + Cashewnuss + Roggenmehl	23,81	24,00	48,25	14,62	26,52	21,73	28,67	33,56	**14,62**
Cashewnuss + Haselnüsse + Roggenmehl	25,52	26,67	48,25	14,62	26,52	18,40	28,67	33,56	**14,62**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Roggenmehl	24,67	24,00	48,25	14,62	28,18	21,73	28,67	35,78	**14,62**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,92	24,85	34,67	14,62	29,25	17,79	26,75	31,11	**14,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Roggenmehl	22,96	25,33	48,25	14,62	24,85	18,40	26,04	31,33	**14,62**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Roggenmehl	23,81	25,33	48,25	14,62	26,52	17,29	27,36	31,33	**14,62**
Haselnüsse + Cashewnuss + Roggenmehl	25,52	26,67	48,25	14,62	26,52	18,40	28,67	33,56	**14,62**
Cashewnuss + Buchweizen + Roggenmehl	23,81	24,00	48,25	14,62	26,52	21,73	28,67	33,56	**14,62**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Roggenmehl	22,96	25,33	48,25	14,62	24,85	18,40	26,04	31,33	**14,62**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Roggenmehl	23,81	25,33	48,25	14,62	26,52	17,29	27,36	31,33	**14,62**
Cashewnuss + Kakao + Roggenmehl	27,23	29,33	56,58	14,62	31,52	23,96	35,25	40,22	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Dinkel ungekocht	28,43	31,12	29,00	14,62	33,08	17,93	31,49	31,11	**14,62**
Cashewnuss + Roggenmehl + Bulgur, trocken	23,81	25,33	48,25	14,62	26,52	17,29	27,36	31,33	**14,62**
Roggenmehl + Cashewnuss + Bulgur, trocken	23,81	25,33	48,25	14,62	26,52	17,29	27,36	31,33	**14,62**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht	28,43	31,12	29,00	14,62	33,08	17,93	31,49	31,11	**14,62**
Miso + Pistazien roh + Miso	27,66	27,87	41,17	14,62	31,87	25,40	28,82	32,31	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	24,92	24,85	34,67	14,62	29,25	17,79	26,75	31,11	**14,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	24,92	24,85	34,67	14,62	29,25	17,79	26,75	31,11	**14,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Miso	30,22	30,53	41,17	14,62	33,53	30,96	28,82	38,98	**14,62**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	30,22	30,53	41,17	14,62	33,53	30,96	28,82	38,98	**14,62**
Pistazien roh + Miso + Miso	27,66	27,87	41,17	14,62	31,87	25,40	28,82	32,31	**14,62**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	30,56	30,37	37,42	14,62	32,87	27,06	29,26	37,18	**14,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	31,84	32,37	37,42	14,62	35,37	25,39	33,21	33,84	**14,62**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	33,12	36,37	49,92	14,62	35,37	32,06	33,21	37,18	**14,62**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	44,66	36,37	49,92	14,62	50,37	35,39	39,13	53,84	**14,62**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	43,14	36,33	48,67	14,62	48,75	35,49	37,61	51,98	**14,62**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	31,60	36,33	48,67	14,62	33,75	32,16	31,68	35,31	**14,62**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	34,40	32,37	37,42	14,62	37,87	27,06	35,18	40,51	**14,62**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	18,78	20,33	36,17	14,62	21,25	17,16	19,84	21,98	**14,62**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	30,32	32,33	36,17	14,62	33,75	25,49	31,68	31,98	**14,62**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	29,03	30,33	36,17	14,62	31,25	27,16	27,74	35,31	**14,62**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	32,88	32,33	36,17	14,62	36,25	27,16	33,66	38,64	**14,62**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	20,30	20,37	37,42	14,62	22,87	17,06	21,37	23,84	**14,62**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	25,19	26,33	36,17	14,62	26,25	15,49	25,76	28,64	**14,62**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	26,71	26,37	37,42	14,62	27,87	15,39	27,29	30,51	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Mandeln	25,86	29,79	37,33	14,62	31,42	22,38	30,17	31,11	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	42,10	40,45	45,67	14,62	49,75	34,60	42,01	51,11	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	35,26	37,79	37,33	14,62	41,42	29,04	39,38	42,22	**14,62**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	28,43	31,12	29,00	14,62	33,08	17,93	31,49	31,11	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Mandeln	30,14	33,79	37,33	14,62	34,75	21,27	34,12	35,56	**14,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	32,70	36,45	37,33	14,62	38,08	29,04	35,43	40,00	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Mandeln	28,43	31,12	29,00	14,62	33,08	17,93	31,49	31,11	**14,62**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	30,14	33,79	37,33	14,62	34,75	21,27	34,12	35,56	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	33,56	37,79	37,33	14,62	39,75	27,93	38,07	37,78	**14,62**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	25,86	29,79	37,33	14,62	31,42	22,38	30,17	31,11	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	34,41	40,45	45,67	14,62	39,75	32,38	38,07	40,00	**14,62**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	42,10	40,45	45,67	14,62	49,75	34,60	42,01	51,11	**14,62**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	33,56	37,79	37,33	14,62	39,75	27,93	38,07	37,78	**14,62**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	35,26	37,79	37,33	14,62	41,42	29,04	39,38	42,22	**14,62**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	32,70	36,45	37,33	14,62	38,08	29,04	35,43	40,00	**14,62**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	23,62	23,85	37,42	15,51	28,57	14,62	26,50	30,71	**14,62**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	34,41	40,45	45,67	14,62	39,75	32,38	38,07	40,00	**14,62**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Miso	27,66	27,87	41,17	14,62	31,87	25,40	28,82	32,31	**14,62**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	30,22	30,53	41,17	14,62	33,53	30,96	28,82	38,98	**14,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Lauch gedünstet	23,62	23,85	37,42	15,51	28,57	14,62	26,50	30,71	**14,62**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	23,62	23,85	37,42	15,51	28,57	14,62	26,50	30,71	**14,62**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Cashewnuss	22,96	25,33	48,25	14,62	24,85	18,40	26,04	31,33	**14,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Haselnüsse + Cashewnuss	25,52	26,67	48,25	14,62	26,52	18,40	28,67	33,56	**14,62**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Cashewnuss	23,81	25,33	48,25	14,62	26,52	17,29	27,36	31,33	**14,62**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Cashewnuss	23,81	25,33	48,25	14,62	26,52	17,29	27,36	31,33	**14,62**
Roggenmehl + Buchweizen + Cashewnuss	23,81	24,00	48,25	14,62	26,52	21,73	28,67	33,56	**14,62**
Buchweizen + Roggenmehl + Cashewnuss	23,81	24,00	48,25	14,62	26,52	21,73	28,67	33,56	**14,62**
Roggenmehl + Kakao + Cashewnuss	27,23	29,33	56,58	14,62	31,52	23,96	35,25	40,22	**14,62**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Cashewnuss	22,96	25,33	48,25	14,62	24,85	18,40	26,04	31,33	**14,62**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	24,67	24,00	48,25	14,62	28,18	21,73	28,67	35,78	**14,62**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Cashewnuss	24,67	24,00	48,25	14,62	28,18	21,73	28,67	35,78	**14,62**
Kakao + Roggenmehl + Cashewnuss	27,23	29,33	56,58	14,62	31,52	23,96	35,25	40,22	**14,62**
Haselnüsse + Roggenmehl + Cashewnuss	25,52	26,67	48,25	14,62	26,52	18,40	28,67	33,56	**14,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Walnüsse	23,62	23,85	37,42	15,51	28,57	14,62	26,50	30,71	**14,62**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,26	37,79	37,33	14,62	41,42	29,04	39,38	42,22	**14,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	35,26	37,79	37,33	14,62	41,42	29,04	39,38	42,22	**14,62**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	21,15	22,85	34,33	14,62	26,08	14,88	25,01	30,12	**14,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,29	25,20	37,75	14,62	32,74	21,19	28,48	35,67	**14,62**
Miso + Miso + Pistazien roh	27,66	27,87	41,17	14,62	31,87	25,40	28,82	32,31	**14,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,62**
23,62	23,85	37,42	15,51	28,57	14,62	26,50	30,71
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,62**
24,92	24,85	34,67	14,62	29,25	17,79	26,75	31,11
Walnüsse + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,62**
23,62	23,85	37,42	15,51	28,57	14,62	26,50	30,71
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,62**
24,92	24,85	34,67	14,62	29,25	17,79	26,75	31,11
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**14,62**
27,03	28,25	47,42	14,62	29,93	26,46	31,02	34,59
Roggenmehl + Cashewnuss + Gerstenmehl							**14,62**
22,96	25,33	48,25	14,62	24,85	18,40	26,04	31,33
Cashewnuss + Roggenmehl + Gerstenmehl							**14,62**
22,96	25,33	48,25	14,62	24,85	18,40	26,04	31,33
Cashewnuss + Roggenmehl + Haselnüsse							**14,62**
25,52	26,67	48,25	14,62	26,52	18,40	28,67	33,56
Roggenmehl + Cashewnuss + Haselnüsse							**14,62**
25,52	26,67	48,25	14,62	26,52	18,40	28,67	33,56
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,62**
22,04	21,77	48,54	14,62	23,08	18,49	25,86	27,87
Cashewnuss + Roggenmehl + Kakao							**14,62**
27,23	29,33	56,58	14,62	31,52	23,96	35,25	40,22
Roggenmehl + Cashewnuss + Kakao							**14,62**
27,23	29,33	56,58	14,62	31,52	23,96	35,25	40,22
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,62**
34,41	40,45	45,67	14,62	39,75	32,38	38,07	40,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,62**
34,41	40,45	45,67	14,62	39,75	32,38	38,07	40,00
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,62**
42,10	40,45	45,67	14,62	49,75	34,60	42,01	51,11
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,62**
33,56	37,79	37,33	14,62	39,75	27,93	38,07	37,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,62**
33,56	37,79	37,33	14,62	39,75	27,93	38,07	37,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,62**
32,70	36,45	37,33	14,62	38,08	29,04	35,43	40,00	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,62**
32,70	36,45	37,33	14,62	38,08	29,04	35,43	40,00	
Miso + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,62**
30,22	30,53	41,17	14,62	33,53	30,96	28,82	38,98	
Roggenmehl + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht								**14,62**
24,67	24,00	48,25	14,62	28,18	21,73	28,67	35,78	
Cashewnuss + Roggenmehl + Buchweizen								**14,62**
23,81	24,00	48,25	14,62	26,52	21,73	28,67	33,56	
Cashewnuss + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**14,62**
24,67	24,00	48,25	14,62	28,18	21,73	28,67	35,78	
Roggenmehl + Cashewnuss + Buchweizen								**14,62**
23,81	24,00	48,25	14,62	26,52	21,73	28,67	33,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Hafer								**14,62**
30,14	33,79	37,33	14,62	34,75	21,27	34,12	35,56	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer								**14,62**
30,14	33,79	37,33	14,62	34,75	21,27	34,12	35,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh								**14,62**
42,10	40,45	45,67	14,62	49,75	34,60	42,01	51,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Quinoa								**14,62**
25,86	29,79	37,33	14,62	31,42	22,38	30,17	31,11	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa								**14,62**
25,86	29,79	37,33	14,62	31,42	22,38	30,17	31,11	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten								**14,62**
26,94	28,23	52,42	29,93	28,58	14,62	29,04	38,10	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet								**14,62**
14,62	56,58	113,75	36,90	81,03	50,77	69,85	101,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet								**14,62**
14,62	28,58	47,08	19,12	37,69	21,88	33,01	43,46	
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**14,62**
14,62	56,58	113,75	36,90	81,03	50,77	69,85	101,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht								**14,62**
14,62	42,58	80,42	28,01	59,36	36,32	51,43	72,34	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**14,61**
21,04	21,38	38,79	20,00	24,80	14,61	23,41	31,34	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	29,30	31,55	39,92	14,61	33,68	29,19	32,25	33,44	**14,61**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	15,01	23,31	33,21	14,83	15,85	14,61	18,11	21,93	**14,61**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	28,02	29,55	39,92	14,61	31,18	30,86	28,30	36,78	**14,61**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	31,87	31,55	39,92	14,61	36,18	30,86	34,22	40,11	**14,61**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	31,83	31,31	39,67	14,61	35,46	30,23	34,12	39,64	**14,61**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	24,18	25,55	39,92	14,61	26,18	19,19	26,33	30,11	**14,61**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	27,99	29,31	39,67	14,61	30,46	30,23	28,20	36,31	**14,61**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	29,27	31,31	39,67	14,61	32,96	28,57	32,14	32,98	**14,61**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	30,55	35,31	52,17	14,61	32,96	35,23	32,14	36,31	**14,61**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	42,09	35,31	52,17	14,61	47,96	38,57	38,07	52,98	**14,61**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	30,59	35,55	52,42	14,61	33,68	35,86	32,25	36,78	**14,61**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	24,14	25,31	39,67	14,61	25,46	18,57	26,22	29,64	**14,61**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	17,76	19,55	39,92	14,61	21,18	20,86	20,41	23,44	**14,61**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	42,12	35,55	52,42	14,61	48,68	39,19	38,17	53,44	**14,61**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	29,06	32,29	37,50	14,61	31,34	16,04	32,28	31,00	**14,61**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	17,73	19,31	39,67	14,61	20,46	20,23	20,30	22,98	**14,61**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	25,22	27,10	37,79	14,61	31,30	22,38	28,67	34,56	**14,61**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	26,50	27,82	40,88	14,61	27,88	28,84	26,57	36,56	**14,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	22,65	23,82	40,88	14,61	25,38	20,51	26,57	26,56	**14,61**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	14,61	31,52	64,25	19,36	37,73	24,43	34,03	48,27	**14,61**
3*Spirulina getrocknet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	14,61	56,59	113,67	36,92	80,93	50,71	69,78	101,14	**14,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	22,86	24,33	45,67	21,03	25,43	14,61	27,20	33,51	**14,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,65	25,12	40,29	42,53	25,78	14,61	28,20	31,96	**14,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,00	26,33	45,67	24,37	27,93	14,61	27,86	34,62	**14,61**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	29,28	23,92	37,46	14,60	25,58	18,99	26,43	31,60	**14,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,97	31,05	38,33	14,60	31,52	32,73	28,14	38,60	**14,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,26	33,05	38,33	14,60	34,02	31,07	32,09	35,27	**14,60**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,72	21,05	38,33	14,60	21,52	22,73	20,25	25,27	**14,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,54	37,05	50,83	14,60	34,02	37,73	32,09	38,60	**14,60**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,13	27,05	38,33	14,60	26,52	21,07	26,17	31,93	**14,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,56	23,05	25,83	14,60	24,02	16,07	22,22	25,27	**14,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,82	33,05	38,33	14,60	36,52	32,73	34,07	41,93	**14,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	43,08	37,05	50,83	14,60	49,02	41,07	38,01	55,27	**14,60**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	18,92	15,41	26,58	29,44	19,45	14,60	20,79	23,64	**14,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	22,34	24,75	43,25	16,11	27,78	14,60	26,05	30,31	**14,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	22,34	24,75	43,25	16,11	27,78	14,60	26,05	30,31	**14,60**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	21,49	18,75	26,58	39,44	20,28	14,60	24,74	23,64	**14,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen	22,83	27,64	35,17	14,60	27,42	21,24	25,50	32,47	**14,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	34,79	34,31	43,50	14,60	42,42	34,58	33,39	48,02	**14,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen	18,56	23,64	35,17	14,60	24,08	22,36	21,55	28,02	**14,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	26,25	31,64	35,17	14,60	32,42	27,91	29,45	34,69	**14,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	25,39	30,31	35,17	14,60	30,75	29,02	26,82	36,91	**14,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	27,10	34,31	43,50	14,60	32,42	32,36	29,45	36,91	**14,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	21,12	24,97	26,83	14,60	25,75	17,91	22,87	28,02	**14,60**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Lupinen	24,27	33,20	30,92	14,60	28,03	15,87	28,80	28,78	**14,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	27,96	31,64	35,17	14,60	34,08	29,02	30,76	39,13	**14,60**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	22,71	24,11	40,63	14,60	25,00	19,98	26,43	26,11	**14,60**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	26,56	28,11	40,63	14,60	27,50	28,31	26,43	36,11	**14,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Lauch gedünstet	18,07	15,41	26,58	29,44	17,78	14,60	20,79	21,42	**14,60**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	22,34	24,75	43,25	16,11	27,78	14,60	26,05	30,31	**14,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	22,34	24,75	43,25	16,11	27,78	14,60	26,05	30,31	**14,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	18,92	15,41	26,58	29,44	19,45	14,60	20,79	23,64	**14,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	18,92	15,41	26,58	29,44	19,45	14,60	20,79	23,64	**14,60**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	18,07	15,41	26,58	29,44	17,78	14,60	20,79	21,42	**14,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Lauch gedünstet	22,34	20,75	26,58	31,67	21,12	14,60	23,42	23,64	**14,60**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	22,34	20,75	26,58	31,67	21,12	14,60	23,42	23,64	**14,60**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,33	14,60	30,58	19,27	20,07	15,24	19,80	25,24	**14,60**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,05	14,60	30,58	19,27	17,57	15,24	19,80	21,91	**14,60**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	28,65	28,20	41,96	14,60	32,66	19,68	31,76	37,46	**14,60**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	26,08	30,20	41,96	14,60	27,66	14,68	27,82	30,79	**14,60**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	29,93	32,20	41,96	14,60	30,16	14,68	31,76	34,12	**14,60**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	27,36	28,20	41,96	14,60	30,16	19,68	31,76	34,12	**14,60**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	32,49	36,20	54,46	14,60	37,66	23,01	41,63	44,12	**14,60**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	22,34	24,75	43,25	16,11	27,78	14,60	26,05	30,31	**14,60**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	22,34	24,75	43,25	16,11	27,78	14,60	26,05	30,31	**14,60**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,24	22,81	32,88	14,60	25,35	14,66	22,51	27,07	**14,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	31,54	31,72	38,33	14,60	35,68	29,96	34,07	38,60	**14,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	28,97	31,72	38,33	14,60	33,18	28,29	32,09	31,93	**14,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	30,26	35,72	50,83	14,60	33,18	34,96	32,09	35,27	**14,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	41,79	35,72	50,83	14,60	48,18	38,29	38,01	51,93	**14,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	23,85	25,72	38,33	14,60	25,68	18,29	26,17	28,60	**14,60**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,62	20,75	26,58	42,78	22,78	14,60	25,39	24,76	**14,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	27,69	29,72	38,33	14,60	30,68	29,96	28,14	35,27	**14,60**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	17,44	19,72	38,33	14,60	20,68	19,96	20,25	21,93	**14,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Buchweizen	18,07	15,41	26,58	29,44	17,78	14,60	20,79	21,42	**14,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	18,92	15,41	26,58	29,44	19,45	14,60	20,79	23,64	**14,60**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	18,07	15,41	26,58	29,44	17,78	14,60	20,79	21,42	**14,60**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,07	15,41	26,58	29,44	17,78	14,60	20,79	21,42	**14,60**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,07	15,41	26,58	29,44	17,78	14,60	20,79	21,42	**14,60**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,92	15,41	26,58	29,44	19,45	14,60	20,79	23,64	**14,60**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,92	15,41	26,58	29,44	19,45	14,60	20,79	23,64	**14,60**
Lauch gedünstet + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,34	20,75	26,58	31,67	21,12	14,60	23,42	23,64	**14,60**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	22,34	20,75	26,58	31,67	21,12	14,60	23,42	23,64	**14,60**
Hafer + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,34	20,75	26,58	31,67	21,12	14,60	23,42	23,64	**14,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Hafer	22,34	20,75	26,58	31,67	21,12	14,60	23,42	23,64	**14,60**
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,60	56,59	113,58	36,94	80,83	50,66	69,72	101,06	**14,60**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spirulina getrocknet	14,59	56,60	113,50	36,97	80,73	50,60	69,65	100,97	**14,59**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	14,59	28,60	46,83	19,19	37,39	21,71	32,81	43,19	**14,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spirulina getrocknet + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**14,59**
14,59	56,60	113,50	36,97	80,73	50,60	69,65	100,97
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Dinkel ungekocht							**14,59**
14,59	42,60	80,17	28,08	59,06	36,16	51,23	72,08
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**14,59**
31,92	37,02	57,08	14,59	39,23	23,12	42,86	44,87
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**14,59**
29,36	33,02	44,58	14,59	31,73	14,79	32,99	34,87
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**14,59**
25,51	31,02	44,58	14,59	29,23	14,79	29,04	31,53
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**14,59**
26,79	29,02	44,58	14,59	31,73	19,79	32,99	34,87
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**14,59**
28,08	29,02	44,58	14,59	34,23	19,79	32,99	38,20
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**14,59**
18,82	28,12	29,04	14,59	20,77	18,66	21,58	28,06
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**14,59**
24,73	24,03	43,67	14,59	22,83	15,43	23,17	29,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**14,59**
27,29	22,03	43,67	14,59	27,83	20,43	27,12	36,02
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**14,59**
26,01	22,03	43,67	14,59	25,33	20,43	27,12	32,69
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**14,59**
31,14	30,03	56,17	14,59	32,83	23,77	36,99	42,69
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**14,59**
28,58	26,03	43,67	14,59	25,33	15,43	27,12	32,69
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**14,59**
21,35	20,32	28,96	29,77	21,75	14,59	25,39	26,78
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Kakao							**14,59**
24,95	26,08	52,42	14,59	27,68	22,30	30,50	34,20
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**14,59**
21,35	22,99	37,29	15,21	25,92	14,59	25,39	30,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten							**14,59**
20,34	17,40	18,67	38,14	18,58	14,59	21,52	20,57
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken							**14,59**
23,24	24,08	48,25	14,59	25,18	18,97	26,55	29,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**14,59**
21,96	27,53	35,00	14,59	22,94	24,18	22,28	30,99
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen							**14,59**
19,39	24,87	35,00	14,59	21,28	18,62	22,28	24,32
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,59**
23,48	22,32	28,96	33,10	24,25	14,59	26,05	27,89
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl							**14,59**
22,82	24,08	48,25	14,59	24,34	19,52	25,89	29,76
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse							**14,59**
24,10	24,75	48,25	14,59	25,18	19,52	27,21	30,87
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**14,59**
24,00	24,50	45,88	14,59	25,76	20,28	27,61	31,49
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**14,59**
23,67	23,41	48,25	14,59	26,01	21,19	27,21	31,98
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**14,59**
23,24	23,41	48,25	14,59	25,18	21,19	27,21	30,87
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,59**
17,93	16,99	28,96	19,77	19,25	14,59	21,44	24,56
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,59**
18,78	16,99	28,96	19,77	20,92	14,59	21,44	26,78
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**14,59**
31,47	33,04	34,88	14,78	34,11	14,59	33,79	33,52
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,59**
22,16	23,93	41,92	14,59	26,58	14,93	24,89	29,56
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,59**
20,88	23,93	41,92	14,59	24,08	16,59	22,91	29,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,59**
23,44	21,93	41,92	14,59	29,08	21,59	26,86	36,22
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,59**
22,16	21,93	41,92	14,59	26,58	21,59	26,86	32,89
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,59**
27,29	29,93	54,42	14,59	34,08	24,93	36,73	42,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,59**
24,72	25,93	41,92	14,59	26,58	16,59	26,86	32,89
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,59**
28,95	33,29	30,54	16,12	32,88	14,59	32,71	30,20
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,59**
24,75	31,00	43,96	14,59	28,42	14,84	28,28	30,60
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,59**
28,60	33,00	43,96	14,59	30,92	14,84	32,22	33,93
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,59**
31,16	37,00	56,46	14,59	38,42	23,17	42,09	43,93
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,59**
26,03	29,00	43,96	14,59	30,92	19,84	32,22	33,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,59**
27,32	29,00	43,96	14,59	33,42	19,84	32,22	37,27
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,59**
22,20	22,32	28,96	21,99	22,58	14,59	24,07	26,78
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**14,59**
14,59	42,21	83,50	26,64	59,62	39,32	51,27	74,11
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**14,58**
21,86	21,55	48,79	14,58	23,19	18,86	25,80	28,01
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht							**14,58**
23,88	25,35	42,00	14,58	26,53	22,63	27,51	28,21
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht							**14,58**
27,76	29,59	42,25	14,58	29,75	31,58	27,61	38,68
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht							**14,58**
23,92	25,59	42,25	14,58	27,25	23,25	27,61	28,68
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht							**14,58**
27,73	29,35	42,00	14,58	29,03	30,96	27,51	38,21
Spitzkohl + Mandeln + Cashewnuss							**14,58**
26,41	29,44	42,08	14,58	29,42	18,81	30,95	31,60
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**14,58**
26,28	26,99	47,79	14,58	28,61	24,30	30,09	34,58
Cashewnuss + Mandeln + Spitzkohl							**14,58**
26,41	29,44	42,08	14,58	29,42	18,81	30,95	31,60
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Miso							**14,58**
19,12	27,31	28,00	14,58	21,30	19,14	20,36	25,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Cashewnuss + Spitzkohl							**14,58**
26,41	29,44	42,08	14,58	29,42	18,81	30,95	31,60
Lupinen + Miso + Reis halbpoliert gegart							**14,58**
19,12	27,31	28,00	14,58	21,30	19,14	20,36	25,93
Miso + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**14,58**
19,12	27,31	28,00	14,58	21,30	19,14	20,36	25,93
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Miso							**14,58**
19,12	27,31	28,00	14,58	21,30	19,14	20,36	25,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**14,58**
27,21	28,12	40,83	14,58	27,32	28,14	26,00	36,16
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**14,58**
23,37	24,12	40,83	14,58	24,82	19,81	26,00	26,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**14,58**
26,17	20,61	22,04	61,47	21,57	14,58	27,06	23,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**14,58**
28,24	26,09	41,17	43,12	26,58	14,58	29,02	32,78
Spitzkohl + Cashewnuss + Mandeln							**14,58**
26,41	29,44	42,08	14,58	29,42	18,81	30,95	31,60
Cashewnuss + Spitzkohl + Mandeln							**14,58**
26,41	29,44	42,08	14,58	29,42	18,81	30,95	31,60
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**14,58**
19,82	24,54	38,79	14,58	21,43	19,13	22,97	26,71
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**14,58**
22,44	30,69	30,92	14,58	27,13	24,72	25,34	32,38
Miso + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**14,58**
19,12	27,31	28,00	14,58	21,30	19,14	20,36	25,93
Reis halbpoliert gegart + Miso + Lupinen							**14,58**
19,12	27,31	28,00	14,58	21,30	19,14	20,36	25,93
Mandeln + Spitzkohl + Cashewnuss							**14,58**
26,41	29,44	42,08	14,58	29,42	18,81	30,95	31,60
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,58**
26,88	26,75	46,71	14,58	29,83	24,42	30,50	34,31
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,58**
26,93	23,97	34,29	49,06	24,72	14,58	28,33	29,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,57**
28,86	24,71	33,75	46,48	27,28	14,57	29,90	30,18
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,57**
23,76	24,93	41,13	14,57	26,33	23,66	26,51	30,03
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**14,57**
22,47	23,60	41,13	14,57	25,50	20,88	26,51	26,70
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**14,57**
27,58	26,38	45,33	14,57	30,28	19,33	30,10	33,83
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**14,57**
26,32	27,60	41,13	14,57	28,00	29,22	26,51	36,70
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**14,57**
25,29	26,32	43,46	14,57	27,85	19,48	27,81	31,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**14,57**
22,47	23,60	41,13	14,57	25,50	20,88	26,51	26,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,57**
26,32	27,60	41,13	14,57	28,00	29,22	26,51	36,70
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**14,57**
26,16	23,67	48,92	14,57	30,96	20,66	29,57	37,51
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**14,57**
22,82	24,51	40,88	14,57	25,23	20,08	26,39	26,98
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**14,57**
22,07	25,63	47,67	14,57	24,34	15,76	24,09	28,98
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**14,57**
24,88	23,67	48,92	14,57	28,46	20,66	29,57	34,18
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**14,57**
28,48	31,63	60,17	14,57	34,34	24,09	37,91	42,31
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**14,57**
30,00	31,67	61,42	14,57	35,96	23,99	39,43	44,18
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**14,57**
23,35	23,63	47,67	14,57	26,84	20,76	28,04	32,31
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**14,57**
24,64	23,63	47,67	14,57	29,34	20,76	28,04	35,64
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**14,57**
27,44	27,67	48,92	14,57	28,46	15,66	29,57	34,18
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**14,57**
23,59	25,67	48,92	14,57	25,96	15,66	25,62	30,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**14,57**
26,67	28,51	40,88	14,57	27,73	28,41	26,39	36,98
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**14,57**
25,92	27,63	47,67	14,57	26,84	15,76	28,04	32,31
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**14,57**
21,62	23,60	41,13	14,57	28,00	17,55	27,82	32,26
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**14,57**
22,84	24,40	42,92	16,96	27,50	14,57	26,55	29,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**14,57**
27,11	23,07	26,25	52,73	24,17	14,57	27,87	25,20
Bulgur, trocken + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**14,57**
24,55	27,07	42,92	14,96	27,50	14,57	26,55	29,64
Hafer + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**14,57**
24,55	27,07	42,92	14,96	27,50	14,57	26,55	29,64
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**14,57**
22,84	24,40	42,92	16,96	27,50	14,57	26,55	29,64
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**14,57**
20,76	22,27	36,96	14,57	25,50	14,77	24,53	28,92
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**14,57**
19,48	21,60	36,96	14,57	24,67	14,77	23,22	27,81
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**14,57**
25,51	24,23	45,58	14,57	26,43	20,20	27,17	30,89
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**14,57**
21,02	22,93	34,33	14,57	25,82	14,72	24,82	29,82
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Miso							**14,57**
19,73	26,30	26,79	14,57	19,07	16,01	18,65	23,46
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**14,57**
20,34	20,93	36,96	14,57	26,33	16,44	24,53	30,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**14,57**
19,91	20,93	36,96	14,57	25,50	16,44	24,53	28,92
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Bulgur, trocken							**14,57**
24,55	27,07	42,92	14,96	27,50	14,57	26,55	29,64
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**14,57**
24,55	27,07	42,92	14,96	27,50	14,57	26,55	29,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,11	23,07	26,25	52,73	24,17	14,57	27,87	25,20	**14,57**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	24,12	25,07	30,42	17,18	26,67	14,57	24,58	25,20	**14,57**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	25,06	23,27	43,79	14,57	24,58	19,57	26,30	30,17	**14,57**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	30,18	33,93	40,71	15,38	33,33	14,57	33,34	33,12	**14,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	18,73	16,15	20,54	28,01	20,78	14,57	20,59	23,22	**14,57**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	22,84	24,40	42,92	16,96	27,50	14,57	26,55	29,64	**14,57**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,84	24,40	42,92	16,96	27,50	14,57	26,55	29,64	**14,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	23,69	26,40	47,08	14,96	27,50	14,57	26,55	28,53	**14,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	25,04	26,27	41,13	14,57	27,17	26,44	26,51	33,37	**14,57**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	22,84	24,40	42,92	16,96	27,50	14,57	26,55	29,64	**14,57**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	22,84	24,40	42,92	16,96	27,50	14,57	26,55	29,64	**14,57**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Hafer	24,55	27,07	42,92	14,96	27,50	14,57	26,55	29,64	**14,57**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,11	23,07	26,25	52,73	24,17	14,57	27,87	25,20	**14,57**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,11	23,07	26,25	52,73	24,17	14,57	27,87	25,20	**14,57**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Hafer	24,55	27,07	42,92	14,96	27,50	14,57	26,55	29,64	**14,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	26,28	28,77	43,75	22,97	28,83	14,56	29,45	35,44	**14,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	26,35	25,94	45,25	22,59	29,52	14,56	28,23	35,73	**14,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,56**
30,45	26,29	41,00	33,99	27,15	14,56	28,47	34,91	
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,56**
27,56	26,47	38,08	14,56	27,92	21,12	27,89	29,22	
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,56**
30,13	29,13	38,08	14,56	29,58	26,67	27,89	35,89	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**14,56**
30,60	32,27	35,25	14,56	32,33	27,30	29,61	35,89	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**14,56**
44,70	38,27	47,75	14,56	49,83	35,63	39,47	52,56	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**14,56**
33,16	38,27	47,75	14,56	34,83	32,30	33,55	35,89	
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**14,56**
20,34	22,27	35,25	14,56	22,33	17,30	21,71	22,56	
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**14,56**
24,49	24,09	46,42	14,56	26,15	19,68	27,53	30,91	
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**14,56**
26,75	28,27	35,25	14,56	27,33	15,63	27,63	29,22	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**14,56**
31,88	34,27	35,25	14,56	34,83	25,63	33,55	32,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**14,56**
34,44	34,27	35,25	14,56	37,33	27,30	35,53	39,22	
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**14,56**
26,28	25,80	38,08	14,56	26,25	21,12	25,92	28,11	
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**14,56**
14,56	40,93	80,58	26,82	57,83	35,78	50,30	71,36	
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht								**14,56**
14,56	40,93	80,58	26,82	57,83	35,78	50,30	71,36	
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl								**14,56**
23,30	25,41	36,25	14,56	28,67	18,74	27,29	32,91	
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Roggenmehl								**14,56**
23,30	25,41	36,25	14,56	28,67	18,74	27,29	32,91	
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Roggenmehl								**14,56**
18,76	27,44	29,75	14,56	22,40	19,40	21,64	29,16	
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**14,56**
18,76	27,44	29,75	14,56	22,40	19,40	21,64	29,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Cashewnuss + Bulgur, trocken	21,55	22,45	51,17	14,56	23,68	15,71	25,34	27,56	**14,56**
Cashewnuss + Austernpilze + Bulgur, trocken	21,55	22,45	51,17	14,56	23,68	15,71	25,34	27,56	**14,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	23,30	25,41	36,25	14,56	28,67	18,74	27,29	32,91	**14,56**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	22,06	23,92	36,33	15,42	26,90	14,56	25,05	29,02	**14,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	22,06	23,92	36,33	15,42	26,90	14,56	25,05	29,02	**14,56**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	23,30	25,41	36,25	14,56	28,67	18,74	27,29	32,91	**14,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	22,06	23,92	36,33	15,42	26,90	14,56	25,05	29,02	**14,56**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	22,06	23,92	36,33	15,42	26,90	14,56	25,05	29,02	**14,56**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	14,56	40,93	80,58	26,82	57,83	35,78	50,30	71,36	**14,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	23,03	24,73	39,67	14,56	29,02	19,56	25,87	32,27	**14,56**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	14,56	40,93	80,58	26,82	57,83	35,78	50,30	71,36	**14,56**
Lupinen + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	18,76	27,44	29,75	14,56	22,40	19,40	21,64	29,16	**14,56**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	23,03	24,73	39,67	14,56	29,02	19,56	25,87	32,27	**14,56**
Roggenmehl + Lupinen + Erbsen grün gekocht	18,76	27,44	29,75	14,56	22,40	19,40	21,64	29,16	**14,56**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	23,03	24,73	39,67	14,56	29,02	19,56	25,87	32,27	**14,56**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	23,03	24,73	39,67	14,56	29,02	19,56	25,87	32,27	**14,56**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	24,29	33,19	31,08	14,56	28,23	15,98	28,93	28,96	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,56	27,80	33,92	14,56	29,58	20,56	27,89	29,22	**14,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,27	27,80	33,92	14,56	31,25	21,67	29,21	33,67	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	36,11	30,47	42,25	14,56	39,58	27,23	31,84	42,56	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,71	26,47	33,92	14,56	27,92	21,67	25,26	31,44	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,87	19,80	33,92	14,56	21,25	15,01	20,00	22,56	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,42	30,47	42,25	14,56	29,58	25,01	27,89	31,44	**14,56**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	23,34	24,61	42,08	14,56	26,80	21,69	26,99	27,91	**14,56**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,19	28,61	42,08	14,56	29,30	30,02	26,99	37,91	**14,56**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	21,91	20,07	33,50	14,56	21,40	19,49	20,51	24,59	**14,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	36,01	32,07	33,50	14,56	36,40	29,49	34,32	41,26	**14,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	32,17	30,07	33,50	14,56	31,40	29,49	28,40	37,92	**14,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	33,45	32,07	33,50	14,56	33,90	27,83	32,35	34,59	**14,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	34,73	36,07	46,00	14,56	33,90	34,49	32,35	37,92	**14,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	46,27	36,07	46,00	14,56	48,90	37,83	38,27	54,59	**14,56**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	28,32	26,07	33,50	14,56	26,40	17,83	26,43	31,26	**14,56**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Lupinen	18,76	27,44	29,75	14,56	22,40	19,40	21,64	29,16	**14,56**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Lupinen	18,76	27,44	29,75	14,56	22,40	19,40	21,64	29,16	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,14	27,80	42,25	14,56	27,08	22,78	27,24	28,11	**14,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,56**
28,85	28,47	38,08	14,56	27,92	26,67	25,92	34,78
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,56**
26,71	26,47	38,08	14,56	27,08	20,56	27,24	27,00
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,56**
29,27	29,13	38,08	14,56	28,75	26,12	27,24	33,67
Austernpilze + Haselnüsse + Cashewnuss							**14,56**
23,26	23,79	51,17	14,56	23,68	16,82	26,66	29,78
Austernpilze + Kakao + Cashewnuss							**14,56**
24,97	26,45	59,50	14,56	28,68	22,38	33,24	36,44
Kakao + Austernpilze + Cashewnuss							**14,56**
24,97	26,45	59,50	14,56	28,68	22,38	33,24	36,44
Austernpilze + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**14,56**
21,55	22,45	51,17	14,56	23,68	15,71	25,34	27,56
Buchweizen + Austernpilze + Cashewnuss							**14,56**
21,55	21,12	51,17	14,56	23,68	20,16	26,66	29,78
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**14,56**
22,40	21,12	51,17	14,56	25,35	20,16	26,66	32,00
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Cashewnuss							**14,56**
22,40	21,12	51,17	14,56	25,35	20,16	26,66	32,00
Austernpilze + Buchweizen + Cashewnuss							**14,56**
21,55	21,12	51,17	14,56	23,68	20,16	26,66	29,78
Gerstenmehl + Austernpilze + Cashewnuss							**14,56**
20,69	22,45	51,17	14,56	22,02	16,82	24,03	27,56
Haselnüsse + Austernpilze + Cashewnuss							**14,56**
23,26	23,79	51,17	14,56	23,68	16,82	26,66	29,78
Bulgur, trocken + Austernpilze + Cashewnuss							**14,56**
21,55	22,45	51,17	14,56	23,68	15,71	25,34	27,56
Austernpilze + Gerstenmehl + Cashewnuss							**14,56**
20,69	22,45	51,17	14,56	22,02	16,82	24,03	27,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,56**
23,56	22,03	23,00	23,91	25,97	14,56	24,24	25,33
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,56**
18,43	20,03	35,50	20,58	20,97	14,56	20,29	25,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	27,56	27,13	38,08	14,56	26,25	22,78	25,26	32,56	**14,56**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,27	22,03	35,50	20,58	23,47	14,56	24,24	28,67	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	22,86	22,47	38,08	14,56	22,92	17,78	23,29	23,67	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	25,00	24,47	38,08	14,56	24,58	17,23	25,26	25,89	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,55	30,47	42,25	14,56	33,75	29,45	29,21	40,33	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	25,43	25,13	38,08	14,56	24,58	23,34	23,29	30,33	**14,56**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	28,32	23,17	35,33	19,10	24,92	14,56	24,02	32,12	**14,56**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	30,45	30,99	43,25	14,56	33,93	31,75	29,20	40,10	**14,56**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,06	23,92	36,33	15,42	26,90	14,56	25,05	29,02	**14,56**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	23,30	25,41	36,25	14,56	28,67	18,74	27,29	32,91	**14,56**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	23,03	24,73	39,67	14,56	29,02	19,56	25,87	32,27	**14,56**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,30	25,41	36,25	14,56	28,67	18,74	27,29	32,91	**14,56**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	23,03	24,73	39,67	14,56	29,02	19,56	25,87	32,27	**14,56**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,06	23,92	36,33	15,42	26,90	14,56	25,05	29,02	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	26,71	25,80	33,92	14,56	25,42	21,12	23,95	30,33	**14,56**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	24,15	23,13	33,92	14,56	23,75	15,56	23,95	23,67	**14,56**
Cashewnuss + Austernpilze + Kakao	24,97	26,45	59,50	14,56	28,68	22,38	33,24	36,44	**14,56**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	14,56	40,93	80,58	26,82	57,83	35,78	50,30	71,36	**14,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**14,56**
14,56	40,93	80,58	26,82	57,83	35,78	50,30	71,36
Austernpilze + Cashewnuss + Gerstenmehl							**14,56**
20,69	22,45	51,17	14,56	22,02	16,82	24,03	27,56
Cashewnuss + Austernpilze + Haselnüsse							**14,56**
23,26	23,79	51,17	14,56	23,68	16,82	26,66	29,78
Austernpilze + Cashewnuss + Haselnüsse							**14,56**
23,26	23,79	51,17	14,56	23,68	16,82	26,66	29,78
Cashewnuss + Austernpilze + Gerstenmehl							**14,56**
20,69	22,45	51,17	14,56	22,02	16,82	24,03	27,56
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,56**
30,98	27,80	42,25	14,56	32,08	23,89	29,21	33,67
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,56**
29,70	30,47	42,25	14,56	28,75	28,34	27,24	34,78
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,56**
23,73	24,07	45,79	14,56	25,34	19,73	26,76	29,98
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**14,56**
27,88	28,33	43,25	14,56	32,26	26,19	29,20	33,43
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**14,56**
22,40	21,12	51,17	14,56	25,35	20,16	26,66	32,00
Austernpilze + Cashewnuss + Kakao							**14,56**
24,97	26,45	59,50	14,56	28,68	22,38	33,24	36,44
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Austernpilze							**14,56**
22,40	21,12	51,17	14,56	25,35	20,16	26,66	32,00
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Austernpilze							**14,56**
21,55	22,45	51,17	14,56	23,68	15,71	25,34	27,56
Cashewnuss + Buchweizen + Austernpilze							**14,56**
21,55	21,12	51,17	14,56	23,68	20,16	26,66	29,78
Cashewnuss + Kakao + Austernpilze							**14,56**
24,97	26,45	59,50	14,56	28,68	22,38	33,24	36,44
Gerstenmehl + Cashewnuss + Austernpilze							**14,56**
20,69	22,45	51,17	14,56	22,02	16,82	24,03	27,56
Cashewnuss + Haselnüsse + Austernpilze							**14,56**
23,26	23,79	51,17	14,56	23,68	16,82	26,66	29,78
Buchweizen + Cashewnuss + Austernpilze							**14,56**
21,55	21,12	51,17	14,56	23,68	20,16	26,66	29,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Cashewnuss + Austernpilze	24,97	26,45	59,50	14,56	28,68	22,38	33,24	36,44	**14,56**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Austernpilze	20,69	22,45	51,17	14,56	22,02	16,82	24,03	27,56	**14,56**
Haselnüsse + Cashewnuss + Austernpilze	23,26	23,79	51,17	14,56	23,68	16,82	26,66	29,78	**14,56**
Cashewnuss + Austernpilze + Buchweizen	21,55	21,12	51,17	14,56	23,68	20,16	26,66	29,78	**14,56**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Austernpilze	21,55	22,45	51,17	14,56	23,68	15,71	25,34	27,56	**14,56**
Cashewnuss + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	22,40	21,12	51,17	14,56	25,35	20,16	26,66	32,00	**14,56**
Austernpilze + Cashewnuss + Buchweizen	21,55	21,12	51,17	14,56	23,68	20,16	26,66	29,78	**14,56**
Austernpilze + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	22,40	21,12	51,17	14,56	25,35	20,16	26,66	32,00	**14,56**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,29	16,01	18,33	16,36	17,42	14,55	18,22	20,81	**14,55**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,02	21,20	26,63	20,86	23,85	14,55	22,00	23,96	**14,55**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,62	14,89	18,13	17,08	18,65	14,55	16,19	18,90	**14,55**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,45	23,61	47,92	20,08	26,50	14,55	26,82	30,89	**14,55**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,58	25,61	39,58	47,08	26,50	14,55	29,45	29,78	**14,55**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,26	14,55	16,33	15,98	18,79	15,04	18,06	19,69	**14,55**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,08	27,44	42,63	14,54	29,60	23,08	30,34	35,44	**14,54**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	26,22	26,31	48,50	14,54	30,24	25,04	30,15	35,68	**14,54**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,80	26,77	42,63	14,54	27,93	23,08	28,36	34,33	**14,54**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,76	35,41	45,04	14,54	36,83	27,60	33,81	40,60	**14,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	25,15	25,55	49,25	14,54	27,19	23,51	29,08	32,69	**14,54**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	24,97	26,07	52,58	14,54	27,88	22,41	30,63	34,38	**14,54**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	17,26	18,87	42,00	14,54	21,08	21,31	21,24	24,77	**14,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	30,08	34,87	54,50	14,54	33,58	36,31	33,09	38,10	**14,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	27,51	28,87	42,00	14,54	31,08	31,31	29,14	38,10	**14,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	31,36	30,87	42,00	14,54	36,08	31,31	35,06	41,43	**14,54**
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	21,10	20,87	29,50	14,54	23,58	14,64	23,22	24,77	**14,54**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	23,67	24,87	42,00	14,54	26,08	19,64	27,16	31,43	**14,54**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Tomaten	20,68	24,20	50,33	14,54	26,08	23,53	27,82	31,43	**14,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	42,47	34,87	54,50	14,54	50,24	39,64	39,01	56,99	**14,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Tomaten	45,03	40,20	62,83	14,54	53,58	41,87	45,59	61,43	**14,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Tomaten	33,50	40,20	62,83	14,54	38,58	38,53	39,66	44,77	**14,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Tomaten	32,21	36,20	50,33	14,54	38,58	31,87	39,66	41,43	**14,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Tomaten	30,93	34,20	50,33	14,54	36,08	33,53	35,72	44,77	**14,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Tomaten	34,78	36,20	50,33	14,54	41,08	33,53	41,64	48,10	**14,54**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Tomaten	24,52	26,20	37,83	14,54	28,58	16,87	29,80	31,43	**14,54**
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Tomaten	27,09	30,20	50,33	14,54	31,08	21,87	33,74	38,10	**14,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	40,76	36,20	54,50	14,54	46,91	36,31	36,38	52,54	**14,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	23,67	26,20	42,00	14,54	26,08	15,20	25,85	29,21	**14,54**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	17,26	20,20	42,00	14,54	21,08	16,87	19,93	22,54	**14,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	41,62	36,20	54,50	14,54	48,58	35,20	37,69	52,54	**14,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	30,08	36,20	54,50	14,54	33,58	31,87	31,77	35,88	**14,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	28,79	32,20	42,00	14,54	33,58	25,20	31,77	32,54	**14,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	29,65	30,87	42,00	14,54	35,24	29,64	33,09	36,99	**14,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	31,36	32,20	42,00	14,54	36,08	26,87	33,74	39,21	**14,54**
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	21,96	20,87	29,50	14,54	25,24	14,64	23,22	26,99	**14,54**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	24,52	24,87	42,00	14,54	27,74	19,64	27,16	33,66	**14,54**
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	18,11	18,87	42,00	14,54	22,74	21,31	21,24	26,99	**14,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	28,79	30,87	42,00	14,54	33,58	29,64	33,09	34,77	**14,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	30,93	34,87	54,50	14,54	35,24	36,31	33,09	40,32	**14,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	28,37	28,87	42,00	14,54	32,74	31,31	29,14	40,32	**14,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	32,21	30,87	42,00	14,54	37,74	31,31	35,06	43,66	**14,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	27,51	30,20	42,00	14,54	31,08	26,87	27,82	35,88	**14,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	33,07	33,53	42,00	14,54	36,08	27,98	35,06	41,43	**14,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	30,50	33,53	42,00	14,54	33,58	26,31	33,09	34,77	**14,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	31,79	37,53	54,50	14,54	33,58	32,98	33,09	38,10	**14,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	43,32	37,53	54,50	14,54	48,58	36,31	39,01	54,77	**14,54**
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	18,97	21,53	42,00	14,54	21,08	17,98	21,24	24,77	**14,54**
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	25,38	27,53	42,00	14,54	26,08	16,31	27,16	31,43	**14,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	26,66	30,20	42,00	14,54	29,41	27,98	26,51	35,88	**14,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	29,22	31,53	42,00	14,54	31,08	27,98	29,14	38,10	**14,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	41,62	34,87	54,50	14,54	48,58	39,64	39,01	54,77	**14,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	27,94	32,20	42,00	14,54	31,91	26,31	30,45	32,54	**14,54**
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	16,40	20,20	42,00	14,54	19,41	17,98	18,61	22,54	**14,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	30,50	32,20	42,00	14,54	34,41	27,98	32,43	39,21	**14,54**
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	22,81	26,20	42,00	14,54	24,41	16,31	24,53	29,21	**14,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	29,22	36,20	54,50	14,54	31,91	32,98	30,45	35,88	**14,54**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	23,26	24,07	48,42	14,54	25,38	19,08	26,68	29,93	**14,54**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	22,83	24,07	48,42	14,54	24,54	19,63	26,03	29,93	**14,54**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	24,12	24,73	48,42	14,54	25,38	19,63	27,34	31,04	**14,54**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	23,69	23,40	48,42	14,54	26,21	21,30	27,34	32,16	**14,54**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	23,26	23,40	48,42	14,54	25,38	21,30	27,34	31,04	**14,54**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,23	27,44	42,63	14,54	28,77	22,52	29,68	33,22	**14,54**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	22,38	23,44	42,63	14,54	24,60	19,74	25,73	29,89	**14,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	24,52	25,44	42,63	14,54	26,27	19,19	27,70	32,11	**14,54**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,63	19,37	21,17	39,71	21,21	14,54	24,07	23,67	**14,54**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	23,66	24,11	38,46	14,54	25,43	17,52	26,39	29,89	**14,54**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	30,48	34,08	45,04	14,54	35,99	24,82	33,81	37,27	**14,54**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,65	28,77	46,79	14,54	28,77	24,74	29,68	34,33	**14,54**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,50	28,77	46,79	14,54	33,77	25,86	31,65	39,89	**14,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	25,44	27,56	39,88	14,54	31,69	23,17	29,05	35,68	**14,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl	14,54	40,65	79,04	26,61	57,35	35,67	49,77	71,80	**14,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	25,06	26,83	51,08	23,19	28,73	14,54	27,78	35,33	**14,54**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	14,54	42,92	81,67	25,98	59,85	39,90	52,11	74,40	**14,54**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	14,54	42,92	81,67	25,98	59,85	39,90	52,11	74,40	**14,54**
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,54	42,92	81,67	25,98	59,85	39,90	52,11	74,40	**14,54**
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	14,54	42,92	81,67	25,98	59,85	39,90	52,11	74,40	**14,54**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	14,54	42,92	81,67	25,98	59,85	39,90	52,11	74,40	**14,54**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet	14,54	42,92	81,67	25,98	59,85	39,90	52,11	74,40	**14,54**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,38	16,90	18,79	28,34	18,85	14,53	20,16	20,09	**14,53**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	25,66	27,67	37,50	14,53	27,92	18,15	27,35	30,88	**14,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**14,53**
30,79	33,67	37,50	14,53	35,42	28,15	33,27	34,21
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**14,53**
19,25	21,67	37,50	14,53	22,92	19,82	21,43	24,21
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**14,53**
33,35	33,67	37,50	14,53	37,92	29,82	35,24	40,88
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**14,53**
29,51	31,67	37,50	14,53	32,92	29,82	29,32	37,54
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**14,53**
43,61	37,67	50,00	14,53	50,42	38,15	39,19	54,21
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**14,53**
32,07	37,67	50,00	14,53	35,42	34,82	33,27	37,54
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**14,53**
26,70	26,53	46,96	14,53	29,94	24,79	30,44	34,46
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Miso							**14,53**
22,53	23,59	34,92	14,53	28,60	18,48	24,78	30,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,53**
18,37	16,12	22,00	27,56	18,45	14,53	18,53	20,31
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**14,53**
22,50	23,35	34,67	14,53	27,88	17,86	24,67	29,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Miso							**14,53**
22,50	23,35	34,67	14,53	27,88	17,86	24,67	29,80
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**14,53**
22,53	23,59	34,92	14,53	28,60	18,48	24,78	30,27
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,53**
18,37	16,12	22,00	27,56	18,45	14,53	18,53	20,31
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**14,53**
21,69	23,07	42,33	14,53	23,82	19,29	25,38	25,09
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**14,53**
25,54	27,07	42,33	14,53	26,32	27,62	25,38	35,09
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**14,53**
18,37	16,12	22,00	27,56	18,45	14,53	18,53	20,31
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**14,53**
18,37	16,12	22,00	27,56	18,45	14,53	18,53	20,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Lupinen	20,94	22,00	22,17	42,27	18,53	14,53	22,09	21,78	**14,53**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	33,59	37,71	51,25	14,53	37,03	34,72	34,80	39,41	**14,53**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	32,31	33,71	38,75	14,53	37,03	28,05	34,80	36,08	**14,53**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	20,77	21,71	38,75	14,53	24,53	19,72	22,95	26,08	**14,53**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	27,18	27,71	38,75	14,53	29,53	18,05	28,88	32,74	**14,53**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	34,88	33,71	38,75	14,53	39,53	29,72	36,77	42,74	**14,53**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	31,03	31,71	38,75	14,53	34,53	29,72	30,85	39,41	**14,53**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	45,13	37,71	51,25	14,53	52,03	38,05	40,72	56,08	**14,53**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	22,50	23,35	34,67	14,53	27,88	17,86	24,67	29,80	**14,53**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Lauch gedünstet	22,50	23,35	34,67	14,53	27,88	17,86	24,67	29,80	**14,53**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Champignons frisch	22,53	23,59	34,92	14,53	28,60	18,48	24,78	30,27	**14,53**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	22,53	23,59	34,92	14,53	28,60	18,48	24,78	30,27	**14,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,09	16,23	18,79	28,34	17,18	14,53	18,19	18,98	**14,53**
Miso + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	22,50	23,35	34,67	14,53	27,88	17,86	24,67	29,80	**14,53**
Miso + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	22,53	23,59	34,92	14,53	28,60	18,48	24,78	30,27	**14,53**
Champignons frisch + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	22,53	23,59	34,92	14,53	28,60	18,48	24,78	30,27	**14,53**
Lauch gedünstet + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	22,50	23,35	34,67	14,53	27,88	17,86	24,67	29,80	**14,53**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,28	22,89	38,04	17,78	25,60	14,53	24,57	29,96	**14,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,37	16,12	22,00	27,56	18,45	14,53	18,53	20,31	**14,53**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,37	16,12	22,00	27,56	18,45	14,53	18,53	20,31	**14,53**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	31,27	32,20	31,63	14,79	31,73	14,53	31,80	31,84	**14,53**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	17,69	19,41	39,83	14,52	20,41	20,07	20,38	23,16	**14,52**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	22,84	24,49	41,04	14,52	25,43	20,19	26,52	27,16	**14,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	27,94	29,41	39,83	14,52	30,41	30,07	28,28	36,49	**14,52**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	29,23	31,41	39,83	14,52	32,91	28,40	32,22	33,16	**14,52**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	24,10	25,41	39,83	14,52	25,41	18,40	26,30	29,82	**14,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	31,79	31,41	39,83	14,52	35,41	30,07	34,20	39,82	**14,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	42,05	35,41	52,33	14,52	47,91	38,40	38,14	53,16	**14,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	30,51	35,41	52,33	14,52	32,91	35,07	32,22	36,49	**14,52**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	26,69	28,49	41,04	14,52	27,93	28,52	26,52	37,16	**14,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen	19,42	24,85	35,25	14,52	21,58	18,79	22,48	24,59	**14,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	21,98	27,51	35,25	14,52	23,24	24,34	22,48	31,26	**14,52**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	21,74	21,62	48,79	14,52	22,93	18,70	25,60	27,71	**14,52**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,56	18,52	19,04	19,98	21,56	14,52	21,38	24,81	**14,52**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,57	28,04	48,33	14,52	30,57	26,48	31,40	35,91	**14,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	26,13	20,37	21,63	61,39	21,39	14,52	26,84	22,93	**14,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**14,52**
22,67	23,88	40,21	14,52	24,83	19,92	26,21	26,00
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**14,52**
26,51	27,88	40,21	14,52	27,33	28,26	26,21	36,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
30,94	34,19	50,42	14,52	36,18	33,59	35,78	44,86
3*Quinoa + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
18,12	18,86	42,08	14,52	22,84	21,37	21,31	27,08
3*Quinoa + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
16,41	20,19	42,08	14,52	19,51	18,03	18,68	22,63
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
34,79	36,19	50,42	14,52	41,18	33,59	41,70	48,19
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
32,22	36,19	50,42	14,52	38,68	31,92	39,73	41,52
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
40,77	36,19	54,58	14,52	47,01	36,37	36,44	52,63
3*Hafer + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
22,82	26,19	42,08	14,52	24,51	16,37	24,60	29,30
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
27,52	30,19	42,08	14,52	31,18	26,92	27,89	35,97
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
27,95	32,19	42,08	14,52	32,01	26,37	30,52	32,63
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
30,94	34,86	54,58	14,52	35,34	36,37	33,15	40,41
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
33,50	40,19	62,92	14,52	38,68	38,59	39,73	44,86
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
42,48	34,86	54,58	14,52	50,34	39,70	39,07	57,08
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
28,80	30,86	42,08	14,52	33,68	29,70	33,15	34,86
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
26,67	30,19	42,08	14,52	29,51	28,03	26,57	35,97
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
30,51	32,19	42,08	14,52	34,51	28,03	32,49	39,30

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
21,97	20,86	29,58	14,52	25,34	14,70	23,28	27,08
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
28,38	28,86	42,08	14,52	32,84	31,37	29,20	40,41
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
29,66	30,86	42,08	14,52	35,34	29,70	33,15	37,08
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
29,23	36,19	54,58	14,52	32,01	33,03	30,52	35,97
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
31,37	30,86	42,08	14,52	36,18	31,37	35,13	41,52
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch							**14,52**
26,53	28,00	40,33	14,52	27,68	28,57	26,26	36,23
3*Dinkel ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
21,11	20,86	29,58	14,52	23,68	14,70	23,28	24,86
3*Hafer + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
25,38	27,53	42,08	14,52	26,18	16,37	27,23	31,52
3*Quinoa + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
18,97	21,53	42,08	14,52	21,18	18,03	21,31	24,86
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
43,33	37,53	54,58	14,52	48,68	36,37	39,07	54,86
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
31,79	37,53	54,58	14,52	33,68	33,03	33,15	38,19
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
30,51	33,53	42,08	14,52	33,68	26,37	33,15	34,86
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
29,23	31,53	42,08	14,52	31,18	28,03	29,20	38,19
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
41,62	34,86	54,58	14,52	48,68	39,70	39,07	54,86
3*Dinkel ungekocht + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
24,53	26,19	37,92	14,52	28,68	16,92	29,86	31,52
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
45,04	40,19	62,92	14,52	53,68	41,92	45,65	61,52
3*Hafer + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,52**
27,09	30,19	50,42	14,52	31,18	21,92	33,81	38,19

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,52	28,86	42,08	14,52	31,18	31,37	29,20	38,19	**14,52**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	22,68	24,00	40,33	14,52	25,18	20,23	26,26	26,23	**14,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,09	34,86	54,58	14,52	33,68	36,37	33,15	38,19	**14,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,08	33,53	42,08	14,52	36,18	28,03	35,13	41,52	**14,52**
3*Quinoa + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	18,86	42,08	14,52	21,18	21,37	21,31	24,86	**14,52**
3*Quinoa + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,68	24,19	50,42	14,52	26,18	23,59	27,89	31,52	**14,52**
3*Hafer + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	24,86	42,08	14,52	26,18	19,70	27,23	31,52	**14,52**
3*Hafer + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,53	24,86	42,08	14,52	27,84	19,70	27,23	33,74	**14,52**
3*Hafer + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	26,19	42,08	14,52	26,18	15,26	25,91	29,30	**14,52**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,80	32,19	42,08	14,52	33,68	25,26	31,84	32,63	**14,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,37	32,19	42,08	14,52	36,18	26,92	33,81	39,30	**14,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,09	36,19	54,58	14,52	33,68	31,92	31,84	35,97	**14,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	41,62	36,19	54,58	14,52	48,68	35,26	37,76	52,63	**14,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,22	30,86	42,08	14,52	37,84	31,37	35,13	43,74	**14,52**
3*Quinoa + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	20,19	42,08	14,52	21,18	16,92	19,99	22,63	**14,52**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Linsen reif gekocht	14,52	42,93	81,50	26,02	59,65	39,79	51,97	74,22	**14,52**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht	14,52	42,93	81,50	26,02	59,65	39,79	51,97	74,22	**14,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Linsen reif gekocht + Tomaten							**14,52**
14,52	42,93	81,50	26,02	59,65	39,79	51,97	74,22
Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet + Tomaten							**14,52**
14,52	42,93	81,50	26,02	59,65	39,79	51,97	74,22
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**14,52**
14,52	42,37	83,75	26,51	59,54	39,07	51,39	74,38
Linsen reif gekocht + Tomaten + Spirulina getrocknet							**14,52**
14,52	42,93	81,50	26,02	59,65	39,79	51,97	74,22
Tomaten + Linsen reif gekocht + Spirulina getrocknet							**14,52**
14,52	42,93	81,50	26,02	59,65	39,79	51,97	74,22
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Mais-Mehl							**14,52**
14,52	40,67	78,79	26,68	57,05	35,50	49,57	71,53
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
18,56	18,60	29,75	14,71	21,75	14,51	20,70	26,02
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht							**14,51**
18,56	18,60	29,75	14,71	21,75	14,51	20,70	26,02
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
26,38	27,44	49,33	14,51	30,43	21,64	29,99	34,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**14,51**
18,56	18,60	29,75	14,71	21,75	14,51	20,70	26,02
Buchweizen + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
26,38	26,11	49,33	14,51	30,43	26,09	31,30	36,22
Kakao + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
29,80	31,44	57,67	14,51	35,43	28,31	37,88	42,89
Haselnüsse + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
28,09	28,77	49,33	14,51	30,43	22,76	31,30	36,22
Gerstenmehl + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
25,53	27,44	49,33	14,51	28,77	22,76	28,67	34,00
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
27,24	26,11	49,33	14,51	32,10	26,09	31,30	38,44
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
18,56	18,60	29,75	14,71	21,75	14,51	20,70	26,02
Cashewnuss + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
28,09	28,77	49,33	14,51	30,43	22,76	31,30	36,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
26,38	27,44	49,33	14,51	30,43	21,64	29,99	34,00
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**14,51**
19,48	20,63	32,08	15,38	21,67	14,51	21,72	28,02
Cashewnuss + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
25,53	27,44	49,33	14,51	28,77	22,76	28,67	34,00
Cashewnuss + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
26,38	26,11	49,33	14,51	30,43	26,09	31,30	36,22
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**14,51**
19,48	20,63	32,08	15,38	21,67	14,51	21,72	28,02
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
27,24	26,11	49,33	14,51	32,10	26,09	31,30	38,44
Cashewnuss + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
29,80	31,44	57,67	14,51	35,43	28,31	37,88	42,89
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken							**14,51**
26,38	27,44	49,33	14,51	30,43	21,64	29,99	34,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**14,51**
26,38	27,44	49,33	14,51	30,43	21,64	29,99	34,00
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**14,51**
19,48	20,63	32,08	15,38	21,67	14,51	21,72	28,02
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**14,51**
19,48	20,63	32,08	15,38	21,67	14,51	21,72	28,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**14,51**
24,85	22,68	33,00	15,69	25,78	14,51	24,49	29,44
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**14,51**
24,85	22,68	33,00	15,69	25,78	14,51	24,49	29,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**14,51**
22,21	29,95	29,33	14,51	24,98	22,54	23,94	29,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**14,51**
24,85	22,68	33,00	15,69	25,78	14,51	24,49	29,44
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**14,51**
24,85	22,68	33,00	15,69	25,78	14,51	24,49	29,44
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch							**14,51**
23,98	24,39	45,58	14,51	25,94	20,53	27,45	31,61
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**14,51**
22,35	23,67	41,13	14,51	25,23	20,72	26,31	26,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	26,20	27,67	41,13	14,51	27,73	29,06	26,31	36,40	**14,51**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	24,66	24,49	45,21	14,51	26,51	21,15	27,48	30,81	**14,51**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,45	32,83	30,29	15,86	32,45	14,51	32,07	29,62	**14,51**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	27,24	26,11	49,33	14,51	32,10	26,09	31,30	38,44	**14,51**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	26,38	26,11	49,33	14,51	30,43	26,09	31,30	36,22	**14,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Cashewnuss	26,38	27,44	49,33	14,51	30,43	21,64	29,99	34,00	**14,51**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	29,80	31,44	57,67	14,51	35,43	28,31	37,88	42,89	**14,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Cashewnuss	29,80	31,44	57,67	14,51	35,43	28,31	37,88	42,89	**14,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Cashewnuss	28,09	28,77	49,33	14,51	30,43	22,76	31,30	36,22	**14,51**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	19,48	20,63	32,08	15,38	21,67	14,51	21,72	28,02	**14,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	18,56	18,60	29,75	14,71	21,75	14,51	20,70	26,02	**14,51**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	26,38	27,44	49,33	14,51	30,43	21,64	29,99	34,00	**14,51**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	25,53	27,44	49,33	14,51	28,77	22,76	28,67	34,00	**14,51**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	28,09	28,77	49,33	14,51	30,43	22,76	31,30	36,22	**14,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Cashewnuss	25,53	27,44	49,33	14,51	28,77	22,76	28,67	34,00	**14,51**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	19,48	20,63	32,08	15,38	21,67	14,51	21,72	28,02	**14,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	27,24	26,11	49,33	14,51	32,10	26,09	31,30	38,44	**14,51**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	18,56	18,60	29,75	14,71	21,75	14,51	20,70	26,02	**14,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Cashewnuss							**14,51**
26,38	26,11	49,33	14,51	30,43	26,09	31,30	36,22
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
24,11	25,56	41,42	14,51	27,19	22,26	27,70	28,31
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,51**
27,96	29,56	41,42	14,51	29,69	30,59	27,70	38,31
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,51**
24,85	22,68	33,00	15,69	25,78	14,51	24,49	29,44
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,51**
24,85	22,68	33,00	15,69	25,78	14,51	24,49	29,44
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,51**
23,36	23,55	45,46	14,51	27,83	22,93	25,89	34,60
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,51**
26,78	28,89	53,79	14,51	32,83	25,15	32,47	41,27
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet							**14,51**
23,96	24,27	45,46	14,51	25,58	20,22	27,39	31,38
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,51**
23,36	24,89	45,46	14,51	27,83	18,48	24,58	32,38
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,51**
25,07	26,22	45,46	14,51	27,83	19,59	25,89	34,60
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,51**
22,50	24,89	45,46	14,51	26,16	19,59	23,26	32,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,51**
27,73	31,67	38,96	17,73	31,58	14,51	30,99	32,24
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,51**
24,21	23,55	45,46	14,51	29,49	22,93	25,89	36,82
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Gerstenmehl							**14,51**
25,53	27,44	49,33	14,51	28,77	22,76	28,67	34,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Haselnüsse							**14,51**
28,09	28,77	49,33	14,51	30,43	22,76	31,30	36,22
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**14,51**
28,09	28,77	49,33	14,51	30,43	22,76	31,30	36,22
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**14,51**
25,53	27,44	49,33	14,51	28,77	22,76	28,67	34,00
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,51**
21,32	23,07	34,08	14,67	25,97	14,51	25,07	29,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**14,51**
29,80	31,44	57,67	14,51	35,43	28,31	37,88	42,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Kakao							**14,51**
29,80	31,44	57,67	14,51	35,43	28,31	37,88	42,89
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**14,51**
27,24	26,11	49,33	14,51	32,10	26,09	31,30	38,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Buchweizen							**14,51**
26,38	26,11	49,33	14,51	30,43	26,09	31,30	36,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**14,51**
27,24	26,11	49,33	14,51	32,10	26,09	31,30	38,44
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**14,51**
26,38	26,11	49,33	14,51	30,43	26,09	31,30	36,22
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**14,51**
14,51	27,52	48,79	16,88	35,92	21,44	32,36	44,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,51**
27,23	24,87	33,96	43,03	24,58	14,51	28,41	28,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,51**
24,67	23,53	33,96	43,03	22,92	14,51	25,78	25,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,51**
28,09	24,87	25,63	45,26	26,25	14,51	28,41	25,93
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,51**
24,53	22,87	34,75	14,60	27,78	14,51	24,80	29,87
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,51**
24,67	27,53	46,46	15,26	27,92	14,51	27,09	30,38
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**14,50**
18,10	28,21	27,71	14,50	20,03	16,47	21,04	24,78
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**14,50**
25,27	23,48	44,00	14,50	24,28	18,02	25,78	28,33
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**14,50**
23,49	24,72	39,42	19,51	24,77	14,50	25,38	30,40
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**14,50**
19,21	19,39	39,42	17,29	21,43	14,50	22,75	28,18
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**14,50**
20,07	19,39	39,42	17,29	23,10	14,50	22,75	30,40
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**14,50**
19,21	19,39	39,42	17,29	21,43	14,50	22,75	28,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	20,07	19,39	39,42	17,29	23,10	14,50	22,75	30,40	**14,50**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	25,27	23,48	44,00	14,50	24,28	18,02	25,78	28,33	**14,50**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Reis halbpoliert gegart	23,49	24,72	39,42	19,51	24,77	14,50	25,38	30,40	**14,50**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Lupinen	23,67	31,39	31,29	14,50	26,97	16,28	27,89	30,36	**14,50**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,43	23,51	34,04	48,79	24,28	14,50	27,69	28,84	**14,50**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	19,21	19,39	39,42	17,29	21,43	14,50	22,75	28,18	**14,50**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	20,07	19,39	39,42	17,29	23,10	14,50	22,75	30,40	**14,50**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	20,07	19,39	39,42	17,29	23,10	14,50	22,75	30,40	**14,50**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	19,21	19,39	39,42	17,29	21,43	14,50	22,75	28,18	**14,50**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	23,49	24,72	39,42	19,51	24,77	14,50	25,38	30,40	**14,50**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	23,49	24,72	39,42	19,51	24,77	14,50	25,38	30,40	**14,50**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	19,95	26,76	28,88	14,50	19,46	16,81	19,03	24,58	**14,50**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,32	27,11	34,08	14,50	30,53	16,99	28,51	32,44	**14,50**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,68	21,33	31,04	14,50	23,86	15,76	21,89	29,88	**14,50**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	18,61	16,81	23,58	29,72	18,58	14,50	20,16	19,50	**14,50**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,78	22,60	41,42	14,50	25,60	19,10	25,11	29,28	**14,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,73	22,24	41,04	14,50	24,53	18,17	24,95	28,58	**14,50**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	26,25	27,97	40,88	14,50	27,35	28,52	26,17	35,96	**14,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	25,18	26,23	35,71	14,50	31,84	21,04	29,02	33,98	**14,50**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	22,41	23,97	40,88	14,50	24,85	20,19	26,17	25,96	**14,50**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	20,07	19,39	39,42	17,29	23,10	14,50	22,75	30,40	**14,50**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	19,21	19,39	39,42	17,29	21,43	14,50	22,75	28,18	**14,50**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht	20,07	19,39	39,42	17,29	23,10	14,50	22,75	30,40	**14,50**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen	19,21	19,39	39,42	17,29	21,43	14,50	22,75	28,18	**14,50**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Hafer	23,49	24,72	39,42	19,51	24,77	14,50	25,38	30,40	**14,50**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	23,49	24,72	39,42	19,51	24,77	14,50	25,38	30,40	**14,50**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	27,04	20,07	21,00	41,22	21,40	14,49	24,45	24,59	**14,49**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	23,84	25,45	42,17	14,49	26,48	22,46	27,59	28,39	**14,49**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	27,69	29,45	42,17	14,49	28,98	30,79	27,59	38,39	**14,49**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	15,42	23,80	33,42	14,49	16,52	16,29	18,56	22,39	**14,49**
Miso + Lupinen + Bohnen grün gekocht	18,76	26,87	28,50	14,49	21,53	19,89	20,24	26,22	**14,49**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,81	15,31	16,67	26,96	18,58	14,49	18,96	19,44	**14,49**
Lupinen + Miso + Bohnen grün gekocht	18,76	26,87	28,50	14,49	21,53	19,89	20,24	26,22	**14,49**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,81	15,31	16,67	26,96	18,58	14,49	18,96	19,44	**14,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Cashewnuss	26,15	29,19	41,75	14,49	29,25	18,51	30,54	30,80	**14,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Miso	18,76	26,87	28,50	14,49	21,53	19,89	20,24	26,22	**14,49**
Sojabohnen + Pistazien roh + Miso	28,11	28,79	45,33	14,49	32,65	26,99	29,58	34,56	**14,49**
Cashewnuss + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	26,15	29,19	41,75	14,49	29,25	18,51	30,54	30,80	**14,49**
Mandeln + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	26,15	29,19	41,75	14,49	29,25	18,51	30,54	30,80	**14,49**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	21,03	22,53	39,17	14,49	25,83	17,17	25,28	29,13	**14,49**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Linsen reif gekocht	21,03	22,53	39,17	14,49	25,83	17,17	25,28	29,13	**14,49**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	25,56	27,05	42,50	14,49	26,52	27,73	25,51	35,27	**14,49**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	21,71	23,05	42,50	14,49	24,02	19,40	25,51	25,27	**14,49**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	30,68	31,45	45,33	14,49	34,32	32,54	29,58	41,22	**14,49**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	23,18	24,05	37,67	14,49	31,93	20,22	27,42	35,11	**14,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Miso	30,68	31,45	45,33	14,49	34,32	32,54	29,58	41,22	**14,49**
Austernpilze + Lupinen + Erbsen grün gekocht	16,50	24,56	32,67	14,49	19,57	17,82	19,63	25,38	**14,49**
Lupinen + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	16,50	24,56	32,67	14,49	19,57	17,82	19,63	25,38	**14,49**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Miso	18,76	26,87	28,50	14,49	21,53	19,89	20,24	26,22	**14,49**
Pistazien roh + Sojabohnen + Miso	28,11	28,79	45,33	14,49	32,65	26,99	29,58	34,56	**14,49**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	23,18	24,05	37,67	14,49	31,93	20,22	27,42	35,11	**14,49**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	26,95	27,87	40,50	14,49	27,15	27,84	25,59	35,36	**14,49**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	23,10	23,87	40,50	14,49	24,65	19,51	25,59	25,36	**14,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Mandeln	26,15	29,19	41,75	14,49	29,25	18,51	30,54	30,80	**14,49**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	26,15	29,19	41,75	14,49	29,25	18,51	30,54	30,80	**14,49**
Pistazien roh + Miso + Sojabohnen	28,11	28,79	45,33	14,49	32,65	26,99	29,58	34,56	**14,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Sojabohnen	30,68	31,45	45,33	14,49	34,32	32,54	29,58	41,22	**14,49**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	30,68	31,45	45,33	14,49	34,32	32,54	29,58	41,22	**14,49**
Miso + Pistazien roh + Sojabohnen	28,11	28,79	45,33	14,49	32,65	26,99	29,58	34,56	**14,49**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	21,00	22,81	34,04	14,49	26,00	14,98	24,65	29,94	**14,49**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,56	32,95	36,42	14,49	36,46	22,01	34,47	36,56	**14,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	23,18	24,05	37,67	14,49	31,93	20,22	27,42	35,11	**14,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	17,81	15,31	16,67	26,96	18,58	14,49	18,96	19,44	**14,49**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	17,81	15,31	16,67	26,96	18,58	14,49	18,96	19,44	**14,49**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Lupinen	16,50	24,56	32,67	14,49	19,57	17,82	19,63	25,38	**14,49**
Miso + Bohnen grün gekocht + Lupinen	18,76	26,87	28,50	14,49	21,53	19,89	20,24	26,22	**14,49**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Lupinen	16,50	24,56	32,67	14,49	19,57	17,82	19,63	25,38	**14,49**
Bohnen grün gekocht + Miso + Lupinen	18,76	26,87	28,50	14,49	21,53	19,89	20,24	26,22	**14,49**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	26,15	29,19	41,75	14,49	29,25	18,51	30,54	30,80	**14,49**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hafer	20,57	22,60	34,33	14,74	24,89	14,49	23,60	27,63	**14,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	21,03	22,53	39,17	14,49	25,83	17,17	25,28	29,13	**14,49**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,18	24,05	37,67	14,49	31,93	20,22	27,42	35,11	**14,49**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	21,03	22,53	39,17	14,49	25,83	17,17	25,28	29,13	**14,49**
Sojabohnen + Miso + Pistazien roh	28,11	28,79	45,33	14,49	32,65	26,99	29,58	34,56	**14,49**
Miso + Sojabohnen + Pistazien roh	28,11	28,79	45,33	14,49	32,65	26,99	29,58	34,56	**14,49**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	20,98	22,69	33,92	14,49	25,64	14,67	24,60	29,71	**14,49**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Austernpilze	21,03	22,53	39,17	14,49	25,83	17,17	25,28	29,13	**14,49**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	21,03	22,53	39,17	14,49	25,83	17,17	25,28	29,13	**14,49**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Austernpilze	16,50	24,56	32,67	14,49	19,57	17,82	19,63	25,38	**14,49**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	16,50	24,56	32,67	14,49	19,57	17,82	19,63	25,38	**14,49**
Sojabohnen + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,68	31,45	45,33	14,49	34,32	32,54	29,58	41,22	**14,49**
Miso + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,68	31,45	45,33	14,49	34,32	32,54	29,58	41,22	**14,49**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,81	15,31	16,67	26,96	18,58	14,49	18,96	19,44	**14,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,81	15,31	16,67	26,96	18,58	14,49	18,96	19,44	**14,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	14,49	42,45	82,67	26,94	59,75	38,69	51,54	73,32	**14,49**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	30,04	33,80	31,17	16,44	33,25	14,48	32,89	30,44	**14,48**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	32,03	32,22	32,25	14,79	32,54	14,48	32,57	32,78	**14,48**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	26,69	33,31	40,63	14,48	30,92	15,46	31,40	32,22	**14,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss							**14,48**
22,23	18,95	26,42	40,88	20,03	14,48	23,71	22,38
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**14,48**
30,96	37,31	48,96	14,48	37,58	21,01	40,61	41,11
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**14,48**
28,40	31,97	40,63	14,48	34,25	18,79	34,03	36,67
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**14,48**
29,25	34,64	40,63	14,48	32,58	15,46	34,03	34,44
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**14,48**
27,54	31,97	40,63	14,48	32,58	18,79	34,03	34,44
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**14,48**
26,71	25,99	37,08	14,66	30,34	14,48	29,62	31,71
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**14,48**
21,55	18,05	23,75	28,73	20,05	14,48	20,17	21,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Hirse gekocht							**14,48**
21,55	18,05	23,75	28,73	20,05	14,48	20,17	21,96
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**14,48**
21,55	18,05	23,75	28,73	20,05	14,48	20,17	21,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Sojabohnen							**14,48**
21,55	18,05	23,75	28,73	20,05	14,48	20,17	21,96
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**14,48**
26,71	26,66	41,25	14,66	29,51	14,48	28,30	31,71
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**14,48**
26,58	26,61	46,96	14,48	29,68	24,63	30,24	34,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**14,48**
26,49	27,93	40,29	14,48	27,30	28,17	26,25	36,09
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**14,48**
22,65	23,93	40,29	14,48	24,80	19,84	26,25	26,09
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**14,48**
25,85	21,99	32,92	32,43	26,18	14,48	27,64	28,38
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**14,48**
27,99	24,66	32,92	33,54	27,84	14,48	28,96	29,49
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,48**
20,11	17,07	23,25	40,82	18,67	14,48	21,62	20,02
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**14,48**
24,79	23,01	43,46	14,48	24,42	19,27	25,89	29,37

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	26,28	21,99	32,92	32,43	27,01	14,48	27,64	29,49	**14,48**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,99	27,99	45,42	15,77	31,18	14,48	30,28	35,04	**14,48**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	22,25	22,40	27,42	15,27	24,50	14,48	23,59	23,36	**14,48**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	25,85	25,99	45,42	14,66	29,51	14,48	28,30	30,60	**14,48**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,85	27,99	37,08	17,99	32,84	14,48	30,28	32,82	**14,48**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,43	26,66	45,42	15,77	29,51	14,48	27,64	32,82	**14,48**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,55	18,05	23,75	28,73	20,05	14,48	20,17	21,96	**14,48**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,55	18,05	23,75	28,73	20,05	14,48	20,17	21,96	**14,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	28,02	24,48	34,92	49,38	25,08	14,47	28,51	29,67	**14,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	20,54	22,03	42,00	21,94	22,63	14,47	22,74	28,76	**14,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,88	24,97	38,46	18,68	26,79	14,47	25,40	30,58	**14,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,60	24,21	43,50	15,50	26,60	14,47	24,13	29,27	**14,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	14,47	24,71	44,33	16,32	33,68	20,57	29,69	42,37	**14,47**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	24,23	23,83	46,08	14,47	25,98	19,38	27,12	30,11	**14,47**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	24,36	24,44	44,17	16,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	31,39	32,67	35,17	15,09	32,15	14,47	32,34	32,58	**14,47**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	23,94	24,32	45,54	14,47	25,56	20,14	27,43	31,47	**14,47**
Walnüsse + Hafer + Bulgur, trocken	26,07	27,11	44,17	14,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Walnüsse + Bulgur, trocken	26,07	27,11	44,17	14,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**
Bulgur, trocken + Hafer + Walnüsse	26,07	27,11	44,17	14,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**
Hafer + Bulgur, trocken + Walnüsse	26,07	27,11	44,17	14,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	28,63	23,11	27,50	52,73	25,78	14,47	29,39	27,07	**14,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Walnüsse	24,36	24,44	44,17	16,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,96	14,47	15,75	15,71	18,63	15,23	17,34	19,33	**14,47**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	23,11	27,50	52,73	25,78	14,47	29,39	27,07	**14,47**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	25,64	25,11	31,67	17,18	28,28	14,47	26,11	27,07	**14,47**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,97	29,55	41,58	14,47	29,89	30,70	27,84	38,49	**14,47**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,13	25,55	41,58	14,47	27,39	22,37	27,84	28,49	**14,47**
Walnüsse + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	24,44	44,17	16,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**
Austernpilze + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	24,44	44,17	16,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,98	23,79	38,92	14,47	28,56	16,09	25,56	32,11	**14,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,70	23,73	37,04	14,47	26,13	16,24	23,27	29,31	**14,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	25,21	26,44	48,33	14,96	29,12	14,47	28,08	30,40	**14,47**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	23,47	23,81	45,46	14,47	25,18	19,43	26,36	29,18	**14,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Austernpilze	24,36	24,44	44,17	16,96	29,12	14,47	28,08	31,51	**14,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze								**14,47**
24,36	24,44	44,17	16,96	29,12	14,47	28,08	31,51	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,47**
28,63	23,11	27,50	52,73	25,78	14,47	29,39	27,07	
Bulgur, trocken + Walnüsse + Hafer								**14,47**
26,07	27,11	44,17	14,96	29,12	14,47	28,08	31,51	
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,47**
28,63	23,11	27,50	52,73	25,78	14,47	29,39	27,07	
Walnüsse + Bulgur, trocken + Hafer								**14,47**
26,07	27,11	44,17	14,96	29,12	14,47	28,08	31,51	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse								**14,46**
14,46	41,79	82,54	26,93	59,24	36,21	51,31	72,51	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl								**14,46**
26,49	25,01	40,00	42,42	25,68	14,46	28,09	31,97	
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Walnüsse								**14,46**
25,43	27,55	47,08	15,26	28,73	14,46	27,86	31,31	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse								**14,46**
27,99	24,89	34,58	43,03	25,39	14,46	29,17	29,09	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**14,46**
28,85	24,89	26,25	45,26	27,06	14,46	29,17	26,87	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**14,46**
25,43	23,55	34,58	43,03	23,73	14,46	26,54	26,87	
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**14,46**
22,23	23,75	41,13	14,46	24,97	20,56	26,11	26,10	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**14,46**
26,07	27,75	41,13	14,46	27,47	28,89	26,11	36,10	
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Spitzkohl								**14,46**
23,58	23,96	37,58	15,42	28,52	14,46	26,58	30,89	
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl								**14,46**
23,58	23,96	37,58	15,42	28,52	14,46	26,58	30,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl								**14,46**
30,22	24,68	34,75	40,24	25,65	14,46	27,96	31,80	
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse								**14,46**
23,58	23,96	37,58	15,42	28,52	14,46	26,58	30,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**14,46**
30,22	24,68	34,75	40,24	25,65	14,46	27,96	31,80
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen							**14,46**
18,50	19,12	33,92	14,82	21,23	14,46	19,33	26,56
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen							**14,46**
18,50	19,12	33,92	14,82	21,23	14,46	19,33	26,56
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**14,46**
18,50	19,12	33,92	14,82	21,23	14,46	19,33	26,56
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**14,46**
18,50	19,12	33,92	14,82	21,23	14,46	19,33	26,56
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**14,46**
18,50	19,12	33,92	14,82	21,23	14,46	19,33	26,56
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**14,46**
30,22	24,68	34,75	40,24	25,65	14,46	27,96	31,80
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**14,46**
18,50	19,12	33,92	14,82	21,23	14,46	19,33	26,56
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**14,46**
30,22	24,68	34,75	40,24	25,65	14,46	27,96	31,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Walnüsse							**14,46**
23,58	23,96	37,58	15,42	28,52	14,46	26,58	30,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,46**
16,66	14,81	22,25	17,16	18,46	14,46	18,81	19,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**14,46**
28,57	31,57	29,38	17,03	31,92	14,46	31,14	29,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**14,46**
25,00	26,01	35,96	14,46	31,96	21,42	28,96	34,12
Spitzkohl + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,46**
23,58	23,96	37,58	15,42	28,52	14,46	26,58	30,89
Walnüsse + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,46**
23,58	23,96	37,58	15,42	28,52	14,46	26,58	30,89
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,46**
18,74	19,77	30,54	14,46	20,97	15,33	20,85	26,46
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,46**
30,22	24,68	34,75	40,24	25,65	14,46	27,96	31,80
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,46**
30,22	24,68	34,75	40,24	25,65	14,46	27,96	31,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,15	19,80	21,42	30,11	21,25	14,45	22,63	22,56	**14,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	21,86	23,42	45,17	20,50	24,57	14,45	25,93	32,36	**14,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,92	21,45	38,79	19,94	24,53	14,45	23,21	31,04	**14,45**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,86	19,13	21,42	30,11	19,58	14,45	20,66	21,44	**14,45**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,00	25,42	45,17	23,83	27,07	14,45	26,59	33,47	**14,45**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,07	26,67	50,00	14,44	31,67	20,56	29,61	36,67	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,63	30,00	58,33	14,44	35,00	29,44	38,16	44,44	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,35	24,67	50,00	14,44	34,17	27,22	31,58	43,33	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,93	26,67	50,00	14,44	27,50	22,22	27,63	34,44	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	34,00	58,33	14,44	35,00	24,44	38,16	44,44	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,35	32,00	58,33	14,44	32,50	24,44	34,21	41,11	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,78	28,67	50,00	14,44	30,00	22,22	31,58	37,78	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,63	28,67	50,00	14,44	31,67	22,22	31,58	40,00	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,07	24,67	50,00	14,44	31,67	27,22	31,58	40,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,79	26,67	50,00	14,44	29,17	22,22	27,63	36,67	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,91	30,00	58,33	14,44	37,50	29,44	38,16	47,78	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,49	31,33	50,00	14,44	30,00	18,89	31,58	37,78	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
25,21	26,67	50,00	14,44	30,00	20,56	29,61	34,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
26,50	26,00	50,00	14,44	32,50	22,78	30,26	38,89
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
28,63	32,00	58,33	14,44	35,00	22,78	36,18	41,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
26,50	24,67	50,00	14,44	32,50	27,22	31,58	41,11
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
25,21	24,67	50,00	14,44	30,00	27,22	31,58	37,78
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
25,21	26,00	50,00	14,44	30,00	22,78	30,26	35,56
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
23,68	23,12	47,00	14,44	25,35	20,71	27,32	29,78
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
23,93	28,00	50,00	14,44	27,50	17,78	26,32	32,22
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
27,78	30,00	50,00	14,44	30,00	17,78	30,26	35,56
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
30,34	34,00	62,50	14,44	37,50	26,11	40,13	45,56
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
24,36	28,00	50,00	14,44	28,33	17,22	26,97	32,22
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
25,64	29,33	50,00	14,44	27,50	18,89	27,63	34,44
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
26,92	30,00	50,00	14,44	28,33	18,89	28,95	35,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
28,21	27,33	50,00	14,44	32,50	23,89	31,58	41,11
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
33,76	38,00	70,83	14,44	42,50	32,78	48,03	54,44
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
23,08	28,00	50,00	14,44	25,83	18,89	25,00	32,22
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
26,92	27,33	50,00	14,44	30,00	23,89	31,58	37,78
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,44**
26,92	29,33	50,00	14,44	30,00	17,22	29,61	34,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,20	32,67	62,50	14,44	39,17	30,56	41,45	50,00	**14,44**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,05	35,33	62,50	14,44	37,50	27,22	41,45	47,78	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,36	26,00	50,00	14,44	28,33	23,89	28,95	35,56	**14,44**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,49	34,00	62,50	14,44	35,83	27,22	38,82	45,56	**14,44**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	32,67	62,50	14,44	37,50	30,56	41,45	47,78	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,21	28,00	50,00	14,44	30,00	16,11	28,29	32,22	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,64	26,00	50,00	14,44	30,83	23,89	28,95	38,89	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,21	25,33	50,00	14,44	30,83	22,78	28,29	37,78	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,93	25,33	50,00	14,44	28,33	22,78	28,29	34,44	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	29,33	58,33	14,44	33,33	29,44	36,18	43,33	**14,44**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,48	37,33	70,83	14,44	40,83	32,78	46,05	53,33	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	29,33	50,00	14,44	28,33	17,78	28,29	34,44	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	33,33	58,33	14,44	33,33	24,44	36,18	43,33	**14,44**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	33,33	62,50	14,44	35,83	26,11	38,16	44,44	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,21	24,00	50,00	14,44	30,83	27,22	29,61	40,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,65	26,00	50,00	14,44	25,83	22,22	25,66	33,33	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	28,00	50,00	14,44	28,33	22,22	29,61	36,67	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,64	28,67	50,00	14,44	28,33	17,22	27,63	33,33	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,06	32,00	62,50	14,44	35,83	30,56	39,47	46,67	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,92	26,67	50,00	14,44	30,83	23,89	29,61	40,00	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,64	26,67	50,00	14,44	28,33	23,89	29,61	36,67	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,93	26,00	50,00	14,44	28,33	20,56	27,63	33,33	**14,44**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,77	34,67	62,50	14,44	35,83	27,22	39,47	46,67	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,63	29,33	58,33	14,44	35,83	29,44	36,18	46,67	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,21	30,67	50,00	14,44	28,33	18,89	29,61	36,67	**14,44**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,40	22,45	47,00	14,44	23,68	20,71	25,34	28,67	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,93	27,33	50,00	14,44	28,33	16,11	26,32	31,11	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,36	28,67	50,00	14,44	25,83	18,89	25,66	33,33	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,07	31,33	58,33	14,44	30,83	24,44	32,24	40,00	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	31,33	58,33	14,44	33,33	22,78	34,21	40,00	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,93	24,00	50,00	14,44	28,33	27,22	29,61	36,67	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,07	24,00	50,00	14,44	32,50	27,22	29,61	42,22	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,35	28,00	50,00	14,44	30,00	22,22	29,61	38,89	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,36	25,33	50,00	14,44	29,17	23,89	26,97	37,78	**14,44**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	32,00	62,50	14,44	37,50	30,56	39,47	48,89	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,08	25,33	50,00	14,44	26,67	23,89	26,97	34,44	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,65	27,33	50,00	14,44	25,83	17,78	24,34	31,11	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,79	26,00	50,00	14,44	30,00	20,56	27,63	35,56	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,64	29,33	50,00	14,44	26,67	18,89	26,97	34,44	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,08	27,33	50,00	14,44	26,67	17,22	25,00	31,11	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,79	27,33	50,00	14,44	24,17	18,89	23,03	31,11	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,79	24,00	50,00	14,44	30,00	27,22	29,61	38,89	**14,44**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,21	33,33	62,50	14,44	34,17	27,22	36,84	44,44	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,50	26,00	50,00	14,44	27,50	22,22	25,66	35,56	**14,44**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,26	18,52	29,17	14,44	21,58	14,70	19,97	25,67	**14,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,87	27,52	37,33	14,44	32,58	23,10	29,92	35,58	**14,44**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,33	29,55	30,83	14,44	26,32	23,76	24,28	31,82	**14,44**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,26	18,52	29,17	14,44	21,58	14,70	19,97	25,67	**14,44**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,33	29,55	30,83	14,44	26,32	23,76	24,28	31,82	**14,44**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,87	27,52	37,33	14,44	32,58	23,10	29,92	35,58	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	28,21	26,67	33,33	35,56	26,67	14,44	28,95	28,89	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	29,06	26,67	25,00	37,78	28,33	14,44	28,95	26,67	**14,44**
Quinoa + Austernpilze + Dinkel ungekocht	17,95	18,67	33,33	15,33	20,00	14,44	19,74	20,00	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	28,21	26,67	33,33	35,56	26,67	14,44	28,95	28,89	**14,44**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	25,64	25,33	33,33	35,56	25,00	14,44	26,32	26,67	**14,44**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	23,08	25,33	50,00	17,56	28,33	14,44	27,63	31,11	**14,44**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	29,06	26,67	25,00	37,78	28,33	14,44	28,95	26,67	**14,44**
Austernpilze + Quinoa + Dinkel ungekocht	17,95	18,67	33,33	15,33	20,00	14,44	19,74	20,00	**14,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Bulgur, trocken	23,08	25,33	50,00	17,56	28,33	14,44	27,63	31,11	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	25,64	25,33	33,33	35,56	25,00	14,44	26,32	26,67	**14,44**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	19,66	16,00	33,33	30,89	20,00	14,44	22,37	24,44	**14,44**
Hafer + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	24,79	28,00	50,00	15,56	28,33	14,44	27,63	31,11	**14,44**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso	22,45	23,45	34,83	14,44	27,83	17,69	24,75	29,98	**14,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	25,87	27,52	37,33	14,44	32,58	23,10	29,92	35,58	**14,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Spitzkohl	22,45	23,45	34,83	14,44	27,83	17,69	24,75	29,98	**14,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	25,87	27,52	37,33	14,44	32,58	23,10	29,92	35,58	**14,44**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	22,45	23,45	34,83	14,44	27,83	17,69	24,75	29,98	**14,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Kakao	22,22	19,33	33,33	40,89	20,83	14,44	26,32	24,44	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	24,79	27,33	45,83	15,56	29,17	14,44	28,95	31,11	**14,44**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	26,41	30,53	42,08	14,44	31,17	18,00	33,03	32,56	**14,44**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	25,56	31,87	42,08	14,44	29,50	14,67	30,39	30,33	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Austernpilze	29,83	35,87	50,42	14,44	36,17	20,22	39,61	39,22	**14,44**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	27,26	30,53	42,08	14,44	32,83	18,00	33,03	34,78	**14,44**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	28,12	33,20	42,08	14,44	31,17	14,67	33,03	32,56	**14,44**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Spirulina getrocknet	14,44	24,73	44,08	16,39	33,38	20,40	29,49	42,10	**14,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	28,63	26,67	29,17	36,67	27,50	14,44	28,95	27,78	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	23,50	24,67	41,67	33,33	22,50	14,44	25,00	27,78	**14,44**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	14,44	26,68	47,67	16,62	34,92	20,47	31,22	43,00	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	27,35	26,67	41,67	33,33	25,00	14,44	28,95	31,11	**14,44**
Sojabohnen + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	19,57	28,23	32,17	14,44	22,08	20,73	21,12	28,18	**14,44**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	29,82	26,83	36,92	14,44	29,45	26,02	26,84	37,58	**14,44**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	27,26	24,16	36,92	14,44	27,78	20,47	26,84	30,91	**14,44**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	27,26	24,16	36,92	14,44	27,78	20,47	26,84	30,91	**14,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Miso	22,45	23,45	34,83	14,44	27,83	17,69	24,75	29,98	**14,44**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	21,33	29,55	30,83	14,44	26,32	23,76	24,28	31,82	**14,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	29,82	26,83	36,92	14,44	29,45	26,02	26,84	37,58	**14,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Erbsen grün gekocht	21,33	29,55	30,83	14,44	26,32	23,76	24,28	31,82	**14,44**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	19,53	26,53	27,54	15,06	18,60	14,44	18,80	22,98	**14,44**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	27,26	24,16	36,92	14,44	27,78	20,47	26,84	30,91	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	29,82	26,83	36,92	14,44	29,45	26,02	26,84	37,58	**14,44**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	29,82	26,83	36,92	14,44	29,45	26,02	26,84	37,58	**14,44**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Sojabohnen	19,57	28,23	32,17	14,44	22,08	20,73	21,12	28,18	**14,44**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	19,57	28,23	32,17	14,44	22,08	20,73	21,12	28,18	**14,44**
Lupinen + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	19,57	28,23	32,17	14,44	22,08	20,73	21,12	28,18	**14,44**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Mais-Mehl	27,26	24,16	36,92	14,44	27,78	20,47	26,84	30,91	**14,44**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	21,71	21,51	48,50	14,44	23,11	18,96	25,43	27,83	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	24,79	28,00	50,00	15,56	28,33	14,44	27,63	31,11	**14,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	28,21	25,33	29,17	45,56	26,67	14,44	28,95	26,67	**14,44**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,94	22,00	41,67	15,22	23,33	14,44	24,34	26,67	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	22,22	24,00	41,67	33,33	21,67	14,44	23,68	26,67	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	26,07	26,00	41,67	33,33	24,17	14,44	27,63	30,00	**14,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	27,35	26,00	29,17	36,67	26,67	14,44	27,63	26,67	**14,44**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	20,96	22,75	34,00	14,44	25,62	14,58	24,64	29,80	**14,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	26,50	20,67	25,00	62,11	21,67	14,44	27,63	23,33	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	23,93	23,33	41,67	33,33	25,00	14,44	26,97	27,78	**14,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	18,26	18,52	29,17	14,44	21,58	14,70	19,97	25,67	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch							**14,44**
18,26	18,52	29,17	14,44	21,58	14,70	19,97	25,67
Bulgur, trocken + Hafer + Bulgur, trocken							**14,44**
24,79	28,00	50,00	15,56	28,33	14,44	27,63	31,11
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**14,44**
21,33	29,55	30,83	14,44	26,32	23,76	24,28	31,82
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Lupinen							**14,44**
19,57	28,23	32,17	14,44	22,08	20,73	21,12	28,18
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**14,44**
19,57	28,23	32,17	14,44	22,08	20,73	21,12	28,18
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**14,44**
27,35	24,00	33,33	53,33	25,00	14,44	28,95	26,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**14,44**
21,33	29,55	30,83	14,44	26,32	23,76	24,28	31,82
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,44**
30,77	35,33	62,50	14,44	34,17	26,11	37,50	43,33
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,44**
29,91	34,00	66,67	14,44	36,67	32,22	40,79	46,67
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,44**
24,36	24,67	50,00	14,44	29,17	26,67	30,92	35,56
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,44**
30,34	34,00	58,33	14,44	34,17	23,89	37,50	42,22
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,44**
28,21	33,33	62,50	14,44	34,17	24,44	35,53	40,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,44**
29,49	31,33	62,50	14,44	36,67	31,11	37,50	46,67
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,44**
32,91	38,00	70,83	14,44	41,67	32,22	47,37	52,22
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,44**
27,78	30,00	58,33	14,44	34,17	28,89	37,50	42,22
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,44**
28,21	31,33	62,50	14,44	34,17	31,11	37,50	43,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,44**
26,92	26,00	54,17	14,44	33,33	28,89	30,92	42,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,06	30,00	58,33	14,44	36,67	28,89	37,50	45,56	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	24,67	50,00	14,44	31,67	26,67	30,92	38,89	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,92	33,33	62,50	14,44	31,67	26,11	33,55	40,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,08	26,67	50,00	14,44	26,67	21,67	26,97	32,22	**14,44**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	35,33	66,67	14,44	35,00	28,89	38,16	44,44	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,93	27,33	54,17	14,44	27,50	25,56	28,29	34,44	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,64	26,00	54,17	14,44	30,83	28,89	30,92	38,89	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,21	27,33	54,17	14,44	30,00	25,56	28,29	37,78	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,50	32,00	58,33	14,44	31,67	23,89	33,55	38,89	**14,44**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	39,33	75,00	14,44	41,67	34,44	47,37	53,33	**14,44**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,83	23,12	47,00	14,44	24,52	20,16	26,66	27,56	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	28,00	54,17	14,44	29,17	22,22	28,95	33,33	**14,44**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,49	34,00	62,50	14,44	36,67	25,56	39,47	43,33	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	26,00	50,00	14,44	31,67	22,22	29,61	36,67	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,92	30,00	50,00	14,44	29,17	17,22	29,61	33,33	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,08	28,00	50,00	14,44	26,67	17,22	25,66	30,00	**14,44**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,09	18,00	29,17	30,78	19,17	14,44	22,37	20,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,65	29,33	54,17	14,44	25,00	20,56	24,34	31,11	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,50	31,33	54,17	14,44	27,50	20,56	28,29	34,44	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,50	28,00	50,00	14,44	27,50	16,67	26,32	30,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,36	28,00	54,17	14,44	28,33	23,89	26,97	35,56	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,78	28,67	54,17	14,44	31,67	25,56	30,92	40,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,50	28,00	54,17	14,44	26,67	23,89	26,97	33,33	**14,44**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,77	34,00	66,67	14,44	38,33	32,22	40,79	48,89	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,50	30,67	54,17	14,44	29,17	18,89	28,95	33,33	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,22	28,00	50,00	14,44	25,00	18,33	24,34	30,00	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,07	30,00	50,00	14,44	27,50	18,33	28,29	33,33	**14,44**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,63	34,00	62,50	14,44	35,00	26,67	38,16	43,33	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,50	26,00	50,00	14,44	27,50	23,33	28,29	33,33	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,21	26,67	50,00	14,44	30,83	20,00	28,95	34,44	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,50	24,67	50,00	14,44	33,33	26,67	30,92	41,11	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,21	24,67	50,00	14,44	30,83	26,67	30,92	37,78	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,79	26,00	50,00	14,44	30,00	23,33	28,29	36,67	**14,44**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,34	32,67	62,50	14,44	38,33	30,00	40,79	47,78	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	28,67	50,00	14,44	30,83	21,67	30,92	37,78	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,93	26,67	50,00	14,44	28,33	21,67	26,97	34,44	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	30,00	54,17	14,44	30,83	23,89	30,92	38,89	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,21	30,67	54,17	14,44	26,67	20,56	26,97	33,33	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,78	32,00	58,33	14,44	34,17	22,22	35,53	38,89	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	26,67	50,00	14,44	29,17	20,00	28,95	32,22	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,06	32,67	54,17	14,44	29,17	20,56	30,92	36,67	**14,44**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	36,67	66,67	14,44	36,67	28,89	40,79	46,67	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	27,33	50,00	14,44	31,67	23,33	30,92	38,89	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,50	28,67	54,17	14,44	29,17	25,56	30,92	36,67	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	30,00	54,17	14,44	29,17	23,89	30,92	36,67	**14,44**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,20	35,33	62,50	14,44	36,67	26,67	40,79	45,56	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,07	29,33	50,00	14,44	29,17	16,67	28,95	32,22	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,64	28,00	54,17	14,44	30,83	22,22	28,95	35,56	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,07	27,33	50,00	14,44	29,17	23,33	30,92	35,56	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	28,00	50,00	14,44	29,17	15,56	27,63	30,00	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	26,00	54,17	14,44	29,17	28,89	30,92	36,67	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,63	31,33	50,00	14,44	29,17	18,33	30,92	35,56	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	26,00	54,17	14,44	31,67	28,89	30,92	40,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,79	29,33	50,00	14,44	26,67	18,33	26,97	32,22	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,44**
23,93	29,33	54,17	14,44	27,50	18,89	26,32	31,11
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,44**
29,49	32,67	62,50	14,44	36,67	30,00	40,79	45,56
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,44**
24,36	26,00	50,00	14,44	29,17	22,22	29,61	33,33
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,44**
26,92	28,67	50,00	14,44	29,17	21,67	30,92	35,56
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,44**
18,26	18,52	29,17	14,44	21,58	14,70	19,97	25,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**14,44**
18,26	18,52	29,17	14,44	21,58	14,70	19,97	25,67
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
17,95	18,00	41,67	19,67	20,00	14,44	25,00	25,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
27,35	24,00	33,33	53,33	25,00	14,44	28,95	26,67
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**14,44**
26,07	26,00	41,67	34,44	26,67	14,44	28,29	28,89
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
22,22	22,00	41,67	26,33	25,00	14,44	26,32	27,78
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**14,44**
27,35	31,33	62,50	14,44	32,50	23,89	36,84	42,22
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Quinoa							**14,44**
22,65	28,00	58,33	14,44	27,50	21,11	29,61	35,56
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**14,44**
22,22	24,67	50,00	14,44	25,83	18,33	25,00	33,33
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**14,44**
26,07	26,67	50,00	14,44	28,33	18,33	28,95	36,67
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**14,44**
20,94	25,33	50,00	14,44	22,50	15,56	23,03	28,89
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**14,44**
24,79	27,33	50,00	14,44	25,00	15,56	26,97	32,22
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**14,44**
20,51	22,00	50,00	14,44	25,00	19,44	25,66	30,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**14,44**
28,63	30,67	62,50	14,44	35,83	26,67	38,82	46,67
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**14,44**
18,38	24,00	50,00	14,44	20,83	15,56	20,39	26,67
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**14,44**
23,50	22,67	50,00	14,44	28,33	23,33	28,95	36,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**14,44**
21,79	22,00	50,00	14,44	27,50	19,44	25,66	33,33
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**14,44**
23,50	24,67	50,00	14,44	28,33	16,67	26,97	33,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**14,44**
24,36	26,00	37,50	17,78	27,50	14,44	25,66	26,67
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**14,44**
22,22	23,33	50,00	14,44	25,00	20,56	26,97	32,22
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**14,44**
27,78	32,00	62,50	14,44	34,17	22,22	37,50	42,22
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**14,44**
22,65	24,00	50,00	14,44	26,67	18,89	27,63	32,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**14,44**
23,93	24,00	50,00	14,44	29,17	18,89	27,63	35,56
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**14,44**
22,65	22,67	50,00	14,44	26,67	23,33	28,95	34,44
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**14,44**
22,22	26,00	50,00	14,44	23,33	15,56	24,34	30,00
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Quinoa							**14,44**
26,50	30,00	58,33	14,44	30,00	21,11	33,55	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**14,44**
23,50	23,33	50,00	14,44	27,50	20,56	26,97	35,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**14,44**
20,94	22,00	50,00	14,44	25,83	20,56	24,34	33,33
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**14,44**
24,79	30,00	62,50	14,44	30,83	23,89	34,21	40,00
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**14,44**
19,66	22,00	50,00	14,44	23,33	20,56	24,34	30,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**14,44**
24,79	22,67	50,00	14,44	30,83	23,33	28,95	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**14,44**
21,37	22,67	50,00	14,44	26,67	17,22	25,00	31,11
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**14,44**
23,08	24,67	50,00	14,44	25,00	18,89	26,97	32,22
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**14,44**
22,65	24,67	50,00	14,44	26,67	16,67	26,97	31,11
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**14,44**
25,64	28,67	62,50	14,44	32,50	27,22	36,84	42,22
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**14,44**
20,51	20,67	50,00	14,44	25,00	23,89	26,97	32,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**14,44**
21,79	20,67	50,00	14,44	27,50	23,89	26,97	35,56
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**14,44**
20,51	22,67	50,00	14,44	25,00	17,22	25,00	28,89
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**14,44**
20,09	22,67	50,00	14,44	24,17	18,89	23,03	31,11
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**14,44**
23,93	24,67	50,00	14,44	26,67	18,89	26,97	34,44
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**14,44**
26,50	28,67	62,50	14,44	34,17	27,22	36,84	44,44
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Quinoa							**14,44**
29,06	34,00	70,83	14,44	37,50	29,44	43,42	48,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**14,44**
22,65	20,67	50,00	14,44	29,17	23,89	26,97	37,78
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**14,44**
19,23	22,67	50,00	14,44	22,50	18,89	23,03	28,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**14,44**
25,64	25,33	50,00	14,44	29,17	20,00	28,95	37,78
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**14,44**
24,36	25,33	50,00	14,44	26,67	20,00	28,95	34,44
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**14,44**
29,49	33,33	62,50	14,44	34,17	23,33	38,82	44,44
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**14,44**
26,92	29,33	50,00	14,44	26,67	15,00	28,95	34,44
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**14,44**
23,08	27,33	50,00	14,44	24,17	15,00	25,00	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**14,44**
19,23	24,00	50,00	14,44	22,50	14,44	21,71	26,67
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**14,44**
21,79	24,00	50,00	14,44	25,00	20,00	26,32	32,22
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**14,44**
26,92	32,00	62,50	14,44	32,50	23,33	36,18	42,22
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**14,44**
24,36	28,00	50,00	14,44	25,00	15,00	26,32	32,22
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**14,44**
20,51	26,00	50,00	14,44	22,50	15,00	22,37	28,89
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**14,44**
21,37	20,67	50,00	14,44	26,67	23,89	26,97	34,44
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Hafer							**14,44**
26,07	30,00	58,33	14,44	31,67	18,89	33,55	37,78
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Quinoa							**14,44**
23,93	26,00	58,33	14,44	30,00	26,11	33,55	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Quinoa							**14,44**
25,21	26,00	58,33	14,44	32,50	26,11	33,55	42,22
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Quinoa							**14,44**
23,93	28,00	58,33	14,44	30,00	19,44	31,58	35,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**14,44**
23,93	22,67	50,00	14,44	29,17	23,33	28,95	37,78
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**14,44**
27,78	30,67	62,50	14,44	34,17	26,67	38,82	44,44
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**14,44**
25,21	26,67	50,00	14,44	26,67	18,33	28,95	34,44
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**14,44**
21,37	24,67	50,00	14,44	24,17	18,33	25,00	31,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**14,44**
23,08	24,00	50,00	14,44	27,50	20,00	26,32	35,56
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**14,44**
18,98	19,12	47,00	14,44	20,35	17,38	22,71	24,22
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**14,44**
21,12	21,12	47,00	14,44	22,02	16,82	24,68	26,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Hafer							**14,44**
27,35	28,00	58,33	14,44	34,17	25,56	35,53	44,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Hafer	31,20	36,00	70,83	14,44	39,17	28,89	45,39	51,11	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	23,08	26,00	50,00	14,44	25,00	14,44	25,66	30,00	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Hafer	28,63	32,00	58,33	14,44	31,67	20,56	35,53	41,11	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Hafer	26,07	28,00	58,33	14,44	31,67	25,56	35,53	41,11	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Hafer	24,79	30,00	58,33	14,44	29,17	20,56	31,58	37,78	**14,44**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	25,64	30,00	62,50	14,44	32,50	22,78	35,53	40,00	**14,44**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	24,89	24,95	47,29	14,44	26,90	21,94	27,86	31,93	**14,44**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	25,33	50,00	17,56	28,33	14,44	27,63	31,11	**14,44**
Spitzkohl + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	22,45	23,45	34,83	14,44	27,83	17,69	24,75	29,98	**14,44**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,87	27,52	37,33	14,44	32,58	23,10	29,92	35,58	**14,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	25,87	27,52	37,33	14,44	32,58	23,10	29,92	35,58	**14,44**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Pistazien roh	27,26	24,16	36,92	14,44	27,78	20,47	26,84	30,91	**14,44**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	27,26	24,16	36,92	14,44	27,78	20,47	26,84	30,91	**14,44**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	25,33	50,00	17,56	28,33	14,44	27,63	31,11	**14,44**
Miso + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,45	23,45	34,83	14,44	27,83	17,69	24,75	29,98	**14,44**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	21,70	21,39	48,38	14,44	22,75	18,64	25,38	27,60	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	22,22	22,67	45,83	14,44	26,67	18,33	25,00	33,33	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	24,36	23,33	41,67	33,33	25,83	14,44	26,97	28,89	**14,44**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	26,07	30,67	58,33	14,44	31,67	21,67	34,87	40,00	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	24,79	24,00	45,83	14,44	28,33	18,33	27,63	35,56	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	23,50	24,00	45,83	14,44	25,83	18,33	27,63	32,22	**14,44**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	28,63	32,00	58,33	14,44	33,33	21,67	37,50	42,22	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	20,94	22,67	45,83	14,44	24,17	18,33	25,00	30,00	**14,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	29,06	26,67	25,00	37,78	28,33	14,44	28,95	26,67	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	20,51	23,33	45,83	14,44	23,33	16,67	23,68	28,89	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	24,36	25,33	45,83	14,44	25,83	16,67	27,63	32,22	**14,44**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	26,92	29,33	58,33	14,44	33,33	25,00	37,50	42,22	**14,44**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	20,26	19,79	42,83	14,44	21,18	15,16	23,37	24,22	**14,44**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	26,92	30,67	58,33	14,44	33,33	20,56	36,18	40,00	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	21,79	22,67	45,83	14,44	25,83	17,22	26,32	30,00	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	23,08	22,67	45,83	14,44	28,33	17,22	26,32	33,33	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	25,21	28,67	54,17	14,44	30,83	17,22	32,24	35,56	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	23,93	24,67	37,50	34,44	23,33	14,44	25,00	26,67	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	26,50	26,67	54,17	14,44	33,33	23,89	34,21	42,22	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	25,21	26,67	54,17	14,44	30,83	23,89	34,21	38,89	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	30,34	34,67	66,67	14,44	38,33	27,22	44,08	48,89	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	23,08	21,33	45,83	14,44	28,33	21,67	27,63	35,56	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	27,78	30,67	54,17	14,44	30,83	18,89	34,21	38,89	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	23,93	28,67	54,17	14,44	28,33	18,89	30,26	35,56	**14,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	24,79	24,00	37,50	43,33	23,33	14,44	26,32	26,67	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	21,79	21,33	45,83	14,44	25,83	21,67	27,63	32,22	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	21,79	23,33	45,83	14,44	25,83	15,00	25,66	28,89	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,37	23,33	45,83	14,44	25,00	16,67	23,68	31,11	**14,44**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	27,78	29,33	58,33	14,44	35,00	25,00	37,50	44,44	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	27,78	26,67	37,50	34,44	25,83	14,44	28,95	30,00	**14,44**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	27,35	25,33	37,50	43,33	25,00	14,44	28,95	28,89	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	23,93	21,33	45,83	14,44	30,00	21,67	27,63	37,78	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,21	25,33	45,83	14,44	27,50	16,67	27,63	34,44	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,65	21,33	45,83	14,44	27,50	21,67	27,63	34,44	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,65	23,33	45,83	14,44	27,50	15,00	25,66	31,11	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	23,93	27,33	54,17	15,56	28,33	14,44	27,63	30,00	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,50	28,00	54,17	16,67	28,33	14,44	26,97	32,22	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,92	29,33	45,83	18,89	31,67	14,44	29,61	32,22	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,36	21,33	33,33	44,22	23,33	14,44	26,97	25,56	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,07	29,33	54,17	16,67	30,00	14,44	29,61	34,44	**14,44**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	27,35	26,67	41,67	33,33	25,00	14,44	28,95	31,11	**14,44**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	24,79	25,33	41,67	33,33	23,33	14,44	26,32	28,89	**14,44**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	28,21	26,67	33,33	35,56	26,67	14,44	28,95	28,89	**14,44**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	25,64	25,33	33,33	35,56	25,00	14,44	26,32	26,67	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	25,64	25,33	33,33	35,56	25,00	14,44	26,32	26,67	**14,44**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	22,22	24,00	41,67	33,33	21,67	14,44	23,68	26,67	**14,44**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	24,79	25,33	41,67	33,33	23,33	14,44	26,32	28,89	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Gerstenmehl	24,79	25,33	41,67	33,33	23,33	14,44	26,32	28,89	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Gerstenmehl	22,22	24,00	41,67	33,33	21,67	14,44	23,68	26,67	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	28,21	26,67	33,33	35,56	26,67	14,44	28,95	28,89	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Haselnüsse	27,35	26,67	41,67	33,33	25,00	14,44	28,95	31,11	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Haselnüsse	24,79	25,33	41,67	33,33	23,33	14,44	26,32	28,89	**14,44**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,91	35,33	66,67	14,44	36,67	27,78	39,47	44,44	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	27,33	54,17	14,44	29,17	24,44	29,61	34,44	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,06	27,33	54,17	14,44	35,00	26,67	30,26	43,33	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	27,33	54,17	14,44	31,67	24,44	29,61	37,78	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	29,33	54,17	14,44	29,17	17,78	27,63	31,11	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,50	29,33	54,17	14,44	26,67	19,44	25,66	31,11	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,05	31,33	62,50	14,44	39,17	32,22	39,47	48,89	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,78	27,33	54,17	14,44	32,50	26,67	30,26	40,00	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,49	28,00	54,17	14,44	35,83	23,33	30,92	41,11	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,78	29,33	54,17	14,44	32,50	20,00	28,29	36,67	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,77	26,00	54,17	14,44	38,33	30,00	32,89	47,78	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,49	26,00	54,17	14,44	35,83	30,00	32,89	44,44	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,33	31,33	62,50	14,44	41,67	32,22	39,47	52,22	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	29,33	54,17	14,44	34,17	18,89	29,61	36,67	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	31,33	54,17	14,44	29,17	19,44	29,61	34,44	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	31,33	54,17	14,44	34,17	20,56	31,58	40,00	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,62	35,33	62,50	14,44	39,17	27,22	39,47	48,89	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,77	33,33	62,50	14,44	36,67	27,22	35,53	45,56	**14,44**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,91	35,33	66,67	14,44	40,00	30,00	40,13	50,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,06	30,67	54,17	14,44	31,67	21,67	28,95	38,89	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,91	27,33	54,17	14,44	36,67	25,56	31,58	43,33	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	27,33	54,17	14,44	34,17	25,56	31,58	40,00	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,91	32,67	54,17	14,44	34,17	21,67	32,89	42,22	**14,44**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,47	36,67	66,67	14,44	41,67	30,00	42,76	52,22	**14,44**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	35,33	66,67	14,44	41,67	28,89	41,45	50,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,35	29,33	54,17	14,44	31,67	20,56	27,63	36,67	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,34	31,33	54,17	14,44	32,50	21,67	30,26	40,00	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,50	29,33	54,17	14,44	30,00	21,67	26,32	36,67	**14,44**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,18	39,33	75,00	14,44	46,67	35,56	49,34	58,89	**14,44**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,76	34,00	66,67	14,44	41,67	33,33	42,76	52,22	**14,44**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,10	24,45	51,17	14,44	29,52	23,49	28,63	34,22	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,05	33,33	62,50	14,44	39,17	25,56	37,50	45,56	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,62	28,67	54,17	14,44	36,67	26,67	32,89	45,56	**14,44**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,26	24,45	51,17	14,44	24,52	22,38	26,66	28,67	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,35	28,00	54,17	14,44	31,67	25,00	28,95	38,89	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	30,00	54,17	14,44	34,17	25,00	32,89	42,22	**14,44**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,21	28,00	54,17	14,44	33,33	25,00	28,95	41,11	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,34	30,67	54,17	14,44	34,17	20,00	30,92	38,89	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	26,00	54,17	14,44	34,17	30,00	32,89	42,22	**14,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,91	26,00	54,17	14,44	36,67	30,00	32,89	45,56	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,62	34,00	66,67	14,44	43,33	33,33	42,76	54,44	**14,44**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,05	30,00	54,17	14,44	35,83	25,00	32,89	44,44	**14,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	28,00	54,17	14,44	34,17	23,33	30,92	38,89	**14,44**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,34	28,67	54,17	14,44	34,17	26,67	32,89	42,22	**14,44**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	23,08	25,33	50,00	17,56	28,33	14,44	27,63	31,11	**14,44**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	18,80	16,00	33,33	30,89	18,33	14,44	22,37	22,22	**14,44**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	19,66	16,00	33,33	30,89	20,00	14,44	22,37	24,44	**14,44**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Austernpilze	17,95	18,67	33,33	15,33	20,00	14,44	19,74	20,00	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	19,66	16,00	33,33	30,89	20,00	14,44	22,37	24,44	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Austernpilze	18,80	16,00	33,33	30,89	18,33	14,44	22,37	22,22	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Austernpilze	23,08	21,33	33,33	33,11	21,67	14,44	25,00	24,44	**14,44**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	23,08	21,33	33,33	33,11	21,67	14,44	25,00	24,44	**14,44**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Austernpilze	17,95	18,67	33,33	15,33	20,00	14,44	19,74	20,00	**14,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Austernpilze	23,08	25,33	50,00	17,56	28,33	14,44	27,63	31,11	**14,44**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,82	26,83	36,92	14,44	29,45	26,02	26,84	37,58	**14,44**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,82	26,83	36,92	14,44	29,45	26,02	26,84	37,58	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	19,66	16,00	33,33	30,89	20,00	14,44	22,37	24,44	**14,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Buchweizen	18,80	16,00	33,33	30,89	18,33	14,44	22,37	22,22	**14,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**14,44**
18,80	16,00	33,33	30,89	18,33	14,44	22,37	22,22
Austernpilze + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
23,08	21,33	33,33	33,11	21,67	14,44	25,00	24,44
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
29,06	26,67	25,00	37,78	28,33	14,44	28,95	26,67
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
28,21	26,67	33,33	35,56	26,67	14,44	28,95	28,89
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
25,64	25,33	33,33	35,56	25,00	14,44	26,32	26,67
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
27,35	24,00	33,33	53,33	25,00	14,44	28,95	26,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
27,35	24,00	33,33	53,33	25,00	14,44	28,95	26,67
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**14,44**
23,08	21,33	33,33	33,11	21,67	14,44	25,00	24,44
Hafer + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
23,08	21,33	33,33	33,11	21,67	14,44	25,00	24,44
Haselnüsse + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
24,79	25,33	41,67	33,33	23,33	14,44	26,32	28,89
Gerstenmehl + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
24,79	25,33	41,67	33,33	23,33	14,44	26,32	28,89
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
19,66	16,00	33,33	30,89	20,00	14,44	22,37	24,44
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
28,21	26,67	33,33	35,56	26,67	14,44	28,95	28,89
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
22,22	24,00	41,67	33,33	21,67	14,44	23,68	26,67
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
19,66	16,00	33,33	30,89	20,00	14,44	22,37	24,44
Austernpilze + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
18,80	16,00	33,33	30,89	18,33	14,44	22,37	22,22
Buchweizen + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
18,80	16,00	33,33	30,89	18,33	14,44	22,37	22,22
Haselnüsse + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
27,35	26,67	41,67	33,33	25,00	14,44	28,95	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,44**
25,64	25,33	33,33	35,56	25,00	14,44	26,32	26,67
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Hafer							**14,44**
24,79	28,00	50,00	15,56	28,33	14,44	27,63	31,11
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Quinoa							**14,44**
17,95	18,67	33,33	15,33	20,00	14,44	19,74	20,00
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Quinoa							**14,44**
17,95	18,67	33,33	15,33	20,00	14,44	19,74	20,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Hafer							**14,44**
23,08	21,33	33,33	33,11	21,67	14,44	25,00	24,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**14,44**
24,03	26,93	50,63	23,38	25,92	14,44	26,21	34,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**14,44**
26,60	28,26	50,63	23,38	27,58	14,44	28,84	36,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**14,44**
27,45	28,26	42,29	25,60	29,25	14,44	28,84	34,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**14,44**
21,73	27,27	32,96	15,01	24,30	14,44	22,96	26,36
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**14,44**
26,11	20,43	21,71	61,34	21,37	14,44	26,88	23,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**14,44**
21,09	21,65	39,79	20,09	23,61	14,44	22,83	30,22
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,44**
25,08	29,79	33,50	15,52	29,50	14,44	29,43	29,78
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**14,44**
14,44	42,76	82,83	27,22	59,30	37,40	52,18	74,31
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Roggenmehl							**14,44**
14,44	42,76	82,83	27,22	59,30	37,40	52,18	74,31
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**14,44**
14,44	42,76	82,83	27,22	59,30	37,40	52,18	74,31
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**14,44**
14,44	42,76	82,83	27,22	59,30	37,40	52,18	74,31
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**14,44**
14,44	42,76	82,83	27,22	59,30	37,40	52,18	74,31
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**14,44**
14,44	42,76	82,83	27,22	59,30	37,40	52,18	74,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,43**
19,07	27,80	27,33	14,43	20,99	19,98	20,97	26,57
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,43**
17,79	27,13	27,33	14,43	19,33	19,98	18,99	25,46
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht							**14,43**
18,88	15,52	26,75	29,36	19,40	14,43	20,87	23,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**14,43**
22,30	24,85	43,42	16,02	27,73	14,43	26,13	30,49
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken							**14,43**
22,30	24,85	43,42	16,02	27,73	14,43	26,13	30,49
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**14,43**
17,42	19,16	39,50	14,43	20,24	19,77	19,97	22,36
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**14,43**
41,78	35,16	52,00	14,43	47,74	38,10	37,74	52,36
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**14,43**
30,24	35,16	52,00	14,43	32,74	34,77	31,82	35,69
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**14,43**
28,96	31,16	39,50	14,43	32,74	28,10	31,82	32,36
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**14,43**
27,68	29,16	39,50	14,43	30,24	29,77	27,87	35,69
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**14,43**
31,53	31,16	39,50	14,43	35,24	29,77	33,79	39,02
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**14,43**
30,01	34,96	40,17	14,43	34,68	21,36	35,45	35,47
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**14,43**
23,83	25,16	39,50	14,43	25,24	18,10	25,89	29,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Spitzkohl							**14,43**
22,30	20,85	26,75	31,58	21,07	14,43	23,50	23,82
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**14,43**
22,30	20,85	26,75	31,58	21,07	14,43	23,50	23,82
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**14,43**
18,88	15,52	26,75	29,36	19,40	14,43	20,87	23,82
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**14,43**
18,03	15,52	26,75	29,36	17,73	14,43	20,87	21,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**14,43**
22,30	24,85	43,42	16,02	27,73	14,43	26,13	30,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl	18,88	15,52	26,75	29,36	19,40	14,43	20,87	23,82	**14,43**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	22,30	24,85	43,42	16,02	27,73	14,43	26,13	30,49	**14,43**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Spitzkohl	18,03	15,52	26,75	29,36	17,73	14,43	20,87	21,60	**14,43**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	29,29	30,40	57,04	14,43	34,18	28,53	33,63	41,27	**14,43**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	21,44	18,85	26,75	39,36	20,23	14,43	24,82	23,82	**14,43**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	28,44	29,07	52,88	14,43	31,68	25,76	30,34	37,93	**14,43**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	22,32	23,56	40,83	14,43	25,42	20,98	26,14	26,52	**14,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	26,17	27,56	40,83	14,43	27,92	29,31	26,14	36,52	**14,43**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	27,59	28,40	52,88	14,43	31,68	25,20	29,68	36,82	**14,43**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	27,16	28,40	52,88	14,43	30,84	25,76	29,02	36,82	**14,43**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,51	23,81	40,13	14,43	24,72	19,69	26,05	25,69	**14,43**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,36	27,81	40,13	14,43	27,22	28,02	26,05	35,69	**14,43**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	27,59	27,73	52,88	14,43	31,68	27,42	30,34	37,93	**14,43**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	28,01	27,73	52,88	14,43	32,51	27,42	30,34	39,04	**14,43**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,21	27,80	27,33	14,43	20,16	19,42	20,31	24,34	**14,43**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Hafer	16,50	25,80	27,33	14,43	17,66	16,09	18,34	23,23	**14,43**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	24,85	43,42	16,02	27,73	14,43	26,13	30,49	**14,43**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	24,85	43,42	16,02	27,73	14,43	26,13	30,49	**14,43**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,43**
22,31	23,44	40,71	14,43	25,06	20,67	26,09	26,29
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,43**
26,15	27,44	40,71	14,43	27,56	29,00	26,09	36,29
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,43**
23,58	20,85	26,75	42,69	22,73	14,43	25,47	24,93
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,43**
22,49	29,13	31,50	14,43	25,16	22,76	22,28	31,01
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,43**
18,64	29,13	31,50	14,43	20,16	21,64	20,31	25,46
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Buchweizen							**14,43**
18,03	15,52	26,75	29,36	17,73	14,43	20,87	21,60
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**14,43**
18,03	15,52	26,75	29,36	17,73	14,43	20,87	21,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**14,43**
18,88	15,52	26,75	29,36	19,40	14,43	20,87	23,82
Spitzkohl + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,43**
22,30	20,85	26,75	31,58	21,07	14,43	23,50	23,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Hafer							**14,43**
22,30	20,85	26,75	31,58	21,07	14,43	23,50	23,82
Spitzkohl + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,43**
18,03	15,52	26,75	29,36	17,73	14,43	20,87	21,60
Hafer + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,43**
22,30	20,85	26,75	31,58	21,07	14,43	23,50	23,82
Buchweizen + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,43**
18,03	15,52	26,75	29,36	17,73	14,43	20,87	21,60
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**14,43**
22,30	20,85	26,75	31,58	21,07	14,43	23,50	23,82
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,43**
18,88	15,52	26,75	29,36	19,40	14,43	20,87	23,82
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,43**
18,88	15,52	26,75	29,36	19,40	14,43	20,87	23,82
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**14,43**
20,92	21,14	41,42	20,68	23,83	14,43	23,07	31,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen							**14,43**
20,49	21,14	41,42	20,68	23,00	14,43	23,07	30,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,43**
18,92	17,28	19,29	28,48	18,27	14,43	20,12	19,07	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,43**
16,78	17,28	31,79	17,37	19,10	14,43	22,75	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,43**
21,06	21,28	31,79	24,03	24,10	14,43	24,07	26,84	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Hafer								**14,43**
22,63	23,81	41,42	21,79	24,67	14,43	24,39	31,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh								**14,43**
19,51	20,15	36,96	17,61	21,83	14,43	22,26	26,26	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**14,42**
28,97	31,11	41,58	14,42	34,20	28,67	31,03	40,33	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln								**14,42**
21,77	24,63	34,21	14,68	27,02	14,42	25,69	27,98	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln								**14,42**
26,40	28,44	41,58	14,42	32,53	23,11	31,03	33,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht								**14,42**
22,68	31,28	30,67	14,42	26,64	25,19	25,53	32,06	
Lupinen + Hirse gekocht + Roggenmehl								**14,42**
18,28	25,95	26,58	14,42	18,10	15,03	18,86	24,04	
Hirse gekocht + Lupinen + Roggenmehl								**14,42**
18,28	25,95	26,58	14,42	18,10	15,03	18,86	24,04	
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**14,42**
24,60	25,76	40,92	14,42	29,30	20,79	27,76	30,53	
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl								**14,42**
24,60	25,76	40,92	14,42	29,30	20,79	27,76	30,53	
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl								**14,42**
27,16	28,43	40,92	14,42	30,97	26,34	27,76	37,20	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**14,42**
27,16	28,43	40,92	14,42	30,97	26,34	27,76	37,20	
Lupinen + Roggenmehl + Hirse gekocht								**14,42**
18,28	25,95	26,58	14,42	18,10	15,03	18,86	24,04	
Roggenmehl + Lupinen + Hirse gekocht								**14,42**
18,28	25,95	26,58	14,42	18,10	15,03	18,86	24,04	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**14,42**
27,16	28,43	40,92	14,42	30,97	26,34	27,76	37,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	24,60	25,76	40,92	14,42	29,30	20,79	27,76	30,53	**14,42**
Walnüsse + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	26,12	25,80	42,17	14,42	30,92	20,69	29,29	32,40	**14,42**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	24,60	25,76	40,92	14,42	29,30	20,79	27,76	30,53	**14,42**
Pistazien roh + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	26,12	25,80	42,17	14,42	30,92	20,69	29,29	32,40	**14,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	28,68	28,47	42,17	14,42	32,58	26,24	29,29	39,07	**14,42**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	27,16	28,43	40,92	14,42	30,97	26,34	27,76	37,20	**14,42**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	28,68	28,47	42,17	14,42	32,58	26,24	29,29	39,07	**14,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	22,94	23,31	36,08	14,42	29,78	18,04	26,03	32,56	**14,42**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Walnüsse	26,12	25,80	42,17	14,42	30,92	20,69	29,29	32,40	**14,42**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,81	24,19	45,38	14,42	25,48	19,99	27,23	31,07	**14,42**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Miso	28,34	29,25	47,42	14,42	33,04	27,78	29,96	35,68	**14,42**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	30,90	31,91	47,42	14,42	34,71	33,34	29,96	42,34	**14,42**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	24,30	24,05	45,71	14,42	26,74	21,89	27,36	31,10	**14,42**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Lupinen	18,28	25,95	26,58	14,42	18,10	15,03	18,86	24,04	**14,42**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Lupinen	18,28	25,95	26,58	14,42	18,10	15,03	18,86	24,04	**14,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,47	21,47	32,04	16,63	22,32	14,42	22,43	25,82	**14,42**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	26,12	25,80	42,17	14,42	30,92	20,69	29,29	32,40	**14,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	28,68	28,47	42,17	14,42	32,58	26,24	29,29	39,07	**14,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	28,68	28,47	42,17	14,42	32,58	26,24	29,29	39,07	**14,42**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,68	33,03	41,17	14,42	36,21	20,97	35,35	38,00	**14,42**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,83	34,36	41,17	14,42	34,54	16,52	34,03	33,56	**14,42**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,57	22,96	33,00	14,42	26,29	14,64	24,30	28,00	**14,42**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,25	38,36	49,50	14,42	39,54	23,19	41,93	42,44	**14,42**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,97	34,36	41,17	14,42	32,88	17,63	32,72	33,56	**14,42**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,83	33,03	41,17	14,42	34,54	20,97	35,35	35,78	**14,42**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,54	35,69	41,17	14,42	34,54	17,63	35,35	35,78	**14,42**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	24,60	25,76	40,92	14,42	29,30	20,79	27,76	30,53	**14,42**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	24,60	25,76	40,92	14,42	29,30	20,79	27,76	30,53	**14,42**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	26,12	25,80	42,17	14,42	30,92	20,69	29,29	32,40	**14,42**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Pistazien roh	26,12	25,80	42,17	14,42	30,92	20,69	29,29	32,40	**14,42**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	15,65	24,47	23,17	14,43	16,83	14,42	17,02	21,01	**14,42**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,68	28,47	42,17	14,42	32,58	26,24	29,29	39,07	**14,42**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,16	28,43	40,92	14,42	30,97	26,34	27,76	37,20	**14,42**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,68	28,47	42,17	14,42	32,58	26,24	29,29	39,07	**14,42**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,16	28,43	40,92	14,42	30,97	26,34	27,76	37,20	**14,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	18,56	19,55	30,79	14,41	21,08	15,70	20,79	26,60	**14,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	25,74	24,81	45,33	14,41	25,94	20,67	27,36	30,57	**14,41**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	22,79	24,57	36,50	15,87	27,60	14,41	25,92	29,38	**14,41**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	22,79	24,57	36,50	15,87	27,60	14,41	25,92	29,38	**14,41**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	22,79	24,57	36,50	15,87	27,60	14,41	25,92	29,38	**14,41**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	22,79	24,57	36,50	15,87	27,60	14,41	25,92	29,38	**14,41**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	23,79	23,10	33,79	14,88	26,30	14,41	23,91	27,86	**14,41**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	22,79	24,57	36,50	15,87	27,60	14,41	25,92	29,38	**14,41**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,79	24,57	36,50	15,87	27,60	14,41	25,92	29,38	**14,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	14,41	27,59	51,96	17,13	37,98	22,09	33,60	45,09	**14,41**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	14,41	42,11	81,79	26,71	60,30	39,46	51,05	73,69	**14,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	14,41	42,49	86,96	27,73	59,70	39,29	52,89	74,69	**14,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	14,41	43,15	86,96	28,84	59,70	39,84	52,23	73,58	**14,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	14,41	43,15	86,96	27,73	59,70	37,07	52,23	73,58	**14,41**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	22,41	23,59	34,71	14,99	26,33	14,41	25,26	30,22	**14,41**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	26,48	25,02	39,92	42,44	25,58	14,41	28,03	31,88	**14,41**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	25,72	26,63	37,38	14,77	26,72	14,41	26,28	29,74	**14,41**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	23,58	25,30	33,21	15,88	25,88	14,41	23,65	26,41	**14,41**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	21,87	24,63	37,38	14,77	24,22	14,41	22,34	26,41	**14,41**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**14,41**
26,15	26,63	33,21	15,88	27,55	14,41	26,28	28,63
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**14,41**
27,00	26,63	24,88	18,10	29,22	14,41	26,28	26,41
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,41**
27,50	30,07	32,71	23,99	30,08	14,41	30,49	29,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,40**
23,38	25,15	41,13	14,40	25,53	23,18	25,91	29,13
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,40**
30,81	35,41	35,00	14,40	35,67	20,13	35,70	36,33
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**14,40**
33,90	29,60	36,17	14,40	28,63	25,16	27,58	33,38
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**14,40**
32,19	25,60	27,83	14,40	26,97	21,82	24,95	33,38
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**14,40**
34,75	26,93	27,83	14,40	30,30	21,82	28,89	35,60
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**14,40**
25,35	18,93	27,83	14,40	20,30	15,16	19,68	24,49
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**14,40**
41,59	29,60	36,17	14,40	38,63	27,38	31,53	44,49
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**14,40**
33,04	26,93	27,83	14,40	28,63	20,71	27,58	31,16
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**14,40**
23,58	25,20	41,83	14,40	26,32	22,16	27,18	27,59
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**14,40**
27,42	29,20	41,83	14,40	28,82	30,49	27,18	37,59
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**14,40**
22,10	23,82	41,13	14,40	24,70	20,40	25,91	25,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,40**
25,95	27,82	41,13	14,40	27,20	28,73	25,91	35,80
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,40**
29,53	34,75	35,00	14,40	34,00	20,13	33,72	35,22
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**14,40**
21,25	23,82	41,13	14,40	27,20	17,07	27,23	31,36
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,40**
33,04	26,93	27,83	14,40	28,63	20,71	27,58	31,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**14,40**
41,59	29,60	36,17	14,40	38,63	27,38	31,53	44,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**14,40**
32,19	25,60	27,83	14,40	26,97	21,82	24,95	33,38
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,40**
41,59	29,60	36,17	14,40	38,63	27,38	31,53	44,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**14,40**
33,90	29,60	36,17	14,40	28,63	25,16	27,58	33,38
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,40**
32,19	25,60	27,83	14,40	26,97	21,82	24,95	33,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**14,40**
24,76	22,21	32,17	15,53	25,43	14,40	24,05	29,22
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,40**
34,75	26,93	27,83	14,40	30,30	21,82	28,89	35,60
Quinoa + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**14,40**
25,35	18,93	27,83	14,40	20,30	15,16	19,68	24,49
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,40**
33,90	29,60	36,17	14,40	28,63	25,16	27,58	33,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**14,40**
33,04	26,93	27,83	14,40	28,63	20,71	27,58	31,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**14,40**
34,75	26,93	27,83	14,40	30,30	21,82	28,89	35,60
Mais-Mehl + Quinoa + Mais-Mehl							**14,40**
25,35	18,93	27,83	14,40	20,30	15,16	19,68	24,49
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**14,40**
24,76	22,21	32,17	15,53	25,43	14,40	24,05	29,22
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**14,40**
22,95	24,27	38,83	14,40	28,67	19,44	25,43	32,04
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**14,40**
22,98	24,51	39,08	14,40	29,38	20,07	25,54	32,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**14,40**
22,95	24,27	38,83	14,40	28,67	19,44	25,43	32,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Sojabohnen							**14,40**
22,98	24,51	39,08	14,40	29,38	20,07	25,54	32,51
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**14,40**
17,84	21,40	30,42	14,40	17,63	15,81	17,37	20,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	26,38	32,07	38,75	14,40	25,97	25,81	25,26	29,24	**14,40**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	34,08	32,07	38,75	14,40	35,97	28,03	29,21	40,36	**14,40**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	25,53	29,40	30,42	14,40	25,97	21,36	25,26	27,02	**14,40**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	26,55	26,49	46,67	14,40	29,86	24,89	30,08	34,28	**14,40**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	24,68	28,07	30,42	14,40	24,30	22,47	22,63	29,24	**14,40**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen	22,11	25,40	30,42	14,40	20,97	14,69	21,32	24,80	**14,40**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	27,24	29,40	30,42	14,40	27,63	22,47	26,58	31,47	**14,40**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	17,45	22,29	32,58	18,17	19,63	14,40	19,20	25,74	**14,40**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	24,88	26,09	35,96	14,40	31,69	21,26	28,76	33,82	**14,40**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	25,95	27,82	41,13	14,40	27,20	28,73	25,91	35,80	**14,40**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	22,10	23,82	41,13	14,40	24,70	20,40	25,91	25,80	**14,40**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	21,68	21,44	48,46	14,40	22,73	18,56	25,42	27,69	**14,40**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,82	22,62	33,83	14,40	25,53	14,43	24,43	29,40	**14,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	19,54	21,15	36,96	14,40	24,70	15,96	23,94	28,02	**14,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	19,97	21,15	36,96	14,40	25,53	15,96	23,94	29,13	**14,40**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	22,95	24,27	38,83	14,40	28,67	19,44	25,43	32,04	**14,40**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	24,76	22,21	32,17	15,53	25,43	14,40	24,05	29,22	**14,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Lauch gedünstet	22,95	24,27	38,83	14,40	28,67	19,44	25,43	32,04	**14,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**14,40**
24,76	22,21	32,17	15,53	25,43	14,40	24,05	29,22
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**14,40**
22,98	24,51	39,08	14,40	29,38	20,07	25,54	32,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Champignons frisch							**14,40**
22,98	24,51	39,08	14,40	29,38	20,07	25,54	32,51
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,40**
29,96	35,41	35,00	14,40	34,83	19,58	35,04	34,11
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,40**
34,75	26,93	27,83	14,40	30,30	21,82	28,89	35,60
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,40**
15,71	14,40	29,83	19,09	17,15	14,84	19,46	21,76
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,40**
24,30	21,26	28,50	20,86	26,28	14,40	24,29	26,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,40**
16,99	14,40	29,83	19,09	19,65	14,84	19,46	25,09
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Hafer							**14,40**
28,25	33,41	35,00	14,40	32,33	16,24	33,07	33,00
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa							**14,40**
26,11	31,41	35,00	14,40	30,67	16,80	31,09	30,78
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,40**
22,95	24,27	38,83	14,40	28,67	19,44	25,43	32,04
Champignons frisch + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,40**
22,98	24,51	39,08	14,40	29,38	20,07	25,54	32,51
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,40**
22,95	24,27	38,83	14,40	28,67	19,44	25,43	32,04
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,40**
24,76	22,21	32,17	15,53	25,43	14,40	24,05	29,22
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,40**
24,76	22,21	32,17	15,53	25,43	14,40	24,05	29,22
Sojabohnen + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,40**
22,98	24,51	39,08	14,40	29,38	20,07	25,54	32,51
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,40**
26,53	26,37	46,54	14,40	29,50	24,58	30,03	34,04
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**14,40**
27,39	32,08	30,83	14,40	31,50	14,58	31,75	30,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**14,40**
24,67	26,49	41,13	14,40	26,37	25,96	25,91	32,47
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,40**
34,23	36,75	39,17	14,40	39,83	22,91	37,01	40,78
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,40**
30,38	36,75	39,17	14,40	34,83	21,80	35,04	35,22
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,40**
33,90	29,60	36,17	14,40	28,63	25,16	27,58	33,38
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,40**
33,04	26,93	27,83	14,40	28,63	20,71	27,58	31,16
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,40**
32,19	25,60	27,83	14,40	26,97	21,82	24,95	33,38
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Quinoa							**14,40**
25,35	18,93	27,83	14,40	20,30	15,16	19,68	24,49
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,40**
41,59	29,60	36,17	14,40	38,63	27,38	31,53	44,49
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**14,39**
20,29	26,55	28,17	15,06	19,41	14,39	19,57	23,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**14,39**
25,04	25,35	46,92	21,68	26,17	14,39	27,57	34,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,39**
20,88	21,22	38,38	19,87	24,36	14,39	22,99	30,93
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,39**
27,18	27,35	46,92	25,01	28,67	14,39	28,23	35,11
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,39**
14,39	41,96	82,75	26,51	61,03	39,24	51,93	75,02
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,39**
14,39	41,96	82,75	26,51	61,03	39,24	51,93	75,02
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**14,39**
14,39	41,96	82,75	26,51	61,03	39,24	51,93	75,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**14,39**
14,39	41,96	82,75	26,51	61,03	39,24	51,93	75,02
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**14,39**
14,39	41,96	82,75	26,51	61,03	39,24	51,93	75,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**14,39**
14,39	41,96	82,75	26,51	61,03	39,24	51,93	75,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,39**
31,62	26,42	30,46	14,39	28,53	21,93	26,17	34,12
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**14,39**
33,33	30,42	38,79	14,39	30,20	25,27	28,80	34,12
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**14,39**
24,78	19,75	30,46	14,39	21,87	15,27	20,91	25,23
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,39**
41,02	30,42	38,79	14,39	40,20	27,49	32,75	45,23
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,39**
34,18	27,75	30,46	14,39	31,87	21,93	30,12	36,34
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**14,39**
32,47	27,75	30,46	14,39	30,20	20,82	28,80	31,90
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Kakao							**14,39**
18,09	27,46	33,38	14,39	20,42	18,03	22,74	27,42
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**14,39**
16,38	25,46	29,21	14,39	17,92	14,70	18,79	22,98
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**14,39**
17,24	26,13	29,21	14,39	17,92	15,26	19,45	24,09
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**14,39**
15,95	25,46	29,21	14,39	17,08	15,26	18,13	22,98
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**14,39**
26,46	26,89	48,25	14,39	29,76	25,51	30,34	35,36
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**14,39**
22,29	23,49	40,79	14,39	25,03	20,58	26,13	26,38
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**14,39**
26,13	27,49	40,79	14,39	27,53	28,92	26,13	36,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**14,39**
16,38	24,79	29,21	14,39	17,92	16,92	19,45	24,09
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**14,39**
16,81	24,79	29,21	14,39	18,75	16,92	19,45	25,20
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**14,39**
20,21	16,52	19,75	38,63	20,22	14,39	21,53	21,83
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,39**
24,02	19,73	29,83	14,39	21,06	15,32	20,14	24,30
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,39**
30,86	26,40	29,83	14,39	27,73	21,98	25,41	33,19

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	31,71	27,73	29,83	14,39	29,39	20,87	28,04	30,97	**14,39**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	32,57	30,40	38,17	14,39	29,39	25,32	28,04	33,19	**14,39**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	40,26	30,40	38,17	14,39	39,39	27,54	31,99	44,30	**14,39**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	33,42	27,73	29,83	14,39	31,06	21,98	29,36	35,41	**14,39**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,73	14,39	30,00	19,04	17,35	14,96	19,59	21,93	**14,39**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,01	14,39	30,00	19,04	19,85	14,96	19,59	25,27	**14,39**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Roggenmehl	14,38	42,53	82,25	27,07	59,67	37,91	51,86	74,56	**14,38**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	14,38	42,53	82,25	27,07	59,67	37,91	51,86	74,56	**14,38**
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	14,38	42,53	82,25	27,07	59,67	37,91	51,86	74,56	**14,38**
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Champignons frisch	14,38	42,53	82,25	27,07	59,67	37,91	51,86	74,56	**14,38**
Champignons frisch + Roggenmehl + Spirulina getrocknet	14,38	42,53	82,25	27,07	59,67	37,91	51,86	74,56	**14,38**
Roggenmehl + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	14,38	42,53	82,25	27,07	59,67	37,91	51,86	74,56	**14,38**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	19,65	27,00	31,08	15,36	19,02	14,38	19,34	23,71	**14,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,94	30,60	44,25	14,38	35,48	29,61	34,28	39,44	**14,38**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	27,70	30,93	37,92	14,38	30,67	20,94	30,80	33,69	**14,38**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	21,29	24,93	37,92	14,38	25,67	22,61	24,88	27,02	**14,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	45,65	40,93	50,42	14,38	53,17	40,94	42,64	57,02	**14,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	34,11	40,93	50,42	14,38	38,17	37,61	36,72	40,36	**14,38**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	25,14	26,93	25,42	14,38	28,17	15,94	26,86	27,02	**14,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	31,55	34,93	37,92	14,38	35,67	32,61	32,78	40,36	**14,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	35,39	36,93	37,92	14,38	40,67	32,61	38,70	43,69	**14,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	32,83	36,93	37,92	14,38	38,17	30,94	36,72	37,02	**14,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,66	29,93	44,25	14,38	33,81	29,61	32,31	38,33	**14,38**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Miso	18,51	27,01	28,50	14,38	21,00	19,57	19,84	25,62	**14,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	29,53	27,20	31,83	14,38	28,48	22,14	25,87	33,00	**14,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	30,38	28,53	31,83	14,38	30,15	21,03	28,50	30,78	**14,38**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	31,24	31,20	40,17	14,38	30,15	25,48	28,50	33,00	**14,38**
Mais-Mehl + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	22,69	20,53	31,83	14,38	21,82	15,48	20,61	24,11	**14,38**
Quinoa + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	22,69	20,53	31,83	14,38	21,82	15,48	20,61	24,11	**14,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	32,09	28,53	31,83	14,38	31,82	22,14	29,82	35,22	**14,38**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	32,09	28,53	31,83	14,38	31,82	22,14	29,82	35,22	**14,38**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	38,93	31,20	40,17	14,38	40,15	27,70	32,45	44,11	**14,38**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	31,24	31,20	40,17	14,38	30,15	25,48	28,50	33,00	**14,38**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	29,53	27,20	31,83	14,38	28,48	22,14	25,87	33,00	**14,38**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	38,93	31,20	40,17	14,38	40,15	27,70	32,45	44,11	**14,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,38**
30,38	28,53	31,83	14,38	30,15	21,03	28,50	30,78
Lupinen + Miso + Kartoffeln gegart							**14,38**
18,51	27,01	28,50	14,38	21,00	19,57	19,84	25,62
Miso + Lupinen + Kartoffeln gegart							**14,38**
18,51	27,01	28,50	14,38	21,00	19,57	19,84	25,62
Lupinen + Kartoffeln gegart + Miso							**14,38**
18,51	27,01	28,50	14,38	21,00	19,57	19,84	25,62
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,38**
32,09	28,53	31,83	14,38	31,82	22,14	29,82	35,22
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,38**
31,91	28,57	33,08	14,38	31,77	20,93	30,03	32,64
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,38**
29,53	27,20	31,83	14,38	28,48	22,14	25,87	33,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**14,38**
32,09	28,53	31,83	14,38	31,82	22,14	29,82	35,22
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,38**
40,45	31,24	41,42	14,38	41,77	27,60	33,97	45,98
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,38**
38,93	31,20	40,17	14,38	40,15	27,70	32,45	44,11
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,38**
31,24	31,20	40,17	14,38	30,15	25,48	28,50	33,00
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,38**
32,76	31,24	41,42	14,38	31,77	25,38	30,03	34,87
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**14,38**
22,69	20,53	31,83	14,38	21,82	15,48	20,61	24,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**14,38**
29,53	27,20	31,83	14,38	28,48	22,14	25,87	33,00
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,38**
33,62	28,57	33,08	14,38	33,43	22,04	31,34	37,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**14,38**
30,38	28,53	31,83	14,38	30,15	21,03	28,50	30,78
Walnüsse + Quinoa + Mais-Mehl							**14,38**
24,21	20,57	33,08	14,38	23,43	15,38	22,13	25,98
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**14,38**
31,24	31,20	40,17	14,38	30,15	25,48	28,50	33,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**14,38**
38,93	31,20	40,17	14,38	40,15	27,70	32,45	44,11
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Mais-Mehl							**14,38**
22,69	20,53	31,83	14,38	21,82	15,48	20,61	24,11
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**14,38**
31,05	27,24	33,08	14,38	30,10	22,04	27,39	34,87
Quinoa + Walnüsse + Mais-Mehl							**14,38**
24,21	20,57	33,08	14,38	23,43	15,38	22,13	25,98
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Mais-Mehl							**14,38**
40,45	31,24	41,42	14,38	41,77	27,60	33,97	45,98
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,38**
30,38	28,53	31,83	14,38	30,15	21,03	28,50	30,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mais-Mehl							**14,38**
31,91	28,57	33,08	14,38	31,77	20,93	30,03	32,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Mais-Mehl							**14,38**
32,76	31,24	41,42	14,38	31,77	25,38	30,03	34,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Mais-Mehl							**14,38**
31,05	27,24	33,08	14,38	30,10	22,04	27,39	34,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Mais-Mehl							**14,38**
33,62	28,57	33,08	14,38	33,43	22,04	31,34	37,09
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch							**14,38**
17,70	17,75	31,25	14,74	22,45	14,38	19,86	27,39
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht							**14,38**
26,85	28,41	41,33	14,38	28,88	29,62	26,64	37,76
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht							**14,38**
23,00	24,41	41,33	14,38	26,38	21,29	26,64	27,76
Kartoffeln gegart + Miso + Lupinen							**14,38**
18,51	27,01	28,50	14,38	21,00	19,57	19,84	25,62
Miso + Kartoffeln gegart + Lupinen							**14,38**
18,51	27,01	28,50	14,38	21,00	19,57	19,84	25,62
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,38**
30,09	30,60	44,25	14,38	34,64	29,06	33,63	37,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Walnüsse							**14,38**
32,76	31,24	41,42	14,38	31,77	25,38	30,03	34,87
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,38**
33,62	28,57	33,08	14,38	33,43	22,04	31,34	37,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,62	28,57	33,08	14,38	33,43	22,04	31,34	37,09	**14,38**
Walnüsse + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,62	28,57	33,08	14,38	33,43	22,04	31,34	37,09	**14,38**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,09	28,53	31,83	14,38	31,82	22,14	29,82	35,22	**14,38**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,09	28,53	31,83	14,38	31,82	22,14	29,82	35,22	**14,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Walnüsse	33,62	28,57	33,08	14,38	33,43	22,04	31,34	37,09	**14,38**
Quinoa + Mais-Mehl + Walnüsse	24,21	20,57	33,08	14,38	23,43	15,38	22,13	25,98	**14,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Walnüsse	31,91	28,57	33,08	14,38	31,77	20,93	30,03	32,64	**14,38**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	31,91	28,57	33,08	14,38	31,77	20,93	30,03	32,64	**14,38**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Walnüsse	40,45	31,24	41,42	14,38	41,77	27,60	33,97	45,98	**14,38**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	32,76	31,24	41,42	14,38	31,77	25,38	30,03	34,87	**14,38**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	40,45	31,24	41,42	14,38	41,77	27,60	33,97	45,98	**14,38**
Mais-Mehl + Quinoa + Walnüsse	24,21	20,57	33,08	14,38	23,43	15,38	22,13	25,98	**14,38**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	31,05	27,24	33,08	14,38	30,10	22,04	27,39	34,87	**14,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Walnüsse	31,05	27,24	33,08	14,38	30,10	22,04	27,39	34,87	**14,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	28,38	28,60	44,25	14,38	32,14	25,72	31,65	36,11	**14,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	26,24	26,60	44,25	14,38	30,48	26,28	29,68	33,89	**14,38**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,84	19,33	37,58	14,38	20,08	14,75	21,16	24,97	**14,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	27,52	27,27	40,08	14,38	31,31	24,06	30,34	33,89	**14,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,38**
34,36	31,93	48,42	14,38	39,64	32,39	35,60	43,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,38**
30,51	31,93	48,42	14,38	34,64	31,28	33,63	38,33
Walnüsse + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,38**
32,76	31,24	41,42	14,38	31,77	25,38	30,03	34,87
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,38**
31,24	31,20	40,17	14,38	30,15	25,48	28,50	33,00
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,38**
31,24	31,20	40,17	14,38	30,15	25,48	28,50	33,00
Mais-Mehl + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,38**
32,76	31,24	41,42	14,38	31,77	25,38	30,03	34,87
Walnüsse + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,38**
31,91	28,57	33,08	14,38	31,77	20,93	30,03	32,64
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,38**
29,53	27,20	31,83	14,38	28,48	22,14	25,87	33,00
Walnüsse + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,38**
31,05	27,24	33,08	14,38	30,10	22,04	27,39	34,87
Mais-Mehl + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,38**
31,91	28,57	33,08	14,38	31,77	20,93	30,03	32,64
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,38**
30,38	28,53	31,83	14,38	30,15	21,03	28,50	30,78
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,38**
30,38	28,53	31,83	14,38	30,15	21,03	28,50	30,78
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,38**
29,53	27,20	31,83	14,38	28,48	22,14	25,87	33,00
Mais-Mehl + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,38**
31,05	27,24	33,08	14,38	30,10	22,04	27,39	34,87
Mais-Mehl + Walnüsse + Quinoa							**14,38**
24,21	20,57	33,08	14,38	23,43	15,38	22,13	25,98
Mais-Mehl + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**14,38**
40,45	31,24	41,42	14,38	41,77	27,60	33,97	45,98
Walnüsse + Mais-Mehl + Quinoa							**14,38**
24,21	20,57	33,08	14,38	23,43	15,38	22,13	25,98
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**14,38**
22,69	20,53	31,83	14,38	21,82	15,48	20,61	24,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	38,93	31,20	40,17	14,38	40,15	27,70	32,45	44,11	**14,38**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Quinoa	22,69	20,53	31,83	14,38	21,82	15,48	20,61	24,11	**14,38**
Walnüsse + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	40,45	31,24	41,42	14,38	41,77	27,60	33,97	45,98	**14,38**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	38,93	31,20	40,17	14,38	40,15	27,70	32,45	44,11	**14,38**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Quinoa	14,37	23,80	27,33	14,43	15,99	16,64	16,36	21,01	**14,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,09	27,78	27,58	14,37	21,29	20,14	21,16	26,83	**14,37**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	27,92	25,39	35,71	14,37	28,33	14,38	27,30	31,17	**14,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	30,76	29,33	33,83	14,37	32,58	22,31	30,28	35,03	**14,37**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	30,48	28,06	35,71	14,37	31,67	22,16	28,62	35,61	**14,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	29,06	29,33	33,83	14,37	30,91	21,19	28,96	30,59	**14,37**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	31,34	29,39	35,71	14,37	33,33	21,04	31,25	33,39	**14,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	29,91	32,00	42,17	14,37	30,91	25,64	28,96	32,81	**14,37**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	32,19	32,06	44,04	14,37	33,33	25,49	31,25	35,61	**14,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Mandeln	17,70	27,83	27,21	14,37	19,78	16,02	20,43	23,58	**14,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	37,60	32,00	42,17	14,37	40,91	27,86	32,91	43,92	**14,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	28,20	28,00	33,83	14,37	29,24	22,31	26,33	32,81	**14,37**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	33,05	29,39	35,71	14,37	35,00	22,16	32,57	37,83	**14,37**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Mandeln	32,60	31,40	29,63	14,80	30,98	14,37	31,34	32,03	**14,37**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**14,37**
39,88	32,06	44,04	14,37	43,33	27,71	35,20	46,72
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**14,37**
21,36	21,33	33,83	14,37	22,58	15,64	21,07	23,92
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**14,37**
23,65	21,39	35,71	14,37	25,00	15,49	23,36	26,72
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**14,37**
25,64	25,33	33,83	14,37	25,91	14,53	25,01	28,37
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**14,37**
22,44	23,63	39,58	20,66	24,42	14,37	24,72	32,12
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,37**
17,81	27,11	27,58	14,37	19,63	20,14	19,19	25,72
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**14,37**
18,94	27,35	30,21	14,37	23,55	20,61	21,90	29,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,37**
22,21	18,96	26,25	40,92	19,83	14,37	23,58	22,20
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**14,37**
21,65	21,44	36,04	14,37	24,75	17,46	25,35	28,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**14,37**
22,93	21,44	36,04	14,37	27,25	17,46	25,35	31,89
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**14,37**
26,77	29,44	48,54	14,37	32,25	20,79	35,22	38,56
Mais-Mehl + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**14,37**
26,97	24,53	31,83	14,38	25,15	14,37	24,55	28,56
Hafer + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**14,37**
26,97	24,53	31,83	14,38	25,15	14,37	24,55	28,56
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Mais-Mehl							**14,37**
26,97	24,53	31,83	14,38	25,15	14,37	24,55	28,56
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**14,37**
26,97	24,53	31,83	14,38	25,15	14,37	24,55	28,56
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,37**
18,24	27,78	27,58	14,37	20,46	19,59	20,51	24,61
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,37**
22,38	22,60	37,25	21,76	25,10	14,37	23,62	26,16
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Quinoa							**14,37**
14,39	23,78	27,58	14,37	16,29	16,81	16,56	21,28

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Hafer	16,53	25,78	27,58	14,37	17,96	16,26	18,53	23,50	**14,37**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	32,60	31,40	29,63	14,80	30,98	14,37	31,34	32,03	**14,37**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	28,48	28,11	44,38	14,37	33,08	28,57	33,24	39,67	**14,37**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	27,20	26,77	44,38	14,37	32,25	28,57	29,30	40,78	**14,37**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	33,61	36,11	56,88	14,37	40,58	31,90	43,11	49,67	**14,37**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	31,05	32,11	44,38	14,37	33,08	23,57	33,24	39,67	**14,37**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	22,07	26,11	44,38	14,37	23,92	15,79	24,03	29,67	**14,37**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	34,04	32,77	52,71	14,37	38,92	29,12	31,93	45,22	**14,37**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	29,76	28,11	44,38	14,37	35,58	28,57	33,24	43,00	**14,37**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	25,92	28,77	44,38	14,37	29,75	21,90	27,32	34,11	**14,37**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	25,49	30,11	44,38	14,37	28,92	22,46	27,98	31,89	**14,37**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	35,32	30,77	52,71	14,37	41,42	34,12	35,88	48,56	**14,37**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	20,36	20,11	44,38	14,37	25,58	21,90	24,03	31,89	**14,37**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	24,21	28,11	56,88	14,37	30,58	25,23	33,90	38,56	**14,37**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	21,65	24,11	44,38	14,37	23,08	16,90	24,03	28,56	**14,37**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	17,80	22,11	44,38	14,37	20,58	16,90	20,09	25,22	**14,37**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	28,48	30,11	44,38	14,37	33,08	21,90	31,27	36,33	**14,37**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	35,32	32,77	52,71	14,37	41,42	27,46	33,90	45,22	**14,37**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
37,88	34,77	52,71	14,37	41,42	29,12	35,88	48,56
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
31,90	36,11	56,88	14,37	38,92	30,79	41,80	45,22
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
29,34	32,11	44,38	14,37	31,42	22,46	31,93	35,22
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**14,37**
19,08	20,11	44,38	14,37	23,08	21,90	24,03	28,56
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
40,45	38,77	65,21	14,37	48,92	37,46	45,74	58,56
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**14,37**
19,08	22,11	44,38	14,37	23,08	15,23	22,06	25,22
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
26,77	28,11	44,38	14,37	31,42	27,46	31,93	35,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
36,60	30,77	52,71	14,37	43,92	34,12	35,88	51,89
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
26,35	32,77	52,71	14,37	28,92	26,90	27,98	34,11
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
26,77	30,11	44,38	14,37	31,42	20,79	29,95	31,89
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
27,20	30,11	44,38	14,37	30,58	23,57	29,30	36,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
28,91	30,77	52,71	14,37	33,92	31,90	31,93	40,78
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
32,76	38,77	65,21	14,37	38,92	35,23	41,80	47,44
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
25,92	26,77	44,38	14,37	29,75	28,57	29,30	37,44
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**14,37**
25,92	28,11	44,38	14,37	26,42	15,79	27,98	33,00
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
27,63	32,77	52,71	14,37	31,42	25,23	29,95	34,11
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
31,05	34,77	56,88	14,37	37,25	31,90	39,16	47,44
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,37**
30,19	34,77	52,71	14,37	31,42	26,90	31,93	37,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	28,48	32,11	56,88	14,37	33,92	24,12	37,85	43,00	**14,37**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	28,06	28,11	44,38	14,37	33,92	27,46	31,93	38,56	**14,37**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	23,35	24,11	44,38	14,37	26,42	20,79	27,98	33,00	**14,37**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	28,48	30,77	44,38	14,37	29,75	23,57	29,30	37,44	**14,37**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	27,63	30,77	52,71	14,37	31,42	31,90	31,93	37,44	**14,37**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	24,64	24,11	44,38	14,37	28,92	20,79	27,98	36,33	**14,37**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	24,64	28,77	44,38	14,37	27,25	23,57	25,35	34,11	**14,37**
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,29	32,73	30,00	15,74	32,34	14,37	31,97	29,63	**14,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Dinkel ungekocht	15,68	24,45	23,42	14,37	17,13	14,59	17,22	21,28	**14,37**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,66	22,40	41,29	14,37	24,45	17,92	25,07	28,84	**14,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,67	29,11	31,75	14,37	20,46	21,81	20,51	25,72	**14,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,51	29,11	31,75	14,37	25,46	22,92	22,48	31,28	**14,37**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	26,47	20,75	21,79	61,57	21,72	14,37	27,32	23,20	**14,37**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	27,72	22,07	35,50	14,37	23,54	16,44	24,66	29,12	**14,37**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Hafer	26,97	24,53	31,83	14,38	25,15	14,37	24,55	28,56	**14,37**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Hafer	26,97	24,53	31,83	14,38	25,15	14,37	24,55	28,56	**14,37**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	14,36	41,93	90,42	28,13	58,75	38,03	52,77	73,46	**14,36**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,92	14,97	18,71	17,34	18,82	14,36	16,91	19,26	**14,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa							**14,36**
20,46	21,57	41,17	21,79	22,28	14,36	22,31	28,53
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,36**
30,01	31,73	40,83	17,73	34,01	14,36	33,28	35,04
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**14,36**
14,36	41,75	81,42	26,71	59,23	38,53	50,89	72,99
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**14,36**
28,49	30,15	36,46	14,36	32,48	21,31	30,18	31,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**14,36**
25,07	26,15	36,46	14,36	27,48	14,64	26,24	29,11
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**14,36**
30,77	30,21	38,33	14,36	34,90	21,16	32,47	34,13
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**14,36**
27,35	26,21	38,33	14,36	29,90	14,49	28,53	31,91
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,36**
29,91	28,88	38,33	14,36	33,23	22,27	29,84	36,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,36**
27,63	28,82	36,46	14,36	30,81	22,42	27,55	33,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**14,36**
20,79	22,15	36,46	14,36	24,14	15,75	22,29	24,67
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,36**
32,48	30,21	38,33	14,36	36,57	22,27	33,79	38,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,36**
37,03	32,82	44,79	14,36	42,48	27,97	34,13	44,67
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**14,36**
23,08	22,21	38,33	14,36	26,57	15,60	24,58	27,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**14,36**
29,34	32,82	44,79	14,36	32,48	25,75	30,18	33,56
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**14,36**
31,62	32,88	46,67	14,36	34,90	25,60	32,47	36,36
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,36**
39,32	32,88	46,67	14,36	44,90	27,82	36,42	47,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**14,36**
30,20	30,15	36,46	14,36	34,14	22,42	31,50	35,78
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,36**
28,50	33,37	35,67	14,36	32,10	19,51	32,39	33,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**14,36**
19,21	27,79	32,67	14,36	22,32	21,48	21,00	28,47
Lupinen + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**14,36**
19,21	27,79	32,67	14,36	22,32	21,48	21,00	28,47
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**14,36**
26,21	28,83	28,83	14,36	31,47	16,00	29,37	30,00
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Dinkel ungekocht							**14,36**
26,21	28,83	28,83	14,36	31,47	16,00	29,37	30,00
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**14,36**
29,47	31,93	39,38	14,36	34,16	21,96	32,18	34,34
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**14,36**
22,19	23,20	34,50	14,36	27,67	17,39	24,34	29,18
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,36**
22,19	23,20	34,50	14,36	27,67	17,39	24,34	29,18
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,36**
22,19	23,20	34,50	14,36	27,67	17,39	24,34	29,18
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
30,10	32,84	45,42	14,36	33,28	25,70	30,95	34,49
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
26,87	28,80	35,83	14,36	30,00	22,47	26,79	32,62
Walnüsse + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
21,56	22,17	37,08	14,36	24,95	15,70	23,05	25,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
27,73	30,13	35,83	14,36	31,67	21,36	29,42	30,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
26,87	28,80	35,83	14,36	30,00	22,47	26,79	32,62
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
29,44	30,13	35,83	14,36	33,33	22,47	30,74	34,84
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
28,39	28,84	37,08	14,36	31,62	22,37	28,32	34,49
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
20,03	22,13	35,83	14,36	23,33	15,80	21,53	23,73
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
20,03	22,13	35,83	14,36	23,33	15,80	21,53	23,73
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
27,73	30,13	35,83	14,36	31,67	21,36	29,42	30,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
29,25	30,17	37,08	14,36	33,28	21,26	30,95	32,27
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
28,58	32,80	44,17	14,36	31,67	25,80	29,42	32,62
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
36,27	32,80	44,17	14,36	41,67	28,02	33,37	43,73
Walnüsse + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
25,83	26,17	37,08	14,36	28,28	14,59	27,00	30,04
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
24,31	26,13	35,83	14,36	26,67	14,69	25,47	28,18
Hafer + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
25,83	26,17	37,08	14,36	28,28	14,59	27,00	30,04
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
24,31	26,13	35,83	14,36	26,67	14,69	25,47	28,18
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
37,79	32,84	45,42	14,36	43,28	27,92	34,89	45,60
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
37,79	32,84	45,42	14,36	43,28	27,92	34,89	45,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
30,10	32,84	45,42	14,36	33,28	25,70	30,95	34,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
29,25	30,17	37,08	14,36	33,28	21,26	30,95	32,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
28,39	28,84	37,08	14,36	31,62	22,37	28,32	34,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
30,96	30,17	37,08	14,36	34,95	22,37	32,26	36,71
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
29,44	30,13	35,83	14,36	33,33	22,47	30,74	34,84
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
36,27	32,80	44,17	14,36	41,67	28,02	33,37	43,73
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
30,96	30,17	37,08	14,36	34,95	22,37	32,26	36,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
28,58	32,80	44,17	14,36	31,67	25,80	29,42	32,62
Quinoa + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**14,36**
21,56	22,17	37,08	14,36	24,95	15,70	23,05	25,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**14,36**
22,70	22,56	34,50	14,36	27,63	15,86	24,63	30,00
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**14,36**
22,70	22,56	34,50	14,36	27,63	15,86	24,63	30,00
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**14,36**
30,48	34,16	37,17	14,36	36,47	27,11	33,32	38,89
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**14,36**
33,04	35,49	37,17	14,36	39,80	27,11	37,26	41,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**14,36**
31,33	35,49	37,17	14,36	38,13	26,00	35,95	36,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**14,36**
30,48	34,16	37,17	14,36	36,47	27,11	33,32	38,89
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**14,36**
39,88	38,16	45,50	14,36	48,13	32,67	39,89	50,00
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**14,36**
22,70	22,56	34,50	14,36	27,63	15,86	24,63	30,00
Mandeln + Hafer + Erbsen grün gekocht							**14,36**
27,91	31,49	37,17	14,36	33,13	19,33	32,00	34,44
Hafer + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**14,36**
27,91	31,49	37,17	14,36	33,13	19,33	32,00	34,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**14,36**
22,19	23,20	34,50	14,36	27,67	17,39	24,34	29,18
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**14,36**
39,88	38,16	45,50	14,36	48,13	32,67	39,89	50,00
Mandeln + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**14,36**
23,64	27,49	37,17	14,36	29,80	20,44	28,05	30,00
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**14,36**
31,33	35,49	37,17	14,36	38,13	26,00	35,95	36,67
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**14,36**
22,70	22,56	34,50	14,36	27,63	15,86	24,63	30,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**14,36**
32,19	38,16	45,50	14,36	38,13	30,44	35,95	38,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**14,36**
33,04	35,49	37,17	14,36	39,80	27,11	37,26	41,11
Mandeln + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**14,36**
26,21	28,83	28,83	14,36	31,47	16,00	29,37	30,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Erbsen grün gekocht	26,21	28,83	28,83	14,36	31,47	16,00	29,37	30,00	**14,36**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	32,19	38,16	45,50	14,36	38,13	30,44	35,95	38,89	**14,36**
Quinoa + Mandeln + Erbsen grün gekocht	23,64	27,49	37,17	14,36	29,80	20,44	28,05	30,00	**14,36**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mandeln	39,88	38,16	45,50	14,36	48,13	32,67	39,89	50,00	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln	33,04	35,49	37,17	14,36	39,80	27,11	37,26	41,11	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	31,33	35,49	37,17	14,36	38,13	26,00	35,95	36,67	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	30,48	34,16	37,17	14,36	36,47	27,11	33,32	38,89	**14,36**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mandeln	32,19	38,16	45,50	14,36	38,13	30,44	35,95	38,89	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Mandeln	27,91	31,49	37,17	14,36	33,13	19,33	32,00	34,44	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	39,88	38,16	45,50	14,36	48,13	32,67	39,89	50,00	**14,36**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Mandeln	27,91	31,49	37,17	14,36	33,13	19,33	32,00	34,44	**14,36**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mandeln	33,04	35,49	37,17	14,36	39,80	27,11	37,26	41,11	**14,36**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Mandeln	26,21	28,83	28,83	14,36	31,47	16,00	29,37	30,00	**14,36**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mandeln	31,33	35,49	37,17	14,36	38,13	26,00	35,95	36,67	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Mandeln	23,64	27,49	37,17	14,36	29,80	20,44	28,05	30,00	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	32,19	38,16	45,50	14,36	38,13	30,44	35,95	38,89	**14,36**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mandeln	30,48	34,16	37,17	14,36	36,47	27,11	33,32	38,89	**14,36**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Mandeln	23,64	27,49	37,17	14,36	29,80	20,44	28,05	30,00	**14,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Mandeln	26,21	28,83	28,83	14,36	31,47	16,00	29,37	30,00	**14,36**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Sojabohnen	19,21	27,79	32,67	14,36	22,32	21,48	21,00	28,47	**14,36**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Sojabohnen	31,13	32,37	49,50	14,36	35,10	34,13	30,34	43,47	**14,36**
Pistazien roh + Sojabohnen + Sojabohnen	28,56	29,71	49,50	14,36	33,43	28,58	30,34	36,80	**14,36**
Sojabohnen + Pistazien roh + Sojabohnen	28,56	29,71	49,50	14,36	33,43	28,58	30,34	36,80	**14,36**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	31,13	32,37	49,50	14,36	35,10	34,13	30,34	43,47	**14,36**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	19,21	27,79	32,67	14,36	22,32	21,48	21,00	28,47	**14,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	20,34	24,59	23,33	15,96	22,38	14,36	20,89	23,02	**14,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	18,43	19,62	30,79	14,36	20,82	15,54	20,59	26,30	**14,36**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	26,51	26,43	46,63	14,36	29,48	24,49	30,07	34,13	**14,36**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,54	21,31	48,29	14,36	22,64	18,41	25,22	27,29	**14,36**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	28,44	22,75	37,54	19,96	25,31	14,36	24,99	33,48	**14,36**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	28,01	22,75	37,54	19,96	24,48	14,36	24,99	32,37	**14,36**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Lupinen	19,21	27,79	32,67	14,36	22,32	21,48	21,00	28,47	**14,36**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Lupinen	19,21	27,79	32,67	14,36	22,32	21,48	21,00	28,47	**14,36**
Walnüsse + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,48	30,21	38,33	14,36	36,57	22,27	33,79	38,58	**14,36**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,96	30,17	37,08	14,36	34,95	22,37	32,26	36,71	**14,36**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	29,91	28,88	38,33	14,36	33,23	22,27	29,84	36,36	**14,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Walnüsse							**14,36**
25,83	26,17	37,08	14,36	28,28	14,59	27,00	30,04
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,36**
28,39	28,84	37,08	14,36	31,62	22,37	28,32	34,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Walnüsse							**14,36**
31,62	32,88	46,67	14,36	34,90	25,60	32,47	36,36
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**14,36**
28,39	28,84	37,08	14,36	31,62	22,37	28,32	34,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**14,36**
30,96	30,17	37,08	14,36	34,95	22,37	32,26	36,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**14,36**
30,10	32,84	45,42	14,36	33,28	25,70	30,95	34,49
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**14,36**
29,25	30,17	37,08	14,36	33,28	21,26	30,95	32,27
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**14,36**
37,79	32,84	45,42	14,36	43,28	27,92	34,89	45,60
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**14,36**
21,56	22,17	37,08	14,36	24,95	15,70	23,05	25,60
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**14,36**
25,83	26,17	37,08	14,36	28,28	14,59	27,00	30,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Walnüsse							**14,36**
29,91	28,88	38,33	14,36	33,23	22,27	29,84	36,36
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**14,36**
30,10	32,84	45,42	14,36	33,28	25,70	30,95	34,49
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**14,36**
30,77	30,21	38,33	14,36	34,90	21,16	32,47	34,13
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**14,36**
31,62	32,88	46,67	14,36	34,90	25,60	32,47	36,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**14,36**
29,25	30,17	37,08	14,36	33,28	21,26	30,95	32,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Walnüsse							**14,36**
30,77	30,21	38,33	14,36	34,90	21,16	32,47	34,13
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,36**
39,32	32,88	46,67	14,36	44,90	27,82	36,42	47,47
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,36**
33,04	35,49	37,17	14,36	39,80	27,11	37,26	41,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Quinoa + Walnüsse							**14,36**
23,08	22,21	38,33	14,36	26,57	15,60	24,58	27,47
Walnüsse + Hafer + Walnüsse							**14,36**
27,35	26,21	38,33	14,36	29,90	14,49	28,53	31,91
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Walnüsse							**14,36**
21,56	22,17	37,08	14,36	24,95	15,70	23,05	25,60
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,36**
32,48	30,21	38,33	14,36	36,57	22,27	33,79	38,58
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**14,36**
30,96	30,17	37,08	14,36	34,95	22,37	32,26	36,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Walnüsse							**14,36**
32,48	30,21	38,33	14,36	36,57	22,27	33,79	38,58
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,36**
30,96	30,17	37,08	14,36	34,95	22,37	32,26	36,71
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,36**
33,04	35,49	37,17	14,36	39,80	27,11	37,26	41,11
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,36**
29,44	30,13	35,83	14,36	33,33	22,47	30,74	34,84
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**14,36**
37,79	32,84	45,42	14,36	43,28	27,92	34,89	45,60
Hafer + Walnüsse + Walnüsse							**14,36**
27,35	26,21	38,33	14,36	29,90	14,49	28,53	31,91
Quinoa + Walnüsse + Walnüsse							**14,36**
23,08	22,21	38,33	14,36	26,57	15,60	24,58	27,47
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Walnüsse							**14,36**
39,32	32,88	46,67	14,36	44,90	27,82	36,42	47,47
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**14,36**
30,15	25,41	37,54	21,07	26,14	14,36	26,30	33,48
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**14,36**
31,13	32,37	49,50	14,36	35,10	34,13	30,34	43,47
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**14,36**
24,53	24,51	47,79	14,36	27,13	22,69	27,74	32,22
Sojabohnen + Sojabohnen + Pistazien roh							**14,36**
28,56	29,71	49,50	14,36	33,43	28,58	30,34	36,80
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,36**
22,70	22,56	34,50	14,36	27,63	15,86	24,63	30,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,36**
22,19	23,20	34,50	14,36	27,67	17,39	24,34	29,18
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,36**
22,70	22,56	34,50	14,36	27,63	15,86	24,63	30,00
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,36**
22,19	23,20	34,50	14,36	27,67	17,39	24,34	29,18
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,36**
26,26	23,41	33,75	48,68	24,18	14,36	27,59	28,86
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh							**14,36**
27,22	32,04	35,67	14,36	31,27	16,73	32,39	30,07
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,36**
25,34	26,21	30,42	17,62	28,67	14,36	27,01	29,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
27,73	30,13	35,83	14,36	31,67	21,36	29,42	30,40
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
30,86	32,86	46,04	14,36	34,09	25,65	31,71	35,42
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
29,15	28,86	37,71	14,36	32,43	22,32	29,08	35,42
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
30,01	30,19	37,71	14,36	34,09	21,21	31,71	33,20
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
31,72	30,19	37,71	14,36	35,76	22,32	33,03	37,64
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
28,58	32,80	44,17	14,36	31,67	25,80	29,42	32,62
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
20,03	22,13	35,83	14,36	23,33	15,80	21,53	23,73
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
38,56	32,86	46,04	14,36	44,09	27,87	35,66	46,53
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
24,31	26,13	35,83	14,36	26,67	14,69	25,47	28,18
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,36**
36,27	32,80	44,17	14,36	41,67	28,02	33,37	43,73
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**14,36**
28,56	29,71	49,50	14,36	33,43	28,58	30,34	36,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,44	30,13	35,83	14,36	33,33	22,47	30,74	34,84	**14,36**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	26,59	26,19	37,71	14,36	29,09	14,54	27,76	30,98	**14,36**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	26,87	28,80	35,83	14,36	30,00	22,47	26,79	32,62	**14,36**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	17,26	26,27	27,08	14,36	18,73	16,11	19,81	25,58	**14,36**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	22,32	22,19	37,71	14,36	25,76	15,65	23,82	26,53	**14,36**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,10	32,84	45,42	14,36	33,28	25,70	30,95	34,49	**14,36**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,88	38,16	45,50	14,36	48,13	32,67	39,89	50,00	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,19	38,16	45,50	14,36	38,13	30,44	35,95	38,89	**14,36**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,19	38,16	45,50	14,36	38,13	30,44	35,95	38,89	**14,36**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,10	32,84	45,42	14,36	33,28	25,70	30,95	34,49	**14,36**
Walnüsse + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,62	32,88	46,67	14,36	34,90	25,60	32,47	36,36	**14,36**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,58	32,80	44,17	14,36	31,67	25,80	29,42	32,62	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	30,48	34,16	37,17	14,36	36,47	27,11	33,32	38,89	**14,36**
Walnüsse + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	30,21	38,33	14,36	34,90	21,16	32,47	34,13	**14,36**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,33	35,49	37,17	14,36	38,13	26,00	35,95	36,67	**14,36**
Walnüsse + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	29,91	28,88	38,33	14,36	33,23	22,27	29,84	36,36	**14,36**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,25	30,17	37,08	14,36	33,28	21,26	30,95	32,27	**14,36**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,25	30,17	37,08	14,36	33,28	21,26	30,95	32,27	**14,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,36**
30,48	34,16	37,17	14,36	36,47	27,11	33,32	38,89
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,36**
26,87	28,80	35,83	14,36	30,00	22,47	26,79	32,62
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,36**
28,39	28,84	37,08	14,36	31,62	22,37	28,32	34,49
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,36**
31,33	35,49	37,17	14,36	38,13	26,00	35,95	36,67
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,36**
28,39	28,84	37,08	14,36	31,62	22,37	28,32	34,49
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,36**
27,73	30,13	35,83	14,36	31,67	21,36	29,42	30,40
Sojabohnen + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,36**
31,13	32,37	49,50	14,36	35,10	34,13	30,34	43,47
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Hafer							**14,36**
25,83	26,17	37,08	14,36	28,28	14,59	27,00	30,04
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Hafer							**14,36**
27,91	31,49	37,17	14,36	33,13	19,33	32,00	34,44
Walnüsse + Walnüsse + Hafer							**14,36**
27,35	26,21	38,33	14,36	29,90	14,49	28,53	31,91
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Hafer							**14,36**
27,91	31,49	37,17	14,36	33,13	19,33	32,00	34,44
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**14,36**
25,83	26,17	37,08	14,36	28,28	14,59	27,00	30,04
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**14,36**
24,31	26,13	35,83	14,36	26,67	14,69	25,47	28,18
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Quinoa							**14,36**
21,56	22,17	37,08	14,36	24,95	15,70	23,05	25,60
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,36**
37,79	32,84	45,42	14,36	43,28	27,92	34,89	45,60
Walnüsse + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**14,36**
39,32	32,88	46,67	14,36	44,90	27,82	36,42	47,47
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**14,36**
39,88	38,16	45,50	14,36	48,13	32,67	39,89	50,00
Walnüsse + Walnüsse + Quinoa							**14,36**
23,08	22,21	38,33	14,36	26,57	15,60	24,58	27,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**14,36**
20,03	22,13	35,83	14,36	23,33	15,80	21,53	23,73
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**14,36**
21,56	22,17	37,08	14,36	24,95	15,70	23,05	25,60
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**14,36**
36,27	32,80	44,17	14,36	41,67	28,02	33,37	43,73
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Quinoa							**14,36**
23,64	27,49	37,17	14,36	29,80	20,44	28,05	30,00
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**14,36**
23,64	27,49	37,17	14,36	29,80	20,44	28,05	30,00
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**14,36**
37,79	32,84	45,42	14,36	43,28	27,92	34,89	45,60
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**14,35**
14,35	26,93	57,79	17,90	39,67	26,99	35,06	50,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**14,35**
14,35	42,93	86,96	27,90	59,67	38,11	52,16	74,48
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**14,35**
14,35	42,29	82,00	27,07	58,95	37,29	51,75	74,09
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**14,35**
14,35	42,29	82,00	27,07	58,95	37,29	51,75	74,09
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**14,35**
14,35	42,29	82,00	27,07	58,95	37,29	51,75	74,09
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**14,35**
14,35	42,29	82,00	27,07	58,95	37,29	51,75	74,09
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**14,35**
14,35	42,29	82,00	27,07	58,95	37,29	51,75	74,09
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**14,35**
14,35	42,29	82,00	27,07	58,95	37,29	51,75	74,09
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,35**
30,00	23,07	28,50	46,50	24,15	14,35	27,45	28,69
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**14,34**
26,00	26,73	44,46	15,27	27,16	14,34	26,63	30,57
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Dinkel ungekocht							**14,34**
28,48	31,87	32,08	16,51	32,17	14,34	31,03	29,87
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**14,34**
28,48	31,87	32,08	16,51	32,17	14,34	31,03	29,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	27,54	33,31	40,63	14,48	32,58	14,34	32,72	32,22	**14,34**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	18,21	18,48	38,92	16,76	20,57	14,34	21,47	27,02	**14,34**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	22,49	23,81	38,92	18,98	23,90	14,34	24,11	29,24	**14,34**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	19,07	18,48	38,92	16,76	22,23	14,34	21,47	29,24	**14,34**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	18,21	18,48	38,92	16,76	20,57	14,34	21,47	27,02	**14,34**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	22,49	23,81	38,92	18,98	23,90	14,34	24,11	29,24	**14,34**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	19,07	18,48	38,92	16,76	22,23	14,34	21,47	29,24	**14,34**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	28,48	31,87	32,08	16,51	32,17	14,34	31,03	29,87	**14,34**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	28,48	31,87	32,08	16,51	32,17	14,34	31,03	29,87	**14,34**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Mandeln	28,48	31,87	32,08	16,51	32,17	14,34	31,03	29,87	**14,34**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	28,48	31,87	32,08	16,51	32,17	14,34	31,03	29,87	**14,34**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen	18,48	19,13	33,75	14,87	21,03	14,34	19,20	26,38	**14,34**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Sojabohnen	18,48	19,13	33,75	14,87	21,03	14,34	19,20	26,38	**14,34**
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	22,34	23,71	39,75	14,34	24,51	19,49	25,88	25,61	**14,34**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	26,19	27,71	39,75	14,34	27,01	27,82	25,88	35,61	**14,34**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	19,74	24,20	37,92	14,34	21,98	19,90	22,47	27,08	**14,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	19,69	23,84	37,54	14,34	20,91	18,97	22,32	26,38	**14,34**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	24,15	21,08	25,25	41,36	23,40	14,34	25,18	24,53	**14,34**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,34**
26,00	27,37	40,63	14,34	27,45	28,77	25,93	35,98
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,34**
22,15	23,37	40,63	14,34	24,95	20,43	25,93	25,98
Tahin aus rohem Sesam + Sojabohnen + Tomaten							**14,34**
18,48	19,13	33,75	14,87	21,03	14,34	19,20	26,38
Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten							**14,34**
18,48	19,13	33,75	14,87	21,03	14,34	19,20	26,38
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,34**
19,07	18,48	38,92	16,76	22,23	14,34	21,47	29,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**14,34**
18,21	18,48	38,92	16,76	20,57	14,34	21,47	27,02
Sojabohnen + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**14,34**
18,48	19,13	33,75	14,87	21,03	14,34	19,20	26,38
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**14,34**
22,49	23,81	38,92	18,98	23,90	14,34	24,11	29,24
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**14,34**
22,49	23,81	38,92	18,98	23,90	14,34	24,11	29,24
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**14,34**
19,07	18,48	38,92	16,76	22,23	14,34	21,47	29,24
Tomaten + Sojabohnen + Tahin aus rohem Sesam							**14,34**
18,48	19,13	33,75	14,87	21,03	14,34	19,20	26,38
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**14,34**
18,21	18,48	38,92	16,76	20,57	14,34	21,47	27,02
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**14,34**
28,12	25,75	41,08	14,34	29,33	22,72	27,53	32,91
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**14,34**
27,86	19,96	22,83	31,61	21,92	14,34	23,01	25,90
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**14,34**
26,00	22,73	31,96	43,04	22,16	14,34	25,32	26,12
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**14,34**
29,41	24,07	23,63	45,27	25,49	14,34	27,95	26,12
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**14,34**
28,56	24,07	31,96	43,04	23,83	14,34	27,95	28,34
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,34**
26,20	27,74	40,29	14,34	27,72	29,03	25,84	36,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,34**
22,35	23,74	40,29	14,34	25,22	20,70	25,84	26,20	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,34**
26,17	27,50	40,04	14,34	27,00	28,41	25,74	35,73	
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,34**
22,32	23,50	40,04	14,34	24,50	20,08	25,74	25,73	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht								**14,34**
19,07	18,48	38,92	16,76	22,23	14,34	21,47	29,24	
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen								**14,34**
18,21	18,48	38,92	16,76	20,57	14,34	21,47	27,02	
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht								**14,34**
19,07	18,48	38,92	16,76	22,23	14,34	21,47	29,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen								**14,34**
18,21	18,48	38,92	16,76	20,57	14,34	21,47	27,02	
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer								**14,34**
22,49	23,81	38,92	18,98	23,90	14,34	24,11	29,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Hafer								**14,34**
22,49	23,81	38,92	18,98	23,90	14,34	24,11	29,24	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**14,34**
14,34	31,27	63,92	19,27	37,57	24,13	33,62	47,47	
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln								**14,34**
26,54	27,53	36,83	16,44	29,42	14,34	28,16	30,44	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen								**14,34**
23,25	27,31	34,21	15,01	25,92	14,34	24,49	28,22	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**14,34**
27,48	24,30	40,00	22,61	26,38	14,34	25,78	34,24	
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,33**
28,55	32,53	37,92	14,33	32,83	18,56	33,68	32,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln								**14,33**
28,89	31,07	36,25	17,44	30,67	14,33	30,53	31,22	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln								**14,33**
24,62	29,07	40,42	16,33	27,33	14,33	26,58	29,00	
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse								**14,33**
27,55	26,57	43,71	14,33	30,89	22,83	28,76	33,66	
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln								**14,33**
28,46	31,07	40,42	16,33	29,83	14,33	30,53	32,33	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln								**14,33**
29,74	31,07	27,92	19,67	32,33	14,33	30,53	29,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**14,33**
26,32	29,73	36,25	17,44	29,00	14,33	27,89	29,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht								**14,33**
23,41	24,64	37,42	14,33	31,45	20,69	27,61	34,79	
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**14,33**
27,26	31,87	37,92	14,33	31,17	18,56	31,71	31,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**14,33**
17,80	25,91	31,67	14,33	22,13	19,82	20,89	28,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**14,33**
21,79	20,00	37,50	14,33	25,83	16,67	24,34	30,00	
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**14,33**
20,51	20,00	37,50	14,33	23,33	16,67	24,34	26,67	
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**14,33**
25,64	28,00	50,00	14,33	30,83	20,00	34,21	36,67	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet								**14,33**
14,33	27,25	51,08	16,90	38,53	22,86	33,11	45,46	
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl								**14,33**
21,63	22,31	36,75	17,47	25,63	14,33	23,51	30,09	
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**14,33**
21,63	22,31	36,75	17,47	25,63	14,33	23,51	30,09	
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**14,33**
21,63	22,31	36,75	17,47	25,63	14,33	23,51	30,09	
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht								**14,33**
21,63	22,31	36,75	17,47	25,63	14,33	23,51	30,09	
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl								**14,33**
26,79	26,55	43,08	14,33	30,08	22,88	27,99	32,72	
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**14,33**
23,64	24,09	45,00	14,33	25,27	19,79	27,06	30,99	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen								**14,33**
27,53	34,55	32,92	14,33	32,84	22,81	31,84	34,36	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht								**14,33**
26,86	28,40	41,50	14,33	29,08	29,73	26,78	37,93	
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht								**14,33**
23,02	24,40	41,50	14,33	26,58	21,40	26,78	27,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	27,35	29,33	45,83	14,33	28,33	22,78	28,29	35,56	**14,33**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	32,48	34,67	58,33	14,33	39,17	31,11	42,11	47,78	**14,33**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	31,62	37,33	66,67	14,33	37,50	34,44	40,79	45,56	**14,33**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	14,33	42,15	86,08	27,50	60,25	40,06	52,39	75,06	**14,33**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	23,08	26,67	58,33	14,33	29,17	24,44	32,89	36,67	**14,33**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	27,35	26,67	45,83	14,33	31,67	27,78	32,24	37,78	**14,33**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	23,50	27,33	45,83	14,33	25,83	22,78	24,34	32,22	**14,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Austernpilze	23,50	22,67	45,83	14,33	27,50	20,00	26,97	34,44	**14,33**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	25,21	31,33	54,17	14,33	27,50	26,11	26,97	32,22	**14,33**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	16,67	20,67	45,83	14,33	19,17	16,11	19,08	23,33	**14,33**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	20,51	22,67	45,83	14,33	21,67	16,11	23,03	26,67	**14,33**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	17,95	18,67	45,83	14,33	21,67	21,11	23,03	26,67	**14,33**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	29,06	33,33	54,17	14,33	30,00	26,11	30,92	35,56	**14,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	17,95	20,67	45,83	14,33	21,67	14,44	21,05	23,33	**14,33**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	29,91	30,67	45,83	14,33	31,67	22,78	32,24	37,78	**14,33**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	32,91	31,33	54,17	14,33	37,50	28,33	30,92	43,33	**14,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	28,63	26,67	45,83	14,33	34,17	27,78	32,24	41,11	**14,33**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	25,64	26,67	45,83	14,33	30,00	26,67	30,92	33,33	**14,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	34,19	29,33	54,17	14,33	40,00	33,33	34,87	46,67	**14,33**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Austernpilze	22,22	22,67	45,83	14,33	25,00	20,00	26,97	31,11	**14,33**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	26,07	28,67	45,83	14,33	29,17	22,78	28,29	34,44	**14,33**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Austernpilze	27,35	30,67	58,33	14,33	32,50	23,33	36,84	41,11	**14,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	19,23	18,67	45,83	14,33	24,17	21,11	23,03	30,00	**14,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	27,35	28,67	45,83	14,33	31,67	21,11	30,26	34,44	**14,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	26,92	26,67	45,83	14,33	32,50	26,67	30,92	36,67	**14,33**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	36,75	33,33	54,17	14,33	40,00	28,33	34,87	46,67	**14,33**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	30,77	34,67	58,33	14,33	37,50	30,00	40,79	43,33	**14,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	34,19	31,33	54,17	14,33	40,00	26,67	32,89	43,33	**14,33**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	28,21	30,67	45,83	14,33	30,00	21,67	30,92	33,33	**14,33**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	24,36	28,67	45,83	14,33	27,50	21,67	26,97	30,00	**14,33**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	39,32	37,33	66,67	14,33	47,50	36,67	44,74	56,67	**14,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	35,47	29,33	54,17	14,33	42,50	33,33	34,87	50,00	**14,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	26,07	25,33	45,83	14,33	30,83	27,78	28,29	38,89	**14,33**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Austernpilze	20,94	24,67	45,83	14,33	22,50	15,00	23,03	27,78	**14,33**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	26,50	29,33	54,17	14,33	30,00	31,11	30,92	35,56	**14,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	27,78	29,33	54,17	14,33	32,50	31,11	30,92	38,89	**14,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	29,91	33,33	58,33	14,33	35,83	31,11	38,16	45,56	**14,33**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	24,79	25,33	45,83	14,33	28,33	27,78	28,29	35,56	**14,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	24,79	27,33	45,83	14,33	28,33	21,11	26,32	32,22	**14,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	26,50	31,33	54,17	14,33	30,00	24,44	28,95	32,22	**14,33**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Austernpilze	24,79	26,67	45,83	14,33	25,00	15,00	26,97	31,11	**14,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	25,64	28,67	45,83	14,33	30,00	20,00	28,95	30,00	**14,33**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,69	32,53	37,92	14,33	32,00	18,00	33,03	30,33	**14,33**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,12	33,87	42,08	14,33	32,00	20,22	33,03	31,44	**14,33**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,63	22,31	36,75	17,47	25,63	14,33	23,51	30,09	**14,33**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	21,63	22,31	36,75	17,47	25,63	14,33	23,51	30,09	**14,33**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,85	28,19	27,25	21,78	28,00	14,33	28,92	26,67	**14,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,88	14,33	15,67	15,62	17,86	14,44	17,31	19,04	**14,33**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Hafer	25,98	30,53	37,92	14,33	29,50	14,67	31,05	29,22	**14,33**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	14,33	42,81	86,08	28,61	60,25	40,61	51,74	73,94	**14,33**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	23,85	28,53	37,92	14,33	27,83	15,22	29,08	27,00	**14,33**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	14,33	42,81	86,08	27,50	60,25	37,83	51,74	73,94	**14,33**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,97	33,87	42,08	14,33	37,00	21,33	35,00	37,00	**14,33**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	26,01	24,53	43,38	14,33	28,24	16,78	28,33	31,36	**14,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	23,73	24,47	41,50	14,33	25,82	16,93	26,04	28,56	**14,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	26,94	28,55	49,17	23,97	28,67	14,33	28,73	35,64	**14,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	25,65	27,89	49,17	23,97	27,83	14,33	27,41	34,53	**14,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,09	33,07	49,58	18,63	32,83	14,33	32,61	34,44	**14,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	27,36	28,55	45,00	25,08	29,50	14,33	28,73	34,53	**14,33**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	27,54	21,85	35,75	14,32	23,66	16,82	24,60	29,27	**14,32**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	26,22	26,15	46,67	14,32	27,61	23,33	28,95	32,80	**14,32**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	24,85	25,97	35,67	14,32	31,88	21,51	28,60	33,94	**14,32**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,16	25,03	40,33	18,68	29,22	14,32	27,69	33,38	**14,32**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,22	19,63	41,75	14,32	27,47	19,66	24,74	35,11	**14,32**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	22,06	23,59	40,71	14,32	24,53	20,34	25,70	25,69	**14,32**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,06	27,63	54,25	14,32	32,47	22,99	34,61	41,78	**14,32**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	25,91	27,59	40,71	14,32	27,03	28,68	25,70	35,69	**14,32**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,50	23,63	41,75	14,32	24,97	14,66	24,74	31,78	**14,32**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,65	21,63	41,75	14,32	22,47	14,66	20,80	28,44	**14,32**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,94	19,63	41,75	14,32	24,97	19,66	24,74	31,78	**14,32**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	24,84	25,85	35,54	14,32	31,52	21,20	28,55	33,71	**14,32**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pistazien roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**14,32**
22,35	23,70	39,83	14,32	24,61	19,54	25,94	25,70	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**14,32**
26,20	27,70	39,83	14,32	27,11	27,88	25,94	35,70	
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**14,32**
22,08	23,71	40,83	14,32	24,88	20,66	25,75	25,92	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**14,32**
25,92	27,71	40,83	14,32	27,38	28,99	25,75	35,92	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,32**
44,71	34,22	44,04	14,32	46,87	35,28	36,50	52,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,32**
30,60	28,22	31,54	14,32	29,37	26,94	26,63	35,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,32**
34,45	30,22	31,54	14,32	34,37	26,94	32,55	38,78	
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,32**
20,35	18,22	31,54	14,32	19,37	16,94	18,74	22,11	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,32**
31,88	30,22	31,54	14,32	31,87	25,28	30,58	32,11	
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,32**
26,76	24,22	31,54	14,32	24,37	15,28	24,66	28,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,32**
33,17	34,22	44,04	14,32	31,87	31,94	30,58	35,44	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**14,32**
21,24	21,51	41,75	20,59	24,63	14,32	23,78	31,33	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen								**14,32**
21,97	28,20	40,04	15,61	25,13	14,32	24,04	27,82	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Miso								**14,32**
22,85	19,51	21,96	40,17	21,22	14,32	23,69	23,52	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam								**14,32**
22,38	23,87	38,29	18,44	26,65	14,32	25,88	30,49	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**14,32**
14,32	25,00	45,42	16,11	32,92	18,53	28,95	39,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,31**
19,34	19,79	30,42	15,50	21,53	14,31	20,86	26,34	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**14,31**
17,08	26,05	27,33	14,31	18,85	16,48	19,75	25,72
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,31**
18,06	19,13	30,42	15,50	19,86	14,31	18,89	25,23
Lupinen + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,31**
20,85	28,05	27,67	14,31	22,02	19,39	21,49	26,71
Hirse gekocht + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,31**
20,85	28,05	27,67	14,31	22,02	19,39	21,49	26,71
Tomaten + Mandeln + Cashewnuss							**14,31**
25,80	28,99	41,00	14,31	28,83	18,11	30,20	30,64
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**14,31**
25,24	26,15	40,96	14,31	26,16	24,84	26,20	33,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**14,31**
22,68	23,49	40,96	14,31	24,49	19,29	26,20	26,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Spitzkohl							**14,31**
22,91	24,37	39,00	14,31	28,62	19,28	25,51	32,22
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**14,31**
22,91	24,37	39,00	14,31	28,62	19,28	25,51	32,22
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**14,31**
24,32	24,61	37,75	15,87	29,22	14,31	27,45	31,24
Pistazien roh + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**14,31**
26,78	22,67	33,75	14,31	23,48	16,10	24,05	25,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**14,31**
29,34	25,33	33,75	14,31	25,15	21,66	24,05	32,47
Mais-Mehl + Pistazien roh + Hirse gekocht							**14,31**
26,78	22,67	33,75	14,31	23,48	16,10	24,05	25,80
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,31**
29,34	25,33	33,75	14,31	25,15	21,66	24,05	32,47
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Hirse gekocht							**14,31**
20,85	28,05	27,67	14,31	22,02	19,39	21,49	26,71
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**14,31**
20,85	28,05	27,67	14,31	22,02	19,39	21,49	26,71
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht							**14,31**
26,61	27,67	39,75	14,31	26,73	27,44	25,25	35,20
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht							**14,31**
22,76	23,67	39,75	14,31	24,23	19,11	25,25	25,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Mandeln + Mais-Mehl							**14,31**
31,99	32,93	44,75	14,31	33,98	19,58	36,68	39,13
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**14,31**
29,34	25,33	33,75	14,31	25,15	21,66	24,05	32,47
Cashewnuss + Tomaten + Mandeln							**14,31**
25,80	28,99	41,00	14,31	28,83	18,11	30,20	30,64
Mais-Mehl + Kakao + Mandeln							**14,31**
31,99	32,93	44,75	14,31	33,98	19,58	36,68	39,13
Tomaten + Cashewnuss + Mandeln							**14,31**
25,80	28,99	41,00	14,31	28,83	18,11	30,20	30,64
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,31**
29,34	25,33	33,75	14,31	25,15	21,66	24,05	32,47
Pistazien roh + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**14,31**
26,78	22,67	33,75	14,31	23,48	16,10	24,05	25,80
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Mais-Mehl							**14,31**
29,43	27,60	36,42	14,31	30,65	17,36	30,11	34,69
Mais-Mehl + Buchweizen + Mandeln							**14,31**
28,57	27,60	36,42	14,31	28,98	17,36	30,11	32,47
Buchweizen + Mandeln + Mais-Mehl							**14,31**
28,57	27,60	36,42	14,31	28,98	17,36	30,11	32,47
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**14,31**
29,43	27,60	36,42	14,31	30,65	17,36	30,11	34,69
Kakao + Mais-Mehl + Mandeln							**14,31**
31,99	32,93	44,75	14,31	33,98	19,58	36,68	39,13
Buchweizen + Mais-Mehl + Mandeln							**14,31**
28,57	27,60	36,42	14,31	28,98	17,36	30,11	32,47
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**14,31**
24,32	24,61	37,75	15,87	29,22	14,31	27,45	31,24
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Mandeln							**14,31**
29,43	27,60	36,42	14,31	30,65	17,36	30,11	34,69
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**14,31**
29,43	27,60	36,42	14,31	30,65	17,36	30,11	34,69
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**14,31**
24,32	24,61	37,75	15,87	29,22	14,31	27,45	31,24
Mandeln + Kakao + Mais-Mehl							**14,31**
31,99	32,93	44,75	14,31	33,98	19,58	36,68	39,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Pistazien roh + Mais-Mehl							**14,31**
26,78	22,67	33,75	14,31	23,48	16,10	24,05	25,80
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen							**14,31**
22,91	24,37	39,00	14,31	28,62	19,28	25,51	32,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Sojabohnen							**14,31**
22,91	24,37	39,00	14,31	28,62	19,28	25,51	32,22
Mandeln + Buchweizen + Mais-Mehl							**14,31**
28,57	27,60	36,42	14,31	28,98	17,36	30,11	32,47
3*Mandeln + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**14,31**
28,28	32,73	29,92	15,77	32,24	14,31	31,90	29,54
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso							**14,31**
24,06	24,19	45,71	14,31	26,21	21,57	26,97	30,50
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,31**
26,38	26,30	46,46	14,31	29,39	24,34	29,86	33,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**14,31**
20,85	21,27	38,46	19,82	24,33	14,31	23,03	31,02
Cashewnuss + Mandeln + Tomaten							**14,31**
25,80	28,99	41,00	14,31	28,83	18,11	30,20	30,64
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**14,31**
20,85	28,05	27,67	14,31	22,02	19,39	21,49	26,71
Mandeln + Cashewnuss + Tomaten							**14,31**
25,80	28,99	41,00	14,31	28,83	18,11	30,20	30,64
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Lupinen							**14,31**
20,85	28,05	27,67	14,31	22,02	19,39	21,49	26,71
Mandeln + Tomaten + Cashewnuss							**14,31**
25,80	28,99	41,00	14,31	28,83	18,11	30,20	30,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**14,31**
24,32	24,61	37,75	15,87	29,22	14,31	27,45	31,24
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**14,31**
20,12	16,75	20,46	38,59	18,94	14,31	20,59	20,53
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,31**
28,91	33,83	53,25	14,31	33,38	27,41	31,27	35,44
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,31**
27,21	29,83	44,92	14,31	31,71	24,08	28,64	35,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
32,33	35,83	57,42	14,31	39,21	34,08	40,48	48,78	
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
29,77	31,16	44,92	14,31	35,04	24,08	32,59	37,67	
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
23,36	27,16	44,92	14,31	25,88	17,97	25,35	31,00	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
31,05	29,16	44,92	14,31	37,54	30,74	34,56	44,33	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
36,61	33,83	53,25	14,31	43,38	29,63	35,22	46,56	
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
29,77	31,83	44,92	14,31	31,71	25,74	30,61	38,78	
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
25,50	26,49	36,58	14,31	26,71	14,63	26,66	29,89	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
24,21	22,49	36,58	14,31	29,21	19,63	26,66	33,22	
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
27,63	33,83	53,25	14,31	30,88	29,08	29,30	35,44	
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
19,09	23,16	44,92	14,31	22,54	19,08	21,40	26,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
20,22	28,40	30,75	14,31	25,51	22,79	23,22	31,27	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
37,89	31,83	53,25	14,31	45,88	36,30	37,19	53,22	
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
36,61	31,83	53,25	14,31	43,38	36,30	37,19	49,89	
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
28,91	31,83	53,25	14,31	33,38	34,08	33,24	38,78	
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
31,48	35,83	53,25	14,31	33,38	29,08	33,24	38,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
21,65	24,49	36,58	14,31	24,21	14,63	22,72	26,56	
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
41,74	39,83	65,75	14,31	50,88	39,63	47,06	59,89	
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
27,21	29,16	44,92	14,31	28,38	17,97	29,30	34,33	
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
25,92	29,83	44,92	14,31	29,21	25,74	26,66	35,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
30,20	31,83	53,25	14,31	35,88	34,08	33,24	42,11	
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
28,06	31,16	44,92	14,31	33,38	22,97	31,27	33,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
20,37	23,16	44,92	14,31	25,04	17,41	23,38	26,56	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
21,65	21,16	44,92	14,31	27,54	24,08	25,35	33,22	
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
35,32	33,83	53,25	14,31	40,88	31,30	33,24	46,56	
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
26,78	31,16	44,92	14,31	30,88	24,63	29,30	33,22	
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
30,62	33,16	44,92	14,31	33,38	24,63	33,24	36,56	
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
33,19	37,16	57,42	14,31	40,88	32,97	43,11	46,56	
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
28,06	29,16	44,92	14,31	33,38	29,63	33,24	36,56	
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
29,77	33,16	57,42	14,31	35,88	26,30	39,16	44,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,31**
29,34	29,16	44,92	14,31	35,88	29,63	33,24	39,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,33	33,16	44,92	14,31	35,04	25,74	34,56	41,00	**14,31**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,93	22,49	36,58	14,31	26,71	19,63	26,66	29,89	**14,31**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,64	27,16	44,92	14,31	28,38	16,30	27,32	31,00	**14,31**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,06	30,49	49,08	14,31	34,21	22,97	36,53	39,89	**14,31**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,37	21,16	44,92	14,31	25,04	24,08	25,35	29,89	**14,31**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,04	39,83	65,75	14,31	40,88	37,41	43,11	48,78	**14,31**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,21	27,83	44,92	14,31	31,71	30,74	30,61	38,78	**14,31**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,64	25,16	44,92	14,31	28,38	22,97	29,30	34,33	**14,31**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,49	27,83	44,92	14,31	34,21	30,74	30,61	42,11	**14,31**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,93	25,16	44,92	14,31	25,04	19,08	25,35	29,89	**14,31**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,50	29,16	57,42	14,31	32,54	27,41	35,22	39,89	**14,31**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,92	25,16	44,92	14,31	30,88	22,97	29,30	37,67	**14,31**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,77	29,16	44,92	14,31	35,04	30,74	34,56	41,00	**14,31**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,17	35,83	53,25	14,31	43,38	31,30	37,19	49,89	**14,31**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,49	31,16	44,92	14,31	32,54	25,74	30,61	37,67	**14,31**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,90	37,16	57,42	14,31	42,54	34,08	44,43	51,00	**14,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Pistazien roh	26,78	22,67	33,75	14,31	23,48	16,10	24,05	25,80	**14,31**
Spitzkohl + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	22,91	24,37	39,00	14,31	28,62	19,28	25,51	32,22	**14,31**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Pistazien roh	26,78	22,67	33,75	14,31	23,48	16,10	24,05	25,80	**14,31**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	24,32	24,61	37,75	15,87	29,22	14,31	27,45	31,24	**14,31**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	24,32	24,61	37,75	15,87	29,22	14,31	27,45	31,24	**14,31**
Sojabohnen + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,91	24,37	39,00	14,31	28,62	19,28	25,51	32,22	**14,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,87	19,31	37,83	14,31	20,38	14,92	21,36	25,23	**14,31**
3*Cashewnuss + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,65	24,09	45,08	14,31	25,37	19,84	27,13	31,08	**14,31**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	24,66	24,46	46,54	14,31	28,21	22,49	28,38	33,20	**14,31**
Mais-Mehl + Mandeln + Kakao	31,99	32,93	44,75	14,31	33,98	19,58	36,68	39,13	**14,31**
Mandeln + Mais-Mehl + Kakao	31,99	32,93	44,75	14,31	33,98	19,58	36,68	39,13	**14,31**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,34	25,33	33,75	14,31	25,15	21,66	24,05	32,47	**14,31**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,34	25,33	33,75	14,31	25,15	21,66	24,05	32,47	**14,31**
Mandeln + Mais-Mehl + Buchweizen	28,57	27,60	36,42	14,31	28,98	17,36	30,11	32,47	**14,31**
Mais-Mehl + Mandeln + Buchweizen	28,57	27,60	36,42	14,31	28,98	17,36	30,11	32,47	**14,31**
Mandeln + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	29,43	27,60	36,42	14,31	30,65	17,36	30,11	34,69	**14,31**
Mais-Mehl + Mandeln + Amaranth, ungekocht	29,43	27,60	36,42	14,31	30,65	17,36	30,11	34,69	**14,31**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Roggenmehl	14,31	42,40	82,17	26,98	58,90	37,12	51,83	74,27	**14,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**14,31**
14,31	42,40	82,17	26,98	58,90	37,12	51,83	74,27
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**14,31**
14,31	42,40	82,17	26,98	58,90	37,12	51,83	74,27
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Spitzkohl							**14,31**
14,31	42,40	82,17	26,98	58,90	37,12	51,83	74,27
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**14,31**
14,31	41,08	80,58	26,71	57,30	35,46	49,91	70,76
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**14,31**
14,31	41,08	80,58	26,71	57,30	35,46	49,91	70,76
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**14,31**
14,31	41,08	80,58	26,71	57,30	35,46	49,91	70,76
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**14,31**
14,31	41,08	80,58	26,71	57,30	35,46	49,91	70,76
Roggenmehl + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**14,31**
14,31	42,40	82,17	26,98	58,90	37,12	51,83	74,27
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**14,31**
14,31	41,08	80,58	26,71	57,30	35,46	49,91	70,76
Spitzkohl + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**14,31**
14,31	42,40	82,17	26,98	58,90	37,12	51,83	74,27
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**14,31**
14,31	41,08	80,58	26,71	57,30	35,46	49,91	70,76
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,30**
32,28	32,57	37,13	14,30	36,82	33,22	31,48	40,34
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,30**
34,85	33,90	37,13	14,30	40,15	33,22	35,43	42,57
3*Miso + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,30**
29,72	29,90	37,13	14,30	33,48	25,44	30,16	35,90
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,30**
33,14	33,90	37,13	14,30	38,48	32,11	34,11	38,12
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,30**
41,68	36,57	45,46	14,30	48,48	38,77	38,06	51,46
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,30**
33,99	36,57	45,46	14,30	38,48	36,55	34,11	40,34

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,01	27,23	28,79	14,30	31,82	22,11	27,53	31,46	**14,30**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,44	25,90	37,13	14,30	30,15	26,55	26,22	31,46	**14,30**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	26,02	27,52	40,54	14,30	27,83	29,41	25,78	36,34	**14,30**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	22,18	23,52	40,54	14,30	25,33	21,07	25,78	26,34	**14,30**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	22,14	23,28	40,29	14,30	24,62	20,45	25,68	25,88	**14,30**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	25,99	27,28	40,29	14,30	27,12	28,78	25,68	35,88	**14,30**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,73	26,57	28,79	14,30	30,15	22,11	25,56	30,34	**14,30**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,11	15,39	17,25	27,22	18,75	14,30	19,68	19,80	**14,30**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	18,11	15,39	17,25	27,22	18,75	14,30	19,68	19,80	**14,30**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,11	15,39	17,25	27,22	18,75	14,30	19,68	19,80	**14,30**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	19,03	17,41	19,58	27,89	18,67	14,30	20,71	21,80	**14,30**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	19,03	17,41	19,58	27,89	18,67	14,30	20,71	21,80	**14,30**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	30,64	26,76	46,46	14,30	29,15	20,33	32,04	37,70	**14,30**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	27,22	21,43	38,13	14,30	24,15	18,11	25,46	31,03	**14,30**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	26,37	22,76	38,13	14,30	22,48	14,78	22,83	28,81	**14,30**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	28,93	24,09	38,13	14,30	24,15	14,78	25,46	31,03	**14,30**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	28,08	21,43	38,13	14,30	25,82	18,11	25,46	33,26	**14,30**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht								**14,30**
19,03	17,41	19,58	27,89	18,67	14,30	20,71	21,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht								**14,30**
18,11	15,39	17,25	27,22	18,75	14,30	19,68	19,80	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**14,30**
19,03	17,41	19,58	27,89	18,67	14,30	20,71	21,80	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten								**14,30**
26,26	23,41	33,67	48,70	24,08	14,30	27,52	28,77	
3*Hafer + 2*Miso + 1*Miso								**14,30**
27,15	27,90	37,13	14,30	30,15	21,55	27,53	32,57	
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Miso								**14,30**
24,59	23,90	24,63	14,30	27,65	16,55	23,59	25,90	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Miso								**14,30**
34,85	33,90	37,13	14,30	40,15	33,22	35,43	42,57	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Miso								**14,30**
31,00	31,90	37,13	14,30	35,15	33,22	29,51	39,23	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Miso								**14,30**
32,28	33,90	37,13	14,30	37,65	31,55	33,45	35,90	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Miso								**14,30**
21,15	30,30	30,79	14,30	24,07	23,98	23,41	30,16	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Miso								**14,30**
45,10	37,90	49,63	14,30	52,65	41,55	39,38	55,90	
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Miso								**14,30**
20,74	21,90	37,13	14,30	25,15	23,22	21,61	25,90	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Miso								**14,30**
33,56	37,90	49,63	14,30	37,65	38,22	33,45	39,23	
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Miso								**14,30**
31,47	31,97	30,88	14,30	32,20	16,09	31,65	32,32	
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**14,30**
40,40	35,90	45,46	14,30	46,82	38,77	36,09	50,34	
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,30**
31,43	32,57	37,13	14,30	35,98	32,66	30,82	38,12	
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**14,30**
31,00	31,90	37,13	14,30	35,15	33,22	29,51	39,23	
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**14,30**
32,71	35,90	45,46	14,30	36,82	36,55	32,14	39,23	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,30**
24,16	25,23	37,13	14,30	28,48	26,55	24,24	30,34
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,30**
27,15	27,23	28,79	14,30	30,98	21,55	26,88	29,23
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,30**
31,85	33,23	37,13	14,30	36,82	32,11	32,14	37,01
3*Miso + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,30**
28,44	29,23	37,13	14,30	31,82	25,44	28,19	34,79
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,30**
33,99	33,90	37,13	14,30	39,32	32,66	34,77	40,34
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,30**
32,28	33,90	37,13	14,30	37,65	31,55	33,45	35,90
3*Miso + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,30**
28,86	29,90	37,13	14,30	32,65	24,88	29,51	33,68
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,30**
40,83	36,57	45,46	14,30	47,65	38,22	37,40	49,23
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,30**
33,14	36,57	45,46	14,30	37,65	35,99	33,45	38,12
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,30**
33,56	33,23	37,13	14,30	38,48	33,22	33,45	41,46
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,30**
24,59	25,90	37,13	14,30	29,32	25,99	25,56	29,23
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**14,30**
29,72	30,57	37,13	14,30	33,48	29,33	28,85	37,01
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**14,30**
30,57	31,90	37,13	14,30	35,15	28,22	31,48	34,79
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**14,30**
32,28	31,90	37,13	14,30	36,82	29,33	32,80	39,23
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,30**
16,62	14,99	15,83	16,07	18,56	14,30	18,18	19,40
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**14,30**
39,12	34,57	45,46	14,30	45,15	34,88	35,43	48,12
3*Miso + 2*Hafer + 1*Hafer							**14,30**
27,15	27,90	37,13	14,30	30,15	21,55	27,53	32,57
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**14,30**
31,43	34,57	45,46	14,30	35,15	32,66	31,48	37,01

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Hafer							**14,30**
22,88	23,90	37,13	14,30	26,82	22,66	23,59	28,12
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**14,30**
23,31	23,23	28,79	14,30	26,82	18,77	22,93	25,90
3*Miso + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,30**
33,14	31,23	41,29	14,30	37,65	28,22	31,48	40,34
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**14,30**
25,44	25,23	28,79	14,30	28,48	18,22	24,90	28,12
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,30**
36,56	35,23	41,29	14,30	42,65	34,88	35,43	42,57
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,30**
28,86	27,23	41,29	14,30	34,32	29,33	27,53	35,90
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**14,30**
27,58	28,57	37,13	14,30	31,82	29,88	26,88	34,79
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,30**
38,26	35,23	41,29	14,30	44,32	35,99	36,74	47,01
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,30**
35,70	33,90	41,29	14,30	40,98	35,99	32,80	44,79
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**14,30**
36,98	32,57	45,46	14,30	43,48	35,44	33,45	45,90
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**14,30**
28,44	29,90	37,13	14,30	33,48	28,77	29,51	32,57
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,30**
37,41	37,90	49,63	14,30	42,65	39,33	35,43	44,79
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**14,30**
29,29	32,57	45,46	14,30	33,48	33,22	29,51	34,79
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**14,30**
20,74	21,90	37,13	14,30	25,15	23,22	21,61	25,90
3*Miso + 2*Hafer + 1*Quinoa							**14,30**
25,02	25,90	37,13	14,30	28,48	22,11	25,56	30,34
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**14,30**
30,15	29,90	37,13	14,30	35,15	29,88	30,82	37,01
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,30**
45,10	37,90	49,63	14,30	52,65	41,55	39,38	55,90
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**14,30**
24,45	22,81	42,71	14,30	24,00	18,87	25,55	29,21

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	22,03	22,57	32,96	14,30	25,98	20,99	22,27	25,90	**14,30**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	30,57	33,23	41,29	14,30	34,32	30,99	30,16	34,79	**14,30**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	31,43	30,57	32,96	14,30	35,98	27,66	31,48	37,01	**14,30**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	26,30	26,57	32,96	14,30	29,32	19,88	26,22	30,34	**14,30**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,59	23,90	24,63	14,30	27,65	16,55	23,59	25,90	**14,30**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	38,26	33,23	41,29	14,30	44,32	33,22	34,11	45,90	**14,30**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	29,72	30,57	32,96	14,30	34,32	26,55	30,16	32,57	**14,30**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	28,86	29,23	32,96	14,30	32,65	27,66	27,53	34,79	**14,30**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,59	25,90	41,29	14,30	30,15	18,22	26,22	31,46	**14,30**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,01	29,90	49,63	14,30	35,15	24,88	34,11	40,34	**14,30**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,59	24,57	41,29	14,30	30,15	22,66	27,53	33,68	**14,30**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,44	24,57	41,29	14,30	31,82	22,66	27,53	35,90	**14,30**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,30	27,23	41,29	14,30	30,15	19,33	27,53	33,68	**14,30**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,74	25,90	41,29	14,30	28,48	19,33	24,90	31,46	**14,30**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,26	37,90	49,63	14,30	47,65	40,44	37,40	50,34	**14,30**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,56	37,90	49,63	14,30	37,65	38,22	33,45	39,23	**14,30**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,85	33,90	41,29	14,30	35,98	34,88	30,82	39,23	**14,30**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,71	35,23	41,29	14,30	37,65	33,77	33,45	37,01	**14,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,58	28,57	32,96	14,30	30,98	23,77	26,88	30,34	**14,30**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,43	28,57	32,96	14,30	35,98	24,88	28,85	35,90	**14,30**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,29	31,23	41,29	14,30	32,65	27,11	29,51	34,79	**14,30**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,42	35,23	41,29	14,30	39,32	34,88	34,77	41,46	**14,30**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,02	27,23	41,29	14,30	29,32	28,22	25,56	30,34	**14,30**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	29,23	31,82	35,54	14,30	33,38	25,60	31,50	31,73	**14,30**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	33,31	31,86	36,79	14,30	37,50	27,17	35,00	40,27	**14,30**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	32,03	35,86	49,29	14,30	35,00	32,17	33,03	36,93	**14,30**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	29,47	29,86	36,79	14,30	32,50	27,17	29,08	36,93	**14,30**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	31,79	31,82	35,54	14,30	35,88	27,27	33,47	38,40	**14,30**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,69	19,82	35,54	14,30	20,88	17,27	19,66	21,73	**14,30**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	24,10	25,82	35,54	14,30	25,88	15,60	25,58	28,40	**14,30**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	30,75	31,86	36,79	14,30	35,00	25,50	33,03	33,60	**14,30**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	27,94	29,82	35,54	14,30	30,88	27,27	27,55	35,07	**14,30**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	42,05	35,82	48,04	14,30	48,38	35,60	37,42	51,73	**14,30**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	25,62	25,86	36,79	14,30	27,50	15,50	27,11	30,27	**14,30**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	19,21	19,86	36,79	14,30	22,50	17,17	21,18	23,60	**14,30**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,30**
30,51	35,82	48,04	14,30	33,38	32,27	31,50	35,07	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**14,30**
43,57	35,86	49,29	14,30	50,00	35,50	38,95	53,60	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,30**
19,03	17,41	19,58	27,89	18,67	14,30	20,71	21,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,30**
18,11	15,39	17,25	27,22	18,75	14,30	19,68	19,80	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,30**
18,11	15,39	17,25	27,22	18,75	14,30	19,68	19,80	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,30**
19,03	17,41	19,58	27,89	18,67	14,30	20,71	21,80	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht								**14,30**
14,30	42,19	80,79	26,50	58,90	37,79	51,82	73,06	
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso								**14,29**
14,29	41,91	81,67	26,58	59,15	38,28	51,01	73,26	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**14,29**
20,36	16,56	20,04	38,77	20,30	14,29	21,89	22,01	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl								**14,29**
14,29	42,69	83,42	27,43	59,28	37,13	51,69	72,84	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,29**
28,99	30,47	42,08	14,29	32,92	29,08	32,65	35,92	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,29**
33,38	37,52	36,08	14,29	39,58	24,49	38,33	39,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,29**
31,55	33,13	42,08	14,29	34,58	34,64	32,65	42,59	
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**14,29**
23,88	23,63	45,33	14,29	25,57	18,98	26,78	29,96	
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht								**14,29**
25,83	24,31	43,63	14,29	28,36	17,15	28,27	31,50	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht								**14,29**
23,55	24,25	41,75	14,29	25,93	17,30	25,98	28,70	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,10	36,85	36,08	14,29	37,92	24,49	36,36	37,89	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,71	29,80	42,08	14,29	31,25	29,08	30,68	34,81	**14,29**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	19,62	16,17	26,92	29,80	20,10	14,29	21,74	24,18	**14,29**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	23,03	25,51	43,58	16,47	28,43	14,29	27,00	30,84	**14,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	23,21	24,21	30,42	14,29	26,17	14,36	26,36	28,22	**14,29**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	33,46	34,21	42,92	14,29	38,67	31,02	38,20	44,89	**14,29**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	25,77	28,21	42,92	14,29	28,67	19,36	30,30	34,89	**14,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	30,90	34,21	42,92	14,29	36,17	29,36	36,22	38,22	**14,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	32,18	38,21	55,42	14,29	36,17	36,02	36,22	41,56	**14,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	43,72	38,21	55,42	14,29	51,17	39,36	42,14	58,22	**14,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	22,18	19,51	26,92	39,80	20,93	14,29	25,68	24,18	**14,29**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	19,36	22,21	42,92	14,29	23,67	21,02	24,38	28,22	**14,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	29,62	32,21	42,92	14,29	33,67	31,02	32,28	41,56	**14,29**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	31,32	36,88	51,25	14,29	33,67	33,24	32,93	38,22	**14,29**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	28,76	30,88	38,75	14,29	31,17	28,24	28,99	38,22	**14,29**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	18,50	20,88	38,75	14,29	21,17	18,24	21,09	24,89	**14,29**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	42,86	36,88	51,25	14,29	48,67	36,58	38,86	54,89	**14,29**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	30,04	32,88	38,75	14,29	33,67	26,58	32,93	34,89	**14,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	32,61	32,88	38,75	14,29	36,17	28,24	34,91	41,56	**14,29**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	24,91	26,88	38,75	14,29	26,17	16,58	27,01	31,56	**14,29**
Gerstenmehl + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	25,06	30,53	40,42	14,29	28,83	14,34	28,39	29,87	**14,29**
Haselnüsse + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	27,62	31,87	40,42	14,29	30,50	14,34	31,03	32,09	**14,29**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	24,12	24,27	37,75	14,29	25,00	16,42	24,97	25,42	**14,29**
Kakao + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	29,33	34,53	48,75	14,29	35,50	19,90	37,61	38,76	**14,29**
Buchweizen + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	25,91	29,20	40,42	14,29	30,50	17,68	31,03	32,09	**14,29**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	23,03	25,51	43,58	16,47	28,43	14,29	27,00	30,84	**14,29**
Mandeln + Kakao + Weizen Vollkornmehl	29,33	34,53	48,75	14,29	35,50	19,90	37,61	38,76	**14,29**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	26,77	29,20	40,42	14,29	32,17	17,68	31,03	34,31	**14,29**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	24,12	24,27	37,75	14,29	25,00	16,42	24,97	25,42	**14,29**
Mandeln + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	27,62	31,87	40,42	14,29	30,50	14,34	31,03	32,09	**14,29**
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Hirse gekocht	25,67	25,75	40,67	20,16	25,50	14,29	25,75	30,89	**14,29**
Mandeln + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	25,06	30,53	40,42	14,29	28,83	14,34	28,39	29,87	**14,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	26,68	26,93	37,75	14,29	26,67	21,98	24,97	32,09	**14,29**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	26,77	29,20	40,42	14,29	32,17	17,68	31,03	34,31	**14,29**
Mandeln + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	25,91	29,20	40,42	14,29	30,50	17,68	31,03	32,09	**14,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	19,62	16,17	26,92	29,80	20,10	14,29	21,74	24,18	**14,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	26,68	26,93	37,75	14,29	26,67	21,98	24,97	32,09	**14,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	18,76	16,17	26,92	29,80	18,43	14,29	21,74	21,96	**14,29**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	23,03	25,51	43,58	16,47	28,43	14,29	27,00	30,84	**14,29**
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	28,21	26,97	39,00	14,29	28,28	21,88	26,50	33,96	**14,29**
Walnüsse + Pistazien roh + Hirse gekocht	25,64	24,31	39,00	14,29	26,62	16,32	26,50	27,29	**14,29**
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Hirse gekocht	24,12	24,27	37,75	14,29	25,00	16,42	24,97	25,42	**14,29**
Pistazien roh + Walnüsse + Hirse gekocht	25,64	24,31	39,00	14,29	26,62	16,32	26,50	27,29	**14,29**
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	24,12	24,27	37,75	14,29	25,00	16,42	24,97	25,42	**14,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	26,68	26,93	37,75	14,29	26,67	21,98	24,97	32,09	**14,29**
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Hirse gekocht	21,39	20,41	40,67	17,93	22,17	14,29	23,12	28,67	**14,29**
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	25,67	25,75	40,67	20,16	25,50	14,29	25,75	30,89	**14,29**
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	22,25	20,41	40,67	17,93	23,83	14,29	23,12	30,89	**14,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Hirse gekocht	28,21	26,97	39,00	14,29	28,28	21,88	26,50	33,96	**14,29**
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	21,39	20,41	40,67	17,93	22,17	14,29	23,12	28,67	**14,29**
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	22,25	20,41	40,67	17,93	23,83	14,29	23,12	30,89	**14,29**
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	26,68	26,93	37,75	14,29	26,67	21,98	24,97	32,09	**14,29**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	23,12	23,61	44,71	14,29	24,76	19,03	26,01	29,02	**14,29**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Mandeln	25,91	29,20	40,42	14,29	30,50	17,68	31,03	32,09	**14,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Buchweizen + Mandeln							**14,29**
27,44	29,24	41,67	14,29	32,12	17,58	32,55	33,96
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**14,29**
26,77	29,20	40,42	14,29	32,17	17,68	31,03	34,31
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**14,29**
25,06	30,53	40,42	14,29	28,83	14,34	28,39	29,87
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**14,29**
29,33	34,53	48,75	14,29	35,50	19,90	37,61	38,76
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**14,29**
25,91	29,20	40,42	14,29	30,50	17,68	31,03	32,09
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**14,29**
26,77	29,20	40,42	14,29	32,17	17,68	31,03	34,31
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**14,29**
27,62	31,87	40,42	14,29	30,50	14,34	31,03	32,09
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Mandeln							**14,29**
28,29	29,24	41,67	14,29	33,78	17,58	32,55	36,18
Walnüsse + Kakao + Mandeln							**14,29**
30,85	34,57	50,00	14,29	37,12	19,80	39,13	40,62
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Mandeln							**14,29**
25,06	30,53	40,42	14,29	28,83	14,34	28,39	29,87
Hirse gekocht + Pistazien roh + Walnüsse							**14,29**
25,64	24,31	39,00	14,29	26,62	16,32	26,50	27,29
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Mandeln							**14,29**
29,33	34,53	48,75	14,29	35,50	19,90	37,61	38,76
Buchweizen + Walnüsse + Mandeln							**14,29**
27,44	29,24	41,67	14,29	32,12	17,58	32,55	33,96
Kakao + Walnüsse + Mandeln							**14,29**
30,85	34,57	50,00	14,29	37,12	19,80	39,13	40,62
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Mandeln							**14,29**
27,62	31,87	40,42	14,29	30,50	14,34	31,03	32,09
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**14,29**
28,29	29,24	41,67	14,29	33,78	17,58	32,55	36,18
Mandeln + Kakao + Walnüsse							**14,29**
30,85	34,57	50,00	14,29	37,12	19,80	39,13	40,62
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**14,29**
19,62	16,17	26,92	29,80	20,10	14,29	21,74	24,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**14,29**
18,76	16,17	26,92	29,80	18,43	14,29	21,74	21,96
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**14,29**
23,03	21,51	26,92	32,02	21,77	14,29	24,37	24,18
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**14,29**
23,03	21,51	26,92	32,02	21,77	14,29	24,37	24,18
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**14,29**
17,65	20,21	38,75	14,29	21,17	17,69	20,43	23,78
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**14,29**
24,06	26,21	38,75	14,29	26,17	16,02	26,36	30,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**14,29**
42,01	36,21	51,25	14,29	48,67	36,02	38,20	53,78
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**14,29**
29,19	32,21	38,75	14,29	33,67	26,02	32,28	33,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**14,29**
27,91	30,21	38,75	14,29	31,17	27,69	28,33	37,11
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**14,29**
24,01	27,33	34,83	15,01	26,73	14,29	25,25	29,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**14,29**
31,75	32,21	38,75	14,29	36,17	27,69	34,25	40,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**14,29**
30,47	36,21	51,25	14,29	33,67	32,69	32,28	37,11
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**14,29**
19,11	21,82	36,96	14,40	23,87	14,29	22,63	26,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,29**
24,32	21,51	26,92	43,13	23,43	14,29	26,34	25,29
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,29**
37,53	34,47	46,25	14,29	44,58	35,19	36,60	49,26
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,29**
25,57	27,80	37,92	14,29	29,58	21,86	28,70	33,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,29**
21,29	23,80	37,92	14,29	26,25	22,97	24,76	29,26
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,29**
28,99	31,80	37,92	14,29	34,58	28,53	32,65	35,92

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**14,29**
20,39	22,49	36,96	14,40	24,70	14,29	23,94	28,02
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,29**
29,84	34,47	46,25	14,29	34,58	32,97	32,65	38,14
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,29**
30,70	31,80	37,92	14,29	36,25	29,64	33,97	40,37
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**14,29**
23,63	26,21	38,75	14,29	25,33	16,58	25,70	30,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**14,29**
28,76	32,21	38,75	14,29	32,83	26,58	31,62	33,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**14,29**
27,48	30,21	38,75	14,29	30,33	28,24	27,67	37,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**14,29**
31,32	32,21	38,75	14,29	35,33	28,24	33,59	40,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**14,29**
30,04	36,21	51,25	14,29	32,83	33,24	31,62	37,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**14,29**
41,58	36,21	51,25	14,29	47,83	36,58	37,54	53,78
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**14,29**
17,22	20,21	38,75	14,29	20,33	18,24	19,78	23,78
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,29**
28,13	30,47	37,92	14,29	32,92	29,64	30,02	38,14
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**14,29**
27,72	31,88	41,08	14,29	33,73	20,00	34,29	35,22
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**14,29**
27,72	33,21	41,08	14,29	33,73	15,56	32,97	33,00
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht							**14,29**
31,14	37,21	49,42	14,29	38,73	22,22	40,87	41,89
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**14,29**
28,57	31,88	41,08	14,29	35,40	20,00	34,29	37,44
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**14,29**
29,43	34,55	41,08	14,29	33,73	16,67	34,29	35,22
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**14,29**
26,86	33,21	41,08	14,29	32,07	16,67	31,66	33,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**14,29**
25,97	20,30	21,54	61,30	21,28	14,29	26,68	22,62	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**14,29**
28,33	29,55	38,75	14,29	32,00	29,91	28,99	39,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**14,29**
31,75	31,55	38,75	14,29	36,17	29,91	34,91	41,56	
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**14,29**
24,49	25,55	38,75	14,29	27,00	18,24	27,01	32,67	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**14,29**
27,91	29,55	38,75	14,29	31,17	29,91	28,99	38,22	
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**14,29**
18,08	19,55	38,75	14,29	22,00	19,91	21,09	26,00	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**14,29**
42,44	35,55	51,25	14,29	49,50	38,24	38,86	56,00	
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**14,29**
24,06	25,55	38,75	14,29	26,17	18,24	27,01	31,56	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**14,29**
30,90	35,55	51,25	14,29	34,50	34,91	32,93	39,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**14,29**
29,62	31,55	38,75	14,29	34,50	28,24	32,93	36,00	
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**14,29**
17,65	19,55	38,75	14,29	21,17	19,91	21,09	24,89	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**14,29**
29,19	31,55	38,75	14,29	33,67	28,24	32,93	34,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**14,29**
32,18	31,55	38,75	14,29	37,00	29,91	34,91	42,67	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**14,29**
42,01	35,55	51,25	14,29	48,67	38,24	38,86	54,89	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**14,29**
30,47	35,55	51,25	14,29	33,67	34,91	32,93	38,22	
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**14,29**
23,03	25,51	43,58	16,47	28,43	14,29	27,00	30,84	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,29**
28,13	30,47	42,08	14,29	32,08	28,53	31,99	33,70	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,29**
32,53	37,52	36,08	14,29	38,75	23,93	37,67	36,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,70	33,13	42,08	14,29	33,75	34,08	31,99	40,37	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,56	31,80	46,25	14,29	32,08	30,75	31,99	34,81	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,27	32,47	42,08	14,29	32,92	34,64	30,68	41,48	**14,29**
Hafer + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	25,67	25,75	40,67	20,16	25,50	14,29	25,75	30,89	**14,29**
Hirse gekocht + Hafer + Tahin aus rohem Sesam	25,67	25,75	40,67	20,16	25,50	14,29	25,75	30,89	**14,29**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,25	20,41	40,67	17,93	23,83	14,29	23,12	30,89	**14,29**
Hirse gekocht + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam	21,39	20,41	40,67	17,93	22,17	14,29	23,12	28,67	**14,29**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	22,25	20,41	40,67	17,93	23,83	14,29	23,12	30,89	**14,29**
Buchweizen + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,39	20,41	40,67	17,93	22,17	14,29	23,12	28,67	**14,29**
Mandeln + Buchweizen + Walnüsse	27,44	29,24	41,67	14,29	32,12	17,58	32,55	33,96	**14,29**
Kakao + Mandeln + Walnüsse	30,85	34,57	50,00	14,29	37,12	19,80	39,13	40,62	**14,29**
Buchweizen + Mandeln + Walnüsse	27,44	29,24	41,67	14,29	32,12	17,58	32,55	33,96	**14,29**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Walnüsse	28,29	29,24	41,67	14,29	33,78	17,58	32,55	36,18	**14,29**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Walnüsse	25,64	24,31	39,00	14,29	26,62	16,32	26,50	27,29	**14,29**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	28,21	26,97	39,00	14,29	28,28	21,88	26,50	33,96	**14,29**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	28,29	29,24	41,67	14,29	33,78	17,58	32,55	36,18	**14,29**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Walnüsse	28,21	26,97	39,00	14,29	28,28	21,88	26,50	33,96	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	28,99	31,13	42,08	14,29	31,25	30,75	30,02	39,26	**14,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	28,68	33,52	36,08	14,29	34,58	21,16	33,72	33,44	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	26,42	28,47	42,08	14,29	29,58	25,19	30,02	32,59	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	26,85	29,13	42,08	14,29	29,58	31,31	28,05	37,03	**14,29**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	30,82	35,52	36,08	14,29	36,25	20,60	35,70	35,67	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,97	34,47	46,25	14,29	38,75	37,42	33,97	47,03	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	24,29	26,47	42,08	14,29	27,92	25,75	28,05	30,37	**14,29**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,24	26,37	49,08	19,58	28,04	14,29	27,02	32,78	**14,29**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Pistazien roh	24,12	24,27	37,75	14,29	25,00	16,42	24,97	25,42	**14,29**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	23,03	25,51	43,58	16,47	28,43	14,29	27,00	30,84	**14,29**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	24,12	24,27	37,75	14,29	25,00	16,42	24,97	25,42	**14,29**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	23,03	25,51	43,58	16,47	28,43	14,29	27,00	30,84	**14,29**
Hirse gekocht + Walnüsse + Pistazien roh	25,64	24,31	39,00	14,29	26,62	16,32	26,50	27,29	**14,29**
Walnüsse + Hirse gekocht + Pistazien roh	25,64	24,31	39,00	14,29	26,62	16,32	26,50	27,29	**14,29**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,66	22,51	33,54	14,29	25,43	14,29	24,33	29,41	**14,29**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,97	34,19	31,92	14,29	35,42	18,93	34,38	33,44	**14,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	20,82	22,49	32,79	15,51	25,53	14,29	23,94	26,91	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	25,57	27,13	37,92	14,29	28,75	23,53	28,70	30,37	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	28,13	29,80	37,92	14,29	30,42	29,08	28,70	37,03	**14,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,78	22,21	42,92	14,29	28,67	19,36	27,01	36,00	**14,29**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,21	24,21	42,92	14,29	23,67	14,36	23,07	29,33	**14,29**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,62	30,21	55,42	14,29	33,67	22,69	36,88	42,67	**14,29**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,50	22,21	42,92	14,29	26,17	19,36	27,01	32,67	**14,29**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,06	26,21	42,92	14,29	26,17	14,36	27,01	32,67	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,86	25,13	29,58	14,29	27,92	18,53	26,07	29,26	**14,29**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Haselnüsse	27,62	31,87	40,42	14,29	30,50	14,34	31,03	32,09	**14,29**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	27,62	31,87	40,42	14,29	30,50	14,34	31,03	32,09	**14,29**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Gerstenmehl	25,06	30,53	40,42	14,29	28,83	14,34	28,39	29,87	**14,29**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	25,06	30,53	40,42	14,29	28,83	14,34	28,39	29,87	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,41	31,80	46,25	14,29	37,08	31,86	33,97	40,37	**14,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,12	34,47	46,25	14,29	33,75	36,31	31,99	41,48	**14,29**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,80	38,85	40,25	14,29	43,75	27,27	39,64	43,44	**14,29**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,96	38,85	40,25	14,29	38,75	26,16	37,67	37,89	**14,29**
Mandeln + Walnüsse + Kakao	30,85	34,57	50,00	14,29	37,12	19,80	39,13	40,62	**14,29**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Kakao	29,33	34,53	48,75	14,29	35,50	19,90	37,61	38,76	**14,29**
Walnüsse + Mandeln + Kakao	30,85	34,57	50,00	14,29	37,12	19,80	39,13	40,62	**14,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**14,29**
29,33	34,53	48,75	14,29	35,50	19,90	37,61	38,76
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,29**
26,68	26,93	37,75	14,29	26,67	21,98	24,97	32,09
Walnüsse + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,29**
28,21	26,97	39,00	14,29	28,28	21,88	26,50	33,96
Hirse gekocht + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,29**
28,21	26,97	39,00	14,29	28,28	21,88	26,50	33,96
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,29**
26,68	26,93	37,75	14,29	26,67	21,98	24,97	32,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**14,29**
18,76	16,17	26,92	29,80	18,43	14,29	21,74	21,96
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**14,29**
25,91	29,20	40,42	14,29	30,50	17,68	31,03	32,09
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**14,29**
22,25	20,41	40,67	17,93	23,83	14,29	23,12	30,89
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**14,29**
22,25	20,41	40,67	17,93	23,83	14,29	23,12	30,89
Walnüsse + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**14,29**
28,29	29,24	41,67	14,29	33,78	17,58	32,55	36,18
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**14,29**
21,39	20,41	40,67	17,93	22,17	14,29	23,12	28,67
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Buchweizen							**14,29**
21,39	20,41	40,67	17,93	22,17	14,29	23,12	28,67
Mandeln + Walnüsse + Buchweizen							**14,29**
27,44	29,24	41,67	14,29	32,12	17,58	32,55	33,96
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**14,29**
26,77	29,20	40,42	14,29	32,17	17,68	31,03	34,31
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**14,29**
18,76	16,17	26,92	29,80	18,43	14,29	21,74	21,96
Walnüsse + Mandeln + Buchweizen							**14,29**
27,44	29,24	41,67	14,29	32,12	17,58	32,55	33,96
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Buchweizen							**14,29**
25,91	29,20	40,42	14,29	30,50	17,68	31,03	32,09
Mandeln + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**14,29**
28,29	29,24	41,67	14,29	33,78	17,58	32,55	36,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	19,62	16,17	26,92	29,80	20,10	14,29	21,74	24,18	**14,29**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	26,77	29,20	40,42	14,29	32,17	17,68	31,03	34,31	**14,29**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,76	16,17	26,92	29,80	18,43	14,29	21,74	21,96	**14,29**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,62	16,17	26,92	29,80	20,10	14,29	21,74	24,18	**14,29**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	23,03	21,51	26,92	32,02	21,77	14,29	24,37	24,18	**14,29**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,62	16,17	26,92	29,80	20,10	14,29	21,74	24,18	**14,29**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,76	16,17	26,92	29,80	18,43	14,29	21,74	21,96	**14,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Hafer	23,03	21,51	26,92	32,02	21,77	14,29	24,37	24,18	**14,29**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Hafer	25,67	25,75	40,67	20,16	25,50	14,29	25,75	30,89	**14,29**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,03	21,51	26,92	32,02	21,77	14,29	24,37	24,18	**14,29**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,03	21,51	26,92	32,02	21,77	14,29	24,37	24,18	**14,29**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hafer	25,67	25,75	40,67	20,16	25,50	14,29	25,75	30,89	**14,29**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	17,85	17,79	31,54	14,88	22,53	14,28	20,22	27,57	**14,28**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	20,86	25,73	25,54	15,07	17,84	14,28	18,34	23,17	**14,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	14,28	26,89	50,71	16,90	37,46	21,92	32,95	44,76	**14,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	14,28	41,79	85,71	27,50	59,18	39,12	52,24	74,36	**14,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	14,28	42,45	85,71	28,61	59,18	39,68	51,58	73,24	**14,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	14,28	42,45	85,71	27,50	59,18	36,90	51,58	73,24	**14,28**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	20,17	18,00	31,79	14,28	19,48	17,32	18,68	22,26	**14,28**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	44,53	34,00	44,29	14,28	46,98	35,65	36,44	52,26	**14,28**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	31,71	30,00	31,79	14,28	31,98	25,65	30,52	32,26	**14,28**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	26,58	24,00	31,79	14,28	24,48	15,65	24,60	28,92	**14,28**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	34,27	30,00	31,79	14,28	34,48	27,32	32,49	38,92	**14,28**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	32,99	34,00	44,29	14,28	31,98	32,32	30,52	35,59	**14,28**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	30,42	28,00	31,79	14,28	29,48	27,32	26,57	35,59	**14,28**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	18,41	19,51	30,50	14,28	21,00	15,79	20,43	26,42	**14,28**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	20,59	25,25	25,46	15,17	22,30	14,28	22,10	25,69	**14,28**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	28,81	33,57	34,88	14,28	33,72	16,42	32,57	31,94	**14,28**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Miso	30,33	33,61	36,13	14,28	35,33	16,32	34,10	33,81	**14,28**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	22,04	23,64	40,79	14,28	24,50	20,26	25,74	25,78	**14,28**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	24,82	25,91	35,63	14,28	31,49	21,12	28,59	33,80	**14,28**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	25,88	27,64	40,79	14,28	27,00	28,59	25,74	35,78	**14,28**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	18,39	19,39	30,38	14,28	20,64	15,48	20,38	26,19	**14,28**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	24,48	24,24	46,79	14,27	28,33	22,86	28,32	33,34	**14,27**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,15	32,93	36,17	14,27	32,33	20,26	32,28	33,69	**14,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Cashewnuss	25,82	28,97	41,17	14,27	29,03	18,22	30,33	30,82	**14,27**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	24,94	26,49	44,13	14,27	26,43	15,26	26,84	30,47	**14,27**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	26,65	29,16	52,46	14,27	31,43	20,82	33,42	37,13	**14,27**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	27,23	26,55	46,00	14,27	28,85	15,11	29,13	33,27	**14,27**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	26,37	23,89	46,00	14,27	30,52	18,44	29,13	35,49	**14,27**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	22,38	25,16	44,13	14,27	24,76	15,26	24,21	28,24	**14,27**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	24,66	25,22	46,00	14,27	27,18	15,11	26,50	31,04	**14,27**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	23,24	23,83	44,13	14,27	26,43	18,59	26,84	30,47	**14,27**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	28,94	29,22	54,33	14,27	33,85	20,67	35,71	39,93	**14,27**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	25,52	23,89	46,00	14,27	28,85	18,44	29,13	33,27	**14,27**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	24,09	23,83	44,13	14,27	28,09	18,59	26,84	32,69	**14,27**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	26,62	27,65	39,92	14,27	26,93	27,55	25,38	35,38	**14,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	19,79	21,13	33,42	14,27	25,08	14,28	23,34	27,08	**14,27**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	22,78	23,65	39,92	14,27	24,43	19,22	25,38	25,38	**14,27**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Mandeln	25,82	28,97	41,17	14,27	29,03	18,22	30,33	30,82	**14,27**
Hafer + Walnüsse + Mais-Mehl	28,49	24,57	33,08	14,38	26,77	14,27	26,08	30,42	**14,27**
Walnüsse + Hafer + Mais-Mehl	28,49	24,57	33,08	14,38	26,77	14,27	26,08	30,42	**14,27**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	25,82	28,97	41,17	14,27	29,03	18,22	30,33	30,82	**14,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	21,37	21,21	47,92	14,27	22,43	18,21	25,05	27,21	**14,27**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	27,41	21,93	35,75	14,27	23,39	16,66	24,40	28,97	**14,27**
Mandeln + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	25,82	28,97	41,17	14,27	29,03	18,22	30,33	30,82	**14,27**
Cashewnuss + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	25,82	28,97	41,17	14,27	29,03	18,22	30,33	30,82	**14,27**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	25,82	28,97	41,17	14,27	29,03	18,22	30,33	30,82	**14,27**
Hafer + Mais-Mehl + Walnüsse	28,49	24,57	33,08	14,38	26,77	14,27	26,08	30,42	**14,27**
Mais-Mehl + Hafer + Walnüsse	28,49	24,57	33,08	14,38	26,77	14,27	26,08	30,42	**14,27**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	26,86	31,60	36,17	14,27	31,50	17,48	32,28	30,36	**14,27**
Walnüsse + Mais-Mehl + Hafer	28,49	24,57	33,08	14,38	26,77	14,27	26,08	30,42	**14,27**
Mais-Mehl + Walnüsse + Hafer	28,49	24,57	33,08	14,38	26,77	14,27	26,08	30,42	**14,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,26	42,31	81,88	26,49	59,74	38,92	51,92	73,47	**14,26**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	27,56	21,27	22,42	61,89	22,08	14,26	27,50	23,44	**14,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,43	21,76	25,96	31,19	23,79	14,26	24,39	24,36	**14,26**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	14,26	27,27	58,08	18,09	37,60	24,92	33,49	45,04	**14,26**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	14,26	40,85	80,00	26,56	57,67	35,97	49,58	71,00	**14,26**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Hirse gekocht	14,26	40,85	80,00	26,56	57,67	35,97	49,58	71,00	**14,26**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	14,26	40,85	80,00	26,56	57,67	35,97	49,58	71,00	**14,26**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Champignons frisch							**14,26**
14,26	40,85	80,00	26,56	57,67	35,97	49,58	71,00
Champignons frisch + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**14,26**
14,26	40,85	80,00	26,56	57,67	35,97	49,58	71,00
Hirse gekocht + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**14,26**
14,26	40,85	80,00	26,56	57,67	35,97	49,58	71,00
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
25,44	25,64	37,04	14,26	27,62	15,87	27,05	30,41
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
19,03	19,64	37,04	14,26	22,62	17,54	21,13	23,74
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
31,85	35,64	49,54	14,26	35,12	32,54	32,97	37,08
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
31,61	31,60	35,79	14,26	36,00	27,64	33,41	38,54
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
30,57	31,64	37,04	14,26	35,12	25,87	32,97	33,74
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
27,76	29,60	35,79	14,26	31,00	27,64	27,49	35,21
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
29,29	29,64	37,04	14,26	32,62	27,54	29,02	37,08
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
33,13	31,64	37,04	14,26	37,62	27,54	34,94	40,41
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
43,39	35,64	49,54	14,26	50,12	35,87	38,89	53,74
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
29,05	31,60	35,79	14,26	33,50	25,97	31,44	31,88
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
30,33	35,60	48,29	14,26	33,50	32,64	31,44	35,21
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
41,87	35,60	48,29	14,26	48,50	35,97	37,36	51,88
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
17,51	19,60	35,79	14,26	21,00	17,64	19,60	21,88
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**14,26**
23,92	25,60	35,79	14,26	26,00	15,97	25,52	28,54

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,26**
17,08	18,96	38,75	14,26	19,83	19,37	19,63	22,20
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,26**
28,62	30,96	38,75	14,26	32,33	27,70	31,47	32,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,26**
27,34	28,96	38,75	14,26	29,83	29,37	27,53	35,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,26**
29,90	34,96	51,25	14,26	32,33	34,37	31,47	35,53
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,26**
23,49	24,96	38,75	14,26	24,83	17,70	25,55	28,87
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,26**
41,44	34,96	51,25	14,26	47,33	37,70	37,39	52,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**14,26**
31,18	30,96	38,75	14,26	34,83	29,37	33,45	38,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,26**
21,79	23,67	36,00	15,33	26,73	14,26	24,64	28,22
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,26**
21,79	23,67	36,00	15,33	26,73	14,26	24,64	28,22
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Kakao							**14,26**
17,55	26,80	34,13	14,26	20,77	19,15	22,56	27,86
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**14,26**
21,79	23,67	36,00	15,33	26,73	14,26	24,64	28,22
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**14,26**
21,79	23,67	36,00	15,33	26,73	14,26	24,64	28,22
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**14,26**
25,83	27,27	40,25	14,26	27,24	28,57	25,76	35,90
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**14,26**
21,98	23,27	40,25	14,26	24,74	20,23	25,76	25,90
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**14,26**
15,84	24,80	29,96	14,26	18,27	15,82	18,61	23,41
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**14,26**
22,09	28,67	43,58	15,91	25,55	14,26	24,58	28,56
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**14,26**
15,41	24,80	29,96	14,26	17,43	16,37	17,95	23,41
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**14,26**
16,70	25,47	29,96	14,26	18,27	16,37	19,27	24,52

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	16,95	26,13	27,33	14,26	18,58	16,32	19,55	25,42	**14,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	15,84	24,13	29,96	14,26	18,27	18,04	19,27	24,52	**14,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	16,27	24,13	29,96	14,26	19,10	18,04	19,27	25,63	**14,26**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,79	30,13	34,58	23,99	32,51	14,26	32,78	31,93	**14,26**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	24,47	22,80	42,88	14,26	24,20	18,98	25,68	29,39	**14,26**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	21,79	23,67	36,00	15,33	26,73	14,26	24,64	28,22	**14,26**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	21,79	23,67	36,00	15,33	26,73	14,26	24,64	28,22	**14,26**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	22,28	23,61	40,21	14,26	24,45	19,91	25,82	25,91	**14,26**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	26,12	27,61	40,21	14,26	26,95	28,24	25,82	35,91	**14,26**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,38	29,87	34,08	15,79	29,67	14,25	30,15	30,13	**14,25**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	14,25	28,90	56,29	17,23	36,35	22,31	33,32	45,64	**14,25**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	14,25	41,57	85,46	27,23	59,68	38,42	51,74	74,53	**14,25**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,40	37,51	47,75	14,24	50,93	40,40	40,16	55,29	**14,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,89	23,51	22,75	14,24	25,93	15,40	24,37	25,29	**14,24**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,15	33,51	35,25	14,24	38,43	32,07	36,21	41,96	**14,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,30	31,51	35,25	14,24	33,43	32,07	30,29	38,62	**14,24**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,45	27,51	35,25	14,24	28,43	20,40	28,32	31,96	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,86	37,51	47,75	14,24	35,93	37,07	34,24	38,62	**14,24**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,04	21,51	35,25	14,24	23,43	22,07	22,39	25,29	**14,24**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,58	33,51	35,25	14,24	35,93	30,40	34,24	35,29	**14,24**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	23,90	23,62	45,50	14,24	25,77	19,09	26,91	30,13	**14,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	25,60	23,95	25,00	41,73	24,33	14,24	27,93	26,11	**14,24**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Roggenmehl	19,23	28,61	29,25	14,24	21,43	20,34	22,03	28,51	**14,24**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	25,87	26,48	49,17	14,24	28,82	20,82	29,18	35,11	**14,24**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	27,58	29,15	57,50	14,24	33,82	26,38	35,76	41,78	**14,24**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	24,16	23,81	49,17	14,24	28,82	24,16	29,18	35,11	**14,24**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	23,31	25,15	49,17	14,24	27,15	20,82	26,55	32,89	**14,24**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	25,02	23,81	49,17	14,24	30,48	24,16	29,18	37,33	**14,24**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	19,23	28,61	29,25	14,24	21,43	20,34	22,03	28,51	**14,24**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	24,16	25,15	49,17	14,24	28,82	19,71	27,87	32,89	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	34,15	29,51	35,25	14,24	38,43	26,51	30,95	39,73	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Bulgur, trocken	22,18	24,17	43,58	14,24	25,10	16,51	25,68	26,40	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	34,15	29,51	35,25	14,24	38,43	26,51	30,95	39,73	**14,24**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	17,91	18,84	26,92	14,24	20,10	14,29	19,11	19,73	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	25,60	26,84	26,92	14,24	28,43	19,84	27,00	26,40	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**14,24**
26,45	29,51	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	28,62
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**14,24**
24,16	25,15	49,17	14,24	28,82	19,71	27,87	32,89
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**14,24**
26,45	29,51	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**14,24**
27,31	26,84	26,92	14,24	30,10	20,96	28,32	30,84
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**14,24**
24,16	25,15	49,17	14,24	28,82	19,71	27,87	32,89
Walnüsse + Mandeln + Dinkel ungekocht							**14,24**
30,00	31,91	33,33	16,51	33,78	14,24	32,55	31,73
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Dinkel ungekocht							**14,24**
17,91	18,84	26,92	14,24	20,10	14,29	19,11	19,73
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**14,24**
24,74	25,51	26,92	14,24	26,77	20,96	24,37	28,62
Mandeln + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**14,24**
30,00	31,91	33,33	16,51	33,78	14,24	32,55	31,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**14,24**
24,74	25,51	26,92	14,24	26,77	20,96	24,37	28,62
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**14,24**
27,31	26,84	26,92	14,24	30,10	20,96	28,32	30,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**14,24**
25,60	26,84	26,92	14,24	28,43	19,84	27,00	26,40
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Miso							**14,24**
18,71	18,80	30,75	15,36	21,60	14,24	19,21	25,38
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**14,24**
18,71	18,80	30,75	15,36	21,60	14,24	19,21	25,38
Roggenmehl + Lupinen + Linsen reif gekocht							**14,24**
19,23	28,61	29,25	14,24	21,43	20,34	22,03	28,51
Lupinen + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**14,24**
19,23	28,61	29,25	14,24	21,43	20,34	22,03	28,51
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
34,15	29,51	35,25	14,24	38,43	26,51	30,95	39,73
Pistazien roh + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
23,89	25,51	43,58	14,24	25,10	17,62	27,00	28,62

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
27,31	26,84	26,92	14,24	30,10	20,96	28,32	30,84	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
26,45	28,17	43,58	14,24	26,77	23,18	27,00	35,29	
Pistazien roh + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
21,32	24,17	43,58	14,24	23,43	17,62	24,37	26,40	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
25,60	25,51	43,58	14,24	28,43	26,51	27,00	37,51	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
24,74	25,51	43,58	14,24	26,77	26,51	27,00	35,29	
Pistazien roh + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
22,18	22,84	43,58	14,24	25,10	20,96	27,00	28,62	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
28,16	30,84	51,92	14,24	31,77	28,73	33,58	41,96	
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
23,03	22,84	43,58	14,24	26,77	20,96	27,00	30,84	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
24,74	25,51	26,92	14,24	26,77	20,96	24,37	28,62	
Pistazien roh + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
25,60	28,17	51,92	14,24	30,10	23,18	33,58	35,29	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
26,45	29,51	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	28,62	
Quinoa + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
17,91	18,84	26,92	14,24	20,10	14,29	19,11	19,73	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
22,18	24,17	43,58	14,24	25,10	16,51	25,68	26,40	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
24,74	26,84	43,58	14,24	26,77	22,07	25,68	33,07	
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
22,18	24,17	43,58	14,24	25,10	16,51	25,68	26,40	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
23,03	22,84	43,58	14,24	26,77	20,96	27,00	30,84	
Buchweizen + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
22,18	22,84	43,58	14,24	25,10	20,96	27,00	28,62	
Kakao + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart								**14,24**
25,60	28,17	51,92	14,24	30,10	23,18	33,58	35,29	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
23,89	25,51	43,58	14,24	25,10	17,62	27,00	28,62
Gerstenmehl + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
21,32	24,17	43,58	14,24	23,43	17,62	24,37	26,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
25,60	26,84	26,92	14,24	28,43	19,84	27,00	26,40
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
23,89	26,84	43,58	14,24	25,10	23,18	24,37	33,07
Sojabohnen + Lupinen + Kartoffeln gegart							**14,24**
18,97	27,93	32,67	14,24	21,78	21,16	20,61	27,87
Lupinen + Sojabohnen + Kartoffeln gegart							**14,24**
18,97	27,93	32,67	14,24	21,78	21,16	20,61	27,87
Cashewnuss + Kakao + Erbsen grün gekocht							**14,24**
27,58	29,15	57,50	14,24	33,82	26,38	35,76	41,78
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**14,24**
24,16	25,15	49,17	14,24	28,82	19,71	27,87	32,89
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**14,24**
25,02	23,81	49,17	14,24	30,48	24,16	29,18	37,33
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**14,24**
25,02	23,81	49,17	14,24	30,48	24,16	29,18	37,33
Buchweizen + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**14,24**
24,16	23,81	49,17	14,24	28,82	24,16	29,18	35,11
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**14,24**
24,16	25,15	49,17	14,24	28,82	19,71	27,87	32,89
Kakao + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**14,24**
27,58	29,15	57,50	14,24	33,82	26,38	35,76	41,78
Haselnüsse + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**14,24**
25,87	26,48	49,17	14,24	28,82	20,82	29,18	35,11
Gerstenmehl + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**14,24**
23,31	25,15	49,17	14,24	27,15	20,82	26,55	32,89
Cashewnuss + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**14,24**
23,31	25,15	49,17	14,24	27,15	20,82	26,55	32,89
Cashewnuss + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**14,24**
25,87	26,48	49,17	14,24	28,82	20,82	29,18	35,11
Cashewnuss + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**14,24**
24,16	23,81	49,17	14,24	28,82	24,16	29,18	35,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	23,14	23,60	44,88	14,24	24,96	19,14	26,14	29,20	**14,24**
Bulgur, trocken + Hafer + Mais-Mehl	27,21	25,47	38,92	14,98	25,98	14,24	25,63	30,02	**14,24**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Mandeln	30,00	31,91	33,33	16,51	33,78	14,24	32,55	31,73	**14,24**
Mandeln + Gerstenmehl + Walnüsse	26,58	30,57	41,67	14,29	30,45	14,24	29,92	31,73	**14,24**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Mandeln	30,00	31,91	33,33	16,51	33,78	14,24	32,55	31,73	**14,24**
Haselnüsse + Walnüsse + Mandeln	29,15	31,91	41,67	14,29	32,12	14,24	32,55	33,96	**14,24**
Gerstenmehl + Walnüsse + Mandeln	26,58	30,57	41,67	14,29	30,45	14,24	29,92	31,73	**14,24**
Walnüsse + Haselnüsse + Mandeln	29,15	31,91	41,67	14,29	32,12	14,24	32,55	33,96	**14,24**
Mandeln + Haselnüsse + Walnüsse	29,15	31,91	41,67	14,29	32,12	14,24	32,55	33,96	**14,24**
Walnüsse + Gerstenmehl + Mandeln	26,58	30,57	41,67	14,29	30,45	14,24	29,92	31,73	**14,24**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	29,77	21,47	22,25	52,76	22,65	14,24	26,95	25,58	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	39,27	36,17	43,58	14,24	45,10	36,51	37,53	46,40	**14,24**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	23,03	25,51	35,25	14,24	26,77	24,29	25,68	26,40	**14,24**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	27,31	29,51	35,25	14,24	30,10	23,18	29,63	30,84	**14,24**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	28,16	30,84	51,92	14,24	31,77	28,73	33,58	41,96	**14,24**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	23,89	26,84	43,58	14,24	25,10	23,18	24,37	33,07	**14,24**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	26,45	28,17	43,58	14,24	26,77	23,18	27,00	35,29	**14,24**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	24,74	26,84	43,58	14,24	26,77	22,07	25,68	33,07	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	33,29	36,17	43,58	14,24	36,77	35,40	34,89	39,73	**14,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	32,44	33,51	35,25	14,24	36,77	30,96	34,89	37,51	**14,24**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	29,02	29,51	35,25	14,24	31,77	24,29	30,95	35,29	**14,24**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	24,74	25,51	35,25	14,24	28,43	25,40	27,00	30,84	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	40,98	36,17	43,58	14,24	46,77	37,62	38,84	50,84	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	36,17	43,58	14,24	35,10	34,29	33,58	35,29	**14,24**
Hafer + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	27,21	25,47	38,92	14,98	25,98	14,24	25,63	30,02	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	40,13	38,84	51,92	14,24	45,10	40,96	37,53	48,62	**14,24**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	23,89	28,17	43,58	14,24	26,77	28,73	25,68	28,62	**14,24**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	24,74	25,51	26,92	14,24	26,77	20,96	24,37	28,62	**14,24**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	35,85	32,17	43,58	14,24	40,10	29,84	33,58	44,18	**14,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	32,17	35,25	14,24	35,10	32,07	32,26	39,73	**14,24**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	28,17	43,58	14,24	36,77	30,96	29,63	39,73	**14,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	29,02	30,84	35,25	14,24	31,77	32,07	28,32	37,51	**14,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	29,87	32,17	35,25	14,24	33,43	30,96	30,95	35,29	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
30,73	34,84	43,58	14,24	33,43	35,40	30,95	37,51
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Mais-Mehl							**14,24**
25,50	22,80	38,92	16,98	25,98	14,24	25,63	30,02
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
24,74	25,51	43,58	14,24	26,77	26,51	27,00	35,29
Dinkel ungekocht + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
17,91	18,84	26,92	14,24	20,10	14,29	19,11	19,73
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
30,73	33,51	35,25	14,24	35,10	29,84	33,58	33,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
39,27	36,17	43,58	14,24	45,10	36,51	37,53	46,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
38,42	34,84	43,58	14,24	43,43	37,62	34,89	48,62
Kartoffeln gegart + Lupinen + Sojabohnen							**14,24**
18,97	27,93	32,67	14,24	21,78	21,16	20,61	27,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
40,98	36,17	43,58	14,24	46,77	37,62	38,84	50,84
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
28,16	32,17	43,58	14,24	30,10	27,62	29,63	33,07
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
25,60	25,51	43,58	14,24	28,43	26,51	27,00	37,51
Hafer + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
19,62	21,51	35,25	14,24	21,77	17,62	21,74	24,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
32,44	33,51	35,25	14,24	36,77	30,96	34,89	37,51
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
29,87	32,17	35,25	14,24	33,43	30,96	30,95	35,29
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
47,82	38,84	51,92	14,24	55,10	43,18	41,47	59,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**14,24**
29,02	29,51	35,25	14,24	31,77	24,29	30,95	35,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	30,73	34,84	43,58	14,24	33,43	35,40	30,95	37,51	**14,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	23,03	25,51	35,25	14,24	26,77	24,29	25,68	26,40	**14,24**
Quinoa + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	15,34	17,51	35,25	14,24	18,43	18,73	17,79	19,73	**14,24**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	25,60	26,84	26,92	14,24	28,43	19,84	27,00	26,40	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	31,58	28,17	43,58	14,24	36,77	30,96	29,63	39,73	**14,24**
Hafer + Hafer + Reis halbpoliert gegart	23,89	25,51	35,25	14,24	25,10	16,51	25,68	28,62	**14,24**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	22,18	24,17	35,25	14,24	25,10	25,40	23,05	28,62	**14,24**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	18,97	27,93	32,67	14,24	21,78	21,16	20,61	27,87	**14,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	36,17	43,58	14,24	35,10	34,29	33,58	35,29	**14,24**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	27,31	26,84	26,92	14,24	30,10	20,96	28,32	30,84	**14,24**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen	18,04	15,91	21,42	27,33	18,23	14,24	18,32	20,33	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	23,89	28,17	43,58	14,24	26,77	28,73	25,68	28,62	**14,24**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	18,04	15,91	21,42	27,33	18,23	14,24	18,32	20,33	**14,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Reis halbpoliert gegart	26,45	28,17	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	33,07	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Reis halbpoliert gegart	28,16	32,17	43,58	14,24	30,10	27,62	29,63	33,07	**14,24**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	34,15	29,51	35,25	14,24	38,43	26,51	30,95	39,73	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Reis halbpoliert gegart	35,85	32,17	43,58	14,24	40,10	29,84	33,58	44,18	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	33,29	36,17	43,58	14,24	36,77	35,40	34,89	39,73	**14,24**
Quinoa + Hafer + Reis halbpoliert gegart	19,62	21,51	35,25	14,24	21,77	17,62	21,74	24,18	**14,24**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	25,50	22,80	38,92	16,98	25,98	14,24	25,63	30,02	**14,24**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	26,45	28,17	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	33,07	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	40,13	38,84	51,92	14,24	45,10	40,96	37,53	48,62	**14,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	24,74	25,51	35,25	14,24	28,43	25,40	27,00	30,84	**14,24**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	26,45	29,51	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	28,62	**14,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	22,18	24,17	35,25	14,24	25,10	25,40	23,05	28,62	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	38,42	34,84	43,58	14,24	43,43	37,62	34,89	48,62	**14,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	31,58	32,17	35,25	14,24	35,10	32,07	32,26	39,73	**14,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	34,15	33,51	35,25	14,24	38,43	32,07	36,21	41,96	**14,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Reis halbpoliert gegart	27,31	29,51	35,25	14,24	30,10	23,18	29,63	30,84	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	32,44	38,84	51,92	14,24	35,10	38,73	33,58	37,51	**14,24**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	25,86	27,35	40,29	14,24	26,85	28,62	25,48	35,58	**14,24**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	22,05	23,59	40,54	14,24	25,07	20,91	25,59	26,04	**14,24**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	22,02	23,35	40,29	14,24	24,35	20,29	25,48	25,58	**14,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	25,67	21,12	26,50	41,36	25,02	14,24	26,71	26,40	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**14,24**
25,90	27,59	40,54	14,24	27,57	29,24	25,59	36,04	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso								**14,24**
24,10	25,11	39,25	19,13	26,80	14,24	25,02	30,43	
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**14,24**
18,04	15,91	21,42	27,33	18,23	14,24	18,32	20,33	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**14,24**
18,04	15,91	21,42	27,33	18,23	14,24	18,32	20,33	
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Champignons frisch								**14,24**
18,71	18,80	30,75	15,36	21,60	14,24	19,21	25,38	
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch								**14,24**
18,71	18,80	30,75	15,36	21,60	14,24	19,21	25,38	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Lupinen								**14,24**
19,23	28,61	29,25	14,24	21,43	20,34	22,03	28,51	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**14,24**
22,18	24,17	43,58	14,24	25,10	16,51	25,68	26,40	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Lupinen								**14,24**
18,97	27,93	32,67	14,24	21,78	21,16	20,61	27,87	
Hafer + Mais-Mehl + Bulgur, trocken								**14,24**
27,21	25,47	38,92	14,98	25,98	14,24	25,63	30,02	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Lupinen								**14,24**
18,97	27,93	32,67	14,24	21,78	21,16	20,61	27,87	
Mais-Mehl + Hafer + Bulgur, trocken								**14,24**
27,21	25,47	38,92	14,98	25,98	14,24	25,63	30,02	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Lupinen								**14,24**
19,23	28,61	29,25	14,24	21,43	20,34	22,03	28,51	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**14,24**
24,74	26,84	43,58	14,24	26,77	22,07	25,68	33,07	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken								**14,24**
24,74	26,84	43,58	14,24	26,77	22,07	25,68	33,07	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,24**
23,03	23,51	22,75	14,24	25,10	14,84	23,71	23,07	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,24**
30,73	33,51	35,25	14,24	35,10	29,84	33,58	33,07	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
33,29	33,51	35,25	14,24	37,60	31,51	35,55	39,73
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
19,19	21,51	35,25	14,24	22,60	21,51	21,74	23,07
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
43,55	37,51	47,75	14,24	50,10	39,84	39,50	53,07
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
29,44	31,51	35,25	14,24	32,60	31,51	29,63	36,40
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
25,60	27,51	35,25	14,24	27,60	19,84	27,66	29,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
32,01	37,51	47,75	14,24	35,10	36,51	33,58	36,40
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
18,76	20,84	35,25	14,24	21,77	22,07	20,42	24,18
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
43,12	36,84	47,75	14,24	49,27	40,40	38,18	54,18
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
31,58	36,84	47,75	14,24	34,27	37,07	32,26	37,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
30,30	32,84	35,25	14,24	34,27	30,40	32,26	34,18
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
29,02	30,84	35,25	14,24	31,77	32,07	28,32	37,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
32,86	32,84	35,25	14,24	36,77	32,07	34,24	40,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
22,61	22,84	22,75	14,24	24,27	15,40	22,39	24,18
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
25,17	26,84	35,25	14,24	26,77	20,40	26,34	30,84
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Cashewnuss							**14,24**
25,87	26,48	49,17	14,24	28,82	20,82	29,18	35,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**14,24**
18,71	18,80	30,75	15,36	21,60	14,24	19,21	25,38
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**14,24**
24,16	25,15	49,17	14,24	28,82	19,71	27,87	32,89
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Cashewnuss							**14,24**
23,31	25,15	49,17	14,24	27,15	20,82	26,55	32,89
Erbsen grün gekocht + Kakao + Cashewnuss							**14,24**
27,58	29,15	57,50	14,24	33,82	26,38	35,76	41,78
Champignons frisch + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**14,24**
18,71	18,80	30,75	15,36	21,60	14,24	19,21	25,38
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Cashewnuss							**14,24**
24,16	23,81	49,17	14,24	28,82	24,16	29,18	35,11
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**14,24**
25,02	23,81	49,17	14,24	30,48	24,16	29,18	37,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
33,29	36,17	43,58	14,24	36,77	35,40	34,89	39,73
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
34,15	33,51	35,25	14,24	38,43	32,07	36,21	41,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
32,44	33,51	35,25	14,24	36,77	30,96	34,89	37,51
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
27,31	26,84	26,92	14,24	30,10	20,96	28,32	30,84
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
27,31	26,84	26,92	14,24	30,10	20,96	28,32	30,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
31,58	32,17	35,25	14,24	35,10	32,07	32,26	39,73
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
40,98	36,17	43,58	14,24	46,77	37,62	38,84	50,84
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
29,02	29,51	35,25	14,24	31,77	24,29	30,95	35,29
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
24,74	25,51	35,25	14,24	28,43	25,40	27,00	30,84
Gerstenmehl + Mandeln + Walnüsse							**14,24**
26,58	30,57	41,67	14,29	30,45	14,24	29,92	31,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Mandeln + Walnüsse							**14,24**
29,15	31,91	41,67	14,29	32,12	14,24	32,55	33,96
Dinkel ungekocht + Mandeln + Walnüsse							**14,24**
30,00	31,91	33,33	16,51	33,78	14,24	32,55	31,73
Mandeln + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**14,24**
30,00	31,91	33,33	16,51	33,78	14,24	32,55	31,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,24**
34,15	33,51	35,25	14,24	38,43	32,07	36,21	41,96
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**14,24**
30,30	35,51	47,75	14,24	32,60	33,18	31,61	35,29
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,24**
29,77	21,47	22,25	52,76	22,65	14,24	26,95	25,58
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Pistazien roh							**14,24**
25,60	28,17	51,92	14,24	30,10	23,18	33,58	35,29
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Pistazien roh							**14,24**
22,18	22,84	43,58	14,24	25,10	20,96	27,00	28,62
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**14,24**
31,58	31,51	35,25	14,24	35,10	28,18	33,58	38,62
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Pistazien roh							**14,24**
21,32	24,17	43,58	14,24	23,43	17,62	24,37	26,40
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**14,24**
29,02	31,51	35,25	14,24	32,60	26,51	31,61	31,96
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**14,24**
23,89	25,51	35,25	14,24	25,10	16,51	25,68	28,62
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**14,24**
41,84	35,51	47,75	14,24	47,60	36,51	37,53	51,96
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**14,24**
17,48	19,51	35,25	14,24	20,10	18,18	19,76	21,96
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Pistazien roh							**14,24**
23,89	25,51	43,58	14,24	25,10	17,62	27,00	28,62
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**14,24**
27,74	29,51	35,25	14,24	30,10	28,18	27,66	35,29
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**14,24**
15,34	17,51	35,25	14,24	18,43	18,73	17,79	19,73
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**14,24**
21,75	23,51	35,25	14,24	23,43	17,07	23,71	26,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**14,24**
39,70	33,51	47,75	14,24	45,93	37,07	35,55	49,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**14,24**
28,16	33,51	47,75	14,24	30,93	33,73	29,63	33,07
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**14,24**
25,60	27,51	35,25	14,24	28,43	28,73	25,68	33,07
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**14,24**
26,78	23,47	26,42	17,20	25,15	14,24	23,66	25,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**14,24**
29,44	29,51	35,25	14,24	33,43	28,73	31,61	36,40
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**14,24**
26,88	29,51	35,25	14,24	30,93	27,07	29,63	29,73
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**14,24**
20,09	21,53	37,29	18,37	22,25	14,24	22,45	28,56
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**14,24**
24,28	24,65	47,79	14,24	26,60	22,37	27,35	31,62
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**14,24**
22,18	24,17	43,58	14,24	25,10	16,51	25,68	26,40
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**14,24**
23,03	22,84	43,58	14,24	26,77	20,96	27,00	30,84
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**14,24**
25,60	28,17	51,92	14,24	30,10	23,18	33,58	35,29
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**14,24**
23,89	25,51	43,58	14,24	25,10	17,62	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**14,24**
22,18	24,17	43,58	14,24	25,10	16,51	25,68	26,40
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**14,24**
22,18	22,84	43,58	14,24	25,10	20,96	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**14,24**
23,03	22,84	43,58	14,24	26,77	20,96	27,00	30,84
Mais-Mehl + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,24**
25,50	22,80	38,92	16,98	25,98	14,24	25,63	30,02
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**14,24**
21,32	24,17	43,58	14,24	23,43	17,62	24,37	26,40
Austernpilze + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,24**
25,50	22,80	38,92	16,98	25,98	14,24	25,63	30,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**14,24**
21,38	21,21	48,00	14,24	22,53	18,27	25,11	27,30
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**14,24**
29,44	34,17	43,58	14,24	31,77	31,51	30,29	33,07
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**14,24**
16,62	18,17	31,08	14,24	19,27	16,51	18,45	19,73
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**14,24**
28,16	30,17	31,08	14,24	31,77	24,84	30,29	29,73
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**14,24**
30,73	30,17	31,08	14,24	34,27	26,51	32,26	36,40
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**14,24**
23,03	24,17	31,08	14,24	24,27	14,84	24,37	26,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**14,24**
26,88	28,17	31,08	14,24	29,27	26,51	26,34	33,07
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**14,24**
40,98	34,17	43,58	14,24	46,77	34,84	36,21	49,73
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**14,24**
26,35	24,80	43,08	14,98	25,98	14,24	25,63	28,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**14,24**
26,45	28,17	43,58	14,24	26,77	23,18	27,00	35,29
Mandeln + Walnüsse + Haselnüsse							**14,24**
29,15	31,91	41,67	14,29	32,12	14,24	32,55	33,96
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**14,24**
23,89	25,51	43,58	14,24	25,10	17,62	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**14,24**
26,45	28,17	43,58	14,24	26,77	23,18	27,00	35,29
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Kakao							**14,24**
25,60	28,17	51,92	14,24	30,10	23,18	33,58	35,29
Walnüsse + Mandeln + Haselnüsse							**14,24**
29,15	31,91	41,67	14,29	32,12	14,24	32,55	33,96
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Haselnüsse							**14,24**
23,89	25,51	43,58	14,24	25,10	17,62	27,00	28,62
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Haselnüsse							**14,24**
25,87	26,48	49,17	14,24	28,82	20,82	29,18	35,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Gerstenmehl							**14,24**
23,31	25,15	49,17	14,24	27,15	20,82	26,55	32,89
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**14,24**
21,32	24,17	43,58	14,24	23,43	17,62	24,37	26,40
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**14,24**
23,31	25,15	49,17	14,24	27,15	20,82	26,55	32,89
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**14,24**
25,87	26,48	49,17	14,24	28,82	20,82	29,18	35,11
Mandeln + Walnüsse + Gerstenmehl							**14,24**
26,58	30,57	41,67	14,29	30,45	14,24	29,92	31,73
Walnüsse + Mandeln + Gerstenmehl							**14,24**
26,58	30,57	41,67	14,29	30,45	14,24	29,92	31,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**14,24**
23,89	26,84	43,58	14,24	25,10	23,18	24,37	33,07
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Gerstenmehl							**14,24**
21,32	24,17	43,58	14,24	23,43	17,62	24,37	26,40
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**14,24**
23,89	26,84	43,58	14,24	25,10	23,18	24,37	33,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,24**
31,15	34,84	39,42	14,24	35,10	32,07	33,58	34,18
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,24**
33,72	32,84	39,42	14,24	37,60	34,84	31,61	43,07
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,24**
36,28	38,84	51,92	14,24	40,10	39,84	35,55	43,07
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,24**
37,56	34,84	39,42	14,24	42,60	34,84	37,53	46,40
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,24**
33,72	34,84	39,42	14,24	37,60	33,73	35,55	40,84
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,24**
47,82	38,84	51,92	14,24	55,10	43,18	41,47	59,73
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,24**
23,46	22,84	39,42	14,24	27,60	24,84	23,71	29,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,00	34,84	39,42	14,24	40,10	33,18	35,55	39,73	**14,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,87	32,84	39,42	14,24	32,60	33,73	29,63	37,51	**14,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,46	24,84	26,92	14,24	25,10	17,07	23,71	24,18	**14,24**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,44	38,84	51,92	14,24	35,10	38,73	33,58	37,51	**14,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,97	38,84	51,92	14,24	50,10	42,07	39,50	54,18	**14,24**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,62	22,84	39,42	14,24	22,60	23,73	21,74	24,18	**14,24**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,03	28,84	39,42	14,24	27,60	22,07	27,66	30,84	**14,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,31	24,84	26,92	14,24	30,10	18,18	25,68	29,73	**14,24**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,87	28,84	39,42	14,24	32,60	23,18	29,63	36,40	**14,24**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Austernpilze	25,50	22,80	38,92	16,98	25,98	14,24	25,63	30,02	**14,24**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Kakao	27,58	29,15	57,50	14,24	33,82	26,38	35,76	41,78	**14,24**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Kakao	25,60	28,17	51,92	14,24	30,10	23,18	33,58	35,29	**14,24**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	25,50	22,80	38,92	16,98	25,98	14,24	25,63	30,02	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	28,16	30,84	51,92	14,24	31,77	28,73	33,58	41,96	**14,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kakao	28,16	30,84	51,92	14,24	31,77	28,73	33,58	41,96	**14,24**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Kakao	27,58	29,15	57,50	14,24	33,82	26,38	35,76	41,78	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Buchweizen	22,18	22,84	43,58	14,24	25,10	20,96	27,00	28,62	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,45	29,51	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	28,62	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,44	38,84	51,92	14,24	35,10	38,73	33,58	37,51	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,13	38,84	51,92	14,24	45,10	40,96	37,53	48,62	**14,24**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,45	29,51	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	28,62	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,16	32,17	43,58	14,24	30,10	27,62	29,63	33,07	**14,24**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,89	28,17	43,58	14,24	26,77	28,73	25,68	28,62	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,73	34,84	43,58	14,24	33,43	35,40	30,95	37,51	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,58	36,17	43,58	14,24	35,10	34,29	33,58	35,29	**14,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,58	36,17	43,58	14,24	35,10	34,29	33,58	35,29	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,89	28,17	43,58	14,24	26,77	28,73	25,68	28,62	**14,24**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,16	32,17	43,58	14,24	30,10	27,62	29,63	33,07	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,44	38,84	51,92	14,24	35,10	38,73	33,58	37,51	**14,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,29	36,17	43,58	14,24	36,77	35,40	34,89	39,73	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,29	36,17	43,58	14,24	36,77	35,40	34,89	39,73	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	40,13	38,84	51,92	14,24	45,10	40,96	37,53	48,62	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,24**
34,15	29,51	35,25	14,24	38,43	26,51	30,95	39,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,24**
30,73	34,84	43,58	14,24	33,43	35,40	30,95	37,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
30,73	34,84	43,58	14,24	33,43	35,40	30,95	37,51
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
22,18	24,17	35,25	14,24	25,10	25,40	23,05	28,62
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
22,18	24,17	35,25	14,24	25,10	25,40	23,05	28,62
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
26,45	28,17	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	33,07
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
38,42	34,84	43,58	14,24	43,43	37,62	34,89	48,62
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
32,44	33,51	35,25	14,24	36,77	30,96	34,89	37,51
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
29,02	30,84	35,25	14,24	31,77	32,07	28,32	37,51
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
29,87	32,17	35,25	14,24	33,43	30,96	30,95	35,29
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
30,73	33,51	35,25	14,24	35,10	29,84	33,58	33,07
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
39,27	36,17	43,58	14,24	45,10	36,51	37,53	46,40
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,24**
31,58	32,17	35,25	14,24	35,10	32,07	32,26	39,73
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
31,58	36,17	43,58	14,24	35,10	34,29	33,58	35,29
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,24**
25,60	26,84	26,92	14,24	28,43	19,84	27,00	26,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	31,58	32,17	35,25	14,24	35,10	32,07	32,26	39,73	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	26,45	28,17	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	33,07	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	29,87	32,17	35,25	14,24	33,43	30,96	30,95	35,29	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,73	34,84	43,58	14,24	33,43	35,40	30,95	37,51	**14,24**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,31	29,51	35,25	14,24	30,10	23,18	29,63	30,84	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	29,02	30,84	35,25	14,24	31,77	32,07	28,32	37,51	**14,24**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,03	25,51	35,25	14,24	26,77	24,29	25,68	26,40	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,03	25,51	35,25	14,24	26,77	24,29	25,68	26,40	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,58	36,17	43,58	14,24	35,10	34,29	33,58	35,29	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,87	32,17	35,25	14,24	33,43	30,96	30,95	35,29	**14,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,73	33,51	35,25	14,24	35,10	29,84	33,58	33,07	**14,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,87	32,17	35,25	14,24	33,43	30,96	30,95	35,29	**14,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,44	33,51	35,25	14,24	36,77	30,96	34,89	37,51	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	39,27	36,17	43,58	14,24	45,10	36,51	37,53	46,40	**14,24**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,60	26,84	26,92	14,24	28,43	19,84	27,00	26,40	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,24**
24,74	25,51	26,92	14,24	26,77	20,96	24,37	28,62	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,24**
38,42	34,84	43,58	14,24	43,43	37,62	34,89	48,62	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,24**
27,31	29,51	35,25	14,24	30,10	23,18	29,63	30,84	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
25,60	25,51	43,58	14,24	28,43	26,51	27,00	37,51	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
23,89	26,84	43,58	14,24	25,10	23,18	24,37	33,07	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,24**
40,98	36,17	43,58	14,24	46,77	37,62	38,84	50,84	
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
24,74	26,84	43,58	14,24	26,77	22,07	25,68	33,07	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,24**
24,74	25,51	35,25	14,24	28,43	25,40	27,00	30,84	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
26,45	28,17	43,58	14,24	26,77	23,18	27,00	35,29	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
28,16	30,84	51,92	14,24	31,77	28,73	33,58	41,96	
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,24**
32,44	33,51	35,25	14,24	36,77	30,96	34,89	37,51	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
25,60	25,51	43,58	14,24	28,43	26,51	27,00	37,51	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,24**
29,02	29,51	35,25	14,24	31,77	24,29	30,95	35,29	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
24,74	26,84	43,58	14,24	26,77	22,07	25,68	33,07	
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**14,24**
31,58	32,17	35,25	14,24	35,10	32,07	32,26	39,73	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
23,89	26,84	43,58	14,24	25,10	23,18	24,37	33,07	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**14,24**
26,45	28,17	43,58	14,24	26,77	23,18	27,00	35,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,29	36,17	43,58	14,24	36,77	35,40	34,89	39,73	**14,24**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,74	25,51	43,58	14,24	26,77	26,51	27,00	35,29	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,74	25,51	43,58	14,24	26,77	26,51	27,00	35,29	**14,24**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,16	30,84	51,92	14,24	31,77	28,73	33,58	41,96	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,74	25,51	26,92	14,24	26,77	20,96	24,37	28,62	**14,24**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	25,02	23,81	49,17	14,24	30,48	24,16	29,18	37,33	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	25,60	25,51	43,58	14,24	28,43	26,51	27,00	37,51	**14,24**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Buchweizen	24,16	23,81	49,17	14,24	28,82	24,16	29,18	35,11	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	23,03	22,84	43,58	14,24	26,77	20,96	27,00	30,84	**14,24**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	24,16	23,81	49,17	14,24	28,82	24,16	29,18	35,11	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	24,74	25,51	43,58	14,24	26,77	26,51	27,00	35,29	**14,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	25,60	25,51	43,58	14,24	28,43	26,51	27,00	37,51	**14,24**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	25,02	23,81	49,17	14,24	30,48	24,16	29,18	37,33	**14,24**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	24,74	25,51	43,58	14,24	26,77	26,51	27,00	35,29	**14,24**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	22,18	22,84	43,58	14,24	25,10	20,96	27,00	28,62	**14,24**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	23,03	22,84	43,58	14,24	26,77	20,96	27,00	30,84	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	28,16	32,17	43,58	14,24	30,10	27,62	29,63	33,07	**14,24**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,04	15,91	21,42	27,33	18,23	14,24	18,32	20,33	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**14,24**
35,85	32,17	43,58	14,24	40,10	29,84	33,58	44,18
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**14,24**
28,16	32,17	43,58	14,24	30,10	27,62	29,63	33,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**14,24**
27,31	29,51	35,25	14,24	30,10	23,18	29,63	30,84
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**14,24**
19,62	21,51	35,25	14,24	21,77	17,62	21,74	24,18
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**14,24**
29,02	29,51	35,25	14,24	31,77	24,29	30,95	35,29
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,24**
29,77	21,47	22,25	52,76	22,65	14,24	26,95	25,58
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,24**
18,04	15,91	21,42	27,33	18,23	14,24	18,32	20,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**14,24**
29,02	29,51	35,25	14,24	31,77	24,29	30,95	35,29
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**14,24**
23,89	25,51	35,25	14,24	25,10	16,51	25,68	28,62
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**14,24**
35,85	32,17	43,58	14,24	40,10	29,84	33,58	44,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**14,24**
26,45	28,17	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	33,07
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Hafer							**14,24**
23,89	25,51	35,25	14,24	25,10	16,51	25,68	28,62
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Hafer							**14,24**
19,62	21,51	35,25	14,24	21,77	17,62	21,74	24,18
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**14,24**
27,31	29,51	35,25	14,24	30,10	23,18	29,63	30,84
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**14,24**
26,45	28,17	35,25	14,24	28,43	24,29	27,00	33,07
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,24**
29,77	21,47	22,25	52,76	22,65	14,24	26,95	25,58
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Hafer							**14,24**
27,21	25,47	38,92	14,98	25,98	14,24	25,63	30,02
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**14,24**
24,74	25,51	35,25	14,24	28,43	25,40	27,00	30,84

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Lupinen, reife Samen roh								**14,24**
35,85	32,17	43,58	14,24	40,10	29,84	33,58	44,18	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**14,24**
23,89	28,17	43,58	14,24	26,77	28,73	25,68	28,62	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Quinoa								**14,24**
19,62	21,51	35,25	14,24	21,77	17,62	21,74	24,18	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Quinoa								**14,24**
15,34	17,51	35,25	14,24	18,43	18,73	17,79	19,73	
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**14,24**
23,03	25,51	35,25	14,24	26,77	24,29	25,68	26,40	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**14,24**
17,91	18,84	26,92	14,24	20,10	14,29	19,11	19,73	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa								**14,24**
31,58	28,17	43,58	14,24	36,77	30,96	29,63	39,73	
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa								**14,24**
22,18	24,17	35,25	14,24	25,10	25,40	23,05	28,62	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Quinoa								**14,24**
17,91	18,84	26,92	14,24	20,10	14,29	19,11	19,73	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh								**14,24**
31,58	28,17	43,58	14,24	36,77	30,96	29,63	39,73	
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh								**14,24**
39,27	36,17	43,58	14,24	45,10	36,51	37,53	46,40	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Hafer								**14,24**
27,21	25,47	38,92	14,98	25,98	14,24	25,63	30,02	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**14,24**
24,74	25,51	35,25	14,24	28,43	25,40	27,00	30,84	
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**14,24**
22,18	24,17	35,25	14,24	25,10	25,40	23,05	28,62	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**14,24**
23,03	25,51	35,25	14,24	26,77	24,29	25,68	26,40	
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**14,24**
40,98	36,17	43,58	14,24	46,77	37,62	38,84	50,84	
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**14,24**
31,58	28,17	43,58	14,24	36,77	30,96	29,63	39,73	
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**14,24**
47,82	38,84	51,92	14,24	55,10	43,18	41,47	59,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	38,42	34,84	43,58	14,24	43,43	37,62	34,89	48,62	**14,24**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	19,62	21,51	35,25	14,24	21,77	17,62	21,74	24,18	**14,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	39,27	36,17	43,58	14,24	45,10	36,51	37,53	46,40	**14,24**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	35,85	32,17	43,58	14,24	40,10	29,84	33,58	44,18	**14,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	38,42	34,84	43,58	14,24	43,43	37,62	34,89	48,62	**14,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	40,98	36,17	43,58	14,24	46,77	37,62	38,84	50,84	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	23,89	28,17	43,58	14,24	26,77	28,73	25,68	28,62	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	40,13	38,84	51,92	14,24	45,10	40,96	37,53	48,62	**14,24**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	34,15	29,51	35,25	14,24	38,43	26,51	30,95	39,73	**14,24**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	31,58	28,17	43,58	14,24	36,77	30,96	29,63	39,73	**14,24**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	15,34	17,51	35,25	14,24	18,43	18,73	17,79	19,73	**14,24**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,82	38,84	51,92	14,24	55,10	43,18	41,47	59,73	**14,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	40,13	38,84	51,92	14,24	45,10	40,96	37,53	48,62	**14,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	20,79	21,22	42,00	20,94	23,17	14,24	23,80	30,47	**14,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,22	21,22	42,00	20,94	24,00	14,24	23,80	31,58	**14,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	22,93	23,89	42,00	22,06	24,83	14,24	25,11	31,58	**14,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	21,22	21,60	38,54	20,04	24,68	14,24	23,47	31,20	**14,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	26,69	27,48	48,00	14,23	29,28	25,98	30,53	35,03	**14,23**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	18,72	19,25	36,67	16,82	20,93	14,23	20,68	26,17	**14,23**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	26,69	27,48	48,00	14,23	29,28	25,98	30,53	35,03	**14,23**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Spitzkohl	24,72	22,32	32,33	15,44	25,38	14,23	24,13	29,40	**14,23**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	24,72	22,32	32,33	15,44	25,38	14,23	24,13	29,40	**14,23**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	23,15	22,35	38,00	17,47	27,25	14,23	25,04	31,96	**14,23**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	23,15	22,35	38,00	17,47	27,25	14,23	25,04	31,96	**14,23**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Mais-Mehl	24,72	22,32	32,33	15,44	25,38	14,23	24,13	29,40	**14,23**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	24,72	22,32	32,33	15,44	25,38	14,23	24,13	29,40	**14,23**
3*Roggenmehl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	20,65	22,52	33,46	14,31	25,33	14,23	24,26	29,32	**14,23**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	25,71	24,39	43,63	14,23	28,09	16,99	28,07	31,20	**14,23**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	23,43	24,33	41,75	14,23	25,67	17,14	25,78	28,40	**14,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,75	27,51	40,63	14,23	26,92	28,44	25,53	35,38	**14,23**
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,91	23,51	40,63	14,23	24,42	20,11	25,53	25,38	**14,23**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	18,37	19,44	30,46	14,23	20,62	15,40	20,41	26,28	**14,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,68	25,78	35,46	14,23	31,41	20,97	28,38	33,40	**14,23**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	23,15	22,35	38,00	17,47	27,25	14,23	25,04	31,96	**14,23**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	23,15	22,35	38,00	17,47	27,25	14,23	25,04	31,96	**14,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	23,15	22,35	38,00	17,47	27,25	14,23	25,04	31,96	**14,23**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	23,15	22,35	38,00	17,47	27,25	14,23	25,04	31,96	**14,23**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Sojabohnen	35,07	34,36	39,21	14,23	40,54	34,01	35,81	43,69	**14,23**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Sojabohnen	31,23	32,36	39,21	14,23	35,54	34,01	29,89	40,36	**14,23**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Sojabohnen	32,51	34,36	39,21	14,23	38,04	32,34	33,84	37,02	**14,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Sojabohnen	24,82	24,36	26,71	14,23	28,04	17,34	23,97	27,02	**14,23**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Sojabohnen	45,33	38,36	51,71	14,23	53,04	42,34	39,76	57,02	**14,23**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	31,70	32,43	32,96	14,23	32,59	16,89	32,03	33,44	**14,23**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Sojabohnen	33,79	38,36	51,71	14,23	38,04	39,01	33,84	40,36	**14,23**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Sojabohnen	20,97	22,36	39,21	14,23	25,54	24,01	21,99	27,02	**14,23**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	21,38	30,76	32,88	14,23	24,46	24,77	23,79	31,28	**14,23**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Sojabohnen	27,38	28,36	39,21	14,23	30,54	22,34	27,91	33,69	**14,23**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,72	22,32	32,33	15,44	25,38	14,23	24,13	29,40	**14,23**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,72	22,32	32,33	15,44	25,38	14,23	24,13	29,40	**14,23**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,84	27,26	40,33	14,23	27,34	28,62	25,82	35,99	**14,23**
3*Pistazien roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,99	23,26	40,33	14,23	24,84	20,29	25,82	25,99	**14,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,26	22,02	40,79	14,23	24,20	17,47	24,45	27,64	**14,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	20,55	21,15	34,04	14,27	25,89	14,23	24,10	28,01	**14,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	28,46	28,59	50,42	23,97	30,28	14,23	30,26	37,51	**14,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	27,18	27,93	50,42	23,97	29,45	14,23	28,94	36,40	**14,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	28,88	28,59	46,25	25,08	31,12	14,23	30,26	36,40	**14,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,92	14,23	15,50	15,71	17,91	14,61	17,23	18,87	**14,23**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	25,68	26,20	36,83	14,22	26,08	16,56	26,84	26,00	**14,22**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	28,25	28,87	36,83	14,22	27,75	22,12	26,84	32,67	**14,22**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	27,08	29,00	41,08	14,22	28,40	30,09	26,84	37,43	**14,22**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	23,24	25,00	41,08	14,22	25,90	21,76	26,84	27,43	**14,22**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	25,39	26,64	47,08	25,93	27,17	14,22	27,72	36,22	**14,22**
Mandeln + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	25,30	31,47	47,50	14,89	29,67	14,22	29,47	31,33	**14,22**
Bulgur, trocken + Mandeln + Dinkel ungekocht	28,72	32,80	39,17	17,11	33,00	14,22	32,11	31,33	**14,22**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	28,72	32,80	39,17	17,11	33,00	14,22	32,11	31,33	**14,22**
Mandeln + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	28,72	32,80	39,17	17,11	33,00	14,22	32,11	31,33	**14,22**
Mandeln + Haselnüsse + Bulgur, trocken	27,86	32,80	47,50	14,89	31,33	14,22	32,11	33,56	**14,22**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	26,15	26,67	39,83	14,22	29,90	23,45	27,88	31,12	**14,22**
Lupinen + Champignons frisch + Miso	18,46	26,79	27,92	14,22	21,37	20,08	19,51	25,87	**14,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	22,64	24,12	38,67	14,22	28,45	18,98	25,11	31,42	**14,22**
Lauch gedünstet + Lupinen + Miso	18,43	26,55	27,67	14,22	20,65	19,46	19,41	25,40	**14,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Lauch gedünstet + Miso	18,43	26,55	27,67	14,22	20,65	19,46	19,41	25,40	**14,22**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	22,64	24,12	38,67	14,22	28,45	18,98	25,11	31,42	**14,22**
Champignons frisch + Lupinen + Miso	18,46	26,79	27,92	14,22	21,37	20,08	19,51	25,87	**14,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kakao	28,63	31,33	45,83	14,22	33,33	27,78	34,21	34,44	**14,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kakao	29,91	35,33	58,33	14,22	33,33	34,44	34,21	37,78	**14,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kakao	41,45	35,33	58,33	14,22	48,33	37,78	40,13	54,44	**14,22**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Kakao	17,09	19,33	45,83	14,22	20,83	19,44	22,37	24,44	**14,22**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Kakao	23,50	25,33	45,83	14,22	25,83	17,78	28,29	31,11	**14,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kakao	27,35	29,33	45,83	14,22	30,83	29,44	30,26	37,78	**14,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kakao	31,20	31,33	45,83	14,22	35,83	29,44	36,18	41,11	**14,22**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	31,71	36,67	42,33	14,22	33,83	26,08	33,16	33,78	**14,22**
Mandeln + Quinoa + Hirse gekocht	23,16	26,00	34,00	14,22	25,50	16,08	25,26	24,89	**14,22**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	39,40	36,67	42,33	14,22	43,83	28,30	37,11	44,89	**14,22**
Mandeln + Hafer + Hirse gekocht	27,44	30,00	34,00	14,22	28,83	14,97	29,21	29,33	**14,22**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	14,22	40,61	79,75	26,56	56,95	35,34	49,47	70,53	**14,22**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht	32,56	34,00	34,00	14,22	35,50	22,74	34,47	36,00	**14,22**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	14,22	40,61	79,75	26,56	56,95	35,34	49,47	70,53	**14,22**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	30,00	32,67	34,00	14,22	32,17	22,74	30,53	33,78	**14,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Mandeln + Hirse gekocht							**14,22**
27,44	30,00	34,00	14,22	28,83	14,97	29,21	29,33
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**14,22**
30,85	34,00	34,00	14,22	33,83	21,63	33,16	31,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Hirse gekocht							**14,22**
32,56	34,00	34,00	14,22	35,50	22,74	34,47	36,00
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Hirse gekocht							**14,22**
39,40	36,67	42,33	14,22	43,83	28,30	37,11	44,89
Quinoa + Mandeln + Hirse gekocht							**14,22**
23,16	26,00	34,00	14,22	25,50	16,08	25,26	24,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Hirse gekocht							**14,22**
30,00	32,67	34,00	14,22	32,17	22,74	30,53	33,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Hirse gekocht							**14,22**
30,85	34,00	34,00	14,22	33,83	21,63	33,16	31,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Hirse gekocht							**14,22**
31,71	36,67	42,33	14,22	33,83	26,08	33,16	33,78
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**14,22**
27,48	31,13	39,50	14,22	31,58	17,82	32,89	32,67
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**14,22**
26,62	32,47	39,50	14,22	29,92	14,48	30,26	30,44
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**14,22**
28,33	31,13	39,50	14,22	33,25	17,82	32,89	34,89
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**14,22**
30,90	36,47	47,83	14,22	36,58	20,04	39,47	39,33
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**14,22**
29,19	33,80	39,50	14,22	31,58	14,48	32,89	32,67
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**14,22**
31,71	36,67	42,33	14,22	33,83	26,08	33,16	33,78
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**14,22**
32,56	34,00	34,00	14,22	35,50	22,74	34,47	36,00
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**14,22**
30,85	34,00	34,00	14,22	33,83	21,63	33,16	31,56
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Mandeln							**14,22**
27,86	32,80	47,50	14,89	31,33	14,22	32,11	33,56
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Mandeln							**14,22**
25,30	31,47	47,50	14,89	29,67	14,22	29,47	31,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln	39,40	36,67	42,33	14,22	43,83	28,30	37,11	44,89	**14,22**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	30,00	32,67	34,00	14,22	32,17	22,74	30,53	33,78	**14,22**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Mandeln	28,72	32,80	39,17	17,11	33,00	14,22	32,11	31,33	**14,22**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Mandeln	28,72	32,80	39,17	17,11	33,00	14,22	32,11	31,33	**14,22**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mandeln	39,40	36,67	42,33	14,22	43,83	28,30	37,11	44,89	**14,22**
Quinoa + Hirse gekocht + Mandeln	23,16	26,00	34,00	14,22	25,50	16,08	25,26	24,89	**14,22**
Hirse gekocht + Quinoa + Mandeln	23,16	26,00	34,00	14,22	25,50	16,08	25,26	24,89	**14,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mandeln	30,00	32,67	34,00	14,22	32,17	22,74	30,53	33,78	**14,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mandeln	30,85	34,00	34,00	14,22	33,83	21,63	33,16	31,56	**14,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mandeln	32,56	34,00	34,00	14,22	35,50	22,74	34,47	36,00	**14,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mandeln	31,71	36,67	42,33	14,22	33,83	26,08	33,16	33,78	**14,22**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Mandeln	25,30	31,47	47,50	14,89	29,67	14,22	29,47	31,33	**14,22**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Mandeln	27,86	32,80	47,50	14,89	31,33	14,22	32,11	33,56	**14,22**
Hafer + Hirse gekocht + Mandeln	27,44	30,00	34,00	14,22	28,83	14,97	29,21	29,33	**14,22**
Hirse gekocht + Hafer + Mandeln	27,44	30,00	34,00	14,22	28,83	14,97	29,21	29,33	**14,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	22,64	24,12	38,67	14,22	28,45	18,98	25,11	31,42	**14,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	22,64	24,12	38,67	14,22	28,45	18,98	25,11	31,42	**14,22**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	26,21	26,20	46,08	14,22	29,18	24,14	29,69	33,66	**14,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	15,38	17,33	41,67	14,22	18,33	16,11	18,42	20,00	**14,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	25,64	27,33	41,67	14,22	28,33	26,11	26,32	33,33	**14,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	26,92	29,33	41,67	14,22	30,83	24,44	30,26	30,00	**14,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	29,49	29,33	41,67	14,22	33,33	26,11	32,24	36,67	**14,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	28,21	33,33	54,17	14,22	30,83	31,11	30,26	33,33	**14,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	39,74	33,33	54,17	14,22	45,83	34,44	36,18	50,00	**14,22**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	21,79	23,33	41,67	14,22	23,33	14,44	24,34	26,67	**14,22**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	21,37	23,33	41,67	14,22	22,50	15,00	23,68	26,67	**14,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	26,50	28,00	41,67	14,22	28,33	26,67	26,97	34,44	**14,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	27,78	33,33	54,17	14,22	30,00	31,67	29,61	33,33	**14,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	27,78	30,00	41,67	14,22	30,83	25,00	30,92	31,11	**14,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	40,60	34,00	54,17	14,22	45,83	35,00	36,84	51,11	**14,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	39,32	33,33	54,17	14,22	45,00	35,00	35,53	50,00	**14,22**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	22,65	24,00	41,67	14,22	23,33	15,00	25,00	27,78	**14,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	29,06	34,00	54,17	14,22	30,83	31,67	30,92	34,44	**14,22**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	16,24	18,00	41,67	14,22	18,33	16,67	19,08	21,11	**14,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	26,50	29,33	41,67	14,22	30,00	25,00	29,61	30,00	**14,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	29,06	29,33	41,67	14,22	32,50	26,67	31,58	36,67	**14,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	30,34	30,00	41,67	14,22	33,33	26,67	32,89	37,78	**14,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	25,21	27,33	41,67	14,22	27,50	26,67	25,66	33,33	**14,22**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	14,96	17,33	41,67	14,22	17,50	16,67	17,76	20,00	**14,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	32,86	34,07	44,29	14,22	31,72	32,16	30,32	35,29	**14,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	22,01	32,33	41,96	24,23	14,22	26,26	26,00	**14,22**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	26,45	24,07	31,79	14,22	24,22	15,49	24,40	28,62	**14,22**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	20,04	18,07	31,79	14,22	19,22	17,16	18,48	21,96	**14,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	44,40	34,07	44,29	14,22	46,72	35,49	36,24	51,96	**14,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	31,58	30,07	31,79	14,22	31,72	25,49	30,32	31,96	**14,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	30,30	28,07	31,79	14,22	29,22	27,16	26,38	35,29	**14,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	34,15	30,07	31,79	14,22	34,22	27,16	32,30	38,62	**14,22**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	19,26	20,01	40,67	14,96	24,23	14,22	23,63	27,11	**14,22**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	15,38	16,67	41,67	14,22	18,33	18,33	19,08	21,11	**14,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	28,21	32,67	54,17	14,22	30,83	33,33	30,92	34,44	**14,22**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	21,79	22,67	41,67	14,22	23,33	16,67	25,00	27,78	**14,22**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	22,22	22,67	41,67	14,22	24,17	16,67	25,00	28,89	**14,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	26,92	28,67	41,67	14,22	30,83	26,67	30,92	31,11	**14,22**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	15,81	16,67	41,67	14,22	19,17	18,33	19,08	22,22	**14,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	25,64	26,67	41,67	14,22	28,33	28,33	26,97	34,44	**14,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	29,49	28,67	41,67	14,22	33,33	28,33	32,89	37,78	**14,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	40,17	32,67	54,17	14,22	46,67	36,67	36,84	52,22	**14,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	28,63	32,67	54,17	14,22	31,67	33,33	30,92	35,56	**14,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	26,67	41,67	14,22	29,17	28,33	26,97	35,56	**14,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	29,91	28,67	41,67	14,22	34,17	28,33	32,89	38,89	**14,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	39,74	32,67	54,17	14,22	45,83	36,67	36,84	51,11	**14,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	27,35	28,67	41,67	14,22	31,67	26,67	30,92	32,22	**14,22**
Miso + Lupinen + Lauch gedünstet	18,43	26,55	27,67	14,22	20,65	19,46	19,41	25,40	**14,22**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	14,22	40,61	79,75	26,56	56,95	35,34	49,47	70,53	**14,22**
Lupinen + Miso + Lauch gedünstet	18,43	26,55	27,67	14,22	20,65	19,46	19,41	25,40	**14,22**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	14,22	40,61	79,75	26,56	56,95	35,34	49,47	70,53	**14,22**
Lupinen + Miso + Champignons frisch	18,46	26,79	27,92	14,22	21,37	20,08	19,51	25,87	**14,22**
Miso + Lupinen + Champignons frisch	18,46	26,79	27,92	14,22	21,37	20,08	19,51	25,87	**14,22**
Lauch gedünstet + Miso + Lupinen	18,43	26,55	27,67	14,22	20,65	19,46	19,41	25,40	**14,22**
Champignons frisch + Miso + Lupinen	18,46	26,79	27,92	14,22	21,37	20,08	19,51	25,87	**14,22**
Miso + Champignons frisch + Lupinen	18,46	26,79	27,92	14,22	21,37	20,08	19,51	25,87	**14,22**
Miso + Lauch gedünstet + Lupinen	18,43	26,55	27,67	14,22	20,65	19,46	19,41	25,40	**14,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Mandeln + Bulgur, trocken							**14,22**
28,72	32,80	39,17	17,11	33,00	14,22	32,11	31,33
Gerstenmehl + Mandeln + Bulgur, trocken							**14,22**
25,30	31,47	47,50	14,89	29,67	14,22	29,47	31,33
Haselnüsse + Mandeln + Bulgur, trocken							**14,22**
27,86	32,80	47,50	14,89	31,33	14,22	32,11	33,56
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**14,22**
25,39	26,64	47,08	25,93	27,17	14,22	27,72	36,22
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**14,22**
25,39	26,64	47,08	25,93	27,17	14,22	27,72	36,22
Mandeln + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,22**
32,56	34,00	34,00	14,22	35,50	22,74	34,47	36,00
Hirse gekocht + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,22**
32,56	34,00	34,00	14,22	35,50	22,74	34,47	36,00
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,22**
27,86	31,47	43,33	24,89	31,33	14,22	32,11	31,33
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,22**
28,71	29,34	39,83	14,22	31,57	29,01	27,88	37,79
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,22**
22,64	24,12	38,67	14,22	28,45	18,98	25,11	31,42
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,22**
22,64	24,12	38,67	14,22	28,45	18,98	25,11	31,42
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,22**
25,39	26,64	47,08	25,93	27,17	14,22	27,72	36,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,22**
20,51	19,33	45,83	14,22	25,83	17,78	25,00	32,22
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,22**
24,36	27,33	58,33	14,22	30,83	21,11	34,87	38,89
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,22**
19,23	19,33	45,83	14,22	23,33	17,78	25,00	28,89
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,22**
28,14	22,80	28,96	14,22	26,58	16,29	23,91	30,08
Bulgur, trocken + Mandeln + Haselnüsse							**14,22**
27,86	32,80	47,50	14,89	31,33	14,22	32,11	33,56
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**14,22**
14,22	40,61	79,75	26,56	56,95	35,34	49,47	70,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**14,22**
14,22	40,61	79,75	26,56	56,95	35,34	49,47	70,53
Mandeln + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**14,22**
25,30	31,47	47,50	14,89	29,67	14,22	29,47	31,33
Mandeln + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**14,22**
27,86	32,80	47,50	14,89	31,33	14,22	32,11	33,56
Bulgur, trocken + Mandeln + Gerstenmehl							**14,22**
25,30	31,47	47,50	14,89	29,67	14,22	29,47	31,33
Hirse gekocht + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,22**
31,71	36,67	42,33	14,22	33,83	26,08	33,16	33,78
Mandeln + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,22**
31,71	36,67	42,33	14,22	33,83	26,08	33,16	33,78
Hirse gekocht + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,22**
30,00	32,67	34,00	14,22	32,17	22,74	30,53	33,78
Hirse gekocht + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,22**
30,85	34,00	34,00	14,22	33,83	21,63	33,16	31,56
Mandeln + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,22**
30,85	34,00	34,00	14,22	33,83	21,63	33,16	31,56
Mandeln + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**14,22**
30,00	32,67	34,00	14,22	32,17	22,74	30,53	33,78
Hirse gekocht + Mandeln + Hafer							**14,22**
27,44	30,00	34,00	14,22	28,83	14,97	29,21	29,33
Mandeln + Hirse gekocht + Hafer							**14,22**
27,44	30,00	34,00	14,22	28,83	14,97	29,21	29,33
Hirse gekocht + Mandeln + Quinoa							**14,22**
23,16	26,00	34,00	14,22	25,50	16,08	25,26	24,89
Hirse gekocht + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**14,22**
39,40	36,67	42,33	14,22	43,83	28,30	37,11	44,89
Mandeln + Hirse gekocht + Quinoa							**14,22**
23,16	26,00	34,00	14,22	25,50	16,08	25,26	24,89
Mandeln + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,22**
39,40	36,67	42,33	14,22	43,83	28,30	37,11	44,89
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**14,22**
14,22	27,05	50,96	16,77	37,38	21,67	33,07	45,02
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**14,22**
14,22	41,95	85,96	27,37	59,10	38,87	52,36	74,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	14,22	42,61	85,96	28,48	59,10	39,43	51,70	73,51	**14,22**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	14,22	42,61	85,96	27,37	59,10	36,65	51,70	73,51	**14,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	19,91	21,60	36,96	14,57	25,50	14,22	23,88	27,81	**14,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	19,06	16,93	24,46	30,12	18,83	14,22	21,24	20,03	**14,22**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	14,21	42,35	82,54	27,20	59,83	37,89	51,20	73,21	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	25,20	27,17	41,38	14,21	27,77	18,52	29,28	32,22	**14,21**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	22,10	23,39	40,46	14,21	24,57	20,28	25,76	26,06	**14,21**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	25,94	27,39	40,46	14,21	27,07	28,62	25,76	36,06	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,76	29,65	37,29	14,21	30,08	28,48	28,02	37,89	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,48	24,32	28,96	14,21	25,08	17,37	24,07	29,00	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,19	26,99	37,29	14,21	26,75	20,70	26,70	33,44	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,47	33,65	45,63	14,21	31,75	31,81	30,65	37,89	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,16	33,65	45,63	14,21	41,75	34,03	34,60	49,00	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,32	30,99	37,29	14,21	33,42	28,48	31,97	40,11	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,61	30,99	37,29	14,21	31,75	27,37	30,65	35,67	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,92	22,99	37,29	14,21	23,42	21,81	22,76	29,00	**14,21**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	21,87	23,24	43,83	18,07	26,47	14,21	24,59	31,56	**14,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	21,87	23,24	43,83	18,07	26,47	14,21	24,59	31,56	**14,21**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	23,71	25,91	36,46	14,21	29,33	20,43	27,74	33,37	**14,21**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	41,46	34,95	51,42	14,21	47,53	37,81	37,53	52,38	**14,21**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	17,10	18,95	38,92	14,21	20,03	19,48	19,76	22,38	**14,21**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	29,92	34,95	51,42	14,21	32,53	34,48	31,61	35,71	**14,21**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	23,51	24,95	38,92	14,21	25,03	17,81	25,68	29,04	**14,21**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	28,64	30,95	38,92	14,21	32,53	27,81	31,61	32,38	**14,21**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	27,35	28,95	38,92	14,21	30,03	29,48	27,66	35,71	**14,21**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	31,20	30,95	38,92	14,21	35,03	29,48	33,58	39,04	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	27,33	29,65	45,63	14,21	30,08	26,81	30,65	40,11	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	24,76	26,99	45,63	14,21	28,42	21,26	30,65	33,44	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	26,47	28,32	41,46	14,21	27,58	24,03	27,36	36,78	**14,21**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	21,87	23,24	43,83	18,07	26,47	14,21	24,59	31,56	**14,21**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	21,87	23,24	43,83	18,07	26,47	14,21	24,59	31,56	**14,21**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	19,63	24,00	37,79	14,21	20,83	18,72	22,43	26,64	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	25,62	27,65	41,46	14,21	27,58	23,48	26,70	35,67	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	23,91	25,65	41,46	14,21	25,92	18,48	27,36	30,11	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	22,63	24,99	41,46	14,21	25,08	18,48	26,05	29,00	**14,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	25,19	27,65	41,46	14,21	26,75	24,03	26,05	35,67	**14,21**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	24,35	24,31	46,79	14,21	28,06	22,70	28,13	33,04	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	23,06	24,32	41,46	14,21	25,92	20,14	27,36	30,11	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	25,62	26,99	41,46	14,21	27,58	25,70	27,36	36,78	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	23,48	24,32	41,46	14,21	26,75	20,14	27,36	31,22	**14,21**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,02	18,26	19,54	29,14	19,32	14,21	21,42	19,60	**14,21**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,87	23,24	43,83	18,07	26,47	14,21	24,59	31,56	**14,21**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	21,87	23,24	43,83	18,07	26,47	14,21	24,59	31,56	**14,21**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,88	18,26	32,04	18,03	20,15	14,21	24,05	25,16	**14,21**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,16	22,26	32,04	24,70	25,15	14,21	25,37	27,38	**14,21**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	30,56	34,07	38,21	14,21	35,73	17,11	34,48	34,93	**14,21**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	24,42	24,83	28,21	15,21	27,11	14,21	24,27	26,07	**14,21**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	29,04	34,03	36,96	14,21	34,11	17,21	32,95	33,07	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	23,06	24,99	41,46	14,21	25,92	17,92	26,70	29,00	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	26,05	26,99	41,46	14,21	28,42	25,70	27,36	37,89	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	23,91	25,65	37,29	14,21	25,92	17,92	26,70	30,11	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	27,33	29,65	37,29	14,21	30,92	24,59	30,65	32,33	**14,21**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	22,20	22,99	28,96	14,21	24,25	14,59	24,07	25,67	**14,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**14,21**
19,64	21,65	37,29	14,21	22,58	19,03	22,76	25,67
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**14,21**
29,04	29,65	37,29	14,21	32,58	25,70	31,97	36,78
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**14,21**
26,47	28,32	37,29	14,21	29,25	25,70	28,02	34,56
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**14,21**
28,18	32,32	45,63	14,21	30,92	29,03	30,65	34,56
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**14,21**
35,88	32,32	45,63	14,21	40,92	31,26	34,60	45,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**14,21**
27,18	29,49	56,25	24,57	29,50	14,21	29,81	37,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**14,21**
25,89	28,82	56,25	24,57	28,67	14,21	28,49	36,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Quinoa							**14,21**
21,19	22,15	47,92	23,23	22,83	14,21	23,89	29,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**14,21**
27,60	29,49	52,08	25,68	30,33	14,21	29,81	36,00
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,21**
28,29	23,73	29,83	14,39	24,39	14,21	24,09	28,74
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**14,20**
24,97	25,60	37,75	16,51	28,33	14,20	26,29	29,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,20**
24,97	25,60	37,75	16,51	28,33	14,20	26,29	29,87
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**14,20**
24,97	25,60	37,75	16,51	28,33	14,20	26,29	29,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**14,20**
24,97	25,60	37,75	16,51	28,33	14,20	26,29	29,87
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**14,20**
25,32	25,71	37,04	14,20	27,35	15,71	26,85	30,11
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**14,20**
43,26	35,71	49,54	14,20	49,85	35,71	38,69	53,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**14,20**
30,44	31,71	37,04	14,20	34,85	25,71	32,77	33,44
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**14,20**
29,16	29,71	37,04	14,20	32,35	27,38	28,82	36,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	31,73	35,71	49,54	14,20	34,85	32,38	32,77	36,78	**14,20**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	18,91	19,71	37,04	14,20	22,35	17,38	20,93	23,44	**14,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	33,01	31,71	37,04	14,20	37,35	27,38	34,74	40,11	**14,20**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	28,92	31,67	35,79	14,20	33,23	25,81	31,24	31,58	**14,20**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	23,79	25,67	35,79	14,20	25,73	15,81	25,32	28,24	**14,20**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	17,38	19,67	35,79	14,20	20,73	17,48	19,40	21,58	**14,20**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	27,64	29,67	35,79	14,20	30,73	27,48	27,30	34,91	**14,20**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	30,21	35,67	48,29	14,20	33,23	32,48	31,24	34,91	**14,20**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	41,74	35,67	48,29	14,20	48,23	35,81	37,16	51,58	**14,20**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	31,49	31,67	35,79	14,20	35,73	27,48	33,22	38,24	**14,20**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	24,97	25,60	37,75	16,51	28,33	14,20	26,29	29,87	**14,20**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,97	25,60	37,75	16,51	28,33	14,20	26,29	29,87	**14,20**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,22	26,19	46,17	14,20	29,28	24,20	29,76	33,74	**14,20**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	20,41	21,67	41,33	21,70	22,23	14,19	22,39	28,71	**14,19**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	14,19	27,53	48,46	16,46	37,75	24,69	32,54	44,64	**14,19**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,32	18,75	29,75	14,60	21,22	14,19	20,30	25,42	**14,19**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,32	18,75	29,75	14,60	21,22	14,19	20,30	25,42	**14,19**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**14,19**
21,61	21,55	27,42	14,61	23,68	14,19	22,38	23,44
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**14,19**
25,02	25,23	41,29	14,19	28,48	22,66	26,88	29,23
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**14,19**
18,32	18,75	29,75	14,60	21,22	14,19	20,30	25,42
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart							**14,19**
18,32	18,75	29,75	14,60	21,22	14,19	20,30	25,42
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**14,19**
17,00	19,08	20,08	30,68	16,63	14,19	18,18	19,52
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**14,19**
27,39	21,81	35,46	14,19	23,58	16,91	24,24	29,09
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**14,19**
25,53	27,37	36,08	15,01	28,34	14,19	26,78	31,02
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,19**
18,24	19,31	30,29	14,19	20,53	15,25	20,21	25,88
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**14,19**
27,58	27,90	41,29	14,19	30,15	28,22	26,88	35,90
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,19**
18,97	20,11	31,29	15,83	21,02	14,19	20,52	24,09
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**14,19**
18,32	18,75	29,75	14,60	21,22	14,19	20,30	25,42
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,19**
18,32	18,75	29,75	14,60	21,22	14,19	20,30	25,42
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,19**
19,46	18,14	38,58	14,19	20,67	15,29	21,95	26,67
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,19**
24,59	26,14	51,08	14,19	28,17	18,63	31,82	36,67
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**14,19**
27,37	21,69	35,33	14,19	23,22	16,60	24,18	28,86
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,19**
20,74	18,14	38,58	14,19	23,17	15,29	21,95	30,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,19**
24,15	25,20	34,96	14,19	28,85	16,77	25,29	29,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,19**
26,44	25,26	36,83	14,19	31,28	16,62	27,58	32,31
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,19**
21,12	29,43	28,71	14,19	24,61	22,64	23,76	29,58
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse							**14,19**
14,19	42,58	84,58	26,90	58,53	36,32	51,43	73,46
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,19**
14,19	41,97	81,00	26,26	60,29	39,69	51,43	73,83
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Spitzkohl							**14,18**
14,18	40,72	79,92	26,47	56,90	35,18	49,55	70,71
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**14,18**
14,18	40,72	79,92	26,47	56,90	35,18	49,55	70,71
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**14,18**
14,18	40,72	79,92	26,47	56,90	35,18	49,55	70,71
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Hirse gekocht							**14,18**
14,18	40,72	79,92	26,47	56,90	35,18	49,55	70,71
Spitzkohl + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**14,18**
14,18	40,72	79,92	26,47	56,90	35,18	49,55	70,71
Hirse gekocht + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**14,18**
14,18	40,72	79,92	26,47	56,90	35,18	49,55	70,71
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**14,18**
23,25	24,99	41,25	14,18	26,10	21,87	26,97	27,61
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**14,18**
27,10	28,99	41,25	14,18	28,60	30,21	26,97	37,61
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**14,18**
22,14	22,83	41,71	14,18	24,84	20,41	26,02	27,14
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**14,18**
24,70	25,49	41,71	14,18	26,51	25,96	26,02	33,81
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Miso							**14,18**
21,85	23,00	33,75	14,18	27,25	16,99	24,00	29,02
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**14,18**
21,85	23,00	33,75	14,18	27,25	16,99	24,00	29,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**14,18**
23,65	25,23	37,17	14,18	30,97	21,17	27,80	34,47
Lupinen + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**14,18**
16,97	25,73	32,17	14,18	18,60	18,77	20,01	24,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Lupinen + Linsen reif gekocht							**14,18**
16,97	25,73	32,17	14,18	18,60	18,77	20,01	24,73
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**14,18**
23,65	25,23	37,17	14,18	30,97	21,17	27,80	34,47
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**14,18**
22,58	24,47	37,92	14,18	27,92	19,64	26,73	31,48
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**14,18**
36,03	36,32	44,00	14,18	42,58	35,38	40,83	47,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**14,18**
32,19	34,32	44,00	14,18	37,58	35,38	34,91	44,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**14,18**
25,78	26,32	31,50	14,18	30,08	18,71	28,99	30,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**14,18**
33,47	36,32	44,00	14,18	40,08	33,71	38,86	40,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**14,18**
46,29	40,32	56,50	14,18	55,08	43,71	44,78	60,89
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**14,18**
21,93	24,32	44,00	14,18	27,58	25,38	27,01	30,89
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**14,18**
28,34	30,32	44,00	14,18	32,58	23,71	32,93	37,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**14,18**
34,75	40,32	56,50	14,18	40,08	40,38	38,86	44,22
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**14,18**
27,49	28,99	39,83	14,18	30,08	20,93	29,64	34,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**14,18**
33,90	38,99	52,33	14,18	37,58	37,60	35,57	40,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**14,18**
31,33	32,99	39,83	14,18	35,08	32,60	31,62	40,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**14,18**
45,44	38,99	52,33	14,18	52,58	40,93	41,49	57,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**14,18**
35,18	34,99	39,83	14,18	40,08	32,60	37,54	44,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	32,62	34,99	39,83	14,18	37,58	30,93	35,57	37,56	**14,18**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	21,08	22,99	39,83	14,18	25,08	22,60	23,72	27,56	**14,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	24,92	24,99	27,33	14,18	27,58	15,93	25,70	27,56	**14,18**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	23,65	25,23	37,17	14,18	30,97	21,17	27,80	34,47	**14,18**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	19,11	27,25	30,67	14,18	24,70	21,82	22,16	30,71	**14,18**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Erbsen grün gekocht	19,11	27,25	30,67	14,18	24,70	21,82	22,16	30,71	**14,18**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	23,65	25,23	37,17	14,18	30,97	21,17	27,80	34,47	**14,18**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	16,93	26,01	27,04	14,18	18,77	16,58	19,39	25,54	**14,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	24,07	24,32	27,33	14,18	27,58	15,38	25,04	26,44	**14,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	30,48	32,32	39,83	14,18	35,08	32,04	30,96	39,78	**14,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	31,76	34,32	39,83	14,18	37,58	30,38	34,91	36,44	**14,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	33,04	38,32	52,33	14,18	37,58	37,04	34,91	39,78	**14,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	44,58	38,32	52,33	14,18	52,58	40,38	40,83	56,44	**14,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	34,32	34,32	39,83	14,18	40,08	32,04	36,88	43,11	**14,18**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	26,63	28,32	39,83	14,18	30,08	20,38	28,99	33,11	**14,18**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	20,22	22,32	39,83	14,18	25,08	22,04	23,07	26,44	**14,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	26,21	28,32	39,83	14,18	29,25	20,93	28,33	33,11	**14,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	23,64	24,32	27,33	14,18	26,75	15,93	24,38	26,44	**14,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	30,05	32,32	39,83	14,18	34,25	32,60	30,30	39,78	**14,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	33,90	34,32	39,83	14,18	39,25	32,60	36,22	43,11	**14,18**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	19,79	22,32	39,83	14,18	24,25	22,60	22,41	26,44	**14,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	31,33	34,32	39,83	14,18	36,75	30,93	34,25	36,44	**14,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	32,62	38,32	52,33	14,18	36,75	37,60	34,25	39,78	**14,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	44,15	38,32	52,33	14,18	51,75	40,93	40,17	56,44	**14,18**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	26,09	28,01	44,83	14,18	27,57	17,00	28,24	33,78	**14,18**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	22,25	26,01	44,83	14,18	25,07	17,00	24,29	30,44	**14,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	23,53	26,01	44,83	14,18	27,57	15,33	26,26	30,44	**14,18**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	24,81	24,01	44,83	14,18	30,07	22,00	28,24	37,11	**14,18**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	34,21	32,68	53,17	14,18	40,07	30,33	32,18	46,00	**14,18**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	23,53	24,01	44,83	14,18	27,57	22,00	28,24	33,78	**14,18**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	29,51	32,01	44,83	14,18	32,57	23,67	32,18	36,00	**14,18**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	29,94	28,01	44,83	14,18	36,73	29,78	33,50	43,78	**14,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
28,66	30,01	44,83	14,18	34,23	23,11	31,53	37,11
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
30,37	34,68	53,17	14,18	32,57	28,11	32,18	38,22
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
26,52	32,68	53,17	14,18	30,07	28,11	28,24	34,89
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
26,95	30,01	44,83	14,18	32,57	22,00	30,21	32,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
28,23	28,01	44,83	14,18	35,07	28,67	32,18	39,33
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
40,62	38,68	65,67	14,18	50,07	38,67	46,00	59,33
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
32,08	36,01	57,33	14,18	40,07	32,00	42,05	46,00
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
32,93	38,68	65,67	14,18	40,07	36,44	42,05	48,22
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
25,67	30,01	44,83	14,18	30,07	23,67	28,24	32,67
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
26,09	28,68	44,83	14,18	30,90	23,11	27,58	34,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
27,38	26,68	44,83	14,18	33,40	29,78	29,55	41,56
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
26,09	26,68	44,83	14,18	30,90	29,78	29,55	38,22
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
31,22	34,68	57,33	14,18	38,40	33,11	39,42	48,22
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
28,66	30,68	44,83	14,18	30,90	24,78	29,55	38,22
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
26,95	28,01	44,83	14,18	32,57	28,67	32,18	36,00
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
38,06	34,68	53,17	14,18	42,57	30,33	36,13	49,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
20,54	20,01	44,83	14,18	26,73	23,11	24,29	32,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	19,26	20,01	44,83	14,18	24,23	23,11	24,29	29,33	**14,18**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	28,01	57,33	14,18	31,73	26,44	34,16	39,33	**14,18**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	21,82	24,01	44,83	14,18	24,23	18,11	24,29	29,33	**14,18**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	17,97	22,01	44,83	14,18	21,73	18,11	20,34	26,00	**14,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	35,50	32,68	53,17	14,18	42,57	28,67	34,16	46,00	**14,18**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	28,66	28,01	44,83	14,18	34,23	29,78	33,50	40,44	**14,18**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	35,50	30,68	53,17	14,18	42,57	35,33	36,13	49,33	**14,18**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	33,79	36,01	57,33	14,18	41,73	33,11	43,37	50,44	**14,18**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	24,81	28,68	44,83	14,18	28,40	24,78	25,61	34,89	**14,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,80	32,68	53,17	14,18	32,57	26,44	30,21	34,89	**14,18**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	29,09	30,68	53,17	14,18	35,07	33,11	32,18	41,56	**14,18**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,80	30,68	53,17	14,18	32,57	33,11	32,18	38,22	**14,18**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,38	30,01	44,83	14,18	31,73	24,78	29,55	37,11	**14,18**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,22	32,01	44,83	14,18	34,23	24,78	33,50	40,44	**14,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	19,26	22,01	44,83	14,18	24,23	16,44	22,32	26,00	**14,18**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	36,78	30,68	53,17	14,18	45,07	35,33	36,13	52,67	**14,18**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	21,82	21,35	36,50	14,18	25,90	18,67	25,61	29,33	**14,18**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	19,11	27,25	30,67	14,18	24,70	21,82	22,16	30,71	**14,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
28,66	32,01	57,33	14,18	35,07	25,33	38,11	43,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
23,10	21,35	36,50	14,18	28,40	18,67	25,61	32,67
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**14,18**
26,95	29,35	49,00	14,18	33,40	22,00	35,47	39,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**14,18**
30,48	31,65	39,83	14,18	35,08	34,27	31,62	40,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**14,18**
34,75	33,65	39,83	14,18	40,92	34,27	37,54	45,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**14,18**
30,91	31,65	39,83	14,18	35,92	34,27	31,62	42,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**14,18**
32,19	33,65	39,83	14,18	38,42	32,60	35,57	38,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**14,18**
24,50	23,65	27,33	14,18	28,42	17,60	25,70	28,67
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**14,18**
26,63	27,65	39,83	14,18	30,08	22,60	29,64	34,22
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**14,18**
20,22	21,65	39,83	14,18	25,08	24,27	23,72	27,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**14,18**
33,04	37,65	52,33	14,18	37,58	39,27	35,57	40,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**14,18**
31,76	33,65	39,83	14,18	37,58	32,60	35,57	37,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**14,18**
34,32	33,65	39,83	14,18	40,08	34,27	37,54	44,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen							**14,18**
24,07	23,65	27,33	14,18	27,58	17,60	25,70	27,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**14,18**
33,47	37,65	52,33	14,18	38,42	39,27	35,57	42,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	45,01	37,65	52,33	14,18	53,42	42,60	41,49	58,67	**14,18**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,65	21,65	39,83	14,18	25,92	24,27	23,72	28,67	**14,18**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	27,06	27,65	39,83	14,18	30,92	22,60	29,64	35,33	**14,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	44,58	37,65	52,33	14,18	52,58	42,60	41,49	57,56	**14,18**
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Tomaten	21,85	23,00	33,75	14,18	27,25	16,99	24,00	29,02	**14,18**
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	21,85	23,00	33,75	14,18	27,25	16,99	24,00	29,02	**14,18**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Lupinen	16,97	25,73	32,17	14,18	18,60	18,77	20,01	24,73	**14,18**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Lupinen	16,97	25,73	32,17	14,18	18,60	18,77	20,01	24,73	**14,18**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen	19,11	27,25	30,67	14,18	24,70	21,82	22,16	30,71	**14,18**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,65	25,23	37,17	14,18	30,97	21,17	27,80	34,47	**14,18**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,65	25,23	37,17	14,18	30,97	21,17	27,80	34,47	**14,18**
Miso + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	21,85	23,00	33,75	14,18	27,25	16,99	24,00	29,02	**14,18**
Tomaten + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne	21,85	23,00	33,75	14,18	27,25	16,99	24,00	29,02	**14,18**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	16,91	25,89	26,92	14,18	18,41	16,27	19,34	25,31	**14,18**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,63	28,32	44,00	14,18	30,08	18,71	29,64	35,33	**14,18**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,79	26,32	44,00	14,18	27,58	18,71	25,70	32,00	**14,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,07	26,32	44,00	14,18	30,08	17,04	27,67	32,00	**14,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,35	24,32	44,00	14,18	32,58	23,71	29,64	38,67	**14,18**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,07	24,32	44,00	14,18	30,08	23,71	29,64	35,33	**14,18**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,20	32,32	56,50	14,18	37,58	27,04	39,51	45,33	**14,18**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	24,18	22,97	43,38	14,18	23,91	18,12	25,59	28,09	**14,18**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Austernpilze	16,97	25,73	32,17	14,18	18,60	18,77	20,01	24,73	**14,18**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Austernpilze	16,97	25,73	32,17	14,18	18,60	18,77	20,01	24,73	**14,18**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	26,85	29,55	42,29	20,70	29,92	14,17	29,26	33,02	**14,17**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,23	20,41	26,88	14,63	23,08	14,17	21,13	27,63	**14,17**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,31	24,81	40,25	14,17	26,08	23,94	25,42	29,50	**14,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,26	24,45	39,88	14,17	25,01	23,01	25,26	28,80	**14,17**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	22,03	23,48	40,25	14,17	25,25	21,17	25,42	26,17	**14,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	21,97	23,12	39,88	14,17	24,18	20,23	25,26	25,47	**14,17**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,87	27,48	40,25	14,17	27,75	29,50	25,42	36,17	**14,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,82	27,12	39,88	14,17	26,68	28,57	25,26	35,47	**14,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	21,12	23,12	39,88	14,17	26,68	16,90	26,58	31,02	**14,17**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	21,17	23,48	40,25	14,17	27,75	17,83	26,74	31,72	**14,17**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	21,99	23,24	40,00	14,17	24,53	20,54	25,32	25,70	**14,17**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**14,17**
22,03	23,48	40,25	14,17	25,25	21,17	25,42	26,17
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**14,17**
25,84	27,24	40,00	14,17	27,03	28,88	25,32	35,70
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**14,17**
25,87	27,48	40,25	14,17	27,75	29,50	25,42	36,17
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**14,17**
24,25	28,26	41,92	15,61	27,56	14,17	26,33	30,62
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**14,17**
20,64	24,67	23,92	16,22	22,55	14,17	21,62	23,38
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**14,17**
19,03	21,48	36,08	14,17	24,42	15,06	22,13	27,28
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**14,17**
20,32	22,15	36,08	14,17	25,25	15,06	23,45	28,39
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**14,17**
34,02	38,82	53,79	14,17	38,43	39,81	34,22	41,48
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**14,17**
35,30	34,82	41,29	14,17	40,93	34,81	36,19	44,81
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**14,17**
25,04	24,82	28,79	14,17	28,43	18,14	24,35	28,14
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**14,17**
31,45	32,82	41,29	14,17	35,93	34,81	30,27	41,48
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**14,17**
32,74	34,82	41,29	14,17	38,43	33,14	34,22	38,14
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**14,17**
45,56	38,82	53,79	14,17	53,43	43,14	40,14	58,14
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**14,17**
21,20	22,82	41,29	14,17	25,93	24,81	22,38	28,14
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**14,17**
27,61	28,82	41,29	14,17	30,93	23,14	28,30	34,81
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**14,17**
19,84	20,45	35,71	14,17	25,01	15,79	23,29	28,80
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**14,17**
19,89	20,81	36,08	14,17	26,08	16,72	23,45	29,50
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**14,17**
19,46	20,81	36,08	14,17	25,25	16,72	23,45	28,39

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	19,41	20,45	35,71	14,17	24,18	15,79	23,29	27,69	**14,17**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,44	27,73	40,38	14,17	31,86	25,63	29,20	32,46	**14,17**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,00	30,39	40,38	14,17	33,53	31,18	29,20	39,12	**14,17**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	25,85	27,36	40,13	14,17	27,39	29,19	25,37	35,93	**14,17**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	22,01	23,36	40,13	14,17	24,89	20,86	25,37	25,93	**14,17**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	25,82	27,12	39,88	14,17	26,68	28,57	25,26	35,47	**14,17**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	21,97	23,12	39,88	14,17	24,18	20,23	25,26	25,47	**14,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	17,25	14,53	18,75	27,26	19,45	14,17	18,84	21,17	**14,17**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	19,46	21,48	36,08	14,17	25,25	14,50	22,79	27,28	**14,17**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	24,59	26,15	40,25	14,17	26,92	26,72	25,42	32,83	**14,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	24,54	25,79	39,88	14,17	25,84	25,79	25,26	32,13	**14,17**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,86	27,35	39,88	14,17	26,78	27,94	25,41	35,11	**14,17**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	22,01	23,35	39,88	14,17	24,28	19,61	25,41	25,11	**14,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl	14,16	41,99	82,17	27,20	58,76	36,96	51,04	72,51	**14,16**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Haselnüsse	14,16	42,60	84,33	26,97	58,23	36,16	51,23	73,19	**14,16**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	21,53	23,21	44,58	20,28	24,35	14,16	25,72	32,38	**14,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	28,11	28,75	38,13	23,86	30,08	14,16	28,76	32,16	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	26,83	28,75	50,63	20,52	27,58	14,16	28,76	35,49	**14,16**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	22,98	26,75	50,63	20,52	25,08	14,16	24,82	32,16	**14,16**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,72	21,15	38,29	19,78	24,25	14,16	22,83	30,62	**14,16**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,67	25,21	44,58	23,61	26,85	14,16	26,38	33,49	**14,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	44,04	37,07	48,25	14,16	51,17	41,14	40,04	55,58	**14,16**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,09	27,07	35,75	14,16	28,67	21,14	28,20	32,24	**14,16**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Walnüsse	29,06	23,75	30,46	14,39	25,20	14,16	24,86	29,68	**14,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,22	33,07	35,75	14,16	36,17	31,14	34,12	35,58	**14,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,94	31,07	35,75	14,16	33,67	32,81	30,17	38,91	**14,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	33,07	35,75	14,16	38,67	32,81	36,09	42,24	**14,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,53	23,07	23,25	14,16	26,17	16,14	24,25	25,58	**14,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,50	37,07	48,25	14,16	36,17	37,81	34,12	38,91	**14,16**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,68	21,07	35,75	14,16	23,67	22,81	22,28	25,58	**14,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,50	32,40	35,75	14,16	37,00	32,81	34,12	41,13	**14,16**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,81	26,40	35,75	14,16	27,00	21,14	26,22	31,13	**14,16**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,90	33,08	36,17	14,16	31,80	19,93	31,88	33,09	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,16**
18,40	20,40	35,75	14,16	22,00	22,81	20,30	24,47
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,16**
42,76	36,40	48,25	14,16	49,50	41,14	38,07	54,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,16**
31,22	36,40	48,25	14,16	34,50	37,81	32,14	37,80
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,16**
29,94	32,40	35,75	14,16	34,50	31,14	32,14	34,47
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,16**
22,25	22,40	23,25	14,16	24,50	16,14	22,28	24,47
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,16**
28,66	30,40	35,75	14,16	32,00	32,81	28,20	37,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
31,22	35,73	44,08	14,16	35,33	35,03	33,46	35,58
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
24,38	26,40	44,08	14,16	27,00	22,81	25,57	33,36
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
26,95	29,07	35,75	14,16	30,33	23,92	29,51	31,13
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**14,16**
22,68	22,40	44,08	14,16	27,00	21,70	26,88	31,13
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
21,82	23,73	44,08	14,16	25,33	17,26	25,57	26,69
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
22,68	25,07	35,75	14,16	27,00	25,03	25,57	26,69
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
26,09	29,07	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	28,91
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
38,91	35,73	44,08	14,16	45,33	37,26	37,41	46,69
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**14,16**
23,53	26,40	44,08	14,16	25,33	23,92	24,25	33,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**14,16**
26,09	27,73	44,08	14,16	27,00	23,92	26,88	35,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**14,16**
24,38	26,40	44,08	14,16	27,00	22,81	25,57	33,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**14,16**
21,82	23,73	44,08	14,16	25,33	17,26	25,57	26,69
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**14,16**
33,79	29,07	35,75	14,16	38,67	27,26	30,83	40,02
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
22,68	22,40	44,08	14,16	27,00	21,70	26,88	31,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
30,37	34,40	44,08	14,16	33,67	36,14	30,83	37,80
Buchweizen + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
21,82	22,40	44,08	14,16	25,33	21,70	26,88	28,91
Pistazien roh + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**14,16**
23,53	25,07	44,08	14,16	25,33	18,37	26,88	28,91
Kakao + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
25,24	27,73	52,42	14,16	30,33	23,92	33,46	35,58
Haselnüsse + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
23,53	25,07	44,08	14,16	25,33	18,37	26,88	28,91
Gerstenmehl + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
20,97	23,73	44,08	14,16	23,67	18,37	24,25	26,69
Quinoa + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**14,16**
17,55	18,40	27,42	14,16	20,33	15,03	18,99	20,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
30,37	34,40	44,08	14,16	33,67	36,14	30,83	37,80
Pistazien roh + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**14,16**
20,97	23,73	44,08	14,16	23,67	18,37	24,25	26,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
31,22	31,73	35,75	14,16	35,33	32,81	32,14	40,02
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
27,80	31,73	44,08	14,16	30,33	28,37	29,51	33,36
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
23,53	27,73	44,08	14,16	27,00	29,48	25,57	28,91
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
39,77	38,40	52,42	14,16	45,33	41,70	37,41	48,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
32,08	38,40	52,42	14,16	35,33	39,48	33,46	37,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	28,66	30,40	35,75	14,16	32,00	32,81	28,20	37,80	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	31,22	35,73	44,08	14,16	35,33	35,03	33,46	35,58	**14,16**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	33,79	29,07	35,75	14,16	38,67	27,26	30,83	40,02	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	29,51	31,73	35,75	14,16	33,67	31,70	30,83	35,58	**14,16**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	25,24	26,40	27,42	14,16	28,67	20,59	26,88	26,69	**14,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	25,24	25,07	44,08	14,16	28,67	27,26	26,88	37,80	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	30,37	33,07	35,75	14,16	35,33	30,59	33,46	33,36	**14,16**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	38,06	34,40	44,08	14,16	43,67	38,37	34,78	48,91	**14,16**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	21,82	23,73	35,75	14,16	25,33	26,14	22,93	28,91	**14,16**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	26,09	27,73	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	33,36	**14,16**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	24,38	25,07	27,42	14,16	27,00	21,70	24,25	28,91	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	25,24	26,40	27,42	14,16	28,67	20,59	26,88	26,69	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	24,38	25,07	27,42	14,16	27,00	21,70	24,25	28,91	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	32,93	35,73	44,08	14,16	37,00	36,14	34,78	40,02	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	32,08	33,07	35,75	14,16	37,00	31,70	34,78	37,80	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	29,51	31,73	35,75	14,16	33,67	31,70	30,83	35,58	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht								**14,16**
26,95	26,40	27,42	14,16	30,33	21,70	28,20	31,13	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht								**14,16**
26,09	29,07	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	28,91	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
33,79	33,07	35,75	14,16	38,67	32,81	36,09	42,24	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
32,93	35,73	44,08	14,16	37,00	36,14	34,78	40,02	
Pistazien roh + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**14,16**
21,82	22,40	44,08	14,16	25,33	21,70	26,88	28,91	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
24,38	25,07	35,75	14,16	28,67	26,14	26,88	31,13	
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
28,66	29,07	35,75	14,16	32,00	25,03	30,83	35,58	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**14,16**
24,38	25,07	44,08	14,16	27,00	27,26	26,88	35,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
32,08	33,07	35,75	14,16	37,00	31,70	34,78	37,80	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
31,22	31,73	35,75	14,16	35,33	32,81	32,14	40,02	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
40,62	35,73	44,08	14,16	47,00	38,37	38,72	51,13	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bohnen grün gekocht								**14,16**
27,80	30,40	52,42	14,16	32,00	29,48	33,46	42,24	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
26,95	26,40	27,42	14,16	30,33	21,70	28,20	31,13	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
23,53	26,40	44,08	14,16	25,33	23,92	24,25	33,36	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
26,09	27,73	44,08	14,16	27,00	23,92	26,88	35,58	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
27,80	30,40	52,42	14,16	32,00	29,48	33,46	42,24	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**14,16**
24,38	25,07	44,08	14,16	27,00	27,26	26,88	35,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	25,24	25,07	44,08	14,16	28,67	27,26	26,88	37,80	**14,16**
Pistazien roh + Kakao + Bohnen grün gekocht	25,24	27,73	52,42	14,16	30,33	23,92	33,46	35,58	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	24,38	25,07	27,42	14,16	27,00	21,70	24,25	28,91	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	25,24	26,40	27,42	14,16	28,67	20,59	26,88	26,69	**14,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	26,09	29,07	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	26,95	26,40	27,42	14,16	30,33	21,70	28,20	31,13	**14,16**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	33,79	29,07	35,75	14,16	38,67	27,26	30,83	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Dinkel ungekocht	17,55	18,40	27,42	14,16	20,33	15,03	18,99	20,02	**14,16**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	17,55	18,40	27,42	14,16	20,33	15,03	18,99	20,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	25,24	26,40	27,42	14,16	28,67	20,59	26,88	26,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht	26,09	29,07	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	33,79	29,07	35,75	14,16	38,67	27,26	30,83	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	24,38	25,07	27,42	14,16	27,00	21,70	24,25	28,91	**14,16**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	21,82	23,73	44,08	14,16	25,33	17,26	25,57	26,69	**14,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	24,38	26,40	44,08	14,16	27,00	22,81	25,57	33,36	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	26,95	26,40	27,42	14,16	30,33	21,70	28,20	31,13	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Bulgur, trocken	21,82	23,73	44,08	14,16	25,33	17,26	25,57	26,69	**14,16**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	30,15	33,31	45,63	14,16	35,33	24,34	33,32	37,71	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,16**
23,32	23,71	37,25	15,33	28,35	14,16	26,17	30,09
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,16**
23,32	23,71	37,25	15,33	28,35	14,16	26,17	30,09
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Bohnen grün gekocht							**14,16**
35,50	31,73	44,08	14,16	40,33	30,59	33,46	44,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Bohnen grün gekocht							**14,16**
26,09	27,73	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	33,36
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
38,06	34,40	44,08	14,16	43,67	38,37	34,78	48,91
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
31,22	27,73	44,08	14,16	37,00	31,70	29,51	40,02
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
35,50	31,73	44,08	14,16	40,33	30,59	33,46	44,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
38,91	35,73	44,08	14,16	45,33	37,26	37,41	46,69
Quinoa + Hafer + Bohnen grün gekocht							**14,16**
19,26	21,07	35,75	14,16	22,00	18,37	21,62	24,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bohnen grün gekocht							**14,16**
27,80	31,73	44,08	14,16	30,33	28,37	29,51	33,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Bohnen grün gekocht							**14,16**
26,95	29,07	35,75	14,16	30,33	23,92	29,51	31,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
39,77	38,40	52,42	14,16	45,33	41,70	37,41	48,91
Hafer + Hafer + Bohnen grün gekocht							**14,16**
23,53	25,07	35,75	14,16	25,33	17,26	25,57	28,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**14,16**
23,53	27,73	44,08	14,16	27,00	29,48	25,57	28,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
40,62	35,73	44,08	14,16	47,00	38,37	38,72	51,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**14,16**
24,38	25,07	35,75	14,16	28,67	26,14	26,88	31,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**14,16**
21,82	23,73	35,75	14,16	25,33	26,14	22,93	28,91
Hafer + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**14,16**
19,26	21,07	35,75	14,16	22,00	18,37	21,62	24,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Bohnen grün gekocht							**14,16**
28,66	29,07	35,75	14,16	32,00	25,03	30,83	35,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**14,16**
22,68	25,07	35,75	14,16	27,00	25,03	25,57	26,69
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**14,16**
31,22	27,73	44,08	14,16	37,00	31,70	29,51	40,02
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**14,16**
47,46	38,40	52,42	14,16	55,33	43,92	41,36	60,02
Quinoa + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**14,16**
14,98	17,07	35,75	14,16	18,67	19,48	17,67	20,02
Dinkel ungekocht + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**14,16**
17,55	18,40	27,42	14,16	20,33	15,03	18,99	20,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**14,16**
23,32	23,71	37,25	15,33	28,35	14,16	26,17	30,09
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**14,16**
25,68	24,27	43,33	14,16	28,28	17,24	27,91	31,32
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**14,16**
23,40	24,21	41,46	14,16	25,85	17,39	25,62	28,52
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**14,16**
23,61	28,71	44,83	15,91	27,17	14,16	26,11	30,42
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**14,16**
21,97	23,46	40,46	14,16	24,30	20,12	25,56	25,76
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**14,16**
25,82	27,46	40,46	14,16	26,80	28,46	25,56	35,76
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**14,16**
23,97	23,73	44,88	14,16	25,86	21,46	26,53	30,28
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**14,16**
24,00	23,97	45,13	14,16	26,58	22,08	26,64	30,74
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**14,16**
24,38	26,40	44,08	14,16	27,00	22,81	25,57	33,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,16**
30,37	33,07	35,75	14,16	35,33	30,59	33,46	33,36
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,16**
43,19	37,07	48,25	14,16	50,33	40,59	39,38	53,36
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,16**
25,24	27,07	35,75	14,16	27,83	20,59	27,54	30,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,83	21,07	35,75	14,16	22,83	22,26	21,62	23,36	**14,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,65	37,07	48,25	14,16	35,33	37,26	33,46	36,69	**14,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,09	31,07	35,75	14,16	32,83	32,26	29,51	36,69	**14,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,68	23,07	23,25	14,16	25,33	15,59	23,59	23,36	**14,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,93	33,07	35,75	14,16	37,83	32,26	35,43	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	33,07	35,75	14,16	38,67	32,81	36,09	42,24	**14,16**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,62	35,73	44,08	14,16	47,00	38,37	38,72	51,13	**14,16**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,95	26,40	27,42	14,16	30,33	21,70	28,20	31,13	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,79	33,07	35,75	14,16	38,67	32,81	36,09	42,24	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,22	31,73	35,75	14,16	35,33	32,81	32,14	40,02	**14,16**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	23,32	23,71	37,25	15,33	28,35	14,16	26,17	30,09	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,95	26,40	27,42	14,16	30,33	21,70	28,20	31,13	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,08	33,07	35,75	14,16	37,00	31,70	34,78	37,80	**14,16**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,38	25,07	35,75	14,16	28,67	26,14	26,88	31,13	**14,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,93	35,73	44,08	14,16	37,00	36,14	34,78	40,02	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,16**
28,66	29,07	35,75	14,16	32,00	25,03	30,83	35,58
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Pistazien roh							**14,16**
20,97	23,73	44,08	14,16	23,67	18,37	24,25	26,69
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Pistazien roh							**14,16**
21,82	22,40	44,08	14,16	25,33	21,70	26,88	28,91
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Pistazien roh							**14,16**
23,53	25,07	44,08	14,16	25,33	18,37	26,88	28,91
Bohnen grün gekocht + Kakao + Pistazien roh							**14,16**
25,24	27,73	52,42	14,16	30,33	23,92	33,46	35,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer							**14,16**
27,38	29,07	35,75	14,16	30,33	28,92	27,54	35,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,16**
25,24	27,07	35,75	14,16	28,67	29,48	25,57	33,36
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,16**
29,09	29,07	35,75	14,16	33,67	29,48	31,49	36,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,16**
27,80	33,07	48,25	14,16	31,17	34,48	29,51	33,36
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer							**14,16**
31,22	31,07	35,75	14,16	35,33	28,92	33,46	38,91
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,16**
39,34	33,07	48,25	14,16	46,17	37,81	35,43	50,02
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,16**
14,98	17,07	35,75	14,16	18,67	19,48	17,67	20,02
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,16**
21,39	23,07	35,75	14,16	23,67	17,81	23,59	26,69
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,16**
26,52	29,07	35,75	14,16	31,17	27,81	29,51	30,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer							**14,16**
29,94	35,07	48,25	14,16	32,83	33,92	31,49	35,58
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**14,16**
19,86	17,21	23,25	40,71	18,13	14,16	21,22	19,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer							**14,16**
41,48	35,07	48,25	14,16	47,83	37,26	37,41	52,24
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer							**14,16**
28,66	31,07	35,75	14,16	32,83	27,26	31,49	32,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	17,12	19,07	35,75	14,16	20,33	18,92	19,64	22,24	**14,16**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	23,53	25,07	35,75	14,16	25,33	17,26	25,57	28,91	**14,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,00	26,96	37,00	14,16	31,29	22,61	29,05	34,70	**14,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	23,32	23,71	37,25	15,33	28,35	14,16	26,17	30,09	**14,16**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	21,82	22,40	44,08	14,16	25,33	21,70	26,88	28,91	**14,16**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	25,24	27,73	52,42	14,16	30,33	23,92	33,46	35,58	**14,16**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	22,68	22,40	44,08	14,16	27,00	21,70	26,88	31,13	**14,16**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	23,53	25,07	44,08	14,16	25,33	18,37	26,88	28,91	**14,16**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	23,32	23,71	37,25	15,33	28,35	14,16	26,17	30,09	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	22,68	22,40	44,08	14,16	27,00	21,70	26,88	31,13	**14,16**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	21,82	23,73	44,08	14,16	25,33	17,26	25,57	26,69	**14,16**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	20,97	23,73	44,08	14,16	23,67	18,37	24,25	26,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Pistazien roh	21,82	23,73	44,08	14,16	25,33	17,26	25,57	26,69	**14,16**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	25,67	24,15	43,21	14,16	27,92	16,93	27,86	31,09	**14,16**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	23,38	24,09	41,33	14,16	25,49	17,08	25,57	28,29	**14,16**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,68	23,73	31,58	14,16	24,50	15,59	24,25	26,69	**14,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	40,62	33,73	44,08	14,16	47,00	35,59	36,09	50,02	**14,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	29,09	33,73	44,08	14,16	32,00	32,26	30,17	33,36	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	30,37	29,73	31,58	14,16	34,50	27,26	32,14	36,69	**14,16**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	16,26	17,73	31,58	14,16	19,50	17,26	18,33	20,02	**14,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	27,80	29,73	31,58	14,16	32,00	25,59	30,17	30,02	**14,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	26,52	27,73	31,58	14,16	29,50	27,26	26,22	33,36	**14,16**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	26,62	31,75	36,17	14,16	30,97	17,16	31,88	29,76	**14,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	22,00	22,55	27,42	15,16	23,97	14,16	23,20	22,76	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Kakao	25,24	27,73	52,42	14,16	30,33	23,92	33,46	35,58	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	26,09	27,73	44,08	14,16	27,00	23,92	26,88	35,58	**14,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	23,53	26,40	44,08	14,16	25,33	23,92	24,25	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	23,53	26,40	44,08	14,16	25,33	23,92	24,25	33,36	**14,16**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	20,97	23,73	44,08	14,16	23,67	18,37	24,25	26,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Gerstenmehl	20,97	23,73	44,08	14,16	23,67	18,37	24,25	26,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Haselnüsse	23,53	25,07	44,08	14,16	25,33	18,37	26,88	28,91	**14,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	26,09	27,73	44,08	14,16	27,00	23,92	26,88	35,58	**14,16**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	23,53	25,07	44,08	14,16	25,33	18,37	26,88	28,91	**14,16**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,51	28,40	39,92	14,16	32,83	23,92	29,51	36,69	**14,16**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,10	22,40	39,92	14,16	27,83	25,59	23,59	30,02	**14,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,46	38,40	52,42	14,16	55,33	43,92	41,36	60,02	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,16**
34,64	34,40	39,92	14,16	40,33	33,92	35,43	40,02
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,16**
29,51	32,40	39,92	14,16	32,83	34,48	29,51	37,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,16**
23,10	24,40	27,42	14,16	25,33	17,81	23,59	24,47
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,16**
25,67	28,40	39,92	14,16	27,83	22,81	27,54	31,13
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,16**
33,36	34,40	39,92	14,16	37,83	34,48	35,43	41,13
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,16**
26,95	24,40	27,42	14,16	30,33	18,92	25,57	30,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,16**
37,21	34,40	39,92	14,16	42,83	35,59	37,41	46,69
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,16**
19,26	22,40	39,92	14,16	22,83	24,48	21,62	24,47
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,16**
43,62	38,40	52,42	14,16	50,33	42,81	39,38	54,47
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,16**
33,36	32,40	39,92	14,16	37,83	35,59	31,49	43,36
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,16**
32,08	38,40	52,42	14,16	35,33	39,48	33,46	37,80
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,16**
35,92	38,40	52,42	14,16	40,33	40,59	35,43	43,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,16**
30,79	34,40	39,92	14,16	35,33	32,81	33,46	34,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kakao							**14,16**
27,80	30,40	52,42	14,16	32,00	29,48	33,46	42,24
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**14,16**
27,80	30,40	52,42	14,16	32,00	29,48	33,46	42,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Kakao	25,24	27,73	52,42	14,16	30,33	23,92	33,46	35,58	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Buchweizen	21,82	22,40	44,08	14,16	25,33	21,70	26,88	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,37	34,40	44,08	14,16	33,67	36,14	30,83	37,80	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,53	27,73	44,08	14,16	27,00	29,48	25,57	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,80	31,73	44,08	14,16	30,33	28,37	29,51	33,36	**14,16**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,80	31,73	44,08	14,16	30,33	28,37	29,51	33,36	**14,16**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,09	29,07	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	28,91	**14,16**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	35,50	31,73	44,08	14,16	40,33	30,59	33,46	44,47	**14,16**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	33,79	29,07	35,75	14,16	38,67	27,26	30,83	40,02	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,93	35,73	44,08	14,16	37,00	36,14	34,78	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,09	29,07	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,77	38,40	52,42	14,16	45,33	41,70	37,41	48,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,08	38,40	52,42	14,16	35,33	39,48	33,46	37,80	**14,16**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,53	27,73	44,08	14,16	27,00	29,48	25,57	28,91	**14,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,08	38,40	52,42	14,16	35,33	39,48	33,46	37,80	**14,16**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,22	27,73	44,08	14,16	37,00	31,70	29,51	40,02	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,37	34,40	44,08	14,16	33,67	36,14	30,83	37,80	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	33,79	29,07	35,75	14,16	38,67	27,26	30,83	40,02	**14,16**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,77	38,40	52,42	14,16	45,33	41,70	37,41	48,91	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	40,62	35,73	44,08	14,16	47,00	38,37	38,72	51,13	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,06	34,40	44,08	14,16	43,67	38,37	34,78	48,91	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,91	35,73	44,08	14,16	45,33	37,26	37,41	46,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,93	35,73	44,08	14,16	37,00	36,14	34,78	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,22	35,73	44,08	14,16	35,33	35,03	33,46	35,58	**14,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,77	38,40	52,42	14,16	45,33	41,70	37,41	48,91	**14,16**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	47,46	38,40	52,42	14,16	55,33	43,92	41,36	60,02	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,22	35,73	44,08	14,16	35,33	35,03	33,46	35,58	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,37	33,07	35,75	14,16	35,33	30,59	33,46	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,22	35,73	44,08	14,16	35,33	35,03	33,46	35,58	**14,16**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	26,09	27,73	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	33,36	**14,16**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,82	23,73	35,75	14,16	25,33	26,14	22,93	28,91	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	38,06	34,40	44,08	14,16	43,67	38,37	34,78	48,91	**14,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	30,37	34,40	44,08	14,16	33,67	36,14	30,83	37,80	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	29,51	31,73	35,75	14,16	33,67	31,70	30,83	35,58	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,66	30,40	35,75	14,16	32,00	32,81	28,20	37,80	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,91	35,73	44,08	14,16	45,33	37,26	37,41	46,69	**14,16**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,38	25,07	27,42	14,16	27,00	21,70	24,25	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,68	25,07	35,75	14,16	27,00	25,03	25,57	26,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,51	31,73	35,75	14,16	33,67	31,70	30,83	35,58	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,95	29,07	35,75	14,16	30,33	23,92	29,51	31,13	**14,16**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,95	29,07	35,75	14,16	30,33	23,92	29,51	31,13	**14,16**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,68	25,07	35,75	14,16	27,00	25,03	25,57	26,69	**14,16**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,91	35,73	44,08	14,16	45,33	37,26	37,41	46,69	**14,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,22	35,73	44,08	14,16	35,33	35,03	33,46	35,58	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,51	31,73	35,75	14,16	33,67	31,70	30,83	35,58	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,08	33,07	35,75	14,16	37,00	31,70	34,78	37,80	**14,16**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,24	26,40	27,42	14,16	28,67	20,59	26,88	26,69	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,08	33,07	35,75	14,16	37,00	31,70	34,78	37,80	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	31,22	31,73	35,75	14,16	35,33	32,81	32,14	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,24	26,40	27,42	14,16	28,67	20,59	26,88	26,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	26,09	27,73	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	21,82	23,73	35,75	14,16	25,33	26,14	22,93	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	29,51	31,73	35,75	14,16	33,67	31,70	30,83	35,58	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	31,22	31,73	35,75	14,16	35,33	32,81	32,14	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,37	34,40	44,08	14,16	33,67	36,14	30,83	37,80	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	38,06	34,40	44,08	14,16	43,67	38,37	34,78	48,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,66	30,40	35,75	14,16	32,00	32,81	28,20	37,80	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,37	33,07	35,75	14,16	35,33	30,59	33,46	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,09	27,73	44,08	14,16	27,00	23,92	26,88	35,58	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,38	25,07	44,08	14,16	27,00	27,26	26,88	35,58	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,62	35,73	44,08	14,16	47,00	38,37	38,72	51,13	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,38	26,40	44,08	14,16	27,00	22,81	25,57	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,53	26,40	44,08	14,16	25,33	23,92	24,25	33,36	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,38	26,40	44,08	14,16	27,00	22,81	25,57	33,36	**14,16**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,38	25,07	44,08	14,16	27,00	27,26	26,88	35,58	**14,16**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,09	27,73	44,08	14,16	27,00	23,92	26,88	35,58	**14,16**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,53	26,40	44,08	14,16	25,33	23,92	24,25	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,24	25,07	44,08	14,16	28,67	27,26	26,88	37,80	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,22	31,73	35,75	14,16	35,33	32,81	32,14	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,80	30,40	52,42	14,16	32,00	29,48	33,46	42,24	**14,16**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,24	25,07	44,08	14,16	28,67	27,26	26,88	37,80	**14,16**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,80	30,40	52,42	14,16	32,00	29,48	33,46	42,24	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,38	25,07	27,42	14,16	27,00	21,70	24,25	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,93	35,73	44,08	14,16	37,00	36,14	34,78	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,38	25,07	35,75	14,16	28,67	26,14	26,88	31,13	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,66	29,07	35,75	14,16	32,00	25,03	30,83	35,58	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,08	33,07	35,75	14,16	37,00	31,70	34,78	37,80	**14,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	24,38	25,07	44,08	14,16	27,00	27,26	26,88	35,58	**14,16**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	21,82	22,40	44,08	14,16	25,33	21,70	26,88	28,91	**14,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	25,24	25,07	44,08	14,16	28,67	27,26	26,88	37,80	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	22,68	22,40	44,08	14,16	27,00	21,70	26,88	31,13	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	25,24	25,07	44,08	14,16	28,67	27,26	26,88	37,80	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	24,38	25,07	44,08	14,16	27,00	27,26	26,88	35,58	**14,16**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	22,68	22,40	44,08	14,16	27,00	21,70	26,88	31,13	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	26,09	27,73	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	26,95	29,07	35,75	14,16	30,33	23,92	29,51	31,13	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Hafer	26,95	29,07	35,75	14,16	30,33	23,92	29,51	31,13	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	28,66	29,07	35,75	14,16	32,00	25,03	30,83	35,58	**14,16**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Hafer	23,53	25,07	35,75	14,16	25,33	17,26	25,57	28,91	**14,16**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Hafer	19,26	21,07	35,75	14,16	22,00	18,37	21,62	24,47	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Hafer	23,53	25,07	35,75	14,16	25,33	17,26	25,57	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	27,80	31,73	44,08	14,16	30,33	28,37	29,51	33,36	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Hafer	28,66	29,07	35,75	14,16	32,00	25,03	30,83	35,58	**14,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Hafer	27,80	31,73	44,08	14,16	30,33	28,37	29,51	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Hafer	19,26	21,07	35,75	14,16	22,00	18,37	21,62	24,47	**14,16**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Hafer	35,50	31,73	44,08	14,16	40,33	30,59	33,46	44,47	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Hafer	26,09	27,73	35,75	14,16	28,67	25,03	26,88	33,36	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	35,50	31,73	44,08	14,16	40,33	30,59	33,46	44,47	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Quinoa	19,26	21,07	35,75	14,16	22,00	18,37	21,62	24,47	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	31,22	27,73	44,08	14,16	37,00	31,70	29,51	40,02	**14,16**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Quinoa	14,98	17,07	35,75	14,16	18,67	19,48	17,67	20,02	**14,16**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Quinoa	31,22	27,73	44,08	14,16	37,00	31,70	29,51	40,02	**14,16**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Quinoa	24,38	25,07	35,75	14,16	28,67	26,14	26,88	31,13	**14,16**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Quinoa	23,53	27,73	44,08	14,16	27,00	29,48	25,57	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	22,68	25,07	35,75	14,16	27,00	25,03	25,57	26,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	35,50	31,73	44,08	14,16	40,33	30,59	33,46	44,47	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	21,82	23,73	35,75	14,16	25,33	26,14	22,93	28,91	**14,16**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Quinoa	21,82	23,73	35,75	14,16	25,33	26,14	22,93	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	24,38	25,07	35,75	14,16	28,67	26,14	26,88	31,13	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	23,53	27,73	44,08	14,16	27,00	29,48	25,57	28,91	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	40,62	35,73	44,08	14,16	47,00	38,37	38,72	51,13	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	38,91	35,73	44,08	14,16	45,33	37,26	37,41	46,69	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	31,22	27,73	44,08	14,16	37,00	31,70	29,51	40,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Quinoa	17,55	18,40	27,42	14,16	20,33	15,03	18,99	20,02	**14,16**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	39,77	38,40	52,42	14,16	45,33	41,70	37,41	48,91	**14,16**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Quinoa	22,68	25,07	35,75	14,16	27,00	25,03	25,57	26,69	**14,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,16**
38,06	34,40	44,08	14,16	43,67	38,37	34,78	48,91
Bohnen grün gekocht + Hafer + Quinoa							**14,16**
19,26	21,07	35,75	14,16	22,00	18,37	21,62	24,47
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Quinoa							**14,16**
14,98	17,07	35,75	14,16	18,67	19,48	17,67	20,02
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**14,16**
17,55	18,40	27,42	14,16	20,33	15,03	18,99	20,02
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,16**
47,46	38,40	52,42	14,16	55,33	43,92	41,36	60,02
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**14,15**
23,24	25,16	44,13	14,27	26,43	14,15	25,53	28,24
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,14**
19,32	19,81	30,17	15,57	21,23	14,14	20,66	26,08
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**14,14**
20,94	29,21	28,96	14,14	24,73	23,02	23,70	29,72
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,14**
18,03	19,15	30,17	15,57	19,56	14,14	18,69	24,97
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**14,14**
28,41	23,53	29,21	14,69	25,64	14,14	25,95	29,48
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**14,14**
24,51	25,68	35,08	14,14	31,20	20,77	28,21	33,32
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**14,14**
21,74	23,41	40,25	14,14	24,21	19,91	25,36	25,30
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**14,14**
25,58	27,41	40,25	14,14	26,71	28,24	25,36	35,30
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**14,14**
24,26	28,83	37,79	14,14	26,53	20,13	24,90	31,48
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**14,14**
23,41	26,17	37,79	14,14	28,20	23,46	24,90	33,70
3*Miso + 2*Kakao + 1*Lupinen							**14,14**
25,97	31,50	46,13	14,14	31,53	25,68	31,48	38,14
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**14,14**
28,41	24,20	33,38	14,69	24,81	14,14	24,63	29,48
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**14,14**
21,70	27,50	37,79	14,14	24,87	20,13	22,27	29,26

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	22,56	26,17	37,79	14,14	26,53	23,46	24,90	31,48	**14,14**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	22,56	27,50	37,79	14,14	26,53	19,02	23,59	29,26	**14,14**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	27,35	21,75	35,42	14,14	23,19	16,52	24,22	28,94	**14,14**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	27,56	19,53	25,04	32,47	21,48	14,14	23,97	26,14	**14,14**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	29,70	22,20	25,04	33,58	23,14	14,14	25,29	27,26	**14,14**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,15	28,27	27,83	22,04	28,17	14,14	29,64	27,02	**14,14**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	28,79	27,13	47,33	14,14	30,50	25,10	28,68	36,28	**14,14**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	32,82	33,84	43,88	14,14	31,54	32,10	30,11	35,18	**14,14**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	26,41	23,84	31,38	14,14	24,04	15,43	24,18	28,51	**14,14**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	20,00	17,84	31,38	14,14	19,04	17,10	18,26	21,84	**14,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	34,10	29,84	31,38	14,14	34,04	27,10	32,08	38,51	**14,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	30,26	27,84	31,38	14,14	29,04	27,10	26,16	35,18	**14,14**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	44,36	33,84	43,88	14,14	46,54	35,43	36,03	51,84	**14,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	31,54	29,84	31,38	14,14	31,54	25,43	30,11	31,84	**14,14**
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	26,43	23,96	31,50	14,14	24,40	15,74	24,24	28,74	**14,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,81	20,19	21,25	61,19	21,18	14,14	26,57	22,63	**14,14**
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	20,02	17,96	31,50	14,14	19,40	17,41	18,32	22,08	**14,14**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	44,38	33,96	44,00	14,14	46,90	35,74	36,08	52,08	**14,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	32,84	33,96	44,00	14,14	31,90	32,41	30,16	35,41	**14,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	31,56	29,96	31,50	14,14	31,90	25,74	30,16	32,08	**14,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	34,12	29,96	31,50	14,14	34,40	27,41	32,13	38,74	**14,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	30,27	27,96	31,50	14,14	29,40	27,41	26,21	35,41	**14,14**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	27,99	19,53	25,04	32,47	22,31	14,14	23,97	27,26	**14,14**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,70	25,53	37,54	15,80	26,48	14,14	26,61	32,81	**14,14**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	27,56	23,53	37,54	14,69	24,81	14,14	24,63	28,37	**14,14**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,55	25,53	29,21	18,02	28,14	14,14	26,61	30,59	**14,14**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,13	24,20	37,54	15,80	24,81	14,14	23,97	30,59	**14,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	25,05	25,93	32,08	15,13	26,25	14,14	25,80	27,90	**14,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	22,48	24,60	32,08	15,13	24,58	14,14	23,16	25,68	**14,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	25,90	25,93	23,75	17,36	27,92	14,14	25,80	25,68	**14,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,14	41,61	80,63	26,26	59,22	38,76	51,27	73,13	**14,14**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	28,23	27,95	49,96	14,13	32,07	25,21	29,90	37,02	**14,13**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	27,10	33,80	40,83	14,13	31,58	17,14	31,85	32,68	**14,13**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	29,66	35,13	40,83	14,13	33,25	17,14	34,48	34,90	**14,13**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	24,00	22,75	43,63	14,13	24,03	18,49	25,53	28,23	**14,13**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	27,95	32,47	40,83	14,13	33,25	20,47	34,48	34,90	**14,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	31,37	37,80	49,17	14,13	38,25	22,69	41,06	41,57	**14,13**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	27,95	33,80	40,83	14,13	33,25	16,03	33,16	32,68	**14,13**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	28,81	32,47	40,83	14,13	34,92	20,47	34,48	37,12	**14,13**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	22,70	22,40	32,67	14,13	25,00	14,14	23,43	27,12	**14,13**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,80	30,72	30,33	14,13	25,35	24,70	24,66	31,18	**14,13**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,80	30,72	30,33	14,13	25,35	24,70	24,66	31,18	**14,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	18,62	15,27	26,42	29,27	19,23	14,13	20,46	23,02	**14,13**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	22,03	24,60	43,08	15,93	27,57	14,13	25,72	29,69	**14,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	22,03	24,60	43,08	15,93	27,57	14,13	25,72	29,69	**14,13**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	22,03	24,60	43,08	15,93	27,57	14,13	25,72	29,69	**14,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	17,76	15,27	26,42	29,27	17,57	14,13	20,46	20,80	**14,13**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	18,62	15,27	26,42	29,27	19,23	14,13	20,46	23,02	**14,13**
Spitzkohl + Lupinen + Miso	18,38	26,65	27,83	14,13	20,60	19,29	19,49	25,58	**14,13**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	17,76	15,27	26,42	29,27	17,57	14,13	20,46	20,80	**14,13**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	22,03	20,60	26,42	31,49	20,90	14,13	23,09	23,02	**14,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	22,03	20,60	26,42	31,49	20,90	14,13	23,09	23,02	**14,13**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Miso	21,86	22,99	33,92	14,13	27,45	17,10	24,13	29,20	**14,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,13**
18,62	15,27	26,42	29,27	19,23	14,13	20,46	23,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,13**
22,03	24,60	43,08	15,93	27,57	14,13	25,72	29,69
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Miso							**14,13**
21,86	22,99	33,92	14,13	27,45	17,10	24,13	29,20
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht							**14,13**
21,80	30,72	30,33	14,13	25,35	24,70	24,66	31,18
Lupinen + Miso + Spitzkohl							**14,13**
18,38	26,65	27,83	14,13	20,60	19,29	19,49	25,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Linsen reif gekocht							**14,13**
21,80	30,72	30,33	14,13	25,35	24,70	24,66	31,18
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**14,13**
30,29	28,00	36,42	14,13	28,48	26,97	27,22	36,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**14,13**
30,29	28,00	36,42	14,13	28,48	26,97	27,22	36,93
Mais-Mehl + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**14,13**
27,73	25,33	36,42	14,13	26,82	21,41	27,22	30,27
Pistazien roh + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**14,13**
27,73	25,33	36,42	14,13	26,82	21,41	27,22	30,27
Miso + Lupinen + Spitzkohl							**14,13**
18,38	26,65	27,83	14,13	20,60	19,29	19,49	25,58
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**14,13**
21,18	18,60	26,42	39,27	20,07	14,13	24,41	23,02
Lupinen + Spitzkohl + Miso							**14,13**
18,38	26,65	27,83	14,13	20,60	19,29	19,49	25,58
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,13**
27,47	27,93	49,33	14,13	31,26	25,26	29,14	36,09
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**14,13**
22,31	22,11	39,17	20,37	25,05	14,13	23,65	31,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**14,13**
30,29	28,00	36,42	14,13	28,48	26,97	27,22	36,93
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**14,13**
27,73	25,33	36,42	14,13	26,82	21,41	27,22	30,27
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**14,13**
30,29	28,00	36,42	14,13	28,48	26,97	27,22	36,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen							**14,13**
18,03	15,92	21,25	27,38	18,03	14,13	18,18	20,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Sojabohnen							**14,13**
18,03	15,92	21,25	27,38	18,03	14,13	18,18	20,16
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Mais-Mehl							**14,13**
27,73	25,33	36,42	14,13	26,82	21,41	27,22	30,27
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**14,13**
35,50	36,07	42,75	14,13	40,97	35,99	33,97	47,06
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**14,13**
27,81	36,07	42,75	14,13	30,97	33,77	30,02	35,94
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**14,13**
19,26	25,40	34,42	14,13	22,63	23,77	22,13	27,06
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**14,13**
26,95	33,40	34,42	14,13	30,97	29,33	30,02	33,72
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen							**14,13**
23,53	29,40	34,42	14,13	25,97	22,66	26,07	31,50
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**14,13**
26,10	32,07	34,42	14,13	29,30	30,44	27,39	35,94
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**14,13**
22,32	29,60	50,67	16,51	26,38	14,13	25,66	30,02
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**14,13**
28,66	33,40	34,42	14,13	32,63	30,44	31,34	38,17
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**14,13**
19,46	23,81	39,42	14,13	22,55	20,16	24,38	30,47
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**14,13**
21,82	26,73	26,08	14,13	24,30	19,33	23,44	27,06
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**14,13**
20,74	23,81	39,42	14,13	25,05	20,16	24,38	33,80
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**14,13**
18,18	25,81	39,42	14,13	20,05	15,16	20,43	27,13
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**14,13**
22,03	27,81	39,42	14,13	22,55	15,16	24,38	30,47
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**14,13**
24,59	31,81	51,92	14,13	30,05	23,49	34,25	40,47
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**14,13**
20,24	16,63	20,04	38,71	20,03	14,13	21,69	21,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**14,13**
16,89	25,95	27,00	14,13	18,38	16,18	19,38	25,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**14,13**
21,86	22,99	33,92	14,13	27,45	17,10	24,13	29,20
Miso + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**14,13**
21,86	22,99	33,92	14,13	27,45	17,10	24,13	29,20
Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten							**14,13**
18,03	15,92	21,25	27,38	18,03	14,13	18,18	20,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Sojabohnen + Tomaten							**14,13**
18,03	15,92	21,25	27,38	18,03	14,13	18,18	20,16
Miso + Spitzkohl + Lupinen							**14,13**
18,38	26,65	27,83	14,13	20,60	19,29	19,49	25,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen							**14,13**
21,80	30,72	30,33	14,13	25,35	24,70	24,66	31,18
Spitzkohl + Miso + Lupinen							**14,13**
18,38	26,65	27,83	14,13	20,60	19,29	19,49	25,58
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**14,13**
21,80	30,72	30,33	14,13	25,35	24,70	24,66	31,18
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,13**
22,03	24,60	43,08	15,93	27,57	14,13	25,72	29,69
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,13**
21,86	22,99	33,92	14,13	27,45	17,10	24,13	29,20
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,13**
21,86	22,99	33,92	14,13	27,45	17,10	24,13	29,20
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**14,13**
27,73	25,33	36,42	14,13	26,82	21,41	27,22	30,27
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,13**
22,03	24,60	43,08	15,93	27,57	14,13	25,72	29,69
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Pistazien roh							**14,13**
27,73	25,33	36,42	14,13	26,82	21,41	27,22	30,27
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,13**
24,31	24,08	46,38	14,13	27,88	22,64	27,91	32,93
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,13**
25,10	20,97	28,13	14,13	24,30	15,90	21,43	27,92
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**14,13**
24,33	24,20	46,50	14,13	28,24	22,96	27,96	33,17

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,32	20,60	26,42	42,60	22,57	14,13	25,07	24,13	**14,13**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,29	28,00	36,42	14,13	28,48	26,97	27,22	36,93	**14,13**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,29	28,00	36,42	14,13	28,48	26,97	27,22	36,93	**14,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	17,76	15,27	26,42	29,27	17,57	14,13	20,46	20,80	**14,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	18,62	15,27	26,42	29,27	19,23	14,13	20,46	23,02	**14,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	17,76	15,27	26,42	29,27	17,57	14,13	20,46	20,80	**14,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	22,03	20,60	26,42	31,49	20,90	14,13	23,09	23,02	**14,13**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,62	15,27	26,42	29,27	19,23	14,13	20,46	23,02	**14,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,03	20,60	26,42	31,49	20,90	14,13	23,09	23,02	**14,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	22,03	20,60	26,42	31,49	20,90	14,13	23,09	23,02	**14,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,76	15,27	26,42	29,27	17,57	14,13	20,46	20,80	**14,13**
Tomaten + Sojabohnen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,03	15,92	21,25	27,38	18,03	14,13	18,18	20,16	**14,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,62	15,27	26,42	29,27	19,23	14,13	20,46	23,02	**14,13**
Sojabohnen + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,03	15,92	21,25	27,38	18,03	14,13	18,18	20,16	**14,13**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,03	20,60	26,42	31,49	20,90	14,13	23,09	23,02	**14,13**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,76	15,27	26,42	29,27	17,57	14,13	20,46	20,80	**14,13**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	14,13	41,35	90,67	28,29	59,23	37,56	52,58	73,78	**14,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**14,12**
14,12	41,99	83,25	26,38	59,29	38,62	50,78	73,18
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**14,12**
21,83	23,13	40,13	14,12	24,40	19,98	25,35	25,26
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**14,12**
25,68	27,13	40,13	14,12	26,90	28,32	25,35	35,26
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**14,12**
25,92	23,44	31,88	42,14	23,08	14,12	27,32	27,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**14,12**
26,77	23,44	23,54	44,37	24,75	14,12	27,32	25,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**14,12**
23,35	22,11	31,88	42,14	21,42	14,12	24,69	25,22
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**14,12**
21,18	19,09	24,25	29,98	22,63	14,12	22,50	23,87
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,12**
21,18	19,09	24,25	29,98	22,63	14,12	22,50	23,87
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**14,12**
21,18	19,09	24,25	29,98	22,63	14,12	22,50	23,87
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**14,12**
21,18	19,09	24,25	29,98	22,63	14,12	22,50	23,87
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**14,12**
18,98	21,12	35,71	14,17	23,34	14,12	21,97	26,58
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**14,12**
20,26	21,79	35,71	14,17	24,18	14,12	23,29	27,69
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**14,12**
17,73	17,86	31,54	14,82	22,27	14,12	20,02	27,27
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl							**14,12**
21,99	23,41	40,21	14,12	24,87	20,77	25,41	26,02
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl							**14,12**
25,83	27,41	40,21	14,12	27,37	29,11	25,41	36,02
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**14,12**
21,95	23,17	39,96	14,12	24,15	20,15	25,30	25,56
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**14,12**
25,80	27,17	39,96	14,12	26,65	28,48	25,30	35,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**14,12**
20,41	16,83	21,04	38,86	19,11	14,12	21,31	20,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	23,35	26,11	44,38	14,37	26,42	14,12	26,01	29,67	**14,12**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	25,27	25,48	36,63	14,12	27,18	15,66	26,63	30,00	**14,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	30,40	31,48	36,63	14,12	34,68	25,66	32,55	33,33	**14,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	43,22	35,48	49,13	14,12	49,68	35,66	38,47	53,33	**14,12**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	18,86	19,48	36,63	14,12	22,18	17,32	20,71	23,33	**14,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	29,12	29,48	36,63	14,12	32,18	27,32	28,61	36,67	**14,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	31,44	31,44	35,38	14,12	35,56	27,42	33,00	38,13	**14,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	32,97	31,48	36,63	14,12	37,18	27,32	34,53	40,00	**14,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	27,60	29,44	35,38	14,12	30,56	27,42	27,08	34,80	**14,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	31,68	35,48	49,13	14,12	34,68	32,32	32,55	36,67	**14,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	28,88	31,44	35,38	14,12	33,06	25,76	31,03	31,47	**14,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	30,16	35,44	47,88	14,12	33,06	32,42	31,03	34,80	**14,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	41,70	35,44	47,88	14,12	48,06	35,76	36,95	51,47	**14,12**
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	17,34	19,44	35,38	14,12	20,56	17,42	19,18	21,47	**14,12**
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	23,75	25,44	35,38	14,12	25,56	15,76	25,11	28,13	**14,12**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	18,88	19,60	36,75	14,12	22,53	17,63	20,76	23,57	**14,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	43,24	35,60	49,25	14,12	50,03	35,97	38,53	53,57	**14,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	30,42	31,60	36,75	14,12	35,03	25,97	32,61	33,57	**14,12**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch								**14,12**
25,29	25,60	36,75	14,12	27,53	15,97	26,68	30,23	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl								**14,12**
24,52	25,67	35,17	14,12	31,30	20,82	28,28	33,41	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch								**14,12**
29,14	29,60	36,75	14,12	32,53	27,63	28,66	36,90	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch								**14,12**
31,70	35,60	49,25	14,12	35,03	32,63	32,61	36,90	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch								**14,12**
32,98	31,60	36,75	14,12	37,53	27,63	34,58	40,23	
3*Pistazien roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**14,12**
21,74	23,41	40,33	14,12	24,31	19,97	25,43	25,39	
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**14,12**
25,59	27,41	40,33	14,12	26,81	28,30	25,43	35,39	
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**14,12**
23,77	25,56	35,50	14,12	25,92	16,07	25,16	28,37	
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**14,12**
17,36	19,56	35,50	14,12	20,92	17,73	19,24	21,70	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**14,12**
41,72	35,56	48,00	14,12	48,42	36,07	37,00	51,70	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**14,12**
30,18	35,56	48,00	14,12	33,42	32,73	31,08	35,03	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**14,12**
28,90	31,56	35,50	14,12	33,42	26,07	31,08	31,70	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**14,12**
27,62	29,56	35,50	14,12	30,92	27,73	27,13	35,03	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**14,12**
31,46	31,56	35,50	14,12	35,92	27,73	33,05	38,37	
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht								**14,12**
20,69	21,79	31,54	15,28	25,01	14,12	23,29	26,58	
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,12**
21,18	19,09	24,25	29,98	22,63	14,12	22,50	23,87	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,12**
21,18	19,09	24,25	29,98	22,63	14,12	22,50	23,87	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen								**14,12**
17,90	22,41	33,46	18,57	19,88	14,12	20,28	26,28	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**14,12**
24,38	25,67	28,96	15,03	22,78	14,12	22,04	26,73	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,12**
25,17	25,03	40,83	32,19	25,67	14,12	27,22	33,11	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl								**14,12**
21,12	20,33	31,42	14,28	24,33	14,12	22,88	27,27	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen								**14,12**
20,85	21,79	39,79	19,98	23,08	14,12	22,43	29,62	
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**14,11**
25,04	29,73	48,75	14,11	26,50	14,33	27,89	32,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln								**14,11**
24,62	25,73	48,75	14,11	30,67	18,22	29,21	35,67	
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln								**14,11**
29,32	32,40	61,25	14,11	37,33	26,00	40,39	46,78	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**14,11**
23,76	25,73	48,75	14,11	29,00	19,33	27,89	35,67	
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln								**14,11**
26,75	28,40	48,75	14,11	29,83	17,67	30,53	36,78	
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Mandeln								**14,11**
25,47	31,73	57,08	14,11	30,67	19,89	33,16	37,89	
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**14,11**
22,48	25,73	48,75	14,11	26,50	19,33	27,89	32,33	
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**14,11**
27,61	33,73	61,25	14,11	34,00	22,67	37,76	42,33	
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**14,11**
21,80	22,85	45,75	14,11	23,52	16,16	26,26	26,56	
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln								**14,11**
25,04	27,07	48,75	14,11	28,17	19,33	30,53	34,56	
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse								**14,11**
27,59	28,77	51,25	20,52	28,39	14,11	29,53	36,42	
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln								**14,11**
22,91	26,40	48,75	14,11	27,33	17,67	26,58	33,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln							**14,11**
21,20	27,73	48,75	14,11	24,00	14,33	23,95	29,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Mandeln							**14,11**
28,03	29,73	57,08	14,11	35,67	24,89	37,11	44,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln							**14,11**
26,32	27,07	48,75	14,11	30,67	19,33	30,53	37,89
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Mandeln							**14,11**
26,75	31,73	57,08	14,11	33,17	18,22	35,13	37,89
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln							**14,11**
23,33	25,73	48,75	14,11	28,17	18,22	29,21	32,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**14,11**
28,87	28,77	38,75	23,86	30,89	14,11	29,53	33,09
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Mandeln							**14,11**
29,32	33,73	57,08	14,11	33,17	19,89	37,11	41,22
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**14,11**
23,74	26,77	51,25	20,52	25,89	14,11	25,58	33,09
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Mandeln							**14,11**
31,88	37,73	69,58	14,11	40,67	28,22	46,97	51,22
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**14,11**
22,05	26,40	48,75	14,11	25,67	17,67	26,58	31,22
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**14,11**
28,46	32,40	61,25	14,11	35,67	26,00	40,39	44,56
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln							**14,11**
28,46	33,73	61,25	14,11	35,67	21,56	39,08	42,33
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**14,11**
25,90	28,40	48,75	14,11	28,17	17,67	30,53	34,56
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Mandeln							**14,11**
26,75	29,73	57,08	14,11	33,17	24,89	37,11	41,22
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**14,11**
23,33	24,40	48,75	14,11	28,17	22,67	30,53	34,56
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln							**14,11**
30,17	35,07	61,25	14,11	35,67	22,67	40,39	44,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**14,11**
24,62	24,40	48,75	14,11	30,67	22,67	30,53	37,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln							**14,11**
25,47	24,40	48,75	14,11	32,33	22,67	30,53	40,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	23,76	29,07	48,75	14,11	25,67	14,33	26,58	31,22	**14,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	24,19	26,40	48,75	14,11	29,83	16,00	28,55	33,44	**14,11**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	27,61	31,07	48,75	14,11	28,17	14,33	30,53	34,56	**14,11**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	24,19	24,40	48,75	14,11	29,83	22,67	30,53	36,78	**14,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	23,33	26,40	48,75	14,11	28,17	16,00	28,55	31,22	**14,11**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,26	22,33	26,46	14,11	23,29	16,72	22,63	30,61	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,79	22,67	41,67	14,11	22,50	18,33	23,68	27,78	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,92	26,67	41,67	14,11	29,17	26,11	28,95	34,44	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,36	25,33	41,67	14,11	25,83	26,11	25,00	32,22	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	26,67	41,67	14,11	27,50	25,00	27,63	30,00	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,09	20,00	33,33	14,11	20,83	15,00	21,05	23,33	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,52	18,67	41,67	14,11	19,17	19,44	19,74	23,33	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,76	29,33	50,00	14,11	37,50	31,67	31,58	43,33	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,07	29,33	50,00	14,11	27,50	29,44	27,63	32,22	**14,11**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Cashewnuss	23,68	23,65	46,00	14,11	24,52	15,34	25,08	27,78	**14,11**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Cashewnuss	24,54	22,32	46,00	14,11	26,18	19,79	26,39	32,22	**14,11**
Buchweizen + Hirse gekocht + Cashewnuss	23,68	22,32	46,00	14,11	24,52	19,79	26,39	30,00	**14,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Cashewnuss							**14,11**
22,83	23,65	46,00	14,11	22,85	16,46	23,76	27,78
Haselnüsse + Hirse gekocht + Cashewnuss							**14,11**
25,39	24,99	46,00	14,11	24,52	16,46	26,39	30,00
Kakao + Hirse gekocht + Cashewnuss							**14,11**
27,10	27,65	54,33	14,11	29,52	22,01	32,97	36,67
Hirse gekocht + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**14,11**
23,68	23,65	46,00	14,11	24,52	15,34	25,08	27,78
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**14,11**
25,07	26,93	40,42	14,11	28,33	21,73	28,14	29,89
Pistazien roh + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**14,11**
26,59	26,97	41,67	14,11	29,95	21,63	29,67	31,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**14,11**
29,15	29,64	41,67	14,11	31,62	27,19	29,67	38,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**14,11**
27,63	29,60	40,42	14,11	30,00	27,29	28,14	36,56
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**14,11**
29,15	29,64	41,67	14,11	31,62	27,19	29,67	38,42
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**14,11**
25,07	26,93	40,42	14,11	28,33	21,73	28,14	29,89
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**14,11**
27,63	29,60	40,42	14,11	30,00	27,29	28,14	36,56
Walnüsse + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**14,11**
26,59	26,97	41,67	14,11	29,95	21,63	29,67	31,76
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**14,11**
23,93	25,33	50,00	14,11	25,83	24,44	27,63	34,44
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**14,11**
21,37	22,67	50,00	14,11	24,17	18,89	27,63	27,78
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**14,11**
23,08	24,00	45,83	14,11	23,33	21,67	24,34	31,11
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**14,11**
25,07	26,93	40,42	14,11	28,33	21,73	28,14	29,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,11**
27,63	29,60	40,42	14,11	30,00	27,29	28,14	36,56
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**14,11**
27,63	29,60	40,42	14,11	30,00	27,29	28,14	36,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**14,11**
25,07	26,93	40,42	14,11	28,33	21,73	28,14	29,89
Gerstenmehl + Cashewnuss + Hirse gekocht							**14,11**
22,83	23,65	46,00	14,11	22,85	16,46	23,76	27,78
Cashewnuss + Haselnüsse + Hirse gekocht							**14,11**
25,39	24,99	46,00	14,11	24,52	16,46	26,39	30,00
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**14,11**
24,54	22,32	46,00	14,11	26,18	19,79	26,39	32,22
Cashewnuss + Kakao + Hirse gekocht							**14,11**
27,10	27,65	54,33	14,11	29,52	22,01	32,97	36,67
Haselnüsse + Cashewnuss + Hirse gekocht							**14,11**
25,39	24,99	46,00	14,11	24,52	16,46	26,39	30,00
Kakao + Cashewnuss + Hirse gekocht							**14,11**
27,10	27,65	54,33	14,11	29,52	22,01	32,97	36,67
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Hirse gekocht							**14,11**
24,54	22,32	46,00	14,11	26,18	19,79	26,39	32,22
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Hirse gekocht							**14,11**
23,68	23,65	46,00	14,11	24,52	15,34	25,08	27,78
Cashewnuss + Buchweizen + Hirse gekocht							**14,11**
23,68	22,32	46,00	14,11	24,52	19,79	26,39	30,00
Cashewnuss + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**14,11**
22,83	23,65	46,00	14,11	22,85	16,46	23,76	27,78
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**14,11**
23,68	23,65	46,00	14,11	24,52	15,34	25,08	27,78
Buchweizen + Cashewnuss + Hirse gekocht							**14,11**
23,68	22,32	46,00	14,11	24,52	19,79	26,39	30,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
28,85	29,93	51,58	14,11	32,92	30,93	30,79	39,00
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
35,26	31,93	51,58	14,11	40,42	26,48	32,76	43,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
27,99	27,27	43,25	14,11	32,92	26,48	30,79	36,78
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
35,26	29,93	51,58	14,11	40,42	33,15	34,74	46,78
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
40,38	37,93	64,08	14,11	47,92	36,48	44,61	56,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
37,82	33,93	51,58	14,11	40,42	28,15	34,74	46,78	
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
33,97	31,93	51,58	14,11	37,92	28,15	30,79	43,44	
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
28,42	29,27	43,25	14,11	32,08	20,93	30,13	34,56	
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
30,98	33,93	55,75	14,11	36,25	30,93	38,03	45,67	
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
28,42	29,93	43,25	14,11	28,75	22,59	28,16	35,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
27,56	31,93	51,58	14,11	30,42	24,26	28,82	32,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
29,70	27,27	43,25	14,11	34,58	27,59	32,11	41,22	
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
27,56	29,93	51,58	14,11	30,42	30,93	30,79	35,67	
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
32,69	37,93	64,08	14,11	37,92	34,26	40,66	45,67	
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
24,57	27,93	43,25	14,11	26,25	22,59	24,21	32,33	
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
30,13	33,93	51,58	14,11	30,42	25,93	30,79	35,67	
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
26,28	31,93	51,58	14,11	27,92	25,93	26,84	32,33	
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
25,43	29,27	43,25	14,11	27,92	21,48	26,84	30,11	
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
29,27	31,27	43,25	14,11	30,42	21,48	30,79	33,44	
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
31,84	35,27	55,75	14,11	37,92	29,82	40,66	43,44	
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
26,71	27,27	43,25	14,11	30,42	26,48	30,79	33,44	
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
26,71	29,27	43,25	14,11	30,42	19,82	28,82	30,11	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**14,11**
27,14	25,93	43,25	14,11	31,25	27,59	28,16	39,00	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**14,11**
19,02	21,27	43,25	14,11	22,08	14,26	20,92	23,44
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
25,85	27,93	43,25	14,11	28,75	20,93	26,18	32,33
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
25,85	25,93	43,25	14,11	28,75	27,59	28,16	35,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**14,11**
22,86	20,60	34,92	14,11	26,25	16,48	24,21	30,11
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**14,11**
22,01	25,27	43,25	14,11	22,92	14,82	22,89	27,89
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**14,11**
25,85	27,27	43,25	14,11	25,42	14,82	26,84	31,22
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**14,11**
28,42	31,27	55,75	14,11	32,92	23,15	36,71	41,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
36,54	29,93	51,58	14,11	42,92	33,15	34,74	50,11
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**14,11**
21,58	20,60	34,92	14,11	23,75	16,48	24,21	26,78
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**14,11**
28,42	27,27	43,25	14,11	32,08	27,59	32,11	37,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**14,11**
20,30	19,27	43,25	14,11	24,58	20,93	22,89	30,11
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**14,11**
19,02	19,27	43,25	14,11	22,08	20,93	22,89	26,78
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**14,11**
24,15	27,27	55,75	14,11	29,58	24,26	32,76	36,78
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**14,11**
21,58	23,27	43,25	14,11	22,08	15,93	22,89	26,78
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**14,11**
17,74	21,27	43,25	14,11	19,58	15,93	18,95	23,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**14,11**
18,87	26,51	29,08	14,11	22,55	19,64	20,76	28,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**14,11**
24,57	23,27	43,25	14,11	27,92	19,82	26,84	34,56
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**14,11**
26,71	28,60	47,42	14,11	31,25	19,82	34,08	36,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	27,14	29,27	43,25	14,11	29,58	22,59	28,16	34,56	**14,11**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	30,98	31,27	43,25	14,11	32,08	22,59	32,11	37,89	**14,11**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	33,55	35,27	55,75	14,11	39,58	30,93	41,97	47,89	**14,11**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	23,29	23,27	43,25	14,11	25,42	19,82	26,84	31,22	**14,11**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Walnüsse	26,59	26,97	41,67	14,11	29,95	21,63	29,67	31,76	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	22,22	23,33	45,83	14,11	23,33	21,11	23,68	30,00	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	21,79	23,33	45,83	14,11	22,50	21,67	23,03	30,00	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	20,51	21,33	45,83	14,11	21,67	16,11	24,34	24,44	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	19,23	20,67	45,83	14,11	20,83	16,11	23,03	23,33	**14,11**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	23,36	24,15	41,42	14,11	25,47	17,00	25,61	28,38	**14,11**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	25,65	24,21	43,29	14,11	27,89	16,85	27,89	31,18	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	22,22	22,67	45,83	14,11	23,33	23,33	24,34	31,11	**14,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	19,81	16,32	22,67	39,44	18,50	14,11	21,55	20,78	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	19,66	20,00	45,83	14,11	21,67	17,78	24,34	24,44	**14,11**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,09	20,00	45,83	14,11	22,50	17,78	24,34	25,56	**14,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	20,24	16,32	22,67	39,44	19,33	14,11	21,55	21,89	**14,11**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	23,68	23,65	46,00	14,11	24,52	15,34	25,08	27,78	**14,11**
Hirse gekocht + Kakao + Cashewnuss	27,10	27,65	54,33	14,11	29,52	22,01	32,97	36,67	**14,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**14,11**
24,54	22,32	46,00	14,11	26,18	19,79	26,39	32,22
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**14,11**
23,68	23,65	46,00	14,11	24,52	15,34	25,08	27,78
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Cashewnuss							**14,11**
22,83	23,65	46,00	14,11	22,85	16,46	23,76	27,78
Hirse gekocht + Haselnüsse + Cashewnuss							**14,11**
25,39	24,99	46,00	14,11	24,52	16,46	26,39	30,00
Hirse gekocht + Buchweizen + Cashewnuss							**14,11**
23,68	22,32	46,00	14,11	24,52	19,79	26,39	30,00
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**14,11**
29,15	29,64	41,67	14,11	31,62	27,19	29,67	38,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Walnüsse							**14,11**
29,15	29,64	41,67	14,11	31,62	27,19	29,67	38,42
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Walnüsse							**14,11**
26,59	26,97	41,67	14,11	29,95	21,63	29,67	31,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**14,11**
21,95	18,99	22,67	40,56	20,17	14,11	22,87	21,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen							**14,11**
25,94	24,87	29,46	15,21	28,73	14,11	25,80	27,93
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,11**
19,50	26,16	26,00	14,11	19,06	16,24	19,03	23,60
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl							**14,11**
23,15	23,29	43,88	14,11	24,54	19,20	26,55	29,62
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,11**
25,71	21,82	27,83	31,19	26,22	14,11	26,68	27,16
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**14,11**
25,07	26,93	40,42	14,11	28,33	21,73	28,14	29,89
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**14,11**
26,59	26,97	41,67	14,11	29,95	21,63	29,67	31,76
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**14,11**
25,07	26,93	40,42	14,11	28,33	21,73	28,14	29,89
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Pistazien roh							**14,11**
26,59	26,97	41,67	14,11	29,95	21,63	29,67	31,76
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,11**
22,44	22,57	32,13	14,11	25,82	16,22	22,36	27,54

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,11**
23,96	22,61	33,38	14,11	27,43	16,12	23,88	29,41
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**14,11**
22,65	22,67	45,83	14,11	24,17	23,33	24,34	32,22
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken							**14,11**
19,66	20,67	45,83	14,11	21,67	15,56	23,68	23,33
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**14,11**
32,48	28,00	50,00	14,11	36,67	28,89	31,58	40,00
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**14,11**
23,93	25,33	41,67	14,11	26,67	22,22	27,63	26,67
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**14,11**
25,64	25,33	41,67	14,11	28,33	23,33	28,95	31,11
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**14,11**
16,24	17,33	41,67	14,11	18,33	16,67	19,74	20,00
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**14,11**
24,79	28,00	50,00	14,11	26,67	26,67	27,63	28,89
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**14,11**
20,51	21,33	41,67	14,11	21,67	15,56	23,68	24,44
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**14,11**
23,08	24,00	41,67	14,11	25,00	23,33	25,00	28,89
Cashewnuss + Hirse gekocht + Haselnüsse							**14,11**
25,39	24,99	46,00	14,11	24,52	16,46	26,39	30,00
Hirse gekocht + Cashewnuss + Haselnüsse							**14,11**
25,39	24,99	46,00	14,11	24,52	16,46	26,39	30,00
Cashewnuss + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**14,11**
22,83	23,65	46,00	14,11	22,85	16,46	23,76	27,78
Hirse gekocht + Cashewnuss + Gerstenmehl							**14,11**
22,83	23,65	46,00	14,11	22,85	16,46	23,76	27,78
Hirse gekocht + Cashewnuss + Kakao							**14,11**
27,10	27,65	54,33	14,11	29,52	22,01	32,97	36,67
Cashewnuss + Hirse gekocht + Kakao							**14,11**
27,10	27,65	54,33	14,11	29,52	22,01	32,97	36,67
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,11**
27,63	29,60	40,42	14,11	30,00	27,29	28,14	36,56
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,11**
27,63	29,60	40,42	14,11	30,00	27,29	28,14	36,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,11**
29,15	29,64	41,67	14,11	31,62	27,19	29,67	38,42
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,11**
29,15	29,64	41,67	14,11	31,62	27,19	29,67	38,42
Cashewnuss + Hirse gekocht + Buchweizen							**14,11**
23,68	22,32	46,00	14,11	24,52	19,79	26,39	30,00
Cashewnuss + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**14,11**
24,54	22,32	46,00	14,11	26,18	19,79	26,39	32,22
Hirse gekocht + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**14,11**
24,54	22,32	46,00	14,11	26,18	19,79	26,39	32,22
Hirse gekocht + Cashewnuss + Buchweizen							**14,11**
23,68	22,32	46,00	14,11	24,52	19,79	26,39	30,00
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**14,11**
14,11	27,79	53,38	16,19	38,88	27,39	33,13	47,32
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,11**
23,74	23,01	33,92	17,60	23,42	14,11	22,99	26,56
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**14,10**
14,10	28,67	66,67	21,89	37,50	27,22	34,87	45,56
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**14,10**
14,10	27,33	66,67	19,67	37,50	26,11	36,18	47,78
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**14,10**
14,10	28,67	66,67	19,67	37,50	21,67	34,87	45,56
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,10**
32,96	33,95	43,38	14,10	37,99	35,60	32,63	43,71
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,10**
33,82	35,28	43,38	14,10	39,66	34,49	35,26	41,49
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,10**
42,36	37,95	51,71	14,10	49,66	41,16	39,20	54,82
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,10**
35,53	35,28	43,38	14,10	41,33	35,60	36,57	45,93
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,10**
18,89	16,58	17,92	28,01	18,53	14,10	19,85	20,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	34,67	37,95	51,71	14,10	39,66	38,93	35,26	43,71	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,40	31,28	43,38	14,10	34,66	27,82	31,31	39,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,69	28,61	35,04	14,10	32,99	24,49	28,68	34,82	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,12	27,28	43,38	14,10	31,33	28,93	27,36	34,82	**14,10**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Mandeln	17,19	27,53	26,08	14,10	19,16	15,42	19,91	23,34	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,41	27,95	35,04	14,10	31,33	24,49	26,70	33,71	**14,10**
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	26,50	25,64	39,00	16,51	29,95	14,10	27,82	31,73	**14,10**
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Hirse gekocht	26,50	25,64	39,00	16,51	29,95	14,10	27,82	31,73	**14,10**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	24,20	27,67	36,83	18,49	27,83	14,10	27,70	30,56	**14,10**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Mandeln	24,20	27,67	36,83	18,49	27,83	14,10	27,70	30,56	**14,10**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse	26,50	25,64	39,00	16,51	29,95	14,10	27,82	31,73	**14,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	18,06	19,21	29,92	14,10	20,33	15,05	20,04	25,80	**14,10**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	23,10	27,21	54,17	20,82	25,50	14,10	25,36	32,89	**14,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	28,23	29,21	41,67	24,16	30,50	14,10	29,30	32,89	**14,10**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	26,95	29,21	54,17	20,82	28,00	14,10	29,30	36,22	**14,10**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Miso	24,95	30,77	43,21	14,10	28,88	16,41	28,13	31,08	**14,10**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Miso	28,79	32,77	43,21	14,10	31,38	16,41	32,07	34,41	**14,10**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Miso	27,51	28,77	43,21	14,10	33,88	21,41	32,07	37,74	**14,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Miso							**14,10**
26,23	28,77	43,21	14,10	31,38	21,41	32,07	34,41
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Miso							**14,10**
31,36	36,77	55,71	14,10	38,88	24,74	41,94	44,41
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Miso							**14,10**
26,23	30,77	43,21	14,10	31,38	14,74	30,10	31,08
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**14,10**
34,08	29,89	31,46	14,10	34,02	27,02	32,12	38,60
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**14,10**
30,24	27,89	31,46	14,10	29,02	27,02	26,20	35,27
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**14,10**
32,80	33,89	43,96	14,10	31,52	32,02	30,14	35,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**14,10**
44,34	33,89	43,96	14,10	46,52	35,35	36,07	51,93
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**14,10**
19,98	17,89	31,46	14,10	19,02	17,02	18,30	21,93
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**14,10**
26,39	23,89	31,46	14,10	24,02	15,35	24,22	28,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**14,10**
31,52	29,89	31,46	14,10	31,52	25,35	30,14	31,93
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,10**
27,22	21,62	35,25	14,10	23,11	16,37	24,02	28,54
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**14,10**
24,20	27,67	36,83	18,49	27,83	14,10	27,70	30,56
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Champignons frisch							**14,10**
24,20	27,67	36,83	18,49	27,83	14,10	27,70	30,56
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,10**
24,84	26,61	43,38	14,10	29,66	28,93	25,39	33,71
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,10**
25,27	27,28	43,38	14,10	30,49	28,38	26,70	32,60
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,10**
34,67	35,28	43,38	14,10	40,49	35,04	35,91	43,71
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**14,10**
29,54	31,28	43,38	14,10	33,83	27,27	30,65	37,04
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,10**
29,12	30,61	43,38	14,10	32,99	27,82	29,34	38,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,08	37,28	51,71	14,10	47,99	41,16	37,23	53,71	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	33,39	37,28	51,71	14,10	37,99	38,93	33,28	42,60	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	41,51	37,95	51,71	14,10	48,83	40,60	38,55	52,60	**14,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,61	15,91	17,92	28,01	16,86	14,10	17,88	19,01	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,83	28,61	35,04	14,10	32,16	23,93	28,02	32,60	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	34,24	34,61	43,38	14,10	39,66	35,60	34,60	44,82	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,53	34,61	43,38	14,10	37,99	34,49	33,28	40,38	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,82	37,95	51,71	14,10	38,83	38,38	34,60	41,49	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,96	35,28	43,38	14,10	38,83	33,93	34,60	39,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,11	33,95	43,38	14,10	37,16	35,04	31,97	41,49	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,68	33,28	43,38	14,10	36,33	35,60	30,65	42,60	**14,10**
Mandeln + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	24,20	27,67	36,83	18,49	27,83	14,10	27,70	30,56	**14,10**
Champignons frisch + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	24,20	27,67	36,83	18,49	27,83	14,10	27,70	30,56	**14,10**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Walnüsse	26,50	25,64	39,00	16,51	29,95	14,10	27,82	31,73	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Hafer	27,83	29,28	43,38	14,10	31,33	23,93	28,68	35,93	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	32,96	33,28	43,38	14,10	37,99	31,71	33,94	42,60	**14,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	30,40	31,95	43,38	14,10	34,66	31,71	29,99	40,38	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	31,25	33,28	43,38	14,10	36,33	30,60	32,63	38,16	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	39,80	35,95	51,71	14,10	46,33	37,27	36,57	51,49	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Hafer	23,56	25,28	43,38	14,10	27,99	25,04	24,73	31,49	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	32,11	35,95	51,71	14,10	36,33	35,04	32,63	40,38	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,09	39,28	55,88	14,10	43,83	41,71	36,57	48,16	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,24	36,61	47,54	14,10	43,83	37,27	36,57	45,93	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,38	35,28	47,54	14,10	42,16	38,38	33,94	48,16	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	30,82	31,28	43,38	14,10	36,33	32,27	31,97	40,38	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	29,97	33,95	51,71	14,10	34,66	35,60	30,65	38,16	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,54	28,61	47,54	14,10	35,49	31,71	28,68	39,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Quinoa	21,42	23,28	43,38	14,10	26,33	25,60	22,76	29,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	29,12	31,28	43,38	14,10	34,66	31,16	30,65	35,93	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Quinoa	25,70	27,28	43,38	14,10	29,66	24,49	26,70	33,71	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	23,99	24,61	35,04	14,10	27,99	21,16	24,07	29,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	37,66	33,95	51,71	14,10	44,66	37,82	34,60	49,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	26,12	26,61	35,04	14,10	29,66	20,60	26,05	31,49	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	28,26	29,95	43,38	14,10	32,99	32,27	28,02	38,16	**14,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,82	32,61	47,54	14,10	38,83	30,60	32,63	43,71	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	38,94	36,61	47,54	14,10	45,49	38,38	37,89	50,38	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	45,78	39,28	55,88	14,10	53,83	43,93	40,52	59,27	**14,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	34,24	39,28	55,88	14,10	38,83	40,60	34,60	42,60	**14,10**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	31,68	33,28	43,38	14,10	36,33	35,60	30,65	42,60	**14,10**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	45,78	39,28	55,88	14,10	53,83	43,93	40,52	59,27	**14,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	25,27	25,28	30,88	14,10	28,83	18,93	24,73	29,27	**14,10**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	27,83	29,28	43,38	14,10	31,33	23,93	28,68	35,93	**14,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	17,59	24,19	23,67	14,10	16,74	14,60	17,79	22,43	**14,10**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	32,96	35,28	43,38	14,10	38,83	33,93	34,60	39,27	**14,10**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	21,42	23,28	43,38	14,10	26,33	25,60	22,76	29,27	**14,10**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	35,53	35,28	43,38	14,10	41,33	35,60	36,57	45,93	**14,10**
Walnüsse + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	26,50	25,64	39,00	16,51	29,95	14,10	27,82	31,73	**14,10**
Hirse gekocht + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne	26,50	25,64	39,00	16,51	29,95	14,10	27,82	31,73	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	29,54	30,61	39,21	14,10	33,83	30,04	28,68	38,16	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	32,11	31,95	39,21	14,10	37,16	30,04	32,63	40,38	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	30,40	31,95	39,21	14,10	35,49	28,93	31,31	35,93	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	22,71	23,95	39,21	14,10	27,16	23,38	23,41	29,27	**14,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	25,27	25,28	30,88	14,10	28,83	18,93	24,73	29,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	31,25	34,61	47,54	14,10	35,49	33,38	31,31	38,16	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	38,94	34,61	47,54	14,10	45,49	35,60	35,26	49,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	26,98	27,95	39,21	14,10	30,49	22,27	27,36	33,71	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	28,69	31,28	55,88	14,10	36,33	27,27	35,26	43,71	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,27	27,28	47,54	14,10	31,33	20,60	27,36	34,82	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,12	25,95	47,54	14,10	32,99	25,04	28,68	39,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,27	25,95	47,54	14,10	31,33	25,04	28,68	37,04	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,41	27,28	47,54	14,10	29,66	21,71	26,05	34,82	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,98	28,61	47,54	14,10	31,33	21,71	28,68	37,04	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	34,24	39,28	55,88	14,10	38,83	40,60	34,60	42,60	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	41,94	39,28	55,88	14,10	48,83	42,82	38,55	53,71	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	35,10	36,61	47,54	14,10	40,49	37,27	35,91	44,82	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,53	35,28	47,54	14,10	37,16	37,27	31,97	42,60	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,11	29,95	39,21	14,10	37,16	27,27	29,99	39,27	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,97	32,61	47,54	14,10	33,83	29,49	30,65	38,16	**14,10**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,39	36,61	47,54	14,10	38,83	36,16	34,60	40,38	**14,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,10**
25,70	28,61	47,54	14,10	30,49	30,60	26,70	33,71
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,10**
28,26	29,95	39,21	14,10	32,16	26,16	28,02	33,71
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,10**
21,85	22,79	35,46	14,10	29,42	18,14	25,84	32,31
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,10**
14,10	42,15	82,42	27,07	58,68	36,71	51,16	72,78
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**14,09**
26,38	25,17	41,13	19,13	29,23	14,09	27,31	33,23
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**14,09**
17,02	25,01	26,29	14,09	18,31	14,71	19,01	23,18
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,09**
30,12	23,97	31,71	14,09	26,43	16,94	25,08	32,10
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,09**
28,60	23,93	30,46	14,09	24,81	17,04	23,55	30,23
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**14,09**
23,35	25,63	47,67	14,57	26,84	14,09	26,07	28,98
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Kakao							**14,09**
30,84	35,80	41,83	14,09	37,10	21,26	36,91	37,60
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Kakao							**14,09**
17,18	27,02	34,13	14,09	19,97	18,67	21,97	26,96
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**14,09**
29,98	34,47	37,67	14,09	34,60	18,48	33,62	34,27
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**14,09**
25,45	22,97	32,50	15,89	26,08	14,09	25,00	29,76
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**14,09**
16,26	24,99	25,67	14,09	17,50	14,76	18,25	22,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**14,09**
25,45	22,97	32,50	15,89	26,08	14,09	25,00	29,76
Lupinen + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**14,09**
18,88	27,47	31,83	14,09	21,43	21,04	20,17	27,64
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**14,09**
25,45	22,97	32,50	15,89	26,08	14,09	25,00	29,76
Lauch gedünstet + Lupinen + Sojabohnen							**14,09**
18,88	27,47	31,83	14,09	21,43	21,04	20,17	27,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Lupinen + Sojabohnen							**14,09**
18,91	27,71	32,08	14,09	22,15	21,67	20,28	28,11
Lupinen + Champignons frisch + Sojabohnen							**14,09**
18,91	27,71	32,08	14,09	22,15	21,67	20,28	28,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**14,09**
25,45	22,97	32,50	15,89	26,08	14,09	25,00	29,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**14,09**
25,80	20,20	21,17	61,21	21,08	14,09	26,51	22,54
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**14,09**
29,13	33,80	37,67	14,09	34,60	17,92	32,96	33,16
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**14,09**
15,47	25,02	29,96	14,09	17,47	15,33	18,02	22,51
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**14,09**
16,32	25,69	29,96	14,09	17,47	15,89	18,68	23,62
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Gerstenmehl							**14,09**
28,70	33,80	37,67	14,09	33,77	18,48	32,30	33,16
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,09**
28,59	23,72	33,13	14,09	27,36	17,88	24,67	32,32
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**14,09**
15,04	25,02	29,96	14,09	16,63	15,89	17,36	22,51
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,09**
26,23	29,51	36,17	14,09	34,03	19,11	31,29	34,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**14,09**
20,81	29,29	28,96	14,09	24,46	22,86	23,50	29,42
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**14,09**
24,29	24,13	46,46	14,09	27,86	22,56	27,95	33,02
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,09**
16,76	25,82	26,83	14,09	18,30	16,03	19,17	25,00
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**14,09**
15,47	24,35	29,96	14,09	17,47	17,56	18,68	23,62
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**14,09**
15,90	24,35	29,96	14,09	18,30	17,56	18,68	24,73
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Buchweizen							**14,09**
29,13	33,13	37,67	14,09	34,60	20,14	33,62	34,27
Lupinen + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**14,09**
18,88	27,47	31,83	14,09	21,43	21,04	20,17	27,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Lupinen + Lauch gedünstet	18,88	27,47	31,83	14,09	21,43	21,04	20,17	27,64	**14,09**
Lupinen + Sojabohnen + Champignons frisch	18,91	27,71	32,08	14,09	22,15	21,67	20,28	28,11	**14,09**
Sojabohnen + Lupinen + Champignons frisch	18,91	27,71	32,08	14,09	22,15	21,67	20,28	28,11	**14,09**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Lupinen	18,88	27,47	31,83	14,09	21,43	21,04	20,17	27,64	**14,09**
Champignons frisch + Sojabohnen + Lupinen	18,91	27,71	32,08	14,09	22,15	21,67	20,28	28,11	**14,09**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Lupinen	18,88	27,47	31,83	14,09	21,43	21,04	20,17	27,64	**14,09**
Sojabohnen + Champignons frisch + Lupinen	18,91	27,71	32,08	14,09	22,15	21,67	20,28	28,11	**14,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,79	16,01	17,08	16,71	19,29	14,09	18,55	19,89	**14,09**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	24,66	25,76	35,29	15,81	27,94	14,09	25,35	27,53	**14,09**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	24,23	24,43	47,21	14,09	26,97	22,88	27,02	31,87	**14,09**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	24,20	24,19	46,96	14,09	26,25	22,26	26,91	31,40	**14,09**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	25,45	22,97	32,50	15,89	26,08	14,09	25,00	29,76	**14,09**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	25,45	22,97	32,50	15,89	26,08	14,09	25,00	29,76	**14,09**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	29,56	33,13	37,67	14,09	35,43	20,14	33,62	35,38	**14,09**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	28,84	22,64	31,71	14,09	25,59	14,17	25,08	28,77	**14,09**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	27,32	22,60	30,46	14,09	23,98	14,27	23,55	26,90	**14,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,88	22,51	37,54	17,64	25,35	14,08	23,96	28,76	**14,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,62	14,08	15,33	15,53	17,69	14,14	16,90	18,24	**14,08**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,56	24,79	34,33	14,08	27,99	17,06	26,30	32,84	**14,08**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,27	24,73	32,46	14,08	25,57	17,21	24,01	30,04	**14,08**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,23	18,28	28,92	14,44	20,87	14,08	19,87	25,20	**14,08**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,23	18,28	28,92	14,44	20,87	14,08	19,87	25,20	**14,08**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	25,21	26,53	44,83	17,11	29,17	14,08	27,37	31,33	**14,08**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	21,79	17,20	28,17	30,44	20,83	14,08	22,11	24,67	**14,08**
Quinoa + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	20,09	19,87	28,17	14,89	20,83	14,08	19,47	20,22	**14,08**
Hirse gekocht + Quinoa + Dinkel ungekocht	20,09	19,87	28,17	14,89	20,83	14,08	19,47	20,22	**14,08**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	22,02	21,85	45,33	14,08	23,13	18,41	25,54	27,73	**14,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	24,36	20,53	28,17	40,44	21,67	14,08	26,05	24,67	**14,08**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	21,79	17,20	28,17	30,44	20,83	14,08	22,11	24,67	**14,08**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	25,21	22,53	28,17	32,67	22,50	14,08	24,74	24,67	**14,08**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	20,94	17,20	28,17	30,44	19,17	14,08	22,11	22,44	**14,08**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Hirse gekocht	25,21	22,53	28,17	32,67	22,50	14,08	24,74	24,67	**14,08**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Hirse gekocht	20,09	19,87	28,17	14,89	20,83	14,08	19,47	20,22	**14,08**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	25,21	26,53	44,83	17,11	29,17	14,08	27,37	31,33	**14,08**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	25,21	26,53	44,83	17,11	29,17	14,08	27,37	31,33	**14,08**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**14,08**
20,09	19,87	28,17	14,89	20,83	14,08	19,47	20,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Hirse gekocht							**14,08**
20,94	17,20	28,17	30,44	19,17	14,08	22,11	22,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**14,08**
21,79	17,20	28,17	30,44	20,83	14,08	22,11	24,67
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**14,08**
25,79	27,35	40,17	14,08	26,98	28,71	25,39	35,88
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**14,08**
21,95	23,35	40,17	14,08	24,48	20,38	25,39	25,88
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**14,08**
19,23	23,62	37,29	14,08	20,58	18,27	21,82	25,44
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**14,08**
23,88	22,82	43,63	14,08	23,76	18,33	25,34	27,93
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,08**
25,67	27,05	39,79	14,08	26,57	28,33	25,10	35,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,08**
25,70	27,29	40,04	14,08	27,28	28,96	25,20	35,62
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**14,08**
23,73	25,49	35,46	14,08	25,53	15,67	25,14	28,22
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**14,08**
17,32	19,49	35,46	14,08	20,53	17,34	19,22	21,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**14,08**
41,68	35,49	47,96	14,08	48,03	35,67	36,99	51,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**14,08**
30,14	35,49	47,96	14,08	33,03	32,34	31,07	34,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**14,08**
28,86	31,49	35,46	14,08	33,03	25,67	31,07	31,56
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,08**
21,82	23,05	39,79	14,08	24,07	20,00	25,10	25,16
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,08**
21,85	23,29	40,04	14,08	24,78	20,62	25,20	25,62
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**14,08**
32,94	31,53	36,71	14,08	37,15	27,24	34,57	40,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**14,08**
29,10	29,53	36,71	14,08	32,15	27,24	28,64	36,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**14,08**
30,38	31,53	36,71	14,08	34,65	25,57	32,59	33,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**14,08**
31,66	35,53	49,21	14,08	34,65	32,24	32,59	36,76
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**14,08**
43,20	35,53	49,21	14,08	49,65	35,57	38,51	53,42
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**14,08**
18,84	19,53	36,71	14,08	22,15	17,24	20,75	23,42
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**14,08**
25,25	25,53	36,71	14,08	27,15	15,57	26,67	30,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**14,08**
31,42	31,49	35,46	14,08	35,53	27,34	33,04	38,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**14,08**
27,58	29,49	35,46	14,08	30,53	27,34	27,12	34,89
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet							**14,08**
18,23	18,28	28,92	14,44	20,87	14,08	19,87	25,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**14,08**
18,23	18,28	28,92	14,44	20,87	14,08	19,87	25,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**14,08**
25,21	26,53	44,83	17,11	29,17	14,08	27,37	31,33
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,08**
18,23	18,28	28,92	14,44	20,87	14,08	19,87	25,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**14,08**
18,23	18,28	28,92	14,44	20,87	14,08	19,87	25,20
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,08**
23,79	23,16	36,58	32,09	25,04	14,08	26,01	26,56
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,08**
25,21	26,53	44,83	17,11	29,17	14,08	27,37	31,33
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**14,08**
25,21	26,53	44,83	17,11	29,17	14,08	27,37	31,33
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet							**14,08**
21,93	23,23	40,04	14,08	24,13	20,07	25,34	25,64
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet							**14,08**
25,78	27,23	40,04	14,08	26,63	28,40	25,34	35,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**14,08**
20,20	16,40	19,63	38,63	19,86	14,08	21,47	21,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl								**14,08**
18,07	19,21	30,00	14,08	20,43	15,11	20,11	25,89	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh								**14,08**
25,99	23,40	32,46	14,08	24,73	14,43	24,01	26,71	
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh								**14,08**
28,27	23,46	34,33	14,08	27,16	14,28	26,30	29,51	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**14,08**
26,50	22,53	28,17	43,78	24,17	14,08	26,71	25,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Buchweizen								**14,08**
20,94	17,20	28,17	30,44	19,17	14,08	22,11	22,44	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht								**14,08**
21,79	17,20	28,17	30,44	20,83	14,08	22,11	24,67	
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen								**14,08**
20,94	17,20	28,17	30,44	19,17	14,08	22,11	22,44	
Hirse gekocht + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,08**
20,94	17,20	28,17	30,44	19,17	14,08	22,11	22,44	
Hafer + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,08**
25,21	22,53	28,17	32,67	22,50	14,08	24,74	24,67	
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,08**
21,79	17,20	28,17	30,44	20,83	14,08	22,11	24,67	
Buchweizen + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,08**
20,94	17,20	28,17	30,44	19,17	14,08	22,11	22,44	
Hirse gekocht + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,08**
25,21	22,53	28,17	32,67	22,50	14,08	24,74	24,67	
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer								**14,08**
25,21	22,53	28,17	32,67	22,50	14,08	24,74	24,67	
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**14,08**
21,79	17,20	28,17	30,44	20,83	14,08	22,11	24,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Hafer								**14,08**
25,21	22,53	28,17	32,67	22,50	14,08	24,74	24,67	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Quinoa								**14,08**
20,09	19,87	28,17	14,89	20,83	14,08	19,47	20,22	
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Quinoa								**14,08**
20,09	19,87	28,17	14,89	20,83	14,08	19,47	20,22	
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**14,07**
14,07	41,77	80,88	26,12	59,14	38,51	51,39	73,40	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**14,07**
17,40	14,57	19,04	27,39	19,53	14,07	19,20	21,34
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**14,07**
22,72	23,93	31,04	15,77	25,42	14,07	23,38	24,47
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht							**14,07**
14,07	41,75	82,17	26,29	60,82	38,96	51,72	75,04
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**14,07**
14,07	41,75	82,17	26,29	60,82	38,96	51,72	75,04
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**14,07**
14,07	41,75	82,17	26,29	60,82	38,96	51,72	75,04
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**14,07**
14,07	41,75	82,17	26,29	60,82	38,96	51,72	75,04
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**14,07**
14,07	41,75	82,17	26,29	60,82	38,96	51,72	75,04
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**14,07**
14,07	41,75	82,17	26,29	60,82	38,96	51,72	75,04
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**14,07**
28,93	35,15	33,75	14,07	33,83	15,58	34,64	33,11
Mandeln + Mandeln + Roggenmehl							**14,07**
28,93	35,15	33,75	14,07	33,83	15,58	34,64	33,11
Roggenmehl + Mandeln + Mandeln							**14,07**
28,93	35,15	33,75	14,07	33,83	15,58	34,64	33,11
Mandeln + Roggenmehl + Mandeln							**14,07**
28,93	35,15	33,75	14,07	33,83	15,58	34,64	33,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**14,07**
18,48	20,93	42,33	14,07	22,22	18,58	22,37	30,02
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**14,07**
17,20	20,93	42,33	14,07	19,72	18,58	22,37	26,69
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**14,07**
22,32	28,93	54,83	14,07	27,22	21,91	32,24	36,69
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Lupinen							**14,07**
26,11	24,40	25,46	14,07	22,96	17,09	21,28	27,88
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**14,07**
25,56	27,21	40,13	14,07	26,63	28,16	25,15	34,96
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**14,07**
21,71	23,21	40,13	14,07	24,13	19,82	25,15	24,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**14,07**
23,93	23,83	45,04	14,07	25,81	21,29	26,61	30,46
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,07**
25,51	24,08	43,13	14,07	27,81	16,70	27,69	30,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,07**
23,23	24,02	41,25	14,07	25,38	16,85	25,40	27,98
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,07**
26,00	18,80	20,63	20,89	21,58	14,07	20,62	24,52
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,07**
15,94	14,07	20,00	16,44	21,17	15,56	18,16	23,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**14,07**
17,68	17,63	31,13	14,74	22,09	14,07	19,80	27,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**14,06**
14,06	41,61	81,04	26,66	59,38	37,32	51,63	73,38
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**14,06**
18,22	25,11	25,46	14,17	17,10	14,06	17,72	22,27
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**14,06**
24,46	26,51	49,88	20,03	28,05	14,06	26,64	32,63
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,06**
20,35	20,97	36,33	19,43	23,04	14,06	22,11	28,89
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,06**
28,42	26,43	39,58	14,06	31,13	17,28	28,75	34,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,06**
24,62	26,33	36,46	14,06	27,08	17,53	24,93	29,67
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,06**
26,14	26,37	37,71	14,06	28,70	17,43	26,46	31,53
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,06**
26,90	26,39	38,33	14,06	29,51	17,38	27,22	32,47
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**14,06**
19,01	18,88	31,33	15,62	21,77	14,06	19,93	25,73
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Bohnen grün gekocht							**14,06**
19,01	18,88	31,33	15,62	21,77	14,06	19,93	25,73
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**14,06**
19,01	18,88	31,33	15,62	21,77	14,06	19,93	25,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Miso							**14,06**
19,01	18,88	31,33	15,62	21,77	14,06	19,93	25,73
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,06**
26,89	26,18	41,00	14,06	32,06	18,21	28,34	34,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**14,06**
24,61	26,12	39,13	14,06	29,63	18,36	26,05	31,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,06**
30,10	27,77	31,29	14,06	28,93	26,87	25,99	34,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,06**
33,95	29,77	31,29	14,06	33,93	26,87	31,91	38,20
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,06**
19,85	17,77	31,29	14,06	18,93	16,87	18,10	21,53
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,06**
26,26	23,77	31,29	14,06	23,93	15,20	24,02	28,20
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,06**
44,21	33,77	43,79	14,06	46,43	35,20	35,86	51,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,06**
32,67	33,77	43,79	14,06	31,43	31,87	29,94	34,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,06**
31,38	29,77	31,29	14,06	31,43	25,20	29,94	31,53
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**14,06**
17,89	18,27	38,33	16,53	20,35	14,06	21,26	27,04
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**14,06**
22,16	23,60	38,33	18,76	23,68	14,06	23,89	29,27
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**14,06**
22,16	23,60	38,33	18,76	23,68	14,06	23,89	29,27
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**14,06**
17,89	18,27	38,33	16,53	20,35	14,06	21,26	27,04
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**14,06**
18,74	18,27	38,33	16,53	22,02	14,06	21,26	29,27
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**14,06**
18,74	18,27	38,33	16,53	22,02	14,06	21,26	29,27
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**14,06**
22,16	23,60	38,33	18,76	23,68	14,06	23,89	29,27
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**14,06**
22,16	23,60	38,33	18,76	23,68	14,06	23,89	29,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**14,06**
17,89	18,27	38,33	16,53	20,35	14,06	21,26	27,04
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**14,06**
18,74	18,27	38,33	16,53	22,02	14,06	21,26	29,27
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**14,06**
17,89	18,27	38,33	16,53	20,35	14,06	21,26	27,04
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,06**
18,74	18,27	38,33	16,53	22,02	14,06	21,26	29,27
Bohnen grün gekocht + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**14,06**
19,01	18,88	31,33	15,62	21,77	14,06	19,93	25,73
Miso + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**14,06**
19,01	18,88	31,33	15,62	21,77	14,06	19,93	25,73
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**14,06**
24,44	24,35	44,42	14,06	26,50	21,38	27,86	30,96
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**14,06**
21,67	22,57	35,71	14,06	29,53	18,52	25,78	32,46
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**14,06**
27,09	29,96	27,58	16,28	30,58	14,06	29,39	27,83
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh							**14,06**
23,33	25,00	36,46	14,06	26,25	14,75	24,93	26,33
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh							**14,06**
25,62	25,06	38,33	14,06	28,68	14,60	27,22	29,13
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**14,06**
27,14	25,10	39,58	14,06	30,29	14,50	28,75	31,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**14,06**
24,85	25,04	37,71	14,06	27,87	14,65	26,46	28,20
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**14,06**
17,89	18,27	38,33	16,53	20,35	14,06	21,26	27,04
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**14,06**
17,89	18,27	38,33	16,53	20,35	14,06	21,26	27,04
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**14,06**
18,74	18,27	38,33	16,53	22,02	14,06	21,26	29,27
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**14,06**
18,74	18,27	38,33	16,53	22,02	14,06	21,26	29,27
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**14,06**
22,16	23,60	38,33	18,76	23,68	14,06	23,89	29,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	22,16	23,60	38,33	18,76	23,68	14,06	23,89	29,27	**14,06**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht	14,05	41,76	82,00	26,33	60,62	38,84	51,59	74,87	**14,05**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Erbsen grün gekocht	14,05	41,76	82,00	26,33	60,62	38,84	51,59	74,87	**14,05**
Spirulina getrocknet + Erbsen grün gekocht + Tomaten	14,05	41,76	82,00	26,33	60,62	38,84	51,59	74,87	**14,05**
Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Tomaten	14,05	41,76	82,00	26,33	60,62	38,84	51,59	74,87	**14,05**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Spirulina getrocknet	14,05	41,76	82,00	26,33	60,62	38,84	51,59	74,87	**14,05**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Spirulina getrocknet	14,05	41,76	82,00	26,33	60,62	38,84	51,59	74,87	**14,05**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	21,76	18,81	20,83	39,42	19,92	14,05	23,20	22,79	**14,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Kakao	21,52	23,22	44,42	20,32	24,15	14,05	25,59	32,20	**14,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	21,15	22,33	41,50	22,14	22,93	14,05	23,26	29,07	**14,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,65	25,22	44,42	23,66	26,65	14,05	26,24	33,31	**14,05**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,79	37,21	48,25	14,04	50,63	40,82	39,64	54,98	**14,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,28	23,21	23,25	14,04	25,63	15,82	23,86	24,98	**14,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,54	33,21	35,75	14,04	38,13	32,49	35,70	41,64	**14,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,69	31,21	35,75	14,04	33,13	32,49	29,78	38,31	**14,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,97	33,21	35,75	14,04	35,63	30,82	33,72	34,98	**14,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,26	37,21	48,25	14,04	35,63	37,49	33,72	38,31	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,85	27,21	35,75	14,04	28,13	20,82	27,80	31,64	**14,04**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,44	21,21	35,75	14,04	23,13	22,49	21,88	24,98	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	29,06	30,33	43,00	14,04	33,64	25,06	33,23	36,22	**14,04**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	29,62	22,93	27,83	14,40	23,63	14,04	23,63	28,93	**14,04**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,56	26,55	35,75	14,04	26,47	20,82	25,83	30,53	**14,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,69	32,55	35,75	14,04	33,97	30,82	31,75	33,87	**14,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,00	22,55	23,25	14,04	23,97	15,82	21,88	23,87	**14,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,51	36,55	48,25	14,04	48,97	40,82	37,67	53,87	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,47	34,15	38,92	14,04	37,63	33,90	34,60	39,67	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	34,18	34,15	38,92	14,04	39,29	35,01	35,91	44,11	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	41,02	36,81	47,25	14,04	47,63	40,57	38,55	53,00	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,78	26,15	38,92	14,04	29,29	28,34	26,70	33,00	**14,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,26	32,55	35,75	14,04	36,47	32,49	33,72	40,53	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,32	36,81	47,25	14,04	37,63	38,34	34,60	41,89	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,05	30,15	38,92	14,04	32,63	27,23	30,65	37,44	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,04**
31,62	32,81	38,92	14,04	35,96	35,01	31,97	41,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,04**
28,41	30,55	35,75	14,04	31,47	32,49	27,80	37,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,04**
27,34	27,48	30,58	14,04	30,96	23,90	28,02	33,00
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,04**
30,97	36,55	48,25	14,04	33,97	37,49	31,75	37,20
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,04**
18,15	20,55	35,75	14,04	21,47	22,49	19,91	23,87
Roggenmehl + Mais-Mehl + Cashewnuss							**14,04**
26,23	22,80	37,17	14,04	24,17	17,09	25,36	30,24
Cashewnuss + Mais-Mehl + Roggenmehl							**14,04**
26,23	22,80	37,17	14,04	24,17	17,09	25,36	30,24
Mais-Mehl + Cashewnuss + Roggenmehl							**14,04**
26,23	22,80	37,17	14,04	24,17	17,09	25,36	30,24
Quinoa + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**14,04**
17,30	18,55	27,42	14,04	19,80	14,71	18,59	19,42
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**14,04**
25,85	29,21	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	28,31
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**14,04**
33,54	29,21	35,75	14,04	38,13	26,93	30,43	39,42
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**14,04**
21,57	23,88	44,08	14,04	24,80	16,93	25,17	26,09
Mandeln + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**14,04**
26,68	30,00	28,33	14,04	30,50	16,94	29,75	29,36
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**14,04**
21,57	23,88	44,08	14,04	24,80	16,93	25,17	26,09
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**14,04**
33,54	29,21	35,75	14,04	38,13	26,93	30,43	39,42
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**14,04**
24,14	25,21	27,42	14,04	26,47	21,38	23,86	28,31
Linsen reif gekocht + Mandeln + Dinkel ungekocht							**14,04**
26,68	30,00	28,33	14,04	30,50	16,94	29,75	29,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**14,04**
24,14	26,55	44,08	14,04	26,47	22,49	25,17	32,76
Kartoffeln gegart + Quinoa + Dinkel ungekocht							**14,04**
17,30	18,55	27,42	14,04	19,80	14,71	18,59	19,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**14,04**
24,14	25,21	27,42	14,04	26,47	21,38	23,86	28,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**14,04**
24,99	26,55	27,42	14,04	28,13	20,27	26,49	26,09
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**14,04**
26,70	26,55	27,42	14,04	29,80	21,38	27,80	30,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**14,04**
25,85	29,21	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	28,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**14,04**
26,70	26,55	27,42	14,04	29,80	21,38	27,80	30,53
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**14,04**
24,99	26,55	27,42	14,04	28,13	20,27	26,49	26,09
Miso + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,04**
18,12	26,40	27,50	14,04	20,43	18,99	19,08	24,78
Lupinen + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,04**
18,12	26,40	27,50	14,04	20,43	18,99	19,08	24,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Miso							**14,04**
18,12	26,40	27,50	14,04	20,43	18,99	19,08	24,78
Dinkel ungekocht + Mandeln + Linsen reif gekocht							**14,04**
26,68	30,00	28,33	14,04	30,50	16,94	29,75	29,36
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**14,04**
33,51	36,67	36,67	14,04	38,83	28,06	37,64	40,47
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**14,04**
32,66	39,33	45,00	14,04	37,17	31,39	36,33	38,24
Mandeln + Hafer + Linsen reif gekocht							**14,04**
28,38	32,67	36,67	14,04	32,17	20,28	32,38	33,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Linsen reif gekocht							**14,04**
30,95	35,33	36,67	14,04	35,50	28,06	33,70	38,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Linsen reif gekocht							**14,04**
31,80	36,67	36,67	14,04	37,17	26,94	36,33	36,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Linsen reif gekocht							**14,04**
32,66	39,33	45,00	14,04	37,17	31,39	36,33	38,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**14,04**
40,35	39,33	45,00	14,04	47,17	33,61	40,28	49,36
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Linsen reif gekocht							**14,04**
40,35	39,33	45,00	14,04	47,17	33,61	40,28	49,36
Quinoa + Mandeln + Linsen reif gekocht							**14,04**
24,11	28,67	36,67	14,04	28,83	21,39	28,43	29,36
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Linsen reif gekocht							**14,04**
33,51	36,67	36,67	14,04	38,83	28,06	37,64	40,47
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**14,04**
30,95	35,33	36,67	14,04	35,50	28,06	33,70	38,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**14,04**
23,17	23,73	34,00	14,04	26,67	16,80	25,01	29,36
Mandeln + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**14,04**
26,68	30,00	28,33	14,04	30,50	16,94	29,75	29,36
Mandeln + Quinoa + Linsen reif gekocht							**14,04**
24,11	28,67	36,67	14,04	28,83	21,39	28,43	29,36
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**14,04**
23,17	23,73	34,00	14,04	26,67	16,80	25,01	29,36
Hafer + Mandeln + Linsen reif gekocht							**14,04**
28,38	32,67	36,67	14,04	32,17	20,28	32,38	33,80
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**14,04**
31,80	36,67	36,67	14,04	37,17	26,94	36,33	36,02
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**14,04**
31,19	32,81	47,25	14,04	35,96	33,34	34,60	44,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**14,04**
30,33	31,48	43,08	14,04	33,46	30,57	31,31	40,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**14,04**
28,62	30,15	47,25	14,04	34,29	27,79	34,60	37,44
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
33,54	29,21	35,75	14,04	38,13	26,93	30,43	39,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
30,12	34,55	44,08	14,04	33,13	35,82	30,43	37,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
30,97	35,88	44,08	14,04	34,80	34,71	33,07	34,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
30,97	31,88	35,75	14,04	34,80	32,49	31,75	39,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
31,83	38,55	52,42	14,04	34,80	39,16	33,07	37,20
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
39,52	38,55	52,42	14,04	44,80	41,38	37,01	48,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
40,38	35,88	44,08	14,04	46,47	38,04	38,33	50,53
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
27,56	31,88	44,08	14,04	29,80	28,04	29,12	32,76
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
23,28	27,88	44,08	14,04	26,47	29,16	25,17	28,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
33,54	33,21	35,75	14,04	38,13	32,49	35,70	41,64
Quinoa + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**14,04**
17,30	18,55	27,42	14,04	19,80	14,71	18,59	19,42
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
26,70	26,55	27,42	14,04	29,80	21,38	27,80	30,53
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**14,04**
21,57	23,88	44,08	14,04	24,80	16,93	25,17	26,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**14,04**
24,99	25,21	44,08	14,04	28,13	26,93	26,49	37,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**14,04**
25,85	29,21	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	28,31
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Hirse gekocht							**14,04**
18,63	25,76	27,50	14,04	20,40	17,46	19,37	25,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**14,04**
24,14	25,21	44,08	14,04	26,47	26,93	26,49	34,98
Pistazien roh + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**14,04**
21,57	22,55	44,08	14,04	24,80	21,38	26,49	28,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
37,81	34,55	44,08	14,04	43,13	38,04	34,38	48,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
38,67	35,88	44,08	14,04	44,80	36,93	37,01	46,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	33,54	29,21	35,75	14,04	38,13	26,93	30,43	39,42	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	31,83	33,21	35,75	14,04	36,47	31,38	34,38	37,20	**14,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	28,41	30,55	35,75	14,04	31,47	32,49	27,80	37,20	**14,04**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	24,14	25,21	27,42	14,04	26,47	21,38	23,86	28,31	**14,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	29,26	31,88	35,75	14,04	33,13	31,38	30,43	34,98	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	30,12	34,55	44,08	14,04	33,13	35,82	30,43	37,20	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	37,81	34,55	44,08	14,04	43,13	38,04	34,38	48,31	**14,04**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	21,57	23,88	35,75	14,04	24,80	25,82	22,54	28,31	**14,04**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	25,85	27,88	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	32,76	**14,04**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	24,99	26,55	27,42	14,04	28,13	20,27	26,49	26,09	**14,04**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	24,99	25,21	44,08	14,04	28,13	26,93	26,49	37,20	**14,04**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	24,14	25,21	44,08	14,04	26,47	26,93	26,49	34,98	**14,04**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	27,56	30,55	52,42	14,04	31,47	29,16	33,07	41,64	**14,04**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Kartoffeln gegart	17,30	18,55	27,42	14,04	19,80	14,71	18,59	19,42	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	39,52	38,55	52,42	14,04	44,80	41,38	37,01	48,31	**14,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	30,12	33,21	35,75	14,04	34,80	30,27	33,07	32,76	**14,04**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	24,14	25,21	35,75	14,04	28,13	25,82	26,49	30,53	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	31,83	33,21	35,75	14,04	36,47	31,38	34,38	37,20	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	32,68	35,88	44,08	14,04	36,47	35,82	34,38	39,42	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	40,38	35,88	44,08	14,04	46,47	38,04	38,33	50,53	**14,04**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	25,85	29,21	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	28,31	**14,04**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	26,70	29,21	35,75	14,04	29,80	23,60	29,12	30,53	**14,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	24,14	26,55	44,08	14,04	26,47	22,49	25,17	32,76	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	38,67	35,88	44,08	14,04	44,80	36,93	37,01	46,09	**14,04**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	23,28	26,55	44,08	14,04	24,80	23,60	23,86	32,76	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	30,97	35,88	44,08	14,04	34,80	34,71	33,07	34,98	**14,04**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	25,85	27,88	44,08	14,04	26,47	23,60	26,49	34,98	**14,04**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	28,41	29,21	35,75	14,04	31,47	24,71	30,43	34,98	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	30,97	31,88	35,75	14,04	34,80	32,49	31,75	39,42	**14,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	29,26	31,88	35,75	14,04	33,13	31,38	30,43	34,98	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	32,68	35,88	44,08	14,04	36,47	35,82	34,38	39,42	**14,04**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	22,43	25,21	35,75	14,04	26,47	24,71	25,17	26,09	**14,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kartoffeln gegart	26,70	29,21	35,75	14,04	29,80	23,60	29,12	30,53	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kartoffeln gegart	23,28	27,88	44,08	14,04	26,47	29,16	25,17	28,31	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Kartoffeln gegart	30,97	27,88	44,08	14,04	36,47	31,38	29,12	39,42	**14,04**
Quinoa + Quinoa + Kartoffeln gegart	14,74	17,21	35,75	14,04	18,13	19,16	17,28	19,42	**14,04**
Hafer + Quinoa + Kartoffeln gegart	19,01	21,21	35,75	14,04	21,47	18,04	21,22	23,87	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Kartoffeln gegart	28,41	29,21	35,75	14,04	31,47	24,71	30,43	34,98	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	47,21	38,55	52,42	14,04	54,80	43,60	40,96	59,42	**14,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kartoffeln gegart	22,43	25,21	35,75	14,04	26,47	24,71	25,17	26,09	**14,04**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	35,25	31,88	44,08	14,04	39,80	30,27	33,07	43,87	**14,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Kartoffeln gegart	25,85	27,88	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	32,76	**14,04**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	22,43	22,55	44,08	14,04	26,47	21,38	26,49	30,53	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kartoffeln gegart	27,56	31,88	44,08	14,04	29,80	28,04	29,12	32,76	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Kartoffeln gegart	35,25	31,88	44,08	14,04	39,80	30,27	33,07	43,87	**14,04**
Quinoa + Hafer + Kartoffeln gegart	19,01	21,21	35,75	14,04	21,47	18,04	21,22	23,87	**14,04**
Hafer + Hafer + Kartoffeln gegart	23,28	25,21	35,75	14,04	24,80	16,93	25,17	28,31	**14,04**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	24,14	26,55	44,08	14,04	26,47	22,49	25,17	32,76	**14,04**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	23,17	23,73	34,00	14,04	26,67	16,80	25,01	29,36	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	26,70	26,55	27,42	14,04	29,80	21,38	27,80	30,53	**14,04**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	30,97	27,88	44,08	14,04	36,47	31,38	29,12	39,42	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Kartoffeln gegart	24,14	25,21	35,75	14,04	28,13	25,82	26,49	30,53	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**14,04**
23,17	23,73	34,00	14,04	26,67	16,80	25,01	29,36
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**14,04**
18,63	25,76	27,50	14,04	20,40	17,46	19,37	25,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**14,04**
24,99	26,55	27,42	14,04	28,13	20,27	26,49	26,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**14,04**
24,14	25,21	27,42	14,04	26,47	21,38	23,86	28,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Kartoffeln gegart							**14,04**
21,57	23,88	35,75	14,04	24,80	25,82	22,54	28,31
Buchweizen + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
21,57	22,55	44,08	14,04	24,80	21,38	26,49	28,31
Haselnüsse + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
23,28	25,21	44,08	14,04	24,80	18,04	26,49	28,31
Hirse gekocht + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**14,04**
18,63	25,76	27,50	14,04	20,40	17,46	19,37	25,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kartoffeln gegart							**14,04**
27,56	30,55	52,42	14,04	31,47	29,16	33,07	41,64
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
22,43	22,55	44,08	14,04	26,47	21,38	26,49	30,53
Kakao + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
24,99	27,88	52,42	14,04	29,80	23,60	33,07	34,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**14,04**
25,85	27,88	44,08	14,04	26,47	23,60	26,49	34,98
Pistazien roh + Kakao + Kartoffeln gegart							**14,04**
24,99	27,88	52,42	14,04	29,80	23,60	33,07	34,98
Lupinen + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**14,04**
18,63	25,76	27,50	14,04	20,40	17,46	19,37	25,60
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
21,57	23,88	44,08	14,04	24,80	16,93	25,17	26,09
Pistazien roh + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**14,04**
20,72	23,88	44,08	14,04	23,13	18,04	23,86	26,09
Gerstenmehl + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**14,04**
20,72	23,88	44,08	14,04	23,13	18,04	23,86	26,09
Pistazien roh + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**14,04**
23,28	25,21	44,08	14,04	24,80	18,04	26,49	28,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**14,04**
23,28	26,55	44,08	14,04	24,80	23,60	23,86	32,76
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**14,04**
18,12	26,40	27,50	14,04	20,43	18,99	19,08	24,78
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**14,04**
31,80	36,67	36,67	14,04	37,17	26,94	36,33	36,02
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**14,04**
30,95	35,33	36,67	14,04	35,50	28,06	33,70	38,24
Roggenmehl + Cashewnuss + Mais-Mehl							**14,04**
26,23	22,80	37,17	14,04	24,17	17,09	25,36	30,24
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Mandeln							**14,04**
26,68	30,00	28,33	14,04	30,50	16,94	29,75	29,36
Linsen reif gekocht + Hafer + Mandeln							**14,04**
28,38	32,67	36,67	14,04	32,17	20,28	32,38	33,80
Cashewnuss + Roggenmehl + Mais-Mehl							**14,04**
26,23	22,80	37,17	14,04	24,17	17,09	25,36	30,24
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Mandeln							**14,04**
26,68	30,00	28,33	14,04	30,50	16,94	29,75	29,36
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**14,04**
40,35	39,33	45,00	14,04	47,17	33,61	40,28	49,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mandeln							**14,04**
31,80	36,67	36,67	14,04	37,17	26,94	36,33	36,02
Quinoa + Linsen reif gekocht + Mandeln							**14,04**
24,11	28,67	36,67	14,04	28,83	21,39	28,43	29,36
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mandeln							**14,04**
40,35	39,33	45,00	14,04	47,17	33,61	40,28	49,36
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**14,04**
33,51	36,67	36,67	14,04	38,83	28,06	37,64	40,47
Linsen reif gekocht + Quinoa + Mandeln							**14,04**
24,11	28,67	36,67	14,04	28,83	21,39	28,43	29,36
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**14,04**
32,66	39,33	45,00	14,04	37,17	31,39	36,33	38,24
Hafer + Linsen reif gekocht + Mandeln							**14,04**
28,38	32,67	36,67	14,04	32,17	20,28	32,38	33,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mandeln							**14,04**
32,66	39,33	45,00	14,04	37,17	31,39	36,33	38,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Hafer + Mais-Mehl	29,62	22,93	27,83	14,40	23,63	14,04	23,63	28,93	**14,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mandeln	30,95	35,33	36,67	14,04	35,50	28,06	33,70	38,24	**14,04**
Hafer + Mais-Mehl + Mais-Mehl	29,62	22,93	27,83	14,40	23,63	14,04	23,63	28,93	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mandeln	33,51	36,67	36,67	14,04	38,83	28,06	37,64	40,47	**14,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Sojabohnen	22,30	23,92	37,92	14,04	28,03	18,58	24,76	31,27	**14,04**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	22,30	23,92	37,92	14,04	28,03	18,58	24,76	31,27	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	29,48	30,81	43,08	14,04	33,46	30,01	30,65	39,67	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,05	30,81	43,08	14,04	32,63	30,57	29,99	39,67	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	27,77	28,81	43,08	14,04	31,79	25,01	31,31	34,11	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	26,49	28,15	43,08	14,04	30,96	25,01	29,99	33,00	**14,04**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,16	24,01	46,29	14,04	27,78	22,41	27,74	32,62	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,34	27,48	43,08	14,04	32,63	26,68	31,31	35,22	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	26,91	27,48	43,08	14,04	31,79	26,68	31,31	34,11	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,48	30,15	43,08	14,04	33,46	32,23	31,31	40,78	**14,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Tomaten	22,30	23,92	37,92	14,04	28,03	18,58	24,76	31,27	**14,04**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen	18,63	25,76	27,50	14,04	20,40	17,46	19,37	25,60	**14,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Lupinen	18,12	26,40	27,50	14,04	20,43	18,99	19,08	24,78	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	24,14	26,55	44,08	14,04	26,47	22,49	25,17	32,76	**14,04**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Lupinen	18,63	25,76	27,50	14,04	20,40	17,46	19,37	25,60	**14,04**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	22,30	23,92	37,92	14,04	28,03	18,58	24,76	31,27	**14,04**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	18,12	26,40	27,50	14,04	20,43	18,99	19,08	24,78	**14,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,43	23,21	23,25	14,04	24,80	15,27	23,20	22,76	**14,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,68	33,21	35,75	14,04	37,30	31,93	35,04	39,42	**14,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,94	37,21	48,25	14,04	49,80	40,27	38,99	52,76	**14,04**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,58	21,21	35,75	14,04	22,30	21,93	21,22	22,76	**14,04**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,99	27,21	35,75	14,04	27,30	20,27	27,14	29,42	**14,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,84	31,21	35,75	14,04	32,30	31,93	29,12	36,09	**14,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,40	37,21	48,25	14,04	34,80	36,93	33,07	36,09	**14,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,12	33,21	35,75	14,04	34,80	30,27	33,07	32,76	**14,04**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Cashewnuss	26,23	22,80	37,17	14,04	24,17	17,09	25,36	30,24	**14,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,97	31,88	35,75	14,04	34,80	32,49	31,75	39,42	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,54	33,21	35,75	14,04	38,13	32,49	35,70	41,64	**14,04**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,51	36,67	36,67	14,04	38,83	28,06	37,64	40,47	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,70	26,55	27,42	14,04	29,80	21,38	27,80	30,53	**14,04**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,51	36,67	36,67	14,04	38,83	28,06	37,64	40,47	**14,04**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,14	25,21	35,75	14,04	28,13	25,82	26,49	30,53	**14,04**
Hafer + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,41	29,21	35,75	14,04	31,47	24,71	30,43	34,98	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,38	35,88	44,08	14,04	46,47	38,04	38,33	50,53	**14,04**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,54	33,21	35,75	14,04	38,13	32,49	35,70	41,64	**14,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,83	33,21	35,75	14,04	36,47	31,38	34,38	37,20	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,68	35,88	44,08	14,04	36,47	35,82	34,38	39,42	**14,04**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,70	26,55	27,42	14,04	29,80	21,38	27,80	30,53	**14,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	41,23	35,21	48,25	14,04	47,30	36,93	37,01	51,64	**14,04**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Pistazien roh	23,28	25,21	44,08	14,04	24,80	18,04	26,49	28,31	**14,04**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Pistazien roh	21,57	22,55	44,08	14,04	24,80	21,38	26,49	28,31	**14,04**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	16,87	19,21	35,75	14,04	19,80	18,60	19,25	21,64	**14,04**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	23,28	25,21	35,75	14,04	24,80	16,93	25,17	28,31	**14,04**
Kartoffeln gegart + Kakao + Pistazien roh	24,99	27,88	52,42	14,04	29,80	23,60	33,07	34,98	**14,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	29,69	35,21	48,25	14,04	32,30	33,60	31,09	34,98	**14,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	30,97	31,21	35,75	14,04	34,80	28,60	33,07	38,31	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	27,13	29,21	35,75	14,04	29,80	28,60	27,14	34,98	**14,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	28,41	31,21	35,75	14,04	32,30	26,93	31,09	31,64	**14,04**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Pistazien roh	20,72	23,88	44,08	14,04	23,13	18,04	23,86	26,09	**14,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	39,09	33,21	48,25	14,04	45,63	37,49	35,04	49,42	**14,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	27,56	33,21	48,25	14,04	30,63	34,16	29,12	32,76	**14,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	28,84	29,21	35,75	14,04	33,13	29,16	31,09	36,09	**14,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	24,99	27,21	35,75	14,04	28,13	29,16	25,17	32,76	**14,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	26,27	29,21	35,75	14,04	30,63	27,49	29,12	29,42	**14,04**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	19,78	16,75	22,42	40,56	17,78	14,04	20,79	19,20	**14,04**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	21,15	23,21	35,75	14,04	23,13	17,49	23,20	26,09	**14,04**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	14,74	17,21	35,75	14,04	18,13	19,16	17,28	19,42	**14,04**
Tomaten + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	23,92	37,92	14,04	28,03	18,58	24,76	31,27	**14,04**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	21,57	23,88	44,08	14,04	24,80	16,93	25,17	26,09	**14,04**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	20,72	23,88	44,08	14,04	23,13	18,04	23,86	26,09	**14,04**
Kakao + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	24,99	27,88	52,42	14,04	29,80	23,60	33,07	34,98	**14,04**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	23,28	25,21	44,08	14,04	24,80	18,04	26,49	28,31	**14,04**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	21,57	22,55	44,08	14,04	24,80	21,38	26,49	28,31	**14,04**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	22,43	22,55	44,08	14,04	26,47	21,38	26,49	30,53	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,17	23,73	34,00	14,04	26,67	16,80	25,01	29,36	**14,04**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	23,17	23,73	34,00	14,04	26,67	16,80	25,01	29,36	**14,04**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Pistazien roh	21,57	23,88	44,08	14,04	24,80	16,93	25,17	26,09	**14,04**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	22,43	22,55	44,08	14,04	26,47	21,38	26,49	30,53	**14,04**
Sojabohnen + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	23,92	37,92	14,04	28,03	18,58	24,76	31,27	**14,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	27,56	29,88	31,58	14,04	31,47	25,27	29,78	29,42	**14,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	26,27	27,88	31,58	14,04	28,97	26,93	25,83	32,76	**14,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	30,12	29,88	31,58	14,04	33,97	26,93	31,75	36,09	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,91	30,15	43,08	14,04	34,29	32,23	31,31	41,89	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	26,91	28,15	43,08	14,04	31,79	24,46	30,65	33,00	**14,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	28,84	33,88	44,08	14,04	31,47	31,93	29,78	32,76	**14,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	40,38	33,88	44,08	14,04	46,47	35,27	35,70	49,42	**14,04**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,02	17,88	31,58	14,04	18,97	16,93	17,93	19,42	**14,04**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	22,43	23,88	31,58	14,04	23,97	15,27	23,86	26,09	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	39,74	35,48	47,25	14,04	46,79	37,79	38,55	49,67	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	32,90	32,81	38,92	14,04	38,46	32,23	35,91	40,78	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	32,04	35,48	47,25	14,04	36,79	35,57	34,60	38,56	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	31,19	32,81	38,92	14,04	36,79	31,12	34,60	36,33	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	23,50	24,81	38,92	14,04	28,46	25,57	26,70	29,67	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	27,77	28,81	38,92	14,04	31,79	24,46	30,65	34,11	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	30,33	31,48	38,92	14,04	35,13	32,23	31,97	38,56	**14,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	21,91	22,08	26,58	15,00	23,62	14,04	22,76	22,53	**14,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	26,06	26,15	30,58	14,04	30,13	21,12	28,02	29,67	**14,04**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	25,85	27,88	44,08	14,04	26,47	23,60	26,49	34,98	**14,04**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Kakao	24,99	27,88	52,42	14,04	29,80	23,60	33,07	34,98	**14,04**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	20,72	23,88	44,08	14,04	23,13	18,04	23,86	26,09	**14,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	23,28	26,55	44,08	14,04	24,80	23,60	23,86	32,76	**14,04**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	23,28	26,55	44,08	14,04	24,80	23,60	23,86	32,76	**14,04**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Gerstenmehl	20,72	23,88	44,08	14,04	23,13	18,04	23,86	26,09	**14,04**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Haselnüsse	23,28	25,21	44,08	14,04	24,80	18,04	26,49	28,31	**14,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	25,85	27,88	44,08	14,04	26,47	23,60	26,49	34,98	**14,04**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	23,28	25,21	44,08	14,04	24,80	18,04	26,49	28,31	**14,04**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,26	28,55	39,92	14,04	32,30	23,60	29,12	36,09	**14,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,55	34,55	39,92	14,04	34,80	32,49	33,07	33,87	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,85	22,55	39,92	14,04	27,30	25,27	23,20	29,42	**14,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,21	38,55	52,42	14,04	54,80	43,60	40,96	59,42	**14,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,68	38,55	52,42	14,04	39,80	40,27	35,04	42,76	**14,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,39	34,55	39,92	14,04	39,80	33,60	35,04	39,42	**14,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,11	32,55	39,92	14,04	37,30	35,27	31,09	42,76	**14,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,96	34,55	39,92	14,04	42,30	35,27	37,01	46,09	**14,04**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,42	28,55	39,92	14,04	27,30	22,49	27,14	30,53	**14,04**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,01	22,55	39,92	14,04	22,30	24,16	21,22	23,87	**14,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,37	38,55	52,42	14,04	49,80	42,49	38,99	53,87	**14,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,83	38,55	52,42	14,04	34,80	39,16	33,07	37,20	**14,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,70	24,55	27,42	14,04	29,80	18,60	25,17	29,42	**14,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,26	32,55	39,92	14,04	32,30	34,16	29,12	37,20	**14,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,11	34,55	39,92	14,04	37,30	34,16	35,04	40,53	**14,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,85	24,55	27,42	14,04	24,80	17,49	23,20	23,87	**14,04**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Kakao	24,99	27,88	52,42	14,04	29,80	23,60	33,07	34,98	**14,04**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	27,56	30,55	52,42	14,04	31,47	29,16	33,07	41,64	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kakao							**14,04**
27,56	30,55	52,42	14,04	31,47	29,16	33,07	41,64
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Buchweizen							**14,04**
21,57	22,55	44,08	14,04	24,80	21,38	26,49	28,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
38,67	35,88	44,08	14,04	44,80	36,93	37,01	46,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
39,52	38,55	52,42	14,04	44,80	41,38	37,01	48,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
37,81	34,55	44,08	14,04	43,13	38,04	34,38	48,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
40,38	35,88	44,08	14,04	46,47	38,04	38,33	50,53
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
33,54	29,21	35,75	14,04	38,13	26,93	30,43	39,42
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
33,54	29,21	35,75	14,04	38,13	26,93	30,43	39,42
Kartoffeln gegart + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,04**
27,56	31,88	44,08	14,04	29,80	28,04	29,12	32,76
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,04**
25,85	29,21	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	28,31
Linsen reif gekocht + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,04**
32,66	39,33	45,00	14,04	37,17	31,39	36,33	38,24
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,04**
25,85	29,21	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	28,31
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,04**
32,68	35,88	44,08	14,04	36,47	35,82	34,38	39,42
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,04**
39,52	38,55	52,42	14,04	44,80	41,38	37,01	48,31
Kartoffeln gegart + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,04**
23,28	27,88	44,08	14,04	26,47	29,16	25,17	28,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,04**
30,97	35,88	44,08	14,04	34,80	34,71	33,07	34,98
Mandeln + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
40,35	39,33	45,00	14,04	47,17	33,61	40,28	49,36
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
47,21	38,55	52,42	14,04	54,80	43,60	40,96	59,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,12	34,55	44,08	14,04	33,13	35,82	30,43	37,20	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,83	38,55	52,42	14,04	34,80	39,16	33,07	37,20	**14,04**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,12	34,55	44,08	14,04	33,13	35,82	30,43	37,20	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,52	38,55	52,42	14,04	44,80	41,38	37,01	48,31	**14,04**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,28	27,88	44,08	14,04	26,47	29,16	25,17	28,31	**14,04**
Hafer + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,56	31,88	44,08	14,04	29,80	28,04	29,12	32,76	**14,04**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,83	38,55	52,42	14,04	34,80	39,16	33,07	37,20	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,68	35,88	44,08	14,04	36,47	35,82	34,38	39,42	**14,04**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,66	39,33	45,00	14,04	37,17	31,39	36,33	38,24	**14,04**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,97	35,88	44,08	14,04	34,80	34,71	33,07	34,98	**14,04**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,41	30,55	35,75	14,04	31,47	32,49	27,80	37,20	**14,04**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	29,26	31,88	35,75	14,04	33,13	31,38	30,43	34,98	**14,04**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,80	36,67	36,67	14,04	37,17	26,94	36,33	36,02	**14,04**
Kartoffeln gegart + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,70	29,21	35,75	14,04	29,80	23,60	29,12	30,53	**14,04**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,12	34,55	44,08	14,04	33,13	35,82	30,43	37,20	**14,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	28,41	30,55	35,75	14,04	31,47	32,49	27,80	37,20	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,04**
24,99	26,55	27,42	14,04	28,13	20,27	26,49	26,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
29,26	31,88	35,75	14,04	33,13	31,38	30,43	34,98	
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
37,81	34,55	44,08	14,04	43,13	38,04	34,38	48,31	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
30,12	34,55	44,08	14,04	33,13	35,82	30,43	37,20	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
37,81	34,55	44,08	14,04	43,13	38,04	34,38	48,31	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
21,57	23,88	35,75	14,04	24,80	25,82	22,54	28,31	
Hafer + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
25,85	27,88	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	32,76	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
30,97	31,88	35,75	14,04	34,80	32,49	31,75	39,42	
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,04**
38,67	35,88	44,08	14,04	44,80	36,93	37,01	46,09	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
30,95	35,33	36,67	14,04	35,50	28,06	33,70	38,24	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,04**
30,12	33,21	35,75	14,04	34,80	30,27	33,07	32,76	
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,04**
29,26	31,88	35,75	14,04	33,13	31,38	30,43	34,98	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,04**
30,97	35,88	44,08	14,04	34,80	34,71	33,07	34,98	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
30,97	31,88	35,75	14,04	34,80	32,49	31,75	39,42	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**14,04**
31,83	33,21	35,75	14,04	36,47	31,38	34,38	37,20	
Linsen reif gekocht + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**14,04**
30,95	35,33	36,67	14,04	35,50	28,06	33,70	38,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	24,14	25,21	27,42	14,04	26,47	21,38	23,86	28,31	**14,04**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,99	26,55	27,42	14,04	28,13	20,27	26,49	26,09	**14,04**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	21,57	23,88	35,75	14,04	24,80	25,82	22,54	28,31	**14,04**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,43	25,21	35,75	14,04	26,47	24,71	25,17	26,09	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,97	35,88	44,08	14,04	34,80	34,71	33,07	34,98	**14,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,12	33,21	35,75	14,04	34,80	30,27	33,07	32,76	**14,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,26	31,88	35,75	14,04	33,13	31,38	30,43	34,98	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,83	33,21	35,75	14,04	36,47	31,38	34,38	37,20	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,67	35,88	44,08	14,04	44,80	36,93	37,01	46,09	**14,04**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,43	25,21	35,75	14,04	26,47	24,71	25,17	26,09	**14,04**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,80	36,67	36,67	14,04	37,17	26,94	36,33	36,02	**14,04**
Hafer + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,70	29,21	35,75	14,04	29,80	23,60	29,12	30,53	**14,04**
Kartoffeln gegart + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	25,85	27,88	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	32,76	**14,04**
Kartoffeln gegart + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	30,55	52,42	14,04	31,47	29,16	33,07	41,64	**14,04**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,28	26,55	44,08	14,04	24,80	23,60	23,86	32,76	**14,04**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,68	35,88	44,08	14,04	36,47	35,82	34,38	39,42	**14,04**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,83	33,21	35,75	14,04	36,47	31,38	34,38	37,20	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,14	26,55	44,08	14,04	26,47	22,49	25,17	32,76	**14,04**
Kartoffeln gegart + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,41	29,21	35,75	14,04	31,47	24,71	30,43	34,98	**14,04**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,14	25,21	35,75	14,04	28,13	25,82	26,49	30,53	**14,04**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,99	25,21	44,08	14,04	28,13	26,93	26,49	37,20	**14,04**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,99	25,21	44,08	14,04	28,13	26,93	26,49	37,20	**14,04**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,14	25,21	44,08	14,04	26,47	26,93	26,49	34,98	**14,04**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,14	26,55	44,08	14,04	26,47	22,49	25,17	32,76	**14,04**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,28	26,55	44,08	14,04	24,80	23,60	23,86	32,76	**14,04**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,38	35,88	44,08	14,04	46,47	38,04	38,33	50,53	**14,04**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,14	25,21	44,08	14,04	26,47	26,93	26,49	34,98	**14,04**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,97	31,88	35,75	14,04	34,80	32,49	31,75	39,42	**14,04**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,14	25,21	27,42	14,04	26,47	21,38	23,86	28,31	**14,04**
Kakao + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	30,55	52,42	14,04	31,47	29,16	33,07	41,64	**14,04**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,85	27,88	44,08	14,04	26,47	23,60	26,49	34,98	**14,04**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,85	27,88	44,08	14,04	26,47	23,60	26,49	34,98	**14,04**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	22,43	22,55	44,08	14,04	26,47	21,38	26,49	30,53	**14,04**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	24,14	25,21	44,08	14,04	26,47	26,93	26,49	34,98	**14,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Buchweizen	24,14	25,21	44,08	14,04	26,47	26,93	26,49	34,98	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**14,04**
24,99	25,21	44,08	14,04	28,13	26,93	26,49	37,20
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**14,04**
21,57	22,55	44,08	14,04	24,80	21,38	26,49	28,31
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**14,04**
24,99	25,21	44,08	14,04	28,13	26,93	26,49	37,20
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**14,04**
22,43	22,55	44,08	14,04	26,47	21,38	26,49	30,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Hafer							**14,04**
27,56	31,88	44,08	14,04	29,80	28,04	29,12	32,76
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**14,04**
25,85	27,88	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	32,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Hafer							**14,04**
26,70	29,21	35,75	14,04	29,80	23,60	29,12	30,53
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Hafer							**14,04**
25,85	27,88	35,75	14,04	28,13	24,71	26,49	32,76
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**14,04**
35,25	31,88	44,08	14,04	39,80	30,27	33,07	43,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Hafer							**14,04**
28,41	29,21	35,75	14,04	31,47	24,71	30,43	34,98
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**14,04**
26,70	29,21	35,75	14,04	29,80	23,60	29,12	30,53
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**14,04**
28,41	29,21	35,75	14,04	31,47	24,71	30,43	34,98
Kartoffeln gegart + Quinoa + Hafer							**14,04**
19,01	21,21	35,75	14,04	21,47	18,04	21,22	23,87
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**14,04**
27,56	31,88	44,08	14,04	29,80	28,04	29,12	32,76
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Hafer							**14,04**
35,25	31,88	44,08	14,04	39,80	30,27	33,07	43,87
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Hafer							**14,04**
29,62	22,93	27,83	14,40	23,63	14,04	23,63	28,93
Mandeln + Linsen reif gekocht + Hafer							**14,04**
28,38	32,67	36,67	14,04	32,17	20,28	32,38	33,80
Kartoffeln gegart + Hafer + Hafer							**14,04**
23,28	25,21	35,75	14,04	24,80	16,93	25,17	28,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Hafer	28,38	32,67	36,67	14,04	32,17	20,28	32,38	33,80	**14,04**
Hafer + Kartoffeln gegart + Hafer	23,28	25,21	35,75	14,04	24,80	16,93	25,17	28,31	**14,04**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Hafer	19,01	21,21	35,75	14,04	21,47	18,04	21,22	23,87	**14,04**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,21	38,55	52,42	14,04	54,80	43,60	40,96	59,42	**14,04**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	24,14	25,21	35,75	14,04	28,13	25,82	26,49	30,53	**14,04**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	30,97	27,88	44,08	14,04	36,47	31,38	29,12	39,42	**14,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Quinoa	24,14	25,21	35,75	14,04	28,13	25,82	26,49	30,53	**14,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Quinoa	21,57	23,88	35,75	14,04	24,80	25,82	22,54	28,31	**14,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Quinoa	23,28	27,88	44,08	14,04	26,47	29,16	25,17	28,31	**14,04**
Kartoffeln gegart + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	35,25	31,88	44,08	14,04	39,80	30,27	33,07	43,87	**14,04**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Quinoa	30,97	27,88	44,08	14,04	36,47	31,38	29,12	39,42	**14,04**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Quinoa	14,74	17,21	35,75	14,04	18,13	19,16	17,28	19,42	**14,04**
Hafer + Kartoffeln gegart + Quinoa	19,01	21,21	35,75	14,04	21,47	18,04	21,22	23,87	**14,04**
Hafer + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	35,25	31,88	44,08	14,04	39,80	30,27	33,07	43,87	**14,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Quinoa	22,43	25,21	35,75	14,04	26,47	24,71	25,17	26,09	**14,04**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Quinoa	17,30	18,55	27,42	14,04	19,80	14,71	18,59	19,42	**14,04**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	21,57	23,88	35,75	14,04	24,80	25,82	22,54	28,31	**14,04**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	22,43	25,21	35,75	14,04	26,47	24,71	25,17	26,09	**14,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
30,97	27,88	44,08	14,04	36,47	31,38	29,12	39,42
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
38,67	35,88	44,08	14,04	44,80	36,93	37,01	46,09
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
37,81	34,55	44,08	14,04	43,13	38,04	34,38	48,31
Mandeln + Linsen reif gekocht + Quinoa							**14,04**
24,11	28,67	36,67	14,04	28,83	21,39	28,43	29,36
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
40,38	35,88	44,08	14,04	46,47	38,04	38,33	50,53
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**14,04**
23,28	27,88	44,08	14,04	26,47	29,16	25,17	28,31
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Quinoa							**14,04**
17,30	18,55	27,42	14,04	19,80	14,71	18,59	19,42
Linsen reif gekocht + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
40,35	39,33	45,00	14,04	47,17	33,61	40,28	49,36
Kartoffeln gegart + Hafer + Quinoa							**14,04**
19,01	21,21	35,75	14,04	21,47	18,04	21,22	23,87
Kartoffeln gegart + Quinoa + Quinoa							**14,04**
14,74	17,21	35,75	14,04	18,13	19,16	17,28	19,42
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**14,04**
30,97	27,88	44,08	14,04	36,47	31,38	29,12	39,42
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**14,04**
39,52	38,55	52,42	14,04	44,80	41,38	37,01	48,31
Linsen reif gekocht + Mandeln + Quinoa							**14,04**
24,11	28,67	36,67	14,04	28,83	21,39	28,43	29,36
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl							**14,04**
14,04	42,15	81,83	26,89	58,73	36,82	51,42	73,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**14,04**
14,04	42,15	81,83	26,89	58,73	36,82	51,42	73,47
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,04**
14,04	42,15	81,83	26,89	58,73	36,82	51,42	73,47
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**14,04**
14,04	42,15	81,83	26,89	58,73	36,82	51,42	73,47
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**14,04**
14,04	42,15	81,83	26,89	58,73	36,82	51,42	73,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**14,04**
14,04	42,15	81,83	26,89	58,73	36,82	51,42	73,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**14,04**
25,12	26,65	48,83	22,62	26,25	14,04	27,10	34,72
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**14,04**
22,55	25,31	48,83	22,62	24,58	14,04	24,47	32,50
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**14,04**
25,97	26,65	40,50	24,84	27,92	14,04	27,10	32,50
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,04**
16,68	15,11	18,71	17,23	18,28	14,04	16,52	18,66
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**14,04**
14,04	27,59	57,04	18,03	37,65	25,88	35,24	47,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**14,04**
14,04	28,93	57,04	18,03	37,65	21,43	33,92	45,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**14,04**
14,04	28,93	57,04	20,26	37,65	26,99	33,92	45,16
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,03**
23,19	24,61	40,13	14,03	24,93	22,76	25,38	29,07
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Mandeln							**14,03**
17,21	27,51	26,33	14,03	19,46	15,59	20,11	23,61
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**14,03**
21,91	23,28	40,13	14,03	24,10	19,98	25,38	25,73
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,03**
25,76	27,28	40,13	14,03	26,60	28,32	25,38	35,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Miso							**14,03**
18,26	15,59	18,25	27,87	18,60	14,03	18,20	19,16
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**14,03**
21,06	23,28	40,13	14,03	26,60	16,65	26,70	31,29
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**14,03**
18,26	15,59	18,25	27,87	18,60	14,03	18,20	19,16
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Lupinen							**14,03**
24,40	26,86	33,33	14,03	27,66	17,42	24,95	30,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Lupinen							**14,03**
22,12	26,80	31,46	14,03	25,23	17,57	22,66	27,31
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,03**
28,89	29,25	40,29	14,03	32,72	30,22	28,14	38,57

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht							**14,03**
26,32	26,58	40,29	14,03	31,05	24,66	28,14	31,90
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
25,12	25,41	36,54	14,03	27,07	15,42	26,47	29,69
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
17,19	19,37	35,29	14,03	20,45	17,19	19,02	21,16
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
28,73	31,37	35,29	14,03	32,95	25,52	30,86	31,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
27,44	29,37	35,29	14,03	30,45	27,19	26,91	34,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
31,29	31,37	35,29	14,03	35,45	27,19	32,84	37,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
28,97	29,41	36,54	14,03	32,07	27,09	28,44	36,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**14,03**
23,65	21,90	26,75	31,64	23,80	14,03	24,01	24,21
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
31,53	35,41	49,04	14,03	34,57	32,09	32,39	36,36
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
18,71	19,41	36,54	14,03	22,07	17,09	20,55	23,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
30,25	31,41	36,54	14,03	34,57	25,42	32,39	33,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
41,55	35,37	47,79	14,03	47,95	35,52	36,78	51,16
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
43,07	35,41	49,04	14,03	49,57	35,42	38,31	53,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
30,01	35,37	47,79	14,03	32,95	32,19	30,86	34,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
32,81	31,41	36,54	14,03	37,07	27,09	34,36	39,69
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**14,03**
23,60	25,37	35,29	14,03	25,45	15,52	24,94	27,82
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**14,03**
25,76	27,28	40,13	14,03	26,60	28,32	25,38	35,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**14,03**
21,91	23,28	40,13	14,03	24,10	19,98	25,38	25,73
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**14,03**
19,77	20,61	35,96	14,03	24,93	15,54	23,41	29,07
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**14,03**
19,35	20,61	35,96	14,03	24,10	15,54	23,41	27,96
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**14,03**
18,26	15,59	18,25	27,87	18,60	14,03	18,20	19,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Champignons frisch							**14,03**
18,26	15,59	18,25	27,87	18,60	14,03	18,20	19,16
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**14,03**
19,64	18,32	24,79	30,88	19,25	14,03	21,44	22,33
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**14,03**
26,46	29,23	45,29	14,03	31,78	22,20	32,45	35,53
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**14,03**
31,59	37,23	57,79	14,03	39,28	25,53	42,32	45,53
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**14,03**
27,74	29,23	45,29	14,03	34,28	22,20	32,45	38,87
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**14,03**
26,46	31,23	45,29	14,03	31,78	15,53	30,48	32,20
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**14,03**
29,02	33,23	45,29	14,03	31,78	17,20	32,45	35,53
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**14,03**
25,18	31,23	45,29	14,03	29,28	17,20	28,51	32,20
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,03**
25,03	28,87	33,33	14,03	29,08	18,41	29,08	31,48
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**14,03**
24,47	25,95	40,13	14,03	25,77	25,54	25,38	32,40
Champignons frisch + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,03**
18,26	15,59	18,25	27,87	18,60	14,03	18,20	19,16
Miso + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,03**
18,26	15,59	18,25	27,87	18,60	14,03	18,20	19,16
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,03**
31,72	29,27	32,96	17,77	29,31	14,03	29,61	32,81
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**14,02**
31,16	35,23	35,92	14,02	37,97	22,56	36,21	37,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**14,02**
29,13	29,61	44,17	20,70	32,34	14,02	31,55	35,82
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**14,02**
19,35	27,84	30,42	14,02	24,22	22,29	22,35	30,39
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**14,02**
20,77	23,93	36,25	14,02	22,92	14,14	21,85	25,68
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**14,02**
23,34	21,93	36,25	14,02	27,92	19,14	25,80	32,34
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**14,02**
24,62	25,93	36,25	14,02	25,42	14,14	25,80	29,01
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**14,02**
27,18	29,93	48,75	14,02	32,92	22,47	35,66	39,01
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**14,02**
22,06	21,93	36,25	14,02	25,42	19,14	25,80	29,01
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**14,02**
29,88	34,56	35,92	14,02	36,30	22,56	34,24	36,78
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Roggenmehl							**14,02**
23,57	24,40	41,17	14,02	25,68	17,41	26,28	29,87
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**14,02**
23,57	24,40	41,17	14,02	25,68	17,41	26,28	29,87
Walnüsse + Cashewnuss + Roggenmehl							**14,02**
25,09	24,44	42,42	14,02	27,30	17,31	27,80	31,73
Roggenmehl + Walnüsse + Cashewnuss							**14,02**
25,09	24,44	42,42	14,02	27,30	17,31	27,80	31,73
Cashewnuss + Walnüsse + Roggenmehl							**14,02**
25,09	24,44	42,42	14,02	27,30	17,31	27,80	31,73
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**14,02**
23,57	24,40	41,17	14,02	25,68	17,41	26,28	29,87
Mais-Mehl + Mandeln + Dinkel ungekocht							**14,02**
31,14	30,27	28,08	16,53	30,65	14,02	30,11	30,24
Mandeln + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**14,02**
31,14	30,27	28,08	16,53	30,65	14,02	30,11	30,24
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**14,02**
18,27	16,04	24,17	29,33	17,93	14,02	19,67	19,94
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**14,02**
26,83	28,05	46,08	14,02	31,08	25,83	29,03	34,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**14,02**
22,79	22,85	44,38	14,02	24,78	19,94	26,43	29,91
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Kakao							**14,02**
31,49	29,67	35,04	14,02	30,31	16,14	31,74	34,14
Cashewnuss + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**14,02**
23,57	24,40	41,17	14,02	25,68	17,41	26,28	29,87
Roggenmehl + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**14,02**
23,57	24,40	41,17	14,02	25,68	17,41	26,28	29,87
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**14,02**
22,70	19,13	25,50	29,98	24,25	14,02	24,03	25,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Erbsen grün gekocht							**14,02**
22,70	19,13	25,50	29,98	24,25	14,02	24,03	25,73
Gerstenmehl + Mandeln + Mais-Mehl							**14,02**
27,72	28,93	36,42	14,31	27,32	14,02	27,47	30,24
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Mandeln							**14,02**
27,72	28,93	36,42	14,31	27,32	14,02	27,47	30,24
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Mandeln							**14,02**
31,14	30,27	28,08	16,53	30,65	14,02	30,11	30,24
Mais-Mehl + Haselnüsse + Mandeln							**14,02**
30,28	30,27	36,42	14,31	28,98	14,02	30,11	32,47
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Mandeln							**14,02**
27,72	28,93	36,42	14,31	27,32	14,02	27,47	30,24
Haselnüsse + Mandeln + Mais-Mehl							**14,02**
30,28	30,27	36,42	14,31	28,98	14,02	30,11	32,47
Haselnüsse + Mais-Mehl + Mandeln							**14,02**
30,28	30,27	36,42	14,31	28,98	14,02	30,11	32,47
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Mandeln							**14,02**
31,14	30,27	28,08	16,53	30,65	14,02	30,11	30,24
Dinkel ungekocht + Mandeln + Mais-Mehl							**14,02**
31,14	30,27	28,08	16,53	30,65	14,02	30,11	30,24
Mandeln + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**14,02**
31,14	30,27	28,08	16,53	30,65	14,02	30,11	30,24
Mandeln + Haselnüsse + Mais-Mehl							**14,02**
30,28	30,27	36,42	14,31	28,98	14,02	30,11	32,47
Mandeln + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**14,02**
27,72	28,93	36,42	14,31	27,32	14,02	27,47	30,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	22,03	25,92	40,50	14,02	26,47	24,51	27,01	33,13	**14,02**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	27,16	33,92	53,00	14,02	33,97	27,84	36,88	43,13	**14,02**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	24,60	29,92	40,50	14,02	26,47	19,51	27,01	33,13	**14,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	23,32	25,92	40,50	14,02	28,97	24,51	27,01	36,47	**14,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	22,03	27,92	40,50	14,02	26,47	17,84	25,04	29,80	**14,02**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	20,75	27,92	40,50	14,02	23,97	19,51	23,07	29,80	**14,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	26,80	19,48	21,25	41,38	21,88	14,02	24,26	24,91	**14,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	23,88	25,81	36,92	14,02	30,48	21,64	27,99	34,14	**14,02**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	27,18	28,60	44,58	14,02	32,08	29,14	32,38	35,68	**14,02**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	28,89	28,60	44,58	14,02	33,75	30,25	33,69	40,12	**14,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	30,18	28,60	44,58	14,02	36,25	30,25	33,69	43,46	**14,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	28,89	30,60	44,58	14,02	33,75	23,58	31,72	36,79	**14,02**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	30,60	35,27	52,92	14,02	32,08	28,58	32,38	37,90	**14,02**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	26,76	33,27	52,92	14,02	29,58	28,58	28,43	34,57	**14,02**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	31,46	35,27	57,08	14,02	37,92	33,58	39,61	47,90	**14,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	28,47	28,60	44,58	14,02	34,58	29,14	32,38	39,01	**14,02**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	32,31	36,60	57,08	14,02	39,58	32,47	42,24	45,68	**14,02**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	34,02	36,60	57,08	14,02	41,25	33,58	43,56	50,12	**14,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	29,75	32,60	44,58	14,02	32,08	24,14	32,38	35,68	**14,02**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	25,90	30,60	44,58	14,02	29,58	24,14	28,43	32,34	**14,02**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	31,46	32,60	44,58	14,02	33,75	25,25	33,69	40,12	**14,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	26,33	29,27	44,58	14,02	30,42	23,58	27,77	34,57	**14,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	27,61	27,27	44,58	14,02	32,92	30,25	29,74	41,23	**14,02**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	26,33	27,27	44,58	14,02	30,42	30,25	29,74	37,90	**14,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	27,18	30,60	44,58	14,02	32,08	22,47	30,40	32,34	**14,02**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	18,21	22,60	44,58	14,02	21,25	18,58	20,53	25,68	**14,02**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	26,33	28,60	44,58	14,02	27,08	17,47	28,43	33,46	**14,02**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	28,89	32,60	57,08	14,02	34,58	25,81	38,30	43,46	**14,02**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	23,76	24,60	44,58	14,02	27,08	22,47	28,43	33,46	**14,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	25,05	24,60	44,58	14,02	29,58	22,47	28,43	36,79	**14,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	23,76	26,60	44,58	14,02	27,08	15,81	26,45	30,12	**14,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	19,49	22,60	44,58	14,02	23,75	16,92	22,51	25,68	**14,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	20,77	20,60	44,58	14,02	26,25	23,58	24,48	32,34	**14,02**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	19,49	20,60	44,58	14,02	23,75	23,58	24,48	29,01	**14,02**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	28,04	31,27	52,92	14,02	32,08	33,58	32,38	37,90	**14,02**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	22,06	24,60	44,58	14,02	23,75	18,58	24,48	29,01	**14,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	29,32	31,27	52,92	14,02	34,58	33,58	32,38	41,23	**14,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	35,73	33,27	52,92	14,02	42,08	29,14	34,35	45,68	**14,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	37,01	31,27	52,92	14,02	44,58	35,81	36,32	52,34	**14,02**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	35,73	31,27	52,92	14,02	42,08	35,81	36,32	49,01	**14,02**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	40,86	39,27	65,42	14,02	49,58	39,14	46,19	59,01	**14,02**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	38,29	35,27	52,92	14,02	42,08	30,81	36,32	49,01	**14,02**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	34,45	33,27	52,92	14,02	39,58	30,81	32,38	45,68	**14,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	28,04	33,27	52,92	14,02	32,08	26,92	30,40	34,57	**14,02**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	33,17	39,27	65,42	14,02	39,58	36,92	42,24	47,90	**14,02**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	24,62	28,60	57,08	14,02	31,25	26,92	34,35	39,01	**14,02**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	22,48	26,60	44,58	14,02	24,58	17,47	24,48	30,12	**14,02**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	28,89	31,27	44,58	14,02	30,42	25,25	29,74	37,90	**14,02**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	25,05	29,27	44,58	14,02	27,92	25,25	25,80	34,57	**14,02**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	27,61	30,60	44,58	14,02	31,25	25,25	29,74	36,79	**14,02**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	29,78	27,00	30,88	14,02	27,81	15,03	28,45	30,81	**14,02**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,31	35,23	35,92	14,02	37,13	22,00	35,55	35,67	**14,02**
Walnüsse + Roggenmehl + Cashewnuss	25,09	24,44	42,42	14,02	27,30	17,31	27,80	31,73	**14,02**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Cashewnuss	23,57	24,40	41,17	14,02	25,68	17,41	26,28	29,87	**14,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Roggenmehl + Walnüsse							**14,02**
25,09	24,44	42,42	14,02	27,30	17,31	27,80	31,73
Roggenmehl + Cashewnuss + Walnüsse							**14,02**
25,09	24,44	42,42	14,02	27,30	17,31	27,80	31,73
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**14,02**
22,70	19,13	25,50	29,98	24,25	14,02	24,03	25,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**14,02**
22,70	19,13	25,50	29,98	24,25	14,02	24,03	25,73
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer							**14,02**
28,60	33,23	35,92	14,02	34,63	18,67	33,58	34,56
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**14,02**
26,46	31,23	35,92	14,02	32,97	19,22	31,61	32,33
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**14,02**
29,39	30,72	46,08	14,02	32,74	31,39	29,03	41,16
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**14,02**
30,21	27,00	30,88	14,02	28,64	15,03	28,45	31,92
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**14,02**
27,74	31,89	31,75	14,02	33,80	17,00	32,26	32,33
Mais-Mehl + Mandeln + Haselnüsse							**14,02**
30,28	30,27	36,42	14,31	28,98	14,02	30,11	32,47
Mandeln + Mais-Mehl + Haselnüsse							**14,02**
30,28	30,27	36,42	14,31	28,98	14,02	30,11	32,47
Mandeln + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**14,02**
27,72	28,93	36,42	14,31	27,32	14,02	27,47	30,24
Mais-Mehl + Mandeln + Gerstenmehl							**14,02**
27,72	28,93	36,42	14,31	27,32	14,02	27,47	30,24
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**14,02**
30,74	36,56	40,08	14,02	37,13	24,22	35,55	36,78
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**14,02**
34,58	36,56	40,08	14,02	42,13	25,33	37,53	42,33
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,02**
22,70	19,13	25,50	29,98	24,25	14,02	24,03	25,73
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,02**
22,70	19,13	25,50	29,98	24,25	14,02	24,03	25,73
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**14,02**
14,02	31,05	63,33	19,04	37,35	23,84	33,41	47,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,82	19,80	24,38	19,37	21,25	14,02	21,03	22,49	**14,02**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,56	21,04	38,00	19,67	24,14	14,02	22,72	30,63	**14,02**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	24,94	23,43	34,58	38,44	24,17	14,01	26,71	30,00	**14,01**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	24,94	23,43	34,58	38,44	24,17	14,01	26,71	30,00	**14,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	21,76	23,05	41,71	14,01	24,04	19,92	25,43	26,24	**14,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	24,33	25,71	41,71	14,01	25,71	25,48	25,43	32,91	**14,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	26,26	23,73	30,42	42,73	24,17	14,01	27,21	26,31	**14,01**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	24,29	20,71	32,75	17,49	24,12	14,01	22,59	30,47	**14,01**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	24,29	20,71	32,75	17,49	24,12	14,01	22,59	30,47	**14,01**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	24,29	20,71	32,75	17,49	24,12	14,01	22,59	30,47	**14,01**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	24,29	20,71	32,75	17,49	24,12	14,01	22,59	30,47	**14,01**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	27,05	21,52	34,88	14,01	22,90	16,17	23,85	28,47	**14,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	20,79	29,17	28,67	14,01	24,64	23,11	23,34	29,54	**14,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	24,97	23,07	30,42	42,73	23,33	14,01	25,89	25,20	**14,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	24,12	24,40	30,42	16,07	26,67	14,01	25,24	26,31	**14,01**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	24,94	23,43	34,58	38,44	24,17	14,01	26,71	30,00	**14,01**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	24,94	23,43	34,58	38,44	24,17	14,01	26,71	30,00	**14,01**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,29	20,71	32,75	17,49	24,12	14,01	22,59	30,47	**14,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	24,29	20,71	32,75	17,49	24,12	14,01	22,59	30,47	**14,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	26,26	27,07	30,42	17,18	28,33	14,01	26,55	27,42	**14,01**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,97	24,81	41,25	14,01	24,00	15,61	25,13	31,13	**14,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	20,77	29,05	28,54	14,01	24,28	22,80	23,28	29,31	**14,01**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,69	20,81	41,25	14,01	26,50	20,61	25,13	34,47	**14,01**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,12	22,81	41,25	14,01	21,50	15,61	21,18	27,80	**14,01**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,41	20,81	41,25	14,01	24,00	20,61	25,13	31,13	**14,01**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,53	28,81	53,75	14,01	31,50	23,94	34,99	41,13	**14,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	24,55	24,40	30,42	16,07	27,50	14,01	25,24	27,42	**14,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	26,68	23,73	26,25	43,84	25,00	14,01	27,21	25,20	**14,01**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,94	23,43	34,58	38,44	24,17	14,01	26,71	30,00	**14,01**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,94	23,43	34,58	38,44	24,17	14,01	26,71	30,00	**14,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	29,59	26,95	45,17	23,99	27,15	14,01	27,81	36,02	**14,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	28,31	26,29	45,17	23,99	26,32	14,01	26,49	34,91	**14,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	20,76	21,33	38,96	19,82	22,73	14,01	22,00	29,40	**14,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	30,02	26,95	41,00	25,10	27,98	14,01	27,81	34,91	**14,01**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	26,67	32,27	36,67	14,00	31,00	14,00	32,63	29,33	**14,00**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,85	32,85	35,58	14,00	32,17	20,44	31,55	33,33	**14,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**14,00**
27,81	32,61	35,33	14,00	31,45	19,82	31,45	32,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**14,00**
19,81	21,28	32,83	14,00	24,83	14,39	23,63	28,24
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**14,00**
19,81	21,28	32,83	14,00	24,83	14,39	23,63	28,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**14,00**
19,81	21,28	32,83	14,00	24,83	14,39	23,63	28,24
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**14,00**
19,81	21,28	32,83	14,00	24,83	14,39	23,63	28,24
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**14,00**
23,13	22,69	23,00	15,02	26,80	14,00	23,58	25,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**14,00**
21,42	20,03	31,33	30,58	23,47	14,00	23,58	25,33
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**14,00**
23,13	22,69	23,00	15,02	26,80	14,00	23,58	25,33
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,00**
22,38	23,87	29,96	14,00	24,98	18,76	24,56	26,04
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**14,00**
25,52	25,22	46,00	14,27	28,85	14,00	27,82	31,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,00**
23,24	26,53	38,29	14,00	24,98	23,21	24,56	28,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,00**
21,53	22,53	29,96	14,00	23,32	19,87	21,93	28,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**14,00**
30,93	26,53	38,29	14,00	34,98	25,43	28,51	39,38
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**14,00**
21,91	21,63	28,00	14,88	23,84	14,00	23,11	23,80
Lupinen + Sojabohnen + Spitzkohl							**14,00**
18,84	27,57	32,00	14,00	21,38	20,88	20,25	27,82
Sojabohnen + Lupinen + Spitzkohl							**14,00**
18,84	27,57	32,00	14,00	21,38	20,88	20,25	27,82
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**14,00**
20,56	16,69	23,00	39,36	20,13	14,00	22,26	22,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	14,00	31,07	63,17	19,09	37,15	23,73	33,28	47,31	**14,00**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	21,42	20,03	31,33	30,58	23,47	14,00	23,58	25,33	**14,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	21,42	20,03	31,33	30,58	23,47	14,00	23,58	25,33	**14,00**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	23,13	22,69	23,00	15,02	26,80	14,00	23,58	25,33	**14,00**
Austernpilze + Mandeln + Mandeln	26,67	32,27	36,67	14,00	31,00	14,00	32,63	29,33	**14,00**
Mandeln + Austernpilze + Mandeln	26,67	32,27	36,67	14,00	31,00	14,00	32,63	29,33	**14,00**
Lupinen + Spitzkohl + Sojabohnen	18,84	27,57	32,00	14,00	21,38	20,88	20,25	27,82	**14,00**
Spitzkohl + Lupinen + Sojabohnen	18,84	27,57	32,00	14,00	21,38	20,88	20,25	27,82	**14,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	22,32	23,91	38,08	14,00	28,23	18,69	24,89	31,44	**14,00**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen	22,32	23,91	38,08	14,00	28,23	18,69	24,89	31,44	**14,00**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Tomaten	16,59	25,72	26,46	14,00	18,09	15,83	19,00	24,92	**14,00**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	21,55	22,65	35,71	14,00	29,27	18,36	25,59	32,16	**14,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	22,32	23,91	38,08	14,00	28,23	18,69	24,89	31,44	**14,00**
Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	22,32	23,91	38,08	14,00	28,23	18,69	24,89	31,44	**14,00**
Sojabohnen + Spitzkohl + Lupinen	18,84	27,57	32,00	14,00	21,38	20,88	20,25	27,82	**14,00**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	21,42	20,03	31,33	30,58	23,47	14,00	23,58	25,33	**14,00**
Spitzkohl + Sojabohnen + Lupinen	18,84	27,57	32,00	14,00	21,38	20,88	20,25	27,82	**14,00**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	32,96	30,95	33,21	14,00	34,99	27,59	33,25	39,90	**14,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	18,86	18,95	33,21	14,00	19,99	17,59	19,43	23,23	**14,00**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	29,12	28,95	33,21	14,00	29,99	27,59	27,33	36,57	**14,00**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	25,27	24,95	33,21	14,00	24,99	15,92	25,36	29,90	**14,00**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	30,40	30,95	33,21	14,00	32,49	25,92	31,28	33,23	**14,00**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	43,22	34,95	45,71	14,00	47,49	35,92	37,20	53,23	**14,00**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	24,15	24,29	47,13	14,00	26,20	22,09	26,99	31,58	**14,00**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	24,31	25,95	48,63	20,53	24,33	14,00	24,36	32,34	**14,00**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	28,16	27,95	48,63	20,53	26,83	14,00	28,30	35,68	**14,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	29,44	27,95	36,13	23,87	29,33	14,00	28,30	32,34	**14,00**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	31,68	34,95	45,71	14,00	32,49	32,59	31,28	36,57	**14,00**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	19,81	21,28	32,83	14,00	24,83	14,39	23,63	28,24	**14,00**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Sonnenblumenkerne getrockne	22,32	23,91	38,08	14,00	28,23	18,69	24,89	31,44	**14,00**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	19,81	21,28	32,83	14,00	24,83	14,39	23,63	28,24	**14,00**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,32	23,91	38,08	14,00	28,23	18,69	24,89	31,44	**14,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,09	23,87	29,96	14,00	26,65	19,87	25,88	30,49	**14,00**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	23,83	22,59	43,21	14,00	23,58	18,28	25,12	27,82	**14,00**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,65	25,41	40,17	19,41	27,75	14,00	26,43	31,22	**14,00**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	23,85	22,71	43,33	14,00	23,94	18,59	25,17	28,06	**14,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**14,00**
23,13	22,69	23,00	15,02	26,80	14,00	23,58	25,33
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**14,00**
26,53	31,28	35,33	14,00	30,62	17,04	31,45	29,53
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh							**14,00**
26,56	31,52	35,58	14,00	31,33	17,67	31,55	30,00
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**14,00**
25,13	25,63	46,04	14,00	27,24	23,43	28,76	32,56
Mandeln + Mandeln + Austernpilze							**14,00**
26,67	32,27	36,67	14,00	31,00	14,00	32,63	29,33
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,00**
21,42	20,03	31,33	30,58	23,47	14,00	23,58	25,33
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**14,00**
21,42	20,03	31,33	30,58	23,47	14,00	23,58	25,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**13,99**
20,18	16,45	19,71	38,59	19,83	13,99	21,51	21,69
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
27,58	28,94	43,75	19,30	28,17	13,99	28,80	33,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
28,86	28,94	31,25	22,63	30,67	13,99	28,80	29,78
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
24,16	27,61	52,08	17,08	24,83	13,99	26,16	33,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
25,44	27,61	39,58	20,41	27,33	13,99	26,16	29,78
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
23,73	26,94	43,75	19,30	25,67	13,99	24,85	29,78
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
22,88	26,94	52,08	17,08	24,00	13,99	24,85	32,00
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
26,72	28,94	52,08	17,08	26,50	13,99	28,80	35,33
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
20,31	25,61	52,08	17,08	22,33	13,99	22,22	29,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,99**
28,00	28,94	39,58	20,41	29,00	13,99	28,80	32,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**13,99**
29,83	31,77	35,83	13,99	34,06	26,03	32,50	33,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	28,55	29,77	35,83	13,99	31,56	27,70	28,55	37,31	**13,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	21,28	24,31	33,33	14,34	26,69	13,99	25,38	28,01	**13,99**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	32,39	31,77	35,83	13,99	36,56	27,70	34,47	40,64	**13,99**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	24,70	25,77	35,83	13,99	26,56	16,03	26,58	30,64	**13,99**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	42,65	35,77	48,33	13,99	49,06	36,03	38,42	53,98	**13,99**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	31,11	35,77	48,33	13,99	34,06	32,70	32,50	37,31	**13,99**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	18,29	19,77	35,83	13,99	21,56	17,70	20,66	23,98	**13,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	27,21	30,95	52,92	21,60	31,17	13,99	30,88	35,22	**13,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	24,88	25,67	48,92	14,57	28,46	13,99	27,59	30,84	**13,99**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Kakao	29,79	32,13	42,92	13,99	35,01	16,48	35,41	36,38	**13,99**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	25,70	26,61	47,54	13,99	29,66	25,04	28,02	32,60	**13,99**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	18,05	17,92	34,50	15,47	22,37	13,99	20,59	27,56	**13,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Kakao	27,50	32,07	41,04	13,99	32,58	16,63	33,12	33,58	**13,99**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	21,66	21,41	45,83	13,99	23,36	19,16	25,42	28,02	**13,99**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	41,89	35,75	47,71	13,99	48,25	36,08	37,66	53,04	**13,99**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	30,35	35,75	47,71	13,99	33,25	32,75	31,74	36,38	**13,99**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	31,63	31,75	35,21	13,99	35,75	27,75	33,71	39,71	**13,99**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	17,53	19,75	35,21	13,99	20,75	17,75	19,89	23,04	**13,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	23,94	25,75	35,21	13,99	25,75	16,08	25,82	29,71	**13,99**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	27,79	29,75	35,21	13,99	30,75	27,75	27,79	36,38	**13,99**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	29,07	31,75	35,21	13,99	33,25	26,08	31,74	33,04	**13,99**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	25,53	27,09	39,83	13,99	26,82	28,41	24,99	35,08	**13,99**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	21,68	23,09	39,83	13,99	24,32	20,08	24,99	25,08	**13,99**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	25,50	26,95	39,42	13,99	26,36	28,13	24,93	35,08	**13,99**
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	21,68	23,19	39,67	13,99	24,58	20,42	25,03	25,54	**13,99**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	25,53	27,19	39,67	13,99	27,08	28,76	25,03	35,54	**13,99**
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	21,65	22,95	39,42	13,99	23,86	19,80	24,93	25,08	**13,99**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,62	27,15	39,96	13,99	26,52	28,17	25,18	35,33	**13,99**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,78	23,15	39,96	13,99	24,02	19,83	25,18	25,33	**13,99**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	28,08	29,46	38,75	13,99	32,51	15,37	32,12	33,04	**13,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	25,79	29,40	36,88	13,99	30,08	15,52	29,83	30,24	**13,99**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	28,26	29,28	47,54	13,99	31,33	30,60	28,02	39,27	**13,99**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,87	22,57	32,46	18,71	24,52	13,99	24,02	31,14	**13,99**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	25,51	26,97	39,71	13,99	26,46	28,10	24,93	34,84	**13,99**
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	21,67	22,97	39,71	13,99	23,96	19,77	24,93	24,84	**13,99**
3*Mais-Mehl + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,06	21,51	34,96	13,99	23,00	16,22	23,91	28,56	**13,99**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**13,99**
26,22	29,40	36,88	13,99	30,92	15,52	29,83	31,36
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**13,99**
28,50	29,46	38,75	13,99	33,34	15,37	32,12	34,16
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,99**
25,52	27,15	39,13	13,99	26,37	27,54	25,07	34,96
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,99**
21,67	23,15	39,13	13,99	23,87	19,21	25,07	24,96
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**13,98**
17,66	17,68	31,21	14,70	22,07	13,98	19,84	27,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**13,98**
13,98	27,15	57,79	17,73	38,87	26,51	34,47	49,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**13,98**
13,98	43,15	86,96	27,73	58,87	37,62	51,57	73,58
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
27,61	27,16	44,00	13,98	33,05	26,71	31,11	37,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**13,98**
23,00	24,41	38,13	18,39	25,50	13,98	24,53	29,70
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,98**
27,93	29,27	45,58	13,98	29,27	22,14	28,22	36,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,98**
26,65	25,27	45,58	13,98	31,77	27,14	28,22	39,49
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
26,32	26,49	44,00	13,98	31,38	26,71	29,13	36,67
3*Kakao + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,98**
30,50	33,27	58,08	13,98	36,77	30,48	38,09	46,16
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,98**
25,37	25,27	45,58	13,98	29,27	27,14	28,22	36,16
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,98**
25,37	27,27	45,58	13,98	29,27	20,48	26,25	32,82
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,98**
24,09	27,27	45,58	13,98	26,77	22,14	24,28	32,82
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,98**
17,86	15,53	17,25	27,11	18,22	13,98	19,29	19,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,98**
22,74	23,83	33,42	13,98	28,52	18,00	26,38	30,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,98**
17,86	15,53	17,25	27,11	18,22	13,98	19,29	19,20
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,98**
22,74	23,83	33,42	13,98	28,52	18,00	26,38	30,62
Austernpilze + Mais-Mehl + Cashewnuss							**13,98**
23,97	19,92	40,08	13,98	21,33	15,51	23,34	26,47
Miso + Hafer + Amaranth, ungekocht							**13,98**
25,79	25,27	41,42	13,98	30,10	22,14	27,57	35,04
Gerstenmehl + Miso + Dinkel ungekocht							**13,98**
22,38	23,93	33,08	13,98	25,10	15,48	22,30	26,16
Miso + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**13,98**
21,52	21,27	41,42	13,98	26,77	23,26	23,62	30,60
Kakao + Miso + Dinkel ungekocht							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	31,77	21,03	31,51	35,04
Miso + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**13,98**
23,23	22,60	33,08	13,98	26,77	18,81	24,93	28,38
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,98**
30,07	31,93	49,75	13,98	35,10	33,26	31,51	39,49
Miso + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**13,98**
24,94	25,27	33,08	13,98	26,77	15,48	24,93	28,38
Haselnüsse + Miso + Dinkel ungekocht							**13,98**
24,94	25,27	33,08	13,98	26,77	15,48	24,93	28,38
Miso + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**13,98**
23,23	23,93	33,08	13,98	26,77	14,37	23,62	26,16
Miso + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**13,98**
24,09	22,60	33,08	13,98	28,43	18,81	24,93	30,60
Miso + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**13,98**
22,38	23,93	33,08	13,98	25,10	15,48	22,30	26,16
Buchweizen + Miso + Dinkel ungekocht							**13,98**
23,23	22,60	33,08	13,98	26,77	18,81	24,93	28,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Bulgur, trocken							**13,98**
28,36	30,60	41,42	13,98	33,43	24,37	30,20	32,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Bulgur, trocken							**13,98**
29,21	33,27	49,75	13,98	33,43	28,81	30,20	35,04
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**13,98**
37,76	31,93	49,75	13,98	45,10	35,48	35,46	50,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	23,23	23,93	33,08	13,98	26,77	14,37	23,62	26,16	**13,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Bulgur, trocken	30,07	30,60	41,42	13,98	35,10	25,48	31,51	37,27	**13,98**
Amaranth, ungekocht + Miso + Dinkel ungekocht	24,09	22,60	33,08	13,98	28,43	18,81	24,93	30,60	**13,98**
Quinoa + Miso + Bulgur, trocken	20,67	22,60	41,42	13,98	25,10	18,81	22,30	26,16	**13,98**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Bulgur, trocken	36,91	33,27	49,75	13,98	43,43	31,03	34,14	46,16	**13,98**
Miso + Kakao + Dinkel ungekocht	26,65	27,93	41,42	13,98	31,77	21,03	31,51	35,04	**13,98**
Bulgur, trocken + Miso + Dinkel ungekocht	23,23	23,93	33,08	13,98	26,77	14,37	23,62	26,16	**13,98**
Dinkel ungekocht + Miso + Bulgur, trocken	23,23	23,93	33,08	13,98	26,77	14,37	23,62	26,16	**13,98**
Hafer + Miso + Bulgur, trocken	24,94	26,60	41,42	13,98	28,43	17,70	26,25	30,60	**13,98**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Bulgur, trocken	27,50	29,27	41,42	13,98	31,77	25,48	27,57	35,04	**13,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Miso	29,21	30,60	41,42	13,98	33,43	26,59	30,20	37,27	**13,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Miso	29,21	31,93	49,75	13,98	33,43	33,26	31,51	37,27	**13,98**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Miso	24,94	25,27	33,08	13,98	26,77	15,48	24,93	28,38	**13,98**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Miso	36,91	31,93	49,75	13,98	43,43	35,48	35,46	48,38	**13,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Miso	28,36	33,27	49,75	13,98	31,77	29,92	28,88	35,04	**13,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Miso	33,49	34,60	49,75	13,98	40,10	32,14	39,41	46,16	**13,98**
Quinoa + Buchweizen + Miso	20,67	21,27	41,42	13,98	25,10	23,26	23,62	28,38	**13,98**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Miso	23,23	23,93	33,08	13,98	26,77	14,37	23,62	26,16	**13,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Miso							**13,98**
24,09	22,60	33,08	13,98	28,43	18,81	24,93	30,60
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Miso							**13,98**
23,23	22,60	33,08	13,98	26,77	18,81	24,93	28,38
Hafer + Buchweizen + Miso							**13,98**
24,94	25,27	41,42	13,98	28,43	22,14	27,57	32,82
Kakao + Dinkel ungekocht + Miso							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	31,77	21,03	31,51	35,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Miso							**13,98**
27,50	27,93	41,42	13,98	31,77	29,92	28,88	37,27
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,98**
37,76	31,93	49,75	13,98	45,10	35,48	35,46	50,60
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,98**
24,09	22,60	33,08	13,98	28,43	18,81	24,93	30,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,98**
30,92	29,27	41,42	13,98	36,77	29,92	32,83	41,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Miso							**13,98**
32,63	37,27	58,08	13,98	38,43	35,48	38,09	43,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,98**
28,36	27,93	41,42	13,98	33,43	29,92	28,88	39,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,98**
29,21	29,27	41,42	13,98	35,10	28,81	31,51	37,27
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Miso							**13,98**
36,05	33,27	49,75	13,98	41,77	32,14	32,83	46,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,98**
30,07	31,93	49,75	13,98	35,10	33,26	31,51	39,49
Hafer + Kakao + Miso							**13,98**
28,36	30,60	49,75	13,98	33,43	24,37	34,14	39,49
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,98**
21,52	21,27	41,42	13,98	26,77	23,26	23,62	30,60
Hafer + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,98**
25,79	25,27	41,42	13,98	30,10	22,14	27,57	35,04
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Miso							**13,98**
22,38	23,93	33,08	13,98	25,10	15,48	22,30	26,16
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Miso							**13,98**
24,94	25,27	33,08	13,98	26,77	15,48	24,93	28,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Kakao + Miso							**13,98**
24,09	26,60	49,75	13,98	30,10	25,48	30,20	35,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Miso							**13,98**
30,07	29,27	41,42	13,98	35,10	29,92	32,83	39,49
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Miso							**13,98**
22,38	23,93	33,08	13,98	25,10	15,48	22,30	26,16
Quinoa + Haselnüsse + Miso							**13,98**
22,38	23,93	41,42	13,98	25,10	19,92	23,62	28,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Miso							**13,98**
28,36	29,27	41,42	13,98	33,43	28,81	31,51	35,04
Quinoa + Bulgur, trocken + Miso							**13,98**
20,67	22,60	41,42	13,98	25,10	18,81	22,30	26,16
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Miso							**13,98**
36,91	33,27	49,75	13,98	43,43	31,03	34,14	46,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Miso							**13,98**
29,21	33,27	49,75	13,98	33,43	28,81	30,20	35,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Miso							**13,98**
28,36	30,60	41,42	13,98	33,43	24,37	30,20	32,82
Hafer + Gerstenmehl + Miso							**13,98**
24,09	26,60	41,42	13,98	26,77	18,81	24,93	30,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Miso							**13,98**
31,78	31,93	41,42	13,98	35,10	26,59	32,83	39,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Miso							**13,98**
30,07	30,60	41,42	13,98	35,10	25,48	31,51	37,27
Hafer + Haselnüsse + Miso							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	28,43	18,81	27,57	32,82
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Miso							**13,98**
38,62	34,60	49,75	13,98	43,43	32,14	35,46	48,38
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Miso							**13,98**
23,23	22,60	33,08	13,98	26,77	18,81	24,93	28,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Miso							**13,98**
30,92	34,60	49,75	13,98	33,43	29,92	31,51	37,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Miso							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	31,77	26,59	28,88	37,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Miso							**13,98**
30,07	31,93	41,42	13,98	33,43	25,48	31,51	35,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Kakao + Miso							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	31,77	21,03	31,51	35,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Miso							**13,98**
27,50	29,27	41,42	13,98	31,77	25,48	27,57	35,04
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Miso							**13,98**
40,32	37,27	58,08	13,98	48,43	37,70	42,04	55,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Miso							**13,98**
27,50	30,60	41,42	13,98	31,77	25,48	28,88	32,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Miso							**13,98**
26,65	29,27	41,42	13,98	30,10	26,59	26,25	35,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Miso							**13,98**
30,92	33,27	49,75	13,98	36,77	32,14	35,46	43,93
Hafer + Bulgur, trocken + Miso							**13,98**
24,94	26,60	41,42	13,98	28,43	17,70	26,25	30,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Miso							**13,98**
31,78	34,60	49,75	13,98	38,43	31,03	38,09	41,71
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Miso							**13,98**
23,23	23,93	33,08	13,98	26,77	14,37	23,62	26,16
Quinoa + Gerstenmehl + Miso							**13,98**
19,81	22,60	41,42	13,98	23,43	19,92	20,99	26,16
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**13,98**
22,74	23,83	33,42	13,98	28,52	18,00	26,38	30,62
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart							**13,98**
22,74	23,83	33,42	13,98	28,52	18,00	26,38	30,62
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart							**13,98**
17,86	15,53	17,25	27,11	18,22	13,98	19,29	19,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**13,98**
17,86	15,53	17,25	27,11	18,22	13,98	19,29	19,20
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
36,91	33,27	49,75	13,98	43,43	31,03	34,14	46,16
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
37,76	31,93	49,75	13,98	45,10	35,48	35,46	50,60
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Miso							**13,98**
21,52	21,27	41,42	13,98	26,77	23,26	23,62	30,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
26,65	29,27	41,42	13,98	30,10	26,59	26,25	35,04
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
38,62	34,60	49,75	13,98	43,43	32,14	35,46	48,38
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
36,05	33,27	49,75	13,98	41,77	32,14	32,83	46,16
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
30,92	33,27	49,75	13,98	36,77	32,14	35,46	43,93
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
27,50	27,93	41,42	13,98	31,77	29,92	28,88	37,27
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
28,36	27,93	41,42	13,98	33,43	29,92	28,88	39,49
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
27,50	29,27	41,42	13,98	31,77	25,48	27,57	35,04
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	31,77	26,59	28,88	37,27
Gerstenmehl + Hafer + Miso							**13,98**
24,09	26,60	41,42	13,98	26,77	18,81	24,93	30,60
Buchweizen + Quinoa + Miso							**13,98**
20,67	21,27	41,42	13,98	25,10	23,26	23,62	28,38
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
40,32	37,27	58,08	13,98	48,43	37,70	42,04	55,04
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	33,43	26,59	30,20	37,27
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**13,98**
31,78	31,93	41,42	13,98	35,10	26,59	32,83	39,49
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**13,98**
33,49	34,60	49,75	13,98	40,10	32,14	39,41	46,16
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**13,98**
30,07	29,27	41,42	13,98	35,10	29,92	32,83	39,49
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**13,98**
30,92	29,27	41,42	13,98	36,77	29,92	32,83	41,71
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**13,98**
30,07	30,60	41,42	13,98	35,10	25,48	31,51	37,27
Gerstenmehl + Quinoa + Miso							**13,98**
19,81	22,60	41,42	13,98	23,43	19,92	20,99	26,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Quinoa + Miso							**13,98**
22,38	23,93	41,42	13,98	25,10	19,92	23,62	28,38
Bulgur, trocken + Quinoa + Miso							**13,98**
20,67	22,60	41,42	13,98	25,10	18,81	22,30	26,16
Kakao + Quinoa + Miso							**13,98**
24,09	26,60	49,75	13,98	30,10	25,48	30,20	35,04
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
30,92	34,60	49,75	13,98	33,43	29,92	31,51	37,27
Haselnüsse + Hafer + Miso							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	28,43	18,81	27,57	32,82
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
27,50	30,60	41,42	13,98	31,77	25,48	28,88	32,82
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
28,36	29,27	41,42	13,98	33,43	28,81	31,51	35,04
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
29,21	29,27	41,42	13,98	35,10	28,81	31,51	37,27
Kakao + Hafer + Miso							**13,98**
28,36	30,60	49,75	13,98	33,43	24,37	34,14	39,49
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
30,07	31,93	41,42	13,98	33,43	25,48	31,51	35,04
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
31,78	34,60	49,75	13,98	38,43	31,03	38,09	41,71
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**13,98**
36,91	31,93	49,75	13,98	43,43	35,48	35,46	48,38
Amaranth, ungekocht + Hafer + Miso							**13,98**
25,79	25,27	41,42	13,98	30,10	22,14	27,57	35,04
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
28,36	30,60	41,42	13,98	33,43	24,37	30,20	32,82
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
29,21	33,27	49,75	13,98	33,43	28,81	30,20	35,04
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
30,07	31,93	49,75	13,98	35,10	33,26	31,51	39,49
Bulgur, trocken + Hafer + Miso							**13,98**
24,94	26,60	41,42	13,98	28,43	17,70	26,25	30,60
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,98**
29,21	31,93	49,75	13,98	33,43	33,26	31,51	37,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	28,36	33,27	49,75	13,98	31,77	29,92	28,88	35,04	**13,98**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	32,63	37,27	58,08	13,98	38,43	35,48	38,09	43,93	**13,98**
Buchweizen + Hafer + Miso	24,94	25,27	41,42	13,98	28,43	22,14	27,57	32,82	**13,98**
Austernpilze + Cashewnuss + Mais-Mehl	23,97	19,92	40,08	13,98	21,33	15,51	23,34	26,47	**13,98**
Cashewnuss + Austernpilze + Mais-Mehl	23,97	19,92	40,08	13,98	21,33	15,51	23,34	26,47	**13,98**
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	25,34	23,98	42,75	13,98	27,60	16,50	27,52	30,70	**13,98**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	23,06	23,92	40,88	13,98	25,18	16,65	25,23	27,90	**13,98**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	18,39	25,01	25,92	13,98	18,25	15,27	17,97	23,04	**13,98**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	23,66	23,58	44,71	13,98	25,64	20,99	26,20	29,66	**13,98**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	28,36	30,60	41,42	13,98	33,43	24,37	30,20	32,82	**13,98**
Miso + Hafer + Bulgur, trocken	24,94	26,60	41,42	13,98	28,43	17,70	26,25	30,60	**13,98**
Miso + Quinoa + Bulgur, trocken	20,67	22,60	41,42	13,98	25,10	18,81	22,30	26,16	**13,98**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	27,50	29,27	41,42	13,98	31,77	25,48	27,57	35,04	**13,98**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	29,21	33,27	49,75	13,98	33,43	28,81	30,20	35,04	**13,98**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	30,07	30,60	41,42	13,98	35,10	25,48	31,51	37,27	**13,98**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	36,91	33,27	49,75	13,98	43,43	31,03	34,14	46,16	**13,98**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,75	27,16	44,00	13,98	32,22	26,16	30,45	35,56	**13,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,52	16,90	18,79	28,34	18,02	13,98	19,51	17,87	**13,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Austernpilze + Cashewnuss							**13,98**
23,97	19,92	40,08	13,98	21,33	15,51	23,34	26,47
Amaranth, ungekocht + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
30,92	29,27	41,42	13,98	36,77	29,92	32,83	41,71
Bulgur, trocken + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
30,07	30,60	41,42	13,98	35,10	25,48	31,51	37,27
Miso + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
30,07	30,60	41,42	13,98	35,10	25,48	31,51	37,27
Miso + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
30,92	29,27	41,42	13,98	36,77	29,92	32,83	41,71
Miso + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
30,07	29,27	41,42	13,98	35,10	29,92	32,83	39,49
Miso + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	33,43	26,59	30,20	37,27
Miso + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
31,78	31,93	41,42	13,98	35,10	26,59	32,83	39,49
Miso + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
33,49	34,60	49,75	13,98	40,10	32,14	39,41	46,16
Gerstenmehl + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	33,43	26,59	30,20	37,27
Haselnüsse + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
31,78	31,93	41,42	13,98	35,10	26,59	32,83	39,49
Kakao + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
33,49	34,60	49,75	13,98	40,10	32,14	39,41	46,16
Buchweizen + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,98**
30,07	29,27	41,42	13,98	35,10	29,92	32,83	39,49
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,98**
20,66	20,90	31,29	23,90	23,85	13,98	23,45	25,64
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,98**
16,38	16,90	31,29	17,23	18,85	13,98	22,14	23,42
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**13,98**
25,04	25,16	44,00	13,98	29,72	22,82	28,47	34,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**13,98**
22,91	23,16	44,00	13,98	28,05	23,38	26,50	32,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,98**
22,74	23,83	33,42	13,98	28,52	18,00	26,38	30,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,98**
22,74	23,83	33,42	13,98	28,52	18,00	26,38	30,62
3*Roggenmehl + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,98**
16,59	25,71	26,54	13,98	18,19	15,89	19,07	25,01
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**13,98**
24,19	23,83	39,83	13,98	28,88	21,16	27,16	32,22
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,98**
22,80	25,93	45,58	13,98	25,93	19,37	24,28	29,49
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,98**
24,09	25,93	45,58	13,98	28,43	17,70	26,25	29,49
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,98**
26,65	27,93	45,58	13,98	28,43	19,37	28,22	32,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,98**
25,37	23,93	45,58	13,98	30,93	24,37	28,22	36,16
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,98**
24,09	23,93	45,58	13,98	28,43	24,37	28,22	32,82
3*Kakao + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,98**
29,21	31,93	58,08	13,98	35,93	27,70	38,09	42,82
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,98**
31,78	31,93	41,42	13,98	35,10	26,59	32,83	39,49
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,98**
30,07	31,93	41,42	13,98	33,43	25,48	31,51	35,04
Miso + Dinkel ungekocht + Kakao							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	31,77	21,03	31,51	35,04
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,98**
30,92	34,60	49,75	13,98	33,43	29,92	31,51	37,27
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,98**
38,62	34,60	49,75	13,98	43,43	32,14	35,46	48,38
Miso + Hafer + Haselnüsse							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	28,43	18,81	27,57	32,82
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	31,77	26,59	28,88	37,27
Miso + Quinoa + Haselnüsse							**13,98**
22,38	23,93	41,42	13,98	25,10	19,92	23,62	28,38
Miso + Quinoa + Gerstenmehl							**13,98**
19,81	22,60	41,42	13,98	23,43	19,92	20,99	26,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Hafer + Gerstenmehl	24,09	26,60	41,42	13,98	26,77	18,81	24,93	30,60	**13,98**
Quinoa + Miso + Gerstenmehl	19,81	22,60	41,42	13,98	23,43	19,92	20,99	26,16	**13,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Gerstenmehl	28,36	33,27	49,75	13,98	31,77	29,92	28,88	35,04	**13,98**
Dinkel ungekocht + Miso + Gerstenmehl	22,38	23,93	33,08	13,98	25,10	15,48	22,30	26,16	**13,98**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	36,05	33,27	49,75	13,98	41,77	32,14	32,83	46,16	**13,98**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	29,21	30,60	41,42	13,98	33,43	26,59	30,20	37,27	**13,98**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Gerstenmehl	36,05	33,27	49,75	13,98	41,77	32,14	32,83	46,16	**13,98**
Hafer + Miso + Gerstenmehl	24,09	26,60	41,42	13,98	26,77	18,81	24,93	30,60	**13,98**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Haselnüsse	38,62	34,60	49,75	13,98	43,43	32,14	35,46	48,38	**13,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Gerstenmehl	27,50	30,60	41,42	13,98	31,77	25,48	28,88	32,82	**13,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Haselnüsse	30,07	31,93	41,42	13,98	33,43	25,48	31,51	35,04	**13,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Gerstenmehl	29,21	30,60	41,42	13,98	33,43	26,59	30,20	37,27	**13,98**
Miso + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	24,94	25,27	33,08	13,98	26,77	15,48	24,93	28,38	**13,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Haselnüsse	30,92	34,60	49,75	13,98	33,43	29,92	31,51	37,27	**13,98**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	28,36	33,27	49,75	13,98	31,77	29,92	28,88	35,04	**13,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Haselnüsse	31,78	31,93	41,42	13,98	35,10	26,59	32,83	39,49	**13,98**
Miso + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	22,38	23,93	33,08	13,98	25,10	15,48	22,30	26,16	**13,98**
Dinkel ungekocht + Miso + Haselnüsse	24,94	25,27	33,08	13,98	26,77	15,48	24,93	28,38	**13,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Haselnüsse							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	31,77	26,59	28,88	37,27
Quinoa + Miso + Haselnüsse							**13,98**
22,38	23,93	41,42	13,98	25,10	19,92	23,62	28,38
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,98**
27,50	30,60	41,42	13,98	31,77	25,48	28,88	32,82
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**13,98**
26,65	29,27	41,42	13,98	30,10	26,59	26,25	35,04
Hafer + Miso + Haselnüsse							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	28,43	18,81	27,57	32,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Gerstenmehl							**13,98**
26,65	29,27	41,42	13,98	30,10	26,59	26,25	35,04
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,98**
27,18	28,49	48,17	13,98	32,22	28,38	30,45	36,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,98**
31,03	28,49	48,17	13,98	37,22	29,49	32,42	42,22
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**13,98**
30,92	33,27	49,75	13,98	36,77	32,14	35,46	43,93
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,98**
31,78	34,60	49,75	13,98	38,43	31,03	38,09	41,71
Quinoa + Miso + Kakao							**13,98**
24,09	26,60	49,75	13,98	30,10	25,48	30,20	35,04
Cashewnuss + Mais-Mehl + Austernpilze							**13,98**
23,97	19,92	40,08	13,98	21,33	15,51	23,34	26,47
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**13,98**
40,32	37,27	58,08	13,98	48,43	37,70	42,04	55,04
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,98**
32,63	37,27	58,08	13,98	38,43	35,48	38,09	43,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Kakao							**13,98**
30,92	33,27	49,75	13,98	36,77	32,14	35,46	43,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Kakao							**13,98**
31,78	34,60	49,75	13,98	38,43	31,03	38,09	41,71
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**13,98**
33,49	34,60	49,75	13,98	40,10	32,14	39,41	46,16
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Kakao							**13,98**
40,32	37,27	58,08	13,98	48,43	37,70	42,04	55,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Kakao							**13,98**
33,49	34,60	49,75	13,98	40,10	32,14	39,41	46,16
Miso + Quinoa + Kakao							**13,98**
24,09	26,60	49,75	13,98	30,10	25,48	30,20	35,04
Hafer + Miso + Kakao							**13,98**
28,36	30,60	49,75	13,98	33,43	24,37	34,14	39,49
Dinkel ungekocht + Miso + Kakao							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	31,77	21,03	31,51	35,04
Mais-Mehl + Cashewnuss + Austernpilze							**13,98**
23,97	19,92	40,08	13,98	21,33	15,51	23,34	26,47
Miso + Hafer + Kakao							**13,98**
28,36	30,60	49,75	13,98	33,43	24,37	34,14	39,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Kakao							**13,98**
32,63	37,27	58,08	13,98	38,43	35,48	38,09	43,93
Amaranth, ungekocht + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,98**
30,07	31,93	49,75	13,98	35,10	33,26	31,51	39,49
Miso + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,98**
30,07	31,93	49,75	13,98	35,10	33,26	31,51	39,49
Miso + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,98**
30,92	34,60	49,75	13,98	33,43	29,92	31,51	37,27
Miso + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**13,98**
38,62	34,60	49,75	13,98	43,43	32,14	35,46	48,38
Miso + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**13,98**
36,91	31,93	49,75	13,98	43,43	35,48	35,46	48,38
Miso + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**13,98**
37,76	31,93	49,75	13,98	45,10	35,48	35,46	50,60
Miso + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,98**
29,21	31,93	49,75	13,98	33,43	33,26	31,51	37,27
Miso + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,98**
28,36	33,27	49,75	13,98	31,77	29,92	28,88	35,04
Miso + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**13,98**
36,91	33,27	49,75	13,98	43,43	31,03	34,14	46,16
Haselnüsse + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**13,98**
38,62	34,60	49,75	13,98	43,43	32,14	35,46	48,38
Kakao + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**13,98**
40,32	37,27	58,08	13,98	48,43	37,70	42,04	55,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Miso + Lupinen, reife Samen roh	36,91	31,93	49,75	13,98	43,43	35,48	35,46	48,38	**13,98**
Gerstenmehl + Miso + Lupinen, reife Samen roh	36,05	33,27	49,75	13,98	41,77	32,14	32,83	46,16	**13,98**
Amaranth, ungekocht + Miso + Lupinen, reife Samen roh	37,76	31,93	49,75	13,98	45,10	35,48	35,46	50,60	**13,98**
Bulgur, trocken + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,21	33,27	49,75	13,98	33,43	28,81	30,20	35,04	**13,98**
Bulgur, trocken + Miso + Lupinen, reife Samen roh	36,91	33,27	49,75	13,98	43,43	31,03	34,14	46,16	**13,98**
Miso + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,63	37,27	58,08	13,98	38,43	35,48	38,09	43,93	**13,98**
Miso + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	36,05	33,27	49,75	13,98	41,77	32,14	32,83	46,16	**13,98**
Gerstenmehl + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,36	33,27	49,75	13,98	31,77	29,92	28,88	35,04	**13,98**
Haselnüsse + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,92	34,60	49,75	13,98	33,43	29,92	31,51	37,27	**13,98**
Miso + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,21	33,27	49,75	13,98	33,43	28,81	30,20	35,04	**13,98**
Kakao + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,63	37,27	58,08	13,98	38,43	35,48	38,09	43,93	**13,98**
Buchweizen + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,21	31,93	49,75	13,98	33,43	33,26	31,51	37,27	**13,98**
Miso + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	40,32	37,27	58,08	13,98	48,43	37,70	42,04	55,04	**13,98**
Kakao + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh	30,92	33,27	49,75	13,98	36,77	32,14	35,46	43,93	**13,98**
Gerstenmehl + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh	26,65	29,27	41,42	13,98	30,10	26,59	26,25	35,04	**13,98**
Miso + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,36	30,60	41,42	13,98	33,43	24,37	30,20	32,82	**13,98**
Miso + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,21	29,27	41,42	13,98	35,10	28,81	31,51	37,27	**13,98**
Miso + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,36	29,27	41,42	13,98	33,43	28,81	31,51	35,04	**13,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
30,07	31,93	41,42	13,98	33,43	25,48	31,51	35,04
Miso + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
27,50	30,60	41,42	13,98	31,77	25,48	28,88	32,82
Amaranth, ungekocht + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
28,36	27,93	41,42	13,98	33,43	29,92	28,88	39,49
Bulgur, trocken + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
28,36	30,60	41,42	13,98	33,43	24,37	30,20	32,82
Amaranth, ungekocht + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
29,21	29,27	41,42	13,98	35,10	28,81	31,51	37,27
Buchweizen + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
28,36	29,27	41,42	13,98	33,43	28,81	31,51	35,04
Kakao + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
31,78	34,60	49,75	13,98	38,43	31,03	38,09	41,71
Miso + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
31,78	34,60	49,75	13,98	38,43	31,03	38,09	41,71
Haselnüsse + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
30,07	31,93	41,42	13,98	33,43	25,48	31,51	35,04
Buchweizen + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
27,50	27,93	41,42	13,98	31,77	29,92	28,88	37,27
Bulgur, trocken + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
27,50	29,27	41,42	13,98	31,77	25,48	27,57	35,04
Gerstenmehl + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,98**
27,50	30,60	41,42	13,98	31,77	25,48	28,88	32,82
Haselnüsse + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	31,77	26,59	28,88	37,27
Miso + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
30,92	33,27	49,75	13,98	36,77	32,14	35,46	43,93
Miso + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
29,21	30,60	41,42	13,98	31,77	26,59	28,88	37,27
Miso + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
27,50	29,27	41,42	13,98	31,77	25,48	27,57	35,04
Miso + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
26,65	29,27	41,42	13,98	30,10	26,59	26,25	35,04
Miso + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
27,50	27,93	41,42	13,98	31,77	29,92	28,88	37,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,98**
28,36	27,93	41,42	13,98	33,43	29,92	28,88	39,49
Dinkel ungekocht + Miso + Buchweizen							**13,98**
23,23	22,60	33,08	13,98	26,77	18,81	24,93	28,38
Miso + Hafer + Buchweizen							**13,98**
24,94	25,27	41,42	13,98	28,43	22,14	27,57	32,82
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,98**
29,21	31,93	49,75	13,98	33,43	33,26	31,51	37,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Buchweizen							**13,98**
27,50	27,93	41,42	13,98	31,77	29,92	28,88	37,27
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**13,98**
28,36	27,93	41,42	13,98	33,43	29,92	28,88	39,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Buchweizen							**13,98**
30,07	29,27	41,42	13,98	35,10	29,92	32,83	39,49
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**13,98**
30,92	29,27	41,42	13,98	36,77	29,92	32,83	41,71
Hafer + Miso + Amaranth, ungekocht							**13,98**
25,79	25,27	41,42	13,98	30,10	22,14	27,57	35,04
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**13,98**
30,07	29,27	41,42	13,98	35,10	29,92	32,83	39,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Buchweizen							**13,98**
29,21	31,93	49,75	13,98	33,43	33,26	31,51	37,27
Miso + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**13,98**
23,23	22,60	33,08	13,98	26,77	18,81	24,93	28,38
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,98**
29,21	29,27	41,42	13,98	35,10	28,81	31,51	37,27
Miso + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**13,98**
24,09	22,60	33,08	13,98	28,43	18,81	24,93	30,60
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**13,98**
27,50	27,93	41,42	13,98	31,77	29,92	28,88	37,27
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**13,98**
36,91	31,93	49,75	13,98	43,43	35,48	35,46	48,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Amaranth, ungekocht							**13,98**
28,36	27,93	41,42	13,98	33,43	29,92	28,88	39,49
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,98**
28,36	29,27	41,42	13,98	33,43	28,81	31,51	35,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Buchweizen	28,36	29,27	41,42	13,98	33,43	28,81	31,51	35,04	**13,98**
Quinoa + Miso + Amaranth, ungekocht	21,52	21,27	41,42	13,98	26,77	23,26	23,62	30,60	**13,98**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Buchweizen	36,91	31,93	49,75	13,98	43,43	35,48	35,46	48,38	**13,98**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Amaranth, ungekocht	37,76	31,93	49,75	13,98	45,10	35,48	35,46	50,60	**13,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Amaranth, ungekocht	29,21	29,27	41,42	13,98	35,10	28,81	31,51	37,27	**13,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Amaranth, ungekocht	30,07	31,93	49,75	13,98	35,10	33,26	31,51	39,49	**13,98**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Amaranth, ungekocht	30,92	29,27	41,42	13,98	36,77	29,92	32,83	41,71	**13,98**
Dinkel ungekocht + Miso + Amaranth, ungekocht	24,09	22,60	33,08	13,98	28,43	18,81	24,93	30,60	**13,98**
Hafer + Miso + Buchweizen	24,94	25,27	41,42	13,98	28,43	22,14	27,57	32,82	**13,98**
Quinoa + Miso + Buchweizen	20,67	21,27	41,42	13,98	25,10	23,26	23,62	28,38	**13,98**
Miso + Quinoa + Buchweizen	20,67	21,27	41,42	13,98	25,10	23,26	23,62	28,38	**13,98**
Kakao + Miso + Hafer	28,36	30,60	49,75	13,98	33,43	24,37	34,14	39,49	**13,98**
Gerstenmehl + Miso + Hafer	24,09	26,60	41,42	13,98	26,77	18,81	24,93	30,60	**13,98**
Bulgur, trocken + Miso + Hafer	24,94	26,60	41,42	13,98	28,43	17,70	26,25	30,60	**13,98**
Haselnüsse + Miso + Hafer	26,65	27,93	41,42	13,98	28,43	18,81	27,57	32,82	**13,98**
Buchweizen + Miso + Hafer	24,94	25,27	41,42	13,98	28,43	22,14	27,57	32,82	**13,98**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,86	15,53	17,25	27,11	18,22	13,98	19,29	19,20	**13,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,86	15,53	17,25	27,11	18,22	13,98	19,29	19,20	**13,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Miso + Hafer							**13,98**
25,79	25,27	41,42	13,98	30,10	22,14	27,57	35,04
Gerstenmehl + Miso + Quinoa							**13,98**
19,81	22,60	41,42	13,98	23,43	19,92	20,99	26,16
Miso + Bulgur, trocken + Quinoa							**13,98**
20,67	22,60	41,42	13,98	25,10	18,81	22,30	26,16
Miso + Bulgur, trocken + Hafer							**13,98**
24,94	26,60	41,42	13,98	28,43	17,70	26,25	30,60
Miso + Amaranth, ungekocht + Hafer							**13,98**
25,79	25,27	41,42	13,98	30,10	22,14	27,57	35,04
Miso + Gerstenmehl + Quinoa							**13,98**
19,81	22,60	41,42	13,98	23,43	19,92	20,99	26,16
Miso + Gerstenmehl + Hafer							**13,98**
24,09	26,60	41,42	13,98	26,77	18,81	24,93	30,60
Miso + Haselnüsse + Hafer							**13,98**
26,65	27,93	41,42	13,98	28,43	18,81	27,57	32,82
Miso + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**13,98**
21,52	21,27	41,42	13,98	26,77	23,26	23,62	30,60
Miso + Buchweizen + Hafer							**13,98**
24,94	25,27	41,42	13,98	28,43	22,14	27,57	32,82
Miso + Buchweizen + Quinoa							**13,98**
20,67	21,27	41,42	13,98	25,10	23,26	23,62	28,38
Kakao + Miso + Quinoa							**13,98**
24,09	26,60	49,75	13,98	30,10	25,48	30,20	35,04
Amaranth, ungekocht + Miso + Quinoa							**13,98**
21,52	21,27	41,42	13,98	26,77	23,26	23,62	30,60
Buchweizen + Miso + Quinoa							**13,98**
20,67	21,27	41,42	13,98	25,10	23,26	23,62	28,38
Haselnüsse + Miso + Quinoa							**13,98**
22,38	23,93	41,42	13,98	25,10	19,92	23,62	28,38
Miso + Kakao + Quinoa							**13,98**
24,09	26,60	49,75	13,98	30,10	25,48	30,20	35,04
Bulgur, trocken + Miso + Quinoa							**13,98**
20,67	22,60	41,42	13,98	25,10	18,81	22,30	26,16
Miso + Haselnüsse + Quinoa							**13,98**
22,38	23,93	41,42	13,98	25,10	19,92	23,62	28,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Kakao + Hafer							**13,98**
28,36	30,60	49,75	13,98	33,43	24,37	34,14	39,49	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse							**13,97**
13,97	41,47	81,67	26,60	58,92	35,78	50,99	72,54	
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**13,97**
30,40	32,30	35,88	13,97	34,98	28,66	30,43	37,12	
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**13,97**
32,11	36,30	44,21	13,97	36,65	31,99	33,06	37,12	
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**13,97**
31,26	33,63	35,88	13,97	36,65	27,55	33,06	34,90	
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**13,97**
39,80	36,30	44,21	13,97	46,65	34,22	37,01	48,23	
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**13,97**
32,97	33,63	35,88	13,97	38,32	28,66	34,38	39,34	
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**13,97**
23,56	25,63	35,88	13,97	28,32	21,99	25,16	28,23	
3*Miso + 2*Hafer + 1*Mandeln							**13,97**
27,84	29,63	35,88	13,97	31,65	20,88	29,11	32,68	
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**13,97**
26,13	26,97	27,54	13,97	29,98	17,55	26,48	28,23	
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**13,97**
26,88	31,27	36,25	13,97	30,61	16,26	31,91	30,51	
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**13,97**
23,59	26,56	54,75	15,17	27,68	13,97	27,14	30,44	
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**13,97**
21,47	23,45	35,42	15,11	26,52	13,97	24,43	28,24	
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl							**13,97**
21,47	23,45	35,42	15,11	26,52	13,97	24,43	28,24	
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**13,97**
28,65	28,50	38,71	13,97	30,57	28,03	26,74	36,01	
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**13,97**
26,09	25,83	38,71	13,97	28,90	22,48	26,74	29,34	
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**13,97**
26,09	23,67	30,92	13,97	23,73	15,00	23,85	28,12	
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**13,97**
19,68	17,67	30,92	13,97	18,73	16,67	17,93	21,46	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**13,97**
44,03	33,67	43,42	13,97	46,23	35,00	35,69	51,46
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**13,97**
32,50	33,67	43,42	13,97	31,23	31,67	29,77	34,79
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**13,97**
31,21	29,67	30,92	13,97	31,23	25,00	29,77	31,46
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**13,97**
33,78	29,67	30,92	13,97	33,73	26,67	31,74	38,12
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**13,97**
29,93	27,67	30,92	13,97	28,73	26,67	25,82	34,79
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**13,97**
26,67	25,73	30,83	15,03	25,21	13,97	24,33	29,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**13,97**
20,75	29,11	28,63	13,97	24,26	22,72	23,32	29,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**13,97**
21,47	23,45	35,42	15,11	26,52	13,97	24,43	28,24
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**13,97**
21,47	23,45	35,42	15,11	26,52	13,97	24,43	28,24
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**13,97**
17,05	23,53	24,42	13,97	17,09	15,72	17,61	22,87
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,97**
30,68	31,77	46,63	13,97	34,70	33,57	30,34	42,49
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,97**
28,12	29,11	46,63	13,97	33,03	28,01	30,34	35,82
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,97**
24,08	23,91	44,92	13,97	26,73	22,12	27,74	31,24
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,97**
21,47	23,45	35,42	15,11	26,52	13,97	24,43	28,24
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,97**
21,47	23,45	35,42	15,11	26,52	13,97	24,43	28,24
3*Pistazien roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,97**
21,66	22,94	39,50	13,97	23,96	19,86	24,99	25,17
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,97**
25,54	27,18	39,75	13,97	27,18	28,81	25,10	35,63

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,97**
21,69	23,18	39,75	13,97	24,68	20,48	25,10	25,63
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,97**
25,50	26,94	39,50	13,97	26,46	28,19	24,99	35,17
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,97**
20,75	21,72	39,67	13,97	23,58	16,87	23,94	27,41
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**13,96**
26,39	26,33	29,79	33,21	26,92	13,96	28,25	26,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**13,96**
27,24	30,00	27,88	16,41	30,67	13,96	29,76	28,01
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten							**13,96**
20,55	21,05	37,92	19,69	24,04	13,96	22,66	30,54
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**13,96**
29,67	32,87	40,83	13,96	32,75	30,08	31,60	39,37
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln							**13,96**
31,50	37,25	34,83	13,96	37,75	19,93	37,28	35,78
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**13,96**
16,48	24,35	27,04	13,96	18,66	15,83	18,84	23,61
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln							**13,96**
27,11	30,20	40,83	13,96	31,08	24,53	31,60	32,70
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**13,96**
24,95	25,41	46,29	13,96	27,36	23,81	28,70	32,70
Mandeln + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,96**
31,50	37,25	34,83	13,96	37,75	19,93	37,28	35,78
Austernpilze + Walnüsse + Cashewnuss							**13,96**
22,83	21,56	45,33	13,96	24,47	15,73	25,79	27,96
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**13,96**
21,31	21,52	44,08	13,96	22,85	15,83	24,26	26,09
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Kakao							**13,96**
31,29	36,72	46,00	13,96	37,88	22,84	37,67	39,84
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**13,96**
30,44	35,39	41,83	13,96	35,38	20,07	34,38	36,51
Cashewnuss + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**13,96**
21,31	21,52	44,08	13,96	22,85	15,83	24,26	26,09
Austernpilze + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**13,96**
21,31	21,52	44,08	13,96	22,85	15,83	24,26	26,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**13,96**
23,65	25,07	35,33	13,96	28,33	19,46	26,60	31,59
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,96**
15,72	24,33	26,42	13,96	17,85	15,88	18,07	22,68
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Mandeln							**13,96**
31,50	37,25	34,83	13,96	37,75	19,93	37,28	35,78
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**13,96**
31,50	37,25	34,83	13,96	37,75	19,93	37,28	35,78
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten							**13,96**
23,99	23,91	45,92	13,96	27,57	22,21	27,57	32,54
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**13,96**
29,58	34,72	41,83	13,96	35,38	19,51	33,72	35,40
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**13,96**
25,71	24,87	26,96	15,04	22,03	13,96	21,58	26,92
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**13,96**
29,15	34,72	41,83	13,96	34,55	20,07	33,07	35,40
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**13,96**
23,81	22,64	43,29	13,96	23,56	18,19	25,16	27,91
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**13,96**
29,58	34,05	41,83	13,96	35,38	21,73	34,38	36,51
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Cashewnuss							**13,96**
21,31	21,52	44,08	13,96	22,85	15,83	24,26	26,09
Walnüsse + Austernpilze + Cashewnuss							**13,96**
22,83	21,56	45,33	13,96	24,47	15,73	25,79	27,96
Austernpilze + Cashewnuss + Walnüsse							**13,96**
22,83	21,56	45,33	13,96	24,47	15,73	25,79	27,96
Cashewnuss + Austernpilze + Walnüsse							**13,96**
22,83	21,56	45,33	13,96	24,47	15,73	25,79	27,96
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,96**
23,07	23,91	40,96	13,96	25,28	16,71	25,30	27,99
3*Walnüsse + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,96**
25,35	23,97	42,83	13,96	27,70	16,56	27,59	30,79
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**13,96**
30,01	34,05	41,83	13,96	36,22	21,73	34,38	37,62
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Austernpilze							**13,96**
21,31	21,52	44,08	13,96	22,85	15,83	24,26	26,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Cashewnuss + Austernpilze	22,83	21,56	45,33	13,96	24,47	15,73	25,79	27,96	**13,96**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	21,31	21,52	44,08	13,96	22,85	15,83	24,26	26,09	**13,96**
Cashewnuss + Walnüsse + Austernpilze	22,83	21,56	45,33	13,96	24,47	15,73	25,79	27,96	**13,96**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	13,95	41,44	90,21	28,48	58,08	36,34	52,32	73,00	**13,95**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	19,17	19,37	37,54	17,22	21,18	13,95	21,77	26,70	**13,95**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	27,66	25,53	25,63	36,37	27,08	13,95	27,75	25,93	**13,95**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	22,53	23,53	38,13	33,03	22,08	13,95	23,80	25,93	**13,95**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	26,38	25,53	38,13	33,03	24,58	13,95	27,75	29,27	**13,95**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Walnüsse	13,95	41,49	81,42	26,67	58,62	35,61	50,80	72,28	**13,95**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	21,49	22,93	39,38	13,94	23,98	19,58	25,01	25,10	**13,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	26,12	26,69	40,79	24,98	28,00	13,94	27,46	32,68	**13,94**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	25,34	26,93	39,38	13,94	26,48	27,92	25,01	35,10	**13,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	28,79	29,31	36,17	13,94	31,86	26,89	28,27	36,28	**13,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	30,08	31,31	36,17	13,94	34,36	25,22	32,22	32,94	**13,94**
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	24,95	25,31	36,17	13,94	26,86	15,22	26,30	29,61	**13,94**
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	18,54	19,31	36,17	13,94	21,86	16,89	20,38	22,94	**13,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	42,90	35,31	48,67	13,94	49,36	35,22	38,14	52,94	**13,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	41,38	35,27	47,42	13,94	47,74	35,32	36,61	51,08	**13,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**13,94**
31,36	35,31	48,67	13,94	34,36	31,89	32,22	36,28
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**13,94**
31,12	31,27	34,92	13,94	35,24	26,99	32,66	37,74
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**13,94**
27,27	29,27	34,92	13,94	30,24	26,99	26,74	34,41
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**13,94**
28,56	31,27	34,92	13,94	32,74	25,32	30,69	31,08
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**13,94**
23,43	25,27	34,92	13,94	25,24	15,32	24,77	27,74
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**13,94**
32,64	31,31	36,17	13,94	36,86	26,89	34,19	39,61
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**13,94**
29,84	35,27	47,42	13,94	32,74	31,99	30,69	34,41
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**13,94**
17,02	19,27	34,92	13,94	20,24	16,99	18,85	21,08
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**13,94**
24,94	30,21	44,04	13,94	27,71	22,51	26,05	34,84
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**13,94**
22,38	28,88	44,04	13,94	26,04	22,51	23,41	32,62
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Lupinen							**13,94**
26,65	32,88	52,38	13,94	32,71	28,07	32,63	41,51
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**13,94**
24,09	27,55	44,04	13,94	29,38	25,84	26,05	37,07
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**13,94**
23,24	28,88	44,04	13,94	27,71	21,40	24,73	32,62
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**13,94**
23,24	27,55	44,04	13,94	27,71	25,84	26,05	34,84
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl							**13,94**
25,49	27,03	39,79	13,94	26,43	28,02	24,97	34,93
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl							**13,94**
21,65	23,03	39,79	13,94	23,93	19,68	24,97	24,93
Tahin aus rohem Sesam + Hafer + Tomaten							**13,94**
22,15	23,61	38,17	18,80	23,48	13,94	23,76	29,09
Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten							**13,94**
18,73	18,28	38,17	16,58	21,82	13,94	21,13	29,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen + Tomaten							**13,94**
17,87	18,28	38,17	16,58	20,15	13,94	21,13	26,87
Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten							**13,94**
17,87	18,28	38,17	16,58	20,15	13,94	21,13	26,87
Hafer + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten							**13,94**
22,15	23,61	38,17	18,80	23,48	13,94	23,76	29,09
Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**13,94**
18,73	18,28	38,17	16,58	21,82	13,94	21,13	29,09
Buchweizen + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**13,94**
17,87	18,28	38,17	16,58	20,15	13,94	21,13	26,87
Tomaten + Buchweizen + Tahin aus rohem Sesam							**13,94**
17,87	18,28	38,17	16,58	20,15	13,94	21,13	26,87
Hafer + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**13,94**
22,15	23,61	38,17	18,80	23,48	13,94	23,76	29,09
Tomaten + Hafer + Tahin aus rohem Sesam							**13,94**
22,15	23,61	38,17	18,80	23,48	13,94	23,76	29,09
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**13,94**
18,73	18,28	38,17	16,58	21,82	13,94	21,13	29,09
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**13,94**
18,73	18,28	38,17	16,58	21,82	13,94	21,13	29,09
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**13,94**
22,70	25,35	49,13	22,76	24,67	13,94	24,83	32,68
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**13,94**
25,26	26,69	49,13	22,76	26,33	13,94	27,46	34,90
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,94**
31,22	29,66	31,00	13,94	31,33	25,06	29,84	31,54
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,94**
29,94	27,66	31,00	13,94	28,83	26,72	25,89	34,88
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,94**
32,50	33,66	43,50	13,94	31,33	31,72	29,84	34,88
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,94**
33,79	29,66	31,00	13,94	33,83	26,72	31,81	38,21
3*Quinoa + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,94**
19,68	17,66	31,00	13,94	18,83	16,72	17,99	21,54
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,94**
44,04	33,66	43,50	13,94	46,33	35,06	35,76	51,54

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,94**
26,09	23,66	31,00	13,94	23,83	15,06	23,91	28,21
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**13,94**
19,14	20,37	36,96	17,44	21,03	13,94	21,66	25,36
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**13,94**
29,98	21,00	26,46	14,11	22,46	13,94	22,63	27,28
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,94**
25,53	27,14	39,29	13,94	26,57	27,66	25,20	35,13
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,94**
21,69	23,14	39,29	13,94	24,07	19,32	25,20	25,13
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Buchweizen							**13,94**
17,87	18,28	38,17	16,58	20,15	13,94	21,13	26,87
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**13,94**
18,73	18,28	38,17	16,58	21,82	13,94	21,13	29,09
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Buchweizen							**13,94**
17,87	18,28	38,17	16,58	20,15	13,94	21,13	26,87
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Amaranth, ungekocht							**13,94**
18,73	18,28	38,17	16,58	21,82	13,94	21,13	29,09
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Hafer							**13,94**
22,15	23,61	38,17	18,80	23,48	13,94	23,76	29,09
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Hafer							**13,94**
22,15	23,61	38,17	18,80	23,48	13,94	23,76	29,09
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,94**
20,41	22,81	41,25	14,01	24,00	13,94	23,15	27,80
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,93**
18,86	16,60	17,67	28,08	18,23	13,93	19,65	19,86
Cashewnuss + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,93**
28,80	24,91	38,25	13,93	28,08	21,44	27,99	32,91
Mais-Mehl + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,93**
28,80	24,91	38,25	13,93	28,08	21,44	27,99	32,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Cashewnuss							**13,93**
28,80	24,91	38,25	13,93	28,08	21,44	27,99	32,91
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**13,93**
24,63	26,32	48,67	13,93	27,85	20,66	28,25	32,24
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**13,93**
24,63	26,32	48,67	13,93	27,85	20,66	28,25	32,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	24,45	22,07	32,00	15,36	25,22	13,93	23,72	28,60	**13,93**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	24,45	22,07	32,00	15,36	25,22	13,93	23,72	28,60	**13,93**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	24,63	26,32	48,67	13,93	27,85	20,66	28,25	32,24	**13,93**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	23,78	26,32	48,67	13,93	26,18	21,77	26,93	32,24	**13,93**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	24,63	26,32	48,67	13,93	27,85	20,66	28,25	32,24	**13,93**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	25,49	24,99	48,67	13,93	29,52	25,10	29,57	36,69	**13,93**
Haselnüsse + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	26,34	27,65	48,67	13,93	27,85	21,77	29,57	34,47	**13,93**
Cashewnuss + Kakao + Linsen reif gekocht	28,05	30,32	57,00	13,93	32,85	27,32	36,14	41,13	**13,93**
Cashewnuss + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	26,34	27,65	48,67	13,93	27,85	21,77	29,57	34,47	**13,93**
Kakao + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	28,05	30,32	57,00	13,93	32,85	27,32	36,14	41,13	**13,93**
Buchweizen + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	24,63	24,99	48,67	13,93	27,85	25,10	29,57	34,47	**13,93**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	25,49	24,99	48,67	13,93	29,52	25,10	29,57	36,69	**13,93**
Cashewnuss + Buchweizen + Linsen reif gekocht	24,63	24,99	48,67	13,93	27,85	25,10	29,57	34,47	**13,93**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	23,78	26,32	48,67	13,93	26,18	21,77	26,93	32,24	**13,93**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	28,80	24,91	38,25	13,93	28,08	21,44	27,99	32,91	**13,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Mais-Mehl	28,80	24,91	38,25	13,93	28,08	21,44	27,99	32,91	**13,93**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	24,45	22,07	32,00	15,36	25,22	13,93	23,72	28,60	**13,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	24,45	22,07	32,00	15,36	25,22	13,93	23,72	28,60	**13,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**13,93**
24,74	27,07	39,58	15,93	24,03	13,93	23,66	28,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**13,93**
24,20	31,11	32,67	13,93	30,42	19,91	28,66	32,69
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**13,93**
26,56	25,32	29,63	13,93	23,74	18,68	22,04	30,12
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,93**
17,58	15,93	17,67	28,08	16,56	13,93	17,68	18,74
Linsen reif gekocht + Kakao + Cashewnuss							**13,93**
28,05	30,32	57,00	13,93	32,85	27,32	36,14	41,13
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Cashewnuss							**13,93**
23,78	26,32	48,67	13,93	26,18	21,77	26,93	32,24
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**13,93**
28,80	24,91	38,25	13,93	28,08	21,44	27,99	32,91
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Cashewnuss							**13,93**
24,63	24,99	48,67	13,93	27,85	25,10	29,57	34,47
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,93**
24,63	26,32	48,67	13,93	27,85	20,66	28,25	32,24
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,93**
25,49	24,99	48,67	13,93	29,52	25,10	29,57	36,69
Kakao + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,93**
28,05	30,32	57,00	13,93	32,85	27,32	36,14	41,13
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**13,93**
25,49	24,99	48,67	13,93	29,52	25,10	29,57	36,69
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,93**
26,34	27,65	48,67	13,93	27,85	21,77	29,57	34,47
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,93**
23,78	26,32	48,67	13,93	26,18	21,77	26,93	32,24
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**13,93**
24,63	26,32	48,67	13,93	27,85	20,66	28,25	32,24
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Cashewnuss							**13,93**
26,34	27,65	48,67	13,93	27,85	21,77	29,57	34,47
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,93**
24,63	24,99	48,67	13,93	27,85	25,10	29,57	34,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl							**13,93**
29,41	32,07	48,63	13,93	29,66	31,01	29,26	32,79

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	23,00	22,07	36,13	13,93	22,16	14,34	23,34	26,12	**13,93**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	16,59	16,07	36,13	13,93	17,16	16,01	17,42	19,46	**13,93**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	40,95	32,07	48,63	13,93	44,66	34,34	35,18	49,46	**13,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	30,70	28,07	36,13	13,93	32,16	26,01	31,24	36,12	**13,93**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	26,85	26,07	36,13	13,93	27,16	26,01	25,32	32,79	**13,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	28,13	28,07	36,13	13,93	29,66	24,34	29,26	29,46	**13,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,45	22,07	32,00	15,36	25,22	13,93	23,72	28,60	**13,93**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	24,45	22,07	32,00	15,36	25,22	13,93	23,72	28,60	**13,93**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,78	22,35	34,38	13,93	25,48	18,28	22,58	31,29	**13,93**
3*Cashewnuss + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,00	23,90	46,00	13,93	27,67	22,27	27,64	32,63	**13,93**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Gerstenmehl	23,78	26,32	48,67	13,93	26,18	21,77	26,93	32,24	**13,93**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Haselnüsse	26,34	27,65	48,67	13,93	27,85	21,77	29,57	34,47	**13,93**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	26,34	27,65	48,67	13,93	27,85	21,77	29,57	34,47	**13,93**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	23,78	26,32	48,67	13,93	26,18	21,77	26,93	32,24	**13,93**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Kakao	28,05	30,32	57,00	13,93	32,85	27,32	36,14	41,13	**13,93**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Kakao	28,05	30,32	57,00	13,93	32,85	27,32	36,14	41,13	**13,93**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	25,49	24,99	48,67	13,93	29,52	25,10	29,57	36,69	**13,93**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	25,49	24,99	48,67	13,93	29,52	25,10	29,57	36,69	**13,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Buchweizen							**13,93**
24,63	24,99	48,67	13,93	27,85	25,10	29,57	34,47
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**13,93**
24,63	24,99	48,67	13,93	27,85	25,10	29,57	34,47
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,93**
16,59	14,65	17,88	17,08	17,93	13,93	16,09	18,43
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,93**
25,13	30,02	34,08	15,68	29,13	13,93	29,76	29,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**13,92**
28,85	32,89	51,25	13,92	31,23	31,12	30,49	33,53
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**13,92**
26,83	26,39	35,92	13,92	26,41	23,38	25,70	35,12
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**13,92**
40,38	32,89	51,25	13,92	46,23	34,46	36,41	50,20
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**13,92**
27,56	28,89	38,75	13,92	31,23	24,46	30,49	30,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**13,92**
26,28	26,89	38,75	13,92	28,73	26,12	26,54	33,53
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**13,92**
22,44	22,89	38,75	13,92	23,73	14,46	24,57	26,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**13,92**
30,13	28,89	38,75	13,92	33,73	26,12	32,46	36,87
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**13,92**
16,03	16,89	38,75	13,92	18,73	16,12	18,64	20,20
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,92**
23,62	24,05	41,54	13,92	24,67	21,59	25,71	30,49
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,92**
18,97	18,87	35,67	15,89	21,42	13,92	21,45	26,00
Hafer + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**13,92**
21,82	22,40	27,42	14,16	23,67	13,92	22,93	24,47
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,92**
18,97	18,87	35,67	15,89	21,42	13,92	21,45	26,00
Bohnen grün gekocht + Hafer + Dinkel ungekocht							**13,92**
21,82	22,40	27,42	14,16	23,67	13,92	22,93	24,47
Hafer + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**13,92**
21,82	22,40	27,42	14,16	23,67	13,92	22,93	24,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Hafer + Bohnen grün gekocht	21,82	22,40	27,42	14,16	23,67	13,92	22,93	24,47	**13,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	28,09	32,87	50,63	13,92	30,42	31,17	29,72	32,60	**13,92**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	28,87	38,13	13,92	30,42	24,51	29,72	29,27	**13,92**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	21,68	22,87	38,13	13,92	22,92	14,51	23,80	25,93	**13,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	29,37	28,87	38,13	13,92	32,92	26,17	31,70	35,93	**13,92**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	15,26	16,87	38,13	13,92	17,92	16,17	17,88	19,27	**13,92**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	39,62	32,87	50,63	13,92	45,42	34,51	35,64	49,27	**13,92**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	26,87	38,13	13,92	27,92	26,17	25,78	32,60	**13,92**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	21,52	22,53	35,42	13,92	29,45	18,61	25,42	32,28	**13,92**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	23,33	23,20	44,33	13,92	25,69	20,41	26,80	30,40	**13,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,62	28,98	28,46	13,92	24,18	22,57	23,12	29,00	**13,92**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	20,11	16,40	23,25	39,71	18,67	13,92	22,28	21,13	**13,92**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	18,97	18,87	35,67	15,89	21,42	13,92	21,45	26,00	**13,92**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	18,97	18,87	35,67	15,89	21,42	13,92	21,45	26,00	**13,92**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	31,49	27,67	26,71	24,02	27,81	13,92	29,11	29,70	**13,92**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	25,00	23,99	32,92	15,77	27,84	13,92	25,67	27,27	**13,92**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	22,25	19,07	23,25	40,82	20,33	13,92	23,59	22,24	**13,92**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	24,26	23,72	35,92	13,92	24,74	17,82	25,70	28,46	**13,92**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
28,56	31,26	35,00	13,92	32,84	25,38	30,76	31,17	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
41,38	35,26	47,50	13,92	47,84	35,38	36,68	51,17	
3*Quinoa + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
18,55	19,30	36,25	13,92	21,96	16,94	20,44	23,03	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
42,91	35,30	48,75	13,92	49,46	35,28	38,20	53,03	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
29,85	35,26	47,50	13,92	32,84	32,04	30,76	34,50	
3*Hafer + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
24,96	25,30	36,25	13,92	26,96	15,28	26,36	29,70	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
31,37	35,30	48,75	13,92	34,46	31,94	32,28	36,37	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
28,80	29,30	36,25	13,92	31,96	26,94	28,34	36,37	
3*Hafer + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
23,44	25,26	35,00	13,92	25,34	15,38	24,84	27,83	
3*Quinoa + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
17,03	19,26	35,00	13,92	20,34	17,04	18,91	21,17	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
27,28	29,26	35,00	13,92	30,34	27,04	26,81	34,50	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
32,65	31,30	36,25	13,92	36,96	26,94	34,26	39,70	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
30,09	31,30	36,25	13,92	34,46	25,28	32,28	33,03	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**13,92**
21,50	22,41	35,29	13,92	29,09	18,30	25,37	32,04	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,92**
31,13	31,26	35,00	13,92	35,34	27,04	32,73	37,83	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**13,92**
20,54	16,40	23,25	39,71	19,50	13,92	22,28	22,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	22,34	22,71	41,54	13,92	23,83	18,81	25,71	27,16	**13,92**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,54	16,78	19,79	38,81	20,18	13,92	21,95	21,87	**13,92**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	18,97	18,87	35,67	15,89	21,42	13,92	21,45	26,00	**13,92**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	18,97	18,87	35,67	15,89	21,42	13,92	21,45	26,00	**13,92**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Hafer	21,82	22,40	27,42	14,16	23,67	13,92	22,93	24,47	**13,92**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Hafer	21,82	22,40	27,42	14,16	23,67	13,92	22,93	24,47	**13,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	20,54	21,37	42,00	20,83	22,63	13,92	23,40	29,87	**13,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	22,68	24,03	42,00	21,94	24,30	13,92	24,72	30,98	**13,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	20,97	21,37	42,00	20,83	23,47	13,92	23,40	30,98	**13,92**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	13,91	40,47	79,58	26,38	56,73	34,88	49,14	69,91	**13,91**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,91	40,47	79,58	26,38	56,73	34,88	49,14	69,91	**13,91**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	13,91	40,47	79,58	26,38	56,73	34,88	49,14	69,91	**13,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	13,91	40,47	79,58	26,38	56,73	34,88	49,14	69,91	**13,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	13,91	40,47	79,58	26,38	56,73	34,88	49,14	69,91	**13,91**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	13,91	40,47	79,58	26,38	56,73	34,88	49,14	69,91	**13,91**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	26,26	27,21	38,54	13,91	27,98	23,49	26,93	35,87	**13,91**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	23,70	24,54	38,54	13,91	26,31	17,93	26,93	29,20	**13,91**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	24,57	27,24	34,00	13,91	26,60	15,84	27,26	28,73	**13,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**13,91**
18,16	21,24	34,00	13,91	21,60	17,51	21,34	22,07
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**13,91**
42,52	37,24	46,50	13,91	49,10	35,84	39,11	52,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**13,91**
29,70	33,24	34,00	13,91	34,10	25,84	33,18	32,07
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**13,91**
28,42	31,24	34,00	13,91	31,60	27,51	29,24	35,40
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**13,91**
32,26	33,24	34,00	13,91	36,60	27,51	35,16	38,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**13,91**
30,98	37,24	46,50	13,91	34,10	32,51	33,18	35,40
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,91**
27,77	32,72	35,50	13,91	31,40	19,66	31,53	33,04
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**13,91**
24,50	27,75	37,42	18,76	28,00	13,91	28,42	30,91
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,91**
26,15	26,51	42,25	13,91	29,60	21,77	28,91	32,53
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,91**
26,15	26,51	42,25	13,91	29,60	21,77	28,91	32,53
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,91**
18,19	18,39	29,08	14,36	20,82	13,91	19,95	25,38
Walnüsse + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,91**
27,67	26,55	43,50	13,91	31,22	21,67	30,43	34,40
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Bohnen grün gekocht							**13,91**
24,50	27,75	37,42	18,76	28,00	13,91	28,42	30,91
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,91**
18,19	18,39	29,08	14,36	20,82	13,91	19,95	25,38
Cashewnuss + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,91**
27,67	26,55	43,50	13,91	31,22	21,67	30,43	34,40
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**13,91**
26,15	26,51	42,25	13,91	29,60	21,77	28,91	32,53
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Cashewnuss							**13,91**
27,67	26,55	43,50	13,91	31,22	21,67	30,43	34,40
Sojabohnen + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,91**
18,57	27,32	31,67	13,91	21,22	20,58	19,84	27,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,91**
18,57	27,32	31,67	13,91	21,22	20,58	19,84	27,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl								**13,91**
18,19	18,39	29,08	14,36	20,82	13,91	19,95	25,38	
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**13,91**
18,19	18,39	29,08	14,36	20,82	13,91	19,95	25,38	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**13,91**
31,25	34,03	43,83	13,91	38,47	31,78	36,74	39,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**13,91**
23,56	24,03	31,33	13,91	28,47	16,78	26,87	29,78	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**13,91**
33,81	34,03	43,83	13,91	40,97	33,44	38,71	46,44	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**13,91**
29,97	32,03	43,83	13,91	35,97	33,44	32,79	43,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**13,91**
32,53	38,03	56,33	13,91	38,47	38,44	36,74	43,11	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**13,91**
44,07	38,03	56,33	13,91	53,47	41,78	42,66	59,78	
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**13,91**
19,71	22,03	43,83	13,91	25,97	23,44	24,89	29,78	
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**13,91**
26,12	28,03	43,83	13,91	30,97	21,78	30,82	36,44	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**13,91**
43,21	36,69	52,17	13,91	50,97	39,00	39,37	56,44	
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**13,91**
25,26	26,69	39,67	13,91	28,47	19,00	27,53	33,11	
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**13,91**
18,85	20,69	39,67	13,91	23,47	20,67	21,61	26,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**13,91**
32,96	32,69	39,67	13,91	38,47	30,67	35,42	43,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**13,91**
29,11	30,69	39,67	13,91	33,47	30,67	29,50	39,78	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**13,91**
31,68	36,69	52,17	13,91	35,97	35,67	33,45	39,78	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**13,91**
30,39	32,69	39,67	13,91	35,97	29,00	33,45	36,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	27,78	23,77	31,67	42,73	25,78	13,91	28,74	28,18	**13,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	22,70	22,69	27,17	13,91	25,97	14,00	23,58	26,44	**13,91**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	26,15	26,51	42,25	13,91	29,60	21,77	28,91	32,53	**13,91**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	26,15	26,51	42,25	13,91	29,60	21,77	28,91	32,53	**13,91**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	17,27	14,65	19,04	27,33	19,27	13,91	19,01	21,04	**13,91**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	22,94	24,52	37,92	13,91	25,50	17,98	26,16	28,27	**13,91**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	24,50	27,75	37,42	18,76	28,00	13,91	28,42	30,91	**13,91**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Mandeln	24,50	27,75	37,42	18,76	28,00	13,91	28,42	30,91	**13,91**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	18,57	27,32	31,67	13,91	21,22	20,58	19,84	27,02	**13,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Sojabohnen	18,57	27,32	31,67	13,91	21,22	20,58	19,84	27,02	**13,91**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Lupinen	20,27	27,07	35,67	14,40	22,72	13,91	24,87	24,69	**13,91**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	29,54	32,03	39,67	13,91	35,97	28,44	32,79	35,33	**13,91**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	32,10	32,03	39,67	13,91	38,47	30,11	34,76	42,00	**13,91**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	30,82	36,03	52,17	13,91	35,97	35,11	32,79	38,67	**13,91**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	42,36	36,03	52,17	13,91	50,97	38,44	38,71	55,33	**13,91**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	24,41	26,03	39,67	13,91	28,47	18,44	26,87	32,00	**13,91**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	28,26	30,03	39,67	13,91	33,47	30,11	28,84	38,67	**13,91**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	18,00	20,03	39,67	13,91	23,47	20,11	20,95	25,33	**13,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	31,68	32,03	39,67	13,91	37,63	30,67	34,11	42,00	**13,91**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	27,83	30,03	39,67	13,91	32,63	30,67	28,18	38,67	**13,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	26,50	23,11	31,67	42,73	24,95	13,91	27,42	27,07	**13,91**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	30,39	36,03	52,17	13,91	35,13	35,67	32,13	38,67	**13,91**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	29,11	32,03	39,67	13,91	35,13	29,00	32,13	35,33	**13,91**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	23,98	26,03	39,67	13,91	27,63	19,00	26,21	32,00	**13,91**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	17,57	20,03	39,67	13,91	22,63	20,67	20,29	25,33	**13,91**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	41,93	36,03	52,17	13,91	50,13	39,00	38,05	55,33	**13,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	21,42	22,03	27,17	13,91	25,13	14,00	22,26	25,33	**13,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	20,53	21,56	31,92	13,91	25,20	14,73	23,36	27,12	**13,91**
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,68	22,51	43,13	13,91	23,48	18,04	24,95	27,51	**13,91**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	24,41	25,36	39,67	13,91	28,47	20,67	27,53	33,11	**13,91**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	18,00	19,36	39,67	13,91	23,47	22,33	21,61	26,44	**13,91**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	29,54	31,36	39,67	13,91	35,97	30,67	33,45	36,44	**13,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	25,64	24,44	31,67	16,07	28,28	13,91	26,76	28,18	**13,91**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	28,26	29,36	39,67	13,91	33,47	32,33	29,50	39,78	**13,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	21,85	21,36	27,17	13,91	25,97	15,67	23,58	26,44	**13,91**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	42,36	35,36	52,17	13,91	50,97	40,67	39,37	56,44	**13,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen								**13,91**
32,10	31,36	39,67	13,91	38,47	32,33	35,42	43,11	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen								**13,91**
30,82	35,36	52,17	13,91	35,97	37,33	33,45	39,78	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Lupinen								**13,91**
18,57	27,32	31,67	13,91	21,22	20,58	19,84	27,02	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen								**13,91**
18,57	27,32	31,67	13,91	21,22	20,58	19,84	27,02	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**13,91**
24,50	27,75	37,42	18,76	28,00	13,91	28,42	30,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam								**13,91**
18,19	18,39	29,08	14,36	20,82	13,91	19,95	25,38	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss								**13,91**
27,67	26,55	43,50	13,91	31,22	21,67	30,43	34,40	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss								**13,91**
26,15	26,51	42,25	13,91	29,60	21,77	28,91	32,53	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam								**13,91**
24,50	27,75	37,42	18,76	28,00	13,91	28,42	30,91	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**13,91**
18,19	18,39	29,08	14,36	20,82	13,91	19,95	25,38	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Walnüsse								**13,91**
27,67	26,55	43,50	13,91	31,22	21,67	30,43	34,40	
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse								**13,91**
27,67	26,55	43,50	13,91	31,22	21,67	30,43	34,40	
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Hafer								**13,91**
27,78	27,11	31,67	17,18	29,95	13,91	28,08	29,29	
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**13,91**
23,89	24,04	46,79	13,91	26,03	21,79	26,59	30,78	
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**13,91**
22,55	23,00	44,38	13,91	24,24	19,62	26,03	29,31	
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,91**
23,12	23,95	38,38	13,91	26,99	18,61	23,50	30,91	
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,91**
24,64	23,99	39,63	13,91	28,61	18,51	25,03	32,78	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**13,91**
29,97	31,36	39,67	13,91	36,80	30,67	33,45	37,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	28,68	29,36	39,67	13,91	34,30	32,33	29,50	40,89	**13,91**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	32,53	31,36	39,67	13,91	39,30	32,33	35,42	44,22	**13,91**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	18,43	19,36	39,67	13,91	24,30	22,33	21,61	27,56	**13,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	24,44	31,67	16,07	29,12	13,91	26,76	29,29	**13,91**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,84	25,36	39,67	13,91	29,30	20,67	27,53	34,22	**13,91**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	31,25	35,36	52,17	13,91	36,80	37,33	33,45	40,89	**13,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	28,21	23,77	27,50	43,84	26,62	13,91	28,74	27,07	**13,91**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	42,79	35,36	52,17	13,91	51,80	40,67	39,37	57,56	**13,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	22,27	21,36	27,17	13,91	26,80	15,67	23,58	27,56	**13,91**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,56	24,03	43,83	13,91	25,97	16,78	23,58	30,89	**13,91**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,41	26,03	43,83	13,91	28,47	16,78	27,53	34,22	**13,91**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	26,49	31,39	35,50	13,91	30,57	16,88	31,53	29,71	**13,91**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,97	30,03	56,33	13,91	35,97	25,11	37,39	44,22	**13,91**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,85	22,03	43,83	13,91	28,47	21,78	27,53	34,22	**13,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,13	22,03	43,83	13,91	30,97	21,78	27,53	37,56	**13,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,85	24,03	43,83	13,91	28,47	15,11	25,55	30,89	**13,91**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	25,50	27,19	37,92	13,91	27,17	23,54	26,16	34,93	**13,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	18,03	18,01	31,29	14,92	22,42	13,91	20,28	27,42	**13,91**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	13,91	26,81	56,92	17,50	39,42	27,28	33,97	49,50	**13,91**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	13,91	42,81	86,08	27,50	59,42	38,39	51,08	73,94	**13,91**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	17,45	19,20	20,96	31,08	16,88	13,91	19,27	20,06	**13,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,71	21,82	28,33	44,70	22,67	13,91	26,20	26,89	**13,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	28,42	25,55	26,25	36,37	27,89	13,90	28,51	26,87	**13,90**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	27,14	25,55	38,75	33,03	25,39	13,90	28,51	30,20	**13,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,79	24,23	39,63	13,90	24,68	22,31	24,77	27,87	**13,90**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	23,29	23,55	38,75	33,03	22,89	13,90	24,57	26,87	**13,90**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	25,35	26,92	39,54	13,90	26,68	28,03	25,14	35,28	**13,90**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	21,51	22,92	39,54	13,90	24,18	19,69	25,14	25,28	**13,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	21,51	22,90	39,63	13,90	23,85	19,53	24,77	24,53	**13,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,36	26,90	39,63	13,90	26,35	27,87	24,77	34,53	**13,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	19,64	29,11	29,46	13,90	22,10	22,03	22,47	28,97	**13,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	20,66	22,90	39,63	13,90	26,35	16,20	26,09	30,09	**13,90**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	25,45	27,05	39,58	13,90	26,31	27,97	25,01	35,26	**13,90**
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	21,61	23,05	39,58	13,90	23,81	19,63	25,01	25,26	**13,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**13,90**
22,57	27,72	35,63	13,90	26,02	19,16	23,42	29,56
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**13,90**
24,85	27,78	37,50	13,90	28,44	19,01	25,71	32,36
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**13,90**
24,82	25,49	46,29	13,90	27,09	23,64	28,51	32,40
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**13,90**
32,76	30,17	37,42	13,90	29,86	26,88	27,89	33,67
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**13,90**
33,62	27,50	29,08	13,90	31,53	23,55	29,20	35,89
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,90**
21,51	22,90	39,63	13,90	23,85	19,53	24,77	24,53
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,90**
25,36	26,90	39,63	13,90	26,35	27,87	24,77	34,53
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**13,90**
31,91	27,50	29,08	13,90	29,86	22,44	27,89	31,44
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Miso							**13,90**
28,49	23,50	29,08	13,90	24,86	15,77	23,94	29,22
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**13,90**
40,46	30,17	37,42	13,90	39,86	29,11	31,84	44,78
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**13,90**
31,06	26,17	29,08	13,90	28,19	23,55	25,26	33,67
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Miso							**13,90**
24,22	19,50	29,08	13,90	21,53	16,88	19,99	24,78
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht							**13,90**
19,38	20,23	35,46	13,90	24,68	15,09	22,80	27,87
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen							**13,90**
18,95	20,23	35,46	13,90	23,85	15,09	22,80	26,76
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,90**
18,21	17,11	23,25	18,60	21,87	13,90	19,82	23,20
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**13,90**
43,59	36,71	48,29	13,90	50,68	39,60	38,44	54,71
3*Hafer + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**13,90**
25,65	26,71	35,79	13,90	28,18	19,60	26,60	31,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**13,90**
19,24	20,71	35,79	13,90	23,18	21,27	20,68	24,71
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**13,90**
23,08	22,71	23,29	13,90	25,68	14,60	22,65	24,71
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**13,90**
29,96	30,77	29,54	13,90	30,23	14,14	30,72	31,13
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**13,90**
32,06	36,71	48,29	13,90	35,68	36,27	32,52	38,04
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**13,90**
30,77	32,71	35,79	13,90	35,68	29,60	32,52	34,71
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**13,90**
29,49	30,71	35,79	13,90	33,18	31,27	28,57	38,04
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Roggenmehl							**13,90**
33,34	32,71	35,79	13,90	38,18	31,27	34,49	41,38
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**13,90**
24,08	25,57	39,63	13,90	25,52	25,09	24,77	31,20
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,90**
20,78	21,70	39,92	13,90	23,88	17,03	24,14	27,68
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,90**
29,81	35,95	47,21	13,90	36,22	20,14	39,29	39,09
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,90**
27,24	30,62	38,88	13,90	32,88	17,92	32,71	34,64
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,90**
26,39	30,62	38,88	13,90	31,22	17,92	32,71	32,42
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,90**
28,10	33,29	38,88	13,90	31,22	14,59	32,71	32,42
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,90**
25,53	31,95	38,88	13,90	29,55	14,59	30,08	30,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso							**13,90**
13,90	41,53	81,17	26,44	58,90	37,83	50,39	72,06
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,89**
24,15	23,80	33,92	14,56	24,58	13,89	23,95	27,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**13,89**
22,20	23,05	39,83	20,81	24,90	13,89	24,53	32,44
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
23,29	19,80	21,42	30,11	20,42	13,89	21,97	20,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,43	23,80	33,92	25,67	26,25	13,89	25,92	28,11	**13,89**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,15	19,80	33,92	19,00	21,25	13,89	24,61	25,89	**13,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	20,15	21,42	41,00	21,61	22,07	13,89	21,98	27,91	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,17	36,75	47,42	13,89	35,28	37,38	33,29	38,09	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,45	32,75	34,92	13,89	37,78	32,38	35,26	41,42	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,89	32,75	34,92	13,89	35,28	30,71	33,29	34,76	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,64	30,99	35,17	13,89	33,50	33,00	29,45	38,56	**13,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,71	36,75	47,42	13,89	50,28	40,71	39,21	54,76	**13,89**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,35	20,75	34,92	13,89	22,78	22,38	21,45	24,76	**13,89**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,76	26,75	34,92	13,89	27,78	20,71	27,37	31,42	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,61	30,75	34,92	13,89	32,78	32,38	29,34	38,09	**13,89**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,38	20,99	35,17	13,89	23,50	23,00	21,55	25,22	**13,89**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,68	33,73	32,75	13,89	33,67	18,19	33,42	32,78	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,20	22,75	22,42	13,89	25,28	15,71	23,42	24,76	**13,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,74	36,99	47,67	13,89	51,00	41,33	39,32	55,22	**13,89**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,79	26,99	35,17	13,89	28,50	21,33	27,47	31,89	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,23	22,99	22,67	13,89	26,00	16,33	23,53	25,22	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,21	36,99	47,67	13,89	36,00	38,00	33,39	38,56	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,92	32,99	35,17	13,89	36,00	31,33	33,39	35,22	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,49	32,99	35,17	13,89	38,50	33,00	35,37	41,89	**13,89**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,07	20,08	34,92	13,89	21,12	22,38	19,47	23,64	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,64	32,32	35,17	13,89	34,33	31,33	31,42	34,11	**13,89**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,48	26,08	34,92	13,89	26,12	20,71	25,39	30,31	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,32	30,08	34,92	13,89	31,12	32,38	27,37	36,98	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,95	22,32	22,67	13,89	24,33	16,33	21,55	24,11	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,92	36,32	47,67	13,89	34,33	38,00	31,42	37,44	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,89	36,08	47,42	13,89	33,62	37,38	31,32	36,98	**13,89**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,10	20,32	35,17	13,89	21,83	23,00	19,58	24,11	**13,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,43	36,08	47,42	13,89	48,62	40,71	37,24	53,64	**13,89**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,51	26,32	35,17	13,89	26,83	21,33	25,50	30,78	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,61	32,08	34,92	13,89	33,62	30,71	31,32	33,64	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,46	36,32	47,67	13,89	49,33	41,33	37,34	54,11	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,36	30,32	35,17	13,89	31,83	33,00	27,47	37,44	**13,89**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,40	33,07	32,75	13,89	32,00	18,19	31,45	31,67	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,17	32,08	34,92	13,89	36,12	32,38	33,29	40,31	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,21	32,32	35,17	13,89	36,83	33,00	33,39	40,78	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,91	22,08	22,42	13,89	23,62	15,71	21,45	23,64	**13,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,38	23,39	33,92	13,89	28,75	18,74	26,26	30,91	**13,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	22,38	23,39	33,92	13,89	28,75	18,74	26,26	30,91	**13,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	22,38	23,39	33,92	13,89	28,75	18,74	26,26	30,91	**13,89**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,38	23,39	33,92	13,89	28,75	18,74	26,26	30,91	**13,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	19,56	21,43	32,83	13,89	24,30	14,07	23,24	27,64	**13,89**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	19,56	21,43	32,83	13,89	24,30	14,07	23,24	27,64	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	33,45	28,75	34,92	13,89	37,78	26,82	30,00	39,20	**13,89**
Quinoa + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	17,21	18,08	26,58	13,89	19,45	14,60	18,16	19,20	**13,89**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	24,09	24,99	26,83	13,89	26,83	21,89	23,53	28,56	**13,89**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	24,05	24,75	26,58	13,89	26,12	21,27	23,42	28,09	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,89**
33,45	28,75	34,92	13,89	37,78	26,82	30,00	39,20
Hafer + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**13,89**
21,52	22,32	26,83	13,89	23,50	14,11	22,21	24,11
Champignons frisch + Quinoa + Dinkel ungekocht							**13,89**
17,25	18,32	26,83	13,89	20,17	15,22	18,26	19,67
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,89**
26,62	26,08	26,58	13,89	29,45	21,27	27,37	30,31
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,89**
26,65	26,32	26,83	13,89	30,17	21,89	27,47	30,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**13,89**
24,94	26,32	26,83	13,89	28,50	20,78	26,16	26,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**13,89**
24,09	24,99	26,83	13,89	26,83	21,89	23,53	28,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**13,89**
26,65	26,32	26,83	13,89	30,17	21,89	27,47	30,78
Champignons frisch + Hafer + Dinkel ungekocht							**13,89**
21,52	22,32	26,83	13,89	23,50	14,11	22,21	24,11
Champignons frisch + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**13,89**
21,52	23,65	43,50	13,89	25,17	17,44	24,84	26,33
Lauch gedünstet + Quinoa + Dinkel ungekocht							**13,89**
17,21	18,08	26,58	13,89	19,45	14,60	18,16	19,20
Quinoa + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**13,89**
17,25	18,32	26,83	13,89	20,17	15,22	18,26	19,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**13,89**
26,62	26,08	26,58	13,89	29,45	21,27	27,37	30,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**13,89**
24,05	24,75	26,58	13,89	26,12	21,27	23,42	28,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**13,89**
24,91	26,08	26,58	13,89	27,78	20,16	26,05	25,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**13,89**
25,76	28,75	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	28,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**13,89**
25,79	28,99	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	28,56
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**13,89**
33,49	28,99	35,17	13,89	38,50	27,44	30,11	39,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**13,89**
21,49	23,41	43,25	13,89	24,45	16,82	24,74	25,87
Pistazien roh + Champignons frisch + Bulgur, trocken							**13,89**
21,52	23,65	43,50	13,89	25,17	17,44	24,84	26,33
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,89**
25,79	28,99	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	28,56
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,89**
25,76	28,75	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	28,09
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**13,89**
21,49	23,41	43,25	13,89	24,45	16,82	24,74	25,87
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,89**
24,91	26,08	26,58	13,89	27,78	20,16	26,05	25,87
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,89**
33,49	28,99	35,17	13,89	38,50	27,44	30,11	39,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**13,89**
24,05	26,08	43,25	13,89	26,12	22,38	24,74	32,53
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,89**
24,94	26,32	26,83	13,89	28,50	20,78	26,16	26,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bulgur, trocken							**13,89**
24,09	26,32	43,50	13,89	26,83	23,00	24,84	33,00
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**13,89**
13,89	41,70	80,58	26,84	58,23	36,11	51,38	72,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**13,89**
19,56	21,43	32,83	13,89	24,30	14,07	23,24	27,64
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**13,89**
19,56	21,43	32,83	13,89	24,30	14,07	23,24	27,64
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**13,89**
13,89	40,60	89,08	28,22	57,08	35,37	51,18	71,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Mandeln							**13,89**
23,74	24,45	24,33	31,00	24,83	13,89	26,68	24,33
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**13,89**
23,74	24,45	24,33	31,00	24,83	13,89	26,68	24,33
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**13,89**
22,65	24,00	41,67	33,33	22,50	13,89	24,34	26,67
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**13,89**
26,50	26,00	41,67	33,33	25,00	13,89	28,29	30,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	27,78	26,00	29,17	36,67	27,50	13,89	28,29	26,67	**13,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	25,21	24,00	37,50	43,33	24,17	13,89	26,97	26,67	**13,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	26,50	24,67	37,50	43,33	25,00	13,89	28,29	27,78	**13,89**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	20,09	22,00	45,83	16,33	24,17	13,89	24,34	27,78	**13,89**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	21,37	22,67	45,83	16,33	25,00	13,89	25,66	28,89	**13,89**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	21,37	23,01	39,38	13,89	23,72	19,42	24,81	24,80	**13,89**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	25,21	27,01	39,38	13,89	26,22	27,76	24,81	34,80	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	24,36	25,33	37,50	16,67	27,50	13,89	26,32	27,78	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	24,79	25,33	37,50	16,67	28,33	13,89	26,32	28,89	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	24,91	24,75	43,25	13,89	27,78	26,82	26,05	36,98	**13,89**
Kakao + Pistazien roh + Lauch gedünstet	24,91	27,41	51,58	13,89	29,45	23,49	32,63	34,76	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lauch gedünstet	25,76	27,41	43,25	13,89	26,12	23,49	26,05	34,76	**13,89**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	24,05	24,75	26,58	13,89	26,12	21,27	23,42	28,09	**13,89**
Pistazien roh + Kakao + Lauch gedünstet	24,91	27,41	51,58	13,89	29,45	23,49	32,63	34,76	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lauch gedünstet	27,47	30,08	51,58	13,89	31,12	29,04	32,63	41,42	**13,89**
Pistazien roh + Buchweizen + Lauch gedünstet	21,49	22,08	43,25	13,89	24,45	21,27	26,05	28,09	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lauch gedünstet	24,05	24,75	43,25	13,89	26,12	26,82	26,05	34,76	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	23,20	26,08	43,25	13,89	24,45	23,49	23,42	32,53	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**13,89**
24,05	26,08	43,25	13,89	26,12	22,38	24,74	32,53
Pistazien roh + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**13,89**
20,63	23,41	43,25	13,89	22,78	17,93	23,42	25,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**13,89**
26,62	26,08	26,58	13,89	29,45	21,27	27,37	30,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**13,89**
24,05	24,75	26,58	13,89	26,12	21,27	23,42	28,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**13,89**
24,91	26,08	26,58	13,89	27,78	20,16	26,05	25,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**13,89**
25,76	28,75	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	28,09
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**13,89**
33,45	28,75	34,92	13,89	37,78	26,82	30,00	39,20
Quinoa + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**13,89**
17,21	18,08	26,58	13,89	19,45	14,60	18,16	19,20
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**13,89**
21,49	23,41	43,25	13,89	24,45	16,82	24,74	25,87
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**13,89**
22,34	22,08	43,25	13,89	26,12	21,27	26,05	30,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
31,74	32,75	34,92	13,89	36,12	31,27	33,95	36,98
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
24,91	24,75	43,25	13,89	27,78	26,82	26,05	36,98
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
24,05	24,75	43,25	13,89	26,12	26,82	26,05	34,76
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
27,47	30,08	51,58	13,89	31,12	29,04	32,63	41,42
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
25,76	27,41	43,25	13,89	26,12	23,49	26,05	34,76
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
23,20	26,08	43,25	13,89	24,45	23,49	23,42	32,53
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
28,32	28,75	34,92	13,89	31,12	24,60	30,00	34,76
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
24,05	24,75	34,92	13,89	27,78	25,71	26,05	30,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**13,89**
23,20	24,75	43,25	13,89	24,45	17,93	26,05	28,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
32,60	35,41	43,25	13,89	36,12	35,71	33,95	39,20
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
24,05	26,08	43,25	13,89	26,12	22,38	24,74	32,53
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
30,89	31,41	34,92	13,89	34,45	32,38	31,32	39,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
33,45	32,75	34,92	13,89	37,78	32,38	35,26	41,42
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
26,62	26,08	26,58	13,89	29,45	21,27	27,37	30,31
Gerstenmehl + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**13,89**
20,63	23,41	43,25	13,89	22,78	17,93	23,42	25,87
Haselnüsse + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**13,89**
23,20	24,75	43,25	13,89	24,45	17,93	26,05	28,09
Buchweizen + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**13,89**
21,49	22,08	43,25	13,89	24,45	21,27	26,05	28,09
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**13,89**
21,49	23,41	43,25	13,89	24,45	16,82	24,74	25,87
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
40,29	35,41	43,25	13,89	46,12	37,93	37,89	50,31
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**13,89**
22,34	22,08	43,25	13,89	26,12	21,27	26,05	30,31
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
22,38	24,99	35,17	13,89	26,83	25,22	24,84	26,33
Pistazien roh + Buchweizen + Champignons frisch							**13,89**
21,52	22,32	43,50	13,89	25,17	21,89	26,16	28,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
28,36	30,32	35,17	13,89	31,83	33,00	27,47	37,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Champignons frisch							**13,89**
24,09	24,99	35,17	13,89	28,50	26,33	26,16	30,78
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
26,65	28,99	35,17	13,89	30,17	24,11	28,79	30,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
24,94	26,32	26,83	13,89	28,50	20,78	26,16	26,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Champignons frisch							**13,89**
22,38	24,99	35,17	13,89	26,83	25,22	24,84	26,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
30,07	34,32	43,50	13,89	33,50	36,33	30,11	37,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Champignons frisch							**13,89**
23,23	27,65	43,50	13,89	26,83	29,67	24,84	28,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
33,49	32,99	35,17	13,89	38,50	33,00	35,37	41,89
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Champignons frisch							**13,89**
30,92	27,65	43,50	13,89	36,83	31,89	28,79	39,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Champignons frisch							**13,89**
23,74	24,45	24,33	31,00	24,83	13,89	26,68	24,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Champignons frisch							**13,89**
21,52	23,65	35,17	13,89	25,17	26,33	22,21	28,56
Quinoa + Quinoa + Champignons frisch							**13,89**
14,68	16,99	35,17	13,89	18,50	19,67	16,95	19,67
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
23,23	27,65	43,50	13,89	26,83	29,67	24,84	28,56
Pistazien roh + Kakao + Champignons frisch							**13,89**
24,94	27,65	51,83	13,89	30,17	24,11	32,74	35,22
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
39,47	38,32	51,83	13,89	45,17	41,89	36,68	48,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
31,78	38,32	51,83	13,89	35,17	39,67	32,74	37,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
29,21	31,65	35,17	13,89	33,50	31,89	30,11	35,22
Dinkel ungekocht + Hafer + Champignons frisch							**13,89**
21,52	22,32	26,83	13,89	23,50	14,11	22,21	24,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
30,07	34,32	43,50	13,89	33,50	36,33	30,11	37,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	29,21	31,65	35,17	13,89	33,50	31,89	30,11	35,22	**13,89**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	33,49	28,99	35,17	13,89	38,50	27,44	30,11	39,67	**13,89**
Hafer + Quinoa + Champignons frisch	18,96	20,99	35,17	13,89	21,83	18,56	20,89	24,11	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	38,62	35,65	43,50	13,89	45,17	37,44	36,68	46,33	**13,89**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	26,65	26,32	26,83	13,89	30,17	21,89	27,47	30,78	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	30,92	35,65	43,50	13,89	35,17	35,22	32,74	35,22	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	30,07	32,99	35,17	13,89	35,17	30,78	32,74	33,00	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	37,76	34,32	43,50	13,89	43,50	38,56	34,05	48,56	**13,89**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	21,52	23,65	35,17	13,89	25,17	26,33	22,21	28,56	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	30,92	35,65	43,50	13,89	35,17	35,22	32,74	35,22	**13,89**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	27,50	31,65	43,50	13,89	30,17	28,56	28,79	33,00	**13,89**
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	25,79	27,65	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	33,00	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	31,78	32,99	35,17	13,89	36,83	31,89	34,05	37,44	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Champignons frisch	27,50	30,32	51,83	13,89	31,83	29,67	32,74	41,89	**13,89**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	23,74	24,45	24,33	31,00	24,83	13,89	26,68	24,33	**13,89**
Pistazien roh + Haselnüsse + Champignons frisch	23,23	24,99	43,50	13,89	25,17	18,56	26,16	28,56	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Champignons frisch	35,20	31,65	43,50	13,89	40,17	30,78	32,74	44,11	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	33,49	28,99	35,17	13,89	38,50	27,44	30,11	39,67	**13,89**
Hafer + Hafer + Champignons frisch	23,23	24,99	35,17	13,89	25,17	17,44	24,84	28,56	**13,89**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	25,79	28,99	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	28,56	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	30,92	31,65	35,17	13,89	35,17	33,00	31,42	39,67	**13,89**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	24,09	24,99	26,83	13,89	26,83	21,89	23,53	28,56	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Champignons frisch	23,23	26,32	43,50	13,89	25,17	24,11	23,53	33,00	**13,89**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Champignons frisch	17,25	18,32	26,83	13,89	20,17	15,22	18,26	19,67	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	26,65	26,32	26,83	13,89	30,17	21,89	27,47	30,78	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	24,09	24,99	26,83	13,89	26,83	21,89	23,53	28,56	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Champignons frisch	26,65	28,99	35,17	13,89	30,17	24,11	28,79	30,78	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	24,94	24,99	43,50	13,89	28,50	27,44	26,16	37,44	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Champignons frisch	27,50	31,65	43,50	13,89	30,17	28,56	28,79	33,00	**13,89**
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Champignons frisch	21,52	23,65	43,50	13,89	25,17	17,44	24,84	26,33	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	24,94	26,32	26,83	13,89	28,50	20,78	26,16	26,33	**13,89**
Hafer + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	21,52	22,32	26,83	13,89	23,50	14,11	22,21	24,11	**13,89**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Champignons frisch	20,67	23,65	43,50	13,89	23,50	18,56	23,53	26,33	**13,89**
Haselnüsse + Pistazien roh + Champignons frisch	23,23	24,99	43,50	13,89	25,17	18,56	26,16	28,56	**13,89**
Kakao + Pistazien roh + Champignons frisch	24,94	27,65	51,83	13,89	30,17	24,11	32,74	35,22	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Pistazien roh + Champignons frisch	21,52	22,32	43,50	13,89	25,17	21,89	26,16	28,56	**13,89**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Champignons frisch	22,38	22,32	43,50	13,89	26,83	21,89	26,16	30,78	**13,89**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Champignons frisch	21,52	23,65	43,50	13,89	25,17	17,44	24,84	26,33	**13,89**
Quinoa + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	17,25	18,32	26,83	13,89	20,17	15,22	18,26	19,67	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	25,79	28,99	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	28,56	**13,89**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Champignons frisch	20,67	23,65	43,50	13,89	23,50	18,56	23,53	26,33	**13,89**
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	22,38	22,32	43,50	13,89	26,83	21,89	26,16	30,78	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	31,78	32,99	35,17	13,89	36,83	31,89	34,05	37,44	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	32,63	35,65	43,50	13,89	36,83	36,33	34,05	39,67	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	40,32	35,65	43,50	13,89	46,83	38,56	38,00	50,78	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	32,63	35,65	43,50	13,89	36,83	36,33	34,05	39,67	**13,89**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	24,09	24,99	35,17	13,89	28,50	26,33	26,16	30,78	**13,89**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	28,36	28,99	35,17	13,89	31,83	25,22	30,11	35,22	**13,89**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	23,23	26,32	43,50	13,89	25,17	24,11	23,53	33,00	**13,89**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	25,79	27,65	43,50	13,89	26,83	24,11	26,16	35,22	**13,89**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	27,50	30,32	51,83	13,89	31,83	29,67	32,74	41,89	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Champignons frisch	24,09	24,99	43,50	13,89	26,83	27,44	26,16	35,22	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
24,09	24,99	43,50	13,89	26,83	27,44	26,16	35,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Champignons frisch							**13,89**
25,79	27,65	43,50	13,89	26,83	24,11	26,16	35,22
Quinoa + Hafer + Champignons frisch							**13,89**
18,96	20,99	35,17	13,89	21,83	18,56	20,89	24,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
40,32	35,65	43,50	13,89	46,83	38,56	38,00	50,78
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
24,09	26,32	43,50	13,89	26,83	23,00	24,84	33,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**13,89**
24,09	26,32	43,50	13,89	26,83	23,00	24,84	33,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Champignons frisch							**13,89**
28,36	28,99	35,17	13,89	31,83	25,22	30,11	35,22
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
35,20	31,65	43,50	13,89	40,17	30,78	32,74	44,11
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
30,92	27,65	43,50	13,89	36,83	31,89	28,79	39,67
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
47,16	38,32	51,83	13,89	55,17	44,11	40,63	59,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
39,47	38,32	51,83	13,89	45,17	41,89	36,68	48,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Champignons frisch							**13,89**
25,79	27,65	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	33,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
30,92	31,65	35,17	13,89	35,17	33,00	31,42	39,67
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,89**
24,94	24,99	43,50	13,89	28,50	27,44	26,16	37,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
38,62	35,65	43,50	13,89	45,17	37,44	36,68	46,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,89**
37,76	34,32	43,50	13,89	43,50	38,56	34,05	48,56
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,89**
24,09	26,32	43,50	13,89	26,83	23,00	24,84	33,00
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,89**
24,05	26,08	43,25	13,89	26,12	22,38	24,74	32,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,07	32,99	35,17	13,89	35,17	30,78	32,74	33,00	**13,89**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,83	33,73	32,75	13,89	32,83	17,63	32,76	30,56	**13,89**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,94	26,99	35,17	13,89	27,67	20,78	26,82	29,67	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,35	36,99	47,67	13,89	35,17	37,44	32,74	36,33	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,34	22,75	22,42	13,89	24,45	15,16	22,76	22,53	**13,89**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,53	20,99	35,17	13,89	22,67	22,44	20,89	23,00	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,79	30,99	35,17	13,89	32,67	32,44	28,79	36,33	**13,89**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,91	26,75	34,92	13,89	26,95	20,16	26,71	29,20	**13,89**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,50	20,75	34,92	13,89	21,95	21,82	20,79	22,53	**13,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,85	36,75	47,42	13,89	49,45	40,16	38,55	52,53	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,03	32,75	34,92	13,89	34,45	30,16	32,63	32,53	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,75	30,75	34,92	13,89	31,95	31,82	28,68	35,87	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,60	32,75	34,92	13,89	36,95	31,82	34,61	39,20	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,32	36,75	47,42	13,89	34,45	36,82	32,63	35,87	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,38	22,99	22,67	13,89	25,17	15,78	22,87	23,00	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,89	36,99	47,67	13,89	50,17	40,78	38,66	53,00	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,63	32,99	35,17	13,89	37,67	32,44	34,71	39,67	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Lauch gedünstet	25,76	27,41	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	32,53	**13,89**
Hafer + Quinoa + Lauch gedünstet	18,92	20,75	34,92	13,89	21,12	17,93	20,79	23,64	**13,89**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	23,20	27,41	43,25	13,89	26,12	29,04	24,74	28,09	**13,89**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	27,47	31,41	43,25	13,89	29,45	27,93	28,68	32,53	**13,89**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	33,45	28,75	34,92	13,89	37,78	26,82	30,00	39,20	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	40,29	35,41	43,25	13,89	46,12	37,93	37,89	50,31	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	37,73	34,08	43,25	13,89	42,78	37,93	33,95	48,09	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	38,58	35,41	43,25	13,89	44,45	36,82	36,58	45,87	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	31,74	38,08	51,58	13,89	34,45	39,04	32,63	36,98	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	47,13	38,08	51,58	13,89	54,45	43,49	40,53	59,20	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	30,89	35,41	43,25	13,89	34,45	34,60	32,63	34,76	**13,89**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	30,89	27,41	43,25	13,89	36,12	31,27	28,68	39,20	**13,89**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Lauch gedünstet	17,21	18,08	26,58	13,89	19,45	14,60	18,16	19,20	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Lauch gedünstet	24,05	24,75	34,92	13,89	27,78	25,71	26,05	30,31	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Lauch gedünstet	21,49	23,41	34,92	13,89	24,45	25,71	22,11	28,09	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lauch gedünstet							**13,89**
22,34	24,75	34,92	13,89	26,12	24,60	24,74	25,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Lauch gedünstet							**13,89**
23,20	27,41	43,25	13,89	26,12	29,04	24,74	28,09
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Lauch gedünstet							**13,89**
30,89	27,41	43,25	13,89	36,12	31,27	28,68	39,20
Quinoa + Quinoa + Lauch gedünstet							**13,89**
14,65	16,75	34,92	13,89	17,78	19,04	16,84	19,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
39,44	38,08	51,58	13,89	44,45	41,27	36,58	48,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
29,18	31,41	34,92	13,89	32,78	31,27	30,00	34,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
30,89	31,41	34,92	13,89	34,45	32,38	31,32	39,20
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
28,32	30,08	34,92	13,89	31,12	32,38	27,37	36,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
29,18	31,41	34,92	13,89	32,78	31,27	30,00	34,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
30,03	34,08	43,25	13,89	32,78	35,71	30,00	36,98
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
37,73	34,08	43,25	13,89	42,78	37,93	33,95	48,09
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
21,49	23,41	34,92	13,89	24,45	25,71	22,11	28,09
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
25,76	27,41	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	32,53
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
39,44	38,08	51,58	13,89	44,45	41,27	36,58	48,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
31,74	32,75	34,92	13,89	36,12	31,27	33,95	36,98
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,89**
35,16	31,41	43,25	13,89	39,45	30,16	32,63	43,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,89**
30,03	32,75	34,92	13,89	34,45	30,16	32,63	32,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	30,89	35,41	43,25	13,89	34,45	34,60	32,63	34,76	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	38,58	35,41	43,25	13,89	44,45	36,82	36,58	45,87	**13,89**
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	22,34	24,75	34,92	13,89	26,12	24,60	24,74	25,87	**13,89**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	26,62	28,75	34,92	13,89	29,45	23,49	28,68	30,31	**13,89**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	25,76	28,75	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	28,09	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	32,60	35,41	43,25	13,89	36,12	35,71	33,95	39,20	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	30,03	34,08	43,25	13,89	32,78	35,71	30,00	36,98	**13,89**
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	24,91	26,08	26,58	13,89	27,78	20,16	26,05	25,87	**13,89**
Hafer + Hafer + Lauch gedünstet	23,20	24,75	34,92	13,89	24,45	16,82	24,74	28,09	**13,89**
Quinoa + Hafer + Lauch gedünstet	18,92	20,75	34,92	13,89	21,12	17,93	20,79	23,64	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Lauch gedünstet	35,16	31,41	43,25	13,89	39,45	30,16	32,63	43,64	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lauch gedünstet	27,47	31,41	43,25	13,89	29,45	27,93	28,68	32,53	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Lauch gedünstet	28,32	28,75	34,92	13,89	31,12	24,60	30,00	34,76	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Lauch gedünstet	26,62	28,75	34,92	13,89	29,45	23,49	28,68	30,31	**13,89**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,65	26,32	26,83	13,89	30,17	21,89	27,47	30,78	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,63	35,65	43,50	13,89	36,83	36,33	34,05	39,67	**13,89**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,45	32,75	34,92	13,89	37,78	32,38	35,26	41,42	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
33,49	32,99	35,17	13,89	38,50	33,00	35,37	41,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
33,49	32,99	35,17	13,89	38,50	33,00	35,37	41,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
30,92	31,65	35,17	13,89	35,17	33,00	31,42	39,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
31,78	32,99	35,17	13,89	36,83	31,89	34,05	37,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
30,89	31,41	34,92	13,89	34,45	32,38	31,32	39,20
Quinoa + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
24,05	24,75	34,92	13,89	27,78	25,71	26,05	30,31
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
40,29	35,41	43,25	13,89	46,12	37,93	37,89	50,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
32,60	35,41	43,25	13,89	36,12	35,71	33,95	39,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
31,74	32,75	34,92	13,89	36,12	31,27	33,95	36,98
Hafer + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
28,32	28,75	34,92	13,89	31,12	24,60	30,00	34,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
33,45	32,75	34,92	13,89	37,78	32,38	35,26	41,42
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
26,62	26,08	26,58	13,89	29,45	21,27	27,37	30,31
Hafer + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
28,36	28,99	35,17	13,89	31,83	25,22	30,11	35,22
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
26,65	26,32	26,83	13,89	30,17	21,89	27,47	30,78
Quinoa + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
24,09	24,99	35,17	13,89	28,50	26,33	26,16	30,78
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
26,62	26,08	26,58	13,89	29,45	21,27	27,37	30,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,32	35,65	43,50	13,89	46,83	38,56	38,00	50,78	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,21	26,00	33,33	26,67	25,83	13,89	25,66	26,67	**13,89**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,09	24,00	45,83	23,33	20,83	13,89	21,71	26,67	**13,89**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,65	25,33	45,83	23,33	22,50	13,89	24,34	28,89	**13,89**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	27,33	45,83	23,33	25,00	13,89	28,29	32,22	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,78	27,33	33,33	26,67	27,50	13,89	28,29	28,89	**13,89**
Champignons frisch + Kakao + Pistazien roh	24,94	27,65	51,83	13,89	30,17	24,11	32,74	35,22	**13,89**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	26,00	45,83	23,33	23,33	13,89	25,66	30,00	**13,89**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Pistazien roh	23,20	24,75	43,25	13,89	24,45	17,93	26,05	28,09	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,63	27,33	25,00	28,89	29,17	13,89	28,29	26,67	**13,89**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	28,12	31,73	32,75	13,89	30,33	14,30	30,79	29,44	**13,89**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Pistazien roh	20,67	23,65	43,50	13,89	23,50	18,56	23,53	26,33	**13,89**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Pistazien roh	20,63	23,41	43,25	13,89	22,78	17,93	23,42	25,87	**13,89**
Champignons frisch + Buchweizen + Pistazien roh	21,52	22,32	43,50	13,89	25,17	21,89	26,16	28,56	**13,89**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Pistazien roh	21,49	22,08	43,25	13,89	24,45	21,27	26,05	28,09	**13,89**
Champignons frisch + Haselnüsse + Pistazien roh	23,23	24,99	43,50	13,89	25,17	18,56	26,16	28,56	**13,89**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,50	25,33	37,50	25,56	24,17	13,89	24,34	26,67	**13,89**
Lauch gedünstet + Kakao + Pistazien roh	24,91	27,41	51,58	13,89	29,45	23,49	32,63	34,76	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	27,33	37,50	25,56	26,67	13,89	28,29	30,00	**13,89**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	14,68	16,99	35,17	13,89	18,50	19,67	16,95	19,67	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	27,47	32,75	47,42	13,89	30,28	34,04	28,68	32,53	**13,89**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	14,65	16,75	34,92	13,89	17,78	19,04	16,84	19,20	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	28,75	28,75	34,92	13,89	32,78	29,04	30,66	35,87	**13,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	23,08	25,33	41,67	16,67	26,67	13,89	25,00	26,67	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	24,91	26,75	34,92	13,89	27,78	29,04	24,74	32,53	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	26,19	28,75	34,92	13,89	30,28	27,38	28,68	29,20	**13,89**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	21,06	22,75	34,92	13,89	22,78	17,38	22,76	25,87	**13,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	39,01	32,75	47,42	13,89	45,28	37,38	34,61	49,20	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	28,36	30,99	35,17	13,89	32,67	27,44	30,76	31,89	**13,89**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	21,37	26,00	50,00	14,44	24,17	13,89	23,68	28,89	**13,89**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	25,21	28,00	50,00	14,44	26,67	13,89	27,63	32,22	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	26,50	28,00	37,50	17,78	29,17	13,89	27,63	28,89	**13,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	19,66	24,00	50,00	14,44	23,33	13,89	22,37	26,67	**13,89**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	25,98	29,73	32,75	13,89	28,67	14,86	28,82	27,22	**13,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	22,22	25,33	50,00	14,44	25,00	13,89	25,00	28,89	**13,89**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	21,09	22,99	35,17	13,89	23,50	18,00	22,87	26,33	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**13,89**
28,79	28,99	35,17	13,89	33,50	29,67	30,76	36,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**13,89**
41,15	34,75	47,42	13,89	46,95	36,82	36,58	51,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**13,89**
27,08	28,99	35,17	13,89	30,17	29,11	26,82	35,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**13,89**
39,04	32,99	47,67	13,89	46,00	38,00	34,71	49,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**13,89**
29,64	34,99	47,67	13,89	32,67	34,11	30,76	35,22
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**13,89**
23,20	24,75	34,92	13,89	24,45	16,82	24,74	28,09
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**13,89**
27,50	32,99	47,67	13,89	31,00	34,67	28,79	33,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**13,89**
30,92	30,99	35,17	13,89	35,17	29,11	32,74	38,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**13,89**
26,22	28,99	35,17	13,89	31,00	28,00	28,79	29,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**13,89**
41,18	34,99	47,67	13,89	47,67	37,44	36,68	51,89
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**13,89**
16,79	18,75	34,92	13,89	19,45	18,49	18,82	21,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**13,89**
29,61	34,75	47,42	13,89	31,95	33,49	30,66	34,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**13,89**
28,32	30,75	34,92	13,89	31,95	26,82	30,66	31,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**13,89**
27,04	28,75	34,92	13,89	29,45	28,49	26,71	34,76
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**13,89**
30,89	30,75	34,92	13,89	34,45	28,49	32,63	38,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**13,89**
24,94	26,99	35,17	13,89	28,50	29,67	24,84	33,00
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**13,89**
23,23	24,99	35,17	13,89	25,17	17,44	24,84	28,56
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**13,89**
16,82	18,99	35,17	13,89	20,17	19,11	18,92	21,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Quinoa								**13,89**
20,51	17,33	29,17	42,00	18,33	13,89	22,37	20,00	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**13,89**
35,53	33,05	34,29	13,89	38,91	31,94	35,88	42,57	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**13,89**
34,25	37,05	46,79	13,89	36,41	36,94	33,91	39,23	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**13,89**
32,97	33,05	34,29	13,89	36,41	30,28	33,91	35,90	
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**13,89**
21,43	21,05	34,29	13,89	23,91	21,94	22,07	25,90	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**13,89**
45,79	37,05	46,79	13,89	51,41	40,28	39,83	55,90	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**13,89**
31,69	31,05	34,29	13,89	33,91	31,94	29,96	39,23	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**13,89**
25,28	23,05	21,79	13,89	26,41	15,28	24,04	25,90	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen								**13,89**
27,08	23,23	24,21	15,23	25,59	13,89	23,35	26,44	
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**13,89**
27,84	27,05	34,29	13,89	28,91	20,28	27,99	32,57	
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen								**13,89**
20,39	21,29	35,08	16,40	22,69	13,89	22,14	29,42	
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Pistazien roh								**13,89**
21,49	23,41	43,25	13,89	24,45	16,82	24,74	25,87	
Buchweizen + Champignons frisch + Pistazien roh								**13,89**
21,52	22,32	43,50	13,89	25,17	21,89	26,16	28,56	
Kakao + Champignons frisch + Pistazien roh								**13,89**
24,94	27,65	51,83	13,89	30,17	24,11	32,74	35,22	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Pistazien roh								**13,89**
22,34	22,08	43,25	13,89	26,12	21,27	26,05	30,31	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Pistazien roh								**13,89**
21,49	23,41	43,25	13,89	24,45	16,82	24,74	25,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,38	23,39	33,92	13,89	28,75	18,74	26,26	30,91	**13,89**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Pistazien roh	21,49	22,08	43,25	13,89	24,45	21,27	26,05	28,09	**13,89**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	22,38	22,32	43,50	13,89	26,83	21,89	26,16	30,78	**13,89**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Pistazien roh	21,52	23,65	43,50	13,89	25,17	17,44	24,84	26,33	**13,89**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Pistazien roh	20,67	23,65	43,50	13,89	23,50	18,56	23,53	26,33	**13,89**
Haselnüsse + Champignons frisch + Pistazien roh	23,23	24,99	43,50	13,89	25,17	18,56	26,16	28,56	**13,89**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Pistazien roh	21,52	23,65	43,50	13,89	25,17	17,44	24,84	26,33	**13,89**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	22,34	22,08	43,25	13,89	26,12	21,27	26,05	30,31	**13,89**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	19,56	21,43	32,83	13,89	24,30	14,07	23,24	27,64	**13,89**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Pistazien roh	20,63	23,41	43,25	13,89	22,78	17,93	23,42	25,87	**13,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,38	23,39	33,92	13,89	28,75	18,74	26,26	30,91	**13,89**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	19,56	21,43	32,83	13,89	24,30	14,07	23,24	27,64	**13,89**
Kakao + Lauch gedünstet + Pistazien roh	24,91	27,41	51,58	13,89	29,45	23,49	32,63	34,76	**13,89**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Pistazien roh	23,20	24,75	43,25	13,89	24,45	17,93	26,05	28,09	**13,89**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Pistazien roh	22,38	22,32	43,50	13,89	26,83	21,89	26,16	30,78	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	27,47	29,41	30,75	13,89	31,12	25,16	29,34	29,20	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	30,03	29,41	30,75	13,89	33,62	26,82	31,32	35,87	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	26,22	27,65	31,00	13,89	29,33	27,44	25,50	33,00	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	27,50	29,65	31,00	13,89	31,83	25,78	29,45	29,67	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	28,79	33,65	43,50	13,89	31,83	32,44	29,45	33,00	**13,89**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	15,97	17,65	31,00	13,89	19,33	17,44	17,61	19,67	**13,89**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	22,34	23,41	30,75	13,89	23,62	15,16	23,42	25,87	**13,89**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	21,79	22,67	41,67	17,44	25,83	13,89	25,66	27,78	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	28,75	33,41	43,25	13,89	31,12	31,82	29,34	32,53	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	30,07	29,65	31,00	13,89	34,33	27,44	31,42	36,33	**13,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	40,32	33,65	43,50	13,89	46,83	35,78	35,37	49,67	**13,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	26,92	24,67	33,33	44,44	25,83	13,89	28,29	26,67	**13,89**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	22,38	23,65	31,00	13,89	24,33	15,78	23,53	26,33	**13,89**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	15,93	17,41	30,75	13,89	18,62	16,82	17,50	19,20	**13,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	40,29	33,41	43,25	13,89	46,12	35,16	35,26	49,20	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	26,19	27,41	30,75	13,89	28,62	26,82	25,39	32,53	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	22,65	22,67	33,33	16,44	24,17	13,89	24,34	23,33	**13,89**
Pistazien roh + Champignons frisch + Kakao	24,94	27,65	51,83	13,89	30,17	24,11	32,74	35,22	**13,89**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Kakao	24,91	27,41	51,58	13,89	29,45	23,49	32,63	34,76	**13,89**
Champignons frisch + Pistazien roh + Kakao	24,94	27,65	51,83	13,89	30,17	24,11	32,74	35,22	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kakao	27,50	30,32	51,83	13,89	31,83	29,67	32,74	41,89	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,89**
25,76	27,41	43,25	13,89	26,12	23,49	26,05	34,76
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,89**
25,79	27,65	43,50	13,89	26,83	24,11	26,16	35,22
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Kakao							**13,89**
24,91	27,41	51,58	13,89	29,45	23,49	32,63	34,76
Pistazien roh + Champignons frisch + Gerstenmehl							**13,89**
20,67	23,65	43,50	13,89	23,50	18,56	23,53	26,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**13,89**
23,20	26,08	43,25	13,89	24,45	23,49	23,42	32,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Gerstenmehl							**13,89**
23,23	26,32	43,50	13,89	25,17	24,11	23,53	33,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**13,89**
25,76	27,41	43,25	13,89	26,12	23,49	26,05	34,76
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**13,89**
20,63	23,41	43,25	13,89	22,78	17,93	23,42	25,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Haselnüsse							**13,89**
25,79	27,65	43,50	13,89	26,83	24,11	26,16	35,22
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,89**
23,23	26,32	43,50	13,89	25,17	24,11	23,53	33,00
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,89**
23,20	26,08	43,25	13,89	24,45	23,49	23,42	32,53
Pistazien roh + Champignons frisch + Haselnüsse							**13,89**
23,23	24,99	43,50	13,89	25,17	18,56	26,16	28,56
Champignons frisch + Pistazien roh + Gerstenmehl							**13,89**
20,67	23,65	43,50	13,89	23,50	18,56	23,53	26,33
Champignons frisch + Pistazien roh + Haselnüsse							**13,89**
23,23	24,99	43,50	13,89	25,17	18,56	26,16	28,56
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Gerstenmehl							**13,89**
20,63	23,41	43,25	13,89	22,78	17,93	23,42	25,87
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Haselnüsse							**13,89**
23,20	24,75	43,25	13,89	24,45	17,93	26,05	28,09
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**13,89**
23,20	24,75	43,25	13,89	24,45	17,93	26,05	28,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,50	34,32	39,33	13,89	35,17	33,00	32,74	34,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,96	22,32	39,33	13,89	22,67	24,67	20,89	24,11	**13,89**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,92	22,08	39,08	13,89	21,95	24,04	20,79	23,64	**13,89**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,21	28,32	39,33	13,89	32,67	24,11	28,79	36,33	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,80	24,32	26,83	13,89	25,17	18,00	22,87	24,11	**13,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,16	38,32	51,83	13,89	55,17	44,11	40,63	59,67	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,62	38,32	51,83	13,89	40,17	40,78	34,71	43,00	**13,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,34	34,32	39,33	13,89	40,17	34,11	34,71	39,67	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,78	38,32	51,83	13,89	35,17	39,67	32,74	37,44	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,06	32,32	39,33	13,89	37,67	35,78	30,76	43,00	**13,89**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,33	28,08	39,08	13,89	26,95	22,38	26,71	30,31	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,06	34,32	39,33	13,89	37,67	34,67	34,71	40,78	**13,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,91	34,32	39,33	13,89	42,67	35,78	36,68	46,33	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,77	24,08	26,58	13,89	24,45	17,38	22,76	23,64	**13,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,21	32,32	39,33	13,89	32,67	34,67	28,79	37,44	**13,89**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,10	35,07	36,92	13,89	37,83	20,97	34,74	37,22	**13,89**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,65	24,32	26,83	13,89	30,17	19,11	24,84	29,67	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
25,37	28,32	39,33	13,89	27,67	23,00	26,82	30,78
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,26	35,07	36,92	13,89	32,83	19,86	32,76	31,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
43,32	38,32	51,83	13,89	50,17	43,00	38,66	54,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
36,87	34,08	39,08	13,89	41,95	35,16	36,58	45,87
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
29,18	28,08	39,08	13,89	31,95	23,49	28,68	35,87
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
22,77	22,08	39,08	13,89	26,95	25,16	22,76	29,20
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
47,13	38,08	51,58	13,89	54,45	43,49	40,53	59,20
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
35,59	38,08	51,58	13,89	39,45	40,16	34,61	42,53
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
34,31	34,08	39,08	13,89	39,45	33,49	34,61	39,20
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
22,80	22,32	39,33	13,89	27,67	25,78	22,87	29,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
33,03	32,08	39,08	13,89	36,95	35,16	30,66	42,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
26,62	24,08	26,58	13,89	29,45	18,49	24,74	29,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
33,03	34,08	39,08	13,89	36,95	34,04	34,61	40,31
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
29,18	32,08	39,08	13,89	31,95	34,04	28,68	36,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,46	34,08	39,08	13,89	34,45	32,38	32,63	33,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,28	38,08	51,58	13,89	49,45	42,38	38,55	53,64	**13,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,74	38,08	51,58	13,89	34,45	39,04	32,63	36,98	**13,89**
Champignons frisch + Pistazien roh + Buchweizen	21,52	22,32	43,50	13,89	25,17	21,89	26,16	28,56	**13,89**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Buchweizen	21,49	22,08	43,25	13,89	24,45	21,27	26,05	28,09	**13,89**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	27,47	30,08	51,58	13,89	31,12	29,04	32,63	41,42	**13,89**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	27,50	30,32	51,83	13,89	31,83	29,67	32,74	41,89	**13,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kakao	27,47	30,08	51,58	13,89	31,12	29,04	32,63	41,42	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	37,76	34,32	43,50	13,89	43,50	38,56	34,05	48,56	**13,89**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,76	28,75	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	28,09	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,74	38,08	51,58	13,89	34,45	39,04	32,63	36,98	**13,89**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,79	28,99	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	28,56	**13,89**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,44	38,08	51,58	13,89	44,45	41,27	36,58	48,09	**13,89**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,47	38,32	51,83	13,89	45,17	41,89	36,68	48,56	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	40,32	35,65	43,50	13,89	46,83	38,56	38,00	50,78	**13,89**
Hafer + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,50	31,65	43,50	13,89	30,17	28,56	28,79	33,00	**13,89**
Quinoa + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	30,89	27,41	43,25	13,89	36,12	31,27	28,68	39,20	**13,89**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,92	35,65	43,50	13,89	35,17	35,22	32,74	35,22	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,89	35,41	43,25	13,89	34,45	34,60	32,63	34,76	**13,89**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	33,49	28,99	35,17	13,89	38,50	27,44	30,11	39,67	**13,89**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,76	28,75	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	28,09	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,03	34,08	43,25	13,89	32,78	35,71	30,00	36,98	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,89	35,41	43,25	13,89	34,45	34,60	32,63	34,76	**13,89**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,74	38,08	51,58	13,89	34,45	39,04	32,63	36,98	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	47,13	38,08	51,58	13,89	54,45	43,49	40,53	59,20	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,47	38,32	51,83	13,89	45,17	41,89	36,68	48,56	**13,89**
Quinoa + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,23	27,65	43,50	13,89	26,83	29,67	24,84	28,56	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	39,44	38,08	51,58	13,89	44,45	41,27	36,58	48,09	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	38,58	35,41	43,25	13,89	44,45	36,82	36,58	45,87	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	37,73	34,08	43,25	13,89	42,78	37,93	33,95	48,09	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	40,29	35,41	43,25	13,89	46,12	37,93	37,89	50,31	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,63	35,65	43,50	13,89	36,83	36,33	34,05	39,67	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,07	34,32	43,50	13,89	33,50	36,33	30,11	37,44	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,78	38,32	51,83	13,89	35,17	39,67	32,74	37,44	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
31,78	38,32	51,83	13,89	35,17	39,67	32,74	37,44
Hafer + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
35,16	31,41	43,25	13,89	39,45	30,16	32,63	43,64
Lauch gedünstet + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
27,47	31,41	43,25	13,89	29,45	27,93	28,68	32,53
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
32,63	35,65	43,50	13,89	36,83	36,33	34,05	39,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,92	35,65	43,50	13,89	35,17	35,22	32,74	35,22
Champignons frisch + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
23,23	27,65	43,50	13,89	26,83	29,67	24,84	28,56
Hafer + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
35,20	31,65	43,50	13,89	40,17	30,78	32,74	44,11
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
33,49	28,99	35,17	13,89	38,50	27,44	30,11	39,67
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
33,45	28,75	34,92	13,89	37,78	26,82	30,00	39,20
Quinoa + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
30,92	27,65	43,50	13,89	36,83	31,89	28,79	39,67
Hafer + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
27,47	31,41	43,25	13,89	29,45	27,93	28,68	32,53
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
33,45	28,75	34,92	13,89	37,78	26,82	30,00	39,20
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
47,16	38,32	51,83	13,89	55,17	44,11	40,63	59,67
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
32,60	35,41	43,25	13,89	36,12	35,71	33,95	39,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
39,47	38,32	51,83	13,89	45,17	41,89	36,68	48,56
Lauch gedünstet + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
23,20	27,41	43,25	13,89	26,12	29,04	24,74	28,09
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
25,79	28,99	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	28,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
38,62	35,65	43,50	13,89	45,17	37,44	36,68	46,33
Champignons frisch + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
27,50	31,65	43,50	13,89	30,17	28,56	28,79	33,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
32,60	35,41	43,25	13,89	36,12	35,71	33,95	39,20
Quinoa + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
23,20	27,41	43,25	13,89	26,12	29,04	24,74	28,09
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,07	34,32	43,50	13,89	33,50	36,33	30,11	37,44
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,03	34,08	43,25	13,89	32,78	35,71	30,00	36,98
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,89**
39,44	38,08	51,58	13,89	44,45	41,27	36,58	48,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,89	35,41	43,25	13,89	34,45	34,60	32,63	34,76
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
31,78	32,99	35,17	13,89	36,83	31,89	34,05	37,44
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,89**
37,76	34,32	43,50	13,89	43,50	38,56	34,05	48,56
Lauch gedünstet + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,89**
21,49	23,41	34,92	13,89	24,45	25,71	22,11	28,09
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
38,62	35,65	43,50	13,89	45,17	37,44	36,68	46,33
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,89**
28,32	30,08	34,92	13,89	31,12	32,38	27,37	36,98
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
24,94	26,32	26,83	13,89	28,50	20,78	26,16	26,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
31,74	32,75	34,92	13,89	36,12	31,27	33,95	36,98
Lauch gedünstet + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
22,34	24,75	34,92	13,89	26,12	24,60	24,74	25,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
26,62	28,75	34,92	13,89	29,45	23,49	28,68	30,31
Champignons frisch + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
22,38	24,99	35,17	13,89	26,83	25,22	24,84	26,33
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
29,21	31,65	35,17	13,89	33,50	31,89	30,11	35,22
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
38,58	35,41	43,25	13,89	44,45	36,82	36,58	45,87
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,89**
29,21	31,65	35,17	13,89	33,50	31,89	30,11	35,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,92	35,65	43,50	13,89	35,17	35,22	32,74	35,22
Lauch gedünstet + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,89**
25,76	27,41	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	32,53
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,89	35,41	43,25	13,89	34,45	34,60	32,63	34,76
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,92	35,65	43,50	13,89	35,17	35,22	32,74	35,22
Quinoa + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
22,34	24,75	34,92	13,89	26,12	24,60	24,74	25,87
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
38,58	35,41	43,25	13,89	44,45	36,82	36,58	45,87
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
31,74	32,75	34,92	13,89	36,12	31,27	33,95	36,98
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
24,91	26,08	26,58	13,89	27,78	20,16	26,05	25,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
31,78	32,99	35,17	13,89	36,83	31,89	34,05	37,44
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,89**
30,03	32,75	34,92	13,89	34,45	30,16	32,63	32,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,07	32,99	35,17	13,89	35,17	30,78	32,74	33,00	**13,89**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,73	34,08	43,25	13,89	42,78	37,93	33,95	48,09	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,62	35,65	43,50	13,89	45,17	37,44	36,68	46,33	**13,89**
Quinoa + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,38	24,99	35,17	13,89	26,83	25,22	24,84	26,33	**13,89**
Hafer + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,65	28,99	35,17	13,89	30,17	24,11	28,79	30,78	**13,89**
Lauch gedünstet + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,62	28,75	34,92	13,89	29,45	23,49	28,68	30,31	**13,89**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,89	31,41	34,92	13,89	34,45	32,38	31,32	39,20	**13,89**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,07	32,99	35,17	13,89	35,17	30,78	32,74	33,00	**13,89**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,03	34,08	43,25	13,89	32,78	35,71	30,00	36,98	**13,89**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,92	31,65	35,17	13,89	35,17	33,00	31,42	39,67	**13,89**
Champignons frisch + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	21,52	23,65	35,17	13,89	25,17	26,33	22,21	28,56	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,21	31,65	35,17	13,89	33,50	31,89	30,11	35,22	**13,89**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,94	26,32	26,83	13,89	28,50	20,78	26,16	26,33	**13,89**
Champignons frisch + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,65	28,99	35,17	13,89	30,17	24,11	28,79	30,78	**13,89**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	29,18	31,41	34,92	13,89	32,78	31,27	30,00	34,76	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,03	32,75	34,92	13,89	34,45	30,16	32,63	32,53	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,36	30,32	35,17	13,89	31,83	33,00	27,47	37,44	**13,89**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,07	34,32	43,50	13,89	33,50	36,33	30,11	37,44	**13,89**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,91	26,08	26,58	13,89	27,78	20,16	26,05	25,87	**13,89**
Champignons frisch + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	25,79	27,65	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	33,00	**13,89**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,18	31,41	34,92	13,89	32,78	31,27	30,00	34,76	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,18	31,41	34,92	13,89	32,78	31,27	30,00	34,76	**13,89**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,89	31,41	34,92	13,89	34,45	32,38	31,32	39,20	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	29,21	31,65	35,17	13,89	33,50	31,89	30,11	35,22	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	28,36	30,32	35,17	13,89	31,83	33,00	27,47	37,44	**13,89**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,09	24,99	26,83	13,89	26,83	21,89	23,53	28,56	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	30,07	34,32	43,50	13,89	33,50	36,33	30,11	37,44	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	30,89	31,41	34,92	13,89	34,45	32,38	31,32	39,20	**13,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	28,32	30,08	34,92	13,89	31,12	32,38	27,37	36,98	**13,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	30,92	31,65	35,17	13,89	35,17	33,00	31,42	39,67	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	37,76	34,32	43,50	13,89	43,50	38,56	34,05	48,56	**13,89**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	24,05	24,75	26,58	13,89	26,12	21,27	23,42	28,09	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	21,52	23,65	35,17	13,89	25,17	26,33	22,21	28,56	**13,89**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,92	31,65	35,17	13,89	35,17	33,00	31,42	39,67	**13,89**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,05	24,75	43,25	13,89	26,12	26,82	26,05	34,76	**13,89**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,94	24,99	43,50	13,89	28,50	27,44	26,16	37,44	**13,89**
Champignons frisch + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,09	24,99	43,50	13,89	26,83	27,44	26,16	35,22	**13,89**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,91	24,75	43,25	13,89	27,78	26,82	26,05	36,98	**13,89**
Hafer + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	25,79	27,65	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	33,00	**13,89**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,94	24,99	43,50	13,89	28,50	27,44	26,16	37,44	**13,89**
Lauch gedünstet + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,05	24,75	34,92	13,89	27,78	25,71	26,05	30,31	**13,89**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,05	24,75	26,58	13,89	26,12	21,27	23,42	28,09	**13,89**
Champignons frisch + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,79	27,65	43,50	13,89	26,83	24,11	26,16	35,22	**13,89**
Lauch gedünstet + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,32	28,75	34,92	13,89	31,12	24,60	30,00	34,76	**13,89**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,23	26,32	43,50	13,89	25,17	24,11	23,53	33,00	**13,89**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,20	26,08	43,25	13,89	24,45	23,49	23,42	32,53	**13,89**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	24,09	24,99	26,83	13,89	26,83	21,89	23,53	28,56	**13,89**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,23	26,32	43,50	13,89	25,17	24,11	23,53	33,00	**13,89**
Haselnüsse + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,79	27,65	43,50	13,89	26,83	24,11	26,16	35,22	**13,89**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,60	35,41	43,25	13,89	36,12	35,71	33,95	39,20	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,09	24,99	43,50	13,89	26,83	27,44	26,16	35,22	**13,89**
Champignons frisch + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,09	24,99	35,17	13,89	28,50	26,33	26,16	30,78	**13,89**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,76	27,41	43,25	13,89	26,12	23,49	26,05	34,76	**13,89**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,09	26,32	43,50	13,89	26,83	23,00	24,84	33,00	**13,89**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,05	26,08	43,25	13,89	26,12	22,38	24,74	32,53	**13,89**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,91	24,75	43,25	13,89	27,78	26,82	26,05	36,98	**13,89**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,05	24,75	43,25	13,89	26,12	26,82	26,05	34,76	**13,89**
Kakao + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,47	30,08	51,58	13,89	31,12	29,04	32,63	41,42	**13,89**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,76	27,41	43,25	13,89	26,12	23,49	26,05	34,76	**13,89**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,20	26,08	43,25	13,89	24,45	23,49	23,42	32,53	**13,89**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,29	35,41	43,25	13,89	46,12	37,93	37,89	50,31	**13,89**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	40,32	35,65	43,50	13,89	46,83	38,56	38,00	50,78	**13,89**
Kakao + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,50	30,32	51,83	13,89	31,83	29,67	32,74	41,89	**13,89**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,09	26,32	43,50	13,89	26,83	23,00	24,84	33,00	**13,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	29,18	31,41	34,92	13,89	32,78	31,27	30,00	34,76	**13,89**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,78	32,99	35,17	13,89	36,83	31,89	34,05	37,44	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	30,03	34,08	43,25	13,89	32,78	35,71	30,00	36,98	**13,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,89**
37,73	34,08	43,25	13,89	42,78	37,93	33,95	48,09
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,89**
24,05	26,08	43,25	13,89	26,12	22,38	24,74	32,53
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
31,74	32,75	34,92	13,89	36,12	31,27	33,95	36,98
Quinoa + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,89**
21,49	23,41	34,92	13,89	24,45	25,71	22,11	28,09
Lauch gedünstet + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,89**
27,47	30,08	51,58	13,89	31,12	29,04	32,63	41,42
Champignons frisch + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,89**
27,50	30,32	51,83	13,89	31,83	29,67	32,74	41,89
Hafer + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,89**
25,76	27,41	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	32,53
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
32,63	35,65	43,50	13,89	36,83	36,33	34,05	39,67
Champignons frisch + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,89**
28,36	28,99	35,17	13,89	31,83	25,22	30,11	35,22
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**13,89**
22,34	22,08	43,25	13,89	26,12	21,27	26,05	30,31
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,89**
24,05	24,75	43,25	13,89	26,12	26,82	26,05	34,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Buchweizen							**13,89**
24,05	24,75	43,25	13,89	26,12	26,82	26,05	34,76
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,89**
24,09	24,99	43,50	13,89	26,83	27,44	26,16	35,22
Champignons frisch + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**13,89**
22,38	22,32	43,50	13,89	26,83	21,89	26,16	30,78
Pistazien roh + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**13,89**
22,38	22,32	43,50	13,89	26,83	21,89	26,16	30,78
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**13,89**
22,34	22,08	43,25	13,89	26,12	21,27	26,05	30,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**13,89**
24,94	24,99	43,50	13,89	28,50	27,44	26,16	37,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**13,89**
24,91	24,75	43,25	13,89	27,78	26,82	26,05	36,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Champignons frisch + Buchweizen							**13,89**
21,52	22,32	43,50	13,89	25,17	21,89	26,16	28,56
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,89**
24,91	24,75	43,25	13,89	27,78	26,82	26,05	36,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Buchweizen							**13,89**
24,09	24,99	43,50	13,89	26,83	27,44	26,16	35,22
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Buchweizen							**13,89**
21,49	22,08	43,25	13,89	24,45	21,27	26,05	28,09
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,89**
24,94	24,99	43,50	13,89	28,50	27,44	26,16	37,44
Lauch gedünstet + Hafer + Hafer							**13,89**
23,20	24,75	34,92	13,89	24,45	16,82	24,74	28,09
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**13,89**
35,20	31,65	43,50	13,89	40,17	30,78	32,74	44,11
Champignons frisch + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,89**
23,74	24,45	24,33	31,00	24,83	13,89	26,68	24,33
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,89**
27,47	31,41	43,25	13,89	29,45	27,93	28,68	32,53
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,89**
27,50	31,65	43,50	13,89	30,17	28,56	28,79	33,00
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**13,89**
28,32	28,75	34,92	13,89	31,12	24,60	30,00	34,76
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**13,89**
35,16	31,41	43,25	13,89	39,45	30,16	32,63	43,64
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**13,89**
28,36	28,99	35,17	13,89	31,83	25,22	30,11	35,22
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**13,89**
25,79	27,65	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	33,00
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**13,89**
25,76	27,41	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	32,53
Champignons frisch + Quinoa + Hafer							**13,89**
18,96	20,99	35,17	13,89	21,83	18,56	20,89	24,11
Lauch gedünstet + Quinoa + Hafer							**13,89**
18,92	20,75	34,92	13,89	21,12	17,93	20,79	23,64
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,89**
26,65	28,99	35,17	13,89	30,17	24,11	28,79	30,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,89**
26,62	28,75	34,92	13,89	29,45	23,49	28,68	30,31
Champignons frisch + Hafer + Hafer							**13,89**
23,23	24,99	35,17	13,89	25,17	17,44	24,84	28,56
Mandeln + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,89**
23,74	24,45	24,33	31,00	24,83	13,89	26,68	24,33
Champignons frisch + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
35,20	31,65	43,50	13,89	40,17	30,78	32,74	44,11
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
47,16	38,32	51,83	13,89	55,17	44,11	40,63	59,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Quinoa							**13,89**
22,34	24,75	34,92	13,89	26,12	24,60	24,74	25,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Quinoa							**13,89**
24,05	24,75	34,92	13,89	27,78	25,71	26,05	30,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Quinoa							**13,89**
21,49	23,41	34,92	13,89	24,45	25,71	22,11	28,09
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**13,89**
23,23	27,65	43,50	13,89	26,83	29,67	24,84	28,56
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**13,89**
23,20	27,41	43,25	13,89	26,12	29,04	24,74	28,09
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**13,89**
22,38	24,99	35,17	13,89	26,83	25,22	24,84	26,33
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Hafer							**13,89**
35,20	31,65	43,50	13,89	40,17	30,78	32,74	44,11
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
37,73	34,08	43,25	13,89	42,78	37,93	33,95	48,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Hafer							**13,89**
27,50	31,65	43,50	13,89	30,17	28,56	28,79	33,00
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**13,89**
21,49	23,41	34,92	13,89	24,45	25,71	22,11	28,09
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**13,89**
21,52	23,65	35,17	13,89	25,17	26,33	22,21	28,56
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Quinoa							**13,89**
17,25	18,32	26,83	13,89	20,17	15,22	18,26	19,67
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
39,44	38,08	51,58	13,89	44,45	41,27	36,58	48,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
38,62	35,65	43,50	13,89	45,17	37,44	36,68	46,33
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Hafer							**13,89**
21,52	22,32	26,83	13,89	23,50	14,11	22,21	24,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Hafer							**13,89**
28,36	28,99	35,17	13,89	31,83	25,22	30,11	35,22
Quinoa + Champignons frisch + Hafer							**13,89**
18,96	20,99	35,17	13,89	21,83	18,56	20,89	24,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Hafer							**13,89**
26,65	28,99	35,17	13,89	30,17	24,11	28,79	30,78
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
38,58	35,41	43,25	13,89	44,45	36,82	36,58	45,87
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Quinoa							**13,89**
17,21	18,08	26,58	13,89	19,45	14,60	18,16	19,20
Champignons frisch + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
30,92	27,65	43,50	13,89	36,83	31,89	28,79	39,67
Hafer + Champignons frisch + Quinoa							**13,89**
18,96	20,99	35,17	13,89	21,83	18,56	20,89	24,11
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Quinoa							**13,89**
17,21	18,08	26,58	13,89	19,45	14,60	18,16	19,20
Lauch gedünstet + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
30,89	27,41	43,25	13,89	36,12	31,27	28,68	39,20
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**13,89**
22,34	24,75	34,92	13,89	26,12	24,60	24,74	25,87
Hafer + Champignons frisch + Hafer							**13,89**
23,23	24,99	35,17	13,89	25,17	17,44	24,84	28,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Hafer							**13,89**
25,79	27,65	35,17	13,89	28,50	25,22	26,16	33,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Hafer							**13,89**
27,47	31,41	43,25	13,89	29,45	27,93	28,68	32,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Quinoa							**13,89**
22,38	24,99	35,17	13,89	26,83	25,22	24,84	26,33
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Hafer							**13,89**
21,52	22,32	26,83	13,89	23,50	14,11	22,21	24,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Quinoa							**13,89**
24,09	24,99	35,17	13,89	28,50	26,33	26,16	30,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Lauch gedünstet + Hafer							**13,89**
18,92	20,75	34,92	13,89	21,12	17,93	20,79	23,64
Champignons frisch + Quinoa + Quinoa							**13,89**
14,68	16,99	35,17	13,89	18,50	19,67	16,95	19,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Hafer							**13,89**
25,76	27,41	34,92	13,89	27,78	24,60	26,05	32,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Hafer							**13,89**
28,32	28,75	34,92	13,89	31,12	24,60	30,00	34,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Hafer							**13,89**
26,62	28,75	34,92	13,89	29,45	23,49	28,68	30,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Quinoa							**13,89**
21,52	23,65	35,17	13,89	25,17	26,33	22,21	28,56
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Hafer							**13,89**
35,16	31,41	43,25	13,89	39,45	30,16	32,63	43,64
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**13,89**
24,05	24,75	34,92	13,89	27,78	25,71	26,05	30,31
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
37,76	34,32	43,50	13,89	43,50	38,56	34,05	48,56
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**13,89**
24,09	24,99	35,17	13,89	28,50	26,33	26,16	30,78
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
47,13	38,08	51,58	13,89	54,45	43,49	40,53	59,20
Hafer + Lauch gedünstet + Hafer							**13,89**
23,20	24,75	34,92	13,89	24,45	16,82	24,74	28,09
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,89**
39,47	38,32	51,83	13,89	45,17	41,89	36,68	48,56
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**13,89**
30,89	27,41	43,25	13,89	36,12	31,27	28,68	39,20
Lauch gedünstet + Quinoa + Quinoa							**13,89**
14,65	16,75	34,92	13,89	17,78	19,04	16,84	19,20
Lauch gedünstet + Hafer + Quinoa							**13,89**
18,92	20,75	34,92	13,89	21,12	17,93	20,79	23,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Quinoa							**13,89**
23,20	27,41	43,25	13,89	26,12	29,04	24,74	28,09
Champignons frisch + Hafer + Quinoa							**13,89**
18,96	20,99	35,17	13,89	21,83	18,56	20,89	24,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	40,32	35,65	43,50	13,89	46,83	38,56	38,00	50,78	**13,89**
Quinoa + Lauch gedünstet + Quinoa	14,65	16,75	34,92	13,89	17,78	19,04	16,84	19,20	**13,89**
Hafer + Lauch gedünstet + Quinoa	18,92	20,75	34,92	13,89	21,12	17,93	20,79	23,64	**13,89**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Quinoa	17,25	18,32	26,83	13,89	20,17	15,22	18,26	19,67	**13,89**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	30,92	27,65	43,50	13,89	36,83	31,89	28,79	39,67	**13,89**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	40,29	35,41	43,25	13,89	46,12	37,93	37,89	50,31	**13,89**
Quinoa + Champignons frisch + Quinoa	14,68	16,99	35,17	13,89	18,50	19,67	16,95	19,67	**13,89**
Lauch gedünstet + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	35,16	31,41	43,25	13,89	39,45	30,16	32,63	43,64	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Quinoa	30,92	27,65	43,50	13,89	36,83	31,89	28,79	39,67	**13,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Quinoa	23,23	27,65	43,50	13,89	26,83	29,67	24,84	28,56	**13,89**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Quinoa	30,89	27,41	43,25	13,89	36,12	31,27	28,68	39,20	**13,89**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	25,93	21,96	28,63	31,64	26,23	13,88	26,30	27,01	**13,88**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	32,40	33,87	36,92	13,88	37,98	30,39	35,13	36,64	**13,88**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	24,71	23,87	24,42	13,88	27,98	15,39	25,26	26,64	**13,88**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	27,27	27,87	36,92	13,88	30,48	20,39	29,21	33,31	**13,88**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	20,86	21,87	36,92	13,88	25,48	22,06	23,29	26,64	**13,88**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	33,68	37,87	49,42	13,88	37,98	37,06	35,13	39,98	**13,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	31,12	31,87	36,92	13,88	35,48	32,06	31,18	39,98	**13,88**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	34,97	33,87	36,92	13,88	40,48	32,06	37,11	43,31	**13,88**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	45,22	37,87	49,42	13,88	52,98	40,39	41,05	56,64	**13,88**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	26,56	27,17	40,04	13,88	30,57	25,13	28,33	31,58	**13,88**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	26,53	30,83	36,75	13,88	30,84	17,00	31,79	30,80	**13,88**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	21,41	21,56	45,83	13,88	22,83	18,83	25,03	27,42	**13,88**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	27,63	24,00	33,75	16,53	26,82	13,88	25,37	30,24	**13,88**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Hirse gekocht	27,63	24,00	33,75	16,53	26,82	13,88	25,37	30,24	**13,88**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	23,95	23,85	23,79	13,88	27,17	15,44	24,50	25,71	**13,88**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Mais-Mehl	27,63	24,00	33,75	16,53	26,82	13,88	25,37	30,24	**13,88**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	27,63	24,00	33,75	16,53	26,82	13,88	25,37	30,24	**13,88**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	29,12	29,83	40,04	13,88	32,23	30,69	28,33	38,24	**13,88**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	21,48	22,47	35,38	13,88	29,07	18,22	25,41	32,13	**13,88**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	19,74	16,85	22,58	40,47	17,73	13,88	20,87	19,38	**13,88**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	20,67	20,21	30,54	13,88	24,08	14,40	21,79	26,73	**13,88**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	27,30	32,37	33,54	13,88	31,75	14,47	31,64	30,76	**13,88**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	28,82	32,41	34,79	13,88	33,37	14,37	33,16	32,62	**13,88**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,88**
27,63	24,00	33,75	16,53	26,82	13,88	25,37	30,24
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,88**
27,63	24,00	33,75	16,53	26,82	13,88	25,37	30,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,88**
25,46	27,05	39,67	13,88	26,41	28,02	25,07	35,34
3*Pistazien roh + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,88**
21,62	23,05	39,67	13,88	23,91	19,69	25,07	25,34
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**13,88**
21,87	22,19	26,75	14,91	23,57	13,88	22,84	22,71
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,88**
44,46	37,85	48,79	13,88	52,17	40,44	40,29	55,71
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,88**
26,51	27,85	36,29	13,88	29,67	20,44	28,45	32,38
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,88**
32,92	37,85	48,79	13,88	37,17	37,11	34,37	39,04
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,88**
31,64	33,85	36,29	13,88	37,17	30,44	34,37	35,71
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,88**
30,36	31,85	36,29	13,88	34,67	32,11	30,42	39,04
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,88**
34,21	33,85	36,29	13,88	39,67	32,11	36,34	42,38
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,88**
20,10	21,85	36,29	13,88	24,67	22,11	22,53	25,71
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**13,87**
20,20	21,95	35,96	14,03	24,10	13,87	23,41	27,96
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**13,87**
18,92	21,28	35,96	14,03	23,27	13,87	22,09	26,84
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,87**
20,65	21,05	36,92	19,70	23,21	13,87	22,83	29,24
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht							**13,87**
20,63	21,95	31,79	15,14	24,93	13,87	23,41	26,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,91	23,47	38,92	13,87	30,15	22,58	28,26	37,80	**13,87**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,63	25,47	38,92	13,87	27,65	15,91	26,29	31,13	**13,87**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,63	23,47	38,92	13,87	27,65	22,58	28,26	34,47	**13,87**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,76	31,47	51,42	13,87	35,15	25,91	38,13	44,47	**13,87**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,20	27,47	38,92	13,87	27,65	17,58	28,26	34,47	**13,87**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,35	25,47	38,92	13,87	25,15	17,58	24,32	31,13	**13,87**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	20,10	21,03	33,17	13,87	25,64	14,51	23,01	27,48	**13,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	24,12	26,40	36,67	13,87	30,00	22,11	28,18	33,82	**13,87**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,78	15,07	16,42	26,96	17,87	13,87	18,86	18,98	**13,87**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,78	15,07	16,42	26,96	17,87	13,87	18,86	18,98	**13,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,99	21,87	30,71	13,87	23,67	20,99	21,75	28,70	**13,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,85	23,21	30,71	13,87	25,33	19,88	24,38	26,48	**13,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	30,39	25,87	39,04	13,87	35,33	26,54	28,33	39,81	**13,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,15	15,21	30,71	13,87	17,00	14,32	16,49	19,81	**13,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,70	25,87	39,04	13,87	25,33	24,32	24,38	28,70	**13,87**
Tomaten + Lupinen + Miso	17,78	26,20	26,75	13,87	20,02	18,59	18,74	24,62	**13,87**
Lupinen + Tomaten + Miso	17,78	26,20	26,75	13,87	20,02	18,59	18,74	24,62	**13,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**13,87**
24,12	26,40	36,67	13,87	30,00	22,11	28,18	33,82
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**13,87**
19,58	28,43	30,17	13,87	23,73	22,77	22,54	30,07
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Linsen reif gekocht							**13,87**
19,58	28,43	30,17	13,87	23,73	22,77	22,54	30,07
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**13,87**
24,12	26,40	36,67	13,87	30,00	22,11	28,18	33,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Austernpilze							**13,87**
28,36	29,27	37,25	13,87	31,77	30,48	27,57	36,16
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**13,87**
18,51	27,67	30,92	13,87	20,68	21,24	21,47	27,08
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Austernpilze							**13,87**
29,64	31,27	37,25	13,87	34,27	28,81	31,51	32,82
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Austernpilze							**13,87**
32,21	31,27	37,25	13,87	36,77	30,48	33,49	39,49
3*Hafer + 2*Miso + 1*Austernpilze							**13,87**
24,51	25,27	37,25	13,87	26,77	18,81	25,59	29,49
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Austernpilze							**13,87**
30,92	35,27	49,75	13,87	34,27	35,48	31,51	36,16
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Austernpilze							**13,87**
42,46	35,27	49,75	13,87	49,27	38,81	37,43	52,82
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Austernpilze							**13,87**
18,10	19,27	37,25	13,87	21,77	20,48	19,67	22,82
Lupinen + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht							**13,87**
19,58	28,43	30,17	13,87	23,73	22,77	22,54	30,07
Linsen reif gekocht + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**13,87**
19,58	28,43	30,17	13,87	23,73	22,77	22,54	30,07
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,87**
19,34	21,01	32,54	13,87	24,83	14,56	22,25	26,54
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**13,87**
22,99	23,49	36,67	15,11	28,13	13,87	25,96	30,11
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**13,87**
31,91	29,96	36,96	13,87	36,23	23,88	32,88	38,12
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Miso							**13,87**
24,50	25,90	35,08	13,87	27,13	16,26	25,32	28,66

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**13,87**
29,35	28,63	36,96	13,87	32,89	23,88	28,93	35,90
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**13,87**
36,47	32,57	43,42	13,87	42,13	29,59	33,22	44,21
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**13,87**
27,92	29,90	35,08	13,87	32,13	22,92	29,27	30,88
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Miso							**13,87**
26,79	25,96	36,96	13,87	29,56	16,11	27,61	31,46
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Miso							**13,87**
20,23	21,90	35,08	13,87	23,80	17,37	21,38	24,21
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**13,87**
30,21	29,96	36,96	13,87	34,56	22,77	31,56	33,68
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**13,87**
28,78	32,57	43,42	13,87	32,13	27,37	29,27	33,10
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**13,87**
31,06	32,63	45,29	13,87	34,56	27,22	31,56	35,90
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**13,87**
27,07	28,57	35,08	13,87	30,47	24,03	26,64	33,10
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Miso							**13,87**
22,51	21,96	36,96	13,87	26,23	17,22	23,66	27,01
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**13,87**
29,63	29,90	35,08	13,87	33,80	24,03	30,59	35,32
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**13,87**
38,75	32,63	45,29	13,87	44,56	29,44	35,51	47,01
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet							**13,87**
17,78	15,07	16,42	26,96	17,87	13,87	18,86	18,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**13,87**
22,99	23,49	36,67	15,11	28,13	13,87	25,96	30,11
Lupinen + Miso + Tomaten							**13,87**
17,78	26,20	26,75	13,87	20,02	18,59	18,74	24,62
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**13,87**
22,99	23,49	36,67	15,11	28,13	13,87	25,96	30,11
Miso + Lupinen + Tomaten							**13,87**
17,78	26,20	26,75	13,87	20,02	18,59	18,74	24,62
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen							**13,87**
19,58	28,43	30,17	13,87	23,73	22,77	22,54	30,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Miso + Lupinen							**13,87**
17,78	26,20	26,75	13,87	20,02	18,59	18,74	24,62
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**13,87**
19,58	28,43	30,17	13,87	23,73	22,77	22,54	30,07
Miso + Tomaten + Lupinen							**13,87**
17,78	26,20	26,75	13,87	20,02	18,59	18,74	24,62
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,87**
28,06	23,47	38,92	13,87	29,32	22,02	27,61	35,58
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,87**
26,35	24,80	38,92	13,87	25,98	15,91	24,32	30,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,87**
27,63	22,80	38,92	13,87	28,48	22,58	26,29	36,69
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,87**
31,48	30,80	51,42	13,87	33,48	25,91	36,16	43,36
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,87**
28,91	26,80	38,92	13,87	25,98	17,58	26,29	33,36
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,87**
25,07	24,80	38,92	13,87	23,48	17,58	22,34	30,02
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,87**
25,50	25,47	38,92	13,87	24,32	17,02	23,66	28,91
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,87**
29,34	27,47	38,92	13,87	26,82	17,02	27,61	32,24
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,87**
31,91	31,47	51,42	13,87	34,32	25,36	37,47	42,24
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,87**
26,78	23,47	38,92	13,87	26,82	22,02	27,61	32,24
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,87**
26,78	25,47	38,92	13,87	26,82	15,36	25,63	28,91
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,87**
26,35	22,80	38,92	13,87	25,98	22,58	26,29	33,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet							**13,87**
17,78	15,07	16,42	26,96	17,87	13,87	18,86	18,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**13,87**
22,99	23,49	36,67	15,11	28,13	13,87	25,96	30,11
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**13,87**
25,07	21,47	38,92	13,87	24,32	18,69	25,63	31,13

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**13,87**
30,20	29,47	51,42	13,87	31,82	22,02	35,50	41,13	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,87**
22,10	19,86	26,25	19,37	23,68	13,87	23,32	25,29	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**13,87**
26,35	21,47	38,92	13,87	26,82	18,69	25,63	34,47	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa								**13,87**
24,21	19,47	38,92	13,87	25,15	19,24	23,66	32,24	
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa								**13,87**
21,65	21,47	38,92	13,87	20,15	14,24	19,71	25,58	
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa								**13,87**
25,50	23,47	38,92	13,87	22,65	14,24	23,66	28,91	
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa								**13,87**
22,93	19,47	38,92	13,87	22,65	19,24	23,66	28,91	
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa								**13,87**
28,06	27,47	51,42	13,87	30,15	22,58	33,53	38,91	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,87**
22,99	23,49	36,67	15,11	28,13	13,87	25,96	30,11	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,87**
22,99	23,49	36,67	15,11	28,13	13,87	25,96	30,11	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,87**
24,12	26,40	36,67	13,87	30,00	22,11	28,18	33,82	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,87**
23,56	23,21	30,71	13,87	27,00	20,99	25,70	30,92	
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**13,87**
24,21	20,13	34,75	13,87	23,48	17,02	24,32	28,91	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**13,87**
25,50	20,13	34,75	13,87	25,98	17,02	24,32	32,24	
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**13,87**
29,34	28,13	47,25	13,87	30,98	20,36	34,18	38,91	
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,87**
27,21	24,80	43,08	13,87	26,82	24,24	27,61	33,36	
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,87**
27,21	26,80	43,08	13,87	26,82	17,58	25,63	30,02	
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,87**
36,18	32,80	55,58	13,87	39,32	28,69	39,45	48,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,49	24,80	43,08	13,87	29,32	24,24	27,61	36,69	**13,87**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,05	24,80	43,08	13,87	31,82	25,36	29,58	38,91	**13,87**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,33	32,80	55,58	13,87	34,32	27,58	37,47	43,36	**13,87**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,92	26,80	43,08	13,87	24,32	19,24	23,66	30,02	**13,87**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,77	28,80	43,08	13,87	26,82	19,24	27,61	33,36	**13,87**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,62	28,80	43,08	13,87	31,82	20,36	29,58	38,91	**13,87**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,33	24,80	43,08	13,87	34,32	25,36	29,58	42,24	**13,87**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,77	26,80	43,08	13,87	29,32	20,36	25,63	35,58	**13,87**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,05	26,80	43,08	13,87	31,82	18,69	27,61	35,58	**13,87**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,78	15,07	16,42	26,96	17,87	13,87	18,86	18,98	**13,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,78	15,07	16,42	26,96	17,87	13,87	18,86	18,98	**13,87**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	13,86	27,73	59,58	19,07	36,67	21,79	33,79	44,09	**13,86**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	29,63	35,73	47,46	13,86	36,33	20,52	39,23	39,23	**13,86**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	27,06	30,40	39,13	13,86	33,00	18,29	32,65	34,79	**13,86**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	26,21	30,40	39,13	13,86	31,33	18,29	32,65	32,57	**13,86**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Kakao	17,10	26,68	33,25	13,86	20,52	19,43	21,47	27,32	**13,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Kakao	17,05	26,32	32,88	13,86	19,44	18,50	21,32	26,62	**13,86**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl	21,45	23,47	35,25	15,16	26,32	13,86	24,30	28,07	**13,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	21,45	23,47	35,25	15,16	26,32	13,86	24,30	28,07	**13,86**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	23,09	22,45	42,75	13,86	23,54	18,23	25,41	27,84	**13,86**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	15,39	24,68	29,08	13,86	18,02	16,10	17,53	22,88	**13,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken	15,34	24,32	28,71	13,86	16,94	15,17	17,37	22,18	**13,86**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	27,24	24,91	28,21	15,04	23,64	13,86	23,11	28,79	**13,86**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	14,97	24,68	29,08	13,86	17,18	16,66	16,87	22,88	**13,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	16,20	24,99	28,71	13,86	16,94	15,72	18,03	23,29	**13,86**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	16,25	25,35	29,08	13,86	18,02	16,66	18,18	23,99	**13,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl	14,91	24,32	28,71	13,86	16,11	15,72	16,71	22,18	**13,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	15,77	23,65	28,71	13,86	17,78	17,39	18,03	24,40	**13,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	15,34	23,65	28,71	13,86	16,94	17,39	18,03	23,29	**13,86**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	15,39	24,01	29,08	13,86	18,02	18,32	18,18	23,99	**13,86**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	15,82	24,01	29,08	13,86	18,85	18,32	18,18	25,10	**13,86**
Sonnenblumenkerne getrockne + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	21,45	23,47	35,25	15,16	26,32	13,86	24,30	28,07	**13,86**
Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	21,45	23,47	35,25	15,16	26,32	13,86	24,30	28,07	**13,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,29	13,87	14,75	15,31	17,48	13,86	16,69	18,27	**13,86**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,64	16,64	18,79	17,28	19,33	13,86	19,51	22,11	**13,86**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,83	24,05	44,92	13,86	26,20	21,80	27,35	30,64	**13,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	25,35	31,73	39,13	13,86	29,67	14,96	30,02	30,34	**13,86**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	27,92	33,07	39,13	13,86	31,33	14,96	32,65	32,57	**13,86**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	21,45	23,47	35,25	15,16	26,32	13,86	24,30	28,07	**13,86**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	21,45	23,47	35,25	15,16	26,32	13,86	24,30	28,07	**13,86**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	17,23	14,41	18,63	27,26	19,09	13,86	18,79	20,93	**13,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	13,85	26,45	56,54	17,50	38,34	26,34	33,82	48,80	**13,85**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	13,85	42,45	85,71	27,50	58,34	37,46	50,92	73,24	**13,85**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	26,21	31,73	39,13	13,86	31,33	13,85	31,34	30,34	**13,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	26,65	30,73	36,88	13,99	30,08	13,85	29,83	30,24	**13,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	25,37	30,07	36,88	13,99	29,25	13,85	28,51	29,13	**13,85**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	24,01	23,30	37,38	32,54	25,05	13,85	25,63	26,41	**13,85**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	21,50	21,91	45,71	21,27	23,28	13,85	23,58	30,20	**13,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	27,08	30,73	32,71	15,10	30,92	13,85	29,83	29,13	**13,85**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,21	27,11	44,17	13,84	28,28	17,80	26,76	32,62	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,78	25,11	44,17	13,84	33,28	22,80	30,71	39,29	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,50	25,11	44,17	13,84	30,78	22,80	30,71	35,96	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,97	27,07	42,92	13,84	29,17	16,23	27,21	30,76	**13,84**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,62	33,11	56,67	13,84	38,28	26,13	40,58	45,96	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,06	29,11	44,17	13,84	30,78	17,80	30,71	35,96	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,26	25,07	42,92	13,84	31,67	22,90	29,18	37,42	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,50	27,11	44,17	13,84	30,78	16,13	28,74	32,62	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,97	25,07	42,92	13,84	29,17	22,90	29,18	34,09	**13,84**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,10	33,07	55,42	13,84	36,67	26,23	39,05	44,09	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,54	29,07	42,92	13,84	29,17	17,90	29,18	34,09	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,69	27,07	42,92	13,84	26,67	17,90	25,24	30,76	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,54	28,19	49,75	13,84	27,55	23,73	25,04	35,07	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,41	26,40	42,92	13,84	25,00	17,90	23,26	29,64	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,26	28,40	42,92	13,84	27,50	17,90	27,21	32,98	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,38	30,19	49,75	13,84	30,05	23,73	28,99	38,40	**13,84**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,82	32,40	55,42	13,84	35,00	26,23	37,08	42,98	**13,84**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,95	34,19	62,25	13,84	37,55	32,07	38,86	48,40	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,97	24,40	42,92	13,84	30,00	22,90	27,21	36,31	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,82	26,19	49,75	13,84	30,05	28,73	28,99	38,40	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,82	28,19	49,75	13,84	30,05	22,07	27,01	35,07	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,69	24,40	42,92	13,84	27,50	22,90	27,21	32,98	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,69	26,40	42,92	13,84	27,50	16,23	25,24	29,64	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,10	26,19	49,75	13,84	32,55	28,73	28,99	41,73	**13,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Bohnen grün gekocht	18,56	15,67	18,83	28,13	18,77	13,84	18,92	19,51	**13,84**
Miso + Miso + Cashewnuss	26,98	26,32	42,33	13,84	30,55	24,44	27,84	33,20	**13,84**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	24,54	23,52	37,25	13,84	29,22	20,40	25,70	32,84	**13,84**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	24,54	23,52	37,25	13,84	29,22	20,40	25,70	32,84	**13,84**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	23,68	24,85	37,25	13,84	27,55	15,96	24,38	28,40	**13,84**
Buchweizen + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	23,68	23,52	37,25	13,84	27,55	20,40	25,70	30,62	**13,84**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	22,83	24,85	37,25	13,84	25,88	17,07	23,07	28,40	**13,84**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	23,68	24,85	37,25	13,84	27,55	15,96	24,38	28,40	**13,84**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	38,21	32,85	53,92	13,84	45,88	37,07	36,22	52,84	**13,84**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	18,29	15,05	25,83	29,04	19,02	13,84	20,25	23,04	**13,84**
Sojabohnen + Hafer + Amaranth, ungekocht	26,25	26,19	45,58	13,84	30,88	23,73	28,33	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Quinoa + Amaranth, ungekocht	21,97	22,19	45,58	13,84	27,55	24,84	24,38	32,84	**13,84**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	21,71	24,39	42,50	15,71	27,35	13,84	25,51	29,71	**13,84**
Kakao + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	27,10	28,85	45,58	13,84	32,55	22,62	32,28	37,29	**13,84**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	22,83	24,85	37,25	13,84	25,88	17,07	23,07	28,40	**13,84**
Sojabohnen + Kakao + Dinkel ungekocht	27,10	28,85	45,58	13,84	32,55	22,62	32,28	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	30,52	32,85	53,92	13,84	35,88	34,84	32,28	41,73	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**13,84**
25,39	26,19	37,25	13,84	27,55	17,07	25,70	30,62
Sojabohnen + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**13,84**
23,68	23,52	37,25	13,84	27,55	20,40	25,70	30,62
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**13,84**
21,71	24,39	42,50	15,71	27,35	13,84	25,51	29,71
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**13,84**
23,68	24,85	37,25	13,84	27,55	15,96	24,38	28,40
Sojabohnen + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**13,84**
25,39	26,19	37,25	13,84	27,55	17,07	25,70	30,62
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**13,84**
18,56	15,67	18,83	28,13	18,77	13,84	18,92	19,51
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**13,84**
20,85	18,39	25,83	39,04	19,85	13,84	24,20	23,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Miso							**13,84**
18,56	15,67	18,83	28,13	18,77	13,84	18,92	19,51
Miso + Cashewnuss + Miso							**13,84**
26,98	26,32	42,33	13,84	30,55	24,44	27,84	33,20
Cashewnuss + Miso + Miso							**13,84**
26,98	26,32	42,33	13,84	30,55	24,44	27,84	33,20
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**13,84**
18,56	15,67	18,83	28,13	18,77	13,84	18,92	19,51
Hafer + Buchweizen + Sojabohnen							**13,84**
25,39	26,19	45,58	13,84	29,22	23,73	28,33	35,07
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
22,83	24,85	37,25	13,84	25,88	17,07	23,07	28,40
Hafer + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
26,25	26,19	45,58	13,84	30,88	23,73	28,33	37,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Sojabohnen							**13,84**
27,96	28,85	45,58	13,84	32,55	31,51	29,64	39,51
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Sojabohnen							**13,84**
28,81	30,19	45,58	13,84	34,22	30,40	32,28	37,29
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
21,97	22,19	45,58	13,84	27,55	24,84	24,38	32,84
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
38,21	32,85	53,92	13,84	45,88	37,07	36,22	52,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
30,52	32,85	53,92	13,84	35,88	34,84	32,28	41,73
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
24,54	23,52	37,25	13,84	29,22	20,40	25,70	32,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
29,67	30,19	45,58	13,84	35,88	30,40	32,28	39,51
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Sojabohnen							**13,84**
30,52	30,19	45,58	13,84	35,88	31,51	33,59	41,73
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Sojabohnen							**13,84**
37,36	32,85	53,92	13,84	44,22	37,07	36,22	50,62
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
31,38	34,19	53,92	13,84	37,55	33,73	36,22	46,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
28,81	28,85	45,58	13,84	34,22	31,51	29,64	41,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
31,38	30,19	45,58	13,84	37,55	31,51	33,59	43,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Sojabohnen							**13,84**
29,67	32,85	53,92	13,84	34,22	34,84	32,28	39,51
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
25,39	26,19	37,25	13,84	27,55	17,07	25,70	30,62
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
29,67	34,19	53,92	13,84	34,22	30,40	30,96	37,29
Quinoa + Buchweizen + Sojabohnen							**13,84**
21,12	22,19	45,58	13,84	25,88	24,84	24,38	30,62
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
29,67	30,19	45,58	13,84	35,88	30,40	32,28	39,51
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
28,81	28,85	45,58	13,84	34,22	31,51	29,64	41,73
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
32,23	35,52	53,92	13,84	39,22	32,62	38,86	43,96
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
30,52	32,85	45,58	13,84	34,22	27,07	32,28	37,29
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
27,96	31,52	45,58	13,84	32,55	27,07	29,64	35,07
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
27,96	30,19	45,58	13,84	32,55	27,07	28,33	37,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
27,96	28,85	45,58	13,84	32,55	31,51	29,64	39,51
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
28,81	31,52	45,58	13,84	34,22	25,96	30,96	35,07
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
27,10	30,19	45,58	13,84	30,88	28,18	27,01	37,29
Hafer + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,84**
25,39	27,52	45,58	13,84	29,22	19,29	27,01	32,84
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
30,52	31,52	45,58	13,84	35,88	27,07	32,28	39,51
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
31,38	30,19	45,58	13,84	37,55	31,51	33,59	43,96
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
30,52	30,19	45,58	13,84	35,88	31,51	33,59	41,73
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
33,94	35,52	53,92	13,84	40,88	33,73	40,17	48,40
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
32,23	32,85	45,58	13,84	35,88	28,18	33,59	41,73
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
29,67	31,52	45,58	13,84	34,22	28,18	30,96	39,51
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
29,67	31,52	45,58	13,84	32,55	28,18	29,64	39,51
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,84**
23,68	24,85	37,25	13,84	27,55	15,96	24,38	28,40
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
23,68	23,52	37,25	13,84	27,55	20,40	25,70	30,62
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
24,54	23,52	37,25	13,84	29,22	20,40	25,70	32,84
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
23,68	24,85	37,25	13,84	27,55	15,96	24,38	28,40
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
30,52	32,85	53,92	13,84	35,88	34,84	32,28	41,73
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
29,67	32,85	53,92	13,84	34,22	34,84	32,28	39,51
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
33,09	38,19	62,25	13,84	39,22	37,07	38,86	46,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
28,81	30,19	45,58	13,84	34,22	30,40	32,28	37,29
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
28,81	34,19	53,92	13,84	32,55	31,51	29,64	37,29
Kakao + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**13,84**
27,10	28,85	45,58	13,84	32,55	22,62	32,28	37,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,84**
30,52	31,52	45,58	13,84	35,88	27,07	32,28	39,51
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,84**
27,96	30,19	45,58	13,84	32,55	27,07	28,33	37,29
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,84**
28,81	31,52	45,58	13,84	34,22	25,96	30,96	35,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,84**
29,67	34,19	53,92	13,84	34,22	30,40	30,96	37,29
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,84**
37,36	34,19	53,92	13,84	44,22	32,62	34,91	48,40
Quinoa + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,84**
21,12	23,52	45,58	13,84	25,88	20,40	23,07	28,40
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,84**
31,38	35,52	53,92	13,84	34,22	31,51	32,28	39,51
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Sojabohnen							**13,84**
36,50	34,19	53,92	13,84	42,55	33,73	33,59	48,40
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Sojabohnen							**13,84**
22,83	24,85	37,25	13,84	25,88	17,07	23,07	28,40
Amaranth, ungekocht + Hafer + Sojabohnen							**13,84**
26,25	26,19	45,58	13,84	30,88	23,73	28,33	37,29
Buchweizen + Hafer + Sojabohnen							**13,84**
25,39	26,19	45,58	13,84	29,22	23,73	28,33	35,07
Kakao + Hafer + Sojabohnen							**13,84**
28,81	31,52	53,92	13,84	34,22	25,96	34,91	41,73
Hafer + Kakao + Sojabohnen							**13,84**
28,81	31,52	53,92	13,84	34,22	25,96	34,91	41,73
Quinoa + Kakao + Sojabohnen							**13,84**
24,54	27,52	53,92	13,84	30,88	27,07	30,96	37,29
Haselnüsse + Hafer + Sojabohnen							**13,84**
27,10	28,85	45,58	13,84	29,22	20,40	28,33	35,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	37,36	34,19	53,92	13,84	44,22	32,62	34,91	48,40	**13,84**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Sojabohnen	25,39	26,19	37,25	13,84	27,55	17,07	25,70	30,62	**13,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Sojabohnen	33,09	38,19	62,25	13,84	39,22	37,07	38,86	46,18	**13,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Sojabohnen	32,23	35,52	53,92	13,84	39,22	32,62	38,86	43,96	**13,84**
Bulgur, trocken + Quinoa + Sojabohnen	21,12	23,52	45,58	13,84	25,88	20,40	23,07	28,40	**13,84**
Quinoa + Gerstenmehl + Sojabohnen	20,26	23,52	45,58	13,84	24,22	21,51	21,75	28,40	**13,84**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Sojabohnen	40,78	38,19	62,25	13,84	49,22	39,29	42,80	57,29	**13,84**
Dinkel ungekocht + Kakao + Sojabohnen	27,10	28,85	45,58	13,84	32,55	22,62	32,28	37,29	**13,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Sojabohnen	28,81	34,19	53,92	13,84	32,55	31,51	29,64	37,29	**13,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Sojabohnen	27,96	31,52	45,58	13,84	32,55	27,07	29,64	35,07	**13,84**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	36,50	34,19	53,92	13,84	42,55	33,73	33,59	48,40	**13,84**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Sojabohnen	27,10	30,19	45,58	13,84	30,88	28,18	27,01	37,29	**13,84**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	39,07	35,52	53,92	13,84	44,22	33,73	36,22	50,62	**13,84**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	40,78	38,19	62,25	13,84	49,22	39,29	42,80	57,29	**13,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Sojabohnen	29,67	31,52	45,58	13,84	34,22	28,18	30,96	39,51	**13,84**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Sojabohnen	31,38	34,19	53,92	13,84	37,55	33,73	36,22	46,18	**13,84**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	37,36	32,85	53,92	13,84	44,22	37,07	36,22	50,62	**13,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Sojabohnen	33,94	35,52	53,92	13,84	40,88	33,73	40,17	48,40	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,84**
38,21	32,85	53,92	13,84	45,88	37,07	36,22	52,84
Hafer + Gerstenmehl + Sojabohnen							**13,84**
24,54	27,52	45,58	13,84	27,55	20,40	25,70	32,84
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Sojabohnen							**13,84**
31,38	35,52	53,92	13,84	34,22	31,51	32,28	39,51
Gerstenmehl + Hafer + Sojabohnen							**13,84**
24,54	27,52	45,58	13,84	27,55	20,40	25,70	32,84
Gerstenmehl + Quinoa + Sojabohnen							**13,84**
20,26	23,52	45,58	13,84	24,22	21,51	21,75	28,40
Kakao + Quinoa + Sojabohnen							**13,84**
24,54	27,52	53,92	13,84	30,88	27,07	30,96	37,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Sojabohnen							**13,84**
32,23	32,85	45,58	13,84	35,88	28,18	33,59	41,73
Buchweizen + Quinoa + Sojabohnen							**13,84**
21,12	22,19	45,58	13,84	25,88	24,84	24,38	30,62
Bulgur, trocken + Hafer + Sojabohnen							**13,84**
25,39	27,52	45,58	13,84	29,22	19,29	27,01	32,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Sojabohnen							**13,84**
30,52	32,85	45,58	13,84	34,22	27,07	32,28	37,29
Haselnüsse + Quinoa + Sojabohnen							**13,84**
22,83	24,85	45,58	13,84	25,88	21,51	24,38	30,62
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Sojabohnen							**13,84**
21,97	22,19	45,58	13,84	27,55	24,84	24,38	32,84
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Sojabohnen							**13,84**
23,68	23,52	37,25	13,84	27,55	20,40	25,70	30,62
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Sojabohnen							**13,84**
39,07	35,52	53,92	13,84	44,22	33,73	36,22	50,62
Quinoa + Haselnüsse + Sojabohnen							**13,84**
22,83	24,85	45,58	13,84	25,88	21,51	24,38	30,62
Hafer + Haselnüsse + Sojabohnen							**13,84**
27,10	28,85	45,58	13,84	29,22	20,40	28,33	35,07
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Sojabohnen							**13,84**
29,67	31,52	45,58	13,84	32,55	28,18	29,64	39,51
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**13,84**
20,39	24,81	23,92	16,11	22,02	13,84	21,22	22,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	25,23	26,99	39,54	13,84	26,42	27,87	24,94	34,98	**13,84**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	21,38	22,99	39,54	13,84	23,92	19,53	24,94	24,98	**13,84**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,04	16,33	19,54	38,54	19,75	13,84	21,31	21,29	**13,84**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Miso	26,98	26,32	42,33	13,84	30,55	24,44	27,84	33,20	**13,84**
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	17,44	15,05	25,83	29,04	17,35	13,84	20,25	20,82	**13,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	21,71	24,39	42,50	15,71	27,35	13,84	25,51	29,71	**13,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	21,71	20,39	25,83	31,27	20,68	13,84	22,88	23,04	**13,84**
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	18,29	15,05	25,83	29,04	19,02	13,84	20,25	23,04	**13,84**
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	21,71	20,39	25,83	31,27	20,68	13,84	22,88	23,04	**13,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl	17,44	15,05	25,83	29,04	17,35	13,84	20,25	20,82	**13,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	18,29	15,05	25,83	29,04	19,02	13,84	20,25	23,04	**13,84**
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	21,71	24,39	42,50	15,71	27,35	13,84	25,51	29,71	**13,84**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	28,81	31,52	45,58	13,84	34,22	25,96	30,96	35,07	**13,84**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	30,52	31,52	45,58	13,84	35,88	27,07	32,28	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Quinoa + Bulgur, trocken	21,12	23,52	45,58	13,84	25,88	20,40	23,07	28,40	**13,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Bulgur, trocken	30,52	31,52	45,58	13,84	35,88	27,07	32,28	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	27,96	30,19	45,58	13,84	32,55	27,07	28,33	37,29	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**13,84**
37,36	34,19	53,92	13,84	44,22	32,62	34,91	48,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**13,84**
29,67	34,19	53,92	13,84	34,22	30,40	30,96	37,29
Sojabohnen + Hafer + Bulgur, trocken							**13,84**
25,39	27,52	45,58	13,84	29,22	19,29	27,01	32,84
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**13,84**
37,36	34,19	53,92	13,84	44,22	32,62	34,91	48,40
Hafer + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**13,84**
25,39	27,52	45,58	13,84	29,22	19,29	27,01	32,84
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,84**
29,67	34,19	53,92	13,84	34,22	30,40	30,96	37,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**13,84**
27,96	30,19	45,58	13,84	32,55	27,07	28,33	37,29
Quinoa + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**13,84**
21,12	23,52	45,58	13,84	25,88	20,40	23,07	28,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**13,84**
28,81	31,52	45,58	13,84	34,22	25,96	30,96	35,07
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**13,84**
23,68	24,85	37,25	13,84	27,55	15,96	24,38	28,40
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
26,92	25,11	44,17	13,84	32,45	22,24	30,05	37,07
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
25,21	26,44	44,17	13,84	29,12	16,13	26,76	31,51
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
26,50	24,44	44,17	13,84	31,62	22,80	28,74	38,18
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
22,84	27,07	42,92	13,84	25,83	17,34	24,58	28,53
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
25,21	24,44	44,17	13,84	29,12	22,80	28,74	34,84
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
24,12	27,07	42,92	13,84	28,33	15,68	26,55	28,53
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
30,34	32,44	56,67	13,84	36,62	26,13	38,61	44,84
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
27,78	28,44	44,17	13,84	29,12	17,80	28,74	34,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	27,11	44,17	13,84	29,95	15,58	28,08	30,40	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,93	26,44	44,17	13,84	26,62	17,80	24,79	31,51	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,64	25,11	44,17	13,84	29,95	22,24	30,05	33,73	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,12	25,07	42,92	13,84	28,33	22,34	28,53	31,87	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,68	29,07	42,92	13,84	28,33	17,34	28,53	31,87	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	27,11	44,17	13,84	27,45	17,24	26,11	30,40	**13,84**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,25	33,07	55,42	13,84	35,83	25,68	38,39	41,87	**13,84**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,77	33,11	56,67	13,84	37,45	25,58	39,92	43,73	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,21	29,11	44,17	13,84	29,95	17,24	30,05	33,73	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,40	25,07	42,92	13,84	30,83	22,34	28,53	35,20	**13,84**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,67	31,52	45,58	13,84	34,22	28,18	30,96	39,51	**13,84**
Kakao + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,94	35,52	53,92	13,84	40,88	33,73	40,17	48,40	**13,84**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,52	31,52	45,58	13,84	35,88	27,07	32,28	39,51	**13,84**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,38	30,19	45,58	13,84	37,55	31,51	33,59	43,96	**13,84**
Buchweizen + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,52	30,19	45,58	13,84	35,88	31,51	33,59	41,73	**13,84**
Sojabohnen + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,23	32,85	45,58	13,84	35,88	28,18	33,59	41,73	**13,84**
Sojabohnen + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,52	30,19	45,58	13,84	35,88	31,51	33,59	41,73	**13,84**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,67	31,52	45,58	13,84	34,22	28,18	30,96	39,51	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,84**
30,52	31,52	45,58	13,84	35,88	27,07	32,28	39,51
Sojabohnen + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,84**
33,94	35,52	53,92	13,84	40,88	33,73	40,17	48,40
Haselnüsse + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,84**
32,23	32,85	45,58	13,84	35,88	28,18	33,59	41,73
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,84**
31,38	30,19	45,58	13,84	37,55	31,51	33,59	43,96
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**13,84**
21,13	25,07	42,92	13,84	23,33	14,01	22,61	27,42
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**13,84**
23,69	23,07	42,92	13,84	28,33	19,01	26,55	34,09
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**13,84**
22,41	23,07	42,92	13,84	25,83	19,01	26,55	30,76
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**13,84**
24,97	27,07	42,92	13,84	25,83	14,01	26,55	30,76
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**13,84**
27,54	31,07	55,42	13,84	33,33	22,34	36,42	40,76
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**13,84**
23,93	23,11	44,17	13,84	27,45	18,91	28,08	32,62
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**13,84**
25,21	23,11	44,17	13,84	29,95	18,91	28,08	35,96
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**13,84**
29,06	31,11	56,67	13,84	34,95	22,24	37,95	42,62
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**13,84**
26,50	27,11	44,17	13,84	27,45	13,91	28,08	32,62
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**13,84**
22,65	25,11	44,17	13,84	24,95	13,91	24,13	29,29
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**13,84**
22,84	25,07	42,92	13,84	24,17	14,57	24,58	28,53
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**13,84**
21,56	21,07	42,92	13,84	26,67	19,57	24,58	31,87
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**13,84**
20,51	23,11	44,17	13,84	23,28	14,47	22,16	27,07
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**13,84**
20,27	21,07	42,92	13,84	24,17	19,57	24,58	28,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	23,08	21,11	44,17	13,84	28,28	19,47	26,11	33,73	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	21,79	21,11	44,17	13,84	25,78	19,47	26,11	30,40	**13,84**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	26,92	29,11	56,67	13,84	33,28	22,80	35,97	40,40	**13,84**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	25,40	29,07	55,42	13,84	31,67	22,90	34,45	38,53	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	18,99	23,07	42,92	13,84	21,67	14,57	20,63	25,20	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	24,36	25,11	44,17	13,84	25,78	14,47	26,11	30,40	**13,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,93	30,16	30,00	13,84	24,06	24,21	23,79	30,30	**13,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,37	23,76	23,83	13,84	27,64	16,78	23,97	26,04	**13,84**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,93	27,76	36,33	13,84	30,14	21,78	27,91	32,71	**13,84**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,78	31,76	36,33	13,84	35,14	33,44	29,89	39,38	**13,84**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,06	33,76	36,33	13,84	37,64	31,78	33,84	36,04	**13,84**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,52	21,76	36,33	13,84	25,14	23,44	21,99	26,04	**13,84**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,25	31,83	30,08	13,84	32,19	16,32	32,03	32,47	**13,84**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	44,88	37,76	48,83	13,84	52,64	41,78	39,76	56,04	**13,84**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	34,62	33,76	36,33	13,84	40,14	33,44	35,81	42,71	**13,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,34	37,76	48,83	13,84	37,64	38,44	33,84	39,38	**13,84**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	21,71	24,39	42,50	15,71	27,35	13,84	25,51	29,71	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne	21,71	24,39	42,50	15,71	27,35	13,84	25,51	29,71	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	24,36	21,77	40,00	13,84	29,12	17,24	26,76	33,73	**13,84**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	28,21	29,77	52,50	13,84	34,12	20,58	36,63	40,40	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	23,08	21,77	40,00	13,84	26,62	17,24	26,76	30,40	**13,84**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	26,68	29,73	51,25	13,84	32,50	20,68	35,11	38,53	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	21,56	21,73	38,75	13,84	25,00	17,34	25,24	28,53	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	22,84	21,73	38,75	13,84	27,50	17,34	25,24	31,87	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	25,82	24,85	49,75	13,84	31,72	25,96	28,99	38,40	**13,84**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	29,67	32,85	62,25	13,84	36,72	29,29	38,86	45,07	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	24,54	24,85	49,75	13,84	29,22	25,96	28,99	35,07	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	27,10	28,85	49,75	13,84	29,22	20,96	28,99	35,07	**13,84**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,99	20,39	25,83	42,38	22,35	13,84	24,86	24,16	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	23,26	26,85	49,75	13,84	26,72	20,96	25,04	31,73	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	24,54	26,85	49,75	13,84	29,22	19,29	27,01	31,73	**13,84**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Haselnüsse	25,39	26,19	37,25	13,84	27,55	17,07	25,70	30,62	**13,84**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Kakao	27,10	28,85	45,58	13,84	32,55	22,62	32,28	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	31,38	35,52	53,92	13,84	34,22	31,51	32,28	39,51	**13,84**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Haselnüsse	29,67	31,52	45,58	13,84	32,55	28,18	29,64	39,51	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	30,52	32,85	45,58	13,84	34,22	27,07	32,28	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Hafer + Haselnüsse	27,10	28,85	45,58	13,84	29,22	20,40	28,33	35,07	**13,84**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	39,07	35,52	53,92	13,84	44,22	33,73	36,22	50,62	**13,84**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	29,67	31,52	45,58	13,84	32,55	28,18	29,64	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Quinoa + Haselnüsse	22,83	24,85	45,58	13,84	25,88	21,51	24,38	30,62	**13,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Haselnüsse	32,23	32,85	45,58	13,84	35,88	28,18	33,59	41,73	**13,84**
Quinoa + Sojabohnen + Haselnüsse	22,83	24,85	45,58	13,84	25,88	21,51	24,38	30,62	**13,84**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Haselnüsse	39,07	35,52	53,92	13,84	44,22	33,73	36,22	50,62	**13,84**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	32,23	32,85	45,58	13,84	35,88	28,18	33,59	41,73	**13,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Haselnüsse	30,52	32,85	45,58	13,84	34,22	27,07	32,28	37,29	**13,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Haselnüsse	31,38	35,52	53,92	13,84	34,22	31,51	32,28	39,51	**13,84**
Hafer + Sojabohnen + Haselnüsse	27,10	28,85	45,58	13,84	29,22	20,40	28,33	35,07	**13,84**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Gerstenmehl	22,83	24,85	37,25	13,84	25,88	17,07	23,07	28,40	**13,84**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	28,81	34,19	53,92	13,84	32,55	31,51	29,64	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Quinoa + Gerstenmehl	20,26	23,52	45,58	13,84	24,22	21,51	21,75	28,40	**13,84**
Sojabohnen + Hafer + Gerstenmehl	24,54	27,52	45,58	13,84	27,55	20,40	25,70	32,84	**13,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Gerstenmehl	29,67	31,52	45,58	13,84	34,22	28,18	30,96	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	27,96	31,52	45,58	13,84	32,55	27,07	29,64	35,07	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	36,50	34,19	53,92	13,84	42,55	33,73	33,59	48,40	**13,84**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Gerstenmehl	27,10	30,19	45,58	13,84	30,88	28,18	27,01	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl	27,10	30,19	45,58	13,84	30,88	28,18	27,01	37,29	**13,84**
Quinoa + Sojabohnen + Gerstenmehl	20,26	23,52	45,58	13,84	24,22	21,51	21,75	28,40	**13,84**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	22,83	24,85	37,25	13,84	25,88	17,07	23,07	28,40	**13,84**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	29,67	31,52	45,58	13,84	34,22	28,18	30,96	39,51	**13,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Gerstenmehl	27,96	31,52	45,58	13,84	32,55	27,07	29,64	35,07	**13,84**
Hafer + Sojabohnen + Gerstenmehl	24,54	27,52	45,58	13,84	27,55	20,40	25,70	32,84	**13,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Gerstenmehl	28,81	34,19	53,92	13,84	32,55	31,51	29,64	37,29	**13,84**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Gerstenmehl	36,50	34,19	53,92	13,84	42,55	33,73	33,59	48,40	**13,84**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	25,39	26,19	37,25	13,84	27,55	17,07	25,70	30,62	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,35	26,44	48,33	13,84	32,45	24,47	30,05	38,18	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	28,44	48,33	13,84	29,95	17,80	28,08	31,51	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,63	30,44	48,33	13,84	29,95	19,47	30,05	34,84	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,68	26,40	47,08	13,84	35,83	25,68	30,50	41,87	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,39	28,40	47,08	13,84	33,33	19,01	28,53	35,20	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,26	28,40	47,08	13,84	25,83	19,57	24,58	29,64	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,11	30,40	47,08	13,84	28,33	19,57	28,53	32,98	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,68	34,40	59,58	13,84	35,83	27,90	38,39	42,98	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,55	26,40	47,08	13,84	28,33	24,57	28,53	32,98	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,55	28,40	47,08	13,84	28,33	17,90	26,55	29,64	**13,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,91	28,44	48,33	13,84	34,95	18,91	30,05	37,07	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	28,44	48,33	13,84	27,45	19,47	26,11	31,51	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,48	30,44	48,33	13,84	34,95	20,58	32,03	40,40	**13,84**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,04	34,44	60,83	13,84	42,45	28,91	41,89	50,40	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,07	26,44	48,33	13,84	29,95	24,47	30,05	34,84	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,20	26,44	48,33	13,84	37,45	25,58	32,03	43,73	**13,84**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,20	34,44	60,83	13,84	37,45	27,80	39,92	44,84	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,63	28,44	48,33	13,84	32,45	20,58	28,08	37,07	**13,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,83	26,40	47,08	13,84	30,83	24,57	28,53	36,31	**13,84**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,52	34,40	59,58	13,84	40,83	29,01	40,37	48,53	**13,84**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,11	28,40	47,08	13,84	30,83	20,68	26,55	35,20	**13,84**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,96	30,40	47,08	13,84	33,33	20,68	30,50	38,53	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,39	26,40	47,08	13,84	33,33	25,68	30,50	38,53	**13,84**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,91	26,44	48,33	13,84	34,95	25,58	32,03	40,40	**13,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	20,75	22,02	34,00	13,84	25,59	15,52	23,74	28,24	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Kakao							**13,84**
27,10	28,85	45,58	13,84	32,55	22,62	32,28	37,29
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**13,84**
33,94	35,52	53,92	13,84	40,88	33,73	40,17	48,40
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Kakao							**13,84**
40,78	38,19	62,25	13,84	49,22	39,29	42,80	57,29
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kakao							**13,84**
32,23	35,52	53,92	13,84	39,22	32,62	38,86	43,96
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**13,84**
31,38	34,19	53,92	13,84	37,55	33,73	36,22	46,18
Quinoa + Sojabohnen + Kakao							**13,84**
24,54	27,52	53,92	13,84	30,88	27,07	30,96	37,29
Hafer + Sojabohnen + Kakao							**13,84**
28,81	31,52	53,92	13,84	34,22	25,96	34,91	41,73
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,84**
32,23	35,52	53,92	13,84	39,22	32,62	38,86	43,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kakao							**13,84**
33,09	38,19	62,25	13,84	39,22	37,07	38,86	46,18
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,84**
33,09	38,19	62,25	13,84	39,22	37,07	38,86	46,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Kakao							**13,84**
33,94	35,52	53,92	13,84	40,88	33,73	40,17	48,40
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**13,84**
40,78	38,19	62,25	13,84	49,22	39,29	42,80	57,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Kakao							**13,84**
31,38	34,19	53,92	13,84	37,55	33,73	36,22	46,18
Sojabohnen + Quinoa + Kakao							**13,84**
24,54	27,52	53,92	13,84	30,88	27,07	30,96	37,29
Sojabohnen + Hafer + Kakao							**13,84**
28,81	31,52	53,92	13,84	34,22	25,96	34,91	41,73
Kakao + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,84**
33,09	38,19	62,25	13,84	39,22	37,07	38,86	46,18
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,84**
30,52	32,85	53,92	13,84	35,88	34,84	32,28	41,73
Sojabohnen + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,84**
36,50	34,19	53,92	13,84	42,55	33,73	33,59	48,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	37,36	32,85	53,92	13,84	44,22	37,07	36,22	50,62	**13,84**
Haselnüsse + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,38	35,52	53,92	13,84	34,22	31,51	32,28	39,51	**13,84**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,67	34,19	53,92	13,84	34,22	30,40	30,96	37,29	**13,84**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,52	32,85	53,92	13,84	35,88	34,84	32,28	41,73	**13,84**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,81	34,19	53,92	13,84	32,55	31,51	29,64	37,29	**13,84**
Buchweizen + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,67	32,85	53,92	13,84	34,22	34,84	32,28	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	39,07	35,52	53,92	13,84	44,22	33,73	36,22	50,62	**13,84**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,67	34,19	53,92	13,84	34,22	30,40	30,96	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	40,78	38,19	62,25	13,84	49,22	39,29	42,80	57,29	**13,84**
Sojabohnen + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,67	32,85	53,92	13,84	34,22	34,84	32,28	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	33,09	38,19	62,25	13,84	39,22	37,07	38,86	46,18	**13,84**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,81	34,19	53,92	13,84	32,55	31,51	29,64	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	37,36	34,19	53,92	13,84	44,22	32,62	34,91	48,40	**13,84**
Sojabohnen + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,38	35,52	53,92	13,84	34,22	31,51	32,28	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,21	32,85	53,92	13,84	45,88	37,07	36,22	52,84	**13,84**
Sojabohnen + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,23	35,52	53,92	13,84	39,22	32,62	38,86	43,96	**13,84**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,67	30,19	45,58	13,84	35,88	30,40	32,28	39,51	**13,84**
Kakao + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	31,38	34,19	53,92	13,84	37,55	33,73	36,22	46,18	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
30,52	32,85	45,58	13,84	34,22	27,07	32,28	37,29
Kakao + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
32,23	35,52	53,92	13,84	39,22	32,62	38,86	43,96
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
29,67	30,19	45,58	13,84	35,88	30,40	32,28	39,51
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
28,81	31,52	45,58	13,84	34,22	25,96	30,96	35,07
Sojabohnen + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
27,96	31,52	45,58	13,84	32,55	27,07	29,64	35,07
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
28,81	31,52	45,58	13,84	34,22	25,96	30,96	35,07
Gerstenmehl + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
27,96	31,52	45,58	13,84	32,55	27,07	29,64	35,07
Buchweizen + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
28,81	30,19	45,58	13,84	34,22	30,40	32,28	37,29
Sojabohnen + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
28,81	30,19	45,58	13,84	34,22	30,40	32,28	37,29
Haselnüsse + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
29,67	31,52	45,58	13,84	32,55	28,18	29,64	39,51
Haselnüsse + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,84**
30,52	32,85	45,58	13,84	34,22	27,07	32,28	37,29
Buchweizen + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
27,96	28,85	45,58	13,84	32,55	31,51	29,64	39,51
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
28,81	28,85	45,58	13,84	34,22	31,51	29,64	41,73
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
27,96	30,19	45,58	13,84	32,55	27,07	28,33	37,29
Gerstenmehl + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
27,10	30,19	45,58	13,84	30,88	28,18	27,01	37,29
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
27,96	30,19	45,58	13,84	32,55	27,07	28,33	37,29
Sojabohnen + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
29,67	31,52	45,58	13,84	32,55	28,18	29,64	39,51
Sojabohnen + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,84**
27,10	30,19	45,58	13,84	30,88	28,18	27,01	37,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,81	28,85	45,58	13,84	34,22	31,51	29,64	41,73	**13,84**
Sojabohnen + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	27,96	28,85	45,58	13,84	32,55	31,51	29,64	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	31,38	34,19	53,92	13,84	37,55	33,73	36,22	46,18	**13,84**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	24,54	23,52	37,25	13,84	29,22	20,40	25,70	32,84	**13,84**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	29,67	30,19	45,58	13,84	35,88	30,40	32,28	39,51	**13,84**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen	17,44	15,05	25,83	29,04	17,35	13,84	20,25	20,82	**13,84**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	37,36	32,85	53,92	13,84	44,22	37,07	36,22	50,62	**13,84**
Sojabohnen + Hafer + Buchweizen	25,39	26,19	45,58	13,84	29,22	23,73	28,33	35,07	**13,84**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Buchweizen	23,68	23,52	37,25	13,84	27,55	20,40	25,70	30,62	**13,84**
Sojabohnen + Quinoa + Buchweizen	21,12	22,19	45,58	13,84	25,88	24,84	24,38	30,62	**13,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	17,44	15,05	25,83	29,04	17,35	13,84	20,25	20,82	**13,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	18,29	15,05	25,83	29,04	19,02	13,84	20,25	23,04	**13,84**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	28,81	28,85	45,58	13,84	34,22	31,51	29,64	41,73	**13,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Buchweizen	30,52	30,19	45,58	13,84	35,88	31,51	33,59	41,73	**13,84**
Quinoa + Sojabohnen + Buchweizen	21,12	22,19	45,58	13,84	25,88	24,84	24,38	30,62	**13,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Buchweizen	29,67	32,85	53,92	13,84	34,22	34,84	32,28	39,51	**13,84**
Hafer + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	26,25	26,19	45,58	13,84	30,88	23,73	28,33	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	29,67	32,85	53,92	13,84	34,22	34,84	32,28	39,51	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	21,97	22,19	45,58	13,84	27,55	24,84	24,38	32,84	**13,84**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	30,52	30,19	45,58	13,84	35,88	31,51	33,59	41,73	**13,84**
Hafer + Sojabohnen + Buchweizen	25,39	26,19	45,58	13,84	29,22	23,73	28,33	35,07	**13,84**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Buchweizen	27,96	28,85	45,58	13,84	32,55	31,51	29,64	39,51	**13,84**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Buchweizen	37,36	32,85	53,92	13,84	44,22	37,07	36,22	50,62	**13,84**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	38,21	32,85	53,92	13,84	45,88	37,07	36,22	52,84	**13,84**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	24,54	23,52	37,25	13,84	29,22	20,40	25,70	32,84	**13,84**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	31,38	30,19	45,58	13,84	37,55	31,51	33,59	43,96	**13,84**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Buchweizen	23,68	23,52	37,25	13,84	27,55	20,40	25,70	30,62	**13,84**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	30,52	32,85	53,92	13,84	35,88	34,84	32,28	41,73	**13,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	29,67	30,19	45,58	13,84	35,88	30,40	32,28	39,51	**13,84**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	28,81	28,85	45,58	13,84	34,22	31,51	29,64	41,73	**13,84**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Buchweizen	28,81	30,19	45,58	13,84	34,22	30,40	32,28	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	28,81	30,19	45,58	13,84	34,22	30,40	32,28	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	27,96	28,85	45,58	13,84	32,55	31,51	29,64	39,51	**13,84**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	31,38	30,19	45,58	13,84	37,55	31,51	33,59	43,96	**13,84**
Bohnen grün gekocht + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,56	15,67	18,83	28,13	18,77	13,84	18,92	19,51	**13,84**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Hafer	24,54	27,52	45,58	13,84	27,55	20,40	25,70	32,84	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,56	15,67	18,83	28,13	18,77	13,84	18,92	19,51	**13,84**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer	21,71	20,39	25,83	31,27	20,68	13,84	22,88	23,04	**13,84**
Kakao + Sojabohnen + Hafer	28,81	31,52	53,92	13,84	34,22	25,96	34,91	41,73	**13,84**
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,44	15,05	25,83	29,04	17,35	13,84	20,25	20,82	**13,84**
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,29	15,05	25,83	29,04	19,02	13,84	20,25	23,04	**13,84**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,29	15,05	25,83	29,04	19,02	13,84	20,25	23,04	**13,84**
Buchweizen + Sojabohnen + Hafer	25,39	26,19	45,58	13,84	29,22	23,73	28,33	35,07	**13,84**
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,44	15,05	25,83	29,04	17,35	13,84	20,25	20,82	**13,84**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Hafer	26,25	26,19	45,58	13,84	30,88	23,73	28,33	37,29	**13,84**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,71	20,39	25,83	31,27	20,68	13,84	22,88	23,04	**13,84**
Haselnüsse + Sojabohnen + Hafer	27,10	28,85	45,58	13,84	29,22	20,40	28,33	35,07	**13,84**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Hafer	25,39	27,52	45,58	13,84	29,22	19,29	27,01	32,84	**13,84**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,71	20,39	25,83	31,27	20,68	13,84	22,88	23,04	**13,84**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Quinoa	20,26	23,52	45,58	13,84	24,22	21,51	21,75	28,40	**13,84**
Sojabohnen + Kakao + Quinoa	24,54	27,52	53,92	13,84	30,88	27,07	30,96	37,29	**13,84**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	37,36	34,19	53,92	13,84	44,22	32,62	34,91	48,40	**13,84**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Hafer	26,25	26,19	45,58	13,84	30,88	23,73	28,33	37,29	**13,84**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Quinoa	21,97	22,19	45,58	13,84	27,55	24,84	24,38	32,84	**13,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Haselnüsse + Hafer							**13,84**
27,10	28,85	45,58	13,84	29,22	20,40	28,33	35,07
Sojabohnen + Haselnüsse + Quinoa							**13,84**
22,83	24,85	45,58	13,84	25,88	21,51	24,38	30,62
Sojabohnen + Buchweizen + Hafer							**13,84**
25,39	26,19	45,58	13,84	29,22	23,73	28,33	35,07
Gerstenmehl + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**13,84**
36,50	34,19	53,92	13,84	42,55	33,73	33,59	48,40
Buchweizen + Sojabohnen + Quinoa							**13,84**
21,12	22,19	45,58	13,84	25,88	24,84	24,38	30,62
Haselnüsse + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**13,84**
39,07	35,52	53,92	13,84	44,22	33,73	36,22	50,62
Kakao + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**13,84**
40,78	38,19	62,25	13,84	49,22	39,29	42,80	57,29
Buchweizen + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**13,84**
37,36	32,85	53,92	13,84	44,22	37,07	36,22	50,62
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Quinoa							**13,84**
21,12	23,52	45,58	13,84	25,88	20,40	23,07	28,40
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**13,84**
38,21	32,85	53,92	13,84	45,88	37,07	36,22	52,84
Sojabohnen + Gerstenmehl + Hafer							**13,84**
24,54	27,52	45,58	13,84	27,55	20,40	25,70	32,84
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Quinoa							**13,84**
21,12	23,52	45,58	13,84	25,88	20,40	23,07	28,40
Sojabohnen + Kakao + Hafer							**13,84**
28,81	31,52	53,92	13,84	34,22	25,96	34,91	41,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**13,84**
21,71	20,39	25,83	31,27	20,68	13,84	22,88	23,04
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Hafer							**13,84**
25,39	27,52	45,58	13,84	29,22	19,29	27,01	32,84
Sojabohnen + Buchweizen + Quinoa							**13,84**
21,12	22,19	45,58	13,84	25,88	24,84	24,38	30,62
Gerstenmehl + Sojabohnen + Quinoa							**13,84**
20,26	23,52	45,58	13,84	24,22	21,51	21,75	28,40
Haselnüsse + Sojabohnen + Quinoa							**13,84**
22,83	24,85	45,58	13,84	25,88	21,51	24,38	30,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Sojabohnen + Quinoa	24,54	27,52	53,92	13,84	30,88	27,07	30,96	37,29	**13,84**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Quinoa	21,97	22,19	45,58	13,84	27,55	24,84	24,38	32,84	**13,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	23,33	23,35	42,75	22,79	23,67	13,84	23,63	29,56	**13,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	20,72	21,43	39,13	19,73	22,68	13,84	22,08	29,58	**13,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Tomaten	20,44	28,88	28,08	13,83	23,97	22,37	22,95	28,92	**13,83**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	25,95	25,80	34,04	15,64	22,86	13,83	22,66	28,39	**13,83**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	29,57	30,63	46,54	13,83	33,89	32,60	29,28	41,93	**13,83**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,97	22,76	44,83	13,83	25,93	21,16	26,68	30,69	**13,83**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,00	27,96	46,54	13,83	32,23	27,04	29,28	35,27	**13,83**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Miso	20,57	21,11	37,13	19,89	23,05	13,83	21,72	28,74	**13,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,53	17,55	31,04	14,66	21,98	13,83	19,64	26,84	**13,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,35	22,34	35,21	13,83	28,98	18,07	25,20	31,73	**13,83**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,18	21,20	35,00	20,27	22,50	13,83	22,64	24,69	**13,83**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	31,28	26,63	31,17	13,83	28,58	24,34	25,64	34,79	**13,83**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	24,44	19,96	31,17	13,83	21,92	17,68	20,38	25,90	**13,83**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	32,14	27,96	31,17	13,83	30,25	23,23	28,27	32,57	**13,83**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	33,85	27,96	31,17	13,83	31,92	24,34	29,59	37,01	**13,83**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	40,68	30,63	39,50	13,83	40,25	29,90	32,22	45,90	**13,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	28,72	23,96	31,17	13,83	25,25	16,57	24,32	30,34	**13,83**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	32,99	30,63	39,50	13,83	30,25	27,68	28,27	34,79	**13,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,96	27,42	45,63	23,67	28,25	13,83	27,53	33,80	**13,83**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	25,96	27,42	45,63	23,67	28,25	13,83	27,53	33,80	**13,83**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	25,29	24,47	40,00	18,39	27,93	13,83	26,82	32,50	**13,83**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	13,82	40,86	79,46	26,59	57,23	35,14	50,24	70,82	**13,82**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	24,21	26,80	34,50	13,82	26,83	16,59	27,14	29,02	**13,82**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	17,80	20,80	34,50	13,82	21,83	18,26	21,22	22,36	**13,82**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	42,16	36,80	47,00	13,82	49,33	36,59	38,99	52,36	**13,82**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	23,43	22,07	40,29	13,82	22,16	21,01	22,68	29,46	**13,82**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	30,62	36,80	47,00	13,82	34,33	33,26	33,07	35,69	**13,82**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	29,34	32,80	34,50	13,82	34,33	26,59	33,07	32,36	**13,82**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	28,06	30,80	34,50	13,82	31,83	28,26	29,12	35,69	**13,82**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	31,91	32,80	34,50	13,82	36,83	28,26	35,04	39,02	**13,82**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mandeln	21,26	24,33	33,08	14,41	26,39	13,82	25,18	27,74	**13,82**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	18,63	25,60	25,67	13,82	17,77	15,74	18,16	22,72	**13,82**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,50	32,47	35,17	13,82	31,23	19,36	31,12	32,24	**13,82**
Pistazien roh + Miso + Roggenmehl	24,64	25,48	38,50	13,82	27,93	21,50	26,95	29,93	**13,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Roggenmehl							**13,82**
27,21	28,15	38,50	13,82	29,60	27,06	26,95	36,60
Miso + Pistazien roh + Roggenmehl							**13,82**
24,64	25,48	38,50	13,82	27,93	21,50	26,95	29,93
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,82**
27,21	28,15	38,50	13,82	29,60	27,06	26,95	36,60
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**13,82**
19,30	20,88	37,88	13,82	21,93	18,56	22,27	26,11
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**13,82**
21,86	22,21	29,54	13,82	23,59	14,11	23,59	26,11
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,82**
26,14	27,55	37,88	13,82	28,59	25,22	27,53	35,00
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,82**
28,70	28,88	37,88	13,82	31,93	25,22	31,48	37,22
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**13,82**
23,57	24,88	37,88	13,82	25,26	17,44	26,22	30,56
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**13,82**
26,99	28,88	37,88	13,82	30,26	24,11	30,16	32,78
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,82**
35,54	31,55	46,21	13,82	40,26	30,78	34,11	46,11
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**13,82**
27,85	31,55	46,21	13,82	30,26	28,56	30,16	35,00
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Miso							**13,82**
17,79	26,19	26,92	13,82	20,22	18,70	18,87	24,80
Roggenmehl + Pistazien roh + Miso							**13,82**
24,64	25,48	38,50	13,82	27,93	21,50	26,95	29,93
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**13,82**
17,79	26,19	26,92	13,82	20,22	18,70	18,87	24,80
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**13,82**
13,88	21,87	34,67	14,80	14,43	13,82	17,11	20,04
Pistazien roh + Roggenmehl + Miso							**13,82**
24,64	25,48	38,50	13,82	27,93	21,50	26,95	29,93
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,82**
27,21	28,15	38,50	13,82	29,60	27,06	26,95	36,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Miso							**13,82**
27,21	28,15	38,50	13,82	29,60	27,06	26,95	36,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**13,82**
24,80	25,37	46,00	13,82	27,28	23,90	28,34	32,52
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**13,82**
23,51	22,41	42,75	13,82	23,27	17,84	24,78	27,43
Lupinen + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**13,82**
17,79	26,19	26,92	13,82	20,22	18,70	18,87	24,80
Miso + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**13,82**
17,79	26,19	26,92	13,82	20,22	18,70	18,87	24,80
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Lupinen							**13,82**
17,79	26,19	26,92	13,82	20,22	18,70	18,87	24,80
Austernpilze + Austernpilze + Lupinen							**13,82**
13,88	21,87	34,67	14,80	14,43	13,82	17,11	20,04
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**13,82**
17,79	26,19	26,92	13,82	20,22	18,70	18,87	24,80
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,82**
24,91	28,41	27,83	21,93	27,63	13,82	29,25	26,42
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**13,82**
20,87	19,40	40,29	13,82	20,49	15,46	22,68	22,79
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,82**
28,59	33,43	34,08	13,82	33,71	16,64	32,95	32,09
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,82**
30,11	33,47	35,33	13,82	35,33	16,54	34,48	33,96
Roggenmehl + Miso + Pistazien roh							**13,82**
24,64	25,48	38,50	13,82	27,93	21,50	26,95	29,93
Miso + Roggenmehl + Pistazien roh							**13,82**
24,64	25,48	38,50	13,82	27,93	21,50	26,95	29,93
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet							**13,82**
24,78	25,25	45,88	13,82	26,92	23,59	28,29	32,29
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**13,82**
26,22	31,13	35,17	13,82	30,40	16,58	31,12	28,91
Lupinen + Austernpilze + Austernpilze							**13,82**
13,88	21,87	34,67	14,80	14,43	13,82	17,11	20,04
Austernpilze + Lupinen + Austernpilze							**13,82**
13,88	21,87	34,67	14,80	14,43	13,82	17,11	20,04
Roggenmehl + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,82**
27,21	28,15	38,50	13,82	29,60	27,06	26,95	36,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,82**
27,21	28,15	38,50	13,82	29,60	27,06	26,95	36,60
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**13,82**
13,82	26,67	50,46	16,63	37,13	21,22	32,45	43,82
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**13,82**
13,82	41,57	85,46	27,23	58,85	38,42	51,74	73,42
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**13,82**
13,82	42,23	85,46	28,34	58,85	38,98	51,09	72,31
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**13,82**
13,82	42,23	85,46	27,23	58,85	36,20	51,09	72,31
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**13,82**
21,63	17,29	20,42	39,13	20,55	13,82	22,13	22,11
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,82**
25,05	29,55	33,25	15,52	28,78	13,82	29,32	29,31
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**13,81**
13,81	26,99	56,50	17,18	37,58	25,38	34,25	45,33
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**13,81**
22,86	22,89	42,92	13,81	23,73	21,12	23,91	30,20
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**13,81**
28,68	26,39	31,67	33,21	29,34	13,81	30,54	29,60
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**13,81**
20,30	20,22	42,92	13,81	22,06	15,57	23,91	23,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Austernpilze							**13,81**
21,95	21,27	24,75	13,87	24,27	13,81	21,64	22,82
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,81**
19,54	20,20	42,29	13,81	21,25	15,62	23,14	22,60
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**13,81**
25,19	26,89	39,08	13,81	26,40	28,01	24,64	34,92
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**13,81**
21,34	22,89	39,08	13,81	23,90	19,68	24,64	24,92
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**13,81**
25,19	26,80	39,25	13,81	26,14	27,67	24,60	34,46
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**13,81**
21,34	22,80	39,25	13,81	23,64	19,33	24,60	24,46
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen							**13,81**
18,72	23,32	36,17	13,81	19,96	17,67	21,31	25,21

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	21,32	22,77	38,96	13,81	23,54	19,37	24,59	24,69	**13,81**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	25,17	26,77	38,96	13,81	26,04	27,70	24,59	34,69	**13,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,45	28,87	28,17	13,81	24,07	22,42	23,01	29,01	**13,81**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	22,10	22,87	42,29	13,81	22,92	21,17	23,14	29,27	**13,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	19,12	18,52	31,92	15,24	22,78	13,81	20,46	27,67	**13,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	20,88	20,90	41,17	20,68	23,12	13,81	22,97	30,76	**13,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	20,46	20,90	41,17	20,68	22,28	13,81	22,97	29,64	**13,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	22,59	23,57	41,17	21,79	23,95	13,81	24,28	30,76	**13,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,85	32,85	35,08	13,80	35,23	30,54	33,37	34,93	**13,80**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,72	26,85	35,08	13,80	27,73	20,54	27,45	31,60	**13,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,41	32,85	35,08	13,80	37,73	32,21	35,34	41,60	**13,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,67	36,85	47,58	13,80	50,23	40,54	39,29	54,93	**13,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,56	30,85	35,08	13,80	32,73	32,21	29,42	38,27	**13,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,15	22,85	22,58	13,80	25,23	15,54	23,50	24,93	**13,80**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,31	20,85	35,08	13,80	22,73	22,21	21,53	24,93	**13,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,13	36,85	47,58	13,80	35,23	37,21	33,37	38,27	**13,80**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,44	26,19	35,08	13,80	26,07	20,54	25,47	30,49	**13,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
18,03	20,19	35,08	13,80	21,07	22,21	19,55	23,82
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
42,38	36,19	47,58	13,80	48,57	40,54	37,32	53,82
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
30,85	36,19	47,58	13,80	33,57	37,21	31,39	37,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
28,28	30,19	35,08	13,80	31,07	32,21	27,45	37,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
32,13	32,19	35,08	13,80	36,07	32,21	33,37	40,49
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
21,87	22,19	22,58	13,80	23,57	15,54	21,53	23,82
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
29,56	32,19	35,08	13,80	33,57	30,54	31,39	33,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**13,80**
24,49	20,21	22,08	50,96	21,17	13,80	25,70	23,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Roggenmehl							**13,80**
20,21	21,55	38,75	15,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**13,80**
20,21	21,55	38,75	15,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,80**
24,86	26,19	26,75	13,80	27,73	19,99	26,13	26,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**13,80**
25,72	28,85	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	28,27
Spitzkohl + Quinoa + Dinkel ungekocht							**13,80**
17,17	18,19	26,75	13,80	19,40	14,43	18,24	19,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**13,80**
24,01	26,19	43,42	13,80	26,07	22,21	24,82	32,71
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,80**
24,01	24,85	26,75	13,80	26,07	21,10	23,50	28,27
Pistazien roh + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**13,80**
21,44	23,52	43,42	13,80	24,40	16,66	24,82	26,04
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,80**
26,57	26,19	26,75	13,80	29,40	21,10	27,45	30,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**13,80**
33,41	28,85	35,08	13,80	37,73	26,66	30,08	39,38
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,80**
25,72	28,85	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	28,27
Spitzkohl + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**13,80**
21,44	23,52	43,42	13,80	24,40	16,66	24,82	26,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**13,80**
24,86	26,19	26,75	13,80	27,73	19,99	26,13	26,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**13,80**
24,01	24,85	26,75	13,80	26,07	21,10	23,50	28,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**13,80**
26,57	26,19	26,75	13,80	29,40	21,10	27,45	30,49
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,80**
33,41	28,85	35,08	13,80	37,73	26,66	30,08	39,38
Quinoa + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**13,80**
17,17	18,19	26,75	13,80	19,40	14,43	18,24	19,38
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
33,41	28,85	35,08	13,80	37,73	26,66	30,08	39,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Spitzkohl							**13,80**
26,57	28,85	35,08	13,80	29,40	23,32	28,76	30,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
28,28	30,19	35,08	13,80	31,07	32,21	27,45	37,16
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
29,14	31,52	35,08	13,80	32,73	31,10	30,08	34,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
29,99	34,19	43,42	13,80	32,73	35,54	30,08	37,16
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
37,68	34,19	43,42	13,80	42,73	37,77	34,03	48,27
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
21,44	23,52	35,08	13,80	24,40	25,54	22,18	28,27
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
25,72	27,52	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	32,71
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
25,72	27,52	43,42	13,80	26,07	23,32	26,13	34,93
Dinkel ungekocht + Quinoa + Spitzkohl							**13,80**
17,17	18,19	26,75	13,80	19,40	14,43	18,24	19,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
24,86	26,19	26,75	13,80	27,73	19,99	26,13	26,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Spitzkohl							**13,80**
21,44	23,52	35,08	13,80	24,40	25,54	22,18	28,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Spitzkohl							**13,80**
24,01	24,85	35,08	13,80	27,73	25,54	26,13	30,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Spitzkohl							**13,80**
22,30	24,85	35,08	13,80	26,07	24,43	24,82	26,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
31,70	32,85	35,08	13,80	36,07	31,10	34,03	37,16
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
29,14	31,52	35,08	13,80	32,73	31,10	30,08	34,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
29,99	32,85	35,08	13,80	34,40	29,99	32,71	32,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
30,85	35,52	43,42	13,80	34,40	34,43	32,71	34,93
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
38,54	35,52	43,42	13,80	44,40	36,66	36,66	46,04
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
22,30	24,85	35,08	13,80	26,07	24,43	24,82	26,04
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
26,57	28,85	35,08	13,80	29,40	23,32	28,76	30,49
Hafer + Hafer + Spitzkohl							**13,80**
23,15	24,85	35,08	13,80	24,40	16,66	24,82	28,27
Quinoa + Hafer + Spitzkohl							**13,80**
18,88	20,85	35,08	13,80	21,07	17,77	20,87	23,82
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Spitzkohl							**13,80**
35,12	31,52	43,42	13,80	39,40	29,99	32,71	43,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Spitzkohl							**13,80**
27,43	31,52	43,42	13,80	29,40	27,77	28,76	32,71
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
26,57	26,19	26,75	13,80	29,40	21,10	27,45	30,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**13,80**
31,70	32,85	35,08	13,80	36,07	31,10	34,03	37,16
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,80**
27,43	30,19	51,75	13,80	31,07	28,88	32,71	41,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	23,15	26,19	43,42	13,80	24,40	23,32	23,50	32,71	**13,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	40,25	35,52	43,42	13,80	46,07	37,77	37,97	50,49	**13,80**
Hafer + Quinoa + Spitzkohl	18,88	20,85	35,08	13,80	21,07	17,77	20,87	23,82	**13,80**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	24,01	24,85	43,42	13,80	26,07	26,66	26,13	34,93	**13,80**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	24,86	24,85	43,42	13,80	27,73	26,66	26,13	37,16	**13,80**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	28,28	28,85	35,08	13,80	31,07	24,43	30,08	34,93	**13,80**
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	24,01	26,19	43,42	13,80	26,07	22,21	24,82	32,71	**13,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	37,68	34,19	43,42	13,80	42,73	37,77	34,03	48,27	**13,80**
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	24,01	24,85	35,08	13,80	27,73	25,54	26,13	30,49	**13,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	30,85	31,52	35,08	13,80	34,40	32,21	31,39	39,38	**13,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	32,56	35,52	43,42	13,80	36,07	35,54	34,03	39,38	**13,80**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	27,43	31,52	43,42	13,80	29,40	27,77	28,76	32,71	**13,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	30,85	31,52	35,08	13,80	34,40	32,21	31,39	39,38	**13,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	33,41	32,85	35,08	13,80	37,73	32,21	35,34	41,60	**13,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	38,54	35,52	43,42	13,80	44,40	36,66	36,66	46,04	**13,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	39,39	38,19	51,75	13,80	44,40	41,10	36,66	48,27	**13,80**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	47,09	38,19	51,75	13,80	54,40	43,32	40,61	59,38	**13,80**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	30,85	27,52	43,42	13,80	36,07	31,10	28,76	39,38	**13,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	35,12	31,52	43,42	13,80	39,40	29,99	32,71	43,82	**13,80**
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	24,01	24,85	26,75	13,80	26,07	21,10	23,50	28,27	**13,80**
Quinoa + Quinoa + Spitzkohl	14,61	16,85	35,08	13,80	17,73	18,88	16,92	19,38	**13,80**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Spitzkohl	30,85	27,52	43,42	13,80	36,07	31,10	28,76	39,38	**13,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Spitzkohl	23,15	27,52	43,42	13,80	26,07	28,88	24,82	28,27	**13,80**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	40,25	35,52	43,42	13,80	46,07	37,77	37,97	50,49	**13,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	29,99	34,19	43,42	13,80	32,73	35,54	30,08	37,16	**13,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Spitzkohl	28,28	28,85	35,08	13,80	31,07	24,43	30,08	34,93	**13,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	32,56	35,52	43,42	13,80	36,07	35,54	34,03	39,38	**13,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	30,85	35,52	43,42	13,80	34,40	34,43	32,71	34,93	**13,80**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	25,72	28,85	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	28,27	**13,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	31,70	38,19	51,75	13,80	34,40	38,88	32,71	37,16	**13,80**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	39,39	38,19	51,75	13,80	44,40	41,10	36,66	48,27	**13,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Spitzkohl	25,72	27,52	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	32,71	**13,80**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	23,15	27,52	43,42	13,80	26,07	28,88	24,82	28,27	**13,80**
Haselnüsse + Pistazien roh + Spitzkohl	23,15	24,85	43,42	13,80	24,40	17,77	26,13	28,27	**13,80**
Pistazien roh + Buchweizen + Spitzkohl	21,44	22,19	43,42	13,80	24,40	21,10	26,13	28,27	**13,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	25,72	28,85	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	28,27	**13,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**13,80**
24,01	24,85	26,75	13,80	26,07	21,10	23,50	28,27
Gerstenmehl + Pistazien roh + Spitzkohl							**13,80**
20,59	23,52	43,42	13,80	22,73	17,77	23,50	26,04
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**13,80**
33,41	28,85	35,08	13,80	37,73	26,66	30,08	39,38
Quinoa + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**13,80**
17,17	18,19	26,75	13,80	19,40	14,43	18,24	19,38
Kakao + Pistazien roh + Spitzkohl							**13,80**
24,86	27,52	51,75	13,80	29,40	23,32	32,71	34,93
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Spitzkohl							**13,80**
21,44	23,52	43,42	13,80	24,40	16,66	24,82	26,04
Buchweizen + Pistazien roh + Spitzkohl							**13,80**
21,44	22,19	43,42	13,80	24,40	21,10	26,13	28,27
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Spitzkohl							**13,80**
22,30	22,19	43,42	13,80	26,07	21,10	26,13	30,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**13,80**
24,01	26,19	43,42	13,80	26,07	22,21	24,82	32,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Spitzkohl							**13,80**
23,15	26,19	43,42	13,80	24,40	23,32	23,50	32,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**13,80**
24,86	24,85	43,42	13,80	27,73	26,66	26,13	37,16
Pistazien roh + Gerstenmehl + Spitzkohl							**13,80**
20,59	23,52	43,42	13,80	22,73	17,77	23,50	26,04
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**13,80**
21,44	23,52	43,42	13,80	24,40	16,66	24,82	26,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Spitzkohl							**13,80**
25,72	27,52	43,42	13,80	26,07	23,32	26,13	34,93
Pistazien roh + Haselnüsse + Spitzkohl							**13,80**
23,15	24,85	43,42	13,80	24,40	17,77	26,13	28,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**13,80**
26,57	26,19	26,75	13,80	29,40	21,10	27,45	30,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**13,80**
24,86	26,19	26,75	13,80	27,73	19,99	26,13	26,04
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**13,80**
22,30	22,19	43,42	13,80	26,07	21,10	26,13	30,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Spitzkohl							**13,80**
24,01	24,85	43,42	13,80	26,07	26,66	26,13	34,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Spitzkohl							**13,80**
27,43	30,19	51,75	13,80	31,07	28,88	32,71	41,60
Pistazien roh + Kakao + Spitzkohl							**13,80**
24,86	27,52	51,75	13,80	29,40	23,32	32,71	34,93
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**13,80**
23,84	17,49	20,25	30,00	21,12	13,80	21,58	24,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**13,80**
23,84	17,49	20,25	30,00	21,12	13,80	21,58	24,24
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**13,80**
23,84	17,49	20,25	30,00	21,12	13,80	21,58	24,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**13,80**
23,84	17,49	20,25	30,00	21,12	13,80	21,58	24,24
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**13,80**
27,79	33,14	39,13	13,80	31,07	14,80	32,45	32,27
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**13,80**
29,50	35,81	47,46	13,80	36,07	20,36	39,03	38,93
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**13,80**
26,94	30,47	39,13	13,80	32,73	18,13	32,45	34,49
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**13,80**
26,09	30,47	39,13	13,80	31,07	18,13	32,45	32,27
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**13,80**
25,23	31,81	39,13	13,80	29,40	14,80	29,82	30,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**13,80**
27,11	30,07	27,88	16,36	30,40	13,80	29,56	27,71
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Miso							**13,80**
23,32	23,38	43,96	13,80	25,23	20,59	25,86	29,50
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,80**
24,01	26,19	43,42	13,80	26,07	22,21	24,82	32,71
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
32,56	32,85	35,08	13,80	36,90	31,66	34,68	39,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
28,71	30,85	35,08	13,80	31,90	31,66	28,76	36,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
22,30	22,85	22,58	13,80	24,40	14,99	22,84	22,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
18,45	20,85	35,08	13,80	21,90	21,66	20,87	22,71
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
29,99	32,85	35,08	13,80	34,40	29,99	32,71	32,71
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,86	26,85	35,08	13,80	26,90	19,99	26,79	29,38
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
31,27	36,85	47,58	13,80	34,40	36,66	32,71	36,04
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
42,81	36,85	47,58	13,80	49,40	39,99	38,63	52,71
Quinoa + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
24,01	24,85	35,08	13,80	27,73	25,54	26,13	30,49
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
40,25	35,52	43,42	13,80	46,07	37,77	37,97	50,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
32,56	35,52	43,42	13,80	36,07	35,54	34,03	39,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
31,70	32,85	35,08	13,80	36,07	31,10	34,03	37,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
33,41	32,85	35,08	13,80	37,73	32,21	35,34	41,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
30,85	31,52	35,08	13,80	34,40	32,21	31,39	39,38
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
33,41	32,85	35,08	13,80	37,73	32,21	35,34	41,60
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
26,57	26,19	26,75	13,80	29,40	21,10	27,45	30,49
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
26,57	26,19	26,75	13,80	29,40	21,10	27,45	30,49
Hafer + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
28,28	28,85	35,08	13,80	31,07	24,43	30,08	34,93
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**13,80**
23,15	24,85	35,08	13,80	24,40	16,66	24,82	28,27
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**13,80**
30,85	30,85	35,08	13,80	34,40	28,32	32,71	38,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	16,74	18,85	35,08	13,80	19,40	18,32	18,89	21,60	**13,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	27,00	28,85	35,08	13,80	29,40	28,32	26,79	34,93	**13,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,49	20,21	22,08	50,96	21,17	13,80	25,70	23,78	**13,80**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,74	17,15	24,50	18,60	23,48	13,80	21,34	25,07	**13,80**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Pistazien roh	20,59	23,52	43,42	13,80	22,73	17,77	23,50	26,04	**13,80**
Spitzkohl + Kakao + Pistazien roh	24,86	27,52	51,75	13,80	29,40	23,32	32,71	34,93	**13,80**
Spitzkohl + Haselnüsse + Pistazien roh	23,15	24,85	43,42	13,80	24,40	17,77	26,13	28,27	**13,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	28,28	30,85	35,08	13,80	31,90	26,66	30,74	31,60	**13,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	41,10	34,85	47,58	13,80	46,90	36,66	36,66	51,60	**13,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	29,56	34,85	47,58	13,80	31,90	33,32	30,74	34,93	**13,80**
Spitzkohl + Buchweizen + Pistazien roh	21,44	22,19	43,42	13,80	24,40	21,10	26,13	28,27	**13,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	38,97	32,85	47,58	13,80	45,23	37,21	34,68	49,38	**13,80**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	21,02	22,85	35,08	13,80	22,73	17,21	22,84	26,04	**13,80**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	14,61	16,85	35,08	13,80	17,73	18,88	16,92	19,38	**13,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	28,71	28,85	35,08	13,80	32,73	28,88	30,74	36,04	**13,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	21,50	22,21	26,25	15,40	23,67	13,80	22,41	23,78	**13,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	27,43	32,85	47,58	13,80	30,23	33,88	28,76	32,71	**13,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	24,86	26,85	35,08	13,80	27,73	28,88	24,82	32,71	**13,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	26,15	28,85	35,08	13,80	30,23	27,21	28,76	29,38	**13,80**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	22,74	22,42	39,04	13,80	26,62	18,01	24,05	28,13	**13,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	24,73	26,36	37,17	13,80	27,53	17,05	25,70	29,78	**13,80**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	32,14	30,42	39,04	13,80	36,62	24,68	33,26	39,24	**13,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	29,86	30,36	37,17	13,80	34,19	24,83	30,97	36,44	**13,80**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	16,68	23,75	24,42	13,80	16,29	15,23	17,02	21,97	**13,80**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	27,01	26,42	39,04	13,80	29,95	16,90	27,99	32,58	**13,80**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	38,98	33,09	47,38	13,80	44,95	30,23	35,89	48,13	**13,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	36,70	33,03	45,50	13,80	42,53	30,38	33,60	45,33	**13,80**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	31,29	33,09	47,38	13,80	34,95	28,01	31,94	37,02	**13,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,29	29,03	37,17	13,80	30,86	24,83	27,02	34,22	**13,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	29,00	33,03	45,50	13,80	32,53	28,16	29,65	34,22	**13,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	20,17	16,97	21,04	38,74	18,58	13,80	20,91	20,29	**13,80**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	29,58	29,09	39,04	13,80	33,28	24,68	29,31	37,02	**13,80**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	30,43	30,42	39,04	13,80	34,95	23,57	31,94	34,80	**13,80**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	30,34	32,53	32,13	13,80	33,43	17,82	31,96	32,61	**13,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	28,15	30,36	37,17	13,80	32,53	23,72	29,65	32,00	**13,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	20,46	22,36	37,17	13,80	24,19	18,16	21,76	25,33	**13,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Pistazien roh							**13,80**
22,30	22,19	43,42	13,80	26,07	21,10	26,13	30,49
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**13,80**
22,30	22,19	43,42	13,80	26,07	21,10	26,13	30,49
Roggenmehl + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,80**
20,21	21,55	38,75	15,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Austernpilze + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,80**
20,21	21,55	38,75	15,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Buchweizen + Spitzkohl + Pistazien roh							**13,80**
21,44	22,19	43,42	13,80	24,40	21,10	26,13	28,27
Haselnüsse + Spitzkohl + Pistazien roh							**13,80**
23,15	24,85	43,42	13,80	24,40	17,77	26,13	28,27
Gerstenmehl + Spitzkohl + Pistazien roh							**13,80**
20,59	23,52	43,42	13,80	22,73	17,77	23,50	26,04
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Pistazien roh							**13,80**
21,44	23,52	43,42	13,80	24,40	16,66	24,82	26,04
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**13,80**
21,44	23,52	43,42	13,80	24,40	16,66	24,82	26,04
Kakao + Spitzkohl + Pistazien roh							**13,80**
24,86	27,52	51,75	13,80	29,40	23,32	32,71	34,93
3*Cashewnuss + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,80**
23,52	22,41	42,83	13,80	23,37	17,90	24,85	27,52
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**13,80**
26,15	27,52	30,92	13,80	28,57	26,66	25,47	32,71
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**13,80**
28,71	33,52	43,42	13,80	31,07	31,66	29,42	32,71
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**13,80**
22,30	23,52	30,92	13,80	23,57	14,99	23,50	26,04
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**13,80**
27,43	29,52	30,92	13,80	31,07	24,99	29,42	29,38
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**13,80**
15,89	17,52	30,92	13,80	18,57	16,66	17,58	19,38
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**13,80**
40,25	33,52	43,42	13,80	46,07	34,99	35,34	49,38
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**13,80**
29,99	29,52	30,92	13,80	33,57	26,66	31,39	36,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Pistazien roh + Kakao	24,86	27,52	51,75	13,80	29,40	23,32	32,71	34,93	**13,80**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	25,72	27,52	43,42	13,80	26,07	23,32	26,13	34,93	**13,80**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Haselnüsse	25,72	27,52	43,42	13,80	26,07	23,32	26,13	34,93	**13,80**
Spitzkohl + Pistazien roh + Gerstenmehl	20,59	23,52	43,42	13,80	22,73	17,77	23,50	26,04	**13,80**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Gerstenmehl	23,15	26,19	43,42	13,80	24,40	23,32	23,50	32,71	**13,80**
Spitzkohl + Pistazien roh + Haselnüsse	23,15	24,85	43,42	13,80	24,40	17,77	26,13	28,27	**13,80**
Pistazien roh + Spitzkohl + Haselnüsse	23,15	24,85	43,42	13,80	24,40	17,77	26,13	28,27	**13,80**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	23,15	26,19	43,42	13,80	24,40	23,32	23,50	32,71	**13,80**
Pistazien roh + Spitzkohl + Gerstenmehl	20,59	23,52	43,42	13,80	22,73	17,77	23,50	26,04	**13,80**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,88	22,19	39,25	13,80	21,90	23,88	20,87	23,82	**13,80**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,29	28,19	39,25	13,80	26,90	22,21	26,79	30,49	**13,80**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,73	22,19	39,25	13,80	26,90	24,99	22,84	29,38	**13,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	47,09	38,19	51,75	13,80	54,40	43,32	40,61	59,38	**13,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,73	24,19	26,75	13,80	24,40	17,21	22,84	23,82	**13,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	43,24	38,19	51,75	13,80	49,40	42,21	38,63	53,82	**13,80**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,14	28,19	39,25	13,80	31,90	23,32	28,76	36,04	**13,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,70	38,19	51,75	13,80	34,40	38,88	32,71	37,16	**13,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,26	34,19	39,25	13,80	39,40	33,32	34,68	39,38	**13,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
30,42	34,19	39,25	13,80	34,40	32,21	32,71	33,82	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
32,98	32,19	39,25	13,80	36,90	34,99	30,74	42,71	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
36,83	34,19	39,25	13,80	41,90	34,99	36,66	46,04	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
32,98	34,19	39,25	13,80	36,90	33,88	34,68	40,49	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
26,57	24,19	26,75	13,80	29,40	18,32	24,82	29,38	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
35,55	38,19	51,75	13,80	39,40	39,99	34,68	42,71	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
29,14	32,19	39,25	13,80	31,90	33,88	28,76	37,16	
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Austernpilze								**13,80**
20,21	21,55	38,75	15,18	24,50	13,80	24,38	28,22	
Spitzkohl + Pistazien roh + Buchweizen								**13,80**
21,44	22,19	43,42	13,80	24,40	21,10	26,13	28,27	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao								**13,80**
27,43	30,19	51,75	13,80	31,07	28,88	32,71	41,60	
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze								**13,80**
20,21	21,55	38,75	15,18	24,50	13,80	24,38	28,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kakao								**13,80**
27,43	30,19	51,75	13,80	31,07	28,88	32,71	41,60	
Pistazien roh + Spitzkohl + Kakao								**13,80**
24,86	27,52	51,75	13,80	29,40	23,32	32,71	34,93	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
38,54	35,52	43,42	13,80	44,40	36,66	36,66	46,04	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
32,56	35,52	43,42	13,80	36,07	35,54	34,03	39,38	
Spitzkohl + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
23,15	27,52	43,42	13,80	26,07	28,88	24,82	28,27	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
30,85	35,52	43,42	13,80	34,40	34,43	32,71	34,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
40,25	35,52	43,42	13,80	46,07	37,77	37,97	50,49	
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
25,72	28,85	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	28,27	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
37,68	34,19	43,42	13,80	42,73	37,77	34,03	48,27	
Spitzkohl + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
27,43	31,52	43,42	13,80	29,40	27,77	28,76	32,71	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
39,39	38,19	51,75	13,80	44,40	41,10	36,66	48,27	
Quinoa + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
30,85	27,52	43,42	13,80	36,07	31,10	28,76	39,38	
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
31,70	38,19	51,75	13,80	34,40	38,88	32,71	37,16	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
30,85	35,52	43,42	13,80	34,40	34,43	32,71	34,93	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
47,09	38,19	51,75	13,80	54,40	43,32	40,61	59,38	
Hafer + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
35,12	31,52	43,42	13,80	39,40	29,99	32,71	43,82	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
31,70	38,19	51,75	13,80	34,40	38,88	32,71	37,16	
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
29,99	34,19	43,42	13,80	32,73	35,54	30,08	37,16	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
33,41	28,85	35,08	13,80	37,73	26,66	30,08	39,38	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
25,72	28,85	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	28,27	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
32,56	35,52	43,42	13,80	36,07	35,54	34,03	39,38	
Quinoa + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
23,15	27,52	43,42	13,80	26,07	28,88	24,82	28,27	
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**13,80**
33,41	28,85	35,08	13,80	37,73	26,66	30,08	39,38	
Hafer + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,80**
27,43	31,52	43,42	13,80	29,40	27,77	28,76	32,71	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,80**
39,39	38,19	51,75	13,80	44,40	41,10	36,66	48,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,80**
29,99	34,19	43,42	13,80	32,73	35,54	30,08	37,16
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,80**
39,39	38,19	51,75	13,80	44,40	41,10	36,66	48,27
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
37,68	34,19	43,42	13,80	42,73	37,77	34,03	48,27
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
28,28	30,19	35,08	13,80	31,07	32,21	27,45	37,16
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,86	26,19	26,75	13,80	27,73	19,99	26,13	26,04
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
38,54	35,52	43,42	13,80	44,40	36,66	36,66	46,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
30,85	35,52	43,42	13,80	34,40	34,43	32,71	34,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
30,85	31,52	35,08	13,80	34,40	32,21	31,39	39,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
29,99	32,85	35,08	13,80	34,40	29,99	32,71	32,71
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
29,14	31,52	35,08	13,80	32,73	31,10	30,08	34,93
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
38,54	35,52	43,42	13,80	44,40	36,66	36,66	46,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
29,14	31,52	35,08	13,80	32,73	31,10	30,08	34,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
31,70	32,85	35,08	13,80	36,07	31,10	34,03	37,16
Quinoa + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
21,44	23,52	35,08	13,80	24,40	25,54	22,18	28,27
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,86	26,19	26,75	13,80	27,73	19,99	26,13	26,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
29,99	34,19	43,42	13,80	32,73	35,54	30,08	37,16
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
24,01	24,85	26,75	13,80	26,07	21,10	23,50	28,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
29,14	31,52	35,08	13,80	32,73	31,10	30,08	34,93
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
30,85	35,52	43,42	13,80	34,40	34,43	32,71	34,93
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
37,68	34,19	43,42	13,80	42,73	37,77	34,03	48,27
Hafer + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
25,72	27,52	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	32,71
Spitzkohl + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
26,57	28,85	35,08	13,80	29,40	23,32	28,76	30,49
Spitzkohl + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
25,72	27,52	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	32,71
Quinoa + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
22,30	24,85	35,08	13,80	26,07	24,43	24,82	26,04
Spitzkohl + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
22,30	24,85	35,08	13,80	26,07	24,43	24,82	26,04
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
31,70	32,85	35,08	13,80	36,07	31,10	34,03	37,16
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
29,14	31,52	35,08	13,80	32,73	31,10	30,08	34,93
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
30,85	31,52	35,08	13,80	34,40	32,21	31,39	39,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
28,28	30,19	35,08	13,80	31,07	32,21	27,45	37,16
Spitzkohl + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
21,44	23,52	35,08	13,80	24,40	25,54	22,18	28,27
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
29,99	34,19	43,42	13,80	32,73	35,54	30,08	37,16
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
29,99	32,85	35,08	13,80	34,40	29,99	32,71	32,71
Hafer + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,80**
26,57	28,85	35,08	13,80	29,40	23,32	28,76	30,49
Spitzkohl + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,01	24,85	43,42	13,80	26,07	26,66	26,13	34,93
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,01	26,19	43,42	13,80	26,07	22,21	24,82	32,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,86	24,85	43,42	13,80	27,73	26,66	26,13	37,16
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
40,25	35,52	43,42	13,80	46,07	37,77	37,97	50,49
Kakao + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
27,43	30,19	51,75	13,80	31,07	28,88	32,71	41,60
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
30,85	31,52	35,08	13,80	34,40	32,21	31,39	39,38
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,80**
24,01	24,85	26,75	13,80	26,07	21,10	23,50	28,27
Spitzkohl + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
23,15	26,19	43,42	13,80	24,40	23,32	23,50	32,71
Haselnüsse + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
25,72	27,52	43,42	13,80	26,07	23,32	26,13	34,93
Gerstenmehl + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
23,15	26,19	43,42	13,80	24,40	23,32	23,50	32,71
Spitzkohl + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
25,72	27,52	43,42	13,80	26,07	23,32	26,13	34,93
Spitzkohl + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
28,28	28,85	35,08	13,80	31,07	24,43	30,08	34,93
Spitzkohl + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
24,01	24,85	35,08	13,80	27,73	25,54	26,13	30,49
Buchweizen + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,01	24,85	43,42	13,80	26,07	26,66	26,13	34,93
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,01	26,19	43,42	13,80	26,07	22,21	24,82	32,71
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
32,56	35,52	43,42	13,80	36,07	35,54	34,03	39,38
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,80**
31,70	32,85	35,08	13,80	36,07	31,10	34,03	37,16
Spitzkohl + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
27,43	30,19	51,75	13,80	31,07	28,88	32,71	41,60
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,80**
24,86	24,85	43,42	13,80	27,73	26,66	26,13	37,16
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,80**
24,86	24,85	43,42	13,80	27,73	26,66	26,13	37,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Spitzkohl + Buchweizen							**13,80**
21,44	22,19	43,42	13,80	24,40	21,10	26,13	28,27
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,80**
24,01	24,85	43,42	13,80	26,07	26,66	26,13	34,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**13,80**
24,86	24,85	43,42	13,80	27,73	26,66	26,13	37,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Buchweizen							**13,80**
24,01	24,85	43,42	13,80	26,07	26,66	26,13	34,93
Pistazien roh + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**13,80**
22,30	22,19	43,42	13,80	26,07	21,10	26,13	30,49
Spitzkohl + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**13,80**
22,30	22,19	43,42	13,80	26,07	21,10	26,13	30,49
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**13,80**
28,28	28,85	35,08	13,80	31,07	24,43	30,08	34,93
Hafer + Spitzkohl + Hafer							**13,80**
23,15	24,85	35,08	13,80	24,40	16,66	24,82	28,27
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,80**
26,57	28,85	35,08	13,80	29,40	23,32	28,76	30,49
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,80**
27,43	31,52	43,42	13,80	29,40	27,77	28,76	32,71
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,80**
23,84	17,49	20,25	30,00	21,12	13,80	21,58	24,24
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**13,80**
25,72	27,52	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	32,71
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Hafer							**13,80**
35,12	31,52	43,42	13,80	39,40	29,99	32,71	43,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Hafer							**13,80**
26,57	28,85	35,08	13,80	29,40	23,32	28,76	30,49
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,80**
23,84	17,49	20,25	30,00	21,12	13,80	21,58	24,24
Quinoa + Spitzkohl + Hafer							**13,80**
18,88	20,85	35,08	13,80	21,07	17,77	20,87	23,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Hafer							**13,80**
25,72	27,52	35,08	13,80	27,73	24,43	26,13	32,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Hafer							**13,80**
27,43	31,52	43,42	13,80	29,40	27,77	28,76	32,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,80**
24,49	20,21	22,08	50,96	21,17	13,80	25,70	23,78
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**13,80**
35,12	31,52	43,42	13,80	39,40	29,99	32,71	43,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,80**
24,49	20,21	22,08	50,96	21,17	13,80	25,70	23,78
Spitzkohl + Quinoa + Hafer							**13,80**
18,88	20,85	35,08	13,80	21,07	17,77	20,87	23,82
Spitzkohl + Hafer + Hafer							**13,80**
23,15	24,85	35,08	13,80	24,40	16,66	24,82	28,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Hafer							**13,80**
28,28	28,85	35,08	13,80	31,07	24,43	30,08	34,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Quinoa							**13,80**
21,44	23,52	35,08	13,80	24,40	25,54	22,18	28,27
Hafer + Spitzkohl + Quinoa							**13,80**
18,88	20,85	35,08	13,80	21,07	17,77	20,87	23,82
Quinoa + Spitzkohl + Quinoa							**13,80**
14,61	16,85	35,08	13,80	17,73	18,88	16,92	19,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Quinoa							**13,80**
23,15	27,52	43,42	13,80	26,07	28,88	24,82	28,27
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Quinoa							**13,80**
30,85	27,52	43,42	13,80	36,07	31,10	28,76	39,38
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**13,80**
21,44	23,52	35,08	13,80	24,40	25,54	22,18	28,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Quinoa							**13,80**
22,30	24,85	35,08	13,80	26,07	24,43	24,82	26,04
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,80**
37,68	34,19	43,42	13,80	42,73	37,77	34,03	48,27
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,80**
39,39	38,19	51,75	13,80	44,40	41,10	36,66	48,27
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,80**
40,25	35,52	43,42	13,80	46,07	37,77	37,97	50,49
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**13,80**
24,01	24,85	35,08	13,80	27,73	25,54	26,13	30,49
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Quinoa							**13,80**
17,17	18,19	26,75	13,80	19,40	14,43	18,24	19,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Hafer + Lupinen, reife Samen roh	35,12	31,52	43,42	13,80	39,40	29,99	32,71	43,82	**13,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Quinoa	24,01	24,85	35,08	13,80	27,73	25,54	26,13	30,49	**13,80**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	38,54	35,52	43,42	13,80	44,40	36,66	36,66	46,04	**13,80**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	47,09	38,19	51,75	13,80	54,40	43,32	40,61	59,38	**13,80**
Spitzkohl + Hafer + Quinoa	18,88	20,85	35,08	13,80	21,07	17,77	20,87	23,82	**13,80**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	30,85	27,52	43,42	13,80	36,07	31,10	28,76	39,38	**13,80**
Spitzkohl + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	30,85	27,52	43,42	13,80	36,07	31,10	28,76	39,38	**13,80**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Quinoa	17,17	18,19	26,75	13,80	19,40	14,43	18,24	19,38	**13,80**
Spitzkohl + Quinoa + Quinoa	14,61	16,85	35,08	13,80	17,73	18,88	16,92	19,38	**13,80**
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa	23,15	27,52	43,42	13,80	26,07	28,88	24,82	28,27	**13,80**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	22,30	24,85	35,08	13,80	26,07	24,43	24,82	26,04	**13,80**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	13,80	27,99	49,96	17,43	36,82	21,56	32,84	43,69	**13,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	23,36	25,81	48,75	19,29	26,75	13,79	26,15	31,90	**13,79**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	19,42	21,35	33,42	14,10	24,28	13,79	22,74	26,18	**13,79**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet	13,79	26,61	56,79	17,37	38,27	26,09	33,93	49,07	**13,79**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl	13,79	42,61	85,96	27,37	58,27	37,21	51,04	73,51	**13,79**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Walnüsse	29,77	33,35	34,75	13,79	34,99	17,93	33,18	33,36	**13,79**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	23,86	22,73	36,13	33,04	21,33	13,79	23,34	26,12	**13,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**13,79**
16,11	24,57	27,04	13,79	17,86	15,34	18,24	22,71
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**13,79**
27,71	24,73	36,13	33,04	23,83	13,79	27,29	29,46
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**13,79**
28,99	24,73	23,63	36,38	26,33	13,79	27,29	26,12
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,79**
23,08	23,39	42,29	13,79	25,02	22,71	25,53	30,92
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,79**
15,35	24,55	26,42	13,79	17,05	15,39	17,48	21,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,79**
25,20	26,79	39,33	13,79	26,24	27,72	24,66	34,54
3*Pistazien roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,79**
21,35	22,79	39,33	13,79	23,74	19,39	24,66	24,54
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**13,79**
21,80	22,05	42,29	13,79	24,18	19,93	25,53	27,59
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
26,90	26,75	42,63	13,79	32,55	26,59	30,61	36,53
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
19,21	18,75	42,63	13,79	24,22	21,03	22,71	29,87
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
17,93	18,75	42,63	13,79	21,72	21,03	22,71	26,53
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
25,62	26,75	42,63	13,79	30,05	26,59	30,61	33,20
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
30,75	34,75	55,13	13,79	37,55	29,92	40,47	43,20
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
25,62	28,75	42,63	13,79	30,05	19,92	28,63	29,87
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
23,06	26,75	55,13	13,79	29,22	24,37	32,58	36,53
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
20,49	22,75	42,63	13,79	21,72	16,03	22,71	26,53
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
16,65	20,75	42,63	13,79	19,22	16,03	18,76	23,20
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
26,47	29,42	50,96	13,79	30,05	31,03	30,61	35,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
29,04	33,42	50,96	13,79	30,05	26,03	30,61	35,42	
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
31,60	37,42	63,46	13,79	37,55	34,37	40,47	45,42	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
27,76	29,42	50,96	13,79	32,55	31,03	30,61	38,76	
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
26,47	31,42	50,96	13,79	30,05	24,37	28,63	32,09	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
34,17	31,42	50,96	13,79	40,05	26,59	32,58	43,20	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
35,45	29,42	50,96	13,79	42,55	33,26	34,55	49,87	
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
34,17	29,42	50,96	13,79	40,05	33,26	34,55	46,53	
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
39,29	37,42	63,46	13,79	47,55	36,59	44,42	56,53	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
36,73	33,42	50,96	13,79	40,05	28,26	34,55	46,53	
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
32,88	31,42	50,96	13,79	37,55	28,26	30,61	43,20	
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
25,19	31,42	50,96	13,79	27,55	26,03	26,66	32,09	
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
24,76	27,42	42,63	13,79	28,38	21,03	26,00	32,09	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
21,77	20,09	34,29	13,79	25,88	16,59	24,03	29,87	
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
24,76	25,42	42,63	13,79	28,38	27,70	27,97	35,42	
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
22,20	22,75	42,63	13,79	25,05	19,92	26,66	30,98	
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
32,46	34,75	55,13	13,79	39,22	31,03	41,79	47,64	
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
26,05	28,75	42,63	13,79	29,22	22,70	27,97	34,31	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart								**13,79**
23,48	22,75	42,63	13,79	27,55	19,92	26,66	34,31	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
29,89	33,42	55,13	13,79	35,88	31,03	37,84	45,42
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
28,61	26,75	42,63	13,79	34,22	27,70	31,92	40,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
26,05	25,42	42,63	13,79	30,88	27,70	27,97	38,76
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
27,33	26,75	42,63	13,79	31,72	27,70	31,92	37,64
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
28,18	30,75	42,63	13,79	30,05	21,59	30,61	33,20
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
17,93	20,75	42,63	13,79	21,72	14,37	20,74	23,20
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
20,49	20,09	34,29	13,79	23,38	16,59	24,03	26,53
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
25,62	28,09	46,79	13,79	30,88	19,92	33,89	36,53
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
29,89	30,75	42,63	13,79	31,72	22,70	31,92	37,64
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
27,33	28,75	42,63	13,79	31,72	21,03	29,95	34,31
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,79**
29,01	33,33	34,13	13,79	34,18	17,98	32,42	32,42
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
23,48	27,42	42,63	13,79	25,88	22,70	24,03	32,09
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
27,33	30,75	55,13	13,79	32,55	23,26	36,53	40,98
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
24,76	26,75	42,63	13,79	25,05	14,92	26,66	30,98
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
27,33	29,42	42,63	13,79	28,38	22,70	27,97	35,42
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
24,34	28,75	42,63	13,79	27,55	21,59	26,66	29,87
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,79**
20,92	24,75	42,63	13,79	22,55	14,92	22,71	27,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	17,78	25,99	28,46	13,79	22,18	19,74	20,58	27,91	**13,79**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	26,72	27,44	46,25	23,67	29,06	13,78	28,30	34,73	**13,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	22,58	25,43	49,13	22,70	24,40	13,78	24,63	32,38	**13,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	25,14	26,76	49,13	22,70	26,07	13,78	27,26	34,60	**13,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	26,00	26,76	40,79	24,92	27,73	13,78	27,26	32,38	**13,78**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,89	24,92	39,25	13,78	26,60	20,16	26,92	30,11	**13,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	26,75	27,73	40,42	34,11	28,17	13,78	29,87	29,00	**13,78**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,61	24,25	39,25	13,78	24,93	20,16	24,95	29,00	**13,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,14	23,53	33,92	13,78	28,22	18,42	25,87	30,31	**13,78**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	16,10	24,92	25,33	13,78	17,37	15,24	18,49	23,56	**13,78**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,14	23,53	33,92	13,78	28,22	18,42	25,87	30,31	**13,78**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Roggenmehl	16,10	24,92	25,33	13,78	17,37	15,24	18,49	23,56	**13,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	24,20	25,01	40,46	13,78	25,18	25,31	24,78	32,58	**13,78**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	24,25	25,37	40,83	13,78	26,26	26,24	24,93	33,28	**13,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	26,80	27,32	36,04	22,97	28,58	13,78	27,68	31,44	**13,78**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	21,67	25,32	48,54	19,63	23,58	13,78	23,73	31,44	**13,78**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	25,52	27,32	48,54	19,63	26,08	13,78	27,68	34,78	**13,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	21,64	22,35	40,46	13,78	23,52	19,76	24,78	25,91	**13,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**13,78**
21,69	22,71	40,83	13,78	24,59	20,69	24,93	26,61
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**13,78**
43,59	36,53	53,17	13,78	49,17	37,41	39,87	54,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**13,78**
29,49	30,53	40,67	13,78	31,67	29,08	30,00	38,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**13,78**
30,77	32,53	40,67	13,78	34,17	27,41	33,95	34,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**13,78**
33,33	32,53	40,67	13,78	36,67	29,08	35,92	41,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**13,78**
32,05	36,53	53,17	13,78	34,17	34,08	33,95	38,00
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**13,78**
25,64	26,53	40,67	13,78	26,67	17,41	28,03	31,33
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**13,78**
19,23	20,53	40,67	13,78	21,67	19,08	22,11	24,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**13,78**
42,74	35,20	49,00	13,78	46,67	34,63	36,58	51,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**13,78**
31,20	35,20	49,00	13,78	31,67	31,30	30,66	34,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**13,78**
32,48	31,20	36,50	13,78	34,17	26,30	32,63	38,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**13,78**
29,91	31,20	36,50	13,78	31,67	24,63	30,66	31,33
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**13,78**
18,38	19,20	36,50	13,78	19,17	16,30	18,82	21,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**13,78**
28,63	29,20	36,50	13,78	29,17	26,30	26,71	34,67
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**13,78**
24,79	25,20	36,50	13,78	24,17	14,63	24,74	28,00
Lupinen + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart							**13,78**
16,10	24,92	25,33	13,78	17,37	15,24	18,49	23,56
Roggenmehl + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**13,78**
16,10	24,92	25,33	13,78	17,37	15,24	18,49	23,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart							**13,78**
22,14	23,53	33,92	13,78	28,22	18,42	25,87	30,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**13,78**
22,14	23,53	33,92	13,78	28,22	18,42	25,87	30,31
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,78**
29,06	30,53	36,50	13,78	31,67	24,08	30,00	30,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,78**
27,78	28,53	36,50	13,78	29,17	25,74	26,05	33,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,78**
41,88	34,53	49,00	13,78	46,67	34,08	35,92	50,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,78**
31,62	30,53	36,50	13,78	34,17	25,74	31,97	36,89
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,78**
23,93	24,53	36,50	13,78	24,17	14,08	24,08	26,89
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,78**
17,52	18,53	36,50	13,78	19,17	15,74	18,16	20,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,78**
30,34	34,53	49,00	13,78	31,67	30,74	30,00	33,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**13,78**
41,45	34,53	49,00	13,78	45,83	34,63	35,26	50,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**13,78**
27,35	28,53	36,50	13,78	28,33	26,30	25,39	33,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**13,78**
28,63	30,53	36,50	13,78	30,83	24,63	29,34	30,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**13,78**
31,20	30,53	36,50	13,78	33,33	26,30	31,32	36,89
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**13,78**
23,50	24,53	36,50	13,78	23,33	14,63	23,42	26,89
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**13,78**
17,09	18,53	36,50	13,78	18,33	16,30	17,50	20,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**13,78**
29,91	34,53	49,00	13,78	30,83	31,30	29,34	33,56
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**13,78**
19,99	20,90	32,67	13,78	25,55	15,84	23,18	27,56
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**13,78**
24,76	25,31	45,96	13,78	26,89	23,51	28,33	32,38
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen							**13,78**
29,06	29,87	36,50	13,78	31,67	26,30	30,66	31,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	17,60	14,71	22,00	27,98	19,37	13,78	19,58	21,33	**13,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	27,78	27,87	36,50	13,78	29,17	27,97	26,71	34,67	**13,78**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	23,93	23,87	36,50	13,78	24,17	16,30	24,74	28,00	**13,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	31,62	29,87	36,50	13,78	34,17	27,97	32,63	38,00	**13,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	41,88	33,87	49,00	13,78	46,67	36,30	36,58	51,33	**13,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	30,34	33,87	49,00	13,78	31,67	32,97	30,66	34,67	**13,78**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	17,52	17,87	36,50	13,78	19,17	17,97	18,82	21,33	**13,78**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	16,10	24,92	25,33	13,78	17,37	15,24	18,49	23,56	**13,78**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Lupinen	16,10	24,92	25,33	13,78	17,37	15,24	18,49	23,56	**13,78**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,03	24,92	39,25	13,78	25,77	19,61	26,26	27,89	**13,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,45	18,04	30,33	19,20	22,70	13,78	20,89	24,67	**13,78**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	24,32	22,92	39,25	13,78	23,27	16,27	24,29	26,78	**13,78**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	22,19	20,92	39,25	13,78	21,60	16,83	22,32	24,56	**13,78**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	27,21	26,78	44,42	13,78	30,94	25,24	28,22	34,32	**13,78**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,41	19,36	19,96	31,22	21,52	13,78	23,01	24,92	**13,78**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,14	23,53	33,92	13,78	28,22	18,42	25,87	30,31	**13,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	22,14	23,53	33,92	13,78	28,22	18,42	25,87	30,31	**13,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	32,05	29,87	36,50	13,78	35,00	27,97	32,63	39,11	**13,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	28,21	27,87	36,50	13,78	30,00	27,97	26,71	35,78	**13,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,49	29,87	36,50	13,78	32,50	26,30	30,66	32,44	**13,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	30,77	33,87	49,00	13,78	32,50	32,97	30,66	35,78	**13,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	42,31	33,87	49,00	13,78	47,50	36,30	36,58	52,44	**13,78**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	23,47	21,59	35,08	13,78	22,43	14,61	22,97	24,56	**13,78**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,36	23,87	36,50	13,78	25,00	16,30	24,74	29,11	**13,78**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	17,95	17,87	36,50	13,78	20,00	17,97	18,82	22,44	**13,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,65	20,53	40,67	13,78	26,67	17,41	24,74	32,44	**13,78**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,37	20,53	40,67	13,78	24,17	17,41	24,74	29,11	**13,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	19,01	19,67	35,71	17,21	20,51	13,78	21,01	25,02	**13,78**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,50	28,53	53,17	13,78	31,67	20,74	34,61	39,11	**13,78**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,46	26,25	43,42	13,78	25,77	21,83	26,26	29,00	**13,78**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,31	26,25	43,42	13,78	30,77	22,94	28,24	34,56	**13,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	26,08	27,89	49,17	23,97	28,67	13,77	28,07	34,53	**13,77**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	17,21	14,47	18,71	27,21	19,07	13,77	18,83	21,02	**13,77**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,32	15,23	24,63	18,52	18,48	13,77	17,66	19,23	**13,77**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	31,94	35,01	42,13	13,77	37,83	29,93	34,20	38,27	**13,77**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**13,77**
26,81	28,35	33,79	13,77	31,16	19,93	27,63	31,60
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**13,77**
40,48	37,68	50,46	13,77	47,83	36,60	38,15	51,60
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**13,77**
32,79	37,68	50,46	13,77	37,83	34,38	34,20	40,49
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**13,77**
24,24	27,01	42,13	13,77	29,49	24,38	26,31	31,60
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**13,77**
31,08	33,68	42,13	13,77	36,16	31,04	31,57	40,49
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**13,77**
33,65	35,01	42,13	13,77	39,49	31,04	35,52	42,71
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Mandeln							**13,77**
28,52	31,01	42,13	13,77	32,83	23,27	30,26	36,04
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**13,77**
23,56	23,79	44,08	13,77	25,21	20,88	26,99	30,08
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,77**
18,92	19,04	29,25	14,80	21,52	13,77	20,82	25,73
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,77**
18,92	19,04	29,25	14,80	21,52	13,77	20,82	25,73
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**13,77**
26,28	30,97	36,75	13,77	30,31	16,68	31,39	30,20
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**13,77**
26,01	24,03	43,67	14,59	25,33	13,77	25,14	29,36
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart							**13,77**
18,92	19,04	29,25	14,80	21,52	13,77	20,82	25,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**13,77**
18,92	19,04	29,25	14,80	21,52	13,77	20,82	25,73
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**13,77**
26,76	27,21	44,96	13,77	30,08	24,86	27,89	32,71
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**13,77**
29,33	29,88	44,96	13,77	31,74	30,42	27,89	39,38
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**13,77**
22,73	22,01	43,25	13,77	23,78	18,97	25,29	28,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch							**13,77**
21,36	22,88	39,25	13,77	24,10	19,79	24,78	25,10
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch							**13,77**
25,21	26,88	39,25	13,77	26,60	28,12	24,78	35,10
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl							**13,77**
21,30	22,83	39,04	13,77	23,52	19,28	24,63	24,78
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl							**13,77**
25,15	26,83	39,04	13,77	26,02	27,62	24,63	34,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**13,77**
22,55	21,20	25,63	30,90	22,50	13,77	23,52	23,48
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**13,77**
18,92	19,04	29,25	14,80	21,52	13,77	20,82	25,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**13,77**
18,92	19,04	29,25	14,80	21,52	13,77	20,82	25,73
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**13,77**
26,10	27,63	39,96	13,77	28,97	21,19	27,36	33,62
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**13,77**
29,94	31,63	39,96	13,77	33,97	32,86	29,34	40,29
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**13,77**
32,51	37,63	52,46	13,77	36,47	37,86	33,28	40,29
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**13,77**
31,23	33,63	39,96	13,77	36,47	31,19	33,28	36,96
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**13,77**
23,53	23,63	27,46	13,77	26,47	16,19	23,41	26,96
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**13,77**
44,05	37,63	52,46	13,77	51,47	41,19	39,20	56,96
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**13,77**
33,79	33,63	39,96	13,77	38,97	32,86	35,26	43,62
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**13,77**
19,69	21,63	39,96	13,77	23,97	22,86	21,44	26,96
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**13,77**
21,34	22,76	39,13	13,77	23,74	19,48	24,72	24,87
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**13,77**
25,19	26,76	39,13	13,77	26,24	27,81	24,72	34,87

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**13,76**
23,31	25,54	40,17	21,46	26,17	13,76	25,97	31,33
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**13,76**
28,09	22,71	33,25	19,17	24,53	13,76	23,64	31,00
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,76**
16,55	14,75	18,04	16,99	17,88	13,76	16,16	18,61
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**13,76**
13,76	41,53	81,54	26,37	59,25	38,91	51,64	73,49
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet							**13,76**
13,76	28,58	55,42	16,90	36,03	21,88	33,01	45,68
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht							**13,76**
13,76	41,25	84,58	26,90	59,36	37,99	51,43	74,57
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**13,76**
30,69	29,55	37,54	13,76	32,28	29,91	29,65	39,12
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl							**13,76**
22,50	22,77	43,79	13,76	24,61	20,13	25,70	29,56
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl							**13,76**
22,46	22,53	43,54	13,76	23,89	19,51	25,60	29,09
Pistazien roh + Austernpilze + Miso							**13,76**
22,38	22,60	41,42	13,76	25,10	19,92	24,93	26,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Miso							**13,76**
24,94	25,27	41,42	13,76	26,77	25,48	24,93	32,82
Austernpilze + Pistazien roh + Miso							**13,76**
22,38	22,60	41,42	13,76	25,10	19,92	24,93	26,16
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,76**
24,94	25,27	41,42	13,76	26,77	25,48	24,93	32,82
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse							**13,76**
22,97	23,51	36,50	15,16	27,93	13,76	25,83	29,93
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**13,76**
18,53	25,63	40,33	13,76	22,35	17,58	20,95	28,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**13,76**
21,09	23,63	40,33	13,76	27,35	22,58	24,89	35,36
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**13,76**
22,38	27,63	40,33	13,76	24,85	17,58	24,89	32,02
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**13,76**
24,94	31,63	52,83	13,76	32,35	25,91	34,76	42,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**13,76**
19,81	25,63	40,33	13,76	24,85	15,91	22,92	28,69
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**13,76**
19,81	23,63	40,33	13,76	24,85	22,58	24,89	32,02
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso							**13,76**
23,34	23,37	44,13	13,76	25,43	20,71	25,99	29,68
Sonnenblumenkerne getrockne + Walnüsse + Tomaten							**13,76**
22,97	23,51	36,50	15,16	27,93	13,76	25,83	29,93
Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**13,76**
22,97	23,51	36,50	15,16	27,93	13,76	25,83	29,93
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,76**
18,49	19,79	30,42	15,50	20,69	13,76	20,20	24,12
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Walnüsse							**13,76**
22,97	23,51	36,50	15,16	27,93	13,76	25,83	29,93
Miso + Austernpilze + Pistazien roh							**13,76**
22,38	22,60	41,42	13,76	25,10	19,92	24,93	26,16
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**13,76**
28,12	26,88	37,54	13,76	30,62	24,36	29,65	32,46
Tomaten + Walnüsse + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,76**
22,97	23,51	36,50	15,16	27,93	13,76	25,83	29,93
Walnüsse + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,76**
22,97	23,51	36,50	15,16	27,93	13,76	25,83	29,93
Austernpilze + Miso + Pistazien roh							**13,76**
22,38	22,60	41,42	13,76	25,10	19,92	24,93	26,16
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,76**
24,94	25,27	41,42	13,76	26,77	25,48	24,93	32,82
Miso + Pistazien roh + Austernpilze							**13,76**
22,38	22,60	41,42	13,76	25,10	19,92	24,93	26,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Austernpilze							**13,76**
24,94	25,27	41,42	13,76	26,77	25,48	24,93	32,82
Pistazien roh + Miso + Austernpilze							**13,76**
22,38	22,60	41,42	13,76	25,10	19,92	24,93	26,16
Austernpilze + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,76**
24,94	25,27	41,42	13,76	26,77	25,48	24,93	32,82
Miso + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,76**
24,94	25,27	41,42	13,76	26,77	25,48	24,93	32,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	13,75	27,25	46,88	15,54	37,73	25,14	33,30	44,93	**13,75**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	30,12	30,37	40,17	13,74	33,85	30,02	30,88	39,87	**13,74**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	20,18	21,37	34,04	14,10	25,09	13,74	23,51	27,11	**13,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	27,56	27,70	40,17	13,74	32,18	24,47	30,88	33,20	**13,74**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	28,00	30,53	42,88	13,74	30,17	21,96	30,55	33,34	**13,74**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	32,71	31,20	51,21	13,74	37,67	28,63	30,55	43,34	**13,74**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	20,74	24,53	42,88	13,74	22,67	15,29	22,65	27,79	**13,74**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	23,30	27,20	42,88	13,74	26,00	23,07	23,97	32,23	**13,74**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	29,20	42,88	13,74	28,50	23,07	27,91	35,57	**13,74**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	16,47	20,53	42,88	13,74	19,33	16,41	18,70	23,34	**13,74**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,59	25,20	42,88	13,74	28,50	28,07	27,91	35,57	**13,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,87	25,20	42,88	13,74	31,00	28,07	27,91	38,90	**13,74**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	20,31	22,53	42,88	13,74	21,83	16,41	22,65	26,68	**13,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,59	27,20	42,88	13,74	28,50	21,41	25,94	32,23	**13,74**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	22,88	26,53	55,38	13,74	29,33	24,74	32,52	36,68	**13,74**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	18,53	42,88	13,74	21,83	21,41	22,65	26,68	**13,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	19,03	18,53	42,88	13,74	24,33	21,41	22,65	30,01	**13,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,44	26,53	42,88	13,74	30,17	26,96	30,55	33,34	**13,74**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	29,71	33,20	55,38	13,74	36,00	31,41	37,78	45,57	**13,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,44	28,53	42,88	13,74	30,17	20,29	28,57	30,01	**13,74**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,01	31,20	51,21	13,74	27,67	26,41	26,60	32,23	**13,74**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,16	28,53	42,88	13,74	27,67	21,96	26,60	30,01	**13,74**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,87	28,53	42,88	13,74	29,33	23,07	27,91	34,46	**13,74**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	31,42	37,20	63,71	13,74	37,67	34,74	40,41	45,57	**13,74**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,29	29,20	51,21	13,74	30,17	31,41	30,55	35,57	**13,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	27,58	29,20	51,21	13,74	32,67	31,41	30,55	38,90	**13,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,29	31,20	51,21	13,74	30,17	24,74	28,57	32,23	**13,74**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	29,71	30,53	42,88	13,74	31,83	23,07	31,86	37,79	**13,74**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	32,28	34,53	55,38	13,74	39,33	31,41	41,73	47,79	**13,74**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	26,53	42,88	13,74	31,83	28,07	31,86	37,79	**13,74**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	22,02	22,53	42,88	13,74	25,17	20,29	26,60	31,12	**13,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	28,53	42,88	13,74	31,83	21,41	29,89	34,46	**13,74**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	39,12	37,20	63,71	13,74	47,67	36,96	44,36	56,68	**13,74**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	24,59	26,53	42,88	13,74	25,17	15,29	26,60	31,12	**13,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,72	26,53	42,88	13,74	32,67	26,96	30,55	36,68	**13,74**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	27,15	30,53	55,38	13,74	32,67	23,63	36,47	41,12	**13,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	20,53	42,88	13,74	21,83	14,74	20,68	23,34	**13,74**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	28,86	33,20	51,21	13,74	30,17	26,41	30,55	35,57	**13,74**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,57	34,53	55,38	13,74	37,67	30,29	40,41	43,34	**13,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	23,30	22,53	42,88	13,74	27,67	20,29	26,60	34,46	**13,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	33,99	31,20	51,21	13,74	40,17	26,96	32,52	43,34	**13,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	35,27	29,20	51,21	13,74	42,67	33,63	34,49	50,01	**13,74**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	33,99	29,20	51,21	13,74	40,17	33,63	34,49	46,68	**13,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	28,43	26,53	42,88	13,74	34,33	28,07	31,86	41,12	**13,74**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	36,55	33,20	51,21	13,74	40,17	28,63	34,49	46,68	**13,74**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,31	19,87	34,54	13,74	23,50	16,96	23,97	26,68	**13,74**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	25,44	27,87	47,04	13,74	31,00	20,29	33,84	36,68	**13,74**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	17,60	25,77	28,71	13,74	22,30	20,12	20,52	28,06	**13,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	21,59	19,87	34,54	13,74	26,00	16,96	23,97	30,01	**13,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	26,79	27,68	39,54	13,74	31,38	24,52	30,11	32,27	**13,74**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	21,18	22,24	34,83	13,74	28,78	17,87	25,03	31,66	**13,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen	18,74	23,30	36,42	13,74	20,26	17,83	21,51	25,48	**13,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,27	13,88	14,58	15,36	17,28	13,74	16,56	18,09	**13,74**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,67	16,15	17,58	38,20	18,54	13,74	20,59	19,56	**13,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	27,07	29,84	27,46	16,28	30,23	13,74	29,34	27,60	**13,74**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	13,86	21,95	31,46	14,26	14,48	13,74	16,79	19,91	**13,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,36	30,35	39,54	13,74	33,04	30,07	30,11	38,93	**13,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	18,72	16,16	25,04	29,73	18,18	13,74	20,76	20,48	**13,74**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	13,74	28,01	53,38	16,02	38,08	26,91	32,53	46,42	**13,74**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Spirulina getrocknet	13,74	28,60	55,17	16,97	35,73	21,71	32,81	45,41	**13,74**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Amaranth, ungekocht	13,74	41,27	84,33	26,97	59,06	37,82	51,23	74,30	**13,74**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Roggenmehl	19,51	21,20	32,25	13,73	24,67	14,58	22,91	27,89	**13,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Roggenmehl	19,48	20,96	32,00	13,73	23,95	13,96	22,80	27,42	**13,73**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	19,51	21,20	32,25	13,73	24,67	14,58	22,91	27,89	**13,73**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	19,48	20,96	32,00	13,73	23,95	13,96	22,80	27,42	**13,73**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken	21,69	24,40	42,33	15,76	27,15	13,73	25,38	29,53	**13,73**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht	18,27	15,07	25,67	29,09	18,82	13,73	20,12	22,87	**13,73**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Bulgur, trocken	21,69	24,40	42,33	15,76	27,15	13,73	25,38	29,53	**13,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**13,73**
18,76	19,03	31,33	15,51	21,23	13,73	19,54	25,13
Lupinen + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**13,73**
19,10	26,93	27,00	13,73	19,43	18,40	19,75	24,96
Hirse gekocht + Lupinen + Linsen reif gekocht							**13,73**
19,10	26,93	27,00	13,73	19,43	18,40	19,75	24,96
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**13,73**
22,40	22,19	28,92	13,73	25,05	15,40	22,41	25,07
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**13,73**
24,97	26,19	41,42	13,73	27,55	20,40	26,36	31,73
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**13,73**
30,09	32,19	41,42	13,73	35,05	30,40	32,28	35,07
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**13,73**
28,81	30,19	41,42	13,73	32,55	32,07	28,33	38,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**13,73**
31,38	36,19	53,92	13,73	35,05	37,07	32,28	38,40
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**13,73**
42,91	36,19	53,92	13,73	50,05	40,40	38,20	55,07
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Kakao							**13,73**
20,84	18,40	25,67	39,09	19,65	13,73	24,07	22,87
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**13,73**
18,56	20,19	41,42	13,73	22,55	22,07	20,43	25,07
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**13,73**
32,66	32,19	41,42	13,73	37,55	32,07	34,25	41,73
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Kartoffeln gegart							**13,73**
18,76	19,03	31,33	15,51	21,23	13,73	19,54	25,13
Lupinen + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**13,73**
19,10	26,93	27,00	13,73	19,43	18,40	19,75	24,96
Linsen reif gekocht + Lupinen + Hirse gekocht							**13,73**
19,10	26,93	27,00	13,73	19,43	18,40	19,75	24,96
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**13,73**
18,76	19,03	31,33	15,51	21,23	13,73	19,54	25,13
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Miso							**13,73**
18,76	19,03	31,33	15,51	21,23	13,73	19,54	25,13
Tomaten + Lupinen + Sojabohnen							**13,73**
18,23	27,12	30,92	13,73	20,80	20,18	19,50	26,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Tomaten + Sojabohnen							**13,73**
18,23	27,12	30,92	13,73	20,80	20,18	19,50	26,87
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen							**13,73**
20,31	24,35	23,08	15,96	21,67	13,73	20,79	22,56
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,73**
24,63	25,18	45,79	13,73	26,81	23,36	28,13	31,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**13,73**
19,48	20,96	32,00	13,73	23,95	13,96	22,80	27,42
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**13,73**
19,48	20,96	32,00	13,73	23,95	13,96	22,80	27,42
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**13,73**
19,51	21,20	32,25	13,73	24,67	14,58	22,91	27,89
Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten							**13,73**
21,69	20,40	25,67	31,31	20,48	13,73	22,75	22,87
Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten							**13,73**
18,27	15,07	25,67	29,09	18,82	13,73	20,12	22,87
Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten							**13,73**
17,42	15,07	25,67	29,09	17,15	13,73	20,12	20,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer + Tomaten							**13,73**
21,69	20,40	25,67	31,31	20,48	13,73	22,75	22,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Champignons frisch							**13,73**
19,51	21,20	32,25	13,73	24,67	14,58	22,91	27,89
Lupinen + Sojabohnen + Tomaten							**13,73**
18,23	27,12	30,92	13,73	20,80	20,18	19,50	26,87
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen							**13,73**
19,10	26,93	27,00	13,73	19,43	18,40	19,75	24,96
Sojabohnen + Lupinen + Tomaten							**13,73**
18,23	27,12	30,92	13,73	20,80	20,18	19,50	26,87
Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**13,73**
21,69	24,40	42,33	15,76	27,15	13,73	25,38	29,53
Sojabohnen + Tomaten + Lupinen							**13,73**
18,23	27,12	30,92	13,73	20,80	20,18	19,50	26,87
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Lupinen							**13,73**
19,10	26,93	27,00	13,73	19,43	18,40	19,75	24,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Bulgur, trocken + Tomaten							**13,73**
21,69	24,40	42,33	15,76	27,15	13,73	25,38	29,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Sojabohnen + Lupinen							**13,73**
18,23	27,12	30,92	13,73	20,80	20,18	19,50	26,87
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen + Tomaten							**13,73**
17,42	15,07	25,67	29,09	17,15	13,73	20,12	20,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**13,73**
18,27	15,07	25,67	29,09	18,82	13,73	20,12	22,87
Kartoffeln gegart + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**13,73**
18,76	19,03	31,33	15,51	21,23	13,73	19,54	25,13
Miso + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**13,73**
18,76	19,03	31,33	15,51	21,23	13,73	19,54	25,13
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**13,73**
20,47	17,51	22,75	40,91	18,43	13,73	21,74	19,73
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**13,73**
23,55	23,84	46,04	13,73	25,62	21,39	26,24	30,62
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,73**
19,48	20,96	32,00	13,73	23,95	13,96	22,80	27,42
Bulgur, trocken + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,73**
21,69	24,40	42,33	15,76	27,15	13,73	25,38	29,53
Tomaten + Bulgur, trocken + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,73**
21,69	24,40	42,33	15,76	27,15	13,73	25,38	29,53
Champignons frisch + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,73**
19,51	21,20	32,25	13,73	24,67	14,58	22,91	27,89
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,73**
19,48	20,96	32,00	13,73	23,95	13,96	22,80	27,42
Roggenmehl + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,73**
19,51	21,20	32,25	13,73	24,67	14,58	22,91	27,89
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken							**13,73**
19,54	21,82	36,96	14,40	24,70	13,73	23,28	26,91
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh							**13,73**
22,61	22,84	26,92	15,36	24,27	13,73	23,71	23,07
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,73**
22,97	20,40	25,67	42,42	22,15	13,73	24,72	23,98
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**13,73**
18,68	17,15	24,46	29,96	18,03	13,73	20,65	19,13
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,73**
27,48	27,46	46,88	23,67	29,87	13,73	29,06	35,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Buchweizen							**13,73**
17,42	15,07	25,67	29,09	17,15	13,73	20,12	20,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**13,73**
18,27	15,07	25,67	29,09	18,82	13,73	20,12	22,87
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Buchweizen							**13,73**
17,42	15,07	25,67	29,09	17,15	13,73	20,12	20,64
Tomaten + Hafer + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,73**
21,69	20,40	25,67	31,31	20,48	13,73	22,75	22,87
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hafer							**13,73**
21,69	20,40	25,67	31,31	20,48	13,73	22,75	22,87
Hafer + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,73**
21,69	20,40	25,67	31,31	20,48	13,73	22,75	22,87
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,73**
18,27	15,07	25,67	29,09	18,82	13,73	20,12	22,87
Tomaten + Buchweizen + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,73**
17,42	15,07	25,67	29,09	17,15	13,73	20,12	20,64
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,73**
18,27	15,07	25,67	29,09	18,82	13,73	20,12	22,87
Buchweizen + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,73**
17,42	15,07	25,67	29,09	17,15	13,73	20,12	20,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Hafer							**13,73**
21,69	20,40	25,67	31,31	20,48	13,73	22,75	22,87
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,73**
25,74	25,81	39,38	29,92	26,75	13,73	27,03	30,69
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**13,73**
25,95	26,53	40,38	24,84	27,56	13,73	27,05	32,27
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**13,73**
22,53	25,19	48,71	22,62	24,23	13,73	24,41	32,27
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**13,73**
25,10	26,53	48,71	22,62	25,89	13,73	27,05	34,49
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,72**
25,30	24,56	42,25	13,72	27,68	22,86	28,46	31,56
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**13,72**
20,18	20,56	42,25	13,72	21,01	15,08	23,20	24,89
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**13,72**
15,90	16,56	42,25	13,72	17,68	16,19	19,25	20,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**13,72**
23,59	24,56	42,25	13,72	26,01	21,74	27,14	27,11
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**13,72**
24,45	27,23	50,58	13,72	26,01	26,19	27,14	29,33
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,72**
22,74	23,23	42,25	13,72	24,34	22,86	24,51	29,33
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,72**
32,14	27,23	50,58	13,72	36,01	28,41	31,09	40,44
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**13,72**
21,33	21,09	45,00	13,72	22,48	18,72	24,59	27,20
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**13,72**
21,36	21,33	45,25	13,72	23,19	19,34	24,70	27,67
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Kakao							**13,72**
16,99	26,48	33,13	13,72	19,37	18,25	21,43	26,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**13,72**
25,29	21,83	21,75	43,61	23,42	13,72	25,58	23,17
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**13,72**
27,77	33,03	38,83	13,72	31,25	15,06	32,29	32,39
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**13,72**
26,06	31,69	38,83	13,72	31,25	13,94	30,97	30,17
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**13,72**
29,48	35,69	47,17	13,72	36,25	20,61	38,87	39,06
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**13,72**
24,44	21,83	30,08	41,39	21,75	13,72	25,58	25,39
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**13,72**
26,91	30,36	38,83	13,72	32,92	18,39	32,29	34,61
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**13,72**
21,87	20,49	30,08	41,39	20,08	13,72	22,95	23,17
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**13,72**
26,06	30,36	38,83	13,72	31,25	18,39	32,29	32,39
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**13,72**
25,21	31,69	38,83	13,72	29,58	15,06	29,66	30,17
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**13,72**
15,28	24,48	28,96	13,72	16,87	14,92	17,49	22,44
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**13,72**
14,85	24,48	28,96	13,72	16,03	15,47	16,83	22,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,01	23,37	30,21	13,72	27,80	18,02	24,22	30,37	**13,72**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	16,13	25,15	28,96	13,72	16,87	15,47	18,14	23,56	**13,72**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	22,72	22,91	44,83	13,72	25,39	20,83	26,29	30,09	**13,72**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	21,32	22,81	39,21	13,72	23,72	19,39	24,76	24,96	**13,72**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,17	22,70	38,88	13,72	23,43	19,13	24,43	24,38	**13,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	25,17	26,81	39,21	13,72	26,22	27,73	24,76	34,96	**13,72**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,02	26,70	38,88	13,72	25,93	27,47	24,43	34,38	**13,72**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	15,28	23,81	28,96	13,72	16,87	17,14	18,14	23,56	**13,72**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	15,71	23,81	28,96	13,72	17,70	17,14	18,14	24,67	**13,72**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	26,04	30,24	38,71	13,72	30,89	18,08	32,24	32,16	**13,72**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	26,90	30,24	38,71	13,72	32,56	18,08	32,24	34,38	**13,72**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,79	20,13	25,29	13,72	23,06	14,63	21,89	27,92	**13,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,19	22,23	34,92	13,72	28,88	17,92	25,10	31,74	**13,72**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	29,46	35,57	47,04	13,72	35,89	20,30	38,82	38,82	**13,72**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	25,19	31,57	38,71	13,72	29,23	14,74	29,61	29,93	**13,72**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	27,75	32,91	38,71	13,72	30,89	14,74	32,24	32,16	**13,72**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	13,72	41,93	81,25	26,67	58,52	36,53	51,21	73,49	**13,72**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Roggenmehl	13,72	41,93	81,25	26,67	58,52	36,53	51,21	73,49	**13,72**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**13,72**
13,72	41,93	81,25	26,67	58,52	36,53	51,21	73,49
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**13,72**
13,72	41,93	81,25	26,67	58,52	36,53	51,21	73,49
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**13,72**
13,72	41,93	81,25	26,67	58,52	36,53	51,21	73,49
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**13,72**
13,72	41,93	81,25	26,67	58,52	36,53	51,21	73,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**13,72**
23,02	23,69	28,83	13,80	25,86	13,72	23,07	25,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
31,86	36,60	47,25	13,71	35,07	36,91	32,96	37,47
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
31,63	36,40	35,42	13,71	37,00	23,50	36,59	37,24
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
25,45	26,60	34,75	13,71	27,57	20,24	27,04	30,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
43,40	36,60	47,25	13,71	50,07	40,24	38,88	54,13
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
30,58	32,60	34,75	13,71	35,07	30,24	32,96	34,13
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
29,30	30,60	34,75	13,71	32,57	31,91	29,01	37,47
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
33,15	32,60	34,75	13,71	37,57	31,91	34,93	40,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
22,89	22,60	22,25	13,71	25,07	15,24	23,09	24,13
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,71**
19,04	20,60	34,75	13,71	22,57	21,91	21,12	24,13
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln							**13,71**
41,91	36,95	47,00	13,71	48,80	36,27	38,59	51,76
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln							**13,71**
30,38	36,95	47,00	13,71	33,80	32,93	32,67	35,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	31,66	32,95	34,50	13,71	36,30	27,93	34,64	38,42	**13,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	29,09	32,95	34,50	13,71	33,80	26,27	32,67	31,76	**13,71**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	23,97	26,95	34,50	13,71	26,30	16,27	26,75	28,42	**13,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	27,81	30,95	34,50	13,71	31,30	27,93	28,72	35,09	**13,71**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	17,56	20,95	34,50	13,71	21,30	17,93	20,83	21,76	**13,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,61	21,93	22,25	13,71	23,40	15,24	21,12	23,02	**13,71**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,86	31,93	34,75	13,71	35,90	31,91	32,96	39,69	**13,71**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,02	29,93	34,75	13,71	30,90	31,91	27,04	36,36	**13,71**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	42,12	35,93	47,25	13,71	48,40	40,24	36,91	53,02	**13,71**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,30	31,93	34,75	13,71	33,40	30,24	30,99	33,02	**13,71**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,35	35,73	35,42	13,71	35,33	23,50	34,62	36,13	**13,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,58	35,93	47,25	13,71	33,40	36,91	30,99	36,36	**13,71**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,76	19,93	34,75	13,71	20,90	21,91	19,14	23,02	**13,71**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,17	25,93	34,75	13,71	25,90	20,24	25,07	29,69	**13,71**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,78	30,25	39,58	13,71	33,52	31,41	29,58	39,27	**13,71**
Pistazien roh + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,21	27,59	39,58	13,71	31,85	25,86	29,58	32,60	**13,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,78	30,25	39,58	13,71	33,52	31,41	29,58	39,27	**13,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
18,51	15,65	23,17	28,40	18,42	13,71	20,43	19,78
Sojabohnen + Miso + Cashewnuss							**13,71**
27,44	27,24	46,50	13,71	31,33	26,03	28,61	35,44
Miso + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
27,21	27,59	39,58	13,71	31,85	25,86	29,58	32,60
Miso + Sojabohnen + Cashewnuss							**13,71**
27,44	27,24	46,50	13,71	31,33	26,03	28,61	35,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
18,51	15,65	23,17	28,40	18,42	13,71	20,43	19,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
24,60	25,93	26,42	13,71	27,57	19,69	25,72	25,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
26,31	25,93	26,42	13,71	29,23	20,80	27,04	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
23,74	24,60	26,42	13,71	25,90	20,80	23,09	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
25,45	28,60	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**13,71**
21,18	23,27	43,08	13,71	24,23	16,36	24,41	25,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
33,15	28,60	34,75	13,71	37,57	26,36	29,67	38,58
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**13,71**
21,18	23,27	43,08	13,71	24,23	16,36	24,41	25,24
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
33,15	28,60	34,75	13,71	37,57	26,36	29,67	38,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**13,71**
23,74	25,93	43,08	13,71	25,90	21,91	24,41	31,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
25,45	28,60	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	27,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
24,60	25,93	26,42	13,71	27,57	19,69	25,72	25,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
23,74	24,60	26,42	13,71	25,90	20,80	23,09	27,47
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**13,71**
16,91	17,93	26,42	13,71	19,23	14,13	17,83	18,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Dinkel ungekocht								**13,71**
16,91	17,93	26,42	13,71	19,23	14,13	17,83	18,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht								**13,71**
26,31	25,93	26,42	13,71	29,23	20,80	27,04	29,69	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
21,18	23,27	43,08	13,71	24,23	16,36	24,41	25,24	
Hafer + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
22,89	24,60	34,75	13,71	24,23	16,36	24,41	27,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
29,73	32,60	34,75	13,71	34,23	29,69	32,30	31,91	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
30,58	31,27	34,75	13,71	34,23	31,91	30,99	38,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
31,44	32,60	34,75	13,71	35,90	30,80	33,62	36,36	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
33,15	32,60	34,75	13,71	37,57	31,91	34,93	40,80	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
27,16	29,93	51,42	13,71	30,90	28,58	32,30	40,80	
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
25,45	27,27	43,08	13,71	25,90	23,02	25,72	34,13	
Pistazien roh + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
22,89	24,60	43,08	13,71	24,23	17,47	25,72	27,47	
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
28,87	31,27	34,75	13,71	32,57	30,80	29,67	34,13	
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
27,16	29,93	51,42	13,71	30,90	28,58	32,30	40,80	
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
23,74	24,60	26,42	13,71	25,90	20,80	23,09	27,47	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
23,74	24,60	34,75	13,71	27,57	25,24	25,72	29,69	
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
23,74	24,60	43,08	13,71	25,90	26,36	25,72	34,13	
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
37,42	33,93	43,08	13,71	42,57	37,47	33,62	47,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
24,60	24,60	43,08	13,71	27,57	26,36	25,72	36,36	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
23,74	25,93	43,08	13,71	25,90	21,91	24,41	31,91	
Buchweizen + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
21,18	21,93	43,08	13,71	24,23	20,80	25,72	27,47	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
23,74	24,60	43,08	13,71	25,90	26,36	25,72	34,13	
Quinoa + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
18,62	20,60	34,75	13,71	20,90	17,47	20,46	23,02	
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
21,18	23,27	34,75	13,71	24,23	25,24	21,78	27,47	
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
22,03	21,93	43,08	13,71	25,90	20,80	25,72	29,69	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
39,98	35,27	43,08	13,71	45,90	37,47	37,57	49,69	
Pistazien roh + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
21,18	21,93	43,08	13,71	24,23	20,80	25,72	27,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
24,60	25,93	26,42	13,71	27,57	19,69	25,72	25,24	
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
39,13	37,93	51,42	13,71	44,23	40,80	36,25	47,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
38,27	35,27	43,08	13,71	44,23	36,36	36,25	45,24	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
25,45	28,60	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	27,47	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
31,44	37,93	51,42	13,71	34,23	38,58	32,30	36,36	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
30,58	35,27	43,08	13,71	34,23	34,13	32,30	34,13	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
23,74	24,60	26,42	13,71	25,90	20,80	23,09	27,47	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
22,89	25,93	43,08	13,71	24,23	23,02	23,09	31,91	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
28,02	28,60	34,75	13,71	30,90	24,13	29,67	34,13
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Miso							**13,71**
27,21	27,59	39,58	13,71	31,85	25,86	29,58	32,60
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
23,74	24,60	34,75	13,71	27,57	25,24	25,72	29,69
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
24,60	25,93	26,42	13,71	27,57	19,69	25,72	25,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
32,29	35,27	43,08	13,71	35,90	35,24	33,62	38,58
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
21,18	23,27	43,08	13,71	24,23	16,36	24,41	25,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
32,29	35,27	43,08	13,71	35,90	35,24	33,62	38,58
Quinoa + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
16,91	17,93	26,42	13,71	19,23	14,13	17,83	18,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
22,89	25,93	43,08	13,71	24,23	23,02	23,09	31,91
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
22,03	21,93	43,08	13,71	25,90	20,80	25,72	29,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
39,98	35,27	43,08	13,71	45,90	37,47	37,57	49,69
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
33,15	28,60	34,75	13,71	37,57	26,36	29,67	38,58
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
34,85	31,27	43,08	13,71	39,23	29,69	32,30	43,02
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
22,89	27,27	43,08	13,71	25,90	28,58	24,41	27,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
26,31	25,93	26,42	13,71	29,23	20,80	27,04	29,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
37,42	33,93	43,08	13,71	42,57	37,47	33,62	47,47
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
33,15	28,60	34,75	13,71	37,57	26,36	29,67	38,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	30,58	31,27	34,75	13,71	34,23	31,91	30,99	38,58	**13,71**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	30,58	27,27	43,08	13,71	35,90	30,80	28,36	38,58	**13,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	31,44	32,60	34,75	13,71	35,90	30,80	33,62	36,36	**13,71**
Dinkel ungekocht + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	17,93	26,42	13,71	19,23	14,13	17,83	18,58	**13,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	29,73	33,93	43,08	13,71	32,57	35,24	29,67	36,36	**13,71**
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	26,31	28,60	34,75	13,71	29,23	23,02	28,36	29,69	**13,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	39,13	37,93	51,42	13,71	44,23	40,80	36,25	47,47	**13,71**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	46,82	37,93	51,42	13,71	54,23	43,02	40,20	58,58	**13,71**
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	25,45	28,60	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	27,47	**13,71**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	20,32	23,27	43,08	13,71	22,57	17,47	23,09	25,24	**13,71**
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	21,18	23,27	34,75	13,71	24,23	25,24	21,78	27,47	**13,71**
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	38,27	35,27	43,08	13,71	44,23	36,36	36,25	45,24	**13,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	28,87	31,27	34,75	13,71	32,57	30,80	29,67	34,13	**13,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	28,02	28,60	34,75	13,71	30,90	24,13	29,67	34,13	**13,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	27,16	31,27	43,08	13,71	29,23	27,47	28,36	31,91	**13,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	22,89	27,27	43,08	13,71	25,90	28,58	24,41	27,47	**13,71**
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	27,16	31,27	43,08	13,71	29,23	27,47	28,36	31,91	**13,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
20,32	23,27	43,08	13,71	22,57	17,47	23,09	25,24	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
30,58	35,27	43,08	13,71	34,23	34,13	32,30	34,13	
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
22,03	24,60	34,75	13,71	25,90	24,13	24,41	25,24	
Quinoa + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
14,34	16,60	34,75	13,71	17,57	18,58	16,51	18,58	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
25,45	27,27	43,08	13,71	25,90	23,02	25,72	34,13	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
26,31	28,60	34,75	13,71	29,23	23,02	28,36	29,69	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
26,31	25,93	26,42	13,71	29,23	20,80	27,04	29,69	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
25,45	27,27	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	31,91	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
23,74	25,93	43,08	13,71	25,90	21,91	24,41	31,91	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
25,45	27,27	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	31,91	
Pistazien roh + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
24,60	27,27	51,42	13,71	29,23	23,02	32,30	34,13	
Kakao + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
24,60	27,27	51,42	13,71	29,23	23,02	32,30	34,13	
Haselnüsse + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
22,89	24,60	43,08	13,71	24,23	17,47	25,72	27,47	
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
28,02	29,93	34,75	13,71	30,90	31,91	27,04	36,36	
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
34,85	31,27	43,08	13,71	39,23	29,69	32,30	43,02	
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
30,58	27,27	43,08	13,71	35,90	30,80	28,36	38,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
22,03	24,60	34,75	13,71	25,90	24,13	24,41	25,24	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,71**
24,60	24,60	43,08	13,71	27,57	26,36	25,72	36,36	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
18,62	20,60	34,75	13,71	20,90	17,47	20,46	23,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,71**
29,73	33,93	43,08	13,71	32,57	35,24	29,67	36,36
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**13,71**
16,51	17,40	28,50	13,87	19,00	13,71	18,24	23,91
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**13,71**
16,51	17,40	28,50	13,87	19,00	13,71	18,24	23,91
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**13,71**
20,52	21,53	33,25	13,71	26,90	16,07	24,26	29,51
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**13,71**
29,78	30,25	39,58	13,71	33,52	31,41	29,58	39,27
Cashewnuss + Sojabohnen + Miso							**13,71**
27,44	27,24	46,50	13,71	31,33	26,03	28,61	35,44
Sojabohnen + Cashewnuss + Miso							**13,71**
27,44	27,24	46,50	13,71	31,33	26,03	28,61	35,44
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**13,71**
20,52	21,53	33,25	13,71	26,90	16,07	24,26	29,51
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,71**
29,78	30,25	39,58	13,71	33,52	31,41	29,58	39,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht							**13,71**
20,52	21,53	33,25	13,71	26,90	16,07	24,26	29,51
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**13,71**
27,21	27,59	39,58	13,71	31,85	25,86	29,58	32,60
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,71**
26,20	28,35	52,71	24,27	29,08	13,71	28,61	35,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**13,71**
20,52	21,53	33,25	13,71	26,90	16,07	24,26	29,51
Miso + Cashewnuss + Sojabohnen							**13,71**
27,44	27,24	46,50	13,71	31,33	26,03	28,61	35,44
Cashewnuss + Miso + Sojabohnen							**13,71**
27,44	27,24	46,50	13,71	31,33	26,03	28,61	35,44
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
19,41	20,61	36,25	13,71	24,33	22,48	20,93	25,49
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
32,23	36,61	48,75	13,71	36,83	37,48	32,78	38,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
30,14	30,68	30,00	13,71	31,38	15,36	30,97	31,91
3*Hafer + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
25,82	26,61	36,25	13,71	29,33	20,81	26,86	32,16
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
43,77	36,61	48,75	13,71	51,83	40,81	38,70	55,49
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
23,26	22,61	23,75	13,71	26,83	15,81	22,91	25,49
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
19,82	29,01	29,92	13,71	23,25	23,24	22,73	29,74
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
33,51	32,61	36,25	13,71	39,33	32,48	34,75	42,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
29,67	30,61	36,25	13,71	34,33	32,48	28,83	38,82
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**13,71**
30,95	32,61	36,25	13,71	36,83	30,81	32,78	35,49
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Champignons frisch							**13,71**
16,51	17,40	28,50	13,87	19,00	13,71	18,24	23,91
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**13,71**
16,51	17,40	28,50	13,87	19,00	13,71	18,24	23,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,71**
23,74	25,93	43,08	13,71	25,90	21,91	24,41	31,91
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,71**
28,44	30,60	34,75	13,71	31,73	31,36	28,36	35,24
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,71**
24,60	26,60	34,75	13,71	26,73	19,69	26,38	28,58
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,71**
18,19	20,60	34,75	13,71	21,73	21,36	20,46	21,91
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,71**
42,55	36,60	47,25	13,71	49,23	39,69	38,22	51,91
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,71**
29,73	32,60	34,75	13,71	34,23	29,69	32,30	31,91
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,71**
32,29	32,60	34,75	13,71	36,73	31,36	34,28	38,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,71**
31,01	36,60	47,25	13,71	34,23	36,36	32,30	35,24	
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,71**
30,78	36,40	35,42	13,71	36,17	22,94	35,93	35,02	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,71**
22,03	22,60	22,25	13,71	24,23	14,69	22,43	21,91	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**13,71**
16,51	17,40	28,50	13,87	19,00	13,71	18,24	23,91	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam								**13,71**
16,51	17,40	28,50	13,87	19,00	13,71	18,24	23,91	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
26,31	25,93	26,42	13,71	29,23	20,80	27,04	29,69	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
33,15	32,60	34,75	13,71	37,57	31,91	34,93	40,80	
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
26,31	25,93	26,42	13,71	29,23	20,80	27,04	29,69	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
30,58	31,27	34,75	13,71	34,23	31,91	30,99	38,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
31,44	32,60	34,75	13,71	35,90	30,80	33,62	36,36	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
23,74	24,60	34,75	13,71	27,57	25,24	25,72	29,69	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
39,98	35,27	43,08	13,71	45,90	37,47	37,57	49,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
32,29	35,27	43,08	13,71	35,90	35,24	33,62	38,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
33,15	32,60	34,75	13,71	37,57	31,91	34,93	40,80	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,71**
28,02	28,60	34,75	13,71	30,90	24,13	29,67	34,13	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer								**13,71**
28,02	30,60	34,75	13,71	31,73	26,36	30,33	30,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,71**
24,82	27,95	27,00	21,78	27,28	13,71	28,82	26,20
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Pistazien roh							**13,71**
24,60	27,27	51,42	13,71	29,23	23,02	32,30	34,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Pistazien roh							**13,71**
22,89	24,60	43,08	13,71	24,23	17,47	25,72	27,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**13,71**
29,30	34,60	47,25	13,71	31,73	33,02	30,33	34,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Pistazien roh							**13,71**
20,32	23,27	43,08	13,71	22,57	17,47	23,09	25,24
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**13,71**
30,58	30,60	34,75	13,71	34,23	28,02	32,30	37,47
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**13,71**
22,89	24,60	34,75	13,71	24,23	16,36	24,41	27,47
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**13,71**
26,74	28,60	34,75	13,71	29,23	28,02	26,38	34,13
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**13,71**
40,84	34,60	47,25	13,71	46,73	36,36	36,25	50,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Pistazien roh							**13,71**
21,18	21,93	43,08	13,71	24,23	20,80	25,72	27,47
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**13,71**
16,48	18,60	34,75	13,71	19,23	18,02	18,49	20,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**13,71**
38,70	32,60	47,25	13,71	45,07	36,91	34,28	48,58
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer							**13,71**
29,07	34,40	35,42	13,71	33,67	19,61	33,96	33,91
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**13,71**
28,44	28,60	34,75	13,71	32,57	28,58	30,33	35,24
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa							**13,71**
26,93	32,40	35,42	13,71	32,00	20,17	31,99	31,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**13,71**
27,16	32,60	47,25	13,71	30,07	33,58	28,36	31,91
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**13,71**
25,88	28,60	34,75	13,71	30,07	26,91	28,36	28,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**13,71**
24,60	26,60	34,75	13,71	27,57	28,58	24,41	31,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**13,71**
14,34	16,60	34,75	13,71	17,57	18,58	16,51	18,58
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**13,71**
20,75	22,60	34,75	13,71	22,57	16,91	22,43	25,24
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
27,38	28,68	40,50	13,71	30,93	23,37	28,68	34,96
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
24,82	24,68	28,00	13,71	28,43	18,37	24,73	28,29
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
20,97	22,68	40,50	13,71	25,93	25,03	22,76	28,29
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
45,33	38,68	53,00	13,71	53,43	43,37	40,52	58,29
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
33,79	38,68	53,00	13,71	38,43	40,03	34,60	41,62
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
32,51	34,68	40,50	13,71	38,43	33,37	34,60	38,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
31,23	32,68	40,50	13,71	35,93	35,03	30,65	41,62
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,71**
35,08	34,68	40,50	13,71	40,93	35,03	36,57	44,96
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**13,71**
20,32	23,27	43,08	13,71	22,57	17,47	23,09	25,24
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**13,71**
22,89	24,60	43,08	13,71	24,23	17,47	25,72	27,47
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,71**
20,52	21,53	33,25	13,71	26,90	16,07	24,26	29,51
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**13,71**
21,18	23,27	43,08	13,71	24,23	16,36	24,41	25,24
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**13,71**
21,18	21,93	43,08	13,71	24,23	20,80	25,72	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**13,71**
21,18	23,27	43,08	13,71	24,23	16,36	24,41	25,24
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**13,71**
24,60	27,27	51,42	13,71	29,23	23,02	32,30	34,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**13,71**
27,21	27,59	39,58	13,71	31,85	25,86	29,58	32,60
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**13,71**
22,03	21,93	43,08	13,71	25,90	20,80	25,72	29,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Pistazien roh							**13,71**
27,21	27,59	39,58	13,71	31,85	25,86	29,58	32,60
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**13,71**
22,03	21,93	43,08	13,71	25,90	20,80	25,72	29,69
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,71**
20,52	21,53	33,25	13,71	26,90	16,07	24,26	29,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**13,71**
27,16	29,27	30,58	13,71	30,90	24,69	29,01	28,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**13,71**
25,88	27,27	30,58	13,71	28,40	26,36	25,07	31,91
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**13,71**
28,21	33,07	31,25	13,71	32,83	17,94	32,64	31,69
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**13,71**
29,73	29,27	30,58	13,71	33,40	26,36	30,99	35,24
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**13,71**
22,03	23,27	30,58	13,71	23,40	14,69	23,09	25,24
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**13,71**
15,62	17,27	30,58	13,71	18,40	16,36	17,17	18,58
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**13,71**
39,98	33,27	43,08	13,71	45,90	34,69	34,93	48,58
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**13,71**
28,44	33,27	43,08	13,71	30,90	31,36	29,01	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Kakao							**13,71**
24,60	27,27	51,42	13,71	29,23	23,02	32,30	34,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,71**
25,45	27,27	43,08	13,71	25,90	23,02	25,72	34,13
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**13,71**
20,32	23,27	43,08	13,71	22,57	17,47	23,09	25,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,71**
22,89	25,93	43,08	13,71	24,23	23,02	23,09	31,91
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**13,71**
22,89	24,60	43,08	13,71	24,23	17,47	25,72	27,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Haselnüsse							**13,71**
22,89	24,60	43,08	13,71	24,23	17,47	25,72	27,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**13,71**
22,89	25,93	43,08	13,71	24,23	23,02	23,09	31,91
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**13,71**
25,45	27,27	43,08	13,71	25,90	23,02	25,72	34,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Gerstenmehl							**13,71**
20,32	23,27	43,08	13,71	22,57	17,47	23,09	25,24
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,71**
46,82	37,93	51,42	13,71	54,23	43,02	40,20	58,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,71**
36,56	33,93	38,92	13,71	41,73	34,69	36,25	45,24
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,71**
22,46	21,93	38,92	13,71	26,73	24,69	22,43	28,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,71**
22,46	23,93	26,42	13,71	24,23	16,91	22,43	23,02
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,71**
28,87	31,93	38,92	13,71	31,73	33,58	28,36	36,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,71**
30,15	33,93	38,92	13,71	34,23	31,91	32,30	33,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,71**
42,97	37,93	51,42	13,71	49,23	41,91	38,22	53,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,71**
32,72	33,93	38,92	13,71	36,73	33,58	34,28	39,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,71**
35,28	37,93	51,42	13,71	39,23	39,69	34,28	41,91
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,71**
34,00	33,93	38,92	13,71	39,23	33,02	34,28	38,58
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,71**
18,62	21,93	38,92	13,71	21,73	23,58	20,46	23,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,72	31,93	38,92	13,71	36,73	34,69	30,33	41,91	**13,71**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,03	27,93	38,92	13,71	26,73	21,91	26,38	29,69	**13,71**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,21	37,73	39,58	13,71	36,17	25,17	35,93	36,13	**13,71**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,44	37,93	51,42	13,71	34,23	38,58	32,30	36,36	**13,71**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,87	27,93	38,92	13,71	31,73	23,02	28,36	35,24	**13,71**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,05	37,73	39,58	13,71	41,17	26,28	37,91	41,69	**13,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,31	23,93	26,42	13,71	29,23	18,02	24,41	28,58	**13,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	20,21	21,36	34,75	13,71	25,94	16,64	23,57	28,68	**13,71**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	24,60	27,27	51,42	13,71	29,23	23,02	32,30	34,13	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao	27,16	29,93	51,42	13,71	30,90	28,58	32,30	40,80	**13,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	27,16	29,93	51,42	13,71	30,90	28,58	32,30	40,80	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Buchweizen	21,18	21,93	43,08	13,71	24,23	20,80	25,72	27,47	**13,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	18,51	15,65	23,17	28,40	18,42	13,71	20,43	19,78	**13,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	18,51	15,65	23,17	28,40	18,42	13,71	20,43	19,78	**13,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	37,42	33,93	43,08	13,71	42,57	37,47	33,62	47,47	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,16	31,27	43,08	13,71	29,23	27,47	28,36	31,91	**13,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,44	37,93	51,42	13,71	34,23	38,58	32,30	36,36	**13,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	39,98	35,27	43,08	13,71	45,90	37,47	37,57	49,69	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,58	35,27	43,08	13,71	34,23	34,13	32,30	34,13	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,45	28,60	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	27,47	**13,71**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,89	27,27	43,08	13,71	25,90	28,58	24,41	27,47	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,13	37,93	51,42	13,71	44,23	40,80	36,25	47,47	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,73	33,93	43,08	13,71	32,57	35,24	29,67	36,36	**13,71**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	46,82	37,93	51,42	13,71	54,23	43,02	40,20	58,58	**13,71**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	30,58	27,27	43,08	13,71	35,90	30,80	28,36	38,58	**13,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	38,27	35,27	43,08	13,71	44,23	36,36	36,25	45,24	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,44	37,93	51,42	13,71	34,23	38,58	32,30	36,36	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	33,15	28,60	34,75	13,71	37,57	26,36	29,67	38,58	**13,71**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	33,15	28,60	34,75	13,71	37,57	26,36	29,67	38,58	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,29	35,27	43,08	13,71	35,90	35,24	33,62	38,58	**13,71**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	39,13	37,93	51,42	13,71	44,23	40,80	36,25	47,47	**13,71**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	34,85	31,27	43,08	13,71	39,23	29,69	32,30	43,02	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,89	27,27	43,08	13,71	25,90	28,58	24,41	27,47	**13,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,71**
32,29	35,27	43,08	13,71	35,90	35,24	33,62	38,58	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,71**
29,73	33,93	43,08	13,71	32,57	35,24	29,67	36,36	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**13,71**
39,13	37,93	51,42	13,71	44,23	40,80	36,25	47,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,71**
30,58	35,27	43,08	13,71	34,23	34,13	32,30	34,13	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,71**
25,45	28,60	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	27,47	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,71**
27,16	31,27	43,08	13,71	29,23	27,47	28,36	31,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,71**
22,03	24,60	34,75	13,71	25,90	24,13	24,41	25,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,71**
29,73	33,93	43,08	13,71	32,57	35,24	29,67	36,36	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,71**
30,58	31,27	34,75	13,71	34,23	31,91	30,99	38,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,71**
31,44	32,60	34,75	13,71	35,90	30,80	33,62	36,36	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,71**
25,45	27,27	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	31,91	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,71**
28,02	29,93	34,75	13,71	30,90	31,91	27,04	36,36	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,71**
29,73	32,60	34,75	13,71	34,23	29,69	32,30	31,91	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,71**
28,87	31,27	34,75	13,71	32,57	30,80	29,67	34,13	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,71**
29,73	33,93	43,08	13,71	32,57	35,24	29,67	36,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,73	32,60	34,75	13,71	34,23	29,69	32,30	31,91	**13,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,87	31,27	34,75	13,71	32,57	30,80	29,67	34,13	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,87	31,27	34,75	13,71	32,57	30,80	29,67	34,13	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,58	31,27	34,75	13,71	34,23	31,91	30,99	38,58	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,58	35,27	43,08	13,71	34,23	34,13	32,30	34,13	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,02	29,93	34,75	13,71	30,90	31,91	27,04	36,36	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,27	35,27	43,08	13,71	44,23	36,36	36,25	45,24	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh	28,87	31,27	34,75	13,71	32,57	30,80	29,67	34,13	**13,71**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,03	24,60	34,75	13,71	25,90	24,13	24,41	25,24	**13,71**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	38,27	35,27	43,08	13,71	44,23	36,36	36,25	45,24	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,44	32,60	34,75	13,71	35,90	30,80	33,62	36,36	**13,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,58	35,27	43,08	13,71	34,23	34,13	32,30	34,13	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,31	28,60	34,75	13,71	29,23	23,02	28,36	29,69	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,60	25,93	26,42	13,71	27,57	19,69	25,72	25,24	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,42	33,93	43,08	13,71	42,57	37,47	33,62	47,47	**13,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,60	25,93	26,42	13,71	27,57	19,69	25,72	25,24	**13,71**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,42	33,93	43,08	13,71	42,57	37,47	33,62	47,47	**13,71**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	23,74	24,60	26,42	13,71	25,90	20,80	23,09	27,47	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh	21,18	23,27	34,75	13,71	24,23	25,24	21,78	27,47	**13,71**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,31	28,60	34,75	13,71	29,23	23,02	28,36	29,69	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	25,45	27,27	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	31,91	**13,71**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	21,18	23,27	34,75	13,71	24,23	25,24	21,78	27,47	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,02	28,60	34,75	13,71	30,90	24,13	29,67	34,13	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,74	25,93	43,08	13,71	25,90	21,91	24,41	31,91	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,60	24,60	43,08	13,71	27,57	26,36	25,72	36,36	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,74	24,60	34,75	13,71	27,57	25,24	25,72	29,69	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,16	29,93	51,42	13,71	30,90	28,58	32,30	40,80	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,98	35,27	43,08	13,71	45,90	37,47	37,57	49,69	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	23,74	24,60	26,42	13,71	25,90	20,80	23,09	27,47	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,44	32,60	34,75	13,71	35,90	30,80	33,62	36,36	**13,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,78	30,25	39,58	13,71	33,52	31,41	29,58	39,27	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,29	35,27	43,08	13,71	35,90	35,24	33,62	38,58	**13,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,58	31,27	34,75	13,71	34,23	31,91	30,99	38,58	**13,71**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,78	30,25	39,58	13,71	33,52	31,41	29,58	39,27	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,89	25,93	43,08	13,71	24,23	23,02	23,09	31,91	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,74	24,60	43,08	13,71	25,90	26,36	25,72	34,13	**13,71**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,74	25,93	43,08	13,71	25,90	21,91	24,41	31,91	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,45	27,27	43,08	13,71	25,90	23,02	25,72	34,13	**13,71**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,60	24,60	43,08	13,71	27,57	26,36	25,72	36,36	**13,71**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,89	25,93	43,08	13,71	24,23	23,02	23,09	31,91	**13,71**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,45	27,27	43,08	13,71	25,90	23,02	25,72	34,13	**13,71**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,16	29,93	51,42	13,71	30,90	28,58	32,30	40,80	**13,71**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,74	24,60	43,08	13,71	25,90	26,36	25,72	34,13	**13,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	24,60	24,60	43,08	13,71	27,57	26,36	25,72	36,36	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht	22,03	21,93	43,08	13,71	25,90	20,80	25,72	29,69	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	24,60	24,60	43,08	13,71	27,57	26,36	25,72	36,36	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	23,74	24,60	43,08	13,71	25,90	26,36	25,72	34,13	**13,71**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	22,03	21,93	43,08	13,71	25,90	20,80	25,72	29,69	**13,71**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	21,18	21,93	43,08	13,71	24,23	20,80	25,72	27,47	**13,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	23,74	24,60	43,08	13,71	25,90	26,36	25,72	34,13	**13,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,51	15,65	23,17	28,40	18,42	13,71	20,43	19,78	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Hafer	34,85	31,27	43,08	13,71	39,23	29,69	32,30	43,02	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer	26,31	28,60	34,75	13,71	29,23	23,02	28,36	29,69	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Hafer	18,62	20,60	34,75	13,71	20,90	17,47	20,46	23,02	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Hafer	22,89	24,60	34,75	13,71	24,23	16,36	24,41	27,47	**13,71**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,51	15,65	23,17	28,40	18,42	13,71	20,43	19,78	**13,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	28,02	28,60	34,75	13,71	30,90	24,13	29,67	34,13	**13,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	25,45	27,27	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	31,91	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer	25,45	27,27	34,75	13,71	27,57	24,13	25,72	31,91	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer	27,16	31,27	43,08	13,71	29,23	27,47	28,36	31,91	**13,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	26,31	28,60	34,75	13,71	29,23	23,02	28,36	29,69	**13,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	27,16	31,27	43,08	13,71	29,23	27,47	28,36	31,91	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer	28,02	28,60	34,75	13,71	30,90	24,13	29,67	34,13	**13,71**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	22,89	24,60	34,75	13,71	24,23	16,36	24,41	27,47	**13,71**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	18,62	20,60	34,75	13,71	20,90	17,47	20,46	23,02	**13,71**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	34,85	31,27	43,08	13,71	39,23	29,69	32,30	43,02	**13,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	30,58	27,27	43,08	13,71	35,90	30,80	28,36	38,58	**13,71**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	16,91	17,93	26,42	13,71	19,23	14,13	17,83	18,58	**13,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**13,71**
39,98	35,27	43,08	13,71	45,90	37,47	37,57	49,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**13,71**
37,42	33,93	43,08	13,71	42,57	37,47	33,62	47,47	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**13,71**
22,89	27,27	43,08	13,71	25,90	28,58	24,41	27,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh								**13,71**
46,82	37,93	51,42	13,71	54,23	43,02	40,20	58,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**13,71**
22,89	27,27	43,08	13,71	25,90	28,58	24,41	27,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa								**13,71**
22,03	24,60	34,75	13,71	25,90	24,13	24,41	25,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Quinoa								**13,71**
18,62	20,60	34,75	13,71	20,90	17,47	20,46	23,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Lupinen, reife Samen roh								**13,71**
34,85	31,27	43,08	13,71	39,23	29,69	32,30	43,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Quinoa								**13,71**
14,34	16,60	34,75	13,71	17,57	18,58	16,51	18,58	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**13,71**
18,62	20,60	34,75	13,71	20,90	17,47	20,46	23,02	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**13,71**
14,34	16,60	34,75	13,71	17,57	18,58	16,51	18,58	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**13,71**
30,58	27,27	43,08	13,71	35,90	30,80	28,36	38,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Quinoa								**13,71**
16,91	17,93	26,42	13,71	19,23	14,13	17,83	18,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa								**13,71**
21,18	23,27	34,75	13,71	24,23	25,24	21,78	27,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**13,71**
22,03	24,60	34,75	13,71	25,90	24,13	24,41	25,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh								**13,71**
30,58	27,27	43,08	13,71	35,90	30,80	28,36	38,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**13,71**
23,74	24,60	34,75	13,71	27,57	25,24	25,72	29,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh								**13,71**
39,13	37,93	51,42	13,71	44,23	40,80	36,25	47,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**13,71**
21,18	23,27	34,75	13,71	24,23	25,24	21,78	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**13,71**
23,74	24,60	34,75	13,71	27,57	25,24	25,72	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,71**
38,27	35,27	43,08	13,71	44,23	36,36	36,25	45,24
Spirulina getrocknet + Tomaten + Roggenmehl							**13,70**
13,70	41,95	81,08	26,71	58,32	36,42	51,08	73,31
Tomaten + Spirulina getrocknet + Roggenmehl							**13,70**
13,70	41,95	81,08	26,71	58,32	36,42	51,08	73,31
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,70**
13,70	41,77	81,92	26,93	58,43	36,26	50,55	71,58
Spirulina getrocknet + Roggenmehl + Tomaten							**13,70**
13,70	41,95	81,08	26,71	58,32	36,42	51,08	73,31
Roggenmehl + Spirulina getrocknet + Tomaten							**13,70**
13,70	41,95	81,08	26,71	58,32	36,42	51,08	73,31
Tomaten + Roggenmehl + Spirulina getrocknet							**13,70**
13,70	41,95	81,08	26,71	58,32	36,42	51,08	73,31
Roggenmehl + Tomaten + Spirulina getrocknet							**13,70**
13,70	41,95	81,08	26,71	58,32	36,42	51,08	73,31
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,70**
17,74	15,17	16,58	26,87	17,82	13,70	18,93	19,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,70**
17,74	15,17	16,58	26,87	17,82	13,70	18,93	19,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Bohnen grün gekocht							**13,70**
24,04	24,53	24,92	31,27	25,00	13,70	27,41	24,69
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem							**13,70**
20,62	22,09	30,71	13,70	22,87	20,51	21,16	27,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,70**
30,02	26,09	39,04	13,70	34,53	26,06	27,74	38,91
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**13,70**
26,98	21,83	31,04	13,70	23,32	13,79	23,07	27,34
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,70**
21,47	23,43	30,71	13,70	24,53	19,39	23,79	25,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,70**
22,33	26,09	39,04	13,70	24,53	23,84	23,79	27,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,70**
13,78	15,43	30,71	13,70	16,20	13,84	15,89	18,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl								**13,70**
17,74	15,17	16,58	26,87	17,82	13,70	18,93	19,16	
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht								**13,70**
24,04	24,53	24,92	31,27	25,00	13,70	27,41	24,69	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**13,70**
17,74	15,17	16,58	26,87	17,82	13,70	18,93	19,16	
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse								**13,70**
28,93	30,79	38,75	13,99	32,51	13,70	32,12	33,04	
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln								**13,70**
24,04	24,53	24,92	31,27	25,00	13,70	27,41	24,69	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Mandeln								**13,70**
24,04	24,53	24,92	31,27	25,00	13,70	27,41	24,69	
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl								**13,70**
27,65	30,13	38,75	13,99	31,68	13,70	30,80	31,93	
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**13,70**
25,87	25,01	35,46	13,70	30,93	18,24	26,66	31,86	
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl								**13,70**
23,44	29,57	41,88	13,70	26,92	14,46	27,19	29,89	
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl								**13,70**
27,29	31,57	41,88	13,70	29,42	14,46	31,14	33,22	
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,70**
23,75	23,59	44,08	13,70	25,85	21,69	26,91	30,42	
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl								**13,70**
29,85	35,57	54,38	13,70	36,92	22,79	41,01	43,22	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl								**13,70**
26,00	27,57	41,88	13,70	31,92	19,46	31,14	36,56	
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl								**13,70**
24,72	27,57	41,88	13,70	29,42	19,46	31,14	33,22	
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,70**
23,78	23,83	44,33	13,70	26,57	22,31	27,02	30,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,70**
23,18	23,43	30,71	13,70	26,20	20,51	25,11	30,02
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,70**
19,88	16,22	19,25	38,43	19,64	13,70	21,20	21,30
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**13,70**
29,36	30,79	34,58	15,10	33,34	13,70	32,12	31,93
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,70**
24,35	24,97	34,21	13,70	29,32	18,34	25,14	29,99
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,70**
17,58	14,79	18,79	27,43	19,42	13,70	19,26	21,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,70**
17,74	15,17	16,58	26,87	17,82	13,70	18,93	19,16
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,70**
24,04	24,53	24,92	31,27	25,00	13,70	27,41	24,69
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,70**
24,04	24,53	24,92	31,27	25,00	13,70	27,41	24,69
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,70**
17,74	15,17	16,58	26,87	17,82	13,70	18,93	19,16
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**13,69**
21,45	22,09	39,29	20,18	23,38	13,69	22,95	29,93
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln							**13,69**
29,28	34,96	34,67	13,69	36,13	18,00	35,16	34,67
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**13,69**
30,83	27,15	36,29	20,73	27,64	13,69	27,88	33,59
Lupinen + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**13,69**
15,74	24,48	25,83	13,69	17,60	15,99	18,37	23,84
Roggenmehl + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**13,69**
15,74	24,48	25,83	13,69	17,60	15,99	18,37	23,84
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Roggenmehl							**13,69**
27,66	29,07	42,67	13,69	30,38	28,64	27,71	38,84
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Roggenmehl							**13,69**
15,74	24,48	25,83	13,69	17,60	15,99	18,37	23,84
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**13,69**
15,74	24,48	25,83	13,69	17,60	15,99	18,37	23,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Pistazien roh + Roggenmehl							**13,69**
25,09	26,40	42,67	13,69	28,72	23,09	27,71	32,18
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,69**
27,66	29,07	42,67	13,69	30,38	28,64	27,71	38,84
Pistazien roh + Sojabohnen + Roggenmehl							**13,69**
25,09	26,40	42,67	13,69	28,72	23,09	27,71	32,18
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**13,69**
28,50	21,87	32,29	13,70	24,93	13,69	24,59	29,21
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**13,69**
27,94	22,69	34,92	13,69	26,50	13,80	25,82	29,96
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**13,69**
25,65	22,63	33,04	13,69	24,08	13,95	23,53	27,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**13,69**
28,91	22,13	26,42	42,76	22,65	13,69	26,29	26,69
Mandeln + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**13,69**
29,28	34,96	34,67	13,69	36,13	18,00	35,16	34,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
25,74	25,27	42,88	13,69	30,73	27,91	27,72	38,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
18,91	18,61	42,88	13,69	24,07	21,24	22,45	29,71
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
33,86	31,27	51,21	13,69	39,90	26,80	32,32	43,04
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
35,15	29,27	51,21	13,69	42,40	33,47	34,30	49,71
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
16,34	20,61	42,88	13,69	19,07	16,24	18,51	23,04
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
20,19	22,61	42,88	13,69	21,57	16,24	22,45	26,38
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
33,86	29,27	51,21	13,69	39,90	33,47	34,30	46,38
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
17,62	18,61	42,88	13,69	21,57	21,24	22,45	26,38
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
24,46	27,27	42,88	13,69	28,23	21,24	25,74	31,93
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
17,62	20,61	42,88	13,69	21,57	14,58	20,48	23,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	20,62	24,61	42,88	13,69	22,40	15,13	22,45	27,49	**13,69**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	24,46	25,27	42,88	13,69	28,23	27,91	27,72	35,27	**13,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	27,03	28,61	42,88	13,69	31,57	21,24	29,69	34,16	**13,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	28,31	26,61	42,88	13,69	34,07	27,91	31,66	40,82	**13,69**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	27,03	26,61	42,88	13,69	31,57	27,91	31,66	37,49	**13,69**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	22,75	26,61	55,38	13,69	29,07	24,58	32,32	36,38	**13,69**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	27,03	29,27	42,88	13,69	28,23	22,91	27,72	35,27	**13,69**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	24,46	26,61	42,88	13,69	24,90	15,13	26,40	30,82	**13,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	23,18	22,61	42,88	13,69	27,40	20,13	26,40	34,16	**13,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	26,17	31,27	51,21	13,69	29,90	24,58	28,38	31,93	**13,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	27,45	29,27	51,21	13,69	32,40	31,24	30,35	38,60	**13,69**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	26,17	29,27	51,21	13,69	29,90	31,24	30,35	35,27	**13,69**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	31,30	37,27	63,71	13,69	37,40	34,58	40,22	45,27	**13,69**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	28,74	33,27	51,21	13,69	29,90	26,24	30,35	35,27	**13,69**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	32,58	31,27	51,21	13,69	37,40	28,47	30,35	43,04	**13,69**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	23,18	27,27	42,88	13,69	25,73	22,91	23,77	31,93	**13,69**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	38,99	37,27	63,71	13,69	47,40	36,80	44,16	56,38	**13,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	25,32	28,61	42,88	13,69	29,90	20,13	28,38	29,71	**13,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	26,60	26,61	42,88	13,69	32,40	26,80	30,35	36,38	**13,69**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	25,32	26,61	42,88	13,69	29,90	26,80	30,35	33,04	**13,69**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	30,44	34,61	55,38	13,69	37,40	30,13	40,22	43,04	**13,69**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	27,88	30,61	42,88	13,69	29,90	21,80	30,35	33,04	**13,69**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	24,03	28,61	42,88	13,69	27,40	21,80	26,40	29,71	**13,69**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	29,59	33,27	55,38	13,69	35,73	31,24	37,59	45,27	**13,69**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	36,43	33,27	51,21	13,69	39,90	28,47	34,30	46,38	**13,69**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	24,89	31,27	51,21	13,69	27,40	26,24	26,40	31,93	**13,69**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	32,15	34,61	55,38	13,69	39,07	31,24	41,53	47,49	**13,69**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	21,90	22,61	42,88	13,69	24,90	20,13	26,40	30,82	**13,69**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	27,03	30,61	55,38	13,69	32,40	23,47	36,27	40,82	**13,69**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	25,74	28,61	42,88	13,69	29,07	22,91	27,72	34,16	**13,69**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	29,59	30,61	42,88	13,69	31,57	22,91	31,66	37,49	**13,69**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Mandeln	29,28	34,96	34,67	13,69	36,13	18,00	35,16	34,67	**13,69**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Mandeln	29,28	34,96	34,67	13,69	36,13	18,00	35,16	34,67	**13,69**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	27,66	29,07	42,67	13,69	30,38	28,64	27,71	38,84	**13,69**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	18,25	27,11	31,08	13,69	21,00	20,29	19,63	27,04	**13,69**
Roggenmehl + Pistazien roh + Sojabohnen	25,09	26,40	42,67	13,69	28,72	23,09	27,71	32,18	**13,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Sojabohnen							**13,69**
18,25	27,11	31,08	13,69	21,00	20,29	19,63	27,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Sojabohnen							**13,69**
27,66	29,07	42,67	13,69	30,38	28,64	27,71	38,84
Pistazien roh + Roggenmehl + Sojabohnen							**13,69**
25,09	26,40	42,67	13,69	28,72	23,09	27,71	32,18
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**13,69**
27,63	21,47	26,42	42,76	21,82	13,69	24,97	25,58
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
21,47	19,94	34,54	13,69	25,73	16,80	23,77	29,71
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
20,19	19,94	34,54	13,69	23,23	16,80	23,77	26,38
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**13,69**
27,48	32,28	34,00	13,69	32,90	15,68	31,89	31,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
17,48	25,85	28,71	13,69	22,03	19,96	20,32	27,76
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**13,69**
29,00	32,32	35,25	13,69	34,52	15,58	33,42	33,40
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
26,09	31,81	39,13	13,80	31,07	13,69	31,14	30,04
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**13,69**
25,32	27,94	47,04	13,69	30,73	20,13	33,64	36,38
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**13,69**
20,09	20,87	37,29	17,26	22,25	13,69	23,11	29,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**13,69**
26,78	22,80	26,42	16,09	25,15	13,69	24,32	26,69
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**13,69**
20,52	20,87	37,29	17,26	23,08	13,69	23,11	30,78
Lupinen + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**13,69**
18,25	27,11	31,08	13,69	21,00	20,29	19,63	27,04
Sojabohnen + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**13,69**
18,25	27,11	31,08	13,69	21,00	20,29	19,63	27,04
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Lupinen							**13,69**
15,74	24,48	25,83	13,69	17,60	15,99	18,37	23,84
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**13,69**
15,74	24,48	25,83	13,69	17,60	15,99	18,37	23,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**13,69**
18,25	27,11	31,08	13,69	21,00	20,29	19,63	27,04
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Lupinen							**13,69**
18,25	27,11	31,08	13,69	21,00	20,29	19,63	27,04
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**13,69**
27,63	25,47	38,92	13,87	24,32	13,69	25,63	31,13
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**13,69**
23,79	23,47	38,92	13,87	21,82	13,69	21,68	27,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**13,69**
28,91	25,47	26,42	17,20	26,82	13,69	25,63	27,80
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**13,69**
22,23	23,53	37,29	18,37	23,92	13,69	24,43	30,78
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen							**13,69**
23,56	23,83	46,21	13,69	25,82	21,50	26,38	30,80
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**13,69**
20,08	16,51	20,21	38,59	18,23	13,69	20,48	20,07
Sojabohnen + Roggenmehl + Pistazien roh							**13,69**
25,09	26,40	42,67	13,69	28,72	23,09	27,71	32,18
Roggenmehl + Sojabohnen + Pistazien roh							**13,69**
25,09	26,40	42,67	13,69	28,72	23,09	27,71	32,18
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,69**
21,80	22,53	31,29	13,69	25,33	15,11	23,27	27,36
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,69**
24,08	22,59	33,17	13,69	27,76	14,96	25,56	30,16
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,69**
17,37	17,45	30,75	14,54	21,88	13,69	19,53	26,86
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht							**13,69**
29,34	22,13	22,25	43,87	23,48	13,69	26,29	25,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**13,69**
27,21	22,80	26,42	16,09	25,98	13,69	24,32	27,80
Sojabohnen + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,69**
27,66	29,07	42,67	13,69	30,38	28,64	27,71	38,84
Roggenmehl + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,69**
27,66	29,07	42,67	13,69	30,38	28,64	27,71	38,84
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**13,68**
28,24	27,48	47,50	23,67	30,68	13,68	29,82	36,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,68**
28,24	27,48	47,50	23,67	30,68	13,68	29,82	36,60
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**13,68**
13,68	21,73	31,71	14,21	14,60	14,12	16,73	20,06
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**13,68**
23,21	23,35	44,58	13,68	25,44	21,63	26,88	30,37
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,68**
27,24	28,55	46,29	13,68	31,74	27,52	29,47	34,94
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**13,68**
21,66	21,77	28,00	14,77	23,31	13,68	22,71	23,20
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze							**13,68**
26,17	30,93	35,00	13,84	30,33	13,68	30,63	28,87
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**13,68**
29,44	35,63	47,13	13,68	35,87	20,22	38,86	38,91
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,68**
29,80	31,21	46,29	13,68	33,41	33,07	29,47	41,61
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,68**
21,19	22,69	39,04	13,68	23,63	19,24	24,56	24,56
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**13,68**
26,02	30,29	38,79	13,68	30,87	17,99	32,28	32,24
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,68**
25,03	26,69	39,04	13,68	26,13	27,58	24,56	34,56
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**13,68**
25,17	31,63	38,79	13,68	29,20	14,66	29,64	30,02
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**13,68**
26,88	30,29	38,79	13,68	32,53	17,99	32,28	34,47
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**13,68**
27,73	32,96	38,79	13,68	30,87	14,66	32,28	32,24
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**13,68**
19,94	18,08	22,58	28,91	19,69	13,68	21,13	23,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,68**
13,68	41,39	80,38	25,99	58,89	38,06	50,78	72,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**13,67**
27,60	27,93	50,42	23,97	30,28	13,67	29,60	36,40
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**13,67**
22,46	21,81	32,92	14,29	25,48	13,67	23,24	27,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	27,29	26,62	43,63	23,68	27,49	13,67	27,07	33,99	**13,67**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,68	27,03	26,42	13,67	21,28	19,60	21,12	26,22	**13,67**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Cashewnuss	26,58	22,61	38,08	13,67	26,47	19,51	25,87	31,80	**13,67**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,68	27,03	26,42	13,67	21,28	19,60	21,12	26,22	**13,67**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	26,58	22,61	38,08	13,67	26,47	19,51	25,87	31,80	**13,67**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	26,71	27,61	38,75	22,44	28,83	13,67	27,57	31,42	**13,67**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	26,71	27,61	38,75	22,44	28,83	13,67	27,57	31,42	**13,67**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	22,42	22,64	43,71	13,67	23,84	19,34	25,68	29,27	**13,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	24,52	24,27	38,29	13,67	27,21	14,17	25,97	28,64	**13,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	23,00	24,23	37,04	13,67	25,59	14,27	24,45	26,78	**13,67**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	26,80	24,33	40,17	13,67	29,63	14,02	28,26	31,44	**13,67**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	27,22	22,76	38,13	14,30	24,15	13,67	24,14	28,81	**13,67**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	25,28	24,29	38,92	13,67	28,02	14,12	26,74	29,58	**13,67**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	26,15	30,13	43,33	13,67	28,00	13,67	30,13	31,33	**13,67**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	22,31	28,13	43,33	13,67	25,50	13,67	26,18	28,00	**13,67**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	28,72	34,13	55,83	13,67	35,50	22,00	40,00	41,33	**13,67**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	23,59	26,13	43,33	13,67	28,00	18,67	30,13	31,33	**13,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	24,87	26,13	43,33	13,67	30,50	18,67	30,13	34,67	**13,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Austernpilze								**13,67**
27,44	30,13	30,83	17,00	30,50	13,67	30,13	28,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse								**13,67**
27,01	32,13	47,50	14,89	31,33	13,67	31,45	32,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Reis halbpoliert gegart								**13,67**
18,68	27,03	26,42	13,67	21,28	19,60	21,12	26,22	
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl								**13,67**
23,29	26,28	47,08	20,22	25,50	13,67	24,93	31,42	
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl								**13,67**
25,85	27,61	47,08	20,22	27,17	13,67	27,57	33,64	
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**13,67**
23,29	26,28	47,08	20,22	25,50	13,67	24,93	31,42	
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl								**13,67**
26,71	27,61	38,75	22,44	28,83	13,67	27,57	31,42	
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**13,67**
26,71	27,61	38,75	22,44	28,83	13,67	27,57	31,42	
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**13,67**
18,68	27,03	26,42	13,67	21,28	19,60	21,12	26,22	
Lupinen + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**13,67**
13,84	22,04	28,25	13,71	14,53	13,67	16,47	19,78	
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl								**13,67**
25,85	27,61	47,08	20,22	27,17	13,67	27,57	33,64	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart								**13,67**
24,60	21,64	32,50	13,67	22,75	16,31	23,68	25,31	
Austernpilze + Lupinen + Reis halbpoliert gegart								**13,67**
13,84	22,04	28,25	13,71	14,53	13,67	16,47	19,78	
Mais-Mehl + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht								**13,67**
26,58	22,61	38,08	13,67	26,47	19,51	25,87	31,80	
Cashewnuss + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**13,67**
26,58	22,61	38,08	13,67	26,47	19,51	25,87	31,80	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**13,67**
24,60	21,64	32,50	13,67	22,75	16,31	23,68	25,31	
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**13,67**
26,58	22,61	38,08	13,67	26,47	19,51	25,87	31,80	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**13,67**
27,16	24,31	32,50	13,67	24,42	21,87	23,68	31,98	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**13,67**
27,16	24,31	32,50	13,67	24,42	21,87	23,68	31,98
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Mais-Mehl							**13,67**
26,58	22,61	38,08	13,67	26,47	19,51	25,87	31,80
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**13,67**
27,16	24,31	32,50	13,67	24,42	21,87	23,68	31,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**13,67**
27,16	24,31	32,50	13,67	24,42	21,87	23,68	31,98
Pistazien roh + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**13,67**
24,60	21,64	32,50	13,67	22,75	16,31	23,68	25,31
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Mais-Mehl							**13,67**
24,60	21,64	32,50	13,67	22,75	16,31	23,68	25,31
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**13,67**
25,73	31,47	47,50	14,89	30,50	13,67	30,13	31,33
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**13,67**
24,38	25,35	36,50	14,18	25,90	13,67	25,61	29,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**13,67**
25,67	25,35	24,00	17,51	28,40	13,67	25,61	26,00
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**13,67**
20,54	23,35	36,50	14,18	23,40	13,67	21,66	26,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**13,67**
24,81	25,35	32,33	15,29	26,73	13,67	25,61	28,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**13,67**
22,25	24,01	32,33	15,29	25,07	13,67	22,97	26,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**13,67**
18,68	27,03	26,42	13,67	21,28	19,60	21,12	26,22
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Lupinen							**13,67**
13,84	22,04	28,25	13,71	14,53	13,67	16,47	19,78
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**13,67**
18,68	27,03	26,42	13,67	21,28	19,60	21,12	26,22
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**13,67**
13,84	22,04	28,25	13,71	14,53	13,67	16,47	19,78
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**13,67**
25,85	27,61	47,08	20,22	27,17	13,67	27,57	33,64
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**13,67**
23,29	26,28	47,08	20,22	25,50	13,67	24,93	31,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**13,67**
23,29	26,28	47,08	20,22	25,50	13,67	24,93	31,42
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**13,67**
26,71	27,61	38,75	22,44	28,83	13,67	27,57	31,42
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**13,67**
26,71	27,61	38,75	22,44	28,83	13,67	27,57	31,42
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**13,67**
25,85	27,61	47,08	20,22	27,17	13,67	27,57	33,64
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**13,67**
30,79	33,45	36,29	13,67	34,21	19,41	32,72	34,86
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**13,67**
24,60	21,64	32,50	13,67	22,75	16,31	23,68	25,31
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Pistazien roh							**13,67**
24,60	21,64	32,50	13,67	22,75	16,31	23,68	25,31
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**13,67**
27,44	32,13	43,33	16,00	32,17	13,67	31,45	31,33
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**13,67**
25,85	27,61	47,08	20,22	27,17	13,67	27,57	33,64
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**13,67**
25,85	27,61	47,08	20,22	27,17	13,67	27,57	33,64
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**13,67**
23,29	26,28	47,08	20,22	25,50	13,67	24,93	31,42
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**13,67**
23,29	26,28	47,08	20,22	25,50	13,67	24,93	31,42
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze							**13,67**
13,84	22,04	28,25	13,71	14,53	13,67	16,47	19,78
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Austernpilze							**13,67**
13,84	22,04	28,25	13,71	14,53	13,67	16,47	19,78
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,67**
27,16	24,31	32,50	13,67	24,42	21,87	23,68	31,98
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,67**
27,16	24,31	32,50	13,67	24,42	21,87	23,68	31,98
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**13,66**
26,96	28,37	53,33	24,27	29,89	13,66	29,38	36,20
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**13,66**
27,05	29,89	27,54	16,23	30,20	13,66	29,38	27,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,66**
25,78	30,14	40,00	16,97	29,33	13,66	30,90	30,11
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet							**13,66**
13,66	27,67	52,50	15,79	38,63	27,68	32,04	46,79
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse							**13,66**
30,22	34,27	38,92	13,66	35,78	19,52	33,95	35,60
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**13,66**
31,71	34,71	47,83	13,66	36,13	35,09	34,11	39,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,66**
32,56	32,04	39,50	13,66	37,80	31,76	35,43	41,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**13,66**
25,72	25,37	31,17	13,66	29,47	20,64	27,53	30,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**13,66**
27,43	28,04	39,50	13,66	31,13	23,98	30,16	34,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**13,66**
23,16	24,04	39,50	13,66	27,80	25,09	26,22	30,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,66**
30,00	30,71	39,50	13,66	34,47	31,76	31,48	39,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**13,66**
30,85	32,04	39,50	13,66	36,13	30,64	34,11	36,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**13,66**
39,40	34,71	47,83	13,66	46,13	37,31	38,06	50,11
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht							**13,66**
22,48	22,16	43,25	13,66	23,24	18,65	24,89	27,53
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse							**13,66**
21,30	22,93	36,21	14,70	25,15	13,66	24,71	28,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl							**13,66**
20,02	22,26	36,21	14,70	24,32	13,66	23,39	27,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht							**13,66**
21,73	22,93	32,04	15,81	25,98	13,66	24,71	27,38
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,66**
29,46	34,25	38,29	13,66	34,97	19,57	33,18	34,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	13,65	26,87	49,21	16,32	38,10	25,81	32,36	45,08	**13,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	25,47	26,82	52,08	23,34	26,17	13,65	27,84	34,89	**13,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	22,90	25,49	52,08	23,34	24,50	13,65	25,20	32,67	**13,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	26,32	26,82	43,75	25,57	27,83	13,65	27,84	32,67	**13,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	26,32	28,82	56,25	24,57	29,50	13,65	29,15	36,00	**13,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	21,19	21,49	47,92	22,12	22,83	13,65	24,55	30,44	**13,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	21,62	21,49	47,92	22,12	23,67	13,65	24,55	31,56	**13,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Hafer	23,33	24,15	47,92	23,23	24,50	13,65	25,86	31,56	**13,65**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,32	28,82	56,25	24,57	29,50	13,65	29,15	36,00	**13,65**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,40	22,19	36,67	17,31	25,03	13,65	23,64	28,79	**13,65**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,00	29,66	33,42	15,43	28,73	13,65	29,40	29,49	**13,65**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	25,73	26,89	42,75	13,64	31,22	22,16	30,05	34,56	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,44	22,71	38,67	13,64	26,87	25,44	23,53	31,33	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,01	24,04	30,33	13,64	28,53	21,00	24,84	31,33	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,72	26,71	38,67	13,64	30,20	24,33	27,47	35,78	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,28	29,37	38,67	13,64	33,53	32,11	28,79	40,22	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	37,68	33,37	47,00	13,64	45,20	37,67	35,37	51,33	**13,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,64**
30,85	30,71	38,67	13,64	36,87	32,11	32,74	42,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,64**
29,99	33,37	47,00	13,64	35,20	35,44	31,42	40,22	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,64**
29,14	30,71	38,67	13,64	35,20	31,00	31,42	38,00	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,64**
27,16	32,27	34,42	13,64	30,82	18,96	30,78	32,09	
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl								**13,64**
20,17	21,72	32,33	14,09	24,60	13,64	23,75	27,96	
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**13,64**
20,17	21,72	32,33	14,09	24,60	13,64	23,75	27,96	
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss								**13,64**
25,44	24,25	43,33	13,64	29,60	19,73	28,32	33,29	
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Cashewnuss								**13,64**
25,44	24,25	43,33	13,64	29,60	19,73	28,32	33,29	
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss								**13,64**
23,92	24,21	42,08	13,64	27,98	19,83	26,79	31,42	
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl								**13,64**
19,44	21,07	32,17	13,64	23,90	13,79	22,88	27,60	
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss								**13,64**
23,92	24,21	42,08	13,64	27,98	19,83	26,79	31,42	
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Roggenmehl								**13,64**
19,44	21,07	32,17	13,64	23,90	13,79	22,88	27,60	
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss								**13,64**
21,57	22,51	40,71	13,64	23,44	19,51	24,89	26,18	
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**13,64**
24,14	25,17	40,71	13,64	25,11	25,06	24,89	32,84	
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl								**13,64**
19,44	21,07	32,17	13,64	23,90	13,79	22,88	27,60	
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Spitzkohl								**13,64**
19,44	21,07	32,17	13,64	23,90	13,79	22,88	27,60	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**13,64**
27,85	29,37	47,00	13,64	33,53	30,44	31,42	42,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**13,64**
25,29	26,71	47,00	13,64	31,87	24,89	31,42	35,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**13,64**
27,00	28,04	42,83	13,64	31,03	27,67	28,13	39,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**13,64**
24,50	25,91	36,50	13,64	25,93	22,19	24,61	31,60
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**13,64**
23,92	24,21	42,08	13,64	27,98	19,83	26,79	31,42
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
20,17	21,72	32,33	14,09	24,60	13,64	23,75	27,96
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
20,17	21,72	32,33	14,09	24,60	13,64	23,75	27,96
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**13,64**
24,50	25,91	36,50	13,64	25,93	22,19	24,61	31,60
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**13,64**
23,92	24,21	42,08	13,64	27,98	19,83	26,79	31,42
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
21,94	23,24	36,50	13,64	24,27	16,63	24,61	24,93
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**13,64**
21,94	23,24	36,50	13,64	24,27	16,63	24,61	24,93
Walnüsse + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
23,46	23,28	37,75	13,64	25,88	16,53	26,13	26,80
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**13,64**
21,94	23,24	36,50	13,64	24,27	16,63	24,61	24,93
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**13,64**
23,92	24,21	42,08	13,64	27,98	19,83	26,79	31,42
Walnüsse + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**13,64**
25,44	24,25	43,33	13,64	29,60	19,73	28,32	33,29
Cashewnuss + Walnüsse + Erbsen grün gekocht							**13,64**
25,44	24,25	43,33	13,64	29,60	19,73	28,32	33,29
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**13,64**
23,92	24,21	42,08	13,64	27,98	19,83	26,79	31,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**13,64**
29,43	29,87	34,67	13,64	32,18	30,29	27,43	36,27
3*Hafer + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**13,64**
25,58	25,87	34,67	13,64	27,18	18,63	25,46	29,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**13,64**
19,17	19,87	34,67	13,64	22,18	20,29	19,54	22,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**13,64**
31,99	35,87	47,17	13,64	34,68	35,29	31,38	36,27
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**13,64**
30,71	31,87	34,67	13,64	34,68	28,63	31,38	32,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**13,64**
43,53	35,87	47,17	13,64	49,68	38,63	37,30	52,93
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**13,64**
19,58	28,27	28,33	13,64	21,10	21,06	21,34	27,19
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**13,64**
33,27	31,87	34,67	13,64	37,18	30,29	33,36	39,60
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Walnüsse							**13,64**
23,46	23,28	37,75	13,64	25,88	16,53	26,13	26,80
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
21,94	23,24	36,50	13,64	24,27	16,63	24,61	24,93
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl							**13,64**
24,13	21,85	31,42	15,13	25,00	13,64	23,51	28,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
26,03	25,95	37,75	13,64	27,55	22,09	26,13	33,47
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
26,03	25,95	37,75	13,64	27,55	22,09	26,13	33,47
Pistazien roh + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
23,46	23,28	37,75	13,64	25,88	16,53	26,13	26,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
24,50	25,91	36,50	13,64	25,93	22,19	24,61	31,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**13,64**
24,13	21,85	31,42	15,13	25,00	13,64	23,51	28,62
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**13,64**
24,50	25,91	36,50	13,64	25,93	22,19	24,61	31,60
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten							**13,64**
19,87	16,23	19,17	38,46	19,54	13,64	21,14	21,21
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten							**13,64**
24,46	25,08	45,42	13,64	26,60	23,16	27,95	31,90
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**13,64**
26,15	27,37	42,83	13,64	31,03	27,11	27,47	38,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	23,15	24,71	42,83	13,64	28,53	22,11	26,82	31,33	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	24,44	25,37	42,83	13,64	29,37	22,11	28,13	32,44	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	25,72	27,37	42,83	13,64	30,20	27,67	26,82	38,00	**13,64**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Miso	27,66	27,70	48,58	13,64	31,73	26,83	28,99	36,57	**13,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	20,87	21,19	37,71	20,16	23,22	13,64	22,45	29,10	**13,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	25,08	26,58	48,79	22,58	25,87	13,64	27,09	34,58	**13,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	22,51	25,25	48,79	22,58	24,20	13,64	24,45	32,36	**13,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	25,93	26,58	40,46	24,80	27,53	13,64	27,09	32,36	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	26,15	26,71	42,83	13,64	31,03	29,33	28,13	39,11	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	24,01	24,04	42,83	13,64	30,20	23,78	28,13	33,56	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	23,58	24,04	42,83	13,64	29,37	23,78	28,13	32,44	**13,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	24,13	21,85	31,42	15,13	25,00	13,64	23,51	28,62	**13,64**
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	24,13	21,85	31,42	15,13	25,00	13,64	23,51	28,62	**13,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	26,03	25,95	37,75	13,64	27,55	22,09	26,13	33,47	**13,64**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	25,44	24,25	43,33	13,64	29,60	19,73	28,32	33,29	**13,64**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	26,03	25,95	37,75	13,64	27,55	22,09	26,13	33,47	**13,64**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	23,46	23,28	37,75	13,64	25,88	16,53	26,13	26,80	**13,64**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Walnüsse	25,44	24,25	43,33	13,64	29,60	19,73	28,32	33,29	**13,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,01	28,63	42,42	13,64	31,38	21,63	32,45	34,56	**13,64**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,57	32,63	42,42	13,64	31,38	16,63	32,45	34,56	**13,64**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,01	30,63	42,42	13,64	31,38	14,97	30,48	31,22	**13,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,97	24,23	25,33	14,82	26,71	13,64	24,27	25,09	**13,64**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,14	36,63	54,92	13,64	38,88	24,97	42,32	44,56	**13,64**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,73	30,63	42,42	13,64	28,88	16,63	28,51	31,22	**13,64**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,29	28,63	42,42	13,64	33,88	21,63	32,45	37,89	**13,64**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	23,46	23,28	37,75	13,64	25,88	16,53	26,13	26,80	**13,64**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	20,17	21,72	32,33	14,09	24,60	13,64	23,75	27,96	**13,64**
Roggenmehl + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	19,44	21,07	32,17	13,64	23,90	13,79	22,88	27,60	**13,64**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,13	21,85	31,42	15,13	25,00	13,64	23,51	28,62	**13,64**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Pistazien roh	23,46	23,28	37,75	13,64	25,88	16,53	26,13	26,80	**13,64**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	21,94	23,24	36,50	13,64	24,27	16,63	24,61	24,93	**13,64**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	21,94	23,24	36,50	13,64	24,27	16,63	24,61	24,93	**13,64**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	20,17	21,72	32,33	14,09	24,60	13,64	23,75	27,96	**13,64**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,13	21,85	31,42	15,13	25,00	13,64	23,51	28,62	**13,64**
Spitzkohl + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	19,44	21,07	32,17	13,64	23,90	13,79	22,88	27,60	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	26,57	26,71	42,83	13,64	31,87	29,33	28,13	40,22	**13,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	23,58	24,71	42,83	13,64	29,37	21,56	27,47	31,33	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	22,73	22,71	30,33	13,64	27,70	18,22	24,84	28,00	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	27,85	29,37	38,67	13,64	34,37	28,22	31,42	34,67	**13,64**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	25,88	30,93	34,42	13,64	29,98	16,18	30,78	28,76	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	27,00	28,04	38,67	13,64	32,70	29,33	28,79	36,89	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	36,40	32,04	47,00	13,64	44,37	34,89	35,37	48,00	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	28,71	32,04	47,00	13,64	34,37	32,67	31,42	36,89	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	29,56	29,37	38,67	13,64	36,03	29,33	32,74	39,11	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	20,16	21,37	38,67	13,64	26,03	22,67	23,53	28,00	**13,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	24,44	25,37	38,67	13,64	29,37	21,56	27,47	32,44	**13,64**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,00	25,32	38,08	13,64	28,53	22,58	26,56	29,10	**13,64**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	27,56	27,99	38,08	13,64	30,20	28,14	26,56	35,77	**13,64**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,03	25,95	37,75	13,64	27,55	22,09	26,13	33,47	**13,64**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,50	25,91	36,50	13,64	25,93	22,19	24,61	31,60	**13,64**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,50	25,91	36,50	13,64	25,93	22,19	24,61	31,60	**13,64**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,03	25,95	37,75	13,64	27,55	22,09	26,13	33,47	**13,64**
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	14,95	22,47	32,08	14,58	14,85	13,64	16,97	20,16	**13,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	20,41	21,01	41,33	20,59	22,23	13,64	23,05	29,82	**13,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**13,64**
22,55	23,67	41,33	21,70	23,90	13,64	24,36	30,93
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht							**13,64**
20,84	21,01	41,33	20,59	23,07	13,64	23,05	30,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,64**
23,76	25,67	36,46	15,17	27,92	13,64	25,59	28,56
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**13,64**
13,64	41,67	82,38	26,04	58,97	38,19	50,46	73,21
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,63**
22,28	23,93	38,50	13,63	24,06	21,71	24,26	27,63
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,63**
31,09	33,37	34,63	13,63	36,48	24,11	33,32	36,12
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh							**13,63**
21,00	22,60	38,50	13,63	23,23	18,93	24,26	24,30
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,63**
24,85	26,60	38,50	13,63	25,73	27,27	24,26	34,30
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze							**13,63**
21,29	21,20	45,17	13,63	22,43	18,56	24,67	27,38
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao							**13,63**
20,15	22,60	38,50	13,63	25,73	15,60	25,57	29,86
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**13,63**
17,36	17,45	30,67	14,57	21,78	13,63	19,47	26,77
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**13,63**
21,00	22,60	38,50	13,63	23,23	18,93	24,26	24,30
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**13,63**
24,85	26,60	38,50	13,63	25,73	27,27	24,26	34,30
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**13,63**
17,53	22,63	33,46	18,40	19,08	13,63	19,69	25,38
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**13,63**
28,37	23,27	22,96	15,07	20,51	13,63	20,66	27,30
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,63**
25,03	31,50	38,63	13,63	29,12	14,51	29,44	29,62
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,63**
25,89	30,17	38,63	13,63	30,78	17,84	32,07	31,84
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,63**
27,60	32,83	38,63	13,63	30,78	14,51	32,07	31,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,74	30,17	38,63	13,63	32,45	17,84	32,07	34,07	**13,63**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,31	35,50	46,96	13,63	35,78	20,07	38,65	38,51	**13,63**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht	18,86	19,93	34,33	13,63	24,06	14,49	22,28	27,63	**13,63**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	18,44	19,93	34,33	13,63	23,23	14,49	22,28	26,52	**13,63**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,23	33,37	34,63	13,63	35,65	23,55	32,66	33,90	**13,63**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,80	32,70	34,63	13,63	34,82	24,11	31,35	35,01	**13,63**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Hafer	28,52	31,37	34,63	13,63	33,15	20,22	30,69	32,79	**13,63**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Quinoa	26,38	29,37	34,63	13,63	31,48	20,77	28,72	30,57	**13,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	20,75	20,55	31,42	14,11	23,53	13,63	22,28	26,37	**13,63**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	26,04	31,57	38,71	13,72	30,89	13,63	30,92	29,93	**13,63**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	27,67	30,03	30,46	13,63	32,32	18,55	29,38	30,57	**13,63**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	23,56	25,27	38,50	13,63	24,89	24,49	24,26	30,97	**13,63**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,66	34,70	38,79	13,63	35,65	25,77	32,66	35,01	**13,63**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,50	34,70	38,79	13,63	40,65	26,88	34,64	40,57	**13,63**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	22,56	24,55	34,71	13,63	27,97	19,56	26,41	31,34	**13,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	25,44	21,87	22,04	43,74	23,50	13,63	25,94	23,34	**13,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	22,02	24,53	42,88	13,74	25,17	13,63	24,63	27,79	**13,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	24,59	21,87	30,38	41,52	21,83	13,63	25,94	25,57	**13,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,63**
19,29	20,65	32,17	13,87	23,76	13,63	22,09	25,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**13,63**
23,02	21,87	22,17	13,64	24,68	13,63	21,51	22,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**13,63**
22,02	20,53	30,38	41,52	20,17	13,63	23,31	23,34
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,62**
22,71	23,61	42,29	13,62	24,22	22,22	24,94	30,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht							**13,62**
20,16	21,09	33,75	13,62	27,13	16,81	24,14	29,80
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**13,62**
20,16	21,09	33,75	13,62	27,13	16,81	24,14	29,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,62**
22,05	23,07	33,08	13,62	27,87	18,31	25,43	30,09
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,62**
22,09	23,31	33,33	13,62	28,58	18,93	25,54	30,56
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,62**
22,05	23,07	33,08	13,62	27,87	18,31	25,43	30,09
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,62**
22,09	23,31	33,33	13,62	28,58	18,93	25,54	30,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,62**
25,51	24,21	33,13	36,18	25,25	13,62	26,52	27,58
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**13,62**
18,68	18,56	30,50	15,36	20,88	13,62	19,11	24,91
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Miso							**13,62**
18,68	18,56	30,50	15,36	20,88	13,62	19,11	24,91
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**13,62**
20,16	21,09	33,75	13,62	27,13	16,81	24,14	29,80
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**13,62**
20,16	21,09	33,75	13,62	27,13	16,81	24,14	29,80
Pistazien roh + Austernpilze + Sojabohnen							**13,62**
22,83	23,52	45,58	13,62	25,88	21,51	25,70	28,40
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Sojabohnen							**13,62**
25,39	26,19	45,58	13,62	27,55	27,07	25,70	35,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Pistazien roh + Sojabohnen							**13,62**
22,83	23,52	45,58	13,62	25,88	21,51	25,70	28,40
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,62**
25,39	26,19	45,58	13,62	27,55	27,07	25,70	35,07
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**13,62**
24,46	30,13	49,67	13,62	28,05	21,54	31,97	36,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**13,62**
20,62	22,13	37,17	13,62	23,05	18,21	22,11	30,24
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**13,62**
19,33	22,13	37,17	13,62	20,55	18,21	22,11	26,91
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,62**
26,94	31,27	35,42	13,62	32,58	20,53	31,86	33,92
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,62**
17,08	14,34	18,54	27,17	18,98	13,62	18,63	20,62
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**13,62**
22,05	23,07	33,08	13,62	27,87	18,31	25,43	30,09
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**13,62**
18,68	18,56	30,50	15,36	20,88	13,62	19,11	24,91
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet							**13,62**
22,05	23,07	33,08	13,62	27,87	18,31	25,43	30,09
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Lauch gedünstet							**13,62**
18,68	18,56	30,50	15,36	20,88	13,62	19,11	24,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**13,62**
22,09	23,31	33,33	13,62	28,58	18,93	25,54	30,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch							**13,62**
22,09	23,31	33,33	13,62	28,58	18,93	25,54	30,56
Miso + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**13,62**
18,68	18,56	30,50	15,36	20,88	13,62	19,11	24,91
Lauch gedünstet + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**13,62**
18,68	18,56	30,50	15,36	20,88	13,62	19,11	24,91
Sojabohnen + Austernpilze + Pistazien roh							**13,62**
22,83	23,52	45,58	13,62	25,88	21,51	25,70	28,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,62**
29,47	28,76	34,13	13,62	32,29	30,01	27,84	38,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	32,03	34,76	46,63	13,62	34,79	35,01	31,79	38,12	**13,62**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	19,21	18,76	34,13	13,62	22,29	20,01	19,95	24,79	**13,62**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	25,62	24,76	34,13	13,62	27,29	18,34	25,87	31,46	**13,62**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	43,57	34,76	46,63	13,62	49,79	38,34	37,71	54,79	**13,62**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	33,31	30,76	34,13	13,62	37,29	30,01	33,76	41,46	**13,62**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	30,75	30,76	34,13	13,62	34,79	28,34	31,79	34,79	**13,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	22,09	23,31	33,33	13,62	28,58	18,93	25,54	30,56	**13,62**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,16	21,09	33,75	13,62	27,13	16,81	24,14	29,80	**13,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	22,05	23,07	33,08	13,62	27,87	18,31	25,43	30,09	**13,62**
Austernpilze + Sojabohnen + Pistazien roh	22,83	23,52	45,58	13,62	25,88	21,51	25,70	28,40	**13,62**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,05	23,07	33,08	13,62	27,87	18,31	25,43	30,09	**13,62**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,09	23,31	33,33	13,62	28,58	18,93	25,54	30,56	**13,62**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,16	21,09	33,75	13,62	27,13	16,81	24,14	29,80	**13,62**
3*Cashewnuss + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,47	25,07	45,50	13,62	26,70	23,21	28,02	31,99	**13,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	21,43	22,27	42,29	13,62	23,38	19,44	24,94	26,69	**13,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Austernpilze	25,39	26,19	45,58	13,62	27,55	27,07	25,70	35,07	**13,62**
Sojabohnen + Pistazien roh + Austernpilze	22,83	23,52	45,58	13,62	25,88	21,51	25,70	28,40	**13,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Sojabohnen + Austernpilze	22,83	23,52	45,58	13,62	25,88	21,51	25,70	28,40	**13,62**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	25,39	26,19	45,58	13,62	27,55	27,07	25,70	35,07	**13,62**
Sojabohnen + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,39	26,19	45,58	13,62	27,55	27,07	25,70	35,07	**13,62**
Austernpilze + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,39	26,19	45,58	13,62	27,55	27,07	25,70	35,07	**13,62**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	24,83	21,26	27,50	30,90	24,93	13,62	25,81	26,28	**13,62**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,28	15,41	18,21	17,43	18,58	13,62	17,03	18,97	**13,62**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	28,90	29,58	36,75	13,61	33,86	30,12	29,07	38,87	**13,61**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	25,05	25,58	36,75	13,61	28,86	18,46	27,09	32,20	**13,61**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	18,64	19,58	36,75	13,61	23,86	20,12	21,17	25,53	**13,61**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	43,00	35,58	49,25	13,61	51,36	38,46	38,93	55,53	**13,61**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	31,46	35,58	49,25	13,61	36,36	35,12	33,01	38,87	**13,61**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	32,74	31,58	36,75	13,61	38,86	30,12	34,99	42,20	**13,61**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	30,18	31,58	36,75	13,61	36,36	28,46	33,01	35,53	**13,61**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,92	18,13	28,75	14,27	20,65	13,61	19,54	24,58	**13,61**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,92	18,13	28,75	14,27	20,65	13,61	19,54	24,58	**13,61**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	26,19	30,51	35,92	13,61	29,96	16,57	30,96	29,98	**13,61**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	26,23	30,75	36,17	13,61	30,68	17,19	31,07	30,44	**13,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,61**
17,92	18,13	28,75	14,27	20,65	13,61	19,54	24,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,61**
17,92	18,13	28,75	14,27	20,65	13,61	19,54	24,58
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**13,61**
21,44	19,83	34,25	13,61	25,92	17,06	23,61	29,83
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**13,61**
20,16	19,83	34,25	13,61	23,42	17,06	23,61	26,50
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**13,61**
17,45	25,73	28,42	13,61	22,22	20,21	20,16	27,88
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**13,61**
25,29	27,83	46,75	13,61	30,92	20,39	33,47	36,50
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**13,61**
19,62	21,12	32,67	13,61	24,75	15,36	22,59	26,66
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**13,61**
17,92	18,13	28,75	14,27	20,65	13,61	19,54	24,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**13,61**
17,92	18,13	28,75	14,27	20,65	13,61	19,54	24,58
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Sojabohnen							**13,61**
13,61	41,69	82,13	26,11	58,67	38,02	50,26	72,94
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,61**
23,71	23,69	44,25	13,61	25,80	21,52	26,99	30,60
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
20,15	22,37	42,46	13,61	21,39	16,19	22,24	26,27
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
21,85	22,37	42,46	13,61	24,73	20,08	26,18	30,71
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
20,15	19,71	34,13	13,61	23,06	16,74	23,55	26,27
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
25,27	27,71	46,63	13,61	30,56	20,08	33,42	36,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
23,14	22,37	42,46	13,61	27,23	20,08	26,18	34,04
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
17,58	18,37	42,46	13,61	21,39	21,19	22,24	26,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
18,86	18,37	42,46	13,61	23,89	21,19	22,24	29,60
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
16,30	20,37	42,46	13,61	18,89	16,19	18,29	22,93
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
24,42	27,04	42,46	13,61	28,06	21,19	25,53	31,82
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
33,82	31,04	50,79	13,61	39,73	26,74	32,11	42,93
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
24,42	25,04	42,46	13,61	28,06	27,86	27,50	35,16
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
17,44	25,61	28,29	13,61	21,86	19,90	20,11	27,64
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
26,98	29,04	42,46	13,61	28,06	22,86	27,50	35,16
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
23,14	27,04	42,46	13,61	25,56	22,86	23,55	31,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
21,43	19,71	34,13	13,61	25,56	16,74	23,55	29,60
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
32,54	31,04	50,79	13,61	37,23	28,41	30,13	42,93
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
36,38	33,04	50,79	13,61	39,73	28,41	34,08	46,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
35,10	29,04	50,79	13,61	42,23	33,41	34,08	49,60
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
38,95	37,04	63,29	13,61	47,23	36,74	43,95	56,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
25,70	25,04	42,46	13,61	30,56	27,86	27,50	38,49
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
26,98	30,37	54,96	13,61	32,23	23,41	36,05	40,71
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
29,55	33,04	54,96	13,61	35,56	31,19	37,37	45,16
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
25,27	28,37	42,46	13,61	29,73	20,08	28,16	29,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**13,61**
26,56	26,37	42,46	13,61	32,23	26,74	30,13	36,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	25,27	26,37	42,46	13,61	29,73	26,74	30,13	32,93	**13,61**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	30,40	34,37	54,96	13,61	37,23	30,08	40,00	42,93	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	27,84	30,37	42,46	13,61	29,73	21,74	30,13	32,93	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	23,99	28,37	42,46	13,61	27,23	21,74	26,18	29,60	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	25,70	28,37	42,46	13,61	28,89	22,86	27,50	34,04	**13,61**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	32,11	34,37	54,96	13,61	38,89	31,19	41,32	47,38	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	20,57	24,37	42,46	13,61	22,23	15,08	22,24	27,38	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	26,98	26,37	42,46	13,61	31,39	27,86	31,45	37,38	**13,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	28,26	26,37	42,46	13,61	33,89	27,86	31,45	40,71	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	26,13	31,04	50,79	13,61	29,73	24,52	28,16	31,82	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	24,42	26,37	42,46	13,61	24,73	15,08	26,18	30,71	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	29,55	30,37	42,46	13,61	31,39	22,86	31,45	37,38	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	17,58	20,37	42,46	13,61	21,39	14,52	20,26	22,93	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	24,85	31,04	50,79	13,61	27,23	26,19	26,18	31,82	**13,61**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	22,71	26,37	54,96	13,61	28,89	24,52	32,11	36,27	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	33,82	29,04	50,79	13,61	39,73	33,41	34,08	46,27	**13,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	27,41	29,04	50,79	13,61	32,23	31,19	30,13	38,49	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	26,13	29,04	50,79	13,61	29,73	31,19	30,13	35,16	**13,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	31,26	37,04	63,29	13,61	37,23	34,52	40,00	45,16	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	28,69	33,04	50,79	13,61	29,73	26,19	30,13	35,16	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	26,98	28,37	42,46	13,61	31,39	21,19	29,47	34,04	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	24,44	26,49	42,58	13,61	25,08	15,39	26,24	30,94	**13,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	18,88	18,49	42,58	13,61	24,25	21,50	22,29	29,83	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	17,60	20,49	42,58	13,61	21,75	14,83	20,32	23,17	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	20,59	24,49	42,58	13,61	22,58	15,39	22,29	27,61	**13,61**
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	27,00	30,49	55,08	13,61	32,58	23,72	36,11	40,94	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	21,87	22,49	42,58	13,61	25,08	20,39	26,24	30,94	**13,61**
3*Pistazien roh + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,01	22,59	38,58	13,61	23,33	18,99	24,32	24,39	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	21,87	24,49	42,58	13,61	25,08	13,72	24,26	27,61	**13,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	23,15	22,49	42,58	13,61	27,58	20,39	26,24	34,28	**13,61**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,85	26,59	38,58	13,61	25,83	27,32	24,32	34,39	**13,61**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	29,56	33,16	55,08	13,61	35,92	31,50	37,42	45,39	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	33,84	31,16	50,92	13,61	40,08	27,06	32,16	43,17	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	25,29	26,49	42,58	13,61	30,08	27,06	30,18	33,17	**13,61**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	30,42	34,49	55,08	13,61	37,58	30,39	40,05	43,17	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	27,85	30,49	42,58	13,61	30,08	22,06	30,18	33,17	**13,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	24,01	28,49	42,58	13,61	27,58	22,06	26,24	29,83	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	24,44	27,16	42,58	13,61	28,42	21,50	25,58	32,06	**13,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	26,57	26,49	42,58	13,61	32,58	27,06	30,18	36,50	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	24,44	25,16	42,58	13,61	28,42	28,17	27,55	35,39	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	25,29	28,49	42,58	13,61	30,08	20,39	28,21	29,83	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	27,00	29,16	42,58	13,61	28,42	23,17	27,55	35,39	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	23,15	27,16	42,58	13,61	25,92	23,17	23,61	32,06	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	25,72	28,49	42,58	13,61	29,25	23,17	27,55	34,28	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	29,56	30,49	42,58	13,61	31,75	23,17	31,50	37,61	**13,61**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	32,13	34,49	55,08	13,61	39,25	31,50	41,37	47,61	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	27,00	26,49	42,58	13,61	31,75	28,17	31,50	37,61	**13,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	28,28	26,49	42,58	13,61	34,25	28,17	31,50	40,94	**13,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	25,72	25,16	42,58	13,61	30,92	28,17	27,55	38,72	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	32,56	31,16	50,92	13,61	37,58	28,72	30,18	43,17	**13,61**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	22,73	26,49	55,08	13,61	29,25	24,83	32,16	36,50	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	20,16	22,49	42,58	13,61	21,75	16,50	22,29	26,50	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	16,32	20,49	42,58	13,61	19,25	16,50	18,34	23,17	**13,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	35,12	29,16	50,92	13,61	42,58	33,72	34,13	49,83	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	27,00	28,49	42,58	13,61	31,75	21,50	29,53	34,28	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	33,84	29,16	50,92	13,61	40,08	33,72	34,13	46,50	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	36,40	33,16	50,92	13,61	40,08	28,72	34,13	46,50	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	17,60	18,49	42,58	13,61	21,75	21,50	22,29	26,50	**13,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	26,15	31,16	50,92	13,61	30,08	24,83	28,21	32,06	**13,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	27,43	29,16	50,92	13,61	32,58	31,50	30,18	38,72	**13,61**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	26,15	29,16	50,92	13,61	30,08	31,50	30,18	35,39	**13,61**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	31,27	37,16	63,42	13,61	37,58	34,83	40,05	45,39	**13,61**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	28,71	33,16	50,92	13,61	30,08	26,50	30,18	35,39	**13,61**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	24,86	31,16	50,92	13,61	27,58	26,50	26,24	32,06	**13,61**
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	38,97	37,16	63,42	13,61	47,58	37,06	44,00	56,50	**13,61**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	30,70	35,56	48,63	13,61	35,55	35,17	32,25	37,93	**13,61**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	42,24	35,56	48,63	13,61	50,55	38,51	38,17	54,60	**13,61**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	31,98	31,56	36,13	13,61	38,05	30,17	34,22	41,27	**13,61**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	24,29	25,56	36,13	13,61	28,05	18,51	26,33	31,27	**13,61**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	28,14	29,56	36,13	13,61	33,05	30,17	28,30	37,93	**13,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**13,61**
29,42	31,56	36,13	13,61	35,55	28,51	32,25	34,60	
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**13,61**
17,88	19,56	36,13	13,61	23,05	20,17	20,41	24,60	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet								**13,61**
13,61	27,31	52,13	15,79	37,56	26,74	31,88	46,09	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**13,61**
19,82	21,21	40,42	21,39	21,85	13,61	21,77	27,93	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet								**13,60**
13,60	27,80	54,58	16,29	37,08	26,86	33,97	45,92	
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**13,60**
27,38	27,77	38,33	13,60	30,32	28,51	26,50	35,91	
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,60**
27,18	32,25	34,58	13,60	31,02	19,07	30,91	32,27	
Kartoffeln gegart + Hafer + Dinkel ungekocht								**13,60**
21,57	22,55	27,42	14,04	23,13	13,60	22,54	23,87	
Hafer + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht								**13,60**
21,57	22,55	27,42	14,04	23,13	13,60	22,54	23,87	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**13,60**
44,54	39,20	55,83	13,60	52,50	42,72	43,04	59,13	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**13,60**
33,00	39,20	55,83	13,60	37,50	39,39	37,12	42,47	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**13,60**
31,72	35,20	43,33	13,60	37,50	32,72	37,12	39,13	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao								**13,60**
17,35	18,69	36,08	14,99	20,75	13,60	21,17	26,83	
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**13,60**
20,18	23,20	43,33	13,60	25,00	24,39	25,28	29,13	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**13,60**
34,28	35,20	43,33	13,60	40,00	34,39	39,09	45,80	
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**13,60**
24,03	25,20	30,83	13,60	27,50	17,72	27,25	29,13	
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**13,60**
26,59	29,20	43,33	13,60	30,00	22,72	31,20	35,80	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**13,60**
30,44	33,20	43,33	13,60	35,00	34,39	33,17	42,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	25,74	27,87	39,17	13,60	27,50	19,94	27,91	32,47	**13,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	43,68	37,87	51,67	13,60	50,00	39,94	39,75	55,80	**13,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	29,58	31,87	39,17	13,60	32,50	31,61	29,88	39,13	**13,60**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	19,32	21,87	39,17	13,60	22,50	21,61	21,99	25,80	**13,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	33,43	33,87	39,17	13,60	37,50	31,61	35,80	42,47	**13,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	30,86	33,87	39,17	13,60	35,00	29,94	33,83	35,80	**13,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	23,17	23,87	26,67	13,60	25,00	14,94	23,96	25,80	**13,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	32,15	37,87	51,67	13,60	35,00	36,61	33,83	39,13	**13,60**
Dinkel ungekocht + Hafer + Kartoffeln gegart	21,57	22,55	27,42	14,04	23,13	13,60	22,54	23,87	**13,60**
Hafer + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	21,57	22,55	27,42	14,04	23,13	13,60	22,54	23,87	**13,60**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	24,88	27,20	39,17	13,60	27,50	19,39	27,25	31,36	**13,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	42,83	37,20	51,67	13,60	50,00	39,39	39,09	54,69	**13,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	32,57	33,20	39,17	13,60	37,50	31,06	35,14	41,36	**13,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	31,29	37,20	51,67	13,60	35,00	36,06	33,17	38,02	**13,60**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	18,47	21,20	39,17	13,60	22,50	21,06	21,33	24,69	**13,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	28,73	31,20	39,17	13,60	32,50	31,06	29,22	38,02	**13,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	30,01	33,20	39,17	13,60	35,00	29,39	33,17	34,69	**13,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	22,32	23,20	26,67	13,60	25,00	14,39	23,30	24,69	**13,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	24,45	27,20	39,17	13,60	26,67	19,94	26,59	31,36	**13,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	28,30	31,20	39,17	13,60	31,67	31,61	28,57	38,02	**13,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	30,86	37,20	51,67	13,60	34,17	36,61	32,51	38,02	**13,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	32,15	33,20	39,17	13,60	36,67	31,61	34,49	41,36	**13,60**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	18,04	21,20	39,17	13,60	21,67	21,61	20,67	24,69	**13,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	21,89	23,20	26,67	13,60	24,17	14,94	22,64	24,69	**13,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	29,58	33,20	39,17	13,60	34,17	29,94	32,51	34,69	**13,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	42,40	37,20	51,67	13,60	49,17	39,94	38,43	54,69	**13,60**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Miso	16,46	24,76	24,92	13,60	17,97	16,33	18,10	22,72	**13,60**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	18,47	20,53	39,17	13,60	22,50	23,28	21,99	25,80	**13,60**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	19,86	16,55	23,25	39,60	18,13	13,60	21,88	20,53	**13,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	22,32	22,53	26,67	13,60	25,00	16,61	23,96	25,80	**13,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	32,57	32,53	39,17	13,60	37,50	33,28	35,80	42,47	**13,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	28,73	30,53	39,17	13,60	32,50	33,28	29,88	39,13	**13,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	30,01	32,53	39,17	13,60	35,00	31,61	33,83	35,80	**13,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	42,83	36,53	51,67	13,60	50,00	41,61	39,75	55,80	**13,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	31,29	36,53	51,67	13,60	35,00	38,28	33,83	39,13	**13,60**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	24,88	26,53	39,17	13,60	27,50	21,61	27,91	32,47	**13,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	22,00	19,21	23,25	40,71	19,80	13,60	23,20	21,64	**13,60**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,82	25,10	38,33	13,60	28,65	22,96	26,50	29,24	**13,60**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	18,90	20,53	39,17	13,60	23,33	23,28	21,99	26,91	**13,60**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	25,31	26,53	39,17	13,60	28,33	21,61	27,91	33,58	**13,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	31,72	36,53	51,67	13,60	35,83	38,28	33,83	40,24	**13,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	33,00	32,53	39,17	13,60	38,33	33,28	35,80	43,58	**13,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	43,26	36,53	51,67	13,60	50,83	41,61	39,75	56,91	**13,60**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	20,29	16,55	23,25	39,60	18,97	13,60	21,88	21,64	**13,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	30,44	32,53	39,17	13,60	35,83	31,61	33,83	36,91	**13,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,15	30,53	39,17	13,60	33,33	33,28	29,88	40,24	**13,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	22,74	22,53	26,67	13,60	25,83	16,61	23,96	26,91	**13,60**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,88	27,20	43,33	13,60	27,50	17,72	27,91	33,58	**13,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,32	25,20	43,33	13,60	27,50	16,06	25,93	30,24	**13,60**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,60	23,20	43,33	13,60	30,00	22,72	27,91	36,91	**13,60**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,03	25,20	43,33	13,60	25,00	17,72	23,96	30,24	**13,60**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,49	20,69	36,08	18,32	23,25	13,60	21,83	27,94	**13,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,60**
27,44	31,20	55,83	13,60	35,00	26,06	37,78	43,58
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**13,60**
25,90	30,92	34,58	13,60	30,18	16,29	30,91	28,93
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,60**
22,32	23,20	43,33	13,60	27,50	22,72	27,91	33,58
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,60**
13,93	13,60	24,46	20,12	15,50	14,22	15,98	16,70
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Hafer							**13,60**
21,57	22,55	27,42	14,04	23,13	13,60	22,54	23,87
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Hafer							**13,60**
21,57	22,55	27,42	14,04	23,13	13,60	22,54	23,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**13,59**
18,67	15,31	19,42	27,76	19,78	13,59	19,45	21,44
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht							**13,59**
13,59	40,25	79,00	26,16	56,52	34,59	48,93	69,93
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht							**13,59**
13,59	40,25	79,00	26,16	56,52	34,59	48,93	69,93
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**13,59**
13,59	40,25	79,00	26,16	56,52	34,59	48,93	69,93
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**13,59**
13,59	40,25	79,00	26,16	56,52	34,59	48,93	69,93
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet							**13,59**
13,59	40,25	79,00	26,16	56,52	34,59	48,93	69,93
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**13,59**
13,59	40,25	79,00	26,16	56,52	34,59	48,93	69,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,59**
24,29	24,93	36,21	13,59	26,82	21,43	27,34	28,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,59**
26,86	27,59	36,21	13,59	28,48	26,99	27,34	35,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,59**
23,01	24,26	36,21	13,59	25,15	21,43	25,37	27,38
3*Kakao + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**13,59**
28,88	31,16	58,67	13,59	35,28	27,22	37,61	43,27
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**13,59**
23,75	23,16	46,17	13,59	27,78	23,89	27,74	33,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**13,59**
22,47	25,16	46,17	13,59	25,28	18,89	23,79	29,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**13,59**
25,03	23,16	46,17	13,59	30,28	23,89	27,74	36,60
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**13,59**
26,31	27,16	46,17	13,59	27,78	18,89	27,74	33,27
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**13,59**
23,75	25,16	46,17	13,59	27,78	17,22	25,76	29,93
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Kakao							**13,59**
16,59	26,10	32,63	13,59	19,12	17,80	20,82	25,69
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,59**
24,25	27,89	37,42	18,64	27,47	13,59	28,03	30,31
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**13,59**
24,25	27,89	37,42	18,64	27,47	13,59	28,03	30,31
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Mandeln							**13,59**
24,25	27,89	37,42	18,64	27,47	13,59	28,03	30,31
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**13,59**
24,25	27,89	37,42	18,64	27,47	13,59	28,03	30,31
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**13,59**
24,86	26,59	38,67	13,59	25,93	27,38	24,39	34,48
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**13,59**
21,02	22,59	38,67	13,59	23,43	19,04	24,39	24,48
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**13,59**
14,88	24,10	28,46	13,59	16,62	14,47	16,88	21,24
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,59**
20,88	22,26	32,04	13,59	23,48	14,21	23,39	26,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,59**
23,44	24,93	32,04	13,59	26,82	21,99	24,71	30,71
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**13,59**
14,45	24,10	28,46	13,59	15,78	15,02	16,22	21,24
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,59**
25,15	28,93	40,38	13,59	28,48	25,32	27,34	30,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,59**
24,29	26,26	32,04	13,59	28,48	20,88	27,34	28,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,60	18,26	32,04	13,59	20,15	15,32	19,45	21,82	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	32,84	28,93	40,38	13,59	38,48	27,54	31,29	41,82	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,00	26,26	32,04	13,59	30,15	21,99	28,66	32,93	**13,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse	15,74	24,77	28,46	13,59	16,62	15,02	17,53	22,36	**13,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Buchweizen	14,88	23,43	28,46	13,59	16,62	16,69	17,53	22,36	**13,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	15,31	23,43	28,46	13,59	17,45	16,69	17,53	23,47	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,58	26,93	36,21	13,59	26,82	26,99	25,37	34,04	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,44	24,93	36,21	13,59	25,98	20,88	26,68	26,27	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,00	27,59	36,21	13,59	27,65	26,43	26,68	32,93	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,87	26,26	40,38	13,59	25,98	23,10	26,68	27,38	**13,59**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,46	19,81	30,17	15,57	20,39	13,59	20,01	23,86	**13,59**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	24,25	27,89	37,42	18,64	27,47	13,59	28,03	30,31	**13,59**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	24,25	27,89	37,42	18,64	27,47	13,59	28,03	30,31	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	24,29	25,59	36,21	13,59	25,15	23,10	24,71	31,82	**13,59**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	26,71	21,53	25,04	15,80	23,14	13,59	22,00	25,03	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,28	28,93	40,38	13,59	32,65	29,77	28,66	39,60	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	19,59	20,93	36,21	13,59	21,82	18,10	22,74	22,93	**13,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	21,73	22,93	36,21	13,59	23,48	17,54	24,71	25,16	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	22,16	23,59	36,21	13,59	23,48	23,66	22,74	29,60	**13,59**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	22,38	24,33	34,96	13,59	28,08	19,93	26,36	31,49	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	20,88	21,59	32,04	13,59	22,65	15,88	23,39	22,93	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	23,44	24,26	32,04	13,59	24,32	21,43	23,39	29,60	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,71	26,26	40,38	13,59	30,98	24,21	28,66	32,93	**13,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,43	28,93	40,38	13,59	27,65	28,66	26,68	34,04	**13,59**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	27,41	30,22	27,63	16,46	30,55	13,59	29,82	27,87	**13,59**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	22,91	22,60	36,25	31,80	23,75	13,58	25,14	25,68	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,84	24,20	33,38	13,58	26,48	15,81	25,29	30,59	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,55	25,53	33,38	13,58	26,48	16,92	26,61	32,81	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,99	24,20	33,38	13,58	24,81	16,92	23,97	30,59	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,26	28,20	41,71	13,58	31,48	22,48	33,18	39,48	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,70	22,87	33,38	13,58	28,14	20,26	26,61	35,03	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,84	22,87	33,38	13,58	26,48	20,26	26,61	32,81	**13,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	20,05	20,67	32,79	13,87	24,57	13,58	22,86	26,78	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,56	23,53	33,38	13,58	24,81	15,81	23,32	29,48	**13,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,27	24,87	33,38	13,58	24,81	16,92	24,63	31,70	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,41	22,20	33,38	13,58	26,48	20,26	24,63	33,92	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,71	23,53	33,38	13,58	23,14	16,92	22,00	29,48	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,56	22,20	33,38	13,58	24,81	20,26	24,63	31,70	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,98	27,53	41,71	13,58	29,81	22,48	31,21	38,37	**13,58**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	24,24	21,20	33,00	13,58	22,98	17,06	23,57	25,60	**13,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Bohnen grün gekocht	18,32	26,59	26,92	13,58	21,52	20,34	21,00	26,51	**13,58**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,23	31,17	43,75	13,58	34,30	33,00	30,34	41,51	**13,58**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,32	26,59	26,92	13,58	21,52	20,34	21,00	26,51	**13,58**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	26,80	23,87	33,00	13,58	24,65	22,61	23,57	32,27	**13,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	26,80	23,87	33,00	13,58	24,65	22,61	23,57	32,27	**13,58**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	18,32	26,59	26,92	13,58	21,52	20,34	21,00	26,51	**13,58**
Pistazien roh + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,67	28,51	43,75	13,58	32,63	27,44	30,34	34,84	**13,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,23	31,17	43,75	13,58	34,30	33,00	30,34	41,51	**13,58**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	24,24	21,20	33,00	13,58	22,98	17,06	23,57	25,60	**13,58**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Roggenmehl	25,85	29,01	27,92	14,73	29,17	13,58	28,86	28,44	**13,58**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	25,85	29,01	27,92	14,73	29,17	13,58	28,86	28,44	**13,58**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,32	26,59	26,92	13,58	21,52	20,34	21,00	26,51	**13,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,58**
27,67	28,51	43,75	13,58	32,63	27,44	30,34	34,84
Kartoffeln gegart + Lupinen + Roggenmehl							**13,58**
15,50	24,63	25,83	13,58	17,07	15,67	17,97	23,24
Sojabohnen + Sojabohnen + Cashewnuss							**13,58**
27,89	28,16	50,67	13,58	32,12	27,62	29,37	37,69
Lupinen + Kartoffeln gegart + Roggenmehl							**13,58**
15,50	24,63	25,83	13,58	17,07	15,67	17,97	23,24
Roggenmehl + Mandeln + Dinkel ungekocht							**13,58**
25,85	29,01	27,92	14,73	29,17	13,58	28,86	28,44
Mandeln + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**13,58**
25,85	29,01	27,92	14,73	29,17	13,58	28,86	28,44
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**13,58**
27,69	30,97	36,25	13,84	31,95	13,58	32,16	30,73
Lupinen + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**13,58**
15,50	24,63	25,83	13,58	17,07	15,67	17,97	23,24
Roggenmehl + Lupinen + Kartoffeln gegart							**13,58**
15,50	24,63	25,83	13,58	17,07	15,67	17,97	23,24
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**13,58**
24,24	21,20	33,00	13,58	22,98	17,06	23,57	25,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**13,58**
26,80	23,87	33,00	13,58	24,65	22,61	23,57	32,27
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,58**
29,53	35,64	41,08	13,58	33,10	26,29	32,79	33,29
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Mandeln							**13,58**
25,85	29,01	27,92	14,73	29,17	13,58	28,86	28,44
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**13,58**
37,22	35,64	41,08	13,58	43,10	28,51	36,74	44,40
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**13,58**
30,38	32,97	32,75	13,58	34,77	22,96	34,11	35,51
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Mandeln							**13,58**
25,85	29,01	27,92	14,73	29,17	13,58	28,86	28,44
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**13,58**
26,80	23,87	33,00	13,58	24,65	22,61	23,57	32,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**13,58**
30,38	32,97	32,75	13,58	34,77	22,96	34,11	35,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**13,58**
27,82	31,64	32,75	13,58	31,43	22,96	30,16	33,29
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**13,58**
28,68	32,97	32,75	13,58	33,10	21,84	32,79	31,07
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Mandeln							**13,58**
25,26	28,97	32,75	13,58	28,10	15,18	28,84	28,84
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,58**
28,68	32,97	32,75	13,58	33,10	21,84	32,79	31,07
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**13,58**
27,82	31,64	32,75	13,58	31,43	22,96	30,16	33,29
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Mandeln							**13,58**
20,98	24,97	32,75	13,58	24,77	16,29	24,89	24,40
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**13,58**
25,26	28,97	32,75	13,58	28,10	15,18	28,84	28,84
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**13,58**
20,98	24,97	32,75	13,58	24,77	16,29	24,89	24,40
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**13,58**
37,22	35,64	41,08	13,58	43,10	28,51	36,74	44,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**13,58**
29,53	35,64	41,08	13,58	33,10	26,29	32,79	33,29
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**13,58**
30,38	32,97	32,75	13,58	34,77	22,96	34,11	35,51
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**13,58**
37,22	35,64	41,08	13,58	43,10	28,51	36,74	44,40
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen							**13,58**
27,67	28,51	43,75	13,58	32,63	27,44	30,34	34,84
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen							**13,58**
30,23	31,17	43,75	13,58	34,30	33,00	30,34	41,51
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Sojabohnen							**13,58**
27,67	28,51	43,75	13,58	32,63	27,44	30,34	34,84
Sojabohnen + Cashewnuss + Sojabohnen							**13,58**
27,89	28,16	50,67	13,58	32,12	27,62	29,37	37,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**13,58**
30,38	32,97	32,75	13,58	34,77	22,96	34,11	35,51
Cashewnuss + Sojabohnen + Sojabohnen							**13,58**
27,89	28,16	50,67	13,58	32,12	27,62	29,37	37,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
27,82	31,64	32,75	13,58	31,43	22,96	30,16	33,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**13,58**
30,23	31,17	43,75	13,58	34,30	33,00	30,34	41,51	
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Mais-Mehl								**13,58**
24,24	21,20	33,00	13,58	22,98	17,06	23,57	25,60	
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
28,68	32,97	32,75	13,58	33,10	21,84	32,79	31,07	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
27,82	31,64	32,75	13,58	31,43	22,96	30,16	33,29	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
28,68	32,97	32,75	13,58	33,10	21,84	32,79	31,07	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
29,53	35,64	41,08	13,58	33,10	26,29	32,79	33,29	
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
37,22	35,64	41,08	13,58	43,10	28,51	36,74	44,40	
Quinoa + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
20,98	24,97	32,75	13,58	24,77	16,29	24,89	24,40	
Hafer + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
25,26	28,97	32,75	13,58	28,10	15,18	28,84	28,84	
Mandeln + Quinoa + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
20,98	24,97	32,75	13,58	24,77	16,29	24,89	24,40	
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
29,53	35,64	41,08	13,58	33,10	26,29	32,79	33,29	
Mandeln + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**13,58**
25,26	28,97	32,75	13,58	28,10	15,18	28,84	28,84	
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**13,58**
15,91	22,93	42,33	14,07	17,22	13,58	18,42	23,36	
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**13,58**
19,76	24,93	42,33	14,07	19,72	13,58	22,37	26,69	
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**13,58**
21,04	24,93	29,83	17,40	22,22	13,58	22,37	23,36	
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht								**13,58**
26,27	27,53	40,42	13,58	30,12	22,40	27,62	34,40	
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht								**13,58**
19,86	21,53	40,42	13,58	25,12	24,07	21,70	27,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	44,22	37,53	52,92	13,58	52,62	42,40	39,46	57,73	**13,58**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	32,68	37,53	52,92	13,58	37,62	39,07	33,54	41,07	**13,58**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	31,40	33,53	40,42	13,58	37,62	32,40	33,54	37,73	**13,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	21,52	18,23	21,08	39,58	20,40	13,58	23,01	23,11	**13,58**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	33,97	33,53	40,42	13,58	40,12	34,07	35,51	44,40	**13,58**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	23,71	23,53	27,92	13,58	27,62	17,40	23,67	27,73	**13,58**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	30,12	31,53	40,42	13,58	35,12	34,07	29,59	41,07	**13,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen	18,32	26,59	26,92	13,58	21,52	20,34	21,00	26,51	**13,58**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Lupinen	15,50	24,63	25,83	13,58	17,07	15,67	17,97	23,24	**13,58**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Lupinen	15,50	24,63	25,83	13,58	17,07	15,67	17,97	23,24	**13,58**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	18,32	26,59	26,92	13,58	21,52	20,34	21,00	26,51	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,27	24,20	37,54	13,58	27,31	21,92	25,95	33,92	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,99	22,87	33,38	13,58	25,64	19,70	25,95	30,59	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,70	25,53	33,38	13,58	25,64	16,37	25,95	30,59	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,84	22,87	33,38	13,58	27,31	19,70	25,95	32,81	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,13	24,20	33,38	13,58	23,98	16,37	23,32	28,37	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,99	24,20	33,38	13,58	25,64	15,26	24,63	28,37	**13,58**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,41	28,20	41,71	13,58	30,64	21,92	32,53	37,26	**13,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,58**
31,83	29,53	45,88	13,58	30,64	24,14	32,53	38,37
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,58**
28,41	24,20	37,54	13,58	25,64	21,92	25,95	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,58**
27,56	25,53	37,54	13,58	23,98	18,59	23,32	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,58**
30,12	26,87	37,54	13,58	25,64	18,59	25,95	31,70
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,58**
30,38	32,97	32,75	13,58	34,77	22,96	34,11	35,51
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,58**
30,38	32,97	32,75	13,58	34,77	22,96	34,11	35,51
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,58**
20,87	15,51	19,25	18,62	20,35	13,58	18,89	23,58
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,58**
28,02	25,87	41,25	29,92	29,18	13,58	29,32	33,49
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**13,58**
24,14	18,87	33,38	13,58	21,48	16,92	22,00	27,26
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**13,58**
19,47	16,60	22,25	40,38	17,57	13,58	20,46	18,58
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**13,58**
23,29	20,20	33,38	13,58	19,81	13,59	19,37	25,03
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**13,58**
25,00	18,87	33,38	13,58	23,14	16,92	22,00	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**13,58**
25,85	21,53	33,38	13,58	21,48	13,59	22,00	27,26
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Hafer							**13,58**
29,70	26,20	41,71	13,58	28,14	18,59	30,55	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**13,58**
27,13	20,87	33,38	13,58	24,81	16,37	23,97	31,70
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**13,58**
26,28	20,87	33,38	13,58	23,14	16,37	23,97	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Quinoa							**13,58**
27,56	24,20	41,71	13,58	26,48	19,14	28,58	33,92
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**13,58**
27,89	28,16	50,67	13,58	32,12	27,62	29,37	37,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**13,58**
22,15	22,39	43,38	13,58	23,68	19,04	25,27	28,47
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**13,58**
24,24	21,20	33,00	13,58	22,98	17,06	23,57	25,60
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**13,58**
27,67	28,51	43,75	13,58	32,63	27,44	30,34	34,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Pistazien roh							**13,58**
27,67	28,51	43,75	13,58	32,63	27,44	30,34	34,84
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Pistazien roh							**13,58**
24,24	21,20	33,00	13,58	22,98	17,06	23,57	25,60
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**13,58**
25,42	19,53	29,21	13,58	22,31	14,70	22,66	27,26
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**13,58**
26,28	19,53	29,21	13,58	23,98	14,70	22,66	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**13,58**
28,84	24,87	37,54	13,58	27,31	16,92	29,24	33,92
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**13,58**
21,61	21,93	26,42	14,82	23,40	13,58	22,43	21,91
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,58**
33,97	26,87	37,54	13,58	30,64	19,70	27,92	37,26
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,58**
32,26	24,20	37,54	13,58	30,64	23,03	27,92	37,26
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,58**
35,68	29,53	45,88	13,58	35,64	25,26	34,50	43,92
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,58**
28,41	25,53	37,54	13,58	25,64	17,48	24,63	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,58**
32,26	25,53	37,54	13,58	30,64	18,59	26,61	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,58**
31,41	25,53	37,54	13,58	28,98	19,70	25,29	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,58**
33,12	24,20	37,54	13,58	32,31	23,03	27,92	39,48
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,58**
29,53	35,64	41,08	13,58	33,10	26,29	32,79	33,29
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,58**
29,53	35,64	41,08	13,58	33,10	26,29	32,79	33,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	27,82	31,64	32,75	13,58	31,43	22,96	30,16	33,29	**13,58**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,68	32,97	32,75	13,58	33,10	21,84	32,79	31,07	**13,58**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,68	32,97	32,75	13,58	33,10	21,84	32,79	31,07	**13,58**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	27,82	31,64	32,75	13,58	31,43	22,96	30,16	33,29	**13,58**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,80	23,87	33,00	13,58	24,65	22,61	23,57	32,27	**13,58**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,23	31,17	43,75	13,58	34,30	33,00	30,34	41,51	**13,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,23	31,17	43,75	13,58	34,30	33,00	30,34	41,51	**13,58**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,80	23,87	33,00	13,58	24,65	22,61	23,57	32,27	**13,58**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Hafer	25,26	28,97	32,75	13,58	28,10	15,18	28,84	28,84	**13,58**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Hafer	25,26	28,97	32,75	13,58	28,10	15,18	28,84	28,84	**13,58**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	37,22	35,64	41,08	13,58	43,10	28,51	36,74	44,40	**13,58**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	37,22	35,64	41,08	13,58	43,10	28,51	36,74	44,40	**13,58**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	20,98	24,97	32,75	13,58	24,77	16,29	24,89	24,40	**13,58**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Quinoa	20,98	24,97	32,75	13,58	24,77	16,29	24,89	24,40	**13,58**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Hirse gekocht	13,57	40,27	78,83	26,20	56,32	34,48	48,80	69,76	**13,57**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Hirse gekocht	13,57	40,27	78,83	26,20	56,32	34,48	48,80	69,76	**13,57**
Spirulina getrocknet + Hirse gekocht + Tomaten	13,57	40,27	78,83	26,20	56,32	34,48	48,80	69,76	**13,57**
Hirse gekocht + Spirulina getrocknet + Tomaten	13,57	40,27	78,83	26,20	56,32	34,48	48,80	69,76	**13,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Tomaten + Spirulina getrocknet	13,57	40,27	78,83	26,20	56,32	34,48	48,80	69,76	**13,57**
Tomaten + Hirse gekocht + Spirulina getrocknet	13,57	40,27	78,83	26,20	56,32	34,48	48,80	69,76	**13,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	23,61	25,62	40,75	21,72	26,33	13,57	26,69	31,69	**13,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	28,81	26,66	44,88	23,68	29,11	13,57	28,60	35,86	**13,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	25,44	26,91	48,88	22,80	26,22	13,57	27,52	34,76	**13,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	22,88	25,57	48,88	22,80	24,55	13,57	24,89	32,53	**13,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	26,30	26,91	40,54	25,02	27,88	13,57	27,52	32,53	**13,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,31	23,91	38,75	13,57	24,36	21,88	24,45	27,90	**13,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	19,47	20,41	36,00	19,14	21,75	13,57	21,24	28,01	**13,57**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	22,96	23,49	44,58	13,57	24,91	21,31	26,48	29,77	**13,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Pistazien roh	21,03	22,58	38,75	13,57	23,53	19,10	24,45	24,57	**13,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,87	26,58	38,75	13,57	26,03	27,43	24,45	34,57	**13,57**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	19,01	19,45	32,58	15,69	22,63	13,57	21,34	28,67	**13,57**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	19,01	19,45	32,58	15,69	22,63	13,57	21,34	28,67	**13,57**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Dinkel ungekocht	28,23	27,65	40,00	22,44	30,45	13,57	29,09	33,29	**13,57**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	28,23	27,65	40,00	22,44	30,45	13,57	29,09	33,29	**13,57**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	21,58	21,31	27,17	14,61	22,96	13,57	22,28	22,98	**13,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kakao	20,17	22,58	38,75	13,57	26,03	15,77	25,77	30,12	**13,57**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**13,57**
19,01	19,45	32,58	15,69	22,63	13,57	21,34	28,67
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**13,57**
19,01	19,45	32,58	15,69	22,63	13,57	21,34	28,67
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Walnüsse							**13,57**
27,38	27,65	48,33	20,22	28,78	13,57	29,09	35,51
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Walnüsse							**13,57**
24,81	26,32	48,33	20,22	27,12	13,57	26,46	33,29
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**13,57**
20,26	24,45	23,25	15,87	21,62	13,57	20,87	22,73
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**13,57**
24,97	24,97	26,71	13,57	24,18	18,82	21,59	28,17
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht							**13,57**
22,67	22,68	44,25	13,57	25,76	21,34	25,96	30,33
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht							**13,57**
22,64	22,44	44,00	13,57	25,04	20,72	25,86	29,87
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
29,53	33,09	55,04	13,57	35,53	31,11	37,41	45,24
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
25,68	25,09	42,54	13,57	30,53	27,77	27,54	38,58
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**13,57**
22,69	26,43	55,04	13,57	28,87	24,44	32,14	36,36
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
26,96	28,43	42,54	13,57	31,37	21,11	29,51	34,13
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
28,24	26,43	42,54	13,57	33,87	27,77	31,49	40,80
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**13,57**
20,55	24,43	42,54	13,57	22,20	14,99	22,28	27,47
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
26,96	26,43	42,54	13,57	31,37	27,77	31,49	37,47
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
24,40	25,09	42,54	13,57	28,03	27,77	27,54	35,24
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
38,93	37,09	63,38	13,57	47,20	36,66	43,99	56,36
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**13,57**
16,28	20,43	42,54	13,57	18,87	16,11	18,33	23,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**13,57**
20,12	22,43	42,54	13,57	21,37	16,11	22,28	26,36
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
26,96	29,09	42,54	13,57	28,03	22,77	27,54	35,24
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**13,57**
25,25	27,76	46,71	13,57	30,53	19,99	33,46	36,36
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
23,12	27,09	42,54	13,57	25,53	22,77	23,59	31,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**13,57**
23,12	22,43	42,54	13,57	27,20	19,99	26,22	34,13
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**13,57**
26,96	30,43	55,04	13,57	32,20	23,33	36,09	40,80
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**13,57**
17,56	18,43	42,54	13,57	21,37	21,11	22,28	26,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**13,57**
18,84	18,43	42,54	13,57	23,87	21,11	22,28	29,69
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**13,57**
17,56	20,43	42,54	13,57	21,37	14,44	20,30	23,02
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
32,09	34,43	55,04	13,57	38,87	31,11	41,36	47,47
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**13,57**
20,12	19,76	34,21	13,57	23,03	16,66	23,59	26,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**13,57**
21,41	19,76	34,21	13,57	25,53	16,66	23,59	29,69
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**13,57**
21,83	22,43	42,54	13,57	24,70	19,99	26,22	30,80
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**13,57**
24,40	26,43	42,54	13,57	24,70	14,99	26,22	30,80
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
23,97	28,43	42,54	13,57	27,20	21,66	26,22	29,69
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
24,82	31,09	50,88	13,57	27,20	26,11	26,22	31,91
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
28,67	33,09	50,88	13,57	29,70	26,11	30,17	35,24
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**13,57**
25,25	28,43	42,54	13,57	29,70	19,99	28,20	29,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	26,53	26,43	42,54	13,57	32,20	26,66	30,17	36,36	**13,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	33,80	31,09	50,88	13,57	39,70	26,66	32,14	43,02	**13,57**
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	25,25	26,43	42,54	13,57	29,70	26,66	30,17	33,02	**13,57**
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	30,38	34,43	55,04	13,57	37,20	29,99	40,04	43,02	**13,57**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	27,82	30,43	42,54	13,57	29,70	21,66	30,17	33,02	**13,57**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	26,11	29,09	50,88	13,57	29,70	31,11	30,17	35,24	**13,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	27,39	29,09	50,88	13,57	32,20	31,11	30,17	38,58	**13,57**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	32,52	31,09	50,88	13,57	37,20	28,33	30,17	43,02	**13,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	35,08	29,09	50,88	13,57	42,20	33,33	34,12	49,69	**13,57**
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	33,80	29,09	50,88	13,57	39,70	33,33	34,12	46,36	**13,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	26,11	31,09	50,88	13,57	29,70	24,44	28,20	31,91	**13,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	24,40	27,09	42,54	13,57	28,03	21,11	25,57	31,91	**13,57**
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	25,68	28,43	42,54	13,57	28,87	22,77	27,54	34,13	**13,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	17,41	25,67	28,38	13,57	21,83	19,82	20,14	27,73	**13,57**
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	29,53	30,43	42,54	13,57	31,37	22,77	31,49	37,47	**13,57**
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	31,24	37,09	63,38	13,57	37,20	34,44	40,04	45,24	**13,57**
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	36,36	33,09	50,88	13,57	39,70	28,33	34,12	46,36	**13,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Buchweizen	18,46	19,91	34,58	13,57	23,53	14,66	22,48	26,79	**13,57**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Amaranth, ungekocht								**13,57**
18,89	19,91	34,58	13,57	24,36	14,66	22,48	27,90	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**13,57**
19,01	19,45	32,58	15,69	22,63	13,57	21,34	28,67	
Walnüsse + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**13,57**
24,81	26,32	48,33	20,22	27,12	13,57	26,46	33,29	
Haselnüsse + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**13,57**
27,38	27,65	48,33	20,22	28,78	13,57	29,09	35,51	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**13,57**
28,23	27,65	40,00	22,44	30,45	13,57	29,09	33,29	
Gerstenmehl + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**13,57**
24,81	26,32	48,33	20,22	27,12	13,57	26,46	33,29	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**13,57**
19,01	19,45	32,58	15,69	22,63	13,57	21,34	28,67	
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**13,57**
28,23	27,65	40,00	22,44	30,45	13,57	29,09	33,29	
Walnüsse + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**13,57**
27,38	27,65	48,33	20,22	28,78	13,57	29,09	35,51	
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**13,57**
28,23	27,65	40,00	22,44	30,45	13,57	29,09	33,29	
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse								**13,57**
28,23	27,65	40,00	22,44	30,45	13,57	29,09	33,29	
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse								**13,57**
27,38	27,65	48,33	20,22	28,78	13,57	29,09	35,51	
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse								**13,57**
24,81	26,32	48,33	20,22	27,12	13,57	26,46	33,29	
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen								**13,57**
25,30	23,75	30,71	13,80	28,28	13,57	25,36	28,13	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl								**13,57**
16,60	23,41	23,54	13,57	16,84	16,00	16,53	22,33	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl								**13,57**
16,55	23,05	23,17	13,57	15,77	15,07	16,37	21,63	
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl								**13,57**
26,35	24,11	23,54	35,48	25,58	13,57	26,66	25,22	
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl								**13,57**
21,22	22,11	36,04	32,14	20,58	13,57	22,72	25,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	25,06	24,11	36,04	32,14	23,08	13,57	26,66	28,56	**13,57**
3*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,87	26,58	38,75	13,57	26,03	27,43	24,45	34,57	**13,57**
3*Pistazien roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,03	22,58	38,75	13,57	23,53	19,10	24,45	24,57	**13,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	19,41	21,12	35,71	14,17	24,18	13,57	22,63	26,58	**13,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	18,56	16,45	23,21	29,72	17,51	13,57	20,00	18,80	**13,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	23,59	25,25	38,75	13,57	25,19	24,66	24,45	31,23	**13,57**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Haselnüsse	27,38	27,65	48,33	20,22	28,78	13,57	29,09	35,51	**13,57**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	27,38	27,65	48,33	20,22	28,78	13,57	29,09	35,51	**13,57**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	24,81	26,32	48,33	20,22	27,12	13,57	26,46	33,29	**13,57**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Gerstenmehl	24,81	26,32	48,33	20,22	27,12	13,57	26,46	33,29	**13,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	24,31	25,70	45,00	22,19	25,67	13,56	26,56	34,22	**13,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	23,03	25,03	45,00	22,19	24,83	13,56	25,24	33,11	**13,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	24,74	25,70	40,83	23,30	26,50	13,56	26,56	33,11	**13,56**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	13,56	27,97	48,17	15,20	37,18	26,71	33,34	45,66	**13,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	29,04	32,72	33,92	13,56	34,17	26,78	32,34	32,00	**13,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	30,32	36,72	46,42	13,56	34,17	33,44	32,34	35,33	**13,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	31,61	32,72	33,92	13,56	36,67	28,44	34,32	38,67	**13,56**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	15,98	23,87	25,79	13,56	17,33	15,18	17,59	22,38	**13,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**13,56**
41,86	36,72	46,42	13,56	49,17	36,78	38,26	52,00
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**13,56**
16,03	24,23	26,17	13,56	18,41	16,11	17,75	23,08
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**13,56**
23,88	26,48	33,67	13,56	25,95	16,16	26,32	28,20
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**13,56**
17,47	20,48	33,67	13,56	20,95	17,82	20,39	21,53
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**13,56**
17,50	20,72	33,92	13,56	21,67	18,44	20,50	22,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**13,56**
41,83	36,48	46,17	13,56	48,45	36,16	38,16	51,53
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**13,56**
23,91	26,72	33,92	13,56	26,67	16,78	26,42	28,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**13,56**
27,76	30,72	33,92	13,56	31,67	28,44	28,39	35,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**13,56**
27,73	30,48	33,67	13,56	30,95	27,82	28,29	34,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**13,56**
31,57	32,48	33,67	13,56	35,95	27,82	34,21	38,20
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**13,56**
28,80	33,47	31,50	13,56	31,83	13,63	32,37	29,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**13,56**
29,01	32,48	33,67	13,56	33,45	26,16	32,24	31,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**13,56**
30,29	36,48	46,17	13,56	33,45	32,82	32,24	34,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
33,75	33,20	36,00	13,56	38,85	32,95	34,94	41,83
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
20,05	29,60	29,67	13,56	22,77	23,71	22,92	29,42
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
23,49	23,20	23,50	13,56	26,35	16,28	23,10	25,17
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
19,65	21,20	36,00	13,56	23,85	22,95	21,13	25,17
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
32,47	37,20	48,50	13,56	36,35	37,95	32,97	38,50

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
31,18	33,20	36,00	13,56	36,35	31,28	32,97	35,17
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
29,90	31,20	36,00	13,56	33,85	32,95	29,02	38,50
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
44,00	37,20	48,50	13,56	51,35	41,28	38,89	55,17
3*Hafer + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
26,06	27,20	36,00	13,56	28,85	21,28	27,05	31,83
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,56**
18,47	15,83	16,75	27,31	18,52	13,56	19,80	19,51
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**13,56**
24,15	25,47	37,00	13,56	26,17	22,93	24,49	31,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**13,56**
25,67	25,51	38,25	13,56	27,78	22,83	26,01	33,76
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,56**
21,10	20,07	30,50	15,44	22,25	13,56	21,18	26,22
Pistazien roh + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**13,56**
23,10	22,84	38,25	13,56	26,12	17,28	26,01	27,09
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**13,56**
21,58	22,80	37,00	13,56	24,50	17,38	24,49	25,22
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**13,56**
25,67	25,51	38,25	13,56	27,78	22,83	26,01	33,76
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,56**
21,10	20,07	30,50	15,44	22,25	13,56	21,18	26,22
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,56**
18,47	15,83	16,75	27,31	18,52	13,56	19,80	19,51
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**13,56**
21,58	22,80	37,00	13,56	24,50	17,38	24,49	25,22
Walnüsse + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**13,56**
23,10	22,84	38,25	13,56	26,12	17,28	26,01	27,09
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**13,56**
24,15	25,47	37,00	13,56	26,17	22,93	24,49	31,89
Linsen reif gekocht + Lupinen + Linsen reif gekocht							**13,56**
20,05	29,60	29,67	13,56	22,77	23,71	22,92	29,42
Lupinen + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**13,56**
20,05	29,60	29,67	13,56	22,77	23,71	22,92	29,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**13,56**
26,41	31,87	42,08	14,44	31,17	13,56	31,71	30,33
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**13,56**
21,58	22,80	37,00	13,56	24,50	17,38	24,49	25,22
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**13,56**
24,15	25,47	37,00	13,56	26,17	22,93	24,49	31,89
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**13,56**
21,58	22,80	37,00	13,56	24,50	17,38	24,49	25,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart							**13,56**
18,47	15,83	16,75	27,31	18,52	13,56	19,80	19,51
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**13,56**
24,15	25,47	37,00	13,56	26,17	22,93	24,49	31,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**13,56**
21,10	20,07	30,50	15,44	22,25	13,56	21,18	26,22
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**13,56**
21,10	20,07	30,50	15,44	22,25	13,56	21,18	26,22
Mandeln + Mandeln + Hirse gekocht							**13,56**
28,80	33,47	31,50	13,56	31,83	13,63	32,37	29,56
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,56**
15,27	24,21	25,54	13,56	17,60	16,16	16,99	22,14
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,56**
15,22	23,85	25,17	13,56	16,53	15,23	16,83	21,44
Mandeln + Hirse gekocht + Mandeln							**13,56**
28,80	33,47	31,50	13,56	31,83	13,63	32,37	29,56
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Walnüsse							**13,56**
23,10	22,84	38,25	13,56	26,12	17,28	26,01	27,09
Hirse gekocht + Mandeln + Mandeln							**13,56**
28,80	33,47	31,50	13,56	31,83	13,63	32,37	29,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**13,56**
18,47	15,83	16,75	27,31	18,52	13,56	19,80	19,51
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**13,56**
13,56	21,81	31,71	14,16	14,33	13,96	16,53	19,76
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**13,56**
30,37	31,27	29,75	13,56	30,90	15,83	31,16	31,59
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen							**13,56**
20,05	29,60	29,67	13,56	22,77	23,71	22,92	29,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,10	20,07	30,50	15,44	22,25	13,56	21,18	26,22	**13,56**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,10	20,07	30,50	15,44	22,25	13,56	21,18	26,22	**13,56**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	25,67	25,51	38,25	13,56	27,78	22,83	26,01	33,76	**13,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	25,67	25,51	38,25	13,56	27,78	22,83	26,01	33,76	**13,56**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	23,10	22,84	38,25	13,56	26,12	17,28	26,01	27,09	**13,56**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,56	28,53	33,75	23,22	27,83	13,56	30,39	27,00	**13,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,97	16,23	18,17	38,47	18,71	13,56	21,31	19,91	**13,56**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Pistazien roh	23,10	22,84	38,25	13,56	26,12	17,28	26,01	27,09	**13,56**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	21,58	22,80	37,00	13,56	24,50	17,38	24,49	25,22	**13,56**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	21,58	22,80	37,00	13,56	24,50	17,38	24,49	25,22	**13,56**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	23,10	22,84	38,25	13,56	26,12	17,28	26,01	27,09	**13,56**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,38	22,99	26,83	16,11	26,00	13,56	23,53	25,22	**13,56**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,15	25,47	37,00	13,56	26,17	22,93	24,49	31,89	**13,56**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,15	25,47	37,00	13,56	26,17	22,93	24,49	31,89	**13,56**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,67	25,51	38,25	13,56	27,78	22,83	26,01	33,76	**13,56**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,67	25,51	38,25	13,56	27,78	22,83	26,01	33,76	**13,56**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,47	15,83	16,75	27,31	18,52	13,56	19,80	19,51	**13,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,56	13,82	24,46	19,96	14,70	13,73	15,39	15,80	**13,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,56**
18,47	15,83	16,75	27,31	18,52	13,56	19,80	19,51
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**13,55**
27,64	19,50	20,75	31,68	21,53	13,55	22,63	24,78
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl							**13,55**
26,02	31,63	38,79	13,68	30,87	13,55	30,96	30,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**13,55**
27,53	27,55	50,71	24,28	28,33	13,55	28,15	35,46
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,55**
20,40	21,19	36,92	19,59	22,68	13,55	22,43	28,64
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
24,85	25,27	39,38	13,54	28,75	20,74	27,99	32,24
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
28,85	27,99	41,25	13,54	31,18	17,26	30,28	35,04
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
26,28	26,66	41,25	13,54	29,51	17,26	27,64	32,82
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
30,56	30,66	49,58	13,54	36,18	22,81	36,86	41,71
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
27,99	25,33	41,25	13,54	32,84	20,59	30,28	37,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
24,00	26,60	39,38	13,54	27,08	17,41	25,36	30,02
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
24,85	26,60	39,38	13,54	28,75	16,29	26,67	30,02
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
28,27	30,60	47,71	13,54	33,75	22,96	34,57	38,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
25,71	25,27	39,38	13,54	30,42	20,74	27,99	34,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
26,56	27,93	39,38	13,54	28,75	17,41	27,99	32,24
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
27,14	26,66	41,25	13,54	31,18	16,14	28,96	32,82
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,54**
27,14	25,33	41,25	13,54	31,18	20,59	30,28	35,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	16,88	23,53	23,96	13,54	15,85	13,57	16,34	20,39	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,85	25,99	41,25	13,54	29,51	16,14	26,99	31,71	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,28	27,27	39,38	13,54	27,08	17,41	26,01	31,13	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,71	24,66	41,25	13,54	31,18	20,59	28,30	36,16	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,56	27,33	41,25	13,54	29,51	17,26	28,30	33,93	**13,54**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,56	30,45	34,79	13,54	29,75	19,37	29,86	33,67	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,00	25,99	41,25	13,54	27,84	17,26	25,67	31,71	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,99	29,93	47,71	13,54	32,08	22,96	32,59	37,80	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,43	24,60	39,38	13,54	28,75	20,74	26,01	33,36	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,57	25,93	39,38	13,54	27,08	16,29	24,70	28,91	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,57	24,60	39,38	13,54	27,08	20,74	26,01	31,13	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,72	25,93	39,38	13,54	25,42	17,41	23,38	28,91	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,27	29,99	49,58	13,54	34,51	22,81	34,88	40,60	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,85	24,66	41,25	13,54	29,51	20,59	28,30	33,93	**13,54**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	26,95	28,55	45,83	23,04	29,67	13,54	28,64	32,89	**13,54**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	26,95	28,55	45,83	23,04	29,67	13,54	28,64	32,89	**13,54**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	26,95	28,55	45,83	23,04	29,67	13,54	28,64	32,89	**13,54**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	26,95	28,55	45,83	23,04	29,67	13,54	28,64	32,89	**13,54**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**13,54**
26,09	28,55	54,17	20,82	28,00	13,54	28,64	35,11
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**13,54**
23,53	27,21	54,17	20,82	26,33	13,54	26,01	32,89
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**13,54**
23,53	27,21	54,17	20,82	26,33	13,54	26,01	32,89
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**13,54**
26,09	28,55	54,17	20,82	28,00	13,54	28,64	35,11
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze							**13,54**
21,02	20,95	44,83	13,54	22,26	18,26	24,26	26,58
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**13,54**
27,26	27,84	38,33	13,54	30,05	28,35	26,30	35,61
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten							**13,54**
24,86	31,40	38,25	13,54	28,91	14,31	29,27	29,54
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**13,54**
27,43	32,73	38,25	13,54	30,58	14,31	31,90	31,77
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten							**13,54**
26,57	30,07	38,25	13,54	32,24	17,64	31,90	33,99
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Tomaten							**13,54**
29,14	35,40	46,58	13,54	35,58	19,87	38,48	38,43
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Tomaten							**13,54**
25,72	30,07	38,25	13,54	30,58	17,64	31,90	31,77
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**13,54**
23,84	26,61	31,96	13,54	27,32	19,04	24,03	29,66
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**13,54**
22,32	26,57	30,71	13,54	25,70	19,14	22,51	27,79
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**13,54**
24,69	25,17	38,33	13,54	28,38	22,79	26,30	28,94
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,54**
27,56	26,66	45,42	13,54	32,01	22,26	29,62	36,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,54**
25,28	26,60	43,54	13,54	29,58	22,41	27,33	33,36
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,54**
25,85	27,99	45,42	13,54	28,68	18,92	26,99	31,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,54**
24,43	26,60	43,54	13,54	27,92	22,41	27,33	31,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,28	26,66	41,25	13,54	30,34	15,59	28,30	30,60	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,42	29,33	45,42	13,54	30,34	18,92	29,62	33,93	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,71	27,93	39,38	13,54	27,92	16,85	27,33	30,02	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,85	31,93	51,88	13,54	32,92	24,63	33,91	37,80	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,14	29,27	43,54	13,54	27,92	19,07	27,33	31,13	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,71	26,66	45,42	13,54	30,34	22,26	29,62	33,93	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,28	25,33	41,25	13,54	30,34	20,03	29,62	32,82	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,13	31,99	53,75	13,54	35,34	24,48	36,20	40,60	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,70	30,66	49,58	13,54	35,34	22,26	36,20	39,49	**13,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,03	16,58	17,92	28,01	17,69	13,54	19,19	17,90	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,43	26,66	41,25	13,54	28,68	16,70	26,99	30,60	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,00	25,27	39,38	13,54	27,92	20,18	27,33	30,02	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,42	30,60	47,71	13,54	32,92	22,41	33,91	36,69	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,15	26,60	39,38	13,54	26,25	16,85	24,70	27,80	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,99	27,99	41,25	13,54	30,34	16,70	29,62	32,82	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,14	25,33	41,25	13,54	32,01	20,03	29,62	35,04	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,57	27,93	43,54	13,54	26,25	19,07	24,70	28,91	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,00	26,60	39,38	13,54	27,92	15,74	26,01	27,80	**13,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,85	25,27	39,38	13,54	29,58	20,18	27,33	32,24	**13,54**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	26,95	28,55	45,83	23,04	29,67	13,54	28,64	32,89	**13,54**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	23,53	27,21	54,17	20,82	26,33	13,54	26,01	32,89	**13,54**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	26,95	28,55	45,83	23,04	29,67	13,54	28,64	32,89	**13,54**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	26,09	28,55	54,17	20,82	28,00	13,54	28,64	35,11	**13,54**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	23,53	27,21	54,17	20,82	26,33	13,54	26,01	32,89	**13,54**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	26,09	28,55	54,17	20,82	28,00	13,54	28,64	35,11	**13,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,90	16,58	30,42	16,90	18,53	13,54	21,82	23,46	**13,54**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,78	28,05	27,17	21,69	27,23	13,54	28,89	26,38	**13,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,09	27,21	50,00	30,82	28,00	13,54	28,64	32,89	**13,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,17	20,58	30,42	23,57	23,53	13,54	23,14	25,68	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	23,15	23,27	39,38	13,54	27,08	16,85	25,36	31,13	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	20,15	21,27	39,38	13,54	23,75	17,41	23,38	26,69	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Hafer	25,71	28,60	47,71	13,54	30,42	19,07	31,93	35,58	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Hafer	27,99	28,66	49,58	13,54	32,84	18,92	34,22	38,38	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Quinoa	23,57	26,60	47,71	13,54	28,75	19,63	29,96	33,36	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Hafer	22,29	23,27	39,38	13,54	25,42	16,85	25,36	28,91	**13,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	22,44	21,33	41,25	13,54	26,18	17,26	25,67	29,49	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Quinoa	25,85	26,66	49,58	13,54	31,18	19,48	32,25	36,16	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	25,43	23,33	41,25	13,54	29,51	16,70	27,64	33,93	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	24,15	23,99	41,25	13,54	26,18	13,92	25,67	29,49	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	21,86	23,93	39,38	13,54	23,75	14,07	23,38	26,69	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	21,58	22,66	41,25	13,54	24,51	13,92	23,04	27,27	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	19,30	22,60	39,38	13,54	22,08	14,07	20,75	24,47	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Hafer	24,57	23,33	41,25	13,54	27,84	16,70	27,64	31,71	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	21,01	21,27	39,38	13,54	25,42	17,41	23,38	28,91	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	23,29	21,33	41,25	13,54	27,84	17,26	25,67	31,71	**13,54**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,50	24,27	26,58	14,82	28,33	13,54	25,80	26,96	**13,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,56	17,11	37,33	13,54	22,43	15,51	21,59	29,51	**13,54**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,28	17,11	37,33	13,54	19,93	15,51	21,59	26,18	**13,54**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,41	25,11	49,83	13,54	27,43	18,84	31,45	36,18	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,29	21,93	35,21	13,54	26,25	15,18	24,04	28,91	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	27,14	27,33	45,42	13,54	32,01	17,26	32,91	36,16	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,57	21,99	37,08	13,54	28,68	15,03	26,33	31,71	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	23,72	21,99	37,08	13,54	27,01	15,03	26,33	29,49	**13,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	24,85	27,27	43,54	13,54	29,58	17,41	30,62	33,36	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	21,44	21,93	35,21	13,54	24,58	15,18	24,04	26,69	**13,54**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	25,28	29,12	34,79	13,54	28,92	16,59	29,86	30,33	**13,54**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	20,11	20,55	45,83	19,38	21,33	13,54	23,38	26,22	**13,54**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	23,53	27,21	54,17	20,82	26,33	13,54	26,01	32,89	**13,54**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	26,09	28,55	54,17	20,82	28,00	13,54	28,64	35,11	**13,54**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	23,53	27,21	54,17	20,82	26,33	13,54	26,01	32,89	**13,54**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Haselnüsse	26,09	28,55	54,17	20,82	28,00	13,54	28,64	35,11	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,27	27,93	43,54	13,54	32,92	19,07	27,99	34,47	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,56	27,99	45,42	13,54	35,34	18,92	30,28	37,27	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,43	27,93	43,54	13,54	27,92	17,96	26,01	28,91	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,27	26,60	43,54	13,54	32,92	23,52	29,30	36,69	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,71	27,99	45,42	13,54	30,34	17,81	28,30	31,71	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,56	26,66	45,42	13,54	35,34	23,37	31,59	39,49	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,69	31,93	51,88	13,54	37,92	25,74	35,88	43,36	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,97	31,99	53,75	13,54	40,34	25,59	38,17	46,16	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,42	27,93	43,54	13,54	31,25	20,18	26,67	34,47	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,70	27,99	45,42	13,54	33,68	20,03	28,96	37,27	**13,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,13	26,60	43,54	13,54	34,58	23,52	29,30	38,91	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,98	29,27	43,54	13,54	32,92	20,18	29,30	36,69	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,41	26,66	45,42	13,54	37,01	23,37	31,59	41,71	**13,54**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,26	29,33	45,42	13,54	35,34	20,03	31,59	39,49	**13,54**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	19,84	21,58	34,75	13,54	25,14	16,16	22,97	27,78	**13,54**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	13,54	27,47	52,38	15,66	37,48	26,49	32,00	46,36	**13,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,28	25,71	37,71	15,17	29,53	13,54	27,12	30,42	**13,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	20,45	21,18	38,79	19,64	22,51	13,54	21,67	28,78	**13,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,96	30,40	34,00	13,53	32,15	31,51	28,67	37,31	**13,53**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,55	22,40	21,50	13,53	24,65	14,84	22,75	23,98	**13,53**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,11	26,40	34,00	13,53	27,15	19,84	26,70	30,64	**13,53**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,70	20,40	34,00	13,53	22,15	21,51	20,78	23,98	**13,53**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	43,06	36,40	46,50	13,53	49,65	39,84	38,54	53,98	**13,53**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,52	36,40	46,50	13,53	34,65	36,51	32,62	37,31	**13,53**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,24	32,40	34,00	13,53	34,65	29,84	32,62	33,98	**13,53**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,80	32,40	34,00	13,53	37,15	31,51	34,59	40,64	**13,53**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	25,75	23,20	37,67	13,53	25,82	18,02	27,21	31,24	**13,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	27,03	23,20	37,67	13,53	28,32	18,02	27,21	34,58	**13,53**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	30,88	31,20	50,17	13,53	33,32	21,36	37,08	41,24	**13,53**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	27,71	32,87	33,75	13,53	32,42	16,15	32,09	31,21	**13,53**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,96	31,73	34,00	13,53	32,98	29,84	30,64	32,87	**13,53**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,78	35,73	46,50	13,53	47,98	39,84	36,57	52,87	**13,53**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,42	19,73	34,00	13,53	20,48	21,51	18,80	22,87	**13,53**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,83	25,73	34,00	13,53	25,48	19,84	24,72	29,53	**13,53**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,68	29,73	34,00	13,53	30,48	31,51	26,70	36,20	**13,53**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,52	31,73	34,00	13,53	35,48	31,51	32,62	39,53	**13,53**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,24	35,73	46,50	13,53	32,98	36,51	30,64	36,20	**13,53**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,26	21,73	21,50	13,53	22,98	14,84	20,78	22,87	**13,53**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,01	23,17	33,25	13,53	27,82	18,14	25,51	30,27	**13,53**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Cashewnuss	26,10	21,12	34,92	13,53	22,17	15,14	23,08	26,69	**13,53**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,01	23,17	33,25	13,53	27,82	18,14	25,51	30,27	**13,53**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Cashewnuss	26,10	21,12	34,92	13,53	22,17	15,14	23,08	26,69	**13,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Dinkel ungekocht	24,26	25,73	25,67	13,53	27,15	19,29	25,38	25,09	**13,53**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht	25,97	25,73	25,67	13,53	28,82	20,40	26,70	29,53	**13,53**
Tomaten + Pistazien roh + Bulgur, trocken	20,84	23,07	42,33	13,53	23,82	15,96	24,07	25,09	**13,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,53**
24,26	25,73	25,67	13,53	27,15	19,29	25,38	25,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Dinkel ungekocht							**13,53**
23,40	24,40	25,67	13,53	25,48	20,40	22,75	27,31
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Dinkel ungekocht							**13,53**
32,80	28,40	34,00	13,53	37,15	25,96	29,33	38,42
Tomaten + Quinoa + Dinkel ungekocht							**13,53**
16,56	17,73	25,67	13,53	18,82	13,73	17,49	18,42
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,53**
32,80	28,40	34,00	13,53	37,15	25,96	29,33	38,42
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,53**
25,11	28,40	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	27,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Dinkel ungekocht							**13,53**
25,97	25,73	25,67	13,53	28,82	20,40	26,70	29,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Dinkel ungekocht							**13,53**
25,11	28,40	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	27,31
Pistazien roh + Tomaten + Bulgur, trocken							**13,53**
20,84	23,07	42,33	13,53	23,82	15,96	24,07	25,09
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,53**
23,40	24,40	25,67	13,53	25,48	20,40	22,75	27,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bulgur, trocken							**13,53**
23,40	25,73	42,33	13,53	25,48	21,51	24,07	31,76
Quinoa + Tomaten + Dinkel ungekocht							**13,53**
16,56	17,73	25,67	13,53	18,82	13,73	17,49	18,42
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**13,53**
22,00	21,94	42,13	13,53	23,18	18,33	25,22	27,60
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl							**13,53**
22,01	23,17	33,25	13,53	27,82	18,14	25,51	30,27
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**13,53**
22,01	23,17	33,25	13,53	27,82	18,14	25,51	30,27
Cashewnuss + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**13,53**
26,10	21,12	34,92	13,53	22,17	15,14	23,08	26,69
Mais-Mehl + Cashewnuss + Hirse gekocht							**13,53**
26,10	21,12	34,92	13,53	22,17	15,14	23,08	26,69
Cashewnuss + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**13,53**
26,10	21,12	34,92	13,53	22,17	15,14	23,08	26,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Mais-Mehl	26,10	21,12	34,92	13,53	22,17	15,14	23,08	26,69	**13,53**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl	24,11	21,87	31,25	15,18	24,80	13,53	23,38	28,44	**13,53**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Mais-Mehl	24,11	21,87	31,25	15,18	24,80	13,53	23,38	28,44	**13,53**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	22,25	24,41	34,96	13,53	27,82	19,77	26,16	31,19	**13,53**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	29,24	32,91	35,00	13,53	34,03	16,05	33,61	33,08	**13,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	39,64	35,07	42,33	13,53	45,48	37,07	37,22	49,53	**13,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	30,24	31,07	34,00	13,53	33,82	31,51	30,64	38,42	**13,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	32,80	32,40	34,00	13,53	37,15	31,51	34,59	40,64	**13,53**
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	32,80	28,40	34,00	13,53	37,15	25,96	29,33	38,42	**13,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	30,24	35,07	42,33	13,53	33,82	33,73	31,96	33,98	**13,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	29,38	32,40	34,00	13,53	33,82	29,29	31,96	31,76	**13,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	28,53	31,07	34,00	13,53	32,15	30,40	29,33	33,98	**13,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	31,09	32,40	34,00	13,53	35,48	30,40	33,28	36,20	**13,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Tomaten	20,84	23,07	34,00	13,53	23,82	24,84	21,43	27,31	**13,53**
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	25,97	25,73	25,67	13,53	28,82	20,40	26,70	29,53	**13,53**
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	39,64	35,07	42,33	13,53	45,48	37,07	37,22	49,53	**13,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	37,08	33,73	42,33	13,53	42,15	37,07	33,28	47,31	**13,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	37,93	35,07	42,33	13,53	43,82	35,96	35,91	45,09	**13,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
46,48	37,73	50,67	13,53	53,82	42,62	39,86	58,42
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
34,51	31,07	42,33	13,53	38,82	29,29	31,96	42,87
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
24,26	25,73	25,67	13,53	27,15	19,29	25,38	25,09
Dinkel ungekocht + Quinoa + Tomaten							**13,53**
16,56	17,73	25,67	13,53	18,82	13,73	17,49	18,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Tomaten							**13,53**
23,40	24,40	34,00	13,53	27,15	24,84	25,38	29,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Mais-Mehl + Tomaten							**13,53**
24,11	21,87	31,25	15,18	24,80	13,53	23,38	28,44
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
26,82	29,73	50,67	13,53	30,48	28,18	31,96	40,64
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
25,11	28,40	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	27,31
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
25,97	28,40	34,00	13,53	28,82	22,62	28,01	29,53
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
21,69	24,40	34,00	13,53	25,48	23,73	24,07	25,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
31,95	35,07	42,33	13,53	35,48	34,84	33,28	38,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
29,38	33,73	42,33	13,53	32,15	34,84	29,33	36,20
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
23,40	25,73	42,33	13,53	25,48	21,51	24,07	31,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
30,24	35,07	42,33	13,53	33,82	33,73	31,96	33,98
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
24,26	24,40	42,33	13,53	27,15	25,96	25,38	36,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
31,09	32,40	34,00	13,53	35,48	30,40	33,28	36,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
31,09	37,73	50,67	13,53	33,82	38,18	31,96	36,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
31,95	35,07	42,33	13,53	35,48	34,84	33,28	38,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
38,79	37,73	50,67	13,53	43,82	40,40	35,91	47,31
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
25,11	27,07	42,33	13,53	25,48	22,62	25,38	33,98
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
22,55	25,73	42,33	13,53	23,82	22,62	22,75	31,76
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
22,55	27,07	42,33	13,53	25,48	28,18	24,07	27,31
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
37,93	35,07	42,33	13,53	43,82	35,96	35,91	45,09
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
26,82	31,07	42,33	13,53	28,82	27,07	28,01	31,76
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
27,68	28,40	34,00	13,53	30,48	23,73	29,33	33,98
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
23,40	24,40	34,00	13,53	27,15	24,84	25,38	29,53
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
30,24	27,07	42,33	13,53	35,48	30,40	28,01	38,42
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**13,53**
23,40	24,40	42,33	13,53	25,48	25,96	25,38	33,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
28,53	31,07	34,00	13,53	32,15	30,40	29,33	33,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Tomaten							**13,53**
21,69	24,40	34,00	13,53	25,48	23,73	24,07	25,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
38,79	37,73	50,67	13,53	43,82	40,40	35,91	47,31
Hafer + Quinoa + Tomaten							**13,53**
18,27	20,40	34,00	13,53	20,48	17,07	20,12	22,87
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
23,40	24,40	25,67	13,53	25,48	20,40	22,75	27,31
Quinoa + Quinoa + Tomaten							**13,53**
14,00	16,40	34,00	13,53	17,15	18,18	16,17	18,42
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
25,11	27,07	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	31,76
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
20,84	23,07	34,00	13,53	23,82	24,84	21,43	27,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
37,08	33,73	42,33	13,53	42,15	37,07	33,28	47,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
29,38	33,73	42,33	13,53	32,15	34,84	29,33	36,20
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
27,68	29,73	34,00	13,53	30,48	31,51	26,70	36,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**13,53**
30,24	31,07	34,00	13,53	33,82	31,51	30,64	38,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Tomaten							**13,53**
27,68	28,40	34,00	13,53	30,48	23,73	29,33	33,98
Quinoa + Hafer + Tomaten							**13,53**
18,27	20,40	34,00	13,53	20,48	17,07	20,12	22,87
Hafer + Hafer + Tomaten							**13,53**
22,55	24,40	34,00	13,53	23,82	15,96	24,07	27,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Tomaten							**13,53**
22,55	27,07	42,33	13,53	25,48	28,18	24,07	27,31
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Tomaten							**13,53**
30,24	27,07	42,33	13,53	35,48	30,40	28,01	38,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Tomaten							**13,53**
25,97	28,40	34,00	13,53	28,82	22,62	28,01	29,53
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Tomaten							**13,53**
25,11	27,07	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	31,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Tomaten							**13,53**
26,82	31,07	42,33	13,53	28,82	27,07	28,01	31,76
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Tomaten							**13,53**
34,51	31,07	42,33	13,53	38,82	29,29	31,96	42,87
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Tomaten							**13,53**
21,69	21,73	42,33	13,53	25,48	20,40	25,38	29,53
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Tomaten							**13,53**
20,84	23,07	42,33	13,53	23,82	15,96	24,07	25,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Tomaten							**13,53**
24,26	25,73	25,67	13,53	27,15	19,29	25,38	25,09
Quinoa + Dinkel ungekocht + Tomaten							**13,53**
16,56	17,73	25,67	13,53	18,82	13,73	17,49	18,42
Buchweizen + Pistazien roh + Tomaten							**13,53**
20,84	21,73	42,33	13,53	23,82	20,40	25,38	27,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Buchweizen + Tomaten							**13,53**
20,84	21,73	42,33	13,53	23,82	20,40	25,38	27,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Tomaten							**13,53**
26,82	29,73	50,67	13,53	30,48	28,18	31,96	40,64
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Tomaten							**13,53**
32,80	28,40	34,00	13,53	37,15	25,96	29,33	38,42
Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**13,53**
24,11	21,87	31,25	15,18	24,80	13,53	23,38	28,44
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,53**
23,40	25,73	42,33	13,53	25,48	21,51	24,07	31,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**13,53**
24,26	24,40	42,33	13,53	27,15	25,96	25,38	36,20
Pistazien roh + Haselnüsse + Tomaten							**13,53**
22,55	24,40	42,33	13,53	23,82	17,07	25,38	27,31
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**13,53**
21,69	21,73	42,33	13,53	25,48	20,40	25,38	29,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Tomaten							**13,53**
22,55	25,73	42,33	13,53	23,82	22,62	22,75	31,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Tomaten							**13,53**
23,40	24,40	42,33	13,53	25,48	25,96	25,38	33,98
Haselnüsse + Pistazien roh + Tomaten							**13,53**
22,55	24,40	42,33	13,53	23,82	17,07	25,38	27,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Tomaten							**13,53**
25,11	27,07	42,33	13,53	25,48	22,62	25,38	33,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Tomaten							**13,53**
23,40	25,73	42,33	13,53	25,48	21,51	24,07	31,76
Pistazien roh + Kakao + Tomaten							**13,53**
24,26	27,07	50,67	13,53	28,82	22,62	31,96	33,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Tomaten							**13,53**
25,97	25,73	25,67	13,53	28,82	20,40	26,70	29,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Tomaten							**13,53**
25,11	28,40	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	27,31
Gerstenmehl + Pistazien roh + Tomaten							**13,53**
19,98	23,07	42,33	13,53	22,15	17,07	22,75	25,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Tomaten							**13,53**
23,40	24,40	25,67	13,53	25,48	20,40	22,75	27,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Pistazien roh + Tomaten							**13,53**
24,26	27,07	50,67	13,53	28,82	22,62	31,96	33,98
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Tomaten							**13,53**
20,84	23,07	42,33	13,53	23,82	15,96	24,07	25,09
Pistazien roh + Gerstenmehl + Tomaten							**13,53**
19,98	23,07	42,33	13,53	22,15	17,07	22,75	25,09
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
24,26	26,40	34,00	13,53	26,32	19,29	26,04	28,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
42,21	36,40	46,50	13,53	48,82	39,29	37,88	51,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
29,38	32,40	34,00	13,53	33,82	29,29	31,96	31,76
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
31,95	32,40	34,00	13,53	36,32	30,96	33,93	38,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
30,67	36,40	46,50	13,53	33,82	35,96	31,96	35,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
28,10	30,40	34,00	13,53	31,32	30,96	28,01	35,09
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
21,69	22,40	21,50	13,53	23,82	14,29	22,09	21,76
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
17,85	20,40	34,00	13,53	21,32	20,96	20,12	21,76
Tomaten + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
25,97	25,73	25,67	13,53	28,82	20,40	26,70	29,53
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
32,80	32,40	34,00	13,53	37,15	31,51	34,59	40,64
Dinkel ungekocht + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
25,97	25,73	25,67	13,53	28,82	20,40	26,70	29,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
31,95	35,07	42,33	13,53	35,48	34,84	33,28	38,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
32,80	32,40	34,00	13,53	37,15	31,51	34,59	40,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
31,09	32,40	34,00	13,53	35,48	30,40	33,28	36,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,64	35,07	42,33	13,53	45,48	37,07	37,22	49,53	**13,53**
Hafer + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,68	28,40	34,00	13,53	30,48	23,73	29,33	33,98	**13,53**
Quinoa + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,40	24,40	34,00	13,53	27,15	24,84	25,38	29,53	**13,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,24	31,07	34,00	13,53	33,82	31,51	30,64	38,42	**13,53**
Tomaten + Gerstenmehl + Pistazien roh	19,98	23,07	42,33	13,53	22,15	17,07	22,75	25,09	**13,53**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,81	17,40	18,38	19,40	18,98	13,53	19,64	23,06	**13,53**
Tomaten + Buchweizen + Pistazien roh	20,84	21,73	42,33	13,53	23,82	20,40	25,38	27,31	**13,53**
Tomaten + Haselnüsse + Pistazien roh	22,55	24,40	42,33	13,53	23,82	17,07	25,38	27,31	**13,53**
Tomaten + Kakao + Pistazien roh	24,26	27,07	50,67	13,53	28,82	22,62	31,96	33,98	**13,53**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Hafer	26,39	28,40	34,00	13,53	28,82	27,62	26,04	33,98	**13,53**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Quinoa	28,10	28,40	34,00	13,53	32,15	28,18	29,99	35,09	**13,53**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Quinoa	26,82	32,40	46,50	13,53	29,65	33,18	28,01	31,76	**13,53**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Quinoa	20,41	22,40	34,00	13,53	22,15	16,51	22,09	25,09	**13,53**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Quinoa	38,36	32,40	46,50	13,53	44,65	36,51	33,93	48,42	**13,53**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Quinoa	14,00	16,40	34,00	13,53	17,15	18,18	16,17	18,42	**13,53**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Quinoa	24,26	26,40	34,00	13,53	27,15	28,18	24,07	31,76	**13,53**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Hafer	30,24	30,40	34,00	13,53	33,82	27,62	31,96	37,31	**13,53**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Quinoa	25,54	28,40	34,00	13,53	29,65	26,51	28,01	28,42	**13,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Hafer	27,68	30,40	34,00	13,53	31,32	25,96	29,99	30,64	**13,53**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Hafer	28,96	34,40	46,50	13,53	31,32	32,62	29,99	33,98	**13,53**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Hafer	40,50	34,40	46,50	13,53	46,32	35,96	35,91	50,64	**13,53**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Hafer	16,14	18,40	34,00	13,53	18,82	17,62	18,14	20,64	**13,53**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Hafer	22,55	24,40	34,00	13,53	23,82	15,96	24,07	27,31	**13,53**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	20,82	17,09	26,96	40,03	18,78	13,53	22,06	20,87	**13,53**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	23,38	25,09	39,46	14,70	27,11	13,53	24,69	27,53	**13,53**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	16,68	25,22	27,00	13,53	18,36	17,12	18,48	23,84	**13,53**
Kakao + Tomaten + Pistazien roh	24,26	27,07	50,67	13,53	28,82	22,62	31,96	33,98	**13,53**
Gerstenmehl + Tomaten + Pistazien roh	19,98	23,07	42,33	13,53	22,15	17,07	22,75	25,09	**13,53**
Tomaten + Bulgur, trocken + Pistazien roh	20,84	23,07	42,33	13,53	23,82	15,96	24,07	25,09	**13,53**
Bulgur, trocken + Tomaten + Pistazien roh	20,84	23,07	42,33	13,53	23,82	15,96	24,07	25,09	**13,53**
Mais-Mehl + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	24,11	21,87	31,25	15,18	24,80	13,53	23,38	28,44	**13,53**
Buchweizen + Tomaten + Pistazien roh	20,84	21,73	42,33	13,53	23,82	20,40	25,38	27,31	**13,53**
Haselnüsse + Tomaten + Pistazien roh	22,55	24,40	42,33	13,53	23,82	17,07	25,38	27,31	**13,53**
Tomaten + Mais-Mehl + Sonnenblumenkerne getrockne	24,11	21,87	31,25	15,18	24,80	13,53	23,38	28,44	**13,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,01	23,17	33,25	13,53	27,82	18,14	25,51	30,27	**13,53**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,01	23,17	33,25	13,53	27,82	18,14	25,51	30,27	**13,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Pistazien roh							**13,53**
21,69	21,73	42,33	13,53	25,48	20,40	25,38	29,53
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh							**13,53**
21,69	21,73	42,33	13,53	25,48	20,40	25,38	29,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**13,53**
29,38	29,07	29,83	13,53	32,98	25,96	30,64	35,09
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**13,53**
21,69	23,07	29,83	13,53	22,98	14,29	22,75	25,09
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**13,53**
15,28	17,07	29,83	13,53	17,98	15,96	16,83	18,42
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**13,53**
39,64	33,07	42,33	13,53	45,48	34,29	34,59	48,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**13,53**
28,10	33,07	42,33	13,53	30,48	30,96	28,67	31,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**13,53**
26,82	29,07	29,83	13,53	30,48	24,29	28,67	28,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**13,53**
25,54	27,07	29,83	13,53	27,98	25,96	24,72	31,76
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,53**
25,11	27,07	42,33	13,53	25,48	22,62	25,38	33,98
Pistazien roh + Tomaten + Kakao							**13,53**
24,26	27,07	50,67	13,53	28,82	22,62	31,96	33,98
Tomaten + Pistazien roh + Kakao							**13,53**
24,26	27,07	50,67	13,53	28,82	22,62	31,96	33,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kakao							**13,53**
26,82	29,73	50,67	13,53	30,48	28,18	31,96	40,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Gerstenmehl							**13,53**
22,55	25,73	42,33	13,53	23,82	22,62	22,75	31,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Haselnüsse							**13,53**
25,11	27,07	42,33	13,53	25,48	22,62	25,38	33,98
Tomaten + Pistazien roh + Gerstenmehl							**13,53**
19,98	23,07	42,33	13,53	22,15	17,07	22,75	25,09
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,53**
22,55	25,73	42,33	13,53	23,82	22,62	22,75	31,76
Pistazien roh + Tomaten + Gerstenmehl							**13,53**
19,98	23,07	42,33	13,53	22,15	17,07	22,75	25,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Pistazien roh + Haselnüsse							**13,53**
22,55	24,40	42,33	13,53	23,82	17,07	25,38	27,31
Pistazien roh + Tomaten + Haselnüsse							**13,53**
22,55	24,40	42,33	13,53	23,82	17,07	25,38	27,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
25,97	23,73	25,67	13,53	28,82	17,62	24,07	28,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
32,38	31,73	38,17	13,53	36,32	34,29	29,99	41,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
33,66	33,73	38,17	13,53	38,82	32,62	33,93	38,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
34,94	37,73	50,67	13,53	38,82	39,29	33,93	41,76
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
46,48	37,73	50,67	13,53	53,82	42,62	39,86	58,42
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
22,12	21,73	38,17	13,53	26,32	24,29	22,09	28,42
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
28,53	27,73	38,17	13,53	31,32	22,62	28,01	35,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
36,22	33,73	38,17	13,53	41,32	34,29	35,91	45,09
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
24,68	27,73	38,17	13,53	26,32	21,51	26,04	29,53
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
28,53	31,73	38,17	13,53	31,32	33,18	28,01	36,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
32,38	33,73	38,17	13,53	36,32	33,18	33,93	39,53
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
29,81	33,73	38,17	13,53	33,82	31,51	31,96	32,87
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
42,63	37,73	50,67	13,53	48,82	41,51	37,88	52,87
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
18,27	21,73	38,17	13,53	21,32	23,18	20,12	22,87
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
31,09	37,73	50,67	13,53	33,82	38,18	31,96	36,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
22,12	23,73	25,67	13,53	23,82	16,51	22,09	22,87
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,53**
22,00	21,94	42,13	13,53	23,18	18,33	25,22	27,60
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,53**
26,82	29,73	50,67	13,53	30,48	28,18	31,96	40,64
Tomaten + Pistazien roh + Buchweizen							**13,53**
20,84	21,73	42,33	13,53	23,82	20,40	25,38	27,31
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
29,38	33,73	42,33	13,53	32,15	34,84	29,33	36,20
Hafer + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
34,51	31,07	42,33	13,53	38,82	29,29	31,96	42,87
Tomaten + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
26,82	31,07	42,33	13,53	28,82	27,07	28,01	31,76
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
30,24	35,07	42,33	13,53	33,82	33,73	31,96	33,98
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
38,79	37,73	50,67	13,53	43,82	40,40	35,91	47,31
Tomaten + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
25,11	28,40	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	27,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
37,08	33,73	42,33	13,53	42,15	37,07	33,28	47,31
Tomaten + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
22,55	27,07	42,33	13,53	25,48	28,18	24,07	27,31
Hafer + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
26,82	31,07	42,33	13,53	28,82	27,07	28,01	31,76
Quinoa + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
22,55	27,07	42,33	13,53	25,48	28,18	24,07	27,31
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
31,95	35,07	42,33	13,53	35,48	34,84	33,28	38,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
39,64	35,07	42,33	13,53	45,48	37,07	37,22	49,53
Dinkel ungekocht + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
25,11	28,40	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	27,31
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,53**
38,79	37,73	50,67	13,53	43,82	40,40	35,91	47,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	32,80	28,40	34,00	13,53	37,15	25,96	29,33	38,42	**13,53**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,09	37,73	50,67	13,53	33,82	38,18	31,96	36,20	**13,53**
Quinoa + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	30,24	27,07	42,33	13,53	35,48	30,40	28,01	38,42	**13,53**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	46,48	37,73	50,67	13,53	53,82	42,62	39,86	58,42	**13,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,38	33,73	42,33	13,53	32,15	34,84	29,33	36,20	**13,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,95	35,07	42,33	13,53	35,48	34,84	33,28	38,42	**13,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,24	35,07	42,33	13,53	33,82	33,73	31,96	33,98	**13,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	37,93	35,07	42,33	13,53	43,82	35,96	35,91	45,09	**13,53**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	32,80	28,40	34,00	13,53	37,15	25,96	29,33	38,42	**13,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	38,79	37,73	50,67	13,53	43,82	40,40	35,91	47,31	**13,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,09	37,73	50,67	13,53	33,82	38,18	31,96	36,20	**13,53**
Tomaten + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,69	24,40	34,00	13,53	25,48	23,73	24,07	25,09	**13,53**
Tomaten + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	25,11	27,07	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	31,76	**13,53**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	30,24	31,07	34,00	13,53	33,82	31,51	30,64	38,42	**13,53**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,09	32,40	34,00	13,53	35,48	30,40	33,28	36,20	**13,53**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	37,08	33,73	42,33	13,53	42,15	37,07	33,28	47,31	**13,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,09	32,40	34,00	13,53	35,48	30,40	33,28	36,20	**13,53**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	27,68	29,73	34,00	13,53	30,48	31,51	26,70	36,20	**13,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
28,53	31,07	34,00	13,53	32,15	30,40	29,33	33,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
29,38	32,40	34,00	13,53	33,82	29,29	31,96	31,76
Dinkel ungekocht + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
24,26	25,73	25,67	13,53	27,15	19,29	25,38	25,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
30,24	35,07	42,33	13,53	33,82	33,73	31,96	33,98
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
37,93	35,07	42,33	13,53	43,82	35,96	35,91	45,09
Quinoa + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
21,69	24,40	34,00	13,53	25,48	23,73	24,07	25,09
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
28,53	31,07	34,00	13,53	32,15	30,40	29,33	33,98
Tomaten + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
20,84	23,07	34,00	13,53	23,82	24,84	21,43	27,31
Hafer + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
25,97	28,40	34,00	13,53	28,82	22,62	28,01	29,53
Tomaten + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
24,26	25,73	25,67	13,53	27,15	19,29	25,38	25,09
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
29,38	32,40	34,00	13,53	33,82	29,29	31,96	31,76
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
30,24	35,07	42,33	13,53	33,82	33,73	31,96	33,98
Tomaten + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
25,97	28,40	34,00	13,53	28,82	22,62	28,01	29,53
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,53**
37,93	35,07	42,33	13,53	43,82	35,96	35,91	45,09
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
28,53	31,07	34,00	13,53	32,15	30,40	29,33	33,98
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
29,38	33,73	42,33	13,53	32,15	34,84	29,33	36,20
Tomaten + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
27,68	28,40	34,00	13,53	30,48	23,73	29,33	33,98
Tomaten + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
26,82	29,73	50,67	13,53	30,48	28,18	31,96	40,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
30,24	31,07	34,00	13,53	33,82	31,51	30,64	38,42
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
31,95	35,07	42,33	13,53	35,48	34,84	33,28	38,42
Buchweizen + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
23,40	24,40	42,33	13,53	25,48	25,96	25,38	33,98
Tomaten + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
25,11	27,07	42,33	13,53	25,48	22,62	25,38	33,98
Tomaten + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
23,40	25,73	42,33	13,53	25,48	21,51	24,07	31,76
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
39,64	35,07	42,33	13,53	45,48	37,07	37,22	49,53
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
31,09	32,40	34,00	13,53	35,48	30,40	33,28	36,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
30,24	31,07	34,00	13,53	33,82	31,51	30,64	38,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
27,68	29,73	34,00	13,53	30,48	31,51	26,70	36,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
28,53	31,07	34,00	13,53	32,15	30,40	29,33	33,98
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
29,38	33,73	42,33	13,53	32,15	34,84	29,33	36,20
Kakao + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
26,82	29,73	50,67	13,53	30,48	28,18	31,96	40,64
Dinkel ungekocht + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
23,40	24,40	25,67	13,53	25,48	20,40	22,75	27,31
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
24,26	24,40	42,33	13,53	27,15	25,96	25,38	36,20
Tomaten + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
23,40	24,40	42,33	13,53	25,48	25,96	25,38	33,98
Quinoa + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
20,84	23,07	34,00	13,53	23,82	24,84	21,43	27,31
Tomaten + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
23,40	24,40	25,67	13,53	25,48	20,40	22,75	27,31
Hafer + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
25,11	27,07	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	31,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
23,40	25,73	42,33	13,53	25,48	21,51	24,07	31,76
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
24,26	24,40	42,33	13,53	27,15	25,96	25,38	36,20
Tomaten + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
22,55	25,73	42,33	13,53	23,82	22,62	22,75	31,76
Haselnüsse + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
25,11	27,07	42,33	13,53	25,48	22,62	25,38	33,98
Gerstenmehl + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,53**
22,55	25,73	42,33	13,53	23,82	22,62	22,75	31,76
Tomaten + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,53**
23,40	24,40	34,00	13,53	27,15	24,84	25,38	29,53
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,53**
37,08	33,73	42,33	13,53	42,15	37,07	33,28	47,31
Pistazien roh + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**13,53**
21,69	21,73	42,33	13,53	25,48	20,40	25,38	29,53
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,53**
24,26	24,40	42,33	13,53	27,15	25,96	25,38	36,20
Tomaten + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**13,53**
21,69	21,73	42,33	13,53	25,48	20,40	25,38	29,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**13,53**
24,26	24,40	42,33	13,53	27,15	25,96	25,38	36,20
Pistazien roh + Tomaten + Buchweizen							**13,53**
20,84	21,73	42,33	13,53	23,82	20,40	25,38	27,31
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,53**
23,40	24,40	42,33	13,53	25,48	25,96	25,38	33,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Buchweizen							**13,53**
23,40	24,40	42,33	13,53	25,48	25,96	25,38	33,98
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**13,53**
25,11	27,07	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	31,76
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,53**
26,82	31,07	42,33	13,53	28,82	27,07	28,01	31,76
Tomaten + Hafer + Hafer							**13,53**
22,55	24,40	34,00	13,53	23,82	15,96	24,07	27,31
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**13,53**
34,51	31,07	42,33	13,53	38,82	29,29	31,96	42,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Quinoa + Hafer							**13,53**
18,27	20,40	34,00	13,53	20,48	17,07	20,12	22,87
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,53**
25,97	28,40	34,00	13,53	28,82	22,62	28,01	29,53
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**13,53**
27,68	28,40	34,00	13,53	30,48	23,73	29,33	33,98
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
39,64	35,07	42,33	13,53	45,48	37,07	37,22	49,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Quinoa							**13,53**
22,55	27,07	42,33	13,53	25,48	28,18	24,07	27,31
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa							**13,53**
23,40	24,40	34,00	13,53	27,15	24,84	25,38	29,53
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
46,48	37,73	50,67	13,53	53,82	42,62	39,86	58,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Quinoa							**13,53**
23,40	24,40	34,00	13,53	27,15	24,84	25,38	29,53
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Quinoa							**13,53**
20,84	23,07	34,00	13,53	23,82	24,84	21,43	27,31
Tomaten + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
34,51	31,07	42,33	13,53	38,82	29,29	31,96	42,87
Dinkel ungekocht + Tomaten + Quinoa							**13,53**
16,56	17,73	25,67	13,53	18,82	13,73	17,49	18,42
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
38,79	37,73	50,67	13,53	43,82	40,40	35,91	47,31
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
37,08	33,73	42,33	13,53	42,15	37,07	33,28	47,31
Hafer + Tomaten + Hafer							**13,53**
22,55	24,40	34,00	13,53	23,82	15,96	24,07	27,31
Tomaten + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
30,24	27,07	42,33	13,53	35,48	30,40	28,01	38,42
Tomaten + Hafer + Quinoa							**13,53**
18,27	20,40	34,00	13,53	20,48	17,07	20,12	22,87
Tomaten + Quinoa + Quinoa							**13,53**
14,00	16,40	34,00	13,53	17,15	18,18	16,17	18,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Hafer							**13,53**
27,68	28,40	34,00	13,53	30,48	23,73	29,33	33,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Hafer							**13,53**
25,11	27,07	34,00	13,53	27,15	23,73	25,38	31,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Hafer							**13,53**
25,97	28,40	34,00	13,53	28,82	22,62	28,01	29,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Hafer							**13,53**
26,82	31,07	42,33	13,53	28,82	27,07	28,01	31,76
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Hafer							**13,53**
34,51	31,07	42,33	13,53	38,82	29,29	31,96	42,87
Quinoa + Tomaten + Hafer							**13,53**
18,27	20,40	34,00	13,53	20,48	17,07	20,12	22,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Quinoa							**13,53**
21,69	24,40	34,00	13,53	25,48	23,73	24,07	25,09
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**13,53**
21,69	24,40	34,00	13,53	25,48	23,73	24,07	25,09
Hafer + Tomaten + Quinoa							**13,53**
18,27	20,40	34,00	13,53	20,48	17,07	20,12	22,87
Quinoa + Tomaten + Quinoa							**13,53**
14,00	16,40	34,00	13,53	17,15	18,18	16,17	18,42
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa							**13,53**
20,84	23,07	34,00	13,53	23,82	24,84	21,43	27,31
Tomaten + Dinkel ungekocht + Quinoa							**13,53**
16,56	17,73	25,67	13,53	18,82	13,73	17,49	18,42
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Quinoa							**13,53**
30,24	27,07	42,33	13,53	35,48	30,40	28,01	38,42
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,53**
37,93	35,07	42,33	13,53	43,82	35,96	35,91	45,09
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa							**13,53**
30,24	27,07	42,33	13,53	35,48	30,40	28,01	38,42
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**13,53**
22,55	27,07	42,33	13,53	25,48	28,18	24,07	27,31
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**13,53**
13,53	21,69	31,42	14,08	14,52	14,21	16,37	19,88
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**13,53**
18,94	19,83	35,96	17,08	20,43	13,53	21,13	25,29
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**13,53**
13,53	40,95	81,79	26,52	59,73	38,44	51,45	73,81

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**13,52**
16,81	17,48	29,08	14,13	19,17	13,52	18,96	24,27
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**13,52**
16,81	17,48	29,08	14,13	19,17	13,52	18,96	24,27
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss							**13,52**
26,15	30,61	36,08	13,52	29,91	16,40	31,04	30,16
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**13,52**
16,81	17,48	29,08	14,13	19,17	13,52	18,96	24,27
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**13,52**
16,81	17,48	29,08	14,13	19,17	13,52	18,96	24,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Kartoffeln gegart							**13,52**
18,31	15,81	18,83	28,02	18,23	13,52	18,53	18,91
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**13,52**
18,31	15,81	18,83	28,02	18,23	13,52	18,53	18,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Miso							**13,52**
18,31	15,81	18,83	28,02	18,23	13,52	18,53	18,91
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**13,52**
18,31	15,81	18,83	28,02	18,23	13,52	18,53	18,91
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,52**
27,69	24,75	36,46	13,52	28,98	20,40	25,36	33,73
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,52**
32,38	30,97	50,71	13,52	37,12	28,18	29,97	42,62
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,52**
28,54	32,97	50,71	13,52	29,62	25,96	29,97	34,84
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,52**
24,69	30,97	50,71	13,52	27,12	25,96	26,02	31,51
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,52**
25,55	28,30	42,38	13,52	28,78	22,62	27,34	33,73
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,52**
29,39	30,30	42,38	13,52	31,28	22,62	31,28	37,07
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,52**
31,96	34,30	54,88	13,52	38,78	30,96	41,15	47,07
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,52**
26,83	26,30	42,38	13,52	31,28	27,62	31,28	37,07
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,52**
26,83	28,30	42,38	13,52	31,28	20,96	29,31	33,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
36,23	32,97	50,71	13,52	39,62	28,18	33,91	45,96	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
27,26	28,97	50,71	13,52	32,12	30,96	29,97	38,18	
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
38,79	36,97	63,21	13,52	47,12	36,51	43,78	55,96	
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
33,67	28,97	50,71	13,52	39,62	33,18	33,91	45,96	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
34,95	28,97	50,71	13,52	42,12	33,18	33,91	49,29	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
33,67	30,97	50,71	13,52	39,62	26,51	31,94	42,62	
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
31,10	36,97	63,21	13,52	37,12	34,29	39,84	44,84	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
28,11	26,30	42,38	13,52	33,78	27,62	31,28	40,40	
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
29,39	32,97	54,88	13,52	35,45	30,96	37,20	44,84	
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
25,12	28,30	42,38	13,52	29,62	19,84	27,99	29,29	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
26,40	26,30	42,38	13,52	32,12	26,51	29,97	35,96	
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
25,12	26,30	42,38	13,52	29,62	26,51	29,97	32,62	
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
30,25	34,30	54,88	13,52	37,12	29,84	39,84	42,62	
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
20,42	24,30	42,38	13,52	22,12	14,84	22,07	27,07	
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
24,26	26,30	42,38	13,52	24,62	14,84	26,02	30,40	
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
26,83	30,30	54,88	13,52	32,12	23,18	35,89	40,40	
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**13,52**
17,43	20,30	42,38	13,52	21,28	14,29	20,10	22,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,83	28,97	42,38	13,52	27,95	22,62	27,34	34,84	**13,52**
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,68	30,30	42,38	13,52	29,62	21,51	29,97	32,62	**13,52**
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,70	22,30	42,38	13,52	24,62	19,84	26,02	30,40	**13,52**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,26	24,97	42,38	13,52	27,95	27,62	27,34	34,84	**13,52**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,55	24,97	42,38	13,52	30,45	27,62	27,34	38,18	**13,52**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,26	26,97	42,38	13,52	27,95	20,96	25,36	31,51	**13,52**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,98	22,30	42,38	13,52	27,12	19,84	26,02	33,73	**13,52**
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	28,30	42,38	13,52	27,12	21,51	26,02	29,29	**13,52**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,97	30,97	50,71	13,52	29,62	24,29	27,99	31,51	**13,52**
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,97	28,97	50,71	13,52	29,62	30,96	29,97	34,84	**13,52**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,98	26,97	42,38	13,52	25,45	22,62	23,39	31,51	**13,52**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,56	26,30	54,88	13,52	28,78	24,29	31,94	35,96	**13,52**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	18,30	42,38	13,52	21,28	20,96	22,07	25,96	**13,52**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,71	18,30	42,38	13,52	23,78	20,96	22,07	29,29	**13,52**
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	22,30	42,38	13,52	21,28	15,96	22,07	25,96	**13,52**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,15	20,30	42,38	13,52	18,78	15,96	18,13	22,62	**13,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,28	25,54	28,21	13,52	21,75	19,67	19,94	27,33	**13,52**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,27	19,63	34,04	13,52	25,45	16,51	23,39	29,29	**13,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	19,63	34,04	13,52	22,95	16,51	23,39	25,96	**13,52**
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,12	27,63	46,54	13,52	30,45	19,84	33,26	35,96	**13,52**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,81	17,48	29,08	14,13	19,17	13,52	18,96	24,27	**13,52**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,81	17,48	29,08	14,13	19,17	13,52	18,96	24,27	**13,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	22,65	18,53	24,00	41,56	19,17	13,52	22,11	20,22	**13,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	20,04	16,61	20,38	38,50	18,18	13,52	20,56	20,24	**13,52**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,21	25,16	32,42	15,42	27,54	13,52	25,35	26,56	**13,52**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,44	23,44	43,92	13,52	25,63	21,22	26,59	29,80	**13,52**
3*Mandeln + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,15	35,39	46,67	13,52	35,68	19,92	38,55	38,52	**13,52**
3*Mandeln + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,73	30,06	38,33	13,52	30,68	17,70	31,97	31,86	**13,52**
3*Mandeln + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,58	30,06	38,33	13,52	32,34	17,70	31,97	34,08	**13,52**
3*Mandeln + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,87	31,39	38,33	13,52	29,01	14,37	29,34	29,63	**13,52**
3*Mandeln + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,44	32,73	38,33	13,52	30,68	14,37	31,97	31,86	**13,52**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	24,79	23,87	28,17	16,00	25,00	13,52	24,08	23,56	**13,52**
Kartoffeln gegart + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,31	15,81	18,83	28,02	18,23	13,52	18,53	18,91	**13,52**
Miso + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,31	15,81	18,83	28,02	18,23	13,52	18,53	18,91	**13,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Miso	19,89	16,29	18,38	38,66	18,55	13,52	20,20	19,41	**13,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	23,15	23,27	31,04	14,66	26,25	13,52	24,04	26,69	**13,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**13,52**
22,72	23,27	31,04	14,66	25,42	13,52	24,04	25,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**13,52**
24,85	25,93	31,04	15,77	27,08	13,52	25,36	26,69
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**13,52**
24,00	25,93	39,38	13,54	25,42	13,52	25,36	28,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**13,52**
21,44	24,60	39,38	13,54	23,75	13,52	22,72	26,69
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,52**
24,00	26,60	43,54	15,77	28,75	13,52	26,67	30,02
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,52**
25,28	22,60	26,88	42,43	23,75	13,52	26,01	24,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,52**
25,28	22,60	26,88	42,43	23,75	13,52	26,01	24,47
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**13,51**
13,51	21,57	31,29	14,08	14,16	13,90	16,32	19,64
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,51**
28,31	28,92	43,25	13,51	31,60	28,13	31,68	36,81
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**13,51**
24,38	24,80	41,67	13,51	29,83	18,34	28,13	34,20
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**13,51**
23,09	24,80	41,67	13,51	27,33	18,34	28,13	30,87
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**13,51**
28,22	32,80	54,17	13,51	34,83	21,68	38,00	40,87
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**13,51**
25,90	24,84	42,92	13,51	31,45	18,24	29,66	36,07
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**13,51**
24,62	24,84	42,92	13,51	28,95	18,24	29,66	32,73
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**13,51**
29,74	32,84	55,42	13,51	36,45	21,58	39,53	42,73
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,51**
27,03	28,25	43,25	13,51	29,93	28,13	29,70	35,70
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**13,51**
23,44	22,72	38,92	13,51	23,68	15,47	24,00	26,31
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Cashewnuss							**13,51**
23,44	22,72	38,92	13,51	23,68	15,47	24,00	26,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Walnüsse + Cashewnuss							**13,51**
24,97	22,76	40,17	13,51	25,30	15,37	25,53	28,18
Walnüsse + Hirse gekocht + Cashewnuss							**13,51**
24,97	22,76	40,17	13,51	25,30	15,37	25,53	28,18
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**13,51**
21,18	22,13	40,21	13,51	23,19	19,06	24,28	24,98
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**13,51**
23,74	24,79	40,21	13,51	24,86	24,61	24,28	31,64
Hirse gekocht + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**13,51**
23,44	22,72	38,92	13,51	23,68	15,47	24,00	26,31
Cashewnuss + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**13,51**
23,44	22,72	38,92	13,51	23,68	15,47	24,00	26,31
Walnüsse + Cashewnuss + Hirse gekocht							**13,51**
24,97	22,76	40,17	13,51	25,30	15,37	25,53	28,18
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**13,51**
23,44	22,72	38,92	13,51	23,68	15,47	24,00	26,31
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**13,51**
19,91	21,24	33,75	13,51	26,60	16,49	23,75	29,20
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Hirse gekocht							**13,51**
23,44	22,72	38,92	13,51	23,68	15,47	24,00	26,31
Cashewnuss + Walnüsse + Hirse gekocht							**13,51**
24,97	22,76	40,17	13,51	25,30	15,37	25,53	28,18
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**13,51**
19,91	21,24	33,75	13,51	26,60	16,49	23,75	29,20
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**13,51**
19,91	21,24	33,75	13,51	26,60	16,49	23,75	29,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**13,51**
19,91	21,24	33,75	13,51	26,60	16,49	23,75	29,20
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**13,51**
26,03	26,79	38,83	13,51	27,97	20,22	26,22	31,84
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**13,51**
43,98	36,79	51,33	13,51	50,47	40,22	38,07	55,18
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**13,51**
32,44	36,79	51,33	13,51	35,47	36,88	32,14	38,51
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**13,51**
23,47	22,79	26,33	13,51	25,47	15,22	22,28	25,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**13,51**
31,16	32,79	38,83	13,51	35,47	30,22	32,14	35,18
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**13,51**
29,88	30,79	38,83	13,51	32,97	31,88	28,20	38,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**13,51**
33,73	32,79	38,83	13,51	37,97	31,88	34,12	41,84
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**13,51**
19,62	20,79	38,83	13,51	22,97	21,88	20,30	25,18
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**13,51**
23,62	29,48	42,33	13,51	28,07	15,67	27,45	30,67
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**13,51**
27,46	31,48	42,33	13,51	30,57	15,67	31,39	34,00
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**13,51**
30,03	35,48	54,83	13,51	38,07	24,00	41,26	44,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**13,51**
26,18	27,48	42,33	13,51	33,07	20,67	31,39	37,33
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**13,51**
24,90	29,48	42,33	13,51	30,57	14,00	29,42	30,67
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**13,51**
24,90	27,48	42,33	13,51	30,57	20,67	31,39	34,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,51**
26,91	29,77	27,38	16,19	30,12	13,51	29,18	27,29
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,51**
27,46	28,92	43,25	13,51	30,77	27,57	31,02	34,59
Cashewnuss + Hirse gekocht + Walnüsse							**13,51**
24,97	22,76	40,17	13,51	25,30	15,37	25,53	28,18
Hirse gekocht + Cashewnuss + Walnüsse							**13,51**
24,97	22,76	40,17	13,51	25,30	15,37	25,53	28,18
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**13,51**
23,61	24,92	43,25	13,51	26,60	24,79	27,07	31,26
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**13,51**
25,75	26,92	43,25	13,51	28,27	24,24	29,05	33,48
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,51**
19,91	21,24	33,75	13,51	26,60	16,49	23,75	29,20
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,51**
19,91	21,24	33,75	13,51	26,60	16,49	23,75	29,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,51**
19,01	18,59	35,21	13,51	22,42	14,69	21,95	29,89
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,51**
21,57	23,93	43,54	13,51	25,75	16,92	28,53	34,33
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,51**
18,15	18,59	35,21	13,51	20,75	14,69	21,95	27,67
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**13,51**
24,89	25,59	39,08	13,51	27,43	22,57	27,73	31,26
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,51**
27,88	30,25	47,42	13,51	30,77	29,79	31,02	35,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,51**
31,73	30,25	47,42	13,51	35,77	30,91	32,99	41,26
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,51**
28,62	25,82	41,63	23,69	26,73	13,51	26,61	34,18
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**13,51**
22,77	23,83	38,38	18,54	25,98	13,51	24,34	30,02
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,51**
25,74	30,31	33,58	15,88	29,43	13,51	30,27	29,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,51**
21,73	21,56	23,63	13,61	25,55	13,51	22,38	24,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**13,50**
16,06	14,19	16,00	26,38	16,00	13,50	17,22	17,69
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**13,50**
16,06	14,19	16,00	26,38	16,00	13,50	17,22	17,69
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**13,50**
13,50	28,27	57,79	17,90	38,00	22,55	33,74	45,59
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**13,50**
13,50	26,93	57,79	17,90	38,00	26,99	35,06	47,81
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**13,50**
13,50	28,27	57,79	20,12	38,00	28,11	33,74	45,59
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht							**13,50**
22,43	21,93	42,67	13,50	23,61	19,16	24,57	27,78
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht							**13,50**
22,40	21,69	42,42	13,50	22,89	18,54	24,46	27,31
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,50**
26,55	26,39	41,71	13,50	32,11	20,62	27,81	35,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Miso	24,14	25,51	34,46	13,50	26,22	17,65	25,66	30,19	**13,50**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Miso	42,09	35,51	46,96	13,50	48,72	37,65	37,51	53,52	**13,50**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Miso	30,55	35,51	46,96	13,50	33,72	34,32	31,59	36,86	**13,50**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Miso	29,26	31,51	34,46	13,50	33,72	27,65	31,59	33,52	**13,50**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Miso	27,98	29,51	34,46	13,50	31,22	29,32	27,64	36,86	**13,50**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Miso	31,83	31,51	34,46	13,50	36,22	29,32	33,56	40,19	**13,50**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Miso	17,73	19,51	34,46	13,50	21,22	19,32	19,74	23,52	**13,50**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	16,06	14,19	16,00	26,38	16,00	13,50	17,22	17,69	**13,50**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	16,06	14,19	16,00	26,38	16,00	13,50	17,22	17,69	**13,50**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	29,55	24,97	27,75	13,50	26,23	21,60	24,32	32,48	**13,50**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	30,40	26,31	27,75	13,50	27,89	20,49	26,95	30,26	**13,50**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	38,95	28,97	36,08	13,50	37,89	27,16	30,90	43,59	**13,50**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	31,26	28,97	36,08	13,50	27,89	24,93	26,95	32,48	**13,50**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	32,11	26,31	27,75	13,50	29,56	21,60	28,27	34,70	**13,50**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	22,71	18,31	27,75	13,50	19,56	14,93	19,06	23,59	**13,50**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	26,98	22,31	27,75	13,50	22,89	13,82	23,01	28,03	**13,50**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,03	26,35	40,46	13,50	30,49	20,72	26,28	33,36	**13,50**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,06	14,19	16,00	26,38	16,00	13,50	17,22	17,69	**13,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,50**
16,06	14,19	16,00	26,38	16,00	13,50	17,22	17,69
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**13,49**
26,99	22,01	32,13	18,42	23,23	13,49	23,15	30,27
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**13,49**
27,24	31,53	32,42	13,62	30,75	13,49	30,50	28,98
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,49**
22,38	25,12	48,63	22,53	24,12	13,49	24,25	31,96
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,49**
25,80	26,45	40,29	24,76	27,45	13,49	26,88	31,96
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,49**
24,94	26,45	48,63	22,53	25,78	13,49	26,88	34,18
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen							**13,49**
21,15	21,66	41,50	21,03	22,93	13,49	23,91	30,18
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**13,49**
23,29	24,33	41,50	22,14	24,60	13,49	25,23	31,29
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**13,49**
19,81	21,22	40,25	21,43	21,65	13,49	21,64	27,76
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**13,49**
21,58	21,66	41,50	21,03	23,77	13,49	23,91	31,29
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**13,49**
13,49	21,63	31,38	14,03	14,13	13,82	16,36	19,73
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
30,26	32,39	34,17	13,49	34,85	29,96	32,75	34,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
28,97	30,39	34,17	13,49	32,35	31,62	28,80	37,49
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
25,13	26,39	34,17	13,49	27,35	19,96	26,83	30,82
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
18,72	20,39	34,17	13,49	22,35	21,62	20,91	24,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
32,82	32,39	34,17	13,49	37,35	31,62	34,72	40,82
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
43,08	36,39	46,67	13,49	49,85	39,96	38,67	54,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,54	36,39	46,67	13,49	34,85	36,62	32,75	37,49	**13,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,56	22,39	21,67	13,49	24,85	14,96	22,88	24,16	**13,49**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	21,82	21,72	42,38	13,49	23,29	18,71	25,16	27,74	**13,49**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,69	29,72	34,17	13,49	30,68	31,62	26,83	36,38	**13,49**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,85	25,72	34,17	13,49	25,68	19,96	24,86	29,71	**13,49**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,44	19,72	34,17	13,49	20,68	21,62	18,93	23,04	**13,49**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	41,79	35,72	46,67	13,49	48,18	39,96	36,70	53,04	**13,49**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,97	31,72	34,17	13,49	33,18	29,96	30,78	33,04	**13,49**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,26	35,72	46,67	13,49	33,18	36,62	30,78	36,38	**13,49**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,54	31,72	34,17	13,49	35,68	31,62	32,75	39,71	**13,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,28	21,72	21,67	13,49	23,18	14,96	20,91	23,04	**13,49**
Hafer + Mandeln + Bohnen grün gekocht	24,90	28,53	33,25	13,49	28,33	15,92	28,72	29,13	**13,49**
Quinoa + Mandeln + Bohnen grün gekocht	20,62	24,53	33,25	13,49	25,00	17,03	24,78	24,69	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Bohnen grün gekocht	36,86	35,20	41,58	13,49	43,33	29,26	36,62	44,69	**13,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bohnen grün gekocht	29,17	35,20	41,58	13,49	33,33	27,03	32,67	33,58	**13,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Bohnen grün gekocht	30,03	32,53	33,25	13,49	35,00	23,70	33,99	35,80	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Bohnen grün gekocht							**13,49**
27,46	31,20	33,25	13,49	31,67	23,70	30,04	33,58	
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**13,49**
28,32	32,53	33,25	13,49	33,33	22,59	32,67	31,36	
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**13,49**
29,17	35,20	41,58	13,49	33,33	27,03	32,67	33,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Bohnen grün gekocht							**13,49**
28,32	32,53	33,25	13,49	33,33	22,59	32,67	31,36	
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**13,49**
27,46	31,20	33,25	13,49	31,67	23,70	30,04	33,58	
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**13,49**
30,03	32,53	33,25	13,49	35,00	23,70	33,99	35,80	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**13,49**
19,17	20,81	31,83	13,56	23,73	13,49	22,47	26,80	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl							**13,49**
19,17	20,81	31,83	13,56	23,73	13,49	22,47	26,80	
Hafer + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**13,49**
21,49	22,08	26,58	13,89	22,78	13,49	22,11	23,64	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**13,49**
23,42	24,39	25,83	13,49	25,68	20,51	22,88	27,49	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**13,49**
24,27	25,72	25,83	13,49	27,35	19,40	25,51	25,27	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**13,49**
25,13	28,39	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	27,49	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**13,49**
32,82	28,39	34,17	13,49	37,35	26,07	29,46	38,60	
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Bulgur, trocken							**13,49**
20,85	23,05	42,50	13,49	24,02	16,07	24,20	25,27	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht							**13,49**
32,82	28,39	34,17	13,49	37,35	26,07	29,46	38,60	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht							**13,49**
24,27	25,72	25,83	13,49	27,35	19,40	25,51	25,27	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Dinkel ungekocht							**13,49**
16,58	17,72	25,83	13,49	19,02	13,84	17,62	18,60	
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**13,49**
20,85	23,05	42,50	13,49	24,02	16,07	24,20	25,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**13,49**
23,42	25,72	42,50	13,49	25,68	21,62	24,20	31,93	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**13,49**
16,58	17,72	25,83	13,49	19,02	13,84	17,62	18,60	
Lauch gedünstet + Hafer + Dinkel ungekocht								**13,49**
21,49	22,08	26,58	13,89	22,78	13,49	22,11	23,64	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht								**13,49**
25,13	28,39	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	27,49	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**13,49**
25,98	25,72	25,83	13,49	29,02	20,51	26,83	29,71	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht								**13,49**
23,42	24,39	25,83	13,49	25,68	20,51	22,88	27,49	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**13,49**
25,98	25,72	25,83	13,49	29,02	20,51	26,83	29,71	
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,49**
19,17	20,81	31,83	13,56	23,73	13,49	22,47	26,80	
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**13,49**
19,17	20,81	31,83	13,56	23,73	13,49	22,47	26,80	
Mandeln + Quinoa + Bohnen grün gekocht								**13,49**
20,62	24,53	33,25	13,49	25,00	17,03	24,78	24,69	
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**13,49**
36,86	35,20	41,58	13,49	43,33	29,26	36,62	44,69	
Mandeln + Hafer + Bohnen grün gekocht								**13,49**
24,90	28,53	33,25	13,49	28,33	15,92	28,72	29,13	
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln								**13,49**
30,03	32,53	33,25	13,49	35,00	23,70	33,99	35,80	
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Mandeln								**13,49**
20,62	24,53	33,25	13,49	25,00	17,03	24,78	24,69	
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln								**13,49**
36,86	35,20	41,58	13,49	43,33	29,26	36,62	44,69	
Bohnen grün gekocht + Hafer + Mandeln								**13,49**
24,90	28,53	33,25	13,49	28,33	15,92	28,72	29,13	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mandeln								**13,49**
27,46	31,20	33,25	13,49	31,67	23,70	30,04	33,58	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mandeln								**13,49**
30,03	32,53	33,25	13,49	35,00	23,70	33,99	35,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln	29,17	35,20	41,58	13,49	33,33	27,03	32,67	33,58	**13,49**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	27,46	31,20	33,25	13,49	31,67	23,70	30,04	33,58	**13,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mandeln	28,32	32,53	33,25	13,49	33,33	22,59	32,67	31,36	**13,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mandeln	29,17	35,20	41,58	13,49	33,33	27,03	32,67	33,58	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mandeln	36,86	35,20	41,58	13,49	43,33	29,26	36,62	44,69	**13,49**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Mandeln	20,62	24,53	33,25	13,49	25,00	17,03	24,78	24,69	**13,49**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Mandeln	24,90	28,53	33,25	13,49	28,33	15,92	28,72	29,13	**13,49**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	28,32	32,53	33,25	13,49	33,33	22,59	32,67	31,36	**13,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	19,46	25,81	39,42	14,13	22,55	13,49	22,41	27,13	**13,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	20,21	16,08	22,42	39,44	18,62	13,49	21,45	21,42	**13,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	19,78	16,08	22,42	39,44	17,78	13,49	21,45	20,31	**13,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	23,42	25,72	42,50	13,49	25,68	21,62	24,20	31,93	**13,49**
Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	22,56	27,05	42,50	13,49	25,68	28,29	24,20	27,49	**13,49**
Hafer + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	21,49	22,08	26,58	13,89	22,78	13,49	22,11	23,64	**13,49**
Quinoa + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	30,26	27,05	42,50	13,49	35,68	30,51	28,14	38,60	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	46,50	37,72	50,83	13,49	54,02	42,73	39,99	58,60	**13,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	38,80	37,72	50,83	13,49	44,02	40,51	36,04	47,49	**13,49**
Hafer + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	34,53	31,05	42,50	13,49	39,02	29,40	32,09	43,04	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
37,95	35,05	42,50	13,49	44,02	36,07	36,04	45,27	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
37,09	33,72	42,50	13,49	42,35	37,18	33,41	47,49	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
39,66	35,05	42,50	13,49	45,68	37,18	37,36	49,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
23,42	24,39	42,50	13,49	25,68	26,07	25,51	34,16	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
30,26	35,05	42,50	13,49	34,02	33,84	32,09	34,16	
Dinkel ungekocht + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
16,58	17,72	25,83	13,49	19,02	13,84	17,62	18,60	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
31,11	37,72	50,83	13,49	34,02	38,29	32,09	36,38	
Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
32,82	28,39	34,17	13,49	37,35	26,07	29,46	38,60	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
29,40	33,72	42,50	13,49	32,35	34,96	29,46	36,38	
Pistazien roh + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
21,71	21,72	42,50	13,49	25,68	20,51	25,51	29,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
24,27	24,39	42,50	13,49	27,35	26,07	25,51	36,38	
Hafer + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
22,56	24,39	34,17	13,49	24,02	16,07	24,20	27,49	
Quinoa + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
18,29	20,39	34,17	13,49	20,68	17,18	20,25	23,04	
Lupinen, reife Samen roh + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
34,53	31,05	42,50	13,49	39,02	29,40	32,09	43,04	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
26,84	31,05	42,50	13,49	29,02	27,18	28,14	31,93	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
25,13	27,05	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	31,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	25,98	28,39	34,17	13,49	29,02	22,73	28,14	29,71	**13,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	23,42	24,39	34,17	13,49	27,35	24,96	25,51	29,71	**13,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	27,69	28,39	34,17	13,49	30,68	23,84	29,46	34,16	**13,49**
Hafer + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	18,29	20,39	34,17	13,49	20,68	17,18	20,25	23,04	**13,49**
Quinoa + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	14,02	16,39	34,17	13,49	17,35	18,29	16,30	18,60	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	30,26	27,05	42,50	13,49	35,68	30,51	28,14	38,60	**13,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	22,56	27,05	42,50	13,49	25,68	28,29	24,20	27,49	**13,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	21,71	24,39	34,17	13,49	25,68	23,84	24,20	25,27	**13,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	20,85	23,05	34,17	13,49	24,02	24,96	21,57	27,49	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	38,80	37,72	50,83	13,49	44,02	40,51	36,04	47,49	**13,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	31,97	35,05	42,50	13,49	35,68	34,96	33,41	38,60	**13,49**
Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	24,27	24,39	42,50	13,49	27,35	26,07	25,51	36,38	**13,49**
Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	23,42	24,39	42,50	13,49	25,68	26,07	25,51	34,16	**13,49**
Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	26,84	29,72	50,83	13,49	30,68	28,29	32,09	40,82	**13,49**
Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	25,13	27,05	42,50	13,49	25,68	22,73	25,51	34,16	**13,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	31,97	35,05	42,50	13,49	35,68	34,96	33,41	38,60	**13,49**
Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	27,69	28,39	34,17	13,49	30,68	23,84	29,46	34,16	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
26,84	31,05	42,50	13,49	29,02	27,18	28,14	31,93	
Pistazien roh + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
20,85	23,05	42,50	13,49	24,02	16,07	24,20	25,27	
Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
23,42	24,39	34,17	13,49	27,35	24,96	25,51	29,71	
Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
23,42	25,72	42,50	13,49	25,68	21,62	24,20	31,93	
Quinoa + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
16,58	17,72	25,83	13,49	19,02	13,84	17,62	18,60	
Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
22,56	25,72	42,50	13,49	24,02	22,73	22,88	31,93	
Lupinen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
32,82	28,39	34,17	13,49	37,35	26,07	29,46	38,60	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
25,13	28,39	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	27,49	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
24,27	25,72	25,83	13,49	27,35	19,40	25,51	25,27	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
31,11	32,39	34,17	13,49	35,68	30,51	33,41	36,38	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
25,98	25,72	25,83	13,49	29,02	20,51	26,83	29,71	
Pintobohnen, reife Samen roh + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
23,42	24,39	25,83	13,49	25,68	20,51	22,88	27,49	
Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
30,26	31,05	34,17	13,49	34,02	31,62	30,78	38,60	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
32,82	32,39	34,17	13,49	37,35	31,62	34,72	40,82	
Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
25,98	25,72	25,83	13,49	29,02	20,51	26,83	29,71	
Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
39,66	35,05	42,50	13,49	45,68	37,18	37,36	49,71	
Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**13,49**
25,13	27,05	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	31,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
37,95	35,05	42,50	13,49	44,02	36,07	36,04	45,27
Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
21,71	24,39	34,17	13,49	25,68	23,84	24,20	25,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
30,26	35,05	42,50	13,49	34,02	33,84	32,09	34,16
Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
25,98	28,39	34,17	13,49	29,02	22,73	28,14	29,71
Pistazien roh + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
20,85	21,72	42,50	13,49	24,02	20,51	25,51	27,49
Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
25,13	28,39	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	27,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
29,40	32,39	34,17	13,49	34,02	29,40	32,09	31,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
28,55	31,05	34,17	13,49	32,35	30,51	29,46	34,16
Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
24,27	25,72	25,83	13,49	27,35	19,40	25,51	25,27
Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
20,85	23,05	34,17	13,49	24,02	24,96	21,57	27,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
27,69	29,72	34,17	13,49	30,68	31,62	26,83	36,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
29,40	33,72	42,50	13,49	32,35	34,96	29,46	36,38
Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
23,42	24,39	25,83	13,49	25,68	20,51	22,88	27,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
28,55	31,05	34,17	13,49	32,35	30,51	29,46	34,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**13,49**
30,26	31,05	34,17	13,49	34,02	31,62	30,78	38,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	31,11	32,39	34,17	13,49	35,68	30,51	33,41	36,38	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	37,09	33,72	42,50	13,49	42,35	37,18	33,41	47,49	**13,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	26,84	29,72	50,83	13,49	30,68	28,29	32,09	40,82	**13,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	22,56	25,72	42,50	13,49	24,02	22,73	22,88	31,93	**13,49**
Kakao + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	24,27	27,05	50,83	13,49	29,02	22,73	32,09	34,16	**13,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	25,13	27,05	42,50	13,49	25,68	22,73	25,51	34,16	**13,49**
Pistazien roh + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	24,27	27,05	50,83	13,49	29,02	22,73	32,09	34,16	**13,49**
Pistazien roh + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	22,56	24,39	42,50	13,49	24,02	17,18	25,51	27,49	**13,49**
Buchweizen + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	20,85	21,72	42,50	13,49	24,02	20,51	25,51	27,49	**13,49**
Bulgur, trocken + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	20,85	23,05	42,50	13,49	24,02	16,07	24,20	25,27	**13,49**
Haselnüsse + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	22,56	24,39	42,50	13,49	24,02	17,18	25,51	27,49	**13,49**
Amaranth, ungekocht + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	21,71	21,72	42,50	13,49	25,68	20,51	25,51	29,71	**13,49**
Pistazien roh + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	20,00	23,05	42,50	13,49	22,35	17,18	22,88	25,27	**13,49**
Gerstenmehl + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	20,00	23,05	42,50	13,49	22,35	17,18	22,88	25,27	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	23,42	25,72	42,50	13,49	25,68	21,62	24,20	31,93	**13,49**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,97	32,39	34,17	13,49	36,52	31,07	34,07	38,60	**13,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,71	22,39	21,67	13,49	24,02	14,40	22,22	21,93	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,12	30,39	34,17	13,49	31,52	31,07	28,14	35,27	**13,49**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,40	32,39	34,17	13,49	34,02	29,40	32,09	31,93	**13,49**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	42,22	36,39	46,67	13,49	49,02	39,40	38,01	51,93	**13,49**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,86	20,39	34,17	13,49	21,52	21,07	20,25	21,93	**13,49**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,27	26,39	34,17	13,49	26,52	19,40	26,17	28,60	**13,49**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,68	36,39	46,67	13,49	34,02	36,07	32,09	35,27	**13,49**
Dinkel ungekocht + Hafer + Lauch gedünstet	21,49	22,08	26,58	13,89	22,78	13,49	22,11	23,64	**13,49**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,03	32,53	33,25	13,49	35,00	23,70	33,99	35,80	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	39,66	35,05	42,50	13,49	45,68	37,18	37,36	49,71	**13,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,97	35,05	42,50	13,49	35,68	34,96	33,41	38,60	**13,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,11	32,39	34,17	13,49	35,68	30,51	33,41	36,38	**13,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,26	31,05	34,17	13,49	34,02	31,62	30,78	38,60	**13,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,82	32,39	34,17	13,49	37,35	31,62	34,72	40,82	**13,49**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,69	28,39	34,17	13,49	30,68	23,84	29,46	34,16	**13,49**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,03	32,53	33,25	13,49	35,00	23,70	33,99	35,80	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,42	24,39	34,17	13,49	27,35	24,96	25,51	29,71	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,82	32,39	34,17	13,49	37,35	31,62	34,72	40,82	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,98	25,72	25,83	13,49	29,02	20,51	26,83	29,71	**13,49**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,98	25,72	25,83	13,49	29,02	20,51	26,83	29,71	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Pistazien roh	24,27	27,05	50,83	13,49	29,02	22,73	32,09	34,16	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Pistazien roh	22,56	24,39	42,50	13,49	24,02	17,18	25,51	27,49	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Pistazien roh	20,85	21,72	42,50	13,49	24,02	20,51	25,51	27,49	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Pistazien roh	20,00	23,05	42,50	13,49	22,35	17,18	22,88	25,27	**13,49**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	14,02	16,39	34,17	13,49	17,35	18,29	16,30	18,60	**13,49**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	40,51	34,39	46,67	13,49	46,52	36,07	36,04	50,82	**13,49**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	16,15	18,39	34,17	13,49	19,02	17,73	18,28	20,82	**13,49**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	25,56	28,39	34,17	13,49	29,85	26,62	28,14	28,60	**13,49**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	22,56	24,39	34,17	13,49	24,02	16,07	24,20	27,49	**13,49**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	27,69	30,39	34,17	13,49	31,52	26,07	30,12	30,82	**13,49**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	30,26	30,39	34,17	13,49	34,02	27,73	32,09	37,49	**13,49**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	28,97	34,39	46,67	13,49	31,52	32,73	30,12	34,16	**13,49**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	20,43	22,39	34,17	13,49	22,35	16,62	22,22	25,27	**13,49**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	38,38	32,39	46,67	13,49	44,85	36,62	34,07	48,60	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	26,84	32,39	46,67	13,49	29,85	33,29	28,14	31,93	**13,49**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	26,41	28,39	34,17	13,49	29,02	27,73	26,17	34,16	**13,49**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	28,12	28,39	34,17	13,49	32,35	28,29	30,12	35,27	**13,49**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	24,27	26,39	34,17	13,49	27,35	28,29	24,20	31,93	**13,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	21,91	18,75	22,42	40,56	19,45	13,49	22,76	21,42	**13,49**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	31,55	33,27	43,46	13,49	30,49	30,64	29,00	33,01	**13,49**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	30,27	29,27	30,96	13,49	30,49	23,98	29,00	29,68	**13,49**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	28,99	27,27	30,96	13,49	27,99	25,64	25,05	33,01	**13,49**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	32,83	29,27	30,96	13,49	32,99	25,64	30,97	36,34	**13,49**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	43,09	33,27	43,46	13,49	45,49	33,98	34,92	49,68	**13,49**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	25,14	23,27	30,96	13,49	22,99	13,98	23,08	26,34	**13,49**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	18,73	17,27	30,96	13,49	17,99	15,64	17,16	19,68	**13,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	19,17	20,81	31,83	13,56	23,73	13,49	22,47	26,80	**13,49**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	19,17	20,81	31,83	13,56	23,73	13,49	22,47	26,80	**13,49**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	20,85	23,05	42,50	13,49	24,02	16,07	24,20	25,27	**13,49**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	21,71	21,72	42,50	13,49	25,68	20,51	25,51	29,71	**13,49**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	20,00	23,05	42,50	13,49	22,35	17,18	22,88	25,27	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Pistazien roh	21,71	21,72	42,50	13,49	25,68	20,51	25,51	29,71	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Pistazien roh							**13,49**
20,85	23,05	42,50	13,49	24,02	16,07	24,20	25,27
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**13,49**
24,27	27,05	50,83	13,49	29,02	22,73	32,09	34,16
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**13,49**
22,56	24,39	42,50	13,49	24,02	17,18	25,51	27,49
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**13,49**
20,85	21,72	42,50	13,49	24,02	20,51	25,51	27,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**13,49**
29,40	29,05	30,00	13,49	33,18	26,07	30,78	35,27
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**13,49**
26,84	29,05	30,00	13,49	30,68	24,40	28,80	28,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**13,49**
39,66	33,05	42,50	13,49	45,68	34,40	34,72	48,60
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**13,49**
28,12	33,05	42,50	13,49	30,68	31,07	28,80	31,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**13,49**
25,56	27,05	30,00	13,49	28,18	26,07	24,86	31,93
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**13,49**
15,30	17,05	30,00	13,49	18,18	16,07	16,96	18,60
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**13,49**
21,71	23,05	30,00	13,49	23,18	14,40	22,88	25,27
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,49**
26,04	25,73	38,33	15,17	30,34	13,49	27,88	31,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**13,49**
26,84	29,72	50,83	13,49	30,68	28,29	32,09	40,82
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**13,49**
24,27	27,05	50,83	13,49	29,02	22,73	32,09	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Kakao							**13,49**
24,27	27,05	50,83	13,49	29,02	22,73	32,09	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,49**
25,13	27,05	42,50	13,49	25,68	22,73	25,51	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,49**
22,56	25,72	42,50	13,49	24,02	22,73	22,88	31,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**13,49**
20,00	23,05	42,50	13,49	22,35	17,18	22,88	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Haselnüsse							**13,49**
22,56	24,39	42,50	13,49	24,02	17,18	25,51	27,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**13,49**
22,56	25,72	42,50	13,49	24,02	22,73	22,88	31,93
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**13,49**
22,56	24,39	42,50	13,49	24,02	17,18	25,51	27,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**13,49**
25,13	27,05	42,50	13,49	25,68	22,73	25,51	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Gerstenmehl							**13,49**
20,00	23,05	42,50	13,49	22,35	17,18	22,88	25,27
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
28,55	27,72	38,33	13,49	31,52	22,73	28,14	35,27
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
31,11	37,72	50,83	13,49	34,02	38,29	32,09	36,38
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
34,96	37,72	50,83	13,49	39,02	39,40	34,07	41,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
42,65	37,72	50,83	13,49	49,02	41,62	38,01	53,04
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
24,70	27,72	38,33	13,49	26,52	21,62	26,17	29,71
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
18,29	21,72	38,33	13,49	21,52	23,29	20,25	23,04
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
32,39	33,72	38,33	13,49	36,52	33,29	34,07	39,71
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
22,14	23,72	25,83	13,49	24,02	16,62	22,22	23,04
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
28,55	31,72	38,33	13,49	31,52	33,29	28,14	36,38
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
22,14	21,72	38,33	13,49	26,52	24,40	22,22	28,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
46,50	37,72	50,83	13,49	54,02	42,73	39,99	58,60	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,49**
29,83	33,72	38,33	13,49	34,02	31,62	32,09	33,04	
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
25,98	23,72	25,83	13,49	29,02	17,73	24,20	28,60	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
32,39	31,72	38,33	13,49	36,52	34,40	30,12	41,93	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
33,68	33,72	38,33	13,49	39,02	32,73	34,07	38,60	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
36,24	33,72	38,33	13,49	41,52	34,40	36,04	45,27	
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Buchweizen								**13,49**
20,85	21,72	42,50	13,49	24,02	20,51	25,51	27,49	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kakao								**13,49**
26,84	29,72	50,83	13,49	30,68	28,29	32,09	40,82	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
30,26	27,05	42,50	13,49	35,68	30,51	28,14	38,60	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
37,95	35,05	42,50	13,49	44,02	36,07	36,04	45,27	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
46,50	37,72	50,83	13,49	54,02	42,73	39,99	58,60	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
39,66	35,05	42,50	13,49	45,68	37,18	37,36	49,71	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
37,09	33,72	42,50	13,49	42,35	37,18	33,41	47,49	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
38,80	37,72	50,83	13,49	44,02	40,51	36,04	47,49	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
34,53	31,05	42,50	13,49	39,02	29,40	32,09	43,04	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
31,97	35,05	42,50	13,49	35,68	34,96	33,41	38,60
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
32,82	28,39	34,17	13,49	37,35	26,07	29,46	38,60
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
29,17	35,20	41,58	13,49	33,33	27,03	32,67	33,58
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
29,40	33,72	42,50	13,49	32,35	34,96	29,46	36,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
29,40	33,72	42,50	13,49	32,35	34,96	29,46	36,38
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
29,17	35,20	41,58	13,49	33,33	27,03	32,67	33,58
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
31,97	35,05	42,50	13,49	35,68	34,96	33,41	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
26,84	31,05	42,50	13,49	29,02	27,18	28,14	31,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
31,11	37,72	50,83	13,49	34,02	38,29	32,09	36,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
30,26	35,05	42,50	13,49	34,02	33,84	32,09	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
38,80	37,72	50,83	13,49	44,02	40,51	36,04	47,49
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
31,11	37,72	50,83	13,49	34,02	38,29	32,09	36,38
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
36,86	35,20	41,58	13,49	43,33	29,26	36,62	44,69
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
22,56	27,05	42,50	13,49	25,68	28,29	24,20	27,49
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,49**
38,80	37,72	50,83	13,49	44,02	40,51	36,04	47,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,49**
22,56	27,05	42,50	13,49	25,68	28,29	24,20	27,49	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,49**
26,84	31,05	42,50	13,49	29,02	27,18	28,14	31,93	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,49**
25,13	28,39	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	27,49	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,49**
30,26	35,05	42,50	13,49	34,02	33,84	32,09	34,16	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Lupinen, reife Samen roh								**13,49**
32,82	28,39	34,17	13,49	37,35	26,07	29,46	38,60	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,49**
25,13	28,39	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	27,49	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,49**
28,55	31,05	34,17	13,49	32,35	30,51	29,46	34,16	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,49**
25,98	28,39	34,17	13,49	29,02	22,73	28,14	29,71	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
30,26	31,05	34,17	13,49	34,02	31,62	30,78	38,60	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
28,55	31,05	34,17	13,49	32,35	30,51	29,46	34,16	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
37,09	33,72	42,50	13,49	42,35	37,18	33,41	47,49	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
29,40	33,72	42,50	13,49	32,35	34,96	29,46	36,38	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,49**
21,71	24,39	34,17	13,49	25,68	23,84	24,20	25,27	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
20,85	23,05	34,17	13,49	24,02	24,96	21,57	27,49	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
27,46	31,20	33,25	13,49	31,67	23,70	30,04	33,58	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,49**
28,32	32,53	33,25	13,49	33,33	22,59	32,67	31,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Pintobohnen, reife Samen roh	27,69	29,72	34,17	13,49	30,68	31,62	26,83	36,38	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,95	35,05	42,50	13,49	44,02	36,07	36,04	45,27	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Pintobohnen, reife Samen roh	25,13	27,05	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	31,93	**13,49**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,71	24,39	34,17	13,49	25,68	23,84	24,20	25,27	**13,49**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,27	25,72	25,83	13,49	27,35	19,40	25,51	25,27	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,95	35,05	42,50	13,49	44,02	36,07	36,04	45,27	**13,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,26	35,05	42,50	13,49	34,02	33,84	32,09	34,16	**13,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,40	32,39	34,17	13,49	34,02	29,40	32,09	31,93	**13,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,55	31,05	34,17	13,49	32,35	30,51	29,46	34,16	**13,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,11	32,39	34,17	13,49	35,68	30,51	33,41	36,38	**13,49**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,46	31,20	33,25	13,49	31,67	23,70	30,04	33,58	**13,49**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,98	28,39	34,17	13,49	29,02	22,73	28,14	29,71	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,26	35,05	42,50	13,49	34,02	33,84	32,09	34,16	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,27	25,72	25,83	13,49	27,35	19,40	25,51	25,27	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,40	32,39	34,17	13,49	34,02	29,40	32,09	31,93	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,49**
28,32	32,53	33,25	13,49	33,33	22,59	32,67	31,36	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,49**
31,11	32,39	34,17	13,49	35,68	30,51	33,41	36,38	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,49**
31,11	32,39	34,17	13,49	35,68	30,51	33,41	36,38	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,49**
24,27	24,39	42,50	13,49	27,35	26,07	25,51	36,38	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,49**
23,42	25,72	42,50	13,49	25,68	21,62	24,20	31,93	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
23,42	24,39	25,83	13,49	25,68	20,51	22,88	27,49	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,49**
25,13	27,05	42,50	13,49	25,68	22,73	25,51	34,16	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
20,85	23,05	34,17	13,49	24,02	24,96	21,57	27,49	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,49**
23,42	24,39	42,50	13,49	25,68	26,07	25,51	34,16	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,49**
24,27	24,39	42,50	13,49	27,35	26,07	25,51	36,38	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,49**
23,42	25,72	42,50	13,49	25,68	21,62	24,20	31,93	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
25,13	27,05	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	31,93	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,49**
25,13	27,05	42,50	13,49	25,68	22,73	25,51	34,16	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,49**
22,56	25,72	42,50	13,49	24,02	22,73	22,88	31,93	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,49**
37,09	33,72	42,50	13,49	42,35	37,18	33,41	47,49	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,49**
39,66	35,05	42,50	13,49	45,68	37,18	37,36	49,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,49**
29,40	33,72	42,50	13,49	32,35	34,96	29,46	36,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,49**
28,55	31,05	34,17	13,49	32,35	30,51	29,46	34,16
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,49**
27,69	29,72	34,17	13,49	30,68	31,62	26,83	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
31,97	35,05	42,50	13,49	35,68	34,96	33,41	38,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,49**
30,26	31,05	34,17	13,49	34,02	31,62	30,78	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,49**
23,42	24,39	42,50	13,49	25,68	26,07	25,51	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,49**
26,84	29,72	50,83	13,49	30,68	28,29	32,09	40,82
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
30,26	31,05	34,17	13,49	34,02	31,62	30,78	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
27,69	28,39	34,17	13,49	30,68	23,84	29,46	34,16
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,49**
26,84	29,72	50,83	13,49	30,68	28,29	32,09	40,82
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,49**
23,42	24,39	34,17	13,49	27,35	24,96	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,49**
22,56	25,72	42,50	13,49	24,02	22,73	22,88	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,49**
23,42	24,39	25,83	13,49	25,68	20,51	22,88	27,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**13,49**
24,27	24,39	42,50	13,49	27,35	26,07	25,51	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,49**
24,27	24,39	42,50	13,49	27,35	26,07	25,51	36,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**13,49**
23,42	24,39	42,50	13,49	25,68	26,07	25,51	34,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Amaranth, ungekocht							**13,49**
21,71	21,72	42,50	13,49	25,68	20,51	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,49**
23,42	24,39	42,50	13,49	25,68	26,07	25,51	34,16
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**13,49**
20,85	21,72	42,50	13,49	24,02	20,51	25,51	27,49
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**13,49**
21,71	21,72	42,50	13,49	25,68	20,51	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hafer							**13,49**
27,69	28,39	34,17	13,49	30,68	23,84	29,46	34,16
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Hafer							**13,49**
24,90	28,53	33,25	13,49	28,33	15,92	28,72	29,13
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Hafer							**13,49**
24,90	28,53	33,25	13,49	28,33	15,92	28,72	29,13
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Hafer							**13,49**
18,29	20,39	34,17	13,49	20,68	17,18	20,25	23,04
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,49**
26,84	31,05	42,50	13,49	29,02	27,18	28,14	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Hafer							**13,49**
34,53	31,05	42,50	13,49	39,02	29,40	32,09	43,04
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hafer							**13,49**
25,13	27,05	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hafer							**13,49**
25,98	28,39	34,17	13,49	29,02	22,73	28,14	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Hafer							**13,49**
22,56	24,39	34,17	13,49	24,02	16,07	24,20	27,49
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
36,86	35,20	41,58	13,49	43,33	29,26	36,62	44,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**13,49**
23,42	24,39	34,17	13,49	27,35	24,96	25,51	29,71
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Hafer							**13,49**
21,49	22,08	26,58	13,89	22,78	13,49	22,11	23,64
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
46,50	37,72	50,83	13,49	54,02	42,73	39,99	58,60
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
34,53	31,05	42,50	13,49	39,02	29,40	32,09	43,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh	39,66	35,05	42,50	13,49	45,68	37,18	37,36	49,71	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Quinoa	23,42	24,39	34,17	13,49	27,35	24,96	25,51	29,71	**13,49**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Quinoa	20,62	24,53	33,25	13,49	25,00	17,03	24,78	24,69	**13,49**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Hafer	21,49	22,08	26,58	13,89	22,78	13,49	22,11	23,64	**13,49**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	16,58	17,72	25,83	13,49	19,02	13,84	17,62	18,60	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Quinoa	30,26	27,05	42,50	13,49	35,68	30,51	28,14	38,60	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Quinoa	18,29	20,39	34,17	13,49	20,68	17,18	20,25	23,04	**13,49**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Quinoa	20,62	24,53	33,25	13,49	25,00	17,03	24,78	24,69	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	38,80	37,72	50,83	13,49	44,02	40,51	36,04	47,49	**13,49**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	14,02	16,39	34,17	13,49	17,35	18,29	16,30	18,60	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Quinoa	14,02	16,39	34,17	13,49	17,35	18,29	16,30	18,60	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Quinoa	21,71	24,39	34,17	13,49	25,68	23,84	24,20	25,27	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Quinoa	20,85	23,05	34,17	13,49	24,02	24,96	21,57	27,49	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lupinen, reife Samen roh	37,95	35,05	42,50	13,49	44,02	36,07	36,04	45,27	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Quinoa	16,58	17,72	25,83	13,49	19,02	13,84	17,62	18,60	**13,49**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Lupinen, reife Samen roh	30,26	27,05	42,50	13,49	35,68	30,51	28,14	38,60	**13,49**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	30,26	27,05	42,50	13,49	35,68	30,51	28,14	38,60	**13,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**13,49**
18,29	20,39	34,17	13,49	20,68	17,18	20,25	23,04
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**13,49**
22,56	24,39	34,17	13,49	24,02	16,07	24,20	27,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**13,49**
27,69	28,39	34,17	13,49	30,68	23,84	29,46	34,16
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**13,49**
25,13	27,05	34,17	13,49	27,35	23,84	25,51	31,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**13,49**
25,98	28,39	34,17	13,49	29,02	22,73	28,14	29,71
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**13,49**
18,29	20,39	34,17	13,49	20,68	17,18	20,25	23,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**13,49**
20,85	23,05	34,17	13,49	24,02	24,96	21,57	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Quinoa							**13,49**
22,56	27,05	42,50	13,49	25,68	28,29	24,20	27,49
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**13,49**
34,53	31,05	42,50	13,49	39,02	29,40	32,09	43,04
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lupinen, reife Samen roh							**13,49**
37,09	33,72	42,50	13,49	42,35	37,18	33,41	47,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**13,49**
21,71	24,39	34,17	13,49	25,68	23,84	24,20	25,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**13,49**
22,56	27,05	42,50	13,49	25,68	28,29	24,20	27,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**13,49**
26,84	31,05	42,50	13,49	29,02	27,18	28,14	31,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**13,48**
28,50	30,73	28,25	16,78	30,92	13,48	30,00	28,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen							**13,48**
23,63	23,11	40,54	20,82	24,11	13,48	23,32	30,42
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,48**
20,37	22,21	36,42	17,38	24,73	13,48	23,45	28,52
Austernpilze + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**13,48**
13,48	21,60	28,75	13,62	14,77	14,41	16,36	20,07
Lupinen + Austernpilze + Bohnen grün gekocht							**13,48**
13,48	21,60	28,75	13,62	14,77	14,41	16,36	20,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**13,48**
13,48	21,60	28,75	13,62	14,77	14,41	16,36	20,07
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Lupinen							**13,48**
13,48	21,60	28,75	13,62	14,77	14,41	16,36	20,07
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,48**
13,48	13,48	23,58	19,72	15,25	14,50	14,89	16,17
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Austernpilze							**13,48**
13,48	21,60	28,75	13,62	14,77	14,41	16,36	20,07
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Austernpilze							**13,48**
13,48	21,60	28,75	13,62	14,77	14,41	16,36	20,07
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**13,48**
28,42	28,09	33,58	13,48	29,56	25,76	26,28	33,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**13,48**
29,70	30,09	33,58	13,48	32,06	24,09	30,22	30,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**13,48**
30,98	34,09	46,08	13,48	32,06	30,76	30,22	33,76
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**13,48**
24,57	24,09	33,58	13,48	24,56	14,09	24,30	27,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**13,48**
42,52	34,09	46,08	13,48	47,06	34,09	36,14	50,42
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**13,48**
32,26	30,09	33,58	13,48	34,56	25,76	32,20	37,09
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**13,48**
18,16	18,09	33,58	13,48	19,56	15,76	18,38	20,42
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**13,48**
30,38	23,93	23,79	33,24	24,64	13,48	26,87	27,37
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**13,48**
24,16	27,43	36,58	18,49	27,12	13,48	27,59	30,09
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,48**
24,16	27,43	36,58	18,49	27,12	13,48	27,59	30,09
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht							**13,48**
22,59	22,55	44,17	13,48	24,99	20,56	25,93	30,04
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**13,48**
19,64	17,65	24,79	29,77	19,25	13,48	22,10	23,44
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Lauch gedünstet							**13,48**
24,16	27,43	36,58	18,49	27,12	13,48	27,59	30,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**13,48**
24,16	27,43	36,58	18,49	27,12	13,48	27,59	30,09
Lauch gedünstet + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**13,48**
24,16	27,43	36,58	18,49	27,12	13,48	27,59	30,09
Mandeln + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**13,48**
24,16	27,43	36,58	18,49	27,12	13,48	27,59	30,09
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**13,48**
21,77	20,32	24,79	30,88	20,92	13,48	23,41	24,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,48**
16,91	14,23	18,25	27,06	18,88	13,48	18,52	20,63
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**13,48**
20,06	17,65	24,79	29,77	20,08	13,48	22,10	24,56
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,48**
22,63	23,65	28,96	15,32	25,92	13,48	24,73	27,89
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,48**
17,40	18,07	32,96	13,48	18,75	15,81	17,62	19,49
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,48**
23,81	24,07	32,96	13,48	23,75	14,14	23,54	26,16
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,48**
26,39	31,95	38,88	13,90	31,22	13,48	31,39	30,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,48**
27,66	28,07	32,96	13,48	28,75	25,81	25,51	32,82
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,48**
28,94	30,07	32,96	13,48	31,25	24,14	29,46	29,49
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,48**
41,76	34,07	45,46	13,48	46,25	34,14	35,38	49,49
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,48**
30,22	34,07	45,46	13,48	31,25	30,81	29,46	32,82
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,48**
31,50	30,07	32,96	13,48	33,75	25,81	31,43	36,16
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,47**
27,79	24,27	35,00	36,18	27,68	13,47	28,81	30,38
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**13,47**
26,04	22,62	27,50	42,43	24,56	13,47	26,78	25,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**13,47**
27,68	30,59	33,83	13,47	30,90	27,66	28,37	35,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**13,47**
28,97	32,59	33,83	13,47	33,40	25,99	32,32	31,71
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**13,47**
30,25	36,59	46,33	13,47	33,40	32,66	32,32	35,04
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**13,47**
31,53	32,59	33,83	13,47	35,90	27,66	34,29	38,38
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**13,47**
23,84	26,59	33,83	13,47	25,90	15,99	26,39	28,38
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**13,47**
41,79	36,59	46,33	13,47	48,40	35,99	38,24	51,71
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**13,47**
17,43	20,59	33,83	13,47	20,90	17,66	20,47	21,71
Lupinen + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,47**
18,07	26,73	26,92	13,47	20,98	20,02	20,61	25,91
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**13,47**
22,36	21,29	44,75	13,47	25,45	20,00	26,03	31,73
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**13,47**
21,50	21,29	44,75	13,47	23,78	20,00	26,03	29,51
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**13,47**
24,92	26,63	53,08	13,47	28,78	22,22	32,61	36,18
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**13,47**
21,50	22,63	44,75	13,47	23,78	15,56	24,71	27,29
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**13,47**
23,21	23,96	44,75	13,47	23,78	16,67	26,03	29,51
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**13,47**
20,65	22,63	44,75	13,47	22,12	16,67	23,39	27,29
Kartoffeln gegart + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,47**
18,07	26,73	26,92	13,47	20,98	20,02	20,61	25,91
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**13,47**
21,50	22,63	44,75	13,47	23,78	15,56	24,71	27,29
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**13,47**
18,80	19,59	37,54	17,06	20,38	13,47	21,18	25,80
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**13,47**
29,64	20,23	27,04	13,72	21,80	13,47	22,14	27,72
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,47**
17,98	19,09	29,83	13,47	20,08	13,49	19,35	23,72

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,89	25,39	37,79	13,47	34,01	25,89	27,09	38,58	**13,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,35	22,73	29,46	13,47	24,01	19,23	23,14	25,24	**13,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,49	21,39	29,46	13,47	22,34	20,34	20,51	27,47	**13,47**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,40	23,09	29,83	13,47	25,08	20,16	23,30	25,94	**13,47**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,54	21,75	29,83	13,47	23,42	21,27	20,66	28,17	**13,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,20	25,39	37,79	13,47	24,01	23,67	23,14	27,47	**13,47**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,25	25,75	38,17	13,47	25,08	24,61	23,30	28,17	**13,47**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,71	15,09	29,83	13,47	16,75	14,61	15,40	19,28	**13,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,65	14,73	29,46	13,47	15,68	13,67	15,24	18,58	**13,47**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,94	25,75	38,17	13,47	35,08	26,83	27,24	39,28	**13,47**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Miso	19,41	19,15	37,25	16,80	21,43	13,47	20,68	25,71	**13,47**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Miso	19,41	19,15	37,25	16,80	21,43	13,47	20,68	25,71	**13,47**
Cashewnuss + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	23,21	23,96	44,75	13,47	23,78	16,67	26,03	29,51	**13,47**
Cashewnuss + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	21,50	21,29	44,75	13,47	23,78	20,00	26,03	29,51	**13,47**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	22,36	21,29	44,75	13,47	25,45	20,00	26,03	31,73	**13,47**
Kakao + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	24,92	26,63	53,08	13,47	28,78	22,22	32,61	36,18	**13,47**
Cashewnuss + Kakao + Reis halbpoliert gegart	24,92	26,63	53,08	13,47	28,78	22,22	32,61	36,18	**13,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**13,47**
21,50	22,63	44,75	13,47	23,78	15,56	24,71	27,29
Gerstenmehl + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**13,47**
20,65	22,63	44,75	13,47	22,12	16,67	23,39	27,29
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**13,47**
21,50	22,63	44,75	13,47	23,78	15,56	24,71	27,29
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**13,47**
22,36	21,29	44,75	13,47	25,45	20,00	26,03	31,73
Cashewnuss + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart							**13,47**
20,65	22,63	44,75	13,47	22,12	16,67	23,39	27,29
Buchweizen + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**13,47**
21,50	21,29	44,75	13,47	23,78	20,00	26,03	29,51
Haselnüsse + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**13,47**
23,21	23,96	44,75	13,47	23,78	16,67	26,03	29,51
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**13,47**
26,56	24,01	33,00	13,47	24,12	22,29	23,17	31,67
Pistazien roh + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**13,47**
23,99	21,35	33,00	13,47	22,45	16,73	23,17	25,00
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart							**13,47**
18,07	26,73	26,92	13,47	20,98	20,02	20,61	25,91
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**13,47**
26,56	24,01	33,00	13,47	24,12	22,29	23,17	31,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Kartoffeln gegart							**13,47**
18,07	26,73	26,92	13,47	20,98	20,02	20,61	25,91
Mais-Mehl + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**13,47**
23,99	21,35	33,00	13,47	22,45	16,73	23,17	25,00
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**13,47**
21,90	24,61	42,88	13,69	24,90	13,47	24,43	27,49
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**13,47**
23,97	26,09	49,50	23,12	24,92	13,47	25,07	32,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**13,47**
26,53	27,42	49,50	23,12	26,58	13,47	27,70	35,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**13,47**
27,39	27,42	41,17	25,34	28,25	13,47	27,70	32,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**13,47**
26,56	24,01	33,00	13,47	24,12	22,29	23,17	31,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**13,47**
23,99	21,35	33,00	13,47	22,45	16,73	23,17	25,00
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**13,47**
26,56	24,01	33,00	13,47	24,12	22,29	23,17	31,67
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Mais-Mehl							**13,47**
23,99	21,35	33,00	13,47	22,45	16,73	23,17	25,00
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**13,47**
24,67	25,06	38,04	13,47	28,57	23,05	26,14	29,07
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**13,47**
17,40	21,93	32,21	18,17	18,56	13,47	19,04	25,04
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**13,47**
24,90	32,87	31,92	13,47	28,97	21,33	29,23	31,72
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**13,47**
24,46	21,94	30,38	41,47	21,57	13,47	25,74	25,27
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**13,47**
21,90	20,61	30,38	41,47	19,90	13,47	23,11	23,04
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**13,47**
25,32	21,94	22,04	43,69	23,23	13,47	25,74	23,04
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Miso							**13,47**
15,92	24,10	25,67	13,47	18,32	17,44	17,92	23,16
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**13,47**
21,58	16,87	29,21	13,47	18,14	14,14	18,05	21,70
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**13,47**
37,82	27,53	37,54	13,47	36,48	26,37	29,89	41,70
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**13,47**
30,98	24,87	29,21	13,47	28,14	20,81	27,26	32,81
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**13,47**
29,27	24,87	29,21	13,47	26,48	19,70	25,95	28,37
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**13,47**
28,41	23,53	29,21	13,47	24,81	20,81	23,32	30,59
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**13,47**
30,12	27,53	37,54	13,47	26,48	24,14	25,95	30,59
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**13,47**
18,07	26,73	26,92	13,47	20,98	20,02	20,61	25,91
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**13,47**
21,50	22,63	44,75	13,47	23,78	15,56	24,71	27,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen	18,07	26,73	26,92	13,47	20,98	20,02	20,61	25,91	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Cashewnuss	21,50	21,29	44,75	13,47	23,78	20,00	26,03	29,51	**13,47**
Miso + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	19,41	19,15	37,25	16,80	21,43	13,47	20,68	25,71	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Cashewnuss	20,65	22,63	44,75	13,47	22,12	16,67	23,39	27,29	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Cashewnuss	24,92	26,63	53,08	13,47	28,78	22,22	32,61	36,18	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Cashewnuss	23,21	23,96	44,75	13,47	23,78	16,67	26,03	29,51	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	22,36	21,29	44,75	13,47	25,45	20,00	26,03	31,73	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Cashewnuss	21,50	22,63	44,75	13,47	23,78	15,56	24,71	27,29	**13,47**
Austernpilze + Miso + Tahin aus rohem Sesam	19,41	19,15	37,25	16,80	21,43	13,47	20,68	25,71	**13,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	20,62	19,85	30,17	13,88	23,00	13,47	21,63	26,03	**13,47**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	21,00	20,77	35,63	13,47	24,26	15,27	22,73	25,82	**13,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	25,56	27,37	33,75	13,47	28,50	22,08	25,70	31,91	**13,47**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	30,41	28,77	35,63	13,47	34,26	21,93	31,94	36,93	**13,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	23,00	24,71	33,75	13,47	25,17	14,31	24,39	27,47	**13,47**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	25,28	24,77	35,63	13,47	27,59	14,16	26,68	30,27	**13,47**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	29,55	31,43	43,96	13,47	32,59	25,27	30,63	34,71	**13,47**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	28,70	28,77	35,63	13,47	32,59	20,82	30,63	32,49	**13,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	27,27	31,37	42,08	13,47	30,17	25,42	28,34	31,91	**13,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	26,41	28,71	33,75	13,47	30,17	20,97	28,34	29,69	**13,47**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	37,24	31,43	43,96	13,47	42,59	27,49	34,57	45,82	**13,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	28,12	28,71	33,75	13,47	31,83	22,08	29,65	34,13	**13,47**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	27,84	27,43	35,63	13,47	30,93	21,93	27,99	34,71	**13,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	34,96	31,37	42,08	13,47	40,17	27,64	32,28	43,02	**13,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	18,72	20,71	33,75	13,47	21,83	15,42	20,44	23,02	**13,47**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Pistazien roh	23,99	21,35	33,00	13,47	22,45	16,73	23,17	25,00	**13,47**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	23,99	21,35	33,00	13,47	22,45	16,73	23,17	25,00	**13,47**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	27,21	27,61	37,92	13,47	29,88	28,29	26,09	35,50	**13,47**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,11	23,09	29,83	13,47	26,75	21,27	24,61	30,39	**13,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,06	22,73	29,46	13,47	25,68	20,34	24,45	29,69	**13,47**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	27,23	27,73	38,04	13,47	30,23	28,61	26,14	35,73	**13,47**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	24,65	24,94	37,92	13,47	28,21	22,74	26,09	28,83	**13,47**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	23,21	23,96	44,75	13,47	23,78	16,67	26,03	29,51	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Haselnüsse	23,21	23,96	44,75	13,47	23,78	16,67	26,03	29,51	**13,47**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	20,65	22,63	44,75	13,47	22,12	16,67	23,39	27,29	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Gerstenmehl	20,65	22,63	44,75	13,47	22,12	16,67	23,39	27,29	**13,47**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Kakao	24,92	26,63	53,08	13,47	28,78	22,22	32,61	36,18	**13,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Austernpilze	19,41	19,15	37,25	16,80	21,43	13,47	20,68	25,71	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Kakao	24,92	26,63	53,08	13,47	28,78	22,22	32,61	36,18	**13,47**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	19,41	19,15	37,25	16,80	21,43	13,47	20,68	25,71	**13,47**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,56	24,01	33,00	13,47	24,12	22,29	23,17	31,67	**13,47**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,56	24,01	33,00	13,47	24,12	22,29	23,17	31,67	**13,47**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	21,50	21,29	44,75	13,47	23,78	20,00	26,03	29,51	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Buchweizen	21,50	21,29	44,75	13,47	23,78	20,00	26,03	29,51	**13,47**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	22,36	21,29	44,75	13,47	25,45	20,00	26,03	31,73	**13,47**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	22,36	21,29	44,75	13,47	25,45	20,00	26,03	31,73	**13,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	29,38	25,84	42,25	23,69	27,54	13,46	27,38	35,11	**13,46**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,28	14,50	17,71	16,90	17,72	13,46	15,76	17,81	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,32	26,93	36,96	13,46	28,83	28,11	27,16	35,59	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,76	24,27	36,96	13,46	27,17	22,55	27,16	28,92	**13,46**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	22,49	21,58	24,25	13,61	26,36	13,46	23,14	25,53	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,47	23,60	36,96	13,46	25,50	22,55	25,19	27,81	**13,46**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	26,26	24,40	26,25	34,96	25,83	13,46	26,55	25,20	**13,46**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	26,26	24,40	26,25	34,96	25,83	13,46	26,55	25,20	**13,46**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	24,20	24,08	50,33	13,46	28,56	25,48	28,50	35,51	**13,46**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**13,46**
29,33	32,08	62,83	13,46	36,06	28,81	38,37	45,51
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**13,46**
26,76	28,08	50,33	13,46	28,56	20,48	28,50	35,51
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**13,46**
25,48	24,08	50,33	13,46	31,06	25,48	28,50	38,84
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**13,46**
24,20	26,08	50,33	13,46	28,56	18,81	26,53	32,18
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**13,46**
22,92	26,08	50,33	13,46	26,06	20,48	24,55	32,18
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**13,46**
18,63	18,67	30,67	15,27	20,83	13,46	19,18	25,09
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Spitzkohl							**13,46**
18,63	18,67	30,67	15,27	20,83	13,46	19,18	25,09
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**13,46**
18,63	18,67	30,67	15,27	20,83	13,46	19,18	25,09
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**13,46**
25,40	24,40	34,58	32,73	24,17	13,46	26,55	27,42
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**13,46**
22,84	23,07	34,58	32,73	22,50	13,46	23,92	25,20
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**13,46**
22,84	23,07	34,58	32,73	22,50	13,46	23,92	25,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**13,46**
26,26	24,40	26,25	34,96	25,83	13,46	26,55	25,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**13,46**
25,40	24,40	34,58	32,73	24,17	13,46	26,55	27,42
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**13,46**
26,26	24,40	26,25	34,96	25,83	13,46	26,55	25,20
Lupinen + Austernpilze + Hirse gekocht							**13,46**
16,02	23,07	29,50	14,36	15,27	13,46	16,84	20,27
Austernpilze + Lupinen + Hirse gekocht							**13,46**
16,02	23,07	29,50	14,36	15,27	13,46	16,84	20,27
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Miso							**13,46**
18,63	18,67	30,67	15,27	20,83	13,46	19,18	25,09
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**13,46**
22,23	24,29	34,67	13,46	28,00	20,03	25,99	31,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**13,46**
25,40	23,07	30,42	42,73	24,17	13,46	26,55	25,20
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,46**
22,90	24,27	32,79	13,46	27,17	23,11	24,53	31,14
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,46**
24,61	28,27	41,13	13,46	28,83	26,44	27,16	31,14
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,46**
16,06	17,60	32,79	13,46	20,50	16,44	19,27	22,26
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,46**
25,47	25,60	32,79	13,46	30,50	23,11	28,48	33,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,46**
23,76	25,60	32,79	13,46	28,83	21,99	27,16	28,92
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,46**
20,34	21,60	32,79	13,46	23,83	15,33	23,22	26,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,46**
32,30	28,27	41,13	13,46	38,83	28,66	31,11	42,26
Austernpilze + Hirse gekocht + Lupinen							**13,46**
16,02	23,07	29,50	14,36	15,27	13,46	16,84	20,27
Hirse gekocht + Austernpilze + Lupinen							**13,46**
16,02	23,07	29,50	14,36	15,27	13,46	16,84	20,27
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,46**
23,33	25,60	41,13	13,46	26,33	24,22	26,51	27,81
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,46**
22,90	24,27	36,96	13,46	26,33	21,99	26,51	26,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,46**
25,04	26,27	36,96	13,46	27,17	28,11	25,19	34,48
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,46**
25,47	26,93	36,96	13,46	28,00	27,55	26,51	33,37
Spitzkohl + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**13,46**
18,63	18,67	30,67	15,27	20,83	13,46	19,18	25,09
Miso + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**13,46**
18,63	18,67	30,67	15,27	20,83	13,46	19,18	25,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	23,76	24,93	36,96	13,46	25,50	24,22	24,53	32,26	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	21,62	22,93	36,96	13,46	23,83	24,77	22,56	30,03	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	21,19	22,27	36,96	13,46	23,83	18,66	24,53	25,59	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,74	28,27	41,13	13,46	33,00	30,88	28,48	40,03	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	19,06	20,27	36,96	13,46	22,17	19,22	22,56	23,37	**13,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,30	21,42	31,13	13,46	25,19	14,96	23,74	27,27	**13,46**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,20	16,67	37,83	13,46	22,67	16,25	21,47	29,80	**13,46**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,05	24,67	50,33	13,46	27,67	19,58	31,34	36,47	**13,46**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,92	16,67	37,83	13,46	20,17	16,25	21,47	26,47	**13,46**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	22,21	24,17	34,54	13,46	27,64	19,72	25,94	31,08	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	20,34	20,93	32,79	13,46	23,00	16,99	23,22	23,37	**13,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	22,90	23,60	32,79	13,46	24,67	22,55	23,22	30,03	**13,46**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,12	27,07	47,08	16,07	29,17	13,46	27,21	30,76	**13,46**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	25,40	24,40	34,58	32,73	24,17	13,46	26,55	27,42	**13,46**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	25,40	24,40	34,58	32,73	24,17	13,46	26,55	27,42	**13,46**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	22,84	23,07	34,58	32,73	22,50	13,46	23,92	25,20	**13,46**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	22,84	23,07	34,58	32,73	22,50	13,46	23,92	25,20	**13,46**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,46**
27,18	25,60	41,13	13,46	31,33	25,33	28,48	33,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,46**
25,89	28,27	41,13	13,46	28,00	29,77	26,51	34,48	
Lupinen + Hirse gekocht + Austernpilze								**13,46**
16,02	23,07	29,50	14,36	15,27	13,46	16,84	20,27	
Hirse gekocht + Lupinen + Austernpilze								**13,46**
16,02	23,07	29,50	14,36	15,27	13,46	16,84	20,27	
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,46**
25,40	24,40	34,58	32,73	24,17	13,46	26,55	27,42	
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,46**
22,84	23,07	34,58	32,73	22,50	13,46	23,92	25,20	
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,46**
26,26	24,40	26,25	34,96	25,83	13,46	26,55	25,20	
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,46**
25,40	24,40	34,58	32,73	24,17	13,46	26,55	27,42	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,46**
26,26	24,40	26,25	34,96	25,83	13,46	26,55	25,20	
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,46**
22,84	23,07	34,58	32,73	22,50	13,46	23,92	25,20	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**13,45**
28,74	26,29	45,17	23,99	27,15	13,45	27,15	34,91	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl								**13,45**
24,65	25,99	43,54	22,78	26,75	13,45	26,45	33,09	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln								**13,44**
22,63	20,72	21,42	40,22	21,67	13,44	24,45	22,00	
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**13,44**
25,01	24,65	38,00	13,44	24,77	15,61	25,87	26,89	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,44**
28,42	28,47	33,92	13,44	28,75	24,45	27,24	30,33	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,44**
29,27	31,13	42,25	13,44	28,75	28,89	27,24	32,56	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,44**
36,97	31,13	42,25	13,44	38,75	31,12	31,18	43,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	27,13	33,92	13,44	27,08	25,56	24,61	32,56	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,13	28,47	33,92	13,44	30,42	25,56	28,55	34,78	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,73	20,47	33,92	13,44	20,42	18,89	19,34	23,67	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,00	24,47	33,92	13,44	23,75	17,78	23,29	28,11	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,29	21,80	25,58	13,44	22,08	14,45	20,66	23,67	**13,44**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,16	26,13	39,17	13,44	25,50	17,00	26,84	28,00	**13,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,74	22,92	32,92	13,44	27,65	17,84	25,11	29,47	**13,44**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,74	22,92	32,92	13,44	27,65	17,84	25,11	29,47	**13,44**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	25,47	25,13	41,00	13,44	28,58	22,49	26,91	32,01	**13,44**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Miso	24,99	25,29	39,42	13,44	30,23	23,92	27,46	31,49	**13,44**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	21,74	22,92	32,92	13,44	27,65	17,84	25,11	29,47	**13,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	21,74	22,92	32,92	13,44	27,65	17,84	25,11	29,47	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	27,14	27,13	42,25	13,44	27,08	23,89	27,24	34,78	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	26,28	25,80	38,08	13,44	24,58	21,12	23,95	31,44	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	24,57	24,47	42,25	13,44	25,42	18,34	27,24	28,11	**13,44**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	23,90	25,61	37,00	13,44	25,63	22,61	24,09	31,29	**13,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**13,44**
23,90	25,61	37,00	13,44	25,63	22,61	24,09	31,29
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**13,44**
21,33	22,95	37,00	13,44	23,97	17,06	24,09	24,62
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**13,44**
21,33	22,95	37,00	13,44	23,97	17,06	24,09	24,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**13,44**
25,42	25,65	38,25	13,44	27,25	22,51	25,62	33,16
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**13,44**
23,90	25,61	37,00	13,44	25,63	22,61	24,09	31,29
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**13,44**
21,33	22,95	37,00	13,44	23,97	17,06	24,09	24,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**13,44**
23,90	25,61	37,00	13,44	25,63	22,61	24,09	31,29
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**13,44**
25,42	25,65	38,25	13,44	27,25	22,51	25,62	33,16
Pistazien roh + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**13,44**
22,85	22,99	38,25	13,44	25,58	16,96	25,62	26,49
Walnüsse + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**13,44**
22,85	22,99	38,25	13,44	25,58	16,96	25,62	26,49
Pistazien roh + Miso + Erbsen grün gekocht							**13,44**
24,99	25,29	39,42	13,44	30,23	23,92	27,46	31,49
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,44**
27,56	27,96	39,42	13,44	31,90	29,48	27,46	38,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Erbsen grün gekocht							**13,44**
27,56	27,96	39,42	13,44	31,90	29,48	27,46	38,16
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**13,44**
27,56	27,96	39,42	13,44	31,90	29,48	27,46	38,16
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Miso							**13,44**
24,99	25,29	39,42	13,44	30,23	23,92	27,46	31,49
Miso + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**13,44**
24,99	25,29	39,42	13,44	30,23	23,92	27,46	31,49
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**13,44**
21,33	22,95	37,00	13,44	23,97	17,06	24,09	24,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Miso							**13,44**
27,56	27,96	39,42	13,44	31,90	29,48	27,46	38,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**13,44**
25,94	26,73	40,75	13,44	30,92	18,48	30,00	34,78
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**13,44**
24,66	26,73	40,75	13,44	28,42	18,48	30,00	31,44
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**13,44**
29,79	34,73	53,25	13,44	35,92	21,82	39,87	41,44
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**13,44**
23,38	28,73	40,75	13,44	25,92	13,48	26,05	28,11
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**13,44**
27,22	30,73	40,75	13,44	28,42	13,48	30,00	31,44
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Walnüsse							**13,44**
22,85	22,99	38,25	13,44	25,58	16,96	25,62	26,49
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**13,44**
22,85	28,80	39,83	13,44	23,88	18,52	25,28	31,38
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**13,44**
19,00	26,80	39,83	13,44	21,38	18,52	21,33	28,04
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**13,44**
20,28	24,80	39,83	13,44	23,88	23,52	25,28	31,38
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**13,44**
21,56	24,80	39,83	13,44	26,38	23,52	25,28	34,71
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**13,44**
25,41	32,80	52,33	13,44	31,38	26,86	35,14	41,38
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**13,44**
25,43	25,13	38,08	13,44	24,58	20,56	23,29	30,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,44**
21,85	22,03	27,17	13,91	25,97	13,44	22,92	25,33
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**13,44**
20,28	26,80	39,83	13,44	23,88	16,86	23,30	28,04
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**13,44**
25,00	25,13	38,08	13,44	23,75	21,12	22,63	30,33
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**13,44**
23,72	23,13	38,08	13,44	22,92	15,56	23,95	24,78
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl							**13,44**
22,44	22,47	38,08	13,44	22,08	15,56	22,63	23,67
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**13,44**
25,43	24,47	38,08	13,44	24,58	22,78	23,95	31,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**13,44**
22,86	21,80	38,08	13,44	22,92	17,23	23,95	24,78
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**13,44**
23,29	21,80	38,08	13,44	23,75	17,23	23,95	25,89
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**13,44**
25,42	25,65	38,25	13,44	27,25	22,51	25,62	33,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**13,44**
25,42	25,65	38,25	13,44	27,25	22,51	25,62	33,16
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**13,44**
22,85	22,99	38,25	13,44	25,58	16,96	25,62	26,49
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,44**
33,40	27,36	28,29	13,44	31,52	23,78	29,59	36,03
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,44**
32,54	30,03	36,63	13,44	29,85	27,11	28,27	33,81
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,44**
24,00	19,36	28,29	13,44	21,52	17,11	20,38	24,92
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,44**
31,69	27,36	28,29	13,44	29,85	22,67	28,27	31,59
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,44**
30,83	26,03	28,29	13,44	28,18	23,78	25,64	33,81
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,44**
40,24	30,03	36,63	13,44	39,85	29,33	32,22	44,92
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,44**
28,27	23,36	28,29	13,44	24,85	16,00	24,32	29,37
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**13,44**
21,33	22,95	37,00	13,44	23,97	17,06	24,09	24,62
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**13,44**
22,85	22,99	38,25	13,44	25,58	16,96	25,62	26,49
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,44**
21,74	22,92	32,92	13,44	27,65	17,84	25,11	29,47
Miso + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**13,44**
24,99	25,29	39,42	13,44	30,23	23,92	27,46	31,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	21,33	22,95	37,00	13,44	23,97	17,06	24,09	24,62	**13,44**
Erbsen grün gekocht + Miso + Pistazien roh	24,99	25,29	39,42	13,44	30,23	23,92	27,46	31,49	**13,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	21,74	22,92	32,92	13,44	27,65	17,84	25,11	29,47	**13,44**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Pistazien roh	22,85	22,99	38,25	13,44	25,58	16,96	25,62	26,49	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	25,85	24,47	38,08	13,44	25,42	22,78	23,95	32,56	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	22,86	22,47	38,08	13,44	22,92	15,01	23,29	23,67	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	26,28	25,80	33,92	13,44	26,25	22,78	24,61	29,22	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	19,44	19,13	33,92	13,44	19,58	16,12	19,34	20,33	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	23,72	23,13	33,92	13,44	22,92	15,01	23,29	24,78	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	27,14	27,13	33,92	13,44	27,92	21,67	27,24	27,00	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	27,99	29,80	42,25	13,44	27,92	26,12	27,24	29,22	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	28,85	27,13	33,92	13,44	29,58	22,78	28,55	31,44	**13,44**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	21,88	24,80	39,17	13,44	24,67	14,22	26,84	24,67	**13,44**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	35,68	29,80	42,25	13,44	37,92	28,34	31,18	40,33	**13,44**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,68	26,70	44,33	13,44	29,71	24,97	27,70	32,47	**13,44**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	28,24	29,37	44,33	13,44	31,38	30,52	27,70	39,13	**13,44**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	21,64	21,50	42,63	13,44	23,41	19,08	25,11	27,89	**13,44**
Miso + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	27,96	39,42	13,44	31,90	29,48	27,46	38,16	**13,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,56	27,96	39,42	13,44	31,90	29,48	27,46	38,16	**13,44**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,42	25,65	38,25	13,44	27,25	22,51	25,62	33,16	**13,44**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,90	25,61	37,00	13,44	25,63	22,61	24,09	31,29	**13,44**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,90	25,61	37,00	13,44	25,63	22,61	24,09	31,29	**13,44**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,42	25,65	38,25	13,44	27,25	22,51	25,62	33,16	**13,44**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,76	15,61	39,58	15,63	16,50	13,44	17,61	19,78	**13,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,87	25,61	43,75	37,08	26,50	13,44	28,14	29,78	**13,44**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,31	20,73	36,08	19,43	22,33	13,44	22,00	28,42	**13,44**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,76	34,75	40,88	13,43	37,66	26,49	34,47	39,49	**13,43**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl	22,35	22,75	33,58	14,73	25,33	13,43	24,12	28,44	**13,43**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Roggenmehl	22,35	22,75	33,58	14,73	25,33	13,43	24,12	28,44	**13,43**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	25,88	30,36	35,75	13,43	29,74	16,10	30,63	29,36	**13,43**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	24,09	25,44	46,79	13,43	27,10	20,30	29,68	34,33	**13,43**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	23,24	24,11	42,63	13,43	24,60	17,52	26,39	31,00	**13,43**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Hirse gekocht	22,35	22,75	33,58	14,73	25,33	13,43	24,12	28,44	**13,43**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	22,35	22,75	33,58	14,73	25,33	13,43	24,12	28,44	**13,43**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	34,78	28,87	50,33	13,43	41,91	32,98	33,74	49,21	**13,43**
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	25,80	30,87	50,33	13,43	29,41	24,09	27,82	31,43	**13,43**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**13,43**
24,95	27,53	46,17	13,43	30,24	19,64	33,09	35,88
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**13,43**
19,82	19,53	33,67	13,43	22,74	16,31	23,22	25,88
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**13,43**
22,38	26,20	54,50	13,43	28,58	24,09	31,77	35,88
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
29,22	30,20	42,00	13,43	31,08	22,42	31,11	36,99
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
33,50	28,87	50,33	13,43	39,41	32,98	33,74	45,88
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
25,38	28,20	42,00	13,43	28,58	22,42	27,16	33,66
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Tomaten							**13,43**
24,09	26,20	42,00	13,43	24,41	14,64	25,85	30,32
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**13,43**
17,26	18,20	42,00	13,43	21,08	20,76	21,90	25,88
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Tomaten							**13,43**
26,66	30,20	54,50	13,43	31,91	22,98	35,72	40,32
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
33,50	30,87	50,33	13,43	39,41	26,31	31,77	42,54
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Tomaten							**13,43**
21,53	22,20	42,00	13,43	24,41	19,64	25,85	30,32
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**13,43**
19,82	22,20	42,00	13,43	21,08	15,76	21,90	25,88
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Tomaten							**13,43**
22,81	22,20	42,00	13,43	26,91	19,64	25,85	33,66
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**13,43**
18,54	18,20	42,00	13,43	23,58	20,76	21,90	29,21
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
27,09	28,87	50,33	13,43	31,91	30,76	29,80	38,10
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
38,62	36,87	62,83	13,43	46,91	36,31	43,61	55,88
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
36,06	32,87	50,33	13,43	39,41	27,98	33,74	45,88
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
25,80	28,87	50,33	13,43	29,41	30,76	29,80	34,77

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Lupinen							**13,43**
18,84	23,86	28,54	13,43	19,87	15,01	20,76	24,07
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
32,21	30,87	50,33	13,43	36,91	27,98	29,80	42,54
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
30,93	36,87	62,83	13,43	36,91	34,09	39,66	44,77
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**13,43**
22,26	27,86	28,54	13,43	24,87	21,68	24,71	26,29
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
28,37	32,87	50,33	13,43	29,41	25,76	29,80	34,77
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
24,52	30,87	50,33	13,43	26,91	25,76	25,85	31,43
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**13,43**
23,12	30,53	36,88	13,43	24,87	26,12	24,71	28,51
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**13,43**
15,97	20,20	42,00	13,43	18,58	15,76	17,95	22,54
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
24,09	24,87	42,00	13,43	27,74	27,42	27,16	34,77
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
27,51	30,20	42,00	13,43	29,41	21,31	29,80	32,54
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
24,09	26,87	42,00	13,43	27,74	20,76	25,19	31,43
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
30,08	34,20	54,50	13,43	36,91	29,64	39,66	42,54
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
23,67	28,20	42,00	13,43	26,91	21,31	25,85	29,21
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
24,95	26,20	42,00	13,43	29,41	26,31	29,80	32,54
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
25,38	24,87	42,00	13,43	30,24	27,42	27,16	38,10
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
26,23	26,20	42,00	13,43	31,91	26,31	29,80	35,88
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,43**
24,95	28,20	42,00	13,43	29,41	19,64	27,82	29,21
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**13,43**
26,66	26,20	42,00	13,43	31,08	27,42	31,11	36,99

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Tomaten	17,11	25,44	27,83	13,43	21,54	19,47	19,77	27,26	**13,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	30,81	30,53	36,88	13,43	34,87	28,34	28,66	39,62	**13,43**
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	31,79	34,20	54,50	13,43	38,58	30,76	40,98	46,99	**13,43**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	29,22	32,87	54,50	13,43	35,24	30,76	37,03	44,77	**13,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Lupinen	14,57	19,86	28,54	13,43	16,53	16,12	16,82	19,62	**13,43**
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Tomaten	20,25	24,20	42,00	13,43	21,91	14,64	21,90	26,99	**13,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	21,41	26,53	28,54	13,43	23,20	22,79	22,08	28,51	**13,43**
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	26,66	28,87	42,00	13,43	27,74	22,42	27,16	34,77	**13,43**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	21,10	19,53	33,67	13,43	25,24	16,31	23,22	29,21	**13,43**
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	22,81	26,87	42,00	13,43	25,24	22,42	23,22	31,43	**13,43**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	27,94	26,20	42,00	13,43	33,58	27,42	31,11	40,32	**13,43**
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	26,66	28,20	42,00	13,43	31,08	20,76	29,14	33,66	**13,43**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Tomaten	17,26	20,20	42,00	13,43	21,08	14,09	19,93	22,54	**13,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	23,97	27,86	28,54	13,43	26,53	22,79	26,03	30,73	**13,43**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	22,38	23,44	42,63	13,43	24,60	16,97	25,73	29,89	**13,43**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	21,95	23,44	42,63	13,43	23,77	17,52	25,07	29,89	**13,43**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	21,70	21,79	42,38	13,43	23,03	18,54	24,97	27,44	**13,43**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Miso	21,87	22,63	37,38	13,43	23,38	16,07	23,65	26,41	**13,43**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Miso							**13,43**
15,46	16,63	37,38	13,43	18,38	17,74	17,73	19,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Miso							**13,43**
39,82	32,63	49,88	13,43	45,88	36,07	35,49	49,74
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Miso							**13,43**
29,56	28,63	37,38	13,43	33,38	27,74	31,55	36,41
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Miso							**13,43**
25,72	26,63	37,38	13,43	28,38	27,74	25,63	33,08
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Miso							**13,43**
27,00	28,63	37,38	13,43	30,88	26,07	29,57	29,74
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Miso							**13,43**
28,28	32,63	49,88	13,43	30,88	32,74	29,57	33,08
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**13,43**
26,71	25,99	37,08	13,43	29,51	21,14	26,99	32,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**13,43**
26,99	27,27	35,21	13,43	30,42	21,29	28,64	32,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**13,43**
21,86	23,27	35,21	13,43	23,75	13,52	23,38	25,58
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**13,43**
22,81	22,77	42,63	13,43	25,43	19,19	26,39	32,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**13,43**
26,14	29,93	43,54	13,43	28,75	24,63	27,33	30,02
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**13,43**
19,87	19,33	37,08	13,43	22,84	14,48	21,72	23,93
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**13,43**
28,42	29,99	45,42	13,43	31,18	24,48	29,62	32,82
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**13,43**
29,27	27,33	37,08	13,43	32,84	21,14	30,93	35,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**13,43**
25,28	27,27	35,21	13,43	28,75	20,18	27,33	27,80
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**13,43**
27,56	27,33	37,08	13,43	31,18	20,03	29,62	30,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**13,43**
17,59	19,27	35,21	13,43	20,42	14,63	19,43	21,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**13,43**
33,83	29,93	43,54	13,43	38,75	26,85	31,28	41,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	24,43	25,93	35,21	13,43	27,08	21,29	24,70	30,02	**13,43**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	36,11	29,99	45,42	13,43	41,18	26,70	33,57	43,93	**13,43**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	22,38	22,77	42,63	13,43	24,60	19,19	26,39	31,00	**13,43**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,91	34,75	40,88	13,43	36,83	25,93	33,81	37,27	**13,43**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,48	34,08	40,88	13,43	35,99	26,49	32,49	38,38	**13,43**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Hafer	29,20	32,75	40,88	13,43	34,33	22,60	31,84	36,16	**13,43**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Quinoa	27,06	30,75	40,88	13,43	32,66	23,16	29,86	33,93	**13,43**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	29,49	31,97	36,54	13,43	34,11	28,44	31,97	34,64	**13,43**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	24,36	25,97	36,54	13,43	26,61	18,44	26,05	31,31	**13,43**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	42,31	35,97	49,04	13,43	49,11	38,44	37,89	54,64	**13,43**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	21,80	21,97	24,04	13,43	24,11	13,44	22,10	24,64	**13,43**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	30,77	35,97	49,04	13,43	34,11	35,11	31,97	37,98	**13,43**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	28,21	29,97	36,54	13,43	31,61	30,11	28,02	37,98	**13,43**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	17,95	19,97	36,54	13,43	21,61	20,11	20,13	24,64	**13,43**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	32,06	31,97	36,54	13,43	36,61	30,11	33,94	41,31	**13,43**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	16,49	23,21	23,42	13,43	15,69	14,82	16,49	21,90	**13,43**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	22,35	22,75	33,58	14,73	25,33	13,43	24,12	28,44	**13,43**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	22,35	22,75	33,58	14,73	25,33	13,43	24,12	28,44	**13,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	28,35	31,41	36,71	13,43	33,49	20,93	30,52	33,93	**13,43**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,34	36,08	45,04	13,43	36,83	28,16	33,81	38,38	**13,43**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,18	36,08	45,04	13,43	41,83	29,27	35,78	43,93	**13,43**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	15,92	24,03	26,04	13,42	17,26	14,93	17,71	22,64	**13,42**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	26,51	28,12	40,17	13,42	29,63	22,87	27,81	34,08	**13,42**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	20,10	22,12	40,17	13,42	24,63	24,54	21,89	27,41	**13,42**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	34,20	34,12	40,17	13,42	39,63	34,54	35,70	44,08	**13,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	44,46	38,12	52,67	13,42	52,13	42,87	39,65	57,41	**13,42**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	23,94	24,12	27,67	13,42	27,13	17,87	23,86	27,41	**13,42**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	30,35	32,12	40,17	13,42	34,63	34,54	29,78	40,74	**13,42**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	31,64	34,12	40,17	13,42	37,13	32,87	33,73	37,41	**13,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	32,92	38,12	52,67	13,42	37,13	39,54	33,73	40,74	**13,42**
Lupinen + Lauch gedünstet + Roggenmehl	15,41	24,16	25,00	13,42	16,72	15,56	17,54	23,02	**13,42**
Lupinen + Champignons frisch + Roggenmehl	15,44	24,40	25,25	13,42	17,43	16,18	17,64	23,49	**13,42**
Lauch gedünstet + Lupinen + Roggenmehl	15,41	24,16	25,00	13,42	16,72	15,56	17,54	23,02	**13,42**
Champignons frisch + Lupinen + Roggenmehl	15,44	24,40	25,25	13,42	17,43	16,18	17,64	23,49	**13,42**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	15,16	24,01	25,42	13,42	16,45	14,98	16,95	21,71	**13,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	16,91	14,24	18,17	27,08	18,78	13,42	18,45	20,54	**13,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	17,08	19,42	20,96	30,91	16,08	13,42	18,68	19,16	**13,42**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	21,00	25,11	23,42	16,31	22,32	13,42	21,74	23,09	**13,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	19,80	21,57	35,46	13,90	23,85	13,42	22,80	26,76	**13,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	18,52	20,90	35,46	13,90	23,02	13,42	21,48	25,64	**13,42**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	25,70	26,95	37,17	13,42	27,63	25,11	26,01	35,41	**13,42**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Miso	23,13	24,29	37,17	13,42	25,97	19,55	26,01	28,74	**13,42**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	24,63	24,99	38,00	13,42	28,18	22,66	26,13	28,92	**13,42**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	27,19	27,66	38,00	13,42	29,85	28,21	26,13	35,59	**13,42**
Roggenmehl + Lupinen + Lauch gedünstet	15,41	24,16	25,00	13,42	16,72	15,56	17,54	23,02	**13,42**
Lupinen + Roggenmehl + Lauch gedünstet	15,41	24,16	25,00	13,42	16,72	15,56	17,54	23,02	**13,42**
Lupinen + Roggenmehl + Champignons frisch	15,44	24,40	25,25	13,42	17,43	16,18	17,64	23,49	**13,42**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	22,43	23,41	43,50	24,42	24,50	13,42	24,24	32,11	**13,42**
Roggenmehl + Lupinen + Champignons frisch	15,44	24,40	25,25	13,42	17,43	16,18	17,64	23,49	**13,42**
Roggenmehl + Champignons frisch + Lupinen	15,44	24,40	25,25	13,42	17,43	16,18	17,64	23,49	**13,42**
Champignons frisch + Roggenmehl + Lupinen	15,44	24,40	25,25	13,42	17,43	16,18	17,64	23,49	**13,42**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Lupinen	15,41	24,16	25,00	13,42	16,72	15,56	17,54	23,02	**13,42**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Lupinen	15,41	24,16	25,00	13,42	16,72	15,56	17,54	23,02	**13,42**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	22,43	23,41	43,50	24,42	24,50	13,42	24,24	32,11	**13,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	22,43	23,41	43,50	24,42	24,50	13,42	24,24	32,11	**13,42**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,43	23,41	43,50	24,42	24,50	13,42	24,24	32,11	**13,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	20,23	21,57	31,29	15,01	24,68	13,42	22,80	25,64	**13,42**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	24,20	24,37	26,13	15,28	26,72	13,42	23,89	24,94	**13,42**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	22,64	28,13	42,43	25,37	13,42	27,54	26,33	**13,42**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	22,91	23,27	44,00	13,41	25,28	21,82	26,15	30,01	**13,41**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	22,87	23,03	43,75	13,41	24,56	21,19	26,05	29,54	**13,41**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	22,31	21,89	33,92	16,06	23,51	13,41	23,86	23,78	**13,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Miso	18,22	15,35	18,00	27,87	17,88	13,41	18,09	18,69	**13,41**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	24,34	23,69	42,46	13,41	27,17	21,71	25,90	30,12	**13,41**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	18,22	15,35	18,00	27,87	17,88	13,41	18,09	18,69	**13,41**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	22,35	21,80	42,58	13,41	22,84	18,37	24,54	27,49	**13,41**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	16,74	23,49	23,67	13,41	15,77	13,66	15,97	20,21	**13,41**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	22,19	24,23	34,63	13,41	27,62	19,63	25,98	31,17	**13,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Lauch gedünstet	18,22	15,35	18,00	27,87	17,88	13,41	18,09	18,69	**13,41**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	18,22	15,35	18,00	27,87	17,88	13,41	18,09	18,69	**13,41**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,29	21,82	36,17	13,41	26,22	17,44	24,05	27,16	**13,41**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,13	28,49	36,17	13,41	32,88	24,11	29,31	36,04	**13,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,70	29,76	34,29	13,41	32,13	23,15	29,65	31,02	**13,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,85	28,43	34,29	13,41	30,46	24,26	27,02	33,24	**13,41**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,98	29,82	36,17	13,41	34,55	23,00	31,94	33,82	**13,41**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,56	25,82	36,17	13,41	29,55	16,33	27,99	31,60	**13,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,28	25,76	34,29	13,41	27,13	16,48	25,70	28,80	**13,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,01	21,76	34,29	13,41	23,79	17,59	21,76	24,36	**13,41**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,69	29,82	36,17	13,41	36,22	24,11	33,26	38,27	**13,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,25	32,43	42,63	13,41	42,13	29,82	33,60	44,36	**13,41**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,53	32,49	44,50	13,41	44,55	29,67	35,89	47,16	**13,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,56	32,43	42,63	13,41	32,13	27,59	29,65	33,24	**13,41**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,84	32,49	44,50	13,41	34,55	27,44	31,94	36,04	**13,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,41	29,76	34,29	13,41	33,79	24,26	30,97	35,47	**13,41**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	21,85	24,37	42,46	13,61	24,73	13,41	24,21	27,38	**13,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	25,27	21,71	21,63	43,61	23,06	13,41	25,53	22,93	**13,41**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,18	19,61	47,92	13,41	21,50	14,55	25,51	28,67	**13,41**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
26,24	26,19	42,08	13,41	32,01	26,37	29,86	35,97
3*Buchweizen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
24,96	26,19	42,08	13,41	29,51	26,37	29,86	32,63
3*Buchweizen + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
21,54	22,19	42,08	13,41	24,51	19,70	25,91	30,41
3*Gerstenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
25,38	28,19	42,08	13,41	28,68	22,48	27,23	33,74
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
34,79	28,86	50,42	13,41	42,01	33,03	33,81	49,30
3*Buchweizen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
33,50	28,86	50,42	13,41	39,51	33,03	33,81	45,97
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
17,12	25,43	27,92	13,41	21,64	19,52	19,84	27,34
3*Kakao + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
38,63	36,86	62,92	13,41	47,01	36,37	43,68	55,97
3*Kakao + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
30,09	34,19	54,58	13,41	37,01	29,70	39,73	42,63
3*Kakao + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
24,96	27,53	46,25	13,41	30,34	19,70	33,15	35,97
3*Buchweizen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
19,83	19,53	33,75	13,41	22,84	16,37	23,28	25,97
3*Kakao + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
26,67	30,19	54,58	13,41	32,01	23,03	35,78	40,41
3*Amaranth, ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
21,11	19,53	33,75	13,41	25,34	16,37	23,28	29,30
3*Haselnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
36,07	32,86	50,42	13,41	39,51	28,03	33,81	45,97
3*Gerstenmehl + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
20,26	24,19	42,08	13,41	22,01	14,70	21,97	27,08
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
22,82	22,19	42,08	13,41	27,01	19,70	25,91	33,74
3*Haselnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,41**
27,52	30,19	42,08	13,41	29,51	21,37	29,86	32,63

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Gerstenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
23,68	28,19	42,08	13,41	27,01	21,37	25,91	29,30	
3*Bulgur, trocken + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
33,50	30,86	50,42	13,41	39,51	26,37	31,84	42,63	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**13,41**
24,42	21,71	29,96	41,39	21,39	13,41	25,53	25,16	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**13,41**
21,85	20,37	29,96	41,39	19,73	13,41	22,89	22,93	
3*Bulgur, trocken + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
26,67	28,19	42,08	13,41	31,18	20,81	29,20	33,74	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
27,95	26,19	42,08	13,41	33,68	27,48	31,18	40,41	
3*Buchweizen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
26,67	26,19	42,08	13,41	31,18	27,48	31,18	37,08	
3*Kakao + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
31,79	34,19	54,58	13,41	38,68	30,81	41,05	47,08	
3*Haselnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
29,23	30,19	42,08	13,41	31,18	22,48	31,18	37,08	
3*Haselnüsse + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
24,10	26,19	42,08	13,41	24,51	14,70	25,91	30,41	
3*Haselnüsse + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
19,83	22,19	42,08	13,41	21,18	15,81	21,97	25,97	
3*Kakao + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
30,94	36,86	62,92	13,41	37,01	34,14	39,73	44,86	
3*Gerstenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
22,82	26,86	42,08	13,41	25,34	22,48	23,28	31,52	
3*Haselnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
26,67	28,86	42,08	13,41	27,84	22,48	27,23	34,86	
3*Bulgur, trocken + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
25,81	30,86	50,42	13,41	29,51	24,14	27,89	31,52	
3*Buchweizen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**13,41**
25,81	28,86	50,42	13,41	29,51	30,81	29,86	34,86	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,09	28,86	50,42	13,41	32,01	30,81	29,86	38,19	**13,41**
3*Haselnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,38	32,86	50,42	13,41	29,51	25,81	29,86	34,86	**13,41**
3*Bulgur, trocken + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	20,19	42,08	13,41	21,18	14,14	19,99	22,63	**13,41**
3*Kakao + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,39	26,19	54,58	13,41	28,68	24,14	31,84	35,97	**13,41**
3*Kakao + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,23	32,86	54,58	13,41	35,34	30,81	37,10	44,86	**13,41**
3*Buchweizen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,10	24,86	42,08	13,41	27,84	27,48	27,23	34,86	**13,41**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,38	24,86	42,08	13,41	30,34	27,48	27,23	38,19	**13,41**
3*Gerstenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,53	30,86	50,42	13,41	27,01	25,81	25,91	31,52	**13,41**
3*Bulgur, trocken + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,10	26,86	42,08	13,41	27,84	20,81	25,26	31,52	**13,41**
3*Gerstenmehl + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,98	20,19	42,08	13,41	18,68	15,81	18,02	22,63	**13,41**
3*Bulgur, trocken + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,96	28,19	42,08	13,41	29,51	19,70	27,89	29,30	**13,41**
3*Buchweizen + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	18,19	42,08	13,41	21,18	20,81	21,97	25,97	**13,41**
3*Gerstenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	32,22	30,86	50,42	13,41	37,01	28,03	29,86	42,63	**13,41**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,55	18,19	42,08	13,41	23,68	20,81	21,97	29,30	**13,41**
Miso + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,22	15,35	18,00	27,87	17,88	13,41	18,09	18,69	**13,41**
Lauch gedünstet + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,22	15,35	18,00	27,87	17,88	13,41	18,09	18,69	**13,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	13,41	41,21	80,29	26,11	58,58	37,39	50,08	72,09	**13,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	16,76	23,61	23,96	13,49	15,58	13,41	16,14	20,09	**13,41**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,46	16,43	19,46	18,08	19,32	13,41	17,40	19,46	**13,41**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	21,46	21,28	42,88	13,40	23,53	19,45	25,05	28,03	**13,40**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	28,06	29,15	44,58	13,40	31,49	30,89	27,64	39,28	**13,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,47	14,92	16,25	26,78	17,65	13,40	18,53	18,36	**13,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,47	14,92	16,25	26,78	17,65	13,40	18,53	18,36	**13,40**
Mais-Mehl + Miso + Dinkel ungekocht	25,65	21,40	22,00	13,40	24,42	14,17	21,62	25,07	**13,40**
Miso + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	25,65	21,40	22,00	13,40	24,42	14,17	21,62	25,07	**13,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	21,53	21,41	27,33	14,52	22,91	13,40	22,36	23,16	**13,40**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	21,46	21,28	42,88	13,40	23,53	19,45	25,05	28,03	**13,40**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	21,81	22,19	42,63	13,40	23,26	18,64	24,93	28,31	**13,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	17,47	14,92	16,25	26,78	17,65	13,40	18,53	18,36	**13,40**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Miso	25,65	21,40	22,00	13,40	24,42	14,17	21,62	25,07	**13,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	17,47	14,92	16,25	26,78	17,65	13,40	18,53	18,36	**13,40**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	20,99	22,71	32,75	13,40	25,93	17,01	24,64	28,87	**13,40**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	20,99	22,71	32,75	13,40	25,93	17,01	24,64	28,87	**13,40**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	16,45	24,73	26,25	13,40	19,67	17,67	19,00	25,11	**13,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**13,40**
20,99	22,71	32,75	13,40	25,93	17,01	24,64	28,87	
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**13,40**
20,99	22,71	32,75	13,40	25,93	17,01	24,64	28,87	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Erbsen grün gekocht								**13,40**
16,45	24,73	26,25	13,40	19,67	17,67	19,00	25,11	
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**13,40**
30,78	28,07	30,33	13,40	31,08	24,17	28,20	31,73	
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**13,40**
16,45	24,73	26,25	13,40	19,67	17,67	19,00	25,11	
Mais-Mehl + Hafer + Miso								**13,40**
27,36	24,07	30,33	13,40	26,08	17,50	24,25	29,51	
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso								**13,40**
29,92	26,73	30,33	13,40	29,42	25,28	25,57	33,96	
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**13,40**
31,63	30,73	38,67	13,40	31,08	28,61	28,20	33,96	
Mais-Mehl + Quinoa + Miso								**13,40**
23,09	20,07	30,33	13,40	22,75	18,61	20,30	25,07	
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Miso								**13,40**
29,92	26,73	30,33	13,40	29,42	25,28	25,57	33,96	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Miso								**13,40**
31,63	30,73	38,67	13,40	31,08	28,61	28,20	33,96	
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Miso								**13,40**
39,32	30,73	38,67	13,40	41,08	30,83	32,14	45,07	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Miso								**13,40**
32,49	28,07	30,33	13,40	32,75	25,28	29,51	36,18	
Hafer + Mais-Mehl + Miso								**13,40**
27,36	24,07	30,33	13,40	26,08	17,50	24,25	29,51	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Miso								**13,40**
30,78	28,07	30,33	13,40	31,08	24,17	28,20	31,73	
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso								**13,40**
32,49	28,07	30,33	13,40	32,75	25,28	29,51	36,18	
Quinoa + Mais-Mehl + Miso								**13,40**
23,09	20,07	30,33	13,40	22,75	18,61	20,30	25,07	
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Miso								**13,40**
39,32	30,73	38,67	13,40	41,08	30,83	32,14	45,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Miso	25,65	21,40	22,00	13,40	24,42	14,17	21,62	25,07	**13,40**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	29,92	26,73	30,33	13,40	29,42	25,28	25,57	33,96	**13,40**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	30,78	28,07	30,33	13,40	31,08	24,17	28,20	31,73	**13,40**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	31,63	30,73	38,67	13,40	31,08	28,61	28,20	33,96	**13,40**
Hafer + Miso + Mais-Mehl	27,36	24,07	30,33	13,40	26,08	17,50	24,25	29,51	**13,40**
Quinoa + Miso + Mais-Mehl	23,09	20,07	30,33	13,40	22,75	18,61	20,30	25,07	**13,40**
Miso + Quinoa + Mais-Mehl	23,09	20,07	30,33	13,40	22,75	18,61	20,30	25,07	**13,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Mais-Mehl	31,63	30,73	38,67	13,40	31,08	28,61	28,20	33,96	**13,40**
Dinkel ungekocht + Miso + Mais-Mehl	25,65	21,40	22,00	13,40	24,42	14,17	21,62	25,07	**13,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Mais-Mehl	32,49	28,07	30,33	13,40	32,75	25,28	29,51	36,18	**13,40**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	39,32	30,73	38,67	13,40	41,08	30,83	32,14	45,07	**13,40**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	32,49	28,07	30,33	13,40	32,75	25,28	29,51	36,18	**13,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Mais-Mehl	30,78	28,07	30,33	13,40	31,08	24,17	28,20	31,73	**13,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Mais-Mehl	29,92	26,73	30,33	13,40	29,42	25,28	25,57	33,96	**13,40**
Miso + Hafer + Mais-Mehl	27,36	24,07	30,33	13,40	26,08	17,50	24,25	29,51	**13,40**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Mais-Mehl	39,32	30,73	38,67	13,40	41,08	30,83	32,14	45,07	**13,40**
Miso + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	25,65	21,40	22,00	13,40	24,42	14,17	21,62	25,07	**13,40**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	16,45	24,73	26,25	13,40	19,67	17,67	19,00	25,11	**13,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,89	31,50	38,63	13,63	30,78	13,40	30,76	29,62	**13,40**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	16,45	24,73	26,25	13,40	19,67	17,67	19,00	25,11	**13,40**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Lupinen	16,45	24,73	26,25	13,40	19,67	17,67	19,00	25,11	**13,40**
Mais-Mehl + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,49	28,07	30,33	13,40	32,75	25,28	29,51	36,18	**13,40**
Miso + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,49	28,07	30,33	13,40	32,75	25,28	29,51	36,18	**13,40**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,08	16,92	20,38	18,19	19,35	13,40	18,74	21,82	**13,40**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,51	28,71	27,33	22,13	27,93	13,40	29,76	26,73	**13,40**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	16,15	24,56	27,75	13,40	18,71	18,24	18,30	24,28	**13,40**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,50	26,48	44,58	13,40	29,83	25,34	27,64	32,61	**13,40**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,99	22,71	32,75	13,40	25,93	17,01	24,64	28,87	**13,40**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	20,99	22,71	32,75	13,40	25,93	17,01	24,64	28,87	**13,40**
Mais-Mehl + Miso + Lupinen, reife Samen roh	39,32	30,73	38,67	13,40	41,08	30,83	32,14	45,07	**13,40**
Mais-Mehl + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,63	30,73	38,67	13,40	31,08	28,61	28,20	33,96	**13,40**
Miso + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,63	30,73	38,67	13,40	31,08	28,61	28,20	33,96	**13,40**
Mais-Mehl + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,78	28,07	30,33	13,40	31,08	24,17	28,20	31,73	**13,40**
Miso + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,78	28,07	30,33	13,40	31,08	24,17	28,20	31,73	**13,40**
Mais-Mehl + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh	29,92	26,73	30,33	13,40	29,42	25,28	25,57	33,96	**13,40**
Miso + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	29,92	26,73	30,33	13,40	29,42	25,28	25,57	33,96	**13,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Miso + Hafer							**13,40**
27,36	24,07	30,33	13,40	26,08	17,50	24,25	29,51
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,40**
17,47	14,92	16,25	26,78	17,65	13,40	18,53	18,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,40**
17,47	14,92	16,25	26,78	17,65	13,40	18,53	18,36
Miso + Mais-Mehl + Hafer							**13,40**
27,36	24,07	30,33	13,40	26,08	17,50	24,25	29,51
Miso + Mais-Mehl + Quinoa							**13,40**
23,09	20,07	30,33	13,40	22,75	18,61	20,30	25,07
Miso + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,40**
39,32	30,73	38,67	13,40	41,08	30,83	32,14	45,07
Mais-Mehl + Miso + Quinoa							**13,40**
23,09	20,07	30,33	13,40	22,75	18,61	20,30	25,07
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,39**
25,52	23,53	33,96	43,03	24,58	13,39	27,09	25,93
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht							**13,39**
28,76	31,57	33,67	13,62	32,37	13,39	32,03	30,84
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,39**
20,39	21,53	42,29	16,03	24,58	13,39	24,46	27,04
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**13,39**
13,39	26,23	56,29	17,23	38,02	25,64	33,32	47,87
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**13,39**
13,39	42,23	85,46	27,23	58,02	36,76	50,43	72,31
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**13,39**
13,39	41,75	81,54	26,20	58,45	38,43	51,05	72,59
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,39**
22,63	23,27	41,42	13,39	24,77	22,99	24,45	30,39
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,39**
22,58	22,91	41,04	13,39	23,69	22,06	24,29	29,69
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**13,39**
16,90	15,48	23,58	27,50	17,75	13,39	20,16	20,61
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,39**
19,03	17,48	23,58	30,83	20,25	13,39	20,82	21,72

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,56	25,77	39,58	15,17	31,96	13,39	29,41	33,22	**13,39**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	22,33	22,29	43,83	13,39	24,83	20,26	25,53	29,24	**13,39**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	33,12	37,62	48,04	13,39	37,63	38,67	34,22	39,52	**13,39**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	26,71	27,62	35,54	13,39	30,13	22,01	28,30	32,86	**13,39**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	20,30	21,62	35,54	13,39	25,13	23,67	22,38	26,19	**13,39**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	34,40	33,62	35,54	13,39	40,13	33,67	36,19	42,86	**13,39**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	44,66	37,62	48,04	13,39	52,63	42,01	40,14	56,19	**13,39**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	24,15	23,62	23,04	13,39	27,63	17,01	24,35	26,19	**13,39**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	31,84	33,62	35,54	13,39	37,63	32,01	34,22	36,19	**13,39**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	30,56	31,62	35,54	13,39	35,13	33,67	30,27	39,52	**13,39**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,76	26,18	41,54	13,39	30,54	24,67	28,22	33,34	**13,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	21,30	21,57	41,04	13,39	22,86	19,28	24,29	26,36	**13,39**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	21,35	21,93	41,42	13,39	23,93	20,21	24,45	27,06	**13,39**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,75	17,48	23,58	19,72	18,58	13,39	18,84	20,61	**13,39**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Miso	13,38	41,23	80,04	26,18	58,28	37,23	49,88	71,82	**13,38**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	17,16	20,33	33,50	13,38	20,73	17,36	20,07	20,91	**13,38**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	23,57	26,33	33,50	13,38	25,73	15,69	25,99	27,58	**13,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**13,38**
29,98	36,33	46,00	13,38	33,23	32,36	31,91	34,24
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**13,38**
31,26	32,33	33,50	13,38	35,73	27,36	33,88	37,58
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**13,38**
28,70	32,33	33,50	13,38	33,23	25,69	31,91	30,91
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**13,38**
27,42	30,33	33,50	13,38	30,73	27,36	27,96	34,24
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln							**13,38**
29,75	36,13	34,17	13,38	35,17	18,94	35,54	34,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**13,38**
41,52	36,33	46,00	13,38	48,23	35,69	37,83	50,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**13,38**
19,77	20,49	36,58	19,41	21,92	13,38	21,96	28,37
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,38**
30,42	33,61	36,42	13,38	35,63	25,90	33,81	37,67
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**13,38**
21,15	22,19	45,25	13,38	24,02	16,30	24,59	27,58
Cashewnuss + Kakao + Bohnen grün gekocht							**13,38**
24,56	26,19	53,58	13,38	29,02	22,97	32,49	36,47
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**13,38**
22,00	20,85	45,25	13,38	25,68	20,74	25,91	32,02
Cashewnuss + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**13,38**
20,29	22,19	45,25	13,38	22,35	17,41	23,28	27,58
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**13,38**
21,15	22,19	45,25	13,38	24,02	16,30	24,59	27,58
Cashewnuss + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**13,38**
22,85	23,52	45,25	13,38	24,02	17,41	25,91	29,80
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**13,38**
22,00	20,85	45,25	13,38	25,68	20,74	25,91	32,02
Kakao + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**13,38**
24,56	26,19	53,58	13,38	29,02	22,97	32,49	36,47
Haselnüsse + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**13,38**
22,85	23,52	45,25	13,38	24,02	17,41	25,91	29,80
Gerstenmehl + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**13,38**
20,29	22,19	45,25	13,38	22,35	17,41	23,28	27,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**13,38**
21,15	20,85	45,25	13,38	24,02	20,74	25,91	29,80
Buchweizen + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**13,38**
21,15	20,85	45,25	13,38	24,02	20,74	25,91	29,80
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**13,38**
21,15	22,19	45,25	13,38	24,02	16,30	24,59	27,58
Walnüsse + Miso + Dinkel ungekocht							**13,38**
24,51	23,04	27,25	13,38	27,55	14,39	24,07	26,56
Miso + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**13,38**
22,99	23,00	26,00	13,38	25,93	14,49	22,54	24,69
Weizen Vollkornmehl + Miso + Dinkel ungekocht							**13,38**
22,99	23,00	26,00	13,38	25,93	14,49	22,54	24,69
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**13,38**
21,15	22,19	45,25	13,38	24,02	16,30	24,59	27,58
Miso + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**13,38**
24,51	23,04	27,25	13,38	27,55	14,39	24,07	26,56
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**13,38**
18,48	19,71	31,33	13,38	23,58	13,89	22,25	26,37
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Miso							**13,38**
22,99	23,00	26,00	13,38	25,93	14,49	22,54	24,69
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Miso							**13,38**
24,51	23,04	27,25	13,38	27,55	14,39	24,07	26,56
Mandeln + Mandeln + Linsen reif gekocht							**13,38**
29,75	36,13	34,17	13,38	35,17	18,94	35,54	34,02
Miso + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
22,99	23,00	26,00	13,38	25,93	14,49	22,54	24,69
Miso + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
24,70	25,67	34,33	13,38	27,60	17,82	25,17	29,13
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
28,97	32,33	42,67	13,38	32,60	28,93	29,12	33,58
Dinkel ungekocht + Miso + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
22,99	23,00	26,00	13,38	25,93	14,49	22,54	24,69
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
28,12	29,67	34,33	13,38	32,60	24,49	29,12	31,36
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
36,67	32,33	42,67	13,38	42,60	31,16	33,07	44,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
36,67	32,33	42,67	13,38	42,60	31,16	33,07	44,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
28,12	29,67	34,33	13,38	32,60	24,49	29,12	31,36
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
27,26	28,33	34,33	13,38	30,93	25,60	26,49	33,58
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
29,83	29,67	34,33	13,38	34,27	25,60	30,43	35,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
28,97	32,33	42,67	13,38	32,60	28,93	29,12	33,58
Miso + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
20,43	21,67	34,33	13,38	24,27	18,93	21,22	24,69
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
27,26	28,33	34,33	13,38	30,93	25,60	26,49	33,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
29,83	29,67	34,33	13,38	34,27	25,60	30,43	35,80
Quinoa + Miso + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
20,43	21,67	34,33	13,38	24,27	18,93	21,22	24,69
Hafer + Miso + Weizen Vollkornmehl							**13,38**
24,70	25,67	34,33	13,38	27,60	17,82	25,17	29,13
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**13,38**
23,79	24,68	24,92	31,16	24,47	13,38	27,01	24,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,38**
27,21	31,35	33,25	13,38	31,13	23,38	29,64	32,98
Quinoa + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,38**
20,38	24,68	33,25	13,38	24,47	16,71	24,38	24,09
Mandeln + Quinoa + Kartoffeln gegart							**13,38**
20,38	24,68	33,25	13,38	24,47	16,71	24,38	24,09
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**13,38**
29,78	32,68	33,25	13,38	34,47	23,38	33,59	35,20
Hafer + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,38**
24,65	28,68	33,25	13,38	27,80	15,60	28,33	28,53
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,38**
36,62	35,35	41,58	13,38	42,80	28,93	36,22	44,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,38**
28,92	35,35	41,58	13,38	32,80	26,71	32,28	32,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Hafer + Kartoffeln gegart							**13,38**
24,65	28,68	33,25	13,38	27,80	15,60	28,33	28,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,38**
28,07	32,68	33,25	13,38	32,80	22,27	32,28	30,76
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**13,38**
28,07	32,68	33,25	13,38	32,80	22,27	32,28	30,76
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**13,38**
36,62	35,35	41,58	13,38	42,80	28,93	36,22	44,09
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**13,38**
27,21	31,35	33,25	13,38	31,13	23,38	29,64	32,98
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**13,38**
28,92	35,35	41,58	13,38	32,80	26,71	32,28	32,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,38**
29,78	32,68	33,25	13,38	34,47	23,38	33,59	35,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Kartoffeln gegart							**13,38**
23,79	24,68	24,92	31,16	24,47	13,38	27,01	24,09
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Miso							**13,38**
22,99	23,00	26,00	13,38	25,93	14,49	22,54	24,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Miso							**13,38**
29,83	29,67	34,33	13,38	34,27	25,60	30,43	35,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Miso							**13,38**
27,26	28,33	34,33	13,38	30,93	25,60	26,49	33,58
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Miso							**13,38**
24,70	25,67	34,33	13,38	27,60	17,82	25,17	29,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Miso							**13,38**
28,97	32,33	42,67	13,38	32,60	28,93	29,12	33,58
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Miso							**13,38**
36,67	32,33	42,67	13,38	42,60	31,16	33,07	44,69
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Miso							**13,38**
20,43	21,67	34,33	13,38	24,27	18,93	21,22	24,69
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Miso							**13,38**
24,70	25,67	34,33	13,38	27,60	17,82	25,17	29,13
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Miso							**13,38**
38,19	32,37	43,92	13,38	44,22	31,06	34,59	46,56
Walnüsse + Hafer + Miso							**13,38**
26,22	25,71	35,58	13,38	29,22	17,72	26,70	31,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Miso							**13,38**
28,12	29,67	34,33	13,38	32,60	24,49	29,12	31,36
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,38**
28,97	32,33	42,67	13,38	32,60	28,93	29,12	33,58
Hafer + Walnüsse + Miso							**13,38**
26,22	25,71	35,58	13,38	29,22	17,72	26,70	31,00
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Miso							**13,38**
24,51	23,04	27,25	13,38	27,55	14,39	24,07	26,56
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**13,38**
29,83	29,67	34,33	13,38	34,27	25,60	30,43	35,80
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**13,38**
36,67	32,33	42,67	13,38	42,60	31,16	33,07	44,69
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,38**
30,50	32,37	43,92	13,38	34,22	28,83	30,64	35,44
Quinoa + Walnüsse + Miso							**13,38**
21,95	21,71	35,58	13,38	25,88	18,83	22,75	26,56
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**13,38**
31,35	29,71	35,58	13,38	35,88	25,50	31,96	37,67
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**13,38**
28,79	28,37	35,58	13,38	32,55	25,50	28,01	35,44
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**13,38**
27,26	28,33	34,33	13,38	30,93	25,60	26,49	33,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Miso							**13,38**
30,50	32,37	43,92	13,38	34,22	28,83	30,64	35,44
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**13,38**
38,19	32,37	43,92	13,38	44,22	31,06	34,59	46,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Miso							**13,38**
29,64	29,71	35,58	13,38	34,22	24,39	30,64	33,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Miso							**13,38**
28,79	28,37	35,58	13,38	32,55	25,50	28,01	35,44
Walnüsse + Quinoa + Miso							**13,38**
21,95	21,71	35,58	13,38	25,88	18,83	22,75	26,56
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,38**
29,64	29,71	35,58	13,38	34,22	24,39	30,64	33,22
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,38**
28,12	29,67	34,33	13,38	32,60	24,49	29,12	31,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Miso							**13,38**
31,35	29,71	35,58	13,38	35,88	25,50	31,96	37,67
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Miso							**13,38**
20,43	21,67	34,33	13,38	24,27	18,93	21,22	24,69
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,38**
19,23	20,81	32,42	13,73	23,68	13,38	22,21	26,11
Mandeln + Linsen reif gekocht + Mandeln							**13,38**
29,75	36,13	34,17	13,38	35,17	18,94	35,54	34,02
Kartoffeln gegart + Quinoa + Mandeln							**13,38**
20,38	24,68	33,25	13,38	24,47	16,71	24,38	24,09
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**13,38**
23,79	24,68	24,92	31,16	24,47	13,38	27,01	24,09
Linsen reif gekocht + Mandeln + Mandeln							**13,38**
29,75	36,13	34,17	13,38	35,17	18,94	35,54	34,02
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**13,38**
36,62	35,35	41,58	13,38	42,80	28,93	36,22	44,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Mandeln							**13,38**
23,79	24,68	24,92	31,16	24,47	13,38	27,01	24,09
Quinoa + Kartoffeln gegart + Mandeln							**13,38**
20,38	24,68	33,25	13,38	24,47	16,71	24,38	24,09
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mandeln							**13,38**
36,62	35,35	41,58	13,38	42,80	28,93	36,22	44,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mandeln							**13,38**
28,92	35,35	41,58	13,38	32,80	26,71	32,28	32,98
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**13,38**
29,78	32,68	33,25	13,38	34,47	23,38	33,59	35,20
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,38**
28,92	35,35	41,58	13,38	32,80	26,71	32,28	32,98
Hafer + Kartoffeln gegart + Mandeln							**13,38**
24,65	28,68	33,25	13,38	27,80	15,60	28,33	28,53
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,38**
28,07	32,68	33,25	13,38	32,80	22,27	32,28	30,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mandeln							**13,38**
28,07	32,68	33,25	13,38	32,80	22,27	32,28	30,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mandeln							**13,38**
27,21	31,35	33,25	13,38	31,13	23,38	29,64	32,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mandeln	29,78	32,68	33,25	13,38	34,47	23,38	33,59	35,20	**13,38**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln	27,21	31,35	33,25	13,38	31,13	23,38	29,64	32,98	**13,38**
Kartoffeln gegart + Hafer + Mandeln	24,65	28,68	33,25	13,38	27,80	15,60	28,33	28,53	**13,38**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	20,19	23,71	46,75	18,88	22,25	13,38	21,99	29,39	**13,38**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	25,32	25,71	34,25	22,21	27,25	13,38	25,93	29,39	**13,38**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	24,03	25,71	46,75	18,88	24,75	13,38	25,93	32,72	**13,38**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	19,54	20,78	31,79	13,38	25,30	16,13	22,10	27,02	**13,38**
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,06	27,53	37,83	13,38	29,77	28,06	25,92	35,19	**13,38**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	19,49	20,42	31,42	13,38	24,23	15,19	21,94	26,32	**13,38**
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,50	24,87	37,83	13,38	28,10	22,51	25,92	28,52	**13,38**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,01	16,60	17,67	28,08	17,39	13,38	18,99	17,63	**13,38**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Cashewnuss	20,29	22,19	45,25	13,38	22,35	17,41	23,28	27,58	**13,38**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Cashewnuss	21,15	22,19	45,25	13,38	24,02	16,30	24,59	27,58	**13,38**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	22,00	20,85	45,25	13,38	25,68	20,74	25,91	32,02	**13,38**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Cashewnuss	22,85	23,52	45,25	13,38	24,02	17,41	25,91	29,80	**13,38**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Cashewnuss	24,56	26,19	53,58	13,38	29,02	22,97	32,49	36,47	**13,38**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	20,29	22,19	45,25	13,38	22,35	17,41	23,28	27,58	**13,38**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	21,15	22,19	45,25	13,38	24,02	16,30	24,59	27,58	**13,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**13,38**
22,00	20,85	45,25	13,38	25,68	20,74	25,91	32,02
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**13,38**
21,15	20,85	45,25	13,38	24,02	20,74	25,91	29,80
Kakao + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**13,38**
24,56	26,19	53,58	13,38	29,02	22,97	32,49	36,47
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**13,38**
22,85	23,52	45,25	13,38	24,02	17,41	25,91	29,80
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Cashewnuss							**13,38**
21,15	20,85	45,25	13,38	24,02	20,74	25,91	29,80
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**13,38**
31,35	29,71	35,58	13,38	35,88	25,50	31,96	37,67
Miso + Hafer + Walnüsse							**13,38**
26,22	25,71	35,58	13,38	29,22	17,72	26,70	31,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Walnüsse							**13,38**
31,35	29,71	35,58	13,38	35,88	25,50	31,96	37,67
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**13,38**
28,79	28,37	35,58	13,38	32,55	25,50	28,01	35,44
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**13,38**
38,19	32,37	43,92	13,38	44,22	31,06	34,59	46,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Walnüsse							**13,38**
28,79	28,37	35,58	13,38	32,55	25,50	28,01	35,44
Miso + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,38**
31,35	29,71	35,58	13,38	35,88	25,50	31,96	37,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Walnüsse							**13,38**
29,64	29,71	35,58	13,38	34,22	24,39	30,64	33,22
Dinkel ungekocht + Miso + Walnüsse							**13,38**
24,51	23,04	27,25	13,38	27,55	14,39	24,07	26,56
Kartoffeln gegart + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,38**
29,78	32,68	33,25	13,38	34,47	23,38	33,59	35,20
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**13,38**
30,50	32,37	43,92	13,38	34,22	28,83	30,64	35,44
Miso + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**13,38**
24,51	23,04	27,25	13,38	27,55	14,39	24,07	26,56
Miso + Quinoa + Walnüsse							**13,38**
21,95	21,71	35,58	13,38	25,88	18,83	22,75	26,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**13,38**
29,64	29,71	35,58	13,38	34,22	24,39	30,64	33,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Walnüsse							**13,38**
30,50	32,37	43,92	13,38	34,22	28,83	30,64	35,44
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Walnüsse							**13,38**
38,19	32,37	43,92	13,38	44,22	31,06	34,59	46,56
Miso + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,38**
29,83	29,67	34,33	13,38	34,27	25,60	30,43	35,80
Quinoa + Miso + Walnüsse							**13,38**
21,95	21,71	35,58	13,38	25,88	18,83	22,75	26,56
Hafer + Miso + Walnüsse							**13,38**
26,22	25,71	35,58	13,38	29,22	17,72	26,70	31,00
Mandeln + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,38**
29,78	32,68	33,25	13,38	34,47	23,38	33,59	35,20
Walnüsse + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,38**
31,35	29,71	35,58	13,38	35,88	25,50	31,96	37,67
Weizen Vollkornmehl + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,38**
29,83	29,67	34,33	13,38	34,27	25,60	30,43	35,80
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,38**
20,15	20,60	30,17	23,63	23,23	13,38	22,94	25,41
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,38**
15,87	16,60	30,17	16,97	18,23	13,38	21,63	23,19
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**13,38**
20,77	17,27	20,54	38,94	18,88	13,38	21,43	20,60
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**13,38**
29,14	32,28	36,42	13,38	34,79	23,12	33,81	34,33
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Haselnüsse							**13,38**
22,85	23,52	45,25	13,38	24,02	17,41	25,91	29,80
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**13,38**
20,29	22,19	45,25	13,38	22,35	17,41	23,28	27,58
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Gerstenmehl							**13,38**
20,29	22,19	45,25	13,38	22,35	17,41	23,28	27,58
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse							**13,38**
22,85	23,52	45,25	13,38	24,02	17,41	25,91	29,80
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Kakao							**13,38**
24,56	26,19	53,58	13,38	29,02	22,97	32,49	36,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Kakao							**13,38**
24,56	26,19	53,58	13,38	29,02	22,97	32,49	36,47
Weizen Vollkornmehl + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**13,38**
36,67	32,33	42,67	13,38	42,60	31,16	33,07	44,69
Weizen Vollkornmehl + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,38**
28,97	32,33	42,67	13,38	32,60	28,93	29,12	33,58
Mandeln + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**13,38**
36,62	35,35	41,58	13,38	42,80	28,93	36,22	44,09
Walnüsse + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,38**
30,50	32,37	43,92	13,38	34,22	28,83	30,64	35,44
Miso + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,38**
28,97	32,33	42,67	13,38	32,60	28,93	29,12	33,58
Walnüsse + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**13,38**
38,19	32,37	43,92	13,38	44,22	31,06	34,59	46,56
Miso + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,38**
30,50	32,37	43,92	13,38	34,22	28,83	30,64	35,44
Kartoffeln gegart + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,38**
28,92	35,35	41,58	13,38	32,80	26,71	32,28	32,98
Mandeln + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,38**
28,92	35,35	41,58	13,38	32,80	26,71	32,28	32,98
Mandeln + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,38**
28,07	32,68	33,25	13,38	32,80	22,27	32,28	30,76
Miso + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,38**
27,26	28,33	34,33	13,38	30,93	25,60	26,49	33,58
Miso + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,38**
29,64	29,71	35,58	13,38	34,22	24,39	30,64	33,22
Kartoffeln gegart + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,38**
27,21	31,35	33,25	13,38	31,13	23,38	29,64	32,98
Weizen Vollkornmehl + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,38**
28,12	29,67	34,33	13,38	32,60	24,49	29,12	31,36
Mandeln + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,38**
27,21	31,35	33,25	13,38	31,13	23,38	29,64	32,98
Miso + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,38**
28,79	28,37	35,58	13,38	32,55	25,50	28,01	35,44
Weizen Vollkornmehl + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,38**
27,26	28,33	34,33	13,38	30,93	25,60	26,49	33,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,38**
29,64	29,71	35,58	13,38	34,22	24,39	30,64	33,22
Kartoffeln gegart + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,38**
28,07	32,68	33,25	13,38	32,80	22,27	32,28	30,76
Miso + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,38**
28,12	29,67	34,33	13,38	32,60	24,49	29,12	31,36
Walnüsse + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,38**
28,79	28,37	35,58	13,38	32,55	25,50	28,01	35,44
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**13,38**
21,15	20,85	45,25	13,38	24,02	20,74	25,91	29,80
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Buchweizen							**13,38**
21,15	20,85	45,25	13,38	24,02	20,74	25,91	29,80
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**13,38**
22,00	20,85	45,25	13,38	25,68	20,74	25,91	32,02
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**13,38**
22,00	20,85	45,25	13,38	25,68	20,74	25,91	32,02
Kartoffeln gegart + Mandeln + Hafer							**13,38**
24,65	28,68	33,25	13,38	27,80	15,60	28,33	28,53
Kartoffeln gegart + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,38**
23,79	24,68	24,92	31,16	24,47	13,38	27,01	24,09
Weizen Vollkornmehl + Miso + Hafer							**13,38**
24,70	25,67	34,33	13,38	27,60	17,82	25,17	29,13
Mandeln + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,38**
23,79	24,68	24,92	31,16	24,47	13,38	27,01	24,09
Walnüsse + Miso + Hafer							**13,38**
26,22	25,71	35,58	13,38	29,22	17,72	26,70	31,00
Mandeln + Kartoffeln gegart + Hafer							**13,38**
24,65	28,68	33,25	13,38	27,80	15,60	28,33	28,53
Miso + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**13,38**
24,70	25,67	34,33	13,38	27,60	17,82	25,17	29,13
Miso + Walnüsse + Hafer							**13,38**
26,22	25,71	35,58	13,38	29,22	17,72	26,70	31,00
Weizen Vollkornmehl + Miso + Quinoa							**13,38**
20,43	21,67	34,33	13,38	24,27	18,93	21,22	24,69
Miso + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,38**
36,67	32,33	42,67	13,38	42,60	31,16	33,07	44,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Quinoa	20,38	24,68	33,25	13,38	24,47	16,71	24,38	24,09	**13,38**
Miso + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	38,19	32,37	43,92	13,38	44,22	31,06	34,59	46,56	**13,38**
Miso + Walnüsse + Quinoa	21,95	21,71	35,58	13,38	25,88	18,83	22,75	26,56	**13,38**
Walnüsse + Miso + Quinoa	21,95	21,71	35,58	13,38	25,88	18,83	22,75	26,56	**13,38**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	20,43	21,67	34,33	13,38	24,27	18,93	21,22	24,69	**13,38**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Quinoa	20,38	24,68	33,25	13,38	24,47	16,71	24,38	24,09	**13,38**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	36,62	35,35	41,58	13,38	42,80	28,93	36,22	44,09	**13,38**
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	27,48	32,47	39,50	14,22	31,58	13,37	31,58	30,44	**13,37**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	27,56	22,66	28,75	42,43	26,18	13,37	28,30	27,27	**13,37**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	20,68	20,75	44,08	13,37	21,84	17,86	23,92	26,42	**13,37**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	30,64	28,33	30,88	14,02	27,81	13,37	28,45	30,81	**13,37**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	25,65	26,35	32,96	13,37	25,36	21,20	22,73	31,53	**13,37**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	29,35	27,67	30,88	14,02	26,98	13,37	27,13	29,70	**13,37**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,06	24,10	34,46	13,37	27,53	19,48	25,78	30,77	**13,37**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Austernpilze	24,15	23,33	37,08	13,43	26,18	13,37	25,67	28,38	**13,37**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	25,00	23,33	32,92	14,66	27,84	13,37	26,33	28,38	**13,37**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	25,43	23,33	32,92	14,66	28,68	13,37	26,33	29,49	**13,37**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	26,28	25,99	41,25	13,54	27,84	13,37	27,64	31,71	**13,37**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**13,37**
27,14	25,99	32,92	15,77	29,51	13,37	27,64	29,49
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**13,37**
23,72	24,66	41,25	13,54	26,18	13,37	25,01	29,49
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**13,37**
15,69	17,09	39,46	13,37	18,78	18,53	18,11	20,87
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**13,37**
22,10	23,09	39,46	13,37	23,78	16,87	24,03	27,53
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**13,37**
25,94	27,09	39,46	13,37	28,78	28,53	26,01	34,20
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**13,37**
29,79	29,09	39,46	13,37	33,78	28,53	31,93	37,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**13,37**
40,05	33,09	51,96	13,37	46,28	36,87	35,88	50,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**13,37**
27,23	29,09	39,46	13,37	31,28	26,87	29,95	30,87
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**13,37**
28,51	33,09	51,96	13,37	31,28	33,53	29,95	34,20
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,37**
26,75	29,66	27,08	16,08	30,01	13,37	29,07	27,30
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**13,37**
31,06	28,33	26,71	15,13	28,64	13,37	28,45	29,70
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,37**
22,68	23,07	27,42	16,38	26,17	13,37	24,25	25,58
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,37**
26,28	26,66	45,42	15,77	31,18	13,37	28,96	32,82
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,37**
27,56	22,66	28,75	42,43	26,18	13,37	28,30	27,27
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**13,36**
23,48	28,87	27,92	13,73	23,97	13,36	24,47	25,02
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,36**
23,79	27,39	32,71	15,07	27,08	13,36	27,74	30,11
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,36**
13,36	21,50	31,21	13,99	14,05	13,67	16,15	19,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**13,36**
27,35	26,11	37,29	13,36	29,86	27,01	26,47	37,46

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Cashewnuss	27,05	23,79	37,58	13,36	25,50	20,46	26,25	31,16	**13,36**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	18,56	16,24	20,08	28,20	19,63	13,36	20,33	22,44	**13,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	18,56	16,24	20,08	28,20	19,63	13,36	20,33	22,44	**13,36**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	27,78	24,44	27,50	34,96	27,45	13,36	28,08	27,07	**13,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Dinkel ungekocht	27,78	24,44	27,50	34,96	27,45	13,36	28,08	27,07	**13,36**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	21,83	22,17	42,79	13,36	23,46	18,76	25,06	28,49	**13,36**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	27,05	23,79	37,58	13,36	25,50	20,46	26,25	31,16	**13,36**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	27,05	23,79	37,58	13,36	25,50	20,46	26,25	31,16	**13,36**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	28,83	29,33	31,00	13,87	28,82	13,36	29,71	29,24	**13,36**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	25,68	29,60	33,33	13,69	29,67	13,36	28,63	28,40	**13,36**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	25,68	29,60	33,33	13,69	29,67	13,36	28,63	28,40	**13,36**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	19,83	20,77	32,92	13,36	26,25	16,38	23,32	28,98	**13,36**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	19,86	21,01	33,17	13,36	26,97	17,00	23,42	29,44	**13,36**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	18,56	16,24	20,08	28,20	19,63	13,36	20,33	22,44	**13,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	18,56	16,24	20,08	28,20	19,63	13,36	20,33	22,44	**13,36**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	19,83	20,77	32,92	13,36	26,25	16,38	23,32	28,98	**13,36**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	19,86	21,01	33,17	13,36	26,97	17,00	23,42	29,44	**13,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Walnüsse	26,92	24,44	35,83	32,73	25,78	13,36	28,08	29,29	**13,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Walnüsse							**13,36**
24,36	23,11	35,83	32,73	24,12	13,36	25,45	27,07
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**13,36**
25,68	29,60	33,33	13,69	29,67	13,36	28,63	28,40
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**13,36**
27,05	23,79	37,58	13,36	25,50	20,46	26,25	31,16
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Mais-Mehl							**13,36**
27,05	23,79	37,58	13,36	25,50	20,46	26,25	31,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**13,36**
26,92	23,11	31,67	42,73	25,78	13,36	28,08	27,07
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,36**
25,64	27,11	48,33	16,07	30,78	13,36	28,74	32,62
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**13,36**
25,05	23,89	40,25	18,54	28,41	13,36	26,63	32,82
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**13,36**
30,26	36,07	54,58	13,36	37,58	24,47	41,45	43,68
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**13,36**
25,13	30,07	42,08	13,36	30,08	14,47	29,61	30,34
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**13,36**
23,85	30,07	42,08	13,36	27,58	16,14	27,64	30,34
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**13,36**
26,41	28,07	42,08	13,36	32,58	21,14	31,59	37,01
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**13,36**
25,13	28,07	42,08	13,36	30,08	21,14	31,59	33,68
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**13,36**
27,70	32,07	42,08	13,36	30,08	16,14	31,59	33,68
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**13,36**
19,83	20,77	32,92	13,36	26,25	16,38	23,32	28,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**13,36**
19,83	20,77	32,92	13,36	26,25	16,38	23,32	28,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**13,36**
19,86	21,01	33,17	13,36	26,97	17,00	23,42	29,44
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**13,36**
19,86	21,01	33,17	13,36	26,97	17,00	23,42	29,44
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,36**
27,05	23,79	37,58	13,36	25,50	20,46	26,25	31,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	24,36	23,11	35,83	32,73	24,12	13,36	25,45	27,07	**13,36**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	27,78	24,44	27,50	34,96	27,45	13,36	28,08	27,07	**13,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Walnüsse	27,78	24,44	27,50	34,96	27,45	13,36	28,08	27,07	**13,36**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	26,92	24,44	35,83	32,73	25,78	13,36	28,08	29,29	**13,36**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	24,79	23,44	37,29	13,36	28,19	21,46	26,47	30,79	**13,36**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	26,61	21,80	24,88	42,44	22,99	13,36	25,55	24,66	**13,36**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	25,92	27,41	39,25	13,36	28,03	25,90	26,39	36,53	**13,36**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	19,83	20,77	32,92	13,36	26,25	16,38	23,32	28,98	**13,36**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	19,86	21,01	33,17	13,36	26,97	17,00	23,42	29,44	**13,36**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	19,83	20,77	32,92	13,36	26,25	16,38	23,32	28,98	**13,36**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	19,86	21,01	33,17	13,36	26,97	17,00	23,42	29,44	**13,36**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	21,65	21,56	41,96	13,36	22,85	18,49	24,75	27,33	**13,36**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	21,67	21,68	42,08	13,36	23,21	18,80	24,80	27,57	**13,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Haselnüsse	26,92	24,44	35,83	32,73	25,78	13,36	28,08	29,29	**13,36**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	26,92	24,44	35,83	32,73	25,78	13,36	28,08	29,29	**13,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Gerstenmehl	24,36	23,11	35,83	32,73	24,12	13,36	25,45	27,07	**13,36**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	24,36	23,11	35,83	32,73	24,12	13,36	25,45	27,07	**13,36**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	23,36	24,75	39,25	13,36	26,36	20,34	26,39	29,87	**13,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,36**
25,68	29,60	33,33	13,69	29,67	13,36	28,63	28,40
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,36**
27,78	24,44	27,50	34,96	27,45	13,36	28,08	27,07
Walnüsse + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,36**
26,92	24,44	35,83	32,73	25,78	13,36	28,08	29,29
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,36**
18,56	16,24	20,08	28,20	19,63	13,36	20,33	22,44
Walnüsse + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,36**
24,36	23,11	35,83	32,73	24,12	13,36	25,45	27,07
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,36**
18,56	16,24	20,08	28,20	19,63	13,36	20,33	22,44
Haselnüsse + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,36**
26,92	24,44	35,83	32,73	25,78	13,36	28,08	29,29
Gerstenmehl + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,36**
24,36	23,11	35,83	32,73	24,12	13,36	25,45	27,07
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,36**
27,78	24,44	27,50	34,96	27,45	13,36	28,08	27,07
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**13,35**
13,35	41,04	81,33	26,71	58,58	37,23	51,20	73,03
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl							**13,35**
29,95	25,02	39,63	23,70	25,98	13,35	26,15	34,37
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl							**13,35**
26,17	26,03	44,79	22,78	28,37	13,35	27,97	34,96
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,35**
24,74	29,41	33,08	15,34	28,57	13,35	28,99	28,69
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**13,35**
16,72	23,37	23,54	13,41	15,41	13,35	15,92	19,98
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,35**
29,95	25,02	39,63	23,70	25,98	13,35	26,15	34,37
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,35**
22,22	25,01	48,33	22,42	24,01	13,35	24,14	31,97
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,35**
25,64	26,35	40,00	24,64	27,34	13,35	26,78	31,97
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,35**
24,78	26,35	48,33	22,42	25,68	13,35	26,78	34,19

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	26,79	26,93	39,92	13,34	31,43	27,12	27,70	38,20	**13,34**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	26,28	23,55	34,58	43,03	25,39	13,34	27,86	26,87	**13,34**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	21,15	21,55	42,92	16,03	25,39	13,34	25,22	27,98	**13,34**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	21,81	26,80	41,67	13,51	24,83	13,34	24,18	27,53	**13,34**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	25,66	28,80	41,67	13,51	27,33	13,34	28,13	30,87	**13,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	24,22	24,26	39,92	13,34	29,76	21,57	27,70	31,53	**13,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	26,94	28,80	29,17	16,84	29,83	13,34	28,13	27,53	**13,34**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,65	16,85	18,00	27,96	19,25	13,34	20,17	20,00	**13,34**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,65	16,85	18,00	27,96	19,25	13,34	20,17	20,00	**13,34**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	29,37	26,01	34,75	22,47	27,32	13,34	26,64	31,80	**13,34**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	29,37	26,01	34,75	22,47	27,32	13,34	26,64	31,80	**13,34**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	20,65	16,85	18,00	27,96	19,25	13,34	20,17	20,00	**13,34**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	20,65	16,85	18,00	27,96	19,25	13,34	20,17	20,00	**13,34**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	27,94	29,22	44,58	13,34	31,23	30,73	27,45	38,98	**13,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	23,46	24,24	39,29	13,34	28,95	21,62	26,93	30,60	**13,34**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	29,37	26,01	34,75	22,47	27,32	13,34	26,64	31,80	**13,34**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	28,51	26,01	43,08	20,24	25,65	13,34	26,64	34,02	**13,34**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**13,34**
25,95	24,68	43,08	20,24	23,98	13,34	24,01	31,80
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**13,34**
25,95	24,68	43,08	20,24	23,98	13,34	24,01	31,80
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Mais-Mehl							**13,34**
28,51	26,01	43,08	20,24	25,65	13,34	26,64	34,02
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**13,34**
29,37	26,01	34,75	22,47	27,32	13,34	26,64	31,80
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**13,34**
24,52	27,99	38,21	13,34	28,49	21,42	25,18	33,02
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**13,34**
23,00	27,95	36,96	13,34	26,88	21,52	23,65	31,16
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**13,34**
21,34	21,35	42,88	13,34	23,26	19,29	24,85	27,73
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**13,34**
25,37	26,55	44,58	13,34	29,56	25,18	27,45	32,31
Mais-Mehl + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**13,34**
28,51	26,01	43,08	20,24	25,65	13,34	26,64	34,02
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**13,34**
25,95	24,68	43,08	20,24	23,98	13,34	24,01	31,80
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**13,34**
25,95	24,68	43,08	20,24	23,98	13,34	24,01	31,80
Haselnüsse + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**13,34**
28,51	26,01	43,08	20,24	25,65	13,34	26,64	34,02
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**13,34**
29,37	26,01	34,75	22,47	27,32	13,34	26,64	31,80
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**13,34**
29,37	26,01	34,75	22,47	27,32	13,34	26,64	31,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,34**
23,06	20,76	21,63	13,62	24,79	13,34	21,92	24,79
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,34**
23,10	23,24	43,17	13,34	25,22	20,82	26,24	29,64
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,34**
17,95	16,82	37,83	13,34	22,13	15,93	21,07	29,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,34**
22,87	21,75	36,83	13,34	28,29	21,23	25,89	33,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,34**
25,43	27,09	45,17	13,34	31,63	23,45	32,47	38,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,34**
23,72	24,42	36,83	13,34	26,63	17,89	25,89	31,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,34**
21,16	23,09	36,83	13,34	24,96	17,89	23,26	29,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,34**
22,01	21,75	36,83	13,34	26,63	21,23	25,89	31,67	
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,34**
21,80	24,82	50,33	13,34	27,13	19,26	30,94	35,87	
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,34**
16,67	16,82	37,83	13,34	19,63	15,93	21,07	25,87	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,34**
22,01	23,09	36,83	13,34	26,63	16,78	24,58	29,44	
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Haselnüsse								**13,34**
28,51	26,01	43,08	20,24	25,65	13,34	26,64	34,02	
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl								**13,34**
25,95	24,68	43,08	20,24	23,98	13,34	24,01	31,80	
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**13,34**
28,51	26,01	43,08	20,24	25,65	13,34	26,64	34,02	
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Gerstenmehl								**13,34**
25,95	24,68	43,08	20,24	23,98	13,34	24,01	31,80	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**13,34**
26,03	26,91	39,29	13,34	30,62	27,17	26,93	37,27	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,34**
20,65	16,85	18,00	27,96	19,25	13,34	20,17	20,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,34**
20,65	16,85	18,00	27,96	19,25	13,34	20,17	20,00	
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse								**13,34**
24,57	24,47	38,08	15,67	26,25	13,34	25,26	29,22	
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl								**13,34**
23,29	23,80	38,08	15,67	25,42	13,34	23,95	28,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	20,15	20,75	41,00	20,50	22,07	13,34	22,64	29,02	**13,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	22,29	23,42	41,00	21,61	23,73	13,34	23,95	30,13	**13,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,58	20,75	41,00	20,50	22,90	13,34	22,64	30,13	**13,34**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	25,00	24,47	33,92	16,78	27,08	13,34	25,26	28,11	**13,34**
Spitzkohl + Lupinen + Roggenmehl	15,37	24,27	25,17	13,33	16,67	15,39	17,62	23,20	**13,33**
Lupinen + Spitzkohl + Roggenmehl	15,37	24,27	25,17	13,33	16,67	15,39	17,62	23,20	**13,33**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Cashewnuss	25,91	25,43	42,83	13,33	28,63	20,68	28,70	32,64	**13,33**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	24,39	25,39	41,58	13,33	27,02	20,78	27,17	30,78	**13,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	26,50	25,33	33,33	35,56	26,67	13,33	27,63	26,67	**13,33**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	26,50	25,33	33,33	35,56	26,67	13,33	27,63	26,67	**13,33**
Austernpilze + Hafer + Dinkel ungekocht	22,22	22,67	33,33	15,33	23,33	13,33	23,68	24,44	**13,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	26,50	25,33	33,33	35,56	26,67	13,33	27,63	26,67	**13,33**
Buchweizen + Buchweizen + Bulgur, trocken	20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	18,89	26,32	31,11	**13,33**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Bulgur, trocken	21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	18,89	26,32	33,33	**13,33**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Bulgur, trocken	20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	14,44	25,00	28,89	**13,33**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	15,56	23,68	31,11	**13,33**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	23,08	24,00	50,00	13,33	26,67	15,56	26,32	33,33	**13,33**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	24,79	26,67	58,33	13,33	31,67	21,11	32,89	40,00	**13,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	18,89	26,32	33,33	**13,33**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	22,22	21,33	50,00	13,33	28,33	18,89	26,32	35,56	**13,33**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	21,37	22,67	50,00	13,33	26,67	14,44	25,00	31,11	**13,33**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	28,21	28,00	25,00	20,00	30,00	13,33	27,63	26,67	**13,33**
Kakao + Buchweizen + Bulgur, trocken	23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	21,11	32,89	37,78	**13,33**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	24,79	26,67	33,33	17,78	26,67	13,33	25,00	26,67	**13,33**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	14,44	25,00	28,89	**13,33**
Kakao + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	23,93	28,00	58,33	13,33	30,00	16,67	31,58	35,56	**13,33**
Kakao + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	23,08	28,00	58,33	13,33	28,33	17,78	30,26	35,56	**13,33**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	21,37	22,67	50,00	13,33	26,67	14,44	25,00	31,11	**13,33**
Buchweizen + Kakao + Bulgur, trocken	23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	21,11	32,89	37,78	**13,33**
Hafer + Austernpilze + Dinkel ungekocht	22,22	22,67	33,33	15,33	23,33	13,33	23,68	24,44	**13,33**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	27,35	28,00	33,33	17,78	28,33	13,33	27,63	28,89	**13,33**
Haselnüsse + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	26,50	28,00	41,67	15,56	26,67	13,33	27,63	31,11	**13,33**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	23,93	26,67	41,67	15,56	25,00	13,33	25,00	28,89	**13,33**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	24,79	26,67	33,33	17,78	26,67	13,33	25,00	26,67	**13,33**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	23,93	26,67	41,67	15,56	25,00	13,33	25,00	28,89	**13,33**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	21,37	25,33	41,67	15,56	23,33	13,33	22,37	26,67	**13,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**13,33**
27,35	28,00	33,33	17,78	28,33	13,33	27,63	28,89
Haselnüsse + Kakao + Bulgur, trocken							**13,33**
25,64	29,33	58,33	13,33	30,00	17,78	32,89	37,78
Buchweizen + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	15,56	26,32	31,11
Kakao + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**13,33**
25,64	29,33	58,33	13,33	30,00	17,78	32,89	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**13,33**
23,08	24,00	41,67	33,33	23,33	13,33	25,00	26,67
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**13,33**
20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	15,56	23,68	31,11
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**13,33**
23,08	24,00	50,00	13,33	26,67	15,56	26,32	33,33
Buchweizen + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	15,56	23,68	28,89
Haselnüsse + Buchweizen + Bulgur, trocken							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	15,56	26,32	31,11
Gerstenmehl + Kakao + Bulgur, trocken							**13,33**
23,08	28,00	58,33	13,33	28,33	17,78	30,26	35,56
Kakao + Kakao + Bulgur, trocken							**13,33**
27,35	32,00	66,67	13,33	35,00	23,33	39,47	44,44
Amaranth, ungekocht + Kakao + Bulgur, trocken							**13,33**
24,79	26,67	58,33	13,33	31,67	21,11	32,89	40,00
Bulgur, trocken + Kakao + Bulgur, trocken							**13,33**
23,93	28,00	58,33	13,33	30,00	16,67	31,58	35,56
Gerstenmehl + Buchweizen + Bulgur, trocken							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	15,56	23,68	28,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**13,33**
25,64	25,33	41,67	33,33	25,00	13,33	27,63	28,89
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,33**
22,14	25,55	38,04	13,33	23,93	23,42	23,26	27,73
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,33**
29,83	25,55	38,04	13,33	33,93	25,64	27,20	38,84
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,33**
21,28	22,89	29,71	13,33	23,93	18,98	23,26	25,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,33**
20,43	21,55	29,71	13,33	22,27	20,09	20,63	27,73
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,33**
13,59	14,89	29,71	13,33	15,60	13,42	15,36	18,84
Lupinen + Roggenmehl + Spitzkohl							**13,33**
15,37	24,27	25,17	13,33	16,67	15,39	17,62	23,20
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**13,33**
24,39	25,39	41,58	13,33	27,02	20,78	27,17	30,78
Walnüsse + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**13,33**
25,91	25,43	42,83	13,33	28,63	20,68	28,70	32,64
Cashewnuss + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**13,33**
25,91	25,43	42,83	13,33	28,63	20,68	28,70	32,64
Roggenmehl + Lupinen + Spitzkohl							**13,33**
15,37	24,27	25,17	13,33	16,67	15,39	17,62	23,20
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**13,33**
24,39	25,39	41,58	13,33	27,02	20,78	27,17	30,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Kakao							**13,33**
26,92	28,00	62,50	13,33	35,00	26,67	37,50	46,67
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**13,33**
23,93	25,33	54,17	13,33	27,50	21,11	30,92	36,67
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**13,33**
29,06	33,33	66,67	13,33	35,00	24,44	40,79	46,67
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Kakao							**13,33**
25,64	30,00	62,50	13,33	32,50	20,00	35,53	40,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**13,33**
24,79	22,00	33,33	42,11	21,67	13,33	26,32	25,56
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**13,33**
26,50	32,00	66,67	13,33	33,33	24,44	38,16	44,44
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**13,33**
23,93	28,00	54,17	13,33	25,83	16,11	28,29	34,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**13,33**
22,65	24,00	54,17	13,33	28,33	21,11	28,29	37,78
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Kakao							**13,33**
25,64	28,00	62,50	13,33	32,50	26,67	37,50	43,33
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**13,33**
21,37	26,00	54,17	13,33	25,83	14,44	26,32	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**13,33**
27,35	32,00	66,67	13,33	35,00	23,33	39,47	44,44
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Kakao							**13,33**
30,77	36,00	75,00	13,33	40,00	30,00	47,37	53,33
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**13,33**
20,94	24,67	54,17	13,33	25,00	19,44	26,97	33,33
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**13,33**
24,79	26,67	54,17	13,33	27,50	19,44	30,92	36,67
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**13,33**
27,35	30,67	66,67	13,33	35,00	27,78	40,79	46,67
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**13,33**
22,22	22,67	54,17	13,33	27,50	24,44	30,92	36,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**13,33**
23,50	22,67	54,17	13,33	30,00	24,44	30,92	40,00
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**13,33**
22,22	24,67	54,17	13,33	27,50	17,78	28,95	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**13,33**
20,09	26,00	54,17	13,33	23,33	16,11	24,34	31,11
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**13,33**
22,22	26,00	54,17	13,33	27,50	13,33	27,63	31,11
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**13,33**
21,79	24,67	54,17	13,33	26,67	19,44	26,97	35,56
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**13,33**
22,22	24,00	54,17	13,33	27,50	20,00	29,61	34,44
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**13,33**
26,50	29,33	54,17	13,33	27,50	16,11	30,92	36,67
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**13,33**
24,79	28,00	54,17	13,33	27,50	15,00	29,61	34,44
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**13,33**
20,94	26,00	54,17	13,33	25,00	15,00	25,66	31,11
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**13,33**
25,64	26,67	54,17	13,33	29,17	19,44	30,92	38,89
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**13,33**
28,21	30,67	66,67	13,33	36,67	27,78	40,79	48,89
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**13,33**
23,08	22,67	54,17	13,33	29,17	24,44	30,92	38,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	24,36	22,67	54,17	13,33	31,67	24,44	30,92	42,22	**13,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	23,08	24,67	54,17	13,33	29,17	17,78	28,95	35,56	**13,33**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	21,37	24,00	54,17	13,33	25,83	21,11	28,29	34,44	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	22,65	27,33	54,17	13,33	25,00	16,11	26,97	33,33	**13,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	23,50	24,00	54,17	13,33	30,00	20,00	29,61	37,78	**13,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	25,64	22,00	25,00	44,33	23,33	13,33	26,32	23,33	**13,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	25,21	25,33	54,17	13,33	30,00	21,11	30,92	40,00	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Kakao	24,36	30,00	62,50	13,33	30,00	21,67	33,55	40,00	**13,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	22,22	20,67	33,33	42,11	20,00	13,33	23,68	23,33	**13,33**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Kakao	28,21	32,00	62,50	13,33	32,50	21,67	37,50	43,33	**13,33**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	20,69	21,12	51,17	13,33	22,85	17,93	26,66	28,67	**13,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	23,93	27,33	54,17	13,33	27,50	14,44	28,95	33,33	**13,33**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	19,84	19,79	47,00	13,33	20,35	15,16	23,37	25,33	**13,33**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	13,33	26,35	49,58	16,30	36,81	20,79	32,14	43,86	**13,33**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	24,39	25,39	41,58	13,33	27,02	20,78	27,17	30,78	**13,33**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl	24,39	25,39	41,58	13,33	27,02	20,78	27,17	30,78	**13,33**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	23,08	24,67	50,00	13,33	25,00	16,11	26,97	32,22	**13,33**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	25,64	28,67	62,50	13,33	32,50	24,44	36,84	42,22	**13,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
25,64	24,00	37,50	43,33	25,00	13,33	27,63	26,67
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
19,23	22,67	50,00	13,33	22,50	16,11	23,03	28,89
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
18,98	19,12	47,00	13,33	20,35	14,60	22,71	24,22
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
20,51	20,67	50,00	13,33	25,00	21,11	26,97	32,22
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	14,44	25,00	28,89
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
23,93	24,67	50,00	13,33	26,67	16,11	26,97	34,44
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
25,64	30,00	62,50	13,33	32,50	20,00	35,53	40,00
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
20,09	22,67	50,00	13,33	24,17	16,11	23,03	31,11
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
26,50	28,67	62,50	13,33	34,17	24,44	36,84	44,44
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
21,37	20,67	50,00	13,33	26,67	21,11	26,97	34,44
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
20,51	22,00	50,00	13,33	25,00	16,67	25,66	30,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
22,65	20,67	50,00	13,33	29,17	21,11	26,97	37,78
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
21,37	22,67	50,00	13,33	26,67	14,44	25,00	31,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
21,79	20,67	50,00	13,33	27,50	21,11	26,97	35,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
21,79	22,00	50,00	13,33	27,50	16,67	25,66	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**13,33**
21,79	26,00	50,00	13,33	22,50	13,33	23,68	30,00
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**13,33**
20,09	20,67	50,00	13,33	24,17	21,67	26,32	32,22
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**13,33**
23,08	26,67	50,00	13,33	23,33	13,33	25,00	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**13,33**
21,37	22,00	50,00	13,33	26,67	17,22	25,00	33,33
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**13,33**
25,21	28,67	62,50	13,33	31,67	25,00	36,18	42,22
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**13,33**
20,09	22,00	50,00	13,33	24,17	17,22	25,00	30,00
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**13,33**
25,64	30,67	62,50	13,33	30,83	21,67	34,87	41,11
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**13,33**
20,51	22,67	50,00	13,33	23,33	18,33	25,00	31,11
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**13,33**
18,56	19,12	47,00	13,33	19,52	15,16	22,05	24,22
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**13,33**
18,80	22,67	50,00	13,33	21,67	16,67	22,37	28,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**13,33**
21,79	22,67	50,00	13,33	25,83	18,33	25,00	34,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**13,33**
24,36	26,67	37,50	16,67	25,83	13,33	25,00	27,78
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**13,33**
25,21	30,00	62,50	13,33	31,67	20,56	34,87	40,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**13,33**
23,08	23,33	50,00	13,33	26,67	18,33	26,32	35,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**13,33**
25,64	27,33	37,50	16,67	26,67	13,33	26,32	28,89
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**13,33**
20,94	23,33	50,00	13,33	24,17	16,67	23,68	32,22
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**13,33**
22,65	24,67	50,00	13,33	24,17	16,67	26,32	32,22
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**13,33**
23,50	28,00	58,33	13,33	29,17	17,22	30,92	35,56
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**13,33**
20,51	25,33	50,00	13,33	21,67	13,33	22,37	28,89
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	25,00	21,67	27,63	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**13,33**
22,22	28,00	58,33	13,33	26,67	18,89	28,95	35,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**13,33**
26,07	30,00	58,33	13,33	29,17	18,89	32,89	38,89
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**13,33**
24,36	30,00	62,50	13,33	30,00	21,67	33,55	40,00
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**13,33**
25,21	27,33	41,67	15,56	25,83	13,33	26,32	30,00
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**13,33**
28,63	34,00	70,83	13,33	36,67	27,22	42,76	48,89
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**13,33**
21,79	26,00	50,00	13,33	22,50	13,33	23,68	30,00
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**13,33**
17,95	24,00	50,00	13,33	20,00	13,33	19,74	26,67
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**13,33**
23,50	28,67	58,33	13,33	27,50	18,89	30,26	36,67
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**13,33**
21,37	23,33	50,00	13,33	25,00	15,00	25,66	30,00
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**13,33**
23,50	26,00	58,33	13,33	29,17	23,89	32,89	38,89
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**13,33**
24,79	28,67	58,33	13,33	30,00	17,22	32,24	36,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**13,33**
24,79	26,00	58,33	13,33	31,67	23,89	32,89	42,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**13,33**
20,51	22,00	50,00	13,33	25,00	18,33	23,68	33,33
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**13,33**
26,50	29,33	62,50	13,33	32,50	25,00	37,50	43,33
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**13,33**
23,50	24,67	50,00	13,33	25,83	16,67	26,32	34,44
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**13,33**
26,07	28,67	62,50	13,33	33,33	25,00	36,18	44,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**13,33**
26,50	27,33	29,17	18,89	28,33	13,33	26,32	26,67
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**13,33**
24,79	25,33	50,00	13,33	26,67	16,67	27,63	35,56
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**13,33**
26,50	28,00	41,67	15,56	26,67	13,33	27,63	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**13,33**
21,37	20,67	50,00	13,33	26,67	21,67	26,32	35,56
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**13,33**
27,35	30,67	58,33	13,33	30,00	18,89	34,21	40,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**13,33**
22,65	21,33	50,00	13,33	27,50	21,67	27,63	36,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**13,33**
26,07	26,67	58,33	13,33	32,50	23,89	34,21	43,33
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**13,33**
24,79	26,67	58,33	13,33	30,00	23,89	34,21	40,00
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**13,33**
29,91	34,67	70,83	13,33	37,50	27,22	44,08	50,00
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	16,67	22,37	31,11
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**13,33**
28,21	32,00	62,50	13,33	32,50	21,67	37,50	43,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**13,33**
22,65	22,67	50,00	13,33	27,50	17,22	26,32	34,44
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**13,33**
22,22	21,33	50,00	13,33	26,67	21,67	27,63	35,56
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**13,33**
20,09	22,67	50,00	13,33	24,17	15,00	24,34	28,89
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**13,33**
21,37	22,67	50,00	13,33	25,00	17,22	26,32	31,11
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**13,33**
20,94	22,67	50,00	13,33	25,83	15,00	24,34	31,11
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**13,33**
27,35	29,33	62,50	13,33	34,17	25,00	37,50	45,56
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**13,33**
26,50	30,67	62,50	13,33	32,50	20,56	36,18	41,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**13,33**
22,22	20,67	50,00	13,33	28,33	21,67	26,32	37,78
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**13,33**
25,64	28,00	50,00	13,33	25,00	13,33	27,63	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**13,33**
19,23	24,67	50,00	13,33	20,83	13,33	21,05	27,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	22,22	23,33	50,00	13,33	26,67	15,00	25,66	32,22	**13,33**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	19,23	22,00	50,00	13,33	22,50	18,33	23,68	30,00	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	20,09	23,33	50,00	13,33	22,50	16,67	23,68	30,00	**13,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	26,92	28,00	37,50	16,67	27,50	13,33	27,63	30,00	**13,33**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	20,94	20,67	50,00	13,33	25,83	21,67	26,32	34,44	**13,33**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	24,36	27,33	50,00	13,33	24,17	13,33	26,32	32,22	**13,33**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	26,92	31,33	62,50	13,33	31,67	21,67	36,18	42,22	**13,33**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	21,79	23,33	50,00	13,33	24,17	18,33	26,32	32,22	**13,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	23,08	26,00	37,50	16,67	25,00	13,33	23,68	26,67	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	21,37	25,33	41,67	15,56	23,33	13,33	22,37	26,67	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	22,65	26,00	41,67	15,56	24,17	13,33	23,68	27,78	**13,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	23,50	21,33	50,00	13,33	29,17	21,67	27,63	38,89	**13,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	27,78	28,00	29,17	18,89	29,17	13,33	27,63	27,78	**13,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	24,36	24,00	50,00	13,33	27,50	18,33	27,63	36,67	**13,33**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	23,08	24,00	50,00	13,33	25,00	18,33	27,63	33,33	**13,33**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	23,93	25,33	50,00	13,33	25,00	16,67	27,63	33,33	**13,33**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Buchweizen	26,50	29,33	58,33	13,33	30,00	20,56	34,21	40,00	**13,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	21,79	20,00	50,00	13,33	27,50	23,33	27,63	36,67	**13,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen							**13,33**
13,33	41,25	84,58	26,90	58,53	37,99	51,43	73,46
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
19,41	18,45	47,00	13,33	21,18	16,82	23,37	26,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**13,33**
25,21	25,33	58,33	13,33	32,50	25,56	34,21	43,33
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**13,33**
20,51	20,00	50,00	13,33	25,00	23,33	27,63	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**13,33**
22,65	27,33	58,33	13,33	27,50	20,56	30,26	36,67
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**13,33**
23,93	25,33	58,33	13,33	30,00	25,56	34,21	40,00
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**13,33**
29,06	33,33	70,83	13,33	37,50	28,89	44,08	50,00
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**13,33**
25,64	28,00	62,50	13,33	32,50	26,67	37,50	43,33
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,65	24,67	50,00	13,33	25,83	13,33	25,66	31,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,93	22,67	50,00	13,33	28,33	20,00	27,63	37,78
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,65	22,67	50,00	13,33	25,83	20,00	27,63	34,44
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,37	24,67	50,00	13,33	23,33	15,00	23,68	31,11
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
27,78	30,67	62,50	13,33	33,33	23,33	37,50	44,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen							**13,33**
20,51	16,67	29,17	40,89	18,33	13,33	23,03	21,11
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**13,33**
19,23	22,00	50,00	13,33	22,50	18,33	23,68	30,00
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**13,33**
23,08	24,00	50,00	13,33	25,00	18,33	27,63	33,33
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
25,21	26,67	50,00	13,33	25,83	15,00	27,63	34,44
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**13,33**
23,93	27,33	58,33	13,33	30,00	18,89	32,24	36,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	20,00	50,00	13,33	25,83	23,33	27,63	34,44	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	19,23	23,33	50,00	13,33	22,50	13,89	22,37	27,78	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	18,80	23,33	50,00	13,33	21,67	15,00	21,05	28,89	**13,33**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	22,22	25,33	50,00	13,33	23,33	15,00	25,00	31,11	**13,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	20,51	22,00	50,00	13,33	25,00	16,67	25,66	30,00	**13,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	22,00	50,00	13,33	25,83	16,67	25,66	31,11	**13,33**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	25,21	29,33	62,50	13,33	31,67	23,33	34,87	42,22	**13,33**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	20,09	21,33	50,00	13,33	24,17	20,00	25,00	32,22	**13,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	20,09	23,33	50,00	13,33	24,17	13,33	23,03	28,89	**13,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	22,22	20,00	50,00	13,33	28,33	23,33	27,63	37,78	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	18,38	23,33	50,00	13,33	20,83	15,00	21,05	27,78	**13,33**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	26,07	28,00	62,50	13,33	33,33	26,67	37,50	44,44	**13,33**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	19,66	21,33	50,00	13,33	23,33	20,00	25,00	31,11	**13,33**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	23,50	24,00	50,00	13,33	25,83	18,33	27,63	34,44	**13,33**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	19,66	22,00	50,00	13,33	23,33	18,33	23,68	31,11	**13,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	16,67	29,17	40,89	19,17	13,33	23,03	22,22	**13,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	20,94	21,33	50,00	13,33	25,83	20,00	25,00	34,44	**13,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	19,66	23,33	50,00	13,33	23,33	13,33	23,03	27,78	**13,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	20,00	25,00	35,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,08	20,00	50,00	13,33	30,00	23,33	27,63	40,00
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**13,33**
22,22	24,67	45,83	14,33	25,00	13,33	25,00	27,78
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**13,33**
18,98	18,45	47,00	13,33	20,35	16,82	23,37	25,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,22	21,33	50,00	13,33	28,33	18,89	26,32	35,56
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
20,94	21,33	50,00	13,33	25,83	18,89	26,32	32,22
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
26,07	29,33	62,50	13,33	33,33	22,22	36,18	42,22
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,50	25,33	50,00	13,33	25,83	13,89	26,32	32,22
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
19,66	23,33	50,00	13,33	23,33	13,89	22,37	28,89
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,65	25,33	50,00	13,33	24,17	15,00	25,00	32,22
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,79	22,00	50,00	13,33	27,50	16,67	25,66	33,33
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**13,33**
23,08	25,33	50,00	13,33	25,00	13,89	26,32	31,11
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,79	20,00	50,00	13,33	27,50	23,33	27,63	36,67
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
26,92	28,00	62,50	13,33	35,00	26,67	37,50	46,67
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
24,36	24,00	50,00	13,33	27,50	18,33	27,63	36,67
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
20,51	22,00	50,00	13,33	25,00	18,33	23,68	33,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**13,33**
21,79	21,33	50,00	13,33	27,50	18,89	26,32	34,44
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	18,89	26,32	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**13,33**
25,64	29,33	62,50	13,33	32,50	22,22	36,18	41,11
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**13,33**
24,79	29,33	62,50	13,33	30,83	23,33	34,87	41,11
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,50	24,67	41,67	15,56	27,50	13,33	25,66	28,89
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
24,36	25,33	58,33	13,33	30,83	25,56	34,21	41,11
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**13,33**
23,08	24,67	41,67	15,56	26,67	13,33	25,66	27,78
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**13,33**
22,22	22,67	50,00	13,33	25,00	20,00	27,63	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,08	27,33	58,33	13,33	28,33	20,56	30,26	37,78
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
26,92	29,33	58,33	13,33	30,83	20,56	34,21	41,11
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**13,33**
27,35	30,67	62,50	13,33	32,50	23,33	37,50	43,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**13,33**
23,50	22,67	50,00	13,33	27,50	20,00	27,63	36,67
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**13,33**
24,79	26,67	50,00	13,33	25,00	15,00	27,63	33,33
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**13,33**
20,94	24,67	50,00	13,33	22,50	15,00	23,68	30,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
25,64	25,33	58,33	13,33	33,33	25,56	34,21	44,44
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**13,33**
20,09	22,00	50,00	13,33	24,17	18,33	23,68	32,22
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
24,36	27,33	58,33	13,33	30,83	18,89	32,24	37,78
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**13,33**
22,22	24,67	50,00	13,33	25,00	13,33	25,66	30,00
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**13,33**
23,93	24,00	50,00	13,33	26,67	18,33	27,63	35,56
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**13,33**
26,50	28,00	62,50	13,33	34,17	26,67	37,50	45,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**13,33**
21,37	22,00	50,00	13,33	26,67	16,67	25,66	32,22
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**13,33**
29,49	33,33	70,83	13,33	38,33	28,89	44,08	51,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**13,33**
22,65	20,00	50,00	13,33	29,17	23,33	27,63	38,89
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**13,33**
21,37	20,00	50,00	13,33	26,67	23,33	27,63	35,56
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**13,33**
23,08	24,00	41,67	33,33	23,33	13,33	25,00	26,67
Spitzkohl + Roggenmehl + Lupinen							**13,33**
15,37	24,27	25,17	13,33	16,67	15,39	17,62	23,20
Roggenmehl + Spitzkohl + Lupinen							**13,33**
15,37	24,27	25,17	13,33	16,67	15,39	17,62	23,20
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**13,33**
25,64	25,33	41,67	33,33	25,00	13,33	27,63	28,89
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**13,33**
26,50	25,33	33,33	35,56	26,67	13,33	27,63	26,67
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,33**
25,91	25,43	42,83	13,33	28,63	20,68	28,70	32,64
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**13,33**
24,39	25,39	41,58	13,33	27,02	20,78	27,17	30,78
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Walnüsse							**13,33**
25,91	25,43	42,83	13,33	28,63	20,68	28,70	32,64
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Walnüsse							**13,33**
25,91	25,43	42,83	13,33	28,63	20,68	28,70	32,64
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,33**
14,53	14,00	33,33	21,89	15,00	13,33	17,11	16,67
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**13,33**
21,79	26,00	50,00	14,44	25,00	13,33	24,34	28,89
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Hafer							**13,33**
22,65	19,33	29,17	42,00	20,00	13,33	24,34	22,22
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa							**13,33**
13,33	41,91	84,58	28,01	58,53	38,54	50,77	72,34
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**13,33**
25,21	27,33	41,67	16,67	28,33	13,33	26,97	28,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**13,33**
24,36	27,33	50,00	14,44	26,67	13,33	26,97	31,11
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,33**
22,99	22,89	29,71	13,33	25,60	20,09	24,57	29,96
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
27,35	31,33	62,50	13,33	32,50	21,11	36,84	42,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
20,94	22,00	50,00	13,33	25,83	17,78	24,34	33,33
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
23,50	26,67	45,83	14,44	24,17	13,33	25,00	30,00
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
29,06	34,00	70,83	13,33	37,50	26,67	43,42	48,89
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
22,22	26,00	45,83	14,44	23,33	13,33	23,68	28,89
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
22,22	23,33	50,00	13,33	25,00	17,78	26,97	32,22
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
23,93	26,00	58,33	13,33	30,00	23,33	33,55	38,89
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
26,07	28,00	45,83	14,44	25,83	13,33	27,63	32,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
24,79	26,67	33,33	17,78	26,67	13,33	25,00	26,67
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
19,66	22,00	50,00	13,33	23,33	17,78	24,34	30,00
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
26,92	28,00	37,50	16,67	27,50	13,33	27,63	30,00
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
19,66	24,67	45,83	14,44	21,67	13,33	21,05	26,67
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
23,93	28,00	58,33	13,33	30,00	16,67	31,58	35,56
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
20,51	22,00	45,83	16,33	25,00	13,33	25,00	27,78
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
13,33	41,91	84,58	26,90	58,53	35,77	50,77	72,34
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
28,21	28,00	25,00	20,00	30,00	13,33	27,63	26,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
22,65	28,00	58,33	13,33	27,50	18,33	29,61	35,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
27,35	28,00	33,33	17,78	28,33	13,33	27,63	28,89
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**13,33**
23,08	26,00	37,50	16,67	25,00	13,33	23,68	26,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
23,50	23,33	50,00	13,33	27,50	17,78	26,97	35,56
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
26,50	30,00	58,33	13,33	30,00	18,33	33,55	38,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
25,21	26,00	58,33	13,33	32,50	23,33	33,55	42,22
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**13,33**
24,79	30,00	62,50	13,33	30,83	21,11	34,21	40,00
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,33**
24,36	28,00	54,17	16,67	30,00	13,33	28,29	32,22
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**13,33**
19,66	17,33	33,33	31,89	18,33	13,33	22,37	20,00
Haselnüsse + Kakao + Kakao							**13,33**
29,06	33,33	66,67	13,33	35,00	24,44	40,79	46,67
Gerstenmehl + Kakao + Kakao							**13,33**
26,50	32,00	66,67	13,33	33,33	24,44	38,16	44,44
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Kakao							**13,33**
25,64	29,33	58,33	13,33	30,00	17,78	32,89	37,78
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Kakao							**13,33**
25,64	29,33	58,33	13,33	30,00	17,78	32,89	37,78
Haselnüsse + Buchweizen + Kakao							**13,33**
25,64	28,00	58,33	13,33	30,00	22,22	34,21	40,00
Kakao + Buchweizen + Kakao							**13,33**
27,35	30,67	66,67	13,33	35,00	27,78	40,79	46,67
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Kakao							**13,33**
23,93	28,00	58,33	13,33	30,00	16,67	31,58	35,56
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Kakao							**13,33**
24,79	26,67	58,33	13,33	31,67	21,11	32,89	40,00
Gerstenmehl + Haselnüsse + Kakao							**13,33**
24,79	29,33	58,33	13,33	28,33	18,89	31,58	37,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Buchweizen + Kakao							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	21,11	32,89	37,78
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Kakao							**13,33**
26,50	28,00	58,33	13,33	31,67	22,22	34,21	42,22
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Kakao							**13,33**
23,08	28,00	58,33	13,33	28,33	17,78	30,26	35,56
Buchweizen + Buchweizen + Kakao							**13,33**
23,93	25,33	58,33	13,33	30,00	25,56	34,21	40,00
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Kakao							**13,33**
22,22	28,00	58,33	13,33	26,67	18,89	28,95	35,56
Haselnüsse + Gerstenmehl + Kakao							**13,33**
24,79	29,33	58,33	13,33	28,33	18,89	31,58	37,78
Kakao + Gerstenmehl + Kakao							**13,33**
26,50	32,00	66,67	13,33	33,33	24,44	38,16	44,44
Kakao + Bulgur, trocken + Kakao							**13,33**
27,35	32,00	66,67	13,33	35,00	23,33	39,47	44,44
Buchweizen + Gerstenmehl + Kakao							**13,33**
23,08	26,67	58,33	13,33	28,33	22,22	31,58	37,78
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Kakao							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	22,22	31,58	40,00
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Kakao							**13,33**
23,08	28,00	58,33	13,33	28,33	17,78	30,26	35,56
Buchweizen + Bulgur, trocken + Kakao							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	21,11	32,89	37,78
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**13,33**
25,64	25,33	41,67	33,33	25,00	13,33	27,63	28,89
Kakao + Amaranth, ungekocht + Kakao							**13,33**
28,21	30,67	66,67	13,33	36,67	27,78	40,79	48,89
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Kakao							**13,33**
24,79	26,67	58,33	13,33	31,67	21,11	32,89	40,00
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Kakao							**13,33**
24,79	25,33	58,33	13,33	31,67	25,56	34,21	42,22
Bulgur, trocken + Kakao + Kakao							**13,33**
27,35	32,00	66,67	13,33	35,00	23,33	39,47	44,44
Gerstenmehl + Buchweizen + Kakao							**13,33**
23,08	26,67	58,33	13,33	28,33	22,22	31,58	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Kakao + Kakao							**13,33**
28,21	30,67	66,67	13,33	36,67	27,78	40,79	48,89
Buchweizen + Kakao + Kakao							**13,33**
27,35	30,67	66,67	13,33	35,00	27,78	40,79	46,67
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Kakao							**13,33**
25,64	25,33	58,33	13,33	33,33	25,56	34,21	44,44
Kakao + Kakao + Kakao							**13,33**
30,77	36,00	75,00	13,33	40,00	30,00	47,37	53,33
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Kakao							**13,33**
24,79	25,33	58,33	13,33	31,67	25,56	34,21	42,22
Kakao + Haselnüsse + Kakao							**13,33**
29,06	33,33	66,67	13,33	35,00	24,44	40,79	46,67
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Kakao							**13,33**
26,50	28,00	58,33	13,33	31,67	22,22	34,21	42,22
Haselnüsse + Haselnüsse + Kakao							**13,33**
27,35	30,67	58,33	13,33	30,00	18,89	34,21	40,00
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Kakao							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	22,22	31,58	40,00
Buchweizen + Haselnüsse + Kakao							**13,33**
25,64	28,00	58,33	13,33	30,00	22,22	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Buchweizen + Gerstenmehl							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	15,56	23,68	28,89
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**13,33**
20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	15,56	23,68	31,11
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Gerstenmehl							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	20,00	25,00	33,33
Amaranth, ungekocht + Kakao + Haselnüsse							**13,33**
26,50	28,00	58,33	13,33	31,67	22,22	34,21	42,22
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	20,00	25,00	35,56
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**13,33**
23,93	26,67	41,67	15,56	25,00	13,33	25,00	28,89
Bulgur, trocken + Kakao + Haselnüsse							**13,33**
25,64	29,33	58,33	13,33	30,00	17,78	32,89	37,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**13,33**
25,64	25,33	41,67	33,33	25,00	13,33	27,63	28,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**13,33**
23,08	24,00	50,00	13,33	26,67	15,56	26,32	33,33
Haselnüsse + Gerstenmehl + Haselnüsse							**13,33**
23,08	26,67	50,00	13,33	23,33	13,33	25,00	31,11
Haselnüsse + Kakao + Gerstenmehl							**13,33**
24,79	29,33	58,33	13,33	28,33	18,89	31,58	37,78
Buchweizen + Buchweizen + Gerstenmehl							**13,33**
19,66	21,33	50,00	13,33	23,33	20,00	25,00	31,11
Kakao + Buchweizen + Gerstenmehl							**13,33**
23,08	26,67	58,33	13,33	28,33	22,22	31,58	37,78
Haselnüsse + Buchweizen + Gerstenmehl							**13,33**
21,37	24,00	50,00	13,33	23,33	16,67	25,00	31,11
Gerstenmehl + Buchweizen + Gerstenmehl							**13,33**
18,80	22,67	50,00	13,33	21,67	16,67	22,37	28,89
Bulgur, trocken + Buchweizen + Haselnüsse							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	15,56	26,32	31,11
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Haselnüsse							**13,33**
23,08	22,67	50,00	13,33	26,67	20,00	27,63	35,56
Gerstenmehl + Buchweizen + Haselnüsse							**13,33**
21,37	24,00	50,00	13,33	23,33	16,67	25,00	31,11
Haselnüsse + Buchweizen + Haselnüsse							**13,33**
23,93	25,33	50,00	13,33	25,00	16,67	27,63	33,33
Buchweizen + Buchweizen + Haselnüsse							**13,33**
22,22	22,67	50,00	13,33	25,00	20,00	27,63	33,33
Kakao + Buchweizen + Haselnüsse							**13,33**
25,64	28,00	58,33	13,33	30,00	22,22	34,21	40,00
Buchweizen + Kakao + Haselnüsse							**13,33**
25,64	28,00	58,33	13,33	30,00	22,22	34,21	40,00
Kakao + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**13,33**
26,50	28,00	58,33	13,33	31,67	22,22	34,21	42,22
Kakao + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	22,22	31,58	40,00
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	16,67	25,00	33,33
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	16,67	22,37	31,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**13,33**
23,08	22,67	50,00	13,33	26,67	20,00	27,63	35,56
Kakao + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**13,33**
23,08	28,00	58,33	13,33	28,33	17,78	30,26	35,56
Buchweizen + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	15,56	23,68	28,89
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	20,00	25,00	33,33
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**13,33**
20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	15,56	23,68	31,11
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Haselnüsse							**13,33**
20,51	25,33	50,00	13,33	21,67	13,33	22,37	28,89
Buchweizen + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	15,56	26,32	31,11
Kakao + Gerstenmehl + Haselnüsse							**13,33**
24,79	29,33	58,33	13,33	28,33	18,89	31,58	37,78
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**13,33**
26,50	28,00	41,67	15,56	26,67	13,33	27,63	31,11
Buchweizen + Gerstenmehl + Haselnüsse							**13,33**
21,37	24,00	50,00	13,33	23,33	16,67	25,00	31,11
Gerstenmehl + Kakao + Gerstenmehl							**13,33**
22,22	28,00	58,33	13,33	26,67	18,89	28,95	35,56
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Haselnüsse							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	16,67	25,00	33,33
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**13,33**
24,79	25,33	50,00	13,33	26,67	16,67	27,63	35,56
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	16,67	25,00	33,33
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Haselnüsse							**13,33**
23,93	26,67	41,67	15,56	25,00	13,33	25,00	28,89
Bulgur, trocken + Kakao + Gerstenmehl							**13,33**
23,08	28,00	58,33	13,33	28,33	17,78	30,26	35,56
Amaranth, ungekocht + Kakao + Gerstenmehl							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	22,22	31,58	40,00
Buchweizen + Kakao + Gerstenmehl							**13,33**
23,08	26,67	58,33	13,33	28,33	22,22	31,58	37,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Kakao + Gerstenmehl	26,50	32,00	66,67	13,33	33,33	24,44	38,16	44,44	**13,33**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	23,93	22,67	50,00	13,33	28,33	20,00	27,63	37,78	**13,33**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	27,35	28,00	33,33	17,78	28,33	13,33	27,63	28,89	**13,33**
Kakao + Bulgur, trocken + Haselnüsse	25,64	29,33	58,33	13,33	30,00	17,78	32,89	37,78	**13,33**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Haselnüsse	23,08	24,00	50,00	13,33	26,67	15,56	26,32	33,33	**13,33**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	23,08	24,00	41,67	33,33	23,33	13,33	25,00	26,67	**13,33**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	24,79	26,67	33,33	17,78	26,67	13,33	25,00	26,67	**13,33**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Gerstenmehl	22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	16,67	25,00	33,33	**13,33**
Buchweizen + Haselnüsse + Gerstenmehl	21,37	24,00	50,00	13,33	23,33	16,67	25,00	31,11	**13,33**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	23,93	26,67	41,67	15,56	25,00	13,33	25,00	28,89	**13,33**
Buchweizen + Haselnüsse + Haselnüsse	23,93	25,33	50,00	13,33	25,00	16,67	27,63	33,33	**13,33**
Kakao + Haselnüsse + Gerstenmehl	24,79	29,33	58,33	13,33	28,33	18,89	31,58	37,78	**13,33**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Gerstenmehl	20,51	25,33	50,00	13,33	21,67	13,33	22,37	28,89	**13,33**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Haselnüsse	24,79	25,33	50,00	13,33	26,67	16,67	27,63	35,56	**13,33**
Kakao + Haselnüsse + Haselnüsse	27,35	30,67	58,33	13,33	30,00	18,89	34,21	40,00	**13,33**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Gerstenmehl	17,95	24,00	50,00	13,33	20,00	13,33	19,74	26,67	**13,33**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Haselnüsse	26,50	28,00	41,67	15,56	26,67	13,33	27,63	31,11	**13,33**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Gerstenmehl	21,37	25,33	41,67	15,56	23,33	13,33	22,37	26,67	**13,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Gerstenmehl + Gerstenmehl	22,22	28,00	58,33	13,33	26,67	18,89	28,95	35,56	**13,33**
Buchweizen + Gerstenmehl + Gerstenmehl	18,80	22,67	50,00	13,33	21,67	16,67	22,37	28,89	**13,33**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Gerstenmehl	19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	16,67	22,37	31,11	**13,33**
Gerstenmehl + Kakao + Haselnüsse	24,79	29,33	58,33	13,33	28,33	18,89	31,58	37,78	**13,33**
Haselnüsse + Haselnüsse + Gerstenmehl	23,08	26,67	50,00	13,33	23,33	13,33	25,00	31,11	**13,33**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Gerstenmehl	23,93	26,67	41,67	15,56	25,00	13,33	25,00	28,89	**13,33**
Haselnüsse + Haselnüsse + Haselnüsse	25,64	28,00	50,00	13,33	25,00	13,33	27,63	33,33	**13,33**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Gerstenmehl	20,51	25,33	50,00	13,33	21,67	13,33	22,37	28,89	**13,33**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Haselnüsse	23,08	26,67	50,00	13,33	23,33	13,33	25,00	31,11	**13,33**
Kakao + Kakao + Haselnüsse	29,06	33,33	66,67	13,33	35,00	24,44	40,79	46,67	**13,33**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	21,37	25,33	41,67	15,56	23,33	13,33	22,37	26,67	**13,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	23,08	24,00	41,67	33,33	23,33	13,33	25,00	26,67	**13,33**
Haselnüsse + Kakao + Haselnüsse	27,35	30,67	58,33	13,33	30,00	18,89	34,21	40,00	**13,33**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	21,39	21,65	42,63	13,33	22,88	18,76	24,71	27,29	**13,33**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Buchweizen	21,37	24,00	50,00	13,33	23,33	16,67	25,00	31,11	**13,33**
Gerstenmehl + Kakao + Buchweizen	23,08	26,67	58,33	13,33	28,33	22,22	31,58	37,78	**13,33**
Kakao + Kakao + Buchweizen	27,35	30,67	66,67	13,33	35,00	27,78	40,79	46,67	**13,33**
Haselnüsse + Kakao + Buchweizen	25,64	28,00	58,33	13,33	30,00	22,22	34,21	40,00	**13,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Gerstenmehl + Buchweizen							**13,33**
21,37	24,00	50,00	13,33	23,33	16,67	25,00	31,11
Kakao + Gerstenmehl + Buchweizen							**13,33**
23,08	26,67	58,33	13,33	28,33	22,22	31,58	37,78
Buchweizen + Gerstenmehl + Buchweizen							**13,33**
19,66	21,33	50,00	13,33	23,33	20,00	25,00	31,11
Kakao + Haselnüsse + Buchweizen							**13,33**
25,64	28,00	58,33	13,33	30,00	22,22	34,21	40,00
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Buchweizen							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	15,56	23,68	28,89
Haselnüsse + Haselnüsse + Buchweizen							**13,33**
23,93	25,33	50,00	13,33	25,00	16,67	27,63	33,33
Buchweizen + Kakao + Buchweizen							**13,33**
23,93	25,33	58,33	13,33	30,00	25,56	34,21	40,00
Buchweizen + Haselnüsse + Buchweizen							**13,33**
22,22	22,67	50,00	13,33	25,00	20,00	27,63	33,33
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Buchweizen							**13,33**
23,08	22,67	50,00	13,33	26,67	20,00	27,63	35,56
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Buchweizen							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	15,56	26,32	31,11
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Buchweizen							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	20,00	25,00	33,33
Bulgur, trocken + Kakao + Buchweizen							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	21,11	32,89	37,78
Amaranth, ungekocht + Kakao + Buchweizen							**13,33**
24,79	25,33	58,33	13,33	31,67	25,56	34,21	42,22
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Buchweizen							**13,33**
18,80	22,67	50,00	13,33	21,67	16,67	22,37	28,89
Dinkel ungekocht + Hafer + Austernpilze							**13,33**
22,22	22,67	33,33	15,33	23,33	13,33	23,68	24,44
Hafer + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**13,33**
22,22	22,67	33,33	15,33	23,33	13,33	23,68	24,44
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**13,33**
20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	15,56	23,68	31,11
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**13,33**
22,22	20,00	50,00	13,33	28,33	23,33	27,63	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	16,67	25,00	33,33
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,22	21,33	50,00	13,33	28,33	18,89	26,32	35,56
Kakao + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	22,22	31,58	40,00
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,08	24,00	50,00	13,33	26,67	15,56	26,32	33,33
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	18,89	26,32	33,33
Kakao + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**13,33**
24,79	26,67	58,33	13,33	31,67	21,11	32,89	40,00
Buchweizen + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	18,89	26,32	33,33
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,93	22,67	50,00	13,33	28,33	20,00	27,63	37,78
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	16,67	22,37	31,11
Buchweizen + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,08	22,67	50,00	13,33	26,67	20,00	27,63	35,56
Haselnüsse + Buchweizen + Buchweizen							**13,33**
22,22	22,67	50,00	13,33	25,00	20,00	27,63	33,33
Kakao + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**13,33**
24,79	25,33	58,33	13,33	31,67	25,56	34,21	42,22
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**13,33**
23,08	22,67	50,00	13,33	26,67	20,00	27,63	35,56
Buchweizen + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	20,00	25,00	33,33
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	20,00	25,00	33,33
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	20,00	25,00	35,56
Kakao + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**13,33**
26,50	28,00	58,33	13,33	31,67	22,22	34,21	42,22
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,33**
20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	15,56	23,68	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**13,33**
24,79	25,33	50,00	13,33	26,67	16,67	27,63	35,56
Gerstenmehl + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	16,67	25,00	33,33
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,37	22,67	50,00	13,33	26,67	14,44	25,00	31,11
Kakao + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**13,33**
25,64	25,33	58,33	13,33	33,33	25,56	34,21	44,44
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**13,33**
21,37	20,00	50,00	13,33	26,67	23,33	27,63	35,56
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,22	20,00	50,00	13,33	28,33	23,33	27,63	37,78
Buchweizen + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,37	20,00	50,00	13,33	26,67	23,33	27,63	35,56
Kakao + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**13,33**
24,79	25,33	58,33	13,33	31,67	25,56	34,21	42,22
Haselnüsse + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,08	22,67	50,00	13,33	26,67	20,00	27,63	35,56
Gerstenmehl + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	20,00	25,00	33,33
Bulgur, trocken + Kakao + Amaranth, ungekocht							**13,33**
24,79	26,67	58,33	13,33	31,67	21,11	32,89	40,00
Amaranth, ungekocht + Kakao + Amaranth, ungekocht							**13,33**
25,64	25,33	58,33	13,33	33,33	25,56	34,21	44,44
Buchweizen + Kakao + Amaranth, ungekocht							**13,33**
24,79	25,33	58,33	13,33	31,67	25,56	34,21	42,22
Kakao + Buchweizen + Buchweizen							**13,33**
23,93	25,33	58,33	13,33	30,00	25,56	34,21	40,00
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,93	22,67	50,00	13,33	28,33	20,00	27,63	37,78
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,08	24,00	50,00	13,33	26,67	15,56	26,32	33,33
Kakao + Kakao + Amaranth, ungekocht							**13,33**
28,21	30,67	66,67	13,33	36,67	27,78	40,79	48,89
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,22	20,00	50,00	13,33	28,33	23,33	27,63	37,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,08	20,00	50,00	13,33	30,00	23,33	27,63	40,00
Haselnüsse + Kakao + Amaranth, ungekocht							**13,33**
26,50	28,00	58,33	13,33	31,67	22,22	34,21	42,22
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**13,33**
22,22	21,33	50,00	13,33	28,33	18,89	26,32	35,56
Gerstenmehl + Kakao + Amaranth, ungekocht							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	22,22	31,58	40,00
Gerstenmehl + Buchweizen + Buchweizen							**13,33**
19,66	21,33	50,00	13,33	23,33	20,00	25,00	31,11
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Buchweizen							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	18,89	26,32	33,33
Bulgur, trocken + Buchweizen + Buchweizen							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	18,89	26,32	31,11
Bulgur, trocken + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	18,89	26,32	33,33
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**13,33**
21,37	21,33	50,00	13,33	26,67	20,00	25,00	35,56
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Buchweizen							**13,33**
19,66	22,67	50,00	13,33	23,33	15,56	23,68	28,89
Buchweizen + Buchweizen + Buchweizen							**13,33**
20,51	20,00	50,00	13,33	25,00	23,33	27,63	33,33
Kakao + Bulgur, trocken + Buchweizen							**13,33**
23,93	26,67	58,33	13,33	30,00	21,11	32,89	37,78
Buchweizen + Bulgur, trocken + Buchweizen							**13,33**
20,51	21,33	50,00	13,33	25,00	18,89	26,32	31,11
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Buchweizen							**13,33**
22,22	24,00	50,00	13,33	25,00	15,56	26,32	31,11
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Buchweizen							**13,33**
20,51	22,67	50,00	13,33	25,00	14,44	25,00	28,89
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Buchweizen							**13,33**
21,37	20,00	50,00	13,33	26,67	23,33	27,63	35,56
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,33**
26,50	25,33	33,33	35,56	26,67	13,33	27,63	26,67
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,33**
25,64	25,33	41,67	33,33	25,00	13,33	27,63	28,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,50	25,33	33,33	35,56	26,67	13,33	27,63	26,67	**13,33**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	25,33	41,67	33,33	25,00	13,33	27,63	28,89	**13,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,64	24,00	37,50	43,33	25,00	13,33	27,63	26,67	**13,33**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,08	24,00	41,67	33,33	23,33	13,33	25,00	26,67	**13,33**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,08	24,00	41,67	33,33	23,33	13,33	25,00	26,67	**13,33**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Hafer	22,22	22,67	33,33	15,33	23,33	13,33	23,68	24,44	**13,33**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Hafer	22,22	22,67	33,33	15,33	23,33	13,33	23,68	24,44	**13,33**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	19,99	20,83	33,04	13,73	24,49	13,33	22,97	27,04	**13,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	24,89	26,93	50,63	23,38	27,58	13,33	27,53	34,56	**13,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	20,19	16,37	18,96	38,92	18,72	13,33	20,93	19,77	**13,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	25,25	21,76	21,71	43,57	23,03	13,33	25,57	23,02	**13,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	21,83	24,43	42,54	13,57	24,70	13,33	24,25	27,47	**13,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	24,40	21,76	30,04	41,34	21,37	13,33	25,57	25,24	**13,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	21,83	20,43	30,04	41,34	19,70	13,33	22,93	23,02	**13,33**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	22,83	23,13	43,92	13,32	24,51	21,03	26,13	29,72	**13,32**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,60	17,92	28,17	14,04	20,43	13,32	19,33	24,60	**13,32**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,60	17,92	28,17	14,04	20,43	13,32	19,33	24,60	**13,32**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Hafer + Dinkel ungekocht							**13,32**
21,44	22,19	26,75	13,80	22,73	13,32	22,18	23,82
Hafer + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**13,32**
21,44	22,19	26,75	13,80	22,73	13,32	22,18	23,82
Dinkel ungekocht + Hafer + Spitzkohl							**13,32**
21,44	22,19	26,75	13,80	22,73	13,32	22,18	23,82
Hafer + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**13,32**
21,44	22,19	26,75	13,80	22,73	13,32	22,18	23,82
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze							**13,32**
20,70	20,73	44,25	13,32	22,04	17,97	24,05	26,60
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Kakao							**13,32**
16,08	25,80	31,50	13,32	18,49	17,20	20,31	25,46
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**13,32**
22,09	21,55	42,25	13,32	22,68	18,07	24,13	26,69
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**13,32**
24,90	28,01	43,33	19,93	27,67	13,32	29,17	30,89
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Mandeln							**13,32**
24,90	28,01	43,33	19,93	27,67	13,32	29,17	30,89
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**13,32**
14,37	23,80	27,33	13,32	15,99	13,87	16,36	21,01
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**13,32**
13,94	23,80	27,33	13,32	15,16	14,42	15,70	21,01
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**13,32**
15,22	24,47	27,33	13,32	15,99	14,42	17,02	22,12
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**13,32**
23,13	25,23	49,00	19,44	27,23	13,32	25,96	32,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso							**13,32**
20,62	21,33	37,71	20,04	22,68	13,32	22,05	28,50
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**13,32**
19,74	19,97	41,54	13,32	21,72	17,18	22,99	23,08
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**13,32**
19,19	20,27	31,04	13,32	24,38	13,99	22,68	26,71
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**13,32**
22,30	22,63	41,54	13,32	23,38	22,74	22,99	29,74
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**13,32**
14,37	23,13	27,33	13,32	15,99	16,09	17,02	22,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht	14,79	23,13	27,33	13,32	16,83	16,09	17,02	23,23	**13,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	19,74	16,19	22,58	39,36	17,73	13,32	21,53	20,49	**13,32**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	17,60	17,92	28,17	14,04	20,43	13,32	19,33	24,60	**13,32**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	17,60	17,92	28,17	14,04	20,43	13,32	19,33	24,60	**13,32**
Mandeln + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	24,90	28,01	43,33	19,93	27,67	13,32	29,17	30,89	**13,32**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	17,60	17,92	28,17	14,04	20,43	13,32	19,33	24,60	**13,32**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam	17,60	17,92	28,17	14,04	20,43	13,32	19,33	24,60	**13,32**
Austernpilze + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	24,90	28,01	43,33	19,93	27,67	13,32	29,17	30,89	**13,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	21,87	18,85	22,58	40,47	19,40	13,32	22,84	21,60	**13,32**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	24,37	24,08	25,13	13,32	28,03	17,80	24,73	27,31	**13,32**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	34,63	34,08	37,63	13,32	40,53	34,47	36,57	43,98	**13,32**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	32,06	34,08	37,63	13,32	38,03	32,80	34,60	37,31	**13,32**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	33,35	38,08	50,13	13,32	38,03	39,47	34,60	40,64	**13,32**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	44,88	38,08	50,13	13,32	53,03	42,80	40,52	57,31	**13,32**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	20,53	22,08	37,63	13,32	25,53	24,47	22,76	27,31	**13,32**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	26,94	28,08	37,63	13,32	30,53	22,80	28,68	33,98	**13,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	30,78	32,08	37,63	13,32	35,53	34,47	30,65	40,64	**13,32**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,94	20,69	32,21	16,01	22,29	13,32	22,14	28,44	**13,32**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,76	20,76	31,88	13,32	25,54	16,07	23,57	27,70	**13,32**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,63	22,63	21,33	14,84	25,19	13,32	23,35	25,47	**13,32**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	20,16	16,19	22,58	39,36	18,57	13,32	21,53	21,60	**13,32**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	18,08	19,35	34,04	13,32	21,82	20,40	19,36	22,69	**13,32**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	42,44	35,35	46,54	13,32	49,32	38,73	37,12	52,69	**13,32**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	30,90	35,35	46,54	13,32	34,32	35,40	31,20	36,02	**13,32**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	29,62	31,35	34,04	13,32	34,32	28,73	31,20	32,69	**13,32**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	18,49	27,75	27,71	13,32	20,73	21,16	21,15	26,94	**13,32**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	28,34	29,35	34,04	13,32	31,82	30,40	27,25	36,02	**13,32**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	32,18	31,35	34,04	13,32	36,82	30,40	33,17	39,36	**13,32**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	24,49	25,35	34,04	13,32	26,82	18,73	25,28	29,36	**13,32**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	21,93	21,35	21,54	13,32	24,32	13,73	21,33	22,69	**13,32**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	24,90	28,01	43,33	19,93	27,67	13,32	29,17	30,89	**13,32**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Austernpilze	24,90	28,01	43,33	19,93	27,67	13,32	29,17	30,89	**13,32**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Hafer	21,44	22,19	26,75	13,80	22,73	13,32	22,18	23,82	**13,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Hafer	21,44	22,19	26,75	13,80	22,73	13,32	22,18	23,82	**13,32**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	17,80	18,81	36,96	15,39	21,00	13,32	22,26	27,37	**13,32**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,42	24,07	32,46	15,19	26,40	13,32	24,67	28,93	**13,32**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Miso	25,72	24,41	27,38	15,28	28,33	13,32	25,41	26,81	**13,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,20	21,81	37,25	30,68	23,00	13,32	23,73	29,00	**13,32**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	19,35	21,28	35,96	14,03	24,10	13,32	22,75	26,84	**13,32**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,94	20,81	36,96	18,72	23,50	13,32	22,91	28,48	**13,32**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	18,49	16,61	23,46	29,59	17,43	13,32	20,12	19,07	**13,32**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	13,31	41,41	80,67	25,97	59,00	39,19	50,56	72,96	**13,31**
Lupinen + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,98	26,27	26,08	13,31	20,63	19,91	20,17	25,69	**13,31**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	16,09	24,29	26,75	13,31	19,90	18,41	18,88	25,40	**13,31**
Lupinen + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,02	26,51	26,33	13,31	21,35	20,53	20,28	26,16	**13,31**
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Bohnen grün gekocht	16,09	24,29	26,75	13,31	19,90	18,41	18,88	25,40	**13,31**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	20,63	22,27	33,25	13,31	26,17	17,76	24,53	29,16	**13,31**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	20,63	22,27	33,25	13,31	26,17	17,76	24,53	29,16	**13,31**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	16,36	14,27	16,58	26,64	16,17	13,31	17,95	18,04	**13,31**
Champignons frisch + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,02	26,51	26,33	13,31	21,35	20,53	20,28	26,16	**13,31**
Lauch gedünstet + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,98	26,27	26,08	13,31	20,63	19,91	20,17	25,69	**13,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Miso + Bulgur, trocken							**13,31**
26,31	30,07	38,92	13,31	31,43	16,37	29,41	30,82
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Spitzkohl							**13,31**
24,12	27,53	36,75	18,40	27,07	13,31	27,67	30,27
Mandeln + Buchweizen + Miso							**13,31**
26,31	28,73	38,92	13,31	31,43	20,81	30,72	33,04
Mandeln + Bulgur, trocken + Miso							**13,31**
26,31	30,07	38,92	13,31	31,43	16,37	29,41	30,82
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**13,31**
19,37	19,32	30,83	15,71	21,53	13,31	20,05	25,44
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Miso							**13,31**
27,16	28,73	38,92	13,31	33,10	20,81	30,72	35,27
Hirse gekocht + Pistazien roh + Miso							**13,31**
24,51	23,80	36,25	13,31	25,93	19,56	24,67	26,38
Mandeln + Haselnüsse + Miso							**13,31**
28,02	31,40	38,92	13,31	31,43	17,48	30,72	33,04
Mandeln + Kakao + Miso							**13,31**
29,73	34,07	47,25	13,31	36,43	23,03	37,30	39,71
Mandeln + Gerstenmehl + Miso							**13,31**
25,45	30,07	38,92	13,31	29,77	17,48	28,09	30,82
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**13,31**
16,36	14,27	16,58	26,64	16,17	13,31	17,95	18,04
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**13,31**
16,36	14,27	16,58	26,64	16,17	13,31	17,95	18,04
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**13,31**
24,12	27,53	36,75	18,40	27,07	13,31	27,67	30,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**13,31**
16,36	14,27	16,58	26,64	16,17	13,31	17,95	18,04
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**13,31**
20,63	22,27	33,25	13,31	26,17	17,76	24,53	29,16
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**13,31**
20,63	22,27	33,25	13,31	26,17	17,76	24,53	29,16
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**13,31**
19,37	19,32	30,83	15,71	21,53	13,31	20,05	25,44
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Reis halbpoliert gegart							**13,31**
19,37	19,32	30,83	15,71	21,53	13,31	20,05	25,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Pistazien roh + Hirse gekocht							**13,31**
24,51	23,80	36,25	13,31	25,93	19,56	24,67	26,38
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**13,31**
27,08	26,47	36,25	13,31	27,60	25,11	24,67	33,04
Pistazien roh + Miso + Hirse gekocht							**13,31**
24,51	23,80	36,25	13,31	25,93	19,56	24,67	26,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Hirse gekocht							**13,31**
27,08	26,47	36,25	13,31	27,60	25,11	24,67	33,04
Pistazien roh + Hirse gekocht + Miso							**13,31**
24,51	23,80	36,25	13,31	25,93	19,56	24,67	26,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**13,31**
28,01	28,88	43,58	13,31	32,68	31,07	28,22	40,40
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Miso							**13,31**
19,37	19,32	30,83	15,71	21,53	13,31	20,05	25,44
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**13,31**
27,08	26,47	36,25	13,31	27,60	25,11	24,67	33,04
Buchweizen + Mandeln + Miso							**13,31**
26,31	28,73	38,92	13,31	31,43	20,81	30,72	33,04
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**13,31**
16,09	24,29	26,75	13,31	19,90	18,41	18,88	25,40
Sojabohnen + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**13,31**
25,44	26,21	43,58	13,31	31,02	25,51	28,22	33,73
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**13,31**
16,09	24,29	26,75	13,31	19,90	18,41	18,88	25,40
Gerstenmehl + Mandeln + Miso							**13,31**
25,45	30,07	38,92	13,31	29,77	17,48	28,09	30,82
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Miso							**13,31**
27,16	28,73	38,92	13,31	33,10	20,81	30,72	35,27
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**13,31**
28,01	28,88	43,58	13,31	32,68	31,07	28,22	40,40
Kakao + Mandeln + Miso							**13,31**
29,73	34,07	47,25	13,31	36,43	23,03	37,30	39,71
Haselnüsse + Mandeln + Miso							**13,31**
28,02	31,40	38,92	13,31	31,43	17,48	30,72	33,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Miso							**13,31**
27,08	26,47	36,25	13,31	27,60	25,11	24,67	33,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**13,31**
25,44	26,21	43,58	13,31	31,02	25,51	28,22	33,73
Bulgur, trocken + Mandeln + Miso							**13,31**
26,31	30,07	38,92	13,31	31,43	16,37	29,41	30,82
Buchweizen + Miso + Mandeln							**13,31**
26,31	28,73	38,92	13,31	31,43	20,81	30,72	33,04
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**13,31**
24,12	27,53	36,75	18,40	27,07	13,31	27,67	30,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**13,31**
26,47	23,55	32,17	13,31	23,77	22,18	22,74	31,44
Miso + Haselnüsse + Mandeln							**13,31**
28,02	31,40	38,92	13,31	31,43	17,48	30,72	33,04
Bulgur, trocken + Miso + Mandeln							**13,31**
26,31	30,07	38,92	13,31	31,43	16,37	29,41	30,82
Amaranth, ungekocht + Miso + Mandeln							**13,31**
27,16	28,73	38,92	13,31	33,10	20,81	30,72	35,27
Kakao + Miso + Mandeln							**13,31**
29,73	34,07	47,25	13,31	36,43	23,03	37,30	39,71
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**13,31**
23,91	20,88	32,17	13,31	22,10	16,62	22,74	24,78
Miso + Bulgur, trocken + Mandeln							**13,31**
26,31	30,07	38,92	13,31	31,43	16,37	29,41	30,82
Miso + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**13,31**
27,16	28,73	38,92	13,31	33,10	20,81	30,72	35,27
Miso + Buchweizen + Mandeln							**13,31**
26,31	28,73	38,92	13,31	31,43	20,81	30,72	33,04
Miso + Kakao + Mandeln							**13,31**
29,73	34,07	47,25	13,31	36,43	23,03	37,30	39,71
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**13,31**
26,50	23,79	32,42	13,31	24,48	22,80	22,84	31,91
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**13,31**
26,47	23,55	32,17	13,31	23,77	22,18	22,74	31,44
Miso + Gerstenmehl + Mandeln							**13,31**
25,45	30,07	38,92	13,31	29,77	17,48	28,09	30,82
Gerstenmehl + Miso + Mandeln							**13,31**
25,45	30,07	38,92	13,31	29,77	17,48	28,09	30,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Miso + Mandeln							**13,31**
28,02	31,40	38,92	13,31	31,43	17,48	30,72	33,04
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Mandeln							**13,31**
24,12	27,53	36,75	18,40	27,07	13,31	27,67	30,27
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Mais-Mehl							**13,31**
23,91	20,88	32,17	13,31	22,10	16,62	22,74	24,78
Champignons frisch + Pistazien roh + Mais-Mehl							**13,31**
23,94	21,12	32,42	13,31	22,82	17,24	22,84	25,24
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,31**
28,01	28,88	43,58	13,31	32,68	31,07	28,22	40,40
Pistazien roh + Champignons frisch + Mais-Mehl							**13,31**
23,94	21,12	32,42	13,31	22,82	17,24	22,84	25,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**13,31**
28,01	28,88	43,58	13,31	32,68	31,07	28,22	40,40
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Sojabohnen							**13,31**
25,44	26,21	43,58	13,31	31,02	25,51	28,22	33,73
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**13,31**
25,44	26,21	43,58	13,31	31,02	25,51	28,22	33,73
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mais-Mehl							**13,31**
26,50	23,79	32,42	13,31	24,48	22,80	22,84	31,91
3*Dinkel ungekocht + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**13,31**
26,74	29,67	27,00	16,10	29,91	13,31	29,01	27,21
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,31**
30,58	26,21	28,21	13,31	29,04	21,70	27,21	31,03
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,31**
29,72	24,88	28,21	13,31	27,38	22,81	24,58	33,26
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**13,31**
22,88	18,21	28,21	13,31	20,71	16,14	19,32	24,37
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,31**
31,43	28,88	36,54	13,31	29,04	26,14	27,21	33,26
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**13,31**
27,16	22,21	28,21	13,31	24,04	15,03	23,26	28,81
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,31**
32,29	26,21	28,21	13,31	30,71	22,81	28,53	35,48
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,31**
39,12	28,88	36,54	13,31	39,04	28,37	31,16	44,37

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**13,31**
21,63	21,61	42,04	13,31	22,83	18,41	24,79	27,42
Pistazien roh + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**13,31**
23,91	20,88	32,17	13,31	22,10	16,62	22,74	24,78
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet							**13,31**
17,98	26,27	26,08	13,31	20,63	19,91	20,17	25,69
Mais-Mehl + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**13,31**
23,91	20,88	32,17	13,31	22,10	16,62	22,74	24,78
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,31**
26,47	23,55	32,17	13,31	23,77	22,18	22,74	31,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**13,31**
26,47	23,55	32,17	13,31	23,77	22,18	22,74	31,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Lauch gedünstet							**13,31**
17,98	26,27	26,08	13,31	20,63	19,91	20,17	25,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Champignons frisch							**13,31**
18,02	26,51	26,33	13,31	21,35	20,53	20,28	26,16
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,31**
26,50	23,79	32,42	13,31	24,48	22,80	22,84	31,91
Mais-Mehl + Pistazien roh + Champignons frisch							**13,31**
23,94	21,12	32,42	13,31	22,82	17,24	22,84	25,24
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch							**13,31**
18,02	26,51	26,33	13,31	21,35	20,53	20,28	26,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Champignons frisch							**13,31**
26,50	23,79	32,42	13,31	24,48	22,80	22,84	31,91
Pistazien roh + Mais-Mehl + Champignons frisch							**13,31**
23,94	21,12	32,42	13,31	22,82	17,24	22,84	25,24
Miso + Mandeln + Bulgur, trocken							**13,31**
26,31	30,07	38,92	13,31	31,43	16,37	29,41	30,82
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**13,31**
17,98	26,27	26,08	13,31	20,63	19,91	20,17	25,69
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**13,31**
18,02	26,51	26,33	13,31	21,35	20,53	20,28	26,16
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Lupinen							**13,31**
18,02	26,51	26,33	13,31	21,35	20,53	20,28	26,16
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**13,31**
16,09	24,29	26,75	13,31	19,90	18,41	18,88	25,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen							**13,31**
17,98	26,27	26,08	13,31	20,63	19,91	20,17	25,69
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**13,31**
16,09	24,29	26,75	13,31	19,90	18,41	18,88	25,40
Mandeln + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**13,31**
24,12	27,53	36,75	18,40	27,07	13,31	27,67	30,27
Reis halbpoliert gegart + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**13,31**
19,37	19,32	30,83	15,71	21,53	13,31	20,05	25,44
Miso + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**13,31**
19,37	19,32	30,83	15,71	21,53	13,31	20,05	25,44
Spitzkohl + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**13,31**
24,12	27,53	36,75	18,40	27,07	13,31	27,67	30,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,31**
23,53	21,93	21,13	13,31	23,83	14,29	22,30	24,14
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,31**
29,94	29,93	33,63	13,31	31,33	30,96	28,22	37,48
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,31**
33,78	31,93	33,63	13,31	36,33	30,96	34,14	40,81
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,31**
32,50	35,93	46,13	13,31	33,83	35,96	32,17	37,48
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,31**
31,22	31,93	33,63	13,31	33,83	29,29	32,17	34,14
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,31**
44,04	35,93	46,13	13,31	48,83	39,29	38,09	54,14
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,31**
19,68	19,93	33,63	13,31	21,33	20,96	20,33	24,14
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**13,31**
26,09	25,93	33,63	13,31	26,33	19,29	26,25	30,81
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Pistazien roh							**13,31**
23,91	20,88	32,17	13,31	22,10	16,62	22,74	24,78
Champignons frisch + Mais-Mehl + Pistazien roh							**13,31**
23,94	21,12	32,42	13,31	22,82	17,24	22,84	25,24
Mais-Mehl + Champignons frisch + Pistazien roh							**13,31**
23,94	21,12	32,42	13,31	22,82	17,24	22,84	25,24
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**13,31**
25,44	26,21	43,58	13,31	31,02	25,51	28,22	33,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,63	22,27	33,25	13,31	26,17	17,76	24,53	29,16	**13,31**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Pistazien roh	25,44	26,21	43,58	13,31	31,02	25,51	28,22	33,73	**13,31**
Miso + Hirse gekocht + Pistazien roh	24,51	23,80	36,25	13,31	25,93	19,56	24,67	26,38	**13,31**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Pistazien roh	23,91	20,88	32,17	13,31	22,10	16,62	22,74	24,78	**13,31**
Hirse gekocht + Miso + Pistazien roh	24,51	23,80	36,25	13,31	25,93	19,56	24,67	26,38	**13,31**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,63	22,27	33,25	13,31	26,17	17,76	24,53	29,16	**13,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	20,05	20,81	36,21	17,74	21,48	13,31	22,43	25,82	**13,31**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,70	22,52	27,38	13,31	26,56	16,74	24,67	30,37	**13,31**
Miso + Mandeln + Haselnüsse	28,02	31,40	38,92	13,31	31,43	17,48	30,72	33,04	**13,31**
Miso + Mandeln + Gerstenmehl	25,45	30,07	38,92	13,31	29,77	17,48	28,09	30,82	**13,31**
Mandeln + Miso + Haselnüsse	28,02	31,40	38,92	13,31	31,43	17,48	30,72	33,04	**13,31**
Mandeln + Miso + Gerstenmehl	25,45	30,07	38,92	13,31	29,77	17,48	28,09	30,82	**13,31**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	19,76	21,24	33,88	13,31	25,69	16,92	22,48	28,14	**13,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	19,71	20,88	33,50	13,31	24,62	15,99	22,32	27,44	**13,31**
Miso + Mandeln + Kakao	29,73	34,07	47,25	13,31	36,43	23,03	37,30	39,71	**13,31**
Mandeln + Miso + Kakao	29,73	34,07	47,25	13,31	36,43	23,03	37,30	39,71	**13,31**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,01	28,88	43,58	13,31	32,68	31,07	28,22	40,40	**13,31**
Hirse gekocht + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,08	26,47	36,25	13,31	27,60	25,11	24,67	33,04	**13,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	23,79	32,42	13,31	24,48	22,80	22,84	31,91	**13,31**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,50	23,79	32,42	13,31	24,48	22,80	22,84	31,91	**13,31**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,47	23,55	32,17	13,31	23,77	22,18	22,74	31,44	**13,31**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,47	23,55	32,17	13,31	23,77	22,18	22,74	31,44	**13,31**
Miso + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,08	26,47	36,25	13,31	27,60	25,11	24,67	33,04	**13,31**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,01	28,88	43,58	13,31	32,68	31,07	28,22	40,40	**13,31**
Miso + Mandeln + Buchweizen	26,31	28,73	38,92	13,31	31,43	20,81	30,72	33,04	**13,31**
Miso + Mandeln + Amaranth, ungekocht	27,16	28,73	38,92	13,31	33,10	20,81	30,72	35,27	**13,31**
Mandeln + Miso + Buchweizen	26,31	28,73	38,92	13,31	31,43	20,81	30,72	33,04	**13,31**
Mandeln + Miso + Amaranth, ungekocht	27,16	28,73	38,92	13,31	33,10	20,81	30,72	35,27	**13,31**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,36	14,27	16,58	26,64	16,17	13,31	17,95	18,04	**13,31**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,36	14,27	16,58	26,64	16,17	13,31	17,95	18,04	**13,31**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Spirulina getrocknet	13,31	26,37	49,33	16,37	36,51	20,62	31,94	43,59	**13,31**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Buchweizen	13,31	41,27	84,33	26,97	58,23	37,82	51,23	73,19	**13,31**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Quinoa	13,31	41,93	84,33	28,08	58,23	38,38	50,57	72,08	**13,31**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bulgur, trocken	13,31	41,93	84,33	26,97	58,23	35,60	50,57	72,08	**13,31**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	26,44	29,62	33,96	13,69	30,48	13,31	29,39	29,33	**13,31**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	43,47	36,75	48,75	13,30	50,39	39,40	39,32	54,89	**13,30**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**13,30**
19,11	20,75	36,25	13,30	22,89	21,07	21,55	24,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**13,30**
30,65	32,75	36,25	13,30	35,39	29,40	33,39	34,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**13,30**
31,93	36,75	48,75	13,30	35,39	36,07	33,39	38,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**13,30**
33,21	32,75	36,25	13,30	37,89	31,07	35,37	41,56
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**13,30**
25,52	26,75	36,25	13,30	27,89	19,40	27,47	31,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**13,30**
29,37	30,75	36,25	13,30	32,89	31,07	29,45	38,22
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Mandeln							**13,30**
29,21	33,10	33,38	13,30	34,65	19,55	32,27	32,90
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse							**13,30**
22,96	22,75	23,75	13,30	25,39	14,40	23,53	24,89
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**13,30**
18,67	18,89	36,29	16,82	19,85	13,30	20,53	25,47
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**13,30**
22,58	29,87	37,63	13,30	25,22	27,24	24,53	28,94
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**13,30**
14,03	19,20	29,29	13,30	16,88	17,24	16,64	20,06
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**13,30**
21,72	27,20	29,29	13,30	25,22	22,79	24,53	26,72
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen							**13,30**
18,30	23,20	29,29	13,30	20,22	16,13	20,59	24,50
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**13,30**
20,87	25,87	29,29	13,30	23,55	23,91	21,90	28,94
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**13,30**
30,27	29,87	37,63	13,30	35,22	29,46	28,48	40,06
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**13,30**
23,43	27,20	29,29	13,30	26,88	23,91	25,85	31,17
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Miso							**13,30**
29,21	33,10	33,38	13,30	34,65	19,55	32,27	32,90
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Miso							**13,30**
15,55	24,32	25,67	13,30	17,52	16,96	17,33	22,26

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	16,09	22,83	22,92	13,30	15,44	14,37	15,88	20,70	**13,30**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,12	23,23	43,33	13,30	25,42	20,93	26,38	29,82	**13,30**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	27,67	31,06	33,04	13,30	32,00	13,50	31,84	30,60	**13,30**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	22,20	22,73	23,13	13,30	24,58	14,45	22,76	23,96	**13,30**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	24,76	26,73	35,63	13,30	27,08	19,45	26,71	30,62	**13,30**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,35	20,73	35,63	13,30	22,08	21,12	20,79	23,96	**13,30**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	42,71	36,73	48,13	13,30	49,58	39,45	38,55	53,96	**13,30**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	31,17	36,73	48,13	13,30	34,58	36,12	32,63	37,29	**13,30**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	29,89	32,73	35,63	13,30	34,58	29,45	32,63	33,96	**13,30**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	28,61	30,73	35,63	13,30	32,08	31,12	28,68	37,29	**13,30**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	32,45	32,73	35,63	13,30	37,08	31,12	34,61	40,62	**13,30**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	26,15	31,02	31,79	13,30	30,38	13,60	30,32	28,73	**13,30**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	25,63	26,35	39,92	24,67	27,24	13,29	26,71	31,88	**13,29**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	22,21	25,02	48,25	22,44	23,91	13,29	24,08	31,88	**13,29**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	24,77	26,35	48,25	22,44	25,58	13,29	26,71	34,10	**13,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	25,79	30,07	36,88	13,99	30,08	13,29	29,17	29,13	**13,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	22,32	20,61	25,88	31,06	22,98	13,29	23,33	23,80	**13,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**13,29**
24,44	25,30	33,21	15,88	27,55	13,29	24,97	26,41
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,29**
27,92	31,34	34,83	16,52	30,17	13,29	30,64	30,33
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,29**
25,95	27,15	36,96	13,29	28,03	27,62	26,57	34,69
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,29**
23,38	24,49	36,96	13,29	26,37	22,07	26,57	28,02
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Walnüsse							**13,29**
15,52	23,65	25,54	13,29	17,01	14,48	17,10	21,44
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**13,29**
21,21	21,43	42,88	13,29	22,99	19,13	24,65	27,43
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,29**
22,10	23,82	36,96	13,29	24,70	22,07	24,60	26,91
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**13,29**
27,82	33,41	39,17	13,29	33,17	17,36	35,04	35,22
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse							**13,29**
26,97	32,08	35,00	13,29	30,67	14,58	31,75	31,89
Pistazien roh + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**13,29**
21,28	22,72	36,42	13,29	24,33	17,57	23,76	24,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**13,29**
23,85	25,39	36,42	13,29	26,00	23,12	23,76	31,53
Champignons frisch + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**13,29**
21,28	22,72	36,42	13,29	24,33	17,57	23,76	24,87
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**13,29**
21,25	22,48	36,17	13,29	23,62	16,94	23,66	24,40
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**13,29**
23,81	25,15	36,17	13,29	25,28	22,50	23,66	31,07
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl							**13,29**
23,81	25,15	36,17	13,29	25,28	22,50	23,66	31,07
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl							**13,29**
21,25	22,48	36,17	13,29	23,62	16,94	23,66	24,40
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**13,29**
23,85	25,39	36,42	13,29	26,00	23,12	23,76	31,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,29**
14,76	23,63	24,92	13,29	16,20	14,53	16,34	20,51

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Walnüsse							**13,29**
22,77	22,52	37,42	13,29	25,23	16,84	25,18	26,27
Champignons frisch + Pistazien roh + Walnüsse							**13,29**
22,80	22,76	37,67	13,29	25,95	17,47	25,29	26,73
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,29**
26,89	27,43	37,46	13,29	29,56	27,86	25,75	35,11
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**13,29**
24,32	24,77	37,46	13,29	27,89	22,31	25,75	28,44
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken							**13,29**
26,11	31,41	35,00	13,29	30,67	14,02	31,09	30,78
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,29**
23,38	25,82	32,79	13,29	28,03	21,51	26,57	28,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,29**
19,97	21,82	32,79	13,29	23,03	14,84	22,63	25,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,29**
25,09	25,82	32,79	13,29	29,70	22,62	27,89	32,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,29**
15,69	17,82	32,79	13,29	19,70	15,96	18,68	21,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,29**
22,53	24,49	32,79	13,29	26,37	22,62	23,94	30,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,29**
24,24	28,49	41,13	13,29	28,03	25,96	26,57	30,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,29**
31,93	28,49	41,13	13,29	38,03	28,18	30,52	41,36
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**13,29**
25,68	31,41	35,00	13,29	29,83	14,58	30,43	30,78
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen							**13,29**
26,11	30,75	35,00	13,29	30,67	16,24	31,75	31,89
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**13,29**
26,54	30,75	35,00	13,29	31,50	16,24	31,75	33,00
Pistazien roh + Walnüsse + Lauch gedünstet							**13,29**
22,77	22,52	37,42	13,29	25,23	16,84	25,18	26,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lauch gedünstet							**13,29**
25,33	25,19	37,42	13,29	26,90	22,40	25,18	32,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**13,29**
22,77	22,52	37,42	13,29	25,23	16,84	25,18	26,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet							**13,29**
23,81	25,15	36,17	13,29	25,28	22,50	23,66	31,07
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,29**
23,81	25,15	36,17	13,29	25,28	22,50	23,66	31,07
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,29**
25,33	25,19	37,42	13,29	26,90	22,40	25,18	32,93
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet							**13,29**
21,25	22,48	36,17	13,29	23,62	16,94	23,66	24,40
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**13,29**
21,25	22,48	36,17	13,29	23,62	16,94	23,66	24,40
Pistazien roh + Walnüsse + Champignons frisch							**13,29**
22,80	22,76	37,67	13,29	25,95	17,47	25,29	26,73
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Champignons frisch							**13,29**
21,28	22,72	36,42	13,29	24,33	17,57	23,76	24,87
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,29**
23,85	25,39	36,42	13,29	26,00	23,12	23,76	31,53
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**13,29**
21,28	22,72	36,42	13,29	24,33	17,57	23,76	24,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**13,29**
23,85	25,39	36,42	13,29	26,00	23,12	23,76	31,53
Walnüsse + Pistazien roh + Champignons frisch							**13,29**
22,80	22,76	37,67	13,29	25,95	17,47	25,29	26,73
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,29**
25,37	25,43	37,67	13,29	27,62	23,02	25,29	33,40
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Champignons frisch							**13,29**
25,37	25,43	37,67	13,29	27,62	23,02	25,29	33,40
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,29**
22,53	24,49	36,96	13,29	25,53	21,51	25,91	25,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,29**
22,96	25,82	41,13	13,29	25,53	23,73	25,91	26,91
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,29**
25,09	27,15	36,96	13,29	27,20	27,07	25,91	32,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,29**
24,67	26,49	36,96	13,29	26,37	27,62	24,60	33,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Walnüsse							**13,29**
25,33	25,19	37,42	13,29	26,90	22,40	25,18	32,93
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Walnüsse							**13,29**
22,77	22,52	37,42	13,29	25,23	16,84	25,18	26,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Walnüsse							**13,29**
25,37	25,43	37,67	13,29	27,62	23,02	25,29	33,40
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**13,29**
25,33	25,19	37,42	13,29	26,90	22,40	25,18	32,93
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**13,29**
25,37	25,43	37,67	13,29	27,62	23,02	25,29	33,40
Pistazien roh + Champignons frisch + Walnüsse							**13,29**
22,80	22,76	37,67	13,29	25,95	17,47	25,29	26,73
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**13,29**
23,38	25,15	36,96	13,29	24,70	23,73	23,94	31,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**13,29**
21,25	23,15	36,96	13,29	23,03	24,29	21,97	29,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**13,29**
20,82	22,49	36,96	13,29	23,03	18,18	23,94	24,69
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**13,29**
18,68	20,49	36,96	13,29	21,37	18,73	21,97	22,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,29**
29,37	28,49	41,13	13,29	32,20	30,40	27,89	39,13
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa							**13,29**
19,15	16,39	21,67	40,16	17,35	13,29	20,25	18,60
Walnüsse + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**13,29**
22,77	22,52	37,42	13,29	25,23	16,84	25,18	26,27
Walnüsse + Champignons frisch + Pistazien roh							**13,29**
22,80	22,76	37,67	13,29	25,95	17,47	25,29	26,73
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**13,29**
21,25	22,48	36,17	13,29	23,62	16,94	23,66	24,40
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Pistazien roh							**13,29**
21,28	22,72	36,42	13,29	24,33	17,57	23,76	24,87
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**13,29**
21,28	22,72	36,42	13,29	24,33	17,57	23,76	24,87
Champignons frisch + Walnüsse + Pistazien roh							**13,29**
22,80	22,76	37,67	13,29	25,95	17,47	25,29	26,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	21,25	22,48	36,17	13,29	23,62	16,94	23,66	24,40	**13,29**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Pistazien roh	22,77	22,52	37,42	13,29	25,23	16,84	25,18	26,27	**13,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	19,97	21,15	32,79	13,29	22,20	16,51	22,63	22,47	**13,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	22,53	23,82	32,79	13,29	23,87	22,07	22,63	29,13	**13,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	21,28	21,72	25,83	14,60	23,18	13,29	22,22	21,93	**13,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,80	25,82	41,13	13,29	30,53	24,84	27,89	32,47	**13,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,52	28,49	41,13	13,29	27,20	29,29	25,91	33,58	**13,29**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,81	25,15	36,17	13,29	25,28	22,50	23,66	31,07	**13,29**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,85	25,39	36,42	13,29	26,00	23,12	23,76	31,53	**13,29**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,33	25,19	37,42	13,29	26,90	22,40	25,18	32,93	**13,29**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,33	25,19	37,42	13,29	26,90	22,40	25,18	32,93	**13,29**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,81	25,15	36,17	13,29	25,28	22,50	23,66	31,07	**13,29**
Walnüsse + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,37	25,43	37,67	13,29	27,62	23,02	25,29	33,40	**13,29**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,85	25,39	36,42	13,29	26,00	23,12	23,76	31,53	**13,29**
Champignons frisch + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,37	25,43	37,67	13,29	27,62	23,02	25,29	33,40	**13,29**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	13,29	40,20	80,21	26,46	57,58	36,26	50,06	71,26	**13,29**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	20,34	23,75	47,04	19,01	22,33	13,28	22,35	29,57	**13,28**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	25,47	25,75	34,54	22,34	27,33	13,28	26,30	29,57	**13,28**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
24,18	25,75	47,04	19,01	24,83	13,28	26,30	32,90
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**13,28**
26,54	18,80	19,63	30,93	20,23	13,28	22,14	24,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen							**13,28**
23,33	22,69	42,75	21,68	23,67	13,28	24,28	30,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer							**13,28**
25,47	25,35	42,75	22,79	25,33	13,28	25,60	31,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,28**
21,05	21,31	42,83	20,88	22,88	13,28	23,58	29,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,28**
23,76	22,69	42,75	21,68	24,50	13,28	24,28	31,78
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**13,28**
13,28	27,09	49,21	16,16	37,30	25,32	31,77	44,18
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,28**
13,36	13,28	23,46	19,59	14,10	13,32	14,86	15,73
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
17,90	19,13	34,29	13,28	21,93	20,77	19,30	22,83
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
32,00	31,13	34,29	13,28	36,93	30,77	33,11	39,50
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
28,16	29,13	34,29	13,28	31,93	30,77	27,19	36,17
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
42,26	35,13	46,79	13,28	49,43	39,11	37,06	52,83
3*Hafer + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
24,31	25,13	34,29	13,28	26,93	19,11	25,22	29,50
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
29,44	31,13	34,29	13,28	34,43	29,11	31,14	32,83
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
28,63	29,20	28,04	13,28	28,98	13,65	29,34	29,26
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
30,72	35,13	46,79	13,28	34,43	35,77	31,14	36,17
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
18,31	27,53	27,96	13,28	20,85	21,53	21,09	27,09
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht							**13,28**
21,75	21,13	21,79	13,28	24,43	14,11	21,27	22,83

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**13,28**
21,88	24,00	34,08	13,28	27,33	19,28	25,61	30,69
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
28,02	27,34	36,08	13,28	32,08	23,14	28,25	35,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
28,30	28,61	34,21	13,28	32,98	23,29	29,91	34,91
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
30,58	28,67	36,08	13,28	35,41	23,14	32,20	37,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
18,90	20,61	34,21	13,28	22,98	16,63	20,70	23,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
35,14	31,28	42,54	13,28	41,32	28,85	32,54	43,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
25,74	27,28	34,21	13,28	29,65	23,29	25,96	32,69
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
21,18	20,67	36,08	13,28	25,41	16,48	22,99	26,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
26,59	28,61	34,21	13,28	31,32	22,18	28,59	30,47
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
28,87	28,67	36,08	13,28	33,74	22,03	30,88	33,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
27,44	31,28	42,54	13,28	31,32	26,63	28,59	32,69
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
25,45	24,67	36,08	13,28	28,74	15,37	26,93	31,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
23,17	24,61	34,21	13,28	26,32	15,52	24,64	28,24
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
29,73	31,34	44,42	13,28	33,74	26,48	30,88	35,49
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**13,28**
37,42	31,34	44,42	13,28	43,74	28,70	34,83	46,60
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,28**
25,99	24,98	35,25	13,28	31,26	17,08	28,34	32,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,71	24,92	33,38	13,28	28,83	17,23	26,05	29,80	**13,28**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	28,81	29,42	27,79	13,32	28,87	13,28	29,39	29,11	**13,28**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	17,09	23,67	26,92	14,13	15,68	13,27	16,71	20,38	**13,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,27	20,83	36,25	19,34	22,28	13,27	22,08	28,60	**13,27**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	21,75	21,00	45,25	13,27	25,15	20,42	25,51	31,42	**13,27**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	22,61	23,67	45,25	13,27	23,48	17,09	25,51	29,20	**13,27**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	20,90	22,33	45,25	13,27	23,48	15,98	24,20	26,98	**13,27**
Kakao + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	24,32	26,33	53,58	13,27	28,48	22,64	32,09	35,87	**13,27**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,40	22,72	32,17	13,27	27,23	17,44	24,76	29,31	**13,27**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,40	22,72	32,17	13,27	27,23	17,44	24,76	29,31	**13,27**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	20,04	22,33	45,25	13,27	21,82	17,09	22,88	26,98	**13,27**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	20,90	21,00	45,25	13,27	23,48	20,42	25,51	29,20	**13,27**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	26,10	22,32	26,17	13,27	25,20	15,76	22,38	27,31	**13,27**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	26,10	22,32	26,17	13,27	25,20	15,76	22,38	27,31	**13,27**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Bulgur, trocken	20,90	22,33	45,25	13,27	23,48	15,98	24,20	26,98	**13,27**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	20,90	22,33	45,25	13,27	23,48	15,98	24,20	26,98	**13,27**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	19,79	20,88	33,08	13,27	26,20	16,21	23,39	29,16	**13,27**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	19,79	20,88	33,08	13,27	26,20	16,21	23,39	29,16	**13,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**13,27**
27,95	28,60	48,42	13,27	32,98	26,83	33,63	38,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**13,27**
27,09	27,27	44,25	13,27	30,48	24,06	30,34	35,00
Hirse gekocht + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**13,27**
15,97	23,24	23,08	13,27	15,37	13,30	16,21	20,00
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**13,27**
20,90	22,33	45,25	13,27	23,48	15,98	24,20	26,98
Buchweizen + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**13,27**
20,90	21,00	45,25	13,27	23,48	20,42	25,51	29,20
Kakao + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**13,27**
24,32	26,33	53,58	13,27	28,48	22,64	32,09	35,87
Haselnüsse + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**13,27**
22,61	23,67	45,25	13,27	23,48	17,09	25,51	29,20
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**13,27**
21,75	21,00	45,25	13,27	25,15	20,42	25,51	31,42
Gerstenmehl + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**13,27**
20,04	22,33	45,25	13,27	21,82	17,09	22,88	26,98
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**13,27**
20,90	22,33	45,25	13,27	23,48	15,98	24,20	26,98
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**13,27**
21,75	21,00	45,25	13,27	25,15	20,42	25,51	31,42
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**13,27**
15,97	23,24	23,08	13,27	15,37	13,30	16,21	20,00
Cashewnuss + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**13,27**
20,90	21,00	45,25	13,27	23,48	20,42	25,51	29,20
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Hirse gekocht							**13,27**
15,97	23,24	23,08	13,27	15,37	13,30	16,21	20,00
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**13,27**
19,79	20,88	33,08	13,27	26,20	16,21	23,39	29,16
Cashewnuss + Kakao + Kartoffeln gegart							**13,27**
24,32	26,33	53,58	13,27	28,48	22,64	32,09	35,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht							**13,27**
19,79	20,88	33,08	13,27	26,20	16,21	23,39	29,16
Cashewnuss + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**13,27**
22,61	23,67	45,25	13,27	23,48	17,09	25,51	29,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**13,27**
20,04	22,33	45,25	13,27	21,82	17,09	22,88	26,98
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Mais-Mehl							**13,27**
26,10	22,32	26,17	13,27	25,20	15,76	22,38	27,31
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**13,27**
23,71	24,21	24,08	31,00	24,12	13,27	26,58	23,87
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**13,27**
31,23	28,99	34,50	13,27	31,87	25,76	28,96	33,98
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**13,27**
32,09	31,65	42,83	13,27	31,87	30,20	28,96	36,20
Quinoa + Sojabohnen + Mais-Mehl							**13,27**
23,54	20,99	34,50	13,27	23,53	20,20	21,07	27,31
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Mais-Mehl							**13,27**
39,78	31,65	42,83	13,27	41,87	32,42	32,91	47,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mais-Mehl							**13,27**
31,23	28,99	34,50	13,27	31,87	25,76	28,96	33,98
Sojabohnen + Hafer + Mais-Mehl							**13,27**
27,81	24,99	34,50	13,27	26,87	19,09	25,01	31,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Mais-Mehl							**13,27**
30,38	27,65	34,50	13,27	30,20	26,87	26,33	36,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,27**
23,71	24,21	24,08	31,00	24,12	13,27	26,58	23,87
Sojabohnen + Quinoa + Mais-Mehl							**13,27**
23,54	20,99	34,50	13,27	23,53	20,20	21,07	27,31
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**13,27**
32,94	28,99	34,50	13,27	33,53	26,87	30,28	38,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Mais-Mehl							**13,27**
32,09	31,65	42,83	13,27	31,87	30,20	28,96	36,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Mais-Mehl							**13,27**
32,94	28,99	34,50	13,27	33,53	26,87	30,28	38,42
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**13,27**
30,38	27,65	34,50	13,27	30,20	26,87	26,33	36,20
Hafer + Sojabohnen + Mais-Mehl							**13,27**
27,81	24,99	34,50	13,27	26,87	19,09	25,01	31,76
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**13,27**
39,78	31,65	42,83	13,27	41,87	32,42	32,91	47,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart							**13,27**
15,97	23,24	23,08	13,27	15,37	13,30	16,21	20,00
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,27**
31,23	28,99	34,50	13,27	31,87	25,76	28,96	33,98
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,27**
30,38	27,65	34,50	13,27	30,20	26,87	26,33	36,20
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,27**
32,94	28,99	34,50	13,27	33,53	26,87	30,28	38,42
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**13,27**
26,10	22,32	26,17	13,27	25,20	15,76	22,38	27,31
Mais-Mehl + Quinoa + Sojabohnen							**13,27**
23,54	20,99	34,50	13,27	23,53	20,20	21,07	27,31
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,27**
39,78	31,65	42,83	13,27	41,87	32,42	32,91	47,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Sojabohnen							**13,27**
32,09	31,65	42,83	13,27	31,87	30,20	28,96	36,20
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,27**
32,09	31,65	42,83	13,27	31,87	30,20	28,96	36,20
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Sojabohnen							**13,27**
26,10	22,32	26,17	13,27	25,20	15,76	22,38	27,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Sojabohnen							**13,27**
32,94	28,99	34,50	13,27	33,53	26,87	30,28	38,42
Mais-Mehl + Hafer + Sojabohnen							**13,27**
27,81	24,99	34,50	13,27	26,87	19,09	25,01	31,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Sojabohnen							**13,27**
30,38	27,65	34,50	13,27	30,20	26,87	26,33	36,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Sojabohnen							**13,27**
31,23	28,99	34,50	13,27	31,87	25,76	28,96	33,98
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Sojabohnen							**13,27**
39,78	31,65	42,83	13,27	41,87	32,42	32,91	47,31
Quinoa + Mais-Mehl + Sojabohnen							**13,27**
23,54	20,99	34,50	13,27	23,53	20,20	21,07	27,31
Hafer + Mais-Mehl + Sojabohnen							**13,27**
27,81	24,99	34,50	13,27	26,87	19,09	25,01	31,76
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**13,27**
26,10	22,32	26,17	13,27	25,20	15,76	22,38	27,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	21,31	21,24	42,58	13,27	23,44	19,54	24,68	27,86	**13,27**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	25,35	26,44	44,29	13,27	29,74	25,43	27,28	32,43	**13,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	26,24	26,60	44,25	13,27	30,48	23,50	29,68	33,89	**13,27**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	20,00	24,20	22,92	15,78	21,45	13,27	20,46	21,93	**13,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	25,81	26,60	44,25	13,27	29,64	24,06	29,02	33,89	**13,27**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,50	21,49	41,88	13,27	22,74	18,26	24,59	27,02	**13,27**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	16,70	23,43	23,63	13,37	15,38	13,27	15,96	20,07	**13,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	26,24	25,93	44,25	13,27	30,48	25,72	30,34	35,00	**13,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	26,67	25,93	44,25	13,27	31,31	25,72	30,34	36,11	**13,27**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Lauch gedünstet	23,71	24,21	24,08	31,00	24,12	13,27	26,58	23,87	**13,27**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	21,40	22,72	32,17	13,27	27,23	17,44	24,76	29,31	**13,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	21,40	22,72	32,17	13,27	27,23	17,44	24,76	29,31	**13,27**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	15,97	23,24	23,08	13,27	15,37	13,30	16,21	20,00	**13,27**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Lupinen	15,97	23,24	23,08	13,27	15,37	13,30	16,21	20,00	**13,27**
Kartoffeln gegart + Kakao + Cashewnuss	24,32	26,33	53,58	13,27	28,48	22,64	32,09	35,87	**13,27**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Cashewnuss	20,04	22,33	45,25	13,27	21,82	17,09	22,88	26,98	**13,27**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss	21,75	21,00	45,25	13,27	25,15	20,42	25,51	31,42	**13,27**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	23,71	24,21	24,08	31,00	24,12	13,27	26,58	23,87	**13,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Cashewnuss							**13,27**
20,90	21,00	45,25	13,27	23,48	20,42	25,51	29,20
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Cashewnuss							**13,27**
22,61	23,67	45,25	13,27	23,48	17,09	25,51	29,20
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**13,27**
20,90	22,33	45,25	13,27	23,48	15,98	24,20	26,98
Sojabohnen + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,27**
32,94	28,99	34,50	13,27	33,53	26,87	30,28	38,42
Mais-Mehl + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,27**
32,94	28,99	34,50	13,27	33,53	26,87	30,28	38,42
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,27**
19,79	20,88	33,08	13,27	26,20	16,21	23,39	29,16
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,27**
21,40	22,72	32,17	13,27	27,23	17,44	24,76	29,31
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,27**
19,79	20,88	33,08	13,27	26,20	16,21	23,39	29,16
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,27**
21,40	22,72	32,17	13,27	27,23	17,44	24,76	29,31
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**13,27**
21,29	21,12	42,46	13,27	23,08	19,23	24,63	27,62
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**13,27**
27,89	28,99	44,17	13,27	31,05	30,68	27,23	38,87
3*Miso + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,27**
24,33	24,76	37,54	13,27	27,99	22,36	25,82	28,53
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**13,27**
27,91	29,11	44,29	13,27	31,41	30,99	27,28	39,10
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**13,27**
25,33	26,32	44,17	13,27	29,38	25,12	27,23	32,20
3*Miso + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,27**
26,90	27,43	37,54	13,27	29,66	27,92	25,82	35,20
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**13,27**
20,04	22,33	45,25	13,27	21,82	17,09	22,88	26,98
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Gerstenmehl							**13,27**
20,04	22,33	45,25	13,27	21,82	17,09	22,88	26,98
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Haselnüsse							**13,27**
22,61	23,67	45,25	13,27	23,48	17,09	25,51	29,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**13,27**
22,61	23,67	45,25	13,27	23,48	17,09	25,51	29,20
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Kakao							**13,27**
24,32	26,33	53,58	13,27	28,48	22,64	32,09	35,87
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Kakao							**13,27**
24,32	26,33	53,58	13,27	28,48	22,64	32,09	35,87
Mais-Mehl + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,27**
32,09	31,65	42,83	13,27	31,87	30,20	28,96	36,20
Sojabohnen + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,27**
32,09	31,65	42,83	13,27	31,87	30,20	28,96	36,20
Sojabohnen + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,27**
31,23	28,99	34,50	13,27	31,87	25,76	28,96	33,98
Mais-Mehl + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,27**
30,38	27,65	34,50	13,27	30,20	26,87	26,33	36,20
Sojabohnen + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,27**
30,38	27,65	34,50	13,27	30,20	26,87	26,33	36,20
Mais-Mehl + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,27**
31,23	28,99	34,50	13,27	31,87	25,76	28,96	33,98
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**13,27**
21,75	21,00	45,25	13,27	25,15	20,42	25,51	31,42
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Buchweizen							**13,27**
20,90	21,00	45,25	13,27	23,48	20,42	25,51	29,20
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**13,27**
20,90	21,00	45,25	13,27	23,48	20,42	25,51	29,20
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**13,27**
21,75	21,00	45,25	13,27	25,15	20,42	25,51	31,42
Mais-Mehl + Sojabohnen + Hafer							**13,27**
27,81	24,99	34,50	13,27	26,87	19,09	25,01	31,76
Lauch gedünstet + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,27**
23,71	24,21	24,08	31,00	24,12	13,27	26,58	23,87
Mandeln + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,27**
23,71	24,21	24,08	31,00	24,12	13,27	26,58	23,87
Sojabohnen + Mais-Mehl + Hafer							**13,27**
27,81	24,99	34,50	13,27	26,87	19,09	25,01	31,76
Mais-Mehl + Sojabohnen + Quinoa							**13,27**
23,54	20,99	34,50	13,27	23,53	20,20	21,07	27,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	39,78	31,65	42,83	13,27	41,87	32,42	32,91	47,31	**13,27**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Quinoa	23,54	20,99	34,50	13,27	23,53	20,20	21,07	27,31	**13,27**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	39,78	31,65	42,83	13,27	41,87	32,42	32,91	47,31	**13,27**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	13,26	41,05	80,29	25,97	57,93	38,26	50,40	72,26	**13,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	13,26	27,33	50,71	17,30	37,17	22,67	32,66	44,12	**13,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	22,41	24,66	34,96	13,26	24,98	16,88	26,29	25,27	**13,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	24,98	27,33	34,96	13,26	26,65	22,43	26,29	31,93	**13,26**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	22,93	20,80	22,00	40,49	21,83	13,26	25,17	22,36	**13,26**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	27,49	30,84	33,29	13,26	32,12	13,87	31,78	30,74	**13,26**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	25,97	30,80	32,04	13,26	30,50	13,97	30,26	28,88	**13,26**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,52	23,07	41,29	13,26	23,62	21,81	24,41	29,96	**13,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	27,52	28,60	39,25	13,26	33,71	27,74	30,93	35,11	**13,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	28,37	31,27	47,58	13,26	33,71	32,19	30,93	37,33	**13,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	36,06	31,27	47,58	13,26	43,71	34,41	34,88	48,44	**13,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	29,23	28,60	39,25	13,26	35,38	28,86	32,25	39,56	**13,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	26,66	27,27	39,25	13,26	32,04	28,86	28,30	37,33	**13,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	19,82	20,60	39,25	13,26	25,38	22,19	23,04	28,44	**13,26**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	25,54	30,16	35,00	13,26	29,33	15,70	30,29	29,20	**13,26**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**13,26**
24,10	24,60	39,25	13,26	28,71	21,08	26,99	32,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**13,26**
22,39	21,93	30,92	13,26	27,04	17,74	24,36	28,44
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**13,26**
18,35	16,38	25,04	29,57	17,38	13,26	20,16	19,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**13,26**
22,27	22,07	27,50	14,97	23,61	13,26	23,22	23,51
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Miso							**13,26**
18,96	15,93	24,75	29,31	18,43	13,26	19,67	19,49
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Kakao							**13,26**
16,10	25,78	31,75	13,26	18,79	17,37	20,51	25,72
Walnüsse + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**13,26**
27,20	29,64	34,58	13,69	31,28	13,26	30,16	30,27
Mandeln + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**13,26**
27,20	29,64	34,58	13,69	31,28	13,26	30,16	30,27
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**13,26**
18,96	15,93	24,75	29,31	18,43	13,26	19,67	19,49
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Mandeln							**13,26**
27,20	29,64	34,58	13,69	31,28	13,26	30,16	30,27
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**13,26**
27,20	29,64	34,58	13,69	31,28	13,26	30,16	30,27
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**13,26**
16,95	18,72	19,71	30,68	15,56	13,26	18,03	18,82
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Bulgur, trocken							**13,26**
14,39	23,78	27,58	13,26	16,29	14,03	16,56	21,28
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Gerstenmehl							**13,26**
13,97	23,78	27,58	13,26	15,46	14,59	15,90	21,28
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Haselnüsse							**13,26**
15,25	24,45	27,58	13,26	16,29	14,59	17,22	22,39
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**13,26**
25,65	25,03	41,46	13,26	29,73	23,71	27,16	32,79
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**13,26**
26,99	27,45	38,79	13,26	31,84	26,08	29,96	32,74
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**13,26**
29,56	30,11	38,79	13,26	33,51	31,64	29,96	39,41

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Buchweizen							**13,26**
14,39	23,11	27,58	13,26	16,29	16,26	17,22	22,39
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Amaranth, ungekocht							**13,26**
14,82	23,11	27,58	13,26	17,13	16,26	17,22	23,50
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Walnüsse							**13,26**
27,20	29,64	34,58	13,69	31,28	13,26	30,16	30,27
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**13,26**
27,20	29,64	34,58	13,69	31,28	13,26	30,16	30,27
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,26**
23,57	25,79	26,46	21,32	25,58	13,26	27,23	27,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**13,26**
28,13	21,84	26,13	42,44	24,61	13,26	27,08	26,52
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**13,26**
22,53	23,09	43,63	13,26	23,78	23,53	23,38	30,87
3*Linsen reif gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,26**
21,89	23,99	34,17	13,26	27,43	19,34	25,67	30,78
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,26**
25,73	31,39	38,33	13,52	30,68	13,26	30,65	29,63
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh							**13,26**
21,24	21,73	41,29	13,26	22,78	19,03	24,41	26,62
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,26**
24,76	22,09	30,13	41,57	21,72	13,26	26,00	25,42
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,26**
25,62	22,09	21,79	43,79	23,38	13,26	26,00	23,20
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,26**
22,20	24,75	42,63	13,79	25,05	13,26	24,68	27,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,26**
22,20	20,75	30,13	41,57	20,05	13,26	23,37	23,20
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**13,26**
19,96	20,43	43,63	13,26	22,11	17,98	23,38	24,20
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**13,26**
18,96	15,93	24,75	29,31	18,43	13,26	19,67	19,49
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Austernpilze							**13,26**
18,96	15,93	24,75	29,31	18,43	13,26	19,67	19,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,96	15,93	24,75	29,31	18,43	13,26	19,67	19,49	**13,26**
Miso + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,96	15,93	24,75	29,31	18,43	13,26	19,67	19,49	**13,26**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	23,36	25,77	40,75	21,61	25,80	13,25	26,30	31,09	**13,25**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	18,79	15,59	17,25	37,91	17,25	13,25	19,72	18,68	**13,25**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	20,13	20,97	38,21	19,42	22,29	13,25	21,46	28,80	**13,25**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	13,25	28,67	66,67	19,67	35,83	22,78	33,55	45,56	**13,25**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,50	32,71	31,50	13,24	32,93	18,40	33,05	32,29	**13,24**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	27,18	28,84	42,92	13,51	28,95	13,24	29,66	32,73	**13,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	28,46	28,84	30,42	16,84	31,45	13,24	29,66	29,40	**13,24**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	23,33	26,84	42,92	13,51	26,45	13,24	25,71	29,40	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	27,82	22,60	32,13	13,24	26,31	15,70	25,55	31,81	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Mandeln	30,38	27,93	40,46	13,24	29,64	17,92	32,13	36,26	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	26,96	22,60	32,13	13,24	24,64	15,70	25,55	29,59	**13,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Roggenmehl	15,10	24,01	24,83	13,24	16,50	15,09	17,21	22,40	**13,24**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	15,10	24,01	24,83	13,24	16,50	15,09	17,21	22,40	**13,24**
Walnüsse + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	24,97	23,96	31,42	13,24	28,33	15,98	24,83	28,80	**13,24**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	23,44	23,92	30,17	13,24	26,72	16,08	23,30	26,93	**13,24**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	23,44	23,92	30,17	13,24	26,72	16,08	23,30	26,93	**13,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Walnüsse + Dinkel ungekocht	24,97	23,96	31,42	13,24	28,33	15,98	24,83	28,80	**13,24**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	26,15	26,51	47,25	13,24	29,76	24,88	28,05	35,38	**13,24**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss	20,66	21,83	39,08	13,24	22,57	18,46	23,77	24,74	**13,24**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	23,23	24,49	39,08	13,24	24,23	24,01	23,77	31,41	**13,24**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	18,18	15,45	18,17	27,78	17,83	13,24	18,17	18,87	**13,24**
Lupinen + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	15,10	24,01	24,83	13,24	16,50	15,09	17,21	22,40	**13,24**
Roggenmehl + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	15,10	24,01	24,83	13,24	16,50	15,09	17,21	22,40	**13,24**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Spitzkohl	18,18	15,45	18,17	27,78	17,83	13,24	18,17	18,87	**13,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	23,63	20,88	26,25	40,96	21,17	13,24	25,04	24,89	**13,24**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	37,12	33,25	46,83	13,24	43,38	32,74	33,83	46,93	**13,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	29,43	33,25	46,83	13,24	33,38	30,52	29,88	35,82	**13,24**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	28,57	30,59	38,50	13,24	33,38	26,08	29,88	33,60	**13,24**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	23,44	23,92	30,17	13,24	26,72	16,08	23,30	26,93	**13,24**
Hafer + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	25,15	26,59	38,50	13,24	28,38	19,41	25,93	31,38	**13,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	27,72	29,25	38,50	13,24	31,72	27,19	27,25	35,82	**13,24**
Sojabohnen + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	20,88	22,59	38,50	13,24	25,05	20,52	21,99	26,93	**13,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	30,28	30,59	38,50	13,24	35,05	27,19	31,20	38,04	**13,24**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	37,12	33,25	46,83	13,24	43,38	32,74	33,83	46,93	**13,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	20,88	22,59	38,50	13,24	25,05	20,52	21,99	26,93	**13,24**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	27,72	29,25	38,50	13,24	31,72	27,19	27,25	35,82	**13,24**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	30,28	30,59	38,50	13,24	35,05	27,19	31,20	38,04	**13,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	28,57	30,59	38,50	13,24	33,38	26,08	29,88	33,60	**13,24**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	23,44	23,92	30,17	13,24	26,72	16,08	23,30	26,93	**13,24**
Sojabohnen + Hafer + Weizen Vollkornmehl	25,15	26,59	38,50	13,24	28,38	19,41	25,93	31,38	**13,24**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	29,43	33,25	46,83	13,24	33,38	30,52	29,88	35,82	**13,24**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Miso	18,18	15,45	18,17	27,78	17,83	13,24	18,17	18,87	**13,24**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	18,18	15,45	18,17	27,78	17,83	13,24	18,17	18,87	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	31,19	28,13	34,96	13,24	26,89	23,96	25,82	30,70	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	22,65	17,47	26,63	13,24	18,56	13,96	17,92	21,81	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	29,48	24,13	26,63	13,24	25,23	20,63	23,18	30,70	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	38,88	28,13	34,96	13,24	36,89	26,18	29,76	41,81	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	30,34	25,47	26,63	13,24	26,89	19,52	25,82	28,48	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	32,05	25,47	26,63	13,24	28,56	20,63	27,13	32,92	**13,24**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	25,15	26,59	38,50	13,24	28,38	19,41	25,93	31,38	**13,24**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	37,12	33,25	46,83	13,24	43,38	32,74	33,83	46,93	**13,24**
Walnüsse + Hafer + Sojabohnen	26,68	26,63	39,75	13,24	30,00	19,31	27,46	33,24	**13,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Walnüsse + Sojabohnen							**13,24**
26,68	26,63	39,75	13,24	30,00	19,31	27,46	33,24
Quinoa + Walnüsse + Sojabohnen							**13,24**
22,40	22,63	39,75	13,24	26,67	20,42	23,51	28,80
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**13,24**
38,64	33,29	48,08	13,24	45,00	32,64	35,36	48,80
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Sojabohnen							**13,24**
38,64	33,29	48,08	13,24	45,00	32,64	35,36	48,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Sojabohnen							**13,24**
30,95	33,29	48,08	13,24	35,00	30,42	31,41	37,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Sojabohnen							**13,24**
30,09	30,63	39,75	13,24	35,00	25,98	31,41	35,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Sojabohnen							**13,24**
31,80	30,63	39,75	13,24	36,67	27,09	32,72	39,91
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,24**
28,57	30,59	38,50	13,24	33,38	26,08	29,88	33,60
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Sojabohnen							**13,24**
20,88	22,59	38,50	13,24	25,05	20,52	21,99	26,93
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,24**
29,43	33,25	46,83	13,24	33,38	30,52	29,88	35,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Sojabohnen							**13,24**
29,24	29,29	39,75	13,24	33,33	27,09	28,78	37,69
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**13,24**
20,88	22,59	38,50	13,24	25,05	20,52	21,99	26,93
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**13,24**
37,12	33,25	46,83	13,24	43,38	32,74	33,83	46,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**13,24**
29,43	33,25	46,83	13,24	33,38	30,52	29,88	35,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**13,24**
28,57	30,59	38,50	13,24	33,38	26,08	29,88	33,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**13,24**
27,72	29,25	38,50	13,24	31,72	27,19	27,25	35,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**13,24**
30,28	30,59	38,50	13,24	35,05	27,19	31,20	38,04
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,24**
30,95	33,29	48,08	13,24	35,00	30,42	31,41	37,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen								**13,24**
23,44	23,92	30,17	13,24	26,72	16,08	23,30	26,93	
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**13,24**
29,24	29,29	39,75	13,24	33,33	27,09	28,78	37,69	
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**13,24**
27,72	29,25	38,50	13,24	31,72	27,19	27,25	35,82	
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Sojabohnen								**13,24**
25,15	26,59	38,50	13,24	28,38	19,41	25,93	31,38	
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**13,24**
24,97	23,96	31,42	13,24	28,33	15,98	24,83	28,80	
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**13,24**
23,44	23,92	30,17	13,24	26,72	16,08	23,30	26,93	
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**13,24**
30,09	30,63	39,75	13,24	35,00	25,98	31,41	35,47	
Walnüsse + Quinoa + Sojabohnen								**13,24**
22,40	22,63	39,75	13,24	26,67	20,42	23,51	28,80	
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen								**13,24**
31,80	30,63	39,75	13,24	36,67	27,09	32,72	39,91	
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen								**13,24**
30,28	30,59	38,50	13,24	35,05	27,19	31,20	38,04	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Sojabohnen								**13,24**
24,97	23,96	31,42	13,24	28,33	15,98	24,83	28,80	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**13,24**
22,35	20,21	26,25	40,96	20,33	13,24	23,72	23,78	
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso								**13,24**
19,42	20,58	31,67	13,24	24,15	14,94	22,06	26,59	
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**13,24**
21,50	21,55	26,25	14,29	23,67	13,24	23,07	24,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**13,24**
21,92	21,55	26,25	14,29	24,50	13,24	23,07	26,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Lupinen								**13,24**
15,10	24,01	24,83	13,24	16,50	15,09	17,21	22,40	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen								**13,24**
15,10	24,01	24,83	13,24	16,50	15,09	17,21	22,40	
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,24**
27,65	32,71	31,50	13,24	32,10	17,84	32,39	30,07	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,24**
27,22	32,04	31,50	13,24	31,27	18,40	31,08	31,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Walnüsse							**13,24**
31,80	30,63	39,75	13,24	36,67	27,09	32,72	39,91
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**13,24**
31,80	30,63	39,75	13,24	36,67	27,09	32,72	39,91
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**13,24**
38,64	33,29	48,08	13,24	45,00	32,64	35,36	48,80
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**13,24**
24,97	23,96	31,42	13,24	28,33	15,98	24,83	28,80
Walnüsse + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,24**
31,80	30,63	39,75	13,24	36,67	27,09	32,72	39,91
Sojabohnen + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,24**
31,80	30,63	39,75	13,24	36,67	27,09	32,72	39,91
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Walnüsse							**13,24**
24,97	23,96	31,42	13,24	28,33	15,98	24,83	28,80
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,24**
30,28	30,59	38,50	13,24	35,05	27,19	31,20	38,04
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**13,24**
30,95	33,29	48,08	13,24	35,00	30,42	31,41	37,69
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**13,24**
29,24	29,29	39,75	13,24	33,33	27,09	28,78	37,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Walnüsse							**13,24**
29,24	29,29	39,75	13,24	33,33	27,09	28,78	37,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Walnüsse							**13,24**
30,09	30,63	39,75	13,24	35,00	25,98	31,41	35,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Walnüsse							**13,24**
30,95	33,29	48,08	13,24	35,00	30,42	31,41	37,69
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Walnüsse							**13,24**
38,64	33,29	48,08	13,24	45,00	32,64	35,36	48,80
Quinoa + Sojabohnen + Walnüsse							**13,24**
22,40	22,63	39,75	13,24	26,67	20,42	23,51	28,80
Hafer + Sojabohnen + Walnüsse							**13,24**
26,68	26,63	39,75	13,24	30,00	19,31	27,46	33,24
Sojabohnen + Quinoa + Walnüsse							**13,24**
22,40	22,63	39,75	13,24	26,67	20,42	23,51	28,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	30,09	30,63	39,75	13,24	35,00	25,98	31,41	35,47	**13,24**
Sojabohnen + Hafer + Walnüsse	26,68	26,63	39,75	13,24	30,00	19,31	27,46	33,24	**13,24**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,28	30,59	38,50	13,24	35,05	27,19	31,20	38,04	**13,24**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,72	23,41	33,38	29,96	24,48	13,24	25,64	31,26	**13,24**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	25,94	30,71	31,50	13,24	29,60	14,51	30,42	28,96	**13,24**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,51	27,80	26,83	21,60	27,07	13,24	28,49	25,58	**13,24**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	23,80	28,71	31,50	13,24	27,93	15,07	28,45	26,73	**13,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	23,63	24,21	26,25	15,40	25,33	13,24	24,38	26,00	**13,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	24,06	20,88	22,08	42,07	22,00	13,24	25,04	23,78	**13,24**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,08	34,04	35,67	13,24	32,10	20,07	32,39	31,18	**13,24**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,92	34,04	35,67	13,24	37,10	21,18	34,37	36,73	**13,24**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,43	33,25	46,83	13,24	33,38	30,52	29,88	35,82	**13,24**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,43	33,25	46,83	13,24	33,38	30,52	29,88	35,82	**13,24**
Walnüsse + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,95	33,29	48,08	13,24	35,00	30,42	31,41	37,69	**13,24**
Sojabohnen + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,95	33,29	48,08	13,24	35,00	30,42	31,41	37,69	**13,24**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,57	30,59	38,50	13,24	33,38	26,08	29,88	33,60	**13,24**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,57	30,59	38,50	13,24	33,38	26,08	29,88	33,60	**13,24**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	27,72	29,25	38,50	13,24	31,72	27,19	27,25	35,82	**13,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,24**
29,24	29,29	39,75	13,24	33,33	27,09	28,78	37,69
Sojabohnen + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,24**
30,09	30,63	39,75	13,24	35,00	25,98	31,41	35,47
Sojabohnen + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,24**
29,24	29,29	39,75	13,24	33,33	27,09	28,78	37,69
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,24**
27,72	29,25	38,50	13,24	31,72	27,19	27,25	35,82
Walnüsse + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,24**
30,09	30,63	39,75	13,24	35,00	25,98	31,41	35,47
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Hafer							**13,24**
25,15	26,59	38,50	13,24	28,38	19,41	25,93	31,38
Sojabohnen + Walnüsse + Hafer							**13,24**
26,68	26,63	39,75	13,24	30,00	19,31	27,46	33,24
Walnüsse + Sojabohnen + Hafer							**13,24**
26,68	26,63	39,75	13,24	30,00	19,31	27,46	33,24
Spitzkohl + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,24**
18,18	15,45	18,17	27,78	17,83	13,24	18,17	18,87
Miso + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,24**
18,18	15,45	18,17	27,78	17,83	13,24	18,17	18,87
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**13,24**
25,15	26,59	38,50	13,24	28,38	19,41	25,93	31,38
Sojabohnen + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**13,24**
38,64	33,29	48,08	13,24	45,00	32,64	35,36	48,80
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Quinoa							**13,24**
20,88	22,59	38,50	13,24	25,05	20,52	21,99	26,93
Sojabohnen + Walnüsse + Quinoa							**13,24**
22,40	22,63	39,75	13,24	26,67	20,42	23,51	28,80
Walnüsse + Sojabohnen + Quinoa							**13,24**
22,40	22,63	39,75	13,24	26,67	20,42	23,51	28,80
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**13,24**
37,12	33,25	46,83	13,24	43,38	32,74	33,83	46,93
Walnüsse + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**13,24**
38,64	33,29	48,08	13,24	45,00	32,64	35,36	48,80
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,24**
37,12	33,25	46,83	13,24	43,38	32,74	33,83	46,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**13,24**
20,88	22,59	38,50	13,24	25,05	20,52	21,99	26,93
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,23**
22,56	22,88	43,58	13,23	24,34	20,73	25,72	28,92
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**13,23**
22,73	23,49	44,08	24,69	24,67	13,23	24,96	32,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**13,23**
21,09	21,50	42,88	13,23	22,73	18,97	24,45	27,13
Bulgur, trocken + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**13,23**
25,91	30,53	40,42	14,29	30,50	13,23	29,71	29,87
Mandeln + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**13,23**
25,91	30,53	40,42	14,29	30,50	13,23	29,71	29,87
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**13,23**
25,91	30,53	40,42	14,29	30,50	13,23	29,71	29,87
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Mandeln							**13,23**
25,91	30,53	40,42	14,29	30,50	13,23	29,71	29,87
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**13,23**
21,38	24,47	30,67	13,23	23,73	13,52	23,08	27,73
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**13,23**
19,10	24,41	28,79	13,23	21,30	13,67	20,79	24,93
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**13,23**
18,50	22,81	42,33	20,33	19,38	13,23	21,41	26,24
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**13,23**
21,09	21,50	42,88	13,23	22,73	18,97	24,45	27,13
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Miso							**13,23**
29,86	26,97	26,58	13,23	27,86	14,44	27,10	29,44
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**13,23**
25,91	30,53	40,42	14,29	30,50	13,23	29,71	29,87
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Bulgur, trocken							**13,23**
25,91	30,53	40,42	14,29	30,50	13,23	29,71	29,87
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**13,23**
22,73	23,49	44,08	24,69	24,67	13,23	24,96	32,47
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**13,23**
22,73	23,49	44,08	24,69	24,67	13,23	24,96	32,47
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**13,23**
26,85	22,73	31,96	43,04	23,83	13,23	26,63	26,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	27,01	21,29	22,83	13,83	23,58	13,23	21,69	25,90	**13,23**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Sojabohnen	29,43	33,56	35,46	13,23	35,04	20,34	32,65	34,02	**13,23**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	15,77	24,78	27,75	13,23	17,91	17,76	17,71	23,38	**13,23**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	21,72	20,73	40,29	16,04	23,83	13,23	24,00	27,23	**13,23**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,72	16,37	18,17	38,36	18,18	13,23	20,91	19,31	**13,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,73	23,49	44,08	24,69	24,67	13,23	24,96	32,47	**13,23**
Austernpilze + Lupinen + Kartoffeln gegart	13,23	21,75	28,75	13,51	14,23	14,09	15,96	19,47	**13,23**
Lupinen + Austernpilze + Kartoffeln gegart	13,23	21,75	28,75	13,51	14,23	14,09	15,96	19,47	**13,23**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Lupinen	13,23	21,75	28,75	13,51	14,23	14,09	15,96	19,47	**13,23**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Lupinen	13,23	21,75	28,75	13,51	14,23	14,09	15,96	19,47	**13,23**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Austernpilze	13,23	21,75	28,75	13,51	14,23	14,09	15,96	19,47	**13,23**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Austernpilze	13,23	21,75	28,75	13,51	14,23	14,09	15,96	19,47	**13,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	27,18	29,73	36,25	17,44	30,67	13,22	29,21	29,00	**13,22**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	25,90	29,73	48,75	14,11	28,17	13,22	29,21	32,33	**13,22**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	22,05	27,73	48,75	14,11	25,67	13,22	25,26	29,00	**13,22**
Lupinen + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,94	26,37	26,25	13,22	20,58	19,74	20,25	25,87	**13,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,42	22,71	32,33	13,22	27,43	17,56	24,89	29,49	**13,22**
Spitzkohl + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,94	26,37	26,25	13,22	20,58	19,74	20,25	25,87	**13,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,22**
21,42	22,71	32,33	13,22	27,43	17,56	24,89	29,49
Pistazien roh + Mais-Mehl + Spitzkohl							**13,22**
23,86	20,99	32,33	13,22	22,05	16,46	22,82	24,96
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,22**
26,43	23,65	32,33	13,22	23,72	22,01	22,82	31,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Spitzkohl							**13,22**
26,43	23,65	32,33	13,22	23,72	22,01	22,82	31,62
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl							**13,22**
17,94	26,37	26,25	13,22	20,58	19,74	20,25	25,87
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Spitzkohl							**13,22**
17,94	26,37	26,25	13,22	20,58	19,74	20,25	25,87
Mais-Mehl + Pistazien roh + Spitzkohl							**13,22**
23,86	20,99	32,33	13,22	22,05	16,46	22,82	24,96
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Kakao							**13,22**
25,56	30,53	42,08	13,22	30,33	15,78	33,03	31,44
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,22**
28,87	35,12	41,00	13,22	33,17	27,22	31,95	33,22
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**13,22**
27,16	31,12	32,67	13,22	31,50	23,89	29,32	33,22
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,22**
28,84	34,88	40,75	13,22	32,45	26,60	31,84	32,76
Hafer + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,22**
24,56	28,21	32,42	13,22	27,45	15,49	27,89	28,31
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,22**
27,98	32,21	32,42	13,22	32,45	22,16	31,84	30,53
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**13,22**
27,13	30,88	32,42	13,22	30,78	23,27	29,21	32,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mais-Mehl							**13,22**
26,43	23,65	32,33	13,22	23,72	22,01	22,82	31,62
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**13,22**
26,43	23,65	32,33	13,22	23,72	22,01	22,82	31,62
Hafer + Champignons frisch + Mandeln							**13,22**
24,60	28,45	32,67	13,22	28,17	16,11	28,00	28,78
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**13,22**
29,73	32,45	32,67	13,22	34,83	23,89	33,26	35,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,22**
27,13	30,88	32,42	13,22	30,78	23,27	29,21	32,76
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,22**
28,02	32,45	32,67	13,22	33,17	22,78	31,95	31,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Mandeln							**13,22**
29,73	32,45	32,67	13,22	34,83	23,89	33,26	35,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,22**
28,84	34,88	40,75	13,22	32,45	26,60	31,84	32,76
Champignons frisch + Hafer + Mandeln							**13,22**
24,60	28,45	32,67	13,22	28,17	16,11	28,00	28,78
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**13,22**
29,69	32,21	32,42	13,22	34,12	23,27	33,16	34,98
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**13,22**
36,56	35,12	41,00	13,22	43,17	29,44	35,89	44,33
Lauch gedünstet + Quinoa + Mandeln							**13,22**
20,29	24,21	32,42	13,22	24,12	16,60	23,95	23,87
Champignons frisch + Quinoa + Mandeln							**13,22**
20,32	24,45	32,67	13,22	24,83	17,22	24,05	24,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,22**
27,98	32,21	32,42	13,22	32,45	22,16	31,84	30,53
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Mandeln							**13,22**
36,56	35,12	41,00	13,22	43,17	29,44	35,89	44,33
Pistazien roh + Spitzkohl + Mais-Mehl							**13,22**
23,86	20,99	32,33	13,22	22,05	16,46	22,82	24,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Mandeln							**13,22**
27,16	31,12	32,67	13,22	31,50	23,89	29,32	33,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mandeln							**13,22**
28,02	32,45	32,67	13,22	33,17	22,78	31,95	31,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,22**
29,69	32,21	32,42	13,22	34,12	23,27	33,16	34,98
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**13,22**
36,53	34,88	40,75	13,22	42,45	28,82	35,79	43,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mandeln							**13,22**
28,87	35,12	41,00	13,22	33,17	27,22	31,95	33,22
Quinoa + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,22**
20,29	24,21	32,42	13,22	24,12	16,60	23,95	23,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Champignons frisch + Mandeln							**13,22**
20,32	24,45	32,67	13,22	24,83	17,22	24,05	24,33
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mandeln							**13,22**
36,53	34,88	40,75	13,22	42,45	28,82	35,79	43,87
Lauch gedünstet + Hafer + Mandeln							**13,22**
24,56	28,21	32,42	13,22	27,45	15,49	27,89	28,31
Spitzkohl + Pistazien roh + Mais-Mehl							**13,22**
23,86	20,99	32,33	13,22	22,05	16,46	22,82	24,96
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
30,60	35,21	46,79	13,22	34,17	35,61	30,94	35,87
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
28,50	29,27	28,04	13,22	28,72	13,49	29,14	28,96
3*Hafer + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
24,19	25,21	34,29	13,22	26,67	18,94	25,02	29,20
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
42,14	35,21	46,79	13,22	49,17	38,94	36,86	52,53
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
29,32	31,21	34,29	13,22	34,17	28,94	30,94	32,53
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
28,03	29,21	34,29	13,22	31,67	30,61	26,99	35,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
31,88	31,21	34,29	13,22	36,67	30,61	32,91	39,20
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
21,62	21,21	21,79	13,22	24,17	13,94	21,07	22,53
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
18,18	27,61	27,96	13,22	20,58	21,37	20,89	26,79
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**13,22**
17,78	19,21	34,29	13,22	21,67	20,61	19,10	22,53
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**13,22**
27,87	29,04	44,25	13,22	31,03	30,59	27,27	38,96
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**13,22**
25,31	26,37	44,25	13,22	29,36	25,04	27,27	32,29
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**13,22**
21,27	21,17	42,54	13,22	23,06	19,15	24,67	27,71
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht							**13,22**
24,27	27,87	37,92	13,22	28,67	14,67	29,74	29,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen							**13,22**
23,85	27,87	37,92	13,22	27,83	14,67	29,74	28,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lauch gedünstet							**13,22**
28,84	34,88	40,75	13,22	32,45	26,60	31,84	32,76
Hafer + Mandeln + Lauch gedünstet							**13,22**
24,56	28,21	32,42	13,22	27,45	15,49	27,89	28,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Lauch gedünstet							**13,22**
29,69	32,21	32,42	13,22	34,12	23,27	33,16	34,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Lauch gedünstet							**13,22**
27,98	32,21	32,42	13,22	32,45	22,16	31,84	30,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**13,22**
21,42	22,71	32,33	13,22	27,43	17,56	24,89	29,49
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Lauch gedünstet							**13,22**
36,53	34,88	40,75	13,22	42,45	28,82	35,79	43,87
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,22**
29,69	32,21	32,42	13,22	34,12	23,27	33,16	34,98
Quinoa + Mandeln + Lauch gedünstet							**13,22**
20,29	24,21	32,42	13,22	24,12	16,60	23,95	23,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Lauch gedünstet							**13,22**
27,13	30,88	32,42	13,22	30,78	23,27	29,21	32,76
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,22**
28,87	35,12	41,00	13,22	33,17	27,22	31,95	33,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**13,22**
21,42	22,71	32,33	13,22	27,43	17,56	24,89	29,49
Quinoa + Mandeln + Champignons frisch							**13,22**
20,32	24,45	32,67	13,22	24,83	17,22	24,05	24,33
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Champignons frisch							**13,22**
36,56	35,12	41,00	13,22	43,17	29,44	35,89	44,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Champignons frisch							**13,22**
27,16	31,12	32,67	13,22	31,50	23,89	29,32	33,22
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**13,22**
28,02	32,45	32,67	13,22	33,17	22,78	31,95	31,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Champignons frisch							**13,22**
28,02	32,45	32,67	13,22	33,17	22,78	31,95	31,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Champignons frisch							**13,22**
28,87	35,12	41,00	13,22	33,17	27,22	31,95	33,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Mandeln + Champignons frisch							**13,22**
24,60	28,45	32,67	13,22	28,17	16,11	28,00	28,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Champignons frisch							**13,22**
29,73	32,45	32,67	13,22	34,83	23,89	33,26	35,44
Mandeln + Quinoa + Champignons frisch							**13,22**
20,32	24,45	32,67	13,22	24,83	17,22	24,05	24,33
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,22**
27,16	31,12	32,67	13,22	31,50	23,89	29,32	33,22
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,22**
29,73	32,45	32,67	13,22	34,83	23,89	33,26	35,44
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**13,22**
36,56	35,12	41,00	13,22	43,17	29,44	35,89	44,33
Mandeln + Hafer + Champignons frisch							**13,22**
24,60	28,45	32,67	13,22	28,17	16,11	28,00	28,78
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**13,22**
17,94	26,37	26,25	13,22	20,58	19,74	20,25	25,87
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Lupinen							**13,22**
17,94	26,37	26,25	13,22	20,58	19,74	20,25	25,87
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,22**
27,98	32,21	32,42	13,22	32,45	22,16	31,84	30,53
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,22**
27,13	30,88	32,42	13,22	30,78	23,27	29,21	32,76
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**13,22**
28,84	34,88	40,75	13,22	32,45	26,60	31,84	32,76
Mandeln + Hafer + Lauch gedünstet							**13,22**
24,56	28,21	32,42	13,22	27,45	15,49	27,89	28,31
Mandeln + Quinoa + Lauch gedünstet							**13,22**
20,29	24,21	32,42	13,22	24,12	16,60	23,95	23,87
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**13,22**
36,53	34,88	40,75	13,22	42,45	28,82	35,79	43,87
Mandeln + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,22**
29,69	32,21	32,42	13,22	34,12	23,27	33,16	34,98
Mandeln + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,22**
29,73	32,45	32,67	13,22	34,83	23,89	33,26	35,44
Champignons frisch + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,22**
29,73	32,45	32,67	13,22	34,83	23,89	33,26	35,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,22**
29,69	32,21	32,42	13,22	34,12	23,27	33,16	34,98	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**13,22**
19,77	16,36	20,04	38,41	18,01	13,22	20,15	19,44	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Pistazien roh								**13,22**
23,86	20,99	32,33	13,22	22,05	16,46	22,82	24,96	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,22**
21,42	22,71	32,33	13,22	27,43	17,56	24,89	29,49	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,22**
21,42	22,71	32,33	13,22	27,43	17,56	24,89	29,49	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Pistazien roh								**13,22**
23,86	20,99	32,33	13,22	22,05	16,46	22,82	24,96	
Mandeln + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,22**
28,84	34,88	40,75	13,22	32,45	26,60	31,84	32,76	
Lauch gedünstet + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,22**
28,84	34,88	40,75	13,22	32,45	26,60	31,84	32,76	
Champignons frisch + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,22**
28,87	35,12	41,00	13,22	33,17	27,22	31,95	33,22	
Mandeln + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh								**13,22**
28,87	35,12	41,00	13,22	33,17	27,22	31,95	33,22	
Mandeln + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh								**13,22**
36,53	34,88	40,75	13,22	42,45	28,82	35,79	43,87	
Mandeln + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh								**13,22**
36,56	35,12	41,00	13,22	43,17	29,44	35,89	44,33	
Champignons frisch + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,22**
27,16	31,12	32,67	13,22	31,50	23,89	29,32	33,22	
Champignons frisch + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,22**
28,02	32,45	32,67	13,22	33,17	22,78	31,95	31,00	
Lauch gedünstet + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,22**
27,98	32,21	32,42	13,22	32,45	22,16	31,84	30,53	
Mandeln + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,22**
28,02	32,45	32,67	13,22	33,17	22,78	31,95	31,00	
Lauch gedünstet + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,22**
27,13	30,88	32,42	13,22	30,78	23,27	29,21	32,76	
Mandeln + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,22**
27,98	32,21	32,42	13,22	32,45	22,16	31,84	30,53	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,22**
26,43	23,65	32,33	13,22	23,72	22,01	22,82	31,62
Spitzkohl + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,22**
26,43	23,65	32,33	13,22	23,72	22,01	22,82	31,62
Mandeln + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,22**
27,13	30,88	32,42	13,22	30,78	23,27	29,21	32,76
Mandeln + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,22**
27,16	31,12	32,67	13,22	31,50	23,89	29,32	33,22
Lauch gedünstet + Mandeln + Hafer							**13,22**
24,56	28,21	32,42	13,22	27,45	15,49	27,89	28,31
Champignons frisch + Mandeln + Hafer							**13,22**
24,60	28,45	32,67	13,22	28,17	16,11	28,00	28,78
Mandeln + Lauch gedünstet + Hafer							**13,22**
24,56	28,21	32,42	13,22	27,45	15,49	27,89	28,31
Mandeln + Champignons frisch + Hafer							**13,22**
24,60	28,45	32,67	13,22	28,17	16,11	28,00	28,78
Champignons frisch + Mandeln + Quinoa							**13,22**
20,32	24,45	32,67	13,22	24,83	17,22	24,05	24,33
Mandeln + Lauch gedünstet + Quinoa							**13,22**
20,29	24,21	32,42	13,22	24,12	16,60	23,95	23,87
Lauch gedünstet + Mandeln + Quinoa							**13,22**
20,29	24,21	32,42	13,22	24,12	16,60	23,95	23,87
Mandeln + Champignons frisch + Quinoa							**13,22**
20,32	24,45	32,67	13,22	24,83	17,22	24,05	24,33
Champignons frisch + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**13,22**
36,56	35,12	41,00	13,22	43,17	29,44	35,89	44,33
Lauch gedünstet + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**13,22**
36,53	34,88	40,75	13,22	42,45	28,82	35,79	43,87
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**13,22**
17,34	22,09	32,46	18,03	18,48	13,22	19,16	25,31
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**13,22**
20,56	20,01	30,42	13,74	22,93	13,22	21,75	26,30
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,21**
13,21	41,45	81,04	26,60	58,11	35,83	50,23	71,61
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**13,21**
22,97	25,00	38,13	13,21	26,92	16,18	26,93	29,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	25,26	25,06	40,00	13,21	29,34	16,03	29,22	31,82	**13,21**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	26,11	25,06	40,00	13,21	31,01	16,03	29,22	34,04	**13,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Mandeln	26,39	30,33	46,46	13,21	31,92	18,41	33,51	35,69	**13,21**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Mandeln	28,68	30,39	48,33	13,21	34,34	18,26	35,80	38,49	**13,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	23,83	25,00	38,13	13,21	28,58	16,18	26,93	31,24	**13,21**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,58	17,93	28,00	14,09	20,23	13,21	19,20	24,42	**13,21**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,58	17,93	28,00	14,09	20,23	13,21	19,20	24,42	**13,21**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	18,11	19,93	31,33	13,21	22,78	13,41	21,66	25,47	**13,21**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,43	19,21	30,71	13,87	20,33	13,21	20,43	24,26	**13,21**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	25,56	30,15	35,17	13,21	29,53	15,81	30,42	29,38	**13,21**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	25,02	25,07	48,71	13,21	28,34	24,09	27,05	33,49	**13,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	34,90	30,53	40,96	13,21	39,17	26,67	31,14	41,24	**13,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	22,93	23,87	32,63	13,21	24,17	13,33	23,25	25,69	**13,21**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	29,49	30,59	42,83	13,21	31,59	24,29	29,49	32,93	**13,21**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	37,18	30,59	42,83	13,21	41,59	26,52	33,43	44,04	**13,21**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	28,63	27,93	34,50	13,21	31,59	19,85	29,49	30,71	**13,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	26,35	27,87	32,63	13,21	29,17	20,00	27,20	27,91	**13,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	27,21	30,53	40,96	13,21	29,17	24,44	27,20	30,13	**13,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**13,21**
30,34	27,93	34,50	13,21	33,26	20,96	30,80	35,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**13,21**
28,06	27,87	32,63	13,21	30,83	21,11	28,51	32,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**13,21**
18,66	19,87	32,63	13,21	20,83	14,44	19,30	21,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**13,21**
25,50	26,53	32,63	13,21	27,50	21,11	24,57	30,13
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**13,21**
20,94	19,93	34,50	13,21	23,26	14,29	21,59	24,04
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**13,21**
27,78	26,59	34,50	13,21	29,93	20,96	26,86	32,93
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**13,21**
21,90	26,13	37,17	13,62	20,55	13,21	22,11	26,91
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**13,21**
18,05	24,13	37,17	13,62	18,05	13,21	18,16	23,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**13,21**
23,18	26,13	24,67	16,96	23,05	13,21	22,11	23,58
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht							**13,21**
21,99	22,09	43,08	13,21	24,41	19,86	25,18	29,09
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**13,21**
20,53	20,87	36,88	19,89	22,33	13,21	21,62	28,28
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**13,21**
21,97	20,20	31,00	36,93	21,50	13,21	23,22	25,89
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**13,21**
21,97	20,20	31,00	36,93	21,50	13,21	23,22	25,89
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten							**13,21**
17,58	17,93	28,00	14,09	20,23	13,21	19,20	24,42
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten							**13,21**
17,58	17,93	28,00	14,09	20,23	13,21	19,20	24,42
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**13,21**
21,97	20,20	31,00	36,93	21,50	13,21	23,22	25,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**13,21**
17,58	17,93	28,00	14,09	20,23	13,21	19,20	24,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**13,21**
17,58	17,93	28,00	14,09	20,23	13,21	19,20	24,42
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**13,21**
21,97	20,20	31,00	36,93	21,50	13,21	23,22	25,89
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,21**
21,97	20,20	31,00	36,93	21,50	13,21	23,22	25,89
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,21**
21,97	20,20	31,00	36,93	21,50	13,21	23,22	25,89
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**13,21**
13,21	26,59	47,63	15,41	38,08	26,26	33,13	45,37
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,21**
14,69	15,87	29,96	14,00	16,65	13,21	16,66	19,38
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,21**
27,96	29,66	35,21	13,69	32,09	13,21	30,92	31,20
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**13,21**
13,21	26,75	48,33	15,92	37,85	26,09	31,28	44,54
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**13,20**
13,20	27,53	48,67	15,11	37,42	27,45	33,22	45,94
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**13,20**
29,64	36,13	45,25	13,20	32,82	31,96	31,57	34,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**13,20**
41,18	36,13	45,25	13,20	47,82	35,29	37,49	50,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**13,20**
28,36	32,13	32,75	13,20	32,82	25,29	31,57	30,76
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**13,20**
23,23	26,13	32,75	13,20	25,32	15,29	25,64	27,42
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**13,20**
16,82	20,13	32,75	13,20	20,32	16,96	19,72	20,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**13,20**
27,08	30,13	32,75	13,20	30,32	26,96	27,62	34,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**13,20**
30,92	32,13	32,75	13,20	35,32	26,96	33,54	37,42
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**13,20**
18,85	20,60	31,25	13,33	23,52	13,20	22,26	26,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**13,20**
18,85	20,60	31,25	13,33	23,52	13,20	22,26	26,82
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,20**
29,43	25,17	37,54	13,20	33,68	25,19	26,59	37,64
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**13,20**
14,95	23,57	23,58	13,20	16,00	14,38	17,16	21,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,20**
21,74	25,17	37,54	13,20	23,68	22,97	22,64	26,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,20**
20,88	22,51	29,21	13,20	23,68	18,53	22,64	24,31
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,20**
20,03	21,17	29,21	13,20	22,02	19,64	20,01	26,53
Pistazien roh + Walnüsse + Spitzkohl							**13,20**
22,73	22,63	37,58	13,20	25,18	16,68	25,26	26,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Spitzkohl							**13,20**
25,29	25,29	37,58	13,20	26,85	22,23	25,26	33,11
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,20**
23,77	25,25	36,33	13,20	25,23	22,33	23,74	31,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**13,20**
23,77	25,25	36,33	13,20	25,23	22,33	23,74	31,24
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**13,20**
25,29	25,29	37,58	13,20	26,85	22,23	25,26	33,11
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**13,20**
20,38	22,41	33,25	13,20	25,63	17,43	24,13	28,56
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Spitzkohl							**13,20**
21,21	22,59	36,33	13,20	23,57	16,78	23,74	24,58
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht							**13,20**
16,56	17,63	29,08	14,02	18,63	13,20	18,57	23,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht							**13,20**
20,38	22,41	33,25	13,20	25,63	17,43	24,13	28,56
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**13,20**
16,56	17,63	29,08	14,02	18,63	13,20	18,57	23,67
Walnüsse + Pistazien roh + Spitzkohl							**13,20**
22,73	22,63	37,58	13,20	25,18	16,68	25,26	26,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**13,20**
21,21	22,59	36,33	13,20	23,57	16,78	23,74	24,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**13,20**
23,77	25,25	36,33	13,20	25,23	22,33	23,74	31,24
Spitzkohl + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**13,20**
21,21	22,59	36,33	13,20	23,57	16,78	23,74	24,58
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**13,20**
23,77	25,25	36,33	13,20	25,23	22,33	23,74	31,24
Pistazien roh + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**13,20**
21,21	22,59	36,33	13,20	23,57	16,78	23,74	24,58
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**13,20**
15,85	24,44	26,75	13,20	19,37	18,09	18,49	24,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart							**13,20**
20,38	22,41	33,25	13,20	25,63	17,43	24,13	28,56
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart							**13,20**
16,56	17,63	29,08	14,02	18,63	13,20	18,57	23,67
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**13,20**
16,56	17,63	29,08	14,02	18,63	13,20	18,57	23,67
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Kartoffeln gegart							**13,20**
15,85	24,44	26,75	13,20	19,37	18,09	18,49	24,80
Lupinen + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**13,20**
15,85	24,44	26,75	13,20	19,37	18,09	18,49	24,80
Kartoffeln gegart + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**13,20**
15,85	24,44	26,75	13,20	19,37	18,09	18,49	24,80
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**13,20**
20,38	22,41	33,25	13,20	25,63	17,43	24,13	28,56
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**13,20**
27,37	30,91	33,29	13,20	31,85	13,71	31,59	30,44
Spitzkohl + Pistazien roh + Walnüsse							**13,20**
22,73	22,63	37,58	13,20	25,18	16,68	25,26	26,44
3*Mandeln + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten							**13,20**
25,72	31,40	38,25	13,54	30,58	13,20	30,59	29,54
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart							**13,20**
25,85	30,87	32,04	13,20	30,23	13,81	30,06	28,58
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Miso							**13,20**
28,15	29,43	34,46	13,20	32,56	14,77	30,77	31,68

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Miso	25,87	29,37	32,58	13,20	30,13	14,92	28,48	28,88	**13,20**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	18,85	20,60	31,25	13,33	23,52	13,20	22,26	26,82	**13,20**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	18,85	20,60	31,25	13,33	23,52	13,20	22,26	26,82	**13,20**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen	15,85	24,44	26,75	13,20	19,37	18,09	18,49	24,80	**13,20**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Lupinen	15,85	24,44	26,75	13,20	19,37	18,09	18,49	24,80	**13,20**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	16,56	17,63	29,08	14,02	18,63	13,20	18,57	23,67	**13,20**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,56	17,63	29,08	14,02	18,63	13,20	18,57	23,67	**13,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Walnüsse	25,29	25,29	37,58	13,20	26,85	22,23	25,26	33,11	**13,20**
Pistazien roh + Spitzkohl + Walnüsse	22,73	22,63	37,58	13,20	25,18	16,68	25,26	26,44	**13,20**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	25,29	25,29	37,58	13,20	26,85	22,23	25,26	33,11	**13,20**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	18,85	20,60	31,25	13,33	23,52	13,20	22,26	26,82	**13,20**
Spitzkohl + Walnüsse + Pistazien roh	22,73	22,63	37,58	13,20	25,18	16,68	25,26	26,44	**13,20**
Walnüsse + Spitzkohl + Pistazien roh	22,73	22,63	37,58	13,20	25,18	16,68	25,26	26,44	**13,20**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	20,38	22,41	33,25	13,20	25,63	17,43	24,13	28,56	**13,20**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,38	22,41	33,25	13,20	25,63	17,43	24,13	28,56	**13,20**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	18,85	20,60	31,25	13,33	23,52	13,20	22,26	26,82	**13,20**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Pistazien roh	21,21	22,59	36,33	13,20	23,57	16,78	23,74	24,58	**13,20**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	21,21	22,59	36,33	13,20	23,57	16,78	23,74	24,58	**13,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,20**
22,59	22,51	29,21	13,20	25,35	19,64	23,96	28,76
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,20**
23,77	25,25	36,33	13,20	25,23	22,33	23,74	31,24
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,20**
23,77	25,25	36,33	13,20	25,23	22,33	23,74	31,24
Spitzkohl + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,20**
25,29	25,29	37,58	13,20	26,85	22,23	25,26	33,11
Walnüsse + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,20**
25,29	25,29	37,58	13,20	26,85	22,23	25,26	33,11
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**13,20**
13,20	41,21	80,54	25,83	57,85	38,01	50,52	72,52
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**13,20**
13,20	21,39	30,92	13,88	13,94	13,52	16,05	19,34
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**13,19**
27,00	28,80	31,33	13,70	28,91	13,19	28,17	28,59
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,19**
17,06	23,75	23,71	13,59	15,73	13,19	16,39	20,24
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,19**
27,94	21,00	22,88	42,46	22,23	13,19	25,09	24,84
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,19**
27,15	27,90	41,29	13,19	29,32	23,22	26,88	34,79
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,19**
24,59	26,57	41,29	13,19	27,65	23,22	24,24	32,57
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,19**
25,44	25,23	41,29	13,19	29,32	26,55	26,88	34,79
3*Miso + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,19**
28,86	30,57	49,63	13,19	34,32	28,77	33,45	41,46
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,19**
26,30	25,23	41,29	13,19	30,98	26,55	26,88	37,01
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,19**
25,44	26,57	41,29	13,19	29,32	22,11	25,56	32,57
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Kakao							**13,19**
22,45	23,90	41,29	13,19	27,65	23,77	25,56	30,34
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**13,19**
38,69	34,57	49,63	13,19	45,98	35,99	37,40	50,34

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**13,19**
31,85	31,90	41,29	13,19	37,65	30,44	34,77	41,46
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**13,19**
31,00	34,57	49,63	13,19	35,98	33,77	33,45	39,23
3*Miso + 2*Hafer + 1*Kakao							**13,19**
26,73	27,90	41,29	13,19	30,98	22,66	29,51	34,79
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**13,19**
25,02	25,23	32,96	13,19	29,32	19,33	26,88	30,34
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**13,19**
29,29	30,57	41,29	13,19	34,32	30,44	30,82	39,23
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**13,19**
30,15	31,90	41,29	13,19	35,98	29,33	33,45	37,01
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**13,19**
28,44	29,23	37,13	13,19	31,82	27,66	27,53	35,90
3*Miso + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**13,19**
25,87	26,57	37,13	13,19	28,48	19,88	26,22	31,46
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**13,19**
37,84	33,23	45,46	13,19	43,48	33,22	34,11	47,01
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**13,19**
30,15	33,23	45,46	13,19	33,48	30,99	30,16	35,90
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**13,19**
31,00	30,57	37,13	13,19	35,15	27,66	31,48	38,12
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**13,19**
21,60	22,57	37,13	13,19	25,15	20,99	22,27	27,01
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**13,19**
29,29	30,57	37,13	13,19	33,48	26,55	30,16	33,68
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**13,19**
25,41	24,29	39,88	13,19	27,58	21,52	25,77	30,23
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**13,19**
28,44	29,90	37,13	13,19	33,48	25,99	29,51	32,57
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**13,19**
23,09	22,01	22,79	13,27	19,03	13,19	19,41	25,50
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**13,19**
23,31	23,23	28,79	13,19	26,82	15,99	22,93	25,90
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**13,19**
36,98	32,57	45,46	13,19	43,48	32,66	33,45	45,90

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**13,19**
29,29	32,57	45,46	13,19	33,48	30,44	29,51	34,79
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**13,19**
20,74	21,90	37,13	13,19	25,15	20,44	21,61	25,90
3*Miso + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**13,19**
25,02	25,90	37,13	13,19	28,48	19,33	25,56	30,34
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**13,19**
27,58	28,57	37,13	13,19	31,82	27,11	26,88	34,79
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**13,19**
30,15	29,90	37,13	13,19	35,15	27,11	30,82	37,01
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**13,19**
28,01	29,90	37,13	13,19	32,65	26,55	28,85	32,57
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**13,19**
27,15	28,57	37,13	13,19	30,98	27,66	26,22	34,79
3*Miso + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**13,19**
24,59	25,90	37,13	13,19	27,65	19,88	24,90	30,34
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**13,19**
24,16	23,90	28,79	13,19	26,82	16,55	23,59	27,01
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**13,19**
22,88	23,23	28,79	13,19	25,98	16,55	22,27	25,90
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**13,19**
36,56	32,57	45,46	13,19	42,65	33,22	32,80	45,90
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**13,19**
28,86	32,57	45,46	13,19	32,65	30,99	28,85	34,79
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**13,19**
29,72	29,90	37,13	13,19	34,32	27,66	30,16	37,01
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**13,19**
20,32	21,90	37,13	13,19	24,32	20,99	20,95	25,90
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**13,19**
18,65	19,61	31,79	13,19	24,73	15,11	22,51	27,14
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**13,19**
28,44	29,23	37,13	13,19	33,48	28,22	30,16	33,68
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**13,19**
36,98	31,90	45,46	13,19	43,48	34,88	34,11	47,01
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,19**
23,74	22,57	28,79	13,19	27,65	18,22	23,59	28,12

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**13,19**
29,29	31,90	45,46	13,19	33,48	32,66	30,16	35,90	
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Buchweizen								**13,19**
20,74	21,23	37,13	13,19	25,15	22,66	22,27	27,01	
3*Miso + 2*Hafer + 1*Buchweizen								**13,19**
25,02	25,23	37,13	13,19	28,48	21,55	26,22	31,46	
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**13,19**
30,15	29,23	37,13	13,19	35,15	29,33	31,48	38,12	
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen								**13,19**
23,31	22,57	28,79	13,19	26,82	18,22	23,59	27,01	
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**13,19**
27,58	27,90	37,13	13,19	31,82	29,33	27,53	35,90	
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,19**
27,69	29,73	28,58	22,78	28,67	13,19	30,13	27,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**13,19**
29,78	30,57	40,88	13,19	33,90	32,43	30,34	40,53	
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,19**
27,44	27,56	47,79	13,19	31,72	27,06	29,37	36,71	
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,19**
16,59	16,35	37,00	13,19	19,28	15,82	20,64	25,64	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,19**
17,87	16,35	37,00	13,19	21,78	15,82	20,64	28,98	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,19**
21,71	24,35	49,50	13,19	26,78	19,15	30,51	35,64	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,19**
17,90	16,59	37,25	13,19	22,50	16,44	20,74	29,44	
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,19**
16,62	16,59	37,25	13,19	20,00	16,44	20,74	26,11	
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,19**
21,75	24,59	49,75	13,19	27,50	19,77	30,61	36,11	
3*Miso + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**13,19**
25,44	25,23	37,13	13,19	29,32	21,55	26,22	32,57	
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**13,19**
28,01	27,90	37,13	13,19	32,65	29,33	27,53	37,01	
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**13,19**
28,86	29,23	37,13	13,19	34,32	28,22	30,16	34,79	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	37,41	31,90	45,46	13,19	44,32	34,88	34,11	48,12	**13,19**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	21,17	21,23	37,13	13,19	25,98	22,66	22,27	28,12	**13,19**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,72	31,90	45,46	13,19	34,32	32,66	30,16	37,01	**13,19**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,57	29,23	37,13	13,19	35,98	29,33	31,48	39,23	**13,19**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	25,87	26,57	41,29	13,19	28,48	20,44	26,88	31,46	**13,19**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	25,02	23,90	41,29	13,19	30,15	23,77	26,88	33,68	**13,19**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	24,16	23,90	41,29	13,19	28,48	23,77	26,88	31,46	**13,19**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	27,58	29,23	49,63	13,19	33,48	25,99	33,45	38,12	**13,19**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	24,16	25,23	41,29	13,19	28,48	19,33	25,56	29,23	**13,19**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	23,31	25,23	41,29	13,19	26,82	20,44	24,24	29,23	**13,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	28,79	30,27	38,21	13,19	32,60	31,99	28,01	38,27	**13,19**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	22,38	22,27	25,71	13,19	25,10	15,32	22,09	24,93	**13,19**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	24,94	26,27	38,21	13,19	27,60	20,32	26,04	31,60	**13,19**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	42,89	36,27	50,71	13,19	50,10	40,32	37,88	54,93	**13,19**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	31,35	36,27	50,71	13,19	35,10	36,99	31,96	38,27	**13,19**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	32,64	32,27	38,21	13,19	37,60	31,99	33,93	41,60	**13,19**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	27,22	27,91	40,88	13,19	32,23	26,88	30,34	33,87	**13,19**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	30,07	32,27	38,21	13,19	35,10	30,32	31,96	34,93	**13,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart							**13,19**
18,53	20,27	38,21	13,19	22,60	21,99	20,12	24,93
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,19**
13,19	41,47	80,79	26,67	57,81	35,66	50,03	71,34
3*Austernpilze + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**13,19**
13,19	21,40	30,83	13,90	13,84	13,47	15,98	19,26
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,19**
13,19	41,07	79,50	25,66	58,57	37,62	50,46	72,23
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**13,18**
13,18	28,93	57,04	18,03	35,98	22,54	32,61	45,16
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**13,18**
25,21	23,93	34,50	13,21	26,59	13,18	25,54	28,49
Lupinen + Austernpilze + Champignons frisch							**13,18**
13,18	21,52	28,17	13,36	14,60	14,60	15,63	19,71
Austernpilze + Lupinen + Champignons frisch							**13,18**
13,18	21,52	28,17	13,36	14,60	14,60	15,63	19,71
Champignons frisch + Austernpilze + Lupinen							**13,18**
13,18	21,52	28,17	13,36	14,60	14,60	15,63	19,71
Austernpilze + Champignons frisch + Lupinen							**13,18**
13,18	21,52	28,17	13,36	14,60	14,60	15,63	19,71
Lupinen + Champignons frisch + Austernpilze							**13,18**
13,18	21,52	28,17	13,36	14,60	14,60	15,63	19,71
Champignons frisch + Lupinen + Austernpilze							**13,18**
13,18	21,52	28,17	13,36	14,60	14,60	15,63	19,71
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**13,18**
26,43	28,65	42,00	13,18	29,77	23,57	30,63	33,59
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,18**
22,35	22,88	42,92	13,18	25,33	23,24	26,36	33,78
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,18**
24,71	25,80	29,58	13,18	27,08	22,42	25,41	30,37
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,18**
26,42	28,47	37,92	13,18	28,75	25,75	28,05	34,81
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,18**
23,63	22,88	42,92	13,18	27,83	23,24	26,36	37,11
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,18**
28,99	31,13	37,92	13,18	32,08	33,53	29,36	39,26

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,70	35,13	46,25	13,18	33,75	36,86	31,99	39,26	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,15	24,47	37,92	13,18	25,42	26,86	24,10	30,37	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	38,39	35,13	46,25	13,18	43,75	39,08	35,94	50,37	**13,18**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,07	24,88	42,92	13,18	22,83	18,24	22,41	30,44	**13,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,35	24,88	42,92	13,18	25,33	16,58	24,38	30,44	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	31,55	32,47	37,92	13,18	35,42	33,53	33,31	41,48	**13,18**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,91	26,88	42,92	13,18	25,33	18,24	26,36	33,78	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,84	32,47	37,92	13,18	33,75	32,42	31,99	37,03	**13,18**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,48	30,88	55,42	13,18	32,83	26,58	36,22	43,78	**13,18**
Hirse gekocht + Lupinen + Bohnen grün gekocht	15,62	22,80	23,58	13,18	15,60	14,04	16,09	20,29	**13,18**
Lupinen + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	15,62	22,80	23,58	13,18	15,60	14,04	16,09	20,29	**13,18**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	26,20	28,21	38,75	13,18	29,50	22,69	28,33	34,89	**13,18**
Quinoa + Haselnüsse + Roggenmehl	19,36	21,55	38,75	13,18	21,17	16,02	21,75	26,00	**13,18**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	27,91	30,88	47,08	13,18	32,83	28,24	33,59	41,56	**13,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Roggenmehl	28,76	32,21	47,08	13,18	34,50	27,13	36,22	39,33	**13,18**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	34,74	29,55	47,08	13,18	41,17	31,58	33,59	48,22	**13,18**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	18,50	18,88	38,75	13,18	22,83	19,36	21,75	28,22	**13,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**13,18**
22,78	22,88	38,75	13,18	26,17	18,24	25,70	32,67
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
28,76	29,55	38,75	13,18	31,17	22,69	30,96	37,11
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
23,63	26,88	38,75	13,18	26,17	22,69	24,38	32,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Roggenmehl							**13,18**
26,20	28,21	38,75	13,18	27,83	22,69	27,01	34,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Roggenmehl							**13,18**
27,91	32,21	47,08	13,18	29,50	26,02	29,64	34,89
Kakao + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	27,83	17,13	29,64	32,67
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Roggenmehl							**13,18**
35,60	32,21	47,08	13,18	39,50	28,24	33,59	46,00
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**13,18**
21,07	20,21	30,42	13,18	24,50	14,91	23,07	28,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Roggenmehl							**13,18**
27,05	29,55	38,75	13,18	29,50	21,58	29,64	32,67
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**13,18**
20,21	20,21	30,42	13,18	22,83	14,91	23,07	26,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Roggenmehl							**13,18**
28,76	29,55	38,75	13,18	31,17	22,69	30,96	37,11
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
26,20	28,21	38,75	13,18	27,83	22,69	27,01	34,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Roggenmehl							**13,18**
26,20	29,55	47,08	13,18	29,50	29,36	29,64	34,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Roggenmehl							**13,18**
30,47	32,21	47,08	13,18	36,17	28,24	37,54	43,78
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
33,03	30,88	47,08	13,18	37,83	28,24	30,96	43,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Roggenmehl							**13,18**
29,62	34,88	55,42	13,18	34,50	31,58	36,22	41,56
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Roggenmehl							**13,18**
37,31	34,88	55,42	13,18	44,50	33,80	40,17	52,67
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Roggenmehl							**13,18**
20,21	20,21	30,42	13,18	22,83	14,91	23,07	26,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Kakao + Roggenmehl	21,07	24,21	47,08	13,18	26,17	21,58	28,33	32,67	**13,18**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	24,49	25,55	38,75	13,18	27,83	26,02	27,01	34,89	**13,18**
Hafer + Kakao + Roggenmehl	25,34	28,21	47,08	13,18	29,50	20,47	32,28	37,11	**13,18**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	25,34	25,55	38,75	13,18	29,50	26,02	27,01	37,11	**13,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Roggenmehl	27,91	30,88	47,08	13,18	32,83	28,24	33,59	41,56	**13,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Roggenmehl	27,05	26,88	38,75	13,18	31,17	26,02	30,96	37,11	**13,18**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	27,05	26,88	38,75	13,18	31,17	26,02	30,96	37,11	**13,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Roggenmehl	25,34	26,88	38,75	13,18	29,50	24,91	29,64	32,67	**13,18**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	30,47	32,21	47,08	13,18	36,17	28,24	37,54	43,78	**13,18**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Roggenmehl	33,89	29,55	47,08	13,18	39,50	31,58	33,59	46,00	**13,18**
Quinoa + Buchweizen + Roggenmehl	17,65	18,88	38,75	13,18	21,17	19,36	21,75	26,00	**13,18**
Hafer + Buchweizen + Roggenmehl	21,92	22,88	38,75	13,18	24,50	18,24	25,70	30,44	**13,18**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	21,07	20,21	30,42	13,18	24,50	14,91	23,07	28,22	**13,18**
Dinkel ungekocht + Kakao + Roggenmehl	23,63	25,55	38,75	13,18	27,83	17,13	29,64	32,67	**13,18**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	27,05	28,21	38,75	13,18	31,17	21,58	29,64	34,89	**13,18**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	27,91	26,88	38,75	13,18	32,83	26,02	30,96	39,33	**13,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	27,91	26,88	38,75	13,18	32,83	26,02	30,96	39,33	**13,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	25,34	25,55	38,75	13,18	29,50	26,02	27,01	37,11	**13,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**13,18**
26,20	26,88	38,75	13,18	31,17	24,91	29,64	34,89
Hafer + Haselnüsse + Roggenmehl							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	24,50	14,91	25,70	30,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**13,18**
27,05	29,55	47,08	13,18	31,17	29,36	29,64	37,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Roggenmehl							**13,18**
24,49	25,55	38,75	13,18	27,83	26,02	27,01	34,89
Gerstenmehl + Quinoa + Roggenmehl							**13,18**
16,79	20,21	38,75	13,18	19,50	16,02	19,12	23,78
Hafer + Gerstenmehl + Roggenmehl							**13,18**
21,07	24,21	38,75	13,18	22,83	14,91	23,07	28,22
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
25,34	28,21	38,75	13,18	29,50	20,47	28,33	30,44
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**13,18**
33,89	30,88	47,08	13,18	39,50	27,13	32,28	43,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**13,18**
26,20	30,88	47,08	13,18	29,50	24,91	28,33	32,67
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
26,20	26,88	38,75	13,18	31,17	24,91	29,64	34,89
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
25,34	26,88	38,75	13,18	29,50	24,91	29,64	32,67
Bulgur, trocken + Quinoa + Roggenmehl							**13,18**
17,65	20,21	38,75	13,18	21,17	14,91	20,43	23,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**13,18**
27,05	28,21	38,75	13,18	31,17	21,58	29,64	34,89
Hafer + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**13,18**
21,92	24,21	38,75	13,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
28,76	32,21	47,08	13,18	34,50	27,13	36,22	39,33
Haselnüsse + Quinoa + Roggenmehl							**13,18**
19,36	21,55	38,75	13,18	21,17	16,02	21,75	26,00
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
27,05	29,55	38,75	13,18	29,50	21,58	29,64	32,67
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
24,49	28,21	38,75	13,18	27,83	21,58	27,01	30,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Quinoa + Roggenmehl							**13,18**
21,07	24,21	47,08	13,18	26,17	21,58	28,33	32,67
Buchweizen + Quinoa + Roggenmehl							**13,18**
17,65	18,88	38,75	13,18	21,17	19,36	21,75	26,00
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Roggenmehl							**13,18**
18,50	18,88	38,75	13,18	22,83	19,36	21,75	28,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**13,18**
24,49	26,88	38,75	13,18	27,83	21,58	25,70	32,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Roggenmehl							**13,18**
26,20	28,21	38,75	13,18	29,50	22,69	28,33	34,89
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
35,60	32,21	47,08	13,18	39,50	28,24	33,59	46,00
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
37,31	34,88	55,42	13,18	44,50	33,80	40,17	52,67
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
33,89	29,55	47,08	13,18	39,50	31,58	33,59	46,00
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
34,74	29,55	47,08	13,18	41,17	31,58	33,59	48,22
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
33,89	30,88	47,08	13,18	39,50	27,13	32,28	43,78
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
26,20	30,88	47,08	13,18	29,50	24,91	28,33	32,67
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
27,05	29,55	47,08	13,18	31,17	29,36	29,64	37,11
Quinoa + Gerstenmehl + Roggenmehl							**13,18**
16,79	20,21	38,75	13,18	19,50	16,02	19,12	23,78
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
29,62	34,88	55,42	13,18	34,50	31,58	36,22	41,56
Quinoa + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**13,18**
17,65	20,21	38,75	13,18	21,17	14,91	20,43	23,78
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
27,91	32,21	47,08	13,18	29,50	26,02	29,64	34,89
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
25,34	30,88	47,08	13,18	27,83	26,02	27,01	32,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Roggenmehl							**13,18**
23,63	26,88	38,75	13,18	26,17	22,69	24,38	32,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Roggenmehl							**13,18**
24,49	28,21	38,75	13,18	27,83	21,58	27,01	30,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Roggenmehl							**13,18**
25,34	30,88	47,08	13,18	27,83	26,02	27,01	32,67
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Roggenmehl							**13,18**
33,03	30,88	47,08	13,18	37,83	28,24	30,96	43,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**13,18**
25,34	28,21	38,75	13,18	29,50	20,47	28,33	30,44
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,18**
26,20	29,55	47,08	13,18	29,50	29,36	29,64	34,89
Haselnüsse + Hafer + Roggenmehl							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	24,50	14,91	25,70	30,44
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**13,18**
24,49	26,88	38,75	13,18	27,83	21,58	25,70	32,67
Kakao + Hafer + Roggenmehl							**13,18**
25,34	28,21	47,08	13,18	29,50	20,47	32,28	37,11
Amaranth, ungekocht + Hafer + Roggenmehl							**13,18**
22,78	22,88	38,75	13,18	26,17	18,24	25,70	32,67
Gerstenmehl + Hafer + Roggenmehl							**13,18**
21,07	24,21	38,75	13,18	22,83	14,91	23,07	28,22
Buchweizen + Hafer + Roggenmehl							**13,18**
21,92	22,88	38,75	13,18	24,50	18,24	25,70	30,44
Bulgur, trocken + Hafer + Roggenmehl							**13,18**
21,92	24,21	38,75	13,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Roggenmehl + Hafer + Amaranth, ungekocht							**13,18**
22,78	22,88	38,75	13,18	26,17	18,24	25,70	32,67
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**13,18**
22,18	22,84	26,92	14,24	23,43	13,18	23,05	24,18
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**13,18**
34,74	29,55	47,08	13,18	41,17	31,58	33,59	48,22
Roggenmehl + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**13,18**
18,50	18,88	38,75	13,18	22,83	19,36	21,75	28,22
Hafer + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**13,18**
21,92	24,21	38,75	13,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Quinoa + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**13,18**
17,65	20,21	38,75	13,18	21,17	14,91	20,43	23,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**13,18**
33,89	30,88	47,08	13,18	39,50	27,13	32,28	43,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**13,18**
26,20	30,88	47,08	13,18	29,50	24,91	28,33	32,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**13,18**
25,34	28,21	38,75	13,18	29,50	20,47	28,33	30,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**13,18**
27,05	28,21	38,75	13,18	31,17	21,58	29,64	34,89
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**13,18**
21,07	20,21	30,42	13,18	24,50	14,91	23,07	28,22
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Dinkel ungekocht							**13,18**
22,18	22,84	26,92	14,24	23,43	13,18	23,05	24,18
Roggenmehl + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**13,18**
20,21	20,21	30,42	13,18	22,83	14,91	23,07	26,00
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**13,18**
21,07	20,21	30,42	13,18	24,50	14,91	23,07	28,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**13,18**
24,49	26,88	38,75	13,18	27,83	21,58	25,70	32,67
Buchweizen + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**13,18**
20,21	20,21	30,42	13,18	22,83	14,91	23,07	26,00
Roggenmehl + Kakao + Dinkel ungekocht							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	27,83	17,13	29,64	32,67
Kakao + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	27,83	17,13	29,64	32,67
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**13,18**
23,25	24,47	39,33	13,18	24,53	24,18	23,97	31,68
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Cashewnuss							**13,18**
20,69	21,81	39,33	13,18	22,87	18,62	23,97	25,01
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,18**
19,52	20,63	32,75	13,18	26,03	15,91	22,99	28,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,18**
19,52	20,63	32,75	13,18	26,03	15,91	22,99	28,36
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**13,18**
30,39	35,52	40,25	13,18	37,08	21,71	37,67	37,89
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**13,18**
28,56	31,13	46,25	13,18	32,08	31,86	31,99	41,48

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**13,18**
27,71	29,80	42,08	13,18	29,58	29,08	28,70	38,14
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**13,18**
29,54	34,19	36,08	13,18	34,58	18,93	34,38	34,56
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**13,18**
26,00	28,47	46,25	13,18	30,42	26,31	31,99	34,81
Hafer + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**13,18**
22,18	22,84	26,92	14,24	23,43	13,18	23,05	24,18
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Hirse gekocht							**13,18**
27,53	27,39	40,42	13,18	28,38	26,70	25,43	35,29
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Hirse gekocht							**13,18**
15,62	22,80	23,58	13,18	15,60	14,04	16,09	20,29
Sojabohnen + Pistazien roh + Hirse gekocht							**13,18**
24,97	24,72	40,42	13,18	26,72	21,14	25,43	28,62
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**13,18**
15,62	22,80	23,58	13,18	15,60	14,04	16,09	20,29
Pistazien roh + Sojabohnen + Hirse gekocht							**13,18**
24,97	24,72	40,42	13,18	26,72	21,14	25,43	28,62
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**13,18**
27,53	27,39	40,42	13,18	28,38	26,70	25,43	35,29
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**13,18**
19,52	20,63	32,75	13,18	26,03	15,91	22,99	28,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**13,18**
19,52	20,63	32,75	13,18	26,03	15,91	22,99	28,36
Kakao + Sojabohnen + Mandeln							**13,18**
30,18	34,99	51,42	13,18	37,22	24,62	38,07	41,96
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Mandeln							**13,18**
26,76	30,99	43,08	13,18	32,22	17,96	30,17	33,07
Haselnüsse + Sojabohnen + Mandeln							**13,18**
28,47	32,32	43,08	13,18	32,22	19,07	31,49	35,29
Buchweizen + Sojabohnen + Mandeln							**13,18**
26,76	29,65	43,08	13,18	32,22	22,40	31,49	35,29
Gerstenmehl + Sojabohnen + Mandeln							**13,18**
25,91	30,99	43,08	13,18	30,55	19,07	28,86	33,07
Sojabohnen + Buchweizen + Mandeln							**13,18**
26,76	29,65	43,08	13,18	32,22	22,40	31,49	35,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Haselnüsse + Mandeln							**13,18**
28,47	32,32	43,08	13,18	32,22	19,07	31,49	35,29
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Mandeln							**13,18**
26,76	30,99	43,08	13,18	32,22	17,96	30,17	33,07
Sojabohnen + Gerstenmehl + Mandeln							**13,18**
25,91	30,99	43,08	13,18	30,55	19,07	28,86	33,07
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**13,18**
27,62	29,65	43,08	13,18	33,88	22,40	31,49	37,51
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Mandeln							**13,18**
27,62	29,65	43,08	13,18	33,88	22,40	31,49	37,51
Sojabohnen + Kakao + Mandeln							**13,18**
30,18	34,99	51,42	13,18	37,22	24,62	38,07	41,96
Hirse gekocht + Pistazien roh + Sojabohnen							**13,18**
24,97	24,72	40,42	13,18	26,72	21,14	25,43	28,62
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**13,18**
27,62	29,65	43,08	13,18	33,88	22,40	31,49	37,51
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Sojabohnen							**13,18**
27,62	29,65	43,08	13,18	33,88	22,40	31,49	37,51
Gerstenmehl + Mandeln + Sojabohnen							**13,18**
25,91	30,99	43,08	13,18	30,55	19,07	28,86	33,07
Haselnüsse + Mandeln + Sojabohnen							**13,18**
28,47	32,32	43,08	13,18	32,22	19,07	31,49	35,29
Mandeln + Gerstenmehl + Sojabohnen							**13,18**
25,91	30,99	43,08	13,18	30,55	19,07	28,86	33,07
Mandeln + Kakao + Sojabohnen							**13,18**
30,18	34,99	51,42	13,18	37,22	24,62	38,07	41,96
Mandeln + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**13,18**
26,76	30,99	43,08	13,18	32,22	17,96	30,17	33,07
Buchweizen + Mandeln + Sojabohnen							**13,18**
26,76	29,65	43,08	13,18	32,22	22,40	31,49	35,29
Mandeln + Buchweizen + Sojabohnen							**13,18**
26,76	29,65	43,08	13,18	32,22	22,40	31,49	35,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Sojabohnen							**13,18**
27,53	27,39	40,42	13,18	28,38	26,70	25,43	35,29
Dinkel ungekocht + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**13,18**
22,18	22,84	26,92	14,24	23,43	13,18	23,05	24,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Sojabohnen	24,97	24,72	40,42	13,18	26,72	21,14	25,43	28,62	**13,18**
Kakao + Mandeln + Sojabohnen	30,18	34,99	51,42	13,18	37,22	24,62	38,07	41,96	**13,18**
Mandeln + Haselnüsse + Sojabohnen	28,47	32,32	43,08	13,18	32,22	19,07	31,49	35,29	**13,18**
Bulgur, trocken + Mandeln + Sojabohnen	26,76	30,99	43,08	13,18	32,22	17,96	30,17	33,07	**13,18**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	27,53	27,39	40,42	13,18	28,38	26,70	25,43	35,29	**13,18**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	21,33	21,39	41,50	13,18	22,53	18,06	24,41	26,94	**13,18**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	28,68	33,52	36,08	13,18	34,58	18,38	33,72	33,44	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	26,85	29,13	42,08	13,18	29,58	28,53	28,05	37,03	**13,18**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	28,26	33,52	36,08	13,18	33,75	18,93	33,07	33,44	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	25,14	27,13	42,08	13,18	27,92	23,53	28,70	31,48	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	26,42	29,13	42,08	13,18	28,75	29,08	27,39	37,03	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	23,86	26,47	42,08	13,18	27,08	23,53	27,39	30,37	**13,18**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,74	28,91	44,08	13,18	30,94	30,44	27,07	38,56	**13,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,70	24,30	42,38	13,52	24,62	13,18	24,05	27,07	**13,18**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,14	21,05	42,38	13,18	22,98	19,00	24,47	27,31	**13,18**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,18	26,25	44,08	13,18	29,28	24,89	27,07	31,89	**13,18**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,12	21,63	21,54	43,52	22,95	13,18	25,36	22,62	**13,18**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,70	20,30	29,88	41,30	19,62	13,18	22,73	22,62	**13,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,26	21,63	29,88	41,30	21,28	13,18	25,36	24,84	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	24,71	25,80	42,08	13,18	28,75	25,19	28,70	32,59	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	24,29	25,80	42,08	13,18	27,92	25,19	28,70	31,48	**13,18**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	28,68	32,85	36,08	13,18	34,58	20,60	34,38	34,56	**13,18**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,11	32,85	36,08	13,18	35,42	20,60	34,38	35,67	**13,18**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	20,47	16,84	22,75	39,80	18,43	13,18	22,39	20,84	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	26,85	28,47	42,08	13,18	29,58	30,75	28,70	38,14	**13,18**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Lupinen	15,62	22,80	23,58	13,18	15,60	14,04	16,09	20,29	**13,18**
Sojabohnen + Mandeln + Bulgur, trocken	26,76	30,99	43,08	13,18	32,22	17,96	30,17	33,07	**13,18**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	27,05	28,21	38,75	13,18	31,17	21,58	29,64	34,89	**13,18**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	24,49	26,88	38,75	13,18	27,83	21,58	25,70	32,67	**13,18**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen	15,62	22,80	23,58	13,18	15,60	14,04	16,09	20,29	**13,18**
Roggenmehl + Quinoa + Bulgur, trocken	17,65	20,21	38,75	13,18	21,17	14,91	20,43	23,78	**13,18**
Mandeln + Sojabohnen + Bulgur, trocken	26,76	30,99	43,08	13,18	32,22	17,96	30,17	33,07	**13,18**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	25,34	28,21	38,75	13,18	29,50	20,47	28,33	30,44	**13,18**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	26,20	30,88	47,08	13,18	29,50	24,91	28,33	32,67	**13,18**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	33,89	30,88	47,08	13,18	39,50	27,13	32,28	43,78	**13,18**
Roggenmehl + Hafer + Bulgur, trocken	21,92	24,21	38,75	13,18	24,50	13,80	24,38	28,22	**13,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
30,47	32,21	47,08	13,18	36,17	28,24	37,54	43,78
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
27,91	26,88	38,75	13,18	32,83	26,02	30,96	39,33
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
27,05	28,21	38,75	13,18	31,17	21,58	29,64	34,89
Roggenmehl + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
26,20	28,21	38,75	13,18	29,50	22,69	28,33	34,89
Roggenmehl + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
30,47	32,21	47,08	13,18	36,17	28,24	37,54	43,78
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
27,05	28,21	38,75	13,18	31,17	21,58	29,64	34,89
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
27,91	26,88	38,75	13,18	32,83	26,02	30,96	39,33
Buchweizen + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
27,05	26,88	38,75	13,18	31,17	26,02	30,96	37,11
Roggenmehl + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
28,76	29,55	38,75	13,18	31,17	22,69	30,96	37,11
Haselnüsse + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
28,76	29,55	38,75	13,18	31,17	22,69	30,96	37,11
Gerstenmehl + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
26,20	28,21	38,75	13,18	29,50	22,69	28,33	34,89
Roggenmehl + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,18**
27,05	26,88	38,75	13,18	31,17	26,02	30,96	37,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**13,18**
22,61	19,51	22,75	40,91	20,10	13,18	23,71	21,96
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**13,18**
19,13	16,40	21,50	40,20	17,15	13,18	20,12	18,42
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,18**
19,52	20,63	32,75	13,18	26,03	15,91	22,99	28,36
Hirse gekocht + Sojabohnen + Pistazien roh							**13,18**
24,97	24,72	40,42	13,18	26,72	21,14	25,43	28,62
Sojabohnen + Hirse gekocht + Pistazien roh							**13,18**
24,97	24,72	40,42	13,18	26,72	21,14	25,43	28,62
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**13,18**
19,52	20,63	32,75	13,18	26,03	15,91	22,99	28,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,58	20,23	31,13	13,42	23,72	13,18	21,15	26,24	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,28	28,47	42,08	13,18	30,42	30,75	28,70	39,26	**13,18**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	20,90	16,84	22,75	39,80	19,27	13,18	22,39	21,96	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	24,29	26,47	42,08	13,18	27,92	22,97	28,05	30,37	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	20,87	23,13	37,92	13,18	24,58	24,08	24,10	27,03	**13,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	21,26	21,73	25,67	14,64	22,98	13,18	22,09	21,76	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	25,14	27,13	37,92	13,18	27,92	22,97	28,05	31,48	**13,18**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	23,63	25,55	42,92	13,18	24,50	15,47	26,36	30,44	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	37,11	33,80	46,25	13,18	42,92	36,31	35,94	47,03	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	23,43	24,47	29,58	13,18	26,25	19,64	25,41	27,03	**13,18**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	22,35	21,55	42,92	13,18	27,00	20,47	26,36	33,78	**13,18**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	19,79	23,55	42,92	13,18	22,00	15,47	22,41	27,11	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	29,41	33,80	46,25	13,18	32,92	34,08	31,99	35,92	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	28,56	31,13	37,92	13,18	32,92	29,64	31,99	33,70	**13,18**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	21,07	21,55	42,92	13,18	24,50	20,47	26,36	30,44	**13,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	30,27	31,13	37,92	13,18	34,58	30,75	33,31	38,14	**13,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	21,07	23,55	42,92	13,18	24,50	13,80	24,38	27,11	**13,18**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	26,20	29,55	55,42	13,18	32,00	23,80	36,22	40,44	**13,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**13,18**
27,71	29,80	37,92	13,18	31,25	30,75	29,36	35,92
Roggenmehl + Quinoa + Haselnüsse							**13,18**
19,36	21,55	38,75	13,18	21,17	16,02	21,75	26,00
Mandeln + Sojabohnen + Haselnüsse							**13,18**
28,47	32,32	43,08	13,18	32,22	19,07	31,49	35,29
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Kakao							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	27,83	17,13	29,64	32,67
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,18**
27,91	32,21	47,08	13,18	29,50	26,02	29,64	34,89
Sojabohnen + Mandeln + Haselnüsse							**13,18**
28,47	32,32	43,08	13,18	32,22	19,07	31,49	35,29
Roggenmehl + Hafer + Haselnüsse							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	24,50	14,91	25,70	30,44
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,18**
26,20	28,21	38,75	13,18	27,83	22,69	27,01	34,89
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,18**
35,60	32,21	47,08	13,18	39,50	28,24	33,59	46,00
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,18**
27,05	29,55	38,75	13,18	29,50	21,58	29,64	32,67
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,18**
28,76	29,55	38,75	13,18	31,17	22,69	30,96	37,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Haselnüsse							**13,18**
28,76	29,55	38,75	13,18	31,17	22,69	30,96	37,11
Sojabohnen + Mandeln + Gerstenmehl							**13,18**
25,91	30,99	43,08	13,18	30,55	19,07	28,86	33,07
Quinoa + Roggenmehl + Haselnüsse							**13,18**
19,36	21,55	38,75	13,18	21,17	16,02	21,75	26,00
Hafer + Roggenmehl + Haselnüsse							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	24,50	14,91	25,70	30,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Haselnüsse							**13,18**
27,05	29,55	38,75	13,18	29,50	21,58	29,64	32,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Haselnüsse							**13,18**
27,91	32,21	47,08	13,18	29,50	26,02	29,64	34,89
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,18**
25,34	30,88	47,08	13,18	27,83	26,02	27,01	32,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	24,49	28,21	38,75	13,18	27,83	21,58	27,01	30,44	**13,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Haselnüsse	26,20	28,21	38,75	13,18	27,83	22,69	27,01	34,89	**13,18**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Gerstenmehl	33,03	30,88	47,08	13,18	37,83	28,24	30,96	43,78	**13,18**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Gerstenmehl	24,49	28,21	38,75	13,18	27,83	21,58	27,01	30,44	**13,18**
Roggenmehl + Quinoa + Gerstenmehl	16,79	20,21	38,75	13,18	19,50	16,02	19,12	23,78	**13,18**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Haselnüsse	35,60	32,21	47,08	13,18	39,50	28,24	33,59	46,00	**13,18**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl	23,63	26,88	38,75	13,18	26,17	22,69	24,38	32,67	**13,18**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl	33,03	30,88	47,08	13,18	37,83	28,24	30,96	43,78	**13,18**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Gerstenmehl	25,34	30,88	47,08	13,18	27,83	26,02	27,01	32,67	**13,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Gerstenmehl	23,63	26,88	38,75	13,18	26,17	22,69	24,38	32,67	**13,18**
Mandeln + Sojabohnen + Gerstenmehl	25,91	30,99	43,08	13,18	30,55	19,07	28,86	33,07	**13,18**
Quinoa + Roggenmehl + Gerstenmehl	16,79	20,21	38,75	13,18	19,50	16,02	19,12	23,78	**13,18**
Roggenmehl + Hafer + Gerstenmehl	21,07	24,21	38,75	13,18	22,83	14,91	23,07	28,22	**13,18**
Hafer + Roggenmehl + Gerstenmehl	21,07	24,21	38,75	13,18	22,83	14,91	23,07	28,22	**13,18**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	26,20	28,21	38,75	13,18	29,50	22,69	28,33	34,89	**13,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Gerstenmehl	26,20	28,21	38,75	13,18	29,50	22,69	28,33	34,89	**13,18**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	21,31	21,18	41,79	13,18	22,53	18,64	24,28	27,07	**13,18**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	21,34	21,42	42,04	13,18	23,24	19,27	24,38	27,53	**13,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen							**13,18**
19,65	21,04	33,75	13,18	24,54	15,74	22,44	27,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Kakao							**13,18**
27,91	30,88	47,08	13,18	32,83	28,24	33,59	41,56
Roggenmehl + Hafer + Kakao							**13,18**
25,34	28,21	47,08	13,18	29,50	20,47	32,28	37,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Kakao							**13,18**
30,47	32,21	47,08	13,18	36,17	28,24	37,54	43,78
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Kakao							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	27,83	17,13	29,64	32,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kakao							**13,18**
28,76	32,21	47,08	13,18	34,50	27,13	36,22	39,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kakao							**13,18**
29,62	34,88	55,42	13,18	34,50	31,58	36,22	41,56
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Kakao							**13,18**
37,31	34,88	55,42	13,18	44,50	33,80	40,17	52,67
Quinoa + Roggenmehl + Kakao							**13,18**
21,07	24,21	47,08	13,18	26,17	21,58	28,33	32,67
Hafer + Roggenmehl + Kakao							**13,18**
25,34	28,21	47,08	13,18	29,50	20,47	32,28	37,11
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**13,18**
37,31	34,88	55,42	13,18	44,50	33,80	40,17	52,67
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,18**
29,62	34,88	55,42	13,18	34,50	31,58	36,22	41,56
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,18**
28,76	32,21	47,08	13,18	34,50	27,13	36,22	39,33
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**13,18**
27,91	30,88	47,08	13,18	32,83	28,24	33,59	41,56
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**13,18**
30,47	32,21	47,08	13,18	36,17	28,24	37,54	43,78
Sojabohnen + Mandeln + Kakao							**13,18**
30,18	34,99	51,42	13,18	37,22	24,62	38,07	41,96
Mandeln + Sojabohnen + Kakao							**13,18**
30,18	34,99	51,42	13,18	37,22	24,62	38,07	41,96
Roggenmehl + Quinoa + Kakao							**13,18**
21,07	24,21	47,08	13,18	26,17	21,58	28,33	32,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
35,60	32,21	47,08	13,18	39,50	28,24	33,59	46,00
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
27,05	29,55	47,08	13,18	31,17	29,36	29,64	37,11
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
33,89	30,88	47,08	13,18	39,50	27,13	32,28	43,78
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
26,20	30,88	47,08	13,18	29,50	24,91	28,33	32,67
Roggenmehl + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
33,89	29,55	47,08	13,18	39,50	31,58	33,59	46,00
Roggenmehl + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
37,31	34,88	55,42	13,18	44,50	33,80	40,17	52,67
Gerstenmehl + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
25,34	30,88	47,08	13,18	27,83	26,02	27,01	32,67
Roggenmehl + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
33,03	30,88	47,08	13,18	37,83	28,24	30,96	43,78
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
26,20	30,88	47,08	13,18	29,50	24,91	28,33	32,67
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
27,05	29,55	47,08	13,18	31,17	29,36	29,64	37,11
Buchweizen + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
33,89	29,55	47,08	13,18	39,50	31,58	33,59	46,00
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
34,74	29,55	47,08	13,18	41,17	31,58	33,59	48,22
Buchweizen + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
26,20	29,55	47,08	13,18	29,50	29,36	29,64	34,89
Kakao + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
29,62	34,88	55,42	13,18	34,50	31,58	36,22	41,56
Roggenmehl + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
27,91	32,21	47,08	13,18	29,50	26,02	29,64	34,89
Gerstenmehl + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
33,03	30,88	47,08	13,18	37,83	28,24	30,96	43,78
Kakao + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
37,31	34,88	55,42	13,18	44,50	33,80	40,17	52,67
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
34,74	29,55	47,08	13,18	41,17	31,58	33,59	48,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
27,91	32,21	47,08	13,18	29,50	26,02	29,64	34,89
Roggenmehl + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
26,20	29,55	47,08	13,18	29,50	29,36	29,64	34,89
Roggenmehl + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
35,60	32,21	47,08	13,18	39,50	28,24	33,59	46,00
Roggenmehl + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
25,34	30,88	47,08	13,18	27,83	26,02	27,01	32,67
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**13,18**
33,89	30,88	47,08	13,18	39,50	27,13	32,28	43,78
Roggenmehl + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,18**
29,62	34,88	55,42	13,18	34,50	31,58	36,22	41,56
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,18**
24,49	26,88	38,75	13,18	27,83	21,58	25,70	32,67
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,18**
26,20	26,88	38,75	13,18	31,17	24,91	29,64	34,89
Roggenmehl + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,18**
27,05	29,55	38,75	13,18	29,50	21,58	29,64	32,67
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,18**
25,34	28,21	38,75	13,18	29,50	20,47	28,33	30,44
Roggenmehl + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,18**
25,34	26,88	38,75	13,18	29,50	24,91	29,64	32,67
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,18**
25,34	28,21	38,75	13,18	29,50	20,47	28,33	30,44
Buchweizen + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,18**
25,34	26,88	38,75	13,18	29,50	24,91	29,64	32,67
Roggenmehl + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,18**
24,49	28,21	38,75	13,18	27,83	21,58	27,01	30,44
Buchweizen + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,18**
24,49	25,55	38,75	13,18	27,83	26,02	27,01	34,89
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,18**
25,34	25,55	38,75	13,18	29,50	26,02	27,01	37,11
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,18**
26,20	26,88	38,75	13,18	31,17	24,91	29,64	34,89
Gerstenmehl + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,18**
23,63	26,88	38,75	13,18	26,17	22,69	24,38	32,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,05	29,55	38,75	13,18	29,50	21,58	29,64	32,67	**13,18**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,49	28,21	38,75	13,18	27,83	21,58	27,01	30,44	**13,18**
Kakao + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	27,91	30,88	47,08	13,18	32,83	28,24	33,59	41,56	**13,18**
Haselnüsse + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	26,20	28,21	38,75	13,18	27,83	22,69	27,01	34,89	**13,18**
Kakao + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,76	32,21	47,08	13,18	34,50	27,13	36,22	39,33	**13,18**
Roggenmehl + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,76	32,21	47,08	13,18	34,50	27,13	36,22	39,33	**13,18**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,53	27,39	40,42	13,18	28,38	26,70	25,43	35,29	**13,18**
Roggenmehl + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	24,49	25,55	38,75	13,18	27,83	26,02	27,01	34,89	**13,18**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	23,63	26,88	38,75	13,18	26,17	22,69	24,38	32,67	**13,18**
Roggenmehl + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	27,91	30,88	47,08	13,18	32,83	28,24	33,59	41,56	**13,18**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,53	27,39	40,42	13,18	28,38	26,70	25,43	35,29	**13,18**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,34	25,55	38,75	13,18	29,50	26,02	27,01	37,11	**13,18**
Roggenmehl + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	26,20	28,21	38,75	13,18	27,83	22,69	27,01	34,89	**13,18**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	24,49	26,88	38,75	13,18	27,83	21,58	25,70	32,67	**13,18**
Quinoa + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	18,50	18,88	38,75	13,18	22,83	19,36	21,75	28,22	**13,18**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	27,91	26,88	38,75	13,18	32,83	26,02	30,96	39,33	**13,18**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	21,07	20,21	30,42	13,18	24,50	14,91	23,07	28,22	**13,18**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	34,74	29,55	47,08	13,18	41,17	31,58	33,59	48,22	**13,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,18**
26,20	26,88	38,75	13,18	31,17	24,91	29,64	34,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,18**
25,34	25,55	38,75	13,18	29,50	26,02	27,01	37,11
Sojabohnen + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**13,18**
27,62	29,65	43,08	13,18	33,88	22,40	31,49	37,51
Hafer + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,18**
22,78	22,88	38,75	13,18	26,17	18,24	25,70	32,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,18**
27,91	26,88	38,75	13,18	32,83	26,02	30,96	39,33
Mandeln + Sojabohnen + Buchweizen							**13,18**
26,76	29,65	43,08	13,18	32,22	22,40	31,49	35,29
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**13,18**
25,34	25,55	38,75	13,18	29,50	26,02	27,01	37,11
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,18**
26,20	26,88	38,75	13,18	31,17	24,91	29,64	34,89
Roggenmehl + Quinoa + Buchweizen							**13,18**
17,65	18,88	38,75	13,18	21,17	19,36	21,75	26,00
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,18**
25,34	26,88	38,75	13,18	29,50	24,91	29,64	32,67
Mandeln + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**13,18**
27,62	29,65	43,08	13,18	33,88	22,40	31,49	37,51
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**13,18**
27,05	26,88	38,75	13,18	31,17	26,02	30,96	37,11
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,18**
27,05	29,55	47,08	13,18	31,17	29,36	29,64	37,11
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,18**
21,07	20,21	30,42	13,18	24,50	14,91	23,07	28,22
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**13,18**
20,21	20,21	30,42	13,18	22,83	14,91	23,07	26,00
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,18**
26,20	29,55	47,08	13,18	29,50	29,36	29,64	34,89
Quinoa + Roggenmehl + Buchweizen							**13,18**
17,65	18,88	38,75	13,18	21,17	19,36	21,75	26,00
Roggenmehl + Hafer + Buchweizen							**13,18**
21,92	22,88	38,75	13,18	24,50	18,24	25,70	30,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Buchweizen							**13,18**
33,89	29,55	47,08	13,18	39,50	31,58	33,59	46,00
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Buchweizen							**13,18**
20,21	20,21	30,42	13,18	22,83	14,91	23,07	26,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Buchweizen							**13,18**
26,20	29,55	47,08	13,18	29,50	29,36	29,64	34,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**13,18**
27,05	29,55	47,08	13,18	31,17	29,36	29,64	37,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Buchweizen							**13,18**
25,34	26,88	38,75	13,18	29,50	24,91	29,64	32,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Buchweizen							**13,18**
24,49	25,55	38,75	13,18	27,83	26,02	27,01	34,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Buchweizen							**13,18**
27,05	26,88	38,75	13,18	31,17	26,02	30,96	37,11
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**13,18**
24,49	25,55	38,75	13,18	27,83	26,02	27,01	34,89
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**13,18**
33,89	29,55	47,08	13,18	39,50	31,58	33,59	46,00
Hafer + Roggenmehl + Buchweizen							**13,18**
21,92	22,88	38,75	13,18	24,50	18,24	25,70	30,44
Sojabohnen + Mandeln + Buchweizen							**13,18**
26,76	29,65	43,08	13,18	32,22	22,40	31,49	35,29
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Hafer							**13,18**
22,78	22,88	38,75	13,18	26,17	18,24	25,70	32,67
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**13,18**
22,18	22,84	26,92	14,24	23,43	13,18	23,05	24,18
Buchweizen + Roggenmehl + Hafer							**13,18**
21,92	22,88	38,75	13,18	24,50	18,24	25,70	30,44
Kakao + Roggenmehl + Hafer							**13,18**
25,34	28,21	47,08	13,18	29,50	20,47	32,28	37,11
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Hafer							**13,18**
21,92	24,21	38,75	13,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Roggenmehl + Buchweizen + Quinoa							**13,18**
17,65	18,88	38,75	13,18	21,17	19,36	21,75	26,00
Roggenmehl + Kakao + Hafer							**13,18**
25,34	28,21	47,08	13,18	29,50	20,47	32,28	37,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**13,18**
18,50	18,88	38,75	13,18	22,83	19,36	21,75	28,22
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Quinoa							**13,18**
18,50	18,88	38,75	13,18	22,83	19,36	21,75	28,22
Gerstenmehl + Roggenmehl + Hafer							**13,18**
21,07	24,21	38,75	13,18	22,83	14,91	23,07	28,22
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Hafer							**13,18**
22,78	22,88	38,75	13,18	26,17	18,24	25,70	32,67
Roggenmehl + Gerstenmehl + Hafer							**13,18**
21,07	24,21	38,75	13,18	22,83	14,91	23,07	28,22
Buchweizen + Roggenmehl + Quinoa							**13,18**
17,65	18,88	38,75	13,18	21,17	19,36	21,75	26,00
Roggenmehl + Haselnüsse + Hafer							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	24,50	14,91	25,70	30,44
Roggenmehl + Haselnüsse + Quinoa							**13,18**
19,36	21,55	38,75	13,18	21,17	16,02	21,75	26,00
Roggenmehl + Gerstenmehl + Quinoa							**13,18**
16,79	20,21	38,75	13,18	19,50	16,02	19,12	23,78
Roggenmehl + Kakao + Quinoa							**13,18**
21,07	24,21	47,08	13,18	26,17	21,58	28,33	32,67
Haselnüsse + Roggenmehl + Hafer							**13,18**
23,63	25,55	38,75	13,18	24,50	14,91	25,70	30,44
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Hafer							**13,18**
22,18	22,84	26,92	14,24	23,43	13,18	23,05	24,18
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Hafer							**13,18**
21,92	24,21	38,75	13,18	24,50	13,80	24,38	28,22
Kakao + Roggenmehl + Quinoa							**13,18**
21,07	24,21	47,08	13,18	26,17	21,58	28,33	32,67
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Quinoa							**13,18**
17,65	20,21	38,75	13,18	21,17	14,91	20,43	23,78
Roggenmehl + Buchweizen + Hafer							**13,18**
21,92	22,88	38,75	13,18	24,50	18,24	25,70	30,44
Haselnüsse + Roggenmehl + Quinoa							**13,18**
19,36	21,55	38,75	13,18	21,17	16,02	21,75	26,00
Gerstenmehl + Roggenmehl + Quinoa							**13,18**
16,79	20,21	38,75	13,18	19,50	16,02	19,12	23,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Quinoa							**13,18**
17,65	20,21	38,75	13,18	21,17	14,91	20,43	23,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**13,17**
24,88	26,48	43,54	19,92	26,75	13,17	26,37	31,80
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**13,17**
29,90	29,93	28,42	13,64	29,23	13,17	29,58	29,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**13,17**
23,60	25,81	43,54	19,92	25,92	13,17	25,05	30,69
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,17**
15,96	14,29	17,13	16,68	17,50	13,17	15,55	17,83
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht							**13,17**
25,31	26,48	39,38	21,03	27,58	13,17	26,37	30,69
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,17**
26,03	31,00	43,96	14,59	30,92	13,17	30,25	30,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht							**13,17**
19,43	20,86	30,79	13,17	23,90	14,46	22,88	26,39
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**13,17**
13,82	22,13	25,04	13,17	14,58	13,59	16,16	19,64
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**13,17**
24,85	28,19	36,92	18,84	27,77	13,17	28,54	30,62
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**13,17**
24,85	28,19	36,92	18,84	27,77	13,17	28,54	30,62
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**13,17**
24,85	28,19	36,92	18,84	27,77	13,17	28,54	30,62
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**13,17**
24,85	28,19	36,92	18,84	27,77	13,17	28,54	30,62
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,17**
28,70	24,13	34,33	15,19	28,83	13,17	26,96	31,73
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**13,17**
22,00	22,08	43,25	13,17	24,61	19,97	25,32	29,27
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**13,17**
29,66	34,02	37,54	13,17	35,43	21,14	33,03	35,14
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**13,17**
24,85	28,19	36,92	18,84	27,77	13,17	28,54	30,62
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**13,17**
24,85	28,19	36,92	18,84	27,77	13,17	28,54	30,62

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen							**13,17**
22,95	18,29	21,79	39,59	19,61	13,17	21,80	21,09
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**13,17**
30,09	27,43	28,67	13,17	28,25	15,23	27,48	30,57
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**13,17**
19,74	20,49	34,25	31,39	19,25	13,17	20,97	23,17
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**13,17**
24,86	22,49	21,75	34,72	24,25	13,17	24,92	23,17
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**13,17**
23,58	22,49	34,25	31,39	21,75	13,17	24,92	26,50
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,16**
13,16	41,09	79,25	25,72	58,27	37,46	50,26	71,97
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,16**
20,33	21,79	32,67	14,40	24,73	13,16	23,51	26,64
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,16**
28,15	32,27	32,00	13,16	33,17	19,14	32,93	32,58
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**13,16**
28,72	29,68	35,83	13,69	32,90	13,16	31,68	32,13
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**13,16**
16,84	20,12	32,92	13,16	20,52	17,07	19,86	20,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**13,16**
27,09	30,12	32,92	13,16	30,52	27,07	27,75	34,27
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**13,16**
30,94	32,12	32,92	13,16	35,52	27,07	33,67	37,60
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**13,16**
29,66	36,12	45,42	13,16	33,02	32,07	31,70	34,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**13,16**
41,20	36,12	45,42	13,16	48,02	35,40	37,62	50,93
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**13,16**
28,38	32,12	32,92	13,16	33,02	25,40	31,70	30,93
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln							**13,16**
23,25	26,12	32,92	13,16	25,52	15,40	25,78	27,60
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**13,16**
26,64	23,87	32,54	13,16	23,41	20,46	22,29	29,79
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,16**
26,86	31,60	32,00	13,16	31,50	19,14	30,96	31,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	24,94	28,35	35,38	13,16	28,26	16,11	29,38	30,78	**13,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Miso	18,37	18,41	30,33	15,18	20,67	13,16	18,78	24,29	**13,16**
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	18,37	18,41	30,33	15,18	20,67	13,16	18,78	24,29	**13,16**
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	18,37	18,41	30,33	15,18	20,67	13,16	18,78	24,29	**13,16**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	18,37	18,41	30,33	15,18	20,67	13,16	18,78	24,29	**13,16**
Walnüsse + Walnüsse + Mandeln	28,72	29,68	35,83	13,69	32,90	13,16	31,68	32,13	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	25,66	24,12	23,88	13,16	22,94	17,54	22,04	28,17	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	39,36	29,47	36,29	13,16	38,56	28,84	31,35	44,04	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	27,39	22,80	27,96	13,16	23,56	15,51	23,45	28,49	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	29,96	25,47	27,96	13,16	26,89	23,28	24,77	32,93	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	30,81	26,80	27,96	13,16	28,56	22,17	27,40	30,71	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	32,52	26,80	27,96	13,16	30,23	23,28	28,72	35,16	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	23,12	18,80	27,96	13,16	20,23	16,62	19,51	24,04	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	31,67	29,47	36,29	13,16	28,56	26,62	27,40	32,93	**13,16**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,29	32,27	32,00	13,16	32,33	18,59	32,28	30,36	**13,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Tahin aus rohem Sesam	18,37	18,41	30,33	15,18	20,67	13,16	18,78	24,29	**13,16**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	18,37	18,41	30,33	15,18	20,67	13,16	18,78	24,29	**13,16**
Walnüsse + Mandeln + Walnüsse	28,72	29,68	35,83	13,69	32,90	13,16	31,68	32,13	**13,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Walnüsse + Walnüsse	28,72	29,68	35,83	13,69	32,90	13,16	31,68	32,13	**13,16**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	25,58	30,27	32,00	13,16	29,83	15,26	30,30	29,24	**13,16**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	23,44	28,27	32,00	13,16	28,17	15,81	28,33	27,02	**13,16**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	24,07	21,20	32,54	13,16	21,74	14,91	22,29	23,12	**13,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,39	20,98	31,88	13,16	24,74	15,59	22,97	26,80	**13,16**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	21,05	21,27	42,46	13,16	22,55	18,91	24,24	27,02	**13,16**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	21,06	21,39	42,58	13,16	22,91	19,22	24,29	27,26	**13,16**
3*Cashewnuss + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,34	21,38	41,58	13,16	22,63	18,11	24,48	27,03	**13,16**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,73	28,93	27,83	13,16	29,00	13,59	28,99	27,02	**13,16**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,75	23,27	30,46	15,20	25,64	13,16	24,21	29,12	**13,16**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,72	33,60	36,17	13,16	32,33	20,81	32,28	31,47	**13,16**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,56	33,60	36,17	13,16	37,33	21,92	34,25	37,02	**13,16**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	13,15	26,39	47,96	15,92	36,78	25,16	31,12	43,84	**13,15**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	13,15	41,17	81,79	26,36	58,93	37,96	50,86	72,91	**13,15**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	23,10	23,67	25,00	14,53	25,42	13,15	23,40	24,21	**13,15**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	25,85	22,60	30,75	41,89	22,08	13,15	26,18	25,67	**13,15**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	26,71	22,60	22,42	44,11	23,75	13,15	26,18	23,44	**13,15**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	23,29	25,27	43,25	14,11	25,42	13,15	24,87	27,89	**13,15**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	23,29	21,27	30,75	41,89	20,42	13,15	23,55	23,44	**13,15**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,57	23,09	25,96	13,41	25,46	13,15	23,07	24,36	**13,15**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	13,15	27,09	51,88	15,52	37,23	26,04	31,39	45,16	**13,15**
Lupinen + Austernpilze + Lauch gedünstet	13,15	21,28	27,92	13,36	13,88	13,98	15,53	19,24	**13,15**
Austernpilze + Lupinen + Lauch gedünstet	13,15	21,28	27,92	13,36	13,88	13,98	15,53	19,24	**13,15**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Lupinen	13,15	21,28	27,92	13,36	13,88	13,98	15,53	19,24	**13,15**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Lupinen	13,15	21,28	27,92	13,36	13,88	13,98	15,53	19,24	**13,15**
Lauch gedünstet + Lupinen + Austernpilze	13,15	21,28	27,92	13,36	13,88	13,98	15,53	19,24	**13,15**
Lupinen + Lauch gedünstet + Austernpilze	13,15	21,28	27,92	13,36	13,88	13,98	15,53	19,24	**13,15**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	28,70	21,02	23,50	42,46	23,04	13,14	25,86	25,78	**13,14**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	26,07	24,69	35,17	13,14	24,98	20,57	23,51	30,53	**13,14**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	23,50	22,02	35,17	13,14	23,31	15,02	23,51	23,87	**13,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	22,20	22,05	25,96	13,14	25,22	15,69	22,03	25,08	**13,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	32,46	32,05	38,46	13,14	37,72	32,36	33,88	41,74	**13,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	28,61	30,05	38,46	13,14	32,72	32,36	27,95	38,41	**13,14**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	42,71	36,05	50,96	13,14	50,22	40,69	37,82	55,08	**13,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	29,89	32,05	38,46	13,14	35,22	30,69	31,90	35,08	**13,14**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	31,18	36,05	50,96	13,14	35,22	37,36	31,90	38,41	**13,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	24,76	26,05	38,46	13,14	27,72	20,69	25,98	31,74	**13,14**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	18,35	20,05	38,46	13,14	22,72	22,36	20,06	25,08	**13,14**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	22,74	22,00	34,54	13,14	22,50	15,07	22,75	22,93	**13,14**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	21,75	21,35	41,50	13,14	22,26	17,67	23,79	26,53	**13,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Champignons frisch	21,60	21,09	21,50	13,14	24,35	14,20	20,91	22,66	**13,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	18,16	27,49	27,67	13,14	20,77	21,63	20,73	26,91	**13,14**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	28,08	30,13	38,75	13,99	32,51	13,14	31,46	31,93	**13,14**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	24,60	20,67	27,75	31,06	25,41	13,14	25,62	26,60	**13,14**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	23,59	22,17	37,08	13,14	23,43	16,87	24,73	29,34	**13,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,24	24,62	24,13	13,14	17,96	16,56	18,48	22,87	**13,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	18,14	27,37	27,54	13,14	20,41	21,32	20,68	26,68	**13,14**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	17,74	18,97	33,88	13,14	21,49	20,56	18,88	22,42	**13,14**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,03	19,01	24,63	13,14	20,48	13,64	20,15	26,17	**13,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	21,58	20,97	21,38	13,14	23,99	13,89	20,86	22,42	**13,14**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	24,15	24,97	33,88	13,14	26,49	18,89	24,80	29,09	**13,14**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	42,09	34,97	46,38	13,14	48,99	38,89	36,64	52,42	**13,14**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	30,56	34,97	46,38	13,14	33,99	35,56	30,72	35,76	**13,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	29,27	30,97	33,88	13,14	33,99	28,89	30,72	32,42	**13,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	27,99	28,97	33,88	13,14	31,49	30,56	26,78	35,76	**13,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	31,84	30,97	33,88	13,14	36,49	30,56	32,70	39,09	**13,14**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	28,46	29,04	27,63	13,14	28,54	13,43	28,92	28,84	**13,14**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Champignons frisch	30,57	35,09	46,50	13,14	34,35	35,87	30,78	35,99	**13,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Champignons frisch	29,29	31,09	34,00	13,14	34,35	29,20	30,78	32,66	**13,14**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Champignons frisch	24,16	25,09	34,00	13,14	26,85	19,20	24,86	29,32	**13,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Champignons frisch	28,01	29,09	34,00	13,14	31,85	30,87	26,83	35,99	**13,14**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Champignons frisch	42,11	35,09	46,50	13,14	49,35	39,20	36,70	52,66	**13,14**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Champignons frisch	17,75	19,09	34,00	13,14	21,85	20,87	18,93	22,66	**13,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Champignons frisch	31,85	31,09	34,00	13,14	36,85	30,87	32,75	39,32	**13,14**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	28,48	29,16	27,75	13,14	28,90	13,74	28,97	29,08	**13,14**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	25,31	24,67	34,54	13,14	24,17	20,62	22,75	29,60	**13,14**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	23,28	25,30	39,92	21,46	25,45	13,14	25,86	30,87	**13,14**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	29,50	21,81	27,13	36,21	22,98	13,14	25,14	28,14	**13,14**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	20,11	20,98	38,04	19,47	22,09	13,14	21,33	28,62	**13,14**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	23,02	22,99	39,71	13,13	24,99	16,98	25,95	30,09	**13,13**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	21,13	20,96	42,04	13,13	22,64	19,02	24,22	27,21	**13,13**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	21,16	21,20	42,29	13,13	23,36	19,64	24,32	27,68	**13,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,68	26,12	25,92	13,13	20,42	19,44	19,84	25,07	**13,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,68	26,12	25,92	13,13	20,42	19,44	19,84	25,07	**13,13**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	28,91	22,80	22,25	34,98	24,32	13,13	25,63	25,58	**13,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	28,91	22,80	22,25	34,98	24,32	13,13	25,63	25,58	**13,13**
Pistazien roh + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	23,60	20,73	32,00	13,13	21,88	16,16	22,41	24,16	**13,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Spitzkohl	29,65	32,32	32,58	13,13	34,07	23,10	33,24	35,16	**13,13**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	27,09	30,99	32,58	13,13	30,73	23,10	29,29	32,93	**13,13**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Miso	25,46	26,47	38,92	13,13	29,27	24,87	27,84	30,84	**13,13**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	27,94	32,32	32,58	13,13	32,40	21,99	31,92	30,71	**13,13**
Mais-Mehl + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	23,60	20,73	32,00	13,13	21,88	16,16	22,41	24,16	**13,13**
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	26,16	23,40	32,00	13,13	23,55	21,71	22,41	30,82	**13,13**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	28,79	34,99	40,92	13,13	32,40	26,43	31,92	32,93	**13,13**
Mandeln + Quinoa + Spitzkohl	20,25	24,32	32,58	13,13	24,07	16,43	24,03	24,04	**13,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Spitzkohl	28,79	34,99	40,92	13,13	32,40	26,43	31,92	32,93	**13,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	26,16	23,40	32,00	13,13	23,55	21,71	22,41	30,82	**13,13**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	36,49	34,99	40,92	13,13	42,40	28,66	35,87	44,04	**13,13**
Quinoa + Mandeln + Spitzkohl	20,25	24,32	32,58	13,13	24,07	16,43	24,03	24,04	**13,13**
Hafer + Mandeln + Spitzkohl	24,52	28,32	32,58	13,13	27,40	15,32	27,97	28,49	**13,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	17,68	26,12	25,92	13,13	20,42	19,44	19,84	25,07	**13,13**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Spitzkohl	36,49	34,99	40,92	13,13	42,40	28,66	35,87	44,04	**13,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Spitzkohl	27,09	30,99	32,58	13,13	30,73	23,10	29,29	32,93	**13,13**
Mandeln + Hafer + Spitzkohl	24,52	28,32	32,58	13,13	27,40	15,32	27,97	28,49	**13,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Spitzkohl	27,94	32,32	32,58	13,13	32,40	21,99	31,92	30,71	**13,13**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	17,68	26,12	25,92	13,13	20,42	19,44	19,84	25,07	**13,13**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	29,65	32,32	32,58	13,13	34,07	23,10	33,24	35,16	**13,13**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	28,03	29,13	38,92	13,13	30,93	30,42	27,84	37,51	**13,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Linsen reif gekocht	28,03	29,13	38,92	13,13	30,93	30,42	27,84	37,51	**13,13**
Pistazien roh + Miso + Linsen reif gekocht	25,46	26,47	38,92	13,13	29,27	24,87	27,84	30,84	**13,13**
Miso + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	25,46	26,47	38,92	13,13	29,27	24,87	27,84	30,84	**13,13**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	23,46	25,51	39,42	13,13	25,93	17,62	27,66	30,84	**13,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	41,41	35,51	51,92	13,13	48,43	37,62	39,50	54,18	**13,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	29,87	35,51	51,92	13,13	33,43	34,29	33,58	37,51	**13,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	28,59	31,51	39,42	13,13	33,43	27,62	33,58	34,18	**13,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	31,15	31,51	39,42	13,13	35,93	29,29	35,55	40,84	**13,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	27,31	29,51	39,42	13,13	30,93	29,29	29,63	37,51	**13,13**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	17,05	19,51	39,42	13,13	20,93	19,29	21,74	24,18	**13,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	27,74	30,17	35,25	13,13	30,93	24,84	30,29	30,84	**13,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	30,30	30,17	35,25	13,13	33,43	26,51	32,26	37,51	**13,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	29,02	34,17	47,75	13,13	30,93	31,51	30,29	34,18	**13,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	40,56	34,17	47,75	13,13	45,93	34,84	36,21	50,84	**13,13**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	22,61	24,17	35,25	13,13	23,43	14,84	24,37	27,51	**13,13**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	16,20	18,17	35,25	13,13	18,43	16,51	18,45	20,84	**13,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	26,45	28,17	35,25	13,13	28,43	26,51	26,34	34,18	**13,13**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Miso	25,46	26,47	38,92	13,13	29,27	24,87	27,84	30,84	**13,13**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	28,03	29,13	38,92	13,13	30,93	30,42	27,84	37,51	**13,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Miso	28,03	29,13	38,92	13,13	30,93	30,42	27,84	37,51	**13,13**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	22,26	22,97	39,08	13,13	24,18	17,03	25,19	29,16	**13,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mandeln	28,79	34,99	40,92	13,13	32,40	26,43	31,92	32,93	**13,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mandeln	27,94	32,32	32,58	13,13	32,40	21,99	31,92	30,71	**13,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	26,16	23,40	32,00	13,13	23,55	21,71	22,41	30,82	**13,13**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	27,94	32,32	32,58	13,13	32,40	21,99	31,92	30,71	**13,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Mandeln	29,65	32,32	32,58	13,13	34,07	23,10	33,24	35,16	**13,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Mandeln	27,09	30,99	32,58	13,13	30,73	23,10	29,29	32,93	**13,13**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	28,06	22,80	30,58	32,76	22,65	13,13	25,63	27,80	**13,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**13,13**
26,16	23,40	32,00	13,13	23,55	21,71	22,41	30,82
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**13,13**
36,49	34,99	40,92	13,13	42,40	28,66	35,87	44,04
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Mandeln							**13,13**
36,49	34,99	40,92	13,13	42,40	28,66	35,87	44,04
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,13**
28,79	34,99	40,92	13,13	32,40	26,43	31,92	32,93
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**13,13**
23,60	20,73	32,00	13,13	21,88	16,16	22,41	24,16
Spitzkohl + Hafer + Mandeln							**13,13**
24,52	28,32	32,58	13,13	27,40	15,32	27,97	28,49
Hafer + Spitzkohl + Mandeln							**13,13**
24,52	28,32	32,58	13,13	27,40	15,32	27,97	28,49
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**13,13**
29,65	32,32	32,58	13,13	34,07	23,10	33,24	35,16
Bulgur, trocken + Walnüsse + Mandeln							**13,13**
27,44	30,57	41,67	14,29	32,12	13,13	31,24	31,73
Walnüsse + Bulgur, trocken + Mandeln							**13,13**
27,44	30,57	41,67	14,29	32,12	13,13	31,24	31,73
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**13,13**
25,50	21,47	30,58	32,76	20,98	13,13	23,00	25,58
Quinoa + Spitzkohl + Mandeln							**13,13**
20,25	24,32	32,58	13,13	24,07	16,43	24,03	24,04
Spitzkohl + Quinoa + Mandeln							**13,13**
20,25	24,32	32,58	13,13	24,07	16,43	24,03	24,04
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**13,13**
28,91	22,80	22,25	34,98	24,32	13,13	25,63	25,58
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**13,13**
27,09	30,99	32,58	13,13	30,73	23,10	29,29	32,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**13,13**
25,50	21,47	30,58	32,76	20,98	13,13	23,00	25,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Mais-Mehl							**13,13**
23,60	20,73	32,00	13,13	21,88	16,16	22,41	24,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Mais-Mehl							**13,13**
28,06	22,80	30,58	32,76	22,65	13,13	25,63	27,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	28,91	22,80	22,25	34,98	24,32	13,13	25,63	25,58	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	20,50	26,09	29,29	13,13	22,75	23,42	21,31	28,04	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Lupinen	17,93	23,42	29,29	13,13	19,42	15,64	19,99	23,60	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	29,90	30,09	37,63	13,13	34,42	28,98	27,89	39,16	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Lupinen	13,66	19,42	29,29	13,13	16,08	16,76	16,05	19,16	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	21,35	27,42	29,29	13,13	24,42	22,31	23,94	25,82	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	22,21	30,09	37,63	13,13	24,42	26,76	23,94	28,04	**13,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	26,88	29,51	35,25	13,13	30,93	24,29	29,63	29,73	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	23,06	27,42	29,29	13,13	26,08	23,42	25,26	30,27	**13,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	29,44	29,51	35,25	13,13	33,43	25,96	31,61	36,40	**13,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	25,60	27,51	35,25	13,13	28,43	25,96	25,68	33,07	**13,13**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	28,06	21,47	26,42	42,76	22,65	13,13	25,63	25,58	**13,13**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	21,75	23,51	35,25	13,13	23,43	14,29	23,71	26,40	**13,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	28,16	33,51	47,75	13,13	30,93	30,96	29,63	33,07	**13,13**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	15,34	17,51	35,25	13,13	18,43	15,96	17,79	19,73	**13,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	39,70	33,51	47,75	13,13	45,93	34,29	35,55	49,73	**13,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	27,74	33,51	47,75	13,13	30,10	31,51	28,97	33,07	**13,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	39,27	33,51	47,75	13,13	45,10	34,84	34,89	49,73	**13,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	14,91	17,51	35,25	13,13	17,60	16,51	17,13	19,73	**13,13**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	21,32	23,51	35,25	13,13	22,60	14,84	23,05	26,40	**13,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	26,45	29,51	35,25	13,13	30,10	24,84	28,97	29,73	**13,13**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	26,78	25,47	43,08	16,09	27,65	13,13	26,29	31,13	**13,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	25,17	27,51	35,25	13,13	27,60	26,51	25,03	33,07	**13,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	29,02	29,51	35,25	13,13	32,60	26,51	30,95	36,40	**13,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	29,44	28,84	35,25	13,13	33,43	28,18	32,26	37,51	**13,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	26,88	28,84	35,25	13,13	30,93	26,51	30,29	30,84	**13,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	25,60	26,84	35,25	13,13	28,43	28,18	26,34	34,18	**13,13**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	21,75	22,84	35,25	13,13	23,43	16,51	24,37	27,51	**13,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	28,16	32,84	47,75	13,13	30,93	33,18	30,29	34,18	**13,13**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	15,34	16,84	35,25	13,13	18,43	18,18	18,45	20,84	**13,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	39,70	32,84	47,75	13,13	45,93	36,51	36,21	50,84	**13,13**
Mandeln + Walnüsse + Bulgur, trocken	27,44	30,57	41,67	14,29	32,12	13,13	31,24	31,73	**13,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen	17,68	26,12	25,92	13,13	20,42	19,44	19,84	25,07	**13,13**
Walnüsse + Mandeln + Bulgur, trocken	27,44	30,57	41,67	14,29	32,12	13,13	31,24	31,73	**13,13**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	17,68	26,12	25,92	13,13	20,42	19,44	19,84	25,07	**13,13**
Mandeln + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,65	32,32	32,58	13,13	34,07	23,10	33,24	35,16	**13,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Mandeln + Walnüsse								**13,13**
27,44	30,57	41,67	14,29	32,12	13,13	31,24	31,73	
Mandeln + Bulgur, trocken + Walnüsse								**13,13**
27,44	30,57	41,67	14,29	32,12	13,13	31,24	31,73	
Spitzkohl + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,13**
29,65	32,32	32,58	13,13	34,07	23,10	33,24	35,16	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,13**
15,59	14,25	19,08	16,82	18,87	13,13	17,64	21,78	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen								**13,13**
26,10	29,83	34,67	13,13	30,53	15,72	28,86	30,00	
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen								**13,13**
28,38	29,89	36,54	13,13	32,95	15,57	31,15	32,80	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl								**13,13**
23,97	21,17	24,79	41,54	22,25	13,13	24,93	23,76	
Miso + Linsen reif gekocht + Pistazien roh								**13,13**
25,46	26,47	38,92	13,13	29,27	24,87	27,84	30,84	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh								**13,13**
23,60	20,73	32,00	13,13	21,88	16,16	22,41	24,16	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Pistazien roh								**13,13**
23,60	20,73	32,00	13,13	21,88	16,16	22,41	24,16	
Linsen reif gekocht + Miso + Pistazien roh								**13,13**
25,46	26,47	38,92	13,13	29,27	24,87	27,84	30,84	
3*Miso + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,13**
22,83	22,11	30,63	13,13	26,75	19,36	22,05	28,50	
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**13,13**
22,18	22,84	35,25	13,13	24,27	16,51	24,37	28,62	
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**13,13**
15,77	16,84	35,25	13,13	19,27	18,18	18,45	21,96	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**13,13**
40,13	32,84	47,75	13,13	46,77	36,51	36,21	51,96	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**13,13**
27,31	28,84	35,25	13,13	31,77	26,51	30,29	31,96	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**13,13**
28,59	32,84	47,75	13,13	31,77	33,18	30,29	35,29	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**13,13**
26,03	26,84	35,25	13,13	29,27	28,18	26,34	35,29
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**13,13**
29,87	28,84	35,25	13,13	34,27	28,18	32,26	38,62
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,13**
20,47	19,51	39,42	13,13	25,93	17,62	24,37	31,96
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,13**
19,19	19,51	39,42	13,13	23,43	17,62	24,37	28,62
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,13**
24,32	27,51	51,92	13,13	30,93	20,96	34,24	38,62
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**13,13**
28,06	22,80	30,58	32,76	22,65	13,13	25,63	27,80
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Haselnüsse							**13,13**
28,06	22,80	30,58	32,76	22,65	13,13	25,63	27,80
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**13,13**
25,50	21,47	30,58	32,76	20,98	13,13	23,00	25,58
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**13,13**
25,50	21,47	30,58	32,76	20,98	13,13	23,00	25,58
Spitzkohl + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,13**
28,79	34,99	40,92	13,13	32,40	26,43	31,92	32,93
Mandeln + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,13**
28,79	34,99	40,92	13,13	32,40	26,43	31,92	32,93
Mandeln + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**13,13**
36,49	34,99	40,92	13,13	42,40	28,66	35,87	44,04
Spitzkohl + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,13**
27,94	32,32	32,58	13,13	32,40	21,99	31,92	30,71
Spitzkohl + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,13**
27,09	30,99	32,58	13,13	30,73	23,10	29,29	32,93
Mandeln + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,13**
27,94	32,32	32,58	13,13	32,40	21,99	31,92	30,71
Mandeln + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,13**
27,09	30,99	32,58	13,13	30,73	23,10	29,29	32,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,13**
26,16	23,40	32,00	13,13	23,55	21,71	22,41	30,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,16	23,40	32,00	13,13	23,55	21,71	22,41	30,82	**13,13**
Linsen reif gekocht + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,03	29,13	38,92	13,13	30,93	30,42	27,84	37,51	**13,13**
Miso + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,03	29,13	38,92	13,13	30,93	30,42	27,84	37,51	**13,13**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,50	21,47	30,58	32,76	20,98	13,13	23,00	25,58	**13,13**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,91	22,80	22,25	34,98	24,32	13,13	25,63	25,58	**13,13**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,06	22,80	30,58	32,76	22,65	13,13	25,63	27,80	**13,13**
Spitzkohl + Mandeln + Hafer	24,52	28,32	32,58	13,13	27,40	15,32	27,97	28,49	**13,13**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,06	22,80	30,58	32,76	22,65	13,13	25,63	27,80	**13,13**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	28,91	22,80	22,25	34,98	24,32	13,13	25,63	25,58	**13,13**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,50	21,47	30,58	32,76	20,98	13,13	23,00	25,58	**13,13**
Mandeln + Spitzkohl + Hafer	24,52	28,32	32,58	13,13	27,40	15,32	27,97	28,49	**13,13**
Spitzkohl + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	36,49	34,99	40,92	13,13	42,40	28,66	35,87	44,04	**13,13**
Spitzkohl + Mandeln + Quinoa	20,25	24,32	32,58	13,13	24,07	16,43	24,03	24,04	**13,13**
Mandeln + Spitzkohl + Quinoa	20,25	24,32	32,58	13,13	24,07	16,43	24,03	24,04	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	13,13	28,49	57,79	19,96	37,20	27,62	33,15	44,69	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	13,13	28,49	57,79	17,73	37,20	22,07	33,15	44,69	**13,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	13,13	27,15	57,79	17,73	37,20	26,51	34,47	46,91	**13,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,50	21,89	37,83	30,94	23,17	13,13	24,45	29,36	**13,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	27,31	24,39	39,54	22,80	25,23	13,13	25,53	33,47	**13,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,00	21,49	36,42	19,79	22,98	13,13	22,95	28,96	**13,13**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	26,79	31,02	44,58	14,59	31,73	13,12	31,01	31,53	**13,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	24,44	26,67	35,71	13,12	27,00	23,55	26,11	32,37	**13,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	21,88	24,00	35,71	13,12	25,33	17,99	26,11	25,70	**13,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,12	22,69	40,79	13,12	23,37	21,36	23,80	28,76	**13,12**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	23,96	26,58	31,75	13,12	27,64	17,88	25,71	30,40	**13,12**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	21,68	26,52	29,88	13,12	25,22	18,03	23,42	27,60	**13,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	25,34	25,82	34,54	22,29	27,07	13,12	26,10	29,27	**13,12**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	24,06	25,82	47,04	18,96	24,57	13,12	26,10	32,60	**13,12**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	20,21	23,82	47,04	18,96	22,07	13,12	22,15	29,27	**13,12**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	18,08	19,33	35,38	13,12	23,52	21,74	20,26	25,08	**13,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	29,62	31,33	35,38	13,12	36,02	30,07	32,10	35,08	**13,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	28,33	29,33	35,38	13,12	33,52	31,74	28,15	38,41	**13,12**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	30,90	35,33	47,88	13,12	36,02	36,74	32,10	38,41	**13,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	21,92	21,33	22,88	13,12	26,02	15,07	22,23	25,08	**13,12**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	42,44	35,33	47,88	13,12	51,02	40,07	38,02	55,08	**13,12**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	24,49	25,33	35,38	13,12	28,52	20,07	26,18	31,74	**13,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso							**13,12**
32,18	31,33	35,38	13,12	38,52	31,74	34,07	41,74
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
25,97	27,87	33,96	13,12	29,17	23,77	26,15	32,37
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
29,11	29,26	35,83	13,12	33,26	22,51	31,07	32,94
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
26,82	29,20	33,96	13,12	30,83	22,66	28,78	30,14
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
35,37	31,87	42,29	13,12	40,83	29,32	32,73	43,48
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
29,96	31,93	44,17	13,12	33,26	26,95	31,07	35,17
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
19,13	21,20	33,96	13,12	22,50	17,10	20,89	23,48
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
27,68	31,87	42,29	13,12	30,83	27,10	28,78	32,37
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
37,65	31,93	44,17	13,12	43,26	29,17	35,02	46,28
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
28,25	27,93	35,83	13,12	31,59	23,62	28,44	35,17
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
30,82	29,26	35,83	13,12	34,93	23,62	32,39	37,39
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
28,53	29,20	33,96	13,12	32,50	23,77	30,10	34,59
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
23,41	25,20	33,96	13,12	25,83	15,99	24,84	27,92
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
21,41	21,26	35,83	13,12	24,93	16,95	23,18	26,28
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**13,12**
25,69	25,26	35,83	13,12	28,26	15,84	27,13	30,72
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,12**
19,63	15,91	17,33	38,20	17,83	13,12	20,48	19,09
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**13,12**
25,80	30,64	31,63	13,12	30,06	13,76	29,84	28,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	27,32	30,68	32,88	13,12	31,68	13,66	31,37	30,33	**13,12**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	25,82	30,76	31,75	13,12	30,42	14,07	29,89	28,70	**13,12**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	27,34	30,80	33,00	13,12	32,03	13,97	31,42	30,57	**13,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	20,84	21,35	40,79	13,12	22,53	18,58	23,80	25,42	**13,12**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	23,57	26,22	40,13	13,12	28,05	18,59	29,82	31,20	**13,12**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	22,29	28,22	40,13	13,12	25,55	13,59	25,87	27,87	**13,12**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	28,70	34,22	52,63	13,12	35,55	21,92	39,68	41,20	**13,12**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	26,13	30,22	40,13	13,12	28,05	13,59	29,82	31,20	**13,12**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	24,85	26,22	40,13	13,12	30,55	18,59	29,82	34,53	**13,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,53	13,12	20,04	16,19	16,38	13,51	15,36	18,43	**13,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,43	13,12	23,21	19,72	14,18	13,57	14,74	15,47	**13,12**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,56	23,30	23,46	13,32	15,30	13,12	15,76	19,67	**13,12**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	21,09	21,81	33,29	14,40	25,54	13,11	24,28	27,58	**13,11**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,09	20,00	45,83	13,11	22,50	21,67	24,34	30,00	**13,11**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	28,00	58,33	13,11	30,00	25,00	34,21	40,00	**13,11**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,65	24,00	45,83	13,11	22,50	16,67	24,34	30,00	**13,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,37	20,00	45,83	13,11	25,00	21,67	24,34	33,33	**13,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,09	22,00	45,83	13,11	22,50	15,00	22,37	26,67	**13,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,00	23,47	28,96	13,11	25,74	20,18	23,25	31,19	**13,11**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,80	22,00	45,83	13,11	20,00	16,67	20,39	26,67	**13,11**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,15	14,71	15,67	26,56	17,43	13,11	18,32	18,38	**13,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,15	14,71	15,67	26,56	17,43	13,11	18,32	18,38	**13,11**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bulgur, trocken	23,93	28,00	50,00	13,11	26,67	23,33	26,32	28,89	**13,11**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Bulgur, trocken	24,79	25,33	41,67	13,11	28,33	20,00	27,63	31,11	**13,11**
Austernpilze + Quinoa + Amaranth, ungekocht	16,24	16,00	41,67	13,11	20,00	17,78	19,74	24,44	**13,11**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Bulgur, trocken	22,22	24,00	41,67	13,11	25,00	20,00	23,68	28,89	**13,11**
Kakao + Austernpilze + Dinkel ungekocht	21,37	22,67	41,67	13,11	25,00	15,56	27,63	28,89	**13,11**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	32,48	26,67	50,00	13,11	38,33	30,00	31,58	44,44	**13,11**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Bulgur, trocken	31,62	28,00	50,00	13,11	36,67	25,56	30,26	40,00	**13,11**
Buchweizen + Austernpilze + Dinkel ungekocht	17,95	17,33	33,33	13,11	20,00	13,33	21,05	22,22	**13,11**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bulgur, trocken	23,08	25,33	41,67	13,11	26,67	18,89	26,32	26,67	**13,11**
Austernpilze + Kakao + Dinkel ungekocht	21,37	22,67	41,67	13,11	25,00	15,56	27,63	28,89	**13,11**
Cashewnuss + Champignons frisch + Bulgur, trocken	20,85	22,11	44,67	13,11	23,85	16,49	23,87	27,22	**13,11**
Champignons frisch + Cashewnuss + Bulgur, trocken	20,85	22,11	44,67	13,11	23,85	16,49	23,87	27,22	**13,11**
Austernpilze + Buchweizen + Dinkel ungekocht	17,95	17,33	33,33	13,11	20,00	13,33	21,05	22,22	**13,11**
Mandeln + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	26,15	31,47	47,50	14,89	31,33	13,11	30,79	31,33	**13,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**13,11**
20,81	21,87	44,42	13,11	23,13	15,87	23,76	26,76
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**13,11**
18,80	17,33	33,33	13,11	21,67	13,33	21,05	24,44
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**13,11**
18,80	17,33	33,33	13,11	21,67	13,33	21,05	24,44
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**13,11**
20,81	21,87	44,42	13,11	23,13	15,87	23,76	26,76
Austernpilze + Hafer + Amaranth, ungekocht							**13,11**
20,51	20,00	41,67	13,11	23,33	16,67	23,68	28,89
Quinoa + Austernpilze + Bulgur, trocken							**13,11**
15,38	17,33	41,67	13,11	18,33	13,33	18,42	20,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,11**
25,03	25,04	37,25	13,11	26,68	21,93	24,86	32,31
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,11**
23,50	25,00	36,00	13,11	25,07	22,03	23,33	30,44
Walnüsse + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,11**
22,46	22,37	37,25	13,11	25,02	16,38	24,86	25,64
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,11**
20,94	22,33	36,00	13,11	23,40	16,48	23,33	23,78
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,11**
25,03	25,04	37,25	13,11	26,68	21,93	24,86	32,31
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,11**
20,94	22,33	36,00	13,11	23,40	16,48	23,33	23,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,11**
23,50	25,00	36,00	13,11	25,07	22,03	23,33	30,44
Pistazien roh + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,11**
22,46	22,37	37,25	13,11	25,02	16,38	24,86	25,64
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl							**13,11**
20,94	22,33	36,00	13,11	23,40	16,48	23,33	23,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**13,11**
23,50	25,00	36,00	13,11	25,07	22,03	23,33	30,44
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**13,11**
20,94	22,33	36,00	13,11	23,40	16,48	23,33	23,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**13,11**
23,50	25,00	36,00	13,11	25,07	22,03	23,33	30,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Mandeln							**13,11**
26,15	31,47	47,50	14,89	31,33	13,11	30,79	31,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Mandeln							**13,11**
24,44	24,80	30,83	32,44	24,67	13,11	28,16	24,67
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**13,11**
24,44	24,80	30,83	32,44	24,67	13,11	28,16	24,67
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Walnüsse							**13,11**
22,46	22,37	37,25	13,11	25,02	16,38	24,86	25,64
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**13,11**
26,15	31,47	47,50	14,89	31,33	13,11	30,79	31,33
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**13,11**
22,31	25,47	39,17	14,56	26,33	13,11	27,50	26,89
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**13,11**
22,68	22,01	36,50	31,96	24,23	13,11	24,95	26,00
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**13,11**
19,03	20,20	31,17	13,11	23,90	14,49	21,45	25,39
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**13,11**
21,03	21,32	42,54	13,11	22,53	18,83	24,28	27,11
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**13,11**
21,67	20,53	44,42	13,11	24,80	20,31	25,08	31,20
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**13,11**
20,81	21,87	44,42	13,11	23,13	15,87	23,76	26,76
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl							**13,11**
17,15	14,71	15,67	26,56	17,43	13,11	18,32	18,38
Cashewnuss + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**13,11**
22,52	23,20	44,42	13,11	23,13	16,98	25,08	28,98
Cashewnuss + Kakao + Lauch gedünstet							**13,11**
24,23	25,87	52,75	13,11	28,13	22,53	31,66	35,64
Cashewnuss + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**13,11**
19,96	21,87	44,42	13,11	21,47	16,98	22,45	26,76
Gerstenmehl + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**13,11**
19,96	21,87	44,42	13,11	21,47	16,98	22,45	26,76
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**13,11**
20,81	21,87	44,42	13,11	23,13	15,87	23,76	26,76
Haselnüsse + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**13,11**
22,52	23,20	44,42	13,11	23,13	16,98	25,08	28,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**13,11**
24,23	25,87	52,75	13,11	28,13	22,53	31,66	35,64
Buchweizen + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**13,11**
20,81	20,53	44,42	13,11	23,13	20,31	25,08	28,98
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**13,11**
21,67	20,53	44,42	13,11	24,80	20,31	25,08	31,20
Cashewnuss + Buchweizen + Lauch gedünstet							**13,11**
20,81	20,53	44,42	13,11	23,13	20,31	25,08	28,98
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**13,11**
17,15	14,71	15,67	26,56	17,43	13,11	18,32	18,38
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Champignons frisch							**13,11**
20,85	22,11	44,67	13,11	23,85	16,49	23,87	27,22
Cashewnuss + Haselnüsse + Champignons frisch							**13,11**
22,56	23,44	44,67	13,11	23,85	17,60	25,18	29,44
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**13,11**
21,70	20,77	44,67	13,11	25,52	20,93	25,18	31,67
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**13,11**
20,85	22,11	44,67	13,11	23,85	16,49	23,87	27,22
Gerstenmehl + Cashewnuss + Champignons frisch							**13,11**
19,99	22,11	44,67	13,11	22,18	17,60	22,55	27,22
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Champignons frisch							**13,11**
21,70	20,77	44,67	13,11	25,52	20,93	25,18	31,67
Cashewnuss + Kakao + Champignons frisch							**13,11**
24,26	26,11	53,00	13,11	28,85	23,16	31,76	36,11
Buchweizen + Cashewnuss + Champignons frisch							**13,11**
20,85	20,77	44,67	13,11	23,85	20,93	25,18	29,44
Kakao + Cashewnuss + Champignons frisch							**13,11**
24,26	26,11	53,00	13,11	28,85	23,16	31,76	36,11
Cashewnuss + Gerstenmehl + Champignons frisch							**13,11**
19,99	22,11	44,67	13,11	22,18	17,60	22,55	27,22
Haselnüsse + Cashewnuss + Champignons frisch							**13,11**
22,56	23,44	44,67	13,11	23,85	17,60	25,18	29,44
Cashewnuss + Buchweizen + Champignons frisch							**13,11**
20,85	20,77	44,67	13,11	23,85	20,93	25,18	29,44
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**13,11**
31,62	28,00	50,00	13,11	36,67	25,56	30,26	40,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**13,11**
22,22	24,00	41,67	13,11	25,00	20,00	23,68	28,89
Bulgur, trocken + Mandeln + Bulgur, trocken							**13,11**
26,15	31,47	47,50	14,89	31,33	13,11	30,79	31,33
Austernpilze + Quinoa + Bulgur, trocken							**13,11**
15,38	17,33	41,67	13,11	18,33	13,33	18,42	20,00
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,11**
23,93	28,00	50,00	13,11	26,67	23,33	26,32	28,89
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**13,11**
24,79	25,33	41,67	13,11	28,33	20,00	27,63	31,11
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,11**
23,08	25,33	41,67	13,11	26,67	18,89	26,32	26,67
Champignons frisch + Buchweizen + Cashewnuss							**13,11**
20,85	20,77	44,67	13,11	23,85	20,93	25,18	29,44
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**13,11**
21,67	20,53	44,42	13,11	24,80	20,31	25,08	31,20
Lauch gedünstet + Kakao + Cashewnuss							**13,11**
24,23	25,87	52,75	13,11	28,13	22,53	31,66	35,64
Gerstenmehl + Champignons frisch + Cashewnuss							**13,11**
19,99	22,11	44,67	13,11	22,18	17,60	22,55	27,22
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Cashewnuss							**13,11**
20,85	22,11	44,67	13,11	23,85	16,49	23,87	27,22
Kakao + Champignons frisch + Cashewnuss							**13,11**
24,26	26,11	53,00	13,11	28,85	23,16	31,76	36,11
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Cashewnuss							**13,11**
21,70	20,77	44,67	13,11	25,52	20,93	25,18	31,67
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**13,11**
21,70	20,77	44,67	13,11	25,52	20,93	25,18	31,67
Buchweizen + Champignons frisch + Cashewnuss							**13,11**
20,85	20,77	44,67	13,11	23,85	20,93	25,18	29,44
Champignons frisch + Kakao + Cashewnuss							**13,11**
24,26	26,11	53,00	13,11	28,85	23,16	31,76	36,11
Lauch gedünstet + Buchweizen + Cashewnuss							**13,11**
20,81	20,53	44,42	13,11	23,13	20,31	25,08	28,98
Haselnüsse + Champignons frisch + Cashewnuss							**13,11**
22,56	23,44	44,67	13,11	23,85	17,60	25,18	29,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**13,11**
22,52	23,20	44,42	13,11	23,13	16,98	25,08	28,98
Champignons frisch + Gerstenmehl + Cashewnuss							**13,11**
19,99	22,11	44,67	13,11	22,18	17,60	22,55	27,22
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Cashewnuss							**13,11**
22,52	23,20	44,42	13,11	23,13	16,98	25,08	28,98
Champignons frisch + Haselnüsse + Cashewnuss							**13,11**
22,56	23,44	44,67	13,11	23,85	17,60	25,18	29,44
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**13,11**
20,85	22,11	44,67	13,11	23,85	16,49	23,87	27,22
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**13,11**
19,96	21,87	44,42	13,11	21,47	16,98	22,45	26,76
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**13,11**
20,81	21,87	44,42	13,11	23,13	15,87	23,76	26,76
Kakao + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**13,11**
24,23	25,87	52,75	13,11	28,13	22,53	31,66	35,64
Buchweizen + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**13,11**
20,81	20,53	44,42	13,11	23,13	20,31	25,08	28,98
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**13,11**
21,67	20,53	44,42	13,11	24,80	20,31	25,08	31,20
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Cashewnuss							**13,11**
19,96	21,87	44,42	13,11	21,47	16,98	22,45	26,76
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**13,11**
20,81	21,87	44,42	13,11	23,13	15,87	23,76	26,76
Austernpilze + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
26,50	26,67	41,67	13,11	28,33	21,11	28,95	33,33
Austernpilze + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
24,79	25,33	41,67	13,11	28,33	20,00	27,63	31,11
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse							**13,11**
22,46	22,37	37,25	13,11	25,02	16,38	24,86	25,64
Austernpilze + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	26,67	21,11	26,32	31,11
Austernpilze + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
28,21	29,33	50,00	13,11	33,33	26,67	35,53	40,00
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
25,64	24,00	41,67	13,11	30,00	24,44	28,95	35,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
25,64	24,00	41,67	13,11	30,00	24,44	28,95	35,56
Haselnüsse + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
26,50	26,67	41,67	13,11	28,33	21,11	28,95	33,33
Bulgur, trocken + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
24,79	25,33	41,67	13,11	28,33	20,00	27,63	31,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse							**13,11**
25,03	25,04	37,25	13,11	26,68	21,93	24,86	32,31
Kakao + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
28,21	29,33	50,00	13,11	33,33	26,67	35,53	40,00
Gerstenmehl + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	26,67	21,11	26,32	31,11
Buchweizen + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
24,79	24,00	41,67	13,11	28,33	24,44	28,95	33,33
Austernpilze + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,11**
24,79	24,00	41,67	13,11	28,33	24,44	28,95	33,33
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**13,11**
25,03	25,04	37,25	13,11	26,68	21,93	24,86	32,31
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,11**
19,49	17,48	19,71	28,52	19,29	13,11	21,13	22,22
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Pistazien roh							**13,11**
22,46	22,37	37,25	13,11	25,02	16,38	24,86	25,64
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**13,11**
20,94	22,33	36,00	13,11	23,40	16,48	23,33	23,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh							**13,11**
20,94	22,33	36,00	13,11	23,40	16,48	23,33	23,78
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**13,11**
22,46	22,37	37,25	13,11	25,02	16,38	24,86	25,64
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,11**
20,05	21,41	30,63	13,11	22,75	14,12	21,53	25,60
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**13,11**
22,33	21,47	32,50	13,11	25,18	13,97	23,82	28,40
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**13,11**
23,93	26,67	58,33	13,11	29,17	22,22	34,21	36,67
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**13,11**
17,52	20,67	45,83	13,11	19,17	13,89	20,39	23,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**13,11**
21,37	22,67	45,83	13,11	21,67	13,89	24,34	26,67
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,11**
27,71	22,13	28,96	13,11	24,91	17,40	23,25	27,86
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**13,11**
18,80	18,67	45,83	13,11	21,67	18,89	24,34	26,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**13,11**
20,09	18,67	45,83	13,11	24,17	18,89	24,34	30,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kakao							**13,11**
27,35	32,00	58,33	13,11	31,67	30,00	34,21	37,78
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,11**
33,33	29,33	50,00	13,11	36,67	26,67	31,58	42,22
Austernpilze + Hafer + Haselnüsse							**13,11**
21,37	22,67	41,67	13,11	21,67	13,33	23,68	26,67
Austernpilze + Quinoa + Haselnüsse							**13,11**
17,09	18,67	41,67	13,11	18,33	14,44	19,74	22,22
Cashewnuss + Champignons frisch + Kakao							**13,11**
24,26	26,11	53,00	13,11	28,85	23,16	31,76	36,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Kakao							**13,11**
28,21	29,33	50,00	13,11	33,33	26,67	35,53	40,00
Hafer + Austernpilze + Kakao							**13,11**
23,08	25,33	50,00	13,11	26,67	18,89	30,26	33,33
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,11**
26,50	26,67	41,67	13,11	28,33	21,11	28,95	33,33
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Kakao							**13,11**
21,37	22,67	41,67	13,11	25,00	15,56	27,63	28,89
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Kakao							**13,11**
24,23	25,87	52,75	13,11	28,13	22,53	31,66	35,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Kakao							**13,11**
25,64	28,00	50,00	13,11	30,00	26,67	31,58	37,78
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,11**
24,79	26,67	41,67	13,11	26,67	20,00	27,63	28,89
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	25,00	21,11	25,00	31,11
Quinoa + Austernpilze + Kakao							**13,11**
18,80	21,33	50,00	13,11	23,33	20,00	26,32	28,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Kakao							**13,11**
21,37	22,67	41,67	13,11	25,00	15,56	27,63	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Kakao							**13,11**
35,04	32,00	58,33	13,11	41,67	32,22	38,16	48,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kakao							**13,11**
26,50	29,33	50,00	13,11	31,67	25,56	34,21	35,56
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,11**
25,64	29,33	50,00	13,11	26,67	24,44	27,63	31,11
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Gerstenmehl							**13,11**
19,96	21,87	44,42	13,11	21,47	16,98	22,45	26,76
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**13,11**
21,37	24,00	41,67	13,11	23,33	21,11	22,37	28,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Gerstenmehl							**13,11**
21,37	24,00	41,67	13,11	23,33	21,11	22,37	28,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Gerstenmehl							**13,11**
22,22	25,33	41,67	13,11	25,00	20,00	25,00	26,67
Austernpilze + Quinoa + Gerstenmehl							**13,11**
14,53	17,33	41,67	13,11	16,67	14,44	17,11	20,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Gerstenmehl							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	26,67	21,11	26,32	31,11
Cashewnuss + Champignons frisch + Haselnüsse							**13,11**
22,56	23,44	44,67	13,11	23,85	17,60	25,18	29,44
Austernpilze + Hafer + Gerstenmehl							**13,11**
18,80	21,33	41,67	13,11	20,00	13,33	21,05	24,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Gerstenmehl							**13,11**
23,08	28,00	50,00	13,11	25,00	24,44	25,00	28,89
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**13,11**
22,52	23,20	44,42	13,11	23,13	16,98	25,08	28,98
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Haselnüsse							**13,11**
25,64	29,33	50,00	13,11	26,67	24,44	27,63	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Haselnüsse							**13,11**
24,79	26,67	41,67	13,11	26,67	20,00	27,63	28,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Haselnüsse							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	25,00	21,11	25,00	31,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Haselnüsse							**13,11**
26,50	26,67	41,67	13,11	28,33	21,11	28,95	33,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	26,67	21,11	26,32	31,11
Champignons frisch + Cashewnuss + Gerstenmehl							**13,11**
19,99	22,11	44,67	13,11	22,18	17,60	22,55	27,22
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**13,11**
19,96	21,87	44,42	13,11	21,47	16,98	22,45	26,76
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Gerstenmehl							**13,11**
30,77	28,00	50,00	13,11	35,00	26,67	28,95	40,00
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,11**
22,22	25,33	41,67	13,11	25,00	20,00	25,00	26,67
Hafer + Austernpilze + Gerstenmehl							**13,11**
18,80	21,33	41,67	13,11	20,00	13,33	21,05	24,44
Quinoa + Austernpilze + Haselnüsse							**13,11**
17,09	18,67	41,67	13,11	18,33	14,44	19,74	22,22
Hafer + Austernpilze + Haselnüsse							**13,11**
21,37	22,67	41,67	13,11	21,67	13,33	23,68	26,67
Quinoa + Austernpilze + Gerstenmehl							**13,11**
14,53	17,33	41,67	13,11	16,67	14,44	17,11	20,00
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Haselnüsse							**13,11**
33,33	29,33	50,00	13,11	36,67	26,67	31,58	42,22
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,11**
23,08	28,00	50,00	13,11	25,00	24,44	25,00	28,89
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**13,11**
30,77	28,00	50,00	13,11	35,00	26,67	28,95	40,00
Cashewnuss + Champignons frisch + Gerstenmehl							**13,11**
19,99	22,11	44,67	13,11	22,18	17,60	22,55	27,22
Champignons frisch + Cashewnuss + Haselnüsse							**13,11**
22,56	23,44	44,67	13,11	23,85	17,60	25,18	29,44
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Haselnüsse							**13,11**
22,52	23,20	44,42	13,11	23,13	16,98	25,08	28,98
Hafer + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**13,11**
20,51	20,00	41,67	13,11	23,33	16,67	23,68	28,89
Quinoa + Buchweizen + Austernpilze							**13,11**
15,38	16,00	41,67	13,11	18,33	17,78	19,74	22,22
Hafer + Buchweizen + Austernpilze							**13,11**
19,66	20,00	41,67	13,11	21,67	16,67	23,68	26,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**13,11**
18,80	17,33	33,33	13,11	21,67	13,33	21,05	24,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**13,11**
25,64	24,00	41,67	13,11	30,00	24,44	28,95	35,56
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,11**
27,35	32,00	58,33	13,11	31,67	30,00	34,21	37,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**13,11**
23,08	22,67	41,67	13,11	26,67	24,44	25,00	33,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**13,11**
23,93	24,00	41,67	13,11	28,33	23,33	27,63	31,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**13,11**
24,79	26,67	50,00	13,11	28,33	27,78	27,63	33,33
Bulgur, trocken + Quinoa + Austernpilze							**13,11**
15,38	17,33	41,67	13,11	18,33	13,33	18,42	20,00
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**13,11**
16,24	16,00	41,67	13,11	20,00	17,78	19,74	24,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Austernpilze							**13,11**
23,08	24,00	41,67	13,11	26,67	23,33	27,63	28,89
Amaranth, ungekocht + Hafer + Austernpilze							**13,11**
20,51	20,00	41,67	13,11	23,33	16,67	23,68	28,89
Buchweizen + Hafer + Austernpilze							**13,11**
19,66	20,00	41,67	13,11	21,67	16,67	23,68	26,67
Kakao + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**13,11**
21,37	22,67	41,67	13,11	25,00	15,56	27,63	28,89
Kakao + Hafer + Austernpilze							**13,11**
23,08	25,33	50,00	13,11	26,67	18,89	30,26	33,33
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**13,11**
17,95	17,33	33,33	13,11	20,00	13,33	21,05	22,22
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**13,11**
18,80	17,33	33,33	13,11	21,67	13,33	21,05	24,44
Haselnüsse + Hafer + Austernpilze							**13,11**
21,37	22,67	41,67	13,11	21,67	13,33	23,68	26,67
Gerstenmehl + Hafer + Austernpilze							**13,11**
18,80	21,33	41,67	13,11	20,00	13,33	21,05	24,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Austernpilze							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	25,00	21,11	25,00	31,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	32,48	26,67	50,00	13,11	38,33	30,00	31,58	44,44	**13,11**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Austernpilze	27,35	32,00	58,33	13,11	31,67	30,00	34,21	37,78	**13,11**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Austernpilze	24,79	26,67	41,67	13,11	26,67	20,00	27,63	28,89	**13,11**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Austernpilze	25,64	29,33	50,00	13,11	26,67	24,44	27,63	31,11	**13,11**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Austernpilze	33,33	29,33	50,00	13,11	36,67	26,67	31,58	42,22	**13,11**
Quinoa + Haselnüsse + Austernpilze	17,09	18,67	41,67	13,11	18,33	14,44	19,74	22,22	**13,11**
Hafer + Haselnüsse + Austernpilze	21,37	22,67	41,67	13,11	21,67	13,33	23,68	26,67	**13,11**
Austernpilze + Hafer + Kakao	23,08	25,33	50,00	13,11	26,67	18,89	30,26	33,33	**13,11**
Austernpilze + Quinoa + Kakao	18,80	21,33	50,00	13,11	23,33	20,00	26,32	28,89	**13,11**
Dinkel ungekocht + Kakao + Austernpilze	21,37	22,67	41,67	13,11	25,00	15,56	27,63	28,89	**13,11**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Austernpilze	28,21	29,33	50,00	13,11	33,33	26,67	35,53	40,00	**13,11**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Austernpilze	31,62	26,67	50,00	13,11	36,67	30,00	31,58	42,22	**13,11**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Austernpilze	26,50	29,33	50,00	13,11	31,67	25,56	34,21	35,56	**13,11**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Austernpilze	23,93	26,67	50,00	13,11	26,67	27,78	27,63	31,11	**13,11**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Austernpilze	35,04	32,00	58,33	13,11	41,67	32,22	38,16	48,89	**13,11**
Quinoa + Kakao + Austernpilze	18,80	21,33	50,00	13,11	23,33	20,00	26,32	28,89	**13,11**
Hafer + Kakao + Austernpilze	23,08	25,33	50,00	13,11	26,67	18,89	30,26	33,33	**13,11**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	35,04	32,00	58,33	13,11	41,67	32,22	38,16	48,89	**13,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Austernpilze							**13,11**
17,95	17,33	33,33	13,11	20,00	13,33	21,05	22,22
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**13,11**
24,44	24,80	30,83	32,44	24,67	13,11	28,16	24,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Austernpilze							**13,11**
24,79	24,00	41,67	13,11	28,33	24,44	28,95	33,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Austernpilze							**13,11**
22,22	22,67	41,67	13,11	25,00	24,44	25,00	31,11
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Austernpilze							**13,11**
16,24	16,00	41,67	13,11	20,00	17,78	19,74	24,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Austernpilze							**13,11**
25,64	28,00	50,00	13,11	30,00	26,67	31,58	37,78
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**13,11**
25,64	28,00	50,00	13,11	30,00	26,67	31,58	37,78
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
23,08	28,00	50,00	13,11	25,00	24,44	25,00	28,89
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
23,08	25,33	41,67	13,11	26,67	18,89	26,32	26,67
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
23,93	24,00	41,67	13,11	28,33	23,33	27,63	31,11
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
23,08	24,00	41,67	13,11	26,67	23,33	27,63	28,89
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
26,50	29,33	50,00	13,11	31,67	25,56	34,21	35,56
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
24,79	26,67	41,67	13,11	26,67	20,00	27,63	28,89
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
22,22	25,33	41,67	13,11	25,00	20,00	25,00	26,67
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**13,11**
22,22	24,00	41,67	13,11	25,00	20,00	23,68	28,89
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,11**
26,50	29,33	50,00	13,11	31,67	25,56	34,21	35,56
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**13,11**
22,22	22,67	41,67	13,11	25,00	24,44	25,00	31,11
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
23,93	26,67	50,00	13,11	26,67	27,78	27,63	31,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	23,93	25,33	41,67	13,11	25,00	21,11	25,00	31,11	**13,11**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	21,37	24,00	41,67	13,11	23,33	21,11	22,37	28,89	**13,11**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	24,79	25,33	41,67	13,11	28,33	20,00	27,63	31,11	**13,11**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	25,64	24,00	41,67	13,11	30,00	24,44	28,95	35,56	**13,11**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	24,79	24,00	41,67	13,11	28,33	24,44	28,95	33,33	**13,11**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	28,21	29,33	50,00	13,11	33,33	26,67	35,53	40,00	**13,11**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	26,50	26,67	41,67	13,11	28,33	21,11	28,95	33,33	**13,11**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	23,93	25,33	41,67	13,11	26,67	21,11	26,32	31,11	**13,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Austernpilze	24,44	24,80	30,83	32,44	24,67	13,11	28,16	24,67	**13,11**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	23,08	22,67	41,67	13,11	26,67	24,44	25,00	33,33	**13,11**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Austernpilze	23,93	28,00	50,00	13,11	26,67	23,33	26,32	28,89	**13,11**
Buchweizen + Quinoa + Austernpilze	15,38	16,00	41,67	13,11	18,33	17,78	19,74	22,22	**13,11**
Kakao + Quinoa + Austernpilze	18,80	21,33	50,00	13,11	23,33	20,00	26,32	28,89	**13,11**
Haselnüsse + Quinoa + Austernpilze	17,09	18,67	41,67	13,11	18,33	14,44	19,74	22,22	**13,11**
Gerstenmehl + Quinoa + Austernpilze	14,53	17,33	41,67	13,11	16,67	14,44	17,11	20,00	**13,11**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	31,62	28,00	50,00	13,11	36,67	25,56	30,26	40,00	**13,11**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	31,62	26,67	50,00	13,11	36,67	30,00	31,58	42,22	**13,11**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	35,04	32,00	58,33	13,11	41,67	32,22	38,16	48,89	**13,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**13,11**
33,33	29,33	50,00	13,11	36,67	26,67	31,58	42,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Austernpilze							**13,11**
24,79	25,33	41,67	13,11	28,33	20,00	27,63	31,11
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
25,64	29,33	50,00	13,11	26,67	24,44	27,63	31,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Austernpilze							**13,11**
23,08	25,33	41,67	13,11	26,67	18,89	26,32	26,67
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
27,35	32,00	58,33	13,11	31,67	30,00	34,21	37,78
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Austernpilze							**13,11**
31,62	28,00	50,00	13,11	36,67	25,56	30,26	40,00
Quinoa + Bulgur, trocken + Austernpilze							**13,11**
15,38	17,33	41,67	13,11	18,33	13,33	18,42	20,00
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**13,11**
30,77	28,00	50,00	13,11	35,00	26,67	28,95	40,00
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**13,11**
25,64	28,00	50,00	13,11	30,00	26,67	31,58	37,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Buchweizen							**13,11**
23,93	26,67	50,00	13,11	26,67	27,78	27,63	31,11
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**13,11**
28,21	29,33	50,00	13,11	33,33	26,67	35,53	40,00
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
23,93	28,00	50,00	13,11	26,67	23,33	26,32	28,89
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**13,11**
24,79	26,67	50,00	13,11	28,33	27,78	27,63	33,33
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**13,11**
32,48	26,67	50,00	13,11	38,33	30,00	31,58	44,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Austernpilze							**13,11**
22,22	24,00	41,67	13,11	25,00	20,00	23,68	28,89
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Kakao							**13,11**
24,23	25,87	52,75	13,11	28,13	22,53	31,66	35,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Austernpilze							**13,11**
22,22	25,33	41,67	13,11	25,00	20,00	25,00	26,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Buchweizen							**13,11**
23,08	24,00	41,67	13,11	26,67	23,33	27,63	28,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Austernpilze							**13,11**
23,08	28,00	50,00	13,11	25,00	24,44	25,00	28,89
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Austernpilze							**13,11**
30,77	28,00	50,00	13,11	35,00	26,67	28,95	40,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Buchweizen							**13,11**
22,22	22,67	41,67	13,11	25,00	24,44	25,00	31,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Buchweizen							**13,11**
24,79	24,00	41,67	13,11	28,33	24,44	28,95	33,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Austernpilze							**13,11**
26,50	26,67	41,67	13,11	28,33	21,11	28,95	33,33
Hafer + Gerstenmehl + Austernpilze							**13,11**
18,80	21,33	41,67	13,11	20,00	13,33	21,05	24,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Austernpilze							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	26,67	21,11	26,32	31,11
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Buchweizen							**13,11**
17,95	17,33	33,33	13,11	20,00	13,33	21,05	22,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Austernpilze							**13,11**
21,37	24,00	41,67	13,11	23,33	21,11	22,37	28,89
Quinoa + Gerstenmehl + Austernpilze							**13,11**
14,53	17,33	41,67	13,11	16,67	14,44	17,11	20,00
Champignons frisch + Cashewnuss + Kakao							**13,11**
24,26	26,11	53,00	13,11	28,85	23,16	31,76	36,11
Austernpilze + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
31,62	26,67	50,00	13,11	36,67	30,00	31,58	42,22
Austernpilze + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
31,62	28,00	50,00	13,11	36,67	25,56	30,26	40,00
Austernpilze + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,93	26,67	50,00	13,11	26,67	27,78	27,63	31,11
Buchweizen + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,93	26,67	50,00	13,11	26,67	27,78	27,63	31,11
Kakao + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
27,35	32,00	58,33	13,11	31,67	30,00	34,21	37,78
Austernpilze + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
30,77	28,00	50,00	13,11	35,00	26,67	28,95	40,00
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
32,48	26,67	50,00	13,11	38,33	30,00	31,58	44,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
25,64	29,33	50,00	13,11	26,67	24,44	27,63	31,11
Austernpilze + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
35,04	32,00	58,33	13,11	41,67	32,22	38,16	48,89
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
24,79	26,67	50,00	13,11	28,33	27,78	27,63	33,33
Gerstenmehl + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,08	28,00	50,00	13,11	25,00	24,44	25,00	28,89
Gerstenmehl + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
30,77	28,00	50,00	13,11	35,00	26,67	28,95	40,00
Haselnüsse + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
33,33	29,33	50,00	13,11	36,67	26,67	31,58	42,22
Kakao + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
35,04	32,00	58,33	13,11	41,67	32,22	38,16	48,89
Austernpilze + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,08	28,00	50,00	13,11	25,00	24,44	25,00	28,89
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
32,48	26,67	50,00	13,11	38,33	30,00	31,58	44,44
Austernpilze + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
25,64	29,33	50,00	13,11	26,67	24,44	27,63	31,11
Austernpilze + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
33,33	29,33	50,00	13,11	36,67	26,67	31,58	42,22
Bulgur, trocken + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
31,62	28,00	50,00	13,11	36,67	25,56	30,26	40,00
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
24,79	26,67	50,00	13,11	28,33	27,78	27,63	33,33
Bulgur, trocken + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,93	28,00	50,00	13,11	26,67	23,33	26,32	28,89
Austernpilze + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,93	28,00	50,00	13,11	26,67	23,33	26,32	28,89
Austernpilze + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**13,11**
27,35	32,00	58,33	13,11	31,67	30,00	34,21	37,78
Buchweizen + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**13,11**
31,62	26,67	50,00	13,11	36,67	30,00	31,58	42,22
Austernpilze + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,08	24,00	41,67	13,11	26,67	23,33	27,63	28,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
24,79	26,67	41,67	13,11	26,67	20,00	27,63	28,89
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,93	24,00	41,67	13,11	28,33	23,33	27,63	31,11
Bulgur, trocken + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,08	25,33	41,67	13,11	26,67	18,89	26,32	26,67
Austernpilze + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
22,22	25,33	41,67	13,11	25,00	20,00	25,00	26,67
Haselnüsse + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
24,79	26,67	41,67	13,11	26,67	20,00	27,63	28,89
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,93	24,00	41,67	13,11	28,33	23,33	27,63	31,11
Gerstenmehl + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
22,22	25,33	41,67	13,11	25,00	20,00	25,00	26,67
Buchweizen + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,08	24,00	41,67	13,11	26,67	23,33	27,63	28,89
Kakao + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
26,50	29,33	50,00	13,11	31,67	25,56	34,21	35,56
Austernpilze + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,08	25,33	41,67	13,11	26,67	18,89	26,32	26,67
Austernpilze + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,11**
26,50	29,33	50,00	13,11	31,67	25,56	34,21	35,56
Austernpilze + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
21,37	24,00	41,67	13,11	23,33	21,11	22,37	28,89
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,11**
25,03	25,04	37,25	13,11	26,68	21,93	24,86	32,31
Austernpilze + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
22,22	24,00	41,67	13,11	25,00	20,00	23,68	28,89
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
23,08	22,67	41,67	13,11	26,67	24,44	25,00	33,33
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,11**
25,03	25,04	37,25	13,11	26,68	21,93	24,86	32,31
Austernpilze + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
22,22	22,67	41,67	13,11	25,00	24,44	25,00	31,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,50	25,00	36,00	13,11	25,07	22,03	23,33	30,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,11**
23,50	25,00	36,00	13,11	25,07	22,03	23,33	30,44
Haselnüsse + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	25,00	21,11	25,00	31,11
Austernpilze + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
25,64	28,00	50,00	13,11	30,00	26,67	31,58	37,78
Austernpilze + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
23,93	25,33	41,67	13,11	25,00	21,11	25,00	31,11
Buchweizen + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
22,22	22,67	41,67	13,11	25,00	24,44	25,00	31,11
Bulgur, trocken + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
22,22	24,00	41,67	13,11	25,00	20,00	23,68	28,89
Gerstenmehl + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
21,37	24,00	41,67	13,11	23,33	21,11	22,37	28,89
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
23,08	22,67	41,67	13,11	26,67	24,44	25,00	33,33
Kakao + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,11**
25,64	28,00	50,00	13,11	30,00	26,67	31,58	37,78
Austernpilze + Quinoa + Buchweizen							**13,11**
15,38	16,00	41,67	13,11	18,33	17,78	19,74	22,22
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**13,11**
25,64	24,00	41,67	13,11	30,00	24,44	28,95	35,56
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**13,11**
17,95	17,33	33,33	13,11	20,00	13,33	21,05	22,22
Champignons frisch + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**13,11**
21,70	20,77	44,67	13,11	25,52	20,93	25,18	31,67
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**13,11**
22,22	22,67	41,67	13,11	25,00	24,44	25,00	31,11
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,11**
23,08	24,00	41,67	13,11	26,67	23,33	27,63	28,89
Champignons frisch + Cashewnuss + Buchweizen							**13,11**
20,85	20,77	44,67	13,11	23,85	20,93	25,18	29,44
Quinoa + Austernpilze + Buchweizen							**13,11**
15,38	16,00	41,67	13,11	18,33	17,78	19,74	22,22
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,11**
24,79	26,67	50,00	13,11	28,33	27,78	27,63	33,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Hafer + Buchweizen							**13,11**
19,66	20,00	41,67	13,11	21,67	16,67	23,68	26,67
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**13,11**
23,93	26,67	50,00	13,11	26,67	27,78	27,63	31,11
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Buchweizen							**13,11**
20,81	20,53	44,42	13,11	23,13	20,31	25,08	28,98
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**13,11**
31,62	26,67	50,00	13,11	36,67	30,00	31,58	42,22
Cashewnuss + Champignons frisch + Buchweizen							**13,11**
20,85	20,77	44,67	13,11	23,85	20,93	25,18	29,44
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht							**13,11**
21,67	20,53	44,42	13,11	24,80	20,31	25,08	31,20
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**13,11**
32,48	26,67	50,00	13,11	38,33	30,00	31,58	44,44
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**13,11**
21,67	20,53	44,42	13,11	24,80	20,31	25,08	31,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**13,11**
25,64	24,00	41,67	13,11	30,00	24,44	28,95	35,56
Cashewnuss + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**13,11**
21,70	20,77	44,67	13,11	25,52	20,93	25,18	31,67
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Buchweizen							**13,11**
20,81	20,53	44,42	13,11	23,13	20,31	25,08	28,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**13,11**
23,08	22,67	41,67	13,11	26,67	24,44	25,00	33,33
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**13,11**
18,80	17,33	33,33	13,11	21,67	13,33	21,05	24,44
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**13,11**
18,80	17,33	33,33	13,11	21,67	13,33	21,05	24,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**13,11**
23,93	24,00	41,67	13,11	28,33	23,33	27,63	31,11
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**13,11**
23,08	22,67	41,67	13,11	26,67	24,44	25,00	33,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**13,11**
24,79	26,67	50,00	13,11	28,33	27,78	27,63	33,33
Hafer + Austernpilze + Buchweizen							**13,11**
19,66	20,00	41,67	13,11	21,67	16,67	23,68	26,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**13,11**
16,24	16,00	41,67	13,11	20,00	17,78	19,74	24,44
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**13,11**
24,79	24,00	41,67	13,11	28,33	24,44	28,95	33,33
Hafer + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**13,11**
20,51	20,00	41,67	13,11	23,33	16,67	23,68	28,89
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**13,11**
23,93	24,00	41,67	13,11	28,33	23,33	27,63	31,11
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Buchweizen							**13,11**
31,62	26,67	50,00	13,11	36,67	30,00	31,58	42,22
Mandeln + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,11**
24,44	24,80	30,83	32,44	24,67	13,11	28,16	24,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,11**
17,15	14,71	15,67	26,56	17,43	13,11	18,32	18,38
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,11**
17,15	14,71	15,67	26,56	17,43	13,11	18,32	18,38
Austernpilze + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,11**
24,44	24,80	30,83	32,44	24,67	13,11	28,16	24,67
Bulgur, trocken + Austernpilze + Quinoa							**13,11**
15,38	17,33	41,67	13,11	18,33	13,33	18,42	20,00
Gerstenmehl + Austernpilze + Hafer							**13,11**
18,80	21,33	41,67	13,11	20,00	13,33	21,05	24,44
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Hafer							**13,11**
20,51	20,00	41,67	13,11	23,33	16,67	23,68	28,89
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**13,11**
16,24	16,00	41,67	13,11	20,00	17,78	19,74	24,44
Austernpilze + Haselnüsse + Hafer							**13,11**
21,37	22,67	41,67	13,11	21,67	13,33	23,68	26,67
Kakao + Austernpilze + Hafer							**13,11**
23,08	25,33	50,00	13,11	26,67	18,89	30,26	33,33
Austernpilze + Buchweizen + Quinoa							**13,11**
15,38	16,00	41,67	13,11	18,33	17,78	19,74	22,22
Austernpilze + Haselnüsse + Quinoa							**13,11**
17,09	18,67	41,67	13,11	18,33	14,44	19,74	22,22
Haselnüsse + Austernpilze + Hafer							**13,11**
21,37	22,67	41,67	13,11	21,67	13,33	23,68	26,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Austernpilze + Hafer	19,66	20,00	41,67	13,11	21,67	16,67	23,68	26,67	**13,11**
Austernpilze + Gerstenmehl + Quinoa	14,53	17,33	41,67	13,11	16,67	14,44	17,11	20,00	**13,11**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Hafer	20,51	20,00	41,67	13,11	23,33	16,67	23,68	28,89	**13,11**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Quinoa	15,38	17,33	41,67	13,11	18,33	13,33	18,42	20,00	**13,11**
Austernpilze + Buchweizen + Hafer	19,66	20,00	41,67	13,11	21,67	16,67	23,68	26,67	**13,11**
Austernpilze + Kakao + Quinoa	18,80	21,33	50,00	13,11	23,33	20,00	26,32	28,89	**13,11**
Austernpilze + Kakao + Hafer	23,08	25,33	50,00	13,11	26,67	18,89	30,26	33,33	**13,11**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Quinoa	16,24	16,00	41,67	13,11	20,00	17,78	19,74	24,44	**13,11**
Buchweizen + Austernpilze + Quinoa	15,38	16,00	41,67	13,11	18,33	17,78	19,74	22,22	**13,11**
Kakao + Austernpilze + Quinoa	18,80	21,33	50,00	13,11	23,33	20,00	26,32	28,89	**13,11**
Haselnüsse + Austernpilze + Quinoa	17,09	18,67	41,67	13,11	18,33	14,44	19,74	22,22	**13,11**
Gerstenmehl + Austernpilze + Quinoa	14,53	17,33	41,67	13,11	16,67	14,44	17,11	20,00	**13,11**
Austernpilze + Gerstenmehl + Hafer	18,80	21,33	41,67	13,11	20,00	13,33	21,05	24,44	**13,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	17,35	15,60	24,46	27,90	18,00	13,11	21,24	21,14	**13,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	17,35	18,27	32,79	13,34	22,17	13,11	21,24	24,48	**13,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,48	17,60	24,46	31,23	20,50	13,11	21,90	22,26	**13,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,75	18,59	24,75	43,19	20,00	13,11	22,72	22,78	**13,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,20	17,60	24,46	20,12	18,83	13,11	19,93	21,14	**13,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Austernpilze + Spitzkohl							**13,10**
13,10	21,39	28,08	13,27	13,83	13,81	15,61	19,42
Austernpilze + Lupinen + Spitzkohl							**13,10**
13,10	21,39	28,08	13,27	13,83	13,81	15,61	19,42
Spitzkohl + Austernpilze + Lupinen							**13,10**
13,10	21,39	28,08	13,27	13,83	13,81	15,61	19,42
Austernpilze + Spitzkohl + Lupinen							**13,10**
13,10	21,39	28,08	13,27	13,83	13,81	15,61	19,42
Spitzkohl + Lupinen + Austernpilze							**13,10**
13,10	21,39	28,08	13,27	13,83	13,81	15,61	19,42
Lupinen + Spitzkohl + Austernpilze							**13,10**
13,10	21,39	28,08	13,27	13,83	13,81	15,61	19,42
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,10**
29,47	32,99	41,46	13,10	32,58	30,70	31,31	36,78
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,10**
27,76	28,99	33,13	13,10	30,92	27,37	28,68	36,78
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,10**
25,19	26,32	33,13	13,10	27,58	19,59	27,36	32,33
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,10**
23,48	23,65	24,79	13,10	25,92	16,26	24,73	27,89
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,10**
37,16	32,99	41,46	13,10	42,58	32,92	35,26	47,89
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,10**
20,92	22,32	33,13	13,10	24,25	20,70	23,41	27,89
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,10**
30,32	30,32	33,13	13,10	34,25	27,37	32,63	39,00
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,10**
28,61	30,32	33,13	13,10	32,58	26,26	31,31	34,56
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Mandeln							**13,10**
29,88	34,48	39,63	13,10	35,83	21,93	33,41	36,27
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**13,10**
25,88	25,62	41,21	13,10	29,25	24,18	27,36	32,47
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,10**
22,20	22,99	24,79	13,10	24,25	16,26	22,76	26,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**13,10**
16,22	18,32	33,13	13,10	19,25	17,37	18,81	22,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**13,10**
30,32	30,32	33,13	13,10	34,25	27,37	32,63	39,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**13,10**
26,47	28,32	33,13	13,10	29,25	27,37	26,70	35,67
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**13,10**
29,04	34,32	45,63	13,10	31,75	32,37	30,65	35,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**13,10**
40,58	34,32	45,63	13,10	46,75	35,70	36,57	52,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**13,10**
27,76	30,32	33,13	13,10	31,75	25,70	30,65	32,33
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**13,10**
22,63	24,32	33,13	13,10	24,25	15,70	24,73	29,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**13,10**
21,27	21,16	27,00	14,43	22,74	13,10	21,95	22,36
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**13,10**
21,55	20,35	32,08	16,36	22,27	13,10	20,42	25,93
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**13,10**
23,67	24,32	24,25	30,91	24,07	13,10	26,66	24,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Spitzkohl							**13,10**
23,67	24,32	24,25	30,91	24,07	13,10	26,66	24,04
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**13,10**
21,55	20,35	32,08	16,36	22,27	13,10	20,42	25,93
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Hirse gekocht							**13,10**
21,55	20,35	32,08	16,36	22,27	13,10	20,42	25,93
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Miso							**13,10**
21,55	20,35	32,08	16,36	22,27	13,10	20,42	25,93
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Miso							**13,10**
18,91	16,11	18,33	28,22	18,53	13,10	19,04	19,22
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**13,10**
18,91	16,11	18,33	28,22	18,53	13,10	19,04	19,22
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht							**13,10**
21,76	21,33	41,67	13,10	22,46	17,78	23,92	26,71
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**13,10**
23,67	24,32	24,25	30,91	24,07	13,10	26,66	24,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Mandeln							**13,10**
23,67	24,32	24,25	30,91	24,07	13,10	26,66	24,04
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**13,10**
18,91	16,11	18,33	28,22	18,53	13,10	19,04	19,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Reis halbpoliert gegart							**13,10**
18,91	16,11	18,33	28,22	18,53	13,10	19,04	19,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**13,10**
42,07	35,03	46,46	13,10	48,97	38,81	36,68	52,51
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**13,10**
21,56	21,03	21,46	13,10	23,97	13,81	20,89	22,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**13,10**
31,82	31,03	33,96	13,10	36,47	30,47	32,74	39,18
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**13,10**
27,97	29,03	33,96	13,10	31,47	30,47	26,82	35,84
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**13,10**
29,25	31,03	33,96	13,10	33,97	28,81	30,76	32,51
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**13,10**
30,53	35,03	46,46	13,10	33,97	35,47	30,76	35,84
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**13,10**
28,44	29,09	27,71	13,10	28,52	13,35	28,96	28,93
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**13,10**
17,71	19,03	33,96	13,10	21,47	20,47	18,92	22,51
3*Hafer + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**13,10**
24,12	25,03	33,96	13,10	26,47	18,81	24,84	29,18
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**13,10**
18,12	27,43	27,63	13,10	20,38	21,23	20,72	26,77
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,10**
28,61	32,99	41,46	13,10	31,75	30,14	30,65	34,56
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,10**
29,47	30,32	33,13	13,10	33,42	26,81	31,97	36,78
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,10**
28,18	32,32	41,46	13,10	30,92	30,70	29,34	35,67
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,10**
35,88	32,32	41,46	13,10	40,92	32,92	33,28	46,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,64	21,65	33,13	13,10	22,58	20,70	21,44	26,78	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,47	28,32	33,13	13,10	29,25	27,37	26,70	35,67	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,04	29,65	33,13	13,10	32,58	27,37	30,65	37,89	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,30	32,99	41,46	13,10	41,75	32,37	34,60	45,67	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,06	22,32	33,13	13,10	23,42	20,14	22,76	25,67	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,91	25,65	33,13	13,10	25,92	19,59	25,39	31,22	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,34	26,32	33,13	13,10	26,75	19,03	26,70	30,11	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,63	23,65	24,79	13,10	25,08	15,70	24,07	25,67	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,90	28,99	33,13	13,10	30,08	26,81	28,02	34,56	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,33	29,65	33,13	13,10	30,92	26,26	29,34	33,44	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,76	30,32	33,13	13,10	31,75	25,70	30,65	32,33	**13,10**
Hirse gekocht + Miso + Tahin aus rohem Sesam	21,55	20,35	32,08	16,36	22,27	13,10	20,42	25,93	**13,10**
Miso + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,55	20,35	32,08	16,36	22,27	13,10	20,42	25,93	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Hafer	22,63	24,32	33,13	13,10	24,25	15,70	24,73	29,00	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Hafer	18,35	20,32	33,13	13,10	20,92	16,81	20,78	24,56	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	25,19	26,99	33,13	13,10	27,58	23,48	26,05	33,44	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	26,90	30,99	41,46	13,10	29,25	26,81	28,68	33,44	**13,10**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer								**13,10**
34,59	30,99	41,46	13,10	39,25	29,03	32,63	44,56	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer								**13,10**
27,76	28,32	33,13	13,10	30,92	23,48	29,99	35,67	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**13,10**
26,05	28,32	33,13	13,10	29,25	22,37	28,68	31,22	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa								**13,10**
25,62	26,32	33,13	13,10	29,25	24,03	28,02	33,44	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,10**
40,58	34,32	45,63	13,10	46,75	35,70	36,57	52,33	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,10**
32,03	31,65	37,29	13,10	36,75	29,03	32,63	39,00	
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,10**
28,61	27,65	37,29	13,10	31,75	22,37	28,68	36,78	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,10**
33,74	31,65	37,29	13,10	38,42	30,14	33,94	43,44	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**13,10**
24,76	28,99	41,46	13,10	27,58	27,37	26,70	31,22	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**13,10**
23,91	26,32	33,13	13,10	27,58	22,92	26,70	29,00	
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,10**
24,34	23,65	37,29	13,10	28,42	23,48	24,73	32,33	
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**13,10**
16,22	18,32	33,13	13,10	19,25	17,37	18,81	22,33	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,10**
31,18	30,32	37,29	13,10	35,08	30,14	29,99	41,22	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**13,10**
23,06	24,99	33,13	13,10	25,92	24,03	24,07	31,22	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**13,10**
32,46	28,99	41,46	13,10	37,58	29,59	30,65	42,33	
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Quinoa								**13,10**
20,49	22,32	33,13	13,10	22,58	16,26	22,76	26,78	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**13,10**
32,88	34,32	45,63	13,10	36,75	33,48	32,63	41,22	
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**13,10**
29,88	34,48	39,63	13,10	35,83	21,93	33,41	36,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,67	24,46	49,67	13,10	26,73	18,98	30,59	35,82	**13,10**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,54	16,46	37,17	13,10	19,23	15,65	20,72	25,82	**13,10**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,82	16,46	37,17	13,10	21,73	15,65	20,72	29,16	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	26,05	29,65	37,29	13,10	28,42	25,14	27,36	31,22	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	33,74	29,65	37,29	13,10	38,42	27,37	31,31	42,33	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	17,50	18,99	28,96	13,10	20,08	15,14	19,47	22,33	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	25,19	26,99	28,96	13,10	28,42	20,70	27,36	29,00	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	26,90	26,99	28,96	13,10	30,08	21,81	28,68	33,44	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	21,77	22,99	28,96	13,10	23,42	14,03	23,41	26,78	**13,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	20,45	22,26	36,21	14,70	25,15	13,10	24,05	27,38	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	24,34	25,65	28,96	13,10	26,75	21,81	24,73	31,22	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,21	22,32	37,29	13,10	22,58	13,48	22,10	27,89	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,48	26,32	45,63	13,10	29,25	19,03	31,31	36,78	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,06	20,99	37,29	13,10	24,25	16,81	24,73	30,11	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,77	23,65	37,29	13,10	24,25	13,48	24,73	30,11	**13,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	19,59	17,59	23,71	30,26	18,48	13,10	21,42	19,60	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,92	20,99	37,29	13,10	25,92	16,81	24,73	32,33	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,06	24,99	28,96	13,10	25,08	17,92	24,07	26,78	**13,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,04	34,32	45,63	13,10	31,75	32,37	30,65	35,67	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,90	24,99	28,96	13,10	30,08	19,03	26,05	32,33	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,76	27,65	37,29	13,10	26,75	21,26	26,70	31,22	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,89	31,65	37,29	13,10	33,42	29,03	31,97	37,89	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,33	30,32	37,29	13,10	30,08	29,03	28,02	35,67	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,18	31,65	37,29	13,10	31,75	27,92	30,65	33,44	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	36,73	34,32	45,63	13,10	41,75	34,59	34,60	46,78	**13,10**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,49	23,65	37,29	13,10	23,42	22,37	22,76	26,78	**13,10**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,91	16,11	18,33	28,22	18,53	13,10	19,04	19,22	**13,10**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,91	16,11	18,33	28,22	18,53	13,10	19,04	19,22	**13,10**
Spitzkohl + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,67	24,32	24,25	30,91	24,07	13,10	26,66	24,04	**13,10**
Mandeln + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,67	24,32	24,25	30,91	24,07	13,10	26,66	24,04	**13,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,47	14,26	23,71	20,26	15,15	13,10	16,16	16,27	**13,10**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	19,24	19,82	36,25	19,30	22,23	13,09	21,05	28,33	**13,09**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	26,85	22,77	22,13	15,30	25,20	13,09	22,97	25,32	**13,09**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	20,17	20,83	33,00	16,47	22,30	13,09	21,76	28,30	**13,09**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet	13,09	26,55	48,21	15,79	36,70	24,91	31,24	44,11	**13,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl							**13,09**
18,83	20,61	31,08	13,38	23,32	13,09	22,13	26,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Roggenmehl							**13,09**
18,83	20,61	31,08	13,38	23,32	13,09	22,13	26,64
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**13,09**
18,22	15,68	23,79	29,33	16,85	13,09	19,51	19,24
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Linsen reif gekocht							**13,09**
16,92	25,91	25,75	13,09	18,70	18,61	19,38	24,47
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**13,09**
16,48	17,16	28,25	13,87	18,28	13,09	18,13	23,44
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**13,09**
16,92	25,91	25,75	13,09	18,70	18,61	19,38	24,47
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**13,09**
16,48	17,16	28,25	13,87	18,28	13,09	18,13	23,44
Lupinen + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart							**13,09**
16,92	25,91	25,75	13,09	18,70	18,61	19,38	24,47
Linsen reif gekocht + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**13,09**
16,92	25,91	25,75	13,09	18,70	18,61	19,38	24,47
Hirse gekocht + Lupinen + Hirse gekocht							**13,09**
18,15	24,27	24,33	13,91	16,10	13,09	16,58	20,49
Lupinen + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**13,09**
18,15	24,27	24,33	13,91	16,10	13,09	16,58	20,49
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**13,09**
18,15	24,27	24,33	13,91	16,10	13,09	16,58	20,49
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**13,09**
20,97	20,95	42,00	13,09	22,77	18,80	24,30	27,23
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**13,09**
25,00	26,15	43,71	13,09	29,07	24,69	26,89	31,81
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**13,09**
27,57	28,81	43,71	13,09	30,73	30,24	26,89	38,48
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**13,09**
28,49	30,13	38,46	13,09	32,45	32,20	27,76	38,11
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**13,09**
18,23	20,13	38,46	13,09	22,45	22,20	19,86	24,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**13,09**
42,59	36,13	50,96	13,09	49,95	40,53	37,63	54,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	31,05	36,13	50,96	13,09	34,95	37,20	31,70	38,11	**13,09**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	22,08	22,13	25,96	13,09	24,95	15,53	21,84	24,78	**13,09**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	32,33	32,13	38,46	13,09	37,45	32,20	33,68	41,44	**13,09**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	29,77	32,13	38,46	13,09	34,95	30,53	31,70	34,78	**13,09**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	24,64	26,13	38,46	13,09	27,45	20,53	25,78	31,44	**13,09**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	16,48	17,16	28,25	13,87	18,28	13,09	18,13	23,44	**13,09**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	16,48	17,16	28,25	13,87	18,28	13,09	18,13	23,44	**13,09**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	16,92	25,91	25,75	13,09	18,70	18,61	19,38	24,47	**13,09**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Lupinen	16,92	25,91	25,75	13,09	18,70	18,61	19,38	24,47	**13,09**
Sonnenblumenkerne getrockne + Roggenmehl + Tomaten	18,83	20,61	31,08	13,38	23,32	13,09	22,13	26,64	**13,09**
Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	18,83	20,61	31,08	13,38	23,32	13,09	22,13	26,64	**13,09**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Lupinen	18,15	24,27	24,33	13,91	16,10	13,09	16,58	20,49	**13,09**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	16,48	17,16	28,25	13,87	18,28	13,09	18,13	23,44	**13,09**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,48	17,16	28,25	13,87	18,28	13,09	18,13	23,44	**13,09**
Tomaten + Roggenmehl + Sonnenblumenkerne getrockne	18,83	20,61	31,08	13,38	23,32	13,09	22,13	26,64	**13,09**
Roggenmehl + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	18,83	20,61	31,08	13,38	23,32	13,09	22,13	26,64	**13,09**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	21,26	21,29	41,96	13,09	22,48	18,48	24,36	27,24	**13,09**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	22,11	28,00	40,38	13,08	25,67	13,96	25,81	28,01	**13,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**13,08**
24,67	26,00	40,38	13,08	30,67	18,96	29,76	34,68
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**13,08**
23,39	26,00	40,38	13,08	28,17	18,96	29,76	31,34
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**13,08**
28,52	34,00	52,88	13,08	35,67	22,29	39,63	41,34
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**13,08**
25,95	30,00	40,38	13,08	28,17	13,96	29,76	31,34
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,08**
27,29	25,93	36,83	13,08	30,44	20,51	26,92	33,42
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**13,08**
25,01	25,87	34,96	13,08	28,02	20,66	24,63	30,62
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart							**13,08**
21,04	21,27	42,29	13,08	23,09	19,48	24,13	27,38
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart							**13,08**
21,00	21,03	42,04	13,08	22,38	18,86	24,02	26,91
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**13,08**
25,78	30,69	31,71	13,08	30,03	13,67	29,88	28,56
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**13,08**
27,30	30,73	32,96	13,08	31,65	13,57	31,41	30,42
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**13,08**
18,55	19,45	35,46	16,94	20,18	13,08	20,52	24,09
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,08**
23,73	24,53	34,96	13,08	27,18	17,88	24,63	27,29
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**13,08**
26,01	24,59	36,83	13,08	29,61	17,73	26,92	30,09
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**13,08**
13,08	40,83	80,92	26,12	59,48	38,72	50,37	73,28
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**13,07**
23,73	22,53	34,54	31,52	21,83	13,07	25,28	26,68
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**13,07**
25,01	22,53	22,04	34,86	24,33	13,07	25,28	23,34
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**13,07**
19,88	20,53	34,54	31,52	19,33	13,07	21,34	23,34
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,07**
19,35	18,63	24,88	19,68	22,22	13,07	20,64	23,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,49	28,99	44,00	13,07	29,25	22,60	28,99	36,44	**13,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,92	26,99	44,00	13,07	29,25	20,93	27,01	33,11	**13,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,21	24,99	44,00	13,07	31,75	27,60	28,99	39,78	**13,07**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,92	24,99	44,00	13,07	29,25	27,60	28,99	36,44	**13,07**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	30,05	32,99	56,50	13,07	36,75	30,93	38,86	46,44	**13,07**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,64	26,99	44,00	13,07	26,75	22,60	25,04	33,11	**13,07**
Gerstenmehl + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,37	22,32	39,83	13,07	23,42	20,38	21,75	26,44	**13,07**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	28,99	39,83	13,07	33,42	29,27	32,28	35,33	**13,07**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,77	30,32	39,83	13,07	33,42	27,04	30,96	37,56	**13,07**
Bulgur, trocken + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	26,32	39,83	13,07	28,42	18,16	27,01	30,89	**13,07**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,35	24,99	39,83	13,07	30,08	22,60	28,33	35,33	**13,07**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,77	28,99	39,83	13,07	35,08	29,27	32,28	37,56	**13,07**
Buchweizen + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	24,99	39,83	13,07	28,42	22,60	28,33	33,11	**13,07**
Kakao + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	30,32	48,17	13,07	33,42	24,82	34,91	39,78	**13,07**
Gerstenmehl + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	26,32	39,83	13,07	26,75	19,27	25,70	30,89	**13,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
31,33	31,65	39,83	13,07	35,08	27,04	33,59	39,78
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
29,62	31,65	39,83	13,07	33,42	25,93	32,28	35,33
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
27,91	30,32	39,83	13,07	33,42	24,82	30,96	33,11
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
31,33	34,32	48,17	13,07	38,42	31,49	38,86	42,00
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
21,08	20,99	39,83	13,07	26,75	23,71	24,38	30,89
Bulgur, trocken + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
20,22	22,32	39,83	13,07	25,08	19,27	23,07	26,44
Haselnüsse + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
21,93	23,65	39,83	13,07	25,08	20,38	24,38	28,67
Kakao + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
23,64	26,32	48,17	13,07	30,08	25,93	30,96	35,33
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
27,06	30,32	39,83	13,07	31,75	25,93	29,64	33,11
Buchweizen + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
20,22	20,99	39,83	13,07	25,08	23,71	24,38	28,67
Haselnüsse + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	28,42	19,27	28,33	33,11
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
37,32	31,65	48,17	13,07	45,08	35,93	36,22	50,89
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
27,91	32,99	48,17	13,07	31,75	30,38	29,64	35,33
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
35,61	32,99	48,17	13,07	41,75	32,60	33,59	46,44
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
27,91	27,65	39,83	13,07	33,42	30,38	29,64	39,78
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
27,06	27,65	39,83	13,07	31,75	30,38	29,64	37,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,17	34,32	48,17	13,07	43,42	32,60	36,22	48,67	**13,07**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,88	36,99	56,50	13,07	48,42	38,16	42,80	55,33	**13,07**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,48	32,99	48,17	13,07	36,75	32,60	36,22	44,22	**13,07**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,48	34,32	48,17	13,07	33,42	30,38	32,28	37,56	**13,07**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,46	31,65	48,17	13,07	43,42	35,93	36,22	48,67	**13,07**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,06	28,99	39,83	13,07	31,75	25,93	28,33	35,33	**13,07**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,46	32,99	48,17	13,07	43,42	31,49	34,91	46,44	**13,07**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,77	30,32	39,83	13,07	31,75	27,04	29,64	37,56	**13,07**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	30,32	39,83	13,07	35,08	25,93	32,28	37,56	**13,07**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	31,65	48,17	13,07	35,08	33,71	32,28	39,78	**13,07**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,62	28,99	39,83	13,07	35,08	30,38	33,59	39,78	**13,07**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,19	36,99	56,50	13,07	38,42	35,93	38,86	44,22	**13,07**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,77	31,65	48,17	13,07	33,42	33,71	32,28	37,56	**13,07**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,48	28,99	39,83	13,07	36,75	30,38	33,59	42,00	**13,07**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,04	34,32	48,17	13,07	40,08	32,60	40,17	46,44	**13,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
28,77	32,99	48,17	13,07	33,42	29,27	30,96	35,33	
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
26,21	28,99	39,83	13,07	30,08	27,04	27,01	35,33	
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
35,61	32,99	48,17	13,07	41,75	32,60	33,59	46,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
28,77	28,99	39,83	13,07	35,08	29,27	32,28	37,56	
Quinoa + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
19,37	22,32	39,83	13,07	23,42	20,38	21,75	26,44	
Hafer + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
23,64	26,32	39,83	13,07	26,75	19,27	25,70	30,89	
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
21,93	23,65	31,50	13,07	25,08	15,93	23,07	26,44	
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
22,79	23,65	31,50	13,07	26,75	14,82	24,38	26,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
27,91	27,65	39,83	13,07	33,42	30,38	29,64	39,78	
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
24,50	24,99	31,50	13,07	26,75	15,93	25,70	28,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
27,06	30,32	39,83	13,07	31,75	25,93	29,64	33,11	
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
24,50	24,99	31,50	13,07	26,75	15,93	25,70	28,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
26,21	28,99	39,83	13,07	30,08	27,04	27,01	35,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
30,48	28,99	39,83	13,07	36,75	30,38	33,59	42,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	33,42	27,04	30,96	37,56	
Lupinen + Tomaten + Roggenmehl								**13,07**
14,76	23,81	24,08	13,07	16,08	14,69	16,87	22,24	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
29,62	28,99	39,83	13,07	35,08	30,38	33,59	39,78	
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
36,46	32,99	48,17	13,07	43,42	31,49	34,91	46,44	
Quinoa + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
20,22	22,32	39,83	13,07	25,08	19,27	23,07	26,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
30,48	34,32	48,17	13,07	33,42	30,38	32,28	37,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
29,62	31,65	39,83	13,07	33,42	25,93	32,28	35,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	31,75	27,04	29,64	37,56	
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
22,79	23,65	31,50	13,07	26,75	14,82	24,38	26,44	
Hafer + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	28,42	19,27	28,33	33,11	
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
21,93	23,65	31,50	13,07	25,08	15,93	23,07	26,44	
Kakao + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	31,75	21,49	32,28	35,33	
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
22,79	22,32	31,50	13,07	26,75	19,27	25,70	28,67	
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
23,64	22,32	31,50	13,07	28,42	19,27	25,70	30,89	
Tomaten + Lupinen + Roggenmehl								**13,07**
14,76	23,81	24,08	13,07	16,08	14,69	16,87	22,24	
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
37,32	31,65	48,17	13,07	45,08	35,93	36,22	50,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
27,91	32,99	48,17	13,07	31,75	30,38	29,64	35,33	
Hafer + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
24,50	26,32	39,83	13,07	28,42	18,16	27,01	30,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
27,91	30,32	48,17	13,07	33,42	24,82	34,91	39,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
27,91	30,32	39,83	13,07	33,42	24,82	30,96	33,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
32,19	36,99	56,50	13,07	38,42	35,93	38,86	44,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
28,77	31,65	48,17	13,07	33,42	33,71	32,28	37,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
29,62	31,65	48,17	13,07	35,08	33,71	32,28	39,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
33,04	34,32	48,17	13,07	40,08	32,60	40,17	46,44
Dinkel ungekocht + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	31,75	21,49	32,28	35,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
30,48	32,99	48,17	13,07	36,75	32,60	36,22	44,22
Quinoa + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
20,22	20,99	39,83	13,07	25,08	23,71	24,38	28,67
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
21,08	20,99	39,83	13,07	26,75	23,71	24,38	30,89
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
36,46	31,65	48,17	13,07	43,42	35,93	36,22	48,67
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
23,64	22,32	31,50	13,07	28,42	19,27	25,70	30,89
Quinoa + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
23,64	26,32	48,17	13,07	30,08	25,93	30,96	35,33
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
39,88	36,99	56,50	13,07	48,42	38,16	42,80	55,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
31,33	34,32	48,17	13,07	38,42	31,49	38,86	42,00
Quinoa + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
21,93	23,65	39,83	13,07	25,08	20,38	24,38	28,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,07**
27,06	27,65	39,83	13,07	31,75	30,38	29,64	37,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
28,77	32,99	48,17	13,07	33,42	29,27	30,96	35,33	
Hafer + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
24,50	24,99	39,83	13,07	28,42	22,60	28,33	33,11	
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
22,79	22,32	31,50	13,07	26,75	19,27	25,70	28,67	
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
38,17	34,32	48,17	13,07	43,42	32,60	36,22	48,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
27,06	28,99	39,83	13,07	31,75	25,93	28,33	35,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
29,62	30,32	39,83	13,07	35,08	25,93	32,28	37,56	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
27,91	28,99	39,83	13,07	33,42	29,27	32,28	35,33	
Hafer + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
25,35	24,99	39,83	13,07	30,08	22,60	28,33	35,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,07**
31,33	31,65	39,83	13,07	35,08	27,04	33,59	39,78	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**13,07**
23,64	22,32	31,50	13,07	28,42	19,27	25,70	30,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Amaranth, ungekocht								**13,07**
21,08	20,99	39,83	13,07	26,75	23,71	24,38	30,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
29,62	30,32	39,83	13,07	35,08	25,93	32,28	37,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
22,79	23,65	31,50	13,07	26,75	14,82	24,38	26,44	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**13,07**
21,93	23,65	31,50	13,07	25,08	15,93	23,07	26,44	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**13,07**
24,50	24,99	31,50	13,07	26,75	15,93	25,70	28,67	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	31,75	21,49	32,28	35,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht								**13,07**
23,64	22,32	31,50	13,07	28,42	19,27	25,70	30,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**13,07**
37,32	31,65	48,17	13,07	45,08	35,93	36,22	50,89	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**13,07**
22,79	23,65	31,50	13,07	26,75	14,82	24,38	26,44	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
22,79	23,65	31,50	13,07	26,75	14,82	24,38	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht								**13,07**
22,79	23,65	31,50	13,07	26,75	14,82	24,38	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Amaranth, ungekocht								**13,07**
25,35	24,99	39,83	13,07	30,08	22,60	28,33	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Dinkel ungekocht								**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	31,75	21,49	32,28	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht								**13,07**
21,93	23,65	31,50	13,07	25,08	15,93	23,07	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Dinkel ungekocht								**13,07**
24,50	24,99	31,50	13,07	26,75	15,93	25,70	28,67	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**13,07**
22,79	22,32	31,50	13,07	26,75	19,27	25,70	28,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
27,06	28,99	39,83	13,07	31,75	25,93	28,33	35,33	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
36,46	32,99	48,17	13,07	43,42	31,49	34,91	46,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Dinkel ungekocht								**13,07**
22,79	22,32	31,50	13,07	26,75	19,27	25,70	28,67	
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
20,22	22,32	39,83	13,07	25,08	19,27	23,07	26,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
28,77	32,99	48,17	13,07	33,42	29,27	30,96	35,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
27,91	30,32	39,83	13,07	33,42	24,82	30,96	33,11	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**13,07**
24,50	26,32	39,83	13,07	28,42	18,16	27,01	30,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	14,41	22,91	24,33	13,07	16,35	15,49	16,99	21,97	**13,07**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	19,77	19,77	46,42	18,99	20,68	13,07	22,89	26,67	**13,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	25,34	26,88	34,58	13,07	27,83	26,58	25,70	33,78	**13,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	39,44	32,88	47,08	13,07	45,33	34,91	35,57	50,44	**13,07**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	21,50	22,88	34,58	13,07	22,83	14,91	23,72	27,11	**13,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	29,19	28,88	34,58	13,07	32,83	26,58	31,62	37,11	**13,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	26,62	28,88	34,58	13,07	30,33	24,91	29,64	30,44	**13,07**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	15,09	16,88	34,58	13,07	17,83	16,58	17,80	20,44	**13,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	27,91	32,88	47,08	13,07	30,33	31,58	29,64	33,78	**13,07**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	15,37	22,95	23,58	13,07	15,07	13,72	15,70	19,69	**13,07**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Hirse gekocht	15,37	22,95	23,58	13,07	15,07	13,72	15,70	19,69	**13,07**
Lupinen + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	15,37	22,95	23,58	13,07	15,07	13,72	15,70	19,69	**13,07**
Hirse gekocht + Lupinen + Kartoffeln gegart	15,37	22,95	23,58	13,07	15,07	13,72	15,70	19,69	**13,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	23,34	24,57	41,46	21,89	25,25	13,07	25,36	32,38	**13,07**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Miso	15,47	23,98	24,79	13,07	18,07	17,73	16,84	22,62	**13,07**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,89	21,19	42,38	13,07	22,44	18,68	24,07	26,71	**13,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Miso	15,42	23,62	24,42	13,07	16,99	16,79	16,68	21,92	**13,07**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen	15,37	22,95	23,58	13,07	15,07	13,72	15,70	19,69	**13,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**13,07**
36,46	32,99	48,17	13,07	43,42	31,49	34,91	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Bulgur, trocken							**13,07**
20,22	22,32	39,83	13,07	25,08	19,27	23,07	26,44
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Lupinen							**13,07**
15,37	22,95	23,58	13,07	15,07	13,72	15,70	19,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**13,07**
27,06	28,99	39,83	13,07	31,75	25,93	28,33	35,33
Roggenmehl + Tomaten + Lupinen							**13,07**
14,76	23,81	24,08	13,07	16,08	14,69	16,87	22,24
Lupinen + Roggenmehl + Tomaten							**13,07**
14,76	23,81	24,08	13,07	16,08	14,69	16,87	22,24
Roggenmehl + Lupinen + Tomaten							**13,07**
14,76	23,81	24,08	13,07	16,08	14,69	16,87	22,24
Tomaten + Roggenmehl + Lupinen							**13,07**
14,76	23,81	24,08	13,07	16,08	14,69	16,87	22,24
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,07**
28,77	32,99	48,17	13,07	33,42	29,27	30,96	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Bulgur, trocken							**13,07**
24,50	26,32	39,83	13,07	28,42	18,16	27,01	30,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**13,07**
29,62	30,32	39,83	13,07	35,08	25,93	32,28	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**13,07**
27,91	30,32	39,83	13,07	33,42	24,82	30,96	33,11
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,07**
33,04	34,32	48,17	13,07	40,08	32,60	40,17	46,44
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,07**
30,48	28,99	39,83	13,07	36,75	30,38	33,59	42,00
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,07**
31,33	31,65	39,83	13,07	35,08	27,04	33,59	39,78
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	33,42	27,04	30,96	37,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,62	30,32	39,83	13,07	35,08	25,93	32,28	37,56	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,77	30,32	39,83	13,07	33,42	27,04	30,96	37,56	**13,07**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,62	28,99	39,83	13,07	35,08	30,38	33,59	39,78	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,62	28,99	39,83	13,07	35,08	30,38	33,59	39,78	**13,07**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,62	30,32	39,83	13,07	35,08	25,93	32,28	37,56	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,48	28,99	39,83	13,07	36,75	30,38	33,59	42,00	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,33	31,65	39,83	13,07	35,08	27,04	33,59	39,78	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,04	34,32	48,17	13,07	40,08	32,60	40,17	46,44	**13,07**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	24,02	25,59	46,63	18,88	24,39	13,07	25,88	32,49	**13,07**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	20,17	23,59	46,63	18,88	21,89	13,07	21,93	29,16	**13,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	25,30	25,59	34,13	22,21	26,89	13,07	25,88	29,16	**13,07**
3*Sojabohnen + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,58	28,81	43,79	13,07	30,83	30,30	26,96	38,57	**13,07**
3*Cashewnuss + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,98	20,94	42,08	13,07	22,87	18,86	24,36	27,32	**13,07**
3*Sojabohnen + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,01	26,14	43,79	13,07	29,17	24,74	26,96	31,90	**13,07**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	23,64	23,65	44,00	13,07	28,42	24,82	28,99	33,11	**13,07**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	28,77	31,65	56,50	13,07	35,92	28,16	38,86	43,11	**13,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**13,07**
24,92	23,65	44,00	13,07	30,92	24,82	28,99	36,44
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**13,07**
23,64	25,65	44,00	13,07	28,42	18,16	27,01	29,78
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**13,07**
22,36	25,65	44,00	13,07	25,92	19,82	25,04	29,78
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**13,07**
26,21	27,65	44,00	13,07	28,42	19,82	28,99	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Kakao							**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	31,75	21,49	32,28	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Haselnüsse							**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	28,42	19,27	28,33	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,07**
38,17	34,32	48,17	13,07	43,42	32,60	36,22	48,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,07**
29,62	31,65	39,83	13,07	33,42	25,93	32,28	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,07**
31,33	31,65	39,83	13,07	35,08	27,04	33,59	39,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**13,07**
30,48	34,32	48,17	13,07	33,42	30,38	32,28	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Haselnüsse							**13,07**
21,93	23,65	39,83	13,07	25,08	20,38	24,38	28,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	31,75	27,04	29,64	37,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**13,07**
27,06	30,32	39,83	13,07	31,75	25,93	29,64	33,11
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	28,42	19,27	28,33	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,07**
27,06	30,32	39,83	13,07	31,75	25,93	29,64	33,11
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**13,07**
35,61	32,99	48,17	13,07	41,75	32,60	33,59	46,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**13,07**
27,91	32,99	48,17	13,07	31,75	30,38	29,64	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	33,42	27,04	30,96	37,56
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**13,07**
24,50	24,99	31,50	13,07	26,75	15,93	25,70	28,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**13,07**
31,33	31,65	39,83	13,07	35,08	27,04	33,59	39,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**13,07**
26,21	28,99	39,83	13,07	30,08	27,04	27,01	35,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	31,75	27,04	29,64	37,56
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**13,07**
21,93	23,65	39,83	13,07	25,08	20,38	24,38	28,67
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**13,07**
38,17	34,32	48,17	13,07	43,42	32,60	36,22	48,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**13,07**
30,48	34,32	48,17	13,07	33,42	30,38	32,28	37,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**13,07**
29,62	31,65	39,83	13,07	33,42	25,93	32,28	35,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	33,42	27,04	30,96	37,56
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**13,07**
19,37	22,32	39,83	13,07	23,42	20,38	21,75	26,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**13,07**
27,91	32,99	48,17	13,07	31,75	30,38	29,64	35,33
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**13,07**
21,93	23,65	31,50	13,07	25,08	15,93	23,07	26,44
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**13,07**
23,64	26,32	39,83	13,07	26,75	19,27	25,70	30,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Gerstenmehl							**13,07**
19,37	22,32	39,83	13,07	23,42	20,38	21,75	26,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Gerstenmehl							**13,07**
23,64	26,32	39,83	13,07	26,75	19,27	25,70	30,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**13,07**
35,61	32,99	48,17	13,07	41,75	32,60	33,59	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**13,07**
26,21	28,99	39,83	13,07	30,08	27,04	27,01	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**13,07**
21,93	23,65	31,50	13,07	25,08	15,93	23,07	26,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**13,07**
24,50	24,99	31,50	13,07	26,75	15,93	25,70	28,67
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**13,07**
26,21	27,65	39,83	13,07	31,75	21,49	32,28	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**13,07**
31,33	34,32	48,17	13,07	38,42	31,49	38,86	42,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**13,07**
30,48	32,99	48,17	13,07	36,75	32,60	36,22	44,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**13,07**
33,04	34,32	48,17	13,07	40,08	32,60	40,17	46,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Kakao							**13,07**
23,64	26,32	48,17	13,07	30,08	25,93	30,96	35,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**13,07**
33,04	34,32	48,17	13,07	40,08	32,60	40,17	46,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**13,07**
30,48	32,99	48,17	13,07	36,75	32,60	36,22	44,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**13,07**
32,19	36,99	56,50	13,07	38,42	35,93	38,86	44,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**13,07**
31,33	34,32	48,17	13,07	38,42	31,49	38,86	42,00
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**13,07**
39,88	36,99	56,50	13,07	48,42	38,16	42,80	55,33
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**13,07**
23,64	26,32	48,17	13,07	30,08	25,93	30,96	35,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	27,91	30,32	48,17	13,07	33,42	24,82	34,91	39,78	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao	32,19	36,99	56,50	13,07	38,42	35,93	38,86	44,22	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	39,88	36,99	56,50	13,07	48,42	38,16	42,80	55,33	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Kakao	27,91	30,32	48,17	13,07	33,42	24,82	34,91	39,78	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,19	36,99	56,50	13,07	38,42	35,93	38,86	44,22	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	37,32	31,65	48,17	13,07	45,08	35,93	36,22	50,89	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,48	34,32	48,17	13,07	33,42	30,38	32,28	37,56	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	36,46	32,99	48,17	13,07	43,42	31,49	34,91	46,44	**13,07**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	32,19	36,99	56,50	13,07	38,42	35,93	38,86	44,22	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	36,46	31,65	48,17	13,07	43,42	35,93	36,22	48,67	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	39,88	36,99	56,50	13,07	48,42	38,16	42,80	55,33	**13,07**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,91	32,99	48,17	13,07	31,75	30,38	29,64	35,33	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,77	31,65	48,17	13,07	33,42	33,71	32,28	37,56	**13,07**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,46	32,99	48,17	13,07	43,42	31,49	34,91	46,44	**13,07**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	37,32	31,65	48,17	13,07	45,08	35,93	36,22	50,89	**13,07**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,46	31,65	48,17	13,07	43,42	35,93	36,22	48,67	**13,07**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	39,88	36,99	56,50	13,07	48,42	38,16	42,80	55,33	**13,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	38,17	34,32	48,17	13,07	43,42	32,60	36,22	48,67	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	35,61	32,99	48,17	13,07	41,75	32,60	33,59	46,44	**13,07**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,17	34,32	48,17	13,07	43,42	32,60	36,22	48,67	**13,07**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,48	34,32	48,17	13,07	33,42	30,38	32,28	37,56	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,77	32,99	48,17	13,07	33,42	29,27	30,96	35,33	**13,07**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,77	31,65	48,17	13,07	33,42	33,71	32,28	37,56	**13,07**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,77	32,99	48,17	13,07	33,42	29,27	30,96	35,33	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,91	32,99	48,17	13,07	31,75	30,38	29,64	35,33	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,62	31,65	48,17	13,07	35,08	33,71	32,28	39,78	**13,07**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	35,61	32,99	48,17	13,07	41,75	32,60	33,59	46,44	**13,07**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,62	31,65	48,17	13,07	35,08	33,71	32,28	39,78	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,77	28,99	39,83	13,07	35,08	29,27	32,28	37,56	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,33	34,32	48,17	13,07	38,42	31,49	38,86	42,00	**13,07**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,06	30,32	39,83	13,07	31,75	25,93	29,64	33,11	**13,07**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,62	31,65	39,83	13,07	33,42	25,93	32,28	35,33	**13,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,07**
31,33	34,32	48,17	13,07	38,42	31,49	38,86	42,00
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,07**
27,91	28,99	39,83	13,07	33,42	29,27	32,28	35,33
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,07**
27,91	30,32	39,83	13,07	33,42	24,82	30,96	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,07**
27,06	30,32	39,83	13,07	31,75	25,93	29,64	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,07**
27,91	28,99	39,83	13,07	33,42	29,27	32,28	35,33
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,07**
27,06	28,99	39,83	13,07	31,75	25,93	28,33	35,33
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,07**
27,91	27,65	39,83	13,07	33,42	30,38	29,64	39,78
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,07**
27,06	27,65	39,83	13,07	31,75	30,38	29,64	37,56
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,07**
30,48	32,99	48,17	13,07	36,75	32,60	36,22	44,22
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	31,75	27,04	29,64	37,56
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**13,07**
26,21	28,99	39,83	13,07	30,08	27,04	27,01	35,33
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,07**
28,77	28,99	39,83	13,07	35,08	29,27	32,28	37,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,07**
29,62	31,65	39,83	13,07	33,42	25,93	32,28	35,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,07**
27,91	30,32	39,83	13,07	33,42	24,82	30,96	33,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,07**
30,48	32,99	48,17	13,07	36,75	32,60	36,22	44,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,07**
28,77	30,32	39,83	13,07	31,75	27,04	29,64	37,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,07**
27,06	28,99	39,83	13,07	31,75	25,93	28,33	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,07**
27,91	27,65	39,83	13,07	33,42	30,38	29,64	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,07**
26,21	28,99	39,83	13,07	30,08	27,04	27,01	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh								**13,07**
27,06	27,65	39,83	13,07	31,75	30,38	29,64	37,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**13,07**
27,06	27,65	39,83	13,07	31,75	30,38	29,64	37,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**13,07**
28,77	28,99	39,83	13,07	35,08	29,27	32,28	37,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**13,07**
29,62	31,65	48,17	13,07	35,08	33,71	32,28	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Buchweizen								**13,07**
24,50	24,99	39,83	13,07	28,42	22,60	28,33	33,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**13,07**
27,91	28,99	39,83	13,07	33,42	29,27	32,28	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Buchweizen								**13,07**
22,79	22,32	31,50	13,07	26,75	19,27	25,70	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen								**13,07**
29,62	28,99	39,83	13,07	35,08	30,38	33,59	39,78	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**13,07**
27,91	27,65	39,83	13,07	33,42	30,38	29,64	39,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen								**13,07**
36,46	31,65	48,17	13,07	43,42	35,93	36,22	48,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	27,91	28,99	39,83	13,07	33,42	29,27	32,28	35,33	**13,07**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	23,64	22,32	31,50	13,07	28,42	19,27	25,70	30,89	**13,07**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	36,46	31,65	48,17	13,07	43,42	35,93	36,22	48,67	**13,07**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	22,79	22,32	31,50	13,07	26,75	19,27	25,70	28,67	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	23,64	22,32	31,50	13,07	28,42	19,27	25,70	30,89	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	30,48	28,99	39,83	13,07	36,75	30,38	33,59	42,00	**13,07**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	24,50	24,99	39,83	13,07	28,42	22,60	28,33	33,11	**13,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	29,62	28,99	39,83	13,07	35,08	30,38	33,59	39,78	**13,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	30,48	28,99	39,83	13,07	36,75	30,38	33,59	42,00	**13,07**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	20,22	20,99	39,83	13,07	25,08	23,71	24,38	28,67	**13,07**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	28,77	28,99	39,83	13,07	35,08	29,27	32,28	37,56	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	27,06	27,65	39,83	13,07	31,75	30,38	29,64	37,56	**13,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	29,62	31,65	48,17	13,07	35,08	33,71	32,28	39,78	**13,07**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	37,32	31,65	48,17	13,07	45,08	35,93	36,22	50,89	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen	28,77	31,65	48,17	13,07	33,42	33,71	32,28	37,56	**13,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	21,08	20,99	39,83	13,07	26,75	23,71	24,38	30,89	**13,07**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	25,35	24,99	39,83	13,07	30,08	22,60	28,33	35,33	**13,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	28,77	31,65	48,17	13,07	33,42	33,71	32,28	37,56	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Buchweizen	20,22	20,99	39,83	13,07	25,08	23,71	24,38	28,67	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	27,91	27,65	39,83	13,07	33,42	30,38	29,64	39,78	**13,07**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	24,50	26,32	39,83	13,07	28,42	18,16	27,01	30,89	**13,07**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	27,91	30,32	48,17	13,07	33,42	24,82	34,91	39,78	**13,07**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	26,21	27,65	39,83	13,07	28,42	19,27	28,33	33,11	**13,07**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	24,50	24,99	39,83	13,07	28,42	22,60	28,33	33,11	**13,07**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	23,64	26,32	39,83	13,07	26,75	19,27	25,70	30,89	**13,07**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	25,35	24,99	39,83	13,07	30,08	22,60	28,33	35,33	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Quinoa	20,22	20,99	39,83	13,07	25,08	23,71	24,38	28,67	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Quinoa	21,93	23,65	39,83	13,07	25,08	20,38	24,38	28,67	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Hafer	26,21	27,65	39,83	13,07	28,42	19,27	28,33	33,11	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Hafer	23,64	26,32	39,83	13,07	26,75	19,27	25,70	30,89	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Quinoa	20,22	22,32	39,83	13,07	25,08	19,27	23,07	26,44	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Quinoa	23,64	26,32	48,17	13,07	30,08	25,93	30,96	35,33	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Hafer	24,50	26,32	39,83	13,07	28,42	18,16	27,01	30,89	**13,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Hafer	25,35	24,99	39,83	13,07	30,08	22,60	28,33	35,33	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Hafer	27,91	30,32	48,17	13,07	33,42	24,82	34,91	39,78	**13,07**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	23,64	26,32	48,17	13,07	30,08	25,93	30,96	35,33	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Hafer	24,50	24,99	39,83	13,07	28,42	22,60	28,33	33,11	**13,07**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	20,22	20,99	39,83	13,07	25,08	23,71	24,38	28,67	**13,07**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	21,08	20,99	39,83	13,07	26,75	23,71	24,38	30,89	**13,07**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	20,22	22,32	39,83	13,07	25,08	19,27	23,07	26,44	**13,07**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	21,93	23,65	39,83	13,07	25,08	20,38	24,38	28,67	**13,07**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	19,37	22,32	39,83	13,07	23,42	20,38	21,75	26,44	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Quinoa	19,37	22,32	39,83	13,07	23,42	20,38	21,75	26,44	**13,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Quinoa	21,08	20,99	39,83	13,07	26,75	23,71	24,38	30,89	**13,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	19,09	15,67	17,83	38,18	17,42	13,06	20,44	19,03	**13,06**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,94	14,30	16,96	16,72	17,30	13,06	15,41	17,66	**13,06**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,41	29,19	32,50	15,12	28,35	13,06	28,78	28,71	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,82	26,45	35,71	13,06	27,51	27,46	25,92	34,36	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,31	24,15	36,08	13,06	26,92	22,83	26,08	28,39	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,87	26,81	36,08	13,06	28,58	28,39	26,08	35,06	**13,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**13,06**
23,26	23,79	35,71	13,06	25,84	21,90	25,92	27,69	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht								**13,06**
19,52	20,63	36,58	19,30	21,38	13,06	21,57	27,77	
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht								**13,06**
22,22	22,68	42,83	13,06	23,93	20,33	25,38	28,77	
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**13,06**
22,03	23,48	36,08	13,06	25,25	22,83	24,11	27,28	
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**13,06**
21,97	23,12	35,71	13,06	24,18	21,90	23,95	26,58	
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss								**13,06**
21,54	24,03	39,75	13,06	24,01	13,74	26,36	25,11	
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**13,06**
28,51	26,36	34,50	13,06	28,93	22,31	28,07	31,89	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**13,06**
26,80	26,36	34,50	13,06	27,26	21,19	26,75	27,44	
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Cashewnuss								**13,06**
23,38	22,36	34,50	13,06	22,26	14,53	22,80	25,22	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**13,06**
27,65	29,03	42,83	13,06	27,26	25,64	26,75	29,67	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**13,06**
35,35	29,03	42,83	13,06	37,26	27,86	30,70	40,78	
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**13,06**
25,94	25,03	34,50	13,06	25,59	22,31	24,12	29,67	
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss								**13,06**
19,11	18,36	34,50	13,06	18,93	15,64	18,86	20,78	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**13,06**
15,62	17,48	31,92	13,06	20,25	16,72	18,18	21,72	
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**13,06**
19,84	21,12	31,54	13,06	22,51	14,68	21,97	25,47	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**13,06**
23,26	25,12	31,54	13,06	27,51	21,34	25,92	27,69	
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**13,06**
23,31	25,48	31,92	13,06	28,58	22,28	26,08	28,39	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,97	25,12	31,54	13,06	29,18	22,46	27,24	32,13	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,02	25,48	31,92	13,06	30,25	23,39	27,39	32,83	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,40	23,79	31,54	13,06	25,84	22,46	23,29	29,91	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,16	28,15	40,25	13,06	28,58	26,72	26,08	30,61	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,89	21,48	31,92	13,06	23,58	15,61	22,13	26,17	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,56	17,12	31,54	13,06	19,18	15,79	18,03	21,02	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,45	24,15	31,92	13,06	26,92	23,39	23,45	30,61	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,11	27,79	39,88	13,06	27,51	25,79	25,92	29,91	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,85	28,15	40,25	13,06	38,58	28,94	30,03	41,72	**13,06**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	29,27	23,31	31,71	15,20	27,26	13,06	25,74	30,99	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,80	27,79	39,88	13,06	37,51	28,01	29,87	41,02	**13,06**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	26,33	26,41	47,71	13,06	30,91	26,09	28,31	36,16	**13,06**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	41,94	34,90	46,29	13,06	48,88	38,66	36,48	52,11	**13,06**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,12	30,90	33,79	13,06	33,88	28,66	30,56	32,11	**13,06**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,40	34,90	46,29	13,06	33,88	35,32	30,56	35,44	**13,06**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,99	24,90	33,79	13,06	26,38	18,66	24,64	28,78	**13,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,31	28,97	27,54	13,06	28,43	13,20	28,76	28,53	**13,06**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Miso	21,27	21,45	43,63	21,33	22,88	13,06	23,20	29,08	**13,06**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,58	18,90	33,79	13,06	21,38	20,32	18,72	22,11	**13,06**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,84	28,90	33,79	13,06	31,38	30,32	26,61	35,44	**13,06**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,68	30,90	33,79	13,06	36,38	30,32	32,53	38,78	**13,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,43	20,90	21,29	13,06	23,88	13,66	20,69	22,11	**13,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,99	27,30	27,46	13,06	20,30	21,08	20,51	26,37	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,02	26,81	36,08	13,06	27,75	27,83	25,42	32,83	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,97	26,45	35,71	13,06	26,68	26,90	25,26	32,13	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,45	24,15	36,08	13,06	26,08	22,28	25,42	26,17	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,59	26,15	36,08	13,06	26,92	28,39	24,11	33,94	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,83	25,12	39,88	13,06	25,01	23,57	25,26	26,58	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,88	25,48	40,25	13,06	26,08	24,50	25,42	27,28	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,54	25,79	35,71	13,06	25,84	27,46	23,95	33,24	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,40	23,79	35,71	13,06	25,01	21,34	25,26	25,47	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	23,31	24,81	36,08	13,06	25,25	24,50	23,45	31,72	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	23,26	24,45	35,71	13,06	24,18	23,57	23,29	31,02	**13,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	21,17	22,81	36,08	13,06	23,58	25,06	21,47	29,50	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	21,12	22,45	35,71	13,06	22,51	24,12	21,32	28,80	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	20,69	21,79	35,71	13,06	22,51	18,01	23,29	24,36	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	18,61	20,15	36,08	13,06	21,92	19,50	21,47	22,83	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	20,74	22,15	36,08	13,06	23,58	18,94	23,45	25,06	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,24	27,79	39,88	13,06	31,68	30,23	27,24	38,80	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	18,56	19,79	35,71	13,06	20,84	18,57	21,32	22,13	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,29	28,15	40,25	13,06	32,75	31,17	27,39	39,50	**13,06**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	24,71	25,79	37,46	13,06	28,91	20,87	26,56	32,87	**13,06**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	18,30	19,79	37,46	13,06	23,91	22,53	20,64	26,20	**13,06**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	28,56	29,79	37,46	13,06	33,91	32,53	28,53	39,53	**13,06**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	29,84	31,79	37,46	13,06	36,41	30,87	32,48	36,20	**13,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	22,15	21,79	24,96	13,06	26,41	15,87	22,61	26,20	**13,06**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	31,12	35,79	49,96	13,06	36,41	37,53	32,48	39,53	**13,06**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	42,66	35,79	49,96	13,06	51,41	40,87	38,40	56,20	**13,06**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	32,41	31,79	37,46	13,06	38,91	32,53	34,45	42,87	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	19,89	20,81	31,92	13,06	22,75	17,28	22,13	22,83	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	19,84	20,45	31,54	13,06	21,68	16,34	21,97	22,13	**13,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	22,45	23,48	31,92	13,06	24,42	22,83	22,13	29,50	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	22,40	23,12	31,54	13,06	23,34	21,90	21,97	28,80	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,44	28,15	40,25	13,06	27,75	30,06	25,42	33,94	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,39	27,79	39,88	13,06	26,68	29,12	25,26	33,24	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,73	25,48	40,25	13,06	31,08	25,61	27,39	32,83	**13,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,68	25,12	39,88	13,06	30,01	24,68	27,24	32,13	**13,06**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	13,05	26,81	56,92	17,50	37,75	27,28	33,97	47,28	**13,05**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	13,05	28,15	56,92	19,72	37,75	28,39	32,66	45,06	**13,05**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	13,05	28,15	56,92	17,50	37,75	22,83	32,66	45,06	**13,05**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	18,61	19,05	36,54	16,69	19,78	13,05	20,64	25,73	**13,05**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	24,62	23,71	26,25	14,53	27,03	13,05	24,93	26,08	**13,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	20,25	20,54	40,42	20,28	22,68	13,05	22,43	30,16	**13,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	19,82	20,54	40,42	20,28	21,85	13,05	22,43	29,04	**13,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	21,96	23,21	40,42	21,39	23,52	13,05	23,74	30,16	**13,05**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	23,17	24,38	41,75	22,02	25,42	13,05	24,70	31,03	**13,05**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,90	32,41	32,00	13,04	32,63	18,82	32,54	31,98	**13,04**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	21,09	21,07	42,21	13,04	22,59	18,85	24,30	27,39	**13,04**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,62	31,75	32,00	13,04	30,97	18,82	30,57	30,87	**13,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Miso + Roggenmehl							**13,04**
23,97	23,93	39,67	13,04	26,62	20,54	25,97	30,82
Miso + Cashewnuss + Roggenmehl							**13,04**
23,97	23,93	39,67	13,04	26,62	20,54	25,97	30,82
Roggenmehl + Miso + Cashewnuss							**13,04**
23,97	23,93	39,67	13,04	26,62	20,54	25,97	30,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss							**13,04**
24,45	23,09	28,75	15,61	24,34	13,04	23,59	24,00
Quinoa + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
19,98	24,07	32,25	13,04	23,90	16,13	23,62	23,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
26,82	30,73	32,25	13,04	30,57	22,80	28,88	32,13
Mandeln + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
24,26	28,07	32,25	13,04	27,23	15,02	27,57	27,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
27,68	32,07	32,25	13,04	32,23	21,69	31,51	29,91
Mandeln + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
19,98	24,07	32,25	13,04	23,90	16,13	23,62	23,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
28,53	34,73	40,58	13,04	32,23	26,13	31,51	32,13
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
26,82	30,73	32,25	13,04	30,57	22,80	28,88	32,13
Hafer + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
24,26	28,07	32,25	13,04	27,23	15,02	27,57	27,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
29,38	32,07	32,25	13,04	33,90	22,80	32,83	34,36
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
36,22	34,73	40,58	13,04	42,23	28,36	35,46	43,24
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
36,22	34,73	40,58	13,04	42,23	28,36	35,46	43,24
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
28,53	34,73	40,58	13,04	32,23	26,13	31,51	32,13
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
27,68	32,07	32,25	13,04	32,23	21,69	31,51	29,91
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,04**
29,38	32,07	32,25	13,04	33,90	22,80	32,83	34,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**13,04**
20,30	21,95	32,42	13,04	25,28	17,32	23,70	28,33
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**13,04**
20,30	21,95	32,42	13,04	25,28	17,32	23,70	28,33
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**13,04**
20,33	22,19	32,67	13,04	26,00	17,94	23,80	28,80
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**13,04**
20,33	22,19	32,67	13,04	26,00	17,94	23,80	28,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**13,04**
26,95	29,07	39,92	13,04	31,17	30,03	29,51	37,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**13,04**
20,54	21,07	27,42	13,04	23,67	13,37	23,59	24,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**13,04**
29,51	35,07	52,42	13,04	33,67	35,03	33,46	37,80
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**13,04**
16,69	19,07	39,92	13,04	21,17	20,03	21,62	24,47
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**13,04**
30,79	31,07	39,92	13,04	36,17	30,03	35,43	41,13
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**13,04**
23,10	25,07	39,92	13,04	26,17	18,37	27,54	31,13
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**13,04**
28,23	31,07	39,92	13,04	33,67	28,37	33,46	34,47
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**13,04**
41,05	35,07	52,42	13,04	48,67	38,37	39,38	54,47
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**13,04**
40,20	33,73	48,25	13,04	46,17	35,59	36,09	51,13
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**13,04**
28,66	33,73	48,25	13,04	31,17	32,26	30,17	34,47
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**13,04**
22,25	23,73	35,75	13,04	23,67	15,59	24,25	27,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**13,04**
26,09	27,73	35,75	13,04	28,67	27,26	26,22	34,47
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**13,04**
15,84	17,73	35,75	13,04	18,67	17,26	18,33	21,13
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**13,04**
29,94	29,73	35,75	13,04	33,67	27,26	32,14	37,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**13,04**
27,38	29,73	35,75	13,04	31,17	25,59	30,17	31,13
Roggenmehl + Cashewnuss + Miso							**13,04**
23,97	23,93	39,67	13,04	26,62	20,54	25,97	30,82
Lauch gedünstet + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**13,04**
15,76	23,97	25,92	13,04	19,02	17,98	18,05	24,58
Lupinen + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**13,04**
15,79	24,21	26,17	13,04	19,73	18,60	18,16	25,04
Champignons frisch + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**13,04**
15,79	24,21	26,17	13,04	19,73	18,60	18,16	25,04
Lupinen + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht							**13,04**
15,76	23,97	25,92	13,04	19,02	17,98	18,05	24,58
Cashewnuss + Roggenmehl + Miso							**13,04**
23,97	23,93	39,67	13,04	26,62	20,54	25,97	30,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**13,04**
27,68	32,07	32,25	13,04	32,23	21,69	31,51	29,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**13,04**
28,53	34,73	40,58	13,04	32,23	26,13	31,51	32,13
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**13,04**
36,22	34,73	40,58	13,04	42,23	28,36	35,46	43,24
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**13,04**
24,26	28,07	32,25	13,04	27,23	15,02	27,57	27,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**13,04**
29,38	32,07	32,25	13,04	33,90	22,80	32,83	34,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**13,04**
36,22	34,73	40,58	13,04	42,23	28,36	35,46	43,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**13,04**
28,53	34,73	40,58	13,04	32,23	26,13	31,51	32,13
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**13,04**
19,98	24,07	32,25	13,04	23,90	16,13	23,62	23,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**13,04**
26,82	30,73	32,25	13,04	30,57	22,80	28,88	32,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**13,04**
29,38	32,07	32,25	13,04	33,90	22,80	32,83	34,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Mandeln							**13,04**
19,98	24,07	32,25	13,04	23,90	16,13	23,62	23,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	26,82	30,73	32,25	13,04	30,57	22,80	28,88	32,13	**13,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln	27,68	32,07	32,25	13,04	32,23	21,69	31,51	29,91	**13,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Mandeln	24,26	28,07	32,25	13,04	27,23	15,02	27,57	27,69	**13,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	29,09	29,07	35,75	13,04	33,67	26,70	31,49	36,69	**13,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	27,80	33,07	48,25	13,04	31,17	31,70	29,51	33,36	**13,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	39,34	33,07	48,25	13,04	46,17	35,03	35,43	50,02	**13,04**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	21,39	23,07	35,75	13,04	23,67	15,03	23,59	26,69	**13,04**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,98	17,07	35,75	13,04	18,67	16,70	17,67	20,02	**13,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	26,52	29,07	35,75	13,04	31,17	25,03	29,51	30,02	**13,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	25,24	27,07	35,75	13,04	28,67	26,70	25,57	33,36	**13,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	38,91	33,07	48,25	13,04	45,33	35,59	34,78	50,02	**13,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	24,81	27,07	35,75	13,04	27,83	27,26	24,91	33,36	**13,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	28,66	29,07	35,75	13,04	32,83	27,26	30,83	36,69	**13,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	27,38	33,07	48,25	13,04	30,33	32,26	28,86	33,36	**13,04**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	14,56	17,07	35,75	13,04	17,83	17,26	17,01	20,02	**13,04**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	20,97	23,07	35,75	13,04	22,83	15,59	22,93	26,69	**13,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	26,09	29,07	35,75	13,04	30,33	25,59	28,86	30,02	**13,04**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Miso	20,49	20,97	37,04	19,80	22,28	13,04	21,70	28,46	**13,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**13,04**
25,24	26,40	35,75	13,04	28,67	28,92	26,22	34,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**13,04**
26,52	28,40	35,75	13,04	31,17	27,26	30,17	31,13
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**13,04**
27,80	32,40	48,25	13,04	31,17	33,92	30,17	34,47
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**13,04**
29,09	28,40	35,75	13,04	33,67	28,92	32,14	37,80
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**13,04**
14,98	16,40	35,75	13,04	18,67	18,92	18,33	21,13
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**13,04**
21,39	22,40	35,75	13,04	23,67	17,26	24,25	27,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**13,04**
39,34	32,40	48,25	13,04	46,17	37,26	36,09	51,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet							**13,04**
20,30	21,95	32,42	13,04	25,28	17,32	23,70	28,33
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**13,04**
20,30	21,95	32,42	13,04	25,28	17,32	23,70	28,33
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Lauch gedünstet							**13,04**
15,76	23,97	25,92	13,04	19,02	17,98	18,05	24,58
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**13,04**
15,76	23,97	25,92	13,04	19,02	17,98	18,05	24,58
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**13,04**
20,33	22,19	32,67	13,04	26,00	17,94	23,80	28,80
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Champignons frisch							**13,04**
15,79	24,21	26,17	13,04	19,73	18,60	18,16	25,04
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**13,04**
15,79	24,21	26,17	13,04	19,73	18,60	18,16	25,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Champignons frisch							**13,04**
20,33	22,19	32,67	13,04	26,00	17,94	23,80	28,80
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**13,04**
15,79	24,21	26,17	13,04	19,73	18,60	18,16	25,04
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**13,04**
15,76	23,97	25,92	13,04	19,02	17,98	18,05	24,58
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Lupinen							**13,04**
15,79	24,21	26,17	13,04	19,73	18,60	18,16	25,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen							**13,04**
15,76	23,97	25,92	13,04	19,02	17,98	18,05	24,58
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**13,04**
27,04	32,41	32,00	13,04	31,80	18,27	31,88	29,76
Miso + Roggenmehl + Cashewnuss							**13,04**
23,97	23,93	39,67	13,04	26,62	20,54	25,97	30,82
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,04**
29,38	32,07	32,25	13,04	33,90	22,80	32,83	34,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,04**
29,38	32,07	32,25	13,04	33,90	22,80	32,83	34,36
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer							**13,04**
25,33	30,41	32,00	13,04	29,30	14,93	29,91	28,64
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**13,04**
23,20	28,41	32,00	13,04	27,63	15,49	27,93	26,42
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**13,04**
15,64	16,69	31,92	16,10	18,25	13,04	17,22	22,39
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**13,04**
26,42	24,73	52,79	13,04	31,33	23,23	32,55	41,68
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**13,04**
28,56	30,07	56,96	13,04	31,33	21,01	35,84	41,68
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**13,04**
23,00	20,73	44,46	13,04	26,33	16,57	24,66	32,79
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**13,04**
26,85	27,40	56,96	13,04	31,33	24,34	35,84	41,68
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**13,04**
24,29	23,40	44,46	13,04	23,83	16,01	25,97	31,68
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**13,04**
20,19	17,85	41,46	13,04	19,18	14,50	21,71	23,68
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**13,04**
25,14	26,73	52,79	13,04	28,83	16,57	30,58	35,01
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**13,04**
25,14	24,73	52,79	13,04	28,83	23,23	32,55	38,34
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**13,04**
27,71	28,73	52,79	13,04	28,83	18,23	32,55	38,34
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**13,04**
21,72	19,40	44,46	13,04	23,83	21,01	25,97	31,68

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**13,04**
30,27	32,73	65,29	13,04	36,33	26,57	42,42	48,34
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**13,04**
26,85	28,73	56,96	13,04	31,33	19,90	34,53	39,46
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**13,04**
23,43	22,07	44,46	13,04	23,83	17,68	25,97	31,68
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**13,04**
21,72	21,40	44,46	13,04	23,83	14,34	24,00	28,34
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**13,04**
22,58	21,40	44,46	13,04	25,49	14,34	24,00	30,57
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**13,04**
22,15	20,73	44,46	13,04	24,66	17,68	23,34	32,79
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**13,04**
20,87	20,73	44,46	13,04	22,16	17,68	23,34	29,46
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**13,04**
26,00	28,73	56,96	13,04	29,66	21,01	33,21	39,46
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**13,04**
20,44	21,40	44,46	13,04	21,33	16,01	22,03	28,34
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**13,04**
27,71	27,40	56,96	13,04	32,99	24,34	35,84	43,90
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**13,04**
29,29	28,86	33,21	13,70	31,33	13,04	30,46	31,39
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**13,04**
23,86	19,40	44,46	13,04	27,99	21,01	25,97	37,23
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**13,04**
21,72	20,73	44,46	13,04	23,83	16,57	24,66	29,46
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**13,04**
22,58	19,40	44,46	13,04	25,49	21,01	25,97	33,90
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**13,04**
23,86	26,73	52,79	13,04	26,33	18,23	28,61	35,01
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**13,04**
25,14	23,40	44,46	13,04	25,49	16,01	25,97	33,90
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**13,04**
24,71	22,07	44,46	13,04	26,33	17,68	25,97	35,01
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**13,04**
21,29	21,40	44,46	13,04	22,99	16,01	22,03	30,57

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	23,00	19,40	44,46	13,04	26,33	21,01	25,97	35,01	**13,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,32	35,37	46,17	13,04	33,71	34,54	31,97	37,00	**13,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,61	31,37	33,67	13,04	36,21	29,54	33,94	40,33	**13,04**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,50	19,37	33,67	13,04	21,21	19,54	20,13	23,67	**13,04**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,91	25,37	33,67	13,04	26,21	17,88	26,05	30,33	**13,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,76	29,37	33,67	13,04	31,21	29,54	28,02	37,00	**13,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	41,86	35,37	46,17	13,04	48,71	37,88	37,89	53,67	**13,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,04	31,37	33,67	13,04	33,71	27,88	31,97	33,67	**13,04**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,30	21,95	32,42	13,04	25,28	17,32	23,70	28,33	**13,04**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	20,30	21,95	32,42	13,04	25,28	17,32	23,70	28,33	**13,04**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	20,33	22,19	32,67	13,04	26,00	17,94	23,80	28,80	**13,04**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,33	22,19	32,67	13,04	26,00	17,94	23,80	28,80	**13,04**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	15,41	16,40	35,75	13,04	19,50	18,92	18,33	22,24	**13,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	39,77	32,40	48,25	13,04	47,00	37,26	36,09	52,24	**13,04**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,82	22,40	35,75	13,04	24,50	17,26	24,25	28,91	**13,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	28,23	32,40	48,25	13,04	32,00	33,92	30,17	35,58	**13,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	29,51	28,40	35,75	13,04	34,50	28,92	32,14	38,91	**13,04**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	24,48	29,08	27,83	13,04	28,47	13,27	28,59	26,42	**13,04**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	26,95	28,40	35,75	13,04	32,00	27,26	30,17	32,24	**13,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	25,67	26,40	35,75	13,04	29,50	28,92	26,22	35,58	**13,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,43	23,21	27,42	16,27	25,63	13,04	23,86	24,98	**13,04**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,83	19,07	39,92	13,04	23,67	18,37	24,25	28,91	**13,04**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,11	19,07	39,92	13,04	26,17	18,37	24,25	32,24	**13,04**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,96	27,07	52,42	13,04	31,17	21,70	34,12	38,91	**13,04**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,47	20,23	27,21	13,04	24,94	14,81	22,55	29,26	**13,04**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,55	21,07	39,92	13,04	21,17	13,37	20,30	25,58	**13,04**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,39	23,07	39,92	13,04	23,67	13,37	24,25	28,91	**13,04**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,32	33,75	36,17	13,04	36,80	21,60	33,86	36,42	**13,04**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,47	33,75	36,17	13,04	31,80	20,49	31,88	30,87	**13,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	19,25	20,66	33,25	13,04	24,29	15,29	21,83	26,51	**13,04**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,53	34,73	40,58	13,04	32,23	26,13	31,51	32,13	**13,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,53	34,73	40,58	13,04	32,23	26,13	31,51	32,13	**13,04**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	36,22	34,73	40,58	13,04	42,23	28,36	35,46	43,24	**13,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,68	32,07	32,25	13,04	32,23	21,69	31,51	29,91	**13,04**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	26,82	30,73	32,25	13,04	30,57	22,80	28,88	32,13	**13,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	26,82	30,73	32,25	13,04	30,57	22,80	28,88	32,13	**13,04**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,68	32,07	32,25	13,04	32,23	21,69	31,51	29,91	**13,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Hafer	24,26	28,07	32,25	13,04	27,23	15,02	27,57	27,69	**13,04**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	24,26	28,07	32,25	13,04	27,23	15,02	27,57	27,69	**13,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Quinoa	19,98	24,07	32,25	13,04	23,90	16,13	23,62	23,24	**13,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	36,22	34,73	40,58	13,04	42,23	28,36	35,46	43,24	**13,04**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	19,98	24,07	32,25	13,04	23,90	16,13	23,62	23,24	**13,04**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	25,43	29,55	59,58	13,03	31,23	21,12	34,43	40,20	**13,03**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Walnüsse	29,70	33,55	67,92	13,03	37,89	26,68	43,64	49,09	**13,03**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Walnüsse	24,57	25,55	55,42	13,03	30,39	23,34	33,78	39,09	**13,03**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Walnüsse	25,85	25,55	55,42	13,03	32,89	23,34	33,78	42,42	**13,03**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	21,15	22,22	47,08	13,03	25,39	14,46	25,22	29,09	**13,03**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	21,15	21,55	47,08	13,03	25,39	16,68	25,88	30,20	**13,03**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	22,01	20,22	47,08	13,03	27,06	21,12	27,20	34,64	**13,03**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	27,14	28,22	59,58	13,03	34,56	24,46	37,07	44,64	**13,03**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	24,57	24,22	47,08	13,03	27,06	16,12	27,20	34,64	**13,03**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**13,03**
19,62	18,67	44,08	13,03	20,74	14,61	22,93	24,42
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**13,03**
20,73	22,22	47,08	13,03	24,56	16,12	23,25	31,31
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**13,03**
24,15	22,89	47,08	13,03	27,89	17,79	27,20	35,76
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**13,03**
22,86	22,89	47,08	13,03	25,39	17,79	27,20	32,42
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**13,03**
27,99	30,89	59,58	13,03	32,89	21,12	37,07	42,42
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**13,03**
24,57	27,55	55,42	13,03	30,39	16,68	31,80	35,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**13,03**
21,58	21,55	47,08	13,03	26,23	17,79	24,57	33,53
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**13,03**
26,28	28,22	59,58	13,03	32,89	24,46	37,07	42,42
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**13,03**
22,44	21,55	47,08	13,03	27,89	16,68	25,88	33,53
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**13,03**
23,72	24,22	47,08	13,03	25,39	16,12	27,20	32,42
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**13,03**
26,28	29,55	59,58	13,03	32,89	20,01	35,75	40,20
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**13,03**
22,44	20,22	47,08	13,03	27,89	21,12	27,20	35,76
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**13,03**
27,14	29,55	55,42	13,03	30,39	18,34	33,78	39,09
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**13,03**
21,15	20,22	47,08	13,03	25,39	21,12	27,20	32,42
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**13,03**
22,01	22,22	47,08	13,03	27,06	14,46	25,22	31,31
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**13,03**
23,29	20,22	47,08	13,03	29,56	21,12	27,20	37,98
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**13,03**
19,87	22,22	47,08	13,03	22,89	16,12	23,25	29,09
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**13,03**
20,30	21,55	47,08	13,03	23,73	17,79	24,57	30,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Walnüsse	23,29	27,55	55,42	13,03	27,89	18,34	29,83	35,76	**13,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	18,89	20,20	31,54	13,03	24,25	15,58	22,70	26,82	**13,03**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	24,21	25,44	36,04	13,03	26,42	25,79	24,69	31,89	**13,03**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	28,06	27,44	36,04	13,03	31,42	25,79	30,61	35,22	**13,03**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	25,49	27,44	36,04	13,03	28,92	24,12	28,64	28,56	**13,03**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	26,77	31,44	48,54	13,03	28,92	30,79	28,64	31,89	**13,03**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	38,31	31,44	48,54	13,03	43,92	34,12	34,56	48,56	**13,03**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	13,95	15,44	36,04	13,03	16,42	15,79	16,80	18,56	**13,03**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	20,36	21,44	36,04	13,03	21,42	14,12	22,72	25,22	**13,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	13,28	21,47	25,79	13,03	14,93	14,71	15,98	20,08	**13,03**
Mais-Mehl + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	28,33	28,00	29,33	13,71	28,15	13,03	27,71	28,78	**13,03**
Mandeln + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	28,33	28,00	29,33	13,71	28,15	13,03	27,71	28,78	**13,03**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	20,39	21,53	46,46	13,03	24,58	16,73	25,12	29,27	**13,03**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,25	22,20	46,46	13,03	26,25	14,51	24,46	30,38	**13,03**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	19,97	22,20	46,46	13,03	23,75	16,17	22,49	30,38	**13,03**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	22,10	22,87	46,46	13,03	24,58	17,84	26,43	31,49	**13,03**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	23,38	22,87	46,46	13,03	27,08	17,84	26,43	34,82	**13,03**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	29,53	58,96	13,03	32,08	20,06	34,99	39,27	**13,03**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
20,39	22,20	46,46	13,03	24,58	14,51	24,46	28,16
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
23,81	27,53	54,79	13,03	29,58	16,73	31,04	34,82
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
24,67	29,53	58,96	13,03	30,42	21,17	33,67	39,27
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
19,11	22,20	46,46	13,03	22,08	16,17	22,49	28,16
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
19,54	21,53	46,46	13,03	22,92	17,84	23,80	29,27
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
22,96	24,20	46,46	13,03	24,58	16,17	26,43	31,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
25,09	25,53	54,79	13,03	32,08	23,39	33,01	41,49
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
25,52	28,20	58,96	13,03	32,08	24,51	36,30	41,49
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
22,53	27,53	54,79	13,03	27,08	18,39	29,07	34,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
21,68	20,20	46,46	13,03	27,08	21,17	26,43	34,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
22,53	20,20	46,46	13,03	28,75	21,17	26,43	37,04
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
23,81	25,53	54,79	13,03	29,58	23,39	33,01	38,16
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
28,94	33,53	67,29	13,03	37,08	26,73	42,88	48,16
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
26,38	29,53	54,79	13,03	29,58	18,39	33,01	38,16
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
23,81	24,20	46,46	13,03	26,25	16,17	26,43	33,71
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
20,82	21,53	46,46	13,03	25,42	17,84	23,80	32,60
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
27,23	30,87	58,96	13,03	32,08	21,17	36,30	41,49
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
26,38	28,20	58,96	13,03	33,75	24,51	36,30	43,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
21,25	20,20	46,46	13,03	26,25	21,17	26,43	33,71
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
20,39	20,20	46,46	13,03	24,58	21,17	26,43	31,49
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
18,86	18,65	43,46	13,03	19,93	14,66	22,17	23,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**13,03**
21,68	21,53	46,46	13,03	27,08	16,73	25,12	32,60
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**13,03**
28,33	28,00	29,33	13,71	28,15	13,03	27,71	28,78
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**13,03**
28,33	28,00	29,33	13,71	28,15	13,03	27,71	28,78
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Mandeln							**13,03**
28,33	28,00	29,33	13,71	28,15	13,03	27,71	28,78
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Mais-Mehl							**13,03**
28,33	28,00	29,33	13,71	28,15	13,03	27,71	28,78
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,03**
27,17	30,61	32,79	13,03	31,57	13,42	31,20	30,02
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**13,03**
25,65	30,57	31,54	13,03	29,95	13,52	29,68	28,16
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**13,03**
25,85	20,87	29,21	13,47	21,48	13,03	22,00	26,14
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**13,03**
27,13	20,87	25,04	14,69	23,98	13,03	22,66	27,26
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**13,03**
26,71	20,87	25,04	14,69	23,14	13,03	22,66	26,14
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**13,03**
28,84	23,53	25,04	15,80	24,81	13,03	23,97	27,26
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**13,03**
25,42	22,20	33,38	13,58	21,48	13,03	21,34	27,26
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**13,03**
27,99	23,53	33,38	13,58	23,14	13,03	23,97	29,48
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl							**13,03**
29,27	20,20	20,88	42,47	21,48	13,03	24,63	25,03
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl							**13,03**
15,58	22,53	21,79	13,03	14,82	13,77	15,36	20,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	25,49	21,21	26,04	41,54	23,87	13,03	26,45	25,62	**13,03**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,10	21,53	29,58	41,19	21,18	13,03	25,26	24,86	**13,03**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,54	24,19	42,08	13,41	24,51	13,03	23,94	27,08	**13,03**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,96	21,53	21,25	43,41	22,84	13,03	25,26	22,63	**13,03**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,54	20,19	29,58	41,19	19,51	13,03	22,63	22,63	**13,03**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	27,99	24,20	37,54	15,80	26,48	13,03	25,29	30,59	**13,03**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	29,27	20,20	20,88	42,47	21,48	13,03	24,63	25,03	**13,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	23,34	24,60	32,08	15,13	26,25	13,03	24,48	25,68	**13,03**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,86	20,29	33,00	13,42	26,14	13,03	23,44	29,04	**13,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	13,03	40,47	80,54	26,12	58,41	37,79	50,21	72,58	**13,03**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	22,91	25,27	36,04	18,03	25,42	13,02	26,01	30,89	**13,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	29,60	27,20	25,17	16,87	28,32	13,02	27,21	27,91	**13,02**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	15,01	23,35	24,42	13,02	16,38	13,88	16,59	21,21	**13,02**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	24,47	25,20	37,67	13,53	23,32	13,02	23,26	27,91	**13,02**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	28,32	27,20	37,67	13,53	25,82	13,02	27,21	31,24	**13,02**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	22,27	20,28	31,58	37,20	21,67	13,02	23,95	26,24	**13,02**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Roggenmehl	24,19	25,76	35,83	13,02	25,67	23,16	25,08	34,22	**13,02**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**13,02**
24,19	25,76	35,83	13,02	25,67	23,16	25,08	34,22
Pistazien roh + Roggenmehl + Roggenmehl							**13,02**
21,62	23,09	35,83	13,02	24,00	17,60	25,08	27,56
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**13,02**
14,78	23,80	24,25	13,02	16,28	14,80	17,00	22,42
Roggenmehl + Pistazien roh + Roggenmehl							**13,02**
21,62	23,09	35,83	13,02	24,00	17,60	25,08	27,56
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Roggenmehl							**13,02**
14,78	23,80	24,25	13,02	16,28	14,80	17,00	22,42
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**13,02**
21,18	21,93	26,42	13,71	22,57	13,02	21,78	23,02
Cashewnuss + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**13,02**
20,77	21,97	44,58	13,02	23,08	15,70	23,84	26,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Dinkel ungekocht							**13,02**
21,18	21,93	26,42	13,71	22,57	13,02	21,78	23,02
Spitzkohl + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**13,02**
20,77	21,97	44,58	13,02	23,08	15,70	23,84	26,93
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**13,02**
21,62	23,09	35,83	13,02	24,00	17,60	25,08	27,56
Hafer + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,02**
21,18	21,93	26,42	13,71	22,57	13,02	21,78	23,02
Dinkel ungekocht + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,02**
21,18	21,93	26,42	13,71	22,57	13,02	21,78	23,02
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**13,02**
21,62	20,64	44,58	13,02	24,75	20,14	25,16	31,38
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Spitzkohl							**13,02**
21,62	20,64	44,58	13,02	24,75	20,14	25,16	31,38
Haselnüsse + Cashewnuss + Spitzkohl							**13,02**
22,48	23,31	44,58	13,02	23,08	16,81	25,16	29,16
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**13,02**
20,77	21,97	44,58	13,02	23,08	15,70	23,84	26,93
Cashewnuss + Gerstenmehl + Spitzkohl							**13,02**
19,91	21,97	44,58	13,02	21,42	16,81	22,53	26,93
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Spitzkohl							**13,02**
20,77	21,97	44,58	13,02	23,08	15,70	23,84	26,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Cashewnuss + Spitzkohl	20,77	20,64	44,58	13,02	23,08	20,14	25,16	29,16	**13,02**
Cashewnuss + Kakao + Spitzkohl	24,19	25,97	52,92	13,02	28,08	22,37	31,74	35,82	**13,02**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	22,27	20,28	31,58	37,20	21,67	13,02	23,95	26,24	**13,02**
Cashewnuss + Haselnüsse + Spitzkohl	22,48	23,31	44,58	13,02	23,08	16,81	25,16	29,16	**13,02**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Spitzkohl	19,91	21,97	44,58	13,02	21,42	16,81	22,53	26,93	**13,02**
Cashewnuss + Buchweizen + Spitzkohl	20,77	20,64	44,58	13,02	23,08	20,14	25,16	29,16	**13,02**
Kakao + Cashewnuss + Spitzkohl	24,19	25,97	52,92	13,02	28,08	22,37	31,74	35,82	**13,02**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	27,16	26,54	45,42	19,92	29,18	13,02	28,66	34,60	**13,02**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	14,25	23,33	23,79	13,02	15,58	13,93	15,82	20,28	**13,02**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	18,05	19,60	29,83	32,84	16,38	13,02	20,39	20,02	**13,02**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	25,88	25,87	45,42	19,92	28,34	13,02	27,34	33,49	**13,02**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	25,83	30,07	40,38	13,02	27,90	13,80	29,56	31,04	**13,02**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	26,76	21,43	32,38	18,58	23,71	13,02	22,96	30,59	**13,02**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	21,98	28,07	40,38	13,02	25,40	13,80	25,61	27,71	**13,02**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	28,39	34,07	52,88	13,02	35,40	22,13	39,43	41,04	**13,02**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	23,26	26,07	40,38	13,02	27,90	18,80	29,56	31,04	**13,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	24,55	26,07	40,38	13,02	30,40	18,80	29,56	34,38	**13,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	18,28	19,83	31,79	13,02	23,93	14,62	21,91	26,24	**13,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen							**13,02**
19,47	15,93	22,25	39,27	17,57	13,02	21,12	19,69
Roggenmehl + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**13,02**
14,78	23,80	24,25	13,02	16,28	14,80	17,00	22,42
Lupinen + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**13,02**
14,78	23,80	24,25	13,02	16,28	14,80	17,00	22,42
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**13,02**
14,78	23,80	24,25	13,02	16,28	14,80	17,00	22,42
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Lupinen							**13,02**
14,78	23,80	24,25	13,02	16,28	14,80	17,00	22,42
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**13,02**
21,62	20,64	44,58	13,02	24,75	20,14	25,16	31,38
Spitzkohl + Gerstenmehl + Cashewnuss							**13,02**
19,91	21,97	44,58	13,02	21,42	16,81	22,53	26,93
Spitzkohl + Haselnüsse + Cashewnuss							**13,02**
22,48	23,31	44,58	13,02	23,08	16,81	25,16	29,16
Spitzkohl + Kakao + Cashewnuss							**13,02**
24,19	25,97	52,92	13,02	28,08	22,37	31,74	35,82
Gerstenmehl + Spitzkohl + Cashewnuss							**13,02**
19,91	21,97	44,58	13,02	21,42	16,81	22,53	26,93
Kakao + Spitzkohl + Cashewnuss							**13,02**
24,19	25,97	52,92	13,02	28,08	22,37	31,74	35,82
Spitzkohl + Buchweizen + Cashewnuss							**13,02**
20,77	20,64	44,58	13,02	23,08	20,14	25,16	29,16
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**13,02**
22,27	20,28	31,58	37,20	21,67	13,02	23,95	26,24
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**13,02**
20,77	21,97	44,58	13,02	23,08	15,70	23,84	26,93
Buchweizen + Spitzkohl + Cashewnuss							**13,02**
20,77	20,64	44,58	13,02	23,08	20,14	25,16	29,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**13,02**
22,27	20,28	31,58	37,20	21,67	13,02	23,95	26,24
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Cashewnuss							**13,02**
21,62	20,64	44,58	13,02	24,75	20,14	25,16	31,38
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Cashewnuss							**13,02**
20,77	21,97	44,58	13,02	23,08	15,70	23,84	26,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Spitzkohl + Cashewnuss	22,48	23,31	44,58	13,02	23,08	16,81	25,16	29,16	**13,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	21,61	18,60	22,25	40,38	19,23	13,02	22,43	20,80	**13,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,16	13,34	20,04	16,02	15,58	13,02	14,77	17,53	**13,02**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	24,19	25,76	35,83	13,02	25,67	23,16	25,08	34,22	**13,02**
Roggenmehl + Roggenmehl + Pistazien roh	21,62	23,09	35,83	13,02	24,00	17,60	25,08	27,56	**13,02**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	27,59	26,54	41,25	21,03	30,01	13,02	28,66	33,49	**13,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	19,90	15,93	22,25	39,27	18,40	13,02	21,12	20,80	**13,02**
Cashewnuss + Spitzkohl + Haselnüsse	22,48	23,31	44,58	13,02	23,08	16,81	25,16	29,16	**13,02**
Spitzkohl + Cashewnuss + Haselnüsse	22,48	23,31	44,58	13,02	23,08	16,81	25,16	29,16	**13,02**
Cashewnuss + Spitzkohl + Gerstenmehl	19,91	21,97	44,58	13,02	21,42	16,81	22,53	26,93	**13,02**
Spitzkohl + Cashewnuss + Gerstenmehl	19,91	21,97	44,58	13,02	21,42	16,81	22,53	26,93	**13,02**
Cashewnuss + Spitzkohl + Kakao	24,19	25,97	52,92	13,02	28,08	22,37	31,74	35,82	**13,02**
Spitzkohl + Cashewnuss + Kakao	24,19	25,97	52,92	13,02	28,08	22,37	31,74	35,82	**13,02**
Roggenmehl + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,19	25,76	35,83	13,02	25,67	23,16	25,08	34,22	**13,02**
Spitzkohl + Cashewnuss + Buchweizen	20,77	20,64	44,58	13,02	23,08	20,14	25,16	29,16	**13,02**
Cashewnuss + Spitzkohl + Buchweizen	20,77	20,64	44,58	13,02	23,08	20,14	25,16	29,16	**13,02**
Cashewnuss + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	21,62	20,64	44,58	13,02	24,75	20,14	25,16	31,38	**13,02**
Spitzkohl + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	21,62	20,64	44,58	13,02	24,75	20,14	25,16	31,38	**13,02**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,02**
22,27	20,28	31,58	37,20	21,67	13,02	23,95	26,24
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**13,02**
21,18	21,93	26,42	13,71	22,57	13,02	21,78	23,02
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,02**
22,27	20,28	31,58	37,20	21,67	13,02	23,95	26,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Hafer							**13,02**
21,18	21,93	26,42	13,71	22,57	13,02	21,78	23,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**13,02**
24,10	24,59	42,08	21,89	26,06	13,02	26,13	33,31
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**13,01**
13,38	13,01	15,33	15,00	14,38	13,24	15,06	16,46
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**13,01**
22,24	22,67	43,00	13,01	24,13	20,44	25,51	28,94
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**13,01**
19,08	20,11	40,21	15,14	23,08	13,01	23,38	26,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**13,01**
24,21	22,11	31,88	42,14	23,08	13,01	26,01	25,22
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,01**
23,85	27,28	36,42	18,31	26,90	13,01	27,26	29,47
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**13,01**
23,85	27,28	36,42	18,31	26,90	13,01	27,26	29,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**13,01**
23,85	27,28	36,42	18,31	26,90	13,01	27,26	29,47
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**13,01**
23,85	27,28	36,42	18,31	26,90	13,01	27,26	29,47
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**13,01**
15,12	23,47	24,04	13,01	17,15	15,59	17,42	22,31
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**13,01**
23,85	27,28	36,42	18,31	26,90	13,01	27,26	29,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**13,01**
23,85	27,28	36,42	18,31	26,90	13,01	27,26	29,47
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**13,01**
27,36	30,20	41,96	14,60	30,16	13,01	29,79	30,79

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,70	23,96	24,88	13,01	18,31	17,67	18,30	23,30	**13,01**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	42,55	35,89	50,54	13,01	49,78	40,48	37,41	54,67	**13,01**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	24,60	25,89	38,04	13,01	27,28	20,48	25,57	31,33	**13,01**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	32,29	31,89	38,04	13,01	37,28	32,14	33,46	41,33	**13,01**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	31,01	35,89	50,54	13,01	34,78	37,14	31,49	38,00	**13,01**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	29,73	31,89	38,04	13,01	34,78	30,48	31,49	34,67	**13,01**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,56	16,21	36,83	13,01	21,57	15,35	20,31	28,36	**13,01**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,28	16,21	36,83	13,01	19,07	15,35	20,31	25,02	**13,01**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,41	24,21	49,33	13,01	26,57	18,68	30,18	35,02	**13,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	22,03	21,89	25,54	13,01	24,78	15,48	21,62	24,67	**13,01**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	28,44	29,89	38,04	13,01	32,28	32,14	27,54	38,00	**13,01**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	18,19	19,89	38,04	13,01	22,28	22,14	19,64	24,67	**13,01**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	31,03	36,01	50,67	13,01	35,13	37,46	31,54	38,23	**13,01**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	18,21	20,01	38,17	13,01	22,63	22,46	19,70	24,90	**13,01**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	29,74	32,01	38,17	13,01	35,13	30,79	31,54	34,90	**13,01**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	28,46	30,01	38,17	13,01	32,63	32,46	27,59	38,23	**13,01**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	24,62	26,01	38,17	13,01	27,63	20,79	25,62	31,57	**13,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	22,05	22,01	25,67	13,01	25,13	15,79	21,67	24,90	**13,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	32,31	32,01	38,17	13,01	37,63	32,46	33,51	41,57	**13,01**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	42,56	36,01	50,67	13,01	50,13	40,79	37,46	54,90	**13,01**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,77	22,69	35,08	13,01	29,64	15,14	26,22	31,49	**13,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,49	22,63	33,21	13,01	27,22	15,29	23,93	28,69	**13,01**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	16,88	18,88	19,96	30,54	15,48	13,01	18,14	19,09	**13,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	23,46	25,03	45,00	22,19	25,67	13,01	25,90	33,11	**13,01**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	19,94	16,51	18,96	38,81	18,18	13,01	20,53	19,17	**13,01**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,93	24,67	45,00	16,48	23,17	13,01	22,45	28,31	**13,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,06	26,67	32,50	19,81	28,17	13,01	26,40	28,31	**13,01**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,77	26,67	45,00	16,48	25,67	13,01	26,40	31,64	**13,01**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,09	19,33	29,17	13,00	21,67	13,89	21,71	22,22	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,76	28,67	45,83	13,00	38,33	30,56	32,24	42,22	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,79	22,00	37,50	13,00	23,33	17,22	24,34	26,67	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,36	24,67	37,50	13,00	26,67	25,00	25,66	31,11	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,21	26,00	37,50	13,00	28,33	23,89	28,29	28,89	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,07	28,67	45,83	13,00	28,33	28,33	28,29	31,11	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,52	18,00	37,50	13,00	20,00	18,33	20,39	22,22	**13,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,00**
31,26	21,67	22,29	13,00	24,13	15,61	23,29	29,50
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**13,00**
26,92	26,00	37,50	13,00	30,00	25,00	29,61	33,33
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**13,00**
18,80	18,67	29,17	13,00	20,00	13,89	19,74	21,11
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,00**
17,13	14,72	15,50	26,60	17,23	13,00	18,18	18,20
Linsen reif gekocht + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**13,00**
16,56	25,47	26,25	13,00	18,93	19,36	19,26	24,76
Lupinen + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**13,00**
16,56	25,47	26,25	13,00	18,93	19,36	19,26	24,76
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**13,00**
17,13	14,72	15,50	26,60	17,23	13,00	18,18	18,20
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**13,00**
21,01	21,16	42,00	13,00	23,28	19,73	23,96	27,50
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**13,00**
20,96	20,80	41,63	13,00	22,20	18,80	23,80	26,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**13,00**
28,48	30,05	43,08	13,00	31,72	32,01	28,61	39,76
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**13,00**
28,48	30,05	43,08	13,00	31,72	32,01	28,61	39,76
Sojabohnen + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**13,00**
25,91	27,39	43,08	13,00	30,05	26,46	28,61	33,09
Pistazien roh + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**13,00**
25,91	27,39	43,08	13,00	30,05	26,46	28,61	33,09
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**13,00**
16,56	25,47	26,25	13,00	18,93	19,36	19,26	24,76
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Linsen reif gekocht							**13,00**
16,56	25,47	26,25	13,00	18,93	19,36	19,26	24,76
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**13,00**
19,23	20,00	37,50	13,00	20,00	13,33	21,71	23,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**13,00**
37,18	30,00	50,00	13,00	42,50	33,33	33,55	46,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**13,00**
25,64	30,00	50,00	13,00	27,50	30,00	27,63	30,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**13,00**
26,92	26,00	37,50	13,00	30,00	25,00	29,61	33,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**13,00**
24,36	26,00	37,50	13,00	27,50	23,33	27,63	26,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**13,00**
23,08	24,00	37,50	13,00	25,00	25,00	23,68	30,00
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**13,00**
13,00	26,45	56,54	17,50	36,68	26,34	33,82	46,58
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**13,00**
13,00	27,79	56,54	19,72	36,68	27,46	32,50	44,36
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**13,00**
13,00	27,79	56,54	17,50	36,68	21,90	32,50	44,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Erbsen grün gekocht							**13,00**
19,18	20,43	32,00	13,00	25,62	15,51	22,64	28,20
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht							**13,00**
19,18	20,43	32,00	13,00	25,62	15,51	22,64	28,20
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**13,00**
28,48	30,05	43,08	13,00	31,72	32,01	28,61	39,76
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Sojabohnen							**13,00**
25,91	27,39	43,08	13,00	30,05	26,46	28,61	33,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**13,00**
28,48	30,05	43,08	13,00	31,72	32,01	28,61	39,76
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**13,00**
25,91	27,39	43,08	13,00	30,05	26,46	28,61	33,09
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**13,00**
21,01	21,16	42,00	13,00	23,28	19,73	23,96	27,50
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**13,00**
20,98	20,92	41,75	13,00	22,56	19,11	23,86	27,03
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**13,00**
18,44	23,07	32,71	18,70	19,53	13,00	20,46	25,84
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse							**13,00**
24,70	29,20	37,92	13,22	27,83	13,00	29,74	28,11
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl							**13,00**
23,42	28,53	37,92	13,22	27,00	13,00	28,42	27,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	17,13	14,72	15,50	26,60	17,23	13,00	18,18	18,20	**13,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Tomaten	19,18	20,43	32,00	13,00	25,62	15,51	22,64	28,20	**13,00**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	17,25	18,32	35,17	13,67	21,83	13,00	20,89	24,11	**13,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	17,13	14,72	15,50	26,60	17,23	13,00	18,18	18,20	**13,00**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	21,52	16,99	18,50	49,44	18,50	13,00	22,21	19,67	**13,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Champignons frisch	17,25	18,32	35,17	13,67	21,83	13,00	20,89	24,11	**13,00**
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	19,18	20,43	32,00	13,00	25,62	15,51	22,64	28,20	**13,00**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen	16,56	25,47	26,25	13,00	18,93	19,36	19,26	24,76	**13,00**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen	16,56	25,47	26,25	13,00	18,93	19,36	19,26	24,76	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,79	28,00	45,83	13,00	26,67	28,33	26,32	30,00	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,50	24,67	37,50	13,00	25,83	24,44	25,00	28,89	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,21	28,67	45,83	13,00	27,50	27,78	27,63	28,89	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	26,00	37,50	13,00	27,50	23,33	27,63	26,67	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,94	22,00	37,50	13,00	22,50	16,67	23,68	24,44	**13,00**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,98	21,00	22,29	13,00	22,46	15,61	21,32	28,39	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,67	18,00	37,50	13,00	19,17	17,78	19,74	20,00	**13,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,00**
32,91	28,67	45,83	13,00	37,50	30,00	31,58	40,00	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**13,00**
25,64	25,33	37,50	13,00	28,33	25,00	27,63	32,22	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**13,00**
23,93	25,33	37,50	13,00	26,67	23,89	26,32	27,78	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,00**
26,07	26,00	37,50	13,00	29,17	24,44	28,95	31,11	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**13,00**
23,08	24,00	37,50	13,00	25,00	25,00	23,68	30,00	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,00**
19,23	19,33	29,17	13,00	20,83	13,33	21,05	20,00	
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**13,00**
20,51	21,33	37,50	13,00	21,67	17,22	22,37	25,56	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**13,00**
16,24	17,33	37,50	13,00	18,33	18,33	18,42	21,11	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**13,00**
32,48	28,00	45,83	13,00	36,67	30,56	30,26	41,11	
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**13,00**
30,41	21,67	22,29	13,00	23,29	15,06	22,63	27,28	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer								**13,00**
31,20	26,67	45,83	13,00	35,00	26,67	29,61	38,89	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Hafer								**13,00**
14,96	16,00	37,50	13,00	16,67	14,44	17,76	18,89	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**13,00**
23,50	26,67	45,83	13,00	25,00	24,44	25,66	27,78	
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Hafer								**13,00**
19,23	20,00	37,50	13,00	20,00	13,33	21,71	23,33	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,00**
21,52	16,99	18,50	49,44	18,50	13,00	22,21	19,67	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,00**
14,09	13,00	19,17	15,79	16,13	13,79	14,28	17,90	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**13,00**
22,65	24,00	37,50	13,00	25,00	20,00	25,66	25,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**13,00**
21,79	22,67	37,50	13,00	23,33	21,11	23,03	27,78
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**13,00**
24,36	24,00	37,50	13,00	26,67	21,11	26,97	30,00
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**13,00**
20,51	22,00	37,50	13,00	23,33	20,56	23,68	23,33
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,00**
20,94	19,33	41,67	13,00	24,17	21,11	21,71	26,67
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,00**
28,63	27,33	41,67	13,00	32,50	26,67	29,61	33,33
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,00**
27,78	26,00	41,67	13,00	30,83	27,78	26,97	35,56
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**13,00**
19,66	20,67	37,50	13,00	21,67	21,67	21,05	25,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**13,00**
18,53	18,99	22,67	13,89	21,00	13,00	18,92	19,67
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,00**
25,21	23,33	41,67	13,00	27,50	20,00	25,66	31,11
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,00**
29,49	30,00	50,00	13,00	32,50	31,11	29,61	35,56
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Quinoa							**13,00**
17,09	18,00	37,50	13,00	18,33	13,89	19,74	21,11
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**13,00**
21,37	24,67	45,83	13,00	23,33	25,00	23,68	25,56
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,00**
37,18	30,00	50,00	13,00	42,50	33,33	33,55	46,67
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**13,00**
30,34	27,33	41,67	13,00	34,17	27,78	30,92	37,78
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**13,00**
29,06	24,67	45,83	13,00	33,33	27,22	27,63	36,67
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**13,00**
22,22	22,00	37,50	13,00	25,00	21,67	25,00	27,78
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl							**13,00**
27,32	30,15	29,46	13,00	29,49	13,92	30,09	30,23
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**13,00**
15,65	24,08	26,50	13,00	17,38	17,59	17,06	23,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl								**13,00**
21,66	20,99	30,67	14,41	23,98	13,00	23,05	26,83	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen								**13,00**
15,70	24,44	26,88	13,00	18,46	18,52	17,22	23,74	
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**13,00**
24,85	23,15	27,83	13,41	27,88	13,00	25,36	27,16	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Pistazien roh								**13,00**
25,91	27,39	43,08	13,00	30,05	26,46	28,61	33,09	
Austernpilze + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,00**
17,25	18,32	35,17	13,67	21,83	13,00	20,89	24,11	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Pistazien roh								**13,00**
25,91	27,39	43,08	13,00	30,05	26,46	28,61	33,09	
Champignons frisch + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,00**
17,25	18,32	35,17	13,67	21,83	13,00	20,89	24,11	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,00**
19,18	20,43	32,00	13,00	25,62	15,51	22,64	28,20	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**13,00**
19,18	20,43	32,00	13,00	25,62	15,51	22,64	28,20	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**13,00**
23,29	23,03	34,79	13,00	27,53	20,94	22,82	30,74	
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**13,00**
20,96	20,80	41,63	13,00	22,20	18,80	23,80	26,80	
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**13,00**
21,00	21,04	41,88	13,00	22,92	19,42	23,91	27,27	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**13,00**
21,79	22,67	33,33	13,00	24,17	18,33	24,34	23,33	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**13,00**
23,50	22,67	33,33	13,00	25,83	19,44	25,66	27,78	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**13,00**
22,65	25,33	41,67	13,00	24,17	22,78	24,34	25,56	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**13,00**
30,34	25,33	41,67	13,00	34,17	25,00	28,29	36,67	
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht								**13,00**
25,13	29,20	33,75	14,33	28,67	13,00	29,74	27,00	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**13,00**
20,94	21,33	33,33	13,00	22,50	19,44	21,71	25,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,52	16,67	41,67	13,00	21,67	14,44	21,71	26,67	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,67	16,67	41,67	13,00	20,00	14,44	21,71	24,44	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,09	22,00	50,00	13,00	25,00	16,67	28,29	31,11	**13,00**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,68	23,00	26,46	13,00	28,29	18,39	24,61	33,94	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,33	30,00	50,00	13,00	37,50	32,22	31,58	41,11	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,09	19,33	41,67	13,00	19,17	20,00	19,74	21,11	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,50	27,33	41,67	13,00	29,17	26,67	28,95	32,22	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,64	30,00	50,00	13,00	27,50	30,00	27,63	30,00	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,37	23,33	41,67	13,00	22,50	18,89	23,68	25,56	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	27,33	41,67	13,00	27,50	25,56	27,63	27,78	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,50	20,67	33,33	13,00	25,83	16,67	23,03	26,67	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,93	26,00	41,67	13,00	25,83	26,67	25,00	30,00	**13,00**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,66	20,67	33,33	13,00	20,83	15,56	21,05	21,11	**13,00**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,83	23,00	26,46	13,00	23,29	17,28	22,63	28,39	**13,00**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	21,00	21,03	41,63	13,00	22,31	18,18	23,95	26,44	**13,00**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Austernpilze	17,25	18,32	35,17	13,67	21,83	13,00	20,89	24,11	**13,00**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	17,25	18,32	35,17	13,67	21,83	13,00	20,89	24,11	**13,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,00**
28,48	30,05	43,08	13,00	31,72	32,01	28,61	39,76	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**13,00**
28,48	30,05	43,08	13,00	31,72	32,01	28,61	39,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,00**
17,13	14,72	15,50	26,60	17,23	13,00	18,18	18,20	
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,00**
21,52	16,99	18,50	49,44	18,50	13,00	22,21	19,67	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,00**
17,13	14,72	15,50	26,60	17,23	13,00	18,18	18,20	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**13,00**
21,52	16,99	18,50	49,44	18,50	13,00	22,21	19,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**12,99**
19,94	21,63	41,75	14,32	24,97	12,99	22,77	28,44	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh								**12,99**
23,32	22,35	38,08	18,71	22,58	12,99	22,99	26,56	
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,99**
25,27	27,95	47,54	12,99	28,83	25,60	25,39	35,93	
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,99**
27,83	29,28	47,54	12,99	30,49	25,60	28,02	38,16	
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse								**12,99**
26,75	30,97	32,08	12,99	31,06	14,03	31,32	30,98	
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,99**
29,54	31,95	55,88	12,99	35,49	31,16	34,60	44,82	
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,99**
26,98	26,61	47,54	12,99	32,16	28,93	28,02	40,38	
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,99**
26,12	26,61	47,54	12,99	30,49	28,93	28,02	38,16	
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,99**
26,12	27,95	47,54	12,99	30,49	24,49	26,70	35,93	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl								**12,99**
32,89	32,43	34,21	12,99	38,17	31,72	35,26	41,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	43,15	36,43	46,71	12,99	50,67	40,06	39,20	55,00	**12,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	22,64	22,43	21,71	12,99	25,67	15,06	23,41	25,00	**12,99**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	25,20	26,43	34,21	12,99	28,17	20,06	27,36	31,67	**12,99**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	18,79	20,43	34,21	12,99	23,17	21,72	21,44	25,00	**12,99**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	30,33	32,43	34,21	12,99	35,67	30,06	33,28	35,00	**12,99**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	31,61	36,43	46,71	12,99	35,67	36,72	33,28	38,33	**12,99**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	28,80	31,51	37,00	12,99	34,13	22,64	33,32	34,78	**12,99**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	29,05	30,43	34,21	12,99	33,17	31,72	29,34	38,33	**12,99**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	16,11	14,41	16,58	26,53	15,63	12,99	17,55	17,44	**12,99**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	16,11	14,41	16,58	26,53	15,63	12,99	17,55	17,44	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	25,70	26,61	39,21	12,99	30,49	21,71	28,02	33,71	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	31,68	35,95	55,88	12,99	37,16	36,16	34,60	42,60	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	39,37	35,95	55,88	12,99	47,16	38,38	38,55	53,71	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	30,82	33,28	47,54	12,99	37,16	31,71	34,60	40,38	**12,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	25,67	25,88	37,50	22,93	27,17	12,99	26,67	29,56	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	29,97	31,95	47,54	12,99	35,49	32,82	31,97	42,60	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Kakao	27,41	29,28	47,54	12,99	32,16	25,04	30,65	38,16	**12,99**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**12,99**
24,38	25,88	50,00	19,60	24,67	12,99	26,67	32,89	
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**12,99**
32,53	33,28	47,54	12,99	38,83	32,82	35,91	44,82	
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze								**12,99**
20,49	21,65	37,29	12,99	22,58	16,81	24,07	25,67	
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**12,99**
20,54	23,88	50,00	19,60	22,17	12,99	22,72	29,56	
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Kakao								**12,99**
23,13	25,28	47,54	12,99	28,83	26,16	26,70	33,71	
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**12,99**
29,12	30,61	43,38	12,99	32,99	30,04	28,68	39,27	
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**12,99**
26,55	27,95	43,38	12,99	29,66	22,27	27,36	34,82	
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**12,99**
30,82	34,61	51,71	12,99	34,66	33,38	31,31	39,27	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**12,99**
38,52	34,61	51,71	12,99	44,66	35,60	35,26	50,38	
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**12,99**
31,68	31,95	43,38	12,99	36,33	30,04	32,63	41,49	
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse								**12,99**
22,28	23,95	43,38	12,99	26,33	23,38	23,41	30,38	
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**12,99**
29,97	31,95	43,38	12,99	34,66	28,93	31,31	37,04	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**12,99**
16,11	14,41	16,58	26,53	15,63	12,99	17,55	17,44	
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart								**12,99**
16,11	14,41	16,58	26,53	15,63	12,99	17,55	17,44	
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht								**12,99**
26,09	25,67	46,13	12,99	28,76	23,91	26,91	33,60	
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**12,99**
25,99	30,95	31,46	12,99	30,25	14,08	30,55	30,04	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**12,99**
37,66	33,95	51,71	12,99	44,66	35,04	34,60	49,27	
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken								**12,99**
25,70	27,28	43,38	12,99	29,66	21,71	26,70	33,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	30,82	31,28	43,38	12,99	36,33	29,49	31,97	40,38	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	29,12	31,28	43,38	12,99	34,66	28,38	30,65	35,93	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	29,97	33,95	51,71	12,99	34,66	32,82	30,65	38,16	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	28,26	29,95	43,38	12,99	32,99	29,49	28,02	38,16	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	23,99	24,61	35,04	12,99	27,99	18,38	24,07	29,27	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	21,42	23,28	43,38	12,99	26,33	22,82	22,76	29,27	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	28,69	31,28	43,38	12,99	33,83	28,93	29,99	35,93	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	25,27	27,28	43,38	12,99	28,83	22,27	26,05	33,71	**12,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	23,96	27,21	54,17	20,82	27,17	12,99	26,67	32,89	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	24,84	25,28	35,04	12,99	27,99	18,93	24,73	30,38	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	29,54	33,95	51,71	12,99	33,83	33,38	29,99	38,16	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	37,24	33,95	51,71	12,99	43,83	35,60	33,94	49,27	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	27,83	29,95	43,38	12,99	32,16	30,04	27,36	38,16	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	21,00	23,28	43,38	12,99	25,49	23,38	22,10	29,27	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	30,40	31,28	43,38	12,99	35,49	30,04	31,31	40,38	**12,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	19,32	21,25	34,58	13,57	23,53	12,99	22,48	26,79	**12,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	18,03	20,58	34,58	13,57	22,69	12,99	21,16	25,68	**12,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	25,24	27,88	54,17	20,82	28,00	12,99	27,99	34,00	**12,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	23,56	24,61	35,04	12,99	27,16	18,93	23,41	29,27	**12,99**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	20,96	21,14	42,21	12,99	22,33	18,69	24,10	27,09	**12,99**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	24,01	23,83	32,21	12,99	24,22	15,71	23,39	26,63	**12,99**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	17,60	17,83	32,21	12,99	19,22	17,37	17,47	19,97	**12,99**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	30,42	33,83	44,71	12,99	31,72	32,37	29,31	33,30	**12,99**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	29,14	29,83	32,21	12,99	31,72	25,71	29,31	29,97	**12,99**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	27,85	27,83	32,21	12,99	29,22	27,37	25,36	33,30	**12,99**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	31,70	29,83	32,21	12,99	34,22	27,37	31,28	36,63	**12,99**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	41,96	33,83	44,71	12,99	46,72	35,71	35,23	49,97	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Buchweizen	25,70	26,61	43,38	12,99	29,66	23,93	27,36	34,82	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	21,42	22,61	43,38	12,99	26,33	25,04	23,41	30,38	**12,99**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	23,06	24,32	37,29	12,99	24,25	22,37	24,07	32,33	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	37,66	33,28	51,71	12,99	44,66	37,27	35,26	50,38	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	28,26	29,28	43,38	12,99	32,99	31,71	28,68	39,27	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	30,82	30,61	43,38	12,99	36,33	31,71	32,63	41,49	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	23,99	23,95	35,04	12,99	27,99	20,60	24,73	30,38	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,12	30,61	43,38	12,99	34,66	30,60	31,31	37,04	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	29,97	33,28	51,71	12,99	34,66	35,04	31,31	39,27	**12,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,41	23,95	35,04	12,99	28,83	20,60	24,73	31,49	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	28,69	29,28	43,38	12,99	33,83	31,71	28,68	40,38	**12,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	19,74	21,25	30,42	14,68	24,36	12,99	22,48	25,68	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,54	30,61	43,38	12,99	35,49	30,60	31,31	38,16	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	26,12	26,61	43,38	12,99	30,49	23,93	27,36	35,93	**12,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	25,67	27,88	50,00	21,93	28,83	12,99	27,99	32,89	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	21,85	22,61	43,38	12,99	27,16	25,04	23,41	31,49	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	31,25	30,61	43,38	12,99	37,16	31,71	32,63	42,60	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	30,40	33,28	51,71	12,99	35,49	35,04	31,31	40,38	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	38,09	33,28	51,71	12,99	45,49	37,27	35,26	51,49	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	23,99	26,61	47,54	12,99	27,99	22,82	25,39	32,60	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	25,70	25,28	47,54	12,99	31,33	26,16	28,02	37,04	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	26,55	27,95	47,54	12,99	29,66	22,82	28,02	34,82	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	24,84	25,28	47,54	12,99	29,66	26,16	28,02	34,82	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	24,84	26,61	47,54	12,99	29,66	21,71	26,70	32,60	**12,99**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	28,26	30,61	55,88	12,99	34,66	28,38	34,60	41,49	**12,99**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,11	14,41	16,58	26,53	15,63	12,99	17,55	17,44	**12,99**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,11	14,41	16,58	26,53	15,63	12,99	17,55	17,44	**12,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	24,01	25,89	46,67	22,90	26,00	12,98	27,44	31,67	**12,98**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	24,00	25,64	46,71	18,83	24,37	12,98	25,92	32,58	**12,98**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	20,15	23,64	46,71	18,83	21,87	12,98	21,97	29,24	**12,98**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	25,28	25,64	34,21	22,17	26,87	12,98	25,92	29,24	**12,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	12,98	41,26	81,33	26,54	57,78	36,74	50,61	72,13	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,12	23,31	27,54	12,98	27,26	15,83	25,74	30,99	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,60	23,27	26,29	12,98	25,64	15,93	24,21	29,12	**12,98**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,09	30,17	36,17	12,98	33,20	23,00	30,63	36,00	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,45	24,39	33,13	12,98	26,53	21,77	24,01	33,43	**12,98**
Austernpilze + Miso + Cashewnuss	21,70	21,05	42,58	12,98	23,78	18,97	23,96	27,04	**12,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	17,98	19,23	30,08	12,98	22,26	13,24	21,01	25,13	**12,98**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	18,03	19,59	30,46	12,98	23,33	14,18	21,16	25,83	**12,98**
Austernpilze + Cashewnuss + Miso	21,70	21,05	42,58	12,98	23,78	18,97	23,96	27,04	**12,98**
Cashewnuss + Austernpilze + Miso	21,70	21,05	42,58	12,98	23,78	18,97	23,96	27,04	**12,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	24,95	21,53	21,17	43,43	22,74	12,98	25,19	22,54	**12,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	21,53	20,20	29,50	41,21	19,41	12,98	22,56	22,54	**12,98**
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	20,72	21,09	42,00	12,98	22,23	18,48	23,90	26,63	**12,98**
3*Bulgur, trocken + 2*Hafer + 1*Tomaten	21,53	24,20	42,00	13,43	24,41	12,98	23,88	26,99	**12,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	24,09	21,53	29,50	41,21	21,08	12,98	25,19	24,77	**12,98**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	17,15	21,11	35,92	12,98	19,82	18,42	21,74	26,42	**12,98**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	19,72	25,11	35,92	12,98	19,82	13,42	21,74	26,42	**12,98**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	15,87	23,11	35,92	12,98	17,32	13,42	17,79	23,09	**12,98**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	18,44	21,11	35,92	12,98	22,32	18,42	21,74	29,76	**12,98**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	22,28	29,11	48,42	12,98	27,32	21,76	31,61	36,42	**12,98**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	19,68	23,99	22,33	15,56	21,23	12,98	20,25	21,96	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,75	23,27	26,29	12,98	24,81	15,38	23,55	26,90	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,84	22,64	27,54	12,98	25,59	15,83	23,76	29,88	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,32	22,60	26,29	12,98	23,98	15,93	22,24	28,01	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,27	23,31	27,54	12,98	26,43	15,28	25,08	28,77	**12,98**
Miso + Austernpilze + Cashewnuss	21,70	21,05	42,58	12,98	23,78	18,97	23,96	27,04	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,54	24,64	31,71	12,98	31,43	18,61	27,05	35,43	**12,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	27,45	25,33	38,71	12,98	29,30	23,40	28,68	33,34	**12,98**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,50	26,49	36,58	12,98	28,38	27,97	26,01	33,22	**12,98**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,34	28,49	36,58	12,98	33,38	27,97	31,93	36,56	**12,98**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,65	22,49	36,58	12,98	23,38	16,30	24,03	26,56	**12,98**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,24	16,49	36,58	12,98	18,38	17,97	18,11	19,89	**12,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,60	32,49	49,08	12,98	45,88	36,30	35,88	49,89	**12,98**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,06	32,49	49,08	12,98	30,88	32,97	29,95	33,22	**12,98**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,78	28,49	36,58	12,98	30,88	26,30	29,95	29,89	**12,98**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	25,80	28,84	36,17	12,98	32,37	20,22	30,63	32,67	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	28,17	23,05	33,13	12,98	25,69	18,99	24,01	30,10	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,18	24,60	30,46	12,98	24,81	17,60	23,55	28,01	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,02	24,60	30,46	12,98	29,81	18,71	25,53	33,57	**12,98**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,70	24,64	31,71	12,98	26,43	17,50	25,08	29,88	**12,98**
Cashewnuss + Miso + Austernpilze	21,70	21,05	42,58	12,98	23,78	18,97	23,96	27,04	**12,98**
Miso + Cashewnuss + Austernpilze	21,70	21,05	42,58	12,98	23,78	18,97	23,96	27,04	**12,98**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	23,24	25,41	40,08	21,37	25,40	12,97	25,94	31,04	**12,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,19	14,51	29,21	13,20	15,35	12,97	14,75	17,64	**12,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,03	13,13	21,25	16,29	14,58	12,97	16,20	17,03	**12,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,00	20,58	35,92	19,26	22,11	12,97	21,67	27,80	**12,97**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,40	23,19	23,17	13,21	15,19	12,97	15,65	19,68	**12,97**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,56	24,13	30,17	12,97	28,83	15,94	26,96	31,73	**12,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,27	24,07	28,29	12,97	26,40	16,09	24,67	28,93	**12,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**12,97**
26,88	26,15	41,33	12,97	30,87	23,51	29,90	34,09
Hafer + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**12,97**
24,36	23,87	28,17	14,89	24,17	12,97	23,42	24,67
Hirse gekocht + Hafer + Dinkel ungekocht							**12,97**
24,36	23,87	28,17	14,89	24,17	12,97	23,42	24,67
Dinkel ungekocht + Hafer + Hirse gekocht							**12,97**
24,36	23,87	28,17	14,89	24,17	12,97	23,42	24,67
Hafer + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**12,97**
24,36	23,87	28,17	14,89	24,17	12,97	23,42	24,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,97**
26,12	26,13	40,71	12,97	30,06	23,56	29,14	33,16
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Tomaten							**12,97**
41,77	34,80	45,92	12,97	48,68	38,46	36,31	52,03
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Tomaten							**12,97**
21,26	20,80	20,92	12,97	23,68	13,46	20,52	22,03
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**12,97**
28,14	28,87	27,17	12,97	28,23	13,00	28,59	28,46
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Tomaten							**12,97**
27,67	28,80	33,42	12,97	31,18	30,12	26,44	35,37
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Tomaten							**12,97**
28,95	30,80	33,42	12,97	33,68	28,46	30,39	32,03
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Tomaten							**12,97**
17,41	18,80	33,42	12,97	21,18	20,12	18,55	22,03
3*Hafer + 2*Miso + 1*Tomaten							**12,97**
23,82	24,80	33,42	12,97	26,18	18,46	24,47	28,70
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Tomaten							**12,97**
31,51	30,80	33,42	12,97	36,18	30,12	32,36	38,70
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Tomaten							**12,97**
30,23	34,80	45,92	12,97	33,68	35,12	30,39	35,37
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**12,97**
17,82	27,20	27,08	12,97	20,09	20,88	20,34	26,29
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**12,97**
22,01	21,95	25,63	12,97	24,75	15,39	21,66	24,76
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**12,97**
24,58	25,95	38,13	12,97	27,25	20,39	25,61	31,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	30,99	35,95	50,63	12,97	34,75	37,06	31,53	38,09	**12,97**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	42,53	35,95	50,63	12,97	49,75	40,39	37,45	54,76	**12,97**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	32,27	31,95	38,13	12,97	37,25	32,06	33,50	41,42	**12,97**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	28,42	29,95	38,13	12,97	32,25	32,06	27,58	38,09	**12,97**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	29,71	31,95	38,13	12,97	34,75	30,39	31,53	34,76	**12,97**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	18,17	19,95	38,13	12,97	22,25	22,06	19,68	24,76	**12,97**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	22,65	17,87	24,00	40,44	19,17	12,97	22,76	21,33	**12,97**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,70	24,13	30,17	12,97	27,99	15,39	26,30	29,51	**12,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,99	23,40	28,29	12,97	24,73	16,09	22,70	27,82	**12,97**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,27	23,46	30,17	12,97	27,16	15,94	24,99	30,62	**12,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,42	24,07	28,29	12,97	25,57	15,54	24,01	26,71	**12,97**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	24,79	20,53	24,00	41,56	20,83	12,97	24,08	22,44	**12,97**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Mais-Mehl	15,60	22,51	22,04	12,97	15,12	13,93	15,56	20,73	**12,97**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,93	24,49	36,58	14,31	26,71	12,97	24,69	26,56	**12,97**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,47	26,81	36,38	12,97	27,63	25,33	26,39	35,56	**12,97**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,37	16,49	24,08	39,64	18,38	12,97	22,06	19,89	**12,97**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,91	24,15	36,38	12,97	25,96	19,78	26,39	28,89	**12,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	23,08	17,87	24,00	40,44	20,00	12,97	22,76	22,44	**12,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,85	25,40	32,46	12,97	25,57	17,76	24,01	27,82	**12,97**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,97	25,46	34,33	12,97	32,99	18,72	28,28	36,18	**12,97**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,13	25,46	34,33	12,97	27,99	17,61	26,30	30,62	**12,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,69	25,40	32,46	12,97	30,57	18,87	25,99	33,38	**12,97**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Hafer	24,36	23,87	28,17	14,89	24,17	12,97	23,42	24,67	**12,97**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Hafer	24,36	23,87	28,17	14,89	24,17	12,97	23,42	24,67	**12,97**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	12,96	40,63	80,79	25,99	58,33	37,54	50,33	72,84	**12,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	24,43	23,27	31,04	32,43	23,75	12,96	25,36	25,58	**12,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	23,15	22,60	31,04	32,43	22,92	12,96	24,04	24,47	**12,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	20,15	22,60	39,38	13,54	23,75	12,96	22,07	24,47	**12,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	24,85	23,27	26,88	33,54	24,58	12,96	25,36	24,47	**12,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	24,07	26,89	35,71	12,96	26,20	23,07	25,52	31,47	**12,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	21,50	24,22	35,71	12,96	24,53	17,51	25,52	24,80	**12,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Walnüsse	15,03	23,33	24,67	12,96	16,68	14,04	16,78	21,48	**12,96**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	20,82	20,81	41,88	12,96	22,43	18,55	23,89	26,59	**12,96**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	23,32	24,42	42,04	22,16	25,50	12,96	25,07	31,21	**12,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Roggenmehl	21,92	22,88	38,75	12,96	22,83	21,58	23,07	30,44	**12,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**12,96**
21,92	22,88	38,75	12,96	22,83	21,58	23,07	30,44
Tomaten + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,96**
17,33	25,92	25,17	12,96	20,00	19,04	19,50	24,91
Austernpilze + Pistazien roh + Roggenmehl							**12,96**
19,36	20,21	38,75	12,96	21,17	16,02	23,07	23,78
Lupinen + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,96**
17,33	25,92	25,17	12,96	20,00	19,04	19,50	24,91
Pistazien roh + Austernpilze + Roggenmehl							**12,96**
19,36	20,21	38,75	12,96	21,17	16,02	23,07	23,78
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**12,96**
20,26	22,05	32,58	12,96	25,23	17,16	23,78	28,51
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl							**12,96**
15,72	24,08	26,08	12,96	18,97	17,81	18,13	24,76
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**12,96**
20,26	22,05	32,58	12,96	25,23	17,16	23,78	28,51
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Spitzkohl							**12,96**
15,72	24,08	26,08	12,96	18,97	17,81	18,13	24,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**12,96**
20,26	22,05	32,58	12,96	25,23	17,16	23,78	28,51
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**12,96**
20,26	22,05	32,58	12,96	25,23	17,16	23,78	28,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**12,96**
31,76	30,99	35,67	12,96	36,75	30,93	34,25	39,78
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**12,96**
24,07	24,99	35,67	12,96	26,75	19,27	26,36	29,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**12,96**
42,02	34,99	48,17	12,96	49,25	39,27	38,20	53,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**12,96**
29,20	30,99	35,67	12,96	34,25	29,27	32,28	33,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**12,96**
30,48	34,99	48,17	12,96	34,25	35,93	32,28	36,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**12,96**
21,50	20,99	23,17	12,96	24,25	14,27	22,41	23,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	27,91	28,99	35,67	12,96	31,75	30,93	28,33	36,44	**12,96**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	17,66	18,99	35,67	12,96	21,75	20,93	20,43	23,11	**12,96**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	27,03	29,21	38,17	19,49	28,50	12,96	28,91	31,11	**12,96**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Hirse gekocht	27,03	29,21	38,17	19,49	28,50	12,96	28,91	31,11	**12,96**
Spitzkohl + Lupinen + Erbsen grün gekocht	15,72	24,08	26,08	12,96	18,97	17,81	18,13	24,76	**12,96**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	19,20	20,41	32,17	12,96	25,82	15,62	22,78	28,38	**12,96**
Lupinen + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	15,72	24,08	26,08	12,96	18,97	17,81	18,13	24,76	**12,96**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht	19,20	20,41	32,17	12,96	25,82	15,62	22,78	28,38	**12,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Weizen Vollkornmehl	14,27	23,31	24,04	12,96	15,88	14,09	16,02	20,54	**12,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	24,40	24,97	24,42	31,36	24,77	12,96	27,53	24,40	**12,96**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	24,40	24,97	24,42	31,36	24,77	12,96	27,53	24,40	**12,96**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	27,03	29,21	38,17	19,49	28,50	12,96	28,91	31,11	**12,96**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Mandeln	27,03	29,21	38,17	19,49	28,50	12,96	28,91	31,11	**12,96**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	25,82	23,20	31,25	12,96	23,13	21,31	22,07	30,67	**12,96**
Pistazien roh + Tomaten + Mais-Mehl	23,26	20,53	31,25	12,96	21,47	15,76	22,07	24,00	**12,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	24,40	24,97	24,42	31,36	24,77	12,96	27,53	24,40	**12,96**
Tomaten + Pistazien roh + Mais-Mehl	23,26	20,53	31,25	12,96	21,47	15,76	22,07	24,00	**12,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mais-Mehl	25,82	23,20	31,25	12,96	23,13	21,31	22,07	30,67	**12,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**12,96**
24,40	24,97	24,42	31,36	24,77	12,96	27,53	24,40	
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**12,96**
20,94	20,85	41,71	12,96	22,18	18,72	23,84	26,89	
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**12,96**
20,97	21,09	41,96	12,96	22,89	19,34	23,95	27,36	
Sonnenblumenkerne getrockne + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**12,96**
19,20	20,41	32,17	12,96	25,82	15,62	22,78	28,38	
Pistazien roh + Mais-Mehl + Tomaten								**12,96**
23,26	20,53	31,25	12,96	21,47	15,76	22,07	24,00	
Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl								**12,96**
19,20	20,41	32,17	12,96	25,82	15,62	22,78	28,38	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Tomaten								**12,96**
25,82	23,20	31,25	12,96	23,13	21,31	22,07	30,67	
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**12,96**
25,82	23,20	31,25	12,96	23,13	21,31	22,07	30,67	
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten								**12,96**
17,33	25,92	25,17	12,96	20,00	19,04	19,50	24,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Tomaten								**12,96**
17,33	25,92	25,17	12,96	20,00	19,04	19,50	24,91	
Mais-Mehl + Pistazien roh + Tomaten								**12,96**
23,26	20,53	31,25	12,96	21,47	15,76	22,07	24,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Lupinen								**12,96**
17,33	25,92	25,17	12,96	20,00	19,04	19,50	24,91	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Lupinen								**12,96**
15,72	24,08	26,08	12,96	18,97	17,81	18,13	24,76	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Lupinen								**12,96**
15,72	24,08	26,08	12,96	18,97	17,81	18,13	24,76	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen								**12,96**
17,33	25,92	25,17	12,96	20,00	19,04	19,50	24,91	
Hirse gekocht + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam								**12,96**
27,03	29,21	38,17	19,49	28,50	12,96	28,91	31,11	
Mandeln + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**12,96**
27,03	29,21	38,17	19,49	28,50	12,96	28,91	31,11	
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,96**
24,19	27,59	26,25	21,38	26,85	12,96	28,28	25,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Austernpilze + Pistazien roh								**12,96**
19,36	20,21	38,75	12,96	21,17	16,02	23,07	23,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,96**
19,59	16,01	17,50	38,11	17,78	12,96	20,56	19,27	
Mais-Mehl + Tomaten + Pistazien roh								**12,96**
23,26	20,53	31,25	12,96	21,47	15,76	22,07	24,00	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne								**12,96**
19,20	20,41	32,17	12,96	25,82	15,62	22,78	28,38	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne								**12,96**
20,26	22,05	32,58	12,96	25,23	17,16	23,78	28,51	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**12,96**
19,20	20,41	32,17	12,96	25,82	15,62	22,78	28,38	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**12,96**
20,26	22,05	32,58	12,96	25,23	17,16	23,78	28,51	
Austernpilze + Roggenmehl + Pistazien roh								**12,96**
19,36	20,21	38,75	12,96	21,17	16,02	23,07	23,78	
Tomaten + Mais-Mehl + Pistazien roh								**12,96**
23,26	20,53	31,25	12,96	21,47	15,76	22,07	24,00	
3*Cashewnuss + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,96**
20,73	21,09	42,08	12,96	22,33	18,53	23,97	26,72	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Austernpilze								**12,96**
21,92	22,88	38,75	12,96	22,83	21,58	23,07	30,44	
Roggenmehl + Pistazien roh + Austernpilze								**12,96**
19,36	20,21	38,75	12,96	21,17	16,02	23,07	23,78	
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**12,96**
21,92	22,88	38,75	12,96	22,83	21,58	23,07	30,44	
Pistazien roh + Roggenmehl + Austernpilze								**12,96**
19,36	20,21	38,75	12,96	21,17	16,02	23,07	23,78	
Tomaten + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,96**
25,82	23,20	31,25	12,96	23,13	21,31	22,07	30,67	
Mais-Mehl + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,96**
25,82	23,20	31,25	12,96	23,13	21,31	22,07	30,67	
Austernpilze + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,96**
21,92	22,88	38,75	12,96	22,83	21,58	23,07	30,44	
Roggenmehl + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,96**
21,92	22,88	38,75	12,96	22,83	21,58	23,07	30,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,96**
24,40	24,97	24,42	31,36	24,77	12,96	27,53	24,40
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,96**
24,40	24,97	24,42	31,36	24,77	12,96	27,53	24,40
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**12,95**
12,95	27,68	48,67	15,00	36,88	27,13	32,82	45,34
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,95**
24,40	29,21	32,33	15,17	28,15	12,95	28,65	28,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch							**12,95**
24,69	24,42	43,00	22,02	27,03	12,95	26,23	32,90
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,94**
26,14	25,71	33,54	12,94	29,53	16,32	27,12	30,42
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,94**
26,90	25,73	34,17	12,94	30,34	16,27	27,88	31,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,94**
24,62	25,67	32,29	12,94	27,92	16,42	25,59	28,56
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,94**
28,42	25,77	35,42	12,94	31,96	16,17	29,41	33,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht							**12,94**
19,44	20,17	35,75	19,14	21,03	12,94	21,13	27,54
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,94**
25,46	26,79	39,13	12,94	28,80	22,25	25,39	32,87
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,94**
27,74	26,85	41,00	12,94	31,23	22,10	27,68	35,67
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,94**
17,91	15,20	17,83	27,69	17,67	12,94	17,76	18,07
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,94**
17,91	15,20	17,83	27,69	17,67	12,94	17,76	18,07
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**12,94**
16,90	18,15	31,92	12,94	21,92	13,39	20,16	23,94
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**12,94**
17,91	15,20	17,83	27,69	17,67	12,94	17,76	18,07
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**12,94**
17,91	15,20	17,83	27,69	17,67	12,94	17,76	18,07
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**12,94**
14,88	22,73	22,46	12,94	15,00	13,41	16,03	19,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	27,00	30,51	32,42	12,94	31,36	13,22	31,03	29,94	**12,94**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	25,48	30,47	31,17	12,94	29,74	13,32	29,51	28,08	**12,94**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	18,03	22,59	33,79	12,94	20,63	17,61	22,10	27,91	**12,94**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	17,18	23,92	33,79	12,94	18,97	14,28	19,47	25,69	**12,94**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	19,74	25,25	33,79	12,94	20,63	14,28	22,10	27,91	**12,94**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	18,88	22,59	33,79	12,94	22,30	17,61	22,10	30,13	**12,94**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Lupinen	21,45	27,92	42,13	12,94	25,63	19,83	28,68	34,58	**12,94**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	18,03	23,92	33,79	12,94	20,63	13,17	20,78	25,69	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,14	25,10	35,42	12,94	30,29	16,17	27,43	32,11	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,04	25,73	34,17	12,94	29,51	15,71	27,22	29,13	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,85	25,04	33,54	12,94	27,87	16,32	25,14	29,31	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,28	25,71	33,54	12,94	28,70	15,76	26,46	28,20	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,76	25,67	32,29	12,94	27,08	15,86	24,93	26,33	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,56	25,77	35,42	12,94	31,13	15,61	28,75	31,00	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,62	25,06	34,17	12,94	28,68	16,27	25,91	30,24	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,33	25,00	32,29	12,94	26,25	16,42	23,62	27,44	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,84	27,10	39,58	12,94	36,13	18,94	30,72	37,67	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	19,91	21,67	32,29	12,94	22,92	13,08	20,99	23,00	**12,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	21,44	21,71	33,54	12,94	24,53	12,98	22,51	24,87	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,56	27,04	37,71	12,94	33,70	19,09	28,43	34,87	**12,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,10	23,65	44,92	12,94	29,20	20,55	29,30	36,67	**12,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,53	18,31	36,58	12,94	25,87	18,33	22,72	32,22	**12,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,39	20,98	36,58	12,94	24,20	14,99	22,72	30,00	**12,94**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	24,50	25,84	39,96	12,94	30,23	18,74	29,34	34,27	**12,94**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	23,22	25,84	39,96	12,94	27,73	18,74	29,34	30,93	**12,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,68	18,31	36,58	12,94	24,20	18,33	22,72	30,00	**12,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,82	19,65	36,58	12,94	22,53	14,99	20,09	27,78	**12,94**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	28,35	33,84	52,46	12,94	35,23	22,08	39,21	40,93	**12,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,68	19,65	36,58	12,94	24,20	13,88	21,40	27,78	**12,94**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	25,79	29,84	39,96	12,94	27,73	13,74	29,34	30,93	**12,94**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	21,94	27,84	39,96	12,94	25,23	13,74	25,39	27,60	**12,94**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,68	28,79	33,50	12,94	31,28	30,18	26,51	35,46	**12,94**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	21,96	27,96	40,08	12,94	25,58	14,06	25,45	27,83	**12,94**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	24,52	25,96	40,08	12,94	30,58	19,06	29,39	34,50	**12,94**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	25,80	29,96	40,08	12,94	28,08	14,06	29,39	31,17	**12,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	31,52	30,79	33,50	12,94	36,28	30,18	32,43	38,79	**12,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,15	28,86	27,25	12,94	28,33	13,06	28,65	28,54	**12,94**
3*Dinkel ungekocht + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,26	20,79	21,00	12,94	23,78	13,51	20,59	22,12	**12,94**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,82	27,19	27,17	12,94	20,19	20,94	20,41	26,38	**12,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,96	30,79	33,50	12,94	33,78	28,51	30,45	32,12	**12,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,24	34,79	46,00	12,94	33,78	35,18	30,45	35,46	**12,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	41,78	34,79	46,00	12,94	48,78	38,51	36,38	52,12	**12,94**
3*Quinoa + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,42	18,79	33,50	12,94	21,28	20,18	18,61	22,12	**12,94**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	23,24	25,96	40,08	12,94	28,08	19,06	29,39	31,17	**12,94**
3*Hafer + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,83	24,79	33,50	12,94	26,28	18,51	24,53	28,79	**12,94**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	28,37	33,96	52,58	12,94	35,58	22,39	39,26	41,17	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	24,18	25,45	39,13	12,94	27,97	19,47	25,39	29,53	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	26,46	25,51	41,00	12,94	30,39	19,32	27,68	32,33	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,71	27,04	37,71	12,94	28,70	17,98	26,46	29,31	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,19	27,00	36,46	12,94	27,08	18,08	24,93	27,44	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,32	27,06	38,33	12,94	34,51	19,04	29,20	35,80	**12,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,03	27,00	36,46	12,94	32,08	19,19	26,91	33,00	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,99	27,10	39,58	12,94	31,13	17,83	28,75	32,11	**12,94**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,47	27,06	38,33	12,94	29,51	17,93	27,22	30,24	**12,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,94**
17,91	15,20	17,83	27,69	17,67	12,94	17,76	18,07
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,94**
17,91	15,20	17,83	27,69	17,67	12,94	17,76	18,07
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**12,94**
19,81	20,55	40,25	20,32	21,65	12,94	22,30	28,87
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**12,94**
20,24	20,55	40,25	20,32	22,48	12,94	22,30	29,98
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Hafer							**12,94**
21,94	23,22	40,25	21,43	23,32	12,94	23,61	29,98
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**12,94**
12,94	26,61	56,79	17,37	36,60	26,09	33,93	46,84
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**12,94**
12,94	27,95	56,79	19,59	36,60	27,21	32,62	44,62
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**12,94**
12,94	27,95	56,79	17,37	36,60	21,65	32,62	44,62
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,93**
29,05	29,48	34,75	12,93	33,46	26,12	31,31	36,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,93**
32,47	33,48	34,75	12,93	38,46	32,79	35,26	38,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,93**
24,78	25,48	34,75	12,93	30,13	27,23	27,36	31,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,93**
31,62	32,15	34,75	12,93	36,79	33,90	32,63	40,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,93**
34,18	33,48	34,75	12,93	40,13	33,90	36,57	43,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,93**
27,34	26,81	26,42	12,93	31,79	22,79	28,68	31,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,93**
41,02	36,15	43,08	12,93	48,46	39,46	39,20	51,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,93**
33,32	36,15	43,08	12,93	38,46	37,23	35,26	40,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	22,68	20,95	22,00	40,38	21,30	12,93	24,78	21,76	**12,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,06	26,15	26,42	12,93	30,13	22,79	26,70	30,78	**12,93**
Cashewnuss + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,54	26,04	40,75	12,93	30,53	24,90	28,61	33,49	**12,93**
Miso + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,54	26,04	40,75	12,93	30,53	24,90	28,61	33,49	**12,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Cashewnuss	26,54	26,04	40,75	12,93	30,53	24,90	28,61	33,49	**12,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Bulgur, trocken	20,50	21,72	44,25	12,93	22,92	15,40	23,43	26,13	**12,93**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	20,50	21,72	44,25	12,93	22,92	15,40	23,43	26,13	**12,93**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,52	20,87	28,08	12,93	21,39	19,04	19,50	26,30	**12,93**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,23	24,87	36,42	12,93	23,06	22,37	22,13	26,30	**12,93**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,92	24,87	36,42	12,93	33,06	24,59	26,08	37,41	**12,93**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,37	22,21	28,08	12,93	23,06	17,93	22,13	24,08	**12,93**
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	21,36	20,39	44,25	12,93	24,58	19,84	24,75	30,58	**12,93**
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	20,50	21,72	44,25	12,93	22,92	15,40	23,43	26,13	**12,93**
Cashewnuss + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	20,50	20,39	44,25	12,93	22,92	19,84	24,75	28,36	**12,93**
Gerstenmehl + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	19,65	21,72	44,25	12,93	21,25	16,51	22,12	26,13	**12,93**
Buchweizen + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	20,50	20,39	44,25	12,93	22,92	19,84	24,75	28,36	**12,93**
Cashewnuss + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	22,21	23,05	44,25	12,93	22,92	16,51	24,75	28,36	**12,93**
Haselnüsse + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	22,21	23,05	44,25	12,93	22,92	16,51	24,75	28,36	**12,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	19,65	21,72	44,25	12,93	21,25	16,51	22,12	26,13	**12,93**
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	21,36	20,39	44,25	12,93	24,58	19,84	24,75	30,58	**12,93**
Kakao + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	23,92	25,72	52,58	12,93	27,92	22,07	31,33	35,02	**12,93**
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	20,50	21,72	44,25	12,93	22,92	15,40	23,43	26,13	**12,93**
Cashewnuss + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	23,92	25,72	52,58	12,93	27,92	22,07	31,33	35,02	**12,93**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	17,21	17,75	35,00	15,31	18,83	12,93	19,71	24,24	**12,93**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Linsen reif gekocht	17,21	17,75	35,00	15,31	18,83	12,93	19,71	24,24	**12,93**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	20,29	21,21	27,42	12,93	23,13	13,04	23,20	23,87	**12,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	30,55	31,21	39,92	12,93	35,63	29,71	35,04	40,53	**12,93**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	26,70	29,21	39,92	12,93	30,63	29,71	29,12	37,20	**12,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	27,98	31,21	39,92	12,93	33,13	28,04	33,07	33,87	**12,93**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	22,85	25,21	39,92	12,93	25,63	18,04	27,14	30,53	**12,93**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	40,80	35,21	52,42	12,93	48,13	38,04	38,99	53,87	**12,93**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	16,44	19,21	39,92	12,93	20,63	19,71	21,22	23,87	**12,93**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	29,26	35,21	52,42	12,93	33,13	34,71	33,07	37,20	**12,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	27,13	29,88	35,75	12,93	30,63	25,27	29,78	30,53	**12,93**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	39,95	33,88	48,25	12,93	45,63	35,27	35,70	50,53	**12,93**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	28,41	33,88	48,25	12,93	30,63	31,93	29,78	33,87	**12,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	15,59	17,88	35,75	12,93	18,13	16,93	17,93	20,53	**12,93**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	22,00	23,88	35,75	12,93	23,13	15,27	23,86	27,20	**12,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	29,69	29,88	35,75	12,93	33,13	26,93	31,75	37,20	**12,93**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	25,85	27,88	35,75	12,93	28,13	26,93	25,83	33,87	**12,93**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	23,16	24,80	35,25	12,93	24,65	21,63	22,99	30,29	**12,93**
Tomaten + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	20,60	22,13	35,25	12,93	22,98	16,08	22,99	23,62	**12,93**
Pistazien roh + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	20,60	22,13	35,25	12,93	22,98	16,08	22,99	23,62	**12,93**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	23,16	24,80	35,25	12,93	24,65	21,63	22,99	30,29	**12,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Miso	26,54	26,04	40,75	12,93	30,53	24,90	28,61	33,49	**12,93**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	26,54	26,04	40,75	12,93	30,53	24,90	28,61	33,49	**12,93**
Walnüsse + Mandeln + Mais-Mehl	29,85	28,04	30,58	13,71	29,77	12,93	29,24	30,64	**12,93**
Walnüsse + Mais-Mehl + Mandeln	29,85	28,04	30,58	13,71	29,77	12,93	29,24	30,64	**12,93**
Mais-Mehl + Walnüsse + Mandeln	29,85	28,04	30,58	13,71	29,77	12,93	29,24	30,64	**12,93**
Mandeln + Walnüsse + Mais-Mehl	29,85	28,04	30,58	13,71	29,77	12,93	29,24	30,64	**12,93**
Tomaten + Pistazien roh + Walnüsse	22,12	22,17	36,50	12,93	24,60	15,98	24,51	25,49	**12,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	26,27	29,21	35,75	12,93	30,63	24,71	29,12	29,42	**12,93**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	39,09	33,21	48,25	12,93	45,63	34,71	35,04	49,42	**12,93**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	27,56	33,21	48,25	12,93	30,63	31,38	29,12	32,76	**12,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**12,93**
14,74	17,21	35,75	12,93	18,13	16,38	17,28	19,42
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**12,93**
24,99	27,21	35,75	12,93	28,13	26,38	25,17	32,76
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**12,93**
21,15	23,21	35,75	12,93	23,13	14,71	23,20	26,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**12,93**
28,84	29,21	35,75	12,93	33,13	26,38	31,09	36,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**12,93**
38,67	33,21	48,25	12,93	44,80	35,27	34,38	49,42
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**12,93**
20,72	23,21	35,75	12,93	22,30	15,27	22,54	26,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**12,93**
28,41	29,21	35,75	12,93	32,30	26,93	30,43	36,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**12,93**
24,56	27,21	35,75	12,93	27,30	26,93	24,51	32,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**12,93**
25,85	29,21	35,75	12,93	29,80	25,27	28,46	29,42
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**12,93**
27,13	33,21	48,25	12,93	29,80	31,93	28,46	32,76
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**12,93**
14,31	17,21	35,75	12,93	17,30	16,93	16,62	19,42
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Miso							**12,93**
15,35	23,78	24,67	12,93	16,92	16,54	16,80	22,19
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**12,93**
28,84	28,55	35,75	12,93	33,13	28,60	31,75	37,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**12,93**
24,99	26,55	35,75	12,93	28,13	28,60	25,83	33,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**12,93**
26,27	28,55	35,75	12,93	30,63	26,93	29,78	30,53
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**12,93**
21,15	22,55	35,75	12,93	23,13	16,93	23,86	27,20
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**12,93**
14,74	16,55	35,75	12,93	18,13	18,60	17,93	20,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen							**12,93**
39,09	32,55	48,25	12,93	45,63	36,93	35,70	50,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen								**12,93**
27,56	32,55	48,25	12,93	30,63	33,60	29,78	33,87	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Tomaten								**12,93**
24,68	24,84	36,50	12,93	26,27	21,53	24,51	32,16	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**12,93**
23,16	24,80	35,25	12,93	24,65	21,63	22,99	30,29	
Pistazien roh + Walnüsse + Tomaten								**12,93**
22,12	22,17	36,50	12,93	24,60	15,98	24,51	25,49	
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**12,93**
23,16	24,80	35,25	12,93	24,65	21,63	22,99	30,29	
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**12,93**
20,60	22,13	35,25	12,93	22,98	16,08	22,99	23,62	
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**12,93**
24,68	24,84	36,50	12,93	26,27	21,53	24,51	32,16	
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Tomaten								**12,93**
20,60	22,13	35,25	12,93	22,98	16,08	22,99	23,62	
Walnüsse + Pistazien roh + Tomaten								**12,93**
22,12	22,17	36,50	12,93	24,60	15,98	24,51	25,49	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**12,93**
28,20	29,48	34,75	12,93	32,63	25,57	30,65	34,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**12,93**
26,49	26,81	26,42	12,93	30,96	22,23	28,02	29,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**12,93**
23,92	25,48	34,75	12,93	29,29	26,68	26,70	29,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**12,93**
31,19	32,81	34,75	12,93	36,79	32,79	33,28	37,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**12,93**
39,74	35,48	43,08	12,93	46,79	39,46	37,23	50,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**12,93**
27,77	28,81	34,75	12,93	31,79	26,12	29,34	35,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**12,93**
32,90	32,81	34,75	12,93	38,46	33,90	34,60	41,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,04	35,48	43,08	12,93	36,79	37,23	33,28	39,67	**12,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	40,16	36,15	43,08	12,93	47,63	38,90	38,55	49,67	**12,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,50	24,81	34,75	12,93	28,46	27,23	25,39	30,78	**12,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	30,33	31,48	34,75	12,93	35,13	33,90	30,65	39,67	**12,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	33,32	33,48	34,75	12,93	39,29	33,34	35,91	40,78	**12,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	30,76	32,15	34,75	12,93	35,96	33,34	31,97	38,56	**12,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,47	36,15	43,08	12,93	37,63	36,68	34,60	38,56	**12,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,62	33,48	34,75	12,93	37,63	32,23	34,60	36,33	**12,93**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	17,21	17,75	35,00	15,31	18,83	12,93	19,71	24,24	**12,93**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	19,65	21,72	44,25	12,93	21,25	16,51	22,12	26,13	**12,93**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	22,21	23,05	44,25	12,93	22,92	16,51	24,75	28,36	**12,93**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	23,92	25,72	52,58	12,93	27,92	22,07	31,33	35,02	**12,93**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	20,50	20,39	44,25	12,93	22,92	19,84	24,75	28,36	**12,93**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	21,36	20,39	44,25	12,93	24,58	19,84	24,75	30,58	**12,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Cashewnuss	23,92	25,72	52,58	12,93	27,92	22,07	31,33	35,02	**12,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Cashewnuss	20,50	20,39	44,25	12,93	22,92	19,84	24,75	28,36	**12,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**12,93**
20,50	21,72	44,25	12,93	22,92	15,40	23,43	26,13
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**12,93**
17,21	17,75	35,00	15,31	18,83	12,93	19,71	24,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**12,93**
20,50	21,72	44,25	12,93	22,92	15,40	23,43	26,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Cashewnuss							**12,93**
22,21	23,05	44,25	12,93	22,92	16,51	24,75	28,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**12,93**
21,36	20,39	44,25	12,93	24,58	19,84	24,75	30,58
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**12,93**
26,54	26,04	40,75	12,93	30,53	24,90	28,61	33,49
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Cashewnuss							**12,93**
19,65	21,72	44,25	12,93	21,25	16,51	22,12	26,13
Mandeln + Mais-Mehl + Walnüsse							**12,93**
29,85	28,04	30,58	13,71	29,77	12,93	29,24	30,64
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,93**
24,68	24,84	36,50	12,93	26,27	21,53	24,51	32,16
Pistazien roh + Tomaten + Walnüsse							**12,93**
22,12	22,17	36,50	12,93	24,60	15,98	24,51	25,49
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Walnüsse							**12,93**
24,68	24,84	36,50	12,93	26,27	21,53	24,51	32,16
Mais-Mehl + Mandeln + Walnüsse							**12,93**
29,85	28,04	30,58	13,71	29,77	12,93	29,24	30,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**12,93**
30,76	34,15	43,08	12,93	35,13	33,34	32,63	37,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Hafer							**12,93**
26,49	27,48	34,75	12,93	30,13	22,23	28,68	33,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**12,93**
31,62	31,48	34,75	12,93	36,79	30,01	33,94	39,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**12,93**
38,45	34,15	43,08	12,93	45,13	35,57	36,57	48,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**12,93**
29,05	30,15	34,75	12,93	33,46	30,01	29,99	37,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Hafer								**12,93**
22,21	23,48	34,75	12,93	26,79	23,34	24,73	28,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**12,93**
29,91	31,48	34,75	12,93	35,13	28,90	32,63	35,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Quinoa								**12,93**
24,35	25,48	34,75	12,93	28,46	22,79	26,70	30,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,93**
36,74	37,48	47,25	12,93	42,63	40,01	36,57	45,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**12,93**
20,08	21,48	34,75	12,93	25,13	23,90	22,76	26,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,93**
35,03	33,48	38,92	12,93	40,96	36,68	33,94	45,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**12,93**
24,78	24,81	26,42	12,93	28,46	18,90	26,05	28,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,93**
28,20	26,81	38,92	12,93	34,29	30,01	28,68	36,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**12,93**
36,32	32,15	43,08	12,93	43,46	36,12	34,60	46,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**12,93**
26,91	28,15	34,75	12,93	31,79	30,57	28,02	35,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**12,93**
22,64	22,81	26,42	12,93	26,79	19,46	24,07	26,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,93**
44,44	37,48	47,25	12,93	52,63	42,23	40,52	56,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa								**12,93**
29,48	29,48	34,75	12,93	35,13	30,57	31,97	37,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,93**
32,47	30,81	38,92	12,93	37,63	28,90	32,63	40,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,93**
35,89	34,81	38,92	12,93	42,63	35,57	36,57	43,00	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**12,93**
28,62	32,15	43,08	12,93	33,46	33,90	30,65	35,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa								**12,93**
22,20	21,73	34,17	12,94	25,34	12,93	23,28	25,80	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**12,93**
27,77	29,48	34,75	12,93	33,46	29,46	30,65	33,00	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,93**
37,60	34,81	38,92	12,93	44,29	36,68	37,89	47,44	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**12,93**
19,45	16,15	19,46	38,19	17,79	12,93	19,94	19,47	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,93**
44,44	37,48	47,25	12,93	52,63	42,23	40,52	56,33	
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,93**
26,49	27,48	34,75	12,93	30,13	22,23	28,68	33,00	
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,93**
20,08	21,48	34,75	12,93	25,13	23,90	22,76	26,33	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,93**
32,90	37,48	47,25	12,93	37,63	38,90	34,60	39,67	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,93**
31,62	33,48	34,75	12,93	37,63	32,23	34,60	36,33	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,93**
30,33	31,48	34,75	12,93	35,13	33,90	30,65	39,67	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,93**
34,18	33,48	34,75	12,93	40,13	33,90	36,57	43,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,93**
23,92	23,48	22,25	12,93	27,63	17,23	24,73	26,33	
Walnüsse + Tomaten + Pistazien roh								**12,93**
22,12	22,17	36,50	12,93	24,60	15,98	24,51	25,49	
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh								**12,93**
20,60	22,13	35,25	12,93	22,98	16,08	22,99	23,62	
Tomaten + Walnüsse + Pistazien roh								**12,93**
22,12	22,17	36,50	12,93	24,60	15,98	24,51	25,49	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Pistazien roh							**12,93**
20,60	22,13	35,25	12,93	22,98	16,08	22,99	23,62
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,93**
23,51	23,49	36,88	12,93	27,93	21,74	23,20	31,87
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,93**
22,08	22,21	28,08	12,93	24,73	19,04	23,45	28,52
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht							**12,93**
25,63	26,15	30,58	12,93	29,29	20,57	27,36	30,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**12,93**
27,98	32,55	48,25	12,93	31,47	33,60	29,78	34,98
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht							**12,93**
29,05	30,15	30,58	12,93	34,29	27,23	31,31	33,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**12,93**
28,20	28,81	30,58	12,93	32,63	28,34	28,68	35,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**12,93**
30,76	30,15	30,58	12,93	35,96	28,34	32,63	37,44
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**12,93**
26,70	28,55	35,75	12,93	31,47	26,93	29,78	31,64
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**12,93**
25,42	26,55	35,75	12,93	28,97	28,60	25,83	34,98
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**12,93**
39,52	32,55	48,25	12,93	46,47	36,93	35,70	51,64
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**12,93**
29,26	28,55	35,75	12,93	33,97	28,60	31,75	38,31
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**12,93**
15,16	16,55	35,75	12,93	18,97	18,60	17,93	21,64
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**12,93**
21,57	22,55	35,75	12,93	23,97	16,93	23,86	28,31
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht							**12,93**
21,36	22,15	30,58	12,93	25,96	21,68	23,41	26,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**12,93**
37,60	32,81	38,92	12,93	44,29	33,90	35,26	46,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht								**12,93**
23,92	23,48	22,25	12,93	27,63	17,23	24,73	26,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**12,93**
29,91	32,81	38,92	12,93	34,29	31,68	31,31	35,22	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
19,86	19,21	39,92	12,93	25,63	18,04	23,86	31,64	
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
18,58	19,21	39,92	12,93	23,13	18,04	23,86	28,31	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
27,34	29,48	47,25	12,93	35,13	25,57	35,26	40,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
22,34	22,75	26,58	16,11	25,28	12,93	23,42	24,76	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
24,78	24,15	38,92	12,93	31,79	23,34	28,68	36,33	
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
23,71	27,21	52,42	12,93	30,63	21,38	33,72	38,31	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
23,92	24,15	38,92	12,93	30,13	23,34	28,68	34,11	
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
17,30	21,21	39,92	12,93	20,63	13,04	19,91	24,98	
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
21,15	23,21	39,92	12,93	23,13	13,04	23,86	28,31	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
23,07	25,48	38,92	12,93	28,46	20,01	26,05	31,89	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
25,63	26,81	38,92	12,93	30,13	20,01	28,68	34,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,93**
23,92	25,48	38,92	12,93	30,13	18,90	27,36	31,89	
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl								**12,93**
19,65	21,72	44,25	12,93	21,25	16,51	22,12	26,13	
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse								**12,93**
22,21	23,05	44,25	12,93	22,92	16,51	24,75	28,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Haselnüsse								**12,93**
22,21	23,05	44,25	12,93	22,92	16,51	24,75	28,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Gerstenmehl								**12,93**
19,65	21,72	44,25	12,93	21,25	16,51	22,12	26,13	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,93**
40,59	37,48	47,25	12,93	47,63	41,12	38,55	50,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,93**
33,75	34,81	38,92	12,93	39,29	35,57	35,91	41,89	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,93**
30,76	28,15	30,58	12,93	35,96	25,57	29,99	36,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,93**
26,91	28,15	30,58	12,93	30,96	24,46	28,02	30,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,93**
32,90	37,48	47,25	12,93	37,63	38,90	34,60	39,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,93**
28,62	30,81	38,92	12,93	32,63	27,79	30,65	35,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,93**
31,19	33,48	38,92	12,93	35,96	35,57	31,97	39,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,93**
24,35	26,81	38,92	12,93	29,29	28,90	26,70	30,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,93**
32,04	34,81	38,92	12,93	37,63	34,46	34,60	37,44	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze								**12,93**
17,21	17,75	35,00	15,31	18,83	12,93	19,71	24,24	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**12,93**
17,21	17,75	35,00	15,31	18,83	12,93	19,71	24,24	
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao								**12,93**
23,92	25,72	52,58	12,93	27,92	22,07	31,33	35,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Kakao								**12,93**
23,92	25,72	52,58	12,93	27,92	22,07	31,33	35,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,68	24,84	36,50	12,93	26,27	21,53	24,51	32,16	**12,93**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,16	24,80	35,25	12,93	24,65	21,63	22,99	30,29	**12,93**
Walnüsse + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,68	24,84	36,50	12,93	26,27	21,53	24,51	32,16	**12,93**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,16	24,80	35,25	12,93	24,65	21,63	22,99	30,29	**12,93**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	21,36	20,39	44,25	12,93	24,58	19,84	24,75	30,58	**12,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	21,36	20,39	44,25	12,93	24,58	19,84	24,75	30,58	**12,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Buchweizen	20,50	20,39	44,25	12,93	22,92	19,84	24,75	28,36	**12,93**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	20,50	20,39	44,25	12,93	22,92	19,84	24,75	28,36	**12,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	18,83	20,43	31,92	13,60	23,43	12,93	21,60	24,91	**12,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	23,41	25,31	48,83	22,62	26,25	12,93	25,78	32,50	**12,93**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,19	23,95	35,96	12,92	25,77	21,65	26,04	27,96	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,76	26,61	35,96	12,92	27,43	27,21	26,04	34,62	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,91	23,28	35,96	12,92	24,10	21,65	24,07	26,84	**12,92**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	18,23	18,77	40,21	12,92	19,75	15,23	22,06	21,89	**12,92**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	16,44	17,27	28,42	13,78	18,23	12,92	18,21	23,62	**12,92**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Linsen reif gekocht	16,44	17,27	28,42	13,78	18,23	12,92	18,21	23,62	**12,92**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	16,44	17,27	28,42	13,78	18,23	12,92	18,21	23,62	**12,92**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	16,44	17,27	28,42	13,78	18,23	12,92	18,21	23,62	**12,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	18,41	18,87	30,21	13,12	22,58	12,92	21,11	24,59	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,05	27,95	40,13	12,92	27,43	25,54	26,04	30,18	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,19	25,28	31,79	12,92	27,43	21,09	26,04	27,96	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,34	23,95	31,79	12,92	25,77	22,21	23,41	30,18	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,77	21,28	31,79	12,92	22,43	14,43	22,09	25,73	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	31,74	27,95	40,13	12,92	37,43	27,76	29,99	41,29	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,90	25,28	31,79	12,92	29,10	22,21	27,36	32,40	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,50	17,28	31,79	12,92	19,10	15,54	18,14	21,29	**12,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,88	21,82	25,46	12,92	24,67	15,24	21,45	24,36	**12,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	32,14	31,82	37,96	12,92	37,17	31,91	33,30	41,02	**12,92**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,29	29,82	37,96	12,92	32,17	31,91	27,38	37,69	**12,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	22,79	23,23	26,75	13,87	25,47	12,92	22,69	24,21	**12,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,85	35,82	50,46	12,92	34,67	36,91	31,32	37,69	**12,92**
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,03	19,82	37,96	12,92	22,17	21,91	19,48	24,36	**12,92**
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,44	25,82	37,96	12,92	27,17	20,24	25,40	31,02	**12,92**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,57	31,82	37,96	12,92	34,67	30,24	31,32	34,36	**12,92**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	42,39	35,82	50,46	12,92	49,67	40,24	37,24	54,36	**12,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,90	26,61	35,96	12,92	26,60	26,65	25,38	32,40	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,34	23,95	35,96	12,92	24,93	21,09	25,38	25,73	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,47	25,95	35,96	12,92	25,77	27,21	24,07	33,51	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,76	25,28	40,13	12,92	24,93	23,32	25,38	26,84	**12,92**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,44	17,27	28,42	13,78	18,23	12,92	18,21	23,62	**12,92**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	16,44	17,27	28,42	13,78	18,23	12,92	18,21	23,62	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	23,19	24,61	35,96	12,92	24,10	23,32	23,41	31,29	**12,92**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,63	18,69	26,75	19,68	24,64	12,92	22,93	25,93	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	18,49	19,95	35,96	12,92	20,77	18,32	21,43	22,40	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	20,63	21,95	35,96	12,92	22,43	17,76	23,41	24,62	**12,92**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	18,78	19,65	24,79	13,10	20,92	12,92	20,13	22,33	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	21,06	22,61	35,96	12,92	22,43	23,87	21,43	29,07	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,18	27,95	40,13	12,92	31,60	29,98	27,36	39,07	**12,92**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	17,82	18,29	34,29	12,92	19,61	18,17	17,85	21,09	**12,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	30,65	34,29	46,79	12,92	32,11	33,17	29,69	34,42	**12,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	31,93	30,29	34,29	12,92	34,61	28,17	31,66	37,76	**12,92**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	29,36	30,29	34,29	12,92	32,11	26,50	29,69	31,09	**12,92**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	42,18	34,29	46,79	12,92	47,11	36,50	35,61	51,09	**12,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	24,24	24,29	34,29	12,92	24,61	16,50	23,77	27,76	**12,92**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	28,08	28,29	34,29	12,92	29,61	28,17	25,74	34,42	**12,92**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,32	20,64	31,00	12,92	25,29	16,36	22,48	27,17	**12,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,26	20,28	30,63	12,92	24,22	15,42	22,32	26,47	**12,92**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	20,79	21,44	40,21	12,92	21,42	20,79	22,06	28,56	**12,92**
3*Mandeln + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,01	30,50	32,50	12,92	31,46	13,28	31,10	30,03	**12,92**
3*Mandeln + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,49	30,46	31,25	12,92	29,84	13,38	29,57	28,17	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	22,34	23,28	31,79	12,92	23,27	21,65	22,09	29,07	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	19,77	20,61	31,79	12,92	21,60	16,09	22,09	22,40	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,33	27,95	40,13	12,92	26,60	28,87	25,38	33,51	**12,92**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,61	25,28	40,13	12,92	29,93	24,43	27,36	32,40	**12,92**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	25,83	20,95	26,00	12,92	21,53	12,96	21,68	26,01	**12,92**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	29,25	24,95	26,00	12,92	26,53	19,62	25,63	28,23	**12,92**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	30,96	24,95	26,00	12,92	28,19	20,73	26,95	32,68	**12,92**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	37,79	27,62	34,33	12,92	36,53	26,29	29,58	41,57	**12,92**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	28,39	23,62	26,00	12,92	24,86	20,73	23,00	30,46	**12,92**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	21,56	16,95	26,00	12,92	18,19	14,07	17,74	21,57	**12,92**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,92**
30,10	27,62	34,33	12,92	26,53	24,07	25,63	30,46
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**12,92**
16,39	23,20	23,08	13,23	15,09	12,92	15,59	19,59
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,92**
23,18	22,51	37,67	20,43	23,71	12,92	23,32	29,44
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,92**
22,05	18,67	25,33	43,46	20,17	12,92	23,44	23,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**12,91**
12,91	40,42	80,21	26,29	56,78	35,77	49,47	70,36
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**12,91**
26,62	32,44	30,25	12,91	31,10	13,84	32,00	29,07
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,91**
17,35	25,91	25,33	12,91	20,20	19,16	19,63	25,09
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,91**
26,76	27,87	36,92	12,91	29,58	27,51	27,71	36,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,91**
26,76	27,87	36,92	12,91	29,58	27,51	27,71	36,89
Pistazien roh + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,91**
24,20	25,20	36,92	12,91	27,92	21,96	27,71	30,22
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl							**12,91**
24,20	25,20	36,92	12,91	27,92	21,96	27,71	30,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Roggenmehl							**12,91**
24,20	25,20	36,92	12,91	27,92	21,96	27,71	30,22
Roggenmehl + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,91**
24,20	25,20	36,92	12,91	27,92	21,96	27,71	30,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**12,91**
26,76	27,87	36,92	12,91	29,58	27,51	27,71	36,89
Roggenmehl + Sojabohnen + Cashewnuss							**12,91**
24,42	24,85	43,83	12,91	27,40	22,13	26,74	33,07
Cashewnuss + Sojabohnen + Roggenmehl							**12,91**
24,42	24,85	43,83	12,91	27,40	22,13	26,74	33,07
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,91**
17,35	25,91	25,33	12,91	20,20	19,16	19,63	25,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	26,76	27,87	36,92	12,91	29,58	27,51	27,71	36,89	**12,91**
Sojabohnen + Cashewnuss + Roggenmehl	24,42	24,85	43,83	12,91	27,40	22,13	26,74	33,07	**12,91**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	28,17	33,23	40,08	12,91	35,47	19,78	35,55	36,78	**12,91**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	27,32	31,89	35,92	12,91	32,97	17,00	32,26	33,44	**12,91**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	22,48	23,64	44,08	24,58	24,13	12,91	24,57	31,87	**12,91**
Lupinen + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	15,28	22,48	22,75	12,91	14,72	13,61	15,26	19,47	**12,91**
Champignons frisch + Lupinen + Hirse gekocht	15,32	22,72	23,00	12,91	15,43	14,23	15,37	19,93	**12,91**
Lupinen + Champignons frisch + Hirse gekocht	15,32	22,72	23,00	12,91	15,43	14,23	15,37	19,93	**12,91**
Lauch gedünstet + Lupinen + Hirse gekocht	15,28	22,48	22,75	12,91	14,72	13,61	15,26	19,47	**12,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	24,89	22,61	22,04	34,80	24,07	12,91	25,09	23,04	**12,91**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	23,61	22,61	34,54	31,47	21,57	12,91	25,09	26,38	**12,91**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	19,76	20,61	34,54	31,47	19,07	12,91	21,14	23,04	**12,91**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	26,62	32,44	30,25	12,91	31,10	13,84	32,00	29,07	**12,91**
Bulgur, trocken + Mandeln + Mais-Mehl	28,57	28,93	36,42	14,31	28,98	12,91	28,79	30,24	**12,91**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Mandeln	28,57	28,93	36,42	14,31	28,98	12,91	28,79	30,24	**12,91**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	25,84	23,19	31,42	12,91	23,33	21,42	22,20	30,84	**12,91**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Mandeln	28,57	28,93	36,42	14,31	28,98	12,91	28,79	30,24	**12,91**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	25,84	23,19	31,42	12,91	23,33	21,42	22,20	30,84	**12,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Mandeln							**12,91**
26,62	32,44	30,25	12,91	31,10	13,84	32,00	29,07
Cashewnuss + Roggenmehl + Sojabohnen							**12,91**
24,42	24,85	43,83	12,91	27,40	22,13	26,74	33,07
Roggenmehl + Cashewnuss + Sojabohnen							**12,91**
24,42	24,85	43,83	12,91	27,40	22,13	26,74	33,07
Mandeln + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**12,91**
28,57	28,93	36,42	14,31	28,98	12,91	28,79	30,24
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**12,91**
23,27	20,52	31,42	12,91	21,67	15,87	22,20	24,18
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Mais-Mehl							**12,91**
23,27	20,52	31,42	12,91	21,67	15,87	22,20	24,18
Mandeln + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**12,91**
26,62	32,44	30,25	12,91	31,10	13,84	32,00	29,07
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**12,91**
20,94	21,03	41,92	12,91	22,51	18,94	23,93	27,21
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**12,91**
26,46	31,23	35,92	12,91	32,97	16,44	31,61	32,33
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**12,91**
26,03	31,23	35,92	12,91	32,13	17,00	30,95	32,33
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**12,91**
27,93	30,23	33,58	12,91	32,90	26,91	30,91	33,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**12,91**
29,21	34,23	46,08	12,91	32,90	33,58	30,91	36,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**12,91**
40,75	34,23	46,08	12,91	47,90	36,91	36,83	53,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**12,91**
30,50	30,23	33,58	12,91	35,40	28,58	32,88	39,78
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**12,91**
22,80	24,23	33,58	12,91	25,40	16,91	24,99	29,78
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**12,91**
16,39	18,23	33,58	12,91	20,40	18,58	19,07	23,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**12,91**
26,65	28,23	33,58	12,91	30,40	28,58	26,96	36,44
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,91**
20,84	20,97	41,79	12,91	22,81	19,19	23,74	26,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,91**
20,81	20,73	41,54	12,91	22,09	18,57	23,64	26,49
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen							**12,91**
26,46	30,56	35,92	12,91	32,97	18,67	32,26	33,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**12,91**
25,84	23,19	31,42	12,91	23,33	21,42	22,20	30,84
Lupinen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**12,91**
17,35	25,91	25,33	12,91	20,20	19,16	19,63	25,09
Pistazien roh + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**12,91**
23,27	20,52	31,42	12,91	21,67	15,87	22,20	24,18
Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**12,91**
25,84	23,19	31,42	12,91	23,33	21,42	22,20	30,84
Lupinen + Hirse gekocht + Lauch gedünstet							**12,91**
15,28	22,48	22,75	12,91	14,72	13,61	15,26	19,47
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**12,91**
17,35	25,91	25,33	12,91	20,20	19,16	19,63	25,09
Hirse gekocht + Lupinen + Lauch gedünstet							**12,91**
15,28	22,48	22,75	12,91	14,72	13,61	15,26	19,47
Lupinen + Hirse gekocht + Champignons frisch							**12,91**
15,32	22,72	23,00	12,91	15,43	14,23	15,37	19,93
Mais-Mehl + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**12,91**
23,27	20,52	31,42	12,91	21,67	15,87	22,20	24,18
Hirse gekocht + Lupinen + Champignons frisch							**12,91**
15,32	22,72	23,00	12,91	15,43	14,23	15,37	19,93
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Lupinen							**12,91**
15,28	22,48	22,75	12,91	14,72	13,61	15,26	19,47
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen							**12,91**
17,35	25,91	25,33	12,91	20,20	19,16	19,63	25,09
Mandeln + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**12,91**
28,57	28,93	36,42	14,31	28,98	12,91	28,79	30,24
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**12,91**
17,35	25,91	25,33	12,91	20,20	19,16	19,63	25,09
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen							**12,91**
15,28	22,48	22,75	12,91	14,72	13,61	15,26	19,47
Hirse gekocht + Champignons frisch + Lupinen							**12,91**
15,32	22,72	23,00	12,91	15,43	14,23	15,37	19,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Mandeln + Bulgur, trocken	28,57	28,93	36,42	14,31	28,98	12,91	28,79	30,24	**12,91**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Lupinen	15,32	22,72	23,00	12,91	15,43	14,23	15,37	19,93	**12,91**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	22,48	23,64	44,08	24,58	24,13	12,91	24,57	31,87	**12,91**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	22,48	23,64	44,08	24,58	24,13	12,91	24,57	31,87	**12,91**
Sojabohnen + Roggenmehl + Cashewnuss	24,42	24,85	43,83	12,91	27,40	22,13	26,74	33,07	**12,91**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	23,27	20,52	31,42	12,91	21,67	15,87	22,20	24,18	**12,91**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Pistazien roh	24,20	25,20	36,92	12,91	27,92	21,96	27,71	30,22	**12,91**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Pistazien roh	23,27	20,52	31,42	12,91	21,67	15,87	22,20	24,18	**12,91**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	24,20	25,20	36,92	12,91	27,92	21,96	27,71	30,22	**12,91**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	20,92	20,91	41,79	12,91	22,15	18,63	23,88	26,98	**12,91**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,48	23,64	44,08	24,58	24,13	12,91	24,57	31,87	**12,91**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	26,89	30,56	35,92	12,91	33,80	18,67	32,26	34,56	**12,91**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	24,36	25,97	46,79	19,06	24,72	12,91	26,36	32,76	**12,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	25,65	25,97	34,29	22,39	27,22	12,91	26,36	29,42	**12,91**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	20,52	23,97	46,79	19,06	22,22	12,91	22,41	29,42	**12,91**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,76	27,87	36,92	12,91	29,58	27,51	27,71	36,89	**12,91**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,84	23,19	31,42	12,91	23,33	21,42	22,20	30,84	**12,91**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,84	23,19	31,42	12,91	23,33	21,42	22,20	30,84	**12,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,91**
26,76	27,87	36,92	12,91	29,58	27,51	27,71	36,89
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**12,91**
12,91	25,91	55,42	16,90	37,69	25,21	33,01	47,90
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**12,91**
12,91	41,91	84,58	26,90	57,69	36,32	50,11	72,34
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**12,91**
19,53	19,90	36,83	19,57	22,40	12,91	21,77	28,69
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl							**12,91**
24,67	23,77	39,46	21,90	24,49	12,91	24,90	32,57
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,91**
27,58	26,71	33,75	19,81	29,78	12,91	27,93	30,18
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,91**
26,29	26,71	46,25	16,48	27,28	12,91	27,93	33,51
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,91**
22,45	24,71	46,25	16,48	24,78	12,91	23,98	30,18
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**12,90**
12,90	40,92	80,46	26,31	58,33	37,51	50,11	72,50
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**12,90**
12,90	27,45	48,08	14,84	37,25	27,64	32,49	45,59
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**12,90**
31,35	28,63	31,58	12,90	33,98	27,01	29,82	36,47
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**12,90**
38,19	31,30	39,92	12,90	42,31	32,56	32,45	45,36
3*Miso + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**12,90**
26,23	24,63	31,58	12,90	27,31	19,23	24,56	29,80
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**12,90**
30,50	31,30	39,92	12,90	32,31	30,34	28,51	34,24
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**12,90**
29,65	28,63	31,58	12,90	32,31	25,89	28,51	32,02
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**12,90**
21,95	20,63	31,58	12,90	23,98	20,34	20,61	25,36
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**12,90**
28,79	27,30	31,58	12,90	30,64	27,01	25,88	34,24
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**12,90**
26,56	27,00	47,46	12,90	30,43	26,56	28,50	35,83

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Roggenmehl	20,67	23,43	42,92	18,44	22,50	12,90	22,76	30,00	**12,90**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	24,09	24,76	34,58	20,67	25,83	12,90	25,39	30,00	**12,90**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	24,09	24,76	34,58	20,67	25,83	12,90	25,39	30,00	**12,90**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	23,23	24,76	42,92	18,44	24,17	12,90	25,39	32,22	**12,90**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Roggenmehl	23,23	24,76	42,92	18,44	24,17	12,90	25,39	32,22	**12,90**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	20,67	23,43	42,92	18,44	22,50	12,90	22,76	30,00	**12,90**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	24,09	24,76	34,58	20,67	25,83	12,90	25,39	30,00	**12,90**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	24,09	24,76	34,58	20,67	25,83	12,90	25,39	30,00	**12,90**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl	14,04	23,13	24,33	12,90	15,55	15,01	16,39	21,07	**12,90**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	22,13	29,75	36,75	12,90	24,97	27,52	23,45	28,41	**12,90**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Lupinen	13,58	19,08	28,42	12,90	16,63	17,52	15,55	19,52	**12,90**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	21,27	27,08	28,42	12,90	24,97	23,08	23,45	26,19	**12,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	21,22	26,72	28,04	12,90	23,89	22,14	23,29	25,49	**12,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Lupinen	13,53	18,72	28,04	12,90	15,56	16,59	15,39	18,82	**12,90**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Lupinen	17,85	23,08	28,42	12,90	19,97	16,41	19,50	23,97	**12,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	29,77	29,39	36,38	12,90	33,89	28,81	27,24	38,82	**12,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	22,08	29,39	36,38	12,90	23,89	26,59	23,29	27,71	**12,90**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	29,82	29,75	36,75	12,90	34,97	29,74	27,39	39,52	**12,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Lupinen							**12,90**
17,80	22,72	28,04	12,90	18,89	15,48	19,34	23,27
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**12,90**
22,93	26,72	28,04	12,90	25,56	23,26	24,61	29,93
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**12,90**
22,98	27,08	28,42	12,90	26,63	24,19	24,76	30,63
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**12,90**
16,15	20,41	20,08	12,90	18,30	13,08	16,87	19,52
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**12,90**
20,37	25,39	28,04	12,90	22,23	23,26	20,66	27,71
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**12,90**
20,42	25,75	28,42	12,90	23,30	24,19	20,82	28,41
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,90**
20,70	20,89	41,88	12,90	22,16	18,39	23,69	26,29
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso							**12,90**
21,23	21,63	37,21	20,24	22,98	12,90	22,57	28,81
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**12,90**
21,92	27,89	40,04	12,90	25,20	13,66	25,43	27,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**12,90**
24,48	25,89	40,04	12,90	30,20	18,66	29,38	34,36
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**12,90**
23,20	25,89	40,04	12,90	27,70	18,66	29,38	31,02
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**12,90**
28,33	33,89	52,54	12,90	35,20	21,99	39,25	41,02
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**12,90**
25,76	29,89	40,04	12,90	27,70	13,66	29,38	31,02
Roggenmehl + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**12,90**
20,67	23,43	42,92	18,44	22,50	12,90	22,76	30,00
Haselnüsse + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**12,90**
23,23	24,76	42,92	18,44	24,17	12,90	25,39	32,22
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**12,90**
24,09	24,76	34,58	20,67	25,83	12,90	25,39	30,00
Roggenmehl + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**12,90**
23,23	24,76	42,92	18,44	24,17	12,90	25,39	32,22
Gerstenmehl + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**12,90**
20,67	23,43	42,92	18,44	22,50	12,90	22,76	30,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,09	24,76	34,58	20,67	25,83	12,90	25,39	30,00	**12,90**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,70	23,07	38,75	22,73	21,67	12,90	21,95	25,20	**12,90**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,83	25,07	26,25	26,07	26,67	12,90	25,89	25,20	**12,90**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,55	25,07	38,75	22,73	24,17	12,90	25,89	28,53	**12,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	20,27	23,07	42,92	13,84	24,17	12,90	22,61	25,20	**12,90**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	24,52	21,97	23,25	12,90	25,64	15,89	21,93	25,36	**12,90**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Roggenmehl	27,70	31,91	32,04	12,90	32,68	17,60	31,34	31,71	**12,90**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	23,23	24,76	42,92	18,44	24,17	12,90	25,39	32,22	**12,90**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Gerstenmehl	20,67	23,43	42,92	18,44	22,50	12,90	22,76	30,00	**12,90**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Haselnüsse	23,23	24,76	42,92	18,44	24,17	12,90	25,39	32,22	**12,90**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	20,67	23,43	42,92	18,44	22,50	12,90	22,76	30,00	**12,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	12,90	26,04	55,33	16,76	38,53	25,44	33,39	46,89	**12,90**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	19,85	16,05	18,13	38,66	17,83	12,89	20,10	18,94	**12,89**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	29,08	29,45	34,21	12,89	33,88	26,01	29,73	32,77	**12,89**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	37,62	32,12	42,54	12,89	43,88	32,67	33,68	46,10	**12,89**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	28,22	28,12	34,21	12,89	32,21	27,12	27,10	34,99	**12,89**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	21,38	21,45	34,21	12,89	25,54	20,45	21,84	26,10	**12,89**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	30,79	29,45	34,21	12,89	35,54	27,12	31,05	37,21	**12,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,85	32,19	31,42	12,89	33,00	19,33	32,21	32,22	**12,89**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	29,93	32,12	42,54	12,89	33,88	30,45	29,73	34,99	**12,89**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Walnüsse	25,66	25,45	34,21	12,89	28,88	19,34	25,78	30,54	**12,89**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,81	31,95	31,17	12,89	32,28	18,71	32,11	31,76	**12,89**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	23,95	22,79	25,88	12,89	27,21	16,01	23,15	26,10	**12,89**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	28,06	27,87	36,54	12,89	28,41	28,43	27,05	36,49	**12,89**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,56	31,52	31,42	12,89	31,33	19,33	30,24	31,11	**12,89**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,53	31,28	31,17	12,89	30,62	18,71	30,13	30,64	**12,89**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Cashewnuss	23,92	20,09	33,67	12,89	21,43	15,36	22,71	26,20	**12,89**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	23,92	20,09	33,67	12,89	21,43	15,36	22,71	26,20	**12,89**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,96	17,41	31,83	14,97	17,75	12,89	17,22	20,11	**12,89**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Linsen reif gekocht	16,32	25,61	26,25	12,89	18,40	19,03	18,87	24,16	**12,89**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	16,32	25,61	26,25	12,89	18,40	19,03	18,87	24,16	**12,89**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	17,09	17,33	41,67	12,89	18,33	14,44	21,05	20,00	**12,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	12,89	27,55	50,71	17,13	36,37	22,19	32,07	43,22	**12,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	23,18	24,79	35,42	12,89	24,85	21,74	23,12	30,47	**12,89**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl	20,62	22,12	35,42	12,89	23,18	16,19	23,12	23,80	**12,89**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	21,09	17,13	19,58	28,87	19,27	12,89	19,41	19,71	**12,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**12,89**
20,62	22,12	35,42	12,89	23,18	16,19	23,12	23,80
Mais-Mehl + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**12,89**
23,92	20,09	33,67	12,89	21,43	15,36	22,71	26,20
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**12,89**
23,18	24,79	35,42	12,89	24,85	21,74	23,12	30,47
Lupinen + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart							**12,89**
16,32	25,61	26,25	12,89	18,40	19,03	18,87	24,16
Linsen reif gekocht + Lupinen + Kartoffeln gegart							**12,89**
16,32	25,61	26,25	12,89	18,40	19,03	18,87	24,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Hirse gekocht							**12,89**
21,09	17,13	19,58	28,87	19,27	12,89	19,41	19,71
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Miso							**12,89**
21,09	17,13	19,58	28,87	19,27	12,89	19,41	19,71
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**12,89**
21,09	17,13	19,58	28,87	19,27	12,89	19,41	19,71
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,89**
23,19	22,77	25,25	12,89	26,40	16,06	22,39	25,17
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**12,89**
23,92	20,09	33,67	12,89	21,43	15,36	22,71	26,20
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Walnüsse							**12,89**
22,14	22,16	36,67	12,89	24,80	16,09	24,64	25,67
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Mais-Mehl							**12,89**
23,92	20,09	33,67	12,89	21,43	15,36	22,71	26,20
Cashewnuss + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**12,89**
23,92	20,09	33,67	12,89	21,43	15,36	22,71	26,20
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**12,89**
21,92	28,67	48,92	12,89	27,55	22,50	31,49	36,71
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**12,89**
23,44	21,83	23,71	12,89	21,33	15,61	19,92	27,06
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**12,89**
19,36	24,67	36,42	12,89	20,05	14,17	21,62	26,71
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**12,89**
16,79	20,67	36,42	12,89	20,05	19,17	21,62	26,71
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**12,89**
18,08	20,67	36,42	12,89	22,55	19,17	21,62	30,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**12,89**
15,51	22,67	36,42	12,89	17,55	14,17	17,67	23,38
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**12,89**
19,66	20,00	41,67	12,89	20,00	20,00	21,05	26,67
Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**12,89**
24,70	24,83	36,67	12,89	26,47	21,64	24,64	32,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**12,89**
24,70	24,83	36,67	12,89	26,47	21,64	24,64	32,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**12,89**
23,18	24,79	35,42	12,89	24,85	21,74	23,12	30,47
Pistazien roh + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**12,89**
20,62	22,12	35,42	12,89	23,18	16,19	23,12	23,80
Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**12,89**
23,18	24,79	35,42	12,89	24,85	21,74	23,12	30,47
Pistazien roh + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**12,89**
22,14	22,16	36,67	12,89	24,80	16,09	24,64	25,67
Walnüsse + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**12,89**
22,14	22,16	36,67	12,89	24,80	16,09	24,64	25,67
Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**12,89**
20,62	22,12	35,42	12,89	23,18	16,19	23,12	23,80
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Lupinen							**12,89**
16,32	25,61	26,25	12,89	18,40	19,03	18,87	24,16
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen							**12,89**
16,32	25,61	26,25	12,89	18,40	19,03	18,87	24,16
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,89**
26,96	31,95	31,17	12,89	31,45	18,16	31,45	29,53
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,89**
26,99	32,19	31,42	12,89	32,17	18,78	31,55	30,00
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**12,89**
22,14	22,16	36,67	12,89	24,80	16,09	24,64	25,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**12,89**
24,70	24,83	36,67	12,89	26,47	21,64	24,64	32,33
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,89**
24,70	24,83	36,67	12,89	26,47	21,64	24,64	32,33
Austernpilze + Austernpilze + Pistazien roh							**12,89**
17,09	17,33	41,67	12,89	18,33	14,44	21,05	20,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,71	20,03	35,50	20,58	23,47	12,89	22,26	25,33	**12,89**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	23,15	28,19	31,42	12,89	28,00	16,00	27,61	26,67	**12,89**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	25,25	29,95	31,17	12,89	28,95	14,82	29,47	28,42	**12,89**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	25,28	30,19	31,42	12,89	29,67	15,44	29,58	28,89	**12,89**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	23,11	27,95	31,17	12,89	27,28	15,38	27,50	26,20	**12,89**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	29,89	32,25	30,54	12,89	33,41	18,28	32,72	32,90	**12,89**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	25,50	25,20	36,54	12,89	26,74	22,87	27,05	29,82	**12,89**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Pistazien roh	20,62	22,12	35,42	12,89	23,18	16,19	23,12	23,80	**12,89**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Pistazien roh	22,14	22,16	36,67	12,89	24,80	16,09	24,64	25,67	**12,89**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	20,62	22,12	35,42	12,89	23,18	16,19	23,12	23,80	**12,89**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	22,14	22,16	36,67	12,89	24,80	16,09	24,64	25,67	**12,89**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	24,39	28,61	27,00	12,89	28,12	13,16	28,16	26,20	**12,89**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	24,43	28,85	27,25	12,89	28,83	13,78	28,26	26,67	**12,89**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,42	33,52	35,58	12,89	32,17	21,00	31,55	31,11	**12,89**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,23	33,28	35,33	12,89	36,45	21,49	33,42	36,20	**12,89**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,26	33,52	35,58	12,89	37,17	22,11	33,53	36,67	**12,89**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,38	33,28	35,33	12,89	31,45	20,38	31,45	30,64	**12,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,97	27,35	32,00	12,89	30,47	21,22	28,33	32,11	**12,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,89**
24,90	25,43	33,58	12,89	28,07	19,39	25,02	29,61
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
21,84	23,35	32,00	12,89	23,80	13,44	23,07	25,44
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
24,41	26,02	32,00	12,89	27,13	21,22	24,38	29,89
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,89**
27,46	28,10	33,58	12,89	31,40	27,17	26,34	34,06
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,89**
28,32	29,43	33,58	12,89	33,07	26,06	28,97	31,83
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
19,85	19,41	33,88	12,89	22,89	14,40	21,41	23,80
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,89**
20,62	21,43	33,58	12,89	24,73	20,50	21,07	25,17
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
17,57	19,35	32,00	12,89	20,47	14,55	19,12	21,00
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
26,69	26,08	33,88	12,89	29,56	21,07	26,67	32,69
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
25,26	27,35	32,00	12,89	28,80	20,11	27,01	27,67
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
29,25	27,41	33,88	12,89	32,89	21,07	30,62	34,91
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,89**
30,03	29,43	33,58	12,89	34,73	27,17	30,28	36,28
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,89**
29,17	32,10	41,92	12,89	33,07	30,50	28,97	34,06
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
26,12	30,02	40,33	12,89	28,80	24,55	27,01	29,89
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
33,81	30,02	40,33	12,89	38,80	26,77	30,96	41,00
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
27,54	27,41	33,88	12,89	31,23	19,96	29,30	30,47
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,89**
28,40	30,08	42,21	12,89	31,23	24,40	29,30	32,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	36,09	30,08	42,21	12,89	41,23	26,62	33,25	43,80	**12,89**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	24,12	23,41	33,88	12,89	26,23	13,29	25,36	28,24	**12,89**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	36,86	32,10	41,92	12,89	43,07	32,72	32,91	45,17	**12,89**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Austernpilze	19,66	20,00	41,67	12,89	20,00	20,00	21,05	26,67	**12,89**
Pistazien roh + Austernpilze + Austernpilze	17,09	17,33	41,67	12,89	18,33	14,44	21,05	20,00	**12,89**
Austernpilze + Pistazien roh + Austernpilze	17,09	17,33	41,67	12,89	18,33	14,44	21,05	20,00	**12,89**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	19,66	20,00	41,67	12,89	20,00	20,00	21,05	26,67	**12,89**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,70	24,83	36,67	12,89	26,47	21,64	24,64	32,33	**12,89**
Austernpilze + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,66	20,00	41,67	12,89	20,00	20,00	21,05	26,67	**12,89**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,18	24,79	35,42	12,89	24,85	21,74	23,12	30,47	**12,89**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,70	24,83	36,67	12,89	26,47	21,64	24,64	32,33	**12,89**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,18	24,79	35,42	12,89	24,85	21,74	23,12	30,47	**12,89**
Miso + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,09	17,13	19,58	28,87	19,27	12,89	19,41	19,71	**12,89**
Hirse gekocht + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,09	17,13	19,58	28,87	19,27	12,89	19,41	19,71	**12,89**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	19,71	17,62	20,50	28,98	19,30	12,88	20,75	22,08	**12,88**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,01	27,61	52,08	17,08	26,50	12,88	27,48	33,11	**12,88**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,29	27,61	39,58	20,41	29,00	12,88	27,48	29,78	**12,88**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,17	25,61	52,08	17,08	24,00	12,88	23,53	29,78	**12,88**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spirulina getrocknet							**12,88**
12,88	25,93	55,17	16,97	37,39	25,04	32,81	47,63
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Gerstenmehl							**12,88**
12,88	41,93	84,33	26,97	57,39	36,16	49,91	72,08
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**12,88**
27,49	28,69	39,17	12,88	29,98	28,54	28,27	37,23
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**12,88**
19,59	20,45	32,54	13,60	24,24	12,88	22,36	25,84
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse							**12,88**
29,32	33,07	33,17	12,88	34,98	18,39	33,95	33,64
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**12,88**
24,93	26,02	39,17	12,88	28,31	22,98	28,27	30,57
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,88**
29,07	24,73	26,25	12,88	26,64	19,99	25,57	28,38
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,88**
30,78	24,73	26,25	12,88	28,31	21,11	26,89	32,82
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,88**
37,62	27,40	34,58	12,88	36,64	26,66	29,52	41,71
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht							**12,88**
21,38	16,73	26,25	12,88	18,31	14,44	17,68	21,71
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,88**
29,92	27,40	34,58	12,88	26,64	24,44	25,57	30,60
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**12,88**
25,65	20,73	26,25	12,88	21,64	13,33	21,63	26,16
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,88**
28,21	23,40	26,25	12,88	24,98	21,11	22,94	30,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**12,88**
16,03	13,95	15,75	26,38	15,28	12,88	17,12	17,22
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**12,88**
16,03	13,95	15,75	26,38	15,28	12,88	17,12	17,22
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,88**
24,17	26,00	38,54	12,88	27,50	23,03	27,51	29,63
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,88**
22,24	25,73	29,54	12,92	26,48	12,88	26,55	26,49
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**12,88**
14,59	22,81	24,79	12,88	17,50	16,71	17,24	22,74

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	16,03	13,95	15,75	26,38	15,28	12,88	17,12	17,22	**12,88**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	16,03	13,95	15,75	26,38	15,28	12,88	17,12	17,22	**12,88**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,35	21,37	21,17	13,04	23,71	12,88	22,10	23,67	**12,88**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	28,56	33,05	32,54	12,88	34,17	18,44	33,18	32,71	**12,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	26,73	28,67	38,54	12,88	29,17	28,59	27,51	36,30	**12,88**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,03	13,95	15,75	26,38	15,28	12,88	17,12	17,22	**12,88**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,03	13,95	15,75	26,38	15,28	12,88	17,12	17,22	**12,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,14	22,81	32,29	13,39	24,92	12,87	23,42	27,13	**12,87**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	29,66	27,20	27,33	13,72	27,39	12,87	27,25	28,97	**12,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	12,87	27,21	47,83	14,84	36,53	27,02	32,39	45,12	**12,87**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,93	28,60	41,42	12,87	30,10	21,03	28,88	35,04	**12,87**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,50	32,60	53,92	12,87	37,60	29,37	38,75	45,04	**12,87**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,65	24,60	41,42	12,87	32,60	26,03	28,88	38,38	**12,87**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,37	26,60	41,42	12,87	30,10	19,37	26,91	31,71	**12,87**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,09	26,60	41,42	12,87	27,60	21,03	24,93	31,71	**12,87**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,37	24,60	41,42	12,87	30,10	26,03	28,88	35,04	**12,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	18,52	20,42	31,54	12,87	23,45	15,09	22,11	25,92	**12,87**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,21	31,93	53,92	12,87	35,93	29,37	36,78	43,93	**12,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,37	23,93	41,42	12,87	30,93	26,03	26,91	37,27	**12,87**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,09	23,93	41,42	12,87	28,43	26,03	26,91	33,93	**12,87**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,09	25,93	41,42	12,87	28,43	19,37	24,93	30,60	**12,87**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,80	25,93	41,42	12,87	25,93	21,03	22,96	30,60	**12,87**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,65	27,93	41,42	12,87	28,43	21,03	26,91	33,93	**12,87**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	21,26	21,69	37,67	12,87	22,95	15,68	23,63	25,82	**12,87**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	22,79	21,73	38,92	12,87	24,57	15,58	25,16	27,69	**12,87**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Cashewnuss	22,79	21,73	38,92	12,87	24,57	15,58	25,16	27,69	**12,87**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	21,26	21,69	37,67	12,87	22,95	15,68	23,63	25,82	**12,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,25	24,85	36,67	12,87	23,36	22,54	22,33	26,57	**12,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,94	24,85	36,67	12,87	33,36	24,76	26,28	37,68	**12,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,40	22,19	28,33	12,87	23,36	18,09	22,33	24,34	**12,87**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss	20,90	20,96	41,88	12,87	22,13	18,55	23,92	27,07	**12,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,54	20,85	28,33	12,87	21,69	19,21	19,70	26,57	**12,87**
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	21,80	32,25	12,87	25,07	16,86	23,37	27,71	**12,87**
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	21,80	32,25	12,87	25,07	16,86	23,37	27,71	**12,87**
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,45	23,83	25,75	12,87	18,80	17,51	17,72	23,96	**12,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**12,87**
18,04	18,20	29,75	14,96	20,45	12,87	18,57	24,31
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,87**
15,45	23,83	25,75	12,87	18,80	17,51	17,72	23,96
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**12,87**
18,04	18,20	29,75	14,96	20,45	12,87	18,57	24,31
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht							**12,87**
19,99	21,80	32,25	12,87	25,07	16,86	23,37	27,71
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**12,87**
19,99	21,80	32,25	12,87	25,07	16,86	23,37	27,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**12,87**
12,91	21,69	25,79	12,87	14,13	14,22	15,39	19,18
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Austernpilze							**12,87**
26,56	30,47	33,50	12,87	31,27	16,81	30,33	29,82
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**12,87**
24,62	25,16	48,17	12,87	30,55	23,93	30,45	36,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**12,87**
23,76	23,83	44,00	12,87	28,05	21,16	27,16	33,33
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**12,87**
21,26	21,69	37,67	12,87	22,95	15,68	23,63	25,82
Walnüsse + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**12,87**
22,79	21,73	38,92	12,87	24,57	15,58	25,16	27,69
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**12,87**
21,26	21,69	37,67	12,87	22,95	15,68	23,63	25,82
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**12,87**
21,26	21,69	37,67	12,87	22,95	15,68	23,63	25,82
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**12,87**
15,45	23,83	25,75	12,87	18,80	17,51	17,72	23,96
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**12,87**
15,45	23,83	25,75	12,87	18,80	17,51	17,72	23,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mandeln							**12,87**
28,19	34,53	39,83	12,87	31,82	25,73	31,17	31,98
Tomaten + Hafer + Mandeln							**12,87**
23,91	27,87	31,50	12,87	26,82	14,62	27,22	27,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mandeln							**12,87**
27,33	31,87	31,50	12,87	31,82	21,29	31,17	29,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Mandeln							**12,87**
26,48	30,53	31,50	12,87	30,15	22,40	28,54	31,98
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Mandeln							**12,87**
35,88	34,53	39,83	12,87	41,82	27,96	35,12	43,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Mandeln							**12,87**
29,04	31,87	31,50	12,87	33,48	22,40	32,49	34,20
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**12,87**
28,19	34,53	39,83	12,87	31,82	25,73	31,17	31,98
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**12,87**
26,48	30,53	31,50	12,87	30,15	22,40	28,54	31,98
Quinoa + Tomaten + Mandeln							**12,87**
19,64	23,87	31,50	12,87	23,48	15,73	23,28	23,09
Hafer + Tomaten + Mandeln							**12,87**
23,91	27,87	31,50	12,87	26,82	14,62	27,22	27,53
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**12,87**
29,04	31,87	31,50	12,87	33,48	22,40	32,49	34,20
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**12,87**
35,88	34,53	39,83	12,87	41,82	27,96	35,12	43,09
Tomaten + Quinoa + Mandeln							**12,87**
19,64	23,87	31,50	12,87	23,48	15,73	23,28	23,09
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**12,87**
27,33	31,87	31,50	12,87	31,82	21,29	31,17	29,76
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**12,87**
21,26	21,69	37,67	12,87	22,95	15,68	23,63	25,82
Cashewnuss + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**12,87**
22,79	21,73	38,92	12,87	24,57	15,58	25,16	27,69
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**12,87**
19,66	24,00	22,17	15,60	21,03	12,87	20,12	21,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**12,87**
22,91	23,16	44,00	12,87	28,05	20,60	26,50	32,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**12,87**
22,48	23,16	44,00	12,87	27,22	21,16	25,84	32,22
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**12,87**
20,90	20,96	41,88	12,87	22,13	18,55	23,92	27,07
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**12,87**
22,91	22,49	44,00	12,87	28,05	22,82	27,16	33,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**12,87**
23,33	22,49	44,00	12,87	28,88	22,82	27,16	34,44
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**12,87**
18,04	18,20	29,75	14,96	20,45	12,87	18,57	24,31
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**12,87**
18,04	18,20	29,75	14,96	20,45	12,87	18,57	24,31
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**12,87**
26,48	30,53	31,50	12,87	30,15	22,40	28,54	31,98
Mandeln + Hafer + Tomaten							**12,87**
23,91	27,87	31,50	12,87	26,82	14,62	27,22	27,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Tomaten							**12,87**
29,04	31,87	31,50	12,87	33,48	22,40	32,49	34,20
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Tomaten							**12,87**
26,48	30,53	31,50	12,87	30,15	22,40	28,54	31,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Tomaten							**12,87**
27,33	31,87	31,50	12,87	31,82	21,29	31,17	29,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Tomaten							**12,87**
28,19	34,53	39,83	12,87	31,82	25,73	31,17	31,98
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Tomaten							**12,87**
35,88	34,53	39,83	12,87	41,82	27,96	35,12	43,09
Quinoa + Mandeln + Tomaten							**12,87**
19,64	23,87	31,50	12,87	23,48	15,73	23,28	23,09
Mandeln + Quinoa + Tomaten							**12,87**
19,64	23,87	31,50	12,87	23,48	15,73	23,28	23,09
Hafer + Mandeln + Tomaten							**12,87**
23,91	27,87	31,50	12,87	26,82	14,62	27,22	27,53
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**12,87**
28,19	34,53	39,83	12,87	31,82	25,73	31,17	31,98
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**12,87**
29,04	31,87	31,50	12,87	33,48	22,40	32,49	34,20
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**12,87**
27,33	31,87	31,50	12,87	31,82	21,29	31,17	29,76
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**12,87**
35,88	34,53	39,83	12,87	41,82	27,96	35,12	43,09
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**12,87**
15,45	23,83	25,75	12,87	18,80	17,51	17,72	23,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**12,87**
15,45	23,83	25,75	12,87	18,80	17,51	17,72	23,96
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,87**
23,23	26,60	41,42	12,87	26,77	20,48	24,28	29,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,87**
25,79	24,60	41,42	12,87	31,77	25,48	28,22	36,16
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,87**
24,51	24,60	41,42	12,87	29,27	25,48	28,22	32,82
3*Kakao + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,87**
29,64	32,60	53,92	12,87	36,77	28,81	38,09	42,82
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,87**
27,08	28,60	41,42	12,87	29,27	20,48	28,22	32,82
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,87**
24,51	26,60	41,42	12,87	29,27	18,81	26,25	29,49
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**12,87**
18,04	18,20	29,75	14,96	20,45	12,87	18,57	24,31
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**12,87**
18,04	18,20	29,75	14,96	20,45	12,87	18,57	24,31
Mandeln + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,87**
29,04	31,87	31,50	12,87	33,48	22,40	32,49	34,20
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Walnüsse							**12,87**
22,79	21,73	38,92	12,87	24,57	15,58	25,16	27,69
Tomaten + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,87**
29,04	31,87	31,50	12,87	33,48	22,40	32,49	34,20
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**12,87**
22,79	21,73	38,92	12,87	24,57	15,58	25,16	27,69
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Hafer							**12,87**
21,52	24,60	41,42	12,87	24,27	17,14	22,30	28,38
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Hafer							**12,87**
25,37	26,60	41,42	12,87	26,77	17,14	26,25	31,71
3*Kakao + 2*Miso + 1*Hafer							**12,87**
27,93	30,60	53,92	12,87	34,27	25,48	36,12	41,71
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,87**
13,63	12,87	15,33	15,11	14,92	13,56	15,45	17,06
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Hafer							**12,87**
24,09	22,60	41,42	12,87	29,27	22,14	26,25	35,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Hafer							**12,87**
22,80	24,60	41,42	12,87	26,77	15,48	24,28	28,38
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,87**
15,88	15,52	18,13	16,70	16,75	12,87	17,77	20,36
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Hafer							**12,87**
22,80	22,60	41,42	12,87	26,77	22,14	26,25	31,71
3*Kakao + 2*Miso + 1*Quinoa							**12,87**
25,79	28,60	53,92	12,87	32,60	26,03	34,14	39,49
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Quinoa							**12,87**
20,67	22,60	41,42	12,87	25,10	16,03	22,30	26,16
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Quinoa							**12,87**
20,67	20,60	41,42	12,87	25,10	22,70	24,28	29,49
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Quinoa							**12,87**
23,23	24,60	41,42	12,87	25,10	17,70	24,28	29,49
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Quinoa							**12,87**
19,38	22,60	41,42	12,87	22,60	17,70	20,33	26,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Quinoa							**12,87**
21,95	20,60	41,42	12,87	27,60	22,70	24,28	32,82
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**12,87**
15,58	24,24	26,75	12,87	17,31	17,34	17,18	23,31
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,87**
22,08	22,49	40,75	12,87	23,38	22,97	23,38	29,89
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,87**
19,51	19,83	40,75	12,87	21,71	17,41	23,38	23,22
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,87**
19,99	21,80	32,25	12,87	25,07	16,86	23,37	27,71
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,87**
19,99	21,80	32,25	12,87	25,07	16,86	23,37	27,71
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,87**
22,11	22,19	28,33	12,87	25,03	19,21	23,64	28,79
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**12,87**
20,67	23,27	37,25	12,87	23,43	15,48	20,99	26,16
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**12,87**
24,51	25,27	37,25	12,87	25,93	15,48	24,93	29,49
3*Kakao + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**12,87**
27,08	29,27	49,75	12,87	33,43	23,81	34,80	39,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**12,87**
21,95	21,27	37,25	12,87	25,93	20,48	24,93	29,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**12,87**
23,23	21,27	37,25	12,87	28,43	20,48	24,93	32,82
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**12,87**
21,95	23,27	37,25	12,87	25,93	13,81	22,96	26,16
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken							**12,87**
18,95	20,90	35,46	13,90	23,85	12,87	22,14	25,64
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**12,87**
18,09	16,23	22,96	29,46	17,18	12,87	19,51	17,87
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,87**
24,94	25,93	45,58	12,87	29,27	27,70	28,22	33,93
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,87**
28,79	25,93	45,58	12,87	34,27	28,81	30,20	39,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,87**
30,07	25,93	45,58	12,87	36,77	28,81	30,20	42,82
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,87**
24,94	27,93	45,58	12,87	29,27	21,03	26,25	30,60
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,87**
23,66	27,93	45,58	12,87	26,77	22,70	24,28	30,60
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,87**
31,35	29,93	45,58	12,87	34,27	23,81	30,20	39,49
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,87**
27,50	29,93	45,58	12,87	29,27	22,70	28,22	33,93
3*Kakao + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,87**
30,07	33,93	58,08	12,87	36,77	31,03	38,09	43,93
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,87**
27,50	27,93	45,58	12,87	31,77	23,81	26,25	36,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,87**
26,22	25,93	45,58	12,87	31,77	27,70	28,22	37,27
3*Kakao + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,87**
33,91	33,93	58,08	12,87	41,77	32,14	40,07	49,49
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,87**
28,79	27,93	45,58	12,87	34,27	22,14	28,22	36,16
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,87**
24,32	23,77	39,25	12,87	27,22	21,63	25,59	29,99

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,87**
28,19	34,53	39,83	12,87	31,82	25,73	31,17	31,98
Mandeln + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,87**
28,19	34,53	39,83	12,87	31,82	25,73	31,17	31,98
Mandeln + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**12,87**
35,88	34,53	39,83	12,87	41,82	27,96	35,12	43,09
Mandeln + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,87**
27,33	31,87	31,50	12,87	31,82	21,29	31,17	29,76
Tomaten + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,87**
26,48	30,53	31,50	12,87	30,15	22,40	28,54	31,98
Tomaten + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,87**
27,33	31,87	31,50	12,87	31,82	21,29	31,17	29,76
Mandeln + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,87**
26,48	30,53	31,50	12,87	30,15	22,40	28,54	31,98
Tomaten + Mandeln + Hafer							**12,87**
23,91	27,87	31,50	12,87	26,82	14,62	27,22	27,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,87**
12,97	12,90	22,96	19,46	13,85	12,87	14,24	14,53
Tomaten + Mandeln + Quinoa							**12,87**
19,64	23,87	31,50	12,87	23,48	15,73	23,28	23,09
Mandeln + Tomaten + Quinoa							**12,87**
19,64	23,87	31,50	12,87	23,48	15,73	23,28	23,09
Mandeln + Tomaten + Hafer							**12,87**
23,91	27,87	31,50	12,87	26,82	14,62	27,22	27,53
Tomaten + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh							**12,87**
35,88	34,53	39,83	12,87	41,82	27,96	35,12	43,09
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**12,86**
15,36	24,06	23,79	12,86	16,67	16,06	17,61	21,99
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**12,86**
24,84	24,46	43,29	22,16	27,12	12,86	26,59	33,08
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,86**
21,61	22,39	39,67	12,86	22,74	20,76	23,28	28,52
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**12,86**
25,48	26,25	37,46	12,86	29,88	24,13	29,03	31,56
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**12,86**
19,32	16,56	33,92	31,50	17,68	12,86	21,88	20,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	19,45	24,23	29,71	12,86	23,60	16,09	21,30	26,49	**12,86**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	21,74	24,29	31,58	12,86	26,03	15,94	23,59	29,29	**12,86**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,20	33,77	52,38	12,86	35,12	21,84	39,05	40,62	**12,86**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,79	27,77	39,88	12,86	25,12	13,51	25,23	27,29	**12,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,35	25,77	39,88	12,86	30,12	18,51	29,18	33,96	**12,86**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Miso	23,66	24,01	38,54	12,86	29,42	23,18	26,78	31,08	**12,86**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,07	25,77	39,88	12,86	27,62	18,51	29,18	30,62	**12,86**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,63	29,77	39,88	12,86	27,62	13,51	29,18	30,62	**12,86**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	26,22	26,67	38,54	12,86	31,08	28,74	26,78	37,74	**12,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	28,05	28,92	37,46	12,86	31,54	29,69	29,03	38,22	**12,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	24,85	22,37	21,63	34,72	23,89	12,86	24,87	22,93	**12,86**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	19,72	20,37	34,13	31,39	18,89	12,86	20,92	22,93	**12,86**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	23,56	22,37	34,13	31,39	21,39	12,86	24,87	26,27	**12,86**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	20,32	21,05	39,67	12,86	21,91	17,98	23,28	25,19	**12,86**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	12,85	26,21	48,92	15,67	38,63	25,29	32,76	46,62	**12,85**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	12,85	40,56	80,08	26,31	57,26	36,58	49,95	71,80	**12,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	25,54	27,67	29,79	15,43	28,58	12,85	26,93	26,80	**12,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	24,68	27,67	38,13	13,21	26,92	12,85	26,93	29,02	**12,85**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln							**12,85**
22,12	26,33	38,13	13,21	25,25	12,85	24,30	26,80
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**12,85**
26,92	21,47	26,63	13,24	21,89	12,85	21,87	26,26
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
25,08	27,13	32,25	12,84	28,92	20,48	26,95	27,81
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
28,22	29,86	42,46	12,84	31,34	24,77	29,24	32,83
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
26,51	25,86	34,13	12,84	29,68	21,44	26,61	32,83
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
17,39	19,13	32,25	12,84	20,58	14,92	19,06	21,14
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
35,91	29,86	42,46	12,84	41,34	26,99	33,19	43,94
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
27,36	27,19	34,13	12,84	31,34	20,33	29,24	30,61
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
24,23	25,80	32,25	12,84	27,25	21,59	24,32	30,03
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
29,07	27,19	34,13	12,84	33,01	21,44	30,56	35,06
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
26,79	27,13	32,25	12,84	30,58	21,59	28,27	32,26
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
21,66	23,13	32,25	12,84	23,92	13,81	23,01	25,59
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
19,67	19,19	34,13	12,84	23,01	14,77	21,35	23,94
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
25,94	29,80	40,58	12,84	28,92	24,92	26,95	30,03
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
23,94	23,19	34,13	12,84	26,34	13,66	25,30	28,39
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,84**
33,63	29,80	40,58	12,84	38,92	27,14	30,90	41,14
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,84**
24,50	24,99	39,83	12,84	26,75	25,93	25,70	33,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	22,32	39,83	12,84	25,08	20,38	25,70	26,44	**12,84**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	24,99	39,83	12,84	26,75	25,93	25,70	33,11	**12,84**
Austernpilze + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	22,32	39,83	12,84	25,08	20,38	25,70	26,44	**12,84**
Austernpilze + Sojabohnen + Cashewnuss	22,15	21,97	46,75	12,84	24,57	20,56	24,72	29,29	**12,84**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	17,91	19,39	30,33	12,84	22,18	12,99	21,13	25,40	**12,84**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	40,51	33,48	44,50	12,84	45,75	34,73	35,43	50,56	**12,84**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	16,15	17,48	32,00	12,84	18,25	16,39	17,67	20,56	**12,84**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	30,26	29,48	32,00	12,84	33,25	26,39	31,49	37,22	**12,84**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	27,69	29,48	32,00	12,84	30,75	24,73	29,51	30,56	**12,84**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	22,56	23,48	32,00	12,84	23,25	14,73	23,59	27,22	**12,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	28,97	33,48	44,50	12,84	30,75	31,39	29,51	33,89	**12,84**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	26,41	27,48	32,00	12,84	28,25	26,39	25,57	33,89	**12,84**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	23,60	23,33	34,54	15,37	25,83	12,84	24,07	27,38	**12,84**
Austernpilze + Cashewnuss + Sojabohnen	22,15	21,97	46,75	12,84	24,57	20,56	24,72	29,29	**12,84**
Cashewnuss + Austernpilze + Sojabohnen	22,15	21,97	46,75	12,84	24,57	20,56	24,72	29,29	**12,84**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Lupinen	18,05	23,60	46,50	12,84	21,38	17,47	25,66	28,91	**12,84**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	15,49	18,27	38,17	12,84	18,05	15,24	19,08	24,47	**12,84**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	14,63	18,27	38,17	12,84	16,38	15,24	19,08	22,24	**12,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	14,13	15,35	36,50	12,84	17,57	17,00	17,05	19,33	**12,84**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	20,54	21,35	36,50	12,84	22,57	15,33	22,97	26,00	**12,84**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	38,49	31,35	49,00	12,84	45,07	35,33	34,82	49,33	**12,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	26,95	31,35	49,00	12,84	30,07	32,00	28,89	32,67	**12,84**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	25,67	27,35	36,50	12,84	30,07	25,33	28,89	29,33	**12,84**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	25,35	36,50	12,84	27,57	27,00	24,95	32,67	**12,84**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	28,23	27,35	36,50	12,84	32,57	27,00	30,87	36,00	**12,84**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso	18,51	19,90	30,04	12,84	23,28	13,89	20,93	25,16	**12,84**
Sojabohnen + Austernpilze + Cashewnuss	22,15	21,97	46,75	12,84	24,57	20,56	24,72	29,29	**12,84**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,17	27,60	26,08	21,42	26,65	12,84	28,14	25,42	**12,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Pistazien roh	21,93	22,32	39,83	12,84	25,08	20,38	25,70	26,44	**12,84**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	26,81	26,24	29,71	12,84	27,26	25,86	24,68	32,52	**12,84**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	22,96	22,24	29,71	12,84	22,26	14,19	22,71	25,86	**12,84**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	16,55	16,24	29,71	12,84	17,26	15,86	16,79	19,19	**12,84**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	40,91	32,24	42,21	12,84	44,76	34,19	34,55	49,19	**12,84**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	29,37	32,24	42,21	12,84	29,76	30,86	28,63	32,52	**12,84**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	28,09	28,24	29,71	12,84	29,76	24,19	28,63	29,19	**12,84**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	30,65	28,24	29,71	12,84	32,26	25,86	30,61	35,86	**12,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,84**
15,32	24,18	24,88	12,84	17,51	17,19	17,71	22,40
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,84**
28,98	32,96	32,58	12,84	34,64	19,78	32,65	33,04
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**12,84**
21,93	22,32	39,83	12,84	25,08	20,38	25,70	26,44
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**12,84**
25,09	29,37	27,33	13,24	28,77	12,84	29,11	26,73
Cashewnuss + Sojabohnen + Austernpilze							**12,84**
22,15	21,97	46,75	12,84	24,57	20,56	24,72	29,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze							**12,84**
24,50	24,99	39,83	12,84	26,75	25,93	25,70	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**12,84**
24,50	24,99	39,83	12,84	26,75	25,93	25,70	33,11
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze							**12,84**
21,93	22,32	39,83	12,84	25,08	20,38	25,70	26,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Austernpilze							**12,84**
21,93	22,32	39,83	12,84	25,08	20,38	25,70	26,44
Sojabohnen + Cashewnuss + Austernpilze							**12,84**
22,15	21,97	46,75	12,84	24,57	20,56	24,72	29,29
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,84**
24,50	24,99	39,83	12,84	26,75	25,93	25,70	33,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,84**
24,50	24,99	39,83	12,84	26,75	25,93	25,70	33,11
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss							**12,84**
18,15	15,84	24,04	29,20	16,78	12,84	19,63	19,51
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,84**
24,67	26,87	46,46	13,03	24,58	12,84	26,43	31,49
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,84**
23,38	25,53	33,96	16,37	25,42	12,84	23,80	25,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,84**
26,80	26,87	25,63	18,59	28,75	12,84	26,43	25,93
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,84**
21,68	24,87	38,13	15,26	23,75	12,84	22,49	25,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	20,82	24,87	46,46	13,03	22,08	12,84	22,49	28,16	**12,84**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	26,87	38,13	15,26	26,25	12,84	26,43	29,27	**12,84**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	18,26	23,53	46,46	13,03	20,42	12,84	19,86	25,93	**12,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	25,95	26,87	33,96	16,37	27,08	12,84	26,43	28,16	**12,84**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	22,10	25,53	46,46	13,03	22,92	12,84	23,80	29,27	**12,84**
Lupinen + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	12,84	21,13	27,75	13,18	13,67	13,51	15,20	18,62	**12,84**
Austernpilze + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	12,84	21,13	27,75	13,18	13,67	13,51	15,20	18,62	**12,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	12,84	26,81	47,63	15,24	37,28	25,78	32,53	44,47	**12,84**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	12,84	40,08	79,33	26,06	57,33	36,54	48,97	70,72	**12,84**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	12,84	21,13	27,75	13,18	13,67	13,51	15,20	18,62	**12,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Lupinen	12,84	21,13	27,75	13,18	13,67	13,51	15,20	18,62	**12,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Austernpilze	12,84	21,13	27,75	13,18	13,67	13,51	15,20	18,62	**12,84**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	12,84	21,13	27,75	13,18	13,67	13,51	15,20	18,62	**12,84**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	30,09	29,06	32,33	12,83	33,83	25,97	31,83	36,60	**12,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	26,24	27,06	32,33	12,83	28,83	25,97	25,91	33,27	**12,83**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	27,52	29,06	32,33	12,83	31,33	24,30	29,86	29,93	**12,83**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	22,39	23,06	32,33	12,83	23,83	14,30	23,93	26,60	**12,83**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	15,98	17,06	32,33	12,83	18,83	15,97	18,01	19,93	**12,83**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**12,83**
40,34	33,06	44,83	12,83	46,33	34,30	35,78	49,93	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**12,83**
28,80	33,06	44,83	12,83	31,33	30,97	29,86	33,27	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht								**12,83**
23,56	25,35	49,13	22,76	26,33	12,83	26,14	32,68	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss								**12,83**
19,71	20,03	36,79	17,36	20,83	12,83	21,95	26,27	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao								**12,83**
17,43	19,03	36,96	15,22	20,20	12,83	21,66	26,47	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**12,83**
28,12	29,72	37,58	12,83	31,96	31,71	27,20	37,61	
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**12,83**
24,27	25,72	37,58	12,83	26,96	20,04	25,23	30,94	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**12,83**
29,40	31,72	37,58	12,83	34,46	30,04	31,15	34,28	
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**12,83**
17,86	19,72	37,58	12,83	21,96	21,71	19,31	24,28	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**12,83**
42,22	35,72	50,08	12,83	49,46	40,04	37,07	54,28	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**12,83**
21,71	21,72	25,08	12,83	24,46	15,04	21,28	24,28	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**12,83**
30,68	35,72	50,08	12,83	34,46	36,71	31,15	37,61	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**12,83**
31,97	31,72	37,58	12,83	36,96	31,71	33,13	40,94	
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,83**
30,41	21,67	26,46	15,22	24,13	12,83	23,29	29,50	
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**12,83**
24,36	25,67	36,29	12,83	26,82	24,37	25,34	35,00	
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**12,83**
21,80	23,00	36,29	12,83	25,15	18,81	25,34	28,33	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**12,83**
25,15	25,51	34,04	22,12	26,78	12,83	25,72	28,84	
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**12,83**
20,02	23,51	46,54	18,79	21,78	12,83	21,77	28,84	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,83**
23,86	25,51	46,54	18,79	24,28	12,83	25,72	32,18
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**12,83**
15,19	13,48	19,42	28,61	15,25	12,83	16,21	16,17
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**12,83**
23,72	21,77	35,42	12,94	26,96	12,83	24,80	27,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,83**
17,22	16,01	36,08	12,83	21,15	14,95	19,97	28,20
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,83**
15,94	16,01	36,08	12,83	18,65	14,95	19,97	24,87
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,83**
21,06	24,01	48,58	12,83	26,15	18,28	29,84	34,87
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,83**
19,56	21,03	36,96	18,56	22,70	12,83	22,32	27,58
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,83**
15,22	17,04	31,71	12,83	18,02	16,02	17,25	19,00
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,83**
21,63	23,04	31,71	12,83	23,02	14,35	23,17	25,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,83**
39,58	33,04	44,21	12,83	45,52	34,35	35,01	49,00
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,83**
28,04	33,04	44,21	12,83	30,52	31,02	29,09	32,33
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,83**
29,32	29,04	31,71	12,83	33,02	26,02	31,07	35,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,83**
26,76	29,04	31,71	12,83	30,52	24,35	29,09	29,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,83**
25,48	27,04	31,71	12,83	28,02	26,02	25,14	32,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**12,83**
23,97	26,06	40,25	21,81	26,10	12,83	26,81	31,40
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**12,83**
25,76	22,07	21,00	14,56	23,90	12,83	22,48	24,59
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**12,83**
19,07	20,13	31,88	15,72	21,00	12,83	21,28	27,57

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**12,82**
12,82	27,32	48,00	14,76	36,48	26,85	32,47	45,30
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**12,82**
30,42	27,22	27,96	13,72	28,20	12,82	28,01	29,90
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**12,82**
26,26	32,00	30,75	12,82	31,33	14,59	31,88	29,36
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**12,82**
22,60	20,48	21,17	40,22	20,95	12,82	24,34	21,53
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**12,82**
24,14	23,55	39,50	12,82	27,33	22,00	25,53	30,13
Mandeln + Mandeln + Bohnen grün gekocht							**12,82**
26,26	32,00	30,75	12,82	31,33	14,59	31,88	29,36
Hirse gekocht + Lupinen + Spitzkohl							**12,82**
15,24	22,59	22,92	12,82	14,67	13,44	15,34	19,64
Lupinen + Hirse gekocht + Spitzkohl							**12,82**
15,24	22,59	22,92	12,82	14,67	13,44	15,34	19,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**12,82**
24,35	24,81	38,92	12,82	28,46	23,34	28,02	29,67
Lupinen + Spitzkohl + Hirse gekocht							**12,82**
15,24	22,59	22,92	12,82	14,67	13,44	15,34	19,64
Spitzkohl + Lupinen + Hirse gekocht							**12,82**
15,24	22,59	22,92	12,82	14,67	13,44	15,34	19,64
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,82**
28,94	24,81	26,25	12,82	26,38	19,83	25,38	28,08
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,82**
37,49	27,47	34,58	12,82	36,38	26,50	29,32	41,41
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**12,82**
21,25	16,81	26,25	12,82	18,04	14,28	17,48	21,41
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**12,82**
25,53	20,81	26,25	12,82	21,38	13,17	21,43	25,86
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,82**
29,80	27,47	34,58	12,82	26,38	24,28	25,38	30,30
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,82**
28,09	23,47	26,25	12,82	24,71	20,94	22,74	30,30
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,82**
30,65	24,81	26,25	12,82	28,04	20,94	26,69	32,52

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,82**
23,93	27,85	31,67	12,82	27,02	14,73	27,36	27,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,82**
28,21	34,52	40,00	12,82	32,02	25,84	31,30	32,16
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln							**12,82**
29,06	31,85	31,67	12,82	33,68	22,51	32,62	34,38
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Mandeln							**12,82**
19,66	23,85	31,67	12,82	23,68	15,84	23,41	23,27
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Mandeln							**12,82**
23,93	27,85	31,67	12,82	27,02	14,73	27,36	27,71
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**12,82**
28,21	34,52	40,00	12,82	32,02	25,84	31,30	32,16
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Mandeln							**12,82**
35,90	34,52	40,00	12,82	42,02	28,07	35,25	43,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,82**
29,06	31,85	31,67	12,82	33,68	22,51	32,62	34,38
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,82**
35,90	34,52	40,00	12,82	42,02	28,07	35,25	43,27
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Mandeln							**12,82**
26,26	32,00	30,75	12,82	31,33	14,59	31,88	29,36
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**12,82**
26,26	32,00	30,75	12,82	31,33	14,59	31,88	29,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,82**
27,35	31,85	31,67	12,82	32,02	21,40	31,30	29,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,82**
26,50	30,52	31,67	12,82	30,35	22,51	28,67	32,16
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,82**
19,66	23,85	31,67	12,82	23,68	15,84	23,41	23,27
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln							**12,82**
27,35	31,85	31,67	12,82	32,02	21,40	31,30	29,93
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln							**12,82**
26,50	30,52	31,67	12,82	30,35	22,51	28,67	32,16
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**12,82**
20,67	20,77	41,58	12,82	22,34	18,64	23,53	26,41
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten							**12,82**
20,67	20,87	41,42	12,82	22,60	18,99	23,57	26,88

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	20,64	20,63	41,17	12,82	21,88	18,37	23,47	26,41	**12,82**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Gerstenmehl	18,01	20,60	34,33	13,63	22,39	12,82	20,97	25,41	**12,82**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Haselnüsse	19,29	21,27	34,33	13,63	23,23	12,82	22,28	26,52	**12,82**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,76	20,83	41,71	12,82	22,04	18,40	23,72	26,67	**12,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	26,91	27,48	38,92	12,82	30,13	28,90	28,02	36,33	**12,82**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	26,50	30,52	31,67	12,82	30,35	22,51	28,67	32,16	**12,82**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	29,06	31,85	31,67	12,82	33,68	22,51	32,62	34,38	**12,82**
Mandeln + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	35,90	34,52	40,00	12,82	42,02	28,07	35,25	43,27	**12,82**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	28,21	34,52	40,00	12,82	32,02	25,84	31,30	32,16	**12,82**
Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	28,21	34,52	40,00	12,82	32,02	25,84	31,30	32,16	**12,82**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	27,35	31,85	31,67	12,82	32,02	21,40	31,30	29,93	**12,82**
Mandeln + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	23,93	27,85	31,67	12,82	27,02	14,73	27,36	27,71	**12,82**
Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	29,06	31,85	31,67	12,82	33,68	22,51	32,62	34,38	**12,82**
Hafer + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	23,93	27,85	31,67	12,82	27,02	14,73	27,36	27,71	**12,82**
Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	26,50	30,52	31,67	12,82	30,35	22,51	28,67	32,16	**12,82**
Mandeln + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	19,66	23,85	31,67	12,82	23,68	15,84	23,41	23,27	**12,82**
Quinoa + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	19,66	23,85	31,67	12,82	23,68	15,84	23,41	23,27	**12,82**
Lupinen, reife Samen roh + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	35,90	34,52	40,00	12,82	42,02	28,07	35,25	43,27	**12,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	27,35	31,85	31,67	12,82	32,02	21,40	31,30	29,93	**12,82**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Lupinen	15,24	22,59	22,92	12,82	14,67	13,44	15,34	19,64	**12,82**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Lupinen	15,24	22,59	22,92	12,82	14,67	13,44	15,34	19,64	**12,82**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,06	31,85	31,67	12,82	33,68	22,51	32,62	34,38	**12,82**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,06	31,85	31,67	12,82	33,68	22,51	32,62	34,38	**12,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	19,43	16,16	19,29	38,23	17,59	12,82	19,81	19,29	**12,82**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	20,65	20,65	41,46	12,82	21,98	18,33	23,47	26,18	**12,82**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Dinkel ungekocht	19,72	21,27	30,17	14,74	24,06	12,82	22,28	25,41	**12,82**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	20,66	20,83	40,88	12,82	21,89	17,78	23,61	26,29	**12,82**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	34,52	40,00	12,82	32,02	25,84	31,30	32,16	**12,82**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	35,90	34,52	40,00	12,82	42,02	28,07	35,25	43,27	**12,82**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,21	34,52	40,00	12,82	32,02	25,84	31,30	32,16	**12,82**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	31,85	31,67	12,82	32,02	21,40	31,30	29,93	**12,82**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	30,52	31,67	12,82	30,35	22,51	28,67	32,16	**12,82**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,35	31,85	31,67	12,82	32,02	21,40	31,30	29,93	**12,82**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	26,50	30,52	31,67	12,82	30,35	22,51	28,67	32,16	**12,82**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Hafer	23,93	27,85	31,67	12,82	27,02	14,73	27,36	27,71	**12,82**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Lupinen, reife Samen roh	35,90	34,52	40,00	12,82	42,02	28,07	35,25	43,27	**12,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**12,82**
19,66	23,85	31,67	12,82	23,68	15,84	23,41	23,27
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**12,82**
23,93	27,85	31,67	12,82	27,02	14,73	27,36	27,71
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Quinoa							**12,82**
19,66	23,85	31,67	12,82	23,68	15,84	23,41	23,27
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**12,82**
12,82	14,00	37,50	13,00	15,00	15,00	15,79	16,67
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**12,82**
12,82	40,00	91,67	28,44	56,67	35,56	51,32	71,11
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**12,82**
12,82	14,00	37,50	13,00	15,00	15,00	15,79	16,67
Austernpilze + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**12,82**
12,82	40,00	91,67	28,44	56,67	35,56	51,32	71,11
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**12,82**
12,82	40,00	91,67	28,44	56,67	35,56	51,32	71,11
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Austernpilze							**12,82**
12,82	40,00	91,67	28,44	56,67	35,56	51,32	71,11
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,82**
13,99	13,31	14,83	15,20	14,68	12,82	15,57	16,77
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**12,81**
12,81	27,21	49,83	16,90	36,92	22,96	31,58	43,59
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,81**
23,62	23,38	37,38	12,81	25,50	20,48	26,37	29,38
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**12,81**
22,46	22,05	23,54	30,54	22,42	12,81	24,99	24,67
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,81**
22,34	22,71	37,38	12,81	23,83	20,48	24,39	28,27
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**12,81**
17,55	18,40	35,75	13,93	22,00	12,81	21,62	24,47
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Bohnen grün gekocht							**12,81**
17,55	18,40	35,75	13,93	22,00	12,81	21,62	24,47
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss							**12,81**
20,94	20,95	26,42	14,21	22,53	12,81	21,74	22,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**12,81**
21,82	17,07	19,08	49,71	18,67	12,81	22,93	20,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**12,81**
26,71	23,33	32,92	32,43	26,18	12,81	27,64	28,38
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**12,81**
14,35	22,07	23,21	12,81	15,35	14,52	15,85	20,19
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**12,81**
29,78	27,67	30,88	14,02	27,81	12,81	27,79	29,70
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**12,81**
25,43	22,66	32,92	32,43	25,34	12,81	26,33	27,27
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**12,81**
26,30	18,21	19,88	31,09	20,71	12,81	21,95	24,37
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**12,81**
28,80	30,50	34,88	12,81	32,55	32,68	28,53	37,77
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**12,81**
42,91	36,50	47,38	12,81	50,05	41,02	38,40	54,43
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**12,81**
18,55	20,50	34,88	12,81	22,55	22,68	20,64	24,43
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**12,81**
31,37	36,50	47,38	12,81	35,05	37,68	32,48	37,77
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**12,81**
30,09	32,50	34,88	12,81	35,05	31,02	32,48	34,43
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**12,81**
32,65	32,50	34,88	12,81	37,55	32,68	34,45	41,10
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**12,81**
22,39	22,50	22,38	12,81	25,05	16,02	22,61	24,43
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**12,81**
24,96	26,50	34,88	12,81	27,55	21,02	26,56	31,10
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,81**
22,76	23,38	37,38	12,81	24,67	19,92	25,71	27,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,81**
21,82	17,07	19,08	49,71	18,67	12,81	22,93	20,02
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**12,81**
21,06	21,38	37,38	12,81	22,17	16,59	23,74	26,04
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa							**12,81**
18,83	19,07	23,25	14,16	21,17	12,81	19,64	20,02
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**12,81**
22,44	22,66	41,25	13,54	26,18	12,81	24,36	27,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa								**12,81**
18,92	19,38	37,38	12,81	20,50	17,14	21,76	23,82	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,81**
20,32	16,67	17,67	38,56	18,48	12,81	21,43	19,62	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**12,81**
26,63	19,57	20,79	41,57	20,73	12,81	24,01	24,13	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne								**12,81**
17,55	18,40	35,75	13,93	22,00	12,81	21,62	24,47	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne								**12,81**
17,55	18,40	35,75	13,93	22,00	12,81	21,62	24,47	
3*Dinkel ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,81**
21,72	21,71	25,17	12,81	24,56	15,10	21,35	24,37	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,81**
31,97	31,71	37,67	12,81	37,06	31,77	33,19	41,03	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,81**
28,13	29,71	37,67	12,81	32,06	31,77	27,27	37,70	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,81**
29,41	31,71	37,67	12,81	34,56	30,10	31,22	34,37	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,81**
30,69	35,71	50,17	12,81	34,56	36,77	31,22	37,70	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,81**
42,23	35,71	50,17	12,81	49,56	40,10	37,14	54,37	
3*Quinoa + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,81**
17,87	19,71	37,67	12,81	22,06	21,77	19,38	24,37	
3*Hafer + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,81**
24,28	25,71	37,67	12,81	27,06	20,10	25,30	31,03	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht								**12,81**
20,20	20,05	33,21	12,81	21,33	14,92	22,42	23,82	
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht								**12,81**
27,14	23,33	28,75	33,54	27,01	12,81	27,64	27,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,81**
23,19	24,71	41,54	12,81	24,67	22,14	25,71	28,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,81**
27,04	24,71	41,54	12,81	29,67	23,26	27,68	33,82	
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze								**12,81**
17,55	18,40	35,75	13,93	22,00	12,81	21,62	24,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	17,55	18,40	35,75	13,93	22,00	12,81	21,62	24,47	**12,81**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,82	17,07	19,08	49,71	18,67	12,81	22,93	20,02	**12,81**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,82	17,07	19,08	49,71	18,67	12,81	22,93	20,02	**12,81**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	26,74	26,48	34,92	22,71	27,58	12,81	26,54	29,67	**12,81**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	21,61	24,48	47,42	19,38	22,58	12,81	22,59	29,67	**12,81**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	25,45	26,48	47,42	19,38	25,08	12,81	26,54	33,00	**12,81**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,25	22,03	37,83	30,83	22,63	12,81	24,06	28,76	**12,81**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,77	32,05	31,33	12,80	32,23	18,54	32,18	31,93	**12,80**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,70	22,69	43,83	12,80	27,63	25,67	26,87	35,33	**12,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,98	22,69	43,83	12,80	30,13	25,67	26,87	38,67	**12,80**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,42	24,69	43,83	12,80	25,13	20,67	22,92	32,00	**12,80**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,49	31,39	31,33	12,80	30,57	18,54	30,21	30,82	**12,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,70	24,69	43,83	12,80	27,63	19,00	24,89	32,00	**12,80**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,83	30,69	56,33	12,80	35,13	29,00	36,74	45,33	**12,80**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,26	26,69	43,83	12,80	27,63	20,67	26,87	35,33	**12,80**
Sojabohnen + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,99	26,96	44,92	12,80	31,32	26,49	29,37	35,73	**12,80**
Cashewnuss + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,99	26,96	44,92	12,80	31,32	26,49	29,37	35,73	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,80**
29,33	29,97	38,00	12,80	33,50	31,87	30,34	39,56	
Cashewnuss + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**12,80**
23,56	19,65	34,17	12,80	21,67	16,10	22,59	26,49	
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,80**
26,77	27,31	38,00	12,80	31,83	26,31	30,34	32,89	
Mais-Mehl + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht								**12,80**
23,56	19,65	34,17	12,80	21,67	16,10	22,59	26,49	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,80**
29,33	29,97	38,00	12,80	33,50	31,87	30,34	39,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,80**
26,77	27,31	38,00	12,80	31,83	26,31	30,34	32,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Cashewnuss								**12,80**
26,99	26,96	44,92	12,80	31,32	26,49	29,37	35,73	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Cashewnuss								**12,80**
23,56	19,65	34,17	12,80	21,67	16,10	22,59	26,49	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Dinkel ungekocht								**12,80**
20,56	20,03	31,33	12,80	25,13	17,33	23,58	27,56	
Erbsen grün gekocht + Kakao + Dinkel ungekocht								**12,80**
23,98	25,36	39,67	12,80	30,13	19,56	30,16	34,22	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken								**12,80**
22,27	24,03	39,67	12,80	26,80	16,22	24,89	29,78	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**12,80**
20,56	20,03	31,33	12,80	25,13	17,33	23,58	27,56	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht								**12,80**
20,56	21,36	31,33	12,80	25,13	12,89	22,26	25,33	
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**12,80**
35,09	29,36	48,00	12,80	43,47	34,00	34,11	49,78	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**12,80**
23,98	25,36	39,67	12,80	30,13	19,56	30,16	34,22	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Amaranth, ungekocht								**12,80**
18,85	18,69	39,67	12,80	25,13	21,78	22,26	29,78	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**12,80**
22,27	22,69	31,33	12,80	25,13	14,00	23,58	27,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	19,71	21,36	31,33	12,80	23,47	14,00	20,95	25,33	**12,80**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	20,56	21,36	31,33	12,80	25,13	12,89	22,26	25,33	**12,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	25,69	28,03	39,67	12,80	31,80	22,89	28,84	32,00	**12,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	24,84	26,69	39,67	12,80	30,13	24,00	26,21	34,22	**12,80**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	34,24	30,69	48,00	12,80	41,80	29,56	32,79	45,33	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	21,42	20,03	31,33	12,80	26,80	17,33	23,58	29,78	**12,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	26,55	30,69	48,00	12,80	31,80	27,33	28,84	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	22,27	22,69	31,33	12,80	25,13	14,00	23,58	27,56	**12,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	27,40	28,03	39,67	12,80	33,47	24,00	30,16	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	27,40	29,36	48,00	12,80	33,47	31,78	30,16	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	19,71	21,36	31,33	12,80	23,47	14,00	20,95	25,33	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	20,56	21,36	31,33	12,80	25,13	12,89	22,26	25,33	**12,80**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	18,00	20,03	39,67	12,80	23,47	17,33	20,95	25,33	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	21,42	20,03	31,33	12,80	26,80	17,33	23,58	29,78	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Amaranth, ungekocht	23,13	22,69	39,67	12,80	28,47	20,67	26,21	34,22	**12,80**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	20,56	21,36	31,33	12,80	25,13	12,89	22,26	25,33	**12,80**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	24,68	23,13	41,88	12,80	29,49	23,29	26,39	34,12	**12,80**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	23,82	23,13	41,88	12,80	27,83	23,29	26,39	31,90	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**12,80**
22,97	24,46	41,88	12,80	26,16	19,96	23,76	29,68
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**12,80**
25,53	25,79	41,88	12,80	27,83	19,96	26,39	31,90
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**12,80**
23,82	24,46	41,88	12,80	27,83	18,85	25,07	29,68
3*Miso + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**12,80**
27,24	28,46	50,21	12,80	32,83	25,52	32,97	38,57
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,80**
23,40	24,07	23,92	30,82	23,90	12,80	26,25	23,24
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,80**
23,40	24,07	23,92	30,82	23,90	12,80	26,25	23,24
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**12,80**
22,27	22,69	31,33	12,80	25,13	14,00	23,58	27,56
Hafer + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,80**
21,42	24,03	39,67	12,80	25,13	17,33	23,58	29,78
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,80**
19,71	21,36	31,33	12,80	23,47	14,00	20,95	25,33
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
21,42	20,03	31,33	12,80	26,80	17,33	23,58	29,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,80**
26,55	28,03	39,67	12,80	31,80	25,11	28,84	36,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,80**
23,98	26,69	39,67	12,80	28,47	25,11	24,89	34,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,80**
24,84	28,03	39,67	12,80	30,13	24,00	27,53	32,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,80**
25,69	30,69	48,00	12,80	30,13	28,44	27,53	34,22
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,80**
33,38	30,69	48,00	12,80	40,13	30,67	31,47	45,33
Quinoa + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,80**
17,15	20,03	39,67	12,80	21,80	18,44	19,63	25,33
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
35,95	32,03	48,00	12,80	41,80	30,67	34,11	47,56
Kakao + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
23,98	25,36	39,67	12,80	30,13	19,56	30,16	34,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
30,82	32,03	48,00	12,80	38,47	30,67	38,05	45,33
Hafer + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**12,80**
22,27	24,03	39,67	12,80	26,80	16,22	24,89	29,78
Quinoa + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**12,80**
18,00	20,03	39,67	12,80	23,47	17,33	20,95	25,33
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**12,80**
34,24	30,69	48,00	12,80	41,80	29,56	32,79	45,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**12,80**
26,55	30,69	48,00	12,80	31,80	27,33	28,84	34,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**12,80**
25,69	28,03	39,67	12,80	31,80	22,89	28,84	32,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**12,80**
24,84	26,69	39,67	12,80	30,13	24,00	26,21	34,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**12,80**
27,40	29,36	39,67	12,80	31,80	24,00	30,16	34,22
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
33,38	30,69	48,00	12,80	40,13	30,67	31,47	45,33
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
28,26	26,69	39,67	12,80	35,13	28,44	31,47	40,89
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
37,66	34,69	56,33	12,80	46,80	36,22	40,68	54,22
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
29,11	29,36	39,67	12,80	33,47	25,11	31,47	38,67
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
34,24	29,36	48,00	12,80	41,80	34,00	34,11	47,56
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
35,09	29,36	48,00	12,80	43,47	34,00	34,11	49,78
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
26,55	28,03	39,67	12,80	31,80	25,11	28,84	36,44
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,80**
34,24	30,69	48,00	12,80	41,80	29,56	32,79	45,33
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**12,80**
20,56	21,36	31,33	12,80	25,13	12,89	22,26	25,33
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
20,56	21,36	31,33	12,80	25,13	12,89	22,26	25,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	27,40	28,03	39,67	12,80	33,47	24,00	30,16	36,44	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	26,55	26,69	39,67	12,80	33,47	27,33	30,16	36,44	**12,80**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	23,98	26,69	39,67	12,80	28,47	25,11	24,89	34,22	**12,80**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	26,55	28,03	39,67	12,80	30,13	25,11	27,53	36,44	**12,80**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	28,26	30,69	48,00	12,80	35,13	30,67	34,11	43,11	**12,80**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	24,84	25,36	39,67	12,80	30,13	28,44	27,53	36,44	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	25,69	25,36	39,67	12,80	31,80	28,44	27,53	38,67	**12,80**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	24,84	26,69	39,67	12,80	30,13	24,00	26,21	34,22	**12,80**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	24,84	28,03	39,67	12,80	30,13	24,00	27,53	32,00	**12,80**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	27,40	29,36	39,67	12,80	31,80	24,00	30,16	34,22	**12,80**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	27,40	26,69	39,67	12,80	33,47	28,44	31,47	38,67	**12,80**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	25,69	26,69	39,67	12,80	31,80	27,33	30,16	34,22	**12,80**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	19,71	21,36	31,33	12,80	23,47	14,00	20,95	25,33	**12,80**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	25,69	28,03	39,67	12,80	31,80	22,89	28,84	32,00	**12,80**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	25,69	30,69	48,00	12,80	30,13	28,44	27,53	34,22	**12,80**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	28,26	32,03	48,00	12,80	31,80	28,44	30,16	36,44	**12,80**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	29,97	34,69	56,33	12,80	36,80	34,00	36,74	43,11	**12,80**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	26,55	29,36	48,00	12,80	31,80	31,78	30,16	36,44	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	27,40	29,36	48,00	12,80	33,47	31,78	30,16	38,67	**12,80**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	26,55	30,69	48,00	12,80	31,80	27,33	28,84	34,22	**12,80**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	27,40	28,03	39,67	12,80	33,47	24,00	30,16	36,44	**12,80**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	29,11	32,03	48,00	12,80	36,80	29,56	36,74	40,89	**12,80**
Kakao + Hafer + Erbsen grün gekocht	25,69	28,03	48,00	12,80	31,80	22,89	32,79	38,67	**12,80**
Bulgur, trocken + Quinoa + Erbsen grün gekocht	18,00	20,03	39,67	12,80	23,47	17,33	20,95	25,33	**12,80**
Hafer + Kakao + Erbsen grün gekocht	25,69	28,03	48,00	12,80	31,80	22,89	32,79	38,67	**12,80**
Quinoa + Kakao + Erbsen grün gekocht	21,42	24,03	48,00	12,80	28,47	24,00	28,84	34,22	**12,80**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Erbsen grün gekocht	37,66	34,69	56,33	12,80	46,80	36,22	40,68	54,22	**12,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Erbsen grün gekocht	29,97	34,69	56,33	12,80	36,80	34,00	36,74	43,11	**12,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Erbsen grün gekocht	29,11	32,03	48,00	12,80	36,80	29,56	36,74	40,89	**12,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Erbsen grün gekocht	28,26	30,69	48,00	12,80	35,13	30,67	34,11	43,11	**12,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Erbsen grün gekocht	30,82	32,03	48,00	12,80	38,47	30,67	38,05	45,33	**12,80**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	20,56	20,03	31,33	12,80	25,13	17,33	23,58	27,56	**12,80**
Haselnüsse + Hafer + Erbsen grün gekocht	23,98	25,36	39,67	12,80	26,80	17,33	26,21	32,00	**12,80**
Buchweizen + Quinoa + Erbsen grün gekocht	18,00	18,69	39,67	12,80	23,47	21,78	22,26	27,56	**12,80**
Buchweizen + Hafer + Erbsen grün gekocht	22,27	22,69	39,67	12,80	26,80	20,67	26,21	32,00	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Erbsen grün gekocht	23,13	22,69	39,67	12,80	28,47	20,67	26,21	34,22	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Hafer + Erbsen grün gekocht							**12,80**
22,27	24,03	39,67	12,80	26,80	16,22	24,89	29,78
Dinkel ungekocht + Kakao + Erbsen grün gekocht							**12,80**
23,98	25,36	39,67	12,80	30,13	19,56	30,16	34,22
Hafer + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**12,80**
23,98	25,36	39,67	12,80	26,80	17,33	26,21	32,00
Quinoa + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**12,80**
19,71	21,36	39,67	12,80	23,47	18,44	22,26	27,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**12,80**
28,26	32,03	48,00	12,80	31,80	28,44	30,16	36,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**12,80**
26,55	28,03	39,67	12,80	30,13	25,11	27,53	36,44
Gerstenmehl + Hafer + Erbsen grün gekocht							**12,80**
21,42	24,03	39,67	12,80	25,13	17,33	23,58	29,78
Quinoa + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**12,80**
18,00	18,69	39,67	12,80	23,47	21,78	22,26	27,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**12,80**
29,11	29,36	39,67	12,80	33,47	25,11	31,47	38,67
Hafer + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
23,13	22,69	39,67	12,80	28,47	20,67	26,21	34,22
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
18,85	18,69	39,67	12,80	25,13	21,78	22,26	29,78
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
35,09	29,36	48,00	12,80	43,47	34,00	34,11	49,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
27,40	29,36	48,00	12,80	33,47	31,78	30,16	38,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
26,55	26,69	39,67	12,80	33,47	27,33	30,16	36,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
25,69	25,36	39,67	12,80	31,80	28,44	27,53	38,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,80**
28,26	26,69	39,67	12,80	35,13	28,44	31,47	40,89
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**12,80**
20,56	20,03	31,33	12,80	25,13	17,33	23,58	27,56
Hafer + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**12,80**
22,27	22,69	39,67	12,80	26,80	20,67	26,21	32,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Erbsen grün gekocht	18,85	18,69	39,67	12,80	25,13	21,78	22,26	29,78	**12,80**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	34,24	29,36	48,00	12,80	41,80	34,00	34,11	47,56	**12,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	26,55	29,36	48,00	12,80	31,80	31,78	30,16	36,44	**12,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	25,69	26,69	39,67	12,80	31,80	27,33	30,16	34,22	**12,80**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	24,84	25,36	39,67	12,80	30,13	28,44	27,53	36,44	**12,80**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	27,40	26,69	39,67	12,80	33,47	28,44	31,47	38,67	**12,80**
Gerstenmehl + Quinoa + Erbsen grün gekocht	17,15	20,03	39,67	12,80	21,80	18,44	19,63	25,33	**12,80**
Haselnüsse + Quinoa + Erbsen grün gekocht	19,71	21,36	39,67	12,80	23,47	18,44	22,26	27,56	**12,80**
Kakao + Quinoa + Erbsen grün gekocht	21,42	24,03	48,00	12,80	28,47	24,00	28,84	34,22	**12,80**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	22,27	22,69	31,33	12,80	25,13	14,00	23,58	27,56	**12,80**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	21,42	20,03	31,33	12,80	26,80	17,33	23,58	29,78	**12,80**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	35,95	32,03	48,00	12,80	41,80	30,67	34,11	47,56	**12,80**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	23,56	19,65	34,17	12,80	21,67	16,10	22,59	26,49	**12,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	23,40	24,07	23,92	30,82	23,90	12,80	26,25	23,24	**12,80**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Mais-Mehl	23,56	19,65	34,17	12,80	21,67	16,10	22,59	26,49	**12,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	23,40	24,07	23,92	30,82	23,90	12,80	26,25	23,24	**12,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Sojabohnen	26,99	26,96	44,92	12,80	31,32	26,49	29,37	35,73	**12,80**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	26,99	26,96	44,92	12,80	31,32	26,49	29,37	35,73	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,81	22,33	22,17	12,80	26,82	16,27	23,67	25,78	**12,80**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	33,07	32,33	34,67	12,80	39,32	32,93	35,51	42,44	**12,80**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	29,22	30,33	34,67	12,80	34,32	32,93	29,59	39,11	**12,80**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	31,79	36,33	47,17	12,80	36,82	37,93	33,54	39,11	**12,80**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,97	20,33	34,67	12,80	24,32	22,93	21,70	25,78	**12,80**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	30,50	32,33	34,67	12,80	36,82	31,27	33,54	35,78	**12,80**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	25,38	26,33	34,67	12,80	29,32	21,27	27,62	32,44	**12,80**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	43,32	36,33	47,17	12,80	51,82	41,27	39,46	55,78	**12,80**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Miso	14,96	23,40	24,17	12,80	16,67	16,09	16,18	20,99	**12,80**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	22,39	23,17	43,25	24,42	23,78	12,80	24,13	31,64	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Bulgur, trocken	22,27	24,03	39,67	12,80	26,80	16,22	24,89	29,78	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	24,84	26,69	39,67	12,80	30,13	24,00	26,21	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Bulgur, trocken	18,00	20,03	39,67	12,80	23,47	17,33	20,95	25,33	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	26,55	30,69	48,00	12,80	31,80	27,33	28,84	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	27,40	28,03	39,67	12,80	33,47	24,00	30,16	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	34,24	30,69	48,00	12,80	41,80	29,56	32,79	45,33	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	25,69	28,03	39,67	12,80	31,80	22,89	28,84	32,00	**12,80**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,91	32,05	31,33	12,80	31,40	17,99	31,53	29,71	**12,80**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	22,39	23,17	43,25	24,42	23,78	12,80	24,13	31,64	**12,80**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	22,39	23,17	43,25	24,42	23,78	12,80	24,13	31,64	**12,80**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	26,99	26,96	44,92	12,80	31,32	26,49	29,37	35,73	**12,80**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	23,56	19,65	34,17	12,80	21,67	16,10	22,59	26,49	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,26	26,69	39,67	12,80	35,13	28,44	31,47	40,89	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,55	28,03	39,67	12,80	31,80	25,11	28,84	36,44	**12,80**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,40	28,03	39,67	12,80	33,47	24,00	30,16	36,44	**12,80**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,11	29,36	39,67	12,80	33,47	25,11	31,47	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,40	26,69	39,67	12,80	33,47	28,44	31,47	38,67	**12,80**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,40	26,69	39,67	12,80	33,47	28,44	31,47	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,40	28,03	39,67	12,80	33,47	24,00	30,16	36,44	**12,80**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,55	28,03	39,67	12,80	31,80	25,11	28,84	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,26	26,69	39,67	12,80	35,13	28,44	31,47	40,89	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,11	29,36	39,67	12,80	33,47	25,11	31,47	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,82	32,03	48,00	12,80	38,47	30,67	38,05	45,33	**12,80**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,82	32,03	48,00	12,80	38,47	30,67	38,05	45,33	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	25,21	30,05	31,33	12,80	28,90	14,66	29,55	28,60	**12,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,35	25,11	27,50	26,07	28,28	12,80	27,42	27,07	**12,80**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,07	25,11	40,00	22,73	25,78	12,80	27,42	30,40	**12,80**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	23,11	40,00	22,73	23,28	12,80	23,47	27,07	**12,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	21,79	23,11	44,17	13,84	25,78	12,80	24,13	27,07	**12,80**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	23,07	28,05	31,33	12,80	27,23	15,21	27,58	26,38	**12,80**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	26,65	28,23	33,13	12,80	30,59	12,82	29,84	30,49	**12,80**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,33	29,97	38,00	12,80	33,50	31,87	30,34	39,56	**12,80**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,77	27,31	38,00	12,80	31,83	26,31	30,34	32,89	**12,80**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	24,36	28,17	31,25	12,80	28,17	12,97	27,55	27,69	**12,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	26,77	27,31	38,00	12,80	31,83	26,31	30,34	32,89	**12,80**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,39	23,17	43,25	24,42	23,78	12,80	24,13	31,64	**12,80**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,97	24,41	41,04	12,80	28,71	23,33	23,96	34,11	**12,80**
3*Cashewnuss + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,68	20,86	41,50	12,80	22,70	19,04	23,64	26,97	**12,80**
3*Cashewnuss + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,65	20,62	41,25	12,80	21,98	18,42	23,53	26,50	**12,80**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	24,35	28,72	27,17	12,80	28,07	12,99	28,24	26,38	**12,80**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	26,55	29,36	56,33	12,80	34,30	26,22	36,74	42,00	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	23,98	25,36	43,83	12,80	26,80	17,89	26,87	32,00	**12,80**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	20,14	23,36	43,83	12,80	24,30	17,89	22,92	28,67	**12,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	22,70	21,36	43,83	12,80	29,30	22,89	26,87	35,33	**12,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	21,42	23,36	43,83	12,80	26,80	16,22	24,89	28,67	**12,80**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	21,42	21,36	43,83	12,80	26,80	22,89	26,87	32,00	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Kakao	23,98	25,36	39,67	12,80	30,13	19,56	30,16	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	28,26	32,03	48,00	12,80	31,80	28,44	30,16	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Haselnüsse	19,71	21,36	39,67	12,80	23,47	18,44	22,26	27,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse	35,95	32,03	48,00	12,80	41,80	30,67	34,11	47,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Haselnüsse	23,98	25,36	39,67	12,80	26,80	17,33	26,21	32,00	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	27,40	29,36	39,67	12,80	31,80	24,00	30,16	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	26,55	28,03	39,67	12,80	30,13	25,11	27,53	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse	29,11	29,36	39,67	12,80	33,47	25,11	31,47	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	26,55	28,03	39,67	12,80	31,80	25,11	28,84	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	24,84	28,03	39,67	12,80	30,13	24,00	27,53	32,00	**12,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	28,26	32,03	48,00	12,80	31,80	28,44	30,16	36,44	**12,80**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	19,71	21,36	31,33	12,80	23,47	14,00	20,95	25,33	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	19,71	21,36	31,33	12,80	23,47	14,00	20,95	25,33	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Gerstenmehl							**12,80**
17,15	20,03	39,67	12,80	21,80	18,44	19,63	25,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**12,80**
27,40	29,36	39,67	12,80	31,80	24,00	30,16	34,22
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**12,80**
35,95	32,03	48,00	12,80	41,80	30,67	34,11	47,56
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**12,80**
22,27	22,69	31,33	12,80	25,13	14,00	23,58	27,56
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,80**
23,98	26,69	39,67	12,80	28,47	25,11	24,89	34,22
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**12,80**
19,71	21,36	39,67	12,80	23,47	18,44	22,26	27,56
Hafer + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**12,80**
23,98	25,36	39,67	12,80	26,80	17,33	26,21	32,00
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,80**
33,38	30,69	48,00	12,80	40,13	30,67	31,47	45,33
Erbsen grün gekocht + Hafer + Gerstenmehl							**12,80**
21,42	24,03	39,67	12,80	25,13	17,33	23,58	29,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**12,80**
29,11	29,36	39,67	12,80	33,47	25,11	31,47	38,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**12,80**
23,98	26,69	39,67	12,80	28,47	25,11	24,89	34,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**12,80**
26,55	28,03	39,67	12,80	30,13	25,11	27,53	36,44
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**12,80**
33,38	30,69	48,00	12,80	40,13	30,67	31,47	45,33
Hafer + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**12,80**
21,42	24,03	39,67	12,80	25,13	17,33	23,58	29,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**12,80**
24,84	28,03	39,67	12,80	30,13	24,00	27,53	32,00
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**12,80**
17,15	20,03	39,67	12,80	21,80	18,44	19,63	25,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**12,80**
26,55	28,03	39,67	12,80	31,80	25,11	28,84	36,44
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**12,80**
22,27	22,69	31,33	12,80	25,13	14,00	23,58	27,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl								**12,80**
25,69	30,69	48,00	12,80	30,13	28,44	27,53	34,22	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**12,80**
25,69	30,69	48,00	12,80	30,13	28,44	27,53	34,22	
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,80**
31,19	33,39	35,50	12,80	36,40	21,32	33,50	36,38	
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,80**
27,34	33,39	35,50	12,80	31,40	20,21	31,53	30,82	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart								**12,80**
17,32	18,35	29,58	12,80	22,22	13,03	20,93	24,34	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao								**12,80**
28,26	30,69	48,00	12,80	35,13	30,67	34,11	43,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kakao								**12,80**
28,26	30,69	48,00	12,80	35,13	30,67	34,11	43,11	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kakao								**12,80**
37,66	34,69	56,33	12,80	46,80	36,22	40,68	54,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kakao								**12,80**
29,11	32,03	48,00	12,80	36,80	29,56	36,74	40,89	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Kakao								**12,80**
21,42	24,03	48,00	12,80	28,47	24,00	28,84	34,22	
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kakao								**12,80**
37,66	34,69	56,33	12,80	46,80	36,22	40,68	54,22	
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao								**12,80**
29,11	32,03	48,00	12,80	36,80	29,56	36,74	40,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kakao								**12,80**
29,97	34,69	56,33	12,80	36,80	34,00	36,74	43,11	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao								**12,80**
29,97	34,69	56,33	12,80	36,80	34,00	36,74	43,11	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Kakao								**12,80**
21,42	24,03	48,00	12,80	28,47	24,00	28,84	34,22	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Kakao								**12,80**
23,98	25,36	39,67	12,80	30,13	19,56	30,16	34,22	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Kakao								**12,80**
25,69	28,03	48,00	12,80	31,80	22,89	32,79	38,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kakao								**12,80**
30,82	32,03	48,00	12,80	38,47	30,67	38,05	45,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Kakao	25,69	28,03	48,00	12,80	31,80	22,89	32,79	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	30,82	32,03	48,00	12,80	38,47	30,67	38,05	45,33	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	35,09	29,36	48,00	12,80	43,47	34,00	34,11	49,78	**12,80**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,55	29,36	48,00	12,80	31,80	31,78	30,16	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,69	30,69	48,00	12,80	30,13	28,44	27,53	34,22	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,40	29,36	48,00	12,80	33,47	31,78	30,16	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,55	30,69	48,00	12,80	31,80	27,33	28,84	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	34,24	30,69	48,00	12,80	41,80	29,56	32,79	45,33	**12,80**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,24	29,36	48,00	12,80	41,80	34,00	34,11	47,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,40	29,36	48,00	12,80	33,47	31,78	30,16	38,67	**12,80**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,24	30,69	48,00	12,80	41,80	29,56	32,79	45,33	**12,80**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,55	30,69	48,00	12,80	31,80	27,33	28,84	34,22	**12,80**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	37,66	34,69	56,33	12,80	46,80	36,22	40,68	54,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,55	29,36	48,00	12,80	31,80	31,78	30,16	36,44	**12,80**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,97	34,69	56,33	12,80	36,80	34,00	36,74	43,11	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,26	32,03	48,00	12,80	31,80	28,44	30,16	36,44	**12,80**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,26	32,03	48,00	12,80	31,80	28,44	30,16	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	37,66	34,69	56,33	12,80	46,80	36,22	40,68	54,22	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	33,38	30,69	48,00	12,80	40,13	30,67	31,47	45,33	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	34,24	29,36	48,00	12,80	41,80	34,00	34,11	47,56	**12,80**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,69	30,69	48,00	12,80	30,13	28,44	27,53	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,97	34,69	56,33	12,80	36,80	34,00	36,74	43,11	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	33,38	30,69	48,00	12,80	40,13	30,67	31,47	45,33	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	35,95	32,03	48,00	12,80	41,80	30,67	34,11	47,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	35,09	29,36	48,00	12,80	43,47	34,00	34,11	49,78	**12,80**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	35,95	32,03	48,00	12,80	41,80	30,67	34,11	47,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,11	32,03	48,00	12,80	36,80	29,56	36,74	40,89	**12,80**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	26,55	28,03	39,67	12,80	30,13	25,11	27,53	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,69	28,03	39,67	12,80	31,80	22,89	28,84	32,00	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,69	26,69	39,67	12,80	31,80	27,33	30,16	34,22	**12,80**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	28,26	30,69	48,00	12,80	35,13	30,67	34,11	43,11	**12,80**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,84	25,36	39,67	12,80	30,13	28,44	27,53	36,44	**12,80**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	23,98	26,69	39,67	12,80	28,47	25,11	24,89	34,22	**12,80**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,84	28,03	39,67	12,80	30,13	24,00	27,53	32,00	**12,80**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,40	29,36	39,67	12,80	31,80	24,00	30,16	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,55	26,69	39,67	12,80	33,47	27,33	30,16	36,44	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,69	26,69	39,67	12,80	31,80	27,33	30,16	34,22	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,55	26,69	39,67	12,80	33,47	27,33	30,16	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,84	28,03	39,67	12,80	30,13	24,00	27,53	32,00	**12,80**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,69	28,03	39,67	12,80	31,80	22,89	28,84	32,00	**12,80**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,84	26,69	39,67	12,80	30,13	24,00	26,21	34,22	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,69	25,36	39,67	12,80	31,80	28,44	27,53	38,67	**12,80**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,11	32,03	48,00	12,80	36,80	29,56	36,74	40,89	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,40	29,36	39,67	12,80	31,80	24,00	30,16	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,69	25,36	39,67	12,80	31,80	28,44	27,53	38,67	**12,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	29,33	29,97	38,00	12,80	33,50	31,87	30,34	39,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	26,55	28,03	39,67	12,80	30,13	25,11	27,53	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	24,84	26,69	39,67	12,80	30,13	24,00	26,21	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	28,26	30,69	48,00	12,80	35,13	30,67	34,11	43,11	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	24,84	25,36	39,67	12,80	30,13	28,44	27,53	36,44	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	23,98	26,69	39,67	12,80	28,47	25,11	24,89	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	27,40	26,69	39,67	12,80	33,47	28,44	31,47	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen	34,24	29,36	48,00	12,80	41,80	34,00	34,11	47,56	**12,80**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	20,56	20,03	31,33	12,80	25,13	17,33	23,58	27,56	**12,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
21,42	20,03	31,33	12,80	26,80	17,33	23,58	29,78
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**12,80**
26,55	26,69	39,67	12,80	33,47	27,33	30,16	36,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**12,80**
27,40	26,69	39,67	12,80	33,47	28,44	31,47	38,67
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**12,80**
34,24	29,36	48,00	12,80	41,80	34,00	34,11	47,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**12,80**
25,69	26,69	39,67	12,80	31,80	27,33	30,16	34,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
28,26	26,69	39,67	12,80	35,13	28,44	31,47	40,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
25,69	25,36	39,67	12,80	31,80	28,44	27,53	38,67
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
21,42	20,03	31,33	12,80	26,80	17,33	23,58	29,78
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,80**
28,26	26,69	39,67	12,80	35,13	28,44	31,47	40,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**12,80**
26,55	29,36	48,00	12,80	31,80	31,78	30,16	36,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**12,80**
24,84	25,36	39,67	12,80	30,13	28,44	27,53	36,44
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,80**
25,69	25,36	39,67	12,80	31,80	28,44	27,53	38,67
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**12,80**
20,56	20,03	31,33	12,80	25,13	17,33	23,58	27,56
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
18,85	18,69	39,67	12,80	25,13	21,78	22,26	29,78
Hafer + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
23,13	22,69	39,67	12,80	28,47	20,67	26,21	34,22
Erbsen grün gekocht + Hafer + Buchweizen							**12,80**
22,27	22,69	39,67	12,80	26,80	20,67	26,21	32,00
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**12,80**
25,69	26,69	39,67	12,80	31,80	27,33	30,16	34,22
Hafer + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**12,80**
22,27	22,69	39,67	12,80	26,80	20,67	26,21	32,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**12,80**
18,00	18,69	39,67	12,80	23,47	21,78	22,26	27,56
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
35,09	29,36	48,00	12,80	43,47	34,00	34,11	49,78
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**12,80**
26,55	29,36	48,00	12,80	31,80	31,78	30,16	36,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
27,40	29,36	48,00	12,80	33,47	31,78	30,16	38,67
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**12,80**
24,84	25,36	39,67	12,80	30,13	28,44	27,53	36,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,80**
26,55	26,69	39,67	12,80	33,47	27,33	30,16	36,44
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Buchweizen							**12,80**
18,00	18,69	39,67	12,80	23,47	21,78	22,26	27,56
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Hafer							**12,80**
23,13	22,69	39,67	12,80	28,47	20,67	26,21	34,22
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Hafer							**12,80**
22,27	22,69	39,67	12,80	26,80	20,67	26,21	32,00
Kakao + Erbsen grün gekocht + Hafer							**12,80**
25,69	28,03	48,00	12,80	31,80	22,89	32,79	38,67
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,80**
23,40	24,07	23,92	30,82	23,90	12,80	26,25	23,24
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Hafer							**12,80**
23,98	25,36	39,67	12,80	26,80	17,33	26,21	32,00
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Hafer							**12,80**
22,27	24,03	39,67	12,80	26,80	16,22	24,89	29,78
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Hafer							**12,80**
21,42	24,03	39,67	12,80	25,13	17,33	23,58	29,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,80**
23,40	24,07	23,92	30,82	23,90	12,80	26,25	23,24
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**12,80**
18,00	18,69	39,67	12,80	23,47	21,78	22,26	27,56
Erbsen grün gekocht + Kakao + Quinoa							**12,80**
21,42	24,03	48,00	12,80	28,47	24,00	28,84	34,22
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Hafer							**12,80**
22,27	24,03	39,67	12,80	26,80	16,22	24,89	29,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Hafer	22,27	22,69	39,67	12,80	26,80	20,67	26,21	32,00	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Quinoa	17,15	20,03	39,67	12,80	21,80	18,44	19,63	25,33	**12,80**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Quinoa	17,15	20,03	39,67	12,80	21,80	18,44	19,63	25,33	**12,80**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Quinoa	21,42	24,03	48,00	12,80	28,47	24,00	28,84	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Hafer	21,42	24,03	39,67	12,80	25,13	17,33	23,58	29,78	**12,80**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Quinoa	18,85	18,69	39,67	12,80	25,13	21,78	22,26	29,78	**12,80**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Quinoa	18,00	20,03	39,67	12,80	23,47	17,33	20,95	25,33	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Quinoa	18,85	18,69	39,67	12,80	25,13	21,78	22,26	29,78	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Quinoa	18,00	18,69	39,67	12,80	23,47	21,78	22,26	27,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Hafer	23,98	25,36	39,67	12,80	26,80	17,33	26,21	32,00	**12,80**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Quinoa	19,71	21,36	39,67	12,80	23,47	18,44	22,26	27,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Hafer	23,13	22,69	39,67	12,80	28,47	20,67	26,21	34,22	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Hafer	25,69	28,03	48,00	12,80	31,80	22,89	32,79	38,67	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Quinoa	19,71	21,36	39,67	12,80	23,47	18,44	22,26	27,56	**12,80**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Quinoa	18,00	20,03	39,67	12,80	23,47	17,33	20,95	25,33	**12,80**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	12,80	40,83	80,04	25,70	57,60	37,56	49,91	71,32	**12,80**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	12,80	40,09	88,46	27,90	56,72	35,48	51,00	70,98	**12,80**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	24,36	23,35	35,17	15,37	26,64	12,79	24,83	28,31	**12,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen								**12,79**
16,59	20,53	20,96	13,30	18,55	12,79	17,95	20,06	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart								**12,79**
23,19	24,49	42,04	22,10	25,23	12,79	24,87	30,91	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**12,79**
25,36	26,23	35,46	12,79	27,18	26,76	25,43	33,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**12,79**
22,79	23,57	35,46	12,79	25,52	21,20	25,43	26,76	
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse								**12,79**
21,58	24,89	47,08	13,03	22,89	12,79	23,25	29,09	
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse								**12,79**
25,43	26,89	47,08	13,03	25,39	12,79	27,20	32,42	
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse								**12,79**
26,71	26,89	34,58	16,37	27,89	12,79	27,20	29,09	
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**12,79**
19,02	23,55	47,08	13,03	21,23	12,79	20,62	26,87	
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**12,79**
24,15	25,55	34,58	16,37	26,23	12,79	24,57	26,87	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**12,79**
22,44	24,89	38,75	15,26	24,56	12,79	23,25	26,87	
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**12,79**
26,28	26,89	38,75	15,26	27,06	12,79	27,20	30,20	
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**12,79**
27,56	26,89	26,25	18,59	29,56	12,79	27,20	26,87	
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**12,79**
22,86	25,55	47,08	13,03	23,73	12,79	24,57	30,20	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**12,79**
20,17	20,75	42,50	20,59	21,58	12,79	22,71	28,34	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**12,79**
21,51	22,90	35,46	12,79	23,85	21,20	23,45	25,64	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,79**
21,63	22,37	39,92	12,79	23,04	20,92	23,48	28,79	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**12,79**
27,37	29,03	38,50	12,79	30,59	30,27	28,88	36,37	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss								**12,79**
19,45	22,77	43,50	12,79	21,34	14,99	21,92	27,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	36,77	33,03	46,83	12,79	42,26	35,83	35,45	47,48	**12,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	24,80	26,36	38,50	12,79	27,26	22,49	27,56	31,92	**12,79**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	23,29	24,77	43,50	12,79	23,84	14,99	25,87	30,89	**12,79**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	25,86	28,77	56,00	12,79	31,34	23,32	35,74	40,89	**12,79**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	22,01	20,77	43,50	12,79	26,34	19,99	25,87	34,22	**12,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	29,08	33,03	46,83	12,79	32,26	33,61	31,51	36,37	**12,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	20,73	22,77	43,50	12,79	23,84	13,32	23,89	27,56	**12,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	28,22	30,36	38,50	12,79	32,26	29,16	31,51	34,14	**12,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	23,09	23,69	30,17	12,79	25,59	19,16	24,93	27,48	**12,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	29,93	30,36	38,50	12,79	33,93	30,27	32,82	38,59	**12,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	20,53	22,36	38,50	12,79	23,93	23,61	23,61	27,48	**12,79**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	20,73	20,77	43,50	12,79	23,84	19,99	25,87	30,89	**12,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	25,81	29,87	40,58	12,79	28,65	24,76	26,76	29,73	**12,79**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	26,38	25,93	34,13	12,79	29,41	21,28	26,41	32,53	**12,79**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	19,55	19,27	34,13	12,79	22,74	14,61	21,15	23,64	**12,79**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	23,82	23,27	34,13	12,79	26,08	13,50	25,10	28,09	**12,79**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	28,09	29,93	42,46	12,79	31,08	24,61	29,05	32,53	**12,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	24,96	27,21	32,25	12,79	28,65	20,32	26,76	27,51	**12,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**12,79**
17,26	19,21	32,25	12,79	20,32	14,76	18,86	20,84
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,79**
33,50	29,87	40,58	12,79	38,65	26,98	30,70	40,84
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,79**
35,79	29,93	42,46	12,79	41,08	26,83	32,99	43,64
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,79**
26,67	27,21	32,25	12,79	30,32	21,43	28,07	31,96
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**12,79**
21,54	23,21	32,25	12,79	23,65	13,65	22,81	25,29
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,79**
28,95	27,27	34,13	12,79	32,74	21,28	30,36	34,76
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,79**
27,24	27,27	34,13	12,79	31,08	20,17	29,05	30,31
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,79**
24,10	25,87	32,25	12,79	26,98	21,43	24,13	29,73
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**12,79**
17,99	19,86	20,21	31,21	16,53	12,79	19,45	19,62
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,79**
15,10	16,90	31,29	12,79	18,85	15,09	17,53	20,09
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,79**
22,79	24,90	31,29	12,79	27,18	20,64	25,43	26,76
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,79**
21,71	25,07	30,29	12,79	26,83	13,99	26,38	26,92
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,79**
24,50	24,90	31,29	12,79	28,85	21,76	26,74	31,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,79**
21,94	23,57	31,29	12,79	25,52	21,76	22,80	28,98
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,79**
23,65	27,57	39,63	12,79	27,18	25,09	25,43	28,98
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,79**
19,38	20,90	31,29	12,79	22,18	13,98	21,48	24,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,79**
31,34	27,57	39,63	12,79	37,18	27,31	29,38	40,09
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**12,79**
18,21	19,49	30,92	12,79	24,48	15,39	21,42	26,61
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**12,79**
18,15	19,13	30,54	12,79	23,41	14,46	21,26	25,91
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,79**
21,94	23,57	35,46	12,79	24,68	20,64	24,77	24,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,79**
22,37	24,90	39,63	12,79	24,68	22,87	24,77	25,64
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,79**
24,50	26,23	35,46	12,79	26,35	26,20	24,77	31,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,79**
24,08	25,57	35,46	12,79	25,52	26,76	23,45	32,31
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**12,79**
22,79	24,23	35,46	12,79	23,85	22,87	22,80	30,09
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa							**12,79**
18,09	19,57	35,46	12,79	20,52	17,87	20,82	21,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**12,79**
20,66	22,23	35,46	12,79	22,18	23,42	20,82	27,87
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Hafer							**12,79**
20,23	21,57	35,46	12,79	22,18	17,31	22,80	23,42
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,79**
28,78	27,57	39,63	12,79	31,35	29,53	26,74	37,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**12,79**
26,45	27,13	40,63	12,79	31,48	29,53	27,16	38,87
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**12,79**
24,72	29,57	41,88	13,70	29,42	12,79	29,16	29,89
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,79**
19,20	20,44	30,88	12,79	24,14	15,17	22,44	26,73
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,79**
21,08	23,99	48,75	12,79	26,35	18,39	29,97	35,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,95	15,99	36,25	12,79	18,85	15,06	20,10	25,04	**12,79**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,24	15,99	36,25	12,79	21,35	15,06	20,10	28,38	**12,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,94	22,90	31,29	12,79	23,02	21,20	21,48	27,87	**12,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	19,38	20,23	31,29	12,79	21,35	15,64	21,48	21,20	**12,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Pistazien roh	20,35	21,03	39,92	12,79	22,21	18,14	23,48	25,46	**12,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,21	24,90	39,63	12,79	29,68	23,98	26,74	31,20	**12,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,93	27,57	39,63	12,79	26,35	28,42	24,77	32,31	**12,79**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	23,88	24,47	40,63	12,79	29,81	23,98	27,16	32,20	**12,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,33	12,79	14,75	14,84	14,75	13,75	14,73	16,70	**12,79**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	12,79	40,72	80,33	26,18	57,18	36,33	50,07	72,07	**12,79**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	12,79	39,72	78,96	26,06	56,26	35,61	48,82	70,02	**12,79**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	23,72	23,80	38,08	15,67	26,25	12,78	24,61	28,11	**12,78**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	22,86	19,13	25,58	31,22	19,58	12,78	21,97	20,33	**12,78**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,74	15,80	25,58	21,22	16,25	12,78	16,71	17,00	**12,78**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	20,48	20,61	41,13	12,78	22,01	18,15	23,55	26,43	**12,78**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	19,39	20,27	35,92	19,06	20,98	12,78	21,21	27,72	**12,78**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,37	27,93	31,42	12,78	26,75	16,45	26,45	28,33	**12,78**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	20,91	21,25	38,17	12,78	23,18	16,42	23,51	26,11	**12,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**12,78**
22,43	21,29	39,42	12,78	24,80	16,32	25,04	27,98
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**12,78**
20,91	21,25	38,17	12,78	23,18	16,42	23,51	26,11
Walnüsse + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**12,78**
22,43	21,29	39,42	12,78	24,80	16,32	25,04	27,98
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**12,78**
20,91	21,25	38,17	12,78	23,18	16,42	23,51	26,11
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Cashewnuss							**12,78**
22,43	21,29	39,42	12,78	24,80	16,32	25,04	27,98
Champignons frisch + Mandeln + Dinkel ungekocht							**12,78**
22,89	25,79	24,33	13,22	26,50	12,78	25,37	24,33
Mandeln + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**12,78**
22,89	25,79	24,33	13,22	26,50	12,78	25,37	24,33
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**12,78**
19,02	20,37	30,58	13,51	23,23	12,78	22,43	25,93
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**12,78**
17,17	17,92	28,58	14,22	18,93	12,78	19,08	23,98
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**12,78**
17,17	17,92	28,58	14,22	18,93	12,78	19,08	23,98
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**12,78**
22,80	24,99	39,33	12,78	26,00	18,56	26,82	30,78
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**12,78**
22,77	24,75	39,08	12,78	25,28	17,93	26,71	30,31
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**12,78**
40,75	34,99	51,83	12,78	48,50	38,56	38,66	54,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**12,78**
29,18	34,75	51,58	12,78	32,78	34,60	32,63	36,98
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**12,78**
20,24	20,99	26,83	12,78	23,50	13,56	22,87	24,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**12,78**
26,62	28,75	39,08	12,78	30,28	29,60	28,68	36,98
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**12,78**
16,39	18,99	39,33	12,78	21,00	20,22	20,89	24,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Kakao							**12,78**
20,94	21,33	33,33	14,22	23,33	12,78	24,34	24,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	30,46	30,75	39,08	12,78	35,28	29,60	34,61	40,31	**12,78**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	16,36	18,75	39,08	12,78	20,28	19,60	20,79	23,64	**12,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	40,72	34,75	51,58	12,78	47,78	37,93	38,55	53,64	**12,78**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	27,69	31,73	36,92	12,78	31,17	15,41	32,76	31,67	**12,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	20,21	20,75	26,58	12,78	22,78	12,93	22,76	23,64	**12,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	27,93	30,99	39,33	12,78	33,50	28,56	32,74	34,11	**12,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	30,50	30,99	39,33	12,78	36,00	30,22	34,71	40,78	**12,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	29,21	34,99	51,83	12,78	33,50	35,22	32,74	37,44	**12,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	27,90	30,75	39,08	12,78	32,78	27,93	32,63	33,64	**12,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	26,65	28,99	39,33	12,78	31,00	30,22	28,79	37,44	**12,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	24,79	24,67	41,67	33,33	25,00	12,78	26,97	27,78	**12,78**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	12,78	40,17	85,25	27,36	56,77	35,40	50,68	70,84	**12,78**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	17,17	17,92	28,58	14,22	18,93	12,78	19,08	23,98	**12,78**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	20,91	21,25	38,17	12,78	23,18	16,42	23,51	26,11	**12,78**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	17,17	17,92	28,58	14,22	18,93	12,78	19,08	23,98	**12,78**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	20,91	21,25	38,17	12,78	23,18	16,42	23,51	26,11	**12,78**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	12,78	40,17	85,25	27,36	56,77	35,40	50,68	70,84	**12,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	25,43	26,60	34,92	12,78	27,92	23,15	27,50	26,78	**12,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	26,71	30,60	47,42	12,78	27,92	29,82	27,50	30,11	**12,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	38,25	30,60	47,42	12,78	42,92	33,15	33,42	46,78	**12,78**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	13,89	14,60	34,92	12,78	15,42	14,82	15,66	16,78	**12,78**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	20,30	20,60	34,92	12,78	20,42	13,15	21,58	23,44	**12,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	24,15	24,60	34,92	12,78	25,42	24,82	23,55	30,11	**12,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	27,99	26,60	34,92	12,78	30,42	24,82	29,47	33,44	**12,78**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Mandeln	22,89	25,79	24,33	13,22	26,50	12,78	25,37	24,33	**12,78**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Mandeln	22,89	25,79	24,33	13,22	26,50	12,78	25,37	24,33	**12,78**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	21,06	22,75	34,92	12,78	22,78	14,60	22,76	25,87	**12,78**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	14,65	16,75	34,92	12,78	17,78	16,27	16,84	19,20	**12,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	39,01	32,75	47,42	12,78	45,28	34,60	34,61	49,20	**12,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	27,47	32,75	47,42	12,78	30,28	31,27	28,68	32,53	**12,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	26,19	28,75	34,92	12,78	30,28	24,60	28,68	29,20	**12,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	24,91	26,75	34,92	12,78	27,78	26,27	24,74	32,53	**12,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	17,83	20,81	36,42	12,78	22,02	18,84	21,22	29,44	**12,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	28,75	28,75	34,92	12,78	32,78	26,27	30,66	35,87	**12,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	26,92	27,33	29,17	18,89	29,17	12,78	26,97	26,67	**12,78**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	16,55	20,81	36,42	12,78	19,52	18,84	21,22	26,11	**12,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	21,79	25,33	41,67	15,56	24,17	12,78	23,03	26,67	**12,78**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	21,68	28,81	48,92	12,78	27,02	22,18	31,09	36,11	**12,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	21,89	25,75	35,42	12,78	26,51	24,14	26,05	31,91	**12,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	26,22	28,99	35,17	12,78	31,00	25,22	28,79	29,67	**12,78**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	14,68	16,99	35,17	12,78	18,50	16,89	16,95	19,67	**12,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	39,04	32,99	47,67	12,78	46,00	35,22	34,71	49,67	**12,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	27,50	32,99	47,67	12,78	31,00	31,89	28,79	33,00	**12,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen	25,31	31,08	43,75	12,78	31,51	26,37	32,63	38,58	**12,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	21,89	27,08	35,42	12,78	26,51	19,70	24,73	29,69	**12,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	22,74	25,75	35,42	12,78	28,18	24,14	26,05	34,13	**12,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	23,60	28,41	35,42	12,78	26,51	20,81	26,05	31,91	**12,78**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	21,09	22,99	35,17	12,78	23,50	15,22	22,87	26,33	**12,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	24,94	26,99	35,17	12,78	28,50	26,89	24,84	33,00	**12,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	28,79	28,99	35,17	12,78	33,50	26,89	30,76	36,33	**12,78**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	25,64	27,33	41,67	15,56	26,67	12,78	26,97	30,00	**12,78**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	19,11	24,81	36,42	12,78	19,52	13,84	21,22	26,11	**12,78**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	15,26	22,81	36,42	12,78	17,02	13,84	17,28	22,78	**12,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	21,03	27,08	35,42	12,78	24,84	20,81	23,41	29,69	**12,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**12,78**
25,79	27,65	35,17	12,78	28,50	27,44	25,50	34,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**12,78**
27,08	29,65	35,17	12,78	31,00	25,78	29,45	30,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**12,78**
28,36	33,65	47,67	12,78	31,00	32,44	29,45	34,11
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**12,78**
14,26	16,99	35,17	12,78	17,67	17,44	16,29	19,67
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**12,78**
23,50	24,00	41,67	33,33	24,17	12,78	25,66	26,67
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**12,78**
39,90	33,65	47,67	12,78	46,00	35,78	35,37	50,78
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**12,78**
15,54	17,65	35,17	12,78	18,50	17,44	17,61	20,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**12,78**
29,64	29,65	35,17	12,78	33,50	27,44	31,42	37,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**12,78**
27,04	32,75	47,42	12,78	29,45	31,82	28,03	32,53
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**12,78**
21,91	23,41	34,92	12,78	22,78	15,16	23,42	26,98
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**12,78**
15,50	17,41	34,92	12,78	17,78	16,82	17,50	20,31
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**12,78**
39,86	33,41	47,42	12,78	45,28	35,16	35,26	50,31
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**12,78**
28,32	33,41	47,42	12,78	30,28	31,82	29,34	33,64
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**12,78**
27,04	29,41	34,92	12,78	30,28	25,16	29,34	30,31
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**12,78**
25,76	27,41	34,92	12,78	27,78	26,82	25,39	33,64
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**12,78**
29,61	29,41	34,92	12,78	32,78	26,82	31,32	36,98
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**12,78**
28,32	28,75	34,92	12,78	31,95	26,82	30,00	35,87
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**12,78**
27,08	32,99	47,67	12,78	30,17	32,44	28,13	33,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**12,78**
25,76	28,75	34,92	12,78	29,45	25,16	28,03	29,20
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**12,78**
21,95	23,65	35,17	12,78	23,50	15,78	23,53	27,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**12,78**
38,58	32,75	47,42	12,78	44,45	35,16	33,95	49,20
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**12,78**
14,22	16,75	34,92	12,78	16,95	16,82	16,18	19,20
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**12,78**
20,63	22,75	34,92	12,78	21,95	15,16	22,11	25,87
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**12,78**
20,67	22,99	35,17	12,78	22,67	15,78	22,21	26,33
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**12,78**
38,62	32,99	47,67	12,78	45,17	35,78	34,05	49,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**12,78**
25,79	28,99	35,17	12,78	30,17	25,78	28,13	29,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**12,78**
24,51	26,99	35,17	12,78	27,67	27,44	24,18	33,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**12,78**
28,36	28,99	35,17	12,78	32,67	27,44	30,11	36,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**12,78**
24,48	26,75	34,92	12,78	26,95	26,82	24,08	32,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht							**12,78**
18,56	15,00	17,50	38,07	17,73	12,78	19,53	19,00
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Miso							**12,78**
18,54	19,88	30,29	12,78	23,58	14,06	21,13	25,42
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl							**12,78**
20,63	20,71	41,54	12,78	21,96	18,25	23,51	26,27
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**12,78**
21,52	22,32	35,17	12,78	24,33	17,44	23,53	28,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**12,78**
29,21	28,32	35,17	12,78	34,33	29,11	31,42	38,56
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht							**12,78**
21,49	22,08	34,92	12,78	23,62	16,82	23,42	28,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	26,65	28,32	35,17	12,78	31,83	27,44	29,45	31,89	**12,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	27,93	32,32	47,67	12,78	31,83	34,11	29,45	35,22	**12,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	39,47	32,32	47,67	12,78	46,83	37,44	35,37	51,89	**12,78**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	21,06	22,08	34,92	12,78	22,78	16,82	23,42	26,98	**12,78**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	15,11	16,32	35,17	12,78	19,33	19,11	17,61	21,89	**12,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	26,22	28,32	35,17	12,78	31,00	27,44	29,45	30,78	**12,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	29,18	28,08	34,92	12,78	33,62	28,49	31,32	38,09	**12,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	25,33	26,08	34,92	12,78	28,62	28,49	25,39	34,76	**12,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	26,62	28,08	34,92	12,78	31,12	26,82	29,34	31,42	**12,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	27,90	32,08	47,42	12,78	31,12	33,49	29,34	34,76	**12,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	39,44	32,08	47,42	12,78	46,12	36,82	35,26	51,42	**12,78**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	15,08	16,08	34,92	12,78	18,62	18,49	17,50	21,42	**12,78**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	25,98	29,07	32,75	12,78	28,67	14,30	29,47	28,33	**12,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	28,79	28,32	35,17	12,78	33,50	29,11	31,42	37,44	**12,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	39,04	32,32	47,67	12,78	46,00	37,44	35,37	50,78	**12,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	25,21	22,67	25,00	35,44	24,17	12,78	25,66	23,33	**12,78**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	23,93	22,67	37,50	32,11	21,67	12,78	25,66	26,67	**12,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	25,37	26,32	35,17	12,78	29,33	29,11	25,50	35,22	**12,78**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	20,09	20,67	37,50	32,11	19,17	12,78	21,71	23,33	**12,78**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	14,68	16,32	35,17	12,78	18,50	19,11	17,61	20,78	**12,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	24,94	26,32	35,17	12,78	28,50	29,11	25,50	34,11	**12,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	27,50	32,32	47,67	12,78	31,00	34,11	29,45	34,11	**12,78**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	28,75	28,08	34,92	12,78	32,78	28,49	31,32	36,98	**12,78**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	24,91	26,08	34,92	12,78	27,78	28,49	25,39	33,64	**12,78**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	26,19	28,08	34,92	12,78	30,28	26,82	29,34	30,31	**12,78**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	27,47	32,08	47,42	12,78	30,28	33,49	29,34	33,64	**12,78**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	39,01	32,08	47,42	12,78	45,28	36,82	35,26	50,31	**12,78**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	21,09	22,32	35,17	12,78	23,50	17,44	23,53	27,44	**12,78**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	14,65	16,08	34,92	12,78	17,78	18,49	17,50	20,31	**12,78**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	22,89	25,79	24,33	13,22	26,50	12,78	25,37	24,33	**12,78**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Champignons frisch	22,89	25,79	24,33	13,22	26,50	12,78	25,37	24,33	**12,78**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	20,91	21,25	38,17	12,78	23,18	16,42	23,51	26,11	**12,78**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	17,17	17,92	28,58	14,22	18,93	12,78	19,08	23,98	**12,78**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	22,43	21,29	39,42	12,78	24,80	16,32	25,04	27,98	**12,78**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	17,17	17,92	28,58	14,22	18,93	12,78	19,08	23,98	**12,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**12,78**
22,43	21,29	39,42	12,78	24,80	16,32	25,04	27,98	
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Walnüsse								**12,78**
22,43	21,29	39,42	12,78	24,80	16,32	25,04	27,98	
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,78**
20,94	24,00	45,83	23,33	22,50	12,78	23,03	26,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,78**
26,07	26,00	33,33	26,67	27,50	12,78	26,97	26,67	
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,78**
24,79	26,00	45,83	23,33	25,00	12,78	26,97	30,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa								**12,78**
20,51	24,00	50,00	14,44	25,00	12,78	23,68	26,67	
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,78**
29,64	26,83	25,79	12,78	27,85	14,67	27,48	29,59	
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken								**12,78**
24,79	27,33	50,00	13,33	25,00	12,78	26,97	32,22	
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken								**12,78**
18,38	24,00	50,00	13,33	20,83	12,78	20,39	26,67	
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken								**12,78**
22,22	26,00	50,00	13,33	23,33	12,78	24,34	30,00	
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**12,78**
26,41	29,07	32,75	12,78	29,50	14,30	29,47	29,44	
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken								**12,78**
20,94	25,33	50,00	13,33	22,50	12,78	23,03	28,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken								**12,78**
26,07	27,33	37,50	16,67	27,50	12,78	26,97	28,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken								**12,78**
23,50	26,00	37,50	16,67	25,83	12,78	24,34	26,67	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht								**12,78**
14,10	14,67	33,33	13,00	15,83	12,78	16,45	16,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht								**12,78**
25,21	24,67	37,50	34,44	25,83	12,78	26,97	26,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,78**
19,78	18,75	39,08	12,78	25,28	17,93	23,42	31,42	
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh								**12,78**
25,09	26,60	31,42	12,78	25,92	13,67	26,45	25,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,50	18,75	39,08	12,78	22,78	17,93	23,42	28,09	**12,78**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,62	26,75	51,58	12,78	30,28	21,27	33,29	38,09	**12,78**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,21	20,75	39,08	12,78	20,28	12,93	19,47	24,76	**12,78**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,95	21,33	45,83	14,22	20,83	12,78	21,05	25,56	**12,78**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,81	18,99	39,33	12,78	26,00	18,56	23,53	31,89	**12,78**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,53	18,99	39,33	12,78	23,50	18,56	23,53	28,56	**12,78**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,66	26,99	51,83	12,78	31,00	21,89	33,39	38,56	**12,78**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,09	22,99	39,33	12,78	23,50	13,56	23,53	28,56	**12,78**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,25	20,99	39,33	12,78	21,00	13,56	19,58	25,22	**12,78**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,06	22,75	39,08	12,78	22,78	12,93	23,42	28,09	**12,78**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,79	23,33	45,83	14,22	23,33	12,78	25,00	28,89	**12,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,08	23,33	33,33	17,56	25,83	12,78	25,00	25,56	**12,78**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	12,78	40,17	85,25	27,36	56,77	35,40	50,68	70,84	**12,78**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Spirulina getrocknet	12,78	40,17	85,25	27,36	56,77	35,40	50,68	70,84	**12,78**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	18,74	20,36	32,13	12,78	23,67	14,69	21,32	26,28	**12,78**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	20,68	20,82	41,04	12,78	22,09	17,89	23,74	26,47	**12,78**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Austernpilze	12,78	40,17	85,25	27,36	56,77	35,40	50,68	70,84	**12,78**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	12,78	40,17	85,25	27,36	56,77	35,40	50,68	70,84	**12,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**12,77**
25,08	23,29	28,63	13,87	27,89	12,77	24,98	27,01
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**12,77**
19,70	20,43	34,21	31,34	18,87	12,77	20,96	23,02
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**12,77**
23,54	22,43	34,21	31,34	21,37	12,77	24,91	26,36
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**12,77**
24,82	22,43	21,71	34,68	23,87	12,77	24,91	23,02
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**12,77**
25,88	28,72	31,88	12,77	29,08	22,81	27,63	33,56
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**12,77**
27,59	32,72	40,21	12,77	30,75	26,14	30,26	33,56
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**12,77**
26,73	30,05	31,88	12,77	30,75	21,70	30,26	31,33
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**12,77**
35,28	32,72	40,21	12,77	40,75	28,37	34,20	44,67
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Mandeln							**12,77**
23,31	26,05	31,88	12,77	25,75	15,03	26,31	29,11
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**12,77**
19,04	22,05	31,88	12,77	22,42	16,14	22,36	24,67
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**12,77**
28,44	30,05	31,88	12,77	32,42	22,81	31,57	35,78
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**12,77**
16,04	16,23	29,00	14,18	19,97	12,77	17,86	24,56
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**12,77**
16,04	16,23	29,00	14,18	19,97	12,77	17,86	24,56
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**12,77**
24,12	24,92	34,71	12,77	24,67	22,18	23,94	32,44
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**12,77**
21,56	22,25	34,71	12,77	23,00	16,63	23,94	25,78
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**12,77**
21,16	26,88	28,29	12,77	23,82	21,89	23,41	25,76
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**12,77**
29,71	29,55	36,63	12,77	33,82	28,56	27,36	39,09
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen							**12,77**
20,30	25,55	28,29	12,77	22,15	23,01	20,78	27,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Lupinen							**12,77**
17,74	22,88	28,29	12,77	18,82	15,23	19,46	23,53
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**12,77**
21,62	27,67	39,50	12,77	24,91	13,31	25,06	27,21
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**12,77**
22,90	25,67	39,50	12,77	27,41	18,31	29,01	30,54
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**12,77**
28,03	33,67	52,00	12,77	34,91	21,64	38,88	40,54
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**12,77**
25,46	29,67	39,50	12,77	27,41	13,31	29,01	30,54
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Lupinen							**12,77**
13,47	18,88	28,29	12,77	15,48	16,34	15,51	19,09
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen							**12,77**
22,01	29,55	36,63	12,77	23,82	26,34	23,41	27,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**12,77**
24,18	25,67	39,50	12,77	29,91	18,31	29,01	33,88
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen							**12,77**
22,87	26,88	28,29	12,77	25,48	23,01	24,72	30,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**12,77**
16,94	21,71	31,96	17,90	18,23	12,77	18,55	24,11
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**12,77**
20,21	27,33	26,04	12,77	22,87	13,68	23,92	24,29
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**12,77**
24,02	23,63	39,50	12,77	27,07	21,84	25,33	29,83
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**12,77**
16,04	16,23	29,00	14,18	19,97	12,77	17,86	24,56
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**12,77**
16,04	16,23	29,00	14,18	19,97	12,77	17,86	24,56
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**12,77**
16,04	16,23	29,00	14,18	19,97	12,77	17,86	24,56
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**12,77**
16,04	16,23	29,00	14,18	19,97	12,77	17,86	24,56
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl							**12,77**
20,16	19,63	29,92	13,61	22,68	12,77	21,14	25,10
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**12,77**
28,15	32,83	36,21	12,77	33,47	19,19	32,10	33,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,43	20,55	25,75	12,77	24,28	16,58	22,58	28,36	**12,77**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	22,85	26,75	16,02	25,23	12,77	23,50	24,93	**12,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	20,06	21,81	41,42	20,68	22,17	12,76	21,76	29,00	**12,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	21,35	22,47	41,42	20,68	23,00	12,76	23,07	30,11	**12,76**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	16,09	16,81	32,79	16,50	18,50	12,76	18,31	22,92	**12,76**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	22,57	20,07	28,29	12,97	21,40	12,76	20,07	23,38	**12,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	21,77	22,47	37,25	21,79	23,83	12,76	23,07	29,00	**12,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	12,76	26,85	49,46	16,90	35,84	22,02	31,42	42,89	**12,76**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	12,76	26,47	46,75	15,01	37,83	26,54	32,04	44,83	**12,76**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	12,76	40,26	82,04	26,81	56,82	35,32	50,37	70,71	**12,76**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	40,99	34,81	45,83	12,76	47,42	37,38	37,02	52,79	**12,76**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	23,04	24,81	33,33	12,76	24,92	17,38	25,18	29,46	**12,76**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	16,63	18,81	33,33	12,76	19,92	19,05	19,26	22,79	**12,76**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	30,73	30,81	33,33	12,76	34,92	29,05	33,07	39,46	**12,76**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	29,45	34,81	45,83	12,76	32,42	34,05	31,10	36,12	**12,76**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	28,17	30,81	33,33	12,76	32,42	27,38	31,10	32,79	**12,76**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	26,88	28,81	33,33	12,76	29,92	29,05	27,15	36,12	**12,76**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	17,15	18,13	29,83	12,76	22,33	13,40	20,87	24,49	**12,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**12,76**
17,15	18,13	29,83	12,76	22,33	13,40	20,87	24,49
Cashewnuss + Tomaten + Bulgur, trocken							**12,76**
20,16	21,52	43,50	12,76	22,50	15,00	23,09	25,98
Tomaten + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**12,76**
20,16	21,52	43,50	12,76	22,50	15,00	23,09	25,98
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**12,76**
23,79	20,13	38,92	12,76	24,32	14,24	23,00	30,02
Mais-Mehl + Kakao + Bulgur, trocken							**12,76**
26,35	25,47	47,25	12,76	27,65	16,47	29,58	34,47
Mais-Mehl + Buchweizen + Bulgur, trocken							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	14,24	23,00	27,80
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Miso							**12,76**
18,03	18,21	29,58	15,00	20,25	12,76	18,43	24,13
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Miso							**12,76**
18,03	18,21	29,58	15,00	20,25	12,76	18,43	24,13
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**12,76**
27,21	25,47	43,08	12,76	25,15	14,80	27,61	33,36
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**12,76**
23,36	23,47	43,08	12,76	22,65	14,80	23,66	30,02
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**12,76**
24,64	21,47	43,08	12,76	25,15	19,80	27,61	33,36
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**12,76**
24,64	23,47	43,08	12,76	25,15	13,13	25,63	30,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**12,76**
25,92	21,47	43,08	12,76	27,65	19,80	27,61	36,69
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**12,76**
29,77	29,47	55,58	12,76	32,65	23,13	37,47	43,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**12,76**
25,07	20,13	38,92	12,76	25,15	17,02	24,32	33,36
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**12,76**
28,91	28,13	51,42	12,76	30,15	20,36	34,18	40,02
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**12,76**
23,79	20,13	38,92	12,76	22,65	17,02	24,32	30,02
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**12,76**
23,79	20,13	38,92	12,76	24,32	14,24	23,00	30,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Kakao + Mais-Mehl							**12,76**
26,35	24,13	47,25	12,76	27,65	20,91	30,89	36,69
Kakao + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**12,76**
26,35	25,47	47,25	12,76	27,65	16,47	29,58	34,47
Buchweizen + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	14,24	23,00	27,80
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**12,76**
23,79	20,13	38,92	12,76	24,32	14,24	23,00	30,02
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**12,76**
23,79	18,80	38,92	12,76	24,32	18,69	24,32	32,24
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**12,76**
24,64	18,80	38,92	12,76	25,98	18,69	24,32	34,47
Bulgur, trocken + Kakao + Mais-Mehl							**12,76**
26,35	25,47	47,25	12,76	27,65	16,47	29,58	34,47
Kakao + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**12,76**
27,21	24,13	47,25	12,76	29,32	20,91	30,89	38,91
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**12,76**
25,50	21,47	38,92	12,76	24,32	15,36	24,32	32,24
Amaranth, ungekocht + Kakao + Mais-Mehl							**12,76**
27,21	24,13	47,25	12,76	29,32	20,91	30,89	38,91
Buchweizen + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**12,76**
22,08	20,13	38,92	12,76	20,98	15,36	21,68	27,80
Kakao + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**12,76**
25,50	25,47	47,25	12,76	25,98	17,58	28,26	34,47
Kakao + Kakao + Mais-Mehl							**12,76**
29,77	29,47	55,58	12,76	32,65	23,13	37,47	43,36
Haselnüsse + Kakao + Mais-Mehl							**12,76**
28,06	26,80	47,25	12,76	27,65	17,58	30,89	36,69
Gerstenmehl + Kakao + Mais-Mehl							**12,76**
25,50	25,47	47,25	12,76	25,98	17,58	28,26	34,47
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	15,36	21,68	30,02
Gerstenmehl + Buchweizen + Mais-Mehl							**12,76**
22,08	20,13	38,92	12,76	20,98	15,36	21,68	27,80
Kakao + Buchweizen + Mais-Mehl							**12,76**
26,35	24,13	47,25	12,76	27,65	20,91	30,89	36,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Haselnüsse + Mais-Mehl							**12,76**
28,06	26,80	47,25	12,76	27,65	17,58	30,89	36,69
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	15,36	21,68	30,02
Haselnüsse + Buchweizen + Mais-Mehl							**12,76**
24,64	21,47	38,92	12,76	22,65	15,36	24,32	30,02
Buchweizen + Haselnüsse + Mais-Mehl							**12,76**
24,64	21,47	38,92	12,76	22,65	15,36	24,32	30,02
Buchweizen + Buchweizen + Mais-Mehl							**12,76**
22,93	18,80	38,92	12,76	22,65	18,69	24,32	30,02
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Mais-Mehl							**12,76**
23,79	18,80	38,92	12,76	24,32	18,69	24,32	32,24
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Mais-Mehl							**12,76**
25,50	21,47	38,92	12,76	24,32	15,36	24,32	32,24
Bulgur, trocken + Buchweizen + Mais-Mehl							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	14,24	23,00	27,80
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**12,76**
28,06	27,47	51,42	12,76	30,15	19,80	33,53	38,91
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**12,76**
22,93	19,47	38,92	12,76	22,65	16,47	23,66	28,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**12,76**
24,21	19,47	38,92	12,76	25,15	16,47	23,66	32,24
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**12,76**
27,63	27,47	51,42	12,76	29,32	20,36	32,87	38,91
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**12,76**
22,50	19,47	38,92	12,76	21,82	17,02	23,00	28,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**12,76**
23,79	19,47	38,92	12,76	24,32	17,02	23,00	32,24
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**12,76**
21,65	20,80	38,92	12,76	20,15	13,69	20,37	26,69
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**12,76**
25,50	22,80	38,92	12,76	22,65	13,69	24,32	30,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**12,76**
24,21	18,80	38,92	12,76	25,15	18,69	24,32	33,36
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**12,76**
22,93	18,80	38,92	12,76	22,65	18,69	24,32	30,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**12,76**
28,06	26,80	51,42	12,76	30,15	22,02	34,18	40,02
Tahin aus rohem Sesam + Miso + Tomaten							**12,76**
18,03	18,21	29,58	15,00	20,25	12,76	18,43	24,13
Cashewnuss + Haselnüsse + Tomaten							**12,76**
21,87	22,85	43,50	12,76	22,50	16,11	24,41	28,20
Kakao + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**12,76**
26,35	25,47	47,25	12,76	27,65	16,47	29,58	34,47
Cashewnuss + Buchweizen + Tomaten							**12,76**
20,16	20,19	43,50	12,76	22,50	19,44	24,41	28,20
Miso + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten							**12,76**
18,03	18,21	29,58	15,00	20,25	12,76	18,43	24,13
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Tomaten							**12,76**
20,16	21,52	43,50	12,76	22,50	15,00	23,09	25,98
Cashewnuss + Gerstenmehl + Tomaten							**12,76**
19,31	21,52	43,50	12,76	20,83	16,11	21,78	25,98
Buchweizen + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	14,24	23,00	27,80
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**12,76**
23,79	20,13	38,92	12,76	24,32	14,24	23,00	30,02
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Tomaten							**12,76**
21,02	20,19	43,50	12,76	24,17	19,44	24,41	30,42
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**12,76**
21,02	20,19	43,50	12,76	24,17	19,44	24,41	30,42
Buchweizen + Cashewnuss + Tomaten							**12,76**
20,16	20,19	43,50	12,76	22,50	19,44	24,41	28,20
Kakao + Cashewnuss + Tomaten							**12,76**
23,58	25,52	51,83	12,76	27,50	21,67	30,99	34,87
Haselnüsse + Cashewnuss + Tomaten							**12,76**
21,87	22,85	43,50	12,76	22,50	16,11	24,41	28,20
Gerstenmehl + Cashewnuss + Tomaten							**12,76**
19,31	21,52	43,50	12,76	20,83	16,11	21,78	25,98
Cashewnuss + Kakao + Tomaten							**12,76**
23,58	25,52	51,83	12,76	27,50	21,67	30,99	34,87
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Tomaten							**12,76**
20,16	21,52	43,50	12,76	22,50	15,00	23,09	25,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Tomaten + Cashewnuss							**12,76**
23,58	25,52	51,83	12,76	27,50	21,67	30,99	34,87
Tomaten + Haselnüsse + Cashewnuss							**12,76**
21,87	22,85	43,50	12,76	22,50	16,11	24,41	28,20
Tomaten + Miso + Tahin aus rohem Sesam							**12,76**
18,03	18,21	29,58	15,00	20,25	12,76	18,43	24,13
Tomaten + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**12,76**
20,16	21,52	43,50	12,76	22,50	15,00	23,09	25,98
Buchweizen + Tomaten + Cashewnuss							**12,76**
20,16	20,19	43,50	12,76	22,50	19,44	24,41	28,20
Gerstenmehl + Tomaten + Cashewnuss							**12,76**
19,31	21,52	43,50	12,76	20,83	16,11	21,78	25,98
Tomaten + Gerstenmehl + Cashewnuss							**12,76**
19,31	21,52	43,50	12,76	20,83	16,11	21,78	25,98
Haselnüsse + Tomaten + Cashewnuss							**12,76**
21,87	22,85	43,50	12,76	22,50	16,11	24,41	28,20
Tomaten + Buchweizen + Cashewnuss							**12,76**
20,16	20,19	43,50	12,76	22,50	19,44	24,41	28,20
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**12,76**
21,02	20,19	43,50	12,76	24,17	19,44	24,41	30,42
Tomaten + Kakao + Cashewnuss							**12,76**
23,58	25,52	51,83	12,76	27,50	21,67	30,99	34,87
Bulgur, trocken + Tomaten + Cashewnuss							**12,76**
20,16	21,52	43,50	12,76	22,50	15,00	23,09	25,98
Miso + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**12,76**
18,03	18,21	29,58	15,00	20,25	12,76	18,43	24,13
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Cashewnuss							**12,76**
21,02	20,19	43,50	12,76	24,17	19,44	24,41	30,42
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**12,76**
27,73	27,80	30,21	12,76	29,99	24,93	28,51	29,48
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**12,76**
40,55	31,80	42,71	12,76	44,99	34,93	34,43	49,48
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**12,76**
16,19	15,80	30,21	12,76	17,49	16,60	16,67	19,48
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**12,76**
22,60	21,80	30,21	12,76	22,49	14,93	22,59	26,14

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**12,76**
26,45	25,80	30,21	12,76	27,49	26,60	24,57	32,81
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**12,76**
29,01	31,80	42,71	12,76	29,99	31,60	28,51	32,81
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**12,76**
30,29	27,80	30,21	12,76	32,49	26,60	30,49	36,14
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**12,76**
17,15	18,13	29,83	12,76	22,33	13,40	20,87	24,49
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,76**
17,15	18,13	29,83	12,76	22,33	13,40	20,87	24,49
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,76**
28,49	26,80	51,42	12,76	30,98	22,02	34,18	41,13
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,76**
25,92	22,80	38,92	12,76	23,48	13,69	24,32	31,13
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,76**
24,64	18,80	38,92	12,76	25,98	18,69	24,32	34,47
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,76**
23,36	18,80	38,92	12,76	23,48	18,69	24,32	31,13
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,76**
22,08	20,80	38,92	12,76	20,98	13,69	20,37	27,80
Cashewnuss + Tomaten + Kakao							**12,76**
23,58	25,52	51,83	12,76	27,50	21,67	30,99	34,87
Mais-Mehl + Buchweizen + Kakao							**12,76**
26,35	24,13	47,25	12,76	27,65	20,91	30,89	36,69
Mais-Mehl + Haselnüsse + Kakao							**12,76**
28,06	26,80	47,25	12,76	27,65	17,58	30,89	36,69
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Kakao							**12,76**
25,50	25,47	47,25	12,76	25,98	17,58	28,26	34,47
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Kakao							**12,76**
27,21	24,13	47,25	12,76	29,32	20,91	30,89	38,91
Mais-Mehl + Kakao + Kakao							**12,76**
29,77	29,47	55,58	12,76	32,65	23,13	37,47	43,36
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Haselnüsse							**12,76**
25,50	21,47	38,92	12,76	24,32	15,36	24,32	32,24
Buchweizen + Mais-Mehl + Haselnüsse							**12,76**
24,64	21,47	38,92	12,76	22,65	15,36	24,32	30,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Mais-Mehl + Haselnüsse							**12,76**
28,06	26,80	47,25	12,76	27,65	17,58	30,89	36,69
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Kakao							**12,76**
26,35	25,47	47,25	12,76	27,65	16,47	29,58	34,47
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	15,36	21,68	30,02
Mais-Mehl + Kakao + Gerstenmehl							**12,76**
25,50	25,47	47,25	12,76	25,98	17,58	28,26	34,47
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**12,76**
25,50	21,47	38,92	12,76	24,32	15,36	24,32	32,24
Tomaten + Cashewnuss + Haselnüsse							**12,76**
21,87	22,85	43,50	12,76	22,50	16,11	24,41	28,20
Buchweizen + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**12,76**
22,08	20,13	38,92	12,76	20,98	15,36	21,68	27,80
Tomaten + Cashewnuss + Gerstenmehl							**12,76**
19,31	21,52	43,50	12,76	20,83	16,11	21,78	25,98
Mais-Mehl + Buchweizen + Gerstenmehl							**12,76**
22,08	20,13	38,92	12,76	20,98	15,36	21,68	27,80
Cashewnuss + Tomaten + Gerstenmehl							**12,76**
19,31	21,52	43,50	12,76	20,83	16,11	21,78	25,98
Cashewnuss + Tomaten + Haselnüsse							**12,76**
21,87	22,85	43,50	12,76	22,50	16,11	24,41	28,20
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	15,36	21,68	30,02
Mais-Mehl + Kakao + Haselnüsse							**12,76**
28,06	26,80	47,25	12,76	27,65	17,58	30,89	36,69
Kakao + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**12,76**
25,50	25,47	47,25	12,76	25,98	17,58	28,26	34,47
Mais-Mehl + Buchweizen + Haselnüsse							**12,76**
24,64	21,47	38,92	12,76	22,65	15,36	24,32	30,02
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Buchweizen							**12,76**
22,08	20,13	38,92	12,76	20,98	15,36	21,68	27,80
Kakao + Mais-Mehl + Kakao							**12,76**
29,77	29,47	55,58	12,76	32,65	23,13	37,47	43,36
Mais-Mehl + Haselnüsse + Buchweizen							**12,76**
24,64	21,47	38,92	12,76	22,65	15,36	24,32	30,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Mais-Mehl + Kakao	26,35	24,13	47,25	12,76	27,65	20,91	30,89	36,69	**12,76**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Kakao	26,35	25,47	47,25	12,76	27,65	16,47	29,58	34,47	**12,76**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Kakao	25,50	25,47	47,25	12,76	25,98	17,58	28,26	34,47	**12,76**
Mais-Mehl + Kakao + Buchweizen	26,35	24,13	47,25	12,76	27,65	20,91	30,89	36,69	**12,76**
Tomaten + Cashewnuss + Kakao	23,58	25,52	51,83	12,76	27,50	21,67	30,99	34,87	**12,76**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Kakao	27,21	24,13	47,25	12,76	29,32	20,91	30,89	38,91	**12,76**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Kakao	28,06	26,80	47,25	12,76	27,65	17,58	30,89	36,69	**12,76**
Cashewnuss + Tomaten + Amaranth, ungekocht	21,02	20,19	43,50	12,76	24,17	19,44	24,41	30,42	**12,76**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	24,64	18,80	38,92	12,76	25,98	18,69	24,32	34,47	**12,76**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	23,79	18,80	38,92	12,76	24,32	18,69	24,32	32,24	**12,76**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	23,79	20,13	38,92	12,76	24,32	14,24	23,00	30,02	**12,76**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	15,36	21,68	30,02	**12,76**
Buchweizen + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	23,79	18,80	38,92	12,76	24,32	18,69	24,32	32,24	**12,76**
Mais-Mehl + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	23,79	18,80	38,92	12,76	24,32	18,69	24,32	32,24	**12,76**
Mais-Mehl + Kakao + Amaranth, ungekocht	27,21	24,13	47,25	12,76	29,32	20,91	30,89	38,91	**12,76**
Tomaten + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	21,02	20,19	43,50	12,76	24,17	19,44	24,41	30,42	**12,76**
Mais-Mehl + Buchweizen + Buchweizen	22,93	18,80	38,92	12,76	22,65	18,69	24,32	30,02	**12,76**
Cashewnuss + Tomaten + Buchweizen	20,16	20,19	43,50	12,76	22,50	19,44	24,41	28,20	**12,76**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	15,36	21,68	30,02
Kakao + Mais-Mehl + Buchweizen							**12,76**
26,35	24,13	47,25	12,76	27,65	20,91	30,89	36,69
Kakao + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**12,76**
27,21	24,13	47,25	12,76	29,32	20,91	30,89	38,91
Mais-Mehl + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,76**
25,50	21,47	38,92	12,76	24,32	15,36	24,32	32,24
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**12,76**
24,64	18,80	38,92	12,76	25,98	18,69	24,32	34,47
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**12,76**
23,79	20,13	38,92	12,76	24,32	14,24	23,00	30,02
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Buchweizen							**12,76**
22,08	20,13	38,92	12,76	20,98	15,36	21,68	27,80
Haselnüsse + Mais-Mehl + Buchweizen							**12,76**
24,64	21,47	38,92	12,76	22,65	15,36	24,32	30,02
Buchweizen + Mais-Mehl + Buchweizen							**12,76**
22,93	18,80	38,92	12,76	22,65	18,69	24,32	30,02
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Buchweizen							**12,76**
23,79	18,80	38,92	12,76	24,32	18,69	24,32	32,24
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Buchweizen							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	14,24	23,00	27,80
Haselnüsse + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**12,76**
25,50	21,47	38,92	12,76	24,32	15,36	24,32	32,24
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Buchweizen							**12,76**
22,93	20,13	38,92	12,76	22,65	14,24	23,00	27,80
Tomaten + Cashewnuss + Buchweizen							**12,76**
20,16	20,19	43,50	12,76	22,50	19,44	24,41	28,20
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,75**
22,66	19,75	22,71	40,66	20,75	12,75	23,84	23,04
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**12,74**
22,03	22,62	32,83	12,74	24,06	15,04	23,82	26,89
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**12,74**
15,62	16,62	32,83	12,74	19,06	16,71	17,89	20,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**12,74**
27,16	28,62	32,83	12,74	31,56	25,04	29,74	30,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	39,98	32,62	45,33	12,74	46,56	35,04	35,66	50,22	**12,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	28,44	32,62	45,33	12,74	31,56	31,71	29,74	33,56	**12,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	25,88	26,62	32,83	12,74	29,06	26,71	25,79	33,56	**12,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	29,73	28,62	32,83	12,74	34,06	26,71	31,71	36,89	**12,74**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	26,58	26,00	25,67	32,00	25,50	12,74	27,89	24,89	**12,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Hirse gekocht	26,58	26,00	25,67	32,00	25,50	12,74	27,89	24,89	**12,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Mandeln	26,58	26,00	25,67	32,00	25,50	12,74	27,89	24,89	**12,74**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	26,58	26,00	25,67	32,00	25,50	12,74	27,89	24,89	**12,74**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	20,23	20,72	36,71	19,71	22,12	12,74	21,29	27,66	**12,74**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	18,77	20,96	36,96	12,74	22,94	23,48	21,02	25,56	**12,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	43,13	36,96	49,46	12,74	50,44	41,81	38,78	55,56	**12,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	31,59	36,96	49,46	12,74	35,44	38,48	32,86	38,89	**12,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	22,62	22,96	24,46	12,74	25,44	16,81	22,99	25,56	**12,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	30,31	32,96	36,96	12,74	35,44	31,81	32,86	35,56	**12,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	29,03	30,96	36,96	12,74	32,94	33,48	28,91	38,89	**12,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	32,88	32,96	36,96	12,74	37,94	33,48	34,84	42,22	**12,74**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	25,18	26,96	36,96	12,74	27,94	21,81	26,94	32,22	**12,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,65	29,23	31,79	12,74	30,13	15,15	28,86	29,02	**12,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,93	29,29	33,67	12,74	32,55	15,00	31,15	31,82	**12,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,29	22,19	31,00	12,74	27,41	16,81	25,03	29,84	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	37,45	27,24	34,17	12,74	36,20	26,44	29,11	41,30	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	30,61	24,57	25,83	12,74	27,87	20,89	26,47	32,41	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	28,90	24,57	25,83	12,74	26,20	19,78	25,16	27,97	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	21,21	16,57	25,83	12,74	17,87	14,22	17,26	21,30	**12,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,77	22,15	29,75	12,74	25,79	16,91	23,50	27,98	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	28,05	23,24	25,83	12,74	24,53	20,89	22,53	30,19	**12,74**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,38	21,41	40,17	12,74	22,75	14,00	25,11	29,00	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	25,48	20,57	25,83	12,74	21,20	13,11	21,21	25,74	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	29,76	27,24	34,17	12,74	26,20	24,22	25,16	30,19	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	29,77	27,36	34,29	12,74	26,56	24,53	25,21	30,42	**12,74**
3*Gerstenmehl + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,62	27,66	39,58	12,74	25,01	13,37	25,13	27,30	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	37,47	27,36	34,29	12,74	36,56	26,76	29,16	41,53	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	21,23	16,69	25,96	12,74	18,23	14,53	17,32	21,53	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	25,50	20,69	25,96	12,74	21,56	13,42	21,26	25,98	**12,74**
3*Haselnüsse + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,47	29,66	39,58	12,74	27,51	13,37	29,07	30,63	**12,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,19	25,66	39,58	12,74	30,01	18,37	29,07	33,97	**12,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,03	33,66	52,08	12,74	35,01	21,70	38,94	40,63	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	28,06	23,36	25,96	12,74	24,89	21,20	22,58	30,42	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	28,92	24,69	25,96	12,74	26,56	20,09	25,21	28,20	**12,74**
3*Buchweizen + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,91	25,66	39,58	12,74	27,51	18,37	29,07	30,63	**12,74**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	30,63	24,69	25,96	12,74	28,23	21,20	26,53	32,64	**12,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	28,97	28,60	32,21	12,74	33,25	26,76	30,95	35,96	**12,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	26,40	28,60	32,21	12,74	30,75	25,09	28,97	29,29	**12,74**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,27	22,60	32,21	12,74	23,25	15,09	23,05	25,96	**12,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	25,12	26,60	32,21	12,74	28,25	26,76	25,03	32,62	**12,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	27,68	32,60	44,71	12,74	30,75	31,76	28,97	32,62	**12,74**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,86	16,60	32,21	12,74	18,25	16,76	17,13	19,29	**12,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	39,22	32,60	44,71	12,74	45,75	35,09	34,89	49,29	**12,74**
Hirse gekocht + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,58	26,00	25,67	32,00	25,50	12,74	27,89	24,89	**12,74**
Mandeln + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,58	26,00	25,67	32,00	25,50	12,74	27,89	24,89	**12,74**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	18,84	15,81	17,83	38,07	16,88	12,74	20,05	18,43	**12,74**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Miso	20,59	16,63	24,88	40,10	18,38	12,74	21,68	19,74	**12,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	23,15	24,63	37,38	14,77	26,72	12,74	24,31	26,41	**12,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	23,15	24,26	41,63	22,02	25,06	12,74	24,65	30,80	**12,74**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	12,74	40,35	78,83	26,27	56,87	35,24	50,05	70,58	**12,74**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	12,74	40,35	78,83	26,27	56,87	35,24	50,05	70,58	**12,74**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	12,74	40,35	78,83	26,27	56,87	35,24	50,05	70,58	**12,74**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	12,74	40,35	78,83	26,27	56,87	35,24	50,05	70,58	**12,74**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,95	33,52	58,08	12,73	38,38	30,96	39,51	47,29	**12,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,82	27,52	45,58	12,73	30,88	20,96	27,67	33,96	**12,73**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,38	29,52	45,58	12,73	30,88	22,62	29,64	37,29	**12,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,10	25,52	45,58	12,73	33,38	27,62	29,64	40,62	**12,73**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,54	27,52	45,58	12,73	28,38	22,62	25,70	33,96	**12,73**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,82	25,52	45,58	12,73	30,88	27,62	29,64	37,29	**12,73**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	20,50	20,60	41,29	12,73	22,21	18,26	23,68	26,61	**12,73**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	21,13	21,73	42,92	12,73	25,83	14,57	23,92	29,64	**12,73**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Bulgur, trocken	20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	14,57	23,92	27,42	**12,73**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Dinkel ungekocht	20,85	21,72	25,83	13,49	22,35	12,73	21,57	23,04	**12,73**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Bulgur, trocken	23,69	27,07	51,25	12,73	29,17	16,79	30,50	34,09	**12,73**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	22,65	21,77	44,17	12,73	27,45	14,47	25,45	31,51	**12,73**
Walnüsse + Kakao + Bulgur, trocken	25,21	27,11	52,50	12,73	30,78	16,69	32,03	35,96	**12,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**12,73**
20,85	21,72	25,83	13,49	22,35	12,73	21,57	23,04
Walnüsse + Buchweizen + Bulgur, trocken							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	14,47	25,45	29,29
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**12,73**
20,50	20,58	41,38	12,73	21,88	18,10	23,31	25,87
Lupinen + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,73**
14,97	22,33	22,58	12,73	14,50	13,14	14,93	18,84
Hirse gekocht + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,73**
14,97	22,33	22,58	12,73	14,50	13,14	14,93	18,84
Lupinen + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**12,73**
16,26	25,39	25,67	12,73	18,77	19,54	18,54	24,40
Lauch gedünstet + Lupinen + Linsen reif gekocht							**12,73**
16,23	25,15	25,42	12,73	18,05	18,92	18,43	23,93
Lupinen + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**12,73**
16,23	25,15	25,42	12,73	18,05	18,92	18,43	23,93
Champignons frisch + Lupinen + Linsen reif gekocht							**12,73**
16,26	25,39	25,67	12,73	18,77	19,54	18,54	24,40
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**12,73**
23,50	23,11	48,33	12,73	28,28	20,02	30,05	34,84
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**12,73**
21,98	25,07	47,08	12,73	26,67	13,46	26,55	29,64
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**12,73**
24,79	23,11	48,33	12,73	30,78	20,02	30,05	38,18
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**12,73**
27,02	31,39	37,67	12,73	32,05	18,40	31,09	32,07
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**12,73**
28,63	31,11	60,83	12,73	35,78	23,36	39,92	44,84
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**12,73**
20,70	25,07	47,08	12,73	24,17	15,12	24,58	29,64
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**12,73**
24,55	27,07	47,08	12,73	26,67	15,12	28,53	32,98
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**12,73**
26,07	27,11	48,33	12,73	28,28	15,02	30,05	34,84
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**12,73**
27,11	31,07	59,58	12,73	34,17	23,46	38,39	42,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**12,73**
21,98	23,07	47,08	12,73	26,67	20,12	28,53	32,98
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**12,73**
22,22	25,11	48,33	12,73	25,78	15,02	26,11	31,51
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**12,73**
23,26	23,07	47,08	12,73	29,17	20,12	28,53	36,31
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**12,73**
23,50	25,11	48,33	12,73	28,28	13,36	28,08	31,51
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**12,73**
23,93	21,77	44,17	12,73	28,28	17,24	26,76	34,84
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**12,73**
22,65	21,77	44,17	12,73	25,78	17,24	26,76	31,51
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**12,73**
27,78	29,77	56,67	12,73	33,28	20,58	36,63	41,51
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**12,73**
22,41	21,73	42,92	12,73	26,67	17,34	25,24	32,98
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**12,73**
21,13	21,73	42,92	12,73	24,17	17,34	25,24	29,64
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**12,73**
26,26	29,73	55,42	12,73	31,67	20,68	35,11	39,64
Kakao + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
24,55	25,73	51,25	12,73	30,83	21,23	31,82	38,53
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
21,13	20,40	42,92	12,73	25,83	19,01	25,24	31,87
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
22,84	23,07	42,92	12,73	25,83	15,68	25,24	31,87
Buchweizen + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
21,98	23,07	42,92	12,73	24,17	15,68	25,24	29,64
Kakao + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
25,40	28,40	51,25	12,73	29,17	17,90	31,82	36,31
Kakao + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
23,69	27,07	51,25	12,73	29,17	16,79	30,50	34,09
Gerstenmehl + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
19,42	21,73	42,92	12,73	22,50	15,68	22,61	27,42
Kakao + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
22,84	27,07	51,25	12,73	27,50	17,90	29,18	34,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
22,84	27,07	51,25	12,73	27,50	17,90	29,18	34,09
Kakao + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
23,69	25,73	51,25	12,73	29,17	21,23	31,82	36,31
Haselnüsse + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
21,98	23,07	42,92	12,73	24,17	15,68	25,24	29,64
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
21,98	20,40	42,92	12,73	27,50	19,01	25,24	34,09
Bulgur, trocken + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	14,57	23,92	27,42
Haselnüsse + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
25,40	28,40	51,25	12,73	29,17	17,90	31,82	36,31
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
22,84	23,07	42,92	12,73	25,83	15,68	25,24	31,87
Buchweizen + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
23,69	25,73	51,25	12,73	29,17	21,23	31,82	36,31
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
21,13	20,40	42,92	12,73	25,83	19,01	25,24	31,87
Amaranth, ungekocht + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
24,55	25,73	51,25	12,73	30,83	21,23	31,82	38,53
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
21,13	21,73	42,92	12,73	25,83	14,57	23,92	29,64
Buchweizen + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
20,27	20,40	42,92	12,73	24,17	19,01	25,24	29,64
Buchweizen + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	14,57	23,92	27,42
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	15,68	22,61	29,64
Kakao + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
27,11	31,07	59,58	12,73	34,17	23,46	38,39	42,98
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
21,13	21,73	42,92	12,73	25,83	14,57	23,92	29,64
Bulgur, trocken + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
23,69	27,07	51,25	12,73	29,17	16,79	30,50	34,09
Buchweizen + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
19,42	21,73	42,92	12,73	22,50	15,68	22,61	27,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	15,68	22,61	29,64
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht							**12,73**
14,97	22,33	22,58	12,73	14,50	13,14	14,93	18,84
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Hirse gekocht							**12,73**
14,97	22,33	22,58	12,73	14,50	13,14	14,93	18,84
Mandeln + Mais-Mehl + Miso							**12,73**
28,73	27,53	27,83	12,73	29,08	16,17	27,41	29,73
Mais-Mehl + Mandeln + Miso							**12,73**
28,73	27,53	27,83	12,73	29,08	16,17	27,41	29,73
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,73**
22,57	21,59	20,58	12,73	24,67	14,08	22,28	23,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,73**
31,55	35,59	45,58	12,73	34,67	35,75	32,14	36,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,73**
43,09	35,59	45,58	12,73	49,67	39,08	38,07	53,22
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,73**
18,73	19,59	33,08	12,73	22,17	20,75	20,30	23,22
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,73**
25,14	25,59	33,08	12,73	27,17	19,08	26,22	29,89
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,73**
32,83	31,59	33,08	12,73	37,17	30,75	34,12	39,89
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,73**
30,26	31,59	33,08	12,73	34,67	29,08	32,14	33,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,73**
28,98	29,59	33,08	12,73	32,17	30,75	28,20	36,56
Kakao + Kakao + Walnüsse							**12,73**
28,63	31,11	60,83	12,73	35,78	23,36	39,92	44,84
Miso + Mandeln + Mais-Mehl							**12,73**
28,73	27,53	27,83	12,73	29,08	16,17	27,41	29,73
Miso + Mais-Mehl + Mandeln							**12,73**
28,73	27,53	27,83	12,73	29,08	16,17	27,41	29,73
Amaranth, ungekocht + Kakao + Walnüsse							**12,73**
26,07	25,77	52,50	12,73	32,45	21,13	33,34	40,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Miso + Mandeln							**12,73**
28,73	27,53	27,83	12,73	29,08	16,17	27,41	29,73
Buchweizen + Kakao + Walnüsse							**12,73**
25,21	25,77	52,50	12,73	30,78	21,13	33,34	38,18
Buchweizen + Haselnüsse + Walnüsse							**12,73**
23,50	23,11	44,17	12,73	25,78	15,58	26,76	31,51
Gerstenmehl + Kakao + Walnüsse							**12,73**
24,36	27,11	52,50	12,73	29,12	17,80	30,71	35,96
Haselnüsse + Kakao + Walnüsse							**12,73**
26,92	28,44	52,50	12,73	30,78	17,80	33,34	38,18
Bulgur, trocken + Kakao + Walnüsse							**12,73**
25,21	27,11	52,50	12,73	30,78	16,69	32,03	35,96
Mandeln + Miso + Mais-Mehl							**12,73**
28,73	27,53	27,83	12,73	29,08	16,17	27,41	29,73
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Walnüsse							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	15,58	24,13	31,51
Buchweizen + Gerstenmehl + Walnüsse							**12,73**
20,94	21,77	44,17	12,73	24,12	15,58	24,13	29,29
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Walnüsse							**12,73**
24,36	23,11	44,17	12,73	27,45	15,58	26,76	33,73
Kakao + Gerstenmehl + Walnüsse							**12,73**
24,36	27,11	52,50	12,73	29,12	17,80	30,71	35,96
Kakao + Haselnüsse + Walnüsse							**12,73**
26,92	28,44	52,50	12,73	30,78	17,80	33,34	38,18
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**12,73**
20,59	20,73	41,33	12,73	21,83	18,20	23,55	26,59
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**12,73**
23,08	21,11	44,17	12,73	28,28	16,69	26,11	33,73
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**12,73**
26,92	29,11	56,67	12,73	33,28	20,02	35,97	40,40
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**12,73**
21,79	21,11	44,17	12,73	25,78	16,69	26,11	30,40
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**12,73**
21,56	21,07	42,92	12,73	26,67	16,79	24,58	31,87
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**12,73**
20,27	21,07	42,92	12,73	24,17	16,79	24,58	28,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**12,73**
25,40	29,07	55,42	12,73	31,67	20,12	34,45	38,53
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**12,73**
21,13	21,07	42,92	12,73	25,83	17,34	23,92	31,87
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**12,73**
24,97	29,07	55,42	12,73	30,83	20,68	33,79	38,53
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**12,73**
21,37	21,11	44,17	12,73	24,95	17,24	25,45	30,40
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**12,73**
26,50	29,11	56,67	12,73	32,45	20,58	35,32	40,40
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**12,73**
19,85	21,07	42,92	12,73	23,33	17,34	23,92	28,53
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**12,73**
22,65	21,11	44,17	12,73	27,45	17,24	25,45	33,73
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**12,73**
20,97	21,35	40,67	12,73	22,57	22,00	22,32	29,33
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht							**12,73**
18,40	18,68	40,67	12,73	20,90	16,44	22,32	22,67
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,73**
20,50	20,58	41,38	12,73	21,88	18,10	23,31	25,87
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**12,73**
22,84	24,40	42,92	12,73	24,17	14,01	25,24	29,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**12,73**
19,15	15,72	21,67	39,04	17,35	12,73	20,91	19,71
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**12,73**
21,56	20,40	42,92	12,73	26,67	19,01	25,24	32,98
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**12,73**
20,51	22,44	44,17	12,73	23,28	13,91	22,82	28,18
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**12,73**
24,36	24,44	44,17	12,73	25,78	13,91	26,76	31,51
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**12,73**
26,92	28,44	56,67	12,73	33,28	22,24	36,63	41,51
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**12,73**
21,79	20,44	44,17	12,73	25,78	18,91	26,76	31,51
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**12,73**
23,08	20,44	44,17	12,73	28,28	18,91	26,76	34,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	20,27	20,40	42,92	12,73	24,17	19,01	25,24	29,64	**12,73**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	25,40	28,40	55,42	12,73	31,67	22,34	35,11	39,64	**12,73**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	18,99	22,40	42,92	12,73	21,67	14,01	21,29	26,31	**12,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	19,57	15,72	21,67	39,04	18,18	12,73	20,91	20,82	**12,73**
Dinkel ungekocht + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	20,85	21,72	25,83	13,49	22,35	12,73	21,57	23,04	**12,73**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Lauch gedünstet	16,23	25,15	25,42	12,73	18,05	18,92	18,43	23,93	**12,73**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	16,23	25,15	25,42	12,73	18,05	18,92	18,43	23,93	**12,73**
Hafer + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	20,85	21,72	25,83	13,49	22,35	12,73	21,57	23,04	**12,73**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	16,26	25,39	25,67	12,73	18,77	19,54	18,54	24,40	**12,73**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Champignons frisch	16,26	25,39	25,67	12,73	18,77	19,54	18,54	24,40	**12,73**
Kakao + Walnüsse + Bulgur, trocken	25,21	27,11	52,50	12,73	30,78	16,69	32,03	35,96	**12,73**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Lupinen	16,23	25,15	25,42	12,73	18,05	18,92	18,43	23,93	**12,73**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	14,57	23,92	27,42	**12,73**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Lupinen	16,26	25,39	25,67	12,73	18,77	19,54	18,54	24,40	**12,73**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	21,13	21,73	42,92	12,73	25,83	14,57	23,92	29,64	**12,73**
Buchweizen + Walnüsse + Bulgur, trocken	21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	14,47	25,45	29,29	**12,73**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	23,69	27,07	51,25	12,73	29,17	16,79	30,50	34,09	**12,73**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	14,97	22,33	22,58	12,73	14,50	13,14	14,93	18,84	**12,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Lupinen							**12,73**
14,97	22,33	22,58	12,73	14,50	13,14	14,93	18,84
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Lupinen							**12,73**
16,26	25,39	25,67	12,73	18,77	19,54	18,54	24,40
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen							**12,73**
16,23	25,15	25,42	12,73	18,05	18,92	18,43	23,93
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Bulgur, trocken							**12,73**
22,65	21,77	44,17	12,73	27,45	14,47	25,45	31,51
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,73**
27,53	29,52	45,58	12,73	30,05	22,07	28,99	35,07
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,73**
24,97	25,52	45,58	12,73	30,05	27,07	28,99	35,07
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,73**
26,25	25,52	45,58	12,73	32,55	27,07	28,99	38,40
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,73**
23,68	27,52	45,58	12,73	27,55	22,07	25,04	31,73
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,73**
30,09	33,52	58,08	12,73	37,55	30,40	38,86	45,07
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,73**
29,67	32,85	58,08	12,73	36,72	30,96	37,54	46,18
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,73**
24,54	26,85	45,58	12,73	29,22	20,96	25,70	32,84
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,73**
25,82	24,85	45,58	12,73	31,72	27,62	27,67	39,51
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,73**
24,54	24,85	45,58	12,73	29,22	27,62	27,67	36,18
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,73**
23,26	26,85	45,58	12,73	26,72	22,62	23,72	32,84
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,73**
27,10	28,85	45,58	12,73	29,22	22,62	27,67	36,18
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,73**
24,97	27,52	45,58	12,73	30,05	20,40	27,01	31,73
Haselnüsse + Buchweizen + Walnüsse							**12,73**
23,50	23,11	44,17	12,73	25,78	15,58	26,76	31,51
Gerstenmehl + Buchweizen + Walnüsse							**12,73**
20,94	21,77	44,17	12,73	24,12	15,58	24,13	29,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Buchweizen + Walnüsse							**12,73**
25,21	25,77	52,50	12,73	30,78	21,13	33,34	38,18
Kakao + Bulgur, trocken + Walnüsse							**12,73**
25,21	27,11	52,50	12,73	30,78	16,69	32,03	35,96
Buchweizen + Bulgur, trocken + Walnüsse							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	14,47	25,45	29,29
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Walnüsse							**12,73**
22,65	21,77	44,17	12,73	27,45	14,47	25,45	31,51
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	15,58	24,13	31,51
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,73**
23,50	20,44	44,17	12,73	29,12	18,91	26,76	35,96
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,73**
22,65	20,44	44,17	12,73	27,45	18,91	26,76	33,73
Kakao + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,73**
26,07	25,77	52,50	12,73	32,45	21,13	33,34	40,40
Buchweizen + Buchweizen + Walnüsse							**12,73**
21,79	20,44	44,17	12,73	25,78	18,91	26,76	31,51
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,73**
24,36	23,11	44,17	12,73	27,45	15,58	26,76	33,73
Bulgur, trocken + Buchweizen + Walnüsse							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	14,47	25,45	29,29
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Walnüsse							**12,73**
22,65	20,44	44,17	12,73	27,45	18,91	26,76	33,73
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,73**
22,65	21,77	44,17	12,73	27,45	14,47	25,45	31,51
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**12,73**
25,82	27,52	45,58	12,73	27,55	18,73	27,01	33,96
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**12,73**
28,38	31,52	58,08	12,73	35,05	27,07	36,88	43,96
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**12,73**
23,26	23,52	45,58	12,73	27,55	23,73	27,01	33,96
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**12,73**
24,54	23,52	45,58	12,73	30,05	23,73	27,01	37,29
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**12,73**
21,97	25,52	45,58	12,73	25,05	18,73	23,07	30,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**12,73**
23,26	25,52	45,58	12,73	27,55	17,07	25,04	30,62
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer							**12,73**
21,28	18,39	21,67	40,16	19,02	12,73	22,22	20,82
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**12,73**
21,12	21,52	45,58	12,73	25,88	24,29	25,04	31,73
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**12,73**
21,12	23,52	45,58	12,73	25,88	17,62	23,07	28,40
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**12,73**
26,25	29,52	58,08	12,73	33,38	27,62	34,91	41,73
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**12,73**
19,84	23,52	45,58	12,73	23,38	19,29	21,09	28,40
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**12,73**
23,68	25,52	45,58	12,73	25,88	19,29	25,04	31,73
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**12,73**
22,40	21,52	45,58	12,73	28,38	24,29	25,04	35,07
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**12,73**
15,18	23,86	26,25	12,73	17,06	16,89	16,57	22,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch							**12,73**
22,49	19,56	23,00	40,79	20,92	12,73	23,18	21,70
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**12,73**
23,68	22,19	41,42	12,73	29,22	22,07	25,70	35,07
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
23,26	24,40	42,92	12,73	25,00	14,01	25,24	30,76
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
25,83	28,40	55,42	12,73	32,50	22,34	35,11	40,76
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
24,79	24,44	44,17	12,73	26,62	13,91	26,76	32,62
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**12,73**
21,12	24,19	41,42	12,73	24,22	17,07	21,75	28,40
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**12,73**
24,97	26,19	41,42	12,73	26,72	17,07	25,70	31,73
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**12,73**
27,53	30,19	53,92	12,73	34,22	25,40	35,57	41,73
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
19,42	22,40	42,92	12,73	22,50	14,01	21,29	27,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**12,73**
22,40	22,19	41,42	12,73	26,72	22,07	25,70	31,73
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**12,73**
22,40	24,19	41,42	12,73	26,72	15,40	23,72	28,40
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
27,35	28,44	56,67	12,73	34,12	22,24	36,63	42,62
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
20,70	20,40	42,92	12,73	25,00	19,01	25,24	30,76
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
22,22	20,44	44,17	12,73	26,62	18,91	26,76	32,62
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
21,98	20,40	42,92	12,73	27,50	19,01	25,24	34,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
23,50	20,44	44,17	12,73	29,12	18,91	26,76	35,96
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**12,73**
20,94	22,44	44,17	12,73	24,12	13,91	22,82	29,29
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,73**
25,94	21,40	26,71	12,73	23,98	15,76	22,93	28,61
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Kakao							**12,73**
26,07	25,77	52,50	12,73	32,45	21,13	33,34	40,40
Walnüsse + Kakao + Kakao							**12,73**
28,63	31,11	60,83	12,73	35,78	23,36	39,92	44,84
Walnüsse + Haselnüsse + Kakao							**12,73**
26,92	28,44	52,50	12,73	30,78	17,80	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Kakao							**12,73**
27,11	31,07	59,58	12,73	34,17	23,46	38,39	42,98
Walnüsse + Gerstenmehl + Kakao							**12,73**
24,36	27,11	52,50	12,73	29,12	17,80	30,71	35,96
Walnüsse + Bulgur, trocken + Kakao							**12,73**
25,21	27,11	52,50	12,73	30,78	16,69	32,03	35,96
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Kakao							**12,73**
22,84	27,07	51,25	12,73	27,50	17,90	29,18	34,09
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Kakao							**12,73**
23,69	27,07	51,25	12,73	29,17	16,79	30,50	34,09
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Kakao							**12,73**
23,69	25,73	51,25	12,73	29,17	21,23	31,82	36,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Buchweizen + Kakao							**12,73**
25,21	25,77	52,50	12,73	30,78	21,13	33,34	38,18
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**12,73**
22,84	23,07	42,92	12,73	25,83	15,68	25,24	31,87
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**12,73**
21,98	23,07	42,92	12,73	24,17	15,68	25,24	29,64
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Haselnüsse							**12,73**
24,36	23,11	44,17	12,73	27,45	15,58	26,76	33,73
Buchweizen + Walnüsse + Haselnüsse							**12,73**
23,50	23,11	44,17	12,73	25,78	15,58	26,76	31,51
Kakao + Walnüsse + Haselnüsse							**12,73**
26,92	28,44	52,50	12,73	30,78	17,80	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Kakao							**12,73**
24,55	25,73	51,25	12,73	30,83	21,23	31,82	38,53
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Kakao							**12,73**
25,40	28,40	51,25	12,73	29,17	17,90	31,82	36,31
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**12,73**
25,40	28,40	51,25	12,73	29,17	17,90	31,82	36,31
Kakao + Walnüsse + Gerstenmehl							**12,73**
24,36	27,11	52,50	12,73	29,12	17,80	30,71	35,96
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Haselnüsse							**12,73**
21,98	23,07	42,92	12,73	24,17	15,68	25,24	29,64
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Gerstenmehl							**12,73**
22,84	27,07	51,25	12,73	27,50	17,90	29,18	34,09
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**12,73**
22,84	27,07	51,25	12,73	27,50	17,90	29,18	34,09
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	15,58	24,13	31,51
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	15,68	22,61	29,64
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Gerstenmehl							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	15,58	24,13	31,51
Buchweizen + Walnüsse + Gerstenmehl							**12,73**
20,94	21,77	44,17	12,73	24,12	15,58	24,13	29,29
Walnüsse + Buchweizen + Gerstenmehl							**12,73**
20,94	21,77	44,17	12,73	24,12	15,58	24,13	29,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	15,68	22,61	29,64
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**12,73**
24,36	23,11	44,17	12,73	27,45	15,58	26,76	33,73
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Haselnüsse							**12,73**
25,40	28,40	51,25	12,73	29,17	17,90	31,82	36,31
Walnüsse + Buchweizen + Haselnüsse							**12,73**
23,50	23,11	44,17	12,73	25,78	15,58	26,76	31,51
Walnüsse + Kakao + Haselnüsse							**12,73**
26,92	28,44	52,50	12,73	30,78	17,80	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Gerstenmehl							**12,73**
19,42	21,73	42,92	12,73	22,50	15,68	22,61	27,42
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**12,73**
22,84	23,07	42,92	12,73	25,83	15,68	25,24	31,87
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**12,73**
19,42	21,73	42,92	12,73	22,50	15,68	22,61	27,42
Walnüsse + Kakao + Gerstenmehl							**12,73**
24,36	27,11	52,50	12,73	29,12	17,80	30,71	35,96
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,73**
27,96	28,85	49,75	12,73	32,55	25,40	27,01	38,40
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,73**
29,24	28,85	49,75	12,73	35,05	23,73	28,99	38,40
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,73**
34,37	34,85	62,25	12,73	42,55	33,73	40,83	51,73
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,73**
30,52	26,85	49,75	12,73	37,55	30,40	30,96	45,07
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,73**
27,96	30,85	49,75	12,73	30,05	24,29	28,99	36,18
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,73**
29,24	26,85	49,75	12,73	35,05	30,40	30,96	41,73
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,73**
31,80	30,85	49,75	12,73	35,05	25,40	30,96	41,73
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,73**
30,52	34,85	62,25	12,73	37,55	32,62	38,86	46,18
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,73**
26,68	26,85	49,75	12,73	32,55	29,29	28,99	39,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,73**
25,39	26,85	49,75	12,73	30,05	29,29	28,99	36,18
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,73**
24,11	28,85	49,75	12,73	27,55	24,29	25,04	32,84
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,73**
25,39	28,85	49,75	12,73	30,05	22,62	27,01	32,84
Walnüsse + Gerstenmehl + Buchweizen							**12,73**
20,94	21,77	44,17	12,73	24,12	15,58	24,13	29,29
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Buchweizen							**12,73**
19,42	21,73	42,92	12,73	22,50	15,68	22,61	27,42
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Buchweizen							**12,73**
23,69	25,73	51,25	12,73	29,17	21,23	31,82	36,31
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**12,73**
24,55	25,73	51,25	12,73	30,83	21,23	31,82	38,53
Walnüsse + Kakao + Buchweizen							**12,73**
25,21	25,77	52,50	12,73	30,78	21,13	33,34	38,18
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**12,73**
23,69	25,73	51,25	12,73	29,17	21,23	31,82	36,31
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**12,73**
27,11	31,07	59,58	12,73	34,17	23,46	38,39	42,98
Gerstenmehl + Walnüsse + Kakao							**12,73**
24,36	27,11	52,50	12,73	29,12	17,80	30,71	35,96
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**12,73**
25,40	28,40	51,25	12,73	29,17	17,90	31,82	36,31
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**12,73**
22,84	27,07	51,25	12,73	27,50	17,90	29,18	34,09
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**12,73**
23,69	27,07	51,25	12,73	29,17	16,79	30,50	34,09
Walnüsse + Haselnüsse + Buchweizen							**12,73**
23,50	23,11	44,17	12,73	25,78	15,58	26,76	31,51
Bulgur, trocken + Walnüsse + Kakao							**12,73**
25,21	27,11	52,50	12,73	30,78	16,69	32,03	35,96
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Kakao							**12,73**
26,07	25,77	52,50	12,73	32,45	21,13	33,34	40,40
Buchweizen + Walnüsse + Kakao							**12,73**
25,21	25,77	52,50	12,73	30,78	21,13	33,34	38,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Walnüsse + Kakao							**12,73**
26,92	28,44	52,50	12,73	30,78	17,80	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Buchweizen							**12,73**
21,98	23,07	42,92	12,73	24,17	15,68	25,24	29,64
Kakao + Walnüsse + Kakao							**12,73**
28,63	31,11	60,83	12,73	35,78	23,36	39,92	44,84
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**12,73**
20,27	20,40	42,92	12,73	24,17	19,01	25,24	29,64
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**12,73**
21,98	23,07	42,92	12,73	24,17	15,68	25,24	29,64
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**12,73**
19,42	21,73	42,92	12,73	22,50	15,68	22,61	27,42
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**12,73**
22,65	20,44	44,17	12,73	27,45	18,91	26,76	33,73
Gerstenmehl + Walnüsse + Buchweizen							**12,73**
20,94	21,77	44,17	12,73	24,12	15,58	24,13	29,29
Bulgur, trocken + Walnüsse + Buchweizen							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	14,47	25,45	29,29
Kakao + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,73**
26,07	25,77	52,50	12,73	32,45	21,13	33,34	40,40
Haselnüsse + Walnüsse + Buchweizen							**12,73**
23,50	23,11	44,17	12,73	25,78	15,58	26,76	31,51
Haselnüsse + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,73**
24,36	23,11	44,17	12,73	27,45	15,58	26,76	33,73
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	14,57	23,92	27,42
Walnüsse + Buchweizen + Buchweizen							**12,73**
21,79	20,44	44,17	12,73	25,78	18,91	26,76	31,51
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**12,73**
21,13	20,40	42,92	12,73	25,83	19,01	25,24	31,87
Walnüsse + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,73**
24,36	23,11	44,17	12,73	27,45	15,58	26,76	33,73
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**12,73**
23,50	20,44	44,17	12,73	29,12	18,91	26,76	35,96
Walnüsse + Kakao + Amaranth, ungekocht							**12,73**
26,07	25,77	52,50	12,73	32,45	21,13	33,34	40,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	15,58	24,13	31,51
Kakao + Walnüsse + Buchweizen							**12,73**
25,21	25,77	52,50	12,73	30,78	21,13	33,34	38,18
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Amaranth, ungekocht							**12,73**
24,55	25,73	51,25	12,73	30,83	21,23	31,82	38,53
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,73**
22,84	23,07	42,92	12,73	25,83	15,68	25,24	31,87
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**12,73**
21,13	20,40	42,92	12,73	25,83	19,01	25,24	31,87
Walnüsse + Bulgur, trocken + Buchweizen							**12,73**
21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	14,47	25,45	29,29
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Buchweizen							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	14,57	23,92	27,42
Walnüsse + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**12,73**
22,65	20,44	44,17	12,73	27,45	18,91	26,76	33,73
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**12,73**
21,13	20,40	42,92	12,73	25,83	19,01	25,24	31,87
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**12,73**
24,55	25,73	51,25	12,73	30,83	21,23	31,82	38,53
Bulgur, trocken + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,73**
22,65	21,77	44,17	12,73	27,45	14,47	25,45	31,51
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**12,73**
22,84	23,07	42,92	12,73	25,83	15,68	25,24	31,87
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**12,73**
20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	15,68	22,61	29,64
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**12,73**
21,98	20,40	42,92	12,73	27,50	19,01	25,24	34,09
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**12,73**
21,13	20,40	42,92	12,73	25,83	19,01	25,24	31,87
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**12,73**
23,69	25,73	51,25	12,73	29,17	21,23	31,82	36,31
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**12,73**
21,98	20,40	42,92	12,73	27,50	19,01	25,24	34,09
Walnüsse + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**12,73**
22,65	21,77	44,17	12,73	27,45	14,47	25,45	31,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Buchweizen	22,65	20,44	44,17	12,73	27,45	18,91	26,76	33,73	**12,73**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	21,13	21,73	42,92	12,73	25,83	14,57	23,92	29,64	**12,73**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	20,27	21,73	42,92	12,73	24,17	15,68	22,61	29,64	**12,73**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Buchweizen	20,27	20,40	42,92	12,73	24,17	19,01	25,24	29,64	**12,73**
Buchweizen + Walnüsse + Buchweizen	21,79	20,44	44,17	12,73	25,78	18,91	26,76	31,51	**12,73**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	21,13	21,73	42,92	12,73	25,83	14,57	23,92	29,64	**12,73**
Walnüsse + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	21,79	21,77	44,17	12,73	25,78	15,58	24,13	31,51	**12,73**
Buchweizen + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	22,65	20,44	44,17	12,73	27,45	18,91	26,76	33,73	**12,73**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	23,50	20,44	44,17	12,73	29,12	18,91	26,76	35,96	**12,73**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Hafer	20,85	21,72	25,83	13,49	22,35	12,73	21,57	23,04	**12,73**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	20,85	21,72	25,83	13,49	22,35	12,73	21,57	23,04	**12,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,06	19,43	30,71	13,70	19,53	12,73	19,84	23,36	**12,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Miso	19,81	16,15	18,29	38,57	17,78	12,73	20,18	19,12	**12,73**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	25,82	22,78	37,75	22,04	23,90	12,73	23,78	31,41	**12,73**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	23,99	26,55	34,83	12,72	26,75	23,83	25,03	31,83	**12,72**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	21,43	23,88	34,83	12,72	25,08	18,28	25,03	25,17	**12,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	21,38	23,52	34,46	12,72	24,01	17,34	24,87	24,47	**12,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	23,94	26,19	34,46	12,72	25,68	22,90	24,87	31,13	**12,72**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**12,72**
14,82	23,40	24,54	12,72	17,02	17,18	17,43	22,42
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**12,72**
19,75	17,89	46,42	12,72	23,51	18,41	23,86	30,44
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**12,72**
18,47	17,89	46,42	12,72	21,01	18,41	23,86	27,11
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**12,72**
27,38	21,36	29,54	12,72	24,25	16,92	22,76	28,30
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**12,72**
23,59	25,89	58,92	12,72	28,51	21,74	33,72	37,11
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**12,72**
21,03	21,89	46,42	12,72	21,01	13,41	23,86	27,11
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**12,72**
17,18	19,89	46,42	12,72	18,51	13,41	19,91	23,78
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**12,72**
16,76	14,53	22,50	27,82	15,83	12,72	18,70	18,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**12,72**
16,76	14,53	22,50	27,82	15,83	12,72	18,70	18,02
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**12,72**
17,97	18,75	29,33	12,72	22,33	13,21	20,03	24,06
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**12,72**
12,72	39,88	79,21	25,92	56,18	35,36	48,93	70,29
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln							**12,72**
23,53	27,07	35,83	18,09	26,68	12,72	27,05	29,49
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,72**
23,53	27,07	35,83	18,09	26,68	12,72	27,05	29,49
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**12,72**
20,35	20,69	41,13	12,72	21,74	17,99	23,35	26,13
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**12,72**
23,53	27,07	35,83	18,09	26,68	12,72	27,05	29,49
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**12,72**
23,53	27,07	35,83	18,09	26,68	12,72	27,05	29,49
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**12,72**
23,53	27,07	35,83	18,09	26,68	12,72	27,05	29,49
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam							**12,72**
23,53	27,07	35,83	18,09	26,68	12,72	27,05	29,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	28,11	30,13	34,04	12,72	34,05	28,12	31,16	33,89	**12,72**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	22,98	24,13	34,04	12,72	26,55	18,12	25,24	30,56	**12,72**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	16,57	18,13	34,04	12,72	21,55	19,79	19,32	23,89	**12,72**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	26,82	28,13	34,04	12,72	31,55	29,79	27,22	37,22	**12,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	20,41	20,13	21,54	12,72	24,05	13,12	21,30	23,89	**12,72**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	29,39	34,13	46,54	12,72	34,05	34,79	31,16	37,22	**12,72**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	40,93	34,13	46,54	12,72	49,05	38,12	37,09	53,89	**12,72**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	30,67	30,13	34,04	12,72	36,55	29,79	33,14	40,56	**12,72**
3*Miso + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,74	24,50	32,71	12,72	30,25	21,47	24,84	30,94	**12,72**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,42	22,87	34,17	13,39	27,34	12,72	25,71	29,93	**12,72**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	16,76	14,53	22,50	27,82	15,83	12,72	18,70	18,02	**12,72**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Austernpilze	16,76	14,53	22,50	27,82	15,83	12,72	18,70	18,02	**12,72**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,76	14,53	22,50	27,82	15,83	12,72	18,70	18,02	**12,72**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,76	14,53	22,50	27,82	15,83	12,72	18,70	18,02	**12,72**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,50	31,80	31,00	12,71	32,07	18,24	31,78	31,13	**12,71**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	26,02	32,15	30,75	12,71	30,80	14,27	31,49	28,76	**12,71**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,22	31,13	31,00	12,71	30,40	18,24	29,80	30,02	**12,71**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	20,18	21,51	43,67	12,71	22,70	15,11	23,22	26,16	**12,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Bulgur, trocken							**12,71**
20,18	21,51	43,67	12,71	22,70	15,11	23,22	26,16
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**12,71**
15,98	14,05	15,92	26,29	15,23	12,71	17,20	17,40
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**12,71**
15,98	14,05	15,92	26,29	15,23	12,71	17,20	17,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**12,71**
15,98	14,05	15,92	26,29	15,23	12,71	17,20	17,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**12,71**
15,98	14,05	15,92	26,29	15,23	12,71	17,20	17,40
Miso + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**12,71**
26,07	29,13	31,83	12,71	30,60	16,49	28,33	29,36
Mandeln + Miso + Weizen Vollkornmehl							**12,71**
26,07	29,13	31,83	12,71	30,60	16,49	28,33	29,36
Mandeln + Mandeln + Kartoffeln gegart							**12,71**
26,02	32,15	30,75	12,71	30,80	14,27	31,49	28,76
Mandeln + Walnüsse + Miso							**12,71**
27,59	29,17	33,08	12,71	32,22	16,39	29,86	31,22
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Miso							**12,71**
26,07	29,13	31,83	12,71	30,60	16,49	28,33	29,36
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Miso							**12,71**
26,07	29,13	31,83	12,71	30,60	16,49	28,33	29,36
Walnüsse + Mandeln + Miso							**12,71**
27,59	29,17	33,08	12,71	32,22	16,39	29,86	31,22
Kartoffeln gegart + Mandeln + Mandeln							**12,71**
26,02	32,15	30,75	12,71	30,80	14,27	31,49	28,76
Walnüsse + Miso + Mandeln							**12,71**
27,59	29,17	33,08	12,71	32,22	16,39	29,86	31,22
Weizen Vollkornmehl + Miso + Mandeln							**12,71**
26,07	29,13	31,83	12,71	30,60	16,49	28,33	29,36
Miso + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**12,71**
26,07	29,13	31,83	12,71	30,60	16,49	28,33	29,36
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Mandeln							**12,71**
30,99	26,40	25,33	13,73	26,63	12,71	26,79	29,16
Mandeln + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**12,71**
30,99	26,40	25,33	13,73	26,63	12,71	26,79	29,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Walnüsse + Mandeln							**12,71**
27,59	29,17	33,08	12,71	32,22	16,39	29,86	31,22
Mandeln + Kartoffeln gegart + Mandeln							**12,71**
26,02	32,15	30,75	12,71	30,80	14,27	31,49	28,76
Mais-Mehl + Mandeln + Mais-Mehl							**12,71**
30,99	26,40	25,33	13,73	26,63	12,71	26,79	29,16
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**12,71**
14,21	23,03	24,79	12,71	16,70	16,22	16,65	21,84
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**12,71**
27,87	31,81	32,50	12,71	33,83	18,81	31,59	32,49
Bulgur, trocken + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
20,18	21,51	43,67	12,71	22,70	15,11	23,22	26,16
Amaranth, ungekocht + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
21,03	20,17	43,67	12,71	24,37	19,56	24,54	30,60
Cashewnuss + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
21,03	20,17	43,67	12,71	24,37	19,56	24,54	30,60
Kakao + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
23,60	25,51	52,00	12,71	27,70	21,78	31,12	35,04
Cashewnuss + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
20,18	20,17	43,67	12,71	22,70	19,56	24,54	28,38
Haselnüsse + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
21,89	22,84	43,67	12,71	22,70	16,22	24,54	28,38
Cashewnuss + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
20,18	21,51	43,67	12,71	22,70	15,11	23,22	26,16
Gerstenmehl + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
19,32	21,51	43,67	12,71	21,03	16,22	21,91	26,16
Buchweizen + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
20,18	20,17	43,67	12,71	22,70	19,56	24,54	28,38
Cashewnuss + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
23,60	25,51	52,00	12,71	27,70	21,78	31,12	35,04
Cashewnuss + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
21,89	22,84	43,67	12,71	22,70	16,22	24,54	28,38
Cashewnuss + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**12,71**
19,32	21,51	43,67	12,71	21,03	16,22	21,91	26,16
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,71**
26,65	31,80	31,00	12,71	31,23	17,69	31,12	28,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Cashewnuss							**12,71**
21,89	22,84	43,67	12,71	22,70	16,22	24,54	28,38
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**12,71**
21,89	22,84	43,67	12,71	22,70	16,22	24,54	28,38
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Cashewnuss							**12,71**
20,18	20,17	43,67	12,71	22,70	19,56	24,54	28,38
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Cashewnuss							**12,71**
21,03	20,17	43,67	12,71	24,37	19,56	24,54	30,60
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Cashewnuss							**12,71**
23,60	25,51	52,00	12,71	27,70	21,78	31,12	35,04
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**12,71**
20,18	20,17	43,67	12,71	22,70	19,56	24,54	28,38
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**12,71**
19,32	21,51	43,67	12,71	21,03	16,22	21,91	26,16
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**12,71**
21,03	20,17	43,67	12,71	24,37	19,56	24,54	30,60
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**12,71**
23,60	25,51	52,00	12,71	27,70	21,78	31,12	35,04
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Cashewnuss							**12,71**
20,18	21,51	43,67	12,71	22,70	15,11	23,22	26,16
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**12,71**
20,18	21,51	43,67	12,71	22,70	15,11	23,22	26,16
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Cashewnuss							**12,71**
19,32	21,51	43,67	12,71	21,03	16,22	21,91	26,16
Miso + Mandeln + Walnüsse							**12,71**
27,59	29,17	33,08	12,71	32,22	16,39	29,86	31,22
Mandeln + Miso + Walnüsse							**12,71**
27,59	29,17	33,08	12,71	32,22	16,39	29,86	31,22
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**12,71**
24,94	29,80	31,00	12,71	28,73	14,36	29,14	27,80
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa							**12,71**
22,80	27,80	31,00	12,71	27,07	14,91	27,17	25,58
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**12,71**
30,99	26,40	25,33	13,73	26,63	12,71	26,79	29,16
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,71**
29,44	33,88	36,75	12,71	35,43	21,37	33,41	35,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
28,05	29,70	42,04	12,71	30,90	24,56	28,83	32,42
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
33,46	29,64	40,17	12,71	38,48	26,93	30,49	40,73
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
26,34	25,70	33,71	12,71	29,23	21,22	26,20	32,42
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
25,77	29,64	40,17	12,71	28,48	24,71	26,54	29,62
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
27,20	27,03	33,71	12,71	30,90	20,11	28,83	30,20
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
35,74	29,70	42,04	12,71	40,90	26,78	32,78	43,53
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
28,91	27,03	33,71	12,71	32,57	21,22	30,14	34,64
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
24,06	25,64	31,83	12,71	26,81	21,37	23,91	29,62
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
23,78	23,03	33,71	12,71	25,90	13,44	24,88	27,98
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
17,22	18,97	31,83	12,71	20,14	14,71	18,64	20,73
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
21,50	22,97	31,83	12,71	23,48	13,59	22,59	25,18
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
26,62	26,97	31,83	12,71	30,14	21,37	27,86	31,84
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
19,50	19,03	33,71	12,71	22,57	14,56	20,93	23,53
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**12,71**
24,91	26,97	31,83	12,71	28,48	20,26	26,54	27,40
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**12,71**
28,07	29,82	42,17	12,71	31,26	24,87	28,88	32,66
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**12,71**
35,76	29,82	42,17	12,71	41,26	27,09	32,83	43,77
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**12,71**
28,92	27,15	33,83	12,71	32,93	21,53	30,20	34,88
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**12,71**
24,08	25,76	31,96	12,71	27,17	21,68	23,96	29,86

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	24,93	27,09	31,96	12,71	28,83	20,57	26,59	27,63	**12,71**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	23,79	23,15	33,83	12,71	26,26	13,76	24,93	28,21	**12,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	21,51	23,09	31,96	12,71	23,83	13,91	22,64	25,41	**12,71**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	19,52	19,15	33,83	12,71	22,93	14,87	20,99	23,77	**12,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	17,24	19,09	31,96	12,71	20,50	15,02	18,70	20,97	**12,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	25,79	29,76	40,29	12,71	28,83	25,02	26,59	29,86	**12,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	26,64	27,09	31,96	12,71	30,50	21,68	27,91	32,08	**12,71**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	27,21	27,15	33,83	12,71	31,26	20,42	28,88	30,43	**12,71**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	26,36	25,82	33,83	12,71	29,59	21,53	26,25	32,66	**12,71**
3*Cashewnuss + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,60	20,73	41,42	12,71	21,93	18,26	23,61	26,68	**12,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	33,48	29,76	40,29	12,71	38,83	27,24	30,54	40,97	**12,71**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	23,60	25,51	52,00	12,71	27,70	21,78	31,12	35,04	**12,71**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Haselnüsse	21,89	22,84	43,67	12,71	22,70	16,22	24,54	28,38	**12,71**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	19,32	21,51	43,67	12,71	21,03	16,22	21,91	26,16	**12,71**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	21,89	22,84	43,67	12,71	22,70	16,22	24,54	28,38	**12,71**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Gerstenmehl	19,32	21,51	43,67	12,71	21,03	16,22	21,91	26,16	**12,71**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,08	33,13	35,17	12,71	31,23	19,91	31,12	30,02	**12,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,92	33,13	35,17	12,71	36,23	21,02	33,09	35,58	**12,71**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Sojabohnen	18,76	20,34	32,38	12,71	23,97	14,86	21,51	26,54	**12,71**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Kakao	23,60	25,51	52,00	12,71	27,70	21,78	31,12	35,04	**12,71**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Amaranth, ungekocht	21,03	20,17	43,67	12,71	24,37	19,56	24,54	30,60	**12,71**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	20,18	20,17	43,67	12,71	22,70	19,56	24,54	28,38	**12,71**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Buchweizen	20,18	20,17	43,67	12,71	22,70	19,56	24,54	28,38	**12,71**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	21,03	20,17	43,67	12,71	24,37	19,56	24,54	30,60	**12,71**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,98	14,05	15,92	26,29	15,23	12,71	17,20	17,40	**12,71**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,98	14,05	15,92	26,29	15,23	12,71	17,20	17,40	**12,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	12,71	26,11	46,38	15,01	36,76	25,61	31,88	44,13	**12,71**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	27,82	27,73	31,67	15,43	31,01	12,70	29,22	29,60	**12,70**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	38,87	32,68	46,17	12,70	43,48	34,94	33,60	48,72	**12,70**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	32,03	30,01	37,83	12,70	35,15	29,39	30,97	39,83	**12,70**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	29,47	28,68	37,83	12,70	31,82	29,39	27,02	37,61	**12,70**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	23,42	19,77	23,33	40,66	21,56	12,70	24,61	23,98	**12,70**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	22,63	22,01	37,83	12,70	25,15	22,72	21,76	28,72	**12,70**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	30,32	30,01	37,83	12,70	33,48	28,28	29,65	35,39	**12,70**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	26,91	26,01	37,83	12,70	28,48	21,61	25,70	33,17	**12,70**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln							**12,70**
24,40	26,39	40,00	13,21	27,68	12,70	26,59	29,60
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln							**12,70**
26,97	27,73	40,00	13,21	29,34	12,70	29,22	31,82
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**12,70**
31,18	32,68	46,17	12,70	33,48	32,72	29,65	37,61
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**12,70**
20,93	20,96	26,25	14,26	22,33	12,70	21,61	22,20
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**12,70**
22,03	20,43	31,58	37,09	21,13	12,70	23,55	25,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**12,70**
22,03	20,43	31,58	37,09	21,13	12,70	23,55	25,64
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**12,70**
17,02	18,21	29,83	12,70	22,07	13,24	20,67	24,19
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**12,70**
21,19	16,63	25,92	12,70	17,84	14,14	17,30	21,39
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,70**
28,03	23,29	25,92	12,70	24,51	20,81	22,57	30,28
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**12,70**
29,74	27,29	34,25	12,70	26,18	24,14	25,20	30,28
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,70**
30,59	24,63	25,92	12,70	27,84	20,81	26,51	32,50
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**12,70**
25,46	20,63	25,92	12,70	21,18	13,03	21,25	25,83
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**12,70**
28,88	24,63	25,92	12,70	26,18	19,69	25,20	28,06
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,70**
37,43	27,29	34,25	12,70	36,18	26,36	29,14	41,39
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**12,70**
22,03	20,43	31,58	37,09	21,13	12,70	23,55	25,64
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**12,70**
22,03	20,43	31,58	37,09	21,13	12,70	23,55	25,64
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**12,70**
25,20	23,35	29,50	12,70	26,82	18,28	23,07	28,72
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,70**
21,96	23,80	32,71	12,70	26,25	16,24	24,32	28,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,70**
24,24	23,86	34,58	12,70	28,68	16,09	26,61	30,84	
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart								**12,70**
25,19	22,75	21,79	34,90	24,22	12,70	25,34	23,20	
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart								**12,70**
23,91	22,75	34,29	31,57	21,72	12,70	25,34	26,53	
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart								**12,70**
20,06	20,75	34,29	31,57	19,22	12,70	21,39	23,20	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,70**
22,03	20,43	31,58	37,09	21,13	12,70	23,55	25,64	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,70**
22,03	20,43	31,58	37,09	21,13	12,70	23,55	25,64	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet								**12,70**
12,70	27,01	49,71	16,77	35,77	21,77	31,54	43,16	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**12,69**
24,71	24,53	43,29	22,10	26,85	12,69	26,39	32,78	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,69**
22,17	21,57	37,00	30,68	22,28	12,69	23,63	28,53	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**12,69**
23,56	17,83	25,13	13,46	21,44	12,69	19,77	26,81	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet								**12,69**
12,69	26,17	47,71	15,66	36,45	24,46	30,63	42,91	
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Walnüsse								**12,69**
26,34	26,83	40,46	12,69	30,05	21,72	26,93	33,91	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**12,69**
38,30	33,50	48,79	12,69	45,05	35,06	34,82	49,47	
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**12,69**
28,90	29,50	40,46	12,69	33,38	29,50	28,24	38,36	
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Walnüsse								**12,69**
22,06	22,83	40,46	12,69	26,72	22,83	22,98	29,47	
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse								**12,69**
29,76	30,83	40,46	12,69	35,05	28,39	30,88	36,13	
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**12,69**
31,47	30,83	40,46	12,69	36,72	29,50	32,19	40,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	30,61	33,50	48,79	12,69	35,05	32,83	30,88	38,36	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	24,63	24,17	32,13	12,69	28,38	18,39	24,30	29,47	**12,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	25,90	27,93	36,25	12,69	29,58	25,81	29,09	29,01	**12,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	28,47	27,93	36,25	12,69	32,08	27,47	31,06	35,68	**12,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	24,62	25,93	36,25	12,69	27,08	27,47	25,14	32,34	**12,69**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	14,36	15,93	36,25	12,69	17,08	17,47	17,24	19,01	**12,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	27,18	31,93	48,75	12,69	29,58	32,47	29,09	32,34	**12,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	38,72	31,93	48,75	12,69	44,58	35,81	35,01	49,01	**12,69**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	20,77	21,93	36,25	12,69	22,08	15,81	23,16	25,68	**12,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Roggenmehl	20,21	20,21	30,42	30,96	19,50	12,69	21,75	23,78	**12,69**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Cashewnuss	23,32	19,80	34,17	12,69	21,13	15,78	22,20	25,89	**12,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	23,63	21,55	22,08	33,18	22,83	12,69	24,38	23,78	**12,69**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	20,21	20,21	30,42	30,96	19,50	12,69	21,75	23,78	**12,69**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	23,63	21,55	22,08	33,18	22,83	12,69	24,38	23,78	**12,69**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	22,78	21,55	30,42	30,96	21,17	12,69	24,38	26,00	**12,69**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	23,32	19,80	34,17	12,69	21,13	15,78	22,20	25,89	**12,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Roggenmehl	22,78	21,55	30,42	30,96	21,17	12,69	24,38	26,00	**12,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	23,63	21,55	22,08	33,18	22,83	12,69	24,38	23,78	**12,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	23,63	21,55	22,08	33,18	22,83	12,69	24,38	23,78	**12,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Cashewnuss	23,39	23,76	35,54	12,69	26,53	17,41	24,14	27,73	**12,69**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Cashewnuss	25,67	23,82	37,42	12,69	28,95	17,26	26,43	30,53	**12,69**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Linsen reif gekocht	19,65	21,60	31,50	12,69	24,65	16,46	23,03	27,56	**12,69**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	19,65	21,60	31,50	12,69	24,65	16,46	23,03	27,56	**12,69**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	20,16	20,85	26,75	12,69	22,73	12,77	22,84	23,82	**12,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	29,14	34,85	51,75	12,69	32,73	34,43	32,71	37,16	**12,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	27,85	30,85	39,25	12,69	32,73	27,77	32,71	33,82	**12,69**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	22,73	24,85	39,25	12,69	25,23	17,77	26,79	30,49	**12,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	40,68	34,85	51,75	12,69	47,73	37,77	38,63	53,82	**12,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	30,42	30,85	39,25	12,69	35,23	29,43	34,68	40,49	**12,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	26,57	28,85	39,25	12,69	30,23	29,43	28,76	37,16	**12,69**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	15,44	16,69	35,50	12,69	20,13	19,00	18,32	22,00	**12,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	39,79	32,69	48,00	12,69	47,63	37,33	36,08	52,00	**12,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	28,26	32,69	48,00	12,69	32,63	34,00	30,16	35,33	**12,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	26,97	28,69	35,50	12,69	32,63	27,33	30,16	32,00	**12,69**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	16,32	18,85	39,25	12,69	20,23	19,43	20,87	23,82	**12,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	29,54	28,69	35,50	12,69	35,13	29,00	32,13	38,67	**12,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	21,85	22,69	35,50	12,69	25,13	17,33	24,24	28,67	**12,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	25,69	26,69	35,50	12,69	30,13	29,00	26,21	35,33	**12,69**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	21,87	23,52	35,08	12,69	22,73	14,99	23,50	27,16	**12,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	25,72	27,52	35,08	12,69	27,73	26,66	25,47	33,82	**12,69**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	15,46	17,52	35,08	12,69	17,73	16,66	17,58	20,49	**12,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	28,28	33,52	47,58	12,69	30,23	31,66	29,42	33,82	**12,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	39,82	33,52	47,58	12,69	45,23	34,99	35,34	50,49	**12,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	29,56	29,52	35,08	12,69	32,73	26,66	31,39	37,16	**12,69**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	28,87	24,08	37,54	19,96	24,48	12,69	24,99	32,37	**12,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	27,00	29,52	35,08	12,69	30,23	24,99	29,42	30,49	**12,69**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	23,32	19,80	34,17	12,69	21,13	15,78	22,20	25,89	**12,69**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	23,32	19,80	34,17	12,69	21,13	15,78	22,20	25,89	**12,69**
Tomaten + Lupinen + Erbsen grün gekocht	15,11	23,63	25,00	12,69	18,38	17,11	17,38	23,80	**12,69**
Lupinen + Tomaten + Erbsen grün gekocht	15,11	23,63	25,00	12,69	18,38	17,11	17,38	23,80	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	23,87	24,15	31,50	12,69	27,58	18,44	23,53	28,53	**12,69**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	23,32	19,80	34,17	12,69	21,13	15,78	22,20	25,89	**12,69**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Mais-Mehl	23,32	19,80	34,17	12,69	21,13	15,78	22,20	25,89	**12,69**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	23,99	23,51	39,21	12,69	27,25	22,09	25,16	29,96	**12,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	21,02	22,85	35,08	12,69	22,73	14,43	22,84	26,04	**12,69**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	14,61	16,85	35,08	12,69	17,73	16,10	16,92	19,38	**12,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	38,97	32,85	47,58	12,69	45,23	34,43	34,68	49,38	**12,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	27,43	32,85	47,58	12,69	30,23	31,10	28,76	32,71	**12,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	26,15	28,85	35,08	12,69	30,23	24,43	28,76	29,38	**12,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	24,86	26,85	35,08	12,69	27,73	26,10	24,82	32,71	**12,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	28,71	28,85	35,08	12,69	32,73	26,10	30,74	36,04	**12,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	22,78	20,21	26,25	40,96	21,17	12,69	24,38	23,78	**12,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	28,28	28,85	35,08	12,69	31,90	26,66	30,08	36,04	**12,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	24,44	26,85	35,08	12,69	26,90	26,66	24,16	32,71	**12,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	25,72	28,85	35,08	12,69	29,40	24,99	28,11	29,38	**12,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	27,00	32,85	47,58	12,69	29,40	31,66	28,11	32,71	**12,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	38,54	32,85	47,58	12,69	44,40	34,99	34,03	49,38	**12,69**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	14,18	16,85	35,08	12,69	16,90	16,66	16,26	19,38	**12,69**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	20,59	22,85	35,08	12,69	21,90	14,99	22,18	26,04	**12,69**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	27,59	23,41	37,54	19,96	23,64	12,69	23,67	31,26	**12,69**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	23,41	22,65	38,46	20,89	23,72	12,69	22,93	29,30	**12,69**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	21,02	22,19	35,08	12,69	22,73	16,66	23,50	27,16	**12,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**12,69**
38,97	32,19	47,58	12,69	45,23	36,66	35,34	50,49
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**12,69**
26,15	28,19	35,08	12,69	30,23	26,66	29,42	30,49
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**12,69**
24,86	26,19	35,08	12,69	27,73	28,32	25,47	33,82
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**12,69**
14,61	16,19	35,08	12,69	17,73	18,32	17,58	20,49
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**12,69**
28,71	28,19	35,08	12,69	32,73	28,32	31,39	37,16
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**12,69**
27,43	32,19	47,58	12,69	30,23	33,32	29,42	33,82
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Tomaten							**12,69**
15,11	23,63	25,00	12,69	18,38	17,11	17,38	23,80
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Tomaten							**12,69**
19,65	21,60	31,50	12,69	24,65	16,46	23,03	27,56
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**12,69**
15,11	23,63	25,00	12,69	18,38	17,11	17,38	23,80
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Lupinen							**12,69**
15,11	23,63	25,00	12,69	18,38	17,11	17,38	23,80
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**12,69**
19,65	21,60	31,50	12,69	24,65	16,46	23,03	27,56
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Tomaten							**12,69**
15,11	23,63	25,00	12,69	18,38	17,11	17,38	23,80
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**12,69**
15,94	16,45	29,71	14,13	18,69	12,69	16,91	23,26
Linsen reif gekocht + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,69**
19,65	21,60	31,50	12,69	24,65	16,46	23,03	27,56
Tomaten + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,69**
19,65	21,60	31,50	12,69	24,65	16,46	23,03	27,56
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**12,69**
23,97	23,39	39,08	12,69	26,89	21,78	25,11	29,72
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,69**
24,98	25,41	33,75	22,01	26,68	12,69	25,61	28,86
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,69**
23,70	25,41	46,25	18,68	24,18	12,69	25,61	32,19

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,85	23,41	46,25	18,68	21,68	12,69	21,66	28,86	**12,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	39,39	32,19	47,58	12,69	46,07	36,66	35,34	51,60	**12,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	26,57	28,19	35,08	12,69	31,07	26,66	29,42	31,60	**12,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	29,14	28,19	35,08	12,69	33,57	28,32	31,39	38,27	**12,69**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	15,03	16,19	35,08	12,69	18,57	18,32	17,58	21,60	**12,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	27,85	32,19	47,58	12,69	31,07	33,32	29,42	34,93	**12,69**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	25,29	26,19	35,08	12,69	28,57	28,32	25,47	34,93	**12,69**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	24,09	28,47	26,83	12,71	27,90	12,69	27,83	25,58	**12,69**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	21,44	22,19	35,08	12,69	23,57	16,66	23,50	28,27	**12,69**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	29,29	24,08	33,38	21,07	25,31	12,69	24,99	31,26	**12,69**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,58	26,85	51,75	12,69	30,23	21,10	33,37	38,27	**12,69**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,17	20,85	39,25	12,69	20,23	12,77	19,55	24,93	**12,69**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,02	22,85	39,25	12,69	22,73	12,77	23,50	28,27	**12,69**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,45	18,85	39,25	12,69	22,73	17,77	23,50	28,27	**12,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,50	24,21	42,92	14,29	26,17	12,69	25,04	29,33	**12,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,74	18,85	39,25	12,69	25,23	17,77	23,50	31,60	**12,69**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	22,78	21,55	30,42	30,96	21,17	12,69	24,38	26,00	**12,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Haselnüsse	22,78	21,55	30,42	30,96	21,17	12,69	24,38	26,00	**12,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Gerstenmehl	20,21	20,21	30,42	30,96	19,50	12,69	21,75	23,78	**12,69**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	20,21	20,21	30,42	30,96	19,50	12,69	21,75	23,78	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	21,30	22,81	39,83	12,69	25,91	22,88	22,22	28,53	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	30,71	30,81	39,83	12,69	35,91	29,55	31,43	39,64	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	25,58	26,81	39,83	12,69	29,24	21,77	26,16	32,98	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,85	33,48	48,17	12,69	34,24	32,88	30,11	37,42	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	37,54	33,48	48,17	12,69	44,24	35,11	34,06	48,53	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	28,14	29,48	39,83	12,69	32,58	29,55	27,48	37,42	**12,69**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,00	30,81	39,83	12,69	34,24	28,44	30,11	35,20	**12,69**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,21	20,21	30,42	30,96	19,50	12,69	21,75	23,78	**12,69**
Haselnüsse + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,78	21,55	30,42	30,96	21,17	12,69	24,38	26,00	**12,69**
Roggenmehl + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,78	21,55	30,42	30,96	21,17	12,69	24,38	26,00	**12,69**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,63	21,55	22,08	33,18	22,83	12,69	24,38	23,78	**12,69**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,21	20,21	30,42	30,96	19,50	12,69	21,75	23,78	**12,69**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,63	21,55	22,08	33,18	22,83	12,69	24,38	23,78	**12,69**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	22,03	23,14	39,38	21,00	23,75	12,68	24,28	31,67	**12,68**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen	21,71	24,61	34,58	19,67	20,63	12,68	21,01	26,58	**12,68**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	24,93	22,53	32,54	15,38	25,08	12,68	23,61	27,57	**12,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,68	20,37	35,33	19,03	21,89	12,68	21,46	27,82	**12,68**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,43	25,07	41,00	16,50	24,15	12,68	25,48	32,02	**12,68**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,03	23,14	39,38	21,00	23,75	12,68	24,28	31,67	**12,68**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	28,71	25,07	28,50	19,83	26,65	12,68	25,48	28,69	**12,68**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,59	23,07	41,00	16,50	21,65	12,68	21,53	28,69	**12,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,08	22,72	38,13	12,68	25,85	21,59	26,19	29,81	**12,68**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	22,03	23,59	36,04	12,68	24,67	19,28	25,53	28,01	**12,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,80	22,05	38,13	12,68	24,18	21,59	24,22	28,70	**12,68**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	23,30	24,88	44,58	12,68	27,76	17,68	26,53	30,22	**12,68**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	22,02	24,88	44,58	12,68	25,26	19,34	24,55	30,22	**12,68**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	25,87	26,88	44,58	12,68	27,76	19,34	28,50	33,56	**12,68**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	28,43	30,88	57,08	12,68	35,26	27,68	38,37	43,56	**12,68**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	23,30	22,88	44,58	12,68	27,76	24,34	28,50	33,56	**12,68**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	24,59	22,88	44,58	12,68	30,26	24,34	28,50	36,89	**12,68**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	23,91	25,35	40,00	19,62	26,33	12,68	25,17	29,96	**12,68**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	23,91	25,35	40,00	19,62	26,33	12,68	25,17	29,96	**12,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	23,91	25,35	40,00	19,62	26,33	12,68	25,17	29,96	**12,68**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	20,37	20,67	41,29	12,68	21,94	18,10	23,48	26,31	**12,68**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**12,68**
22,86	23,08	25,25	14,69	25,90	12,68	23,21	24,53	
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**12,68**
24,60	26,25	36,04	12,68	26,33	24,84	25,53	34,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**12,68**
22,23	22,72	38,13	12,68	25,02	21,04	25,53	27,59	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam								**12,68**
23,91	25,35	40,00	19,62	26,33	12,68	25,17	29,96	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa								**12,68**
18,38	18,72	38,13	12,68	20,85	18,26	21,59	24,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hafer								**12,68**
20,52	20,72	38,13	12,68	22,52	17,71	23,56	26,48	
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**12,68**
26,00	26,07	44,46	13,04	23,83	12,68	25,97	31,68	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**12,68**
23,00	24,07	36,13	15,27	22,99	12,68	22,03	26,12	
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**12,68**
23,43	24,73	44,46	13,04	22,16	12,68	23,34	29,46	
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**12,68**
19,59	22,73	44,46	13,04	19,66	12,68	19,39	26,12	
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**12,68**
26,85	26,07	36,13	15,27	25,49	12,68	25,97	29,46	
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**12,68**
24,71	24,73	31,96	16,38	24,66	12,68	23,34	26,12	
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**12,68**
22,15	24,07	44,46	13,04	21,33	12,68	22,03	28,34	
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**12,68**
27,28	26,07	31,96	16,38	26,33	12,68	25,97	28,34	
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**12,68**
28,13	26,07	23,63	18,60	27,99	12,68	25,97	26,12	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht								**12,68**
19,66	19,39	33,96	12,68	21,68	16,04	22,24	24,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh								**12,68**
26,50	24,05	42,29	12,68	30,02	24,37	27,51	34,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,68**
22,65	24,05	42,29	12,68	25,02	23,26	25,53	28,70	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	22,97	25,15	39,75	21,28	25,23	12,67	25,53	30,24	**12,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	23,43	25,43	49,13	22,70	26,07	12,67	25,95	32,38	**12,67**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	23,33	25,73	36,25	12,67	26,50	19,33	27,24	25,67	**12,67**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Mandeln	19,91	21,73	36,25	12,67	21,50	12,67	23,29	23,44	**12,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	23,33	21,07	27,92	41,67	21,50	12,67	25,92	22,33	**12,67**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	25,04	25,73	36,25	12,67	28,17	20,44	28,55	30,11	**12,67**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Mandeln	15,64	17,73	36,25	12,67	18,17	13,78	19,34	19,00	**12,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	22,48	27,73	48,75	14,11	26,50	12,67	25,92	29,00	**12,67**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	31,88	28,40	44,58	12,67	36,50	26,00	31,18	39,00	**12,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	25,04	29,07	48,75	14,11	28,17	12,67	28,55	31,22	**12,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	25,90	29,07	40,42	16,33	29,83	12,67	28,55	29,00	**12,67**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	24,19	28,40	44,58	12,67	26,50	23,78	27,24	27,89	**12,67**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	22,48	24,40	36,25	12,67	24,83	20,44	24,61	27,89	**12,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,50	21,20	40,67	12,67	25,83	21,30	24,08	33,56	**12,67**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,35	29,20	53,17	12,67	30,83	24,63	33,95	40,22	**12,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,22	23,20	40,67	12,67	23,33	14,63	22,11	26,89	**12,67**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,22	21,20	40,67	12,67	23,33	21,30	24,08	30,22	**12,67**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,79	25,20	40,67	12,67	23,33	16,30	24,08	30,22	**12,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,67**
20,94	23,20	40,67	12,67	20,83	16,30	20,13	26,89
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**12,67**
20,66	21,40	38,17	12,67	22,65	16,10	23,12	25,51
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Cashewnuss							**12,67**
22,18	21,44	39,42	12,67	24,27	16,00	24,64	27,38
Erbsen grün gekocht + Miso + Cashewnuss							**12,67**
24,32	23,75	40,58	12,67	28,92	22,97	26,49	32,38
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**12,67**
20,66	21,40	38,17	12,67	22,65	16,10	23,12	25,51
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**12,67**
22,18	21,44	39,42	12,67	24,27	16,00	24,64	27,38
Miso + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**12,67**
24,32	23,75	40,58	12,67	28,92	22,97	26,49	32,38
Buchweizen + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**12,67**
20,09	18,53	28,17	12,67	20,83	12,97	20,79	22,44
Hirse gekocht + Kakao + Dinkel ungekocht							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	25,83	15,19	27,37	29,11
Hirse gekocht + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**12,67**
20,09	18,53	28,17	12,67	20,83	12,97	20,79	22,44
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**12,67**
26,92	27,87	44,83	12,67	29,17	27,41	27,37	33,56
Hirse gekocht + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**12,67**
18,38	17,20	36,50	12,67	20,83	17,41	19,47	24,67
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**12,67**
20,94	18,53	28,17	12,67	22,50	12,97	20,79	24,67
Kakao + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	25,83	15,19	27,37	29,11
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,67**
34,62	27,87	44,83	12,67	39,17	29,63	31,32	44,67
Hirse gekocht + Hafer + Amaranth, ungekocht							**12,67**
22,65	21,20	36,50	12,67	24,17	16,30	23,42	29,11
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**12,67**
20,94	18,53	28,17	12,67	22,50	12,97	20,79	24,67
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**12,67**
13,96	22,79	23,46	12,67	16,10	15,78	15,90	21,43

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**12,67**
13,91	22,43	23,08	12,67	15,03	14,84	15,74	20,73
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Miso							**12,67**
22,33	22,77	35,00	12,67	25,20	19,77	24,30	25,89
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**12,67**
23,90	22,92	43,42	12,67	24,10	17,38	26,26	29,00
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**12,67**
17,30	18,33	35,71	14,99	19,68	12,67	21,01	26,13
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**12,67**
23,04	21,59	39,25	12,67	21,60	14,61	22,97	25,67
Kakao + Quinoa + Hirse gekocht							**12,67**
20,94	22,53	44,83	12,67	24,17	19,63	26,05	29,11
Miso + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**12,67**
22,33	22,77	35,00	12,67	25,20	19,77	24,30	25,89
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
27,78	30,53	44,83	12,67	27,50	24,08	27,37	31,33
Haselnüsse + Quinoa + Hirse gekocht							**12,67**
19,23	19,87	36,50	12,67	19,17	14,08	19,47	22,44
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
29,49	33,20	53,17	12,67	32,50	29,63	33,95	38,00
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**12,67**
20,66	21,40	38,17	12,67	22,65	16,10	23,12	25,51
Pistazien roh + Miso + Reis halbpoliert gegart							**12,67**
22,33	22,77	35,00	12,67	25,20	19,77	24,30	25,89
Amaranth, ungekocht + Hafer + Hirse gekocht							**12,67**
22,65	21,20	36,50	12,67	24,17	16,30	23,42	29,11
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**12,67**
20,66	21,40	38,17	12,67	22,65	16,10	23,12	25,51
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	27,87	44,83	12,67	27,50	27,41	27,37	31,33
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
32,91	29,20	44,83	12,67	35,83	26,30	28,68	40,22
Buchweizen + Quinoa + Hirse gekocht							**12,67**
17,52	17,20	36,50	12,67	19,17	17,41	19,47	22,44
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,92	27,87	44,83	12,67	29,17	27,41	27,37	33,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Hirse gekocht							**12,67**
18,38	17,20	36,50	12,67	20,83	17,41	19,47	24,67
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
34,62	27,87	44,83	12,67	39,17	29,63	31,32	44,67
Gerstenmehl + Hafer + Hirse gekocht							**12,67**
20,94	22,53	36,50	12,67	20,83	12,97	20,79	24,67
Kakao + Hafer + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	26,53	44,83	12,67	27,50	18,52	30,00	33,56
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
33,76	27,87	44,83	12,67	37,50	29,63	31,32	42,44
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
33,76	29,20	44,83	12,67	37,50	25,19	30,00	40,22
Buchweizen + Hafer + Hirse gekocht							**12,67**
21,79	21,20	36,50	12,67	22,50	16,30	23,42	26,89
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	29,20	44,83	12,67	27,50	22,97	26,05	29,11
Haselnüsse + Hafer + Hirse gekocht							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	22,50	12,97	23,42	26,89
Bulgur, trocken + Quinoa + Hirse gekocht							**12,67**
17,52	18,53	36,50	12,67	19,17	12,97	18,16	20,22
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
37,18	33,20	53,17	12,67	42,50	31,86	37,89	49,11
Gerstenmehl + Quinoa + Hirse gekocht							**12,67**
16,67	18,53	36,50	12,67	17,50	14,08	16,84	20,22
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
35,47	30,53	44,83	12,67	37,50	26,30	31,32	42,44
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	29,20	44,83	12,67	25,83	24,08	24,74	29,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Hirse gekocht							**12,67**
30,34	30,53	44,83	12,67	34,17	26,30	35,26	40,22
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
20,94	18,53	28,17	12,67	22,50	12,97	20,79	24,67
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
28,63	30,53	44,83	12,67	32,50	25,19	33,95	35,78
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	26,53	36,50	12,67	27,50	18,52	26,05	26,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	25,20	36,50	12,67	29,17	22,97	27,37	31,33
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	25,20	36,50	12,67	27,50	22,97	27,37	29,11
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
20,09	18,53	28,17	12,67	20,83	12,97	20,79	22,44
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Hirse gekocht							**12,67**
27,78	29,20	44,83	12,67	30,83	26,30	31,32	38,00
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
24,36	26,53	36,50	12,67	25,83	19,63	24,74	26,89
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**12,67**
20,66	21,40	38,17	12,67	22,65	16,10	23,12	25,51
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
20,94	18,53	28,17	12,67	22,50	12,97	20,79	24,67
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**12,67**
33,76	29,20	44,83	12,67	37,50	25,19	30,00	40,22
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**12,67**
20,66	21,40	38,17	12,67	22,65	16,10	23,12	25,51
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,67**
20,09	18,53	28,17	12,67	20,83	12,97	20,79	22,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**12,67**
26,92	26,53	36,50	12,67	29,17	19,63	27,37	31,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**12,67**
24,36	25,20	36,50	12,67	25,83	19,63	23,42	29,11
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	27,50	20,74	26,05	31,33
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
28,63	27,87	36,50	12,67	29,17	20,74	28,68	33,56
Walnüsse + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**12,67**
22,18	21,44	39,42	12,67	24,27	16,00	24,64	27,38
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
30,34	30,53	44,83	12,67	34,17	26,30	35,26	40,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	26,53	36,50	12,67	27,50	18,52	26,05	26,89
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,92	25,20	36,50	12,67	29,17	24,08	28,68	33,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
27,78	25,20	36,50	12,67	30,83	24,08	28,68	35,78
Quinoa + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**12,67**
17,52	18,53	36,50	12,67	19,17	12,97	18,16	20,22
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,92	26,53	36,50	12,67	29,17	19,63	27,37	31,33
Hafer + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**12,67**
20,94	22,53	36,50	12,67	20,83	12,97	20,79	24,67
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,92	27,87	36,50	12,67	27,50	19,63	27,37	29,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	27,50	20,74	26,05	31,33
Kakao + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	25,83	15,19	27,37	29,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**12,67**
23,50	25,20	36,50	12,67	24,17	20,74	22,11	29,11
Hafer + Kakao + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	26,53	44,83	12,67	27,50	18,52	30,00	33,56
Quinoa + Kakao + Hirse gekocht							**12,67**
20,94	22,53	44,83	12,67	24,17	19,63	26,05	29,11
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Hirse gekocht							**12,67**
37,18	33,20	53,17	12,67	42,50	31,86	37,89	49,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Hirse gekocht							**12,67**
29,49	33,20	53,17	12,67	32,50	29,63	33,95	38,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**12,67**
24,36	26,53	36,50	12,67	25,83	19,63	24,74	26,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	29,20	44,83	12,67	25,83	24,08	24,74	29,11
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**12,67**
32,91	29,20	44,83	12,67	35,83	26,30	28,68	40,22
Quinoa + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**12,67**
16,67	18,53	36,50	12,67	17,50	14,08	16,84	20,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	29,20	44,83	12,67	27,50	22,97	26,05	29,11
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Hirse gekocht							**12,67**
35,47	30,53	44,83	12,67	37,50	26,30	31,32	42,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Hirse gekocht							**12,67**
26,92	27,87	36,50	12,67	27,50	19,63	27,37	29,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
27,78	25,20	36,50	12,67	30,83	24,08	28,68	35,78
Quinoa + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,67**
17,52	17,20	36,50	12,67	19,17	17,41	19,47	22,44
Dinkel ungekocht + Kakao + Hirse gekocht							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	25,83	15,19	27,37	29,11
Hafer + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
22,65	21,20	36,50	12,67	24,17	16,30	23,42	29,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
26,92	27,87	44,83	12,67	29,17	27,41	27,37	33,56
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
34,62	27,87	44,83	12,67	39,17	29,63	31,32	44,67
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
24,36	25,20	36,50	12,67	25,83	19,63	23,42	29,11
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
18,38	17,20	36,50	12,67	20,83	17,41	19,47	24,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	23,87	36,50	12,67	27,50	24,08	24,74	33,56
Quinoa + Haselnüsse + Hirse gekocht							**12,67**
19,23	19,87	36,50	12,67	19,17	14,08	19,47	22,44
Hafer + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,67**
21,79	21,20	36,50	12,67	22,50	16,30	23,42	26,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,67**
26,92	25,20	36,50	12,67	29,17	24,08	28,68	33,56
Hafer + Haselnüsse + Hirse gekocht							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	22,50	12,97	23,42	26,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,67**
24,36	23,87	36,50	12,67	25,83	24,08	24,74	31,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	25,20	36,50	12,67	27,50	22,97	27,37	29,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	27,87	44,83	12,67	27,50	27,41	27,37	31,33
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,67**
33,76	27,87	44,83	12,67	37,50	29,63	31,32	42,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Hirse gekocht							**12,67**
27,78	30,53	44,83	12,67	27,50	24,08	27,37	31,33
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
27,78	29,20	44,83	12,67	30,83	26,30	31,32	38,00
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
25,21	23,87	36,50	12,67	27,50	24,08	24,74	33,56
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
24,36	23,87	36,50	12,67	25,83	24,08	24,74	31,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Hirse gekocht							**12,67**
28,63	30,53	44,83	12,67	32,50	25,19	33,95	35,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	25,83	20,74	24,74	31,33
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
23,50	25,20	36,50	12,67	24,17	20,74	22,11	29,11
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	25,83	20,74	24,74	31,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,67**
26,07	25,20	36,50	12,67	29,17	22,97	27,37	31,33
Cashewnuss + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**12,67**
22,18	21,44	39,42	12,67	24,27	16,00	24,64	27,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Hirse gekocht							**12,67**
28,63	27,87	36,50	12,67	29,17	20,74	28,68	33,56
Miso + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**12,67**
24,32	23,75	40,58	12,67	28,92	22,97	26,49	32,38
Cashewnuss + Miso + Erbsen grün gekocht							**12,67**
24,32	23,75	40,58	12,67	28,92	22,97	26,49	32,38
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Miso							**12,67**
24,32	23,75	40,58	12,67	28,92	22,97	26,49	32,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Miso							**12,67**
24,90	25,44	35,00	12,67	26,87	25,32	24,30	32,56
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Miso							**12,67**
24,32	23,75	40,58	12,67	28,92	22,97	26,49	32,38
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**12,67**
24,90	25,44	35,00	12,67	26,87	25,32	24,30	32,56
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Miso							**12,67**
22,33	22,77	35,00	12,67	25,20	19,77	24,30	25,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**12,67**
18,16	17,93	39,08	12,67	18,75	14,26	20,92	20,11
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**12,67**
20,73	20,60	39,08	12,67	20,42	19,82	20,92	26,78
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**12,67**
24,90	25,44	35,00	12,67	26,87	25,32	24,30	32,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Reis halbpoliert gegart							**12,67**
24,90	25,44	35,00	12,67	26,87	25,32	24,30	32,56
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**12,67**
22,19	20,92	39,25	12,67	21,60	14,05	22,32	24,56
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**12,67**
21,76	20,92	39,25	12,67	20,77	14,61	21,66	24,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**12,67**
28,22	28,83	37,92	12,67	32,69	30,90	29,28	39,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht							**12,67**
25,66	26,16	37,92	12,67	31,03	25,34	29,28	32,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
24,04	25,69	31,92	12,67	26,78	21,29	23,95	29,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
25,75	29,69	40,25	12,67	28,45	24,62	26,58	29,71
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
28,03	29,75	42,13	12,67	30,88	24,47	28,87	32,51
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
33,44	29,69	40,25	12,67	38,45	26,84	30,53	40,82
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
35,72	29,75	42,13	12,67	40,88	26,69	32,82	43,62
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
24,89	27,03	31,92	12,67	28,45	20,18	26,58	27,49
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
27,18	27,09	33,79	12,67	30,88	20,03	28,87	30,29
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
26,60	27,03	31,92	12,67	30,12	21,29	27,89	31,93
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
26,32	25,75	33,79	12,67	29,21	21,14	26,24	32,51
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**12,67**
17,20	19,03	31,92	12,67	20,12	14,62	18,68	20,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**12,67**
23,76	23,09	33,79	12,67	25,88	13,36	24,92	28,07
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**12,67**
21,47	23,03	31,92	12,67	23,45	13,51	22,63	25,27
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**12,67**
19,48	19,09	33,79	12,67	22,54	14,47	20,97	23,62
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**12,67**
28,88	27,09	33,79	12,67	32,54	21,14	30,18	34,73
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**12,67**
22,19	20,25	39,25	12,67	21,60	16,27	22,97	25,67
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**12,67**
22,62	20,25	39,25	12,67	22,43	16,27	22,97	26,78
Hirse gekocht + Quinoa + Bulgur, trocken							**12,67**
17,52	18,53	36,50	12,67	19,17	12,97	18,16	20,22
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**12,67**
24,36	25,20	36,50	12,67	25,83	19,63	23,42	29,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**12,67**
26,07	29,20	44,83	12,67	27,50	22,97	26,05	29,11
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**12,67**
26,92	26,53	36,50	12,67	29,17	19,63	27,37	31,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**12,67**
24,36	25,20	36,50	12,67	25,83	19,63	23,42	29,11
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**12,67**
26,07	29,20	44,83	12,67	27,50	22,97	26,05	29,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**12,67**
25,21	26,53	36,50	12,67	27,50	18,52	26,05	26,89
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**12,67**
33,76	29,20	44,83	12,67	37,50	25,19	30,00	40,22
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**12,67**
33,76	29,20	44,83	12,67	37,50	25,19	30,00	40,22
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**12,67**
25,21	26,53	36,50	12,67	27,50	18,52	26,05	26,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**12,67**
26,92	26,53	36,50	12,67	29,17	19,63	27,37	31,33
Quinoa + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**12,67**
17,52	18,53	36,50	12,67	19,17	12,97	18,16	20,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,78	25,20	36,50	12,67	30,83	24,08	28,68	35,78	**12,67**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,92	26,53	36,50	12,67	29,17	19,63	27,37	31,33	**12,67**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,07	26,53	36,50	12,67	27,50	20,74	26,05	31,33	**12,67**
Hirse gekocht + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	30,53	44,83	12,67	34,17	26,30	35,26	40,22	**12,67**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,63	27,87	36,50	12,67	29,17	20,74	28,68	33,56	**12,67**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Walnüsse	22,18	21,44	39,42	12,67	24,27	16,00	24,64	27,38	**12,67**
Hirse gekocht + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,92	25,20	36,50	12,67	29,17	24,08	28,68	33,56	**12,67**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,92	26,53	36,50	12,67	29,17	19,63	27,37	31,33	**12,67**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Walnüsse	22,18	21,44	39,42	12,67	24,27	16,00	24,64	27,38	**12,67**
Buchweizen + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,92	25,20	36,50	12,67	29,17	24,08	28,68	33,56	**12,67**
Kakao + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,34	30,53	44,83	12,67	34,17	26,30	35,26	40,22	**12,67**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,63	27,87	36,50	12,67	29,17	20,74	28,68	33,56	**12,67**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,07	26,53	36,50	12,67	27,50	20,74	26,05	31,33	**12,67**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,78	25,20	36,50	12,67	30,83	24,08	28,68	35,78	**12,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,39	31,19	34,58	12,67	36,01	30,30	32,48	35,22	**12,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,70	21,19	22,08	12,67	26,01	15,30	22,61	25,22	**12,67**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,56	20,69	19,96	13,44	23,18	12,67	21,69	24,92	**12,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,11	29,19	34,58	12,67	33,51	31,97	28,53	38,56	**12,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,21	35,19	47,08	12,67	51,01	40,30	38,40	55,22	**12,67**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,26	25,19	34,58	12,67	28,51	20,30	26,56	31,89	**12,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,68	35,19	47,08	12,67	36,01	36,97	32,48	38,56	**12,67**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,85	19,19	34,58	12,67	23,51	21,97	20,64	25,22	**12,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,96	31,19	34,58	12,67	38,51	31,97	34,45	41,89	**12,67**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Pistazien roh	22,33	22,77	35,00	12,67	25,20	19,77	24,30	25,89	**12,67**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	22,33	22,77	35,00	12,67	25,20	19,77	24,30	25,89	**12,67**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	23,50	23,87	40,67	12,67	22,50	13,52	24,08	26,89	**12,67**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	19,66	21,87	40,67	12,67	20,00	13,52	20,13	23,56	**12,67**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	26,07	27,87	53,17	12,67	30,00	21,86	33,95	36,89	**12,67**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	20,94	19,87	40,67	12,67	22,50	18,52	24,08	26,89	**12,67**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,44	20,33	35,71	18,32	22,18	12,67	21,67	27,24	**12,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	22,22	19,87	40,67	12,67	25,00	18,52	24,08	30,22	**12,67**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse	26,07	26,53	36,50	12,67	25,83	20,74	24,74	31,33	**12,67**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse	26,92	27,87	36,50	12,67	27,50	19,63	27,37	29,11	**12,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Haselnüsse	27,78	30,53	44,83	12,67	27,50	24,08	27,37	31,33	**12,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Kakao							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	25,83	15,19	27,37	29,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Haselnüsse							**12,67**
28,63	27,87	36,50	12,67	29,17	20,74	28,68	33,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Haselnüsse							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	25,83	20,74	24,74	31,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Haselnüsse							**12,67**
26,92	27,87	36,50	12,67	27,50	19,63	27,37	29,11
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**12,67**
27,78	30,53	44,83	12,67	27,50	24,08	27,37	31,33
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Haselnüsse							**12,67**
35,47	30,53	44,83	12,67	37,50	26,30	31,32	42,44
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**12,67**
35,47	30,53	44,83	12,67	37,50	26,30	31,32	42,44
Hafer + Hirse gekocht + Haselnüsse							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	22,50	12,97	23,42	26,89
Hirse gekocht + Quinoa + Haselnüsse							**12,67**
19,23	19,87	36,50	12,67	19,17	14,08	19,47	22,44
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**12,67**
28,63	27,87	36,50	12,67	29,17	20,74	28,68	33,56
Hirse gekocht + Hafer + Haselnüsse							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	22,50	12,97	23,42	26,89
Quinoa + Hirse gekocht + Haselnüsse							**12,67**
19,23	19,87	36,50	12,67	19,17	14,08	19,47	22,44
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**12,67**
25,21	29,20	44,83	12,67	25,83	24,08	24,74	29,11
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**12,67**
32,91	29,20	44,83	12,67	35,83	26,30	28,68	40,22
Quinoa + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**12,67**
16,67	18,53	36,50	12,67	17,50	14,08	16,84	20,22
Hafer + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**12,67**
20,94	22,53	36,50	12,67	20,83	12,97	20,79	24,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**12,67**
23,50	25,20	36,50	12,67	24,17	20,74	22,11	29,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	27,50	20,74	26,05	31,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**12,67**
25,21	29,20	44,83	12,67	25,83	24,08	24,74	29,11
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,67**
32,91	29,20	44,83	12,67	35,83	26,30	28,68	40,22
Hirse gekocht + Quinoa + Gerstenmehl							**12,67**
16,67	18,53	36,50	12,67	17,50	14,08	16,84	20,22
Hirse gekocht + Hafer + Gerstenmehl							**12,67**
20,94	22,53	36,50	12,67	20,83	12,97	20,79	24,67
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**12,67**
24,36	26,53	36,50	12,67	25,83	19,63	24,74	26,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**12,67**
24,36	26,53	36,50	12,67	25,83	19,63	24,74	26,89
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	27,50	20,74	26,05	31,33
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,67**
23,50	25,20	36,50	12,67	24,17	20,74	22,11	29,11
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,67**
25,00	25,15	45,50	12,67	28,39	24,01	26,73	33,36
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kakao							**12,67**
30,34	30,53	44,83	12,67	34,17	26,30	35,26	40,22
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**12,67**
29,49	33,20	53,17	12,67	32,50	29,63	33,95	38,00
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Kakao							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	25,83	15,19	27,37	29,11
Hafer + Hirse gekocht + Kakao							**12,67**
25,21	26,53	44,83	12,67	27,50	18,52	30,00	33,56
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**12,67**
28,63	30,53	44,83	12,67	32,50	25,19	33,95	35,78
Quinoa + Hirse gekocht + Kakao							**12,67**
20,94	22,53	44,83	12,67	24,17	19,63	26,05	29,11
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kakao							**12,67**
37,18	33,20	53,17	12,67	42,50	31,86	37,89	49,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kakao							**12,67**
29,49	33,20	53,17	12,67	32,50	29,63	33,95	38,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kakao							**12,67**
28,63	30,53	44,83	12,67	32,50	25,19	33,95	35,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Quinoa + Kakao							**12,67**
20,94	22,53	44,83	12,67	24,17	19,63	26,05	29,11
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**12,67**
27,78	29,20	44,83	12,67	30,83	26,30	31,32	38,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kakao							**12,67**
27,78	29,20	44,83	12,67	30,83	26,30	31,32	38,00
Hirse gekocht + Hafer + Kakao							**12,67**
25,21	26,53	44,83	12,67	27,50	18,52	30,00	33,56
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**12,67**
37,18	33,20	53,17	12,67	42,50	31,86	37,89	49,11
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**12,67**
30,34	30,53	44,83	12,67	34,17	26,30	35,26	40,22
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,92	27,87	44,83	12,67	29,17	27,41	27,37	33,56
Hirse gekocht + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
27,78	30,53	44,83	12,67	27,50	24,08	27,37	31,33
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,07	29,20	44,83	12,67	27,50	22,97	26,05	29,11
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
25,21	29,20	44,83	12,67	25,83	24,08	24,74	29,11
Kakao + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
29,49	33,20	53,17	12,67	32,50	29,63	33,95	38,00
Buchweizen + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,07	27,87	44,83	12,67	27,50	27,41	27,37	31,33
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,07	29,20	44,83	12,67	27,50	22,97	26,05	29,11
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,92	27,87	44,83	12,67	29,17	27,41	27,37	33,56
Hirse gekocht + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
33,76	27,87	44,83	12,67	37,50	29,63	31,32	42,44
Hirse gekocht + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
29,49	33,20	53,17	12,67	32,50	29,63	33,95	38,00
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
33,76	29,20	44,83	12,67	37,50	25,19	30,00	40,22
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
34,62	27,87	44,83	12,67	39,17	29,63	31,32	44,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
27,78	30,53	44,83	12,67	27,50	24,08	27,37	31,33
Hirse gekocht + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
37,18	33,20	53,17	12,67	42,50	31,86	37,89	49,11
Hirse gekocht + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,07	27,87	44,83	12,67	27,50	27,41	27,37	31,33
Hirse gekocht + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
35,47	30,53	44,83	12,67	37,50	26,30	31,32	42,44
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,67**
25,21	29,20	44,83	12,67	25,83	24,08	24,74	29,11
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
32,91	29,20	44,83	12,67	35,83	26,30	28,68	40,22
Buchweizen + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
24,36	23,87	36,50	12,67	25,83	24,08	24,74	31,33
Hirse gekocht + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
25,21	25,20	36,50	12,67	27,50	22,97	27,37	29,11
Kakao + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
27,78	29,20	44,83	12,67	30,83	26,30	31,32	38,00
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
24,36	25,20	36,50	12,67	25,83	19,63	23,42	29,11
Buchweizen + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
25,21	25,20	36,50	12,67	27,50	22,97	27,37	29,11
Hirse gekocht + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,92	27,87	36,50	12,67	27,50	19,63	27,37	29,11
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
25,21	23,87	36,50	12,67	27,50	24,08	24,74	33,56
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
25,21	26,53	36,50	12,67	27,50	18,52	26,05	26,89
Haselnüsse + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	25,83	20,74	24,74	31,33
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
24,36	26,53	36,50	12,67	25,83	19,63	24,74	26,89
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,07	25,20	36,50	12,67	29,17	22,97	27,37	31,33
Kakao + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
28,63	30,53	44,83	12,67	32,50	25,19	33,95	35,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,92	27,87	36,50	12,67	27,50	19,63	27,37	29,11
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
26,07	25,20	36,50	12,67	29,17	22,97	27,37	31,33
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
23,50	25,20	36,50	12,67	24,17	20,74	22,11	29,11
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
24,36	26,53	36,50	12,67	25,83	19,63	24,74	26,89
Hirse gekocht + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
28,63	30,53	44,83	12,67	32,50	25,19	33,95	35,78
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,67**
25,21	26,53	36,50	12,67	27,50	18,52	26,05	26,89
Miso + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,67**
24,90	25,44	35,00	12,67	26,87	25,32	24,30	32,56
Reis halbpoliert gegart + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,67**
24,90	25,44	35,00	12,67	26,87	25,32	24,30	32,56
Hirse gekocht + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
26,07	26,53	36,50	12,67	25,83	20,74	24,74	31,33
Hirse gekocht + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
27,78	29,20	44,83	12,67	30,83	26,30	31,32	38,00
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
25,21	23,87	36,50	12,67	27,50	24,08	24,74	33,56
Hirse gekocht + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
24,36	23,87	36,50	12,67	25,83	24,08	24,74	31,33
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
24,36	25,20	36,50	12,67	25,83	19,63	23,42	29,11
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,67**
23,50	25,20	36,50	12,67	24,17	20,74	22,11	29,11
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**12,67**
25,21	25,20	36,50	12,67	27,50	22,97	27,37	29,11
Hirse gekocht + Quinoa + Buchweizen							**12,67**
17,52	17,20	36,50	12,67	19,17	17,41	19,47	22,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Buchweizen							**12,67**
25,21	25,20	36,50	12,67	27,50	22,97	27,37	29,11
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Buchweizen							**12,67**
33,76	27,87	44,83	12,67	37,50	29,63	31,32	42,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	26,92	25,20	36,50	12,67	29,17	24,08	28,68	33,56	**12,67**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Buchweizen	20,09	18,53	28,17	12,67	20,83	12,97	20,79	22,44	**12,67**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	20,94	18,53	28,17	12,67	22,50	12,97	20,79	24,67	**12,67**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	25,21	23,87	36,50	12,67	27,50	24,08	24,74	33,56	**12,67**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht	26,07	25,20	36,50	12,67	29,17	22,97	27,37	31,33	**12,67**
Hafer + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	22,65	21,20	36,50	12,67	24,17	16,30	23,42	29,11	**12,67**
Quinoa + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	18,38	17,20	36,50	12,67	20,83	17,41	19,47	24,67	**12,67**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	34,62	27,87	44,83	12,67	39,17	29,63	31,32	44,67	**12,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Buchweizen	26,92	25,20	36,50	12,67	29,17	24,08	28,68	33,56	**12,67**
Quinoa + Hirse gekocht + Buchweizen	17,52	17,20	36,50	12,67	19,17	17,41	19,47	22,44	**12,67**
Hirse gekocht + Hafer + Buchweizen	21,79	21,20	36,50	12,67	22,50	16,30	23,42	26,89	**12,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Buchweizen	26,07	27,87	44,83	12,67	27,50	27,41	27,37	31,33	**12,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Buchweizen	24,36	23,87	36,50	12,67	25,83	24,08	24,74	31,33	**12,67**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Buchweizen	20,09	18,53	28,17	12,67	20,83	12,97	20,79	22,44	**12,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	26,92	27,87	44,83	12,67	29,17	27,41	27,37	33,56	**12,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	26,07	25,20	36,50	12,67	29,17	22,97	27,37	31,33	**12,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	25,21	23,87	36,50	12,67	27,50	24,08	24,74	33,56	**12,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	27,78	25,20	36,50	12,67	30,83	24,08	28,68	35,78	**12,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**12,67**
24,36	23,87	36,50	12,67	25,83	24,08	24,74	31,33
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,67**
20,94	18,53	28,17	12,67	22,50	12,97	20,79	24,67
Hafer + Hirse gekocht + Buchweizen							**12,67**
21,79	21,20	36,50	12,67	22,50	16,30	23,42	26,89
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,67**
27,78	25,20	36,50	12,67	30,83	24,08	28,68	35,78
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**12,67**
33,76	27,87	44,83	12,67	37,50	29,63	31,32	42,44
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**12,67**
26,07	27,87	44,83	12,67	27,50	27,41	27,37	31,33
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Hafer							**12,67**
22,65	21,20	36,50	12,67	24,17	16,30	23,42	29,11
Kakao + Hirse gekocht + Hafer							**12,67**
25,21	26,53	44,83	12,67	27,50	18,52	30,00	33,56
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Hafer							**12,67**
20,94	22,53	36,50	12,67	20,83	12,97	20,79	24,67
Haselnüsse + Hirse gekocht + Hafer							**12,67**
23,50	23,87	36,50	12,67	22,50	12,97	23,42	26,89
Buchweizen + Hirse gekocht + Hafer							**12,67**
21,79	21,20	36,50	12,67	22,50	16,30	23,42	26,89
Hirse gekocht + Buchweizen + Quinoa							**12,67**
17,52	17,20	36,50	12,67	19,17	17,41	19,47	22,44
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Hafer							**12,67**
22,65	21,20	36,50	12,67	24,17	16,30	23,42	29,11
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Hafer							**12,67**
20,94	22,53	36,50	12,67	20,83	12,97	20,79	24,67
Buchweizen + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
33,76	27,87	44,83	12,67	37,50	29,63	31,32	42,44
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Quinoa							**12,67**
17,52	18,53	36,50	12,67	19,17	12,97	18,16	20,22
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
34,62	27,87	44,83	12,67	39,17	29,63	31,32	44,67
Kakao + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,67**
37,18	33,20	53,17	12,67	42,50	31,86	37,89	49,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Quinoa	18,38	17,20	36,50	12,67	20,83	17,41	19,47	24,67	**12,67**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Quinoa	16,67	18,53	36,50	12,67	17,50	14,08	16,84	20,22	**12,67**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Quinoa	19,23	19,87	36,50	12,67	19,17	14,08	19,47	22,44	**12,67**
Kakao + Hirse gekocht + Quinoa	20,94	22,53	44,83	12,67	24,17	19,63	26,05	29,11	**12,67**
Hirse gekocht + Kakao + Hafer	25,21	26,53	44,83	12,67	27,50	18,52	30,00	33,56	**12,67**
Buchweizen + Hirse gekocht + Quinoa	17,52	17,20	36,50	12,67	19,17	17,41	19,47	22,44	**12,67**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Quinoa	18,38	17,20	36,50	12,67	20,83	17,41	19,47	24,67	**12,67**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Hafer	23,50	23,87	36,50	12,67	22,50	12,97	23,42	26,89	**12,67**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	33,76	29,20	44,83	12,67	37,50	25,19	30,00	40,22	**12,67**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	35,47	30,53	44,83	12,67	37,50	26,30	31,32	42,44	**12,67**
Hirse gekocht + Kakao + Quinoa	20,94	22,53	44,83	12,67	24,17	19,63	26,05	29,11	**12,67**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	32,91	29,20	44,83	12,67	35,83	26,30	28,68	40,22	**12,67**
Hirse gekocht + Buchweizen + Hafer	21,79	21,20	36,50	12,67	22,50	16,30	23,42	26,89	**12,67**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Quinoa	16,67	18,53	36,50	12,67	17,50	14,08	16,84	20,22	**12,67**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Quinoa	19,23	19,87	36,50	12,67	19,17	14,08	19,47	22,44	**12,67**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Quinoa	17,52	18,53	36,50	12,67	19,17	12,97	18,16	20,22	**12,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	23,52	24,55	45,00	22,74	25,33	12,66	25,44	31,20	**12,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	12,66	26,77	51,00	15,19	36,91	25,61	31,07	45,19	**12,66**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**12,66**
22,56	20,59	21,33	40,13	20,90	12,66	24,42	21,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**12,66**
21,70	22,53	25,63	13,12	24,17	12,66	22,20	23,48
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht							**12,66**
17,50	18,57	29,33	12,84	22,10	12,66	20,99	24,20
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**12,66**
17,50	18,57	29,33	12,84	22,10	12,66	20,99	24,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**12,66**
17,59	14,99	17,25	27,47	17,45	12,66	17,55	18,09
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**12,66**
17,50	18,57	29,33	12,84	22,10	12,66	20,99	24,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,66**
17,50	18,57	29,33	12,84	22,10	12,66	20,99	24,20
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso							**12,66**
17,59	14,99	17,25	27,47	17,45	12,66	17,55	18,09
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**12,66**
22,94	21,77	33,79	12,66	22,97	16,63	22,60	23,41
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,66**
25,33	20,50	25,75	12,66	21,09	12,88	21,05	25,43
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,66**
27,89	23,17	25,75	12,66	24,43	20,66	22,36	29,88
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**12,66**
25,50	24,43	33,79	12,66	24,63	22,19	22,60	30,08
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,66**
28,75	24,50	25,75	12,66	26,09	19,54	24,99	27,66
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,66**
37,29	27,17	34,08	12,66	36,09	26,21	28,94	40,99
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,66**
21,06	16,50	25,75	12,66	17,76	13,99	17,10	20,99
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,66**
29,60	27,17	34,08	12,66	26,09	23,99	24,99	29,88
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**12,66**
18,09	19,29	30,79	12,66	23,33	14,21	21,38	26,18
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,66**
30,46	24,50	25,75	12,66	27,76	20,66	26,31	32,10

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**12,66**
23,13	24,31	41,71	21,98	25,03	12,66	24,69	30,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**12,66**
17,59	14,99	17,25	27,47	17,45	12,66	17,55	18,09
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl							**12,66**
17,59	14,99	17,25	27,47	17,45	12,66	17,55	18,09
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,66**
19,32	15,76	17,17	38,02	17,61	12,66	20,15	18,47
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,66**
18,80	20,06	30,38	12,66	23,89	14,72	21,83	25,53
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,66**
17,50	18,57	29,33	12,84	22,10	12,66	20,99	24,20
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,66**
17,50	18,57	29,33	12,84	22,10	12,66	20,99	24,20
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,66**
17,59	14,99	17,25	27,47	17,45	12,66	17,55	18,09
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,66**
17,59	14,99	17,25	27,47	17,45	12,66	17,55	18,09
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,65**
13,25	12,65	14,67	14,76	13,98	12,96	14,70	16,41
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**12,65**
21,57	21,51	21,96	13,50	23,72	12,65	21,72	23,52
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**12,65**
12,65	28,27	57,79	17,90	36,33	23,66	32,43	45,59
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**12,65**
12,65	26,27	46,63	14,88	36,68	25,36	32,00	44,40
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**12,64**
25,61	26,92	34,42	12,64	28,83	21,74	27,81	32,12
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**12,64**
29,46	30,92	34,42	12,64	33,83	33,41	29,78	38,79
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**12,64**
32,02	36,92	46,92	12,64	36,33	38,41	33,73	38,79
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**12,64**
43,56	36,92	46,92	12,64	51,33	41,74	39,65	55,46

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	33,30	32,92	34,42	12,64	38,83	33,41	35,70	42,12	**12,64**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	19,20	20,92	34,42	12,64	23,83	23,41	21,89	25,46	**12,64**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	23,05	22,92	21,92	12,64	26,33	16,74	23,86	25,46	**12,64**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	30,74	32,92	34,42	12,64	36,33	31,74	33,73	35,46	**12,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	16,90	18,28	29,83	12,64	21,80	13,08	20,47	23,89	**12,64**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	16,90	18,28	29,83	12,64	21,80	13,08	20,47	23,89	**12,64**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	24,54	25,57	36,75	12,64	27,97	25,58	25,59	35,78	**12,64**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Roggenmehl	21,97	22,91	36,75	12,64	26,30	20,02	25,59	29,11	**12,64**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	21,97	22,91	36,75	12,64	26,30	20,02	25,59	29,11	**12,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	24,54	25,57	36,75	12,64	27,97	25,58	25,59	35,78	**12,64**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	16,19	25,25	25,58	12,64	18,00	18,76	18,51	24,11	**12,64**
Lupinen + Spitzkohl + Linsen reif gekocht	16,19	25,25	25,58	12,64	18,00	18,76	18,51	24,11	**12,64**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht	19,67	21,59	31,67	12,64	24,85	16,57	23,16	27,73	**12,64**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Spitzkohl	16,19	25,25	25,58	12,64	18,00	18,76	18,51	24,11	**12,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	19,67	21,59	31,67	12,64	24,85	16,57	23,16	27,73	**12,64**
Spitzkohl + Lupinen + Linsen reif gekocht	16,19	25,25	25,58	12,64	18,00	18,76	18,51	24,11	**12,64**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	16,90	18,28	29,83	12,64	21,80	13,08	20,47	23,89	**12,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,64**
24,54	25,57	36,75	12,64	27,97	25,58	25,59	35,78
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**12,64**
16,90	18,28	29,83	12,64	21,80	13,08	20,47	23,89
Pistazien roh + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,64**
21,97	22,91	36,75	12,64	26,30	20,02	25,59	29,11
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Erbsen grün gekocht							**12,64**
15,13	23,61	25,17	12,64	18,58	17,22	17,51	23,98
Roggenmehl + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**12,64**
21,97	22,91	36,75	12,64	26,30	20,02	25,59	29,11
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**12,64**
15,13	23,61	25,17	12,64	18,58	17,22	17,51	23,98
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**12,64**
24,54	25,57	36,75	12,64	27,97	25,58	25,59	35,78
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**12,64**
27,63	31,07	30,92	12,64	31,68	16,63	30,20	29,93
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**12,64**
13,97	22,29	23,21	12,64	14,55	14,04	15,26	19,29
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**12,64**
20,33	20,57	40,83	12,64	21,93	18,24	23,18	26,26
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**12,64**
20,33	20,48	41,00	12,64	21,67	17,90	23,14	25,79
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**12,64**
28,53	25,68	25,71	12,64	27,04	13,70	26,42	29,03
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**12,64**
22,46	22,74	38,33	12,64	24,65	18,59	25,04	29,63
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**12,64**
23,95	23,45	39,17	12,64	26,87	21,70	25,15	29,81
Sonnenblumenkerne getrockne + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**12,64**
19,67	21,59	31,67	12,64	24,85	16,57	23,16	27,73
Erbsen grün gekocht + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**12,64**
15,13	23,61	25,17	12,64	18,58	17,22	17,51	23,98
Lupinen + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**12,64**
15,13	23,61	25,17	12,64	18,58	17,22	17,51	23,98
Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**12,64**
19,67	21,59	31,67	12,64	24,85	16,57	23,16	27,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Lupinen							**12,64**
16,19	25,25	25,58	12,64	18,00	18,76	18,51	24,11
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Lupinen							**12,64**
15,13	23,61	25,17	12,64	18,58	17,22	17,51	23,98
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**12,64**
15,13	23,61	25,17	12,64	18,58	17,22	17,51	23,98
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Lupinen							**12,64**
16,19	25,25	25,58	12,64	18,00	18,76	18,51	24,11
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**12,64**
23,13	23,76	50,00	25,87	24,33	12,64	25,71	32,44
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**12,64**
23,13	23,76	50,00	25,87	24,33	12,64	25,71	32,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**12,64**
40,30	31,95	42,71	12,64	44,46	34,61	34,04	48,88
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**12,64**
15,94	15,95	30,21	12,64	16,96	16,28	16,28	18,88
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**12,64**
30,05	27,95	30,21	12,64	31,96	26,28	30,09	35,54
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**12,64**
28,76	31,95	42,71	12,64	29,46	31,28	28,12	32,21
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**12,64**
22,35	21,95	30,21	12,64	21,96	14,61	22,20	25,54
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**12,64**
26,20	25,95	30,21	12,64	26,96	26,28	24,17	32,21
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**12,64**
27,48	27,95	30,21	12,64	29,46	24,61	28,12	28,88
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,64**
19,67	21,59	31,67	12,64	24,85	16,57	23,16	27,73
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,64**
16,90	18,28	29,83	12,64	21,80	13,08	20,47	23,89
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Pistazien roh							**12,64**
21,97	22,91	36,75	12,64	26,30	20,02	25,59	29,11
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,64**
16,90	18,28	29,83	12,64	21,80	13,08	20,47	23,89
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**12,64**
21,97	22,91	36,75	12,64	26,30	20,02	25,59	29,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,64**
19,67	21,59	31,67	12,64	24,85	16,57	23,16	27,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,64**
23,13	23,76	50,00	25,87	24,33	12,64	25,71	32,44
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet							**12,64**
20,31	20,45	40,71	12,64	21,57	17,93	23,13	26,02
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh							**12,64**
18,06	19,13	34,58	16,61	19,86	12,64	20,20	24,12
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**12,64**
23,13	23,76	50,00	25,87	24,33	12,64	25,71	32,44
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,64**
24,54	25,57	36,75	12,64	27,97	25,58	25,59	35,78
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,64**
24,54	25,57	36,75	12,64	27,97	25,58	25,59	35,78
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,64**
14,03	12,64	18,79	15,79	15,06	12,86	14,12	17,20
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**12,64**
22,64	19,60	23,29	40,92	21,00	12,64	23,55	21,88
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet							**12,64**
24,67	24,30	42,88	22,02	26,68	12,64	26,18	32,67
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**12,63**
29,48	28,77	32,83	12,63	33,53	26,39	31,32	36,29
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**12,63**
15,38	16,77	32,83	12,63	18,53	16,39	17,50	19,62
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**12,63**
21,79	22,77	32,83	12,63	23,53	14,72	23,42	26,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**12,63**
25,63	26,77	32,83	12,63	28,53	26,39	25,39	32,96
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**12,63**
39,74	32,77	45,33	12,63	46,03	34,72	35,26	49,62
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**12,63**
26,91	28,77	32,83	12,63	31,03	24,72	29,34	29,62
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**12,63**
28,20	32,77	45,33	12,63	31,03	31,39	29,34	32,96
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**12,63**
20,13	20,93	36,08	19,50	21,68	12,63	22,08	28,08

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	18,44	20,08	30,67	12,63	24,00	15,86	21,61	26,29	**12,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	18,39	19,72	30,29	12,63	22,93	14,93	21,45	25,59	**12,63**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	25,97	22,82	38,04	22,18	23,98	12,63	24,14	31,59	**12,63**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	22,35	23,28	43,42	24,33	23,73	12,63	24,21	31,82	**12,63**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	12,83	21,35	24,92	12,63	14,68	14,99	14,89	19,54	**12,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Austernpilze	12,78	20,99	24,54	12,63	13,61	14,06	14,74	18,84	**12,63**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	26,84	30,40	32,75	12,78	28,67	12,63	29,47	28,33	**12,63**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	19,38	19,52	30,00	13,22	22,67	12,63	20,63	24,33	**12,63**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Hirse gekocht	19,38	19,52	30,00	13,22	22,67	12,63	20,63	24,33	**12,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen	13,07	18,50	27,79	12,63	15,23	15,89	14,90	17,89	**12,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	19,91	25,17	27,79	12,63	21,90	22,56	20,16	26,78	**12,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	20,76	26,50	27,79	12,63	23,57	21,44	22,80	24,56	**12,63**
3*Gerstenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	19,85	23,41	46,17	18,70	21,58	12,63	21,60	28,77	**12,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	29,31	29,17	36,13	12,63	33,57	28,11	26,74	37,89	**12,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Lupinen	17,34	22,50	27,79	12,63	18,57	14,78	18,85	22,33	**12,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	24,97	25,41	33,67	22,03	26,58	12,63	25,55	28,77	**12,63**
3*Haselnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	23,69	25,41	46,17	18,70	24,08	12,63	25,55	32,10	**12,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	21,62	29,17	36,13	12,63	23,57	25,89	22,80	26,78	**12,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	22,47	26,50	27,79	12,63	25,23	22,56	24,11	29,00	**12,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen	19,67	26,67	26,79	12,63	23,22	14,79	23,74	24,72	**12,63**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	25,56	29,73	32,75	12,78	27,83	12,63	28,16	27,22	**12,63**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Champignons frisch	19,38	19,52	30,00	13,22	22,67	12,63	20,63	24,33	**12,63**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	19,38	19,52	30,00	13,22	22,67	12,63	20,63	24,33	**12,63**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	22,35	23,28	43,42	24,33	23,73	12,63	24,21	31,82	**12,63**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	22,35	23,28	43,42	24,33	23,73	12,63	24,21	31,82	**12,63**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	19,38	19,52	30,00	13,22	22,67	12,63	20,63	24,33	**12,63**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	19,38	19,52	30,00	13,22	22,67	12,63	20,63	24,33	**12,63**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,35	23,28	43,42	24,33	23,73	12,63	24,21	31,82	**12,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	24,01	19,60	24,25	40,79	22,53	12,63	24,71	23,57	**12,63**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	27,26	30,40	28,58	13,89	29,50	12,63	29,47	27,22	**12,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	38,97	32,75	44,71	12,63	45,22	34,77	34,50	48,69	**12,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	28,72	28,75	32,21	12,63	32,72	26,44	30,55	35,36	**12,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	27,44	32,75	44,71	12,63	30,22	31,44	28,58	32,02	**12,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	26,15	28,75	32,21	12,63	30,22	24,77	28,58	28,69	**12,63**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	14,62	16,75	32,21	12,63	17,72	16,44	16,74	18,69	**12,63**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	21,03	22,75	32,21	12,63	22,72	14,77	22,66	25,36	**12,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	24,87	26,75	32,21	12,63	27,72	26,44	24,63	32,02	**12,63**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Spirulina getrocknet	12,63	26,79	50,75	15,26	36,61	25,44	30,88	44,92	**12,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	24,67	25,37	40,63	19,62	27,14	12,63	25,93	30,89	**12,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	18,76	15,35	17,00	37,91	16,53	12,63	19,61	18,21	**12,63**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	24,82	24,93	45,75	12,62	28,51	24,38	26,67	33,50	**12,62**
Hafer + Tomaten + Dinkel ungekocht	20,84	21,73	25,67	13,53	22,15	12,62	21,43	22,87	**12,62**
Tomaten + Hafer + Dinkel ungekocht	20,84	21,73	25,67	13,53	22,15	12,62	21,43	22,87	**12,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	19,26	16,82	24,29	29,87	17,83	12,62	20,93	20,04	**12,62**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	16,17	17,01	28,08	13,69	18,07	12,62	17,80	22,82	**12,62**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	16,17	17,01	28,08	13,69	18,07	12,62	17,80	22,82	**12,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	16,17	17,01	28,08	13,69	18,07	12,62	17,80	22,82	**12,62**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	16,17	17,01	28,08	13,69	18,07	12,62	17,80	22,82	**12,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	16,97	15,82	24,46	27,73	17,20	12,62	20,65	20,24	**12,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	16,97	18,49	32,79	13,18	21,37	12,62	20,65	23,58	**12,62**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	20,90	21,51	26,92	13,13	23,43	12,62	23,71	24,18	**12,62**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	13,79	22,21	21,83	12,62	14,63	13,51	15,84	19,51	**12,62**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	13,79	22,21	21,83	12,62	14,63	13,51	15,84	19,51	**12,62**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	17,00	18,09	29,54	12,62	22,25	13,49	20,51	24,31	**12,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	16,50	20,59	35,83	12,62	19,88	19,36	20,89	26,36	**12,62**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	17,78	20,59	35,83	12,62	22,38	19,36	20,89	29,69	**12,62**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	15,21	22,59	35,83	12,62	17,38	14,36	16,95	23,02	**12,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	16,50	22,59	35,83	12,62	19,88	12,69	18,92	23,02	**12,62**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	16,46	20,35	35,58	12,62	19,17	18,73	20,79	25,89	**12,62**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	21,62	28,59	48,33	12,62	27,38	22,69	30,76	36,36	**12,62**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	21,59	28,35	48,08	12,62	26,67	22,07	30,66	35,89	**12,62**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	19,03	24,35	35,58	12,62	19,17	13,73	20,79	25,89	**12,62**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	19,06	24,59	35,83	12,62	19,88	14,36	20,89	26,36	**12,62**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	15,18	22,35	35,58	12,62	16,67	13,73	16,84	22,56	**12,62**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	17,74	20,35	35,58	12,62	21,67	18,73	20,79	29,22	**12,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,33	25,29	30,29	12,62	26,03	13,51	25,78	26,02	**12,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,11	17,82	24,46	31,07	19,70	12,62	21,31	21,36	**12,62**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,07	18,90	31,75	12,62	20,03	14,47	18,48	20,42	**12,62**
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,19	25,63	33,63	12,62	29,13	20,99	26,03	32,11	**12,62**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,69	22,30	21,54	34,63	23,78	12,62	24,70	22,62	**12,62**
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,62	22,96	33,63	12,62	25,79	13,21	24,72	27,67	**12,62**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,56	20,30	34,04	31,30	18,78	12,62	20,76	22,62	**12,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,34	22,90	31,75	12,62	23,37	13,36	22,43	24,87	**12,62**
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,59	29,63	41,96	12,62	40,79	26,54	32,61	43,22	**12,62**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,62	29,57	40,08	12,62	28,37	24,47	26,38	29,31	**12,62**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,41	22,30	34,04	31,30	21,28	12,62	24,70	25,96	**12,62**
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,35	18,96	33,63	12,62	22,46	14,32	20,77	23,22	**12,62**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,76	26,90	31,75	12,62	28,37	20,03	26,38	27,09	**12,62**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,47	26,90	31,75	12,62	30,03	21,14	27,69	31,53	**12,62**
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,75	26,96	33,63	12,62	32,46	20,99	29,98	34,33	**12,62**
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,04	26,96	33,63	12,62	30,79	19,88	28,66	29,89	**12,62**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,31	29,57	40,08	12,62	38,37	26,69	30,32	40,42	**12,62**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,90	29,63	41,96	12,62	30,79	24,32	28,66	32,11	**12,62**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,91	25,57	31,75	12,62	26,70	21,14	23,74	29,31	**12,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	19,13	15,73	21,50	39,09	17,15	12,62	20,78	19,53	**12,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	19,56	15,73	21,50	39,09	17,98	12,62	20,78	20,64	**12,62**
Dinkel ungekocht + Hafer + Tomaten	20,84	21,73	25,67	13,53	22,15	12,62	21,43	22,87	**12,62**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	13,79	22,21	21,83	12,62	14,63	13,51	15,84	19,51	**12,62**
Hafer + Dinkel ungekocht + Tomaten	20,84	21,73	25,67	13,53	22,15	12,62	21,43	22,87	**12,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,17	17,01	28,08	13,69	18,07	12,62	17,80	22,82	**12,62**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	16,17	17,01	28,08	13,69	18,07	12,62	17,80	22,82	**12,62**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,14	13,52	28,92	17,96	15,88	12,62	16,49	18,40	**12,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Hafer	21,26	18,40	21,50	40,20	18,82	12,62	22,09	20,64	**12,62**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	27,67	29,96	30,38	12,62	31,79	16,34	30,61	31,79	**12,62**
3*Cashewnuss + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,34	20,47	41,08	12,62	21,77	17,96	23,20	25,88	**12,62**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	16,98	17,97	29,42	12,62	21,89	13,18	20,45	24,08	**12,62**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,75	23,51	39,42	13,13	23,43	12,62	24,37	28,62	**12,62**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,91	21,51	39,42	13,13	20,93	12,62	20,42	25,29	**12,62**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,03	23,51	26,92	16,47	25,93	12,62	24,37	25,29	**12,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	13,79	22,21	21,83	12,62	14,63	13,51	15,84	19,51	**12,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,83	17,82	24,46	19,96	18,03	12,62	19,34	20,24	**12,62**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Hafer	20,84	21,73	25,67	13,53	22,15	12,62	21,43	22,87	**12,62**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Hafer	20,84	21,73	25,67	13,53	22,15	12,62	21,43	22,87	**12,62**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	12,62	39,87	88,71	27,86	56,83	35,85	50,94	71,12	**12,62**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	26,15	27,09	41,50	22,46	26,83	12,62	27,18	31,89	**12,62**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	24,03	25,81	43,54	19,92	26,75	12,62	25,71	30,69	**12,62**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	18,62	16,92	19,38	28,23	18,00	12,62	20,26	21,34	**12,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	23,39	25,19	48,71	22,62	25,89	12,62	25,73	32,27	**12,62**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	27,10	30,78	33,00	12,61	33,36	16,46	31,83	32,53	**12,61**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,86	24,03	30,21	12,61	26,97	21,91	23,56	31,48	**12,61**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Mandeln	23,51	27,08	35,67	18,13	26,48	12,61	26,92	29,31	**12,61**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Mandeln	23,51	27,08	35,67	18,13	26,48	12,61	26,92	29,31	**12,61**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	22,73	20,49	30,08	41,39	21,75	12,61	24,26	23,17	**12,61**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	17,60	18,49	38,42	14,39	21,75	12,61	21,63	24,28	**12,61**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	24,54	28,08	31,71	12,61	29,32	14,18	27,80	28,47	**12,61**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	26,82	28,14	33,58	12,61	31,74	14,03	30,09	31,27	**12,61**
Tahin aus rohem Sesam + Mandeln + Tomaten	23,51	27,08	35,67	18,13	26,48	12,61	26,92	29,31	**12,61**
Mandeln + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	23,51	27,08	35,67	18,13	26,48	12,61	26,92	29,31	**12,61**
Mandeln + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	23,51	27,08	35,67	18,13	26,48	12,61	26,92	29,31	**12,61**
Tomaten + Mandeln + Tahin aus rohem Sesam	23,51	27,08	35,67	18,13	26,48	12,61	26,92	29,31	**12,61**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	24,85	20,13	30,17	12,97	23,83	12,61	22,36	26,18	**12,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,20	23,48	23,63	12,61	16,98	17,02	17,06	22,07	**12,61**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,25	23,84	24,00	12,61	18,06	17,96	17,22	22,77	**12,61**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	26,58	22,70	30,21	12,61	26,13	19,13	23,56	28,14	**12,61**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	26,34	30,76	32,38	12,61	32,55	16,51	31,07	31,60	**12,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,97	12,80	19,04	15,66	14,98	12,61	14,24	17,47	**12,61**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,17	14,33	16,08	15,84	15,42	12,61	15,94	17,26	**12,61**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	39,14	35,88	41,83	12,60	46,63	34,90	38,15	48,67	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Mandeln	27,17	29,21	33,50	12,60	31,63	21,57	30,26	33,11	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	30,59	33,21	33,50	12,60	36,63	28,23	34,20	35,33	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	29,74	31,88	33,50	12,60	34,96	29,34	31,57	37,56	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Mandeln	22,90	25,21	33,50	12,60	28,29	22,68	26,31	28,67	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	25,46	26,55	25,17	12,60	29,96	18,23	27,63	28,67	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	31,44	35,88	41,83	12,60	36,63	32,68	34,20	37,56	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	32,30	33,21	33,50	12,60	38,29	29,34	35,52	39,78	**12,60**
Hafer + Mais-Mehl + Roggenmehl	24,34	21,68	27,67	12,60	22,15	13,60	22,38	27,13	**12,60**
Quinoa + Mais-Mehl + Roggenmehl	20,07	17,68	27,67	12,60	18,82	14,71	18,43	22,69	**12,60**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	26,91	24,35	27,67	12,60	25,48	21,38	23,70	31,58	**12,60**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Roggenmehl	36,31	28,35	36,00	12,60	37,15	26,93	30,28	42,69	**12,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Roggenmehl	28,62	28,35	36,00	12,60	27,15	24,71	26,33	31,58	**12,60**
Mais-Mehl + Hafer + Roggenmehl	24,34	21,68	27,67	12,60	22,15	13,60	22,38	27,13	**12,60**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	29,47	25,68	27,67	12,60	28,82	21,38	27,64	33,80	**12,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	27,76	25,68	27,67	12,60	27,15	20,27	26,33	29,36	**12,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Roggenmehl	27,76	25,68	27,67	12,60	27,15	20,27	26,33	29,36	**12,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Roggenmehl	26,91	24,35	27,67	12,60	25,48	21,38	23,70	31,58	**12,60**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	36,31	28,35	36,00	12,60	37,15	26,93	30,28	42,69	**12,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Roggenmehl	29,47	25,68	27,67	12,60	28,82	21,38	27,64	33,80	**12,60**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	28,62	28,35	36,00	12,60	27,15	24,71	26,33	31,58	**12,60**
Mais-Mehl + Quinoa + Roggenmehl	20,07	17,68	27,67	12,60	18,82	14,71	18,43	22,69	**12,60**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	24,50	25,84	48,13	12,60	29,00	21,23	26,22	33,04	**12,60**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	24,50	24,51	48,13	12,60	29,00	25,68	27,53	35,27	**12,60**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	25,36	24,51	48,13	12,60	30,67	25,68	27,53	37,49	**12,60**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	23,65	25,84	48,13	12,60	27,33	22,34	24,90	33,04	**12,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	18,21	18,67	36,04	16,56	19,53	12,60	20,03	24,53	**12,60**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	27,92	29,84	56,46	12,60	34,00	27,90	34,11	41,93	**12,60**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	26,21	27,17	48,13	12,60	29,00	22,34	27,53	35,27	**12,60**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	16,05	18,60	38,92	12,60	20,07	19,13	20,46	23,02	**12,60**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	22,46	24,60	38,92	12,60	25,07	17,47	26,38	29,69	**12,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	27,59	30,60	38,92	12,60	32,57	27,47	32,30	33,02	**12,60**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	28,64	34,40	39,58	12,60	34,50	20,72	35,93	36,13	**12,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	40,41	34,60	51,42	12,60	47,57	37,47	38,22	53,02	**12,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	26,31	28,60	38,92	12,60	30,07	29,13	28,36	36,36	**12,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	28,87	34,60	51,42	12,60	32,57	34,13	32,30	36,36	**12,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	30,15	30,60	38,92	12,60	35,07	29,13	34,28	39,69	**12,60**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	27,79	33,07	35,42	12,60	32,00	17,94	32,64	32,80	**12,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	26,74	29,27	34,75	12,60	30,07	24,69	29,01	29,69	**12,60**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	15,20	17,27	34,75	12,60	17,57	16,36	17,17	19,69	**12,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	39,56	33,27	47,25	12,60	45,07	34,69	34,93	49,69	**12,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	29,30	29,27	34,75	12,60	32,57	26,36	30,99	36,36	**12,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	25,45	27,27	34,75	12,60	27,57	26,36	25,07	33,02	**12,60**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	21,61	23,27	34,75	12,60	22,57	14,69	23,09	26,36	**12,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	28,02	33,27	47,25	12,60	30,07	31,36	29,01	33,02	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	27,98	28,08	36,33	12,60	30,54	28,72	27,89	36,44	**12,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	25,42	25,41	36,33	12,60	28,88	23,16	27,89	29,78	**12,60**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Mandeln	29,18	28,45	32,00	12,60	29,87	17,76	28,17	31,98	**12,60**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	29,47	25,68	27,67	12,60	28,82	21,38	27,64	33,80	**12,60**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	26,91	24,35	27,67	12,60	25,48	21,38	23,70	31,58	**12,60**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Mais-Mehl	36,31	28,35	36,00	12,60	37,15	26,93	30,28	42,69	**12,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Mandeln + Mais-Mehl	29,18	28,45	32,00	12,60	29,87	17,76	28,17	31,98	**12,60**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	28,62	28,35	36,00	12,60	27,15	24,71	26,33	31,58	**12,60**
Roggenmehl + Hafer + Mais-Mehl	24,34	21,68	27,67	12,60	22,15	13,60	22,38	27,13	**12,60**
Mandeln + Sojabohnen + Mais-Mehl	29,18	28,45	32,00	12,60	29,87	17,76	28,17	31,98	**12,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Mais-Mehl	26,91	24,35	27,67	12,60	25,48	21,38	23,70	31,58	**12,60**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Mandeln	29,18	28,45	32,00	12,60	29,87	17,76	28,17	31,98	**12,60**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	27,76	25,68	27,67	12,60	27,15	20,27	26,33	29,36	**12,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Mais-Mehl	29,47	25,68	27,67	12,60	28,82	21,38	27,64	33,80	**12,60**
Roggenmehl + Quinoa + Mais-Mehl	20,07	17,68	27,67	12,60	18,82	14,71	18,43	22,69	**12,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mais-Mehl	27,76	25,68	27,67	12,60	27,15	20,27	26,33	29,36	**12,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Mais-Mehl	28,62	28,35	36,00	12,60	27,15	24,71	26,33	31,58	**12,60**
Hafer + Roggenmehl + Mais-Mehl	24,34	21,68	27,67	12,60	22,15	13,60	22,38	27,13	**12,60**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	36,31	28,35	36,00	12,60	37,15	26,93	30,28	42,69	**12,60**
Quinoa + Roggenmehl + Mais-Mehl	20,07	17,68	27,67	12,60	18,82	14,71	18,43	22,69	**12,60**
Mais-Mehl + Mandeln + Sojabohnen	29,18	28,45	32,00	12,60	29,87	17,76	28,17	31,98	**12,60**
Mandeln + Mais-Mehl + Sojabohnen	29,18	28,45	32,00	12,60	29,87	17,76	28,17	31,98	**12,60**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	20,35	20,56	41,00	12,60	22,13	18,36	23,32	26,43	**12,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	28,44	28,60	34,75	12,60	32,57	25,80	30,33	35,24	**12,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	24,60	26,60	34,75	12,60	27,57	25,80	24,41	31,91	**12,60**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	26,93	32,40	35,42	12,60	32,00	17,39	31,99	31,69	**12,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	27,16	32,60	47,25	12,60	30,07	30,80	28,36	31,91	**12,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	38,70	32,60	47,25	12,60	45,07	34,13	34,28	48,58	**12,60**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	14,34	16,60	34,75	12,60	17,57	15,80	16,51	18,58	**12,60**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	20,75	22,60	34,75	12,60	22,57	14,13	22,43	25,24	**12,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	25,88	28,60	34,75	12,60	30,07	24,13	28,36	28,58	**12,60**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	13,91	16,60	34,75	12,60	16,73	16,36	15,86	18,58	**12,60**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	20,32	22,60	34,75	12,60	21,73	14,69	21,78	25,24	**12,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	38,27	32,60	47,25	12,60	44,23	34,69	33,62	48,58	**12,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	26,74	32,60	47,25	12,60	29,23	31,36	27,70	31,91	**12,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	25,45	28,60	34,75	12,60	29,23	24,69	27,70	28,58	**12,60**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	26,50	32,40	35,42	12,60	31,17	17,94	31,33	31,69	**12,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	24,17	26,60	34,75	12,60	26,73	26,36	23,75	31,91	**12,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	28,02	28,60	34,75	12,60	31,73	26,36	29,67	35,24	**12,60**
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	20,29	20,51	40,79	12,60	21,54	17,85	23,17	26,11	**12,60**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,82	23,32	39,00	12,60	26,78	21,55	24,95	29,41	**12,60**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	26,93	31,73	35,42	12,60	32,00	19,61	32,64	32,80	**12,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	38,70	31,93	47,25	12,60	45,07	36,36	34,93	49,69	**12,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	24,60	25,93	34,75	12,60	27,57	28,02	25,07	33,02	**12,60**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	20,75	21,93	34,75	12,60	22,57	16,36	23,09	26,36	**12,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	27,16	31,93	47,25	12,60	30,07	33,02	29,01	33,02	**12,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	28,44	27,93	34,75	12,60	32,57	28,02	30,99	36,36	**12,60**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	14,34	15,93	34,75	12,60	17,57	18,02	17,17	19,69	**12,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	25,88	27,93	34,75	12,60	30,07	26,36	29,01	29,69	**12,60**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,47	25,68	27,67	12,60	28,82	21,38	27,64	33,80	**12,60**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,47	25,68	27,67	12,60	28,82	21,38	27,64	33,80	**12,60**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	23,90	19,27	26,29	12,98	20,64	12,60	19,61	23,57	**12,60**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,50	17,69	18,92	39,20	19,21	12,60	21,80	20,11	**12,60**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	20,33	20,44	40,88	12,60	21,77	18,04	23,26	26,20	**12,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,59	31,93	47,25	12,60	30,90	33,02	29,01	34,13	**12,60**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,18	21,93	34,75	12,60	23,40	16,36	23,09	27,47	**12,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	26,31	27,93	34,75	12,60	30,90	26,36	29,01	30,80	**12,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	39,13	31,93	47,25	12,60	45,90	36,36	34,93	50,80	**12,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	25,03	25,93	34,75	12,60	28,40	28,02	25,07	34,13	**12,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**12,60**
27,36	31,73	35,42	12,60	32,83	19,61	32,64	33,91
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht							**12,60**
28,87	27,93	34,75	12,60	33,40	28,02	30,99	37,47
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht							**12,60**
14,77	15,93	34,75	12,60	18,40	18,02	17,17	20,80
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,60**
19,47	18,60	38,92	12,60	25,07	17,47	23,09	30,80
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,60**
18,19	18,60	38,92	12,60	22,57	17,47	23,09	27,47
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,60**
23,32	26,60	51,42	12,60	30,07	20,80	32,96	37,47
Mais-Mehl + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,60**
28,62	28,35	36,00	12,60	27,15	24,71	26,33	31,58
Mais-Mehl + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,60**
36,31	28,35	36,00	12,60	37,15	26,93	30,28	42,69
Roggenmehl + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,60**
28,62	28,35	36,00	12,60	27,15	24,71	26,33	31,58
Mais-Mehl + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,60**
26,91	24,35	27,67	12,60	25,48	21,38	23,70	31,58
Mais-Mehl + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,60**
27,76	25,68	27,67	12,60	27,15	20,27	26,33	29,36
Roggenmehl + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,60**
26,91	24,35	27,67	12,60	25,48	21,38	23,70	31,58
Roggenmehl + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,60**
27,76	25,68	27,67	12,60	27,15	20,27	26,33	29,36
Roggenmehl + Mais-Mehl + Hafer							**12,60**
24,34	21,68	27,67	12,60	22,15	13,60	22,38	27,13
Mais-Mehl + Roggenmehl + Hafer							**12,60**
24,34	21,68	27,67	12,60	22,15	13,60	22,38	27,13
Mais-Mehl + Roggenmehl + Quinoa							**12,60**
20,07	17,68	27,67	12,60	18,82	14,71	18,43	22,69
Roggenmehl + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,60**
36,31	28,35	36,00	12,60	37,15	26,93	30,28	42,69
Roggenmehl + Mais-Mehl + Quinoa							**12,60**
20,07	17,68	27,67	12,60	18,82	14,71	18,43	22,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	25,00	23,27	34,92	31,89	22,08	12,59	25,53	26,78	**12,59**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	21,15	21,27	34,92	31,89	19,58	12,59	21,58	23,44	**12,59**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	26,28	23,27	22,42	35,22	24,58	12,59	25,53	23,44	**12,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,80	18,82	25,33	43,34	19,63	12,59	23,05	22,53	**12,59**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	23,88	26,35	34,71	12,59	25,60	22,65	24,99	31,40	**12,59**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	21,31	23,68	34,71	12,59	23,93	17,09	24,99	24,73	**12,59**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,73	25,67	35,46	12,59	30,10	22,13	26,01	32,97	**12,59**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,21	25,63	34,21	12,59	28,48	22,23	24,48	31,10	**12,59**
Dinkel ungekocht + Mandeln + Bohnen grün gekocht	23,19	25,87	24,92	13,49	26,67	12,59	26,09	24,69	**12,59**
Mandeln + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	23,19	25,87	24,92	13,49	26,67	12,59	26,09	24,69	**12,59**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	23,19	25,87	24,92	13,49	26,67	12,59	26,09	24,69	**12,59**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Dinkel ungekocht	23,19	25,87	24,92	13,49	26,67	12,59	26,09	24,69	**12,59**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	27,83	22,28	33,71	12,59	25,03	18,51	23,53	30,54	**12,59**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	25,47	28,07	36,75	12,59	31,71	19,74	30,14	33,11	**12,59**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Mandeln	23,19	25,87	24,92	13,49	26,67	12,59	26,09	24,69	**12,59**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Mandeln	23,19	25,87	24,92	13,49	26,67	12,59	26,09	24,69	**12,59**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,20	25,42	36,88	12,59	31,03	23,06	25,60	33,19	**12,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,85	15,08	18,08	38,33	17,90	12,59	20,25	19,36	**12,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	21,94	19,96	30,75	36,93	20,78	12,59	23,12	25,42	**12,59**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	21,94	19,96	30,75	36,93	20,78	12,59	23,12	25,42	**12,59**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	21,94	19,96	30,75	36,93	20,78	12,59	23,12	25,42	**12,59**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	21,94	19,96	30,75	36,93	20,78	12,59	23,12	25,42	**12,59**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,34	16,23	18,88	19,71	19,94	12,59	19,26	23,70	**12,59**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	25,73	24,89	35,88	12,59	25,03	22,98	22,98	31,20	**12,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	23,99	18,95	20,71	40,67	19,99	12,59	23,38	23,23	**12,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	16,77	18,35	29,83	12,59	21,53	12,92	20,28	23,59	**12,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	30,19	28,64	30,88	12,59	32,25	25,42	30,35	35,44	**12,59**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	27,63	28,64	30,88	12,59	29,75	23,76	28,38	28,78	**12,59**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	40,45	32,64	43,38	12,59	44,75	33,76	34,30	48,78	**12,59**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	22,50	22,64	30,88	12,59	22,25	13,76	22,45	25,44	**12,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	26,35	26,64	30,88	12,59	27,25	25,42	24,43	32,11	**12,59**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	16,09	16,64	30,88	12,59	17,25	15,42	16,53	18,78	**12,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	28,91	32,64	43,38	12,59	29,75	30,42	28,38	32,11	**12,59**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	23,92	24,30	34,21	12,59	27,65	19,45	24,48	27,77	**12,59**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	25,44	24,34	35,46	12,59	29,27	19,35	26,01	29,63	**12,59**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	23,17	22,23	35,88	12,59	23,36	17,43	22,98	24,53	**12,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,94	19,96	30,75	36,93	20,78	12,59	23,12	25,42	**12,59**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,94	19,96	30,75	36,93	20,78	12,59	23,12	25,42	**12,59**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	19,29	20,05	36,83	19,46	21,87	12,58	21,38	28,09	**12,58**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	20,55	16,81	18,46	39,01	18,48	12,58	21,05	19,48	**12,58**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	23,50	24,64	41,79	22,20	25,38	12,58	25,13	31,07	**12,58**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	24,32	25,95	25,00	15,07	26,83	12,58	25,96	26,11	**12,58**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	18,64	19,27	40,42	12,58	20,42	16,92	22,51	22,34	**12,58**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	13,62	21,99	22,08	12,58	14,75	13,88	15,78	19,66	**12,58**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	16,34	16,31	29,58	14,44	20,13	12,58	18,58	24,91	**12,58**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Bohnen grün gekocht	24,54	25,00	35,50	12,58	27,10	26,07	24,18	32,84	**12,58**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	16,34	16,31	29,58	14,44	20,13	12,58	18,58	24,91	**12,58**
Miso + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	21,97	22,33	35,50	12,58	25,43	20,51	24,18	26,18	**12,58**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	24,54	25,00	35,50	12,58	27,10	26,07	24,18	32,84	**12,58**
Pistazien roh + Miso + Bohnen grün gekocht	21,97	22,33	35,50	12,58	25,43	20,51	24,18	26,18	**12,58**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	24,25	25,95	31,67	12,58	27,00	21,70	24,62	31,20	**12,58**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	27,48	29,99	41,25	12,58	30,28	24,93	28,78	33,07	**12,58**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	25,96	29,95	40,00	12,58	28,67	25,03	27,25	31,20	**12,58**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	33,65	29,95	40,00	12,58	38,67	27,26	31,20	42,31	**12,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**12,58**
35,17	29,99	41,25	12,58	40,28	27,16	32,72	44,18
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**12,58**
26,62	27,32	32,92	12,58	30,28	20,49	28,78	30,84
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**12,58**
25,10	27,28	31,67	12,58	28,67	20,59	27,25	28,98
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Roggenmehl							**12,58**
17,41	19,28	31,67	12,58	20,33	15,03	19,36	22,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**12,58**
26,81	27,28	31,67	12,58	30,33	21,70	28,57	33,42
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**12,58**
25,77	25,99	32,92	12,58	28,62	21,60	26,14	33,07
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**12,58**
21,68	23,28	31,67	12,58	23,67	13,92	23,30	26,76
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Roggenmehl							**12,58**
21,68	23,28	31,67	12,58	23,67	13,92	23,30	26,76
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**12,58**
17,41	19,28	31,67	12,58	20,33	15,03	19,36	22,31
Walnüsse + Hafer + Roggenmehl							**12,58**
23,21	23,32	32,92	12,58	25,28	13,82	24,83	28,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**12,58**
24,25	25,95	31,67	12,58	27,00	21,70	24,62	31,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**12,58**
25,10	27,28	31,67	12,58	28,67	20,59	27,25	28,98
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**12,58**
33,65	29,95	40,00	12,58	38,67	27,26	31,20	42,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Roggenmehl							**12,58**
26,62	27,32	32,92	12,58	30,28	20,49	28,78	30,84
Walnüsse + Quinoa + Roggenmehl							**12,58**
18,93	19,32	32,92	12,58	21,95	14,93	20,88	24,18
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Roggenmehl							**12,58**
27,48	29,99	41,25	12,58	30,28	24,93	28,78	33,07
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**12,58**
28,33	27,32	32,92	12,58	31,95	21,60	30,09	35,29
Quinoa + Walnüsse + Roggenmehl							**12,58**
18,93	19,32	32,92	12,58	21,95	14,93	20,88	24,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	26,81	27,28	31,67	12,58	30,33	21,70	28,57	33,42	**12,58**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	25,96	29,95	40,00	12,58	28,67	25,03	27,25	31,20	**12,58**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Roggenmehl	28,33	27,32	32,92	12,58	31,95	21,60	30,09	35,29	**12,58**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Roggenmehl	35,17	29,99	41,25	12,58	40,28	27,16	32,72	44,18	**12,58**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Roggenmehl	25,77	25,99	32,92	12,58	28,62	21,60	26,14	33,07	**12,58**
Hafer + Walnüsse + Roggenmehl	23,21	23,32	32,92	12,58	25,28	13,82	24,83	28,62	**12,58**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Miso	21,97	22,33	35,50	12,58	25,43	20,51	24,18	26,18	**12,58**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	24,25	25,95	31,67	12,58	27,00	21,70	24,62	31,20	**12,58**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	25,43	25,39	41,25	19,62	27,95	12,58	26,70	31,82	**12,58**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	25,96	29,95	40,00	12,58	28,67	25,03	27,25	31,20	**12,58**
Mandeln + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	26,52	30,05	36,00	12,58	31,38	18,08	29,09	31,60	**12,58**
Roggenmehl + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	17,41	19,28	31,67	12,58	20,33	15,03	19,36	22,31	**12,58**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	33,65	29,95	40,00	12,58	38,67	27,26	31,20	42,31	**12,58**
Sojabohnen + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	26,52	30,05	36,00	12,58	31,38	18,08	29,09	31,60	**12,58**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	17,21	18,49	28,75	12,58	21,93	12,84	20,26	23,84	**12,58**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	24,25	25,95	31,67	12,58	27,00	21,70	24,62	31,20	**12,58**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	25,43	25,39	41,25	19,62	27,95	12,58	26,70	31,82	**12,58**
Hafer + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	21,68	23,28	31,67	12,58	23,67	13,92	23,30	26,76	**12,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**12,58**
21,68	23,28	31,67	12,58	23,67	13,92	23,30	26,76
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**12,58**
26,81	27,28	31,67	12,58	30,33	21,70	28,57	33,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,58**
25,10	27,28	31,67	12,58	28,67	20,59	27,25	28,98
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**12,58**
17,21	18,49	28,75	12,58	21,93	12,84	20,26	23,84
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,58**
26,81	27,28	31,67	12,58	30,33	21,70	28,57	33,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,58**
25,96	29,95	40,00	12,58	28,67	25,03	27,25	31,20
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,58**
33,65	29,95	40,00	12,58	38,67	27,26	31,20	42,31
Quinoa + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,58**
17,41	19,28	31,67	12,58	20,33	15,03	19,36	22,31
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**12,58**
25,10	27,28	31,67	12,58	28,67	20,59	27,25	28,98
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**12,58**
16,34	16,31	29,58	14,44	20,13	12,58	18,58	24,91
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**12,58**
24,54	25,00	35,50	12,58	27,10	26,07	24,18	32,84
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Miso							**12,58**
21,97	22,33	35,50	12,58	25,43	20,51	24,18	26,18
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Miso							**12,58**
24,54	25,00	35,50	12,58	27,10	26,07	24,18	32,84
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**12,58**
22,27	22,69	39,67	12,58	25,13	24,00	23,58	32,00
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**12,58**
16,34	16,31	29,58	14,44	20,13	12,58	18,58	24,91
Austernpilze + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**12,58**
19,71	20,03	39,67	12,58	23,47	18,44	23,58	25,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**12,58**
22,27	22,69	39,67	12,58	25,13	24,00	23,58	32,00
Pistazien roh + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**12,58**
19,71	20,03	39,67	12,58	23,47	18,44	23,58	25,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Walnüsse + Mandeln	28,04	30,09	37,25	12,58	33,00	17,98	30,62	33,47	**12,58**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Mandeln	26,52	30,05	36,00	12,58	31,38	18,08	29,09	31,60	**12,58**
Walnüsse + Sojabohnen + Mandeln	28,04	30,09	37,25	12,58	33,00	17,98	30,62	33,47	**12,58**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	26,52	30,05	36,00	12,58	31,38	18,08	29,09	31,60	**12,58**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Sojabohnen	26,52	30,05	36,00	12,58	31,38	18,08	29,09	31,60	**12,58**
Mandeln + Walnüsse + Sojabohnen	28,04	30,09	37,25	12,58	33,00	17,98	30,62	33,47	**12,58**
Walnüsse + Mandeln + Sojabohnen	28,04	30,09	37,25	12,58	33,00	17,98	30,62	33,47	**12,58**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	26,52	30,05	36,00	12,58	31,38	18,08	29,09	31,60	**12,58**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	23,91	23,00	23,21	12,58	20,36	16,56	20,30	26,41	**12,58**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	28,32	32,73	36,67	12,58	34,62	20,40	32,36	34,73	**12,58**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	23,12	26,50	14,69	27,52	12,58	24,74	26,40	**12,58**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	21,20	21,93	40,42	12,58	22,08	22,47	22,51	29,01	**12,58**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	16,96	18,03	29,50	12,58	21,87	13,10	20,49	24,17	**12,58**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	17,21	18,49	28,75	12,58	21,93	12,84	20,26	23,84	**12,58**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	17,21	18,49	28,75	12,58	21,93	12,84	20,26	23,84	**12,58**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	25,43	25,39	41,25	19,62	27,95	12,58	26,70	31,82	**12,58**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,34	16,31	29,58	14,44	20,13	12,58	18,58	24,91	**12,58**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	25,43	25,39	41,25	19,62	27,95	12,58	26,70	31,82	**12,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**12,58**
16,34	16,31	29,58	14,44	20,13	12,58	18,58	24,91
Quinoa + Roggenmehl + Walnüsse							**12,58**
18,93	19,32	32,92	12,58	21,95	14,93	20,88	24,18
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,58**
26,81	27,28	31,67	12,58	30,33	21,70	28,57	33,42
Sojabohnen + Mandeln + Walnüsse							**12,58**
28,04	30,09	37,25	12,58	33,00	17,98	30,62	33,47
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,58**
35,17	29,99	41,25	12,58	40,28	27,16	32,72	44,18
Roggenmehl + Quinoa + Walnüsse							**12,58**
18,93	19,32	32,92	12,58	21,95	14,93	20,88	24,18
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,58**
26,62	27,32	32,92	12,58	30,28	20,49	28,78	30,84
Mandeln + Sojabohnen + Walnüsse							**12,58**
28,04	30,09	37,25	12,58	33,00	17,98	30,62	33,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Walnüsse							**12,58**
28,33	27,32	32,92	12,58	31,95	21,60	30,09	35,29
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Walnüsse							**12,58**
35,17	29,99	41,25	12,58	40,28	27,16	32,72	44,18
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**12,58**
25,43	25,39	41,25	19,62	27,95	12,58	26,70	31,82
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**12,58**
25,43	25,39	41,25	19,62	27,95	12,58	26,70	31,82
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,58**
27,48	29,99	41,25	12,58	30,28	24,93	28,78	33,07
Hafer + Roggenmehl + Walnüsse							**12,58**
23,21	23,32	32,92	12,58	25,28	13,82	24,83	28,62
Roggenmehl + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,58**
28,33	27,32	32,92	12,58	31,95	21,60	30,09	35,29
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Walnüsse							**12,58**
27,48	29,99	41,25	12,58	30,28	24,93	28,78	33,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Walnüsse							**12,58**
26,62	27,32	32,92	12,58	30,28	20,49	28,78	30,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Walnüsse							**12,58**
25,77	25,99	32,92	12,58	28,62	21,60	26,14	33,07

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Hafer + Walnüsse							**12,58**
23,21	23,32	32,92	12,58	25,28	13,82	24,83	28,62
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,58**
26,81	27,28	31,67	12,58	30,33	21,70	28,57	33,42
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**12,58**
28,33	27,32	32,92	12,58	31,95	21,60	30,09	35,29
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,58**
25,77	25,99	32,92	12,58	28,62	21,60	26,14	33,07
Walnüsse + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,58**
28,33	27,32	32,92	12,58	31,95	21,60	30,09	35,29
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,58**
21,80	21,53	33,13	27,26	22,25	12,58	23,77	28,56
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,58**
27,21	23,47	34,75	22,76	22,65	12,58	24,97	28,91
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Pistazien roh							**12,58**
19,71	20,03	39,67	12,58	23,47	18,44	23,58	25,33
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,58**
23,36	21,47	34,75	22,76	20,15	12,58	21,03	25,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,58**
28,49	23,47	22,25	26,09	25,15	12,58	24,97	25,58
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**12,58**
22,93	21,47	38,92	13,87	22,65	12,58	21,68	25,58
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**12,58**
22,68	23,20	40,42	12,58	25,04	19,39	25,42	30,76
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**12,58**
24,12	21,89	38,46	12,58	26,88	20,50	25,50	31,68
Miso + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**12,58**
21,97	22,33	35,50	12,58	25,43	20,51	24,18	26,18
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,58**
17,21	18,49	28,75	12,58	21,93	12,84	20,26	23,84
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**12,58**
19,71	20,03	39,67	12,58	23,47	18,44	23,58	25,33
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,58**
17,21	18,49	28,75	12,58	21,93	12,84	20,26	23,84
Bohnen grün gekocht + Miso + Pistazien roh							**12,58**
21,97	22,33	35,50	12,58	25,43	20,51	24,18	26,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**12,58**
22,27	22,69	39,67	12,58	25,13	24,00	23,58	32,00
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Austernpilze							**12,58**
19,71	20,03	39,67	12,58	23,47	18,44	23,58	25,33
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**12,58**
22,27	22,69	39,67	12,58	25,13	24,00	23,58	32,00
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**12,58**
19,71	20,03	39,67	12,58	23,47	18,44	23,58	25,33
Walnüsse + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,58**
35,17	29,99	41,25	12,58	40,28	27,16	32,72	44,18
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,58**
25,96	29,95	40,00	12,58	28,67	25,03	27,25	31,20
Walnüsse + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,58**
27,48	29,99	41,25	12,58	30,28	24,93	28,78	33,07
Roggenmehl + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,58**
27,48	29,99	41,25	12,58	30,28	24,93	28,78	33,07
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,58**
25,96	29,95	40,00	12,58	28,67	25,03	27,25	31,20
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,58**
33,65	29,95	40,00	12,58	38,67	27,26	31,20	42,31
Walnüsse + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,58**
26,62	27,32	32,92	12,58	30,28	20,49	28,78	30,84
Walnüsse + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,58**
25,77	25,99	32,92	12,58	28,62	21,60	26,14	33,07
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,58**
24,25	25,95	31,67	12,58	27,00	21,70	24,62	31,20
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,58**
25,10	27,28	31,67	12,58	28,67	20,59	27,25	28,98
Roggenmehl + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,58**
26,62	27,32	32,92	12,58	30,28	20,49	28,78	30,84
Roggenmehl + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,58**
25,77	25,99	32,92	12,58	28,62	21,60	26,14	33,07
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,58**
25,10	27,28	31,67	12,58	28,67	20,59	27,25	28,98
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,58**
24,25	25,95	31,67	12,58	27,00	21,70	24,62	31,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,54	25,00	35,50	12,58	27,10	26,07	24,18	32,84	**12,58**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,27	22,69	39,67	12,58	25,13	24,00	23,58	32,00	**12,58**
Miso + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,54	25,00	35,50	12,58	27,10	26,07	24,18	32,84	**12,58**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,27	22,69	39,67	12,58	25,13	24,00	23,58	32,00	**12,58**
Roggenmehl + Walnüsse + Hafer	23,21	23,32	32,92	12,58	25,28	13,82	24,83	28,62	**12,58**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Hafer	21,68	23,28	31,67	12,58	23,67	13,92	23,30	26,76	**12,58**
Walnüsse + Roggenmehl + Hafer	23,21	23,32	32,92	12,58	25,28	13,82	24,83	28,62	**12,58**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Hafer	21,68	23,28	31,67	12,58	23,67	13,92	23,30	26,76	**12,58**
Roggenmehl + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	35,17	29,99	41,25	12,58	40,28	27,16	32,72	44,18	**12,58**
Roggenmehl + Walnüsse + Quinoa	18,93	19,32	32,92	12,58	21,95	14,93	20,88	24,18	**12,58**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	33,65	29,95	40,00	12,58	38,67	27,26	31,20	42,31	**12,58**
Walnüsse + Roggenmehl + Quinoa	18,93	19,32	32,92	12,58	21,95	14,93	20,88	24,18	**12,58**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	17,41	19,28	31,67	12,58	20,33	15,03	19,36	22,31	**12,58**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Quinoa	17,41	19,28	31,67	12,58	20,33	15,03	19,36	22,31	**12,58**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	21,65	22,55	42,00	20,94	23,17	12,57	23,80	30,47	**12,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	20,36	21,89	42,00	20,94	22,33	12,57	22,48	29,36	**12,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,66	20,38	35,17	19,08	21,69	12,57	21,33	27,64	**12,57**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,07	22,55	37,83	22,06	24,00	12,57	23,80	29,36	**12,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	23,55	22,71	41,08	12,57	28,44	20,61	26,72	32,42	**12,57**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	16,72	14,71	16,08	26,73	15,93	12,57	18,07	17,76	**12,57**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	19,35	18,95	29,83	14,87	19,67	12,57	19,45	24,47	**12,57**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	19,35	18,95	29,83	14,87	19,67	12,57	19,45	24,47	**12,57**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	16,72	14,71	16,08	26,73	15,93	12,57	18,07	17,76	**12,57**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	16,72	14,71	16,08	26,73	15,93	12,57	18,07	17,76	**12,57**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	19,35	18,95	29,83	14,87	19,67	12,57	19,45	24,47	**12,57**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	19,35	18,95	29,83	14,87	19,67	12,57	19,45	24,47	**12,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	22,79	22,69	40,46	12,57	27,63	20,66	25,96	31,49	**12,57**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	16,72	14,71	16,08	26,73	15,93	12,57	18,07	17,76	**12,57**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Tomaten	25,16	20,40	25,38	12,57	20,88	12,68	20,88	25,36	**12,57**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Tomaten	20,88	16,40	25,38	12,57	17,55	13,79	16,93	20,91	**12,57**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	28,58	24,40	25,38	12,57	25,88	19,34	24,82	27,58	**12,57**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	37,12	27,07	33,71	12,57	35,88	26,01	28,77	40,91	**12,57**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	29,43	27,07	33,71	12,57	25,88	23,79	24,82	29,80	**12,57**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	27,72	23,07	25,38	12,57	24,22	20,46	22,19	29,80	**12,57**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	30,29	24,40	25,38	12,57	27,55	20,46	26,14	32,02	**12,57**
3*Miso + 2*Miso + 1*Lupinen	22,71	26,10	29,21	12,57	26,63	22,27	22,20	28,74	**12,57**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**12,57**
24,70	25,01	45,75	12,57	28,24	24,22	26,47	33,20
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**12,57**
19,35	18,95	29,83	14,87	19,67	12,57	19,45	24,47
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**12,57**
19,35	18,95	29,83	14,87	19,67	12,57	19,45	24,47
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,57**
16,72	14,71	16,08	26,73	15,93	12,57	18,07	17,76
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,57**
16,72	14,71	16,08	26,73	15,93	12,57	18,07	17,76
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**12,56**
12,56	40,25	80,29	25,86	58,08	37,09	49,72	71,64
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,56**
17,93	18,73	29,46	13,47	19,01	12,56	19,19	23,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**12,56**
25,04	24,59	46,25	22,74	26,95	12,56	26,97	33,07
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,56**
25,51	27,27	31,42	13,89	27,58	12,56	27,11	27,22
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**12,56**
12,56	27,07	47,67	14,67	36,32	26,55	32,06	44,50
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**12,56**
25,97	31,92	30,17	12,56	31,17	14,78	31,16	29,00
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**12,56**
25,93	31,68	29,92	12,56	30,45	14,16	31,05	28,53
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**12,56**
14,45	23,62	24,54	12,56	16,22	16,69	16,84	21,52
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**12,56**
12,56	40,13	79,08	26,22	56,98	35,62	49,99	70,72
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**12,56**
28,11	32,40	32,25	12,56	33,35	19,28	31,78	32,17
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**12,56**
24,15	26,28	47,08	20,22	27,17	12,56	26,25	31,42
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**12,56**
23,84	24,68	39,71	12,56	27,31	18,99	24,91	29,98
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**12,56**
26,12	24,74	41,58	12,56	29,73	18,84	27,20	32,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,56**
15,92	25,00	25,25	12,56	17,83	18,46	18,11	23,31
Linsen reif gekocht + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,56**
15,92	25,00	25,25	12,56	17,83	18,46	18,11	23,31
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Linsen reif gekocht							**12,56**
15,92	25,00	25,25	12,56	17,83	18,46	18,11	23,31
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**12,56**
15,92	25,00	25,25	12,56	17,83	18,46	18,11	23,31
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**12,56**
21,37	21,20	32,33	12,56	20,83	12,97	21,45	23,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**12,56**
27,78	31,20	44,83	12,56	28,33	29,63	27,37	30,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**12,56**
26,50	27,20	32,33	12,56	28,33	22,97	27,37	26,89
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**12,56**
25,21	25,20	32,33	12,56	25,83	24,63	23,42	30,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**12,56**
29,06	27,20	32,33	12,56	30,83	24,63	29,34	33,56
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**12,56**
39,32	31,20	44,83	12,56	43,33	32,97	33,29	46,89
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**12,56**
14,96	15,20	32,33	12,56	15,83	14,63	15,53	16,89
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**12,56**
24,15	26,28	47,08	20,22	27,17	12,56	26,25	31,42
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**12,56**
24,15	26,28	47,08	20,22	27,17	12,56	26,25	31,42
Lupinen + Tomaten + Hirse gekocht							**12,56**
14,63	22,13	21,83	12,56	14,08	12,74	14,59	18,69
Tomaten + Lupinen + Hirse gekocht							**12,56**
14,63	22,13	21,83	12,56	14,08	12,74	14,59	18,69
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**12,56**
15,59	13,01	16,50	26,69	16,97	12,56	16,84	18,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**12,56**
15,59	13,01	16,50	26,69	16,97	12,56	16,84	18,33
Mandeln + Champignons frisch + Mandeln							**12,56**
25,97	31,92	30,17	12,56	31,17	14,78	31,16	29,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Mandeln + Mandeln							**12,56**
25,97	31,92	30,17	12,56	31,17	14,78	31,16	29,00
Lauch gedünstet + Mandeln + Mandeln							**12,56**
25,93	31,68	29,92	12,56	30,45	14,16	31,05	28,53
Mandeln + Lauch gedünstet + Mandeln							**12,56**
25,93	31,68	29,92	12,56	30,45	14,16	31,05	28,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**12,56**
16,49	18,50	19,46	30,41	15,23	12,56	17,53	17,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**12,56**
23,10	24,01	32,33	15,29	26,73	12,56	24,29	26,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**12,56**
24,65	24,35	42,96	21,98	26,65	12,56	26,22	32,76
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl							**12,56**
20,31	20,49	40,96	12,56	21,74	17,96	23,30	26,29
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,56**
20,16	20,38	40,63	12,56	21,46	17,70	22,97	25,71
Mandeln + Mandeln + Lauch gedünstet							**12,56**
25,93	31,68	29,92	12,56	30,45	14,16	31,05	28,53
Lupinen + Hirse gekocht + Tomaten							**12,56**
14,63	22,13	21,83	12,56	14,08	12,74	14,59	18,69
Mandeln + Mandeln + Champignons frisch							**12,56**
25,97	31,92	30,17	12,56	31,17	14,78	31,16	29,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**12,56**
15,59	13,01	16,50	26,69	16,97	12,56	16,84	18,33
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**12,56**
15,59	13,01	16,50	26,69	16,97	12,56	16,84	18,33
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Lupinen							**12,56**
15,92	25,00	25,25	12,56	17,83	18,46	18,11	23,31
Hirse gekocht + Tomaten + Lupinen							**12,56**
14,63	22,13	21,83	12,56	14,08	12,74	14,59	18,69
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**12,56**
15,92	25,00	25,25	12,56	17,83	18,46	18,11	23,31
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**12,56**
24,15	26,28	47,08	20,22	27,17	12,56	26,25	31,42
Hirse gekocht + Lupinen + Tomaten							**12,56**
14,63	22,13	21,83	12,56	14,08	12,74	14,59	18,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Hirse gekocht + Lupinen	14,63	22,13	21,83	12,56	14,08	12,74	14,59	18,69	**12,56**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	24,15	26,28	47,08	20,22	27,17	12,56	26,25	31,42	**12,56**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	24,15	26,28	47,08	20,22	27,17	12,56	26,25	31,42	**12,56**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,59	13,01	16,50	26,69	16,97	12,56	16,84	18,33	**12,56**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,59	13,01	16,50	26,69	16,97	12,56	16,84	18,33	**12,56**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	15,64	13,60	20,29	29,01	15,50	12,55	17,30	16,70	**12,55**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,29	12,55	14,50	14,84	14,03	13,13	14,63	16,23	**12,55**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	17,52	19,01	29,83	12,71	21,93	12,54	20,51	24,20	**12,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Miso	17,57	15,00	17,08	27,51	17,25	12,54	17,42	17,91	**12,54**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso	17,57	15,00	17,08	27,51	17,25	12,54	17,42	17,91	**12,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	19,92	25,40	29,21	12,54	22,63	17,04	21,68	25,84	**12,54**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	22,21	25,46	31,08	12,54	25,06	16,89	23,97	28,64	**12,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	22,73	19,97	45,71	12,54	29,22	22,74	26,28	37,52	**12,54**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	21,44	19,97	45,71	12,54	26,72	22,74	26,28	34,19	**12,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	21,87	21,30	45,71	12,54	27,55	18,29	24,97	33,08	**12,54**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	20,59	21,30	45,71	12,54	25,05	18,29	24,97	29,74	**12,54**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	23,15	25,30	45,71	12,54	25,05	13,29	24,97	29,74	**12,54**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	19,31	23,30	45,71	12,54	22,55	13,29	21,02	26,41	**12,54**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**12,54**
21,44	21,97	45,71	12,54	26,72	16,07	24,31	30,86
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**12,54**
25,72	29,30	58,21	12,54	32,55	21,63	34,84	39,74
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Miso							**12,54**
24,01	25,30	54,04	12,54	30,05	24,96	32,86	38,63
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**12,54**
18,45	23,30	45,71	12,54	20,88	14,41	19,70	26,41
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**12,54**
24,86	29,30	58,21	12,54	30,88	22,74	33,52	39,74
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**12,54**
19,74	21,30	45,71	12,54	23,38	19,41	23,65	29,74
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**12,54**
21,02	21,30	45,71	12,54	25,88	19,41	23,65	33,08
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**12,54**
19,74	23,30	45,71	12,54	23,38	12,74	21,68	26,41
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**12,54**
21,02	24,63	45,71	12,54	22,55	14,41	22,34	28,63
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**12,54**
24,86	26,63	45,71	12,54	25,05	14,41	26,28	31,97
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**12,54**
27,43	30,63	58,21	12,54	32,55	22,74	36,15	41,97
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**12,54**
22,30	22,63	45,71	12,54	25,05	19,41	26,28	31,97
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**12,54**
23,58	22,63	45,71	12,54	27,55	19,41	26,28	35,30
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**12,54**
22,30	24,63	45,71	12,54	25,05	12,74	24,31	28,63
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Miso							**12,54**
22,73	27,30	54,04	12,54	27,55	19,96	28,91	35,30
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**12,54**
22,30	25,30	45,71	12,54	23,38	14,41	23,65	29,74
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Miso							**12,54**
29,14	33,30	66,54	12,54	37,55	28,29	42,73	48,63
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Miso							**12,54**
25,72	27,97	58,21	12,54	32,55	26,07	36,15	41,97

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	24,01	23,97	45,71	12,54	26,72	17,74	26,28	34,19	**12,54**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	20,16	21,97	45,71	12,54	24,22	17,74	22,34	30,86	**12,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Miso	20,59	21,97	45,71	12,54	25,05	16,07	24,31	28,63	**12,54**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Miso	26,57	29,30	54,04	12,54	30,05	19,96	32,86	38,63	**12,54**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Miso	20,59	19,97	45,71	12,54	25,05	22,74	26,28	31,97	**12,54**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	26,57	27,97	58,21	12,54	34,22	26,07	36,15	44,19	**12,54**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Miso	23,15	23,97	45,71	12,54	25,05	17,74	26,28	31,97	**12,54**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Miso	19,31	21,97	45,71	12,54	22,55	17,74	22,34	28,63	**12,54**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Miso	19,06	18,42	42,71	12,54	20,40	16,23	22,02	23,97	**12,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Miso	24,01	27,30	54,04	12,54	30,05	18,29	30,89	35,30	**12,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Miso	25,29	25,30	54,04	12,54	32,55	24,96	32,86	41,97	**12,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Miso	21,87	19,97	45,71	12,54	27,55	22,74	26,28	35,30	**12,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Miso + Tomaten	17,57	15,00	17,08	27,51	17,25	12,54	17,42	17,91	**12,54**
Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	17,57	15,00	17,08	27,51	17,25	12,54	17,42	17,91	**12,54**
3*Mais-Mehl + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,89	16,39	25,46	12,54	17,65	13,84	16,99	21,00	**12,54**
3*Mais-Mehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	37,13	27,06	33,79	12,54	35,98	26,07	28,84	41,00	**12,54**
3*Mais-Mehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,73	23,06	25,46	12,54	24,32	20,51	22,26	29,89	**12,54**
3*Mais-Mehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,44	27,06	33,79	12,54	25,98	23,84	24,89	29,89	**12,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,29	24,39	25,46	12,54	27,65	20,51	26,20	32,11	**12,54**
3*Mais-Mehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,59	24,39	25,46	12,54	25,98	19,40	24,89	27,67	**12,54**
3*Mais-Mehl + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,17	20,39	25,46	12,54	20,98	12,73	20,94	25,44	**12,54**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	16,95	18,57	29,58	12,63	21,42	12,54	20,34	23,44	**12,54**
Tomaten + Miso + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,57	15,00	17,08	27,51	17,25	12,54	17,42	17,91	**12,54**
Miso + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,57	15,00	17,08	27,51	17,25	12,54	17,42	17,91	**12,54**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	24,16	19,64	24,54	40,92	22,62	12,54	25,07	23,74	**12,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,71	14,19	28,33	12,87	15,03	12,54	14,43	17,68	**12,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	23,76	25,49	52,08	23,34	26,17	12,54	26,52	32,67	**12,54**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,90	22,15	43,75	32,12	22,83	12,54	25,20	29,33	**12,54**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	12,54	26,23	56,29	17,23	36,35	25,64	33,32	45,64	**12,54**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	12,54	27,57	56,29	17,23	36,35	21,20	32,01	43,42	**12,54**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	12,54	27,57	56,29	19,46	36,35	26,76	32,01	43,42	**12,54**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,44	22,04	34,50	12,53	27,70	24,33	24,18	30,22	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	37,68	32,71	42,83	12,53	46,03	36,56	36,03	50,22	**12,53**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,16	31,60	30,25	12,53	31,65	17,84	31,43	30,98	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,01	23,37	26,17	12,53	29,37	19,89	25,50	30,22	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,99	32,71	42,83	12,53	36,03	34,33	32,08	39,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,85	30,04	34,50	12,53	37,70	31,00	33,39	41,33	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,28	28,71	34,50	12,53	34,37	31,00	29,45	39,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,14	30,04	34,50	12,53	36,03	29,89	32,08	36,89	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,72	26,04	34,50	12,53	31,03	23,22	28,13	34,67	**12,53**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Mandeln	23,49	26,33	40,17	12,53	28,27	14,81	25,86	28,49	**12,53**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Mandeln	28,62	32,33	52,67	12,53	35,77	24,81	37,70	41,82	**12,53**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Mandeln	22,21	26,33	40,17	12,53	25,77	16,48	23,88	28,49	**12,53**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Mandeln	23,49	24,33	40,17	12,53	28,27	21,48	27,83	31,82	**12,53**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Mandeln	26,05	28,33	40,17	12,53	28,27	16,48	27,83	31,82	**12,53**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Mandeln	24,77	24,33	40,17	12,53	30,77	21,48	27,83	35,16	**12,53**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,88	30,93	30,25	12,53	29,98	17,84	29,46	29,87	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,73	22,71	26,17	12,53	27,70	19,89	23,53	29,11	**12,53**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,11	27,68	37,83	12,53	31,88	29,93	28,22	38,44	**12,53**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Bohnen grün gekocht	13,44	21,77	22,33	12,53	14,87	14,26	15,72	19,80	**12,53**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,55	25,01	37,83	12,53	30,22	24,38	28,22	31,78	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,53**
27,11	27,68	37,83	12,53	31,88	29,93	28,22	38,44
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht							**12,53**
13,44	21,77	22,33	12,53	14,87	14,26	15,72	19,80
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Cashewnuss							**12,53**
24,77	24,67	44,75	12,53	29,70	24,56	27,25	34,62
Miso + Hirse gekocht + Cashewnuss							**12,53**
23,84	22,25	37,42	12,53	24,62	18,60	23,70	27,27
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,53**
24,55	25,01	37,83	12,53	30,22	24,38	28,22	31,78
Hirse gekocht + Miso + Cashewnuss							**12,53**
23,84	22,25	37,42	12,53	24,62	18,60	23,70	27,27
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Cashewnuss							**12,53**
23,23	19,33	33,33	12,53	20,78	15,67	21,76	25,67
Champignons frisch + Mais-Mehl + Cashewnuss							**12,53**
23,26	19,57	33,58	12,53	21,50	16,29	21,87	26,13
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**12,53**
24,77	24,67	44,75	12,53	29,70	24,56	27,25	34,62
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**12,53**
13,85	22,59	23,33	12,53	14,95	14,59	15,86	21,00
Sojabohnen + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**12,53**
22,79	23,69	39,17	12,53	25,98	21,36	25,07	28,13
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**12,53**
13,44	21,77	22,33	12,53	14,87	14,26	15,72	19,80
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,53**
13,44	21,77	22,33	12,53	14,87	14,26	15,72	19,80
Miso + Cashewnuss + Hirse gekocht							**12,53**
23,84	22,25	37,42	12,53	24,62	18,60	23,70	27,27
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart							**12,53**
16,65	18,43	29,83	12,53	21,27	12,76	20,08	23,29
Cashewnuss + Miso + Hirse gekocht							**12,53**
23,84	22,25	37,42	12,53	24,62	18,60	23,70	27,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**12,53**
27,11	27,68	37,83	12,53	31,88	29,93	28,22	38,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	27,11	27,68	37,83	12,53	31,88	29,93	28,22	38,44	**12,53**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Miso	23,84	22,25	37,42	12,53	24,62	18,60	23,70	27,27	**12,53**
Sojabohnen + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	24,77	24,67	44,75	12,53	29,70	24,56	27,25	34,62	**12,53**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	24,55	25,01	37,83	12,53	30,22	24,38	28,22	31,78	**12,53**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	16,65	18,43	29,83	12,53	21,27	12,76	20,08	23,29	**12,53**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Miso	23,84	22,25	37,42	12,53	24,62	18,60	23,70	27,27	**12,53**
Cashewnuss + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	24,77	24,67	44,75	12,53	29,70	24,56	27,25	34,62	**12,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	24,55	25,01	37,83	12,53	30,22	24,38	28,22	31,78	**12,53**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	24,64	21,47	30,58	12,53	22,65	19,80	21,68	27,80	**12,53**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	25,50	22,80	30,58	12,53	24,32	18,69	24,32	25,58	**12,53**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	27,21	22,80	30,58	12,53	25,98	19,80	25,63	30,02	**12,53**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	34,04	25,47	38,92	12,53	34,32	25,36	28,26	38,91	**12,53**
Austernpilze + Quinoa + Mais-Mehl	17,80	14,80	30,58	12,53	15,98	13,13	16,42	18,91	**12,53**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	23,23	19,33	33,33	12,53	20,78	15,67	21,76	25,67	**12,53**
Champignons frisch + Cashewnuss + Mais-Mehl	23,26	19,57	33,58	12,53	21,50	16,29	21,87	26,13	**12,53**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Mais-Mehl	23,23	19,33	33,33	12,53	20,78	15,67	21,76	25,67	**12,53**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	26,35	25,47	38,92	12,53	24,32	23,13	24,32	27,80	**12,53**
Quinoa + Austernpilze + Mais-Mehl	17,80	14,80	30,58	12,53	15,98	13,13	16,42	18,91	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Sojabohnen	22,79	23,69	39,17	12,53	25,98	21,36	25,07	28,13	**12,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Mais-Mehl	24,64	21,47	30,58	12,53	22,65	19,80	21,68	27,80	**12,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Mais-Mehl	27,21	22,80	30,58	12,53	25,98	19,80	25,63	30,02	**12,53**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	25,35	26,36	39,17	12,53	27,65	26,91	25,07	34,80	**12,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mais-Mehl	25,50	22,80	30,58	12,53	24,32	18,69	24,32	25,58	**12,53**
Cashewnuss + Champignons frisch + Mais-Mehl	23,26	19,57	33,58	12,53	21,50	16,29	21,87	26,13	**12,53**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	22,79	23,69	39,17	12,53	25,98	21,36	25,07	28,13	**12,53**
Pistazien roh + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	22,79	23,69	39,17	12,53	25,98	21,36	25,07	28,13	**12,53**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	25,35	26,36	39,17	12,53	27,65	26,91	25,07	34,80	**12,53**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	24,77	24,67	44,75	12,53	29,70	24,56	27,25	34,62	**12,53**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Mais-Mehl	34,04	25,47	38,92	12,53	34,32	25,36	28,26	38,91	**12,53**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Sojabohnen	24,77	24,67	44,75	12,53	29,70	24,56	27,25	34,62	**12,53**
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	25,35	26,36	39,17	12,53	27,65	26,91	25,07	34,80	**12,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Mais-Mehl	26,35	25,47	38,92	12,53	24,32	23,13	24,32	27,80	**12,53**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	25,35	26,36	39,17	12,53	27,65	26,91	25,07	34,80	**12,53**
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	27,73	29,53	41,58	12,53	30,58	24,12	28,49	32,03	**12,53**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	23,74	25,47	31,38	12,53	26,49	20,94	23,57	29,23	**12,53**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Tomaten	21,17	22,80	31,38	12,53	23,16	13,16	22,26	24,79	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**12,53**
26,02	25,53	33,25	12,53	28,92	20,79	25,86	32,03
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**12,53**
24,59	26,80	31,38	12,53	28,16	19,83	26,20	27,01
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Tomaten							**12,53**
23,45	22,86	33,25	12,53	25,58	13,01	24,55	27,59
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**12,53**
25,44	29,47	39,71	12,53	28,16	24,27	26,20	29,23
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**12,53**
35,42	29,53	41,58	12,53	40,58	26,34	32,44	43,14
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**12,53**
26,87	26,86	33,25	12,53	30,58	19,68	28,49	29,81
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**12,53**
33,14	29,47	39,71	12,53	38,16	26,49	30,15	40,34
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**12,53**
28,58	26,86	33,25	12,53	32,25	20,79	29,81	34,26
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**12,53**
26,30	26,80	31,38	12,53	29,83	20,94	27,52	31,46
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**12,53**
16,90	18,80	31,38	12,53	19,83	14,27	18,31	20,34
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**12,53**
19,18	18,86	33,25	12,53	22,25	14,12	20,60	23,14
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**12,53**
18,98	24,45	35,75	12,53	19,12	13,57	20,87	26,07
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**12,53**
15,14	22,45	35,75	12,53	16,62	13,57	16,92	22,73
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**12,53**
17,70	20,45	35,75	12,53	21,62	18,57	20,87	29,40
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**12,53**
21,55	28,45	48,25	12,53	26,62	21,90	30,74	36,07
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**12,53**
16,42	20,45	35,75	12,53	19,12	18,57	20,87	26,07
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**12,53**
23,15	24,04	34,50	12,53	27,70	19,33	25,50	31,33
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**12,53**
29,56	34,04	47,00	12,53	35,20	36,00	31,42	38,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	41,10	34,04	47,00	12,53	50,20	39,33	37,34	54,67	**12,53**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	27,00	28,04	34,50	12,53	32,70	31,00	27,47	38,00	**12,53**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	28,28	30,04	34,50	12,53	35,20	29,33	31,42	34,67	**12,53**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	16,74	18,04	34,50	12,53	22,70	21,00	19,58	24,67	**12,53**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	30,85	30,04	34,50	12,53	37,70	31,00	33,39	41,33	**12,53**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	16,65	18,43	29,83	12,53	21,27	12,76	20,08	23,29	**12,53**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,59	20,04	22,00	12,53	25,20	14,33	21,55	24,67	**12,53**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Miso	14,44	23,10	23,04	12,53	16,04	15,49	15,67	20,76	**12,53**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	23,37	25,25	48,79	22,58	25,87	12,53	25,77	32,36	**12,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,82	17,90	29,33	12,53	21,78	12,95	20,29	23,77	**12,53**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Lauch gedünstet	23,23	19,33	33,33	12,53	20,78	15,67	21,76	25,67	**12,53**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	23,23	19,33	33,33	12,53	20,78	15,67	21,76	25,67	**12,53**
Mais-Mehl + Cashewnuss + Champignons frisch	23,26	19,57	33,58	12,53	21,50	16,29	21,87	26,13	**12,53**
Cashewnuss + Mais-Mehl + Champignons frisch	23,26	19,57	33,58	12,53	21,50	16,29	21,87	26,13	**12,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Lupinen	13,44	21,77	22,33	12,53	14,87	14,26	15,72	19,80	**12,53**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	13,44	21,77	22,33	12,53	14,87	14,26	15,72	19,80	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,14	32,71	42,83	12,53	35,20	33,78	31,42	36,89	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,86	26,04	34,50	12,53	30,20	22,67	27,47	32,44	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,59	22,04	34,50	12,53	26,87	23,78	23,53	28,00	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,83	32,71	42,83	12,53	45,20	36,00	35,37	48,00	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,15	23,37	26,17	12,53	28,53	19,33	24,84	28,00	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,44	25,37	34,50	12,53	29,37	23,22	26,16	33,56	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,16	21,37	34,50	12,53	26,03	24,33	22,21	29,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,99	30,04	34,50	12,53	36,87	30,44	32,74	39,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	36,40	32,04	42,83	12,53	44,37	36,56	34,05	49,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,56	29,37	34,50	12,53	36,03	31,00	31,42	40,22	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,71	32,04	42,83	12,53	34,37	34,33	30,11	38,00	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,85	29,37	34,50	12,53	34,37	29,89	30,11	35,78	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,43	28,71	34,50	12,53	33,53	30,44	28,79	36,89	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,28	30,04	34,50	12,53	35,20	29,33	31,42	34,67	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,00	28,04	34,50	12,53	32,70	31,00	27,47	38,00	**12,53**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,31	31,60	30,25	12,53	30,82	17,29	30,78	28,76	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Cashewnuss	23,26	19,57	33,58	12,53	21,50	16,29	21,87	26,13	**12,53**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Cashewnuss	23,23	19,33	33,33	12,53	20,78	15,67	21,76	25,67	**12,53**
Mais-Mehl + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,21	22,80	30,58	12,53	25,98	19,80	25,63	30,02	**12,53**
Austernpilze + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,21	22,80	30,58	12,53	25,98	19,80	25,63	30,02	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	26,57	28,04	34,50	12,53	32,70	26,00	29,45	33,56	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	35,12	30,71	42,83	12,53	42,70	32,67	33,39	46,89	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	25,72	26,71	34,50	12,53	31,03	27,11	26,82	35,78	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	27,43	30,71	42,83	12,53	32,70	30,44	29,45	35,78	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	28,28	28,04	34,50	12,53	34,37	27,11	30,76	38,00	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Hafer	18,88	20,04	34,50	12,53	24,37	20,44	21,55	26,89	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Hafer	23,15	24,04	34,50	12,53	27,70	19,33	25,50	31,33	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	41,10	34,04	47,00	12,53	50,20	39,33	37,34	54,67	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,14	27,37	38,67	12,53	35,20	26,00	29,45	39,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	32,98	28,71	42,83	12,53	41,03	33,22	31,42	44,67	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	34,26	31,37	38,67	12,53	41,87	33,78	34,71	45,78	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	24,44	26,04	34,50	12,53	31,03	26,56	27,47	31,33	**12,53**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Hafer	24,60	29,60	30,25	12,53	28,32	13,96	28,80	27,64	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,41	34,04	47,00	12,53	40,20	37,11	33,39	43,56	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**12,53**
22,46	27,60	30,25	12,53	26,65	14,51	26,83	25,42
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**12,53**
26,15	26,04	34,50	12,53	32,70	27,67	28,79	35,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**12,53**
25,29	28,71	42,83	12,53	31,03	31,00	27,47	33,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**12,53**
16,74	18,04	34,50	12,53	22,70	21,00	19,58	24,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**12,53**
23,58	24,71	34,50	12,53	29,37	27,67	24,84	33,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**12,53**
21,44	21,37	26,17	12,53	26,03	16,00	22,87	26,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,53**
24,86	23,37	38,67	12,53	31,87	27,11	25,50	34,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**12,53**
19,31	19,37	26,17	12,53	24,37	16,56	20,89	24,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,53**
32,56	31,37	38,67	12,53	40,20	32,67	33,39	41,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Quinoa							**12,53**
21,02	22,04	34,50	12,53	26,03	19,89	23,53	29,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,53**
31,70	30,04	38,67	12,53	38,53	33,78	30,76	43,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,53**
28,91	29,69	31,42	12,53	31,71	25,93	29,69	30,11
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,53**
17,38	17,69	31,42	12,53	19,21	17,60	17,85	20,11
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,53**
30,20	33,69	43,92	12,53	31,71	32,60	29,69	33,44
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,53**
23,79	23,69	31,42	12,53	24,21	15,93	23,77	26,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,53**
27,63	27,69	31,42	12,53	29,21	27,60	25,74	33,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,48	29,69	31,42	12,53	34,21	27,60	31,66	36,78	**12,53**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	41,74	33,69	43,92	12,53	46,71	35,93	35,61	50,11	**12,53**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	22,79	23,69	39,17	12,53	25,98	21,36	25,07	28,13	**12,53**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	16,65	18,43	29,83	12,53	21,27	12,76	20,08	23,29	**12,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	24,55	25,01	37,83	12,53	30,22	24,38	28,22	31,78	**12,53**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	24,55	25,01	37,83	12,53	30,22	24,38	28,22	31,78	**12,53**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Pistazien roh	22,79	23,69	39,17	12,53	25,98	21,36	25,07	28,13	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	26,57	29,37	38,67	12,53	31,87	28,78	28,13	33,56	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	18,03	18,71	30,33	12,53	23,53	18,78	20,24	24,67	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	20,59	20,04	22,00	12,53	25,20	14,33	21,55	24,67	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	24,86	25,37	30,33	12,53	30,20	25,44	25,50	33,56	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	34,26	29,37	38,67	12,53	41,87	31,00	32,08	44,67	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	25,72	26,71	30,33	12,53	31,87	24,33	28,13	31,33	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	27,43	26,71	30,33	12,53	33,53	25,44	29,45	35,78	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	22,30	22,71	30,33	12,53	26,87	17,67	24,18	29,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,44	20,71	38,67	12,53	29,37	20,44	25,50	34,67	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,59	22,04	38,67	12,53	27,70	16,00	24,18	30,22	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,74	22,04	38,67	12,53	26,03	17,11	22,87	30,22	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,30	23,37	38,67	12,53	27,70	17,11	25,50	32,44	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,01	26,04	47,00	12,53	32,70	22,67	32,08	39,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,59	20,71	38,67	12,53	27,70	20,44	25,50	32,44	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,43	24,71	30,33	12,53	33,53	22,67	26,82	34,67	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,42	31,37	38,67	12,53	36,87	32,67	32,74	40,22	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,26	34,04	47,00	12,53	45,20	38,22	35,37	49,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,58	24,71	30,33	12,53	28,53	21,56	24,84	29,11	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,56	34,04	47,00	12,53	35,20	36,00	31,42	38,00	**12,53**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,74	32,93	34,42	12,53	30,82	19,51	30,78	29,87	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,29	27,37	38,67	12,53	30,20	24,89	27,47	33,56	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,71	31,37	38,67	12,53	35,20	31,56	31,42	35,78	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,85	30,04	38,67	12,53	33,53	32,67	28,79	38,00	**12,53**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,58	32,93	34,42	12,53	35,82	20,62	32,75	35,42	**12,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,02	23,37	38,67	12,53	26,87	26,00	23,53	29,11	**12,53**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	24,64	21,47	30,58	12,53	22,65	19,80	21,68	27,80	**12,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Austernpilze	27,21	22,80	30,58	12,53	25,98	19,80	25,63	30,02	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	26,35	25,47	38,92	12,53	24,32	23,13	24,32	27,80	**12,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Austernpilze	24,64	21,47	30,58	12,53	22,65	19,80	21,68	27,80	**12,53**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	25,50	22,80	30,58	12,53	24,32	18,69	24,32	25,58	**12,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Austernpilze	25,50	22,80	30,58	12,53	24,32	18,69	24,32	25,58	**12,53**
Quinoa + Mais-Mehl + Austernpilze	17,80	14,80	30,58	12,53	15,98	13,13	16,42	18,91	**12,53**
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	27,21	22,80	30,58	12,53	25,98	19,80	25,63	30,02	**12,53**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Austernpilze	34,04	25,47	38,92	12,53	34,32	25,36	28,26	38,91	**12,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Austernpilze	26,35	25,47	38,92	12,53	24,32	23,13	24,32	27,80	**12,53**
Mais-Mehl + Quinoa + Austernpilze	17,80	14,80	30,58	12,53	15,98	13,13	16,42	18,91	**12,53**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	34,04	25,47	38,92	12,53	34,32	25,36	28,26	38,91	**12,53**
Austernpilze + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,35	25,47	38,92	12,53	24,32	23,13	24,32	27,80	**12,53**
Mais-Mehl + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,35	25,47	38,92	12,53	24,32	23,13	24,32	27,80	**12,53**
Mais-Mehl + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	34,04	25,47	38,92	12,53	34,32	25,36	28,26	38,91	**12,53**
Mais-Mehl + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,50	22,80	30,58	12,53	24,32	18,69	24,32	25,58	**12,53**
Austernpilze + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	24,64	21,47	30,58	12,53	22,65	19,80	21,68	27,80	**12,53**
Austernpilze + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,50	22,80	30,58	12,53	24,32	18,69	24,32	25,58	**12,53**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,35	26,36	39,17	12,53	27,65	26,91	25,07	34,80	**12,53**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,11	27,68	37,83	12,53	31,88	29,93	28,22	38,44	**12,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	24,64	21,47	30,58	12,53	22,65	19,80	21,68	27,80	**12,53**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,35	26,36	39,17	12,53	27,65	26,91	25,07	34,80	**12,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,11	27,68	37,83	12,53	31,88	29,93	28,22	38,44	**12,53**
Mais-Mehl + Austernpilze + Quinoa	17,80	14,80	30,58	12,53	15,98	13,13	16,42	18,91	**12,53**
Austernpilze + Mais-Mehl + Quinoa	17,80	14,80	30,58	12,53	15,98	13,13	16,42	18,91	**12,53**
Austernpilze + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	34,04	25,47	38,92	12,53	34,32	25,36	28,26	38,91	**12,53**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	26,19	25,41	41,88	19,62	28,76	12,53	27,46	32,76	**12,53**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	22,05	23,67	32,29	12,94	24,58	12,53	22,96	25,22	**12,53**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,12	21,67	37,17	30,59	22,23	12,53	23,70	28,71	**12,53**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,28	23,27	34,33	12,52	24,89	20,60	24,91	26,52	**12,52**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,85	25,93	34,33	12,52	26,56	26,16	24,91	33,19	**12,52**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,00	22,60	34,33	12,52	23,23	20,60	22,94	25,41	**12,52**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Kakao	28,09	31,37	38,79	12,52	33,98	21,33	32,66	35,01	**12,52**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	27,24	30,03	34,63	12,52	31,48	18,55	29,38	31,68	**12,52**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	26,38	29,37	34,63	12,52	31,48	17,99	28,72	30,57	**12,52**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,99	24,60	30,17	12,52	28,23	21,16	26,23	30,97	**12,52**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	25,96	29,37	34,63	12,52	30,65	18,55	28,06	30,57	**12,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,43	23,27	30,17	12,52	24,89	21,16	22,28	28,74	**12,52**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,28	24,60	30,17	12,52	26,56	20,04	24,91	26,52	**12,52**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,83	27,27	38,50	12,52	36,56	26,71	28,86	39,86	**12,52**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,14	27,27	38,50	12,52	26,56	24,49	24,91	28,74	**12,52**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,86	20,60	30,17	12,52	21,56	13,38	20,97	24,30	**12,52**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,59	16,60	30,17	12,52	18,23	14,49	17,02	19,86	**12,52**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	13,49	22,07	22,08	12,52	14,48	13,72	15,59	19,36	**12,52**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	17,69	18,91	30,29	12,52	23,08	13,76	20,77	24,98	**12,52**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	26,38	28,70	34,63	12,52	31,48	20,22	29,38	31,68	**12,52**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,56	25,27	34,33	12,52	24,89	26,16	22,94	32,08	**12,52**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,99	25,93	34,33	12,52	25,73	25,60	24,26	30,97	**12,52**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,85	24,60	38,50	12,52	24,06	22,27	24,26	25,41	**12,52**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,43	23,27	34,33	12,52	24,06	20,04	24,26	24,30	**12,52**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	22,28	23,93	34,33	12,52	23,23	22,27	22,28	29,86	**12,52**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	17,58	19,27	34,33	12,52	19,89	17,27	20,31	20,97	**12,52**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	19,72	21,27	34,33	12,52	21,56	16,71	22,28	23,19	**12,52**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	20,15	21,93	34,33	12,52	21,56	22,82	20,31	27,63	**12,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,26	27,27	38,50	12,52	30,73	28,93	26,23	37,63	**12,52**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,43	22,60	30,17	12,52	22,39	20,60	20,97	27,63	**12,52**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	18,86	19,93	30,17	12,52	20,73	15,04	20,97	20,97	**12,52**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	26,81	28,70	34,63	12,52	32,32	20,22	29,38	32,79	**12,52**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,42	25,88	38,96	12,52	31,43	23,86	25,98	34,31	**12,52**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,70	24,60	38,50	12,52	29,06	23,38	26,23	30,97	**12,52**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,42	27,27	38,50	12,52	25,73	27,82	24,26	32,08	**12,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	27,88	32,97	43,88	12,52	30,38	31,50	29,33	33,64	**12,52**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	15,06	16,97	31,38	12,52	17,88	16,50	17,49	20,31	**12,52**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	26,60	28,97	31,38	12,52	30,38	24,83	29,33	30,31	**12,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	25,32	26,97	31,38	12,52	27,88	26,50	25,38	33,64	**12,52**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	21,47	22,97	31,38	12,52	22,88	14,83	23,41	26,98	**12,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	29,17	28,97	31,38	12,52	32,88	26,50	31,30	36,98	**12,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	39,42	32,97	43,88	12,52	45,38	34,83	35,25	50,31	**12,52**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	22,88	20,53	30,38	41,52	21,83	12,52	24,63	23,34	**12,52**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	22,98	21,57	38,67	18,32	21,93	12,52	22,50	27,00	**12,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	25,24	24,55	38,00	19,63	25,58	12,52	24,71	30,14	**12,52**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	18,53	38,71	14,52	21,83	12,52	21,99	24,46	**12,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
12,51	20,92	27,17	12,96	13,45	13,22	14,99	18,64
Lupinen + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
12,51	20,92	27,17	12,96	13,45	13,22	14,99	18,64
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Lupinen							**12,51**
12,51	20,92	27,17	12,96	13,45	13,22	14,99	18,64
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**12,51**
12,51	20,92	27,17	12,96	13,45	13,22	14,99	18,64
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Austernpilze							**12,51**
12,51	20,92	27,17	12,96	13,45	13,22	14,99	18,64
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze							**12,51**
12,51	20,92	27,17	12,96	13,45	13,22	14,99	18,64
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,51**
22,71	22,94	38,13	12,51	25,05	21,11	25,60	28,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**12,51**
23,29	21,24	21,50	40,58	21,60	12,51	25,29	22,07
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**12,51**
25,89	26,75	37,67	12,51	30,54	25,82	29,47	32,01
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,51**
21,43	22,27	38,13	12,51	23,38	21,11	23,63	27,80
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,51**
27,79	31,93	35,42	12,51	31,75	24,42	31,20	35,03
Pistazien roh + Hirse gekocht + Roggenmehl							**12,51**
21,50	21,41	33,58	12,51	22,00	15,66	22,80	24,00
Hirse gekocht + Pistazien roh + Roggenmehl							**12,51**
21,50	21,41	33,58	12,51	22,00	15,66	22,80	24,00
Lauch gedünstet + Walnüsse + Cashewnuss							**12,51**
22,09	20,97	38,58	12,51	23,92	15,89	24,21	27,16
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**12,51**
20,61	21,17	37,58	12,51	23,02	16,61	22,79	25,76
Mandeln + Haselnüsse + Roggenmehl							**12,51**
25,00	29,01	36,25	12,51	27,50	13,58	28,86	30,67
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**12,51**
20,57	20,93	37,33	12,51	22,30	15,99	22,68	25,29
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Roggenmehl							**12,51**
24,15	26,35	36,25	12,51	29,17	16,91	28,86	32,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Gerstenmehl + Roggenmehl							**12,51**
22,44	27,68	36,25	12,51	25,83	13,58	26,22	28,44
Champignons frisch + Walnüsse + Cashewnuss							**12,51**
22,13	21,21	38,83	12,51	24,63	16,51	24,32	27,62
Mandeln + Kakao + Roggenmehl							**12,51**
26,71	31,68	44,58	12,51	32,50	19,13	35,43	37,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Roggenmehl							**12,51**
24,06	24,08	33,58	12,51	23,67	21,21	22,80	30,67
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**12,51**
24,15	26,35	36,25	12,51	29,17	16,91	28,86	32,89
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**12,51**
24,06	24,08	33,58	12,51	23,67	21,21	22,80	30,67
Mandeln + Buchweizen + Roggenmehl							**12,51**
23,29	26,35	36,25	12,51	27,50	16,91	28,86	30,67
Buchweizen + Mandeln + Roggenmehl							**12,51**
23,29	26,35	36,25	12,51	27,50	16,91	28,86	30,67
Gerstenmehl + Mandeln + Roggenmehl							**12,51**
22,44	27,68	36,25	12,51	25,83	13,58	26,22	28,44
Kakao + Mandeln + Roggenmehl							**12,51**
26,71	31,68	44,58	12,51	32,50	19,13	35,43	37,33
Haselnüsse + Mandeln + Roggenmehl							**12,51**
25,00	29,01	36,25	12,51	27,50	13,58	28,86	30,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
24,55	24,40	34,58	12,51	27,50	20,12	26,55	29,64
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
23,69	27,07	42,92	12,51	25,83	23,46	25,24	27,42
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
22,84	24,40	34,58	12,51	25,83	19,01	25,24	25,20
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
21,98	23,07	34,58	12,51	24,17	20,12	22,61	27,42
Cashewnuss + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
20,61	21,17	37,58	12,51	23,02	16,61	22,79	25,76
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
24,55	24,40	34,58	12,51	27,50	20,12	26,55	29,64
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
20,57	20,93	37,33	12,51	22,30	15,99	22,68	25,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
15,15	16,40	34,58	12,51	17,50	13,46	17,34	18,53
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
31,38	27,07	42,92	12,51	35,83	25,68	29,18	38,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
23,69	27,07	42,92	12,51	25,83	23,46	25,24	27,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
22,84	24,40	34,58	12,51	25,83	19,01	25,24	25,20
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
20,57	20,93	37,33	12,51	22,30	15,99	22,68	25,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
21,98	23,07	34,58	12,51	24,17	20,12	22,61	27,42
Champignons frisch + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
20,61	21,17	37,58	12,51	23,02	16,61	22,79	25,76
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
31,38	27,07	42,92	12,51	35,83	25,68	29,18	38,53
Austernpilze + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**12,51**
15,15	16,40	34,58	12,51	17,50	13,46	17,34	18,53
Roggenmehl + Pistazien roh + Hirse gekocht							**12,51**
21,50	21,41	33,58	12,51	22,00	15,66	22,80	24,00
Pistazien roh + Roggenmehl + Hirse gekocht							**12,51**
21,50	21,41	33,58	12,51	22,00	15,66	22,80	24,00
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht							**12,51**
14,65	22,12	22,00	12,51	14,28	12,86	14,72	18,87
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Hirse gekocht							**12,51**
14,65	22,12	22,00	12,51	14,28	12,86	14,72	18,87
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,51**
24,06	24,08	33,58	12,51	23,67	21,21	22,80	30,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Hirse gekocht							**12,51**
24,06	24,08	33,58	12,51	23,67	21,21	22,80	30,67
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**12,51**
28,09	31,99	35,08	12,51	32,47	18,22	30,96	32,18
Roggenmehl + Buchweizen + Mandeln							**12,51**
23,29	26,35	36,25	12,51	27,50	16,91	28,86	30,67
Roggenmehl + Haselnüsse + Mandeln							**12,51**
25,00	29,01	36,25	12,51	27,50	13,58	28,86	30,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Gerstenmehl + Mandeln							**12,51**
22,44	27,68	36,25	12,51	25,83	13,58	26,22	28,44
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Mandeln							**12,51**
24,15	26,35	36,25	12,51	29,17	16,91	28,86	32,89
Kakao + Roggenmehl + Mandeln							**12,51**
26,71	31,68	44,58	12,51	32,50	19,13	35,43	37,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**12,51**
23,08	23,85	23,33	30,60	23,68	12,51	26,04	23,27
Haselnüsse + Roggenmehl + Mandeln							**12,51**
25,00	29,01	36,25	12,51	27,50	13,58	28,86	30,67
Gerstenmehl + Roggenmehl + Mandeln							**12,51**
22,44	27,68	36,25	12,51	25,83	13,58	26,22	28,44
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln							**12,51**
23,08	23,85	23,33	30,60	23,68	12,51	26,04	23,27
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**12,51**
24,15	26,35	36,25	12,51	29,17	16,91	28,86	32,89
Roggenmehl + Kakao + Mandeln							**12,51**
26,71	31,68	44,58	12,51	32,50	19,13	35,43	37,33
Buchweizen + Roggenmehl + Mandeln							**12,51**
23,29	26,35	36,25	12,51	27,50	16,91	28,86	30,67
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**12,51**
23,65	23,22	38,63	12,51	26,58	21,35	24,78	29,33
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,51**
20,18	20,37	40,79	12,51	21,66	17,81	23,10	25,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**12,51**
28,46	29,41	37,67	12,51	32,21	31,37	29,47	38,68
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet							**12,51**
20,57	20,93	37,33	12,51	22,30	15,99	22,68	25,29
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
23,08	23,85	23,33	30,60	23,68	12,51	26,04	23,27
Walnüsse + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**12,51**
22,09	20,97	38,58	12,51	23,92	15,89	24,21	27,16
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**12,51**
20,57	20,93	37,33	12,51	22,30	15,99	22,68	25,29
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
23,08	23,85	23,33	30,60	23,68	12,51	26,04	23,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
14,65	22,12	22,00	12,51	14,28	12,86	14,72	18,87
Hirse gekocht + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
14,65	22,12	22,00	12,51	14,28	12,86	14,72	18,87
Cashewnuss + Walnüsse + Lauch gedünstet							**12,51**
22,09	20,97	38,58	12,51	23,92	15,89	24,21	27,16
Cashewnuss + Walnüsse + Champignons frisch							**12,51**
22,13	21,21	38,83	12,51	24,63	16,51	24,32	27,62
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**12,51**
20,61	21,17	37,58	12,51	23,02	16,61	22,79	25,76
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Champignons frisch							**12,51**
20,61	21,17	37,58	12,51	23,02	16,61	22,79	25,76
Walnüsse + Cashewnuss + Champignons frisch							**12,51**
22,13	21,21	38,83	12,51	24,63	16,51	24,32	27,62
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**12,51**
14,65	22,12	22,00	12,51	14,28	12,86	14,72	18,87
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Lupinen							**12,51**
14,65	22,12	22,00	12,51	14,28	12,86	14,72	18,87
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,51**
21,85	22,94	38,13	12,51	24,22	20,56	24,94	26,69
Walnüsse + Champignons frisch + Cashewnuss							**12,51**
22,13	21,21	38,83	12,51	24,63	16,51	24,32	27,62
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Cashewnuss							**12,51**
20,61	21,17	37,58	12,51	23,02	16,61	22,79	25,76
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**12,51**
20,57	20,93	37,33	12,51	22,30	15,99	22,68	25,29
Walnüsse + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**12,51**
22,09	20,97	38,58	12,51	23,92	15,89	24,21	27,16
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Walnüsse							**12,51**
32,91	27,11	44,17	12,51	37,45	25,58	30,71	40,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Walnüsse							**12,51**
23,50	23,11	35,83	12,51	25,78	20,02	24,13	29,29
Austernpilze + Quinoa + Walnüsse							**12,51**
16,67	16,44	35,83	12,51	19,12	13,36	18,87	20,40
Austernpilze + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,51**
26,07	24,44	35,83	12,51	29,12	20,02	28,08	31,51

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Walnüsse							**12,51**
24,36	24,44	35,83	12,51	27,45	18,91	26,76	27,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Walnüsse							**12,51**
25,21	27,11	44,17	12,51	27,45	23,36	26,76	29,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Walnüsse							**12,51**
26,07	24,44	35,83	12,51	29,12	20,02	28,08	31,51
Walnüsse + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,51**
26,07	24,44	35,83	12,51	29,12	20,02	28,08	31,51
Quinoa + Austernpilze + Walnüsse							**12,51**
16,67	16,44	35,83	12,51	19,12	13,36	18,87	20,40
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Walnüsse							**12,51**
22,09	20,97	38,58	12,51	23,92	15,89	24,21	27,16
Cashewnuss + Champignons frisch + Walnüsse							**12,51**
22,13	21,21	38,83	12,51	24,63	16,51	24,32	27,62
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,51**
25,21	27,11	44,17	12,51	27,45	23,36	26,76	29,29
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Walnüsse							**12,51**
22,09	20,97	38,58	12,51	23,92	15,89	24,21	27,16
Champignons frisch + Cashewnuss + Walnüsse							**12,51**
22,13	21,21	38,83	12,51	24,63	16,51	24,32	27,62
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,51**
24,55	24,40	34,58	12,51	27,50	20,12	26,55	29,64
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,51**
24,55	24,40	34,58	12,51	27,50	20,12	26,55	29,64
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,51**
23,50	23,11	35,83	12,51	25,78	20,02	24,13	29,29
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**12,51**
26,07	24,44	35,83	12,51	29,12	20,02	28,08	31,51
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,51**
24,36	24,44	35,83	12,51	27,45	18,91	26,76	27,07
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,51**
32,91	27,11	44,17	12,51	37,45	25,58	30,71	40,40
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**12,51**
18,01	18,94	38,13	12,51	20,05	17,78	20,99	23,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**12,51**
20,15	20,94	38,13	12,51	21,72	17,22	22,97	25,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Roggenmehl + Pistazien roh							**12,51**
21,50	21,41	33,58	12,51	22,00	15,66	22,80	24,00
Roggenmehl + Hirse gekocht + Pistazien roh							**12,51**
21,50	21,41	33,58	12,51	22,00	15,66	22,80	24,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,51**
24,65	25,54	33,13	18,40	26,92	12,51	25,20	27,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,51**
21,24	24,21	41,46	16,18	23,58	12,51	22,57	27,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,51**
23,80	25,54	41,46	16,18	25,25	12,51	25,20	29,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
26,31	26,79	31,46	12,51	29,93	20,99	27,59	31,54
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
23,74	25,46	31,46	12,51	26,59	20,99	23,64	29,32
3*Walnüsse + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
19,19	18,85	33,33	12,51	22,35	14,18	20,66	23,23
3*Walnüsse + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
26,03	25,52	33,33	12,51	29,02	20,84	25,93	32,12
3*Walnüsse + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
28,59	26,85	33,33	12,51	32,35	20,84	29,88	34,34
3*Walnüsse + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
35,43	29,52	41,67	12,51	40,68	26,40	32,51	43,23
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
16,91	18,79	31,46	12,51	19,93	14,33	18,38	20,43
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
33,15	29,46	39,79	12,51	38,26	26,55	30,22	40,43
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
24,60	26,79	31,46	12,51	28,26	19,88	26,27	27,10
3*Walnüsse + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
27,74	29,52	41,67	12,51	30,68	24,18	28,56	32,12
3*Walnüsse + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
26,88	26,85	33,33	12,51	30,68	19,73	28,56	29,90
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
25,45	29,46	39,79	12,51	28,26	24,33	26,27	29,32

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
21,18	22,79	31,46	12,51	23,26	13,22	22,32	24,88
3*Walnüsse + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,51**
23,46	22,85	33,33	12,51	25,68	13,07	24,61	27,68
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**12,51**
19,29	19,61	33,96	12,51	20,88	15,56	21,65	23,36
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**12,51**
26,51	30,60	35,42	12,51	30,92	21,64	31,20	31,70
Roggenmehl + Mandeln + Haselnüsse							**12,51**
25,00	29,01	36,25	12,51	27,50	13,58	28,86	30,67
Mandeln + Roggenmehl + Gerstenmehl							**12,51**
22,44	27,68	36,25	12,51	25,83	13,58	26,22	28,44
Roggenmehl + Mandeln + Gerstenmehl							**12,51**
22,44	27,68	36,25	12,51	25,83	13,58	26,22	28,44
Mandeln + Roggenmehl + Haselnüsse							**12,51**
25,00	29,01	36,25	12,51	27,50	13,58	28,86	30,67
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,51**
22,28	24,27	42,29	12,51	24,22	22,78	24,94	27,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,51**
26,13	24,27	42,29	12,51	29,22	23,89	26,91	33,36
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**12,51**
31,38	27,07	42,92	12,51	35,83	25,68	29,18	38,53
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**12,51**
22,84	24,40	34,58	12,51	25,83	19,01	25,24	25,20
Quinoa + Walnüsse + Austernpilze							**12,51**
16,67	16,44	35,83	12,51	19,12	13,36	18,87	20,40
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**12,51**
24,36	24,44	35,83	12,51	27,45	18,91	26,76	27,07
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Austernpilze							**12,51**
32,91	27,11	44,17	12,51	37,45	25,58	30,71	40,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**12,51**
23,69	27,07	42,92	12,51	25,83	23,46	25,24	27,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**12,51**
22,84	24,40	34,58	12,51	25,83	19,01	25,24	25,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Austernpilze							**12,51**
25,21	27,11	44,17	12,51	27,45	23,36	26,76	29,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	21,98	23,07	34,58	12,51	24,17	20,12	22,61	27,42	**12,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Austernpilze	24,36	24,44	35,83	12,51	27,45	18,91	26,76	27,07	**12,51**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	25,21	27,11	44,17	12,51	27,45	23,36	26,76	29,29	**12,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Austernpilze	23,50	23,11	35,83	12,51	25,78	20,02	24,13	29,29	**12,51**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	15,15	16,40	34,58	12,51	17,50	13,46	17,34	18,53	**12,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Austernpilze	26,07	24,44	35,83	12,51	29,12	20,02	28,08	31,51	**12,51**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	26,07	24,44	35,83	12,51	29,12	20,02	28,08	31,51	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	23,69	27,07	42,92	12,51	25,83	23,46	25,24	27,42	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	21,98	23,07	34,58	12,51	24,17	20,12	22,61	27,42	**12,51**
Walnüsse + Quinoa + Austernpilze	16,67	16,44	35,83	12,51	19,12	13,36	18,87	20,40	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Austernpilze	15,15	16,40	34,58	12,51	17,50	13,46	17,34	18,53	**12,51**
Roggenmehl + Mandeln + Kakao	26,71	31,68	44,58	12,51	32,50	19,13	35,43	37,33	**12,51**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	32,91	27,11	44,17	12,51	37,45	25,58	30,71	40,40	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	31,38	27,07	42,92	12,51	35,83	25,68	29,18	38,53	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	24,55	24,40	34,58	12,51	27,50	20,12	26,55	29,64	**12,51**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	23,50	23,11	35,83	12,51	25,78	20,02	24,13	29,29	**12,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	24,55	24,40	34,58	12,51	27,50	20,12	26,55	29,64	**12,51**
Mandeln + Roggenmehl + Kakao	26,71	31,68	44,58	12,51	32,50	19,13	35,43	37,33	**12,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,69	27,07	42,92	12,51	25,83	23,46	25,24	27,42	**12,51**
Walnüsse + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	32,91	27,11	44,17	12,51	37,45	25,58	30,71	40,40	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	31,38	27,07	42,92	12,51	35,83	25,68	29,18	38,53	**12,51**
Walnüsse + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,21	27,11	44,17	12,51	27,45	23,36	26,76	29,29	**12,51**
Austernpilze + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,21	27,11	44,17	12,51	27,45	23,36	26,76	29,29	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,69	27,07	42,92	12,51	25,83	23,46	25,24	27,42	**12,51**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,84	24,40	34,58	12,51	25,83	19,01	25,24	25,20	**12,51**
Austernpilze + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	23,50	23,11	35,83	12,51	25,78	20,02	24,13	29,29	**12,51**
Austernpilze + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	24,44	35,83	12,51	27,45	18,91	26,76	27,07	**12,51**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,98	23,07	34,58	12,51	24,17	20,12	22,61	27,42	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,84	24,40	34,58	12,51	25,83	19,01	25,24	25,20	**12,51**
Walnüsse + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	24,44	35,83	12,51	27,45	18,91	26,76	27,07	**12,51**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,06	24,08	33,58	12,51	23,67	21,21	22,80	30,67	**12,51**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,06	24,08	33,58	12,51	23,67	21,21	22,80	30,67	**12,51**
Walnüsse + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	23,50	23,11	35,83	12,51	25,78	20,02	24,13	29,29	**12,51**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	21,98	23,07	34,58	12,51	24,17	20,12	22,61	27,42	**12,51**
Roggenmehl + Mandeln + Amaranth, ungekocht	24,15	26,35	36,25	12,51	29,17	16,91	28,86	32,89	**12,51**
Mandeln + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	24,15	26,35	36,25	12,51	29,17	16,91	28,86	32,89	**12,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Mandeln + Buchweizen							**12,51**
23,29	26,35	36,25	12,51	27,50	16,91	28,86	30,67
Mandeln + Roggenmehl + Buchweizen							**12,51**
23,29	26,35	36,25	12,51	27,50	16,91	28,86	30,67
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,51**
23,08	23,85	23,33	30,60	23,68	12,51	26,04	23,27
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,51**
23,08	23,85	23,33	30,60	23,68	12,51	26,04	23,27
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**12,51**
15,15	16,40	34,58	12,51	17,50	13,46	17,34	18,53
Walnüsse + Austernpilze + Quinoa							**12,51**
16,67	16,44	35,83	12,51	19,12	13,36	18,87	20,40
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,51**
31,38	27,07	42,92	12,51	35,83	25,68	29,18	38,53
Austernpilze + Walnüsse + Quinoa							**12,51**
16,67	16,44	35,83	12,51	19,12	13,36	18,87	20,40
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Quinoa							**12,51**
15,15	16,40	34,58	12,51	17,50	13,46	17,34	18,53
Austernpilze + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**12,51**
32,91	27,11	44,17	12,51	37,45	25,58	30,71	40,40
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**12,51**
23,98	22,59	27,50	13,12	26,59	12,51	24,49	26,28
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,51**
23,73	28,07	34,38	12,92	27,42	12,51	28,54	26,27
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,51**
23,00	24,19	41,54	21,93	24,95	12,51	24,49	30,49
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht							**12,50**
18,32	19,88	30,54	12,50	22,85	14,68	21,57	25,86
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**12,50**
12,71	21,15	24,79	12,50	13,53	13,81	14,86	19,11
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**12,50**
16,79	22,67	36,42	12,89	20,05	12,50	19,64	23,38
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**12,50**
26,19	30,71	30,71	12,50	30,72	15,65	30,40	30,52
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**12,50**
25,42	19,31	27,54	12,98	22,26	12,50	21,13	25,43

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	12,50	25,77	49,42	15,58	38,87	26,03	32,64	46,91	**12,50**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	12,50	39,94	88,71	27,80	56,57	35,69	50,74	70,82	**12,50**
Lupinen + Austernpilze + Tomaten	12,50	20,93	27,00	13,00	13,25	13,11	14,86	18,47	**12,50**
Austernpilze + Lupinen + Tomaten	12,50	20,93	27,00	13,00	13,25	13,11	14,86	18,47	**12,50**
Tomaten + Austernpilze + Lupinen	12,50	20,93	27,00	13,00	13,25	13,11	14,86	18,47	**12,50**
Austernpilze + Tomaten + Lupinen	12,50	20,93	27,00	13,00	13,25	13,11	14,86	18,47	**12,50**
Lupinen + Tomaten + Austernpilze	12,50	20,93	27,00	13,00	13,25	13,11	14,86	18,47	**12,50**
Tomaten + Lupinen + Austernpilze	12,50	20,93	27,00	13,00	13,25	13,11	14,86	18,47	**12,50**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	24,26	26,75	50,63	20,52	27,58	12,49	26,79	32,16	**12,49**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	18,34	20,11	31,04	13,27	23,11	12,49	21,28	24,94	**12,49**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,18	31,59	30,42	12,49	31,85	17,96	31,57	31,16	**12,49**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,17	23,87	43,33	12,49	26,67	26,61	27,25	34,69	**12,49**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,45	23,87	43,33	12,49	29,17	26,61	27,25	38,02	**12,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,17	25,87	43,33	12,49	26,67	19,94	25,28	31,36	**12,49**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,30	31,87	55,83	12,49	34,17	29,94	37,12	44,69	**12,49**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,74	27,87	43,33	12,49	26,67	21,61	27,25	34,69	**12,49**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,89	25,87	43,33	12,49	24,17	21,61	23,30	31,36	**12,49**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,90	30,92	30,42	12,49	30,18	17,96	29,59	30,04	**12,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
30,33	27,79	28,75	12,49	31,07	24,62	28,96	32,02
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
29,48	26,45	28,75	12,49	29,40	25,73	26,33	34,24
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
31,19	30,45	37,08	12,49	31,07	29,07	28,96	34,24
Mais-Mehl + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
22,64	19,79	28,75	12,49	22,73	19,07	21,07	25,36
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
30,33	27,79	28,75	12,49	31,07	24,62	28,96	32,02
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
25,21	21,12	20,42	12,49	24,40	14,62	22,38	25,36
Quinoa + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
22,64	19,79	28,75	12,49	22,73	19,07	21,07	25,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
31,19	30,45	37,08	12,49	31,07	29,07	28,96	34,24
Hafer + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
26,91	23,79	28,75	12,49	26,07	17,96	25,01	29,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
29,48	26,45	28,75	12,49	29,40	25,73	26,33	34,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
32,04	27,79	28,75	12,49	32,73	25,73	30,28	36,47
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**12,49**
16,81	17,81	29,00	12,49	21,45	12,97	20,04	23,67
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
38,88	30,45	37,08	12,49	41,07	31,29	32,91	45,36
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,49**
38,88	30,45	37,08	12,49	41,07	31,29	32,91	45,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht							**12,49**
16,81	17,81	29,00	12,49	21,45	12,97	20,04	23,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht							**12,49**
16,85	18,05	29,25	12,49	22,17	13,59	20,14	24,13

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,49**
32,04	27,79	28,75	12,49	32,73	25,73	30,28	36,47	
Mais-Mehl + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,49**
26,91	23,79	28,75	12,49	26,07	17,96	25,01	29,80	
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht								**12,49**
16,85	18,05	29,25	12,49	22,17	13,59	20,14	24,13	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,49**
25,21	21,12	20,42	12,49	24,40	14,62	22,38	25,36	
Hafer + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**12,49**
22,74	25,20	39,17	12,49	25,83	17,17	25,28	29,13	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**12,49**
18,47	21,20	39,17	12,49	22,50	18,28	21,33	24,69	
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**12,49**
34,71	31,87	47,50	12,49	40,83	30,50	33,17	44,69	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**12,49**
27,02	31,87	47,50	12,49	30,83	28,28	29,22	33,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**12,49**
26,16	29,20	39,17	12,49	30,83	23,83	29,22	31,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**12,49**
25,31	27,87	39,17	12,49	29,17	24,94	26,59	33,58	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Amaranth, ungekocht								**12,49**
19,32	19,87	39,17	12,49	24,17	22,72	22,64	29,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**12,49**
25,21	21,12	20,42	12,49	24,40	14,62	22,38	25,36	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**12,49**
21,03	22,53	30,83	12,49	24,17	13,83	22,64	24,69	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**12,49**
25,21	21,12	20,42	12,49	24,40	14,62	22,38	25,36	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**12,49**
27,87	29,20	39,17	12,49	32,50	24,94	30,54	35,80	
Linsen reif gekocht + Hafer + Amaranth, ungekocht								**12,49**
23,60	23,87	39,17	12,49	27,50	21,61	26,59	33,58	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht								**12,49**
20,18	22,53	30,83	12,49	22,50	14,94	21,33	24,69	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Dinkel ungekocht								**12,49**
22,74	23,87	30,83	12,49	24,17	14,94	23,96	26,91	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**12,49**
21,03	22,53	30,83	12,49	24,17	13,83	22,64	24,69
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**12,49**
21,89	21,20	30,83	12,49	25,83	18,28	23,96	29,13
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**12,49**
21,03	21,20	30,83	12,49	24,17	18,28	23,96	26,91
Kakao + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	29,17	20,50	30,54	33,58
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**12,49**
22,74	23,87	30,83	12,49	24,17	14,94	23,96	26,91
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**12,49**
20,18	22,53	30,83	12,49	22,50	14,94	21,33	24,69
Linsen reif gekocht + Kakao + Dinkel ungekocht							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	29,17	20,50	30,54	33,58
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**12,49**
21,89	21,20	30,83	12,49	25,83	18,28	23,96	29,13
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**12,49**
21,03	22,53	30,83	12,49	24,17	13,83	22,64	24,69
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**12,49**
21,03	22,53	30,83	12,49	24,17	13,83	22,64	24,69
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**12,49**
21,03	21,20	30,83	12,49	24,17	18,28	23,96	26,91
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,49**
35,56	30,53	47,50	12,49	42,50	34,94	34,49	49,13
Buchweizen + Hafer + Linsen reif gekocht							**12,49**
22,74	23,87	39,17	12,49	25,83	21,61	26,59	31,36
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
24,45	27,87	39,17	12,49	27,50	26,06	25,28	33,58
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,87	30,53	39,17	12,49	30,83	24,94	30,54	33,58
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
26,16	26,53	39,17	12,49	30,83	29,39	27,91	38,02
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
25,31	26,53	39,17	12,49	29,17	29,39	27,91	35,80
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
28,73	31,87	47,50	12,49	34,17	31,61	34,49	42,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Hafer + Linsen reif gekocht							**12,49**
22,74	25,20	39,17	12,49	25,83	17,17	25,28	29,13
Bulgur, trocken + Quinoa + Linsen reif gekocht							**12,49**
18,47	21,20	39,17	12,49	22,50	18,28	21,33	24,69
Gerstenmehl + Hafer + Linsen reif gekocht							**12,49**
21,89	25,20	39,17	12,49	24,17	18,28	23,96	29,13
Haselnüsse + Hafer + Linsen reif gekocht							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	25,83	18,28	26,59	31,36
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,02	29,20	39,17	12,49	29,17	26,06	27,91	35,80
Kakao + Hafer + Linsen reif gekocht							**12,49**
26,16	29,20	47,50	12,49	30,83	23,83	33,17	38,02
Amaranth, ungekocht + Hafer + Linsen reif gekocht							**12,49**
23,60	23,87	39,17	12,49	27,50	21,61	26,59	33,58
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
36,42	33,20	47,50	12,49	40,83	31,61	34,49	46,91
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,87	29,20	39,17	12,49	32,50	24,94	30,54	35,80
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,02	31,87	47,50	12,49	30,83	28,28	29,22	33,58
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,87	27,87	39,17	12,49	32,50	29,39	31,86	38,02
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,87	30,53	47,50	12,49	32,50	32,72	30,54	38,02
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,02	30,53	47,50	12,49	30,83	32,72	30,54	35,80
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
30,44	35,87	55,83	12,49	35,83	34,94	37,12	42,47
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
28,73	33,20	47,50	12,49	30,83	29,39	30,54	35,80
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
26,16	31,87	47,50	12,49	29,17	29,39	27,91	33,58
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
26,16	29,20	39,17	12,49	30,83	23,83	29,22	31,36
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,02	29,20	39,17	12,49	30,83	26,06	29,22	35,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	27,02	27,87	39,17	12,49	32,50	28,28	30,54	35,80	**12,49**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	25,31	29,20	39,17	12,49	29,17	24,94	27,91	31,36	**12,49**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	33,85	31,87	47,50	12,49	39,17	31,61	31,86	44,69	**12,49**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	25,31	27,87	39,17	12,49	29,17	24,94	26,59	33,58	**12,49**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	38,13	35,87	55,83	12,49	45,83	37,17	41,07	53,58	**12,49**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	34,71	30,53	47,50	12,49	40,83	34,94	34,49	46,91	**12,49**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	29,58	33,20	47,50	12,49	35,83	30,50	37,12	40,24	**12,49**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	35,56	30,53	47,50	12,49	42,50	34,94	34,49	49,13	**12,49**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	34,71	31,87	47,50	12,49	40,83	30,50	33,17	44,69	**12,49**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	28,73	27,87	39,17	12,49	34,17	29,39	31,86	40,24	**12,49**
Gerstenmehl + Quinoa + Linsen reif gekocht	17,62	21,20	39,17	12,49	20,83	19,39	20,01	24,69	**12,49**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	29,58	30,53	39,17	12,49	32,50	26,06	31,86	38,02	**12,49**
Haselnüsse + Quinoa + Linsen reif gekocht	20,18	22,53	39,17	12,49	22,50	19,39	22,64	26,91	**12,49**
Kakao + Quinoa + Linsen reif gekocht	21,89	25,20	47,50	12,49	27,50	24,94	29,22	33,58	**12,49**
Buchweizen + Quinoa + Linsen reif gekocht	18,47	19,87	39,17	12,49	22,50	22,72	22,64	26,91	**12,49**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Linsen reif gekocht	19,32	19,87	39,17	12,49	24,17	22,72	22,64	29,13	**12,49**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	26,16	27,87	39,17	12,49	30,83	28,28	30,54	33,58	**12,49**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	34,71	31,87	47,50	12,49	40,83	30,50	33,17	44,69	**12,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,87	27,87	39,17	12,49	32,50	29,39	31,86	38,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**12,49**
25,31	26,53	39,17	12,49	29,17	29,39	27,91	35,80
Hafer + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**12,49**
22,74	23,87	39,17	12,49	25,83	21,61	26,59	31,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,02	30,53	47,50	12,49	30,83	32,72	30,54	35,80
Quinoa + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**12,49**
18,47	19,87	39,17	12,49	22,50	22,72	22,64	26,91
Hafer + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	25,83	18,28	26,59	31,36
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
21,89	21,20	30,83	12,49	25,83	18,28	23,96	29,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
28,73	27,87	39,17	12,49	34,17	29,39	31,86	40,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
26,16	26,53	39,17	12,49	30,83	29,39	27,91	38,02
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,02	27,87	39,17	12,49	32,50	28,28	30,54	35,80
Hafer + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**12,49**
22,74	25,20	39,17	12,49	25,83	17,17	25,28	29,13
Quinoa + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**12,49**
18,47	21,20	39,17	12,49	22,50	18,28	21,33	24,69
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**12,49**
20,18	22,53	30,83	12,49	22,50	14,94	21,33	24,69
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
35,56	30,53	47,50	12,49	42,50	34,94	34,49	49,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**12,49**
26,16	27,87	39,17	12,49	30,83	28,28	30,54	33,58
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
19,32	19,87	39,17	12,49	24,17	22,72	22,64	29,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,02	31,87	47,50	12,49	30,83	28,28	29,22	33,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**12,49**
26,16	29,20	39,17	12,49	30,83	23,83	29,22	31,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
23,60	23,87	39,17	12,49	27,50	21,61	26,59	33,58
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
20,18	22,53	30,83	12,49	22,50	14,94	21,33	24,69
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
22,74	23,87	30,83	12,49	24,17	14,94	23,96	26,91
Kakao + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	29,17	20,50	30,54	33,58
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
21,03	21,20	30,83	12,49	24,17	18,28	23,96	26,91
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
21,89	21,20	30,83	12,49	25,83	18,28	23,96	29,13
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
21,03	22,53	30,83	12,49	24,17	13,83	22,64	24,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**12,49**
25,31	27,87	39,17	12,49	29,17	24,94	26,59	33,58
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**12,49**
21,03	22,53	30,83	12,49	24,17	13,83	22,64	24,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,87	29,20	39,17	12,49	32,50	24,94	30,54	35,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**12,49**
27,87	30,53	47,50	12,49	32,50	32,72	30,54	38,02
Dinkel ungekocht + Kakao + Linsen reif gekocht							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	29,17	20,50	30,54	33,58
Quinoa + Kakao + Linsen reif gekocht							**12,49**
21,89	25,20	47,50	12,49	27,50	24,94	29,22	33,58
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**12,49**
21,03	21,20	30,83	12,49	24,17	18,28	23,96	26,91
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Linsen reif gekocht							**12,49**
38,13	35,87	55,83	12,49	45,83	37,17	41,07	53,58
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**12,49**
34,71	30,53	47,50	12,49	40,83	34,94	34,49	46,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Linsen reif gekocht							**12,49**
29,58	33,20	47,50	12,49	35,83	30,50	37,12	40,24
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**12,49**
31,29	33,20	47,50	12,49	37,50	31,61	38,43	44,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Linsen reif gekocht	31,29	33,20	47,50	12,49	37,50	31,61	38,43	44,69	**12,49**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	22,74	23,87	30,83	12,49	24,17	14,94	23,96	26,91	**12,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	29,58	30,53	39,17	12,49	32,50	26,06	31,86	38,02	**12,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	27,02	29,20	39,17	12,49	29,17	26,06	27,91	35,80	**12,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	27,87	30,53	39,17	12,49	30,83	24,94	30,54	33,58	**12,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	28,73	33,20	47,50	12,49	30,83	29,39	30,54	35,80	**12,49**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	36,42	33,20	47,50	12,49	40,83	31,61	34,49	46,91	**12,49**
Quinoa + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	20,18	22,53	39,17	12,49	22,50	19,39	22,64	26,91	**12,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Linsen reif gekocht	28,73	31,87	47,50	12,49	34,17	31,61	34,49	42,47	**12,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	26,16	31,87	47,50	12,49	29,17	29,39	27,91	33,58	**12,49**
Hafer + Kakao + Linsen reif gekocht	26,16	29,20	47,50	12,49	30,83	23,83	33,17	38,02	**12,49**
Hafer + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	21,89	25,20	39,17	12,49	24,17	18,28	23,96	29,13	**12,49**
Quinoa + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	17,62	21,20	39,17	12,49	20,83	19,39	20,01	24,69	**12,49**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	33,85	31,87	47,50	12,49	39,17	31,61	31,86	44,69	**12,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	27,02	29,20	39,17	12,49	30,83	26,06	29,22	35,80	**12,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	24,45	27,87	39,17	12,49	27,50	26,06	25,28	33,58	**12,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	25,31	29,20	39,17	12,49	29,17	24,94	27,91	31,36	**12,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Linsen reif gekocht	30,44	35,87	55,83	12,49	35,83	34,94	37,12	42,47	**12,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**12,49**
23,09	23,93	43,58	24,78	24,43	12,49	25,08	32,18
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**12,49**
21,57	17,21	19,08	49,60	18,13	12,49	22,54	19,42
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**12,49**
17,30	18,55	35,75	13,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**12,49**
17,30	18,55	35,75	13,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,49**
32,04	27,79	28,75	12,49	32,73	25,73	30,28	36,47
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**12,49**
38,88	30,45	37,08	12,49	41,07	31,29	32,91	45,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Mais-Mehl							**12,49**
22,64	19,79	28,75	12,49	22,73	19,07	21,07	25,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**12,49**
31,19	30,45	37,08	12,49	31,07	29,07	28,96	34,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**12,49**
32,04	27,79	28,75	12,49	32,73	25,73	30,28	36,47
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,49**
29,48	26,45	28,75	12,49	29,40	25,73	26,33	34,24
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**12,49**
22,64	19,79	28,75	12,49	22,73	19,07	21,07	25,36
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**12,49**
26,91	23,79	28,75	12,49	26,07	17,96	25,01	29,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**12,49**
30,33	27,79	28,75	12,49	31,07	24,62	28,96	32,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**12,49**
31,19	30,45	37,08	12,49	31,07	29,07	28,96	34,24
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**12,49**
30,33	27,79	28,75	12,49	31,07	24,62	28,96	32,02
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Mais-Mehl							**12,49**
26,91	23,79	28,75	12,49	26,07	17,96	25,01	29,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**12,49**
29,48	26,45	28,75	12,49	29,40	25,73	26,33	34,24
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,49**
38,88	30,45	37,08	12,49	41,07	31,29	32,91	45,36
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**12,49**
25,21	21,12	20,42	12,49	24,40	14,62	22,38	25,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**12,49**
25,21	21,12	20,42	12,49	24,40	14,62	22,38	25,36
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**12,49**
24,67	24,89	45,46	12,49	28,43	24,48	26,31	33,32
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**12,49**
28,76	26,27	25,46	12,49	26,56	14,17	26,61	28,71
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**12,49**
15,64	16,03	31,92	14,99	18,25	12,49	17,88	23,50
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**12,49**
16,07	16,03	31,92	14,99	19,08	12,49	17,88	24,61
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**12,49**
16,81	17,81	29,00	12,49	21,45	12,97	20,04	23,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet							**12,49**
16,81	17,81	29,00	12,49	21,45	12,97	20,04	23,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch							**12,49**
16,85	18,05	29,25	12,49	22,17	13,59	20,14	24,13
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**12,49**
16,85	18,05	29,25	12,49	22,17	13,59	20,14	24,13
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**12,49**
25,31	27,87	39,17	12,49	29,17	24,94	26,59	33,58
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**12,49**
27,02	31,87	47,50	12,49	30,83	28,28	29,22	33,58
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**12,49**
26,16	29,20	39,17	12,49	30,83	23,83	29,22	31,36
Linsen reif gekocht + Hafer + Bulgur, trocken							**12,49**
22,74	25,20	39,17	12,49	25,83	17,17	25,28	29,13
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**12,49**
34,71	31,87	47,50	12,49	40,83	30,50	33,17	44,69
Linsen reif gekocht + Quinoa + Bulgur, trocken							**12,49**
18,47	21,20	39,17	12,49	22,50	18,28	21,33	24,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	27,87	29,20	39,17	12,49	32,50	24,94	30,54	35,80	**12,49**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,32	31,59	30,42	12,49	31,02	17,40	30,91	28,93	**12,49**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	23,09	23,93	43,58	24,78	24,43	12,49	25,08	32,18	**12,49**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	23,09	23,93	43,58	24,78	24,43	12,49	25,08	32,18	**12,49**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,04	27,79	28,75	12,49	32,73	25,73	30,28	36,47	**12,49**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,87	27,87	39,17	12,49	32,50	29,39	31,86	38,02	**12,49**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,87	27,87	39,17	12,49	32,50	29,39	31,86	38,02	**12,49**
Linsen reif gekocht + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,29	33,20	47,50	12,49	37,50	31,61	38,43	44,69	**12,49**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,58	30,53	39,17	12,49	32,50	26,06	31,86	38,02	**12,49**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,58	30,53	39,17	12,49	32,50	26,06	31,86	38,02	**12,49**
Kakao + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,29	33,20	47,50	12,49	37,50	31,61	38,43	44,69	**12,49**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,73	27,87	39,17	12,49	34,17	29,39	31,86	40,24	**12,49**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,02	29,20	39,17	12,49	30,83	26,06	29,22	35,80	**12,49**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,02	29,20	39,17	12,49	30,83	26,06	29,22	35,80	**12,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,04	27,79	28,75	12,49	32,73	25,73	30,28	36,47	**12,49**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,87	29,20	39,17	12,49	32,50	24,94	30,54	35,80	**12,49**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,73	27,87	39,17	12,49	34,17	29,39	31,86	40,24	**12,49**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,87	29,20	39,17	12,49	32,50	24,94	30,54	35,80	**12,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,49**
21,57	17,21	19,08	49,60	18,13	12,49	22,54	19,42
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**12,49**
18,58	19,21	23,25	14,04	20,63	12,49	19,25	19,42
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**12,49**
17,78	18,69	31,92	16,10	19,92	12,49	19,20	24,61
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa							**12,49**
22,48	27,59	30,42	12,49	26,85	14,62	26,96	25,60
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer							**12,49**
24,62	29,59	30,42	12,49	28,52	14,07	28,93	27,82
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**12,49**
15,86	15,48	29,38	12,49	16,61	16,17	15,84	18,66
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**12,49**
40,25	31,72	42,13	12,49	44,83	35,12	33,71	49,12
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**12,49**
28,71	31,72	42,13	12,49	29,83	31,79	27,79	32,46
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**12,49**
27,43	27,72	29,63	12,49	29,83	25,12	27,79	29,12
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**12,49**
30,00	27,72	29,63	12,49	32,33	26,79	29,76	35,79
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**12,49**
15,89	15,72	29,63	12,49	17,33	16,79	15,95	19,12
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**12,49**
26,15	25,72	29,63	12,49	27,33	26,79	23,84	32,46
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**12,49**
26,12	25,48	29,38	12,49	26,61	26,17	23,74	31,99
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**12,49**
22,30	21,72	29,63	12,49	22,33	15,12	21,87	25,79
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**12,49**
29,96	27,48	29,38	12,49	31,61	26,17	29,66	35,32
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**12,49**
40,22	31,48	41,88	12,49	44,11	34,50	33,61	48,66
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**12,49**
28,68	31,48	41,88	12,49	29,11	31,17	27,68	31,99
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**12,49**
27,40	27,48	29,38	12,49	29,11	24,50	27,68	28,66

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	22,27	21,48	29,38	12,49	21,61	14,50	21,76	25,32	**12,49**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	28,35	25,77	25,25	12,83	25,89	12,49	26,16	28,26	**12,49**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	16,81	17,81	29,00	12,49	21,45	12,97	20,04	23,67	**12,49**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	16,81	17,81	29,00	12,49	21,45	12,97	20,04	23,67	**12,49**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	17,30	18,55	35,75	13,82	21,47	12,49	21,22	23,87	**12,49**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	16,85	18,05	29,25	12,49	22,17	13,59	20,14	24,13	**12,49**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	17,30	18,55	35,75	13,82	21,47	12,49	21,22	23,87	**12,49**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	16,85	18,05	29,25	12,49	22,17	13,59	20,14	24,13	**12,49**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	24,65	24,77	45,33	12,49	28,07	24,17	26,26	33,09	**12,49**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,09	23,93	43,58	24,78	24,43	12,49	25,08	32,18	**12,49**
3*Miso + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,66	23,21	38,71	12,49	26,68	21,41	24,84	29,42	**12,49**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	23,17	22,53	43,33	12,49	28,33	23,83	27,25	34,69	**12,49**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	27,02	30,53	55,83	12,49	33,33	27,17	37,12	41,36	**12,49**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	20,61	24,53	43,33	12,49	23,33	18,83	23,30	28,02	**12,49**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	24,45	26,53	43,33	12,49	25,83	18,83	27,25	31,36	**12,49**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,82	21,39	30,21	12,50	23,42	12,49	22,34	26,42	**12,49**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	21,89	22,53	43,33	12,49	25,83	23,83	27,25	31,36	**12,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	21,89	24,53	43,33	12,49	25,83	17,17	25,28	28,02	**12,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**12,49**
27,02	29,20	39,17	12,49	29,17	26,06	27,91	35,80
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**12,49**
27,87	30,53	39,17	12,49	30,83	24,94	30,54	33,58
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**12,49**
36,42	33,20	47,50	12,49	40,83	31,61	34,49	46,91
Linsen reif gekocht + Quinoa + Haselnüsse							**12,49**
20,18	22,53	39,17	12,49	22,50	19,39	22,64	26,91
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**12,49**
28,73	33,20	47,50	12,49	30,83	29,39	30,54	35,80
Linsen reif gekocht + Hafer + Haselnüsse							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	25,83	18,28	26,59	31,36
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Kakao							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	29,17	20,50	30,54	33,58
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**12,49**
29,58	30,53	39,17	12,49	32,50	26,06	31,86	38,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**12,49**
24,45	27,87	39,17	12,49	27,50	26,06	25,28	33,58
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,49**
33,85	31,87	47,50	12,49	39,17	31,61	31,86	44,69
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**12,49**
20,18	22,53	30,83	12,49	22,50	14,94	21,33	24,69
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,49**
24,45	27,87	39,17	12,49	27,50	26,06	25,28	33,58
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**12,49**
22,74	23,87	30,83	12,49	24,17	14,94	23,96	26,91
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**12,49**
25,31	29,20	39,17	12,49	29,17	24,94	27,91	31,36
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**12,49**
36,42	33,20	47,50	12,49	40,83	31,61	34,49	46,91
Hafer + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	25,83	18,28	26,59	31,36
Quinoa + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**12,49**
20,18	22,53	39,17	12,49	22,50	19,39	22,64	26,91
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**12,49**
20,18	22,53	30,83	12,49	22,50	14,94	21,33	24,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	26,16	31,87	47,50	12,49	29,17	29,39	27,91	33,58	**12,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	29,58	30,53	39,17	12,49	32,50	26,06	31,86	38,02	**12,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	26,16	31,87	47,50	12,49	29,17	29,39	27,91	33,58	**12,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	25,31	29,20	39,17	12,49	29,17	24,94	27,91	31,36	**12,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	27,02	29,20	39,17	12,49	30,83	26,06	29,22	35,80	**12,49**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	33,85	31,87	47,50	12,49	39,17	31,61	31,86	44,69	**12,49**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	17,62	21,20	39,17	12,49	20,83	19,39	20,01	24,69	**12,49**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	22,74	23,87	30,83	12,49	24,17	14,94	23,96	26,91	**12,49**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	27,02	29,20	39,17	12,49	30,83	26,06	29,22	35,80	**12,49**
Linsen reif gekocht + Hafer + Gerstenmehl	21,89	25,20	39,17	12,49	24,17	18,28	23,96	29,13	**12,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	27,02	29,20	39,17	12,49	29,17	26,06	27,91	35,80	**12,49**
Hafer + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	21,89	25,20	39,17	12,49	24,17	18,28	23,96	29,13	**12,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	27,87	30,53	39,17	12,49	30,83	24,94	30,54	33,58	**12,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	28,73	33,20	47,50	12,49	30,83	29,39	30,54	35,80	**12,49**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Gerstenmehl	17,62	21,20	39,17	12,49	20,83	19,39	20,01	24,69	**12,49**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,75	32,92	34,58	12,49	31,02	19,62	30,91	30,04	**12,49**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,60	32,92	34,58	12,49	36,02	20,73	32,88	35,60	**12,49**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	13,26	21,55	22,58	12,49	14,98	14,63	15,66	19,94	**12,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**12,49**
28,73	31,87	47,50	12,49	34,17	31,61	34,49	42,47
Linsen reif gekocht + Quinoa + Kakao							**12,49**
21,89	25,20	47,50	12,49	27,50	24,94	29,22	33,58
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**12,49**
29,58	33,20	47,50	12,49	35,83	30,50	37,12	40,24
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**12,49**
30,44	35,87	55,83	12,49	35,83	34,94	37,12	42,47
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**12,49**
38,13	35,87	55,83	12,49	45,83	37,17	41,07	53,58
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Austernpilze							**12,49**
17,30	18,55	35,75	13,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Linsen reif gekocht + Hafer + Kakao							**12,49**
26,16	29,20	47,50	12,49	30,83	23,83	33,17	38,02
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**12,49**
31,29	33,20	47,50	12,49	37,50	31,61	38,43	44,69
Hafer + Linsen reif gekocht + Kakao							**12,49**
26,16	29,20	47,50	12,49	30,83	23,83	33,17	38,02
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kakao							**12,49**
29,58	33,20	47,50	12,49	35,83	30,50	37,12	40,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kakao							**12,49**
31,29	33,20	47,50	12,49	37,50	31,61	38,43	44,69
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Kakao							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	29,17	20,50	30,54	33,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kakao							**12,49**
28,73	31,87	47,50	12,49	34,17	31,61	34,49	42,47
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**12,49**
17,30	18,55	35,75	13,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kakao							**12,49**
30,44	35,87	55,83	12,49	35,83	34,94	37,12	42,47
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kakao							**12,49**
38,13	35,87	55,83	12,49	45,83	37,17	41,07	53,58
Quinoa + Linsen reif gekocht + Kakao							**12,49**
21,89	25,20	47,50	12,49	27,50	24,94	29,22	33,58
Kakao + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,49**
30,44	35,87	55,83	12,49	35,83	34,94	37,12	42,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
33,85	31,87	47,50	12,49	39,17	31,61	31,86	44,69	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,49**
28,73	33,20	47,50	12,49	30,83	29,39	30,54	35,80	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
38,88	30,45	37,08	12,49	41,07	31,29	32,91	45,36	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
35,56	30,53	47,50	12,49	42,50	34,94	34,49	49,13	
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
35,56	30,53	47,50	12,49	42,50	34,94	34,49	49,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,49**
31,19	30,45	37,08	12,49	31,07	29,07	28,96	34,24	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
33,85	31,87	47,50	12,49	39,17	31,61	31,86	44,69	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,49**
27,02	31,87	47,50	12,49	30,83	28,28	29,22	33,58	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,49**
26,16	31,87	47,50	12,49	29,17	29,39	27,91	33,58	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
36,42	33,20	47,50	12,49	40,83	31,61	34,49	46,91	
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,49**
27,87	30,53	47,50	12,49	32,50	32,72	30,54	38,02	
Linsen reif gekocht + Kakao + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
38,13	35,87	55,83	12,49	45,83	37,17	41,07	53,58	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
36,42	33,20	47,50	12,49	40,83	31,61	34,49	46,91	
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
34,71	31,87	47,50	12,49	40,83	30,50	33,17	44,69	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,49**
27,87	30,53	47,50	12,49	32,50	32,72	30,54	38,02	
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**12,49**
34,71	30,53	47,50	12,49	40,83	34,94	34,49	46,91	
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,49**
27,02	30,53	47,50	12,49	30,83	32,72	30,54	35,80	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,49**
28,73	33,20	47,50	12,49	30,83	29,39	30,54	35,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,71	31,87	47,50	12,49	40,83	30,50	33,17	44,69	**12,49**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	34,71	30,53	47,50	12,49	40,83	34,94	34,49	46,91	**12,49**
Kakao + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	38,13	35,87	55,83	12,49	45,83	37,17	41,07	53,58	**12,49**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,02	31,87	47,50	12,49	30,83	28,28	29,22	33,58	**12,49**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,16	31,87	47,50	12,49	29,17	29,39	27,91	33,58	**12,49**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,02	30,53	47,50	12,49	30,83	32,72	30,54	35,80	**12,49**
Linsen reif gekocht + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,44	35,87	55,83	12,49	35,83	34,94	37,12	42,47	**12,49**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	31,19	30,45	37,08	12,49	31,07	29,07	28,96	34,24	**12,49**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,16	27,87	39,17	12,49	30,83	28,28	30,54	33,58	**12,49**
Kakao + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,58	33,20	47,50	12,49	35,83	30,50	37,12	40,24	**12,49**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,87	30,53	39,17	12,49	30,83	24,94	30,54	33,58	**12,49**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,02	27,87	39,17	12,49	32,50	28,28	30,54	35,80	**12,49**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,87	30,53	39,17	12,49	30,83	24,94	30,54	33,58	**12,49**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,02	27,87	39,17	12,49	32,50	28,28	30,54	35,80	**12,49**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,16	27,87	39,17	12,49	30,83	28,28	30,54	33,58	**12,49**
Linsen reif gekocht + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,58	33,20	47,50	12,49	35,83	30,50	37,12	40,24	**12,49**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,16	29,20	39,17	12,49	30,83	23,83	29,22	31,36	**12,49**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,31	26,53	39,17	12,49	29,17	29,39	27,91	35,80	**12,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
26,16	26,53	39,17	12,49	30,83	29,39	27,91	38,02
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
29,48	26,45	28,75	12,49	29,40	25,73	26,33	34,24
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
29,48	26,45	28,75	12,49	29,40	25,73	26,33	34,24
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,49**
30,33	27,79	28,75	12,49	31,07	24,62	28,96	32,02
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,49**
26,16	29,20	39,17	12,49	30,83	23,83	29,22	31,36
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
27,02	29,20	39,17	12,49	29,17	26,06	27,91	35,80
Kakao + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
28,73	31,87	47,50	12,49	34,17	31,61	34,49	42,47
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
24,45	27,87	39,17	12,49	27,50	26,06	25,28	33,58
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,49**
25,31	29,20	39,17	12,49	29,17	24,94	27,91	31,36
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
25,31	27,87	39,17	12,49	29,17	24,94	26,59	33,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,49**
30,33	27,79	28,75	12,49	31,07	24,62	28,96	32,02
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,49**
25,31	29,20	39,17	12,49	29,17	24,94	27,91	31,36
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
26,16	26,53	39,17	12,49	30,83	29,39	27,91	38,02
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
24,45	27,87	39,17	12,49	27,50	26,06	25,28	33,58
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
27,02	29,20	39,17	12,49	29,17	26,06	27,91	35,80
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
25,31	27,87	39,17	12,49	29,17	24,94	26,59	33,58
Linsen reif gekocht + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
28,73	31,87	47,50	12,49	34,17	31,61	34,49	42,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,49**
25,31	26,53	39,17	12,49	29,17	29,39	27,91	35,80
Linsen reif gekocht + Hafer + Buchweizen							**12,49**
22,74	23,87	39,17	12,49	25,83	21,61	26,59	31,36
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**12,49**
27,87	27,87	39,17	12,49	32,50	29,39	31,86	38,02
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**12,49**
34,71	30,53	47,50	12,49	40,83	34,94	34,49	46,91
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,49**
28,73	27,87	39,17	12,49	34,17	29,39	31,86	40,24
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**12,49**
27,87	30,53	47,50	12,49	32,50	32,72	30,54	38,02
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
21,89	21,20	30,83	12,49	25,83	18,28	23,96	29,13
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**12,49**
26,16	27,87	39,17	12,49	30,83	28,28	30,54	33,58
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**12,49**
21,03	21,20	30,83	12,49	24,17	18,28	23,96	26,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
26,16	26,53	39,17	12,49	30,83	29,39	27,91	38,02
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**12,49**
27,02	30,53	47,50	12,49	30,83	32,72	30,54	35,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
28,73	27,87	39,17	12,49	34,17	29,39	31,86	40,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
27,02	27,87	39,17	12,49	32,50	28,28	30,54	35,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**12,49**
27,87	27,87	39,17	12,49	32,50	29,39	31,86	38,02
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
21,89	21,20	30,83	12,49	25,83	18,28	23,96	29,13
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,49**
26,16	26,53	39,17	12,49	30,83	29,39	27,91	38,02
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**12,49**
27,02	27,87	39,17	12,49	32,50	28,28	30,54	35,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
27,87	30,53	47,50	12,49	32,50	32,72	30,54	38,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
35,56	30,53	47,50	12,49	42,50	34,94	34,49	49,13
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**12,49**
21,03	21,20	30,83	12,49	24,17	18,28	23,96	26,91
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**12,49**
25,31	26,53	39,17	12,49	29,17	29,39	27,91	35,80
Hafer + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
23,60	23,87	39,17	12,49	27,50	21,61	26,59	33,58
Hafer + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**12,49**
22,74	23,87	39,17	12,49	25,83	21,61	26,59	31,36
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**12,49**
25,31	26,53	39,17	12,49	29,17	29,39	27,91	35,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**12,49**
26,16	27,87	39,17	12,49	30,83	28,28	30,54	33,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**12,49**
27,02	30,53	47,50	12,49	30,83	32,72	30,54	35,80
Linsen reif gekocht + Quinoa + Buchweizen							**12,49**
18,47	19,87	39,17	12,49	22,50	22,72	22,64	26,91
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**12,49**
34,71	30,53	47,50	12,49	40,83	34,94	34,49	46,91
Quinoa + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**12,49**
18,47	19,87	39,17	12,49	22,50	22,72	22,64	26,91
Quinoa + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,49**
19,32	19,87	39,17	12,49	24,17	22,72	22,64	29,13
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**12,49**
26,91	23,79	28,75	12,49	26,07	17,96	25,01	29,80
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Hafer							**12,49**
26,91	23,79	28,75	12,49	26,07	17,96	25,01	29,80
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,49**
21,57	17,21	19,08	49,60	18,13	12,49	22,54	19,42
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Hafer							**12,49**
21,89	25,20	39,17	12,49	24,17	18,28	23,96	29,13
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Hafer							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	25,83	18,28	26,59	31,36
Kakao + Linsen reif gekocht + Hafer							**12,49**
26,16	29,20	47,50	12,49	30,83	23,83	33,17	38,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Hafer							**12,49**
22,74	23,87	39,17	12,49	25,83	21,61	26,59	31,36
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Hafer							**12,49**
23,60	23,87	39,17	12,49	27,50	21,61	26,59	33,58
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,49**
21,57	17,21	19,08	49,60	18,13	12,49	22,54	19,42
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Hafer							**12,49**
22,74	25,20	39,17	12,49	25,83	17,17	25,28	29,13
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Quinoa							**12,49**
18,47	19,87	39,17	12,49	22,50	22,72	22,64	26,91
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Hafer							**12,49**
24,45	26,53	39,17	12,49	25,83	18,28	26,59	31,36
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Quinoa							**12,49**
17,62	21,20	39,17	12,49	20,83	19,39	20,01	24,69
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Quinoa							**12,49**
18,47	21,20	39,17	12,49	22,50	18,28	21,33	24,69
Linsen reif gekocht + Kakao + Hafer							**12,49**
26,16	29,20	47,50	12,49	30,83	23,83	33,17	38,02
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Quinoa							**12,49**
20,18	22,53	39,17	12,49	22,50	19,39	22,64	26,91
Linsen reif gekocht + Kakao + Quinoa							**12,49**
21,89	25,20	47,50	12,49	27,50	24,94	29,22	33,58
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Hafer							**12,49**
21,89	25,20	39,17	12,49	24,17	18,28	23,96	29,13
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**12,49**
19,32	19,87	39,17	12,49	24,17	22,72	22,64	29,13
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Quinoa							**12,49**
17,62	21,20	39,17	12,49	20,83	19,39	20,01	24,69
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**12,49**
22,64	19,79	28,75	12,49	22,73	19,07	21,07	25,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,49**
38,88	30,45	37,08	12,49	41,07	31,29	32,91	45,36
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Quinoa							**12,49**
20,18	22,53	39,17	12,49	22,50	19,39	22,64	26,91
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Hafer							**12,49**
23,60	23,87	39,17	12,49	27,50	21,61	26,59	33,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Quinoa	22,64	19,79	28,75	12,49	22,73	19,07	21,07	25,36	**12,49**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Quinoa	19,32	19,87	39,17	12,49	24,17	22,72	22,64	29,13	**12,49**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Hafer	22,74	23,87	39,17	12,49	25,83	21,61	26,59	31,36	**12,49**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Hafer	22,74	25,20	39,17	12,49	25,83	17,17	25,28	29,13	**12,49**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Quinoa	18,47	19,87	39,17	12,49	22,50	22,72	22,64	26,91	**12,49**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Quinoa	18,47	21,20	39,17	12,49	22,50	18,28	21,33	24,69	**12,49**
Kakao + Linsen reif gekocht + Quinoa	21,89	25,20	47,50	12,49	27,50	24,94	29,22	33,58	**12,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,41	12,49	24,46	17,73	16,37	12,62	16,70	20,24	**12,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,56	12,49	24,46	17,73	14,70	12,62	16,70	18,02	**12,49**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,71	18,35	24,50	43,19	19,28	12,48	22,61	22,31	**12,48**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	25,02	24,68	43,04	22,20	27,00	12,48	26,65	32,93	**12,48**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	28,15	32,54	44,75	12,48	31,39	31,90	29,01	33,20	**12,48**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	28,11	32,30	44,50	12,48	30,68	31,28	28,91	32,73	**12,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	26,86	28,54	32,25	12,48	31,39	25,23	29,01	29,87	**12,48**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	21,70	22,30	32,00	12,48	23,18	14,61	22,99	26,07	**12,48**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	15,32	16,54	32,25	12,48	18,89	16,90	17,17	19,87	**12,48**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	26,95	25,43	42,50	19,62	29,57	12,48	28,22	33,69	**12,48**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	25,58	26,54	32,25	12,48	28,89	26,90	25,07	33,20	**12,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	39,65	32,30	44,50	12,48	45,68	34,61	34,83	49,40	**12,48**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	39,68	32,54	44,75	12,48	46,39	35,23	34,93	49,87	**12,48**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	29,43	28,54	32,25	12,48	33,89	26,90	30,99	36,53	**12,48**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	21,74	22,54	32,25	12,48	23,89	15,23	23,09	26,53	**12,48**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	15,29	16,30	32,00	12,48	18,18	16,28	17,07	19,40	**12,48**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	25,55	26,30	32,00	12,48	28,18	26,28	24,96	32,73	**12,48**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	29,39	28,30	32,00	12,48	33,18	26,28	30,88	36,07	**12,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	26,83	28,30	32,00	12,48	30,68	24,61	28,91	29,40	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	21,74	23,11	36,13	12,48	23,67	15,92	25,32	26,16	**12,48**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	19,13	20,02	35,58	18,97	20,82	12,48	20,80	26,92	**12,48**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	28,99	28,75	31,63	12,48	33,00	26,87	31,24	37,12	**12,48**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	25,14	26,75	31,63	12,48	28,00	26,87	25,32	33,79	**12,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	26,42	28,75	31,63	12,48	30,50	25,21	29,27	30,46	**12,48**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	27,71	32,75	44,13	12,48	30,50	31,87	29,27	33,79	**12,48**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	39,24	32,75	44,13	12,48	45,50	35,21	35,19	50,46	**12,48**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	21,29	22,75	31,63	12,48	23,00	15,21	23,35	27,12	**12,48**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	14,88	16,75	31,63	12,48	18,00	16,87	17,43	20,46	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,00	29,59	40,38	12,48	27,65	29,21	26,68	31,82	**12,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,48**
33,70	29,59	40,38	12,48	37,65	31,43	30,63	42,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,48**
20,02	20,26	23,71	12,48	20,98	14,77	20,11	22,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,48**
17,46	18,93	32,04	12,48	19,32	19,21	18,79	22,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,48**
21,73	22,93	32,04	12,48	22,65	18,10	22,74	27,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,48**
25,15	26,93	32,04	12,48	27,65	24,77	26,68	29,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,48**
24,29	25,59	32,04	12,48	25,98	25,88	24,05	31,82
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,48**
26,86	26,93	32,04	12,48	29,32	25,88	28,00	34,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**12,48**
23,87	25,59	40,38	12,48	25,98	24,21	26,68	34,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**12,48**
23,01	24,26	36,21	12,48	23,48	21,43	23,39	30,71
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**12,48**
28,41	20,87	25,04	32,47	21,48	12,48	23,97	26,14
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**12,48**
21,30	22,93	40,38	12,48	24,32	18,66	26,68	27,38
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,48**
27,38	32,52	44,13	12,48	30,58	31,95	28,25	32,27
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,48**
20,97	22,52	31,63	12,48	23,08	15,28	22,33	25,60
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,48**
14,53	16,28	31,38	12,48	17,37	16,33	16,30	18,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**12,48**
24,59	25,15	42,42	22,52	25,75	12,48	25,31	31,31
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,48**
20,94	22,28	31,38	12,48	22,37	14,66	22,22	25,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	28,67	28,52	31,63	12,48	33,08	26,95	30,22	35,60	**12,48**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	38,92	32,52	44,13	12,48	45,58	35,28	34,17	48,93	**12,48**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	28,63	28,28	31,38	12,48	32,37	26,33	30,12	35,13	**12,48**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	14,56	16,52	31,63	12,48	18,08	16,95	16,41	18,93	**12,48**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	27,35	32,28	43,88	12,48	29,87	31,33	28,14	31,80	**12,48**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	24,79	26,28	31,38	12,48	27,37	26,33	24,20	31,80	**12,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	26,07	28,28	31,38	12,48	29,87	24,66	28,14	28,47	**12,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	26,10	28,52	31,63	12,48	30,58	25,28	28,25	28,93	**12,48**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	38,89	32,28	43,88	12,48	44,87	34,66	34,07	48,47	**12,48**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	24,82	26,52	31,63	12,48	28,08	26,95	24,30	32,27	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	22,16	23,59	36,21	12,48	23,48	20,88	22,74	29,60	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	19,17	20,93	36,21	12,48	20,98	15,88	22,08	22,93	**12,48**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	27,13	20,20	25,04	32,47	20,64	12,48	22,66	25,03	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	20,45	21,59	36,21	12,48	21,82	15,88	23,39	24,04	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	21,73	23,59	36,21	12,48	22,65	21,43	22,08	29,60	**12,48**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	14,09	22,33	23,54	12,48	16,18	16,06	16,00	21,51	**12,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	22,51	19,67	23,29	40,87	20,73	12,48	23,35	21,58	**12,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**12,48**
14,14	22,69	23,92	12,48	17,25	16,99	16,16	22,21
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**12,48**
26,32	25,90	39,96	12,48	30,53	25,13	28,99	33,63
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**12,48**
22,16	22,93	36,21	12,48	23,48	23,10	23,39	30,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**12,48**
20,02	20,26	36,21	12,48	22,65	17,54	23,39	25,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**12,48**
19,59	20,26	36,21	12,48	21,82	17,54	23,39	24,04
Walnüsse + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**12,48**
26,95	25,43	42,50	19,62	29,57	12,48	28,22	33,69
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**12,48**
26,95	25,43	42,50	19,62	29,57	12,48	28,22	33,69
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Walnüsse							**12,48**
26,95	25,43	42,50	19,62	29,57	12,48	28,22	33,69
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**12,48**
24,14	20,20	33,38	13,58	21,48	12,48	20,68	25,03
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**12,48**
21,67	20,43	47,79	12,48	27,11	23,53	26,66	35,31
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**12,48**
26,80	28,43	60,29	12,48	34,61	26,87	36,53	45,31
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**12,48**
24,24	24,43	47,79	12,48	27,11	18,53	26,66	35,31
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**12,48**
20,39	22,43	47,79	12,48	24,61	18,53	22,72	31,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**12,48**
22,95	20,43	47,79	12,48	29,61	23,53	26,66	38,64
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**12,48**
21,24	25,09	47,79	12,48	22,94	15,20	22,72	29,76
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**12,48**
23,38	25,76	47,79	12,48	25,44	14,09	25,35	30,87
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**12,48**
24,24	25,76	56,13	12,48	30,44	25,76	33,24	39,76
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**12,48**
23,38	24,43	47,79	12,48	25,44	18,53	26,66	33,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**12,48**
19,53	22,43	47,79	12,48	22,94	18,53	22,72	29,76
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**12,48**
24,24	27,76	56,13	12,48	30,44	19,09	31,27	36,42
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**12,48**
27,65	31,09	60,29	12,48	32,94	23,53	36,53	43,09
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**12,48**
15,49	13,24	17,21	26,64	15,69	12,48	15,90	17,03
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**12,48**
22,53	25,09	47,79	12,48	25,44	13,53	24,69	29,76
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**12,48**
26,80	29,76	56,13	12,48	30,44	20,76	33,24	39,76
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**12,48**
22,53	23,09	47,79	12,48	25,44	20,20	26,66	33,09
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**12,48**
29,36	33,76	68,63	12,48	37,94	29,09	43,11	49,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**12,48**
22,10	21,76	47,79	12,48	27,94	19,09	25,35	34,20
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**12,48**
20,82	21,76	47,79	12,48	25,44	19,09	25,35	30,87
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**12,48**
25,09	27,09	47,79	12,48	25,44	15,20	26,66	33,09
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**12,48**
19,53	23,76	47,79	12,48	22,94	14,09	21,40	27,53
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**12,48**
20,82	22,43	47,79	12,48	25,44	16,87	24,69	29,76
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**12,48**
22,95	27,76	56,13	12,48	27,94	20,76	29,30	36,42
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**12,48**
20,82	20,43	47,79	12,48	25,44	23,53	26,66	33,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**12,48**
22,10	20,43	47,79	12,48	27,94	23,53	26,66	36,42
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**12,48**
25,94	28,43	60,29	12,48	32,94	26,87	36,53	43,09
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**12,48**
25,94	29,76	60,29	12,48	32,94	22,42	35,22	40,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	25,52	25,76	56,13	12,48	32,94	25,76	33,24	43,09	**12,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	21,67	22,43	47,79	12,48	27,11	16,87	24,69	31,98	**12,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	23,81	23,09	47,79	12,48	27,94	20,20	26,66	36,42	**12,48**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	19,29	18,88	44,79	12,48	20,79	17,02	22,40	25,09	**12,48**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,13	23,64	23,88	12,48	16,91	16,77	17,18	22,33	**12,48**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,24	20,07	35,83	12,48	24,42	19,74	23,29	31,26	**12,48**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,38	20,07	35,83	12,48	22,75	19,74	23,29	29,03	**12,48**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,80	25,41	44,17	12,48	27,75	21,97	29,87	35,70	**12,48**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,38	21,41	35,83	12,48	22,75	15,30	21,97	26,81	**12,48**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,53	21,41	35,83	12,48	21,08	16,41	20,66	26,81	**12,48**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,09	22,74	35,83	12,48	22,75	16,41	23,29	29,03	**12,48**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,25	22,19	33,75	31,19	21,18	12,48	24,60	25,97	**12,48**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,53	22,19	21,25	34,52	23,68	12,48	24,60	22,63	**12,48**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,40	20,19	33,75	31,19	18,68	12,48	20,65	22,63	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	19,59	20,93	36,21	12,48	21,82	15,32	22,74	22,93	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	22,59	22,93	36,21	12,48	24,32	23,10	23,39	31,82	**12,48**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	28,84	20,87	20,88	33,58	22,31	12,48	23,97	25,03	**12,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	24,72	28,26	40,38	12,48	26,82	26,43	26,68	28,49	**12,48**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Pistazien roh	18,03	19,15	34,33	16,68	19,56	12,48	20,01	23,86	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	23,01	24,26	32,04	12,48	25,15	23,10	24,05	28,49	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	25,58	25,59	32,04	12,48	28,48	23,10	28,00	30,71	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	16,18	17,59	32,04	12,48	18,48	16,43	18,79	19,60	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	23,87	25,59	32,04	12,48	26,82	21,99	26,68	26,27	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	32,41	28,26	40,38	12,48	36,82	28,66	30,63	39,60	**12,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	20,45	21,59	32,04	12,48	21,82	15,32	22,74	24,04	**12,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	21,24	21,76	47,79	12,48	26,28	20,20	24,03	34,20	**12,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	19,96	23,76	47,79	12,48	23,78	13,53	22,06	27,53	**12,48**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	19,96	21,76	47,79	12,48	23,78	20,20	24,03	30,87	**12,48**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	25,09	29,76	60,29	12,48	31,28	23,53	33,90	40,87	**12,48**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	22,53	25,76	47,79	12,48	23,78	15,20	24,03	30,87	**12,48**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	18,68	23,76	47,79	12,48	21,28	15,20	20,09	27,53	**12,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	22,06	23,93	36,25	14,02	25,42	12,47	23,82	25,68	**12,47**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	19,49	15,93	23,75	39,36	17,08	12,47	21,19	19,01	**12,47**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,57	19,93	26,88	33,51	20,75	12,47	23,26	25,44	**12,47**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen	21,26	21,40	22,08	32,18	17,63	12,47	20,00	20,36	**12,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart							**12,47**
25,85	22,89	38,04	22,12	23,72	12,47	23,95	31,29
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht							**12,47**
19,20	19,58	36,00	19,30	21,52	12,47	20,94	27,87
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**12,47**
12,47	39,83	88,42	27,72	56,75	35,94	50,58	70,94
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**12,47**
25,89	31,79	30,08	12,47	30,40	13,99	31,13	28,71
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
27,68	29,39	32,75	12,47	32,58	24,94	29,88	31,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
30,91	29,43	34,00	12,47	35,87	25,96	32,72	37,96
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
22,55	22,72	24,42	12,47	25,92	14,94	23,30	24,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
28,34	28,09	34,00	12,47	32,53	25,96	28,78	35,73
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
29,20	29,43	34,00	12,47	34,20	24,84	31,41	33,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
30,05	32,09	42,33	12,47	34,20	29,29	31,41	35,73
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
30,91	29,43	34,00	12,47	35,87	25,96	32,72	37,96
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
37,74	32,09	42,33	12,47	44,20	31,51	35,36	46,84
Quinoa + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
21,50	21,43	34,00	12,47	25,87	19,29	23,51	26,84
Hafer + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
25,78	25,43	34,00	12,47	29,20	18,18	27,46	31,29
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
24,26	25,39	32,75	12,47	27,58	18,28	25,93	29,42
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
29,38	29,39	32,75	12,47	34,25	26,06	31,20	36,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
29,38	29,39	32,75	12,47	34,25	26,06	31,20	36,09
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
26,82	28,05	32,75	12,47	30,92	26,06	27,25	33,87
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
19,98	21,39	32,75	12,47	24,25	19,39	21,99	24,98
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
36,22	32,05	41,08	12,47	42,58	31,61	33,83	44,98
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
28,53	32,05	41,08	12,47	32,58	29,39	29,88	33,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
27,68	29,39	32,75	12,47	32,58	24,94	29,88	31,64
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
29,20	29,43	34,00	12,47	34,20	24,84	31,41	33,51
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
26,82	28,05	32,75	12,47	30,92	26,06	27,25	33,87
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
30,05	32,09	42,33	12,47	34,20	29,29	31,41	35,73
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
28,34	28,09	34,00	12,47	32,53	25,96	28,78	35,73
Walnüsse + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
21,50	21,43	34,00	12,47	25,87	19,29	23,51	26,84
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
24,07	22,76	25,67	12,47	27,53	14,84	24,83	26,84
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
19,98	21,39	32,75	12,47	24,25	19,39	21,99	24,98
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
28,53	32,05	41,08	12,47	32,58	29,39	29,88	33,87
Walnüsse + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,47**
25,78	25,43	34,00	12,47	29,20	18,18	27,46	31,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,47**
36,22	32,05	41,08	12,47	42,58	31,61	33,83	44,98	
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,47**
37,74	32,09	42,33	12,47	44,20	31,51	35,36	46,84	
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,47**
24,26	25,39	32,75	12,47	27,58	18,28	25,93	29,42	
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,47**
22,55	22,72	24,42	12,47	25,92	14,94	23,30	24,98	
Bulgur, trocken + Mandeln + Roggenmehl								**12,47**
23,29	27,68	36,25	12,51	27,50	12,47	27,54	28,44	
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,47**
24,07	22,76	25,67	12,47	27,53	14,84	24,83	26,84	
Mandeln + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**12,47**
23,29	27,68	36,25	12,51	27,50	12,47	27,54	28,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Dinkel ungekocht								**12,47**
24,07	22,76	25,67	12,47	27,53	14,84	24,83	26,84	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**12,47**
22,55	22,72	24,42	12,47	25,92	14,94	23,30	24,98	
Mandeln + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**12,47**
23,29	27,68	36,25	12,51	27,50	12,47	27,54	28,44	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**12,47**
24,07	22,76	25,67	12,47	27,53	14,84	24,83	26,84	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht								**12,47**
22,55	22,72	24,42	12,47	25,92	14,94	23,30	24,98	
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss								**12,47**
19,99	20,28	40,25	12,47	21,25	17,50	22,80	25,63	
Mandeln + Mandeln + Spitzkohl								**12,47**
25,89	31,79	30,08	12,47	30,40	13,99	31,13	28,71	
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Miso								**12,47**
21,73	22,48	35,50	12,47	24,90	20,19	23,79	25,58	
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao								**12,47**
25,85	22,20	37,54	12,47	23,98	13,03	24,63	29,48	
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao								**12,47**
26,71	20,87	37,54	12,47	25,64	17,48	25,95	33,92	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**12,47**
19,90	20,60	26,42	12,60	22,57	12,47	22,43	23,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	27,56	23,53	37,54	12,47	23,98	14,14	25,95	31,70	**12,47**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	25,00	22,20	37,54	12,47	22,31	14,14	23,32	29,48	**12,47**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Kakao	29,27	26,20	45,88	12,47	28,98	19,70	32,53	38,37	**12,47**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Kakao	25,85	20,87	37,54	12,47	23,98	17,48	25,95	31,70	**12,47**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	36,22	32,05	41,08	12,47	42,58	31,61	33,83	44,98	**12,47**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	23,45	22,13	27,50	32,13	23,33	12,47	24,16	23,73	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	19,98	21,39	32,75	12,47	24,25	19,39	21,99	24,98	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	26,82	28,05	32,75	12,47	30,92	26,06	27,25	33,87	**12,47**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	23,45	22,13	27,50	32,13	23,33	12,47	24,16	23,73	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	29,38	29,39	32,75	12,47	34,25	26,06	31,20	36,09	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	28,53	32,05	41,08	12,47	32,58	29,39	29,88	33,87	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	22,55	22,72	24,42	12,47	25,92	14,94	23,30	24,98	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	27,68	29,39	32,75	12,47	32,58	24,94	29,88	31,64	**12,47**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	19,98	21,39	32,75	12,47	24,25	19,39	21,99	24,98	**12,47**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	24,26	25,39	32,75	12,47	27,58	18,28	25,93	29,42	**12,47**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	28,53	32,05	41,08	12,47	32,58	29,39	29,88	33,87	**12,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	27,68	29,39	32,75	12,47	32,58	24,94	29,88	31,64	**12,47**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	26,82	28,05	32,75	12,47	30,92	26,06	27,25	33,87	**12,47**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	29,38	29,39	32,75	12,47	34,25	26,06	31,20	36,09	**12,47**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	22,55	22,72	24,42	12,47	25,92	14,94	23,30	24,98	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Weizen Vollkornmehl	24,26	25,39	32,75	12,47	27,58	18,28	25,93	29,42	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	36,22	32,05	41,08	12,47	42,58	31,61	33,83	44,98	**12,47**
Pistazien roh + Miso + Kartoffeln gegart	21,73	22,48	35,50	12,47	24,90	20,19	23,79	25,58	**12,47**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	24,29	25,15	35,50	12,47	26,57	25,74	23,79	32,24	**12,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Kartoffeln gegart	24,29	25,15	35,50	12,47	26,57	25,74	23,79	32,24	**12,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Miso	24,29	25,15	35,50	12,47	26,57	25,74	23,79	32,24	**12,47**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Miso	21,73	22,48	35,50	12,47	24,90	20,19	23,79	25,58	**12,47**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	24,29	25,15	35,50	12,47	26,57	25,74	23,79	32,24	**12,47**
Miso + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	21,73	22,48	35,50	12,47	24,90	20,19	23,79	25,58	**12,47**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	16,50	17,29	32,92	12,47	20,55	18,82	18,18	22,11	**12,47**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	22,91	23,29	32,92	12,47	25,55	17,15	24,11	28,78	**12,47**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	29,32	33,29	45,42	12,47	33,05	33,82	30,03	35,44	**12,47**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	28,04	29,29	32,92	12,47	33,05	27,15	30,03	32,11	**12,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**12,47**
40,86	33,29	45,42	12,47	48,05	37,15	35,95	52,11	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**12,47**
26,76	27,29	32,92	12,47	30,55	28,82	26,08	35,44	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**12,47**
30,61	29,29	32,92	12,47	35,55	28,82	32,00	38,78	
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Mandeln								**12,47**
23,29	27,68	36,25	12,51	27,50	12,47	27,54	28,44	
Mandeln + Spitzkohl + Mandeln								**12,47**
25,89	31,79	30,08	12,47	30,40	13,99	31,13	28,71	
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Mandeln								**12,47**
23,29	27,68	36,25	12,51	27,50	12,47	27,54	28,44	
Spitzkohl + Mandeln + Mandeln								**12,47**
25,89	31,79	30,08	12,47	30,40	13,99	31,13	28,71	
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**12,47**
19,99	20,28	40,25	12,47	21,25	17,50	22,80	25,63	
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**12,47**
25,00	18,87	33,38	12,47	23,14	14,14	22,00	29,48	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Lupinen								**12,47**
19,30	26,89	26,79	12,47	22,42	14,31	23,15	23,82	
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken								**12,47**
24,14	18,87	33,38	12,47	21,48	14,14	22,00	27,26	
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken								**12,47**
26,31	25,87	45,42	19,92	29,18	12,47	28,00	33,49	
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken								**12,47**
27,56	24,20	41,71	12,47	26,48	16,37	28,58	33,92	
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse								**12,47**
25,85	19,53	33,38	12,47	23,14	14,70	22,66	30,59	
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Haselnüsse								**12,47**
28,41	24,87	41,71	12,47	26,48	16,92	29,24	35,03	
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl								**12,47**
24,57	18,87	33,38	12,47	22,31	14,70	21,34	29,48	
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse								**12,47**
25,00	19,53	33,38	12,47	21,48	14,70	22,66	28,37	
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**12,47**
23,71	18,87	33,38	12,47	20,64	14,70	21,34	27,26	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**12,47**
27,13	24,20	41,71	12,47	25,64	16,92	27,92	33,92
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Miso							**12,47**
14,47	23,08	23,29	12,47	16,34	15,66	15,87	21,02
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,47**
23,71	19,53	33,38	12,47	20,64	13,03	20,03	27,26
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**12,47**
27,99	23,53	41,71	12,47	27,31	18,59	29,24	36,14
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**12,47**
25,85	20,87	33,38	12,47	21,48	13,03	22,66	28,37
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**12,47**
24,57	18,20	33,38	12,47	22,31	16,37	22,66	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**12,47**
27,56	23,53	41,71	12,47	26,48	18,59	29,24	35,03
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**12,47**
25,00	18,20	33,38	12,47	23,14	16,37	22,66	30,59
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**12,47**
24,14	18,20	33,38	12,47	21,48	16,37	22,66	28,37
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**12,47**
26,28	20,87	33,38	12,47	22,31	13,03	22,66	29,48
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**12,47**
23,29	19,53	33,38	12,47	19,81	13,03	20,03	26,14
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**12,47**
25,42	18,20	33,38	12,47	23,98	16,37	22,66	31,70
Roggenmehl + Mandeln + Bulgur, trocken							**12,47**
23,29	27,68	36,25	12,51	27,50	12,47	27,54	28,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,47**
30,05	32,09	42,33	12,47	34,20	29,29	31,41	35,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,47**
30,91	29,43	34,00	12,47	35,87	25,96	32,72	37,96
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Walnüsse							**12,47**
25,78	25,43	34,00	12,47	29,20	18,18	27,46	31,29
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**12,47**
25,78	25,43	34,00	12,47	29,20	18,18	27,46	31,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**12,47**
30,05	32,09	42,33	12,47	34,20	29,29	31,41	35,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,47**
37,74	32,09	42,33	12,47	44,20	31,51	35,36	46,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,47**
29,20	29,43	34,00	12,47	34,20	24,84	31,41	33,51
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,47**
28,34	28,09	34,00	12,47	32,53	25,96	28,78	35,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,47**
29,38	29,39	32,75	12,47	34,25	26,06	31,20	36,09
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,47**
29,38	29,39	32,75	12,47	34,25	26,06	31,20	36,09
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Walnüsse							**12,47**
21,50	21,43	34,00	12,47	25,87	19,29	23,51	26,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**12,47**
24,07	22,76	25,67	12,47	27,53	14,84	24,83	26,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**12,47**
30,91	29,43	34,00	12,47	35,87	25,96	32,72	37,96
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,47**
30,91	29,43	34,00	12,47	35,87	25,96	32,72	37,96
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**12,47**
24,07	22,76	25,67	12,47	27,53	14,84	24,83	26,84
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**12,47**
30,91	29,43	34,00	12,47	35,87	25,96	32,72	37,96
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**12,47**
21,50	21,43	34,00	12,47	25,87	19,29	23,51	26,84
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**12,47**
37,74	32,09	42,33	12,47	44,20	31,51	35,36	46,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**12,47**
28,34	28,09	34,00	12,47	32,53	25,96	28,78	35,73
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**12,47**
29,20	29,43	34,00	12,47	34,20	24,84	31,41	33,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen	14,67	23,56	25,13	12,47	16,43	16,29	16,05	21,88	**12,47**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	24,14	18,20	33,38	12,47	21,48	16,37	22,66	28,37	**12,47**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	29,27	26,20	45,88	12,47	28,98	19,70	32,53	38,37	**12,47**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	25,42	18,20	33,38	12,47	23,98	16,37	22,66	31,70	**12,47**
Kartoffeln gegart + Miso + Pistazien roh	21,73	22,48	35,50	12,47	24,90	20,19	23,79	25,58	**12,47**
Miso + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	21,73	22,48	35,50	12,47	24,90	20,19	23,79	25,58	**12,47**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,91	20,60	38,92	12,60	20,07	12,47	19,14	24,13	**12,47**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,75	22,60	38,92	12,60	22,57	12,47	23,09	27,47	**12,47**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,03	22,60	26,42	15,93	25,07	12,47	23,09	24,13	**12,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	23,45	22,13	27,50	32,13	23,33	12,47	24,16	23,73	**12,47**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	37,74	32,09	42,33	12,47	44,20	31,51	35,36	46,84	**12,47**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	36,22	32,05	41,08	12,47	42,58	31,61	33,83	44,98	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,53	32,05	41,08	12,47	32,58	29,39	29,88	33,87	**12,47**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,05	32,09	42,33	12,47	34,20	29,29	31,41	35,73	**12,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	30,05	32,09	42,33	12,47	34,20	29,29	31,41	35,73	**12,47**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,53	32,05	41,08	12,47	32,58	29,39	29,88	33,87	**12,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,47**
28,34	28,09	34,00	12,47	32,53	25,96	28,78	35,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,47**
27,68	29,39	32,75	12,47	32,58	24,94	29,88	31,64
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,47**
29,20	29,43	34,00	12,47	34,20	24,84	31,41	33,51
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,47**
29,20	29,43	34,00	12,47	34,20	24,84	31,41	33,51
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,47**
26,82	28,05	32,75	12,47	30,92	26,06	27,25	33,87
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,47**
26,82	28,05	32,75	12,47	30,92	26,06	27,25	33,87
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,47**
28,34	28,09	34,00	12,47	32,53	25,96	28,78	35,73
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,47**
27,68	29,39	32,75	12,47	32,58	24,94	29,88	31,64
Miso + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,47**
24,29	25,15	35,50	12,47	26,57	25,74	23,79	32,24
Kartoffeln gegart + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,47**
24,29	25,15	35,50	12,47	26,57	25,74	23,79	32,24
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Hafer							**12,47**
25,78	25,43	34,00	12,47	29,20	18,18	27,46	31,29
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**12,47**
24,26	25,39	32,75	12,47	27,58	18,28	25,93	29,42
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**12,47**
24,26	25,39	32,75	12,47	27,58	18,28	25,93	29,42
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**12,47**
25,78	25,43	34,00	12,47	29,20	18,18	27,46	31,29
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,47**
23,45	22,13	27,50	32,13	23,33	12,47	24,16	23,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**12,47**
37,74	32,09	42,33	12,47	44,20	31,51	35,36	46,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**12,47**
21,50	21,43	34,00	12,47	25,87	19,29	23,51	26,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,47**
36,22	32,05	41,08	12,47	42,58	31,61	33,83	44,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**12,47**
19,98	21,39	32,75	12,47	24,25	19,39	21,99	24,98
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**12,47**
19,98	21,39	32,75	12,47	24,25	19,39	21,99	24,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Quinoa							**12,47**
21,50	21,43	34,00	12,47	25,87	19,29	23,51	26,84
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht							**12,46**
18,71	15,45	17,17	37,82	16,48	12,46	19,69	18,39
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**12,46**
22,29	21,91	32,46	14,48	24,33	12,46	22,98	26,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,46**
23,74	25,57	48,88	22,80	26,22	12,46	26,20	32,53
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse							**12,46**
23,57	19,02	36,00	12,46	23,04	16,48	23,88	29,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse							**12,46**
24,85	19,02	36,00	12,46	25,54	16,48	23,88	32,44
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse							**12,46**
28,70	27,02	48,50	12,46	30,54	19,81	33,75	39,11
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,46**
22,31	23,25	34,58	12,46	25,19	20,77	25,11	26,79
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,46**
24,87	25,91	34,58	12,46	26,86	26,32	25,11	33,46
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**12,46**
24,49	28,09	35,00	12,92	28,23	12,46	29,30	27,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**12,46**
23,48	25,97	34,21	12,46	25,35	22,20	24,38	30,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln							**12,46**
20,91	23,30	34,21	12,46	23,68	16,64	24,38	23,53
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,46**
21,03	22,58	34,58	12,46	23,53	20,77	23,14	25,68

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	25,67	26,32	48,33	20,22	28,78	12,46	27,78	33,29	**12,46**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	24,21	25,44	36,04	14,37	24,75	12,46	25,35	28,56	**12,46**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	25,49	25,44	23,54	17,70	27,25	12,46	25,35	25,22	**12,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	22,15	22,81	37,21	12,46	27,45	21,23	25,85	29,89	**12,46**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	24,64	25,44	31,88	15,48	25,58	12,46	25,35	27,44	**12,46**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	20,36	23,44	36,04	14,37	22,25	12,46	21,40	25,22	**12,46**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	22,07	24,11	31,88	15,48	23,92	12,46	22,72	25,22	**12,46**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	16,85	15,12	23,21	27,50	16,68	12,46	20,00	19,91	**12,46**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	16,85	17,79	31,54	12,94	20,84	12,46	20,00	23,24	**12,46**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	16,62	18,31	29,54	12,46	21,45	13,01	19,91	23,41	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,31	24,58	30,42	12,46	26,86	20,21	25,11	26,79	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,16	27,25	38,75	12,46	26,86	24,66	25,11	29,01	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,02	24,58	30,42	12,46	28,53	21,32	26,43	31,23	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,89	20,58	30,42	12,46	21,86	13,54	21,16	24,57	**12,46**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,98	17,12	23,21	30,83	19,18	12,46	20,66	21,02	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,62	16,58	30,42	12,46	18,53	14,66	17,22	20,12	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	30,85	27,25	38,75	12,46	36,86	26,88	29,06	40,12	**12,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,45	23,25	30,42	12,46	25,19	21,32	22,48	29,01	**12,46**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	19,90	20,51	36,13	19,49	21,90	12,46	21,08	27,68	**12,46**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	27,06	28,73	33,33	12,46	31,26	14,51	30,28	30,94	**12,46**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	24,77	28,67	31,46	12,46	28,83	14,66	27,99	28,14	**12,46**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Bulgur, trocken	25,67	26,32	48,33	20,22	28,78	12,46	27,78	33,29	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,59	25,25	34,58	12,46	25,19	26,32	23,14	32,34	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,88	24,58	38,75	12,46	24,36	22,43	24,45	25,68	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,45	23,25	34,58	12,46	24,36	20,21	24,45	24,57	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,02	25,91	34,58	12,46	26,03	25,77	24,45	31,23	**12,46**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	25,67	26,32	48,33	20,22	28,78	12,46	27,78	33,29	**12,46**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	25,67	26,32	48,33	20,22	28,78	12,46	27,78	33,29	**12,46**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	25,67	26,32	48,33	20,22	28,78	12,46	27,78	33,29	**12,46**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Walnüsse	25,67	26,32	48,33	20,22	28,78	12,46	27,78	33,29	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	22,31	23,91	34,58	12,46	23,53	22,43	22,48	30,12	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	20,17	21,91	34,58	12,46	21,86	22,99	20,51	27,90	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,29	27,25	38,75	12,46	31,03	29,10	26,43	37,90	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Quinoa	17,61	19,25	34,58	12,46	20,19	17,43	20,51	21,23	**12,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Hafer	19,74	21,25	34,58	12,46	21,86	16,88	22,48	23,46	**12,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	24,71	25,48	37,21	12,46	29,12	26,79	25,85	36,56	**12,46**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	16,61	18,19	29,42	12,46	21,09	12,70	19,86	23,18	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,45	22,58	30,42	12,46	22,69	20,77	21,16	27,90	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Dinkel ungekocht	18,89	19,91	30,42	12,46	21,03	15,21	21,16	21,23	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,44	27,25	38,75	12,46	26,03	27,99	24,45	32,34	**12,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,73	24,58	38,75	12,46	29,36	23,54	26,43	31,23	**12,46**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	27,94	27,00	47,88	12,46	29,73	19,86	32,99	38,18	**12,46**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	25,62	30,09	46,79	12,46	27,55	29,92	27,32	29,87	**12,46**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	22,81	19,00	35,38	12,46	22,23	16,53	23,12	28,18	**12,46**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	19,21	20,09	34,29	12,46	20,05	13,26	21,39	23,20	**12,46**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	12,80	14,09	34,29	12,46	15,05	14,92	15,47	16,53	**12,46**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	37,16	30,09	46,79	12,46	42,55	33,26	33,24	46,53	**12,46**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	24,34	26,09	34,29	12,46	27,55	23,26	27,32	26,53	**12,46**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	23,06	24,09	34,29	12,46	25,05	24,92	23,37	29,87	**12,46**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	26,90	26,09	34,29	12,46	30,05	24,92	29,29	33,20	**12,46**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	24,09	19,00	35,38	12,46	24,73	16,53	23,12	31,51	**12,46**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,70	17,12	23,21	19,72	17,51	12,46	18,68	19,91	**12,46**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**12,45**
12,45	39,71	88,29	27,72	56,39	35,63	50,53	70,71
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**12,44**
25,03	26,77	51,25	20,52	28,39	12,44	27,55	33,09
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse							**12,44**
19,10	20,13	31,67	13,27	23,92	12,44	22,05	25,88
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**12,44**
13,08	21,33	22,83	12,44	15,10	15,00	15,61	20,09
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**12,44**
19,68	19,60	30,58	13,49	22,83	12,44	21,36	24,69
Pistazien roh + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**12,44**
22,43	23,25	39,67	12,44	26,22	22,10	24,95	28,42
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht							**12,44**
19,68	19,60	30,58	13,49	22,83	12,44	21,36	24,69
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**12,44**
24,99	25,92	39,67	12,44	27,88	27,66	24,95	35,09
Sojabohnen + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**12,44**
22,43	23,25	39,67	12,44	26,22	22,10	24,95	28,42
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht							**12,44**
13,08	21,33	22,83	12,44	15,10	15,00	15,61	20,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**12,44**
24,99	25,92	39,67	12,44	27,88	27,66	24,95	35,09
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**12,44**
13,08	21,33	22,83	12,44	15,10	15,00	15,61	20,09
Spitzkohl + Mais-Mehl + Cashewnuss							**12,44**
23,19	19,44	33,50	12,44	20,73	15,50	21,84	25,84
Cashewnuss + Mais-Mehl + Spitzkohl							**12,44**
23,19	19,44	33,50	12,44	20,73	15,50	21,84	25,84
Mais-Mehl + Cashewnuss + Spitzkohl							**12,44**
23,19	19,44	33,50	12,44	20,73	15,50	21,84	25,84
Pistazien roh + Austernpilze + Hirse gekocht							**12,44**
19,23	18,53	36,50	12,44	19,17	14,08	20,79	20,22
Austernpilze + Pistazien roh + Hirse gekocht							**12,44**
19,23	18,53	36,50	12,44	19,17	14,08	20,79	20,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Hirse gekocht							**12,44**
21,79	21,20	36,50	12,44	20,83	19,63	20,79	26,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht								**12,44**
19,68	19,60	30,58	13,49	22,83	12,44	21,36	24,69	
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**12,44**
21,79	21,20	36,50	12,44	20,83	19,63	20,79	26,89	
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**12,44**
19,68	19,60	30,58	13,49	22,83	12,44	21,36	24,69	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Mandeln								**12,44**
21,88	23,47	39,17	12,44	26,33	15,33	26,84	29,11	
Cashewnuss + Spitzkohl + Mais-Mehl								**12,44**
23,19	19,44	33,50	12,44	20,73	15,50	21,84	25,84	
Buchweizen + Austernpilze + Mandeln								**12,44**
21,03	23,47	39,17	12,44	24,67	15,33	26,84	26,89	
Kakao + Austernpilze + Mandeln								**12,44**
24,44	28,80	47,50	12,44	29,67	17,56	33,42	33,56	
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Mandeln								**12,44**
21,88	23,47	39,17	12,44	26,33	15,33	26,84	29,11	
Austernpilze + Buchweizen + Mandeln								**12,44**
21,03	23,47	39,17	12,44	24,67	15,33	26,84	26,89	
Austernpilze + Kakao + Mandeln								**12,44**
24,44	28,80	47,50	12,44	29,67	17,56	33,42	33,56	
Spitzkohl + Cashewnuss + Mais-Mehl								**12,44**
23,19	19,44	33,50	12,44	20,73	15,50	21,84	25,84	
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Sojabohnen								**12,44**
22,43	23,25	39,67	12,44	26,22	22,10	24,95	28,42	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**12,44**
24,99	25,92	39,67	12,44	27,88	27,66	24,95	35,09	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**12,44**
22,43	23,25	39,67	12,44	26,22	22,10	24,95	28,42	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**12,44**
24,99	25,92	39,67	12,44	27,88	27,66	24,95	35,09	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch								**12,44**
13,47	21,95	21,79	12,44	14,67	13,98	15,42	19,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten								**12,44**
16,65	17,80	28,96	12,44	21,58	12,75	20,12	23,69	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen								**12,44**
18,72	24,20	35,42	12,44	18,95	13,27	20,46	25,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**12,44**
21,28	28,20	47,92	12,44	26,45	21,60	30,33	35,27
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**12,44**
16,15	20,20	35,42	12,44	18,95	18,27	20,46	25,27
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken							**12,44**
23,85	28,53	37,92	13,22	27,83	12,44	29,08	27,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**12,44**
17,44	20,20	35,42	12,44	21,45	18,27	20,46	28,60
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**12,44**
14,87	22,20	35,42	12,44	16,45	13,27	16,51	21,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**12,44**
20,67	17,65	22,67	39,44	18,50	12,44	21,55	20,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**12,44**
19,38	16,99	22,67	39,44	17,67	12,44	20,24	19,67
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**12,44**
24,63	24,83	45,42	12,44	28,04	24,08	26,30	33,18
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**12,44**
18,96	18,32	22,67	12,78	21,83	12,44	19,58	21,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen							**12,44**
18,53	18,32	22,67	12,78	21,00	12,44	19,58	20,78
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**12,44**
13,08	21,33	22,83	12,44	15,10	15,00	15,61	20,09
Mais-Mehl + Spitzkohl + Cashewnuss							**12,44**
23,19	19,44	33,50	12,44	20,73	15,50	21,84	25,84
Hirse gekocht + Austernpilze + Pistazien roh							**12,44**
19,23	18,53	36,50	12,44	19,17	14,08	20,79	20,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**12,44**
20,67	20,99	22,67	13,89	22,67	12,44	20,89	21,89
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**12,44**
28,13	27,84	51,13	12,44	32,11	19,92	34,97	39,86
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**12,44**
23,00	19,84	38,63	12,44	24,61	16,59	25,11	29,86
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**12,44**
24,29	19,84	38,63	12,44	27,11	16,59	25,11	33,19
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl							**12,44**
22,76	19,80	37,38	12,44	25,49	16,69	23,58	31,32

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl							**12,44**
21,48	19,80	37,38	12,44	22,99	16,69	23,58	27,99
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl							**12,44**
26,61	27,80	49,88	12,44	30,49	20,02	33,45	37,99
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,44**
19,68	19,60	30,58	13,49	22,83	12,44	21,36	24,69
Austernpilze + Hirse gekocht + Pistazien roh							**12,44**
19,23	18,53	36,50	12,44	19,17	14,08	20,79	20,22
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**12,44**
22,43	23,25	39,67	12,44	26,22	22,10	24,95	28,42
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,44**
19,68	19,60	30,58	13,49	22,83	12,44	21,36	24,69
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Pistazien roh							**12,44**
22,43	23,25	39,67	12,44	26,22	22,10	24,95	28,42
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**12,44**
13,45	21,83	21,67	12,44	14,31	13,67	15,37	19,24
3*Cashewnuss + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,44**
20,00	20,27	40,33	12,44	21,35	17,56	22,86	25,72
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**12,44**
21,09	17,65	18,50	40,56	19,33	12,44	21,55	19,67
Mandeln + Austernpilze + Kakao							**12,44**
24,44	28,80	47,50	12,44	29,67	17,56	33,42	33,56
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,44**
20,47	21,74	34,08	12,44	22,63	16,73	23,76	25,53
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,44**
23,03	24,41	34,08	12,44	24,30	22,29	23,76	32,20
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**12,44**
21,79	21,20	36,50	12,44	20,83	19,63	20,79	26,89
Austernpilze + Mandeln + Kakao							**12,44**
24,44	28,80	47,50	12,44	29,67	17,56	33,42	33,56
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**12,44**
21,88	23,47	39,17	12,44	26,33	15,33	26,84	29,11
Pistazien roh + Hirse gekocht + Austernpilze							**12,44**
19,23	18,53	36,50	12,44	19,17	14,08	20,79	20,22
Hirse gekocht + Pistazien roh + Austernpilze							**12,44**
19,23	18,53	36,50	12,44	19,17	14,08	20,79	20,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Mandeln + Austernpilze	21,03	23,47	39,17	12,44	24,67	15,33	26,84	26,89	**12,44**
Kakao + Mandeln + Austernpilze	24,44	28,80	47,50	12,44	29,67	17,56	33,42	33,56	**12,44**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Austernpilze	21,79	21,20	36,50	12,44	20,83	19,63	20,79	26,89	**12,44**
Mandeln + Kakao + Austernpilze	24,44	28,80	47,50	12,44	29,67	17,56	33,42	33,56	**12,44**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Austernpilze	21,88	23,47	39,17	12,44	26,33	15,33	26,84	29,11	**12,44**
Mandeln + Austernpilze + Buchweizen	21,03	23,47	39,17	12,44	24,67	15,33	26,84	26,89	**12,44**
Mandeln + Buchweizen + Austernpilze	21,03	23,47	39,17	12,44	24,67	15,33	26,84	26,89	**12,44**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,99	25,92	39,67	12,44	27,88	27,66	24,95	35,09	**12,44**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,99	25,92	39,67	12,44	27,88	27,66	24,95	35,09	**12,44**
Hirse gekocht + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,79	21,20	36,50	12,44	20,83	19,63	20,79	26,89	**12,44**
Austernpilze + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,79	21,20	36,50	12,44	20,83	19,63	20,79	26,89	**12,44**
Austernpilze + Mandeln + Amaranth, ungekocht	21,88	23,47	39,17	12,44	26,33	15,33	26,84	29,11	**12,44**
Mandeln + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	21,88	23,47	39,17	12,44	26,33	15,33	26,84	29,11	**12,44**
Austernpilze + Mandeln + Buchweizen	21,03	23,47	39,17	12,44	24,67	15,33	26,84	26,89	**12,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	18,04	19,09	30,21	12,96	21,78	12,44	20,52	23,69	**12,44**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	26,78	20,83	20,75	13,90	23,19	12,44	21,31	24,78	**12,44**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	26,04	28,62	52,50	12,43	32,06	20,13	34,67	38,73	**12,43**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	23,72	20,66	41,25	12,43	28,68	16,70	26,33	33,93	**12,43**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**12,43**
27,56	28,66	53,75	12,43	33,68	20,03	36,20	40,60
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,43**
26,56	29,79	30,63	12,43	30,58	18,26	30,52	32,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**12,43**
22,20	20,62	40,00	12,43	27,06	16,80	24,80	32,07
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**12,43**
20,91	20,62	40,00	12,43	24,56	16,80	24,80	28,73
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**12,43**
22,44	20,66	41,25	12,43	26,18	16,70	26,33	30,60
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**12,43**
24,38	27,21	54,17	20,82	28,00	12,43	27,33	32,89
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**12,43**
24,38	27,21	54,17	20,82	28,00	12,43	27,33	32,89
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**12,43**
22,72	23,27	43,54	12,43	27,92	17,96	27,33	33,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**12,43**
23,57	25,93	43,54	12,43	26,25	14,63	27,33	31,13
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**12,43**
18,40	19,21	45,83	17,16	20,50	12,43	23,38	27,33
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**12,43**
25,85	25,99	45,42	12,43	28,68	14,48	29,62	33,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**12,43**
21,86	24,60	43,54	12,43	26,25	13,52	26,01	28,91
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Kakao							**12,43**
27,56	28,66	53,75	12,43	33,68	20,03	36,20	40,60
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**12,43**
23,29	24,66	45,42	12,43	27,01	14,48	26,99	31,71
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**12,43**
25,00	23,33	45,42	12,43	30,34	17,81	29,62	36,16
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**12,43**
24,15	24,66	45,42	12,43	28,68	13,37	28,30	31,71
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**12,43**
24,15	23,33	45,42	12,43	28,68	17,81	29,62	33,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**12,43**
21,86	23,27	43,54	12,43	26,25	17,96	27,33	31,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Kakao							**12,43**
25,28	28,60	51,88	12,43	31,25	20,18	33,91	37,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**12,43**
21,01	24,60	43,54	12,43	24,58	14,63	24,70	28,91
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**12,43**
23,29	21,33	41,25	12,43	27,84	14,48	25,67	31,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**12,43**
20,15	21,27	39,38	12,43	23,75	14,63	23,38	26,69
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**12,43**
25,85	26,66	49,58	12,43	31,18	16,70	32,25	36,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**12,43**
23,57	26,60	47,71	12,43	28,75	16,85	29,96	33,36
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**12,43**
22,44	21,33	41,25	12,43	26,18	14,48	25,67	29,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**12,43**
21,01	21,27	39,38	12,43	25,42	14,63	23,38	28,91
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken							**12,43**
24,38	27,21	54,17	20,82	28,00	12,43	27,33	32,89
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**12,43**
23,16	27,02	33,38	12,43	27,42	23,86	22,97	30,99
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**12,43**
25,43	26,66	49,58	12,43	30,34	17,26	31,59	36,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**12,43**
23,15	26,60	47,71	12,43	27,92	17,41	29,30	33,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**12,43**
24,43	27,27	47,71	12,43	28,75	17,41	30,62	34,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**12,43**
19,73	21,27	39,38	12,43	22,92	15,18	22,72	26,69
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**12,43**
22,86	21,33	41,25	12,43	27,01	15,03	25,01	31,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**12,43**
21,86	21,93	39,38	12,43	25,42	15,18	24,04	30,02
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**12,43**
21,01	21,93	39,38	12,43	23,75	15,18	24,04	27,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**12,43**
20,58	21,27	39,38	12,43	24,58	15,18	22,72	28,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**12,43**
26,71	27,33	49,58	12,43	31,18	17,26	32,91	37,27
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**12,43**
24,15	21,99	41,25	12,43	27,84	15,03	26,33	32,82
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**12,43**
23,29	21,99	41,25	12,43	26,18	15,03	26,33	30,60
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**12,43**
22,01	21,33	41,25	12,43	25,34	15,03	25,01	29,49
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Miso							**12,43**
23,92	27,83	33,63	12,43	27,88	14,07	28,39	26,74
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**12,43**
21,86	23,27	39,38	12,43	23,75	13,52	24,04	27,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**12,43**
20,15	20,60	39,38	12,43	23,75	16,85	24,04	27,80
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**12,43**
21,58	21,99	41,25	12,43	24,51	13,37	23,70	28,38
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**12,43**
26,28	25,99	49,58	12,43	32,01	18,92	32,91	38,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**12,43**
23,57	25,93	47,71	12,43	28,75	19,07	30,62	34,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**12,43**
19,30	21,93	39,38	12,43	22,08	13,52	21,41	25,58
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**12,43**
25,85	25,99	49,58	12,43	31,18	18,92	32,91	37,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**12,43**
21,01	20,60	39,38	12,43	25,42	16,85	24,04	30,02
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,43**
22,01	21,99	41,25	12,43	25,34	13,37	23,70	29,49
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**12,43**
23,72	20,66	41,25	12,43	28,68	16,70	26,33	33,93
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**12,43**
22,44	20,66	41,25	12,43	26,18	16,70	26,33	30,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**12,43**
24,00	25,93	47,71	12,43	29,58	19,07	30,62	35,58
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**12,43**
24,57	23,33	41,25	12,43	27,01	13,37	26,33	31,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	23,29	20,66	41,25	12,43	27,84	16,70	26,33	32,82	**12,43**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	24,15	23,33	41,25	12,43	26,18	13,37	26,33	30,60	**12,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	20,58	20,60	39,38	12,43	24,58	16,85	24,04	28,91	**12,43**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	22,86	20,66	41,25	12,43	27,01	16,70	26,33	31,71	**12,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,44	20,60	39,38	12,43	26,25	16,85	24,04	31,13	**12,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	19,73	21,93	39,38	12,43	22,92	13,52	21,41	26,69	**12,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	22,29	23,27	39,38	12,43	24,58	13,52	24,04	28,91	**12,43**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,28	29,12	30,63	12,43	28,92	18,26	28,55	31,44	**12,43**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,71	29,79	30,63	12,43	29,75	17,70	29,86	30,33	**12,43**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	24,38	27,21	54,17	20,82	28,00	12,43	27,33	32,89	**12,43**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	22,68	20,55	37,50	38,38	21,33	12,43	24,70	26,22	**12,43**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	22,68	20,55	37,50	38,38	21,33	12,43	24,70	26,22	**12,43**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Hafer	24,00	27,79	30,63	12,43	27,25	14,37	27,89	29,22	**12,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,48	12,58	22,08	19,12	13,53	12,43	13,93	14,57	**12,43**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Quinoa	21,86	25,79	30,63	12,43	25,58	14,92	25,91	27,00	**12,43**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	26,41	31,17	32,79	12,43	31,11	16,44	30,78	31,64	**12,43**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	23,14	26,45	26,46	12,43	26,42	12,70	26,57	27,00	**12,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken	18,46	20,58	34,58	13,57	23,53	12,43	21,82	25,68	**12,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh	17,61	15,91	22,08	29,12	16,86	12,43	19,19	17,90	**12,43**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,54	21,21	45,83	20,49	23,00	12,43	24,04	28,44	**12,43**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,13	31,12	34,79	12,43	29,75	19,92	29,86	31,44	**12,43**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,98	31,12	34,79	12,43	34,75	21,03	31,84	37,00	**12,43**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	21,68	20,64	40,63	12,43	25,37	16,75	25,57	29,67	**12,43**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	21,44	20,60	39,38	12,43	26,25	16,85	24,04	31,13	**12,43**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	25,28	28,60	51,88	12,43	31,25	20,18	33,91	37,80	**12,43**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	22,96	20,64	40,63	12,43	27,87	16,75	25,57	33,00	**12,43**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	26,80	28,64	53,13	12,43	32,87	20,08	35,43	39,67	**12,43**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	20,15	20,60	39,38	12,43	23,75	16,85	24,04	27,80	**12,43**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	22,68	20,55	37,50	38,38	21,33	12,43	24,70	26,22	**12,43**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	22,68	20,55	37,50	38,38	21,33	12,43	24,70	26,22	**12,43**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,68	20,55	37,50	38,38	21,33	12,43	24,70	26,22	**12,43**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,68	20,55	37,50	38,38	21,33	12,43	24,70	26,22	**12,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	12,43	40,20	79,08	26,17	56,72	35,46	49,80	70,42	**12,43**
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	12,43	39,76	88,38	27,68	56,37	35,55	50,57	70,80	**12,43**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	19,55	15,90	17,96	38,48	17,62	12,43	19,77	18,32	**12,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Hafer	23,57	23,71	33,54	12,94	26,20	12,43	24,49	27,09	**12,43**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht							**12,42**
28,56	33,32	36,42	12,42	34,13	20,87	32,55	34,41
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**12,42**
22,31	21,95	37,33	20,14	22,42	12,42	22,45	28,57
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**12,42**
20,53	21,04	37,50	12,42	22,25	15,82	22,76	25,47
Spitzkohl + Walnüsse + Cashewnuss							**12,42**
22,05	21,08	38,75	12,42	23,87	15,72	24,29	27,33
Cashewnuss + Walnüsse + Spitzkohl							**12,42**
22,05	21,08	38,75	12,42	23,87	15,72	24,29	27,33
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**12,42**
21,90	20,07	30,92	36,84	20,73	12,42	23,20	25,60
Walnüsse + Cashewnuss + Spitzkohl							**12,42**
22,05	21,08	38,75	12,42	23,87	15,72	24,29	27,33
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Spitzkohl							**12,42**
20,53	21,04	37,50	12,42	22,25	15,82	22,76	25,47
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**12,42**
20,53	21,04	37,50	12,42	22,25	15,82	22,76	25,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**12,42**
21,90	20,07	30,92	36,84	20,73	12,42	23,20	25,60
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kakao							**12,42**
25,97	28,40	38,17	12,42	29,65	28,73	28,01	36,20
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Kakao							**12,42**
15,71	18,40	38,17	12,42	19,65	18,73	20,12	22,87
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Kakao							**12,42**
22,12	24,40	38,17	12,42	24,65	17,07	26,04	29,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kakao							**12,42**
29,81	30,40	38,17	12,42	34,65	28,73	33,93	39,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kakao							**12,42**
40,07	34,40	50,67	12,42	47,15	37,07	37,88	52,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**12,42**
21,02	21,37	38,67	12,42	26,03	20,44	24,84	28,00
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kakao							**12,42**
28,53	34,40	50,67	12,42	32,15	33,73	31,96	36,20
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kakao							**12,42**
27,25	30,40	38,17	12,42	32,15	27,07	31,96	32,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	13,19	21,92	22,33	12,42	14,33	13,93	15,33	19,20	**12,42**
Spitzkohl + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl	20,53	21,04	37,50	12,42	22,25	15,82	22,76	25,47	**12,42**
Cashewnuss + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	20,53	21,04	37,50	12,42	22,25	15,82	22,76	25,47	**12,42**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	13,19	21,92	22,33	12,42	14,33	13,93	15,33	19,20	**12,42**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Kartoffeln gegart	13,19	21,92	22,33	12,42	14,33	13,93	15,33	19,20	**12,42**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	13,19	21,92	22,33	12,42	14,33	13,93	15,33	19,20	**12,42**
3*Dinkel ungekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	24,52	22,20	21,17	34,54	23,58	12,42	24,53	22,54	**12,42**
3*Haselnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	23,24	22,20	33,67	31,21	21,08	12,42	24,53	25,88	**12,42**
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	20,00	20,27	40,42	12,42	21,45	17,61	22,93	25,81	**12,42**
3*Gerstenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	19,39	20,20	33,67	31,21	18,58	12,42	20,59	22,54	**12,42**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	25,54	28,40	34,00	12,42	29,65	23,73	28,01	28,42	**12,42**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	28,10	28,40	34,00	12,42	32,15	25,40	29,99	35,09	**12,42**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	24,26	26,40	34,00	12,42	27,15	25,40	24,07	31,76	**12,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	26,82	32,40	46,50	12,42	29,65	30,40	28,01	31,76	**12,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	38,36	32,40	46,50	12,42	44,65	33,73	33,93	48,42	**12,42**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	14,00	16,40	34,00	12,42	17,15	15,40	16,17	18,42	**12,42**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	20,41	22,40	34,00	12,42	22,15	13,73	22,09	25,09	**12,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	37,93	32,40	46,50	12,42	43,82	34,29	33,28	48,42	**12,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	26,39	29,07	34,00	12,42	29,65	24,29	28,67	29,53	**12,42**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	25,11	27,07	34,00	12,42	27,15	25,96	24,72	32,87	**12,42**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	28,96	29,07	34,00	12,42	32,15	25,96	30,64	36,20	**12,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	26,39	32,40	46,50	12,42	28,82	30,96	27,36	31,76	**12,42**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	39,21	33,07	46,50	12,42	44,65	34,29	34,59	49,53	**12,42**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	21,26	23,07	34,00	12,42	22,15	14,29	22,75	26,20	**12,42**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	13,57	16,40	34,00	12,42	16,32	15,96	15,51	18,42	**12,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	27,68	33,07	46,50	12,42	29,65	30,96	28,67	32,87	**12,42**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	27,68	28,40	34,00	12,42	31,32	25,96	29,33	35,09	**12,42**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	14,85	17,07	34,00	12,42	17,15	15,96	16,83	19,53	**12,42**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	25,11	28,40	34,00	12,42	28,82	24,29	27,36	28,42	**12,42**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	19,98	22,40	34,00	12,42	21,32	14,29	21,43	25,09	**12,42**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	23,83	26,40	34,00	12,42	26,32	25,96	23,41	31,76	**12,42**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	26,30	28,82	31,63	12,42	30,23	25,04	29,07	30,16	**12,42**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	21,17	22,82	31,63	12,42	22,73	15,04	23,15	26,82	**12,42**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	14,76	16,82	31,63	12,42	17,73	16,71	17,23	20,16	**12,42**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	28,86	28,82	31,63	12,42	32,73	26,71	31,05	36,82	**12,42**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	27,58	32,82	44,13	12,42	30,23	31,71	29,07	33,49	**12,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**12,42**
25,02	26,82	31,63	12,42	27,73	26,71	25,13	33,49
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**12,42**
39,12	32,82	44,13	12,42	45,23	35,04	34,99	50,16
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**12,42**
24,68	25,73	34,00	12,42	27,98	27,62	24,72	33,98
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**12,42**
24,26	25,73	34,00	12,42	27,15	27,62	24,72	32,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**12,42**
28,53	27,73	34,00	12,42	32,98	27,62	30,64	37,31
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**12,42**
23,58	24,04	38,67	12,42	27,70	26,00	24,84	34,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**12,42**
25,97	27,73	34,00	12,42	30,48	25,96	28,67	30,64
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**12,42**
27,25	31,73	46,50	12,42	30,48	32,62	28,67	33,98
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**12,42**
38,79	31,73	46,50	12,42	45,48	35,96	34,59	50,64
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**12,42**
14,43	15,73	34,00	12,42	17,98	17,62	16,83	20,64
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**12,42**
20,41	21,73	34,00	12,42	22,15	15,96	22,75	26,20
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**12,42**
14,00	15,73	34,00	12,42	17,15	17,62	16,83	19,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**12,42**
38,36	31,73	46,50	12,42	44,65	35,96	34,59	49,53
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**12,42**
25,54	27,73	34,00	12,42	29,65	25,96	28,67	29,53
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**12,42**
28,10	27,73	34,00	12,42	32,15	27,62	30,64	36,20
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**12,42**
26,82	31,73	46,50	12,42	29,65	32,62	28,67	32,87
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**12,42**
20,84	21,73	34,00	12,42	22,98	15,96	22,75	27,31
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Lupinen							**12,42**
13,19	21,92	22,33	12,42	14,33	13,93	15,33	19,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**12,42**
13,19	21,92	22,33	12,42	14,33	13,93	15,33	19,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**12,42**
21,90	20,07	30,92	36,84	20,73	12,42	23,20	25,60
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Cashewnuss							**12,42**
20,53	21,04	37,50	12,42	22,25	15,82	22,76	25,47
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**12,42**
21,90	20,07	30,92	36,84	20,73	12,42	23,20	25,60
Walnüsse + Spitzkohl + Cashewnuss							**12,42**
22,05	21,08	38,75	12,42	23,87	15,72	24,29	27,33
Cashewnuss + Spitzkohl + Walnüsse							**12,42**
22,05	21,08	38,75	12,42	23,87	15,72	24,29	27,33
Spitzkohl + Cashewnuss + Walnüsse							**12,42**
22,05	21,08	38,75	12,42	23,87	15,72	24,29	27,33
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**12,42**
20,82	23,76	47,79	12,48	25,44	12,42	23,38	27,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**12,42**
22,47	19,44	22,88	40,79	20,56	12,42	23,13	21,47
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,42**
16,66	17,79	29,04	12,42	21,68	12,81	20,18	23,78
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,42**
22,97	26,40	50,67	12,42	29,65	20,40	32,62	37,31
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,42**
19,13	18,40	38,17	12,42	24,65	17,07	22,75	30,64
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,42**
17,85	18,40	38,17	12,42	22,15	17,07	22,75	27,31
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,42**
21,90	20,07	30,92	36,84	20,73	12,42	23,20	25,60
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,42**
21,90	20,07	30,92	36,84	20,73	12,42	23,20	25,60
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Bohnen grün gekocht							**12,42**
12,42	39,73	85,75	27,27	57,00	36,14	50,57	71,13
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**12,42**
12,42	39,73	85,75	27,27	57,00	36,14	50,57	71,13
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**12,42**
12,42	39,73	85,75	27,27	57,00	36,14	50,57	71,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**12,42**
12,42	39,73	85,75	27,27	57,00	36,14	50,57	71,13
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Austernpilze							**12,42**
12,42	39,73	85,75	27,27	57,00	36,14	50,57	71,13
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**12,42**
12,42	39,73	85,75	27,27	57,00	36,14	50,57	71,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**12,42**
24,21	22,15	28,13	32,13	24,14	12,42	24,92	24,67
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**12,42**
17,24	18,49	35,96	14,86	19,60	12,42	21,13	26,40
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**12,42**
25,81	22,66	37,63	22,04	23,54	12,42	23,73	31,18
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,42**
19,37	20,49	35,96	18,19	22,10	12,42	21,79	27,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**12,41**
24,16	25,87	34,54	12,41	27,67	23,63	27,26	26,68
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**12,41**
12,62	13,87	34,54	12,41	15,17	15,29	15,41	16,68
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**12,41**
26,72	25,87	34,54	12,41	30,17	25,29	29,23	33,34
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**12,41**
19,03	19,87	34,54	12,41	20,17	13,63	21,34	23,34
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**12,41**
25,44	29,87	47,04	12,41	27,67	30,29	27,26	30,01
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**12,41**
22,88	23,87	34,54	12,41	25,17	25,29	23,31	30,01
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**12,41**
36,98	29,87	47,04	12,41	42,67	33,63	33,18	46,68
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,41**
28,54	25,41	36,46	12,41	28,14	24,29	24,70	34,84
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**12,41**
31,14	31,31	33,54	12,41	35,58	30,73	33,52	39,91
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**12,41**
21,08	20,59	44,42	12,41	26,14	22,41	26,38	32,44
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**12,41**
26,21	28,59	56,92	12,41	33,64	25,74	36,25	42,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**12,41**
19,80	22,59	44,42	12,41	23,64	17,41	22,43	29,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**12,41**
20,88	21,31	21,04	12,41	23,08	14,07	21,68	23,24
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**12,41**
22,36	20,59	44,42	12,41	28,64	22,41	26,38	35,78
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**12,41**
21,08	22,59	44,42	12,41	26,14	15,74	24,41	29,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**12,41**
27,29	29,31	33,54	12,41	30,58	30,73	27,60	36,58
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**12,41**
29,86	35,31	46,04	12,41	33,08	35,73	31,55	36,58
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**12,41**
28,58	31,31	33,54	12,41	33,08	29,07	31,55	33,24
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**12,41**
23,45	25,31	33,54	12,41	25,58	19,07	25,63	29,91
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**12,41**
17,04	19,31	33,54	12,41	20,58	20,73	19,70	23,24
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**12,41**
41,40	35,31	46,04	12,41	48,08	39,07	37,47	53,24
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**12,41**
23,65	24,59	44,42	12,41	26,14	17,41	26,38	32,44
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,41**
15,72	13,80	15,58	26,20	15,07	12,41	16,79	16,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,41**
15,72	13,80	15,58	26,20	15,07	12,41	16,79	16,60
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**12,41**
15,72	13,80	15,58	26,20	15,07	12,41	16,79	16,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**12,41**
15,72	13,80	15,58	26,20	15,07	12,41	16,79	16,60
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**12,41**
23,08	22,53	28,17	13,78	24,17	12,41	24,08	24,67
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**12,41**
13,85	21,59	21,96	12,41	14,03	13,87	14,61	18,96
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**12,41**
13,90	21,95	22,33	12,41	15,10	14,81	14,76	19,66

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**12,41**
16,59	18,25	29,50	12,41	21,07	12,62	19,90	23,27
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**12,41**
26,54	26,36	42,04	12,41	30,92	25,92	29,37	34,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch							**12,41**
25,15	17,96	19,00	40,81	19,40	12,41	22,26	22,08
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**12,41**
27,26	24,08	36,46	12,41	27,31	21,51	24,70	31,51
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,41**
23,93	24,53	40,67	13,78	24,17	12,41	24,74	29,11
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,41**
20,09	22,53	40,67	13,78	21,67	12,41	20,79	25,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,41**
25,21	24,53	28,17	17,11	26,67	12,41	24,74	25,78
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,41**
24,05	25,07	32,46	12,41	26,80	19,19	26,04	29,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,41**
42,00	35,07	44,96	12,41	49,30	39,19	37,88	52,98
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,41**
30,46	35,07	44,96	12,41	34,30	35,86	31,96	36,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,41**
21,48	21,07	19,96	12,41	24,30	14,19	22,09	22,98
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,41**
31,74	31,07	32,46	12,41	36,80	30,86	33,93	39,64
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,41**
17,64	19,07	32,46	12,41	21,80	20,86	20,12	22,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,41**
29,18	31,07	32,46	12,41	34,30	29,19	31,96	32,98
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,41**
27,89	29,07	32,46	12,41	31,80	30,86	28,01	36,31
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,41**
15,72	13,80	15,58	26,20	15,07	12,41	16,79	16,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,41**
15,72	13,80	15,58	26,20	15,07	12,41	16,79	16,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch								**12,41**
12,41	40,09	78,79	26,09	56,90	35,71	49,63	70,54	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken								**12,41**
23,57	22,60	31,04	32,43	23,75	12,41	24,70	24,47	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**12,41**
24,52	24,23	42,79	21,93	26,57	12,41	26,01	32,36	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht								**12,41**
20,58	21,93	39,38	12,43	24,58	12,41	22,72	26,69	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**12,41**
20,15	21,93	39,38	12,43	23,75	12,41	22,72	25,58	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,41**
24,43	23,93	26,88	24,66	25,42	12,41	24,70	24,47	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,41**
21,01	22,60	35,21	22,43	22,08	12,41	22,07	24,47	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,41**
23,57	23,93	35,21	22,43	23,75	12,41	24,70	26,69	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer								**12,41**
22,29	24,60	39,38	13,54	25,42	12,41	24,04	26,69	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen								**12,41**
16,39	16,57	30,58	14,53	18,94	12,41	18,00	23,79	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**12,40**
25,22	25,25	44,33	12,40	31,55	23,07	28,59	37,40	
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**12,40**
23,94	25,25	44,33	12,40	29,05	23,07	28,59	34,07	
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**12,40**
26,50	29,25	44,33	12,40	29,05	18,07	28,59	34,07	
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**12,40**
23,94	27,25	44,33	12,40	29,05	16,40	26,62	30,73	
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**12,40**
22,66	27,25	44,33	12,40	26,55	18,07	24,64	30,73	
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**12,40**
29,07	33,25	56,83	12,40	36,55	26,40	38,46	44,07	
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**12,40**
22,85	24,19	34,33	12,40	24,42	22,66	23,70	32,34	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
25,86	29,79	37,33	12,40	31,42	16,82	30,17	31,11
Kakao + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
29,28	33,79	45,67	12,40	36,42	23,49	38,07	40,00
Gerstenmehl + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
25,01	29,79	37,33	12,40	29,75	17,93	28,86	31,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
26,63	26,19	34,67	12,40	27,58	25,57	25,43	33,33
Buchweizen + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
25,86	28,45	37,33	12,40	31,42	21,27	31,49	33,33
Pistazien roh + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
24,07	23,52	34,67	12,40	25,92	20,01	25,43	26,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht							**12,40**
16,77	17,92	29,17	12,40	21,40	12,80	20,12	23,84
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
26,63	26,19	34,67	12,40	27,58	25,57	25,43	33,33
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**12,40**
16,77	17,92	29,17	12,40	21,40	12,80	20,12	23,84
Haselnüsse + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
27,57	31,12	37,33	12,40	31,42	17,93	31,49	33,33
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
26,72	28,45	37,33	12,40	33,08	21,27	31,49	35,56
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
26,72	28,45	37,33	12,40	33,08	21,27	31,49	35,56
Mandeln + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
25,01	29,79	37,33	12,40	29,75	17,93	28,86	31,11
Mandeln + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
25,86	28,45	37,33	12,40	31,42	21,27	31,49	33,33
Hirse gekocht + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
24,07	23,52	34,67	12,40	25,92	20,01	25,43	26,67
Sojabohnen + Hirse gekocht + Cashewnuss							**12,40**
24,29	23,17	41,58	12,40	25,40	20,19	24,46	29,51
Mandeln + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
27,57	31,12	37,33	12,40	31,42	17,93	31,49	33,33
Mandeln + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
29,28	33,79	45,67	12,40	36,42	23,49	38,07	40,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
25,86	29,79	37,33	12,40	31,42	16,82	30,17	31,11
Hirse gekocht + Sojabohnen + Cashewnuss							**12,40**
24,29	23,17	41,58	12,40	25,40	20,19	24,46	29,51
Miso + Miso + Dinkel ungekocht							**12,40**
23,38	22,53	24,50	12,40	26,87	17,62	22,24	25,64
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken							**12,40**
25,86	29,79	37,33	12,40	31,42	16,82	30,17	31,11
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**12,40**
13,45	22,21	22,83	12,40	14,70	14,14	15,25	19,80
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Cashewnuss							**12,40**
20,01	20,26	40,50	12,40	21,55	17,67	22,99	25,90
Miso + Dinkel ungekocht + Miso							**12,40**
23,38	22,53	24,50	12,40	26,87	17,62	22,24	25,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl							**12,40**
16,77	17,92	29,17	12,40	21,40	12,80	20,12	23,84
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**12,40**
16,77	17,92	29,17	12,40	21,40	12,80	20,12	23,84
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**12,40**
25,32	26,92	47,42	12,40	29,10	25,35	31,02	35,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**12,40**
24,47	25,59	43,25	12,40	26,60	22,57	27,73	32,37
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,40**
26,63	26,19	34,67	12,40	27,58	25,57	25,43	33,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**12,40**
26,63	26,19	34,67	12,40	27,58	25,57	25,43	33,33
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**12,40**
24,07	23,52	34,67	12,40	25,92	20,01	25,43	26,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Hirse gekocht							**12,40**
24,07	23,52	34,67	12,40	25,92	20,01	25,43	26,67
Sojabohnen + Cashewnuss + Hirse gekocht							**12,40**
24,29	23,17	41,58	12,40	25,40	20,19	24,46	29,51
Cashewnuss + Sojabohnen + Hirse gekocht							**12,40**
24,29	23,17	41,58	12,40	25,40	20,19	24,46	29,51
Miso + Hafer + Miso							**12,40**
25,09	25,20	32,83	12,40	28,53	20,96	24,87	30,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Miso	30,22	29,20	32,83	12,40	35,20	28,73	30,13	36,76	**12,40**
Dinkel ungekocht + Miso + Miso	23,38	22,53	24,50	12,40	26,87	17,62	22,24	25,64	**12,40**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso	30,22	29,20	32,83	12,40	35,20	28,73	30,13	36,76	**12,40**
Quinoa + Miso + Miso	20,82	21,20	32,83	12,40	25,20	22,07	20,92	25,64	**12,40**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	29,37	31,87	41,17	12,40	33,53	32,07	28,82	34,53	**12,40**
Hafer + Miso + Miso	25,09	25,20	32,83	12,40	28,53	20,96	24,87	30,09	**12,40**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Miso	37,06	31,87	41,17	12,40	43,53	34,29	32,76	45,64	**12,40**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Miso	37,06	31,87	41,17	12,40	43,53	34,29	32,76	45,64	**12,40**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	27,66	27,87	32,83	12,40	31,87	28,73	26,18	34,53	**12,40**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Miso	28,51	29,20	32,83	12,40	33,53	27,62	28,82	32,31	**12,40**
Miso + Quinoa + Miso	20,82	21,20	32,83	12,40	25,20	22,07	20,92	25,64	**12,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Miso	27,66	27,87	32,83	12,40	31,87	28,73	26,18	34,53	**12,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Miso	29,37	31,87	41,17	12,40	33,53	32,07	28,82	34,53	**12,40**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso	28,51	29,20	32,83	12,40	33,53	27,62	28,82	32,31	**12,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Mandeln	26,72	28,45	37,33	12,40	33,08	21,27	31,49	35,56	**12,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Mandeln	25,01	29,79	37,33	12,40	29,75	17,93	28,86	31,11	**12,40**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	29,28	33,79	45,67	12,40	36,42	23,49	38,07	40,00	**12,40**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln	23,06	23,87	23,17	30,64	23,48	12,40	25,91	23,09	**12,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Mandeln	29,28	33,79	45,67	12,40	36,42	23,49	38,07	40,00	**12,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Mandeln	23,06	23,87	23,17	30,64	23,48	12,40	25,91	23,09	**12,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Mandeln	25,86	28,45	37,33	12,40	31,42	21,27	31,49	33,33	**12,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Mandeln	25,86	29,79	37,33	12,40	31,42	16,82	30,17	31,11	**12,40**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	25,86	29,79	37,33	12,40	31,42	16,82	30,17	31,11	**12,40**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	26,72	28,45	37,33	12,40	33,08	21,27	31,49	35,56	**12,40**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	25,86	28,45	37,33	12,40	31,42	21,27	31,49	33,33	**12,40**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	25,01	29,79	37,33	12,40	29,75	17,93	28,86	31,11	**12,40**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	27,57	31,12	37,33	12,40	31,42	17,93	31,49	33,33	**12,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Mandeln	27,57	31,12	37,33	12,40	31,42	17,93	31,49	33,33	**12,40**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Sojabohnen	24,29	23,17	41,58	12,40	25,40	20,19	24,46	29,51	**12,40**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Sojabohnen	24,29	23,17	41,58	12,40	25,40	20,19	24,46	29,51	**12,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	23,61	24,92	43,25	12,40	26,60	22,02	27,07	31,26	**12,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	23,18	24,92	43,25	12,40	25,77	22,57	26,41	31,26	**12,40**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	30,37	28,55	31,33	12,40	33,40	26,63	30,61	36,22	**12,40**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	26,52	26,55	31,33	12,40	28,40	26,63	24,68	32,89	**12,40**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	27,80	28,55	31,33	12,40	30,90	24,97	28,63	29,56	**12,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	29,09	32,55	43,83	12,40	30,90	31,63	28,63	32,89	**12,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	40,62	32,55	43,83	12,40	45,90	34,97	34,55	49,56	**12,40**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	16,26	16,55	31,33	12,40	18,40	16,63	16,79	19,56	**12,40**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,68	22,55	31,33	12,40	23,40	14,97	22,71	26,22	**12,40**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	23,38	22,53	24,50	12,40	26,87	17,62	22,24	25,64	**12,40**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	29,37	31,87	41,17	12,40	33,53	32,07	28,82	34,53	**12,40**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Miso	25,09	25,20	32,83	12,40	28,53	20,96	24,87	30,09	**12,40**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Miso	20,82	21,20	32,83	12,40	25,20	22,07	20,92	25,64	**12,40**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	28,51	29,20	32,83	12,40	33,53	27,62	28,82	32,31	**12,40**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	37,06	31,87	41,17	12,40	43,53	34,29	32,76	45,64	**12,40**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	30,22	29,20	32,83	12,40	35,20	28,73	30,13	36,76	**12,40**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	27,66	27,87	32,83	12,40	31,87	28,73	26,18	34,53	**12,40**
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,50	24,70	45,25	12,40	27,96	23,93	26,09	32,78	**12,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	13,43	21,89	21,75	12,40	14,28	13,58	15,41	19,33	**12,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	24,04	24,25	43,25	12,40	27,43	24,24	27,73	33,48	**12,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	23,61	24,25	43,25	12,40	26,60	24,24	27,73	32,37	**12,40**
Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	23,06	23,87	23,17	30,64	23,48	12,40	25,91	23,09	**12,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mandeln + Tomaten	23,06	23,87	23,17	30,64	23,48	12,40	25,91	23,09	**12,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Bulgur, trocken	25,86	29,79	37,33	12,40	31,42	16,82	30,17	31,11	**12,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,40**
30,22	29,20	32,83	12,40	35,20	28,73	30,13	36,76
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,40**
12,99	12,40	14,33	14,67	13,82	12,66	14,30	15,61
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**12,40**
29,92	27,59	29,54	12,40	31,56	26,00	29,74	35,50
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**12,40**
15,82	15,59	29,54	12,40	16,56	16,00	15,92	18,83
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**12,40**
40,18	31,59	42,04	12,40	44,06	34,33	33,68	48,83
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**12,40**
28,64	31,59	42,04	12,40	29,06	31,00	27,76	32,17
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**12,40**
26,07	25,59	29,54	12,40	26,56	26,00	23,82	32,17
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**12,40**
22,23	21,59	29,54	12,40	21,56	14,33	21,84	25,50
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Sojabohnen							**12,40**
14,70	23,54	25,38	12,40	16,73	16,46	16,25	22,14
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**12,40**
27,35	27,59	29,54	12,40	29,06	24,33	27,76	28,83
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**12,40**
20,29	21,52	34,33	12,40	22,75	17,11	23,70	25,68
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
26,00	26,53	37,75	12,40	31,08	28,97	27,16	37,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,40**
23,44	23,87	37,75	12,40	29,41	23,41	27,16	31,22
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,40**
16,77	17,92	29,17	12,40	21,40	12,80	20,12	23,84
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**12,40**
24,07	23,52	34,67	12,40	25,92	20,01	25,43	26,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Pistazien roh							**12,40**
24,07	23,52	34,67	12,40	25,92	20,01	25,43	26,67
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,40**
16,77	17,92	29,17	12,40	21,40	12,80	20,12	23,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Cashewnuss + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,40**
20,01	20,26	40,50	12,40	21,55	17,67	22,99	25,90
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**12,40**
23,76	28,25	26,25	12,49	27,68	12,40	27,62	25,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Haselnüsse							**12,40**
27,57	31,12	37,33	12,40	31,42	17,93	31,49	33,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Gerstenmehl							**12,40**
25,01	29,79	37,33	12,40	29,75	17,93	28,86	31,11
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**12,40**
27,57	31,12	37,33	12,40	31,42	17,93	31,49	33,33
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**12,40**
25,01	29,79	37,33	12,40	29,75	17,93	28,86	31,11
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,40**
16,88	18,23	28,71	12,40	21,97	13,31	19,84	23,81
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**12,40**
29,28	33,79	45,67	12,40	36,42	23,49	38,07	40,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Kakao							**12,40**
29,28	33,79	45,67	12,40	36,42	23,49	38,07	40,00
Miso + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,40**
29,37	31,87	41,17	12,40	33,53	32,07	28,82	34,53
Miso + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**12,40**
37,06	31,87	41,17	12,40	43,53	34,29	32,76	45,64
Miso + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,40**
28,51	29,20	32,83	12,40	33,53	27,62	28,82	32,31
Miso + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,40**
27,66	27,87	32,83	12,40	31,87	28,73	26,18	34,53
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,40**
26,63	26,19	34,67	12,40	27,58	25,57	25,43	33,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,40**
26,63	26,19	34,67	12,40	27,58	25,57	25,43	33,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Buchweizen							**12,40**
25,86	28,45	37,33	12,40	31,42	21,27	31,49	33,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**12,40**
26,72	28,45	37,33	12,40	33,08	21,27	31,49	35,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**12,40**
26,72	28,45	37,33	12,40	33,08	21,27	31,49	35,56	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**12,40**
25,86	28,45	37,33	12,40	31,42	21,27	31,49	33,33	
Miso + Miso + Hafer								**12,40**
25,09	25,20	32,83	12,40	28,53	20,96	24,87	30,09	
Mandeln + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,40**
23,06	23,87	23,17	30,64	23,48	12,40	25,91	23,09	
Tomaten + Mandeln + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,40**
23,06	23,87	23,17	30,64	23,48	12,40	25,91	23,09	
Miso + Miso + Quinoa								**12,40**
20,82	21,20	32,83	12,40	25,20	22,07	20,92	25,64	
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**12,39**
21,66	22,41	32,17	12,39	23,13	14,44	23,07	26,24	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**12,39**
39,61	32,41	44,67	12,39	45,63	34,44	34,91	49,58	
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**12,39**
15,25	16,41	32,17	12,39	18,13	16,11	17,14	19,58	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**12,39**
28,07	32,41	44,67	12,39	30,63	31,11	28,99	32,91	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**12,39**
26,79	28,41	32,17	12,39	30,63	24,44	28,99	29,58	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**12,39**
25,50	26,41	32,17	12,39	28,13	26,11	25,04	32,91	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**12,39**
29,35	28,41	32,17	12,39	33,13	26,11	30,96	36,24	
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,39**
25,88	27,01	40,46	12,39	29,66	24,61	25,63	34,47	
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,39**
27,41	27,05	41,71	12,39	31,28	24,51	27,15	36,33	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl								**12,39**
12,39	40,34	79,83	26,04	56,93	35,88	49,46	70,87	
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss								**12,39**
24,75	25,83	32,00	12,39	25,26	13,19	25,96	25,44	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss								**12,39**
17,76	15,46	23,54	29,07	16,53	12,39	19,02	18,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,88	26,80	43,13	12,39	32,21	25,44	26,74	36,56	**12,39**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,26	24,95	29,42	12,39	26,58	14,28	25,29	26,39	**12,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,21	24,59	29,04	12,39	25,51	13,34	25,13	25,69	**12,39**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,35	21,43	31,46	12,50	25,03	12,39	23,86	28,29	**12,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	12,95	21,41	22,83	12,39	14,83	14,84	15,41	19,79	**12,39**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	28,76	32,82	31,79	12,39	34,63	20,01	33,03	33,19	**12,39**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Miso	24,36	25,77	37,79	12,39	27,97	24,60	27,36	30,11	**12,39**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	26,93	28,43	37,79	12,39	29,63	30,16	27,36	36,78	**12,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,07	13,78	19,29	16,32	16,03	12,39	15,54	18,00	**12,39**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,29	19,76	29,25	12,39	23,27	14,12	21,32	25,30	**12,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	12,39	39,97	78,67	26,09	56,54	35,40	49,58	70,31	**12,39**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	23,24	27,96	40,08	12,94	28,08	12,39	27,42	27,83	**12,39**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	24,60	25,68	40,46	12,39	28,83	21,83	25,63	31,13	**12,39**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	26,12	25,72	41,71	12,39	30,44	21,73	27,15	33,00	**12,39**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,12	20,41	26,29	13,42	22,64	12,39	22,04	27,70	**12,39**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	28,59	28,39	31,54	12,39	32,32	26,16	30,20	35,31	**12,39**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	27,31	32,39	44,04	12,39	29,82	31,16	28,22	31,98	**12,39**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	20,90	22,39	31,54	12,39	22,32	14,49	22,30	25,31	**12,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	26,03	28,39	31,54	12,39	29,82	24,49	28,22	28,64	**12,39**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	38,85	32,39	44,04	12,39	44,82	34,49	34,14	48,64	**12,39**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	24,74	26,39	31,54	12,39	27,32	26,16	24,28	31,98	**12,39**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	14,49	16,39	31,54	12,39	17,32	16,16	16,38	18,64	**12,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	22,65	24,94	39,17	21,06	25,02	12,38	25,32	30,27	**12,38**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	20,47	20,81	20,83	12,76	22,42	12,38	21,23	22,79	**12,38**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,24	25,12	48,63	22,53	25,78	12,38	25,57	31,96	**12,38**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,86	22,33	37,33	31,03	22,93	12,38	24,57	29,07	**12,38**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	25,62	31,53	29,75	12,38	30,23	13,69	30,72	27,91	**12,38**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,98	18,63	34,25	12,38	22,22	21,47	19,77	24,34	**12,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	41,34	34,63	46,75	12,38	49,72	39,81	37,53	54,34	**12,38**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	20,82	20,63	21,75	12,38	24,72	14,81	21,74	24,34	**12,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	29,80	34,63	46,75	12,38	34,72	36,47	31,61	37,68	**12,38**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	23,39	24,63	34,25	12,38	27,22	19,81	25,69	31,01	**12,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	27,24	28,63	34,25	12,38	32,22	31,47	27,66	37,68	**12,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	31,08	30,63	34,25	12,38	37,22	31,47	33,59	41,01	**12,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	28,52	30,63	34,25	12,38	34,72	29,81	31,61	34,34	**12,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,38**
25,62	31,53	29,75	12,38	30,23	13,69	30,72	27,91
Tomaten + Lupinen + Linsen reif gekocht							**12,38**
15,58	24,80	24,50	12,38	17,42	18,06	17,76	23,16
Lupinen + Tomaten + Linsen reif gekocht							**12,38**
15,58	24,80	24,50	12,38	17,42	18,06	17,76	23,16
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**12,38**
22,32	23,87	35,00	12,38	24,17	18,28	24,62	28,02
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**12,38**
19,75	19,87	22,50	12,38	21,67	13,28	20,67	21,36
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**12,38**
30,01	29,87	35,00	12,38	34,17	29,94	32,51	38,02
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**12,38**
26,16	27,87	35,00	12,38	29,17	29,94	26,59	34,69
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**12,38**
27,44	29,87	35,00	12,38	31,67	28,28	30,54	31,36
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**12,38**
28,73	33,87	47,50	12,38	31,67	34,94	30,54	34,69
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**12,38**
40,26	33,87	47,50	12,38	46,67	38,28	36,46	51,36
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**12,38**
15,91	17,87	35,00	12,38	19,17	19,94	18,70	21,36
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**12,38**
28,55	34,39	50,83	12,38	32,35	33,84	32,09	36,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**12,38**
25,98	28,39	38,33	12,38	29,85	28,84	28,14	36,38
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**12,38**
27,26	30,39	38,33	12,38	32,35	27,18	32,09	33,04
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**12,38**
15,73	18,39	38,33	12,38	19,85	18,84	20,25	23,04
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**12,38**
40,09	34,39	50,83	12,38	47,35	37,18	38,01	53,04
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**12,38**
29,83	30,39	38,33	12,38	34,85	28,84	34,07	39,71
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**12,38**
22,14	24,39	38,33	12,38	24,85	17,18	26,17	29,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	16,56	17,96	29,00	12,38	20,92	12,64	19,64	23,07	**12,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	16,60	18,20	29,25	12,38	21,63	13,27	19,75	23,53	**12,38**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	16,56	17,96	29,00	12,38	20,92	12,64	19,64	23,07	**12,38**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	16,60	18,20	29,25	12,38	21,63	13,27	19,75	23,53	**12,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	24,03	19,71	24,54	40,87	22,35	12,38	24,88	23,44	**12,38**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	26,11	25,19	43,67	22,52	27,37	12,38	26,84	33,18	**12,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Mandeln	25,62	31,53	29,75	12,38	30,23	13,69	30,72	27,91	**12,38**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	25,62	31,53	29,75	12,38	30,23	13,69	30,72	27,91	**12,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	17,53	18,75	28,79	12,76	21,90	12,38	20,68	23,88	**12,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen	21,97	27,64	43,50	12,38	29,08	23,47	29,45	36,91	**12,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	26,84	32,39	46,67	12,38	29,85	30,51	28,14	31,93	**12,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	18,56	23,64	35,17	12,38	24,08	16,80	21,55	28,02	**12,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	25,56	28,39	34,17	12,38	29,85	23,84	28,14	28,60	**12,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	24,27	26,39	34,17	12,38	27,35	25,51	24,20	31,93	**12,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	28,12	28,39	34,17	12,38	32,35	25,51	30,12	35,27	**12,38**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	14,02	16,39	34,17	12,38	17,35	15,51	16,30	18,60	**12,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	20,26	24,97	35,17	12,38	24,08	17,91	22,87	30,24	**12,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	18,56	22,31	35,17	12,38	24,08	21,24	22,87	30,24	**12,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	19,41	22,31	35,17	12,38	25,75	21,24	22,87	32,47	**12,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	17,70	23,64	35,17	12,38	22,42	17,91	20,24	28,02	**12,38**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	20,43	22,39	34,17	12,38	22,35	13,84	22,22	25,27	**12,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	38,38	32,39	46,67	12,38	44,85	33,84	34,07	48,60	**12,38**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	14,87	17,05	34,17	12,38	17,35	16,07	16,96	19,71	**12,38**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	21,28	23,05	34,17	12,38	22,35	14,40	22,88	26,38	**12,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	26,41	32,39	46,67	12,38	29,02	31,07	27,49	31,93	**12,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	25,13	27,05	34,17	12,38	27,35	26,07	24,86	33,04	**12,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	39,23	33,05	46,67	12,38	44,85	34,40	34,72	49,71	**12,38**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	13,59	16,39	34,17	12,38	16,52	16,07	15,64	18,60	**12,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	27,69	28,39	34,17	12,38	31,52	26,07	29,46	35,27	**12,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	26,41	29,05	34,17	12,38	29,85	24,40	28,80	29,71	**12,38**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	20,00	22,39	34,17	12,38	21,52	14,40	21,57	25,27	**12,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	28,97	29,05	34,17	12,38	32,35	26,07	30,78	36,38	**12,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	23,85	26,39	34,17	12,38	26,52	26,07	23,54	31,93	**12,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	37,95	32,39	46,67	12,38	44,02	34,40	33,41	48,60	**12,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	25,13	28,39	34,17	12,38	29,02	24,40	27,49	28,60	**12,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**12,38**
27,69	33,05	46,67	12,38	29,85	31,07	28,80	33,04
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,38**
14,44	15,72	34,17	12,38	18,18	17,73	16,96	20,82
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,38**
20,85	21,72	34,17	12,38	23,18	16,07	22,88	27,49
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,38**
27,26	31,72	46,67	12,38	30,68	32,73	28,80	34,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,38**
28,55	27,72	34,17	12,38	33,18	27,73	30,78	37,49
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,38**
38,80	31,72	46,67	12,38	45,68	36,07	34,72	50,82
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**12,38**
20,43	21,72	34,17	12,38	22,35	16,07	22,88	26,38
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**12,38**
14,02	15,72	34,17	12,38	17,35	17,73	16,96	19,71
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,38**
24,70	25,72	34,17	12,38	28,18	27,73	24,86	34,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**12,38**
28,12	27,72	34,17	12,38	32,35	27,73	30,78	36,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**12,38**
24,27	25,72	34,17	12,38	27,35	27,73	24,86	33,04
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**12,38**
25,56	27,72	34,17	12,38	29,85	26,07	28,80	29,71
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**12,38**
26,84	31,72	46,67	12,38	29,85	32,73	28,80	33,04
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**12,38**
38,38	31,72	46,67	12,38	44,85	36,07	34,72	49,71
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**12,38**
25,98	27,72	34,17	12,38	30,68	26,07	28,80	30,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Lauch gedünstet							**12,38**
17,21	18,08	34,92	13,67	21,12	12,38	20,79	23,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	17,21	18,08	34,92	13,67	21,12	12,38	20,79	23,64	**12,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	16,56	17,96	29,00	12,38	20,92	12,64	19,64	23,07	**12,38**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	16,56	17,96	29,00	12,38	20,92	12,64	19,64	23,07	**12,38**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	16,60	18,20	29,25	12,38	21,63	13,27	19,75	23,53	**12,38**
Lupinen + Linsen reif gekocht + Tomaten	15,58	24,80	24,50	12,38	17,42	18,06	17,76	23,16	**12,38**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	16,60	18,20	29,25	12,38	21,63	13,27	19,75	23,53	**12,38**
Linsen reif gekocht + Lupinen + Tomaten	15,58	24,80	24,50	12,38	17,42	18,06	17,76	23,16	**12,38**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Lupinen	15,58	24,80	24,50	12,38	17,42	18,06	17,76	23,16	**12,38**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Lupinen	15,58	24,80	24,50	12,38	17,42	18,06	17,76	23,16	**12,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	21,49	16,75	18,25	49,44	17,78	12,38	22,11	19,20	**12,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,49	16,75	18,25	49,44	17,78	12,38	22,11	19,20	**12,38**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	24,33	23,73	34,17	12,94	27,01	12,38	25,25	28,02	**12,38**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	18,50	18,75	22,42	13,89	20,28	12,38	18,82	19,20	**12,38**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	23,40	19,65	33,71	12,38	20,43	13,95	21,32	24,01	**12,38**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	17,21	18,08	34,92	13,67	21,12	12,38	20,79	23,64	**12,38**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	16,56	17,96	29,00	12,38	20,92	12,64	19,64	23,07	**12,38**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	16,56	17,96	29,00	12,38	20,92	12,64	19,64	23,07	**12,38**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	16,60	18,20	29,25	12,38	21,63	13,27	19,75	23,53	**12,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,38**
16,60	18,20	29,25	12,38	21,63	13,27	19,75	23,53
Austernpilze + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,38**
17,21	18,08	34,92	13,67	21,12	12,38	20,79	23,64
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,38**
22,99	26,39	50,83	12,38	29,85	20,51	32,75	37,49
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,38**
17,86	18,39	38,33	12,38	22,35	17,18	22,88	27,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,38**
19,15	18,39	38,33	12,38	24,85	17,18	22,88	30,82
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,38**
16,82	17,87	28,33	12,40	20,89	12,38	19,68	23,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Austernpilze							**12,38**
17,21	18,08	34,92	13,67	21,12	12,38	20,79	23,64
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**12,38**
17,21	18,08	34,92	13,67	21,12	12,38	20,79	23,64
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,38**
21,49	16,75	18,25	49,44	17,78	12,38	22,11	19,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,38**
21,49	16,75	18,25	49,44	17,78	12,38	22,11	19,20
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**12,38**
12,38	39,91	79,33	26,18	57,10	35,99	49,93	70,87
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht							**12,38**
12,38	39,91	79,33	26,18	57,10	35,99	49,93	70,87
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,38**
12,38	39,91	79,33	26,18	57,10	35,99	49,93	70,87
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**12,38**
12,38	39,91	79,33	26,18	57,10	35,99	49,93	70,87
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**12,38**
12,38	39,91	79,33	26,18	57,10	35,99	49,93	70,87
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**12,38**
12,38	39,91	79,33	26,18	57,10	35,99	49,93	70,87
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,37**
12,68	14,21	28,08	12,93	14,73	12,37	14,24	17,41

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Miso							**12,37**
22,73	17,83	19,71	39,66	19,22	12,37	21,41	19,97
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**12,37**
12,37	26,32	53,96	17,32	35,08	21,81	32,63	44,56
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**12,37**
12,37	40,02	78,75	26,04	56,52	35,32	49,62	70,40
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**12,37**
22,83	20,47	36,33	12,37	21,99	14,06	22,54	24,76
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln							**12,37**
26,11	23,93	32,13	13,24	22,98	12,37	22,92	27,37
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**12,37**
29,53	25,27	23,79	15,47	26,31	12,37	25,55	27,37
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln							**12,37**
28,67	25,27	32,13	13,24	24,64	12,37	25,55	29,59
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**12,37**
17,46	18,85	32,71	12,37	21,92	21,23	20,06	23,12
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht							**12,37**
17,93	19,50	30,04	12,37	22,60	14,23	20,96	24,66
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**12,37**
31,56	30,85	32,71	12,37	36,92	31,23	33,88	39,79
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**12,37**
27,71	28,85	32,71	12,37	31,92	31,23	27,95	36,46
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**12,37**
29,00	30,85	32,71	12,37	34,42	29,56	31,90	33,12
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**12,37**
30,28	34,85	45,21	12,37	34,42	36,23	31,90	36,46
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**12,37**
41,82	34,85	45,21	12,37	49,42	39,56	37,82	53,12
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**12,37**
23,87	24,85	32,71	12,37	26,92	19,56	25,98	29,79
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**12,37**
21,30	20,85	20,21	12,37	24,42	14,56	22,03	23,12

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	15,89	13,09	17,08	26,96	17,13	12,37	17,57	18,69	**12,37**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	21,35	18,32	20,63	39,77	19,25	12,37	22,76	22,33	**12,37**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	15,89	13,09	17,08	26,96	17,13	12,37	17,57	18,69	**12,37**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	24,97	22,17	28,75	32,13	24,95	12,37	25,68	25,60	**12,37**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	24,97	22,17	28,75	32,13	24,95	12,37	25,68	25,60	**12,37**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	15,89	13,09	17,08	26,96	17,13	12,37	17,57	18,69	**12,37**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	15,89	13,09	17,08	26,96	17,13	12,37	17,57	18,69	**12,37**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	22,07	20,45	35,71	12,37	21,18	14,11	21,78	23,82	**12,37**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Lupinen	12,56	18,20	26,67	12,37	14,61	15,29	14,39	17,66	**12,37**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	20,25	26,20	26,67	12,37	22,94	20,84	22,28	24,32	**12,37**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	21,10	28,87	35,00	12,37	22,94	25,29	22,28	26,54	**12,37**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	28,79	28,87	35,00	12,37	32,94	27,51	26,23	37,66	**12,37**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Lupinen	16,83	22,20	26,67	12,37	17,94	14,18	18,34	22,10	**12,37**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen	21,96	26,20	26,67	12,37	24,61	21,96	23,60	28,77	**12,37**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen	19,39	24,87	26,67	12,37	21,28	21,96	19,65	26,54	**12,37**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Lupinen	23,39	27,48	35,46	12,37	27,81	24,66	23,35	32,11	**12,37**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	20,45	21,39	22,71	12,37	18,28	12,97	18,78	24,60	**12,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,45	18,12	29,33	12,37	20,98	12,47	19,70	22,87	**12,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	24,97	22,17	28,75	32,13	24,95	12,37	25,68	25,60	**12,37**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	24,97	22,17	28,75	32,13	24,95	12,37	25,68	25,60	**12,37**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	20,92	21,65	24,79	13,10	22,58	12,37	22,10	24,56	**12,37**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	27,52	24,61	39,88	19,63	28,00	12,37	27,00	32,94	**12,37**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	24,15	28,29	35,71	12,37	28,28	14,87	28,77	27,87	**12,37**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,00	15,55	16,58	37,80	17,39	12,37	19,94	18,49	**12,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,10	17,11	25,50	12,37	21,85	13,68	19,40	26,69	**12,37**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,06	22,32	37,29	13,10	24,25	12,37	23,41	27,89	**12,37**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,89	13,09	17,08	26,96	17,13	12,37	17,57	18,69	**12,37**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,89	13,09	17,08	26,96	17,13	12,37	17,57	18,69	**12,37**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,35	18,32	20,63	39,77	19,25	12,37	22,76	22,33	**12,37**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,97	22,17	28,75	32,13	24,95	12,37	25,68	25,60	**12,37**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,97	22,17	28,75	32,13	24,95	12,37	25,68	25,60	**12,37**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,08	25,60	43,33	16,18	27,68	12,36	27,49	32,60	**12,36**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,52	24,27	43,33	16,18	26,01	12,36	24,86	30,38	**12,36**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	26,94	25,60	35,00	18,40	29,34	12,36	27,49	30,38	**12,36**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,83	24,08	41,25	21,82	24,84	12,36	24,38	30,50	**12,36**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	22,29	20,33	21,00	40,04	20,73	12,36	24,01	20,91	**12,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Cashewnuss							**12,36**
22,92	19,19	33,17	12,36	20,57	15,20	21,43	25,04
Linsen reif gekocht + Miso + Cashewnuss							**12,36**
24,79	24,92	40,08	12,36	27,95	23,91	26,87	31,73
Cashewnuss + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,36**
22,92	19,19	33,17	12,36	20,57	15,20	21,43	25,04
Mais-Mehl + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,36**
22,92	19,19	33,17	12,36	20,57	15,20	21,43	25,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**12,36**
18,90	15,73	17,33	27,38	16,67	12,36	18,43	18,24
Cashewnuss + Miso + Linsen reif gekocht							**12,36**
24,79	24,92	40,08	12,36	27,95	23,91	26,87	31,73
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht							**12,36**
18,90	15,73	17,33	27,38	16,67	12,36	18,43	18,24
Miso + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**12,36**
24,79	24,92	40,08	12,36	27,95	23,91	26,87	31,73
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**12,36**
26,56	23,75	36,00	19,64	24,82	12,36	24,25	30,33
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**12,36**
18,90	15,73	17,33	27,38	16,67	12,36	18,43	18,24
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**12,36**
26,56	23,75	36,00	19,64	24,82	12,36	24,25	30,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**12,36**
18,90	15,73	17,33	27,38	16,67	12,36	18,43	18,24
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Miso							**12,36**
24,79	24,92	40,08	12,36	27,95	23,91	26,87	31,73
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Miso							**12,36**
24,79	24,92	40,08	12,36	27,95	23,91	26,87	31,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**12,36**
24,82	26,09	49,50	23,12	26,58	12,36	26,39	32,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Mais-Mehl							**12,36**
22,92	19,19	33,17	12,36	20,57	15,20	21,43	25,04
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**12,36**
26,56	23,75	36,00	19,64	24,82	12,36	24,25	30,33
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**12,36**
22,92	19,19	33,17	12,36	20,57	15,20	21,43	25,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**12,36**
26,56	23,75	36,00	19,64	24,82	12,36	24,25	30,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,36**
26,34	22,95	27,83	12,36	27,78	18,70	25,36	30,80
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
24,03	25,94	34,54	12,36	27,40	23,47	27,06	26,38
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
22,75	23,94	34,54	12,36	24,90	25,13	23,11	29,71
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
18,91	19,94	34,54	12,36	19,90	13,47	21,14	23,04
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
25,32	29,94	47,04	12,36	27,40	30,13	27,06	29,71
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
36,85	29,94	47,04	12,36	42,40	33,47	32,98	46,38
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
26,60	25,94	34,54	12,36	29,90	25,13	29,03	33,04
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
12,50	13,94	34,54	12,36	14,90	15,13	15,22	16,38
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht							**12,36**
25,52	21,48	21,25	14,71	24,38	12,36	22,29	24,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
22,75	20,61	30,38	41,47	21,57	12,36	24,43	23,04
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**12,36**
18,83	19,55	32,13	15,88	21,48	12,36	21,09	27,89
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**12,36**
17,62	18,61	38,71	14,47	21,57	12,36	21,80	24,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,36**
13,29	21,76	21,58	12,36	14,20	13,43	15,20	18,93
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**12,36**
26,56	23,75	36,00	19,64	24,82	12,36	24,25	30,33
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**12,36**
22,92	19,19	33,17	12,36	20,57	15,20	21,43	25,04
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**12,36**
26,56	23,75	36,00	19,64	24,82	12,36	24,25	30,33
Miso + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**12,36**
24,79	24,92	40,08	12,36	27,95	23,91	26,87	31,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,74	26,36	34,08	12,36	27,54	21,24	26,94	31,24	**12,36**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,32	20,36	34,08	12,36	22,54	22,91	21,02	24,58	**12,36**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	42,68	36,36	46,58	12,36	50,04	41,24	38,78	54,58	**12,36**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,15	36,36	46,58	12,36	35,04	37,91	32,86	37,91	**12,36**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,86	32,36	34,08	12,36	35,04	31,24	32,86	34,58	**12,36**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,43	32,36	34,08	12,36	37,54	32,91	34,84	41,24	**12,36**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	16,70	18,01	28,96	12,36	22,08	13,68	19,78	23,96	**12,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,17	22,36	21,58	12,36	25,04	16,24	22,99	24,58	**12,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	16,65	17,65	28,58	12,36	21,01	12,75	19,63	23,26	**12,36**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,58	30,36	34,08	12,36	32,54	32,91	28,91	37,91	**12,36**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,90	15,73	17,33	27,38	16,67	12,36	18,43	18,24	**12,36**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,90	15,73	17,33	27,38	16,67	12,36	18,43	18,24	**12,36**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	21,20	22,45	36,88	12,34	24,02	17,04	25,14	26,59	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,48	19,60	24,46	12,34	21,33	15,88	19,93	23,37	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	33,16	28,93	41,13	12,34	38,00	32,55	30,45	43,37	**12,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,47	28,93	41,13	12,34	28,00	30,33	26,51	32,26	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,19	22,27	32,79	12,34	23,00	19,22	22,56	27,81	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,92	18,27	32,79	12,34	19,67	20,33	18,61	23,37	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,76	24,93	32,79	12,34	26,33	26,99	23,88	32,26	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,61	26,27	32,79	12,34	28,00	25,88	26,51	30,03	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,32	26,27	32,79	12,34	29,67	26,99	27,82	34,48	**12,34**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	21,98	24,40	34,58	14,96	24,17	12,34	22,61	25,20	**12,34**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	25,40	25,73	26,25	17,18	27,50	12,34	25,24	25,20	**12,34**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	24,55	25,73	34,58	14,96	25,83	12,34	25,24	27,42	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	25,40	25,73	26,25	17,18	27,50	12,34	25,24	25,20	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	21,98	24,40	34,58	14,96	24,17	12,34	22,61	25,20	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	24,55	25,73	34,58	14,96	25,83	12,34	25,24	27,42	**12,34**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	22,84	19,73	26,25	41,51	20,83	12,34	23,92	21,87	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	23,33	24,93	41,13	12,34	26,33	25,33	26,51	34,48	**12,34**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	23,69	25,73	42,92	12,73	24,17	12,34	25,24	29,64	**12,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	24,97	25,73	30,42	16,07	26,67	12,34	25,24	26,31	**12,34**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	19,85	23,73	42,92	12,73	21,67	12,34	21,29	26,31	**12,34**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**12,34**
20,76	22,27	41,13	12,34	24,67	19,77	26,51	27,81
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**12,34**
22,47	23,60	36,96	12,34	23,83	22,55	23,22	31,14
Haselnüsse + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
23,69	25,73	42,92	12,73	24,17	12,34	25,24	29,64
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
23,69	23,07	34,58	32,73	24,17	12,34	25,24	25,20
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
24,55	25,73	34,58	14,96	25,83	12,34	25,24	27,42
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
21,98	24,40	34,58	14,96	24,17	12,34	22,61	25,20
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
23,69	23,07	34,58	32,73	24,17	12,34	25,24	25,20
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
21,98	24,40	34,58	14,96	24,17	12,34	22,61	25,20
Austernpilze + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
19,42	20,40	34,58	12,51	20,83	12,34	21,29	22,98
Gerstenmehl + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
21,13	24,40	42,92	12,73	22,50	12,34	22,61	27,42
Hafer + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
19,42	20,40	34,58	12,51	20,83	12,34	21,29	22,98
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
24,55	25,73	34,58	14,96	25,83	12,34	25,24	27,42
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
25,40	25,73	26,25	17,18	27,50	12,34	25,24	25,20
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
18,56	23,07	42,92	12,73	20,83	12,34	19,97	25,20
Haselnüsse + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,34**
21,13	24,40	42,92	12,73	22,50	12,34	22,61	27,42
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,34**
22,73	24,26	34,33	12,34	24,15	22,50	23,50	32,04
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch							**12,34**
24,99	26,71	31,33	12,34	27,92	26,97	24,96	33,61
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch							**12,34**
28,84	28,71	31,33	12,34	32,92	26,97	30,88	36,94

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	26,27	28,71	31,33	12,34	30,42	25,30	28,91	30,28	**12,34**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	14,74	16,71	31,33	12,34	17,92	16,97	17,07	20,28	**12,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	27,56	32,71	43,83	12,34	30,42	31,97	28,91	33,61	**12,34**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	21,15	22,71	31,33	12,34	22,92	15,30	22,99	26,94	**12,34**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	39,09	32,71	43,83	12,34	45,42	35,30	34,83	50,28	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	21,62	22,93	36,96	12,34	23,83	21,99	22,56	30,03	**12,34**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	19,31	23,03	27,96	12,34	21,42	13,19	21,23	26,09	**12,34**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	17,79	22,99	26,71	12,34	19,80	13,29	19,70	24,22	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	21,19	22,93	36,96	12,34	23,00	22,55	21,90	30,03	**12,34**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	18,56	23,07	42,92	12,73	20,83	12,34	19,97	25,20	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	18,63	20,27	36,96	12,34	21,33	16,99	21,90	23,37	**12,34**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	22,41	25,07	42,92	12,73	23,33	12,34	23,92	28,53	**12,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	23,69	25,07	30,42	16,07	25,83	12,34	23,92	25,20	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	19,91	20,93	36,96	12,34	22,17	16,99	23,22	24,48	**12,34**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	20,17	21,59	34,33	12,34	22,48	16,94	23,50	25,38	**12,34**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	14,02	22,49	23,79	12,34	16,10	15,81	16,12	21,78	**12,34**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	29,52	28,81	30,96	12,34	33,48	27,58	30,91	36,14	**12,34**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	25,68	26,81	30,96	12,34	28,48	27,58	24,99	32,81	**12,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	26,96	28,81	30,96	12,34	30,98	25,92	28,94	29,48	**12,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	28,24	32,81	43,46	12,34	30,98	32,58	28,94	32,81	**12,34**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	39,78	32,81	43,46	12,34	45,98	35,92	34,86	49,48	**12,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Miso	19,88	20,52	35,96	19,53	21,70	12,34	20,95	27,50	**12,34**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	21,83	22,81	30,96	12,34	23,48	15,92	23,02	26,14	**12,34**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	15,42	16,81	30,96	12,34	18,48	17,58	17,10	19,48	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	19,48	19,60	36,96	12,34	23,00	18,66	23,22	25,59	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	21,62	22,27	36,96	12,34	23,83	24,22	23,22	31,14	**12,34**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	20,27	22,40	42,92	12,73	24,17	12,34	23,26	26,31	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	19,06	19,60	36,96	12,34	22,17	18,66	23,22	24,48	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	23,69	23,07	34,58	32,73	24,17	12,34	25,24	25,20	**12,34**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	23,69	23,07	34,58	32,73	24,17	12,34	25,24	25,20	**12,34**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	22,41	25,07	42,92	13,84	25,83	12,34	24,58	27,42	**12,34**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	25,06	27,27	32,38	12,93	26,66	12,34	28,08	26,46	**12,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,74	23,26	23,38	12,34	16,66	16,32	16,57	21,13	**12,34**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	21,13	22,59	31,21	12,34	22,56	14,99	22,93	26,71	**12,34**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	28,82	28,59	31,21	12,34	32,56	26,66	30,83	36,71	**12,34**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	24,97	26,59	31,21	12,34	27,56	26,66	24,91	33,38	**12,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	26,26	28,59	31,21	12,34	30,06	24,99	28,86	30,04	**12,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,44	18,71	29,50	12,34	23,37	14,01	20,32	26,31	**12,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,96	18,75	30,75	12,34	24,98	13,91	21,85	28,18	**12,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	27,54	32,59	43,71	12,34	30,06	31,66	28,86	33,38	**12,34**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	14,72	16,59	31,21	12,34	17,56	16,66	17,01	20,04	**12,34**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	39,08	32,59	43,71	12,34	45,06	34,99	34,78	50,04	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	19,06	20,27	36,96	12,34	22,17	16,44	22,56	23,37	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	22,05	22,27	36,96	12,34	24,67	24,22	23,22	32,26	**12,34**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	24,12	25,73	38,75	13,84	25,00	12,34	25,24	28,53	**12,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	25,40	25,73	26,25	17,18	27,50	12,34	25,24	25,20	**12,34**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	20,70	22,40	42,92	12,73	25,00	12,34	23,26	27,42	**12,34**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	20,27	23,73	38,75	13,84	22,50	12,34	21,29	25,20	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	31,88	27,60	41,13	12,34	37,17	29,77	30,45	40,03	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	23,33	24,93	32,79	12,34	27,17	23,11	26,51	26,70	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	24,18	27,60	41,13	12,34	27,17	27,55	26,51	28,92	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	22,47	23,60	32,79	12,34	25,50	24,22	23,88	28,92	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	19,91	20,93	32,79	12,34	22,17	16,44	22,56	24,48	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	18,20	18,27	24,46	12,34	20,50	13,11	19,93	20,03	**12,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	15,64	16,93	32,79	12,34	18,83	17,55	18,61	20,03	**12,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	25,04	24,93	32,79	12,34	28,83	24,22	27,82	31,14	**12,34**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	23,69	25,73	42,92	12,73	24,17	12,34	25,24	29,64	**12,34**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	21,13	24,40	42,92	12,73	22,50	12,34	22,61	27,42	**12,34**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	24,55	25,73	34,58	14,96	25,83	12,34	25,24	27,42	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	21,98	24,40	34,58	14,96	24,17	12,34	22,61	25,20	**12,34**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	21,13	24,40	42,92	12,73	22,50	12,34	22,61	27,42	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Gerstenmehl	18,56	23,07	42,92	12,73	20,83	12,34	19,97	25,20	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Gerstenmehl	21,13	24,40	42,92	12,73	22,50	12,34	22,61	27,42	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Haselnüsse	21,13	24,40	42,92	12,73	22,50	12,34	22,61	27,42	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Haselnüsse	23,69	25,73	42,92	12,73	24,17	12,34	25,24	29,64	**12,34**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	21,98	24,40	34,58	14,96	24,17	12,34	22,61	25,20	**12,34**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	18,56	23,07	42,92	12,73	20,83	12,34	19,97	25,20	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	24,55	25,73	34,58	14,96	25,83	12,34	25,24	27,42	**12,34**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	19,64	20,09	38,46	12,34	20,05	19,92	20,74	26,53	**12,34**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,07	17,42	38,46	12,34	18,38	14,37	20,74	19,87	**12,34**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	19,42	20,40	34,58	12,51	20,83	12,34	21,29	22,98	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Austernpilze	19,42	20,40	34,58	12,51	20,83	12,34	21,29	22,98	**12,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,69	23,07	34,58	32,73	24,17	12,34	25,24	25,20	**12,34**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Hafer	19,42	20,40	34,58	12,51	20,83	12,34	21,29	22,98	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,69	23,07	34,58	32,73	24,17	12,34	25,24	25,20	**12,34**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Hafer	19,42	20,40	34,58	12,51	20,83	12,34	21,29	22,98	**12,34**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	26,18	22,95	41,00	22,77	23,82	12,34	24,52	31,58	**12,34**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	22,45	19,49	22,96	40,74	20,53	12,34	23,17	21,56	**12,34**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,00	23,80	29,75	12,33	24,58	16,67	23,95	27,00	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,29	21,13	21,42	12,33	22,92	13,34	21,32	22,56	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,27	30,47	38,08	12,33	29,58	27,78	27,89	31,44	**12,33**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,16	25,47	35,00	12,33	26,33	15,89	27,50	26,89	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,42	27,80	29,75	12,33	29,58	23,34	27,89	29,22	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	36,97	30,47	38,08	12,33	39,58	30,01	31,84	42,56	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,56	26,47	29,75	12,33	27,92	24,45	25,26	31,44	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,13	27,80	29,75	12,33	31,25	24,45	29,21	33,67	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,73	19,80	29,75	12,33	21,25	17,78	20,00	22,56	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,01	20,47	21,42	12,33	21,25	13,34	19,34	21,44	**12,33**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Bohnen grün gekocht	12,83	21,48	22,83	12,33	14,57	14,68	15,21	19,49	**12,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht							**12,33**
12,83	21,48	22,83	12,33	14,57	14,68	15,21	19,49
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Roggenmehl							**12,33**
22,44	24,08	36,25	12,33	25,33	20,97	25,97	28,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Cashewnuss							**12,33**
21,79	20,83	38,42	12,33	23,70	15,42	23,88	26,53
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**12,33**
22,44	24,08	36,25	12,33	25,33	20,97	25,97	28,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**12,33**
25,01	26,75	36,25	12,33	27,00	26,52	25,97	35,13
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**12,33**
25,01	26,75	36,25	12,33	27,00	26,52	25,97	35,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**12,33**
20,26	20,79	37,17	12,33	22,08	15,52	22,36	24,67
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,33**
22,09	23,03	43,08	24,24	23,57	12,33	23,80	31,02
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,33**
20,26	20,79	37,17	12,33	22,08	15,52	22,36	24,67
Walnüsse + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,33**
21,79	20,83	38,42	12,33	23,70	15,42	23,88	26,53
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,33**
20,26	20,79	37,17	12,33	22,08	15,52	22,36	24,67
Cashewnuss + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,33**
21,79	20,83	38,42	12,33	23,70	15,42	23,88	26,53
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Linsen reif gekocht							**12,33**
15,60	24,79	24,67	12,33	17,62	18,17	17,89	23,33
Pistazien roh + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**12,33**
22,44	24,08	36,25	12,33	25,33	20,97	25,97	28,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**12,33**
25,01	26,75	36,25	12,33	27,00	26,52	25,97	35,13
Roggenmehl + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**12,33**
22,44	24,08	36,25	12,33	25,33	20,97	25,97	28,47
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**12,33**
25,01	26,75	36,25	12,33	27,00	26,52	25,97	35,13
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**12,33**
15,85	16,80	27,50	13,47	17,85	12,33	17,59	22,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**12,33**
15,60	24,79	24,67	12,33	17,62	18,17	17,89	23,33
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht							**12,33**
15,85	16,80	27,50	13,47	17,85	12,33	17,59	22,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**12,33**
19,28	18,69	23,00	12,69	22,63	12,33	20,29	22,00
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**12,33**
20,26	20,79	37,17	12,33	22,08	15,52	22,36	24,67
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**12,33**
17,26	18,72	29,33	12,73	21,57	12,33	20,59	23,60
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**12,33**
20,26	20,79	37,17	12,33	22,08	15,52	22,36	24,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kartoffeln gegart							**12,33**
24,74	26,07	39,67	12,33	27,35	27,33	24,55	34,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart							**12,33**
17,26	18,72	29,33	12,73	21,57	12,33	20,59	23,60
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Kartoffeln gegart							**12,33**
12,83	21,48	22,83	12,33	14,57	14,68	15,21	19,49
Pistazien roh + Sojabohnen + Kartoffeln gegart							**12,33**
22,18	23,40	39,67	12,33	25,68	21,78	24,55	27,82
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**12,33**
12,83	21,48	22,83	12,33	14,57	14,68	15,21	19,49
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**12,33**
24,74	26,07	39,67	12,33	27,35	27,33	24,55	34,49
Sojabohnen + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**12,33**
22,18	23,40	39,67	12,33	25,68	21,78	24,55	27,82
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**12,33**
17,26	18,72	29,33	12,73	21,57	12,33	20,59	23,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,33**
40,38	31,80	42,25	12,33	43,75	32,78	33,16	47,00
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,33**
26,28	25,80	29,75	12,33	26,25	24,45	23,29	30,33
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,33**
16,03	15,80	29,75	12,33	16,25	14,45	15,39	17,00
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,33**
30,13	27,80	29,75	12,33	31,25	24,45	29,21	33,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**12,33**
22,44	21,80	29,75	12,33	21,25	12,78	21,32	23,67	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**12,33**
28,85	31,80	42,25	12,33	28,75	29,45	27,24	30,33	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**12,33**
27,56	27,80	29,75	12,33	28,75	22,78	27,24	27,00	
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**12,33**
22,18	23,40	39,67	12,33	25,68	21,78	24,55	27,82	
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Sojabohnen								**12,33**
22,18	23,40	39,67	12,33	25,68	21,78	24,55	27,82	
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**12,33**
24,74	26,07	39,67	12,33	27,35	27,33	24,55	34,49	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**12,33**
17,26	18,72	29,33	12,73	21,57	12,33	20,59	23,60	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**12,33**
24,74	26,07	39,67	12,33	27,35	27,33	24,55	34,49	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen								**12,33**
16,45	21,39	31,08	17,57	17,91	12,33	18,23	24,14	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**12,33**
25,21	24,59	33,08	12,33	30,91	18,92	27,81	32,29	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**12,33**
25,79	22,71	37,71	22,00	23,52	12,33	23,77	31,27	
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**12,33**
15,85	16,80	27,50	13,47	17,85	12,33	17,59	22,84	
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl								**12,33**
15,85	16,80	27,50	13,47	17,85	12,33	17,59	22,84	
Lupinen + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**12,33**
15,60	24,79	24,67	12,33	17,62	18,17	17,89	23,33	
Linsen reif gekocht + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl								**12,33**
15,60	24,79	24,67	12,33	17,62	18,17	17,89	23,33	
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Lupinen								**12,33**
12,83	21,48	22,83	12,33	14,57	14,68	15,21	19,49	
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen								**12,33**
12,83	21,48	22,83	12,33	14,57	14,68	15,21	19,49	
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen								**12,33**
15,60	24,79	24,67	12,33	17,62	18,17	17,89	23,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Lupinen	15,60	24,79	24,67	12,33	17,62	18,17	17,89	23,33	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,87	19,80	29,75	12,33	20,42	17,23	19,34	20,33	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,44	19,13	29,75	12,33	19,58	17,78	18,03	21,44	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,15	23,80	29,75	12,33	23,75	16,12	23,29	24,78	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,42	30,47	38,08	12,33	28,75	27,23	27,24	29,22	**12,33**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,88	24,80	35,00	12,33	24,67	15,89	25,53	25,78	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,44	21,13	21,42	12,33	22,08	12,78	20,66	20,33	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,72	23,13	29,75	12,33	22,92	16,67	21,97	25,89	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,27	27,80	29,75	12,33	30,42	23,89	28,55	31,44	**12,33**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,31	25,47	35,00	12,33	25,50	15,33	26,84	24,67	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	36,11	30,47	38,08	12,33	38,75	29,45	31,18	40,33	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,28	25,80	29,75	12,33	26,25	24,45	23,29	30,33	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,14	27,13	29,75	12,33	27,92	23,34	25,92	28,11	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	35,68	29,80	38,08	12,33	37,92	30,01	29,87	41,44	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,99	29,80	38,08	12,33	27,92	27,78	25,92	30,33	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,85	27,13	29,75	12,33	29,58	24,45	27,24	32,56	**12,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,56	27,80	29,75	12,33	28,75	22,78	27,24	27,00	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,71	26,47	29,75	12,33	27,08	23,89	24,61	29,22	**12,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	22,09	23,03	43,08	24,24	23,57	12,33	23,80	31,02	**12,33**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,85	16,80	27,50	13,47	17,85	12,33	17,59	22,84	**12,33**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	22,09	23,03	43,08	24,24	23,57	12,33	23,80	31,02	**12,33**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	21,79	20,83	38,42	12,33	23,70	15,42	23,88	26,53	**12,33**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	15,85	16,80	27,50	13,47	17,85	12,33	17,59	22,84	**12,33**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	20,26	20,79	37,17	12,33	22,08	15,52	22,36	24,67	**12,33**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	21,79	20,83	38,42	12,33	23,70	15,42	23,88	26,53	**12,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Walnüsse	21,79	20,83	38,42	12,33	23,70	15,42	23,88	26,53	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Hafer	18,16	17,80	29,75	12,33	17,92	13,89	17,37	19,22	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	26,71	28,47	38,08	12,33	26,25	23,89	25,26	28,11	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Hafer	22,44	21,80	29,75	12,33	21,25	12,78	21,32	23,67	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	25,00	24,47	29,75	12,33	24,58	20,56	22,63	28,11	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	27,56	25,80	29,75	12,33	27,92	20,56	26,58	30,33	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	34,40	28,47	38,08	12,33	36,25	26,12	29,21	39,22	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	25,85	25,80	29,75	12,33	26,25	19,45	25,26	25,89	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,15	21,13	33,92	12,33	25,42	20,56	21,32	27,00	**12,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	24,57	26,47	38,08	12,33	24,58	24,45	23,29	25,89	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	25,43	23,80	29,75	12,33	26,25	21,12	24,61	28,11	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,84	29,13	33,92	12,33	33,75	26,12	29,21	33,67	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Quinoa	16,03	15,80	29,75	12,33	16,25	14,45	15,39	17,00	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	32,26	26,47	38,08	12,33	34,58	26,67	27,24	37,00	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,69	31,80	42,25	12,33	33,75	30,56	29,21	35,89	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	23,72	23,80	29,75	12,33	24,58	20,01	23,29	23,67	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,55	29,13	33,92	12,33	35,42	27,23	30,53	38,11	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Quinoa	20,30	19,80	29,75	12,33	19,58	13,34	19,34	21,44	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	40,38	31,80	42,25	12,33	43,75	32,78	33,16	47,00	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,42	25,13	33,92	12,33	28,75	19,45	25,26	31,44	**12,33**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Quinoa	18,46	21,47	35,00	12,33	21,33	12,56	22,89	21,33	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	22,86	22,47	29,75	12,33	22,92	21,12	20,66	25,89	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,98	27,80	33,92	12,33	32,08	27,23	26,58	35,89	**12,33**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	29,59	32,33	43,25	12,33	33,93	32,86	29,20	35,66	**12,33**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	30,45	29,66	34,92	12,33	35,59	29,53	30,51	37,88	**12,33**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,88	28,33	34,92	12,33	32,26	29,53	26,57	35,66	**12,33**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	21,05	21,66	34,92	12,33	25,59	22,86	21,30	26,77	**12,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	37,29	32,33	43,25	12,33	43,93	35,08	33,14	46,77	**12,33**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	25,32	25,66	34,92	12,33	28,93	21,75	25,25	31,21	**12,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	25,59	25,95	48,63	20,53	26,83	12,33	26,33	32,34	**12,33**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	28,74	29,66	34,92	12,33	33,93	28,42	29,20	33,43	**12,33**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	23,61	22,99	26,58	12,33	27,26	18,42	22,62	26,77	**12,33**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	19,67	19,31	29,04	13,28	22,35	12,33	20,82	25,13	**12,33**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Pistazien roh	22,18	23,40	39,67	12,33	25,68	21,78	24,55	27,82	**12,33**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Pistazien roh	22,44	24,08	36,25	12,33	25,33	20,97	25,97	28,47	**12,33**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	17,26	18,72	29,33	12,73	21,57	12,33	20,59	23,60	**12,33**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	22,18	23,40	39,67	12,33	25,68	21,78	24,55	27,82	**12,33**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	17,26	18,72	29,33	12,73	21,57	12,33	20,59	23,60	**12,33**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	22,44	24,08	36,25	12,33	25,33	20,97	25,97	28,47	**12,33**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,82	19,72	27,96	12,33	22,82	15,46	20,18	26,12	**12,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,09	23,03	43,08	24,24	23,57	12,33	23,80	31,02	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	25,00	24,47	25,58	12,33	25,42	17,78	23,95	23,67	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	25,85	27,13	33,92	12,33	25,42	22,23	23,95	25,89	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	26,71	24,47	25,58	12,33	27,08	18,89	25,26	28,11	**12,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	33,55	27,13	33,92	12,33	35,42	24,45	27,89	37,00	**12,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht							**12,33**
24,15	23,13	25,58	12,33	23,75	18,89	21,32	25,89
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,33**
23,29	23,80	42,25	12,33	26,25	16,12	27,89	31,44
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,33**
20,73	18,47	33,92	12,33	22,92	13,89	21,32	27,00
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,33**
19,87	18,47	33,92	12,33	21,25	13,89	21,32	24,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,33**
23,68	24,55	31,83	12,33	29,29	19,02	26,28	30,42
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
27,99	29,13	33,92	12,33	28,75	25,01	27,24	28,11
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,33**
26,58	26,80	39,17	12,33	30,50	18,67	28,82	31,33
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,33**
26,71	22,47	25,58	12,33	27,08	16,12	22,63	27,00
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
22,86	22,47	25,58	12,33	22,08	15,01	20,66	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
36,54	31,80	42,25	12,33	38,75	31,67	31,18	41,44
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
20,30	21,13	33,92	12,33	20,42	19,45	19,34	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
27,14	27,80	33,92	12,33	27,08	26,12	24,61	30,33
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
22,74	26,80	39,17	12,33	25,50	17,56	26,84	25,78
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
24,57	25,13	33,92	12,33	23,75	18,34	23,29	25,89
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
29,70	29,13	33,92	12,33	30,42	26,12	28,55	32,56
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,33**
28,85	31,80	42,25	12,33	28,75	29,45	27,24	30,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,01	26,75	36,25	12,33	27,00	26,52	25,97	35,13	**12,33**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,01	26,75	36,25	12,33	27,00	26,52	25,97	35,13	**12,33**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,74	26,07	39,67	12,33	27,35	27,33	24,55	34,49	**12,33**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,74	26,07	39,67	12,33	27,35	27,33	24,55	34,49	**12,33**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	12,33	26,49	47,54	16,23	35,18	21,66	31,99	44,29	**12,33**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,03	19,61	39,58	15,63	19,83	12,33	21,56	24,22	**12,33**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Weizen Vollkornmehl	18,32	20,13	30,79	13,33	22,81	12,33	21,09	24,68	**12,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,59	25,61	52,08	17,08	24,83	12,33	24,19	29,78	**12,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,01	26,94	43,75	19,30	28,17	12,33	26,82	29,78	**12,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,16	26,94	52,08	17,08	26,50	12,33	26,82	32,00	**12,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,45	18,94	31,25	44,63	19,83	12,33	24,19	23,11	**12,33**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,76	14,27	39,58	13,41	16,50	12,33	18,93	22,00	**12,33**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,61	14,27	39,58	13,41	18,17	12,33	18,93	24,22	**12,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	12,32	39,50	78,71	25,79	55,93	34,91	48,32	69,09	**12,32**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	14,37	23,28	23,67	12,32	16,77	17,46	16,35	21,89	**12,32**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	14,32	22,92	23,29	12,32	15,69	16,53	16,19	21,19	**12,32**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Kakao	28,77	32,75	45,04	12,32	35,16	23,71	33,81	38,38	**12,32**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	27,92	31,41	40,88	12,32	32,66	20,93	30,52	35,04	**12,32**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**12,32**
27,06	30,75	40,88	12,32	32,66	20,38	29,86	33,93
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**12,32**
26,64	30,75	40,88	12,32	31,83	20,93	29,20	33,93
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**12,32**
27,06	30,08	40,88	12,32	32,66	22,60	30,52	35,04
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**12,32**
27,15	28,89	39,88	12,32	30,03	30,95	27,74	37,90
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen							**12,32**
28,99	33,28	33,88	12,32	35,03	20,80	33,41	34,31
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,32**
18,32	19,74	29,50	12,32	23,57	14,29	21,51	25,57
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet							**12,32**
23,99	19,48	24,13	40,79	22,18	12,32	24,66	23,33
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**12,32**
27,49	30,08	40,88	12,32	33,49	22,60	30,52	36,16
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,32**
12,88	21,77	22,58	12,32	14,18	14,14	15,07	19,04
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**12,32**
24,59	26,23	39,88	12,32	28,36	25,39	27,74	31,23
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,32**
26,54	30,55	30,29	12,32	31,32	16,73	30,01	29,69
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**12,32**
19,45	16,11	17,33	38,27	17,18	12,32	20,56	18,74
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht							**12,32**
25,29	18,00	19,29	40,94	19,48	12,32	22,63	22,26
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht							**12,32**
19,94	20,17	42,75	20,74	22,07	12,32	22,52	28,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,32**
21,67	18,46	24,67	43,10	19,23	12,32	22,69	22,49
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,32**
25,74	22,19	29,38	32,13	25,76	12,32	26,45	26,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**12,32**
12,32	20,77	24,29	12,37	13,28	13,36	14,24	17,91
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht							**12,31**
12,31	40,51	79,17	25,37	57,28	37,13	49,59	71,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,31**
25,98	21,08	26,29	12,31	21,81	16,28	21,38	28,81
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht							**12,31**
16,50	17,67	28,83	12,31	21,23	12,50	19,71	23,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht							**12,31**
16,50	17,67	28,83	12,31	21,23	12,50	19,71	23,04
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,31**
17,86	18,89	29,71	13,33	18,93	12,31	19,31	23,29
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Miso							**12,31**
24,24	24,92	34,92	12,31	26,93	26,26	23,46	32,49
Pistazien roh + Champignons frisch + Miso							**12,31**
21,68	22,25	34,92	12,31	25,27	20,70	23,46	25,82
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Miso							**12,31**
21,64	22,01	34,67	12,31	24,55	20,08	23,36	25,36
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Miso							**12,31**
21,64	22,01	34,67	12,31	24,55	20,08	23,36	25,36
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,31**
16,50	17,67	28,83	12,31	21,23	12,50	19,71	23,04
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,31**
16,50	17,67	28,83	12,31	21,23	12,50	19,71	23,04
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Miso							**12,31**
24,21	24,68	34,67	12,31	26,22	25,63	23,36	32,02
Champignons frisch + Pistazien roh + Miso							**12,31**
21,68	22,25	34,92	12,31	25,27	20,70	23,46	25,82
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**12,31**
24,21	24,68	34,67	12,31	26,22	25,63	23,36	32,02
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**12,31**
24,24	24,92	34,92	12,31	26,93	26,26	23,46	32,49
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**12,31**
12,93	21,29	22,54	12,31	15,02	15,09	15,24	19,91
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**12,31**
24,33	24,60	44,88	12,31	27,75	23,73	25,92	32,70
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**12,31**
16,22	20,75	20,96	13,13	17,75	12,31	17,36	19,16
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**12,31**
21,18	20,93	20,21	12,31	24,15	14,40	21,84	22,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	41,69	34,93	45,21	12,31	49,15	39,40	37,63	52,82	**12,31**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	17,33	18,93	32,71	12,31	21,65	21,07	19,86	22,82	**12,31**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	30,15	34,93	45,21	12,31	34,15	36,07	31,70	36,16	**12,31**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	31,44	30,93	32,71	12,31	36,65	31,07	33,68	39,49	**12,31**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	27,59	28,93	32,71	12,31	31,65	31,07	27,76	36,16	**12,31**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	23,74	24,93	32,71	12,31	26,65	19,40	25,78	29,49	**12,31**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	28,87	30,93	32,71	12,31	34,15	29,40	31,70	32,82	**12,31**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Lauch gedünstet	24,21	24,68	34,67	12,31	26,22	25,63	23,36	32,02	**12,31**
Miso + Pistazien roh + Lauch gedünstet	21,64	22,01	34,67	12,31	24,55	20,08	23,36	25,36	**12,31**
Pistazien roh + Miso + Lauch gedünstet	21,64	22,01	34,67	12,31	24,55	20,08	23,36	25,36	**12,31**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	24,21	24,68	34,67	12,31	26,22	25,63	23,36	32,02	**12,31**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	24,24	24,92	34,92	12,31	26,93	26,26	23,46	32,49	**12,31**
Miso + Pistazien roh + Champignons frisch	21,68	22,25	34,92	12,31	25,27	20,70	23,46	25,82	**12,31**
Pistazien roh + Miso + Champignons frisch	21,68	22,25	34,92	12,31	25,27	20,70	23,46	25,82	**12,31**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Champignons frisch	24,24	24,92	34,92	12,31	26,93	26,26	23,46	32,49	**12,31**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	15,55	15,33	29,21	12,31	16,39	15,70	15,51	18,03	**12,31**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	21,96	21,33	29,21	12,31	21,39	14,03	21,43	24,70	**12,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	27,09	27,33	29,21	12,31	28,89	24,03	27,36	28,03	**12,31**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	25,81	25,33	29,21	12,31	26,39	25,70	23,41	31,37	**12,31**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	29,65	27,33	29,21	12,31	31,39	25,70	29,33	34,70	**12,31**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	39,91	31,33	41,71	12,31	43,89	34,03	33,28	48,03	**12,31**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	28,37	31,33	41,71	12,31	28,89	30,70	27,36	31,37	**12,31**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	28,14	31,13	29,88	12,31	30,83	17,29	30,99	31,14	**12,31**
Champignons frisch + Miso + Pistazien roh	21,68	22,25	34,92	12,31	25,27	20,70	23,46	25,82	**12,31**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	16,50	17,67	28,83	12,31	21,23	12,50	19,71	23,04	**12,31**
Lauch gedünstet + Miso + Pistazien roh	21,64	22,01	34,67	12,31	24,55	20,08	23,36	25,36	**12,31**
Miso + Champignons frisch + Pistazien roh	21,68	22,25	34,92	12,31	25,27	20,70	23,46	25,82	**12,31**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	16,50	17,67	28,83	12,31	21,23	12,50	19,71	23,04	**12,31**
Miso + Lauch gedünstet + Pistazien roh	21,64	22,01	34,67	12,31	24,55	20,08	23,36	25,36	**12,31**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	12,91	21,17	22,42	12,31	14,66	14,78	15,19	19,68	**12,31**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	24,70	19,75	26,29	12,31	20,98	13,50	21,38	25,48	**12,31**
Champignons frisch + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,24	24,92	34,92	12,31	26,93	26,26	23,46	32,49	**12,31**
Lauch gedünstet + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,21	24,68	34,67	12,31	26,22	25,63	23,36	32,02	**12,31**
Miso + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,21	24,68	34,67	12,31	26,22	25,63	23,36	32,02	**12,31**
Miso + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,24	24,92	34,92	12,31	26,93	26,26	23,46	32,49	**12,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	24,78	21,33	25,50	32,14	22,58	12,31	23,70	23,92	**12,31**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	22,53	18,36	26,17	30,83	18,93	12,31	21,49	20,78	**12,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	22,82	24,09	41,17	21,84	24,74	12,31	24,32	30,41	**12,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	19,16	19,69	36,17	19,21	21,47	12,31	21,02	28,04	**12,31**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	26,52	28,15	31,83	12,30	30,46	24,14	28,58	28,78	**12,30**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	25,24	26,15	31,83	12,30	27,96	25,81	24,63	32,11	**12,30**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	39,34	32,15	44,33	12,30	45,46	34,14	34,50	48,78	**12,30**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	21,39	22,15	31,83	12,30	22,96	14,14	22,66	25,44	**12,30**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	27,80	32,15	44,33	12,30	30,46	30,81	28,58	32,11	**12,30**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	29,09	28,15	31,83	12,30	32,96	25,81	30,55	35,44	**12,30**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	14,98	16,15	31,83	12,30	17,96	15,81	16,74	18,78	**12,30**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	25,47	22,27	22,75	41,22	22,33	12,30	25,66	22,56	**12,30**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	27,57	31,95	32,50	12,30	32,39	17,40	32,21	31,89	**12,30**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	19,46	19,87	38,71	12,30	20,17	20,29	20,68	26,68	**12,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Lupinen	16,85	22,18	26,92	12,30	18,24	14,34	18,53	22,37	**12,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Lupinen	12,58	18,18	26,92	12,30	14,91	15,46	14,59	17,92	**12,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen	21,13	28,85	35,25	12,30	23,24	25,46	22,48	26,81	**12,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen	28,82	28,85	35,25	12,30	33,24	27,68	26,43	37,92	**12,30**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen								**12,30**
20,27	26,18	26,92	12,30	23,24	21,01	22,48	24,59	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen								**12,30**
19,42	24,85	26,92	12,30	21,58	22,12	19,85	26,81	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen								**12,30**
21,98	26,18	26,92	12,30	24,91	22,12	23,80	29,03	
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**12,30**
16,52	17,73	28,58	12,30	20,74	12,59	19,43	22,96	
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**12,30**
16,57	18,09	28,96	12,30	21,82	13,52	19,59	23,66	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**12,30**
39,06	32,64	43,79	12,30	45,03	34,91	34,82	50,13	
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**12,30**
14,70	16,64	31,29	12,30	17,53	16,57	17,05	20,13	
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**12,30**
21,11	22,64	31,29	12,30	22,53	14,91	22,97	26,80	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**12,30**
27,52	32,64	43,79	12,30	30,03	31,57	28,89	33,47	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**12,30**
26,24	28,64	31,29	12,30	30,03	24,91	28,89	30,13	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**12,30**
28,80	28,64	31,29	12,30	32,53	26,57	30,87	36,80	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**12,30**
24,95	26,64	31,29	12,30	27,53	26,57	24,95	33,47	
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht								**12,30**
16,89	17,20	38,71	12,30	18,50	14,74	20,68	20,01	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**12,30**
22,71	20,37	29,96	41,39	21,39	12,30	24,21	22,93	
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**12,30**
17,58	18,37	38,29	14,39	21,39	12,30	21,58	24,04	
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**12,30**
14,22	16,13	31,21	12,30	17,15	15,86	15,97	17,84	
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**12,30**
20,63	22,13	31,21	12,30	22,15	14,19	21,89	24,51	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**12,30**
38,58	32,13	43,71	12,30	44,65	34,19	33,74	47,84	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,30**
28,32	28,13	31,21	12,30	32,15	25,86	29,79	34,51
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,30**
26,81	31,93	31,88	12,30	31,58	17,45	31,45	30,96
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,30**
27,04	32,13	43,71	12,30	29,65	30,86	27,82	31,18
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,30**
25,76	28,13	31,21	12,30	29,65	24,19	27,82	27,84
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,30**
24,48	26,13	31,21	12,30	27,15	25,86	23,87	31,18
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**12,30**
12,30	26,63	49,21	16,63	35,52	21,32	30,93	41,96
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,30**
12,30	39,63	88,21	27,63	56,28	35,40	50,36	70,40
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**12,29**
23,39	28,00	40,38	13,08	28,17	12,29	27,78	28,01
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**12,29**
22,59	23,92	37,92	18,73	24,83	12,29	24,09	29,24
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**12,29**
16,52	18,07	29,17	12,29	20,87	12,48	19,72	23,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Spitzkohl							**12,29**
16,52	18,07	29,17	12,29	20,87	12,48	19,72	23,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**12,29**
16,52	18,07	29,17	12,29	20,87	12,48	19,72	23,24
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart							**12,29**
16,52	18,07	29,17	12,29	20,87	12,48	19,72	23,24
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,29**
16,52	18,07	29,17	12,29	20,87	12,48	19,72	23,24
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,29**
16,52	18,07	29,17	12,29	20,87	12,48	19,72	23,24
3*Sojabohnen + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,29**
24,34	24,59	44,96	12,29	27,85	23,79	25,99	32,79
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**12,29**
23,74	28,27	26,08	12,53	27,48	12,29	27,49	25,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Linsen reif gekocht	12,29	40,53	78,92	25,43	56,98	36,96	49,39	71,09	**12,29**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	20,54	21,53	37,58	20,24	22,42	12,28	22,53	29,61	**12,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	17,68	18,79	29,08	12,89	21,98	12,28	21,05	24,06	**12,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	23,81	23,53	38,13	33,03	24,58	12,28	25,78	25,93	**12,28**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,63	22,60	37,25	12,28	25,60	21,88	25,11	29,28	**12,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,58	22,24	36,88	12,28	24,53	20,94	24,95	28,58	**12,28**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Walnüsse	19,08	20,15	31,42	13,33	23,62	12,28	21,85	25,61	**12,28**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	26,36	30,33	30,54	12,28	31,43	17,11	29,95	29,83	**12,28**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	12,71	21,55	22,83	12,28	14,30	14,52	15,01	19,19	**12,28**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,99	23,48	32,29	12,28	24,08	16,76	22,76	28,24	**12,28**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,27	23,54	34,17	12,28	26,51	16,61	25,05	31,04	**12,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,30	21,57	36,88	12,28	22,86	20,94	22,97	27,47	**12,28**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,35	21,93	37,25	12,28	23,93	21,88	23,13	28,17	**12,28**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	20,60	19,09	41,25	12,28	21,84	18,04	23,59	27,33	**12,28**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	25,73	27,09	53,75	12,28	29,34	21,38	33,46	37,33	**12,28**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	23,17	23,09	41,25	12,28	21,84	13,04	23,59	27,33	**12,28**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	19,32	21,09	41,25	12,28	19,34	13,04	19,64	24,00	**12,28**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	21,88	19,09	41,25	12,28	24,34	18,04	23,59	30,67	**12,28**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**12,28**
22,63	20,72	31,08	37,29	21,43	12,28	24,07	25,96
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**12,28**
25,26	24,96	44,83	25,42	25,17	12,28	25,45	32,67
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**12,28**
13,78	21,75	22,21	12,28	13,95	13,62	14,72	19,22
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**12,28**
22,63	20,72	31,08	37,29	21,43	12,28	24,07	25,96
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch							**12,28**
36,83	29,83	46,75	12,28	42,58	33,72	32,82	46,50
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch							**12,28**
22,73	23,83	34,25	12,28	25,08	25,39	22,95	29,83
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch							**12,28**
18,88	19,83	34,25	12,28	20,08	13,72	20,97	23,17
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch							**12,28**
25,29	29,83	46,75	12,28	27,58	30,39	26,89	29,83
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch							**12,28**
26,57	25,83	34,25	12,28	30,08	25,39	28,87	33,17
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch							**12,28**
24,01	25,83	34,25	12,28	27,58	23,72	26,89	26,50
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch							**12,28**
12,47	13,83	34,25	12,28	15,08	15,39	15,05	16,50
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**12,28**
15,19	12,81	19,42	27,50	15,25	12,28	16,87	17,28
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,28**
21,78	22,60	37,25	12,28	24,77	21,32	24,45	27,06
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,28**
21,73	22,24	36,88	12,28	23,69	20,39	24,29	26,36
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**12,28**
25,26	24,96	44,83	25,42	25,17	12,28	25,45	32,67
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam							**12,28**
25,26	24,96	44,83	25,42	25,17	12,28	25,45	32,67
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**12,28**
22,63	20,72	31,08	37,29	21,43	12,28	24,07	25,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**12,28**
22,63	20,72	31,08	37,29	21,43	12,28	24,07	25,96
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**12,28**
17,32	15,48	19,42	28,61	16,92	12,28	18,18	18,39
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**12,28**
25,85	23,77	35,42	12,94	28,63	12,28	26,78	29,89
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**12,28**
17,88	18,24	36,88	12,28	19,53	17,61	20,34	23,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**12,28**
15,72	17,03	32,79	16,33	17,70	12,28	17,72	22,02
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**12,28**
20,02	20,24	36,88	12,28	21,19	17,06	22,32	25,24
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa							**12,28**
17,93	18,60	37,25	12,28	20,60	18,54	20,50	23,72
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Hafer							**12,28**
20,07	20,60	37,25	12,28	22,27	17,99	22,47	25,94
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**12,28**
26,56	17,67	22,29	13,00	19,13	12,28	18,68	23,94
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**12,28**
15,65	17,27	33,04	12,28	18,88	18,38	17,48	20,60
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**12,28**
28,47	33,27	45,54	12,28	31,38	33,38	29,32	33,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**12,28**
25,90	27,27	33,04	12,28	28,88	28,38	25,38	33,93
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**12,28**
27,18	29,27	33,04	12,28	31,38	26,71	29,32	30,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**12,28**
40,00	33,27	45,54	12,28	46,38	36,71	35,24	50,60
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**12,28**
22,06	23,27	33,04	12,28	23,88	16,71	23,40	27,27
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**12,28**
29,75	29,27	33,04	12,28	33,88	28,38	31,30	37,27
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,28**
25,26	24,96	44,83	25,42	25,17	12,28	25,45	32,67
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet							**12,28**
18,86	19,71	34,13	12,28	19,73	13,41	20,92	22,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	23,99	25,71	34,13	12,28	27,23	23,41	26,84	26,27	**12,28**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	26,56	25,71	34,13	12,28	29,73	25,08	28,82	32,93	**12,28**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	36,81	29,71	46,63	12,28	42,23	33,41	32,76	46,27	**12,28**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	22,71	23,71	34,13	12,28	24,73	25,08	22,89	29,60	**12,28**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	25,27	29,71	46,63	12,28	27,23	30,08	26,84	29,60	**12,28**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	12,45	13,71	34,13	12,28	14,73	15,08	15,00	16,27	**12,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	19,16	18,91	32,71	12,28	20,36	15,39	21,00	23,02	**12,28**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	19,21	19,27	33,08	12,28	21,43	16,32	21,16	23,72	**12,28**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	15,62	12,81	19,42	27,50	16,08	12,28	16,87	18,39	**12,28**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	22,99	22,21	34,17	12,28	25,68	13,83	25,05	27,71	**12,28**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	20,71	22,15	32,29	12,28	23,25	13,98	22,76	24,91	**12,28**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,18	18,81	23,58	13,06	21,92	12,28	19,50	21,72	**12,28**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,21	23,93	41,42	12,28	24,77	23,54	24,45	28,17	**12,28**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,05	23,93	41,42	12,28	29,77	24,66	26,42	33,72	**12,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,00	23,57	41,04	12,28	28,69	23,72	26,26	33,02	**12,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,15	23,57	41,04	12,28	23,69	22,61	24,29	27,47	**12,28**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,33	24,90	35,71	12,28	28,51	23,27	27,70	29,53	**12,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,89	27,57	35,71	12,28	30,18	28,82	27,70	36,20	**12,28**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,63	20,72	31,08	37,29	21,43	12,28	24,07	25,96	**12,28**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,63	20,72	31,08	37,29	21,43	12,28	24,07	25,96	**12,28**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	12,27	28,49	57,79	17,73	35,53	23,18	31,84	44,69	**12,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Mandeln	22,63	24,95	39,00	21,10	24,82	12,27	25,19	30,09	**12,27**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	17,91	18,39	28,96	12,72	21,26	12,27	19,87	23,36	**12,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,42	32,95	32,25	12,27	36,46	24,79	34,47	36,56	**12,27**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	26,50	22,21	30,00	32,13	26,57	12,27	27,21	27,47	**12,27**
Miso + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	23,84	23,45	28,67	12,27	27,65	19,21	23,00	27,89	**12,27**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Dinkel ungekocht	22,94	26,01	24,92	13,38	26,13	12,27	25,70	24,09	**12,27**
Sojabohnen + Miso + Dinkel ungekocht	23,84	23,45	28,67	12,27	27,65	19,21	23,00	27,89	**12,27**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	22,94	26,01	24,92	13,38	26,13	12,27	25,70	24,09	**12,27**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Miso	23,84	23,45	28,67	12,27	27,65	19,21	23,00	27,89	**12,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Linsen reif gekocht	22,74	23,87	39,17	12,27	24,17	24,94	23,96	31,36	**12,27**
Austernpilze + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	20,18	21,20	39,17	12,27	22,50	19,39	23,96	24,69	**12,27**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	22,74	23,87	39,17	12,27	24,17	24,94	23,96	31,36	**12,27**
Pistazien roh + Austernpilze + Linsen reif gekocht	20,18	21,20	39,17	12,27	22,50	19,39	23,96	24,69	**12,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**12,27**
13,10	21,45	21,50	12,27	13,98	13,82	14,89	18,98
Champignons frisch + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**12,27**
13,14	21,69	21,75	12,27	14,70	14,44	15,00	19,44
Lupinen + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**12,27**
13,14	21,69	21,75	12,27	14,70	14,44	15,00	19,44
Lupinen + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**12,27**
13,10	21,45	21,50	12,27	13,98	13,82	14,89	18,98
Dinkel ungekocht + Mandeln + Kartoffeln gegart							**12,27**
22,94	26,01	24,92	13,38	26,13	12,27	25,70	24,09
Mandeln + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**12,27**
22,94	26,01	24,92	13,38	26,13	12,27	25,70	24,09
Hafer + Sojabohnen + Miso							**12,27**
25,55	26,12	37,00	12,27	29,32	22,54	25,63	32,33
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**12,27**
30,68	30,12	37,00	12,27	35,98	30,32	30,89	39,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Miso							**12,27**
28,11	28,79	37,00	12,27	32,65	30,32	26,95	36,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Miso							**12,27**
29,82	32,79	45,33	12,27	34,32	33,66	29,58	36,78
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Miso							**12,27**
37,51	32,79	45,33	12,27	44,32	35,88	33,53	47,89
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**12,27**
29,82	32,79	45,33	12,27	34,32	33,66	29,58	36,78
Quinoa + Sojabohnen + Miso							**12,27**
21,27	22,12	37,00	12,27	25,98	23,66	21,68	27,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**12,27**
24,89	25,39	37,67	12,27	30,27	28,00	26,11	37,33
Sojabohnen + Quinoa + Miso							**12,27**
21,27	22,12	37,00	12,27	25,98	23,66	21,68	27,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Miso							**12,27**
30,68	30,12	37,00	12,27	35,98	30,32	30,89	39,00
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**12,27**
28,11	28,79	37,00	12,27	32,65	30,32	26,95	36,78
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**12,27**
28,97	30,12	37,00	12,27	34,32	29,21	29,58	34,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**12,27**
22,32	22,72	37,67	12,27	28,60	22,44	26,11	30,67
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Miso							**12,27**
23,84	23,45	28,67	12,27	27,65	19,21	23,00	27,89
Sojabohnen + Hafer + Miso							**12,27**
25,55	26,12	37,00	12,27	29,32	22,54	25,63	32,33
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**12,27**
37,51	32,79	45,33	12,27	44,32	35,88	33,53	47,89
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**12,27**
22,32	22,72	37,67	12,27	28,60	22,44	26,11	30,67
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**12,27**
24,89	25,39	37,67	12,27	30,27	28,00	26,11	37,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Miso							**12,27**
28,97	30,12	37,00	12,27	34,32	29,21	29,58	34,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,27**
20,37	21,34	37,88	20,38	22,58	12,27	21,88	28,27
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Mandeln							**12,27**
22,94	26,01	24,92	13,38	26,13	12,27	25,70	24,09
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Mandeln							**12,27**
22,94	26,01	24,92	13,38	26,13	12,27	25,70	24,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Sojabohnen							**12,27**
30,68	30,12	37,00	12,27	35,98	30,32	30,89	39,00
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**12,27**
37,51	32,79	45,33	12,27	44,32	35,88	33,53	47,89
Hafer + Miso + Sojabohnen							**12,27**
25,55	26,12	37,00	12,27	29,32	22,54	25,63	32,33
Quinoa + Miso + Sojabohnen							**12,27**
21,27	22,12	37,00	12,27	25,98	23,66	21,68	27,89
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Sojabohnen							**12,27**
37,51	32,79	45,33	12,27	44,32	35,88	33,53	47,89
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Sojabohnen							**12,27**
29,82	32,79	45,33	12,27	34,32	33,66	29,58	36,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Sojabohnen							**12,27**
28,11	28,79	37,00	12,27	32,65	30,32	26,95	36,78
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**12,27**
29,82	32,79	45,33	12,27	34,32	33,66	29,58	36,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Miso + Sojabohnen							**12,27**
23,84	23,45	28,67	12,27	27,65	19,21	23,00	27,89
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**12,27**
28,97	30,12	37,00	12,27	34,32	29,21	29,58	34,56
Miso + Quinoa + Sojabohnen							**12,27**
21,27	22,12	37,00	12,27	25,98	23,66	21,68	27,89
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**12,27**
30,68	30,12	37,00	12,27	35,98	30,32	30,89	39,00
Miso + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**12,27**
23,84	23,45	28,67	12,27	27,65	19,21	23,00	27,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Sojabohnen							**12,27**
28,97	30,12	37,00	12,27	34,32	29,21	29,58	34,56
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**12,27**
28,11	28,79	37,00	12,27	32,65	30,32	26,95	36,78
Miso + Hafer + Sojabohnen							**12,27**
25,55	26,12	37,00	12,27	29,32	22,54	25,63	32,33
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**12,27**
16,28	18,02	28,96	12,28	20,78	12,27	19,53	22,79
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**12,27**
13,12	21,66	21,21	12,27	13,99	13,23	15,03	18,86
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**12,27**
20,14	21,48	34,04	12,27	22,67	17,20	23,34	25,50
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**12,27**
14,53	22,00	34,67	12,27	16,03	12,87	16,17	21,78
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**12,27**
20,94	28,00	47,17	12,27	26,03	21,20	29,99	35,11
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**12,27**
15,81	20,00	34,67	12,27	18,53	17,87	20,12	25,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**12,27**
17,09	20,00	34,67	12,27	21,03	17,87	20,12	28,44
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**12,27**
18,38	24,00	34,67	12,27	18,53	12,87	20,12	25,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**12,27**
18,61	15,23	18,08	38,22	17,37	12,27	19,86	18,76
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**12,27**
24,89	25,39	37,67	12,27	30,27	28,00	26,11	37,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	22,32	22,72	37,67	12,27	28,60	22,44	26,11	30,67	**12,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	12,89	21,23	22,50	12,27	14,63	14,70	15,23	19,77	**12,27**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	13,10	21,45	21,50	12,27	13,98	13,82	14,89	18,98	**12,27**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Lauch gedünstet	13,10	21,45	21,50	12,27	13,98	13,82	14,89	18,98	**12,27**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Champignons frisch	13,14	21,69	21,75	12,27	14,70	14,44	15,00	19,44	**12,27**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	13,14	21,69	21,75	12,27	14,70	14,44	15,00	19,44	**12,27**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	13,14	21,69	21,75	12,27	14,70	14,44	15,00	19,44	**12,27**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Lupinen	13,10	21,45	21,50	12,27	13,98	13,82	14,89	18,98	**12,27**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Lupinen	13,14	21,69	21,75	12,27	14,70	14,44	15,00	19,44	**12,27**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	13,10	21,45	21,50	12,27	13,98	13,82	14,89	18,98	**12,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,14	32,28	32,25	12,27	34,79	24,79	32,49	35,44	**12,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,56	32,95	32,25	12,27	35,63	24,23	33,81	34,33	**12,27**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	26,50	22,21	30,00	32,13	26,57	12,27	27,21	27,47	**12,27**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Walnüsse	26,50	22,21	30,00	32,13	26,57	12,27	27,21	27,47	**12,27**
Miso + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,68	30,12	37,00	12,27	35,98	30,32	30,89	39,00	**12,27**
Sojabohnen + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,68	30,12	37,00	12,27	35,98	30,32	30,89	39,00	**12,27**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Pistazien roh	20,18	21,20	39,17	12,27	22,50	19,39	23,96	24,69	**12,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,93	12,27	24,46	17,90	15,50	13,11	17,30	18,92	**12,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,27**
14,78	12,27	24,46	17,90	17,17	13,11	17,30	21,14
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Hafer							**12,27**
27,85	30,95	32,25	12,27	33,13	20,90	31,84	33,22
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,27**
12,45	12,60	21,83	19,19	13,23	12,27	13,73	14,30
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**12,27**
25,72	28,95	32,25	12,27	31,46	21,46	29,86	31,00
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**12,27**
20,18	21,20	39,17	12,27	22,50	19,39	23,96	24,69
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**12,27**
22,32	22,72	37,67	12,27	28,60	22,44	26,11	30,67
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**12,27**
22,69	24,03	33,92	12,27	23,98	22,44	23,28	31,93
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,27**
17,55	16,84	30,88	12,27	19,98	13,88	18,17	22,34
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**12,27**
20,12	21,36	33,92	12,27	22,31	16,89	23,28	25,27
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**12,27**
22,71	24,15	34,04	12,27	24,33	22,76	23,34	32,17
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bulgur, trocken							**12,27**
18,44	20,60	34,33	13,63	23,23	12,27	21,63	25,41
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**12,27**
27,00	29,61	28,08	12,27	32,29	19,23	30,52	31,00
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Pistazien roh							**12,27**
17,58	15,93	21,83	29,19	16,56	12,27	18,99	17,63
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,27**
29,99	34,28	36,42	12,27	35,63	26,46	33,81	35,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,27**
33,84	34,28	36,42	12,27	40,63	27,57	35,78	41,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,27**
22,82	19,82	23,04	40,97	20,88	12,27	23,61	21,73
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Austernpilze							**12,27**
20,18	21,20	39,17	12,27	22,50	19,39	23,96	24,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**12,27**
20,18	21,20	39,17	12,27	22,50	19,39	23,96	24,69
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**12,27**
22,74	23,87	39,17	12,27	24,17	24,94	23,96	31,36
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**12,27**
22,74	23,87	39,17	12,27	24,17	24,94	23,96	31,36
Sojabohnen + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**12,27**
37,51	32,79	45,33	12,27	44,32	35,88	33,53	47,89
Sojabohnen + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,27**
29,82	32,79	45,33	12,27	34,32	33,66	29,58	36,78
Miso + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,27**
29,82	32,79	45,33	12,27	34,32	33,66	29,58	36,78
Sojabohnen + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,27**
28,97	30,12	37,00	12,27	34,32	29,21	29,58	34,56
Miso + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,27**
28,97	30,12	37,00	12,27	34,32	29,21	29,58	34,56
Miso + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,27**
28,11	28,79	37,00	12,27	32,65	30,32	26,95	36,78
Sojabohnen + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,27**
28,11	28,79	37,00	12,27	32,65	30,32	26,95	36,78
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,27**
22,74	23,87	39,17	12,27	24,17	24,94	23,96	31,36
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,27**
24,89	25,39	37,67	12,27	30,27	28,00	26,11	37,33
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,27**
22,74	23,87	39,17	12,27	24,17	24,94	23,96	31,36
Sojabohnen + Miso + Hafer							**12,27**
25,55	26,12	37,00	12,27	29,32	22,54	25,63	32,33
Miso + Sojabohnen + Hafer							**12,27**
25,55	26,12	37,00	12,27	29,32	22,54	25,63	32,33
Walnüsse + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,27**
26,50	22,21	30,00	32,13	26,57	12,27	27,21	27,47
Miso + Sojabohnen + Quinoa							**12,27**
21,27	22,12	37,00	12,27	25,98	23,66	21,68	27,89
Sojabohnen + Miso + Quinoa							**12,27**
21,27	22,12	37,00	12,27	25,98	23,66	21,68	27,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	37,51	32,79	45,33	12,27	44,32	35,88	33,53	47,89	**12,27**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,35	24,12	42,50	21,82	26,46	12,26	25,91	32,37	**12,26**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	26,15	23,04	37,79	22,22	23,87	12,26	24,20	31,44	**12,26**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	21,43	20,57	32,46	12,26	21,00	14,68	21,66	22,22	**12,26**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	20,97	17,73	23,25	39,71	18,67	12,26	22,28	21,13	**12,26**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	16,09	16,45	29,58	14,33	19,60	12,26	18,18	24,31	**12,26**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	16,09	16,45	29,58	14,33	19,60	12,26	18,18	24,31	**12,26**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	16,09	16,45	29,58	14,33	19,60	12,26	18,18	24,31	**12,26**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	16,09	16,45	29,58	14,33	19,60	12,26	18,18	24,31	**12,26**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	28,09	23,79	37,25	19,64	26,43	12,26	25,78	32,20	**12,26**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Mais-Mehl	28,09	23,79	37,25	19,64	26,43	12,26	25,78	32,20	**12,26**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	25,85	22,66	32,92	32,43	26,18	12,26	26,99	27,27	**12,26**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,14	24,75	29,29	12,26	25,43	13,09	25,25	25,96	**12,26**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	19,68	17,07	23,25	39,71	17,83	12,26	20,96	20,02	**12,26**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,92	32,51	43,63	12,26	44,95	34,76	34,61	49,73	**12,26**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	25,32	26,37	31,46	12,26	28,72	28,33	24,88	33,10	**12,26**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,67	28,51	31,13	12,26	32,45	26,42	30,66	36,40	**12,26**
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,97	22,51	31,13	12,26	22,45	14,76	22,77	26,40	**12,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,38	32,51	43,63	12,26	29,95	31,42	28,69	33,07	**12,26**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	21,47	22,37	31,46	12,26	23,72	16,66	22,90	26,43	**12,26**
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,56	16,51	31,13	12,26	17,45	16,42	16,85	19,73	**12,26**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	15,06	16,37	31,46	12,26	18,72	18,33	16,98	19,77	**12,26**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,10	28,51	31,13	12,26	29,95	24,76	28,69	29,73	**12,26**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	39,42	32,37	43,96	12,26	46,22	36,66	34,74	49,77	**12,26**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	27,88	32,37	43,96	12,26	31,22	33,33	28,82	33,10	**12,26**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,82	26,51	31,13	12,26	27,45	26,42	24,74	33,07	**12,26**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht	17,18	18,61	29,17	12,26	22,46	13,16	20,26	24,74	**12,26**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	29,16	28,37	31,46	12,26	33,72	28,33	30,80	36,43	**12,26**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	26,60	28,37	31,46	12,26	31,22	26,66	28,82	29,77	**12,26**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	22,44	21,99	41,25	12,43	26,18	12,26	25,01	28,38	**12,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	18,83	18,40	23,25	13,04	21,17	12,26	20,30	21,13	**12,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,26	18,40	23,25	13,04	22,00	12,26	20,30	22,24	**12,26**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	22,86	21,99	41,25	12,43	27,01	12,26	25,01	29,49	**12,26**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	16,09	16,45	29,58	14,33	19,60	12,26	18,18	24,31	**12,26**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,09	16,45	29,58	14,33	19,60	12,26	18,18	24,31	**12,26**
Walnüsse + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	28,09	23,79	37,25	19,64	26,43	12,26	25,78	32,20	**12,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	28,09	23,79	37,25	19,64	26,43	12,26	25,78	32,20	**12,26**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Walnüsse	28,09	23,79	37,25	19,64	26,43	12,26	25,78	32,20	**12,26**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	28,09	23,79	37,25	19,64	26,43	12,26	25,78	32,20	**12,26**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,71	23,99	28,75	24,66	27,84	12,26	26,99	27,27	**12,26**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,29	22,66	37,08	22,43	24,51	12,26	24,36	27,27	**12,26**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,85	23,99	37,08	22,43	26,18	12,26	26,99	29,49	**12,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	20,97	21,07	23,25	14,16	22,83	12,26	21,62	22,24	**12,26**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	24,57	24,66	41,25	13,54	27,84	12,26	26,33	29,49	**12,26**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,98	15,56	16,42	37,84	17,19	12,26	19,81	18,31	**12,26**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	24,00	23,24	32,46	12,26	22,67	20,24	21,66	28,89	**12,26**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,29	18,01	29,04	12,26	20,88	12,32	19,59	22,88	**12,26**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,39	17,73	19,08	40,82	19,50	12,26	22,28	20,02	**12,26**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	21,40	22,70	42,00	20,83	22,63	12,25	23,40	29,87	**12,25**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	20,12	22,03	42,00	20,83	21,80	12,25	22,09	28,76	**12,25**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	21,82	22,70	37,83	21,94	23,47	12,25	23,40	28,76	**12,25**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	12,25	25,92	49,42	15,47	38,33	25,71	32,25	46,31	**12,25**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet	12,25	25,89	46,13	14,74	36,43	24,91	31,39	43,20	**12,25**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	30,60	29,13	31,08	12,24	32,92	27,11	30,80	35,90	**12,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	26,76	27,13	31,08	12,24	27,92	27,11	24,88	32,57	**12,24**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	29,32	33,13	43,58	12,24	30,42	32,11	28,82	32,57	**12,24**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	28,04	29,13	31,08	12,24	30,42	25,44	28,82	29,23	**12,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	40,86	33,13	43,58	12,24	45,42	35,44	34,74	49,23	**12,24**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,50	17,13	31,08	12,24	17,92	17,11	16,98	19,23	**12,24**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	22,91	23,13	31,08	12,24	22,92	15,44	22,90	25,90	**12,24**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,71	18,20	29,21	12,24	18,98	14,70	19,37	25,03	**12,24**
Cashewnuss + Roggenmehl + Roggenmehl	20,95	21,55	37,00	12,24	22,68	16,64	24,11	28,44	**12,24**
Roggenmehl + Cashewnuss + Roggenmehl	20,95	21,55	37,00	12,24	22,68	16,64	24,11	28,44	**12,24**
Walnüsse + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	26,07	25,77	35,83	14,96	27,45	12,24	26,76	29,29	**12,24**
Gerstenmehl + Walnüsse + Dinkel ungekocht	23,50	24,44	35,83	14,96	25,78	12,24	24,13	27,07	**12,24**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	26,92	25,77	27,50	17,18	29,12	12,24	26,76	27,07	**12,24**
Walnüsse + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	23,50	24,44	35,83	14,96	25,78	12,24	24,13	27,07	**12,24**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Dinkel ungekocht	26,92	25,77	27,50	17,18	29,12	12,24	26,76	27,07	**12,24**
Haselnüsse + Walnüsse + Dinkel ungekocht	26,07	25,77	35,83	14,96	27,45	12,24	26,76	29,29	**12,24**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	20,95	21,55	37,00	12,24	22,68	16,64	24,11	28,44	**12,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	26,50	25,77	31,67	16,07	28,28	12,24	26,76	28,18	**12,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**12,24**
25,21	25,77	44,17	12,73	25,78	12,24	26,76	31,51
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**12,24**
21,37	23,77	44,17	12,73	23,28	12,24	22,82	28,18
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,24**
19,33	19,94	38,71	12,24	19,90	20,13	20,48	26,38
Haselnüsse + Gerstenmehl + Walnüsse							**12,24**
22,65	24,44	44,17	12,73	24,12	12,24	24,13	29,29
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Walnüsse							**12,24**
26,07	25,77	35,83	14,96	27,45	12,24	26,76	29,29
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Walnüsse							**12,24**
23,50	24,44	35,83	14,96	25,78	12,24	24,13	27,07
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Walnüsse							**12,24**
20,09	23,11	44,17	12,73	22,45	12,24	21,50	27,07
Gerstenmehl + Haselnüsse + Walnüsse							**12,24**
22,65	24,44	44,17	12,73	24,12	12,24	24,13	29,29
Haselnüsse + Haselnüsse + Walnüsse							**12,24**
25,21	25,77	44,17	12,73	25,78	12,24	26,76	31,51
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**12,24**
25,21	25,11	31,67	16,07	27,45	12,24	25,45	27,07
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**12,24**
23,93	25,11	44,17	12,73	24,95	12,24	25,45	30,40
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**12,24**
20,09	23,11	44,17	12,73	22,45	12,24	21,50	27,07
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**12,24**
16,77	17,27	38,71	12,24	18,23	14,58	20,48	19,71
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**12,24**
21,79	22,44	44,17	12,73	25,78	12,24	24,79	28,18
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**12,24**
24,36	19,77	27,50	41,51	22,45	12,24	25,45	23,73
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Bulgur, trocken							**12,24**
25,21	23,11	35,83	32,73	25,78	12,24	26,76	27,07
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**12,24**
25,21	23,11	35,83	32,73	25,78	12,24	26,76	27,07
Roggenmehl + Roggenmehl + Cashewnuss							**12,24**
20,95	21,55	37,00	12,24	22,68	16,64	24,11	28,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Walnüsse	26,92	25,77	27,50	17,18	29,12	12,24	26,76	27,07	**12,24**
Austernpilze + Hafer + Walnüsse	20,94	20,44	35,83	12,51	22,45	12,24	22,82	24,84	**12,24**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Walnüsse	23,50	24,44	35,83	14,96	25,78	12,24	24,13	27,07	**12,24**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Walnüsse	26,07	25,77	35,83	14,96	27,45	12,24	26,76	29,29	**12,24**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	25,21	23,11	35,83	32,73	25,78	12,24	26,76	27,07	**12,24**
Hafer + Austernpilze + Walnüsse	20,94	20,44	35,83	12,51	22,45	12,24	22,82	24,84	**12,24**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Walnüsse	25,21	23,11	35,83	32,73	25,78	12,24	26,76	27,07	**12,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Hafer	23,93	25,11	44,17	13,84	27,45	12,24	26,11	29,29	**12,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,13	21,65	21,29	12,24	14,09	13,29	15,10	18,94	**12,24**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	25,64	25,77	40,00	13,84	26,62	12,24	26,76	30,40	**12,24**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	21,79	23,77	40,00	13,84	24,12	12,24	22,82	27,07	**12,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	22,22	22,44	44,17	12,73	26,62	12,24	24,79	29,29	**12,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	26,92	25,77	27,50	17,18	29,12	12,24	26,76	27,07	**12,24**
Haselnüsse + Walnüsse + Haselnüsse	25,21	25,77	44,17	12,73	25,78	12,24	26,76	31,51	**12,24**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Haselnüsse	26,07	25,77	35,83	14,96	27,45	12,24	26,76	29,29	**12,24**
Gerstenmehl + Walnüsse + Haselnüsse	22,65	24,44	44,17	12,73	24,12	12,24	24,13	29,29	**12,24**
Walnüsse + Haselnüsse + Gerstenmehl	22,65	24,44	44,17	12,73	24,12	12,24	24,13	29,29	**12,24**
Walnüsse + Gerstenmehl + Haselnüsse	22,65	24,44	44,17	12,73	24,12	12,24	24,13	29,29	**12,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Walnüsse + Gerstenmehl	20,09	23,11	44,17	12,73	22,45	12,24	21,50	27,07	**12,24**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Gerstenmehl	23,50	24,44	35,83	14,96	25,78	12,24	24,13	27,07	**12,24**
Haselnüsse + Walnüsse + Gerstenmehl	22,65	24,44	44,17	12,73	24,12	12,24	24,13	29,29	**12,24**
Walnüsse + Gerstenmehl + Gerstenmehl	20,09	23,11	44,17	12,73	22,45	12,24	21,50	27,07	**12,24**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	26,07	25,77	35,83	14,96	27,45	12,24	26,76	29,29	**12,24**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	23,50	24,44	35,83	14,96	25,78	12,24	24,13	27,07	**12,24**
Walnüsse + Haselnüsse + Haselnüsse	25,21	25,77	44,17	12,73	25,78	12,24	26,76	31,51	**12,24**
Hafer + Walnüsse + Austernpilze	20,94	20,44	35,83	12,51	22,45	12,24	22,82	24,84	**12,24**
Walnüsse + Hafer + Austernpilze	20,94	20,44	35,83	12,51	22,45	12,24	22,82	24,84	**12,24**
Austernpilze + Walnüsse + Hafer	20,94	20,44	35,83	12,51	22,45	12,24	22,82	24,84	**12,24**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,21	23,11	35,83	32,73	25,78	12,24	26,76	27,07	**12,24**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,21	23,11	35,83	32,73	25,78	12,24	26,76	27,07	**12,24**
Walnüsse + Austernpilze + Hafer	20,94	20,44	35,83	12,51	22,45	12,24	22,82	24,84	**12,24**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	23,97	19,53	24,21	40,74	22,15	12,24	24,70	23,42	**12,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,43	23,82	28,33	18,03	25,17	12,24	24,23	26,89	**12,24**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,30	21,82	40,83	14,70	20,17	12,24	20,28	26,89	**12,24**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,15	23,82	40,83	14,70	22,67	12,24	24,23	30,22	**12,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,07	25,01	48,33	22,42	25,68	12,24	25,46	31,97	**12,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	12,24	26,85	47,08	14,44	36,10	26,26	31,85	44,52	**12,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,24	39,89	78,58	26,00	56,43	35,17	49,41	70,00	**12,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	24,57	23,55	38,75	33,03	25,39	12,23	26,54	26,87	**12,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,71	27,35	35,96	12,23	30,29	29,19	27,64	36,34	**12,23**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	26,80	24,68	43,08	20,24	25,65	12,23	25,33	31,80	**12,23**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	26,80	24,68	43,08	20,24	25,65	12,23	25,33	31,80	**12,23**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	26,80	24,68	43,08	20,24	25,65	12,23	25,33	31,80	**12,23**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	17,31	18,81	32,42	12,23	21,83	21,32	19,70	22,94	**12,23**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	28,85	30,81	32,42	12,23	34,33	29,66	31,54	32,94	**12,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	21,15	20,81	19,92	12,23	24,33	14,66	21,67	22,94	**12,23**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	27,56	28,81	32,42	12,23	31,83	31,32	27,59	36,28	**12,23**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	30,13	34,81	44,92	12,23	34,33	36,32	31,54	36,28	**12,23**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	41,67	34,81	44,92	12,23	49,33	39,66	37,46	52,94	**12,23**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	23,72	24,81	32,42	12,23	26,83	19,66	25,62	29,61	**12,23**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	31,41	30,81	32,42	12,23	36,83	31,32	33,51	39,61	**12,23**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	23,84	28,40	39,63	12,23	28,59	26,24	24,11	34,36	**12,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Lupinen	19,22	26,55	25,92	12,23	22,97	15,08	22,66	24,19	**12,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Lupinen	19,17	26,19	25,54	12,23	21,89	14,14	22,50	23,49	**12,23**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	26,53	25,76	34,21	12,23	29,70	24,99	28,86	33,02	**12,23**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	22,69	23,76	34,21	12,23	24,70	24,99	22,93	29,69	**12,23**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	23,97	25,76	34,21	12,23	27,20	23,33	26,88	26,36	**12,23**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	25,25	29,76	46,71	12,23	27,20	29,99	26,88	29,69	**12,23**
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	18,84	19,76	34,21	12,23	19,70	13,33	20,96	23,02	**12,23**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	12,43	13,76	34,21	12,23	14,70	14,99	15,04	16,36	**12,23**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	36,79	29,76	46,71	12,23	42,20	33,33	32,80	46,36	**12,23**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	26,80	24,68	43,08	20,24	25,65	12,23	25,33	31,80	**12,23**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	26,80	24,68	43,08	20,24	25,65	12,23	25,33	31,80	**12,23**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	26,80	24,68	43,08	20,24	25,65	12,23	25,33	31,80	**12,23**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	27,59	28,10	29,08	12,23	30,31	17,89	27,72	30,02	**12,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,15	24,68	35,96	12,23	28,63	23,64	27,64	29,68	**12,23**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	23,70	24,69	32,29	12,23	26,48	19,34	25,57	29,38	**12,23**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	30,11	34,69	44,79	12,23	33,98	36,01	31,49	36,04	**12,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	21,14	20,69	19,79	12,23	23,98	14,34	21,62	22,71	**12,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	41,65	34,69	44,79	12,23	48,98	39,34	37,41	52,71	**12,23**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	31,39	30,69	32,29	12,23	36,48	31,01	33,46	39,38	**12,23**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	27,55	28,69	32,29	12,23	31,48	31,01	27,54	36,04	**12,23**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	28,83	30,69	32,29	12,23	33,98	29,34	31,49	32,71	**12,23**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	17,29	18,69	32,29	12,23	21,48	21,01	19,64	22,71	**12,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,86	21,42	36,83	30,50	22,07	12,23	23,30	27,91	**12,23**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	17,31	16,47	25,58	12,33	17,08	12,23	16,05	17,00	**12,23**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	27,03	28,92	31,71	12,22	31,88	18,01	28,94	30,77	**12,22**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,02	26,19	37,33	12,22	29,25	25,32	28,61	31,13	**12,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,58	28,85	37,33	12,22	30,92	30,88	28,61	37,80	**12,22**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,58	28,85	37,33	12,22	30,92	30,88	28,61	37,80	**12,22**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,02	26,19	37,33	12,22	29,25	25,32	28,61	31,13	**12,22**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Cashewnuss	25,24	25,84	44,25	12,22	28,73	25,50	27,63	33,98	**12,22**
Haselnüsse + Haselnüsse + Bulgur, trocken	23,93	26,67	50,00	13,33	25,00	12,22	26,32	31,11	**12,22**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	25,64	26,67	33,33	17,78	28,33	12,22	26,32	26,67	**12,22**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	24,79	26,67	41,67	15,56	26,67	12,22	26,32	28,89	**12,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**12,22**
22,98	18,83	20,25	12,22	22,78	12,69	20,26	24,24
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**12,22**
24,79	26,67	41,67	15,56	26,67	12,22	26,32	28,89
Haselnüsse + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**12,22**
21,37	25,33	50,00	13,33	23,33	12,22	23,68	28,89
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**12,22**
18,80	24,00	50,00	13,33	21,67	12,22	21,05	26,67
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**12,22**
22,22	25,33	41,67	15,56	25,00	12,22	23,68	26,67
Hafer + Austernpilze + Bulgur, trocken							**12,22**
19,66	21,33	41,67	13,11	21,67	12,22	22,37	24,44
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**12,22**
24,79	26,67	41,67	15,56	26,67	12,22	26,32	28,89
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**12,22**
22,22	25,33	41,67	15,56	25,00	12,22	23,68	26,67
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**12,22**
22,22	25,33	41,67	15,56	25,00	12,22	23,68	26,67
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**12,22**
25,64	26,67	33,33	17,78	28,33	12,22	26,32	26,67
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**12,22**
24,79	26,67	41,67	15,56	26,67	12,22	26,32	28,89
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**12,22**
25,64	26,67	33,33	17,78	28,33	12,22	26,32	26,67
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**12,22**
22,22	25,33	41,67	15,56	25,00	12,22	23,68	26,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**12,22**
23,93	24,00	41,67	33,33	25,00	12,22	26,32	26,67
Gerstenmehl + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**12,22**
21,37	25,33	50,00	13,33	23,33	12,22	23,68	28,89
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**12,22**
22,98	18,83	20,25	12,22	22,78	12,69	20,26	24,24
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**12,22**
26,24	21,93	30,79	12,22	25,48	18,65	23,07	28,59
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**12,22**
24,16	24,79	34,83	12,22	26,17	25,47	23,43	32,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Pistazien roh + Miso	21,60	22,12	34,83	12,22	24,50	19,91	23,43	25,53	**12,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	25,02	26,19	37,33	12,22	29,25	25,32	28,61	31,13	**12,22**
Sojabohnen + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	25,24	25,84	44,25	12,22	28,73	25,50	27,63	33,98	**12,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	27,58	28,85	37,33	12,22	30,92	30,88	28,61	37,80	**12,22**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	25,02	26,19	37,33	12,22	29,25	25,32	28,61	31,13	**12,22**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Linsen reif gekocht	15,83	16,81	27,33	13,51	17,65	12,22	17,46	22,67	**12,22**
Miso + Pistazien roh + Spitzkohl	21,60	22,12	34,83	12,22	24,50	19,91	23,43	25,53	**12,22**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Spitzkohl	24,16	24,79	34,83	12,22	26,17	25,47	23,43	32,20	**12,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	27,58	28,85	37,33	12,22	30,92	30,88	28,61	37,80	**12,22**
Cashewnuss + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	25,24	25,84	44,25	12,22	28,73	25,50	27,63	33,98	**12,22**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht	15,83	16,81	27,33	13,51	17,65	12,22	17,46	22,67	**12,22**
Pistazien roh + Miso + Spitzkohl	21,60	22,12	34,83	12,22	24,50	19,91	23,43	25,53	**12,22**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	17,95	16,00	33,33	29,67	17,50	12,22	22,37	21,11	**12,22**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	17,95	18,67	41,67	15,11	21,67	12,22	22,37	24,44	**12,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	23,08	20,67	33,33	42,11	21,67	12,22	25,00	23,33	**12,22**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	20,30	19,13	33,92	12,22	19,58	13,89	20,66	20,33	**12,22**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	17,17	18,25	28,50	12,58	21,22	12,22	20,16	23,38	**12,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	17,17	18,25	28,50	12,58	21,22	12,22	20,16	23,38	**12,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Lupinen + Kartoffeln gegart							**12,22**
12,58	21,63	22,83	12,22	14,03	14,36	14,82	18,89
Lupinen + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart							**12,22**
12,58	21,63	22,83	12,22	14,03	14,36	14,82	18,89
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,22**
29,82	25,49	28,58	12,22	31,12	23,80	28,16	35,36
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**12,22**
28,97	28,16	36,92	12,22	29,45	27,13	26,84	33,13
Quinoa + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**12,22**
20,42	17,49	28,58	12,22	21,12	17,13	18,95	24,24
Hafer + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**12,22**
24,69	21,49	28,58	12,22	24,45	16,02	22,89	28,69
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**12,22**
36,66	28,16	36,92	12,22	39,45	29,36	30,79	44,24
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**12,22**
24,16	24,79	34,83	12,22	26,17	25,47	23,43	32,20
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,22**
22,98	18,83	20,25	12,22	22,78	12,69	20,26	24,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Miso							**12,22**
24,16	24,79	34,83	12,22	26,17	25,47	23,43	32,20
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,22**
36,66	28,16	36,92	12,22	39,45	29,36	30,79	44,24
Mais-Mehl + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**12,22**
20,42	17,49	28,58	12,22	21,12	17,13	18,95	24,24
Pistazien roh + Spitzkohl + Miso							**12,22**
21,60	22,12	34,83	12,22	24,50	19,91	23,43	25,53
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**12,22**
28,11	25,49	28,58	12,22	29,45	22,69	26,84	30,91
Mais-Mehl + Hafer + Erbsen grün gekocht							**12,22**
24,69	21,49	28,58	12,22	24,45	16,02	22,89	28,69
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**12,22**
28,97	28,16	36,92	12,22	29,45	27,13	26,84	33,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**12,22**
28,11	25,49	28,58	12,22	29,45	22,69	26,84	30,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**12,22**
29,82	25,49	28,58	12,22	31,12	23,80	28,16	35,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,22**
27,26	24,16	28,58	12,22	27,78	23,80	24,21	33,13
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**12,22**
22,98	18,83	20,25	12,22	22,78	12,69	20,26	24,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**12,22**
27,26	24,16	28,58	12,22	27,78	23,80	24,21	33,13
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,22**
27,26	24,16	28,58	12,22	27,78	23,80	24,21	33,13
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,22**
29,82	25,49	28,58	12,22	31,12	23,80	28,16	35,36
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**12,22**
36,66	28,16	36,92	12,22	39,45	29,36	30,79	44,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**12,22**
28,11	25,49	28,58	12,22	29,45	22,69	26,84	30,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**12,22**
28,97	28,16	36,92	12,22	29,45	27,13	26,84	33,13
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Mais-Mehl							**12,22**
20,42	17,49	28,58	12,22	21,12	17,13	18,95	24,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**12,22**
27,26	24,16	28,58	12,22	27,78	23,80	24,21	33,13
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**12,22**
28,97	28,16	36,92	12,22	29,45	27,13	26,84	33,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**12,22**
29,82	25,49	28,58	12,22	31,12	23,80	28,16	35,36
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**12,22**
28,11	25,49	28,58	12,22	29,45	22,69	26,84	30,91
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**12,22**
22,98	18,83	20,25	12,22	22,78	12,69	20,26	24,24
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,22**
36,66	28,16	36,92	12,22	39,45	29,36	30,79	44,24
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**12,22**
20,42	17,49	28,58	12,22	21,12	17,13	18,95	24,24
Erbsen grün gekocht + Hafer + Mais-Mehl							**12,22**
24,69	21,49	28,58	12,22	24,45	16,02	22,89	28,69
Hafer + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**12,22**
24,69	21,49	28,58	12,22	24,45	16,02	22,89	28,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	22,98	18,83	20,25	12,22	22,78	12,69	20,26	24,24	**12,22**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Sojabohnen	25,24	25,84	44,25	12,22	28,73	25,50	27,63	33,98	**12,22**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	25,24	25,84	44,25	12,22	28,73	25,50	27,63	33,98	**12,22**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	16,50	17,61	28,29	12,22	20,93	12,84	19,26	23,08	**12,22**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	16,55	17,97	28,67	12,22	22,00	13,78	19,42	23,78	**12,22**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	18,39	23,99	34,83	12,22	18,73	12,98	20,25	25,29	**12,22**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	14,55	21,99	34,83	12,22	16,23	12,98	16,30	21,96	**12,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	17,11	19,99	34,83	12,22	21,23	17,98	20,25	28,62	**12,22**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	20,96	27,99	47,33	12,22	26,23	21,31	30,12	35,29	**12,22**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	15,83	19,99	34,83	12,22	18,73	17,98	20,25	25,29	**12,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	23,93	24,00	41,67	33,33	25,00	12,22	26,32	26,67	**12,22**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	18,80	24,00	50,00	13,33	21,67	12,22	21,05	26,67	**12,22**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	22,65	26,00	50,00	13,33	24,17	12,22	25,00	30,00	**12,22**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	20,09	24,67	50,00	13,33	22,50	12,22	22,37	27,78	**12,22**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,09	18,00	33,33	33,00	20,00	12,22	23,03	22,22	**12,22**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	23,93	26,67	50,00	13,33	25,00	12,22	26,32	31,11	**12,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	25,21	26,67	37,50	16,67	27,50	12,22	26,32	27,78	**12,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	23,93	26,00	37,50	16,67	26,67	12,22	25,00	26,67	**12,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	27,47	29,21	34,00	12,22	31,73	31,94	27,86	37,36	**12,22**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	26,24	30,41	30,54	12,22	31,17	16,94	29,76	29,53	**12,22**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	23,62	25,21	34,00	12,22	26,73	20,28	25,88	30,69	**12,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	21,06	21,21	21,50	12,22	24,23	15,28	21,93	24,02	**12,22**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	17,21	19,21	34,00	12,22	21,73	21,94	19,96	24,02	**12,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	12,58	21,63	22,83	12,22	14,03	14,36	14,82	18,89	**12,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	30,03	35,21	46,50	12,22	34,23	36,94	31,80	37,36	**12,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	28,75	31,21	34,00	12,22	34,23	30,28	31,80	34,02	**12,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	31,32	31,21	34,00	12,22	36,73	31,94	33,78	40,69	**12,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	41,57	35,21	46,50	12,22	49,23	40,28	37,72	54,02	**12,22**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	22,67	24,08	34,00	12,22	23,95	22,36	23,32	32,02	**12,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,76	21,10	22,33	12,22	14,55	14,55	15,03	19,37	**12,22**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	20,10	21,41	34,00	12,22	22,28	16,81	23,32	25,36	**12,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	23,33	50,00	13,33	25,83	12,22	24,34	28,89	**12,22**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	22,86	21,80	33,92	12,22	21,25	19,45	20,66	27,00	**12,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	20,51	23,33	50,00	13,33	25,00	12,22	24,34	27,78	**12,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	17,17	18,25	28,50	12,58	21,22	12,22	20,16	23,38	**12,22**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	16,51	17,73	28,42	12,22	21,28	13,16	19,32	23,31	**12,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	16,48	17,49	28,17	12,22	20,57	12,53	19,21	22,84	**12,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Lauch gedünstet	16,51	17,73	28,42	12,22	21,28	13,16	19,32	23,31	**12,22**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	17,17	18,25	28,50	12,58	21,22	12,22	20,16	23,38	**12,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	16,48	17,49	28,17	12,22	20,57	12,53	19,21	22,84	**12,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Champignons frisch	16,55	17,97	28,67	12,22	22,00	13,78	19,42	23,78	**12,22**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	16,51	17,73	28,42	12,22	21,28	13,16	19,32	23,31	**12,22**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Champignons frisch	16,51	17,73	28,42	12,22	21,28	13,16	19,32	23,31	**12,22**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	16,55	17,97	28,67	12,22	22,00	13,78	19,42	23,78	**12,22**
Tahin aus rohem Sesam + Linsen reif gekocht + Tomaten	15,83	16,81	27,33	13,51	17,65	12,22	17,46	22,67	**12,22**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Lupinen	12,58	21,63	22,83	12,22	14,03	14,36	14,82	18,89	**12,22**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	23,93	24,00	41,67	33,33	25,00	12,22	26,32	26,67	**12,22**
Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	15,83	16,81	27,33	13,51	17,65	12,22	17,46	22,67	**12,22**
Austernpilze + Hafer + Bulgur, trocken	19,66	21,33	41,67	13,11	21,67	12,22	22,37	24,44	**12,22**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	25,24	25,84	44,25	12,22	28,73	25,50	27,63	33,98	**12,22**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	15,83	16,81	27,33	13,51	17,65	12,22	17,46	22,67	**12,22**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,83	16,81	27,33	13,51	17,65	12,22	17,46	22,67	**12,22**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,82	25,49	28,58	12,22	31,12	23,80	28,16	35,36	**12,22**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,82	25,49	28,58	12,22	31,12	23,80	28,16	35,36	**12,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,38	12,67	33,33	19,67	16,67	12,22	18,42	21,11	**12,22**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,53	12,67	33,33	19,67	15,00	12,22	18,42	18,89	**12,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,79	25,33	37,50	25,56	26,67	12,22	26,32	26,67	**12,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	17,33	25,00	50,89	18,33	12,22	23,68	20,00	**12,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,37	24,00	45,83	23,33	23,33	12,22	23,68	26,67	**12,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,93	25,33	45,83	23,33	25,00	12,22	26,32	28,89	**12,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	19,23	19,33	29,17	15,33	20,83	12,22	20,39	20,00	**12,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	22,65	26,00	50,00	14,44	26,67	12,22	25,66	28,89	**12,22**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	16,58	17,81	28,83	12,22	20,93	12,50	19,74	23,52	**12,22**
Miso + Spitzkohl + Pistazien roh	21,60	22,12	34,83	12,22	24,50	19,91	23,43	25,53	**12,22**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	16,48	17,49	28,17	12,22	20,57	12,53	19,21	22,84	**12,22**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	16,51	17,73	28,42	12,22	21,28	13,16	19,32	23,31	**12,22**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	17,17	18,25	28,50	12,58	21,22	12,22	20,16	23,38	**12,22**
Champignons frisch + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	16,55	17,97	28,67	12,22	22,00	13,78	19,42	23,78	**12,22**
Spitzkohl + Miso + Pistazien roh	21,60	22,12	34,83	12,22	24,50	19,91	23,43	25,53	**12,22**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	17,17	18,25	28,50	12,58	21,22	12,22	20,16	23,38	**12,22**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	16,51	17,73	28,42	12,22	21,28	13,16	19,32	23,31	**12,22**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	25,02	26,19	37,33	12,22	29,25	25,32	28,61	31,13	**12,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Pistazien roh								**12,22**
25,02	26,19	37,33	12,22	29,25	25,32	28,61	31,13	
Austernpilze + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne								**12,22**
17,95	18,67	41,67	15,11	21,67	12,22	22,37	24,44	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**12,22**
22,39	21,83	29,04	12,22	26,73	19,81	22,82	28,79	
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**12,22**
16,53	17,85	28,54	12,22	21,64	13,47	19,37	23,54	
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet								**12,22**
16,48	17,49	28,17	12,22	20,57	12,53	19,21	22,84	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht								**12,22**
25,64	26,67	33,33	17,78	28,33	12,22	26,32	26,67	
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht								**12,22**
20,51	24,67	45,83	14,44	23,33	12,22	22,37	26,67	
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht								**12,22**
24,36	26,67	45,83	14,44	25,83	12,22	26,32	30,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh								**12,22**
18,80	20,67	45,83	13,11	21,67	12,22	22,37	23,33	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh								**12,22**
18,80	18,67	33,33	14,11	20,00	12,22	21,05	20,00	
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Haselnüsse								**12,22**
23,93	26,67	50,00	13,33	25,00	12,22	26,32	31,11	
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Gerstenmehl								**12,22**
18,80	24,00	50,00	13,33	21,67	12,22	21,05	26,67	
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Haselnüsse								**12,22**
24,79	26,67	41,67	15,56	26,67	12,22	26,32	28,89	
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Haselnüsse								**12,22**
23,93	26,67	50,00	13,33	25,00	12,22	26,32	31,11	
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl								**12,22**
22,22	25,33	41,67	15,56	25,00	12,22	23,68	26,67	
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Gerstenmehl								**12,22**
18,80	24,00	50,00	13,33	21,67	12,22	21,05	26,67	
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Haselnüsse								**12,22**
24,79	26,67	41,67	15,56	26,67	12,22	26,32	28,89	
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Gerstenmehl								**12,22**
21,37	25,33	50,00	13,33	23,33	12,22	23,68	28,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Gerstenmehl							**12,22**
21,37	25,33	50,00	13,33	23,33	12,22	23,68	28,89
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**12,22**
22,22	25,33	41,67	15,56	25,00	12,22	23,68	26,67
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**12,22**
21,37	25,33	50,00	13,33	23,33	12,22	23,68	28,89
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Haselnüsse							**12,22**
21,37	25,33	50,00	13,33	23,33	12,22	23,68	28,89
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,22**
26,26	28,90	31,08	12,22	31,07	18,06	28,18	29,83
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Austernpilze							**12,22**
17,95	18,67	41,67	15,11	21,67	12,22	22,37	24,44
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**12,22**
17,95	18,67	41,67	15,11	21,67	12,22	22,37	24,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**12,22**
22,22	17,33	25,00	50,89	18,33	12,22	23,68	20,00
Hafer + Bulgur, trocken + Austernpilze							**12,22**
19,66	21,33	41,67	13,11	21,67	12,22	22,37	24,44
Bulgur, trocken + Hafer + Austernpilze							**12,22**
19,66	21,33	41,67	13,11	21,67	12,22	22,37	24,44
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,22**
36,66	28,16	36,92	12,22	39,45	29,36	30,79	44,24
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,22**
28,97	28,16	36,92	12,22	29,45	27,13	26,84	33,13
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,22**
28,97	28,16	36,92	12,22	29,45	27,13	26,84	33,13
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,22**
27,26	24,16	28,58	12,22	27,78	23,80	24,21	33,13
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,22**
28,11	25,49	28,58	12,22	29,45	22,69	26,84	30,91
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,22**
28,11	25,49	28,58	12,22	29,45	22,69	26,84	30,91
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,22**
27,26	24,16	28,58	12,22	27,78	23,80	24,21	33,13
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,22**
27,58	28,85	37,33	12,22	30,92	30,88	28,61	37,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,22**
27,58	28,85	37,33	12,22	30,92	30,88	28,61	37,80
Miso + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,22**
24,16	24,79	34,83	12,22	26,17	25,47	23,43	32,20
Spitzkohl + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,22**
24,16	24,79	34,83	12,22	26,17	25,47	23,43	32,20
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Hafer							**12,22**
24,69	21,49	28,58	12,22	24,45	16,02	22,89	28,69
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,22**
23,93	24,00	41,67	33,33	25,00	12,22	26,32	26,67
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,22**
18,80	18,00	33,33	21,89	18,33	12,22	21,05	21,11
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Hafer							**12,22**
24,69	21,49	28,58	12,22	24,45	16,02	22,89	28,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,22**
22,22	17,33	25,00	50,89	18,33	12,22	23,68	20,00
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,22**
22,22	17,33	25,00	50,89	18,33	12,22	23,68	20,00
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Quinoa							**12,22**
20,42	17,49	28,58	12,22	21,12	17,13	18,95	24,24
Austernpilze + Bulgur, trocken + Hafer							**12,22**
19,66	21,33	41,67	13,11	21,67	12,22	22,37	24,44
Bulgur, trocken + Austernpilze + Hafer							**12,22**
19,66	21,33	41,67	13,11	21,67	12,22	22,37	24,44
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,22**
36,66	28,16	36,92	12,22	39,45	29,36	30,79	44,24
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**12,22**
20,42	17,49	28,58	12,22	21,12	17,13	18,95	24,24
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**12,22**
12,22	39,60	82,79	26,68	57,17	36,44	50,19	71,14
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**12,22**
12,22	26,87	46,92	14,49	35,90	26,15	31,72	44,34
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse							**12,22**
21,13	21,36	38,50	20,38	23,39	12,22	22,64	29,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**12,22**
17,56	18,43	38,38	14,34	21,37	12,22	21,62	24,13
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl							**12,22**
22,69	20,43	30,04	41,34	21,37	12,22	24,25	23,02
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,21**
22,01	20,66	37,08	12,21	23,68	15,03	23,04	27,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,21**
19,73	20,60	35,21	12,21	21,25	15,18	20,75	24,47
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**12,21**
21,44	16,85	18,42	49,36	17,73	12,21	22,18	19,38
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**12,21**
17,17	18,19	35,08	13,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Spitzkohl							**12,21**
17,17	18,19	35,08	13,58	21,07	12,21	20,87	23,82
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**12,21**
19,82	20,11	38,46	12,21	21,27	15,86	23,10	26,56
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**12,21**
13,62	22,11	23,29	12,21	15,85	15,36	15,51	20,58
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,21**
21,44	16,85	18,42	49,36	17,73	12,21	22,18	19,38
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**12,21**
18,45	18,85	22,58	13,80	20,23	12,21	18,89	19,38
Austernpilze + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,21**
17,17	18,19	35,08	13,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Spitzkohl + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,21**
17,17	18,19	35,08	13,58	21,07	12,21	20,87	23,82
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**12,21**
20,73	19,33	37,08	12,21	22,84	12,26	23,04	23,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**12,21**
18,44	19,27	35,21	12,21	20,42	12,41	20,75	21,13
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Austernpilze							**12,21**
17,17	18,19	35,08	13,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**12,21**
17,17	18,19	35,08	13,58	21,07	12,21	20,87	23,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,21**
21,44	16,85	18,42	49,36	17,73	12,21	22,18	19,38
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,21**
21,44	16,85	18,42	49,36	17,73	12,21	22,18	19,38
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao							**12,21**
16,78	15,28	23,46	27,37	16,60	12,21	20,12	20,18
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze							**12,21**
16,78	17,95	31,79	12,81	20,77	12,21	20,12	23,51
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**12,21**
24,35	24,13	42,42	21,84	26,36	12,21	25,84	32,28
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken							**12,21**
20,49	21,81	41,42	20,68	23,00	12,21	22,41	29,00
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,21**
18,92	17,28	23,46	30,70	19,10	12,21	20,78	21,29
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**12,21**
16,09	16,15	32,79	15,39	18,50	12,21	18,97	24,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**12,21**
16,52	16,15	32,79	15,39	19,33	12,21	18,97	25,14
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**12,21**
24,71	22,07	28,29	12,97	23,07	12,21	22,04	25,60
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**12,21**
18,23	18,81	32,79	16,50	20,17	12,21	20,28	25,14
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,21**
17,64	17,28	23,46	19,59	17,43	12,21	18,80	20,18
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet							**12,21**
12,21	25,85	46,83	15,32	36,13	24,02	30,31	42,94
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**12,20**
28,97	29,77	33,25	12,20	35,87	26,44	32,34	38,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**12,20**
28,11	32,44	41,58	12,20	34,20	29,78	31,03	35,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**12,20**
26,40	28,44	33,25	12,20	32,53	26,44	28,39	35,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**12,20**
27,26	29,77	33,25	12,20	34,20	25,33	31,03	33,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	22,13	23,11	24,92	12,20	27,53	15,33	24,45	27,00	**12,20**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Mandeln	25,28	31,33	29,00	12,20	29,82	13,29	30,38	27,76	**12,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Mandeln	23,84	25,77	33,25	12,20	29,20	18,67	27,08	31,44	**12,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Mandeln	19,56	21,77	33,25	12,20	25,87	19,78	23,13	27,00	**12,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	35,80	32,44	41,58	12,20	44,20	32,00	34,97	47,00	**12,20**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,55	23,19	27,38	12,20	25,73	20,63	24,01	31,48	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	20,32	20,43	24,25	12,20	24,30	13,01	21,18	23,87	**12,20**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	21,85	20,47	25,50	12,20	25,92	12,91	22,71	25,73	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	20,32	20,43	24,25	12,20	24,30	13,01	21,18	23,87	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Dinkel ungekocht	21,85	20,47	25,50	12,20	25,92	12,91	22,71	25,73	**12,20**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	25,11	23,57	36,04	12,20	28,61	18,87	25,52	30,08	**12,20**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	23,59	23,53	34,79	12,20	26,99	18,97	23,99	28,21	**12,20**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	18,34	19,47	36,21	15,52	20,65	12,20	22,43	26,93	**12,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	24,60	25,76	32,58	12,20	29,30	24,12	25,13	32,76	**12,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	25,45	27,09	32,58	12,20	30,97	23,01	27,76	30,53	**12,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	26,31	29,76	40,92	12,20	30,97	27,46	27,76	32,76	**12,20**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	34,00	29,76	40,92	12,20	40,97	29,68	31,71	43,87	**12,20**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	17,76	19,09	32,58	12,20	22,63	17,46	19,87	23,87	**12,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	22,03	23,09	32,58	12,20	25,97	16,34	23,82	28,31	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	17,76	19,09	32,58	12,20	22,63	17,46	19,87	23,87	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	24,60	25,76	32,58	12,20	29,30	24,12	25,13	32,76	**12,20**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	27,16	27,09	32,58	12,20	32,63	24,12	29,08	34,98	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	26,31	29,76	40,92	12,20	30,97	27,46	27,76	32,76	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	27,16	27,09	32,58	12,20	32,63	24,12	29,08	34,98	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	20,32	20,43	24,25	12,20	24,30	13,01	21,18	23,87	**12,20**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	20,32	20,43	24,25	12,20	24,30	13,01	21,18	23,87	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	34,00	29,76	40,92	12,20	40,97	29,68	31,71	43,87	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Weizen Vollkornmehl	22,03	23,09	32,58	12,20	25,97	16,34	23,82	28,31	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	25,45	27,09	32,58	12,20	30,97	23,01	27,76	30,53	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Erbsen grün gekocht	22,03	23,09	32,58	12,20	25,97	16,34	23,82	28,31	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	34,00	29,76	40,92	12,20	40,97	29,68	31,71	43,87	**12,20**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	35,52	29,80	42,17	12,20	42,58	29,58	33,24	45,73	**12,20**
Quinoa + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	19,28	19,13	33,83	12,20	24,25	17,36	21,39	25,73	**12,20**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	35,52	29,80	42,17	12,20	42,58	29,58	33,24	45,73	**12,20**
Hafer + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	23,56	23,13	33,83	12,20	27,58	16,24	25,34	30,18	**12,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	26,97	27,13	33,83	12,20	32,58	22,91	29,29	32,40	**12,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	26,12	25,80	33,83	12,20	30,92	24,02	26,66	34,62	**12,20**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	20,32	20,43	24,25	12,20	24,30	13,01	21,18	23,87	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Erbsen grün gekocht	17,76	19,09	32,58	12,20	22,63	17,46	19,87	23,87	**12,20**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	26,12	25,80	33,83	12,20	30,92	24,02	26,66	34,62	**12,20**
Walnüsse + Quinoa + Erbsen grün gekocht	19,28	19,13	33,83	12,20	24,25	17,36	21,39	25,73	**12,20**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	28,68	27,13	33,83	12,20	34,25	24,02	30,61	36,84	**12,20**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	21,85	20,47	25,50	12,20	25,92	12,91	22,71	25,73	**12,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	27,83	29,80	42,17	12,20	32,58	27,36	29,29	34,62	**12,20**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	26,97	27,13	33,83	12,20	32,58	22,91	29,29	32,40	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	26,31	29,76	40,92	12,20	30,97	27,46	27,76	32,76	**12,20**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	27,83	29,80	42,17	12,20	32,58	27,36	29,29	34,62	**12,20**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	34,00	29,76	40,92	12,20	40,97	29,68	31,71	43,87	**12,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	26,31	29,76	40,92	12,20	30,97	27,46	27,76	32,76	**12,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	25,45	27,09	32,58	12,20	30,97	23,01	27,76	30,53	**12,20**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	22,03	23,09	32,58	12,20	25,97	16,34	23,82	28,31	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	24,60	25,76	32,58	12,20	29,30	24,12	25,13	32,76	**12,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	24,60	25,76	32,58	12,20	29,30	24,12	25,13	32,76	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	27,16	27,09	32,58	12,20	32,63	24,12	29,08	34,98	**12,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Hafer + Erbsen grün gekocht							**12,20**
23,56	23,13	33,83	12,20	27,58	16,24	25,34	30,18
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**12,20**
28,68	27,13	33,83	12,20	34,25	24,02	30,61	36,84
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**12,20**
27,16	27,09	32,58	12,20	32,63	24,12	29,08	34,98
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**12,20**
25,45	27,09	32,58	12,20	30,97	23,01	27,76	30,53
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**12,20**
17,76	19,09	32,58	12,20	22,63	17,46	19,87	23,87
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,20**
21,85	20,47	25,50	12,20	25,92	12,91	22,71	25,73
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,20**
20,32	20,43	24,25	12,20	24,30	13,01	21,18	23,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**12,20**
24,65	24,64	36,08	12,20	28,12	25,82	24,71	34,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**12,20**
22,09	21,97	36,08	12,20	26,45	20,26	24,71	28,11
Tomaten + Mandeln + Mandeln							**12,20**
25,28	31,33	29,00	12,20	29,82	13,29	30,38	27,76
Mandeln + Tomaten + Mandeln							**12,20**
25,28	31,33	29,00	12,20	29,82	13,29	30,38	27,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**12,20**
24,31	24,55	24,33	12,20	24,16	19,50	22,73	28,60
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**12,20**
29,19	30,58	39,08	12,20	34,71	30,01	29,96	35,68
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Miso							**12,20**
25,77	26,58	39,08	12,20	29,71	23,34	26,01	33,46
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Miso							**12,20**
21,50	22,58	39,08	12,20	26,38	24,45	22,07	29,01
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**12,20**
30,90	30,58	39,08	12,20	36,38	31,12	31,28	40,12
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**12,20**
28,34	29,25	39,08	12,20	33,04	31,12	27,33	37,90
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**12,20**
37,74	33,25	47,42	12,20	44,71	36,67	33,91	49,01

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**12,20**
30,05	33,25	47,42	12,20	34,71	34,45	29,96	37,90
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**12,20**
24,06	23,91	30,75	12,20	28,04	20,01	23,38	29,01
Mandeln + Mandeln + Tomaten							**12,20**
25,28	31,33	29,00	12,20	29,82	13,29	30,38	27,76
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,20**
27,16	27,09	32,58	12,20	32,63	24,12	29,08	34,98
Hafer + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**12,20**
23,56	23,13	33,83	12,20	27,58	16,24	25,34	30,18
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**12,20**
19,28	19,13	33,83	12,20	24,25	17,36	21,39	25,73
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**12,20**
35,52	29,80	42,17	12,20	42,58	29,58	33,24	45,73
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,20**
27,83	29,80	42,17	12,20	32,58	27,36	29,29	34,62
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**12,20**
27,83	29,80	42,17	12,20	32,58	27,36	29,29	34,62
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**12,20**
26,97	27,13	33,83	12,20	32,58	22,91	29,29	32,40
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,20**
35,52	29,80	42,17	12,20	42,58	29,58	33,24	45,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**12,20**
28,68	27,13	33,83	12,20	34,25	24,02	30,61	36,84
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,20**
26,97	27,13	33,83	12,20	32,58	22,91	29,29	32,40
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Walnüsse							**12,20**
19,28	19,13	33,83	12,20	24,25	17,36	21,39	25,73
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,20**
26,12	25,80	33,83	12,20	30,92	24,02	26,66	34,62
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**12,20**
21,85	20,47	25,50	12,20	25,92	12,91	22,71	25,73
Erbsen grün gekocht + Hafer + Walnüsse							**12,20**
23,56	23,13	33,83	12,20	27,58	16,24	25,34	30,18
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**12,20**
21,85	20,47	25,50	12,20	25,92	12,91	22,71	25,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	28,68	27,13	33,83	12,20	34,25	24,02	30,61	36,84	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,16	27,09	32,58	12,20	32,63	24,12	29,08	34,98	**12,20**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	26,12	25,80	33,83	12,20	30,92	24,02	26,66	34,62	**12,20**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,68	27,13	33,83	12,20	34,25	24,02	30,61	36,84	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,68	27,13	33,83	12,20	34,25	24,02	30,61	36,84	**12,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,65	12,20	13,58	14,49	13,40	12,26	13,95	15,46	**12,20**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,28	24,29	33,00	12,20	24,63	22,42	22,98	30,22	**12,20**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,72	21,63	33,00	12,20	22,96	16,86	22,98	23,56	**12,20**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,47	21,47	36,21	18,86	23,15	12,20	23,09	28,04	**12,20**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	27,27	21,85	27,38	12,20	24,89	17,86	24,01	28,14	**12,20**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	35,52	29,80	42,17	12,20	42,58	29,58	33,24	45,73	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,31	29,76	40,92	12,20	30,97	27,46	27,76	32,76	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,00	29,76	40,92	12,20	40,97	29,68	31,71	43,87	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,31	29,76	40,92	12,20	30,97	27,46	27,76	32,76	**12,20**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,83	29,80	42,17	12,20	32,58	27,36	29,29	34,62	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,83	29,80	42,17	12,20	32,58	27,36	29,29	34,62	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,45	27,09	32,58	12,20	30,97	23,01	27,76	30,53	**12,20**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,97	27,13	33,83	12,20	32,58	22,91	29,29	32,40	**12,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	24,60	25,76	32,58	12,20	29,30	24,12	25,13	32,76	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,45	27,09	32,58	12,20	30,97	23,01	27,76	30,53	**12,20**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	26,12	25,80	33,83	12,20	30,92	24,02	26,66	34,62	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	26,12	25,80	33,83	12,20	30,92	24,02	26,66	34,62	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,97	27,13	33,83	12,20	32,58	22,91	29,29	32,40	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,60	25,76	32,58	12,20	29,30	24,12	25,13	32,76	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hafer	22,03	23,09	32,58	12,20	25,97	16,34	23,82	28,31	**12,20**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Hafer	23,56	23,13	33,83	12,20	27,58	16,24	25,34	30,18	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Hafer	22,03	23,09	32,58	12,20	25,97	16,34	23,82	28,31	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Hafer	23,56	23,13	33,83	12,20	27,58	16,24	25,34	30,18	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	34,00	29,76	40,92	12,20	40,97	29,68	31,71	43,87	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	17,76	19,09	32,58	12,20	22,63	17,46	19,87	23,87	**12,20**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Quinoa	17,76	19,09	32,58	12,20	22,63	17,46	19,87	23,87	**12,20**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Quinoa	19,28	19,13	33,83	12,20	24,25	17,36	21,39	25,73	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	35,52	29,80	42,17	12,20	42,58	29,58	33,24	45,73	**12,20**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Quinoa	19,28	19,13	33,83	12,20	24,25	17,36	21,39	25,73	**12,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	12,20	25,69	48,83	15,31	38,70	26,22	31,92	46,56	**12,20**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	12,20	28,15	56,92	17,50	36,08	23,94	31,34	45,06	**12,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,20**
12,20	39,69	79,58	26,13	57,22	36,36	49,88	71,01
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,19**
27,89	22,95	34,00	19,66	24,06	12,19	23,79	30,52
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**12,19**
15,94	13,36	18,08	27,04	15,94	12,19	16,99	17,57
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**12,19**
23,37	22,33	30,67	12,19	22,31	20,78	21,74	29,06
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**12,19**
22,97	25,67	33,08	12,19	24,73	21,60	23,86	29,97
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln							**12,19**
20,40	23,00	33,08	12,19	23,06	16,04	23,86	23,30
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**12,19**
14,26	23,08	23,54	12,19	15,62	16,28	16,31	21,46
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**12,19**
20,69	21,57	37,88	20,38	22,50	12,19	22,89	29,79
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**12,19**
18,80	19,81	35,00	18,74	20,60	12,19	20,59	26,94
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,19**
22,32	19,37	22,79	40,70	20,45	12,19	22,97	21,16
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Erbsen grün gekocht							**12,19**
17,21	18,59	29,42	12,19	22,76	13,32	20,45	25,01
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,19**
18,71	19,63	34,04	12,19	19,62	13,18	20,76	22,62
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl							**12,19**
17,27	18,75	32,38	12,19	21,45	20,93	19,68	22,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl							**12,19**
21,12	20,75	19,88	12,19	23,95	14,26	21,66	22,80
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,19**
25,12	29,63	46,54	12,19	27,12	29,84	26,68	29,29
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,19**
23,84	25,63	34,04	12,19	27,12	23,18	26,68	25,96
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl							**12,19**
31,37	30,75	32,38	12,19	36,45	30,93	33,50	39,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,56	23,63	34,04	12,19	24,62	24,84	22,73	29,29	**12,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	27,53	28,75	32,38	12,19	31,45	30,93	27,58	36,13	**12,19**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	28,81	30,75	32,38	12,19	33,95	29,26	31,53	32,80	**12,19**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	41,63	34,75	44,88	12,19	48,95	39,26	37,45	52,80	**12,19**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	23,68	24,75	32,38	12,19	26,45	19,26	25,61	29,47	**12,19**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	36,66	29,63	46,54	12,19	42,12	33,18	32,60	45,96	**12,19**
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,30	13,63	34,04	12,19	14,62	14,84	14,84	15,96	**12,19**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	30,09	34,75	44,88	12,19	33,95	35,93	31,53	36,13	**12,19**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,40	25,63	34,04	12,19	29,62	24,84	28,65	32,62	**12,19**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	26,82	28,83	33,54	12,19	31,61	27,46	29,20	30,89	**12,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	25,54	26,83	33,54	12,19	29,11	29,12	25,26	34,22	**12,19**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	21,70	22,83	33,54	12,19	24,11	17,46	23,28	27,56	**12,19**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	28,11	32,83	46,04	12,19	31,61	34,12	29,20	34,22	**12,19**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	20,80	19,66	30,67	12,19	20,64	15,22	21,74	22,39	**12,19**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	15,29	16,83	33,54	12,19	19,11	19,12	17,36	20,89	**12,19**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	19,13	18,83	21,04	12,19	21,61	12,46	19,34	20,89	**12,19**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	29,39	28,83	33,54	12,19	34,11	29,12	31,18	37,56	**12,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**12,19**
39,65	32,83	46,04	12,19	46,61	37,46	35,13	50,89	
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,19**
22,24	22,60	37,54	12,19	24,64	18,82	25,42	29,78	
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart								**12,19**
27,00	31,47	34,46	12,19	32,10	18,32	30,78	31,93	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,19**
12,66	12,19	13,75	14,44	13,60	12,37	14,09	15,63	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Austernpilze								**12,18**
23,23	26,73	32,71	12,77	26,75	12,18	26,54	25,80	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**12,18**
23,06	25,02	48,25	22,44	25,58	12,18	25,39	31,88	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**12,18**
21,46	21,95	25,88	13,28	24,65	12,18	22,01	23,80	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**12,18**
25,65	22,59	37,54	21,96	23,43	12,18	23,57	30,87	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Spirulina getrocknet								**12,18**
12,18	25,87	46,58	15,39	35,83	23,86	30,11	42,68	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet								**12,18**
12,18	23,80	50,58	16,56	32,08	18,89	29,21	39,22	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse								**12,18**
22,80	23,15	33,29	12,18	23,88	20,89	22,96	29,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln								**12,18**
20,83	22,67	36,88	12,18	23,22	16,56	24,55	25,69	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse								**12,18**
20,24	20,48	33,29	12,18	22,21	15,33	22,96	23,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht								**12,18**
23,03	26,60	29,75	12,18	26,92	12,48	26,16	25,81	
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht								**12,18**
25,31	26,66	31,63	12,18	29,34	12,33	28,45	28,61	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,18**
23,38	25,15	32,79	12,18	25,53	26,51	23,28	31,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,18**
20,82	22,49	32,79	12,18	22,20	18,73	21,97	26,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**12,18**
16,55	18,49	32,79	12,18	18,87	19,84	18,02	22,47	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
19,11	19,82	24,46	12,18	20,53	15,40	19,34	22,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
32,79	29,15	41,13	12,18	37,20	32,07	29,86	42,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
25,09	29,15	41,13	12,18	27,20	29,84	25,91	31,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
24,24	26,49	32,79	12,18	27,20	25,40	25,91	29,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
25,95	26,49	32,79	12,18	28,87	26,51	27,23	33,58
Lupinen + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht							**12,18**
12,78	21,25	22,25	12,18	14,93	15,19	14,88	19,73
Lauch gedünstet + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**12,18**
12,74	21,01	22,00	12,18	14,22	14,57	14,78	19,27
Lupinen + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht							**12,18**
12,74	21,01	22,00	12,18	14,22	14,57	14,78	19,27
Champignons frisch + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**12,18**
12,78	21,25	22,25	12,18	14,93	15,19	14,88	19,73
Tomaten + Mais-Mehl + Cashewnuss							**12,18**
22,58	18,99	32,42	12,18	20,15	14,80	21,09	24,89
Cashewnuss + Austernpilze + Roggenmehl							**12,18**
18,68	18,67	39,92	12,18	19,85	15,07	22,09	24,67
Austernpilze + Cashewnuss + Roggenmehl							**12,18**
18,68	18,67	39,92	12,18	19,85	15,07	22,09	24,67
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,18**
16,26	17,81	28,83	12,20	20,70	12,18	19,32	22,44
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,18**
16,26	17,81	28,83	12,20	20,70	12,18	19,32	22,44
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl							**12,18**
13,06	21,56	21,67	12,18	13,93	13,66	14,97	19,16
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Spitzkohl							**12,18**
13,06	21,56	21,67	12,18	13,93	13,66	14,97	19,16
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**12,18**
19,57	20,39	25,83	12,38	22,35	12,18	22,22	23,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	22,96	25,15	41,13	12,18	25,53	24,84	25,91	33,58	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	22,10	23,82	36,96	12,18	23,03	22,07	22,63	30,24	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	20,39	22,49	41,13	12,18	23,87	19,29	25,91	26,91	**12,18**
Spitzkohl + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	13,06	21,56	21,67	12,18	13,93	13,66	14,97	19,16	**12,18**
Lupinen + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	13,06	21,56	21,67	12,18	13,93	13,66	14,97	19,16	**12,18**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	16,26	17,81	28,83	12,20	20,70	12,18	19,32	22,44	**12,18**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	16,26	17,81	28,83	12,20	20,70	12,18	19,32	22,44	**12,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	26,59	27,42	35,96	12,18	30,03	29,03	27,45	36,04	**12,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,47	20,46	32,67	12,18	21,40	15,38	22,20	22,20	**12,18**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Mais-Mehl	26,21	17,60	27,83	12,18	21,97	14,04	21,00	28,93	**12,18**
Buchweizen + Mais-Mehl + Mais-Mehl	25,35	17,60	27,83	12,18	20,30	14,04	21,00	26,71	**12,18**
Kakao + Mais-Mehl + Mais-Mehl	28,77	22,93	36,17	12,18	25,30	16,27	27,58	33,38	**12,18**
Tomaten + Cashewnuss + Mais-Mehl	22,58	18,99	32,42	12,18	20,15	14,80	21,09	24,89	**12,18**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl	26,21	17,60	27,83	12,18	21,97	14,04	21,00	28,93	**12,18**
Mais-Mehl + Kakao + Mais-Mehl	28,77	22,93	36,17	12,18	25,30	16,27	27,58	33,38	**12,18**
Pistazien roh + Champignons frisch + Sojabohnen	22,13	23,17	39,08	12,18	26,05	22,29	24,22	28,07	**12,18**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Sojabohnen	24,66	25,60	38,83	12,18	27,00	27,22	24,12	34,27	**12,18**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	24,69	25,84	39,08	12,18	27,72	27,84	24,22	34,73	**12,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Tomaten + Mais-Mehl	22,58	18,99	32,42	12,18	20,15	14,80	21,09	24,89	**12,18**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Sojabohnen	24,69	25,84	39,08	12,18	27,72	27,84	24,22	34,73	**12,18**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	24,66	25,60	38,83	12,18	27,00	27,22	24,12	34,27	**12,18**
Mais-Mehl + Buchweizen + Mais-Mehl	25,35	17,60	27,83	12,18	20,30	14,04	21,00	26,71	**12,18**
Champignons frisch + Pistazien roh + Sojabohnen	22,13	23,17	39,08	12,18	26,05	22,29	24,22	28,07	**12,18**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Sojabohnen	22,09	22,93	38,83	12,18	25,33	21,67	24,12	27,60	**12,18**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Sojabohnen	22,09	22,93	38,83	12,18	25,33	21,67	24,12	27,60	**12,18**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	18,69	20,07	30,42	12,18	19,30	14,69	18,68	24,80	**12,18**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	17,84	20,07	30,42	12,18	17,63	14,69	18,68	22,58	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	21,25	23,15	36,96	12,18	23,03	21,51	21,97	29,13	**12,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	16,55	22,81	36,42	12,78	19,52	12,18	19,25	22,78	**12,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	21,65	26,15	28,33	12,18	25,68	19,82	23,65	28,22	**12,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	23,17	26,19	29,58	12,18	27,29	19,72	25,18	30,09	**12,18**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen	21,26	25,40	38,75	12,18	22,63	16,92	25,26	29,24	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	19,54	21,15	36,96	12,18	21,37	16,51	22,63	23,58	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	18,26	20,49	36,96	12,18	20,53	16,51	21,31	22,47	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	20,82	23,15	36,96	12,18	22,20	22,07	21,31	29,13	**12,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	24,03	24,75	35,96	12,18	28,36	23,48	27,45	29,38	**12,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,53	23,95	33,83	12,18	23,87	22,21	23,12	31,62	**12,18**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	16,51	17,91	28,63	12,18	21,62	13,38	19,41	23,63	**12,18**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	16,46	17,55	28,25	12,18	20,54	12,45	19,25	22,93	**12,18**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,97	21,29	33,83	12,18	22,20	16,66	23,12	24,96	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	21,25	22,49	36,96	12,18	23,03	23,73	22,63	30,24	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	19,11	19,82	36,96	12,18	22,20	18,18	22,63	24,69	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	18,68	19,82	36,96	12,18	21,37	18,18	22,63	23,58	**12,18**
Sojabohnen + Pistazien roh + Lauch gedünstet	22,09	22,93	38,83	12,18	25,33	21,67	24,12	27,60	**12,18**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lauch gedünstet	24,66	25,60	38,83	12,18	27,00	27,22	24,12	34,27	**12,18**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	12,74	21,01	22,00	12,18	14,22	14,57	14,78	19,27	**12,18**
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	24,66	25,60	38,83	12,18	27,00	27,22	24,12	34,27	**12,18**
Pistazien roh + Sojabohnen + Lauch gedünstet	22,09	22,93	38,83	12,18	25,33	21,67	24,12	27,60	**12,18**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Lauch gedünstet	12,74	21,01	22,00	12,18	14,22	14,57	14,78	19,27	**12,18**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Champignons frisch	24,69	25,84	39,08	12,18	27,72	27,84	24,22	34,73	**12,18**
Sojabohnen + Pistazien roh + Champignons frisch	22,13	23,17	39,08	12,18	26,05	22,29	24,22	28,07	**12,18**
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Champignons frisch	12,78	21,25	22,25	12,18	14,93	15,19	14,88	19,73	**12,18**
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	12,78	21,25	22,25	12,18	14,93	15,19	14,88	19,73	**12,18**
Pistazien roh + Sojabohnen + Champignons frisch	22,13	23,17	39,08	12,18	26,05	22,29	24,22	28,07	**12,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Mais-Mehl + Tomaten							**12,18**
22,58	18,99	32,42	12,18	20,15	14,80	21,09	24,89
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**12,18**
24,69	25,84	39,08	12,18	27,72	27,84	24,22	34,73
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**12,18**
12,78	21,25	22,25	12,18	14,93	15,19	14,88	19,73
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**12,18**
12,74	21,01	22,00	12,18	14,22	14,57	14,78	19,27
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen							**12,18**
12,74	21,01	22,00	12,18	14,22	14,57	14,78	19,27
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Lupinen							**12,18**
12,78	21,25	22,25	12,18	14,93	15,19	14,88	19,73
Mais-Mehl + Cashewnuss + Tomaten							**12,18**
22,58	18,99	32,42	12,18	20,15	14,80	21,09	24,89
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**12,18**
13,06	21,56	21,67	12,18	13,93	13,66	14,97	19,16
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Lupinen							**12,18**
13,06	21,56	21,67	12,18	13,93	13,66	14,97	19,16
Roggenmehl + Austernpilze + Cashewnuss							**12,18**
18,68	18,67	39,92	12,18	19,85	15,07	22,09	24,67
Austernpilze + Roggenmehl + Cashewnuss							**12,18**
18,68	18,67	39,92	12,18	19,85	15,07	22,09	24,67
Mais-Mehl + Tomaten + Cashewnuss							**12,18**
22,58	18,99	32,42	12,18	20,15	14,80	21,09	24,89
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**12,18**
28,77	22,93	36,17	12,18	25,30	16,27	27,58	33,38
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**12,18**
26,21	17,60	27,83	12,18	21,97	14,04	21,00	28,93
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**12,18**
25,35	17,60	27,83	12,18	20,30	14,04	21,00	26,71
Champignons frisch + Sojabohnen + Pistazien roh							**12,18**
22,13	23,17	39,08	12,18	26,05	22,29	24,22	28,07
Sojabohnen + Champignons frisch + Pistazien roh							**12,18**
22,13	23,17	39,08	12,18	26,05	22,29	24,22	28,07
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Pistazien roh							**12,18**
22,09	22,93	38,83	12,18	25,33	21,67	24,12	27,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	16,26	17,81	28,83	12,20	20,70	12,18	19,32	22,44	**12,18**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Pistazien roh	22,09	22,93	38,83	12,18	25,33	21,67	24,12	27,60	**12,18**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	16,26	17,81	28,83	12,20	20,70	12,18	19,32	22,44	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,68	22,49	36,96	12,18	23,87	23,73	22,63	31,36	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	18,68	20,49	36,96	12,18	21,37	15,96	21,97	22,47	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	22,10	23,82	32,79	12,18	24,70	23,73	23,28	28,02	**12,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,71	22,39	25,83	15,71	24,85	12,18	22,88	24,16	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	17,83	18,49	24,46	12,18	19,70	12,62	19,34	19,13	**12,18**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,58	20,39	38,33	12,38	19,85	12,18	18,93	24,16	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	23,81	27,82	41,13	12,18	26,37	27,07	25,91	28,02	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	31,50	27,82	41,13	12,18	36,37	29,29	29,86	39,13	**12,18**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,43	22,39	38,33	12,38	22,35	12,18	22,88	27,49	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	22,96	25,15	32,79	12,18	26,37	22,62	25,91	25,80	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	19,54	21,15	32,79	12,18	21,37	15,96	21,97	23,58	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	24,67	25,15	32,79	12,18	28,03	23,73	27,23	30,24	**12,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	15,26	17,15	32,79	12,18	18,03	17,07	18,02	19,13	**12,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	22,04	23,13	32,67	12,18	23,07	20,94	22,20	28,87	**12,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Roggenmehl + Austernpilze							**12,18**
18,68	18,67	39,92	12,18	19,85	15,07	22,09	24,67
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Kakao							**12,18**
28,77	22,93	36,17	12,18	25,30	16,27	27,58	33,38
Roggenmehl + Cashewnuss + Austernpilze							**12,18**
18,68	18,67	39,92	12,18	19,85	15,07	22,09	24,67
Sojabohnen + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
24,69	25,84	39,08	12,18	27,72	27,84	24,22	34,73
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
24,66	25,60	38,83	12,18	27,00	27,22	24,12	34,27
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
24,66	25,60	38,83	12,18	27,00	27,22	24,12	34,27
Champignons frisch + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,18**
24,69	25,84	39,08	12,18	27,72	27,84	24,22	34,73
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Buchweizen							**12,18**
25,35	17,60	27,83	12,18	20,30	14,04	21,00	26,71
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**12,18**
26,21	17,60	27,83	12,18	21,97	14,04	21,00	28,93
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**12,17**
25,68	20,13	19,63	13,16	21,89	12,17	20,82	24,04
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,17**
25,04	23,35	38,58	31,68	23,67	12,17	24,94	29,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,17**
22,41	19,11	24,83	43,54	19,93	12,17	23,56	22,84
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**12,17**
12,17	39,88	85,75	27,16	56,47	35,82	50,17	70,53
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**12,17**
12,17	39,88	85,75	27,16	56,47	35,82	50,17	70,53
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**12,17**
12,17	39,88	85,75	27,16	56,47	35,82	50,17	70,53
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**12,17**
12,17	39,88	85,75	27,16	56,47	35,82	50,17	70,53
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**12,17**
12,17	39,88	85,75	27,16	56,47	35,82	50,17	70,53
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Austernpilze							**12,17**
12,17	39,88	85,75	27,16	56,47	35,82	50,17	70,53

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**12,17**
25,64	18,42	30,46	12,17	23,53	14,16	22,22	29,68
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**12,17**
28,20	23,75	38,79	12,17	26,87	16,38	28,80	34,12
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**12,17**
24,78	18,42	30,46	12,17	21,87	14,16	22,22	27,46
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,17**
24,56	25,59	33,38	12,17	28,00	21,12	25,39	30,91
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,17**
26,85	25,65	35,25	12,17	30,43	20,97	27,68	33,71
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss							**12,17**
17,72	18,35	35,17	16,22	19,20	12,17	19,72	24,57
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,17**
24,88	18,40	29,83	12,17	22,73	14,21	21,46	28,74
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,17**
27,44	23,73	38,17	12,17	26,06	16,43	28,04	33,19
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,17**
24,02	18,40	29,83	12,17	21,06	14,21	21,46	26,52
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**12,17**
28,50	28,41	30,75	12,17	32,24	26,22	30,49	36,32
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**12,17**
14,39	16,41	30,75	12,17	17,24	16,22	16,68	19,66
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**12,17**
24,65	26,41	30,75	12,17	27,24	26,22	24,57	32,99
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**12,17**
25,93	28,41	30,75	12,17	29,74	24,56	28,52	29,66
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**12,17**
27,21	32,41	43,25	12,17	29,74	31,22	28,52	32,99
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**12,17**
20,80	22,41	30,75	12,17	22,24	14,56	22,60	26,32
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**12,17**
16,74	17,16	38,42	12,17	18,42	14,83	20,32	19,83
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**12,17**
38,75	32,41	43,25	12,17	44,74	34,56	34,44	49,66
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lupinen							**12,17**
16,43	21,41	30,83	17,63	17,61	12,17	18,03	23,88

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,48	19,79	26,21	12,52	21,90	12,17	21,41	26,80	**12,17**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	16,46	17,89	28,83	12,17	20,67	12,34	19,55	23,22	**12,17**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Mais-Mehl	19,65	19,33	28,79	13,34	22,05	12,17	20,63	24,87	**12,17**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	19,29	19,71	38,29	12,17	19,73	20,08	20,26	26,27	**12,17**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	16,73	17,04	38,29	12,17	18,06	14,52	20,26	19,60	**12,17**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	19,31	19,83	38,42	12,17	20,08	20,39	20,32	26,50	**12,17**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	25,56	24,31	35,25	12,17	29,59	18,19	27,68	30,38	**12,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	23,28	24,25	33,38	12,17	27,17	18,34	25,39	27,58	**12,17**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	24,34	19,86	24,29	40,97	22,50	12,17	25,13	23,60	**12,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	12,16	25,45	48,58	15,31	37,98	25,60	31,82	46,09	**12,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	18,45	15,20	16,83	37,73	16,32	12,16	19,28	17,59	**12,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	23,91	20,33	23,67	41,29	21,25	12,16	23,79	21,98	**12,16**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	19,89	20,34	36,33	19,66	22,17	12,16	21,89	28,40	**12,16**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,35	22,55	27,33	12,80	23,08	12,16	22,51	23,94	**12,16**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	25,30	31,32	29,17	12,16	30,02	13,40	30,51	27,93	**12,16**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	27,06	21,39	27,38	32,14	25,00	12,16	25,99	26,72	**12,16**
Tomaten + Walnüsse + Cashewnuss	21,44	20,63	37,67	12,16	23,28	15,02	23,54	26,38	**12,16**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss	19,92	20,59	36,42	12,16	21,67	15,12	22,01	24,51	**12,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Mandeln + Dinkel ungekocht							**12,16**
22,85	25,55	24,08	13,22	25,78	12,16	25,26	23,87
Mandeln + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**12,16**
22,85	25,55	24,08	13,22	25,78	12,16	25,26	23,87
Mais-Mehl + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,16**
26,11	24,53	40,17	12,16	26,82	16,59	28,50	33,00
Kakao + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**12,16**
26,11	24,53	40,17	12,16	26,82	16,59	28,50	33,00
Buchweizen + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**12,16**
22,69	19,20	31,83	12,16	21,82	14,37	21,92	26,33
Tomaten + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**12,16**
19,92	20,59	36,42	12,16	21,67	15,12	22,01	24,51
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**12,16**
23,55	19,20	31,83	12,16	23,48	14,37	21,92	28,56
Mais-Mehl + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,16**
22,69	19,20	31,83	12,16	21,82	14,37	21,92	26,33
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,16**
23,55	19,20	31,83	12,16	23,48	14,37	21,92	28,56
Cashewnuss + Tomaten + Weizen Vollkornmehl							**12,16**
19,92	20,59	36,42	12,16	21,67	15,12	22,01	24,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,16**
28,51	30,47	32,42	12,16	32,08	28,09	30,41	31,47
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,16**
20,82	20,47	19,92	12,16	22,08	13,09	20,54	21,47
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,16**
27,23	28,47	32,42	12,16	29,58	29,76	26,46	34,80
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**12,16**
27,24	23,55	38,42	22,54	24,23	12,16	24,39	31,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,16**
29,79	34,47	44,92	12,16	32,08	34,76	30,41	34,80
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,16**
23,38	24,47	32,42	12,16	24,58	18,09	24,49	28,13
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,16**
16,97	18,47	32,42	12,16	19,58	19,76	18,57	21,47
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**12,16**
41,33	34,47	44,92	12,16	47,08	38,09	36,33	51,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht								**12,16**
31,08	30,47	32,42	12,16	34,58	29,76	32,38	38,13	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**12,16**
25,30	31,32	29,17	12,16	30,02	13,40	30,51	27,93	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Mandeln								**12,16**
22,85	25,55	24,08	13,22	25,78	12,16	25,26	23,87	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Mandeln								**12,16**
22,85	25,55	24,08	13,22	25,78	12,16	25,26	23,87	
Kakao + Walnüsse + Mais-Mehl								**12,16**
27,63	24,57	41,42	12,16	28,43	16,49	30,03	34,87	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Mandeln								**12,16**
25,30	31,32	29,17	12,16	30,02	13,40	30,51	27,93	
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**12,16**
23,55	19,20	31,83	12,16	23,48	14,37	21,92	28,56	
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**12,16**
26,11	24,53	40,17	12,16	26,82	16,59	28,50	33,00	
Buchweizen + Walnüsse + Mais-Mehl								**12,16**
24,21	19,24	33,08	12,16	23,43	14,27	23,45	28,20	
Mais-Mehl + Kakao + Walnüsse								**12,16**
27,63	24,57	41,42	12,16	28,43	16,49	30,03	34,87	
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Mais-Mehl								**12,16**
25,07	19,24	33,08	12,16	25,10	14,27	23,45	30,42	
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**12,16**
22,69	19,20	31,83	12,16	21,82	14,37	21,92	26,33	
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Mais-Mehl								**12,16**
26,11	24,53	40,17	12,16	26,82	16,59	28,50	33,00	
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Mais-Mehl								**12,16**
22,69	19,20	31,83	12,16	21,82	14,37	21,92	26,33	
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**12,16**
23,55	19,20	31,83	12,16	23,48	14,37	21,92	28,56	
Walnüsse + Buchweizen + Mais-Mehl								**12,16**
24,21	19,24	33,08	12,16	23,43	14,27	23,45	28,20	
Walnüsse + Kakao + Mais-Mehl								**12,16**
27,63	24,57	41,42	12,16	28,43	16,49	30,03	34,87	
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**12,16**
25,07	19,24	33,08	12,16	25,10	14,27	23,45	30,42	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht							**12,16**
18,52	14,76	17,25	38,07	17,02	12,16	19,42	18,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart							**12,16**
25,17	18,07	19,29	40,89	19,22	12,16	22,43	21,96
Dinkel ungekocht + Mandeln + Lauch gedünstet							**12,16**
22,85	25,55	24,08	13,22	25,78	12,16	25,26	23,87
Mandeln + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**12,16**
25,30	31,32	29,17	12,16	30,02	13,40	30,51	27,93
Mandeln + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**12,16**
22,85	25,55	24,08	13,22	25,78	12,16	25,26	23,87
Cashewnuss + Walnüsse + Tomaten							**12,16**
21,44	20,63	37,67	12,16	23,28	15,02	23,54	26,38
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**12,16**
19,92	20,59	36,42	12,16	21,67	15,12	22,01	24,51
Walnüsse + Cashewnuss + Tomaten							**12,16**
21,44	20,63	37,67	12,16	23,28	15,02	23,54	26,38
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Tomaten							**12,16**
19,92	20,59	36,42	12,16	21,67	15,12	22,01	24,51
Walnüsse + Tomaten + Cashewnuss							**12,16**
21,44	20,63	37,67	12,16	23,28	15,02	23,54	26,38
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Cashewnuss							**12,16**
19,92	20,59	36,42	12,16	21,67	15,12	22,01	24,51
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,16**
25,07	19,24	33,08	12,16	25,10	14,27	23,45	30,42
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Walnüsse							**12,16**
25,07	19,24	33,08	12,16	25,10	14,27	23,45	30,42
Cashewnuss + Tomaten + Walnüsse							**12,16**
21,44	20,63	37,67	12,16	23,28	15,02	23,54	26,38
Mais-Mehl + Buchweizen + Walnüsse							**12,16**
24,21	19,24	33,08	12,16	23,43	14,27	23,45	28,20
Kakao + Mais-Mehl + Walnüsse							**12,16**
27,63	24,57	41,42	12,16	28,43	16,49	30,03	34,87
Tomaten + Cashewnuss + Walnüsse							**12,16**
21,44	20,63	37,67	12,16	23,28	15,02	23,54	26,38
Buchweizen + Mais-Mehl + Walnüsse							**12,16**
24,21	19,24	33,08	12,16	23,43	14,27	23,45	28,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,57	12,42	18,54	15,52	14,73	12,16	13,63	16,27	**12,16**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Kakao	26,11	24,53	40,17	12,16	26,82	16,59	28,50	33,00	**12,16**
Mais-Mehl + Walnüsse + Kakao	27,63	24,57	41,42	12,16	28,43	16,49	30,03	34,87	**12,16**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Kakao	26,11	24,53	40,17	12,16	26,82	16,59	28,50	33,00	**12,16**
Walnüsse + Mais-Mehl + Kakao	27,63	24,57	41,42	12,16	28,43	16,49	30,03	34,87	**12,16**
Mais-Mehl + Walnüsse + Buchweizen	24,21	19,24	33,08	12,16	23,43	14,27	23,45	28,20	**12,16**
Mais-Mehl + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	25,07	19,24	33,08	12,16	25,10	14,27	23,45	30,42	**12,16**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	23,55	19,20	31,83	12,16	23,48	14,37	21,92	28,56	**12,16**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Buchweizen	22,69	19,20	31,83	12,16	21,82	14,37	21,92	26,33	**12,16**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	22,69	19,20	31,83	12,16	21,82	14,37	21,92	26,33	**12,16**
Walnüsse + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	25,07	19,24	33,08	12,16	25,10	14,27	23,45	30,42	**12,16**
Walnüsse + Mais-Mehl + Buchweizen	24,21	19,24	33,08	12,16	23,43	14,27	23,45	28,20	**12,16**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	23,55	19,20	31,83	12,16	23,48	14,37	21,92	28,56	**12,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	20,35	19,29	20,42	12,47	23,05	12,15	20,16	22,11	**12,15**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,33	12,15	23,58	17,50	16,92	13,39	16,21	20,61	**12,15**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,48	12,15	23,58	17,50	15,25	13,39	16,21	18,39	**12,15**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	12,15	27,79	56,54	17,50	35,01	23,01	31,18	44,36	**12,15**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,52	22,40	37,13	12,14	24,45	20,69	25,07	28,84	**12,14**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**12,14**
28,65	22,97	34,63	19,66	24,87	12,14	24,55	31,46
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht							**12,14**
26,82	31,25	34,71	12,14	32,22	18,69	30,72	32,08
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,14**
21,24	21,73	37,13	12,14	22,78	20,69	23,09	27,73
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**12,14**
19,08	20,11	44,38	12,14	23,08	16,34	24,03	28,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**12,14**
20,36	20,11	44,38	12,14	25,58	16,34	24,03	31,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**12,14**
22,07	21,44	44,38	12,14	25,58	17,46	25,35	34,11
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**12,14**
20,79	21,44	44,38	12,14	23,08	17,46	25,35	30,78
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**12,14**
25,92	29,44	56,88	12,14	30,58	20,79	35,22	40,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**12,14**
19,51	20,11	44,38	12,14	23,92	17,46	22,72	31,89
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**12,14**
23,35	25,44	44,38	12,14	23,08	12,46	25,35	30,78
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**12,14**
24,88	23,98	39,79	18,73	27,26	12,14	26,38	32,04
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**12,14**
19,51	23,44	44,38	12,14	20,58	12,46	21,40	27,44
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**12,14**
24,21	28,11	56,88	12,14	30,58	19,68	33,90	38,56
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**12,14**
22,50	22,77	44,38	12,14	24,75	15,79	25,35	33,00
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**12,14**
24,21	26,77	56,88	12,14	30,58	24,12	35,22	40,78
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**12,14**
19,08	18,77	44,38	12,14	23,08	20,79	25,35	30,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**12,14**
20,36	18,77	44,38	12,14	25,58	20,79	25,35	34,11
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**12,14**
22,50	24,11	52,71	12,14	28,08	23,01	31,93	37,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	27,63	32,11	65,21	12,14	35,58	26,34	41,80	47,44	**12,14**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	25,06	28,11	52,71	12,14	28,08	18,01	31,93	37,44	**12,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	19,08	20,77	44,38	12,14	23,08	14,12	23,38	27,44	**12,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	22,50	26,11	52,71	12,14	28,08	16,34	29,95	34,11	**12,14**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	21,22	26,11	52,71	12,14	25,58	18,01	27,98	34,11	**12,14**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	23,35	28,11	56,88	12,14	28,92	20,79	32,59	38,56	**12,14**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	18,23	20,11	44,38	12,14	21,42	17,46	22,72	28,56	**12,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	23,78	24,11	52,71	12,14	30,58	23,01	31,93	40,78	**12,14**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	18,65	20,77	44,38	12,14	22,25	15,79	21,40	29,67	**12,14**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	25,06	26,77	56,88	12,14	32,25	24,12	35,22	43,00	**12,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	19,94	20,77	44,38	12,14	24,75	14,12	23,38	29,67	**12,14**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	20,79	24,11	44,38	12,14	21,42	12,46	22,72	28,56	**12,14**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	16,94	22,11	44,38	12,14	18,92	12,46	18,77	25,22	**12,14**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	17,80	20,77	44,38	12,14	20,58	15,79	21,40	27,44	**12,14**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	17,55	17,23	41,38	12,14	18,43	14,28	21,09	22,78	**12,14**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	21,65	22,77	44,38	12,14	23,08	15,79	25,35	30,78	**12,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	21,22	18,77	44,38	12,14	27,25	20,79	25,35	36,33	**12,14**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	19,94	18,77	44,38	12,14	24,75	20,79	25,35	33,00	**12,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	26,11	20,53	23,50	32,16	21,82	12,14	23,24	24,11	**12,14**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	26,11	20,53	23,50	32,16	21,82	12,14	23,24	24,11	**12,14**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	16,01	15,99	28,75	14,18	19,25	12,14	17,75	24,09	**12,14**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	16,01	15,99	28,75	14,18	19,25	12,14	17,75	24,09	**12,14**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht	13,38	21,37	21,71	12,14	13,70	13,17	14,11	18,02	**12,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	26,11	20,53	23,50	32,16	21,82	12,14	23,24	24,11	**12,14**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	26,11	20,53	23,50	32,16	21,82	12,14	23,24	24,11	**12,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	12,56	21,51	22,54	12,14	14,22	14,61	14,65	19,01	**12,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	16,09	20,05	19,71	12,90	17,23	12,14	16,71	18,82	**12,14**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	18,38	16,33	19,63	28,39	18,48	12,14	20,07	21,67	**12,14**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	27,63	32,51	43,96	12,14	30,68	33,01	28,43	32,50	**12,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,68	30,62	32,21	12,14	33,87	29,11	31,32	32,40	**12,14**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	39,17	32,51	43,96	12,14	45,68	36,34	34,35	49,17	**12,14**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	26,35	28,51	31,46	12,14	30,68	26,34	28,43	29,17	**12,14**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,55	24,62	32,21	12,14	26,37	19,11	25,40	29,07	**12,14**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,14	18,62	32,21	12,14	21,37	20,78	19,48	22,40	**12,14**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	14,81	16,51	31,46	12,14	18,18	18,01	16,59	19,17	**12,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,39	28,62	32,21	12,14	31,37	30,78	27,38	35,73	**12,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,98	20,62	19,71	12,14	23,87	14,11	21,45	22,40	**12,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	31,24	30,62	32,21	12,14	36,37	30,78	33,30	39,07	**12,14**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	41,50	34,62	44,71	12,14	48,87	39,11	37,24	52,40	**12,14**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	21,22	22,51	31,46	12,14	23,18	16,34	22,51	25,83	**12,14**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,96	34,62	44,71	12,14	33,87	35,78	31,32	35,73	**12,14**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	28,91	28,51	31,46	12,14	33,18	28,01	30,40	35,83	**12,14**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	25,07	26,51	31,46	12,14	28,18	28,01	24,48	32,50	**12,14**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	16,01	15,99	28,75	14,18	19,25	12,14	17,75	24,09	**12,14**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	16,01	15,99	28,75	14,18	19,25	12,14	17,75	24,09	**12,14**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,66	22,40	37,13	12,14	23,62	20,14	24,41	26,62	**12,14**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,01	15,99	28,75	14,18	19,25	12,14	17,75	24,09	**12,14**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	16,01	15,99	28,75	14,18	19,25	12,14	17,75	24,09	**12,14**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	17,82	18,40	37,13	12,14	19,45	17,36	20,46	23,29	**12,14**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	19,95	20,40	37,13	12,14	21,12	16,81	22,43	25,51	**12,14**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	23,65	20,06	35,71	12,14	25,00	14,38	24,67	28,94	**12,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	24,78	25,33	42,17	12,14	27,58	16,75	28,96	32,81	**12,14**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	27,06	25,39	44,04	12,14	30,00	16,60	31,25	35,61	**12,14**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**12,14**
24,50	20,06	35,71	12,14	26,67	14,38	24,67	31,17
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**12,14**
22,22	20,00	33,83	12,14	24,24	14,53	22,38	28,37
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**12,14**
21,36	20,00	33,83	12,14	22,58	14,53	22,38	26,14
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet							**12,14**
26,20	30,17	30,13	12,14	30,99	16,89	29,54	29,42
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**12,14**
12,54	21,39	22,42	12,14	13,86	14,30	14,60	18,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,14**
28,50	28,41	30,83	12,14	32,34	26,28	30,56	36,41
3*Hafer + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,14**
20,81	22,41	30,83	12,14	22,34	14,61	22,66	26,41
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,14**
27,22	32,41	43,33	12,14	29,84	31,28	28,59	33,08
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Champignons frisch							**12,14**
26,21	30,29	30,25	12,14	31,35	17,20	29,59	29,66
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,14**
38,76	32,41	43,33	12,14	44,84	34,61	34,51	49,74
3*Quinoa + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,14**
14,40	16,41	30,83	12,14	17,34	16,28	16,74	19,74
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,14**
24,66	26,41	30,83	12,14	27,34	26,28	24,64	33,08
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,14**
25,94	28,41	30,83	12,14	29,84	24,61	28,59	29,74
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht							**12,14**
19,10	19,07	32,96	12,14	20,28	15,14	21,12	23,29
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,14**
22,09	23,73	41,29	12,14	23,62	22,36	24,41	27,73
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,14**
25,94	23,73	41,29	12,14	28,62	23,47	26,38	33,29
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
29,52	28,78	32,29	12,14	35,18	28,92	31,82	38,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
23,06	20,75	30,13	41,57	21,72	12,14	24,68	23,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
25,67	26,78	32,29	12,14	30,18	28,92	25,89	35,20
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
26,95	28,78	32,29	12,14	32,68	27,26	29,84	31,87
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
28,24	32,78	44,79	12,14	32,68	33,92	29,84	35,20
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
39,77	32,78	44,79	12,14	47,68	37,26	35,76	51,87
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
21,82	22,78	32,29	12,14	25,18	17,26	23,92	28,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
19,26	18,78	19,79	12,14	22,68	12,26	19,97	21,87
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
17,93	18,75	38,46	14,57	21,72	12,14	22,05	24,31
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,14**
15,41	16,78	32,29	12,14	20,18	18,92	18,00	21,87
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,14**
26,11	20,53	23,50	32,16	21,82	12,14	23,24	24,11
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,14**
26,11	20,53	23,50	32,16	21,82	12,14	23,24	24,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**12,14**
20,03	21,57	41,17	20,68	21,45	12,14	21,65	28,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**12,14**
21,31	22,23	41,17	20,68	22,28	12,14	22,97	29,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso							**12,14**
19,22	15,69	17,38	38,26	17,40	12,14	19,56	18,34
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**12,14**
21,74	22,23	37,00	21,79	23,12	12,14	22,97	28,53
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,14**
25,86	29,27	29,21	12,48	28,25	12,14	28,28	26,49
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet							**12,14**
12,14	23,97	44,17	15,47	32,18	18,74	28,58	38,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,14**
12,14	39,53	87,92	27,52	56,18	35,26	50,26	70,41
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**12,13**
24,21	26,15	44,79	12,13	29,14	16,86	30,18	33,56
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**12,13**
26,50	26,21	46,67	12,13	31,57	16,71	32,47	36,36
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**12,13**
23,08	20,88	38,33	12,13	26,57	14,49	25,89	29,69
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**12,13**
23,93	20,88	38,33	12,13	28,23	14,49	25,89	31,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**12,13**
20,79	20,82	36,46	12,13	24,14	14,64	23,61	26,89
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**12,13**
21,65	20,82	36,46	12,13	25,81	14,64	23,61	29,11
Roggenmehl + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,13**
23,52	23,65	38,08	12,13	26,60	21,00	26,74	31,11
Cashewnuss + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,13**
23,52	23,65	38,08	12,13	26,60	21,00	26,74	31,11
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl							**12,13**
23,52	23,65	38,08	12,13	26,60	21,00	26,74	31,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Roggenmehl							**12,13**
23,52	23,65	38,08	12,13	26,60	21,00	26,74	31,11
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Cashewnuss							**12,13**
22,60	18,97	32,58	12,13	20,35	14,91	21,22	25,07
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**12,13**
23,64	27,49	37,17	12,13	29,80	14,89	28,05	30,00
Sojabohnen + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**12,13**
24,29	24,37	32,83	12,13	28,43	20,80	23,76	30,13
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**12,13**
12,94	21,91	21,71	12,13	14,08	13,54	14,74	19,57
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,13**
23,90	24,53	34,50	12,13	26,00	25,17	23,03	31,40
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Miso							**12,13**
21,33	21,87	34,50	12,13	24,33	19,61	23,03	24,73
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,13**
23,90	24,53	34,50	12,13	26,00	25,17	23,03	31,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,13**
21,33	21,87	34,50	12,13	24,33	19,61	23,03	24,73
Miso + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,13**
21,33	21,87	34,50	12,13	24,33	19,61	23,03	24,73
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**12,13**
16,44	17,60	28,33	12,13	20,52	12,37	19,29	23,02
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**12,13**
16,47	17,84	28,58	12,13	21,23	12,99	19,39	23,49
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**12,13**
16,44	17,60	28,33	12,13	20,52	12,37	19,29	23,02
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Spitzkohl							**12,13**
16,47	17,84	28,58	12,13	21,23	12,99	19,39	23,49
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao							**12,13**
25,51	30,71	35,67	12,13	30,43	15,62	32,39	31,18
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse							**12,13**
24,66	29,37	31,50	12,13	27,93	12,84	29,11	27,84
Kakao + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
24,97	26,17	45,42	12,13	29,95	16,81	30,95	34,49
Walnüsse + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
24,97	26,17	45,42	12,13	29,95	16,81	30,95	34,49
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
23,45	26,13	44,17	12,13	28,33	16,91	29,42	32,62
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
22,41	20,84	37,08	12,13	26,62	14,59	24,37	30,04
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
20,03	20,80	35,83	12,13	23,33	14,69	22,84	25,96
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
20,89	20,80	35,83	12,13	25,00	14,69	22,84	28,18
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
23,45	26,13	44,17	12,13	28,33	16,91	29,42	32,62
Walnüsse + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
21,56	20,84	37,08	12,13	24,95	14,59	24,37	27,82
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
20,03	20,80	35,83	12,13	23,33	14,69	22,84	25,96
Buchweizen + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
21,56	20,84	37,08	12,13	24,95	14,59	24,37	27,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
20,89	20,80	35,83	12,13	25,00	14,69	22,84	28,18
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,13**
22,41	20,84	37,08	12,13	26,62	14,59	24,37	30,04
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,13**
24,41	23,89	34,50	12,13	25,97	23,63	23,32	32,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**12,13**
24,41	23,89	34,50	12,13	25,97	23,63	23,32	32,22
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Hirse gekocht							**12,13**
21,85	21,23	34,50	12,13	24,30	18,08	23,32	25,56
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**12,13**
21,85	21,23	34,50	12,13	24,30	18,08	23,32	25,56
Mandeln + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**12,13**
23,64	26,16	37,17	12,13	29,80	19,33	29,37	32,22
Mandeln + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**12,13**
23,64	27,49	37,17	12,13	29,80	14,89	28,05	30,00
Kakao + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**12,13**
27,06	31,49	45,50	12,13	34,80	21,56	35,95	38,89
Bulgur, trocken + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**12,13**
23,64	27,49	37,17	12,13	29,80	14,89	28,05	30,00
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**12,13**
24,50	26,16	37,17	12,13	31,47	19,33	29,37	34,44
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**12,13**
24,50	26,16	37,17	12,13	31,47	19,33	29,37	34,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**12,13**
23,90	24,53	34,50	12,13	26,00	25,17	23,03	31,40
Mandeln + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**12,13**
25,35	28,83	37,17	12,13	29,80	16,00	29,37	32,22
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**12,13**
24,41	23,89	34,50	12,13	25,97	23,63	23,32	32,22
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**12,13**
23,90	24,53	34,50	12,13	26,00	25,17	23,03	31,40
Hirse gekocht + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**12,13**
21,85	21,23	34,50	12,13	24,30	18,08	23,32	25,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**12,13**
24,41	23,89	34,50	12,13	25,97	23,63	23,32	32,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**12,13**
21,33	21,87	34,50	12,13	24,33	19,61	23,03	24,73
Pistazien roh + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**12,13**
21,85	21,23	34,50	12,13	24,30	18,08	23,32	25,56
Gerstenmehl + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**12,13**
22,79	27,49	37,17	12,13	28,13	16,00	26,74	30,00
Buchweizen + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**12,13**
23,64	26,16	37,17	12,13	29,80	19,33	29,37	32,22
Mandeln + Kakao + Erbsen grün gekocht							**12,13**
27,06	31,49	45,50	12,13	34,80	21,56	35,95	38,89
Haselnüsse + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**12,13**
25,35	28,83	37,17	12,13	29,80	16,00	29,37	32,22
Mandeln + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**12,13**
22,79	27,49	37,17	12,13	28,13	16,00	26,74	30,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,13**
23,45	26,13	44,17	12,13	28,33	16,91	29,42	32,62
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,13**
25,74	26,19	46,04	12,13	30,76	16,76	31,71	35,42
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,13**
20,03	20,80	35,83	12,13	23,33	14,69	22,84	25,96
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,13**
22,32	20,86	37,71	12,13	25,76	14,54	25,13	28,76
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,13**
23,17	20,86	37,71	12,13	27,43	14,54	25,13	30,98
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,13**
20,89	20,80	35,83	12,13	25,00	14,69	22,84	28,18
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Mandeln							**12,13**
23,64	26,16	37,17	12,13	29,80	19,33	29,37	32,22
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**12,13**
24,50	26,16	37,17	12,13	31,47	19,33	29,37	34,44
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**12,13**
23,64	27,49	37,17	12,13	29,80	14,89	28,05	30,00
Kakao + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**12,13**
27,06	31,49	45,50	12,13	34,80	21,56	35,95	38,89
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**12,13**
24,50	26,16	37,17	12,13	31,47	19,33	29,37	34,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**12,13**
22,79	27,49	37,17	12,13	28,13	16,00	26,74	30,00
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Mandeln							**12,13**
22,79	27,49	37,17	12,13	28,13	16,00	26,74	30,00
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**12,13**
25,35	28,83	37,17	12,13	29,80	16,00	29,37	32,22
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**12,13**
23,64	26,16	37,17	12,13	29,80	19,33	29,37	32,22
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Mais-Mehl							**12,13**
22,60	18,97	32,58	12,13	20,35	14,91	21,22	25,07
Walnüsse + Kakao + Walnüsse							**12,13**
26,50	26,21	46,67	12,13	31,57	16,71	32,47	36,36
Erbsen grün gekocht + Kakao + Mandeln							**12,13**
27,06	31,49	45,50	12,13	34,80	21,56	35,95	38,89
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Mandeln							**12,13**
23,64	27,49	37,17	12,13	29,80	14,89	28,05	30,00
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**12,13**
22,60	18,97	32,58	12,13	20,35	14,91	21,22	25,07
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Mandeln							**12,13**
25,35	28,83	37,17	12,13	29,80	16,00	29,37	32,22
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Walnüsse							**12,13**
24,97	26,17	45,42	12,13	29,95	16,81	30,95	34,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Sojabohnen							**12,13**
31,13	31,04	41,17	12,13	36,77	31,91	31,66	41,24
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Sojabohnen							**12,13**
24,29	24,37	32,83	12,13	28,43	20,80	23,76	30,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Sojabohnen							**12,13**
28,56	29,71	41,17	12,13	33,43	31,91	27,71	39,02
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Sojabohnen							**12,13**
29,42	31,04	41,17	12,13	35,10	30,80	30,34	36,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Sojabohnen							**12,13**
30,27	33,71	49,50	12,13	35,10	35,24	30,34	39,02
Quinoa + Sojabohnen + Sojabohnen							**12,13**
21,73	23,04	41,17	12,13	26,77	25,24	22,45	30,13
Hafer + Sojabohnen + Sojabohnen							**12,13**
26,00	27,04	41,17	12,13	30,10	24,13	26,39	34,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Quinoa + Sojabohnen	21,73	23,04	41,17	12,13	26,77	25,24	22,45	30,13	**12,13**
Sojabohnen + Hafer + Sojabohnen	26,00	27,04	41,17	12,13	30,10	24,13	26,39	34,58	**12,13**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	24,29	24,37	32,83	12,13	28,43	20,80	23,76	30,13	**12,13**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	37,97	33,71	49,50	12,13	45,10	37,47	34,29	50,13	**12,13**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	28,56	29,71	41,17	12,13	33,43	31,91	27,71	39,02	**12,13**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Sojabohnen	37,97	33,71	49,50	12,13	45,10	37,47	34,29	50,13	**12,13**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	30,27	33,71	49,50	12,13	35,10	35,24	30,34	39,02	**12,13**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	31,13	31,04	41,17	12,13	36,77	31,91	31,66	41,24	**12,13**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	29,42	31,04	41,17	12,13	35,10	30,80	30,34	36,80	**12,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Tomaten	12,59	21,00	21,96	12,13	14,34	14,35	14,86	19,29	**12,13**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	23,80	28,71	31,50	12,13	27,93	12,29	28,45	26,73	**12,13**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	28,01	23,41	37,54	19,96	24,48	12,13	24,33	31,26	**12,13**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	23,38	28,71	31,50	12,13	27,10	12,84	27,79	26,73	**12,13**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	23,26	28,07	40,38	13,02	27,90	12,13	27,59	27,71	**12,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,32	17,42	28,08	12,13	20,46	12,30	19,05	22,53	**12,13**
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,38	17,78	28,46	12,13	21,53	13,23	19,20	23,23	**12,13**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	23,80	28,04	31,50	12,13	27,93	14,51	29,11	27,84	**12,13**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Lauch gedünstet	16,44	17,60	28,33	12,13	20,52	12,37	19,29	23,02	**12,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**12,13**
16,44	17,60	28,33	12,13	20,52	12,37	19,29	23,02
Mais-Mehl + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**12,13**
22,60	18,97	32,58	12,13	20,35	14,91	21,22	25,07
Cashewnuss + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**12,13**
22,60	18,97	32,58	12,13	20,35	14,91	21,22	25,07
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Champignons frisch							**12,13**
16,47	17,84	28,58	12,13	21,23	12,99	19,39	23,49
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**12,13**
16,47	17,84	28,58	12,13	21,23	12,99	19,39	23,49
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Bulgur, trocken							**12,13**
23,64	27,49	37,17	12,13	29,80	14,89	28,05	30,00
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**12,13**
23,52	23,65	38,08	12,13	26,60	21,00	26,74	31,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Cashewnuss							**12,13**
23,52	23,65	38,08	12,13	26,60	21,00	26,74	31,11
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**12,13**
22,60	18,97	32,58	12,13	20,35	14,91	21,22	25,07
Walnüsse + Buchweizen + Walnüsse							**12,13**
23,08	20,88	38,33	12,13	26,57	14,49	25,89	29,69
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,13**
23,93	20,88	38,33	12,13	28,23	14,49	25,89	31,91
Buchweizen + Walnüsse + Walnüsse							**12,13**
23,08	20,88	38,33	12,13	26,57	14,49	25,89	29,69
Kakao + Walnüsse + Walnüsse							**12,13**
26,50	26,21	46,67	12,13	31,57	16,71	32,47	36,36
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Walnüsse							**12,13**
23,93	20,88	38,33	12,13	28,23	14,49	25,89	31,91
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Walnüsse							**12,13**
21,56	20,84	37,08	12,13	24,95	14,59	24,37	27,82
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**12,13**
22,41	20,84	37,08	12,13	26,62	14,59	24,37	30,04
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**12,13**
24,97	26,17	45,42	12,13	29,95	16,81	30,95	34,49
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**12,13**
21,56	20,84	37,08	12,13	24,95	14,59	24,37	27,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**12,13**
22,41	20,84	37,08	12,13	26,62	14,59	24,37	30,04
Sojabohnen + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,13**
31,13	31,04	41,17	12,13	36,77	31,91	31,66	41,24
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,13**
21,92	22,21	34,58	20,96	21,17	12,13	23,72	27,11
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,13**
18,08	20,21	34,58	20,96	18,67	12,13	19,78	23,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,13**
23,21	22,21	22,08	24,29	23,67	12,13	23,72	23,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**12,13**
29,31	27,13	28,46	12,13	30,98	25,30	28,99	34,54
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**12,13**
39,57	31,13	40,96	12,13	43,48	33,63	32,93	47,88
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**12,13**
28,03	31,13	40,96	12,13	28,48	30,30	27,01	31,21
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**12,13**
31,13	31,04	41,17	12,13	36,77	31,91	31,66	41,24
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**12,13**
25,47	25,13	28,46	12,13	25,98	25,30	23,07	31,21
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**12,13**
26,75	27,13	28,46	12,13	28,48	23,63	27,01	27,88
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**12,13**
37,97	33,71	49,50	12,13	45,10	37,47	34,29	50,13
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**12,13**
29,42	31,04	41,17	12,13	35,10	30,80	30,34	36,80
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Sojabohnen							**12,13**
26,00	27,04	41,17	12,13	30,10	24,13	26,39	34,58
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**12,13**
24,29	24,37	32,83	12,13	28,43	20,80	23,76	30,13
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**12,13**
30,27	33,71	49,50	12,13	35,10	35,24	30,34	39,02
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**12,13**
15,21	15,13	28,46	12,13	15,98	15,30	15,17	17,88
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**12,13**
21,73	23,04	41,17	12,13	26,77	25,24	22,45	30,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**12,13**
28,56	29,71	41,17	12,13	33,43	31,91	27,71	39,02
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**12,13**
21,62	21,13	28,46	12,13	20,98	13,63	21,09	24,54
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**12,13**
21,33	21,87	34,50	12,13	24,33	19,61	23,03	24,73
Spitzkohl + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,13**
16,47	17,84	28,58	12,13	21,23	12,99	19,39	23,49
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,13**
16,44	17,60	28,33	12,13	20,52	12,37	19,29	23,02
Champignons frisch + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,13**
16,47	17,84	28,58	12,13	21,23	12,99	19,39	23,49
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Pistazien roh							**12,13**
21,85	21,23	34,50	12,13	24,30	18,08	23,32	25,56
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Pistazien roh							**12,13**
21,33	21,87	34,50	12,13	24,33	19,61	23,03	24,73
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,13**
16,44	17,60	28,33	12,13	20,52	12,37	19,29	23,02
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**12,13**
21,85	21,23	34,50	12,13	24,30	18,08	23,32	25,56
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,13**
20,50	21,10	34,21	12,13	23,99	17,84	21,33	29,49
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**12,13**
24,23	28,04	31,50	12,13	28,77	14,51	29,11	28,96
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Haselnüsse							**12,13**
25,35	28,83	37,17	12,13	29,80	16,00	29,37	32,22
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**12,13**
22,79	27,49	37,17	12,13	28,13	16,00	26,74	30,00
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**12,13**
25,35	28,83	37,17	12,13	29,80	16,00	29,37	32,22
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Gerstenmehl							**12,13**
22,79	27,49	37,17	12,13	28,13	16,00	26,74	30,00
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Kakao							**12,13**
24,97	26,17	45,42	12,13	29,95	16,81	30,95	34,49
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**12,13**
24,97	26,17	45,42	12,13	29,95	16,81	30,95	34,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**12,13**
23,45	26,13	44,17	12,13	28,33	16,91	29,42	32,62
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Kakao							**12,13**
27,06	31,49	45,50	12,13	34,80	21,56	35,95	38,89
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Kakao							**12,13**
27,06	31,49	45,50	12,13	34,80	21,56	35,95	38,89
Walnüsse + Walnüsse + Kakao							**12,13**
26,50	26,21	46,67	12,13	31,57	16,71	32,47	36,36
Sojabohnen + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,13**
30,27	33,71	49,50	12,13	35,10	35,24	30,34	39,02
Sojabohnen + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,13**
28,56	29,71	41,17	12,13	33,43	31,91	27,71	39,02
Sojabohnen + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,13**
29,42	31,04	41,17	12,13	35,10	30,80	30,34	36,80
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,13**
24,41	23,89	34,50	12,13	25,97	23,63	23,32	32,22
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,13**
23,90	24,53	34,50	12,13	26,00	25,17	23,03	31,40
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,13**
23,90	24,53	34,50	12,13	26,00	25,17	23,03	31,40
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,13**
24,41	23,89	34,50	12,13	25,97	23,63	23,32	32,22
Walnüsse + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,13**
23,93	20,88	38,33	12,13	28,23	14,49	25,89	31,91
Walnüsse + Walnüsse + Buchweizen							**12,13**
23,08	20,88	38,33	12,13	26,57	14,49	25,89	29,69
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**12,13**
22,41	20,84	37,08	12,13	26,62	14,59	24,37	30,04
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Buchweizen							**12,13**
23,64	26,16	37,17	12,13	29,80	19,33	29,37	32,22
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**12,13**
22,41	20,84	37,08	12,13	26,62	14,59	24,37	30,04
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**12,13**
20,89	20,80	35,83	12,13	25,00	14,69	22,84	28,18
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**12,13**
24,50	26,16	37,17	12,13	31,47	19,33	29,37	34,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**12,13**
21,56	20,84	37,08	12,13	24,95	14,59	24,37	27,82
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Buchweizen							**12,13**
21,56	20,84	37,08	12,13	24,95	14,59	24,37	27,82
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**12,13**
20,03	20,80	35,83	12,13	23,33	14,69	22,84	25,96
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**12,13**
23,64	26,16	37,17	12,13	29,80	19,33	29,37	32,22
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**12,13**
24,50	26,16	37,17	12,13	31,47	19,33	29,37	34,44
Sojabohnen + Sojabohnen + Hafer							**12,13**
26,00	27,04	41,17	12,13	30,10	24,13	26,39	34,58
Sojabohnen + Sojabohnen + Quinoa							**12,13**
21,73	23,04	41,17	12,13	26,77	25,24	22,45	30,13
Sojabohnen + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**12,13**
37,97	33,71	49,50	12,13	45,10	37,47	34,29	50,13
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**12,13**
12,13	40,05	79,33	26,07	56,57	35,67	49,54	70,27
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart							**12,13**
12,13	40,05	79,33	26,07	56,57	35,67	49,54	70,27
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**12,13**
12,13	40,05	79,33	26,07	56,57	35,67	49,54	70,27
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart							**12,13**
12,13	40,05	79,33	26,07	56,57	35,67	49,54	70,27
3*Austernpilze + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**12,13**
12,13	39,53	87,83	27,54	56,08	35,20	50,19	70,32
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**12,13**
12,13	40,05	79,33	26,07	56,57	35,67	49,54	70,27
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**12,13**
12,13	40,05	79,33	26,07	56,57	35,67	49,54	70,27
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**12,13**
16,76	18,03	28,58	12,27	20,82	12,13	19,80	23,38
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**12,12**
39,00	31,95	43,58	12,12	45,04	33,74	34,16	48,62
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**12,12**
27,46	31,95	43,58	12,12	30,04	30,41	28,24	31,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	14,64	15,95	31,08	12,12	17,54	15,41	16,39	18,62	**12,12**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	26,18	27,95	31,08	12,12	30,04	23,74	28,24	28,62	**12,12**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	24,90	25,95	31,08	12,12	27,54	25,41	24,29	31,96	**12,12**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	25,14	22,73	36,13	33,04	23,83	12,12	25,32	26,12	**12,12**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	28,74	27,95	31,08	12,12	32,54	25,41	30,21	35,29	**12,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Mandeln	20,43	22,98	33,33	12,12	23,36	16,21	24,06	23,57	**12,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	22,99	25,65	33,33	12,12	25,03	21,77	24,06	30,23	**12,12**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	21,05	21,95	31,08	12,12	22,54	13,74	22,32	25,29	**12,12**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	26,17	29,83	36,00	12,12	30,26	21,16	30,72	32,14	**12,12**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	21,63	19,81	30,58	36,76	20,57	12,12	22,79	24,80	**12,12**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	21,63	19,81	30,58	36,76	20,57	12,12	22,79	24,80	**12,12**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	15,39	13,59	15,00	25,98	14,85	12,12	16,58	16,62	**12,12**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	15,39	13,59	15,00	25,98	14,85	12,12	16,58	16,62	**12,12**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	19,44	19,75	30,58	13,38	22,30	12,12	20,96	24,09	**12,12**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	19,44	19,75	30,58	13,38	22,30	12,12	20,96	24,09	**12,12**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	19,44	19,75	30,58	13,38	22,30	12,12	20,96	24,09	**12,12**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	19,44	19,75	30,58	13,38	22,30	12,12	20,96	24,09	**12,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,12**
26,70	31,93	42,96	12,12	29,23	30,46	27,47	31,02
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,12**
20,29	21,93	30,46	12,12	21,73	13,79	21,55	24,36
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,12**
24,14	25,93	30,46	12,12	26,73	25,46	23,53	31,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,12**
38,24	31,93	42,96	12,12	44,23	33,79	33,39	47,69
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,12**
27,98	27,93	30,46	12,12	31,73	25,46	29,45	34,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,12**
25,42	27,93	30,46	12,12	29,23	23,79	27,47	27,69
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,12**
13,88	15,93	30,46	12,12	16,73	15,46	15,63	17,69
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**12,12**
16,00	18,18	18,58	30,08	14,91	12,12	17,22	17,92
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**12,12**
20,74	24,37	28,79	12,12	25,18	12,64	24,64	24,76
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**12,12**
22,91	26,67	29,75	12,12	26,65	12,32	25,97	25,51
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**12,12**
17,56	18,87	29,08	12,83	21,72	12,12	20,85	23,76
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**12,12**
25,19	26,73	31,63	12,12	29,08	12,17	28,26	28,31
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso							**12,12**
26,54	30,53	31,63	12,12	33,02	18,07	30,91	32,08
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**12,12**
16,71	17,09	38,38	12,12	18,03	14,44	20,30	19,69
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**12,12**
19,27	19,76	38,38	12,12	19,70	19,99	20,30	26,36
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl							**12,12**
15,39	13,59	15,00	25,98	14,85	12,12	16,58	16,62
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**12,12**
15,39	13,59	15,00	25,98	14,85	12,12	16,58	16,62

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**12,12**
21,63	19,81	30,58	36,76	20,57	12,12	22,79	24,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam							**12,12**
21,63	19,81	30,58	36,76	20,57	12,12	22,79	24,80
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,12**
15,50	15,85	26,83	13,74	18,29	12,12	16,91	22,28
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,12**
19,44	19,75	30,58	13,38	22,30	12,12	20,96	24,09
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**12,12**
19,44	19,75	30,58	13,38	22,30	12,12	20,96	24,09
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,12**
15,39	13,59	15,00	25,98	14,85	12,12	16,58	16,62
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,12**
15,39	13,59	15,00	25,98	14,85	12,12	16,58	16,62
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,12**
21,63	19,81	30,58	36,76	20,57	12,12	22,79	24,80
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,12**
21,63	19,81	30,58	36,76	20,57	12,12	22,79	24,80
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**12,12**
12,12	25,56	48,75	15,22	37,93	25,43	31,89	46,27
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**12,12**
12,12	39,65	85,17	27,00	56,83	36,33	49,84	70,78
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Champignons frisch							**12,12**
12,12	39,65	85,17	27,00	56,83	36,33	49,84	70,78
Austernpilze + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**12,12**
12,12	39,65	85,17	27,00	56,83	36,33	49,84	70,78
Champignons frisch + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**12,12**
12,12	39,65	85,17	27,00	56,83	36,33	49,84	70,78
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Austernpilze							**12,12**
12,12	39,65	85,17	27,00	56,83	36,33	49,84	70,78
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**12,12**
12,12	39,65	85,17	27,00	56,83	36,33	49,84	70,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**12,11**
22,56	23,31	37,42	12,11	28,12	22,92	26,30	30,34
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Cashewnuss							**12,11**
21,46	20,61	37,83	12,11	23,48	15,13	23,67	26,56
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss							**12,11**
19,94	20,57	36,58	12,11	21,87	15,23	22,14	24,69
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**12,11**
22,95	25,32	48,54	19,63	26,08	12,11	25,70	31,44
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl							**12,11**
17,03	18,69	28,96	12,38	21,61	12,11	20,20	24,23
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**12,11**
18,38	18,67	45,83	12,11	22,50	16,67	21,71	30,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**12,11**
22,65	22,67	54,17	12,11	29,17	22,22	30,92	38,89
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**12,11**
21,37	22,67	54,17	12,11	26,67	22,22	30,92	35,56
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**12,11**
26,50	30,67	66,67	12,11	34,17	25,56	40,79	45,56
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**12,11**
23,93	26,67	54,17	12,11	26,67	17,22	30,92	35,56
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**12,11**
20,09	24,67	54,17	12,11	24,17	17,22	26,97	32,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**12,11**
20,94	20,00	45,83	12,11	24,17	16,67	24,34	32,22
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**12,11**
24,79	28,00	58,33	12,11	29,17	20,00	34,21	38,89
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**12,11**
23,08	25,33	58,33	12,11	29,17	23,33	34,21	38,89
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**12,11**
17,09	18,67	45,83	12,11	20,00	16,67	21,71	26,67
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**12,11**
22,22	26,67	58,33	12,11	27,50	20,00	31,58	36,67
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**12,11**
19,66	20,00	45,83	12,11	21,67	16,67	24,34	28,89
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**12,11**
23,93	25,33	58,33	12,11	30,83	23,33	34,21	41,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**12,11**
16,42	15,79	42,83	12,11	17,02	13,49	20,08	20,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**12,11**
19,23	18,67	45,83	12,11	24,17	15,56	23,03	30,00
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**12,11**
17,95	18,67	45,83	12,11	21,67	15,56	23,03	26,67
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**12,11**
23,08	26,67	58,33	12,11	29,17	18,89	32,89	36,67
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**12,11**
18,80	19,33	45,83	12,11	23,33	13,33	22,37	27,78
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**12,11**
16,67	19,33	45,83	12,11	19,17	15,00	20,39	25,56
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**12,11**
18,80	17,33	45,83	12,11	23,33	20,00	24,34	31,11
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**12,11**
21,37	24,67	54,17	12,11	26,67	15,56	28,95	32,22
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**12,11**
17,52	19,33	45,83	12,11	20,83	15,00	20,39	27,78
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**12,11**
17,95	19,33	45,83	12,11	21,67	13,33	22,37	25,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**12,11**
19,23	17,33	45,83	12,11	24,17	20,00	24,34	32,22
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**12,11**
17,95	17,33	45,83	12,11	21,67	20,00	24,34	28,89
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**12,11**
21,37	21,33	45,83	12,11	23,33	15,00	24,34	31,11
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**12,11**
20,51	21,33	45,83	12,11	21,67	15,00	24,34	28,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**12,11**
20,09	17,33	45,83	12,11	25,83	20,00	24,34	34,44
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl							**12,11**
19,94	20,57	36,58	12,11	21,87	15,23	22,14	24,69
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**12,11**
19,94	20,57	36,58	12,11	21,87	15,23	22,14	24,69
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**12,11**
25,12	25,97	37,42	12,11	29,78	28,47	26,30	37,01

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	21,46	20,61	37,83	12,11	23,48	15,13	23,67	26,56	**12,11**
Walnüsse + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	21,46	20,61	37,83	12,11	23,48	15,13	23,67	26,56	**12,11**
Weizen Vollkornmehl + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	19,94	20,57	36,58	12,11	21,87	15,23	22,14	24,69	**12,11**
Cashewnuss + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	19,94	20,57	36,58	12,11	21,87	15,23	22,14	24,69	**12,11**
Austernpilze + Austernpilze + Cashewnuss	16,42	15,79	42,83	12,11	17,02	13,49	20,08	20,89	**12,11**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	21,46	20,61	37,83	12,11	23,48	15,13	23,67	26,56	**12,11**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	19,94	20,57	36,58	12,11	21,87	15,23	22,14	24,69	**12,11**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	21,46	20,61	37,83	12,11	23,48	15,13	23,67	26,56	**12,11**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Walnüsse	21,46	20,61	37,83	12,11	23,48	15,13	23,67	26,56	**12,11**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	15,59	16,33	31,54	16,10	17,18	12,11	17,07	21,69	**12,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	24,82	23,65	37,71	12,11	25,43	21,92	26,07	30,71	**12,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,59	20,99	22,04	12,11	14,44	14,41	14,92	19,38	**12,11**
Cashewnuss + Austernpilze + Austernpilze	16,42	15,79	42,83	12,11	17,02	13,49	20,08	20,89	**12,11**
Austernpilze + Cashewnuss + Austernpilze	16,42	15,79	42,83	12,11	17,02	13,49	20,08	20,89	**12,11**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	21,63	17,13	18,58	38,91	17,92	12,11	20,93	19,23	**12,11**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	21,70	20,54	35,88	20,39	21,83	12,11	21,41	28,46	**12,11**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	23,21	26,82	29,50	12,22	26,80	12,11	26,22	25,67	**12,11**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Mandeln	24,68	29,52	29,38	12,10	28,75	13,70	29,47	29,33	**12,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	24,25	24,47	40,33	12,10	26,99	22,03	27,30	31,46	**12,10**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	39,59	32,56	45,04	12,10	47,80	37,63	35,70	52,01	**12,10**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	29,34	28,56	32,54	12,10	35,30	29,29	31,76	38,68	**12,10**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	17,41	19,20	28,92	12,10	21,98	13,63	20,45	24,42	**12,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	28,06	32,56	45,04	12,10	32,80	34,29	29,78	35,34	**12,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	19,08	18,56	20,04	12,10	22,80	12,63	19,91	22,01	**12,10**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	21,65	22,56	32,54	12,10	25,30	17,63	23,86	28,68	**12,10**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	25,49	26,56	32,54	12,10	30,30	29,29	25,84	35,34	**12,10**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,24	16,56	32,54	12,10	20,30	19,29	17,94	22,01	**12,10**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	26,77	28,56	32,54	12,10	32,80	27,63	29,78	32,01	**12,10**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	16,16	17,47	28,08	12,13	20,82	12,10	19,37	22,89	**12,10**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Bohnen grün gekocht	16,16	17,47	28,08	12,13	20,82	12,10	19,37	22,89	**12,10**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	21,12	21,53	31,00	19,16	23,17	12,10	21,91	25,89	**12,10**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	21,12	21,53	31,00	19,16	23,17	12,10	21,91	25,89	**12,10**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	21,55	21,76	43,92	12,10	25,18	23,36	26,76	31,80	**12,10**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	24,68	29,52	29,38	12,10	28,75	13,70	29,47	29,33	**12,10**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	21,55	23,76	43,92	12,10	25,18	16,69	24,79	28,47	**12,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**12,10**
26,68	29,76	56,42	12,10	32,68	26,69	36,63	41,80
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**12,10**
24,12	25,76	43,92	12,10	25,18	18,36	26,76	31,80
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**12,10**
22,83	21,76	43,92	12,10	27,68	23,36	26,76	35,13
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**12,10**
20,27	23,76	43,92	12,10	22,68	18,36	22,82	28,47
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,10**
23,49	24,45	39,71	12,10	26,18	22,08	26,53	30,52
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**12,10**
12,13	13,53	33,67	12,10	14,41	14,64	14,66	15,88
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**12,10**
36,49	29,53	46,17	12,10	41,91	32,98	32,43	45,88
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**12,10**
24,95	29,53	46,17	12,10	26,91	29,64	26,51	29,21
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**12,10**
18,54	19,53	33,67	12,10	19,41	12,98	20,59	22,54
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**12,10**
24,00	24,64	35,67	12,10	28,54	23,73	27,28	29,50
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**12,10**
23,67	25,53	33,67	12,10	26,91	22,98	26,51	25,88
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**12,10**
22,38	23,53	33,67	12,10	24,41	24,64	22,56	29,21
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**12,10**
26,23	25,53	33,67	12,10	29,41	24,64	28,48	32,54
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**12,10**
19,11	26,35	25,79	12,10	21,82	13,89	22,62	23,76
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**12,10**
12,52	21,45	22,50	12,10	13,83	14,22	14,64	18,87
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**12,10**
26,18	30,23	30,21	12,10	30,97	16,81	29,58	29,51
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**12,10**
21,12	21,53	31,00	19,16	23,17	12,10	21,91	25,89
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**12,10**
20,26	21,53	39,33	16,93	21,50	12,10	21,91	28,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	17,70	20,20	39,33	16,93	19,83	12,10	19,28	25,89	**12,10**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Champignons frisch	20,26	21,53	39,33	16,93	21,50	12,10	21,91	28,11	**12,10**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Tomaten	16,16	17,47	28,08	12,13	20,82	12,10	19,37	22,89	**12,10**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Champignons frisch	17,70	20,20	39,33	16,93	19,83	12,10	19,28	25,89	**12,10**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	21,12	21,53	31,00	19,16	23,17	12,10	21,91	25,89	**12,10**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	16,16	17,47	28,08	12,13	20,82	12,10	19,37	22,89	**12,10**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	17,70	20,20	39,33	16,93	19,83	12,10	19,28	25,89	**12,10**
Champignons frisch + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	20,26	21,53	39,33	16,93	21,50	12,10	21,91	28,11	**12,10**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	17,70	20,20	39,33	16,93	19,83	12,10	19,28	25,89	**12,10**
Haselnüsse + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	20,26	21,53	39,33	16,93	21,50	12,10	21,91	28,11	**12,10**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	21,12	21,53	31,00	19,16	23,17	12,10	21,91	25,89	**12,10**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,12	21,53	31,00	19,16	23,17	12,10	21,91	25,89	**12,10**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	16,16	17,47	28,08	12,13	20,82	12,10	19,37	22,89	**12,10**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	16,16	17,47	28,08	12,13	20,82	12,10	19,37	22,89	**12,10**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	25,13	17,84	18,88	40,81	19,04	12,10	22,21	21,84	**12,10**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	26,55	27,19	35,54	12,10	29,85	28,98	27,23	35,93	**12,10**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	26,56	27,31	35,67	12,10	30,21	29,29	27,28	36,17	**12,10**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	23,98	24,52	35,54	12,10	28,18	23,42	27,23	29,27	**12,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Haselnüsse	20,26	21,53	39,33	16,93	21,50	12,10	21,91	28,11	**12,10**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	20,26	21,53	39,33	16,93	21,50	12,10	21,91	28,11	**12,10**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	17,70	20,20	39,33	16,93	19,83	12,10	19,28	25,89	**12,10**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Gerstenmehl	17,70	20,20	39,33	16,93	19,83	12,10	19,28	25,89	**12,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,97	19,87	29,96	14,00	19,98	12,09	20,61	23,82	**12,09**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	16,84	21,53	31,71	13,17	18,47	12,09	18,78	21,16	**12,09**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	26,62	29,29	29,83	12,48	29,06	12,09	29,04	27,42	**12,09**
Spitzkohl + Lupinen + Bohnen grün gekocht	12,70	21,12	22,17	12,09	14,17	14,40	14,86	19,44	**12,09**
Lupinen + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	12,70	21,12	22,17	12,09	14,17	14,40	14,86	19,44	**12,09**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	16,18	17,45	28,25	12,09	21,02	12,21	19,50	23,07	**12,09**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht	16,18	17,45	28,25	12,09	21,02	12,21	19,50	23,07	**12,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	15,84	16,82	32,63	12,09	17,83	15,96	18,30	20,04	**12,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	22,68	23,49	32,63	12,09	24,49	22,62	23,57	28,93	**12,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	23,53	24,82	32,63	12,09	26,16	21,51	26,20	26,71	**12,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	32,08	27,49	40,96	12,09	36,16	28,18	30,14	40,04	**12,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	24,38	27,49	40,96	12,09	26,16	25,96	26,20	28,93	**12,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	20,11	20,82	32,63	12,09	21,16	14,84	22,25	24,49	**12,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	25,24	24,82	32,63	12,09	27,83	22,62	27,51	31,16	**12,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**12,09**
24,62	25,71	39,00	12,09	26,95	27,06	24,20	34,44
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,09**
12,79	21,31	21,33	12,09	13,77	13,36	14,57	18,36
Pistazien roh + Sojabohnen + Spitzkohl							**12,09**
22,05	23,04	39,00	12,09	25,28	21,50	24,20	27,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Spitzkohl							**12,09**
24,62	25,71	39,00	12,09	26,95	27,06	24,20	34,44
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,09**
12,79	21,31	21,33	12,09	13,77	13,36	14,57	18,36
Sojabohnen + Pistazien roh + Spitzkohl							**12,09**
22,05	23,04	39,00	12,09	25,28	21,50	24,20	27,78
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Spitzkohl							**12,09**
12,70	21,12	22,17	12,09	14,17	14,40	14,86	19,44
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl							**12,09**
12,70	21,12	22,17	12,09	14,17	14,40	14,86	19,44
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,09**
36,18	26,67	33,75	12,09	35,15	24,99	28,00	39,13
Mais-Mehl + Quinoa + Hirse gekocht							**12,09**
19,94	16,00	25,42	12,09	16,82	12,77	16,16	19,13
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart							**12,09**
12,79	21,31	21,33	12,09	13,77	13,36	14,57	18,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Reis halbpoliert gegart							**12,09**
12,79	21,31	21,33	12,09	13,77	13,36	14,57	18,36
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,09**
28,49	26,67	33,75	12,09	25,15	22,77	24,05	28,02
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,09**
27,63	24,00	25,42	12,09	25,15	18,32	24,05	25,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**12,09**
29,34	24,00	25,42	12,09	26,82	19,43	25,37	30,24
Quinoa + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**12,09**
19,94	16,00	25,42	12,09	16,82	12,77	16,16	19,13
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**12,09**
36,18	26,67	33,75	12,09	35,15	24,99	28,00	39,13
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,09**
26,78	22,67	25,42	12,09	23,48	19,43	21,42	28,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**12,09**
27,63	24,00	25,42	12,09	25,15	18,32	24,05	25,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**12,09**
26,78	22,67	25,42	12,09	23,48	19,43	21,42	28,02
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,09**
29,34	24,00	25,42	12,09	26,82	19,43	25,37	30,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**12,09**
28,49	26,67	33,75	12,09	25,15	22,77	24,05	28,02
Quinoa + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**12,09**
19,94	16,00	25,42	12,09	16,82	12,77	16,16	19,13
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,09**
29,34	24,00	25,42	12,09	26,82	19,43	25,37	30,24
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**12,09**
27,63	24,00	25,42	12,09	25,15	18,32	24,05	25,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**12,09**
27,63	24,00	25,42	12,09	25,15	18,32	24,05	25,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**12,09**
29,34	24,00	25,42	12,09	26,82	19,43	25,37	30,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**12,09**
26,78	22,67	25,42	12,09	23,48	19,43	21,42	28,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**12,09**
28,49	26,67	33,75	12,09	25,15	22,77	24,05	28,02
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**12,09**
36,18	26,67	33,75	12,09	35,15	24,99	28,00	39,13
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,09**
36,18	26,67	33,75	12,09	35,15	24,99	28,00	39,13
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**12,09**
26,78	22,67	25,42	12,09	23,48	19,43	21,42	28,02
Hirse gekocht + Quinoa + Mais-Mehl							**12,09**
19,94	16,00	25,42	12,09	16,82	12,77	16,16	19,13
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**12,09**
28,49	26,67	33,75	12,09	25,15	22,77	24,05	28,02
Pistazien roh + Spitzkohl + Sojabohnen							**12,09**
22,05	23,04	39,00	12,09	25,28	21,50	24,20	27,78
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**12,09**
24,62	25,71	39,00	12,09	26,95	27,06	24,20	34,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Sojabohnen	24,62	25,71	39,00	12,09	26,95	27,06	24,20	34,44	**12,09**
Spitzkohl + Pistazien roh + Sojabohnen	22,05	23,04	39,00	12,09	25,28	21,50	24,20	27,78	**12,09**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	22,36	23,85	33,46	12,09	23,66	22,01	22,95	31,54	**12,09**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	16,43	17,77	28,54	12,09	20,85	12,59	19,38	23,34	**12,09**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	19,80	21,19	33,46	12,09	21,99	16,46	22,95	24,88	**12,09**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	26,69	31,33	34,71	12,09	31,95	18,53	30,52	31,78	**12,09**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	19,41	24,04	40,70	22,07	12,09	24,49	23,02	**12,09**
Sonnenblumenkerne getrockne + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	16,18	17,45	28,25	12,09	21,02	12,21	19,50	23,07	**12,09**
Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	16,18	17,45	28,25	12,09	21,02	12,21	19,50	23,07	**12,09**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	12,79	21,31	21,33	12,09	13,77	13,36	14,57	18,36	**12,09**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Lupinen	12,70	21,12	22,17	12,09	14,17	14,40	14,86	19,44	**12,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen	12,79	21,31	21,33	12,09	13,77	13,36	14,57	18,36	**12,09**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Lupinen	12,70	21,12	22,17	12,09	14,17	14,40	14,86	19,44	**12,09**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,34	24,00	25,42	12,09	26,82	19,43	25,37	30,24	**12,09**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,34	24,00	25,42	12,09	26,82	19,43	25,37	30,24	**12,09**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	15,23	15,12	28,63	12,09	16,18	15,41	15,30	18,06	**12,09**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	39,59	31,12	41,13	12,09	43,68	33,74	33,07	48,06	**12,09**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	28,05	31,12	41,13	12,09	28,68	30,41	27,14	31,39	**12,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**12,09**
29,33	27,12	28,63	12,09	31,18	25,41	29,12	34,72
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**12,09**
25,48	25,12	28,63	12,09	26,18	25,41	23,20	31,39
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**12,09**
26,76	27,12	28,63	12,09	28,68	23,74	27,14	28,06
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**12,09**
21,64	21,12	28,63	12,09	21,18	13,74	21,22	24,72
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
22,08	24,49	44,92	12,09	25,04	12,97	24,69	28,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
21,65	19,83	44,92	12,09	27,54	22,97	26,66	35,44
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
20,37	19,83	44,92	12,09	25,04	22,97	26,66	32,11
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
21,22	19,83	44,92	12,09	26,71	22,97	26,66	34,33
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
23,79	25,16	53,25	12,09	30,04	25,19	33,24	38,78
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
23,79	27,16	53,25	12,09	30,04	18,52	31,27	35,44
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
24,64	29,16	57,42	12,09	30,88	22,97	33,90	39,89
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
22,08	22,49	44,92	12,09	25,04	19,63	26,66	32,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
25,07	25,16	53,25	12,09	32,54	25,19	33,24	42,11
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
20,37	21,83	44,92	12,09	25,04	16,30	24,69	28,78
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
25,50	27,83	57,42	12,09	32,54	26,30	36,53	42,11
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
28,91	33,16	65,75	12,09	37,54	28,52	43,11	48,78
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
27,21	30,49	57,42	12,09	32,54	22,97	36,53	42,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
19,09	23,16	44,92	12,09	22,54	13,52	21,40	26,56
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
26,35	27,83	57,42	12,09	34,21	26,30	36,53	44,33
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
26,35	29,16	53,25	12,09	30,04	20,19	33,24	38,78
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
22,50	27,16	53,25	12,09	27,54	20,19	29,30	35,44
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
22,93	25,16	44,92	12,09	25,04	13,52	25,35	29,89
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
18,84	18,28	41,92	12,09	20,39	16,46	22,40	24,11
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
22,08	25,16	44,92	12,09	23,38	14,63	24,03	29,89
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
18,23	23,16	44,92	12,09	20,88	14,63	20,09	26,56
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
25,50	29,16	57,42	12,09	32,54	21,86	35,22	39,89
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
21,22	21,83	44,92	12,09	26,71	16,30	24,69	31,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
21,65	21,16	44,92	12,09	27,54	18,52	25,35	33,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
20,79	21,16	44,92	12,09	25,88	19,63	24,03	33,22
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
19,94	21,83	44,92	12,09	24,21	17,97	22,72	31,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
23,36	22,49	44,92	12,09	27,54	19,63	26,66	35,44
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
24,64	26,49	44,92	12,09	25,04	14,63	26,66	32,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
22,50	19,83	44,92	12,09	29,21	22,97	26,66	37,67
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,09**
19,51	21,16	44,92	12,09	23,38	19,63	24,03	29,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,37	21,16	44,92	12,09	25,04	18,52	25,35	29,89	**12,09**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,79	23,83	44,92	12,09	26,71	17,97	26,66	34,33	**12,09**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,51	23,16	44,92	12,09	23,38	12,97	22,06	26,56	**12,09**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,93	23,83	44,92	12,09	25,04	17,97	26,66	32,11	**12,09**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,09	21,83	44,92	12,09	22,54	17,97	22,72	28,78	**12,09**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,79	24,49	44,92	12,09	22,54	14,63	22,72	28,78	**12,09**
Spitzkohl + Sojabohnen + Pistazien roh	22,05	23,04	39,00	12,09	25,28	21,50	24,20	27,78	**12,09**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	16,18	17,45	28,25	12,09	21,02	12,21	19,50	23,07	**12,09**
Sojabohnen + Spitzkohl + Pistazien roh	22,05	23,04	39,00	12,09	25,28	21,50	24,20	27,78	**12,09**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	16,18	17,45	28,25	12,09	21,02	12,21	19,50	23,07	**12,09**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	16,41	17,65	28,42	12,09	20,49	12,28	19,33	23,11	**12,09**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	12,81	21,43	21,71	12,09	14,73	14,91	14,58	19,41	**12,09**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	12,76	21,07	21,33	12,09	13,66	13,98	14,42	18,71	**12,09**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,49	26,67	33,75	12,09	25,15	22,77	24,05	28,02	**12,09**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,49	26,67	33,75	12,09	25,15	22,77	24,05	28,02	**12,09**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	26,78	22,67	25,42	12,09	23,48	19,43	21,42	28,02	**12,09**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,63	24,00	25,42	12,09	25,15	18,32	24,05	25,80	**12,09**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	26,78	22,67	25,42	12,09	23,48	19,43	21,42	28,02	**12,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,09**
27,63	24,00	25,42	12,09	25,15	18,32	24,05	25,80
Sojabohnen + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,09**
24,62	25,71	39,00	12,09	26,95	27,06	24,20	34,44
Spitzkohl + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,09**
24,62	25,71	39,00	12,09	26,95	27,06	24,20	34,44
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Quinoa							**12,09**
19,94	16,00	25,42	12,09	16,82	12,77	16,16	19,13
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,09**
36,18	26,67	33,75	12,09	35,15	24,99	28,00	39,13
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,09**
36,18	26,67	33,75	12,09	35,15	24,99	28,00	39,13
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Quinoa							**12,09**
19,94	16,00	25,42	12,09	16,82	12,77	16,16	19,13
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Lauch gedünstet							**12,09**
12,09	39,41	84,92	27,00	56,12	35,71	49,74	70,31
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**12,09**
12,09	39,41	84,92	27,00	56,12	35,71	49,74	70,31
Austernpilze + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**12,09**
12,09	39,41	84,92	27,00	56,12	35,71	49,74	70,31
Lauch gedünstet + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**12,09**
12,09	39,41	84,92	27,00	56,12	35,71	49,74	70,31
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**12,09**
12,09	39,41	84,92	27,00	56,12	35,71	49,74	70,31
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Austernpilze							**12,09**
12,09	39,41	84,92	27,00	56,12	35,71	49,74	70,31
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl							**12,08**
22,14	20,71	25,42	31,24	21,83	12,08	23,07	23,02
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**12,08**
12,08	27,95	56,79	17,37	34,93	22,76	31,30	44,62
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,08**
13,63	12,08	15,00	15,92	15,35	12,20	13,51	15,66
3*Miso + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,08**
28,86	29,90	45,46	12,08	35,15	27,66	34,11	40,34
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,08**
25,44	25,90	37,13	12,08	30,15	20,99	26,22	31,46

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,08**
25,44	24,57	37,13	12,08	30,15	25,44	27,53	33,68
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,08**
27,15	27,23	37,13	12,08	30,15	22,11	27,53	33,68
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,08**
24,59	25,90	37,13	12,08	28,48	22,11	24,90	31,46
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,08**
26,30	24,57	37,13	12,08	31,82	25,44	27,53	35,90
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**12,08**
28,76	27,94	31,25	12,08	32,74	25,52	30,34	35,47
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**12,08**
14,66	15,94	31,25	12,08	17,74	15,52	16,53	18,80
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**12,08**
21,07	21,94	31,25	12,08	22,74	13,86	22,45	25,47
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**12,08**
39,02	31,94	43,75	12,08	45,24	33,86	34,29	48,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**12,08**
24,91	25,94	31,25	12,08	27,74	25,52	24,42	32,13
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**12,08**
26,20	27,94	31,25	12,08	30,24	23,86	28,37	28,80
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**12,08**
27,48	31,94	43,75	12,08	30,24	30,52	28,37	32,13
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht							**12,08**
18,79	19,82	34,83	18,79	20,40	12,08	20,46	26,77
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,08**
24,16	25,23	37,13	12,08	28,48	20,99	24,24	30,34
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,08**
25,02	23,90	37,13	12,08	30,15	25,44	25,56	34,79
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,08**
23,31	25,23	37,13	12,08	26,82	22,11	22,93	30,34
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,08**
24,16	23,90	37,13	12,08	28,48	25,44	25,56	32,57
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,08**
25,87	26,57	37,13	12,08	28,48	22,11	25,56	32,57
3*Miso + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,08**
27,58	29,23	45,46	12,08	33,48	27,66	32,14	39,23

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**12,08**
24,81	24,71	38,63	12,08	28,56	23,18	28,05	32,44
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,08**
28,00	27,92	30,63	12,08	31,93	25,57	29,58	34,53
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,08**
38,26	31,92	43,13	12,08	44,43	33,91	33,53	47,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,08**
25,44	27,92	30,63	12,08	29,43	23,91	27,61	27,87
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,08**
20,31	21,92	30,63	12,08	21,93	13,91	21,68	24,53
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,08**
26,72	31,92	43,13	12,08	29,43	30,57	27,61	31,20
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,08**
13,90	15,92	30,63	12,08	16,93	15,57	15,76	17,87
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,08**
24,15	25,92	30,63	12,08	26,93	25,57	23,66	31,20
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**12,08**
25,98	29,73	32,75	12,78	28,67	12,08	28,82	27,22
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,08**
19,14	19,63	38,21	12,08	19,62	19,84	20,10	25,96
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**12,08**
22,98	22,46	39,71	12,08	28,10	22,23	25,81	31,97
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,08**
16,57	16,97	38,21	12,08	17,95	14,29	20,10	19,29
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,08**
24,16	27,23	41,29	12,08	27,65	23,77	24,24	30,34
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,08**
26,73	28,57	41,29	12,08	29,32	23,77	26,88	32,57
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,08**
25,44	24,57	37,13	12,08	30,98	24,88	26,88	33,68
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,08**
25,02	25,90	41,29	12,08	29,32	27,11	26,88	32,57
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,08**
23,74	25,90	37,13	12,08	27,65	21,55	24,24	29,23

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,08**
28,44	31,23	49,63	12,08	34,32	29,33	33,45	39,23
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,08**
24,59	24,57	37,13	12,08	29,32	24,88	26,88	31,46
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,08**
25,87	25,90	41,29	12,08	30,98	27,11	26,88	34,79
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,08**
26,30	27,23	37,13	12,08	29,32	21,55	26,88	31,46
3*Miso + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,08**
28,01	29,90	45,46	12,08	34,32	27,11	33,45	38,12
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,08**
24,59	25,90	37,13	12,08	29,32	20,44	25,56	29,23
3*Miso + 2*Kakao + 1*Hafer							**12,08**
26,30	27,90	45,46	12,08	31,82	23,77	31,48	37,01
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**12,08**
22,45	23,23	37,13	12,08	25,15	18,77	22,93	28,12
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**12,08**
24,59	25,23	37,13	12,08	26,82	18,22	24,90	30,34
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**12,08**
19,89	21,90	37,13	12,08	23,48	18,77	20,30	25,90
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**12,08**
23,74	22,57	37,13	12,08	28,48	21,55	24,90	32,57
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**12,08**
22,88	23,90	37,13	12,08	26,82	17,11	23,59	28,12
3*Miso + 2*Kakao + 1*Quinoa							**12,08**
24,16	25,90	45,46	12,08	30,15	24,33	29,51	34,79
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**12,08**
22,88	22,57	37,13	12,08	26,82	21,55	24,90	30,34
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**12,08**
22,03	23,90	37,13	12,08	25,15	18,22	22,27	28,12
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**12,08**
21,60	20,57	37,13	12,08	26,82	22,11	22,93	30,34
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**12,08**
20,74	20,57	37,13	12,08	25,15	22,11	22,93	28,12
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**12,08**
20,74	21,90	37,13	12,08	25,15	17,66	21,61	25,90

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**12,08**
18,88	18,97	21,04	12,08	21,08	12,13	18,94	20,29
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**12,08**
21,45	22,97	33,54	12,08	23,58	17,13	22,89	26,96
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**12,08**
29,14	28,97	33,54	12,08	33,58	28,80	30,78	36,96
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**12,08**
27,86	32,97	46,04	12,08	31,08	33,80	28,81	33,62
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**12,08**
26,58	28,97	33,54	12,08	31,08	27,13	28,81	30,29
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**12,08**
39,40	32,97	46,04	12,08	46,08	37,13	34,73	50,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**12,08**
25,29	26,97	33,54	12,08	28,58	28,80	24,86	33,62
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**12,08**
15,04	16,97	33,54	12,08	18,58	18,80	16,97	20,29
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,08**
14,22	22,96	22,25	12,08	16,03	15,72	16,05	20,90
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**12,08**
23,22	27,84	39,96	12,94	27,73	12,08	27,37	27,60
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,08**
24,96	29,53	46,25	12,08	27,01	29,70	26,57	29,30
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,08**
36,50	29,53	46,25	12,08	42,01	33,03	32,49	45,97
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,08**
22,39	23,53	33,75	12,08	24,51	24,70	22,63	29,30
3*Quinoa + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,08**
12,14	13,53	33,75	12,08	14,51	14,70	14,73	15,97
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**12,08**
26,87	24,16	23,46	12,08	24,56	12,09	24,42	26,20
3*Hafer + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,08**
18,55	19,53	33,75	12,08	19,51	13,03	20,65	22,63
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,08**
26,24	25,53	33,75	12,08	29,51	24,70	28,55	32,63
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,08**
23,68	25,53	33,75	12,08	27,01	23,03	26,57	25,97

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**12,08**
22,88	21,23	32,96	12,08	27,65	19,88	23,59	30,34
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**12,08**
21,17	22,57	32,96	12,08	24,32	16,55	20,95	25,90
3*Miso + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**12,08**
25,44	26,57	41,29	12,08	30,98	22,11	30,16	34,79
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**12,08**
23,74	23,90	32,96	12,08	25,98	16,55	23,59	28,12
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**12,08**
22,03	22,57	32,96	12,08	25,98	15,44	22,27	25,90
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**12,08**
22,03	21,23	32,96	12,08	25,98	19,88	23,59	28,12
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,08**
30,57	28,57	41,29	12,08	34,32	24,88	28,85	38,12
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,08**
28,86	27,23	41,29	12,08	34,32	23,77	27,53	35,90
3*Miso + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,08**
32,28	31,23	49,63	12,08	39,32	30,44	35,43	44,79
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,08**
28,86	25,90	41,29	12,08	34,32	28,22	28,85	38,12
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,08**
25,02	27,23	41,29	12,08	29,32	22,66	25,56	30,34
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,08**
28,01	27,23	41,29	12,08	32,65	24,88	26,22	35,90
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,08**
29,72	25,90	41,29	12,08	35,98	28,22	28,85	40,34
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,08**
20,67	21,42	38,46	20,64	22,75	12,08	22,60	28,62
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**12,08**
12,08	39,83	78,75	25,91	56,93	36,18	49,21	70,51
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**12,08**
12,08	39,83	78,75	25,91	56,93	36,18	49,21	70,51
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht							**12,08**
12,08	39,93	79,42	25,52	57,76	36,66	49,40	71,68
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch							**12,08**
12,08	39,83	78,75	25,91	56,93	36,18	49,21	70,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	12,08	39,83	78,75	25,91	56,93	36,18	49,21	70,51	**12,08**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	12,08	39,83	78,75	25,91	56,93	36,18	49,21	70,51	**12,08**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	12,08	39,83	78,75	25,91	56,93	36,18	49,21	70,51	**12,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,07	39,79	78,29	25,89	56,33	35,02	49,31	70,01	**12,07**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,34	15,32	21,17	17,29	17,13	12,07	16,09	18,73	**12,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,63	22,21	38,75	12,07	28,67	22,13	27,01	36,00	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,99	30,47	33,75	12,07	32,92	32,42	30,02	38,14	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,42	27,80	33,75	12,07	29,58	24,64	28,70	33,70	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,71	25,13	25,42	12,07	27,92	21,31	26,07	29,26	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,70	34,47	42,08	12,07	34,58	35,75	32,65	38,14	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,84	31,80	33,75	12,07	34,58	31,31	32,65	35,92	**12,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,35	24,21	38,75	12,07	26,17	15,47	25,04	29,33	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,15	23,80	33,75	12,07	26,25	25,75	24,76	29,26	**12,07**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,07	24,21	38,75	12,07	23,67	17,13	23,07	29,33	**12,07**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,91	26,21	38,75	12,07	26,17	17,13	27,01	32,67	**12,07**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,35	22,21	38,75	12,07	26,17	22,13	27,01	32,67	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,55	31,80	33,75	12,07	36,25	32,42	33,97	40,37	**12,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,48	30,21	51,25	12,07	33,67	25,47	36,88	42,67	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	38,39	34,47	42,08	12,07	44,58	37,97	36,60	49,26	**12,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	21,97	20,12	20,42	39,82	20,52	12,07	23,80	20,93	**12,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	21,29	21,80	21,25	12,07	23,75	15,75	22,13	23,70	**12,07**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	31,55	31,80	33,75	12,07	36,25	32,42	33,97	40,37	**12,07**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	27,71	29,80	33,75	12,07	31,25	32,42	28,05	37,03	**12,07**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	28,99	31,80	33,75	12,07	33,75	30,75	31,99	33,70	**12,07**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	23,86	25,80	33,75	12,07	26,25	20,75	26,07	30,37	**12,07**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	17,45	19,80	33,75	12,07	21,25	22,42	20,15	23,70	**12,07**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	30,27	35,80	46,25	12,07	33,75	37,42	31,99	37,03	**12,07**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	41,81	35,80	46,25	12,07	48,75	40,75	37,91	53,70	**12,07**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,63	25,55	38,75	12,07	24,50	17,13	25,04	31,56	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,43	24,47	25,42	12,07	26,25	21,31	24,10	28,14	**12,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,35	21,55	38,75	12,07	27,00	22,13	25,04	34,89	**12,07**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,07	21,55	38,75	12,07	24,50	22,13	25,04	31,56	**12,07**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,20	29,55	51,25	12,07	32,00	25,47	34,91	41,56	**12,07**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,79	23,55	38,75	12,07	22,00	17,13	21,09	28,22	**12,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,07	23,55	38,75	12,07	24,50	15,47	23,07	28,22	**12,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,07**
21,26	20,77	41,00	12,07	23,77	19,42	24,72	27,33
Cashewnuss + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,07**
21,26	20,77	41,00	12,07	23,77	19,42	24,72	27,33
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Roggenmehl							**12,07**
12,96	21,89	21,96	12,07	14,38	13,71	14,93	19,83
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Kakao							**12,07**
19,56	20,40	25,67	12,42	22,15	12,07	22,09	22,87
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze							**12,07**
23,55	28,08	30,83	12,07	27,33	12,91	28,46	27,44
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
24,97	25,60	29,42	12,07	26,67	18,64	24,97	25,42
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**12,07**
17,91	18,84	35,25	14,02	21,77	12,07	21,74	24,18
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
24,12	24,27	29,42	12,07	25,00	19,76	22,34	27,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
26,68	25,60	29,42	12,07	28,33	19,76	26,29	29,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
24,12	24,27	29,42	12,07	25,00	19,76	22,34	27,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
24,97	25,60	29,42	12,07	26,67	18,64	24,97	25,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
25,83	28,27	37,75	12,07	26,67	23,09	24,97	27,64
Hirse gekocht + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
17,28	17,60	29,42	12,07	18,33	13,09	17,08	18,76
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
33,52	28,27	37,75	12,07	36,67	25,31	28,92	38,76
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
25,83	28,27	37,75	12,07	26,67	23,09	24,97	27,64
Walnüsse + Quinoa + Hirse gekocht							**12,07**
18,80	17,64	30,67	12,07	19,95	12,99	18,61	20,62
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
26,68	25,60	29,42	12,07	28,33	19,76	26,29	29,87
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Hirse gekocht							**12,07**
17,28	17,60	29,42	12,07	18,33	13,09	17,08	18,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
33,52	28,27	37,75	12,07	36,67	25,31	28,92	38,76
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart							**12,07**
17,91	18,84	35,25	14,02	21,77	12,07	21,74	24,18
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,07**
33,52	28,27	37,75	12,07	36,67	25,31	28,92	38,76
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**12,07**
35,04	28,31	39,00	12,07	38,28	25,21	30,45	40,62
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,07**
25,83	28,27	37,75	12,07	26,67	23,09	24,97	27,64
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,07**
27,35	28,31	39,00	12,07	28,28	22,99	26,50	29,51
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**12,07**
24,81	21,75	32,33	37,93	22,17	12,07	24,43	26,44
Quinoa + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**12,07**
17,28	17,60	29,42	12,07	18,33	13,09	17,08	18,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Hirse gekocht							**12,07**
26,50	25,64	30,67	12,07	28,28	18,54	26,50	27,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Hirse gekocht							**12,07**
25,64	24,31	30,67	12,07	26,62	19,66	23,87	29,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Hirse gekocht							**12,07**
27,35	28,31	39,00	12,07	28,28	22,99	26,50	29,51
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Hirse gekocht							**12,07**
35,04	28,31	39,00	12,07	38,28	25,21	30,45	40,62
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Hirse gekocht							**12,07**
28,21	25,64	30,67	12,07	29,95	19,66	27,82	31,73
Quinoa + Walnüsse + Hirse gekocht							**12,07**
18,80	17,64	30,67	12,07	19,95	12,99	18,61	20,62
Lupinen + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart							**12,07**
12,50	21,16	22,00	12,07	13,68	14,24	14,38	18,67
Lupinen + Champignons frisch + Kartoffeln gegart							**12,07**
12,53	21,40	22,25	12,07	14,40	14,87	14,49	19,13
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,07**
26,50	25,64	30,67	12,07	28,28	18,54	26,50	27,29
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,07**
24,97	25,60	29,42	12,07	26,67	18,64	24,97	25,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Lupinen + Kartoffeln gegart	12,53	21,40	22,25	12,07	14,40	14,87	14,49	19,13	**12,07**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	25,64	24,31	30,67	12,07	26,62	19,66	23,87	29,51	**12,07**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	24,12	24,27	29,42	12,07	25,00	19,76	22,34	27,64	**12,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	25,83	28,27	37,75	12,07	26,67	23,09	24,97	27,64	**12,07**
Lauch gedünstet + Lupinen + Kartoffeln gegart	12,50	21,16	22,00	12,07	13,68	14,24	14,38	18,67	**12,07**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	17,28	17,60	29,42	12,07	18,33	13,09	17,08	18,76	**12,07**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	33,52	28,27	37,75	12,07	36,67	25,31	28,92	38,76	**12,07**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	24,12	24,27	29,42	12,07	25,00	19,76	22,34	27,64	**12,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	26,68	25,60	29,42	12,07	28,33	19,76	26,29	29,87	**12,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	24,81	21,75	32,33	37,93	22,17	12,07	24,43	26,44	**12,07**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht	28,21	25,64	30,67	12,07	29,95	19,66	27,82	31,73	**12,07**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht	26,68	25,60	29,42	12,07	28,33	19,76	26,29	29,87	**12,07**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	24,97	25,60	29,42	12,07	26,67	18,64	24,97	25,42	**12,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	22,18	17,51	18,58	49,80	18,43	12,07	23,05	19,73	**12,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	16,46	22,35	35,58	12,62	19,17	12,07	18,82	22,56	**12,07**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	24,17	23,15	32,92	12,07	23,82	21,45	21,92	29,67	**12,07**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	21,61	20,48	32,92	12,07	22,15	15,89	21,92	23,00	**12,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,56	20,30	29,88	41,30	21,28	12,07	24,05	22,62	**12,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**12,07**
17,43	18,30	38,21	14,30	21,28	12,07	21,41	23,73
Lupinen + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet							**12,07**
12,50	21,16	22,00	12,07	13,68	14,24	14,38	18,67
Kartoffeln gegart + Lupinen + Lauch gedünstet							**12,07**
12,50	21,16	22,00	12,07	13,68	14,24	14,38	18,67
Lupinen + Kartoffeln gegart + Champignons frisch							**12,07**
12,53	21,40	22,25	12,07	14,40	14,87	14,49	19,13
Kartoffeln gegart + Lupinen + Champignons frisch							**12,07**
12,53	21,40	22,25	12,07	14,40	14,87	14,49	19,13
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Lupinen							**12,07**
12,50	21,16	22,00	12,07	13,68	14,24	14,38	18,67
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Lupinen							**12,07**
12,50	21,16	22,00	12,07	13,68	14,24	14,38	18,67
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Lupinen							**12,07**
12,53	21,40	22,25	12,07	14,40	14,87	14,49	19,13
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Lupinen							**12,07**
12,53	21,40	22,25	12,07	14,40	14,87	14,49	19,13
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,07**
26,62	30,21	51,25	12,07	32,83	24,91	36,22	40,44
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,07**
28,56	31,13	33,75	12,07	32,92	31,31	30,68	34,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,07**
25,57	27,80	33,75	12,07	28,75	24,08	28,05	31,48
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,07**
30,70	31,80	33,75	12,07	35,42	31,86	33,31	38,14
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,07**
21,29	23,80	33,75	12,07	25,42	25,19	24,10	27,03
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,07**
28,99	31,80	33,75	12,07	33,75	30,75	31,99	33,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**12,07**
30,27	31,13	33,75	12,07	34,58	32,42	31,99	39,26
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,07**
21,50	24,21	38,75	12,07	25,33	14,91	24,38	27,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,13	30,47	33,75	12,07	32,08	31,86	29,36	35,92	**12,07**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,50	22,21	38,75	12,07	25,33	21,58	26,36	30,44	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	37,11	33,80	42,08	12,07	42,92	37,97	34,63	48,14	**12,07**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,06	26,21	38,75	12,07	25,33	16,58	26,36	30,44	**12,07**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,21	24,21	38,75	12,07	22,83	16,58	22,41	27,11	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,14	27,13	33,75	12,07	27,92	24,64	26,73	32,59	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,71	29,80	33,75	12,07	31,25	32,42	28,05	37,03	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	37,53	34,47	42,08	12,07	43,75	37,42	35,94	47,03	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,87	23,13	33,75	12,07	24,58	25,75	22,78	28,14	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	29,41	33,80	42,08	12,07	32,92	35,75	30,68	37,03	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,84	34,47	42,08	12,07	33,75	35,19	31,99	35,92	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,86	25,13	25,42	12,07	27,08	20,75	25,41	27,03	**12,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,78	22,21	38,75	12,07	27,83	21,58	26,36	33,78	**12,07**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	21,26	20,77	41,00	12,07	23,77	19,42	24,72	27,33	**12,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	24,81	21,75	32,33	37,93	22,17	12,07	24,43	26,44	**12,07**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	24,81	21,75	32,33	37,93	22,17	12,07	24,43	26,44	**12,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Cashewnuss							**12,07**
21,26	20,77	41,00	12,07	23,77	19,42	24,72	27,33
Walnüsse + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,07**
28,21	25,64	30,67	12,07	29,95	19,66	27,82	31,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Walnüsse							**12,07**
25,64	24,31	30,67	12,07	26,62	19,66	23,87	29,51
Hirse gekocht + Quinoa + Walnüsse							**12,07**
18,80	17,64	30,67	12,07	19,95	12,99	18,61	20,62
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Walnüsse							**12,07**
26,50	25,64	30,67	12,07	28,28	18,54	26,50	27,29
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**12,07**
28,21	25,64	30,67	12,07	29,95	19,66	27,82	31,73
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,07**
27,35	28,31	39,00	12,07	28,28	22,99	26,50	29,51
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,07**
25,64	24,31	30,67	12,07	26,62	19,66	23,87	29,51
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**12,07**
26,50	25,64	30,67	12,07	28,28	18,54	26,50	27,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Walnüsse							**12,07**
28,21	25,64	30,67	12,07	29,95	19,66	27,82	31,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Walnüsse							**12,07**
27,35	28,31	39,00	12,07	28,28	22,99	26,50	29,51
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,07**
26,68	25,60	29,42	12,07	28,33	19,76	26,29	29,87
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**12,07**
35,04	28,31	39,00	12,07	38,28	25,21	30,45	40,62
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Walnüsse							**12,07**
35,04	28,31	39,00	12,07	38,28	25,21	30,45	40,62
Quinoa + Hirse gekocht + Walnüsse							**12,07**
18,80	17,64	30,67	12,07	19,95	12,99	18,61	20,62
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,07**
26,68	25,60	29,42	12,07	28,33	19,76	26,29	29,87
Hirse gekocht + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**12,07**
28,21	25,64	30,67	12,07	29,95	19,66	27,82	31,73
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Hafer							**12,07**
23,86	25,80	33,75	12,07	26,25	20,75	26,07	30,37

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**12,07**
28,99	29,80	33,75	12,07	32,92	28,53	31,34	37,03
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**12,07**
28,13	32,47	42,08	12,07	31,25	31,86	30,02	34,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Hafer							**12,07**
19,59	21,80	33,75	12,07	22,92	21,86	22,13	25,92
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**12,07**
27,28	29,80	33,75	12,07	31,25	27,42	30,02	32,59
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**12,07**
35,82	32,47	42,08	12,07	41,25	34,08	33,97	45,92
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**12,07**
22,18	17,51	18,58	49,80	18,43	12,07	23,05	19,73
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**12,07**
26,42	28,47	33,75	12,07	29,58	28,53	27,39	34,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**12,07**
26,85	27,80	33,75	12,07	31,25	29,08	29,36	34,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
41,81	35,80	46,25	12,07	48,75	40,75	37,91	53,70
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa							**12,07**
18,93	18,21	38,75	12,07	23,67	18,80	22,41	30,44
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
33,26	33,13	37,92	12,07	38,75	34,08	33,97	40,37
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**12,07**
20,01	21,13	25,42	12,07	22,92	17,97	21,47	23,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**12,07**
17,45	19,80	33,75	12,07	21,25	22,42	20,15	23,70
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Hafer							**12,07**
18,50	22,21	38,75	12,07	20,33	13,24	20,43	26,00
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
34,12	35,80	46,25	12,07	38,75	38,53	33,97	42,59
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hafer							**12,07**
21,07	20,21	38,75	12,07	25,33	18,24	24,38	32,67
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa							**12,07**
17,65	18,21	38,75	12,07	21,17	18,80	22,41	27,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Hafer							**12,07**
22,35	24,21	38,75	12,07	22,83	13,24	24,38	29,33
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**12,07**
33,69	30,47	42,08	12,07	39,58	34,64	31,99	43,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**12,07**
24,29	26,47	33,75	12,07	27,92	29,08	25,41	32,59
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
25,57	25,13	37,92	12,07	30,42	28,53	26,07	33,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
34,97	33,13	37,92	12,07	40,42	35,19	35,28	44,81
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**12,07**
19,19	19,51	22,75	14,24	20,93	12,07	19,76	19,73
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**12,07**
26,00	30,47	42,08	12,07	29,58	32,42	28,05	32,59
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**12,07**
25,14	27,80	33,75	12,07	29,58	27,97	28,05	30,37
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Hafer							**12,07**
24,91	28,21	51,25	12,07	30,33	21,58	34,25	39,33
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Hafer							**12,07**
19,79	20,21	38,75	12,07	22,83	18,24	24,38	29,33
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Quinoa							**12,07**
21,72	23,80	33,75	12,07	24,58	21,31	24,10	28,14
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa							**12,07**
20,21	22,21	38,75	12,07	21,17	13,80	22,41	27,11
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa							**12,07**
16,37	20,21	38,75	12,07	18,67	13,80	18,46	23,78
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**12,07**
15,26	13,82	20,29	28,84	14,70	12,07	16,70	15,80
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa							**12,07**
22,78	26,21	51,25	12,07	28,67	22,13	32,28	37,11
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa							**12,07**
17,65	20,21	38,75	12,07	21,17	12,13	20,43	23,78
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
29,84	29,13	37,92	12,07	33,75	27,42	30,02	38,14
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer							**12,07**
22,15	23,13	25,42	12,07	24,58	17,42	23,44	25,92

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,41	31,80	37,92	12,07	37,08	35,19	31,34	42,59	**12,07**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	17,91	18,84	35,25	14,02	21,77	12,07	21,74	24,18	**12,07**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	17,91	18,84	35,25	14,02	21,77	12,07	21,74	24,18	**12,07**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,23	18,22	37,13	12,07	21,16	16,26	19,32	25,71	**12,07**
3*Roggenmehl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,37	23,85	33,54	12,07	23,76	22,07	23,01	31,63	**12,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	17,52	18,63	28,67	12,76	21,54	12,07	20,63	23,64	**12,07**
3*Roggenmehl + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,81	21,18	33,54	12,07	22,09	16,51	23,01	24,97	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	25,57	27,13	29,58	12,07	28,75	26,86	26,07	32,59	**12,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	20,21	18,88	34,58	12,07	24,50	16,58	23,07	30,44	**12,07**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	18,93	18,88	34,58	12,07	22,00	16,58	23,07	27,11	**12,07**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	24,06	26,88	47,08	12,07	29,50	19,91	32,93	37,11	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	26,42	28,47	29,58	12,07	30,42	25,75	28,70	30,37	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	27,28	31,13	37,92	12,07	30,42	30,19	28,70	32,59	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	18,73	20,47	29,58	12,07	22,08	20,19	20,81	23,70	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	34,97	31,13	37,92	12,07	40,42	32,42	32,65	43,70	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	23,00	24,47	29,58	12,07	25,42	19,08	24,76	28,14	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	28,13	28,47	29,58	12,07	32,08	26,86	30,02	34,81	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,29	21,80	21,25	12,07	23,75	15,75	22,13	23,70	**12,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,56	20,40	38,17	12,42	19,65	12,07	18,80	23,98	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,29	23,80	37,92	12,07	26,25	17,42	24,76	29,26	**12,07**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,41	22,40	38,17	12,42	22,15	12,07	22,75	27,31	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,44	23,80	37,92	12,07	24,58	18,53	23,44	29,26	**12,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,69	22,40	25,67	15,76	24,65	12,07	22,75	23,98	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,71	27,80	46,25	12,07	31,25	24,08	32,65	38,14	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,29	22,47	37,92	12,07	26,25	21,86	26,07	31,48	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,00	25,13	37,92	12,07	26,25	18,53	26,07	31,48	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,15	22,47	37,92	12,07	27,92	21,86	26,07	33,70	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,41	33,13	37,92	12,07	33,75	32,97	31,99	34,81	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,56	31,80	37,92	12,07	32,08	34,08	29,36	37,03	**12,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,92	25,55	42,92	12,07	25,33	17,13	24,38	28,22	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,13	26,47	29,58	12,07	32,08	24,08	27,39	33,70	**12,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,77	25,55	42,92	12,07	30,33	18,24	26,36	33,78	**12,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,05	23,55	42,92	12,07	32,83	24,91	28,33	40,44	**12,07**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,77	23,55	42,92	12,07	30,33	24,91	28,33	37,11	**12,07**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,90	31,55	55,42	12,07	37,83	28,24	38,20	47,11	**12,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,33	27,55	42,92	12,07	30,33	19,91	28,33	37,11	**12,07**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,49	25,55	42,92	12,07	27,83	19,91	24,38	33,78	**12,07**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,92	23,55	42,92	12,07	25,33	23,80	26,36	31,56	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,00	29,13	37,92	12,07	28,75	26,31	28,05	32,59	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	30,27	35,80	46,25	12,07	33,75	37,42	31,99	37,03	**12,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,21	23,55	42,92	12,07	27,83	23,80	26,36	34,89	**12,07**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,05	31,55	55,42	12,07	32,83	27,13	36,22	41,56	**12,07**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,49	27,55	42,92	12,07	25,33	18,80	26,36	31,56	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,72	25,13	37,92	12,07	25,42	27,42	24,10	28,14	**12,07**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,64	25,55	42,92	12,07	22,83	18,80	22,41	28,22	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	37,96	35,80	46,25	12,07	43,75	39,64	35,94	48,14	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,12	33,13	37,92	12,07	35,42	34,08	33,31	39,26	**12,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,29	26,47	29,58	12,07	27,08	22,97	25,41	28,14	**12,07**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	17,91	18,84	35,25	14,02	21,77	12,07	21,74	24,18	**12,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Austernpilze	21,26	20,77	41,00	12,07	23,77	19,42	24,72	27,33	**12,07**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	17,91	18,84	35,25	14,02	21,77	12,07	21,74	24,18	**12,07**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	21,26	20,77	41,00	12,07	23,77	19,42	24,72	27,33	**12,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,07**
25,83	28,27	37,75	12,07	26,67	23,09	24,97	27,64	
Hirse gekocht + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,07**
27,35	28,31	39,00	12,07	28,28	22,99	26,50	29,51	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,07**
25,83	28,27	37,75	12,07	26,67	23,09	24,97	27,64	
Walnüsse + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**12,07**
27,35	28,31	39,00	12,07	28,28	22,99	26,50	29,51	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**12,07**
24,12	24,27	29,42	12,07	25,00	19,76	22,34	27,64	
Walnüsse + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**12,07**
26,50	25,64	30,67	12,07	28,28	18,54	26,50	27,29	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**12,07**
24,97	25,60	29,42	12,07	26,67	18,64	24,97	25,42	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**12,07**
24,12	24,27	29,42	12,07	25,00	19,76	22,34	27,64	
Hirse gekocht + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**12,07**
25,64	24,31	30,67	12,07	26,62	19,66	23,87	29,51	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**12,07**
24,97	25,60	29,42	12,07	26,67	18,64	24,97	25,42	
Walnüsse + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**12,07**
25,64	24,31	30,67	12,07	26,62	19,66	23,87	29,51	
Hirse gekocht + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**12,07**
26,50	25,64	30,67	12,07	28,28	18,54	26,50	27,29	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,07**
22,18	17,51	18,58	49,80	18,43	12,07	23,05	19,73	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,07**
24,81	21,75	32,33	37,93	22,17	12,07	24,43	26,44	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,07**
22,18	17,51	18,58	49,80	18,43	12,07	23,05	19,73	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**12,07**
24,81	21,75	32,33	37,93	22,17	12,07	24,43	26,44	
Hirse gekocht + Walnüsse + Quinoa								**12,07**
18,80	17,64	30,67	12,07	19,95	12,99	18,61	20,62	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh								**12,07**
33,52	28,27	37,75	12,07	36,67	25,31	28,92	38,76	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Hirse gekocht + Quinoa							**12,07**
18,80	17,64	30,67	12,07	19,95	12,99	18,61	20,62
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Quinoa							**12,07**
17,28	17,60	29,42	12,07	18,33	13,09	17,08	18,76
Walnüsse + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
35,04	28,31	39,00	12,07	38,28	25,21	30,45	40,62
Hirse gekocht + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
35,04	28,31	39,00	12,07	38,28	25,21	30,45	40,62
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**12,07**
17,28	17,60	29,42	12,07	18,33	13,09	17,08	18,76
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,07**
33,52	28,27	37,75	12,07	36,67	25,31	28,92	38,76
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**12,06**
12,06	39,79	78,21	25,91	56,23	34,97	49,24	69,92
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht							**12,06**
25,43	20,37	24,92	41,29	22,87	12,06	25,32	23,84
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**12,06**
20,80	20,29	30,67	13,72	23,00	12,06	21,24	24,61
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**12,06**
12,06	25,87	55,83	16,60	35,00	24,39	32,51	43,58
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**12,06**
22,83	21,67	31,42	12,06	22,66	21,89	21,56	29,49
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht							**12,06**
13,86	22,70	23,04	12,06	15,37	15,83	15,70	20,26
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl							**12,06**
17,13	18,36	28,67	12,49	21,17	12,06	20,24	23,56
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**12,06**
17,13	18,36	28,67	12,49	21,17	12,06	20,24	23,56
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**12,06**
17,13	18,36	28,67	12,49	21,17	12,06	20,24	23,56
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart							**12,06**
17,13	18,36	28,67	12,49	21,17	12,06	20,24	23,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten							**12,06**
31,07	30,52	31,83	12,06	36,16	30,58	33,13	38,99
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten							**12,06**
29,79	34,52	44,33	12,06	33,66	35,58	31,15	35,66

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	27,22	28,52	31,83	12,06	31,16	30,58	27,20	35,66	**12,06**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	22,73	23,83	34,25	13,61	23,42	12,06	23,61	26,50	**12,06**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	28,50	30,52	31,83	12,06	33,66	28,91	31,15	32,32	**12,06**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	41,32	34,52	44,33	12,06	48,66	38,91	37,07	52,32	**12,06**
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	16,97	18,52	31,83	12,06	21,16	20,58	19,31	22,32	**12,06**
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	23,38	24,52	31,83	12,06	26,16	18,91	25,23	28,99	**12,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	24,01	23,83	21,75	16,94	25,92	12,06	23,61	23,17	**12,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	20,59	22,49	30,08	14,72	22,58	12,06	20,97	23,17	**12,06**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	18,88	21,83	34,25	13,61	20,92	12,06	19,66	23,17	**12,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	23,15	23,83	30,08	14,72	24,25	12,06	23,61	25,39	**12,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	20,81	20,52	19,33	12,06	23,66	13,91	21,28	22,32	**12,06**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	21,12	21,45	37,46	12,06	23,83	17,86	24,36	29,22	**12,06**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,04	30,10	30,04	12,06	30,88	16,66	29,38	29,11	**12,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	26,53	27,24	35,63	12,06	29,83	28,89	27,27	36,02	**12,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,38	21,32	22,33	12,06	13,75	14,07	14,43	18,47	**12,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	23,96	24,57	35,63	12,06	28,16	23,34	27,27	29,36	**12,06**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,12	20,95	21,08	19,06	21,58	12,06	22,00	20,83	**12,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	26,99	22,13	30,17	12,97	25,49	12,06	24,33	28,40	**12,06**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	20,26	19,00	31,42	12,06	20,99	16,34	21,56	22,82	**12,06**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	26,76	30,99	33,71	12,06	33,41	18,87	31,30	33,20	**12,06**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	17,13	18,36	28,67	12,49	21,17	12,06	20,24	23,56	**12,06**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	17,13	18,36	28,67	12,49	21,17	12,06	20,24	23,56	**12,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet	12,05	27,25	55,42	19,12	36,03	26,32	31,69	43,46	**12,05**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet	12,05	27,25	55,42	16,90	36,03	20,77	31,69	43,46	**12,05**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet	12,05	25,91	55,42	16,90	36,03	25,21	33,01	45,68	**12,05**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Erbsen grün gekocht	12,05	39,95	79,17	25,59	57,46	36,49	49,20	71,41	**12,05**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht	16,18	17,43	28,33	12,09	20,68	12,05	19,13	22,32	**12,05**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	22,26	22,49	34,04	12,04	24,23	22,01	22,78	30,23	**12,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	19,70	19,82	34,04	12,04	22,56	16,45	22,78	23,57	**12,04**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	12,58	20,85	21,58	12,04	13,78	14,35	14,36	18,86	**12,04**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	12,63	21,21	21,96	12,04	14,85	15,28	14,52	19,56	**12,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	16,17	17,35	28,00	12,04	20,35	12,07	18,88	22,22	**12,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	16,21	17,59	28,25	12,04	21,07	12,69	18,99	22,69	**12,04**
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	16,21	17,59	28,25	12,04	21,07	12,69	18,99	22,69	**12,04**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	16,17	17,35	28,00	12,04	20,35	12,07	18,88	22,22	**12,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**12,04**
16,39	17,71	28,50	12,04	20,47	12,20	19,37	23,20
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Spitzkohl							**12,04**
16,39	17,71	28,50	12,04	20,47	12,20	19,37	23,20
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**12,04**
25,15	30,27	36,17	12,04	30,67	16,37	32,28	31,47
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**12,04**
23,68	23,27	40,08	12,04	27,14	22,39	27,05	30,56
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**12,04**
24,30	28,93	32,00	12,04	28,17	13,59	28,99	28,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**12,04**
15,64	13,24	17,08	26,84	16,60	12,04	17,17	18,09
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**12,04**
15,64	13,24	17,08	26,84	16,60	12,04	17,17	18,09
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**12,04**
15,64	13,24	17,08	26,84	16,60	12,04	17,17	18,09
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**12,04**
15,64	13,24	17,08	26,84	16,60	12,04	17,17	18,09
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,04**
18,94	19,80	33,42	12,04	21,75	16,50	22,02	22,63
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Mais-Mehl							**12,04**
27,63	20,57	24,75	32,16	23,43	12,04	24,76	25,98
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**12,04**
27,63	20,57	24,75	32,16	23,43	12,04	24,76	25,98
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**12,04**
16,21	17,68	28,08	12,04	21,33	13,03	19,03	23,16
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**12,04**
16,15	17,32	27,71	12,04	20,25	12,10	18,88	22,46
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**12,04**
23,44	28,27	32,00	12,04	28,17	13,03	28,33	27,02
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**12,04**
23,02	28,27	32,00	12,04	27,33	13,59	27,67	27,02
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**12,04**
26,65	28,63	32,54	12,04	32,53	27,47	29,59	31,71
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**12,04**
21,52	22,63	32,54	12,04	25,03	17,47	23,66	28,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	15,11	16,63	32,54	12,04	20,03	19,13	17,74	21,71	**12,04**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	27,93	32,63	45,04	12,04	32,53	34,13	29,59	35,04	**12,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	25,37	26,63	32,54	12,04	30,03	29,13	25,64	35,04	**12,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	29,21	28,63	32,54	12,04	35,03	29,13	31,56	38,38	**12,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,96	18,63	20,04	12,04	22,53	12,47	19,72	21,71	**12,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	39,47	32,63	45,04	12,04	47,53	37,47	35,51	51,71	**12,04**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	16,39	17,71	28,50	12,04	20,47	12,20	19,37	23,20	**12,04**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	23,44	27,60	32,00	12,04	28,17	15,26	28,99	28,13	**12,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	16,17	17,35	28,00	12,04	20,35	12,07	18,88	22,22	**12,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	16,17	17,35	28,00	12,04	20,35	12,07	18,88	22,22	**12,04**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	21,76	22,81	42,50	24,02	23,35	12,04	23,59	31,04	**12,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch	16,21	17,59	28,25	12,04	21,07	12,69	18,99	22,69	**12,04**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	16,21	17,59	28,25	12,04	21,07	12,69	18,99	22,69	**12,04**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	21,76	22,81	42,50	24,02	23,35	12,04	23,59	31,04	**12,04**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	21,76	22,81	42,50	24,02	23,35	12,04	23,59	31,04	**12,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Walnüsse	27,63	20,57	24,75	32,16	23,43	12,04	24,76	25,98	**12,04**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	27,63	20,57	24,75	32,16	23,43	12,04	24,76	25,98	**12,04**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	26,04	21,27	26,29	12,98	22,31	12,04	21,58	25,79	**12,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,97	30,57	29,92	12,04	30,71	15,88	30,78	30,67	**12,04**
Spitzkohl + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	16,39	17,71	28,50	12,04	20,47	12,20	19,37	23,20	**12,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	16,21	17,59	28,25	12,04	21,07	12,69	18,99	22,69	**12,04**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	16,21	17,59	28,25	12,04	21,07	12,69	18,99	22,69	**12,04**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	16,17	17,35	28,00	12,04	20,35	12,07	18,88	22,22	**12,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	16,17	17,35	28,00	12,04	20,35	12,07	18,88	22,22	**12,04**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	25,15	26,50	31,21	12,04	28,90	12,11	28,04	28,20	**12,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	22,86	26,44	29,33	12,04	26,48	12,26	25,75	25,40	**12,04**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,76	22,81	42,50	24,02	23,35	12,04	23,59	31,04	**12,04**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	25,16	26,62	31,33	12,04	29,26	12,42	28,09	28,43	**12,04**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,15	19,26	22,50	40,59	20,34	12,04	22,86	21,17	**12,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	22,88	26,56	29,46	12,04	26,83	12,57	25,80	25,63	**12,04**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	23,87	27,60	32,00	12,04	29,00	15,26	28,99	29,24	**12,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	21,50	22,47	33,42	12,04	23,42	22,06	22,02	29,30	**12,04**
Walnüsse + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,63	20,57	24,75	32,16	23,43	12,04	24,76	25,98	**12,04**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,64	13,24	17,08	26,84	16,60	12,04	17,17	18,09	**12,04**
Mais-Mehl + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	27,63	20,57	24,75	32,16	23,43	12,04	24,76	25,98	**12,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,64	13,24	17,08	26,84	16,60	12,04	17,17	18,09	**12,04**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	12,04	39,52	85,08	26,91	56,07	35,54	49,82	70,49	**12,04**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Spitzkohl	12,04	39,52	85,08	26,91	56,07	35,54	49,82	70,49	**12,04**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart	12,04	39,59	78,50	25,91	56,22	35,56	49,11	70,04	**12,04**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	12,04	39,59	78,50	25,91	56,22	35,56	49,11	70,04	**12,04**
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	12,04	39,59	78,50	25,91	56,22	35,56	49,11	70,04	**12,04**
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	12,04	39,59	78,50	25,91	56,22	35,56	49,11	70,04	**12,04**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet	12,04	39,59	78,50	25,91	56,22	35,56	49,11	70,04	**12,04**
Spitzkohl + Austernpilze + Spirulina getrocknet	12,04	39,52	85,08	26,91	56,07	35,54	49,82	70,49	**12,04**
Austernpilze + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	12,04	39,52	85,08	26,91	56,07	35,54	49,82	70,49	**12,04**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	12,04	39,59	78,50	25,91	56,22	35,56	49,11	70,04	**12,04**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Austernpilze	12,04	39,52	85,08	26,91	56,07	35,54	49,82	70,49	**12,04**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Austernpilze	12,04	39,52	85,08	26,91	56,07	35,54	49,82	70,49	**12,04**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	24,15	21,27	30,75	41,89	22,08	12,04	24,87	23,44	**12,04**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	19,02	19,27	39,08	14,89	22,08	12,04	22,24	24,56	**12,04**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,49	22,48	37,25	21,84	23,33	12,04	23,46	30,88	**12,04**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Linsen reif gekocht	17,44	19,18	29,17	12,03	22,28	13,79	20,64	24,69	**12,03**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	22,41	26,64	32,29	12,03	25,92	12,12	27,45	25,56	**12,03**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**12,03**
25,51	26,79	34,58	12,77	29,18	12,03	28,83	28,60
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**12,03**
29,22	22,15	32,00	19,67	23,30	12,03	23,33	30,71
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**12,03**
29,22	22,15	32,00	19,67	23,30	12,03	23,33	30,71
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**12,03**
23,74	22,01	27,75	13,28	27,08	12,03	24,30	26,60
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**12,03**
29,22	22,15	32,00	19,67	23,30	12,03	23,33	30,71
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl							**12,03**
29,22	22,15	32,00	19,67	23,30	12,03	23,33	30,71
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**12,03**
28,27	29,48	35,33	12,03	31,48	20,28	28,86	33,39
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,03**
29,79	34,51	44,42	12,03	33,76	35,63	31,22	35,74
3*Quinoa + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,03**
16,97	18,51	31,92	12,03	21,26	20,63	19,38	22,41
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,03**
27,23	28,51	31,92	12,03	31,26	30,63	27,27	35,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,03**
41,33	34,51	44,42	12,03	48,76	38,97	37,14	52,41
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,03**
28,51	30,51	31,92	12,03	33,76	28,97	31,22	32,41
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,03**
31,08	30,51	31,92	12,03	36,26	30,63	33,19	39,08
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,03**
20,82	20,51	19,42	12,03	23,76	13,97	21,35	22,41
3*Hafer + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**12,03**
23,38	24,51	31,92	12,03	26,26	18,97	25,30	29,08
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**12,03**
21,43	21,44	39,08	20,64	23,56	12,03	23,36	29,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**12,03**
20,57	21,64	37,88	20,32	22,23	12,03	22,70	29,49
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Miso							**12,03**
19,21	15,70	17,21	38,30	17,20	12,03	19,43	18,17
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,03**
27,79	23,14	35,46	16,21	22,98	12,03	23,82	30,37
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,03**
25,22	21,81	35,46	16,21	21,31	12,03	21,19	28,14
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**12,03**
28,64	23,14	27,13	18,43	24,64	12,03	23,82	28,14
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Spirulina getrocknet							**12,03**
12,03	27,27	55,17	16,97	35,73	20,60	31,49	43,19
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Spirulina getrocknet							**12,03**
12,03	25,93	55,17	16,97	35,73	25,04	32,81	45,41
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Spirulina getrocknet							**12,03**
12,03	27,27	55,17	19,19	35,73	26,16	31,49	43,19
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**12,02**
27,71	30,30	37,96	12,02	33,05	20,39	30,09	34,13
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,02**
25,17	28,17	51,92	12,02	30,10	24,84	33,58	39,73
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,02**
22,61	24,17	39,42	12,02	22,60	16,51	23,71	29,73
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,02**
21,32	20,17	39,42	12,02	25,10	21,51	23,71	33,07
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,02**
18,76	22,17	39,42	12,02	20,10	16,51	19,76	26,40
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,02**
20,04	22,17	39,42	12,02	22,60	14,84	21,74	26,40
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,02**
20,04	20,17	39,42	12,02	22,60	21,51	23,71	29,73
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,02**
26,09	25,76	39,17	12,02	30,52	25,36	29,37	33,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**12,02**
26,09	25,76	39,17	12,02	30,52	25,36	29,37	33,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht								**12,02**
24,64	22,80	30,58	14,98	22,65	12,02	21,68	25,58	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht								**12,02**
18,76	17,51	26,92	12,02	21,77	13,18	20,42	24,18	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**12,02**
17,91	17,51	26,92	12,02	20,10	13,18	20,42	21,96	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**12,02**
28,06	24,13	22,25	17,20	25,98	12,02	24,32	25,58	
Mais-Mehl + Haselnüsse + Dinkel ungekocht								**12,02**
27,21	24,13	30,58	14,98	24,32	12,02	24,32	27,80	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Dinkel ungekocht								**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	25,10	15,40	27,00	28,62	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Amaranth, ungekocht								**12,02**
20,47	20,17	35,25	12,02	23,43	16,51	23,05	28,62	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Dinkel ungekocht								**12,02**
17,91	17,51	26,92	12,02	20,10	13,18	20,42	21,96	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht								**12,02**
28,06	24,13	22,25	17,20	25,98	12,02	24,32	25,58	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	25,10	15,40	27,00	28,62	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**12,02**
27,21	24,13	30,58	14,98	24,32	12,02	24,32	27,80	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**12,02**
24,64	22,80	30,58	14,98	22,65	12,02	21,68	25,58	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Amaranth, ungekocht								**12,02**
16,20	16,17	35,25	12,02	20,10	17,62	19,11	24,18	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**12,02**
18,76	17,51	26,92	12,02	21,77	13,18	20,42	24,18	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**12,02**
32,44	26,84	43,58	12,02	38,43	29,84	30,95	44,18	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**12,02**
24,74	26,84	43,58	12,02	28,43	27,62	27,00	33,07	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss								**12,02**
26,92	23,31	37,04	12,02	26,65	21,03	24,22	31,96	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**12,02**
25,50	18,13	22,25	41,53	19,32	12,02	23,00	22,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	27,63	24,13	26,42	16,09	25,15	12,02	24,32	26,69	**12,02**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	20,94	22,20	37,29	17,26	22,25	12,02	23,11	29,67	**12,02**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	26,35	24,13	38,92	12,76	22,65	12,02	24,32	30,02	**12,02**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	22,50	22,13	38,92	12,76	20,15	12,02	20,37	26,69	**12,02**
Hafer + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	21,32	22,84	35,25	12,02	21,77	13,18	23,05	26,40	**12,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	22,18	22,84	35,25	12,02	25,10	24,29	24,37	30,84	**12,02**
Quinoa + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	17,05	18,84	35,25	12,02	18,43	14,29	19,11	21,96	**12,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	23,03	24,17	35,25	12,02	26,77	23,18	27,00	28,62	**12,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	23,89	26,84	43,58	12,02	26,77	27,62	27,00	30,84	**12,02**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	31,58	26,84	43,58	12,02	36,77	29,84	30,95	41,96	**12,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	23,89	28,17	43,58	12,02	26,77	23,18	25,68	28,62	**12,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	23,89	24,17	35,25	12,02	28,43	23,18	27,00	30,84	**12,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	23,03	25,51	35,25	12,02	26,77	18,73	25,68	26,40	**12,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	25,60	29,51	43,58	12,02	26,77	24,29	27,00	30,84	**12,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Reis halbpoliert gegart	26,45	29,51	43,58	12,02	31,77	25,40	33,58	35,29	**12,02**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	18,76	17,51	26,92	12,02	21,77	13,18	20,42	24,18	**12,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Reis halbpoliert gegart	25,60	28,17	43,58	12,02	30,10	26,51	30,95	37,51	**12,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	25,60	24,17	35,25	12,02	30,10	24,29	28,32	35,29	**12,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	23,03	22,84	35,25	12,02	26,77	24,29	24,37	33,07	**12,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	22,18	24,17	35,25	12,02	25,10	19,84	23,05	28,62	**12,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	24,74	25,51	35,25	12,02	28,43	19,84	27,00	30,84	**12,02**
Quinoa + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	15,34	16,17	35,25	12,02	18,43	17,62	19,11	21,96	**12,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	26,45	26,84	35,25	12,02	28,43	20,96	28,32	33,07	**12,02**
Hafer + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	18,76	21,51	35,25	12,02	20,10	13,18	20,42	24,18	**12,02**
Quinoa + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	14,49	17,51	35,25	12,02	16,77	14,29	16,47	19,73	**12,02**
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	30,73	28,17	43,58	12,02	35,10	26,51	28,32	39,73	**12,02**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	23,03	28,17	43,58	12,02	25,10	24,29	24,37	28,62	**12,02**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	22,18	25,51	35,25	12,02	25,10	19,84	24,37	26,40	**12,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	21,32	24,17	35,25	12,02	23,43	20,96	21,74	28,62	**12,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	23,89	25,51	35,25	12,02	26,77	20,96	25,68	30,84	**12,02**
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	33,29	29,51	43,58	12,02	36,77	26,51	30,95	41,96	**12,02**
Quinoa + Kakao + Reis halbpoliert gegart	18,76	21,51	43,58	12,02	23,43	19,84	25,68	28,62	**12,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	24,74	24,17	35,25	12,02	28,43	24,29	28,32	33,07	**12,02**
Quinoa + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	15,34	17,51	35,25	12,02	18,43	13,18	17,79	19,73	**12,02**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Reis halbpoliert gegart	35,00	32,17	51,92	12,02	41,77	32,07	37,53	48,62	**12,02**
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	23,89	25,51	35,25	12,02	25,10	20,96	24,37	30,84	**12,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
24,74	26,84	35,25	12,02	26,77	19,84	27,00	28,62
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
31,58	28,17	43,58	12,02	36,77	25,40	29,63	39,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
27,31	32,17	51,92	12,02	31,77	29,84	33,58	37,51
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
17,91	17,51	26,92	12,02	20,10	13,18	20,42	21,96
Hafer + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
19,62	21,51	35,25	12,02	21,77	12,07	21,74	24,18
Dinkel ungekocht + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	25,10	15,40	27,00	28,62
Hafer + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
20,47	20,17	35,25	12,02	23,43	16,51	23,05	28,62
Kakao + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	25,10	15,40	27,00	28,62
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
17,91	17,51	26,92	12,02	20,10	13,18	20,42	21,96
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
16,20	16,17	35,25	12,02	20,10	17,62	19,11	24,18
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
18,76	17,51	26,92	12,02	21,77	13,18	20,42	24,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
28,16	29,51	43,58	12,02	33,43	26,51	34,89	39,73
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
32,44	26,84	43,58	12,02	38,43	29,84	30,95	44,18
Hafer + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
19,62	20,17	35,25	12,02	21,77	16,51	23,05	26,40
Hafer + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
23,03	25,51	43,58	12,02	26,77	18,73	29,63	33,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
24,74	26,84	43,58	12,02	28,43	27,62	27,00	33,07
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**12,02**
17,85	18,55	29,21	12,59	21,18	12,02	19,99	23,62
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**12,02**
26,35	21,47	30,58	32,76	22,65	12,02	24,32	25,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Hafer + Mais-Mehl	22,08	18,80	30,58	12,53	19,32	12,02	20,37	23,36	**12,02**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	16,20	16,17	35,25	12,02	20,10	17,62	19,11	24,18	**12,02**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Mais-Mehl	21,22	21,47	38,92	12,76	19,32	12,02	19,05	25,58	**12,02**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	23,03	28,17	43,58	12,02	25,10	24,29	24,37	28,62	**12,02**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	25,60	29,51	43,58	12,02	26,77	24,29	27,00	30,84	**12,02**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	23,03	25,51	35,25	12,02	26,77	18,73	25,68	26,40	**12,02**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	26,35	21,47	30,58	32,76	22,65	12,02	24,32	25,58	**12,02**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Reis halbpoliert gegart	20,47	20,17	35,25	12,02	23,43	16,51	23,05	28,62	**12,02**
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	24,74	25,51	35,25	12,02	28,43	19,84	27,00	30,84	**12,02**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	23,03	22,84	35,25	12,02	26,77	24,29	24,37	33,07	**12,02**
Buchweizen + Hafer + Reis halbpoliert gegart	19,62	20,17	35,25	12,02	21,77	16,51	23,05	26,40	**12,02**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	24,74	26,84	43,58	12,02	28,43	27,62	27,00	33,07	**12,02**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	22,18	24,17	35,25	12,02	25,10	19,84	23,05	28,62	**12,02**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Mais-Mehl	24,64	22,80	30,58	14,98	22,65	12,02	21,68	25,58	**12,02**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	23,89	28,17	43,58	12,02	26,77	23,18	25,68	28,62	**12,02**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	22,18	22,84	35,25	12,02	25,10	24,29	24,37	30,84	**12,02**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	27,31	32,17	51,92	12,02	31,77	29,84	33,58	37,51	**12,02**
Haselnüsse + Hafer + Reis halbpoliert gegart	21,32	22,84	35,25	12,02	21,77	13,18	23,05	26,40	**12,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
35,00	32,17	51,92	12,02	41,77	32,07	37,53	48,62
Gerstenmehl + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
14,49	17,51	35,25	12,02	16,77	14,29	16,47	19,73
Gerstenmehl + Haselnüsse + Mais-Mehl							**12,02**
23,79	22,80	38,92	12,76	20,98	12,02	21,68	27,80
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
23,03	24,17	35,25	12,02	26,77	23,18	27,00	28,62
Haselnüsse + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
17,05	18,84	35,25	12,02	18,43	14,29	19,11	21,96
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**12,02**
28,06	24,13	22,25	17,20	25,98	12,02	24,32	25,58
Buchweizen + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
15,34	16,17	35,25	12,02	18,43	17,62	19,11	21,96
Hafer + Austernpilze + Mais-Mehl							**12,02**
22,08	18,80	30,58	12,53	19,32	12,02	20,37	23,36
Bulgur, trocken + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
15,34	17,51	35,25	12,02	18,43	13,18	17,79	19,73
Haselnüsse + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**12,02**
23,79	22,80	38,92	12,76	20,98	12,02	21,68	27,80
Kakao + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
23,03	25,51	43,58	12,02	26,77	18,73	29,63	33,07
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
24,74	26,84	35,25	12,02	26,77	19,84	27,00	28,62
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
31,58	26,84	43,58	12,02	36,77	29,84	30,95	41,96
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
32,44	26,84	43,58	12,02	38,43	29,84	30,95	44,18
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**12,02**
24,64	22,80	30,58	14,98	22,65	12,02	21,68	25,58
Bulgur, trocken + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
19,62	21,51	35,25	12,02	21,77	12,07	21,74	24,18
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
23,89	26,84	43,58	12,02	26,77	27,62	27,00	30,84
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
23,89	25,51	35,25	12,02	26,77	20,96	25,68	30,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
31,58	28,17	43,58	12,02	36,77	25,40	29,63	39,73
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
26,45	29,51	43,58	12,02	31,77	25,40	33,58	35,29
Kakao + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
18,76	21,51	43,58	12,02	23,43	19,84	25,68	28,62
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
25,60	28,17	43,58	12,02	30,10	26,51	30,95	37,51
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
30,73	28,17	43,58	12,02	35,10	26,51	28,32	39,73
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
23,89	25,51	35,25	12,02	25,10	20,96	24,37	30,84
Gerstenmehl + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
18,76	21,51	35,25	12,02	20,10	13,18	20,42	24,18
Haselnüsse + Haselnüsse + Mais-Mehl							**12,02**
26,35	24,13	38,92	12,76	22,65	12,02	24,32	30,02
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**12,02**
27,21	24,13	30,58	14,98	24,32	12,02	24,32	27,80
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
33,29	29,51	43,58	12,02	36,77	26,51	30,95	41,96
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
22,18	25,51	35,25	12,02	25,10	19,84	24,37	26,40
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
21,32	24,17	35,25	12,02	23,43	20,96	21,74	28,62
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
28,16	29,51	43,58	12,02	33,43	26,51	34,89	39,73
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Mais-Mehl							**12,02**
27,21	24,13	30,58	14,98	24,32	12,02	24,32	27,80
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
24,74	24,17	35,25	12,02	28,43	24,29	28,32	33,07
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
26,45	26,84	35,25	12,02	28,43	20,96	28,32	33,07
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
25,60	24,17	35,25	12,02	30,10	24,29	28,32	35,29
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**12,02**
23,89	24,17	35,25	12,02	28,43	23,18	27,00	30,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**12,02**
20,42	18,87	19,79	12,02	16,53	12,20	16,64	21,74
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**12,02**
21,22	21,47	38,92	12,76	19,32	12,02	19,05	25,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**12,02**
26,35	23,47	26,42	16,09	24,32	12,02	23,00	25,58
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**12,02**
25,07	23,47	38,92	12,76	21,82	12,02	23,00	28,91
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**12,02**
19,66	21,53	37,29	17,26	21,42	12,02	21,80	28,56
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**12,02**
22,93	20,80	38,92	12,76	22,65	12,02	22,34	26,69
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**12,02**
31,58	28,17	43,58	12,02	36,77	25,40	29,63	39,73
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**12,02**
19,62	21,51	35,25	12,02	21,77	12,07	21,74	24,18
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**12,02**
15,34	17,51	35,25	12,02	18,43	13,18	17,79	19,73
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**12,02**
31,58	28,17	43,58	12,02	36,77	25,40	29,63	39,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**12,02**
23,89	28,17	43,58	12,02	26,77	23,18	25,68	28,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**12,02**
22,18	24,17	35,25	12,02	25,10	19,84	23,05	28,62
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**12,02**
22,18	24,17	35,25	12,02	25,10	19,84	23,05	28,62
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**12,02**
24,74	25,51	35,25	12,02	28,43	19,84	27,00	30,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**12,02**
23,03	25,51	35,25	12,02	26,77	18,73	25,68	26,40
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**12,02**
26,35	21,47	30,58	32,76	22,65	12,02	24,32	25,58
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Bulgur, trocken							**12,02**
15,34	17,51	35,25	12,02	18,43	13,18	17,79	19,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**12,02**
24,74	25,51	35,25	12,02	28,43	19,84	27,00	30,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	26,35	21,47	30,58	32,76	22,65	12,02	24,32	25,58	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Bulgur, trocken	19,62	21,51	35,25	12,02	21,77	12,07	21,74	24,18	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	23,03	25,51	35,25	12,02	26,77	18,73	25,68	26,40	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	23,89	28,17	43,58	12,02	26,77	23,18	25,68	28,62	**12,02**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	26,09	25,76	39,17	12,02	30,52	25,36	29,37	33,78	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,74	25,51	35,25	12,02	28,43	19,84	27,00	30,84	**12,02**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,45	26,84	35,25	12,02	28,43	20,96	28,32	33,07	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,60	24,17	35,25	12,02	30,10	24,29	28,32	35,29	**12,02**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,16	29,51	43,58	12,02	33,43	26,51	34,89	39,73	**12,02**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,74	24,17	35,25	12,02	28,43	24,29	28,32	33,07	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,74	24,17	35,25	12,02	28,43	24,29	28,32	33,07	**12,02**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,60	24,17	35,25	12,02	30,10	24,29	28,32	35,29	**12,02**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,74	25,51	35,25	12,02	28,43	19,84	27,00	30,84	**12,02**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,89	25,51	35,25	12,02	26,77	20,96	25,68	30,84	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,89	25,51	35,25	12,02	26,77	20,96	25,68	30,84	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,16	29,51	43,58	12,02	33,43	26,51	34,89	39,73	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,45	26,84	35,25	12,02	28,43	20,96	28,32	33,07	**12,02**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**12,02**
25,07	23,47	38,92	13,87	24,32	12,02	23,66	27,80	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**12,02**
26,09	25,76	39,17	12,02	30,52	25,36	29,37	33,78	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**12,02**
23,07	23,21	35,29	12,02	27,91	22,19	23,96	32,16	
3*Champignons frisch + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,02**
16,21	17,67	28,17	12,02	21,43	13,09	19,10	23,24	
3*Lauch gedünstet + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl								**12,02**
16,16	17,31	27,79	12,02	20,35	12,16	18,94	22,54	
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht								**12,02**
23,36	20,80	38,92	12,76	23,48	12,02	22,34	27,80	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**12,02**
28,06	24,13	22,25	17,20	25,98	12,02	24,32	25,58	
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht								**12,02**
21,37	22,20	33,13	18,37	23,08	12,02	23,11	28,56	
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**12,02**
22,93	22,13	34,75	13,87	20,98	12,02	20,37	25,58	
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**12,02**
26,78	24,13	34,75	13,87	23,48	12,02	24,32	28,91	
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**12,02**
21,32	22,84	39,42	12,02	21,77	13,73	23,71	26,40	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**12,02**
18,76	20,84	39,42	12,02	21,77	12,07	21,74	23,07	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**12,02**
17,48	20,84	39,42	12,02	19,27	13,73	19,76	23,07	
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**12,02**
18,76	18,84	39,42	12,02	21,77	18,73	23,71	26,40	
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**12,02**
23,89	26,84	51,92	12,02	29,27	22,07	33,58	36,40	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**12,02**
20,04	18,84	39,42	12,02	24,27	18,73	23,71	29,73	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Haselnüsse								**12,02**
27,21	24,13	30,58	14,98	24,32	12,02	24,32	27,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Kakao							**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	25,10	15,40	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Haselnüsse							**12,02**
17,05	18,84	35,25	12,02	18,43	14,29	19,11	21,96
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**12,02**
23,89	25,51	35,25	12,02	25,10	20,96	24,37	30,84
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**12,02**
24,74	26,84	35,25	12,02	26,77	19,84	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**12,02**
26,45	26,84	35,25	12,02	28,43	20,96	28,32	33,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**12,02**
26,45	26,84	35,25	12,02	28,43	20,96	28,32	33,07
Haselnüsse + Mais-Mehl + Haselnüsse							**12,02**
26,35	24,13	38,92	12,76	22,65	12,02	24,32	30,02
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Haselnüsse							**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	21,77	13,18	23,05	26,40
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	21,77	13,18	23,05	26,40
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**12,02**
17,05	18,84	35,25	12,02	18,43	14,29	19,11	21,96
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**12,02**
33,29	29,51	43,58	12,02	36,77	26,51	30,95	41,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**12,02**
25,60	29,51	43,58	12,02	26,77	24,29	27,00	30,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**12,02**
23,89	25,51	35,25	12,02	25,10	20,96	24,37	30,84
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**12,02**
25,60	29,51	43,58	12,02	26,77	24,29	27,00	30,84
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Haselnüsse							**12,02**
23,79	22,80	38,92	12,76	20,98	12,02	21,68	27,80
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**12,02**
33,29	29,51	43,58	12,02	36,77	26,51	30,95	41,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**12,02**
24,74	26,84	35,25	12,02	26,77	19,84	27,00	28,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**12,02**
21,32	24,17	35,25	12,02	23,43	20,96	21,74	28,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,02**
30,73	28,17	43,58	12,02	35,10	26,51	28,32	39,73
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**12,02**
24,64	22,80	30,58	14,98	22,65	12,02	21,68	25,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**12,02**
23,89	25,51	35,25	12,02	26,77	20,96	25,68	30,84
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**12,02**
22,18	25,51	35,25	12,02	25,10	19,84	24,37	26,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**12,02**
22,18	25,51	35,25	12,02	25,10	19,84	24,37	26,40
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**12,02**
23,03	28,17	43,58	12,02	25,10	24,29	24,37	28,62
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**12,02**
30,73	28,17	43,58	12,02	35,10	26,51	28,32	39,73
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Gerstenmehl							**12,02**
18,76	21,51	35,25	12,02	20,10	13,18	20,42	24,18
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**12,02**
14,49	17,51	35,25	12,02	16,77	14,29	16,47	19,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**12,02**
23,03	28,17	43,58	12,02	25,10	24,29	24,37	28,62
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**12,02**
27,21	24,13	30,58	14,98	24,32	12,02	24,32	27,80
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**12,02**
18,76	21,51	35,25	12,02	20,10	13,18	20,42	24,18
Mais-Mehl + Haselnüsse + Haselnüsse							**12,02**
26,35	24,13	38,92	12,76	22,65	12,02	24,32	30,02
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**12,02**
21,22	21,47	38,92	12,76	19,32	12,02	19,05	25,58
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Gerstenmehl							**12,02**
14,49	17,51	35,25	12,02	16,77	14,29	16,47	19,73
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**12,02**
24,64	22,80	30,58	14,98	22,65	12,02	21,68	25,58
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**12,02**
21,22	21,47	38,92	12,76	19,32	12,02	19,05	25,58
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,02**
21,32	24,17	35,25	12,02	23,43	20,96	21,74	28,62

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Haselnüsse + Gerstenmehl							**12,02**
23,79	22,80	38,92	12,76	20,98	12,02	21,68	27,80
Haselnüsse + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**12,02**
23,79	22,80	38,92	12,76	20,98	12,02	21,68	27,80
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Haselnüsse							**12,02**
23,79	22,80	38,92	12,76	20,98	12,02	21,68	27,80
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**12,02**
23,89	25,51	35,25	12,02	26,77	20,96	25,68	30,84
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**12,02**
26,94	30,28	37,33	12,02	32,24	20,44	29,32	33,20
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**12,02**
25,60	28,17	43,58	12,02	30,10	26,51	30,95	37,51
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	25,10	15,40	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**12,02**
28,16	29,51	43,58	12,02	33,43	26,51	34,89	39,73
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**12,02**
27,31	32,17	51,92	12,02	31,77	29,84	33,58	37,51
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**12,02**
18,76	21,51	43,58	12,02	23,43	19,84	25,68	28,62
Mais-Mehl + Hafer + Austernpilze							**12,02**
22,08	18,80	30,58	12,53	19,32	12,02	20,37	23,36
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**12,02**
23,03	25,51	43,58	12,02	26,77	18,73	29,63	33,07
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**12,02**
35,00	32,17	51,92	12,02	41,77	32,07	37,53	48,62
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Kakao							**12,02**
18,76	21,51	43,58	12,02	23,43	19,84	25,68	28,62
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**12,02**
26,45	29,51	43,58	12,02	31,77	25,40	33,58	35,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**12,02**
28,16	29,51	43,58	12,02	33,43	26,51	34,89	39,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**12,02**
25,60	28,17	43,58	12,02	30,10	26,51	30,95	37,51
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**12,02**
26,45	29,51	43,58	12,02	31,77	25,40	33,58	35,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**12,02**
27,31	32,17	51,92	12,02	31,77	29,84	33,58	37,51
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**12,02**
35,00	32,17	51,92	12,02	41,77	32,07	37,53	48,62
Hafer + Mais-Mehl + Austernpilze							**12,02**
22,08	18,80	30,58	12,53	19,32	12,02	20,37	23,36
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Kakao							**12,02**
23,03	25,51	43,58	12,02	26,77	18,73	29,63	33,07
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
30,73	28,17	43,58	12,02	35,10	26,51	28,32	39,73
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
27,31	32,17	51,92	12,02	31,77	29,84	33,58	37,51
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
31,58	28,17	43,58	12,02	36,77	25,40	29,63	39,73
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,89	26,84	43,58	12,02	26,77	27,62	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
24,74	26,84	43,58	12,02	28,43	27,62	27,00	33,07
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,03	28,17	43,58	12,02	25,10	24,29	24,37	28,62
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,89	26,84	43,58	12,02	26,77	27,62	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
35,00	32,17	51,92	12,02	41,77	32,07	37,53	48,62
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,89	28,17	43,58	12,02	26,77	23,18	25,68	28,62
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
33,29	29,51	43,58	12,02	36,77	26,51	30,95	41,96
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
24,74	26,84	43,58	12,02	28,43	27,62	27,00	33,07
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,89	28,17	43,58	12,02	26,77	23,18	25,68	28,62
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
27,31	32,17	51,92	12,02	31,77	29,84	33,58	37,51
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
25,60	29,51	43,58	12,02	26,77	24,29	27,00	30,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,03	28,17	43,58	12,02	25,10	24,29	24,37	28,62
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
31,58	26,84	43,58	12,02	36,77	29,84	30,95	41,96
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,02**
25,60	29,51	43,58	12,02	26,77	24,29	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
32,44	26,84	43,58	12,02	38,43	29,84	30,95	44,18
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,03	25,51	35,25	12,02	26,77	18,73	25,68	26,40
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,03	24,17	35,25	12,02	26,77	23,18	27,00	28,62
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
22,18	22,84	35,25	12,02	25,10	24,29	24,37	30,84
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
23,03	22,84	35,25	12,02	26,77	24,29	24,37	33,07
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
21,32	24,17	35,25	12,02	23,43	20,96	21,74	28,62
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
25,60	28,17	43,58	12,02	30,10	26,51	30,95	37,51
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
22,18	25,51	35,25	12,02	25,10	19,84	24,37	26,40
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
22,18	25,51	35,25	12,02	25,10	19,84	24,37	26,40
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
22,18	24,17	35,25	12,02	25,10	19,84	23,05	28,62
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
26,45	29,51	43,58	12,02	31,77	25,40	33,58	35,29
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,03	24,17	35,25	12,02	26,77	23,18	27,00	28,62
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,03	25,51	35,25	12,02	26,77	18,73	25,68	26,40
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
24,74	26,84	35,25	12,02	26,77	19,84	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,89	24,17	35,25	12,02	28,43	23,18	27,00	30,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
23,89	25,51	35,25	12,02	25,10	20,96	24,37	30,84
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
26,45	29,51	43,58	12,02	31,77	25,40	33,58	35,29
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
24,74	26,84	35,25	12,02	26,77	19,84	27,00	28,62
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**12,02**
23,89	24,17	35,25	12,02	28,43	23,18	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
25,60	28,17	43,58	12,02	30,10	26,51	30,95	37,51
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
22,18	24,17	35,25	12,02	25,10	19,84	23,05	28,62
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
23,89	25,51	35,25	12,02	25,10	20,96	24,37	30,84
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
23,03	22,84	35,25	12,02	26,77	24,29	24,37	33,07
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
21,32	24,17	35,25	12,02	23,43	20,96	21,74	28,62
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**12,02**
22,18	22,84	35,25	12,02	25,10	24,29	24,37	30,84
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**12,02**
23,89	26,84	43,58	12,02	26,77	27,62	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,02**
25,60	24,17	35,25	12,02	30,10	24,29	28,32	35,29
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**12,02**
24,74	24,17	35,25	12,02	28,43	24,29	28,32	33,07
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**12,02**
32,44	26,84	43,58	12,02	38,43	29,84	30,95	44,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**12,02**
25,60	24,17	35,25	12,02	30,10	24,29	28,32	35,29
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**12,02**
22,18	22,84	35,25	12,02	25,10	24,29	24,37	30,84
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Buchweizen							**12,02**
15,34	16,17	35,25	12,02	18,43	17,62	19,11	21,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**12,02**
23,03	22,84	35,25	12,02	26,77	24,29	24,37	33,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Buchweizen							**12,02**
19,62	20,17	35,25	12,02	21,77	16,51	23,05	26,40
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**12,02**
19,62	20,17	35,25	12,02	21,77	16,51	23,05	26,40
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**12,02**
23,03	22,84	35,25	12,02	26,77	24,29	24,37	33,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**12,02**
23,89	24,17	35,25	12,02	28,43	23,18	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**12,02**
31,58	26,84	43,58	12,02	36,77	29,84	30,95	41,96
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**12,02**
23,03	24,17	35,25	12,02	26,77	23,18	27,00	28,62
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**12,02**
22,18	22,84	35,25	12,02	25,10	24,29	24,37	30,84
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**12,02**
17,91	17,51	26,92	12,02	20,10	13,18	20,42	21,96
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**12,02**
23,89	24,17	35,25	12,02	28,43	23,18	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**12,02**
23,89	26,84	43,58	12,02	26,77	27,62	27,00	30,84
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**12,02**
16,20	16,17	35,25	12,02	20,10	17,62	19,11	24,18
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**12,02**
31,58	26,84	43,58	12,02	36,77	29,84	30,95	41,96
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**12,02**
15,34	16,17	35,25	12,02	18,43	17,62	19,11	21,96
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**12,02**
20,47	20,17	35,25	12,02	23,43	16,51	23,05	28,62
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**12,02**
17,91	17,51	26,92	12,02	20,10	13,18	20,42	21,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**12,02**
23,03	24,17	35,25	12,02	26,77	23,18	27,00	28,62
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**12,02**
18,76	17,51	26,92	12,02	21,77	13,18	20,42	24,18
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**12,02**
24,74	24,17	35,25	12,02	28,43	24,29	28,32	33,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	24,74	26,84	43,58	12,02	28,43	27,62	27,00	33,07	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	18,76	17,51	26,92	12,02	21,77	13,18	20,42	24,18	**12,02**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Hafer	19,62	21,51	35,25	12,02	21,77	12,07	21,74	24,18	**12,02**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Hafer	20,47	20,17	35,25	12,02	23,43	16,51	23,05	28,62	**12,02**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,35	21,47	30,58	32,76	22,65	12,02	24,32	25,58	**12,02**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Hafer	21,32	22,84	35,25	12,02	21,77	13,18	23,05	26,40	**12,02**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Hafer	18,76	21,51	35,25	12,02	20,10	13,18	20,42	24,18	**12,02**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Hafer	23,03	25,51	43,58	12,02	26,77	18,73	29,63	33,07	**12,02**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	26,35	21,47	30,58	32,76	22,65	12,02	24,32	25,58	**12,02**
Austernpilze + Mais-Mehl + Hafer	22,08	18,80	30,58	12,53	19,32	12,02	20,37	23,36	**12,02**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Hafer	19,62	20,17	35,25	12,02	21,77	16,51	23,05	26,40	**12,02**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	33,29	29,51	43,58	12,02	36,77	26,51	30,95	41,96	**12,02**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	35,00	32,17	51,92	12,02	41,77	32,07	37,53	48,62	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Hafer	18,76	21,51	35,25	12,02	20,10	13,18	20,42	24,18	**12,02**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	18,76	21,51	43,58	12,02	23,43	19,84	25,68	28,62	**12,02**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Quinoa	18,76	21,51	43,58	12,02	23,43	19,84	25,68	28,62	**12,02**
Mais-Mehl + Austernpilze + Hafer	22,08	18,80	30,58	12,53	19,32	12,02	20,37	23,36	**12,02**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	30,73	28,17	43,58	12,02	35,10	26,51	28,32	39,73	**12,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
31,58	26,84	43,58	12,02	36,77	29,84	30,95	41,96
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**12,02**
15,34	17,51	35,25	12,02	18,43	13,18	17,79	19,73
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
32,44	26,84	43,58	12,02	38,43	29,84	30,95	44,18
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Hafer							**12,02**
19,62	21,51	35,25	12,02	21,77	12,07	21,74	24,18
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**12,02**
15,34	16,17	35,25	12,02	18,43	17,62	19,11	21,96
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**12,02**
16,20	16,17	35,25	12,02	20,10	17,62	19,11	24,18
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh							**12,02**
31,58	28,17	43,58	12,02	36,77	25,40	29,63	39,73
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**12,02**
17,05	18,84	35,25	12,02	18,43	14,29	19,11	21,96
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**12,02**
14,49	17,51	35,25	12,02	16,77	14,29	16,47	19,73
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Hafer							**12,02**
20,47	20,17	35,25	12,02	23,43	16,51	23,05	28,62
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Quinoa							**12,02**
15,34	16,17	35,25	12,02	18,43	17,62	19,11	21,96
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**12,02**
16,20	16,17	35,25	12,02	20,10	17,62	19,11	24,18
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Hafer							**12,02**
23,03	25,51	43,58	12,02	26,77	18,73	29,63	33,07
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Quinoa							**12,02**
17,05	18,84	35,25	12,02	18,43	14,29	19,11	21,96
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Hafer							**12,02**
19,62	20,17	35,25	12,02	21,77	16,51	23,05	26,40
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Quinoa							**12,02**
15,34	17,51	35,25	12,02	18,43	13,18	17,79	19,73
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Hafer							**12,02**
21,32	22,84	35,25	12,02	21,77	13,18	23,05	26,40
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Quinoa							**12,02**
14,49	17,51	35,25	12,02	16,77	14,29	16,47	19,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	12,02	39,47	79,83	26,09	57,33	36,73	49,82	71,16	**12,02**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	12,02	39,47	79,83	26,09	57,33	36,73	49,82	71,16	**12,02**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	12,02	39,47	79,83	26,09	57,33	36,73	49,82	71,16	**12,02**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	12,02	39,47	79,83	26,09	57,33	36,73	49,82	71,16	**12,02**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	20,79	21,89	42,00	20,94	23,17	12,02	23,14	29,36	**12,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	25,11	17,89	18,96	40,77	19,02	12,02	22,25	21,93	**12,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,41	18,21	24,33	43,01	19,07	12,02	22,28	21,69	**12,02**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,12	22,02	36,63	12,01	24,20	20,24	24,45	27,64	**12,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,84	21,35	36,63	12,01	22,53	20,24	22,48	26,53	**12,01**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht	15,38	13,60	14,83	26,02	14,65	12,01	16,45	16,44	**12,01**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Linsen reif gekocht	15,38	13,60	14,83	26,02	14,65	12,01	16,45	16,44	**12,01**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	19,35	19,28	29,75	13,22	21,95	12,01	20,53	23,87	**12,01**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	19,35	19,28	29,75	13,22	21,95	12,01	20,53	23,87	**12,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,39	27,11	35,46	12,01	29,74	28,74	27,07	35,62	**12,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,83	24,45	35,46	12,01	28,08	23,19	27,07	28,96	**12,01**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	19,35	19,28	29,75	13,22	21,95	12,01	20,53	23,87	**12,01**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	19,35	19,28	29,75	13,22	21,95	12,01	20,53	23,87	**12,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	15,38	13,60	14,83	26,02	14,65	12,01	16,45	16,44	**12,01**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Linsen reif gekocht + Tomaten	15,38	13,60	14,83	26,02	14,65	12,01	16,45	16,44	**12,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,26	22,02	36,63	12,01	23,37	19,69	23,80	25,42	**12,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	17,42	18,02	36,63	12,01	19,20	16,91	19,85	22,09	**12,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	19,56	20,02	36,63	12,01	20,87	16,36	21,82	24,31	**12,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	23,21	22,92	41,79	12,01	28,49	23,02	26,19	33,09	**12,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,25	22,94	22,50	12,01	16,33	15,89	16,25	21,17	**12,01**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	19,35	19,28	29,75	13,22	21,95	12,01	20,53	23,87	**12,01**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	19,35	19,28	29,75	13,22	21,95	12,01	20,53	23,87	**12,01**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	26,65	31,09	34,29	12,01	31,78	18,48	30,30	31,67	**12,01**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	26,67	31,21	34,42	12,01	32,13	18,79	30,36	31,90	**12,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	18,70	18,69	32,46	12,01	20,03	14,69	20,51	22,09	**12,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,69	23,35	40,79	12,01	23,37	21,91	23,80	26,53	**12,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,54	23,35	40,79	12,01	28,37	23,02	25,77	32,09	**12,01**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,94	15,29	29,13	12,01	15,88	14,56	15,21	16,76	**12,01**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	26,47	27,29	29,13	12,01	28,38	22,89	27,05	26,76	**12,01**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	39,29	31,29	41,63	12,01	43,38	32,89	32,97	46,76	**12,01**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	21,35	21,29	29,13	12,01	20,88	12,89	21,13	23,42	**12,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	25,19	25,29	29,13	12,01	25,88	24,56	23,11	30,09	**12,01**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	27,76	31,29	41,63	12,01	28,38	29,56	27,05	30,09	**12,01**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	29,04	27,29	29,13	12,01	30,88	24,56	29,03	33,42	**12,01**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,38	13,60	14,83	26,02	14,65	12,01	16,45	16,44	**12,01**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,38	13,60	14,83	26,02	14,65	12,01	16,45	16,44	**12,01**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,89	19,43	35,83	19,12	21,30	12,01	20,61	27,24	**12,01**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,21	27,33	54,17	12,00	30,83	23,89	34,87	38,89	**12,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,37	19,33	41,67	12,00	25,83	20,56	25,00	32,22	**12,00**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,09	19,33	41,67	12,00	23,33	20,56	25,00	28,89	**12,00**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,65	23,33	41,67	12,00	23,33	15,56	25,00	28,89	**12,00**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,80	21,33	41,67	12,00	20,83	15,56	21,05	25,56	**12,00**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	29,00	22,80	24,79	12,00	26,58	19,07	23,91	30,08	**12,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,09	21,33	41,67	12,00	23,33	13,89	23,03	25,56	**12,00**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Mandeln	18,85	19,53	28,50	12,00	19,42	13,23	18,95	19,33	**12,00**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	28,25	27,53	28,50	12,00	29,42	19,89	28,16	30,44	**12,00**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	35,09	30,20	36,83	12,00	37,75	25,45	30,79	39,33	**12,00**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	25,68	26,20	28,50	12,00	26,08	19,89	24,21	28,22	**12,00**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Mandeln	23,12	23,53	28,50	12,00	22,75	12,12	22,89	23,78	**12,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	26,54	27,53	28,50	12,00	27,75	18,78	26,84	26,00	**12,00**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	27,39	30,20	36,83	12,00	27,75	23,23	26,84	28,22	**12,00**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,71	22,13	24,79	12,00	24,91	19,07	21,93	28,97	**12,00**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,80	18,67	41,67	12,00	21,67	20,56	23,03	27,78	**12,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,09	18,67	41,67	12,00	24,17	20,56	23,03	31,11	**12,00**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,52	20,67	41,67	12,00	19,17	15,56	19,08	24,44	**12,00**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,93	26,67	54,17	12,00	29,17	23,89	32,89	37,78	**12,00**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,37	22,67	41,67	12,00	21,67	15,56	23,03	27,78	**12,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,80	20,67	41,67	12,00	21,67	13,89	21,05	24,44	**12,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Bohnen grün gekocht	12,44	20,87	21,83	12,00	14,00	14,10	14,45	18,64	**12,00**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	12,44	20,87	21,83	12,00	14,00	14,10	14,45	18,64	**12,00**
Austernpilze + Mandeln + Dinkel ungekocht	23,59	26,13	30,83	14,67	26,33	12,00	26,84	24,67	**12,00**
Mandeln + Austernpilze + Dinkel ungekocht	23,59	26,13	30,83	14,67	26,33	12,00	26,84	24,67	**12,00**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	21,88	21,34	23,17	12,00	24,90	15,67	21,30	24,46	**12,00**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Cashewnuss	17,70	18,37	34,92	16,29	18,90	12,00	19,52	24,30	**12,00**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	25,79	24,95	42,29	12,00	29,78	21,26	26,66	33,44	**12,00**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	24,26	24,91	41,04	12,00	28,17	21,36	25,14	31,58	**12,00**
Pistazien roh + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	21,79	22,79	38,67	12,00	25,12	21,20	23,79	26,98	**12,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,00**
12,44	20,87	21,83	12,00	14,00	14,10	14,45	18,64
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl							**12,00**
12,00	39,69	78,67	25,82	56,17	35,39	49,18	70,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,00**
24,35	25,45	38,67	12,00	26,78	26,76	23,79	33,64
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,00**
12,44	20,87	21,83	12,00	14,00	14,10	14,45	18,64
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,00**
24,35	25,45	38,67	12,00	26,78	26,76	23,79	33,64
Sojabohnen + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**12,00**
21,79	22,79	38,67	12,00	25,12	21,20	23,79	26,98
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**12,00**
12,00	39,69	78,67	25,82	56,17	35,39	49,18	70,22
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**12,00**
23,59	28,13	43,33	13,67	28,00	12,00	28,16	28,00
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**12,00**
12,00	39,69	78,67	25,82	56,17	35,39	49,18	70,22
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart							**12,00**
12,00	39,69	78,67	25,82	56,17	35,39	49,18	70,22
Kakao + Mandeln + Hirse gekocht							**12,00**
26,58	30,00	42,33	12,00	30,50	17,19	33,16	33,78
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Hirse gekocht							**12,00**
24,02	24,67	34,00	12,00	27,17	14,97	26,58	29,33
Buchweizen + Mandeln + Hirse gekocht							**12,00**
23,16	24,67	34,00	12,00	25,50	14,97	26,58	27,11
Hirse gekocht + Pistazien roh + Hirse gekocht							**12,00**
21,37	19,73	31,33	12,00	20,00	13,71	20,53	20,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**12,00**
23,93	22,40	31,33	12,00	21,67	19,27	20,53	27,11
Mandeln + Kakao + Hirse gekocht							**12,00**
26,58	30,00	42,33	12,00	30,50	17,19	33,16	33,78
Pistazien roh + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**12,00**
21,37	19,73	31,33	12,00	20,00	13,71	20,53	20,44
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**12,00**
24,02	24,67	34,00	12,00	27,17	14,97	26,58	29,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**12,00**
23,93	22,40	31,33	12,00	21,67	19,27	20,53	27,11
Mandeln + Buchweizen + Hirse gekocht							**12,00**
23,16	24,67	34,00	12,00	25,50	14,97	26,58	27,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**12,00**
24,30	27,33	30,13	12,54	27,17	12,00	26,41	25,91
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**12,00**
23,93	22,40	31,33	12,00	21,67	19,27	20,53	27,11
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**12,00**
21,37	19,73	31,33	12,00	20,00	13,71	20,53	20,44
Kakao + Hirse gekocht + Mandeln							**12,00**
26,58	30,00	42,33	12,00	30,50	17,19	33,16	33,78
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Mandeln							**12,00**
23,59	26,13	30,83	14,67	26,33	12,00	26,84	24,67
Hirse gekocht + Kakao + Mandeln							**12,00**
26,58	30,00	42,33	12,00	30,50	17,19	33,16	33,78
Gerstenmehl + Austernpilze + Mandeln							**12,00**
20,17	24,80	39,17	12,44	23,00	12,00	24,21	24,67
Austernpilze + Haselnüsse + Mandeln							**12,00**
22,74	26,13	39,17	12,44	24,67	12,00	26,84	26,89
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Mandeln							**12,00**
24,02	24,67	34,00	12,00	27,17	14,97	26,58	29,33
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Mandeln							**12,00**
23,59	26,13	30,83	14,67	26,33	12,00	26,84	24,67
Hirse gekocht + Buchweizen + Mandeln							**12,00**
23,16	24,67	34,00	12,00	25,50	14,97	26,58	27,11
Austernpilze + Gerstenmehl + Mandeln							**12,00**
20,17	24,80	39,17	12,44	23,00	12,00	24,21	24,67
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**12,00**
24,02	24,67	34,00	12,00	27,17	14,97	26,58	29,33
Haselnüsse + Austernpilze + Mandeln							**12,00**
22,74	26,13	39,17	12,44	24,67	12,00	26,84	26,89
Buchweizen + Hirse gekocht + Mandeln							**12,00**
23,16	24,67	34,00	12,00	25,50	14,97	26,58	27,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Sojabohnen							**12,00**
21,79	22,79	38,67	12,00	25,12	21,20	23,79	26,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	24,35	25,45	38,67	12,00	26,78	26,76	23,79	33,64	**12,00**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	21,79	22,79	38,67	12,00	25,12	21,20	23,79	26,98	**12,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	24,35	25,45	38,67	12,00	26,78	26,76	23,79	33,64	**12,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	19,26	15,35	24,00	39,51	17,57	12,00	21,00	19,33	**12,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	21,82	23,35	36,50	14,18	25,90	12,00	23,63	26,00	**12,00**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	22,84	26,49	29,42	12,00	26,45	12,18	25,79	25,49	**12,00**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	25,12	26,55	31,29	12,00	28,88	12,03	28,08	28,29	**12,00**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,26	17,58	28,33	12,00	20,38	12,05	19,16	22,80	**12,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen	12,44	20,87	21,83	12,00	14,00	14,10	14,45	18,64	**12,00**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	12,44	20,87	21,83	12,00	14,00	14,10	14,45	18,64	**12,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,23	21,33	41,67	12,00	22,50	13,33	22,37	23,33	**12,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,66	22,67	45,83	12,00	22,50	15,56	22,37	24,44	**12,00**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,38	22,67	45,83	12,00	20,00	17,22	20,39	24,44	**12,00**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,14	22,80	24,79	12,00	25,74	18,51	23,25	27,86	**12,00**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,36	27,33	54,17	12,00	30,00	23,33	34,21	36,67	**12,00**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,22	24,67	45,83	12,00	22,50	17,22	24,34	27,78	**12,00**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,79	28,67	58,33	12,00	30,00	25,56	34,21	37,78	**12,00**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,66	20,67	45,83	12,00	22,50	22,22	24,34	27,78	**12,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,51	19,33	41,67	12,00	25,00	20,00	24,34	30,00	**12,00**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,95	21,33	41,67	12,00	20,00	15,00	20,39	23,33	**12,00**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,23	19,33	41,67	12,00	22,50	20,00	24,34	26,67	**12,00**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,79	23,33	41,67	12,00	22,50	15,00	24,34	26,67	**12,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,94	20,67	45,83	12,00	25,00	22,22	24,34	31,11	**12,00**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Hafer	20,60	23,47	35,00	12,33	23,00	12,00	24,87	23,56	**12,00**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Hafer	26,43	20,80	24,79	12,00	23,24	15,18	21,28	26,74	**12,00**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Quinoa	24,29	18,80	24,79	12,00	21,58	15,73	19,30	24,52	**12,00**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	15,38	15,33	41,67	12,00	18,33	17,22	20,39	23,33	**12,00**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Hafer	22,65	25,33	54,17	12,00	27,50	20,00	32,24	35,56	**12,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	16,67	15,33	41,67	12,00	20,83	17,22	20,39	26,67	**12,00**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	14,10	17,33	41,67	12,00	15,83	12,22	16,45	20,00	**12,00**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Hafer	17,52	17,33	41,67	12,00	20,00	16,67	22,37	25,56	**12,00**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Hafer	18,80	17,33	41,67	12,00	22,50	16,67	22,37	28,89	**12,00**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	17,95	19,33	41,67	12,00	18,33	12,22	20,39	23,33	**12,00**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	20,51	23,33	54,17	12,00	25,83	20,56	30,26	33,33	**12,00**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	26,15	26,67	31,50	12,00	29,90	26,78	25,25	33,34	**12,00**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	35,55	30,67	39,83	12,00	41,57	32,34	31,83	44,46	**12,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**12,00**
19,31	20,01	31,50	12,00	23,23	20,12	19,99	24,46
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**12,00**
27,00	28,01	31,50	12,00	31,57	25,67	27,88	31,12
3*Miso + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**12,00**
23,59	24,01	31,50	12,00	26,57	19,01	23,93	28,90
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**12,00**
27,86	30,67	39,83	12,00	31,57	30,12	27,88	33,34
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**12,00**
28,71	28,01	31,50	12,00	33,23	26,78	29,20	35,57
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Pistazien roh							**12,00**
21,37	19,73	31,33	12,00	20,00	13,71	20,53	20,44
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**12,00**
21,79	22,79	38,67	12,00	25,12	21,20	23,79	26,98
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Pistazien roh							**12,00**
21,79	22,79	38,67	12,00	25,12	21,20	23,79	26,98
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht							**12,00**
21,79	24,00	50,00	12,00	26,67	18,33	30,92	33,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht							**12,00**
17,95	16,00	37,50	12,00	21,67	15,00	21,05	26,67
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht							**12,00**
16,67	16,00	37,50	12,00	19,17	15,00	21,05	23,33
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**12,00**
25,58	19,47	20,63	12,00	22,41	13,51	19,96	24,52
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**12,00**
12,00	39,69	78,67	25,82	56,17	35,39	49,18	70,22
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**12,00**
12,00	39,69	78,67	25,82	56,17	35,39	49,18	70,22
Austernpilze + Mandeln + Haselnüsse							**12,00**
22,74	26,13	39,17	12,44	24,67	12,00	26,84	26,89
Mandeln + Austernpilze + Haselnüsse							**12,00**
22,74	26,13	39,17	12,44	24,67	12,00	26,84	26,89
Mandeln + Austernpilze + Gerstenmehl							**12,00**
20,17	24,80	39,17	12,44	23,00	12,00	24,21	24,67
Austernpilze + Mandeln + Gerstenmehl							**12,00**
20,17	24,80	39,17	12,44	23,00	12,00	24,21	24,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,00**
23,50	22,67	45,83	12,00	27,50	16,67	24,34	30,00
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,00**
23,50	20,67	45,83	12,00	27,50	23,33	26,32	33,33
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**12,00**
28,57	24,13	28,96	12,00	25,74	20,73	23,25	28,97
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,00**
28,63	28,67	58,33	12,00	35,00	26,67	36,18	43,33
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,00**
22,22	22,67	45,83	12,00	25,00	18,33	22,37	30,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,00**
24,79	20,67	45,83	12,00	30,00	23,33	26,32	36,67
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,00**
32,41	24,13	28,96	12,00	30,74	21,84	25,22	34,52
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**12,00**
26,07	24,67	45,83	12,00	27,50	18,33	26,32	33,33
Mandeln + Gerstenmehl + Austernpilze							**12,00**
20,17	24,80	39,17	12,44	23,00	12,00	24,21	24,67
Hirse gekocht + Mandeln + Kakao							**12,00**
26,58	30,00	42,33	12,00	30,50	17,19	33,16	33,78
Mandeln + Haselnüsse + Austernpilze							**12,00**
22,74	26,13	39,17	12,44	24,67	12,00	26,84	26,89
Mandeln + Hirse gekocht + Kakao							**12,00**
26,58	30,00	42,33	12,00	30,50	17,19	33,16	33,78
Gerstenmehl + Mandeln + Austernpilze							**12,00**
20,17	24,80	39,17	12,44	23,00	12,00	24,21	24,67
Haselnüsse + Mandeln + Austernpilze							**12,00**
22,74	26,13	39,17	12,44	24,67	12,00	26,84	26,89
Dinkel ungekocht + Mandeln + Austernpilze							**12,00**
23,59	26,13	30,83	14,67	26,33	12,00	26,84	24,67
Mandeln + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**12,00**
23,59	26,13	30,83	14,67	26,33	12,00	26,84	24,67
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,00**
24,35	25,45	38,67	12,00	26,78	26,76	23,79	33,64
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**12,00**
23,93	22,40	31,33	12,00	21,67	19,27	20,53	27,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,35	25,45	38,67	12,00	26,78	26,76	23,79	33,64	**12,00**
Hirse gekocht + Mandeln + Buchweizen	23,16	24,67	34,00	12,00	25,50	14,97	26,58	27,11	**12,00**
Hirse gekocht + Mandeln + Amaranth, ungekocht	24,02	24,67	34,00	12,00	27,17	14,97	26,58	29,33	**12,00**
Mandeln + Hirse gekocht + Buchweizen	23,16	24,67	34,00	12,00	25,50	14,97	26,58	27,11	**12,00**
Mandeln + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	24,02	24,67	34,00	12,00	27,17	14,97	26,58	29,33	**12,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet	12,00	26,13	46,21	14,97	35,15	24,16	31,57	43,18	**12,00**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	27,02	24,20	23,75	12,21	24,64	11,99	24,78	26,38	**11,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	23,20	27,89	40,04	12,90	27,70	11,99	27,41	27,69	**11,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	15,64	12,93	20,29	27,90	15,50	11,99	17,95	17,81	**11,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	17,77	15,60	20,29	29,01	17,17	11,99	19,27	18,92	**11,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	16,06	12,93	20,29	27,90	16,33	11,99	17,95	18,92	**11,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,63	18,93	24,46	13,46	22,17	11,99	20,59	22,26	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,06	22,99	37,29	11,99	21,75	17,37	21,44	29,00	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,63	24,32	37,29	11,99	23,42	17,37	24,07	31,22	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,92	21,65	37,29	11,99	23,42	20,70	24,07	31,22	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,34	26,99	45,63	11,99	28,42	22,92	30,65	37,89	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,77	21,65	37,29	11,99	25,08	20,70	24,07	33,44	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,92	22,99	37,29	11,99	23,42	16,26	22,76	29,00	**11,99**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**11,99**
22,81	25,65	24,25	13,13	25,73	11,99	25,34	24,04	
Spitzkohl + Mandeln + Dinkel ungekocht								**11,99**
22,81	25,65	24,25	13,13	25,73	11,99	25,34	24,04	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**11,99**
22,85	24,57	36,46	11,99	26,00	22,65	26,42	28,92	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl								**11,99**
27,25	31,63	30,46	11,99	32,67	18,06	32,10	32,00	
Dinkel ungekocht + Mandeln + Spitzkohl								**11,99**
22,81	25,65	24,25	13,13	25,73	11,99	25,34	24,04	
Mandeln + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**11,99**
22,81	25,65	24,25	13,13	25,73	11,99	25,34	24,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze								**11,99**
17,88	18,93	32,04	13,48	21,82	11,99	21,42	24,04	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**11,99**
27,33	28,32	37,29	11,99	31,75	24,59	31,97	37,89	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao								**11,99**
34,17	30,99	45,63	11,99	40,08	30,14	34,60	46,78	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao								**11,99**
17,88	16,26	23,71	28,03	17,65	11,99	21,42	20,71	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**11,99**
26,47	30,99	45,63	11,99	30,08	27,92	30,65	35,67	
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao								**11,99**
20,49	21,65	28,96	11,99	23,42	13,48	24,07	26,78	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao								**11,99**
24,76	26,99	37,29	11,99	28,42	24,59	28,02	35,67	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**11,99**
25,62	28,32	37,29	11,99	30,08	23,48	30,65	33,44	
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Kakao								**11,99**
22,20	24,32	37,29	11,99	25,08	16,81	26,70	31,22	
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Kakao								**11,99**
17,93	20,32	37,29	11,99	21,75	17,92	22,76	26,78	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**11,99**
25,62	29,65	41,46	11,99	27,58	25,14	27,36	32,33	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**11,99**
24,76	26,99	33,13	11,99	27,58	20,70	27,36	30,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	17,07	18,99	33,13	11,99	19,25	15,14	19,47	23,44	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	33,31	29,65	41,46	11,99	37,58	27,37	31,31	43,44	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	21,35	22,99	33,13	11,99	22,58	14,03	23,41	27,89	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	23,91	25,65	33,13	11,99	25,92	21,81	24,73	32,33	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	26,47	26,99	33,13	11,99	29,25	21,81	28,68	34,56	**11,99**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	16,74	16,57	35,50	15,62	19,80	11,99	19,33	24,89	**11,99**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	16,74	16,57	35,50	15,62	19,80	11,99	19,33	24,89	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	20,88	20,71	35,88	11,99	21,68	15,67	22,97	26,67	**11,99**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Mandeln	22,81	25,65	24,25	13,13	25,73	11,99	25,34	24,04	**11,99**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Mandeln	22,81	25,65	24,25	13,13	25,73	11,99	25,34	24,04	**11,99**
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	16,40	16,87	37,83	11,99	17,74	14,09	19,93	19,21	**11,99**
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	18,97	19,53	37,83	11,99	19,41	19,64	19,93	25,88	**11,99**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	22,15	19,27	22,42	40,61	20,24	11,99	22,80	21,08	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	25,62	26,32	33,13	11,99	29,25	21,26	28,02	33,44	**11,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	16,44	21,27	25,79	11,99	18,80	12,68	18,03	21,18	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	23,91	26,32	33,13	11,99	27,58	20,14	26,70	29,00	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	24,76	28,99	41,46	11,99	27,58	24,59	26,70	31,22	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	16,22	18,32	33,13	11,99	19,25	14,59	18,81	22,33	**11,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	18,72	21,33	27,67	11,99	21,23	12,53	20,32	23,98	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	20,49	22,32	33,13	11,99	22,58	13,48	22,76	26,78	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	32,46	28,99	41,46	11,99	37,58	26,81	30,65	42,33	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	23,06	24,99	33,13	11,99	25,92	21,26	24,07	31,22	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	25,19	26,32	33,13	11,99	28,42	21,81	27,36	33,44	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	20,06	22,32	33,13	11,99	21,75	14,03	22,10	26,78	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	23,48	26,32	33,13	11,99	26,75	20,70	26,05	29,00	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	24,34	28,99	41,46	11,99	26,75	25,14	26,05	31,22	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	15,79	18,32	33,13	11,99	18,42	15,14	18,15	22,33	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	22,63	24,99	33,13	11,99	25,08	21,81	23,41	31,22	**11,99**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,02	18,26	23,71	31,37	20,15	11,99	22,08	21,82	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	32,03	28,99	41,46	11,99	36,75	27,37	29,99	42,33	**11,99**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	18,48	14,87	17,42	37,98	16,97	11,99	19,50	18,71	**11,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	12,45	20,93	21,58	11,99	13,51	14,19	14,16	18,56	**11,99**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	12,50	21,29	21,96	11,99	14,58	15,12	14,32	19,26	**11,99**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Miso	26,30	28,29	30,88	11,99	31,05	26,85	28,10	29,41	**11,99**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	27,55	32,05	43,13	11,99	30,33	32,89	27,99	32,28	**11,99**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	26,26	28,05	30,63	11,99	30,33	26,23	27,99	28,94	**11,99**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**11,99**
24,98	26,05	30,63	11,99	27,83	27,89	24,05	32,28
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**11,99**
28,83	28,05	30,63	11,99	32,83	27,89	29,97	35,61
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**11,99**
39,09	32,05	43,13	11,99	45,33	36,23	33,91	48,94
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**11,99**
14,73	16,05	30,63	11,99	17,83	17,89	16,15	18,94
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**11,99**
21,14	22,05	30,63	11,99	22,83	16,23	22,07	25,61
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**11,99**
28,86	28,29	30,88	11,99	33,55	28,52	30,07	36,08
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Miso							**11,99**
26,06	29,03	28,46	11,99	28,72	13,71	28,13	26,97
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**11,99**
25,02	26,29	30,88	11,99	28,55	28,52	24,15	32,74
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**11,99**
27,58	32,29	43,38	11,99	31,05	33,52	28,10	32,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**11,99**
39,12	32,29	43,38	11,99	46,05	36,85	34,02	49,41
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**11,99**
14,76	16,29	30,88	11,99	18,55	18,52	16,26	19,41
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**11,99**
21,17	22,29	30,88	11,99	23,55	16,85	22,18	26,08
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**11,99**
18,78	18,99	24,79	11,99	20,92	12,37	20,78	23,44
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**11,99**
23,06	24,32	33,13	11,99	25,92	23,48	24,73	32,33
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**11,99**
16,22	17,65	33,13	11,99	19,25	16,81	19,47	23,44
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**11,99**
19,21	18,99	24,79	11,99	21,75	12,37	20,78	24,56
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**11,99**
25,62	25,65	33,13	11,99	29,25	23,48	28,68	34,56
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**11,99**
23,91	25,65	33,13	11,99	27,58	22,37	27,36	30,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	24,76	28,32	41,46	11,99	27,58	26,81	27,36	32,33	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	32,46	28,32	41,46	11,99	37,58	29,03	31,31	43,44	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Buchweizen	20,49	21,65	33,13	11,99	22,58	15,70	23,41	27,89	**11,99**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,74	16,57	35,50	15,62	19,80	11,99	19,33	24,89	**11,99**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	16,74	16,57	35,50	15,62	19,80	11,99	19,33	24,89	**11,99**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,32	12,93	23,71	18,03	16,82	11,99	17,47	20,71	**11,99**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,47	12,93	23,71	18,03	15,15	11,99	17,47	18,49	**11,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	25,42	27,24	36,46	11,99	27,67	28,21	26,42	35,59	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	16,65	17,65	33,13	11,99	20,08	16,81	19,47	24,56	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	26,05	25,65	33,13	11,99	30,08	23,48	28,68	35,67	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,88	28,32	41,46	11,99	38,42	29,03	31,31	44,56	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	24,34	25,65	33,13	11,99	28,42	22,37	27,36	31,22	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	25,19	28,32	41,46	11,99	28,42	26,81	27,36	33,44	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	23,48	24,32	33,13	11,99	26,75	23,48	24,73	33,44	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	20,92	21,65	33,13	11,99	23,42	15,70	23,41	29,00	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	20,49	20,32	37,29	11,99	24,25	17,92	24,07	30,11	**11,99**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	18,74	18,93	23,71	12,48	20,15	11,99	20,11	19,60	**11,99**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	19,64	20,32	37,29	11,99	22,58	17,92	24,07	27,89	**11,99**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**11,99**
21,35	22,99	37,29	11,99	22,58	14,59	24,07	27,89
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**11,99**
18,78	21,65	37,29	11,99	20,92	14,59	21,44	25,67
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**11,99**
19,64	21,65	37,29	11,99	22,58	13,48	22,76	25,67
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Pistazien roh							**11,99**
23,06	25,65	45,63	11,99	27,58	20,14	30,65	34,56
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**11,99**
16,74	16,57	35,50	15,62	19,80	11,99	19,33	24,89
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**11,99**
16,74	16,57	35,50	15,62	19,80	11,99	19,33	24,89
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,99**
18,74	18,26	23,71	20,26	18,48	11,99	20,11	20,71
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**11,98**
25,48	22,49	37,17	21,87	23,23	11,98	23,39	30,79
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl							**11,98**
20,76	22,15	47,92	22,12	22,00	11,98	23,23	29,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse							**11,98**
22,05	22,82	47,92	22,12	22,83	11,98	24,55	30,44
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**11,98**
17,50	18,69	28,75	12,71	21,52	11,98	20,67	23,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht							**11,98**
22,47	22,82	43,75	23,23	23,67	11,98	24,55	29,33
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,98**
27,44	19,73	21,50	32,17	21,06	11,98	22,78	24,30
Kartoffeln gegart + Lupinen + Spitzkohl							**11,98**
12,45	21,27	22,17	11,98	13,63	14,08	14,46	18,84
Lupinen + Kartoffeln gegart + Spitzkohl							**11,98**
12,45	21,27	22,17	11,98	13,63	14,08	14,46	18,84
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl							**11,98**
15,97	16,09	28,92	14,09	19,20	11,98	17,83	24,27
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**11,98**
15,97	16,09	28,92	14,09	19,20	11,98	17,83	24,27
Hafer + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,98**
21,56	21,60	29,42	12,07	21,67	11,98	21,03	23,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Hirse gekocht								**11,98**
21,56	21,60	29,42	12,07	21,67	11,98	21,03	23,20	
Hirse gekocht + Hafer + Weizen Vollkornmehl								**11,98**
21,56	21,60	29,42	12,07	21,67	11,98	21,03	23,20	
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**11,98**
21,56	21,60	29,42	12,07	21,67	11,98	21,03	23,20	
Lupinen + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**11,98**
12,45	21,27	22,17	11,98	13,63	14,08	14,46	18,84	
Spitzkohl + Lupinen + Kartoffeln gegart								**11,98**
12,45	21,27	22,17	11,98	13,63	14,08	14,46	18,84	
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**11,98**
15,97	16,09	28,92	14,09	19,20	11,98	17,83	24,27	
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht								**11,98**
15,97	16,09	28,92	14,09	19,20	11,98	17,83	24,27	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Lupinen								**11,98**
12,45	21,27	22,17	11,98	13,63	14,08	14,46	18,84	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Lupinen								**11,98**
12,45	21,27	22,17	11,98	13,63	14,08	14,46	18,84	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**11,98**
15,97	16,09	28,92	14,09	19,20	11,98	17,83	24,27	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam								**11,98**
15,97	16,09	28,92	14,09	19,20	11,98	17,83	24,27	
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**11,98**
27,19	28,47	27,21	12,49	27,49	11,98	27,82	26,68	
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,98**
23,70	27,69	32,83	11,98	27,88	14,30	28,77	26,89	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hafer								**11,98**
21,56	21,60	29,42	12,07	21,67	11,98	21,03	23,20	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Hafer								**11,98**
21,56	21,60	29,42	12,07	21,67	11,98	21,03	23,20	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**11,97**
21,27	22,34	41,33	20,59	22,23	11,97	23,05	29,82	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**11,97**
19,99	21,67	41,33	20,59	21,40	11,97	21,73	28,71	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**11,97**
20,53	21,41	37,46	20,24	22,06	11,97	22,48	29,38	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht								**11,97**
21,70	22,34	37,17	21,70	23,07	11,97	23,05	28,71	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**11,97**
11,97	26,05	48,04	16,14	35,42	22,40	31,88	44,58	
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,97**
27,29	25,26	32,67	11,97	31,28	19,40	27,58	32,31	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,97**
25,01	25,20	30,79	11,97	28,85	19,55	25,29	29,51	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,97**
25,01	25,07	29,38	11,97	26,00	24,93	23,05	30,23	
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,97**
21,17	21,07	29,38	11,97	21,00	13,26	21,07	23,57	
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,97**
14,76	15,07	29,38	11,97	16,00	14,93	15,15	16,90	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,97**
39,12	31,07	41,88	11,97	43,50	33,26	32,91	46,90	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,97**
26,29	27,07	29,38	11,97	28,50	23,26	26,99	26,90	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,97**
28,86	27,07	29,38	11,97	31,00	24,93	28,97	33,57	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,97**
27,58	31,07	41,88	11,97	28,50	29,93	26,99	30,23	
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,97**
26,01	24,59	32,67	11,97	29,61	19,40	25,61	31,20	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,97**
23,73	24,53	30,79	11,97	27,18	19,55	23,32	28,40	
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**11,97**
20,74	19,90	24,63	11,97	23,48	14,88	20,30	22,57	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao								**11,97**
16,84	18,11	35,46	14,72	19,35	11,97	20,52	25,20	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch								**11,97**
19,86	16,71	18,83	39,01	17,92	11,97	21,01	20,28	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Tomaten								**11,97**
12,21	21,22	21,96	11,97	13,54	13,87	14,26	18,39	
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Tomaten								**11,97**
25,87	30,00	29,67	11,97	30,68	16,46	29,20	29,03	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**11,97**
18,71	25,97	25,29	11,97	21,57	13,44	22,01	22,56
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**11,97**
21,73	20,77	34,63	11,97	20,20	13,09	19,02	25,32
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**11,97**
25,57	22,77	34,63	11,97	22,70	13,09	22,97	28,66
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**11,97**
23,01	18,77	34,63	11,97	22,70	18,09	22,97	28,66
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**11,97**
28,14	26,77	47,13	11,97	30,20	21,43	32,84	38,66
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**11,97**
24,29	18,77	34,63	11,97	25,20	18,09	22,97	31,99
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**11,97**
26,63	31,15	34,38	11,97	31,75	18,39	30,34	31,76
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**11,97**
25,87	26,57	32,96	11,97	30,15	24,88	26,88	29,23
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**11,97**
26,73	29,23	41,29	11,97	30,15	29,33	26,88	31,46
3*Miso + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**11,97**
22,45	22,57	32,96	11,97	25,15	18,22	22,93	27,01
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**11,97**
18,18	18,57	32,96	11,97	21,82	19,33	18,98	22,57
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**11,97**
25,02	25,23	32,96	11,97	28,48	25,99	24,24	31,46
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**11,97**
34,42	29,23	41,29	11,97	40,15	31,55	30,82	42,57
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**11,97**
27,58	26,57	32,96	11,97	31,82	25,99	28,19	33,68
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,97**
26,44	25,26	32,67	11,97	30,44	18,84	26,92	30,09
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,97**
24,15	25,20	30,79	11,97	28,02	18,99	24,63	27,29
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Hafer							**11,97**
24,73	23,26	32,67	11,97	27,94	15,51	24,95	28,98
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Hafer							**11,97**
22,44	23,20	30,79	11,97	25,52	15,66	22,66	26,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Quinoa							**11,97**
20,31	21,20	30,79	11,97	23,85	16,22	20,68	23,96
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Quinoa							**11,97**
22,59	21,26	32,67	11,97	26,28	16,07	22,97	26,76
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**11,97**
20,95	20,33	30,96	13,86	23,08	11,97	21,60	24,79
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,97**
26,61	28,40	32,13	11,97	32,36	27,41	29,37	31,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,97**
29,17	28,40	32,13	11,97	34,86	29,08	31,34	38,27
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,97**
25,32	26,40	32,13	11,97	29,86	29,08	25,42	34,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,97**
18,91	18,40	19,63	11,97	22,36	12,41	19,50	21,60
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,97**
27,89	32,40	44,63	11,97	32,36	34,08	29,37	34,93
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,97**
39,43	32,40	44,63	11,97	47,36	37,41	35,29	51,60
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,97**
21,48	22,40	32,13	11,97	24,86	17,41	23,45	28,27
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,97**
15,07	16,40	32,13	11,97	19,86	19,08	17,53	21,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,97**
26,62	28,52	32,25	11,97	32,72	27,72	29,42	31,83
3*Austernpilze + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,97**
18,97	19,53	37,92	11,97	19,51	19,70	19,99	25,97
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,97**
27,91	32,52	44,75	11,97	32,72	34,39	29,42	35,17
3*Austernpilze + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,97**
16,41	16,86	37,92	11,97	17,84	14,14	19,99	19,30
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,97**
21,50	22,52	32,25	11,97	25,22	17,72	23,50	28,50
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,97**
15,09	16,52	32,25	11,97	20,22	19,39	17,58	21,83

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,97**
18,93	18,52	19,75	11,97	22,72	12,72	19,55	21,83
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,97**
39,44	32,52	44,75	11,97	47,72	37,72	35,34	51,83
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,97**
29,19	28,52	32,25	11,97	35,22	29,39	31,39	38,50
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,97**
25,34	26,52	32,25	11,97	30,22	29,39	25,47	35,17
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**11,97**
23,87	21,93	28,50	11,97	27,11	13,84	23,63	26,76
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**11,97**
21,59	21,87	26,63	11,97	24,68	13,99	21,34	23,96
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,97**
18,97	20,11	35,46	18,06	21,85	11,97	21,18	26,31
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,97**
30,71	26,59	36,83	11,97	35,44	22,18	28,89	36,76
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,97**
28,43	26,53	34,96	11,97	33,02	22,33	26,61	33,96
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,97**
24,58	26,53	34,96	11,97	28,02	21,22	24,63	28,40
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,97**
26,86	26,59	36,83	11,97	30,44	21,07	26,92	31,20
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**11,96**
24,16	23,87	22,04	17,08	26,00	11,96	23,97	23,34
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**11,96**
22,88	23,87	34,54	13,74	23,50	11,96	23,97	26,68
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**11,96**
19,03	21,87	34,54	13,74	21,00	11,96	20,02	23,34
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**11,96**
23,30	23,87	30,38	14,86	24,33	11,96	23,97	25,57
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**11,96**
20,74	22,53	30,38	14,86	22,67	11,96	21,34	23,34
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,96**
24,59	20,14	26,08	44,19	20,67	11,96	23,93	23,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,92	24,32	39,83	11,96	30,08	26,49	29,64	35,33	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,21	24,32	39,83	11,96	32,58	26,49	29,64	38,67	**11,96**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	30,05	32,32	52,33	11,96	37,58	29,82	39,51	45,33	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,49	28,32	39,83	11,96	30,08	21,49	29,64	35,33	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,64	26,32	39,83	11,96	27,58	21,49	25,70	32,00	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,92	26,32	39,83	11,96	30,08	19,82	27,67	32,00	**11,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Mandeln	21,95	20,13	20,25	39,87	20,32	11,96	23,67	20,76	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,36	25,65	39,83	11,96	25,92	21,49	23,72	30,89	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,92	23,65	39,83	11,96	30,92	26,49	27,67	37,56	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,64	23,65	39,83	11,96	28,42	26,49	27,67	34,22	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,64	25,65	39,83	11,96	28,42	19,82	25,70	30,89	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,21	27,65	39,83	11,96	28,42	21,49	27,67	34,22	**11,96**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	28,77	31,65	52,33	11,96	35,92	29,82	37,54	44,22	**11,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	22,99	24,16	33,38	11,96	26,51	22,63	26,02	27,14	**11,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	15,30	16,16	33,38	11,96	18,18	17,07	18,13	20,48	**11,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	19,57	20,16	33,38	11,96	21,51	15,96	22,07	24,92	**11,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss	17,27	15,14	22,67	28,73	16,20	11,96	18,70	18,34	**11,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	22,14	22,83	33,38	11,96	24,84	23,74	23,39	29,37	**11,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	31,54	26,83	41,71	11,96	36,51	29,29	29,97	40,48	**11,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	24,70	24,16	33,38	11,96	28,18	23,74	27,34	31,59	**11,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	17,86	17,49	25,04	11,96	19,84	12,63	19,44	20,48	**11,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	23,85	26,83	41,71	11,96	26,51	27,07	26,02	29,37	**11,96**
Pistazien roh + Tomaten + Miso	20,99	21,67	33,75	11,96	23,92	19,21	22,68	24,58	**11,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Miso	23,56	24,33	33,75	11,96	25,58	24,77	22,68	31,24	**11,96**
Tomaten + Pistazien roh + Miso	20,99	21,67	33,75	11,96	23,92	19,21	22,68	24,58	**11,96**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	22,79	23,89	37,17	11,96	27,63	23,39	26,49	30,02	**11,96**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	25,36	26,56	37,17	11,96	29,30	28,94	26,49	36,69	**11,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	25,36	26,56	37,17	11,96	29,30	28,94	26,49	36,69	**11,96**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	22,79	23,89	37,17	11,96	27,63	23,39	26,49	30,02	**11,96**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	26,12	30,19	31,92	11,96	31,25	17,27	31,09	30,11	**11,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	21,72	23,13	37,92	11,96	24,58	21,86	25,41	27,03	**11,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	25,36	26,56	37,17	11,96	29,30	28,94	26,49	36,69	**11,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**11,96**
22,79	23,89	37,17	11,96	27,63	23,39	26,49	30,02
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso							**11,96**
23,56	24,33	33,75	11,96	25,58	24,77	22,68	31,24
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht							**11,96**
22,79	23,89	37,17	11,96	27,63	23,39	26,49	30,02
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**11,96**
25,36	26,56	37,17	11,96	29,30	28,94	26,49	36,69
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lupinen							**11,96**
15,97	18,20	18,33	30,14	14,61	11,96	17,02	17,66
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**11,96**
16,03	17,39	28,04	11,96	20,60	12,14	18,77	22,14
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,96**
23,01	19,51	27,58	11,96	25,35	15,80	22,18	29,13
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
17,73	17,13	41,83	11,96	19,58	15,49	21,34	23,56
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
21,82	24,01	44,83	11,96	24,23	12,56	24,29	29,33
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
24,38	28,01	57,33	11,96	31,73	20,89	34,16	39,33
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
19,26	20,01	44,83	11,96	24,23	17,56	24,29	29,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
20,54	20,01	44,83	11,96	26,73	17,56	24,29	32,67
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
18,83	20,68	44,83	11,96	23,40	17,00	21,66	30,44
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
19,26	20,68	44,83	11,96	24,23	15,33	23,63	28,22
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
17,97	22,01	44,83	11,96	21,73	12,56	20,34	26,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
20,54	18,68	44,83	11,96	26,73	22,00	25,61	34,89
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
20,11	20,68	44,83	11,96	25,90	15,33	23,63	30,44
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**11,96**
19,26	18,68	44,83	11,96	24,23	22,00	25,61	31,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	24,38	26,68	57,33	11,96	31,73	25,33	35,47	41,56	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	21,39	18,68	44,83	11,96	28,40	22,00	25,61	37,11	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	21,82	22,68	44,83	11,96	24,23	17,00	25,61	31,56	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	17,97	20,68	44,83	11,96	21,73	17,00	21,66	28,22	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,11	18,68	44,83	11,96	25,90	22,00	25,61	33,78	**11,96**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	25,24	26,68	57,33	11,96	33,40	25,33	35,47	43,78	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,68	22,68	44,83	11,96	25,90	17,00	25,61	33,78	**11,96**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	27,80	32,01	65,67	11,96	36,73	27,56	42,05	48,22	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	17,12	22,01	44,83	11,96	20,07	13,67	19,03	26,00	**11,96**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	26,09	29,35	57,33	11,96	31,73	22,00	35,47	41,56	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	20,97	24,01	44,83	11,96	22,57	13,67	22,97	29,33	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	20,97	23,35	44,83	11,96	24,23	12,00	23,63	28,22	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	22,25	21,35	44,83	11,96	26,73	18,67	25,61	34,89	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	23,96	24,01	53,17	11,96	31,73	24,22	32,18	41,56	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	22,68	26,01	53,17	11,96	29,23	17,56	30,21	34,89	**11,96**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	23,53	28,01	57,33	11,96	30,07	22,00	32,84	39,33	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	19,68	20,01	44,83	11,96	25,07	18,67	22,97	32,67	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	25,24	28,01	53,17	11,96	29,23	19,22	32,18	38,22	**11,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	21,39	26,01	53,17	11,96	26,73	19,22	28,24	34,89	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	20,97	21,35	44,83	11,96	24,23	18,67	25,61	31,56	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	18,40	20,01	44,83	11,96	22,57	18,67	22,97	29,33	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	23,53	25,35	44,83	11,96	24,23	13,67	25,61	31,56	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	18,40	22,01	44,83	11,96	22,57	12,00	21,00	26,00	**11,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,71	26,37	29,25	11,96	26,37	12,03	25,59	25,09	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	19,68	23,35	44,83	11,96	21,73	13,67	21,66	28,22	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	22,68	24,01	53,17	11,96	29,23	24,22	32,18	38,22	**11,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	24,29	25,80	37,92	11,96	26,25	27,42	25,41	33,70	**11,96**
Pistazien roh + Miso + Tomaten	20,99	21,67	33,75	11,96	23,92	19,21	22,68	24,58	**11,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Tomaten	23,56	24,33	33,75	11,96	25,58	24,77	22,68	31,24	**11,96**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	23,56	24,33	33,75	11,96	25,58	24,77	22,68	31,24	**11,96**
Miso + Pistazien roh + Tomaten	20,99	21,67	33,75	11,96	23,92	19,21	22,68	24,58	**11,96**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	29,20	32,32	52,33	11,96	36,75	29,27	38,86	43,11	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,35	24,32	39,83	11,96	31,75	25,93	28,99	36,44	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,07	26,32	39,83	11,96	29,25	19,27	27,01	29,78	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,79	26,32	39,83	11,96	26,75	20,93	25,04	29,78	**11,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,63	28,32	39,83	11,96	29,25	20,93	28,99	33,11	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,07	24,32	39,83	11,96	29,25	25,93	28,99	33,11	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	18,94	22,32	39,83	11,96	22,58	18,16	21,09	26,44	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	22,36	22,32	39,83	11,96	26,75	22,60	27,01	32,00	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	22,79	24,32	39,83	11,96	25,08	18,16	25,04	29,78	**11,96**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	25,35	28,32	52,33	11,96	32,58	26,49	34,91	39,78	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	20,22	20,32	39,83	11,96	25,08	23,16	25,04	29,78	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	21,50	20,32	39,83	11,96	27,58	23,16	25,04	33,11	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	20,22	22,32	39,83	11,96	25,08	16,49	23,07	26,44	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	24,92	26,32	39,83	11,96	26,75	17,60	27,01	32,00	**11,96**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	27,49	30,32	52,33	11,96	34,25	25,93	36,88	42,00	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	21,08	24,32	39,83	11,96	24,25	17,60	23,07	28,67	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	23,64	22,32	39,83	11,96	29,25	22,60	27,01	35,33	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	22,36	24,32	39,83	11,96	26,75	15,93	25,04	28,67	**11,96**
Tomaten + Miso + Pistazien roh	20,99	21,67	33,75	11,96	23,92	19,21	22,68	24,58	**11,96**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	22,79	23,89	37,17	11,96	27,63	23,39	26,49	30,02	**11,96**
Miso + Tomaten + Pistazien roh	20,99	21,67	33,75	11,96	23,92	19,21	22,68	24,58	**11,96**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	22,79	23,89	37,17	11,96	27,63	23,39	26,49	30,02	**11,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,17	19,53	28,88	11,96	25,12	17,88	20,70	27,68	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,07	24,99	35,67	11,96	25,92	15,93	25,70	29,78	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	20,22	22,99	35,67	11,96	23,42	15,93	21,75	26,44	**11,96**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	26,63	28,99	48,17	11,96	33,42	24,27	35,57	39,78	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,50	20,99	35,67	11,96	25,92	20,93	25,70	29,78	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,79	20,99	35,67	11,96	28,42	20,93	25,70	33,11	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,50	22,99	35,67	11,96	25,92	14,27	23,72	26,44	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,78	25,65	44,00	11,96	31,75	28,16	28,99	37,56	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,34	25,65	44,00	11,96	34,25	29,27	30,96	39,78	**11,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,62	25,65	44,00	11,96	36,75	29,27	30,96	43,11	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,34	27,65	44,00	11,96	34,25	22,60	28,99	36,44	**11,96**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,21	27,65	44,00	11,96	26,75	23,16	25,04	30,89	**11,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,50	27,65	44,00	11,96	29,25	21,49	27,01	30,89	**11,96**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,50	25,65	44,00	11,96	29,25	28,16	28,99	34,22	**11,96**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	33,47	33,65	56,50	11,96	41,75	32,60	40,83	49,78	**11,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,06	27,65	44,00	11,96	31,75	24,27	27,01	36,44	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,91	29,65	44,00	11,96	34,25	24,27	30,96	39,78	**11,96**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,62	33,65	56,50	11,96	36,75	31,49	38,86	44,22	**11,96**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,06	29,65	44,00	11,96	29,25	23,16	28,99	34,22	**11,96**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	12,69	21,23	21,58	11,96	13,58	13,73	14,54	18,98	**11,96**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	25,49	26,88	31,38	12,22	29,23	11,96	28,51	28,47	**11,96**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,36	26,56	37,17	11,96	29,30	28,94	26,49	36,69	**11,96**
Miso + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,56	24,33	33,75	11,96	25,58	24,77	22,68	31,24	**11,96**
Tomaten + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,56	24,33	33,75	11,96	25,58	24,77	22,68	31,24	**11,96**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,36	26,56	37,17	11,96	29,30	28,94	26,49	36,69	**11,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	19,69	16,52	19,13	39,14	18,08	11,95	20,36	18,93	**11,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,07	21,37	37,58	20,30	22,90	11,95	22,26	28,89	**11,95**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,22	11,95	23,46	17,37	15,77	12,21	16,17	20,18	**11,95**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,36	11,95	23,46	17,37	14,10	12,21	16,17	17,96	**11,95**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	20,70	21,97	35,63	11,94	22,69	16,39	23,89	25,36	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	20,75	22,33	36,00	11,94	23,77	17,32	24,05	26,06	**11,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,16	26,15	31,92	11,94	27,75	26,17	25,42	29,50	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,03	19,48	23,58	11,94	21,08	16,17	18,84	22,83	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,26	24,45	31,54	11,94	25,01	26,34	22,63	31,02	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,11	25,79	31,54	11,94	26,68	25,23	25,26	28,80	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,97	28,45	39,88	11,94	26,68	29,68	25,26	31,02	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,31	24,81	31,92	11,94	26,08	27,28	22,79	31,72	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,98	19,12	23,21	11,94	20,01	15,23	18,68	22,13	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,71	28,81	40,25	11,94	37,75	32,83	29,37	42,83	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,66	28,45	39,88	11,94	36,68	31,90	29,21	42,13	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,47	18,15	31,92	11,94	19,42	20,61	17,53	22,83	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,42	17,79	31,54	11,94	18,34	19,68	17,37	22,13	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,74	22,15	31,92	11,94	22,75	19,50	21,47	27,28	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,69	21,79	31,54	11,94	21,68	18,57	21,32	26,58	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,02	28,81	40,25	11,94	27,75	30,61	25,42	31,72	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,82	25,79	31,54	11,94	28,34	26,34	26,58	33,24	**11,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,87	26,15	31,92	11,94	29,42	27,28	26,74	33,94	**11,94**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Roggenmehl	17,00	18,71	28,71	12,44	21,31	11,94	20,00	23,97	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	22,83	24,45	39,88	11,94	25,01	24,68	25,26	33,24	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	22,88	24,81	40,25	11,94	26,08	25,61	25,42	33,94	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	21,97	23,12	35,71	11,94	22,51	21,90	21,97	29,91	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	20,26	21,79	39,88	11,94	23,34	19,12	25,26	26,58	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	20,32	22,15	40,25	11,94	24,42	20,06	25,42	27,28	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	22,03	23,48	36,08	11,94	23,58	22,83	22,13	30,61	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	21,17	22,81	36,08	11,94	23,58	22,28	21,47	29,50	**11,94**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	19,12	21,59	33,58	13,17	20,89	11,94	21,07	23,96	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	21,12	22,45	35,71	11,94	22,51	21,34	21,32	28,80	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	20,69	22,45	35,71	11,94	21,68	21,90	20,66	28,80	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	20,74	22,81	36,08	11,94	22,75	22,83	20,82	29,50	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	19,41	20,45	35,71	11,94	20,84	16,34	21,97	23,24	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	19,46	20,81	36,08	11,94	21,92	17,28	22,13	23,94	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	18,18	20,15	36,08	11,94	21,08	17,28	20,82	22,83	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	18,13	19,79	35,71	11,94	20,01	16,34	20,66	22,13	**11,94**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht	13,11	21,81	22,17	11,94	15,23	14,76	14,99	20,34	**11,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Miso							**11,94**
23,15	20,41	39,88	11,94	28,33	18,32	25,41	33,48
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Miso							**11,94**
20,59	22,41	39,88	11,94	23,33	13,32	21,47	26,81
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Miso							**11,94**
24,44	24,41	39,88	11,94	25,83	13,32	25,41	30,14
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Miso							**11,94**
27,00	28,41	52,38	11,94	33,33	21,65	35,28	40,14
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**11,94**
19,07	22,37	38,63	11,94	21,72	13,42	19,94	24,94
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**11,94**
22,91	24,37	38,63	11,94	24,22	13,42	23,89	28,28
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**11,94**
20,35	20,37	38,63	11,94	24,22	18,42	23,89	28,28
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**11,94**
21,63	20,37	38,63	11,94	26,72	18,42	23,89	31,61
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Miso							**11,94**
21,87	20,41	39,88	11,94	25,83	18,32	25,41	30,14
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**11,94**
25,48	28,37	51,13	11,94	31,72	21,75	33,76	38,28
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**11,94**
18,56	19,12	35,71	11,94	20,84	18,01	21,97	23,24
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**11,94**
18,61	19,48	36,08	11,94	21,92	18,94	22,13	23,94
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**11,94**
18,98	19,12	35,71	11,94	21,68	18,01	21,97	24,36
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**11,94**
21,12	21,79	35,71	11,94	22,51	23,57	21,97	29,91
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**11,94**
19,03	19,48	36,08	11,94	22,75	18,94	22,13	25,06
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**11,94**
21,17	22,15	36,08	11,94	23,58	24,50	22,13	30,61
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**11,94**
27,56	21,31	27,54	12,98	23,93	11,94	23,11	27,66
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl							**11,94**
24,17	25,61	29,63	11,94	26,52	25,63	24,06	31,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,87	25,06	32,04	11,94	28,53	21,18	25,25	30,23	**11,94**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,60	21,06	32,04	11,94	25,19	22,29	21,30	25,79	**11,94**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	38,27	31,61	42,13	11,94	44,02	33,97	33,93	48,29	**11,94**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	25,45	27,61	29,63	11,94	29,02	23,97	28,01	28,29	**11,94**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,29	29,06	32,04	11,94	33,53	27,85	29,20	32,46	**11,94**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	20,32	21,61	29,63	11,94	21,52	13,97	22,09	24,96	**11,94**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	13,91	15,61	29,63	11,94	16,52	15,63	16,16	18,29	**11,94**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	26,73	31,61	42,13	11,94	29,02	30,63	28,01	31,62	**11,94**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,15	31,73	40,38	11,94	33,53	32,29	29,20	34,68	**11,94**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,16	22,39	23,71	11,94	26,86	17,85	22,62	25,79	**11,94**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	36,84	31,73	40,38	11,94	43,53	34,52	33,14	45,79	**11,94**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	28,01	27,61	29,63	11,94	31,52	25,63	29,98	34,96	**11,94**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,44	27,73	32,04	11,94	31,86	28,96	26,57	34,68	**11,94**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,00	29,06	32,04	11,94	35,19	28,96	30,51	36,90	**11,94**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	19,30	23,75	40,59	21,96	11,94	24,39	23,03	**11,94**
3*Mandeln + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,88	29,99	29,75	11,94	30,78	16,51	29,27	29,12	**11,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,22	21,21	22,04	11,94	13,64	13,92	14,33	18,48	**11,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,60	22,15	36,08	11,94	24,42	24,50	22,13	31,72	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,55	21,79	35,71	11,94	23,34	23,57	21,97	31,02	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	18,56	19,79	35,71	11,94	20,84	15,79	21,32	22,13	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	18,61	20,15	36,08	11,94	21,92	16,72	21,47	22,83	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	15,19	16,81	31,92	11,94	18,58	17,83	17,53	19,50	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	23,68	27,12	39,88	11,94	25,84	26,90	25,26	27,69	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	24,54	24,45	31,54	11,94	27,51	23,57	26,58	29,91	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	19,46	20,81	31,92	11,94	21,92	16,72	21,47	23,94	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	24,59	24,81	31,92	11,94	28,58	24,50	26,74	30,61	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	19,41	20,45	31,54	11,94	20,84	15,79	21,32	23,24	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	17,75	18,15	23,58	11,94	20,25	13,39	18,84	19,50	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	15,14	16,45	31,54	11,94	17,51	16,90	17,37	18,80	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	22,83	24,45	31,54	11,94	25,84	22,46	25,26	25,47	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	22,88	24,81	31,92	11,94	26,92	23,39	25,42	26,17	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	17,70	17,79	23,21	11,94	19,18	12,46	18,68	18,80	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	31,43	27,48	40,25	11,94	36,92	30,06	29,37	39,50	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	22,03	23,48	31,92	11,94	25,25	24,50	22,79	28,39	**11,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	31,38	27,12	39,88	11,94	35,84	29,12	29,21	38,80	**11,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	21,97	23,12	31,54	11,94	24,18	23,57	22,63	27,69	**11,94**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	23,74	27,48	40,25	11,94	26,92	27,83	25,42	28,39	**11,94**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	25,47	18,22	19,04	40,99	19,37	11,94	22,68	22,11	**11,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	16,79	21,71	25,29	12,08	18,57	11,94	18,14	20,89	**11,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,53	21,21	36,25	30,28	21,85	11,94	23,09	27,93	**11,94**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	28,20	19,75	22,13	32,17	21,87	11,93	23,54	25,23	**11,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Mandeln	28,54	32,68	31,00	11,93	34,63	20,23	33,41	33,33	**11,93**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,68	21,73	39,92	11,93	22,83	15,59	21,62	26,69	**11,93**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,40	21,73	39,92	11,93	20,33	17,26	19,64	26,69	**11,93**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,25	23,73	39,92	11,93	22,83	17,26	23,59	30,02	**11,93**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,33	20,89	27,21	11,93	24,11	18,70	21,89	30,37	**11,93**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,81	27,73	52,42	11,93	30,33	25,59	33,46	40,02	**11,93**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,68	19,73	39,92	11,93	22,83	22,26	23,59	30,02	**11,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,97	19,73	39,92	11,93	25,33	22,26	23,59	33,36	**11,93**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	21,82	23,73	35,75	11,93	25,33	20,59	22,93	28,91	**11,93**
Hafer + Kakao + Bohnen grün gekocht	22,68	25,07	44,08	11,93	27,00	19,48	29,51	33,36	**11,93**
Hafer + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	19,26	19,73	35,75	11,93	22,00	17,26	22,93	26,69	**11,93**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	21,82	23,73	35,75	11,93	25,33	20,59	22,93	28,91	**11,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Bohnen grün gekocht								**11,93**
34,64	31,73	52,42	11,93	42,00	32,81	37,41	48,91	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**11,93**
24,38	25,07	35,75	11,93	28,67	20,59	26,88	31,13	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bohnen grün gekocht								**11,93**
26,95	31,73	52,42	11,93	32,00	30,59	33,46	37,80	
Hafer + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**11,93**
20,11	19,73	35,75	11,93	23,67	17,26	22,93	28,91	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Bohnen grün gekocht								**11,93**
26,09	29,07	44,08	11,93	32,00	26,14	33,46	35,58	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Bohnen grün gekocht								**11,93**
25,24	27,73	44,08	11,93	30,33	27,26	30,83	37,80	
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht								**11,93**
17,55	17,07	27,42	11,93	20,33	13,92	20,30	22,24	
Quinoa + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**11,93**
16,69	18,40	35,75	11,93	18,67	15,03	18,99	22,24	
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**11,93**
22,68	27,73	44,08	11,93	25,33	25,03	24,25	28,91	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**11,93**
23,53	26,40	44,08	11,93	27,00	28,37	26,88	31,13	
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**11,93**
25,24	29,07	44,08	11,93	27,00	25,03	26,88	31,13	
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**11,93**
26,95	31,73	52,42	11,93	32,00	30,59	33,46	37,80	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Bohnen grün gekocht								**11,93**
27,80	29,07	44,08	11,93	33,67	27,26	34,78	40,02	
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**11,93**
23,53	26,40	44,08	11,93	27,00	28,37	26,88	31,13	
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**11,93**
22,68	22,40	35,75	11,93	27,00	25,03	24,25	33,36	
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**11,93**
21,82	22,40	35,75	11,93	25,33	25,03	24,25	31,13	
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**11,93**
31,22	27,73	44,08	11,93	37,00	26,14	29,51	40,02	
Hafer + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	22,00	13,92	22,93	26,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	24,38	26,40	44,08	11,93	28,67	28,37	26,88	33,36	**11,93**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	18,40	17,07	27,42	11,93	22,00	13,92	20,30	24,47	**11,93**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	23,53	27,73	44,08	11,93	27,00	23,92	25,57	28,91	**11,93**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	24,38	26,40	44,08	11,93	28,67	28,37	26,88	33,36	**11,93**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	26,09	29,07	44,08	11,93	32,00	26,14	33,46	35,58	**11,93**
Hafer + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	19,26	21,07	35,75	11,93	22,00	12,81	21,62	24,47	**11,93**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	17,55	17,07	27,42	11,93	20,33	13,92	20,30	22,24	**11,93**
Quinoa + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	14,98	17,07	35,75	11,93	18,67	13,92	17,67	20,02	**11,93**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	31,22	27,73	44,08	11,93	37,00	26,14	29,51	40,02	**11,93**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	32,08	26,40	44,08	11,93	38,67	30,59	30,83	44,47	**11,93**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	31,22	26,40	44,08	11,93	37,00	30,59	30,83	42,24	**11,93**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	23,53	27,73	44,08	11,93	27,00	23,92	25,57	28,91	**11,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	22,68	25,07	35,75	11,93	27,00	19,48	25,57	26,69	**11,93**
Kakao + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	20,97	22,40	35,75	11,93	25,33	16,14	26,88	28,91	**11,93**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	34,64	31,73	52,42	11,93	42,00	32,81	37,41	48,91	**11,93**
Quinoa + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	14,98	15,73	35,75	11,93	18,67	18,37	18,99	22,24	**11,93**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	24,38	26,40	35,75	11,93	27,00	20,59	26,88	28,91	**11,93**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	31,22	26,40	44,08	11,93	37,00	30,59	30,83	42,24	**11,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
32,93	29,07	44,08	11,93	37,00	27,26	30,83	42,24
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
21,82	25,07	35,75	11,93	25,33	20,59	24,25	26,69
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
30,37	27,73	44,08	11,93	35,33	27,26	28,20	40,02
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
22,68	23,73	35,75	11,93	27,00	23,92	26,88	28,91
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
23,53	23,73	35,75	11,93	28,67	23,92	26,88	31,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**11,93**
24,38	23,73	35,75	11,93	28,67	25,03	28,20	33,36
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
22,68	25,07	35,75	11,93	27,00	19,48	25,57	26,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**11,93**
21,82	22,40	35,75	11,93	25,33	25,03	24,25	31,13
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**11,93**
18,40	17,07	27,42	11,93	22,00	13,92	20,30	24,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**11,93**
22,68	23,73	35,75	11,93	27,00	23,92	26,88	28,91
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**11,93**
32,08	26,40	44,08	11,93	38,67	30,59	30,83	44,47
Quinoa + Kakao + Bohnen grün gekocht							**11,93**
18,40	21,07	44,08	11,93	23,67	20,59	25,57	28,91
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
23,53	25,07	35,75	11,93	25,33	21,70	24,25	31,13
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
25,24	23,73	35,75	11,93	30,33	25,03	28,20	35,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,93**
20,97	23,73	35,75	11,93	23,67	21,70	21,62	28,91
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,93**
32,93	29,07	44,08	11,93	37,00	27,26	30,83	42,24
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
27,80	29,07	44,08	11,93	33,67	27,26	34,78	40,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,93**
22,68	27,73	44,08	11,93	25,33	25,03	24,25	28,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
24,38	25,07	35,75	11,93	28,67	20,59	26,88	31,13
Quinoa + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,93**
14,13	17,07	35,75	11,93	17,00	15,03	16,36	20,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,93**
23,53	25,07	35,75	11,93	25,33	21,70	24,25	31,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**11,93**
22,68	22,40	35,75	11,93	27,00	25,03	24,25	33,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**11,93**
23,53	23,73	35,75	11,93	28,67	23,92	26,88	31,13
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
24,38	23,73	35,75	11,93	28,67	25,03	28,20	33,36
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
20,97	23,73	35,75	11,93	23,67	21,70	21,62	28,91
Hafer + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,93**
18,40	21,07	35,75	11,93	20,33	13,92	20,30	24,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**11,93**
25,24	23,73	35,75	11,93	30,33	25,03	28,20	35,58
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,93**
30,37	27,73	44,08	11,93	35,33	27,26	28,20	40,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,93**
26,09	26,40	35,75	11,93	28,67	21,70	28,20	33,36
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
26,09	26,40	35,75	11,93	28,67	21,70	28,20	33,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,93**
24,38	26,40	35,75	11,93	27,00	20,59	26,88	28,91
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
23,53	25,07	35,75	11,93	27,00	21,70	25,57	31,13
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,93**
25,24	27,73	44,08	11,93	30,33	27,26	30,83	37,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,93**
21,82	25,07	35,75	11,93	25,33	20,59	24,25	26,69
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**11,93**
15,84	15,73	35,75	11,93	20,33	18,37	18,99	24,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,93**
23,53	25,07	35,75	11,93	27,00	21,70	25,57	31,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,93**
25,24	29,07	44,08	11,93	27,00	25,03	26,88	31,13
Dinkel ungekocht + Kakao + Bohnen grün gekocht							**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	25,33	16,14	26,88	28,91
Mais-Mehl + Mandeln + Roggenmehl							**11,93**
25,71	25,15	25,17	11,93	25,15	12,27	25,54	27,36
Mandeln + Mais-Mehl + Roggenmehl							**11,93**
25,71	25,15	25,17	11,93	25,15	12,27	25,54	27,36
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**11,93**
14,98	17,07	35,75	11,93	18,67	13,92	17,67	20,02
Bohnen grün gekocht + Hafer + Amaranth, ungekocht							**11,93**
20,11	19,73	35,75	11,93	23,67	17,26	22,93	28,91
Bohnen grün gekocht + Kakao + Dinkel ungekocht							**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	25,33	16,14	26,88	28,91
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**11,93**
18,40	17,07	27,42	11,93	22,00	13,92	20,30	24,47
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**11,93**
18,40	17,07	27,42	11,93	22,00	13,92	20,30	24,47
Hafer + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**11,93**
19,26	21,07	35,75	11,93	22,00	12,81	21,62	24,47
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**11,93**
17,55	17,07	27,42	11,93	20,33	13,92	20,30	22,24
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,93**
32,08	26,40	44,08	11,93	38,67	30,59	30,83	44,47
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**11,93**
17,55	17,07	27,42	11,93	20,33	13,92	20,30	22,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**11,93**
23,53	27,73	44,08	11,93	27,00	23,92	25,57	28,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**11,93**
24,38	25,07	35,75	11,93	28,67	20,59	26,88	31,13
Kakao + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	25,33	16,14	26,88	28,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**11,93**
22,68	25,07	35,75	11,93	27,00	19,48	25,57	26,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**11,93**
21,82	23,73	35,75	11,93	25,33	20,59	22,93	28,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Amaranth, ungekocht	15,84	15,73	35,75	11,93	20,33	18,37	18,99	24,47	**11,93**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	31,22	27,73	44,08	11,93	37,00	26,14	29,51	40,02	**11,93**
Haselnüsse + Quinoa + Bohnen grün gekocht	16,69	18,40	35,75	11,93	18,67	15,03	18,99	22,24	**11,93**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Bohnen grün gekocht	15,84	15,73	35,75	11,93	20,33	18,37	18,99	24,47	**11,93**
Buchweizen + Quinoa + Bohnen grün gekocht	14,98	15,73	35,75	11,93	18,67	18,37	18,99	22,24	**11,93**
Gerstenmehl + Quinoa + Bohnen grün gekocht	14,13	17,07	35,75	11,93	17,00	15,03	16,36	20,02	**11,93**
Gerstenmehl + Hafer + Bohnen grün gekocht	18,40	21,07	35,75	11,93	20,33	13,92	20,30	24,47	**11,93**
Haselnüsse + Hafer + Bohnen grün gekocht	20,97	22,40	35,75	11,93	22,00	13,92	22,93	26,69	**11,93**
Kakao + Hafer + Bohnen grün gekocht	22,68	25,07	44,08	11,93	27,00	19,48	29,51	33,36	**11,93**
Kakao + Quinoa + Bohnen grün gekocht	18,40	21,07	44,08	11,93	23,67	20,59	25,57	28,91	**11,93**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Bohnen grün gekocht	20,11	19,73	35,75	11,93	23,67	17,26	22,93	28,91	**11,93**
Bulgur, trocken + Hafer + Bohnen grün gekocht	19,26	21,07	35,75	11,93	22,00	12,81	21,62	24,47	**11,93**
Bulgur, trocken + Quinoa + Bohnen grün gekocht	14,98	17,07	35,75	11,93	18,67	13,92	17,67	20,02	**11,93**
Buchweizen + Hafer + Bohnen grün gekocht	19,26	19,73	35,75	11,93	22,00	17,26	22,93	26,69	**11,93**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	24,91	30,41	36,17	11,93	30,13	16,04	31,88	30,87	**11,93**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	20,72	17,88	23,25	39,60	18,13	11,93	21,88	20,53	**11,93**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	24,05	29,08	32,00	11,93	27,63	13,27	28,59	27,53	**11,93**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	15,56	12,77	16,25	26,69	16,25	11,93	16,74	17,87	**11,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	15,56	12,77	16,25	26,69	16,25	11,93	16,74	17,87	**11,93**
Roggenmehl + Mandeln + Mais-Mehl	25,71	25,15	25,17	11,93	25,15	12,27	25,54	27,36	**11,93**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Mandeln	25,71	25,15	25,17	11,93	25,15	12,27	25,54	27,36	**11,93**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Mandeln	25,71	25,15	25,17	11,93	25,15	12,27	25,54	27,36	**11,93**
Mandeln + Roggenmehl + Mais-Mehl	25,71	25,15	25,17	11,93	25,15	12,27	25,54	27,36	**11,93**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	23,20	28,41	32,00	11,93	27,63	12,71	27,93	26,42	**11,93**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	19,44	17,21	23,25	39,60	17,30	11,93	20,57	19,42	**11,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,87	21,15	32,83	11,93	28,48	16,02	24,63	30,62	**11,93**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	22,77	28,41	32,00	11,93	26,80	13,27	27,28	26,42	**11,93**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	23,20	27,75	32,00	11,93	27,63	14,93	28,59	27,53	**11,93**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	18,58	18,55	23,25	12,93	20,63	11,93	19,91	20,53	**11,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	15,56	12,77	16,25	26,69	16,25	11,93	16,74	17,87	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	21,82	23,73	35,75	11,93	25,33	20,59	22,93	28,91	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	22,68	25,07	35,75	11,93	27,00	19,48	25,57	26,69	**11,93**
Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	21,74	22,83	42,33	24,07	23,15	11,93	23,46	30,87	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	24,38	25,07	35,75	11,93	28,67	20,59	26,88	31,13	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Bulgur, trocken	19,26	21,07	35,75	11,93	22,00	12,81	21,62	24,47	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Bulgur, trocken	14,98	17,07	35,75	11,93	18,67	13,92	17,67	20,02	**11,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	23,53	27,73	44,08	11,93	27,00	23,92	25,57	28,91	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	31,22	27,73	44,08	11,93	37,00	26,14	29,51	40,02	**11,93**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	21,74	22,83	42,33	24,07	23,15	11,93	23,46	30,87	**11,93**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	15,56	12,77	16,25	26,69	16,25	11,93	16,74	17,87	**11,93**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Tahin aus rohem Sesam	21,74	22,83	42,33	24,07	23,15	11,93	23,46	30,87	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,53	25,07	35,75	11,93	27,00	21,70	25,57	31,13	**11,93**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,38	25,07	35,75	11,93	28,67	20,59	26,88	31,13	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,38	23,73	35,75	11,93	28,67	25,03	28,20	33,36	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,80	29,07	44,08	11,93	33,67	27,26	34,78	40,02	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,24	23,73	35,75	11,93	30,33	25,03	28,20	35,58	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,38	25,07	35,75	11,93	28,67	20,59	26,88	31,13	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,09	26,40	35,75	11,93	28,67	21,70	28,20	33,36	**11,93**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,53	25,07	35,75	11,93	27,00	21,70	25,57	31,13	**11,93**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,09	26,40	35,75	11,93	28,67	21,70	28,20	33,36	**11,93**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,80	29,07	44,08	11,93	33,67	27,26	34,78	40,02	**11,93**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,38	23,73	35,75	11,93	28,67	25,03	28,20	33,36	**11,93**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,24	23,73	35,75	11,93	30,33	25,03	28,20	35,58	**11,93**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	20,72	21,21	23,25	14,04	22,30	11,93	21,22	21,64	**11,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,93**
26,71	28,29	37,00	11,93	29,63	30,38	27,74	36,92	
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl								**11,93**
24,42	20,77	27,29	31,24	24,26	11,93	25,36	25,82	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,93**
28,54	32,68	31,00	11,93	34,63	20,23	33,41	33,33	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,93**
24,14	25,63	37,00	11,93	27,96	24,83	27,74	30,26	
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,93**
18,31	18,53	26,63	11,93	20,85	13,51	19,25	24,93	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,93**
21,74	22,83	42,33	24,07	23,15	11,93	23,46	30,87	
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**11,93**
23,62	27,75	32,00	11,93	28,47	14,93	28,59	28,64	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**11,93**
19,01	18,55	23,25	12,93	21,47	11,93	19,91	21,64	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht								**11,93**
21,15	17,88	19,08	40,71	18,97	11,93	21,88	19,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,93**
20,35	21,11	31,58	11,93	26,87	16,12	23,11	28,76	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**11,93**
23,53	26,40	52,42	11,93	29,50	22,81	33,46	36,69	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**11,93**
18,40	20,40	39,92	11,93	22,00	12,81	21,62	23,36	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**11,93**
25,05	19,56	27,21	11,93	23,28	15,92	21,89	27,03	
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**11,93**
18,40	18,40	39,92	11,93	22,00	19,48	23,59	26,69	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**11,93**
20,97	22,40	39,92	11,93	22,00	14,48	23,59	26,69	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**11,93**
19,68	18,40	39,92	11,93	24,50	19,48	23,59	30,02	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**11,93**
17,12	20,40	39,92	11,93	19,50	14,48	19,64	23,36	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,93**
32,93	29,07	44,08	11,93	37,00	27,26	30,83	42,24
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,93**
23,53	25,07	35,75	11,93	25,33	21,70	24,25	31,13
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Haselnüsse							**11,93**
16,69	18,40	35,75	11,93	18,67	15,03	18,99	22,24
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,93**
25,24	29,07	44,08	11,93	27,00	25,03	26,88	31,13
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Kakao							**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	25,33	16,14	26,88	28,91
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,93**
24,38	26,40	35,75	11,93	27,00	20,59	26,88	28,91
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,93**
26,09	26,40	35,75	11,93	28,67	21,70	28,20	33,36
Bohnen grün gekocht + Hafer + Haselnüsse							**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	22,00	13,92	22,93	26,69
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,93**
20,97	23,73	35,75	11,93	23,67	21,70	21,62	28,91
Hafer + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**11,93**
18,40	21,07	35,75	11,93	20,33	13,92	20,30	24,47
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**11,93**
14,13	17,07	35,75	11,93	17,00	15,03	16,36	20,02
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse							**11,93**
16,69	18,40	35,75	11,93	18,67	15,03	18,99	22,24
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**11,93**
30,37	27,73	44,08	11,93	35,33	27,26	28,20	40,02
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,93**
21,82	25,07	35,75	11,93	25,33	20,59	24,25	26,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**11,93**
23,53	25,07	35,75	11,93	27,00	21,70	25,57	31,13
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,93**
30,37	27,73	44,08	11,93	35,33	27,26	28,20	40,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**11,93**
20,97	23,73	35,75	11,93	23,67	21,70	21,62	28,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**11,93**
21,82	25,07	35,75	11,93	25,33	20,59	24,25	26,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl								**11,93**
23,53	25,07	35,75	11,93	27,00	21,70	25,57	31,13	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	22,00	13,92	22,93	26,69	
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl								**11,93**
22,68	27,73	44,08	11,93	25,33	25,03	24,25	28,91	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl								**11,93**
22,68	27,73	44,08	11,93	25,33	25,03	24,25	28,91	
Bohnen grün gekocht + Hafer + Gerstenmehl								**11,93**
18,40	21,07	35,75	11,93	20,33	13,92	20,30	24,47	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**11,93**
25,24	29,07	44,08	11,93	27,00	25,03	26,88	31,13	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**11,93**
26,09	26,40	35,75	11,93	28,67	21,70	28,20	33,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**11,93**
23,53	25,07	35,75	11,93	25,33	21,70	24,25	31,13	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**11,93**
24,38	26,40	35,75	11,93	27,00	20,59	26,88	28,91	
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Gerstenmehl								**11,93**
14,13	17,07	35,75	11,93	17,00	15,03	16,36	20,02	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**11,93**
32,93	29,07	44,08	11,93	37,00	27,26	30,83	42,24	
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao								**11,93**
27,80	29,07	44,08	11,93	33,67	27,26	34,78	40,02	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Kakao								**11,93**
22,68	25,07	44,08	11,93	27,00	19,48	29,51	33,36	
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao								**11,93**
25,24	27,73	44,08	11,93	30,33	27,26	30,83	37,80	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Kakao								**11,93**
18,40	21,07	44,08	11,93	23,67	20,59	25,57	28,91	
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Kakao								**11,93**
18,40	21,07	44,08	11,93	23,67	20,59	25,57	28,91	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kakao								**11,93**
34,64	31,73	52,42	11,93	42,00	32,81	37,41	48,91	
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao								**11,93**
26,95	31,73	52,42	11,93	32,00	30,59	33,46	37,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Kakao							**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	25,33	16,14	26,88	28,91
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,93**
26,09	29,07	44,08	11,93	32,00	26,14	33,46	35,58
Bohnen grün gekocht + Hafer + Kakao							**11,93**
22,68	25,07	44,08	11,93	27,00	19,48	29,51	33,36
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**11,93**
34,64	31,73	52,42	11,93	42,00	32,81	37,41	48,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kakao							**11,93**
27,80	29,07	44,08	11,93	33,67	27,26	34,78	40,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kakao							**11,93**
25,24	27,73	44,08	11,93	30,33	27,26	30,83	37,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kakao							**11,93**
26,09	29,07	44,08	11,93	32,00	26,14	33,46	35,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kakao							**11,93**
26,95	31,73	52,42	11,93	32,00	30,59	33,46	37,80
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,93**
23,53	26,40	44,08	11,93	27,00	28,37	26,88	31,13
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,93**
32,08	26,40	44,08	11,93	38,67	30,59	30,83	44,47
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**11,93**
31,22	27,73	44,08	11,93	37,00	26,14	29,51	40,02
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**11,93**
32,93	29,07	44,08	11,93	37,00	27,26	30,83	42,24
Bohnen grün gekocht + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,93**
26,95	31,73	52,42	11,93	32,00	30,59	33,46	37,80
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,93**
30,37	27,73	44,08	11,93	35,33	27,26	28,20	40,02
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,93**
23,53	27,73	44,08	11,93	27,00	23,92	25,57	28,91
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,93**
22,68	27,73	44,08	11,93	25,33	25,03	24,25	28,91
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,93**
24,38	26,40	44,08	11,93	28,67	28,37	26,88	33,36
Bohnen grün gekocht + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**11,93**
34,64	31,73	52,42	11,93	42,00	32,81	37,41	48,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,37	27,73	44,08	11,93	35,33	27,26	28,20	40,02	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,24	29,07	44,08	11,93	27,00	25,03	26,88	31,13	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,53	27,73	44,08	11,93	27,00	23,92	25,57	28,91	**11,93**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,95	31,73	52,42	11,93	32,00	30,59	33,46	37,80	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,68	27,73	44,08	11,93	25,33	25,03	24,25	28,91	**11,93**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,53	26,40	44,08	11,93	27,00	28,37	26,88	31,13	**11,93**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,64	31,73	52,42	11,93	42,00	32,81	37,41	48,91	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	31,22	26,40	44,08	11,93	37,00	30,59	30,83	42,24	**11,93**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,24	29,07	44,08	11,93	27,00	25,03	26,88	31,13	**11,93**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,22	27,73	44,08	11,93	37,00	26,14	29,51	40,02	**11,93**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	32,08	26,40	44,08	11,93	38,67	30,59	30,83	44,47	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,38	26,40	44,08	11,93	28,67	28,37	26,88	33,36	**11,93**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,22	26,40	44,08	11,93	37,00	30,59	30,83	42,24	**11,93**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	32,93	29,07	44,08	11,93	37,00	27,26	30,83	42,24	**11,93**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	23,53	25,07	35,75	11,93	25,33	21,70	24,25	31,13	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,53	23,73	35,75	11,93	28,67	23,92	26,88	31,13	**11,93**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,24	27,73	44,08	11,93	30,33	27,26	30,83	37,80	**11,93**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	20,97	23,73	35,75	11,93	23,67	21,70	21,62	28,91	**11,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,82	25,07	35,75	11,93	25,33	20,59	24,25	26,69	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,09	29,07	44,08	11,93	32,00	26,14	33,46	35,58	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,68	25,07	35,75	11,93	27,00	19,48	25,57	26,69	**11,93**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	22,68	22,40	35,75	11,93	27,00	25,03	24,25	33,36	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,38	26,40	35,75	11,93	27,00	20,59	26,88	28,91	**11,93**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,68	25,07	35,75	11,93	27,00	19,48	25,57	26,69	**11,93**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,53	23,73	35,75	11,93	28,67	23,92	26,88	31,13	**11,93**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,68	23,73	35,75	11,93	27,00	23,92	26,88	28,91	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,68	23,73	35,75	11,93	27,00	23,92	26,88	28,91	**11,93**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,82	25,07	35,75	11,93	25,33	20,59	24,25	26,69	**11,93**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,38	26,40	35,75	11,93	27,00	20,59	26,88	28,91	**11,93**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,82	22,40	35,75	11,93	25,33	25,03	24,25	31,13	**11,93**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,82	23,73	35,75	11,93	25,33	20,59	22,93	28,91	**11,93**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,09	29,07	44,08	11,93	32,00	26,14	33,46	35,58	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	20,97	23,73	35,75	11,93	23,67	21,70	21,62	28,91	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	23,53	25,07	35,75	11,93	25,33	21,70	24,25	31,13	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	22,68	22,40	35,75	11,93	27,00	25,03	24,25	33,36	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	21,82	23,73	35,75	11,93	25,33	20,59	22,93	28,91	**11,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,93**
21,82	22,40	35,75	11,93	25,33	25,03	24,25	31,13	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,93**
25,24	27,73	44,08	11,93	30,33	27,26	30,83	37,80	
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen								**11,93**
21,82	22,40	35,75	11,93	25,33	25,03	24,25	31,13	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**11,93**
14,98	15,73	35,75	11,93	18,67	18,37	18,99	22,24	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**11,93**
25,24	23,73	35,75	11,93	30,33	25,03	28,20	35,58	
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen								**11,93**
23,53	26,40	44,08	11,93	27,00	28,37	26,88	31,13	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**11,93**
20,11	19,73	35,75	11,93	23,67	17,26	22,93	28,91	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**11,93**
19,26	19,73	35,75	11,93	22,00	17,26	22,93	26,69	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**11,93**
31,22	26,40	44,08	11,93	37,00	30,59	30,83	42,24	
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**11,93**
17,55	17,07	27,42	11,93	20,33	13,92	20,30	22,24	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**11,93**
22,68	22,40	35,75	11,93	27,00	25,03	24,25	33,36	
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen								**11,93**
22,68	23,73	35,75	11,93	27,00	23,92	26,88	28,91	
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht								**11,93**
22,68	22,40	35,75	11,93	27,00	25,03	24,25	33,36	
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht								**11,93**
18,40	17,07	27,42	11,93	22,00	13,92	20,30	24,47	
Bohnen grün gekocht + Hafer + Buchweizen								**11,93**
19,26	19,73	35,75	11,93	22,00	17,26	22,93	26,69	
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**11,93**
23,53	23,73	35,75	11,93	28,67	23,92	26,88	31,13	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**11,93**
24,38	26,40	44,08	11,93	28,67	28,37	26,88	33,36	
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Buchweizen								**11,93**
17,55	17,07	27,42	11,93	20,33	13,92	20,30	22,24	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**11,93**
22,68	23,73	35,75	11,93	27,00	23,92	26,88	28,91
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,93**
31,22	26,40	44,08	11,93	37,00	30,59	30,83	42,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**11,93**
21,82	22,40	35,75	11,93	25,33	25,03	24,25	31,13
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Buchweizen							**11,93**
14,98	15,73	35,75	11,93	18,67	18,37	18,99	22,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**11,93**
23,53	23,73	35,75	11,93	28,67	23,92	26,88	31,13
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**11,93**
18,40	17,07	27,42	11,93	22,00	13,92	20,30	24,47
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,93**
24,38	26,40	44,08	11,93	28,67	28,37	26,88	33,36
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**11,93**
24,38	23,73	35,75	11,93	28,67	25,03	28,20	33,36
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**11,93**
32,08	26,40	44,08	11,93	38,67	30,59	30,83	44,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**11,93**
23,53	26,40	44,08	11,93	27,00	28,37	26,88	31,13
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,93**
25,24	23,73	35,75	11,93	30,33	25,03	28,20	35,58
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**11,93**
15,84	15,73	35,75	11,93	20,33	18,37	18,99	24,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**11,93**
24,38	23,73	35,75	11,93	28,67	25,03	28,20	33,36
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Hafer							**11,93**
19,26	19,73	35,75	11,93	22,00	17,26	22,93	26,69
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Hafer							**11,93**
19,26	21,07	35,75	11,93	22,00	12,81	21,62	24,47
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,93**
15,56	12,77	16,25	26,69	16,25	11,93	16,74	17,87
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,93**
15,56	12,77	16,25	26,69	16,25	11,93	16,74	17,87
Kakao + Bohnen grün gekocht + Hafer							**11,93**
22,68	25,07	44,08	11,93	27,00	19,48	29,51	33,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Hafer							**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	22,00	13,92	22,93	26,69
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Hafer							**11,93**
18,40	21,07	35,75	11,93	20,33	13,92	20,30	24,47
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Hafer							**11,93**
20,11	19,73	35,75	11,93	23,67	17,26	22,93	28,91
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Hafer							**11,93**
18,40	21,07	35,75	11,93	20,33	13,92	20,30	24,47
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**11,93**
14,13	17,07	35,75	11,93	17,00	15,03	16,36	20,02
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**11,93**
16,69	18,40	35,75	11,93	18,67	15,03	18,99	22,24
Kakao + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**11,93**
18,40	21,07	44,08	11,93	23,67	20,59	25,57	28,91
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Quinoa							**11,93**
16,69	18,40	35,75	11,93	18,67	15,03	18,99	22,24
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**11,93**
14,98	15,73	35,75	11,93	18,67	18,37	18,99	22,24
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**11,93**
15,84	15,73	35,75	11,93	20,33	18,37	18,99	24,47
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**11,93**
15,84	15,73	35,75	11,93	20,33	18,37	18,99	24,47
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Hafer							**11,93**
20,11	19,73	35,75	11,93	23,67	17,26	22,93	28,91
Bohnen grün gekocht + Kakao + Hafer							**11,93**
22,68	25,07	44,08	11,93	27,00	19,48	29,51	33,36
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Hafer							**11,93**
19,26	21,07	35,75	11,93	22,00	12,81	21,62	24,47
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Hafer							**11,93**
19,26	19,73	35,75	11,93	22,00	17,26	22,93	26,69
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Quinoa							**11,93**
14,13	17,07	35,75	11,93	17,00	15,03	16,36	20,02
Bohnen grün gekocht + Kakao + Quinoa							**11,93**
18,40	21,07	44,08	11,93	23,67	20,59	25,57	28,91
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Hafer							**11,93**
20,97	22,40	35,75	11,93	22,00	13,92	22,93	26,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Quinoa	14,98	17,07	35,75	11,93	18,67	13,92	17,67	20,02	**11,93**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Quinoa	14,98	15,73	35,75	11,93	18,67	18,37	18,99	22,24	**11,93**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Quinoa	14,98	17,07	35,75	11,93	18,67	13,92	17,67	20,02	**11,93**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	24,36	18,97	26,88	11,92	20,32	13,02	20,89	25,92	**11,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	26,22	27,01	35,08	11,92	29,53	28,54	26,89	35,54	**11,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	23,66	24,35	35,08	11,92	27,87	22,99	26,89	28,88	**11,92**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	27,56	20,20	25,04	32,47	21,48	11,92	23,32	25,03	**11,92**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,50	31,02	34,21	11,92	31,67	18,24	30,14	31,36	**11,92**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	25,30	26,45	32,21	11,92	29,83	28,99	25,46	35,02	**11,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	29,15	28,45	32,21	11,92	34,83	28,99	31,38	38,36	**11,92**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	26,59	28,45	32,21	11,92	32,33	27,33	29,41	31,69	**11,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	27,87	32,45	44,71	11,92	32,33	33,99	29,41	35,02	**11,92**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	21,46	22,45	32,21	11,92	24,83	17,33	23,49	28,36	**11,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	18,89	18,45	19,71	11,92	22,33	12,33	19,54	21,69	**11,92**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	15,05	16,45	32,21	11,92	19,83	18,99	17,57	21,69	**11,92**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	39,41	32,45	44,71	11,92	47,33	37,33	35,33	51,69	**11,92**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	24,57	19,53	33,38	12,47	22,31	11,92	21,34	27,26	**11,92**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	24,14	19,53	33,38	12,47	21,48	11,92	21,34	26,14	**11,92**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,92**
25,00	20,20	29,21	22,47	19,81	11,92	20,68	25,03	
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,92**
27,56	21,53	29,21	22,47	21,48	11,92	23,32	27,26	
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,92**
28,41	21,53	20,88	24,69	23,14	11,92	23,32	25,03	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,92**
15,41	14,35	18,63	17,01	17,72	11,92	17,39	21,00	
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer								**11,92**
26,28	22,20	33,38	13,58	23,14	11,92	22,66	27,26	
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**11,92**
14,95	16,51	32,71	11,92	18,23	18,69	16,53	20,07	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**11,92**
25,21	26,51	32,71	11,92	28,23	28,69	24,43	33,40	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen								**11,92**
16,02	16,79	30,58	14,37	18,14	11,92	17,41	22,89	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**11,92**
29,09	28,75	32,96	11,92	33,94	29,31	30,45	37,20	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**11,92**
26,49	28,51	32,71	11,92	30,73	27,02	28,38	30,07	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**11,92**
39,31	32,51	45,21	11,92	45,73	37,02	34,30	50,07	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**11,92**
27,77	32,51	45,21	11,92	30,73	33,69	28,38	33,40	
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**11,92**
14,99	16,75	32,96	11,92	18,94	19,31	16,64	20,53	
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**11,92**
26,29	29,49	30,54	11,92	29,11	14,50	28,51	28,09	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**11,92**
39,35	32,75	45,46	11,92	46,44	37,64	34,40	50,53	
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**11,92**
21,36	22,51	32,71	11,92	23,23	17,02	22,45	26,73	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**11,92**
25,24	26,75	32,96	11,92	28,94	29,31	24,53	33,87	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**11,92**
26,53	28,75	32,96	11,92	31,44	27,64	28,48	30,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	18,83	18,75	20,46	11,92	21,44	12,64	18,61	20,53	**11,92**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	21,40	22,75	32,96	11,92	23,94	17,64	22,56	27,20	**11,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	18,80	18,51	20,21	11,92	20,73	12,02	18,51	20,07	**11,92**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	27,81	32,75	45,46	11,92	31,44	34,31	28,48	33,87	**11,92**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	29,06	28,51	32,71	11,92	33,23	28,69	30,35	36,73	**11,92**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	18,19	37,92	14,19	21,18	11,92	21,31	23,74	**11,92**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,39	20,19	29,58	41,19	21,18	11,92	23,94	22,63	**11,92**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,73	22,11	30,04	11,92	26,32	17,57	22,97	28,57	**11,92**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	22,43	16,87	29,21	12,24	18,14	11,92	19,37	21,70	**11,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	23,57	28,22	40,13	13,12	28,05	11,92	27,84	27,87	**11,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,64	11,92	14,29	15,41	15,58	12,37	15,36	16,48	**11,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,08	12,20	15,88	16,32	15,60	11,92	14,60	16,19	**11,92**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	22,00	20,62	36,46	20,66	21,99	11,92	22,14	28,81	**11,92**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	12,51	21,01	21,83	11,91	13,70	14,10	14,48	19,12	**11,91**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	21,84	21,07	32,67	11,91	21,67	16,37	22,11	22,68	**11,91**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	20,56	21,61	39,92	17,20	21,67	11,91	22,63	28,47	**11,91**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	21,42	21,61	31,58	19,42	23,33	11,91	22,63	26,24	**11,91**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	18,00	20,28	39,92	17,20	20,00	11,91	20,00	26,24	**11,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	20,56	21,61	39,92	17,20	21,67	11,91	22,63	28,47	**11,91**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	21,42	21,61	31,58	19,42	23,33	11,91	22,63	26,24	**11,91**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	18,00	20,28	39,92	17,20	20,00	11,91	20,00	26,24	**11,91**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Roggenmehl	23,05	26,75	29,17	11,91	26,67	12,59	26,46	26,98	**11,91**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	23,05	26,75	29,17	11,91	26,67	12,59	26,46	26,98	**11,91**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	21,28	22,49	35,83	17,84	23,33	11,91	23,00	28,53	**11,91**
Walnüsse + Mandeln + Roggenmehl	24,57	26,79	30,42	11,91	28,28	12,49	27,99	28,84	**11,91**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	21,28	22,49	35,83	17,84	23,33	11,91	23,00	28,53	**11,91**
Mandeln + Walnüsse + Roggenmehl	24,57	26,79	30,42	11,91	28,28	12,49	27,99	28,84	**11,91**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	23,45	20,00	19,75	11,91	21,82	13,63	20,64	23,60	**11,91**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	23,45	20,00	19,75	11,91	21,82	13,63	20,64	23,60	**11,91**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	21,42	21,61	31,58	19,42	23,33	11,91	22,63	26,24	**11,91**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	21,42	21,61	31,58	19,42	23,33	11,91	22,63	26,24	**11,91**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	21,18	16,60	18,08	49,27	17,57	11,91	21,78	18,58	**11,91**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	17,93	34,75	13,49	20,90	11,91	20,46	23,02	**11,91**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	17,93	34,75	13,49	20,90	11,91	20,46	23,02	**11,91**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Miso	21,01	21,65	33,92	11,91	24,12	19,32	22,82	24,76	**11,91**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Miso	23,57	24,32	33,92	11,91	25,78	24,88	22,82	31,42	**11,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**11,91**
21,01	21,65	33,92	11,91	24,12	19,32	22,82	24,76
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**11,91**
28,58	26,67	28,08	11,91	28,48	23,63	27,22	30,27
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**11,91**
30,29	26,67	28,08	11,91	30,15	24,74	28,54	34,71
Hafer + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**11,91**
25,16	22,67	28,08	11,91	23,48	16,97	23,28	28,04
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**11,91**
29,44	29,33	36,42	11,91	28,48	28,08	27,22	32,49
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**11,91**
37,13	29,33	36,42	11,91	38,48	30,30	31,17	43,60
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**11,91**
23,45	20,00	19,75	11,91	21,82	13,63	20,64	23,60
Mais-Mehl + Quinoa + Linsen reif gekocht							**11,91**
20,89	18,67	28,08	11,91	20,15	18,08	19,33	23,60
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**11,91**
37,13	29,33	36,42	11,91	38,48	30,30	31,17	43,60
Mais-Mehl + Hafer + Linsen reif gekocht							**11,91**
25,16	22,67	28,08	11,91	23,48	16,97	23,28	28,04
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**11,91**
27,73	25,33	28,08	11,91	26,82	24,74	24,59	32,49
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**11,91**
23,45	20,00	19,75	11,91	21,82	13,63	20,64	23,60
Quinoa + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**11,91**
20,89	18,67	28,08	11,91	20,15	18,08	19,33	23,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**11,91**
29,44	29,33	36,42	11,91	28,48	28,08	27,22	32,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**11,91**
28,58	26,67	28,08	11,91	28,48	23,63	27,22	30,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**11,91**
27,73	25,33	28,08	11,91	26,82	24,74	24,59	32,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**11,91**
30,29	26,67	28,08	11,91	30,15	24,74	28,54	34,71
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze							**11,91**
26,88	26,17	31,08	11,91	30,10	24,84	28,97	33,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	19,19	20,17	31,08	11,91	20,10	13,18	21,08	23,07	**11,91**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	23,03	24,17	31,08	11,91	25,10	24,84	23,05	29,73	**11,91**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	25,60	30,17	43,58	11,91	27,60	29,84	27,00	29,73	**11,91**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	12,78	14,17	31,08	11,91	15,10	14,84	15,16	16,40	**11,91**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	37,14	30,17	43,58	11,91	42,60	33,18	32,92	46,40	**11,91**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	24,32	26,17	31,08	11,91	27,60	23,18	27,00	26,40	**11,91**
Lupinen + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	12,45	21,11	20,58	11,91	13,35	12,96	14,22	18,20	**11,91**
Tomaten + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	12,45	21,11	20,58	11,91	13,35	12,96	14,22	18,20	**11,91**
Mandeln + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	23,05	26,75	29,17	11,91	26,67	12,59	26,46	26,98	**11,91**
Roggenmehl + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	23,05	26,75	29,17	11,91	26,67	12,59	26,46	26,98	**11,91**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	17,86	19,01	28,83	12,93	21,87	11,91	21,11	23,91	**11,91**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	21,28	22,49	35,83	17,84	23,33	11,91	23,00	28,53	**11,91**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	21,28	22,49	35,83	17,84	23,33	11,91	23,00	28,53	**11,91**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso	23,57	24,32	33,92	11,91	25,78	24,88	22,82	31,42	**11,91**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Mandeln	23,05	26,75	29,17	11,91	26,67	12,59	26,46	26,98	**11,91**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	23,45	20,00	19,75	11,91	21,82	13,63	20,64	23,60	**11,91**
Roggenmehl + Walnüsse + Mandeln	24,57	26,79	30,42	11,91	28,28	12,49	27,99	28,84	**11,91**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	37,13	29,33	36,42	11,91	38,48	30,30	31,17	43,60	**11,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	27,73	25,33	28,08	11,91	26,82	24,74	24,59	32,49	**11,91**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	23,05	26,75	29,17	11,91	26,67	12,59	26,46	26,98	**11,91**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	30,29	26,67	28,08	11,91	30,15	24,74	28,54	34,71	**11,91**
Walnüsse + Roggenmehl + Mandeln	24,57	26,79	30,42	11,91	28,28	12,49	27,99	28,84	**11,91**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	20,89	18,67	28,08	11,91	20,15	18,08	19,33	23,60	**11,91**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	29,44	29,33	36,42	11,91	28,48	28,08	27,22	32,49	**11,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	30,29	26,67	28,08	11,91	30,15	24,74	28,54	34,71	**11,91**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	28,58	26,67	28,08	11,91	28,48	23,63	27,22	30,27	**11,91**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Mais-Mehl	20,89	18,67	28,08	11,91	20,15	18,08	19,33	23,60	**11,91**
Hafer + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	25,16	22,67	28,08	11,91	23,48	16,97	23,28	28,04	**11,91**
Linsen reif gekocht + Hafer + Mais-Mehl	25,16	22,67	28,08	11,91	23,48	16,97	23,28	28,04	**11,91**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	37,13	29,33	36,42	11,91	38,48	30,30	31,17	43,60	**11,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	27,73	25,33	28,08	11,91	26,82	24,74	24,59	32,49	**11,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	28,58	26,67	28,08	11,91	28,48	23,63	27,22	30,27	**11,91**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	29,44	29,33	36,42	11,91	28,48	28,08	27,22	32,49	**11,91**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	17,86	19,01	28,83	12,93	21,87	11,91	21,11	23,91	**11,91**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	23,45	20,00	19,75	11,91	21,82	13,63	20,64	23,60	**11,91**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	12,48	21,17	21,67	11,91	14,77	15,38	14,16	19,38	**11,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**11,91**
12,43	20,81	21,29	11,91	13,69	14,44	14,00	18,68
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**11,91**
13,78	19,60	38,17	12,84	14,72	11,91	16,45	20,02
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**11,91**
19,26	25,40	34,42	11,91	22,63	18,22	22,13	27,06
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**11,91**
20,12	24,07	34,42	11,91	24,30	22,66	23,44	31,50
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**11,91**
20,97	26,73	34,42	11,91	22,63	19,33	23,44	29,28
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**11,91**
17,20	22,93	42,33	14,07	19,72	11,91	20,39	23,36
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**11,91**
19,26	24,07	34,42	11,91	22,63	22,66	23,44	29,28
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**11,91**
17,20	20,93	29,83	15,07	18,05	11,91	19,08	20,02
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**11,91**
18,41	25,40	34,42	11,91	20,97	19,33	20,81	27,06
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen							**11,91**
22,68	29,40	42,75	11,91	27,63	24,88	30,02	35,94
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**11,91**
16,34	20,93	38,17	12,84	16,38	11,91	19,08	22,24
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,91**
38,99	31,14	41,88	11,91	43,23	33,10	32,72	46,60
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,91**
14,63	15,14	29,38	11,91	15,73	14,77	14,95	16,60
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,91**
27,45	31,14	41,88	11,91	28,23	29,77	26,80	29,93
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,91**
24,89	25,14	29,38	11,91	25,73	24,77	22,85	29,93
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,91**
21,04	21,14	29,38	11,91	20,73	13,10	20,88	23,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,91**
20,24	20,23	21,08	12,91	22,90	11,91	21,04	23,11
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,91**
24,85	29,43	29,83	11,91	29,90	14,91	29,72	30,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	26,17	27,14	29,38	11,91	28,23	23,10	26,80	26,60	**11,91**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	28,74	27,14	29,38	11,91	30,73	24,77	28,77	33,27	**11,91**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	24,41	23,73	32,67	11,91	23,33	21,92	22,11	29,34	**11,91**
Champignons frisch + Lupinen + Lauch gedünstet	12,44	20,93	21,42	11,91	14,05	14,76	14,05	18,91	**11,91**
Lauch gedünstet + Lupinen + Lauch gedünstet	12,41	20,69	21,17	11,91	13,33	14,13	13,95	18,44	**11,91**
Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	23,57	24,32	33,92	11,91	25,78	24,88	22,82	31,42	**11,91**
Lupinen + Champignons frisch + Lauch gedünstet	12,44	20,93	21,42	11,91	14,05	14,76	14,05	18,91	**11,91**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Miso + Karottensalat mit Salatöl	23,57	24,32	33,92	11,91	25,78	24,88	22,82	31,42	**11,91**
Lupinen + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	12,41	20,69	21,17	11,91	13,33	14,13	13,95	18,44	**11,91**
Pistazien roh + Miso + Karottensalat mit Salatöl	21,01	21,65	33,92	11,91	24,12	19,32	22,82	24,76	**11,91**
Lupinen + Lauch gedünstet + Champignons frisch	12,44	20,93	21,42	11,91	14,05	14,76	14,05	18,91	**11,91**
Lauch gedünstet + Lupinen + Champignons frisch	12,44	20,93	21,42	11,91	14,05	14,76	14,05	18,91	**11,91**
Champignons frisch + Lupinen + Champignons frisch	12,48	21,17	21,67	11,91	14,77	15,38	14,16	19,38	**11,91**
Miso + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	21,01	21,65	33,92	11,91	24,12	19,32	22,82	24,76	**11,91**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	12,45	21,11	20,58	11,91	13,35	12,96	14,22	18,20	**11,91**
Lupinen + Champignons frisch + Champignons frisch	12,48	21,17	21,67	11,91	14,77	15,38	14,16	19,38	**11,91**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Lupinen	12,41	20,69	21,17	11,91	13,33	14,13	13,95	18,44	**11,91**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Lupinen	12,44	20,93	21,42	11,91	14,05	14,76	14,05	18,91	**11,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Champignons frisch + Lupinen								**11,91**
12,48	21,17	21,67	11,91	14,77	15,38	14,16	19,38	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Lupinen								**11,91**
12,45	21,11	20,58	11,91	13,35	12,96	14,22	18,20	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Lupinen								**11,91**
12,44	20,93	21,42	11,91	14,05	14,76	14,05	18,91	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Tomaten								**11,91**
12,45	21,11	20,58	11,91	13,35	12,96	14,22	18,20	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Lupinen								**11,91**
12,45	21,11	20,58	11,91	13,35	12,96	14,22	18,20	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**11,91**
21,28	22,49	35,83	17,84	23,33	11,91	23,00	28,53	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**11,91**
18,00	20,28	39,92	17,20	20,00	11,91	20,00	26,24	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**11,91**
20,56	21,61	39,92	17,20	21,67	11,91	22,63	28,47	
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**11,91**
21,42	21,61	31,58	19,42	23,33	11,91	22,63	26,24	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**11,91**
20,56	21,61	39,92	17,20	21,67	11,91	22,63	28,47	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam								**11,91**
21,28	22,49	35,83	17,84	23,33	11,91	23,00	28,53	
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**11,91**
21,42	21,61	31,58	19,42	23,33	11,91	22,63	26,24	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**11,91**
18,00	20,28	39,92	17,20	20,00	11,91	20,00	26,24	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,91**
30,29	26,67	28,08	11,91	30,15	24,74	28,54	34,71	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,91**
30,29	26,67	28,08	11,91	30,15	24,74	28,54	34,71	
Roggenmehl + Mandeln + Walnüsse								**11,91**
24,57	26,79	30,42	11,91	28,28	12,49	27,99	28,84	
Mandeln + Roggenmehl + Walnüsse								**11,91**
24,57	26,79	30,42	11,91	28,28	12,49	27,99	28,84	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,91**
21,18	16,60	18,08	49,27	17,57	11,91	21,78	18,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	18,19	18,60	22,25	13,71	20,07	11,91	18,49	18,58	**11,91**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,04	12,64	14,33	26,26	15,29	11,91	15,90	16,06	**11,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	16,91	17,93	34,75	13,49	20,90	11,91	20,46	23,02	**11,91**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Pistazien roh	21,01	21,65	33,92	11,91	24,12	19,32	22,82	24,76	**11,91**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	16,91	17,93	34,75	13,49	20,90	11,91	20,46	23,02	**11,91**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	21,01	21,65	33,92	11,91	24,12	19,32	22,82	24,76	**11,91**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	17,86	19,01	28,83	12,93	21,87	11,91	21,11	23,91	**11,91**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	12,46	21,05	21,54	11,91	14,41	15,07	14,11	19,14	**11,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	12,41	20,69	21,17	11,91	13,33	14,13	13,95	18,44	**11,91**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	20,56	21,61	39,92	17,20	21,67	11,91	22,63	28,47	**11,91**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	20,56	21,61	39,92	17,20	21,67	11,91	22,63	28,47	**11,91**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	18,00	20,28	39,92	17,20	20,00	11,91	20,00	26,24	**11,91**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	18,00	20,28	39,92	17,20	20,00	11,91	20,00	26,24	**11,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	17,86	19,01	28,83	12,93	21,87	11,91	21,11	23,91	**11,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	16,91	17,93	34,75	13,49	20,90	11,91	20,46	23,02	**11,91**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	16,91	17,93	34,75	13,49	20,90	11,91	20,46	23,02	**11,91**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,44	29,33	36,42	11,91	28,48	28,08	27,22	32,49	**11,91**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	29,44	29,33	36,42	11,91	28,48	28,08	27,22	32,49	**11,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	37,13	29,33	36,42	11,91	38,48	30,30	31,17	43,60	**11,91**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,58	26,67	28,08	11,91	28,48	23,63	27,22	30,27	**11,91**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	27,73	25,33	28,08	11,91	26,82	24,74	24,59	32,49	**11,91**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	28,58	26,67	28,08	11,91	28,48	23,63	27,22	30,27	**11,91**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	27,73	25,33	28,08	11,91	26,82	24,74	24,59	32,49	**11,91**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,57	24,32	33,92	11,91	25,78	24,88	22,82	31,42	**11,91**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,57	24,32	33,92	11,91	25,78	24,88	22,82	31,42	**11,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,18	16,60	18,08	49,27	17,57	11,91	21,78	18,58	**11,91**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Hafer	25,16	22,67	28,08	11,91	23,48	16,97	23,28	28,04	**11,91**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Hafer	25,16	22,67	28,08	11,91	23,48	16,97	23,28	28,04	**11,91**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,18	16,60	18,08	49,27	17,57	11,91	21,78	18,58	**11,91**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Quinoa	20,89	18,67	28,08	11,91	20,15	18,08	19,33	23,60	**11,91**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Quinoa	20,89	18,67	28,08	11,91	20,15	18,08	19,33	23,60	**11,91**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	37,13	29,33	36,42	11,91	38,48	30,30	31,17	43,60	**11,91**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl	11,90	40,02	78,96	25,71	56,61	35,44	49,14	70,90	**11,90**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	20,45	16,54	19,75	39,14	18,89	11,90	21,12	19,87	**11,90**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	21,36	22,04	37,21	11,90	23,35	18,33	24,55	28,90	**11,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,90**
22,34	23,29	33,21	11,90	26,38	19,18	23,28	29,80
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,90**
24,62	23,35	35,08	11,90	28,81	19,03	25,57	32,60
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,90**
16,13	17,45	28,17	11,96	20,30	11,90	18,96	22,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,90**
16,13	17,45	28,17	11,96	20,30	11,90	18,96	22,40
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**11,90**
16,13	17,45	28,17	11,96	20,30	11,90	18,96	22,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl							**11,90**
16,13	17,45	28,17	11,96	20,30	11,90	18,96	22,40
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**11,90**
16,42	22,45	35,75	12,53	19,12	11,90	18,89	22,73
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**11,90**
21,09	22,15	30,79	11,90	22,78	16,06	22,15	25,79
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**11,90**
14,68	16,15	30,79	11,90	17,78	17,73	16,23	19,12
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**11,90**
39,04	32,15	43,29	11,90	45,28	36,06	33,99	49,12
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**11,90**
27,50	32,15	43,29	11,90	30,28	32,73	28,07	32,46
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**11,90**
26,22	28,15	30,79	11,90	30,28	26,06	28,07	29,12
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**11,90**
24,94	26,15	30,79	11,90	27,78	27,73	24,13	32,46
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**11,90**
28,79	28,15	30,79	11,90	32,78	27,73	30,05	35,79
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**11,90**
15,14	13,12	19,04	28,61	14,18	11,90	16,05	15,47
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**11,90**
24,52	19,23	36,71	11,90	25,59	18,89	23,35	33,11
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**11,90**
21,95	21,23	36,71	11,90	20,59	13,89	19,40	26,44
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**11,90**
25,80	23,23	36,71	11,90	23,09	13,89	23,35	29,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	23,24	19,23	36,71	11,90	23,09	18,89	23,35	29,78	**11,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	23,24	21,23	36,71	11,90	23,09	12,22	21,38	26,44	**11,90**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	28,36	27,23	49,21	11,90	30,59	22,22	33,22	39,78	**11,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	22,50	22,11	36,04	32,14	23,08	11,90	24,69	25,22	**11,90**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	16,13	17,45	28,17	11,96	20,30	11,90	18,96	22,40	**11,90**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	16,13	17,45	28,17	11,96	20,30	11,90	18,96	22,40	**11,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,80	18,87	24,75	11,90	20,40	15,10	19,97	25,72	**11,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,23	27,01	35,17	11,90	29,63	28,60	26,96	35,63	**11,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,67	24,34	35,17	11,90	27,97	23,04	26,96	28,97	**11,90**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	23,34	22,02	35,08	11,90	27,98	16,26	25,57	29,27	**11,90**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	21,06	21,96	33,21	11,90	25,55	16,41	23,28	26,47	**11,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	20,89	21,70	40,83	20,97	22,33	11,89	23,27	29,78	**11,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	21,11	22,31	36,13	17,98	23,50	11,89	22,34	27,19	**11,89**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	16,03	20,21	19,96	12,77	17,15	11,89	16,83	19,09	**11,89**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	15,72	15,99	27,63	14,20	18,30	11,89	16,53	22,13	**11,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	11,89	39,54	79,83	26,03	57,07	36,57	49,62	70,86	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,67	18,67	41,67	11,89	17,50	15,00	18,42	23,33	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,23	20,00	41,67	11,89	19,17	15,00	21,05	25,56	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	22,46	21,89	31,42	11,89	21,86	21,41	20,97	28,59	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	15,38	17,33	41,67	11,89	16,67	12,22	18,42	20,00	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,94	22,67	50,00	11,89	24,17	20,56	27,63	32,22	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,52	18,67	41,67	11,89	19,17	13,89	19,74	23,33	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,38	17,33	41,67	11,89	20,83	18,33	21,05	27,78	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,52	17,33	41,67	11,89	19,17	18,33	21,05	25,56	**11,89**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Cashewnuss	21,66	21,23	36,17	11,89	23,88	18,81	23,33	26,78	**11,89**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	21,66	21,23	36,17	11,89	23,88	18,81	23,33	26,78	**11,89**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Dinkel ungekocht	22,32	21,64	25,00	11,89	24,95	13,86	23,09	25,09	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	20,79	21,60	23,75	11,89	23,33	13,96	21,57	23,22	**11,89**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	22,32	21,64	25,00	11,89	24,95	13,86	23,09	25,09	**11,89**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	20,67	18,32	18,50	31,67	20,17	11,89	20,89	19,67	**11,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	20,67	18,32	18,50	31,67	20,17	11,89	20,89	19,67	**11,89**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	20,79	21,60	23,75	11,89	23,33	13,96	21,57	23,22	**11,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	20,37	21,37	32,88	11,89	22,59	13,51	22,28	25,36	**11,89**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	22,65	21,43	34,75	11,89	25,02	13,36	24,57	28,16	**11,89**
Kartoffeln gegart + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	12,19	21,01	21,83	11,89	13,47	13,78	14,05	18,04	**11,89**
Lupinen + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	12,19	21,01	21,83	11,89	13,47	13,78	14,05	18,04	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	26,78	30,93	40,42	11,89	30,00	28,40	28,14	32,11	**11,89**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	22,50	24,27	32,08	11,89	25,00	17,29	24,20	27,67	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	25,07	26,93	32,08	11,89	28,33	25,07	25,51	32,11	**11,89**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	26,59	26,97	33,33	11,89	29,95	24,97	27,04	33,98	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	27,63	28,27	32,08	11,89	31,67	25,07	29,46	34,33	**11,89**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	18,23	20,27	32,08	11,89	21,67	18,40	20,25	23,22	**11,89**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	29,15	28,31	33,33	11,89	33,28	24,97	30,99	36,20	**11,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	26,78	30,93	40,42	11,89	30,00	28,40	28,14	32,11	**11,89**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	27,44	28,31	33,33	11,89	31,62	23,86	29,67	31,76	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	25,92	28,27	32,08	11,89	30,00	23,96	28,14	29,89	**11,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	27,63	28,27	32,08	11,89	31,67	25,07	29,46	34,33	**11,89**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	34,47	30,93	40,42	11,89	40,00	30,62	32,09	43,22	**11,89**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	20,79	21,60	23,75	11,89	23,33	13,96	21,57	23,22	**11,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	25,92	28,27	32,08	11,89	30,00	23,96	28,14	29,89	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Linsen reif gekocht	22,50	24,27	32,08	11,89	25,00	17,29	24,20	27,67	**11,89**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	22,32	21,64	25,00	11,89	24,95	13,86	23,09	25,09	**11,89**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Linsen reif gekocht	22,32	21,64	25,00	11,89	24,95	13,86	23,09	25,09	**11,89**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Linsen reif gekocht	35,99	30,97	41,67	11,89	41,62	30,52	33,62	45,09	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Quinoa + Linsen reif gekocht	19,75	20,31	33,33	11,89	23,28	18,30	21,78	25,09	**11,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Linsen reif gekocht	27,44	28,31	33,33	11,89	31,62	23,86	29,67	31,76	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Linsen reif gekocht	18,23	20,27	32,08	11,89	21,67	18,40	20,25	23,22	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	20,79	21,60	23,75	11,89	23,33	13,96	21,57	23,22	**11,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Linsen reif gekocht	26,59	26,97	33,33	11,89	29,95	24,97	27,04	33,98	**11,89**
Walnüsse + Hafer + Linsen reif gekocht	24,03	24,31	33,33	11,89	26,62	17,19	25,72	29,53	**11,89**
Quinoa + Walnüsse + Linsen reif gekocht	19,75	20,31	33,33	11,89	23,28	18,30	21,78	25,09	**11,89**
Hafer + Walnüsse + Linsen reif gekocht	24,03	24,31	33,33	11,89	26,62	17,19	25,72	29,53	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	34,47	30,93	40,42	11,89	40,00	30,62	32,09	43,22	**11,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	25,07	26,93	32,08	11,89	28,33	25,07	25,51	32,11	**11,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Linsen reif gekocht	28,30	30,97	41,67	11,89	31,62	28,30	29,67	33,98	**11,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Linsen reif gekocht	29,15	28,31	33,33	11,89	33,28	24,97	30,99	36,20	**11,89**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	28,30	30,97	41,67	11,89	31,62	28,30	29,67	33,98	**11,89**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	35,99	30,97	41,67	11,89	41,62	30,52	33,62	45,09	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Kakao	14,53	16,00	41,67	11,89	17,50	15,56	19,74	21,11	**11,89**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	28,27	19,67	26,46	11,89	21,63	12,83	22,63	28,39	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Kakao	18,80	20,00	41,67	11,89	20,83	14,44	23,68	25,56	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	21,37	22,67	41,67	11,89	24,17	22,22	25,00	30,00	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,89**
23,93	24,00	41,67	11,89	27,50	22,22	28,95	32,22
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,89**
30,77	26,67	50,00	11,89	35,83	27,78	31,58	41,11
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,89**
22,22	24,00	41,67	11,89	25,83	21,11	27,63	27,78
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,89**
23,08	26,67	50,00	11,89	25,83	25,56	27,63	30,00
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**11,89**
21,37	22,67	37,50	11,89	23,33	18,33	24,34	24,44
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**11,89**
13,68	14,67	37,50	11,89	15,00	12,78	16,45	17,78
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**11,89**
22,22	25,33	45,83	11,89	23,33	22,78	24,34	26,67
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,89**
20,51	21,33	37,50	11,89	21,67	19,44	21,71	26,67
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,89**
23,08	22,67	37,50	11,89	25,00	19,44	25,66	28,89
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,89**
29,91	25,33	45,83	11,89	33,33	25,00	28,29	37,78
Cashewnuss + Miso + Reis halbpoliert gegart							**11,89**
21,66	21,23	36,17	11,89	23,88	18,81	23,33	26,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,89**
27,63	28,27	32,08	11,89	31,67	25,07	29,46	34,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,89**
25,92	28,27	32,08	11,89	30,00	23,96	28,14	29,89
Miso + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**11,89**
21,66	21,23	36,17	11,89	23,88	18,81	23,33	26,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,89**
26,78	30,93	40,42	11,89	30,00	28,40	28,14	32,11
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,89**
34,47	30,93	40,42	11,89	40,00	30,62	32,09	43,22
Quinoa + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,89**
18,23	20,27	32,08	11,89	21,67	18,40	20,25	23,22
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,89**
25,07	26,93	32,08	11,89	28,33	25,07	25,51	32,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl	22,50	24,27	32,08	11,89	25,00	17,29	24,20	27,67	**11,89**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	20,79	21,60	23,75	11,89	23,33	13,96	21,57	23,22	**11,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl	25,07	26,93	32,08	11,89	28,33	25,07	25,51	32,11	**11,89**
Linsen reif gekocht + Hafer + Weizen Vollkornmehl	22,50	24,27	32,08	11,89	25,00	17,29	24,20	27,67	**11,89**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	27,63	28,27	32,08	11,89	31,67	25,07	29,46	34,33	**11,89**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	26,78	30,93	40,42	11,89	30,00	28,40	28,14	32,11	**11,89**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl	20,79	21,60	23,75	11,89	23,33	13,96	21,57	23,22	**11,89**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	25,92	28,27	32,08	11,89	30,00	23,96	28,14	29,89	**11,89**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	34,47	30,93	40,42	11,89	40,00	30,62	32,09	43,22	**11,89**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	18,23	20,27	32,08	11,89	21,67	18,40	20,25	23,22	**11,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	15,93	17,60	28,25	11,98	20,48	11,89	19,11	22,47	**11,89**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	12,19	21,01	21,83	11,89	13,47	13,78	14,05	18,04	**11,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Kartoffeln gegart	12,19	21,01	21,83	11,89	13,47	13,78	14,05	18,04	**11,89**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	15,93	17,60	28,25	11,98	20,48	11,89	19,11	22,47	**11,89**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Miso	21,66	21,23	36,17	11,89	23,88	18,81	23,33	26,78	**11,89**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Miso	21,66	21,23	36,17	11,89	23,88	18,81	23,33	26,78	**11,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	22,01	20,60	43,25	11,89	24,58	16,48	24,21	32,33	**11,89**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	23,29	27,27	55,75	11,89	27,92	19,82	31,45	36,78	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**11,89**
18,16	19,27	43,25	11,89	20,42	16,48	21,58	26,78
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**11,89**
20,73	20,60	43,25	11,89	22,08	16,48	24,21	29,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**11,89**
19,44	19,27	43,25	11,89	22,92	16,48	21,58	30,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**11,89**
20,30	19,27	43,25	11,89	24,58	15,37	22,89	30,11
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**11,89**
24,15	27,27	55,75	11,89	29,58	18,71	32,76	36,78
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**11,89**
19,02	19,27	43,25	11,89	22,08	15,37	22,89	26,78
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**11,89**
17,49	16,39	40,25	11,89	17,43	13,31	19,95	21,00
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**11,89**
25,85	28,60	55,75	11,89	29,58	19,82	34,08	39,00
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**11,89**
22,44	25,27	51,58	11,89	27,08	15,37	28,82	32,33
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**11,89**
27,56	31,27	64,08	11,89	34,58	25,37	40,66	45,67
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**11,89**
19,02	19,93	43,25	11,89	22,08	13,15	22,24	25,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**11,89**
20,30	17,93	43,25	11,89	24,58	19,82	24,21	32,33
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**11,89**
25,00	27,27	51,58	11,89	27,08	17,04	30,79	35,67
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**11,89**
22,44	23,27	51,58	11,89	27,08	22,04	30,79	35,67
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**11,89**
24,15	25,93	55,75	11,89	29,58	23,15	34,08	39,00
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**11,89**
21,58	21,93	43,25	11,89	22,08	14,82	24,21	29,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**11,89**
23,72	23,27	51,58	11,89	29,58	22,04	30,79	39,00
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**11,89**
21,15	25,27	51,58	11,89	24,58	17,04	26,84	32,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	18,59	19,93	43,25	11,89	21,25	14,82	20,26	27,89	**11,89**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	25,00	25,93	55,75	11,89	31,25	23,15	34,08	41,22	**11,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	19,87	19,93	43,25	11,89	23,75	13,15	22,24	27,89	**11,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	21,15	17,93	43,25	11,89	26,25	19,82	24,21	34,56	**11,89**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	19,02	17,93	43,25	11,89	22,08	19,82	24,21	29,00	**11,89**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	19,87	17,93	43,25	11,89	23,75	19,82	24,21	31,22	**11,89**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	17,74	19,93	43,25	11,89	19,58	14,82	20,26	25,67	**11,89**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	22,44	21,93	43,25	11,89	23,75	14,82	24,21	31,22	**11,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	23,67	19,31	23,67	40,61	21,86	11,89	24,32	22,94	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	12,82	14,00	37,50	11,89	15,00	12,22	15,79	16,67	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	29,06	24,67	45,83	11,89	33,33	24,44	27,63	36,67	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	20,51	22,00	37,50	11,89	23,33	17,78	23,68	23,33	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	22,22	22,00	37,50	11,89	25,00	18,89	25,00	27,78	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	19,66	20,67	37,50	11,89	21,67	18,89	21,05	25,56	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	21,37	24,67	45,83	11,89	23,33	22,22	23,68	25,56	**11,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	19,81	16,99	22,67	39,44	18,50	11,89	20,89	19,67	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	12,39	14,00	37,50	11,89	14,17	12,78	15,13	16,67	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	28,63	24,67	45,83	11,89	32,50	25,00	26,97	36,67	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	20,94	24,67	45,83	11,89	22,50	22,78	23,03	25,56	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	20,09	22,00	37,50	11,89	22,50	18,33	23,03	23,33	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	19,23	20,67	37,50	11,89	20,83	19,44	20,39	25,56	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	21,79	22,00	37,50	11,89	24,17	19,44	24,34	27,78	**11,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	24,98	24,61	39,08	11,89	29,71	24,39	28,31	33,22	**11,89**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart	16,06	17,51	28,33	12,03	20,42	11,89	18,93	22,02	**11,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	20,50	21,46	37,54	20,20	22,03	11,89	22,52	29,47	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Buchweizen	17,09	17,33	37,50	11,89	18,33	13,33	20,39	22,22	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	12,82	13,33	37,50	11,89	15,00	14,44	16,45	17,78	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	29,06	24,00	45,83	11,89	33,33	26,67	28,29	37,78	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	19,66	20,00	37,50	11,89	21,67	21,11	21,71	26,67	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	22,22	21,33	37,50	11,89	25,00	21,11	25,66	28,89	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	20,51	21,33	37,50	11,89	23,33	20,00	24,34	24,44	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	21,37	24,00	45,83	11,89	23,33	24,44	24,34	26,67	**11,89**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	15,93	17,60	28,25	11,98	20,48	11,89	19,11	22,47	**11,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Champignons frisch	17,25	16,99	26,83	29,44	16,83	11,89	18,26	19,67	**11,89**
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	15,93	17,60	28,25	11,98	20,48	11,89	19,11	22,47	**11,89**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	20,67	18,32	18,50	31,67	20,17	11,89	20,89	19,67	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Champignons frisch								**11,89**
20,67	18,32	18,50	31,67	20,17	11,89	20,89	19,67	
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**11,89**
19,81	18,32	26,83	29,44	18,50	11,89	20,89	21,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Champignons frisch								**11,89**
19,81	18,32	26,83	29,44	18,50	11,89	20,89	21,89	
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**11,89**
17,25	16,99	26,83	29,44	16,83	11,89	18,26	19,67	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen								**11,89**
12,19	21,01	21,83	11,89	13,47	13,78	14,05	18,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Lupinen								**11,89**
12,19	21,01	21,83	11,89	13,47	13,78	14,05	18,04	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,89**
29,15	28,31	33,33	11,89	33,28	24,97	30,99	36,20	
Linsen reif gekocht + Hafer + Walnüsse								**11,89**
24,03	24,31	33,33	11,89	26,62	17,19	25,72	29,53	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**11,89**
28,30	30,97	41,67	11,89	31,62	28,30	29,67	33,98	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse								**11,89**
29,15	28,31	33,33	11,89	33,28	24,97	30,99	36,20	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**11,89**
22,32	21,64	25,00	11,89	24,95	13,86	23,09	25,09	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse								**11,89**
27,44	28,31	33,33	11,89	31,62	23,86	29,67	31,76	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Walnüsse								**11,89**
26,59	26,97	33,33	11,89	29,95	24,97	27,04	33,98	
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,89**
29,15	28,31	33,33	11,89	33,28	24,97	30,99	36,20	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Walnüsse								**11,89**
29,15	28,31	33,33	11,89	33,28	24,97	30,99	36,20	
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,89**
27,63	28,27	32,08	11,89	31,67	25,07	29,46	34,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Walnüsse								**11,89**
28,30	30,97	41,67	11,89	31,62	28,30	29,67	33,98	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse								**11,89**
26,59	26,97	33,33	11,89	29,95	24,97	27,04	33,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Walnüsse	35,99	30,97	41,67	11,89	41,62	30,52	33,62	45,09	**11,89**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Walnüsse	19,75	20,31	33,33	11,89	23,28	18,30	21,78	25,09	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,63	28,27	32,08	11,89	31,67	25,07	29,46	34,33	**11,89**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Walnüsse	22,32	21,64	25,00	11,89	24,95	13,86	23,09	25,09	**11,89**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Walnüsse	19,75	20,31	33,33	11,89	23,28	18,30	21,78	25,09	**11,89**
Hafer + Linsen reif gekocht + Walnüsse	24,03	24,31	33,33	11,89	26,62	17,19	25,72	29,53	**11,89**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	35,99	30,97	41,67	11,89	41,62	30,52	33,62	45,09	**11,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Walnüsse	27,44	28,31	33,33	11,89	31,62	23,86	29,67	31,76	**11,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,26	12,14	14,29	15,24	14,78	11,89	14,77	15,58	**11,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	19,89	19,22	31,42	11,89	20,19	15,86	20,97	21,92	**11,89**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	39,56	32,67	42,67	11,89	45,98	36,14	35,24	49,62	**11,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,30	28,67	30,17	11,89	33,48	27,81	31,30	36,29	**11,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,45	26,67	30,17	11,89	28,48	27,81	25,38	32,96	**11,89**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,20	16,67	30,17	11,89	18,48	17,81	17,48	19,62	**11,89**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,74	28,67	30,17	11,89	30,98	26,14	29,32	29,62	**11,89**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,02	32,67	42,67	11,89	30,98	32,81	29,32	32,96	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,61	22,67	30,17	11,89	23,48	16,14	23,40	26,29	**11,89**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	15,93	17,60	28,25	11,98	20,48	11,89	19,11	22,47	**11,89**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	15,93	17,60	28,25	11,98	20,48	11,89	19,11	22,47	**11,89**
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,10	17,47	28,04	11,89	20,28	11,91	19,06	22,81	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	21,33	37,50	11,89	24,17	20,00	24,34	25,56	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,09	20,00	37,50	11,89	22,50	21,11	21,71	27,78	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	13,25	13,33	37,50	11,89	15,83	14,44	16,45	18,89	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,49	24,00	45,83	11,89	34,17	26,67	28,29	38,89	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	22,65	21,33	37,50	11,89	25,83	21,11	25,66	30,00	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,79	24,00	45,83	11,89	24,17	24,44	24,34	27,78	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	17,52	17,33	37,50	11,89	19,17	13,33	20,39	23,33	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	17,09	16,00	41,67	11,89	20,00	15,56	21,05	24,44	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	19,66	21,33	50,00	11,89	23,33	17,78	27,63	28,89	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	16,24	16,00	41,67	11,89	18,33	15,56	21,05	22,22	**11,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,53	20,99	39,33	12,78	23,50	11,89	21,55	25,22	**11,89**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	17,95	18,67	41,67	11,89	18,33	12,22	21,05	22,22	**11,89**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	19,81	18,32	26,83	29,44	18,50	11,89	20,89	21,89	**11,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Gerstenmehl	17,25	16,99	26,83	29,44	16,83	11,89	18,26	19,67	**11,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**11,89**
17,25	16,99	26,83	29,44	16,83	11,89	18,26	19,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,89**
19,81	18,32	26,83	29,44	18,50	11,89	20,89	21,89
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,89**
28,30	30,97	41,67	11,89	31,62	28,30	29,67	33,98
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,89**
26,78	30,93	40,42	11,89	30,00	28,40	28,14	32,11
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,89**
26,78	30,93	40,42	11,89	30,00	28,40	28,14	32,11
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,89**
28,30	30,97	41,67	11,89	31,62	28,30	29,67	33,98
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,89**
34,47	30,93	40,42	11,89	40,00	30,62	32,09	43,22
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,89**
35,99	30,97	41,67	11,89	41,62	30,52	33,62	45,09
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,89**
25,07	26,93	32,08	11,89	28,33	25,07	25,51	32,11
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,89**
25,07	26,93	32,08	11,89	28,33	25,07	25,51	32,11
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,89**
26,59	26,97	33,33	11,89	29,95	24,97	27,04	33,98
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,89**
27,44	28,31	33,33	11,89	31,62	23,86	29,67	31,76
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,89**
26,59	26,97	33,33	11,89	29,95	24,97	27,04	33,98
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,89**
25,92	28,27	32,08	11,89	30,00	23,96	28,14	29,89
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,89**
27,44	28,31	33,33	11,89	31,62	23,86	29,67	31,76
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,89**
25,92	28,27	32,08	11,89	30,00	23,96	28,14	29,89
Haselnüsse + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,89**
19,81	18,32	26,83	29,44	18,50	11,89	20,89	21,89
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hafer							**11,89**
22,50	24,27	32,08	11,89	25,00	17,29	24,20	27,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,67	18,32	18,50	31,67	20,17	11,89	20,89	19,67	**11,89**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Hafer	24,03	24,31	33,33	11,89	26,62	17,19	25,72	29,53	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Hafer	22,50	24,27	32,08	11,89	25,00	17,29	24,20	27,67	**11,89**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,25	16,99	26,83	29,44	16,83	11,89	18,26	19,67	**11,89**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Hafer	24,03	24,31	33,33	11,89	26,62	17,19	25,72	29,53	**11,89**
Champignons frisch + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,81	18,32	26,83	29,44	18,50	11,89	20,89	21,89	**11,89**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,25	16,99	26,83	29,44	16,83	11,89	18,26	19,67	**11,89**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,67	18,32	18,50	31,67	20,17	11,89	20,89	19,67	**11,89**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	35,99	30,97	41,67	11,89	41,62	30,52	33,62	45,09	**11,89**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	18,23	20,27	32,08	11,89	21,67	18,40	20,25	23,22	**11,89**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Quinoa	19,75	20,31	33,33	11,89	23,28	18,30	21,78	25,09	**11,89**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	34,47	30,93	40,42	11,89	40,00	30,62	32,09	43,22	**11,89**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Quinoa	19,75	20,31	33,33	11,89	23,28	18,30	21,78	25,09	**11,89**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Quinoa	18,23	20,27	32,08	11,89	21,67	18,40	20,25	23,22	**11,89**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	19,06	19,91	35,79	19,49	21,08	11,88	20,79	27,56	**11,88**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao	21,61	21,01	38,08	16,49	21,75	11,88	22,99	27,67	**11,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,47	19,67	29,29	12,14	22,42	11,88	20,66	23,38	**11,88**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,74	23,01	38,08	19,82	24,25	11,88	23,64	28,78	**11,88**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**11,88**
21,89	22,71	34,04	11,88	23,43	21,52	22,19	29,33
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,88**
29,54	31,28	51,71	11,88	36,33	30,04	35,26	43,71
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,88**
26,98	25,95	43,38	11,88	32,99	27,82	28,68	39,27
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,88**
26,12	27,28	43,38	11,88	31,33	23,38	27,36	34,82
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,88**
27,83	28,61	43,38	11,88	31,33	24,49	28,68	37,04
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,88**
26,12	25,95	43,38	11,88	31,33	27,82	28,68	37,04
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,88**
25,27	27,28	43,38	11,88	29,66	24,49	26,05	34,82
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**11,88**
19,32	20,04	34,04	11,88	21,76	15,97	22,19	22,67
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,88**
26,55	27,95	43,38	11,88	29,66	24,49	26,70	35,93
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,88**
24,84	25,28	43,38	11,88	29,66	27,82	26,70	35,93
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,88**
23,99	26,61	43,38	11,88	27,99	24,49	24,07	33,71
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,88**
25,70	25,28	43,38	11,88	31,33	27,82	26,70	38,16
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,88**
24,84	26,61	43,38	11,88	29,66	23,38	25,39	33,71
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,88**
28,26	30,61	51,71	11,88	34,66	30,04	33,28	42,60
Walnüsse + Hafer + Hirse gekocht							**11,88**
23,08	21,64	30,67	12,07	23,28	11,88	22,55	25,07
Hafer + Walnüsse + Hirse gekocht							**11,88**
23,08	21,64	30,67	12,07	23,28	11,88	22,55	25,07
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,88**
18,56	20,02	33,42	11,88	20,95	16,02	21,43	21,73
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**11,88**
12,87	21,07	20,58	11,88	13,08	12,57	13,60	17,79

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**11,88**
18,47	21,47	27,67	11,88	20,69	12,21	19,92	23,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**11,88**
16,19	21,41	25,79	11,88	18,27	12,36	17,63	20,58
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**11,88**
20,18	19,01	19,79	11,91	15,99	11,88	16,25	21,14
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Erbsen grün gekocht							**11,88**
13,14	21,79	22,42	11,88	15,53	14,92	15,19	20,61
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
21,32	22,33	32,04	11,88	24,75	17,18	23,28	27,96
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
29,02	28,33	32,04	11,88	34,75	28,84	31,18	37,96
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
25,17	26,33	32,04	11,88	29,75	28,84	25,26	34,62
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
26,45	28,33	32,04	11,88	32,25	27,18	29,20	31,29
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
27,74	32,33	44,54	11,88	32,25	33,84	29,20	34,62
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
39,27	32,33	44,54	11,88	47,25	37,18	35,13	51,29
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
24,99	26,43	31,13	11,96	28,79	11,88	27,88	27,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
18,76	18,33	19,54	11,88	22,25	12,18	19,34	21,29
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**11,88**
22,26	20,22	34,96	11,88	21,65	15,68	21,63	24,30
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,88**
14,91	16,33	32,04	11,88	19,75	18,84	17,36	21,29
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,88**
28,69	31,28	51,71	11,88	35,49	29,49	34,60	41,49
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,88**
27,41	29,95	47,54	11,88	30,49	26,16	28,02	35,93
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,88**
25,70	27,28	47,54	11,88	30,49	29,49	28,02	35,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,27	25,95	43,38	11,88	30,49	27,27	28,02	34,82	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	29,12	32,61	55,88	11,88	35,49	31,71	34,60	42,60	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,84	28,61	47,54	11,88	28,83	26,16	25,39	33,71	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,41	27,28	43,38	11,88	28,83	23,93	25,39	32,60	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,12	25,95	43,38	11,88	32,16	27,27	28,02	37,04	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,55	27,28	47,54	11,88	32,16	29,49	28,02	38,16	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,27	27,28	43,38	11,88	30,49	22,82	26,70	32,60	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,98	28,61	43,38	11,88	30,49	23,93	28,02	34,82	**11,88**
Hirse gekocht + Hafer + Walnüsse	23,08	21,64	30,67	12,07	23,28	11,88	22,55	25,07	**11,88**
Hafer + Hirse gekocht + Walnüsse	23,08	21,64	30,67	12,07	23,28	11,88	22,55	25,07	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Hafer	23,56	23,95	43,38	11,88	27,99	23,93	26,05	33,71	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	21,42	23,28	43,38	11,88	26,33	20,04	22,76	29,27	**11,88**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	16,69	17,21	41,67	18,27	18,00	11,88	19,43	22,89	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	24,41	23,95	43,38	11,88	29,66	23,93	26,05	35,93	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	22,28	21,95	43,38	11,88	27,99	24,49	24,07	33,71	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	25,27	26,61	43,38	11,88	27,99	20,60	26,05	33,71	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	20,57	23,28	43,38	11,88	24,66	21,16	21,44	29,27	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	23,13	24,61	43,38	11,88	26,33	21,16	24,07	31,49	**11,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	21,42	21,95	43,38	11,88	26,33	24,49	24,07	31,49	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	22,71	25,28	43,38	11,88	26,33	20,60	23,41	31,49	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	23,56	25,28	43,38	11,88	27,99	19,49	24,73	31,49	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Hafer	26,98	29,28	51,71	11,88	32,99	26,16	32,63	40,38	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Quinoa	24,84	27,28	51,71	11,88	31,33	26,71	30,65	38,16	**11,88**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	20,58	22,83	40,71	11,88	24,61	12,54	22,30	26,07	**11,88**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	20,82	22,87	41,96	11,88	23,73	14,11	21,85	27,93	**11,88**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	22,10	22,87	41,96	11,88	26,23	12,44	23,82	27,93	**11,88**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	24,66	24,87	41,96	11,88	26,23	14,11	25,80	31,27	**11,88**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	27,23	28,87	54,46	11,88	33,73	22,44	35,66	41,27	**11,88**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	23,38	20,87	41,96	11,88	28,73	19,11	25,80	34,60	**11,88**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	19,29	22,83	40,71	11,88	22,11	14,21	20,32	26,07	**11,88**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	25,71	28,83	53,21	11,88	32,11	22,54	34,14	39,40	**11,88**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	22,10	20,87	41,96	11,88	26,23	19,11	25,80	31,27	**11,88**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	23,14	24,83	40,71	11,88	24,61	14,21	24,27	29,40	**11,88**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	20,58	20,83	40,71	11,88	24,61	19,21	24,27	29,40	**11,88**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	21,86	20,83	40,71	11,88	27,11	19,21	24,27	32,73	**11,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,79	22,67	28,21	13,20	23,33	11,88	23,59	24,48	**11,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,15	20,47	28,75	11,88	21,92	15,42	20,89	25,34	**11,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,67	20,51	30,00	11,88	23,53	15,32	22,42	27,21	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	26,12	27,95	47,54	11,88	32,16	24,49	31,31	38,16	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	21,85	23,95	39,21	11,88	25,49	18,93	22,10	29,27	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	24,41	25,28	39,21	11,88	27,16	18,93	24,73	31,49	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	22,71	22,61	39,21	11,88	27,16	22,27	24,73	31,49	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	22,71	23,95	39,21	11,88	27,16	17,82	23,41	29,27	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	23,56	22,61	39,21	11,88	28,83	22,27	24,73	33,71	**11,88**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,45	19,65	30,58	11,88	24,68	11,92	22,22	25,82	**11,88**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,17	19,59	28,71	11,88	22,25	12,07	19,93	23,02	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,70	28,61	47,54	11,88	30,49	25,04	26,70	33,71	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,40	27,28	47,54	11,88	37,16	30,60	29,99	43,71	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	32,96	32,61	55,88	11,88	40,49	32,82	36,57	48,16	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,54	27,28	47,54	11,88	35,49	30,60	29,99	41,49	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,69	28,61	47,54	11,88	33,83	27,27	27,36	39,27	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,25	29,95	47,54	11,88	35,49	27,27	29,99	41,49	**11,88**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,54	28,61	47,54	11,88	35,49	26,16	28,68	39,27	**11,88**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	21,13	22,69	33,42	11,88	22,62	21,57	21,43	28,40	**11,88**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,88**
23,56	24,13	35,46	11,88	27,75	25,92	24,53	34,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,88**
21,00	21,46	35,46	11,88	26,08	20,37	24,53	27,87
Hirse gekocht + Walnüsse + Hafer							**11,88**
23,08	21,64	30,67	12,07	23,28	11,88	22,55	25,07
Walnüsse + Hirse gekocht + Hafer							**11,88**
23,08	21,64	30,67	12,07	23,28	11,88	22,55	25,07
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Roggenmehl							**11,88**
11,88	40,04	78,71	25,78	56,31	35,28	48,95	70,63
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**11,87**
20,01	16,75	19,13	39,14	18,00	11,87	21,38	20,46
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**11,87**
18,12	14,99	16,25	37,51	16,10	11,87	19,07	17,61
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**11,87**
11,87	39,43	79,54	25,96	57,25	36,83	49,45	70,98
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,87**
29,45	23,72	28,96	11,87	27,36	20,66	24,67	32,32
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,87**
27,09	29,51	32,00	11,87	34,03	21,89	31,29	34,89
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Roggenmehl							**11,87**
19,32	20,39	32,33	11,87	21,27	15,87	22,43	23,51
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**11,87**
21,30	21,36	37,92	11,87	24,98	19,07	24,62	30,00
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl							**11,87**
19,32	20,39	32,33	11,87	21,27	15,87	22,43	23,51
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**11,87**
21,88	23,05	32,33	11,87	22,93	21,42	22,43	30,18
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl							**11,87**
21,88	23,05	32,33	11,87	22,93	21,42	22,43	30,18
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**11,87**
21,30	21,36	37,92	11,87	24,98	19,07	24,62	30,00
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Roggenmehl							**11,87**
21,30	21,36	37,92	11,87	24,98	19,07	24,62	30,00
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**11,87**
27,13	21,31	31,71	11,87	24,76	13,06	25,08	29,88

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	25,61	21,27	30,46	11,87	23,14	13,16	23,55	28,01	**11,87**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	21,88	23,05	32,33	11,87	22,93	21,42	22,43	30,18	**11,87**
Roggenmehl + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	19,32	20,39	32,33	11,87	21,27	15,87	22,43	23,51	**11,87**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Reis halbpoliert gegart	12,47	21,09	20,75	11,87	13,55	13,07	14,36	18,38	**11,87**
Pistazien roh + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	19,32	20,39	32,33	11,87	21,27	15,87	22,43	23,51	**11,87**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	12,47	21,09	20,75	11,87	13,55	13,07	14,36	18,38	**11,87**
Cashewnuss + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	21,30	21,36	37,92	11,87	24,98	19,07	24,62	30,00	**11,87**
Roggenmehl + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	21,30	21,36	37,92	11,87	24,98	19,07	24,62	30,00	**11,87**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	21,88	23,05	32,33	11,87	22,93	21,42	22,43	30,18	**11,87**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	22,38	20,20	29,50	41,21	21,08	11,87	23,88	22,54	**11,87**
3*Austernpilze + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	17,26	18,20	37,83	14,21	21,08	11,87	21,24	23,66	**11,87**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,97	17,77	18,79	40,72	18,93	11,87	22,05	21,53	**11,87**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	12,44	21,11	21,63	11,87	14,38	14,98	14,14	19,23	**11,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	12,39	20,75	21,25	11,87	13,31	14,05	13,99	18,53	**11,87**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	25,42	18,64	27,54	11,87	22,26	11,94	21,79	26,54	**11,87**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	23,90	18,60	26,29	11,87	20,64	12,04	20,26	24,68	**11,87**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	12,47	21,09	20,75	11,87	13,55	13,07	14,36	18,38	**11,87**
Lupinen + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	12,47	21,09	20,75	11,87	13,55	13,07	14,36	18,38	**11,87**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Champignons frisch							**11,87**
15,86	17,39	27,50	11,87	20,65	12,29	18,64	22,53
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**11,87**
15,86	17,39	27,50	11,87	20,65	12,29	18,64	22,53
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen							**11,87**
12,47	21,09	20,75	11,87	13,55	13,07	14,36	18,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Tomaten							**11,87**
15,86	17,39	27,50	11,87	20,65	12,29	18,64	22,53
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**11,87**
12,47	21,09	20,75	11,87	13,55	13,07	14,36	18,38
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**11,87**
15,86	17,39	27,50	11,87	20,65	12,29	18,64	22,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,87**
25,80	28,84	32,00	11,87	32,37	21,89	29,32	33,78
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,87**
28,59	23,72	28,96	11,87	26,53	20,10	24,01	30,10
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,87**
26,23	29,51	32,00	11,87	33,20	21,33	30,63	32,67
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,87**
28,17	23,05	28,96	11,87	25,69	20,66	22,70	31,21
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Cashewnuss							**11,87**
21,30	21,36	37,92	11,87	24,98	19,07	24,62	30,00
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**11,87**
26,88	21,72	28,96	11,87	24,03	16,77	22,04	28,99
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Hafer							**11,87**
24,52	27,51	32,00	11,87	30,70	18,00	28,66	31,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**11,87**
22,38	25,51	32,00	11,87	29,03	18,56	26,68	29,33
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**11,87**
24,75	19,72	28,96	11,87	22,36	17,32	20,07	26,77
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**11,87**
19,53	19,09	26,96	13,37	21,28	11,87	20,09	20,87
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Pistazien roh							**11,87**
19,32	20,39	32,33	11,87	21,27	15,87	22,43	23,51
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**11,87**
19,32	20,39	32,33	11,87	21,27	15,87	22,43	23,51

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,87**
15,86	17,39	27,50	11,87	20,65	12,29	18,64	22,53
Tomaten + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,87**
15,86	17,39	27,50	11,87	20,65	12,29	18,64	22,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**11,87**
23,67	26,17	27,83	11,87	29,87	16,33	27,34	29,33
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**11,87**
25,85	18,64	27,54	11,87	23,09	11,94	21,79	27,66
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**11,87**
26,03	20,39	24,79	11,87	23,19	15,10	20,72	26,77
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**11,87**
24,33	18,60	26,29	11,87	21,48	12,04	20,26	25,79
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,87**
26,66	30,84	36,17	11,87	33,20	23,56	30,63	33,78
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,87**
29,02	25,05	33,13	11,87	26,53	22,32	24,01	31,21
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,87**
30,50	30,84	36,17	11,87	38,20	24,67	32,61	39,33
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,87**
32,87	25,05	33,13	11,87	31,53	23,43	25,99	36,77
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,87**
21,88	23,05	32,33	11,87	22,93	21,42	22,43	30,18
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,87**
21,88	23,05	32,33	11,87	22,93	21,42	22,43	30,18
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**11,86**
22,74	25,40	31,04	12,61	26,08	11,86	24,54	25,33
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,86**
17,47	18,51	29,21	13,20	18,68	11,86	18,70	22,09
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**11,86**
15,53	16,49	31,79	15,97	17,10	11,86	17,18	21,96
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**11,86**
25,09	27,17	30,13	11,86	29,25	24,71	27,89	28,58
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**11,86**
37,91	31,17	42,63	11,86	44,25	34,71	33,81	48,58
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**11,86**
23,81	25,17	30,13	11,86	26,75	26,38	23,94	31,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**11,86**
13,55	15,17	30,13	11,86	16,75	16,38	16,05	18,58	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**11,86**
26,37	31,17	42,63	11,86	29,25	31,38	27,89	31,91	
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**11,86**
19,96	21,17	30,13	11,86	21,75	14,71	21,97	25,24	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**11,86**
27,65	27,17	30,13	11,86	31,75	26,38	29,86	35,24	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**11,86**
24,28	22,07	32,46	11,86	23,90	13,32	24,01	27,82	
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**11,86**
26,56	22,13	34,33	11,86	26,33	13,17	26,30	30,62	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht								**11,86**
24,36	18,53	19,83	50,44	19,17	11,86	23,42	20,22	
Bulgur, trocken + Hafer + Hirse gekocht								**11,86**
21,79	22,53	36,50	12,67	22,50	11,86	22,11	24,67	
Hafer + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**11,86**
21,79	22,53	36,50	12,67	22,50	11,86	22,11	24,67	
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Hirse gekocht								**11,86**
20,09	19,87	36,50	14,67	22,50	11,86	22,11	24,67	
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht								**11,86**
20,09	19,87	36,50	14,67	22,50	11,86	22,11	24,67	
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,86**
20,23	24,07	27,67	11,86	24,56	12,04	24,13	24,52	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart								**11,86**
12,39	21,09	21,83	11,86	13,43	13,94	14,28	18,82	
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**11,86**
24,85	19,46	30,17	11,86	23,83	12,06	23,01	27,29	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**11,86**
22,57	19,40	28,29	11,86	21,40	12,21	20,72	24,49	
Hafer + Hirse gekocht + Bulgur, trocken								**11,86**
21,79	22,53	36,50	12,67	22,50	11,86	22,11	24,67	
Hirse gekocht + Hafer + Bulgur, trocken								**11,86**
21,79	22,53	36,50	12,67	22,50	11,86	22,11	24,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,86**
24,36	18,53	19,83	50,44	19,17	11,86	23,42	20,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa							**11,86**
21,37	20,53	24,00	14,89	21,67	11,86	20,13	20,22
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,86**
20,37	23,16	44,92	12,09	25,04	11,86	23,38	26,56
Hirse gekocht + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,86**
20,09	19,87	36,50	14,67	22,50	11,86	22,11	24,67
Austernpilze + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,86**
20,09	19,87	36,50	14,67	22,50	11,86	22,11	24,67
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**11,86**
25,28	19,46	30,17	11,86	24,66	12,06	23,01	28,40
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht							**11,86**
23,00	19,40	28,29	11,86	22,23	12,21	20,72	25,60
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh							**11,86**
20,94	21,87	40,67	12,67	22,50	11,86	22,11	23,56
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,86**
19,46	19,23	32,96	11,86	23,48	15,99	20,95	24,79
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Austernpilze							**11,86**
20,09	19,87	36,50	14,67	22,50	11,86	22,11	24,67
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**11,86**
20,09	19,87	36,50	14,67	22,50	11,86	22,11	24,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,86**
24,36	18,53	19,83	50,44	19,17	11,86	23,42	20,22
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Hafer							**11,86**
21,79	22,53	36,50	12,67	22,50	11,86	22,11	24,67
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,86**
24,36	18,53	19,83	50,44	19,17	11,86	23,42	20,22
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Hafer							**11,86**
21,79	22,53	36,50	12,67	22,50	11,86	22,11	24,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet							**11,85**
11,85	25,31	48,42	15,13	37,77	25,13	31,49	45,47
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**11,85**
11,85	39,31	79,42	25,96	56,89	36,52	49,40	70,74
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**11,85**
26,58	27,39	32,00	12,54	29,59	11,85	28,70	28,71
3*Spitzkohl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**11,85**
16,09	17,48	27,96	11,91	20,18	11,85	18,99	22,72

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	23,57	24,60	31,04	14,66	25,42	11,85	24,04	25,58	**11,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	21,44	23,93	39,38	12,43	22,92	11,85	22,72	26,69	**11,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	20,15	23,27	39,38	12,43	22,08	11,85	21,41	25,58	**11,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	22,72	24,60	39,38	12,43	23,75	11,85	24,04	27,80	**11,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	22,29	23,93	31,04	14,66	24,58	11,85	22,72	24,47	**11,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	18,87	22,60	39,38	12,43	21,25	11,85	20,09	24,47	**11,85**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Miso	18,61	18,29	18,38	11,99	21,05	11,85	18,23	19,41	**11,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,00	24,60	26,88	15,77	26,25	11,85	24,04	24,47	**11,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	23,15	24,60	35,21	13,54	24,58	11,85	24,04	26,69	**11,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	20,58	23,27	35,21	13,54	22,92	11,85	21,41	24,47	**11,85**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	24,00	24,60	26,88	15,77	26,25	11,85	24,04	24,47	**11,85**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	18,87	22,60	39,38	12,43	21,25	11,85	20,09	24,47	**11,85**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	22,72	24,60	39,38	12,43	23,75	11,85	24,04	27,80	**11,85**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	11,85	39,82	82,79	26,51	56,37	35,96	49,60	70,24	**11,85**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Dinkel ungekocht	23,55	26,31	24,42	13,58	26,43	11,84	26,21	24,40	**11,84**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	23,55	26,31	24,42	13,58	26,43	11,84	26,21	24,40	**11,84**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl	19,31	19,39	29,92	13,13	21,90	11,84	20,61	24,04	**11,84**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Spitzkohl	19,31	19,39	29,92	13,13	21,90	11,84	20,61	24,04	**11,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**11,84**
23,55	26,31	24,42	13,58	26,43	11,84	26,21	24,40
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**11,84**
19,31	19,39	29,92	13,13	21,90	11,84	20,61	24,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Hirse gekocht							**11,84**
19,31	19,39	29,92	13,13	21,90	11,84	20,61	24,04
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht							**11,84**
24,62	28,68	28,25	11,84	27,75	12,73	28,33	27,56
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Mandeln							**11,84**
23,55	26,31	24,42	13,58	26,43	11,84	26,21	24,40
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**11,84**
23,55	26,31	24,42	13,58	26,43	11,84	26,21	24,40
Dinkel ungekocht + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**11,84**
23,55	26,31	24,42	13,58	26,43	11,84	26,21	24,40
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht							**11,84**
22,59	26,55	32,75	11,84	27,07	13,33	27,71	26,33
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**11,84**
19,21	15,52	17,58	38,42	17,67	11,84	20,37	19,07
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,84**
23,07	27,77	39,88	12,86	27,62	11,84	27,20	27,29
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl							**11,84**
25,01	27,44	25,96	11,84	26,76	12,19	27,45	26,19
Spitzkohl + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,84**
19,31	19,39	29,92	13,13	21,90	11,84	20,61	24,04
Hirse gekocht + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,84**
19,31	19,39	29,92	13,13	21,90	11,84	20,61	24,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,84**
22,55	26,26	28,96	11,84	26,26	11,88	25,48	25,10
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**11,84**
26,56	18,73	19,67	41,31	19,73	11,84	22,87	22,36
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,84**
15,94	15,97	27,71	14,14	18,54	11,84	18,00	22,81
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht							**11,84**
11,84	39,18	77,83	25,46	55,61	34,47	48,01	69,12
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,83**
25,46	26,12	34,96	11,83	29,63	21,14	26,05	31,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,83**
27,74	26,18	36,83	11,83	32,06	20,99	28,34	34,56
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse							**11,83**
24,44	28,26	28,58	11,83	28,33	12,30	28,67	26,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**11,83**
23,38	23,91	35,71	11,83	27,87	26,29	24,47	34,68
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**11,83**
21,62	23,67	36,46	11,83	25,42	13,64	24,93	27,44
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**11,83**
25,43	23,77	39,58	11,83	29,46	13,39	28,75	32,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**11,83**
23,15	23,71	37,71	11,83	27,03	13,54	26,46	29,31
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**11,83**
23,91	23,73	38,33	11,83	27,84	13,49	27,22	30,24
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**11,83**
16,70	16,75	29,08	14,53	19,90	11,83	18,70	24,62
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht							**11,83**
16,70	16,75	29,08	14,53	19,90	11,83	18,70	24,62
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht							**11,83**
16,70	16,75	29,08	14,53	19,90	11,83	18,70	24,62
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**11,83**
16,70	16,75	29,08	14,53	19,90	11,83	18,70	24,62
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten							**11,83**
26,32	30,92	33,83	11,83	31,46	18,04	29,97	31,28
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**11,83**
26,89	24,27	23,75	12,16	24,38	11,83	24,59	26,08
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,83**
17,36	18,56	28,58	12,67	21,43	11,83	20,47	23,33
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**11,83**
22,20	21,06	34,17	11,83	25,34	12,38	23,93	26,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**11,83**
21,44	21,04	33,54	11,83	24,53	12,43	23,17	25,98
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**11,83**
23,72	21,10	35,42	11,83	26,96	12,28	25,46	28,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**11,83**
19,91	21,00	32,29	11,83	22,92	12,53	21,64	24,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	21,31	19,60	30,00	36,53	20,35	11,83	22,58	24,82	**11,83**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	21,31	19,60	30,00	36,53	20,35	11,83	22,58	24,82	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,61	26,12	34,96	11,83	28,80	20,58	25,39	29,53	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,18	25,45	34,96	11,83	27,97	21,14	24,08	30,64	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,46	25,51	36,83	11,83	30,39	20,99	26,37	33,44	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,89	26,18	36,83	11,83	31,23	20,43	27,68	32,33	**11,83**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	21,31	19,60	30,00	36,53	20,35	11,83	22,58	24,82	**11,83**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,70	16,75	29,08	14,53	19,90	11,83	18,70	24,62	**11,83**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	21,31	19,60	30,00	36,53	20,35	11,83	22,58	24,82	**11,83**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	16,70	16,75	29,08	14,53	19,90	11,83	18,70	24,62	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	25,18	24,18	36,83	11,83	28,73	17,10	25,71	31,22	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	22,90	24,12	34,96	11,83	26,30	17,25	23,42	28,42	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	23,04	22,18	36,83	11,83	27,06	17,66	23,74	29,00	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	20,76	22,12	34,96	11,83	24,63	17,81	21,45	26,20	**11,83**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	29,01	28,61	32,88	11,83	33,18	28,52	30,43	36,91	**11,83**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	14,91	16,61	32,88	11,83	18,18	18,52	16,61	20,24	**11,83**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	21,32	22,61	32,88	11,83	23,18	16,86	22,53	26,91	**11,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	27,73	32,61	45,38	11,83	30,68	33,52	28,45	33,58	**11,83**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	26,45	28,61	32,88	11,83	30,68	26,86	28,45	30,24	**11,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	39,27	32,61	45,38	11,83	45,68	36,86	34,38	50,24	**11,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	25,17	26,61	32,88	11,83	28,18	28,52	24,51	33,58	**11,83**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	18,76	18,61	20,38	11,83	20,68	11,86	18,59	20,24	**11,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	20,82	21,24	35,71	11,83	26,20	20,74	24,47	28,01	**11,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	24,85	24,91	28,96	11,83	25,56	24,71	22,63	29,82	**11,83**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,59	14,91	28,96	11,83	15,56	14,71	14,74	16,49	**11,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	38,95	30,91	41,46	11,83	43,06	33,04	32,50	46,49	**11,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	27,41	30,91	41,46	11,83	28,06	29,71	26,58	29,82	**11,83**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	21,00	20,91	28,96	11,83	20,56	13,04	20,66	23,16	**11,83**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	28,69	26,91	28,96	11,83	30,56	24,71	28,55	33,16	**11,83**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	26,13	26,91	28,96	11,83	28,06	23,04	26,58	26,49	**11,83**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	14,61	15,03	29,08	11,83	15,92	15,02	14,79	16,72	**11,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	38,97	31,03	41,58	11,83	43,42	33,36	32,55	46,72	**11,83**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	28,71	27,03	29,08	11,83	30,92	25,02	28,61	33,39	**11,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	24,86	25,03	29,08	11,83	25,92	25,02	22,68	30,06	**11,83**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	26,15	27,03	29,08	11,83	28,42	23,36	26,63	26,72	**11,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	16,02	17,27	27,92	11,96	20,24	11,83	18,72	21,91	**11,83**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	21,02	21,03	29,08	11,83	20,92	13,36	20,71	23,39	**11,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	27,43	31,03	41,58	11,83	28,42	30,02	26,63	30,06	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	22,62	21,06	34,17	11,83	26,18	12,38	23,93	28,02	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	20,34	21,00	32,29	11,83	23,75	12,53	21,64	25,22	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	21,86	21,04	33,54	11,83	25,37	12,43	23,17	27,09	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	24,15	21,10	35,42	11,83	27,79	12,28	25,46	29,89	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	24,32	22,85	32,67	11,83	27,89	15,43	24,39	29,00	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	22,04	22,79	30,79	11,83	25,47	15,58	22,11	26,20	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,88	27,45	39,13	11,83	33,80	23,92	27,37	36,20	**11,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,03	27,45	39,13	11,83	28,80	22,81	25,39	30,64	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,32	27,51	41,00	11,83	31,23	22,66	27,68	33,44	**11,83**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,16	27,51	41,00	11,83	36,23	23,77	29,66	39,00	**11,83**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	19,73	19,95	19,29	11,83	21,72	13,20	20,36	21,22	**11,83**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	23,68	28,24	27,96	11,83	27,52	12,35	27,91	26,00	**11,83**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	29,99	29,95	31,79	11,83	34,22	29,87	32,20	37,89	**11,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	26,14	27,95	31,79	11,83	29,22	29,87	26,28	34,56	**11,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,83**
27,42	29,95	31,79	11,83	31,72	28,20	30,22	31,22
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,83**
15,88	17,95	31,79	11,83	19,22	19,87	18,38	21,22
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,83**
40,24	33,95	44,29	11,83	46,72	38,20	36,14	51,22
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,83**
28,71	33,95	44,29	11,83	31,72	34,87	30,22	34,56
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,83**
22,29	23,95	31,79	11,83	24,22	18,20	24,30	27,89
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,83**
21,31	19,60	30,00	36,53	20,35	11,83	22,58	24,82
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,83**
21,31	19,60	30,00	36,53	20,35	11,83	22,58	24,82
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Austernpilze							**11,83**
11,83	20,45	23,42	12,03	12,96	12,92	13,93	17,94
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**11,83**
11,83	39,36	79,50	25,91	56,87	36,43	49,44	70,83
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse							**11,83**
22,00	22,99	41,50	21,03	22,93	11,83	23,91	30,18
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**11,83**
22,54	26,27	28,88	11,87	26,16	11,83	25,41	25,01
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl							**11,83**
20,72	22,33	41,50	21,03	22,10	11,83	22,60	29,07
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,83**
21,52	21,22	36,08	30,32	21,65	11,83	22,95	27,76
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**11,83**
22,43	22,99	37,33	22,14	23,77	11,83	23,91	29,07
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,82**
11,82	39,91	79,58	25,97	56,42	35,88	49,28	70,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,82**
26,49	27,48	38,92	11,82	29,29	23,90	28,02	35,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,92	26,15	38,92	11,82	27,63	23,90	25,39	33,00	**11,82**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	28,77	18,93	19,50	32,18	20,30	11,82	22,32	24,49	**11,82**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	18,46	20,43	30,67	15,77	21,42	11,82	20,78	24,72	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,78	24,81	38,92	11,82	29,29	27,23	28,02	35,22	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	28,20	30,15	47,25	11,82	34,29	29,46	34,60	41,89	**11,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,44	21,88	39,92	11,82	22,30	15,27	21,22	26,09	**11,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,72	19,88	39,92	11,82	24,80	21,93	23,20	32,76	**11,82**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,15	21,88	39,92	11,82	19,80	16,93	19,25	26,09	**11,82**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,00	23,88	39,92	11,82	22,30	16,93	23,20	29,42	**11,82**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,56	27,88	52,42	11,82	29,80	25,27	33,07	39,42	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,63	24,81	38,92	11,82	30,96	27,23	28,02	37,44	**11,82**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,44	19,88	39,92	11,82	22,30	21,93	23,20	29,42	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,78	26,15	38,92	11,82	29,29	22,79	26,70	33,00	**11,82**
Lupinen + Tomaten + Bohnen grün gekocht	12,09	20,67	21,08	11,82	13,58	13,70	14,11	18,49	**11,82**
Mandeln + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,28	27,25	26,25	11,82	29,07	16,62	28,17	30,02	**11,82**
Mais-Mehl + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,28	27,25	26,25	11,82	29,07	16,62	28,17	30,02	**11,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**11,82**
12,09	20,67	21,08	11,82	13,58	13,70	14,11	18,49
Kartoffeln gegart + Kakao + Dinkel ungekocht							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	24,80	15,82	26,49	28,31
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**11,82**
30,97	27,88	44,08	11,82	36,47	25,82	29,12	39,42
Kakao + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	24,80	15,82	26,49	28,31
Quinoa + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**11,82**
14,74	17,21	35,75	11,82	18,13	13,60	17,28	19,42
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**11,82**
17,30	17,21	27,42	11,82	19,80	13,60	19,91	21,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**11,82**
23,28	27,88	44,08	11,82	26,47	23,60	25,17	28,31
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**11,82**
17,30	17,21	27,42	11,82	19,80	13,60	19,91	21,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**11,82**
22,43	25,21	35,75	11,82	26,47	19,16	25,17	26,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**11,82**
21,57	23,88	35,75	11,82	24,80	20,27	22,54	28,31
Kartoffeln gegart + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**11,82**
15,59	15,88	35,75	11,82	19,80	18,04	18,59	23,87
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,82**
24,14	26,55	44,08	11,82	28,13	28,04	26,49	32,76
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**11,82**
18,15	17,21	27,42	11,82	21,47	13,60	19,91	23,87
Mandeln + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**11,82**
24,11	28,67	36,67	11,82	28,83	15,83	28,43	29,36
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**11,82**
24,14	25,21	35,75	11,82	28,13	20,27	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Hafer + Amaranth, ungekocht							**11,82**
19,86	19,88	35,75	11,82	23,13	16,93	22,54	28,31
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,82**
31,83	26,55	44,08	11,82	38,13	30,27	30,43	43,87
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**11,82**
18,15	17,21	27,42	11,82	21,47	13,60	19,91	23,87

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**11,82**
18,11	18,49	35,79	11,82	19,76	11,93	20,26	21,58	
Mandeln + Kakao + Linsen reif gekocht								**11,82**
27,53	32,67	45,00	11,82	33,83	22,50	36,33	38,24	
Mandeln + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**11,82**
24,11	28,67	36,67	11,82	28,83	15,83	28,43	29,36	
Bulgur, trocken + Mandeln + Linsen reif gekocht								**11,82**
24,11	28,67	36,67	11,82	28,83	15,83	28,43	29,36	
Kakao + Mandeln + Linsen reif gekocht								**11,82**
27,53	32,67	45,00	11,82	33,83	22,50	36,33	38,24	
Lauch gedünstet + Lupinen + Spitzkohl								**11,82**
12,37	20,80	21,33	11,82	13,28	13,97	14,03	18,62	
Mandeln + Haselnüsse + Linsen reif gekocht								**11,82**
25,82	30,00	36,67	11,82	28,83	16,94	29,75	31,58	
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht								**11,82**
24,97	27,33	36,67	11,82	30,50	20,28	29,75	33,80	
Lupinen + Champignons frisch + Spitzkohl								**11,82**
12,40	21,04	21,58	11,82	14,00	14,59	14,13	19,09	
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Linsen reif gekocht								**11,82**
24,97	27,33	36,67	11,82	30,50	20,28	29,75	33,80	
Gerstenmehl + Mandeln + Linsen reif gekocht								**11,82**
23,26	28,67	36,67	11,82	27,17	16,94	27,12	29,36	
Buchweizen + Mandeln + Linsen reif gekocht								**11,82**
24,11	27,33	36,67	11,82	28,83	20,28	29,75	31,58	
Pistazien roh + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**11,82**
22,32	22,40	34,00	11,82	23,33	19,02	23,70	24,91	
Lupinen + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**11,82**
12,37	20,80	21,33	11,82	13,28	13,97	14,03	18,62	
Haselnüsse + Mandeln + Linsen reif gekocht								**11,82**
25,82	30,00	36,67	11,82	28,83	16,94	29,75	31,58	
Hirse gekocht + Pistazien roh + Linsen reif gekocht								**11,82**
22,32	22,40	34,00	11,82	23,33	19,02	23,70	24,91	
Mandeln + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**11,82**
23,26	28,67	36,67	11,82	27,17	16,94	27,12	29,36	
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**11,82**
24,88	25,07	34,00	11,82	25,00	24,58	23,70	31,58	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**11,82**
24,88	25,07	34,00	11,82	25,00	24,58	23,70	31,58
Mandeln + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**11,82**
24,11	27,33	36,67	11,82	28,83	20,28	29,75	31,58
Champignons frisch + Lupinen + Spitzkohl							**11,82**
12,40	21,04	21,58	11,82	14,00	14,59	14,13	19,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,82**
28,62	30,15	38,92	11,82	34,29	31,12	31,97	39,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Kakao							**11,82**
21,79	23,48	38,92	11,82	27,63	24,46	26,70	30,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Kakao							**11,82**
26,06	27,48	38,92	11,82	30,96	23,34	30,65	35,22
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**11,82**
26,52	25,73	31,58	11,82	30,33	25,59	28,86	33,36
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**11,82**
22,68	23,73	31,58	11,82	25,33	25,59	22,93	30,02
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**11,82**
24,35	24,81	30,58	11,82	29,29	20,01	28,02	30,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,82**
31,19	31,48	38,92	11,82	37,63	31,12	35,91	41,89
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**11,82**
25,24	29,73	44,08	11,82	27,83	30,59	26,88	30,02
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,82**
29,48	31,48	38,92	11,82	35,96	30,01	34,60	37,44
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**11,82**
18,83	19,73	31,58	11,82	20,33	13,92	20,96	23,36
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**11,82**
12,42	13,73	31,58	11,82	15,33	15,59	15,04	16,69
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**11,82**
36,78	29,73	44,08	11,82	42,83	33,92	32,80	46,69
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,82**
30,33	34,15	47,25	11,82	35,96	34,46	34,60	39,67
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**11,82**
23,96	25,73	31,58	11,82	27,83	23,92	26,88	26,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	38,03	34,15	47,25	11,82	45,96	36,68	38,55	50,78	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	30,33	30,15	34,75	11,82	35,13	28,34	32,63	38,56	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	37,17	32,81	43,08	11,82	43,46	33,90	35,26	47,44	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	27,77	28,81	34,75	11,82	31,79	28,34	28,68	36,33	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	20,93	22,15	34,75	11,82	25,13	21,68	23,41	27,44	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	29,48	32,81	43,08	11,82	33,46	31,68	31,31	36,33	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	25,21	26,15	34,75	11,82	28,46	20,57	27,36	31,89	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	28,62	30,15	34,75	11,82	33,46	27,23	31,31	34,11	**11,82**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	23,28	27,88	44,08	11,82	26,47	23,60	25,17	28,31	**11,82**
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	18,15	17,21	27,42	11,82	21,47	13,60	19,91	23,87	**11,82**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	21,57	25,21	35,75	11,82	24,80	20,27	23,86	26,09	**11,82**
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Kartoffeln gegart	17,30	17,21	27,42	11,82	19,80	13,60	19,91	21,64	**11,82**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	19,86	19,88	35,75	11,82	23,13	16,93	22,54	28,31	**11,82**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	24,14	26,55	35,75	11,82	26,47	20,27	26,49	28,31	**11,82**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	25,85	29,21	44,08	11,82	31,47	25,82	33,07	34,98	**11,82**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	24,14	25,21	35,75	11,82	28,13	20,27	26,49	30,53	**11,82**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	22,43	23,88	35,75	11,82	26,47	23,60	26,49	28,31	**11,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	23,28	23,88	35,75	11,82	28,13	23,60	26,49	30,53	**11,82**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	22,43	25,21	35,75	11,82	26,47	19,16	25,17	26,09	**11,82**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	22,43	25,21	35,75	11,82	26,47	19,16	25,17	26,09	**11,82**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	22,43	27,88	44,08	11,82	24,80	24,71	23,86	28,31	**11,82**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	24,99	29,21	44,08	11,82	26,47	24,71	26,49	30,53	**11,82**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	23,28	26,55	44,08	11,82	26,47	28,04	26,49	30,53	**11,82**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	23,28	27,88	44,08	11,82	26,47	23,60	25,17	28,31	**11,82**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	17,30	17,21	27,42	11,82	19,80	13,60	19,91	21,64	**11,82**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	22,43	22,55	35,75	11,82	26,47	24,71	23,86	32,76	**11,82**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	30,12	27,88	44,08	11,82	34,80	26,93	27,80	39,42	**11,82**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	21,57	23,88	35,75	11,82	24,80	20,27	22,54	28,31	**11,82**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	24,99	23,88	35,75	11,82	29,80	24,71	27,80	34,98	**11,82**
Hafer + Buchweizen + Kartoffeln gegart	19,01	19,88	35,75	11,82	21,47	16,93	22,54	26,09	**11,82**
Kakao + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	20,72	22,55	35,75	11,82	24,80	15,82	26,49	28,31	**11,82**
Quinoa + Buchweizen + Kartoffeln gegart	14,74	15,88	35,75	11,82	18,13	18,04	18,59	21,64	**11,82**
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Kartoffeln gegart	30,97	26,55	44,08	11,82	36,47	30,27	30,43	41,64	**11,82**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kartoffeln gegart	23,28	26,55	44,08	11,82	26,47	28,04	26,49	30,53	**11,82**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kartoffeln gegart	22,43	23,88	35,75	11,82	26,47	23,60	26,49	28,31	**11,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**11,82**
21,57	22,55	35,75	11,82	24,80	24,71	23,86	30,53	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**11,82**
24,14	23,88	35,75	11,82	28,13	24,71	27,80	32,76	
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
23,28	25,21	35,75	11,82	26,47	21,38	25,17	30,53	
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
25,85	26,55	35,75	11,82	28,13	21,38	27,80	32,76	
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
24,99	27,88	44,08	11,82	29,80	26,93	30,43	37,20	
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
24,14	23,88	35,75	11,82	28,13	24,71	27,80	32,76	
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
21,57	23,88	35,75	11,82	24,80	20,27	22,54	28,31	
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
24,14	25,21	35,75	11,82	28,13	20,27	26,49	30,53	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**11,82**
24,14	26,55	44,08	11,82	28,13	28,04	26,49	32,76	
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**11,82**
31,83	26,55	44,08	11,82	38,13	30,27	30,43	43,87	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**11,82**
23,28	23,88	35,75	11,82	28,13	23,60	26,49	30,53	
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**11,82**
24,88	25,07	34,00	11,82	25,00	24,58	23,70	31,58	
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
20,72	23,88	35,75	11,82	23,13	21,38	21,22	28,31	
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
24,14	26,55	44,08	11,82	28,13	28,04	26,49	32,76	
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
23,28	25,21	35,75	11,82	24,80	21,38	23,86	30,53	
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
32,68	29,21	44,08	11,82	36,47	26,93	30,43	41,64	
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
21,57	22,55	35,75	11,82	24,80	24,71	23,86	30,53	
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**11,82**
22,43	22,55	35,75	11,82	26,47	24,71	23,86	32,76	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,82**
27,56	29,21	44,08	11,82	33,13	26,93	34,38	39,42
Haselnüsse + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,82**
16,44	18,55	35,75	11,82	18,13	14,71	18,59	21,64
Haselnüsse + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	21,47	13,60	22,54	26,09
Gerstenmehl + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,82**
18,15	21,21	35,75	11,82	19,80	13,60	19,91	23,87
Buchweizen + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,82**
19,01	19,88	35,75	11,82	21,47	16,93	22,54	26,09
Amaranth, ungekocht + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,82**
19,86	19,88	35,75	11,82	23,13	16,93	22,54	28,31
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**11,82**
15,59	15,88	35,75	11,82	19,80	18,04	18,59	23,87
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**11,82**
22,32	22,40	34,00	11,82	23,33	19,02	23,70	24,91
Bulgur, trocken + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,82**
19,01	21,21	35,75	11,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Bulgur, trocken + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,82**
14,74	17,21	35,75	11,82	18,13	13,60	17,28	19,42
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,82**
15,59	15,88	35,75	11,82	19,80	18,04	18,59	23,87
Buchweizen + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,82**
14,74	15,88	35,75	11,82	18,13	18,04	18,59	21,64
Kakao + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,82**
22,43	25,21	44,08	11,82	26,47	19,16	29,12	32,76
Kakao + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,82**
18,15	21,21	44,08	11,82	23,13	20,27	25,17	28,31
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**11,82**
30,97	27,88	44,08	11,82	36,47	25,82	29,12	39,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**11,82**
24,88	25,07	34,00	11,82	25,00	24,58	23,70	31,58
Gerstenmehl + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,82**
13,88	17,21	35,75	11,82	16,47	14,71	15,96	19,42
Quinoa + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**11,82**
14,74	17,21	35,75	11,82	18,13	13,60	17,28	19,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**11,82**
19,01	21,21	35,75	11,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,82**
34,39	31,88	52,42	11,82	41,47	32,49	37,01	48,31
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,82**
30,97	26,55	44,08	11,82	36,47	30,27	30,43	41,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**11,82**
24,99	23,88	35,75	11,82	29,80	24,71	27,80	34,98
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,82**
31,83	26,55	44,08	11,82	38,13	30,27	30,43	43,87
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**11,82**
18,15	17,21	27,42	11,82	21,47	13,60	19,91	23,87
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,82**
30,97	27,88	44,08	11,82	36,47	25,82	29,12	39,42
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,82**
26,70	31,88	52,42	11,82	31,47	30,27	33,07	37,20
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Hirse gekocht							**11,82**
22,32	22,40	34,00	11,82	23,33	19,02	23,70	24,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,82**
25,85	29,21	44,08	11,82	31,47	25,82	33,07	34,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,82**
27,56	29,21	44,08	11,82	33,13	26,93	34,38	39,42
Hafer + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	21,47	13,60	22,54	26,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,82**
26,70	31,88	52,42	11,82	31,47	30,27	33,07	37,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**11,82**
25,85	26,55	35,75	11,82	28,13	21,38	27,80	32,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**11,82**
21,57	25,21	35,75	11,82	24,80	20,27	23,86	26,09
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**11,82**
30,12	27,88	44,08	11,82	34,80	26,93	27,80	39,42
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,82**
34,39	31,88	52,42	11,82	41,47	32,49	37,01	48,31
Quinoa + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,82**
18,15	21,21	44,08	11,82	23,13	20,27	25,17	28,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**11,82**
23,28	25,21	35,75	11,82	24,80	21,38	23,86	30,53
Quinoa + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**11,82**
16,44	18,55	35,75	11,82	18,13	14,71	18,59	21,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**11,82**
20,72	23,88	35,75	11,82	23,13	21,38	21,22	28,31
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**11,82**
32,68	29,21	44,08	11,82	36,47	26,93	30,43	41,64
Quinoa + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**11,82**
13,88	17,21	35,75	11,82	16,47	14,71	15,96	19,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**11,82**
24,99	29,21	44,08	11,82	26,47	24,71	26,49	30,53
Hafer + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**11,82**
18,15	21,21	35,75	11,82	19,80	13,60	19,91	23,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**11,82**
24,14	26,55	35,75	11,82	26,47	20,27	26,49	28,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,82**
24,99	27,88	44,08	11,82	29,80	26,93	30,43	37,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**11,82**
23,28	25,21	35,75	11,82	26,47	21,38	25,17	30,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**11,82**
22,43	27,88	44,08	11,82	24,80	24,71	23,86	28,31
Dinkel ungekocht + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	24,80	15,82	26,49	28,31
Hafer + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,82**
22,43	25,21	44,08	11,82	26,47	19,16	29,12	32,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**11,82**
24,74	23,87	37,50	11,82	27,56	22,21	26,91	30,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Mandeln							**11,82**
28,28	27,25	26,25	11,82	29,07	16,62	28,17	30,02
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Mandeln							**11,82**
24,11	27,33	36,67	11,82	28,83	20,28	29,75	31,58
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Mandeln							**11,82**
24,97	27,33	36,67	11,82	30,50	20,28	29,75	33,80
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Mais-Mehl							**11,82**
28,28	27,25	26,25	11,82	29,07	16,62	28,17	30,02

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Mandeln							**11,82**
25,82	30,00	36,67	11,82	28,83	16,94	29,75	31,58	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Mandeln							**11,82**
24,11	28,67	36,67	11,82	28,83	15,83	28,43	29,36	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Mandeln							**11,82**
23,26	28,67	36,67	11,82	27,17	16,94	27,12	29,36	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**11,82**
28,28	27,25	26,25	11,82	29,07	16,62	28,17	30,02	
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Mandeln							**11,82**
24,11	28,67	36,67	11,82	28,83	15,83	28,43	29,36	
Kakao + Linsen reif gekocht + Mandeln							**11,82**
27,53	32,67	45,00	11,82	33,83	22,50	36,33	38,24	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**11,82**
28,77	18,93	19,50	32,18	20,30	11,82	22,32	24,49	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Mandeln							**11,82**
25,82	30,00	36,67	11,82	28,83	16,94	29,75	31,58	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**11,82**
28,28	27,25	26,25	11,82	29,07	16,62	28,17	30,02	
Linsen reif gekocht + Kakao + Mandeln							**11,82**
27,53	32,67	45,00	11,82	33,83	22,50	36,33	38,24	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Mandeln							**11,82**
23,26	28,67	36,67	11,82	27,17	16,94	27,12	29,36	
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**11,82**
28,77	18,93	19,50	32,18	20,30	11,82	22,32	24,49	
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Mandeln							**11,82**
24,11	27,33	36,67	11,82	28,83	20,28	29,75	31,58	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**11,82**
24,97	27,33	36,67	11,82	30,50	20,28	29,75	33,80	
Tomaten + Pistazien roh + Sojabohnen							**11,82**
21,44	22,59	37,92	11,82	24,70	20,80	23,45	26,82	
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**11,82**
24,01	25,25	37,92	11,82	26,37	26,36	23,45	33,49	
Pistazien roh + Tomaten + Sojabohnen							**11,82**
21,44	22,59	37,92	11,82	24,70	20,80	23,45	26,82	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Sojabohnen							**11,82**
24,01	25,25	37,92	11,82	26,37	26,36	23,45	33,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	29,48	29,48	34,75	11,82	35,13	27,79	31,97	37,44	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	36,32	32,15	43,08	11,82	43,46	33,34	34,60	46,33	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	28,62	32,15	43,08	11,82	33,46	31,12	30,65	35,22	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	20,08	21,48	34,75	11,82	25,13	21,12	22,76	26,33	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	27,77	29,48	34,75	11,82	33,46	26,68	30,65	33,00	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	26,91	28,15	34,75	11,82	31,79	27,79	28,02	35,22	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	24,35	25,48	34,75	11,82	28,46	20,01	26,70	30,78	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	22,64	22,81	26,42	11,82	26,79	16,68	24,07	26,33	**11,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	19,35	16,75	22,42	39,44	16,95	11,82	20,13	19,20	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	35,89	32,15	43,08	11,82	42,63	33,90	33,94	46,33	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	28,20	32,15	43,08	11,82	32,63	31,68	29,99	35,22	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	27,34	29,48	34,75	11,82	32,63	27,23	29,99	33,00	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	19,65	21,48	34,75	11,82	24,29	21,68	22,10	26,33	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	23,50	23,48	26,42	11,82	26,79	17,23	24,73	27,44	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	26,49	28,15	34,75	11,82	30,96	28,34	27,36	35,22	**11,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse								**11,82**
20,63	17,41	22,42	39,44	17,78	11,82	21,45	20,31	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl								**11,82**
23,92	25,48	34,75	11,82	27,63	20,57	26,05	30,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**11,82**
22,21	22,81	26,42	11,82	25,96	17,23	23,41	26,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl								**11,82**
29,05	29,48	34,75	11,82	34,29	28,34	31,31	37,44	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,82**
12,26	20,62	21,08	11,82	13,23	13,90	13,78	18,13	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,82**
12,31	20,98	21,46	11,82	14,30	14,83	13,94	18,83	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**11,82**
23,07	22,15	26,42	11,82	27,63	18,90	24,73	28,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**11,82**
18,50	18,08	22,42	12,78	20,28	11,82	19,47	20,31	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**11,82**
36,32	31,48	43,08	11,82	43,46	35,57	35,26	47,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**11,82**
27,77	28,81	34,75	11,82	33,46	28,90	31,31	34,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**11,82**
29,48	28,81	34,75	11,82	35,13	30,01	32,63	38,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**11,82**
26,91	27,48	34,75	11,82	31,79	30,01	28,68	36,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Buchweizen								**11,82**
20,08	20,81	34,75	11,82	25,13	23,34	23,41	27,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen								**11,82**
22,64	22,15	26,42	11,82	26,79	18,90	24,73	27,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Buchweizen								**11,82**
24,35	24,81	34,75	11,82	28,46	22,23	27,36	31,89	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**11,82**
18,92	18,08	22,42	12,78	21,12	11,82	19,47	21,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**11,82**
28,62	31,48	43,08	11,82	33,46	33,34	31,31	36,33
Lupinen + Spitzkohl + Lauch gedünstet							**11,82**
12,37	20,80	21,33	11,82	13,28	13,97	14,03	18,62
Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**11,82**
15,88	17,37	27,67	11,82	20,85	12,40	18,78	22,71
Spitzkohl + Lupinen + Lauch gedünstet							**11,82**
12,37	20,80	21,33	11,82	13,28	13,97	14,03	18,62
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,82**
24,01	25,25	37,92	11,82	26,37	26,36	23,45	33,49
Spitzkohl + Lupinen + Champignons frisch							**11,82**
12,40	21,04	21,58	11,82	14,00	14,59	14,13	19,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Tomaten							**11,82**
24,01	25,25	37,92	11,82	26,37	26,36	23,45	33,49
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch							**11,82**
15,88	17,37	27,67	11,82	20,85	12,40	18,78	22,71
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Tomaten							**11,82**
12,09	20,67	21,08	11,82	13,58	13,70	14,11	18,49
Lupinen + Spitzkohl + Champignons frisch							**11,82**
12,40	21,04	21,58	11,82	14,00	14,59	14,13	19,09
Pistazien roh + Sojabohnen + Tomaten							**11,82**
21,44	22,59	37,92	11,82	24,70	20,80	23,45	26,82
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Champignons frisch							**11,82**
15,88	17,37	27,67	11,82	20,85	12,40	18,78	22,71
Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**11,82**
15,88	17,37	27,67	11,82	20,85	12,40	18,78	22,71
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Lupinen							**11,82**
12,37	20,80	21,33	11,82	13,28	13,97	14,03	18,62
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Tomaten							**11,82**
12,09	20,67	21,08	11,82	13,58	13,70	14,11	18,49
Linsen reif gekocht + Mandeln + Bulgur, trocken							**11,82**
24,11	28,67	36,67	11,82	28,83	15,83	28,43	29,36
Kartoffeln gegart + Quinoa + Bulgur, trocken							**11,82**
14,74	17,21	35,75	11,82	18,13	13,60	17,28	19,42
Sojabohnen + Pistazien roh + Tomaten							**11,82**
21,44	22,59	37,92	11,82	24,70	20,80	23,45	26,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Champignons frisch + Lupinen							**11,82**
12,40	21,04	21,58	11,82	14,00	14,59	14,13	19,09
Kartoffeln gegart + Hafer + Bulgur, trocken							**11,82**
19,01	21,21	35,75	11,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**11,82**
22,43	25,21	35,75	11,82	26,47	19,16	25,17	26,09
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,82**
24,14	25,21	35,75	11,82	28,13	20,27	26,49	30,53
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**11,82**
12,09	20,67	21,08	11,82	13,58	13,70	14,11	18,49
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Lupinen							**11,82**
12,09	20,67	21,08	11,82	13,58	13,70	14,11	18,49
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,82**
21,57	23,88	35,75	11,82	24,80	20,27	22,54	28,31
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**11,82**
23,28	27,88	44,08	11,82	26,47	23,60	25,17	28,31
Champignons frisch + Spitzkohl + Lupinen							**11,82**
12,40	21,04	21,58	11,82	14,00	14,59	14,13	19,09
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Lupinen							**11,82**
12,37	20,80	21,33	11,82	13,28	13,97	14,03	18,62
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,82**
30,97	27,88	44,08	11,82	36,47	25,82	29,12	39,42
Hafer + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**11,82**
19,01	21,21	35,75	11,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,82**
24,14	23,88	35,75	11,82	28,13	24,71	27,80	32,76
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,82**
24,99	23,88	35,75	11,82	29,80	24,71	27,80	34,98
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,82**
24,14	23,88	35,75	11,82	28,13	24,71	27,80	32,76
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,82**
24,14	25,21	35,75	11,82	28,13	20,27	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,82**
27,56	29,21	44,08	11,82	33,13	26,93	34,38	39,42
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,82**
24,14	25,21	35,75	11,82	28,13	20,27	26,49	30,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,28	25,21	35,75	11,82	26,47	21,38	25,17	30,53	**11,82**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,99	23,88	35,75	11,82	29,80	24,71	27,80	34,98	**11,82**
Kakao + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,56	29,21	44,08	11,82	33,13	26,93	34,38	39,42	**11,82**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,85	26,55	35,75	11,82	28,13	21,38	27,80	32,76	**11,82**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,85	26,55	35,75	11,82	28,13	21,38	27,80	32,76	**11,82**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,28	25,21	35,75	11,82	26,47	21,38	25,17	30,53	**11,82**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	20,63	20,75	22,42	13,89	21,95	11,82	20,79	21,42	**11,82**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	22,32	22,40	34,00	11,82	23,33	19,02	23,70	24,91	**11,82**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	15,88	17,37	27,67	11,82	20,85	12,40	18,78	22,71	**11,82**
Tomaten + Sojabohnen + Pistazien roh	21,44	22,59	37,92	11,82	24,70	20,80	23,45	26,82	**11,82**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Sonnenblumenkerne getrockne	15,88	17,37	27,67	11,82	20,85	12,40	18,78	22,71	**11,82**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Pistazien roh	22,32	22,40	34,00	11,82	23,33	19,02	23,70	24,91	**11,82**
Sojabohnen + Tomaten + Pistazien roh	21,44	22,59	37,92	11,82	24,70	20,80	23,45	26,82	**11,82**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,69	18,04	25,71	11,82	20,82	13,51	17,91	22,57	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,91	28,81	34,75	11,82	35,96	30,01	32,63	39,67	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,05	31,48	43,08	11,82	34,29	33,34	31,31	37,44	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	28,20	28,81	34,75	11,82	34,29	28,90	31,31	35,22	**11,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	36,74	31,48	43,08	11,82	44,29	35,57	35,26	48,56	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	24,78	24,81	34,75	11,82	29,29	22,23	27,36	33,00	**11,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	21,06	17,41	18,25	40,56	18,62	11,82	21,45	19,20	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	20,50	20,81	34,75	11,82	25,96	23,34	23,41	28,56	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,34	27,48	34,75	11,82	32,63	30,01	28,68	37,44	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	25,21	26,15	38,92	11,82	28,46	21,12	28,02	31,89	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	26,91	28,81	47,25	11,82	33,46	26,68	34,60	38,56	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	24,35	23,48	38,92	11,82	30,13	24,46	28,02	34,11	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	23,50	24,81	38,92	11,82	28,46	20,01	26,70	29,67	**11,82**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	20,72	22,55	39,92	11,82	21,47	14,16	23,20	26,09	**11,82**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	23,28	26,55	52,42	11,82	28,97	22,49	33,07	36,09	**11,82**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	18,15	18,55	39,92	11,82	21,47	19,16	23,20	26,09	**11,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	19,44	18,55	39,92	11,82	23,97	19,16	23,20	29,42	**11,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	18,15	20,55	39,92	11,82	21,47	12,49	21,22	22,76	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	22,64	24,81	38,92	11,82	26,79	21,12	25,39	29,67	**11,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	23,50	23,48	38,92	11,82	28,46	24,46	28,02	31,89	**11,82**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	16,87	20,55	39,92	11,82	18,97	14,16	19,25	22,76	**11,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Quinoa + Haselnüsse							**11,82**
16,44	18,55	35,75	11,82	18,13	14,71	18,59	21,64
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,82**
25,85	26,55	35,75	11,82	28,13	21,38	27,80	32,76
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Kakao							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	24,80	15,82	26,49	28,31
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,82**
32,68	29,21	44,08	11,82	36,47	26,93	30,43	41,64
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,82**
23,28	25,21	35,75	11,82	24,80	21,38	23,86	30,53
Kartoffeln gegart + Hafer + Haselnüsse							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	21,47	13,60	22,54	26,09
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,82**
24,99	29,21	44,08	11,82	26,47	24,71	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,82**
24,14	26,55	35,75	11,82	26,47	20,27	26,49	28,31
Linsen reif gekocht + Mandeln + Haselnüsse							**11,82**
25,82	30,00	36,67	11,82	28,83	16,94	29,75	31,58
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**11,82**
24,99	29,21	44,08	11,82	26,47	24,71	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,82**
22,43	27,88	44,08	11,82	24,80	24,71	23,86	28,31
Linsen reif gekocht + Mandeln + Gerstenmehl							**11,82**
23,26	28,67	36,67	11,82	27,17	16,94	27,12	29,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**11,82**
24,14	26,55	35,75	11,82	26,47	20,27	26,49	28,31
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,82**
30,12	27,88	44,08	11,82	34,80	26,93	27,80	39,42
Mandeln + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**11,82**
25,82	30,00	36,67	11,82	28,83	16,94	29,75	31,58
Quinoa + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**11,82**
16,44	18,55	35,75	11,82	18,13	14,71	18,59	21,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**11,82**
23,28	25,21	35,75	11,82	24,80	21,38	23,86	30,53
Mandeln + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**11,82**
23,26	28,67	36,67	11,82	27,17	16,94	27,12	29,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	23,28	25,21	35,75	11,82	26,47	21,38	25,17	30,53	**11,82**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Gerstenmehl	13,88	17,21	35,75	11,82	16,47	14,71	15,96	19,42	**11,82**
Kartoffeln gegart + Hafer + Gerstenmehl	18,15	21,21	35,75	11,82	19,80	13,60	19,91	23,87	**11,82**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl	21,57	25,21	35,75	11,82	24,80	20,27	23,86	26,09	**11,82**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl	23,28	25,21	35,75	11,82	26,47	21,38	25,17	30,53	**11,82**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	22,43	27,88	44,08	11,82	24,80	24,71	23,86	28,31	**11,82**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	32,68	29,21	44,08	11,82	36,47	26,93	30,43	41,64	**11,82**
Hafer + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	18,15	21,21	35,75	11,82	19,80	13,60	19,91	23,87	**11,82**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	20,72	23,88	35,75	11,82	23,13	21,38	21,22	28,31	**11,82**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	21,57	25,21	35,75	11,82	24,80	20,27	23,86	26,09	**11,82**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	25,85	26,55	35,75	11,82	28,13	21,38	27,80	32,76	**11,82**
Hafer + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	20,72	22,55	35,75	11,82	21,47	13,60	22,54	26,09	**11,82**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	30,12	27,88	44,08	11,82	34,80	26,93	27,80	39,42	**11,82**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	13,88	17,21	35,75	11,82	16,47	14,71	15,96	19,42	**11,82**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl	20,72	23,88	35,75	11,82	23,13	21,38	21,22	28,31	**11,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	12,29	20,85	21,08	11,82	13,33	13,28	13,93	17,78	**11,82**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao	26,70	31,88	52,42	11,82	31,47	30,27	33,07	37,20	**11,82**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kakao	27,56	29,21	44,08	11,82	33,13	26,93	34,38	39,42	**11,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,82**
25,85	29,21	44,08	11,82	31,47	25,82	33,07	34,98
Linsen reif gekocht + Mandeln + Kakao							**11,82**
27,53	32,67	45,00	11,82	33,83	22,50	36,33	38,24
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Kakao							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	24,80	15,82	26,49	28,31
Kartoffeln gegart + Hafer + Kakao							**11,82**
22,43	25,21	44,08	11,82	26,47	19,16	29,12	32,76
Hafer + Kartoffeln gegart + Kakao							**11,82**
22,43	25,21	44,08	11,82	26,47	19,16	29,12	32,76
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kakao							**11,82**
34,39	31,88	52,42	11,82	41,47	32,49	37,01	48,31
Quinoa + Kartoffeln gegart + Kakao							**11,82**
18,15	21,21	44,08	11,82	23,13	20,27	25,17	28,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kakao							**11,82**
25,85	29,21	44,08	11,82	31,47	25,82	33,07	34,98
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**11,82**
27,56	29,21	44,08	11,82	33,13	26,93	34,38	39,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kakao							**11,82**
24,99	27,88	44,08	11,82	29,80	26,93	30,43	37,20
Mandeln + Linsen reif gekocht + Kakao							**11,82**
27,53	32,67	45,00	11,82	33,83	22,50	36,33	38,24
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**11,82**
24,99	27,88	44,08	11,82	29,80	26,93	30,43	37,20
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**11,82**
34,39	31,88	52,42	11,82	41,47	32,49	37,01	48,31
Kartoffeln gegart + Quinoa + Kakao							**11,82**
18,15	21,21	44,08	11,82	23,13	20,27	25,17	28,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kakao							**11,82**
26,70	31,88	52,42	11,82	31,47	30,27	33,07	37,20
Kakao + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
26,70	31,88	52,42	11,82	31,47	30,27	33,07	37,20
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
22,43	27,88	44,08	11,82	24,80	24,71	23,86	28,31
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
24,99	29,21	44,08	11,82	26,47	24,71	26,49	30,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
24,99	29,21	44,08	11,82	26,47	24,71	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
22,43	27,88	44,08	11,82	24,80	24,71	23,86	28,31
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
30,12	27,88	44,08	11,82	34,80	26,93	27,80	39,42
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
32,68	29,21	44,08	11,82	36,47	26,93	30,43	41,64
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
30,97	26,55	44,08	11,82	36,47	30,27	30,43	41,64
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
31,83	26,55	44,08	11,82	38,13	30,27	30,43	43,87
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
30,97	27,88	44,08	11,82	36,47	25,82	29,12	39,42
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
24,14	26,55	44,08	11,82	28,13	28,04	26,49	32,76
Kakao + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
34,39	31,88	52,42	11,82	41,47	32,49	37,01	48,31
Kartoffeln gegart + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
26,70	31,88	52,42	11,82	31,47	30,27	33,07	37,20
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
30,97	27,88	44,08	11,82	36,47	25,82	29,12	39,42
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
31,83	26,55	44,08	11,82	38,13	30,27	30,43	43,87
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
30,12	27,88	44,08	11,82	34,80	26,93	27,80	39,42
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
30,97	26,55	44,08	11,82	36,47	30,27	30,43	41,64
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
23,28	27,88	44,08	11,82	26,47	23,60	25,17	28,31
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
32,68	29,21	44,08	11,82	36,47	26,93	30,43	41,64
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,82**
23,28	26,55	44,08	11,82	26,47	28,04	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**11,82**
34,39	31,88	52,42	11,82	41,47	32,49	37,01	48,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**11,82**
24,14	26,55	44,08	11,82	28,13	28,04	26,49	32,76	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh								**11,82**
23,28	26,55	44,08	11,82	26,47	28,04	26,49	30,53	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh								**11,82**
23,28	27,88	44,08	11,82	26,47	23,60	25,17	28,31	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,82**
21,57	22,55	35,75	11,82	24,80	24,71	23,86	30,53	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,82**
21,57	23,88	35,75	11,82	24,80	20,27	22,54	28,31	
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
24,14	26,55	35,75	11,82	26,47	20,27	26,49	28,31	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
22,43	25,21	35,75	11,82	26,47	19,16	25,17	26,09	
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
21,57	25,21	35,75	11,82	24,80	20,27	23,86	26,09	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
22,43	23,88	35,75	11,82	26,47	23,60	26,49	28,31	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,82**
22,43	22,55	35,75	11,82	26,47	24,71	23,86	32,76	
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
24,14	26,55	35,75	11,82	26,47	20,27	26,49	28,31	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
23,28	23,88	35,75	11,82	28,13	23,60	26,49	30,53	
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
21,57	25,21	35,75	11,82	24,80	20,27	23,86	26,09	
Kakao + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,82**
24,99	27,88	44,08	11,82	29,80	26,93	30,43	37,20	
Kakao + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
25,85	29,21	44,08	11,82	31,47	25,82	33,07	34,98	
Kartoffeln gegart + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
25,85	29,21	44,08	11,82	31,47	25,82	33,07	34,98	
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,82**
23,28	25,21	35,75	11,82	24,80	21,38	23,86	30,53	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,82**
22,43	23,88	35,75	11,82	26,47	23,60	26,49	28,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	20,72	23,88	35,75	11,82	23,13	21,38	21,22	28,31	**11,82**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,43	25,21	35,75	11,82	26,47	19,16	25,17	26,09	**11,82**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,28	23,88	35,75	11,82	28,13	23,60	26,49	30,53	**11,82**
Tomaten + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,01	25,25	37,92	11,82	26,37	26,36	23,45	33,49	**11,82**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,88	25,07	34,00	11,82	25,00	24,58	23,70	31,58	**11,82**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	21,57	22,55	35,75	11,82	24,80	24,71	23,86	30,53	**11,82**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	20,72	23,88	35,75	11,82	23,13	21,38	21,22	28,31	**11,82**
Kartoffeln gegart + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	24,99	27,88	44,08	11,82	29,80	26,93	30,43	37,20	**11,82**
Sojabohnen + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,01	25,25	37,92	11,82	26,37	26,36	23,45	33,49	**11,82**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,88	25,07	34,00	11,82	25,00	24,58	23,70	31,58	**11,82**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	21,57	23,88	35,75	11,82	24,80	20,27	22,54	28,31	**11,82**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	22,43	22,55	35,75	11,82	26,47	24,71	23,86	32,76	**11,82**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	23,28	25,21	35,75	11,82	24,80	21,38	23,86	30,53	**11,82**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Buchweizen	14,74	15,88	35,75	11,82	18,13	18,04	18,59	21,64	**11,82**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Buchweizen	17,30	17,21	27,42	11,82	19,80	13,60	19,91	21,64	**11,82**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	24,14	23,88	35,75	11,82	28,13	24,71	27,80	32,76	**11,82**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	24,97	27,33	36,67	11,82	30,50	20,28	29,75	33,80	**11,82**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	15,59	15,88	35,75	11,82	19,80	18,04	18,59	23,87	**11,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Quinoa + Buchweizen							**11,82**
14,74	15,88	35,75	11,82	18,13	18,04	18,59	21,64
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,82**
22,43	23,88	35,75	11,82	26,47	23,60	26,49	28,31
Kartoffeln gegart + Hafer + Buchweizen							**11,82**
19,01	19,88	35,75	11,82	21,47	16,93	22,54	26,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**11,82**
22,43	23,88	35,75	11,82	26,47	23,60	26,49	28,31
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**11,82**
18,15	17,21	27,42	11,82	21,47	13,60	19,91	23,87
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**11,82**
17,30	17,21	27,42	11,82	19,80	13,60	19,91	21,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**11,82**
24,99	23,88	35,75	11,82	29,80	24,71	27,80	34,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**11,82**
22,43	22,55	35,75	11,82	26,47	24,71	23,86	32,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**11,82**
23,28	23,88	35,75	11,82	28,13	23,60	26,49	30,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**11,82**
24,14	26,55	44,08	11,82	28,13	28,04	26,49	32,76
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,82**
24,99	23,88	35,75	11,82	29,80	24,71	27,80	34,98
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**11,82**
31,83	26,55	44,08	11,82	38,13	30,27	30,43	43,87
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**11,82**
18,15	17,21	27,42	11,82	21,47	13,60	19,91	23,87
Hafer + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**11,82**
19,86	19,88	35,75	11,82	23,13	16,93	22,54	28,31
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,82**
23,28	26,55	44,08	11,82	26,47	28,04	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,82**
30,97	26,55	44,08	11,82	36,47	30,27	30,43	41,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**11,82**
24,14	23,88	35,75	11,82	28,13	24,71	27,80	32,76
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,82**
21,57	22,55	35,75	11,82	24,80	24,71	23,86	30,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**11,82**
21,57	22,55	35,75	11,82	24,80	24,71	23,86	30,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**11,82**
23,28	26,55	44,08	11,82	26,47	28,04	26,49	30,53
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**11,82**
30,97	26,55	44,08	11,82	36,47	30,27	30,43	41,64
Hafer + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**11,82**
19,01	19,88	35,75	11,82	21,47	16,93	22,54	26,09
Mandeln + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**11,82**
24,11	27,33	36,67	11,82	28,83	20,28	29,75	31,58
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,82**
23,28	23,88	35,75	11,82	28,13	23,60	26,49	30,53
Linsen reif gekocht + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**11,82**
24,97	27,33	36,67	11,82	30,50	20,28	29,75	33,80
Linsen reif gekocht + Mandeln + Buchweizen							**11,82**
24,11	27,33	36,67	11,82	28,83	20,28	29,75	31,58
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,82**
22,43	22,55	35,75	11,82	26,47	24,71	23,86	32,76
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Hafer							**11,82**
18,15	21,21	35,75	11,82	19,80	13,60	19,91	23,87
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,82**
28,77	18,93	19,50	32,18	20,30	11,82	22,32	24,49
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Hafer							**11,82**
19,01	21,21	35,75	11,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Hafer							**11,82**
19,86	19,88	35,75	11,82	23,13	16,93	22,54	28,31
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Hafer							**11,82**
19,01	19,88	35,75	11,82	21,47	16,93	22,54	26,09
Kakao + Kartoffeln gegart + Hafer							**11,82**
22,43	25,21	44,08	11,82	26,47	19,16	29,12	32,76
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Hafer							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	21,47	13,60	22,54	26,09
Kartoffeln gegart + Kakao + Hafer							**11,82**
22,43	25,21	44,08	11,82	26,47	19,16	29,12	32,76
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Quinoa							**11,82**
14,74	15,88	35,75	11,82	18,13	18,04	18,59	21,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Hafer							**11,82**
19,01	19,88	35,75	11,82	21,47	16,93	22,54	26,09
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Quinoa							**11,82**
13,88	17,21	35,75	11,82	16,47	14,71	15,96	19,42
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Hafer							**11,82**
19,86	19,88	35,75	11,82	23,13	16,93	22,54	28,31
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Quinoa							**11,82**
14,74	17,21	35,75	11,82	18,13	13,60	17,28	19,42
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Hafer							**11,82**
20,72	22,55	35,75	11,82	21,47	13,60	22,54	26,09
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Quinoa							**11,82**
15,59	15,88	35,75	11,82	19,80	18,04	18,59	23,87
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Quinoa							**11,82**
14,74	15,88	35,75	11,82	18,13	18,04	18,59	21,64
Kartoffeln gegart + Kakao + Quinoa							**11,82**
18,15	21,21	44,08	11,82	23,13	20,27	25,17	28,31
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Quinoa							**11,82**
16,44	18,55	35,75	11,82	18,13	14,71	18,59	21,64
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Quinoa							**11,82**
13,88	17,21	35,75	11,82	16,47	14,71	15,96	19,42
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**11,82**
15,59	15,88	35,75	11,82	19,80	18,04	18,59	23,87
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Hafer							**11,82**
19,01	21,21	35,75	11,82	21,47	12,49	21,22	23,87
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Hafer							**11,82**
18,15	21,21	35,75	11,82	19,80	13,60	19,91	23,87
Kakao + Kartoffeln gegart + Quinoa							**11,82**
18,15	21,21	44,08	11,82	23,13	20,27	25,17	28,31
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Quinoa							**11,82**
14,74	17,21	35,75	11,82	18,13	13,60	17,28	19,42
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Quinoa							**11,82**
16,44	18,55	35,75	11,82	18,13	14,71	18,59	21,64
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**11,82**
24,66	28,73	40,75	13,44	28,42	11,82	28,03	28,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,82**
20,87	21,79	37,63	20,42	22,38	11,82	22,95	29,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet	11,81	26,31	48,33	16,30	35,19	20,89	30,61	41,99	**11,81**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Hirse gekocht	11,81	39,20	77,58	25,52	55,31	34,31	47,81	68,86	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln	20,64	22,13	35,88	11,81	22,62	16,14	24,01	25,62	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,90	28,61	40,13	11,81	26,60	29,43	25,38	31,29	**11,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,10	26,39	29,54	11,81	25,65	16,77	25,89	27,60	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,76	25,95	31,79	11,81	28,27	26,09	26,70	33,51	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,05	25,95	31,79	11,81	26,60	24,98	25,38	29,07	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,63	21,95	31,79	11,81	21,60	18,32	21,43	26,84	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,35	17,95	31,79	11,81	18,27	19,43	17,49	22,40	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,19	24,61	31,79	11,81	24,93	26,09	22,75	31,29	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	32,59	28,61	40,13	11,81	36,60	31,65	29,33	42,40	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,92	19,28	23,46	11,81	19,93	14,98	18,80	22,40	**11,81**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Roggenmehl	22,80	22,53	37,08	17,84	24,95	11,81	24,53	30,40	**11,81**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	22,80	22,53	37,08	17,84	24,95	11,81	24,53	30,40	**11,81**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	26,58	21,52	31,92	18,77	22,56	11,81	22,70	29,81	**11,81**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	26,93	21,08	27,96	11,81	24,23	17,38	23,53	28,59	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	22,76	24,61	40,13	11,81	24,93	24,43	25,38	33,51	**11,81**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse							**11,81**
20,49	18,99	24,79	29,77	19,25	11,81	22,10	23,44
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**11,81**
21,91	23,28	35,96	11,81	22,43	21,65	22,09	30,18
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**11,81**
20,20	21,95	40,13	11,81	23,27	18,87	25,38	26,84
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Hirse gekocht							**11,81**
12,90	21,05	20,83	11,81	13,38	12,74	13,80	18,06
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**11,81**
21,06	22,61	35,96	11,81	22,43	21,09	21,43	29,07
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**11,81**
20,63	22,61	35,96	11,81	21,60	21,65	20,78	29,07
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl							**11,81**
18,06	19,95	35,96	11,81	19,93	16,09	20,78	22,40
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**11,81**
19,35	20,61	35,96	11,81	20,77	16,09	22,09	23,51
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**11,81**
19,21	18,32	24,79	29,77	18,42	11,81	20,78	22,33
3*Miso + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**11,81**
23,76	23,91	31,96	11,81	27,72	20,22	24,19	29,68
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,81**
35,73	30,58	40,29	11,81	42,72	33,55	32,09	45,23
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,81**
27,18	27,91	31,96	11,81	32,72	26,88	28,14	31,90
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,81**
26,32	26,58	31,96	11,81	31,05	27,99	25,51	34,12
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,81**
28,03	30,58	40,29	11,81	32,72	31,33	28,14	34,12
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,81**
22,05	21,25	23,63	11,81	26,05	16,88	21,56	25,23
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**11,81**
19,49	19,91	31,96	11,81	24,38	21,33	20,24	25,23
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,81**
28,89	27,91	31,96	11,81	34,38	27,99	29,45	36,34
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso							**11,81**
38,78	31,90	42,96	11,81	45,12	35,76	33,59	48,32

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	28,52	27,90	30,46	11,81	32,62	27,43	29,64	34,99	**11,81**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	24,68	25,90	30,46	11,81	27,62	27,43	23,72	31,66	**11,81**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	25,96	27,90	30,46	11,81	30,12	25,76	27,66	28,32	**11,81**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	27,01	31,70	31,13	11,81	32,05	19,02	31,30	31,43	**11,81**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	27,24	31,90	42,96	11,81	30,12	32,43	27,66	31,66	**11,81**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	14,42	15,90	30,46	11,81	17,62	17,43	15,82	18,32	**11,81**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	20,83	21,90	30,46	11,81	22,62	15,76	21,74	24,99	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	18,49	19,28	35,96	11,81	20,77	17,76	22,09	23,51	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	21,06	21,95	35,96	11,81	22,43	23,32	22,09	30,18	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,92	19,28	35,96	11,81	21,60	17,76	22,09	24,62	**11,81**
Roggenmehl + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	22,80	22,53	37,08	17,84	24,95	11,81	24,53	30,40	**11,81**
Walnüsse + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	22,80	22,53	37,08	17,84	24,95	11,81	24,53	30,40	**11,81**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Walnüsse	22,80	22,53	37,08	17,84	24,95	11,81	24,53	30,40	**11,81**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	22,80	22,53	37,08	17,84	24,95	11,81	24,53	30,40	**11,81**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	22,49	20,68	37,04	11,81	22,04	16,47	22,01	25,42	**11,81**
3*Mandeln + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,33	30,91	33,92	11,81	31,56	18,10	30,03	31,37	**11,81**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	18,49	19,95	35,96	11,81	20,77	15,54	21,43	22,40	**11,81**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	20,92	18,99	20,63	30,88	20,08	11,81	22,10	22,33	**11,81**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**11,81**
21,48	21,95	35,96	11,81	23,27	23,32	22,09	31,29	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,81**
24,30	24,22	31,13	11,81	30,23	21,93	25,60	31,23	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**11,81**
21,91	23,28	31,79	11,81	24,10	23,32	22,75	27,96	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**11,81**
24,47	24,61	31,79	11,81	27,43	23,32	26,70	30,18	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh								**11,81**
21,82	25,06	29,54	11,81	24,82	13,99	25,89	24,27	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**11,81**
22,76	24,61	31,79	11,81	25,77	22,21	25,38	25,73	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh								**11,81**
23,62	27,28	40,13	11,81	25,77	26,65	25,38	27,96	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh								**11,81**
17,64	17,95	23,46	11,81	19,10	12,21	18,80	19,07	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh								**11,81**
31,31	27,28	40,13	11,81	35,77	28,87	29,33	39,07	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Pistazien roh								**11,81**
19,35	20,61	31,79	11,81	20,77	15,54	21,43	23,51	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh								**11,81**
15,07	16,61	31,79	11,81	17,43	16,65	17,49	19,07	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht								**11,81**
18,95	19,53	29,46	13,26	22,23	11,81	21,29	24,16	
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**11,81**
20,83	20,41	30,96	13,80	22,82	11,81	21,40	24,49	
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Austernpilze								**11,80**
11,80	20,47	23,17	12,10	12,66	12,76	13,73	17,68	
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse								**11,80**
24,76	24,62	27,50	15,77	27,06	11,80	24,80	25,40	
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse								**11,80**
19,63	22,62	40,00	12,43	22,06	11,80	20,86	25,40	
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse								**11,80**
23,48	24,62	40,00	12,43	24,56	11,80	24,80	28,73	
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**11,80**
19,49	21,27	44,58	11,80	23,75	15,81	23,82	27,90	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
22,91	26,60	52,92	11,80	28,75	18,03	30,40	34,57
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
18,64	22,60	44,58	11,80	22,08	12,47	21,19	25,68
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
18,64	20,60	44,58	11,80	22,08	19,14	23,16	29,01
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
22,06	23,27	44,58	11,80	23,75	17,47	25,80	31,23
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
19,49	19,27	44,58	11,80	23,75	22,47	25,80	31,23
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
19,92	20,60	44,58	11,80	24,58	19,14	23,16	32,34
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
21,63	19,27	44,58	11,80	27,92	22,47	25,80	36,79
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
20,35	19,27	44,58	11,80	25,42	22,47	25,80	33,46
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
20,77	19,27	44,58	11,80	26,25	22,47	25,80	34,57
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
25,47	27,27	57,08	11,80	32,92	25,81	35,66	43,46
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
21,20	24,60	44,58	11,80	22,08	14,14	23,16	29,01
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
22,91	23,27	44,58	11,80	25,42	17,47	25,80	33,46
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
25,47	28,60	52,92	11,80	28,75	19,69	32,38	37,90
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
17,35	22,60	44,58	11,80	19,58	14,14	19,22	25,68
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
19,06	21,27	44,58	11,80	22,92	17,47	21,85	30,12
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
23,76	28,60	57,08	11,80	29,58	22,47	33,03	39,01
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
20,77	20,60	44,58	11,80	26,25	18,03	24,48	32,34
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**11,80**
19,92	23,93	44,58	11,80	21,25	14,14	21,85	27,90

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	21,26	22,35	36,42	18,11	23,58	11,80	22,70	27,37	**11,80**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	23,76	25,93	44,58	11,80	23,75	14,14	25,80	31,23	**11,80**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	26,33	29,93	57,08	11,80	31,25	22,47	35,66	41,23	**11,80**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	21,20	21,93	44,58	11,80	23,75	19,14	25,80	31,23	**11,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	22,48	21,93	44,58	11,80	26,25	19,14	25,80	34,57	**11,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	20,35	21,27	44,58	11,80	25,42	15,81	23,82	30,12	**11,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	21,20	23,93	44,58	11,80	23,75	12,47	23,82	27,90	**11,80**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	17,96	17,72	41,58	11,80	19,10	15,96	21,53	23,23	**11,80**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	18,21	22,60	44,58	11,80	21,25	13,03	20,53	25,68	**11,80**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	22,06	24,60	44,58	11,80	23,75	13,03	24,48	29,01	**11,80**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	19,49	20,60	44,58	11,80	23,75	18,03	24,48	29,01	**11,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	24,19	24,60	52,92	11,80	31,25	24,69	32,38	41,23	**11,80**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	28,04	32,60	65,42	11,80	36,25	28,03	42,24	47,90	**11,80**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	22,91	24,60	52,92	11,80	28,75	24,69	32,38	37,90	**11,80**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	24,62	27,27	57,08	11,80	31,25	25,81	35,66	41,23	**11,80**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	21,63	26,60	52,92	11,80	26,25	19,69	28,43	34,57	**11,80**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	18,21	21,27	44,58	11,80	21,25	17,47	21,85	27,90	**11,80**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	24,62	28,60	57,08	11,80	31,25	21,36	34,35	39,01	**11,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,85	19,40	24,04	11,80	19,81	14,33	19,11	25,26	**11,80**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,62	28,85	30,25	11,80	30,58	16,94	29,09	29,64	**11,80**
Miso + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	21,30	20,79	36,67	11,80	24,12	19,56	23,21	27,07	**11,80**
Mandeln + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,15	28,89	31,50	11,80	32,20	16,84	30,62	31,51	**11,80**
Cashewnuss + Miso + Bohnen grün gekocht	21,30	20,79	36,67	11,80	24,12	19,56	23,21	27,07	**11,80**
Walnüsse + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,15	28,89	31,50	11,80	32,20	16,84	30,62	31,51	**11,80**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,62	28,85	30,25	11,80	30,58	16,94	29,09	29,64	**11,80**
Bohnen grün gekocht + Miso + Cashewnuss	21,30	20,79	36,67	11,80	24,12	19,56	23,21	27,07	**11,80**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	19,03	18,48	40,83	11,80	22,15	17,49	22,61	26,22	**11,80**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	22,56	22,72	29,42	11,80	26,08	18,06	22,45	27,82	**11,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	25,62	28,85	30,25	11,80	30,58	16,94	29,09	29,64	**11,80**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	19,62	20,17	35,25	11,80	20,10	19,84	20,42	26,40	**11,80**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	25,62	28,85	30,25	11,80	30,58	16,94	29,09	29,64	**11,80**
Pistazien roh + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	17,05	17,51	35,25	11,80	18,43	14,29	20,42	19,73	**11,80**
Austernpilze + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	17,05	17,51	35,25	11,80	18,43	14,29	20,42	19,73	**11,80**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Miso	21,30	20,79	36,67	11,80	24,12	19,56	23,21	27,07	**11,80**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Miso	21,30	20,79	36,67	11,80	24,12	19,56	23,21	27,07	**11,80**
Austernpilze + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	19,03	18,48	40,83	11,80	22,15	17,49	22,61	26,22	**11,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	19,03	18,48	40,83	11,80	22,15	17,49	22,61	26,22	**11,80**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	27,15	28,89	31,50	11,80	32,20	16,84	30,62	31,51	**11,80**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	25,62	28,85	30,25	11,80	30,58	16,94	29,09	29,64	**11,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	25,62	28,85	30,25	11,80	30,58	16,94	29,09	29,64	**11,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Mandeln	27,15	28,89	31,50	11,80	32,20	16,84	30,62	31,51	**11,80**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	19,62	20,17	35,25	11,80	20,10	19,84	20,42	26,40	**11,80**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	20,97	21,11	24,08	11,80	21,73	16,60	19,55	26,93	**11,80**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	22,75	23,94	34,54	13,69	23,23	11,80	23,77	26,38	**11,80**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	27,43	31,53	30,92	11,80	33,82	19,27	32,36	32,78	**11,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	23,18	23,94	30,38	14,80	24,07	11,80	23,77	25,27	**11,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	24,03	23,94	22,04	17,02	25,73	11,80	23,77	23,04	**11,80**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,91	21,94	34,54	13,69	20,73	11,80	19,82	23,04	**11,80**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	20,62	22,61	30,38	14,80	22,40	11,80	21,14	23,04	**11,80**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	25,59	27,15	36,92	11,80	28,82	29,42	26,68	36,37	**11,80**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	23,03	24,48	36,92	11,80	27,15	23,86	26,68	29,70	**11,80**
Miso + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	21,30	20,79	36,67	11,80	24,12	19,56	23,21	27,07	**11,80**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Cashewnuss	19,03	18,48	40,83	11,80	22,15	17,49	22,61	26,22	**11,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Walnüsse	27,15	28,89	31,50	11,80	32,20	16,84	30,62	31,51	**11,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse								**11,80**
27,15	28,89	31,50	11,80	32,20	16,84	30,62	31,51	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,80**
13,19	11,80	13,42	15,01	15,33	12,66	14,28	15,94	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Pistazien roh								**11,80**
17,05	17,51	35,25	11,80	18,43	14,29	20,42	19,73	
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**11,80**
29,39	29,39	37,75	11,80	34,41	29,17	30,34	38,93	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**11,80**
36,23	32,05	46,08	11,80	42,74	34,72	32,97	47,82	
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Roggenmehl								**11,80**
24,26	25,39	37,75	11,80	27,74	21,39	25,08	32,27	
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**11,80**
19,99	21,39	37,75	11,80	24,41	22,50	21,13	27,82	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,80**
18,68	18,23	18,17	11,80	21,21	11,89	19,34	19,91	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,80**
28,94	28,23	30,67	11,80	33,71	28,56	31,18	36,58	
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**11,80**
28,54	32,05	46,08	11,80	32,74	32,50	29,03	36,71	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,80**
25,09	26,23	30,67	11,80	28,71	28,56	25,26	33,24	
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,80**
14,84	16,23	30,67	11,80	18,71	18,56	17,36	19,91	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,80**
39,20	32,23	43,17	11,80	46,21	36,89	35,13	49,91	
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**11,80**
27,68	29,39	37,75	11,80	32,74	28,06	29,03	34,49	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,80**
27,66	32,23	43,17	11,80	31,21	33,56	29,20	33,24	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,80**
26,38	28,23	30,67	11,80	31,21	26,89	29,20	29,91	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,80**
21,25	22,23	30,67	11,80	23,71	16,89	23,28	26,58	
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**11,80**
26,83	28,05	37,75	11,80	31,08	29,17	26,39	36,71	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh								**11,80**
17,05	17,51	35,25	11,80	18,43	14,29	20,42	19,73	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,80**
18,76	19,45	30,79	11,80	21,63	15,09	20,01	27,18	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze								**11,80**
17,05	17,51	35,25	11,80	18,43	14,29	20,42	19,73	
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Austernpilze								**11,80**
19,03	18,48	40,83	11,80	22,15	17,49	22,61	26,22	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Austernpilze								**11,80**
19,03	18,48	40,83	11,80	22,15	17,49	22,61	26,22	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze								**11,80**
19,62	20,17	35,25	11,80	20,10	19,84	20,42	26,40	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**11,80**
19,62	20,17	35,25	11,80	20,10	19,84	20,42	26,40	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Austernpilze								**11,80**
17,05	17,51	35,25	11,80	18,43	14,29	20,42	19,73	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,80**
19,62	20,17	35,25	11,80	20,10	19,84	20,42	26,40	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,80**
19,62	20,17	35,25	11,80	20,10	19,84	20,42	26,40	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,79**
28,53	33,73	44,54	11,79	31,83	35,24	30,16	34,70	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,79**
27,24	29,73	32,04	11,79	31,83	28,57	30,16	31,37	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,79**
29,81	29,73	32,04	11,79	34,33	30,24	32,14	38,03	
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,79**
22,12	23,73	32,04	11,79	24,33	18,57	24,24	28,03	
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,79**
15,71	17,73	32,04	11,79	19,33	20,24	18,32	21,37	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,79**
19,55	19,73	19,54	11,79	21,83	13,57	20,30	21,37	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,79**
40,06	33,73	44,54	11,79	46,83	38,57	36,09	51,37	
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht								**11,79**
13,35	22,40	21,92	11,79	14,74	15,23	15,18	20,02	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,79**
25,96	27,73	32,04	11,79	29,33	30,24	26,22	34,70	
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**11,79**
21,52	23,43	42,92	18,44	24,17	11,79	24,08	30,00	
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl								**11,79**
21,52	23,43	42,92	18,44	24,17	11,79	24,08	30,00	
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**11,79**
21,52	23,43	42,92	18,44	24,17	11,79	24,08	30,00	
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken								**11,79**
21,52	23,43	42,92	18,44	24,17	11,79	24,08	30,00	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**11,79**
24,33	24,38	33,38	11,79	27,38	23,26	26,74	30,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss								**11,79**
14,93	16,38	33,38	11,79	17,38	16,59	17,53	19,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**11,79**
31,17	27,05	41,71	11,79	35,71	28,81	29,38	39,58	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Cashewnuss								**11,79**
17,24	15,16	22,42	28,80	15,90	11,79	18,51	18,08	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**11,79**
21,76	23,05	33,38	11,79	24,04	23,26	22,80	28,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss								**11,79**
17,49	17,71	25,04	11,79	19,04	12,14	18,85	19,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**11,79**
22,62	24,38	33,38	11,79	25,71	22,14	25,43	26,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Cashewnuss								**11,79**
19,20	20,38	33,38	11,79	20,71	15,48	21,48	24,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**11,79**
23,47	27,05	41,71	11,79	25,71	26,59	25,43	28,47	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**11,79**
39,10	32,23	44,17	11,79	47,04	36,98	34,95	51,21	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**11,79**
18,59	18,23	19,17	11,79	22,04	11,98	19,16	21,21	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**11,79**
28,85	28,23	31,67	11,79	34,54	28,64	31,01	37,88	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**11,79**
25,00	26,23	31,67	11,79	29,54	28,64	25,09	34,54	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**11,79**
27,56	32,23	44,17	11,79	32,04	33,64	29,03	34,54	
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**11,79**
14,74	16,23	31,67	11,79	19,54	18,64	17,19	21,21	
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**11,79**
21,15	22,23	31,67	11,79	24,54	16,98	23,11	27,88	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**11,79**
26,28	28,23	31,67	11,79	32,04	26,98	29,03	31,21	
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**11,79**
18,99	23,07	42,92	12,73	21,67	11,79	20,63	25,20	
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**11,79**
22,84	25,07	42,92	12,73	24,17	11,79	24,58	28,53	
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**11,79**
24,12	25,07	30,42	16,07	26,67	11,79	24,58	25,20	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**11,79**
19,08	21,77	27,17	12,08	20,99	11,79	20,43	23,69	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,79**
20,26	24,05	27,92	11,79	24,86	12,21	24,32	24,79	
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**11,79**
14,57	14,96	29,04	11,79	15,53	14,63	14,78	16,58	
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**11,79**
20,98	20,96	29,04	11,79	20,53	12,96	20,70	23,24	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**11,79**
24,82	24,96	29,04	11,79	25,53	24,63	22,67	29,91	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**11,79**
27,39	30,96	41,54	11,79	28,03	29,63	26,62	29,91	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**11,79**
26,11	26,96	29,04	11,79	28,03	22,96	26,62	26,58	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**11,79**
38,93	30,96	41,54	11,79	43,03	32,96	32,54	46,58	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**11,79**
28,67	26,96	29,04	11,79	30,53	24,63	28,59	33,24
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**11,79**
21,52	23,43	42,92	18,44	24,17	11,79	24,08	30,00
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**11,79**
21,52	23,43	42,92	18,44	24,17	11,79	24,08	30,00
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**11,79**
21,02	15,72	17,13	39,16	17,33	11,79	19,89	19,12
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,79**
14,28	11,79	23,21	17,50	15,84	12,46	16,05	19,91
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,79**
13,43	11,79	23,21	17,50	14,18	12,46	16,05	17,69
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spirulina getrocknet							**11,79**
11,79	26,33	48,08	16,37	34,89	20,72	30,41	41,72
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**11,78**
21,35	22,72	21,42	13,56	24,17	11,78	22,47	22,00
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**11,78**
12,12	20,63	21,33	11,78	13,45	13,65	13,87	17,92
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,78**
21,52	22,61	32,83	11,78	23,17	22,17	22,32	30,47
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Bohnen grün gekocht							**11,78**
12,11	20,65	21,25	11,78	13,78	13,81	14,24	18,67
Pistazien roh + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,78**
18,96	19,95	32,83	11,78	21,50	16,61	22,32	23,80
Roggenmehl + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**11,78**
18,96	19,95	32,83	11,78	21,50	16,61	22,32	23,80
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,78**
21,52	22,61	32,83	11,78	23,17	22,17	22,32	30,47
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**11,78**
12,11	20,65	21,25	11,78	13,78	13,81	14,24	18,67
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Roggenmehl							**11,78**
18,96	19,95	32,83	11,78	21,50	16,61	22,32	23,80
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**11,78**
18,96	19,95	32,83	11,78	21,50	16,61	22,32	23,80
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**11,78**
21,52	22,61	32,83	11,78	23,17	22,17	22,32	30,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	21,52	22,61	32,83	11,78	23,17	22,17	22,32	30,47	**11,78**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	25,23	23,54	35,83	11,78	28,93	17,71	27,20	30,82	**11,78**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,24	21,41	31,83	14,97	21,08	11,78	21,16	24,56	**11,78**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	20,39	18,55	37,67	11,82	22,18	11,78	22,55	24,38	**11,78**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	22,94	23,48	33,96	11,78	26,51	17,86	24,91	28,02	**11,78**
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	11,78	39,27	84,75	26,82	55,90	35,24	49,41	69,69	**11,78**
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	11,78	39,27	84,75	26,82	55,90	35,24	49,41	69,69	**11,78**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	24,85	30,19	35,58	11,78	30,50	16,56	31,55	31,11	**11,78**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	24,82	29,95	35,33	11,78	29,78	15,93	31,45	30,64	**11,78**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	11,78	23,53	44,67	15,38	32,42	19,48	28,46	39,24	**11,78**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Kartoffeln gegart	15,91	17,61	28,08	12,02	20,28	11,78	18,97	22,29	**11,78**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	16,29	13,36	23,00	28,13	16,80	11,78	18,32	18,67	**11,78**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart	15,91	17,61	28,08	12,02	20,28	11,78	18,97	22,29	**11,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	16,29	13,36	23,00	28,13	16,80	11,78	18,32	18,67	**11,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	23,26	23,98	35,71	11,78	27,60	26,13	24,27	34,38	**11,78**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	24,03	25,24	38,08	11,78	26,57	26,47	23,58	33,67	**11,78**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	21,46	22,57	38,08	11,78	24,90	20,91	23,58	27,00	**11,78**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Sojabohnen	21,46	22,57	38,08	11,78	24,90	20,91	23,58	27,00	**11,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen							**11,78**
24,03	25,24	38,08	11,78	26,57	26,47	23,58	33,67
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch							**11,78**
12,36	20,97	21,54	11,78	13,62	14,19	14,12	18,94
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken							**11,78**
23,11	27,95	31,17	11,78	27,28	12,60	27,50	26,20
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**11,78**
19,84	22,75	29,33	11,78	24,87	16,82	22,00	28,42
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**11,78**
18,32	22,71	28,08	11,78	23,25	16,92	20,47	26,56
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken							**11,78**
23,15	28,19	31,42	11,78	28,00	13,22	27,61	26,67
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**11,78**
23,97	28,61	31,17	11,78	27,28	13,16	28,16	27,31
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**11,78**
24,00	28,85	31,42	11,78	28,00	13,78	28,26	27,78
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl							**11,78**
22,68	27,95	31,17	11,78	26,45	13,16	26,84	26,20
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**11,78**
22,72	28,19	31,42	11,78	27,17	13,78	26,95	26,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,78**
20,69	21,31	35,71	11,78	25,93	20,58	24,27	27,71
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht							**11,78**
23,54	27,28	31,17	11,78	28,12	14,82	28,16	28,42
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen							**11,78**
23,15	27,52	31,42	11,78	28,00	15,44	28,26	27,78
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen							**11,78**
23,11	27,28	31,17	11,78	27,28	14,82	28,16	27,31
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**11,78**
23,57	27,52	31,42	11,78	28,83	15,44	28,26	28,89
Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,78**
24,03	25,24	38,08	11,78	26,57	26,47	23,58	33,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet							**11,78**
15,85	17,13	27,42	11,82	20,13	11,78	18,67	22,24
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**11,78**
15,85	17,13	27,42	11,82	20,13	11,78	18,67	22,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**11,78**
21,46	22,57	38,08	11,78	24,90	20,91	23,58	27,00	
Lupinen + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**11,78**
12,11	20,65	21,25	11,78	13,78	13,81	14,24	18,67	
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet							**11,78**
15,85	17,13	27,42	11,82	20,13	11,78	18,67	22,24	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**11,78**
24,03	25,24	38,08	11,78	26,57	26,47	23,58	33,67	
Bohnen grün gekocht + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**11,78**
12,11	20,65	21,25	11,78	13,78	13,81	14,24	18,67	
Sojabohnen + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,78**
21,46	22,57	38,08	11,78	24,90	20,91	23,58	27,00	
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl							**11,78**
15,85	17,13	27,42	11,82	20,13	11,78	18,67	22,24	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kartoffeln gegart + Tomaten							**11,78**
15,91	17,61	28,08	12,02	20,28	11,78	18,97	22,29	
Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**11,78**
15,91	17,61	28,08	12,02	20,28	11,78	18,97	22,29	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Lupinen							**11,78**
12,11	20,65	21,25	11,78	13,78	13,81	14,24	18,67	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**11,78**
12,11	20,65	21,25	11,78	13,78	13,81	14,24	18,67	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**11,78**
21,46	22,57	38,08	11,78	24,90	20,91	23,58	27,00	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,78**
15,91	17,61	28,08	12,02	20,28	11,78	18,97	22,29	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**11,78**
18,96	19,95	32,83	11,78	21,50	16,61	22,32	23,80	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,78**
15,91	17,61	28,08	12,02	20,28	11,78	18,97	22,29	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Pistazien roh							**11,78**
21,46	22,57	38,08	11,78	24,90	20,91	23,58	27,00	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Pistazien roh							**11,78**
18,96	19,95	32,83	11,78	21,50	16,61	22,32	23,80	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,78**
15,85	17,13	27,42	11,82	20,13	11,78	18,67	22,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	15,85	17,13	27,42	11,82	20,13	11,78	18,67	22,24	**11,78**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	26,85	24,04	23,33	12,08	24,20	11,78	24,37	25,97	**11,78**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	12,35	20,85	21,42	11,78	13,26	13,88	14,07	18,71	**11,78**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,96	16,07	31,83	12,74	17,75	11,78	18,53	22,33	**11,78**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,55	14,53	29,96	11,78	18,32	12,09	17,98	23,82	**11,78**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,82	16,07	31,83	12,74	19,42	11,78	18,53	24,56	**11,78**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,69	14,53	29,96	11,78	16,65	12,09	17,98	21,60	**11,78**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,11	19,87	38,29	11,78	21,65	14,32	24,56	28,27	**11,78**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	11,78	39,27	84,75	26,82	55,90	35,24	49,41	69,69	**11,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Spirulina getrocknet	11,78	39,27	84,75	26,82	55,90	35,24	49,41	69,69	**11,78**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	16,29	13,36	23,00	28,13	16,80	11,78	18,32	18,67	**11,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Austernpilze	11,78	39,27	84,75	26,82	55,90	35,24	49,41	69,69	**11,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	16,29	13,36	23,00	28,13	16,80	11,78	18,32	18,67	**11,78**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	11,78	39,27	84,75	26,82	55,90	35,24	49,41	69,69	**11,78**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,52	22,61	32,83	11,78	23,17	22,17	22,32	30,47	**11,78**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,03	25,24	38,08	11,78	26,57	26,47	23,58	33,67	**11,78**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,03	25,24	38,08	11,78	26,57	26,47	23,58	33,67	**11,78**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,52	22,61	32,83	11,78	23,17	22,17	22,32	30,47	**11,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,78**
16,29	13,36	23,00	28,13	16,80	11,78	18,32	18,67	
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,78**
16,29	13,36	23,00	28,13	16,80	11,78	18,32	18,67	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,77**
19,57	21,07	21,96	19,46	21,83	11,77	23,09	21,37	
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht								**11,77**
11,77	39,61	79,83	25,98	56,80	36,41	49,42	70,56	
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht								**11,77**
11,77	39,61	79,83	25,98	56,80	36,41	49,42	70,56	
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze								**11,77**
11,77	39,48	81,92	26,28	56,92	36,72	49,11	70,61	
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**11,77**
11,77	39,61	79,83	25,98	56,80	36,41	49,42	70,56	
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart								**11,77**
11,77	39,61	79,83	25,98	56,80	36,41	49,42	70,56	
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet								**11,77**
11,77	39,61	79,83	25,98	56,80	36,41	49,42	70,56	
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet								**11,77**
11,77	39,61	79,83	25,98	56,80	36,41	49,42	70,56	
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,77**
24,15	21,86	31,92	11,77	24,51	14,67	22,78	27,49	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,77**
21,86	21,80	30,04	11,77	22,08	14,82	20,49	24,69	
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl								**11,77**
15,51	12,88	16,42	26,60	16,20	11,77	16,82	18,04	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**11,77**
15,51	12,88	16,42	26,60	16,20	11,77	16,82	18,04	
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**11,77**
21,42	21,28	30,88	11,77	24,66	17,27	21,44	25,93	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**11,77**
15,51	12,88	16,42	26,60	16,20	11,77	16,82	18,04	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht								**11,77**
15,51	12,88	16,42	26,60	16,20	11,77	16,82	18,04	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen								**11,77**
19,69	23,71	26,54	11,77	22,70	18,37	20,34	26,37	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	28,26	27,95	39,21	11,77	32,99	28,38	29,34	37,04	**11,77**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Austernpilze	23,13	23,95	39,21	11,77	26,33	20,60	24,07	30,38	**11,77**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	35,10	30,61	47,54	11,77	41,33	33,93	31,97	45,93	**11,77**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	25,70	26,61	39,21	11,77	29,66	28,38	25,39	34,82	**11,77**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	27,41	30,61	47,54	11,77	31,33	31,71	28,02	34,82	**11,77**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	26,55	27,95	39,21	11,77	31,33	27,27	28,02	32,60	**11,77**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	18,86	19,95	39,21	11,77	22,99	21,71	20,13	25,93	**11,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,17	21,69	28,25	11,77	26,73	20,04	23,20	28,93	**11,77**
3*Hafer + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,16	22,22	31,75	11,77	24,64	17,03	23,18	27,97	**11,77**
3*Quinoa + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,75	16,22	31,75	11,77	19,64	18,70	17,26	21,30	**11,77**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	39,11	32,22	44,25	11,77	47,14	37,03	35,02	51,30	**11,77**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,57	32,22	44,25	11,77	32,14	33,70	29,10	34,63	**11,77**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,29	28,22	31,75	11,77	32,14	27,03	29,10	31,30	**11,77**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,01	26,22	31,75	11,77	29,64	28,70	25,15	34,63	**11,77**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,85	28,22	31,75	11,77	34,64	28,70	31,07	37,97	**11,77**
3*Dinkel ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,60	18,22	19,25	11,77	22,14	12,03	19,23	21,30	**11,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	20,58	20,47	30,04	11,77	21,25	12,04	20,49	21,36	**11,77**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh								**11,77**
22,86	20,53	31,92	11,77	23,68	11,89	22,78	24,16	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,77**
15,51	12,88	16,42	26,60	16,20	11,77	16,82	18,04	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,77**
15,51	12,88	16,42	26,60	16,20	11,77	16,82	18,04	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**11,76**
24,26	25,44	32,29	12,61	27,70	11,76	26,07	27,20	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht								**11,76**
18,11	15,00	16,08	37,56	15,90	11,76	18,94	17,43	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,76**
19,99	16,60	19,71	39,41	18,25	11,76	21,08	19,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**11,76**
11,76	25,57	45,25	14,41	36,11	24,48	31,07	43,23	
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**11,76**
25,09	30,01	29,58	11,76	29,42	15,38	29,91	29,79	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,76**
24,45	25,16	33,42	11,76	26,85	25,78	25,07	32,84	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,76**
23,87	23,47	39,00	11,76	28,90	23,42	27,25	32,67	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,76**
21,89	22,49	33,42	11,76	25,18	20,22	25,07	26,18	
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,76**
23,87	23,47	39,00	11,76	28,90	23,42	27,25	32,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,76**
24,45	25,16	33,42	11,76	26,85	25,78	25,07	32,84	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss								**11,76**
22,11	22,15	40,33	11,76	24,67	20,40	24,09	29,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss								**11,76**
23,87	23,47	39,00	11,76	28,90	23,42	27,25	32,67	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Cashewnuss								**11,76**
22,11	22,15	40,33	11,76	24,67	20,40	24,09	29,02	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,76**
21,89	22,49	33,42	11,76	25,18	20,22	25,07	26,18	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Miso + Bulgur, trocken							**11,76**
22,38	23,93	41,42	11,76	25,10	14,37	23,62	28,38
Miso + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**11,76**
22,38	23,93	41,42	11,76	25,10	14,37	23,62	28,38
Buchweizen + Miso + Bulgur, trocken							**11,76**
20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	17,70	23,62	28,38
Kakao + Miso + Bulgur, trocken							**11,76**
24,09	26,60	49,75	11,76	30,10	19,92	30,20	35,04
Miso + Kakao + Bulgur, trocken							**11,76**
24,09	26,60	49,75	11,76	30,10	19,92	30,20	35,04
Bulgur, trocken + Miso + Bulgur, trocken							**11,76**
20,67	22,60	41,42	11,76	25,10	13,26	22,30	26,16
Miso + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**11,76**
19,81	22,60	41,42	11,76	23,43	14,37	20,99	26,16
Miso + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**11,76**
21,52	21,27	41,42	11,76	26,77	17,70	23,62	30,60
Gerstenmehl + Miso + Bulgur, trocken							**11,76**
19,81	22,60	41,42	11,76	23,43	14,37	20,99	26,16
Amaranth, ungekocht + Miso + Bulgur, trocken							**11,76**
21,52	21,27	41,42	11,76	26,77	17,70	23,62	30,60
Miso + Buchweizen + Bulgur, trocken							**11,76**
20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	17,70	23,62	28,38
Miso + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**11,76**
20,67	22,60	41,42	11,76	25,10	13,26	22,30	26,16
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Miso							**11,76**
22,38	23,93	41,42	11,76	25,10	14,37	23,62	28,38
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Miso							**11,76**
21,52	19,93	41,42	11,76	26,77	22,14	24,93	32,82
Haselnüsse + Gerstenmehl + Miso							**11,76**
21,52	23,93	41,42	11,76	23,43	15,48	22,30	28,38
Kakao + Haselnüsse + Miso							**11,76**
25,79	27,93	49,75	11,76	30,10	21,03	31,51	37,27
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,76**
16,86	18,11	28,33	12,40	21,00	11,76	19,83	22,76
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Miso							**11,76**
21,52	21,27	41,42	11,76	26,77	17,70	23,62	30,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Gerstenmehl + Miso							**11,76**
23,23	26,60	49,75	11,76	28,43	21,03	28,88	35,04
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Miso							**11,76**
18,96	22,60	41,42	11,76	21,77	15,48	19,67	26,16
Haselnüsse + Haselnüsse + Miso							**11,76**
24,09	25,27	41,42	11,76	25,10	15,48	24,93	30,60
Bulgur, trocken + Kakao + Miso							**11,76**
24,09	26,60	49,75	11,76	30,10	19,92	30,20	35,04
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Miso							**11,76**
22,38	19,93	41,42	11,76	28,43	22,14	24,93	35,04
Buchweizen + Gerstenmehl + Miso							**11,76**
19,81	21,27	41,42	11,76	23,43	18,81	22,30	28,38
Gerstenmehl + Kakao + Miso							**11,76**
23,23	26,60	49,75	11,76	28,43	21,03	28,88	35,04
Amaranth, ungekocht + Kakao + Miso							**11,76**
24,94	25,27	49,75	11,76	31,77	24,37	31,51	39,49
Kakao + Bulgur, trocken + Miso							**11,76**
24,09	26,60	49,75	11,76	30,10	19,92	30,20	35,04
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Miso							**11,76**
21,52	21,27	41,42	11,76	26,77	17,70	23,62	30,60
Gerstenmehl + Haselnüsse + Miso							**11,76**
21,52	23,93	41,42	11,76	23,43	15,48	22,30	28,38
Buchweizen + Kakao + Miso							**11,76**
24,09	25,27	49,75	11,76	30,10	24,37	31,51	37,27
Gerstenmehl + Buchweizen + Miso							**11,76**
19,81	21,27	41,42	11,76	23,43	18,81	22,30	28,38
Kakao + Kakao + Miso							**11,76**
27,50	30,60	58,08	11,76	35,10	26,59	38,09	43,93
Buchweizen + Haselnüsse + Miso							**11,76**
22,38	22,60	41,42	11,76	25,10	18,81	24,93	30,60
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Miso							**11,76**
23,23	22,60	41,42	11,76	26,77	18,81	24,93	32,82
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Miso							**11,76**
22,38	23,93	41,42	11,76	25,10	14,37	23,62	28,38
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,76**
16,86	18,11	28,33	12,40	21,00	11,76	19,83	22,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Miso	19,81	22,60	41,42	11,76	23,43	14,37	20,99	26,16	**11,76**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Miso	20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	17,70	23,62	28,38	**11,76**
Haselnüsse + Kakao + Miso	25,79	27,93	49,75	11,76	30,10	21,03	31,51	37,27	**11,76**
Kakao + Buchweizen + Miso	24,09	25,27	49,75	11,76	30,10	24,37	31,51	37,27	**11,76**
Haselnüsse + Buchweizen + Miso	22,38	22,60	41,42	11,76	25,10	18,81	24,93	30,60	**11,76**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Miso	20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	18,81	22,30	30,60	**11,76**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Miso	20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	17,70	23,62	28,38	**11,76**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Miso	23,23	22,60	41,42	11,76	26,77	18,81	24,93	32,82	**11,76**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Miso	21,52	19,93	41,42	11,76	26,77	22,14	24,93	32,82	**11,76**
Buchweizen + Buchweizen + Miso	20,67	19,93	41,42	11,76	25,10	22,14	24,93	30,60	**11,76**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Miso	20,67	22,60	41,42	11,76	25,10	13,26	22,30	26,16	**11,76**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Miso	24,94	25,27	49,75	11,76	31,77	24,37	31,51	39,49	**11,76**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Miso	20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	18,81	22,30	30,60	**11,76**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Miso	19,81	22,60	41,42	11,76	23,43	14,37	20,99	26,16	**11,76**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Kakao	23,66	22,60	45,58	11,76	30,10	23,26	28,22	37,27	**11,76**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Kakao	27,50	30,60	58,08	11,76	35,10	26,59	38,09	43,93	**11,76**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Kakao	24,94	26,60	45,58	11,76	27,60	18,26	28,22	33,93	**11,76**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Kakao	22,38	22,60	45,58	11,76	27,60	23,26	28,22	33,93	**11,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Kakao	22,38	24,60	45,58	11,76	27,60	16,59	26,25	30,60	**11,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	16,38	14,90	22,96	27,23	16,35	11,76	19,51	18,98	**11,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	16,38	17,57	31,29	12,68	20,52	11,76	19,51	22,31	**11,76**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Kakao	21,09	24,60	45,58	11,76	25,10	18,26	24,28	30,60	**11,76**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Haselnüsse	21,52	23,27	41,42	11,76	25,10	13,81	22,96	27,27	**11,76**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Haselnüsse	20,24	23,27	41,42	11,76	22,60	15,48	20,99	27,27	**11,76**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Haselnüsse	24,09	25,27	41,42	11,76	25,10	15,48	24,93	30,60	**11,76**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Haselnüsse	22,80	21,27	41,42	11,76	27,60	20,48	24,93	33,93	**11,76**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Haselnüsse	21,52	21,27	41,42	11,76	25,10	20,48	24,93	30,60	**11,76**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Haselnüsse	26,65	29,27	53,92	11,76	32,60	23,81	34,80	40,60	**11,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	16,86	18,11	28,33	12,40	21,00	11,76	19,83	22,76	**11,76**
Sojabohnen + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	22,11	22,15	40,33	11,76	24,67	20,40	24,09	29,02	**11,76**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	16,86	18,11	28,33	12,40	21,00	11,76	19,83	22,76	**11,76**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	21,89	22,49	33,42	11,76	25,18	20,22	25,07	26,18	**11,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	24,45	25,16	33,42	11,76	26,85	25,78	25,07	32,84	**11,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	21,89	22,49	33,42	11,76	25,18	20,22	25,07	26,18	**11,76**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	23,87	23,47	39,00	11,76	28,90	23,42	27,25	32,67	**11,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	23,87	23,47	39,00	11,76	28,90	23,42	27,25	32,67	**11,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Sojabohnen								**11,76**
22,11	22,15	40,33	11,76	24,67	20,40	24,09	29,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**11,76**
24,45	25,16	33,42	11,76	26,85	25,78	25,07	32,84	
Cashewnuss + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart								**11,76**
22,11	22,15	40,33	11,76	24,67	20,40	24,09	29,02	
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen								**11,76**
22,11	22,15	40,33	11,76	24,67	20,40	24,09	29,02	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**11,76**
20,67	22,60	41,42	11,76	25,10	13,26	22,30	26,16	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen								**11,76**
20,12	18,79	19,21	11,76	16,36	12,39	15,92	21,39	
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**11,76**
19,38	22,60	41,42	11,76	22,60	14,92	20,33	26,16	
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**11,76**
23,23	24,60	41,42	11,76	25,10	14,92	24,28	29,49	
3*Kakao + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**11,76**
25,79	28,60	53,92	11,76	32,60	23,26	34,14	39,49	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**11,76**
21,95	20,60	41,42	11,76	27,60	19,92	24,28	32,82	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**11,76**
17,15	23,11	35,92	12,98	19,82	11,76	19,76	23,09	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen								**11,76**
20,09	18,55	18,96	11,76	15,64	11,77	15,82	20,92	
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**11,76**
20,67	20,60	41,42	11,76	25,10	19,92	24,28	29,49	
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**11,76**
20,24	20,60	41,42	11,76	24,27	20,48	23,62	29,49	
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**11,76**
22,80	24,60	41,42	11,76	24,27	15,48	23,62	29,49	
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**11,76**
18,96	22,60	41,42	11,76	21,77	15,48	19,67	26,16	
3*Kakao + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**11,76**
25,37	28,60	53,92	11,76	31,77	23,81	33,49	39,49	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**11,76**
20,24	22,60	41,42	11,76	24,27	13,81	21,64	26,16	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**11,76**
21,52	20,60	41,42	11,76	26,77	20,48	23,62	32,82	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,76**
18,52	16,90	22,96	30,57	18,85	11,76	20,16	20,09	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**11,76**
26,91	31,52	42,58	11,76	30,17	31,84	28,26	32,40	
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**11,76**
20,50	21,52	30,08	11,76	22,67	15,18	22,34	25,73	
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**11,76**
14,09	15,52	30,08	11,76	17,67	16,84	16,42	19,07	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**11,76**
38,44	31,52	42,58	11,76	45,17	35,18	34,18	49,07	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**11,76**
25,62	27,52	30,08	11,76	30,17	25,18	28,26	29,07	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**11,76**
24,34	25,52	30,08	11,76	27,67	26,84	24,32	32,40	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**11,76**
28,19	27,52	30,08	11,76	32,67	26,84	30,24	35,73	
3*Kakao + 2*Miso + 1*Buchweizen								**11,76**
25,79	27,93	53,92	11,76	32,60	25,48	34,80	40,60	
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Buchweizen								**11,76**
23,23	23,93	41,42	11,76	25,10	17,14	24,93	30,60	
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Buchweizen								**11,76**
19,38	21,93	41,42	11,76	22,60	17,14	20,99	27,27	
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Buchweizen								**11,76**
20,67	19,93	41,42	11,76	25,10	22,14	24,93	30,60	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Buchweizen								**11,76**
21,95	19,93	41,42	11,76	27,60	22,14	24,93	33,93	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Buchweizen								**11,76**
20,67	21,93	41,42	11,76	25,10	15,48	22,96	27,27	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss								**11,76**
23,87	23,47	39,00	11,76	28,90	23,42	27,25	32,67	
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**11,76**
24,65	27,00	26,46	11,76	26,99	12,93	27,33	26,48	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen								**11,76**
15,89	16,09	29,33	14,13	17,62	11,76	16,76	22,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne								**11,76**
16,86	18,11	28,33	12,40	21,00	11,76	19,83	22,76	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh								**11,76**
21,89	22,49	33,42	11,76	25,18	20,22	25,07	26,18	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne								**11,76**
16,86	18,11	28,33	12,40	21,00	11,76	19,83	22,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh								**11,76**
21,89	22,49	33,42	11,76	25,18	20,22	25,07	26,18	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,76**
20,85	20,91	35,13	11,76	26,29	20,26	21,84	31,04	
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**11,76**
19,81	21,93	41,42	11,76	23,43	17,14	20,99	28,38	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**11,76**
22,38	19,93	41,42	11,76	28,43	22,14	24,93	35,04	
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**11,76**
21,09	19,93	41,42	11,76	25,93	22,14	24,93	31,71	
3*Kakao + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**11,76**
26,22	27,93	53,92	11,76	33,43	25,48	34,80	41,71	
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**11,76**
23,66	23,93	41,42	11,76	25,93	17,14	24,93	31,71	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**11,76**
21,09	21,93	41,42	11,76	25,93	15,48	22,96	28,38	
Miso + Buchweizen + Kakao								**11,76**
24,09	25,27	49,75	11,76	30,10	24,37	31,51	37,27	
Miso + Amaranth, ungekocht + Kakao								**11,76**
24,94	25,27	49,75	11,76	31,77	24,37	31,51	39,49	
Miso + Haselnüsse + Kakao								**11,76**
25,79	27,93	49,75	11,76	30,10	21,03	31,51	37,27	
Miso + Gerstenmehl + Kakao								**11,76**
23,23	26,60	49,75	11,76	28,43	21,03	28,88	35,04	
Miso + Bulgur, trocken + Kakao								**11,76**
24,09	26,60	49,75	11,76	30,10	19,92	30,20	35,04	
Miso + Kakao + Kakao								**11,76**
27,50	30,60	58,08	11,76	35,10	26,59	38,09	43,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Miso + Gerstenmehl							**11,76**
18,96	22,60	41,42	11,76	21,77	15,48	19,67	26,16
Miso + Kakao + Haselnüsse							**11,76**
25,79	27,93	49,75	11,76	30,10	21,03	31,51	37,27
Haselnüsse + Miso + Gerstenmehl							**11,76**
21,52	23,93	41,42	11,76	23,43	15,48	22,30	28,38
Miso + Gerstenmehl + Haselnüsse							**11,76**
21,52	23,93	41,42	11,76	23,43	15,48	22,30	28,38
Miso + Haselnüsse + Gerstenmehl							**11,76**
21,52	23,93	41,42	11,76	23,43	15,48	22,30	28,38
Kakao + Miso + Gerstenmehl							**11,76**
23,23	26,60	49,75	11,76	28,43	21,03	28,88	35,04
Miso + Buchweizen + Haselnüsse							**11,76**
22,38	22,60	41,42	11,76	25,10	18,81	24,93	30,60
Miso + Haselnüsse + Haselnüsse							**11,76**
24,09	25,27	41,42	11,76	25,10	15,48	24,93	30,60
Bulgur, trocken + Miso + Haselnüsse							**11,76**
22,38	23,93	41,42	11,76	25,10	14,37	23,62	28,38
Miso + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**11,76**
20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	18,81	22,30	30,60
Miso + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**11,76**
19,81	22,60	41,42	11,76	23,43	14,37	20,99	26,16
Gerstenmehl + Miso + Haselnüsse							**11,76**
21,52	23,93	41,42	11,76	23,43	15,48	22,30	28,38
Haselnüsse + Miso + Haselnüsse							**11,76**
24,09	25,27	41,42	11,76	25,10	15,48	24,93	30,60
Kakao + Miso + Haselnüsse							**11,76**
25,79	27,93	49,75	11,76	30,10	21,03	31,51	37,27
Buchweizen + Miso + Haselnüsse							**11,76**
22,38	22,60	41,42	11,76	25,10	18,81	24,93	30,60
Amaranth, ungekocht + Miso + Gerstenmehl							**11,76**
20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	18,81	22,30	30,60
Miso + Kakao + Gerstenmehl							**11,76**
23,23	26,60	49,75	11,76	28,43	21,03	28,88	35,04
Miso + Buchweizen + Gerstenmehl							**11,76**
19,81	21,27	41,42	11,76	23,43	18,81	22,30	28,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Miso + Haselnüsse	23,23	22,60	41,42	11,76	26,77	18,81	24,93	32,82	**11,76**
Buchweizen + Miso + Gerstenmehl	19,81	21,27	41,42	11,76	23,43	18,81	22,30	28,38	**11,76**
Bulgur, trocken + Miso + Gerstenmehl	19,81	22,60	41,42	11,76	23,43	14,37	20,99	26,16	**11,76**
Miso + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	23,23	22,60	41,42	11,76	26,77	18,81	24,93	32,82	**11,76**
Miso + Gerstenmehl + Gerstenmehl	18,96	22,60	41,42	11,76	21,77	15,48	19,67	26,16	**11,76**
Miso + Bulgur, trocken + Haselnüsse	22,38	23,93	41,42	11,76	25,10	14,37	23,62	28,38	**11,76**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	20,42	21,57	38,46	20,53	22,22	11,76	22,20	28,02	**11,76**
Gerstenmehl + Miso + Kakao	23,23	26,60	49,75	11,76	28,43	21,03	28,88	35,04	**11,76**
Haselnüsse + Miso + Kakao	25,79	27,93	49,75	11,76	30,10	21,03	31,51	37,27	**11,76**
Buchweizen + Miso + Kakao	24,09	25,27	49,75	11,76	30,10	24,37	31,51	37,27	**11,76**
Miso + Gerstenmehl + Buchweizen	19,81	21,27	41,42	11,76	23,43	18,81	22,30	28,38	**11,76**
Amaranth, ungekocht + Miso + Kakao	24,94	25,27	49,75	11,76	31,77	24,37	31,51	39,49	**11,76**
Miso + Kakao + Buchweizen	24,09	25,27	49,75	11,76	30,10	24,37	31,51	37,27	**11,76**
Kakao + Miso + Kakao	27,50	30,60	58,08	11,76	35,10	26,59	38,09	43,93	**11,76**
Bulgur, trocken + Miso + Kakao	24,09	26,60	49,75	11,76	30,10	19,92	30,20	35,04	**11,76**
Miso + Haselnüsse + Buchweizen	22,38	22,60	41,42	11,76	25,10	18,81	24,93	30,60	**11,76**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,45	25,16	33,42	11,76	26,85	25,78	25,07	32,84	**11,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,45	25,16	33,42	11,76	26,85	25,78	25,07	32,84	**11,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Miso + Buchweizen	24,09	25,27	49,75	11,76	30,10	24,37	31,51	37,27	**11,76**
Miso + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	22,38	19,93	41,42	11,76	28,43	22,14	24,93	35,04	**11,76**
Miso + Kakao + Amaranth, ungekocht	24,94	25,27	49,75	11,76	31,77	24,37	31,51	39,49	**11,76**
Amaranth, ungekocht + Miso + Amaranth, ungekocht	22,38	19,93	41,42	11,76	28,43	22,14	24,93	35,04	**11,76**
Buchweizen + Miso + Amaranth, ungekocht	21,52	19,93	41,42	11,76	26,77	22,14	24,93	32,82	**11,76**
Haselnüsse + Miso + Amaranth, ungekocht	23,23	22,60	41,42	11,76	26,77	18,81	24,93	32,82	**11,76**
Kakao + Miso + Amaranth, ungekocht	24,94	25,27	49,75	11,76	31,77	24,37	31,51	39,49	**11,76**
Gerstenmehl + Miso + Amaranth, ungekocht	20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	18,81	22,30	30,60	**11,76**
Miso + Buchweizen + Buchweizen	20,67	19,93	41,42	11,76	25,10	22,14	24,93	30,60	**11,76**
Miso + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	23,23	22,60	41,42	11,76	26,77	18,81	24,93	32,82	**11,76**
Haselnüsse + Miso + Buchweizen	22,38	22,60	41,42	11,76	25,10	18,81	24,93	30,60	**11,76**
Buchweizen + Miso + Buchweizen	20,67	19,93	41,42	11,76	25,10	22,14	24,93	30,60	**11,76**
Amaranth, ungekocht + Miso + Buchweizen	21,52	19,93	41,42	11,76	26,77	22,14	24,93	32,82	**11,76**
Miso + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	21,52	19,93	41,42	11,76	26,77	22,14	24,93	32,82	**11,76**
Miso + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	21,52	19,93	41,42	11,76	26,77	22,14	24,93	32,82	**11,76**
Miso + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	21,52	21,27	41,42	11,76	26,77	17,70	23,62	30,60	**11,76**
Bulgur, trocken + Miso + Amaranth, ungekocht	21,52	21,27	41,42	11,76	26,77	17,70	23,62	30,60	**11,76**
Miso + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	18,81	22,30	30,60	**11,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Bulgur, trocken + Buchweizen	20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	17,70	23,62	28,38	**11,76**
Bulgur, trocken + Miso + Buchweizen	20,67	21,27	41,42	11,76	25,10	17,70	23,62	28,38	**11,76**
Gerstenmehl + Miso + Buchweizen	19,81	21,27	41,42	11,76	23,43	18,81	22,30	28,38	**11,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,24	16,90	22,96	19,46	17,18	11,76	18,19	18,98	**11,76**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	20,35	22,37	38,63	11,94	24,22	11,75	21,91	24,94	**11,75**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	16,00	17,33	28,00	11,91	20,22	11,75	18,76	22,00	**11,75**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	20,79	20,17	30,54	13,72	22,64	11,75	21,18	24,38	**11,75**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	24,24	24,64	40,63	12,43	25,37	11,75	25,57	29,67	**11,75**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	20,39	22,64	40,63	12,43	22,87	11,75	21,62	26,33	**11,75**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	25,52	24,64	28,13	15,77	27,87	11,75	25,57	26,33	**11,75**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	11,75	39,57	78,71	25,73	56,97	36,64	48,79	70,48	**11,75**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,61	21,72	35,50	11,74	23,58	19,64	23,94	27,41	**11,74**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	23,56	24,30	35,88	11,74	28,32	20,88	26,48	30,46	**11,74**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	22,71	25,63	35,88	11,74	26,65	17,55	23,85	28,23	**11,74**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	24,09	27,82	29,08	11,74	28,56	13,04	28,55	27,22	**11,74**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	24,42	24,30	35,88	11,74	29,98	20,88	26,48	32,68	**11,74**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	23,56	25,63	35,88	11,74	28,32	16,44	25,16	28,23	**11,74**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Mandeln	26,98	29,63	44,21	11,74	33,32	23,11	33,06	37,12	**11,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	25,27	26,97	35,88	11,74	28,32	17,55	26,48	30,46	**11,74**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,32	21,05	35,50	11,74	21,91	19,64	21,97	26,30	**11,74**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	18,47	17,89	33,92	13,72	19,34	11,74	20,57	20,44	**11,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	18,47	19,89	46,42	12,72	21,01	11,74	21,88	23,78	**11,74**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	23,52	23,17	30,38	11,74	25,57	18,03	22,80	27,12	**11,74**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	19,25	19,17	30,38	11,74	22,23	19,14	18,85	22,68	**11,74**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	26,09	25,83	30,38	11,74	28,90	25,81	24,11	31,57	**11,74**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	35,49	29,83	38,71	11,74	40,57	31,37	30,69	42,68	**11,74**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	28,65	27,17	30,38	11,74	32,23	25,81	28,06	33,79	**11,74**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	27,79	29,83	38,71	11,74	30,57	29,14	26,74	31,57	**11,74**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	26,94	27,17	30,38	11,74	30,57	24,70	26,74	29,34	**11,74**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	21,81	20,50	22,04	11,74	23,90	14,70	20,16	22,68	**11,74**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	23,39	22,37	38,00	17,98	25,93	11,74	24,63	29,99	**11,74**
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	20,83	28,88	11,74	20,45	12,81	20,49	22,84	**11,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	28,54	26,83	28,88	11,74	30,45	24,48	28,39	32,84	**11,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,69	24,83	28,88	11,74	25,45	24,48	22,47	29,51	**11,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,97	26,83	28,88	11,74	27,95	22,81	26,41	26,18	**11,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	38,79	30,83	41,38	11,74	42,95	32,81	32,34	46,18	**11,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,26	30,83	41,38	11,74	27,95	29,48	26,41	29,51	**11,74**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,44	14,83	28,88	11,74	15,45	14,48	14,57	16,18	**11,74**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,75	21,72	35,50	11,74	22,74	19,09	23,28	25,19	**11,74**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	19,04	19,72	35,50	11,74	20,24	15,76	21,31	24,08	**11,74**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	16,91	17,72	35,50	11,74	18,58	16,31	19,34	21,86	**11,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	24,90	26,36	32,54	11,74	28,01	28,22	24,10	32,78	**11,74**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	28,75	28,36	32,54	11,74	33,01	28,22	30,02	36,11	**11,74**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	27,47	32,36	45,04	11,74	30,51	33,22	28,05	32,78	**11,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	39,00	32,36	45,04	11,74	45,51	36,56	33,97	49,44	**11,74**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	14,65	16,36	32,54	11,74	18,01	18,22	16,20	19,44	**11,74**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	21,06	22,36	32,54	11,74	23,01	16,56	22,13	26,11	**11,74**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	27,24	32,16	33,21	11,74	32,44	19,81	31,68	32,56	**11,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	26,18	28,36	32,54	11,74	30,51	26,56	28,05	29,44	**11,74**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	23,56	25,32	30,13	11,74	26,22	26,06	23,55	31,31	**11,74**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,84	23,77	29,96	11,74	28,03	20,23	23,76	29,16	**11,74**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	19,71	21,32	30,13	11,74	21,22	14,39	21,57	24,64	**11,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	37,66	31,32	42,63	11,74	43,72	34,39	33,41	47,98	**11,74**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,68	30,44	38,29	11,74	36,37	31,34	31,66	40,27	**11,74**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**11,74**
13,30	15,32	30,13	11,74	16,22	16,06	15,65	17,98	
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,74**
29,82	33,11	46,63	11,74	34,70	34,68	30,34	38,04	
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,74**
21,28	22,44	38,29	11,74	26,37	24,68	22,45	29,16	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**11,74**
27,41	27,32	30,13	11,74	31,22	26,06	29,47	34,64	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,74**
37,52	33,11	46,63	11,74	44,70	36,90	34,29	49,16	
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,74**
28,97	30,44	38,29	11,74	34,70	30,23	30,34	35,82	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**11,74**
24,84	27,32	30,13	11,74	28,72	24,39	27,49	27,98	
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,74**
28,12	29,11	38,29	11,74	33,03	31,34	27,71	38,04	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**11,74**
26,12	31,32	42,63	11,74	28,72	31,06	27,49	31,31	
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,74**
25,55	26,44	38,29	11,74	29,70	23,57	26,39	33,60	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**11,74**
18,86	21,71	34,13	13,61	20,56	11,74	19,61	22,93	
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**11,74**
23,99	23,71	21,63	16,94	25,56	11,74	23,55	22,93	
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**11,74**
22,71	23,71	34,13	13,61	23,06	11,74	23,55	26,27	
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**11,74**
23,14	23,71	29,96	14,72	23,89	11,74	23,55	25,16	
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**11,74**
20,57	22,37	29,96	14,72	22,23	11,74	20,92	22,93	
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht								**11,74**
18,19	18,39	31,33	11,74	19,41	14,09	19,99	21,86	
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh								**11,74**
25,03	23,05	39,67	11,74	27,74	22,42	25,26	31,86	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,74**
21,18	23,05	39,67	11,74	22,74	21,31	23,28	26,30
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,74**
23,32	27,80	28,46	11,74	27,75	13,09	27,79	26,29
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln							**11,74**
22,97	26,33	38,13	13,21	26,92	11,74	25,62	26,80
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,74**
20,37	21,33	37,38	20,16	21,95	11,74	22,32	29,07
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,74**
11,74	39,44	78,33	25,73	56,00	35,09	48,78	69,42
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,74**
11,74	39,44	78,33	25,73	56,00	35,09	48,78	69,42
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**11,74**
11,74	25,59	45,00	14,48	35,81	24,31	30,88	42,97
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**11,74**
11,74	39,44	78,33	25,73	56,00	35,09	48,78	69,42
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart							**11,74**
11,74	39,44	78,33	25,73	56,00	35,09	48,78	69,42
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**11,74**
11,74	39,44	78,33	25,73	56,00	35,09	48,78	69,42
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**11,74**
11,74	39,44	78,33	25,73	56,00	35,09	48,78	69,42
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**11,73**
28,82	34,20	40,83	11,73	32,75	31,19	31,60	34,92
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**11,73**
36,51	34,20	40,83	11,73	42,75	33,42	35,55	46,03
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**11,73**
27,11	30,20	32,50	11,73	31,08	27,86	28,97	34,92
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln							**11,73**
20,47	21,95	37,50	11,73	24,33	17,58	25,96	29,44
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**11,73**
27,96	31,53	32,50	11,73	32,75	26,75	31,60	32,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**11,73**
20,27	23,53	32,50	11,73	24,42	21,19	23,70	26,03
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**11,73**
22,83	24,87	24,17	11,73	26,08	16,75	25,02	26,03

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln								**11,73**
29,67	31,53	32,50	11,73	34,42	27,86	32,91	37,14	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln								**11,73**
23,03	25,95	37,50	11,73	24,33	12,58	25,96	29,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln								**11,73**
21,75	21,95	37,50	11,73	26,83	17,58	25,96	32,78	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln								**11,73**
19,19	23,95	37,50	11,73	21,83	12,58	22,01	26,11	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln								**11,73**
25,60	29,95	50,00	11,73	31,83	20,91	35,83	39,44	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Mandeln								**11,73**
24,54	27,53	32,50	11,73	27,75	20,08	27,65	30,48	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht								**11,73**
25,22	25,20	38,83	11,73	29,23	24,86	28,50	32,90	
Cashewnuss + Hirse gekocht + Roggenmehl								**11,73**
20,82	19,87	34,75	11,73	20,68	14,70	21,83	24,89	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Cashewnuss								**11,73**
20,82	19,87	34,75	11,73	20,68	14,70	21,83	24,89	
Hirse gekocht + Cashewnuss + Roggenmehl								**11,73**
20,82	19,87	34,75	11,73	20,68	14,70	21,83	24,89	
Lupinen + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,73**
12,10	20,55	21,00	11,73	13,12	13,67	13,62	17,82	
Lauch gedünstet + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,73**
12,10	20,55	21,00	11,73	13,12	13,67	13,62	17,82	
Lupinen + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,73**
12,14	20,79	21,25	11,73	13,83	14,29	13,72	18,29	
Champignons frisch + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,73**
12,14	20,79	21,25	11,73	13,83	14,29	13,72	18,29	
Lupinen + Spitzkohl + Spitzkohl								**11,73**
12,32	20,91	21,50	11,73	13,23	13,80	14,11	18,80	
Spitzkohl + Lupinen + Spitzkohl								**11,73**
12,32	20,91	21,50	11,73	13,23	13,80	14,11	18,80	
Roggenmehl + Cashewnuss + Hirse gekocht								**11,73**
20,82	19,87	34,75	11,73	20,68	14,70	21,83	24,89	
Cashewnuss + Roggenmehl + Hirse gekocht								**11,73**
20,82	19,87	34,75	11,73	20,68	14,70	21,83	24,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Miso + Miso	26,46	28,67	30,33	11,73	31,53	19,62	28,03	30,31	**11,73**
Miso + Mandeln + Miso	26,46	28,67	30,33	11,73	31,53	19,62	28,03	30,31	**11,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	25,35	26,40	35,33	11,73	26,67	27,23	25,28	33,81	**11,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	22,79	23,73	35,33	11,73	25,00	21,68	25,28	27,14	**11,73**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	27,19	30,79	29,33	11,73	31,67	17,08	30,96	30,22	**11,73**
Miso + Miso + Mandeln	26,46	28,67	30,33	11,73	31,53	19,62	28,03	30,31	**11,73**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Tomaten	12,14	20,88	21,08	11,73	14,09	14,63	13,77	18,76	**11,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Tomaten	12,09	20,52	20,71	11,73	13,02	13,70	13,61	18,06	**11,73**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	19,43	19,81	19,54	11,73	21,57	13,41	20,10	21,07	**11,73**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	25,84	27,81	32,04	11,73	29,07	30,08	26,02	34,40	**11,73**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	27,12	29,81	32,04	11,73	31,57	28,41	29,97	31,07	**11,73**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	28,40	33,81	44,54	11,73	31,57	35,08	29,97	34,40	**11,73**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	39,94	33,81	44,54	11,73	46,57	38,41	35,89	51,07	**11,73**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	15,58	17,81	32,04	11,73	19,07	20,08	18,13	21,07	**11,73**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	21,99	23,81	32,04	11,73	24,07	18,41	24,05	27,73	**11,73**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	29,68	29,81	32,04	11,73	34,07	30,08	31,94	37,73	**11,73**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Miso	26,46	28,67	30,33	11,73	31,53	19,62	28,03	30,31	**11,73**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	12,32	20,91	21,50	11,73	13,23	13,80	14,11	18,80	**11,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Lauch gedünstet	12,10	20,55	21,00	11,73	13,12	13,67	13,62	17,82	**11,73**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	12,10	20,55	21,00	11,73	13,12	13,67	13,62	17,82	**11,73**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	12,14	20,79	21,25	11,73	13,83	14,29	13,72	18,29	**11,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Champignons frisch	12,14	20,79	21,25	11,73	13,83	14,29	13,72	18,29	**11,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Lupinen	12,10	20,55	21,00	11,73	13,12	13,67	13,62	17,82	**11,73**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	12,14	20,79	21,25	11,73	13,83	14,29	13,72	18,29	**11,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Lupinen	12,14	20,79	21,25	11,73	13,83	14,29	13,72	18,29	**11,73**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	12,10	20,55	21,00	11,73	13,12	13,67	13,62	17,82	**11,73**
Spitzkohl + Spitzkohl + Lupinen	12,32	20,91	21,50	11,73	13,23	13,80	14,11	18,80	**11,73**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Cashewnuss	20,82	19,87	34,75	11,73	20,68	14,70	21,83	24,89	**11,73**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,83	26,32	30,83	11,84	28,68	11,73	27,77	27,90	**11,73**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,75	19,73	31,17	12,14	24,84	11,73	22,95	26,18	**11,73**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	24,24	25,53	33,96	16,37	27,08	11,73	25,12	25,93	**11,73**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	22,96	25,53	46,46	13,03	24,58	11,73	25,12	29,27	**11,73**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	19,11	23,53	46,46	13,03	22,08	11,73	21,17	25,93	**11,73**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	18,97	22,73	26,54	12,72	19,30	11,73	18,51	21,38	**11,73**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,08	17,99	23,75	42,79	18,85	11,73	22,07	21,71	**11,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Linsen reif gekocht	13,37	22,38	22,17	11,72	15,04	15,39	15,38	20,29	**11,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	11,72	26,20	48,04	16,03	34,88	22,08	31,48	43,98	**11,72**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	18,38	21,01	26,83	11,72	20,34	12,10	19,49	23,16	**11,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	16,10	20,95	24,96	11,72	17,92	12,25	17,20	20,36	**11,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	16,14	21,19	25,21	11,72	18,63	12,87	17,30	20,82	**11,72**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	18,42	21,25	27,08	11,72	21,06	12,72	19,59	23,62	**11,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart	11,99	20,71	21,33	11,72	13,18	13,49	13,67	17,62	**11,72**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	26,56	17,00	22,29	11,89	19,13	11,72	19,34	25,06	**11,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	16,15	16,37	32,79	15,22	18,53	11,72	18,38	24,24	**11,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	15,72	16,37	32,79	15,22	17,70	11,72	18,38	23,13	**11,72**
Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	21,29	19,61	29,83	36,58	20,15	11,72	22,45	24,64	**11,72**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	21,29	19,61	29,83	36,58	20,15	11,72	22,45	24,64	**11,72**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	21,29	19,61	29,83	36,58	20,15	11,72	22,45	24,64	**11,72**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tahin aus rohem Sesam	21,29	19,61	29,83	36,58	20,15	11,72	22,45	24,64	**11,72**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	28,70	19,67	22,29	13,00	20,79	11,72	20,66	26,17	**11,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,09	12,10	17,67	15,19	14,41	11,72	13,31	16,30	**11,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	17,85	19,03	32,79	16,33	19,37	11,72	19,69	24,24	**11,72**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	25,03	29,33	30,29	11,72	31,05	16,12	29,98	30,89	**11,72**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,81	17,66	18,50	40,61	18,83	11,72	21,94	21,54	**11,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	26,99	17,00	22,29	11,89	19,96	11,72	19,34	26,17	**11,72**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,41	23,49	36,29	11,72	27,49	19,96	24,11	31,93	**11,72**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,29	19,61	29,83	36,58	20,15	11,72	22,45	24,64	**11,72**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,29	19,61	29,83	36,58	20,15	11,72	22,45	24,64	**11,72**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	11,72	39,39	79,25	25,82	57,17	36,92	49,09	70,80	**11,72**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	11,72	39,39	79,25	25,82	57,17	36,92	49,09	70,80	**11,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	11,72	39,12	81,54	26,28	55,84	35,79	48,95	69,91	**11,72**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	11,72	39,39	79,25	25,82	57,17	36,92	49,09	70,80	**11,72**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	11,72	39,39	79,25	25,82	57,17	36,92	49,09	70,80	**11,72**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	11,72	39,39	79,25	25,82	57,17	36,92	49,09	70,80	**11,72**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	11,72	39,39	79,25	25,82	57,17	36,92	49,09	70,80	**11,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	18,57	19,22	35,25	18,90	21,08	11,72	20,40	27,27	**11,72**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	25,02	25,46	32,92	12,61	28,51	11,71	26,83	28,13	**11,71**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	20,75	16,62	20,33	39,41	19,06	11,71	21,84	20,22	**11,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	19,26	19,73	35,75	11,71	20,33	20,59	20,30	26,69	**11,71**
Austernpilze + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	16,69	17,07	35,75	11,71	18,67	15,03	20,30	20,02	**11,71**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	19,26	19,73	35,75	11,71	20,33	20,59	20,30	26,69	**11,71**
Pistazien roh + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	16,69	17,07	35,75	11,71	18,67	15,03	20,30	20,02	**11,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**11,71**
12,17	13,88	31,58	11,71	14,80	15,27	14,64	16,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**11,71**
36,53	29,88	44,08	11,71	42,30	33,60	32,41	46,09
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**11,71**
18,58	19,88	31,58	11,71	19,80	13,60	20,57	22,76
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**11,71**
24,99	29,88	44,08	11,71	27,30	30,27	26,49	29,42
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**11,71**
26,27	25,88	31,58	11,71	29,80	25,27	28,46	32,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**11,71**
22,43	23,88	31,58	11,71	24,80	25,27	22,54	29,42
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**11,71**
23,71	25,88	31,58	11,71	27,30	23,60	26,49	26,09
Lupinen + Tomaten + Kartoffeln gegart							**11,71**
11,85	20,81	21,08	11,71	13,05	13,38	13,71	17,89
Tomaten + Lupinen + Kartoffeln gegart							**11,71**
11,85	20,81	21,08	11,71	13,05	13,38	13,71	17,89
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht							**11,71**
21,96	22,30	38,25	20,74	22,75	11,71	23,14	29,89
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch							**11,71**
21,47	23,71	46,75	18,88	24,75	11,71	23,96	29,39
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**11,71**
19,89	16,82	19,13	39,09	17,73	11,71	21,18	20,16
Lupinen + Kartoffeln gegart + Tomaten							**11,71**
11,85	20,81	21,08	11,71	13,05	13,38	13,71	17,89
Kartoffeln gegart + Tomaten + Lupinen							**11,71**
11,85	20,81	21,08	11,71	13,05	13,38	13,71	17,89
Kartoffeln gegart + Lupinen + Tomaten							**11,71**
11,85	20,81	21,08	11,71	13,05	13,38	13,71	17,89
Tomaten + Kartoffeln gegart + Lupinen							**11,71**
11,85	20,81	21,08	11,71	13,05	13,38	13,71	17,89
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Pistazien roh							**11,71**
16,69	17,07	35,75	11,71	18,67	15,03	20,30	20,02
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**11,71**
19,49	19,27	20,54	12,28	21,38	11,71	19,45	20,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	15,57	13,58	18,08	26,88	15,14	11,71	16,39	16,67	**11,71**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	16,69	17,07	35,75	11,71	18,67	15,03	20,30	20,02	**11,71**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,15	20,87	21,17	11,71	14,19	14,69	13,84	18,84	**11,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,09	20,51	20,79	11,71	13,12	13,76	13,68	18,14	**11,71**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	19,26	19,73	35,75	11,71	20,33	20,59	20,30	26,69	**11,71**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	19,26	19,73	35,75	11,71	20,33	20,59	20,30	26,69	**11,71**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	16,69	17,07	35,75	11,71	18,67	15,03	20,30	20,02	**11,71**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Austernpilze	16,69	17,07	35,75	11,71	18,67	15,03	20,30	20,02	**11,71**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,26	19,73	35,75	11,71	20,33	20,59	20,30	26,69	**11,71**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,26	19,73	35,75	11,71	20,33	20,59	20,30	26,69	**11,71**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	21,18	21,59	39,08	20,53	23,03	11,71	22,97	28,96	**11,71**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	21,15	22,66	41,25	12,43	23,68	11,70	22,38	27,27	**11,70**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	26,28	24,66	28,75	15,77	28,68	11,70	26,33	27,27	**11,70**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	25,00	24,66	41,25	12,43	26,18	11,70	26,33	30,60	**11,70**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	33,67	27,72	35,92	11,70	36,41	26,71	29,65	41,79	**11,70**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	25,12	25,05	27,58	11,70	26,41	20,04	25,70	28,46	**11,70**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	21,70	21,05	27,58	11,70	21,41	13,38	21,76	26,23	**11,70**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	24,26	23,72	27,58	11,70	24,74	21,16	23,07	30,68	**11,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	26,83	25,05	27,58	11,70	28,08	21,16	27,02	32,90	**11,70**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	25,97	27,72	35,92	11,70	26,41	24,49	25,70	30,68	**11,70**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	21,60	23,39	23,54	12,77	24,08	11,70	23,68	24,67	**11,70**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	17,43	17,05	27,58	11,70	18,08	14,49	17,81	21,79	**11,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	20,97	18,40	19,08	31,93	20,33	11,70	21,62	20,02	**11,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	20,11	18,40	27,42	29,71	18,67	11,70	21,62	22,24	**11,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	17,55	17,07	27,42	29,71	17,00	11,70	18,99	20,02	**11,70**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	20,83	19,28	23,33	30,36	20,33	11,70	21,99	22,31	**11,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	20,83	19,28	23,33	30,36	20,33	11,70	21,99	22,31	**11,70**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	20,97	18,40	19,08	31,93	20,33	11,70	21,62	20,02	**11,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	20,97	18,40	19,08	31,93	20,33	11,70	21,62	20,02	**11,70**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	20,11	18,40	27,42	29,71	18,67	11,70	21,62	22,24	**11,70**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	17,55	17,07	27,42	29,71	17,00	11,70	18,99	20,02	**11,70**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	20,97	18,40	19,08	31,93	20,33	11,70	21,62	20,02	**11,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	20,63	21,38	41,54	11,70	23,00	17,70	25,71	28,27	**11,70**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	27,22	24,33	26,71	12,80	24,48	11,70	25,16	26,37	**11,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	19,77	20,05	37,38	11,70	20,50	14,92	22,42	24,93	**11,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	20,83	19,28	23,33	30,36	20,33	11,70	21,99	22,31	**11,70**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart							**11,70**
20,04	20,04	30,08	13,58	22,60	11,70	21,47	24,40
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**11,70**
20,83	19,28	23,33	30,36	20,33	11,70	21,99	22,31
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**11,70**
20,04	20,04	30,08	13,58	22,60	11,70	21,47	24,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**11,70**
20,04	20,04	30,08	13,58	22,60	11,70	21,47	24,40
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart							**11,70**
20,04	20,04	30,08	13,58	22,60	11,70	21,47	24,40
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**11,70**
20,67	21,20	35,42	11,70	26,12	20,83	24,11	27,83
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**11,70**
18,92	19,38	37,38	11,70	20,50	14,37	21,76	23,82
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**11,70**
20,11	17,07	23,25	39,71	18,67	11,70	21,62	20,02
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**11,70**
17,43	20,83	29,46	11,70	19,87	16,79	18,32	22,59
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**11,70**
18,20	25,67	24,17	11,70	20,94	12,84	21,49	22,32
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**11,70**
21,15	22,66	41,25	12,43	23,68	11,70	22,38	27,27
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**11,70**
25,85	24,66	32,92	14,66	27,84	11,70	26,33	28,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**11,70**
18,49	19,38	37,38	11,70	19,67	14,92	21,11	23,82
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**11,70**
22,44	23,33	41,25	12,43	24,51	11,70	23,70	28,38
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**11,70**
25,00	24,66	41,25	12,43	26,18	11,70	26,33	30,60
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**11,70**
24,57	23,99	32,92	14,66	27,01	11,70	25,01	27,27
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**11,70**
23,72	23,99	41,25	12,43	25,34	11,70	25,01	29,49
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,70**
25,45	19,55	19,88	13,31	22,38	11,70	20,63	24,37

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	18,92	18,71	37,38	11,70	20,50	16,59	22,42	24,93	**11,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	19,35	18,71	37,38	11,70	21,33	16,59	22,42	26,04	**11,70**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	20,04	20,04	30,08	13,58	22,60	11,70	21,47	24,40	**11,70**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	20,04	20,04	30,08	13,58	22,60	11,70	21,47	24,40	**11,70**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,36	15,13	35,17	11,70	17,38	12,73	16,99	21,51	**11,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	23,21	23,75	35,29	11,70	27,43	26,08	24,05	34,27	**11,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,91	27,66	39,58	12,74	27,51	11,70	27,10	27,30	**11,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	23,23	23,87	35,42	11,70	27,78	26,39	24,11	34,50	**11,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	20,65	21,08	35,29	11,70	25,76	20,52	24,05	27,60	**11,70**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	22,86	23,33	37,08	13,54	25,34	11,70	23,70	27,27	**11,70**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	26,28	24,66	28,75	15,77	28,68	11,70	26,33	27,27	**11,70**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	25,43	24,66	37,08	13,54	27,01	11,70	26,33	29,49	**11,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,83	21,07	39,92	13,04	23,67	11,70	22,28	25,58	**11,70**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	20,11	18,40	27,42	29,71	18,67	11,70	21,62	22,24	**11,70**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	17,55	17,07	27,42	29,71	17,00	11,70	18,99	20,02	**11,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	17,55	17,07	27,42	29,71	17,00	11,70	18,99	20,02	**11,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	20,11	18,40	27,42	29,71	18,67	11,70	21,62	22,24	**11,70**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,55	17,07	27,42	29,71	17,00	11,70	18,99	20,02	**11,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,97	18,40	19,08	31,93	20,33	11,70	21,62	20,02	**11,70**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,83	19,28	23,33	30,36	20,33	11,70	21,99	22,31	**11,70**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,11	18,40	27,42	29,71	18,67	11,70	21,62	22,24	**11,70**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,97	18,40	19,08	31,93	20,33	11,70	21,62	20,02	**11,70**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,55	17,07	27,42	29,71	17,00	11,70	18,99	20,02	**11,70**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,11	18,40	27,42	29,71	18,67	11,70	21,62	22,24	**11,70**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,83	19,28	23,33	30,36	20,33	11,70	21,99	22,31	**11,70**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,70	39,23	79,33	25,87	56,78	36,28	49,24	70,43	**11,70**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	11,70	39,21	78,33	25,73	55,89	35,71	48,63	69,78	**11,70**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	19,36	19,99	36,38	19,76	21,25	11,69	21,51	27,91	**11,69**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	20,54	22,03	42,00	20,83	22,63	11,69	22,74	28,76	**11,69**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	26,83	24,09	23,42	12,03	24,18	11,69	24,41	26,06	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	16,86	17,87	30,21	11,69	19,64	14,60	19,03	22,53	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	23,70	24,54	30,21	11,69	26,31	21,27	24,30	31,42	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Walnüsse	21,13	21,87	30,21	11,69	22,98	13,49	22,98	26,98	**11,69**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,83	30,03	52,17	11,69	35,97	27,89	37,39	44,22	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	26,26	25,87	30,21	11,69	29,64	21,27	28,24	33,64	**11,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,70	24,03	39,67	11,69	28,47	17,89	25,55	30,89	**11,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	24,55	25,87	30,21	11,69	27,98	20,16	26,93	29,20	**11,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,98	22,03	39,67	11,69	30,97	24,56	27,53	37,56	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	33,10	28,54	38,54	11,69	37,98	26,82	30,88	42,53	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,42	24,03	39,67	11,69	25,97	19,56	23,58	30,89	**11,69**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,70	22,03	39,67	11,69	28,47	24,56	27,53	34,22	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,26	26,03	39,67	11,69	28,47	19,56	27,53	34,22	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	25,41	28,54	38,54	11,69	27,98	24,60	26,93	31,42	**11,69**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	22,82	27,13	32,50	11,69	26,58	13,81	27,90	26,01	**11,69**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,55	29,36	52,17	11,69	34,30	27,89	35,42	43,11	**11,69**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,42	21,36	39,67	11,69	26,80	24,56	25,55	33,11	**11,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,70	21,36	39,67	11,69	29,30	24,56	25,55	36,44	**11,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,42	23,36	39,67	11,69	26,80	17,89	23,58	29,78	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,14	23,36	39,67	11,69	24,30	19,56	21,61	29,78	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,98	25,36	39,67	11,69	26,80	19,56	25,55	33,11	**11,69**
Kartoffeln gegart + Miso + Cashewnuss	21,05	20,93	36,67	11,69	23,58	19,23	22,82	26,47	**11,69**
Miso + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	21,05	20,93	36,67	11,69	23,58	19,23	22,82	26,47	**11,69**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	22,55	25,40	23,92	13,04	25,57	11,69	24,93	23,24	**11,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Dinkel ungekocht	22,55	25,40	23,92	13,04	25,57	11,69	24,93	23,24	**11,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,69**
22,55	25,40	23,92	13,04	25,57	11,69	24,93	23,24
Dinkel ungekocht + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,69**
22,55	25,40	23,92	13,04	25,57	11,69	24,93	23,24
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**11,69**
24,78	30,05	35,50	11,69	29,73	15,77	31,53	30,82
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**11,69**
23,90	27,89	31,75	11,69	29,63	15,33	28,97	29,00
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse							**11,69**
23,92	28,72	31,33	11,69	27,23	12,99	28,24	27,49
Cashewnuss + Miso + Kartoffeln gegart							**11,69**
21,05	20,93	36,67	11,69	23,58	19,23	22,82	26,47
Miso + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**11,69**
21,05	20,93	36,67	11,69	23,58	19,23	22,82	26,47
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Miso							**11,69**
21,05	20,93	36,67	11,69	23,58	19,23	22,82	26,47
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Miso							**11,69**
21,05	20,93	36,67	11,69	23,58	19,23	22,82	26,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**11,69**
26,67	30,77	41,00	11,69	28,02	29,66	26,87	29,84
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**11,69**
20,26	20,77	28,50	11,69	20,52	12,99	20,95	23,18
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**11,69**
24,10	24,77	28,50	11,69	25,52	24,66	22,92	29,84
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**11,69**
38,21	30,77	41,00	11,69	43,02	32,99	32,79	46,51
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**11,69**
25,38	26,77	28,50	11,69	28,02	22,99	26,87	26,51
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**11,69**
27,95	26,77	28,50	11,69	30,52	24,66	28,84	33,18
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**11,69**
13,85	14,77	28,50	11,69	15,52	14,66	15,03	16,51
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**11,69**
22,55	25,40	23,92	13,04	25,57	11,69	24,93	23,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Mandeln							**11,69**
22,55	25,40	23,92	13,04	25,57	11,69	24,93	23,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	24,36	25,11	44,17	12,73	25,78	11,69	26,11	30,40	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	20,51	23,11	44,17	12,73	23,28	11,69	22,16	27,07	**11,69**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	23,07	28,05	31,33	11,69	27,23	12,43	27,58	26,38	**11,69**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	25,64	25,11	31,67	16,07	28,28	11,69	26,11	27,07	**11,69**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	22,64	28,05	31,33	11,69	26,40	12,99	26,92	26,38	**11,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,21	14,61	17,08	37,89	16,80	11,69	19,09	17,91	**11,69**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	22,24	22,89	31,92	11,69	23,53	22,51	22,05	29,34	**11,69**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Miso	19,67	20,23	31,92	11,69	21,87	16,95	22,05	22,68	**11,69**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,19	20,78	21,33	11,69	13,15	13,65	13,90	18,40	**11,69**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	23,07	27,39	31,33	11,69	27,23	14,66	28,24	27,49	**11,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,85	24,03	39,67	11,69	27,63	17,33	24,89	28,67	**11,69**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,85	22,03	39,67	11,69	27,63	24,00	26,87	32,00	**11,69**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,97	30,03	52,17	11,69	35,13	27,33	36,74	42,00	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,41	26,03	39,67	11,69	27,63	19,00	26,87	32,00	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,56	24,03	39,67	11,69	25,13	19,00	22,92	28,67	**11,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,13	22,03	39,67	11,69	30,13	24,00	26,87	35,33	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	18,85	22,03	39,67	11,69	22,63	15,67	20,95	27,56	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	22,70	24,03	39,67	11,69	25,13	15,67	24,89	30,89	**11,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	20,14	22,03	39,67	11,69	25,13	14,00	22,92	27,56	**11,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	21,42	20,03	39,67	11,69	27,63	20,67	24,89	34,22	**11,69**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	25,26	28,03	52,17	11,69	32,63	24,00	34,76	40,89	**11,69**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	20,14	20,03	39,67	11,69	25,13	20,67	24,89	30,89	**11,69**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	23,13	26,03	52,17	11,69	30,97	24,56	32,79	38,67	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	16,72	20,03	39,67	11,69	20,97	16,22	18,97	25,33	**11,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	18,00	20,03	39,67	11,69	23,47	14,56	20,95	25,33	**11,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	19,28	18,03	39,67	11,69	25,97	21,22	22,92	32,00	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	20,56	22,03	39,67	11,69	23,47	16,22	22,92	28,67	**11,69**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	18,00	18,03	39,67	11,69	23,47	21,22	22,92	28,67	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	24,05	23,80	37,38	12,44	22,99	11,69	23,58	27,99	**11,69**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	25,33	23,80	24,88	15,78	25,49	11,69	23,58	24,66	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	20,20	21,80	37,38	12,44	20,49	11,69	19,63	24,66	**11,69**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,13	28,37	30,67	11,69	30,68	26,57	28,81	29,31	**11,69**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,00	22,37	30,67	11,69	23,18	16,57	22,89	25,98	**11,69**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,59	16,37	30,67	11,69	18,18	18,23	16,97	19,31	**11,69**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,41	32,37	43,17	11,69	30,68	33,23	28,81	32,64	**11,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,85	26,37	30,67	11,69	28,18	28,23	24,86	32,64	**11,69**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,69	28,37	30,67	11,69	33,18	28,23	30,78	35,98	**11,69**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,95	32,37	43,17	11,69	45,68	36,57	34,73	49,31	**11,69**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,20	18,45	28,29	12,56	21,33	11,69	20,36	23,34	**11,69**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,41	26,69	48,00	11,69	31,80	22,33	33,45	38,67	**11,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,28	20,69	35,50	11,69	24,30	12,33	21,61	25,33	**11,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	20,56	18,69	35,50	11,69	26,80	19,00	23,58	32,00	**11,69**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,28	18,69	35,50	11,69	24,30	19,00	23,58	28,67	**11,69**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	23,50	27,39	31,33	11,69	28,07	14,66	28,24	28,60	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,85	22,69	35,50	11,69	24,30	14,00	23,58	28,67	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,00	20,69	35,50	11,69	21,80	14,00	19,63	25,33	**11,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,27	25,36	43,83	11,69	27,63	19,56	24,89	29,78	**11,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,56	23,36	43,83	11,69	30,13	26,22	26,87	36,44	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,99	25,36	43,83	11,69	25,13	21,22	22,92	29,78	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,84	27,36	43,83	11,69	27,63	21,22	26,87	33,11	**11,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,12	25,36	43,83	11,69	32,63	20,67	26,87	35,33	**11,69**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,40	31,36	56,33	11,69	35,13	29,56	36,74	43,11	**11,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,27	23,36	43,83	11,69	27,63	26,22	26,87	33,11	**11,69**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,40	23,36	43,83	11,69	35,13	27,33	28,84	42,00	**11,69**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,84	25,36	43,83	11,69	30,13	22,33	24,89	35,33	**11,69**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,68	27,36	43,83	11,69	32,63	22,33	28,84	38,67	**11,69**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,25	31,36	56,33	11,69	40,13	30,67	38,71	48,67	**11,69**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,12	23,36	43,83	11,69	32,63	27,33	28,84	38,67	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	32,34	28,52	37,92	11,69	37,17	26,87	30,11	41,60	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	23,79	25,85	29,58	11,69	27,17	20,21	26,16	28,27	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	20,37	21,85	29,58	11,69	22,17	13,54	22,22	26,04	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	24,65	28,52	37,92	11,69	27,17	24,65	26,16	30,49	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	25,50	25,85	29,58	11,69	28,83	21,32	27,48	32,71	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	16,10	17,85	29,58	11,69	18,83	14,65	18,27	21,60	**11,69**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	22,94	24,52	29,58	11,69	25,50	21,32	23,53	30,49	**11,69**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	11,68	39,15	79,00	25,82	56,45	36,30	48,99	70,33	**11,68**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	11,68	39,15	79,00	25,82	56,45	36,30	48,99	70,33	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	11,68	27,57	56,29	17,23	34,68	22,31	30,69	43,42	**11,68**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	11,68	39,15	79,00	25,82	56,45	36,30	48,99	70,33	**11,68**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	11,68	39,15	79,00	25,82	56,45	36,30	48,99	70,33	**11,68**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**11,68**
11,68	39,15	79,00	25,82	56,45	36,30	48,99	70,33
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**11,68**
11,68	39,15	79,00	25,82	56,45	36,30	48,99	70,33
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**11,68**
15,26	12,78	15,13	26,71	15,30	11,68	15,52	15,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**11,68**
20,66	19,09	23,63	30,49	20,50	11,68	21,33	20,97
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,68**
21,63	21,70	35,75	11,68	23,88	19,81	24,14	27,68
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**11,68**
25,00	25,55	34,58	16,37	27,89	11,68	25,88	26,87
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**11,68**
23,09	26,80	41,67	13,51	27,33	11,68	26,16	27,53
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**11,68**
23,72	25,55	47,08	13,03	25,39	11,68	25,88	30,20
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**11,68**
19,87	23,55	47,08	13,03	22,89	11,68	21,93	26,87
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**11,68**
20,24	21,75	35,38	11,68	22,37	15,69	23,40	24,42
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,68**
22,79	24,23	31,29	11,68	24,68	25,64	22,14	30,09
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,68**
32,20	28,23	39,63	11,68	36,35	31,20	28,72	41,20
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,68**
22,56	25,73	30,29	11,68	26,00	17,88	25,72	28,03
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,68**
20,23	21,57	31,29	11,68	21,35	17,87	20,82	25,64
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,68**
24,50	28,23	39,63	11,68	26,35	28,98	24,77	30,09
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,68**
18,52	18,90	22,96	11,68	19,68	14,53	18,19	21,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,36	25,57	31,29	11,68	28,02	25,64	26,09	32,31	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,65	25,57	31,29	11,68	26,35	24,53	24,77	27,87	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,96	17,57	31,29	11,68	18,02	18,98	16,88	21,20	**11,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,35	21,03	35,75	11,68	22,21	19,81	22,16	26,57	**11,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	21,47	21,27	38,38	11,68	26,13	20,28	24,88	30,78	**11,68**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,70	15,84	28,58	14,00	19,03	11,68	17,42	23,47	**11,68**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	15,70	15,84	28,58	14,00	19,03	11,68	17,42	23,47	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	22,37	24,23	39,63	11,68	24,68	23,98	24,77	32,31	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	19,80	21,57	39,63	11,68	23,02	18,42	24,77	25,64	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	21,51	22,90	35,46	11,68	22,18	21,20	21,48	28,98	**11,68**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	15,70	15,84	28,58	14,00	19,03	11,68	17,42	23,47	**11,68**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	15,70	15,84	28,58	14,00	19,03	11,68	17,42	23,47	**11,68**
3*Walnüsse + 2*Mandeln + 1*Tomaten	24,82	26,33	30,75	11,87	28,58	11,68	27,70	27,81	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	20,66	22,23	35,46	11,68	22,18	20,64	20,82	27,87	**11,68**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	17,13	21,19	20,21	13,43	18,20	11,68	18,13	19,62	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	18,95	20,23	35,46	11,68	20,52	15,64	21,48	22,31	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	17,67	19,57	35,46	11,68	19,68	15,64	20,16	21,20	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	20,23	22,23	35,46	11,68	21,35	21,20	20,16	27,87	**11,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Miso	27,64	23,50	37,42	11,68	26,53	17,99	27,89	33,67	**11,68**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Miso	24,22	18,17	29,08	11,68	21,53	15,77	21,31	27,00	**11,68**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Miso	25,93	20,83	29,08	11,68	21,53	12,44	21,31	27,00	**11,68**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	25,07	18,17	29,08	11,68	23,19	15,77	21,31	29,22	**11,68**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	23,36	19,50	29,08	11,68	19,86	12,44	18,68	24,78	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	20,66	21,57	35,46	11,68	22,18	22,87	21,48	28,98	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen	18,09	18,90	35,46	11,68	20,52	17,31	21,48	22,31	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,52	18,90	35,46	11,68	21,35	17,31	21,48	23,42	**11,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,78	21,70	35,75	11,68	23,04	19,26	23,48	25,46	**11,68**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,70	15,84	28,58	14,00	19,03	11,68	17,42	23,47	**11,68**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	15,70	15,84	28,58	14,00	19,03	11,68	17,42	23,47	**11,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Hafer	19,07	19,70	35,75	11,68	20,54	15,92	21,51	24,34	**11,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Quinoa	16,93	17,70	35,75	11,68	18,88	16,48	19,53	22,12	**11,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Dinkel ungekocht	18,21	18,37	31,58	11,68	19,71	14,26	20,19	22,12	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,09	21,57	35,46	11,68	23,02	22,87	21,48	30,09	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken	18,09	19,57	35,46	11,68	20,52	15,09	20,82	21,20	**11,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	21,28	24,40	30,29	11,68	25,17	15,11	25,72	24,70	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	30,91	26,90	39,63	11,68	35,52	28,42	28,72	37,87	**11,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	17,24	17,57	22,96	11,68	18,85	11,76	18,19	17,87	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	18,95	20,23	31,29	11,68	20,52	15,09	20,82	22,31	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	23,22	26,90	39,63	11,68	25,52	26,20	24,77	26,76	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	14,68	16,23	31,29	11,68	17,18	16,20	16,88	17,87	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	24,08	24,23	31,29	11,68	27,18	22,87	26,09	28,98	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	22,37	24,23	31,29	11,68	25,52	21,76	24,77	24,53	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	21,51	22,90	31,29	11,68	23,85	22,87	22,14	26,76	**11,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,05	23,03	39,92	11,68	28,04	22,59	25,45	32,12	**11,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,21	23,03	39,92	11,68	23,04	21,48	23,48	26,57	**11,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	16,36	17,65	28,08	12,13	20,57	11,68	19,19	22,18	**11,68**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	22,84	21,89	30,71	11,68	21,30	19,37	20,34	26,87	**11,68**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	20,28	19,22	30,71	11,68	19,63	13,82	20,34	20,20	**11,68**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	21,15	17,80	25,58	29,00	18,75	11,67	21,97	21,44	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	21,15	20,47	33,92	14,44	22,92	11,67	21,97	24,78	**11,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	21,00	22,09	41,00	20,50	22,07	11,67	22,64	29,02	**11,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	19,72	21,42	41,00	20,50	21,23	11,67	21,32	27,91	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,29	19,80	25,58	32,33	21,25	11,67	22,63	22,56	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,74	14,47	25,58	19,00	16,25	11,67	18,03	19,22	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,59	14,47	25,58	19,00	17,92	11,67	18,03	21,44	**11,67**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	21,43	22,09	36,83	21,61	22,90	11,67	22,64	27,91	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	22,01	20,47	25,58	13,44	21,25	11,67	20,66	20,33	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,01	19,80	25,58	21,22	19,58	11,67	20,66	21,44	**11,67**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	11,67	25,97	47,46	15,88	35,25	22,59	31,15	44,22	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,37	27,27	27,25	11,67	27,58	15,34	27,11	27,22	**11,67**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	18,21	19,07	40,42	11,67	21,50	16,00	23,95	25,67	**11,67**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Mandeln	27,12	22,53	23,54	11,67	24,74	14,51	22,86	26,86	**11,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	19,49	19,07	40,42	11,67	24,00	16,00	23,95	29,00	**11,67**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	23,33	27,07	52,92	11,67	29,00	19,33	33,82	35,67	**11,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,67	19,65	39,33	11,67	25,17	22,44	22,87	33,00	**11,67**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,38	19,65	39,33	11,67	22,67	22,44	22,87	29,67	**11,67**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,35	19,41	39,08	11,67	21,95	21,82	22,76	29,20	**11,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,63	19,41	39,08	11,67	24,45	21,82	22,76	32,53	**11,67**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,51	27,65	51,83	11,67	30,17	25,78	32,74	39,67	**11,67**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,95	23,65	39,33	11,67	22,67	17,44	22,87	29,67	**11,67**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,10	21,65	39,33	11,67	20,17	17,44	18,92	26,33	**11,67**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,07	21,41	39,08	11,67	19,45	16,82	18,82	25,87	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,67**
19,35	21,41	39,08	11,67	21,95	15,16	20,79	25,87	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,67**
24,48	27,41	51,58	11,67	29,45	25,16	32,63	39,20	
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,67**
21,91	23,41	39,08	11,67	21,95	16,82	22,76	29,20	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,67**
19,38	21,65	39,33	11,67	22,67	15,78	20,89	26,33	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,67**
21,53	22,05	33,92	11,67	25,42	20,97	24,95	26,47	
Cashewnuss + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**11,67**
21,75	21,71	40,83	11,67	24,90	21,14	23,97	29,31	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**11,67**
24,09	24,72	33,92	11,67	27,08	26,52	24,95	33,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht								**11,67**
21,53	22,05	33,92	11,67	25,42	20,97	24,95	26,47	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,67**
24,09	24,72	33,92	11,67	27,08	26,52	24,95	33,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**11,67**
24,09	24,72	33,92	11,67	27,08	26,52	24,95	33,13	
Sojabohnen + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht								**11,67**
21,75	21,71	40,83	11,67	24,90	21,14	23,97	29,31	
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**11,67**
21,53	22,05	33,92	11,67	25,42	20,97	24,95	26,47	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,67**
24,09	24,72	33,92	11,67	27,08	26,52	24,95	33,13	
Austernpilze + Hirse gekocht + Cashewnuss								**11,67**
18,56	16,99	37,67	11,67	17,85	13,12	19,82	21,11	
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Cashewnuss								**11,67**
21,75	21,71	40,83	11,67	24,90	21,14	23,97	29,31	
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**11,67**
21,27	22,76	32,83	11,67	22,63	21,84	21,92	29,87	
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Roggenmehl								**11,67**
18,71	20,09	32,83	11,67	20,97	16,29	21,92	23,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,53	22,05	33,92	11,67	25,42	20,97	24,95	26,47	**11,67**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	18,71	20,09	32,83	11,67	20,97	16,29	21,92	23,20	**11,67**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	21,27	22,76	32,83	11,67	22,63	21,84	21,92	29,87	**11,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	22,34	24,75	34,92	11,67	26,12	19,04	24,74	25,87	**11,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Bulgur, trocken	21,52	23,65	35,17	11,67	25,17	20,78	22,21	28,56	**11,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Bulgur, trocken	24,09	24,99	35,17	11,67	28,50	20,78	26,16	30,78	**11,67**
Champignons frisch + Quinoa + Amaranth, ungekocht	15,54	15,65	35,17	11,67	20,17	18,56	18,26	24,11	**11,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	23,20	27,41	43,25	11,67	26,12	23,49	24,74	28,09	**11,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	21,49	23,41	34,92	11,67	24,45	20,16	22,11	28,09	**11,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	24,05	24,75	34,92	11,67	27,78	20,16	26,05	30,31	**11,67**
Champignons frisch + Kakao + Dinkel ungekocht	20,67	22,32	35,17	11,67	25,17	16,33	26,16	28,56	**11,67**
Lauch gedünstet + Hafer + Amaranth, ungekocht	19,78	19,41	34,92	11,67	22,78	16,82	22,11	28,09	**11,67**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	30,89	27,41	43,25	11,67	36,12	25,71	28,68	39,20	**11,67**
Hafer + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	18,92	20,75	34,92	11,67	21,12	12,38	20,79	23,64	**11,67**
Buchweizen + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	17,25	16,99	26,83	11,67	20,17	14,11	19,58	21,89	**11,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bulgur, trocken	22,38	24,99	35,17	11,67	26,83	19,67	24,84	26,33	**11,67**
Kakao + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	20,67	22,32	35,17	11,67	25,17	16,33	26,16	28,56	**11,67**
Lauch gedünstet + Kakao + Dinkel ungekocht	20,63	22,08	34,92	11,67	24,45	15,71	26,05	28,09	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Champignons frisch + Bulgur, trocken	18,96	20,99	35,17	11,67	21,83	13,00	20,89	24,11	**11,67**
Quinoa + Champignons frisch + Bulgur, trocken	14,68	16,99	35,17	11,67	18,50	14,11	16,95	19,67	**11,67**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Bulgur, trocken	30,92	27,65	43,50	11,67	36,83	26,33	28,79	39,67	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	18,10	16,99	26,83	11,67	21,83	14,11	19,58	24,11	**11,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bulgur, trocken	23,23	27,65	43,50	11,67	26,83	24,11	24,84	28,56	**11,67**
Quinoa + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	14,65	16,75	34,92	11,67	17,78	13,49	16,84	19,20	**11,67**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Dinkel ungekocht	17,21	16,75	26,58	11,67	19,45	13,49	19,47	21,42	**11,67**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	17,21	16,75	26,58	11,67	19,45	13,49	19,47	21,42	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	18,07	16,75	26,58	11,67	21,12	13,49	19,47	23,64	**11,67**
Lauch gedünstet + Quinoa + Amaranth, ungekocht	15,50	15,41	34,92	11,67	19,45	17,93	18,16	23,64	**11,67**
Kakao + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	20,63	22,08	34,92	11,67	24,45	15,71	26,05	28,09	**11,67**
Champignons frisch + Buchweizen + Dinkel ungekocht	17,25	16,99	26,83	11,67	20,17	14,11	19,58	21,89	**11,67**
Champignons frisch + Hafer + Amaranth, ungekocht	19,81	19,65	35,17	11,67	23,50	17,44	22,21	28,56	**11,67**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	18,10	16,99	26,83	11,67	21,83	14,11	19,58	24,11	**11,67**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	31,74	26,08	43,25	11,67	37,78	30,16	30,00	43,64	**11,67**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	31,78	26,32	43,50	11,67	38,50	30,78	30,11	44,11	**11,67**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	18,07	16,75	26,58	11,67	21,12	13,49	19,47	23,64	**11,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	20,94	22,67	33,33	15,44	22,50	11,67	21,71	23,33	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**11,67**
19,66	22,67	45,83	12,11	20,00	11,67	21,71	26,67
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**11,67**
22,22	24,00	45,83	12,11	21,67	11,67	24,34	28,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**11,67**
24,36	24,00	25,00	17,67	25,83	11,67	24,34	23,33
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**11,67**
18,38	22,00	45,83	12,11	19,17	11,67	20,39	25,56
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**11,67**
15,81	20,67	45,83	12,11	17,50	11,67	17,76	23,33
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**11,67**
23,50	24,00	33,33	15,44	24,17	11,67	24,34	25,56
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**11,67**
23,08	24,00	37,50	14,33	23,33	11,67	24,34	26,67
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**11,67**
19,23	22,00	37,50	14,33	20,83	11,67	20,39	23,33
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**11,67**
17,95	18,67	37,50	11,89	18,33	11,67	20,39	22,22
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart							**11,67**
11,86	20,80	21,25	11,67	13,25	13,49	13,84	18,07
Austernpilze + Cashewnuss + Hirse gekocht							**11,67**
18,56	16,99	37,67	11,67	17,85	13,12	19,82	21,11
Pistazien roh + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**11,67**
18,71	20,09	32,83	11,67	20,97	16,29	21,92	23,20
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,67**
21,27	22,76	32,83	11,67	22,63	21,84	21,92	29,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**11,67**
21,27	22,76	32,83	11,67	22,63	21,84	21,92	29,87
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Kartoffeln gegart							**11,67**
11,86	20,80	21,25	11,67	13,25	13,49	13,84	18,07
Cashewnuss + Austernpilze + Hirse gekocht							**11,67**
18,56	16,99	37,67	11,67	17,85	13,12	19,82	21,11
Roggenmehl + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**11,67**
18,71	20,09	32,83	11,67	20,97	16,29	21,92	23,20
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Sojabohnen							**11,67**
21,75	21,71	40,83	11,67	24,90	21,14	23,97	29,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	21,75	21,71	40,83	11,67	24,90	21,14	23,97	29,31	**11,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	24,80	17,67	18,42	40,63	18,73	11,67	21,88	21,46	**11,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	24,36	26,00	37,50	16,67	27,50	11,67	25,66	26,67	**11,67**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	23,08	26,00	50,00	13,33	25,00	11,67	25,66	30,00	**11,67**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	19,23	24,00	50,00	13,33	22,50	11,67	21,71	26,67	**11,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	22,65	25,33	41,67	15,56	25,83	11,67	24,34	26,67	**11,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	21,79	25,33	50,00	13,33	24,17	11,67	24,34	28,89	**11,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	23,08	26,00	50,00	13,33	25,00	11,67	25,66	30,00	**11,67**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	16,67	18,00	37,50	11,89	17,50	11,67	19,08	21,11	**11,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	21,37	18,00	29,17	40,89	18,33	11,67	23,03	21,11	**11,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	20,51	24,67	50,00	13,33	23,33	11,67	23,03	27,78	**11,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	23,93	26,00	41,67	15,56	26,67	11,67	25,66	27,78	**11,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	19,23	24,00	50,00	13,33	22,50	11,67	21,71	26,67	**11,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	20,09	17,33	29,17	40,89	17,50	11,67	21,71	20,00	**11,67**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	27,83	27,08	30,58	11,67	32,90	27,59	30,12	36,02	**11,67**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,14	21,08	30,58	11,67	22,90	15,92	22,22	26,02	**11,67**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	38,09	31,08	43,08	11,67	45,40	35,92	34,07	49,36	**11,67**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	26,55	31,08	43,08	11,67	30,40	32,59	28,14	32,69	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	23,98	25,08	30,58	11,67	27,90	27,59	24,20	32,69	**11,67**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,73	15,08	30,58	11,67	17,90	17,59	16,30	19,36	**11,67**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	25,26	27,08	30,58	11,67	30,40	25,92	28,14	29,36	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	20,76	20,23	30,63	13,68	22,62	11,67	21,22	24,47	**11,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	19,66	18,67	29,17	14,22	21,67	11,67	21,05	22,22	**11,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	19,23	18,67	29,17	14,22	20,83	11,67	21,05	21,11	**11,67**
Quinoa + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	14,65	16,75	34,92	11,67	17,78	13,49	16,84	19,20	**11,67**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	30,89	27,41	43,25	11,67	36,12	25,71	28,68	39,20	**11,67**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Lauch gedünstet	34,31	31,41	51,58	11,67	41,12	32,38	36,58	48,09	**11,67**
Hafer + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	18,92	20,75	34,92	11,67	21,12	12,38	20,79	23,64	**11,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	23,20	27,41	43,25	11,67	26,12	23,49	24,74	28,09	**11,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	22,34	24,75	34,92	11,67	26,12	19,04	24,74	25,87	**11,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	21,49	23,41	34,92	11,67	24,45	20,16	22,11	28,09	**11,67**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet	15,83	17,15	27,25	11,87	19,93	11,67	18,54	22,07	**11,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lauch gedünstet	26,62	31,41	51,58	11,67	31,12	30,16	32,63	36,98	**11,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Lauch gedünstet	25,76	28,75	43,25	11,67	31,12	25,71	32,63	34,76	**11,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	21,49	24,75	34,92	11,67	24,45	20,16	23,42	25,87	**11,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Lauch gedünstet	24,91	27,41	43,25	11,67	29,45	26,82	30,00	36,98	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**11,67**
24,05	24,75	34,92	11,67	27,78	20,16	26,05	30,31
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
20,63	23,41	34,92	11,67	22,78	21,27	20,79	28,09
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
21,49	23,41	34,92	11,67	24,45	20,16	22,11	28,09
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
22,34	22,08	34,92	11,67	26,12	24,60	23,42	32,53
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
21,49	22,08	34,92	11,67	24,45	24,60	23,42	30,31
Lupinen + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl							**11,67**
11,86	20,80	21,25	11,67	13,25	13,49	13,84	18,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**11,67**
24,05	26,08	34,92	11,67	26,12	20,16	26,05	28,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**11,67**
24,91	28,75	43,25	11,67	26,12	24,60	26,05	30,31
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
24,91	27,41	43,25	11,67	29,45	26,82	30,00	36,98
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
18,07	16,75	26,58	11,67	21,12	13,49	19,47	23,64
Hafer + Kakao + Lauch gedünstet							**11,67**
22,34	24,75	43,25	11,67	26,12	19,04	28,68	32,53
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	24,45	21,27	23,42	30,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**11,67**
20,63	23,41	34,92	11,67	22,78	21,27	20,79	28,09
Quinoa + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**11,67**
16,36	18,08	34,92	11,67	17,78	14,60	18,16	21,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	24,45	21,27	23,42	30,31
Hafer + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	21,12	13,49	22,11	25,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
22,34	22,08	34,92	11,67	26,12	24,60	23,42	32,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	26,12	21,27	24,74	30,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,67**
18,92	19,41	34,92	11,67	21,12	16,82	22,11	25,87
Quinoa + Kakao + Lauch gedünstet							**11,67**
18,07	20,75	43,25	11,67	22,78	20,16	24,74	28,09
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,67**
30,89	26,08	43,25	11,67	36,12	30,16	30,00	41,42
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**11,67**
32,60	28,75	43,25	11,67	36,12	26,82	30,00	41,42
Hafer + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**11,67**
18,07	20,75	34,92	11,67	19,45	13,49	19,47	23,64
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Lauch gedünstet							**11,67**
15,83	17,15	27,25	11,87	19,93	11,67	18,54	22,07
Kartoffeln gegart + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**11,67**
11,86	20,80	21,25	11,67	13,25	13,49	13,84	18,07
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
17,21	16,75	26,58	11,67	19,45	13,49	19,47	21,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Lauch gedünstet							**11,67**
27,47	28,75	43,25	11,67	32,78	26,82	33,95	39,20
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
27,47	28,75	43,25	11,67	32,78	26,82	33,95	39,20
Dinkel ungekocht + Kakao + Lauch gedünstet							**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	24,45	15,71	26,05	28,09
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
24,05	23,41	34,92	11,67	27,78	24,60	27,37	32,53
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
25,76	26,08	34,92	11,67	27,78	21,27	27,37	32,53
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
18,07	16,75	26,58	11,67	21,12	13,49	19,47	23,64
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	26,12	21,27	24,74	30,31
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
15,50	15,41	34,92	11,67	19,45	17,93	18,16	23,64
Quinoa + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,67**
14,65	15,41	34,92	11,67	17,78	17,93	18,16	21,42
Kakao + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	24,45	15,71	26,05	28,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
19,78	19,41	34,92	11,67	22,78	16,82	22,11	28,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**11,67**
25,76	26,08	34,92	11,67	27,78	21,27	27,37	32,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,67**
24,05	23,41	34,92	11,67	27,78	24,60	27,37	32,53
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
31,74	26,08	43,25	11,67	37,78	30,16	30,00	43,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
23,20	23,41	34,92	11,67	27,78	23,49	26,05	30,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,67**
23,20	26,08	43,25	11,67	26,12	27,93	26,05	30,31
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
24,91	23,41	34,92	11,67	29,45	24,60	27,37	34,76
Quinoa + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**11,67**
13,79	16,75	34,92	11,67	16,12	14,60	15,53	19,20
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**11,67**
30,03	27,41	43,25	11,67	34,45	26,82	27,37	39,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
24,05	26,08	43,25	11,67	27,78	27,93	26,05	32,53
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,67**
24,05	24,75	34,92	11,67	27,78	20,16	26,05	30,31
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,67**
17,21	16,75	26,58	11,67	19,45	13,49	19,47	21,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,67**
24,91	23,41	34,92	11,67	29,45	24,60	27,37	34,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**11,67**
22,34	27,41	43,25	11,67	24,45	24,60	23,42	28,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,67**
21,49	22,08	34,92	11,67	24,45	24,60	23,42	30,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,67**
22,34	23,41	34,92	11,67	26,12	23,49	26,05	28,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Champignons frisch							**11,67**
24,09	26,32	35,17	11,67	26,83	20,78	26,16	28,56
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,67**
21,52	24,99	35,17	11,67	25,17	20,78	23,53	26,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Buchweizen + Champignons frisch							**11,67**
14,68	15,65	35,17	11,67	18,50	18,56	18,26	21,89
Hafer + Haselnüsse + Champignons frisch							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	21,83	14,11	22,21	26,33
Quinoa + Haselnüsse + Champignons frisch							**11,67**
16,39	18,32	35,17	11,67	18,50	15,22	18,26	21,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Champignons frisch							**11,67**
22,38	23,65	35,17	11,67	26,83	24,11	26,16	28,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
23,23	23,65	35,17	11,67	28,50	24,11	26,16	30,78
Kakao + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	25,17	16,33	26,16	28,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Champignons frisch							**11,67**
24,94	28,99	43,50	11,67	26,83	25,22	26,16	30,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Champignons frisch							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	25,17	21,89	23,53	30,78
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
18,10	16,99	26,83	11,67	21,83	14,11	19,58	24,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Champignons frisch							**11,67**
23,23	26,32	43,50	11,67	26,83	28,56	26,16	30,78
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Champignons frisch							**11,67**
30,92	26,32	43,50	11,67	36,83	30,78	30,11	41,89
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Champignons frisch							**11,67**
32,63	28,99	43,50	11,67	36,83	27,44	30,11	41,89
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,67**
20,67	23,65	35,17	11,67	23,50	21,89	20,89	28,56
Hafer + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
19,81	19,65	35,17	11,67	23,50	17,44	22,21	28,56
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,67**
22,38	23,65	35,17	11,67	26,83	24,11	26,16	28,56
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,67**
23,23	23,65	35,17	11,67	28,50	24,11	26,16	30,78
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
15,54	15,65	35,17	11,67	20,17	18,56	18,26	24,11
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
31,78	26,32	43,50	11,67	38,50	30,78	30,11	44,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,67**
25,79	28,99	43,50	11,67	31,83	26,33	32,74	35,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
22,38	22,32	35,17	11,67	26,83	25,22	23,53	33,00
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
17,25	16,99	26,83	11,67	20,17	14,11	19,58	21,89
Hafer + Buchweizen + Champignons frisch							**11,67**
18,96	19,65	35,17	11,67	21,83	17,44	22,21	26,33
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
18,10	16,99	26,83	11,67	21,83	14,11	19,58	24,11
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	25,17	21,89	23,53	30,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
24,09	26,32	43,50	11,67	28,50	28,56	26,16	33,00
Dinkel ungekocht + Kakao + Champignons frisch							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	25,17	16,33	26,16	28,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**11,67**
24,94	23,65	35,17	11,67	30,17	25,22	27,47	35,22
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,67**
24,09	26,32	35,17	11,67	26,83	20,78	26,16	28,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Champignons frisch							**11,67**
21,52	22,32	35,17	11,67	25,17	25,22	23,53	30,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Champignons frisch							**11,67**
24,09	23,65	35,17	11,67	28,50	25,22	27,47	33,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Champignons frisch							**11,67**
25,79	26,32	35,17	11,67	28,50	21,89	27,47	33,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Champignons frisch							**11,67**
26,65	31,65	51,83	11,67	31,83	30,78	32,74	37,44
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Champignons frisch							**11,67**
17,25	16,99	26,83	11,67	20,17	14,11	19,58	21,89
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,67**
30,92	26,32	43,50	11,67	36,83	30,78	30,11	41,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**11,67**
22,38	24,99	35,17	11,67	26,83	19,67	24,84	26,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Champignons frisch							**11,67**
22,38	27,65	43,50	11,67	25,17	25,22	23,53	28,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Champignons frisch							**11,67**
21,52	24,99	35,17	11,67	25,17	20,78	23,53	26,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Champignons frisch							**11,67**
20,67	23,65	35,17	11,67	23,50	21,89	20,89	28,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**11,67**
21,52	23,65	35,17	11,67	25,17	20,78	22,21	28,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**11,67**
24,09	24,99	35,17	11,67	28,50	20,78	26,16	30,78
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,67**
24,09	24,99	35,17	11,67	28,50	20,78	26,16	30,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Champignons frisch							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	26,83	21,89	24,84	30,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Champignons frisch							**11,67**
25,79	28,99	43,50	11,67	31,83	26,33	32,74	35,22
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,67**
30,07	27,65	43,50	11,67	35,17	27,44	27,47	39,67
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Champignons frisch							**11,67**
30,07	27,65	43,50	11,67	35,17	27,44	27,47	39,67
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,67**
34,34	31,65	51,83	11,67	41,83	33,00	36,68	48,56
Kakao + Hafer + Champignons frisch							**11,67**
22,38	24,99	43,50	11,67	26,83	19,67	28,79	33,00
Haselnüsse + Hafer + Champignons frisch							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	21,83	14,11	22,21	26,33
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,67**
31,78	26,32	43,50	11,67	38,50	30,78	30,11	44,11
Gerstenmehl + Hafer + Champignons frisch							**11,67**
18,10	20,99	35,17	11,67	20,17	14,11	19,58	24,11
Quinoa + Kakao + Champignons frisch							**11,67**
18,10	20,99	43,50	11,67	23,50	20,78	24,84	28,56
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,67**
30,92	27,65	43,50	11,67	36,83	26,33	28,79	39,67
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,67**
24,09	26,32	43,50	11,67	28,50	28,56	26,16	33,00
Bulgur, trocken + Quinoa + Champignons frisch							**11,67**
14,68	16,99	35,17	11,67	18,50	14,11	16,95	19,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Quinoa + Champignons frisch	16,39	18,32	35,17	11,67	18,50	15,22	18,26	21,89	**11,67**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	23,23	27,65	43,50	11,67	26,83	24,11	24,84	28,56	**11,67**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	32,63	28,99	43,50	11,67	36,83	27,44	30,11	41,89	**11,67**
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Champignons frisch	34,34	31,65	51,83	11,67	41,83	33,00	36,68	48,56	**11,67**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	22,38	24,99	35,17	11,67	26,83	19,67	24,84	26,33	**11,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Champignons frisch	23,23	27,65	43,50	11,67	26,83	24,11	24,84	28,56	**11,67**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	23,23	26,32	43,50	11,67	26,83	28,56	26,16	30,78	**11,67**
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	27,50	28,99	43,50	11,67	33,50	27,44	34,05	39,67	**11,67**
Gerstenmehl + Quinoa + Champignons frisch	13,83	16,99	35,17	11,67	16,83	15,22	15,63	19,67	**11,67**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	24,94	27,65	43,50	11,67	30,17	27,44	30,11	37,44	**11,67**
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	23,23	24,99	35,17	11,67	26,83	21,89	24,84	30,78	**11,67**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	21,52	22,32	35,17	11,67	25,17	25,22	23,53	30,78	**11,67**
Bulgur, trocken + Hafer + Champignons frisch	18,96	20,99	35,17	11,67	21,83	13,00	20,89	24,11	**11,67**
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	25,79	26,32	35,17	11,67	28,50	21,89	27,47	33,00	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Champignons frisch	15,54	15,65	35,17	11,67	20,17	18,56	18,26	24,11	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	22,38	22,32	35,17	11,67	26,83	25,22	23,53	33,00	**11,67**
Buchweizen + Quinoa + Champignons frisch	14,68	15,65	35,17	11,67	18,50	18,56	18,26	21,89	**11,67**
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	21,52	23,65	35,17	11,67	25,17	20,78	22,21	28,56	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Champignons frisch	19,81	19,65	35,17	11,67	23,50	17,44	22,21	28,56	**11,67**
Kakao + Quinoa + Champignons frisch	18,10	20,99	43,50	11,67	23,50	20,78	24,84	28,56	**11,67**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	24,94	28,99	43,50	11,67	26,83	25,22	26,16	30,78	**11,67**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Champignons frisch	30,92	27,65	43,50	11,67	36,83	26,33	28,79	39,67	**11,67**
Buchweizen + Hafer + Champignons frisch	18,96	19,65	35,17	11,67	21,83	17,44	22,21	26,33	**11,67**
Quinoa + Gerstenmehl + Champignons frisch	13,83	16,99	35,17	11,67	16,83	15,22	15,63	19,67	**11,67**
Hafer + Gerstenmehl + Champignons frisch	18,10	20,99	35,17	11,67	20,17	14,11	19,58	24,11	**11,67**
Quinoa + Bulgur, trocken + Champignons frisch	14,68	16,99	35,17	11,67	18,50	14,11	16,95	19,67	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	24,94	23,65	35,17	11,67	30,17	25,22	27,47	35,22	**11,67**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	22,38	27,65	43,50	11,67	25,17	25,22	23,53	28,56	**11,67**
Hafer + Bulgur, trocken + Champignons frisch	18,96	20,99	35,17	11,67	21,83	13,00	20,89	24,11	**11,67**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	26,65	31,65	51,83	11,67	31,83	30,78	32,74	37,44	**11,67**
Hafer + Kakao + Champignons frisch	22,38	24,99	43,50	11,67	26,83	19,67	28,79	33,00	**11,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Champignons frisch	24,94	27,65	43,50	11,67	30,17	27,44	30,11	37,44	**11,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Champignons frisch	27,50	28,99	43,50	11,67	33,50	27,44	34,05	39,67	**11,67**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	24,09	23,65	35,17	11,67	28,50	25,22	27,47	33,00	**11,67**
Champignons frisch + Hafer + Bulgur, trocken	18,96	20,99	35,17	11,67	21,83	13,00	20,89	24,11	**11,67**
Lauch gedünstet + Hafer + Bulgur, trocken	18,92	20,75	34,92	11,67	21,12	12,38	20,79	23,64	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	15,83	17,15	27,25	11,87	19,93	11,67	18,54	22,07	**11,67**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	30,92	27,65	43,50	11,67	36,83	26,33	28,79	39,67	**11,67**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	21,52	23,65	35,17	11,67	25,17	20,78	22,21	28,56	**11,67**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	21,49	23,41	34,92	11,67	24,45	20,16	22,11	28,09	**11,67**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	22,38	24,99	35,17	11,67	26,83	19,67	24,84	26,33	**11,67**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	22,34	24,75	34,92	11,67	26,12	19,04	24,74	25,87	**11,67**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	11,86	20,80	21,25	11,67	13,25	13,49	13,84	18,07	**11,67**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	23,23	27,65	43,50	11,67	26,83	24,11	24,84	28,56	**11,67**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	23,20	27,41	43,25	11,67	26,12	23,49	24,74	28,09	**11,67**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Lupinen	11,86	20,80	21,25	11,67	13,25	13,49	13,84	18,07	**11,67**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	24,05	24,75	34,92	11,67	27,78	20,16	26,05	30,31	**11,67**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	24,09	24,99	35,17	11,67	28,50	20,78	26,16	30,78	**11,67**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	30,89	27,41	43,25	11,67	36,12	25,71	28,68	39,20	**11,67**
Sonnenblumenkerne getrockne + Lauch gedünstet + Tomaten	15,83	17,15	27,25	11,87	19,93	11,67	18,54	22,07	**11,67**
Champignons frisch + Quinoa + Bulgur, trocken	14,68	16,99	35,17	11,67	18,50	14,11	16,95	19,67	**11,67**
Lauch gedünstet + Quinoa + Bulgur, trocken	14,65	16,75	34,92	11,67	17,78	13,49	16,84	19,20	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,09	26,60	27,25	11,67	25,92	15,34	25,13	26,11	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,51	27,27	27,25	11,67	26,75	14,78	26,45	25,00	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	23,20	26,08	43,25	11,67	26,12	27,93	26,05	30,31	**11,67**
Gerstenmehl + Quinoa + Lauch gedünstet	13,79	16,75	34,92	11,67	16,12	14,60	15,53	19,20	**11,67**
Buchweizen + Quinoa + Lauch gedünstet	14,65	15,41	34,92	11,67	17,78	17,93	18,16	21,42	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	24,05	26,08	43,25	11,67	27,78	27,93	26,05	32,53	**11,67**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	30,89	27,41	43,25	11,67	36,12	25,71	28,68	39,20	**11,67**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	26,62	31,41	51,58	11,67	31,12	30,16	32,63	36,98	**11,67**
Kakao + Quinoa + Lauch gedünstet	18,07	20,75	43,25	11,67	22,78	20,16	24,74	28,09	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Hafer + Lauch gedünstet	19,78	19,41	34,92	11,67	22,78	16,82	22,11	28,09	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Lauch gedünstet	15,50	15,41	34,92	11,67	19,45	17,93	18,16	23,64	**11,67**
Haselnüsse + Quinoa + Lauch gedünstet	16,36	18,08	34,92	11,67	17,78	14,60	18,16	21,42	**11,67**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	34,31	31,41	51,58	11,67	41,12	32,38	36,58	48,09	**11,67**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	22,34	27,41	43,25	11,67	24,45	24,60	23,42	28,09	**11,67**
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	32,60	28,75	43,25	11,67	36,12	26,82	30,00	41,42	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	31,74	26,08	43,25	11,67	37,78	30,16	30,00	43,64	**11,67**
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	30,03	27,41	43,25	11,67	34,45	26,82	27,37	39,20	**11,67**
Bulgur, trocken + Hafer + Lauch gedünstet	18,92	20,75	34,92	11,67	21,12	12,38	20,79	23,64	**11,67**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	30,89	26,08	43,25	11,67	36,12	30,16	30,00	41,42	**11,67**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	23,20	27,41	43,25	11,67	26,12	23,49	24,74	28,09	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Hafer + Lauch gedünstet	18,07	20,75	34,92	11,67	19,45	13,49	19,47	23,64	**11,67**
Bulgur, trocken + Quinoa + Lauch gedünstet	14,65	16,75	34,92	11,67	17,78	13,49	16,84	19,20	**11,67**
Buchweizen + Hafer + Lauch gedünstet	18,92	19,41	34,92	11,67	21,12	16,82	22,11	25,87	**11,67**
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	22,34	24,75	34,92	11,67	26,12	19,04	24,74	25,87	**11,67**
Kakao + Hafer + Lauch gedünstet	22,34	24,75	43,25	11,67	26,12	19,04	28,68	32,53	**11,67**
Haselnüsse + Hafer + Lauch gedünstet	20,63	22,08	34,92	11,67	21,12	13,49	22,11	25,87	**11,67**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	24,91	28,75	43,25	11,67	26,12	24,60	26,05	30,31	**11,67**
Hirse gekocht + Austernpilze + Cashewnuss	18,56	16,99	37,67	11,67	17,85	13,12	19,82	21,11	**11,67**
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	22,34	23,41	34,92	11,67	26,12	23,49	26,05	28,09	**11,67**
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	21,49	24,75	34,92	11,67	24,45	20,16	23,42	25,87	**11,67**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	21,75	21,71	40,83	11,67	24,90	21,14	23,97	29,31	**11,67**
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	25,76	28,75	43,25	11,67	31,12	25,71	32,63	34,76	**11,67**
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	24,05	26,08	34,92	11,67	26,12	20,16	26,05	28,09	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	23,20	23,41	34,92	11,67	27,78	23,49	26,05	30,31	**11,67**
Haselnüsse + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,79	26,32	35,17	11,67	28,50	21,89	27,47	33,00	**11,67**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,91	23,41	34,92	11,67	29,45	24,60	27,37	34,76	**11,67**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,94	23,65	35,17	11,67	30,17	25,22	27,47	35,22	**11,67**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,05	23,41	34,92	11,67	27,78	24,60	27,37	32,53	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	26,83	21,89	24,84	30,78
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
24,05	24,75	34,92	11,67	27,78	20,16	26,05	30,31
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
24,09	24,99	35,17	11,67	28,50	20,78	26,16	30,78
Lauch gedünstet + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
27,47	28,75	43,25	11,67	32,78	26,82	33,95	39,20
Champignons frisch + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
27,50	28,99	43,50	11,67	33,50	27,44	34,05	39,67
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	26,12	21,27	24,74	30,31
Champignons frisch + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	26,83	21,89	24,84	30,78
Buchweizen + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
24,09	23,65	35,17	11,67	28,50	25,22	27,47	33,00
Champignons frisch + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
25,79	26,32	35,17	11,67	28,50	21,89	27,47	33,00
Champignons frisch + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
24,09	23,65	35,17	11,67	28,50	25,22	27,47	33,00
Kakao + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
27,50	28,99	43,50	11,67	33,50	27,44	34,05	39,67
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
24,94	23,65	35,17	11,67	30,17	25,22	27,47	35,22
Kakao + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
27,47	28,75	43,25	11,67	32,78	26,82	33,95	39,20
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
24,09	24,99	35,17	11,67	28,50	20,78	26,16	30,78
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	26,12	21,27	24,74	30,31
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
25,76	26,08	34,92	11,67	27,78	21,27	27,37	32,53
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
25,76	26,08	34,92	11,67	27,78	21,27	27,37	32,53
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,67**
24,05	24,75	34,92	11,67	27,78	20,16	26,05	30,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,05	23,41	34,92	11,67	27,78	24,60	27,37	32,53	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,91	23,41	34,92	11,67	29,45	24,60	27,37	34,76	**11,67**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Hafer	16,24	19,33	41,67	12,00	17,50	11,67	18,42	22,22	**11,67**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Hafer	20,09	21,33	41,67	12,00	20,00	11,67	22,37	25,56	**11,67**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Hafer	21,37	21,33	29,17	15,33	22,50	11,67	22,37	22,22	**11,67**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	16,24	14,00	29,17	30,78	15,00	11,67	18,42	16,67	**11,67**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Quinoa	21,67	23,27	27,25	11,67	22,58	12,01	22,50	21,67	**11,67**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	26,69	29,13	32,42	11,67	31,93	20,42	28,41	31,43	**11,67**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,32	30,39	30,83	11,67	33,01	18,30	31,30	32,22	**11,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	21,53	22,05	33,92	11,67	25,42	20,97	24,95	26,47	**11,67**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	21,53	22,05	33,92	11,67	25,42	20,97	24,95	26,47	**11,67**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	18,71	20,09	32,83	11,67	20,97	16,29	21,92	23,20	**11,67**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Pistazien roh	18,71	20,09	32,83	11,67	20,97	16,29	21,92	23,20	**11,67**
Lauch gedünstet + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	15,83	17,15	27,25	11,87	19,93	11,67	18,54	22,07	**11,67**
Tomaten + Lauch gedünstet + Sonnenblumenkerne getrockne	15,83	17,15	27,25	11,87	19,93	11,67	18,54	22,07	**11,67**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	18,38	18,67	33,33	13,00	19,17	11,67	20,39	21,11	**11,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	24,36	26,00	37,50	16,67	27,50	11,67	25,66	26,67	**11,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	20,94	24,67	45,83	14,44	24,17	11,67	23,03	26,67	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht								**11,67**
21,79	18,00	25,00	42,00	19,17	11,67	23,03	20,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**11,67**
23,50	26,00	45,83	14,44	25,83	11,67	25,66	28,89	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**11,67**
19,38	18,32	39,33	11,67	24,33	19,67	22,87	29,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**11,67**
18,10	20,32	39,33	11,67	21,83	13,00	20,89	23,00	
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**11,67**
20,63	22,08	39,08	11,67	21,12	14,04	22,76	25,87	
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**11,67**
16,82	20,32	39,33	11,67	19,33	14,67	18,92	23,00	
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**11,67**
23,23	26,32	51,83	11,67	29,33	23,00	32,74	36,33	
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**11,67**
20,67	22,32	39,33	11,67	21,83	14,67	22,87	26,33	
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**11,67**
16,79	20,08	39,08	11,67	18,62	14,04	18,82	22,53	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**11,67**
23,20	26,08	51,58	11,67	28,62	22,38	32,63	35,87	
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**11,67**
18,07	18,08	39,08	11,67	21,12	19,04	22,76	25,87	
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**11,67**
18,10	18,32	39,33	11,67	21,83	19,67	22,87	26,33	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**11,67**
19,35	18,08	39,08	11,67	23,62	19,04	22,76	29,20	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**11,67**
18,07	20,08	39,08	11,67	21,12	12,38	20,79	22,53	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Kakao								**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	24,45	15,71	26,05	28,09	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Kakao								**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	25,17	16,33	26,16	28,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Kakao								**11,67**
27,50	28,99	43,50	11,67	33,50	27,44	34,05	39,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Kakao								**11,67**
24,94	27,65	43,50	11,67	30,17	27,44	30,11	37,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kakao							**11,67**
25,79	28,99	43,50	11,67	31,83	26,33	32,74	35,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kakao							**11,67**
26,65	31,65	51,83	11,67	31,83	30,78	32,74	37,44
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Kakao							**11,67**
34,34	31,65	51,83	11,67	41,83	33,00	36,68	48,56
Quinoa + Champignons frisch + Kakao							**11,67**
18,10	20,99	43,50	11,67	23,50	20,78	24,84	28,56
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Kakao							**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	24,45	15,71	26,05	28,09
Hafer + Champignons frisch + Kakao							**11,67**
22,38	24,99	43,50	11,67	26,83	19,67	28,79	33,00
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,67**
24,94	28,99	43,50	11,67	26,83	25,22	26,16	30,78
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,67**
24,09	26,32	35,17	11,67	26,83	20,78	26,16	28,56
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,67**
24,05	26,08	34,92	11,67	26,12	20,16	26,05	28,09
Champignons frisch + Quinoa + Haselnüsse							**11,67**
16,39	18,32	35,17	11,67	18,50	15,22	18,26	21,89
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,67**
32,63	28,99	43,50	11,67	36,83	27,44	30,11	41,89
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,67**
32,60	28,75	43,25	11,67	36,12	26,82	30,00	41,42
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	24,45	21,27	23,42	30,31
Lauch gedünstet + Quinoa + Haselnüsse							**11,67**
16,36	18,08	34,92	11,67	17,78	14,60	18,16	21,42
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,67**
25,79	26,32	35,17	11,67	28,50	21,89	27,47	33,00
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	25,17	21,89	23,53	30,78
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Kakao							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	25,17	16,33	26,16	28,56
Champignons frisch + Hafer + Haselnüsse							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	21,83	14,11	22,21	26,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Hafer + Haselnüsse							**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	21,12	13,49	22,11	25,87
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,67**
24,91	28,75	43,25	11,67	26,12	24,60	26,05	30,31
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,67**
25,76	26,08	34,92	11,67	27,78	21,27	27,37	32,53
Hafer + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,67**
18,07	20,75	34,92	11,67	19,45	13,49	19,47	23,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,67**
20,63	23,41	34,92	11,67	22,78	21,27	20,79	28,09
Champignons frisch + Quinoa + Gerstenmehl							**11,67**
13,83	16,99	35,17	11,67	16,83	15,22	15,63	19,67
Quinoa + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,67**
13,79	16,75	34,92	11,67	16,12	14,60	15,53	19,20
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,67**
30,03	27,41	43,25	11,67	34,45	26,82	27,37	39,20
Lauch gedünstet + Quinoa + Gerstenmehl							**11,67**
13,79	16,75	34,92	11,67	16,12	14,60	15,53	19,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,67**
22,34	27,41	43,25	11,67	24,45	24,60	23,42	28,09
Lauch gedünstet + Hafer + Gerstenmehl							**11,67**
18,07	20,75	34,92	11,67	19,45	13,49	19,47	23,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	26,12	21,27	24,74	30,31
Champignons frisch + Hafer + Gerstenmehl							**11,67**
18,10	20,99	35,17	11,67	20,17	14,11	19,58	24,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,67**
21,49	24,75	34,92	11,67	24,45	20,16	23,42	25,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,67**
24,94	28,99	43,50	11,67	26,83	25,22	26,16	30,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Gerstenmehl							**11,67**
20,67	23,65	35,17	11,67	23,50	21,89	20,89	28,56
Hafer + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	21,83	14,11	22,21	26,33
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,67**
20,67	23,65	35,17	11,67	23,50	21,89	20,89	28,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	26,83	21,89	24,84	30,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Gerstenmehl							**11,67**
22,38	27,65	43,50	11,67	25,17	25,22	23,53	28,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,67**
25,79	26,32	35,17	11,67	28,50	21,89	27,47	33,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,67**
25,76	26,08	34,92	11,67	27,78	21,27	27,37	32,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,67**
24,09	26,32	35,17	11,67	26,83	20,78	26,16	28,56
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,67**
20,63	23,41	34,92	11,67	22,78	21,27	20,79	28,09
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,67**
32,63	28,99	43,50	11,67	36,83	27,44	30,11	41,89
Quinoa + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,67**
16,39	18,32	35,17	11,67	18,50	15,22	18,26	21,89
Hafer + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	21,12	13,49	22,11	25,87
Quinoa + Champignons frisch + Gerstenmehl							**11,67**
13,83	16,99	35,17	11,67	16,83	15,22	15,63	19,67
Hafer + Champignons frisch + Gerstenmehl							**11,67**
18,10	20,99	35,17	11,67	20,17	14,11	19,58	24,11
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	26,12	21,27	24,74	30,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	25,17	21,89	23,53	30,78
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,67**
22,34	27,41	43,25	11,67	24,45	24,60	23,42	28,09
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,67**
21,49	24,75	34,92	11,67	24,45	20,16	23,42	25,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Gerstenmehl							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	26,83	21,89	24,84	30,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,67**
23,20	24,75	34,92	11,67	24,45	21,27	23,42	30,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,67**
24,05	26,08	34,92	11,67	26,12	20,16	26,05	28,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,67**
24,91	28,75	43,25	11,67	26,12	24,60	26,05	30,31
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,67**
32,60	28,75	43,25	11,67	36,12	26,82	30,00	41,42
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,67**
22,38	27,65	43,50	11,67	25,17	25,22	23,53	28,56
Quinoa + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,67**
16,36	18,08	34,92	11,67	17,78	14,60	18,16	21,42
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,67**
30,03	27,41	43,25	11,67	34,45	26,82	27,37	39,20
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,67**
21,52	24,99	35,17	11,67	25,17	20,78	23,53	26,33
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,67**
30,07	27,65	43,50	11,67	35,17	27,44	27,47	39,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Gerstenmehl							**11,67**
21,52	24,99	35,17	11,67	25,17	20,78	23,53	26,33
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Gerstenmehl							**11,67**
30,07	27,65	43,50	11,67	35,17	27,44	27,47	39,67
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
25,94	28,60	31,42	11,67	26,75	17,01	26,45	26,11
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
29,79	28,60	31,42	11,67	31,75	18,12	28,42	31,67
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,67**
19,79	20,19	35,25	11,67	21,32	15,78	22,78	26,42
Cashewnuss + Hirse gekocht + Austernpilze							**11,67**
18,56	16,99	37,67	11,67	17,85	13,12	19,82	21,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kakao							**11,67**
25,76	28,75	43,25	11,67	31,12	25,71	32,63	34,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kakao							**11,67**
24,91	27,41	43,25	11,67	29,45	26,82	30,00	36,98
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**11,67**
34,34	31,65	51,83	11,67	41,83	33,00	36,68	48,56
Champignons frisch + Quinoa + Kakao							**11,67**
18,10	20,99	43,50	11,67	23,50	20,78	24,84	28,56
Lauch gedünstet + Quinoa + Kakao							**11,67**
18,07	20,75	43,25	11,67	22,78	20,16	24,74	28,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Kakao	34,31	31,41	51,58	11,67	41,12	32,38	36,58	48,09	**11,67**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Austernpilze	18,56	16,99	37,67	11,67	17,85	13,12	19,82	21,11	**11,67**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao	24,91	27,41	43,25	11,67	29,45	26,82	30,00	36,98	**11,67**
Lauch gedünstet + Hafer + Kakao	22,34	24,75	43,25	11,67	26,12	19,04	28,68	32,53	**11,67**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao	25,76	28,75	43,25	11,67	31,12	25,71	32,63	34,76	**11,67**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao	24,94	27,65	43,50	11,67	30,17	27,44	30,11	37,44	**11,67**
Hafer + Lauch gedünstet + Kakao	22,34	24,75	43,25	11,67	26,12	19,04	28,68	32,53	**11,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kakao	27,47	28,75	43,25	11,67	32,78	26,82	33,95	39,20	**11,67**
Quinoa + Lauch gedünstet + Kakao	18,07	20,75	43,25	11,67	22,78	20,16	24,74	28,09	**11,67**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao	26,65	31,65	51,83	11,67	31,83	30,78	32,74	37,44	**11,67**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kakao	34,31	31,41	51,58	11,67	41,12	32,38	36,58	48,09	**11,67**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	27,50	28,99	43,50	11,67	33,50	27,44	34,05	39,67	**11,67**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao	26,62	31,41	51,58	11,67	31,12	30,16	32,63	36,98	**11,67**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao	25,79	28,99	43,50	11,67	31,83	26,33	32,74	35,22	**11,67**
Champignons frisch + Hafer + Kakao	22,38	24,99	43,50	11,67	26,83	19,67	28,79	33,00	**11,67**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao	27,47	28,75	43,25	11,67	32,78	26,82	33,95	39,20	**11,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kakao	26,62	31,41	51,58	11,67	31,12	30,16	32,63	36,98	**11,67**
Kakao + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	34,34	31,65	51,83	11,67	41,83	33,00	36,68	48,56	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,89	27,41	43,25	11,67	36,12	25,71	28,68	39,20
Champignons frisch + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
22,38	27,65	43,50	11,67	25,17	25,22	23,53	28,56
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
22,34	27,41	43,25	11,67	24,45	24,60	23,42	28,09
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,92	27,65	43,50	11,67	36,83	26,33	28,79	39,67
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
31,78	26,32	43,50	11,67	38,50	30,78	30,11	44,11
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
31,74	26,08	43,25	11,67	37,78	30,16	30,00	43,64
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
24,91	28,75	43,25	11,67	26,12	24,60	26,05	30,31
Champignons frisch + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
24,94	28,99	43,50	11,67	26,83	25,22	26,16	30,78
Haselnüsse + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
32,63	28,99	43,50	11,67	36,83	27,44	30,11	41,89
Buchweizen + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,89	26,08	43,25	11,67	36,12	30,16	30,00	41,42
Kakao + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
34,31	31,41	51,58	11,67	41,12	32,38	36,58	48,09
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
32,60	28,75	43,25	11,67	36,12	26,82	30,00	41,42
Gerstenmehl + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,07	27,65	43,50	11,67	35,17	27,44	27,47	39,67
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,89	27,41	43,25	11,67	36,12	25,71	28,68	39,20
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,92	27,65	43,50	11,67	36,83	26,33	28,79	39,67
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,03	27,41	43,25	11,67	34,45	26,82	27,37	39,20
Buchweizen + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,92	26,32	43,50	11,67	36,83	30,78	30,11	41,89
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
31,74	26,08	43,25	11,67	37,78	30,16	30,00	43,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,23	26,32	43,50	11,67	26,83	28,56	26,16	30,78	**11,67**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,03	27,41	43,25	11,67	34,45	26,82	27,37	39,20	**11,67**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,91	28,75	43,25	11,67	26,12	24,60	26,05	30,31	**11,67**
Champignons frisch + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	32,63	28,99	43,50	11,67	36,83	27,44	30,11	41,89	**11,67**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,07	27,65	43,50	11,67	35,17	27,44	27,47	39,67	**11,67**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh	32,60	28,75	43,25	11,67	36,12	26,82	30,00	41,42	**11,67**
Kakao + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,65	31,65	51,83	11,67	31,83	30,78	32,74	37,44	**11,67**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,05	26,08	43,25	11,67	27,78	27,93	26,05	32,53	**11,67**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,20	26,08	43,25	11,67	26,12	27,93	26,05	30,31	**11,67**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,09	26,32	43,50	11,67	28,50	28,56	26,16	33,00	**11,67**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,78	26,32	43,50	11,67	38,50	30,78	30,11	44,11	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,05	26,08	43,25	11,67	27,78	27,93	26,05	32,53	**11,67**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,23	27,65	43,50	11,67	26,83	24,11	24,84	28,56	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,09	26,32	43,50	11,67	28,50	28,56	26,16	33,00	**11,67**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,20	26,08	43,25	11,67	26,12	27,93	26,05	30,31	**11,67**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,20	27,41	43,25	11,67	26,12	23,49	24,74	28,09	**11,67**
Champignons frisch + Kakao + Lupinen, reife Samen roh	34,34	31,65	51,83	11,67	41,83	33,00	36,68	48,56	**11,67**
Haselnüsse + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,94	28,99	43,50	11,67	26,83	25,22	26,16	30,78	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
23,23	26,32	43,50	11,67	26,83	28,56	26,16	30,78
Champignons frisch + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
26,65	31,65	51,83	11,67	31,83	30,78	32,74	37,44
Lauch gedünstet + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,89	26,08	43,25	11,67	36,12	30,16	30,00	41,42
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
23,23	27,65	43,50	11,67	26,83	24,11	24,84	28,56
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
23,20	27,41	43,25	11,67	26,12	23,49	24,74	28,09
Champignons frisch + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
30,92	26,32	43,50	11,67	36,83	30,78	30,11	41,89
Kakao + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
26,62	31,41	51,58	11,67	31,12	30,16	32,63	36,98
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
22,34	27,41	43,25	11,67	24,45	24,60	23,42	28,09
Lauch gedünstet + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**11,67**
34,31	31,41	51,58	11,67	41,12	32,38	36,58	48,09
Gerstenmehl + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
22,38	27,65	43,50	11,67	25,17	25,22	23,53	28,56
Lauch gedünstet + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,67**
26,62	31,41	51,58	11,67	31,12	30,16	32,63	36,98
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,67**
22,38	24,99	35,17	11,67	26,83	19,67	24,84	26,33
Champignons frisch + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,67**
22,38	23,65	35,17	11,67	26,83	24,11	26,16	28,56
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,67**
23,23	23,65	35,17	11,67	28,50	24,11	26,16	30,78
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,67**
23,20	23,41	34,92	11,67	27,78	23,49	26,05	30,31
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,67**
22,34	24,75	34,92	11,67	26,12	19,04	24,74	25,87
Lauch gedünstet + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,67**
22,34	23,41	34,92	11,67	26,12	23,49	26,05	28,09
Champignons frisch + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,67**
25,79	28,99	43,50	11,67	31,83	26,33	32,74	35,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,23	23,65	35,17	11,67	28,50	24,11	26,16	30,78	**11,67**
Buchweizen + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,38	23,65	35,17	11,67	26,83	24,11	26,16	28,56	**11,67**
Kakao + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,79	28,99	43,50	11,67	31,83	26,33	32,74	35,22	**11,67**
Haselnüsse + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,09	26,32	35,17	11,67	26,83	20,78	26,16	28,56	**11,67**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,52	24,99	35,17	11,67	25,17	20,78	23,53	26,33	**11,67**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,38	24,99	35,17	11,67	26,83	19,67	24,84	26,33	**11,67**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,52	24,99	35,17	11,67	25,17	20,78	23,53	26,33	**11,67**
Lauch gedünstet + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,76	28,75	43,25	11,67	31,12	25,71	32,63	34,76	**11,67**
Champignons frisch + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,09	26,32	35,17	11,67	26,83	20,78	26,16	28,56	**11,67**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,05	26,08	34,92	11,67	26,12	20,16	26,05	28,09	**11,67**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,34	24,75	34,92	11,67	26,12	19,04	24,74	25,87	**11,67**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,05	26,08	34,92	11,67	26,12	20,16	26,05	28,09	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,20	23,41	34,92	11,67	27,78	23,49	26,05	30,31	**11,67**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,34	23,41	34,92	11,67	26,12	23,49	26,05	28,09	**11,67**
Kakao + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,76	28,75	43,25	11,67	31,12	25,71	32,63	34,76	**11,67**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,49	24,75	34,92	11,67	24,45	20,16	23,42	25,87	**11,67**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,49	24,75	34,92	11,67	24,45	20,16	23,42	25,87	**11,67**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	21,49	23,41	34,92	11,67	24,45	20,16	22,11	28,09	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,09	24,72	33,92	11,67	27,08	26,52	24,95	33,13	**11,67**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	21,49	22,08	34,92	11,67	24,45	24,60	23,42	30,31	**11,67**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	21,49	22,08	34,92	11,67	24,45	24,60	23,42	30,31	**11,67**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	22,34	22,08	34,92	11,67	26,12	24,60	23,42	32,53	**11,67**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	23,20	24,75	34,92	11,67	24,45	21,27	23,42	30,31	**11,67**
Champignons frisch + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	21,52	22,32	35,17	11,67	25,17	25,22	23,53	30,78	**11,67**
Champignons frisch + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	23,23	24,99	35,17	11,67	25,17	21,89	23,53	30,78	**11,67**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	23,20	24,75	34,92	11,67	24,45	21,27	23,42	30,31	**11,67**
Kakao + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	24,91	27,41	43,25	11,67	29,45	26,82	30,00	36,98	**11,67**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,27	22,76	32,83	11,67	22,63	21,84	21,92	29,87	**11,67**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,09	24,72	33,92	11,67	27,08	26,52	24,95	33,13	**11,67**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	21,52	23,65	35,17	11,67	25,17	20,78	22,21	28,56	**11,67**
Buchweizen + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	21,52	22,32	35,17	11,67	25,17	25,22	23,53	30,78	**11,67**
Champignons frisch + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	24,94	27,65	43,50	11,67	30,17	27,44	30,11	37,44	**11,67**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	22,34	22,08	34,92	11,67	26,12	24,60	23,42	32,53	**11,67**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	20,63	23,41	34,92	11,67	22,78	21,27	20,79	28,09	**11,67**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	21,52	23,65	35,17	11,67	25,17	20,78	22,21	28,56	**11,67**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	22,38	22,32	35,17	11,67	26,83	25,22	23,53	33,00	**11,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,67**
21,27	22,76	32,83	11,67	22,63	21,84	21,92	29,87
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,67**
22,38	22,32	35,17	11,67	26,83	25,22	23,53	33,00
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,67**
20,63	23,41	34,92	11,67	22,78	21,27	20,79	28,09
Kakao + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,67**
24,94	27,65	43,50	11,67	30,17	27,44	30,11	37,44
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,67**
21,49	23,41	34,92	11,67	24,45	20,16	22,11	28,09
Gerstenmehl + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,67**
20,67	23,65	35,17	11,67	23,50	21,89	20,89	28,56
Champignons frisch + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,67**
20,67	23,65	35,17	11,67	23,50	21,89	20,89	28,56
Lauch gedünstet + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,67**
24,91	27,41	43,25	11,67	29,45	26,82	30,00	36,98
Haselnüsse + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,67**
23,23	24,99	35,17	11,67	25,17	21,89	23,53	30,78
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,67**
23,23	26,32	43,50	11,67	26,83	28,56	26,16	30,78
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,67**
23,20	26,08	43,25	11,67	26,12	27,93	26,05	30,31
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**11,67**
18,10	16,99	26,83	11,67	21,83	14,11	19,58	24,11
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**11,67**
18,07	16,75	26,58	11,67	21,12	13,49	19,47	23,64
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**11,67**
24,05	23,41	34,92	11,67	27,78	24,60	27,37	32,53
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Buchweizen							**11,67**
17,25	16,99	26,83	11,67	20,17	14,11	19,58	21,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Buchweizen							**11,67**
24,09	23,65	35,17	11,67	28,50	25,22	27,47	33,00
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,67**
24,91	23,41	34,92	11,67	29,45	24,60	27,37	34,76
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,67**
21,49	22,08	34,92	11,67	24,45	24,60	23,42	30,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,67**
23,23	23,65	35,17	11,67	28,50	24,11	26,16	30,78	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,67**
21,52	22,32	35,17	11,67	25,17	25,22	23,53	30,78	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**11,67**
24,09	23,65	35,17	11,67	28,50	25,22	27,47	33,00	
Champignons frisch + Quinoa + Buchweizen							**11,67**
14,68	15,65	35,17	11,67	18,50	18,56	18,26	21,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**11,67**
23,23	23,65	35,17	11,67	28,50	24,11	26,16	30,78	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,67**
22,38	22,32	35,17	11,67	26,83	25,22	23,53	33,00	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,67**
24,94	23,65	35,17	11,67	30,17	25,22	27,47	35,22	
Champignons frisch + Hafer + Buchweizen							**11,67**
18,96	19,65	35,17	11,67	21,83	17,44	22,21	26,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,67**
24,91	23,41	34,92	11,67	29,45	24,60	27,37	34,76	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,67**
22,34	22,08	34,92	11,67	26,12	24,60	23,42	32,53	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,67**
23,20	23,41	34,92	11,67	27,78	23,49	26,05	30,31	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,67**
24,05	26,08	43,25	11,67	27,78	27,93	26,05	32,53	
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,67**
31,74	26,08	43,25	11,67	37,78	30,16	30,00	43,64	
Quinoa + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,67**
15,50	15,41	34,92	11,67	19,45	17,93	18,16	23,64	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,67**
18,07	16,75	26,58	11,67	21,12	13,49	19,47	23,64	
Hafer + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,67**
19,78	19,41	34,92	11,67	22,78	16,82	22,11	28,09	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,67**
17,21	16,75	26,58	11,67	19,45	13,49	19,47	21,42	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**11,67**
17,25	16,99	26,83	11,67	20,17	14,11	19,58	21,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**11,67**
24,94	23,65	35,17	11,67	30,17	25,22	27,47	35,22	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen								**11,67**
22,38	23,65	35,17	11,67	26,83	24,11	26,16	28,56	
Lauch gedünstet + Quinoa + Buchweizen								**11,67**
14,65	15,41	34,92	11,67	17,78	17,93	18,16	21,42	
Lauch gedünstet + Hafer + Buchweizen								**11,67**
18,92	19,41	34,92	11,67	21,12	16,82	22,11	25,87	
Hafer + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**11,67**
19,81	19,65	35,17	11,67	23,50	17,44	22,21	28,56	
Quinoa + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**11,67**
15,54	15,65	35,17	11,67	20,17	18,56	18,26	24,11	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**11,67**
31,78	26,32	43,50	11,67	38,50	30,78	30,11	44,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**11,67**
24,09	26,32	43,50	11,67	28,50	28,56	26,16	33,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**11,67**
22,38	22,32	35,17	11,67	26,83	25,22	23,53	33,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Buchweizen								**11,67**
21,52	22,32	35,17	11,67	25,17	25,22	23,53	30,78	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**11,67**
24,09	26,32	43,50	11,67	28,50	28,56	26,16	33,00	
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**11,67**
24,05	26,08	43,25	11,67	27,78	27,93	26,05	32,53	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Buchweizen								**11,67**
17,21	16,75	26,58	11,67	19,45	13,49	19,47	21,42	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**11,67**
18,10	16,99	26,83	11,67	21,83	14,11	19,58	24,11	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen								**11,67**
22,34	23,41	34,92	11,67	26,12	23,49	26,05	28,09	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht								**11,67**
23,20	23,41	34,92	11,67	27,78	23,49	26,05	30,31	
Quinoa + Champignons frisch + Buchweizen								**11,67**
14,68	15,65	35,17	11,67	18,50	18,56	18,26	21,89	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen								**11,67**
30,92	26,32	43,50	11,67	36,83	30,78	30,11	41,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,67**
18,92	19,41	34,92	11,67	21,12	16,82	22,11	25,87
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Buchweizen							**11,67**
30,92	26,32	43,50	11,67	36,83	30,78	30,11	41,89
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,67**
22,34	22,08	34,92	11,67	26,12	24,60	23,42	32,53
Hafer + Champignons frisch + Buchweizen							**11,67**
18,96	19,65	35,17	11,67	21,83	17,44	22,21	26,33
Quinoa + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,67**
14,65	15,41	34,92	11,67	17,78	17,93	18,16	21,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Buchweizen							**11,67**
22,38	23,65	35,17	11,67	26,83	24,11	26,16	28,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Buchweizen							**11,67**
23,23	26,32	43,50	11,67	26,83	28,56	26,16	30,78
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,67**
30,89	26,08	43,25	11,67	36,12	30,16	30,00	41,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,67**
23,20	26,08	43,25	11,67	26,12	27,93	26,05	30,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,67**
21,49	22,08	34,92	11,67	24,45	24,60	23,42	30,31
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,67**
30,89	26,08	43,25	11,67	36,12	30,16	30,00	41,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,67**
24,05	23,41	34,92	11,67	27,78	24,60	27,37	32,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,67**
22,34	23,41	34,92	11,67	26,12	23,49	26,05	28,09
Champignons frisch + Buchweizen + Hafer							**11,67**
18,96	19,65	35,17	11,67	21,83	17,44	22,21	26,33
Lauch gedünstet + Buchweizen + Hafer							**11,67**
18,92	19,41	34,92	11,67	21,12	16,82	22,11	25,87
Buchweizen + Champignons frisch + Hafer							**11,67**
18,96	19,65	35,17	11,67	21,83	17,44	22,21	26,33
Buchweizen + Lauch gedünstet + Hafer							**11,67**
18,92	19,41	34,92	11,67	21,12	16,82	22,11	25,87
Kakao + Champignons frisch + Hafer							**11,67**
22,38	24,99	43,50	11,67	26,83	19,67	28,79	33,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Hafer							**11,67**
19,81	19,65	35,17	11,67	23,50	17,44	22,21	28,56
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Hafer							**11,67**
19,81	19,65	35,17	11,67	23,50	17,44	22,21	28,56
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Quinoa							**11,67**
13,79	16,75	34,92	11,67	16,12	14,60	15,53	19,20
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Hafer							**11,67**
18,96	20,99	35,17	11,67	21,83	13,00	20,89	24,11
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Hafer							**11,67**
19,78	19,41	34,92	11,67	22,78	16,82	22,11	28,09
Champignons frisch + Gerstenmehl + Quinoa							**11,67**
13,83	16,99	35,17	11,67	16,83	15,22	15,63	19,67
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Hafer							**11,67**
18,92	20,75	34,92	11,67	21,12	12,38	20,79	23,64
Gerstenmehl + Champignons frisch + Hafer							**11,67**
18,10	20,99	35,17	11,67	20,17	14,11	19,58	24,11
Lauch gedünstet + Buchweizen + Quinoa							**11,67**
14,65	15,41	34,92	11,67	17,78	17,93	18,16	21,42
Champignons frisch + Buchweizen + Quinoa							**11,67**
14,68	15,65	35,17	11,67	18,50	18,56	18,26	21,89
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Quinoa							**11,67**
16,36	18,08	34,92	11,67	17,78	14,60	18,16	21,42
Kakao + Lauch gedünstet + Hafer							**11,67**
22,34	24,75	43,25	11,67	26,12	19,04	28,68	32,53
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Hafer							**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	21,12	13,49	22,11	25,87
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Hafer							**11,67**
18,07	20,75	34,92	11,67	19,45	13,49	19,47	23,64
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Hafer							**11,67**
18,92	20,75	34,92	11,67	21,12	12,38	20,79	23,64
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Hafer							**11,67**
18,96	20,99	35,17	11,67	21,83	13,00	20,89	24,11
Lauch gedünstet + Kakao + Quinoa							**11,67**
18,07	20,75	43,25	11,67	22,78	20,16	24,74	28,09
Champignons frisch + Kakao + Quinoa							**11,67**
18,10	20,99	43,50	11,67	23,50	20,78	24,84	28,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Champignons frisch + Hafer							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	21,83	14,11	22,21	26,33
Champignons frisch + Haselnüsse + Quinoa							**11,67**
16,39	18,32	35,17	11,67	18,50	15,22	18,26	21,89
Lauch gedünstet + Kakao + Hafer							**11,67**
22,34	24,75	43,25	11,67	26,12	19,04	28,68	32,53
Champignons frisch + Kakao + Hafer							**11,67**
22,38	24,99	43,50	11,67	26,83	19,67	28,79	33,00
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Hafer							**11,67**
19,78	19,41	34,92	11,67	22,78	16,82	22,11	28,09
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**11,67**
15,50	15,41	34,92	11,67	19,45	17,93	18,16	23,64
Buchweizen + Champignons frisch + Quinoa							**11,67**
14,68	15,65	35,17	11,67	18,50	18,56	18,26	21,89
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Quinoa							**11,67**
14,68	16,99	35,17	11,67	18,50	14,11	16,95	19,67
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Hafer							**11,67**
18,07	20,75	34,92	11,67	19,45	13,49	19,47	23,64
Kakao + Champignons frisch + Quinoa							**11,67**
18,10	20,99	43,50	11,67	23,50	20,78	24,84	28,56
Champignons frisch + Gerstenmehl + Hafer							**11,67**
18,10	20,99	35,17	11,67	20,17	14,11	19,58	24,11
Haselnüsse + Champignons frisch + Quinoa							**11,67**
16,39	18,32	35,17	11,67	18,50	15,22	18,26	21,89
Gerstenmehl + Champignons frisch + Quinoa							**11,67**
13,83	16,99	35,17	11,67	16,83	15,22	15,63	19,67
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Quinoa							**11,67**
13,79	16,75	34,92	11,67	16,12	14,60	15,53	19,20
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Quinoa							**11,67**
14,68	16,99	35,17	11,67	18,50	14,11	16,95	19,67
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Quinoa							**11,67**
15,50	15,41	34,92	11,67	19,45	17,93	18,16	23,64
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Quinoa							**11,67**
16,36	18,08	34,92	11,67	17,78	14,60	18,16	21,42
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Quinoa							**11,67**
15,54	15,65	35,17	11,67	20,17	18,56	18,26	24,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Haselnüsse + Hafer							**11,67**
20,67	22,32	35,17	11,67	21,83	14,11	22,21	26,33
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Quinoa							**11,67**
14,65	16,75	34,92	11,67	17,78	13,49	16,84	19,20
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Hafer							**11,67**
20,63	22,08	34,92	11,67	21,12	13,49	22,11	25,87
Buchweizen + Lauch gedünstet + Quinoa							**11,67**
14,65	15,41	34,92	11,67	17,78	17,93	18,16	21,42
Kakao + Lauch gedünstet + Quinoa							**11,67**
18,07	20,75	43,25	11,67	22,78	20,16	24,74	28,09
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**11,67**
15,54	15,65	35,17	11,67	20,17	18,56	18,26	24,11
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Quinoa							**11,67**
14,65	16,75	34,92	11,67	17,78	13,49	16,84	19,20
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso							**11,66**
18,91	18,37	18,96	12,26	21,22	11,66	18,95	19,77
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**11,66**
22,69	23,76	34,21	13,57	23,03	11,66	23,59	26,36
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**11,66**
23,97	23,76	21,71	16,90	25,53	11,66	23,59	23,02
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**11,66**
18,84	21,76	34,21	13,57	20,53	11,66	19,64	23,02
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**11,66**
23,12	23,76	30,04	14,68	23,87	11,66	23,59	25,24
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**11,66**
20,55	22,43	30,04	14,68	22,20	11,66	20,96	23,02
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**11,66**
22,33	21,19	30,17	11,66	21,33	21,24	20,32	28,26
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**11,66**
22,38	21,55	30,54	11,66	22,41	22,18	20,47	28,96
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**11,66**
22,29	21,83	23,38	11,66	25,57	17,36	21,75	24,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse							**11,66**
20,59	17,52	22,58	39,36	17,73	11,66	21,53	20,49
Mais-Mehl + Hafer + Hirse gekocht							**11,66**
24,21	20,00	25,42	12,09	20,15	11,66	20,11	23,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**11,66**
24,21	20,00	25,42	12,09	20,15	11,66	20,11	23,58
Hafer + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**11,66**
24,21	20,00	25,42	12,09	20,15	11,66	20,11	23,58
Hirse gekocht + Hafer + Mais-Mehl							**11,66**
24,21	20,00	25,42	12,09	20,15	11,66	20,11	23,58
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**11,66**
28,37	26,73	28,50	11,66	30,24	24,28	28,22	32,77
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**11,66**
25,81	27,69	31,75	11,66	29,25	30,33	25,86	34,52
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**11,66**
27,09	29,69	31,75	11,66	31,75	28,67	29,80	31,19
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**11,66**
15,56	17,69	31,75	11,66	19,25	20,33	17,96	21,19
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**11,66**
39,91	33,69	44,25	11,66	46,75	38,67	35,72	51,19
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**11,66**
28,38	33,69	44,25	11,66	31,75	35,33	29,80	34,52
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**11,66**
21,97	23,69	31,75	11,66	24,25	18,67	23,88	27,86
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**11,66**
25,80	26,73	28,50	11,66	27,74	22,61	26,24	26,10
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**11,66**
27,09	30,73	41,00	11,66	27,74	29,28	26,24	29,43
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**11,66**
38,62	30,73	41,00	11,66	42,74	32,61	32,16	46,10
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**11,66**
14,26	14,73	28,50	11,66	15,24	14,28	14,40	16,10
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**11,66**
20,68	20,73	28,50	11,66	20,24	12,61	20,32	22,77
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**11,66**
29,66	29,69	31,75	11,66	34,25	30,33	31,78	37,86
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**11,66**
19,40	19,69	19,25	11,66	21,75	13,67	19,93	21,19
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**11,66**
24,52	24,73	28,50	11,66	25,24	24,28	22,30	29,43

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**11,66**
22,26	25,82	27,63	11,66	26,62	22,73	22,97	29,03
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl							**11,66**
19,31	16,85	22,58	39,36	16,90	11,66	20,21	19,38
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**11,66**
19,72	20,50	31,71	11,66	23,90	21,80	20,43	24,91
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**11,66**
29,12	28,50	31,71	11,66	33,90	28,47	29,64	36,02
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**11,66**
28,27	31,17	40,04	11,66	32,23	31,80	28,33	33,80
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**11,66**
35,96	31,17	40,04	11,66	42,23	34,02	32,28	44,91
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**11,66**
27,41	28,50	31,71	11,66	32,23	27,36	28,33	31,58
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**11,66**
20,63	21,13	35,38	11,66	25,73	20,44	24,09	27,69
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**11,66**
23,19	23,80	35,38	11,66	27,40	25,99	24,09	34,36
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**11,66**
26,56	27,17	31,71	11,66	30,57	28,47	25,70	33,80
3*Miso + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**11,66**
24,00	24,50	31,71	11,66	27,23	20,69	24,38	29,36
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**11,66**
18,45	18,19	22,58	12,69	20,23	11,66	19,55	20,49
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**11,66**
20,59	20,85	22,58	13,80	21,90	11,66	20,87	21,60
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**11,66**
19,76	18,52	30,17	11,66	19,67	15,69	20,32	21,59
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**11,66**
19,82	18,88	30,54	11,66	20,74	16,62	20,47	22,29
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,66**
28,36	33,57	44,13	11,66	31,39	35,02	29,75	34,29
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,66**
21,95	23,57	31,63	11,66	23,89	18,36	23,83	27,62
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,66**
15,54	17,57	31,63	11,66	18,89	20,02	17,91	20,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	39,90	33,57	44,13	11,66	46,39	38,36	35,67	50,96	**11,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	19,38	19,57	19,13	11,66	21,39	13,36	19,88	20,96	**11,66**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	25,79	27,57	31,63	11,66	28,89	30,02	25,80	34,29	**11,66**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	27,08	29,57	31,63	11,66	31,39	28,36	29,75	30,96	**11,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	19,85	16,59	18,71	39,01	17,56	11,66	20,96	20,04	**11,66**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	29,64	29,57	31,63	11,66	33,89	30,02	31,72	37,62	**11,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	21,02	17,52	18,42	40,47	18,57	11,66	21,53	19,38	**11,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	18,88	18,19	22,58	12,69	21,07	11,66	19,55	21,60	**11,66**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,14	20,61	39,21	11,66	24,66	18,38	22,10	28,16	**11,66**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Hafer	24,21	20,00	25,42	12,09	20,15	11,66	20,11	23,58	**11,66**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Hafer	24,21	20,00	25,42	12,09	20,15	11,66	20,11	23,58	**11,66**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	11,65	39,28	81,79	26,14	55,77	35,54	49,07	70,18	**11,65**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	23,54	22,41	38,29	18,11	26,01	11,65	24,99	30,17	**11,65**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Miso	21,87	22,41	39,88	11,94	25,83	11,65	23,44	26,81	**11,65**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	15,07	13,28	19,29	28,48	14,10	11,65	16,17	15,73	**11,65**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	11,65	39,69	79,83	25,92	56,53	36,25	49,22	70,26	**11,65**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	21,81	22,37	33,17	11,64	23,98	22,29	21,70	29,70	**11,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	21,76	22,01	32,79	11,64	22,90	21,36	21,54	29,00	**11,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	19,25	19,70	33,17	11,64	22,31	16,73	21,70	23,03	**11,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	19,20	19,34	32,79	11,64	21,23	15,80	21,54	22,33	**11,64**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	27,66	32,12	30,67	11,64	33,33	19,74	32,55	32,46	**11,64**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	23,26	25,07	36,67	11,64	26,67	24,33	26,87	29,38	**11,64**
Spitzkohl + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	12,06	20,65	21,17	11,64	13,07	13,50	13,70	18,00	**11,64**
Lupinen + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	12,06	20,65	21,17	11,64	13,07	13,50	13,70	18,00	**11,64**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Linsen reif gekocht	23,26	25,07	36,67	11,64	26,67	24,33	26,87	29,38	**11,64**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	25,83	27,73	36,67	11,64	28,33	29,89	26,87	36,04	**11,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	25,83	27,73	36,67	11,64	28,33	29,89	26,87	36,04	**11,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Spitzkohl	12,06	20,65	21,17	11,64	13,07	13,50	13,70	18,00	**11,64**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	23,26	25,07	36,67	11,64	26,67	24,33	26,87	29,38	**11,64**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	12,06	20,65	21,17	11,64	13,07	13,50	13,70	18,00	**11,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	20,34	19,83	39,83	11,64	24,72	19,49	23,87	28,89	**11,64**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,49	19,68	32,54	11,64	21,50	16,78	20,93	22,10	**11,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	20,34	21,10	37,63	20,38	21,87	11,64	21,77	27,80	**11,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,44	19,32	32,17	11,64	20,43	15,85	20,78	21,40	**11,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	11,97	20,59	21,04	11,64	13,37	13,74	13,51	17,74	**11,64**
3*Bulgur, trocken + 2*Mandeln + 1*Tomaten	22,90	27,67	39,50	12,77	27,41	11,64	27,03	27,21	**11,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**11,64**
19,38	21,90	35,08	11,64	22,13	12,92	20,06	24,21
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**11,64**
20,23	21,90	35,08	11,64	23,80	11,81	21,38	24,21
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**11,64**
22,51	21,96	36,96	11,64	26,23	11,66	23,66	27,01
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**11,64**
21,09	20,57	35,08	11,64	25,47	16,26	22,69	28,66
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**11,64**
21,66	21,96	36,96	11,64	24,56	12,77	22,35	27,01
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Miso							**11,64**
22,51	20,63	36,96	11,64	26,23	16,11	24,98	29,23
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Miso							**11,64**
23,65	25,90	43,42	11,64	28,80	18,48	29,27	33,10
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**11,64**
21,94	23,23	35,08	11,64	23,80	12,92	22,69	26,43
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**11,64**
23,37	20,63	36,96	11,64	27,89	16,11	24,98	31,46
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**11,64**
24,22	23,29	36,96	11,64	26,23	12,77	24,98	29,23
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Miso							**11,64**
25,93	25,96	45,29	11,64	31,23	18,33	31,56	35,90
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Miso							**11,64**
20,23	20,57	35,08	11,64	23,80	16,26	22,69	26,43
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**11,64**
25,83	27,73	36,67	11,64	28,33	29,89	26,87	36,04
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen							**11,64**
12,06	20,65	21,17	11,64	13,07	13,50	13,70	18,00
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Lupinen							**11,64**
12,06	20,65	21,17	11,64	13,07	13,50	13,70	18,00
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**11,64**
16,63	17,47	32,04	16,63	18,15	11,64	18,49	22,49
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**11,64**
24,41	27,15	26,46	11,64	26,46	12,61	26,93	25,88
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**11,64**
23,26	25,07	36,67	11,64	26,67	24,33	26,87	29,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,64**
20,64	20,71	28,38	11,64	24,15	18,82	21,08	27,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,64**
17,57	19,21	39,04	11,64	22,00	15,43	24,38	28,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,64**
14,15	13,87	30,71	11,64	17,00	13,21	17,80	22,03
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet							**11,64**
11,95	20,47	20,92	11,64	13,01	13,43	13,45	17,51
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,64**
15,01	13,87	30,71	11,64	18,67	13,21	17,80	24,26
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,64**
21,05	22,35	32,54	11,64	23,17	22,34	20,93	28,77
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,64**
21,00	21,99	32,17	11,64	22,09	21,41	20,78	28,07
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,64**
25,83	27,73	36,67	11,64	28,33	29,89	26,87	36,04
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht							**11,64**
11,64	39,25	79,17	25,73	56,40	36,13	49,07	70,51
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**11,64**
11,64	39,25	79,17	25,73	56,40	36,13	49,07	70,51
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**11,64**
11,64	39,25	79,17	25,73	56,40	36,13	49,07	70,51
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl							**11,64**
11,64	39,25	79,17	25,73	56,40	36,13	49,07	70,51
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**11,64**
11,64	39,25	79,17	25,73	56,40	36,13	49,07	70,51
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**11,64**
11,64	39,25	79,17	25,73	56,40	36,13	49,07	70,51
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**11,64**
21,14	22,42	36,42	18,06	23,32	11,64	22,51	27,07
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**11,64**
11,64	25,73	47,21	15,88	34,53	21,97	31,05	43,76
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**11,63**
23,84	27,97	29,08	11,63	28,03	12,72	28,16	26,62
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Mandeln							**11,63**
25,41	24,99	31,42	11,63	29,44	14,84	26,53	29,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Mandeln							**11,63**
23,13	24,93	29,54	11,63	27,02	14,99	24,24	26,29
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**11,63**
22,66	21,67	30,96	11,63	21,42	19,74	20,28	27,01
Hirse gekocht + Mandeln + Dinkel ungekocht							**11,63**
25,73	27,33	25,67	14,22	27,17	11,63	26,58	24,89
Mandeln + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**11,63**
25,73	27,33	25,67	14,22	27,17	11,63	26,58	24,89
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**11,63**
17,14	20,07	40,00	11,63	18,61	13,26	19,28	23,51
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**11,63**
23,55	26,07	52,50	11,63	28,61	21,59	33,09	36,84
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**11,63**
19,71	18,07	40,00	11,63	23,61	18,26	23,22	30,18
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**11,63**
18,42	18,07	40,00	11,63	21,11	18,26	23,22	26,84
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**11,63**
20,99	22,07	40,00	11,63	21,11	13,26	23,22	26,84
Haselnüsse + Mandeln + Hirse gekocht							**11,63**
24,87	27,33	34,00	12,00	25,50	11,63	26,58	27,11
Mandeln + Haselnüsse + Hirse gekocht							**11,63**
24,87	27,33	34,00	12,00	25,50	11,63	26,58	27,11
Mandeln + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**11,63**
25,73	27,33	25,67	14,22	27,17	11,63	26,58	24,89
Mandeln + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**11,63**
22,31	26,00	34,00	12,00	23,83	11,63	23,95	24,89
Gerstenmehl + Mandeln + Hirse gekocht							**11,63**
22,31	26,00	34,00	12,00	23,83	11,63	23,95	24,89
Dinkel ungekocht + Mandeln + Hirse gekocht							**11,63**
25,73	27,33	25,67	14,22	27,17	11,63	26,58	24,89
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Mandeln							**11,63**
25,73	27,33	25,67	14,22	27,17	11,63	26,58	24,89
Haselnüsse + Hirse gekocht + Mandeln							**11,63**
24,87	27,33	34,00	12,00	25,50	11,63	26,58	27,11
Hirse gekocht + Haselnüsse + Mandeln							**11,63**
24,87	27,33	34,00	12,00	25,50	11,63	26,58	27,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Mandeln							**11,63**
22,31	26,00	34,00	12,00	23,83	11,63	23,95	24,89
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Mandeln							**11,63**
25,73	27,33	25,67	14,22	27,17	11,63	26,58	24,89
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Mandeln							**11,63**
22,31	26,00	34,00	12,00	23,83	11,63	23,95	24,89
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**11,63**
17,19	18,46	28,21	12,58	21,23	11,63	20,30	23,26
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**11,63**
18,34	21,11	27,00	11,63	20,29	11,93	19,57	23,33
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Lupinen							**11,63**
18,22	25,65	24,42	11,63	21,24	13,01	21,69	22,59
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**11,63**
16,06	21,05	25,13	11,63	17,87	12,08	17,28	20,53
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,63**
21,39	16,55	18,83	39,07	18,40	11,63	20,74	19,56
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Miso							**11,63**
20,49	21,70	29,71	11,63	22,20	15,36	21,40	24,83
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Miso							**11,63**
25,62	27,70	29,71	11,63	29,70	25,36	27,32	28,17
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Miso							**11,63**
26,90	31,70	42,21	11,63	29,70	32,03	27,32	31,50
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Miso							**11,63**
38,44	31,70	42,21	11,63	44,70	35,36	33,24	48,17
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Miso							**11,63**
28,18	27,70	29,71	11,63	32,20	27,03	29,30	34,83
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Miso							**11,63**
24,33	25,70	29,71	11,63	27,20	27,03	23,38	31,50
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Miso							**11,63**
14,08	15,70	29,71	11,63	17,20	17,03	15,48	18,17
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**11,63**
20,10	19,00	30,96	11,63	19,75	14,19	20,28	20,34
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,63**
22,62	22,61	32,42	11,63	27,51	21,63	23,96	31,18
3*Hafer + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,63**
20,68	20,73	28,58	11,63	20,34	12,67	20,39	22,86

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	28,38	26,73	28,58	11,63	30,34	24,33	28,28	32,86	**11,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,53	24,73	28,58	11,63	25,34	24,33	22,36	29,52	**11,63**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,81	26,73	28,58	11,63	27,84	22,67	26,31	26,19	**11,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,09	30,73	41,08	11,63	27,84	29,33	26,31	29,52	**11,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	38,63	30,73	41,08	11,63	42,84	32,67	32,23	46,19	**11,63**
3*Quinoa + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,27	14,73	28,58	11,63	15,34	14,33	14,47	16,19	**11,63**
Mandeln + Hirse gekocht + Haselnüsse	24,87	27,33	34,00	12,00	25,50	11,63	26,58	27,11	**11,63**
Hirse gekocht + Mandeln + Haselnüsse	24,87	27,33	34,00	12,00	25,50	11,63	26,58	27,11	**11,63**
Hirse gekocht + Mandeln + Gerstenmehl	22,31	26,00	34,00	12,00	23,83	11,63	23,95	24,89	**11,63**
Mandeln + Hirse gekocht + Gerstenmehl	22,31	26,00	34,00	12,00	23,83	11,63	23,95	24,89	**11,63**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	23,08	27,95	28,46	11,63	27,22	12,77	27,39	25,69	**11,63**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	11,63	39,37	78,58	25,60	55,82	35,46	48,75	70,04	**11,63**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	14,62	15,29	26,50	13,46	17,00	11,63	16,05	21,40	**11,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	20,59	23,30	45,71	12,54	25,05	11,63	22,99	26,41	**11,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,49	12,76	15,21	26,66	15,54	11,63	16,99	16,59	**11,63**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	21,76	26,05	38,58	11,62	25,75	16,93	24,64	28,78	**11,62**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	24,32	24,05	38,58	11,62	30,75	21,93	28,59	35,44	**11,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	25,61	28,05	38,58	11,62	28,25	16,93	28,59	32,11	**11,62**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	28,17	32,05	51,08	11,62	35,75	25,27	38,46	42,11	**11,62**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	23,04	24,05	38,58	11,62	28,25	21,93	28,59	32,11	**11,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	23,04	26,05	38,58	11,62	28,25	15,27	26,62	28,78	**11,62**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	19,62	19,97	35,50	11,62	21,43	16,15	22,72	26,57	**11,62**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,80	22,07	26,71	11,62	23,14	19,64	22,28	29,72	**11,62**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,39	21,97	35,83	11,62	24,60	19,06	24,46	27,56	**11,62**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,39	21,97	35,83	11,62	24,60	19,06	24,46	27,56	**11,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Cashewnuss	23,39	21,97	35,83	11,62	24,60	19,06	24,46	27,56	**11,62**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	21,12	23,52	45,58	11,62	25,88	14,84	23,07	28,40	**11,62**
Sojabohnen + Haselnüsse + Bulgur, trocken	22,83	24,85	45,58	11,62	25,88	15,96	24,38	30,62	**11,62**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	21,97	22,19	45,58	11,62	27,55	19,29	24,38	32,84	**11,62**
Sojabohnen + Kakao + Bulgur, trocken	24,54	27,52	53,92	11,62	30,88	21,51	30,96	37,29	**11,62**
Sojabohnen + Buchweizen + Bulgur, trocken	21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	19,29	24,38	30,62	**11,62**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	20,26	23,52	45,58	11,62	24,22	15,96	21,75	28,40	**11,62**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	21,55	25,52	49,75	11,62	25,88	19,84	25,04	32,84	**11,62**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	25,39	27,52	49,75	11,62	28,38	19,84	28,99	36,18	**11,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	22,83	25,52	49,75	11,62	28,38	18,18	27,01	32,84	**11,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	27,96	31,52	62,25	11,62	35,88	28,18	38,86	46,18	**11,62**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	24,11	23,52	49,75	11,62	30,88	24,84	28,99	39,51	**11,62**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	22,83	23,52	49,75	11,62	28,38	24,84	28,99	36,18	**11,62**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	23,26	22,19	45,58	11,62	28,38	22,07	25,70	36,18	**11,62**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	20,69	24,19	45,58	11,62	23,38	17,07	21,75	29,51	**11,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	21,97	24,19	45,58	11,62	25,88	15,40	23,72	29,51	**11,62**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	24,54	26,19	45,58	11,62	25,88	17,07	25,70	32,84	**11,62**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	27,10	30,19	58,08	11,62	33,38	25,40	35,57	42,84	**11,62**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	21,97	22,19	45,58	11,62	25,88	22,07	25,70	32,84	**11,62**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	18,88	17,77	30,33	15,18	20,63	11,62	19,07	25,11	**11,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Hirse gekocht	23,39	21,97	35,83	11,62	24,60	19,06	24,46	27,56	**11,62**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	23,39	21,97	35,83	11,62	24,60	19,06	24,46	27,56	**11,62**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	18,88	17,77	30,33	15,18	20,63	11,62	19,07	25,11	**11,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	16,25	13,53	16,58	27,04	16,90	11,62	17,68	18,40	**11,62**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	16,25	13,53	16,58	27,04	16,90	11,62	17,68	18,40	**11,62**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	18,88	17,77	30,33	15,18	20,63	11,62	19,07	25,11	**11,62**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	18,88	17,77	30,33	15,18	20,63	11,62	19,07	25,11	**11,62**
Kakao + Gerstenmehl + Sojabohnen	23,68	27,52	53,92	11,62	29,22	22,62	29,64	37,29	**11,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Gerstenmehl + Sojabohnen							**11,62**
21,97	24,85	45,58	11,62	24,22	17,07	23,07	30,62
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Sojabohnen							**11,62**
19,41	23,52	45,58	11,62	22,55	17,07	20,43	28,40
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,62**
22,83	24,85	45,58	11,62	25,88	15,96	24,38	30,62
Kakao + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,62**
24,54	27,52	53,92	11,62	30,88	21,51	30,96	37,29
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Sojabohnen							**11,62**
20,26	23,52	45,58	11,62	24,22	15,96	21,75	28,40
Buchweizen + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	19,29	24,38	30,62
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,62**
21,97	22,19	45,58	11,62	27,55	19,29	24,38	32,84
Buchweizen + Gerstenmehl + Sojabohnen							**11,62**
20,26	22,19	45,58	11,62	24,22	20,40	23,07	30,62
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Sojabohnen							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	20,40	23,07	32,84
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,62**
21,12	23,52	45,58	11,62	25,88	14,84	23,07	28,40
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,62**
20,26	23,52	45,58	11,62	24,22	15,96	21,75	28,40
Gerstenmehl + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,62**
21,97	24,85	45,58	11,62	24,22	17,07	23,07	30,62
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**11,62**
16,25	13,53	16,58	27,04	16,90	11,62	17,68	18,40
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,62**
22,83	24,85	45,58	11,62	25,88	15,96	24,38	30,62
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Sojabohnen							**11,62**
21,97	20,85	45,58	11,62	27,55	23,73	25,70	35,07
Bulgur, trocken + Buchweizen + Sojabohnen							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	19,29	24,38	30,62
Gerstenmehl + Buchweizen + Sojabohnen							**11,62**
20,26	22,19	45,58	11,62	24,22	20,40	23,07	30,62
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	20,40	23,07	32,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Kakao + Sojabohnen							**11,62**
26,25	28,85	53,92	11,62	30,88	22,62	32,28	39,51
Kakao + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,62**
26,25	28,85	53,92	11,62	30,88	22,62	32,28	39,51
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**11,62**
23,68	23,52	45,58	11,62	27,55	20,40	25,70	35,07
Haselnüsse + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,62**
24,54	26,19	45,58	11,62	25,88	17,07	25,70	32,84
Buchweizen + Buchweizen + Sojabohnen							**11,62**
21,12	20,85	45,58	11,62	25,88	23,73	25,70	32,84
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**11,62**
16,25	13,53	16,58	27,04	16,90	11,62	17,68	18,40
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,62**
23,68	23,52	45,58	11,62	27,55	20,40	25,70	35,07
Kakao + Buchweizen + Sojabohnen							**11,62**
24,54	26,19	53,92	11,62	30,88	25,96	32,28	39,51
Buchweizen + Kakao + Sojabohnen							**11,62**
24,54	26,19	53,92	11,62	30,88	25,96	32,28	39,51
Gerstenmehl + Kakao + Sojabohnen							**11,62**
23,68	27,52	53,92	11,62	29,22	22,62	29,64	37,29
Amaranth, ungekocht + Kakao + Sojabohnen							**11,62**
25,39	26,19	53,92	11,62	32,55	25,96	32,28	41,73
Kakao + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**11,62**
25,39	26,19	53,92	11,62	32,55	25,96	32,28	41,73
Bulgur, trocken + Kakao + Sojabohnen							**11,62**
24,54	27,52	53,92	11,62	30,88	21,51	30,96	37,29
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**11,62**
21,97	20,85	45,58	11,62	27,55	23,73	25,70	35,07
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**11,62**
22,83	20,85	45,58	11,62	29,22	23,73	25,70	37,29
Haselnüsse + Buchweizen + Sojabohnen							**11,62**
22,83	23,52	45,58	11,62	25,88	20,40	25,70	32,84
Buchweizen + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,62**
22,83	23,52	45,58	11,62	25,88	20,40	25,70	32,84
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**11,62**
21,97	22,19	45,58	11,62	27,55	19,29	24,38	32,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Kakao + Sojabohnen							**11,62**
27,96	31,52	62,25	11,62	35,88	28,18	38,86	46,18
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch							**11,62**
15,55	17,07	27,17	11,62	20,28	11,71	18,45	22,18
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**11,62**
26,25	29,52	58,08	11,62	33,38	24,84	34,91	41,73
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**11,62**
21,12	23,52	45,58	11,62	25,88	14,84	23,07	28,40
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**11,62**
22,40	21,52	45,58	11,62	28,38	21,51	25,04	35,07
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**11,62**
21,12	21,52	45,58	11,62	25,88	21,51	25,04	31,73
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**11,62**
23,68	25,52	45,58	11,62	25,88	16,51	25,04	31,73
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**11,62**
19,84	23,52	45,58	11,62	23,38	16,51	21,09	28,40
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**11,62**
23,26	25,52	45,58	11,62	25,05	17,07	24,38	31,73
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**11,62**
19,41	23,52	45,58	11,62	22,55	17,07	20,43	28,40
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**11,62**
21,97	21,52	45,58	11,62	27,55	22,07	24,38	35,07
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**11,62**
20,69	21,52	45,58	11,62	25,05	22,07	24,38	31,73
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**11,62**
25,82	29,52	58,08	11,62	32,55	25,40	34,25	41,73
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**11,62**
20,69	23,52	45,58	11,62	25,05	15,40	22,41	28,40
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**11,62**
19,84	22,85	45,58	11,62	23,38	18,73	21,75	29,51
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**11,62**
23,68	24,85	45,58	11,62	25,88	18,73	25,70	32,84
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**11,62**
26,25	28,85	58,08	11,62	33,38	27,07	35,57	42,84
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**11,62**
21,12	20,85	45,58	11,62	25,88	23,73	25,70	32,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	22,40	20,85	45,58	11,62	28,38	23,73	25,70	36,18	**11,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	21,12	22,85	45,58	11,62	25,88	17,07	23,72	29,51	**11,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	20,85	16,39	17,50	49,04	17,35	11,62	21,57	18,60	**11,62**
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	16,58	17,72	34,17	13,27	20,68	11,62	20,25	23,04	**11,62**
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	16,58	17,72	34,17	13,27	20,68	11,62	20,25	23,04	**11,62**
Kakao + Sojabohnen + Bulgur, trocken	24,54	27,52	53,92	11,62	30,88	21,51	30,96	37,29	**11,62**
Buchweizen + Sojabohnen + Bulgur, trocken	21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	19,29	24,38	30,62	**11,62**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Bulgur, trocken	21,12	23,52	45,58	11,62	25,88	14,84	23,07	28,40	**11,62**
Haselnüsse + Sojabohnen + Bulgur, trocken	22,83	24,85	45,58	11,62	25,88	15,96	24,38	30,62	**11,62**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Bulgur, trocken	20,26	23,52	45,58	11,62	24,22	15,96	21,75	28,40	**11,62**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Bulgur, trocken	21,97	22,19	45,58	11,62	27,55	19,29	24,38	32,84	**11,62**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	18,88	17,77	30,33	15,18	20,63	11,62	19,07	25,11	**11,62**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	18,88	17,77	30,33	15,18	20,63	11,62	19,07	25,11	**11,62**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	23,39	21,97	35,83	11,62	24,60	19,06	24,46	27,56	**11,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,85	16,39	17,50	49,04	17,35	11,62	21,57	18,60	**11,62**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	17,86	18,39	21,67	13,49	19,85	11,62	18,28	18,60	**11,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	22,46	23,35	34,00	11,62	23,93	23,30	22,43	30,47	**11,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,76	22,32	38,92	11,62	28,09	22,46	26,19	32,11	**11,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,62**
16,58	17,72	34,17	13,27	20,68	11,62	20,25	23,04
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,62**
16,58	17,72	34,17	13,27	20,68	11,62	20,25	23,04
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,62**
20,37	19,42	31,96	11,62	21,99	15,89	19,05	25,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**11,62**
22,83	20,85	45,58	11,62	29,22	23,73	25,70	37,29
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**11,62**
20,26	22,85	45,58	11,62	24,22	18,73	21,75	30,62
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**11,62**
21,55	22,85	45,58	11,62	26,72	17,07	23,72	30,62
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**11,62**
24,11	24,85	45,58	11,62	26,72	18,73	25,70	33,96
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**11,62**
26,68	28,85	58,08	11,62	34,22	27,07	35,57	43,96
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**11,62**
21,55	20,85	45,58	11,62	26,72	23,73	25,70	33,96
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh							**11,62**
25,52	20,73	26,71	11,62	22,31	16,87	22,28	26,39
Haselnüsse + Sojabohnen + Haselnüsse							**11,62**
24,54	26,19	45,58	11,62	25,88	17,07	25,70	32,84
Gerstenmehl + Sojabohnen + Haselnüsse							**11,62**
21,97	24,85	45,58	11,62	24,22	17,07	23,07	30,62
Kakao + Sojabohnen + Haselnüsse							**11,62**
26,25	28,85	53,92	11,62	30,88	22,62	32,28	39,51
Buchweizen + Sojabohnen + Haselnüsse							**11,62**
22,83	23,52	45,58	11,62	25,88	20,40	25,70	32,84
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Kakao							**11,62**
25,39	26,19	53,92	11,62	32,55	25,96	32,28	41,73
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Haselnüsse							**11,62**
23,68	23,52	45,58	11,62	27,55	20,40	25,70	35,07
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Kakao							**11,62**
24,54	27,52	53,92	11,62	30,88	21,51	30,96	37,29
Sojabohnen + Kakao + Kakao							**11,62**
27,96	31,52	62,25	11,62	35,88	28,18	38,86	46,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Buchweizen + Kakao							**11,62**
24,54	26,19	53,92	11,62	30,88	25,96	32,28	39,51
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Haselnüsse							**11,62**
22,83	24,85	45,58	11,62	25,88	15,96	24,38	30,62
Sojabohnen + Gerstenmehl + Kakao							**11,62**
23,68	27,52	53,92	11,62	29,22	22,62	29,64	37,29
Sojabohnen + Haselnüsse + Kakao							**11,62**
26,25	28,85	53,92	11,62	30,88	22,62	32,28	39,51
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Gerstenmehl							**11,62**
20,26	23,52	45,58	11,62	24,22	15,96	21,75	28,40
Sojabohnen + Gerstenmehl + Haselnüsse							**11,62**
21,97	24,85	45,58	11,62	24,22	17,07	23,07	30,62
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Gerstenmehl							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	20,40	23,07	32,84
Buchweizen + Sojabohnen + Gerstenmehl							**11,62**
20,26	22,19	45,58	11,62	24,22	20,40	23,07	30,62
Sojabohnen + Haselnüsse + Gerstenmehl							**11,62**
21,97	24,85	45,58	11,62	24,22	17,07	23,07	30,62
Sojabohnen + Kakao + Gerstenmehl							**11,62**
23,68	27,52	53,92	11,62	29,22	22,62	29,64	37,29
Sojabohnen + Kakao + Haselnüsse							**11,62**
26,25	28,85	53,92	11,62	30,88	22,62	32,28	39,51
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	20,40	23,07	32,84
Kakao + Sojabohnen + Gerstenmehl							**11,62**
23,68	27,52	53,92	11,62	29,22	22,62	29,64	37,29
Haselnüsse + Sojabohnen + Gerstenmehl							**11,62**
21,97	24,85	45,58	11,62	24,22	17,07	23,07	30,62
Gerstenmehl + Sojabohnen + Gerstenmehl							**11,62**
19,41	23,52	45,58	11,62	22,55	17,07	20,43	28,40
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**11,62**
20,26	23,52	45,58	11,62	24,22	15,96	21,75	28,40
Sojabohnen + Haselnüsse + Haselnüsse							**11,62**
24,54	26,19	45,58	11,62	25,88	17,07	25,70	32,84
Sojabohnen + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**11,62**
19,41	23,52	45,58	11,62	22,55	17,07	20,43	28,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**11,62**
22,83	24,85	45,58	11,62	25,88	15,96	24,38	30,62
Sojabohnen + Buchweizen + Haselnüsse							**11,62**
22,83	23,52	45,58	11,62	25,88	20,40	25,70	32,84
Sojabohnen + Buchweizen + Gerstenmehl							**11,62**
20,26	22,19	45,58	11,62	24,22	20,40	23,07	30,62
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**11,62**
23,68	23,52	45,58	11,62	27,55	20,40	25,70	35,07
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,62**
27,20	24,42	23,50	12,26	24,53	11,62	24,84	26,23
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**11,62**
19,90	20,69	34,00	11,62	22,26	17,74	22,43	23,80
Sojabohnen + Gerstenmehl + Buchweizen							**11,62**
20,26	22,19	45,58	11,62	24,22	20,40	23,07	30,62
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Kakao							**11,62**
25,39	26,19	53,92	11,62	32,55	25,96	32,28	41,73
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze							**11,62**
16,58	17,72	34,17	13,27	20,68	11,62	20,25	23,04
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Kakao							**11,62**
24,54	27,52	53,92	11,62	30,88	21,51	30,96	37,29
Gerstenmehl + Sojabohnen + Kakao							**11,62**
23,68	27,52	53,92	11,62	29,22	22,62	29,64	37,29
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze							**11,62**
16,58	17,72	34,17	13,27	20,68	11,62	20,25	23,04
Sojabohnen + Kakao + Buchweizen							**11,62**
24,54	26,19	53,92	11,62	30,88	25,96	32,28	39,51
Haselnüsse + Sojabohnen + Kakao							**11,62**
26,25	28,85	53,92	11,62	30,88	22,62	32,28	39,51
Sojabohnen + Haselnüsse + Buchweizen							**11,62**
22,83	23,52	45,58	11,62	25,88	20,40	25,70	32,84
Buchweizen + Sojabohnen + Kakao							**11,62**
24,54	26,19	53,92	11,62	30,88	25,96	32,28	39,51
Kakao + Sojabohnen + Kakao							**11,62**
27,96	31,52	62,25	11,62	35,88	28,18	38,86	46,18
Buchweizen + Sojabohnen + Buchweizen							**11,62**
21,12	20,85	45,58	11,62	25,88	23,73	25,70	32,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**11,62**
21,97	20,85	45,58	11,62	27,55	23,73	25,70	35,07
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**11,62**
21,97	22,19	45,58	11,62	27,55	19,29	24,38	32,84
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**11,62**
22,83	20,85	45,58	11,62	29,22	23,73	25,70	37,29
Sojabohnen + Kakao + Amaranth, ungekocht							**11,62**
25,39	26,19	53,92	11,62	32,55	25,96	32,28	41,73
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**11,62**
21,97	20,85	45,58	11,62	27,55	23,73	25,70	35,07
Buchweizen + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**11,62**
21,97	20,85	45,58	11,62	27,55	23,73	25,70	35,07
Sojabohnen + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	20,40	23,07	32,84
Gerstenmehl + Sojabohnen + Buchweizen							**11,62**
20,26	22,19	45,58	11,62	24,22	20,40	23,07	30,62
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Buchweizen							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	19,29	24,38	30,62
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**11,62**
22,83	20,85	45,58	11,62	29,22	23,73	25,70	37,29
Kakao + Sojabohnen + Buchweizen							**11,62**
24,54	26,19	53,92	11,62	30,88	25,96	32,28	39,51
Sojabohnen + Buchweizen + Buchweizen							**11,62**
21,12	20,85	45,58	11,62	25,88	23,73	25,70	32,84
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Buchweizen							**11,62**
21,97	20,85	45,58	11,62	27,55	23,73	25,70	35,07
Haselnüsse + Sojabohnen + Buchweizen							**11,62**
22,83	23,52	45,58	11,62	25,88	20,40	25,70	32,84
Sojabohnen + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**11,62**
23,68	23,52	45,58	11,62	27,55	20,40	25,70	35,07
Kakao + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**11,62**
25,39	26,19	53,92	11,62	32,55	25,96	32,28	41,73
Haselnüsse + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**11,62**
23,68	23,52	45,58	11,62	27,55	20,40	25,70	35,07
Gerstenmehl + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	20,40	23,07	32,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**11,62**
21,97	22,19	45,58	11,62	27,55	19,29	24,38	32,84
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Buchweizen							**11,62**
21,12	22,19	45,58	11,62	25,88	19,29	24,38	30,62
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,62**
16,25	13,53	16,58	27,04	16,90	11,62	17,68	18,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,62**
20,85	16,39	17,50	49,04	17,35	11,62	21,57	18,60
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,62**
16,25	13,53	16,58	27,04	16,90	11,62	17,68	18,40
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,62**
20,85	16,39	17,50	49,04	17,35	11,62	21,57	18,60
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht							**11,62**
21,62	23,75	47,04	19,01	24,83	11,62	24,32	29,57
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**11,62**
24,18	24,02	42,75	21,68	23,67	11,62	24,28	30,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**11,62**
22,90	23,35	42,75	21,68	22,83	11,62	22,97	29,56
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**11,62**
15,70	17,11	27,46	11,76	20,36	11,62	18,82	22,36
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,62**
21,06	18,01	23,58	42,83	18,65	11,62	21,94	21,53
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,62**
24,61	24,02	38,58	22,79	24,50	11,62	24,28	29,56
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**11,61**
26,54	25,50	34,17	12,61	30,13	11,61	28,36	30,00
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**11,61**
18,01	17,21	18,17	28,28	18,42	11,61	19,76	18,50
3*Miso + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,61**
25,60	25,17	32,71	11,61	29,42	25,36	24,18	32,06
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl							**11,61**
15,80	17,24	27,58	11,73	20,08	11,61	18,75	22,42
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**11,61**
15,80	17,24	27,58	11,73	20,08	11,61	18,75	22,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**11,61**
20,82	19,13	25,71	13,20	16,19	11,61	17,39	21,72
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,61**
22,73	22,63	29,88	11,61	27,23	19,27	22,70	28,60
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,61**
27,86	29,29	38,21	11,61	33,89	29,27	29,28	35,27
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,61**
28,71	31,96	46,54	11,61	33,89	33,71	29,28	37,49
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,61**
36,41	31,96	46,54	11,61	43,89	35,93	33,23	48,60
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,61**
29,57	29,29	38,21	11,61	35,56	30,38	30,60	39,71
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**11,61**
24,44	25,29	38,21	11,61	28,89	22,60	25,34	33,04
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**11,61**
20,17	21,29	38,21	11,61	25,56	23,71	21,39	28,60
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**11,61**
27,00	27,96	38,21	11,61	32,23	30,38	26,65	37,49
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**11,61**
23,69	24,22	38,96	11,61	26,65	23,64	26,38	31,00
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**11,61**
16,17	16,11	28,50	14,60	18,55	11,61	17,62	22,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,61**
23,06	23,67	35,21	11,61	27,32	25,84	23,89	33,96
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**11,61**
19,36	19,63	19,21	11,61	21,37	13,27	19,92	21,04
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,61**
20,50	21,01	35,21	11,61	25,65	20,29	23,89	27,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**11,61**
25,77	27,63	31,71	11,61	28,87	29,94	25,84	34,38
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**11,61**
27,06	29,63	31,71	11,61	31,37	28,27	29,79	31,04
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**11,61**
28,34	33,63	44,21	11,61	31,37	34,94	29,79	34,38
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**11,61**
39,88	33,63	44,21	11,61	46,37	38,27	35,71	51,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	15,52	17,63	31,71	11,61	18,87	19,94	17,95	21,04	**11,61**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	21,93	23,63	31,71	11,61	23,87	18,27	23,87	27,71	**11,61**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	29,62	29,63	31,71	11,61	33,87	29,94	31,76	37,71	**11,61**
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	15,80	17,24	27,58	11,73	20,08	11,61	18,75	22,42	**11,61**
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	15,80	17,24	27,58	11,73	20,08	11,61	18,75	22,42	**11,61**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	23,59	19,96	31,17	11,61	20,25	13,23	19,06	25,90	**11,61**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	25,30	18,63	31,17	11,61	23,58	16,57	21,69	30,34	**11,61**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	24,44	18,63	31,17	11,61	21,92	16,57	21,69	28,12	**11,61**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	24,44	19,96	31,17	11,61	21,92	12,12	20,38	25,90	**11,61**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	27,86	23,96	39,50	11,61	26,92	18,79	28,27	34,79	**11,61**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	26,15	21,29	31,17	11,61	21,92	13,23	21,69	28,12	**11,61**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	15,80	17,24	27,58	11,73	20,08	11,61	18,75	22,42	**11,61**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	15,80	17,24	27,58	11,73	20,08	11,61	18,75	22,42	**11,61**
3*Miso + 2*Miso + 1*Pistazien roh	24,32	23,83	32,71	11,61	28,58	22,58	24,18	28,72	**11,61**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,98	25,60	37,38	11,61	31,41	24,31	26,74	34,60	**11,61**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	18,55	19,23	35,08	18,94	20,88	11,61	20,27	27,09	**11,61**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	21,72	20,73	31,96	11,60	22,16	17,68	22,68	22,79	**11,60**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	20,87	19,40	31,96	11,60	20,49	18,79	20,05	25,01	**11,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**11,60**
14,03	12,73	31,96	11,60	13,83	12,12	14,79	16,12
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**11,60**
30,27	23,40	40,29	11,60	32,16	24,34	26,63	36,12
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**11,60**
22,58	23,40	40,29	11,60	22,16	22,12	22,68	25,01
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,60**
14,32	16,11	29,83	11,60	17,18	17,32	16,61	18,74
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,60**
20,73	22,11	29,83	11,60	22,18	15,65	22,53	25,41
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,60**
38,68	32,11	42,33	11,60	44,68	35,65	34,38	48,74
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,60**
27,14	32,11	42,33	11,60	29,68	32,32	28,45	32,08
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,60**
28,42	28,11	29,83	11,60	32,18	27,32	30,43	35,41
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,60**
24,58	26,11	29,83	11,60	27,18	27,32	24,51	32,08
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,60**
25,86	28,11	29,83	11,60	29,68	25,65	28,45	28,74
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl							**11,60**
22,35	19,32	24,58	30,36	21,95	11,60	23,51	24,18
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**11,60**
34,04	29,48	38,50	11,60	39,60	30,39	30,89	43,27
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**11,60**
25,50	26,81	30,17	11,60	29,60	23,72	26,95	29,93
Miso + Quinoa + Roggenmehl							**11,60**
17,80	18,81	30,17	11,60	21,27	18,17	19,05	23,27
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**11,60**
27,21	26,81	30,17	11,60	31,27	24,83	28,26	34,38
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**11,60**
26,35	29,48	38,50	11,60	29,60	28,17	26,95	32,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Roggenmehl							**11,60**
27,21	26,81	30,17	11,60	31,27	24,83	28,26	34,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Hafer + Roggenmehl							**11,60**
22,08	22,81	30,17	11,60	24,60	17,06	23,00	27,71
Dinkel ungekocht + Miso + Roggenmehl							**11,60**
20,37	20,15	21,83	11,60	22,93	13,72	20,37	23,27
Hafer + Miso + Roggenmehl							**11,60**
22,08	22,81	30,17	11,60	24,60	17,06	23,00	27,71
Quinoa + Miso + Roggenmehl							**11,60**
17,80	18,81	30,17	11,60	21,27	18,17	19,05	23,27
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Roggenmehl							**11,60**
34,04	29,48	38,50	11,60	39,60	30,39	30,89	43,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Roggenmehl							**11,60**
26,35	29,48	38,50	11,60	29,60	28,17	26,95	32,16
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Roggenmehl							**11,60**
25,50	26,81	30,17	11,60	29,60	23,72	26,95	29,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Roggenmehl							**11,60**
24,64	25,48	30,17	11,60	27,93	24,83	24,32	32,16
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**11,60**
24,64	25,48	30,17	11,60	27,93	24,83	24,32	32,16
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Roggenmehl							**11,60**
22,35	19,32	24,58	30,36	21,95	11,60	23,51	24,18
Miso + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**11,60**
20,37	20,15	21,83	11,60	22,93	13,72	20,37	23,27
Roggenmehl + Miso + Dinkel ungekocht							**11,60**
20,37	20,15	21,83	11,60	22,93	13,72	20,37	23,27
Miso + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**11,60**
20,37	20,15	21,83	11,60	22,93	13,72	20,37	23,27
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**11,60**
18,44	20,88	37,88	11,60	20,26	14,11	20,95	26,11
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**11,60**
20,15	19,55	37,88	11,60	23,59	17,44	23,59	30,56
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**11,60**
22,72	24,88	46,21	11,60	26,93	19,67	30,16	35,00
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**11,60**
21,01	22,21	37,88	11,60	21,93	14,11	23,59	28,33
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**11,60**
19,30	19,55	37,88	11,60	21,93	17,44	23,59	28,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	19,30	20,88	37,88	11,60	21,93	13,00	22,27	26,11	**11,60**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Miso	20,37	20,15	21,83	11,60	22,93	13,72	20,37	23,27	**11,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	15,86	17,20	27,83	11,87	20,13	11,60	18,55	21,60	**11,60**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,86	17,20	27,83	11,87	20,13	11,60	18,55	21,60	**11,60**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	24,51	29,80	35,17	11,60	29,57	15,47	31,12	30,02	**11,60**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	23,66	28,47	31,00	11,60	27,07	12,69	27,83	26,69	**11,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kartoffeln gegart	19,01	19,88	35,75	11,60	19,80	20,27	19,91	26,09	**11,60**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	19,01	19,88	35,75	11,60	19,80	20,27	19,91	26,09	**11,60**
Sojabohnen + Mandeln + Miso	26,91	29,59	34,50	11,60	32,32	21,21	28,79	32,56	**11,60**
Roggenmehl + Hafer + Miso	22,08	22,81	30,17	11,60	24,60	17,06	23,00	27,71	**11,60**
Austernpilze + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	16,44	17,21	35,75	11,60	18,13	14,71	19,91	19,42	**11,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Miso	26,35	29,48	38,50	11,60	29,60	28,17	26,95	32,16	**11,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Miso	25,50	26,81	30,17	11,60	29,60	23,72	26,95	29,93	**11,60**
Mandeln + Sojabohnen + Miso	26,91	29,59	34,50	11,60	32,32	21,21	28,79	32,56	**11,60**
Roggenmehl + Quinoa + Miso	17,80	18,81	30,17	11,60	21,27	18,17	19,05	23,27	**11,60**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso	25,50	26,81	30,17	11,60	29,60	23,72	26,95	29,93	**11,60**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Miso	34,04	29,48	38,50	11,60	39,60	30,39	30,89	43,27	**11,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Miso	27,21	26,81	30,17	11,60	31,27	24,83	28,26	34,38	**11,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Miso	34,04	29,48	38,50	11,60	39,60	30,39	30,89	43,27	**11,60**
Hafer + Roggenmehl + Miso	22,08	22,81	30,17	11,60	24,60	17,06	23,00	27,71	**11,60**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	24,64	25,48	30,17	11,60	27,93	24,83	24,32	32,16	**11,60**
Quinoa + Roggenmehl + Miso	17,80	18,81	30,17	11,60	21,27	18,17	19,05	23,27	**11,60**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	26,35	29,48	38,50	11,60	29,60	28,17	26,95	32,16	**11,60**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso	27,21	26,81	30,17	11,60	31,27	24,83	28,26	34,38	**11,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Miso	24,64	25,48	30,17	11,60	27,93	24,83	24,32	32,16	**11,60**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Miso	20,37	20,15	21,83	11,60	22,93	13,72	20,37	23,27	**11,60**
Pistazien roh + Austernpilze + Kartoffeln gegart	16,44	17,21	35,75	11,60	18,13	14,71	19,91	19,42	**11,60**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	13,49	14,33	29,00	11,60	15,75	15,41	14,91	16,80	**11,60**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	23,74	24,33	29,00	11,60	25,75	25,41	22,80	30,13	**11,60**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	25,03	26,33	29,00	11,60	28,25	23,74	26,75	26,80	**11,60**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	26,31	30,33	41,50	11,60	28,25	30,41	26,75	30,13	**11,60**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	37,85	30,33	41,50	11,60	43,25	33,74	32,67	46,80	**11,60**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	19,90	20,33	29,00	11,60	20,75	13,74	20,83	23,47	**11,60**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	27,59	26,33	29,00	11,60	30,75	25,41	28,72	33,47	**11,60**
Sojabohnen + Miso + Mandeln	26,91	29,59	34,50	11,60	32,32	21,21	28,79	32,56	**11,60**
Miso + Sojabohnen + Mandeln	26,91	29,59	34,50	11,60	32,32	21,21	28,79	32,56	**11,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Miso + Sojabohnen	26,91	29,59	34,50	11,60	32,32	21,21	28,79	32,56	**11,60**
Miso + Mandeln + Sojabohnen	26,91	29,59	34,50	11,60	32,32	21,21	28,79	32,56	**11,60**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Tomaten	12,02	20,68	20,96	11,60	12,94	13,45	13,73	18,32	**11,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	16,15	22,20	35,42	12,44	18,95	11,60	18,49	21,93	**11,60**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	20,05	18,65	19,13	11,67	15,59	11,60	15,89	21,10	**11,60**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	22,80	27,80	31,00	11,60	27,07	12,13	27,17	25,58	**11,60**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	22,38	27,80	31,00	11,60	26,23	12,69	26,51	25,58	**11,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	11,93	20,53	21,00	11,60	12,98	13,35	13,49	17,60	**11,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,86	17,20	27,83	11,87	20,13	11,60	18,55	21,60	**11,60**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	22,80	27,13	31,00	11,60	27,07	14,36	27,83	26,69	**11,60**
Roggenmehl + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,21	26,81	30,17	11,60	31,27	24,83	28,26	34,38	**11,60**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Walnüsse	22,35	19,32	24,58	30,36	21,95	11,60	23,51	24,18	**11,60**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	22,35	19,32	24,58	30,36	21,95	11,60	23,51	24,18	**11,60**
Miso + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,21	26,81	30,17	11,60	31,27	24,83	28,26	34,38	**11,60**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Pistazien roh	16,44	17,21	35,75	11,60	18,13	14,71	19,91	19,42	**11,60**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	21,32	15,80	17,71	39,42	17,49	11,60	20,62	19,48	**11,60**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	23,43	20,73	31,96	11,60	23,83	18,79	24,00	27,23	**11,60**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	26,13	18,31	19,42	31,28	19,56	11,60	21,69	23,59	**11,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**11,60**
16,44	17,21	35,75	11,60	18,13	14,71	19,91	19,42
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,60**
15,86	17,20	27,83	11,87	20,13	11,60	18,55	21,60
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht							**11,60**
23,23	27,13	31,00	11,60	27,90	14,36	27,83	27,80
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Austernpilze							**11,60**
16,44	17,21	35,75	11,60	18,13	14,71	19,91	19,42
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,60**
19,01	19,88	35,75	11,60	19,80	20,27	19,91	26,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Austernpilze							**11,60**
19,01	19,88	35,75	11,60	19,80	20,27	19,91	26,09
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Austernpilze							**11,60**
16,44	17,21	35,75	11,60	18,13	14,71	19,91	19,42
Roggenmehl + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,60**
26,35	29,48	38,50	11,60	29,60	28,17	26,95	32,16
Miso + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,60**
34,04	29,48	38,50	11,60	39,60	30,39	30,89	43,27
Roggenmehl + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**11,60**
34,04	29,48	38,50	11,60	39,60	30,39	30,89	43,27
Miso + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,60**
26,35	29,48	38,50	11,60	29,60	28,17	26,95	32,16
Roggenmehl + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,60**
25,50	26,81	30,17	11,60	29,60	23,72	26,95	29,93
Miso + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,60**
25,50	26,81	30,17	11,60	29,60	23,72	26,95	29,93
Miso + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,60**
24,64	25,48	30,17	11,60	27,93	24,83	24,32	32,16
Roggenmehl + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,60**
24,64	25,48	30,17	11,60	27,93	24,83	24,32	32,16
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,60**
19,01	19,88	35,75	11,60	19,80	20,27	19,91	26,09
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,60**
19,01	19,88	35,75	11,60	19,80	20,27	19,91	26,09
Miso + Roggenmehl + Hafer							**11,60**
22,08	22,81	30,17	11,60	24,60	17,06	23,00	27,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Miso + Hafer							**11,60**
22,08	22,81	30,17	11,60	24,60	17,06	23,00	27,71
Roggenmehl + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,60**
22,35	19,32	24,58	30,36	21,95	11,60	23,51	24,18
Walnüsse + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,60**
22,35	19,32	24,58	30,36	21,95	11,60	23,51	24,18
Roggenmehl + Miso + Quinoa							**11,60**
17,80	18,81	30,17	11,60	21,27	18,17	19,05	23,27
Miso + Roggenmehl + Quinoa							**11,60**
17,80	18,81	30,17	11,60	21,27	18,17	19,05	23,27
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse							**11,59**
21,10	21,12	38,25	20,38	22,68	11,59	22,53	28,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**11,59**
21,75	20,77	36,46	20,54	21,46	11,59	21,74	28,21
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,59**
20,21	21,23	37,08	20,04	21,84	11,59	22,21	29,08
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,59**
21,13	20,55	30,71	13,90	22,97	11,59	21,66	24,64
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**11,59**
11,59	25,84	47,38	15,79	34,48	21,80	31,13	43,93
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**11,59**
11,59	24,69	56,33	16,91	35,97	23,44	32,13	44,22
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**11,59**
20,30	20,22	34,58	11,59	22,06	18,90	21,28	25,76
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**11,59**
22,86	21,55	34,58	11,59	25,39	18,90	25,22	27,98
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**11,59**
22,01	24,22	42,92	11,59	23,73	22,23	23,91	25,76
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**11,59**
29,70	24,22	42,92	11,59	33,73	24,46	27,86	36,87
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**11,59**
13,46	13,55	34,58	11,59	15,39	12,23	16,01	16,87
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**11,59**
21,15	21,55	34,58	11,59	23,73	17,79	23,91	23,53
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln							**11,59**
25,26	26,39	40,00	13,21	29,34	11,59	27,91	29,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	21,65	22,80	22,00	13,82	24,33	11,59	23,20	22,36	**11,59**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	20,81	19,13	23,92	30,62	20,58	11,59	21,69	21,14	**11,59**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	25,09	24,53	34,58	11,59	27,84	19,98	25,95	31,96	**11,59**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,81	24,47	32,71	11,59	25,42	20,13	23,66	29,16	**11,59**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	23,94	20,89	31,83	17,87	21,82	11,59	22,08	28,91	**11,59**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Roggenmehl	23,94	20,89	31,83	17,87	21,82	11,59	22,08	28,91	**11,59**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	21,17	21,76	31,58	19,31	22,80	11,59	22,24	25,64	**11,59**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	21,17	21,76	31,58	19,31	22,80	11,59	22,24	25,64	**11,59**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	18,42	20,07	40,00	11,63	21,11	11,59	21,25	23,51	**11,59**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	19,63	20,85	29,29	11,59	20,87	14,28	21,14	24,42	**11,59**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	13,22	14,85	29,29	11,59	15,87	15,94	15,22	17,76	**11,59**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	13,25	15,09	29,54	11,59	16,58	16,57	15,32	18,22	**11,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	23,51	25,09	29,54	11,59	26,58	26,57	23,22	31,56	**11,59**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	37,58	30,85	41,79	11,59	43,37	34,28	32,98	47,76	**11,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	27,35	27,09	29,54	11,59	31,58	26,57	29,14	34,89	**11,59**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	24,79	27,09	29,54	11,59	29,08	24,90	27,16	28,22	**11,59**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	37,61	31,09	42,04	11,59	44,08	34,90	33,09	48,22	**11,59**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	19,66	21,09	29,54	11,59	21,58	14,90	21,24	24,89	**11,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	27,32	26,85	29,29	11,59	30,87	25,94	29,03	34,42	**11,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	23,47	24,85	29,29	11,59	25,87	25,94	23,11	31,09	**11,59**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	24,76	26,85	29,29	11,59	28,37	24,28	27,06	27,76	**11,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	26,04	30,85	41,79	11,59	28,37	30,94	27,06	31,09	**11,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	26,07	31,09	42,04	11,59	29,08	31,57	27,16	31,56	**11,59**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	21,17	21,76	31,58	19,31	22,80	11,59	22,24	25,64	**11,59**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	21,17	21,76	31,58	19,31	22,80	11,59	22,24	25,64	**11,59**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	20,32	21,76	39,92	17,09	21,13	11,59	22,24	27,87	**11,59**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	17,75	20,43	39,92	17,09	19,47	11,59	19,61	25,64	**11,59**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	20,32	21,76	39,92	17,09	21,13	11,59	22,24	27,87	**11,59**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	17,75	20,43	39,92	17,09	19,47	11,59	19,61	25,64	**11,59**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	23,94	20,89	31,83	17,87	21,82	11,59	22,08	28,91	**11,59**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Mais-Mehl	23,94	20,89	31,83	17,87	21,82	11,59	22,08	28,91	**11,59**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	25,63	27,69	29,88	11,59	29,90	25,47	27,45	28,34	**11,59**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	24,35	25,69	29,88	11,59	27,40	27,14	23,51	31,68	**11,59**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	26,91	31,69	42,38	11,59	29,90	32,14	27,45	31,68	**11,59**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	38,45	31,69	42,38	11,59	44,90	35,47	33,38	48,34	**11,59**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	14,09	15,69	29,88	11,59	17,40	17,14	15,61	18,34	**11,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	20,50	21,69	29,88	11,59	22,40	15,47	21,53	25,01	**11,59**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	28,20	27,69	29,88	11,59	32,40	27,14	29,43	35,01	**11,59**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,17	21,76	31,58	19,31	22,80	11,59	22,24	25,64	**11,59**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	21,17	21,76	31,58	19,31	22,80	11,59	22,24	25,64	**11,59**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	23,94	20,89	31,83	17,87	21,82	11,59	22,08	28,91	**11,59**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	23,94	20,89	31,83	17,87	21,82	11,59	22,08	28,91	**11,59**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	17,75	20,43	39,92	17,09	19,47	11,59	19,61	25,64	**11,59**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	20,32	21,76	39,92	17,09	21,13	11,59	22,24	27,87	**11,59**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	17,75	20,43	39,92	17,09	19,47	11,59	19,61	25,64	**11,59**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam	20,32	21,76	39,92	17,09	21,13	11,59	22,24	27,87	**11,59**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	26,85	23,84	26,13	15,78	27,11	11,59	25,11	26,52	**11,59**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	25,57	23,84	38,63	12,44	24,61	11,59	25,11	29,86	**11,59**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	21,72	21,84	38,63	12,44	22,11	11,59	21,16	26,52	**11,59**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	24,55	27,84	27,13	11,59	26,75	11,76	27,19	25,78	**11,59**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	23,81	23,19	34,58	11,59	27,01	17,20	25,95	28,62	**11,59**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	21,53	23,13	32,71	11,59	24,58	17,35	23,66	25,82	**11,59**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,16	17,19	22,71	11,91	19,98	11,59	18,55	23,59	**11,59**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	20,32	21,76	39,92	17,09	21,13	11,59	22,24	27,87	**11,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**11,59**
20,32	21,76	39,92	17,09	21,13	11,59	22,24	27,87	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**11,59**
17,75	20,43	39,92	17,09	19,47	11,59	19,61	25,64	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl								**11,59**
17,75	20,43	39,92	17,09	19,47	11,59	19,61	25,64	
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**11,59**
23,48	24,09	30,13	14,90	24,22	11,59	24,03	25,42	
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**11,59**
24,34	24,09	21,79	17,12	25,88	11,59	24,03	23,20	
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**11,59**
20,92	22,75	30,13	14,90	22,55	11,59	21,39	23,20	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,59**
28,94	24,20	42,29	11,59	32,92	24,51	27,09	35,93	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,59**
20,39	21,53	33,96	11,59	22,92	17,84	23,14	22,60	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,59**
19,54	20,20	33,96	11,59	21,25	18,95	20,51	24,82	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**11,59**
19,21	22,09	34,29	13,79	20,88	11,59	20,08	23,20	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,59**
12,70	13,53	33,96	11,59	14,58	12,28	15,25	15,93	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,59**
21,25	24,20	42,29	11,59	22,92	22,28	23,14	24,82	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,59**
22,10	21,53	33,96	11,59	24,58	18,95	24,46	27,04	
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**11,59**
23,06	24,09	34,29	13,79	23,38	11,59	24,03	26,53	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken								**11,58**
20,46	21,57	41,17	20,68	22,28	11,58	22,31	28,53	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**11,58**
21,09	22,19	36,00	17,98	23,14	11,58	22,29	26,96	
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**11,58**
24,62	26,84	42,92	13,51	28,95	11,58	27,68	29,40	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,58**
19,31	21,52	39,25	11,58	21,90	14,99	20,87	26,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,87	23,52	39,25	11,58	21,90	16,66	22,84	29,38	**11,58**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,44	27,52	51,75	11,58	29,40	24,99	32,71	39,38	**11,58**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,31	19,52	39,25	11,58	21,90	21,66	22,84	29,38	**11,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,59	19,52	39,25	11,58	24,40	21,66	22,84	32,71	**11,58**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,03	21,52	39,25	11,58	19,40	16,66	18,89	26,04	**11,58**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Roggenmehl	19,36	21,55	30,42	13,18	21,17	11,58	20,43	23,78	**11,58**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Roggenmehl	21,92	22,88	30,42	13,18	22,83	11,58	23,07	26,00	**11,58**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	19,36	21,55	30,42	13,18	21,17	11,58	20,43	23,78	**11,58**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Roggenmehl	21,07	20,21	30,42	30,96	21,17	11,58	23,07	23,78	**11,58**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	22,78	22,88	22,08	15,40	24,50	11,58	23,07	23,78	**11,58**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	21,07	20,21	30,42	30,96	21,17	11,58	23,07	23,78	**11,58**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	21,92	22,88	30,42	13,18	22,83	11,58	23,07	26,00	**11,58**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bulgur, trocken	22,30	24,85	35,08	11,58	26,07	18,88	24,82	26,04	**11,58**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	22,78	22,88	22,08	15,40	24,50	11,58	23,07	23,78	**11,58**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	19,36	21,55	30,42	13,18	21,17	11,58	20,43	23,78	**11,58**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	18,03	16,85	26,75	11,58	21,07	13,32	19,55	23,82	**11,58**
Spitzkohl + Kakao + Dinkel ungekocht	20,59	22,19	35,08	11,58	24,40	15,54	26,13	28,27	**11,58**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Bulgur, trocken	30,85	27,52	43,42	11,58	36,07	25,54	28,76	39,38	**11,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**11,58**
21,92	22,88	30,42	13,18	22,83	11,58	23,07	26,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**11,58**
23,15	27,52	43,42	11,58	26,07	23,32	24,82	28,27
Spitzkohl + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**11,58**
17,17	16,85	26,75	11,58	19,40	13,32	19,55	21,60
Quinoa + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**11,58**
14,61	16,85	35,08	11,58	17,73	13,32	16,92	19,38
Gerstenmehl + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**11,58**
19,36	21,55	30,42	13,18	21,17	11,58	20,43	23,78
Kakao + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	24,40	15,54	26,13	28,27
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**11,58**
22,78	22,88	22,08	15,40	24,50	11,58	23,07	23,78
Spitzkohl + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**11,58**
15,46	15,52	35,08	11,58	19,40	17,77	18,24	23,82
Spitzkohl + Hafer + Amaranth, ungekocht							**11,58**
19,74	19,52	35,08	11,58	22,73	16,66	22,18	28,27
Haselnüsse + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**11,58**
21,92	22,88	30,42	13,18	22,83	11,58	23,07	26,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**11,58**
21,44	23,52	35,08	11,58	24,40	19,99	22,18	28,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**11,58**
21,07	20,21	30,42	30,96	21,17	11,58	23,07	23,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**11,58**
24,01	24,85	35,08	11,58	27,73	19,99	26,13	30,49
Hafer + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**11,58**
18,88	20,85	35,08	11,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**11,58**
18,03	16,85	26,75	11,58	21,07	13,32	19,55	23,82
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,58**
31,70	26,19	43,42	11,58	37,73	29,99	30,08	43,82
Buchweizen + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**11,58**
17,17	16,85	26,75	11,58	19,40	13,32	19,55	21,60
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
32,56	28,85	43,42	11,58	36,07	26,66	30,08	41,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	34,26	31,52	51,75	11,58	41,07	32,21	36,66	48,27	**11,58**
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	30,85	27,52	43,42	11,58	36,07	25,54	28,76	39,38	**11,58**
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	30,85	26,19	43,42	11,58	36,07	29,99	30,08	41,60	**11,58**
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	24,01	26,19	43,42	11,58	27,73	27,77	26,13	32,71	**11,58**
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	23,15	27,52	43,42	11,58	26,07	23,32	24,82	28,27	**11,58**
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	26,57	31,52	51,75	11,58	31,07	29,99	32,71	37,16	**11,58**
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	22,30	27,52	43,42	11,58	24,40	24,43	23,50	28,27	**11,58**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	24,86	28,85	43,42	11,58	26,07	24,43	26,13	30,49	**11,58**
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	23,15	26,19	43,42	11,58	26,07	27,77	26,13	30,49	**11,58**
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	31,70	26,19	43,42	11,58	37,73	29,99	30,08	43,82	**11,58**
Buchweizen + Hafer + Spitzkohl	18,88	19,52	35,08	11,58	21,07	16,66	22,18	26,04	**11,58**
Bulgur, trocken + Quinoa + Spitzkohl	14,61	16,85	35,08	11,58	17,73	13,32	16,92	19,38	**11,58**
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Spitzkohl	15,46	15,52	35,08	11,58	19,40	17,77	18,24	23,82	**11,58**
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	24,86	23,52	35,08	11,58	29,40	24,43	27,45	34,93	**11,58**
Buchweizen + Quinoa + Spitzkohl	14,61	15,52	35,08	11,58	17,73	17,77	18,24	21,60	**11,58**
Kakao + Quinoa + Spitzkohl	18,03	20,85	43,42	11,58	22,73	19,99	24,82	28,27	**11,58**
Haselnüsse + Quinoa + Spitzkohl	16,32	18,19	35,08	11,58	17,73	14,43	18,24	21,60	**11,58**
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	24,01	23,52	35,08	11,58	27,73	24,43	27,45	32,71	**11,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Quinoa + Spitzkohl							**11,58**
13,75	16,85	35,08	11,58	16,07	14,43	15,61	19,38
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
29,99	27,52	43,42	11,58	34,40	26,66	27,45	39,38
Gerstenmehl + Hafer + Spitzkohl							**11,58**
18,03	20,85	35,08	11,58	19,40	13,32	19,55	23,82
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
27,43	28,85	43,42	11,58	32,73	26,66	34,03	39,38
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
25,72	26,19	35,08	11,58	27,73	21,10	27,45	32,71
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,58**
22,30	24,85	35,08	11,58	26,07	18,88	24,82	26,04
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
24,01	24,85	35,08	11,58	27,73	19,99	26,13	30,49
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	26,07	21,10	24,82	30,49
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,58**
23,15	23,52	35,08	11,58	27,73	23,32	26,13	30,49
Bulgur, trocken + Hafer + Spitzkohl							**11,58**
18,88	20,85	35,08	11,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,58**
22,30	23,52	35,08	11,58	26,07	23,32	26,13	28,27
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,58**
25,72	28,85	43,42	11,58	31,07	25,54	32,71	34,93
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,58**
24,01	26,19	35,08	11,58	26,07	19,99	26,13	28,27
Kakao + Hafer + Spitzkohl							**11,58**
22,30	24,85	43,42	11,58	26,07	18,88	28,76	32,71
Amaranth, ungekocht + Hafer + Spitzkohl							**11,58**
19,74	19,52	35,08	11,58	22,73	16,66	22,18	28,27
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
20,59	23,52	35,08	11,58	22,73	21,10	20,87	28,27
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
21,44	23,52	35,08	11,58	24,40	19,99	22,18	28,27
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
22,30	22,19	35,08	11,58	26,07	24,43	23,50	32,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
21,44	22,19	35,08	11,58	24,40	24,43	23,50	30,49
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
24,86	27,52	43,42	11,58	29,40	26,66	30,08	37,16
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	24,40	21,10	23,50	30,49
Haselnüsse + Hafer + Spitzkohl							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	21,07	13,32	22,18	26,04
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,58**
21,44	24,85	35,08	11,58	24,40	19,99	23,50	26,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Spitzkohl							**11,58**
27,43	28,85	43,42	11,58	32,73	26,66	34,03	39,38
Hafer + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	21,07	13,32	22,18	26,04
Dinkel ungekocht + Kakao + Spitzkohl							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	24,40	15,54	26,13	28,27
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
18,03	16,85	26,75	11,58	21,07	13,32	19,55	23,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	26,07	21,10	24,82	30,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,58**
20,59	23,52	35,08	11,58	22,73	21,10	20,87	28,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
22,30	22,19	35,08	11,58	26,07	24,43	23,50	32,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
23,15	23,52	35,08	11,58	27,73	23,32	26,13	30,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
24,86	23,52	35,08	11,58	29,40	24,43	27,45	34,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Spitzkohl							**11,58**
23,15	26,19	43,42	11,58	26,07	27,77	26,13	30,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	24,40	21,10	23,50	30,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,58**
24,01	26,19	35,08	11,58	26,07	19,99	26,13	28,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,58**
24,86	28,85	43,42	11,58	26,07	24,43	26,13	30,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,58**
32,56	28,85	43,42	11,58	36,07	26,66	30,08	41,60
Hafer + Kakao + Spitzkohl							**11,58**
22,30	24,85	43,42	11,58	26,07	18,88	28,76	32,71
Quinoa + Kakao + Spitzkohl							**11,58**
18,03	20,85	43,42	11,58	22,73	19,99	24,82	28,27
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Spitzkohl							**11,58**
17,17	16,85	26,75	11,58	19,40	13,32	19,55	21,60
Hafer + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,58**
18,03	20,85	35,08	11,58	19,40	13,32	19,55	23,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Spitzkohl							**11,58**
24,01	23,52	35,08	11,58	27,73	24,43	27,45	32,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Spitzkohl							**11,58**
21,44	22,19	35,08	11,58	24,40	24,43	23,50	30,49
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,58**
29,99	27,52	43,42	11,58	34,40	26,66	27,45	39,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Spitzkohl							**11,58**
22,30	23,52	35,08	11,58	26,07	23,32	26,13	28,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,58**
21,44	24,85	35,08	11,58	24,40	19,99	23,50	26,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Spitzkohl							**11,58**
26,57	31,52	51,75	11,58	31,07	29,99	32,71	37,16
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Spitzkohl							**11,58**
30,85	26,19	43,42	11,58	36,07	29,99	30,08	41,60
Quinoa + Buchweizen + Spitzkohl							**11,58**
14,61	15,52	35,08	11,58	17,73	17,77	18,24	21,60
Hafer + Buchweizen + Spitzkohl							**11,58**
18,88	19,52	35,08	11,58	21,07	16,66	22,18	26,04
Quinoa + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,58**
13,75	16,85	35,08	11,58	16,07	14,43	15,61	19,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,58**
25,72	26,19	35,08	11,58	27,73	21,10	27,45	32,71
Quinoa + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,58**
16,32	18,19	35,08	11,58	17,73	14,43	18,24	21,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,58**
22,30	27,52	43,42	11,58	24,40	24,43	23,50	28,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Spitzkohl							**11,58**
25,72	28,85	43,42	11,58	31,07	25,54	32,71	34,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Spitzkohl							**11,58**
24,86	27,52	43,42	11,58	29,40	26,66	30,08	37,16
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Spitzkohl							**11,58**
34,26	31,52	51,75	11,58	41,07	32,21	36,66	48,27
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
17,17	16,85	26,75	11,58	19,40	13,32	19,55	21,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**11,58**
22,30	24,85	35,08	11,58	26,07	18,88	24,82	26,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**11,58**
21,44	23,52	35,08	11,58	24,40	19,99	22,18	28,27
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**11,58**
30,85	27,52	43,42	11,58	36,07	25,54	28,76	39,38
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**11,58**
24,01	24,85	35,08	11,58	27,73	19,99	26,13	30,49
Quinoa + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**11,58**
14,61	16,85	35,08	11,58	17,73	13,32	16,92	19,38
Hafer + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**11,58**
18,88	20,85	35,08	11,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**11,58**
23,15	27,52	43,42	11,58	26,07	23,32	24,82	28,27
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
18,03	16,85	26,75	11,58	21,07	13,32	19,55	23,82
Kakao + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	24,40	15,54	26,13	28,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
24,01	26,19	43,42	11,58	27,73	27,77	26,13	32,71
Hafer + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
19,74	19,52	35,08	11,58	22,73	16,66	22,18	28,27
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
15,46	15,52	35,08	11,58	19,40	17,77	18,24	23,82
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**11,58**
31,70	26,19	43,42	11,58	37,73	29,99	30,08	43,82
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze							**11,58**
20,21	16,88	22,08	39,73	17,83	11,58	21,75	20,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse							**11,58**
22,35	22,88	26,25	14,29	23,67	11,58	23,07	24,89
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,58**
22,54	21,74	30,96	11,58	21,15	19,58	20,09	26,71
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**11,58**
21,26	22,79	28,42	12,72	21,73	11,58	20,80	24,18
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl							**11,58**
21,07	22,21	26,25	14,29	22,83	11,58	21,75	23,78
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,58**
19,97	19,07	30,96	11,58	19,48	14,03	20,09	20,04
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**11,58**
21,07	20,21	30,42	30,96	21,17	11,58	23,07	23,78
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,58**
24,01	24,85	35,08	11,58	27,73	19,99	26,13	30,49
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,58**
21,44	23,52	35,08	11,58	24,40	19,99	22,18	28,27
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**11,58**
22,30	24,85	35,08	11,58	26,07	18,88	24,82	26,04
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**11,58**
23,15	27,52	43,42	11,58	26,07	23,32	24,82	28,27
Spitzkohl + Hafer + Bulgur, trocken							**11,58**
18,88	20,85	35,08	11,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Spitzkohl + Quinoa + Bulgur, trocken							**11,58**
14,61	16,85	35,08	11,58	17,73	13,32	16,92	19,38
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,58**
30,85	27,52	43,42	11,58	36,07	25,54	28,76	39,38
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
24,01	24,85	35,08	11,58	27,73	19,99	26,13	30,49
Spitzkohl + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	26,07	21,10	24,82	30,49
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
24,86	23,52	35,08	11,58	29,40	24,43	27,45	34,93
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
24,01	24,85	35,08	11,58	27,73	19,99	26,13	30,49
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
24,86	23,52	35,08	11,58	29,40	24,43	27,45	34,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
25,72	26,19	35,08	11,58	27,73	21,10	27,45	32,71
Spitzkohl + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
27,43	28,85	43,42	11,58	32,73	26,66	34,03	39,38
Buchweizen + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
24,01	23,52	35,08	11,58	27,73	24,43	27,45	32,71
Kakao + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
27,43	28,85	43,42	11,58	32,73	26,66	34,03	39,38
Haselnüsse + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
25,72	26,19	35,08	11,58	27,73	21,10	27,45	32,71
Gerstenmehl + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	26,07	21,10	24,82	30,49
Spitzkohl + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,58**
24,01	23,52	35,08	11,58	27,73	24,43	27,45	32,71
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Hafer							**11,58**
19,79	22,21	38,75	12,07	22,83	11,58	22,41	26,00
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**11,58**
23,59	21,09	39,04	11,58	28,28	16,90	25,36	32,58
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**11,58**
22,74	22,42	39,04	11,58	26,62	12,46	24,05	28,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen							**11,58**
19,60	22,36	37,17	11,58	22,53	13,72	20,44	25,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**11,58**
21,31	21,03	37,17	11,58	25,86	17,05	23,07	29,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**11,58**
20,46	21,03	37,17	11,58	24,19	17,05	23,07	27,56
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**11,58**
22,74	21,09	39,04	11,58	26,62	16,90	25,36	30,36
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**11,58**
26,16	26,42	47,38	11,58	31,62	19,12	31,94	37,02
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen							**11,58**
21,88	22,42	39,04	11,58	24,95	13,57	22,73	28,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**11,58**
20,46	22,36	37,17	11,58	24,19	12,61	21,76	25,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**11,58**
23,88	26,36	45,50	11,58	29,19	19,27	29,65	34,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**11,58**
24,45	23,75	39,04	11,58	26,62	13,57	25,36	30,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**11,58**
22,17	23,69	37,17	11,58	24,19	13,72	23,07	27,56
3*Spitzkohl + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,58**
12,03	20,67	21,04	11,58	13,04	13,51	13,80	18,41
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**11,58**
17,65	20,88	34,58	12,07	19,50	11,58	19,12	23,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**11,58**
22,78	22,88	22,08	15,40	24,50	11,58	23,07	23,78
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**11,58**
21,50	22,88	34,58	12,07	22,00	11,58	23,07	27,11
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**11,58**
18,03	18,19	39,25	11,58	21,07	18,88	22,84	26,04
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**11,58**
20,59	22,19	39,25	11,58	21,07	13,88	22,84	26,04
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**11,58**
18,03	20,19	39,25	11,58	21,07	12,21	20,87	22,71
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**11,58**
19,31	18,19	39,25	11,58	23,57	18,88	22,84	29,38
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**11,58**
16,74	20,19	39,25	11,58	18,57	13,88	18,89	22,71
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**11,58**
23,15	26,19	51,75	11,58	28,57	22,21	32,71	36,04
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	24,40	21,10	23,50	30,49
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Kakao							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	24,40	15,54	26,13	28,27
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,58**
32,56	28,85	43,42	11,58	36,07	26,66	30,08	41,60
Spitzkohl + Hafer + Haselnüsse							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	21,07	13,32	22,18	26,04
Spitzkohl + Quinoa + Haselnüsse							**11,58**
16,32	18,19	35,08	11,58	17,73	14,43	18,24	21,60
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,58**
24,01	26,19	35,08	11,58	26,07	19,99	26,13	28,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,58**
25,72	26,19	35,08	11,58	27,73	21,10	27,45	32,71
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,58**
24,86	28,85	43,42	11,58	26,07	24,43	26,13	30,49
Hafer + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	21,07	13,32	22,18	26,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,58**
24,01	26,19	35,08	11,58	26,07	19,99	26,13	28,27
Quinoa + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,58**
16,32	18,19	35,08	11,58	17,73	14,43	18,24	21,60
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Haselnüsse							**11,58**
21,92	22,88	30,42	13,18	22,83	11,58	23,07	26,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,58**
24,86	28,85	43,42	11,58	26,07	24,43	26,13	30,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	24,40	21,10	23,50	30,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,58**
25,72	26,19	35,08	11,58	27,73	21,10	27,45	32,71
Spitzkohl + Hafer + Gerstenmehl							**11,58**
18,03	20,85	35,08	11,58	19,40	13,32	19,55	23,82
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,58**
32,56	28,85	43,42	11,58	36,07	26,66	30,08	41,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,58**
21,44	24,85	35,08	11,58	24,40	19,99	23,50	26,04
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**11,58**
19,36	21,55	30,42	13,18	21,17	11,58	20,43	23,78
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,58**
21,44	24,85	35,08	11,58	24,40	19,99	23,50	26,04
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**11,58**
21,92	22,88	30,42	13,18	22,83	11,58	23,07	26,00
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,58**
20,59	23,52	35,08	11,58	22,73	21,10	20,87	28,27
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,58**
22,30	27,52	43,42	11,58	24,40	24,43	23,50	28,27
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	26,07	21,10	24,82	30,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Quinoa + Gerstenmehl							**11,58**
13,75	16,85	35,08	11,58	16,07	14,43	15,61	19,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,58**
20,59	23,52	35,08	11,58	22,73	21,10	20,87	28,27
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Gerstenmehl							**11,58**
19,36	21,55	30,42	13,18	21,17	11,58	20,43	23,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,58**
22,30	27,52	43,42	11,58	24,40	24,43	23,50	28,27
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,58**
29,99	27,52	43,42	11,58	34,40	26,66	27,45	39,38
Quinoa + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,58**
13,75	16,85	35,08	11,58	16,07	14,43	15,61	19,38
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,58**
29,99	27,52	43,42	11,58	34,40	26,66	27,45	39,38
Hafer + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,58**
18,03	20,85	35,08	11,58	19,40	13,32	19,55	23,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	26,07	21,10	24,82	30,49
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**11,58**
27,43	28,85	43,42	11,58	32,73	26,66	34,03	39,38
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Kakao							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	24,40	15,54	26,13	28,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kakao							**11,58**
26,57	31,52	51,75	11,58	31,07	29,99	32,71	37,16
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,58**
26,57	31,52	51,75	11,58	31,07	29,99	32,71	37,16
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**11,58**
34,26	31,52	51,75	11,58	41,07	32,21	36,66	48,27
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,58**
25,72	28,85	43,42	11,58	31,07	25,54	32,71	34,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kakao							**11,58**
25,72	28,85	43,42	11,58	31,07	25,54	32,71	34,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Kakao							**11,58**
24,86	27,52	43,42	11,58	29,40	26,66	30,08	37,16
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**11,58**
24,86	27,52	43,42	11,58	29,40	26,66	30,08	37,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Hafer + Kakao							**11,58**
22,30	24,85	43,42	11,58	26,07	18,88	28,76	32,71
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Kakao							**11,58**
34,26	31,52	51,75	11,58	41,07	32,21	36,66	48,27
Hafer + Spitzkohl + Kakao							**11,58**
22,30	24,85	43,42	11,58	26,07	18,88	28,76	32,71
Quinoa + Spitzkohl + Kakao							**11,58**
18,03	20,85	43,42	11,58	22,73	19,99	24,82	28,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Kakao							**11,58**
27,43	28,85	43,42	11,58	32,73	26,66	34,03	39,38
Spitzkohl + Quinoa + Kakao							**11,58**
18,03	20,85	43,42	11,58	22,73	19,99	24,82	28,27
Spitzkohl + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
32,56	28,85	43,42	11,58	36,07	26,66	30,08	41,60
Gerstenmehl + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
29,99	27,52	43,42	11,58	34,40	26,66	27,45	39,38
Haselnüsse + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
32,56	28,85	43,42	11,58	36,07	26,66	30,08	41,60
Buchweizen + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
30,85	26,19	43,42	11,58	36,07	29,99	30,08	41,60
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
31,70	26,19	43,42	11,58	37,73	29,99	30,08	43,82
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
30,85	27,52	43,42	11,58	36,07	25,54	28,76	39,38
Spitzkohl + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
30,85	26,19	43,42	11,58	36,07	29,99	30,08	41,60
Spitzkohl + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
24,86	28,85	43,42	11,58	26,07	24,43	26,13	30,49
Spitzkohl + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
34,26	31,52	51,75	11,58	41,07	32,21	36,66	48,27
Kakao + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
34,26	31,52	51,75	11,58	41,07	32,21	36,66	48,27
Kakao + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
26,57	31,52	51,75	11,58	31,07	29,99	32,71	37,16
Spitzkohl + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
26,57	31,52	51,75	11,58	31,07	29,99	32,71	37,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
22,30	27,52	43,42	11,58	24,40	24,43	23,50	28,27
Haselnüsse + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
24,86	28,85	43,42	11,58	26,07	24,43	26,13	30,49
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
23,15	27,52	43,42	11,58	26,07	23,32	24,82	28,27
Buchweizen + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
23,15	26,19	43,42	11,58	26,07	27,77	26,13	30,49
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
24,01	26,19	43,42	11,58	27,73	27,77	26,13	32,71
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
23,15	27,52	43,42	11,58	26,07	23,32	24,82	28,27
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
30,85	27,52	43,42	11,58	36,07	25,54	28,76	39,38
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
24,01	26,19	43,42	11,58	27,73	27,77	26,13	32,71
Spitzkohl + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
22,30	27,52	43,42	11,58	24,40	24,43	23,50	28,27
Spitzkohl + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,58**
23,15	26,19	43,42	11,58	26,07	27,77	26,13	30,49
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
31,70	26,19	43,42	11,58	37,73	29,99	30,08	43,82
Spitzkohl + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,58**
29,99	27,52	43,42	11,58	34,40	26,66	27,45	39,38
Spitzkohl + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
24,01	26,19	35,08	11,58	26,07	19,99	26,13	28,27
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
23,15	23,52	35,08	11,58	27,73	23,32	26,13	30,49
Haselnüsse + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	24,40	21,10	23,50	30,49
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
22,30	24,85	35,08	11,58	26,07	18,88	24,82	26,04
Buchweizen + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
22,30	23,52	35,08	11,58	26,07	23,32	26,13	28,27
Kakao + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
25,72	28,85	43,42	11,58	31,07	25,54	32,71	34,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
22,30	24,85	35,08	11,58	26,07	18,88	24,82	26,04
Haselnüsse + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
24,01	26,19	35,08	11,58	26,07	19,99	26,13	28,27
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
21,44	23,52	35,08	11,58	24,40	19,99	22,18	28,27
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
22,30	22,19	35,08	11,58	26,07	24,43	23,50	32,71
Spitzkohl + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
21,44	24,85	35,08	11,58	24,40	19,99	23,50	26,04
Kakao + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
24,86	27,52	43,42	11,58	29,40	26,66	30,08	37,16
Gerstenmehl + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
20,59	23,52	35,08	11,58	22,73	21,10	20,87	28,27
Spitzkohl + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
25,72	28,85	43,42	11,58	31,07	25,54	32,71	34,93
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
23,15	23,52	35,08	11,58	27,73	23,32	26,13	30,49
Spitzkohl + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
22,30	23,52	35,08	11,58	26,07	23,32	26,13	28,27
Buchweizen + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
21,44	22,19	35,08	11,58	24,40	24,43	23,50	30,49
Gerstenmehl + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,58**
21,44	24,85	35,08	11,58	24,40	19,99	23,50	26,04
Spitzkohl + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
23,15	24,85	35,08	11,58	24,40	21,10	23,50	30,49
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
22,30	22,19	35,08	11,58	26,07	24,43	23,50	32,71
Spitzkohl + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
20,59	23,52	35,08	11,58	22,73	21,10	20,87	28,27
Spitzkohl + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
21,44	22,19	35,08	11,58	24,40	24,43	23,50	30,49
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
21,44	23,52	35,08	11,58	24,40	19,99	22,18	28,27
Spitzkohl + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,58**
24,86	27,52	43,42	11,58	29,40	26,66	30,08	37,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Spitzkohl + Buchweizen							**11,58**
14,61	15,52	35,08	11,58	17,73	17,77	18,24	21,60
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,58**
23,15	26,19	43,42	11,58	26,07	27,77	26,13	30,49
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,58**
21,44	22,19	35,08	11,58	24,40	24,43	23,50	30,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Buchweizen							**11,58**
24,01	23,52	35,08	11,58	27,73	24,43	27,45	32,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Buchweizen							**11,58**
21,44	22,19	35,08	11,58	24,40	24,43	23,50	30,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Buchweizen							**11,58**
22,30	23,52	35,08	11,58	26,07	23,32	26,13	28,27
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Buchweizen							**11,58**
30,85	26,19	43,42	11,58	36,07	29,99	30,08	41,60
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,58**
24,01	26,19	43,42	11,58	27,73	27,77	26,13	32,71
Hafer + Spitzkohl + Buchweizen							**11,58**
18,88	19,52	35,08	11,58	21,07	16,66	22,18	26,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**11,58**
24,86	23,52	35,08	11,58	29,40	24,43	27,45	34,93
Spitzkohl + Quinoa + Buchweizen							**11,58**
14,61	15,52	35,08	11,58	17,73	17,77	18,24	21,60
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**11,58**
18,03	16,85	26,75	11,58	21,07	13,32	19,55	23,82
Spitzkohl + Hafer + Buchweizen							**11,58**
18,88	19,52	35,08	11,58	21,07	16,66	22,18	26,04
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**11,58**
24,01	23,52	35,08	11,58	27,73	24,43	27,45	32,71
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,58**
22,30	23,52	35,08	11,58	26,07	23,32	26,13	28,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Buchweizen							**11,58**
23,15	26,19	43,42	11,58	26,07	27,77	26,13	30,49
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,58**
24,86	23,52	35,08	11,58	29,40	24,43	27,45	34,93
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**11,58**
17,17	16,85	26,75	11,58	19,40	13,32	19,55	21,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**11,58**
24,01	26,19	43,42	11,58	27,73	27,77	26,13	32,71
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Buchweizen							**11,58**
17,17	16,85	26,75	11,58	19,40	13,32	19,55	21,60
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,58**
23,15	23,52	35,08	11,58	27,73	23,32	26,13	30,49
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,58**
22,30	22,19	35,08	11,58	26,07	24,43	23,50	32,71
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,58**
30,85	26,19	43,42	11,58	36,07	29,99	30,08	41,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**11,58**
23,15	23,52	35,08	11,58	27,73	23,32	26,13	30,49
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**11,58**
31,70	26,19	43,42	11,58	37,73	29,99	30,08	43,82
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**11,58**
18,03	16,85	26,75	11,58	21,07	13,32	19,55	23,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**11,58**
22,30	22,19	35,08	11,58	26,07	24,43	23,50	32,71
Quinoa + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**11,58**
15,46	15,52	35,08	11,58	19,40	17,77	18,24	23,82
Hafer + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**11,58**
19,74	19,52	35,08	11,58	22,73	16,66	22,18	28,27
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Hafer							**11,58**
18,88	20,85	35,08	11,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,58**
21,07	20,21	30,42	30,96	21,17	11,58	23,07	23,78
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Hafer							**11,58**
19,74	19,52	35,08	11,58	22,73	16,66	22,18	28,27
Buchweizen + Spitzkohl + Hafer							**11,58**
18,88	19,52	35,08	11,58	21,07	16,66	22,18	26,04
Kakao + Spitzkohl + Hafer							**11,58**
22,30	24,85	43,42	11,58	26,07	18,88	28,76	32,71
Haselnüsse + Spitzkohl + Hafer							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	21,07	13,32	22,18	26,04
Gerstenmehl + Spitzkohl + Hafer							**11,58**
18,03	20,85	35,08	11,58	19,40	13,32	19,55	23,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,58**
21,07	20,21	30,42	30,96	21,17	11,58	23,07	23,78
Spitzkohl + Kakao + Quinoa							**11,58**
18,03	20,85	43,42	11,58	22,73	19,99	24,82	28,27
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Hafer							**11,58**
18,88	20,85	35,08	11,58	21,07	12,21	20,87	23,82
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Quinoa							**11,58**
14,61	16,85	35,08	11,58	17,73	13,32	16,92	19,38
Spitzkohl + Kakao + Hafer							**11,58**
22,30	24,85	43,42	11,58	26,07	18,88	28,76	32,71
Gerstenmehl + Spitzkohl + Quinoa							**11,58**
13,75	16,85	35,08	11,58	16,07	14,43	15,61	19,38
Spitzkohl + Gerstenmehl + Hafer							**11,58**
18,03	20,85	35,08	11,58	19,40	13,32	19,55	23,82
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Hafer							**11,58**
19,74	19,52	35,08	11,58	22,73	16,66	22,18	28,27
Haselnüsse + Spitzkohl + Quinoa							**11,58**
16,32	18,19	35,08	11,58	17,73	14,43	18,24	21,60
Spitzkohl + Haselnüsse + Hafer							**11,58**
20,59	22,19	35,08	11,58	21,07	13,32	22,18	26,04
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**11,58**
15,46	15,52	35,08	11,58	19,40	17,77	18,24	23,82
Kakao + Spitzkohl + Quinoa							**11,58**
18,03	20,85	43,42	11,58	22,73	19,99	24,82	28,27
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Quinoa							**11,58**
14,61	16,85	35,08	11,58	17,73	13,32	16,92	19,38
Buchweizen + Spitzkohl + Quinoa							**11,58**
14,61	15,52	35,08	11,58	17,73	17,77	18,24	21,60
Spitzkohl + Buchweizen + Quinoa							**11,58**
14,61	15,52	35,08	11,58	17,73	17,77	18,24	21,60
Spitzkohl + Gerstenmehl + Quinoa							**11,58**
13,75	16,85	35,08	11,58	16,07	14,43	15,61	19,38
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Quinoa							**11,58**
15,46	15,52	35,08	11,58	19,40	17,77	18,24	23,82
Spitzkohl + Buchweizen + Hafer							**11,58**
18,88	19,52	35,08	11,58	21,07	16,66	22,18	26,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Haselnüsse + Quinoa							**11,58**
16,32	18,19	35,08	11,58	17,73	14,43	18,24	21,60
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht							**11,57**
17,45	18,17	28,71	12,46	20,93	11,57	19,38	22,42
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl							**11,57**
19,82	16,64	18,79	38,97	17,53	11,57	21,00	20,13
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**11,57**
11,57	39,35	78,96	25,69	57,08	37,02	48,73	70,62
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl							**11,57**
18,38	15,09	17,04	38,26	16,58	11,57	19,27	18,22
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**11,57**
20,09	20,72	42,29	11,57	23,35	18,82	25,53	28,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**11,57**
19,24	19,39	38,13	11,57	20,85	16,04	22,24	25,37
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**11,57**
20,37	25,09	32,79	11,57	23,88	20,76	21,48	29,73
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**11,57**
18,38	18,72	38,13	11,57	20,85	15,48	21,59	24,26
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**11,57**
17,95	18,72	38,13	11,57	20,02	16,04	20,93	24,26
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**11,57**
19,49	20,05	35,50	11,57	21,17	15,99	22,53	26,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,57**
19,23	19,50	19,04	11,57	21,28	13,12	19,72	20,64
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,57**
25,64	27,50	31,54	11,57	28,78	29,79	25,64	33,98
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,57**
29,49	29,50	31,54	11,57	33,78	29,79	31,56	37,31
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,57**
26,92	29,50	31,54	11,57	31,28	28,12	29,59	30,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,57**
39,74	33,50	44,04	11,57	46,28	38,12	35,51	50,64
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,57**
21,79	23,50	31,54	11,57	23,78	18,12	23,66	27,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,57**
28,21	33,50	44,04	11,57	31,28	34,79	29,59	33,98
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,57**
15,38	17,50	31,54	11,57	18,78	19,79	17,74	20,64
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**11,57**
18,38	18,05	38,13	11,57	20,85	17,71	22,24	25,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**11,57**
18,81	18,05	38,13	11,57	21,68	17,71	22,24	26,48
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,57**
13,82	11,57	22,96	17,23	15,52	11,76	15,56	18,98
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,57**
12,97	11,57	22,96	17,23	13,85	11,76	15,56	16,76
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**11,57**
20,44	22,73	44,46	13,04	21,33	11,57	20,71	26,12
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**11,57**
20,71	22,16	31,79	11,57	22,59	16,16	21,78	25,96
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**11,57**
28,41	28,16	31,79	11,57	32,59	27,82	29,68	35,96
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**11,57**
24,56	26,16	31,79	11,57	27,59	27,82	23,76	32,62
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**11,57**
25,57	24,73	31,96	16,38	26,33	11,57	24,66	26,12
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**11,57**
25,84	28,16	31,79	11,57	30,09	26,16	27,70	29,29
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**11,57**
24,29	24,73	44,46	13,04	23,83	11,57	24,66	29,46
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**11,57**
38,66	32,16	44,29	11,57	45,09	36,16	33,63	49,29
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**11,57**
27,12	32,16	44,29	11,57	30,09	32,82	27,70	32,62
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen							**11,57**
14,30	16,16	31,79	11,57	17,59	17,82	15,86	19,29
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**11,57**
21,50	17,57	33,29	11,57	20,73	16,14	22,03	27,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,57**
18,44	18,37	18,17	11,69	20,68	11,57	18,94	19,31
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**11,57**
26,63	25,57	45,79	11,57	28,23	19,48	31,90	37,47
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**11,57**
22,78	17,57	33,29	11,57	23,23	16,14	22,03	30,80
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
22,20	24,09	42,63	11,57	21,72	11,59	24,03	28,76
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
17,07	18,75	42,63	11,57	20,05	16,59	21,39	26,53
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
18,35	22,09	42,63	11,57	19,22	11,59	20,08	25,42
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
24,76	28,09	55,13	11,57	29,22	19,92	33,89	38,76
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
19,64	20,09	42,63	11,57	21,72	16,59	24,03	28,76
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
16,65	19,42	42,63	11,57	19,22	14,92	20,08	25,42
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
23,91	26,75	50,96	11,57	26,72	17,14	30,61	35,42
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
15,79	20,75	42,63	11,57	17,55	11,59	17,45	23,20
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
18,78	19,42	42,63	11,57	23,38	13,26	22,05	27,64
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
20,06	17,42	42,63	11,57	25,88	19,92	24,03	34,31
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
18,78	17,42	42,63	11,57	23,38	19,92	24,03	30,98
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
23,91	25,42	55,13	11,57	30,88	23,26	33,89	40,98
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
21,35	21,42	42,63	11,57	23,38	14,92	24,03	30,98
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
17,50	19,42	42,63	11,57	20,88	14,92	20,08	27,64
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,57**
22,20	26,75	55,13	11,57	27,55	19,92	31,26	36,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	26,47	30,75	63,46	11,57	34,22	25,48	40,47	45,42	**11,57**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	16,40	15,87	39,63	11,57	17,07	13,41	19,76	20,76	**11,57**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	19,64	22,75	42,63	11,57	20,05	11,59	21,39	26,53	**11,57**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	21,35	22,75	50,96	11,57	26,72	22,14	30,61	35,42	**11,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	22,63	22,75	50,96	11,57	29,22	22,14	30,61	38,76	**11,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	18,35	18,75	42,63	11,57	22,55	16,59	21,39	29,87	**11,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	19,21	18,75	42,63	11,57	24,22	15,48	22,71	29,87	**11,57**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	17,93	18,75	42,63	11,57	21,72	15,48	22,71	26,53	**11,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	20,92	20,09	42,63	11,57	24,22	16,59	24,03	32,09	**11,57**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	23,06	26,75	55,13	11,57	29,22	18,81	32,58	36,53	**11,57**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	20,06	24,75	50,96	11,57	24,22	17,14	26,66	32,09	**11,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	21,35	24,75	50,96	11,57	26,72	15,48	28,63	32,09	**11,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	17,93	19,42	42,63	11,57	21,72	13,26	22,05	25,42	**11,57**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	23,06	25,42	55,13	11,57	29,22	23,26	33,89	38,76	**11,57**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	17,93	17,42	42,63	11,57	21,72	19,92	24,03	28,76	**11,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	19,21	17,42	42,63	11,57	24,22	19,92	24,03	32,09	**11,57**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	20,49	21,42	42,63	11,57	21,72	14,92	24,03	28,76	**11,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,22	19,81	29,29	12,03	21,88	11,56	20,26	22,78	**11,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,94	22,53	36,50	11,56	21,67	15,19	20,79	25,78	**11,56**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,79	24,53	36,50	11,56	24,17	15,19	24,74	29,11	**11,56**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,35	28,53	49,00	11,56	31,67	23,52	34,61	39,11	**11,56**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,22	20,53	36,50	11,56	24,17	20,19	24,74	29,11	**11,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,50	20,53	36,50	11,56	26,67	20,19	24,74	32,44	**11,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,22	22,53	36,50	11,56	24,17	13,52	22,76	25,78	**11,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	23,33	27,73	48,75	14,11	28,17	11,56	27,24	29,00	**11,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,94	21,87	36,50	11,56	22,50	13,52	20,79	24,67	**11,56**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,66	21,87	36,50	11,56	20,00	15,19	18,82	24,67	**11,56**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,07	27,87	49,00	11,56	30,00	23,52	32,63	38,00	**11,56**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,50	23,87	36,50	11,56	22,50	15,19	22,76	28,00	**11,56**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,94	19,87	36,50	11,56	22,50	20,19	22,76	28,00	**11,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,22	19,87	36,50	11,56	25,00	20,19	22,76	31,33	**11,56**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,28	22,20	33,92	11,56	24,88	20,64	24,55	25,87	**11,56**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	24,87	33,92	11,56	26,55	26,20	24,55	32,53	**11,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	24,87	33,92	11,56	26,55	26,20	24,55	32,53	**11,56**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	21,77	22,53	37,42	11,56	24,02	20,01	25,00	29,36	**11,56**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Roggenmehl	21,77	22,53	37,42	11,56	24,02	20,01	25,00	29,36	**11,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**11,56**
21,50	21,85	40,83	11,56	24,37	20,82	23,58	28,71
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Cashewnuss							**11,56**
21,50	21,85	40,83	11,56	24,37	20,82	23,58	28,71
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,56**
21,28	22,20	33,92	11,56	24,88	20,64	24,55	25,87
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
31,09	26,71	40,83	11,56	36,26	29,58	28,88	39,94
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
24,25	24,04	32,50	11,56	27,93	24,02	26,25	31,06
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
21,64	22,35	32,13	11,56	23,52	23,09	22,14	28,13
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
23,35	26,35	40,46	11,56	25,18	26,42	24,78	28,13
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
31,04	26,35	40,46	11,56	35,18	28,64	28,72	39,24
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
23,40	26,71	40,83	11,56	26,26	27,36	24,93	28,83
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
22,49	23,68	32,13	11,56	25,18	21,98	24,78	25,91
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
22,54	24,04	32,50	11,56	26,26	22,91	24,93	26,61
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
21,69	22,71	32,50	11,56	24,59	24,02	22,30	28,83
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**11,56**
14,85	16,04	32,50	11,56	17,93	17,36	17,04	19,94
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,56**
24,20	23,68	32,13	11,56	26,85	23,09	26,09	30,36
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**11,56**
19,07	19,68	32,13	11,56	20,18	15,31	20,83	23,69
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**11,56**
19,12	20,04	32,50	11,56	21,26	16,24	20,99	24,39
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**11,56**
17,36	17,01	23,79	11,56	18,52	11,98	18,20	19,24
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss							**11,56**
17,41	17,37	24,17	11,56	19,59	12,91	18,36	19,94

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	14,80	15,68	32,13	11,56	16,85	16,42	16,88	19,24	**11,56**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	11,79	20,40	20,83	11,56	12,90	13,20	13,29	17,20	**11,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	11,79	20,40	20,83	11,56	12,90	13,20	13,29	17,20	**11,56**
Roggenmehl + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	21,77	22,53	37,42	11,56	24,02	20,01	25,00	29,36	**11,56**
Cashewnuss + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	21,77	22,53	37,42	11,56	24,02	20,01	25,00	29,36	**11,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	24,91	29,41	43,25	11,56	26,95	30,16	26,05	29,20	**11,56**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	18,50	19,41	30,75	11,56	19,45	13,49	20,13	22,53	**11,56**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	12,09	13,41	30,75	11,56	14,45	15,16	14,21	15,87	**11,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	36,44	29,41	43,25	11,56	41,95	33,49	31,97	45,87	**11,56**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	18,53	19,65	31,00	11,56	20,17	14,11	20,24	23,00	**11,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	22,34	23,41	30,75	11,56	24,45	25,16	22,11	29,20	**11,56**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	12,12	13,65	31,00	11,56	15,17	15,78	14,32	16,33	**11,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	36,48	29,65	43,50	11,56	42,67	34,11	32,08	46,33	**11,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	24,94	29,65	43,50	11,56	27,67	30,78	26,16	29,67	**11,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	23,66	25,65	31,00	11,56	27,67	24,11	26,16	26,33	**11,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	22,38	23,65	31,00	11,56	25,17	25,78	22,21	29,67	**11,56**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	26,22	25,65	31,00	11,56	30,17	25,78	28,13	33,00	**11,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	23,62	25,41	30,75	11,56	26,95	23,49	26,05	25,87	**11,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	26,19	25,41	30,75	11,56	29,45	25,16	28,03	32,53	**11,56**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	21,28	22,20	33,92	11,56	24,88	20,64	24,55	25,87	**11,56**
Cashewnuss + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	21,50	21,85	40,83	11,56	24,37	20,82	23,58	28,71	**11,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	23,85	24,87	33,92	11,56	26,55	26,20	24,55	32,53	**11,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	23,85	24,87	33,92	11,56	26,55	26,20	24,55	32,53	**11,56**
Sojabohnen + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	21,50	21,85	40,83	11,56	24,37	20,82	23,58	28,71	**11,56**
Mais-Mehl + Mandeln + Erbsen grün gekocht	26,06	24,96	26,08	11,56	27,45	14,69	26,05	28,91	**11,56**
Mandeln + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	26,06	24,96	26,08	11,56	27,45	14,69	26,05	28,91	**11,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	21,28	22,20	33,92	11,56	24,88	20,64	24,55	25,87	**11,56**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Mandeln	26,06	24,96	26,08	11,56	27,45	14,69	26,05	28,91	**11,56**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Mais-Mehl	26,06	24,96	26,08	11,56	27,45	14,69	26,05	28,91	**11,56**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Mandeln	26,06	24,96	26,08	11,56	27,45	14,69	26,05	28,91	**11,56**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	26,06	24,96	26,08	11,56	27,45	14,69	26,05	28,91	**11,56**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Sojabohnen	21,50	21,85	40,83	11,56	24,37	20,82	23,58	28,71	**11,56**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	21,50	21,85	40,83	11,56	24,37	20,82	23,58	28,71	**11,56**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	19,89	21,23	30,58	11,56	22,37	15,60	21,83	25,42	**11,56**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	13,48	15,23	30,58	11,56	17,37	17,27	15,91	18,76	**11,56**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	37,84	31,23	43,08	11,56	44,87	35,60	33,67	48,76	**11,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	27,58	27,23	30,58	11,56	32,37	27,27	29,72	35,42	**11,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	23,74	25,23	30,58	11,56	27,37	27,27	23,80	32,09	**11,56**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	26,30	31,23	43,08	11,56	29,87	32,27	27,75	32,09	**11,56**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	25,02	27,23	30,58	11,56	29,87	25,60	27,75	28,76	**11,56**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	21,70	22,23	32,67	11,56	23,88	23,62	21,87	29,78	**11,56**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Miso	19,13	19,57	32,67	11,56	22,22	18,07	21,87	23,11	**11,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,79	20,40	20,83	11,56	12,90	13,20	13,29	17,20	**11,56**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	16,02	15,67	31,54	14,99	18,01	11,56	17,72	23,91	**11,56**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	15,59	15,67	31,54	14,99	17,18	11,56	17,72	22,80	**11,56**
Lupinen + Tomaten + Lauch gedünstet	11,76	20,35	20,25	11,56	12,70	13,27	13,28	17,67	**11,56**
Tomaten + Lupinen + Lauch gedünstet	11,76	20,35	20,25	11,56	12,70	13,27	13,28	17,67	**11,56**
Lupinen + Tomaten + Champignons frisch	11,79	20,59	20,50	11,56	13,42	13,89	13,38	18,13	**11,56**
Tomaten + Lupinen + Champignons frisch	11,79	20,59	20,50	11,56	13,42	13,89	13,38	18,13	**11,56**
Lauch gedünstet + Tomaten + Lupinen	11,76	20,35	20,25	11,56	12,70	13,27	13,28	17,67	**11,56**
Tomaten + Champignons frisch + Lupinen	11,79	20,59	20,50	11,56	13,42	13,89	13,38	18,13	**11,56**
Lupinen + Champignons frisch + Tomaten	11,79	20,59	20,50	11,56	13,42	13,89	13,38	18,13	**11,56**
Champignons frisch + Tomaten + Lupinen	11,79	20,59	20,50	11,56	13,42	13,89	13,38	18,13	**11,56**
Tomaten + Lauch gedünstet + Lupinen	11,76	20,35	20,25	11,56	12,70	13,27	13,28	17,67	**11,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	11,79	20,40	20,83	11,56	12,90	13,20	13,29	17,20	**11,56**
Champignons frisch + Lupinen + Tomaten	11,79	20,59	20,50	11,56	13,42	13,89	13,38	18,13	**11,56**
Lauch gedünstet + Lupinen + Tomaten	11,76	20,35	20,25	11,56	12,70	13,27	13,28	17,67	**11,56**
Lupinen + Lauch gedünstet + Tomaten	11,76	20,35	20,25	11,56	12,70	13,27	13,28	17,67	**11,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,65	20,53	36,50	11,56	25,83	19,63	24,08	30,22	**11,56**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,50	28,53	49,00	11,56	30,83	22,97	33,95	36,89	**11,56**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,93	24,53	36,50	11,56	23,33	14,63	24,08	26,89	**11,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,37	22,53	36,50	11,56	23,33	12,97	22,11	23,56	**11,56**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,09	22,53	36,50	11,56	20,83	14,63	20,13	23,56	**11,56**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,37	20,53	36,50	11,56	23,33	19,63	24,08	26,89	**11,56**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	21,77	22,53	37,42	11,56	24,02	20,01	25,00	29,36	**11,56**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Cashewnuss	21,77	22,53	37,42	11,56	24,02	20,01	25,00	29,36	**11,56**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	19,66	18,53	36,50	11,56	20,83	16,30	22,11	25,78	**11,56**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	24,79	26,53	49,00	11,56	28,33	19,63	31,97	35,78	**11,56**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,06	12,12	17,42	15,26	14,11	11,56	13,11	16,03	**11,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	20,94	18,53	36,50	11,56	23,33	16,30	22,11	29,11	**11,56**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	17,73	18,33	31,54	16,10	18,84	11,56	19,04	23,91	**11,56**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	22,65	24,53	49,00	11,56	26,67	20,19	30,00	33,56	**11,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa							**11,56**
17,52	16,53	36,50	11,56	19,17	16,86	20,13	23,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa							**11,56**
18,80	16,53	36,50	11,56	21,67	16,86	20,13	26,89
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa							**11,56**
20,09	20,53	36,50	11,56	19,17	11,86	20,13	23,56
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa							**11,56**
16,24	18,53	36,50	11,56	16,67	11,86	16,18	20,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen							**11,56**
18,49	18,36	20,04	11,74	20,51	11,56	18,18	19,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**11,56**
21,28	22,20	33,92	11,56	24,88	20,64	24,55	25,87
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**11,56**
21,28	22,20	33,92	11,56	24,88	20,64	24,55	25,87
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,56**
20,09	17,20	32,33	11,56	22,50	14,63	20,79	26,89
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,56**
18,80	17,20	32,33	11,56	20,00	14,63	20,79	23,56
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,56**
23,93	25,20	44,83	11,56	27,50	17,97	30,66	33,56
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh							**11,56**
24,57	18,07	24,04	11,80	18,98	11,56	19,11	21,92
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,56**
25,64	23,87	40,67	11,56	28,33	16,30	24,08	30,22
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,56**
26,92	29,87	53,17	11,56	30,83	25,19	33,95	38,00
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,56**
25,64	21,87	40,67	11,56	28,33	22,97	26,05	33,56
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,56**
30,77	29,87	53,17	11,56	35,83	26,30	35,92	43,56
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,56**
28,21	25,87	40,67	11,56	28,33	17,97	26,05	33,56
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,56**
24,36	23,87	40,67	11,56	25,83	17,97	22,11	30,22
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,56**
21,79	23,87	40,67	11,56	23,33	15,19	22,11	24,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,92	21,87	40,67	11,56	30,83	22,97	26,05	36,89	**11,56**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,36	25,87	40,67	11,56	23,33	16,86	24,08	28,00	**11,56**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,51	23,87	40,67	11,56	20,83	16,86	20,13	24,67	**11,56**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,79	21,87	40,67	11,56	23,33	21,86	24,08	28,00	**11,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,08	21,87	40,67	11,56	25,83	21,86	24,08	31,33	**11,56**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart	11,78	20,55	19,96	11,56	12,71	12,68	13,41	17,54	**11,56**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,85	24,87	33,92	11,56	26,55	26,20	24,55	32,53	**11,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,85	24,87	33,92	11,56	26,55	26,20	24,55	32,53	**11,56**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Mandeln	27,66	31,01	50,46	11,54	34,49	25,49	34,20	40,49	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	25,10	25,68	42,13	11,54	31,16	23,27	27,63	36,04	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	24,24	27,01	42,13	11,54	29,49	18,82	26,31	31,60	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	24,24	25,68	42,13	11,54	29,49	23,27	27,63	33,82	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	23,39	27,01	42,13	11,54	27,83	19,93	24,99	31,60	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	25,95	28,35	42,13	11,54	29,49	19,93	27,63	33,82	**11,54**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	16,78	19,63	40,50	11,54	18,84	14,00	19,16	23,80	**11,54**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	20,63	21,63	40,50	11,54	21,34	14,00	23,11	27,13	**11,54**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	23,19	25,63	53,00	11,54	28,84	22,33	32,97	37,13	**11,54**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	18,06	17,63	40,50	11,54	21,34	19,00	23,11	27,13	**11,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	19,35	17,63	40,50	11,54	23,84	19,00	23,11	30,47	**11,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	18,06	19,63	40,50	11,54	21,34	12,33	21,13	23,80	**11,54**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	24,71	18,79	27,79	11,54	22,62	15,44	21,41	27,48	**11,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	19,04	19,13	29,58	13,04	21,73	11,54	20,20	23,24	**11,54**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh	19,04	19,13	29,58	13,04	21,73	11,54	20,20	23,24	**11,54**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	19,04	19,13	29,58	13,04	21,73	11,54	20,20	23,24	**11,54**
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	19,04	19,13	29,58	13,04	21,73	11,54	20,20	23,24	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	22,49	21,88	28,29	11,54	25,08	17,08	21,31	26,04	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	27,62	28,55	36,63	11,54	31,74	27,08	27,89	32,71	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	28,47	31,21	44,96	11,54	31,74	31,53	27,89	34,93	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	26,76	27,21	36,63	11,54	30,08	28,19	25,26	34,93	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	24,20	24,55	36,63	11,54	26,74	20,42	23,94	30,49	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	36,17	31,21	44,96	11,54	41,74	33,75	31,84	46,04	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	19,93	20,55	36,63	11,54	23,41	21,53	19,99	26,04	**11,54**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	29,33	28,55	36,63	11,54	33,41	28,19	29,20	37,16	**11,54**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Champignons frisch	15,52	17,09	26,92	11,69	19,98	11,54	18,26	21,91	**11,54**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	18,08	20,86	26,67	11,54	20,13	11,63	19,16	22,53	**11,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	15,79	20,80	24,79	11,54	17,70	11,78	16,87	19,73	**11,54**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**11,54**
19,33	24,13	37,17	13,62	20,55	11,54	20,13	23,58
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,54**
26,70	23,97	23,25	11,99	24,09	11,54	24,20	25,66
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**11,54**
15,44	12,88	16,83	26,64	14,62	11,54	15,74	16,33
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**11,54**
23,91	24,68	41,04	11,54	27,04	24,44	26,76	32,12
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl							**11,54**
25,49	27,21	51,04	11,54	31,37	19,70	34,35	38,96
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl							**11,54**
21,65	19,21	38,54	11,54	26,37	16,37	24,48	32,29
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl							**11,54**
23,97	27,17	49,79	11,54	29,75	19,80	32,82	37,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl							**11,54**
20,12	19,17	37,29	11,54	24,75	16,47	22,95	30,42
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl							**11,54**
20,36	19,21	38,54	11,54	23,87	16,37	24,48	28,96
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl							**11,54**
18,84	19,17	37,29	11,54	22,25	16,47	22,95	27,09
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,54**
19,04	19,13	29,58	13,04	21,73	11,54	20,20	23,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,54**
19,04	19,13	29,58	13,04	21,73	11,54	20,20	23,24
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,54**
22,08	21,93	30,96	11,54	28,62	19,99	23,48	30,12
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**11,54**
25,39	23,80	27,04	12,63	24,57	11,54	23,62	25,71
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**11,54**
18,91	20,55	31,54	16,17	21,67	11,54	21,86	25,26
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**11,54**
20,20	21,23	37,00	20,07	21,74	11,54	22,14	28,99
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,53**
11,53	39,13	79,04	25,76	56,68	36,14	49,13	70,44
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln							**11,53**
27,57	23,45	27,71	11,53	25,53	16,10	23,62	29,10

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**11,53**
25,56	24,21	29,21	11,53	27,28	19,91	25,70	30,23
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**11,53**
21,29	20,21	29,21	11,53	23,95	21,02	21,76	25,79
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Mandeln							**11,53**
25,21	29,24	30,75	11,53	32,20	17,33	30,24	31,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**11,53**
30,69	28,21	29,21	11,53	33,95	27,69	30,97	36,90
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**11,53**
37,53	30,88	37,54	11,53	42,28	33,24	33,60	45,79
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**11,53**
28,98	28,21	29,21	11,53	32,28	26,58	29,65	32,46
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**11,53**
29,83	30,88	37,54	11,53	32,28	31,02	29,65	34,68
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**11,53**
28,12	26,88	29,21	11,53	30,62	27,69	27,02	34,68
Lauch gedünstet + Miso + Cashewnuss							**11,53**
20,97	20,47	35,83	11,53	23,23	19,12	22,38	26,24
Champignons frisch + Miso + Cashewnuss							**11,53**
21,00	20,71	36,08	11,53	23,95	19,74	22,49	26,71
Miso + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**11,53**
18,10	17,27	24,75	11,53	20,10	12,14	18,36	19,49
Austernpilze + Miso + Dinkel ungekocht							**11,53**
18,10	17,27	24,75	11,53	20,10	12,14	18,36	19,49
Champignons frisch + Cashewnuss + Miso							**11,53**
21,00	20,71	36,08	11,53	23,95	19,74	22,49	26,71
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Miso							**11,53**
20,97	20,47	35,83	11,53	23,23	19,12	22,38	26,24
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Miso							**11,53**
18,10	17,27	24,75	11,53	20,10	12,14	18,36	19,49
Cashewnuss + Champignons frisch + Miso							**11,53**
21,00	20,71	36,08	11,53	23,95	19,74	22,49	26,71
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Miso							**11,53**
18,10	17,27	24,75	11,53	20,10	12,14	18,36	19,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Miso							**11,53**
22,38	22,60	33,08	11,53	25,10	23,26	22,30	28,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Miso							**11,53**
23,23	23,93	33,08	11,53	26,77	22,14	24,93	26,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Miso							**11,53**
24,09	26,60	41,42	11,53	26,77	26,59	24,93	28,38
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Miso							**11,53**
31,78	26,60	41,42	11,53	36,77	28,81	28,88	39,49
Quinoa + Austernpilze + Miso							**11,53**
15,54	15,93	33,08	11,53	18,43	16,59	17,04	19,49
Hafer + Austernpilze + Miso							**11,53**
19,81	19,93	33,08	11,53	21,77	15,48	20,99	23,93
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Miso							**11,53**
20,97	20,47	35,83	11,53	23,23	19,12	22,38	26,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Miso							**11,53**
24,94	23,93	33,08	11,53	28,43	23,26	26,25	30,60
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao							**11,53**
16,35	17,79	34,58	14,39	19,03	11,53	20,20	25,23
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**11,53**
25,50	24,13	47,25	11,53	26,82	18,69	30,89	35,58
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**11,53**
21,65	16,13	34,75	11,53	21,82	15,36	21,03	28,91
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**11,53**
20,37	16,13	34,75	11,53	19,32	15,36	21,03	25,58
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**11,53**
23,40	26,56	30,08	11,53	28,97	15,01	26,97	28,53
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,53**
23,40	26,56	30,08	11,53	28,97	15,01	26,97	28,53
Austernpilze + Quinoa + Miso							**11,53**
15,54	15,93	33,08	11,53	18,43	16,59	17,04	19,49
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**11,53**
31,78	26,60	41,42	11,53	36,77	28,81	28,88	39,49
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**11,53**
23,40	26,56	30,08	11,53	28,97	15,01	26,97	28,53
Mandeln + Walnüsse + Erbsen grün gekocht							**11,53**
24,92	26,60	31,33	11,53	30,58	14,91	28,50	30,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Hafer + Miso							**11,53**
19,81	19,93	33,08	11,53	21,77	15,48	20,99	23,93
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**11,53**
23,23	23,93	33,08	11,53	26,77	22,14	24,93	26,16
Walnüsse + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**11,53**
24,92	26,60	31,33	11,53	30,58	14,91	28,50	30,40
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**11,53**
22,38	22,60	33,08	11,53	25,10	23,26	22,30	28,38
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**11,53**
24,94	23,93	33,08	11,53	28,43	23,26	26,25	30,60
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**11,53**
23,40	26,56	30,08	11,53	28,97	15,01	26,97	28,53
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**11,53**
24,09	26,60	41,42	11,53	26,77	26,59	24,93	28,38
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**11,53**
23,40	26,56	30,08	11,53	28,97	15,01	26,97	28,53
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**11,53**
24,92	26,60	31,33	11,53	30,58	14,91	28,50	30,40
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Mandeln							**11,53**
24,92	26,60	31,33	11,53	30,58	14,91	28,50	30,40
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**11,53**
23,40	26,56	30,08	11,53	28,97	15,01	26,97	28,53
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,53**
25,21	29,24	30,75	11,53	32,20	17,33	30,24	31,67
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Miso							**11,53**
27,14	30,05	36,58	11,53	32,71	22,01	29,17	33,68
Miso + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**11,53**
20,97	20,47	35,83	11,53	23,23	19,12	22,38	26,24
Cashewnuss + Miso + Lauch gedünstet							**11,53**
20,97	20,47	35,83	11,53	23,23	19,12	22,38	26,24
Miso + Cashewnuss + Champignons frisch							**11,53**
21,00	20,71	36,08	11,53	23,95	19,74	22,49	26,71
Cashewnuss + Miso + Champignons frisch							**11,53**
21,00	20,71	36,08	11,53	23,95	19,74	22,49	26,71
Miso + Champignons frisch + Cashewnuss							**11,53**
21,00	20,71	36,08	11,53	23,95	19,74	22,49	26,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Lauch gedünstet + Cashewnuss	20,97	20,47	35,83	11,53	23,23	19,12	22,38	26,24	**11,53**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	24,92	26,60	31,33	11,53	30,58	14,91	28,50	30,40	**11,53**
Austernpilze + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,94	23,93	33,08	11,53	28,43	23,26	26,25	30,60	**11,53**
Miso + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,94	23,93	33,08	11,53	28,43	23,26	26,25	30,60	**11,53**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Walnüsse	24,92	26,60	31,33	11,53	30,58	14,91	28,50	30,40	**11,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	23,85	21,55	20,88	11,53	25,62	16,58	23,07	25,79	**11,53**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,61	27,91	29,83	11,53	32,83	28,12	30,35	35,76	**11,53**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,84	28,89	27,67	11,53	28,71	13,93	28,51	27,11	**11,53**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,54	16,15	30,08	11,53	18,54	18,74	16,64	19,56	**11,53**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,86	31,91	42,33	11,53	45,33	36,46	34,30	49,09	**11,53**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,04	27,91	29,83	11,53	30,33	26,46	28,38	29,09	**11,53**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,38	18,15	17,58	11,53	21,04	12,08	18,61	19,56	**11,53**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,76	25,91	29,83	11,53	27,83	28,12	24,43	32,42	**11,53**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,91	21,91	29,83	11,53	22,83	16,46	22,45	25,76	**11,53**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,32	31,91	42,33	11,53	30,33	33,12	28,38	32,42	**11,53**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,64	28,15	30,08	11,53	33,54	28,74	30,45	36,22	**11,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,50	15,91	29,83	11,53	17,83	18,12	16,53	19,09	**11,53**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,95	22,15	30,08	11,53	23,54	17,08	22,56	26,22	**11,53**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,79	26,15	30,08	11,53	28,54	28,74	24,53	32,89	**11,53**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,08	28,15	30,08	11,53	31,04	27,08	28,48	29,56	**11,53**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,36	32,15	42,58	11,53	31,04	33,74	28,48	32,89	**11,53**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,90	32,15	42,58	11,53	46,04	37,08	34,40	49,56	**11,53**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	22,94	19,15	25,50	30,49	22,93	11,53	23,62	23,77	**11,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,49	19,79	34,58	17,72	21,53	11,53	20,86	26,34	**11,53**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	22,38	22,60	33,08	11,53	25,10	23,26	22,30	28,38	**11,53**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	31,78	26,60	41,42	11,53	36,77	28,81	28,88	39,49	**11,53**
Dinkel ungekocht + Miso + Austernpilze	18,10	17,27	24,75	11,53	20,10	12,14	18,36	19,49	**11,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Austernpilze	22,38	22,60	33,08	11,53	25,10	23,26	22,30	28,38	**11,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Austernpilze	23,23	23,93	33,08	11,53	26,77	22,14	24,93	26,16	**11,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Austernpilze	24,09	26,60	41,42	11,53	26,77	26,59	24,93	28,38	**11,53**
Miso + Dinkel ungekocht + Austernpilze	18,10	17,27	24,75	11,53	20,10	12,14	18,36	19,49	**11,53**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	24,09	26,60	41,42	11,53	26,77	26,59	24,93	28,38	**11,53**
Miso + Quinoa + Austernpilze	15,54	15,93	33,08	11,53	18,43	16,59	17,04	19,49	**11,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Miso + Austernpilze							**11,53**
19,81	19,93	33,08	11,53	21,77	15,48	20,99	23,93
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,53**
23,23	23,93	33,08	11,53	26,77	22,14	24,93	26,16
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Austernpilze							**11,53**
31,78	26,60	41,42	11,53	36,77	28,81	28,88	39,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Austernpilze							**11,53**
24,94	23,93	33,08	11,53	28,43	23,26	26,25	30,60
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**11,53**
24,94	23,93	33,08	11,53	28,43	23,26	26,25	30,60
Miso + Hafer + Austernpilze							**11,53**
19,81	19,93	33,08	11,53	21,77	15,48	20,99	23,93
Quinoa + Miso + Austernpilze							**11,53**
15,54	15,93	33,08	11,53	18,43	16,59	17,04	19,49
Miso + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,53**
24,09	26,60	41,42	11,53	26,77	26,59	24,93	28,38
Miso + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**11,53**
31,78	26,60	41,42	11,53	36,77	28,81	28,88	39,49
Austernpilze + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**11,53**
31,78	26,60	41,42	11,53	36,77	28,81	28,88	39,49
Austernpilze + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,53**
24,09	26,60	41,42	11,53	26,77	26,59	24,93	28,38
Miso + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,53**
23,23	23,93	33,08	11,53	26,77	22,14	24,93	26,16
Austernpilze + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,53**
22,38	22,60	33,08	11,53	25,10	23,26	22,30	28,38
Austernpilze + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,53**
23,23	23,93	33,08	11,53	26,77	22,14	24,93	26,16
Miso + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,53**
22,38	22,60	33,08	11,53	25,10	23,26	22,30	28,38
Austernpilze + Miso + Hafer							**11,53**
19,81	19,93	33,08	11,53	21,77	15,48	20,99	23,93
Miso + Austernpilze + Quinoa							**11,53**
15,54	15,93	33,08	11,53	18,43	16,59	17,04	19,49
Austernpilze + Miso + Quinoa							**11,53**
15,54	15,93	33,08	11,53	18,43	16,59	17,04	19,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Austernpilze + Hafer							**11,53**
19,81	19,93	33,08	11,53	21,77	15,48	20,99	23,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**11,53**
11,53	25,09	47,83	14,91	37,55	24,84	31,28	45,49
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**11,53**
11,53	23,68	44,67	15,27	31,88	19,16	28,07	38,64
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,53**
19,97	21,07	33,75	16,96	21,83	11,53	21,91	27,82
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,53**
21,53	21,00	35,38	12,46	19,73	11,53	19,17	24,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,53**
26,66	23,00	22,88	15,79	24,73	11,53	23,12	24,84
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,53**
25,38	23,00	35,38	12,46	22,23	11,53	23,12	28,18
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**11,53**
11,53	24,95	46,71	15,28	36,12	23,21	31,18	43,82
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**11,53**
11,53	39,13	78,96	25,78	56,58	36,08	49,07	70,36
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**11,52**
28,41	29,03	31,83	11,52	33,85	26,69	30,88	33,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**11,52**
20,72	21,03	31,83	11,52	25,52	21,13	22,98	26,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**11,52**
29,26	31,70	40,17	11,52	33,85	31,13	30,88	35,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**11,52**
24,99	25,03	31,83	11,52	28,85	20,02	26,93	30,98
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**11,52**
27,56	27,70	31,83	11,52	32,18	27,80	28,24	35,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**11,52**
30,12	29,03	31,83	11,52	35,52	27,80	32,19	37,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**11,52**
36,96	31,70	40,17	11,52	43,85	33,36	34,82	46,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**11,52**
23,28	22,37	23,50	11,52	27,18	16,69	24,30	26,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**11,52**
22,26	21,35	30,42	11,52	21,26	20,99	20,43	28,52
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
19,03	17,20	42,88	11,52	24,33	20,29	23,97	32,23
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
23,73	25,20	55,38	11,52	31,00	23,63	33,84	41,12
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
23,73	26,53	51,21	11,52	26,83	17,52	30,55	35,57
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
22,88	25,20	55,38	11,52	29,33	23,63	33,84	38,90
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
16,22	15,65	39,88	11,52	17,18	13,78	19,70	20,90
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
16,47	19,20	42,88	11,52	19,33	15,29	20,02	25,57
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
26,29	30,53	63,71	11,52	34,33	25,85	40,41	45,57
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
19,88	17,20	42,88	11,52	26,00	20,29	23,97	34,46
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
21,17	24,53	51,21	11,52	26,83	15,85	28,57	32,23
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
21,17	22,53	51,21	11,52	26,83	22,52	30,55	35,57
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
18,60	19,20	42,88	11,52	23,50	13,63	21,99	27,79
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
17,32	19,20	42,88	11,52	21,00	15,29	20,02	27,79
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
20,31	21,20	42,88	11,52	21,83	15,29	23,97	28,90
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
22,45	22,53	51,21	11,52	29,33	22,52	30,55	38,90
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
18,60	17,20	42,88	11,52	23,50	20,29	23,97	31,12
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
17,75	17,20	42,88	11,52	21,83	20,29	23,97	28,90
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
19,03	18,53	42,88	11,52	24,33	15,85	22,65	30,01

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	19,20	42,88	11,52	21,83	13,63	21,99	25,57	**11,52**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	18,53	42,88	11,52	21,83	15,85	22,65	26,68	**11,52**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	19,88	24,53	51,21	11,52	24,33	17,52	26,60	32,23	**11,52**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	21,17	21,20	42,88	11,52	23,50	15,29	23,97	31,12	**11,52**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	22,88	26,53	55,38	11,52	29,33	19,18	32,52	36,68	**11,52**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	22,52	22,35	22,88	11,52	26,38	16,74	23,53	25,60	**11,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	22,89	23,57	34,83	11,52	27,11	25,64	23,72	33,88	**11,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	20,32	20,91	34,83	11,52	25,44	20,09	23,72	27,21	**11,52**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	25,86	28,15	31,96	11,52	30,29	26,27	27,84	29,47	**11,52**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	20,73	22,15	31,96	11,52	22,79	16,27	21,91	26,13	**11,52**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	27,14	32,15	44,46	11,52	30,29	32,93	27,84	32,80	**11,52**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	28,42	28,15	31,96	11,52	32,79	27,93	29,81	36,13	**11,52**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	14,32	16,15	31,96	11,52	17,79	17,93	15,99	19,47	**11,52**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	17,00	16,97	39,46	16,30	18,44	11,52	19,13	23,76	**11,52**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	19,70	18,68	30,42	11,52	19,59	15,44	20,43	21,86	**11,52**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	38,68	32,15	44,46	11,52	45,29	36,27	33,76	49,47	**11,52**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	24,58	26,15	31,96	11,52	27,79	27,93	23,89	32,80	**11,52**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	24,59	27,87	55,38	11,52	29,33	20,29	33,84	38,90	**11,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
18,18	21,87	42,88	11,52	19,33	11,96	20,02	25,57
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
15,61	20,53	42,88	11,52	17,67	11,96	17,39	23,34
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
19,46	19,87	42,88	11,52	21,83	16,96	23,97	28,90
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
20,74	19,87	42,88	11,52	24,33	16,96	23,97	32,23
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
16,89	18,53	42,88	11,52	20,17	16,96	21,34	26,68
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
22,02	23,87	42,88	11,52	21,83	11,96	23,97	28,90
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
19,46	22,53	42,88	11,52	20,17	11,96	21,34	26,68
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
22,02	26,53	55,38	11,52	27,67	20,29	31,20	36,68
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**11,52**
18,18	18,53	42,88	11,52	22,67	16,96	21,34	30,01
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,52**
21,85	23,27	34,38	15,58	24,42	11,52	22,81	26,11
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,52**
20,22	20,92	28,71	11,52	24,35	15,62	22,03	27,38
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,52**
23,53	28,17	27,63	11,52	27,38	12,83	28,14	27,31
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,52**
19,96	21,01	31,21	11,52	24,71	21,18	22,22	25,60
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,52**
26,79	27,68	31,21	11,52	31,38	27,85	27,48	34,49
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,52**
28,50	31,68	39,54	11,52	33,04	31,18	30,11	34,49
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,52**
36,20	31,68	39,54	11,52	43,04	33,41	34,06	45,60
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,52**
27,65	29,01	31,21	11,52	33,04	26,74	30,11	32,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	24,23	25,01	31,21	11,52	28,04	20,07	26,16	30,04	**11,52**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	29,36	29,01	31,21	11,52	34,71	27,85	31,43	36,71	**11,52**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	11,52	39,76	79,83	25,87	56,27	36,09	49,03	69,96	**11,52**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	11,52	39,76	79,83	25,87	56,27	36,09	49,03	69,96	**11,52**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	11,52	39,76	79,83	25,87	56,27	36,09	49,03	69,96	**11,52**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	11,52	39,76	79,83	25,87	56,27	36,09	49,03	69,96	**11,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	11,52	38,99	78,58	25,69	56,01	36,08	48,57	69,92	**11,52**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	28,29	24,93	24,13	12,58	24,89	11,52	25,03	26,48	**11,52**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,63	20,10	30,46	13,63	22,53	11,52	21,02	24,07	**11,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	11,51	25,11	47,67	14,96	37,35	24,73	31,14	45,31	**11,51**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	21,70	22,17	33,04	11,51	22,83	21,11	21,66	29,27	**11,51**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	19,13	19,50	33,04	11,51	21,16	15,55	21,66	22,60	**11,51**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,96	15,67	30,33	11,51	17,42	18,06	16,49	19,03	**11,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	38,32	31,67	42,83	11,51	44,92	36,39	34,26	49,03	**11,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	26,78	31,67	42,83	11,51	29,92	33,06	28,34	32,37	**11,51**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	25,50	27,67	30,33	11,51	29,92	26,39	28,34	29,03	**11,51**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	20,37	21,67	30,33	11,51	22,42	16,39	22,41	25,70	**11,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	28,06	27,67	30,33	11,51	32,42	28,06	30,31	35,70	**11,51**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	24,22	25,67	30,33	11,51	27,42	28,06	24,39	32,37	**11,51**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht	11,60	20,33	20,21	11,51	12,83	13,05	13,36	17,69	**11,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,19	25,95	30,29	11,51	25,20	17,40	25,13	27,13	**11,51**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Roggenmehl	18,62	19,63	32,00	11,51	20,62	16,18	21,49	22,98	**11,51**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	21,19	22,29	32,00	11,51	22,28	21,73	21,49	29,64	**11,51**
Champignons frisch + Pistazien roh + Roggenmehl	18,66	19,87	32,25	11,51	21,33	16,80	21,59	23,44	**11,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Roggenmehl	21,19	22,29	32,00	11,51	22,28	21,73	21,49	29,64	**11,51**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	21,22	22,53	32,25	11,51	23,00	22,36	21,59	30,11	**11,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Roggenmehl	21,22	22,53	32,25	11,51	23,00	22,36	21,59	30,11	**11,51**
Pistazien roh + Champignons frisch + Roggenmehl	18,66	19,87	32,25	11,51	21,33	16,80	21,59	23,44	**11,51**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Roggenmehl	18,62	19,63	32,00	11,51	20,62	16,18	21,49	22,98	**11,51**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	23,00	21,25	35,67	11,51	27,32	15,78	25,08	29,71	**11,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	18,40	18,15	24,29	12,09	19,49	11,51	19,62	20,04	**11,51**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	20,72	21,19	33,79	11,51	24,89	15,93	22,79	26,91	**11,51**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	22,84	25,73	51,25	11,51	28,33	19,01	31,82	35,20	**11,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	18,99	17,73	38,75	11,51	23,33	15,68	21,95	28,53	**11,51**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	19,23	17,77	40,00	11,51	22,45	15,58	23,47	27,07	**11,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	17,71	17,73	38,75	11,51	20,83	15,68	21,95	25,20	**11,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	20,51	17,77	40,00	11,51	24,95	15,58	23,47	30,40	**11,51**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	24,36	25,77	52,50	11,51	29,95	18,91	33,34	37,07	**11,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	21,32	18,17	22,75	39,80	18,43	11,51	22,39	20,84	**11,51**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,37	19,48	32,42	11,51	20,35	15,60	20,89	21,67	**11,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	20,04	17,51	22,75	39,80	17,60	11,51	21,08	19,73	**11,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,42	22,30	29,88	14,63	22,12	11,51	20,76	22,62	**11,51**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,71	21,63	34,04	13,52	20,45	11,51	19,44	22,62	**11,51**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,56	23,63	34,04	13,52	22,95	11,51	23,39	25,96	**11,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,84	23,63	21,54	16,86	25,45	11,51	23,39	22,62	**11,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,98	23,63	29,88	14,63	23,78	11,51	23,39	24,84	**11,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	15,26	13,15	20,29	27,73	14,70	11,51	17,36	16,91	**11,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	19,19	18,84	22,75	13,13	20,93	11,51	20,42	20,84	**11,51**
Lupinen + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	11,81	20,57	20,67	11,51	13,62	14,00	13,51	18,31	**11,51**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	21,19	22,29	32,00	11,51	22,28	21,73	21,49	29,64	**11,51**
Champignons frisch + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	11,81	20,57	20,67	11,51	13,62	14,00	13,51	18,31	**11,51**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	11,78	20,33	20,42	11,51	12,90	13,38	13,41	17,84	**11,51**
Roggenmehl + Pistazien roh + Lauch gedünstet	18,62	19,63	32,00	11,51	20,62	16,18	21,49	22,98	**11,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**11,51**
11,78	20,33	20,42	11,51	12,90	13,38	13,41	17,84
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Lauch gedünstet							**11,51**
11,78	20,33	20,42	11,51	12,90	13,38	13,41	17,84
Pistazien roh + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**11,51**
18,62	19,63	32,00	11,51	20,62	16,18	21,49	22,98
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**11,51**
21,19	22,29	32,00	11,51	22,28	21,73	21,49	29,64
Lauch gedünstet + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**11,51**
11,78	20,33	20,42	11,51	12,90	13,38	13,41	17,84
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Champignons frisch							**11,51**
11,81	20,57	20,67	11,51	13,62	14,00	13,51	18,31
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch							**11,51**
11,81	20,57	20,67	11,51	13,62	14,00	13,51	18,31
Pistazien roh + Roggenmehl + Champignons frisch							**11,51**
18,66	19,87	32,25	11,51	21,33	16,80	21,59	23,44
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Champignons frisch							**11,51**
21,22	22,53	32,25	11,51	23,00	22,36	21,59	30,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten							**11,51**
20,84	16,40	17,33	49,09	17,15	11,51	21,43	18,42
Roggenmehl + Pistazien roh + Champignons frisch							**11,51**
18,66	19,87	32,25	11,51	21,33	16,80	21,59	23,44
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,51**
21,22	22,53	32,25	11,51	23,00	22,36	21,59	30,11
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Lupinen							**11,51**
11,81	20,57	20,67	11,51	13,62	14,00	13,51	18,31
Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**11,51**
16,56	17,73	34,00	13,31	20,48	11,51	20,12	22,87
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**11,51**
11,78	20,33	20,42	11,51	12,90	13,38	13,41	17,84
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**11,51**
11,81	20,57	20,67	11,51	13,62	14,00	13,51	18,31
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Lupinen							**11,51**
11,78	20,33	20,42	11,51	12,90	13,38	13,41	17,84
Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze + Tomaten							**11,51**
16,56	17,73	34,00	13,31	20,48	11,51	20,12	22,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	17,40	15,82	20,29	28,84	16,37	11,51	18,68	18,02	**11,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,84	16,40	17,33	49,09	17,15	11,51	21,43	18,42	**11,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	21,32	21,51	22,75	14,24	22,60	11,51	21,74	21,96	**11,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Quinoa	17,85	18,40	21,50	13,53	19,65	11,51	18,14	18,42	**11,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	20,63	33,83	11,51	22,69	11,66	21,38	25,47	**11,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,07	18,63	33,83	11,51	25,19	18,32	23,35	32,13	**11,51**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,50	20,63	33,83	11,51	20,19	13,32	19,40	25,47	**11,51**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,35	22,63	33,83	11,51	22,69	13,32	23,35	28,80	**11,51**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,91	26,63	46,33	11,51	30,19	21,66	33,22	38,80	**11,51**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	18,63	33,83	11,51	22,69	18,32	23,35	28,80	**11,51**
Roggenmehl + Champignons frisch + Pistazien roh	18,66	19,87	32,25	11,51	21,33	16,80	21,59	23,44	**11,51**
Tomaten + Austernpilze + Sonnenblumenkerne getrockne	16,56	17,73	34,00	13,31	20,48	11,51	20,12	22,87	**11,51**
Austernpilze + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	16,56	17,73	34,00	13,31	20,48	11,51	20,12	22,87	**11,51**
Champignons frisch + Roggenmehl + Pistazien roh	18,66	19,87	32,25	11,51	21,33	16,80	21,59	23,44	**11,51**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Pistazien roh	18,62	19,63	32,00	11,51	20,62	16,18	21,49	22,98	**11,51**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Pistazien roh	18,62	19,63	32,00	11,51	20,62	16,18	21,49	22,98	**11,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	15,69	13,15	20,29	27,73	15,53	11,51	17,36	18,02	**11,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	19,62	18,84	22,75	13,13	21,77	11,51	20,42	21,96	**11,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	21,75	18,17	18,58	40,91	19,27	11,51	22,39	19,73	**11,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	20,91	24,62	30,29	11,51	24,37	14,62	25,13	23,80	**11,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,26	19,15	24,46	13,29	21,37	11,51	19,99	21,36	**11,51**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	20,94	22,15	32,42	11,51	22,02	21,16	20,89	28,33	**11,51**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Austernpilze	16,56	17,73	34,00	13,31	20,48	11,51	20,12	22,87	**11,51**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Austernpilze	16,56	17,73	34,00	13,31	20,48	11,51	20,12	22,87	**11,51**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,19	22,29	32,00	11,51	22,28	21,73	21,49	29,64	**11,51**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,19	22,29	32,00	11,51	22,28	21,73	21,49	29,64	**11,51**
Champignons frisch + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,22	22,53	32,25	11,51	23,00	22,36	21,59	30,11	**11,51**
Roggenmehl + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,22	22,53	32,25	11,51	23,00	22,36	21,59	30,11	**11,51**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,84	16,40	17,33	49,09	17,15	11,51	21,43	18,42	**11,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,84	16,40	17,33	49,09	17,15	11,51	21,43	18,42	**11,51**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	21,46	22,48	39,38	18,70	23,42	11,51	23,08	27,36	**11,51**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	15,83	16,25	29,58	14,00	17,54	11,51	16,88	22,82	**11,51**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,86	23,37	26,04	11,50	27,80	20,79	24,22	30,37	**11,50**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	23,58	25,85	33,71	11,50	27,80	16,58	25,00	28,53	**11,50**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	25,86	25,91	35,58	11,50	30,23	16,43	27,29	31,33	**11,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**11,50**
17,61	17,89	42,25	11,50	17,68	11,74	20,57	22,67
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**11,50**
16,76	15,23	42,25	11,50	19,34	15,08	20,57	24,89
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**11,50**
15,05	16,56	42,25	11,50	16,01	11,74	17,93	20,44
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**11,50**
19,32	20,56	50,58	11,50	22,68	17,30	27,14	29,33
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**11,50**
15,90	15,23	42,25	11,50	17,68	15,08	20,57	22,67
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Spitzkohl							**11,50**
15,79	17,25	27,42	11,78	19,88	11,50	18,62	22,24
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl							**11,50**
15,79	17,25	27,42	11,78	19,88	11,50	18,62	22,24
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**11,50**
19,95	18,96	30,67	11,50	19,67	14,28	19,92	20,17
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**11,50**
18,11	22,21	35,71	11,50	21,04	19,18	19,47	25,96
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**11,50**
21,07	22,24	36,08	17,93	23,12	11,50	22,33	27,04
Sonnenblumenkerne getrockne + Spitzkohl + Tomaten							**11,50**
15,79	17,25	27,42	11,78	19,88	11,50	18,62	22,24
Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**11,50**
15,79	17,25	27,42	11,78	19,88	11,50	18,62	22,24
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,50**
27,01	23,37	26,04	11,50	26,97	20,24	23,56	28,14
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,50**
26,58	22,70	26,04	11,50	26,13	20,79	22,24	29,26
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**11,50**
25,30	21,37	26,04	11,50	24,47	16,91	21,59	27,03
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**11,50**
23,16	19,37	26,04	11,50	22,80	17,46	19,61	24,81
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen							**11,50**
21,67	20,29	21,79	12,92	22,11	11,50	19,82	21,09
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**11,50**
19,59	20,96	29,46	11,50	20,82	14,11	21,22	24,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	24,71	26,96	29,46	11,50	28,32	24,11	27,14	27,93	**11,50**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	26,00	30,96	41,96	11,50	28,32	30,78	27,14	31,27	**11,50**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	27,28	26,96	29,46	11,50	30,82	25,78	29,11	34,60	**11,50**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	23,43	24,96	29,46	11,50	25,82	25,78	23,19	31,27	**11,50**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	13,18	14,96	29,46	11,50	15,82	15,78	15,30	17,93	**11,50**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	37,53	30,96	41,96	11,50	43,32	34,11	33,06	47,93	**11,50**
Spitzkohl + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	15,79	17,25	27,42	11,78	19,88	11,50	18,62	22,24	**11,50**
Tomaten + Spitzkohl + Sonnenblumenkerne getrockne	15,79	17,25	27,42	11,78	19,88	11,50	18,62	22,24	**11,50**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	22,50	21,51	30,54	11,50	20,98	19,53	19,87	26,60	**11,50**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	19,93	18,84	30,54	11,50	19,31	13,97	19,87	19,93	**11,50**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	21,02	20,49	34,25	31,39	21,75	11,50	22,95	23,17	**11,50**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	22,51	21,63	30,67	11,50	21,33	19,84	19,92	26,83	**11,50**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,90	23,57	34,92	11,50	27,21	25,70	23,78	33,97	**11,50**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,33	20,90	34,92	11,50	25,54	20,14	23,78	27,30	**11,50**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	24,44	20,03	21,88	11,50	23,63	15,24	20,27	24,81	**11,50**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,44	24,70	30,21	11,50	26,97	22,46	23,56	29,26	**11,50**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,28	24,70	30,21	11,50	31,97	23,57	25,53	34,81	**11,50**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	20,19	16,97	18,88	39,19	17,88	11,50	21,43	20,31	**11,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,50**
23,65	23,35	36,88	11,50	27,19	22,31	26,73	30,42
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**11,50**
11,50	39,65	79,54	25,79	56,45	36,34	48,86	70,08
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,49**
17,76	21,27	38,92	11,49	19,23	16,36	18,49	25,24
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,49**
24,17	27,27	51,42	11,49	29,23	24,69	32,30	38,58
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,49**
19,04	19,27	38,92	11,49	21,73	21,36	22,43	28,58
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,49**
19,04	21,27	38,92	11,49	21,73	14,69	20,46	25,24
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,49**
20,32	19,27	38,92	11,49	24,23	21,36	22,43	31,91
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,49**
21,61	23,27	38,92	11,49	21,73	16,36	22,43	28,58
Miso + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
20,38	20,92	31,25	11,49	25,18	22,52	21,68	25,93
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
28,92	31,59	39,58	11,49	33,52	32,52	29,58	34,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
27,21	27,59	31,25	11,49	31,85	29,19	26,95	34,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
28,07	28,92	31,25	11,49	33,52	28,08	29,58	32,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
29,78	28,92	31,25	11,49	35,18	29,19	30,89	37,04
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
36,62	31,59	39,58	11,49	43,52	34,74	33,53	45,93
Dinkel ungekocht + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
22,94	22,25	22,92	11,49	26,85	18,08	23,00	25,93
Hafer + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
24,65	24,92	31,25	11,49	28,52	21,41	25,63	30,38
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
36,62	31,59	39,58	11,49	43,52	34,74	33,53	45,93
Quinoa + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,49**
20,38	20,92	31,25	11,49	25,18	22,52	21,68	25,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,49**
24,65	24,92	31,25	11,49	28,52	21,41	25,63	30,38	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,49**
28,92	31,59	39,58	11,49	33,52	32,52	29,58	34,82	
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,49**
27,21	27,59	31,25	11,49	31,85	29,19	26,95	34,82	
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,49**
29,78	28,92	31,25	11,49	35,18	29,19	30,89	37,04	
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,49**
28,07	28,92	31,25	11,49	33,52	28,08	29,58	32,60	
Miso + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,49**
22,94	22,25	22,92	11,49	26,85	18,08	23,00	25,93	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss								**11,49**
21,65	21,17	38,83	11,49	27,28	21,49	25,13	31,56	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht								**11,49**
17,76	16,60	26,42	11,49	20,90	13,02	19,14	23,02	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht								**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	24,23	15,24	25,72	27,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht								**11,49**
17,76	16,60	26,42	11,49	20,90	13,02	19,14	23,02	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht								**11,49**
16,91	16,60	26,42	11,49	19,23	13,02	19,14	20,80	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**11,49**
23,74	24,60	34,75	11,49	27,57	19,69	25,72	29,69	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**11,49**
21,18	23,27	34,75	11,49	24,23	19,69	21,78	27,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**11,49**
22,03	24,60	34,75	11,49	25,90	18,58	24,41	25,24	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**11,49**
22,89	27,27	43,08	11,49	25,90	23,02	24,41	27,47	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Dinkel ungekocht								**11,49**
22,94	22,25	22,92	11,49	26,85	18,08	23,00	25,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Amaranth, ungekocht								**11,49**
15,20	15,27	34,75	11,49	19,23	17,47	17,83	23,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Dinkel ungekocht								**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	24,23	15,24	25,72	27,47	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**11,49**
22,94	22,25	22,92	11,49	26,85	18,08	23,00	25,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Amaranth, ungekocht							**11,49**
19,47	19,27	34,75	11,49	22,57	16,36	21,78	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**11,49**
16,91	16,60	26,42	11,49	19,23	13,02	19,14	20,80
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**11,49**
30,58	27,27	43,08	11,49	35,90	25,24	28,36	38,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,49**
31,44	25,93	43,08	11,49	37,57	29,69	29,67	43,02
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**11,49**
18,62	20,60	34,75	11,49	20,90	11,91	20,46	23,02
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**11,49**
14,34	16,60	34,75	11,49	17,57	13,02	16,51	18,58
Quinoa + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
13,49	16,60	34,75	11,49	15,90	14,13	15,20	18,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
25,45	25,93	34,75	11,49	27,57	20,80	27,04	31,91
Buchweizen + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
14,34	15,27	34,75	11,49	17,57	17,47	17,83	20,80
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
15,20	15,27	34,75	11,49	19,23	17,47	17,83	23,02
Bulgur, trocken + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
14,34	16,60	34,75	11,49	17,57	13,02	16,51	18,58
Gerstenmehl + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
17,76	20,60	34,75	11,49	19,23	13,02	19,14	23,02
Haselnüsse + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	20,90	13,02	21,78	25,24
Kakao + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	24,60	43,08	11,49	25,90	18,58	28,36	31,91
Buchweizen + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
18,62	19,27	34,75	11,49	20,90	16,36	21,78	25,24
Amaranth, ungekocht + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
19,47	19,27	34,75	11,49	22,57	16,36	21,78	27,47
Bulgur, trocken + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
18,62	20,60	34,75	11,49	20,90	11,91	20,46	23,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	25,90	20,80	24,41	29,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
20,32	23,27	34,75	11,49	22,57	20,80	20,46	27,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
21,18	24,60	34,75	11,49	24,23	19,69	23,09	25,24
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	27,27	43,08	11,49	24,23	24,13	23,09	27,47
Hafer + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	24,60	43,08	11,49	25,90	18,58	28,36	31,91
Hafer + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	20,90	13,02	21,78	25,24
Quinoa + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
17,76	20,60	43,08	11,49	22,57	19,69	24,41	27,47
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
34,00	31,27	51,42	11,49	40,90	31,91	36,25	47,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
26,31	31,27	51,42	11,49	30,90	29,69	32,30	36,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
25,45	28,60	43,08	11,49	30,90	25,24	32,30	34,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
24,60	27,27	43,08	11,49	29,23	26,36	29,67	36,36
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
29,73	27,27	43,08	11,49	34,23	26,36	27,04	38,58
Dinkel ungekocht + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	24,23	15,24	25,72	27,47
Hafer + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
17,76	20,60	34,75	11,49	19,23	13,02	19,14	23,02
Quinoa + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
16,05	17,93	34,75	11,49	17,57	14,13	17,83	20,80
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
32,29	28,60	43,08	11,49	35,90	26,36	29,67	40,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
24,60	28,60	43,08	11,49	25,90	24,13	25,72	29,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
23,74	25,93	34,75	11,49	25,90	19,69	25,72	27,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	24,23	20,80	23,09	29,69
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
30,58	27,27	43,08	11,49	35,90	25,24	28,36	38,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
27,16	28,60	43,08	11,49	32,57	26,36	33,62	38,58
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	24,60	34,75	11,49	25,90	18,58	24,41	25,24
Kakao + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
17,76	20,60	43,08	11,49	22,57	19,69	24,41	27,47
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
21,18	23,27	34,75	11,49	24,23	19,69	21,78	27,47
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
21,18	24,60	34,75	11,49	24,23	19,69	23,09	25,24
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
23,74	25,93	34,75	11,49	25,90	19,69	25,72	27,47
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
25,45	28,60	43,08	11,49	30,90	25,24	32,30	34,13
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
21,18	21,93	34,75	11,49	24,23	24,13	23,09	29,69
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	23,27	34,75	11,49	27,57	23,02	25,72	29,69
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
24,60	27,27	43,08	11,49	29,23	26,36	29,67	36,36
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	27,27	43,08	11,49	24,23	24,13	23,09	27,47
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
24,60	28,60	43,08	11,49	25,90	24,13	25,72	29,69
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
26,31	31,27	51,42	11,49	30,90	29,69	32,30	36,36
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	25,93	43,08	11,49	25,90	27,47	25,72	29,69
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
23,74	25,93	43,08	11,49	27,57	27,47	25,72	31,91
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	27,27	43,08	11,49	25,90	23,02	24,41	27,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	23,27	34,75	11,49	25,90	23,02	25,72	27,47
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
24,60	23,27	34,75	11,49	29,23	24,13	27,04	34,13
Haselnüsse + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
16,05	17,93	34,75	11,49	17,57	14,13	17,83	20,80
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
31,44	25,93	43,08	11,49	37,57	29,69	29,67	43,02
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
30,58	25,93	43,08	11,49	35,90	29,69	29,67	40,80
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	25,90	20,80	24,41	29,69
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
25,45	25,93	34,75	11,49	27,57	20,80	27,04	31,91
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	21,93	34,75	11,49	25,90	24,13	23,09	31,91
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
23,74	23,27	34,75	11,49	27,57	24,13	27,04	31,91
Gerstenmehl + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
13,49	16,60	34,75	11,49	15,90	14,13	15,20	18,58
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
23,74	24,60	34,75	11,49	27,57	19,69	25,72	29,69
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
34,00	31,27	51,42	11,49	40,90	31,91	36,25	47,47
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
32,29	28,60	43,08	11,49	35,90	26,36	29,67	40,80
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
29,73	27,27	43,08	11,49	34,23	26,36	27,04	38,58
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
20,32	23,27	34,75	11,49	22,57	20,80	20,46	27,47
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	24,23	20,80	23,09	29,69
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
27,16	28,60	43,08	11,49	32,57	26,36	33,62	38,58
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
31,44	25,93	43,08	11,49	37,57	29,69	29,67	43,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	24,60	34,75	11,49	25,90	18,58	24,41	25,24
Hafer + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
18,62	19,27	34,75	11,49	20,90	16,36	21,78	25,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
23,74	24,60	34,75	11,49	27,57	19,69	25,72	29,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
23,74	23,27	34,75	11,49	27,57	24,13	27,04	31,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
21,18	21,93	34,75	11,49	24,23	24,13	23,09	29,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	23,27	34,75	11,49	25,90	23,02	25,72	27,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	25,93	43,08	11,49	25,90	27,47	25,72	29,69
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
30,58	27,27	43,08	11,49	35,90	25,24	28,36	38,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Miso							**11,49**
22,94	22,25	22,92	11,49	26,85	18,08	23,00	25,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	27,27	43,08	11,49	25,90	23,02	24,41	27,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
23,74	25,93	43,08	11,49	27,57	27,47	25,72	31,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,89	23,27	34,75	11,49	27,57	23,02	25,72	29,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
22,03	21,93	34,75	11,49	25,90	24,13	23,09	31,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
24,60	23,27	34,75	11,49	29,23	24,13	27,04	34,13
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
16,91	16,60	26,42	11,49	19,23	13,02	19,14	20,80
Quinoa + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
14,34	15,27	34,75	11,49	17,57	17,47	17,83	20,80
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
17,76	16,60	26,42	11,49	20,90	13,02	19,14	23,02
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,49**
30,58	25,93	43,08	11,49	35,90	29,69	29,67	40,80

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,49**
19,47	19,27	34,75	11,49	22,57	16,36	21,78	27,47	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,49**
21,18	23,27	34,75	11,49	24,23	19,69	21,78	27,47	
Quinoa + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,49**
14,34	16,60	34,75	11,49	17,57	13,02	16,51	18,58	
Kakao + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	24,23	15,24	25,72	27,47	
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,49**
17,76	16,60	26,42	11,49	20,90	13,02	19,14	23,02	
Hafer + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,49**
18,62	20,60	34,75	11,49	20,90	11,91	20,46	23,02	
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,49**
15,20	15,27	34,75	11,49	19,23	17,47	17,83	23,02	
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,49**
16,91	16,60	26,42	11,49	19,23	13,02	19,14	20,80	
Cashewnuss + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**11,49**
19,50	19,65	40,33	11,49	21,18	18,43	22,99	25,58	
Austernpilze + Cashewnuss + Linsen reif gekocht								**11,49**
19,50	19,65	40,33	11,49	21,18	18,43	22,99	25,58	
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart								**11,49**
19,67	20,20	33,25	11,49	23,57	18,29	22,95	25,07	
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**11,49**
22,22	21,07	31,33	14,22	23,33	11,49	21,84	24,89	
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht								**11,49**
22,22	21,07	31,33	14,22	23,33	11,49	21,84	24,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Miso								**11,49**
20,38	20,92	31,25	11,49	25,18	22,52	21,68	25,93	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht								**11,49**
21,65	21,17	38,83	11,49	27,28	21,49	25,13	31,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Miso								**11,49**
36,62	31,59	39,58	11,49	43,52	34,74	33,53	45,93	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**11,49**
22,23	22,87	33,25	11,49	25,23	23,84	22,95	31,73	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**11,49**
28,07	28,92	31,25	11,49	33,52	28,08	29,58	32,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	36,62	31,59	39,58	11,49	43,52	34,74	33,53	45,93	**11,49**
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	19,67	20,20	33,25	11,49	23,57	18,29	22,95	25,07	**11,49**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	22,94	22,25	22,92	11,49	26,85	18,08	23,00	25,93	**11,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	28,07	28,92	31,25	11,49	33,52	28,08	29,58	32,60	**11,49**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	21,65	21,17	38,83	11,49	27,28	21,49	25,13	31,56	**11,49**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	19,67	20,20	33,25	11,49	23,57	18,29	22,95	25,07	**11,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	27,21	27,59	31,25	11,49	31,85	29,19	26,95	34,82	**11,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	22,23	22,87	33,25	11,49	25,23	23,84	22,95	31,73	**11,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	27,21	27,59	31,25	11,49	31,85	29,19	26,95	34,82	**11,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	28,92	31,59	39,58	11,49	33,52	32,52	29,58	34,82	**11,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Miso	24,65	24,92	31,25	11,49	28,52	21,41	25,63	30,38	**11,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	29,78	28,92	31,25	11,49	35,18	29,19	30,89	37,04	**11,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso	29,78	28,92	31,25	11,49	35,18	29,19	30,89	37,04	**11,49**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	24,65	24,92	31,25	11,49	28,52	21,41	25,63	30,38	**11,49**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	20,38	20,92	31,25	11,49	25,18	22,52	21,68	25,93	**11,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	28,92	31,59	39,58	11,49	33,52	32,52	29,58	34,82	**11,49**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	24,78	26,48	29,00	11,49	27,72	23,42	26,36	26,20	**11,49**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	22,22	21,07	31,33	14,22	23,33	11,49	21,84	24,89	**11,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	27,34	26,48	29,00	11,49	30,22	25,08	28,33	32,87	**11,49**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	23,50	24,48	29,00	11,49	25,22	25,08	22,41	29,53	**11,49**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	26,06	30,48	41,50	11,49	27,72	30,08	26,36	29,53	**11,49**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	37,60	30,48	41,50	11,49	42,72	33,42	32,28	46,20	**11,49**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	13,24	14,48	29,00	11,49	15,22	15,08	14,51	16,20	**11,49**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	19,65	20,48	29,00	11,49	20,22	13,42	20,43	22,87	**11,49**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	21,07	21,69	44,38	21,82	22,42	11,49	23,35	28,60	**11,49**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	19,67	20,20	33,25	11,49	23,57	18,29	22,95	25,07	**11,49**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	22,23	22,87	33,25	11,49	25,23	23,84	22,95	31,73	**11,49**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	22,23	22,87	33,25	11,49	25,23	23,84	22,95	31,73	**11,49**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	19,47	19,93	35,21	11,49	21,35	16,24	22,36	26,39	**11,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,71	21,27	26,83	11,49	23,90	17,22	22,76	28,17	**11,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	21,65	21,17	38,83	11,49	27,28	21,49	25,13	31,56	**11,49**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	23,42	22,48	38,29	18,06	25,74	11,49	24,80	29,87	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken	23,74	24,60	34,75	11,49	27,57	19,69	25,72	29,69	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	21,18	23,27	34,75	11,49	24,23	19,69	21,78	27,47	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	22,89	27,27	43,08	11,49	25,90	23,02	24,41	27,47	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Bulgur, trocken	18,62	20,60	34,75	11,49	20,90	11,91	20,46	23,02	**11,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,49**
30,58	27,27	43,08	11,49	35,90	25,24	28,36	38,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Bulgur, trocken							**11,49**
14,34	16,60	34,75	11,49	17,57	13,02	16,51	18,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**11,49**
22,03	24,60	34,75	11,49	25,90	18,58	24,41	25,24
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Cashewnuss							**11,49**
19,50	19,65	40,33	11,49	21,18	18,43	22,99	25,58
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**11,49**
19,50	19,65	40,33	11,49	21,18	18,43	22,99	25,58
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
25,45	25,93	34,75	11,49	27,57	20,80	27,04	31,91
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
23,74	23,27	34,75	11,49	27,57	24,13	27,04	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
24,60	23,27	34,75	11,49	29,23	24,13	27,04	34,13
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
24,60	23,27	34,75	11,49	29,23	24,13	27,04	34,13
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
23,74	24,60	34,75	11,49	27,57	19,69	25,72	29,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
29,78	28,92	31,25	11,49	35,18	29,19	30,89	37,04
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
23,74	23,27	34,75	11,49	27,57	24,13	27,04	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
25,45	25,93	34,75	11,49	27,57	20,80	27,04	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
23,74	24,60	34,75	11,49	27,57	19,69	25,72	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	25,90	20,80	24,41	29,69
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
29,78	28,92	31,25	11,49	35,18	29,19	30,89	37,04
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	25,90	20,80	24,41	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,49**
27,16	28,60	43,08	11,49	32,57	26,36	33,62	38,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,16	28,60	43,08	11,49	32,57	26,36	33,62	38,58	**11,49**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,24	12,32	23,17	17,18	15,08	11,49	16,49	16,44	**11,49**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	21,92	22,69	34,75	11,49	24,28	24,42	22,25	30,90	**11,49**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	24,32	26,68	25,63	11,49	26,11	12,50	26,50	25,66	**11,49**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	24,35	26,92	25,88	11,49	26,83	13,12	26,61	26,12	**11,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,13	22,23	37,83	11,49	24,21	11,98	22,30	25,09	**11,49**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,93	20,27	39,08	11,49	28,33	18,54	25,80	33,62	**11,49**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,37	22,27	39,08	11,49	23,33	13,54	21,85	26,96	**11,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,65	22,27	39,08	11,49	25,83	11,88	23,82	26,96	**11,49**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,65	20,27	39,08	11,49	25,83	18,54	25,80	30,29	**11,49**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,78	28,27	51,58	11,49	33,33	21,88	35,66	40,29	**11,49**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,21	24,27	39,08	11,49	25,83	13,54	25,80	30,29	**11,49**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,85	22,23	37,83	11,49	21,71	13,64	20,32	25,09	**11,49**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,69	24,23	37,83	11,49	24,21	13,64	24,27	28,42	**11,49**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,41	20,23	37,83	11,49	26,71	18,64	24,27	31,76	**11,49**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,13	20,23	37,83	11,49	24,21	18,64	24,27	28,42	**11,49**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,26	28,23	50,33	11,49	31,71	21,98	34,14	38,42	**11,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**11,49**
19,67	20,20	33,25	11,49	23,57	18,29	22,95	25,07
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**11,49**
19,67	20,20	33,25	11,49	23,57	18,29	22,95	25,07
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,49**
22,22	21,07	31,33	14,22	23,33	11,49	21,84	24,89
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**11,49**
19,45	19,81	35,08	11,49	20,99	15,93	22,31	26,16
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**11,49**
20,32	21,93	38,92	11,49	20,90	13,58	22,43	25,24
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**11,49**
16,48	19,93	38,92	11,49	18,40	13,58	18,49	21,91
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**11,49**
22,89	25,93	51,42	11,49	28,40	21,91	32,30	35,24
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**11,49**
17,76	17,93	38,92	11,49	20,90	18,58	22,43	25,24
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**11,49**
19,04	17,93	38,92	11,49	23,40	18,58	22,43	28,58
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**11,49**
17,76	19,93	38,92	11,49	20,90	11,91	20,46	21,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,49**
24,60	28,60	43,08	11,49	25,90	24,13	25,72	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Haselnüsse							**11,49**
16,05	17,93	34,75	11,49	17,57	14,13	17,83	20,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,49**
32,29	28,60	43,08	11,49	35,90	26,36	29,67	40,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Haselnüsse							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	20,90	13,02	21,78	25,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Kakao							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	24,23	15,24	25,72	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,49**
25,45	25,93	34,75	11,49	27,57	20,80	27,04	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	24,23	20,80	23,09	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,49**
23,74	25,93	34,75	11,49	25,90	19,69	25,72	27,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,49**
22,03	27,27	43,08	11,49	24,23	24,13	23,09	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,49**
20,32	23,27	34,75	11,49	22,57	20,80	20,46	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,49**
29,73	27,27	43,08	11,49	34,23	26,36	27,04	38,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**11,49**
25,45	25,93	34,75	11,49	27,57	20,80	27,04	31,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	24,23	20,80	23,09	29,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**11,49**
23,74	25,93	34,75	11,49	25,90	19,69	25,72	27,47
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**11,49**
24,60	28,60	43,08	11,49	25,90	24,13	25,72	29,69
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**11,49**
32,29	28,60	43,08	11,49	35,90	26,36	29,67	40,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	25,90	20,80	24,41	29,69
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**11,49**
13,49	16,60	34,75	11,49	15,90	14,13	15,20	18,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	25,90	20,80	24,41	29,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**11,49**
20,32	23,27	34,75	11,49	22,57	20,80	20,46	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Gerstenmehl							**11,49**
13,49	16,60	34,75	11,49	15,90	14,13	15,20	18,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,49**
21,18	24,60	34,75	11,49	24,23	19,69	23,09	25,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**11,49**
21,18	24,60	34,75	11,49	24,23	19,69	23,09	25,24
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	20,90	13,02	21,78	25,24
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**11,49**
17,76	20,60	34,75	11,49	19,23	13,02	19,14	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Gerstenmehl							**11,49**
17,76	20,60	34,75	11,49	19,23	13,02	19,14	23,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**11,49**
22,03	27,27	43,08	11,49	24,23	24,13	23,09	27,47
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**11,49**
29,73	27,27	43,08	11,49	34,23	26,36	27,04	38,58
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**11,49**
16,05	17,93	34,75	11,49	17,57	14,13	17,83	20,80
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,49**
11,81	20,53	20,21	11,49	13,01	12,84	13,61	17,81
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**11,49**
19,36	20,03	34,75	11,49	22,61	18,86	22,25	24,23
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**11,49**
34,00	31,27	51,42	11,49	40,90	31,91	36,25	47,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**11,49**
25,45	28,60	43,08	11,49	30,90	25,24	32,30	34,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,49**
25,45	28,60	43,08	11,49	30,90	25,24	32,30	34,13
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**11,49**
22,03	24,60	43,08	11,49	25,90	18,58	28,36	31,91
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**11,49**
19,50	19,65	40,33	11,49	21,18	18,43	22,99	25,58
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**11,49**
17,76	20,60	43,08	11,49	22,57	19,69	24,41	27,47
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**11,49**
34,00	31,27	51,42	11,49	40,90	31,91	36,25	47,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**11,49**
24,60	27,27	43,08	11,49	29,23	26,36	29,67	36,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**11,49**
26,31	31,27	51,42	11,49	30,90	29,69	32,30	36,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,49**
26,31	31,27	51,42	11,49	30,90	29,69	32,30	36,36
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**11,49**
24,60	27,27	43,08	11,49	29,23	26,36	29,67	36,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Kakao							**11,49**
17,76	20,60	43,08	11,49	22,57	19,69	24,41	27,47
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Austernpilze							**11,49**
19,50	19,65	40,33	11,49	21,18	18,43	22,99	25,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**11,49**
27,16	28,60	43,08	11,49	32,57	26,36	33,62	38,58
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	24,23	15,24	25,72	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**11,49**
27,16	28,60	43,08	11,49	32,57	26,36	33,62	38,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Kakao							**11,49**
22,03	24,60	43,08	11,49	25,90	18,58	28,36	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,49**
22,03	27,27	43,08	11,49	24,23	24,13	23,09	27,47
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,49**
24,60	28,60	43,08	11,49	25,90	24,13	25,72	29,69
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,49**
26,31	31,27	51,42	11,49	30,90	29,69	32,30	36,36
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,49**
22,89	25,93	43,08	11,49	25,90	27,47	25,72	29,69
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,49**
23,74	25,93	43,08	11,49	27,57	27,47	25,72	31,91
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,49**
22,89	27,27	43,08	11,49	25,90	23,02	24,41	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**11,49**
34,00	31,27	51,42	11,49	40,90	31,91	36,25	47,47
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,49**
36,62	31,59	39,58	11,49	43,52	34,74	33,53	45,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,49**
23,74	25,93	43,08	11,49	27,57	27,47	25,72	31,91
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**11,49**
31,44	25,93	43,08	11,49	37,57	29,69	29,67	43,02
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**11,49**
30,58	27,27	43,08	11,49	35,90	25,24	28,36	38,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**11,49**
36,62	31,59	39,58	11,49	43,52	34,74	33,53	45,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**11,49**
32,29	28,60	43,08	11,49	35,90	26,36	29,67	40,80
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**11,49**
32,29	28,60	43,08	11,49	35,90	26,36	29,67	40,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,92	31,59	39,58	11,49	33,52	32,52	29,58	34,82	**11,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	28,92	31,59	39,58	11,49	33,52	32,52	29,58	34,82	**11,49**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	30,58	25,93	43,08	11,49	35,90	29,69	29,67	40,80	**11,49**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	34,00	31,27	51,42	11,49	40,90	31,91	36,25	47,47	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,89	25,93	43,08	11,49	25,90	27,47	25,72	29,69	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh	29,73	27,27	43,08	11,49	34,23	26,36	27,04	38,58	**11,49**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,03	27,27	43,08	11,49	24,23	24,13	23,09	27,47	**11,49**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	29,73	27,27	43,08	11,49	34,23	26,36	27,04	38,58	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,89	27,27	43,08	11,49	25,90	23,02	24,41	27,47	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh	30,58	27,27	43,08	11,49	35,90	25,24	28,36	38,58	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,44	25,93	43,08	11,49	37,57	29,69	29,67	43,02	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,31	31,27	51,42	11,49	30,90	29,69	32,30	36,36	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh	30,58	25,93	43,08	11,49	35,90	29,69	29,67	40,80	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,60	28,60	43,08	11,49	25,90	24,13	25,72	29,69	**11,49**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,45	28,60	43,08	11,49	30,90	25,24	32,30	34,13	**11,49**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	22,03	21,93	34,75	11,49	25,90	24,13	23,09	31,91	**11,49**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,03	23,27	34,75	11,49	25,90	23,02	25,72	27,47	**11,49**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	21,18	21,93	34,75	11,49	24,23	24,13	23,09	29,69	**11,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,49**
27,21	27,59	31,25	11,49	31,85	29,19	26,95	34,82
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
22,03	23,27	34,75	11,49	25,90	23,02	25,72	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
23,74	25,93	34,75	11,49	25,90	19,69	25,72	27,47
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
23,74	25,93	34,75	11,49	25,90	19,69	25,72	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
22,89	23,27	34,75	11,49	27,57	23,02	25,72	29,69
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,49**
24,60	27,27	43,08	11,49	29,23	26,36	29,67	36,36
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,49**
22,89	24,60	34,75	11,49	24,23	20,80	23,09	29,69
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,49**
20,32	23,27	34,75	11,49	22,57	20,80	20,46	27,47
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
28,07	28,92	31,25	11,49	33,52	28,08	29,58	32,60
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
22,89	23,27	34,75	11,49	27,57	23,02	25,72	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
21,18	24,60	34,75	11,49	24,23	19,69	23,09	25,24
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,49**
21,18	23,27	34,75	11,49	24,23	19,69	21,78	27,47
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
21,18	24,60	34,75	11,49	24,23	19,69	23,09	25,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
25,45	28,60	43,08	11,49	30,90	25,24	32,30	34,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
22,03	24,60	34,75	11,49	25,90	18,58	24,41	25,24
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,49**
27,21	27,59	31,25	11,49	31,85	29,19	26,95	34,82
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
22,03	24,60	34,75	11,49	25,90	18,58	24,41	25,24
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,49**
28,07	28,92	31,25	11,49	33,52	28,08	29,58	32,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	20,32	23,27	34,75	11,49	22,57	20,80	20,46	27,47	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh	24,60	27,27	43,08	11,49	29,23	26,36	29,67	36,36	**11,49**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,23	22,87	33,25	11,49	25,23	23,84	22,95	31,73	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	22,89	24,60	34,75	11,49	24,23	20,80	23,09	29,69	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh	21,18	23,27	34,75	11,49	24,23	19,69	21,78	27,47	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	22,03	21,93	34,75	11,49	25,90	24,13	23,09	31,91	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh	21,18	21,93	34,75	11,49	24,23	24,13	23,09	29,69	**11,49**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,23	22,87	33,25	11,49	25,23	23,84	22,95	31,73	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	17,76	16,60	26,42	11,49	20,90	13,02	19,14	23,02	**11,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	22,03	21,93	34,75	11,49	25,90	24,13	23,09	31,91	**11,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	22,89	23,27	34,75	11,49	27,57	23,02	25,72	29,69	**11,49**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	18,62	19,27	34,75	11,49	20,90	16,36	21,78	25,24	**11,49**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	14,34	15,27	34,75	11,49	17,57	17,47	17,83	20,80	**11,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	23,74	25,93	43,08	11,49	27,57	27,47	25,72	31,91	**11,49**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	31,44	25,93	43,08	11,49	37,57	29,69	29,67	43,02	**11,49**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	19,47	19,27	34,75	11,49	22,57	16,36	21,78	27,47	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen	21,18	21,93	34,75	11,49	24,23	24,13	23,09	29,69	**11,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	24,60	23,27	34,75	11,49	29,23	24,13	27,04	34,13	**11,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**11,49**
30,58	25,93	43,08	11,49	35,90	29,69	29,67	40,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,49**
23,74	25,93	43,08	11,49	27,57	27,47	25,72	31,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**11,49**
22,89	25,93	43,08	11,49	25,90	27,47	25,72	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Buchweizen							**11,49**
18,62	19,27	34,75	11,49	20,90	16,36	21,78	25,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**11,49**
23,74	23,27	34,75	11,49	27,57	24,13	27,04	31,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**11,49**
22,03	23,27	34,75	11,49	25,90	23,02	25,72	27,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**11,49**
21,18	21,93	34,75	11,49	24,23	24,13	23,09	29,69
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**11,49**
15,20	15,27	34,75	11,49	19,23	17,47	17,83	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**11,49**
23,74	23,27	34,75	11,49	27,57	24,13	27,04	31,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**11,49**
16,91	16,60	26,42	11,49	19,23	13,02	19,14	20,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Buchweizen							**11,49**
14,34	15,27	34,75	11,49	17,57	17,47	17,83	20,80
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**11,49**
16,91	16,60	26,42	11,49	19,23	13,02	19,14	20,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,49**
22,89	25,93	43,08	11,49	25,90	27,47	25,72	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,49**
30,58	25,93	43,08	11,49	35,90	29,69	29,67	40,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,49**
22,89	23,27	34,75	11,49	27,57	23,02	25,72	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,49**
22,03	23,27	34,75	11,49	25,90	23,02	25,72	27,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**11,49**
24,60	23,27	34,75	11,49	29,23	24,13	27,04	34,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,49**
22,03	21,93	34,75	11,49	25,90	24,13	23,09	31,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**11,49**
17,76	16,60	26,42	11,49	20,90	13,02	19,14	23,02
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**11,49**
18,62	20,60	34,75	11,49	20,90	11,91	20,46	23,02
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**11,49**
19,47	19,27	34,75	11,49	22,57	16,36	21,78	27,47
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**11,49**
18,62	19,27	34,75	11,49	20,90	16,36	21,78	25,24
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**11,49**
22,03	24,60	43,08	11,49	25,90	18,58	28,36	31,91
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	20,90	13,02	21,78	25,24
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**11,49**
17,76	20,60	34,75	11,49	19,23	13,02	19,14	23,02
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**11,49**
24,65	24,92	31,25	11,49	28,52	21,41	25,63	30,38
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Hafer							**11,49**
24,65	24,92	31,25	11,49	28,52	21,41	25,63	30,38
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Hafer							**11,49**
19,47	19,27	34,75	11,49	22,57	16,36	21,78	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Hafer							**11,49**
18,62	20,60	34,75	11,49	20,90	11,91	20,46	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Quinoa							**11,49**
16,05	17,93	34,75	11,49	17,57	14,13	17,83	20,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Hafer							**11,49**
20,32	21,93	34,75	11,49	20,90	13,02	21,78	25,24
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Quinoa							**11,49**
20,38	20,92	31,25	11,49	25,18	22,52	21,68	25,93
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**11,49**
15,20	15,27	34,75	11,49	19,23	17,47	17,83	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Quinoa							**11,49**
13,49	16,60	34,75	11,49	15,90	14,13	15,20	18,58
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**11,49**
14,34	15,27	34,75	11,49	17,57	17,47	17,83	20,80
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**11,49**
17,76	20,60	43,08	11,49	22,57	19,69	24,41	27,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**11,49**
16,05	17,93	34,75	11,49	17,57	14,13	17,83	20,80
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**11,49**
13,49	16,60	34,75	11,49	15,90	14,13	15,20	18,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Hafer							**11,49**
22,03	24,60	43,08	11,49	25,90	18,58	28,36	31,91
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**11,49**
14,34	16,60	34,75	11,49	17,57	13,02	16,51	18,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Quinoa							**11,49**
14,34	16,60	34,75	11,49	17,57	13,02	16,51	18,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**11,49**
15,20	15,27	34,75	11,49	19,23	17,47	17,83	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Hafer							**11,49**
17,76	20,60	34,75	11,49	19,23	13,02	19,14	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Quinoa							**11,49**
17,76	20,60	43,08	11,49	22,57	19,69	24,41	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Hafer							**11,49**
18,62	19,27	34,75	11,49	20,90	16,36	21,78	25,24
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**11,49**
20,38	20,92	31,25	11,49	25,18	22,52	21,68	25,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Quinoa							**11,49**
14,34	15,27	34,75	11,49	17,57	17,47	17,83	20,80
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**11,48**
16,88	21,27	43,25	11,89	17,92	11,48	17,63	23,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**11,48**
25,43	24,60	22,42	17,44	26,25	11,48	24,21	23,44
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**11,48**
20,73	23,27	43,25	11,89	20,42	11,48	21,58	26,78
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**11,48**
19,44	22,60	43,25	11,89	19,58	11,48	20,26	25,67
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**11,48**
23,29	24,60	43,25	11,89	22,08	11,48	24,21	29,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**11,48**
24,57	24,60	30,75	15,22	24,58	11,48	24,21	25,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**11,48**
22,01	23,27	30,75	15,22	22,92	11,48	21,58	23,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**11,48**
20,30	22,60	34,92	14,11	21,25	11,48	20,26	23,44
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**11,48**
24,15	24,60	34,92	14,11	23,75	11,48	24,21	26,78
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**11,48**
17,58	18,30	34,00	18,73	19,75	11,48	19,05	25,50
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**11,48**
21,67	20,30	35,63	20,39	21,11	11,48	21,31	27,99
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
17,58	18,30	34,00	18,73	19,75	11,48	19,05	25,50
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**11,48**
11,48	23,45	44,08	15,11	32,25	19,67	27,74	38,89
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**11,48**
11,48	39,53	79,42	25,79	56,09	36,03	48,81	69,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse							**11,48**
27,42	23,02	23,50	15,79	25,54	11,48	23,88	25,78
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,48**
26,73	25,01	31,29	11,48	30,93	21,02	26,66	31,86
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse							**11,48**
22,29	21,02	36,00	12,46	20,54	11,48	19,93	25,78
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,48**
25,21	24,97	30,04	11,48	29,32	21,12	25,14	29,99
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse							**11,48**
26,14	23,02	36,00	12,46	23,04	11,48	23,88	29,11
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**11,48**
20,73	21,09	34,38	16,96	22,64	11,48	22,68	28,76
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse							**11,48**
23,75	27,50	28,25	11,48	27,68	12,61	27,72	26,40
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse							**11,48**
23,79	27,74	28,50	11,48	28,39	13,23	27,83	26,87
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**11,48**
23,35	27,95	27,88	11,48	27,50	13,21	28,09	27,46
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,48**
26,05	26,09	36,88	11,48	30,20	26,95	24,94	34,30
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**11,48**
21,09	21,29	30,75	19,16	22,45	11,48	21,80	25,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	21,09	21,29	30,75	19,16	22,45	11,48	21,80	25,42	**11,48**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	20,76	19,03	33,63	11,48	19,68	13,73	20,69	23,11	**11,48**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	22,99	27,48	27,63	11,48	26,87	12,66	26,96	25,47	**11,48**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	23,03	27,72	27,88	11,48	27,58	13,28	27,07	25,93	**11,48**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	39,57	33,40	43,67	11,48	46,08	37,92	35,34	50,57	**11,48**
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	15,21	17,40	31,17	11,48	18,58	19,59	17,57	20,57	**11,48**
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	21,62	23,40	31,17	11,48	23,58	17,92	23,49	27,23	**11,48**
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	19,06	19,40	18,67	11,48	21,08	12,92	19,55	20,57	**11,48**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	25,47	27,40	31,17	11,48	28,58	29,59	25,47	33,90	**11,48**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	28,03	33,40	43,67	11,48	31,08	34,59	29,41	33,90	**11,48**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	29,32	29,40	31,17	11,48	33,58	29,59	31,39	37,23	**11,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	26,75	29,40	31,17	11,48	31,08	27,92	29,41	30,57	**11,48**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	17,67	19,96	39,08	16,93	19,12	11,48	19,17	25,42	**11,48**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Lauch gedünstet	20,23	21,29	39,08	16,93	20,78	11,48	21,80	27,64	**11,48**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	17,67	19,96	39,08	16,93	19,12	11,48	19,17	25,42	**11,48**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	20,23	21,29	39,08	16,93	20,78	11,48	21,80	27,64	**11,48**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	21,09	21,29	30,75	19,16	22,45	11,48	21,80	25,42	**11,48**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	21,09	21,29	30,75	19,16	22,45	11,48	21,80	25,42	**11,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,48**
25,44	24,34	31,29	11,48	29,27	21,02	24,69	30,74
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,48**
24,35	24,97	30,04	11,48	28,48	20,56	24,48	27,77
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,48**
25,87	25,01	31,29	11,48	30,10	20,46	26,01	29,63
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,48**
23,92	24,30	30,04	11,48	27,65	21,12	23,16	28,88
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
20,23	21,29	39,08	16,93	20,78	11,48	21,80	27,64
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
17,67	19,96	39,08	16,93	19,12	11,48	19,17	25,42
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
20,23	21,29	39,08	16,93	20,78	11,48	21,80	27,64
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
21,09	21,29	30,75	19,16	22,45	11,48	21,80	25,42
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
21,09	21,29	30,75	19,16	22,45	11,48	21,80	25,42
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
17,67	19,96	39,08	16,93	19,12	11,48	19,17	25,42
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**11,48**
22,64	22,97	30,04	11,48	25,98	17,23	22,51	26,66
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**11,48**
24,16	23,01	31,29	11,48	27,60	17,13	24,03	28,52
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,48**
30,15	26,34	35,46	11,48	35,10	23,79	27,98	36,30
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**11,48**
22,03	21,01	31,29	11,48	25,93	17,68	22,06	26,30
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**11,48**
20,50	20,97	30,04	11,48	24,32	17,78	20,53	24,43
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
14,64	14,09	30,71	11,48	17,87	12,73	17,21	23,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
17,20	19,43	39,04	11,48	21,20	14,95	23,79	27,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,48**
13,78	14,09	30,71	11,48	16,20	12,73	17,21	21,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht							**11,48**
21,79	21,63	25,88	11,48	25,15	15,56	21,19	24,43
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**11,48**
23,31	21,67	27,13	11,48	26,77	15,46	22,72	26,30
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**11,48**
24,77	24,75	36,88	11,48	29,37	24,17	24,94	30,97
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**11,48**
20,23	21,29	39,08	16,93	20,78	11,48	21,80	27,64
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,48**
20,23	21,29	39,08	16,93	20,78	11,48	21,80	27,64
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**11,48**
17,67	19,96	39,08	16,93	19,12	11,48	19,17	25,42
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,48**
17,67	19,96	39,08	16,93	19,12	11,48	19,17	25,42
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,48**
26,30	26,34	35,46	11,48	30,10	22,68	26,01	30,74
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,48**
24,78	26,30	34,21	11,48	28,48	22,78	24,48	28,88
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,48**
28,62	26,30	34,21	11,48	33,48	23,89	26,45	34,43
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,48**
20,29	21,21	37,79	20,29	21,82	11,48	21,85	27,98
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,47**
13,07	11,60	13,29	14,88	14,18	11,47	14,24	15,51
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Kartoffeln gegart							**11,47**
11,47	39,53	79,25	25,71	56,63	36,60	48,70	70,20
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**11,47**
11,47	39,53	79,25	25,71	56,63	36,60	48,70	70,20
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Champignons frisch							**11,47**
11,47	39,53	79,25	25,71	56,63	36,60	48,70	70,20
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**11,47**
11,47	39,53	79,25	25,71	56,63	36,60	48,70	70,20
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**11,47**
11,47	39,53	79,25	25,71	56,63	36,60	48,70	70,20
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**11,47**
11,47	39,53	79,25	25,71	56,63	36,60	48,70	70,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**11,47**
26,80	30,40	42,67	11,47	30,38	29,76	27,71	34,40
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Roggenmehl							**11,47**
27,66	27,73	34,33	11,47	32,05	26,42	29,03	36,62
Sojabohnen + Hafer + Roggenmehl							**11,47**
22,53	23,73	34,33	11,47	25,38	18,64	23,76	29,96
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Roggenmehl							**11,47**
25,09	26,40	34,33	11,47	28,72	26,42	25,08	34,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Roggenmehl							**11,47**
25,95	27,73	34,33	11,47	30,38	25,31	27,71	32,18
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Roggenmehl							**11,47**
26,80	30,40	42,67	11,47	30,38	29,76	27,71	34,40
Quinoa + Sojabohnen + Roggenmehl							**11,47**
18,26	19,73	34,33	11,47	22,05	19,76	19,82	25,51
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**11,47**
25,09	26,40	34,33	11,47	28,72	26,42	25,08	34,40
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Roggenmehl							**11,47**
20,82	21,07	26,00	11,47	23,72	15,31	21,13	25,51
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**11,47**
20,82	21,07	26,00	11,47	23,72	15,31	21,13	25,51
Sojabohnen + Quinoa + Roggenmehl							**11,47**
18,26	19,73	34,33	11,47	22,05	19,76	19,82	25,51
Hafer + Sojabohnen + Roggenmehl							**11,47**
22,53	23,73	34,33	11,47	25,38	18,64	23,76	29,96
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**11,47**
25,95	27,73	34,33	11,47	30,38	25,31	27,71	32,18
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Roggenmehl							**11,47**
34,50	30,40	42,67	11,47	40,38	31,98	31,66	45,51
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**11,47**
27,66	27,73	34,33	11,47	32,05	26,42	29,03	36,62
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**11,47**
34,50	30,40	42,67	11,47	40,38	31,98	31,66	45,51
Roggenmehl + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**11,47**
20,82	21,07	26,00	11,47	23,72	15,31	21,13	25,51
Sojabohnen + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**11,47**
20,82	21,07	26,00	11,47	23,72	15,31	21,13	25,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	15,25	12,63	16,08	26,51	16,03	11,47	16,41	17,24	**11,47**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,25	12,63	16,08	26,51	16,03	11,47	16,41	17,24	**11,47**
Lupinen + Tomaten + Spitzkohl	11,72	20,45	20,42	11,47	12,65	13,10	13,36	17,84	**11,47**
Tomaten + Lupinen + Spitzkohl	11,72	20,45	20,42	11,47	12,65	13,10	13,36	17,84	**11,47**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	22,30	23,52	30,92	11,47	24,40	24,99	22,18	29,38	**11,47**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	18,45	19,52	30,92	11,47	19,40	13,32	20,21	22,71	**11,47**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	26,15	25,52	30,92	11,47	29,40	24,99	28,11	32,71	**11,47**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	23,58	25,52	30,92	11,47	26,90	23,32	26,13	26,04	**11,47**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	24,86	29,52	43,42	11,47	26,90	29,99	26,13	29,38	**11,47**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	36,40	29,52	43,42	11,47	41,90	33,32	32,05	46,04	**11,47**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	12,04	13,52	30,92	11,47	14,40	14,99	14,29	16,04	**11,47**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart	16,54	17,89	27,75	12,18	20,78	11,47	19,62	22,78	**11,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	16,54	17,89	27,75	12,18	20,78	11,47	19,62	22,78	**11,47**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	15,25	12,63	16,08	26,51	16,03	11,47	16,41	17,24	**11,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	15,25	12,63	16,08	26,51	16,03	11,47	16,41	17,24	**11,47**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	24,97	28,49	29,17	11,47	30,05	15,15	28,84	29,11	**11,47**
Sojabohnen + Sojabohnen + Mandeln	27,37	30,51	38,67	11,47	33,10	22,80	29,55	34,80	**11,47**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Sojabohnen	25,09	26,40	34,33	11,47	28,72	26,42	25,08	34,40	**11,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Sojabohnen							**11,47**
25,95	27,73	34,33	11,47	30,38	25,31	27,71	32,18
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Sojabohnen							**11,47**
26,80	30,40	42,67	11,47	30,38	29,76	27,71	34,40
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Sojabohnen							**11,47**
34,50	30,40	42,67	11,47	40,38	31,98	31,66	45,51
Quinoa + Roggenmehl + Sojabohnen							**11,47**
18,26	19,73	34,33	11,47	22,05	19,76	19,82	25,51
Hafer + Roggenmehl + Sojabohnen							**11,47**
22,53	23,73	34,33	11,47	25,38	18,64	23,76	29,96
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**11,47**
27,66	27,73	34,33	11,47	32,05	26,42	29,03	36,62
Roggenmehl + Hafer + Sojabohnen							**11,47**
22,53	23,73	34,33	11,47	25,38	18,64	23,76	29,96
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**11,47**
25,09	26,40	34,33	11,47	28,72	26,42	25,08	34,40
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Sojabohnen							**11,47**
27,66	27,73	34,33	11,47	32,05	26,42	29,03	36,62
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**11,47**
25,95	27,73	34,33	11,47	30,38	25,31	27,71	32,18
Sojabohnen + Mandeln + Sojabohnen							**11,47**
27,37	30,51	38,67	11,47	33,10	22,80	29,55	34,80
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**11,47**
20,82	21,07	26,00	11,47	23,72	15,31	21,13	25,51
Mandeln + Sojabohnen + Sojabohnen							**11,47**
27,37	30,51	38,67	11,47	33,10	22,80	29,55	34,80
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**11,47**
26,80	30,40	42,67	11,47	30,38	29,76	27,71	34,40
Roggenmehl + Quinoa + Sojabohnen							**11,47**
18,26	19,73	34,33	11,47	22,05	19,76	19,82	25,51
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**11,47**
34,50	30,40	42,67	11,47	40,38	31,98	31,66	45,51
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Sojabohnen							**11,47**
20,82	21,07	26,00	11,47	23,72	15,31	21,13	25,51
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Tomaten							**11,47**
11,62	20,30	20,46	11,47	12,69	13,00	13,12	17,12

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**11,47**
26,78	23,47	26,42	16,09	25,15	11,47	23,66	25,58
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**11,47**
25,50	23,47	38,92	12,76	22,65	11,47	23,66	28,91
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**11,47**
21,65	21,47	38,92	12,76	20,15	11,47	19,71	25,58
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken							**11,47**
20,09	21,53	37,29	17,26	22,25	11,47	22,45	28,56
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,47**
22,58	22,91	32,08	11,47	27,03	17,44	25,20	29,66
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
19,76	24,61	51,21	11,47	24,07	17,36	26,40	31,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
18,91	17,27	42,88	11,47	24,07	20,13	23,77	31,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
18,91	18,61	42,88	11,47	24,07	15,69	22,45	29,71
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
22,75	25,27	55,38	11,47	29,07	23,47	33,64	38,60
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
16,09	15,73	39,88	11,47	16,92	13,62	19,51	20,60
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
20,19	21,27	42,88	11,47	21,57	15,13	23,77	28,60
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
16,34	19,27	42,88	11,47	19,07	15,13	19,82	25,27
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
15,49	20,61	42,88	11,47	17,40	11,80	17,19	23,04
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
17,62	17,27	42,88	11,47	21,57	20,13	23,77	28,60
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
23,61	26,61	51,21	11,47	26,57	17,36	30,35	35,27
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
17,62	19,27	42,88	11,47	21,57	13,47	21,80	25,27
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
21,04	22,61	51,21	11,47	26,57	22,36	30,35	35,27
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
21,04	21,27	42,88	11,47	23,23	15,13	23,77	30,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
22,32	22,61	51,21	11,47	29,07	22,36	30,35	38,60
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
21,04	24,61	51,21	11,47	26,57	15,69	28,38	31,93
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
19,33	22,61	42,88	11,47	19,90	11,80	21,14	26,38
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
17,62	18,61	42,88	11,47	21,57	15,69	22,45	26,38
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
18,48	19,27	42,88	11,47	23,23	13,47	21,80	27,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
19,76	17,27	42,88	11,47	25,73	20,13	23,77	34,16
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
18,48	17,27	42,88	11,47	23,23	20,13	23,77	30,82
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
23,61	25,27	55,38	11,47	30,73	23,47	33,64	40,82
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
17,20	19,27	42,88	11,47	20,73	15,13	19,82	27,49
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
26,17	30,61	63,71	11,47	34,07	25,69	40,22	45,27
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
21,90	23,94	42,88	11,47	21,57	11,80	23,77	28,60
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
16,77	18,61	42,88	11,47	19,90	16,80	21,14	26,38
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
22,75	26,61	55,38	11,47	29,07	19,02	32,32	36,38
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
21,90	26,61	55,38	11,47	27,40	20,13	31,01	36,38
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
18,05	21,94	42,88	11,47	19,07	11,80	19,82	25,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
18,05	18,61	42,88	11,47	22,40	16,80	21,14	29,71
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
24,46	27,94	55,38	11,47	29,07	20,13	33,64	38,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**11,47**
20,62	19,94	42,88	11,47	24,07	16,80	23,77	31,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	19,33	19,94	42,88	11,47	21,57	16,80	23,77	28,60	**11,47**
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	16,54	17,89	27,75	12,18	20,78	11,47	19,62	22,78	**11,47**
Lupinen + Spitzkohl + Tomaten	11,72	20,45	20,42	11,47	12,65	13,10	13,36	17,84	**11,47**
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	16,54	17,89	27,75	12,18	20,78	11,47	19,62	22,78	**11,47**
Spitzkohl + Tomaten + Lupinen	11,72	20,45	20,42	11,47	12,65	13,10	13,36	17,84	**11,47**
Tomaten + Spitzkohl + Lupinen	11,72	20,45	20,42	11,47	12,65	13,10	13,36	17,84	**11,47**
Spitzkohl + Lupinen + Tomaten	11,72	20,45	20,42	11,47	12,65	13,10	13,36	17,84	**11,47**
Roggenmehl + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,66	27,73	34,33	11,47	32,05	26,42	29,03	36,62	**11,47**
Sojabohnen + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,66	27,73	34,33	11,47	32,05	26,42	29,03	36,62	**11,47**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	21,88	19,33	35,88	11,47	23,93	19,82	23,28	28,94	**11,47**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	23,16	19,33	35,88	11,47	26,43	19,82	23,28	32,28	**11,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	21,88	21,33	35,88	11,47	23,93	13,16	21,30	25,61	**11,47**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	27,37	30,51	38,67	11,47	33,10	22,80	29,55	34,80	**11,47**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	27,00	27,33	48,38	11,47	31,43	23,16	33,14	38,94	**11,47**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	24,44	23,33	35,88	11,47	23,93	14,82	23,28	28,94	**11,47**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	20,59	21,33	35,88	11,47	21,43	14,82	19,33	25,61	**11,47**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	22,69	23,17	24,79	14,88	24,75	11,47	22,95	23,76	**11,47**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	21,41	23,17	37,29	11,54	22,25	11,47	22,95	27,09	**11,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	17,56	21,17	37,29	11,54	19,75	11,47	19,01	23,76	**11,47**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	16,54	17,89	27,75	12,18	20,78	11,47	19,62	22,78	**11,47**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne	16,54	17,89	27,75	12,18	20,78	11,47	19,62	22,78	**11,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,06	22,87	30,83	11,47	25,42	17,54	23,68	27,79	**11,47**
Sojabohnen + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	34,50	30,40	42,67	11,47	40,38	31,98	31,66	45,51	**11,47**
Roggenmehl + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,80	30,40	42,67	11,47	30,38	29,76	27,71	34,40	**11,47**
Sojabohnen + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,80	30,40	42,67	11,47	30,38	29,76	27,71	34,40	**11,47**
Roggenmehl + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	25,09	26,40	34,33	11,47	28,72	26,42	25,08	34,40	**11,47**
Sojabohnen + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,95	27,73	34,33	11,47	30,38	25,31	27,71	32,18	**11,47**
Roggenmehl + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,95	27,73	34,33	11,47	30,38	25,31	27,71	32,18	**11,47**
Sojabohnen + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	25,09	26,40	34,33	11,47	28,72	26,42	25,08	34,40	**11,47**
Roggenmehl + Sojabohnen + Hafer	22,53	23,73	34,33	11,47	25,38	18,64	23,76	29,96	**11,47**
Sojabohnen + Roggenmehl + Hafer	22,53	23,73	34,33	11,47	25,38	18,64	23,76	29,96	**11,47**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,25	12,63	16,08	26,51	16,03	11,47	16,41	17,24	**11,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,25	12,63	16,08	26,51	16,03	11,47	16,41	17,24	**11,47**
Roggenmehl + Sojabohnen + Quinoa	18,26	19,73	34,33	11,47	22,05	19,76	19,82	25,51	**11,47**
Sojabohnen + Roggenmehl + Quinoa	18,26	19,73	34,33	11,47	22,05	19,76	19,82	25,51	**11,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**11,47**
34,50	30,40	42,67	11,47	40,38	31,98	31,66	45,51
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**11,46**
11,46	25,47	46,96	14,83	35,50	25,27	31,39	43,61
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**11,46**
11,46	39,58	79,50	25,74	56,07	35,95	48,85	69,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Walnüsse							**11,46**
22,59	20,15	38,50	11,46	27,99	19,93	24,50	33,02
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Walnüsse							**11,46**
20,03	22,15	38,50	11,46	22,99	14,93	20,55	26,36
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Walnüsse							**11,46**
21,31	22,15	38,50	11,46	25,49	13,27	22,53	26,36
3*Kakao + 2*Miso + 1*Walnüsse							**11,46**
26,44	28,15	51,00	11,46	32,99	23,27	34,37	39,69
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Walnüsse							**11,46**
23,87	24,15	38,50	11,46	25,49	14,93	24,50	29,69
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Walnüsse							**11,46**
21,31	20,15	38,50	11,46	25,49	19,93	24,50	29,69
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**11,46**
23,47	23,13	37,13	11,46	27,31	22,68	26,67	30,57
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**11,46**
22,97	23,21	29,63	11,46	26,74	19,74	22,89	28,28
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**11,46**
20,78	19,31	19,29	12,11	16,29	11,46	16,76	21,46
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**11,46**
22,94	27,20	33,88	11,46	27,79	25,11	24,11	32,40
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**11,46**
11,48	20,41	20,21	11,46	12,56	12,89	13,16	17,39
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**11,46**
21,50	23,82	47,04	18,96	24,57	11,46	24,13	29,27
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart							**11,46**
15,57	17,19	27,46	11,70	20,09	11,46	18,62	22,06
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**11,46**
19,91	18,89	30,63	11,46	19,28	13,89	19,91	20,02
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**11,46**
28,95	32,55	46,29	11,46	33,41	34,18	29,47	37,17

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,46**
27,24	28,55	37,96	11,46	31,74	30,85	26,84	37,17	
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,46**
28,09	29,88	37,96	11,46	33,41	29,74	29,47	34,94	
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**11,46**
22,47	21,56	30,63	11,46	20,95	19,44	19,91	26,69	
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,46**
29,80	29,88	37,96	11,46	35,08	30,85	30,79	39,39	
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**11,46**
20,40	21,88	37,96	11,46	25,08	24,18	21,58	28,28	
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht								**11,46**
24,68	25,88	37,96	11,46	28,41	23,07	25,53	32,72	
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,46**
36,64	32,55	46,29	11,46	43,41	36,41	33,42	48,28	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,46**
18,35	17,91	17,33	11,53	20,33	11,46	18,51	19,09	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,46**
28,04	33,39	43,75	11,46	31,18	34,64	29,48	33,99	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,46**
29,32	29,39	31,25	11,46	33,68	29,64	31,45	37,32	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,46**
25,48	27,39	31,25	11,46	28,68	29,64	25,53	33,99	
3*Dinkel ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,46**
19,07	19,39	18,75	11,46	21,18	12,98	19,61	20,66	
3*Hafer + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,46**
21,63	23,39	31,25	11,46	23,68	17,98	23,56	27,32	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,46**
39,58	33,39	43,75	11,46	46,18	37,98	35,40	50,66	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,46**
26,76	29,39	31,25	11,46	31,18	27,98	29,48	30,66	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,46**
15,70	17,09	27,54	11,76	20,03	11,46	18,45	21,61	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,46**
15,22	17,39	31,25	11,46	18,68	19,64	17,64	20,66
3*Kakao + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,46**
25,68	28,13	50,38	11,46	32,18	23,32	33,61	38,76
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,46**
20,55	20,13	37,88	11,46	24,68	19,98	23,74	28,76
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,46**
23,11	24,13	37,88	11,46	24,68	14,98	23,74	28,76
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,46**
19,26	22,13	37,88	11,46	22,18	14,98	19,79	25,42
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,46**
20,55	22,13	37,88	11,46	24,68	13,32	21,76	25,42
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,46**
21,83	20,13	37,88	11,46	27,18	19,98	23,74	32,09
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**11,45**
11,45	39,15	78,83	25,56	55,93	35,83	48,69	70,19
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl							**11,45**
11,45	39,05	84,17	26,60	55,68	34,96	49,20	69,71
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**11,45**
11,45	39,05	84,17	26,60	55,68	34,96	49,20	69,71
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**11,45**
11,45	39,05	84,17	26,60	55,68	34,96	49,20	69,71
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**11,45**
11,45	39,05	84,17	26,60	55,68	34,96	49,20	69,71
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**11,45**
11,45	39,05	84,17	26,60	55,68	34,96	49,20	69,71
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze							**11,45**
11,45	39,05	84,17	26,60	55,68	34,96	49,20	69,71
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Hafer							**11,45**
23,80	25,27	27,25	11,67	24,25	11,45	24,47	23,89
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Bohnen grün gekocht							**11,45**
15,67	17,13	27,21	11,82	20,06	11,45	18,62	22,09
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,45**
18,14	19,35	28,46	11,88	21,53	11,45	19,83	22,56
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Bohnen grün gekocht							**11,44**
11,63	20,31	20,46	11,44	13,13	13,22	13,55	17,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,44**
24,34	24,64	38,50	11,44	27,93	24,37	27,63	32,02
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,44**
24,34	24,64	38,50	11,44	27,93	24,37	27,63	32,02
Spitzkohl + Miso + Cashewnuss							**11,44**
20,92	20,57	36,00	11,44	23,18	18,96	22,46	26,42
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**11,44**
22,09	16,09	29,79	11,86	17,48	11,44	18,88	22,14
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**11,44**
24,34	24,64	38,50	11,44	27,93	24,37	27,63	32,02
Cashewnuss + Miso + Spitzkohl							**11,44**
20,92	20,57	36,00	11,44	23,18	18,96	22,46	26,42
Miso + Cashewnuss + Spitzkohl							**11,44**
20,92	20,57	36,00	11,44	23,18	18,96	22,46	26,42
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht							**11,44**
24,34	24,64	38,50	11,44	27,93	24,37	27,63	32,02
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**11,44**
19,62	17,59	35,08	11,44	18,27	12,94	19,68	21,22
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet							**11,44**
11,44	23,21	43,83	15,11	31,53	19,05	27,63	38,42
Spitzkohl + Cashewnuss + Miso							**11,44**
20,92	20,57	36,00	11,44	23,18	18,96	22,46	26,42
Cashewnuss + Spitzkohl + Miso							**11,44**
20,92	20,57	36,00	11,44	23,18	18,96	22,46	26,42
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,44**
24,60	21,64	24,17	11,44	22,75	19,64	21,05	27,53
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,44**
34,00	25,64	32,50	11,44	34,42	25,20	27,63	38,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**11,44**
26,31	25,64	32,50	11,44	24,42	22,98	23,68	27,53
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,44**
25,45	22,97	24,17	11,44	24,42	18,53	23,68	25,31
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,44**
27,16	22,97	24,17	11,44	26,08	19,64	25,00	29,76
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Mais-Mehl							**11,44**
17,76	14,97	24,17	11,44	16,08	12,98	15,79	18,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,44**
26,31	25,64	32,50	11,44	24,42	22,98	23,68	27,53
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Mais-Mehl							**11,44**
22,03	18,97	24,17	11,44	19,42	11,87	19,74	23,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**11,44**
24,60	21,64	24,17	11,44	22,75	19,64	21,05	27,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**11,44**
25,45	22,97	24,17	11,44	24,42	18,53	23,68	25,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**11,44**
27,16	22,97	24,17	11,44	26,08	19,64	25,00	29,76
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**11,44**
34,00	25,64	32,50	11,44	34,42	25,20	27,63	38,64
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**11,44**
17,76	14,97	24,17	11,44	16,08	12,98	15,79	18,64
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**11,44**
22,03	18,97	24,17	11,44	19,42	11,87	19,74	23,09
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
34,00	25,64	32,50	11,44	34,42	25,20	27,63	38,64
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
25,45	22,97	24,17	11,44	24,42	18,53	23,68	25,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
27,16	22,97	24,17	11,44	26,08	19,64	25,00	29,76
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
24,60	21,64	24,17	11,44	22,75	19,64	21,05	27,53
Mais-Mehl + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
22,03	18,97	24,17	11,44	19,42	11,87	19,74	23,09
Mais-Mehl + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
17,76	14,97	24,17	11,44	16,08	12,98	15,79	18,64
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
27,16	22,97	24,17	11,44	26,08	19,64	25,00	29,76
Hafer + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
22,03	18,97	24,17	11,44	19,42	11,87	19,74	23,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
25,45	22,97	24,17	11,44	24,42	18,53	23,68	25,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
26,31	25,64	32,50	11,44	24,42	22,98	23,68	27,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
34,00	25,64	32,50	11,44	34,42	25,20	27,63	38,64
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
26,31	25,64	32,50	11,44	24,42	22,98	23,68	27,53
Quinoa + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
17,76	14,97	24,17	11,44	16,08	12,98	15,79	18,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**11,44**
24,60	21,64	24,17	11,44	22,75	19,64	21,05	27,53
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**11,44**
15,63	19,83	19,46	12,63	16,90	11,44	16,22	17,89
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**11,44**
11,44	39,42	78,96	25,63	56,82	36,86	48,53	70,32
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**11,44**
19,43	19,87	35,17	11,44	20,97	15,85	22,35	26,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lauch gedünstet							**11,44**
18,92	19,41	34,92	11,44	19,45	20,16	19,47	25,87
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**11,44**
18,92	19,41	34,92	11,44	19,45	20,16	19,47	25,87
Austernpilze + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**11,44**
16,36	16,75	34,92	11,44	17,78	14,60	19,47	19,20
Pistazien roh + Austernpilze + Lauch gedünstet							**11,44**
16,36	16,75	34,92	11,44	17,78	14,60	19,47	19,20
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,44**
18,96	19,65	35,17	11,44	20,17	20,78	19,58	26,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Champignons frisch							**11,44**
18,96	19,65	35,17	11,44	20,17	20,78	19,58	26,33
Pistazien roh + Austernpilze + Champignons frisch							**11,44**
16,39	16,99	35,17	11,44	18,50	15,22	19,58	19,67
Austernpilze + Pistazien roh + Champignons frisch							**11,44**
16,39	16,99	35,17	11,44	18,50	15,22	19,58	19,67
Miso + Spitzkohl + Cashewnuss							**11,44**
20,92	20,57	36,00	11,44	23,18	18,96	22,46	26,42
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**11,44**
24,34	24,64	38,50	11,44	27,93	24,37	27,63	32,02
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**11,44**
24,34	24,64	38,50	11,44	27,93	24,37	27,63	32,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,16	22,97	24,17	11,44	26,08	19,64	25,00	29,76	**11,44**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,16	22,97	24,17	11,44	26,08	19,64	25,00	29,76	**11,44**
Champignons frisch + Austernpilze + Pistazien roh	16,39	16,99	35,17	11,44	18,50	15,22	19,58	19,67	**11,44**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Pistazien roh	16,36	16,75	34,92	11,44	17,78	14,60	19,47	19,20	**11,44**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,87	22,01	30,00	11,44	22,78	16,29	22,53	25,93	**11,44**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,46	16,01	30,00	11,44	17,78	17,96	16,61	19,27	**11,44**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,82	32,01	42,50	11,44	45,28	36,29	34,38	49,27	**11,44**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,28	32,01	42,50	11,44	30,28	32,96	28,45	32,60	**11,44**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,00	28,01	30,00	11,44	30,28	26,29	28,45	29,27	**11,44**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,72	26,01	30,00	11,44	27,78	27,96	24,51	32,60	**11,44**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,56	28,01	30,00	11,44	32,78	27,96	30,43	35,93	**11,44**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Pistazien roh	16,36	16,75	34,92	11,44	17,78	14,60	19,47	19,20	**11,44**
Austernpilze + Champignons frisch + Pistazien roh	16,39	16,99	35,17	11,44	18,50	15,22	19,58	19,67	**11,44**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,32	22,09	34,63	11,44	25,33	21,21	22,22	30,40	**11,44**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,63	20,29	20,54	11,44	12,79	13,06	13,18	17,21	**11,44**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Austernpilze	16,36	16,75	34,92	11,44	17,78	14,60	19,47	19,20	**11,44**
Champignons frisch + Pistazien roh + Austernpilze	16,39	16,99	35,17	11,44	18,50	15,22	19,58	19,67	**11,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Austernpilze							**11,44**
16,36	16,75	34,92	11,44	17,78	14,60	19,47	19,20
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,44**
18,96	19,65	35,17	11,44	20,17	20,78	19,58	26,33
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,44**
18,92	19,41	34,92	11,44	19,45	20,16	19,47	25,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Austernpilze							**11,44**
18,92	19,41	34,92	11,44	19,45	20,16	19,47	25,87
Pistazien roh + Champignons frisch + Austernpilze							**11,44**
16,39	16,99	35,17	11,44	18,50	15,22	19,58	19,67
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Austernpilze							**11,44**
18,96	19,65	35,17	11,44	20,17	20,78	19,58	26,33
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,44**
26,31	25,64	32,50	11,44	24,42	22,98	23,68	27,53
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,44**
26,31	25,64	32,50	11,44	24,42	22,98	23,68	27,53
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,44**
25,45	22,97	24,17	11,44	24,42	18,53	23,68	25,31
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,44**
24,60	21,64	24,17	11,44	22,75	19,64	21,05	27,53
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,44**
25,45	22,97	24,17	11,44	24,42	18,53	23,68	25,31
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,44**
24,60	21,64	24,17	11,44	22,75	19,64	21,05	27,53
Austernpilze + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,44**
18,96	19,65	35,17	11,44	20,17	20,78	19,58	26,33
Austernpilze + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,44**
18,92	19,41	34,92	11,44	19,45	20,16	19,47	25,87
Lauch gedünstet + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,44**
18,92	19,41	34,92	11,44	19,45	20,16	19,47	25,87
Champignons frisch + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,44**
18,96	19,65	35,17	11,44	20,17	20,78	19,58	26,33
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Hafer							**11,44**
22,03	18,97	24,17	11,44	19,42	11,87	19,74	23,09
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**11,44**
22,03	18,97	24,17	11,44	19,42	11,87	19,74	23,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Quinoa							**11,44**
17,76	14,97	24,17	11,44	16,08	12,98	15,79	18,64
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,44**
34,00	25,64	32,50	11,44	34,42	25,20	27,63	38,64
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**11,44**
17,76	14,97	24,17	11,44	16,08	12,98	15,79	18,64
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,44**
34,00	25,64	32,50	11,44	34,42	25,20	27,63	38,64
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,44**
13,14	11,44	13,04	15,01	14,26	11,72	14,12	15,24
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**11,44**
21,83	21,71	45,00	21,82	23,23	11,44	24,11	29,53
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**11,44**
23,09	19,19	25,79	30,62	23,01	11,44	23,98	23,94
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,44**
20,47	20,59	24,75	16,52	22,50	11,44	20,74	22,78
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,44**
15,34	18,59	37,25	13,19	17,50	11,44	16,80	22,78
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,44**
19,18	20,59	37,25	13,19	20,00	11,44	20,74	26,11
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,44**
19,74	16,75	19,71	39,30	17,72	11,44	20,68	18,69
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart							**11,44**
11,44	39,29	79,00	25,71	55,92	35,98	48,59	69,73
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**11,44**
11,44	39,29	79,00	25,71	55,92	35,98	48,59	69,73
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**11,44**
11,44	39,29	79,00	25,71	55,92	35,98	48,59	69,73
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet							**11,44**
11,44	39,29	79,00	25,71	55,92	35,98	48,59	69,73
Austernpilze + Spirulina getrocknet + Tomaten							**11,44**
11,44	39,07	84,00	26,64	55,48	34,84	49,07	69,53
Spirulina getrocknet + Austernpilze + Tomaten							**11,44**
11,44	39,07	84,00	26,64	55,48	34,84	49,07	69,53
Tomaten + Austernpilze + Spirulina getrocknet							**11,44**
11,44	39,07	84,00	26,64	55,48	34,84	49,07	69,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**11,44**
11,44	39,29	79,00	25,71	55,92	35,98	48,59	69,73
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**11,44**
11,44	39,29	79,00	25,71	55,92	35,98	48,59	69,73
Austernpilze + Tomaten + Spirulina getrocknet							**11,44**
11,44	39,07	84,00	26,64	55,48	34,84	49,07	69,53
Tomaten + Spirulina getrocknet + Austernpilze							**11,44**
11,44	39,07	84,00	26,64	55,48	34,84	49,07	69,53
Spirulina getrocknet + Tomaten + Austernpilze							**11,44**
11,44	39,07	84,00	26,64	55,48	34,84	49,07	69,53
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**11,43**
17,82	17,77	40,50	11,43	20,81	18,68	22,71	26,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**11,43**
22,30	24,04	39,50	11,43	26,13	20,64	24,90	30,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**11,43**
19,10	17,77	40,50	11,43	23,31	18,68	22,71	29,87
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**11,43**
23,16	22,71	39,50	11,43	27,80	23,98	27,53	32,33
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**11,43**
17,82	19,77	40,50	11,43	20,81	12,01	20,74	23,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**11,43**
26,58	28,04	47,83	11,43	32,80	26,20	34,11	39,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**11,43**
24,01	22,71	39,50	11,43	29,47	23,98	27,53	34,56
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**11,43**
22,94	25,77	53,00	11,43	28,31	22,01	32,58	36,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**11,43**
24,87	25,37	39,50	11,43	27,80	20,64	27,53	32,33
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**11,43**
20,38	21,77	40,50	11,43	20,81	13,68	22,71	26,53
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**11,43**
16,53	19,77	40,50	11,43	18,31	13,68	18,76	23,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**11,43**
23,16	24,04	39,50	11,43	27,80	19,53	26,22	30,11
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,43**
13,71	12,42	15,88	16,16	14,80	11,43	14,01	15,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	16,18	14,26	19,54	29,14	15,15	11,43	17,47	16,27	**11,43**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	23,38	22,25	37,88	17,98	25,57	11,43	24,58	29,76	**11,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	21,06	21,23	38,42	20,29	22,63	11,43	22,61	28,91	**11,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,98	18,19	28,33	12,87	18,36	11,43	18,38	22,12	**11,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	20,68	19,21	23,92	30,57	20,32	11,43	21,49	20,84	**11,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	21,19	22,15	47,92	22,12	22,83	11,43	23,89	29,33	**11,43**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	23,01	20,77	34,63	11,97	22,70	11,43	20,99	25,32	**11,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	21,44	22,57	36,17	18,16	23,47	11,43	22,76	27,22	**11,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,59	22,71	38,67	11,42	25,20	21,00	22,21	31,33	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,15	24,04	38,67	11,42	26,87	21,00	24,84	33,56	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,86	26,71	47,00	11,42	31,87	26,56	31,42	40,22	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,44	22,71	38,67	11,42	26,87	19,89	23,53	31,33	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,44	21,37	38,67	11,42	26,87	24,33	24,84	33,56	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,30	21,37	38,67	11,42	28,53	24,33	24,84	35,78	**11,42**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	21,15	22,40	32,17	11,42	22,23	21,57	21,57	29,82	**11,42**
Pistazien roh + Spitzkohl + Roggenmehl	18,58	19,73	32,17	11,42	20,57	16,01	21,57	23,16	**11,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Roggenmehl	21,15	22,40	32,17	11,42	22,23	21,57	21,57	29,82	**11,42**
Spitzkohl + Pistazien roh + Roggenmehl	18,58	19,73	32,17	11,42	20,57	16,01	21,57	23,16	**11,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	24,14	23,84	32,38	11,42	26,78	22,84	26,21	30,62	**11,42**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss	14,74	15,84	32,38	11,42	16,78	16,17	17,00	19,51	**11,42**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	22,43	23,84	32,38	11,42	25,11	21,73	24,89	26,18	**11,42**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss	23,28	26,51	40,71	11,42	25,11	26,17	24,89	28,40	**11,42**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	17,30	17,17	24,04	11,42	18,44	11,73	18,32	19,51	**11,42**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	21,57	22,51	32,38	11,42	23,44	22,84	22,26	28,40	**11,42**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss	30,97	26,51	40,71	11,42	35,11	28,39	28,84	39,51	**11,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	21,48	24,29	30,13	11,42	24,16	13,51	25,41	24,71	**11,42**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Cashewnuss	19,01	19,84	32,38	11,42	20,11	15,06	20,95	23,96	**11,42**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	21,15	22,40	32,17	11,42	22,23	21,57	21,57	29,82	**11,42**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	11,74	20,44	20,58	11,42	12,85	13,21	13,49	18,02	**11,42**
Pistazien roh + Roggenmehl + Spitzkohl	18,58	19,73	32,17	11,42	20,57	16,01	21,57	23,16	**11,42**
Roggenmehl + Pistazien roh + Spitzkohl	18,58	19,73	32,17	11,42	20,57	16,01	21,57	23,16	**11,42**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Spitzkohl	11,74	20,44	20,58	11,42	12,85	13,21	13,49	18,02	**11,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Spitzkohl	21,15	22,40	32,17	11,42	22,23	21,57	21,57	29,82	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Kakao	22,73	24,04	38,67	11,42	28,53	20,44	27,47	33,56	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	21,02	21,37	30,33	11,42	26,87	17,11	24,84	29,11	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Kakao	18,45	20,04	38,67	11,42	25,20	21,56	23,53	29,11	**11,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Kakao							**11,42**
24,17	29,60	34,42	11,42	29,15	15,07	30,78	29,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,42**
27,85	28,04	38,67	11,42	35,20	28,22	32,74	40,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,42**
27,00	30,71	47,00	11,42	33,53	31,56	31,42	38,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,42**
26,15	28,04	38,67	11,42	33,53	27,11	31,42	35,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,42**
34,69	30,71	47,00	11,42	43,53	33,78	35,37	49,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,42**
25,29	26,71	38,67	11,42	31,87	28,22	28,79	38,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,42**
33,84	29,37	42,83	11,42	41,03	31,00	32,08	45,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**11,42**
25,29	26,71	34,50	11,42	31,03	24,33	28,13	32,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,42**
24,44	25,37	34,50	11,42	29,37	25,44	25,50	34,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**11,42**
21,87	22,71	34,50	11,42	26,03	17,67	24,18	30,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**11,42**
17,60	18,71	34,50	11,42	22,70	18,78	20,24	25,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,42**
27,00	26,71	34,50	11,42	32,70	25,44	29,45	36,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**11,42**
26,15	29,37	42,83	11,42	31,03	28,78	28,13	34,67
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
21,94	23,24	28,17	11,42	24,27	19,97	21,97	27,16
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
19,38	20,57	28,17	11,42	20,93	12,19	20,66	22,71
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
19,38	20,57	28,17	11,42	20,93	12,19	20,66	22,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
24,50	24,57	28,17	11,42	27,60	19,97	25,92	29,38
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
15,10	16,57	28,17	11,42	17,60	13,30	16,71	18,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
15,10	16,57	28,17	11,42	17,60	13,30	16,71	18,27
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
23,65	27,24	36,50	11,42	25,93	23,30	24,61	27,16
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
31,34	27,24	36,50	11,42	35,93	25,52	28,55	38,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
23,65	27,24	36,50	11,42	25,93	23,30	24,61	27,16
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
22,79	24,57	28,17	11,42	25,93	18,86	24,61	24,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
21,94	23,24	28,17	11,42	24,27	19,97	21,97	27,16
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
22,79	24,57	28,17	11,42	25,93	18,86	24,61	24,93
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
31,34	27,24	36,50	11,42	35,93	25,52	28,55	38,27
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,42**
24,50	24,57	28,17	11,42	27,60	19,97	25,92	29,38
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**11,42**
21,41	20,43	37,25	11,42	25,13	19,31	23,74	29,00
Walnüsse + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
16,62	16,61	29,42	11,42	19,22	13,20	18,24	20,13
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
21,94	23,24	28,17	11,42	24,27	19,97	21,97	27,16
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
15,10	16,57	28,17	11,42	17,60	13,30	16,71	18,27
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
22,79	24,57	28,17	11,42	25,93	18,86	24,61	24,93
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
21,94	23,24	28,17	11,42	24,27	19,97	21,97	27,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
23,65	27,24	36,50	11,42	25,93	23,30	24,61	27,16
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
31,34	27,24	36,50	11,42	35,93	25,52	28,55	38,27
Walnüsse + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
20,90	20,61	29,42	11,42	22,55	12,09	22,18	24,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
23,46	23,28	29,42	11,42	25,88	19,87	23,50	29,02
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
19,38	20,57	28,17	11,42	20,93	12,19	20,66	22,71
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
32,86	27,28	37,75	11,42	37,55	25,42	30,08	40,13
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
19,38	20,57	28,17	11,42	20,93	12,19	20,66	22,71
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
31,34	27,24	36,50	11,42	35,93	25,52	28,55	38,27
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
15,10	16,57	28,17	11,42	17,60	13,30	16,71	18,27
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
26,03	24,61	29,42	11,42	29,22	19,87	27,45	31,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
26,03	24,61	29,42	11,42	29,22	19,87	27,45	31,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
24,50	24,57	28,17	11,42	27,60	19,97	25,92	29,38
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
25,17	27,28	37,75	11,42	27,55	23,20	26,13	29,02
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
24,32	24,61	29,42	11,42	27,55	18,76	26,13	26,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
24,32	24,61	29,42	11,42	27,55	18,76	26,13	26,80
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
22,79	24,57	28,17	11,42	25,93	18,86	24,61	24,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
23,46	23,28	29,42	11,42	25,88	19,87	23,50	29,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
25,17	27,28	37,75	11,42	27,55	23,20	26,13	29,02
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
32,86	27,28	37,75	11,42	37,55	25,42	30,08	40,13
Quinoa + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
16,62	16,61	29,42	11,42	19,22	13,20	18,24	20,13
Hafer + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**11,42**
20,90	20,61	29,42	11,42	22,55	12,09	22,18	24,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**11,42**
23,65	27,24	36,50	11,42	25,93	23,30	24,61	27,16	
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**11,42**
24,50	24,57	28,17	11,42	27,60	19,97	25,92	29,38	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
24,44	26,04	34,50	11,42	31,03	23,78	27,47	31,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
23,58	24,71	34,50	11,42	29,37	24,89	24,84	33,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
25,29	28,71	42,83	11,42	31,03	28,22	27,47	33,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
32,98	28,71	42,83	11,42	41,03	30,44	31,42	44,67	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
22,46	27,60	30,25	11,42	26,65	11,73	26,83	25,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
21,02	22,04	34,50	11,42	26,03	17,11	23,53	29,11	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
26,15	26,04	34,50	11,42	32,70	24,89	28,79	35,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
19,31	19,37	26,17	11,42	24,37	13,78	20,89	24,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken								**11,42**
16,74	18,04	34,50	11,42	22,70	18,22	19,58	24,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**11,42**
20,16	20,04	26,17	11,42	24,37	14,33	21,55	25,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl								**11,42**
23,15	24,71	34,50	11,42	28,53	25,44	24,18	33,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl								**11,42**
25,72	26,04	34,50	11,42	31,87	25,44	28,13	35,78	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**11,42**
23,32	28,27	30,25	11,42	26,65	12,29	27,49	26,53	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**11,42**
22,03	27,60	30,25	11,42	25,82	12,29	26,17	25,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl								**11,42**
16,32	18,04	34,50	11,42	21,87	18,78	18,92	24,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**11,42**
24,86	28,71	42,83	11,42	30,20	28,78	26,82	33,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	24,01	26,04	34,50	11,42	30,20	24,33	26,82	31,33	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	18,88	19,37	26,17	11,42	23,53	14,33	20,24	24,67	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	32,56	28,71	42,83	11,42	40,20	31,00	30,76	44,67	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	20,59	22,04	34,50	11,42	25,20	17,67	22,87	29,11	**11,42**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	23,22	28,02	27,88	11,42	27,23	13,04	27,89	27,16	**11,42**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,69	16,51	18,63	38,92	17,45	11,42	20,80	19,73	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,74	18,71	26,17	11,42	25,20	16,00	21,55	26,89	**11,42**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	22,89	26,93	30,25	11,42	27,48	13,96	27,49	27,64	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Buchweizen	21,02	21,37	34,50	11,42	26,03	19,33	24,18	30,22	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	26,15	25,37	34,50	11,42	32,70	27,11	29,45	36,89	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	16,74	17,37	34,50	11,42	22,70	20,44	20,24	25,78	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	24,44	25,37	34,50	11,42	31,03	26,00	28,13	32,44	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	32,98	28,04	42,83	11,42	41,03	32,67	32,08	45,78	**11,42**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	22,46	26,93	30,25	11,42	26,65	13,96	27,49	26,53	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	23,58	24,04	34,50	11,42	29,37	27,11	25,50	34,67	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	19,31	18,71	26,17	11,42	24,37	16,00	21,55	25,78	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	25,29	28,04	42,83	11,42	31,03	30,44	28,13	34,67	**11,42**
Spitzkohl + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	11,74	20,44	20,58	11,42	12,85	13,21	13,49	18,02	**11,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl							**11,42**
11,74	20,44	20,58	11,42	12,85	13,21	13,49	18,02
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Lupinen							**11,42**
11,74	20,44	20,58	11,42	12,85	13,21	13,49	18,02
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen							**11,42**
11,74	20,44	20,58	11,42	12,85	13,21	13,49	18,02
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,42**
26,03	24,61	29,42	11,42	29,22	19,87	27,45	31,24
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**11,42**
26,03	24,61	29,42	11,42	29,22	19,87	27,45	31,24
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**11,42**
16,62	16,61	29,42	11,42	19,22	13,20	18,24	20,13
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**11,42**
32,86	27,28	37,75	11,42	37,55	25,42	30,08	40,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**11,42**
25,17	27,28	37,75	11,42	27,55	23,20	26,13	29,02
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,42**
24,50	24,57	28,17	11,42	27,60	19,97	25,92	29,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**11,42**
23,46	23,28	29,42	11,42	25,88	19,87	23,50	29,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**11,42**
26,03	24,61	29,42	11,42	29,22	19,87	27,45	31,24
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,42**
24,50	24,57	28,17	11,42	27,60	19,97	25,92	29,38
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Walnüsse							**11,42**
20,90	20,61	29,42	11,42	22,55	12,09	22,18	24,58
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Walnüsse							**11,42**
16,62	16,61	29,42	11,42	19,22	13,20	18,24	20,13
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**11,42**
32,86	27,28	37,75	11,42	37,55	25,42	30,08	40,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**11,42**
24,32	24,61	29,42	11,42	27,55	18,76	26,13	26,80
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**11,42**
23,46	23,28	29,42	11,42	25,88	19,87	23,50	29,02
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,42**
26,03	24,61	29,42	11,42	29,22	19,87	27,45	31,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	24,32	24,61	29,42	11,42	27,55	18,76	26,13	26,80	**11,42**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	20,90	20,61	29,42	11,42	22,55	12,09	22,18	24,58	**11,42**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	25,17	27,28	37,75	11,42	27,55	23,20	26,13	29,02	**11,42**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,04	20,08	34,17	11,42	21,64	15,91	22,01	24,44	**11,42**
Roggenmehl + Spitzkohl + Pistazien roh	18,58	19,73	32,17	11,42	20,57	16,01	21,57	23,16	**11,42**
Spitzkohl + Roggenmehl + Pistazien roh	18,58	19,73	32,17	11,42	20,57	16,01	21,57	23,16	**11,42**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,37	23,31	35,63	15,58	26,03	11,42	24,34	27,98	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	24,01	24,04	34,50	11,42	30,20	27,11	25,50	35,78	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	33,41	28,04	42,83	11,42	41,87	32,67	32,08	46,89	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	25,72	28,04	42,83	11,42	31,87	30,44	28,13	35,78	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	17,17	17,37	34,50	11,42	23,53	20,44	20,24	26,89	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	26,57	25,37	34,50	11,42	33,53	27,11	29,45	38,00	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	21,44	21,37	34,50	11,42	26,87	19,33	24,18	31,33	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	24,86	25,37	34,50	11,42	31,87	26,00	28,13	33,56	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	23,58	25,37	47,00	11,42	31,03	23,78	31,42	36,89	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	21,02	20,04	38,67	11,42	27,70	21,56	24,84	32,44	**11,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	20,16	20,04	38,67	11,42	26,03	21,56	24,84	30,22	**11,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh							**11,42**
21,87	22,71	38,67	11,42	26,03	18,22	24,84	30,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh							**11,42**
19,31	21,37	38,67	11,42	24,37	18,22	22,21	28,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh							**11,42**
20,16	21,37	38,67	11,42	26,03	17,11	23,53	28,00
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,42**
16,82	16,60	33,08	11,42	20,10	13,26	19,01	21,71
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,42**
25,85	26,65	29,75	11,42	30,20	24,81	26,56	29,10
3*Miso + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,42**
22,43	22,65	29,75	11,42	25,20	18,14	22,61	26,88
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,42**
26,71	29,32	38,08	11,42	30,20	29,25	26,56	31,32
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,42**
20,72	19,99	21,42	11,42	23,53	14,81	19,98	22,43
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,42**
27,56	26,65	29,75	11,42	31,87	25,92	27,88	33,54
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,42**
25,00	25,32	29,75	11,42	28,53	25,92	23,93	31,32
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,42**
18,16	18,65	29,75	11,42	21,87	19,25	18,66	22,43
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,42**
34,40	29,32	38,08	11,42	40,20	31,47	30,51	42,43
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,42**
23,65	27,24	36,50	11,42	25,93	23,30	24,61	27,16
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,42**
25,17	27,28	37,75	11,42	27,55	23,20	26,13	29,02
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,42**
23,65	27,24	36,50	11,42	25,93	23,30	24,61	27,16
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,42**
25,17	27,28	37,75	11,42	27,55	23,20	26,13	29,02
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,42**
21,94	23,24	28,17	11,42	24,27	19,97	21,97	27,16
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,42**
23,46	23,28	29,42	11,42	25,88	19,87	23,50	29,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,42**
21,94	23,24	28,17	11,42	24,27	19,97	21,97	27,16	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,42**
24,32	24,61	29,42	11,42	27,55	18,76	26,13	26,80	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,42**
22,79	24,57	28,17	11,42	25,93	18,86	24,61	24,93	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**11,42**
23,46	23,28	29,42	11,42	25,88	19,87	23,50	29,02	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,42**
22,79	24,57	28,17	11,42	25,93	18,86	24,61	24,93	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,42**
24,32	24,61	29,42	11,42	27,55	18,76	26,13	26,80	
Spitzkohl + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,42**
21,15	22,40	32,17	11,42	22,23	21,57	21,57	29,82	
Roggenmehl + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,42**
21,15	22,40	32,17	11,42	22,23	21,57	21,57	29,82	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**11,42**
19,38	20,57	28,17	11,42	20,93	12,19	20,66	22,71	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Hafer								**11,42**
20,90	20,61	29,42	11,42	22,55	12,09	22,18	24,58	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**11,42**
20,90	20,61	29,42	11,42	22,55	12,09	22,18	24,58	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Hafer								**11,42**
19,38	20,57	28,17	11,42	20,93	12,19	20,66	22,71	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh								**11,42**
32,86	27,28	37,75	11,42	37,55	25,42	30,08	40,13	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**11,42**
16,62	16,61	29,42	11,42	19,22	13,20	18,24	20,13	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh								**11,42**
31,34	27,24	36,50	11,42	35,93	25,52	28,55	38,27	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**11,42**
15,10	16,57	28,17	11,42	17,60	13,30	16,71	18,27	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**11,42**
31,34	27,24	36,50	11,42	35,93	25,52	28,55	38,27	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Quinoa								**11,42**
16,62	16,61	29,42	11,42	19,22	13,20	18,24	20,13	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,42**
32,86	27,28	37,75	11,42	37,55	25,42	30,08	40,13
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Quinoa							**11,42**
15,10	16,57	28,17	11,42	17,60	13,30	16,71	18,27
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**11,42**
11,42	39,31	78,67	25,56	57,00	37,11	48,37	70,44
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**11,42**
11,42	39,31	78,67	25,56	57,00	37,11	48,37	70,44
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Champignons frisch							**11,42**
11,42	39,31	78,67	25,56	57,00	37,11	48,37	70,44
Champignons frisch + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**11,42**
11,42	39,31	78,67	25,56	57,00	37,11	48,37	70,44
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken							**11,42**
20,41	21,67	41,33	20,59	22,23	11,42	22,39	28,71
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht							**11,42**
14,17	12,08	14,00	25,97	14,00	11,42	15,03	15,18
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,42**
21,62	21,67	28,13	21,83	22,92	11,42	22,30	23,00
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**11,41**
19,73	21,45	34,25	11,41	21,74	15,09	22,89	24,19
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**11,41**
21,08	25,07	30,79	11,41	24,67	11,63	26,07	23,68
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
22,28	23,93	30,17	11,41	24,06	25,04	21,63	29,86
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
23,34	20,45	26,21	11,41	21,07	16,06	20,76	27,91
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
24,85	25,27	30,17	11,41	27,39	25,04	25,57	32,08
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
15,44	17,27	30,17	11,41	17,39	18,38	16,36	20,97
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
18,01	18,60	21,83	11,41	19,06	13,93	17,68	20,97
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
31,68	27,93	38,50	11,41	35,73	30,60	28,20	40,97

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
23,14	25,27	30,17	11,41	25,73	23,93	24,26	27,63
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
26,28	26,55	38,96	11,41	30,59	27,74	25,32	35,42
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
23,99	27,93	38,50	11,41	25,73	28,38	24,26	29,86
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,41**
19,72	21,27	30,17	11,41	20,73	17,27	20,31	25,41
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl							**11,41**
25,50	30,51	29,79	11,41	30,08	17,07	30,36	30,24
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,41**
21,85	23,93	38,50	11,41	24,06	23,38	24,26	32,08
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**11,41**
21,00	22,60	34,33	11,41	21,56	20,60	20,97	28,74
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Kakao							**11,41**
19,29	21,27	38,50	11,41	22,39	17,82	24,26	25,41
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**11,41**
18,43	14,56	17,83	27,69	17,63	11,41	18,05	18,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**11,41**
18,43	14,56	17,83	27,69	17,63	11,41	18,05	18,89
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**11,41**
18,43	14,56	17,83	27,69	17,63	11,41	18,05	18,89
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**11,41**
18,43	14,56	17,83	27,69	17,63	11,41	18,05	18,89
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch							**11,41**
25,10	19,91	30,13	18,01	21,23	11,41	20,96	27,76
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**11,41**
20,15	21,93	34,33	11,41	21,56	20,04	20,31	27,63
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**11,41**
19,72	21,93	34,33	11,41	20,73	20,60	19,65	27,63
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse							**11,41**
18,44	19,93	34,33	11,41	19,89	15,04	20,97	22,08
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl							**11,41**
17,15	19,27	34,33	11,41	19,06	15,04	19,65	20,97
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,41**
22,34	21,43	30,46	11,41	20,87	19,29	19,70	26,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,41**
19,78	18,77	30,46	11,41	19,20	13,74	19,70	19,62
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**11,41**
20,15	21,27	34,33	11,41	21,56	22,27	20,97	28,74
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**11,41**
17,58	18,60	34,33	11,41	19,89	16,71	20,97	22,08
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**11,41**
18,01	18,60	34,33	11,41	20,73	16,71	20,97	23,19
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**11,41**
15,13	16,11	31,29	15,83	16,85	11,41	16,57	20,76
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**11,41**
20,13	18,11	31,83	11,41	19,33	14,27	20,76	23,28
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**11,41**
27,01	26,71	29,13	11,41	30,65	25,48	28,70	33,80
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**11,41**
23,17	24,71	29,13	11,41	25,65	25,48	22,78	30,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**11,41**
24,45	26,71	29,13	11,41	28,15	23,81	26,73	27,13
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**11,41**
37,27	30,71	41,63	11,41	43,15	33,81	32,65	47,13
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**11,41**
12,91	14,71	29,13	11,41	15,65	15,48	14,89	17,13
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**11,41**
19,32	20,71	29,13	11,41	20,65	13,81	20,81	23,80
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**11,41**
25,73	30,71	41,63	11,41	28,15	30,48	26,73	30,47
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**11,41**
20,57	21,27	34,33	11,41	22,39	22,27	20,97	29,86
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken							**11,41**
17,58	19,27	34,33	11,41	19,89	14,49	20,31	20,97
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Pistazien roh							**11,41**
18,44	19,93	30,17	11,41	19,89	14,49	20,31	22,08
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**11,41**
22,71	26,60	38,50	11,41	24,89	25,60	24,26	26,52
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**11,41**
30,40	26,60	38,50	11,41	34,89	27,82	28,20	37,63

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,41**
21,60	20,43	27,79	11,41	24,32	15,63	20,69	25,01
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**11,41**
23,56	23,93	30,17	11,41	26,56	22,27	25,57	28,74
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**11,41**
25,00	25,21	38,96	11,41	29,76	24,97	25,32	32,09
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh							**11,41**
14,16	15,93	30,17	11,41	16,56	15,60	16,36	17,63
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh							**11,41**
21,85	23,93	30,17	11,41	24,89	21,16	24,26	24,30
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh							**11,41**
21,00	22,60	30,17	11,41	23,23	22,27	21,63	26,52
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,41**
20,50	19,87	31,17	12,03	24,31	11,41	22,55	25,58
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**11,41**
22,06	19,12	26,21	11,41	20,23	13,28	20,76	24,58
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,41**
26,10	30,27	28,71	11,41	31,30	17,19	30,78	29,98
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,41**
24,26	25,89	34,71	11,41	26,30	27,34	25,10	33,57
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,41**
21,70	23,22	34,71	11,41	24,63	21,78	25,10	26,90
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,41**
18,43	14,56	17,83	27,69	17,63	11,41	18,05	18,89
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,41**
18,43	14,56	17,83	27,69	17,63	11,41	18,05	18,89
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**11,41**
11,41	39,23	77,75	25,51	55,78	34,80	48,57	69,44
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart							**11,41**
11,41	39,23	77,75	25,51	55,78	34,80	48,57	69,44
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl							**11,41**
11,41	39,23	77,75	25,51	55,78	34,80	48,57	69,44
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**11,41**
11,41	39,23	77,75	25,51	55,78	34,80	48,57	69,44
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**11,41**
11,41	39,23	77,75	25,51	55,78	34,80	48,57	69,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**11,41**
11,41	39,23	77,75	25,51	55,78	34,80	48,57	69,44
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht							**11,41**
21,17	20,53	34,54	31,52	21,83	11,41	23,31	23,34
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**11,40**
11,40	23,32	44,00	15,02	31,48	18,88	27,71	38,60
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**11,40**
11,40	39,19	78,54	25,56	56,64	36,80	48,32	70,21
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,40**
27,79	31,27	31,25	11,40	32,58	23,31	31,86	33,92
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**11,40**
19,56	18,93	34,46	11,40	20,89	14,38	21,99	24,02
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,40**
38,07	31,81	42,83	11,40	44,38	36,07	33,86	48,43
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,40**
26,53	31,81	42,83	11,40	29,38	32,74	27,94	31,77
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,40**
25,25	27,81	30,33	11,40	29,38	26,07	27,94	28,43
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,40**
13,71	15,81	30,33	11,40	16,88	17,74	16,10	18,43
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,40**
23,97	25,81	30,33	11,40	26,88	27,74	23,99	31,77
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,40**
27,82	27,81	30,33	11,40	31,88	27,74	29,91	35,10
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht							**11,40**
20,12	21,81	30,33	11,40	21,88	16,07	22,02	25,10
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,40**
23,76	24,40	33,08	11,40	26,20	26,09	24,12	32,31
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**11,40**
19,31	19,76	33,75	11,40	23,80	19,03	22,83	25,36
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht							**11,40**
19,31	19,76	33,75	11,40	23,80	19,03	22,83	25,36
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,40**
23,79	24,64	33,33	11,40	26,92	26,71	24,22	32,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,40**
23,79	24,64	33,33	11,40	26,92	26,71	24,22	32,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,40**
23,76	24,40	33,08	11,40	26,20	26,09	24,12	32,31
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,40**
21,87	22,43	33,75	11,40	25,47	24,59	22,83	32,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht							**11,40**
21,87	22,43	33,75	11,40	25,47	24,59	22,83	32,02
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,40**
21,20	21,73	33,08	11,40	24,53	20,53	24,12	25,64
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Cashewnuss							**11,40**
21,42	21,39	40,00	11,40	24,02	20,71	23,14	28,49
Champignons frisch + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,40**
21,23	21,97	33,33	11,40	25,25	21,16	24,22	26,11
Champignons frisch + Sojabohnen + Cashewnuss							**11,40**
21,45	21,63	40,25	11,40	24,73	21,33	23,25	28,96
Pistazien roh + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,40**
21,23	21,97	33,33	11,40	25,25	21,16	24,22	26,11
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,40**
21,20	21,73	33,08	11,40	24,53	20,53	24,12	25,64
Sojabohnen + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**11,40**
18,56	18,19	28,92	11,40	20,88	13,73	19,12	21,73
Austernpilze + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**11,40**
18,56	18,19	28,92	11,40	20,88	13,73	19,12	21,73
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**11,40**
22,22	25,19	23,33	12,82	25,35	11,40	24,72	23,27
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Dinkel ungekocht							**11,40**
22,22	25,19	23,33	12,82	25,35	11,40	24,72	23,27
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**11,40**
19,72	20,94	42,29	11,40	22,55	18,33	24,94	27,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**11,40**
18,86	19,61	38,13	11,40	20,05	15,56	21,65	24,47
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**11,40**
19,31	19,76	33,75	11,40	23,80	19,03	22,83	25,36
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**11,40**
19,31	19,76	33,75	11,40	23,80	19,03	22,83	25,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**11,40**
21,87	22,43	33,75	11,40	25,47	24,59	22,83	32,02	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**11,40**
21,87	22,43	33,75	11,40	25,47	24,59	22,83	32,02	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,40**
18,80	18,91	33,83	11,40	20,08	14,43	21,22	23,09	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Mandeln								**11,40**
22,22	25,19	23,33	12,82	25,35	11,40	24,72	23,27	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**11,40**
22,22	25,19	23,33	12,82	25,35	11,40	24,72	23,27	
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Sojabohnen								**11,40**
22,83	23,52	37,25	11,40	25,88	24,84	23,07	30,62	
Champignons frisch + Cashewnuss + Sojabohnen								**11,40**
21,45	21,63	40,25	11,40	24,73	21,33	23,25	28,96	
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Sojabohnen								**11,40**
21,42	21,39	40,00	11,40	24,02	20,71	23,14	28,49	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**11,40**
18,56	18,19	28,92	11,40	20,88	13,73	19,12	21,73	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Sojabohnen								**11,40**
18,56	18,19	28,92	11,40	20,88	13,73	19,12	21,73	
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**11,40**
32,23	27,52	45,58	11,40	37,55	30,40	29,64	41,73	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Sojabohnen								**11,40**
25,39	24,85	37,25	11,40	29,22	24,84	27,01	32,84	
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**11,40**
24,54	27,52	45,58	11,40	27,55	28,18	25,70	30,62	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Sojabohnen								**11,40**
23,68	24,85	37,25	11,40	27,55	23,73	25,70	28,40	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Sojabohnen								**11,40**
24,54	27,52	45,58	11,40	27,55	28,18	25,70	30,62	
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Sojabohnen								**11,40**
32,23	27,52	45,58	11,40	37,55	30,40	29,64	41,73	
Quinoa + Austernpilze + Sojabohnen								**11,40**
15,99	16,85	37,25	11,40	19,22	18,18	17,80	21,73	
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**11,40**
21,42	21,39	40,00	11,40	24,02	20,71	23,14	28,49	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Quinoa + Sojabohnen							**11,40**
15,99	16,85	37,25	11,40	19,22	18,18	17,80	21,73
Austernpilze + Hafer + Sojabohnen							**11,40**
20,26	20,85	37,25	11,40	22,55	17,07	21,75	26,18
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**11,40**
23,68	24,85	37,25	11,40	27,55	23,73	25,70	28,40
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**11,40**
22,83	23,52	37,25	11,40	25,88	24,84	23,07	30,62
Cashewnuss + Champignons frisch + Sojabohnen							**11,40**
21,45	21,63	40,25	11,40	24,73	21,33	23,25	28,96
Hafer + Austernpilze + Sojabohnen							**11,40**
20,26	20,85	37,25	11,40	22,55	17,07	21,75	26,18
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**11,40**
25,39	24,85	37,25	11,40	29,22	24,84	27,01	32,84
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten							**11,40**
15,69	17,10	27,46	11,78	19,93	11,40	18,38	21,52
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**11,40**
18,01	18,94	38,13	11,40	20,05	15,00	20,99	23,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**11,40**
17,58	18,94	38,13	11,40	19,22	15,56	20,34	23,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht							**11,40**
24,97	27,00	30,00	11,40	30,23	26,11	27,42	29,00
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,40**
24,73	27,75	27,58	11,40	27,90	12,97	27,45	26,56
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht							**11,40**
26,21	30,76	42,25	11,40	29,52	32,16	27,32	31,87
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht							**11,40**
24,93	26,76	29,75	11,40	29,52	25,49	27,32	28,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**11,40**
23,35	23,21	37,13	11,40	27,04	22,52	26,47	30,27
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht							**11,40**
27,53	27,00	30,00	11,40	32,73	27,78	29,39	35,67
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht							**11,40**
23,68	25,00	30,00	11,40	27,73	27,78	23,47	32,33
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht							**11,40**
23,65	24,76	29,75	11,40	27,02	27,16	23,37	31,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	27,50	26,76	29,75	11,40	32,02	27,16	29,29	35,20	**11,40**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	26,25	31,00	42,50	11,40	30,23	32,78	27,42	32,33	**11,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	37,79	31,00	42,50	11,40	45,23	36,11	33,34	49,00	**11,40**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	13,43	15,00	30,00	11,40	17,73	17,78	15,58	19,00	**11,40**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	13,39	14,76	29,75	11,40	17,02	17,16	15,47	18,53	**11,40**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	19,80	20,76	29,75	11,40	22,02	15,49	21,39	25,20	**11,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	17,89	14,40	16,50	37,67	16,58	11,40	18,88	17,93	**11,40**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	19,84	21,00	30,00	11,40	22,73	16,11	21,50	25,67	**11,40**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	37,75	30,76	42,25	11,40	44,52	35,49	33,24	48,53	**11,40**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	15,71	12,90	16,00	27,11	15,55	11,40	16,61	16,44	**11,40**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,29	19,74	35,00	11,40	20,88	15,70	22,14	25,84	**11,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	18,01	18,27	38,13	11,40	20,05	17,22	21,65	24,47	**11,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	18,44	18,27	38,13	11,40	20,88	17,22	21,65	25,58	**11,40**
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	21,20	21,73	33,08	11,40	24,53	20,53	24,12	25,64	**11,40**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	23,76	24,40	33,08	11,40	26,20	26,09	24,12	32,31	**11,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	23,76	24,40	33,08	11,40	26,20	26,09	24,12	32,31	**11,40**
Sojabohnen + Cashewnuss + Lauch gedünstet	21,42	21,39	40,00	11,40	24,02	20,71	23,14	28,49	**11,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**11,40**
22,22	25,19	23,33	12,82	25,35	11,40	24,72	23,27
Dinkel ungekocht + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**11,40**
22,22	25,19	23,33	12,82	25,35	11,40	24,72	23,27
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**11,40**
21,20	21,73	33,08	11,40	24,53	20,53	24,12	25,64
Cashewnuss + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**11,40**
21,42	21,39	40,00	11,40	24,02	20,71	23,14	28,49
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Champignons frisch							**11,40**
21,23	21,97	33,33	11,40	25,25	21,16	24,22	26,11
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch							**11,40**
21,23	21,97	33,33	11,40	25,25	21,16	24,22	26,11
Cashewnuss + Sojabohnen + Champignons frisch							**11,40**
21,45	21,63	40,25	11,40	24,73	21,33	23,25	28,96
Sojabohnen + Cashewnuss + Champignons frisch							**11,40**
21,45	21,63	40,25	11,40	24,73	21,33	23,25	28,96
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,40**
23,79	24,64	33,33	11,40	26,92	26,71	24,22	32,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch							**11,40**
23,79	24,64	33,33	11,40	26,92	26,71	24,22	32,78
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,40**
26,94	31,27	31,25	11,40	31,75	22,75	31,20	31,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**11,40**
26,51	30,60	31,25	11,40	30,92	23,31	29,89	32,81
Sojabohnen + Champignons frisch + Cashewnuss							**11,40**
21,45	21,63	40,25	11,40	24,73	21,33	23,25	28,96
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**11,40**
21,42	21,39	40,00	11,40	24,02	20,71	23,14	28,49
Austernpilze + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,40**
25,39	24,85	37,25	11,40	29,22	24,84	27,01	32,84
Sojabohnen + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,40**
25,39	24,85	37,25	11,40	29,22	24,84	27,01	32,84
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Hafer							**11,40**
25,23	29,27	31,25	11,40	29,25	19,42	29,23	30,59

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,40**
13,28	11,55	15,58	15,67	16,13	11,40	15,00	17,73
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Quinoa							**11,40**
23,09	27,27	31,25	11,40	27,58	19,97	27,26	28,37
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**11,40**
24,28	26,79	25,79	11,40	26,06	12,33	26,58	25,83
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Pistazien roh							**11,40**
21,23	21,97	33,33	11,40	25,25	21,16	24,22	26,11
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**11,40**
21,20	21,73	33,08	11,40	24,53	20,53	24,12	25,64
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**11,40**
21,20	21,73	33,08	11,40	24,53	20,53	24,12	25,64
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**11,40**
21,23	21,97	33,33	11,40	25,25	21,16	24,22	26,11
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**11,40**
19,31	19,76	33,75	11,40	23,80	19,03	22,83	25,36
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**11,40**
19,31	19,76	33,75	11,40	23,80	19,03	22,83	25,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,40**
22,09	24,21	41,46	16,18	25,25	11,40	23,89	27,58
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**11,40**
21,45	23,59	46,63	18,88	24,39	11,40	23,91	29,16
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet							**11,40**
15,53	16,95	27,04	11,62	19,92	11,40	18,40	21,94
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,40**
26,53	23,86	22,96	11,88	23,98	11,40	24,10	25,67
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht							**11,40**
24,37	27,93	27,08	11,40	28,42	17,75	27,91	28,37
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,40**
22,46	17,27	23,29	12,18	20,14	11,40	19,28	23,94
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,40**
27,36	32,60	35,42	11,40	31,75	24,97	31,20	32,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,40**
31,21	32,60	35,42	11,40	36,75	26,08	33,18	38,37
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**11,40**
25,39	24,85	37,25	11,40	29,22	24,84	27,01	32,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Austernpilze							**11,40**
23,68	24,85	37,25	11,40	27,55	23,73	25,70	28,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Austernpilze							**11,40**
24,54	27,52	45,58	11,40	27,55	28,18	25,70	30,62
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**11,40**
32,23	27,52	45,58	11,40	37,55	30,40	29,64	41,73
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**11,40**
22,83	23,52	37,25	11,40	25,88	24,84	23,07	30,62
Sojabohnen + Hafer + Austernpilze							**11,40**
20,26	20,85	37,25	11,40	22,55	17,07	21,75	26,18
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Austernpilze							**11,40**
32,23	27,52	45,58	11,40	37,55	30,40	29,64	41,73
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,40**
23,68	24,85	37,25	11,40	27,55	23,73	25,70	28,40
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**11,40**
18,56	18,19	28,92	11,40	20,88	13,73	19,12	21,73
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,40**
24,54	27,52	45,58	11,40	27,55	28,18	25,70	30,62
Sojabohnen + Quinoa + Austernpilze							**11,40**
15,99	16,85	37,25	11,40	19,22	18,18	17,80	21,73
Quinoa + Sojabohnen + Austernpilze							**11,40**
15,99	16,85	37,25	11,40	19,22	18,18	17,80	21,73
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Austernpilze							**11,40**
18,56	18,19	28,92	11,40	20,88	13,73	19,12	21,73
Hafer + Sojabohnen + Austernpilze							**11,40**
20,26	20,85	37,25	11,40	22,55	17,07	21,75	26,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Austernpilze							**11,40**
25,39	24,85	37,25	11,40	29,22	24,84	27,01	32,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Austernpilze							**11,40**
22,83	23,52	37,25	11,40	25,88	24,84	23,07	30,62
Sojabohnen + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,40**
24,54	27,52	45,58	11,40	27,55	28,18	25,70	30,62
Austernpilze + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,40**
24,54	27,52	45,58	11,40	27,55	28,18	25,70	30,62
Sojabohnen + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**11,40**
32,23	27,52	45,58	11,40	37,55	30,40	29,64	41,73

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,40**
23,68	24,85	37,25	11,40	27,55	23,73	25,70	28,40
Austernpilze + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,40**
23,68	24,85	37,25	11,40	27,55	23,73	25,70	28,40
Austernpilze + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,40**
22,83	23,52	37,25	11,40	25,88	24,84	23,07	30,62
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,40**
23,76	24,40	33,08	11,40	26,20	26,09	24,12	32,31
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,40**
21,87	22,43	33,75	11,40	25,47	24,59	22,83	32,02
Sojabohnen + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,40**
22,83	23,52	37,25	11,40	25,88	24,84	23,07	30,62
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,40**
21,87	22,43	33,75	11,40	25,47	24,59	22,83	32,02
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,40**
23,76	24,40	33,08	11,40	26,20	26,09	24,12	32,31
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,40**
23,79	24,64	33,33	11,40	26,92	26,71	24,22	32,78
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,40**
23,79	24,64	33,33	11,40	26,92	26,71	24,22	32,78
Austernpilze + Sojabohnen + Hafer							**11,40**
20,26	20,85	37,25	11,40	22,55	17,07	21,75	26,18
Sojabohnen + Austernpilze + Hafer							**11,40**
20,26	20,85	37,25	11,40	22,55	17,07	21,75	26,18
Sojabohnen + Austernpilze + Quinoa							**11,40**
15,99	16,85	37,25	11,40	19,22	18,18	17,80	21,73
Austernpilze + Sojabohnen + Quinoa							**11,40**
15,99	16,85	37,25	11,40	19,22	18,18	17,80	21,73
Austernpilze + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**11,40**
32,23	27,52	45,58	11,40	37,55	30,40	29,64	41,73
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**11,39**
17,81	17,67	17,83	11,51	19,92	11,39	18,47	19,03
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht							**11,39**
21,28	17,48	19,50	39,51	18,25	11,39	21,62	20,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,39**
19,42	22,89	28,21	13,03	22,53	11,39	23,00	23,58
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**11,39**
11,39	39,40	79,17	25,62	55,87	35,81	48,67	69,91
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Spitzkohl							**11,39**
11,39	39,40	79,17	25,62	55,87	35,81	48,67	69,91
Spirulina getrocknet + Tomaten + Reis halbpoliert gegart							**11,39**
11,39	39,24	77,58	25,56	55,58	34,69	48,43	69,27
Tomaten + Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart							**11,39**
11,39	39,24	77,58	25,56	55,58	34,69	48,43	69,27
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**11,39**
11,39	39,40	79,17	25,62	55,87	35,81	48,67	69,91
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**11,39**
11,39	39,40	79,17	25,62	55,87	35,81	48,67	69,91
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart							**11,39**
11,39	39,06	78,58	25,63	55,74	35,92	48,38	69,62
Spirulina getrocknet + Reis halbpoliert gegart + Tomaten							**11,39**
11,39	39,24	77,58	25,56	55,58	34,69	48,43	69,27
Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet + Tomaten							**11,39**
11,39	39,24	77,58	25,56	55,58	34,69	48,43	69,27
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**11,39**
11,39	39,40	79,17	25,62	55,87	35,81	48,67	69,91
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Spirulina getrocknet							**11,39**
11,39	39,24	77,58	25,56	55,58	34,69	48,43	69,27
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Spirulina getrocknet							**11,39**
11,39	39,24	77,58	25,56	55,58	34,69	48,43	69,27
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet							**11,39**
11,39	39,40	79,17	25,62	55,87	35,81	48,67	69,91
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse							**11,39**
20,50	16,77	20,33	39,30	18,53	11,39	21,45	19,62
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse							**11,39**
23,71	27,61	28,42	11,39	27,63	12,44	27,80	26,58
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**11,39**
21,87	20,97	29,92	11,39	21,01	20,54	19,82	27,32
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln							**11,39**
27,68	23,86	28,92	12,63	26,99	11,39	25,91	28,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	17,73	18,34	34,29	18,87	19,83	11,39	19,41	25,68	**11,39**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,68	22,05	30,21	11,39	22,58	16,38	21,68	27,53	**11,39**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,20	22,09	31,46	11,39	24,20	16,28	23,20	29,40	**11,39**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	15,38	15,63	28,00	13,78	18,82	11,39	17,21	23,49	**11,39**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	15,38	15,63	28,00	13,78	18,82	11,39	17,21	23,49	**11,39**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	19,31	19,83	42,58	11,39	21,75	17,06	23,61	28,72	**11,39**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	24,44	27,83	55,08	11,39	29,25	20,39	33,47	38,72	**11,39**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	21,87	23,83	42,58	11,39	21,75	12,06	23,61	28,72	**11,39**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	18,03	21,83	42,58	11,39	19,25	12,06	19,66	25,39	**11,39**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	20,59	19,83	42,58	11,39	24,25	17,06	23,61	32,06	**11,39**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	23,58	26,49	50,92	11,39	26,75	17,61	30,18	35,39	**11,39**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	16,32	19,16	42,58	11,39	19,25	15,39	19,66	25,39	**11,39**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	16,74	18,49	42,58	11,39	20,08	17,06	20,97	26,50	**11,39**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	21,87	26,49	55,08	11,39	27,58	20,39	30,84	36,50	**11,39**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	19,31	22,49	42,58	11,39	20,08	12,06	20,97	26,50	**11,39**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	19,74	24,49	50,92	11,39	24,25	17,61	26,24	32,06	**11,39**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	26,15	30,49	63,42	11,39	34,25	25,94	40,05	45,39	**11,39**
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	21,02	22,49	50,92	11,39	26,75	22,61	30,18	35,39	**11,39**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**11,39**
22,30	22,49	50,92	11,39	29,25	22,61	30,18	38,72
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**11,39**
16,07	15,61	39,58	11,39	17,10	13,88	19,34	20,72
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**11,39**
21,02	24,49	50,92	11,39	26,75	15,94	28,21	32,06
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**11,39**
15,46	20,49	42,58	11,39	17,58	12,06	17,03	23,17
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**11,39**
18,03	18,49	42,58	11,39	22,58	17,06	20,97	29,83
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**11,39**
22,73	26,49	55,08	11,39	29,25	19,28	32,16	36,50
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**11,39**
17,60	18,49	42,58	11,39	21,75	15,94	22,29	26,50
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**11,39**
20,16	21,16	42,58	11,39	21,75	15,39	23,61	28,72
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**11,39**
22,73	25,16	55,08	11,39	29,25	23,72	33,47	38,72
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**11,39**
17,60	17,16	42,58	11,39	21,75	20,39	23,61	28,72
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**11,39**
18,88	17,16	42,58	11,39	24,25	20,39	23,61	32,06
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**11,39**
17,60	19,16	42,58	11,39	21,75	13,72	21,63	25,39
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**11,39**
18,45	19,16	42,58	11,39	23,42	13,72	21,63	27,61
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**11,39**
19,74	17,16	42,58	11,39	25,92	20,39	23,61	34,28
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**11,39**
18,45	17,16	42,58	11,39	23,42	20,39	23,61	30,94
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**11,39**
23,58	25,16	55,08	11,39	30,92	23,72	33,47	40,94
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**11,39**
21,02	21,16	42,58	11,39	23,42	15,39	23,61	30,94
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**11,39**
17,17	19,16	42,58	11,39	20,92	15,39	19,66	27,61

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**11,39**
18,88	18,49	42,58	11,39	24,25	15,94	22,29	29,83
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**11,39**
20,04	23,53	27,46	11,39	25,00	20,79	20,85	27,92
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,39**
20,67	21,84	32,88	11,39	25,13	17,21	22,80	29,62
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Kartoffeln gegart							**11,39**
11,50	20,39	20,46	11,39	12,86	13,06	13,36	17,66
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**11,39**
18,76	19,79	32,67	11,39	21,42	17,58	21,28	22,21
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**11,39**
21,32	22,45	32,67	11,39	23,08	23,14	21,28	28,88
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**11,39**
15,38	15,63	28,00	13,78	18,82	11,39	17,21	23,49
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**11,39**
15,38	15,63	28,00	13,78	18,82	11,39	17,21	23,49
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**11,39**
15,38	15,63	28,00	13,78	18,82	11,39	17,21	23,49
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**11,39**
15,38	15,63	28,00	13,78	18,82	11,39	17,21	23,49
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**11,39**
19,30	18,30	29,92	11,39	19,34	14,99	19,82	20,66
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
17,15	19,04	42,46	11,39	20,56	15,08	19,61	27,38
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
21,00	21,04	42,46	11,39	23,06	15,08	23,55	30,71
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
23,56	25,04	54,96	11,39	30,56	23,41	33,42	40,71
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
18,44	17,04	42,46	11,39	23,06	20,08	23,55	30,71
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
19,72	17,04	42,46	11,39	25,56	20,08	23,55	34,04
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
18,44	19,04	42,46	11,39	23,06	13,41	21,58	27,38
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
22,71	26,37	54,96	11,39	28,89	18,97	32,11	36,27

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
18,86	18,37	42,46	11,39	23,89	15,63	22,24	29,60
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
16,05	15,49	39,46	11,39	16,74	13,57	19,29	20,49
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
17,58	18,37	42,46	11,39	21,39	15,63	22,24	26,27
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
17,58	19,04	42,46	11,39	21,39	13,41	21,58	25,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
22,28	22,37	50,79	11,39	28,89	22,30	30,13	38,49
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
19,29	22,37	42,46	11,39	19,73	11,74	20,92	26,27
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
21,85	26,37	54,96	11,39	27,23	20,08	30,79	36,27
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
16,73	18,37	42,46	11,39	19,73	16,74	20,92	26,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
18,01	18,37	42,46	11,39	22,23	16,74	20,92	29,60
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
24,42	27,71	54,96	11,39	28,89	20,08	33,42	38,49
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
21,85	23,71	42,46	11,39	21,39	11,74	23,55	28,49
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
19,29	19,71	42,46	11,39	21,39	16,74	23,55	28,49
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
18,01	21,71	42,46	11,39	18,89	11,74	19,61	25,16
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
21,00	24,37	50,79	11,39	26,39	15,63	28,16	31,82
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
15,44	20,37	42,46	11,39	17,23	11,74	16,97	22,93
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
21,00	22,37	50,79	11,39	26,39	22,30	30,13	35,16
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
16,30	19,04	42,46	11,39	18,89	15,08	19,61	25,16
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
20,15	21,04	42,46	11,39	21,39	15,08	23,55	28,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
26,13	30,37	63,29	11,39	33,89	25,63	40,00	45,16
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
22,71	25,04	54,96	11,39	28,89	23,41	33,42	38,49
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
19,72	24,37	50,79	11,39	23,89	17,30	26,18	31,82
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
23,56	26,37	50,79	11,39	26,39	17,30	30,13	35,16
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
17,58	17,04	42,46	11,39	21,39	20,08	23,55	28,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
18,86	17,04	42,46	11,39	23,89	20,08	23,55	31,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**11,39**
20,57	19,71	42,46	11,39	23,89	16,74	23,55	31,82
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**11,39**
20,92	20,76	31,46	11,39	23,37	13,50	23,20	26,07
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh							**11,39**
19,40	20,72	30,21	11,39	21,75	13,60	21,68	24,20
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,39**
22,95	27,59	27,79	11,39	26,82	12,49	27,04	25,64
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Lauch gedünstet							**11,38**
11,38	39,07	78,42	25,56	56,28	36,49	48,26	69,98
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**11,38**
11,38	39,07	78,42	25,56	56,28	36,49	48,26	69,98
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Champignons frisch							**11,38**
11,38	39,07	78,42	25,56	56,28	36,49	48,26	69,98
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**11,38**
11,38	39,07	78,42	25,56	56,28	36,49	48,26	69,98
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**11,38**
11,38	39,07	78,42	25,56	56,28	36,49	48,26	69,98
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**11,38**
11,38	39,07	78,42	25,56	56,28	36,49	48,26	69,98
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**11,38**
19,40	21,21	40,42	20,28	21,02	11,38	21,11	27,93
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**11,38**
20,68	21,87	40,42	20,28	21,85	11,38	22,43	29,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	21,11	21,87	36,25	21,39	22,68	11,38	22,43	27,93	**11,38**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	11,38	39,24	78,63	25,51	56,62	36,72	48,36	70,30	**11,38**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,17	23,20	39,17	11,38	27,50	25,50	27,91	33,58	**11,38**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,74	27,20	39,17	11,38	27,50	20,50	27,91	33,58	**11,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,45	23,20	39,17	11,38	30,00	25,50	27,91	36,91	**11,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,17	25,20	39,17	11,38	27,50	18,83	25,93	30,24	**11,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	21,30	21,79	32,54	11,38	22,58	20,66	21,05	28,07	**11,38**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,89	25,20	39,17	11,38	25,00	20,50	23,96	30,24	**11,38**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,30	31,20	51,67	11,38	35,00	28,83	37,78	43,58	**11,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	18,74	19,12	32,54	11,38	20,91	15,10	21,05	21,40	**11,38**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	26,72	23,00	25,04	12,64	23,81	11,38	23,16	25,90	**11,38**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,54	19,77	21,67	11,38	23,65	15,18	19,92	22,58	**11,38**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,82	25,10	30,00	11,38	28,65	26,29	23,87	31,47	**11,38**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,67	26,43	30,00	11,38	30,32	25,18	26,50	29,24	**11,38**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	25,44	29,83	30,50	11,38	31,72	17,81	30,43	31,34	**11,38**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,53	29,10	38,33	11,38	30,32	29,62	26,50	31,47	**11,38**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	17,98	18,43	30,00	11,38	21,98	19,62	18,61	22,58	**11,38**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	22,25	22,43	30,00	11,38	25,32	18,51	22,55	27,02	**11,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	27,38	26,43	30,00	11,38	31,98	26,29	27,82	33,69	**11,38**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	34,22	29,10	38,33	11,38	40,32	31,84	30,45	42,58	**11,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,17	22,53	39,17	11,38	28,33	25,50	25,93	35,80	**11,38**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,02	30,53	51,67	11,38	33,33	28,83	35,80	42,47	**11,38**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,45	26,53	39,17	11,38	25,83	20,50	25,93	32,47	**11,38**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,61	24,53	39,17	11,38	23,33	20,50	21,99	29,13	**11,38**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,89	22,53	39,17	11,38	25,83	25,50	25,93	32,47	**11,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,89	24,53	39,17	11,38	25,83	18,83	23,96	29,13	**11,38**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	23,49	17,68	19,33	30,38	18,82	11,38	21,07	22,69	**11,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Roggenmehl	23,49	17,68	19,33	30,38	18,82	11,38	21,07	22,69	**11,38**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	20,72	18,55	19,08	31,82	19,80	11,38	21,22	19,42	**11,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	20,72	18,55	19,08	31,82	19,80	11,38	21,22	19,42	**11,38**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	20,24	19,69	30,63	11,38	20,59	11,56	20,00	21,80	**11,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	18,68	15,17	17,63	38,52	16,75	11,38	19,99	18,58	**11,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	20,60	21,09	41,25	12,28	21,84	11,38	21,62	24,00	**11,38**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	22,53	19,75	32,50	11,38	23,02	11,41	22,29	24,60	**11,38**
Tomaten + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh	11,45	20,20	20,08	11,38	12,48	12,80	12,95	17,04	**11,38**
Lupinen + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	11,45	20,20	20,08	11,38	12,48	12,80	12,95	17,04	**11,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	24,37	29,07	31,25	11,38	28,67	16,28	29,36	28,36	**11,38**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	18,19	19,27	30,58	11,38	19,23	13,02	19,80	21,91	**11,38**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	23,32	25,27	30,58	11,38	26,73	23,02	25,72	25,24	**11,38**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	25,88	25,27	30,58	11,38	29,23	24,69	27,70	31,91	**11,38**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	22,03	23,27	30,58	11,38	24,23	24,69	21,78	28,58	**11,38**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	11,78	13,27	30,58	11,38	14,23	14,69	13,88	15,24	**11,38**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	36,14	29,27	43,08	11,38	41,73	33,02	31,64	45,24	**11,38**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	24,60	29,27	43,08	11,38	26,73	29,69	25,72	28,58	**11,38**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	24,19	29,59	34,58	11,38	29,35	15,18	30,91	30,04	**11,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	20,72	18,55	19,08	31,82	19,80	11,38	21,22	19,42	**11,38**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	20,72	18,55	19,08	31,82	19,80	11,38	21,22	19,42	**11,38**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	17,30	17,21	27,42	29,60	16,47	11,38	18,59	19,42	**11,38**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	19,86	18,55	27,42	29,60	18,13	11,38	21,22	21,64	**11,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	17,30	17,21	27,42	29,60	16,47	11,38	18,59	19,42	**11,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	19,86	18,55	27,42	29,60	18,13	11,38	21,22	21,64	**11,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	17,97	19,10	31,92	11,38	20,10	15,15	20,28	20,47	**11,38**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	23,49	17,68	19,33	30,38	18,82	11,38	21,07	22,69	**11,38**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Mais-Mehl	23,49	17,68	19,33	30,38	18,82	11,38	21,07	22,69	**11,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch	11,45	20,29	19,92	11,38	12,74	13,14	12,99	17,51	**11,38**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	22,48	27,59	30,42	11,38	26,85	11,84	26,96	25,60	**11,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	19,86	17,21	23,25	39,60	18,13	11,38	21,22	19,42	**11,38**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	22,05	27,59	30,42	11,38	26,02	12,40	26,30	25,60	**11,38**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	23,33	28,25	30,42	11,38	26,85	12,40	27,62	26,71	**11,38**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	24,24	21,48	33,75	11,38	21,88	12,36	22,29	28,24	**11,38**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	26,80	25,48	46,25	11,38	29,38	20,69	32,16	38,24	**11,38**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	21,68	17,48	33,75	11,38	21,88	17,36	22,29	28,24	**11,38**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	20,39	19,48	33,75	11,38	19,38	12,36	18,34	24,91	**11,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	22,96	17,48	33,75	11,38	24,38	17,36	22,29	31,58	**11,38**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	22,91	26,92	30,42	11,38	27,68	14,07	27,62	27,82	**11,38**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	22,48	26,92	30,42	11,38	26,85	14,07	27,62	26,71	**11,38**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	11,45	20,20	20,08	11,38	12,48	12,80	12,95	17,04	**11,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Tomaten	11,45	20,20	20,08	11,38	12,48	12,80	12,95	17,04	**11,38**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	11,45	20,20	20,08	11,38	12,48	12,80	12,95	17,04	**11,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Lupinen	11,45	20,20	20,08	11,38	12,48	12,80	12,95	17,04	**11,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,60	23,20	39,17	11,38	29,17	24,94	27,25	34,69	**11,38**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,32	23,20	39,17	11,38	26,67	24,94	27,25	31,36	**11,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,44	31,20	51,67	11,38	34,17	28,28	37,12	41,36	**11,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,32	25,20	39,17	11,38	26,67	18,28	25,28	28,02	**11,38**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,88	27,20	39,17	11,38	26,67	19,94	27,25	31,36	**11,38**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,03	25,20	39,17	11,38	24,17	19,94	23,30	28,02	**11,38**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,35	16,69	27,75	24,99	18,25	11,38	18,54	22,39	**11,38**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	21,03	23,20	39,17	11,38	22,50	17,17	23,30	28,02	**11,38**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	19,32	23,20	39,17	11,38	21,67	16,61	21,33	26,91	**11,38**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	23,17	25,20	39,17	11,38	24,17	16,61	25,28	30,24	**11,38**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	17,19	21,20	39,17	11,38	20,00	17,17	19,36	24,69	**11,38**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	25,74	29,20	51,67	11,38	31,67	24,94	35,14	40,24	**11,38**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	20,61	21,20	39,17	11,38	24,17	21,61	25,28	30,24	**11,38**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	23,60	27,20	51,67	11,38	30,00	25,50	33,17	38,02	**11,38**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	18,47	19,20	39,17	11,38	22,50	22,17	23,30	28,02	**11,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	19,75	19,20	39,17	11,38	25,00	22,17	23,30	31,36	**11,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	21,89	21,20	39,17	11,38	26,67	21,61	25,28	33,58	**11,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	18,47	21,20	39,17	11,38	22,50	15,50	21,33	24,69	**11,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	20,61	23,20	39,17	11,38	24,17	14,94	23,30	26,91	**11,38**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	11,44	20,17	19,79	11,38	12,38	12,83	12,94	17,28	**11,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,38**
19,75	19,87	35,00	11,38	23,33	19,94	23,96	28,02
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,38**
19,75	21,87	35,00	11,38	23,33	13,28	21,99	24,69
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,38**
24,88	27,87	47,50	11,38	30,83	23,28	33,83	38,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,38**
21,03	19,87	35,00	11,38	25,83	19,94	23,96	31,36
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,38**
22,32	23,87	35,00	11,38	23,33	14,94	23,96	28,02
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,38**
18,47	21,87	35,00	11,38	20,83	14,94	20,01	24,69
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,38**
18,58	21,21	39,92	12,93	23,13	11,38	21,88	24,98
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**11,38**
19,86	18,55	27,42	29,60	18,13	11,38	21,22	21,64
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**11,38**
17,30	17,21	27,42	29,60	16,47	11,38	18,59	19,42
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**11,38**
19,86	18,55	27,42	29,60	18,13	11,38	21,22	21,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**11,38**
17,30	17,21	27,42	29,60	16,47	11,38	18,59	19,42
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,38**
22,74	24,53	43,33	11,38	26,67	27,17	27,25	32,47
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,38**
25,31	26,53	43,33	11,38	29,17	23,28	25,28	34,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,38**
27,87	24,53	43,33	11,38	34,17	28,28	29,22	41,36
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,38**
26,59	24,53	43,33	11,38	31,67	28,28	29,22	38,02
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,38**
29,15	28,53	43,33	11,38	31,67	23,28	29,22	38,02
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,38**
31,72	32,53	55,83	11,38	39,17	31,61	39,09	48,02
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,38**
22,74	26,53	43,33	11,38	26,67	20,50	25,28	29,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,46	26,53	43,33	11,38	24,17	22,17	23,30	29,13	**11,38**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,31	28,53	43,33	11,38	26,67	22,17	27,25	32,47	**11,38**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	27,87	32,53	55,83	11,38	34,17	30,50	37,12	42,47	**11,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,03	24,53	43,33	11,38	29,17	27,17	27,25	35,80	**11,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,59	26,53	43,33	11,38	31,67	21,61	27,25	34,69	**11,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	20,54	21,77	31,92	11,38	21,77	20,71	20,28	27,13	**11,38**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,72	18,55	19,08	31,82	19,80	11,38	21,22	19,42	**11,38**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,30	17,21	27,42	29,60	16,47	11,38	18,59	19,42	**11,38**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,72	18,55	19,08	31,82	19,80	11,38	21,22	19,42	**11,38**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,30	17,21	27,42	29,60	16,47	11,38	18,59	19,42	**11,38**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,49	17,68	19,33	30,38	18,82	11,38	21,07	22,69	**11,38**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,49	17,68	19,33	30,38	18,82	11,38	21,07	22,69	**11,38**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,86	18,55	27,42	29,60	18,13	11,38	21,22	21,64	**11,38**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,86	18,55	27,42	29,60	18,13	11,38	21,22	21,64	**11,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	11,38	39,00	78,83	25,64	56,23	35,83	48,66	69,71	**11,38**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	11,38	39,00	78,83	25,64	56,23	35,83	48,66	69,71	**11,38**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,38	39,00	78,83	25,64	56,23	35,83	48,66	69,71	**11,38**
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	11,38	39,00	78,83	25,64	56,23	35,83	48,66	69,71	**11,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	11,38	39,00	78,83	25,64	56,23	35,83	48,66	69,71	**11,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet	11,38	39,00	78,83	25,64	56,23	35,83	48,66	69,71	**11,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,32	11,37	22,00	16,76	16,03	11,56	15,63	18,00	**11,37**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	19,11	20,14	36,38	19,64	20,72	11,37	21,12	27,31	**11,37**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,13	23,33	36,25	15,58	26,84	11,37	25,10	28,91	**11,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	20,64	18,97	23,50	30,49	20,14	11,37	21,28	20,73	**11,37**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,47	19,99	30,17	13,52	22,43	11,37	20,91	24,08	**11,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	11,37	38,95	78,29	25,56	55,93	36,18	48,21	69,74	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,00	28,93	36,21	11,37	28,48	28,10	27,34	30,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,73	22,26	27,88	11,37	23,48	16,99	23,39	26,27	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,46	18,26	27,88	11,37	20,15	18,10	19,45	21,82	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,86	26,26	27,88	11,37	30,15	24,77	28,66	32,93	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,70	28,93	36,21	11,37	38,48	30,32	31,29	41,82	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,29	24,93	27,88	11,37	26,82	24,77	24,71	30,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,15	26,26	27,88	11,37	28,48	23,66	27,34	28,49	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,02	19,59	19,54	11,37	21,82	13,66	20,76	21,82	**11,37**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**11,37**
24,09	25,67	34,96	11,37	26,42	27,71	25,04	33,71	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,37**
25,92	30,05	28,96	11,37	31,42	17,56	30,72	30,12	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,37**
18,74	18,93	19,54	11,37	20,15	13,66	18,79	20,71	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kakao								**11,37**
16,32	17,81	34,33	14,46	18,73	11,37	20,01	24,97	
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Lupinen								**11,37**
18,18	22,52	25,21	11,37	20,73	16,42	19,40	25,18	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Lupinen								**11,37**
15,45	20,60	24,04	11,37	17,28	11,38	16,53	19,58	
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse								**11,37**
26,71	22,20	33,38	12,47	21,48	11,37	22,66	28,37	
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl								**11,37**
25,42	21,53	33,38	12,47	20,64	11,37	21,34	27,26	
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse								**11,37**
24,14	20,87	33,38	12,47	19,81	11,37	20,03	26,14	
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**11,37**
22,86	20,20	33,38	12,47	18,98	11,37	18,71	25,03	
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**11,37**
27,56	22,20	25,04	14,69	23,14	11,37	22,66	26,14	
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**11,37**
26,28	21,53	25,04	14,69	22,31	11,37	21,34	25,03	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,37**
19,17	19,59	19,54	11,37	20,98	13,10	20,11	19,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,37**
23,87	25,59	27,88	11,37	26,82	23,66	25,37	27,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,37**
23,44	24,93	27,88	11,37	25,98	24,21	24,05	28,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,37**
25,58	25,59	27,88	11,37	28,48	24,77	26,68	31,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,37**
16,18	17,59	27,88	11,37	18,48	18,10	17,47	20,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,72	28,26	36,21	11,37	26,82	28,10	25,37	29,60	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,88	22,26	27,88	11,37	22,65	16,43	22,74	24,04	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,01	24,26	27,88	11,37	25,15	24,77	22,74	29,60	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,00	26,26	27,88	11,37	29,32	24,21	28,00	30,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,45	21,59	27,88	11,37	21,82	16,99	21,42	25,16	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,29	26,26	27,88	11,37	27,65	23,10	26,68	26,27	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	32,84	28,93	36,21	11,37	37,65	29,77	30,63	39,60	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,60	18,26	27,88	11,37	19,32	17,54	18,79	19,60	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	32,41	28,26	36,21	11,37	36,82	30,32	29,32	40,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,15	28,93	36,21	11,37	27,65	27,54	26,68	28,49	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	22,59	24,26	27,88	11,37	25,15	19,77	24,71	25,16	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	31,13	26,93	36,21	11,37	35,15	26,43	28,66	38,49	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	21,73	22,93	27,88	11,37	23,48	20,88	22,08	27,38	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Hafer	14,89	16,26	27,88	11,37	16,82	14,21	16,82	18,49	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Hafer	19,17	20,26	27,88	11,37	20,15	13,10	20,76	22,93	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	24,29	24,26	27,88	11,37	26,82	20,88	26,03	29,60	**11,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	23,44	26,93	36,21	11,37	25,15	24,21	24,71	27,38	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,15	23,59	32,04	11,37	27,65	19,77	24,71	30,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Quinoa	17,03	18,26	27,88	11,37	18,48	13,66	18,79	20,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,28	27,59	32,04	11,37	34,32	27,54	29,97	37,38	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,71	26,26	32,04	11,37	30,98	27,54	26,03	35,16	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,57	27,59	32,04	11,37	32,65	26,43	28,66	32,93	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,42	30,26	40,38	11,37	32,65	30,88	28,66	35,16	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,88	19,59	32,04	11,37	24,32	20,88	20,76	26,27	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	29,00	24,93	36,21	11,37	33,48	26,99	26,68	36,27	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	20,45	22,26	27,88	11,37	23,48	20,32	22,74	22,93	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	19,59	20,93	27,88	11,37	21,82	21,43	20,11	25,16	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	22,16	22,26	27,88	11,37	25,15	21,43	24,05	27,38	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	37,12	30,26	40,38	11,37	42,65	33,10	32,61	46,27	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Quinoa	12,76	14,26	27,88	11,37	15,15	14,77	14,84	16,27	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	21,30	24,93	36,21	11,37	23,48	24,77	22,74	25,16	**11,37**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	26,71	22,20	33,38	12,47	21,48	11,37	22,66	28,37	**11,37**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	22,86	20,20	33,38	12,47	18,98	11,37	18,71	25,03	**11,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	27,99	22,20	20,88	15,80	23,98	11,37	22,66	25,03	**11,37**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	21,30	20,27	31,75	16,97	21,08	11,37	21,45	28,01	**11,37**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	22,93	23,21	38,54	11,54	23,87	11,37	24,48	28,96	**11,37**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	21,52	23,00	34,96	11,37	24,75	22,16	25,04	27,04	**11,37**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	19,08	21,21	38,54	11,54	21,37	11,37	20,53	25,62	**11,37**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	24,21	23,21	26,04	14,88	26,37	11,37	24,48	25,62	**11,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,83	18,25	28,00	11,37	24,30	17,14	20,02	27,27	**11,37**
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,55	21,53	33,75	13,41	20,34	11,37	19,34	22,63	**11,37**
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,26	22,19	29,58	14,52	22,01	11,37	20,65	22,63	**11,37**
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,39	23,53	33,75	13,41	22,84	11,37	23,28	25,97	**11,37**
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,82	23,53	29,58	14,52	23,68	11,37	23,28	24,86	**11,37**
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	23,53	21,25	16,74	25,34	11,37	23,28	22,63	**11,37**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	24,57	20,87	29,21	13,58	20,64	11,37	20,03	25,03	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	22,59	25,59	32,04	11,37	24,32	22,54	23,39	25,16	**11,37**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	27,99	22,20	20,88	15,80	23,98	11,37	22,66	25,03	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	18,31	18,93	23,71	11,37	19,32	11,43	19,45	20,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	30,28	25,59	32,04	11,37	34,32	24,77	27,34	36,27	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	14,04	14,93	23,71	11,37	15,98	12,54	15,50	16,27	**11,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,73	22,93	23,71	11,37	24,32	18,10	23,39	22,93	**11,37**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	27,13	22,20	29,21	13,58	22,31	11,37	22,66	27,26	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	23,44	22,93	23,71	11,37	25,98	19,21	24,71	27,38	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	20,88	21,59	23,71	11,37	22,65	19,21	20,76	25,16	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,02	22,26	40,38	11,37	25,15	16,43	27,34	30,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,46	16,93	32,04	11,37	21,82	14,21	20,76	26,27	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,60	16,93	32,04	11,37	20,15	14,21	20,76	24,04	**11,37**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,46	19,81	34,33	17,79	21,23	11,37	20,66	26,08	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,87	26,26	32,04	11,37	25,98	26,43	24,05	29,60	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,72	27,59	32,04	11,37	27,65	25,32	26,68	27,38	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	33,27	30,26	40,38	11,37	37,65	31,99	30,63	40,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,30	23,59	32,04	11,37	22,65	18,66	22,74	25,16	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,58	30,26	40,38	11,37	27,65	29,77	26,68	29,60	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,59	20,93	23,71	11,37	20,98	15,32	20,11	20,71	**11,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,44	20,93	23,71	11,37	25,98	16,43	22,08	26,27	**11,37**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,37**
26,43	27,59	32,04	11,37	29,32	26,43	28,00	31,82
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,37**
17,03	19,59	32,04	11,37	19,32	19,77	18,79	20,71
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,37**
23,01	24,26	27,88	11,37	25,15	24,77	22,74	29,60
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,37**
26,86	26,26	27,88	11,37	30,15	24,77	28,66	32,93
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,37**
24,29	26,26	27,88	11,37	27,65	23,10	26,68	26,27
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,37**
37,12	30,26	40,38	11,37	42,65	33,10	32,61	46,27
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,37**
12,76	14,26	27,88	11,37	15,15	14,77	14,84	16,27
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,37**
19,17	20,26	27,88	11,37	20,15	13,10	20,76	22,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,37**
25,58	30,26	40,38	11,37	27,65	29,77	26,68	29,60
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**11,36**
19,49	22,60	44,58	11,80	23,75	11,36	22,51	25,68
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**11,36**
19,55	22,73	30,42	12,18	17,63	11,36	18,68	22,58
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**11,36**
16,98	21,40	30,42	12,18	15,97	11,36	16,05	20,36
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**11,36**
20,40	22,73	22,08	14,40	19,30	11,36	18,68	20,36
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,36**
20,72	21,26	26,88	15,73	22,42	11,36	21,95	25,44
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,36**
17,30	19,93	35,21	13,51	19,08	11,36	19,32	25,44
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,36**
19,86	21,26	35,21	13,51	20,75	11,36	21,95	27,67
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln							**11,36**
19,54	23,76	38,42	11,36	24,13	15,00	22,53	27,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	25,75	25,20	37,67	13,53	25,82	11,36	25,24	27,91	**11,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	20,82	23,76	38,42	11,36	26,63	13,33	24,50	27,67	**11,36**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	22,10	21,76	38,42	11,36	29,13	20,00	26,47	34,33	**11,36**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	20,82	21,76	38,42	11,36	26,63	20,00	26,47	31,00	**11,36**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	25,95	29,76	50,92	11,36	34,13	23,33	36,34	41,00	**11,36**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	23,38	25,76	38,42	11,36	26,63	15,00	26,47	31,00	**11,36**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,67	28,51	35,42	11,36	32,63	30,78	27,71	37,07	**11,36**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	25,09	22,53	24,67	11,36	24,65	19,28	23,57	25,60	**11,36**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,07	32,51	43,75	11,36	44,30	36,33	34,29	48,18	**11,36**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,39	23,17	27,08	11,36	27,63	19,67	23,76	28,18	**11,36**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,23	29,84	35,42	11,36	35,97	30,78	31,66	39,29	**11,36**
Quinoa + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,83	21,84	35,42	11,36	25,97	24,11	22,45	28,18	**11,36**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	37,07	32,51	43,75	11,36	44,30	36,33	34,29	48,18	**11,36**
Hafer + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,10	25,84	35,42	11,36	29,30	23,00	26,39	32,62	**11,36**
Sojabohnen + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,83	21,84	35,42	11,36	25,97	24,11	22,45	28,18	**11,36**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,52	29,84	35,42	11,36	34,30	29,67	30,34	34,84	**11,36**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,67	28,51	35,42	11,36	32,63	30,78	27,71	37,07	**11,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**11,36**
26,80	22,53	24,67	11,36	26,32	20,39	24,88	30,04
Sojabohnen + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
25,10	25,84	35,42	11,36	29,30	23,00	26,39	32,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**11,36**
24,24	21,20	24,67	11,36	22,98	20,39	20,93	27,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**11,36**
25,09	22,53	24,67	11,36	24,65	19,28	23,57	25,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**11,36**
25,95	25,20	33,00	11,36	24,65	23,72	23,57	27,82
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**11,36**
33,64	25,20	33,00	11,36	34,65	25,94	27,51	38,93
Quinoa + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**11,36**
17,40	14,53	24,67	11,36	16,32	13,72	15,67	18,93
Hafer + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**11,36**
21,68	18,53	24,67	11,36	19,65	12,61	19,62	23,38
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,36**
25,95	25,20	33,00	11,36	24,65	23,72	23,57	27,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
29,38	32,51	43,75	11,36	34,30	34,11	30,34	37,07
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,36**
26,80	22,53	24,67	11,36	26,32	20,39	24,88	30,04
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
29,38	32,51	43,75	11,36	34,30	34,11	30,34	37,07
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
28,52	29,84	35,42	11,36	34,30	29,67	30,34	34,84
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,36**
24,24	21,20	24,67	11,36	22,98	20,39	20,93	27,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
30,23	29,84	35,42	11,36	35,97	30,78	31,66	39,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Cashewnuss							**11,36**
20,66	20,32	35,67	11,36	23,02	18,66	22,05	25,62
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Cashewnuss							**11,36**
21,17	19,68	35,67	11,36	22,98	17,12	22,34	26,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**11,36**
21,17	19,68	35,67	11,36	22,98	17,12	22,34	26,44
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
23,39	23,17	27,08	11,36	27,63	19,67	23,76	28,18
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**11,36**
23,39	23,17	27,08	11,36	27,63	19,67	23,76	28,18
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**11,36**
22,60	23,47	27,50	14,36	25,00	11,36	22,84	23,73
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**11,36**
23,39	23,17	27,08	11,36	27,63	19,67	23,76	28,18
Cashewnuss + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,36**
20,66	20,32	35,67	11,36	23,02	18,66	22,05	25,62
Miso + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,36**
20,66	20,32	35,67	11,36	23,02	18,66	22,05	25,62
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,36**
18,88	19,52	35,08	11,36	19,40	19,99	19,55	26,04
Mais-Mehl + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**11,36**
17,40	14,53	24,67	11,36	16,32	13,72	15,67	18,93
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,36**
33,64	25,20	33,00	11,36	34,65	25,94	27,51	38,93
Mais-Mehl + Hafer + Bohnen grün gekocht							**11,36**
21,68	18,53	24,67	11,36	19,65	12,61	19,62	23,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Spitzkohl							**11,36**
18,88	19,52	35,08	11,36	19,40	19,99	19,55	26,04
Pistazien roh + Austernpilze + Spitzkohl							**11,36**
16,32	16,85	35,08	11,36	17,73	14,43	19,55	19,38
Austernpilze + Pistazien roh + Spitzkohl							**11,36**
16,32	16,85	35,08	11,36	17,73	14,43	19,55	19,38
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**11,36**
23,74	22,54	41,25	18,70	25,84	11,36	25,37	30,16
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**11,36**
20,32	17,27	22,25	39,27	17,57	11,36	21,12	19,69
Mandeln + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**11,36**
24,40	28,97	41,08	11,36	29,77	17,40	32,79	33,29
Hirse gekocht + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**11,36**
19,19	18,71	30,08	11,36	19,27	13,92	20,16	19,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**11,36**
16,52	17,91	27,58	12,22	20,58	11,36	19,49	22,60	
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**11,36**
19,18	22,13	35,83	12,13	21,67	11,36	20,21	23,73	
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**11,36**
19,18	22,13	35,83	12,13	21,67	11,36	20,21	23,73	
Mandeln + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**11,36**
20,98	23,64	32,75	11,36	24,77	15,18	26,21	26,62	
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart								**11,36**
16,52	17,91	27,58	12,22	20,58	11,36	19,49	22,60	
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl								**11,36**
21,74	23,47	35,83	12,13	23,33	11,36	22,84	25,96	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**11,36**
22,60	23,47	27,50	14,36	25,00	11,36	22,84	23,73	
Mandeln + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**11,36**
22,69	26,31	32,75	11,36	24,77	11,84	26,21	26,62	
Mandeln + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**11,36**
20,13	24,97	32,75	11,36	23,10	11,84	23,58	24,40	
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**11,36**
21,84	23,64	32,75	11,36	26,43	15,18	26,21	28,84	
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**11,36**
22,60	23,47	27,50	14,36	25,00	11,36	22,84	23,73	
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**11,36**
21,74	23,47	35,83	12,13	23,33	11,36	22,84	25,96	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**11,36**
21,75	21,37	30,08	11,36	20,93	19,48	20,16	26,62	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Hirse gekocht								**11,36**
19,19	18,71	30,08	11,36	19,27	13,92	20,16	19,96	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**11,36**
19,19	18,71	30,08	11,36	19,27	13,92	20,16	19,96	
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**11,36**
21,17	19,68	35,67	11,36	22,98	17,12	22,34	26,44	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Hirse gekocht								**11,36**
21,17	19,68	35,67	11,36	22,98	17,12	22,34	26,44	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**11,36**
21,75	21,37	30,08	11,36	20,93	19,48	20,16	26,62	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**11,36**
21,17	19,68	35,67	11,36	22,98	17,12	22,34	26,44
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Miso							**11,36**
20,66	20,32	35,67	11,36	23,02	18,66	22,05	25,62
Hirse gekocht + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**11,36**
21,17	19,68	35,67	11,36	22,98	17,12	22,34	26,44
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**11,36**
20,66	20,32	35,67	11,36	23,02	18,66	22,05	25,62
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,36**
21,74	23,47	35,83	12,13	23,33	11,36	22,84	25,96
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,36**
19,18	22,13	35,83	12,13	21,67	11,36	20,21	23,73
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,36**
22,60	23,47	27,50	14,36	25,00	11,36	22,84	23,73
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**11,36**
20,13	24,97	32,75	11,36	23,10	11,84	23,58	24,40
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,36**
26,80	22,53	24,67	11,36	26,32	20,39	24,88	30,04
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Mandeln							**11,36**
20,13	24,97	32,75	11,36	23,10	11,84	23,58	24,40
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**11,36**
22,69	26,31	32,75	11,36	24,77	11,84	26,21	26,62
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,36**
25,09	22,53	24,67	11,36	24,65	19,28	23,57	25,60
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Mandeln							**11,36**
24,40	28,97	41,08	11,36	29,77	17,40	32,79	33,29
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**11,36**
21,84	23,64	32,75	11,36	26,43	15,18	26,21	28,84
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,36**
33,64	25,20	33,00	11,36	34,65	25,94	27,51	38,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**11,36**
25,95	25,20	33,00	11,36	24,65	23,72	23,57	27,82
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,36**
25,95	25,20	33,00	11,36	24,65	23,72	23,57	27,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**11,36**
26,80	22,53	24,67	11,36	26,32	20,39	24,88	30,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Mandeln							**11,36**
22,69	26,31	32,75	11,36	24,77	11,84	26,21	26,62
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**11,36**
25,09	22,53	24,67	11,36	24,65	19,28	23,57	25,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**11,36**
24,24	21,20	24,67	11,36	22,98	20,39	20,93	27,82
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Mais-Mehl							**11,36**
17,40	14,53	24,67	11,36	16,32	13,72	15,67	18,93
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,36**
24,24	21,20	24,67	11,36	22,98	20,39	20,93	27,82
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**11,36**
33,64	25,20	33,00	11,36	34,65	25,94	27,51	38,93
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**11,36**
20,98	23,64	32,75	11,36	24,77	15,18	26,21	26,62
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Mandeln							**11,36**
20,98	23,64	32,75	11,36	24,77	15,18	26,21	26,62
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**11,36**
17,40	14,53	24,67	11,36	16,32	13,72	15,67	18,93
Hafer + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**11,36**
21,68	18,53	24,67	11,36	19,65	12,61	19,62	23,38
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**11,36**
24,40	28,97	41,08	11,36	29,77	17,40	32,79	33,29
Bohnen grün gekocht + Hafer + Mais-Mehl							**11,36**
21,68	18,53	24,67	11,36	19,65	12,61	19,62	23,38
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**11,36**
21,84	23,64	32,75	11,36	26,43	15,18	26,21	28,84
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart							**11,36**
21,75	21,37	30,08	11,36	20,93	19,48	20,16	26,62
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**11,36**
29,38	32,51	43,75	11,36	34,30	34,11	30,34	37,07
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**11,36**
28,52	29,84	35,42	11,36	34,30	29,67	30,34	34,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen							**11,36**
28,52	29,84	35,42	11,36	34,30	29,67	30,34	34,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	37,07	32,51	43,75	11,36	44,30	36,33	34,29	48,18	**11,36**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	27,67	28,51	35,42	11,36	32,63	30,78	27,71	37,07	**11,36**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	21,75	21,37	30,08	11,36	20,93	19,48	20,16	26,62	**11,36**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	21,84	23,64	32,75	11,36	26,43	15,18	26,21	28,84	**11,36**
Buchweizen + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	20,98	23,64	32,75	11,36	24,77	15,18	26,21	26,62	**11,36**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	19,19	18,71	30,08	11,36	19,27	13,92	20,16	19,96	**11,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	27,67	28,51	35,42	11,36	32,63	30,78	27,71	37,07	**11,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	30,23	29,84	35,42	11,36	35,97	30,78	31,66	39,29	**11,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Sojabohnen	25,10	25,84	35,42	11,36	29,30	23,00	26,39	32,62	**11,36**
Gerstenmehl + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	20,13	24,97	32,75	11,36	23,10	11,84	23,58	24,40	**11,36**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	29,38	32,51	43,75	11,36	34,30	34,11	30,34	37,07	**11,36**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	37,07	32,51	43,75	11,36	44,30	36,33	34,29	48,18	**11,36**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	20,83	21,84	35,42	11,36	25,97	24,11	22,45	28,18	**11,36**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	25,10	25,84	35,42	11,36	29,30	23,00	26,39	32,62	**11,36**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	23,39	23,17	27,08	11,36	27,63	19,67	23,76	28,18	**11,36**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	30,23	29,84	35,42	11,36	35,97	30,78	31,66	39,29	**11,36**
Haselnüsse + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	22,69	26,31	32,75	11,36	24,77	11,84	26,21	26,62	**11,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**11,36**
23,39	23,17	27,08	11,36	27,63	19,67	23,76	28,18	
Kakao + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**11,36**
24,40	28,97	41,08	11,36	29,77	17,40	32,79	33,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Sojabohnen								**11,36**
20,83	21,84	35,42	11,36	25,97	24,11	22,45	28,18	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**11,36**
19,04	16,60	22,25	39,27	16,73	11,36	19,80	18,58	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
20,30	19,08	37,75	11,36	25,90	17,68	23,21	31,20	
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
24,15	27,08	50,25	11,36	30,90	21,01	33,08	37,87	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
21,82	19,12	39,00	11,36	27,52	17,58	24,74	33,07	
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**11,36**
20,96	25,14	30,79	11,36	24,40	11,47	25,88	23,38	
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
19,02	19,08	37,75	11,36	23,40	17,68	23,21	27,87	
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
20,54	19,12	39,00	11,36	25,02	17,58	24,74	29,73	
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
19,26	21,12	39,00	11,36	22,52	12,58	20,79	26,40	
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
25,67	27,12	51,50	11,36	32,52	20,91	34,61	39,73	
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
23,10	23,12	39,00	11,36	25,02	12,58	24,74	29,73	
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
21,58	23,08	37,75	11,36	23,40	12,68	23,21	27,87	
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,36**
17,74	21,08	37,75	11,36	20,90	12,68	19,26	24,53	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**11,36**
18,19	17,93	22,25	12,60	20,07	11,36	19,14	19,69	
Sonnenblumenkerne getrockne + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**11,36**
16,52	17,91	27,58	12,22	20,58	11,36	19,49	22,60	
Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten								**11,36**
16,52	17,91	27,58	12,22	20,58	11,36	19,49	22,60	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**11,36**
20,66	20,32	35,67	11,36	23,02	18,66	22,05	25,62
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,36**
30,23	29,84	35,42	11,36	35,97	30,78	31,66	39,29
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,36**
26,80	22,53	24,67	11,36	26,32	20,39	24,88	30,04
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,36**
26,80	22,53	24,67	11,36	26,32	20,39	24,88	30,04
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,36**
30,23	29,84	35,42	11,36	35,97	30,78	31,66	39,29
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**11,36**
20,32	20,60	22,25	13,71	21,73	11,36	20,46	20,80
Spitzkohl + Austernpilze + Pistazien roh							**11,36**
16,32	16,85	35,08	11,36	17,73	14,43	19,55	19,38
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
20,61	21,76	29,67	11,36	22,61	15,99	22,13	25,13
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
25,74	27,76	29,67	11,36	30,11	25,99	28,05	28,47
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
24,45	25,76	29,67	11,36	27,61	27,66	24,10	31,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
38,56	31,76	42,17	11,36	45,11	35,99	33,97	48,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
15,57	16,19	27,71	13,98	17,74	11,36	17,41	21,91
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
14,20	15,76	29,67	11,36	17,61	17,66	16,20	18,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
27,02	31,76	42,17	11,36	30,11	32,66	28,05	31,80
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
28,30	27,76	29,67	11,36	32,61	27,66	30,02	35,13
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,36**
26,79	31,56	30,33	11,36	32,04	19,24	31,68	31,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Pistazien roh							**11,36**
19,19	18,71	30,08	11,36	19,27	13,92	20,16	19,96
Austernpilze + Spitzkohl + Pistazien roh							**11,36**
16,32	16,85	35,08	11,36	17,73	14,43	19,55	19,38
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**11,36**
19,19	18,71	30,08	11,36	19,27	13,92	20,16	19,96
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,36**
16,52	17,91	27,58	12,22	20,58	11,36	19,49	22,60
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,36**
16,52	17,91	27,58	12,22	20,58	11,36	19,49	22,60
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht							**11,36**
20,75	17,27	18,08	40,38	18,40	11,36	21,12	18,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht							**11,36**
18,62	17,93	22,25	12,60	20,90	11,36	19,14	20,80
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,36**
24,08	24,08	30,33	11,36	30,23	22,16	25,98	31,38
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Haselnüsse							**11,36**
22,69	26,31	32,75	11,36	24,77	11,84	26,21	26,62
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**11,36**
21,74	23,47	35,83	12,13	23,33	11,36	22,84	25,96
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**11,36**
22,69	26,31	32,75	11,36	24,77	11,84	26,21	26,62
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Gerstenmehl							**11,36**
20,13	24,97	32,75	11,36	23,10	11,84	23,58	24,40
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**11,36**
19,18	22,13	35,83	12,13	21,67	11,36	20,21	23,73
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**11,36**
20,13	24,97	32,75	11,36	23,10	11,84	23,58	24,40
Pistazien roh + Spitzkohl + Austernpilze							**11,36**
16,32	16,85	35,08	11,36	17,73	14,43	19,55	19,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Austernpilze							**11,36**
18,88	19,52	35,08	11,36	19,40	19,99	19,55	26,04
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Kakao							**11,36**
24,40	28,97	41,08	11,36	29,77	17,40	32,79	33,29
Spitzkohl + Pistazien roh + Austernpilze							**11,36**
16,32	16,85	35,08	11,36	17,73	14,43	19,55	19,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,36**
18,88	19,52	35,08	11,36	19,40	19,99	19,55	26,04
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Kakao							**11,36**
24,40	28,97	41,08	11,36	29,77	17,40	32,79	33,29
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,36**
25,95	25,20	33,00	11,36	24,65	23,72	23,57	27,82
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,36**
25,95	25,20	33,00	11,36	24,65	23,72	23,57	27,82
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,36**
29,38	32,51	43,75	11,36	34,30	34,11	30,34	37,07
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,36**
29,38	32,51	43,75	11,36	34,30	34,11	30,34	37,07
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,36**
37,07	32,51	43,75	11,36	44,30	36,33	34,29	48,18
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,36**
33,64	25,20	33,00	11,36	34,65	25,94	27,51	38,93
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,36**
25,09	22,53	24,67	11,36	24,65	19,28	23,57	25,60
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,36**
24,24	21,20	24,67	11,36	22,98	20,39	20,93	27,82
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,36**
28,52	29,84	35,42	11,36	34,30	29,67	30,34	34,84
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,36**
24,24	21,20	24,67	11,36	22,98	20,39	20,93	27,82
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,36**
28,52	29,84	35,42	11,36	34,30	29,67	30,34	34,84
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,36**
27,67	28,51	35,42	11,36	32,63	30,78	27,71	37,07
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,36**
25,09	22,53	24,67	11,36	24,65	19,28	23,57	25,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,36**
27,67	28,51	35,42	11,36	32,63	30,78	27,71	37,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,36**
18,88	19,52	35,08	11,36	19,40	19,99	19,55	26,04
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,36**
21,75	21,37	30,08	11,36	20,93	19,48	20,16	26,62
Spitzkohl + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,36**
18,88	19,52	35,08	11,36	19,40	19,99	19,55	26,04
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,36**
21,75	21,37	30,08	11,36	20,93	19,48	20,16	26,62
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Buchweizen							**11,36**
20,98	23,64	32,75	11,36	24,77	15,18	26,21	26,62
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**11,36**
20,98	23,64	32,75	11,36	24,77	15,18	26,21	26,62
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**11,36**
21,84	23,64	32,75	11,36	26,43	15,18	26,21	28,84
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**11,36**
21,84	23,64	32,75	11,36	26,43	15,18	26,21	28,84
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Hafer							**11,36**
21,68	18,53	24,67	11,36	19,65	12,61	19,62	23,38
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Hafer							**11,36**
21,68	18,53	24,67	11,36	19,65	12,61	19,62	23,38
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Hafer							**11,36**
25,10	25,84	35,42	11,36	29,30	23,00	26,39	32,62
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**11,36**
25,10	25,84	35,42	11,36	29,30	23,00	26,39	32,62
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Quinoa							**11,36**
17,40	14,53	24,67	11,36	16,32	13,72	15,67	18,93
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Quinoa							**11,36**
20,83	21,84	35,42	11,36	25,97	24,11	22,45	28,18
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**11,36**
20,83	21,84	35,42	11,36	25,97	24,11	22,45	28,18
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**11,36**
37,07	32,51	43,75	11,36	44,30	36,33	34,29	48,18
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,36**
33,64	25,20	33,00	11,36	34,65	25,94	27,51	38,93
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**11,36**
17,40	14,53	24,67	11,36	16,32	13,72	15,67	18,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet							**11,35**
11,35	38,83	78,17	25,56	55,57	35,87	48,16	69,51
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**11,35**
11,35	38,83	78,17	25,56	55,57	35,87	48,16	69,51
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**11,35**
11,35	38,83	78,17	25,56	55,57	35,87	48,16	69,51
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**11,35**
11,35	38,83	78,17	25,56	55,57	35,87	48,16	69,51
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**11,35**
23,35	22,30	37,96	17,93	25,54	11,35	24,62	29,84
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,35**
20,94	22,11	35,92	17,89	23,03	11,35	22,13	26,64
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Mandeln							**11,34**
19,75	21,43	34,50	11,34	22,04	15,26	23,09	24,46
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**11,34**
15,07	15,41	27,38	13,86	17,25	11,34	17,13	21,93
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,34**
15,47	17,25	30,42	11,34	17,69	18,54	16,56	21,23
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,34**
24,02	27,91	38,75	11,34	26,03	28,54	24,45	30,12
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,34**
22,31	23,91	30,42	11,34	24,36	25,21	21,82	30,12
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,34**
24,87	25,25	30,42	11,34	27,69	25,21	25,77	32,34
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,34**
18,03	18,58	22,08	11,34	19,36	14,10	17,88	21,23
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,34**
23,16	25,25	30,42	11,34	26,03	24,10	24,45	27,90
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,34**
31,71	27,91	38,75	11,34	36,03	30,77	28,40	41,23
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,34**
19,74	21,25	30,42	11,34	21,03	17,43	20,51	25,68

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	21,65	24,11	44,38	12,14	23,08	11,34	24,03	28,56	**11,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	22,93	24,11	31,88	15,48	25,58	11,34	24,03	25,22	**11,34**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	17,80	22,11	44,38	12,14	20,58	11,34	20,09	25,22	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	21,88	23,91	38,75	11,34	24,36	23,54	24,45	32,34	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	21,03	22,58	34,58	11,34	21,86	20,77	21,16	29,01	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Kakao	19,32	21,25	38,75	11,34	22,69	17,99	24,45	25,68	**11,34**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	23,20	27,91	27,58	11,34	27,42	13,30	27,72	27,28	**11,34**
3*Mais-Mehl + 2*Mandeln + 1*Tomaten	26,53	23,87	22,88	11,90	23,88	11,34	24,03	25,58	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	20,17	21,91	34,58	11,34	21,86	20,21	20,51	27,90	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	19,74	21,91	34,58	11,34	21,03	20,77	19,85	27,90	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Gerstenmehl	17,18	19,25	34,58	11,34	19,36	15,21	19,85	21,23	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Haselnüsse	18,46	19,91	34,58	11,34	20,19	15,21	21,16	22,34	**11,34**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	23,88	28,01	27,21	11,34	27,98	13,92	27,76	26,48	**11,34**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	20,55	19,76	42,54	11,34	23,87	16,66	23,59	31,91	**11,34**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	24,40	27,76	55,04	11,34	28,87	19,99	33,46	38,58	**11,34**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	17,99	21,76	42,54	11,34	18,87	11,66	19,64	25,24	**11,34**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	18,84	18,43	42,54	11,34	23,87	15,55	22,28	29,69	**11,34**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	16,03	15,55	39,54	11,34	16,72	13,48	19,33	20,58	**11,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	15,42	20,43	42,54	11,34	17,20	11,66	17,01	23,02	**11,34**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	21,83	23,76	42,54	11,34	21,37	11,66	23,59	28,58	**11,34**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	16,71	18,43	42,54	11,34	19,70	16,66	20,96	26,36	**11,34**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	18,84	17,09	42,54	11,34	23,87	19,99	23,59	31,91	**11,34**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	18,41	17,09	42,54	11,34	23,03	19,99	23,59	30,80	**11,34**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	22,69	25,09	55,04	11,34	28,87	23,33	33,46	38,58	**11,34**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	17,99	18,43	42,54	11,34	22,20	16,66	20,96	29,69	**11,34**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	17,56	19,09	42,54	11,34	21,37	13,33	21,62	25,24	**11,34**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	18,41	19,09	42,54	11,34	23,03	13,33	21,62	27,47	**11,34**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	16,28	19,09	42,54	11,34	18,87	14,99	19,64	25,24	**11,34**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	17,56	17,09	42,54	11,34	21,37	19,99	23,59	28,58	**11,34**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	23,54	25,09	55,04	11,34	30,53	23,33	33,46	40,80	**11,34**
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	21,83	26,43	55,04	11,34	27,20	19,99	30,83	36,36	**11,34**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	19,27	22,43	42,54	11,34	19,70	11,66	20,96	26,36	**11,34**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	19,27	19,76	42,54	11,34	21,37	16,66	23,59	28,58	**11,34**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	19,70	17,09	42,54	11,34	25,53	19,99	23,59	34,13	**11,34**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	17,56	18,43	42,54	11,34	21,37	15,55	22,28	26,36	**11,34**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	20,12	21,09	42,54	11,34	21,37	14,99	23,59	28,58	**11,34**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl							**11,34**
22,69	26,43	55,04	11,34	28,87	18,88	32,14	36,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**11,34**
22,26	22,43	50,88	11,34	28,87	22,22	30,17	38,58
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**11,34**
20,98	21,09	42,54	11,34	23,03	14,99	23,59	30,80
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**11,34**
17,13	19,09	42,54	11,34	20,53	14,99	19,64	27,47
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**11,34**
19,70	24,43	50,88	11,34	23,87	17,22	26,22	31,91
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**11,34**
20,98	24,43	50,88	11,34	26,37	15,55	28,20	31,91
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**11,34**
23,54	26,43	50,88	11,34	26,37	17,22	30,17	35,24
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**11,34**
20,98	22,43	50,88	11,34	26,37	22,22	30,17	35,24
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**11,34**
26,11	30,43	63,38	11,34	33,87	25,55	40,04	45,24
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**11,34**
15,14	12,45	19,04	27,50	14,18	11,34	16,71	16,58
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Buchweizen							**11,34**
17,61	18,58	34,58	11,34	20,19	16,88	21,16	22,34
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Amaranth, ungekocht							**11,34**
18,03	18,58	34,58	11,34	21,03	16,88	21,16	23,46
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**11,34**
20,17	21,25	34,58	11,34	21,86	22,43	21,16	29,01
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**11,34**
17,27	15,12	19,04	28,61	15,84	11,34	18,03	17,69
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet							**11,34**
23,18	27,79	27,46	11,34	27,06	12,99	27,67	27,04
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**11,34**
15,56	12,45	19,04	27,50	15,01	11,34	16,71	17,69
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht							**11,34**
20,60	21,25	34,58	11,34	22,69	22,43	21,16	30,12
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Bulgur, trocken							**11,34**
17,61	19,25	34,58	11,34	20,19	14,66	20,51	21,23

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,76	23,31	37,21	11,34	29,79	22,38	24,63	33,49	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Pistazien roh	18,46	19,91	30,42	11,34	20,19	14,66	20,51	22,34	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	30,43	26,58	38,75	11,34	35,19	27,99	28,40	37,90	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	22,74	26,58	38,75	11,34	25,19	25,77	24,45	26,79	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pistazien roh	21,88	23,91	30,42	11,34	25,19	21,32	24,45	24,57	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	21,03	22,58	30,42	11,34	23,53	22,43	21,82	26,79	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pistazien roh	23,59	23,91	30,42	11,34	26,86	22,43	25,77	29,01	**11,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,13	18,45	23,21	13,06	20,84	11,34	19,34	21,02	**11,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Pistazien roh	14,19	15,91	30,42	11,34	16,86	15,77	16,56	17,90	**11,34**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	11,34	39,17	78,58	25,47	56,23	36,32	48,34	70,16	**11,34**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Spitzkohl	11,34	39,17	78,58	25,47	56,23	36,32	48,34	70,16	**11,34**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	11,34	39,17	78,58	25,47	56,23	36,32	48,34	70,16	**11,34**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Champignons frisch	11,34	39,17	78,58	25,47	56,23	36,32	48,34	70,16	**11,34**
Champignons frisch + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	11,34	39,17	78,58	25,47	56,23	36,32	48,34	70,16	**11,34**
Spitzkohl + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	11,34	39,17	78,58	25,47	56,23	36,32	48,34	70,16	**11,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	18,66	18,51	18,96	12,14	20,68	11,34	18,56	19,17	**11,34**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,21	24,67	45,00	16,48	25,67	11,34	24,43	28,31	**11,34**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Mandeln	21,28	25,20	33,75	12,00	24,50	11,33	26,45	23,67	**11,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**11,33**
21,88	21,76	38,58	11,33	26,80	21,96	25,32	31,23
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,33**
32,50	26,84	38,25	11,33	37,78	26,17	29,96	40,42
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**11,33**
14,74	16,13	28,67	11,33	17,83	14,04	16,59	18,56
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
23,29	26,80	37,00	11,33	26,17	24,04	24,49	27,44
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
24,15	24,13	28,67	11,33	27,83	20,71	25,80	29,67
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
21,58	22,80	28,67	11,33	24,50	20,71	21,86	27,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,33**
23,96	24,17	29,92	11,33	27,78	19,50	26,01	27,09
Quinoa + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,33**
16,26	16,17	29,92	11,33	19,45	13,94	18,12	20,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,33**
23,10	22,84	29,92	11,33	26,12	20,61	23,38	29,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,33**
24,81	26,84	38,25	11,33	27,78	23,94	26,01	29,31
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
25,67	24,17	29,92	11,33	29,45	20,61	27,33	31,53
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**11,33**
19,02	20,13	28,67	11,33	21,17	12,93	20,54	23,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**11,33**
24,15	24,13	28,67	11,33	27,83	20,71	25,80	29,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**11,33**
21,58	22,80	28,67	11,33	24,50	20,71	21,86	27,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,33**
25,67	24,17	29,92	11,33	29,45	20,61	27,33	31,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**11,33**
22,44	24,13	28,67	11,33	26,17	19,60	24,49	25,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**11,33**
23,29	26,80	37,00	11,33	26,17	24,04	24,49	27,44
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**11,33**
30,98	26,80	37,00	11,33	36,17	26,27	28,43	38,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
23,96	24,17	29,92	11,33	27,78	19,50	26,01	27,09
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
23,10	22,84	29,92	11,33	26,12	20,61	23,38	29,31
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
30,98	26,80	37,00	11,33	36,17	26,27	28,43	38,56
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
24,81	26,84	38,25	11,33	27,78	23,94	26,01	29,31
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
22,44	24,13	28,67	11,33	26,17	19,60	24,49	25,22
Hafer + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**11,33**
20,54	20,17	29,92	11,33	22,78	12,83	22,07	24,87
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl							**11,33**
18,32	19,48	31,83	11,33	20,40	15,71	21,16	22,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Roggenmehl							**11,33**
18,32	19,48	31,83	11,33	20,40	15,71	21,16	22,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl							**11,33**
20,88	22,15	31,83	11,33	22,07	21,27	21,16	29,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**11,33**
20,88	22,15	31,83	11,33	22,07	21,27	21,16	29,02
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,33**
11,47	20,19	20,25	11,33	12,68	12,91	13,08	17,22
Roggenmehl + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,33**
18,32	19,48	31,83	11,33	20,40	15,71	21,16	22,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,33**
20,88	22,15	31,83	11,33	22,07	21,27	21,16	29,02
Pistazien roh + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,33**
18,32	19,48	31,83	11,33	20,40	15,71	21,16	22,36
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,33**
11,47	20,19	20,25	11,33	12,68	12,91	13,08	17,22
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,33**
20,88	22,15	31,83	11,33	22,07	21,27	21,16	29,02
Walnüsse + Hafer + Bohnen grün gekocht							**11,33**
20,54	20,17	29,92	11,33	22,78	12,83	22,07	24,87
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Bohnen grün gekocht							**11,33**
19,02	20,13	28,67	11,33	21,17	12,93	20,54	23,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**11,33**
14,74	16,13	28,67	11,33	17,83	14,04	16,59	18,56
Walnüsse + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**11,33**
16,26	16,17	29,92	11,33	19,45	13,94	18,12	20,42
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**11,33**
32,50	26,84	38,25	11,33	37,78	26,17	29,96	40,42
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**11,33**
21,28	25,20	33,75	12,00	24,50	11,33	26,45	23,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
21,58	22,80	28,67	11,33	24,50	20,71	21,86	27,44
Bohnen grün gekocht + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
19,02	20,13	28,67	11,33	21,17	12,93	20,54	23,00
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
30,98	26,80	37,00	11,33	36,17	26,27	28,43	38,56
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
21,58	22,80	28,67	11,33	24,50	20,71	21,86	27,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
24,15	24,13	28,67	11,33	27,83	20,71	25,80	29,67
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
23,29	26,80	37,00	11,33	26,17	24,04	24,49	27,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
22,44	24,13	28,67	11,33	26,17	19,60	24,49	25,22
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
30,98	26,80	37,00	11,33	36,17	26,27	28,43	38,56
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
14,74	16,13	28,67	11,33	17,83	14,04	16,59	18,56
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
24,15	24,13	28,67	11,33	27,83	20,71	25,80	29,67
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
14,74	16,13	28,67	11,33	17,83	14,04	16,59	18,56
Hafer + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
19,02	20,13	28,67	11,33	21,17	12,93	20,54	23,00
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
22,44	24,13	28,67	11,33	26,17	19,60	24,49	25,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,33**
23,29	26,80	37,00	11,33	26,17	24,04	24,49	27,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	13,19	14,25	28,42	11,33	15,58	15,59	14,18	16,44	**11,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	27,29	26,25	28,42	11,33	30,58	25,59	28,00	33,11	**11,33**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	27,26	26,01	28,17	11,33	29,87	24,97	27,89	32,64	**11,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	23,44	24,25	28,42	11,33	25,58	25,59	22,08	29,78	**11,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	26,01	30,25	40,92	11,33	28,08	30,59	26,03	29,78	**11,33**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	19,60	20,25	28,42	11,33	20,58	13,93	20,11	23,11	**11,33**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	13,15	14,01	28,17	11,33	14,87	14,97	14,08	15,98	**11,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	24,69	26,01	28,17	11,33	27,37	23,31	25,92	25,98	**11,33**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	25,97	30,01	40,67	11,33	27,37	29,97	25,92	29,31	**11,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	37,51	30,01	40,67	11,33	42,37	33,31	31,84	45,98	**11,33**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	37,55	30,25	40,92	11,33	43,08	33,93	31,95	46,44	**11,33**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	19,56	20,01	28,17	11,33	19,87	13,31	20,00	22,64	**11,33**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	23,41	24,01	28,17	11,33	24,87	24,97	21,97	29,31	**11,33**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	24,73	26,25	28,42	11,33	28,08	23,93	26,03	26,44	**11,33**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	21,68	22,87	23,33	11,33	20,28	18,02	20,13	25,97	**11,33**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl	11,41	20,23	19,88	11,33	12,36	12,75	12,98	17,37	**11,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	11,47	20,19	20,25	11,33	12,68	12,91	13,08	17,22	**11,33**
Lupinen + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	11,47	20,19	20,25	11,33	12,68	12,91	13,08	17,22	**11,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen	11,47	20,19	20,25	11,33	12,68	12,91	13,08	17,22	**11,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	11,47	20,19	20,25	11,33	12,68	12,91	13,08	17,22	**11,33**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	20,54	20,17	29,92	11,33	22,78	12,83	22,07	24,87	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	25,67	24,17	29,92	11,33	29,45	20,61	27,33	31,53	**11,33**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	32,50	26,84	38,25	11,33	37,78	26,17	29,96	40,42	**11,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	24,81	26,84	38,25	11,33	27,78	23,94	26,01	29,31	**11,33**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	16,26	16,17	29,92	11,33	19,45	13,94	18,12	20,42	**11,33**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,15	24,13	28,67	11,33	27,83	20,71	25,80	29,67	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	23,96	24,17	29,92	11,33	27,78	19,50	26,01	27,09	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Walnüsse	16,26	16,17	29,92	11,33	19,45	13,94	18,12	20,42	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,67	24,17	29,92	11,33	29,45	20,61	27,33	31,53	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,15	24,13	28,67	11,33	27,83	20,71	25,80	29,67	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	24,81	26,84	38,25	11,33	27,78	23,94	26,01	29,31	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Walnüsse	20,54	20,17	29,92	11,33	22,78	12,83	22,07	24,87	**11,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	25,67	24,17	29,92	11,33	29,45	20,61	27,33	31,53	**11,33**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,67	24,17	29,92	11,33	29,45	20,61	27,33	31,53	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	32,50	26,84	38,25	11,33	37,78	26,17	29,96	40,42	**11,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	23,96	24,17	29,92	11,33	27,78	19,50	26,01	27,09	**11,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Walnüsse							**11,33**
23,10	22,84	29,92	11,33	26,12	20,61	23,38	29,31
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**11,33**
23,10	22,84	29,92	11,33	26,12	20,61	23,38	29,31
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,33**
18,96	18,99	31,00	19,44	18,50	11,33	20,24	23,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,33**
20,24	18,99	18,50	22,78	21,00	11,33	20,24	19,67
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,33**
15,11	16,99	31,00	19,44	16,00	11,33	16,29	19,67
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**11,33**
22,33	20,25	40,04	11,33	24,71	21,41	24,04	31,19
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**11,33**
22,33	22,25	40,04	11,33	24,71	14,74	22,07	27,86
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**11,33**
21,05	22,25	40,04	11,33	22,21	16,41	20,09	27,86
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**11,33**
24,89	24,25	40,04	11,33	24,71	16,41	24,04	31,19
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**11,33**
27,46	28,25	52,54	11,33	32,21	24,74	33,91	41,19
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**11,33**
23,61	20,25	40,04	11,33	27,21	21,41	24,04	34,52
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**11,33**
24,95	27,47	29,00	11,33	29,57	17,67	27,09	29,12
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**11,33**
18,32	19,48	31,83	11,33	20,40	15,71	21,16	22,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Pistazien roh							**11,33**
18,32	19,48	31,83	11,33	20,40	15,71	21,16	22,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,33**
21,03	21,86	37,96	20,73	22,52	11,33	22,72	28,33
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,33**
23,29	26,80	37,00	11,33	26,17	24,04	24,49	27,44
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,33**
24,81	26,84	38,25	11,33	27,78	23,94	26,01	29,31
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,33**
32,50	26,84	38,25	11,33	37,78	26,17	29,96	40,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,81	26,84	38,25	11,33	27,78	23,94	26,01	29,31	**11,33**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,98	26,80	37,00	11,33	36,17	26,27	28,43	38,56	**11,33**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,29	26,80	37,00	11,33	26,17	24,04	24,49	27,44	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	23,10	22,84	29,92	11,33	26,12	20,61	23,38	29,31	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,96	24,17	29,92	11,33	27,78	19,50	26,01	27,09	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,58	22,80	28,67	11,33	24,50	20,71	21,86	27,44	**11,33**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,44	24,13	28,67	11,33	26,17	19,60	24,49	25,22	**11,33**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,96	24,17	29,92	11,33	27,78	19,50	26,01	27,09	**11,33**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,58	22,80	28,67	11,33	24,50	20,71	21,86	27,44	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,44	24,13	28,67	11,33	26,17	19,60	24,49	25,22	**11,33**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	23,10	22,84	29,92	11,33	26,12	20,61	23,38	29,31	**11,33**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,88	22,15	31,83	11,33	22,07	21,27	21,16	29,02	**11,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,88	22,15	31,83	11,33	22,07	21,27	21,16	29,02	**11,33**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Hafer	19,02	20,13	28,67	11,33	21,17	12,93	20,54	23,00	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Hafer	20,54	20,17	29,92	11,33	22,78	12,83	22,07	24,87	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hafer	19,02	20,13	28,67	11,33	21,17	12,93	20,54	23,00	**11,33**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Hafer	20,54	20,17	29,92	11,33	22,78	12,83	22,07	24,87	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,98	26,80	37,00	11,33	36,17	26,27	28,43	38,56	**11,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Quinoa	14,74	16,13	28,67	11,33	17,83	14,04	16,59	18,56	**11,33**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Quinoa	16,26	16,17	29,92	11,33	19,45	13,94	18,12	20,42	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	14,74	16,13	28,67	11,33	17,83	14,04	16,59	18,56	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Quinoa	16,26	16,17	29,92	11,33	19,45	13,94	18,12	20,42	**11,33**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	32,50	26,84	38,25	11,33	37,78	26,17	29,96	40,42	**11,33**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	11,33	25,59	47,04	15,70	34,32	21,50	30,72	43,13	**11,33**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	11,33	39,22	78,83	25,50	55,67	35,67	48,49	69,89	**11,33**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	11,33	38,88	78,25	25,51	55,54	35,78	48,20	69,60	**11,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	18,46	17,33	19,04	28,68	18,67	11,33	20,85	19,03	**11,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	19,66	16,28	18,88	39,14	17,37	11,33	20,25	18,47	**11,33**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	24,22	19,50	29,08	11,68	21,53	11,33	19,99	24,78	**11,33**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa	19,90	19,01	33,92	17,60	19,25	11,33	19,04	23,22	**11,33**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	22,40	20,89	42,38	21,83	21,66	11,33	22,89	28,79	**11,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,32	39,45	79,33	25,70	55,98	35,80	48,64	69,53	**11,32**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	21,76	23,07	42,67	11,32	26,28	14,86	23,29	28,60	**11,32**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	23,04	21,07	42,67	11,32	28,78	21,52	25,26	35,27	**11,32**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	24,32	25,07	42,67	11,32	26,28	16,52	25,26	31,93	**11,32**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	20,48	23,07	42,67	11,32	23,78	16,52	21,32	28,60	**11,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	21,76	21,07	42,67	11,32	26,28	21,52	25,26	31,93	**11,32**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	26,89	29,07	55,17	11,32	33,78	24,86	35,13	41,93	**11,32**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	18,99	20,04	28,13	11,32	20,27	13,47	20,70	23,08	**11,32**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	22,83	24,04	28,13	11,32	25,27	25,14	22,68	29,74	**11,32**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	24,12	26,04	28,13	11,32	27,77	23,47	26,63	26,41	**11,32**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	25,40	30,04	40,63	11,32	27,77	30,14	26,63	29,74	**11,32**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	36,94	30,04	40,63	11,32	42,77	33,47	32,55	46,41	**11,32**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	12,58	14,04	28,13	11,32	15,27	15,14	14,78	16,41	**11,32**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	26,68	26,04	28,13	11,32	30,27	25,14	28,60	33,08	**11,32**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Dinkel ungekocht	21,82	21,88	37,50	20,60	23,00	11,32	23,38	26,22	**11,32**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	21,82	21,88	37,50	20,60	23,00	11,32	23,38	26,22	**11,32**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	21,82	23,88	50,00	19,60	24,67	11,32	24,70	29,56	**11,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	15,90	14,58	22,08	26,90	16,03	11,32	19,19	19,01	**11,32**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Kakao	23,57	27,79	34,79	11,32	28,08	15,48	29,86	31,44	**11,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	15,90	17,25	30,42	12,34	20,19	11,32	19,19	22,34	**11,32**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	22,71	26,45	30,63	11,32	25,58	12,70	26,57	28,11	**11,32**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	27,26	26,51	30,00	11,32	31,72	26,13	27,62	33,39	**11,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	34,09	29,17	38,33	11,32	40,05	31,68	30,25	42,28	**11,32**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	22,53	23,08	36,79	18,48	23,83	11,32	22,95	27,47	**11,32**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	22,13	22,51	30,00	11,32	25,05	18,35	22,36	26,72	**11,32**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	17,85	18,51	30,00	11,32	21,72	19,46	18,41	22,28	**11,32**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	26,40	29,17	38,33	11,32	30,05	29,46	26,30	31,17	**11,32**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	25,55	26,51	30,00	11,32	30,05	25,02	26,30	28,94	**11,32**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	24,69	25,17	30,00	11,32	28,38	26,13	23,67	31,17	**11,32**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	23,32	23,09	36,83	11,32	27,23	22,78	26,31	30,39	**11,32**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	19,61	18,67	30,08	11,32	18,99	13,54	19,53	19,54	**11,32**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	22,17	21,33	30,08	11,32	20,66	19,09	19,53	26,21	**11,32**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	17,75	20,65	26,08	11,32	19,91	11,34	18,95	22,56	**11,32**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	15,47	20,59	24,21	11,32	17,48	11,49	16,66	19,76	**11,32**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	21,86	25,79	30,63	11,32	25,58	12,14	25,91	27,00	**11,32**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	21,43	25,79	30,63	11,32	24,75	12,70	25,26	27,00	**11,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,03	16,58	22,08	30,23	18,53	11,32	19,85	20,12	**11,32**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,42	19,84	21,67	11,32	23,38	15,02	19,72	22,28	**11,32**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	21,86	25,12	30,63	11,32	25,58	14,37	26,57	28,11	**11,32**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	16,69	16,55	41,67	17,16	18,00	11,32	20,09	24,00	**11,32**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht								**11,32**
17,12	16,55	41,67	17,16	18,83	11,32	20,09	25,11	
Austernpilze + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**11,32**
20,97	21,88	45,83	18,38	21,33	11,32	23,38	28,44	
Haselnüsse + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam								**11,32**
20,97	21,88	45,83	18,38	21,33	11,32	23,38	28,44	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam								**11,32**
21,82	21,88	37,50	20,60	23,00	11,32	23,38	26,22	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam								**11,32**
21,82	21,88	37,50	20,60	23,00	11,32	23,38	26,22	
Gerstenmehl + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam								**11,32**
18,40	20,55	45,83	18,38	19,67	11,32	20,75	26,22	
Austernpilze + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**11,32**
18,40	20,55	45,83	18,38	19,67	11,32	20,75	26,22	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer								**11,32**
18,83	19,21	41,67	18,27	19,67	11,32	21,41	25,11	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**11,32**
21,55	22,91	34,75	11,32	23,48	23,93	21,66	30,00	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet								**11,32**
23,31	22,97	36,71	11,32	26,87	22,47	26,26	30,16	
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht								**11,32**
22,29	25,12	30,63	11,32	26,42	14,37	26,57	29,22	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh								**11,32**
16,75	17,25	22,08	11,34	18,53	11,32	17,88	17,90	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl								**11,32**
18,40	20,55	45,83	18,38	19,67	11,32	20,75	26,22	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Haselnüsse								**11,32**
20,97	21,88	45,83	18,38	21,33	11,32	23,38	28,44	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**11,32**
20,97	21,88	45,83	18,38	21,33	11,32	23,38	28,44	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Gerstenmehl								**11,32**
18,40	20,55	45,83	18,38	19,67	11,32	20,75	26,22	
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,32**
19,72	23,05	42,04	11,32	22,97	16,57	20,55	27,67	
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,32**
23,56	25,05	42,04	11,32	25,47	16,57	24,50	31,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	26,13	29,05	54,54	11,32	32,97	24,91	34,37	41,00	**11,32**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	21,00	21,05	42,04	11,32	25,47	21,57	24,50	31,00	**11,32**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	22,28	21,05	42,04	11,32	27,97	21,57	24,50	34,33	**11,32**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	18,99	20,25	34,75	11,32	21,81	18,38	21,66	23,33	**11,32**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	21,00	23,05	42,04	11,32	25,47	14,91	22,53	27,67	**11,32**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	18,40	20,55	45,83	18,38	19,67	11,32	20,75	26,22	**11,32**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	21,82	21,88	37,50	20,60	23,00	11,32	23,38	26,22	**11,32**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Austernpilze	18,40	20,55	45,83	18,38	19,67	11,32	20,75	26,22	**11,32**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Austernpilze	21,82	21,88	37,50	20,60	23,00	11,32	23,38	26,22	**11,32**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Austernpilze	20,97	21,88	45,83	18,38	21,33	11,32	23,38	28,44	**11,32**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	20,97	21,88	45,83	18,38	21,33	11,32	23,38	28,44	**11,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,75	16,58	22,08	19,12	16,86	11,32	17,88	19,01	**11,32**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	25,25	19,95	30,42	18,14	21,31	11,32	21,32	27,93	**11,32**
3*Hirse gekocht + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	20,46	20,00	30,08	13,54	22,33	11,32	20,85	23,99	**11,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl	15,51	17,01	27,13	11,58	19,89	11,32	18,44	22,03	**11,32**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	21,43	23,64	46,71	18,83	24,37	11,32	23,95	29,24	**11,32**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,15	21,71	29,38	21,83	24,53	11,32	23,83	24,87	**11,32**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	21,62	20,41	35,79	20,30	21,06	11,32	21,39	28,17	**11,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	19,52	17,85	21,25	29,47	18,83	11,32	20,90	21,60	**11,32**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,70	19,07	38,17	11,31	21,32	20,96	22,09	28,42	**11,31**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,83	27,07	50,67	11,31	28,82	24,29	31,96	38,42	**11,31**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,26	23,07	38,17	11,31	21,32	15,96	22,09	28,42	**11,31**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,42	21,07	38,17	11,31	18,82	15,96	18,14	25,09	**11,31**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,70	21,07	38,17	11,31	21,32	14,29	20,12	25,09	**11,31**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,98	19,07	38,17	11,31	23,82	20,96	22,09	31,76	**11,31**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,94	16,13	30,58	11,31	16,82	13,69	17,74	22,24	**11,31**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,72	24,51	33,25	11,31	26,15	25,92	24,20	32,49	**11,31**
Pistazien roh + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,15	21,84	33,25	11,31	24,48	20,37	24,20	25,82	**11,31**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,72	24,51	33,25	11,31	26,15	25,92	24,20	32,49	**11,31**
Spitzkohl + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,15	21,84	33,25	11,31	24,48	20,37	24,20	25,82	**11,31**
Spitzkohl + Sojabohnen + Cashewnuss	21,38	21,49	40,17	11,31	23,97	20,54	23,22	28,67	**11,31**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht	31,09	25,73	42,33	11,31	37,15	29,29	29,33	42,87	**11,31**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht	17,42	16,40	25,67	11,31	20,48	12,62	18,80	22,87	**11,31**
Tomaten + Quinoa + Amaranth, ungekocht	14,85	15,07	34,00	11,31	18,82	17,07	17,49	22,87	**11,31**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bulgur, trocken	22,55	27,07	42,33	11,31	25,48	22,62	24,07	27,31	**11,31**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bulgur, trocken	21,69	24,40	34,00	11,31	25,48	18,18	24,07	25,09	**11,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Bulgur, trocken							**11,31**
20,84	23,07	34,00	11,31	23,82	19,29	21,43	27,31
Tomaten + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**11,31**
16,56	16,40	25,67	11,31	18,82	12,62	18,80	20,64
Tomaten + Hafer + Amaranth, ungekocht							**11,31**
19,13	19,07	34,00	11,31	22,15	15,96	21,43	27,31
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Dinkel ungekocht							**11,31**
17,42	16,40	25,67	11,31	20,48	12,62	18,80	22,87
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Bulgur, trocken							**11,31**
30,24	27,07	42,33	11,31	35,48	24,84	28,01	38,42
Tomaten + Kakao + Dinkel ungekocht							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	23,82	14,84	25,38	27,31
Quinoa + Tomaten + Bulgur, trocken							**11,31**
14,00	16,40	34,00	11,31	17,15	12,62	16,17	18,42
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**11,31**
21,04	21,40	30,92	19,07	22,40	11,31	21,88	25,60
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**11,31**
21,04	21,40	30,92	19,07	22,40	11,31	21,88	25,60
Buchweizen + Tomaten + Dinkel ungekocht							**11,31**
16,56	16,40	25,67	11,31	18,82	12,62	18,80	20,64
Kakao + Tomaten + Dinkel ungekocht							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	23,82	14,84	25,38	27,31
Hafer + Tomaten + Bulgur, trocken							**11,31**
18,27	20,40	34,00	11,31	20,48	11,51	20,12	22,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Bulgur, trocken							**11,31**
23,40	24,40	34,00	11,31	27,15	19,29	25,38	29,53
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,31**
15,54	16,99	27,25	11,64	19,92	11,31	18,34	21,62
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,31**
15,54	16,99	27,25	11,64	19,92	11,31	18,34	21,62
Cashewnuss + Sojabohnen + Spitzkohl							**11,31**
21,38	21,49	40,17	11,31	23,97	20,54	23,22	28,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,31**
23,72	24,51	33,25	11,31	26,15	25,92	24,20	32,49
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**11,31**
21,04	21,40	30,92	19,07	22,40	11,31	21,88	25,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl							**11,31**
21,15	21,84	33,25	11,31	24,48	20,37	24,20	25,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl							**11,31**
23,72	24,51	33,25	11,31	26,15	25,92	24,20	32,49
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,31**
20,19	21,40	39,25	16,84	20,73	11,31	21,88	27,82
Sojabohnen + Cashewnuss + Spitzkohl							**11,31**
21,38	21,49	40,17	11,31	23,97	20,54	23,22	28,67
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**11,31**
20,19	21,40	39,25	16,84	20,73	11,31	21,88	27,82
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**11,31**
17,62	20,07	39,25	16,84	19,07	11,31	19,25	25,60
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**11,31**
21,04	21,40	30,92	19,07	22,40	11,31	21,88	25,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Spitzkohl							**11,31**
21,15	21,84	33,25	11,31	24,48	20,37	24,20	25,82
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,31**
17,62	20,07	39,25	16,84	19,07	11,31	19,25	25,60
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**11,31**
26,56	24,73	44,67	11,31	27,23	18,51	30,76	35,69
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,31**
23,96	25,74	34,96	11,31	26,15	27,55	24,84	33,41
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**11,31**
21,44	16,73	32,17	11,31	19,73	15,17	20,89	25,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**11,31**
22,72	16,73	32,17	11,31	22,23	15,17	20,89	29,02
Spitzkohl + Cashewnuss + Sojabohnen							**11,31**
21,38	21,49	40,17	11,31	23,97	20,54	23,22	28,67
Cashewnuss + Spitzkohl + Sojabohnen							**11,31**
21,38	21,49	40,17	11,31	23,97	20,54	23,22	28,67
3*Dinkel ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten							**11,31**
20,25	22,20	29,50	14,54	21,91	11,31	20,59	22,54
3*Dinkel ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**11,31**
22,81	23,53	29,50	14,54	23,58	11,31	23,22	24,77
3*Dinkel ungekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**11,31**
23,67	23,53	21,17	16,77	25,24	11,31	23,22	22,54

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Champignons frisch								**11,31**
11,48	20,27	20,17	11,31	13,04	13,31	13,19	17,78	
3*Haselnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**11,31**
22,38	23,53	33,67	13,43	22,74	11,31	23,22	25,88	
3*Gerstenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**11,31**
18,54	21,53	33,67	13,43	20,24	11,31	19,27	22,54	
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten								**11,31**
19,12	19,64	34,63	11,31	20,68	15,50	21,97	25,77	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen								**11,31**
19,02	24,47	27,33	11,31	21,80	18,34	21,05	25,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen								**11,31**
20,54	24,51	28,58	11,31	23,42	18,24	22,57	27,46	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen								**11,31**
15,83	21,99	34,83	12,22	18,73	11,31	18,28	21,96	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,31**
37,71	30,87	42,42	11,31	44,47	35,32	33,32	48,71	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**11,31**
25,79	30,13	28,96	11,31	31,15	17,40	30,52	29,82	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,31**
27,45	26,87	29,92	11,31	31,97	26,99	29,37	35,38	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,31**
23,61	24,87	29,92	11,31	26,97	26,99	23,45	32,04	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,31**
24,89	26,87	29,92	11,31	29,47	25,32	27,39	28,71	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,31**
26,17	30,87	42,42	11,31	29,47	31,99	27,39	32,04	
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,31**
13,35	14,87	29,92	11,31	16,97	16,99	15,55	18,71	
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**11,31**
19,76	20,87	29,92	11,31	21,97	15,32	21,47	25,38	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart								**11,31**
21,40	23,07	34,96	11,31	24,48	21,99	24,84	26,74	
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**11,31**
15,54	16,99	27,25	11,64	19,92	11,31	18,34	21,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl								**11,31**
15,54	16,99	27,25	11,64	19,92	11,31	18,34	21,62	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
33,66	31,07	50,67	11,31	40,48	31,51	35,91	47,31
Bulgur, trocken + Quinoa + Tomaten							**11,31**
14,00	16,40	34,00	11,31	17,15	12,62	16,17	18,42
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
24,26	28,40	42,33	11,31	25,48	23,73	25,38	29,53
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
25,97	31,07	50,67	11,31	30,48	29,29	31,96	36,20
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
22,55	25,73	42,33	11,31	25,48	27,07	25,38	29,53
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
23,40	25,73	42,33	11,31	27,15	27,07	25,38	31,76
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
22,55	27,07	42,33	11,31	25,48	22,62	24,07	27,31
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
22,55	23,07	34,00	11,31	27,15	22,62	25,38	29,53
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
31,95	28,40	42,33	11,31	35,48	25,96	29,33	40,64
Haselnüsse + Quinoa + Tomaten							**11,31**
15,71	17,73	34,00	11,31	17,15	13,73	17,49	20,64
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
30,24	25,73	42,33	11,31	35,48	29,29	29,33	40,64
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
31,09	25,73	42,33	11,31	37,15	29,29	29,33	42,87
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
30,24	27,07	42,33	11,31	35,48	24,84	28,01	38,42
Gerstenmehl + Quinoa + Tomaten							**11,31**
13,15	16,40	34,00	11,31	15,48	13,73	14,86	18,42
Kakao + Quinoa + Tomaten							**11,31**
17,42	20,40	42,33	11,31	22,15	19,29	24,07	27,31
Buchweizen + Quinoa + Tomaten							**11,31**
14,00	15,07	34,00	11,31	17,15	17,07	17,49	20,64
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Tomaten							**11,31**
14,85	15,07	34,00	11,31	18,82	17,07	17,49	22,87
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
29,38	27,07	42,33	11,31	33,82	25,96	26,70	38,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
24,26	27,07	42,33	11,31	28,82	25,96	29,33	36,20
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	25,48	20,40	24,07	29,53
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
25,11	25,73	34,00	11,31	27,15	20,40	26,70	31,76
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
26,82	28,40	42,33	11,31	32,15	25,96	33,28	38,42
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
23,40	23,07	34,00	11,31	27,15	23,73	26,70	31,76
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
24,26	23,07	34,00	11,31	28,82	23,73	26,70	33,98
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
23,40	24,40	34,00	11,31	27,15	19,29	25,38	29,53
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
21,69	27,07	42,33	11,31	23,82	23,73	22,75	27,31
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	23,82	20,40	22,75	29,53
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
21,69	24,40	34,00	11,31	25,48	18,18	24,07	25,09
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
20,84	21,73	34,00	11,31	23,82	23,73	22,75	29,53
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
21,69	21,73	34,00	11,31	25,48	23,73	22,75	31,76
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
20,84	23,07	34,00	11,31	23,82	19,29	21,43	27,31
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
20,84	24,40	34,00	11,31	23,82	19,29	22,75	25,09
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
23,40	25,73	34,00	11,31	25,48	19,29	25,38	27,31
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
25,11	28,40	42,33	11,31	30,48	24,84	31,96	33,98
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,31**
21,69	23,07	34,00	11,31	25,48	22,62	25,38	27,31
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**11,31**
19,98	23,07	34,00	11,31	22,15	20,40	20,12	27,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Hafer + Tomaten							**11,31**
18,27	19,07	34,00	11,31	20,48	15,96	21,43	25,09
Bulgur, trocken + Hafer + Tomaten							**11,31**
18,27	20,40	34,00	11,31	20,48	11,51	20,12	22,87
Kakao + Hafer + Tomaten							**11,31**
21,69	24,40	42,33	11,31	25,48	18,18	28,01	31,76
Haselnüsse + Hafer + Tomaten							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	20,48	12,62	21,43	25,09
Gerstenmehl + Hafer + Tomaten							**11,31**
17,42	20,40	34,00	11,31	18,82	12,62	18,80	22,87
Amaranth, ungekocht + Hafer + Tomaten							**11,31**
19,13	19,07	34,00	11,31	22,15	15,96	21,43	27,31
Quinoa + Bulgur, trocken + Tomaten							**11,31**
14,00	16,40	34,00	11,31	17,15	12,62	16,17	18,42
Hafer + Bulgur, trocken + Tomaten							**11,31**
18,27	20,40	34,00	11,31	20,48	11,51	20,12	22,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Tomaten							**11,31**
23,40	24,40	34,00	11,31	27,15	19,29	25,38	29,53
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Tomaten							**11,31**
30,24	27,07	42,33	11,31	35,48	24,84	28,01	38,42
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Tomaten							**11,31**
22,55	25,73	42,33	11,31	25,48	27,07	25,38	29,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Tomaten							**11,31**
22,55	27,07	42,33	11,31	25,48	22,62	24,07	27,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Tomaten							**11,31**
21,69	24,40	34,00	11,31	25,48	18,18	24,07	25,09
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Tomaten							**11,31**
20,84	23,07	34,00	11,31	23,82	19,29	21,43	27,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Tomaten							**11,31**
21,69	23,07	34,00	11,31	25,48	22,62	25,38	27,31
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,31**
30,24	27,07	42,33	11,31	35,48	24,84	28,01	38,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Tomaten							**11,31**
25,11	25,73	34,00	11,31	27,15	20,40	26,70	31,76
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Tomaten							**11,31**
16,56	16,40	25,67	11,31	18,82	12,62	18,80	20,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Tomaten							**11,31**
19,98	23,07	34,00	11,31	22,15	20,40	20,12	27,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Tomaten							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	25,48	20,40	24,07	29,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Tomaten							**11,31**
23,40	23,07	34,00	11,31	27,15	23,73	26,70	31,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Tomaten							**11,31**
21,69	27,07	42,33	11,31	23,82	23,73	22,75	27,31
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**11,31**
21,69	24,40	34,00	11,31	25,48	18,18	24,07	25,09
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,31**
20,84	23,07	34,00	11,31	23,82	19,29	21,43	27,31
Quinoa + Gerstenmehl + Tomaten							**11,31**
13,15	16,40	34,00	11,31	15,48	13,73	14,86	18,42
Dinkel ungekocht + Kakao + Tomaten							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	23,82	14,84	25,38	27,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**11,31**
24,26	23,07	34,00	11,31	28,82	23,73	26,70	33,98
Hafer + Gerstenmehl + Tomaten							**11,31**
17,42	20,40	34,00	11,31	18,82	12,62	18,80	22,87
Kakao + Dinkel ungekocht + Tomaten							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	23,82	14,84	25,38	27,31
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Tomaten							**11,31**
20,84	21,73	34,00	11,31	23,82	23,73	22,75	29,53
Quinoa + Buchweizen + Tomaten							**11,31**
14,00	15,07	34,00	11,31	17,15	17,07	17,49	20,64
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Tomaten							**11,31**
16,56	16,40	25,67	11,31	18,82	12,62	18,80	20,64
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Tomaten							**11,31**
29,38	27,07	42,33	11,31	33,82	25,96	26,70	38,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**11,31**
22,55	23,07	34,00	11,31	27,15	22,62	25,38	29,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Tomaten							**11,31**
25,97	31,07	50,67	11,31	30,48	29,29	31,96	36,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Tomaten							**11,31**
25,11	28,40	42,33	11,31	30,48	24,84	31,96	33,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Tomaten							**11,31**
23,40	25,73	34,00	11,31	25,48	19,29	25,38	27,31
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**11,31**
17,42	16,40	25,67	11,31	20,48	12,62	18,80	22,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Tomaten							**11,31**
24,26	27,07	42,33	11,31	28,82	25,96	29,33	36,20
Tomaten + Quinoa + Bulgur, trocken							**11,31**
14,00	16,40	34,00	11,31	17,15	12,62	16,17	18,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**11,31**
21,69	21,73	34,00	11,31	25,48	23,73	22,75	31,76
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Tomaten							**11,31**
31,95	28,40	42,33	11,31	35,48	25,96	29,33	40,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**11,31**
23,40	25,73	42,33	11,31	27,15	27,07	25,38	31,76
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**11,31**
31,09	25,73	42,33	11,31	37,15	29,29	29,33	42,87
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**11,31**
14,85	15,07	34,00	11,31	18,82	17,07	17,49	22,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Tomaten							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	23,82	20,40	22,75	29,53
Hafer + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**11,31**
19,13	19,07	34,00	11,31	22,15	15,96	21,43	27,31
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Tomaten							**11,31**
17,42	16,40	25,67	11,31	20,48	12,62	18,80	22,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Tomaten							**11,31**
26,82	28,40	42,33	11,31	32,15	25,96	33,28	38,42
Hafer + Kakao + Tomaten							**11,31**
21,69	24,40	42,33	11,31	25,48	18,18	28,01	31,76
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Tomaten							**11,31**
30,24	25,73	42,33	11,31	35,48	29,29	29,33	40,64
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken							**11,31**
22,55	27,07	42,33	11,31	25,48	22,62	24,07	27,31
Tomaten + Hafer + Bulgur, trocken							**11,31**
18,27	20,40	34,00	11,31	20,48	11,51	20,12	22,87
Hafer + Buchweizen + Tomaten							**11,31**
18,27	19,07	34,00	11,31	20,48	15,96	21,43	25,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,31**
23,40	24,40	34,00	11,31	27,15	19,29	25,38	29,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Tomaten							**11,31**
24,26	28,40	42,33	11,31	25,48	23,73	25,38	29,53
Hafer + Haselnüsse + Tomaten							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	20,48	12,62	21,43	25,09
Quinoa + Haselnüsse + Tomaten							**11,31**
15,71	17,73	34,00	11,31	17,15	13,73	17,49	20,64
Quinoa + Kakao + Tomaten							**11,31**
17,42	20,40	42,33	11,31	22,15	19,29	24,07	27,31
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Tomaten							**11,31**
33,66	31,07	50,67	11,31	40,48	31,51	35,91	47,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Tomaten							**11,31**
20,84	24,40	34,00	11,31	23,82	19,29	22,75	25,09
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**11,31**
21,04	21,40	30,92	19,07	22,40	11,31	21,88	25,60
Spitzkohl + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**11,31**
20,19	21,40	39,25	16,84	20,73	11,31	21,88	27,82
Sojabohnen + Spitzkohl + Cashewnuss							**11,31**
21,38	21,49	40,17	11,31	23,97	20,54	23,22	28,67
Spitzkohl + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**11,31**
17,62	20,07	39,25	16,84	19,07	11,31	19,25	25,60
Gerstenmehl + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**11,31**
17,62	20,07	39,25	16,84	19,07	11,31	19,25	25,60
Haselnüsse + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**11,31**
20,19	21,40	39,25	16,84	20,73	11,31	21,88	27,82
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**11,31**
21,04	21,40	30,92	19,07	22,40	11,31	21,88	25,60
Gerstenmehl + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	25,48	20,40	24,07	29,53
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,31**
24,26	23,07	34,00	11,31	28,82	23,73	26,70	33,98
Tomaten + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,31**
23,40	24,40	34,00	11,31	27,15	19,29	25,38	29,53
Tomaten + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,31**
26,82	28,40	42,33	11,31	32,15	25,96	33,28	38,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,55	24,40	34,00	11,31	25,48	20,40	24,07	29,53	**11,31**
Haselnüsse + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,11	25,73	34,00	11,31	27,15	20,40	26,70	31,76	**11,31**
Kakao + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,82	28,40	42,33	11,31	32,15	25,96	33,28	38,42	**11,31**
Buchweizen + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,40	23,07	34,00	11,31	27,15	23,73	26,70	31,76	**11,31**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,26	23,07	34,00	11,31	28,82	23,73	26,70	33,98	**11,31**
Bulgur, trocken + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,40	24,40	34,00	11,31	27,15	19,29	25,38	29,53	**11,31**
Tomaten + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,40	23,07	34,00	11,31	27,15	23,73	26,70	31,76	**11,31**
Tomaten + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,11	25,73	34,00	11,31	27,15	20,40	26,70	31,76	**11,31**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	16,54	13,76	26,96	28,81	15,44	11,31	18,11	17,53	**11,31**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	24,01	26,53	25,46	11,31	25,89	12,03	26,17	25,03	**11,31**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	15,54	16,99	27,25	11,64	19,92	11,31	18,34	21,62	**11,31**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	15,54	16,99	27,25	11,64	19,92	11,31	18,34	21,62	**11,31**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	21,15	21,84	33,25	11,31	24,48	20,37	24,20	25,82	**11,31**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Pistazien roh	21,15	21,84	33,25	11,31	24,48	20,37	24,20	25,82	**11,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Lauch gedünstet	11,46	20,15	20,04	11,31	12,68	13,00	13,14	17,54	**11,31**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	18,70	17,73	38,17	11,31	22,98	18,18	22,09	28,42	**11,31**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	16,14	19,73	38,17	11,31	17,98	13,18	18,14	21,76	**11,31**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	17,42	17,73	38,17	11,31	20,48	18,18	22,09	25,09	**11,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh							**11,31**
22,55	25,73	50,67	11,31	27,98	21,51	31,96	35,09
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh							**11,31**
19,98	21,73	38,17	11,31	20,48	13,18	22,09	25,09
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh							**11,31**
17,42	19,73	38,17	11,31	20,48	11,51	20,12	21,76
Tomaten + Hafer + Haselnüsse							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	20,48	12,62	21,43	25,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Kakao							**11,31**
26,82	28,40	42,33	11,31	32,15	25,96	33,28	38,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Kakao							**11,31**
24,26	27,07	42,33	11,31	28,82	25,96	29,33	36,20
Hafer + Tomaten + Kakao							**11,31**
21,69	24,40	42,33	11,31	25,48	18,18	28,01	31,76
Quinoa + Tomaten + Kakao							**11,31**
17,42	20,40	42,33	11,31	22,15	19,29	24,07	27,31
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Kakao							**11,31**
33,66	31,07	50,67	11,31	40,48	31,51	35,91	47,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kakao							**11,31**
25,97	31,07	50,67	11,31	30,48	29,29	31,96	36,20
Tomaten + Dinkel ungekocht + Kakao							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	23,82	14,84	25,38	27,31
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,31**
31,95	28,40	42,33	11,31	35,48	25,96	29,33	40,64
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,31**
24,26	28,40	42,33	11,31	25,48	23,73	25,38	29,53
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	23,82	20,40	22,75	29,53
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,31**
23,40	25,73	34,00	11,31	25,48	19,29	25,38	27,31
Dinkel ungekocht + Tomaten + Kakao							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	23,82	14,84	25,38	27,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kakao							**11,31**
25,11	28,40	42,33	11,31	30,48	24,84	31,96	33,98
Tomaten + Quinoa + Haselnüsse							**11,31**
15,71	17,73	34,00	11,31	17,15	13,73	17,49	20,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,31**
25,11	25,73	34,00	11,31	27,15	20,40	26,70	31,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Gerstenmehl							**11,31**
20,84	24,40	34,00	11,31	23,82	19,29	22,75	25,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Gerstenmehl							**11,31**
21,69	27,07	42,33	11,31	23,82	23,73	22,75	27,31
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Gerstenmehl							**11,31**
29,38	27,07	42,33	11,31	33,82	25,96	26,70	38,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Gerstenmehl							**11,31**
19,98	23,07	34,00	11,31	22,15	20,40	20,12	27,31
Quinoa + Tomaten + Gerstenmehl							**11,31**
13,15	16,40	34,00	11,31	15,48	13,73	14,86	18,42
Hafer + Tomaten + Gerstenmehl							**11,31**
17,42	20,40	34,00	11,31	18,82	12,62	18,80	22,87
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,31**
29,38	27,07	42,33	11,31	33,82	25,96	26,70	38,42
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,31**
20,84	24,40	34,00	11,31	23,82	19,29	22,75	25,09
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	25,48	20,40	24,07	29,53
Tomaten + Quinoa + Gerstenmehl							**11,31**
13,15	16,40	34,00	11,31	15,48	13,73	14,86	18,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Haselnüsse							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	23,82	20,40	22,75	29,53
Quinoa + Tomaten + Haselnüsse							**11,31**
15,71	17,73	34,00	11,31	17,15	13,73	17,49	20,64
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**11,31**
20,19	21,40	39,25	16,84	20,73	11,31	21,88	27,82
Tomaten + Hafer + Gerstenmehl							**11,31**
17,42	20,40	34,00	11,31	18,82	12,62	18,80	22,87
Hafer + Tomaten + Haselnüsse							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	20,48	12,62	21,43	25,09
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,31**
20,19	21,40	39,25	16,84	20,73	11,31	21,88	27,82
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**11,31**
17,62	20,07	39,25	16,84	19,07	11,31	19,25	25,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Haselnüsse							**11,31**
31,95	28,40	42,33	11,31	35,48	25,96	29,33	40,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Haselnüsse							**11,31**
24,26	28,40	42,33	11,31	25,48	23,73	25,38	29,53
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,31**
17,62	20,07	39,25	16,84	19,07	11,31	19,25	25,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Haselnüsse							**11,31**
23,40	25,73	34,00	11,31	25,48	19,29	25,38	27,31
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,31**
19,98	23,07	34,00	11,31	22,15	20,40	20,12	27,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Haselnüsse							**11,31**
25,11	25,73	34,00	11,31	27,15	20,40	26,70	31,76
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Gerstenmehl							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	25,48	20,40	24,07	29,53
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,31**
21,69	27,07	42,33	11,31	23,82	23,73	22,75	27,31
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**11,31**
33,66	31,07	50,67	11,31	40,48	31,51	35,91	47,31
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**11,31**
26,82	28,40	42,33	11,31	32,15	25,96	33,28	38,42
Tomaten + Hafer + Kakao							**11,31**
21,69	24,40	42,33	11,31	25,48	18,18	28,01	31,76
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,31**
25,11	28,40	42,33	11,31	30,48	24,84	31,96	33,98
Tomaten + Quinoa + Kakao							**11,31**
17,42	20,40	42,33	11,31	22,15	19,29	24,07	27,31
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,31**
25,97	31,07	50,67	11,31	30,48	29,29	31,96	36,20
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**11,31**
24,26	27,07	42,33	11,31	28,82	25,96	29,33	36,20
Tomaten + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
30,24	27,07	42,33	11,31	35,48	24,84	28,01	38,42
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
23,40	25,73	42,33	11,31	27,15	27,07	25,38	31,76
Tomaten + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
25,97	31,07	50,67	11,31	30,48	29,29	31,96	36,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
25,97	31,07	50,67	11,31	30,48	29,29	31,96	36,20
Haselnüsse + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
24,26	28,40	42,33	11,31	25,48	23,73	25,38	29,53
Gerstenmehl + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
29,38	27,07	42,33	11,31	33,82	25,96	26,70	38,42
Tomaten + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
30,24	25,73	42,33	11,31	35,48	29,29	29,33	40,64
Tomaten + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
33,66	31,07	50,67	11,31	40,48	31,51	35,91	47,31
Buchweizen + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
22,55	25,73	42,33	11,31	25,48	27,07	25,38	29,53
Gerstenmehl + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
21,69	27,07	42,33	11,31	23,82	23,73	22,75	27,31
Tomaten + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
21,69	27,07	42,33	11,31	23,82	23,73	22,75	27,31
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
31,09	25,73	42,33	11,31	37,15	29,29	29,33	42,87
Buchweizen + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
30,24	25,73	42,33	11,31	35,48	29,29	29,33	40,64
Bulgur, trocken + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
22,55	27,07	42,33	11,31	25,48	22,62	24,07	27,31
Kakao + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
33,66	31,07	50,67	11,31	40,48	31,51	35,91	47,31
Bulgur, trocken + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
30,24	27,07	42,33	11,31	35,48	24,84	28,01	38,42
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
31,09	25,73	42,33	11,31	37,15	29,29	29,33	42,87
Tomaten + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
29,38	27,07	42,33	11,31	33,82	25,96	26,70	38,42
Tomaten + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
22,55	27,07	42,33	11,31	25,48	22,62	24,07	27,31
Tomaten + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
24,26	28,40	42,33	11,31	25,48	23,73	25,38	29,53
Haselnüsse + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
31,95	28,40	42,33	11,31	35,48	25,96	29,33	40,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**11,31**
31,95	28,40	42,33	11,31	35,48	25,96	29,33	40,64
Tomaten + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
22,55	25,73	42,33	11,31	25,48	27,07	25,38	29,53
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,31**
23,40	25,73	42,33	11,31	27,15	27,07	25,38	31,76
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
22,55	23,07	34,00	11,31	27,15	22,62	25,38	29,53
Tomaten + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
25,11	28,40	42,33	11,31	30,48	24,84	31,96	33,98
Tomaten + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
21,69	23,07	34,00	11,31	25,48	22,62	25,38	27,31
Bulgur, trocken + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
21,69	24,40	34,00	11,31	25,48	18,18	24,07	25,09
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
22,55	23,07	34,00	11,31	27,15	22,62	25,38	29,53
Gerstenmehl + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
20,84	24,40	34,00	11,31	23,82	19,29	22,75	25,09
Haselnüsse + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
23,40	25,73	34,00	11,31	25,48	19,29	25,38	27,31
Tomaten + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
21,69	24,40	34,00	11,31	25,48	18,18	24,07	25,09
Kakao + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
25,11	28,40	42,33	11,31	30,48	24,84	31,96	33,98
Tomaten + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
20,84	24,40	34,00	11,31	23,82	19,29	22,75	25,09
Buchweizen + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
21,69	23,07	34,00	11,31	25,48	22,62	25,38	27,31
Tomaten + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,31**
23,40	25,73	34,00	11,31	25,48	19,29	25,38	27,31
Tomaten + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
20,84	23,07	34,00	11,31	23,82	19,29	21,43	27,31
Buchweizen + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
20,84	21,73	34,00	11,31	23,82	23,73	22,75	29,53
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
21,69	21,73	34,00	11,31	25,48	23,73	22,75	31,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	23,82	20,40	22,75	29,53
Gerstenmehl + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
19,98	23,07	34,00	11,31	22,15	20,40	20,12	27,31
Kakao + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
24,26	27,07	42,33	11,31	28,82	25,96	29,33	36,20
Tomaten + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
24,26	27,07	42,33	11,31	28,82	25,96	29,33	36,20
Tomaten + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
19,98	23,07	34,00	11,31	22,15	20,40	20,12	27,31
Tomaten + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
20,84	21,73	34,00	11,31	23,82	23,73	22,75	29,53
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
21,69	21,73	34,00	11,31	25,48	23,73	22,75	31,76
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,31**
23,72	24,51	33,25	11,31	26,15	25,92	24,20	32,49
Bulgur, trocken + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
20,84	23,07	34,00	11,31	23,82	19,29	21,43	27,31
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,31**
23,72	24,51	33,25	11,31	26,15	25,92	24,20	32,49
Tomaten + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,31**
22,55	24,40	34,00	11,31	23,82	20,40	22,75	29,53
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**11,31**
21,69	21,73	34,00	11,31	25,48	23,73	22,75	31,76
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,31**
23,40	25,73	42,33	11,31	27,15	27,07	25,38	31,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**11,31**
22,55	23,07	34,00	11,31	27,15	22,62	25,38	29,53
Tomaten + Quinoa + Buchweizen							**11,31**
14,00	15,07	34,00	11,31	17,15	17,07	17,49	20,64
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Buchweizen							**11,31**
22,55	25,73	42,33	11,31	25,48	27,07	25,38	29,53
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**11,31**
23,40	25,73	42,33	11,31	27,15	27,07	25,38	31,76
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Buchweizen							**11,31**
30,24	25,73	42,33	11,31	35,48	29,29	29,33	40,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**11,31**
31,09	25,73	42,33	11,31	37,15	29,29	29,33	42,87
Quinoa + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**11,31**
14,85	15,07	34,00	11,31	18,82	17,07	17,49	22,87
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen							**11,31**
23,40	23,07	34,00	11,31	27,15	23,73	26,70	31,76
Dinkel ungekocht + Tomaten + Buchweizen							**11,31**
16,56	16,40	25,67	11,31	18,82	12,62	18,80	20,64
Hafer + Tomaten + Buchweizen							**11,31**
18,27	19,07	34,00	11,31	20,48	15,96	21,43	25,09
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,31**
22,55	25,73	42,33	11,31	25,48	27,07	25,38	29,53
Hafer + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**11,31**
19,13	19,07	34,00	11,31	22,15	15,96	21,43	27,31
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,31**
24,26	23,07	34,00	11,31	28,82	23,73	26,70	33,98
Dinkel ungekocht + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**11,31**
17,42	16,40	25,67	11,31	20,48	12,62	18,80	22,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Buchweizen							**11,31**
23,40	23,07	34,00	11,31	27,15	23,73	26,70	31,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Buchweizen							**11,31**
20,84	21,73	34,00	11,31	23,82	23,73	22,75	29,53
Tomaten + Dinkel ungekocht + Buchweizen							**11,31**
16,56	16,40	25,67	11,31	18,82	12,62	18,80	20,64
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,31**
22,55	23,07	34,00	11,31	27,15	22,62	25,38	29,53
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Buchweizen							**11,31**
21,69	23,07	34,00	11,31	25,48	22,62	25,38	27,31
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,31**
30,24	25,73	42,33	11,31	35,48	29,29	29,33	40,64
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,31**
20,84	21,73	34,00	11,31	23,82	23,73	22,75	29,53
Quinoa + Tomaten + Buchweizen							**11,31**
14,00	15,07	34,00	11,31	17,15	17,07	17,49	20,64
Tomaten + Hafer + Buchweizen							**11,31**
18,27	19,07	34,00	11,31	20,48	15,96	21,43	25,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**11,31**
24,26	23,07	34,00	11,31	28,82	23,73	26,70	33,98
Tomaten + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht							**11,31**
17,42	16,40	25,67	11,31	20,48	12,62	18,80	22,87
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,31**
21,69	23,07	34,00	11,31	25,48	22,62	25,38	27,31
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,31**
21,69	21,73	34,00	11,31	25,48	23,73	22,75	31,76
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**11,31**
14,85	15,07	34,00	11,31	18,82	17,07	17,49	22,87
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Hafer							**11,31**
19,13	19,07	34,00	11,31	22,15	15,96	21,43	27,31
Bulgur, trocken + Tomaten + Hafer							**11,31**
18,27	20,40	34,00	11,31	20,48	11,51	20,12	22,87
Tomaten + Kakao + Quinoa							**11,31**
17,42	20,40	42,33	11,31	22,15	19,29	24,07	27,31
Tomaten + Bulgur, trocken + Hafer							**11,31**
18,27	20,40	34,00	11,31	20,48	11,51	20,12	22,87
Tomaten + Haselnüsse + Hafer							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	20,48	12,62	21,43	25,09
Buchweizen + Tomaten + Hafer							**11,31**
18,27	19,07	34,00	11,31	20,48	15,96	21,43	25,09
Tomaten + Gerstenmehl + Quinoa							**11,31**
13,15	16,40	34,00	11,31	15,48	13,73	14,86	18,42
Haselnüsse + Tomaten + Hafer							**11,31**
19,98	21,73	34,00	11,31	20,48	12,62	21,43	25,09
Tomaten + Buchweizen + Quinoa							**11,31**
14,00	15,07	34,00	11,31	17,15	17,07	17,49	20,64
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Quinoa							**11,31**
14,85	15,07	34,00	11,31	18,82	17,07	17,49	22,87
Buchweizen + Tomaten + Quinoa							**11,31**
14,00	15,07	34,00	11,31	17,15	17,07	17,49	20,64
Kakao + Tomaten + Quinoa							**11,31**
17,42	20,40	42,33	11,31	22,15	19,29	24,07	27,31
Haselnüsse + Tomaten + Quinoa							**11,31**
15,71	17,73	34,00	11,31	17,15	13,73	17,49	20,64

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Tomaten + Hafer							**11,31**
17,42	20,40	34,00	11,31	18,82	12,62	18,80	22,87
Gerstenmehl + Tomaten + Quinoa							**11,31**
13,15	16,40	34,00	11,31	15,48	13,73	14,86	18,42
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Hafer							**11,31**
19,13	19,07	34,00	11,31	22,15	15,96	21,43	27,31
Tomaten + Kakao + Hafer							**11,31**
21,69	24,40	42,33	11,31	25,48	18,18	28,01	31,76
Tomaten + Buchweizen + Hafer							**11,31**
18,27	19,07	34,00	11,31	20,48	15,96	21,43	25,09
Tomaten + Bulgur, trocken + Quinoa							**11,31**
14,00	16,40	34,00	11,31	17,15	12,62	16,17	18,42
Tomaten + Gerstenmehl + Hafer							**11,31**
17,42	20,40	34,00	11,31	18,82	12,62	18,80	22,87
Bulgur, trocken + Tomaten + Quinoa							**11,31**
14,00	16,40	34,00	11,31	17,15	12,62	16,17	18,42
Tomaten + Haselnüsse + Quinoa							**11,31**
15,71	17,73	34,00	11,31	17,15	13,73	17,49	20,64
Kakao + Tomaten + Hafer							**11,31**
21,69	24,40	42,33	11,31	25,48	18,18	28,01	31,76
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**11,31**
11,31	38,93	78,33	25,47	55,52	35,70	48,24	69,69
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**11,31**
11,31	38,93	78,33	25,47	55,52	35,70	48,24	69,69
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Lauch gedünstet							**11,31**
11,31	38,93	78,33	25,47	55,52	35,70	48,24	69,69
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**11,31**
11,31	38,93	78,33	25,47	55,52	35,70	48,24	69,69
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**11,31**
11,31	38,93	78,33	25,47	55,52	35,70	48,24	69,69
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**11,31**
11,31	38,93	78,33	25,47	55,52	35,70	48,24	69,69
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**11,31**
23,36	23,49	28,13	14,36	25,81	11,31	23,61	24,67
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**11,31**
22,50	23,49	36,46	12,13	24,14	11,31	23,61	26,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**11,31**
19,94	22,15	36,46	12,13	22,48	11,31	20,97	24,67
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**11,31**
15,95	15,83	31,79	14,86	17,93	11,31	17,84	24,18
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**11,31**
15,53	15,83	31,79	14,86	17,10	11,31	17,84	23,07
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**11,31**
17,66	18,49	31,79	15,97	18,77	11,31	19,16	24,18
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**11,30**
11,30	39,11	78,54	25,42	55,85	35,93	48,33	70,01
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse							**11,30**
23,44	27,35	28,08	11,30	27,46	12,14	27,39	25,78
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,30**
28,54	24,75	32,29	11,30	28,98	23,18	25,36	33,73
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**11,30**
23,82	26,03	30,46	11,30	28,15	16,88	26,09	27,23
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**11,30**
23,50	19,20	24,00	40,44	19,17	11,30	22,76	21,33
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**11,30**
19,78	18,40	18,79	11,58	15,43	11,30	15,49	20,30
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**11,30**
22,22	18,53	24,00	40,44	18,33	11,30	21,45	20,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,30**
22,13	22,30	50,71	11,30	28,78	22,07	29,97	38,18
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,30**
18,28	18,97	42,38	11,30	22,95	13,18	21,41	27,07
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,30**
17,85	18,30	42,38	11,30	22,12	16,51	20,76	29,29
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,30**
17,85	21,63	42,38	11,30	18,78	11,51	19,44	24,84
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,30**
21,70	23,63	42,38	11,30	21,28	11,51	23,39	28,18
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,30**
21,70	26,30	54,88	11,30	27,12	19,84	30,63	35,96
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,30**
20,85	22,30	50,71	11,30	26,28	22,07	29,97	34,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	18,30	42,38	11,30	21,28	15,40	22,07	25,96	**11,30**
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	24,30	50,71	11,30	26,28	15,40	27,99	31,51	**11,30**
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,26	27,63	54,88	11,30	28,78	19,84	33,26	38,18	**11,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,56	16,97	42,38	11,30	25,45	19,84	23,39	33,73	**11,30**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,14	19,63	42,38	11,30	21,28	16,51	23,39	28,18	**11,30**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,28	16,97	42,38	11,30	22,95	19,84	23,39	30,40	**11,30**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	18,97	42,38	11,30	21,28	13,18	21,41	24,84	**11,30**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,57	18,30	42,38	11,30	19,62	16,51	20,76	25,96	**11,30**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,41	24,97	54,88	11,30	30,45	23,18	33,26	40,40	**11,30**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	23,16	27,84	27,54	11,30	27,03	12,91	27,71	27,13	**11,30**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,00	18,97	42,38	11,30	20,45	14,84	19,44	27,07	**11,30**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,90	15,42	39,38	11,30	16,63	13,33	19,13	20,18	**11,30**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	16,97	42,38	11,30	21,28	19,84	23,39	28,18	**11,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,71	16,97	42,38	11,30	23,78	19,84	23,39	31,51	**11,30**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,56	24,97	54,88	11,30	28,78	23,18	33,26	38,18	**11,30**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,56	24,30	50,71	11,30	23,78	17,07	26,02	31,51	**11,30**
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,41	26,30	50,71	11,30	26,28	17,07	29,97	34,84	**11,30**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	20,97	42,38	11,30	22,95	14,84	23,39	30,40	**11,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,97	30,30	63,21	11,30	33,78	25,40	39,84	44,84	**11,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,42	19,63	42,38	11,30	23,78	16,51	23,39	31,51	**11,30**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	20,97	42,38	11,30	21,28	14,84	23,39	28,18	**11,30**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,29	20,30	42,38	11,30	17,12	11,51	16,81	22,62	**11,30**
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,15	18,97	42,38	11,30	18,78	14,84	19,44	24,84	**11,30**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,14	22,30	42,38	11,30	19,62	11,51	20,76	25,96	**11,30**
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,56	26,30	54,88	11,30	28,78	18,73	31,94	35,96	**11,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,71	18,30	42,38	11,30	23,78	15,40	22,07	29,29	**11,30**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	21,37	19,87	24,00	13,78	21,67	11,30	20,79	21,33	**11,30**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,26	24,08	32,29	11,30	27,31	23,18	23,39	32,62	**11,30**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	27,69	24,75	32,29	11,30	28,14	22,62	24,70	31,51	**11,30**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	18,38	20,53	36,50	11,56	18,33	11,30	18,16	22,44	**11,30**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	23,50	22,53	24,00	14,89	23,33	11,30	22,11	22,44	**11,30**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	22,22	22,53	36,50	11,56	20,83	11,30	22,11	25,78	**11,30**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	25,98	22,75	32,29	11,30	25,64	19,29	22,73	30,40	**11,30**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	23,84	20,75	32,29	11,30	23,98	19,84	20,76	28,18	**11,30**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,09	18,49	24,08	12,98	20,88	11,30	20,09	19,89	**11,30**
3*Hirse gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,62	18,66	30,17	11,30	19,09	13,59	19,60	19,63	**11,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,18	21,33	30,17	11,30	20,76	19,15	19,60	26,30	**11,30**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,79	19,87	24,00	13,78	22,50	11,30	20,79	22,44	**11,30**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	23,93	19,20	19,83	41,56	20,00	11,30	22,76	20,22	**11,30**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	25,12	21,41	28,13	11,30	24,81	17,62	21,41	28,18	**11,30**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,42	19,41	30,33	11,88	23,96	11,30	22,12	25,36	**11,30**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	28,12	26,08	36,46	11,30	28,14	24,84	24,70	32,62	**11,30**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,96	26,08	36,46	11,30	33,14	25,96	26,68	38,18	**11,30**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	22,68	27,33	27,46	11,30	26,65	12,19	26,63	24,84	**11,30**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	17,88	18,38	34,58	19,00	19,92	11,29	19,77	25,86	**11,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	22,72	23,93	31,04	14,66	25,42	11,29	23,38	24,47	**11,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	21,01	19,27	26,88	31,21	20,42	11,29	22,07	21,13	**11,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,86	22,60	35,21	22,43	23,75	11,29	23,38	24,47	**11,29**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	15,38	13,04	17,08	26,51	14,54	11,29	15,86	16,60	**11,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	21,86	23,93	39,38	12,43	23,75	11,29	23,38	26,69	**11,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	19,30	22,60	39,38	12,43	22,08	11,29	20,75	24,47	**11,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,87	19,93	35,21	13,32	22,08	11,29	21,41	23,36	**11,29**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,80	17,77	35,83	11,29	19,95	13,91	20,18	23,73	**11,29**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,28	17,73	34,58	11,29	18,33	14,01	18,66	21,87	**11,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Tomaten + Dinkel ungekocht								**11,29**
22,21	25,20	23,17	12,87	25,15	11,29	24,59	23,09	
Tomaten + Mandeln + Dinkel ungekocht								**11,29**
22,21	25,20	23,17	12,87	25,15	11,29	24,59	23,09	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**11,29**
21,18	22,13	31,88	11,29	23,19	22,39	21,65	27,20	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**11,29**
23,74	23,46	31,88	11,29	26,53	22,39	25,60	29,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss								**11,29**
14,34	15,46	31,88	11,29	16,53	15,72	16,39	18,31	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**11,29**
18,16	19,03	30,58	11,29	19,90	15,00	21,11	21,49	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss								**11,29**
20,94	23,63	30,88	11,29	24,51	14,63	25,23	25,14	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Cashewnuss								**11,29**
18,61	19,46	31,88	11,29	19,86	14,61	20,34	22,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**11,29**
22,03	23,46	31,88	11,29	24,86	21,28	24,28	24,98	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss								**11,29**
30,58	26,13	40,21	11,29	34,86	27,94	28,23	38,31	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss								**11,29**
22,88	26,13	40,21	11,29	24,86	25,72	24,28	27,20	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**11,29**
21,62	22,57	33,75	11,29	24,93	24,27	22,43	31,42	
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**11,29**
21,62	22,57	33,75	11,29	24,93	24,27	22,43	31,42	
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**11,29**
19,06	19,91	33,75	11,29	23,27	18,71	22,43	24,76	
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Kartoffeln gegart								**11,29**
19,06	19,91	33,75	11,29	23,27	18,71	22,43	24,76	
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**11,29**
19,06	19,91	33,75	11,29	23,27	18,71	22,43	24,76	
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht								**11,29**
19,06	19,91	33,75	11,29	23,27	18,71	22,43	24,76	
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**11,29**
21,62	22,57	33,75	11,29	24,93	24,27	22,43	31,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**11,29**
21,62	22,57	33,75	11,29	24,93	24,27	22,43	31,42	
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**11,29**
20,30	18,37	37,42	11,29	22,87	15,39	23,34	27,18	
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**11,29**
23,91	26,33	48,67	11,29	28,75	18,83	31,68	35,31	
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**11,29**
18,78	18,33	36,17	11,29	21,25	15,49	21,82	25,31	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**11,29**
20,06	18,33	36,17	11,29	23,75	15,49	21,82	28,64	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**11,29**
21,58	18,37	37,42	11,29	25,37	15,39	23,34	30,51	
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**11,29**
25,43	26,37	49,92	11,29	30,37	18,73	33,21	37,18	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Mandeln								**11,29**
22,21	25,20	23,17	12,87	25,15	11,29	24,59	23,09	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Mandeln								**11,29**
22,21	25,20	23,17	12,87	25,15	11,29	24,59	23,09	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,29**
17,27	17,52	37,25	11,29	20,88	14,84	19,78	23,96	
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht								**11,29**
20,93	18,93	34,08	11,29	20,83	14,94	20,95	23,89	
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kartoffeln gegart								**11,29**
15,55	17,21	27,21	11,77	19,79	11,29	18,42	21,79	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**11,29**
17,87	14,41	16,33	37,71	16,38	11,29	18,75	17,76	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**11,29**
20,62	19,03	23,58	30,44	20,12	11,29	21,32	20,82	
Dinkel ungekocht + Mandeln + Tomaten								**11,29**
22,21	25,20	23,17	12,87	25,15	11,29	24,59	23,09	
Mandeln + Dinkel ungekocht + Tomaten								**11,29**
22,21	25,20	23,17	12,87	25,15	11,29	24,59	23,09	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,29**
19,20	21,29	21,96	19,29	21,03	11,29	22,49	20,47	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen								**11,29**
16,93	17,23	29,83	14,67	18,59	11,29	18,18	23,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	20,73	21,70	30,58	11,29	21,57	20,56	21,11	28,16	**11,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,31	18,01	17,50	11,44	20,28	11,29	18,59	19,27	**11,29**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	19,06	19,91	33,75	11,29	23,27	18,71	22,43	24,76	**11,29**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	19,06	19,91	33,75	11,29	23,27	18,71	22,43	24,76	**11,29**
3*Roggenmehl + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,13	19,63	34,71	11,29	20,78	15,56	22,04	25,86	**11,29**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,62	22,57	33,75	11,29	24,93	24,27	22,43	31,42	**11,29**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,62	22,57	33,75	11,29	24,93	24,27	22,43	31,42	**11,29**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	11,29	38,99	78,42	25,42	55,49	35,62	48,28	69,78	**11,29**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	21,79	21,88	38,58	20,73	23,33	11,28	23,48	29,27	**11,28**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,09	19,45	28,63	11,79	21,48	11,28	19,91	22,73	**11,28**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,28	20,10	19,71	11,29	12,28	12,60	12,78	16,97	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,41	26,39	37,54	11,28	32,11	23,40	27,81	35,22	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,88	26,35	36,29	11,28	30,49	23,50	26,28	33,36	**11,28**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	28,24	23,04	26,29	12,64	25,43	11,28	24,68	27,77	**11,28**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	20,42	16,30	19,50	39,14	18,18	11,28	21,01	19,40	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	26,73	27,47	43,13	11,28	31,38	29,33	26,09	37,67	**11,28**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,11	25,61	29,42	11,28	25,75	18,17	24,63	27,50	**11,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,06	25,25	29,04	11,28	24,68	17,23	24,47	26,80	**11,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	22,89	25,55	52,42	11,28	28,68	22,52	32,25	36,78	**11,28**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	22,71	16,97	27,75	11,28	19,56	13,82	20,38	25,81	**11,28**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	19,01	17,31	39,67	11,28	22,96	18,57	22,28	29,64	**11,28**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	23,56	16,97	27,75	11,28	21,23	13,82	20,38	28,03	**11,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	17,76	19,55	39,92	11,28	21,18	12,52	20,41	23,44	**11,28**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	16,48	19,55	39,92	11,28	18,68	14,19	18,43	23,44	**11,28**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	19,05	17,55	39,92	11,28	23,68	19,19	22,38	30,11	**11,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	17,73	19,31	39,67	11,28	20,46	11,90	20,30	22,98	**11,28**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	16,45	19,31	39,67	11,28	17,96	13,57	18,33	22,98	**11,28**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	17,73	17,31	39,67	11,28	20,46	18,57	22,28	26,31	**11,28**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	26,13	22,31	36,08	11,28	24,56	16,04	26,95	32,48	**11,28**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	20,29	21,31	39,67	11,28	20,46	13,57	22,28	26,31	**11,28**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	20,33	21,55	39,92	11,28	21,18	14,19	22,38	26,78	**11,28**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	22,86	25,31	52,17	11,28	27,96	21,90	32,14	36,31	**11,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	16,90	16,79	23,54	11,29	18,19	11,28	17,70	18,31	**11,28**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	17,76	17,55	39,92	11,28	21,18	19,19	22,38	26,78	**11,28**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht	15,36	15,64	27,83	13,82	18,62	11,28	17,08	23,31	**11,28**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Erbsen grün gekocht	15,36	15,64	27,83	13,82	18,62	11,28	17,08	23,31	**11,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	22,97	19,27	25,79	30,57	22,74	11,28	23,78	23,64	**11,28**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	20,93	25,03	30,50	11,28	24,58	11,72	25,71	23,50	**11,28**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	23,29	23,03	36,79	11,28	26,84	22,38	26,30	30,24	**11,28**
Tahin aus rohem Sesam + Erbsen grün gekocht + Tomaten	15,36	15,64	27,83	13,82	18,62	11,28	17,08	23,31	**11,28**
Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	15,36	15,64	27,83	13,82	18,62	11,28	17,08	23,31	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,12	25,72	37,54	11,28	30,44	23,40	25,84	34,11	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,55	26,39	37,54	11,28	31,28	22,84	27,15	33,00	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,03	26,35	36,29	11,28	29,66	22,94	25,63	31,13	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,60	25,68	36,29	11,28	28,83	23,50	24,31	32,24	**11,28**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,36	15,64	27,83	13,82	18,62	11,28	17,08	23,31	**11,28**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	15,36	15,64	27,83	13,82	18,62	11,28	17,08	23,31	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	23,32	24,35	36,29	11,28	27,16	19,61	23,65	30,02	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Hafer	24,84	24,39	37,54	11,28	28,78	19,51	25,18	31,89	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	21,18	22,35	36,29	11,28	25,49	20,17	21,68	27,80	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,82	27,72	41,71	11,28	36,28	26,18	29,13	39,67	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	22,71	22,39	37,54	11,28	27,11	20,07	23,20	29,67	**11,28**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	21,07	15,95	17,71	39,31	16,96	11,28	20,22	18,88	**11,28**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	24,11	28,47	29,29	11,28	28,38	14,71	28,14	27,60	**11,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	19,59	17,45	32,58	11,28	19,68	15,38	20,59	23,71	**11,28**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,24	28,53	29,54	11,28	31,53	19,85	28,41	30,46	**11,28**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,53	16,41	18,33	38,81	17,34	11,28	20,69	19,74	**11,28**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	20,91	24,91	30,38	11,28	24,23	11,41	25,66	23,27	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	23,99	23,05	33,38	11,28	27,94	17,84	23,86	29,67	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	22,47	23,01	32,13	11,28	26,33	17,94	22,34	27,80	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	25,45	26,13	43,13	11,28	30,54	26,56	26,09	34,33	**11,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	20,78	23,92	29,04	11,28	23,84	14,46	24,47	23,47	**11,28**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	20,83	24,28	29,42	11,28	24,92	15,39	24,63	24,17	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,46	27,68	40,46	11,28	29,66	25,17	25,63	32,24	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,98	27,72	41,71	11,28	31,28	25,07	27,15	34,11	**11,28**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,30	27,68	40,46	11,28	34,66	26,28	27,60	37,80	**11,28**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	18,81	19,82	28,38	11,28	20,38	13,84	20,64	23,22	**11,28**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	36,76	29,82	40,88	11,28	42,88	33,84	32,49	46,56	**11,28**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	25,22	29,82	40,88	11,28	27,88	30,51	26,57	29,89	**11,28**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	23,94	25,82	28,38	11,28	27,88	23,84	26,57	26,56	**11,28**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	23,72	22,63	38,04	18,16	25,89	11,28	25,05	30,02	**11,28**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**11,28**
22,65	23,82	28,38	11,28	25,38	25,51	22,62	29,89	
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**11,28**
12,40	13,82	28,38	11,28	15,38	15,51	14,72	16,56	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**11,28**
26,50	25,82	28,38	11,28	30,38	25,51	28,54	33,22	
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,27**
17,12	15,09	21,50	31,24	16,75	11,27	18,03	19,28	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken								**11,27**
21,15	22,33	41,50	21,03	22,93	11,27	23,26	29,07	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**11,27**
19,38	21,22	40,25	20,32	20,82	11,27	20,98	27,76	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**11,27**
20,66	21,89	40,25	20,32	21,65	11,27	22,30	28,87	
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,27**
25,65	23,37	37,50	15,58	28,46	11,27	26,63	30,78	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**11,27**
21,09	21,89	36,08	21,43	22,48	11,27	22,30	27,76	
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse								**11,27**
20,28	17,87	21,88	29,47	19,64	11,27	21,66	22,53	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse								**11,27**
19,02	18,27	35,21	11,27	21,24	15,49	21,81	24,46	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln								**11,27**
21,40	22,95	22,00	13,71	23,80	11,27	22,80	21,76	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,27**
20,00	19,05	38,33	11,27	24,02	21,07	22,22	31,93	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,27**
23,85	27,05	50,83	11,27	29,02	24,40	32,09	38,60	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,27**
21,28	23,05	38,33	11,27	21,52	16,07	22,22	28,60	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,27**
18,72	21,05	38,33	11,27	21,52	14,40	20,25	25,27	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,27**
18,72	19,05	38,33	11,27	21,52	21,07	22,22	28,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,44	21,05	38,33	11,27	19,02	16,07	18,28	25,27	**11,27**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	21,39	20,93	30,58	11,27	21,17	20,22	20,04	26,91	**11,27**
Haselnüsse + Mandeln + Bohnen grün gekocht	22,33	25,87	33,25	11,27	25,00	12,59	26,09	26,91	**11,27**
Mandeln + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	22,33	25,87	33,25	11,27	25,00	12,59	26,09	26,91	**11,27**
Kakao + Mandeln + Bohnen grün gekocht	24,04	28,53	41,58	11,27	30,00	18,14	32,67	33,58	**11,27**
Buchweizen + Mandeln + Bohnen grün gekocht	20,62	23,20	33,25	11,27	25,00	15,92	26,09	26,91	**11,27**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Bohnen grün gekocht	21,48	23,20	33,25	11,27	26,67	15,92	26,09	29,13	**11,27**
Mandeln + Kakao + Bohnen grün gekocht	24,04	28,53	41,58	11,27	30,00	18,14	32,67	33,58	**11,27**
Mandeln + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	20,62	23,20	33,25	11,27	25,00	15,92	26,09	26,91	**11,27**
Bulgur, trocken + Mandeln + Bohnen grün gekocht	20,62	24,53	33,25	11,27	25,00	11,48	24,78	24,69	**11,27**
Mandeln + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	19,77	24,53	33,25	11,27	23,33	12,59	23,46	24,69	**11,27**
Gerstenmehl + Mandeln + Bohnen grün gekocht	19,77	24,53	33,25	11,27	23,33	12,59	23,46	24,69	**11,27**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	21,48	23,20	33,25	11,27	26,67	15,92	26,09	29,13	**11,27**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	18,83	18,27	30,58	11,27	19,50	14,67	20,04	20,24	**11,27**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	18,83	18,27	30,58	11,27	19,50	14,67	20,04	20,24	**11,27**
Mandeln + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	20,62	24,53	33,25	11,27	25,00	11,48	24,78	24,69	**11,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	21,39	20,93	30,58	11,27	21,17	20,22	20,04	26,91	**11,27**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	18,29	20,39	34,17	11,27	20,68	11,62	20,25	23,04	**11,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Dinkel ungekocht							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	24,02	14,96	25,51	27,49
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**11,27**
14,02	16,39	34,17	11,27	17,35	12,73	16,30	18,60
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**11,27**
30,26	27,05	42,50	11,27	35,68	24,96	28,14	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Dinkel ungekocht							**11,27**
16,58	16,39	25,83	11,27	19,02	12,73	18,93	20,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**11,27**
20,85	23,05	34,17	11,27	24,02	19,40	21,57	27,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**11,27**
21,71	24,39	34,17	11,27	25,68	18,29	24,20	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht							**11,27**
17,44	16,39	25,83	11,27	20,68	12,73	18,93	23,04
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,27**
31,11	25,72	42,50	11,27	37,35	29,40	29,46	43,04
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**11,27**
23,42	24,39	34,17	11,27	27,35	19,40	25,51	29,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**11,27**
22,56	27,05	42,50	11,27	25,68	22,73	24,20	27,49
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**11,27**
20,63	18,08	18,25	31,67	19,45	11,27	20,79	19,20
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**11,27**
17,44	16,39	25,83	11,27	20,68	12,73	18,93	23,04
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**11,27**
16,58	16,39	25,83	11,27	19,02	12,73	18,93	20,82
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Amaranth, ungekocht							**11,27**
14,87	15,05	34,17	11,27	19,02	17,18	17,62	23,04
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Amaranth, ungekocht							**11,27**
19,15	19,05	34,17	11,27	22,35	16,07	21,57	27,49
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	24,02	14,96	25,51	27,49
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**11,27**
20,62	24,53	33,25	11,27	25,00	11,48	24,78	24,69
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**11,27**
20,63	18,08	18,25	31,67	19,45	11,27	20,79	19,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,27**
16,05	16,60	34,75	11,27	17,57	14,13	19,14	18,58
Pistazien roh + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,27**
16,05	16,60	34,75	11,27	17,57	14,13	19,14	18,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,27**
18,62	19,27	34,75	11,27	19,23	19,69	19,14	25,24
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,27**
18,62	19,27	34,75	11,27	19,23	19,69	19,14	25,24
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Hirse gekocht							**11,27**
18,83	18,27	30,58	11,27	19,50	14,67	20,04	20,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**11,27**
21,39	20,93	30,58	11,27	21,17	20,22	20,04	26,91
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**11,27**
18,83	18,27	30,58	11,27	19,50	14,67	20,04	20,24
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**11,27**
21,39	20,93	30,58	11,27	21,17	20,22	20,04	26,91
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,27**
18,26	18,25	34,58	11,27	20,43	15,54	21,05	23,52
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Mandeln							**11,27**
20,62	24,53	33,25	11,27	25,00	11,48	24,78	24,69
Kakao + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**11,27**
24,04	28,53	41,58	11,27	30,00	18,14	32,67	33,58
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**11,27**
19,77	24,53	33,25	11,27	23,33	12,59	23,46	24,69
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**11,27**
22,33	25,87	33,25	11,27	25,00	12,59	26,09	26,91
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Mandeln							**11,27**
22,33	25,87	33,25	11,27	25,00	12,59	26,09	26,91
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Mandeln							**11,27**
19,77	24,53	33,25	11,27	23,33	12,59	23,46	24,69
Bohnen grün gekocht + Kakao + Mandeln							**11,27**
24,04	28,53	41,58	11,27	30,00	18,14	32,67	33,58
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**11,27**
21,48	23,20	33,25	11,27	26,67	15,92	26,09	29,13
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**11,27**
20,62	24,53	33,25	11,27	25,00	11,48	24,78	24,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**11,27**
21,48	23,20	33,25	11,27	26,67	15,92	26,09	29,13
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Mandeln							**11,27**
20,62	23,20	33,25	11,27	25,00	15,92	26,09	26,91
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**11,27**
20,62	23,20	33,25	11,27	25,00	15,92	26,09	26,91
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Lupinen							**11,27**
14,79	18,20	29,58	11,27	16,48	14,06	16,38	19,51
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken							**11,27**
19,78	16,75	22,42	39,44	17,78	11,27	20,79	19,20
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,27**
36,81	30,11	40,63	11,27	42,50	33,31	32,35	46,11
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,27**
22,71	24,11	28,13	11,27	25,00	24,98	22,48	29,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,27**
25,27	30,11	40,63	11,27	27,50	29,98	26,43	29,44
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,27**
12,45	14,11	28,13	11,27	15,00	14,98	14,59	16,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,27**
23,99	26,11	28,13	11,27	27,50	23,31	26,43	26,11
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,27**
18,86	20,11	28,13	11,27	20,00	13,31	20,51	22,78
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,27**
26,56	26,11	28,13	11,27	30,00	24,98	28,40	32,78
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Spitzkohl							**11,27**
11,44	20,21	20,13	11,27	12,66	12,92	13,18	17,63
Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
25,13	25,72	34,17	11,27	27,35	20,51	26,83	31,93
Buchweizen + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
18,29	19,05	34,17	11,27	20,68	16,07	21,57	25,27
Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	25,68	20,51	24,20	29,71
Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
23,42	23,05	34,17	11,27	27,35	23,84	26,83	31,93
Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
26,84	28,39	42,50	11,27	32,35	26,07	33,41	38,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
24,27	23,05	34,17	11,27	29,02	23,84	26,83	34,16
Hafer + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
18,29	20,39	34,17	11,27	20,68	11,62	20,25	23,04
Haselnüsse + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	20,68	12,73	21,57	25,27
Buchweizen + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
14,02	15,05	34,17	11,27	17,35	17,18	17,62	20,82
Amaranth, ungekocht + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
14,87	15,05	34,17	11,27	19,02	17,18	17,62	23,04
Bulgur, trocken + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
14,02	16,39	34,17	11,27	17,35	12,73	16,30	18,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,85	23,05	34,17	11,27	24,02	19,40	21,57	27,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
21,71	24,39	34,17	11,27	25,68	18,29	24,20	25,27
Gerstenmehl + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
17,44	20,39	34,17	11,27	19,02	12,73	18,93	23,04
Kakao + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
21,71	24,39	42,50	11,27	25,68	18,29	28,14	31,93
Amaranth, ungekocht + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
19,15	19,05	34,17	11,27	22,35	16,07	21,57	27,49
Bulgur, trocken + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
18,29	20,39	34,17	11,27	20,68	11,62	20,25	23,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
22,56	27,05	42,50	11,27	25,68	22,73	24,20	27,49
Haselnüsse + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
15,73	17,72	34,17	11,27	17,35	13,84	17,62	20,82
Quinoa + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
14,02	16,39	34,17	11,27	17,35	12,73	16,30	18,60
Gerstenmehl + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
13,16	16,39	34,17	11,27	15,68	13,84	14,99	18,60
Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,85	24,39	34,17	11,27	24,02	19,40	22,88	25,27
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**11,27**
17,21	16,75	26,58	29,44	16,12	11,27	18,16	19,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	21,71	21,72	34,17	11,27	25,68	23,84	22,88	31,93	**11,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	22,56	23,05	34,17	11,27	27,35	22,73	25,51	29,71	**11,27**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Lauch gedünstet	19,78	18,08	26,58	29,44	17,78	11,27	20,79	21,42	**11,27**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	23,42	25,72	42,50	11,27	27,35	27,18	25,51	31,93	**11,27**
Lupinen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	31,11	25,72	42,50	11,27	37,35	29,40	29,46	43,04	**11,27**
Quinoa + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,87	15,05	34,17	11,27	19,02	17,18	17,62	23,04	**11,27**
Hafer + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	19,15	19,05	34,17	11,27	22,35	16,07	21,57	27,49	**11,27**
Kakao + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	20,00	21,72	34,17	11,27	24,02	14,96	25,51	27,49	**11,27**
Buchweizen + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	16,58	16,39	25,83	11,27	19,02	12,73	18,93	20,82	**11,27**
Amaranth, ungekocht + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	17,44	16,39	25,83	11,27	20,68	12,73	18,93	23,04	**11,27**
Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	30,26	27,05	42,50	11,27	35,68	24,96	28,14	38,60	**11,27**
Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	24,27	28,39	42,50	11,27	25,68	23,84	25,51	29,71	**11,27**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	24,27	23,05	34,17	11,27	29,02	23,84	26,83	34,16	**11,27**
Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	20,00	23,05	34,17	11,27	22,35	20,51	20,25	27,49	**11,27**
Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	22,56	24,39	34,17	11,27	24,02	20,51	22,88	29,71	**11,27**
Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	24,27	27,05	42,50	11,27	29,02	26,07	29,46	36,38	**11,27**
Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	20,85	21,72	34,17	11,27	24,02	23,84	22,88	29,71	**11,27**
Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	21,71	21,72	34,17	11,27	25,68	23,84	22,88	31,93	**11,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,85	23,05	34,17	11,27	24,02	19,40	21,57	27,49
Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
23,42	25,72	34,17	11,27	25,68	19,40	25,51	27,49
Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
25,13	28,39	42,50	11,27	30,68	24,96	32,09	34,16
Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
21,71	23,05	34,17	11,27	25,68	22,73	25,51	27,49
Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
22,56	23,05	34,17	11,27	27,35	22,73	25,51	29,71
Kakao + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
17,44	20,39	42,50	11,27	22,35	19,40	24,20	27,49
Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
21,71	27,05	42,50	11,27	24,02	23,84	22,88	27,49
Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
23,42	24,39	34,17	11,27	27,35	19,40	25,51	29,71
Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
25,98	31,05	50,83	11,27	30,68	29,40	32,09	36,38
Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
22,56	25,72	42,50	11,27	25,68	27,18	25,51	29,71
Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
23,42	25,72	42,50	11,27	27,35	27,18	25,51	31,93
Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
22,56	27,05	42,50	11,27	25,68	22,73	24,20	27,49
Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
29,40	27,05	42,50	11,27	34,02	26,07	26,83	38,60
Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
31,97	28,39	42,50	11,27	35,68	26,07	29,46	40,82
Kakao + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
33,68	31,05	50,83	11,27	40,68	31,62	36,04	47,49
Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
30,26	25,72	42,50	11,27	35,68	29,40	29,46	40,82
Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
31,11	25,72	42,50	11,27	37,35	29,40	29,46	43,04
Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
30,26	27,05	42,50	11,27	35,68	24,96	28,14	38,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**11,27**
20,63	18,08	18,25	31,67	19,45	11,27	20,79	19,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
23,42	24,39	34,17	11,27	27,35	19,40	25,51	29,71
Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
21,71	24,39	34,17	11,27	25,68	18,29	24,20	25,27
Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
17,44	16,39	25,83	11,27	20,68	12,73	18,93	23,04
Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
30,26	25,72	42,50	11,27	35,68	29,40	29,46	40,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,85	21,72	34,17	11,27	24,02	23,84	22,88	29,71
Hafer + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
18,29	19,05	34,17	11,27	20,68	16,07	21,57	25,27
Dinkel ungekocht + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
16,58	16,39	25,83	11,27	19,02	12,73	18,93	20,82
Quinoa + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
14,02	15,05	34,17	11,27	17,35	17,18	17,62	20,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
23,42	23,05	34,17	11,27	27,35	23,84	26,83	31,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
22,56	25,72	42,50	11,27	25,68	27,18	25,51	29,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
21,71	23,05	34,17	11,27	25,68	22,73	25,51	27,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,00	23,05	34,17	11,27	22,35	20,51	20,25	27,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,85	24,39	34,17	11,27	24,02	19,40	22,88	25,27
Quinoa + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
17,44	20,39	42,50	11,27	22,35	19,40	24,20	27,49
Hafer + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
17,44	20,39	34,17	11,27	19,02	12,73	18,93	23,04
Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
21,71	27,05	42,50	11,27	24,02	23,84	22,88	27,49
Quinoa + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
15,73	17,72	34,17	11,27	17,35	13,84	17,62	20,82

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
29,40	27,05	42,50	11,27	34,02	26,07	26,83	38,60
Quinoa + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
13,16	16,39	34,17	11,27	15,68	13,84	14,99	18,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
26,84	28,39	42,50	11,27	32,35	26,07	33,41	38,60
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
25,13	28,39	42,50	11,27	30,68	24,96	32,09	34,16
Hafer + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	20,68	12,73	21,57	25,27
Hafer + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
21,71	24,39	42,50	11,27	25,68	18,29	28,14	31,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
24,27	27,05	42,50	11,27	29,02	26,07	29,46	36,38
Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	24,02	20,51	22,88	29,71
Lupinen, reife Samen roh + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
33,68	31,05	50,83	11,27	40,68	31,62	36,04	47,49
Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
31,97	28,39	42,50	11,27	35,68	26,07	29,46	40,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
24,27	28,39	42,50	11,27	25,68	23,84	25,51	29,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
25,98	31,05	50,83	11,27	30,68	29,40	32,09	36,38
Dinkel ungekocht + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	24,02	14,96	25,51	27,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	25,68	20,51	24,20	29,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
23,42	25,72	34,17	11,27	25,68	19,40	25,51	27,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**11,27**
25,13	25,72	34,17	11,27	27,35	20,51	26,83	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bulgur, trocken							**11,27**
23,42	24,39	34,17	11,27	27,35	19,40	25,51	29,71
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Bulgur, trocken							**11,27**
20,62	24,53	33,25	11,27	25,00	11,48	24,78	24,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	20,85	23,05	34,17	11,27	24,02	19,40	21,57	27,49	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Bulgur, trocken	18,29	20,39	34,17	11,27	20,68	11,62	20,25	23,04	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	21,71	24,39	34,17	11,27	25,68	18,29	24,20	25,27	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bulgur, trocken	22,56	27,05	42,50	11,27	25,68	22,73	24,20	27,49	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Bulgur, trocken	14,02	16,39	34,17	11,27	17,35	12,73	16,30	18,60	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Bulgur, trocken	30,26	27,05	42,50	11,27	35,68	24,96	28,14	38,60	**11,27**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	17,21	16,75	26,58	29,44	16,12	11,27	18,16	19,20	**11,27**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	19,78	18,08	26,58	29,44	17,78	11,27	20,79	21,42	**11,27**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	20,63	18,08	18,25	31,67	19,45	11,27	20,79	19,20	**11,27**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,42	24,39	34,17	11,27	27,35	19,40	25,51	29,71	**11,27**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,27	23,05	34,17	11,27	29,02	23,84	26,83	34,16	**11,27**
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,42	23,05	34,17	11,27	27,35	23,84	26,83	31,93	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,42	24,39	34,17	11,27	27,35	19,40	25,51	29,71	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,84	28,39	42,50	11,27	32,35	26,07	33,41	38,60	**11,27**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,84	28,39	42,50	11,27	32,35	26,07	33,41	38,60	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,56	24,39	34,17	11,27	25,68	20,51	24,20	29,71	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,27	23,05	34,17	11,27	29,02	23,84	26,83	34,16	**11,27**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,13	25,72	34,17	11,27	27,35	20,51	26,83	31,93	**11,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,27**
23,42	23,05	34,17	11,27	27,35	23,84	26,83	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,27**
25,13	25,72	34,17	11,27	27,35	20,51	26,83	31,93
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	25,68	20,51	24,20	29,71
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,27**
23,91	21,73	30,00	21,83	25,34	11,27	24,59	25,80
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,27**
13,58	11,72	14,63	15,92	14,28	11,27	13,36	14,96
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Pistazien roh							**11,27**
16,05	16,60	34,75	11,27	17,57	14,13	19,14	18,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen							**11,27**
18,17	18,15	19,46	11,52	20,29	11,27	17,97	19,47
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Pistazien roh							**11,27**
18,83	18,27	30,58	11,27	19,50	14,67	20,04	20,24
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**11,27**
16,05	16,60	34,75	11,27	17,57	14,13	19,14	18,58
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**11,27**
18,83	18,27	30,58	11,27	19,50	14,67	20,04	20,24
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**11,27**
20,00	21,72	38,33	11,27	20,68	13,29	22,22	25,27
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**11,27**
17,44	17,72	38,33	11,27	20,68	18,29	22,22	25,27
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,27**
18,50	20,75	39,08	12,78	22,78	11,27	21,45	24,76
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**11,27**
22,56	25,72	50,83	11,27	28,18	21,62	32,09	35,27
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**11,27**
17,44	19,72	38,33	11,27	20,68	11,62	20,25	21,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**11,27**
18,72	17,72	38,33	11,27	23,18	18,29	22,22	28,60
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**11,27**
16,15	19,72	38,33	11,27	18,18	13,29	18,28	21,93
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Kakao							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	24,02	14,96	25,51	27,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**11,27**
17,44	20,39	42,50	11,27	22,35	19,40	24,20	27,49
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**11,27**
19,78	18,08	26,58	29,44	17,78	11,27	20,79	21,42
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,27**
31,97	28,39	42,50	11,27	35,68	26,07	29,46	40,82
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,27**
24,27	28,39	42,50	11,27	25,68	23,84	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,27**
25,13	25,72	34,17	11,27	27,35	20,51	26,83	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Haselnüsse							**11,27**
23,42	25,72	34,17	11,27	25,68	19,40	25,51	27,49
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Haselnüsse							**11,27**
22,33	25,87	33,25	11,27	25,00	12,59	26,09	26,91
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Haselnüsse							**11,27**
15,73	17,72	34,17	11,27	17,35	13,84	17,62	20,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**11,27**
26,84	28,39	42,50	11,27	32,35	26,07	33,41	38,60
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	24,02	14,96	25,51	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Haselnüsse							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	24,02	20,51	22,88	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Haselnüsse							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	20,68	12,73	21,57	25,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**11,27**
25,98	31,05	50,83	11,27	30,68	29,40	32,09	36,38
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**11,27**
21,71	24,39	42,50	11,27	25,68	18,29	28,14	31,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**11,27**
24,27	27,05	42,50	11,27	29,02	26,07	29,46	36,38
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**11,27**
33,68	31,05	50,83	11,27	40,68	31,62	36,04	47,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**11,27**
25,13	28,39	42,50	11,27	30,68	24,96	32,09	34,16
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**11,27**
21,71	27,05	42,50	11,27	24,02	23,84	22,88	27,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**11,27**
23,42	25,72	34,17	11,27	25,68	19,40	25,51	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,27**
21,71	27,05	42,50	11,27	24,02	23,84	22,88	27,49
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	20,68	12,73	21,57	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Gerstenmehl							**11,27**
20,85	24,39	34,17	11,27	24,02	19,40	22,88	25,27
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**11,27**
17,44	20,39	34,17	11,27	19,02	12,73	18,93	23,04
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**11,27**
13,16	16,39	34,17	11,27	15,68	13,84	14,99	18,60
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Gerstenmehl							**11,27**
19,77	24,53	33,25	11,27	23,33	12,59	23,46	24,69
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**11,27**
31,97	28,39	42,50	11,27	35,68	26,07	29,46	40,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**11,27**
20,85	24,39	34,17	11,27	24,02	19,40	22,88	25,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**11,27**
20,00	23,05	34,17	11,27	22,35	20,51	20,25	27,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	25,68	20,51	24,20	29,71
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,27**
19,78	18,08	26,58	29,44	17,78	11,27	20,79	21,42
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**11,27**
19,77	24,53	33,25	11,27	23,33	12,59	23,46	24,69
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,27**
20,00	23,05	34,17	11,27	22,35	20,51	20,25	27,49
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**11,27**
29,40	27,05	42,50	11,27	34,02	26,07	26,83	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Gerstenmehl							**11,27**
17,44	20,39	34,17	11,27	19,02	12,73	18,93	23,04
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**11,27**
17,21	16,75	26,58	29,44	16,12	11,27	18,16	19,20
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	24,02	20,51	22,88	29,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,27**
29,40	27,05	42,50	11,27	34,02	26,07	26,83	38,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,27**
17,21	16,75	26,58	29,44	16,12	11,27	18,16	19,20
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**11,27**
25,13	25,72	34,17	11,27	27,35	20,51	26,83	31,93
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**11,27**
15,73	17,72	34,17	11,27	17,35	13,84	17,62	20,82
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Gerstenmehl							**11,27**
13,16	16,39	34,17	11,27	15,68	13,84	14,99	18,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**11,27**
24,27	28,39	42,50	11,27	25,68	23,84	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Gerstenmehl							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	25,68	20,51	24,20	29,71
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse							**11,27**
22,33	25,87	33,25	11,27	25,00	12,59	26,09	26,91
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,27**
25,98	31,05	50,83	11,27	30,68	29,40	32,09	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kakao							**11,27**
24,27	27,05	42,50	11,27	29,02	26,07	29,46	36,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**11,27**
18,62	19,27	34,75	11,27	19,23	19,69	19,14	25,24
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Kakao							**11,27**
17,44	20,39	42,50	11,27	22,35	19,40	24,20	27,49
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Kakao							**11,27**
24,04	28,53	41,58	11,27	30,00	18,14	32,67	33,58
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kakao							**11,27**
25,13	28,39	42,50	11,27	30,68	24,96	32,09	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Kakao							**11,27**
21,71	24,39	42,50	11,27	25,68	18,29	28,14	31,93
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Kakao							**11,27**
24,04	28,53	41,58	11,27	30,00	18,14	32,67	33,58
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Kakao							**11,27**
33,68	31,05	50,83	11,27	40,68	31,62	36,04	47,49
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,27**
18,62	19,27	34,75	11,27	19,23	19,69	19,14	25,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kakao							**11,27**
26,84	28,39	42,50	11,27	32,35	26,07	33,41	38,60
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Austernpilze							**11,27**
16,05	16,60	34,75	11,27	17,57	14,13	19,14	18,58
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**11,27**
16,05	16,60	34,75	11,27	17,57	14,13	19,14	18,58
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
24,27	28,39	42,50	11,27	25,68	23,84	25,51	29,71
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
31,11	25,72	42,50	11,27	37,35	29,40	29,46	43,04
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
29,40	27,05	42,50	11,27	34,02	26,07	26,83	38,60
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
25,98	31,05	50,83	11,27	30,68	29,40	32,09	36,38
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
33,68	31,05	50,83	11,27	40,68	31,62	36,04	47,49
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
21,71	27,05	42,50	11,27	24,02	23,84	22,88	27,49
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
30,26	27,05	42,50	11,27	35,68	24,96	28,14	38,60
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
31,97	28,39	42,50	11,27	35,68	26,07	29,46	40,82
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
30,26	25,72	42,50	11,27	35,68	29,40	29,46	40,82
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
25,98	31,05	50,83	11,27	30,68	29,40	32,09	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
30,26	25,72	42,50	11,27	35,68	29,40	29,46	40,82
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
22,56	25,72	42,50	11,27	25,68	27,18	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
31,97	28,39	42,50	11,27	35,68	26,07	29,46	40,82
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
30,26	27,05	42,50	11,27	35,68	24,96	28,14	38,60
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
29,40	27,05	42,50	11,27	34,02	26,07	26,83	38,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
31,11	25,72	42,50	11,27	37,35	29,40	29,46	43,04
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
23,42	25,72	42,50	11,27	27,35	27,18	25,51	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
21,71	27,05	42,50	11,27	24,02	23,84	22,88	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
22,56	27,05	42,50	11,27	25,68	22,73	24,20	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Lupinen, reife Samen roh							**11,27**
33,68	31,05	50,83	11,27	40,68	31,62	36,04	47,49
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
22,56	25,72	42,50	11,27	25,68	27,18	25,51	29,71
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
22,56	27,05	42,50	11,27	25,68	22,73	24,20	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
24,27	28,39	42,50	11,27	25,68	23,84	25,51	29,71
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,27**
23,42	25,72	42,50	11,27	27,35	27,18	25,51	31,93
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
23,42	25,72	34,17	11,27	25,68	19,40	25,51	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
21,71	23,05	34,17	11,27	25,68	22,73	25,51	27,49
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
20,85	24,39	34,17	11,27	24,02	19,40	22,88	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
23,42	25,72	34,17	11,27	25,68	19,40	25,51	27,49
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
21,71	24,39	34,17	11,27	25,68	18,29	24,20	25,27
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
21,71	23,05	34,17	11,27	25,68	22,73	25,51	27,49
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
22,56	23,05	34,17	11,27	27,35	22,73	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
25,13	28,39	42,50	11,27	30,68	24,96	32,09	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
20,85	24,39	34,17	11,27	24,02	19,40	22,88	25,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
22,56	23,05	34,17	11,27	27,35	22,73	25,51	29,71
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
25,13	28,39	42,50	11,27	30,68	24,96	32,09	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,27**
21,71	24,39	34,17	11,27	25,68	18,29	24,20	25,27
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	24,02	20,51	22,88	29,71
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
20,85	21,72	34,17	11,27	24,02	23,84	22,88	29,71
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
21,71	21,72	34,17	11,27	25,68	23,84	22,88	31,93
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,27**
21,39	20,93	30,58	11,27	21,17	20,22	20,04	26,91
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,27**
21,39	20,93	30,58	11,27	21,17	20,22	20,04	26,91
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
20,00	23,05	34,17	11,27	22,35	20,51	20,25	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
22,56	24,39	34,17	11,27	24,02	20,51	22,88	29,71
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
20,85	23,05	34,17	11,27	24,02	19,40	21,57	27,49
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,27**
18,62	19,27	34,75	11,27	19,23	19,69	19,14	25,24
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
24,27	27,05	42,50	11,27	29,02	26,07	29,46	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
20,85	23,05	34,17	11,27	24,02	19,40	21,57	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
24,27	27,05	42,50	11,27	29,02	26,07	29,46	36,38
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
20,85	21,72	34,17	11,27	24,02	23,84	22,88	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
21,71	21,72	34,17	11,27	25,68	23,84	22,88	31,93
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,27**
20,00	23,05	34,17	11,27	22,35	20,51	20,25	27,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,62	19,27	34,75	11,27	19,23	19,69	19,14	25,24	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Amaranth, ungekocht	17,44	16,39	25,83	11,27	20,68	12,73	18,93	23,04	**11,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	21,71	23,05	34,17	11,27	25,68	22,73	25,51	27,49	**11,27**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	22,56	23,05	34,17	11,27	27,35	22,73	25,51	29,71	**11,27**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	21,48	23,20	33,25	11,27	26,67	15,92	26,09	29,13	**11,27**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	20,62	23,20	33,25	11,27	25,00	15,92	26,09	26,91	**11,27**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	19,15	19,05	34,17	11,27	22,35	16,07	21,57	27,49	**11,27**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	14,87	15,05	34,17	11,27	19,02	17,18	17,62	23,04	**11,27**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	31,11	25,72	42,50	11,27	37,35	29,40	29,46	43,04	**11,27**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	23,42	25,72	42,50	11,27	27,35	27,18	25,51	31,93	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Buchweizen	16,58	16,39	25,83	11,27	19,02	12,73	18,93	20,82	**11,27**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	21,71	21,72	34,17	11,27	25,68	23,84	22,88	31,93	**11,27**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Amaranth, ungekocht	21,48	23,20	33,25	11,27	26,67	15,92	26,09	29,13	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Buchweizen	14,02	15,05	34,17	11,27	17,35	17,18	17,62	20,82	**11,27**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Buchweizen	23,42	23,05	34,17	11,27	27,35	23,84	26,83	31,93	**11,27**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Buchweizen	20,62	23,20	33,25	11,27	25,00	15,92	26,09	26,91	**11,27**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	20,85	21,72	34,17	11,27	24,02	23,84	22,88	29,71	**11,27**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	16,58	16,39	25,83	11,27	19,02	12,73	18,93	20,82	**11,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**11,27**
14,02	15,05	34,17	11,27	17,35	17,18	17,62	20,82
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,27**
21,71	23,05	34,17	11,27	25,68	22,73	25,51	27,49
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**11,27**
23,42	23,05	34,17	11,27	27,35	23,84	26,83	31,93
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**11,27**
18,29	19,05	34,17	11,27	20,68	16,07	21,57	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,27**
23,42	25,72	42,50	11,27	27,35	27,18	25,51	31,93
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**11,27**
17,44	16,39	25,83	11,27	20,68	12,73	18,93	23,04
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Buchweizen							**11,27**
18,29	19,05	34,17	11,27	20,68	16,07	21,57	25,27
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**11,27**
24,27	23,05	34,17	11,27	29,02	23,84	26,83	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,27**
30,26	25,72	42,50	11,27	35,68	29,40	29,46	40,82
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Buchweizen							**11,27**
22,56	25,72	42,50	11,27	25,68	27,18	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,27**
24,27	23,05	34,17	11,27	29,02	23,84	26,83	34,16
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Buchweizen							**11,27**
20,85	21,72	34,17	11,27	24,02	23,84	22,88	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Amaranth, ungekocht							**11,27**
22,56	23,05	34,17	11,27	27,35	22,73	25,51	29,71
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**11,27**
30,26	25,72	42,50	11,27	35,68	29,40	29,46	40,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**11,27**
22,56	25,72	42,50	11,27	25,68	27,18	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Amaranth, ungekocht							**11,27**
21,71	21,72	34,17	11,27	25,68	23,84	22,88	31,93
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,27**
19,78	18,08	26,58	29,44	17,78	11,27	20,79	21,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,27**
17,21	16,75	26,58	29,44	16,12	11,27	18,16	19,20
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,27**
20,63	18,08	18,25	31,67	19,45	11,27	20,79	19,20
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,27**
19,78	18,08	26,58	29,44	17,78	11,27	20,79	21,42
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,27**
17,21	16,75	26,58	29,44	16,12	11,27	18,16	19,20
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,27**
20,63	18,08	18,25	31,67	19,45	11,27	20,79	19,20
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**11,27**
18,29	20,39	34,17	11,27	20,68	11,62	20,25	23,04
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Hafer							**11,27**
18,29	19,05	34,17	11,27	20,68	16,07	21,57	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Hafer							**11,27**
18,29	20,39	34,17	11,27	20,68	11,62	20,25	23,04
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**11,27**
13,16	16,39	34,17	11,27	15,68	13,84	14,99	18,60
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**11,27**
19,15	19,05	34,17	11,27	22,35	16,07	21,57	27,49
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**11,27**
21,71	24,39	42,50	11,27	25,68	18,29	28,14	31,93
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	20,68	12,73	21,57	25,27
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**11,27**
17,44	20,39	34,17	11,27	19,02	12,73	18,93	23,04
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Quinoa							**11,27**
15,73	17,72	34,17	11,27	17,35	13,84	17,62	20,82
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Quinoa							**11,27**
14,02	15,05	34,17	11,27	17,35	17,18	17,62	20,82
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Hafer							**11,27**
21,71	24,39	42,50	11,27	25,68	18,29	28,14	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Quinoa							**11,27**
14,02	16,39	34,17	11,27	17,35	12,73	16,30	18,60
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Hafer							**11,27**
17,44	20,39	34,17	11,27	19,02	12,73	18,93	23,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Quinoa							**11,27**
14,87	15,05	34,17	11,27	19,02	17,18	17,62	23,04
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Hafer							**11,27**
19,15	19,05	34,17	11,27	22,35	16,07	21,57	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Quinoa							**11,27**
13,16	16,39	34,17	11,27	15,68	13,84	14,99	18,60
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**11,27**
15,73	17,72	34,17	11,27	17,35	13,84	17,62	20,82
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**11,27**
17,44	20,39	42,50	11,27	22,35	19,40	24,20	27,49
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**11,27**
14,02	15,05	34,17	11,27	17,35	17,18	17,62	20,82
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**11,27**
14,87	15,05	34,17	11,27	19,02	17,18	17,62	23,04
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**11,27**
14,02	16,39	34,17	11,27	17,35	12,73	16,30	18,60
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Hafer							**11,27**
20,00	21,72	34,17	11,27	20,68	12,73	21,57	25,27
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Quinoa							**11,27**
17,44	20,39	42,50	11,27	22,35	19,40	24,20	27,49
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**11,27**
18,29	19,05	34,17	11,27	20,68	16,07	21,57	25,27
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**11,26**
11,26	39,04	78,50	25,38	55,47	35,53	48,32	69,87
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Spitzkohl							**11,26**
11,26	39,04	78,50	25,38	55,47	35,53	48,32	69,87
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**11,26**
11,26	39,04	78,50	25,38	55,47	35,53	48,32	69,87
Spitzkohl + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**11,26**
11,26	39,04	78,50	25,38	55,47	35,53	48,32	69,87
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl							**11,26**
19,03	19,67	35,54	19,49	20,37	11,26	20,68	27,09
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,26**
16,95	18,21	28,08	12,93	18,06	11,26	18,18	21,86
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**11,26**
11,26	38,90	81,29	26,01	55,52	35,09	48,45	68,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	26,96	23,93	32,13	13,24	24,64	11,26	24,24	27,37	**11,26**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	24,12	23,51	28,75	14,36	26,62	11,26	24,37	25,60	**11,26**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Dinkel ungekocht	24,12	23,51	28,75	14,36	26,62	11,26	24,37	25,60	**11,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	17,03	17,59	32,04	11,26	18,48	14,21	20,11	19,60	**11,26**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	24,12	23,51	28,75	14,36	26,62	11,26	24,37	25,60	**11,26**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	24,12	23,51	28,75	14,36	26,62	11,26	24,37	25,60	**11,26**
Gerstenmehl + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	20,70	22,17	37,08	12,13	23,28	11,26	21,74	25,60	**11,26**
Haselnüsse + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	23,26	23,51	37,08	12,13	24,95	11,26	24,37	27,82	**11,26**
Walnüsse + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	23,26	23,51	37,08	12,13	24,95	11,26	24,37	27,82	**11,26**
Walnüsse + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	20,70	22,17	37,08	12,13	23,28	11,26	21,74	25,60	**11,26**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	18,72	18,92	29,00	12,82	21,52	11,26	19,99	23,27	**11,26**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht	18,72	18,92	29,00	12,82	21,52	11,26	19,99	23,27	**11,26**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Walnüsse	20,70	22,17	37,08	12,13	23,28	11,26	21,74	25,60	**11,26**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Walnüsse	23,26	23,51	37,08	12,13	24,95	11,26	24,37	27,82	**11,26**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	19,64	18,32	24,79	29,77	19,25	11,26	21,44	22,33	**11,26**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	19,56	22,03	24,29	11,26	20,70	16,43	18,06	22,81	**11,26**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	23,52	27,57	27,71	11,26	28,22	14,66	27,64	26,77	**11,26**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,03	27,71	27,38	11,26	26,95	12,76	27,51	26,73	**11,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	19,59	20,26	32,04	11,26	20,15	19,77	20,11	26,27	**11,26**
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	18,72	18,92	29,00	12,82	21,52	11,26	19,99	23,27	**11,26**
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	18,72	18,92	29,00	12,82	21,52	11,26	19,99	23,27	**11,26**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	24,12	23,51	28,75	14,36	26,62	11,26	24,37	25,60	**11,26**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	20,70	22,17	37,08	12,13	23,28	11,26	21,74	25,60	**11,26**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Walnüsse	24,12	23,51	28,75	14,36	26,62	11,26	24,37	25,60	**11,26**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	23,26	23,51	37,08	12,13	24,95	11,26	24,37	27,82	**11,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,18	12,58	13,54	15,54	15,23	11,26	15,54	16,04	**11,26**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,49	19,65	20,63	21,99	20,92	11,26	21,44	22,33	**11,26**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,07	18,32	28,96	19,77	17,58	11,26	18,81	22,33	**11,26**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,64	19,65	28,96	19,77	19,25	11,26	21,44	24,56	**11,26**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	18,72	18,92	29,00	12,82	21,52	11,26	19,99	23,27	**11,26**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	18,72	18,92	29,00	12,82	21,52	11,26	19,99	23,27	**11,26**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Haselnüsse	23,26	23,51	37,08	12,13	24,95	11,26	24,37	27,82	**11,26**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	23,26	23,51	37,08	12,13	24,95	11,26	24,37	27,82	**11,26**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Gerstenmehl	20,70	22,17	37,08	12,13	23,28	11,26	21,74	25,60	**11,26**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	20,70	22,17	37,08	12,13	23,28	11,26	21,74	25,60	**11,26**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	21,26	25,29	30,54	11,46	24,55	11,26	26,13	23,53	**11,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,68	11,25	16,08	15,47	15,83	11,82	14,49	17,42	**11,25**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,37	24,27	43,33	16,18	27,68	11,25	26,18	30,38	**11,25**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,64	18,67	37,83	13,46	17,67	11,25	17,52	23,13	**11,25**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,48	20,67	37,83	13,46	20,17	11,25	21,47	26,47	**11,25**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,76	20,67	25,33	16,79	22,67	11,25	21,47	23,13	**11,25**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,25	39,11	78,46	25,47	56,53	36,57	48,15	69,90	**11,25**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,33	11,25	22,08	16,90	15,19	11,32	15,24	19,01	**11,25**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,48	11,25	22,08	16,90	13,53	11,32	15,24	16,79	**11,25**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	13,63	15,35	29,50	11,24	16,53	17,63	15,66	18,21	**11,24**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	24,96	28,33	27,33	11,24	27,42	13,44	27,64	26,23	**11,24**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	27,73	27,35	29,50	11,24	31,53	27,63	29,48	34,88	**11,24**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	27,76	27,59	29,75	11,24	32,25	28,25	29,59	35,34	**11,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	17,51	17,59	17,25	11,24	19,75	11,58	17,74	18,68	**11,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	23,88	25,35	29,50	11,24	26,53	27,63	23,56	31,54	**11,24**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	25,17	27,35	29,50	11,24	29,03	25,96	27,51	28,21	**11,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	37,99	31,35	42,00	11,24	44,03	35,96	33,43	48,21	**11,24**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	20,07	21,59	29,75	11,24	22,25	16,58	21,69	25,34	**11,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	13,66	15,59	29,75	11,24	17,25	18,25	15,77	18,68	**11,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	38,02	31,59	42,25	11,24	44,75	36,58	33,53	48,68	**11,24**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	20,04	21,35	29,50	11,24	21,53	15,96	21,59	24,88	**11,24**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	23,92	25,59	29,75	11,24	27,25	28,25	23,66	32,01	**11,24**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	25,20	27,59	29,75	11,24	29,75	26,58	27,61	28,68	**11,24**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	26,48	31,59	42,25	11,24	29,75	33,25	27,61	32,01	**11,24**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	26,45	31,35	42,00	11,24	29,03	32,63	27,51	31,54	**11,24**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	27,20	23,61	27,83	11,24	26,94	22,59	24,70	31,91	**11,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	18,72	19,37	33,75	11,24	21,83	14,31	21,76	25,24	**11,24**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	21,86	19,43	35,63	11,24	25,93	14,16	24,05	30,27	**11,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	19,58	19,37	33,75	11,24	23,50	14,31	21,76	27,47	**11,24**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	21,00	19,43	35,63	11,24	24,26	14,16	24,05	28,04	**11,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	22,14	24,71	42,08	11,24	26,83	16,53	28,34	31,91	**11,24**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	24,42	24,77	43,96	11,24	29,26	16,38	30,63	34,71	**11,24**
Mais-Mehl + Mandeln + Linsen reif gekocht	26,53	26,13	25,58	11,24	26,48	15,63	26,43	28,27	**11,24**
Mandeln + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	26,53	26,13	25,58	11,24	26,48	15,63	26,43	28,27	**11,24**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	22,43	15,53	29,21	11,24	19,81	13,03	19,37	26,14	**11,24**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	21,58	15,53	29,21	11,24	18,14	13,03	19,37	23,92	**11,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**11,24**
25,00	20,87	37,54	11,24	23,14	15,26	25,95	30,59
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,24**
25,70	25,35	33,00	11,24	24,12	23,40	23,17	27,22
Mais-Mehl + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,24**
21,43	18,68	24,67	11,24	19,12	12,29	19,22	22,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**11,24**
26,56	22,68	24,67	11,24	25,78	20,07	24,49	29,44
Mais-Mehl + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,24**
17,15	14,68	24,67	11,24	15,78	13,40	15,28	18,33
Hafer + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**11,24**
21,43	18,68	24,67	11,24	19,12	12,29	19,22	22,78
Quinoa + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**11,24**
17,15	14,68	24,67	11,24	15,78	13,40	15,28	18,33
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,24**
26,56	22,68	24,67	11,24	25,78	20,07	24,49	29,44
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**11,24**
33,39	25,35	33,00	11,24	34,12	25,62	27,12	38,33
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**11,24**
25,70	25,35	33,00	11,24	24,12	23,40	23,17	27,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**11,24**
24,85	22,68	24,67	11,24	24,12	18,96	23,17	25,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**11,24**
23,99	21,35	24,67	11,24	22,45	20,07	20,54	27,22
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,24**
33,39	25,35	33,00	11,24	34,12	25,62	27,12	38,33
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,24**
23,99	21,35	24,67	11,24	22,45	20,07	20,54	27,22
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,24**
24,85	22,68	24,67	11,24	24,12	18,96	23,17	25,00
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**11,24**
24,65	26,12	28,33	11,24	27,32	23,14	26,00	26,16
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**11,24**
27,21	26,12	28,33	11,24	29,82	24,81	27,97	32,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**11,24**
23,37	24,12	28,33	11,24	24,82	24,81	22,05	29,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	25,93	30,12	40,83	11,24	27,32	29,81	26,00	29,49	**11,24**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	13,11	14,12	28,33	11,24	14,82	14,81	14,16	16,16	**11,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	21,04	20,61	34,54	31,47	21,57	11,24	23,11	23,04	**11,24**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	19,52	20,12	28,33	11,24	19,82	13,14	20,08	22,82	**11,24**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	37,47	30,12	40,83	11,24	42,32	33,14	31,92	46,16	**11,24**
Kartoffeln gegart + Hafer + Mais-Mehl	21,43	18,68	24,67	11,24	19,12	12,29	19,22	22,78	**11,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	24,85	22,68	24,67	11,24	24,12	18,96	23,17	25,00	**11,24**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	26,53	26,13	25,58	11,24	26,48	15,63	26,43	28,27	**11,24**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	24,85	22,68	24,67	11,24	24,12	18,96	23,17	25,00	**11,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	23,99	21,35	24,67	11,24	22,45	20,07	20,54	27,22	**11,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	25,70	25,35	33,00	11,24	24,12	23,40	23,17	27,22	**11,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	26,56	22,68	24,67	11,24	25,78	20,07	24,49	29,44	**11,24**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Mandeln	26,53	26,13	25,58	11,24	26,48	15,63	26,43	28,27	**11,24**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Mandeln	26,53	26,13	25,58	11,24	26,48	15,63	26,43	28,27	**11,24**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Mais-Mehl	17,15	14,68	24,67	11,24	15,78	13,40	15,28	18,33	**11,24**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl	33,39	25,35	33,00	11,24	34,12	25,62	27,12	38,33	**11,24**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Mais-Mehl	26,53	26,13	25,58	11,24	26,48	15,63	26,43	28,27	**11,24**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	17,15	14,68	24,67	11,24	15,78	13,40	15,28	18,33	**11,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	21,43	18,68	24,67	11,24	19,12	12,29	19,22	22,78	**11,24**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl	25,70	25,35	33,00	11,24	24,12	23,40	23,17	27,22	**11,24**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	33,39	25,35	33,00	11,24	34,12	25,62	27,12	38,33	**11,24**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl	23,99	21,35	24,67	11,24	22,45	20,07	20,54	27,22	**11,24**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl	26,56	22,68	24,67	11,24	25,78	20,07	24,49	29,44	**11,24**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	20,39	19,73	21,38	11,24	23,57	15,27	19,56	22,40	**11,24**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	22,96	20,33	20,54	12,76	17,03	11,24	17,13	21,94	**11,24**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,56	22,68	24,67	11,24	25,78	20,07	24,49	29,44	**11,24**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,56	22,68	24,67	11,24	25,78	20,07	24,49	29,44	**11,24**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	22,09	22,27	29,58	11,24	24,88	18,29	22,14	26,61	**11,24**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	26,36	28,94	37,92	11,24	29,88	29,41	26,09	31,06	**11,24**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	27,21	26,27	29,58	11,24	31,54	26,07	27,40	33,28	**11,24**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,07	18,73	37,79	11,24	20,68	14,78	23,14	27,47	**11,24**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	20,38	19,61	21,25	11,24	23,21	14,96	19,51	22,17	**11,24**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,12	19,09	38,17	11,24	21,75	15,72	23,30	28,17	**11,24**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	17,81	18,27	29,58	11,24	21,54	19,41	18,19	22,17	**11,24**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	34,05	28,94	37,92	11,24	39,88	31,63	30,03	42,17	**11,24**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,56	13,75	29,83	11,24	18,42	13,49	16,72	23,72	**11,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,24**
13,65	13,39	29,46	11,24	15,68	12,56	16,56	20,80
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,24**
13,71	13,75	29,83	11,24	16,75	13,49	16,72	21,50
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,24**
14,51	13,39	29,46	11,24	17,34	12,56	16,56	23,02
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**11,24**
25,50	26,27	29,58	11,24	29,88	24,96	26,09	28,83
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**11,24**
24,65	24,94	29,58	11,24	28,21	26,07	23,45	31,06
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**11,24**
24,67	25,06	29,71	11,24	28,57	26,38	23,51	31,29
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**11,24**
25,52	26,39	29,71	11,24	30,23	25,27	26,14	29,07
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**11,24**
17,83	18,39	29,71	11,24	21,90	19,72	18,24	22,40
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**11,24**
27,23	26,39	29,71	11,24	31,90	26,38	27,45	33,51
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**11,24**
26,38	29,06	38,04	11,24	30,23	29,72	26,14	31,29
3*Miso + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**11,24**
22,10	22,39	29,71	11,24	25,23	18,61	22,19	26,84
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**11,24**
34,07	29,06	38,04	11,24	40,23	31,94	30,09	42,40
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**11,24**
25,91	22,28	27,83	11,24	26,11	19,81	24,70	28,58
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,24**
15,88	17,33	27,21	11,80	20,24	11,24	18,88	22,21
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,24**
21,80	23,97	46,79	19,06	24,72	11,24	24,38	29,42
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,24**
25,70	25,35	33,00	11,24	24,12	23,40	23,17	27,22
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,24**
25,70	25,35	33,00	11,24	24,12	23,40	23,17	27,22
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**11,24**
33,39	25,35	33,00	11,24	34,12	25,62	27,12	38,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,85	22,68	24,67	11,24	24,12	18,96	23,17	25,00	**11,24**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,85	22,68	24,67	11,24	24,12	18,96	23,17	25,00	**11,24**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh	23,99	21,35	24,67	11,24	22,45	20,07	20,54	27,22	**11,24**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	23,99	21,35	24,67	11,24	22,45	20,07	20,54	27,22	**11,24**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Hafer	21,43	18,68	24,67	11,24	19,12	12,29	19,22	22,78	**11,24**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Hafer	21,43	18,68	24,67	11,24	19,12	12,29	19,22	22,78	**11,24**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Quinoa	17,15	14,68	24,67	11,24	15,78	13,40	15,28	18,33	**11,24**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	33,39	25,35	33,00	11,24	34,12	25,62	27,12	38,33	**11,24**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Quinoa	17,15	14,68	24,67	11,24	15,78	13,40	15,28	18,33	**11,24**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	11,24	24,88	55,42	17,29	33,67	21,02	31,62	42,67	**11,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,73	24,71	46,25	16,48	27,28	11,24	25,95	30,18	**11,24**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart	11,24	38,99	78,08	25,47	55,57	35,01	48,14	68,84	**11,24**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,76	24,27	28,63	11,23	27,17	25,88	24,53	31,14	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,61	25,60	28,63	11,23	28,83	24,77	27,16	28,92	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,47	28,27	36,96	11,23	28,83	29,22	27,16	31,14	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,92	17,60	28,63	11,23	20,50	19,22	19,27	22,26	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,19	21,60	28,63	11,23	23,83	18,11	23,22	26,70	**11,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,32	25,60	28,63	11,23	30,50	25,88	28,48	33,37	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	33,16	28,27	36,96	11,23	38,83	31,44	31,11	42,26	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,48	18,93	20,29	11,23	22,17	14,77	20,59	22,26	**11,23**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	25,04	29,60	41,13	11,23	28,00	30,88	26,51	30,03	**11,23**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	12,22	13,60	28,63	11,23	15,50	15,88	14,66	16,70	**11,23**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	36,58	29,60	41,13	11,23	43,00	34,22	32,43	46,70	**11,23**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	23,76	25,60	28,63	11,23	28,00	24,22	26,51	26,70	**11,23**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	18,63	19,60	28,63	11,23	20,50	14,22	20,59	23,37	**11,23**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	22,47	23,60	28,63	11,23	25,50	25,88	22,56	30,03	**11,23**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	26,32	25,60	28,63	11,23	30,50	25,88	28,48	33,37	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,20	18,27	20,29	11,23	20,50	14,77	18,61	21,14	**11,23**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	22,84	24,40	34,58	14,96	25,83	11,23	23,92	25,20	**11,23**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	19,42	23,07	42,92	12,73	22,50	11,23	21,29	25,20	**11,23**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Bulgur, trocken	21,98	24,40	42,92	12,73	24,17	11,23	23,92	27,42	**11,23**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	22,84	24,40	34,58	14,96	25,83	11,23	23,92	25,20	**11,23**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	22,84	24,40	34,58	14,96	25,83	11,23	23,92	25,20	**11,23**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**11,23**
25,39	30,51	40,88	11,23	27,73	30,08	26,39	30,31
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**11,23**
25,18	19,96	27,29	11,23	21,65	16,39	21,79	26,83
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**11,23**
18,98	20,51	28,38	11,23	20,23	13,41	20,47	23,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**11,23**
36,93	30,51	40,88	11,23	42,73	33,41	32,31	46,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**11,23**
24,11	26,51	28,38	11,23	27,73	23,41	26,39	26,98
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**11,23**
22,82	24,51	28,38	11,23	25,23	25,08	22,44	30,31
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**11,23**
26,67	26,51	28,38	11,23	30,23	25,08	28,36	33,64
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**11,23**
12,57	14,51	28,38	11,23	15,23	15,08	14,55	16,98
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**11,23**
19,42	23,07	42,92	12,73	22,50	11,23	21,29	25,20
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**11,23**
19,42	23,07	42,92	12,73	22,50	11,23	21,29	25,20
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**11,23**
21,98	24,40	42,92	12,73	24,17	11,23	23,92	27,42
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**11,23**
21,98	24,40	42,92	12,73	24,17	11,23	23,92	27,42
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**11,23**
22,84	24,40	34,58	14,96	25,83	11,23	23,92	25,20
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,23**
22,84	24,40	34,58	14,96	25,83	11,23	23,92	25,20
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch							**11,23**
25,77	30,01	28,67	11,23	31,33	17,66	30,36	29,94
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**11,23**
21,37	22,96	34,67	11,23	24,67	22,25	24,68	26,87
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**11,23**
18,64	23,44	29,38	11,23	21,52	18,01	20,16	27,42
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**11,23**
17,74	20,66	25,92	11,37	19,71	11,23	18,82	22,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,23**
23,15	22,90	36,63	11,23	26,76	22,23	26,09	29,84	
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**11,23**
20,89	24,96	30,46	11,23	24,20	11,33	25,70	23,36	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken								**11,23**
22,84	24,40	34,58	14,96	25,83	11,23	23,92	25,20	
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken								**11,23**
21,98	24,40	42,92	12,73	24,17	11,23	23,92	27,42	
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken								**11,23**
19,42	23,07	42,92	12,73	22,50	11,23	21,29	25,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,23**
23,76	25,60	28,63	11,23	28,00	24,22	26,51	26,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,23**
16,06	17,60	28,63	11,23	19,67	18,66	18,61	20,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,23**
24,61	28,27	36,96	11,23	28,00	28,66	26,51	28,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,23**
24,18	27,60	36,96	11,23	27,17	29,22	25,19	30,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,23**
32,30	28,27	36,96	11,23	38,00	30,88	30,45	40,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,23**
19,91	20,93	28,63	11,23	22,17	18,11	21,24	25,59	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,23**
25,04	24,93	28,63	11,23	28,83	25,88	26,51	32,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,23**
18,63	18,93	20,29	11,23	21,33	14,22	19,93	20,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,23**
15,64	16,93	28,63	11,23	18,83	19,22	17,30	21,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,23**
23,33	24,93	28,63	11,23	27,17	24,77	25,19	27,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,23**
20,34	21,60	28,63	11,23	23,00	17,55	22,56	24,48	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,23**
25,47	25,60	28,63	11,23	29,67	25,33	27,82	31,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,23**
31,88	27,60	36,96	11,23	37,17	31,44	29,14	41,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,23**
22,47	23,60	28,63	11,23	25,50	25,88	22,56	30,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**11,23**
22,90	24,27	28,63	11,23	26,33	25,33	23,88	28,92	
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,23**
21,98	23,07	38,75	22,73	24,17	11,23	23,92	25,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**11,23**
22,90	26,27	36,96	11,23	25,50	25,33	24,53	27,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**11,23**
22,05	23,60	28,63	11,23	25,50	20,88	24,53	25,59	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer								**11,23**
30,59	26,27	36,96	11,23	35,50	27,55	28,48	38,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer								**11,23**
23,76	23,60	28,63	11,23	27,17	21,99	25,85	30,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Hafer								**11,23**
14,35	15,60	28,63	11,23	17,17	15,33	16,64	18,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer								**11,23**
21,19	22,27	28,63	11,23	23,83	21,99	21,90	27,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Hafer								**11,23**
18,63	19,60	28,63	11,23	20,50	14,22	20,59	23,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh								**11,23**
24,61	22,93	32,79	11,23	28,00	20,88	24,53	31,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**11,23**
36,58	29,60	41,13	11,23	43,00	34,22	32,43	46,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**11,23**
19,91	21,60	28,63	11,23	23,83	21,44	22,56	23,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**11,23**
20,76	24,27	36,96	11,23	23,83	25,88	22,56	25,59	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**11,23**
28,46	24,27	36,96	11,23	33,83	28,11	26,51	36,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**11,23**
28,03	26,93	32,79	11,23	33,00	27,55	28,48	33,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh								**11,23**
20,34	18,93	32,79	11,23	24,67	21,99	20,59	26,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**11,23**
27,18	25,60	32,79	11,23	31,33	28,66	25,85	35,59	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**11,23**
29,74	26,93	32,79	11,23	34,67	28,66	29,80	37,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa								**11,23**
14,78	14,93	20,29	11,23	17,17	11,44	15,98	16,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**11,23**
28,88	29,60	41,13	11,23	33,00	31,99	28,48	35,59	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**11,23**
12,22	13,60	28,63	11,23	15,50	15,88	14,66	16,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Quinoa								**11,23**
16,49	17,60	28,63	11,23	18,83	14,77	18,61	21,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa								**11,23**
21,62	21,60	28,63	11,23	25,50	22,55	23,88	27,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**11,23**
19,06	20,27	28,63	11,23	22,17	22,55	19,93	25,59	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,23**
19,45	20,09	31,13	11,23	21,86	17,18	22,43	22,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**11,23**
22,01	22,75	31,13	11,23	23,53	22,73	22,43	29,49	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**11,23**
23,92	25,51	34,54	11,23	25,98	27,49	24,63	33,30	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,23**
19,29	19,17	32,17	11,23	25,08	18,73	20,78	29,51	
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**11,23**
25,75	29,89	28,54	11,23	30,98	17,34	30,30	29,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Lauch gedünstet	15,50	16,97	26,79	11,69	19,62	11,23	18,20	21,68	**11,23**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	21,35	22,84	34,54	11,23	24,31	21,94	24,63	26,63	**11,23**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	23,94	25,63	34,67	11,23	26,33	27,81	24,68	33,53	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	29,74	24,93	32,79	11,23	34,67	25,88	27,16	36,70	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	13,50	14,27	24,46	11,23	16,33	13,66	15,32	16,70	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	20,34	20,93	24,46	11,23	23,00	20,33	20,59	25,59	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	22,05	24,93	32,79	11,23	24,67	23,66	23,22	25,59	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	22,90	22,27	24,46	11,23	26,33	20,33	24,53	27,81	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,19	22,27	24,46	11,23	24,67	19,22	23,22	23,37	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	17,77	18,27	24,46	11,23	19,67	12,55	19,27	21,14	**11,23**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	16,00	16,40	34,58	11,29	17,50	11,23	18,66	18,53	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,06	16,27	32,79	11,23	20,50	15,33	20,59	24,48	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,21	17,60	32,79	11,23	18,83	11,99	17,95	22,26	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,77	18,93	32,79	11,23	20,50	11,99	20,59	24,48	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,48	21,60	41,13	11,23	25,50	17,55	27,16	31,14	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,92	16,27	32,79	11,23	22,17	15,33	20,59	26,70	**11,23**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,55	23,10	30,46	11,23	27,65	20,94	23,86	29,48	**11,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	21,98	24,40	42,92	12,73	24,17	11,23	23,92	27,42	**11,23**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	19,42	23,07	42,92	12,73	22,50	11,23	21,29	25,20	**11,23**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Haselnüsse	21,98	24,40	42,92	12,73	24,17	11,23	23,92	27,42	**11,23**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	19,42	23,07	42,92	12,73	22,50	11,23	21,29	25,20	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,76	22,93	32,79	11,23	23,00	19,77	22,56	25,59	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,33	25,60	32,79	11,23	26,33	27,55	23,88	30,03	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,89	26,93	32,79	11,23	29,67	27,55	27,82	32,26	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,18	26,93	32,79	11,23	28,00	26,44	26,51	27,81	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,04	29,60	41,13	11,23	28,00	30,88	26,51	30,03	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,90	20,27	24,46	11,23	26,33	17,55	21,90	26,70	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,06	20,27	24,46	11,23	21,33	16,44	19,93	21,14	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,73	29,60	41,13	11,23	38,00	33,11	30,45	41,14	**11,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,49	18,93	32,79	11,23	19,67	20,88	18,61	21,14	**11,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	17,60	18,41	34,29	18,81	19,57	11,23	19,21	25,38	**11,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	18,57	18,05	18,13	11,99	20,33	11,23	18,13	18,94	**11,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,29	22,19	26,96	12,80	22,01	11,23	22,35	23,24	**11,23**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,22**
19,87	20,47	33,92	11,22	18,75	14,45	18,03	23,67
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,22**
22,44	21,80	33,92	11,22	20,42	14,45	20,66	25,89
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**11,22**
25,47	28,27	47,75	11,22	29,83	18,97	33,55	35,89
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**11,22**
20,34	20,27	35,25	11,22	22,33	15,63	23,68	25,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**11,22**
21,62	20,27	35,25	11,22	24,83	15,63	23,68	29,22
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,22**
27,04	26,07	46,00	11,22	28,90	21,16	32,35	37,92
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,22**
20,63	20,07	33,50	11,22	18,90	12,83	18,53	24,59
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,22**
24,47	22,07	33,50	11,22	21,40	12,83	22,48	27,92
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,22**
21,91	18,07	33,50	11,22	21,40	17,83	22,48	27,92
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**11,22**
23,19	18,07	33,50	11,22	23,90	17,83	22,48	31,26
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,22**
20,73	20,47	33,92	11,22	20,42	13,34	19,34	23,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,22**
24,54	25,21	31,83	11,22	28,46	22,91	25,63	31,53
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,22**
21,58	19,13	33,92	11,22	22,08	17,78	20,66	28,11
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,22**
24,15	24,47	42,25	11,22	25,42	20,01	27,24	32,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,22**
26,06	25,25	33,08	11,22	30,08	22,81	27,15	33,40
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,22**
20,73	19,13	33,92	11,22	20,42	17,78	20,66	25,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,22**
23,45	24,25	32,92	11,22	25,98	25,62	23,79	31,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,22**
20,89	21,59	32,92	11,22	24,32	20,07	23,79	25,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,22**
23,45	24,25	32,92	11,22	25,98	25,62	23,79	31,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Cashewnuss							**11,22**
21,11	21,24	39,83	11,22	23,80	20,24	22,82	27,87
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,22**
20,89	21,59	32,92	11,22	24,32	20,07	23,79	25,02
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Cashewnuss							**11,22**
20,69	18,19	32,50	11,22	18,68	12,76	19,55	21,33
Miso + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**11,22**
20,72	19,96	22,75	11,22	25,23	16,14	20,88	24,82
Erbsen grün gekocht + Miso + Dinkel ungekocht							**11,22**
20,72	19,96	22,75	11,22	25,23	16,14	20,88	24,82
3*Miso + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**11,22**
23,98	23,06	33,29	11,22	27,93	22,11	23,69	29,17
Cashewnuss + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,22**
21,11	21,24	39,83	11,22	23,80	20,24	22,82	27,87
Sojabohnen + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,22**
21,11	21,24	39,83	11,22	23,80	20,24	22,82	27,87
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,22**
20,89	21,59	32,92	11,22	24,32	20,07	23,79	25,02
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,22**
23,45	24,25	32,92	11,22	25,98	25,62	23,79	31,69
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,22**
20,89	21,59	32,92	11,22	24,32	20,07	23,79	25,02
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,22**
23,45	24,25	32,92	11,22	25,98	25,62	23,79	31,69
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Miso							**11,22**
20,72	19,96	22,75	11,22	25,23	16,14	20,88	24,82
Mandeln + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**11,22**
25,39	27,77	30,83	11,22	29,62	15,86	28,88	29,76
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**11,22**
23,87	27,73	29,58	11,22	28,00	15,96	27,36	27,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Mandeln + Linsen reif gekocht							**11,22**
25,39	27,77	30,83	11,22	29,62	15,86	28,88	29,76
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Linsen reif gekocht							**11,22**
23,87	27,73	29,58	11,22	28,00	15,96	27,36	27,89
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,22**
27,14	25,80	33,92	11,22	28,75	21,67	28,55	32,56
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,22**
26,28	28,47	42,25	11,22	27,08	25,01	27,24	30,33
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Kakao							**11,22**
20,17	23,47	39,17	11,22	23,83	13,11	26,84	25,78
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,22**
24,57	24,47	33,92	11,22	25,42	21,67	24,61	30,33
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Kakao							**11,22**
22,01	21,80	33,92	11,22	22,08	13,89	23,29	25,89
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**11,22**
33,97	28,47	42,25	11,22	37,08	27,23	31,18	41,44
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Kakao							**11,22**
17,74	17,80	33,92	11,22	18,75	15,01	19,34	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**11,22**
25,43	25,80	33,92	11,22	27,08	20,56	27,24	28,11
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**11,22**
16,88	16,47	29,75	11,22	16,25	12,23	16,05	18,11
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,22**
23,72	23,13	29,75	11,22	22,92	18,89	21,32	27,00
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**11,22**
24,57	24,47	29,75	11,22	24,58	17,78	23,95	24,78
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,22**
26,28	24,47	29,75	11,22	26,25	18,89	25,26	29,22
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**11,22**
33,12	27,13	38,08	11,22	34,58	24,45	27,89	38,11
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**11,22**
25,43	27,13	38,08	11,22	24,58	22,23	23,95	27,00
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
30,74	26,95	37,00	11,22	35,63	25,94	28,04	37,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
23,04	26,95	37,00	11,22	25,63	23,72	24,09	26,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
22,19	24,28	28,67	11,22	25,63	19,28	24,09	24,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
21,33	22,95	28,67	11,22	23,97	20,39	21,46	26,84
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
23,90	24,28	28,67	11,22	27,30	20,39	25,41	29,07
Hafer + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
18,77	20,28	28,67	11,22	20,63	12,61	20,14	22,40
Kartoffeln gegart + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
18,77	20,28	28,67	11,22	20,63	12,61	20,14	22,40
Mandeln + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
23,87	27,73	29,58	11,22	28,00	15,96	27,36	27,89
Quinoa + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
14,50	16,28	28,67	11,22	17,30	13,72	16,20	17,96
Kartoffeln gegart + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
14,50	16,28	28,67	11,22	17,30	13,72	16,20	17,96
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
22,19	24,28	28,67	11,22	25,63	19,28	24,09	24,62
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
21,33	22,95	28,67	11,22	23,97	20,39	21,46	26,84
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
23,90	24,28	28,67	11,22	27,30	20,39	25,41	29,07
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
23,04	26,95	37,00	11,22	25,63	23,72	24,09	26,84
Linsen reif gekocht + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
23,87	27,73	29,58	11,22	28,00	15,96	27,36	27,89
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**11,22**
30,74	26,95	37,00	11,22	35,63	25,94	28,04	37,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**11,22**
24,56	26,99	38,25	11,22	27,25	23,62	25,62	28,71
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**11,22**
14,50	16,28	28,67	11,22	17,30	13,72	16,20	17,96
Hirse gekocht + Cashewnuss + Hirse gekocht							**11,22**
20,69	18,19	32,50	11,22	18,68	12,76	19,55	21,33
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
25,42	24,32	29,92	11,22	28,92	20,29	26,93	30,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
21,33	22,95	28,67	11,22	23,97	20,39	21,46	26,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**11,22**
22,19	24,28	28,67	11,22	25,63	19,28	24,09	24,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**11,22**
21,33	22,95	28,67	11,22	23,97	20,39	21,46	26,84
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**11,22**
23,04	26,95	37,00	11,22	25,63	23,72	24,09	26,84
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,22**
14,50	16,28	28,67	11,22	17,30	13,72	16,20	17,96
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**11,22**
18,77	20,28	28,67	11,22	20,63	12,61	20,14	22,40
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
23,71	24,32	29,92	11,22	27,25	19,18	25,62	26,49
Walnüsse + Quinoa + Kartoffeln gegart							**11,22**
16,02	16,32	29,92	11,22	18,92	13,62	17,72	19,82
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
23,04	26,95	37,00	11,22	25,63	23,72	24,09	26,84
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
22,85	22,99	29,92	11,22	25,58	20,29	22,99	28,71
Cashewnuss + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**11,22**
20,69	18,19	32,50	11,22	18,68	12,76	19,55	21,33
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,22**
18,77	20,28	28,67	11,22	20,63	12,61	20,14	22,40
Walnüsse + Hafer + Kartoffeln gegart							**11,22**
20,29	20,32	29,92	11,22	22,25	12,51	21,67	24,27
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
24,56	26,99	38,25	11,22	27,25	23,62	25,62	28,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**11,22**
23,90	24,28	28,67	11,22	27,30	20,39	25,41	29,07
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
32,26	26,99	38,25	11,22	37,25	25,84	29,57	39,82
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**11,22**
30,74	26,95	37,00	11,22	35,63	25,94	28,04	37,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**11,22**
23,71	24,32	29,92	11,22	27,25	19,18	25,62	26,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**11,22**
22,85	22,99	29,92	11,22	25,58	20,29	22,99	28,71
Quinoa + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**11,22**
16,02	16,32	29,92	11,22	18,92	13,62	17,72	19,82
Hafer + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**11,22**
20,29	20,32	29,92	11,22	22,25	12,51	21,67	24,27
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
22,19	24,28	28,67	11,22	25,63	19,28	24,09	24,62
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
30,74	26,95	37,00	11,22	35,63	25,94	28,04	37,96
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**11,22**
32,26	26,99	38,25	11,22	37,25	25,84	29,57	39,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**11,22**
25,42	24,32	29,92	11,22	28,92	20,29	26,93	30,93
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**11,22**
23,90	24,28	28,67	11,22	27,30	20,39	25,41	29,07
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**11,22**
27,56	26,63	31,08	11,22	33,57	27,26	28,78	35,93
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Miso							**11,22**
18,15	18,63	31,08	11,22	23,57	20,59	19,57	24,82
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**11,22**
27,56	26,63	31,08	11,22	33,57	27,26	28,78	35,93
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**11,22**
24,99	25,29	31,08	11,22	30,23	27,26	24,83	33,71
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**11,22**
25,85	26,63	31,08	11,22	31,90	26,14	27,46	31,49
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**11,22**
26,70	29,29	39,42	11,22	31,90	30,59	27,46	33,71
Dinkel ungekocht + Miso + Erbsen grün gekocht							**11,22**
20,72	19,96	22,75	11,22	25,23	16,14	20,88	24,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Erbsen grün gekocht							**11,22**
27,56	26,63	31,08	11,22	33,57	27,26	28,78	35,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Erbsen grün gekocht							**11,22**
24,99	25,29	31,08	11,22	30,23	27,26	24,83	33,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Erbsen grün gekocht							**11,22**
25,85	26,63	31,08	11,22	31,90	26,14	27,46	31,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Erbsen grün gekocht							**11,22**
26,70	29,29	39,42	11,22	31,90	30,59	27,46	33,71
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Erbsen grün gekocht							**11,22**
34,39	29,29	39,42	11,22	41,90	32,81	31,41	44,82
Hafer + Miso + Erbsen grün gekocht							**11,22**
22,43	22,63	31,08	11,22	26,90	19,48	23,51	29,27
Miso + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**11,22**
18,15	18,63	31,08	11,22	23,57	20,59	19,57	24,82
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**11,22**
24,99	25,29	31,08	11,22	30,23	27,26	24,83	33,71
Miso + Hafer + Erbsen grün gekocht							**11,22**
22,43	22,63	31,08	11,22	26,90	19,48	23,51	29,27
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**11,22**
34,39	29,29	39,42	11,22	41,90	32,81	31,41	44,82
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**11,22**
26,70	29,29	39,42	11,22	31,90	30,59	27,46	33,71
Quinoa + Miso + Erbsen grün gekocht							**11,22**
18,15	18,63	31,08	11,22	23,57	20,59	19,57	24,82
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Miso							**11,22**
20,72	19,96	22,75	11,22	25,23	16,14	20,88	24,82
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Miso							**11,22**
27,56	26,63	31,08	11,22	33,57	27,26	28,78	35,93
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Miso							**11,22**
24,99	25,29	31,08	11,22	30,23	27,26	24,83	33,71
Miso + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**11,22**
20,72	19,96	22,75	11,22	25,23	16,14	20,88	24,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Miso							**11,22**
25,85	26,63	31,08	11,22	31,90	26,14	27,46	31,49
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Miso							**11,22**
26,70	29,29	39,42	11,22	31,90	30,59	27,46	33,71
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Miso							**11,22**
34,39	29,29	39,42	11,22	41,90	32,81	31,41	44,82
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Miso							**11,22**
18,15	18,63	31,08	11,22	23,57	20,59	19,57	24,82
Hafer + Erbsen grün gekocht + Miso							**11,22**
22,43	22,63	31,08	11,22	26,90	19,48	23,51	29,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	34,39	29,29	39,42	11,22	41,90	32,81	31,41	44,82	**11,22**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Miso	22,43	22,63	31,08	11,22	26,90	19,48	23,51	29,27	**11,22**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	25,85	26,63	31,08	11,22	31,90	26,14	27,46	31,49	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	20,69	18,19	32,50	11,22	18,68	12,76	19,55	21,33	**11,22**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Mandeln	23,87	27,73	29,58	11,22	28,00	15,96	27,36	27,89	**11,22**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Mandeln	25,39	27,77	30,83	11,22	29,62	15,86	28,88	29,76	**11,22**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Mandeln	25,39	27,77	30,83	11,22	29,62	15,86	28,88	29,76	**11,22**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	23,87	27,73	29,58	11,22	28,00	15,96	27,36	27,89	**11,22**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	21,11	21,24	39,83	11,22	23,80	20,24	22,82	27,87	**11,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Sojabohnen	21,11	21,24	39,83	11,22	23,80	20,24	22,82	27,87	**11,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	19,52	16,41	18,25	38,83	17,24	11,22	20,63	19,66	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	23,72	23,80	29,75	11,22	24,58	17,23	23,29	23,67	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	16,03	15,80	29,75	11,22	16,25	11,67	15,39	17,00	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	22,86	22,47	29,75	11,22	22,92	18,34	20,66	25,89	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	32,26	26,47	38,08	11,22	34,58	23,89	27,24	37,00	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	24,57	26,47	38,08	11,22	24,58	21,67	23,29	25,89	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	25,43	23,80	29,75	11,22	26,25	18,34	24,61	28,11	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	15,60	15,80	29,75	11,22	15,42	12,23	14,74	17,00	**11,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	31,84	26,47	38,08	11,22	33,75	24,45	26,58	37,00	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	23,29	23,80	29,75	11,22	23,75	17,78	22,63	23,67	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	24,15	26,47	38,08	11,22	23,75	22,23	22,63	25,89	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	22,44	22,47	29,75	11,22	22,08	18,89	20,00	25,89	**11,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	24,53	25,00	34,50	11,22	31,01	23,74	26,74	33,62	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	25,00	23,80	29,75	11,22	25,42	18,89	23,95	28,11	**11,22**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,19	26,61	29,58	11,22	31,80	26,69	28,96	34,58	**11,22**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	23,34	24,61	29,58	11,22	26,80	26,69	23,04	31,24	**11,22**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,50	20,61	29,58	11,22	21,80	15,02	21,07	24,58	**11,22**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	25,68	30,41	30,25	11,22	31,23	18,28	30,62	31,02	**11,22**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	13,09	14,61	29,58	11,22	16,80	16,69	15,14	17,91	**11,22**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	37,44	30,61	42,08	11,22	44,30	35,02	32,91	47,91	**11,22**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	24,62	26,61	29,58	11,22	29,30	25,02	26,99	27,91	**11,22**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	25,91	30,61	42,08	11,22	29,30	31,69	26,99	31,24	**11,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,31	20,08	19,96	11,22	12,58	12,77	12,97	17,23	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	25,43	23,13	29,75	11,22	26,25	20,56	25,26	29,22	**11,22**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	18,46	20,80	35,00	11,22	21,33	12,00	23,55	22,44	**11,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**11,22**
22,86	21,80	29,75	11,22	22,92	20,56	21,32	27,00
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**11,22**
16,03	15,13	29,75	11,22	16,25	13,89	16,05	18,11
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**11,22**
24,57	25,80	38,08	11,22	24,58	23,89	23,95	27,00
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Buchweizen							**11,22**
20,30	19,13	29,75	11,22	19,58	12,78	20,00	22,56
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**11,22**
23,72	23,13	29,75	11,22	24,58	19,45	23,95	24,78
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**11,22**
32,26	25,80	38,08	11,22	34,58	26,12	27,89	38,11
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**11,22**
21,11	21,24	39,83	11,22	23,80	20,24	22,82	27,87
Miso + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,22**
27,56	26,63	31,08	11,22	33,57	27,26	28,78	35,93
Kartoffeln gegart + Quinoa + Walnüsse							**11,22**
16,02	16,32	29,92	11,22	18,92	13,62	17,72	19,82
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**11,22**
24,56	26,99	38,25	11,22	27,25	23,62	25,62	28,71
Erbsen grün gekocht + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,22**
27,56	26,63	31,08	11,22	33,57	27,26	28,78	35,93
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**11,22**
23,71	24,32	29,92	11,22	27,25	19,18	25,62	26,49
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,22**
23,90	24,28	28,67	11,22	27,30	20,39	25,41	29,07
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**11,22**
32,26	26,99	38,25	11,22	37,25	25,84	29,57	39,82
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**11,22**
22,85	22,99	29,92	11,22	25,58	20,29	22,99	28,71
Kartoffeln gegart + Hafer + Walnüsse							**11,22**
20,29	20,32	29,92	11,22	22,25	12,51	21,67	24,27
Mandeln + Linsen reif gekocht + Walnüsse							**11,22**
25,39	27,77	30,83	11,22	29,62	15,86	28,88	29,76
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,22**
25,42	24,32	29,92	11,22	28,92	20,29	26,93	30,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	25,42	24,32	29,92	11,22	28,92	20,29	26,93	30,93	**11,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Walnüsse	23,71	24,32	29,92	11,22	27,25	19,18	25,62	26,49	**11,22**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,42	24,32	29,92	11,22	28,92	20,29	26,93	30,93	**11,22**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,90	24,28	28,67	11,22	27,30	20,39	25,41	29,07	**11,22**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Walnüsse	16,02	16,32	29,92	11,22	18,92	13,62	17,72	19,82	**11,22**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Walnüsse	32,26	26,99	38,25	11,22	37,25	25,84	29,57	39,82	**11,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Walnüsse	24,56	26,99	38,25	11,22	27,25	23,62	25,62	28,71	**11,22**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Walnüsse	25,39	27,77	30,83	11,22	29,62	15,86	28,88	29,76	**11,22**
Hafer + Kartoffeln gegart + Walnüsse	20,29	20,32	29,92	11,22	22,25	12,51	21,67	24,27	**11,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Walnüsse	22,85	22,99	29,92	11,22	25,58	20,29	22,99	28,71	**11,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Walnüsse	25,42	24,32	29,92	11,22	28,92	20,29	26,93	30,93	**11,22**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,14	19,36	28,29	11,22	19,85	12,67	19,06	24,92	**11,22**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,00	18,03	28,29	11,22	21,52	16,00	21,69	27,14	**11,22**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,00	19,36	28,29	11,22	21,52	11,56	20,38	24,92	**11,22**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,85	18,03	28,29	11,22	23,18	16,00	21,69	29,37	**11,22**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,41	23,36	36,63	11,22	26,52	18,22	28,27	33,81	**11,22**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,71	20,69	28,29	11,22	21,52	12,67	21,69	27,14	**11,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	20,89	21,59	32,92	11,22	24,32	20,07	23,79	25,02	**11,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	20,89	21,59	32,92	11,22	24,32	20,07	23,79	25,02	**11,22**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	22,92	19,03	25,38	30,49	22,57	11,22	23,57	23,53	**11,22**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	18,89	20,80	35,00	11,22	22,17	12,00	23,55	23,56	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	25,85	23,13	29,75	11,22	27,08	20,56	25,26	30,33	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	20,73	19,13	29,75	11,22	20,42	12,78	20,00	23,67	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	23,29	21,80	29,75	11,22	23,75	20,56	21,32	28,11	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	32,69	25,80	38,08	11,22	35,42	26,12	27,89	39,22	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	25,00	25,80	38,08	11,22	25,42	23,89	23,95	28,11	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	16,45	15,13	29,75	11,22	17,08	13,89	16,05	19,22	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	24,15	23,13	29,75	11,22	25,42	19,45	23,95	25,89	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	22,86	23,13	42,25	11,22	24,58	17,23	27,24	29,22	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	18,59	19,13	33,92	11,22	17,92	11,67	18,03	20,33	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	21,15	20,47	33,92	11,22	19,58	11,67	20,66	22,56	**11,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	24,78	23,92	33,08	11,22	29,24	20,03	27,15	30,07	**11,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	23,26	23,88	31,83	11,22	27,63	20,13	25,63	28,20	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	19,44	17,80	33,92	11,22	19,58	15,01	20,66	22,56	**11,22**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	20,30	17,80	33,92	11,22	21,25	15,01	20,66	24,78	**11,22**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	28,24	28,03	36,00	11,22	33,04	28,30	29,02	36,91	**11,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	23,11	24,03	36,00	11,22	26,38	20,52	23,76	30,24	**11,22**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	27,38	30,70	44,33	11,22	31,38	31,63	27,70	34,69	**11,22**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,53	28,03	36,00	11,22	31,38	27,19	27,70	32,47	**11,22**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	21,40	21,37	27,67	11,22	24,71	17,19	21,13	25,80	**11,22**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	35,08	30,70	44,33	11,22	41,38	33,86	31,65	45,80	**11,22**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	18,84	20,03	36,00	11,22	23,04	21,63	19,81	25,80	**11,22**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,68	26,70	36,00	11,22	29,71	28,30	25,07	34,69	**11,22**
Erbsen grün gekocht + Miso + Lupinen, reife Samen roh	34,39	29,29	39,42	11,22	41,90	32,81	31,41	44,82	**11,22**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,04	26,95	37,00	11,22	25,63	23,72	24,09	26,84	**11,22**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,04	26,95	37,00	11,22	25,63	23,72	24,09	26,84	**11,22**
Miso + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,39	29,29	39,42	11,22	41,90	32,81	31,41	44,82	**11,22**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,56	26,99	38,25	11,22	27,25	23,62	25,62	28,71	**11,22**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,56	26,99	38,25	11,22	27,25	23,62	25,62	28,71	**11,22**
Erbsen grün gekocht + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,70	29,29	39,42	11,22	31,90	30,59	27,46	33,71	**11,22**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	32,26	26,99	38,25	11,22	37,25	25,84	29,57	39,82	**11,22**
Miso + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	26,70	29,29	39,42	11,22	31,90	30,59	27,46	33,71	**11,22**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	30,74	26,95	37,00	11,22	35,63	25,94	28,04	37,96	**11,22**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	22,85	22,99	29,92	11,22	25,58	20,29	22,99	28,71	**11,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,19	24,28	28,67	11,22	25,63	19,28	24,09	24,62	**11,22**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,71	24,32	29,92	11,22	27,25	19,18	25,62	26,49	**11,22**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,33	22,95	28,67	11,22	23,97	20,39	21,46	26,84	**11,22**
Erbsen grün gekocht + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,85	26,63	31,08	11,22	31,90	26,14	27,46	31,49	**11,22**
Miso + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	24,99	25,29	31,08	11,22	30,23	27,26	24,83	33,71	**11,22**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	21,33	22,95	28,67	11,22	23,97	20,39	21,46	26,84	**11,22**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	22,85	22,99	29,92	11,22	25,58	20,29	22,99	28,71	**11,22**
Miso + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,85	26,63	31,08	11,22	31,90	26,14	27,46	31,49	**11,22**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,19	24,28	28,67	11,22	25,63	19,28	24,09	24,62	**11,22**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,71	24,32	29,92	11,22	27,25	19,18	25,62	26,49	**11,22**
Erbsen grün gekocht + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh	24,99	25,29	31,08	11,22	30,23	27,26	24,83	33,71	**11,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,45	24,25	32,92	11,22	25,98	25,62	23,79	31,69	**11,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,45	24,25	32,92	11,22	25,98	25,62	23,79	31,69	**11,22**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Hafer	20,29	20,32	29,92	11,22	22,25	12,51	21,67	24,27	**11,22**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Hafer	18,77	20,28	28,67	11,22	20,63	12,61	20,14	22,40	**11,22**
Miso + Erbsen grün gekocht + Hafer	22,43	22,63	31,08	11,22	26,90	19,48	23,51	29,27	**11,22**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Hafer	18,77	20,28	28,67	11,22	20,63	12,61	20,14	22,40	**11,22**
Erbsen grün gekocht + Miso + Hafer	22,43	22,63	31,08	11,22	26,90	19,48	23,51	29,27	**11,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Hafer	20,29	20,32	29,92	11,22	22,25	12,51	21,67	24,27	**11,22**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	32,26	26,99	38,25	11,22	37,25	25,84	29,57	39,82	**11,22**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Quinoa	14,50	16,28	28,67	11,22	17,30	13,72	16,20	17,96	**11,22**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Quinoa	16,02	16,32	29,92	11,22	18,92	13,62	17,72	19,82	**11,22**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	14,50	16,28	28,67	11,22	17,30	13,72	16,20	17,96	**11,22**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Quinoa	16,02	16,32	29,92	11,22	18,92	13,62	17,72	19,82	**11,22**
Miso + Erbsen grün gekocht + Quinoa	18,15	18,63	31,08	11,22	23,57	20,59	19,57	24,82	**11,22**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,74	26,95	37,00	11,22	35,63	25,94	28,04	37,96	**11,22**
Erbsen grün gekocht + Miso + Quinoa	18,15	18,63	31,08	11,22	23,57	20,59	19,57	24,82	**11,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,45	25,61	52,08	17,08	26,50	11,22	25,51	29,78	**11,22**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	20,99	19,35	23,67	30,67	20,47	11,22	21,75	21,00	**11,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	22,18	23,03	37,63	11,21	24,68	21,69	25,45	29,81	**11,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	18,44	17,93	35,21	11,21	22,08	13,52	20,75	25,58	**11,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Austernpilze	21,01	23,27	43,54	11,21	25,42	15,74	27,33	30,02	**11,21**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	19,87	17,99	37,08	11,21	22,84	13,37	23,04	26,16	**11,21**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	20,73	17,99	37,08	11,21	24,51	13,37	23,04	28,38	**11,21**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Austernpilze	23,29	23,33	45,42	11,21	27,84	15,59	29,62	32,82	**11,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	17,59	17,93	35,21	11,21	20,42	13,52	20,75	23,36	**11,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	23,24	24,87	54,50	11,21	30,24	22,98	33,09	40,32	**11,21**
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	19,82	20,87	42,00	11,21	21,08	14,64	23,22	28,10	**11,21**
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	18,11	18,87	42,00	11,21	22,74	12,98	21,24	26,99	**11,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	19,39	16,87	42,00	11,21	25,24	19,64	23,22	33,66	**11,21**
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	22,38	24,87	54,50	11,21	28,58	22,98	33,09	38,10	**11,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	17,68	18,20	42,00	11,21	21,91	16,31	20,59	29,21	**11,21**
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	18,11	16,87	42,00	11,21	22,74	19,64	23,22	30,32	**11,21**
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	16,40	18,20	42,00	11,21	19,41	16,31	20,59	25,88	**11,21**
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	20,68	20,87	42,00	11,21	22,74	14,64	23,22	30,32	**11,21**
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	16,83	18,87	42,00	11,21	20,24	14,64	19,27	26,99	**11,21**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	17,68	21,53	42,00	11,21	18,58	11,31	19,27	24,77	**11,21**
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	17,26	16,87	42,00	11,21	21,08	19,64	23,22	28,10	**11,21**
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	15,73	15,32	39,00	11,21	16,43	13,13	18,95	20,10	**11,21**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	18,54	16,87	42,00	11,21	23,58	19,64	23,22	31,43	**11,21**
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	21,53	23,53	42,00	11,21	21,08	11,31	23,22	28,10	**11,21**
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	18,97	22,20	42,00	11,21	19,41	11,31	20,59	25,88	**11,21**
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	15,12	20,20	42,00	11,21	16,91	11,31	16,64	22,54	**11,21**
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Tomaten	19,39	24,20	50,33	11,21	23,58	16,87	25,85	31,43	**11,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Tomaten							**11,21**
23,24	26,20	50,33	11,21	26,08	16,87	29,80	34,77
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Tomaten							**11,21**
25,80	30,20	62,83	11,21	33,58	25,20	39,66	44,77
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Tomaten							**11,21**
20,68	22,20	50,33	11,21	26,08	21,87	29,80	34,77
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Tomaten							**11,21**
21,96	22,20	50,33	11,21	28,58	21,87	29,80	38,10
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Tomaten							**11,21**
20,68	24,20	50,33	11,21	26,08	15,20	27,82	31,43
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Tomaten							**11,21**
15,97	18,87	42,00	11,21	18,58	14,64	19,27	24,77
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**11,21**
20,25	19,53	42,00	11,21	23,58	16,31	23,22	31,43
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**11,21**
24,09	27,53	54,50	11,21	28,58	19,64	33,09	38,10
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Tomaten							**11,21**
17,26	18,87	42,00	11,21	21,08	12,98	21,24	24,77
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten							**11,21**
21,53	26,20	54,50	11,21	26,91	19,64	30,45	35,88
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten							**11,21**
18,54	18,20	42,00	11,21	23,58	15,20	21,90	29,21
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten							**11,21**
17,26	18,20	42,00	11,21	21,08	15,20	21,90	25,88
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten							**11,21**
22,38	26,20	54,50	11,21	28,58	18,53	31,77	35,88
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**11,21**
18,97	19,53	42,00	11,21	21,08	16,31	23,22	28,10
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**11,21**
14,57	18,53	28,54	11,21	16,53	15,01	18,13	21,84
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Lupinen							**11,21**
17,99	23,86	36,88	11,21	21,53	17,23	24,71	28,51
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**11,21**
15,42	18,53	28,54	11,21	18,20	15,01	18,13	24,07
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**11,21**
13,71	19,86	28,54	11,21	14,87	11,68	15,50	19,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen								**11,21**
16,28	21,19	28,54	11,21	16,53	11,68	18,13	21,84	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,21**
22,28	21,81	34,04	11,21	25,49	18,01	21,84	28,38	
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,21**
24,03	23,53	37,71	12,13	25,76	11,21	25,13	28,76	
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,21**
24,88	23,53	29,38	14,36	27,43	11,21	25,13	26,53	
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**11,21**
21,46	22,19	37,71	12,13	24,09	11,21	22,50	26,53	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,21**
20,78	22,01	35,63	17,78	22,93	11,21	22,02	26,66	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,20**
25,98	20,41	22,13	11,20	22,64	15,17	22,04	27,70	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,20**
18,03	18,42	34,88	19,13	20,00	11,20	20,13	26,03	
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht								**11,20**
19,25	21,67	37,50	11,20	22,92	11,48	21,43	24,21	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht								**11,20**
20,53	19,67	37,50	11,20	25,42	18,15	23,40	30,88	
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht								**11,20**
19,25	19,67	37,50	11,20	22,92	18,15	23,40	27,54	
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht								**11,20**
21,82	23,67	37,50	11,20	22,92	13,15	23,40	27,54	
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht								**11,20**
17,97	21,67	37,50	11,20	20,42	13,15	19,45	24,21	
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht								**11,20**
24,38	27,67	50,00	11,20	30,42	21,48	33,27	37,54	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,20**
24,70	19,75	22,13	11,20	20,98	15,17	20,07	26,59	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss								**11,20**
23,47	22,42	35,17	11,20	26,35	16,72	25,46	29,07	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss								**11,20**
21,19	22,36	33,29	11,20	23,93	16,87	23,17	26,27	
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh								**11,20**
15,52	17,00	27,08	11,69	19,72	11,20	18,21	21,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,20**
15,52	17,00	27,08	11,69	19,72	11,20	18,21	21,44
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**11,20**
24,26	29,07	42,33	11,20	26,32	29,29	25,38	28,42
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**11,20**
17,85	19,07	29,83	11,20	18,82	12,62	19,46	21,76
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**11,20**
22,97	25,07	29,83	11,20	26,32	22,62	25,38	25,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**11,20**
35,79	29,07	42,33	11,20	41,32	32,62	31,30	45,09
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**11,20**
11,44	13,07	29,83	11,20	13,82	14,29	13,54	15,09
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**11,20**
21,69	23,07	29,83	11,20	23,82	24,29	21,43	28,42
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**11,20**
25,54	25,07	29,83	11,20	28,82	24,29	27,36	31,76
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**11,20**
15,81	22,00	34,67	12,27	18,53	11,20	18,14	21,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen							**11,20**
22,04	25,68	26,83	11,20	26,61	22,96	23,35	29,18
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**11,20**
23,99	25,62	28,83	11,20	27,63	21,77	26,01	28,74
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Miso							**11,20**
20,57	21,62	28,83	11,20	22,63	15,11	22,07	26,52
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**11,20**
24,84	28,29	37,17	11,20	27,63	26,22	26,01	30,97
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**11,20**
18,86	18,95	20,50	11,20	20,97	11,77	19,43	22,08
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Miso							**11,20**
16,29	17,62	28,83	11,20	19,30	16,22	18,12	22,08
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**11,20**
25,70	25,62	28,83	11,20	29,30	22,88	27,33	33,19
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**11,20**
32,53	28,29	37,17	11,20	37,63	28,44	29,96	42,08
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**11,20**
23,13	24,29	28,83	11,20	25,97	22,88	23,38	30,97

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**11,20**
17,79	18,33	29,67	11,20	21,52	19,32	18,23	22,26
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**11,20**
27,19	26,33	29,67	11,20	31,52	25,99	27,44	33,37
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,20**
23,22	22,17	37,79	17,89	25,46	11,20	24,41	29,44
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**11,20**
24,63	24,99	29,67	11,20	28,18	25,99	23,49	31,14
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**11,20**
25,90	27,71	51,25	11,20	32,03	21,38	34,80	39,41
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**11,20**
20,35	19,66	21,33	11,20	23,18	14,88	19,55	22,26
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**11,20**
26,34	28,99	38,00	11,20	29,85	29,32	26,13	31,14
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**11,20**
34,03	28,99	38,00	11,20	39,85	31,54	30,07	42,26
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**11,20**
25,48	26,33	29,67	11,20	29,85	24,88	26,13	28,92
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**11,20**
20,77	21,71	38,75	11,20	24,53	11,38	22,95	26,08
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**11,20**
22,06	19,71	38,75	11,20	27,03	18,05	24,93	32,74
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**11,20**
20,77	19,71	38,75	11,20	24,53	18,05	24,93	29,41
3*Miso + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**11,20**
22,06	22,33	29,67	11,20	24,85	18,21	22,18	26,70
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**11,20**
19,49	21,71	38,75	11,20	22,03	13,05	20,98	26,08
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**11,20**
23,34	23,71	38,75	11,20	24,53	13,05	24,93	29,41
Sonnenblumenkerne getrockne + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**11,20**
15,52	17,00	27,08	11,69	19,72	11,20	18,21	21,44
Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**11,20**
15,52	17,00	27,08	11,69	19,72	11,20	18,21	21,44
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,20**
25,12	20,41	22,13	11,20	21,81	14,61	21,38	25,48

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	23,41	18,41	22,13	11,20	19,31	11,28	19,41	24,37	**11,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa	14,68	12,90	18,79	28,34	13,85	11,20	15,56	14,53	**11,20**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	21,28	16,41	22,13	11,20	17,64	11,83	17,43	22,14	**11,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	15,52	17,00	27,08	11,69	19,72	11,20	18,21	21,44	**11,20**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Sonnenblumenkerne getrockne	15,52	17,00	27,08	11,69	19,72	11,20	18,21	21,44	**11,20**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	24,51	21,67	30,38	15,60	22,90	11,20	21,89	26,49	**11,20**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,03	18,42	34,88	19,13	20,00	11,20	20,13	26,03	**11,20**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	24,65	16,69	17,63	30,52	18,23	11,20	19,95	21,53	**11,20**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,55	21,75	26,29	11,20	21,81	16,83	21,38	26,59	**11,20**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,40	21,75	26,29	11,20	26,81	17,94	23,36	32,14	**11,20**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	11,20	27,25	55,42	16,90	34,36	21,88	30,38	43,46	**11,20**
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,20	38,75	78,08	25,47	55,46	35,63	47,99	69,20	**11,20**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	21,67	19,69	26,17	13,06	20,59	11,19	20,17	20,78	**11,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	23,93	22,67	25,50	14,37	24,24	11,19	22,38	23,92	**11,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	23,07	22,67	33,83	12,14	22,58	11,19	22,38	26,14	**11,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	20,51	21,33	33,83	12,14	20,91	11,19	19,75	23,92	**11,19**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	17,69	17,41	39,83	11,19	20,41	18,40	22,36	26,49	**11,19**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	24,12	26,49	28,54	11,19	27,93	23,52	26,52	27,16	**11,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	22,84	24,49	28,54	11,19	25,43	25,19	22,57	30,49	**11,19**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	26,69	26,49	28,54	11,19	30,43	25,19	28,49	33,82	**11,19**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	25,41	30,49	41,04	11,19	27,93	30,19	26,52	30,49	**11,19**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	36,94	30,49	41,04	11,19	42,93	33,52	32,44	47,16	**11,19**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	18,97	17,41	39,83	11,19	22,91	18,40	22,36	29,82	**11,19**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	17,69	19,41	39,83	11,19	20,41	11,73	20,38	23,16	**11,19**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	16,41	19,41	39,83	11,19	17,91	13,40	18,41	23,16	**11,19**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	20,25	21,41	39,83	11,19	20,41	13,40	22,36	26,49	**11,19**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	19,00	20,49	28,54	11,19	20,43	13,52	20,60	23,82	**11,19**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	12,59	14,49	28,54	11,19	15,43	15,19	14,68	17,16	**11,19**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	22,82	25,41	52,33	11,19	27,91	21,73	32,22	36,49	**11,19**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	20,72	24,91	33,71	11,19	26,18	23,18	21,99	31,29	**11,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	23,90	25,56	34,63	11,19	25,95	27,41	24,66	33,39	**11,19**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	25,73	29,95	28,63	11,19	30,95	17,26	30,34	29,80	**11,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	21,33	22,89	34,63	11,19	24,28	21,86	24,66	26,72	**11,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,46	12,57	16,83	16,31	16,87	11,19	15,37	18,22	**11,19**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	23,75	28,03	29,79	11,19	28,61	15,46	28,02	27,89	**11,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,01	20,43	34,29	11,19	23,79	16,48	23,07	26,58	**11,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
23,43	25,76	42,63	11,19	28,79	18,71	29,65	33,24
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
25,71	25,82	44,50	11,19	31,22	18,56	31,94	36,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
20,01	21,76	34,29	11,19	23,79	12,04	21,76	24,36
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
22,29	21,82	36,17	11,19	26,22	11,89	24,05	27,16
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
24,00	23,15	36,17	11,19	26,22	13,00	25,36	29,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
20,86	20,43	34,29	11,19	25,46	16,48	23,07	28,80
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
23,15	20,49	36,17	11,19	27,88	16,33	25,36	31,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
19,15	21,76	34,29	11,19	22,13	13,15	20,44	24,36
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
21,72	23,09	34,29	11,19	23,79	13,15	23,07	26,58
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
15,44	15,49	26,46	13,74	17,22	11,19	16,76	21,58
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
22,29	20,49	36,17	11,19	26,22	16,33	25,36	29,38
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,19**
21,44	21,82	36,17	11,19	24,55	13,00	22,73	27,16
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**11,19**
23,95	25,88	27,71	11,19	27,33	23,26	26,21	26,00
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**11,19**
18,82	19,88	27,71	11,19	19,83	13,26	20,29	22,67
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**11,19**
12,41	13,88	27,71	11,19	14,83	14,92	14,37	16,00
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**11,19**
36,77	29,88	40,21	11,19	42,33	33,26	32,13	46,00
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**11,19**
25,23	29,88	40,21	11,19	27,33	29,92	26,21	29,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet								**11,19**
21,00	20,37	34,13	31,39	21,39	11,19	22,89	22,93	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet								**11,19**
22,67	23,88	27,71	11,19	24,83	24,92	22,26	29,33	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet								**11,19**
26,51	25,88	27,71	11,19	29,83	24,92	28,18	32,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
20,26	19,53	42,08	11,19	23,68	16,37	23,28	31,52	
3*Buchweizen + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
16,41	18,19	42,08	11,19	19,51	16,37	20,65	25,97	
3*Kakao + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
21,54	26,19	54,58	11,19	27,01	19,70	30,52	35,97	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
18,55	18,19	42,08	11,19	23,68	15,26	21,97	29,30	
3*Haselnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
18,97	22,19	42,08	11,19	19,51	11,37	20,65	25,97	
3*Austernpilze + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
15,74	15,31	39,08	11,19	16,53	13,19	19,02	20,19	
3*Gerstenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
15,13	20,19	42,08	11,19	17,01	11,37	16,70	22,63	
3*Buchweizen + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
17,26	18,19	42,08	11,19	21,18	15,26	21,97	25,97	
3*Bulgur, trocken + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
18,12	18,86	42,08	11,19	22,84	13,03	21,31	27,08	
3*Kakao + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
22,39	26,19	54,58	11,19	28,68	18,59	31,84	35,97	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
19,40	16,86	42,08	11,19	25,34	19,70	23,28	33,74	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
17,69	18,19	42,08	11,19	22,01	16,37	20,65	29,30	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**11,19**
23,97	26,00	27,83	11,19	27,68	23,57	26,26	26,23	
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**11,19**
12,43	14,00	27,83	11,19	15,18	15,23	14,42	16,23	
3*Haselnüsse + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,19**
23,25	26,19	50,42	11,19	26,18	16,92	29,86	34,86	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
19,40	24,19	50,42	11,19	23,68	16,92	25,91	31,52
3*Gerstenmehl + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
15,98	18,86	42,08	11,19	18,68	14,70	19,34	24,86
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch							**11,19**
18,84	20,00	27,83	11,19	20,18	13,57	20,34	22,90
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch							**11,19**
25,25	30,00	40,33	11,19	27,68	30,23	26,26	29,57
3*Kakao + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
24,10	27,53	54,58	11,19	28,68	19,70	33,15	38,19
3*Kakao + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
25,81	30,19	62,92	11,19	33,68	25,26	39,73	44,86
3*Buchweizen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
18,12	16,86	42,08	11,19	22,84	19,70	23,28	30,41
3*Buchweizen + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
20,68	22,19	50,42	11,19	26,18	21,92	29,86	34,86
3*Kakao + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
22,39	24,86	54,58	11,19	28,68	23,03	33,15	38,19
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch							**11,19**
36,79	30,00	40,33	11,19	42,68	33,57	32,18	46,23
3*Amaranth, ungekocht + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
18,55	16,86	42,08	11,19	23,68	19,70	23,28	31,52
3*Haselnüsse + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
19,83	20,86	42,08	11,19	21,18	14,70	23,28	28,19
3*Bulgur, trocken + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
20,68	24,19	50,42	11,19	26,18	15,26	27,89	31,52
3*Kakao + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
23,25	24,86	54,58	11,19	30,34	23,03	33,15	40,41
3*Haselnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
20,68	20,86	42,08	11,19	22,84	14,70	23,28	30,41
3*Gerstenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
16,84	18,86	42,08	11,19	20,34	14,70	19,34	27,08
3*Buchweizen + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
17,26	16,86	42,08	11,19	21,18	19,70	23,28	28,19
3*Haselnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,19**
21,54	23,53	42,08	11,19	21,18	11,37	23,28	28,19

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	18,86	42,08	11,19	21,18	13,03	21,31	24,86	**11,19**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	26,53	26,00	27,83	11,19	30,18	25,23	28,24	32,90	**11,19**
3*Buchweizen + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,97	19,53	42,08	11,19	21,18	16,37	23,28	28,19	**11,19**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	22,68	24,00	27,83	11,19	25,18	25,23	22,32	29,57	**11,19**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,97	22,19	50,42	11,19	28,68	21,92	29,86	38,19	**11,19**
3*Gerstenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,69	21,53	42,08	11,19	18,68	11,37	19,34	24,86	**11,19**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	27,21	30,48	44,58	11,18	31,49	32,01	27,64	34,83	**11,18**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	18,66	19,81	36,25	11,18	23,16	22,01	19,75	25,94	**11,18**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	22,93	23,81	36,25	11,18	26,49	20,89	23,70	30,39	**11,18**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,35	27,81	36,25	11,18	31,49	27,56	27,64	32,61	**11,18**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,50	26,48	36,25	11,18	29,83	28,67	25,01	34,83	**11,18**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	28,06	27,81	36,25	11,18	33,16	28,67	28,96	37,06	**11,18**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	34,90	30,48	44,58	11,18	41,49	34,23	31,59	45,94	**11,18**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	21,22	21,15	27,92	11,18	24,83	17,56	21,07	25,94	**11,18**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	22,12	22,35	38,33	11,18	26,32	22,43	25,51	30,91	**11,18**
Tomaten + Miso + Cashewnuss	20,32	20,12	34,92	11,18	22,60	18,26	21,71	25,47	**11,18**
Mais-Mehl + Miso + Bulgur, trocken	23,09	20,07	30,33	11,18	22,75	13,06	20,30	25,07	**11,18**
Cashewnuss + Tomaten + Miso	20,32	20,12	34,92	11,18	22,60	18,26	21,71	25,47	**11,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Cashewnuss + Miso							**11,18**
20,32	20,12	34,92	11,18	22,60	18,26	21,71	25,47
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Miso							**11,18**
23,09	20,07	30,33	11,18	22,75	13,06	20,30	25,07
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Miso							**11,18**
23,94	18,73	30,33	11,18	24,42	17,50	21,62	29,51
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Miso							**11,18**
22,23	20,07	30,33	11,18	21,08	14,17	18,99	25,07
Mais-Mehl + Buchweizen + Miso							**11,18**
23,09	18,73	30,33	11,18	22,75	17,50	21,62	27,29
Mais-Mehl + Kakao + Miso							**11,18**
26,50	24,07	38,67	11,18	27,75	19,72	28,20	33,96
Mais-Mehl + Haselnüsse + Miso							**11,18**
24,79	21,40	30,33	11,18	22,75	14,17	21,62	27,29
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**11,18**
22,12	22,35	38,33	11,18	26,32	22,43	25,51	30,91
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**11,18**
22,70	24,04	32,75	11,18	24,27	24,79	23,33	31,09
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**11,18**
20,14	21,37	32,75	11,18	22,60	19,23	23,33	24,42
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**11,18**
20,14	21,37	32,75	11,18	22,60	19,23	23,33	24,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**11,18**
22,70	24,04	32,75	11,18	24,27	24,79	23,33	31,09
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**11,18**
22,12	22,35	38,33	11,18	26,32	22,43	25,51	30,91
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**11,18**
21,05	21,59	39,08	11,18	23,27	20,91	24,44	27,92
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart							**11,18**
22,70	24,04	32,75	11,18	24,27	24,79	23,33	31,09
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**11,18**
20,14	21,37	32,75	11,18	22,60	19,23	23,33	24,42
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart							**11,18**
20,14	21,37	32,75	11,18	22,60	19,23	23,33	24,42
Kakao + Mais-Mehl + Miso							**11,18**
26,50	24,07	38,67	11,18	27,75	19,72	28,20	33,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Mais-Mehl + Miso							**11,18**
24,79	21,40	30,33	11,18	22,75	14,17	21,62	27,29
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Miso							**11,18**
23,94	18,73	30,33	11,18	24,42	17,50	21,62	29,51
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Miso							**11,18**
22,23	20,07	30,33	11,18	21,08	14,17	18,99	25,07
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht							**11,18**
22,12	22,35	38,33	11,18	26,32	22,43	25,51	30,91
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**11,18**
22,12	22,35	38,33	11,18	26,32	22,43	25,51	30,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**11,18**
14,92	12,41	15,50	26,29	15,82	11,18	16,20	17,27
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht							**11,18**
14,92	12,41	15,50	26,29	15,82	11,18	16,20	17,27
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Miso							**11,18**
23,09	20,07	30,33	11,18	22,75	13,06	20,30	25,07
Buchweizen + Mais-Mehl + Miso							**11,18**
23,09	18,73	30,33	11,18	22,75	17,50	21,62	27,29
Bulgur, trocken + Miso + Mais-Mehl							**11,18**
23,09	20,07	30,33	11,18	22,75	13,06	20,30	25,07
Gerstenmehl + Miso + Mais-Mehl							**11,18**
22,23	20,07	30,33	11,18	21,08	14,17	18,99	25,07
Haselnüsse + Miso + Mais-Mehl							**11,18**
24,79	21,40	30,33	11,18	22,75	14,17	21,62	27,29
Buchweizen + Miso + Mais-Mehl							**11,18**
23,09	18,73	30,33	11,18	22,75	17,50	21,62	27,29
Kakao + Miso + Mais-Mehl							**11,18**
26,50	24,07	38,67	11,18	27,75	19,72	28,20	33,96
Amaranth, ungekocht + Miso + Mais-Mehl							**11,18**
23,94	18,73	30,33	11,18	24,42	17,50	21,62	29,51
Miso + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**11,18**
23,09	20,07	30,33	11,18	22,75	13,06	20,30	25,07
Miso + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**11,18**
23,94	18,73	30,33	11,18	24,42	17,50	21,62	29,51
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**11,18**
22,70	24,04	32,75	11,18	24,27	24,79	23,33	31,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Gerstenmehl + Mais-Mehl	22,23	20,07	30,33	11,18	21,08	14,17	18,99	25,07	**11,18**
Miso + Kakao + Mais-Mehl	26,50	24,07	38,67	11,18	27,75	19,72	28,20	33,96	**11,18**
Miso + Haselnüsse + Mais-Mehl	24,79	21,40	30,33	11,18	22,75	14,17	21,62	27,29	**11,18**
Miso + Buchweizen + Mais-Mehl	23,09	18,73	30,33	11,18	22,75	17,50	21,62	27,29	**11,18**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	24,91	29,67	41,13	11,18	27,73	30,72	26,31	29,73	**11,18**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	23,63	25,67	28,63	11,18	27,73	24,06	26,31	26,40	**11,18**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	12,09	13,67	28,63	11,18	15,23	15,72	14,47	16,40	**11,18**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,50	19,67	28,63	11,18	20,23	14,06	20,39	23,07	**11,18**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	36,45	29,67	41,13	11,18	42,73	34,06	32,23	46,40	**11,18**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	26,20	25,67	28,63	11,18	30,23	25,72	28,28	33,07	**11,18**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	22,35	23,67	28,63	11,18	25,23	25,72	22,36	29,73	**11,18**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,76	24,83	30,29	11,19	24,12	11,18	25,49	22,96	**11,18**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,92	12,41	15,50	26,29	15,82	11,18	16,20	17,27	**11,18**
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	14,92	12,41	15,50	26,29	15,82	11,18	16,20	17,27	**11,18**
Cashewnuss + Miso + Tomaten	20,32	20,12	34,92	11,18	22,60	18,26	21,71	25,47	**11,18**
Miso + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	23,09	20,07	30,33	11,18	22,75	13,06	20,30	25,07	**11,18**
Miso + Cashewnuss + Tomaten	20,32	20,12	34,92	11,18	22,60	18,26	21,71	25,47	**11,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**11,18**
22,12	22,35	38,33	11,18	26,32	22,43	25,51	30,91
Miso + Tomaten + Cashewnuss							**11,18**
20,32	20,12	34,92	11,18	22,60	18,26	21,71	25,47
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,18**
27,96	27,56	28,92	11,18	32,19	27,26	29,68	34,98
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,18**
24,11	25,56	28,92	11,18	27,19	27,26	23,76	31,64
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,18**
26,68	31,56	41,42	11,18	29,69	32,26	27,70	31,64
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,18**
38,21	31,56	41,42	11,18	44,69	35,59	33,63	48,31
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,18**
13,85	15,56	28,92	11,18	17,19	17,26	15,86	18,31
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,18**
20,26	21,56	28,92	11,18	22,19	15,59	21,78	24,98
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,18**
25,39	27,56	28,92	11,18	29,69	25,59	27,70	28,31
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**11,18**
20,14	21,37	32,75	11,18	22,60	19,23	23,33	24,42
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**11,18**
20,14	21,37	32,75	11,18	22,60	19,23	23,33	24,42
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,18**
17,51	17,01	24,46	11,18	20,08	13,72	17,54	22,08
Miso + Mais-Mehl + Haselnüsse							**11,18**
24,79	21,40	30,33	11,18	22,75	14,17	21,62	27,29
Mais-Mehl + Miso + Haselnüsse							**11,18**
24,79	21,40	30,33	11,18	22,75	14,17	21,62	27,29
Mais-Mehl + Miso + Gerstenmehl							**11,18**
22,23	20,07	30,33	11,18	21,08	14,17	18,99	25,07
Miso + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**11,18**
22,23	20,07	30,33	11,18	21,08	14,17	18,99	25,07
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,18**
20,03	20,95	37,46	20,20	21,65	11,18	21,44	27,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Mais-Mehl + Kakao	26,50	24,07	38,67	11,18	27,75	19,72	28,20	33,96	**11,18**
Mais-Mehl + Miso + Kakao	26,50	24,07	38,67	11,18	27,75	19,72	28,20	33,96	**11,18**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,70	24,04	32,75	11,18	24,27	24,79	23,33	31,09	**11,18**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,70	24,04	32,75	11,18	24,27	24,79	23,33	31,09	**11,18**
Mais-Mehl + Miso + Amaranth, ungekocht	23,94	18,73	30,33	11,18	24,42	17,50	21,62	29,51	**11,18**
Miso + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	23,94	18,73	30,33	11,18	24,42	17,50	21,62	29,51	**11,18**
Mais-Mehl + Miso + Buchweizen	23,09	18,73	30,33	11,18	22,75	17,50	21,62	27,29	**11,18**
Miso + Mais-Mehl + Buchweizen	23,09	18,73	30,33	11,18	22,75	17,50	21,62	27,29	**11,18**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,92	12,41	15,50	26,29	15,82	11,18	16,20	17,27	**11,18**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,92	12,41	15,50	26,29	15,82	11,18	16,20	17,27	**11,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	11,18	25,14	45,79	15,66	33,82	20,79	30,67	42,27	**11,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	22,10	24,87	46,46	13,03	24,58	11,17	24,46	28,16	**11,17**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,54	23,53	46,46	13,03	22,92	11,17	21,83	25,93	**11,17**
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	24,81	23,14	38,67	18,48	26,26	11,17	25,24	30,27	**11,17**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	22,96	24,87	38,13	15,26	26,25	11,17	24,46	25,93	**11,17**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	20,39	16,87	25,63	40,59	17,92	11,17	21,83	19,27	**11,17**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	22,36	21,06	35,96	20,74	21,76	11,17	22,26	28,52	**11,17**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	17,56	18,18	33,88	18,73	19,39	11,17	18,99	25,27	**11,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	16,97	17,53	33,96	11,59	17,92	11,17	19,20	20,38	**11,17**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Spirulina getrocknet	11,17	27,27	55,17	16,97	34,06	21,71	30,18	43,19	**11,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,99	22,81	28,13	11,17	24,92	15,65	23,42	27,13	**11,17**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,27	22,87	30,00	11,17	27,34	15,50	25,71	29,93	**11,17**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	25,98	23,10	24,79	11,17	25,97	16,24	23,16	27,14	**11,17**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,99	22,21	30,00	11,17	25,68	15,50	23,74	28,82	**11,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,71	22,15	28,13	11,17	23,25	15,65	21,45	26,02	**11,17**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	21,78	22,05	31,08	19,51	23,10	11,17	22,75	25,96	**11,17**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	21,78	22,05	31,08	19,51	23,10	11,17	22,75	25,96	**11,17**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	19,64	20,60	41,42	11,17	23,10	19,10	24,45	28,17	**11,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	19,59	20,24	41,04	11,17	22,03	18,17	24,29	27,47	**11,17**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	18,79	19,27	37,25	11,17	20,60	16,32	21,16	24,83	**11,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	18,74	18,91	36,88	11,17	19,53	15,39	21,00	24,13	**11,17**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	21,78	22,05	31,08	19,51	23,10	11,17	22,75	25,96	**11,17**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	18,36	20,72	39,42	17,29	19,77	11,17	20,12	25,96	**11,17**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	20,92	22,05	39,42	17,29	21,43	11,17	22,75	28,18	**11,17**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	20,92	22,05	39,42	17,29	21,43	11,17	22,75	28,18	**11,17**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	18,36	20,72	39,42	17,29	19,77	11,17	20,12	25,96	**11,17**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**11,17**
21,78	22,05	31,08	19,51	23,10	11,17	22,75	25,96
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**11,17**
22,85	27,61	27,00	11,17	26,74	12,56	27,34	26,66
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**11,17**
16,90	13,48	15,25	37,50	15,25	11,17	17,53	16,17
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**11,17**
17,88	18,24	36,88	11,17	19,53	14,83	20,34	23,02
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**11,17**
17,93	18,60	37,25	11,17	20,60	15,77	20,50	23,72
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**11,17**
17,50	18,60	37,25	11,17	19,77	16,32	19,84	23,72
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**11,17**
17,45	18,24	36,88	11,17	18,69	15,39	19,68	23,02
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,17**
15,38	16,88	26,96	11,53	19,81	11,17	18,24	21,63
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,17**
21,30	23,51	46,54	18,79	24,28	11,17	23,74	28,84
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**11,17**
18,36	17,93	37,25	11,17	21,43	17,99	21,16	25,94
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**11,17**
17,88	17,57	36,88	11,17	19,53	17,06	21,00	24,13
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**11,17**
17,93	17,93	37,25	11,17	20,60	17,99	21,16	24,83
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**11,17**
18,31	17,57	36,88	11,17	20,36	17,06	21,00	25,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,17**
21,14	22,81	28,13	11,17	24,08	15,09	22,76	24,91
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,17**
23,42	22,87	30,00	11,17	26,51	14,94	25,05	27,71
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**11,17**
21,78	22,05	31,08	19,51	23,10	11,17	22,75	25,96
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**11,17**
21,78	22,05	31,08	19,51	23,10	11,17	22,75	25,96
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**11,17**
20,92	22,05	39,42	17,29	21,43	11,17	22,75	28,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	18,36	20,72	39,42	17,29	19,77	11,17	20,12	25,96	**11,17**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	20,92	22,05	39,42	17,29	21,43	11,17	22,75	28,18	**11,17**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	18,36	20,72	39,42	17,29	19,77	11,17	20,12	25,96	**11,17**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,43	21,77	31,25	21,83	26,96	11,17	26,12	27,67	**11,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	19,43	20,81	28,13	11,17	21,58	11,76	20,79	23,80	**11,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	17,29	18,81	28,13	11,17	19,92	12,32	18,82	21,58	**11,17**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	19,57	18,87	30,00	11,17	22,34	12,17	21,11	24,38	**11,17**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	21,71	20,87	30,00	11,17	24,01	11,61	23,08	26,60	**11,17**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	20,99	15,48	16,88	39,16	16,61	11,17	19,79	18,66	**11,17**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	20,92	22,05	39,42	17,29	21,43	11,17	22,75	28,18	**11,17**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl	18,36	20,72	39,42	17,29	19,77	11,17	20,12	25,96	**11,17**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse	20,92	22,05	39,42	17,29	21,43	11,17	22,75	28,18	**11,17**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	18,36	20,72	39,42	17,29	19,77	11,17	20,12	25,96	**11,17**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,85	24,21	34,17	11,17	26,51	17,17	25,05	28,82	**11,17**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,69	24,21	34,17	11,17	31,51	18,28	27,03	34,38	**11,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,41	24,15	32,29	11,17	29,08	18,43	24,74	31,58	**11,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,56	24,15	32,29	11,17	24,08	17,32	22,76	26,02	**11,17**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	12,15	13,97	28,38	11,17	14,85	15,19	14,33	15,96	**11,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	18,56	19,97	28,38	11,17	19,85	13,52	20,25	22,62	**11,17**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	24,97	29,97	40,88	11,17	27,35	30,19	26,17	29,29	**11,17**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	36,51	29,97	40,88	11,17	42,35	33,52	32,09	45,96	**11,17**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	23,69	25,97	28,38	11,17	27,35	23,52	26,17	25,96	**11,17**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	22,41	23,97	28,38	11,17	24,85	25,19	22,22	29,29	**11,17**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	26,25	25,97	28,38	11,17	29,85	25,19	28,14	32,62	**11,17**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,90	13,48	15,25	37,50	15,25	11,17	17,53	16,17	**11,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,16	39,35	79,04	25,59	55,88	35,66	48,54	69,54	**11,16**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	21,91	20,07	33,50	11,22	21,40	11,16	20,51	24,59	**11,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,62	16,39	19,04	39,06	17,32	11,16	20,33	18,64	**11,16**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	22,22	22,21	38,33	12,13	24,90	11,16	23,26	27,47	**11,16**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	24,79	23,55	38,33	12,13	26,57	11,16	25,89	29,69	**11,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	21,32	22,48	21,17	13,56	23,45	11,16	22,37	21,53	**11,16**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	20,85	17,05	19,25	29,48	18,08	11,16	20,44	21,79	**11,16**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	25,64	23,55	30,00	14,36	28,23	11,16	25,89	27,47	**11,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	26,41	31,45	42,17	11,16	28,98	32,46	27,59	31,72	**11,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	25,12	27,45	29,67	11,16	28,98	25,79	27,59	28,39	**11,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	37,94	31,45	42,17	11,16	43,98	35,79	33,51	48,39	**11,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	23,84	25,45	29,67	11,16	26,48	27,46	23,64	31,72	**11,16**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	20,00	21,45	29,67	11,16	21,48	15,79	21,66	25,06	**11,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	27,69	27,45	29,67	11,16	31,48	27,46	29,56	35,06	**11,16**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	13,59	15,45	29,67	11,16	16,48	17,46	15,74	18,39	**11,16**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,67	18,37	22,79	11,16	19,08	14,54	18,74	24,77	**11,16**
Pistazien roh + Tomaten + Roggenmehl	17,97	19,28	31,08	11,16	19,98	15,31	20,82	22,20	**11,16**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	20,54	21,95	31,08	11,16	21,65	20,87	20,82	28,87	**11,16**
Tomaten + Pistazien roh + Roggenmehl	17,97	19,28	31,08	11,16	19,98	15,31	20,82	22,20	**11,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Roggenmehl	20,54	21,95	31,08	11,16	21,65	20,87	20,82	28,87	**11,16**
Walnüsse + Walnüsse + Dinkel ungekocht	25,64	23,55	30,00	14,36	28,23	11,16	25,89	27,47	**11,16**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	20,38	24,68	33,25	11,16	24,47	11,16	24,38	24,09	**11,16**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Bulgur, trocken	20,43	21,67	34,33	11,16	24,27	13,38	21,22	24,69	**11,16**
Walnüsse + Miso + Bulgur, trocken	21,95	21,71	35,58	11,16	25,88	13,28	22,75	26,56	**11,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	17,62	18,37	31,33	11,16	20,25	16,12	20,93	21,92	**11,16**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Miso	20,43	20,33	34,33	11,16	24,27	17,82	22,54	26,91	**11,16**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Miso	21,28	20,33	34,33	11,16	25,93	17,82	22,54	29,13	**11,16**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Miso	22,14	23,00	34,33	11,16	24,27	14,49	22,54	26,91	**11,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Miso	23,85	25,67	42,67	11,16	29,27	20,04	29,12	33,58	**11,16**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Miso	21,95	21,71	35,58	11,16	25,88	13,28	22,75	26,56	**11,16**
Walnüsse + Kakao + Miso	25,37	25,71	43,92	11,16	30,88	19,94	30,64	35,44	**11,16**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Miso	22,80	20,37	35,58	11,16	27,55	17,72	24,07	31,00	**11,16**
Walnüsse + Haselnüsse + Miso	23,66	23,04	35,58	11,16	25,88	14,39	24,07	28,78	**11,16**
Walnüsse + Buchweizen + Miso	21,95	20,37	35,58	11,16	25,88	17,72	24,07	28,78	**11,16**
Walnüsse + Gerstenmehl + Miso	21,09	21,71	35,58	11,16	24,22	14,39	21,43	26,56	**11,16**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Miso	20,43	21,67	34,33	11,16	24,27	13,38	21,22	24,69	**11,16**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Miso	19,57	21,67	34,33	11,16	22,60	14,49	19,91	24,69	**11,16**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	11,45	13,05	30,00	11,16	14,02	14,40	13,67	15,27	**11,16**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kakao	15,87	14,60	21,83	26,97	15,73	11,16	18,99	18,74	**11,16**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	17,86	19,05	30,00	11,16	19,02	12,73	19,59	21,93	**11,16**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Austernpilze	15,87	17,27	30,17	12,41	19,89	11,16	18,99	22,08	**11,16**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	35,81	29,05	42,50	11,16	41,52	32,73	31,43	45,27	**11,16**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	24,27	29,05	42,50	11,16	26,52	29,40	25,51	28,60	**11,16**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	22,99	25,05	30,00	11,16	26,52	22,73	25,51	25,27	**11,16**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	21,71	23,05	30,00	11,16	24,02	24,40	21,57	28,60	**11,16**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	25,56	25,05	30,00	11,16	29,02	24,40	27,49	31,93	**11,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Kakao							**11,16**
27,43	30,95	36,42	11,16	33,96	22,01	33,81	35,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**11,16**
26,57	29,61	32,25	11,16	31,46	19,23	30,52	32,11
Miso + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
21,28	20,33	34,33	11,16	25,93	17,82	22,54	29,13
Miso + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
19,57	21,67	34,33	11,16	22,60	14,49	19,91	24,69
Miso + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
23,85	25,67	42,67	11,16	29,27	20,04	29,12	33,58
Miso + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
20,43	20,33	34,33	11,16	24,27	17,82	22,54	26,91
Miso + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
20,43	21,67	34,33	11,16	24,27	13,38	21,22	24,69
Gerstenmehl + Miso + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
19,57	21,67	34,33	11,16	22,60	14,49	19,91	24,69
Haselnüsse + Miso + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
22,14	23,00	34,33	11,16	24,27	14,49	22,54	26,91
Buchweizen + Miso + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
20,43	20,33	34,33	11,16	24,27	17,82	22,54	26,91
Miso + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
22,14	23,00	34,33	11,16	24,27	14,49	22,54	26,91
Amaranth, ungekocht + Miso + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
21,28	20,33	34,33	11,16	25,93	17,82	22,54	29,13
Bulgur, trocken + Miso + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
20,43	21,67	34,33	11,16	24,27	13,38	21,22	24,69
Kakao + Miso + Weizen Vollkornmehl							**11,16**
23,85	25,67	42,67	11,16	29,27	20,04	29,12	33,58
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**11,16**
21,23	23,35	33,25	11,16	26,13	15,60	25,70	28,53
Mandeln + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**11,16**
20,38	24,68	33,25	11,16	24,47	11,16	24,38	24,09
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Hirse gekocht							**11,16**
18,58	18,41	30,58	11,16	18,97	14,34	19,64	19,64
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**11,16**
21,15	21,08	30,58	11,16	20,63	19,90	19,64	26,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**11,16**
21,15	21,08	30,58	11,16	20,63	19,90	19,64	26,31
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**11,16**
21,15	21,08	30,58	11,16	20,63	19,90	19,64	26,31
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**11,16**
18,58	18,41	30,58	11,16	18,97	14,34	19,64	19,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**11,16**
21,15	21,08	30,58	11,16	20,63	19,90	19,64	26,31
Gerstenmehl + Mandeln + Kartoffeln gegart							**11,16**
19,52	24,68	33,25	11,16	22,80	12,27	23,07	24,09
Haselnüsse + Mandeln + Kartoffeln gegart							**11,16**
22,09	26,01	33,25	11,16	24,47	12,27	25,70	26,31
Kakao + Mandeln + Kartoffeln gegart							**11,16**
23,79	28,68	41,58	11,16	29,47	17,82	32,28	32,98
Buchweizen + Mandeln + Kartoffeln gegart							**11,16**
20,38	23,35	33,25	11,16	24,47	15,60	25,70	26,31
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Kartoffeln gegart							**11,16**
21,23	23,35	33,25	11,16	26,13	15,60	25,70	28,53
Pistazien roh + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**11,16**
18,58	18,41	30,58	11,16	18,97	14,34	19,64	19,64
Bulgur, trocken + Mandeln + Kartoffeln gegart							**11,16**
20,38	24,68	33,25	11,16	24,47	11,16	24,38	24,09
Mandeln + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**11,16**
20,38	23,35	33,25	11,16	24,47	15,60	25,70	26,31
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Miso							**11,16**
23,85	25,67	42,67	11,16	29,27	20,04	29,12	33,58
Buchweizen + Walnüsse + Miso							**11,16**
21,95	20,37	35,58	11,16	25,88	17,72	24,07	28,78
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Miso							**11,16**
22,14	23,00	34,33	11,16	24,27	14,49	22,54	26,91
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Miso							**11,16**
21,28	20,33	34,33	11,16	25,93	17,82	22,54	29,13
Bulgur, trocken + Walnüsse + Miso							**11,16**
21,95	21,71	35,58	11,16	25,88	13,28	22,75	26,56
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Miso							**11,16**
22,80	20,37	35,58	11,16	27,55	17,72	24,07	31,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Miso							**11,16**
20,43	21,67	34,33	11,16	24,27	13,38	21,22	24,69
Mandeln + Kakao + Kartoffeln gegart							**11,16**
23,79	28,68	41,58	11,16	29,47	17,82	32,28	32,98
Haselnüsse + Walnüsse + Miso							**11,16**
23,66	23,04	35,58	11,16	25,88	14,39	24,07	28,78
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Miso							**11,16**
20,43	20,33	34,33	11,16	24,27	17,82	22,54	26,91
Gerstenmehl + Walnüsse + Miso							**11,16**
21,09	21,71	35,58	11,16	24,22	14,39	21,43	26,56
Mandeln + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**11,16**
22,09	26,01	33,25	11,16	24,47	12,27	25,70	26,31
Mandeln + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**11,16**
19,52	24,68	33,25	11,16	22,80	12,27	23,07	24,09
Hirse gekocht + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**11,16**
18,58	18,41	30,58	11,16	18,97	14,34	19,64	19,64
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Miso							**11,16**
19,57	21,67	34,33	11,16	22,60	14,49	19,91	24,69
Kakao + Walnüsse + Miso							**11,16**
25,37	25,71	43,92	11,16	30,88	19,94	30,64	35,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**11,16**
37,21	29,87	40,50	11,16	42,15	32,84	31,51	45,36
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**11,16**
24,38	25,87	28,00	11,16	27,15	22,84	25,59	25,36
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**11,16**
23,10	23,87	28,00	11,16	24,65	24,51	21,64	28,69
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**11,16**
12,85	13,87	28,00	11,16	14,65	14,51	13,75	15,36
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**11,16**
26,95	25,87	28,00	11,16	29,65	24,51	27,57	32,02
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**11,16**
25,44	29,67	28,67	11,16	29,08	16,09	29,22	28,47
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**11,16**
19,26	19,87	28,00	11,16	19,65	12,84	19,67	22,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**11,16**
25,67	29,87	40,50	11,16	27,15	29,51	25,59	28,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Gerstenmehl + Walnüsse							**11,16**
22,22	22,21	38,33	12,13	24,90	11,16	23,26	27,47
Miso + Kakao + Walnüsse							**11,16**
25,37	25,71	43,92	11,16	30,88	19,94	30,64	35,44
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Mandeln							**11,16**
19,52	24,68	33,25	11,16	22,80	12,27	23,07	24,09
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Mandeln							**11,16**
21,23	23,35	33,25	11,16	26,13	15,60	25,70	28,53
Walnüsse + Haselnüsse + Walnüsse							**11,16**
24,79	23,55	38,33	12,13	26,57	11,16	25,89	29,69
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Mandeln							**11,16**
20,38	23,35	33,25	11,16	24,47	15,60	25,70	26,31
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Mandeln							**11,16**
22,09	26,01	33,25	11,16	24,47	12,27	25,70	26,31
Miso + Gerstenmehl + Walnüsse							**11,16**
21,09	21,71	35,58	11,16	24,22	14,39	21,43	26,56
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Mandeln							**11,16**
20,38	24,68	33,25	11,16	24,47	11,16	24,38	24,09
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Mandeln							**11,16**
22,09	26,01	33,25	11,16	24,47	12,27	25,70	26,31
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Mandeln							**11,16**
20,38	23,35	33,25	11,16	24,47	15,60	25,70	26,31
Kakao + Kartoffeln gegart + Mandeln							**11,16**
23,79	28,68	41,58	11,16	29,47	17,82	32,28	32,98
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**11,16**
21,23	23,35	33,25	11,16	26,13	15,60	25,70	28,53
Kartoffeln gegart + Kakao + Mandeln							**11,16**
23,79	28,68	41,58	11,16	29,47	17,82	32,28	32,98
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Mandeln							**11,16**
19,52	24,68	33,25	11,16	22,80	12,27	23,07	24,09
Miso + Haselnüsse + Walnüsse							**11,16**
23,66	23,04	35,58	11,16	25,88	14,39	24,07	28,78
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Mandeln							**11,16**
20,38	24,68	33,25	11,16	24,47	11,16	24,38	24,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**11,16**
25,72	28,95	32,25	11,16	31,46	18,68	29,86	31,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,16**
18,01	16,60	21,83	30,30	18,23	11,16	19,65	19,86
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**11,16**
25,29	28,95	32,25	11,16	30,63	19,23	29,20	31,00
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**11,16**
25,12	20,02	30,42	18,09	21,04	11,16	21,13	27,63
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**11,16**
14,38	14,71	26,75	13,61	17,48	11,16	15,86	21,72
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,16**
26,21	28,87	37,83	11,16	29,77	29,17	25,92	30,74
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,16**
27,06	26,20	29,50	11,16	31,43	25,84	27,24	32,97
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,16**
33,90	28,87	37,83	11,16	39,77	31,39	29,87	41,86
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**11,16**
18,68	19,45	31,79	11,16	21,97	18,35	20,78	22,58
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Miso							**11,16**
18,63	19,09	31,42	11,16	20,89	17,42	20,63	21,88
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**11,16**
21,25	22,11	31,79	11,16	23,63	23,91	20,78	29,24
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,16**
17,66	18,20	29,50	11,16	21,43	19,17	18,03	21,86
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,16**
24,50	24,87	29,50	11,16	28,10	25,84	23,29	30,74
3*Miso + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,16**
21,93	22,20	29,50	11,16	24,77	18,06	21,97	26,30
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,16**
25,35	26,20	29,50	11,16	29,77	24,73	25,92	28,52
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**11,16**
21,20	21,75	31,42	11,16	22,56	22,97	20,63	28,54
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,16**
20,22	19,53	21,17	11,16	23,10	14,73	19,34	21,86
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**11,16**
25,72	28,28	32,25	11,16	31,46	20,90	30,52	32,11
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,16**
20,54	21,95	31,08	11,16	21,65	20,87	20,82	28,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Tomaten							**11,16**
20,54	21,95	31,08	11,16	21,65	20,87	20,82	28,87
Pistazien roh + Roggenmehl + Tomaten							**11,16**
17,97	19,28	31,08	11,16	19,98	15,31	20,82	22,20
Miso + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**11,16**
20,43	21,67	34,33	11,16	24,27	13,38	21,22	24,69
Kartoffeln gegart + Mandeln + Bulgur, trocken							**11,16**
20,38	24,68	33,25	11,16	24,47	11,16	24,38	24,09
Roggenmehl + Pistazien roh + Tomaten							**11,16**
17,97	19,28	31,08	11,16	19,98	15,31	20,82	22,20
Miso + Walnüsse + Bulgur, trocken							**11,16**
21,95	21,71	35,58	11,16	25,88	13,28	22,75	26,56
Miso + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**11,16**
22,80	20,37	35,58	11,16	27,55	17,72	24,07	31,00
Kakao + Miso + Walnüsse							**11,16**
25,37	25,71	43,92	11,16	30,88	19,94	30,64	35,44
Miso + Bulgur, trocken + Walnüsse							**11,16**
21,95	21,71	35,58	11,16	25,88	13,28	22,75	26,56
Miso + Buchweizen + Walnüsse							**11,16**
21,95	20,37	35,58	11,16	25,88	17,72	24,07	28,78
Buchweizen + Miso + Walnüsse							**11,16**
21,95	20,37	35,58	11,16	25,88	17,72	24,07	28,78
Haselnüsse + Miso + Walnüsse							**11,16**
23,66	23,04	35,58	11,16	25,88	14,39	24,07	28,78
Haselnüsse + Walnüsse + Walnüsse							**11,16**
24,79	23,55	38,33	12,13	26,57	11,16	25,89	29,69
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Walnüsse							**11,16**
25,64	23,55	30,00	14,36	28,23	11,16	25,89	27,47
Gerstenmehl + Miso + Walnüsse							**11,16**
21,09	21,71	35,58	11,16	24,22	14,39	21,43	26,56
Gerstenmehl + Walnüsse + Walnüsse							**11,16**
22,22	22,21	38,33	12,13	24,90	11,16	23,26	27,47
Amaranth, ungekocht + Miso + Walnüsse							**11,16**
22,80	20,37	35,58	11,16	27,55	17,72	24,07	31,00
Bulgur, trocken + Miso + Walnüsse							**11,16**
21,95	21,71	35,58	11,16	25,88	13,28	22,75	26,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Walnüsse	25,64	23,55	30,00	14,36	28,23	11,16	25,89	27,47	**11,16**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,31	11,27	21,83	16,97	14,89	11,16	15,05	18,74	**11,16**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,45	11,27	21,83	16,97	13,23	11,16	15,05	16,52	**11,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	18,15	18,16	19,29	11,57	20,09	11,16	17,84	19,29	**11,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	20,19	21,04	31,33	11,16	21,92	21,67	20,93	28,59	**11,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,47	24,08	38,17	11,16	26,64	23,87	26,76	31,14	**11,16**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	18,58	18,41	30,58	11,16	18,97	14,34	19,64	19,64	**11,16**
Tomaten + Roggenmehl + Pistazien roh	17,97	19,28	31,08	11,16	19,98	15,31	20,82	22,20	**11,16**
Roggenmehl + Tomaten + Pistazien roh	17,97	19,28	31,08	11,16	19,98	15,31	20,82	22,20	**11,16**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Pistazien roh	18,58	18,41	30,58	11,16	18,97	14,34	19,64	19,64	**11,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	26,15	28,28	32,25	11,16	32,29	20,90	30,52	33,22	**11,16**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pistazien roh	16,73	17,27	21,83	11,41	18,23	11,16	17,68	17,63	**11,16**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	22,39	17,04	22,79	11,16	18,24	11,77	18,74	21,43	**11,16**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	22,14	23,00	34,33	11,16	24,27	14,49	22,54	26,91	**11,16**
Miso + Walnüsse + Haselnüsse	23,66	23,04	35,58	11,16	25,88	14,39	24,07	28,78	**11,16**
Walnüsse + Walnüsse + Haselnüsse	24,79	23,55	38,33	12,13	26,57	11,16	25,89	29,69	**11,16**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Haselnüsse	22,09	26,01	33,25	11,16	24,47	12,27	25,70	26,31	**11,16**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Gerstenmehl	19,52	24,68	33,25	11,16	22,80	12,27	23,07	24,09	**11,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Miso + Gerstenmehl							**11,16**
19,57	21,67	34,33	11,16	22,60	14,49	19,91	24,69
Mandeln + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**11,16**
22,09	26,01	33,25	11,16	24,47	12,27	25,70	26,31
Miso + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**11,16**
19,57	21,67	34,33	11,16	22,60	14,49	19,91	24,69
Walnüsse + Walnüsse + Gerstenmehl							**11,16**
22,22	22,21	38,33	12,13	24,90	11,16	23,26	27,47
Weizen Vollkornmehl + Miso + Haselnüsse							**11,16**
22,14	23,00	34,33	11,16	24,27	14,49	22,54	26,91
Miso + Walnüsse + Gerstenmehl							**11,16**
21,09	21,71	35,58	11,16	24,22	14,39	21,43	26,56
Walnüsse + Miso + Haselnüsse							**11,16**
23,66	23,04	35,58	11,16	25,88	14,39	24,07	28,78
Walnüsse + Miso + Gerstenmehl							**11,16**
21,09	21,71	35,58	11,16	24,22	14,39	21,43	26,56
Mandeln + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**11,16**
19,52	24,68	33,25	11,16	22,80	12,27	23,07	24,09
Walnüsse + Miso + Kakao							**11,16**
25,37	25,71	43,92	11,16	30,88	19,94	30,64	35,44
Miso + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**11,16**
23,85	25,67	42,67	11,16	29,27	20,04	29,12	33,58
Kartoffeln gegart + Mandeln + Kakao							**11,16**
23,79	28,68	41,58	11,16	29,47	17,82	32,28	32,98
Miso + Walnüsse + Kakao							**11,16**
25,37	25,71	43,92	11,16	30,88	19,94	30,64	35,44
Mandeln + Kartoffeln gegart + Kakao							**11,16**
23,79	28,68	41,58	11,16	29,47	17,82	32,28	32,98
Weizen Vollkornmehl + Miso + Kakao							**11,16**
23,85	25,67	42,67	11,16	29,27	20,04	29,12	33,58
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,16**
21,15	21,08	30,58	11,16	20,63	19,90	19,64	26,31
Tomaten + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,16**
20,54	21,95	31,08	11,16	21,65	20,87	20,82	28,87
Roggenmehl + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,16**
20,54	21,95	31,08	11,16	21,65	20,87	20,82	28,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,16**
21,15	21,08	30,58	11,16	20,63	19,90	19,64	26,31
Weizen Vollkornmehl + Miso + Buchweizen							**11,16**
20,43	20,33	34,33	11,16	24,27	17,82	22,54	26,91
Miso + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**11,16**
21,28	20,33	34,33	11,16	25,93	17,82	22,54	29,13
Miso + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**11,16**
22,80	20,37	35,58	11,16	27,55	17,72	24,07	31,00
Kartoffeln gegart + Mandeln + Buchweizen							**11,16**
20,38	23,35	33,25	11,16	24,47	15,60	25,70	26,31
Miso + Walnüsse + Buchweizen							**11,16**
21,95	20,37	35,58	11,16	25,88	17,72	24,07	28,78
Walnüsse + Miso + Buchweizen							**11,16**
21,95	20,37	35,58	11,16	25,88	17,72	24,07	28,78
Mandeln + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**11,16**
20,38	23,35	33,25	11,16	24,47	15,60	25,70	26,31
Kartoffeln gegart + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**11,16**
21,23	23,35	33,25	11,16	26,13	15,60	25,70	28,53
Weizen Vollkornmehl + Miso + Amaranth, ungekocht							**11,16**
21,28	20,33	34,33	11,16	25,93	17,82	22,54	29,13
Miso + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**11,16**
20,43	20,33	34,33	11,16	24,27	17,82	22,54	26,91
Mandeln + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**11,16**
21,23	23,35	33,25	11,16	26,13	15,60	25,70	28,53
Walnüsse + Miso + Amaranth, ungekocht							**11,16**
22,80	20,37	35,58	11,16	27,55	17,72	24,07	31,00
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,16**
16,73	16,60	21,83	19,19	16,56	11,16	17,68	18,74
3*Kartoffeln gegart + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**11,15**
11,15	39,35	78,96	25,61	55,78	35,60	48,47	69,46
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**11,15**
22,35	25,80	31,17	11,78	24,92	11,15	26,32	23,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**11,15**
20,77	22,01	35,54	17,80	22,83	11,15	21,95	26,57
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Spitzkohl							**11,15**
15,48	17,03	26,88	11,64	19,59	11,15	18,24	21,77

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Mandeln							**11,14**
24,85	24,74	30,04	11,14	29,10	16,46	25,61	28,63
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln							**11,14**
23,32	24,70	28,79	11,14	27,48	16,56	24,09	26,77
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,14**
22,00	25,41	29,29	11,14	24,60	16,98	24,59	27,07
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**11,14**
18,66	19,64	31,67	16,07	20,33	11,14	20,83	27,11
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Roggenmehl							**11,14**
18,66	19,64	31,67	16,07	20,33	11,14	20,83	27,11
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**11,14**
18,66	19,64	31,67	16,07	20,33	11,14	20,83	27,11
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Hirse gekocht							**11,14**
18,70	18,93	28,83	12,87	21,32	11,14	19,86	23,09
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht							**11,14**
18,70	18,93	28,83	12,87	21,32	11,14	19,86	23,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**11,14**
22,98	22,80	36,25	11,14	26,55	22,03	25,92	29,77
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**11,14**
25,00	23,99	32,92	14,66	27,84	11,14	25,67	27,27
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**11,14**
25,13	27,38	29,46	11,14	30,72	18,88	27,35	29,90
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,14**
23,76	25,43	34,46	11,14	25,87	27,26	24,46	32,99
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,14**
25,60	29,82	28,46	11,14	30,87	17,11	30,14	29,40
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso							**11,14**
23,27	27,71	27,71	11,14	27,68	14,34	27,24	26,17
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**11,14**
26,49	25,93	27,79	11,14	29,80	24,84	28,22	32,76
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,14**
21,20	22,77	34,46	11,14	24,20	21,71	24,46	26,32
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**11,14**
22,65	23,93	27,79	11,14	24,80	24,84	22,30	29,42
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**11,14**
23,93	25,93	27,79	11,14	27,30	23,17	26,25	26,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**11,14**
36,75	29,93	40,29	11,14	42,30	33,17	32,17	46,09
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**11,14**
25,21	29,93	40,29	11,14	27,30	29,84	26,25	29,42
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**11,14**
18,80	19,93	27,79	11,14	19,80	13,17	20,33	22,76
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**11,14**
12,39	13,93	27,79	11,14	14,80	14,84	14,41	16,09
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze							**11,14**
23,29	19,33	28,75	31,21	22,84	11,14	24,36	23,93
Sonnenblumenkerne getrockne + Hirse gekocht + Tomaten							**11,14**
18,70	18,93	28,83	12,87	21,32	11,14	19,86	23,09
Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten							**11,14**
18,70	18,93	28,83	12,87	21,32	11,14	19,86	23,09
Roggenmehl + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**11,14**
18,66	19,64	31,67	16,07	20,33	11,14	20,83	27,11
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,14**
24,15	22,66	37,08	22,43	26,18	11,14	25,67	27,27
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,14**
19,26	19,07	31,58	19,71	18,67	11,14	20,96	23,36
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,14**
15,41	17,07	31,58	19,71	16,17	11,14	17,01	20,02
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,14**
20,54	19,07	19,08	23,04	21,17	11,14	20,96	20,02
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,14**
19,04	18,67	17,67	11,89	20,98	11,14	19,45	19,62
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,14**
15,12	12,98	15,21	26,49	14,74	11,14	16,39	15,69
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**11,14**
24,06	21,57	33,29	11,57	20,73	11,14	22,03	27,47
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**11,14**
20,22	19,57	33,29	11,57	18,23	11,14	18,09	24,13
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**11,14**
25,35	21,57	20,79	14,90	23,23	11,14	22,03	24,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Hirse gekocht + Sonnenblumenkerne getrockne	18,70	18,93	28,83	12,87	21,32	11,14	19,86	23,09	**11,14**
Hirse gekocht + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	18,70	18,93	28,83	12,87	21,32	11,14	19,86	23,09	**11,14**
3*Mandeln + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,86	27,61	27,08	11,14	26,84	12,61	27,40	26,74	**11,14**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	24,15	23,99	41,25	12,43	26,18	11,14	25,67	29,49	**11,14**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	21,58	22,66	41,25	12,43	24,51	11,14	23,04	27,27	**11,14**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	20,71	24,08	29,29	11,14	23,77	14,21	24,59	23,73	**11,14**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,15	19,99	37,08	13,32	24,51	11,14	23,70	26,16	**11,14**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	23,88	27,98	28,54	11,14	29,68	15,26	28,66	28,87	**11,14**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	16,97	17,85	27,83	12,12	20,61	11,14	19,06	22,46	**11,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	22,89	24,48	47,42	19,38	25,08	11,14	24,57	29,67	**11,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,49	18,90	23,42	30,40	20,03	11,14	21,11	20,42	**11,14**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	22,90	19,09	25,46	30,44	22,54	11,14	23,61	23,62	**11,14**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,91	14,21	31,00	11,83	16,60	11,14	16,23	19,27	**11,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,83	20,11	28,79	12,23	22,18	11,14	20,78	23,09	**11,14**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	11,14	23,07	43,67	14,93	31,32	18,58	27,30	37,80	**11,14**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,71	17,53	25,04	11,13	19,81	13,59	20,03	23,92	**11,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	27,35	24,77	28,96	11,13	31,53	24,79	27,79	35,23	**11,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	22,23	20,77	28,96	11,13	24,86	17,01	22,53	28,57	**11,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	25,65	24,77	28,96	11,13	29,86	23,68	26,47	30,79	**11,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	24,79	23,44	28,96	11,13	28,19	24,79	23,84	33,01	**11,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	26,50	27,44	37,29	11,13	29,86	28,12	26,47	33,01	**11,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	17,95	16,77	28,96	11,13	21,53	18,12	18,58	24,12	**11,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	34,19	27,44	37,29	11,13	39,86	30,34	30,42	44,12	**11,13**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	21,17	19,52	33,83	11,13	20,35	15,41	21,14	23,57	**11,13**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,43	16,87	25,04	11,13	18,14	13,59	18,05	22,81	**11,13**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Cashewnuss	20,33	20,11	35,08	11,13	22,80	18,37	21,84	25,64	**11,13**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Dinkel ungekocht	24,36	24,44	35,83	14,96	27,45	11,13	25,45	27,07	**11,13**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	24,36	24,44	35,83	14,96	27,45	11,13	25,45	27,07	**11,13**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	24,36	24,44	35,83	14,96	27,45	11,13	25,45	27,07	**11,13**
Walnüsse + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	20,94	23,11	44,17	12,73	24,12	11,13	22,82	27,07	**11,13**
Walnüsse + Haselnüsse + Bulgur, trocken	23,50	24,44	44,17	12,73	25,78	11,13	25,45	29,29	**11,13**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Miso	20,33	20,11	35,08	11,13	22,80	18,37	21,84	25,64	**11,13**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Miso	20,33	20,11	35,08	11,13	22,80	18,37	21,84	25,64	**11,13**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	18,97	19,44	32,92	11,13	22,92	18,60	22,00	24,53	**11,13**
Champignons frisch + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	19,01	19,68	33,17	11,13	23,63	19,22	22,11	25,00	**11,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	21,57	22,35	33,17	11,13	25,30	24,78	22,11	31,67	**11,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	21,54	22,11	32,92	11,13	24,58	24,16	22,00	31,20	**11,13**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	21,57	22,35	33,17	11,13	25,30	24,78	22,11	31,67	**11,13**
Pistazien roh + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	19,01	19,68	33,17	11,13	23,63	19,22	22,11	25,00	**11,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	21,54	22,11	32,92	11,13	24,58	24,16	22,00	31,20	**11,13**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	18,97	19,44	32,92	11,13	22,92	18,60	22,00	24,53	**11,13**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Walnüsse	20,94	23,11	44,17	12,73	24,12	11,13	22,82	27,07	**11,13**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Walnüsse	23,50	24,44	44,17	12,73	25,78	11,13	25,45	29,29	**11,13**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Tomaten	11,14	19,98	19,58	11,13	12,37	12,57	12,80	17,16	**11,13**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	15,24	19,12	33,75	11,13	17,27	15,64	17,14	21,76	**11,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	14,62	12,20	14,88	26,37	14,25	11,13	16,12	15,71	**11,13**
Miso + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	20,33	20,11	35,08	11,13	22,80	18,37	21,84	25,64	**11,13**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Lauch gedünstet	18,97	19,44	32,92	11,13	22,92	18,60	22,00	24,53	**11,13**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	18,97	19,44	32,92	11,13	22,92	18,60	22,00	24,53	**11,13**
Cashewnuss + Miso + Karottensalat mit Salatöl	20,33	20,11	35,08	11,13	22,80	18,37	21,84	25,64	**11,13**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	21,54	22,11	32,92	11,13	24,58	24,16	22,00	31,20	**11,13**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	21,54	22,11	32,92	11,13	24,58	24,16	22,00	31,20	**11,13**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	19,01	19,68	33,17	11,13	23,63	19,22	22,11	25,00	**11,13**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Champignons frisch	19,01	19,68	33,17	11,13	23,63	19,22	22,11	25,00	**11,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**11,13**
21,57	22,35	33,17	11,13	25,30	24,78	22,11	31,67
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,13**
21,57	22,35	33,17	11,13	25,30	24,78	22,11	31,67
Gerstenmehl + Walnüsse + Bulgur, trocken							**11,13**
20,94	23,11	44,17	12,73	24,12	11,13	22,82	27,07
Haselnüsse + Walnüsse + Bulgur, trocken							**11,13**
23,50	24,44	44,17	12,73	25,78	11,13	25,45	29,29
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Bulgur, trocken							**11,13**
24,36	24,44	35,83	14,96	27,45	11,13	25,45	27,07
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,13**
22,86	17,53	25,04	11,13	18,98	13,03	19,37	21,70
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,13**
23,29	18,87	29,21	11,13	18,98	15,26	19,37	22,81
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss							**11,13**
20,33	20,11	35,08	11,13	22,80	18,37	21,84	25,64
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Walnüsse							**11,13**
20,94	23,11	44,17	12,73	24,12	11,13	22,82	27,07
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Walnüsse							**11,13**
24,36	24,44	35,83	14,96	27,45	11,13	25,45	27,07
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Walnüsse							**11,13**
24,36	24,44	35,83	14,96	27,45	11,13	25,45	27,07
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Walnüsse							**11,13**
23,50	24,44	44,17	12,73	25,78	11,13	25,45	29,29
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,13**
23,50	23,11	40,00	22,73	25,78	11,13	25,45	27,07
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**11,13**
23,67	26,33	24,71	11,13	25,48	11,63	25,83	24,88
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**11,13**
32,76	28,75	39,25	11,13	38,03	29,23	30,34	43,20
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**11,13**
16,52	18,08	30,92	11,13	19,69	17,01	18,50	23,20
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**11,13**
23,36	24,75	30,92	11,13	26,36	23,68	23,76	32,09
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**11,13**
19,09	19,41	22,58	11,13	21,36	12,57	19,82	23,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	25,07	28,75	39,25	11,13	28,03	27,01	26,39	32,09	**11,13**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	24,21	26,08	30,92	11,13	28,03	22,57	26,39	29,87	**11,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	20,52	18,11	20,63	11,13	23,19	13,68	19,89	24,12	**11,13**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	25,92	26,08	30,92	11,13	29,69	23,68	27,71	34,31	**11,13**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	20,79	22,08	30,92	11,13	23,03	15,90	22,45	27,64	**11,13**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,41	27,55	29,08	11,13	29,89	25,70	27,84	28,49	**11,13**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,69	31,55	41,58	11,13	29,89	32,37	27,84	31,82	**11,13**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	38,23	31,55	41,58	11,13	44,89	35,70	33,76	48,49	**11,13**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,87	15,55	29,08	11,13	17,39	17,37	15,99	18,49	**11,13**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,28	21,55	29,08	11,13	22,39	15,70	21,91	25,16	**11,13**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,97	27,55	29,08	11,13	32,39	27,37	29,81	35,16	**11,13**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,13	25,55	29,08	11,13	27,39	27,37	23,89	31,82	**11,13**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	25,63	28,85	35,25	11,13	30,74	20,06	28,24	32,49	**11,13**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	18,97	19,44	32,92	11,13	22,92	18,60	22,00	24,53	**11,13**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Pistazien roh	18,97	19,44	32,92	11,13	22,92	18,60	22,00	24,53	**11,13**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	19,01	19,68	33,17	11,13	23,63	19,22	22,11	25,00	**11,13**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Pistazien roh	19,01	19,68	33,17	11,13	23,63	19,22	22,11	25,00	**11,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**11,13**
17,52	16,44	35,83	11,29	19,12	11,13	20,18	20,40
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**11,13**
20,38	19,51	30,50	11,79	23,91	11,13	22,20	25,53
Bulgur, trocken + Walnüsse + Haselnüsse							**11,13**
23,50	24,44	44,17	12,73	25,78	11,13	25,45	29,29
Bulgur, trocken + Walnüsse + Gerstenmehl							**11,13**
20,94	23,11	44,17	12,73	24,12	11,13	22,82	27,07
Walnüsse + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**11,13**
23,50	24,44	44,17	12,73	25,78	11,13	25,45	29,29
Walnüsse + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**11,13**
20,94	23,11	44,17	12,73	24,12	11,13	22,82	27,07
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,13**
27,13	18,87	29,21	11,13	23,98	16,37	21,34	28,37
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,13**
21,57	22,35	33,17	11,13	25,30	24,78	22,11	31,67
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,13**
21,54	22,11	32,92	11,13	24,58	24,16	22,00	31,20
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,13**
21,54	22,11	32,92	11,13	24,58	24,16	22,00	31,20
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,13**
21,57	22,35	33,17	11,13	25,30	24,78	22,11	31,67
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,13**
11,13	38,91	78,33	25,33	55,38	35,38	48,11	69,47
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,13**
11,13	39,15	78,83	25,53	55,70	35,51	48,26	69,11
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,13**
11,13	39,15	78,83	25,53	55,70	35,51	48,26	69,11
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart							**11,13**
11,13	39,15	78,83	25,53	55,70	35,51	48,26	69,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart							**11,13**
11,13	39,15	78,83	25,53	55,70	35,51	48,26	69,11
Lupinen + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl							**11,13**
11,13	19,99	19,50	11,16	12,27	12,51	12,74	17,07
Tomaten + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl							**11,13**
11,13	19,99	19,50	11,16	12,27	12,51	12,74	17,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Tomaten	11,13	19,99	19,50	11,16	12,27	12,51	12,74	17,07	**11,13**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	11,13	19,99	19,50	11,16	12,27	12,51	12,74	17,07	**11,13**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	11,13	19,99	19,50	11,16	12,27	12,51	12,74	17,07	**11,13**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Lupinen	11,13	19,99	19,50	11,16	12,27	12,51	12,74	17,07	**11,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	11,13	39,15	78,83	25,53	55,70	35,51	48,26	69,11	**11,13**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	11,13	39,15	78,83	25,53	55,70	35,51	48,26	69,11	**11,13**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	20,79	20,97	38,08	20,20	22,46	11,13	22,20	28,11	**11,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	15,79	16,33	28,50	14,43	17,75	11,13	17,03	21,77	**11,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	25,93	28,26	39,92	11,12	31,43	28,23	27,70	33,76	**11,12**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Walnüsse	21,66	21,59	31,58	11,12	26,43	17,12	23,75	29,31	**11,12**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Walnüsse	17,74	17,55	34,58	11,59	18,73	11,12	19,96	21,31	**11,12**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	33,62	28,26	39,92	11,12	41,43	30,46	31,64	44,87	**11,12**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	24,22	24,26	31,58	11,12	29,76	24,90	25,07	33,76	**11,12**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	26,79	25,59	31,58	11,12	33,09	24,90	29,01	35,98	**11,12**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	25,08	25,59	31,58	11,12	31,43	23,79	27,70	31,53	**11,12**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	17,38	17,59	31,58	11,12	23,09	18,23	19,80	24,87	**11,12**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	23,10	27,15	27,33	11,12	27,04	11,74	27,05	25,62	**11,12**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	21,15	16,89	26,25	40,59	18,73	11,12	22,59	20,20	**11,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**11,12**
22,86	24,89	47,08	13,03	25,39	11,12	25,22	29,09
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**11,12**
20,30	23,55	47,08	13,03	23,73	11,12	22,59	26,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**11,12**
19,95	18,93	23,25	11,12	24,76	13,79	21,12	24,87
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**11,12**
23,72	24,89	38,75	15,26	27,06	11,12	25,22	26,87
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**11,12**
21,35	20,67	28,79	11,12	20,38	19,94	19,31	27,09
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**11,12**
23,51	25,75	28,63	11,12	27,47	23,89	26,11	26,10
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**11,12**
26,07	25,75	28,63	11,12	29,97	25,56	28,09	32,77
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**11,12**
11,97	13,75	28,63	11,12	14,97	15,56	14,27	16,10
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**11,12**
18,38	19,75	28,63	11,12	19,97	13,89	20,19	22,77
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**11,12**
36,33	29,75	41,13	11,12	42,47	33,89	32,03	46,10
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**11,12**
24,79	29,75	41,13	11,12	27,47	30,56	26,11	29,43
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**11,12**
22,23	23,75	28,63	11,12	24,97	25,56	22,16	29,43
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,12**
21,97	20,83	30,67	11,12	23,78	14,88	22,41	27,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,12**
19,68	20,77	28,79	11,12	21,35	15,03	20,12	24,20
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**11,12**
20,57	23,85	30,88	11,12	23,71	14,14	24,64	24,24
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**11,12**
16,49	16,93	32,79	11,12	18,83	15,33	19,93	20,03
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
22,34	27,13	26,71	11,12	26,23	11,79	26,29	24,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,12**
34,77	30,55	44,58	11,12	41,23	34,07	31,39	45,64
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,12**
27,08	30,55	44,58	11,12	31,23	31,84	27,45	34,53
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**11,12**
22,81	23,89	36,25	11,12	26,23	20,73	23,50	30,09
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,12**
27,94	27,89	36,25	11,12	32,89	28,51	28,76	36,76
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,12**
26,23	27,89	36,25	11,12	31,23	27,40	27,45	32,31
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
19,19	18,91	22,63	11,12	23,95	13,84	20,36	23,93
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**11,12**
25,37	26,55	36,25	11,12	29,56	28,51	24,82	34,53
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**11,12**
18,53	19,89	36,25	11,12	22,89	21,84	19,55	25,64
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**11,12**
21,10	21,22	27,92	11,12	24,56	17,40	20,87	25,64
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**11,12**
19,06	19,60	32,79	11,12	20,50	20,88	19,93	26,70
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,12**
19,07	20,59	20,71	19,06	20,51	11,12	21,84	20,13
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl							**11,12**
18,79	18,00	28,79	11,12	18,72	14,39	19,31	20,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,12**
22,99	22,79	36,33	11,12	26,65	22,09	25,99	29,86
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh							**11,12**
18,40	19,44	28,79	11,12	20,52	12,25	20,12	20,87
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh							**11,12**
20,68	19,50	30,67	11,12	22,94	12,10	22,41	23,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
23,46	24,24	30,96	11,12	28,95	24,95	24,30	32,82
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
23,21	22,89	39,21	21,38	23,25	11,12	23,09	28,82
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
16,62	17,57	30,96	11,12	22,28	18,28	19,04	23,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
25,17	28,24	39,29	11,12	30,62	28,28	26,93	32,82
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
26,03	25,57	30,96	11,12	32,28	24,95	28,25	35,04
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
20,90	21,57	30,96	11,12	25,62	17,17	22,99	28,38
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
24,32	25,57	30,96	11,12	30,62	23,84	26,93	30,60
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,12**
32,86	28,24	39,29	11,12	40,62	30,51	30,88	43,93
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,12**
11,12	19,99	19,42	11,18	12,17	12,46	12,67	16,98
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**11,12**
21,15	20,47	29,75	11,22	19,58	11,12	20,00	22,56
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken							**11,12**
20,15	21,42	41,00	20,50	22,07	11,12	21,98	27,91
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**11,12**
19,87	19,80	29,75	11,22	18,75	11,12	18,68	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**11,12**
19,44	15,80	21,42	30,11	16,25	11,12	18,03	17,00
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht							**11,12**
21,58	20,47	25,58	12,33	20,42	11,12	20,00	21,44
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**11,11**
20,79	21,49	31,42	11,11	21,95	20,06	20,53	27,83
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse							**11,11**
18,22	18,82	31,42	11,11	20,28	14,50	20,53	21,17
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse							**11,11**
20,38	16,41	19,67	39,06	18,13	11,11	21,09	19,58
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**11,11**
17,99	19,27	31,25	11,11	20,18	15,42	20,95	22,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**11,11**
20,56	21,93	31,25	11,11	21,85	20,98	20,95	29,04
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**11,11**
20,56	21,93	31,25	11,11	21,85	20,98	20,95	29,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Roggenmehl	17,99	19,27	31,25	11,11	20,18	15,42	20,95	22,38	**11,11**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	23,08	25,33	41,67	15,56	26,67	11,11	25,00	26,67	**11,11**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	22,22	25,33	50,00	13,33	25,00	11,11	25,00	28,89	**11,11**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	23,08	25,33	41,67	15,56	26,67	11,11	25,00	26,67	**11,11**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	19,66	24,00	50,00	13,33	23,33	11,11	22,37	26,67	**11,11**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Bulgur, trocken	22,22	25,33	50,00	13,33	25,00	11,11	25,00	28,89	**11,11**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Dinkel ungekocht	21,37	18,67	25,00	33,11	20,00	11,11	22,37	20,00	**11,11**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	21,37	18,67	25,00	33,11	20,00	11,11	22,37	20,00	**11,11**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	23,08	25,33	41,67	15,56	26,67	11,11	25,00	26,67	**11,11**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	19,66	24,00	50,00	13,33	23,33	11,11	22,37	26,67	**11,11**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	17,09	17,33	33,33	11,89	19,17	11,11	21,05	21,11	**11,11**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	11,11	23,20	53,17	16,78	31,67	19,08	29,34	39,11	**11,11**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	18,32	19,27	32,25	16,33	20,67	11,11	19,51	24,42	**11,11**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	18,32	19,27	32,25	16,33	20,67	11,11	19,51	24,42	**11,11**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	22,08	19,87	24,29	30,99	20,83	11,11	21,93	21,24	**11,11**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl	17,46	18,80	30,79	11,11	19,48	14,55	19,77	20,23	**11,11**
3*Tomaten + 2*Lupinen + 1*Tomaten	11,11	20,00	19,33	11,20	12,07	12,40	12,61	16,89	**11,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	23,08	25,33	41,67	15,56	26,67	11,11	25,00	26,67	**11,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	20,51	17,33	29,17	40,89	18,33	11,11	22,37	20,00	**11,11**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	17,09	18,00	37,50	11,89	18,33	11,11	19,74	21,11	**11,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	17,27	17,00	17,50	11,40	20,23	11,11	17,55	19,00	**11,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	21,37	20,67	37,50	32,11	21,67	11,11	23,68	23,33	**11,11**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	16,24	13,33	29,17	29,67	15,00	11,11	19,08	17,78	**11,11**
Lupinen + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	11,15	19,97	19,67	11,11	12,47	12,62	12,87	17,24	**11,11**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen + Karottensalat mit Salatöl	11,15	19,97	19,67	11,11	12,47	12,62	12,87	17,24	**11,11**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	20,56	21,93	31,25	11,11	21,85	20,98	20,95	29,04	**11,11**
Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	20,56	21,93	31,25	11,11	21,85	20,98	20,95	29,04	**11,11**
Pistazien roh + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	17,99	19,27	31,25	11,11	20,18	15,42	20,95	22,38	**11,11**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	18,32	19,27	32,25	16,33	20,67	11,11	19,51	24,42	**11,11**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	18,32	19,27	32,25	16,33	20,67	11,11	19,51	24,42	**11,11**
Roggenmehl + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	17,99	19,27	31,25	11,11	20,18	15,42	20,95	22,38	**11,11**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen	11,15	19,97	19,67	11,11	12,47	12,62	12,87	17,24	**11,11**
Lupinen + Tomaten + Tomaten	11,11	20,00	19,33	11,20	12,07	12,40	12,61	16,89	**11,11**
Tomaten + Lupinen + Tomaten	11,11	20,00	19,33	11,20	12,07	12,40	12,61	16,89	**11,11**
Tomaten + Tomaten + Lupinen	11,11	20,00	19,33	11,20	12,07	12,40	12,61	16,89	**11,11**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	18,32	19,27	32,25	16,33	20,67	11,11	19,51	24,42	**11,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam								**11,11**
18,32	19,27	32,25	16,33	20,67	11,11	19,51	24,42	
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer								**11,11**
18,38	16,00	29,17	30,78	16,67	11,11	20,39	18,89	
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,11**
22,22	24,00	45,83	23,33	25,00	11,11	25,00	26,67	
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl								**11,11**
19,22	17,67	32,58	11,11	18,88	14,90	19,99	22,81	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh								**11,11**
17,99	19,27	31,25	11,11	20,18	15,42	20,95	22,38	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Pistazien roh								**11,11**
17,99	19,27	31,25	11,11	20,18	15,42	20,95	22,38	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,11**
17,01	18,89	38,04	11,11	20,60	14,53	23,26	27,73	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,11**
13,59	13,55	29,71	11,11	15,60	12,31	16,68	21,07	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**11,11**
14,44	13,55	29,71	11,11	17,27	12,31	16,68	23,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,11**
11,15	19,97	19,67	11,11	12,47	12,62	12,87	17,24	
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht								**11,11**
16,67	13,33	29,17	29,67	15,83	11,11	19,08	18,89	
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken								**11,11**
19,66	24,00	50,00	13,33	23,33	11,11	22,37	26,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken								**11,11**
22,22	25,33	50,00	13,33	25,00	11,11	25,00	28,89	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,11**
18,38	19,33	41,67	13,00	20,00	11,11	21,71	24,44	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,11**
19,23	19,33	33,33	15,22	21,67	11,11	21,71	22,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,11**
19,23	21,33	45,83	14,22	23,33	11,11	23,03	25,56	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**11,11**
15,81	18,00	41,67	13,00	18,33	11,11	19,08	22,22	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh								**11,11**
16,24	17,33	41,67	11,89	18,33	11,11	19,74	20,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**11,11**
20,51	18,67	33,33	30,89	18,33	11,11	22,37	22,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Haselnüsse							**11,11**
20,51	18,67	33,33	30,89	18,33	11,11	22,37	22,22
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**11,11**
22,22	25,33	50,00	13,33	25,00	11,11	25,00	28,89
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**11,11**
17,95	17,33	33,33	30,89	16,67	11,11	19,74	20,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Gerstenmehl							**11,11**
17,95	17,33	33,33	30,89	16,67	11,11	19,74	20,00
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**11,11**
19,66	24,00	50,00	13,33	23,33	11,11	22,37	26,67
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,11**
20,03	21,47	30,79	11,11	21,14	20,11	19,77	26,90
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Austernpilze							**11,11**
17,95	17,33	33,33	30,89	16,67	11,11	19,74	20,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Austernpilze							**11,11**
20,51	18,67	33,33	30,89	18,33	11,11	22,37	22,22
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**11,11**
17,95	17,33	33,33	30,89	16,67	11,11	19,74	20,00
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**11,11**
21,37	18,67	25,00	33,11	20,00	11,11	22,37	20,00
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**11,11**
20,51	18,67	33,33	30,89	18,33	11,11	22,37	22,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**11,11**
21,37	18,67	25,00	33,11	20,00	11,11	22,37	20,00
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,11**
20,56	21,93	31,25	11,11	21,85	20,98	20,95	29,04
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,11**
20,56	21,93	31,25	11,11	21,85	20,98	20,95	29,04
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,11**
21,37	18,67	25,00	33,11	20,00	11,11	22,37	20,00
Austernpilze + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,11**
20,51	18,67	33,33	30,89	18,33	11,11	22,37	22,22
Gerstenmehl + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,11**
17,95	17,33	33,33	30,89	16,67	11,11	19,74	20,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Haselnüsse + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,11**
20,51	18,67	33,33	30,89	18,33	11,11	22,37	22,22	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,11**
21,37	18,67	25,00	33,11	20,00	11,11	22,37	20,00	
Austernpilze + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,11**
17,95	17,33	33,33	30,89	16,67	11,11	19,74	20,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**11,11**
12,92	11,11	16,08	15,58	16,37	12,14	14,88	18,02	
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht								**11,11**
24,79	16,73	17,92	30,66	18,31	11,11	20,31	21,71	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl								**11,11**
19,76	20,26	42,29	20,93	20,92	11,11	22,26	27,89	
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**11,11**
20,98	20,43	34,21	31,34	21,37	11,11	22,93	23,02	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,10**
19,73	19,93	31,04	11,10	22,08	14,07	21,41	23,36	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,10**
22,01	19,99	32,92	11,10	24,51	13,92	23,70	26,16	
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse								**11,10**
18,65	18,49	35,21	11,10	20,44	15,01	21,22	23,56	
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**11,10**
23,70	27,76	28,79	11,10	29,80	15,63	28,60	29,01	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,10**
18,44	19,27	31,04	11,10	20,42	14,07	19,43	22,24	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,10**
20,73	19,33	32,92	11,10	22,84	13,92	21,72	25,04	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**11,10**
20,59	18,19	18,42	31,58	19,40	11,10	20,87	19,38	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht								**11,10**
20,59	18,19	18,42	31,58	19,40	11,10	20,87	19,38	
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss								**11,10**
17,42	19,16	39,50	11,10	20,24	11,43	19,97	22,36	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss								**11,10**
18,71	17,16	39,50	11,10	22,74	18,10	21,95	29,02	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss								**11,10**
17,42	17,16	39,50	11,10	20,24	18,10	21,95	25,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**11,10**
16,14	19,16	39,50	11,10	17,74	13,10	18,00	22,36
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**11,10**
19,99	21,16	39,50	11,10	20,24	13,10	21,95	25,69
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**11,10**
22,55	25,16	52,00	11,10	27,74	21,43	31,82	35,69
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**11,10**
19,74	18,19	26,75	29,36	17,73	11,10	20,87	21,60
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**11,10**
17,17	16,85	26,75	29,36	16,07	11,10	18,24	19,38
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**11,10**
20,59	18,19	18,42	31,58	19,40	11,10	20,87	19,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**11,10**
20,59	18,19	18,42	31,58	19,40	11,10	20,87	19,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Spitzkohl							**11,10**
17,17	16,85	26,75	29,36	16,07	11,10	18,24	19,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Spitzkohl							**11,10**
19,74	18,19	26,75	29,36	17,73	11,10	20,87	21,60
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**11,10**
24,50	27,41	36,71	11,10	29,33	19,27	27,23	30,60
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,10**
17,89	18,47	34,58	11,10	19,63	15,06	20,45	22,62
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,10**
23,61	25,56	28,33	11,10	27,92	24,31	26,14	26,52
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,10**
26,17	25,56	28,33	11,10	30,42	25,98	28,12	33,19
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,10**
24,89	29,56	40,83	11,10	27,92	30,98	26,14	29,86
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,10**
36,43	29,56	40,83	11,10	42,92	34,31	32,07	46,52
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,10**
12,07	13,56	28,33	11,10	15,42	15,98	14,30	16,52
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**11,10**
18,48	19,56	28,33	11,10	20,42	14,31	20,22	23,19

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**11,10**
22,32	23,56	28,33	11,10	25,42	25,98	22,20	29,86	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**11,10**
19,74	16,85	22,58	39,36	17,73	11,10	20,87	19,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**11,10**
20,90	21,61	31,04	11,10	22,72	21,77	21,37	28,93	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso								**11,10**
19,74	19,97	33,21	11,10	21,72	20,52	20,36	25,30	
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Miso								**11,10**
26,64	16,97	18,00	11,10	19,18	11,13	17,99	23,69	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**11,10**
18,34	18,94	31,04	11,10	21,05	16,21	21,37	22,27	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Miso								**11,10**
12,90	13,30	33,21	11,10	15,05	13,85	15,10	16,41	
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Miso								**11,10**
17,17	17,30	33,21	11,10	18,38	12,74	19,05	20,86	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso								**11,10**
29,14	23,97	41,54	11,10	33,38	26,07	26,94	36,41	
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,10**
18,67	19,81	27,63	11,10	19,72	13,02	20,13	22,36	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso								**11,10**
22,30	21,30	33,21	11,10	25,05	20,52	24,31	27,52	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,10**
25,08	29,81	40,13	11,10	27,22	29,69	26,05	29,02	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,10**
36,62	29,81	40,13	11,10	42,22	33,02	31,97	45,69	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,10**
22,51	23,81	27,63	11,10	24,72	24,69	22,10	29,02	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**11,10**
20,59	21,30	33,21	11,10	23,38	19,41	22,99	23,08	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,10**
26,36	25,81	27,63	11,10	29,72	24,69	28,02	32,36	
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**11,10**
12,26	13,81	27,63	11,10	14,72	14,69	14,20	15,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	21,44	23,97	41,54	11,10	23,38	23,85	22,99	25,30	**11,10**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,79	25,81	27,63	11,10	27,22	23,02	26,05	25,69	**11,10**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,15	19,99	32,92	11,10	23,68	13,37	23,04	23,93	**11,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,87	19,93	31,04	11,10	21,25	13,52	20,75	21,13	**11,10**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,58	21,33	37,08	11,10	23,68	15,59	23,04	25,04	**11,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,30	21,27	35,21	11,10	21,25	15,74	20,75	22,24	**11,10**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,91	19,43	31,88	11,10	22,21	18,29	22,25	23,26	**11,10**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,47	22,09	31,88	11,10	23,88	23,85	22,25	29,92	**11,10**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	23,59	25,44	28,21	11,10	27,56	24,00	26,09	26,29	**11,10**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	25,08	19,79	30,00	18,01	20,87	11,10	20,91	27,52	**11,10**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	22,31	23,44	28,21	11,10	25,06	25,67	22,14	29,62	**11,10**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	36,41	29,44	40,71	11,10	42,56	34,00	32,01	46,29	**11,10**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	12,05	13,44	28,21	11,10	15,06	15,67	14,25	16,29	**11,10**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	18,46	19,44	28,21	11,10	20,06	14,00	20,17	22,96	**11,10**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	26,15	25,44	28,21	11,10	30,06	25,67	28,07	32,96	**11,10**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	24,87	29,44	40,71	11,10	27,56	30,67	26,09	29,62	**11,10**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,45	20,85	39,25	12,69	22,73	11,10	21,53	24,93	**11,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse							**11,10**
19,74	18,19	26,75	29,36	17,73	11,10	20,87	21,60
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**11,10**
17,17	16,85	26,75	29,36	16,07	11,10	18,24	19,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Gerstenmehl							**11,10**
17,17	16,85	26,75	29,36	16,07	11,10	18,24	19,38
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Haselnüsse							**11,10**
19,74	18,19	26,75	29,36	17,73	11,10	20,87	21,60
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,10**
25,43	21,33	37,08	11,10	28,68	16,70	25,01	30,60
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,10**
23,15	21,27	35,21	11,10	26,25	16,85	22,72	27,80
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,10**
20,32	19,91	36,63	11,10	24,77	19,41	23,55	28,76
Spitzkohl + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,10**
17,17	16,85	26,75	29,36	16,07	11,10	18,24	19,38
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,10**
20,59	18,19	18,42	31,58	19,40	11,10	20,87	19,38
Spitzkohl + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,10**
19,74	18,19	26,75	29,36	17,73	11,10	20,87	21,60
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,10**
20,59	18,19	18,42	31,58	19,40	11,10	20,87	19,38
Gerstenmehl + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,10**
17,17	16,85	26,75	29,36	16,07	11,10	18,24	19,38
Haselnüsse + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,10**
19,74	18,19	26,75	29,36	17,73	11,10	20,87	21,60
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**11,09**
18,98	19,78	35,71	19,40	20,32	11,09	20,76	27,27
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**11,09**
17,93	18,47	37,25	19,46	19,67	11,09	19,78	25,67
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**11,09**
15,07	12,61	19,29	27,37	14,10	11,09	16,83	16,84
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**11,09**
17,21	15,28	19,29	28,48	15,77	11,09	18,14	17,96
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,09**
17,80	16,81	28,63	25,39	18,50	11,09	19,63	22,92

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,28	20,07	24,13	21,86	21,40	11,09	21,38	23,38	**11,09**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	15,50	12,61	19,29	27,37	14,93	11,09	16,83	17,96	**11,09**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,06	18,61	23,46	12,92	20,77	11,09	19,46	21,29	**11,09**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,55	22,52	23,21	11,09	26,56	19,52	24,67	30,37	**11,09**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	27,27	21,85	23,21	11,09	24,89	19,52	22,70	29,26	**11,09**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	22,34	23,60	33,25	11,09	24,50	25,53	23,21	31,38	**11,09**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	19,78	20,93	33,25	11,09	22,83	19,98	23,21	24,71	**11,09**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	19,78	20,93	33,25	11,09	22,83	19,98	23,21	24,71	**11,09**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	22,34	23,60	33,25	11,09	24,50	25,53	23,21	31,38	**11,09**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Roggenmehl	18,64	18,84	33,50	11,09	19,95	14,91	21,46	24,40	**11,09**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	18,64	18,84	33,50	11,09	19,95	14,91	21,46	24,40	**11,09**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	18,64	18,84	33,50	11,09	19,95	14,91	21,46	24,40	**11,09**
Hirse gekocht + Miso + Dinkel ungekocht	20,24	18,47	19,58	11,09	20,93	11,78	18,09	19,71	**11,09**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	21,17	20,88	26,92	11,09	26,02	17,73	21,64	27,07	**11,09**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	21,17	20,88	26,92	11,09	26,02	17,73	21,64	27,07	**11,09**
Miso + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	20,24	18,47	19,58	11,09	20,93	11,78	18,09	19,71	**11,09**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	24,43	23,98	37,46	11,09	28,71	23,69	24,45	31,41	**11,09**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Miso	20,24	18,47	19,58	11,09	20,93	11,78	18,09	19,71	**11,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**11,09**
19,78	20,93	33,25	11,09	22,83	19,98	23,21	24,71
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**11,09**
22,34	23,60	33,25	11,09	24,50	25,53	23,21	31,38
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**11,09**
22,34	23,60	33,25	11,09	24,50	25,53	23,21	31,38
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**11,09**
19,78	20,93	33,25	11,09	22,83	19,98	23,21	24,71
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**11,09**
26,22	27,80	36,25	11,09	27,60	26,22	24,67	28,60
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**11,09**
33,91	27,80	36,25	11,09	37,60	28,44	28,62	39,71
Miso + Quinoa + Hirse gekocht							**11,09**
17,68	17,13	27,92	11,09	19,27	16,22	16,78	19,71
Roggenmehl + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**11,09**
18,64	18,84	33,50	11,09	19,95	14,91	21,46	24,40
Miso + Hafer + Hirse gekocht							**11,09**
21,95	21,13	27,92	11,09	22,60	15,11	20,72	24,16
Cashewnuss + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart							**11,09**
18,64	18,84	33,50	11,09	19,95	14,91	21,46	24,40
Hafer + Miso + Hirse gekocht							**11,09**
21,95	21,13	27,92	11,09	22,60	15,11	20,72	24,16
Miso + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**11,09**
20,24	18,47	19,58	11,09	20,93	11,78	18,09	19,71
Dinkel ungekocht + Miso + Hirse gekocht							**11,09**
20,24	18,47	19,58	11,09	20,93	11,78	18,09	19,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Hirse gekocht							**11,09**
27,08	25,13	27,92	11,09	29,27	22,89	25,99	30,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Hirse gekocht							**11,09**
24,51	23,80	27,92	11,09	25,93	22,89	22,04	28,60
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**11,09**
24,51	23,80	27,92	11,09	25,93	22,89	22,04	28,60
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**11,09**
27,08	25,13	27,92	11,09	29,27	22,89	25,99	30,82
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**11,09**
25,37	25,13	27,92	11,09	27,60	21,78	24,67	26,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Hirse gekocht							**11,09**
25,37	25,13	27,92	11,09	27,60	21,78	24,67	26,38
Quinoa + Miso + Hirse gekocht							**11,09**
17,68	17,13	27,92	11,09	19,27	16,22	16,78	19,71
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Hirse gekocht							**11,09**
33,91	27,80	36,25	11,09	37,60	28,44	28,62	39,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Hirse gekocht							**11,09**
26,22	27,80	36,25	11,09	27,60	26,22	24,67	28,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Miso							**11,09**
24,51	23,80	27,92	11,09	25,93	22,89	22,04	28,60
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**11,09**
27,15	30,21	43,58	11,09	32,68	32,18	28,22	35,96
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**11,09**
24,51	23,80	27,92	11,09	25,93	22,89	22,04	28,60
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**11,09**
27,08	25,13	27,92	11,09	29,27	22,89	25,99	30,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**11,09**
27,15	30,21	43,58	11,09	32,68	32,18	28,22	35,96
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**11,09**
26,30	27,55	35,25	11,09	32,68	27,73	28,22	33,73
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**11,09**
28,01	27,55	35,25	11,09	34,35	28,84	29,54	38,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Miso							**11,09**
27,08	25,13	27,92	11,09	29,27	22,89	25,99	30,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**11,09**
25,44	26,21	35,25	11,09	31,02	28,84	25,59	35,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Miso							**11,09**
25,37	25,13	27,92	11,09	27,60	21,78	24,67	26,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Miso							**11,09**
26,22	27,80	36,25	11,09	27,60	26,22	24,67	28,60
Quinoa + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**11,09**
18,61	19,55	35,25	11,09	24,35	22,18	20,33	27,07
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**11,09**
33,91	27,80	36,25	11,09	37,60	28,44	28,62	39,71
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Miso							**11,09**
33,91	27,80	36,25	11,09	37,60	28,44	28,62	39,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Hirse gekocht + Miso							**11,09**
17,68	17,13	27,92	11,09	19,27	16,22	16,78	19,71
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**11,09**
34,85	30,21	43,58	11,09	42,68	34,40	32,17	47,07
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Miso							**11,09**
20,24	18,47	19,58	11,09	20,93	11,78	18,09	19,71
Hirse gekocht + Hafer + Miso							**11,09**
21,95	21,13	27,92	11,09	22,60	15,11	20,72	24,16
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**11,09**
34,85	30,21	43,58	11,09	42,68	34,40	32,17	47,07
Hirse gekocht + Quinoa + Miso							**11,09**
17,68	17,13	27,92	11,09	19,27	16,22	16,78	19,71
Hafer + Hirse gekocht + Miso							**11,09**
21,95	21,13	27,92	11,09	22,60	15,11	20,72	24,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**11,09**
28,01	27,55	35,25	11,09	34,35	28,84	29,54	38,18
Hafer + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**11,09**
22,88	23,55	35,25	11,09	27,68	21,07	24,28	31,51
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**11,09**
26,30	27,55	35,25	11,09	32,68	27,73	28,22	33,73
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**11,09**
25,37	25,13	27,92	11,09	27,60	21,78	24,67	26,38
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**11,09**
26,22	27,80	36,25	11,09	27,60	26,22	24,67	28,60
Sojabohnen + Hafer + Erbsen grün gekocht							**11,09**
22,88	23,55	35,25	11,09	27,68	21,07	24,28	31,51
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**11,09**
25,44	26,21	35,25	11,09	31,02	28,84	25,59	35,96
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**11,09**
21,17	20,88	26,92	11,09	26,02	17,73	21,64	27,07
Sojabohnen + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**11,09**
18,61	19,55	35,25	11,09	24,35	22,18	20,33	27,07
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**11,09**
21,17	20,88	26,92	11,09	26,02	17,73	21,64	27,07
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,09**
25,62	24,88	32,17	11,09	23,77	23,29	22,74	27,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**11,09**
26,47	22,21	23,83	11,09	25,43	19,96	24,05	29,22
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,09**
25,65	25,12	32,42	11,09	24,48	23,91	22,84	27,47
Champignons frisch + Hafer + Mais-Mehl							**11,09**
21,38	18,45	24,08	11,09	19,48	12,80	18,89	23,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**11,09**
23,91	20,88	23,83	11,09	22,10	19,96	20,11	27,00
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,09**
26,50	22,45	24,08	11,09	26,15	20,58	24,16	29,69
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,09**
33,34	25,12	32,42	11,09	34,48	26,13	26,79	38,58
Quinoa + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**11,09**
17,07	14,21	23,83	11,09	15,43	13,29	14,84	18,11
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,09**
33,31	24,88	32,17	11,09	33,77	25,51	26,68	38,11
Lauch gedünstet + Quinoa + Mais-Mehl							**11,09**
17,07	14,21	23,83	11,09	15,43	13,29	14,84	18,11
Lauch gedünstet + Hafer + Mais-Mehl							**11,09**
21,34	18,21	23,83	11,09	18,77	12,18	18,79	22,56
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,09**
26,47	22,21	23,83	11,09	25,43	19,96	24,05	29,22
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,09**
24,76	22,21	23,83	11,09	23,77	18,84	22,74	24,78
Champignons frisch + Quinoa + Mais-Mehl							**11,09**
17,10	14,45	24,08	11,09	16,15	13,91	14,95	18,58
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,09**
24,79	22,45	24,08	11,09	24,48	19,47	22,84	25,24
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**11,09**
33,31	24,88	32,17	11,09	33,77	25,51	26,68	38,11
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,09**
23,94	21,12	24,08	11,09	22,82	20,58	20,21	27,47
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,09**
23,91	20,88	23,83	11,09	22,10	19,96	20,11	27,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**11,09**
25,62	24,88	32,17	11,09	23,77	23,29	22,74	27,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**11,09**
24,76	22,21	23,83	11,09	23,77	18,84	22,74	24,78
Hafer + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**11,09**
21,34	18,21	23,83	11,09	18,77	12,18	18,79	22,56
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**11,09**
28,01	27,55	35,25	11,09	34,35	28,84	29,54	38,18
Hafer + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**11,09**
22,88	23,55	35,25	11,09	27,68	21,07	24,28	31,51
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**11,09**
18,61	19,55	35,25	11,09	24,35	22,18	20,33	27,07
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**11,09**
21,17	20,88	26,92	11,09	26,02	17,73	21,64	27,07
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**11,09**
34,85	30,21	43,58	11,09	42,68	34,40	32,17	47,07
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**11,09**
27,15	30,21	43,58	11,09	32,68	32,18	28,22	35,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**11,09**
26,30	27,55	35,25	11,09	32,68	27,73	28,22	33,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**11,09**
25,44	26,21	35,25	11,09	31,02	28,84	25,59	35,96
Quinoa + Champignons frisch + Mais-Mehl							**11,09**
17,10	14,45	24,08	11,09	16,15	13,91	14,95	18,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**11,09**
28,01	27,55	35,25	11,09	34,35	28,84	29,54	38,18
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Mais-Mehl							**11,09**
33,34	25,12	32,42	11,09	34,48	26,13	26,79	38,58
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**11,09**
27,15	30,21	43,58	11,09	32,68	32,18	28,22	35,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mais-Mehl							**11,09**
24,79	22,45	24,08	11,09	24,48	19,47	22,84	25,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Mais-Mehl							**11,09**
26,50	22,45	24,08	11,09	26,15	20,58	24,16	29,69
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**11,09**
26,30	27,55	35,25	11,09	32,68	27,73	28,22	33,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Mais-Mehl							**11,09**
23,94	21,12	24,08	11,09	22,82	20,58	20,21	27,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**11,09**
21,17	20,88	26,92	11,09	26,02	17,73	21,64	27,07
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**11,09**
34,85	30,21	43,58	11,09	42,68	34,40	32,17	47,07
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**11,09**
25,44	26,21	35,25	11,09	31,02	28,84	25,59	35,96
Hafer + Champignons frisch + Mais-Mehl							**11,09**
21,38	18,45	24,08	11,09	19,48	12,80	18,89	23,02
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Sojabohnen							**11,09**
18,61	19,55	35,25	11,09	24,35	22,18	20,33	27,07
Erbsen grün gekocht + Hafer + Sojabohnen							**11,09**
22,88	23,55	35,25	11,09	27,68	21,07	24,28	31,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Mais-Mehl							**11,09**
25,65	25,12	32,42	11,09	24,48	23,91	22,84	27,47
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**11,09**
23,74	16,88	28,21	11,09	22,38	15,03	20,63	28,81
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht							**11,09**
26,30	22,21	36,54	11,09	25,71	17,26	27,21	33,26
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**11,09**
22,88	16,88	28,21	11,09	20,71	15,03	20,63	26,59
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**11,09**
24,59	19,55	28,21	11,09	20,71	11,70	20,63	26,59
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,09**
22,03	18,21	28,21	11,09	19,04	11,70	18,00	24,37
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl							**11,09**
17,54	18,23	33,96	18,69	19,37	11,09	19,03	25,36
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**11,09**
17,06	16,81	32,04	15,52	18,98	11,09	19,14	24,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**11,09**
16,63	16,81	32,04	15,52	18,15	11,09	19,14	23,60
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**11,09**
33,31	24,88	32,17	11,09	33,77	25,51	26,68	38,11
Quinoa + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**11,09**
17,07	14,21	23,83	11,09	15,43	13,29	14,84	18,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**11,09**
26,47	22,21	23,83	11,09	25,43	19,96	24,05	29,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**11,09**
23,91	20,88	23,83	11,09	22,10	19,96	20,11	27,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**11,09**
24,76	22,21	23,83	11,09	23,77	18,84	22,74	24,78
Hafer + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**11,09**
21,34	18,21	23,83	11,09	18,77	12,18	18,79	22,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**11,09**
25,62	24,88	32,17	11,09	23,77	23,29	22,74	27,00
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,09**
26,47	22,21	23,83	11,09	25,43	19,96	24,05	29,22
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**11,09**
18,27	19,07	34,00	11,09	18,82	19,29	18,80	25,09
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,09**
23,94	21,12	24,08	11,09	22,82	20,58	20,21	27,47
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,09**
26,50	22,45	24,08	11,09	26,15	20,58	24,16	29,69
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Champignons frisch							**11,09**
25,65	25,12	32,42	11,09	24,48	23,91	22,84	27,47
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Champignons frisch							**11,09**
33,34	25,12	32,42	11,09	34,48	26,13	26,79	38,58
Mais-Mehl + Hafer + Champignons frisch							**11,09**
21,38	18,45	24,08	11,09	19,48	12,80	18,89	23,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Champignons frisch							**11,09**
26,50	22,45	24,08	11,09	26,15	20,58	24,16	29,69
Quinoa + Mais-Mehl + Champignons frisch							**11,09**
17,10	14,45	24,08	11,09	16,15	13,91	14,95	18,58
Hafer + Mais-Mehl + Champignons frisch							**11,09**
21,38	18,45	24,08	11,09	19,48	12,80	18,89	23,02
Mais-Mehl + Quinoa + Champignons frisch							**11,09**
17,10	14,45	24,08	11,09	16,15	13,91	14,95	18,58
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,09**
24,79	22,45	24,08	11,09	24,48	19,47	22,84	25,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Champignons frisch							**11,09**
24,79	22,45	24,08	11,09	24,48	19,47	22,84	25,24
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,09**
25,65	25,12	32,42	11,09	24,48	23,91	22,84	27,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Champignons frisch							**11,09**
23,94	21,12	24,08	11,09	22,82	20,58	20,21	27,47
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**11,09**
33,34	25,12	32,42	11,09	34,48	26,13	26,79	38,58
Pistazien roh + Austernpilze + Tomaten							**11,09**
15,71	16,40	34,00	11,09	17,15	13,73	18,80	18,42
Austernpilze + Pistazien roh + Tomaten							**11,09**
15,71	16,40	34,00	11,09	17,15	13,73	18,80	18,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Tomaten							**11,09**
18,27	19,07	34,00	11,09	18,82	19,29	18,80	25,09
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
27,70	22,52	23,21	11,09	25,73	18,97	24,01	28,14
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,09**
23,91	20,88	23,83	11,09	22,10	19,96	20,11	27,00
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**11,09**
25,62	24,88	32,17	11,09	23,77	23,29	22,74	27,00
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**11,09**
33,31	24,88	32,17	11,09	33,77	25,51	26,68	38,11
Mais-Mehl + Quinoa + Lauch gedünstet							**11,09**
17,07	14,21	23,83	11,09	15,43	13,29	14,84	18,11
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Cashewnuss							**11,09**
18,64	18,84	33,50	11,09	19,95	14,91	21,46	24,40
Mais-Mehl + Hafer + Lauch gedünstet							**11,09**
21,34	18,21	23,83	11,09	18,77	12,18	18,79	22,56
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**11,09**
24,76	22,21	23,83	11,09	23,77	18,84	22,74	24,78
Miso + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,09**
27,08	25,13	27,92	11,09	29,27	22,89	25,99	30,82
Mais-Mehl + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,09**
26,50	22,45	24,08	11,09	26,15	20,58	24,16	29,69
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,09**
26,47	22,21	23,83	11,09	25,43	19,96	24,05	29,22
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,09**
28,01	27,55	35,25	11,09	34,35	28,84	29,54	38,18
Champignons frisch + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,09**
26,50	22,45	24,08	11,09	26,15	20,58	24,16	29,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,09**
26,47	22,21	23,83	11,09	25,43	19,96	24,05	29,22
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,09**
28,01	27,55	35,25	11,09	34,35	28,84	29,54	38,18
Hirse gekocht + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,09**
27,08	25,13	27,92	11,09	29,27	22,89	25,99	30,82
Tomaten + Austernpilze + Pistazien roh							**11,09**
15,71	16,40	34,00	11,09	17,15	13,73	18,80	18,42
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer							**11,09**
25,99	20,52	23,21	11,09	23,23	15,63	22,04	27,03
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer							**11,09**
18,76	19,47	32,04	16,63	19,82	11,09	20,46	24,71
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa							**11,09**
23,85	18,52	23,21	11,09	21,56	16,19	20,07	24,81
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**11,09**
21,47	22,57	33,88	11,09	24,03	24,70	21,16	30,37
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**11,09**
23,69	26,32	24,88	11,09	25,68	11,74	25,96	25,06
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**11,09**
21,42	22,21	33,50	11,09	22,95	23,77	21,01	29,67
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**11,09**
19,78	20,93	33,25	11,09	22,83	19,98	23,21	24,71
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**11,09**
19,78	20,93	33,25	11,09	22,83	19,98	23,21	24,71
Austernpilze + Tomaten + Pistazien roh							**11,09**
15,71	16,40	34,00	11,09	17,15	13,73	18,80	18,42
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,09**
17,15	16,57	24,96	11,09	20,32	14,47	17,42	22,37
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,09**
25,13	19,19	19,04	11,09	22,39	13,97	20,72	24,81
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
28,12	23,85	27,38	11,09	25,73	21,19	24,01	29,26
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
31,97	23,85	27,38	11,09	30,73	22,30	25,99	34,81
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**11,09**
18,86	19,55	33,50	11,09	21,28	18,21	21,01	23,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**11,09**
18,91	19,91	33,88	11,09	22,36	19,14	21,16	23,70
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**11,09**
18,27	19,07	34,00	11,09	18,82	19,29	18,80	25,09
Pistazien roh + Tomaten + Austernpilze							**11,09**
15,71	16,40	34,00	11,09	17,15	13,73	18,80	18,42
Tomaten + Pistazien roh + Austernpilze							**11,09**
15,71	16,40	34,00	11,09	17,15	13,73	18,80	18,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Austernpilze							**11,09**
18,27	19,07	34,00	11,09	18,82	19,29	18,80	25,09
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
34,85	30,21	43,58	11,09	42,68	34,40	32,17	47,07
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
27,15	30,21	43,58	11,09	32,68	32,18	28,22	35,96
Hirse gekocht + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
33,91	27,80	36,25	11,09	37,60	28,44	28,62	39,71
Champignons frisch + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
25,65	25,12	32,42	11,09	24,48	23,91	22,84	27,47
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
33,31	24,88	32,17	11,09	33,77	25,51	26,68	38,11
Mais-Mehl + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
33,34	25,12	32,42	11,09	34,48	26,13	26,79	38,58
Mais-Mehl + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
25,65	25,12	32,42	11,09	24,48	23,91	22,84	27,47
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
25,62	24,88	32,17	11,09	23,77	23,29	22,74	27,00
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
27,15	30,21	43,58	11,09	32,68	32,18	28,22	35,96
Miso + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
26,22	27,80	36,25	11,09	27,60	26,22	24,67	28,60
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
25,62	24,88	32,17	11,09	23,77	23,29	22,74	27,00
Hirse gekocht + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,09**
26,22	27,80	36,25	11,09	27,60	26,22	24,67	28,60
Miso + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,09**
24,51	23,80	27,92	11,09	25,93	22,89	22,04	28,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
25,37	25,13	27,92	11,09	27,60	21,78	24,67	26,38
Hirse gekocht + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,09**
24,51	23,80	27,92	11,09	25,93	22,89	22,04	28,60
Mais-Mehl + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
24,79	22,45	24,08	11,09	24,48	19,47	22,84	25,24
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,09**
25,44	26,21	35,25	11,09	31,02	28,84	25,59	35,96
Champignons frisch + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,09**
23,94	21,12	24,08	11,09	22,82	20,58	20,21	27,47
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,09**
23,91	20,88	23,83	11,09	22,10	19,96	20,11	27,00
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
24,76	22,21	23,83	11,09	23,77	18,84	22,74	24,78
Champignons frisch + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
24,79	22,45	24,08	11,09	24,48	19,47	22,84	25,24
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
24,76	22,21	23,83	11,09	23,77	18,84	22,74	24,78
Hirse gekocht + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
25,37	25,13	27,92	11,09	27,60	21,78	24,67	26,38
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,09**
25,44	26,21	35,25	11,09	31,02	28,84	25,59	35,96
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
26,30	27,55	35,25	11,09	32,68	27,73	28,22	33,73
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,09**
26,30	27,55	35,25	11,09	32,68	27,73	28,22	33,73
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,09**
23,91	20,88	23,83	11,09	22,10	19,96	20,11	27,00
Austernpilze + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,09**
18,27	19,07	34,00	11,09	18,82	19,29	18,80	25,09
Mais-Mehl + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,09**
23,94	21,12	24,08	11,09	22,82	20,58	20,21	27,47
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,09**
22,34	23,60	33,25	11,09	24,50	25,53	23,21	31,38
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,09**
22,34	23,60	33,25	11,09	24,50	25,53	23,21	31,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,09**
18,27	19,07	34,00	11,09	18,82	19,29	18,80	25,09
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Hafer							**11,09**
21,34	18,21	23,83	11,09	18,77	12,18	18,79	22,56
Champignons frisch + Mais-Mehl + Hafer							**11,09**
21,38	18,45	24,08	11,09	19,48	12,80	18,89	23,02
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Hafer							**11,09**
22,88	23,55	35,25	11,09	27,68	21,07	24,28	31,51
Hirse gekocht + Miso + Hafer							**11,09**
21,95	21,13	27,92	11,09	22,60	15,11	20,72	24,16
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Hafer							**11,09**
22,88	23,55	35,25	11,09	27,68	21,07	24,28	31,51
Miso + Hirse gekocht + Hafer							**11,09**
21,95	21,13	27,92	11,09	22,60	15,11	20,72	24,16
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Quinoa							**11,09**
17,07	14,21	23,83	11,09	15,43	13,29	14,84	18,11
Miso + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
33,91	27,80	36,25	11,09	37,60	28,44	28,62	39,71
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Quinoa							**11,09**
17,07	14,21	23,83	11,09	15,43	13,29	14,84	18,11
Mais-Mehl + Champignons frisch + Quinoa							**11,09**
17,10	14,45	24,08	11,09	16,15	13,91	14,95	18,58
Mais-Mehl + Champignons frisch + Hafer							**11,09**
21,38	18,45	24,08	11,09	19,48	12,80	18,89	23,02
Champignons frisch + Mais-Mehl + Quinoa							**11,09**
17,10	14,45	24,08	11,09	16,15	13,91	14,95	18,58
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
34,85	30,21	43,58	11,09	42,68	34,40	32,17	47,07
Hirse gekocht + Miso + Quinoa							**11,09**
17,68	17,13	27,92	11,09	19,27	16,22	16,78	19,71
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**11,09**
18,61	19,55	35,25	11,09	24,35	22,18	20,33	27,07
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
33,31	24,88	32,17	11,09	33,77	25,51	26,68	38,11
Champignons frisch + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**11,09**
33,34	25,12	32,42	11,09	34,48	26,13	26,79	38,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Quinoa							**11,09**
18,61	19,55	35,25	11,09	24,35	22,18	20,33	27,07
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Hafer							**11,09**
21,34	18,21	23,83	11,09	18,77	12,18	18,79	22,56
Miso + Hirse gekocht + Quinoa							**11,09**
17,68	17,13	27,92	11,09	19,27	16,22	16,78	19,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**11,09**
11,09	25,69	46,96	14,67	34,70	24,79	30,80	42,71
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,09**
11,09	39,01	78,17	25,36	56,43	36,42	48,05	69,91
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,08**
21,38	21,75	22,71	13,99	23,25	11,08	21,87	23,04
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**11,08**
23,12	27,14	27,50	11,08	27,24	11,86	27,18	25,80
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss							**11,08**
24,23	17,29	24,63	11,41	18,32	11,08	18,62	22,37
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,08**
22,36	27,12	26,88	11,08	26,43	11,91	26,42	24,87
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**11,08**
24,89	26,63	27,88	11,08	28,57	16,70	25,95	27,34
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**11,08**
14,88	17,87	29,29	11,08	18,55	16,13	17,95	24,50
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**11,08**
13,18	19,20	29,29	11,08	15,22	12,79	15,32	20,06
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen							**11,08**
17,45	23,20	37,63	11,08	21,88	18,35	24,53	28,94
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**11,08**
14,03	19,20	29,29	11,08	16,88	11,68	16,64	20,06
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**11,08**
20,51	24,70	26,96	11,08	24,03	21,74	21,23	27,28
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**11,08**
15,74	20,53	29,29	11,08	16,88	12,79	17,95	22,28
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**11,08**
14,03	17,87	29,29	11,08	16,88	16,13	17,95	22,28
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Miso							**11,08**
25,50	18,61	23,25	11,08	22,31	11,35	20,44	25,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	23,98	18,57	22,00	11,08	20,69	11,45	18,91	23,31	**11,08**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	23,50	28,17	29,79	11,08	28,08	15,13	27,63	27,29	**11,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	16,48	14,02	17,33	27,18	15,59	11,08	17,16	17,13	**11,08**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,92	29,91	35,79	11,08	32,70	22,23	29,55	33,82	**11,08**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,21	17,41	23,29	12,07	19,61	11,08	18,88	23,34	**11,08**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Reis halbpoliert gegart	15,85	17,35	26,96	11,87	19,94	11,08	18,68	21,94	**11,08**
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	11,08	38,92	78,25	25,38	56,07	36,02	47,93	69,36	**11,08**
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	11,08	38,92	78,25	25,38	56,07	36,02	47,93	69,36	**11,08**
3*Champignons frisch + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	11,08	39,01	78,08	25,38	56,33	36,37	47,98	69,82	**11,08**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Champignons frisch	11,08	38,92	78,25	25,38	56,07	36,02	47,93	69,36	**11,08**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	11,08	38,92	78,25	25,38	56,07	36,02	47,93	69,36	**11,08**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Spirulina getrocknet	11,08	38,92	78,25	25,38	56,07	36,02	47,93	69,36	**11,08**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	11,08	38,92	78,25	25,38	56,07	36,02	47,93	69,36	**11,08**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	23,97	22,91	39,83	21,38	24,06	11,07	23,85	29,76	**11,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	17,05	13,52	15,54	37,63	15,33	11,07	17,89	16,34	**11,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	17,56	17,81	17,83	11,40	19,38	11,07	18,07	18,43	**11,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Miso	19,31	18,63	24,88	13,43	20,88	11,07	19,70	19,74	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,79	28,49	36,96	11,07	38,03	30,96	30,52	41,36	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,07**
19,11	19,15	20,29	11,07	21,37	14,29	19,99	21,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,07**
16,55	17,82	28,63	11,07	19,70	18,73	18,68	21,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,07**
24,24	25,82	28,63	11,07	28,03	24,29	26,57	28,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,07**
25,95	25,82	28,63	11,07	29,70	25,40	27,89	32,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,07**
23,38	24,49	28,63	11,07	26,37	25,40	23,94	30,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,07**
20,82	21,82	28,63	11,07	23,03	17,62	22,63	25,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**11,07**
25,09	28,49	36,96	11,07	28,03	28,73	26,57	30,24	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Mandeln								**11,07**
25,91	31,00	30,00	11,07	30,75	18,75	30,81	30,70	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,07**
37,68	31,20	41,83	11,07	43,82	35,49	33,10	47,59	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,07**
24,86	27,20	29,33	11,07	28,82	25,49	27,18	27,59	
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,07**
13,32	15,20	29,33	11,07	16,32	17,16	15,34	17,59	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,07**
26,14	31,20	41,83	11,07	28,82	32,16	27,18	30,92	
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,07**
19,73	21,20	29,33	11,07	21,32	15,49	21,26	24,26	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,07**
23,58	25,20	29,33	11,07	26,32	27,16	23,23	30,92	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**11,07**
27,42	27,20	29,33	11,07	31,32	27,16	29,15	34,26	
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**11,07**
25,91	31,00	30,00	11,07	30,75	18,75	30,81	30,70	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**11,07**
17,83	18,49	20,29	11,07	19,70	14,29	18,02	20,24	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,07**
23,31	17,93	23,29	11,07	19,31	15,29	18,62	25,06	
Hafer + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
18,68	19,81	27,83	11,07	20,28	12,50	19,71	22,18	
Quinoa + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
14,41	15,81	27,83	11,07	16,95	13,61	15,76	17,73	
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
30,65	26,48	36,17	11,07	35,28	25,83	27,61	37,73	
Champignons frisch + Hafer + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
18,72	20,05	28,08	11,07	21,00	13,12	19,82	22,64	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
21,25	22,48	27,83	11,07	23,62	20,28	21,03	26,62	
Champignons frisch + Quinoa + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
14,44	16,05	28,08	11,07	17,67	14,23	15,87	18,20	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
22,96	26,48	36,17	11,07	25,28	23,61	23,66	26,62	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
22,10	23,81	27,83	11,07	25,28	19,17	23,66	24,40	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
21,25	22,48	27,83	11,07	23,62	20,28	21,03	26,62	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
23,81	23,81	27,83	11,07	26,95	20,28	24,97	28,84	
Lauch gedünstet + Hafer + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
18,68	19,81	27,83	11,07	20,28	12,50	19,71	22,18	
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
30,65	26,48	36,17	11,07	35,28	25,83	27,61	37,73	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
21,28	22,72	28,08	11,07	24,33	20,90	21,13	27,09	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
23,85	24,05	28,08	11,07	27,67	20,90	25,08	29,31	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
21,28	22,72	28,08	11,07	24,33	20,90	21,13	27,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**11,07**
22,14	24,05	28,08	11,07	26,00	19,79	23,76	24,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	22,99	26,72	36,42	11,07	26,00	24,23	23,76	27,09	**11,07**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	30,68	26,72	36,42	11,07	36,00	26,46	27,71	38,20	**11,07**
Quinoa + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	14,44	16,05	28,08	11,07	17,67	14,23	15,87	18,20	**11,07**
Hafer + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	18,72	20,05	28,08	11,07	21,00	13,12	19,82	22,64	**11,07**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	23,85	24,05	28,08	11,07	27,67	20,90	25,08	29,31	**11,07**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	23,81	23,81	27,83	11,07	26,95	20,28	24,97	28,84	**11,07**
Lauch gedünstet + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	14,41	15,81	27,83	11,07	16,95	13,61	15,76	17,73	**11,07**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	30,68	26,72	36,42	11,07	36,00	26,46	27,71	38,20	**11,07**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	22,99	26,72	36,42	11,07	26,00	24,23	23,76	27,09	**11,07**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	22,10	23,81	27,83	11,07	25,28	19,17	23,66	24,40	**11,07**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	22,96	26,48	36,17	11,07	25,28	23,61	23,66	26,62	**11,07**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	22,14	24,05	28,08	11,07	26,00	19,79	23,76	24,87	**11,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Erbsen grün gekocht	14,91	12,43	15,33	26,33	15,62	11,07	16,07	17,09	**11,07**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht	14,91	12,43	15,33	26,33	15,62	11,07	16,07	17,09	**11,07**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	33,73	28,77	37,46	11,07	39,56	31,19	29,70	41,78	**11,07**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	26,03	28,77	37,46	11,07	29,56	28,97	25,75	30,67	**11,07**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Tomaten	21,76	22,10	29,13	11,07	24,56	17,86	21,80	26,22	**11,07**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	20,05	19,43	20,79	11,07	22,89	14,53	19,17	21,78	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**11,07**
17,49	18,10	29,13	11,07	21,23	18,97	17,86	21,78
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**11,07**
24,32	24,77	29,13	11,07	27,89	25,64	23,12	30,67
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**11,07**
26,89	26,10	29,13	11,07	31,23	25,64	27,07	32,89
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**11,07**
25,18	26,10	29,13	11,07	29,56	24,53	25,75	28,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**11,07**
22,50	26,60	31,00	11,07	27,39	24,54	24,11	31,42
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**11,07**
18,72	16,39	21,67	39,04	16,52	11,07	19,59	18,60
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**11,07**
20,00	17,05	21,67	39,04	17,35	11,07	20,91	19,71
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,07**
23,38	25,82	28,63	11,07	27,20	23,73	25,91	25,80
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,07**
25,95	25,82	28,63	11,07	29,70	25,40	27,89	32,47
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,07**
24,67	29,82	41,13	11,07	27,20	30,40	25,91	29,13
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,07**
22,10	23,82	28,63	11,07	24,70	25,40	21,97	29,13
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,07**
11,85	13,82	28,63	11,07	14,70	15,40	14,07	15,80
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,07**
36,21	29,82	41,13	11,07	42,20	33,73	31,84	45,80
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**11,07**
18,26	19,82	28,63	11,07	19,70	13,73	19,99	22,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**11,07**
22,65	19,37	24,00	11,07	21,45	11,61	19,38	23,12
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**11,07**
24,93	19,43	25,88	11,07	23,88	11,46	21,66	25,92
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**11,07**
17,86	17,72	21,67	12,38	19,85	11,07	18,93	19,71
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**11,07**
18,29	17,72	21,67	12,38	20,68	11,07	18,93	20,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Lauch gedünstet								**11,07**
22,77	22,52	29,08	11,07	25,23	20,18	22,55	28,49	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**11,07**
22,10	23,81	27,83	11,07	25,28	19,17	23,66	24,40	
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Lauch gedünstet								**11,07**
32,17	26,52	37,42	11,07	36,90	25,73	29,13	39,60	
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**11,07**
25,33	23,85	29,08	11,07	28,57	20,18	26,50	30,71	
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**11,07**
14,41	15,81	27,83	11,07	16,95	13,61	15,76	17,73	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**11,07**
22,96	26,48	36,17	11,07	25,28	23,61	23,66	26,62	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Lauch gedünstet								**11,07**
25,33	23,85	29,08	11,07	28,57	20,18	26,50	30,71	
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**11,07**
23,81	23,81	27,83	11,07	26,95	20,28	24,97	28,84	
Hafer + Walnüsse + Lauch gedünstet								**11,07**
20,21	19,85	29,08	11,07	21,90	12,40	21,24	24,04	
Quinoa + Walnüsse + Lauch gedünstet								**11,07**
15,93	15,85	29,08	11,07	18,57	13,51	17,29	19,60	
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**11,07**
18,68	19,81	27,83	11,07	20,28	12,50	19,71	22,18	
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**11,07**
21,25	22,48	27,83	11,07	23,62	20,28	21,03	26,62	
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**11,07**
30,65	26,48	36,17	11,07	35,28	25,83	27,61	37,73	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lauch gedünstet								**11,07**
24,48	26,52	37,42	11,07	26,90	23,51	25,18	28,49	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Lauch gedünstet								**11,07**
23,62	23,85	29,08	11,07	26,90	19,07	25,18	26,27	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**11,07**
23,81	23,81	27,83	11,07	26,95	20,28	24,97	28,84	
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**11,07**
21,28	22,72	28,08	11,07	24,33	20,90	21,13	27,09	
Walnüsse + Quinoa + Champignons frisch								**11,07**
15,97	16,09	29,33	11,07	19,28	14,13	17,39	20,07	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch								**11,07**
23,85	24,05	28,08	11,07	27,67	20,90	25,08	29,31	
Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten								**11,07**
14,91	12,43	15,33	26,33	15,62	11,07	16,07	17,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**11,07**
22,14	24,05	28,08	11,07	26,00	19,79	23,76	24,87	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Champignons frisch								**11,07**
23,66	24,09	29,33	11,07	27,62	19,69	25,29	26,73	
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**11,07**
30,68	26,72	36,42	11,07	36,00	26,46	27,71	38,20	
Quinoa + Walnüsse + Champignons frisch								**11,07**
15,97	16,09	29,33	11,07	19,28	14,13	17,39	20,07	
Hafer + Walnüsse + Champignons frisch								**11,07**
20,24	20,09	29,33	11,07	22,62	13,02	21,34	24,51	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Champignons frisch								**11,07**
24,51	26,76	37,67	11,07	27,62	24,13	25,29	28,96	
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**11,07**
30,68	26,72	36,42	11,07	36,00	26,46	27,71	38,20	
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Champignons frisch								**11,07**
14,44	16,05	28,08	11,07	17,67	14,23	15,87	18,20	
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**11,07**
32,21	26,76	37,67	11,07	37,62	26,36	29,24	40,07	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**11,07**
23,85	24,05	28,08	11,07	27,67	20,90	25,08	29,31	
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Champignons frisch								**11,07**
22,80	22,76	29,33	11,07	25,95	20,80	22,66	28,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Champignons frisch								**11,07**
25,37	24,09	29,33	11,07	29,28	20,80	26,61	31,18	
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**11,07**
23,66	24,09	29,33	11,07	27,62	19,69	25,29	26,73	
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Champignons frisch								**11,07**
32,21	26,76	37,67	11,07	37,62	26,36	29,24	40,07	
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**11,07**
22,14	24,05	28,08	11,07	26,00	19,79	23,76	24,87	
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**11,07**
22,99	26,72	36,42	11,07	26,00	24,23	23,76	27,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Erbsen grün gekocht + Tomaten	14,91	12,43	15,33	26,33	15,62	11,07	16,07	17,09	**11,07**
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	25,37	24,09	29,33	11,07	29,28	20,80	26,61	31,18	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Champignons frisch	18,72	20,05	28,08	11,07	21,00	13,12	19,82	22,64	**11,07**
Walnüsse + Hafer + Champignons frisch	20,24	20,09	29,33	11,07	22,62	13,02	21,34	24,51	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	21,28	22,72	28,08	11,07	24,33	20,90	21,13	27,09	**11,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	22,99	26,72	36,42	11,07	26,00	24,23	23,76	27,09	**11,07**
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	24,51	26,76	37,67	11,07	27,62	24,13	25,29	28,96	**11,07**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	18,72	20,05	28,08	11,07	21,00	13,12	19,82	22,64	**11,07**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	22,80	22,76	29,33	11,07	25,95	20,80	22,66	28,96	**11,07**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	14,44	16,05	28,08	11,07	17,67	14,23	15,87	18,20	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,09	25,82	28,63	11,07	28,87	24,84	27,23	30,24	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,96	25,15	28,63	11,07	26,37	24,29	24,60	26,91	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,10	23,82	28,63	11,07	24,70	25,40	21,97	29,13	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,38	25,82	28,63	11,07	27,20	23,73	25,91	25,80	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,97	21,82	28,63	11,07	22,20	17,07	21,97	23,58	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,26	19,15	20,29	11,07	20,53	13,73	19,34	19,13	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,26	17,15	28,63	11,07	18,03	18,73	16,70	20,24	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,69	17,82	28,63	11,07	18,87	18,18	18,02	19,13	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,24	28,49	36,96	11,07	27,20	28,18	25,91	28,02	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,67	25,15	28,63	11,07	28,03	25,40	25,91	31,36	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,50	27,82	36,96	11,07	36,37	30,96	28,55	40,24	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,53	24,49	28,63	11,07	25,53	24,84	23,28	28,02	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,81	27,82	36,96	11,07	26,37	28,73	24,60	29,13	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,93	28,49	36,96	11,07	37,20	30,40	29,86	39,13	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,54	21,15	28,63	11,07	21,37	17,62	20,65	24,69	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	21,25	22,48	27,83	11,07	23,62	20,28	21,03	26,62	**11,07**
Walnüsse + Quinoa + Lauch gedünstet	15,93	15,85	29,08	11,07	18,57	13,51	17,29	19,60	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	22,10	23,81	27,83	11,07	25,28	19,17	23,66	24,40	**11,07**
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	32,17	26,52	37,42	11,07	36,90	25,73	29,13	39,60	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	30,65	26,48	36,17	11,07	35,28	25,83	27,61	37,73	**11,07**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	22,77	22,52	29,08	11,07	25,23	20,18	22,55	28,49	**11,07**
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	23,62	23,85	29,08	11,07	26,90	19,07	25,18	26,27	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Lauch gedünstet	18,68	19,81	27,83	11,07	20,28	12,50	19,71	22,18	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**11,07**
24,48	26,52	37,42	11,07	26,90	23,51	25,18	28,49
Walnüsse + Hafer + Lauch gedünstet							**11,07**
20,21	19,85	29,08	11,07	21,90	12,40	21,24	24,04
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Lauch gedünstet							**11,07**
14,41	15,81	27,83	11,07	16,95	13,61	15,76	17,73
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**11,07**
22,96	26,48	36,17	11,07	25,28	23,61	23,66	26,62
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**11,07**
22,80	22,76	29,33	11,07	25,95	20,80	22,66	28,96
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**11,07**
24,51	26,76	37,67	11,07	27,62	24,13	25,29	28,96
Walnüsse + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,07**
25,33	23,85	29,08	11,07	28,57	20,18	26,50	30,71
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Walnüsse							**11,07**
32,17	26,52	37,42	11,07	36,90	25,73	29,13	39,60
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**11,07**
24,48	26,52	37,42	11,07	26,90	23,51	25,18	28,49
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,07**
23,81	23,81	27,83	11,07	26,95	20,28	24,97	28,84
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**11,07**
23,62	23,85	29,08	11,07	26,90	19,07	25,18	26,27
Hafer + Lauch gedünstet + Walnüsse							**11,07**
20,21	19,85	29,08	11,07	21,90	12,40	21,24	24,04
Quinoa + Lauch gedünstet + Walnüsse							**11,07**
15,93	15,85	29,08	11,07	18,57	13,51	17,29	19,60
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**11,07**
23,66	24,09	29,33	11,07	27,62	19,69	25,29	26,73
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Walnüsse							**11,07**
24,48	26,52	37,42	11,07	26,90	23,51	25,18	28,49
Lauch gedünstet + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,07**
25,33	23,85	29,08	11,07	28,57	20,18	26,50	30,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Walnüsse							**11,07**
22,77	22,52	29,08	11,07	25,23	20,18	22,55	28,49
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**11,07**
25,37	24,09	29,33	11,07	29,28	20,80	26,61	31,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Walnüsse							**11,07**
25,33	23,85	29,08	11,07	28,57	20,18	26,50	30,71
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**11,07**
25,33	23,85	29,08	11,07	28,57	20,18	26,50	30,71
Walnüsse + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,07**
25,37	24,09	29,33	11,07	29,28	20,80	26,61	31,18
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,07**
23,85	24,05	28,08	11,07	27,67	20,90	25,08	29,31
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**11,07**
22,77	22,52	29,08	11,07	25,23	20,18	22,55	28,49
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Walnüsse							**11,07**
23,62	23,85	29,08	11,07	26,90	19,07	25,18	26,27
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Walnüsse							**11,07**
24,51	26,76	37,67	11,07	27,62	24,13	25,29	28,96
Champignons frisch + Hafer + Walnüsse							**11,07**
20,24	20,09	29,33	11,07	22,62	13,02	21,34	24,51
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,07**
23,81	23,81	27,83	11,07	26,95	20,28	24,97	28,84
Lauch gedünstet + Quinoa + Walnüsse							**11,07**
15,93	15,85	29,08	11,07	18,57	13,51	17,29	19,60
Champignons frisch + Quinoa + Walnüsse							**11,07**
15,97	16,09	29,33	11,07	19,28	14,13	17,39	20,07
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**11,07**
23,85	24,05	28,08	11,07	27,67	20,90	25,08	29,31
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**11,07**
32,17	26,52	37,42	11,07	36,90	25,73	29,13	39,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Walnüsse							**11,07**
25,37	24,09	29,33	11,07	29,28	20,80	26,61	31,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Walnüsse							**11,07**
22,80	22,76	29,33	11,07	25,95	20,80	22,66	28,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Walnüsse							**11,07**
23,66	24,09	29,33	11,07	27,62	19,69	25,29	26,73
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Walnüsse							**11,07**
32,21	26,76	37,67	11,07	37,62	26,36	29,24	40,07
Quinoa + Champignons frisch + Walnüsse							**11,07**
15,97	16,09	29,33	11,07	19,28	14,13	17,39	20,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Champignons frisch + Walnüsse	20,24	20,09	29,33	11,07	22,62	13,02	21,34	24,51	**11,07**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	32,21	26,76	37,67	11,07	37,62	26,36	29,24	40,07	**11,07**
Lauch gedünstet + Hafer + Walnüsse	20,21	19,85	29,08	11,07	21,90	12,40	21,24	24,04	**11,07**
Champignons frisch + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,37	24,09	29,33	11,07	29,28	20,80	26,61	31,18	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer	20,82	22,49	28,63	11,07	23,03	21,51	21,31	26,91	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	22,53	26,49	36,96	11,07	24,70	24,84	23,94	26,91	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	21,68	23,82	28,63	11,07	24,70	20,40	23,94	24,69	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Hafer	13,98	15,82	28,63	11,07	16,37	14,84	16,05	18,02	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Hafer	18,26	19,82	28,63	11,07	19,70	13,73	19,99	22,47	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer	23,38	23,82	28,63	11,07	26,37	21,51	25,26	29,13	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer	30,22	26,49	36,96	11,07	34,70	27,07	27,89	38,02	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,80	25,82	32,79	11,07	30,53	28,18	25,26	34,69	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	28,09	24,49	36,96	11,07	33,03	27,62	25,91	35,80	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	20,39	24,49	36,96	11,07	23,03	25,40	21,97	24,69	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,66	27,15	32,79	11,07	32,20	27,07	27,89	32,47	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,97	19,15	32,79	11,07	23,87	21,51	19,99	25,80	**11,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	20,00	20,39	21,67	13,49	21,52	11,07	20,25	20,82	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Quinoa	16,12	17,82	28,63	11,07	18,03	14,29	18,02	20,24	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,24	23,15	32,79	11,07	27,20	20,40	23,94	30,24	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	19,54	21,82	28,63	11,07	23,03	20,96	21,97	22,47	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Quinoa	11,85	13,82	28,63	11,07	14,70	15,40	14,07	15,80	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,37	27,15	32,79	11,07	33,87	28,18	29,20	36,91	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,51	29,82	41,13	11,07	32,20	31,51	27,89	34,69	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,21	29,82	41,13	11,07	42,20	33,73	31,84	45,80	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	21,25	21,82	28,63	11,07	24,70	22,07	23,28	26,91	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	18,68	20,49	28,63	11,07	21,37	22,07	19,34	24,69	**11,07**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	21,21	21,56	23,00	14,12	23,42	11,07	21,21	21,70	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	29,37	25,15	32,79	11,07	33,87	25,40	26,57	35,80	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	17,40	18,49	24,46	11,07	18,87	12,07	18,68	20,24	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,68	25,15	32,79	11,07	23,87	23,18	22,63	24,69	**11,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	20,43	17,05	17,50	40,16	18,18	11,07	20,91	18,60	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	20,82	22,49	24,46	11,07	23,87	18,73	22,63	22,47	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	22,53	22,49	24,46	11,07	25,53	19,84	23,94	26,91	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	19,97	21,15	24,46	11,07	22,20	19,84	19,99	24,69	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	13,13	14,49	24,46	11,07	15,53	13,18	14,73	15,80	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,55	16,49	32,79	11,07	21,37	14,84	19,99	25,80	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,11	21,82	41,13	11,07	24,70	17,07	26,57	30,24	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,84	17,82	32,79	11,07	18,03	11,51	17,36	21,36	**11,07**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	22,03	16,60	23,29	11,07	18,48	12,51	18,62	21,72	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,69	16,49	32,79	11,07	19,70	14,84	19,99	23,58	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,40	19,15	32,79	11,07	19,70	11,51	19,99	23,58	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	32,36	29,82	41,13	11,07	37,20	32,62	29,86	40,24	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,68	20,49	24,46	11,07	20,53	15,96	19,34	20,24	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,53	20,49	24,46	11,07	25,53	17,07	21,31	25,80	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,96	25,82	32,79	11,07	25,53	27,07	23,28	29,13	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,67	29,82	41,13	11,07	27,20	30,40	25,91	29,13	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,39	23,15	32,79	11,07	22,20	19,29	21,97	24,69	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,81	27,15	32,79	11,07	27,20	25,96	25,91	26,91	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,52	27,15	32,79	11,07	28,87	27,07	27,23	31,36	**11,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,12	19,15	32,79	11,07	18,87	20,40	18,02	20,24	**11,07**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	23,27	19,41	25,54	30,67	22,89	11,07	24,04	23,80	**11,07**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,99	26,72	36,42	11,07	26,00	24,23	23,76	27,09	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,48	26,52	37,42	11,07	26,90	23,51	25,18	28,49	**11,07**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,96	26,48	36,17	11,07	25,28	23,61	23,66	26,62	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	30,65	26,48	36,17	11,07	35,28	25,83	27,61	37,73	**11,07**
Champignons frisch + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,51	26,76	37,67	11,07	27,62	24,13	25,29	28,96	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,99	26,72	36,42	11,07	26,00	24,23	23,76	27,09	**11,07**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,48	26,52	37,42	11,07	26,90	23,51	25,18	28,49	**11,07**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	32,17	26,52	37,42	11,07	36,90	25,73	29,13	39,60	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,96	26,48	36,17	11,07	25,28	23,61	23,66	26,62	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	30,68	26,72	36,42	11,07	36,00	26,46	27,71	38,20	**11,07**
Walnüsse + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,51	26,76	37,67	11,07	27,62	24,13	25,29	28,96	**11,07**
Walnüsse + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	32,21	26,76	37,67	11,07	37,62	26,36	29,24	40,07	**11,07**
Walnüsse + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,66	24,09	29,33	11,07	27,62	19,69	25,29	26,73	**11,07**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,25	22,48	27,83	11,07	23,62	20,28	21,03	26,62	**11,07**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,28	22,72	28,08	11,07	24,33	20,90	21,13	27,09	**11,07**
Champignons frisch + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,66	24,09	29,33	11,07	27,62	19,69	25,29	26,73	**11,07**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,10	23,81	27,83	11,07	25,28	19,17	23,66	24,40	**11,07**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,14	24,05	28,08	11,07	26,00	19,79	23,76	24,87	**11,07**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	22,77	22,52	29,08	11,07	25,23	20,18	22,55	28,49	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,62	23,85	29,08	11,07	26,90	19,07	25,18	26,27	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,14	24,05	28,08	11,07	26,00	19,79	23,76	24,87	**11,07**
Champignons frisch + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	22,80	22,76	29,33	11,07	25,95	20,80	22,66	28,96	**11,07**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,62	23,85	29,08	11,07	26,90	19,07	25,18	26,27	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,10	23,81	27,83	11,07	25,28	19,17	23,66	24,40	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	21,28	22,72	28,08	11,07	24,33	20,90	21,13	27,09	**11,07**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	22,77	22,52	29,08	11,07	25,23	20,18	22,55	28,49	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	21,25	22,48	27,83	11,07	23,62	20,28	21,03	26,62	**11,07**
Walnüsse + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	22,80	22,76	29,33	11,07	25,95	20,80	22,66	28,96	**11,07**
Champignons frisch + Walnüsse + Hafer	20,24	20,09	29,33	11,07	22,62	13,02	21,34	24,51	**11,07**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Hafer	18,72	20,05	28,08	11,07	21,00	13,12	19,82	22,64	**11,07**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,91	12,43	15,33	26,33	15,62	11,07	16,07	17,09	**11,07**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Hafer	18,68	19,81	27,83	11,07	20,28	12,50	19,71	22,18	**11,07**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Hafer	20,21	19,85	29,08	11,07	21,90	12,40	21,24	24,04	**11,07**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,91	12,43	15,33	26,33	15,62	11,07	16,07	17,09	**11,07**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Quinoa	15,93	15,85	29,08	11,07	18,57	13,51	17,29	19,60	**11,07**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	14,41	15,81	27,83	11,07	16,95	13,61	15,76	17,73	**11,07**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	32,17	26,52	37,42	11,07	36,90	25,73	29,13	39,60	**11,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	32,21	26,76	37,67	11,07	37,62	26,36	29,24	40,07	**11,07**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	14,44	16,05	28,08	11,07	17,67	14,23	15,87	18,20	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Hafer	18,72	20,05	28,08	11,07	21,00	13,12	19,82	22,64	**11,07**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,68	26,72	36,42	11,07	36,00	26,46	27,71	38,20	**11,07**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Hafer	20,21	19,85	29,08	11,07	21,90	12,40	21,24	24,04	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Hafer	18,68	19,81	27,83	11,07	20,28	12,50	19,71	22,18	**11,07**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,65	26,48	36,17	11,07	35,28	25,83	27,61	37,73	**11,07**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Quinoa	15,93	15,85	29,08	11,07	18,57	13,51	17,29	19,60	**11,07**
Walnüsse + Champignons frisch + Hafer	20,24	20,09	29,33	11,07	22,62	13,02	21,34	24,51	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Quinoa	14,44	16,05	28,08	11,07	17,67	14,23	15,87	18,20	**11,07**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Quinoa	14,41	15,81	27,83	11,07	16,95	13,61	15,76	17,73	**11,07**
Walnüsse + Champignons frisch + Quinoa	15,97	16,09	29,33	11,07	19,28	14,13	17,39	20,07	**11,07**
Champignons frisch + Walnüsse + Quinoa	15,97	16,09	29,33	11,07	19,28	14,13	17,39	20,07	**11,07**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	23,33	23,35	42,75	21,68	23,67	11,06	23,63	29,56	**11,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Miso	18,53	18,15	18,29	11,90	20,28	11,06	18,20	19,12	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,85	24,98	31,08	11,06	31,26	19,86	28,34	32,60	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,56	24,92	29,21	11,06	28,83	20,01	26,05	29,80	**11,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	21,38	20,65	29,04	11,06	20,68	20,11	19,51	27,36	**11,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	29,38	21,40	21,04	12,67	22,29	11,06	22,24	26,28	**11,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	18,54	20,77	31,54	16,00	20,87	11,06	21,27	24,36	**11,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	20,14	19,69	36,88	11,06	24,88	19,78	23,49	28,90	**11,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	11,06	38,77	78,33	25,42	55,68	35,38	48,08	68,99	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,56	24,31	31,08	11,06	29,59	19,86	26,37	31,49	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,28	24,25	29,21	11,06	27,17	20,01	24,08	28,69	**11,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	21,03	22,67	34,08	11,06	23,99	21,51	24,29	26,24	**11,06**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	25,43	29,72	28,08	11,06	30,66	16,91	29,97	29,32	**11,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	23,59	25,33	34,08	11,06	25,66	27,06	24,29	32,91	**11,06**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	20,24	23,41	30,54	11,06	21,88	18,81	19,20	26,18	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	22,32	24,61	42,54	11,06	27,98	17,74	28,59	32,69	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	18,90	19,28	34,21	11,06	22,98	15,52	22,01	26,02	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,03	19,34	36,08	11,06	27,08	15,37	24,30	31,04	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	21,18	19,34	36,08	11,06	25,41	15,37	24,30	28,82	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	18,90	20,61	34,21	11,06	22,98	11,07	20,70	23,80	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	24,60	24,67	44,42	11,06	30,41	17,59	30,88	35,49	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	19,75	19,28	34,21	11,06	24,65	15,52	22,01	28,24	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	20,32	20,67	36,08	11,06	23,74	12,03	21,67	26,60	**11,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	20,61	21,95	34,21	11,06	22,98	12,18	22,01	26,02	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	18,04	20,61	34,21	11,06	21,32	12,18	19,38	23,80	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	22,89	22,01	36,08	11,06	25,41	12,03	24,30	28,82	**11,06**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	36,39	29,49	40,79	11,06	42,53	33,92	32,05	46,38	**11,06**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	23,57	25,49	28,29	11,06	27,53	23,92	26,13	26,38	**11,06**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	12,03	13,49	28,29	11,06	15,03	15,58	14,29	16,38	**11,06**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	24,85	29,49	40,79	11,06	27,53	30,58	26,13	29,71	**11,06**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	22,29	23,49	28,29	11,06	25,03	25,58	22,18	29,71	**11,06**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	26,13	25,49	28,29	11,06	30,03	25,58	28,11	33,04	**11,06**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	18,44	19,49	28,29	11,06	20,03	13,92	20,21	23,04	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,99	24,98	31,08	11,06	30,43	19,30	27,68	30,38	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,71	24,92	29,21	11,06	28,00	19,45	25,39	27,58	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	19,86	20,92	29,21	11,06	23,83	16,67	21,45	24,24	**11,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	22,00	22,92	29,21	11,06	25,50	16,12	23,42	26,47	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	24,28	22,98	31,08	11,06	27,93	15,97	25,71	29,27	**11,06**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	22,15	20,98	31,08	11,06	26,26	16,52	23,74	27,04	**11,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	15,43	15,87	29,08	13,87	17,29	11,06	16,26	21,62	**11,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Mais-Mehl	18,82	17,98	29,04	11,06	19,02	14,56	19,51	20,69	**11,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl							**11,06**
18,43	15,32	17,63	38,41	16,22	11,06	19,60	17,98
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,06**
23,06	22,07	37,50	17,78	25,35	11,06	24,31	29,46
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,06**
23,43	21,65	26,92	11,06	27,09	14,30	24,39	27,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**11,06**
21,15	21,59	25,04	11,06	24,67	14,45	22,11	24,24
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,06**
30,26	26,31	35,25	11,06	35,43	22,63	29,66	37,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**11,06**
27,98	26,25	33,38	11,06	33,00	22,78	27,37	34,24
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,06**
26,42	26,31	35,25	11,06	30,43	21,52	27,68	31,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,06**
24,14	26,25	33,38	11,06	28,00	21,67	25,39	28,69
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**11,05**
11,05	38,79	78,25	25,42	56,02	35,54	48,45	69,73
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht							**11,05**
11,05	38,79	78,25	25,42	56,02	35,54	48,45	69,73
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**11,05**
11,05	38,79	78,25	25,42	56,02	35,54	48,45	69,73
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**11,05**
11,05	38,79	78,25	25,42	56,02	35,54	48,45	69,73
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet							**11,05**
11,05	38,79	78,25	25,42	56,02	35,54	48,45	69,73
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**11,05**
11,05	38,79	78,25	25,42	56,02	35,54	48,45	69,73
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,05**
26,79	21,73	32,25	15,60	25,33	11,05	24,18	29,29
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**11,05**
11,05	23,46	43,54	15,14	31,82	18,84	28,39	38,71
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**11,04**
20,81	21,47	31,67	11,04	22,25	20,22	20,73	28,10

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	21,29	24,93	37,92	11,04	25,67	14,28	24,88	27,02	**11,04**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	20,01	24,93	37,92	11,04	23,17	15,94	22,91	27,02	**11,04**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	23,85	26,93	37,92	11,04	25,67	15,94	26,86	30,36	**11,04**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	26,42	30,93	50,42	11,04	33,17	24,28	36,72	40,36	**11,04**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	21,29	22,93	37,92	11,04	25,67	20,94	26,86	30,36	**11,04**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Walnüsse	18,25	18,80	31,67	11,04	20,58	14,67	20,73	21,43	**11,04**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	22,57	22,93	37,92	11,04	28,17	20,94	26,86	33,69	**11,04**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,11	24,05	32,17	11,04	25,57	25,22	23,45	31,53	**11,04**
Pistazien roh + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,55	21,39	32,17	11,04	23,90	19,67	23,45	24,87	**11,04**
Tomaten + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,55	21,39	32,17	11,04	23,90	19,67	23,45	24,87	**11,04**
Tomaten + Sojabohnen + Cashewnuss	20,77	21,04	39,08	11,04	23,38	19,84	22,47	27,71	**11,04**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Cashewnuss	21,64	20,85	35,17	11,04	22,02	18,07	22,72	25,80	**11,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,11	24,05	32,17	11,04	25,57	25,22	23,45	31,53	**11,04**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	21,50	22,21	33,08	11,04	24,53	23,99	22,08	31,38	**11,04**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	21,64	20,85	35,17	11,04	22,02	18,07	22,72	25,80	**11,04**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Spitzkohl	18,93	19,55	33,08	11,04	22,87	18,43	22,08	24,71	**11,04**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	21,64	20,85	35,17	11,04	22,02	18,07	22,72	25,80	**11,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	21,50	22,21	33,08	11,04	24,53	23,99	22,08	31,38	**11,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl							**11,04**
18,93	19,55	33,08	11,04	22,87	18,43	22,08	24,71
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Hirse gekocht							**11,04**
21,64	20,85	35,17	11,04	22,02	18,07	22,72	25,80
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**11,04**
21,64	20,85	35,17	11,04	22,02	18,07	22,72	25,80
Pistazien roh + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht							**11,04**
18,93	19,55	33,08	11,04	22,87	18,43	22,08	24,71
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**11,04**
21,50	22,21	33,08	11,04	24,53	23,99	22,08	31,38
Spitzkohl + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**11,04**
18,93	19,55	33,08	11,04	22,87	18,43	22,08	24,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht							**11,04**
21,50	22,21	33,08	11,04	24,53	23,99	22,08	31,38
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,04**
17,49	18,78	31,04	11,04	19,78	14,72	19,97	20,50
Kakao + Sojabohnen + Mais-Mehl							**11,04**
26,96	24,99	42,83	11,04	28,53	21,31	28,96	36,20
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Mais-Mehl							**11,04**
24,39	19,65	34,50	11,04	25,20	19,09	22,38	31,76
Haselnüsse + Sojabohnen + Mais-Mehl							**11,04**
25,25	22,32	34,50	11,04	23,53	15,76	22,38	29,53
Gerstenmehl + Sojabohnen + Mais-Mehl							**11,04**
22,68	20,99	34,50	11,04	21,87	15,76	19,75	27,31
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Mais-Mehl							**11,04**
23,54	20,99	34,50	11,04	23,53	14,64	21,07	27,31
Buchweizen + Sojabohnen + Mais-Mehl							**11,04**
23,54	19,65	34,50	11,04	23,53	19,09	22,38	29,53
Mais-Mehl + Kakao + Sojabohnen							**11,04**
26,96	24,99	42,83	11,04	28,53	21,31	28,96	36,20
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,04**
23,54	20,99	34,50	11,04	23,53	14,64	21,07	27,31
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**11,04**
24,39	19,65	34,50	11,04	25,20	19,09	22,38	31,76
Kakao + Mais-Mehl + Sojabohnen							**11,04**
26,96	24,99	42,83	11,04	28,53	21,31	28,96	36,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Buchweizen + Mais-Mehl							**11,04**
23,54	19,65	34,50	11,04	23,53	19,09	22,38	29,53
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Sojabohnen							**11,04**
22,68	20,99	34,50	11,04	21,87	15,76	19,75	27,31
Tomaten + Cashewnuss + Sojabohnen							**11,04**
20,77	21,04	39,08	11,04	23,38	19,84	22,47	27,71
Sojabohnen + Haselnüsse + Mais-Mehl							**11,04**
25,25	22,32	34,50	11,04	23,53	15,76	22,38	29,53
Mais-Mehl + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,04**
25,25	22,32	34,50	11,04	23,53	15,76	22,38	29,53
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Sojabohnen							**11,04**
23,54	20,99	34,50	11,04	23,53	14,64	21,07	27,31
Sojabohnen + Kakao + Mais-Mehl							**11,04**
26,96	24,99	42,83	11,04	28,53	21,31	28,96	36,20
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Sojabohnen							**11,04**
24,39	19,65	34,50	11,04	25,20	19,09	22,38	31,76
Cashewnuss + Tomaten + Sojabohnen							**11,04**
20,77	21,04	39,08	11,04	23,38	19,84	22,47	27,71
Buchweizen + Mais-Mehl + Sojabohnen							**11,04**
23,54	19,65	34,50	11,04	23,53	19,09	22,38	29,53
Haselnüsse + Mais-Mehl + Sojabohnen							**11,04**
25,25	22,32	34,50	11,04	23,53	15,76	22,38	29,53
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Sojabohnen							**11,04**
22,68	20,99	34,50	11,04	21,87	15,76	19,75	27,31
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**11,04**
24,39	19,65	34,50	11,04	25,20	19,09	22,38	31,76
Mais-Mehl + Buchweizen + Sojabohnen							**11,04**
23,54	19,65	34,50	11,04	23,53	19,09	22,38	29,53
Sojabohnen + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**11,04**
22,68	20,99	34,50	11,04	21,87	15,76	19,75	27,31
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**11,04**
23,54	20,99	34,50	11,04	23,53	14,64	21,07	27,31
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**11,04**
21,07	21,11	27,63	11,04	24,74	17,66	20,70	25,77
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht							**11,04**
24,28	26,41	28,83	11,04	28,88	24,62	26,64	27,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	25,56	30,41	41,33	11,04	28,88	31,29	26,64	31,09	**11,04**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	23,57	27,83	28,79	11,04	29,53	15,47	28,40	28,71	**11,04**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	37,10	30,41	41,33	11,04	43,88	34,62	32,57	47,76	**11,04**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	26,85	26,41	28,83	11,04	31,38	26,29	28,62	34,42	**11,04**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	23,00	24,41	28,83	11,04	26,38	26,29	22,70	31,09	**11,04**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	12,74	14,41	28,83	11,04	16,38	16,29	14,80	17,76	**11,04**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	19,15	20,41	28,83	11,04	21,38	14,62	20,72	24,42	**11,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	19,99	20,97	28,00	11,04	22,97	11,93	20,30	22,74	**11,04**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Miso	23,79	21,07	31,13	11,04	27,01	11,68	24,11	27,41	**11,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Miso	21,51	21,01	29,25	11,04	24,58	11,83	21,82	24,61	**11,04**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	22,27	21,03	29,88	11,04	25,39	11,78	22,59	25,54	**11,04**
Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	18,29	19,05	34,17	11,04	19,02	19,40	18,93	25,27	**11,04**
Austernpilze + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	15,73	16,39	34,17	11,04	17,35	13,84	18,93	18,60	**11,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	18,29	19,05	34,17	11,04	19,02	19,40	18,93	25,27	**11,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	23,11	24,05	32,17	11,04	25,57	25,22	23,45	31,53	**11,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	23,11	24,05	32,17	11,04	25,57	25,22	23,45	31,53	**11,04**
Cashewnuss + Sojabohnen + Tomaten	20,77	21,04	39,08	11,04	23,38	19,84	22,47	27,71	**11,04**
Pistazien roh + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	15,73	16,39	34,17	11,04	17,35	13,84	18,93	18,60	**11,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten							**11,04**
20,55	21,39	32,17	11,04	23,90	19,67	23,45	24,87
Sojabohnen + Cashewnuss + Tomaten							**11,04**
20,77	21,04	39,08	11,04	23,38	19,84	22,47	27,71
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Tomaten							**11,04**
20,55	21,39	32,17	11,04	23,90	19,67	23,45	24,87
Sojabohnen + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**11,04**
23,54	20,99	34,50	11,04	23,53	14,64	21,07	27,31
Mais-Mehl + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**11,04**
23,54	20,99	34,50	11,04	23,53	14,64	21,07	27,31
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**11,04**
21,64	20,85	35,17	11,04	22,02	18,07	22,72	25,80
Sojabohnen + Tomaten + Cashewnuss							**11,04**
20,77	21,04	39,08	11,04	23,38	19,84	22,47	27,71
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Pistazien roh							**11,04**
15,73	16,39	34,17	11,04	17,35	13,84	18,93	18,60
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**11,04**
22,79	21,39	35,71	12,14	23,33	11,04	22,04	26,72
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**11,04**
26,21	22,73	27,38	14,37	26,67	11,04	24,67	26,72
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**11,04**
25,35	22,73	35,71	12,14	25,00	11,04	24,67	28,94
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**11,04**
18,93	19,55	33,08	11,04	22,87	18,43	22,08	24,71
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Pistazien roh							**11,04**
18,93	19,55	33,08	11,04	22,87	18,43	22,08	24,71
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**11,04**
15,73	16,39	34,17	11,04	17,35	13,84	18,93	18,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Pistazien roh							**11,04**
20,55	21,39	32,17	11,04	23,90	19,67	23,45	24,87
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh							**11,04**
20,55	21,39	32,17	11,04	23,90	19,67	23,45	24,87
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**11,04**
34,73	30,32	44,17	11,04	41,05	34,01	31,18	45,53
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**11,04**
26,18	27,65	35,83	11,04	31,05	27,34	27,23	32,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	27,04	30,32	44,17	11,04	31,05	31,79	27,23	34,42	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	22,76	23,65	35,83	11,04	26,05	20,68	23,28	29,98	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	27,89	27,65	35,83	11,04	32,72	28,46	28,55	36,64	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	25,33	26,32	35,83	11,04	29,38	28,46	24,60	34,42	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	21,06	20,99	27,50	11,04	24,38	17,34	20,65	25,53	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	18,49	19,65	35,83	11,04	22,72	21,79	19,34	25,53	**11,04**
3*Miso + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,33	24,76	29,21	11,04	27,99	25,69	23,18	30,76	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	27,91	27,77	35,96	11,04	33,08	28,77	28,60	36,88	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	25,35	26,44	35,96	11,04	29,74	28,77	24,65	34,66	**11,04**
3*Miso + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,06	19,43	20,88	11,04	22,99	14,58	19,24	21,87	**11,04**
3*Miso + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,90	26,09	29,21	11,04	31,33	25,69	27,13	32,98	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	26,20	27,77	35,96	11,04	31,41	27,66	27,28	32,43	**11,04**
3*Miso + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,50	18,09	29,21	11,04	21,33	19,03	17,92	21,87	**11,04**
3*Miso + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,77	22,09	29,21	11,04	24,66	17,92	21,87	26,31	**11,04**
3*Miso + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	33,74	28,76	37,54	11,04	39,66	31,25	29,76	41,87	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	27,06	30,44	44,29	11,04	31,41	32,10	27,28	34,66	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	22,78	23,77	35,96	11,04	26,41	20,99	23,34	30,21	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	34,75	30,44	44,29	11,04	41,41	34,32	31,23	45,77	**11,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,19	26,09	29,21	11,04	29,66	24,58	25,82	28,53	**11,04**
3*Miso + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,04	28,76	37,54	11,04	29,66	29,03	25,82	30,76	**11,04**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	18,51	19,77	35,96	11,04	23,08	22,10	19,39	25,77	**11,04**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Haselnüsse	25,25	22,32	34,50	11,04	23,53	15,76	22,38	29,53	**11,04**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Haselnüsse	25,25	22,32	34,50	11,04	23,53	15,76	22,38	29,53	**11,04**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Gerstenmehl	22,68	20,99	34,50	11,04	21,87	15,76	19,75	27,31	**11,04**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Gerstenmehl	22,68	20,99	34,50	11,04	21,87	15,76	19,75	27,31	**11,04**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	20,05	21,45	31,04	11,04	21,44	20,27	19,97	27,17	**11,04**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Austernpilze	15,73	16,39	34,17	11,04	17,35	13,84	18,93	18,60	**11,04**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	18,29	19,05	34,17	11,04	19,02	19,40	18,93	25,27	**11,04**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Kakao	26,96	24,99	42,83	11,04	28,53	21,31	28,96	36,20	**11,04**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	18,29	19,05	34,17	11,04	19,02	19,40	18,93	25,27	**11,04**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Kakao	26,96	24,99	42,83	11,04	28,53	21,31	28,96	36,20	**11,04**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	15,73	16,39	34,17	11,04	17,35	13,84	18,93	18,60	**11,04**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,29	19,05	34,17	11,04	19,02	19,40	18,93	25,27	**11,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,11	24,05	32,17	11,04	25,57	25,22	23,45	31,53	**11,04**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,11	24,05	32,17	11,04	25,57	25,22	23,45	31,53	**11,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,50	22,21	33,08	11,04	24,53	23,99	22,08	31,38	**11,04**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,50	22,21	33,08	11,04	24,53	23,99	22,08	31,38	**11,04**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,29	19,05	34,17	11,04	19,02	19,40	18,93	25,27	**11,04**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Buchweizen	23,54	19,65	34,50	11,04	23,53	19,09	22,38	29,53	**11,04**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	24,39	19,65	34,50	11,04	25,20	19,09	22,38	31,76	**11,04**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Buchweizen	23,54	19,65	34,50	11,04	23,53	19,09	22,38	29,53	**11,04**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	24,39	19,65	34,50	11,04	25,20	19,09	22,38	31,76	**11,04**
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	11,04	38,68	78,00	25,38	55,35	35,40	47,83	68,89	**11,04**
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	11,04	38,68	78,00	25,38	55,35	35,40	47,83	68,89	**11,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet	11,04	38,68	78,00	25,38	55,35	35,40	47,83	68,89	**11,04**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	11,04	38,68	78,00	25,38	55,35	35,40	47,83	68,89	**11,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet	11,04	38,68	78,00	25,38	55,35	35,40	47,83	68,89	**11,04**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	11,04	38,68	78,00	25,38	55,35	35,40	47,83	68,89	**11,04**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	17,90	18,49	34,88	19,08	19,73	11,04	19,93	25,73	**11,04**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	25,84	20,87	28,38	15,61	22,14	11,04	21,43	26,68	**11,04**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Bohnen grün gekocht	11,03	38,80	78,08	25,47	55,82	35,43	48,32	69,56	**11,03**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht	11,03	38,80	78,08	25,47	55,82	35,43	48,32	69,56	**11,03**
Spirulina getrocknet + Bohnen grün gekocht + Tomaten	11,03	38,80	78,08	25,47	55,82	35,43	48,32	69,56	**11,03**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet + Tomaten								**11,03**
11,03	38,80	78,08	25,47	55,82	35,43	48,32	69,56	
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl								**11,03**
11,03	38,65	77,79	25,36	55,35	35,49	47,89	69,21	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Spirulina getrocknet								**11,03**
11,03	38,80	78,08	25,47	55,82	35,43	48,32	69,56	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Spirulina getrocknet								**11,03**
11,03	38,80	78,08	25,47	55,82	35,43	48,32	69,56	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln								**11,03**
24,98	25,99	26,63	11,03	28,32	20,21	27,61	29,71	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**11,03**
23,27	25,99	26,63	11,03	26,65	19,10	26,29	25,27	
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse								**11,03**
22,14	21,77	23,33	13,99	24,06	11,03	22,63	23,98	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**11,03**
31,82	28,66	34,96	11,03	36,65	25,77	30,24	38,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**11,03**
22,41	24,66	26,63	11,03	24,98	20,21	23,66	27,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Mandeln								**11,03**
19,85	21,99	26,63	11,03	21,65	12,43	22,34	23,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**11,03**
24,12	28,66	34,96	11,03	26,65	23,54	26,29	27,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**11,03**
15,58	17,99	26,63	11,03	18,32	13,54	18,39	18,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,03**
19,32	20,33	29,29	11,03	21,58	15,77	20,00	24,49	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**11,03**
21,61	20,39	31,17	11,03	24,01	15,62	22,29	27,29	
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**11,03**
25,26	21,87	23,50	14,38	23,48	11,03	21,92	24,11	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht								**11,03**
25,26	21,87	23,50	14,38	23,48	11,03	21,92	24,11	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss								**11,03**
19,82	19,27	39,25	11,03	25,38	21,08	24,36	30,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss								**11,03**
19,82	20,60	39,25	11,03	25,38	16,63	23,04	28,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**11,03**
21,53	21,93	39,25	11,03	25,38	17,74	24,36	30,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**11,03**
20,68	19,27	39,25	11,03	27,04	21,08	24,36	32,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**11,03**
23,24	24,60	47,58	11,03	30,38	23,30	30,93	37,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**11,03**
18,97	20,60	39,25	11,03	23,71	17,74	21,72	28,44
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Kakao							**11,03**
19,53	20,40	41,29	11,03	21,95	17,92	24,41	27,73
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse							**11,03**
18,67	19,07	37,13	11,03	19,45	15,14	21,12	24,40
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**11,03**
25,26	21,87	23,50	14,38	23,48	11,03	21,92	24,11
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**11,03**
21,84	20,53	31,83	12,16	20,15	11,03	19,29	24,11
Haselnüsse + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**11,03**
24,40	21,87	31,83	12,16	21,82	11,03	21,92	26,33
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,03**
25,26	21,87	23,50	14,38	23,48	11,03	21,92	24,11
Mais-Mehl + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**11,03**
24,40	21,87	31,83	12,16	21,82	11,03	21,92	26,33
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**11,03**
21,84	20,53	31,83	12,16	20,15	11,03	19,29	24,11
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**11,03**
18,10	18,19	29,46	11,03	18,90	14,03	19,97	19,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**11,03**
20,66	20,86	29,46	11,03	20,57	19,58	19,97	26,38
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**11,03**
21,84	20,53	31,83	12,16	20,15	11,03	19,29	24,11
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**11,03**
25,26	21,87	23,50	14,38	23,48	11,03	21,92	24,11
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**11,03**
24,40	21,87	31,83	12,16	21,82	11,03	21,92	26,33
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Mais-Mehl							**11,03**
24,40	21,87	31,83	12,16	21,82	11,03	21,92	26,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**11,03**
21,84	20,53	31,83	12,16	20,15	11,03	19,29	24,11
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**11,03**
25,26	21,87	23,50	14,38	23,48	11,03	21,92	24,11
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken							**11,03**
17,82	18,40	37,13	11,03	19,45	14,58	20,46	23,29
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl							**11,03**
17,39	18,40	37,13	11,03	18,62	15,14	19,80	23,29
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**11,03**
22,72	22,11	22,13	11,03	26,84	18,31	23,38	26,08
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Miso							**11,03**
24,43	24,78	30,46	11,03	28,51	21,64	26,01	30,52
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Miso							**11,03**
20,15	20,78	30,46	11,03	25,18	22,75	22,07	26,08
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**11,03**
29,56	28,78	30,46	11,03	35,18	29,42	31,28	37,19
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**11,03**
28,70	31,45	38,79	11,03	33,51	32,75	29,96	34,97
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso							**11,03**
36,39	31,45	38,79	11,03	43,51	34,97	33,91	46,08
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso							**11,03**
26,99	27,45	30,46	11,03	31,84	29,42	27,33	34,97
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**11,03**
27,85	28,78	30,46	11,03	33,51	28,31	29,96	32,74
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen							**11,03**
17,82	17,73	37,13	11,03	19,45	16,81	21,12	24,40
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht							**11,03**
18,24	17,73	37,13	11,03	20,28	16,81	21,12	25,51
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,03**
14,68	12,60	24,75	18,09	15,10	11,03	15,72	16,16
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**11,03**
23,07	24,52	25,08	11,03	24,41	12,04	24,91	26,46
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen							**11,03**
26,86	17,43	20,08	11,03	19,57	11,92	18,38	24,81

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	29,36	24,43	43,63	11,03	33,78	26,87	27,32	37,53	**11,03**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	13,12	13,76	35,29	11,03	15,44	14,64	15,48	17,53	**11,03**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	22,53	21,76	35,29	11,03	25,44	21,31	24,69	28,64	**11,03**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	20,82	21,76	35,29	11,03	23,78	20,20	23,38	24,20	**11,03**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	19,96	20,43	35,29	11,03	22,11	21,31	20,74	26,42	**11,03**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	17,40	17,76	35,29	11,03	18,78	13,53	19,43	21,98	**11,03**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	21,67	24,43	43,63	11,03	23,78	24,64	23,38	26,42	**11,03**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,57	16,93	27,42	11,03	18,63	12,18	16,60	21,84	**11,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,04	22,66	34,17	11,03	24,09	21,56	24,36	26,33	**11,03**
3*Mandeln + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,44	29,71	28,17	11,03	30,76	16,97	30,03	29,41	**11,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,60	25,33	34,17	11,03	25,76	27,12	24,36	33,00	**11,03**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,60	24,73	30,00	11,08	24,01	11,03	25,39	22,97	**11,03**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,23	24,48	36,71	11,03	28,83	23,32	25,01	32,84	**11,03**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	18,04	19,00	29,29	11,03	20,75	12,99	20,00	21,16	**11,03**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	20,32	19,06	31,17	11,03	23,18	12,84	22,29	23,96	**11,03**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	24,40	21,87	31,83	12,16	21,82	11,03	21,92	26,33	**11,03**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Haselnüsse	24,40	21,87	31,83	12,16	21,82	11,03	21,92	26,33	**11,03**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	21,84	20,53	31,83	12,16	20,15	11,03	19,29	24,11	**11,03**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**11,03**
21,84	20,53	31,83	12,16	20,15	11,03	19,29	24,11
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,03**
21,35	20,75	34,29	31,57	21,72	11,03	23,37	23,20
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,03**
12,62	11,03	15,50	15,31	16,20	12,33	14,16	17,67
3*Lauch gedünstet + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**11,03**
11,03	38,65	77,71	25,38	55,25	35,43	47,82	69,12
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**11,02**
22,50	25,34	27,71	11,02	25,98	12,16	26,14	27,20
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**11,02**
16,38	15,96	36,42	11,02	17,12	13,33	19,45	20,62
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**11,02**
24,66	24,44	39,54	11,02	29,10	24,49	24,84	32,53
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,02**
20,66	21,83	30,75	11,02	22,57	21,79	21,14	26,97
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,02**
30,06	25,83	39,08	11,02	34,23	27,34	27,72	38,08
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**11,02**
13,82	15,16	30,75	11,02	15,90	15,12	15,88	18,08
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**11,02**
18,10	19,16	30,75	11,02	19,23	14,01	19,82	22,52
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**11,02**
23,23	23,16	30,75	11,02	25,90	21,79	25,09	29,19
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**11,02**
22,37	25,83	39,08	11,02	24,23	25,12	23,77	26,97
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**11,02**
21,72	18,35	26,79	11,02	19,58	12,80	20,27	25,02
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**11,02**
21,52	23,16	30,75	11,02	24,23	20,68	23,77	24,74
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**11,02**
25,45	20,08	33,38	18,73	21,14	11,02	21,70	27,92
Kakao + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
24,30	26,59	46,83	11,02	30,05	21,63	29,88	35,82
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
21,74	21,25	38,50	11,02	26,72	19,41	23,30	31,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
20,03	22,59	38,50	11,02	23,38	16,08	20,67	26,93
Sojabohnen + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
22,59	23,92	38,50	11,02	25,05	16,08	23,30	29,16
Haselnüsse + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
22,59	23,92	38,50	11,02	25,05	16,08	23,30	29,16
Cashewnuss + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart							**11,02**
16,38	15,96	36,42	11,02	17,12	13,33	19,45	20,62
Buchweizen + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
20,88	21,25	38,50	11,02	25,05	19,41	23,30	29,16
Sojabohnen + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
24,30	26,59	46,83	11,02	30,05	21,63	29,88	35,82
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
20,88	22,59	38,50	11,02	25,05	14,97	21,99	26,93
Sojabohnen + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
20,03	22,59	38,50	11,02	23,38	16,08	20,67	26,93
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
21,74	21,25	38,50	11,02	26,72	19,41	23,30	31,38
Sojabohnen + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
20,88	21,25	38,50	11,02	25,05	19,41	23,30	29,16
Austernpilze + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**11,02**
16,38	15,96	36,42	11,02	17,12	13,33	19,45	20,62
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**11,02**
20,88	22,59	38,50	11,02	25,05	14,97	21,99	26,93
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**11,02**
23,50	16,13	26,63	11,02	20,23	12,85	19,24	26,26
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**11,02**
22,65	16,13	26,63	11,02	18,56	12,85	19,24	24,03
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**11,02**
26,06	21,47	34,96	11,02	23,56	15,07	25,82	30,70
Sojabohnen + Kakao + Walnüsse							**11,02**
25,82	26,63	48,08	11,02	31,67	21,53	31,41	37,69
Sojabohnen + Haselnüsse + Walnüsse							**11,02**
24,11	23,96	39,75	11,02	26,67	15,98	24,83	31,02
Sojabohnen + Gerstenmehl + Walnüsse							**11,02**
21,55	22,63	39,75	11,02	25,00	15,98	22,20	28,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Sojabohnen							**11,02**
20,88	21,25	38,50	11,02	25,05	19,41	23,30	29,16
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Sojabohnen							**11,02**
20,03	22,59	38,50	11,02	23,38	16,08	20,67	26,93
Walnüsse + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,02**
22,40	22,63	39,75	11,02	26,67	14,87	23,51	28,80
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**11,02**
20,88	22,59	38,50	11,02	25,05	14,97	21,99	26,93
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**11,02**
20,88	22,59	38,50	11,02	25,05	14,97	21,99	26,93
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**11,02**
22,59	23,92	38,50	11,02	25,05	16,08	23,30	29,16
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Sojabohnen							**11,02**
24,30	26,59	46,83	11,02	30,05	21,63	29,88	35,82
Walnüsse + Gerstenmehl + Sojabohnen							**11,02**
21,55	22,63	39,75	11,02	25,00	15,98	22,20	28,80
Bulgur, trocken + Walnüsse + Sojabohnen							**11,02**
22,40	22,63	39,75	11,02	26,67	14,87	23,51	28,80
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**11,02**
21,74	21,25	38,50	11,02	26,72	19,41	23,30	31,38
Buchweizen + Walnüsse + Sojabohnen							**11,02**
22,40	21,29	39,75	11,02	26,67	19,31	24,83	31,02
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**11,02**
20,03	22,59	38,50	11,02	23,38	16,08	20,67	26,93
Gerstenmehl + Walnüsse + Sojabohnen							**11,02**
21,55	22,63	39,75	11,02	25,00	15,98	22,20	28,80
Walnüsse + Kakao + Sojabohnen							**11,02**
25,82	26,63	48,08	11,02	31,67	21,53	31,41	37,69
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**11,02**
21,74	21,25	38,50	11,02	26,72	19,41	23,30	31,38
Kakao + Walnüsse + Sojabohnen							**11,02**
25,82	26,63	48,08	11,02	31,67	21,53	31,41	37,69
Walnüsse + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,02**
24,11	23,96	39,75	11,02	26,67	15,98	24,83	31,02
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Sojabohnen							**11,02**
22,59	23,92	38,50	11,02	25,05	16,08	23,30	29,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Walnüsse + Sojabohnen	24,11	23,96	39,75	11,02	26,67	15,98	24,83	31,02	**11,02**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Sojabohnen	23,26	21,29	39,75	11,02	28,33	19,31	24,83	33,24	**11,02**
Walnüsse + Buchweizen + Sojabohnen	22,40	21,29	39,75	11,02	26,67	19,31	24,83	31,02	**11,02**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	20,88	21,25	38,50	11,02	25,05	19,41	23,30	29,16	**11,02**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	23,26	21,29	39,75	11,02	28,33	19,31	24,83	33,24	**11,02**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	24,30	26,59	46,83	11,02	30,05	21,63	29,88	35,82	**11,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	21,50	22,21	26,25	14,29	23,67	11,02	22,41	23,78	**11,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	22,35	22,93	38,08	11,02	25,83	22,91	25,70	30,59	**11,02**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	21,13	21,91	31,67	11,02	22,48	22,72	20,74	28,81	**11,02**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Miso	18,57	19,25	31,67	11,02	20,82	17,17	20,74	22,14	**11,02**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	15,21	16,77	26,67	11,42	19,70	11,02	18,13	21,64	**11,02**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	15,21	16,77	26,67	11,42	19,70	11,02	18,13	21,64	**11,02**
Walnüsse + Sojabohnen + Bulgur, trocken	22,40	22,63	39,75	11,02	26,67	14,87	23,51	28,80	**11,02**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	20,88	22,59	38,50	11,02	25,05	14,97	21,99	26,93	**11,02**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Bulgur, trocken	20,88	22,59	38,50	11,02	25,05	14,97	21,99	26,93	**11,02**
Sojabohnen + Walnüsse + Bulgur, trocken	22,40	22,63	39,75	11,02	26,67	14,87	23,51	28,80	**11,02**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Cashewnuss	16,38	15,96	36,42	11,02	17,12	13,33	19,45	20,62	**11,02**
Buchweizen + Sojabohnen + Walnüsse	22,40	21,29	39,75	11,02	26,67	19,31	24,83	31,02	**11,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**11,02**
23,26	21,29	39,75	11,02	28,33	19,31	24,83	33,24
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Walnüsse							**11,02**
22,40	22,63	39,75	11,02	26,67	14,87	23,51	28,80
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Walnüsse							**11,02**
23,26	21,29	39,75	11,02	28,33	19,31	24,83	33,24
Gerstenmehl + Sojabohnen + Walnüsse							**11,02**
21,55	22,63	39,75	11,02	25,00	15,98	22,20	28,80
Haselnüsse + Sojabohnen + Walnüsse							**11,02**
24,11	23,96	39,75	11,02	26,67	15,98	24,83	31,02
Kakao + Sojabohnen + Walnüsse							**11,02**
25,82	26,63	48,08	11,02	31,67	21,53	31,41	37,69
Sojabohnen + Buchweizen + Walnüsse							**11,02**
22,40	21,29	39,75	11,02	26,67	19,31	24,83	31,02
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Walnüsse							**11,02**
22,40	22,63	39,75	11,02	26,67	14,87	23,51	28,80
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,02**
12,68	11,22	12,79	14,74	13,93	11,02	13,63	14,31
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne							**11,02**
15,21	16,77	26,67	11,42	19,70	11,02	18,13	21,64
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,02**
17,86	18,25	25,04	11,02	20,83	13,96	20,01	25,22
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,02**
21,14	23,41	46,25	18,68	24,18	11,02	23,64	28,86
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**11,02**
15,21	16,77	26,67	11,42	19,70	11,02	18,13	21,64
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**11,02**
22,59	23,92	38,50	11,02	25,05	16,08	23,30	29,16
Walnüsse + Sojabohnen + Haselnüsse							**11,02**
24,11	23,96	39,75	11,02	26,67	15,98	24,83	31,02
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Haselnüsse							**11,02**
22,59	23,92	38,50	11,02	25,05	16,08	23,30	29,16
Sojabohnen + Walnüsse + Haselnüsse							**11,02**
24,11	23,96	39,75	11,02	26,67	15,98	24,83	31,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Gerstenmehl							**11,02**
20,03	22,59	38,50	11,02	23,38	16,08	20,67	26,93
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**11,02**
20,03	22,59	38,50	11,02	23,38	16,08	20,67	26,93
Sojabohnen + Walnüsse + Gerstenmehl							**11,02**
21,55	22,63	39,75	11,02	25,00	15,98	22,20	28,80
Walnüsse + Sojabohnen + Gerstenmehl							**11,02**
21,55	22,63	39,75	11,02	25,00	15,98	22,20	28,80
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,02**
21,74	25,32	27,08	11,02	25,17	12,21	25,38	26,27
Sojabohnen + Walnüsse + Kakao							**11,02**
25,82	26,63	48,08	11,02	31,67	21,53	31,41	37,69
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**11,02**
24,30	26,59	46,83	11,02	30,05	21,63	29,88	35,82
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze							**11,02**
16,38	15,96	36,42	11,02	17,12	13,33	19,45	20,62
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Kakao							**11,02**
24,30	26,59	46,83	11,02	30,05	21,63	29,88	35,82
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Austernpilze							**11,02**
16,38	15,96	36,42	11,02	17,12	13,33	19,45	20,62
Walnüsse + Sojabohnen + Kakao							**11,02**
25,82	26,63	48,08	11,02	31,67	21,53	31,41	37,69
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**11,02**
20,88	21,25	38,50	11,02	25,05	19,41	23,30	29,16
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**11,02**
21,74	21,25	38,50	11,02	26,72	19,41	23,30	31,38
Walnüsse + Sojabohnen + Buchweizen							**11,02**
22,40	21,29	39,75	11,02	26,67	19,31	24,83	31,02
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**11,02**
21,74	21,25	38,50	11,02	26,72	19,41	23,30	31,38
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Buchweizen							**11,02**
20,88	21,25	38,50	11,02	25,05	19,41	23,30	29,16
Walnüsse + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**11,02**
23,26	21,29	39,75	11,02	28,33	19,31	24,83	33,24
Sojabohnen + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**11,02**
23,26	21,29	39,75	11,02	28,33	19,31	24,83	33,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Walnüsse + Buchweizen							**11,02**
22,40	21,29	39,75	11,02	26,67	19,31	24,83	31,02
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**11,02**
25,06	19,84	30,08	17,97	20,84	11,02	20,95	27,61
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**11,02**
13,52	11,88	14,88	15,79	14,20	11,02	13,47	15,22
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**11,02**
21,36	20,15	35,46	20,21	20,89	11,02	20,98	27,37
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**11,02**
24,87	23,07	41,00	16,50	24,15	11,02	23,51	28,69
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**11,02**
20,35	17,04	19,21	39,50	18,02	11,02	21,20	19,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,02**
17,91	18,56	34,04	18,91	19,72	11,02	19,47	25,53
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**11,01**
18,30	16,73	31,96	11,60	17,16	11,01	18,74	20,57
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,01**
21,60	25,03	28,79	11,01	24,35	16,53	23,98	25,87
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**11,01**
20,78	21,15	30,58	18,98	22,23	11,01	21,47	24,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**11,01**
20,78	21,15	30,58	18,98	22,23	11,01	21,47	24,80
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,01**
17,36	19,81	38,92	16,76	18,90	11,01	18,84	24,80
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,01**
20,78	21,15	30,58	18,98	22,23	11,01	21,47	24,80
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,01**
17,36	19,81	38,92	16,76	18,90	11,01	18,84	24,80
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,01**
19,92	21,15	38,92	16,76	20,57	11,01	21,47	27,02
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,01**
20,78	21,15	30,58	18,98	22,23	11,01	21,47	24,80
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,01**
19,92	21,15	38,92	16,76	20,57	11,01	21,47	27,02
Mandeln + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**11,01**
20,79	23,87	32,08	11,84	23,83	11,01	24,45	23,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	20,79	23,87	32,08	11,84	23,83	11,01	24,45	23,20	**11,01**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	20,79	23,87	32,08	11,84	23,83	11,01	24,45	23,20	**11,01**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Mandeln	20,79	23,87	32,08	11,84	23,83	11,01	24,45	23,20	**11,01**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	23,62	25,71	27,25	11,01	27,01	22,82	25,88	25,61	**11,01**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	36,44	29,71	39,75	11,01	42,01	32,82	31,80	45,61	**11,01**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	22,34	23,71	27,25	11,01	24,51	24,49	21,93	28,94	**11,01**
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	12,09	13,71	27,25	11,01	14,51	14,49	14,03	15,61	**11,01**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	24,91	29,71	39,75	11,01	27,01	29,49	25,88	28,94	**11,01**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	26,19	25,71	27,25	11,01	29,51	24,49	27,85	32,28	**11,01**
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	18,50	19,71	27,25	11,01	19,51	12,82	19,95	22,28	**11,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen	15,15	19,51	18,58	12,30	16,58	11,01	15,90	17,92	**11,01**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	19,46	18,19	18,21	11,36	15,21	11,01	15,28	20,32	**11,01**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	19,02	21,08	37,75	11,36	23,40	11,01	21,24	24,53	**11,01**
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,31	19,37	28,13	11,01	19,95	13,77	20,01	22,64	**11,01**
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,90	13,37	28,13	11,01	14,95	15,43	14,09	15,98	**11,01**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,15	23,37	28,13	11,01	24,95	25,43	21,98	29,31	**11,01**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,44	25,37	28,13	11,01	27,45	23,77	25,93	25,98	**11,01**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	36,26	29,37	40,63	11,01	42,45	33,77	31,85	45,98	**11,01**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,01**
24,72	29,37	40,63	11,01	27,45	30,43	25,93	29,31
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,01**
26,00	25,37	28,13	11,01	29,95	25,43	27,90	32,64
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**11,01**
19,84	19,31	33,50	16,33	22,28	11,01	21,04	26,29
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Champignons frisch							**11,01**
19,84	19,31	33,50	16,33	22,28	11,01	21,04	26,29
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**11,01**
19,92	21,15	38,92	16,76	20,57	11,01	21,47	27,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**11,01**
17,36	19,81	38,92	16,76	18,90	11,01	18,84	24,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**11,01**
19,92	21,15	38,92	16,76	20,57	11,01	21,47	27,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**11,01**
20,78	21,15	30,58	18,98	22,23	11,01	21,47	24,80
Walnüsse + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**11,01**
19,84	19,31	33,50	16,33	22,28	11,01	21,04	26,29
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**11,01**
20,78	21,15	30,58	18,98	22,23	11,01	21,47	24,80
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**11,01**
17,36	19,81	38,92	16,76	18,90	11,01	18,84	24,80
Champignons frisch + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**11,01**
19,84	19,31	33,50	16,33	22,28	11,01	21,04	26,29
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**11,01**
19,84	19,31	33,50	16,33	22,28	11,01	21,04	26,29
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Walnüsse							**11,01**
19,84	19,31	33,50	16,33	22,28	11,01	21,04	26,29
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**11,01**
23,43	24,07	44,46	13,04	23,83	11,01	24,00	28,34
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl							**11,01**
21,72	16,07	23,63	40,60	17,16	11,01	21,37	19,46
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**11,01**
20,87	22,73	44,46	13,04	22,16	11,01	21,37	26,12
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen							**11,01**
25,73	19,07	25,33	11,01	22,70	12,14	20,82	26,30

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen							**11,01**
24,21	19,03	24,08	11,01	21,08	12,24	19,30	24,43
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**11,01**
24,29	24,07	36,13	15,27	25,49	11,01	24,00	26,12
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**11,01**
20,32	23,70	28,79	11,01	23,52	13,76	23,98	22,53
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**11,01**
19,92	21,15	38,92	16,76	20,57	11,01	21,47	27,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**11,01**
19,92	21,15	38,92	16,76	20,57	11,01	21,47	27,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**11,01**
17,36	19,81	38,92	16,76	18,90	11,01	18,84	24,80
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**11,01**
17,36	19,81	38,92	16,76	18,90	11,01	18,84	24,80
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
18,47	19,50	27,54	11,01	19,50	13,41	19,82	22,40
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
12,06	13,50	27,54	11,01	14,50	15,08	13,89	15,73
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
36,42	29,50	40,04	11,01	42,00	33,41	31,66	45,73
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
24,88	29,50	40,04	11,01	27,00	30,08	25,74	29,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
23,60	25,50	27,54	11,01	27,00	23,41	25,74	25,73
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
22,32	23,50	27,54	11,01	24,50	25,08	21,79	29,07
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
26,20	25,74	27,79	11,01	30,22	25,70	27,82	32,87
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
26,17	25,50	27,54	11,01	29,50	25,08	27,71	32,40
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
23,64	25,74	27,79	11,01	27,72	24,03	25,84	26,20
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
24,92	29,74	40,29	11,01	27,72	30,70	25,84	29,53

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
36,46	29,74	40,29	11,01	42,72	34,03	31,76	46,20
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
12,10	13,74	27,79	11,01	15,22	15,70	14,00	16,20
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
18,51	19,74	27,79	11,01	20,22	14,03	19,92	22,87
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**11,01**
22,35	23,74	27,79	11,01	25,22	25,70	21,89	29,53
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Austernpilze							**11,01**
20,79	23,87	32,08	11,84	23,83	11,01	24,45	23,20
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**11,01**
20,79	23,87	32,08	11,84	23,83	11,01	24,45	23,20
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**11,01**
11,01	25,35	46,08	14,43	35,25	25,56	30,30	43,08
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**11,00**
11,00	25,37	46,46	15,48	34,10	21,21	30,51	43,16
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Mandeln							**11,00**
22,05	23,07	27,92	15,00	24,00	11,00	23,95	22,33
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Mandeln							**11,00**
20,77	23,07	40,42	11,67	21,50	11,00	23,95	25,67
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Mandeln							**11,00**
16,92	21,07	40,42	11,67	19,00	11,00	20,00	22,33
Roggenmehl + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**11,00**
18,28	18,40	34,00	11,00	20,18	15,66	21,34	24,69
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,00**
23,13	24,04	32,33	11,00	25,77	25,33	23,58	31,71
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,00**
20,56	21,37	32,33	11,00	24,10	19,78	23,58	25,04
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,00**
23,13	24,04	32,33	11,00	25,77	25,33	23,58	31,71
Cashewnuss + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**11,00**
18,28	18,40	34,00	11,00	20,18	15,66	21,34	24,69
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Roggenmehl							**11,00**
18,28	18,40	34,00	11,00	20,18	15,66	21,34	24,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Cashewnuss							**11,00**
20,79	21,03	39,25	11,00	23,58	19,96	22,61	27,89
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**11,00**
20,56	21,37	32,33	11,00	24,10	19,78	23,58	25,04
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**11,00**
18,28	18,40	34,00	11,00	20,18	15,66	21,34	24,69
Mandeln + Champignons frisch + Bulgur, trocken							**11,00**
20,32	24,45	32,67	11,00	24,83	11,67	24,05	24,33
Mandeln + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**11,00**
20,29	24,21	32,42	11,00	24,12	11,04	23,95	23,87
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**11,00**
19,06	19,95	30,79	11,00	21,09	13,12	21,19	24,64
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**11,00**
20,58	19,99	32,04	11,00	22,71	13,02	22,72	26,51
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,00**
11,00	38,79	78,17	25,29	55,30	35,23	47,91	69,07
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,00**
24,72	22,32	24,00	11,00	23,72	18,68	22,82	24,96
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,00**
23,86	20,99	24,00	11,00	22,05	19,79	20,18	27,18
Quinoa + Mais-Mehl + Spitzkohl							**11,00**
17,03	14,32	24,00	11,00	15,38	13,12	14,92	18,29
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Spitzkohl							**11,00**
24,72	22,32	24,00	11,00	23,72	18,68	22,82	24,96
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,00**
26,43	22,32	24,00	11,00	25,38	19,79	24,13	29,40
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**11,00**
25,57	24,99	32,33	11,00	23,72	23,12	22,82	27,18
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Spitzkohl							**11,00**
33,26	24,99	32,33	11,00	33,72	25,34	26,76	38,29
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Spitzkohl							**11,00**
25,57	24,99	32,33	11,00	23,72	23,12	22,82	27,18
Hafer + Mais-Mehl + Spitzkohl							**11,00**
21,30	18,32	24,00	11,00	18,72	12,01	18,87	22,73
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**11,00**
33,26	24,99	32,33	11,00	33,72	25,34	26,76	38,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Spitzkohl							**11,00**
23,86	20,99	24,00	11,00	22,05	19,79	20,18	27,18
Mais-Mehl + Hafer + Spitzkohl							**11,00**
21,30	18,32	24,00	11,00	18,72	12,01	18,87	22,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Spitzkohl							**11,00**
26,43	22,32	24,00	11,00	25,38	19,79	24,13	29,40
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**11,00**
11,00	38,79	78,17	25,29	55,30	35,23	47,91	69,07
Mais-Mehl + Quinoa + Spitzkohl							**11,00**
17,03	14,32	24,00	11,00	15,38	13,12	14,92	18,29
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl							**11,00**
11,00	38,79	78,17	25,29	55,30	35,23	47,91	69,07
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**11,00**
11,00	38,79	78,17	25,29	55,30	35,23	47,91	69,07
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Hirse gekocht							**11,00**
18,50	17,95	29,75	11,00	18,62	14,23	19,21	19,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Hirse gekocht							**11,00**
21,09	20,85	30,00	11,00	21,00	20,41	19,32	26,56
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**11,00**
21,06	20,61	29,75	11,00	20,28	19,79	19,21	26,09
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Hirse gekocht							**11,00**
18,50	17,95	29,75	11,00	18,62	14,23	19,21	19,42
Pistazien roh + Champignons frisch + Hirse gekocht							**11,00**
18,53	18,19	30,00	11,00	19,33	14,86	19,32	19,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Hirse gekocht							**11,00**
21,06	20,61	29,75	11,00	20,28	19,79	19,21	26,09
Champignons frisch + Pistazien roh + Hirse gekocht							**11,00**
18,53	18,19	30,00	11,00	19,33	14,86	19,32	19,89
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**11,00**
21,09	20,85	30,00	11,00	21,00	20,41	19,32	26,56
Gerstenmehl + Champignons frisch + Mandeln							**11,00**
19,47	24,45	32,67	11,00	23,17	12,78	22,74	24,33
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Mandeln							**11,00**
22,00	25,55	32,42	11,00	24,12	12,16	25,26	26,09
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**11,00**
21,15	22,88	32,42	11,00	25,78	15,49	25,26	28,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,00**
24,72	22,32	24,00	11,00	23,72	18,68	22,82	24,96
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Mandeln							**11,00**
20,29	24,21	32,42	11,00	24,12	11,04	23,95	23,87
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Mandeln							**11,00**
20,32	24,45	32,67	11,00	24,83	11,67	24,05	24,33
Lauch gedünstet + Buchweizen + Mandeln							**11,00**
20,29	22,88	32,42	11,00	24,12	15,49	25,26	26,09
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,00**
26,43	22,32	24,00	11,00	25,38	19,79	24,13	29,40
Champignons frisch + Buchweizen + Mandeln							**11,00**
20,32	23,12	32,67	11,00	24,83	16,11	25,37	26,56
Haselnüsse + Champignons frisch + Mandeln							**11,00**
22,03	25,79	32,67	11,00	24,83	12,78	25,37	26,56
Kakao + Champignons frisch + Mandeln							**11,00**
23,74	28,45	41,00	11,00	29,83	18,33	31,95	33,22
Buchweizen + Champignons frisch + Mandeln							**11,00**
20,32	23,12	32,67	11,00	24,83	16,11	25,37	26,56
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Mandeln							**11,00**
21,18	23,12	32,67	11,00	26,50	16,11	25,37	28,78
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Mandeln							**11,00**
20,32	24,45	32,67	11,00	24,83	11,67	24,05	24,33
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Mandeln							**11,00**
19,44	24,21	32,42	11,00	22,45	12,16	22,63	23,87
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,00**
33,26	24,99	32,33	11,00	33,72	25,34	26,76	38,29
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Mandeln							**11,00**
19,44	24,21	32,42	11,00	22,45	12,16	22,63	23,87
Champignons frisch + Haselnüsse + Mandeln							**11,00**
22,03	25,79	32,67	11,00	24,83	12,78	25,37	26,56
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Mandeln							**11,00**
22,00	25,55	32,42	11,00	24,12	12,16	25,26	26,09
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**11,00**
23,86	20,99	24,00	11,00	22,05	19,79	20,18	27,18
Hafer + Spitzkohl + Mais-Mehl							**11,00**
21,30	18,32	24,00	11,00	18,72	12,01	18,87	22,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Quinoa + Spitzkohl + Mais-Mehl							**11,00**
17,03	14,32	24,00	11,00	15,38	13,12	14,92	18,29
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**11,00**
21,18	23,12	32,67	11,00	26,50	16,11	25,37	28,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mais-Mehl							**11,00**
25,57	24,99	32,33	11,00	23,72	23,12	22,82	27,18
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Mandeln							**11,00**
20,29	24,21	32,42	11,00	24,12	11,04	23,95	23,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Mais-Mehl							**11,00**
24,72	22,32	24,00	11,00	23,72	18,68	22,82	24,96
Champignons frisch + Gerstenmehl + Mandeln							**11,00**
19,47	24,45	32,67	11,00	23,17	12,78	22,74	24,33
Champignons frisch + Kakao + Mandeln							**11,00**
23,74	28,45	41,00	11,00	29,83	18,33	31,95	33,22
Lauch gedünstet + Kakao + Mandeln							**11,00**
23,71	28,21	40,75	11,00	29,12	17,71	31,84	32,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Mais-Mehl							**11,00**
23,86	20,99	24,00	11,00	22,05	19,79	20,18	27,18
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Mais-Mehl							**11,00**
26,43	22,32	24,00	11,00	25,38	19,79	24,13	29,40
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Mais-Mehl							**11,00**
33,26	24,99	32,33	11,00	33,72	25,34	26,76	38,29
Spitzkohl + Hafer + Mais-Mehl							**11,00**
21,30	18,32	24,00	11,00	18,72	12,01	18,87	22,73
Buchweizen + Lauch gedünstet + Mandeln							**11,00**
20,29	22,88	32,42	11,00	24,12	15,49	25,26	26,09
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Mandeln							**11,00**
21,15	22,88	32,42	11,00	25,78	15,49	25,26	28,31
Kakao + Lauch gedünstet + Mandeln							**11,00**
23,71	28,21	40,75	11,00	29,12	17,71	31,84	32,76
Spitzkohl + Quinoa + Mais-Mehl							**11,00**
17,03	14,32	24,00	11,00	15,38	13,12	14,92	18,29
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**11,00**
25,57	24,99	32,33	11,00	23,72	23,12	22,82	27,18
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen							**11,00**
20,79	21,03	39,25	11,00	23,58	19,96	22,61	27,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Sojabohnen							**11,00**
20,79	21,03	39,25	11,00	23,58	19,96	22,61	27,89
3*Walnüsse + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**11,00**
23,05	22,07	37,42	17,80	25,25	11,00	24,24	29,37
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**11,00**
20,02	19,77	36,88	11,00	24,62	19,62	23,30	28,60
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,00**
19,17	20,40	29,00	11,00	21,58	14,73	20,86	24,60
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,00**
37,12	30,40	41,50	11,00	44,08	34,73	32,70	47,93
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,00**
25,58	30,40	41,50	11,00	29,08	31,40	26,78	31,27
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,00**
12,76	14,40	29,00	11,00	16,58	16,40	14,93	17,93
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,00**
26,86	26,40	29,00	11,00	31,58	26,40	28,75	34,60
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,00**
23,02	24,40	29,00	11,00	26,58	26,40	22,83	31,27
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**11,00**
24,30	26,40	29,00	11,00	29,08	24,73	26,78	27,93
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**11,00**
18,47	19,71	35,92	11,00	22,69	21,71	19,38	25,62
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**11,00**
25,31	26,37	35,92	11,00	29,36	28,37	24,64	34,51
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**11,00**
27,87	27,71	35,92	11,00	32,69	28,37	28,59	36,73
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**11,00**
15,35	16,90	26,71	11,60	19,51	11,00	18,04	21,37
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**11,00**
26,16	27,71	35,92	11,00	31,03	27,26	27,27	32,29
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**11,00**
34,71	30,37	44,25	11,00	41,03	33,93	31,22	45,62
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**11,00**
27,02	30,37	44,25	11,00	31,03	31,71	27,27	34,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**11,00**
22,74	23,71	35,92	11,00	26,03	20,59	23,32	30,07
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**11,00**
21,03	21,04	27,58	11,00	24,36	17,26	20,69	25,62
Kakao + Mandeln + Lauch gedünstet							**11,00**
23,71	28,21	40,75	11,00	29,12	17,71	31,84	32,76
Bulgur, trocken + Mandeln + Lauch gedünstet							**11,00**
20,29	24,21	32,42	11,00	24,12	11,04	23,95	23,87
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Lauch gedünstet							**11,00**
21,15	22,88	32,42	11,00	25,78	15,49	25,26	28,31
Pistazien roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**11,00**
20,56	21,37	32,33	11,00	24,10	19,78	23,58	25,04
Sojabohnen + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**11,00**
20,79	21,03	39,25	11,00	23,58	19,96	22,61	27,89
Buchweizen + Mandeln + Lauch gedünstet							**11,00**
20,29	22,88	32,42	11,00	24,12	15,49	25,26	26,09
Mandeln + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**11,00**
19,44	24,21	32,42	11,00	22,45	12,16	22,63	23,87
Haselnüsse + Mandeln + Lauch gedünstet							**11,00**
22,00	25,55	32,42	11,00	24,12	12,16	25,26	26,09
Gerstenmehl + Mandeln + Lauch gedünstet							**11,00**
19,44	24,21	32,42	11,00	22,45	12,16	22,63	23,87
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**11,00**
23,13	24,04	32,33	11,00	25,77	25,33	23,58	31,71
Mandeln + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**11,00**
22,00	25,55	32,42	11,00	24,12	12,16	25,26	26,09
Mandeln + Buchweizen + Lauch gedünstet							**11,00**
20,29	22,88	32,42	11,00	24,12	15,49	25,26	26,09
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lauch gedünstet							**11,00**
21,06	20,61	29,75	11,00	20,28	19,79	19,21	26,09
Pistazien roh + Hirse gekocht + Lauch gedünstet							**11,00**
18,50	17,95	29,75	11,00	18,62	14,23	19,21	19,42
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**11,00**
21,15	22,88	32,42	11,00	25,78	15,49	25,26	28,31
Mandeln + Kakao + Lauch gedünstet							**11,00**
23,71	28,21	40,75	11,00	29,12	17,71	31,84	32,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**11,00**
21,06	20,61	29,75	11,00	20,28	19,79	19,21	26,09
Hirse gekocht + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**11,00**
18,50	17,95	29,75	11,00	18,62	14,23	19,21	19,42
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**11,00**
23,13	24,04	32,33	11,00	25,77	25,33	23,58	31,71
Cashewnuss + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**11,00**
20,79	21,03	39,25	11,00	23,58	19,96	22,61	27,89
Mandeln + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**11,00**
20,29	24,21	32,42	11,00	24,12	11,04	23,95	23,87
Mandeln + Gerstenmehl + Champignons frisch							**11,00**
19,47	24,45	32,67	11,00	23,17	12,78	22,74	24,33
Bulgur, trocken + Mandeln + Champignons frisch							**11,00**
20,32	24,45	32,67	11,00	24,83	11,67	24,05	24,33
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Champignons frisch							**11,00**
21,18	23,12	32,67	11,00	26,50	16,11	25,37	28,78
Pistazien roh + Hirse gekocht + Champignons frisch							**11,00**
18,53	18,19	30,00	11,00	19,33	14,86	19,32	19,89
Haselnüsse + Mandeln + Champignons frisch							**11,00**
22,03	25,79	32,67	11,00	24,83	12,78	25,37	26,56
Buchweizen + Mandeln + Champignons frisch							**11,00**
20,32	23,12	32,67	11,00	24,83	16,11	25,37	26,56
Gerstenmehl + Mandeln + Champignons frisch							**11,00**
19,47	24,45	32,67	11,00	23,17	12,78	22,74	24,33
Mandeln + Kakao + Champignons frisch							**11,00**
23,74	28,45	41,00	11,00	29,83	18,33	31,95	33,22
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**11,00**
21,09	20,85	30,00	11,00	21,00	20,41	19,32	26,56
Kakao + Mandeln + Champignons frisch							**11,00**
23,74	28,45	41,00	11,00	29,83	18,33	31,95	33,22
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Champignons frisch							**11,00**
21,09	20,85	30,00	11,00	21,00	20,41	19,32	26,56
Mandeln + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**11,00**
20,32	24,45	32,67	11,00	24,83	11,67	24,05	24,33
Mandeln + Haselnüsse + Champignons frisch							**11,00**
22,03	25,79	32,67	11,00	24,83	12,78	25,37	26,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Pistazien roh + Champignons frisch	18,53	18,19	30,00	11,00	19,33	14,86	19,32	19,89	**11,00**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	21,18	23,12	32,67	11,00	26,50	16,11	25,37	28,78	**11,00**
Mandeln + Buchweizen + Champignons frisch	20,32	23,12	32,67	11,00	24,83	16,11	25,37	26,56	**11,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	20,56	21,37	32,33	11,00	24,10	19,78	23,58	25,04	**11,00**
Lauch gedünstet + Mandeln + Bulgur, trocken	20,29	24,21	32,42	11,00	24,12	11,04	23,95	23,87	**11,00**
Champignons frisch + Mandeln + Bulgur, trocken	20,32	24,45	32,67	11,00	24,83	11,67	24,05	24,33	**11,00**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	18,28	18,40	34,00	11,00	20,18	15,66	21,34	24,69	**11,00**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	20,79	21,03	39,25	11,00	23,58	19,96	22,61	27,89	**11,00**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Cashewnuss	18,28	18,40	34,00	11,00	20,18	15,66	21,34	24,69	**11,00**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,43	22,32	24,00	11,00	25,38	19,79	24,13	29,40	**11,00**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,43	22,32	24,00	11,00	25,38	19,79	24,13	29,40	**11,00**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	22,88	19,83	26,08	11,00	21,84	12,41	19,76	24,24	**11,00**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	25,16	19,89	27,96	11,00	24,27	12,26	22,05	27,04	**11,00**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	20,94	15,59	17,04	39,07	16,56	11,00	19,87	18,83	**11,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	20,56	21,37	32,33	11,00	24,10	19,78	23,58	25,04	**11,00**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Pistazien roh	18,53	18,19	30,00	11,00	19,33	14,86	19,32	19,89	**11,00**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pistazien roh	20,56	21,37	32,33	11,00	24,10	19,78	23,58	25,04	**11,00**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Pistazien roh	18,50	17,95	29,75	11,00	18,62	14,23	19,21	19,42	**11,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Pistazien roh							**11,00**
18,50	17,95	29,75	11,00	18,62	14,23	19,21	19,42
Hirse gekocht + Champignons frisch + Pistazien roh							**11,00**
18,53	18,19	30,00	11,00	19,33	14,86	19,32	19,89
Mandeln + Champignons frisch + Kakao							**11,00**
23,74	28,45	41,00	11,00	29,83	18,33	31,95	33,22
Mandeln + Lauch gedünstet + Kakao							**11,00**
23,71	28,21	40,75	11,00	29,12	17,71	31,84	32,76
Champignons frisch + Mandeln + Haselnüsse							**11,00**
22,03	25,79	32,67	11,00	24,83	12,78	25,37	26,56
Lauch gedünstet + Mandeln + Haselnüsse							**11,00**
22,00	25,55	32,42	11,00	24,12	12,16	25,26	26,09
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**11,00**
11,00	38,79	78,17	25,29	55,30	35,23	47,91	69,07
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**11,00**
11,00	38,79	78,17	25,29	55,30	35,23	47,91	69,07
Mandeln + Champignons frisch + Gerstenmehl							**11,00**
19,47	24,45	32,67	11,00	23,17	12,78	22,74	24,33
Mandeln + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**11,00**
19,44	24,21	32,42	11,00	22,45	12,16	22,63	23,87
Mandeln + Champignons frisch + Haselnüsse							**11,00**
22,03	25,79	32,67	11,00	24,83	12,78	25,37	26,56
Lauch gedünstet + Mandeln + Gerstenmehl							**11,00**
19,44	24,21	32,42	11,00	22,45	12,16	22,63	23,87
Mandeln + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**11,00**
22,00	25,55	32,42	11,00	24,12	12,16	25,26	26,09
Champignons frisch + Mandeln + Gerstenmehl							**11,00**
19,47	24,45	32,67	11,00	23,17	12,78	22,74	24,33
Champignons frisch + Mandeln + Kakao							**11,00**
23,74	28,45	41,00	11,00	29,83	18,33	31,95	33,22
Lauch gedünstet + Mandeln + Kakao							**11,00**
23,71	28,21	40,75	11,00	29,12	17,71	31,84	32,76
Spitzkohl + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,00**
25,57	24,99	32,33	11,00	23,72	23,12	22,82	27,18
Mais-Mehl + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**11,00**
25,57	24,99	32,33	11,00	23,72	23,12	22,82	27,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**11,00**
33,26	24,99	32,33	11,00	33,72	25,34	26,76	38,29
Mais-Mehl + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,00**
23,86	20,99	24,00	11,00	22,05	19,79	20,18	27,18
Spitzkohl + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,00**
24,72	22,32	24,00	11,00	23,72	18,68	22,82	24,96
Mais-Mehl + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**11,00**
24,72	22,32	24,00	11,00	23,72	18,68	22,82	24,96
Spitzkohl + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**11,00**
23,86	20,99	24,00	11,00	22,05	19,79	20,18	27,18
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,00**
23,13	24,04	32,33	11,00	25,77	25,33	23,58	31,71
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,00**
21,06	20,61	29,75	11,00	20,28	19,79	19,21	26,09
Champignons frisch + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,00**
21,09	20,85	30,00	11,00	21,00	20,41	19,32	26,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,00**
23,13	24,04	32,33	11,00	25,77	25,33	23,58	31,71
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,00**
21,06	20,61	29,75	11,00	20,28	19,79	19,21	26,09
Hirse gekocht + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**11,00**
21,09	20,85	30,00	11,00	21,00	20,41	19,32	26,56
Mandeln + Champignons frisch + Buchweizen							**11,00**
20,32	23,12	32,67	11,00	24,83	16,11	25,37	26,56
Mandeln + Lauch gedünstet + Buchweizen							**11,00**
20,29	22,88	32,42	11,00	24,12	15,49	25,26	26,09
Champignons frisch + Mandeln + Buchweizen							**11,00**
20,32	23,12	32,67	11,00	24,83	16,11	25,37	26,56
Mandeln + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**11,00**
21,18	23,12	32,67	11,00	26,50	16,11	25,37	28,78
Mandeln + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**11,00**
21,15	22,88	32,42	11,00	25,78	15,49	25,26	28,31
Lauch gedünstet + Mandeln + Buchweizen							**11,00**
20,29	22,88	32,42	11,00	24,12	15,49	25,26	26,09
Champignons frisch + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**11,00**
21,18	23,12	32,67	11,00	26,50	16,11	25,37	28,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Mandeln + Amaranth, ungekocht	21,15	22,88	32,42	11,00	25,78	15,49	25,26	28,31	**11,00**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Hafer	21,30	18,32	24,00	11,00	18,72	12,01	18,87	22,73	**11,00**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Hafer	21,30	18,32	24,00	11,00	18,72	12,01	18,87	22,73	**11,00**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Quinoa	17,03	14,32	24,00	11,00	15,38	13,12	14,92	18,29	**11,00**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Quinoa	17,03	14,32	24,00	11,00	15,38	13,12	14,92	18,29	**11,00**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	33,26	24,99	32,33	11,00	33,72	25,34	26,76	38,29	**11,00**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,40	23,07	37,08	14,97	22,83	10,99	24,72	24,44	**10,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,32	18,79	23,13	30,29	19,93	10,99	21,01	20,43	**10,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	21,27	22,59	21,33	13,47	23,40	10,99	22,45	21,71	**10,99**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	18,56	20,20	39,33	16,93	21,50	10,99	20,59	25,89	**10,99**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Bulgur, trocken	18,56	20,20	39,33	16,93	21,50	10,99	20,59	25,89	**10,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	17,25	18,59	31,33	10,99	19,45	15,63	20,34	21,02	**10,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,57	15,21	22,38	31,64	17,00	10,99	19,12	19,81	**10,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	19,51	18,53	32,63	10,99	22,50	13,33	20,62	25,69	**10,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	18,66	18,53	32,63	10,99	20,83	13,33	20,62	23,47	**10,99**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	21,79	18,59	34,50	10,99	24,93	13,18	22,91	28,49	**10,99**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	20,94	18,59	34,50	10,99	23,26	13,18	22,91	26,27	**10,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht	22,08	23,87	40,96	10,99	25,83	15,56	27,20	30,13	**10,99**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**10,99**
24,36	23,93	42,83	10,99	28,26	15,41	29,49	32,93
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,99**
21,11	20,17	30,67	12,23	24,61	10,99	23,07	25,89
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**10,99**
23,19	27,25	26,88	10,99	27,33	14,23	26,81	25,94
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**10,99**
23,22	27,49	27,13	10,99	28,05	14,85	26,91	26,41
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,99**
22,77	18,96	25,29	30,40	22,46	10,99	23,40	23,22
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**10,99**
25,36	27,97	29,21	10,99	30,23	19,36	27,54	29,58
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**10,99**
18,56	20,20	39,33	16,93	21,50	10,99	20,59	25,89
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**10,99**
18,56	20,20	39,33	16,93	21,50	10,99	20,59	25,89
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**10,99**
18,56	20,20	39,33	16,93	21,50	10,99	20,59	25,89
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**10,99**
18,56	20,20	39,33	16,93	21,50	10,99	20,59	25,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,99**
18,04	17,76	17,17	11,36	20,11	10,99	18,18	18,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,99**
19,82	21,26	31,33	10,99	21,12	21,19	20,34	27,69
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**10,99**
24,62	29,59	40,71	10,99	27,03	30,34	25,70	29,02
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**10,99**
25,91	25,59	28,21	10,99	29,53	25,34	27,67	32,36
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**10,99**
11,80	13,59	28,21	10,99	14,53	15,34	13,86	15,69
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**10,99**
23,34	25,59	28,21	10,99	27,03	23,68	25,70	25,69
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**10,99**
36,16	29,59	40,71	10,99	42,03	33,68	31,62	45,69
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**10,99**
18,21	19,59	28,21	10,99	19,53	13,68	19,78	22,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**10,99**
22,06	23,59	28,21	10,99	24,53	25,34	21,75	29,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,99**
24,91	29,70	39,83	10,99	27,11	29,54	25,94	29,03
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,99**
26,20	25,70	27,33	10,99	29,61	24,54	27,91	32,37
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,99**
22,35	23,70	27,33	10,99	24,61	24,54	21,99	29,03
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch							**10,99**
23,36	25,71	28,33	10,99	27,38	23,99	25,75	25,92
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch							**10,99**
22,08	23,71	28,33	10,99	24,88	25,66	21,80	29,26
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch							**10,99**
24,64	29,71	40,83	10,99	27,38	30,66	25,75	29,26
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch							**10,99**
36,18	29,71	40,83	10,99	42,38	33,99	31,67	45,92
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,99**
23,63	25,70	27,33	10,99	27,11	22,88	25,94	25,70
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch							**10,99**
11,82	13,71	28,33	10,99	14,88	15,66	13,91	15,92
3*Hafer + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,99**
18,50	19,70	27,33	10,99	19,61	12,88	20,02	22,37
3*Quinoa + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,99**
12,09	13,70	27,33	10,99	14,61	14,54	14,10	15,70
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch							**10,99**
18,23	19,71	28,33	10,99	19,88	13,99	19,83	22,59
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,99**
36,45	29,70	39,83	10,99	42,11	32,88	31,86	45,70
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch							**10,99**
25,92	25,71	28,33	10,99	29,88	25,66	27,72	32,59
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,99**
21,63	16,22	31,54	10,99	21,87	15,28	20,71	28,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	20,35	16,22	31,54	10,99	19,37	15,28	20,71	25,44	**10,99**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	25,47	24,22	44,04	10,99	26,87	18,61	30,58	35,44	**10,99**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	10,99	25,39	46,29	15,52	33,90	21,10	30,38	42,98	**10,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	10,99	24,29	47,46	15,14	36,47	24,33	31,01	44,26	**10,99**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	17,86	18,26	34,46	19,00	19,56	10,98	19,72	25,62	**10,98**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,83	19,20	28,29	11,70	21,32	10,98	19,50	21,93	**10,98**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,21	20,95	34,58	10,98	23,87	19,27	24,09	27,07	**10,98**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,21	20,95	34,58	10,98	23,87	19,27	24,09	27,07	**10,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	21,21	20,95	34,58	10,98	23,87	19,27	24,09	27,07	**10,98**
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Spitzkohl	32,13	26,63	37,58	10,98	36,85	25,57	29,21	39,78	**10,98**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	30,61	26,59	36,33	10,98	35,23	25,67	27,68	37,91	**10,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	22,91	26,59	36,33	10,98	25,23	23,44	23,74	26,80	**10,98**
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Spitzkohl	22,73	22,63	29,25	10,98	25,18	20,01	22,63	28,67	**10,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Spitzkohl	23,58	23,96	29,25	10,98	26,85	18,90	25,26	26,44	**10,98**
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	22,73	22,63	29,25	10,98	25,18	20,01	22,63	28,67	**10,98**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Spitzkohl	24,44	26,63	37,58	10,98	26,85	23,34	25,26	28,67	**10,98**
Walnüsse + Quinoa + Spitzkohl	15,89	15,96	29,25	10,98	18,52	13,34	17,37	19,78	**10,98**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	22,06	23,92	28,00	10,98	25,23	19,00	23,74	24,58	**10,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Spitzkohl							**10,98**
25,29	23,96	29,25	10,98	28,52	20,01	26,58	30,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**10,98**
21,21	22,59	28,00	10,98	23,57	20,11	21,11	26,80
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**10,98**
14,37	15,92	28,00	10,98	16,90	13,44	15,84	17,91
Quinoa + Walnüsse + Spitzkohl							**10,98**
15,89	15,96	29,25	10,98	18,52	13,34	17,37	19,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**10,98**
23,77	23,92	28,00	10,98	26,90	20,11	25,05	29,02
Hafer + Walnüsse + Spitzkohl							**10,98**
20,16	19,96	29,25	10,98	21,85	12,23	21,32	24,22
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**10,98**
23,77	23,92	28,00	10,98	26,90	20,11	25,05	29,02
Walnüsse + Hafer + Spitzkohl							**10,98**
20,16	19,96	29,25	10,98	21,85	12,23	21,32	24,22
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**10,98**
21,21	22,59	28,00	10,98	23,57	20,11	21,11	26,80
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,98**
23,58	23,96	29,25	10,98	26,85	18,90	25,26	26,44
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**10,98**
32,13	26,63	37,58	10,98	36,85	25,57	29,21	39,78
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Spitzkohl							**10,98**
14,37	15,92	28,00	10,98	16,90	13,44	15,84	17,91
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**10,98**
18,64	19,92	28,00	10,98	20,23	12,33	19,79	22,36
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,98**
24,44	26,63	37,58	10,98	26,85	23,34	25,26	28,67
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,98**
22,91	26,59	36,33	10,98	25,23	23,44	23,74	26,80
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**10,98**
25,29	23,96	29,25	10,98	28,52	20,01	26,58	30,89
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Spitzkohl							**10,98**
18,64	19,92	28,00	10,98	20,23	12,33	19,79	22,36
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,98**
22,06	23,92	28,00	10,98	25,23	19,00	23,74	24,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**10,98**
30,61	26,59	36,33	10,98	35,23	25,67	27,68	37,91
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,98**
22,09	23,75	33,25	10,98	23,97	25,21	22,82	30,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht							**10,98**
22,09	23,75	33,25	10,98	23,97	25,21	22,82	30,78
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**10,98**
19,53	21,08	33,25	10,98	22,30	19,66	22,82	24,11
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht							**10,98**
19,53	21,08	33,25	10,98	22,30	19,66	22,82	24,11
Spitzkohl + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
14,37	15,92	28,00	10,98	16,90	13,44	15,84	17,91
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
30,61	26,59	36,33	10,98	35,23	25,67	27,68	37,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**10,98**
21,21	20,95	34,58	10,98	23,87	19,27	24,09	27,07
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
22,06	23,92	28,00	10,98	25,23	19,00	23,74	24,58
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
23,77	23,92	28,00	10,98	26,90	20,11	25,05	29,02
Hafer + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
18,64	19,92	28,00	10,98	20,23	12,33	19,79	22,36
Quinoa + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
14,37	15,92	28,00	10,98	16,90	13,44	15,84	17,91
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
30,61	26,59	36,33	10,98	35,23	25,67	27,68	37,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
22,91	26,59	36,33	10,98	25,23	23,44	23,74	26,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
22,06	23,92	28,00	10,98	25,23	19,00	23,74	24,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
21,21	22,59	28,00	10,98	23,57	20,11	21,11	26,80
Spitzkohl + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
18,64	19,92	28,00	10,98	20,23	12,33	19,79	22,36
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**10,98**
21,21	22,59	28,00	10,98	23,57	20,11	21,11	26,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	21,21	20,95	34,58	10,98	23,87	19,27	24,09	27,07	**10,98**
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	23,77	23,92	28,00	10,98	26,90	20,11	25,05	29,02	**10,98**
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	22,91	26,59	36,33	10,98	25,23	23,44	23,74	26,80	**10,98**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	19,53	21,08	33,25	10,98	22,30	19,66	22,82	24,11	**10,98**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	22,09	23,75	33,25	10,98	23,97	25,21	22,82	30,78	**10,98**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	22,09	23,75	33,25	10,98	23,97	25,21	22,82	30,78	**10,98**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	19,53	21,08	33,25	10,98	22,30	19,66	22,82	24,11	**10,98**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	22,76	23,67	27,25	10,98	24,23	24,11	21,30	28,53	**10,98**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	24,04	25,67	27,25	10,98	26,73	22,44	25,25	25,20	**10,98**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	36,86	29,67	39,75	10,98	41,73	32,44	31,17	45,20	**10,98**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	25,32	29,67	39,75	10,98	26,73	29,11	25,25	28,53	**10,98**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	18,91	19,67	27,25	10,98	19,23	12,44	19,33	21,87	**10,98**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	12,50	13,67	27,25	10,98	14,23	14,11	13,41	15,20	**10,98**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	26,61	25,67	27,25	10,98	29,23	24,11	27,22	31,87	**10,98**
3*Mandeln + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	20,59	24,73	29,92	11,10	23,91	10,98	25,32	22,88	**10,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	17,20	13,56	15,83	37,77	15,42	10,98	18,25	16,52	**10,98**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	21,21	20,95	34,58	10,98	23,87	19,27	24,09	27,07	**10,98**
Quinoa + Spitzkohl + Walnüsse	15,89	15,96	29,25	10,98	18,52	13,34	17,37	19,78	**10,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,98**
25,29	23,96	29,25	10,98	28,52	20,01	26,58	30,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Walnüsse							**10,98**
25,29	23,96	29,25	10,98	28,52	20,01	26,58	30,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Walnüsse							**10,98**
22,73	22,63	29,25	10,98	25,18	20,01	22,63	28,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Walnüsse							**10,98**
23,58	23,96	29,25	10,98	26,85	18,90	25,26	26,44
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse							**10,98**
32,13	26,63	37,58	10,98	36,85	25,57	29,21	39,78
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Walnüsse							**10,98**
32,13	26,63	37,58	10,98	36,85	25,57	29,21	39,78
Hafer + Spitzkohl + Walnüsse							**10,98**
20,16	19,96	29,25	10,98	21,85	12,23	21,32	24,22
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**10,98**
22,73	22,63	29,25	10,98	25,18	20,01	22,63	28,67
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,98**
23,77	23,92	28,00	10,98	26,90	20,11	25,05	29,02
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**10,98**
25,29	23,96	29,25	10,98	28,52	20,01	26,58	30,89
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,98**
23,77	23,92	28,00	10,98	26,90	20,11	25,05	29,02
Spitzkohl + Hafer + Walnüsse							**10,98**
20,16	19,96	29,25	10,98	21,85	12,23	21,32	24,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Walnüsse							**10,98**
24,44	26,63	37,58	10,98	26,85	23,34	25,26	28,67
Walnüsse + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,98**
25,29	23,96	29,25	10,98	28,52	20,01	26,58	30,89
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**10,98**
23,58	23,96	29,25	10,98	26,85	18,90	25,26	26,44
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**10,98**
24,44	26,63	37,58	10,98	26,85	23,34	25,26	28,67
Spitzkohl + Quinoa + Walnüsse							**10,98**
15,89	15,96	29,25	10,98	18,52	13,34	17,37	19,78
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**10,98**
14,64	15,79	30,42	15,50	16,53	10,98	16,26	20,79

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	21,74	21,47	31,33	10,98	24,98	12,63	22,20	25,73	**10,98**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	24,02	21,53	33,21	10,98	27,40	12,48	24,49	28,53	**10,98**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	20,22	21,43	30,08	10,98	23,36	12,73	20,68	23,87	**10,98**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	22,50	21,49	31,96	10,98	25,78	12,58	22,97	26,67	**10,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,99	12,28	13,96	26,26	14,22	10,98	15,74	15,36	**10,98**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	19,53	21,08	33,25	10,98	22,30	19,66	22,82	24,11	**10,98**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	19,53	21,08	33,25	10,98	22,30	19,66	22,82	24,11	**10,98**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,90	16,72	24,96	10,98	19,78	14,14	17,03	21,77	**10,98**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,23	22,35	27,21	12,67	21,93	10,98	22,47	23,51	**10,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,19	13,17	29,21	10,98	15,35	11,86	16,07	19,87	**10,98**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,19	18,39	30,71	10,98	21,26	16,11	18,68	25,44	**10,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,61	18,51	37,54	10,98	20,35	14,08	22,64	26,53	**10,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,05	13,17	29,21	10,98	17,02	11,86	16,07	22,09	**10,98**
Spitzkohl + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,44	26,63	37,58	10,98	26,85	23,34	25,26	28,67	**10,98**
Walnüsse + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	32,13	26,63	37,58	10,98	36,85	25,57	29,21	39,78	**10,98**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,91	26,59	36,33	10,98	25,23	23,44	23,74	26,80	**10,98**
Walnüsse + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,44	26,63	37,58	10,98	26,85	23,34	25,26	28,67	**10,98**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,91	26,59	36,33	10,98	25,23	23,44	23,74	26,80	**10,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**10,98**
30,61	26,59	36,33	10,98	35,23	25,67	27,68	37,91	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,98**
22,06	23,92	28,00	10,98	25,23	19,00	23,74	24,58	
Walnüsse + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,98**
23,58	23,96	29,25	10,98	26,85	18,90	25,26	26,44	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,98**
21,21	22,59	28,00	10,98	23,57	20,11	21,11	26,80	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,98**
22,06	23,92	28,00	10,98	25,23	19,00	23,74	24,58	
Spitzkohl + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,98**
22,73	22,63	29,25	10,98	25,18	20,01	22,63	28,67	
Spitzkohl + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,98**
23,58	23,96	29,25	10,98	26,85	18,90	25,26	26,44	
Walnüsse + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,98**
22,73	22,63	29,25	10,98	25,18	20,01	22,63	28,67	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,98**
21,21	22,59	28,00	10,98	23,57	20,11	21,11	26,80	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,98**
22,09	23,75	33,25	10,98	23,97	25,21	22,82	30,78	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,98**
22,09	23,75	33,25	10,98	23,97	25,21	22,82	30,78	
Spitzkohl + Walnüsse + Hafer								**10,98**
20,16	19,96	29,25	10,98	21,85	12,23	21,32	24,22	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Hafer								**10,98**
18,64	19,92	28,00	10,98	20,23	12,33	19,79	22,36	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Hafer								**10,98**
18,64	19,92	28,00	10,98	20,23	12,33	19,79	22,36	
Walnüsse + Spitzkohl + Hafer								**10,98**
20,16	19,96	29,25	10,98	21,85	12,23	21,32	24,22	
Walnüsse + Spitzkohl + Quinoa								**10,98**
15,89	15,96	29,25	10,98	18,52	13,34	17,37	19,78	
Spitzkohl + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh								**10,98**
32,13	26,63	37,58	10,98	36,85	25,57	29,21	39,78	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Quinoa								**10,98**
14,37	15,92	28,00	10,98	16,90	13,44	15,84	17,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Quinoa	14,37	15,92	28,00	10,98	16,90	13,44	15,84	17,91	**10,98**
Spitzkohl + Walnüsse + Quinoa	15,89	15,96	29,25	10,98	18,52	13,34	17,37	19,78	**10,98**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,61	26,59	36,33	10,98	35,23	25,67	27,68	37,91	**10,98**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	21,35	21,60	23,29	14,26	23,50	10,97	21,57	21,88	**10,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	21,29	22,04	25,42	13,47	23,50	10,97	21,76	23,02	**10,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	17,87	20,71	33,75	11,24	20,17	10,97	19,13	23,02	**10,97**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	20,43	22,04	33,75	11,24	21,83	10,97	21,76	25,24	**10,97**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Hirse gekocht	16,94	17,87	27,58	12,19	20,31	10,97	18,86	22,19	**10,97**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen	20,20	18,77	31,71	15,63	19,69	10,97	18,73	24,09	**10,97**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	17,63	18,53	34,58	18,89	19,38	10,97	19,38	25,26	**10,97**
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,97	38,81	78,04	25,22	55,28	35,24	48,01	69,48	**10,97**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	21,11	17,06	19,83	39,50	18,83	10,97	21,96	19,93	**10,97**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	26,66	24,48	31,04	10,97	27,14	18,62	24,31	30,51	**10,97**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	11,92	13,52	28,04	10,97	15,33	16,07	13,94	16,34	**10,97**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	11,88	13,28	27,79	10,97	14,62	15,45	13,84	15,88	**10,97**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	36,24	29,28	40,29	10,97	42,12	33,78	31,60	45,88	**10,97**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	24,71	29,28	40,29	10,97	27,12	30,45	25,68	29,21	**10,97**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	36,28	29,52	40,54	10,97	42,83	34,41	31,70	46,34	**10,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	18,29	19,28	27,79	10,97	19,62	13,78	19,76	22,54	**10,97**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	23,22	26,27	25,63	10,97	25,50	11,26	25,81	23,90	**10,97**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	23,46	25,52	28,04	10,97	27,83	24,41	25,78	26,34	**10,97**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	18,33	19,52	28,04	10,97	20,33	14,41	19,86	23,01	**10,97**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	22,18	23,52	28,04	10,97	25,33	26,07	21,84	29,68	**10,97**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	26,02	25,52	28,04	10,97	30,33	26,07	27,76	33,01	**10,97**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	22,14	23,28	27,79	10,97	24,62	25,45	21,73	29,21	**10,97**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	25,99	25,28	27,79	10,97	29,62	25,45	27,65	32,54	**10,97**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	23,42	25,28	27,79	10,97	27,12	23,78	25,68	25,88	**10,97**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	24,74	29,52	40,54	10,97	27,83	31,07	25,78	29,68	**10,97**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	22,45	23,90	41,29	10,97	27,65	18,22	25,56	30,34	**10,97**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	23,31	22,57	41,29	10,97	29,32	22,66	26,88	34,79	**10,97**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	21,60	23,90	41,29	10,97	25,98	19,33	24,24	30,34	**10,97**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	23,42	26,40	28,58	11,56	25,33	10,97	26,18	23,89	**10,97**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Kakao	22,45	22,57	41,29	10,97	27,65	22,66	26,88	32,57	**10,97**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Kakao	25,87	27,90	49,63	10,97	32,65	24,88	33,45	39,23	**10,97**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	24,16	25,23	41,29	10,97	27,65	19,33	26,88	32,57	**10,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten								**10,97**
21,13	23,41	46,17	18,70	24,08	10,97	23,57	28,77	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten								**10,97**
15,21	16,78	26,58	11,44	19,60	10,97	18,07	21,56	
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken								**10,97**
20,74	21,90	37,13	10,97	25,15	14,88	21,61	25,90	
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,97**
21,60	20,57	37,13	10,97	26,82	19,33	22,93	30,34	
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken								**10,97**
20,74	20,57	37,13	10,97	25,15	19,33	22,93	28,12	
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse								**10,97**
21,60	21,23	37,13	10,97	25,15	19,88	23,59	29,23	
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl								**10,97**
22,03	23,23	37,13	10,97	24,32	16,55	22,27	28,12	
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**10,97**
21,60	22,57	37,13	10,97	25,15	15,44	22,27	27,01	
3*Miso + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl								**10,97**
23,74	25,90	45,46	10,97	29,32	22,11	28,85	34,79	
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse								**10,97**
20,74	22,57	37,13	10,97	23,48	16,55	20,95	27,01	
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse								**10,97**
22,45	21,23	37,13	10,97	26,82	19,88	23,59	31,46	
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**10,97**
20,32	21,90	37,13	10,97	24,32	15,44	20,95	25,90	
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**10,97**
20,32	20,57	37,13	10,97	24,32	19,88	22,27	28,12	
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse								**10,97**
23,31	23,90	37,13	10,97	25,15	16,55	23,59	29,23	
3*Miso + 2*Kakao + 1*Haselnüsse								**10,97**
25,02	26,57	45,46	10,97	30,15	22,11	30,16	35,90	
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl								**10,97**
21,17	20,57	37,13	10,97	25,98	19,88	22,27	30,34	
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**10,97**
19,46	21,90	37,13	10,97	22,65	16,55	19,64	25,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,97**
20,36	20,95	31,79	10,97	23,07	22,88	21,19	29,37	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Miso							**10,97**
22,03	19,90	37,13	10,97	27,65	21,55	23,59	32,57
3*Kakao + 2*Miso + 1*Miso							**10,97**
25,87	27,90	49,63	10,97	32,65	24,88	33,45	39,23
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Miso							**10,97**
20,74	21,90	37,13	10,97	25,15	14,88	21,61	25,90
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Miso							**10,97**
23,31	23,90	37,13	10,97	25,15	16,55	23,59	29,23
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Miso							**10,97**
19,46	21,90	37,13	10,97	22,65	16,55	19,64	25,90
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,97**
17,80	18,28	31,79	10,97	21,40	17,33	21,19	22,70
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Miso							**10,97**
20,74	19,90	37,13	10,97	25,15	21,55	23,59	29,23
3*Miso + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**10,97**
24,59	25,23	45,46	10,97	30,98	23,77	30,16	37,01
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,97**
22,03	19,90	37,13	10,97	27,65	21,55	23,59	32,57
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**10,97**
21,17	21,23	37,13	10,97	25,98	17,11	22,27	28,12
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**10,97**
22,88	22,57	37,13	10,97	25,98	18,22	23,59	30,34
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,97**
20,32	21,23	37,13	10,97	24,32	18,22	20,95	28,12
3*Miso + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**10,97**
24,16	25,23	45,46	10,97	30,15	23,77	30,16	35,90
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**10,97**
20,74	21,23	37,13	10,97	25,15	17,11	22,27	27,01
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**10,97**
20,74	19,90	37,13	10,97	25,15	21,55	23,59	29,23
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**10,97**
22,45	22,57	37,13	10,97	25,15	18,22	23,59	29,23
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**10,97**
21,17	19,90	37,13	10,97	25,98	21,55	23,59	30,34
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**10,97**
19,89	21,23	37,13	10,97	23,48	18,22	20,95	27,01

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**10,97**
21,60	19,90	37,13	10,97	26,82	21,55	23,59	31,46
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Sojabohnen							**10,97**
24,65	25,24	32,54	10,97	28,90	22,43	26,39	31,64
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**10,97**
28,07	29,24	32,54	10,97	33,90	29,10	30,34	33,87
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**10,97**
28,93	31,91	40,88	10,97	33,90	33,54	30,34	36,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**10,97**
36,62	31,91	40,88	10,97	43,90	35,77	34,29	47,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**10,97**
27,22	27,91	32,54	10,97	32,23	30,21	27,71	36,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**10,97**
22,94	22,57	24,21	10,97	27,23	19,10	23,76	27,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**10,97**
29,78	29,24	32,54	10,97	35,57	30,21	31,66	38,31
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**10,97**
20,38	21,24	32,54	10,97	25,57	23,54	22,45	27,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,97**
19,15	19,30	25,58	10,97	22,79	16,14	21,33	26,56
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**10,97**
23,53	27,60	28,38	10,97	29,36	15,41	28,18	28,60
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch							**10,97**
22,73	21,60	24,25	14,12	25,03	10,97	22,74	23,57
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**10,97**
23,55	27,72	28,50	10,97	29,72	15,72	28,24	28,83
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**10,97**
19,89	21,90	37,13	10,97	23,48	15,99	20,30	25,90
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken							**10,97**
22,45	23,23	37,13	10,97	25,15	15,99	22,93	28,12
3*Miso + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**10,97**
24,16	25,90	45,46	10,97	30,15	21,55	29,51	34,79

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,97**
22,12	16,95	22,46	11,91	19,26	10,97	18,45	23,12	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,97**
18,97	17,82	35,54	10,97	23,38	15,60	21,63	28,40	
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,97**
22,82	25,82	48,04	10,97	28,38	18,93	31,50	35,07	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,97**
20,49	17,86	36,79	10,97	25,00	15,50	23,16	30,27	
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,97**
19,21	17,86	36,79	10,97	22,50	15,50	23,16	26,93	
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,97**
24,34	25,86	49,29	10,97	30,00	18,83	33,03	36,93	
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,97**
17,69	17,82	35,54	10,97	20,88	15,60	21,63	25,07	
3*Spitzkohl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten								**10,96**
10,96	38,81	77,96	25,24	55,18	35,18	47,94	69,39	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**10,96**
17,47	17,35	17,00	11,24	19,03	10,96	17,64	18,21	
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht								**10,96**
24,36	19,93	26,17	30,99	23,26	10,96	24,22	24,04	
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso								**10,96**
15,67	15,63	27,25	14,20	17,23	10,96	16,38	21,43	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**10,96**
24,54	22,09	37,21	21,39	22,49	10,96	22,63	29,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**10,96**
10,96	24,99	45,71	14,43	34,18	24,62	30,14	42,38	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,96**
21,29	24,47	37,92	10,96	23,75	22,42	22,78	30,37	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,96**
23,86	25,80	37,92	10,96	25,42	22,42	25,41	32,59	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,96**
23,06	18,08	23,29	10,96	18,78	14,97	18,22	24,46	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,96**
22,15	23,13	37,92	10,96	25,42	25,75	25,41	32,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,96**
23,00	23,13	37,92	10,96	27,08	25,75	25,41	34,81	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,96**
25,57	28,47	46,25	10,96	30,42	27,97	31,99	39,26
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,96**
22,15	24,47	37,92	10,96	25,42	21,31	24,10	30,37
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,96**
15,94	20,21	38,75	10,96	17,83	11,58	17,80	23,78
Bulgur, trocken + Kakao + Roggenmehl							**10,96**
21,07	24,21	47,08	10,96	26,17	16,02	28,33	32,67
Buchweizen + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,96**
16,79	18,88	38,75	10,96	19,50	14,91	20,43	26,00
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**10,96**
18,50	18,88	38,75	10,96	22,83	13,80	21,75	28,22
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**10,96**
19,36	17,55	38,75	10,96	24,50	18,24	23,07	32,67
Haselnüsse + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,96**
18,50	21,55	38,75	10,96	19,50	11,58	20,43	26,00
Kakao + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,96**
20,21	24,21	47,08	10,96	24,50	17,13	27,01	32,67
Amaranth, ungekocht + Kakao + Roggenmehl							**10,96**
21,92	22,88	47,08	10,96	27,83	20,47	29,64	37,11
Buchweizen + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	13,80	21,75	26,00
Gerstenmehl + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,96**
18,50	21,55	38,75	10,96	19,50	11,58	20,43	26,00
Haselnüsse + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,96**
21,07	22,88	38,75	10,96	21,17	11,58	23,07	28,22
Kakao + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,96**
22,78	25,55	47,08	10,96	26,17	17,13	29,64	34,89
Buchweizen + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,96**
19,36	20,21	38,75	10,96	21,17	14,91	23,07	28,22
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,96**
20,21	20,21	38,75	10,96	22,83	14,91	23,07	30,44
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	14,91	20,43	28,22
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**10,96**
20,21	20,21	38,75	10,96	22,83	14,91	23,07	30,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Kakao + Roggenmehl							**10,96**
20,21	24,21	47,08	10,96	24,50	17,13	27,01	32,67
Haselnüsse + Kakao + Roggenmehl							**10,96**
22,78	25,55	47,08	10,96	26,17	17,13	29,64	34,89
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**10,96**
18,50	18,88	38,75	10,96	22,83	13,80	21,75	28,22
Buchweizen + Buchweizen + Roggenmehl							**10,96**
17,65	17,55	38,75	10,96	21,17	18,24	23,07	28,22
Kakao + Kakao + Roggenmehl							**10,96**
24,49	28,21	55,42	10,96	31,17	22,69	36,22	41,56
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	14,91	20,43	28,22
Kakao + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**10,96**
21,07	24,21	47,08	10,96	26,17	16,02	28,33	32,67
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Roggenmehl							**10,96**
18,50	17,55	38,75	10,96	22,83	18,24	23,07	30,44
Haselnüsse + Buchweizen + Roggenmehl							**10,96**
19,36	20,21	38,75	10,96	21,17	14,91	23,07	28,22
Buchweizen + Kakao + Roggenmehl							**10,96**
21,07	22,88	47,08	10,96	26,17	20,47	29,64	34,89
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**10,96**
18,50	17,55	38,75	10,96	22,83	18,24	23,07	30,44
Bulgur, trocken + Buchweizen + Roggenmehl							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	13,80	21,75	26,00
Kakao + Buchweizen + Roggenmehl							**10,96**
21,07	22,88	47,08	10,96	26,17	20,47	29,64	34,89
Kakao + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**10,96**
21,92	22,88	47,08	10,96	27,83	20,47	29,64	37,11
Gerstenmehl + Buchweizen + Roggenmehl							**10,96**
16,79	18,88	38,75	10,96	19,50	14,91	20,43	26,00
Hirse gekocht + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**10,96**
20,69	19,39	23,75	10,96	21,72	13,37	18,86	21,96
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**10,96**
23,96	23,08	32,33	20,16	23,83	10,96	23,12	26,44
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**10,96**
18,50	18,88	38,75	10,96	22,83	13,80	21,75	28,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**10,96**
20,69	19,39	23,75	10,96	21,72	13,37	18,86	21,96
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**10,96**
21,32	18,84	18,58	32,02	20,10	10,96	21,74	19,73
Kakao + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**10,96**
21,07	24,21	47,08	10,96	26,17	16,02	28,33	32,67
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht							**10,96**
23,96	23,08	32,33	20,16	23,83	10,96	23,12	26,44
Buchweizen + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	13,80	21,75	26,00
Roggenmehl + Kakao + Bulgur, trocken							**10,96**
21,07	24,21	47,08	10,96	26,17	16,02	28,33	32,67
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**10,96**
18,50	18,88	38,75	10,96	22,83	13,80	21,75	28,22
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**10,96**
21,32	18,84	18,58	32,02	20,10	10,96	21,74	19,73
Roggenmehl + Buchweizen + Bulgur, trocken							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	13,80	21,75	26,00
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**10,96**
30,09	25,81	39,33	10,96	34,53	27,51	27,91	38,34
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**10,96**
22,40	25,81	39,33	10,96	24,53	25,29	23,97	27,23
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**10,96**
23,25	23,14	31,00	10,96	26,20	21,96	25,28	29,46
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Cashewnuss							**10,96**
21,54	23,14	31,00	10,96	24,53	20,84	23,97	25,01
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Cashewnuss							**10,96**
13,85	15,14	31,00	10,96	16,20	15,29	16,07	18,34
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Cashewnuss							**10,96**
18,12	19,14	31,00	10,96	19,53	14,18	20,02	22,79
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Cashewnuss							**10,96**
20,69	21,81	31,00	10,96	22,87	21,96	21,34	27,23
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,96**
21,23	21,96	32,75	10,96	24,37	23,69	21,67	30,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,96**
21,23	21,96	32,75	10,96	24,37	23,69	21,67	30,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	18,67	19,29	32,75	10,96	22,70	18,13	21,67	23,91	**10,96**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	18,67	19,29	32,75	10,96	22,70	18,13	21,67	23,91	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	27,71	32,47	46,25	10,96	32,08	32,97	31,99	37,03	**10,96**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	19,36	20,21	42,92	10,96	23,67	19,36	26,36	31,56	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	21,72	23,13	29,58	10,96	25,42	18,53	25,41	28,14	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Kakao	19,16	21,80	37,92	10,96	23,75	22,97	24,10	28,14	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	26,85	29,80	37,92	10,96	32,08	28,53	31,99	34,81	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	26,00	28,47	37,92	10,96	30,42	29,64	29,36	37,03	**10,96**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	24,49	28,21	55,42	10,96	31,17	22,69	36,22	41,56	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	35,40	32,47	46,25	10,96	42,08	35,19	35,94	48,14	**10,96**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	21,92	24,21	42,92	10,96	23,67	14,36	26,36	31,56	**10,96**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	18,08	22,21	42,92	10,96	21,17	14,36	22,41	28,22	**10,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	20,64	20,21	42,92	10,96	26,17	19,36	26,36	34,89	**10,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	16,12	17,15	32,79	10,96	18,03	14,84	19,34	19,13	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Kakao	23,43	25,80	37,92	10,96	27,08	21,86	28,05	32,59	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	28,56	29,80	37,92	10,96	33,75	29,64	33,31	39,26	**10,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	19,36	22,21	42,92	10,96	23,67	12,69	24,38	28,22	**10,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	19,79	18,88	38,75	10,96	23,67	16,58	23,07	31,56	**10,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	21,07	22,88	38,75	10,96	21,17	11,58	23,07	28,22	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	34,54	31,13	42,08	10,96	39,58	32,42	32,65	44,81	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	26,85	31,13	42,08	10,96	29,58	30,19	28,70	33,70	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	18,30	20,47	33,75	10,96	21,25	20,19	20,81	24,81	**10,96**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	17,22	20,88	38,75	10,96	18,67	11,58	19,12	24,89	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	26,00	28,47	33,75	10,96	29,58	25,75	28,70	31,48	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	22,58	24,47	33,75	10,96	24,58	19,08	24,76	29,26	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	27,71	28,47	33,75	10,96	31,25	26,86	30,02	35,92	**10,96**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	18,50	18,88	38,75	10,96	21,17	16,58	23,07	28,22	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	25,14	27,13	33,75	10,96	27,92	26,86	26,07	33,70	**10,96**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	23,63	26,88	51,25	10,96	28,67	19,91	32,93	38,22	**10,96**
Sojabohnen + Quinoa + Hirse gekocht	18,13	18,05	32,08	10,96	20,05	17,81	17,54	21,96	**10,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	21,32	18,84	18,58	32,02	20,10	10,96	21,74	19,73	**10,96**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	26,68	28,72	40,42	10,96	28,38	27,81	25,43	30,84	**10,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	20,47	18,84	26,92	29,80	18,43	10,96	21,74	21,96	**10,96**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	34,37	28,72	40,42	10,96	38,38	30,03	29,38	41,96	**10,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	17,91	17,51	26,92	29,80	16,77	10,96	19,11	19,73	**10,96**
Sojabohnen + Hafer + Hirse gekocht	22,40	22,05	32,08	10,96	23,38	16,70	21,49	26,40	**10,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**10,96**
20,54	21,75	40,67	17,93	20,50	10,96	20,49	26,44
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Hirse gekocht							**10,96**
23,10	23,08	40,67	17,93	22,17	10,96	23,12	28,67
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,96**
25,82	26,05	32,08	10,96	28,38	23,37	25,43	28,62
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**10,96**
23,96	23,08	32,33	20,16	23,83	10,96	23,12	26,44
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**10,96**
20,69	19,39	23,75	10,96	21,72	13,37	18,86	21,96
Hafer + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,96**
22,40	22,05	32,08	10,96	23,38	16,70	21,49	26,40
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**10,96**
20,54	21,75	40,67	17,93	20,50	10,96	20,49	26,44
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**10,96**
23,10	23,08	40,67	17,93	22,17	10,96	23,12	28,67
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,96**
27,53	26,05	32,08	10,96	30,05	24,48	26,75	33,07
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,96**
34,37	28,72	40,42	10,96	38,38	30,03	29,38	41,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,96**
26,68	28,72	40,42	10,96	28,38	27,81	25,43	30,84
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,96**
27,53	26,05	32,08	10,96	30,05	24,48	26,75	33,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,96**
25,82	26,05	32,08	10,96	28,38	23,37	25,43	28,62
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,96**
24,97	24,72	32,08	10,96	26,72	24,48	22,80	30,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,96**
24,97	24,72	32,08	10,96	26,72	24,48	22,80	30,84
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,96**
20,69	19,39	23,75	10,96	21,72	13,37	18,86	21,96
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**10,96**
23,96	23,08	32,33	20,16	23,83	10,96	23,12	26,44
Quinoa + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,96**
18,13	18,05	32,08	10,96	20,05	17,81	17,54	21,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	21,23	21,96	32,75	10,96	24,37	23,69	21,67	30,58	**10,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht	18,67	19,29	32,75	10,96	22,70	18,13	21,67	23,91	**10,96**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	18,67	19,29	32,75	10,96	22,70	18,13	21,67	23,91	**10,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	21,23	21,96	32,75	10,96	24,37	23,69	21,67	30,58	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	22,12	22,19	36,50	10,96	23,68	20,72	24,31	28,03	**10,96**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Sojabohnen	34,37	28,72	40,42	10,96	38,38	30,03	29,38	41,96	**10,96**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Sojabohnen	25,82	26,05	32,08	10,96	28,38	23,37	25,43	28,62	**10,96**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	34,37	28,72	40,42	10,96	38,38	30,03	29,38	41,96	**10,96**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	17,91	17,51	26,92	29,80	16,77	10,96	19,11	19,73	**10,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Sojabohnen	24,97	24,72	32,08	10,96	26,72	24,48	22,80	30,84	**10,96**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Sojabohnen	20,69	19,39	23,75	10,96	21,72	13,37	18,86	21,96	**10,96**
Hirse gekocht + Quinoa + Sojabohnen	18,13	18,05	32,08	10,96	20,05	17,81	17,54	21,96	**10,96**
Hafer + Hirse gekocht + Sojabohnen	22,40	22,05	32,08	10,96	23,38	16,70	21,49	26,40	**10,96**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen	24,97	24,72	32,08	10,96	26,72	24,48	22,80	30,84	**10,96**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Sojabohnen	27,53	26,05	32,08	10,96	30,05	24,48	26,75	33,07	**10,96**
Hirse gekocht + Hafer + Sojabohnen	22,40	22,05	32,08	10,96	23,38	16,70	21,49	26,40	**10,96**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	25,82	26,05	32,08	10,96	28,38	23,37	25,43	28,62	**10,96**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	20,47	18,84	26,92	29,80	18,43	10,96	21,74	21,96	**10,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Sojabohnen	20,69	19,39	23,75	10,96	21,72	13,37	18,86	21,96	**10,96**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	27,53	26,05	32,08	10,96	30,05	24,48	26,75	33,07	**10,96**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	26,68	28,72	40,42	10,96	28,38	27,81	25,43	30,84	**10,96**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	21,32	18,84	18,58	32,02	20,10	10,96	21,74	19,73	**10,96**
Quinoa + Hirse gekocht + Sojabohnen	18,13	18,05	32,08	10,96	20,05	17,81	17,54	21,96	**10,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Sojabohnen	26,68	28,72	40,42	10,96	28,38	27,81	25,43	30,84	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	33,69	30,47	42,08	10,96	39,58	31,86	31,99	43,70	**10,96**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	22,78	26,21	51,25	10,96	28,67	19,36	32,28	37,11	**10,96**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	17,65	18,21	38,75	10,96	21,17	16,02	22,41	27,11	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	26,85	27,80	33,75	10,96	31,25	26,31	29,36	34,81	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	26,00	30,47	42,08	10,96	29,58	29,64	28,05	32,59	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	17,45	19,80	33,75	10,96	21,25	19,64	20,15	23,70	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	25,14	27,80	33,75	10,96	29,58	25,19	28,05	30,37	**10,96**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	16,37	20,21	38,75	10,96	18,67	11,02	18,46	23,78	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	24,29	26,47	33,75	10,96	27,92	26,31	25,41	32,59	**10,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	20,47	17,51	22,75	39,80	18,43	10,96	21,74	19,73	**10,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	18,93	18,21	38,75	10,96	23,67	16,02	22,41	30,44	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	20,01	21,13	25,42	10,96	22,92	15,19	21,47	23,70	**10,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	21,72	23,80	33,75	10,96	24,58	18,53	24,10	28,14	**10,96**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	20,21	22,21	38,75	10,96	21,17	11,02	22,41	27,11	**10,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	18,50	18,21	38,75	10,96	22,83	16,58	21,75	30,44	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	21,29	23,80	33,75	10,96	23,75	19,08	23,44	28,14	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	20,87	21,80	25,42	10,96	22,92	15,75	22,13	24,81	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	23,86	26,47	33,75	10,96	27,08	26,86	24,76	32,59	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	33,26	30,47	42,08	10,96	38,75	32,42	31,34	43,70	**10,96**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	15,94	20,21	38,75	10,96	17,83	11,58	17,80	23,78	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	19,59	21,13	25,42	10,96	22,08	15,75	20,81	23,70	**10,96**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	17,22	18,21	38,75	10,96	20,33	16,58	21,75	27,11	**10,96**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	19,79	22,21	38,75	10,96	20,33	11,58	21,75	27,11	**10,96**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	22,35	26,21	51,25	10,96	27,83	19,91	31,62	37,11	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	25,57	30,47	42,08	10,96	28,75	30,19	27,39	32,59	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	26,42	27,80	33,75	10,96	30,42	26,86	28,70	34,81	**10,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	19,98	17,07	21,50	39,09	17,15	10,96	20,78	19,53	**10,96**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	18,70	16,40	21,50	39,09	16,32	10,96	19,46	18,42	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	24,71	27,80	33,75	10,96	28,75	25,75	27,39	30,37	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	17,02	19,80	33,75	10,96	20,42	20,19	19,49	23,70	**10,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	20,30	34,04	31,30	21,28	10,96	22,73	22,62	**10,96**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,88	30,25	44,08	10,96	30,94	31,56	27,07	34,11	**10,96**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,18	26,25	35,75	10,96	29,28	28,22	24,43	34,11	**10,96**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,34	19,58	35,75	10,96	22,61	21,56	19,17	25,22	**10,96**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,61	23,58	35,75	10,96	25,94	20,44	23,12	29,67	**10,96**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	26,03	27,58	35,75	10,96	30,94	27,11	27,07	31,89	**10,96**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	27,74	27,58	35,75	10,96	32,61	28,22	28,38	36,33	**10,96**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	34,58	30,25	44,08	10,96	40,94	33,78	31,01	45,22	**10,96**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,90	20,91	27,42	10,96	24,28	17,11	20,49	25,22	**10,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	17,65	19,55	38,75	10,96	21,17	11,58	21,09	24,89	**10,96**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	17,65	17,55	38,75	10,96	21,17	18,24	23,07	28,22	**10,96**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	18,93	17,55	38,75	10,96	23,67	18,24	23,07	31,56	**10,96**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	20,21	21,55	38,75	10,96	21,17	13,24	23,07	28,22	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	33,69	29,80	42,08	10,96	39,58	34,08	32,65	44,81	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,44	20,47	25,42	10,96	23,75	17,42	22,13	25,92	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	26,00	29,80	42,08	10,96	29,58	31,86	28,70	33,70	**10,96**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	22,78	25,55	51,25	10,96	28,67	21,58	32,93	38,22	**10,96**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	16,37	19,55	38,75	10,96	18,67	13,24	19,12	24,89	**10,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**10,96**
18,27	17,73	21,50	12,42	20,48	10,96	18,80	20,64
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**10,96**
17,85	17,73	21,50	12,42	19,65	10,96	18,80	19,53
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**10,96**
17,45	19,13	33,75	10,96	21,25	21,86	20,81	24,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Buchweizen							**10,96**
21,72	23,13	33,75	10,96	24,58	20,75	24,76	29,26
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,96**
16,79	19,55	38,75	10,96	19,50	13,24	19,12	26,00
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,96**
20,64	21,55	38,75	10,96	22,00	13,24	23,07	29,33
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,96**
23,21	25,55	51,25	10,96	29,50	21,58	32,93	39,33
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,96**
18,08	17,55	38,75	10,96	22,00	18,24	23,07	29,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,96**
19,36	17,55	38,75	10,96	24,50	18,24	23,07	32,67
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,96**
18,08	19,55	38,75	10,96	22,00	11,58	21,09	26,00
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,96**
18,68	19,82	32,79	10,96	19,70	20,40	19,34	25,80
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**10,96**
20,01	20,47	25,42	10,96	22,92	17,42	22,13	24,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**10,96**
24,29	25,80	33,75	10,96	27,92	28,53	26,07	33,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**10,96**
26,85	27,13	33,75	10,96	31,25	28,53	30,02	35,92
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen							**10,96**
25,14	27,13	33,75	10,96	29,58	27,42	28,70	31,48
Hirse gekocht + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**10,96**
23,10	23,08	40,67	17,93	22,17	10,96	23,12	28,67
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**10,96**
20,54	21,75	40,67	17,93	20,50	10,96	20,49	26,44
Haselnüsse + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**10,96**
23,10	23,08	40,67	17,93	22,17	10,96	23,12	28,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	23,96	23,08	32,33	20,16	23,83	10,96	23,12	26,44	**10,96**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	23,96	23,08	32,33	20,16	23,83	10,96	23,12	26,44	**10,96**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	20,54	21,75	40,67	17,93	20,50	10,96	20,49	26,44	**10,96**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,53	26,05	32,08	10,96	30,05	24,48	26,75	33,07	**10,96**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,53	26,05	32,08	10,96	30,05	24,48	26,75	33,07	**10,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	14,41	15,15	20,29	11,07	16,37	10,96	15,39	15,80	**10,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Hafer	19,98	20,40	21,50	13,53	21,32	10,96	20,12	20,64	**10,96**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	21,36	22,37	33,75	10,96	22,88	23,52	21,13	29,93	**10,96**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,55	16,37	36,58	15,91	18,04	10,96	19,13	22,78	**10,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	18,67	19,29	32,75	10,96	22,70	18,13	21,67	23,91	**10,96**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	18,67	19,29	32,75	10,96	22,70	18,13	21,67	23,91	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	25,57	27,13	33,75	10,96	30,42	27,42	28,70	32,59	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,28	27,13	33,75	10,96	32,08	28,53	30,02	37,03	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	24,71	25,80	33,75	10,96	28,75	28,53	26,07	34,81	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	26,42	29,80	42,08	10,96	30,42	31,86	28,70	34,81	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	22,15	23,13	33,75	10,96	25,42	20,75	24,76	30,37	**10,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	17,88	19,13	33,75	10,96	22,08	21,86	20,81	25,92	**10,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**10,96**
20,41	17,07	17,33	40,20	17,98	10,96	20,78	18,42	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**10,96**
34,12	29,80	42,08	10,96	40,42	34,08	32,65	45,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh								**10,96**
21,72	21,80	37,92	10,96	26,25	22,97	25,41	31,48	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh								**10,96**
22,58	24,47	37,92	10,96	24,58	19,64	25,41	29,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh								**10,96**
20,87	23,13	37,92	10,96	24,58	18,53	24,10	27,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh								**10,96**
20,87	21,80	37,92	10,96	24,58	22,97	25,41	29,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh								**10,96**
20,01	23,13	37,92	10,96	22,92	19,64	22,78	27,03	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh								**10,96**
21,78	16,75	23,29	10,96	17,94	12,19	18,22	21,12	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Pistazien roh								**10,96**
24,29	27,13	46,25	10,96	29,58	25,19	31,99	35,92	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,96**
19,19	21,51	39,42	13,13	23,43	10,96	22,39	25,29	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,96**
20,74	20,64	30,08	10,96	27,80	19,26	22,80	29,71	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Haselnüsse								**10,96**
23,10	23,08	40,67	17,93	22,17	10,96	23,12	28,67	
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Kakao								**10,96**
21,07	24,21	47,08	10,96	26,17	16,02	28,33	32,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**10,96**
20,47	18,84	26,92	29,80	18,43	10,96	21,74	21,96	
Roggenmehl + Gerstenmehl + Kakao								**10,96**
20,21	24,21	47,08	10,96	24,50	17,13	27,01	32,67	
Roggenmehl + Haselnüsse + Kakao								**10,96**
22,78	25,55	47,08	10,96	26,17	17,13	29,64	34,89	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse								**10,96**
20,47	18,84	26,92	29,80	18,43	10,96	21,74	21,96	
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Kakao								**10,96**
21,92	22,88	47,08	10,96	27,83	20,47	29,64	37,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Kakao + Kakao							**10,96**
24,49	28,21	55,42	10,96	31,17	22,69	36,22	41,56
Roggenmehl + Buchweizen + Kakao							**10,96**
21,07	22,88	47,08	10,96	26,17	20,47	29,64	34,89
Haselnüsse + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,96**
18,50	21,55	38,75	10,96	19,50	11,58	20,43	26,00
Roggenmehl + Gerstenmehl + Haselnüsse							**10,96**
18,50	21,55	38,75	10,96	19,50	11,58	20,43	26,00
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**10,96**
20,54	21,75	40,67	17,93	20,50	10,96	20,49	26,44
Roggenmehl + Buchweizen + Gerstenmehl							**10,96**
16,79	18,88	38,75	10,96	19,50	14,91	20,43	26,00
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**10,96**
23,10	23,08	40,67	17,93	22,17	10,96	23,12	28,67
Roggenmehl + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**10,96**
15,94	20,21	38,75	10,96	17,83	11,58	17,80	23,78
Buchweizen + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,96**
16,79	18,88	38,75	10,96	19,50	14,91	20,43	26,00
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	14,91	20,43	28,22
Roggenmehl + Haselnüsse + Haselnüsse							**10,96**
21,07	22,88	38,75	10,96	21,17	11,58	23,07	28,22
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**10,96**
20,54	21,75	40,67	17,93	20,50	10,96	20,49	26,44
Gerstenmehl + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,96**
15,94	20,21	38,75	10,96	17,83	11,58	17,80	23,78
Roggenmehl + Buchweizen + Haselnüsse							**10,96**
19,36	20,21	38,75	10,96	21,17	14,91	23,07	28,22
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	14,91	20,43	28,22
Buchweizen + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,96**
19,36	20,21	38,75	10,96	21,17	14,91	23,07	28,22
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl							**10,96**
17,91	17,51	26,92	29,80	16,77	10,96	19,11	19,73
Kakao + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,96**
22,78	25,55	47,08	10,96	26,17	17,13	29,64	34,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,96**
20,21	24,21	47,08	10,96	24,50	17,13	27,01	32,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**10,96**
17,91	17,51	26,92	29,80	16,77	10,96	19,11	19,73
Roggenmehl + Kakao + Gerstenmehl							**10,96**
20,21	24,21	47,08	10,96	24,50	17,13	27,01	32,67
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**10,96**
20,21	20,21	38,75	10,96	22,83	14,91	23,07	30,44
Haselnüsse + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,96**
21,07	22,88	38,75	10,96	21,17	11,58	23,07	28,22
Gerstenmehl + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,96**
18,50	21,55	38,75	10,96	19,50	11,58	20,43	26,00
Roggenmehl + Haselnüsse + Gerstenmehl							**10,96**
18,50	21,55	38,75	10,96	19,50	11,58	20,43	26,00
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,96**
20,21	20,21	38,75	10,96	22,83	14,91	23,07	30,44
Roggenmehl + Kakao + Haselnüsse							**10,96**
22,78	25,55	47,08	10,96	26,17	17,13	29,64	34,89
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen							**10,96**
18,79	19,71	33,75	10,96	21,21	17,96	21,13	23,27
Buchweizen + Roggenmehl + Kakao							**10,96**
21,07	22,88	47,08	10,96	26,17	20,47	29,64	34,89
Roggenmehl + Gerstenmehl + Buchweizen							**10,96**
16,79	18,88	38,75	10,96	19,50	14,91	20,43	26,00
Kakao + Roggenmehl + Kakao							**10,96**
24,49	28,21	55,42	10,96	31,17	22,69	36,22	41,56
Haselnüsse + Roggenmehl + Kakao							**10,96**
22,78	25,55	47,08	10,96	26,17	17,13	29,64	34,89
Roggenmehl + Kakao + Buchweizen							**10,96**
21,07	22,88	47,08	10,96	26,17	20,47	29,64	34,89
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Kakao							**10,96**
21,92	22,88	47,08	10,96	27,83	20,47	29,64	37,11
Gerstenmehl + Roggenmehl + Kakao							**10,96**
20,21	24,21	47,08	10,96	24,50	17,13	27,01	32,67
Roggenmehl + Haselnüsse + Buchweizen							**10,96**
19,36	20,21	38,75	10,96	21,17	14,91	23,07	28,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Kakao							**10,96**
21,07	24,21	47,08	10,96	26,17	16,02	28,33	32,67
Hirse gekocht + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,96**
26,68	28,72	40,42	10,96	28,38	27,81	25,43	30,84
Sojabohnen + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,96**
26,68	28,72	40,42	10,96	28,38	27,81	25,43	30,84
Hirse gekocht + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,96**
24,97	24,72	32,08	10,96	26,72	24,48	22,80	30,84
Sojabohnen + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,96**
24,97	24,72	32,08	10,96	26,72	24,48	22,80	30,84
Sojabohnen + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,96**
25,82	26,05	32,08	10,96	28,38	23,37	25,43	28,62
Hirse gekocht + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,96**
25,82	26,05	32,08	10,96	28,38	23,37	25,43	28,62
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,96**
21,23	21,96	32,75	10,96	24,37	23,69	21,67	30,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,96**
21,23	21,96	32,75	10,96	24,37	23,69	21,67	30,58
Haselnüsse + Roggenmehl + Buchweizen							**10,96**
19,36	20,21	38,75	10,96	21,17	14,91	23,07	28,22
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**10,96**
18,50	18,88	38,75	10,96	22,83	13,80	21,75	28,22
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Buchweizen							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	13,80	21,75	26,00
Roggenmehl + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**10,96**
18,50	17,55	38,75	10,96	22,83	18,24	23,07	30,44
Roggenmehl + Buchweizen + Buchweizen							**10,96**
17,65	17,55	38,75	10,96	21,17	18,24	23,07	28,22
Haselnüsse + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**10,96**
20,21	20,21	38,75	10,96	22,83	14,91	23,07	30,44
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**10,96**
18,50	17,55	38,75	10,96	22,83	18,24	23,07	30,44
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Buchweizen							**10,96**
18,50	17,55	38,75	10,96	22,83	18,24	23,07	30,44
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Buchweizen							**10,96**
17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	13,80	21,75	26,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	14,91	20,43	28,22	**10,96**
Kakao + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	21,92	22,88	47,08	10,96	27,83	20,47	29,64	37,11	**10,96**
Roggenmehl + Kakao + Amaranth, ungekocht	21,92	22,88	47,08	10,96	27,83	20,47	29,64	37,11	**10,96**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	19,36	17,55	38,75	10,96	24,50	18,24	23,07	32,67	**10,96**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	17,65	18,88	38,75	10,96	21,17	14,91	20,43	28,22	**10,96**
Buchweizen + Roggenmehl + Buchweizen	17,65	17,55	38,75	10,96	21,17	18,24	23,07	28,22	**10,96**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	18,50	18,88	38,75	10,96	22,83	13,80	21,75	28,22	**10,96**
Buchweizen + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	18,50	17,55	38,75	10,96	22,83	18,24	23,07	30,44	**10,96**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Buchweizen	16,79	18,88	38,75	10,96	19,50	14,91	20,43	26,00	**10,96**
Kakao + Roggenmehl + Buchweizen	21,07	22,88	47,08	10,96	26,17	20,47	29,64	34,89	**10,96**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	19,36	17,55	38,75	10,96	24,50	18,24	23,07	32,67	**10,96**
Roggenmehl + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	20,21	20,21	38,75	10,96	22,83	14,91	23,07	30,44	**10,96**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Hafer	22,40	22,05	32,08	10,96	23,38	16,70	21,49	26,40	**10,96**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,47	18,84	26,92	29,80	18,43	10,96	21,74	21,96	**10,96**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Hafer	22,40	22,05	32,08	10,96	23,38	16,70	21,49	26,40	**10,96**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,91	17,51	26,92	29,80	16,77	10,96	19,11	19,73	**10,96**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,32	18,84	18,58	32,02	20,10	10,96	21,74	19,73	**10,96**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,91	17,51	26,92	29,80	16,77	10,96	19,11	19,73	**10,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,96**
20,47	18,84	26,92	29,80	18,43	10,96	21,74	21,96	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,96**
21,32	18,84	18,58	32,02	20,10	10,96	21,74	19,73	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Quinoa								**10,96**
18,13	18,05	32,08	10,96	20,05	17,81	17,54	21,96	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh								**10,96**
34,37	28,72	40,42	10,96	38,38	30,03	29,38	41,96	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Quinoa								**10,96**
18,13	18,05	32,08	10,96	20,05	17,81	17,54	21,96	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**10,96**
34,37	28,72	40,42	10,96	38,38	30,03	29,38	41,96	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**10,95**
19,72	20,43	35,88	19,84	21,02	10,95	21,63	27,62	
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**10,94**
25,53	26,12	36,29	10,94	30,28	18,84	26,76	32,00	
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**10,94**
24,00	26,08	35,04	10,94	28,66	18,94	25,23	30,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht								**10,94**
18,57	19,53	30,79	10,94	20,57	16,68	21,56	21,94	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**10,94**
21,45	16,00	31,79	10,94	21,98	15,65	20,65	28,92	
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**10,94**
20,17	16,00	31,79	10,94	19,48	15,65	20,65	25,59	
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**10,94**
25,29	24,00	44,29	10,94	26,98	18,98	30,52	35,59	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl								**10,94**
18,35	14,85	16,79	38,26	15,87	10,94	19,16	17,76	
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart								**10,94**
24,67	16,81	17,92	30,60	18,04	10,94	20,11	21,41	
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch								**10,94**
20,16	22,49	42,58	11,39	21,75	10,94	22,29	26,50	
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch								**10,94**
16,32	20,49	42,58	11,39	19,25	10,94	18,34	23,17	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch								**10,94**
21,44	22,49	30,08	14,72	24,25	10,94	22,29	23,17	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht							**10,94**
25,81	28,76	35,71	10,94	31,89	21,27	28,49	33,27
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**10,94**
13,93	11,49	14,25	26,12	14,48	10,94	14,84	15,50
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**10,94**
11,78	13,64	28,29	10,94	14,50	15,26	13,89	15,78
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,94**
21,14	22,19	30,79	10,94	22,23	22,24	21,56	28,61
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**10,94**
18,19	19,64	28,29	10,94	19,50	13,59	19,82	22,44
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**10,94**
36,14	29,64	40,79	10,94	42,00	33,59	31,66	45,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**10,94**
24,60	29,64	40,79	10,94	27,00	30,26	25,74	29,11
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**10,94**
23,32	25,64	28,29	10,94	27,00	23,59	25,74	25,78
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**10,94**
22,04	23,64	28,29	10,94	24,50	25,26	21,79	29,11
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**10,94**
25,88	25,64	28,29	10,94	29,50	25,26	27,71	32,44
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,94**
26,56	20,13	26,00	21,86	23,83	10,94	23,67	26,18
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl							**10,94**
22,37	26,81	25,88	10,94	26,02	11,97	26,82	25,29
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,94**
25,43	20,17	30,17	18,19	21,19	10,94	21,38	27,79
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**10,94**
20,32	18,80	23,04	30,31	19,83	10,94	20,94	20,34
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,94**
17,41	18,11	33,79	18,64	19,28	10,94	18,83	24,96
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,94**
17,44	14,12	15,42	16,51	16,33	10,94	16,09	16,78
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,94**
15,38	15,65	26,71	13,61	17,14	10,94	16,88	21,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	27,36	20,91	29,63	15,61	23,76	10,94	22,95	28,54	**10,94**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	17,24	14,53	24,21	10,93	15,08	11,57	14,39	16,46	**10,93**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	24,93	22,53	24,21	10,93	23,41	17,13	22,29	23,12	**10,93**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	25,78	25,20	32,54	10,93	23,41	21,57	22,29	25,34	**10,93**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	26,64	22,53	24,21	10,93	25,08	18,24	23,61	27,57	**10,93**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	24,07	21,20	24,21	10,93	21,74	18,24	19,66	25,34	**10,93**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	33,47	25,20	32,54	10,93	33,41	23,79	26,24	36,46	**10,93**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	22,26	18,80	27,96	10,93	18,56	12,17	18,19	24,04	**10,93**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	23,12	17,47	27,96	10,93	20,23	15,51	20,82	26,27	**10,93**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	23,97	17,47	27,96	10,93	21,89	15,51	20,82	28,49	**10,93**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	23,12	18,80	27,96	10,93	20,23	11,06	19,51	24,04	**10,93**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	26,54	22,80	36,29	10,93	25,23	17,73	27,40	32,93	**10,93**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	24,83	20,13	27,96	10,93	20,23	12,17	20,82	26,27	**10,93**
Cashewnuss + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	16,02	15,52	36,92	10,93	17,35	14,08	19,33	20,91	**10,93**
Austernpilze + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	16,02	15,52	36,92	10,93	17,35	14,08	19,33	20,91	**10,93**
Mandeln + Miso + Roggenmehl	23,44	26,28	27,67	10,93	27,60	15,72	26,16	27,93	**10,93**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	18,21	16,43	19,17	28,58	17,33	10,93	19,82	20,89	**10,93**
Miso + Mandeln + Roggenmehl	23,44	26,28	27,67	10,93	27,60	15,72	26,16	27,93	**10,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Roggenmehl	18,21	16,43	19,17	28,58	17,33	10,93	19,82	20,89	**10,93**
Walnüsse + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	26,78	21,91	24,75	14,38	25,10	10,93	23,45	25,98	**10,93**
Mais-Mehl + Walnüsse + Dinkel ungekocht	26,78	21,91	24,75	14,38	25,10	10,93	23,45	25,98	**10,93**
Roggenmehl + Mandeln + Miso	23,44	26,28	27,67	10,93	27,60	15,72	26,16	27,93	**10,93**
Mandeln + Roggenmehl + Miso	23,44	26,28	27,67	10,93	27,60	15,72	26,16	27,93	**10,93**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	12,52	13,65	27,42	10,93	14,43	14,22	13,54	15,38	**10,93**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	22,78	23,65	27,42	10,93	24,43	24,22	21,43	28,71	**10,93**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	25,34	29,65	39,92	10,93	26,93	29,22	25,38	28,71	**10,93**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	26,62	25,65	27,42	10,93	29,43	24,22	27,36	32,04	**10,93**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	36,88	29,65	39,92	10,93	41,93	32,55	31,30	45,38	**10,93**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	24,06	25,65	27,42	10,93	26,93	22,55	25,38	25,38	**10,93**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	18,93	19,65	27,42	10,93	19,43	12,55	19,46	22,04	**10,93**
Roggenmehl + Miso + Mandeln	23,44	26,28	27,67	10,93	27,60	15,72	26,16	27,93	**10,93**
Gerstenmehl + Walnüsse + Mais-Mehl	23,36	20,57	33,08	12,16	21,77	10,93	20,82	25,98	**10,93**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Walnüsse	23,36	20,57	33,08	12,16	21,77	10,93	20,82	25,98	**10,93**
Haselnüsse + Walnüsse + Mais-Mehl	25,92	21,91	33,08	12,16	23,43	10,93	23,45	28,20	**10,93**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Mais-Mehl	26,78	21,91	24,75	14,38	25,10	10,93	23,45	25,98	**10,93**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Walnüsse	25,92	21,91	33,08	12,16	23,43	10,93	23,45	28,20	**10,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Roggenmehl + Mandeln	23,44	26,28	27,67	10,93	27,60	15,72	26,16	27,93	**10,93**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	26,78	21,91	24,75	14,38	25,10	10,93	23,45	25,98	**10,93**
Walnüsse + Haselnüsse + Mais-Mehl	25,92	21,91	33,08	12,16	23,43	10,93	23,45	28,20	**10,93**
Walnüsse + Gerstenmehl + Mais-Mehl	23,36	20,57	33,08	12,16	21,77	10,93	20,82	25,98	**10,93**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	16,02	15,52	36,92	10,93	17,35	14,08	19,33	20,91	**10,93**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Cashewnuss	16,02	15,52	36,92	10,93	17,35	14,08	19,33	20,91	**10,93**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Walnüsse	26,78	21,91	24,75	14,38	25,10	10,93	23,45	25,98	**10,93**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Walnüsse	23,36	20,57	33,08	12,16	21,77	10,93	20,82	25,98	**10,93**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Walnüsse	25,92	21,91	33,08	12,16	23,43	10,93	23,45	28,20	**10,93**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Walnüsse	26,78	21,91	24,75	14,38	25,10	10,93	23,45	25,98	**10,93**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	25,61	19,27	22,13	21,87	20,64	10,93	20,92	23,57	**10,93**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	18,21	16,43	19,17	28,58	17,33	10,93	19,82	20,89	**10,93**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,22	19,69	18,92	12,53	21,71	10,93	19,82	20,11	**10,93**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,54	19,65	31,88	10,93	21,41	17,81	21,66	22,36	**10,93**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,10	22,31	31,88	10,93	23,08	23,37	21,66	29,02	**10,93**
Walnüsse + Mais-Mehl + Haselnüsse	25,92	21,91	33,08	12,16	23,43	10,93	23,45	28,20	**10,93**
Mais-Mehl + Walnüsse + Haselnüsse	25,92	21,91	33,08	12,16	23,43	10,93	23,45	28,20	**10,93**
Walnüsse + Mais-Mehl + Gerstenmehl	23,36	20,57	33,08	12,16	21,77	10,93	20,82	25,98	**10,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Walnüsse + Gerstenmehl	23,36	20,57	33,08	12,16	21,77	10,93	20,82	25,98	**10,93**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	16,02	15,52	36,92	10,93	17,35	14,08	19,33	20,91	**10,93**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Austernpilze	16,02	15,52	36,92	10,93	17,35	14,08	19,33	20,91	**10,93**
Roggenmehl + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,21	16,43	19,17	28,58	17,33	10,93	19,82	20,89	**10,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	10,93	38,84	78,33	25,37	55,42	35,22	47,88	68,69	**10,93**
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	22,44	21,27	34,92	31,89	22,08	10,93	23,55	23,44	**10,93**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,39	18,82	37,83	13,34	17,13	10,93	17,13	22,53	**10,93**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,24	20,82	37,83	13,34	19,63	10,93	21,07	25,87	**10,93**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,52	20,82	25,33	16,68	22,13	10,93	21,07	22,53	**10,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,01	21,13	30,04	12,88	22,92	10,93	21,14	23,58	**10,93**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	23,50	22,02	26,83	10,92	23,31	18,35	20,88	26,09	**10,92**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	26,07	23,35	26,83	10,92	26,64	18,35	24,83	28,31	**10,92**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	32,91	26,02	35,17	10,92	34,98	23,91	27,46	37,20	**10,92**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	25,21	26,02	35,17	10,92	24,98	21,68	23,51	26,09	**10,92**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	24,36	23,35	26,83	10,92	24,98	17,24	23,51	23,87	**10,92**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	16,67	15,35	26,83	10,92	16,64	11,68	15,62	17,20	**10,92**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	17,51	17,60	35,79	10,92	21,00	15,97	21,57	25,21	**10,92**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	18,79	17,60	35,79	10,92	23,50	15,97	21,57	28,54	**10,92**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**10,92**
19,03	17,64	37,04	10,92	22,62	15,87	23,10	27,08
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**10,92**
16,23	19,60	35,79	10,92	18,50	10,97	17,63	21,88
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**10,92**
24,16	25,64	49,54	10,92	30,12	19,21	32,97	37,08
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**10,92**
20,31	17,64	37,04	10,92	25,12	15,87	23,10	30,41
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**10,92**
20,07	21,60	35,79	10,92	21,00	10,97	21,57	25,21
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**10,92**
22,64	25,60	48,29	10,92	28,50	19,31	31,44	35,21
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,92**
19,08	20,48	29,29	10,92	21,05	15,45	19,61	23,89
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,92**
21,36	20,54	31,17	10,92	23,48	15,30	21,89	26,69
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht							**10,92**
18,62	19,35	32,83	16,60	20,83	10,92	20,24	24,78
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**10,92**
18,62	19,35	32,83	16,60	20,83	10,92	20,24	24,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**10,92**
18,36	16,96	38,75	10,92	22,33	17,70	21,61	28,87
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**10,92**
17,08	16,96	38,75	10,92	19,83	17,70	21,61	25,53
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**10,92**
22,21	24,96	51,25	10,92	27,33	21,03	31,47	35,53
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**10,92**
17,08	18,96	38,75	10,92	19,83	11,03	19,63	22,20
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**10,92**
19,65	20,96	38,75	10,92	19,83	12,70	21,61	25,53
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**10,92**
15,80	18,96	38,75	10,92	17,33	12,70	17,66	22,20
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,92**
18,62	19,35	32,83	16,60	20,83	10,92	20,24	24,78
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**10,92**
18,62	19,35	32,83	16,60	20,83	10,92	20,24	24,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**10,92**
18,14	19,27	27,75	10,92	19,74	13,57	19,84	22,57
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**10,92**
11,73	13,27	27,75	10,92	14,74	15,23	13,91	15,90
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**10,92**
36,09	29,27	40,25	10,92	42,24	33,57	31,68	45,90
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**10,92**
24,55	29,27	40,25	10,92	27,24	30,23	25,76	29,23
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**10,92**
23,26	25,27	27,75	10,92	27,24	23,57	25,76	25,90
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**10,92**
21,98	23,27	27,75	10,92	24,74	25,23	21,81	29,23
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**10,92**
19,99	19,65	36,58	10,92	24,80	19,88	23,13	28,72
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**10,92**
25,83	25,27	27,75	10,92	29,74	25,23	27,73	32,57
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**10,92**
14,39	18,67	31,08	12,24	15,55	10,92	16,68	18,56
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**10,92**
17,57	17,08	18,08	11,67	20,40	10,92	18,28	19,36
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**10,92**
21,18	20,67	36,08	11,06	25,41	10,92	22,99	26,60
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**10,92**
23,51	27,65	28,46	10,92	29,33	15,33	28,22	28,69
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**10,92**
18,62	19,35	32,83	16,60	20,83	10,92	20,24	24,78
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,92**
18,62	19,35	32,83	16,60	20,83	10,92	20,24	24,78
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**10,92**
23,41	27,71	28,96	10,92	27,73	15,02	27,19	27,07
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**10,92**
23,45	27,95	29,21	10,92	28,44	15,64	27,30	27,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl							**10,92**
22,71	20,95	20,71	14,00	22,49	10,92	21,41	23,23
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**10,92**
19,97	19,53	36,46	10,92	24,44	19,57	23,08	28,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,92**
14,47	13,93	29,42	10,92	16,58	11,59	16,99	19,56	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh								**10,92**
20,08	19,21	31,17	10,92	22,64	12,52	21,89	23,36	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh								**10,92**
17,79	19,15	29,29	10,92	20,22	12,67	19,61	20,56	
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,92**
12,02	13,61	27,71	10,92	14,45	14,91	13,97	15,91	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,92**
24,45	26,00	34,54	10,92	24,17	21,73	22,75	25,16	
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,92**
18,43	19,61	27,71	10,92	19,45	13,24	19,89	22,58	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,92**
24,84	29,61	40,21	10,92	26,95	29,91	25,82	29,24	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,92**
23,56	25,61	27,71	10,92	26,95	23,24	25,82	25,91	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,92**
22,28	23,61	27,71	10,92	24,45	24,91	21,87	29,24	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,92**
26,12	25,61	27,71	10,92	29,45	24,91	27,79	32,58	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,92**
36,38	29,61	40,21	10,92	41,95	33,24	31,74	45,91	
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,92**
22,74	22,00	26,21	10,92	22,50	18,40	20,12	25,16	
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,92**
15,91	15,33	26,21	10,92	15,83	11,73	14,86	16,27	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,92**
23,60	23,33	26,21	10,92	24,17	17,29	22,75	22,93	
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,92**
25,31	23,33	26,21	10,92	25,83	18,40	24,07	27,38	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,92**
32,15	26,00	34,54	10,92	34,17	23,96	26,70	36,27	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso								**10,92**
19,26	18,81	18,46	12,34	20,98	10,92	19,07	19,48	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso								**10,92**
15,34	13,12	16,00	26,94	14,75	10,92	16,01	15,54	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,92**
26,08	21,81	35,46	16,21	22,98	10,92	22,51	28,14	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,91**
20,04	21,51	35,25	10,91	23,43	13,73	22,39	25,29	
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,91**
25,17	27,51	47,75	10,91	30,93	23,73	34,24	38,62	
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,91**
20,04	19,51	35,25	10,91	23,43	20,40	24,37	28,62	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,91**
21,32	19,51	35,25	10,91	25,93	20,40	24,37	31,96	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,91**
18,76	21,51	35,25	10,91	20,93	15,40	20,42	25,29	
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,91**
22,61	23,51	35,25	10,91	23,43	15,40	24,37	28,62	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln								**10,91**
20,47	23,95	37,50	11,73	24,33	10,91	23,99	26,11	
Miso + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**10,91**
21,19	21,13	22,25	10,91	24,27	17,09	21,26	24,18	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht								**10,91**
25,50	22,80	30,58	14,98	24,32	10,91	23,00	25,58	
Mais-Mehl + Haselnüsse + Bulgur, trocken								**10,91**
24,64	22,80	38,92	12,76	22,65	10,91	23,00	27,80	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken								**10,91**
25,50	22,80	30,58	14,98	24,32	10,91	23,00	25,58	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Bulgur, trocken								**10,91**
22,08	21,47	38,92	12,76	20,98	10,91	20,37	25,58	
Linsen reif gekocht + Miso + Dinkel ungekocht								**10,91**
21,19	21,13	22,25	10,91	24,27	17,09	21,26	24,18	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**10,91**
25,50	22,80	30,58	14,98	24,32	10,91	23,00	25,58	
Haselnüsse + Mandeln + Spitzkohl								**10,91**
21,96	25,65	32,58	10,91	24,07	11,99	25,34	26,27	
Kakao + Mandeln + Spitzkohl								**10,91**
23,67	28,32	40,92	10,91	29,07	17,54	31,92	32,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Mandeln + Spitzkohl	20,25	22,99	32,58	10,91	24,07	15,32	25,34	26,27	**10,91**
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	24,45	22,07	23,67	10,91	23,55	18,38	22,41	24,16	**10,91**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Spitzkohl	21,10	22,99	32,58	10,91	25,73	15,32	25,34	28,49	**10,91**
Mais-Mehl + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	21,03	18,07	23,67	10,91	18,55	11,71	18,46	21,93	**10,91**
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	25,31	24,73	32,00	10,91	23,55	22,82	22,41	26,38	**10,91**
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	23,60	20,73	23,67	10,91	21,88	19,49	19,78	26,38	**10,91**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Miso	21,19	21,13	22,25	10,91	24,27	17,09	21,26	24,18	**10,91**
Gerstenmehl + Mandeln + Spitzkohl	19,39	24,32	32,58	10,91	22,40	11,99	22,71	24,04	**10,91**
Quinoa + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	16,76	14,07	23,67	10,91	15,22	12,82	14,51	17,49	**10,91**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	33,00	24,73	32,00	10,91	33,55	25,04	26,36	37,49	**10,91**
Hafer + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	21,03	18,07	23,67	10,91	18,55	11,71	18,46	21,93	**10,91**
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	33,00	24,73	32,00	10,91	33,55	25,04	26,36	37,49	**10,91**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	25,31	24,73	32,00	10,91	23,55	22,82	22,41	26,38	**10,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	24,45	22,07	23,67	10,91	23,55	18,38	22,41	24,16	**10,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	23,60	20,73	23,67	10,91	21,88	19,49	19,78	26,38	**10,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	26,16	22,07	23,67	10,91	25,22	19,49	23,72	28,60	**10,91**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	21,02	20,72	29,92	10,91	20,23	19,62	19,29	26,27	**10,91**
Mais-Mehl + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	16,76	14,07	23,67	10,91	15,22	12,82	14,51	17,49	**10,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,91**
26,16	22,07	23,67	10,91	25,22	19,49	23,72	28,60
Miso + Hafer + Linsen reif gekocht							**10,91**
22,90	23,80	30,58	10,91	25,93	20,42	23,89	28,62
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,91**
27,17	30,47	38,92	10,91	30,93	31,53	27,84	33,07
Hirse gekocht + Pistazien roh + Spitzkohl							**10,91**
18,45	18,05	29,92	10,91	18,57	14,07	19,29	19,60
Mandeln + Buchweizen + Spitzkohl							**10,91**
20,25	22,99	32,58	10,91	24,07	15,32	25,34	26,27
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**10,91**
21,10	22,99	32,58	10,91	25,73	15,32	25,34	28,49
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,91**
26,32	27,80	30,58	10,91	30,93	27,09	27,84	30,84
Hafer + Miso + Linsen reif gekocht							**10,91**
22,90	23,80	30,58	10,91	25,93	20,42	23,89	28,62
Mandeln + Haselnüsse + Spitzkohl							**10,91**
21,96	25,65	32,58	10,91	24,07	11,99	25,34	26,27
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,91**
34,86	30,47	38,92	10,91	40,93	33,76	31,79	44,18
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Spitzkohl							**10,91**
21,02	20,72	29,92	10,91	20,23	19,62	19,29	26,27
Mandeln + Kakao + Spitzkohl							**10,91**
23,67	28,32	40,92	10,91	29,07	17,54	31,92	32,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Linsen reif gekocht							**10,91**
28,03	27,80	30,58	10,91	32,60	28,20	29,16	35,29
Miso + Quinoa + Linsen reif gekocht							**10,91**
18,62	19,80	30,58	10,91	22,60	21,53	19,95	24,18
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,91**
28,03	27,80	30,58	10,91	32,60	28,20	29,16	35,29
Mandeln + Gerstenmehl + Spitzkohl							**10,91**
19,39	24,32	32,58	10,91	22,40	11,99	22,71	24,04
Dinkel ungekocht + Miso + Linsen reif gekocht							**10,91**
21,19	21,13	22,25	10,91	24,27	17,09	21,26	24,18
Pistazien roh + Hirse gekocht + Spitzkohl							**10,91**
18,45	18,05	29,92	10,91	18,57	14,07	19,29	19,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,91**
25,46	26,47	30,58	10,91	29,27	28,20	25,21	33,07
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Linsen reif gekocht							**10,91**
25,46	26,47	30,58	10,91	29,27	28,20	25,21	33,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Linsen reif gekocht							**10,91**
26,32	27,80	30,58	10,91	30,93	27,09	27,84	30,84
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Linsen reif gekocht							**10,91**
27,17	30,47	38,92	10,91	30,93	31,53	27,84	33,07
Miso + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,91**
21,19	21,13	22,25	10,91	24,27	17,09	21,26	24,18
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Linsen reif gekocht							**10,91**
34,86	30,47	38,92	10,91	40,93	33,76	31,79	44,18
Quinoa + Miso + Linsen reif gekocht							**10,91**
18,62	19,80	30,58	10,91	22,60	21,53	19,95	24,18
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze							**10,91**
21,24	25,37	27,33	10,91	24,60	11,18	25,82	23,40
Spitzkohl + Pistazien roh + Hirse gekocht							**10,91**
18,45	18,05	29,92	10,91	18,57	14,07	19,29	19,60
Pistazien roh + Spitzkohl + Hirse gekocht							**10,91**
18,45	18,05	29,92	10,91	18,57	14,07	19,29	19,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Hirse gekocht							**10,91**
21,02	20,72	29,92	10,91	20,23	19,62	19,29	26,27
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,91**
21,02	20,72	29,92	10,91	20,23	19,62	19,29	26,27
Linsen reif gekocht + Hafer + Miso							**10,91**
22,90	23,80	30,58	10,91	25,93	20,42	23,89	28,62
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Miso							**10,91**
21,19	21,13	22,25	10,91	24,27	17,09	21,26	24,18
Linsen reif gekocht + Quinoa + Miso							**10,91**
18,62	19,80	30,58	10,91	22,60	21,53	19,95	24,18
Quinoa + Linsen reif gekocht + Miso							**10,91**
18,62	19,80	30,58	10,91	22,60	21,53	19,95	24,18
Hafer + Linsen reif gekocht + Miso							**10,91**
22,90	23,80	30,58	10,91	25,93	20,42	23,89	28,62
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Miso							**10,91**
27,17	30,47	38,92	10,91	30,93	31,53	27,84	33,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso	28,03	27,80	30,58	10,91	32,60	28,20	29,16	35,29	**10,91**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Miso	34,86	30,47	38,92	10,91	40,93	33,76	31,79	44,18	**10,91**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	25,46	26,47	30,58	10,91	29,27	28,20	25,21	33,07	**10,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Miso	26,32	27,80	30,58	10,91	30,93	27,09	27,84	30,84	**10,91**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	27,17	30,47	38,92	10,91	30,93	31,53	27,84	33,07	**10,91**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Miso	34,86	30,47	38,92	10,91	40,93	33,76	31,79	44,18	**10,91**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso	26,32	27,80	30,58	10,91	30,93	27,09	27,84	30,84	**10,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Miso	25,46	26,47	30,58	10,91	29,27	28,20	25,21	33,07	**10,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Miso	28,03	27,80	30,58	10,91	32,60	28,20	29,16	35,29	**10,91**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	19,00	19,07	34,67	19,23	20,08	10,91	19,65	25,78	**10,91**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	33,00	24,73	32,00	10,91	33,55	25,04	26,36	37,49	**10,91**
Walnüsse + Austernpilze + Mandeln	22,31	23,91	33,33	11,84	25,45	10,91	25,97	25,07	**10,91**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	16,76	14,07	23,67	10,91	15,22	12,82	14,51	17,49	**10,91**
Spitzkohl + Kakao + Mandeln	23,67	28,32	40,92	10,91	29,07	17,54	31,92	32,93	**10,91**
Buchweizen + Spitzkohl + Mandeln	20,25	22,99	32,58	10,91	24,07	15,32	25,34	26,27	**10,91**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Mandeln	21,10	22,99	32,58	10,91	25,73	15,32	25,34	28,49	**10,91**
Haselnüsse + Spitzkohl + Mandeln	21,96	25,65	32,58	10,91	24,07	11,99	25,34	26,27	**10,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	24,45	22,07	23,67	10,91	23,55	18,38	22,41	24,16	**10,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**10,91**
23,60	20,73	23,67	10,91	21,88	19,49	19,78	26,38	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**10,91**
26,16	22,07	23,67	10,91	25,22	19,49	23,72	28,60	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**10,91**
25,31	24,73	32,00	10,91	23,55	22,82	22,41	26,38	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Mandeln								**10,91**
19,39	24,32	32,58	10,91	22,40	11,99	22,71	24,04	
Spitzkohl + Buchweizen + Mandeln								**10,91**
20,25	22,99	32,58	10,91	24,07	15,32	25,34	26,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**10,91**
23,60	20,73	23,67	10,91	21,88	19,49	19,78	26,38	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Mandeln								**10,91**
19,39	24,32	32,58	10,91	22,40	11,99	22,71	24,04	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Mandeln								**10,91**
21,10	22,99	32,58	10,91	25,73	15,32	25,34	28,49	
Kakao + Spitzkohl + Mandeln								**10,91**
23,67	28,32	40,92	10,91	29,07	17,54	31,92	32,93	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**10,91**
21,03	18,07	23,67	10,91	18,55	11,71	18,46	21,93	
Austernpilze + Walnüsse + Mandeln								**10,91**
22,31	23,91	33,33	11,84	25,45	10,91	25,97	25,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**10,91**
24,45	22,07	23,67	10,91	23,55	18,38	22,41	24,16	
Spitzkohl + Haselnüsse + Mandeln								**10,91**
21,96	25,65	32,58	10,91	24,07	11,99	25,34	26,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**10,91**
25,31	24,73	32,00	10,91	23,55	22,82	22,41	26,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl								**10,91**
33,00	24,73	32,00	10,91	33,55	25,04	26,36	37,49	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**10,91**
26,16	22,07	23,67	10,91	25,22	19,49	23,72	28,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Mais-Mehl								**10,91**
21,03	18,07	23,67	10,91	18,55	11,71	18,46	21,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Mais-Mehl								**10,91**
16,76	14,07	23,67	10,91	15,22	12,82	14,51	17,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	25,50	22,80	30,58	14,98	24,32	10,91	23,00	25,58	**10,91**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	25,50	22,80	30,58	14,98	24,32	10,91	23,00	25,58	**10,91**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	24,64	22,80	38,92	12,76	22,65	10,91	23,00	27,80	**10,91**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Mais-Mehl	24,64	22,80	38,92	12,76	22,65	10,91	23,00	27,80	**10,91**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	22,08	21,47	38,92	12,76	20,98	10,91	20,37	25,58	**10,91**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Mais-Mehl	22,08	21,47	38,92	12,76	20,98	10,91	20,37	25,58	**10,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	13,66	19,42	29,29	10,91	16,08	11,20	16,05	19,16	**10,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	12,80	19,42	29,29	10,91	14,42	12,31	14,73	19,16	**10,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	15,37	20,75	29,29	10,91	16,08	12,31	17,36	21,38	**10,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Lupinen	17,08	23,42	37,63	10,91	21,08	17,87	23,94	28,04	**10,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	13,66	18,09	29,29	10,91	16,08	15,64	17,36	21,38	**10,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	14,51	18,09	29,29	10,91	17,75	15,64	17,36	23,60	**10,91**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	22,02	23,35	27,79	10,91	24,35	25,29	21,53	28,91	**10,91**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	22,05	23,59	28,04	10,91	25,07	25,91	21,64	29,38	**10,91**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	23,33	25,59	28,04	10,91	27,57	24,24	25,59	26,04	**10,91**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	23,30	25,35	27,79	10,91	26,85	23,62	25,48	25,58	**10,91**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	36,12	29,35	40,29	10,91	41,85	33,62	31,40	45,58	**10,91**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	25,90	25,59	28,04	10,91	30,07	25,91	27,56	32,71	**10,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	24,58	29,35	40,29	10,91	26,85	30,29	25,48	28,91	**10,91**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	25,86	25,35	27,79	10,91	29,35	25,29	27,45	32,24	**10,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	20,54	21,12	39,00	11,36	25,02	10,91	22,76	26,40	**10,91**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	24,62	29,59	40,54	10,91	27,57	30,91	25,59	29,38	**10,91**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	18,17	19,35	27,79	10,91	19,35	13,62	19,56	22,24	**10,91**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	16,92	13,59	15,54	37,58	15,07	10,91	17,69	16,04	**10,91**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	23,09	26,34	25,63	10,91	25,23	11,10	25,61	23,60	**10,91**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	11,76	13,35	27,79	10,91	14,35	15,29	13,64	15,58	**10,91**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	18,21	19,59	28,04	10,91	20,07	14,24	19,66	22,71	**10,91**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	11,79	13,59	28,04	10,91	15,07	15,91	13,74	16,04	**10,91**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	36,15	29,59	40,54	10,91	42,57	34,24	31,51	46,04	**10,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Miso	19,00	18,68	33,08	10,91	20,55	15,99	21,07	23,57	**10,91**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	15,20	16,79	26,50	11,47	19,50	10,91	18,00	21,47	**10,91**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl	15,20	16,79	26,50	11,47	19,50	10,91	18,00	21,47	**10,91**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	24,64	22,80	38,92	12,76	22,65	10,91	23,00	27,80	**10,91**
Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	15,20	16,79	26,50	11,47	19,50	10,91	18,00	21,47	**10,91**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	22,08	21,47	38,92	12,76	20,98	10,91	20,37	25,58	**10,91**
Sonnenblumenkerne getrockne + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	15,20	16,79	26,50	11,47	19,50	10,91	18,00	21,47	**10,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	25,50	22,80	30,58	14,98	24,32	10,91	23,00	25,58	**10,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,76	20,84	35,25	10,91	21,77	13,73	20,42	24,18	**10,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,19	21,51	35,25	10,91	22,60	13,18	21,74	23,07	**10,91**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,19	19,51	35,25	10,91	22,60	19,84	23,71	26,40	**10,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,47	19,51	35,25	10,91	25,10	19,84	23,71	29,73	**10,91**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,75	23,51	35,25	10,91	22,60	14,84	23,71	26,40	**10,91**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,32	27,51	47,75	10,91	30,10	23,18	33,58	36,40	**10,91**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,91	21,51	35,25	10,91	20,10	14,84	19,76	23,07	**10,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,04	18,84	35,25	10,91	24,27	20,40	22,39	30,84	**10,91**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,76	18,84	35,25	10,91	21,77	20,40	22,39	27,51	**10,91**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,48	20,84	35,25	10,91	19,27	15,40	18,45	24,18	**10,91**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,89	26,84	47,75	10,91	29,27	23,73	32,26	37,51	**10,91**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,32	22,84	35,25	10,91	21,77	15,40	22,39	27,51	**10,91**
Miso + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,03	27,80	30,58	10,91	32,60	28,20	29,16	35,29	**10,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,16	22,07	23,67	10,91	25,22	19,49	23,72	28,60	**10,91**
Austernpilze + Mandeln + Walnüsse	22,31	23,91	33,33	11,84	25,45	10,91	25,97	25,07	**10,91**
Mandeln + Austernpilze + Walnüsse	22,31	23,91	33,33	11,84	25,45	10,91	25,97	25,07	**10,91**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,16	22,07	23,67	10,91	25,22	19,49	23,72	28,60	**10,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,03	27,80	30,58	10,91	32,60	28,20	29,16	35,29	**10,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	24,64	21,47	34,75	22,76	22,65	10,91	23,00	25,58	**10,91**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	16,20	19,51	35,25	10,91	17,60	11,51	17,79	21,96	**10,91**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	20,04	21,51	35,25	10,91	20,10	11,51	21,74	25,29	**10,91**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	22,61	25,51	47,75	10,91	27,60	19,84	31,61	35,29	**10,91**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	17,48	17,51	35,25	10,91	20,10	16,51	21,74	25,29	**10,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	18,76	17,51	35,25	10,91	22,60	16,51	21,74	28,62	**10,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	16,62	15,51	35,25	10,91	20,93	17,07	19,76	26,40	**10,91**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	20,47	23,51	47,75	10,91	25,93	20,40	29,63	33,07	**10,91**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	17,91	19,51	35,25	10,91	18,43	12,07	19,76	23,07	**10,91**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	14,06	17,51	35,25	10,91	15,93	12,07	15,82	19,73	**10,91**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	15,34	15,51	35,25	10,91	18,43	17,07	19,76	23,07	**10,91**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Pistazien roh	18,45	18,05	29,92	10,91	18,57	14,07	19,29	19,60	**10,91**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne	15,20	16,79	26,50	11,47	19,50	10,91	18,00	21,47	**10,91**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Sonnenblumenkerne getrockne	15,20	16,79	26,50	11,47	19,50	10,91	18,00	21,47	**10,91**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Pistazien roh	18,45	18,05	29,92	10,91	18,57	14,07	19,29	19,60	**10,91**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	21,75	24,17	43,58	10,91	26,77	18,18	30,29	33,07	**10,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	17,91	16,17	31,08	10,91	21,77	14,84	20,42	26,40	**10,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,62	16,17	31,08	10,91	19,27	14,84	20,42	23,07	**10,91**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	18,66	14,80	30,58	11,31	15,98	10,91	17,74	18,91	**10,91**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Haselnüsse	24,64	22,80	38,92	12,76	22,65	10,91	23,00	27,80	**10,91**
Spitzkohl + Mandeln + Haselnüsse	21,96	25,65	32,58	10,91	24,07	11,99	25,34	26,27	**10,91**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Gerstenmehl	22,08	21,47	38,92	12,76	20,98	10,91	20,37	25,58	**10,91**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Haselnüsse	24,64	22,80	38,92	12,76	22,65	10,91	23,00	27,80	**10,91**
Spitzkohl + Mandeln + Gerstenmehl	19,39	24,32	32,58	10,91	22,40	11,99	22,71	24,04	**10,91**
Mandeln + Spitzkohl + Gerstenmehl	19,39	24,32	32,58	10,91	22,40	11,99	22,71	24,04	**10,91**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	22,08	21,47	38,92	12,76	20,98	10,91	20,37	25,58	**10,91**
Mandeln + Spitzkohl + Haselnüsse	21,96	25,65	32,58	10,91	24,07	11,99	25,34	26,27	**10,91**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,18	22,84	39,42	10,91	25,10	18,18	21,74	29,73	**10,91**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,18	24,84	39,42	10,91	22,60	17,07	23,71	27,51	**10,91**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,62	20,84	39,42	10,91	22,60	22,07	23,71	27,51	**10,91**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,59	28,84	51,92	10,91	35,10	26,51	35,55	43,07	**10,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,90	20,84	39,42	10,91	25,10	22,07	23,71	30,84	**10,91**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,03	24,84	39,42	10,91	27,60	18,18	25,68	33,07	**10,91**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,46	20,84	39,42	10,91	27,60	23,18	25,68	33,07	**10,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,62	22,84	39,42	10,91	22,60	15,40	21,74	24,18	**10,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,74	28,84	51,92	10,91	30,10	25,40	33,58	37,51	**10,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,74	20,84	39,42	10,91	30,10	23,18	25,68	36,40	**10,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,46	22,84	39,42	10,91	27,60	16,51	23,71	29,73	**10,91**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,33	22,84	39,42	10,91	20,10	17,07	19,76	24,18	**10,91**
Spitzkohl + Mandeln + Kakao	23,67	28,32	40,92	10,91	29,07	17,54	31,92	32,93	**10,91**
Mandeln + Walnüsse + Austernpilze	22,31	23,91	33,33	11,84	25,45	10,91	25,97	25,07	**10,91**
Walnüsse + Mandeln + Austernpilze	22,31	23,91	33,33	11,84	25,45	10,91	25,97	25,07	**10,91**
Mandeln + Spitzkohl + Kakao	23,67	28,32	40,92	10,91	29,07	17,54	31,92	32,93	**10,91**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,31	24,73	32,00	10,91	23,55	22,82	22,41	26,38	**10,91**
Miso + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	34,86	30,47	38,92	10,91	40,93	33,76	31,79	44,18	**10,91**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	33,00	24,73	32,00	10,91	33,55	25,04	26,36	37,49	**10,91**
Linsen reif gekocht + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,17	30,47	38,92	10,91	30,93	31,53	27,84	33,07	**10,91**
Linsen reif gekocht + Miso + Lupinen, reife Samen roh	34,86	30,47	38,92	10,91	40,93	33,76	31,79	44,18	**10,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,31	24,73	32,00	10,91	23,55	22,82	22,41	26,38	**10,91**
Miso + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	27,17	30,47	38,92	10,91	30,93	31,53	27,84	33,07	**10,91**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	23,60	20,73	23,67	10,91	21,88	19,49	19,78	26,38	**10,91**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,45	22,07	23,67	10,91	23,55	18,38	22,41	24,16	**10,91**
Miso + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,46	26,47	30,58	10,91	29,27	28,20	25,21	33,07	**10,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,91**
23,60	20,73	23,67	10,91	21,88	19,49	19,78	26,38
Linsen reif gekocht + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,91**
25,46	26,47	30,58	10,91	29,27	28,20	25,21	33,07
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,91**
24,45	22,07	23,67	10,91	23,55	18,38	22,41	24,16
Miso + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,91**
26,32	27,80	30,58	10,91	30,93	27,09	27,84	30,84
Linsen reif gekocht + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,91**
26,32	27,80	30,58	10,91	30,93	27,09	27,84	30,84
Hirse gekocht + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,91**
21,02	20,72	29,92	10,91	20,23	19,62	19,29	26,27
Spitzkohl + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,91**
21,02	20,72	29,92	10,91	20,23	19,62	19,29	26,27
Mandeln + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**10,91**
21,10	22,99	32,58	10,91	25,73	15,32	25,34	28,49
Spitzkohl + Mandeln + Amaranth, ungekocht							**10,91**
21,10	22,99	32,58	10,91	25,73	15,32	25,34	28,49
Mandeln + Spitzkohl + Buchweizen							**10,91**
20,25	22,99	32,58	10,91	24,07	15,32	25,34	26,27
Spitzkohl + Mandeln + Buchweizen							**10,91**
20,25	22,99	32,58	10,91	24,07	15,32	25,34	26,27
Linsen reif gekocht + Miso + Hafer							**10,91**
22,90	23,80	30,58	10,91	25,93	20,42	23,89	28,62
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Hafer							**10,91**
21,03	18,07	23,67	10,91	18,55	11,71	18,46	21,93
Miso + Linsen reif gekocht + Hafer							**10,91**
22,90	23,80	30,58	10,91	25,93	20,42	23,89	28,62
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**10,91**
21,03	18,07	23,67	10,91	18,55	11,71	18,46	21,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**10,91**
33,00	24,73	32,00	10,91	33,55	25,04	26,36	37,49
Linsen reif gekocht + Miso + Quinoa							**10,91**
18,62	19,80	30,58	10,91	22,60	21,53	19,95	24,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Quinoa							**10,91**
16,76	14,07	23,67	10,91	15,22	12,82	14,51	17,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Linsen reif gekocht + Quinoa							**10,91**
18,62	19,80	30,58	10,91	22,60	21,53	19,95	24,18
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa							**10,91**
16,76	14,07	23,67	10,91	15,22	12,82	14,51	17,49
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**10,91**
10,91	38,73	78,04	25,29	55,60	35,48	47,72	68,81
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**10,91**
18,23	18,55	37,83	19,72	19,83	10,91	20,51	26,02
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**10,90**
15,04	17,33	27,38	10,90	18,67	14,66	18,22	19,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,90**
31,28	28,00	35,71	10,90	37,00	26,88	30,06	39,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,90**
24,44	25,33	27,38	10,90	28,67	21,33	27,43	30,14
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,90**
21,88	24,00	27,38	10,90	25,33	21,33	23,48	27,92
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Mandeln							**10,90**
19,31	21,33	27,38	10,90	22,00	13,55	22,16	23,48
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**10,90**
22,73	25,33	27,38	10,90	27,00	20,22	26,11	25,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**10,90**
23,59	28,00	35,71	10,90	27,00	24,66	26,11	27,92
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**10,90**
23,12	22,59	35,83	10,90	24,93	12,51	24,49	28,50
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**10,90**
19,13	21,20	33,96	10,90	22,50	11,54	20,89	23,48
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**10,90**
22,55	25,20	42,29	10,90	27,50	18,21	28,78	32,37
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**10,90**
22,27	19,93	35,83	10,90	26,59	15,84	24,49	30,72
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**10,90**
20,84	22,53	33,96	10,90	22,50	12,66	22,20	25,70
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**10,90**
24,83	25,26	44,17	10,90	29,93	18,06	31,07	35,17
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**10,90**
21,41	19,93	35,83	10,90	24,93	15,84	24,49	28,50

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht								**10,90**
21,41	21,26	35,83	10,90	24,93	11,39	23,18	26,28	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**10,90**
19,99	19,87	33,96	10,90	24,17	15,99	22,20	27,92	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**10,90**
19,13	19,87	33,96	10,90	22,50	15,99	22,20	25,70	
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**10,90**
20,56	21,26	35,83	10,90	23,26	12,51	21,86	26,28	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**10,90**
18,28	21,20	33,96	10,90	20,83	12,66	19,57	23,48	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Kakao								**10,90**
19,13	20,02	40,79	10,90	21,70	17,47	23,80	26,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse								**10,90**
18,27	18,69	36,63	10,90	19,20	14,69	20,51	23,20	
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl								**10,90**
17,86	16,05	19,75	28,84	17,67	10,90	18,50	18,20	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**10,90**
17,86	16,05	19,75	28,84	17,67	10,90	18,50	18,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht								**10,90**
17,56	17,53	30,21	10,90	19,25	15,14	19,80	20,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**10,90**
20,12	20,20	30,21	10,90	20,92	20,70	19,80	26,81	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken								**10,90**
17,42	18,02	36,63	10,90	19,20	14,13	19,85	22,09	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Lupinen								**10,90**
19,44	18,20	18,04	11,40	15,01	10,90	15,14	20,14	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl								**10,90**
16,99	18,02	36,63	10,90	18,37	14,69	19,19	22,09	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,90**
21,91	23,51	28,13	10,90	24,42	25,11	21,59	28,71	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,90**
36,01	29,51	40,63	10,90	41,92	33,44	31,45	45,38	
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**10,90**
23,15	27,35	27,04	10,90	27,28	14,06	26,89	26,12	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,90**
25,75	25,51	28,13	10,90	29,42	25,11	27,51	32,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,06	19,51	28,13	10,90	19,42	13,44	19,61	22,04	**10,90**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,47	29,51	40,63	10,90	26,92	30,11	25,53	28,71	**10,90**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,65	13,51	28,13	10,90	14,42	15,11	13,69	15,38	**10,90**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,19	25,51	28,13	10,90	26,92	23,44	25,53	25,38	**10,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	17,84	18,31	34,54	18,96	19,53	10,90	19,76	25,71	**10,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	17,85	17,35	36,63	10,90	20,03	16,36	20,51	24,31	**10,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	17,42	17,35	36,63	10,90	19,20	16,36	20,51	23,20	**10,90**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	17,86	16,05	19,75	28,84	17,67	10,90	18,50	18,20	**10,90**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	17,86	16,05	19,75	28,84	17,67	10,90	18,50	18,20	**10,90**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,51	11,02	13,63	14,67	12,20	10,90	13,03	13,82	**10,90**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Sojabohnen	19,69	22,36	39,21	10,90	23,04	17,34	20,02	27,02	**10,90**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Sojabohnen	26,10	28,36	51,71	10,90	33,04	25,68	33,84	40,36	**10,90**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Sojabohnen	20,97	20,36	39,21	10,90	25,54	22,34	23,97	30,36	**10,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Sojabohnen	20,97	22,36	39,21	10,90	25,54	15,68	21,99	27,02	**10,90**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Sojabohnen	22,25	20,36	39,21	10,90	28,04	22,34	23,97	33,69	**10,90**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Sojabohnen	23,53	24,36	39,21	10,90	25,54	17,34	23,97	30,36	**10,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,54	20,01	27,25	10,90	22,85	18,56	20,59	26,30	**10,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,88	16,42	28,50	10,90	19,96	14,56	19,32	22,78	**10,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,90**
18,15	19,26	27,83	10,90	19,84	13,62	19,90	22,66
3*Quinoa + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,90**
11,74	13,26	27,83	10,90	14,84	15,29	13,98	15,99
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,90**
36,09	29,26	40,33	10,90	42,34	33,62	31,74	45,99
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,90**
24,56	29,26	40,33	10,90	27,34	30,29	25,82	29,32
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,90**
23,27	25,26	27,83	10,90	27,34	23,62	25,82	25,99
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,90**
21,99	23,26	27,83	10,90	24,84	25,29	21,88	29,32
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,90**
25,84	25,26	27,83	10,90	29,84	25,29	27,80	32,66
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,90**
19,60	17,67	31,88	10,90	18,32	12,86	19,37	21,09
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,90**
17,86	16,05	19,75	28,84	17,67	10,90	18,50	18,20
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,90**
17,86	16,05	19,75	28,84	17,67	10,90	18,50	18,20
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,89**
12,55	10,89	15,42	15,22	15,43	11,54	14,13	17,38
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**10,89**
10,89	25,15	45,96	14,30	34,10	24,37	30,26	42,64
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**10,89**
18,41	20,07	30,29	15,77	20,34	10,89	20,62	24,02
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht							**10,89**
25,80	31,00	41,08	10,89	28,40	31,76	26,84	30,77
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht							**10,89**
19,39	21,00	28,58	10,89	20,90	15,09	20,91	24,10
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht							**10,89**
12,98	15,00	28,58	10,89	15,90	16,76	14,99	17,43
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht							**10,89**
37,34	31,00	41,08	10,89	43,40	35,09	32,76	47,43

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	24,52	27,00	28,58	10,89	28,40	25,09	26,84	27,43	**10,89**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	23,24	25,00	28,58	10,89	25,90	26,76	22,89	30,77	**10,89**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	27,08	27,00	28,58	10,89	30,90	26,76	28,81	34,10	**10,89**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	20,85	20,51	35,08	10,89	24,10	20,01	23,97	27,36	**10,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	20,85	20,51	35,08	10,89	24,10	20,01	23,97	27,36	**10,89**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,85	20,51	35,08	10,89	24,10	20,01	23,97	27,36	**10,89**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,85	20,51	35,08	10,89	24,10	20,01	23,97	27,36	**10,89**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Roggenmehl	18,03	18,55	34,00	10,89	19,65	15,33	20,95	24,09	**10,89**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	18,03	18,55	34,00	10,89	19,65	15,33	20,95	24,09	**10,89**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	18,03	18,55	34,00	10,89	19,65	15,33	20,95	24,09	**10,89**
Kakao + Austernpilze + Bulgur, trocken	18,80	21,33	50,00	10,89	23,33	14,44	26,32	28,89	**10,89**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Bulgur, trocken	16,24	16,00	41,67	10,89	20,00	12,22	19,74	24,44	**10,89**
Austernpilze + Buchweizen + Bulgur, trocken	15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	12,22	19,74	22,22	**10,89**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	16,24	16,00	41,67	10,89	20,00	12,22	19,74	24,44	**10,89**
Mandeln + Austernpilze + Bulgur, trocken	21,03	24,80	39,17	12,44	24,67	10,89	25,53	24,67	**10,89**
Austernpilze + Kakao + Bulgur, trocken	18,80	21,33	50,00	10,89	23,33	14,44	26,32	28,89	**10,89**
Buchweizen + Austernpilze + Bulgur, trocken	15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	12,22	19,74	22,22	**10,89**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	20,49	23,51	30,00	10,89	24,26	14,91	24,14	24,61	**10,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**10,89**
20,44	23,15	29,63	10,89	23,18	13,98	23,99	23,91
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss							**10,89**
25,11	25,36	43,71	10,89	29,88	26,08	25,60	34,78
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
31,86	26,37	37,25	10,89	36,68	25,27	28,80	38,98
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
31,86	26,37	37,25	10,89	36,68	25,27	28,80	38,98
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
22,46	22,37	28,92	10,89	25,02	19,71	22,22	27,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
24,17	26,37	37,25	10,89	26,68	23,04	24,86	27,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
23,32	23,71	28,92	10,89	26,68	18,60	24,86	25,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
25,03	23,71	28,92	10,89	28,35	19,71	26,17	30,09
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
25,03	23,71	28,92	10,89	28,35	19,71	26,17	30,09
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
30,34	26,33	36,00	10,89	35,07	25,37	27,28	37,11
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
23,32	23,71	28,92	10,89	26,68	18,60	24,86	25,64
Walnüsse + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
15,62	15,71	28,92	10,89	18,35	13,04	16,96	18,98
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
21,79	23,67	27,67	10,89	25,07	18,70	23,33	23,78
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
20,94	22,33	27,67	10,89	23,40	19,81	20,70	26,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
22,46	22,37	28,92	10,89	25,02	19,71	22,22	27,87
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
22,65	26,33	36,00	10,89	25,07	23,14	23,33	26,00
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
24,17	26,37	37,25	10,89	26,68	23,04	24,86	27,87
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,89**
14,10	15,67	27,67	10,89	16,73	13,14	15,43	17,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	23,50	23,67	27,67	10,89	26,73	19,81	24,64	28,22	**10,89**
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	18,38	19,67	27,67	10,89	20,07	12,03	19,38	21,56	**10,89**
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	18,38	19,67	27,67	10,89	20,07	12,03	19,38	21,56	**10,89**
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	14,10	15,67	27,67	10,89	16,73	13,14	15,43	17,11	**10,89**
Hafer + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	19,90	19,71	28,92	10,89	21,68	11,93	20,91	23,42	**10,89**
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	30,34	26,33	36,00	10,89	35,07	25,37	27,28	37,11	**10,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	22,65	26,33	36,00	10,89	25,07	23,14	23,33	26,00	**10,89**
Walnüsse + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	19,90	19,71	28,92	10,89	21,68	11,93	20,91	23,42	**10,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	20,94	22,33	27,67	10,89	23,40	19,81	20,70	26,00	**10,89**
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	23,50	23,67	27,67	10,89	26,73	19,81	24,64	28,22	**10,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	21,79	23,67	27,67	10,89	25,07	18,70	23,33	23,78	**10,89**
Quinoa + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	15,62	15,71	28,92	10,89	18,35	13,04	16,96	18,98	**10,89**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Kakao	15,81	19,33	45,83	10,89	18,33	12,78	20,39	24,44	**10,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Kakao	18,38	17,33	45,83	10,89	23,33	17,78	24,34	31,11	**10,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Kakao	17,09	19,33	45,83	10,89	20,83	11,11	22,37	24,44	**10,89**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Kakao	17,09	17,33	45,83	10,89	20,83	17,78	24,34	27,78	**10,89**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Kakao	22,22	25,33	58,33	10,89	28,33	21,11	34,21	37,78	**10,89**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Kakao	26,00	20,80	28,96	10,89	24,08	16,29	23,25	28,97	**10,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Kakao							**10,89**
19,66	21,33	45,83	10,89	20,83	12,78	24,34	27,78
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**10,89**
25,15	19,47	24,79	10,89	21,58	13,51	19,96	25,63
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
14,10	15,67	27,67	10,89	16,73	13,14	15,43	17,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
14,10	15,67	27,67	10,89	16,73	13,14	15,43	17,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
23,50	23,67	27,67	10,89	26,73	19,81	24,64	28,22
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
18,38	19,67	27,67	10,89	20,07	12,03	19,38	21,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
20,94	22,33	27,67	10,89	23,40	19,81	20,70	26,00
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
18,38	19,67	27,67	10,89	20,07	12,03	19,38	21,56
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
20,94	22,33	27,67	10,89	23,40	19,81	20,70	26,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
23,50	23,67	27,67	10,89	26,73	19,81	24,64	28,22
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
30,34	26,33	36,00	10,89	35,07	25,37	27,28	37,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
21,79	23,67	27,67	10,89	25,07	18,70	23,33	23,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
21,79	23,67	27,67	10,89	25,07	18,70	23,33	23,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
22,65	26,33	36,00	10,89	25,07	23,14	23,33	26,00
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
30,34	26,33	36,00	10,89	35,07	25,37	27,28	37,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**10,89**
22,65	26,33	36,00	10,89	25,07	23,14	23,33	26,00
Cashewnuss + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**10,89**
18,03	18,55	34,00	10,89	19,65	15,33	20,95	24,09
Roggenmehl + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**10,89**
18,03	18,55	34,00	10,89	19,65	15,33	20,95	24,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,71	20,74	36,88	19,98	21,43	10,89	21,23	27,20	**10,89**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Mandeln	21,03	24,80	39,17	12,44	24,67	10,89	25,53	24,67	**10,89**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Mandeln	21,03	24,80	39,17	12,44	24,67	10,89	25,53	24,67	**10,89**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	15,38	15,33	41,67	10,89	18,33	14,44	20,39	23,33	**10,89**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	20,51	23,33	54,17	10,89	25,83	17,78	30,26	33,33	**10,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	16,67	15,33	41,67	10,89	20,83	14,44	20,39	26,67	**10,89**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	24,29	18,80	24,79	10,89	21,58	12,96	19,30	24,52	**10,89**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	20,09	23,33	54,17	10,89	25,00	18,33	29,61	33,33	**10,89**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	14,96	15,33	41,67	10,89	17,50	15,00	19,74	23,33	**10,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	16,24	15,33	41,67	10,89	20,00	15,00	19,74	26,67	**10,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	17,52	16,00	41,67	10,89	20,83	15,00	21,05	27,78	**10,89**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	16,24	16,00	41,67	10,89	18,33	15,00	21,05	24,44	**10,89**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	23,87	18,80	24,79	10,89	20,74	13,51	18,64	24,52	**10,89**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	21,37	24,00	54,17	10,89	25,83	18,33	30,92	34,44	**10,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	21,32	16,07	31,79	10,89	21,72	15,49	20,45	28,62	**10,89**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	25,17	24,07	44,29	10,89	26,72	18,82	30,32	35,29	**10,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	19,26	22,01	44,83	11,96	24,23	10,89	22,32	26,00	**10,89**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	20,04	16,07	31,79	10,89	19,22	15,49	20,45	25,29	**10,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Miso	18,17	18,87	31,17	10,89	20,57	16,72	20,13	20,94	**10,89**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	20,74	21,53	31,17	10,89	22,23	22,27	20,13	27,61	**10,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	17,09	14,67	41,67	10,89	21,67	16,67	21,05	28,89	**10,89**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	15,81	14,67	41,67	10,89	19,17	16,67	21,05	25,56	**10,89**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	20,94	22,67	54,17	10,89	26,67	20,00	30,92	35,56	**10,89**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	18,38	18,67	41,67	10,89	19,17	11,67	21,05	25,56	**10,89**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	14,10	16,67	41,67	10,89	15,83	11,67	17,11	21,11	**10,89**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	14,53	16,67	41,67	10,89	16,67	11,67	17,11	22,22	**10,89**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	17,95	18,67	41,67	10,89	18,33	11,67	21,05	24,44	**10,89**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Buchweizen	24,29	18,13	24,79	10,89	21,58	15,18	19,96	25,63	**10,89**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	20,51	22,67	54,17	10,89	25,83	20,00	30,92	34,44	**10,89**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	15,38	14,67	41,67	10,89	18,33	16,67	21,05	24,44	**10,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	16,67	14,67	41,67	10,89	20,83	16,67	21,05	27,78	**10,89**
Austernpilze + Mandeln + Bulgur, trocken	21,03	24,80	39,17	12,44	24,67	10,89	25,53	24,67	**10,89**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	20,85	20,51	35,08	10,89	24,10	20,01	23,97	27,36	**10,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	20,85	20,51	35,08	10,89	24,10	20,01	23,97	27,36	**10,89**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Cashewnuss	18,03	18,55	34,00	10,89	19,65	15,33	20,95	24,09	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Walnüsse	15,62	15,71	28,92	10,89	18,35	13,04	16,96	18,98	**10,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	24,17	26,37	37,25	10,89	26,68	23,04	24,86	27,87	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,03	23,71	28,92	10,89	28,35	19,71	26,17	30,09	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	23,32	23,71	28,92	10,89	26,68	18,60	24,86	25,64	**10,89**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,03	23,71	28,92	10,89	28,35	19,71	26,17	30,09	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	22,46	22,37	28,92	10,89	25,02	19,71	22,22	27,87	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Walnüsse	19,90	19,71	28,92	10,89	21,68	11,93	20,91	23,42	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	31,86	26,37	37,25	10,89	36,68	25,27	28,80	38,98	**10,89**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,50	23,67	27,67	10,89	26,73	19,81	24,64	28,22	**10,89**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	31,86	26,37	37,25	10,89	36,68	25,27	28,80	38,98	**10,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	25,03	23,71	28,92	10,89	28,35	19,71	26,17	30,09	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,50	23,67	27,67	10,89	26,73	19,81	24,64	28,22	**10,89**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	15,62	15,71	28,92	10,89	18,35	13,04	16,96	18,98	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	25,03	23,71	28,92	10,89	28,35	19,71	26,17	30,09	**10,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	24,17	26,37	37,25	10,89	26,68	23,04	24,86	27,87	**10,89**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	23,32	23,71	28,92	10,89	26,68	18,60	24,86	25,64	**10,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	22,46	22,37	28,92	10,89	25,02	19,71	22,22	27,87	**10,89**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	19,90	19,71	28,92	10,89	21,68	11,93	20,91	23,42	**10,89**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,17	21,47	30,83	21,22	21,33	10,89	24,21	21,33	**10,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,89**
23,66	27,87	26,42	10,89	27,98	14,14	28,14	26,62	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,89**
17,83	17,95	31,21	10,89	21,49	16,85	18,57	25,73	
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet								**10,89**
24,63	16,57	17,50	30,52	17,87	10,89	19,89	21,30	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet								**10,89**
10,89	38,61	77,92	25,29	55,24	35,17	47,66	68,58	
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**10,89**
24,72	18,13	24,79	10,89	22,41	15,18	19,96	26,74	
Haselnüsse + Austernpilze + Kakao								**10,89**
20,51	22,67	50,00	10,89	23,33	15,56	27,63	31,11	
Austernpilze + Haselnüsse + Kakao								**10,89**
20,51	22,67	50,00	10,89	23,33	15,56	27,63	31,11	
Austernpilze + Kakao + Kakao								**10,89**
22,22	25,33	58,33	10,89	28,33	21,11	34,21	37,78	
Austernpilze + Buchweizen + Kakao								**10,89**
18,80	20,00	50,00	10,89	23,33	18,89	27,63	31,11	
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Kakao								**10,89**
19,66	20,00	50,00	10,89	25,00	18,89	27,63	33,33	
Gerstenmehl + Austernpilze + Kakao								**10,89**
17,95	21,33	50,00	10,89	21,67	15,56	25,00	28,89	
Kakao + Austernpilze + Kakao								**10,89**
22,22	25,33	58,33	10,89	28,33	21,11	34,21	37,78	
Buchweizen + Austernpilze + Kakao								**10,89**
18,80	20,00	50,00	10,89	23,33	18,89	27,63	31,11	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Kakao								**10,89**
19,66	20,00	50,00	10,89	25,00	18,89	27,63	33,33	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Kakao								**10,89**
18,80	21,33	50,00	10,89	23,33	14,44	26,32	28,89	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Kakao								**10,89**
18,80	21,33	50,00	10,89	23,33	14,44	26,32	28,89	
Austernpilze + Gerstenmehl + Kakao								**10,89**
17,95	21,33	50,00	10,89	21,67	15,56	25,00	28,89	
Austernpilze + Kakao + Haselnüsse								**10,89**
20,51	22,67	50,00	10,89	23,33	15,56	27,63	31,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Austernpilze + Haselnüsse	17,09	17,33	41,67	10,89	18,33	13,33	21,05	24,44	**10,89**
Kakao + Austernpilze + Gerstenmehl	17,95	21,33	50,00	10,89	21,67	15,56	25,00	28,89	**10,89**
Buchweizen + Austernpilze + Gerstenmehl	14,53	16,00	41,67	10,89	16,67	13,33	18,42	22,22	**10,89**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Gerstenmehl	15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	13,33	18,42	24,44	**10,89**
Austernpilze + Buchweizen + Haselnüsse	17,09	17,33	41,67	10,89	18,33	13,33	21,05	24,44	**10,89**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Haselnüsse	17,95	17,33	41,67	10,89	20,00	13,33	21,05	26,67	**10,89**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	17,95	17,33	41,67	10,89	20,00	13,33	21,05	26,67	**10,89**
Kakao + Austernpilze + Haselnüsse	20,51	22,67	50,00	10,89	23,33	15,56	27,63	31,11	**10,89**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl	15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	13,33	18,42	24,44	**10,89**
Austernpilze + Kakao + Gerstenmehl	17,95	21,33	50,00	10,89	21,67	15,56	25,00	28,89	**10,89**
Austernpilze + Buchweizen + Gerstenmehl	14,53	16,00	41,67	10,89	16,67	13,33	18,42	22,22	**10,89**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	23,40	26,49	25,38	11,01	25,38	10,89	25,87	23,76	**10,89**
Gerstenmehl + Buchweizen + Austernpilze	14,53	16,00	41,67	10,89	16,67	13,33	18,42	22,22	**10,89**
Buchweizen + Buchweizen + Austernpilze	15,38	14,67	41,67	10,89	18,33	16,67	21,05	24,44	**10,89**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Austernpilze	15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	12,22	19,74	22,22	**10,89**
Haselnüsse + Buchweizen + Austernpilze	17,09	17,33	41,67	10,89	18,33	13,33	21,05	24,44	**10,89**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Austernpilze	16,24	14,67	41,67	10,89	20,00	16,67	21,05	26,67	**10,89**
Kakao + Bulgur, trocken + Austernpilze	18,80	21,33	50,00	10,89	23,33	14,44	26,32	28,89	**10,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Buchweizen + Austernpilze							**10,89**
18,80	20,00	50,00	10,89	23,33	18,89	27,63	31,11
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Austernpilze							**10,89**
16,24	16,00	41,67	10,89	20,00	12,22	19,74	24,44
Bulgur, trocken + Buchweizen + Austernpilze							**10,89**
15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	12,22	19,74	22,22
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Austernpilze							**10,89**
15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	13,33	18,42	24,44
Gerstenmehl + Austernpilze + Buchweizen							**10,89**
14,53	16,00	41,67	10,89	16,67	13,33	18,42	22,22
Mandeln + Bulgur, trocken + Austernpilze							**10,89**
21,03	24,80	39,17	12,44	24,67	10,89	25,53	24,67
Haselnüsse + Austernpilze + Buchweizen							**10,89**
17,09	17,33	41,67	10,89	18,33	13,33	21,05	24,44
Kakao + Austernpilze + Buchweizen							**10,89**
18,80	20,00	50,00	10,89	23,33	18,89	27,63	31,11
Buchweizen + Austernpilze + Buchweizen							**10,89**
15,38	14,67	41,67	10,89	18,33	16,67	21,05	24,44
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Buchweizen							**10,89**
16,24	14,67	41,67	10,89	20,00	16,67	21,05	26,67
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,89**
16,24	16,00	41,67	10,89	20,00	12,22	19,74	24,44
Buchweizen + Haselnüsse + Austernpilze							**10,89**
17,09	17,33	41,67	10,89	18,33	13,33	21,05	24,44
Bulgur, trocken + Austernpilze + Buchweizen							**10,89**
15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	12,22	19,74	22,22
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,89**
17,09	14,67	41,67	10,89	21,67	16,67	21,05	28,89
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,89**
16,24	14,67	41,67	10,89	20,00	16,67	21,05	26,67
Kakao + Gerstenmehl + Austernpilze							**10,89**
17,95	21,33	50,00	10,89	21,67	15,56	25,00	28,89
Gerstenmehl + Kakao + Austernpilze							**10,89**
17,95	21,33	50,00	10,89	21,67	15,56	25,00	28,89
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,89**
17,95	17,33	41,67	10,89	20,00	13,33	21,05	26,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Gerstenmehl + Austernpilze							**10,89**
14,53	16,00	41,67	10,89	16,67	13,33	18,42	22,22
Amaranth, ungekocht + Kakao + Austernpilze							**10,89**
19,66	20,00	50,00	10,89	25,00	18,89	27,63	33,33
Buchweizen + Kakao + Austernpilze							**10,89**
18,80	20,00	50,00	10,89	23,33	18,89	27,63	31,11
Kakao + Kakao + Austernpilze							**10,89**
22,22	25,33	58,33	10,89	28,33	21,11	34,21	37,78
Austernpilze + Haselnüsse + Buchweizen							**10,89**
17,09	17,33	41,67	10,89	18,33	13,33	21,05	24,44
Kakao + Haselnüsse + Austernpilze							**10,89**
20,51	22,67	50,00	10,89	23,33	15,56	27,63	31,11
Haselnüsse + Kakao + Austernpilze							**10,89**
20,51	22,67	50,00	10,89	23,33	15,56	27,63	31,11
Bulgur, trocken + Kakao + Austernpilze							**10,89**
18,80	21,33	50,00	10,89	23,33	14,44	26,32	28,89
Bulgur, trocken + Mandeln + Austernpilze							**10,89**
21,03	24,80	39,17	12,44	24,67	10,89	25,53	24,67
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Austernpilze							**10,89**
17,95	17,33	41,67	10,89	20,00	13,33	21,05	26,67
Austernpilze + Kakao + Buchweizen							**10,89**
18,80	20,00	50,00	10,89	23,33	18,89	27,63	31,11
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,89**
15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	13,33	18,42	24,44
Kakao + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,89**
19,66	20,00	50,00	10,89	25,00	18,89	27,63	33,33
Austernpilze + Gerstenmehl + Buchweizen							**10,89**
14,53	16,00	41,67	10,89	16,67	13,33	18,42	22,22
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**10,89**
31,86	26,37	37,25	10,89	36,68	25,27	28,80	38,98
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,89**
22,65	26,33	36,00	10,89	25,07	23,14	23,33	26,00
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,89**
24,17	26,37	37,25	10,89	26,68	23,04	24,86	27,87
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,89**
22,65	26,33	36,00	10,89	25,07	23,14	23,33	26,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**10,89**
30,34	26,33	36,00	10,89	35,07	25,37	27,28	37,11
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,89**
24,17	26,37	37,25	10,89	26,68	23,04	24,86	27,87
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,89**
23,32	23,71	28,92	10,89	26,68	18,60	24,86	25,64
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,89**
21,79	23,67	27,67	10,89	25,07	18,70	23,33	23,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,89**
22,46	22,37	28,92	10,89	25,02	19,71	22,22	27,87
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,89**
20,94	22,33	27,67	10,89	23,40	19,81	20,70	26,00
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,89**
23,32	23,71	28,92	10,89	26,68	18,60	24,86	25,64
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,89**
20,94	22,33	27,67	10,89	23,40	19,81	20,70	26,00
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,89**
21,79	23,67	27,67	10,89	25,07	18,70	23,33	23,78
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,89**
22,46	22,37	28,92	10,89	25,02	19,71	22,22	27,87
Austernpilze + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**10,89**
17,95	17,33	41,67	10,89	20,00	13,33	21,05	26,67
Austernpilze + Bulgur, trocken + Buchweizen							**10,89**
15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	12,22	19,74	22,22
Bulgur, trocken + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**10,89**
16,24	16,00	41,67	10,89	20,00	12,22	19,74	24,44
Austernpilze + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**10,89**
16,24	14,67	41,67	10,89	20,00	16,67	21,05	26,67
Buchweizen + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**10,89**
16,24	14,67	41,67	10,89	20,00	16,67	21,05	26,67
Austernpilze + Buchweizen + Buchweizen							**10,89**
15,38	14,67	41,67	10,89	18,33	16,67	21,05	24,44
Kakao + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**10,89**
19,66	20,00	50,00	10,89	25,00	18,89	27,63	33,33
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**10,89**
17,09	14,67	41,67	10,89	21,67	16,67	21,05	28,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	17,09	14,67	41,67	10,89	21,67	16,67	21,05	28,89	**10,89**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	16,24	14,67	41,67	10,89	20,00	16,67	21,05	26,67	**10,89**
Austernpilze + Kakao + Amaranth, ungekocht	19,66	20,00	50,00	10,89	25,00	18,89	27,63	33,33	**10,89**
Haselnüsse + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	17,95	17,33	41,67	10,89	20,00	13,33	21,05	26,67	**10,89**
Austernpilze + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	13,33	18,42	24,44	**10,89**
Gerstenmehl + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	15,38	16,00	41,67	10,89	18,33	13,33	18,42	24,44	**10,89**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	16,24	16,00	41,67	10,89	20,00	12,22	19,74	24,44	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Hafer	19,90	19,71	28,92	10,89	21,68	11,93	20,91	23,42	**10,89**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	18,38	19,67	27,67	10,89	20,07	12,03	19,38	21,56	**10,89**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	19,90	19,71	28,92	10,89	21,68	11,93	20,91	23,42	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Hafer	18,38	19,67	27,67	10,89	20,07	12,03	19,38	21,56	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Quinoa	15,62	15,71	28,92	10,89	18,35	13,04	16,96	18,98	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	14,10	15,67	27,67	10,89	16,73	13,14	15,43	17,11	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	31,86	26,37	37,25	10,89	36,68	25,27	28,80	38,98	**10,89**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	14,10	15,67	27,67	10,89	16,73	13,14	15,43	17,11	**10,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,34	26,33	36,00	10,89	35,07	25,37	27,28	37,11	**10,89**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	15,62	15,71	28,92	10,89	18,35	13,04	16,96	18,98	**10,89**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,35	13,60	16,13	37,90	15,50	10,88	18,61	16,70	**10,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	16,92	16,93	20,29	11,23	18,83	10,88	17,95	18,92	**10,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,06	17,60	32,79	11,23	20,50	10,88	19,27	22,26	**10,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,35	13,60	16,13	37,90	15,50	10,88	18,61	16,70	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,92	22,32	33,13	10,88	24,25	15,14	23,41	27,89	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,92	20,99	33,13	10,88	24,25	19,59	24,73	30,11	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,06	22,32	33,13	10,88	22,58	16,26	22,10	27,89	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,77	20,99	33,13	10,88	25,92	19,59	24,73	32,33	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,63	23,65	33,13	10,88	24,25	16,26	24,73	30,11	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,34	26,32	41,46	10,88	29,25	21,81	31,31	36,78	**10,88**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	17,78	18,57	34,88	19,02	19,47	10,88	19,74	25,43	**10,88**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	25,94	25,39	27,96	10,88	29,57	25,28	27,73	32,72	**10,88**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	22,10	23,39	27,96	10,88	24,57	25,28	21,81	29,39	**10,88**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	23,38	25,39	27,96	10,88	27,07	23,62	25,76	26,06	**10,88**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	24,66	29,39	40,46	10,88	27,07	30,28	25,76	29,39	**10,88**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	36,20	29,39	40,46	10,88	42,07	33,62	31,68	46,06	**10,88**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	11,84	13,39	27,96	10,88	14,57	15,28	13,91	16,06	**10,88**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	18,25	19,39	27,96	10,88	19,57	13,62	19,84	22,72	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,64	20,32	33,13	10,88	22,58	19,59	22,76	29,00	**10,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,35	22,99	33,13	10,88	22,58	16,26	22,76	29,00	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,06	25,65	41,46	10,88	27,58	21,81	29,34	35,67	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,78	21,65	33,13	10,88	20,92	16,26	20,13	26,78	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,64	21,65	33,13	10,88	22,58	15,14	21,44	26,78	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,49	20,32	33,13	10,88	24,25	19,59	22,76	31,22	**10,88**
Mandeln + Spitzkohl + Bulgur, trocken	20,25	24,32	32,58	10,91	24,07	10,88	24,03	24,04	**10,88**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	22,23	24,95	51,42	10,88	27,53	21,14	31,61	35,71	**10,88**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	17,10	16,95	38,92	10,88	20,03	17,81	21,74	25,71	**10,88**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	15,82	18,95	38,92	10,88	17,53	12,81	17,79	22,38	**10,88**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	19,66	20,95	38,92	10,88	20,03	12,81	21,74	25,71	**10,88**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	18,38	16,95	38,92	10,88	22,53	17,81	21,74	29,04	**10,88**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	17,10	18,95	38,92	10,88	20,03	11,14	19,76	22,38	**10,88**
Bulgur, trocken + Mandeln + Spitzkohl	20,25	24,32	32,58	10,91	24,07	10,88	24,03	24,04	**10,88**
Mandeln + Bulgur, trocken + Spitzkohl	20,25	24,32	32,58	10,91	24,07	10,88	24,03	24,04	**10,88**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	25,57	28,01	34,13	10,88	29,74	19,08	27,10	30,71	**10,88**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Mandeln	20,25	24,32	32,58	10,91	24,07	10,88	24,03	24,04	**10,88**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Mandeln	20,25	24,32	32,58	10,91	24,07	10,88	24,03	24,04	**10,88**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	21,19	26,08	33,21	10,88	25,21	24,12	22,38	30,64	**10,88**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,88**
23,38	27,53	28,29	10,88	29,25	15,18	28,02	28,29	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl								**10,88**
19,95	19,59	36,54	10,88	24,42	19,48	23,12	28,58	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen								**10,88**
16,18	13,59	19,54	28,03	15,15	10,88	18,13	17,38	
Spitzkohl + Mandeln + Bulgur, trocken								**10,88**
20,25	24,32	32,58	10,91	24,07	10,88	24,03	24,04	
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,88**
20,06	22,32	33,13	10,88	23,42	14,59	22,76	25,67	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,88**
20,06	20,99	33,13	10,88	23,42	19,03	24,07	27,89	
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,88**
22,20	24,99	37,29	10,88	23,42	17,92	24,07	29,00	
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,88**
21,77	23,65	33,13	10,88	23,42	15,70	24,07	27,89	
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,88**
23,48	26,32	41,46	10,88	28,42	21,26	30,65	34,56	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,88**
21,35	22,32	37,29	10,88	25,08	21,26	24,07	31,22	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,88**
19,21	22,32	33,13	10,88	21,75	15,70	21,44	25,67	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,88**
19,64	23,65	37,29	10,88	21,75	17,92	21,44	26,78	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,88**
20,49	22,32	37,29	10,88	23,42	21,26	24,07	29,00	
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,88**
23,91	27,65	45,63	10,88	28,42	23,48	30,65	35,67	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,88**
20,92	20,99	33,13	10,88	25,08	19,03	24,07	30,11	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer								**10,88**
18,31	16,26	19,54	29,14	16,82	10,88	19,45	18,49	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa								**10,88**
17,07	16,99	33,13	10,88	20,92	16,26	20,13	26,78	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Quinoa								**10,88**
16,22	16,99	33,13	10,88	19,25	16,26	20,13	24,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**10,88**
16,22	18,32	33,13	10,88	19,25	11,81	18,81	22,33
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**10,88**
19,21	18,99	33,13	10,88	22,58	15,70	22,10	29,00
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**10,88**
17,93	19,65	33,13	10,88	19,25	12,92	20,13	24,56
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**10,88**
17,50	20,32	33,13	10,88	19,25	12,37	19,47	24,56
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**10,88**
18,35	20,32	33,13	10,88	20,92	11,26	20,78	24,56
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**10,88**
15,36	18,32	33,13	10,88	17,58	12,92	17,49	22,33
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**10,88**
20,06	21,65	33,13	10,88	20,92	12,37	22,10	26,78
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Quinoa							**10,88**
19,64	22,32	41,46	10,88	24,25	18,48	26,70	31,22
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**10,88**
18,35	18,99	33,13	10,88	20,92	15,70	22,10	26,78
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Hafer							**10,88**
21,77	24,32	41,46	10,88	25,92	17,92	28,68	33,44
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**10,88**
19,14	17,33	31,71	10,88	19,43	15,67	19,50	23,18
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**10,88**
19,09	16,97	31,33	10,88	18,35	14,73	19,34	22,48
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**10,88**
16,60	13,59	19,54	28,03	15,98	10,88	18,13	18,49
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**10,88**
17,50	17,65	28,96	10,88	20,08	14,03	20,78	24,56
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**10,88**
18,35	17,65	28,96	10,88	21,75	14,03	20,78	26,78
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**10,88**
20,92	22,99	37,29	10,88	25,08	16,26	27,36	31,22
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,88**
19,17	19,59	23,71	13,59	21,82	10,88	20,76	21,82
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,88**
15,75	18,26	32,04	11,37	18,48	10,88	18,13	21,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,31	19,59	32,04	11,37	20,15	10,88	20,76	24,04	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,49	23,65	37,29	10,88	23,42	16,81	22,76	26,78	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,48	23,65	37,29	10,88	26,75	19,03	23,41	32,33	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,19	22,32	37,29	10,88	30,08	22,37	26,05	36,78	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,76	27,65	45,63	10,88	33,42	24,59	32,63	41,22	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,34	23,65	37,29	10,88	28,42	17,92	24,73	32,33	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,05	24,99	37,29	10,88	28,42	19,03	26,05	34,56	**10,88**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,34	22,32	37,29	10,88	28,42	22,37	26,05	34,56	**10,88**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	22,88	21,64	24,54	14,26	25,12	10,87	23,10	23,74	**10,87**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	19,64	37,04	10,92	20,12	10,87	19,15	23,74	**10,87**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	21,59	21,64	37,04	10,92	22,62	10,87	23,10	27,08	**10,87**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	25,73	21,07	29,83	12,17	21,06	10,87	21,46	26,52	**10,87**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	26,59	21,07	21,50	14,39	22,73	10,87	21,46	24,30	**10,87**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	23,17	19,73	29,83	12,17	19,39	10,87	18,83	24,30	**10,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	14,83	14,83	27,63	14,01	17,73	10,87	16,94	22,26	**10,87**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,00	20,75	20,96	18,92	20,43	10,87	21,96	20,40	**10,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	10,87	38,66	78,00	25,24	55,22	35,08	47,70	68,67	**10,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	18,52	17,79	33,96	10,87	19,92	14,84	20,57	23,22	**10,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	18,57	18,15	34,33	10,87	20,99	15,78	20,72	23,92	**10,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	22,59	23,52	37,83	10,87	25,35	23,38	25,89	30,27	**10,87**
Mandeln + Austernpilze + Miso	21,18	23,40	30,58	10,87	24,77	14,14	24,14	24,16	**10,87**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	22,59	23,52	37,83	10,87	25,35	23,38	25,89	30,27	**10,87**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	22,59	23,52	37,83	10,87	25,35	23,38	25,89	30,27	**10,87**
Austernpilze + Mandeln + Miso	21,18	23,40	30,58	10,87	24,77	14,14	24,14	24,16	**10,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	17,76	17,77	33,33	10,87	19,11	14,89	19,80	22,29	**10,87**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	17,81	18,13	33,71	10,87	20,18	15,83	19,96	22,99	**10,87**
Miso + Austernpilze + Mandeln	21,18	23,40	30,58	10,87	24,77	14,14	24,14	24,16	**10,87**
Austernpilze + Miso + Mandeln	21,18	23,40	30,58	10,87	24,77	14,14	24,14	24,16	**10,87**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	27,57	27,48	35,38	10,87	32,40	28,02	28,21	36,26	**10,87**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	25,86	27,48	35,38	10,87	30,73	26,91	26,89	31,81	**10,87**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Tomaten	18,17	19,48	35,38	10,87	22,40	21,36	19,00	25,14	**10,87**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	20,73	20,81	27,04	10,87	24,07	16,91	20,32	25,14	**10,87**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Tomaten	22,44	23,48	35,38	10,87	25,73	20,24	22,95	29,59	**10,87**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	34,41	30,15	43,71	10,87	40,73	33,58	30,84	45,14	**10,87**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	25,00	26,15	35,38	10,87	29,07	28,02	24,26	34,03	**10,87**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	26,71	30,15	43,71	10,87	30,73	31,36	26,89	34,03	**10,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	18,67	17,67	35,79	10,87	23,23	15,81	21,38	28,24	**10,87**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	22,51	25,67	48,29	10,87	28,23	19,14	31,24	34,91	**10,87**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	20,19	17,71	37,04	10,87	24,85	15,71	22,90	30,11	**10,87**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	18,91	17,71	37,04	10,87	22,35	15,71	22,90	26,78	**10,87**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	24,03	25,71	49,54	10,87	29,85	19,04	32,77	36,78	**10,87**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	17,38	17,67	35,79	10,87	20,73	15,81	21,38	24,91	**10,87**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,93	19,71	29,92	17,92	20,76	10,87	20,74	27,21	**10,87**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	22,59	23,52	37,83	10,87	25,35	23,38	25,89	30,27	**10,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	26,93	27,68	26,71	10,87	30,28	18,58	28,86	30,46	**10,87**
Miso + Mandeln + Austernpilze	21,18	23,40	30,58	10,87	24,77	14,14	24,14	24,16	**10,87**
Mandeln + Miso + Austernpilze	21,18	23,40	30,58	10,87	24,77	14,14	24,14	24,16	**10,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	14,70	15,63	27,38	13,69	16,45	10,86	16,54	21,03	**10,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	20,77	22,33	32,29	11,83	22,92	10,86	21,64	24,11	**10,86**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	17,54	18,06	33,75	18,73	19,03	10,86	18,94	25,03	**10,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	19,49	21,67	32,29	11,83	22,08	10,86	20,33	23,00	**10,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	21,20	22,33	28,13	12,94	23,75	10,86	21,64	23,00	**10,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,35	16,13	18,71	38,97	17,15	10,86	19,92	17,84	**10,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	26,36	28,50	29,33	10,86	31,85	18,69	30,09	31,20	**10,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	19,42	17,45	32,13	10,86	18,43	13,23	19,31	21,23	**10,86**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	22,01	26,37	26,38	10,86	26,25	12,71	26,70	25,58	**10,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	25,58	21,51	28,42	10,86	25,45	19,33	24,22	29,02	**10,86**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Kakao	24,30	23,26	36,83	10,86	28,78	16,62	26,92	31,20	**10,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Kakao	22,02	23,20	34,96	10,86	26,35	16,77	24,63	28,40	**10,86**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Haselnüsse	23,44	21,93	32,67	10,86	26,28	13,84	23,63	27,87	**10,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Haselnüsse	21,16	21,87	30,79	10,86	23,85	13,99	21,34	25,07	**10,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	20,31	21,20	30,79	10,86	23,85	13,44	20,68	23,96	**10,86**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	22,59	21,26	32,67	10,86	26,28	13,29	22,97	26,76	**10,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	19,88	21,20	30,79	10,86	23,02	13,99	20,03	23,96	**10,86**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	22,16	21,26	32,67	10,86	25,44	13,84	22,32	26,76	**10,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	15,56	15,45	31,29	14,72	17,68	10,86	17,23	22,98	**10,86**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Buchweizen	22,59	20,59	32,67	10,86	26,28	15,51	23,63	27,87	**10,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	15,13	15,45	31,29	14,72	16,85	10,86	17,23	21,87	**10,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Buchweizen	20,31	20,53	30,79	10,86	23,85	15,66	21,34	25,07	**10,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	17,26	18,11	31,29	15,83	18,52	10,86	18,55	22,98	**10,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	21,68	16,24	17,21	39,51	17,26	10,86	20,74	19,19	**10,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,72	21,41	26,67	10,86	26,71	20,49	23,96	29,22	**10,86**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet							**10,86**
16,88	13,36	15,13	37,50	14,89	10,86	17,47	15,93
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,86**
15,19	16,79	26,42	11,49	19,40	10,86	17,93	21,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**10,86**
20,74	20,53	30,79	10,86	24,68	15,66	21,34	26,18
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**10,86**
23,02	20,59	32,67	10,86	27,11	15,51	23,63	28,98
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,86**
25,60	28,48	28,71	10,86	31,04	18,74	29,32	30,27
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**10,85**
20,31	22,53	42,88	11,52	21,83	10,85	22,65	26,68
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**10,85**
21,59	22,53	30,38	14,86	24,33	10,85	22,65	23,34
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**10,85**
16,47	20,53	42,88	11,52	19,33	10,85	18,70	23,34
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**10,84**
18,09	17,55	19,04	28,51	17,87	10,84	20,26	18,13
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**10,84**
22,01	23,24	21,50	13,91	24,10	10,84	23,32	22,07
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**10,84**
19,41	20,99	28,75	10,84	21,10	15,21	21,05	24,28
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**10,84**
27,10	26,99	28,75	10,84	31,10	26,87	28,94	34,28
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**10,84**
23,25	24,99	28,75	10,84	26,10	26,87	23,02	30,94
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**10,84**
24,53	26,99	28,75	10,84	28,60	25,21	26,97	27,61
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**10,84**
25,82	30,99	41,25	10,84	28,60	31,87	26,97	30,94
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**10,84**
13,00	14,99	28,75	10,84	16,10	16,87	15,13	17,61
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**10,84**
37,35	30,99	41,25	10,84	43,60	35,21	32,89	47,61

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,86	20,17	27,58	10,84	24,52	19,69	21,53	30,24	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,08	19,65	39,83	10,84	26,75	22,60	25,70	33,11	**10,84**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,37	22,32	39,83	10,84	23,42	14,82	21,75	26,44	**10,84**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	18,16	24,38	28,67	**10,84**
Kakao + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	24,99	48,17	10,84	30,08	24,82	32,28	37,56	**10,84**
Gerstenmehl + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,37	20,99	39,83	10,84	23,42	19,27	23,07	28,67	**10,84**
Haselnüsse + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	22,32	39,83	10,84	25,08	19,27	25,70	30,89	**10,84**
Buchweizen + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,22	19,65	39,83	10,84	25,08	22,60	25,70	30,89	**10,84**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,37	22,32	39,83	10,84	23,42	14,82	21,75	26,44	**10,84**
Gerstenmehl + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	26,32	48,17	10,84	28,42	21,49	29,64	35,33	**10,84**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	23,65	39,83	10,84	25,08	14,82	24,38	28,67	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,08	20,99	39,83	10,84	26,75	18,16	24,38	30,89	**10,84**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	18,16	24,38	28,67	**10,84**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	23,65	39,83	10,84	25,08	14,82	24,38	28,67	**10,84**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,08	20,99	39,83	10,84	26,75	18,16	24,38	30,89	**10,84**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,08	19,65	39,83	10,84	26,75	22,60	25,70	33,11	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	22,32	39,83	10,84	26,75	19,27	25,70	33,11	**10,84**
Haselnüsse + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,35	27,65	48,17	10,84	30,08	21,49	32,28	37,56	**10,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	19,27	23,07	30,89	**10,84**
Buchweizen + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	22,32	39,83	10,84	25,08	19,27	25,70	30,89	**10,84**
Kakao + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,35	27,65	48,17	10,84	30,08	21,49	32,28	37,56	**10,84**
Kakao + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	26,32	48,17	10,84	30,08	20,38	30,96	35,33	**10,84**
Haselnüsse + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	24,99	39,83	10,84	25,08	15,93	25,70	30,89	**10,84**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,08	23,65	39,83	10,84	23,42	15,93	23,07	28,67	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,93	19,65	39,83	10,84	28,42	22,60	25,70	35,33	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	24,99	48,17	10,84	31,75	24,82	32,28	39,78	**10,84**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,51	22,32	39,83	10,84	21,75	15,93	20,43	26,44	**10,84**
Bulgur, trocken + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	26,32	48,17	10,84	30,08	20,38	30,96	35,33	**10,84**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	24,99	48,17	10,84	31,75	24,82	32,28	39,78	**10,84**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,08	23,65	39,83	10,84	23,42	15,93	23,07	28,67	**10,84**
Kakao + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	26,32	48,17	10,84	28,42	21,49	29,64	35,33	**10,84**
Buchweizen + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	24,99	48,17	10,84	30,08	24,82	32,28	37,56	**10,84**
Buchweizen + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,37	20,99	39,83	10,84	23,42	19,27	23,07	28,67	**10,84**
Kakao + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,06	30,32	56,50	10,84	35,08	27,04	38,86	44,22	**10,84**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	19,27	23,07	30,89	**10,84**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	22,32	39,83	10,84	26,75	19,27	25,70	33,11	**10,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,22	22,32	39,83	10,84	25,08	13,71	23,07	26,44	**10,84**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	23,64	26,32	48,17	10,84	30,08	20,38	30,96	35,33	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	19,37	22,32	39,83	10,84	23,42	14,82	21,75	26,44	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Bulgur, trocken	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	18,16	24,38	28,67	**10,84**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	19,37	22,32	39,83	10,84	23,42	14,82	21,75	26,44	**10,84**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	21,93	23,65	39,83	10,84	25,08	14,82	24,38	28,67	**10,84**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	18,16	24,38	28,67	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	21,08	20,99	39,83	10,84	26,75	18,16	24,38	30,89	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Bulgur, trocken	23,64	26,32	48,17	10,84	30,08	20,38	30,96	35,33	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Bulgur, trocken	21,93	23,65	39,83	10,84	25,08	14,82	24,38	28,67	**10,84**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	20,22	22,32	39,83	10,84	25,08	13,71	23,07	26,44	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	20,22	22,32	39,83	10,84	25,08	13,71	23,07	26,44	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	21,08	20,99	39,83	10,84	26,75	18,16	24,38	30,89	**10,84**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	16,41	16,47	22,67	10,96	17,87	10,84	17,39	18,34	**10,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	23,21	22,32	44,00	10,84	30,08	23,71	28,99	37,56	**10,84**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	21,93	22,32	44,00	10,84	27,58	23,71	28,99	34,22	**10,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	21,93	24,32	44,00	10,84	27,58	17,04	27,01	30,89	**10,84**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	27,06	30,32	56,50	10,84	35,08	27,04	38,86	44,22	**10,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**10,84**
24,50	26,32	44,00	10,84	27,58	18,71	28,99	34,22
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao							**10,84**
20,65	24,32	44,00	10,84	25,08	18,71	25,04	30,89
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**10,84**
21,08	20,99	39,83	10,84	25,08	20,93	25,70	30,89
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**10,84**
26,21	28,99	52,33	10,84	32,58	24,27	35,57	40,89
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**10,84**
19,79	22,99	39,83	10,84	22,58	15,93	21,75	27,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**10,84**
22,36	20,99	39,83	10,84	27,58	20,93	25,70	34,22
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**10,84**
23,64	24,99	39,83	10,84	25,08	15,93	25,70	30,89
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse							**10,84**
21,08	22,99	39,83	10,84	25,08	14,27	23,72	27,56
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,84**
18,94	22,32	39,83	10,84	22,58	15,38	21,09	26,44
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen							**10,84**
15,12	19,53	18,33	12,37	16,28	10,84	15,70	17,66
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,84**
21,50	20,32	39,83	10,84	27,58	20,38	25,04	33,11
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,84**
20,22	22,32	39,83	10,84	25,08	13,71	23,07	26,44
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,84**
22,79	24,32	39,83	10,84	25,08	15,38	25,04	29,78
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,84**
25,35	28,32	52,33	10,84	32,58	23,71	34,91	39,78
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,84**
20,22	20,32	39,83	10,84	25,08	20,38	25,04	29,78
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,84**
19,79	20,32	39,83	10,84	24,25	20,93	24,38	29,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,84**
21,08	20,32	39,83	10,84	26,75	20,93	24,38	33,11
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,84**
24,92	28,32	52,33	10,84	31,75	24,27	34,25	39,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	19,79	22,32	39,83	10,84	24,25	14,27	22,41	26,44	**10,84**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	22,36	24,32	39,83	10,84	24,25	15,93	24,38	29,78	**10,84**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	18,51	22,32	39,83	10,84	21,75	15,93	20,43	26,44	**10,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,65	21,65	39,83	10,84	25,92	15,93	23,72	28,67	**10,84**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	25,35	27,65	52,33	10,84	32,58	25,93	35,57	40,89	**10,84**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	20,22	19,65	39,83	10,84	25,08	22,60	25,70	30,89	**10,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	21,50	19,65	39,83	10,84	27,58	22,60	25,70	34,22	**10,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	20,22	21,65	39,83	10,84	25,08	15,93	23,72	27,56	**10,84**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	23,21	23,65	39,83	10,84	25,92	17,60	25,70	32,00	**10,84**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	22,79	23,65	39,83	10,84	25,08	17,60	25,70	30,89	**10,84**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	25,78	27,65	52,33	10,84	33,42	25,93	35,57	42,00	**10,84**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	18,94	21,65	39,83	10,84	22,58	17,60	21,75	27,56	**10,84**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,65	19,65	39,83	10,84	25,92	22,60	25,70	32,00	**10,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,93	19,65	39,83	10,84	28,42	22,60	25,70	35,33	**10,84**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,37	21,65	39,83	10,84	23,42	17,60	21,75	28,67	**10,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	19,22	19,14	35,17	10,84	20,94	16,79	21,45	24,69	**10,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	14,98	12,66	16,58	26,38	14,29	10,84	15,25	15,40	**10,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	34,41	30,14	43,79	10,84	40,83	33,63	30,91	45,23	**10,84**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,61	18,85	25,00	30,29	22,35	10,84	23,30	23,23	**10,84**
3*Sojabohnen + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,72	30,14	43,79	10,84	30,83	31,41	26,96	34,12	**10,84**
3*Sojabohnen + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,18	19,47	35,46	10,84	22,50	21,41	19,07	25,23	**10,84**
3*Sojabohnen + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,74	20,81	27,13	10,84	24,17	16,97	20,38	25,23	**10,84**
3*Sojabohnen + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,45	23,47	35,46	10,84	25,83	20,30	23,01	29,68	**10,84**
3*Sojabohnen + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	27,58	27,47	35,46	10,84	32,50	28,08	28,28	36,34	**10,84**
3*Sojabohnen + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,87	27,47	35,46	10,84	30,83	26,97	26,96	31,90	**10,84**
3*Sojabohnen + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,01	26,14	35,46	10,84	29,17	28,08	24,33	34,12	**10,84**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	22,58	18,84	27,58	10,84	23,68	16,91	21,53	26,91	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Kakao	22,79	26,32	48,17	10,84	28,42	21,49	29,64	35,33	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Kakao	23,64	24,99	48,17	10,84	30,08	24,82	32,28	37,56	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Kakao	24,50	24,99	48,17	10,84	31,75	24,82	32,28	39,78	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Kakao	27,06	30,32	56,50	10,84	35,08	27,04	38,86	44,22	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Kakao	23,64	26,32	48,17	10,84	30,08	20,38	30,96	35,33	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Kakao	25,35	27,65	48,17	10,84	30,08	21,49	32,28	37,56	**10,84**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	21,93	22,32	39,83	10,84	25,08	19,27	25,70	30,89	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	22,79	22,32	39,83	10,84	26,75	19,27	25,70	33,11	**10,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Haselnüsse								**10,84**
23,64	24,99	39,83	10,84	25,08	15,93	25,70	30,89	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**10,84**
21,93	23,65	39,83	10,84	25,08	14,82	24,38	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse								**10,84**
22,79	22,32	39,83	10,84	26,75	19,27	25,70	33,11	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**10,84**
25,35	27,65	48,17	10,84	30,08	21,49	32,28	37,56	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**10,84**
21,08	23,65	39,83	10,84	23,42	15,93	23,07	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Gerstenmehl								**10,84**
18,51	22,32	39,83	10,84	21,75	15,93	20,43	26,44	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**10,84**
23,64	24,99	39,83	10,84	25,08	15,93	25,70	30,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Haselnüsse								**10,84**
25,35	27,65	48,17	10,84	30,08	21,49	32,28	37,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Haselnüsse								**10,84**
21,93	22,32	39,83	10,84	25,08	19,27	25,70	30,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Gerstenmehl								**10,84**
19,37	20,99	39,83	10,84	23,42	19,27	23,07	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Haselnüsse								**10,84**
21,93	23,65	39,83	10,84	25,08	14,82	24,38	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Gerstenmehl								**10,84**
22,79	26,32	48,17	10,84	28,42	21,49	29,64	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Gerstenmehl								**10,84**
21,08	23,65	39,83	10,84	23,42	15,93	23,07	28,67	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**10,84**
19,37	22,32	39,83	10,84	23,42	14,82	21,75	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Haselnüsse								**10,84**
21,08	23,65	39,83	10,84	23,42	15,93	23,07	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Gerstenmehl								**10,84**
19,37	22,32	39,83	10,84	23,42	14,82	21,75	26,44	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**10,84**
20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	19,27	23,07	30,89	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**10,84**
22,79	26,32	48,17	10,84	28,42	21,49	29,64	35,33	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl								**10,84**
20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	19,27	23,07	30,89	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**10,84**
18,51	22,32	39,83	10,84	21,75	15,93	20,43	26,44	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**10,84**
19,37	20,99	39,83	10,84	23,42	19,27	23,07	28,67	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**10,84**
21,08	23,65	39,83	10,84	23,42	15,93	23,07	28,67	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**10,84**
22,79	26,32	48,17	10,84	28,42	21,49	29,64	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Buchweizen								**10,84**
19,37	20,99	39,83	10,84	23,42	19,27	23,07	28,67	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**10,84**
25,35	27,65	48,17	10,84	30,08	21,49	32,28	37,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Buchweizen								**10,84**
23,64	24,99	48,17	10,84	30,08	24,82	32,28	37,56	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**10,84**
27,06	30,32	56,50	10,84	35,08	27,04	38,86	44,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Buchweizen								**10,84**
21,93	22,32	39,83	10,84	25,08	19,27	25,70	30,89	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**10,84**
23,64	24,99	48,17	10,84	30,08	24,82	32,28	37,56	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**10,84**
24,50	24,99	48,17	10,84	31,75	24,82	32,28	39,78	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**10,84**
23,64	26,32	48,17	10,84	30,08	20,38	30,96	35,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht								**10,84**
21,08	20,99	39,83	10,84	26,75	18,16	24,38	30,89	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**10,84**
19,37	20,99	39,83	10,84	23,42	19,27	23,07	28,67	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**10,84**
21,08	19,65	39,83	10,84	26,75	22,60	25,70	33,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht								**10,84**
22,79	22,32	39,83	10,84	26,75	19,27	25,70	33,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht								**10,84**
21,93	19,65	39,83	10,84	28,42	22,60	25,70	35,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Amaranth, ungekocht	24,50	24,99	48,17	10,84	31,75	24,82	32,28	39,78	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	21,08	19,65	39,83	10,84	26,75	22,60	25,70	33,11	**10,84**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	19,27	23,07	30,89	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	19,27	23,07	30,89	**10,84**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	23,64	24,99	48,17	10,84	30,08	24,82	32,28	37,56	**10,84**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	20,22	19,65	39,83	10,84	25,08	22,60	25,70	30,89	**10,84**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	22,79	22,32	39,83	10,84	26,75	19,27	25,70	33,11	**10,84**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	21,93	22,32	39,83	10,84	25,08	19,27	25,70	30,89	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Buchweizen	20,22	19,65	39,83	10,84	25,08	22,60	25,70	30,89	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Buchweizen	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	18,16	24,38	28,67	**10,84**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	24,50	24,99	48,17	10,84	31,75	24,82	32,28	39,78	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	21,08	19,65	39,83	10,84	26,75	22,60	25,70	33,11	**10,84**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	21,08	20,99	39,83	10,84	26,75	18,16	24,38	30,89	**10,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	21,08	19,65	39,83	10,84	26,75	22,60	25,70	33,11	**10,84**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	21,93	19,65	39,83	10,84	28,42	22,60	25,70	35,33	**10,84**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	20,22	20,99	39,83	10,84	25,08	18,16	24,38	28,67	**10,84**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	20,47	20,76	37,50	19,98	22,24	10,84	21,99	28,13	**10,84**
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	26,52	20,68	30,79	18,51	21,56	10,84	21,57	28,03	**10,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,16	25,48	27,75	10,83	28,58	25,06	26,08	28,39	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,69	21,12	27,38	10,83	22,51	17,46	21,97	25,47	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,03	18,81	19,42	10,83	21,92	15,06	19,50	21,72	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,02	28,15	36,08	10,83	28,58	29,50	26,08	30,61	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,31	24,15	27,75	10,83	26,92	26,17	23,45	30,61	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,97	27,79	35,71	10,83	27,51	28,57	25,92	29,91	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,11	25,12	27,38	10,83	27,51	24,12	25,92	27,69	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,74	21,48	27,75	10,83	23,58	18,39	22,13	26,17	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,47	17,48	27,75	10,83	20,25	19,50	18,18	21,72	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,42	17,12	27,38	10,83	19,18	18,57	18,03	21,02	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,82	25,12	27,38	10,83	29,18	25,23	27,24	32,13	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,26	23,79	27,38	10,83	25,84	25,23	23,29	29,91	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,87	25,48	27,75	10,83	30,25	26,17	27,39	32,83	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,98	18,45	19,04	10,83	20,84	14,12	19,34	21,02	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,66	27,79	35,71	10,83	37,51	30,79	29,87	41,02	**10,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,71	28,15	36,08	10,83	38,58	31,72	30,03	41,72	**10,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	20,11	22,55	26,88	10,83	23,08	11,09	22,37	23,91	**10,83**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	22,39	22,61	28,75	10,83	25,51	10,94	24,66	26,71	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,75	18,15	19,42	10,83	20,25	15,06	17,53	20,61	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,70	17,79	19,04	10,83	19,18	14,12	17,37	19,91	**10,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	22,92	23,11	32,42	10,83	26,97	19,66	25,14	28,64	**10,83**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	20,82	19,69	34,50	10,83	18,93	11,19	20,17	23,00	**10,83**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	19,96	17,03	34,50	10,83	20,59	14,53	20,17	25,22	**10,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	24,44	23,15	33,67	10,83	28,58	19,56	26,66	30,51	**10,83**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	18,25	18,36	34,50	10,83	17,26	11,19	17,54	20,78	**10,83**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	22,53	22,36	42,83	10,83	23,93	16,75	26,75	29,67	**10,83**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	19,11	17,03	34,50	10,83	18,93	14,53	20,17	23,00	**10,83**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	11,77	13,48	27,75	10,83	15,25	16,17	13,58	16,17	**10,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	24,59	29,48	40,25	10,83	27,75	31,17	25,42	29,50	**10,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	36,13	29,48	40,25	10,83	42,75	34,50	31,34	46,17	**10,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	24,56	29,24	40,00	10,83	27,03	30,54	25,32	29,03	**10,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	21,99	23,24	27,50	10,83	24,53	25,54	21,37	29,03	**10,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**10,83**
25,84	25,24	27,50	10,83	29,53	25,54	27,29	32,37
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**10,83**
25,87	25,48	27,75	10,83	30,25	26,17	27,39	32,83
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**10,83**
22,03	23,48	27,75	10,83	25,25	26,17	21,47	29,50
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**10,83**
23,31	25,48	27,75	10,83	27,75	24,50	25,42	26,17
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**10,83**
18,18	19,48	27,75	10,83	20,25	14,50	19,50	22,83
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**10,83**
23,27	25,24	27,50	10,83	27,03	23,88	25,32	25,70
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**10,83**
11,74	13,24	27,50	10,83	14,53	15,54	13,47	15,70
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**10,83**
18,15	19,24	27,50	10,83	19,53	13,88	19,39	22,37
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**10,83**
36,09	29,24	40,00	10,83	42,03	33,88	31,24	45,70
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**10,83**
21,20	20,82	41,29	10,83	25,93	23,14	24,35	31,48
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**10,83**
22,48	20,82	41,29	10,83	28,43	23,14	24,35	34,81
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**10,83**
19,91	22,82	41,29	10,83	23,43	18,14	20,40	28,14
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**10,83**
26,32	28,82	53,79	10,83	33,43	26,47	34,22	41,48
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**10,83**
21,20	22,82	41,29	10,83	25,93	16,47	22,38	28,14
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**10,83**
23,76	24,82	41,29	10,83	25,93	18,14	24,35	31,48
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,83**
19,82	19,46	36,38	10,83	24,33	19,33	22,91	28,18
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,83**
23,68	27,12	35,71	10,83	25,84	28,57	23,95	28,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,26	25,12	27,38	10,83	26,68	23,57	25,26	25,47	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,97	25,12	27,38	10,83	28,34	24,68	26,58	29,91	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,54	24,45	27,38	10,83	27,51	25,23	25,26	31,02	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,31	25,48	27,75	10,83	27,75	24,50	25,42	26,17	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,02	25,48	27,75	10,83	29,42	25,61	26,74	30,61	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,03	23,48	27,75	10,83	25,25	26,17	21,47	29,50	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,16	28,15	36,08	10,83	27,75	28,94	25,42	28,39	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,40	23,79	27,38	10,83	25,01	24,68	22,63	27,69	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,11	27,79	35,71	10,83	26,68	28,01	25,26	27,69	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,83	24,45	27,38	10,83	25,84	24,12	23,95	26,58	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,97	23,12	27,38	10,83	24,18	25,23	21,32	28,80	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,38	27,12	35,71	10,83	35,84	30,79	27,89	39,91	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,88	24,81	27,75	10,83	26,92	25,06	24,11	27,28	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,14	16,45	27,38	10,83	17,51	18,57	16,05	19,91	**10,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,59	24,81	27,75	10,83	28,58	26,17	25,42	31,72	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,19	16,81	27,75	10,83	18,58	19,50	16,21	20,61	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,45	24,15	27,75	10,83	26,08	25,61	22,79	28,39	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	31,43	27,48	36,08	10,83	36,92	31,72	28,05	40,61	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,46	20,81	27,75	10,83	21,92	18,39	20,16	25,06	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,84	21,12	27,38	10,83	21,68	16,90	21,32	23,24	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,13	18,45	19,04	10,83	20,01	13,57	18,68	18,80	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,89	21,48	27,75	10,83	22,75	17,83	21,47	23,94	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,85	28,15	36,08	10,83	37,75	31,17	29,37	39,50	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,18	18,81	19,42	10,83	21,08	14,50	18,84	19,50	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,74	27,48	36,08	10,83	26,92	29,50	24,11	29,50	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,56	17,12	27,38	10,83	18,34	18,01	17,37	18,80	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	31,80	27,79	35,71	10,83	36,68	30,23	29,21	38,80	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,62	17,48	27,75	10,83	19,42	18,94	17,53	19,50	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,41	20,45	27,38	10,83	20,84	17,46	20,00	24,36	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer	21,60	23,48	27,75	10,83	25,25	21,17	23,45	25,06	**10,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,83**
23,31	23,48	27,75	10,83	26,92	22,28	24,76	29,50
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**10,83**
21,55	23,12	27,38	10,83	24,18	20,23	23,29	24,36
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Hafer							**10,83**
18,18	19,48	27,75	10,83	20,25	14,50	19,50	22,83
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Hafer							**10,83**
13,91	15,48	27,75	10,83	16,92	15,61	15,55	18,39
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,83**
30,15	26,15	36,08	10,83	35,25	27,83	27,39	38,39
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Hafer							**10,83**
18,13	19,12	27,38	10,83	19,18	13,57	19,34	22,13
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,83**
23,26	23,12	27,38	10,83	25,84	21,34	24,61	28,80
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,83**
30,09	25,79	35,71	10,83	34,18	26,90	27,24	37,69
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,83**
20,74	22,15	27,75	10,83	23,58	22,28	20,82	27,28
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Hafer							**10,83**
13,85	15,12	27,38	10,83	15,84	14,68	15,39	17,69
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**10,83**
22,45	26,15	36,08	10,83	25,25	25,61	23,45	27,28
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,83**
20,69	21,79	27,38	10,83	22,51	21,34	20,66	26,58
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,83**
27,13	19,31	23,38	21,87	22,26	10,83	22,45	25,43
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**10,83**
22,40	25,79	35,71	10,83	24,18	24,68	23,29	26,58
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,83**
28,38	29,12	39,88	10,83	31,68	31,34	27,24	34,36
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,83**
28,44	29,48	40,25	10,83	32,75	32,28	27,39	35,06
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,83**
19,89	18,81	31,92	10,83	24,42	22,28	19,50	26,17
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**10,83**
28,01	24,15	36,08	10,83	33,58	28,39	25,42	36,17

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	20,32	24,15	36,08	10,83	23,58	26,17	21,47	25,06	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	20,26	23,79	35,71	10,83	22,51	25,23	21,32	24,36	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,08	29,12	39,88	10,83	41,68	33,57	31,18	45,47	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	18,56	19,79	27,38	10,83	20,84	21,90	18,68	24,36	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Quinoa	11,77	13,48	27,75	10,83	15,25	16,17	13,58	16,17	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	36,13	29,48	40,25	10,83	42,75	34,50	31,34	46,17	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,16	22,81	31,92	10,83	27,75	21,17	23,45	30,61	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Quinoa	11,72	13,12	27,38	10,83	14,18	15,23	13,42	15,47	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,11	22,45	31,54	10,83	26,68	20,23	23,29	29,91	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	18,61	20,15	27,75	10,83	21,92	22,83	18,84	25,06	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Quinoa	16,04	17,48	27,75	10,83	18,58	15,06	17,53	20,61	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,84	18,45	31,54	10,83	23,34	21,34	19,34	25,47	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	21,17	21,48	27,75	10,83	25,25	22,83	22,79	27,28	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	16,47	16,81	19,42	10,83	18,58	11,17	16,87	18,39	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	14,33	14,81	19,42	10,83	16,92	11,72	14,89	16,17	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	19,46	21,48	27,75	10,83	23,58	21,72	21,47	22,83	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	21,12	21,12	27,38	10,83	24,18	21,90	22,63	26,58	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Quinoa	15,99	17,12	27,38	10,83	17,51	14,12	17,37	19,91	**10,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,29	26,81	31,92	10,83	34,42	28,94	28,71	37,28	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,24	26,45	31,54	10,83	33,34	28,01	28,55	36,58	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,58	26,81	31,92	10,83	32,75	27,83	27,39	32,83	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	27,96	23,79	35,71	10,83	32,51	27,46	25,26	35,47	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,53	26,45	31,54	10,83	31,68	26,90	27,24	32,13	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,73	25,48	31,92	10,83	31,08	28,94	24,76	35,06	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,68	25,12	31,54	10,83	30,01	28,01	24,61	34,36	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	19,41	21,12	27,38	10,83	22,51	20,79	21,32	22,13	**10,83**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	23,37	27,81	29,13	10,83	27,68	14,86	27,27	27,24	**10,83**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	11,75	13,36	27,63	10,83	14,89	15,86	13,53	15,93	**10,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	24,54	29,12	39,88	10,83	26,68	30,23	25,26	28,80	**10,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	36,11	29,36	40,13	10,83	42,39	34,19	31,29	45,93	**10,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	21,97	23,12	27,38	10,83	24,18	25,23	21,32	28,80	**10,83**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	18,16	19,36	27,63	10,83	19,89	14,19	19,45	22,60	**10,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	22,01	23,36	27,63	10,83	24,89	25,86	21,42	29,27	**10,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	24,57	29,36	40,13	10,83	27,39	30,86	25,37	29,27	**10,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	18,13	19,12	27,38	10,83	19,18	13,57	19,34	22,13	**10,83**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	23,29	25,36	27,63	10,83	27,39	24,19	25,37	25,93	**10,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	36,08	29,12	39,88	10,83	41,68	33,57	31,18	45,47	**10,83**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	25,85	25,36	27,63	10,83	29,89	25,86	27,34	32,60	**10,83**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	25,82	25,12	27,38	10,83	29,18	25,23	27,24	32,13	**10,83**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	23,05	26,11	25,21	10,83	25,06	11,04	25,39	23,49	**10,83**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	23,26	25,12	27,38	10,83	26,68	23,57	25,26	25,47	**10,83**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	11,72	13,12	27,38	10,83	14,18	15,23	13,42	15,47	**10,83**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	23,07	26,23	25,33	10,83	25,42	11,36	25,45	23,72	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,60	24,81	31,92	10,83	24,42	23,94	22,13	25,06	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	13,00	13,79	23,21	10,83	15,01	13,01	14,08	15,47	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	22,40	21,79	23,21	10,83	25,01	19,68	23,29	26,58	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,55	24,45	31,54	10,83	23,34	23,01	21,97	24,36	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	29,29	24,81	31,92	10,83	34,42	26,17	26,08	36,17	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	17,27	17,79	23,21	10,83	18,34	11,90	18,03	19,91	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	20,69	21,79	23,21	10,83	23,34	18,57	21,97	22,13	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	17,32	18,15	23,58	10,83	19,42	12,83	18,18	20,61	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	22,45	22,15	23,58	10,83	26,08	20,61	23,45	27,28	**10,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	29,24	24,45	31,54	10,83	33,34	25,23	25,92	35,47	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	19,89	20,81	23,58	10,83	22,75	20,61	19,50	25,06	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	19,84	20,45	23,21	10,83	21,68	19,68	19,34	24,36	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	20,74	22,15	23,58	10,83	24,42	19,50	22,13	22,83	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	13,05	14,15	23,58	10,83	16,08	13,94	14,24	16,17	**10,83**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,11	19,26	30,17	11,70	23,74	10,83	21,79	24,73	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,42	15,79	31,54	10,83	20,84	14,68	19,34	25,47	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,62	17,48	31,92	10,83	20,25	11,17	18,18	21,72	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,76	17,48	31,92	10,83	18,58	12,28	16,87	21,72	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,98	21,12	39,88	10,83	24,18	16,90	25,92	29,91	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,47	16,15	31,92	10,83	21,92	15,61	19,50	26,17	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,56	15,79	31,54	10,83	19,18	14,68	19,34	23,24	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,62	16,15	31,92	10,83	20,25	15,61	19,50	23,94	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,71	17,12	31,54	10,83	17,51	11,34	16,71	21,02	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,32	18,81	31,92	10,83	20,25	12,28	19,50	23,94	**10,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,27	18,45	31,54	10,83	19,18	11,34	19,34	23,24	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,03	21,48	40,25	10,83	25,25	17,83	26,08	30,61	**10,83**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,44	26,81	31,92	10,83	29,42	27,83	26,74	31,72	**10,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
20,32	22,81	31,92	10,83	22,75	20,06	21,47	25,06
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
15,99	18,45	31,54	10,83	18,34	20,23	17,37	19,91
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
18,56	19,79	23,21	10,83	20,01	15,79	18,68	19,91
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
24,59	29,48	40,25	10,83	27,75	31,17	25,42	29,50
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
22,83	25,12	31,54	10,83	25,01	26,90	22,63	28,80
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
24,54	29,12	39,88	10,83	26,68	30,23	25,26	28,80
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,83**
22,45	20,15	23,58	10,83	26,08	17,83	20,82	26,17
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
18,61	20,15	23,58	10,83	21,08	16,72	18,84	20,61
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
25,39	26,45	31,54	10,83	28,34	26,90	26,58	31,02
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
16,04	18,81	31,92	10,83	19,42	21,17	17,53	20,61
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
22,88	25,48	31,92	10,83	26,08	27,83	22,79	29,50
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,83**
22,40	19,79	23,21	10,83	25,01	16,90	20,66	25,47
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
32,28	29,48	40,25	10,83	37,75	33,39	29,37	40,61
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
23,74	26,81	31,92	10,83	27,75	26,72	25,42	27,28
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
20,26	22,45	31,54	10,83	21,68	19,12	21,32	24,36
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,83**
32,23	29,12	39,88	10,83	36,68	32,46	29,21	39,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,68	26,45	31,54	10,83	26,68	25,79	25,26	26,58	**10,83**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	24,35	29,15	28,04	10,83	28,72	16,20	29,04	28,22	**10,83**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,86	25,35	27,38	10,83	29,28	24,61	27,38	31,78	**10,83**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	18,17	19,35	27,38	10,83	19,28	12,94	19,49	21,78	**10,83**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	23,29	25,35	27,38	10,83	26,78	22,94	25,41	25,11	**10,83**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	22,01	23,35	27,38	10,83	24,28	24,61	21,46	28,44	**10,83**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	11,76	13,35	27,38	10,83	14,28	14,61	13,57	15,11	**10,83**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	36,12	29,35	39,88	10,83	41,78	32,94	31,33	45,11	**10,83**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,58	29,35	39,88	10,83	26,78	29,61	25,41	28,44	**10,83**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	19,82	21,21	40,42	20,28	21,85	10,83	21,77	27,93	**10,83**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	18,21	18,64	34,63	19,18	19,88	10,83	20,19	25,89	**10,83**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,68	21,07	35,75	10,82	23,67	14,48	22,28	25,58	**10,82**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,33	20,23	23,04	10,82	24,94	17,59	22,55	29,26	**10,82**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,25	23,07	35,75	10,82	23,67	16,14	24,25	28,91	**10,82**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,40	21,07	35,75	10,82	21,17	16,14	20,30	25,58	**10,82**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,68	19,07	35,75	10,82	23,67	21,14	24,25	28,91	**10,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,82**
24,81	27,07	48,25	10,82	31,17	24,48	34,12	38,91	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,82**
20,97	19,07	35,75	10,82	26,17	21,14	24,25	32,24	
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**10,82**
23,93	19,75	30,46	12,17	20,20	10,82	19,59	25,23	
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse								**10,82**
26,49	21,09	30,46	12,17	21,87	10,82	22,22	27,46	
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**10,82**
27,35	21,09	22,13	14,39	23,53	10,82	22,22	25,23	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,82**
20,97	22,40	35,75	10,82	22,00	16,14	22,28	27,80	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,82**
17,12	20,40	35,75	10,82	19,50	16,14	18,33	24,47	
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,82**
18,40	18,40	35,75	10,82	22,00	21,14	22,28	27,80	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,82**
19,68	18,40	35,75	10,82	24,50	21,14	22,28	31,13	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,82**
18,40	20,40	35,75	10,82	22,00	14,48	20,30	24,47	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,82**
25,05	19,56	23,04	10,82	23,28	17,59	20,58	28,14	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,82**
22,73	21,81	32,83	10,82	27,65	19,91	23,97	31,73	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,82**
23,53	26,40	48,25	10,82	29,50	24,48	32,14	37,80	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,82**
21,21	21,77	31,58	10,82	26,03	20,01	22,45	29,87	
Mandeln + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,82**
26,02	28,39	28,75	10,82	31,52	20,08	28,79	30,60	
Miso + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,82**
26,02	28,39	28,75	10,82	31,52	20,08	28,79	30,60	
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht								**10,82**
20,14	19,39	34,08	16,60	22,45	10,82	21,76	26,64	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**10,82**
20,14	19,39	34,08	16,60	22,45	10,82	21,76	26,64
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**10,82**
15,77	15,67	36,92	10,82	16,82	13,76	18,93	20,31
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**10,82**
23,57	22,10	27,29	13,47	25,93	10,82	24,05	25,82
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**10,82**
22,71	22,10	35,63	11,24	24,26	10,82	24,05	28,04
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**10,82**
20,15	20,77	35,63	11,24	22,59	10,82	21,41	25,82
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
20,84	22,73	32,25	10,82	25,57	15,02	24,93	27,69
Kakao + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
23,40	28,07	40,58	10,82	28,90	17,24	31,51	32,13
Gerstenmehl + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
19,13	24,07	32,25	10,82	22,23	11,69	22,30	23,24
Haselnüsse + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
21,69	25,40	32,25	10,82	23,90	11,69	24,93	25,47
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
20,75	20,47	29,58	10,82	20,07	19,32	18,88	25,47
Hirse gekocht + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
18,19	17,80	29,58	10,82	18,40	13,77	18,88	18,80
Mandeln + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
23,40	28,07	40,58	10,82	28,90	17,24	31,51	32,13
Buchweizen + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
19,98	22,73	32,25	10,82	23,90	15,02	24,93	25,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
20,75	20,47	29,58	10,82	20,07	19,32	18,88	25,47
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
20,84	22,73	32,25	10,82	25,57	15,02	24,93	27,69
Mandeln + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
19,98	22,73	32,25	10,82	23,90	15,02	24,93	25,47
Pistazien roh + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
18,19	17,80	29,58	10,82	18,40	13,77	18,88	18,80
Mandeln + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
21,69	25,40	32,25	10,82	23,90	11,69	24,93	25,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,82**
19,13	24,07	32,25	10,82	22,23	11,69	22,30	23,24
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**10,82**
22,01	23,28	32,42	10,82	23,62	25,10	22,38	30,56
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,82**
22,01	23,28	32,42	10,82	23,62	25,10	22,38	30,56
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,82**
22,04	23,52	32,67	10,82	24,33	25,72	22,49	31,02
Pistazien roh + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**10,82**
19,48	20,85	32,67	10,82	22,67	20,17	22,49	24,36
Champignons frisch + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**10,82**
19,48	20,85	32,67	10,82	22,67	20,17	22,49	24,36
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**10,82**
19,44	20,61	32,42	10,82	21,95	19,54	22,38	23,89
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**10,82**
19,44	20,61	32,42	10,82	21,95	19,54	22,38	23,89
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**10,82**
22,04	23,52	32,67	10,82	24,33	25,72	22,49	31,02
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze							**10,82**
20,88	24,93	27,83	10,82	24,83	11,92	25,70	23,69
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**10,82**
16,50	17,36	31,92	14,99	18,25	10,82	17,88	23,50
Austernpilze + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**10,82**
15,77	15,67	36,92	10,82	16,82	13,76	18,93	20,31
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht							**10,82**
18,19	17,80	29,58	10,82	18,40	13,77	18,88	18,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht							**10,82**
20,75	20,47	29,58	10,82	20,07	19,32	18,88	25,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,82**
20,75	20,47	29,58	10,82	20,07	19,32	18,88	25,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Hirse gekocht							**10,82**
18,19	17,80	29,58	10,82	18,40	13,77	18,88	18,80
Cashewnuss + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**10,82**
15,77	15,67	36,92	10,82	16,82	13,76	18,93	20,31
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Miso							**10,82**
26,02	28,39	28,75	10,82	31,52	20,08	28,79	30,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**10,82**
26,02	28,39	28,75	10,82	31,52	20,08	28,79	30,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Mandeln							**10,82**
26,02	28,39	28,75	10,82	31,52	20,08	28,79	30,60
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**10,82**
26,02	28,39	28,75	10,82	31,52	20,08	28,79	30,60
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Mandeln							**10,82**
21,69	25,40	32,25	10,82	23,90	11,69	24,93	25,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**10,82**
20,84	22,73	32,25	10,82	25,57	15,02	24,93	27,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Mandeln							**10,82**
19,98	22,73	32,25	10,82	23,90	15,02	24,93	25,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Mandeln							**10,82**
23,40	28,07	40,58	10,82	28,90	17,24	31,51	32,13
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,82**
20,84	22,73	32,25	10,82	25,57	15,02	24,93	27,69
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,82**
19,13	24,07	32,25	10,82	22,23	11,69	22,30	23,24
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,82**
21,69	25,40	32,25	10,82	23,90	11,69	24,93	25,47
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,82**
23,40	28,07	40,58	10,82	28,90	17,24	31,51	32,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Mandeln							**10,82**
19,13	24,07	32,25	10,82	22,23	11,69	22,30	23,24
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,82**
19,98	22,73	32,25	10,82	23,90	15,02	24,93	25,47
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**10,82**
15,91	18,71	32,33	12,24	17,17	10,82	18,21	20,42
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,82**
21,20	21,56	34,25	10,82	28,58	20,84	23,57	31,96
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl							**10,82**
15,21	16,69	31,92	14,99	17,42	10,82	16,57	22,39
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**10,82**
24,54	29,46	40,46	10,82	26,80	30,12	25,56	29,09
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**10,82**
36,08	29,46	40,46	10,82	41,80	33,46	31,48	45,76

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**10,82**
11,72	13,46	27,96	10,82	14,30	15,12	13,72	15,76
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**10,82**
18,13	19,46	27,96	10,82	19,30	13,46	19,64	22,42
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**10,82**
23,26	25,46	27,96	10,82	26,80	23,46	25,56	25,76
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**10,82**
21,97	23,46	27,96	10,82	24,30	25,12	21,61	29,09
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**10,82**
25,82	25,46	27,96	10,82	29,30	25,12	27,53	32,42
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**10,82**
19,44	20,61	32,42	10,82	21,95	19,54	22,38	23,89
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**10,82**
22,01	23,28	32,42	10,82	23,62	25,10	22,38	30,56
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet							**10,82**
22,01	23,28	32,42	10,82	23,62	25,10	22,38	30,56
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet							**10,82**
19,44	20,61	32,42	10,82	21,95	19,54	22,38	23,89
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Champignons frisch							**10,82**
19,48	20,85	32,67	10,82	22,67	20,17	22,49	24,36
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Champignons frisch							**10,82**
22,04	23,52	32,67	10,82	24,33	25,72	22,49	31,02
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**10,82**
22,04	23,52	32,67	10,82	24,33	25,72	22,49	31,02
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Champignons frisch							**10,82**
19,48	20,85	32,67	10,82	22,67	20,17	22,49	24,36
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,82**
25,47	20,23	23,04	10,82	24,11	17,03	21,89	27,03
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,82**
18,83	21,07	35,75	10,82	22,83	13,92	21,62	23,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,82**
20,11	19,07	35,75	10,82	25,33	20,59	23,59	30,02
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,82**
18,83	19,07	35,75	10,82	22,83	20,59	23,59	26,69
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,82**
21,39	23,07	35,75	10,82	22,83	15,59	23,59	26,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,55	21,07	35,75	10,82	20,33	15,59	19,64	23,36	**10,82**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,96	27,07	48,25	10,82	30,33	23,92	33,46	36,69	**10,82**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	20,14	19,39	34,08	16,60	22,45	10,82	21,76	26,64	**10,82**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	20,14	19,39	34,08	16,60	22,45	10,82	21,76	26,64	**10,82**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Cashewnuss	15,77	15,67	36,92	10,82	16,82	13,76	18,93	20,31	**10,82**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	20,14	19,39	34,08	16,60	22,45	10,82	21,76	26,64	**10,82**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	20,14	19,39	34,08	16,60	22,45	10,82	21,76	26,64	**10,82**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,01	19,21	31,58	19,60	18,13	10,82	20,57	22,76	**10,82**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,16	17,21	31,58	19,60	15,63	10,82	16,62	19,42	**10,82**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,29	19,21	19,08	22,93	20,63	10,82	20,57	19,42	**10,82**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	23,76	18,23	23,04	10,82	21,61	13,70	19,92	25,92	**10,82**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	13,70	17,07	35,75	10,82	16,17	12,81	15,70	20,02	**10,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	14,98	17,07	35,75	10,82	18,67	11,14	17,67	20,02	**10,82**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	17,55	19,07	35,75	10,82	18,67	12,81	19,64	23,36	**10,82**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	17,12	17,07	35,75	10,82	20,33	17,26	21,62	25,58	**10,82**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	15,84	19,07	35,75	10,82	17,83	12,26	17,67	22,24	**10,82**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	20,11	23,07	48,25	10,82	26,17	21,14	29,51	33,36	**10,82**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	14,98	15,07	35,75	10,82	18,67	17,81	19,64	23,36	**10,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	16,26	15,07	35,75	10,82	21,17	17,81	19,64	26,69	**10,82**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	22,25	25,07	48,25	10,82	27,83	20,59	31,49	35,58	**10,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	18,40	17,07	35,75	10,82	22,83	17,26	21,62	28,91	**10,82**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	19,68	21,07	35,75	10,82	20,33	12,26	21,62	25,58	**10,82**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	21,63	16,23	23,04	10,82	19,94	14,26	17,95	23,70	**10,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	20,96	21,99	33,25	10,82	22,63	23,07	20,51	28,73	**10,82**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	19,48	20,85	32,67	10,82	22,67	20,17	22,49	24,36	**10,82**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Pistazien roh	19,44	20,61	32,42	10,82	21,95	19,54	22,38	23,89	**10,82**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	19,44	20,61	32,42	10,82	21,95	19,54	22,38	23,89	**10,82**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Pistazien roh	19,48	20,85	32,67	10,82	22,67	20,17	22,49	24,36	**10,82**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	18,19	17,80	29,58	10,82	18,40	13,77	18,88	18,80	**10,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Pistazien roh	18,19	17,80	29,58	10,82	18,40	13,77	18,88	18,80	**10,82**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,82	16,25	24,13	10,82	19,43	14,03	16,59	21,54	**10,82**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,85	16,49	24,38	10,82	20,15	14,66	16,70	22,01	**10,82**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	16,92	17,36	27,75	16,10	19,08	10,82	17,88	22,39	**10,82**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,39	23,73	44,08	10,82	27,00	18,92	30,17	33,36	**10,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	17,55	15,73	31,58	10,82	22,00	15,59	20,30	26,69	**10,82**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	16,26	15,73	31,58	10,82	19,50	15,59	20,30	23,36	**10,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	22,91	16,89	18,88	10,82	20,78	12,03	18,61	23,70	**10,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	19,92	20,44	31,58	10,82	25,20	17,23	22,45	26,53	**10,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	21,44	20,48	32,83	10,82	26,82	17,13	23,97	28,40	**10,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Haselnüsse	21,69	25,40	32,25	10,82	23,90	11,69	24,93	25,47	**10,82**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	19,13	24,07	32,25	10,82	22,23	11,69	22,30	23,24	**10,82**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	21,69	25,40	32,25	10,82	23,90	11,69	24,93	25,47	**10,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Gerstenmehl	19,13	24,07	32,25	10,82	22,23	11,69	22,30	23,24	**10,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,26	22,40	39,92	10,82	22,83	16,14	21,62	24,47	**10,82**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,90	21,56	27,21	10,82	24,11	19,26	21,89	28,14	**10,82**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,23	28,40	52,42	10,82	35,33	27,26	35,43	43,36	**10,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,38	20,40	39,92	10,82	30,33	23,92	25,57	36,69	**10,82**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,97	22,40	39,92	10,82	20,33	17,81	19,64	24,47	**10,82**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,82	22,40	39,92	10,82	25,33	18,92	21,62	30,02	**10,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,54	20,40	39,92	10,82	25,33	22,81	23,59	31,13	**10,82**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,10	20,40	39,92	10,82	27,83	23,92	25,57	33,36	**10,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,10	22,40	39,92	10,82	27,83	17,26	23,59	30,02	**10,82**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,26	20,40	39,92	10,82	22,83	22,81	23,59	27,80	**10,82**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,75	21,56	27,21	10,82	29,11	20,37	23,87	33,70	**10,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,82	24,40	39,92	10,82	22,83	17,81	23,59	27,80	**10,82**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,67	24,40	39,92	10,82	27,83	18,92	25,57	33,36	**10,82**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,38	28,40	52,42	10,82	30,33	26,14	33,46	37,80	**10,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	18,40	19,33	33,25	10,82	20,96	17,51	20,51	22,07	**10,82**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Austernpilze	15,77	15,67	36,92	10,82	16,82	13,76	18,93	20,31	**10,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Kakao	23,40	28,07	40,58	10,82	28,90	17,24	31,51	32,13	**10,82**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Austernpilze	15,77	15,67	36,92	10,82	16,82	13,76	18,93	20,31	**10,82**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	23,40	28,07	40,58	10,82	28,90	17,24	31,51	32,13	**10,82**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,75	20,47	29,58	10,82	20,07	19,32	18,88	25,47	**10,82**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,01	23,28	32,42	10,82	23,62	25,10	22,38	30,56	**10,82**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,01	23,28	32,42	10,82	23,62	25,10	22,38	30,56	**10,82**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,04	23,52	32,67	10,82	24,33	25,72	22,49	31,02	**10,82**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,04	23,52	32,67	10,82	24,33	25,72	22,49	31,02	**10,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,75	20,47	29,58	10,82	20,07	19,32	18,88	25,47	**10,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Buchweizen	19,98	22,73	32,25	10,82	23,90	15,02	24,93	25,47	**10,82**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	19,98	22,73	32,25	10,82	23,90	15,02	24,93	25,47	**10,82**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	20,84	22,73	32,25	10,82	25,57	15,02	24,93	27,69	**10,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Amaranth, ungekocht	20,84	22,73	32,25	10,82	25,57	15,02	24,93	27,69	**10,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,82**
15,30	18,35	37,00	13,19	16,78	10,82	16,69	22,31
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,82**
20,43	20,35	24,50	16,52	21,78	10,82	20,64	22,31
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,82**
19,15	20,35	37,00	13,19	19,28	10,82	20,64	25,64
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet							**10,81**
10,81	22,85	43,08	14,71	31,10	18,29	27,09	37,82
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse							**10,81**
20,11	16,15	19,33	38,97	17,96	10,81	20,68	18,78
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,81**
18,03	18,87	31,54	10,81	20,92	17,80	21,38	22,38
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,81**
22,58	22,78	30,04	10,81	25,48	21,46	22,31	29,68
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**10,81**
24,30	29,41	40,25	10,81	26,71	29,91	25,36	28,63
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**10,81**
17,89	19,41	27,75	10,81	19,21	13,24	19,44	21,97
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**10,81**
23,02	25,41	27,75	10,81	26,71	23,24	25,36	25,30
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**10,81**
11,48	13,41	27,75	10,81	14,21	14,91	13,52	15,30
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**10,81**
35,84	29,41	40,25	10,81	41,71	33,24	31,28	45,30
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**10,81**
25,58	25,41	27,75	10,81	29,21	24,91	27,34	31,97
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**10,81**
21,74	23,41	27,75	10,81	24,21	24,91	21,41	28,63
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,81**
26,71	21,53	25,04	14,69	23,14	10,81	22,00	25,03
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart							**10,81**
21,23	21,67	23,29	14,20	23,23	10,81	21,38	21,58
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart							**10,81**
19,95	21,67	35,79	10,87	20,73	10,81	21,38	24,91
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart							**10,81**
16,10	19,67	35,79	10,87	18,23	10,81	17,43	21,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso							**10,81**
22,88	27,10	26,71	10,81	27,12	13,76	26,48	25,32
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,81**
20,60	21,53	31,54	10,81	22,58	23,36	21,38	29,04
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze							**10,81**
25,00	16,87	20,88	31,24	18,14	10,81	20,68	21,70
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,81**
25,85	20,20	29,21	22,47	21,48	10,81	22,00	25,03
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Quinoa							**10,81**
14,62	15,81	30,17	15,57	16,23	10,81	16,06	20,52
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**10,81**
20,00	15,84	31,38	10,81	19,04	15,43	20,24	25,18
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**10,81**
21,28	15,84	31,38	10,81	21,54	15,43	20,24	28,51
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**10,81**
25,13	23,84	43,88	10,81	26,54	18,77	30,11	35,18
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch							**10,81**
21,30	15,96	31,50	10,81	21,90	15,74	20,29	28,74
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,81**
20,68	20,19	33,75	31,19	21,18	10,81	22,63	22,63
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch							**10,81**
20,02	15,96	31,50	10,81	19,40	15,74	20,29	25,41
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch							**10,81**
25,15	23,96	44,00	10,81	26,90	19,08	30,16	35,41
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**10,81**
23,29	20,20	33,38	12,47	19,81	10,81	19,37	25,03
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken							**10,81**
25,85	21,53	33,38	12,47	21,48	10,81	22,00	27,26
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,81**
22,86	17,53	29,21	13,36	19,81	10,81	20,03	23,92
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**10,81**
21,30	21,45	30,04	10,81	24,65	18,68	22,31	26,34
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht							**10,81**
18,21	17,93	23,75	12,69	19,58	10,81	19,22	19,01
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl							**10,81**
24,61	16,63	17,58	30,48	17,84	10,81	19,93	21,39

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,81**
22,53	18,07	20,46	40,14	18,75	10,81	21,57	19,49	
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**10,80**
10,80	38,93	78,25	25,31	55,48	35,22	48,05	69,13	
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart								**10,80**
10,80	38,93	78,25	25,31	55,48	35,22	48,05	69,13	
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**10,80**
10,80	38,93	78,25	25,31	55,48	35,22	48,05	69,13	
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl								**10,80**
10,80	38,93	78,25	25,31	55,48	35,22	48,05	69,13	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet								**10,80**
10,80	38,93	78,25	25,31	55,48	35,22	48,05	69,13	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet								**10,80**
10,80	38,93	78,25	25,31	55,48	35,22	48,05	69,13	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,80**
23,01	17,85	22,71	10,80	19,14	15,48	17,89	24,70	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,80**
22,98	17,61	22,46	10,80	18,43	14,86	17,79	24,23	
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**10,80**
18,85	20,28	39,92	17,20	21,67	10,80	21,32	26,24	
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht								**10,80**
18,85	20,28	39,92	17,20	21,67	10,80	21,32	26,24	
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**10,80**
24,19	24,43	27,50	10,80	27,33	20,93	26,39	32,00	
Roggenmehl + Quinoa + Roggenmehl								**10,80**
14,79	16,43	27,50	10,80	17,33	14,27	17,18	20,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Roggenmehl								**10,80**
24,19	24,43	27,50	10,80	27,33	20,93	26,39	32,00	
Sojabohnen + Mandeln + Roggenmehl								**10,80**
23,90	27,20	31,83	10,80	28,38	17,31	26,92	30,18	
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Roggenmehl								**10,80**
21,62	23,09	27,50	10,80	24,00	20,93	22,45	29,78	
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**10,80**
22,48	24,43	27,50	10,80	25,67	19,82	25,08	27,56	
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**10,80**
23,33	27,09	35,83	10,80	25,67	24,27	25,08	29,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	31,03	27,09	35,83	10,80	35,67	26,49	29,03	40,89	**10,80**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	21,62	23,09	27,50	10,80	24,00	20,93	22,45	29,78	**10,80**
Roggenmehl + Hafer + Roggenmehl	19,06	20,43	27,50	10,80	20,67	13,16	21,13	25,33	**10,80**
Quinoa + Roggenmehl + Roggenmehl	14,79	16,43	27,50	10,80	17,33	14,27	17,18	20,89	**10,80**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Roggenmehl	31,03	27,09	35,83	10,80	35,67	26,49	29,03	40,89	**10,80**
Hafer + Roggenmehl + Roggenmehl	19,06	20,43	27,50	10,80	20,67	13,16	21,13	25,33	**10,80**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Roggenmehl	22,48	24,43	27,50	10,80	25,67	19,82	25,08	27,56	**10,80**
Mandeln + Sojabohnen + Roggenmehl	23,90	27,20	31,83	10,80	28,38	17,31	26,92	30,18	**10,80**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Roggenmehl	23,33	27,09	35,83	10,80	25,67	24,27	25,08	29,78	**10,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	20,32	17,93	18,08	31,49	19,23	10,80	20,46	18,58	**10,80**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	18,85	20,28	39,92	17,20	21,67	10,80	21,32	26,24	**10,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	20,32	17,93	18,08	31,49	19,23	10,80	20,46	18,58	**10,80**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	18,85	20,28	39,92	17,20	21,67	10,80	21,32	26,24	**10,80**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	16,60	26,42	29,27	15,90	10,80	17,83	18,58	**10,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	19,47	17,93	26,42	29,27	17,57	10,80	20,46	20,80	**10,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	16,60	26,42	29,27	15,90	10,80	17,83	18,58	**10,80**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	20,32	17,93	18,08	31,49	19,23	10,80	20,46	18,58	**10,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	20,32	17,93	18,08	31,49	19,23	10,80	20,46	18,58	**10,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	19,47	17,93	26,42	29,27	17,57	10,80	20,46	20,80	**10,80**
Roggenmehl + Sojabohnen + Mandeln	23,90	27,20	31,83	10,80	28,38	17,31	26,92	30,18	**10,80**
Sojabohnen + Roggenmehl + Mandeln	23,90	27,20	31,83	10,80	28,38	17,31	26,92	30,18	**10,80**
Roggenmehl + Mandeln + Sojabohnen	23,90	27,20	31,83	10,80	28,38	17,31	26,92	30,18	**10,80**
Mandeln + Roggenmehl + Sojabohnen	23,90	27,20	31,83	10,80	28,38	17,31	26,92	30,18	**10,80**
3*Tomaten + 2*Sonnenblumenkerne getrockne + 1*Tomaten	15,18	16,80	26,33	11,51	19,30	10,80	17,87	21,29	**10,80**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen	18,71	22,24	26,58	10,80	24,18	20,06	20,17	27,51	**10,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	19,47	16,60	22,25	39,27	17,57	10,80	20,46	18,58	**10,80**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	14,63	19,60	38,17	12,84	16,38	10,80	17,76	20,02	**10,80**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	19,30	17,53	32,13	10,80	18,17	13,07	19,11	20,93	**10,80**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,99	21,17	31,79	10,80	22,27	22,40	20,60	28,47	**10,80**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	17,43	18,50	31,79	10,80	20,60	16,84	20,60	21,80	**10,80**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	19,38	16,09	21,00	28,84	19,28	10,80	20,03	20,07	**10,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Champignons frisch	19,38	16,09	21,00	28,84	19,28	10,80	20,03	20,07	**10,80**
Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten	15,18	16,80	26,33	11,51	19,30	10,80	17,87	21,29	**10,80**
Sonnenblumenkerne getrockne + Tomaten + Tomaten	15,18	16,80	26,33	11,51	19,30	10,80	17,87	21,29	**10,80**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	18,85	20,28	39,92	17,20	21,67	10,80	21,32	26,24	**10,80**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	18,85	20,28	39,92	17,20	21,67	10,80	21,32	26,24	**10,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Walnüsse							**10,80**
19,38	16,09	21,00	28,84	19,28	10,80	20,03	20,07
Roggenmehl + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,80**
24,19	24,43	27,50	10,80	27,33	20,93	26,39	32,00
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**10,80**
19,38	16,09	21,00	28,84	19,28	10,80	20,03	20,07
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,80**
14,62	12,86	15,13	16,46	15,25	10,80	14,78	15,76
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,80**
11,88	10,80	13,63	14,83	13,00	11,38	13,63	14,72
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,80**
22,48	24,43	27,50	10,80	25,67	19,82	25,08	27,56
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**10,80**
19,06	20,43	27,50	10,80	20,67	13,16	21,13	25,33
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,80**
23,33	27,09	35,83	10,80	25,67	24,27	25,08	29,78
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,80**
23,30	27,43	26,92	10,80	28,21	14,89	28,02	26,91
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**10,80**
24,19	24,43	27,50	10,80	27,33	20,93	26,39	32,00
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**10,80**
21,62	23,09	27,50	10,80	24,00	20,93	22,45	29,78
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**10,80**
31,03	27,09	35,83	10,80	35,67	26,49	29,03	40,89
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**10,80**
14,79	16,43	27,50	10,80	17,33	14,27	17,18	20,89
Tomaten + Tomaten + Sonnenblumenkerne getrockne							**10,80**
15,18	16,80	26,33	11,51	19,30	10,80	17,87	21,29
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,80**
22,08	17,05	22,63	11,82	19,21	10,80	18,53	23,30
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,80**
18,19	20,60	38,92	12,60	22,57	10,80	21,12	24,13
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh							**10,80**
21,73	16,52	22,71	10,80	18,31	12,70	17,89	21,37
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh							**10,80**
21,70	16,28	22,46	10,80	17,59	12,08	17,79	20,90

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	19,47	17,93	26,42	29,27	17,57	10,80	20,46	20,80	**10,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	16,91	16,60	26,42	29,27	15,90	10,80	17,83	18,58	**10,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	19,47	17,93	26,42	29,27	17,57	10,80	20,46	20,80	**10,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	16,91	16,60	26,42	29,27	15,90	10,80	17,83	18,58	**10,80**
Roggenmehl + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,33	27,09	35,83	10,80	25,67	24,27	25,08	29,78	**10,80**
Roggenmehl + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	31,03	27,09	35,83	10,80	35,67	26,49	29,03	40,89	**10,80**
Roggenmehl + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,62	23,09	27,50	10,80	24,00	20,93	22,45	29,78	**10,80**
Roggenmehl + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,48	24,43	27,50	10,80	25,67	19,82	25,08	27,56	**10,80**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,47	17,93	26,42	29,27	17,57	10,80	20,46	20,80	**10,80**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,32	17,93	18,08	31,49	19,23	10,80	20,46	18,58	**10,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,91	16,60	26,42	29,27	15,90	10,80	17,83	18,58	**10,80**
Roggenmehl + Roggenmehl + Hafer	19,06	20,43	27,50	10,80	20,67	13,16	21,13	25,33	**10,80**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,91	16,60	26,42	29,27	15,90	10,80	17,83	18,58	**10,80**
Champignons frisch + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,38	16,09	21,00	28,84	19,28	10,80	20,03	20,07	**10,80**
Walnüsse + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,38	16,09	21,00	28,84	19,28	10,80	20,03	20,07	**10,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,32	17,93	18,08	31,49	19,23	10,80	20,46	18,58	**10,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,47	17,93	26,42	29,27	17,57	10,80	20,46	20,80	**10,80**
Roggenmehl + Roggenmehl + Quinoa	14,79	16,43	27,50	10,80	17,33	14,27	17,18	20,89	**10,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**10,79**
10,79	22,87	42,92	14,76	30,90	18,18	26,96	37,64
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht							**10,79**
17,43	17,45	17,17	11,16	18,98	10,79	17,72	18,39
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**10,79**
18,72	19,53	35,38	19,31	20,15	10,79	20,36	26,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,79**
17,24	18,00	33,50	18,53	19,18	10,79	18,72	24,97
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,79**
22,34	22,63	29,04	10,79	27,22	18,07	23,93	28,69
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,79**
24,62	22,69	30,92	10,79	29,64	17,92	26,22	31,49
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**10,79**
24,17	28,93	28,29	10,79	28,83	16,57	28,98	28,37
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,79**
17,99	19,13	27,63	10,79	19,40	13,32	19,43	21,92
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,79**
35,94	29,13	40,13	10,79	41,90	33,32	31,27	45,26
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,79**
24,40	29,13	40,13	10,79	26,90	29,98	25,35	28,59
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,79**
23,12	25,13	27,63	10,79	26,90	23,32	25,35	25,26
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,79**
21,83	23,13	27,63	10,79	24,40	24,98	21,40	28,59
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,79**
25,68	25,13	27,63	10,79	29,40	24,98	27,32	31,92
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,79**
11,58	13,13	27,63	10,79	14,40	14,98	13,51	15,26
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,79**
21,06	21,96	29,04	10,79	25,55	18,07	21,96	27,58
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,79**
23,34	22,02	30,92	10,79	27,98	17,92	24,25	30,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	21,65	23,44	36,04	14,37	24,75	10,79	23,38	25,22	**10,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	20,79	23,44	44,38	12,14	23,08	10,79	23,38	27,44	**10,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	18,23	22,11	44,38	12,14	21,42	10,79	20,74	25,22	**10,79**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	19,08	15,44	23,54	39,70	16,42	10,79	20,74	18,56	**10,79**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	20,97	17,67	28,25	16,36	19,15	10,79	18,59	24,80	**10,79**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Mais-Mehl	20,97	17,67	28,25	16,36	19,15	10,79	18,59	24,80	**10,79**
3*Walnüsse + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	22,60	18,86	24,92	30,31	22,25	10,79	23,23	23,14	**10,79**
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	23,21	27,43	27,92	10,79	29,04	14,98	27,85	28,21	**10,79**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	24,55	29,41	40,21	10,79	27,37	30,77	25,41	29,36	**10,79**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	36,09	29,41	40,21	10,79	42,37	34,11	31,33	46,02	**10,79**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	11,73	13,41	27,71	10,79	14,87	15,77	13,57	16,02	**10,79**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	18,14	19,41	27,71	10,79	19,87	14,11	19,49	22,69	**10,79**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	23,03	26,16	25,29	10,79	25,03	10,96	25,43	23,58	**10,79**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	21,99	23,41	27,71	10,79	24,87	25,77	21,46	29,36	**10,79**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	25,80	25,17	27,46	10,79	29,15	25,15	27,28	32,22	**10,79**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	26,04	29,35	35,46	10,79	31,41	21,74	28,68	32,94	**10,79**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	24,52	29,17	39,96	10,79	26,65	30,15	25,30	28,89	**10,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	23,27	25,41	27,71	10,79	27,37	24,11	25,41	26,02	**10,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**10,79**
18,11	19,17	27,46	10,79	19,15	13,48	19,38	22,22
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**10,79**
11,70	13,17	27,46	10,79	14,15	15,15	13,46	15,56
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**10,79**
21,95	23,17	27,46	10,79	24,15	25,15	21,36	28,89
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**10,79**
36,06	29,17	39,96	10,79	41,65	33,48	31,22	45,56
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**10,79**
23,24	25,17	27,46	10,79	26,65	23,48	25,30	25,56
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl							**10,79**
25,83	25,41	27,71	10,79	29,87	25,77	27,38	32,69
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch							**10,79**
20,97	17,67	28,25	16,36	19,15	10,79	18,59	24,80
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Champignons frisch							**10,79**
20,97	17,67	28,25	16,36	19,15	10,79	18,59	24,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,79**
21,49	22,63	29,04	10,79	26,38	17,52	23,28	26,47
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,79**
23,77	22,69	30,92	10,79	28,81	17,37	25,57	29,27
Champignons frisch + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,79**
20,97	17,67	28,25	16,36	19,15	10,79	18,59	24,80
Mais-Mehl + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam							**10,79**
20,97	17,67	28,25	16,36	19,15	10,79	18,59	24,80
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer							**10,79**
19,78	20,63	29,04	10,79	23,88	14,18	21,30	25,36
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer							**10,79**
22,06	20,69	30,92	10,79	26,31	14,03	23,59	28,16
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**10,79**
14,28	14,45	19,04	10,83	15,84	10,79	14,74	15,47
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**10,79**
19,92	18,69	30,92	10,79	24,64	14,59	21,62	25,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**10,79**
17,64	18,63	29,04	10,79	22,22	14,74	19,33	23,13
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet							**10,79**
20,15	17,48	36,63	10,79	24,68	15,66	22,68	30,00

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	17,34	17,44	35,38	10,79	20,56	15,76	21,16	24,80	**10,79**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	18,62	17,44	35,38	10,79	23,06	15,76	21,16	28,13	**10,79**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	23,99	25,48	49,13	10,79	29,68	18,99	32,55	36,67	**10,79**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	18,86	17,48	36,63	10,79	22,18	15,66	22,68	26,67	**10,79**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	22,47	25,44	47,88	10,79	28,06	19,09	31,03	34,80	**10,79**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	19,92	21,56	35,50	10,79	20,92	11,07	21,21	25,03	**10,79**
3*Hafer + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,90	19,41	27,83	10,79	19,31	13,30	19,51	22,06	**10,79**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	17,36	17,56	35,50	10,79	20,92	16,07	21,21	25,03	**10,79**
3*Quinoa + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,49	13,41	27,83	10,79	14,31	14,97	13,59	15,39	**10,79**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	22,49	25,56	48,00	10,79	28,42	19,40	31,08	35,03	**10,79**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,85	29,41	40,33	10,79	41,81	33,30	31,35	45,39	**10,79**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,31	29,41	40,33	10,79	26,81	29,97	25,43	28,72	**10,79**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,03	25,41	27,83	10,79	26,81	23,30	25,43	25,39	**10,79**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	17,60	19,60	36,75	10,79	20,03	10,97	18,79	23,57	**10,79**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	18,64	17,56	35,50	10,79	23,42	16,07	21,21	28,37	**10,79**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	21,44	21,60	36,75	10,79	22,53	10,97	22,74	26,90	**10,79**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	24,01	25,60	49,25	10,79	30,03	19,30	32,61	36,90	**10,79**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	18,88	17,60	36,75	10,79	22,53	15,97	22,74	26,90	**10,79**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	20,16	17,60	36,75	10,79	25,03	15,97	22,74	30,23	**10,79**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,59	25,41	27,83	10,79	29,31	24,97	27,40	32,06	**10,79**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,74	23,41	27,83	10,79	24,31	24,97	21,48	28,72	**10,79**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	16,08	19,56	35,50	10,79	18,42	11,07	17,26	21,70	**10,79**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,21	19,35	26,75	10,79	25,48	12,37	22,28	25,93	**10,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,92	19,29	24,88	10,79	23,05	12,52	19,99	23,13	**10,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,76	23,96	33,21	10,79	31,38	20,85	25,25	33,13	**10,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,91	23,96	33,21	10,79	26,38	19,74	23,28	27,58	**10,79**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,20	24,02	35,08	10,79	28,81	19,59	25,57	30,38	**10,79**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,04	24,02	35,08	10,79	33,81	20,70	27,54	35,93	**10,79**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,59	10,79	15,25	15,31	15,48	11,71	14,05	17,20	**10,79**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Kartoffeln gegart	10,79	38,95	78,08	25,36	55,28	35,11	47,92	68,96	**10,79**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart	10,79	38,95	78,08	25,36	55,28	35,11	47,92	68,96	**10,79**
Spirulina getrocknet + Kartoffeln gegart + Tomaten	10,79	38,95	78,08	25,36	55,28	35,11	47,92	68,96	**10,79**
Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet + Tomaten	10,79	38,95	78,08	25,36	55,28	35,11	47,92	68,96	**10,79**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Spirulina getrocknet	10,79	38,95	78,08	25,36	55,28	35,11	47,92	68,96	**10,79**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Spirulina getrocknet	10,79	38,95	78,08	25,36	55,28	35,11	47,92	68,96	**10,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Mandeln							**10,78**
24,49	27,00	26,00	11,33	25,75	10,78	26,05	24,00
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**10,78**
24,49	27,00	26,00	11,33	25,75	10,78	26,05	24,00
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,78**
18,38	16,67	37,50	10,78	21,67	17,22	21,71	26,67
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,78**
16,67	18,00	37,50	10,78	18,33	13,89	19,08	22,22
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,78**
19,23	19,33	37,50	10,78	20,00	13,89	21,71	24,44
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,78**
20,94	22,00	45,83	10,78	25,00	19,44	28,29	31,11
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,78**
17,52	16,67	37,50	10,78	20,00	17,22	21,71	24,44
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,78**
17,52	18,00	37,50	10,78	20,00	12,78	20,39	22,22
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,78**
17,09	16,00	37,50	10,78	20,00	17,22	19,74	25,56
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,78**
15,38	17,33	37,50	10,78	16,67	13,89	17,11	21,11
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,78**
16,24	16,00	37,50	10,78	18,33	17,22	19,74	23,33
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,78**
16,24	17,33	37,50	10,78	18,33	12,78	18,42	21,11
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,78**
17,95	18,67	37,50	10,78	18,33	13,89	19,74	23,33
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,78**
19,66	21,33	45,83	10,78	23,33	19,44	26,32	30,00
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,78**
20,61	20,65	35,08	10,78	23,57	19,69	23,58	26,76
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,78**
20,61	20,65	35,08	10,78	23,57	19,69	23,58	26,76
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**10,78**
20,61	20,65	35,08	10,78	23,57	19,69	23,58	26,76
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**10,78**
19,81	19,65	18,50	13,89	21,83	10,78	19,58	19,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**10,78**
19,81	19,65	18,50	13,89	21,83	10,78	19,58	19,67
Champignons frisch + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**10,78**
16,39	18,32	26,83	11,67	18,50	10,78	16,95	19,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Bulgur, trocken							**10,78**
18,10	16,99	26,83	29,44	18,50	10,78	19,58	19,67
Gerstenmehl + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**10,78**
16,39	18,32	26,83	11,67	18,50	10,78	16,95	19,67
Haselnüsse + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**10,78**
18,96	19,65	26,83	11,67	20,17	10,78	19,58	21,89
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**10,78**
21,64	22,05	26,42	10,78	25,05	18,68	22,03	26,42
Champignons frisch + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**10,78**
18,96	19,65	26,83	11,67	20,17	10,78	19,58	21,89
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**10,78**
21,64	22,05	26,42	10,78	25,05	18,68	22,03	26,42
Hafer + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,78**
23,35	24,72	34,75	10,78	26,72	22,01	24,66	30,87
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,78**
21,64	22,05	26,42	10,78	25,05	18,68	22,03	26,42
Sojabohnen + Quinoa + Linsen reif gekocht							**10,78**
19,08	20,72	34,75	10,78	23,38	23,12	20,71	26,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,78**
28,48	28,72	34,75	10,78	33,38	29,79	29,92	37,53
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,78**
21,64	22,05	26,42	10,78	25,05	18,68	22,03	26,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,78**
25,91	27,39	34,75	10,78	30,05	29,79	25,97	35,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,78**
26,77	28,72	34,75	10,78	31,72	28,68	28,61	33,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,78**
27,62	31,39	43,08	10,78	31,72	33,12	28,61	35,31
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,78**
35,32	31,39	43,08	10,78	41,72	35,34	32,55	46,42
Quinoa + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,78**
19,08	20,72	34,75	10,78	23,38	23,12	20,71	26,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,78**
35,32	31,39	43,08	10,78	41,72	35,34	32,55	46,42
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,78**
26,77	28,72	34,75	10,78	31,72	28,68	28,61	33,09
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,78**
27,62	31,39	43,08	10,78	31,72	33,12	28,61	35,31
Sojabohnen + Hafer + Linsen reif gekocht							**10,78**
23,35	24,72	34,75	10,78	26,72	22,01	24,66	30,87
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,78**
28,48	28,72	34,75	10,78	33,38	29,79	29,92	37,53
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,78**
25,91	27,39	34,75	10,78	30,05	29,79	25,97	35,31
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**10,78**
17,25	13,65	18,50	38,22	15,17	10,78	18,26	16,33
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart							**10,78**
20,61	20,65	35,08	10,78	23,57	19,69	23,58	26,76
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**10,78**
20,61	20,65	35,08	10,78	23,57	19,69	23,58	26,76
Pistazien roh + Tomaten + Erbsen grün gekocht							**10,78**
18,32	19,09	32,00	10,78	22,28	17,73	21,33	23,76
Tomaten + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**10,78**
18,32	19,09	32,00	10,78	22,28	17,73	21,33	23,76
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**10,78**
20,89	21,76	32,00	10,78	23,95	23,29	21,33	30,42
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Erbsen grün gekocht							**10,78**
20,89	21,76	32,00	10,78	23,95	23,29	21,33	30,42
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,78**
19,69	20,75	36,71	20,02	21,23	10,78	21,10	27,02
Linsen reif gekocht + Hafer + Sojabohnen							**10,78**
23,35	24,72	34,75	10,78	26,72	22,01	24,66	30,87
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**10,78**
27,62	31,39	43,08	10,78	31,72	33,12	28,61	35,31
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,78**
35,32	31,39	43,08	10,78	41,72	35,34	32,55	46,42
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,78**
28,48	28,72	34,75	10,78	33,38	29,79	29,92	37,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,78**
25,91	27,39	34,75	10,78	30,05	29,79	25,97	35,31
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**10,78**
26,77	28,72	34,75	10,78	31,72	28,68	28,61	33,09
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,78**
35,32	31,39	43,08	10,78	41,72	35,34	32,55	46,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,78**
28,48	28,72	34,75	10,78	33,38	29,79	29,92	37,53
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**10,78**
21,64	22,05	26,42	10,78	25,05	18,68	22,03	26,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,78**
25,91	27,39	34,75	10,78	30,05	29,79	25,97	35,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,78**
26,77	28,72	34,75	10,78	31,72	28,68	28,61	33,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,78**
27,62	31,39	43,08	10,78	31,72	33,12	28,61	35,31
Quinoa + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,78**
19,08	20,72	34,75	10,78	23,38	23,12	20,71	26,42
Hafer + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,78**
23,35	24,72	34,75	10,78	26,72	22,01	24,66	30,87
Linsen reif gekocht + Quinoa + Sojabohnen							**10,78**
19,08	20,72	34,75	10,78	23,38	23,12	20,71	26,42
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,78**
21,64	22,05	26,42	10,78	25,05	18,68	22,03	26,42
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**10,78**
19,38	19,65	22,67	12,78	21,00	10,78	19,58	20,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**10,78**
18,10	18,99	22,67	12,78	20,17	10,78	18,26	19,67
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**10,78**
18,46	18,02	33,83	10,78	20,90	17,11	20,89	24,00
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**10,78**
18,10	16,99	26,83	29,44	18,50	10,78	19,58	19,67
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Champignons frisch							**10,78**
16,39	18,32	26,83	11,67	18,50	10,78	16,95	19,67
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**10,78**
19,81	19,65	18,50	13,89	21,83	10,78	19,58	19,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Tomaten	20,89	21,76	32,00	10,78	23,95	23,29	21,33	30,42	**10,78**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	18,96	19,65	26,83	11,67	20,17	10,78	19,58	21,89	**10,78**
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Tomaten	18,32	19,09	32,00	10,78	22,28	17,73	21,33	23,76	**10,78**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	16,39	18,32	26,83	11,67	18,50	10,78	16,95	19,67	**10,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Champignons frisch	18,10	16,99	26,83	29,44	18,50	10,78	19,58	19,67	**10,78**
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	20,89	21,76	32,00	10,78	23,95	23,29	21,33	30,42	**10,78**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Champignons frisch	18,96	19,65	26,83	11,67	20,17	10,78	19,58	21,89	**10,78**
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Tomaten	18,32	19,09	32,00	10,78	22,28	17,73	21,33	23,76	**10,78**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	18,10	16,99	26,83	29,44	18,50	10,78	19,58	19,67	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,52	16,67	37,50	10,78	20,83	16,67	21,05	24,44	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,38	19,33	37,50	10,78	19,17	13,33	21,05	22,22	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,95	18,00	41,67	10,78	20,83	18,89	21,05	25,56	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,67	18,00	37,50	10,78	19,17	12,22	19,74	20,00	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,24	19,33	41,67	10,78	17,50	15,56	18,42	21,11	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,81	18,00	37,50	10,78	17,50	13,33	18,42	20,00	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,51	23,33	50,00	10,78	24,17	21,11	27,63	30,00	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,09	22,00	45,83	10,78	24,17	18,89	27,63	28,89	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,09	18,00	41,67	10,78	19,17	18,89	21,05	23,33	**10,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,67	16,67	37,50	10,78	19,17	16,67	21,05	22,22	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,80	20,67	41,67	10,78	19,17	15,56	21,05	23,33	**10,78**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	20,61	20,65	35,08	10,78	23,57	19,69	23,58	26,76	**10,78**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,48	28,72	34,75	10,78	33,38	29,79	29,92	37,53	**10,78**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,48	28,72	34,75	10,78	33,38	29,79	29,92	37,53	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Hafer	14,96	14,67	37,50	10,78	16,67	13,33	19,08	21,11	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Quinoa	16,24	18,00	45,83	10,78	20,00	16,11	23,68	25,56	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	15,81	14,67	37,50	10,78	18,33	13,33	19,08	23,33	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Hafer	18,38	20,00	45,83	10,78	21,67	15,56	25,66	27,78	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	12,82	12,67	37,50	10,78	15,00	13,89	17,11	18,89	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	13,68	12,67	37,50	10,78	16,67	13,89	17,11	21,11	**10,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	18,30	14,96	16,96	38,17	15,82	10,78	19,24	17,93	**10,78**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Pistazien roh	18,32	19,09	32,00	10,78	22,28	17,73	21,33	23,76	**10,78**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh	18,32	19,09	32,00	10,78	22,28	17,73	21,33	23,76	**10,78**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,58	18,10	31,21	10,78	20,96	16,53	18,17	25,13	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	14,10	13,33	33,33	10,78	15,83	11,67	17,76	18,89	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	14,96	13,33	33,33	10,78	17,50	11,67	17,76	21,11	**10,78**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	17,52	18,67	41,67	10,78	20,83	13,89	24,34	25,56	**10,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**10,78**
19,81	19,65	18,50	13,89	21,83	10,78	19,58	19,67
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,78**
23,29	21,19	31,92	12,88	25,34	10,78	23,43	26,38
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**10,78**
18,96	19,65	26,83	11,67	20,17	10,78	19,58	21,89
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Haselnüsse							**10,78**
18,96	19,65	26,83	11,67	20,17	10,78	19,58	21,89
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**10,78**
16,39	18,32	26,83	11,67	18,50	10,78	16,95	19,67
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Gerstenmehl							**10,78**
16,39	18,32	26,83	11,67	18,50	10,78	16,95	19,67
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,78**
21,79	18,00	41,67	10,78	25,83	20,00	23,03	31,11
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,78**
22,65	20,67	41,67	10,78	24,17	16,67	23,03	28,89
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,78**
20,94	18,00	41,67	10,78	24,17	20,00	23,03	28,89
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,78**
20,94	19,33	41,67	10,78	24,17	15,56	21,71	26,67
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,78**
24,36	23,33	50,00	10,78	29,17	22,22	29,61	35,56
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,78**
20,09	19,33	41,67	10,78	22,50	16,67	20,39	26,67
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,78**
17,09	19,33	41,67	10,78	19,17	14,44	19,74	21,11
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,78**
27,62	31,39	43,08	10,78	31,72	33,12	28,61	35,31
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,78**
35,32	31,39	43,08	10,78	41,72	35,34	32,55	46,42
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,78**
27,62	31,39	43,08	10,78	31,72	33,12	28,61	35,31
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,78**
25,91	27,39	34,75	10,78	30,05	29,79	25,97	35,31
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,78**
25,91	27,39	34,75	10,78	30,05	29,79	25,97	35,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,77	28,72	34,75	10,78	31,72	28,68	28,61	33,09	**10,78**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	26,77	28,72	34,75	10,78	31,72	28,68	28,61	33,09	**10,78**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,89	21,76	32,00	10,78	23,95	23,29	21,33	30,42	**10,78**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,89	21,76	32,00	10,78	23,95	23,29	21,33	30,42	**10,78**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Hafer	23,35	24,72	34,75	10,78	26,72	22,01	24,66	30,87	**10,78**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,10	16,99	26,83	29,44	18,50	10,78	19,58	19,67	**10,78**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,10	16,99	26,83	29,44	18,50	10,78	19,58	19,67	**10,78**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Hafer	23,35	24,72	34,75	10,78	26,72	22,01	24,66	30,87	**10,78**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Quinoa	19,08	20,72	34,75	10,78	23,38	23,12	20,71	26,42	**10,78**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	35,32	31,39	43,08	10,78	41,72	35,34	32,55	46,42	**10,78**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Quinoa	19,08	20,72	34,75	10,78	23,38	23,12	20,71	26,42	**10,78**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	16,86	13,41	15,21	37,46	14,87	10,77	17,51	16,02	**10,77**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	19,90	18,35	33,92	16,49	19,25	10,77	19,70	24,33	**10,77**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	20,32	18,35	33,92	16,49	20,08	10,77	19,70	25,44	**10,77**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	22,03	21,01	33,92	17,60	20,92	10,77	21,01	25,44	**10,77**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze	10,77	38,58	80,42	25,68	55,19	34,66	48,14	69,01	**10,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	17,69	18,10	34,04	18,87	19,12	10,77	19,30	25,21	**10,77**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,31	20,31	30,58	10,77	23,84	15,81	21,57	26,93	**10,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,99	20,01	28,46	10,77	20,70	15,34	19,17	23,67	**10,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,03	20,25	28,71	10,77	21,42	15,96	19,28	24,13	**10,77**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,27	20,07	30,33	10,77	23,13	15,19	21,46	26,47	**10,77**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	22,05	16,27	23,38	10,77	17,58	11,29	18,25	21,88	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Kakao	23,13	23,95	47,54	10,77	28,83	25,04	28,02	35,93	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	22,28	25,28	47,54	10,77	27,16	21,71	25,39	33,71	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	24,84	26,61	47,54	10,77	28,83	21,71	28,02	35,93	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	23,13	25,28	47,54	10,77	28,83	20,60	26,70	33,71	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	23,99	23,95	47,54	10,77	30,49	25,04	28,02	38,16	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Kakao	26,55	29,28	55,88	10,77	33,83	27,27	34,60	42,60	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	21,42	23,28	43,38	10,77	26,33	17,27	22,76	29,27	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	21,42	21,95	43,38	10,77	26,33	21,71	24,07	31,49	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	24,84	27,28	51,71	10,77	31,33	23,93	30,65	38,16	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	22,28	21,95	43,38	10,77	27,99	21,71	24,07	33,71	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	22,28	22,61	43,38	10,77	26,33	22,27	24,73	32,60	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	23,99	25,28	43,38	10,77	26,33	18,93	24,73	32,60	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	22,71	24,61	43,38	10,77	25,49	18,93	23,41	31,49	**10,77**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	21,42	23,95	43,38	10,77	24,66	18,93	22,10	30,38	**10,77**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**10,77**
25,70	27,95	51,71	10,77	31,33	24,49	31,31	39,27
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**10,77**
21,85	21,95	43,38	10,77	27,16	22,27	23,41	33,71
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**10,77**
21,00	23,28	43,38	10,77	25,49	17,82	22,10	29,27
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**10,77**
21,00	21,95	43,38	10,77	25,49	22,27	23,41	31,49
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**10,77**
22,28	23,95	43,38	10,77	26,33	17,82	23,41	30,38
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**10,77**
24,41	27,28	51,71	10,77	30,49	24,49	29,99	38,16
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**10,77**
20,14	23,28	43,38	10,77	23,83	18,93	20,78	29,27
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**10,77**
23,13	22,61	43,38	10,77	27,99	22,27	24,73	34,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**10,77**
21,26	15,89	31,46	10,77	21,52	15,35	20,28	28,60
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**10,77**
19,98	15,89	31,46	10,77	19,02	15,35	20,28	25,27
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**10,77**
25,11	23,89	43,96	10,77	26,52	18,68	30,14	35,27
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**10,77**
24,84	26,61	51,71	10,77	31,33	26,16	31,31	39,27
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**10,77**
23,56	23,95	43,38	10,77	27,16	20,60	24,73	33,71
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**10,77**
22,28	21,28	43,38	10,77	27,99	23,93	24,73	34,82
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**10,77**
20,57	22,61	43,38	10,77	24,66	20,60	22,10	30,38
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**10,77**
21,42	22,61	43,38	10,77	26,33	19,49	23,41	30,38
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**10,77**
17,93	18,99	28,96	10,77	19,25	12,37	20,13	23,44
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**10,77**
13,65	14,99	28,96	10,77	15,92	13,48	16,18	19,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,77**
29,89	25,65	37,29	10,77	34,25	25,70	28,02	39,00
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**10,77**
23,13	23,95	43,38	10,77	26,33	20,60	24,73	32,60
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,77**
21,00	22,61	43,38	10,77	25,49	20,60	22,10	31,49
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**10,77**
21,85	22,61	43,38	10,77	27,16	19,49	23,41	31,49
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**10,77**
21,42	21,28	43,38	10,77	26,33	23,93	24,73	32,60
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**10,77**
21,85	21,28	43,38	10,77	27,16	23,93	24,73	33,71
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,77**
23,06	22,99	28,96	10,77	25,92	20,14	25,39	30,11
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,77**
20,49	21,65	28,96	10,77	22,58	20,14	21,44	27,89
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,77**
21,35	22,99	28,96	10,77	24,25	19,03	24,07	25,67
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,77**
22,71	21,28	43,38	10,77	28,83	23,93	24,73	35,93
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**10,77**
25,27	26,61	51,71	10,77	32,16	26,16	31,31	40,38
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,77**
22,20	25,65	37,29	10,77	24,25	23,48	24,07	27,89
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**10,77**
14,19	12,58	17,92	28,01	13,53	10,77	15,24	14,57
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**10,77**
23,99	25,28	43,38	10,77	26,33	18,93	24,73	32,60
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**10,77**
20,14	23,28	43,38	10,77	23,83	18,93	20,78	29,27
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**10,77**
26,55	29,28	55,88	10,77	33,83	27,27	34,60	42,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**10,77**
22,71	21,28	43,38	10,77	28,83	23,93	24,73	35,93
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen							**10,77**
21,42	21,28	43,38	10,77	26,33	23,93	24,73	32,60

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**10,77**
21,42	23,28	43,38	10,77	26,33	17,27	22,76	29,27	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,77**
19,99	20,93	31,42	10,77	23,63	20,14	21,36	28,54	
3*Mandeln + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,77**
23,21	27,42	28,00	10,77	29,14	15,03	27,91	28,30	
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken								**10,77**
20,57	23,28	43,38	10,77	24,66	18,38	21,44	29,27	
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken								**10,77**
23,13	24,61	43,38	10,77	26,33	18,38	24,07	31,49	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,77**
19,42	19,41	26,54	10,77	23,58	15,84	20,32	24,52	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**10,77**
17,74	18,92	28,71	10,77	20,58	13,18	19,28	20,80	
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**10,77**
20,03	18,98	30,58	10,77	23,01	13,03	21,57	23,60	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**10,77**
19,99	18,74	30,33	10,77	22,29	12,41	21,46	23,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**10,77**
17,71	18,68	28,46	10,77	19,87	12,56	19,17	20,33	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**10,76**
22,29	22,37	33,54	11,83	24,53	10,76	23,17	25,98	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl								**10,76**
21,01	21,71	33,54	11,83	23,70	10,76	21,86	24,87	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso								**10,76**
18,26	17,90	17,96	11,81	20,12	10,76	17,80	18,32	
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen								**10,76**
19,75	15,56	19,21	28,14	16,69	10,76	17,72	17,87	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,76**
20,33	23,33	27,46	13,33	22,98	10,76	23,77	24,04	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**10,76**
22,72	22,37	29,38	12,94	25,37	10,76	23,17	24,87	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**10,76**
23,29	18,09	21,08	40,14	19,56	10,76	22,33	20,42	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**10,76**
26,67	22,25	21,96	10,76	24,73	14,97	23,62	27,14	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**10,76**
17,12	17,89	30,08	10,76	18,93	15,47	19,69	20,69
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl							**10,76**
17,18	18,25	30,46	10,76	20,00	16,40	19,85	21,39
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**10,76**
15,66	15,63	35,17	10,90	16,84	10,76	18,17	18,98
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**10,76**
20,38	23,31	29,88	10,76	23,11	13,73	24,11	24,18
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Kakao							**10,76**
24,09	27,51	36,17	10,76	31,53	19,11	30,63	33,78
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Kakao							**10,76**
26,46	21,72	33,13	10,76	24,86	17,88	24,01	31,21
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**10,76**
23,24	26,17	32,00	10,76	29,03	16,33	27,34	30,44
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse							**10,76**
25,60	20,39	28,96	10,76	22,36	15,10	20,72	27,88
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**10,76**
20,74	24,04	25,67	10,76	23,93	10,86	23,82	22,93
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**10,76**
20,74	24,04	25,67	10,76	23,93	10,86	23,82	22,93
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**10,76**
20,74	24,04	25,67	10,76	23,93	10,86	23,82	22,93
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**10,76**
22,26	24,08	26,92	10,76	25,55	10,76	25,34	24,80
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Mandeln							**10,76**
22,26	24,08	26,92	10,76	25,55	10,76	25,34	24,80
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**10,76**
20,74	24,04	25,67	10,76	23,93	10,86	23,82	22,93
Mandeln + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**10,76**
22,26	24,08	26,92	10,76	25,55	10,76	25,34	24,80
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**10,76**
20,74	24,04	25,67	10,76	23,93	10,86	23,82	22,93
Walnüsse + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**10,76**
22,26	24,08	26,92	10,76	25,55	10,76	25,34	24,80
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**10,76**
20,74	24,04	25,67	10,76	23,93	10,86	23,82	22,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**10,76**
20,68	20,20	33,67	31,21	21,08	10,76	22,56	22,54
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**10,76**
22,38	25,51	32,00	10,76	29,03	15,78	26,68	29,33
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken							**10,76**
24,75	19,72	28,96	10,76	22,36	14,54	20,07	26,77
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**10,76**
21,96	25,51	32,00	10,76	28,20	16,33	26,03	29,33
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl							**10,76**
24,32	19,72	28,96	10,76	21,53	15,10	19,41	26,77
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**10,76**
22,55	26,72	26,33	10,76	27,17	13,18	27,08	26,07
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**10,76**
24,75	19,05	28,96	10,76	22,36	16,77	20,72	27,88
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**10,76**
22,38	24,84	32,00	10,76	29,03	18,00	27,34	30,44
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**10,76**
22,26	24,08	26,92	10,76	25,55	10,76	25,34	24,80
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Walnüsse							**10,76**
22,26	24,08	26,92	10,76	25,55	10,76	25,34	24,80
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,76**
19,69	20,56	30,08	10,76	20,59	21,02	19,69	27,36
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,76**
19,74	20,92	30,46	10,76	21,67	21,96	19,85	28,06
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**10,76**
19,91	21,44	35,38	10,79	20,56	10,76	21,16	24,80
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**10,76**
16,06	19,44	35,38	10,79	18,06	10,76	17,21	21,47
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**10,76**
21,19	21,44	22,88	14,12	23,06	10,76	21,16	21,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,76**
19,23	20,42	30,21	13,80	21,42	10,76	20,64	24,69
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,76**
15,64	15,95	24,88	10,76	19,22	12,03	17,89	24,11
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**10,76**
25,18	19,05	28,96	10,76	23,19	16,77	20,72	28,99

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**10,76**
22,81	24,84	32,00	10,76	29,87	18,00	27,34	31,56
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,76**
20,03	18,40	25,33	10,76	21,35	12,71	18,62	22,04
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,76**
23,80	26,12	27,25	10,76	28,20	16,81	25,77	27,10
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**10,75**
10,75	38,71	77,67	25,16	55,85	35,73	47,72	69,38
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch							**10,75**
10,75	38,71	77,67	25,16	55,85	35,73	47,72	69,38
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**10,75**
10,75	38,71	77,67	25,16	55,85	35,73	47,72	69,38
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**10,75**
10,75	38,71	77,67	25,16	55,85	35,73	47,72	69,38
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**10,75**
10,75	38,71	77,67	25,16	55,85	35,73	47,72	69,38
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**10,75**
10,75	38,71	77,67	25,16	55,85	35,73	47,72	69,38
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**10,75**
15,21	12,42	14,75	26,71	14,23	10,75	15,36	15,21
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,75**
17,71	18,19	34,38	18,91	19,45	10,75	19,55	25,31
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,75**
10,75	38,67	77,21	25,13	55,24	34,58	47,82	68,88
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,74**
20,32	19,90	32,96	10,74	22,65	19,88	20,30	25,90
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,74**
21,09	24,73	27,67	10,74	23,73	15,93	23,47	25,63
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**10,74**
23,50	19,87	19,83	32,67	20,83	10,74	22,11	20,22
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**10,74**
23,50	19,87	19,83	32,67	20,83	10,74	22,11	20,22
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**10,74**
22,65	19,87	28,17	30,44	19,17	10,74	22,11	22,44
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**10,74**
23,50	19,87	19,83	32,67	20,83	10,74	22,11	20,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**10,74**
20,09	18,53	28,17	30,44	17,50	10,74	19,47	20,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Hirse gekocht							**10,74**
22,65	19,87	28,17	30,44	19,17	10,74	22,11	22,44
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**10,74**
20,09	18,53	28,17	30,44	17,50	10,74	19,47	20,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**10,74**
23,50	19,87	19,83	32,67	20,83	10,74	22,11	20,22
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**10,74**
23,23	25,35	27,67	10,74	26,98	23,71	25,39	25,88
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**10,74**
11,69	13,35	27,67	10,74	14,48	15,38	13,55	15,88
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**10,74**
21,95	23,35	27,67	10,74	24,48	25,38	21,45	29,21
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**10,74**
24,51	29,35	40,17	10,74	26,98	30,38	25,39	29,21
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**10,74**
19,65	19,36	36,00	10,74	24,13	19,13	22,74	28,10
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**10,74**
36,05	29,35	40,17	10,74	41,98	33,71	31,32	45,88
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**10,74**
18,10	19,35	27,67	10,74	19,48	13,71	19,47	22,54
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch							**10,74**
17,18	18,03	29,88	15,31	19,00	10,74	19,09	25,06
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**10,74**
25,79	25,35	27,67	10,74	29,48	25,38	27,37	32,54
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,74**
22,65	18,53	24,00	40,44	19,17	10,74	22,11	20,22
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
22,90	26,03	25,13	10,74	24,95	10,81	25,23	23,18
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**10,74**
23,97	25,53	49,21	10,74	29,65	18,91	32,59	36,76
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**10,74**
18,84	17,53	36,71	10,74	22,15	15,57	22,72	26,76
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**10,74**
22,45	25,49	47,96	10,74	28,03	19,01	31,07	34,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**10,74**
17,32	17,49	35,46	10,74	20,53	15,67	21,20	24,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**10,74**
18,60	17,49	35,46	10,74	23,03	15,67	21,20	28,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**10,74**
20,12	17,53	36,71	10,74	24,65	15,57	22,72	30,09
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
17,97	19,05	27,29	10,74	19,07	13,33	19,18	21,82
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
25,70	25,29	27,54	10,74	29,78	25,62	27,18	32,29
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
21,85	23,29	27,54	10,74	24,78	25,62	21,26	28,96
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
23,14	25,29	27,54	10,74	27,28	23,96	25,20	25,62
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
24,42	29,29	40,04	10,74	27,28	30,62	25,20	28,96
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
35,96	29,29	40,04	10,74	42,28	33,96	31,13	45,62
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
11,60	13,29	27,54	10,74	14,78	15,62	13,36	15,62
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
18,01	19,29	27,54	10,74	19,78	13,96	19,28	22,29
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
25,67	25,05	27,29	10,74	29,07	25,00	27,07	31,82
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
21,82	23,05	27,29	10,74	24,07	25,00	21,15	28,49
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
23,10	25,05	27,29	10,74	26,57	23,33	25,10	25,16
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
24,38	29,05	39,79	10,74	26,57	30,00	25,10	28,49
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
35,92	29,05	39,79	10,74	41,57	33,33	31,02	45,16
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
11,56	13,05	27,29	10,74	14,07	15,00	13,26	15,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**10,74**
19,03	17,13	31,58	10,74	18,28	14,48	19,46	22,74
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen							**10,74**
23,11	27,56	28,79	10,74	27,51	14,56	26,86	26,44
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
22,91	24,15	28,04	10,74	25,96	23,11	23,76	31,11
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
23,76	25,48	28,04	10,74	27,63	22,00	26,39	28,89
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
16,07	17,48	28,04	10,74	19,29	16,44	18,50	22,22
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
24,62	28,15	36,38	10,74	27,63	26,44	26,39	31,11
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
25,47	25,48	28,04	10,74	29,29	23,11	27,71	33,33
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
20,35	21,48	28,04	10,74	22,63	15,33	22,45	26,67
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
18,64	18,81	19,71	10,74	20,96	12,00	19,82	22,22
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl							**10,74**
21,76	26,52	26,38	10,74	25,72	12,39	26,31	24,98
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
16,09	13,16	24,08	28,42	15,04	10,74	18,11	16,56
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,74**
32,31	28,15	36,38	10,74	37,63	28,67	30,34	42,22
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet							**10,74**
21,93	23,23	27,54	10,74	24,13	25,07	21,39	28,98
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet							**10,74**
24,50	29,23	40,04	10,74	26,63	30,07	25,34	28,98
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet							**10,74**
25,78	25,23	27,54	10,74	29,13	25,07	27,32	32,31
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet							**10,74**
18,09	19,23	27,54	10,74	19,13	13,40	19,42	22,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	11,68	13,23	27,54	10,74	14,13	15,07	13,50	15,64	**10,74**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	36,03	29,23	40,04	10,74	41,63	33,40	31,26	45,64	**10,74**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	23,21	25,23	27,54	10,74	26,63	23,40	25,34	25,64	**10,74**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	22,58	19,96	31,50	10,81	19,40	10,74	20,29	25,41	**10,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	23,86	19,96	19,00	14,14	21,90	10,74	20,29	22,08	**10,74**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	18,74	17,96	31,50	10,81	16,90	10,74	16,34	22,08	**10,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,37	22,53	40,67	13,78	24,17	10,74	22,76	25,78	**10,74**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	19,03	18,57	32,96	10,74	21,82	17,11	20,30	22,57	**10,74**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh	19,80	23,40	27,67	10,74	22,89	13,16	23,47	22,30	**10,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Haselnüsse	22,65	19,87	28,17	30,44	19,17	10,74	22,11	22,44	**10,74**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	22,65	19,87	28,17	30,44	19,17	10,74	22,11	22,44	**10,74**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Gerstenmehl	20,09	18,53	28,17	30,44	17,50	10,74	19,47	20,22	**10,74**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	20,09	18,53	28,17	30,44	17,50	10,74	19,47	20,22	**10,74**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,50	19,87	19,83	32,67	20,83	10,74	22,11	20,22	**10,74**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,65	19,87	28,17	30,44	19,17	10,74	22,11	22,44	**10,74**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,09	18,53	28,17	30,44	17,50	10,74	19,47	20,22	**10,74**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,50	19,87	19,83	32,67	20,83	10,74	22,11	20,22	**10,74**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,09	18,53	28,17	30,44	17,50	10,74	19,47	20,22	**10,74**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,74**
22,65	19,87	28,17	30,44	19,17	10,74	22,11	22,44
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Austernpilze							**10,74**
10,74	38,60	80,17	25,74	54,89	34,49	47,94	68,74
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten							**10,74**
17,24	18,01	33,42	18,56	19,08	10,74	18,66	24,88
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**10,74**
19,73	22,60	39,38	12,43	22,92	10,74	21,41	24,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**10,74**
21,01	23,27	39,38	12,43	23,75	10,74	22,72	25,58
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Quinoa							**10,74**
15,03	15,93	31,04	11,10	17,08	10,74	16,80	17,80
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl							**10,74**
21,90	21,46	37,13	20,49	21,75	10,74	22,00	28,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**10,74**
21,44	23,27	35,21	13,54	24,58	10,74	22,72	24,47
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
10,74	38,53	77,83	25,20	55,13	34,93	47,50	68,27
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
10,74	38,53	77,83	25,20	55,13	34,93	47,50	68,27
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,74**
10,74	38,53	77,83	25,20	55,13	34,93	47,50	68,27
Tomaten + Spirulina getrocknet + Champignons frisch							**10,74**
10,74	38,72	77,50	25,20	55,65	35,62	47,59	69,20
Spirulina getrocknet + Tomaten + Champignons frisch							**10,74**
10,74	38,72	77,50	25,20	55,65	35,62	47,59	69,20
Champignons frisch + Spirulina getrocknet + Tomaten							**10,74**
10,74	38,72	77,50	25,20	55,65	35,62	47,59	69,20
Spirulina getrocknet + Champignons frisch + Tomaten							**10,74**
10,74	38,72	77,50	25,20	55,65	35,62	47,59	69,20
Tomaten + Champignons frisch + Spirulina getrocknet							**10,74**
10,74	38,72	77,50	25,20	55,65	35,62	47,59	69,20
Champignons frisch + Tomaten + Spirulina getrocknet							**10,74**
10,74	38,72	77,50	25,20	55,65	35,62	47,59	69,20
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**10,74**
10,74	38,53	77,83	25,20	55,13	34,93	47,50	68,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**10,73**
18,46	17,95	34,21	10,73	19,84	14,59	20,68	23,49
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**10,73**
23,21	28,22	35,71	10,73	26,20	24,18	25,52	27,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,73**
21,50	24,22	27,38	10,73	24,53	20,84	22,89	27,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Mandeln							**10,73**
18,94	21,55	27,38	10,73	21,20	13,07	21,57	22,58
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,73**
24,07	25,55	27,38	10,73	27,87	20,84	26,84	29,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**10,73**
22,36	25,55	27,38	10,73	26,20	19,73	25,52	24,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Mandeln							**10,73**
14,67	17,55	27,38	10,73	17,87	14,18	17,63	18,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,73**
30,91	28,22	35,71	10,73	36,20	26,40	29,47	38,13
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,73**
21,92	21,55	30,42	10,73	24,50	19,36	24,38	28,22
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**10,73**
21,07	24,21	38,75	10,73	22,83	22,69	23,07	26,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Roggenmehl							**10,73**
19,36	20,21	30,42	10,73	21,17	19,36	20,43	26,00
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,73**
28,76	24,21	38,75	10,73	32,83	24,91	27,01	37,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Roggenmehl							**10,73**
21,92	21,55	30,42	10,73	24,50	19,36	24,38	28,22
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**10,73**
20,21	21,55	30,42	10,73	22,83	18,24	23,07	23,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Roggenmehl							**10,73**
20,21	21,55	30,42	10,73	22,83	18,24	23,07	23,78
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**10,73**
17,95	18,08	33,17	10,73	19,30	15,22	20,51	23,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Roggenmehl							**10,73**
21,07	24,21	38,75	10,73	22,83	22,69	23,07	26,00
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,73**
19,36	20,21	30,42	10,73	21,17	19,36	20,43	26,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Cashewnuss + Roggenmehl							**10,73**
17,98	18,32	33,42	10,73	20,02	15,84	20,62	24,33
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Roggenmehl							**10,73**
17,95	18,08	33,17	10,73	19,30	15,22	20,51	23,87
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Roggenmehl							**10,73**
28,76	24,21	38,75	10,73	32,83	24,91	27,01	37,11
Hafer + Austernpilze + Roggenmehl							**10,73**
16,79	17,55	30,42	10,73	17,83	11,58	19,12	21,56
Austernpilze + Hafer + Roggenmehl							**10,73**
16,79	17,55	30,42	10,73	17,83	11,58	19,12	21,56
Quinoa + Austernpilze + Roggenmehl							**10,73**
12,52	13,55	30,42	10,73	14,50	12,69	15,17	17,11
Austernpilze + Quinoa + Roggenmehl							**10,73**
12,52	13,55	30,42	10,73	14,50	12,69	15,17	17,11
Cashewnuss + Champignons frisch + Roggenmehl							**10,73**
17,98	18,32	33,42	10,73	20,02	15,84	20,62	24,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**10,73**
18,06	18,67	29,38	10,73	19,86	11,77	19,63	21,31
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**10,73**
20,35	18,73	31,25	10,73	22,28	11,62	21,92	24,11
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,73**
21,97	23,39	32,58	10,73	23,57	24,93	22,46	30,73
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Spitzkohl							**10,73**
19,40	20,72	32,58	10,73	21,90	19,38	22,46	24,07
Pistazien roh + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**10,73**
19,40	20,72	32,58	10,73	21,90	19,38	22,46	24,07
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**10,73**
21,97	23,39	32,58	10,73	23,57	24,93	22,46	30,73
Spitzkohl + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**10,73**
19,40	20,72	32,58	10,73	21,90	19,38	22,46	24,07
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**10,73**
21,97	23,39	32,58	10,73	23,57	24,93	22,46	30,73
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,73**
21,97	23,39	32,58	10,73	23,57	24,93	22,46	30,73
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**10,73**
19,40	20,72	32,58	10,73	21,90	19,38	22,46	24,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**10,73**
20,98	24,97	32,75	11,36	24,77	10,73	24,89	24,40
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**10,73**
20,91	21,75	32,17	10,73	24,15	23,40	21,46	30,60
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Erbsen grün gekocht							**10,73**
18,34	19,08	32,17	10,73	22,48	17,84	21,46	23,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**10,73**
20,91	21,75	32,17	10,73	24,15	23,40	21,46	30,60
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**10,73**
18,34	19,08	32,17	10,73	22,48	17,84	21,46	23,93
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht							**10,73**
17,19	17,75	30,21	10,73	18,45	14,66	19,20	19,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**10,73**
19,75	20,42	30,21	10,73	20,12	20,22	19,20	25,91
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,73**
17,70	17,93	33,58	10,73	19,03	14,64	19,92	22,56
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**10,73**
20,98	24,97	32,75	11,36	24,77	10,73	24,89	24,40
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**10,73**
24,97	24,53	31,25	10,73	23,13	22,42	22,07	26,22
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**10,73**
32,66	24,53	31,25	10,73	33,13	24,64	26,01	37,33
Tomaten + Hafer + Mais-Mehl							**10,73**
20,69	17,87	22,92	10,73	18,13	11,31	18,12	21,78
Sojabohnen + Austernpilze + Mandeln							**10,73**
21,63	24,32	34,75	10,73	25,55	15,73	24,91	26,40
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Mandeln							**10,73**
20,98	24,97	32,75	11,36	24,77	10,73	24,89	24,40
Tomaten + Quinoa + Mais-Mehl							**10,73**
16,42	13,87	22,92	10,73	14,80	12,42	14,17	17,33
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**10,73**
23,26	20,53	22,92	10,73	21,47	19,09	19,43	26,22
Austernpilze + Sojabohnen + Mandeln							**10,73**
21,63	24,32	34,75	10,73	25,55	15,73	24,91	26,40
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**10,73**
24,11	21,87	22,92	10,73	23,13	17,98	22,07	24,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl							**10,73**
25,82	21,87	22,92	10,73	24,80	19,09	23,38	28,44
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Mais-Mehl							**10,73**
32,66	24,53	31,25	10,73	33,13	24,64	26,01	37,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Mais-Mehl							**10,73**
23,26	20,53	22,92	10,73	21,47	19,09	19,43	26,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mais-Mehl							**10,73**
24,11	21,87	22,92	10,73	23,13	17,98	22,07	24,00
Austernpilze + Mandeln + Sojabohnen							**10,73**
21,63	24,32	34,75	10,73	25,55	15,73	24,91	26,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Mais-Mehl							**10,73**
24,97	24,53	31,25	10,73	23,13	22,42	22,07	26,22
Quinoa + Tomaten + Mais-Mehl							**10,73**
16,42	13,87	22,92	10,73	14,80	12,42	14,17	17,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Mais-Mehl							**10,73**
25,82	21,87	22,92	10,73	24,80	19,09	23,38	28,44
Bulgur, trocken + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**10,73**
20,98	24,97	32,75	11,36	24,77	10,73	24,89	24,40
Mandeln + Austernpilze + Sojabohnen							**10,73**
21,63	24,32	34,75	10,73	25,55	15,73	24,91	26,40
Hafer + Tomaten + Mais-Mehl							**10,73**
20,69	17,87	22,92	10,73	18,13	11,31	18,12	21,78
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,73**
35,81	29,21	40,13	10,73	41,63	33,16	31,07	44,96
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,73**
24,27	29,21	40,13	10,73	26,63	29,82	25,15	28,29
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,73**
22,99	25,21	27,63	10,73	26,63	23,16	25,15	24,96
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,73**
17,86	19,21	27,63	10,73	19,13	13,16	19,23	21,62
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,73**
11,45	13,21	27,63	10,73	14,13	14,82	13,31	14,96
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,73**
21,71	23,21	27,63	10,73	24,13	24,82	21,20	28,29
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,73**
25,56	25,21	27,63	10,73	29,13	24,82	27,13	31,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**10,73**
24,04	29,01	28,29	10,73	28,57	16,41	28,78	28,07
Pistazien roh + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**10,73**
18,34	19,08	32,17	10,73	22,48	17,84	21,46	23,93
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**10,73**
20,91	21,75	32,17	10,73	24,15	23,40	21,46	30,60
Roggenmehl + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**10,73**
17,95	18,08	33,17	10,73	19,30	15,22	20,51	23,87
Cashewnuss + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**10,73**
17,95	18,08	33,17	10,73	19,30	15,22	20,51	23,87
Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,73**
20,91	21,75	32,17	10,73	24,15	23,40	21,46	30,60
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**10,73**
24,11	21,87	22,92	10,73	23,13	17,98	22,07	24,00
Hafer + Mais-Mehl + Tomaten							**10,73**
20,69	17,87	22,92	10,73	18,13	11,31	18,12	21,78
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**10,73**
24,97	24,53	31,25	10,73	23,13	22,42	22,07	26,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Tomaten							**10,73**
24,97	24,53	31,25	10,73	23,13	22,42	22,07	26,22
Erbsen grün gekocht + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,73**
18,34	19,08	32,17	10,73	22,48	17,84	21,46	23,93
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**10,73**
25,82	21,87	22,92	10,73	24,80	19,09	23,38	28,44
Roggenmehl + Cashewnuss + Champignons frisch							**10,73**
17,98	18,32	33,42	10,73	20,02	15,84	20,62	24,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Tomaten							**10,73**
23,26	20,53	22,92	10,73	21,47	19,09	19,43	26,22
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Tomaten							**10,73**
24,11	21,87	22,92	10,73	23,13	17,98	22,07	24,00
Quinoa + Mais-Mehl + Tomaten							**10,73**
16,42	13,87	22,92	10,73	14,80	12,42	14,17	17,33
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**10,73**
32,66	24,53	31,25	10,73	33,13	24,64	26,01	37,33
Mais-Mehl + Hafer + Tomaten							**10,73**
20,69	17,87	22,92	10,73	18,13	11,31	18,12	21,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Tomaten							**10,73**
25,82	21,87	22,92	10,73	24,80	19,09	23,38	28,44
Mais-Mehl + Quinoa + Tomaten							**10,73**
16,42	13,87	22,92	10,73	14,80	12,42	14,17	17,33
Cashewnuss + Roggenmehl + Champignons frisch							**10,73**
17,98	18,32	33,42	10,73	20,02	15,84	20,62	24,33
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Tomaten							**10,73**
32,66	24,53	31,25	10,73	33,13	24,64	26,01	37,33
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**10,73**
23,26	20,53	22,92	10,73	21,47	19,09	19,43	26,22
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**10,73**
20,98	24,97	32,75	11,36	24,77	10,73	24,89	24,40
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Bulgur, trocken							**10,73**
20,98	24,97	32,75	11,36	24,77	10,73	24,89	24,40
Roggenmehl + Champignons frisch + Cashewnuss							**10,73**
17,98	18,32	33,42	10,73	20,02	15,84	20,62	24,33
Champignons frisch + Roggenmehl + Cashewnuss							**10,73**
17,98	18,32	33,42	10,73	20,02	15,84	20,62	24,33
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Cashewnuss							**10,73**
17,95	18,08	33,17	10,73	19,30	15,22	20,51	23,87
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**10,73**
17,95	18,08	33,17	10,73	19,30	15,22	20,51	23,87
Austernpilze + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,73**
21,92	21,55	30,42	10,73	24,50	19,36	24,38	28,22
Roggenmehl + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,73**
21,92	21,55	30,42	10,73	24,50	19,36	24,38	28,22
Mais-Mehl + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,73**
25,82	21,87	22,92	10,73	24,80	19,09	23,38	28,44
Tomaten + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,73**
25,82	21,87	22,92	10,73	24,80	19,09	23,38	28,44
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**10,73**
18,34	19,08	32,17	10,73	22,48	17,84	21,46	23,93
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Pistazien roh							**10,73**
19,40	20,72	32,58	10,73	21,90	19,38	22,46	24,07
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Pistazien roh							**10,73**
18,34	19,08	32,17	10,73	22,48	17,84	21,46	23,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**10,73**
19,40	20,72	32,58	10,73	21,90	19,38	22,46	24,07
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,73**
16,77	16,36	24,29	10,73	19,38	13,87	16,67	21,72
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,73**
24,97	16,95	17,67	30,70	18,19	10,73	20,37	21,57
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**10,73**
21,07	24,21	38,75	10,73	22,83	22,69	23,07	26,00
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**10,73**
28,76	24,21	38,75	10,73	32,83	24,91	27,01	37,11
Roggenmehl + Hafer + Austernpilze							**10,73**
16,79	17,55	30,42	10,73	17,83	11,58	19,12	21,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Austernpilze							**10,73**
21,92	21,55	30,42	10,73	24,50	19,36	24,38	28,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Austernpilze							**10,73**
19,36	20,21	30,42	10,73	21,17	19,36	20,43	26,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Austernpilze							**10,73**
20,21	21,55	30,42	10,73	22,83	18,24	23,07	23,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Austernpilze							**10,73**
21,07	24,21	38,75	10,73	22,83	22,69	23,07	26,00
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Austernpilze							**10,73**
28,76	24,21	38,75	10,73	32,83	24,91	27,01	37,11
Quinoa + Roggenmehl + Austernpilze							**10,73**
12,52	13,55	30,42	10,73	14,50	12,69	15,17	17,11
Hafer + Roggenmehl + Austernpilze							**10,73**
16,79	17,55	30,42	10,73	17,83	11,58	19,12	21,56
Roggenmehl + Quinoa + Austernpilze							**10,73**
12,52	13,55	30,42	10,73	14,50	12,69	15,17	17,11
Mandeln + Sojabohnen + Austernpilze							**10,73**
21,63	24,32	34,75	10,73	25,55	15,73	24,91	26,40
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**10,73**
20,21	21,55	30,42	10,73	22,83	18,24	23,07	23,78
Sojabohnen + Mandeln + Austernpilze							**10,73**
21,63	24,32	34,75	10,73	25,55	15,73	24,91	26,40
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**10,73**
19,36	20,21	30,42	10,73	21,17	19,36	20,43	26,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze								**10,73**
21,92	21,55	30,42	10,73	24,50	19,36	24,38	28,22	
Tomaten + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,73**
24,97	24,53	31,25	10,73	23,13	22,42	22,07	26,22	
Roggenmehl + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,73**
21,07	24,21	38,75	10,73	22,83	22,69	23,07	26,00	
Austernpilze + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,73**
21,07	24,21	38,75	10,73	22,83	22,69	23,07	26,00	
Mais-Mehl + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**10,73**
32,66	24,53	31,25	10,73	33,13	24,64	26,01	37,33	
Roggenmehl + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh								**10,73**
28,76	24,21	38,75	10,73	32,83	24,91	27,01	37,11	
Mais-Mehl + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,73**
24,97	24,53	31,25	10,73	23,13	22,42	22,07	26,22	
Austernpilze + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**10,73**
28,76	24,21	38,75	10,73	32,83	24,91	27,01	37,11	
Tomaten + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,73**
23,26	20,53	22,92	10,73	21,47	19,09	19,43	26,22	
Roggenmehl + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,73**
20,21	21,55	30,42	10,73	22,83	18,24	23,07	23,78	
Mais-Mehl + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,73**
24,11	21,87	22,92	10,73	23,13	17,98	22,07	24,00	
Austernpilze + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,73**
20,21	21,55	30,42	10,73	22,83	18,24	23,07	23,78	
Tomaten + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,73**
24,11	21,87	22,92	10,73	23,13	17,98	22,07	24,00	
Austernpilze + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,73**
19,36	20,21	30,42	10,73	21,17	19,36	20,43	26,00	
Roggenmehl + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,73**
19,36	20,21	30,42	10,73	21,17	19,36	20,43	26,00	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,73**
20,91	21,75	32,17	10,73	24,15	23,40	21,46	30,60	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,73**
21,97	23,39	32,58	10,73	23,57	24,93	22,46	30,73	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,73**
20,91	21,75	32,17	10,73	24,15	23,40	21,46	30,60	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,73**
23,26	20,53	22,92	10,73	21,47	19,09	19,43	26,22
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,73**
21,97	23,39	32,58	10,73	23,57	24,93	22,46	30,73
Tomaten + Mais-Mehl + Hafer							**10,73**
20,69	17,87	22,92	10,73	18,13	11,31	18,12	21,78
Austernpilze + Roggenmehl + Hafer							**10,73**
16,79	17,55	30,42	10,73	17,83	11,58	19,12	21,56
Mais-Mehl + Tomaten + Hafer							**10,73**
20,69	17,87	22,92	10,73	18,13	11,31	18,12	21,78
Roggenmehl + Austernpilze + Hafer							**10,73**
16,79	17,55	30,42	10,73	17,83	11,58	19,12	21,56
Tomaten + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh							**10,73**
32,66	24,53	31,25	10,73	33,13	24,64	26,01	37,33
Mais-Mehl + Tomaten + Quinoa							**10,73**
16,42	13,87	22,92	10,73	14,80	12,42	14,17	17,33
Austernpilze + Roggenmehl + Quinoa							**10,73**
12,52	13,55	30,42	10,73	14,50	12,69	15,17	17,11
Tomaten + Mais-Mehl + Quinoa							**10,73**
16,42	13,87	22,92	10,73	14,80	12,42	14,17	17,33
Roggenmehl + Austernpilze + Quinoa							**10,73**
12,52	13,55	30,42	10,73	14,50	12,69	15,17	17,11
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**10,73**
20,45	20,77	37,33	20,02	22,04	10,73	21,86	27,96
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**10,73**
16,77	16,51	37,38	16,37	18,05	10,73	18,74	22,63
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**10,73**
21,03	19,94	34,88	19,99	20,68	10,73	20,77	27,39
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,73**
14,93	12,44	14,21	26,12	14,14	10,73	15,86	15,62
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln							**10,72**
24,97	24,71	29,83	10,72	29,43	15,30	27,29	29,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln							**10,72**
22,68	24,65	27,96	10,72	27,00	15,45	25,00	26,58
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**10,72**
20,45	20,93	30,00	18,76	22,02	10,72	21,26	24,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	20,45	20,93	30,00	18,76	22,02	10,72	21,26	24,82	**10,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	22,47	24,12	39,13	10,72	27,13	18,36	25,39	30,64	**10,72**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	24,75	24,18	41,00	10,72	29,56	18,21	27,68	33,44	**10,72**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	16,04	16,81	31,92	10,72	18,58	15,61	18,84	19,50	**10,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	15,99	16,45	31,54	10,72	17,51	14,68	18,68	18,80	**10,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	21,62	22,79	34,96	10,72	24,63	15,58	22,11	27,31	**10,72**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	23,90	22,85	36,83	10,72	27,06	15,43	24,39	30,11	**10,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	19,29	19,15	35,25	19,50	20,25	10,72	20,38	26,13	**10,72**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	19,27	17,41	31,83	10,72	18,35	13,33	18,95	21,06	**10,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	20,76	22,12	34,96	10,72	24,63	15,03	21,45	26,20	**10,72**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	23,04	22,18	36,83	10,72	27,06	14,88	23,74	29,00	**10,72**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	22,62	22,18	36,83	10,72	26,23	15,43	23,08	29,00	**10,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	20,33	22,12	34,96	10,72	23,80	15,58	20,79	26,20	**10,72**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	17,22	13,67	16,13	37,84	15,23	10,72	18,41	16,40	**10,72**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,13	15,77	31,29	10,72	21,43	15,20	20,07	28,20	**10,72**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,97	23,77	43,79	10,72	26,43	18,53	29,94	34,87	**10,72**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,85	15,77	31,29	10,72	18,93	15,20	20,07	24,87	**10,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	18,56	19,12	31,54	10,72	19,18	20,23	18,68	25,47	**10,72**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**10,72**
23,04	21,51	36,83	10,72	27,06	17,10	24,39	30,11
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen							**10,72**
20,76	21,45	34,96	10,72	24,63	17,25	22,11	27,31
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,72**
18,61	19,48	31,92	10,72	20,25	21,17	18,84	26,17
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
19,60	20,93	38,33	16,53	20,35	10,72	21,26	27,04
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
20,45	20,93	30,00	18,76	22,02	10,72	21,26	24,82
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
17,03	19,60	38,33	16,53	18,68	10,72	18,63	24,82
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
20,45	20,93	30,00	18,76	22,02	10,72	21,26	24,82
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
17,03	19,60	38,33	16,53	18,68	10,72	18,63	24,82
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
19,60	20,93	38,33	16,53	20,35	10,72	21,26	27,04
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**10,72**
20,45	20,93	30,00	18,76	22,02	10,72	21,26	24,82
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**10,72**
17,03	19,60	38,33	16,53	18,68	10,72	18,63	24,82
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**10,72**
19,60	20,93	38,33	16,53	20,35	10,72	21,26	27,04
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam							**10,72**
20,45	20,93	30,00	18,76	22,02	10,72	21,26	24,82
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,72**
17,03	19,60	38,33	16,53	18,68	10,72	18,63	24,82
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**10,72**
19,60	20,93	38,33	16,53	20,35	10,72	21,26	27,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,72**
16,48	16,63	26,96	14,28	18,19	10,72	18,18	22,38
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**10,72**
19,26	17,29	31,71	10,72	17,99	13,02	18,89	20,82
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
24,76	19,61	29,63	17,81	20,65	10,72	20,64	27,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
19,66	19,35	36,08	10,72	24,23	19,19	22,81	28,19
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**10,72**
21,19	21,45	34,96	10,72	25,47	17,25	22,11	28,42
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**10,72**
23,47	21,51	36,83	10,72	27,89	17,10	24,39	31,22
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,72**
17,20	18,53	26,04	10,72	20,42	11,72	20,16	25,00
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**10,72**
17,03	19,60	38,33	16,53	18,68	10,72	18,63	24,82
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse							**10,72**
19,60	20,93	38,33	16,53	20,35	10,72	21,26	27,04
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**10,72**
19,60	20,93	38,33	16,53	20,35	10,72	21,26	27,04
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**10,72**
17,03	19,60	38,33	16,53	18,68	10,72	18,63	24,82
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,72**
10,72	38,69	76,96	25,20	54,94	34,41	47,63	68,61
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
10,72	38,47	77,42	25,16	55,13	35,11	47,62	68,91
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet							**10,72**
10,72	38,47	77,42	25,16	55,13	35,11	47,62	68,91
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**10,72**
10,72	38,47	77,42	25,16	55,13	35,11	47,62	68,91
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**10,72**
10,72	38,47	77,42	25,16	55,13	35,11	47,62	68,91
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**10,72**
10,72	38,47	77,42	25,16	55,13	35,11	47,62	68,91
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**10,72**
10,72	38,47	77,42	25,16	55,13	35,11	47,62	68,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken							**10,72**
19,81	21,22	40,25	20,32	21,65	10,72	21,64	27,76
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**10,72**
17,65	18,64	34,88	18,97	19,20	10,72	19,54	25,13
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,72**
28,50	19,27	24,38	15,63	20,63	10,72	20,51	27,06

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,65	18,64	34,88	18,97	19,20	10,72	19,54	25,13	**10,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,63	24,15	34,75	10,71	31,79	26,12	28,68	36,33	**10,71**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,15	21,21	35,75	10,71	20,63	15,82	19,91	24,98	**10,71**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,00	23,21	35,75	10,71	23,13	15,82	23,86	28,31	**10,71**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,56	27,21	48,25	10,71	30,63	24,16	33,72	38,31	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,92	25,48	34,75	10,71	28,46	22,79	26,05	31,89	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,78	24,15	34,75	10,71	30,13	26,12	28,68	34,11	**10,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,44	21,21	35,75	10,71	23,13	14,16	21,88	24,98	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,78	25,48	34,75	10,71	30,13	21,68	27,36	31,89	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	28,20	29,48	43,08	10,71	35,13	28,34	35,26	40,78	**10,71**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,44	19,21	35,75	10,71	23,13	20,82	23,86	28,31	**10,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,72	19,21	35,75	10,71	25,63	20,82	23,86	31,64	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,49	26,81	34,75	10,71	30,13	22,79	28,68	34,11	**10,71**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	23,62	25,90	27,50	10,71	28,32	17,18	25,71	27,24	**10,71**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,28	26,55	48,25	10,71	28,97	24,16	31,75	37,20	**10,71**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,15	18,55	35,75	10,71	21,47	20,82	21,88	27,20	**10,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,21	26,15	34,75	10,71	28,46	22,79	26,70	33,00	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	26,91	28,81	43,08	10,71	33,46	28,34	33,28	39,67	**10,71**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,94	17,72	22,63	10,71	18,38	14,69	17,87	24,41	**10,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,15	20,55	35,75	10,71	21,47	14,16	19,91	23,87	**10,71**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,87	20,55	35,75	10,71	18,97	15,82	17,93	23,87	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,50	23,48	34,75	10,71	28,46	26,12	26,70	33,00	**10,71**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,72	22,55	35,75	10,71	21,47	15,82	21,88	27,20	**10,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,44	18,55	35,75	10,71	23,97	20,82	21,88	30,53	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,35	23,48	34,75	10,71	30,13	26,12	26,70	35,22	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,50	24,81	34,75	10,71	28,46	21,68	25,39	30,78	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,64	24,81	34,75	10,71	26,79	22,79	24,07	30,78	**10,71**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	18,16	16,13	20,33	29,11	17,83	10,71	19,22	18,56	**10,71**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss	18,99	18,65	34,42	10,71	22,25	17,33	21,97	25,96	**10,71**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	18,99	18,65	34,42	10,71	22,25	17,33	21,97	25,96	**10,71**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	27,91	20,27	19,50	14,40	21,97	10,71	21,00	24,49	**10,71**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	18,16	16,13	20,33	29,11	17,83	10,71	19,22	18,56	**10,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**10,71**
20,63	25,08	27,83	10,71	24,30	11,60	25,30	23,09
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**10,71**
23,05	22,39	34,17	11,83	25,34	10,71	23,93	26,91
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**10,71**
17,01	17,68	28,83	10,71	18,53	14,13	19,79	19,47
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**10,71**
18,99	18,65	34,42	10,71	22,25	17,33	21,97	25,96
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
21,45	23,47	26,92	10,71	24,65	18,30	22,99	23,62
Tomaten + Quinoa + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
13,76	15,47	26,92	10,71	16,32	12,74	15,09	16,96
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
18,16	16,13	20,33	29,11	17,83	10,71	19,22	18,56
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
23,16	23,47	26,92	10,71	26,32	19,41	24,30	28,07
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
21,45	23,47	26,92	10,71	24,65	18,30	22,99	23,62
Tomaten + Hafer + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
18,03	19,47	26,92	10,71	19,65	11,63	19,04	21,40
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
18,16	16,13	20,33	29,11	17,83	10,71	19,22	18,56
Hafer + Tomaten + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
18,03	19,47	26,92	10,71	19,65	11,63	19,04	21,40
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
22,31	26,13	35,25	10,71	24,65	22,74	22,99	25,84
Quinoa + Tomaten + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
13,76	15,47	26,92	10,71	16,32	12,74	15,09	16,96
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
20,60	22,13	26,92	10,71	22,98	19,41	20,36	25,84
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
23,16	23,47	26,92	10,71	26,32	19,41	24,30	28,07
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
30,00	26,13	35,25	10,71	34,65	24,97	26,93	36,96
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Weizen Vollkornmehl							**10,71**
22,31	26,13	35,25	10,71	24,65	22,74	22,99	25,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**10,71**
20,60	22,13	26,92	10,71	22,98	19,41	20,36	25,84	
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**10,71**
30,00	26,13	35,25	10,71	34,65	24,97	26,93	36,96	
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**10,71**
18,99	18,65	34,42	10,71	22,25	17,33	21,97	25,96	
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht								**10,71**
18,99	18,65	34,42	10,71	22,25	17,33	21,97	25,96	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Mais-Mehl								**10,71**
27,91	20,27	19,50	14,40	21,97	10,71	21,00	24,49	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Mais-Mehl								**10,71**
24,50	18,93	27,83	12,18	18,63	10,71	18,37	24,49	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Mais-Mehl								**10,71**
27,06	20,27	27,83	12,18	20,30	10,71	21,00	26,71	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**10,71**
27,91	20,27	19,50	14,40	21,97	10,71	21,00	24,49	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart								**10,71**
17,01	17,68	28,83	10,71	18,53	14,13	19,79	19,47	
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**10,71**
18,99	18,65	34,42	10,71	22,25	17,33	21,97	25,96	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**10,71**
24,50	18,93	27,83	12,18	18,63	10,71	18,37	24,49	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**10,71**
19,57	20,35	28,83	10,71	20,20	19,69	19,79	26,13	
Mais-Mehl + Haselnüsse + Mais-Mehl								**10,71**
27,06	20,27	27,83	12,18	20,30	10,71	21,00	26,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart								**10,71**
19,57	20,35	28,83	10,71	20,20	19,69	19,79	26,13	
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl								**10,71**
21,77	21,73	34,17	11,83	24,51	10,71	22,62	25,80	
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**10,71**
21,47	21,71	37,04	10,87	22,35	10,71	22,90	26,78	
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**10,71**
22,75	21,71	24,54	14,20	24,85	10,71	22,90	23,44	
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**10,71**
17,62	19,71	37,04	10,87	19,85	10,71	18,95	23,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**10,71**
15,60	15,79	27,50	14,07	17,15	10,71	16,49	21,70
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**10,71**
22,31	26,13	35,25	10,71	24,65	22,74	22,99	25,84
Walnüsse + Quinoa + Tomaten							**10,71**
15,28	15,51	28,17	10,71	17,93	12,64	16,62	18,82
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**10,71**
31,52	26,17	36,50	10,71	36,27	24,87	28,46	38,82
Hafer + Walnüsse + Tomaten							**10,71**
19,56	19,51	28,17	10,71	21,27	11,53	20,57	23,27
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**10,71**
22,12	22,17	28,17	10,71	24,60	19,31	21,88	27,71
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**10,71**
30,00	26,13	35,25	10,71	34,65	24,97	26,93	36,96
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Tomaten							**10,71**
13,76	15,47	26,92	10,71	16,32	12,74	15,09	16,96
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**10,71**
13,76	15,47	26,92	10,71	16,32	12,74	15,09	16,96
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**10,71**
23,16	23,47	26,92	10,71	26,32	19,41	24,30	28,07
Walnüsse + Hafer + Tomaten							**10,71**
19,56	19,51	28,17	10,71	21,27	11,53	20,57	23,27
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**10,71**
20,60	22,13	26,92	10,71	22,98	19,41	20,36	25,84
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**10,71**
22,31	26,13	35,25	10,71	24,65	22,74	22,99	25,84
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**10,71**
22,97	23,51	28,17	10,71	26,27	18,20	24,51	25,49
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Tomaten							**10,71**
18,03	19,47	26,92	10,71	19,65	11,63	19,04	21,40
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**10,71**
23,83	26,17	36,50	10,71	26,27	22,64	24,51	27,71
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Tomaten							**10,71**
31,52	26,17	36,50	10,71	36,27	24,87	28,46	38,82
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**10,71**
24,68	23,51	28,17	10,71	27,93	19,31	25,83	29,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**10,71**
21,45	23,47	26,92	10,71	24,65	18,30	22,99	23,62
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**10,71**
23,16	23,47	26,92	10,71	26,32	19,41	24,30	28,07
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**10,71**
18,03	19,47	26,92	10,71	19,65	11,63	19,04	21,40
Quinoa + Walnüsse + Tomaten							**10,71**
15,28	15,51	28,17	10,71	17,93	12,64	16,62	18,82
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Tomaten							**10,71**
23,83	26,17	36,50	10,71	26,27	22,64	24,51	27,71
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Tomaten							**10,71**
22,97	23,51	28,17	10,71	26,27	18,20	24,51	25,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Tomaten							**10,71**
22,12	22,17	28,17	10,71	24,60	19,31	21,88	27,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Tomaten							**10,71**
24,68	23,51	28,17	10,71	27,93	19,31	25,83	29,93
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**10,71**
21,45	23,47	26,92	10,71	24,65	18,30	22,99	23,62
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**10,71**
20,60	22,13	26,92	10,71	22,98	19,41	20,36	25,84
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**10,71**
30,00	26,13	35,25	10,71	34,65	24,97	26,93	36,96
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
18,58	21,21	35,75	10,71	22,30	13,60	21,22	22,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,71**
27,77	30,81	47,25	10,71	34,29	30,01	34,60	39,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,71**
24,35	25,48	38,92	10,71	29,29	27,79	28,02	33,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
19,86	19,21	35,75	10,71	24,80	20,27	23,20	29,42
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
18,58	19,21	35,75	10,71	22,30	20,27	23,20	26,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
23,92	24,15	34,75	10,71	29,29	25,57	28,02	31,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
23,71	27,21	48,25	10,71	29,80	23,60	33,07	36,09
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
21,15	23,21	35,75	10,71	22,30	15,27	23,20	26,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
24,78	24,15	34,75	10,71	30,96	25,57	28,02	34,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,71**
23,50	26,81	38,92	10,71	27,63	24,46	25,39	30,78
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
17,30	21,21	35,75	10,71	19,80	15,27	19,25	22,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
23,07	25,48	34,75	10,71	27,63	22,23	25,39	29,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
25,63	26,81	34,75	10,71	29,29	22,23	28,02	31,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,71**
25,21	25,48	38,92	10,71	30,96	27,79	28,02	35,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
27,34	29,48	43,08	10,71	34,29	27,79	34,60	38,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,71**
26,06	28,15	38,92	10,71	29,29	24,46	28,02	33,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,71**
23,92	25,48	34,75	10,71	29,29	21,12	26,70	29,67
Walnüsse + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,71**
24,68	23,51	28,17	10,71	27,93	19,31	25,83	29,93
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,71**
23,16	23,47	26,92	10,71	26,32	19,41	24,30	28,07
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse							**10,71**
24,68	23,51	28,17	10,71	27,93	19,31	25,83	29,93
Tomaten + Quinoa + Walnüsse							**10,71**
15,28	15,51	28,17	10,71	17,93	12,64	16,62	18,82
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,71**
23,16	23,47	26,92	10,71	26,32	19,41	24,30	28,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Walnüsse	31,52	26,17	36,50	10,71	36,27	24,87	28,46	38,82	**10,71**
Tomaten + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,68	23,51	28,17	10,71	27,93	19,31	25,83	29,93	**10,71**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	31,52	26,17	36,50	10,71	36,27	24,87	28,46	38,82	**10,71**
Quinoa + Tomaten + Walnüsse	15,28	15,51	28,17	10,71	17,93	12,64	16,62	18,82	**10,71**
Hafer + Tomaten + Walnüsse	19,56	19,51	28,17	10,71	21,27	11,53	20,57	23,27	**10,71**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	22,97	23,51	28,17	10,71	26,27	18,20	24,51	25,49	**10,71**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Walnüsse	23,83	26,17	36,50	10,71	26,27	22,64	24,51	27,71	**10,71**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse	22,12	22,17	28,17	10,71	24,60	19,31	21,88	27,71	**10,71**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	23,83	26,17	36,50	10,71	26,27	22,64	24,51	27,71	**10,71**
Tomaten + Hafer + Walnüsse	19,56	19,51	28,17	10,71	21,27	11,53	20,57	23,27	**10,71**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Walnüsse	22,97	23,51	28,17	10,71	26,27	18,20	24,51	25,49	**10,71**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Walnüsse	24,68	23,51	28,17	10,71	27,93	19,31	25,83	29,93	**10,71**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Walnüsse	22,12	22,17	28,17	10,71	24,60	19,31	21,88	27,71	**10,71**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,08	16,75	30,75	19,44	15,28	10,71	16,18	19,20	**10,71**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	16,87	17,21	35,75	10,71	19,80	16,93	21,22	24,98	**10,71**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,92	18,75	30,75	19,44	17,78	10,71	20,13	22,53	**10,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,21	18,75	18,25	22,78	20,28	10,71	20,13	19,20	**10,71**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	15,59	19,21	35,75	10,71	17,30	11,93	17,28	21,64	**10,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer							**10,71**
18,15	17,21	35,75	10,71	22,30	16,93	21,22	28,31
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer							**10,71**
22,00	25,21	48,25	10,71	27,30	20,27	31,09	34,98
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer							**10,71**
19,44	21,21	35,75	10,71	19,80	11,93	21,22	24,98
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**10,71**
20,93	20,15	34,75	10,71	26,79	22,79	24,07	30,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**10,71**
20,08	20,15	34,75	10,71	25,13	22,79	24,07	28,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**10,71**
21,79	22,81	34,75	10,71	25,13	19,46	24,07	28,56
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**10,71**
14,74	15,21	35,75	10,71	18,13	17,49	19,25	22,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**10,71**
21,36	23,48	34,75	10,71	25,13	18,90	23,41	28,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**10,71**
19,22	21,48	34,75	10,71	23,46	19,46	21,44	26,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**10,71**
20,08	21,48	34,75	10,71	25,13	18,34	22,76	26,33
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**10,71**
13,45	17,21	35,75	10,71	15,63	12,49	15,30	19,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Hafer							**10,71**
25,63	27,48	43,08	10,71	31,79	24,46	32,63	37,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**10,71**
23,07	22,15	34,75	10,71	28,46	22,23	26,05	33,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**10,71**
16,02	15,21	35,75	10,71	20,63	17,49	19,25	26,09
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**10,71**
19,86	23,21	48,25	10,71	25,63	20,82	29,12	32,76
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**10,71**
14,74	17,21	35,75	10,71	18,13	10,82	17,28	19,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Quinoa							**10,71**
23,50	25,48	43,08	10,71	30,13	25,01	30,65	35,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**10,71**
22,21	23,48	34,75	10,71	26,79	17,79	24,73	28,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**10,71**
22,21	22,15	34,75	10,71	26,79	22,23	26,05	30,78
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa							**10,71**
17,30	19,21	35,75	10,71	18,13	12,49	19,25	22,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**10,71**
23,92	24,81	34,75	10,71	26,79	18,90	26,05	30,78
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**10,71**
24,50	18,93	27,83	12,18	18,63	10,71	18,37	24,49
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**10,71**
27,06	20,27	27,83	12,18	20,30	10,71	21,00	26,71
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**10,71**
18,68	18,48	35,92	10,71	21,29	17,91	21,28	25,12
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**10,71**
27,91	20,27	19,50	14,40	21,97	10,71	21,00	24,49
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**10,71**
17,01	17,68	28,83	10,71	18,53	14,13	19,79	19,47
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,71**
12,68	12,87	28,08	10,71	14,73	11,26	15,55	19,63
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,71**
13,53	12,87	28,08	10,71	16,39	11,26	15,55	21,86
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,71**
16,10	18,21	36,42	10,71	19,73	13,48	22,13	26,30
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht							**10,71**
16,02	15,88	31,58	10,71	18,97	15,27	19,91	22,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht							**10,71**
17,30	15,88	31,58	10,71	21,47	15,27	19,91	26,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**10,71**
21,36	22,15	30,58	10,71	25,96	16,12	23,41	26,33
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht							**10,71**
21,15	23,88	44,08	10,71	26,47	18,60	29,78	32,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**10,71**
22,21	20,81	30,58	10,71	27,63	20,57	24,73	30,78
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht							**10,71**
23,48	22,39	30,00	12,94	26,18	10,71	23,93	25,80
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**10,71**
20,50	22,15	30,58	10,71	24,29	17,23	22,10	26,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	21,36	20,81	30,58	10,71	25,96	20,57	24,73	28,56	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	24,78	26,15	38,92	10,71	30,96	22,79	31,31	35,22	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	23,07	23,48	30,58	10,71	25,96	17,23	24,73	28,56	**10,71**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	21,65	16,39	22,63	10,71	17,54	11,91	17,87	21,08	**10,71**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Haselnüsse	27,06	20,27	27,83	12,18	20,30	10,71	21,00	26,71	**10,71**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Gerstenmehl	24,50	18,93	27,83	12,18	18,63	10,71	18,37	24,49	**10,71**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,57	22,55	39,92	10,71	24,80	18,60	21,22	29,42	**10,71**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,57	24,55	39,92	10,71	22,30	17,49	23,20	27,20	**10,71**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,42	24,55	39,92	10,71	27,30	18,60	25,17	32,76	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	31,62	30,81	47,25	10,71	39,29	31,12	36,57	45,22	**10,71**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,98	28,55	52,42	10,71	34,80	26,93	35,04	42,76	**10,71**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,73	22,55	39,92	10,71	19,80	17,49	19,25	23,87	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,34	26,81	38,92	10,71	32,63	25,57	27,36	36,33	**10,71**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,85	20,55	39,92	10,71	27,30	23,60	25,17	32,76	**10,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,14	20,55	39,92	10,71	29,80	23,60	25,17	36,09	**10,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,85	22,55	39,92	10,71	27,30	16,93	23,20	29,42	**10,71**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,14	28,55	52,42	10,71	29,80	25,82	33,07	37,20	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,20	26,81	38,92	10,71	34,29	24,46	28,68	36,33	**10,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,20	25,48	38,92	10,71	34,29	28,90	29,99	38,56	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,91	28,15	38,92	10,71	34,29	25,57	29,99	38,56	**10,71**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,01	20,55	39,92	10,71	22,30	22,49	23,20	27,20	**10,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,01	22,55	39,92	10,71	22,30	15,82	21,22	23,87	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,35	26,81	38,92	10,71	29,29	23,34	26,70	30,78	**10,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,29	20,55	39,92	10,71	24,80	22,49	23,20	30,53	**10,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,05	25,48	38,92	10,71	35,96	28,90	29,99	40,78	**10,71**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,01	17,68	28,83	10,71	18,53	14,13	19,79	19,47	**10,71**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	19,57	20,35	28,83	10,71	20,20	19,69	19,79	26,13	**10,71**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	30,00	26,13	35,25	10,71	34,65	24,97	26,93	36,96	**10,71**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,31	26,13	35,25	10,71	24,65	22,74	22,99	25,84	**10,71**
Walnüsse + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	31,52	26,17	36,50	10,71	36,27	24,87	28,46	38,82	**10,71**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,31	26,13	35,25	10,71	24,65	22,74	22,99	25,84	**10,71**
Walnüsse + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,83	26,17	36,50	10,71	26,27	22,64	24,51	27,71	**10,71**
Tomaten + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,83	26,17	36,50	10,71	26,27	22,64	24,51	27,71	**10,71**
Tomaten + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,97	23,51	28,17	10,71	26,27	18,20	24,51	25,49	**10,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,45	23,47	26,92	10,71	24,65	18,30	22,99	23,62	**10,71**
Walnüsse + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,97	23,51	28,17	10,71	26,27	18,20	24,51	25,49	**10,71**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	20,60	22,13	26,92	10,71	22,98	19,41	20,36	25,84	**10,71**
Tomaten + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	22,12	22,17	28,17	10,71	24,60	19,31	21,88	27,71	**10,71**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,45	23,47	26,92	10,71	24,65	18,30	22,99	23,62	**10,71**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,57	20,35	28,83	10,71	20,20	19,69	19,79	26,13	**10,71**
Walnüsse + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	22,12	22,17	28,17	10,71	24,60	19,31	21,88	27,71	**10,71**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	20,60	22,13	26,92	10,71	22,98	19,41	20,36	25,84	**10,71**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Hafer	18,03	19,47	26,92	10,71	19,65	11,63	19,04	21,40	**10,71**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,16	16,13	20,33	29,11	17,83	10,71	19,22	18,56	**10,71**
Tomaten + Walnüsse + Hafer	19,56	19,51	28,17	10,71	21,27	11,53	20,57	23,27	**10,71**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,16	16,13	20,33	29,11	17,83	10,71	19,22	18,56	**10,71**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Hafer	18,03	19,47	26,92	10,71	19,65	11,63	19,04	21,40	**10,71**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,00	26,13	35,25	10,71	34,65	24,97	26,93	36,96	**10,71**
Walnüsse + Tomaten + Hafer	19,56	19,51	28,17	10,71	21,27	11,53	20,57	23,27	**10,71**
Tomaten + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	31,52	26,17	36,50	10,71	36,27	24,87	28,46	38,82	**10,71**
Tomaten + Walnüsse + Quinoa	15,28	15,51	28,17	10,71	17,93	12,64	16,62	18,82	**10,71**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	13,76	15,47	26,92	10,71	16,32	12,74	15,09	16,96	**10,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Tomaten + Quinoa							**10,71**
15,28	15,51	28,17	10,71	17,93	12,64	16,62	18,82
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Quinoa							**10,71**
13,76	15,47	26,92	10,71	16,32	12,74	15,09	16,96
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch							**10,71**
18,28	18,65	40,50	20,18	19,58	10,71	20,52	25,83
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Miso							**10,71**
21,44	19,83	19,71	12,99	21,72	10,71	19,44	19,97
Spirulina getrocknet + Tomaten + Lauch gedünstet							**10,70**
10,70	38,48	77,25	25,20	54,93	35,00	47,49	68,73
Tomaten + Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet							**10,70**
10,70	38,48	77,25	25,20	54,93	35,00	47,49	68,73
Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet + Tomaten							**10,70**
10,70	38,48	77,25	25,20	54,93	35,00	47,49	68,73
Spirulina getrocknet + Lauch gedünstet + Tomaten							**10,70**
10,70	38,48	77,25	25,20	54,93	35,00	47,49	68,73
Tomaten + Lauch gedünstet + Spirulina getrocknet							**10,70**
10,70	38,48	77,25	25,20	54,93	35,00	47,49	68,73
Lauch gedünstet + Tomaten + Spirulina getrocknet							**10,70**
10,70	38,48	77,25	25,20	54,93	35,00	47,49	68,73
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
23,10	25,73	25,38	10,70	26,48	15,66	26,55	26,49
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
32,59	27,95	35,96	10,70	37,43	30,54	29,99	41,29
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
24,05	25,28	27,63	10,70	27,43	23,87	26,04	27,96
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
16,35	17,28	27,63	10,70	19,10	18,32	18,14	21,29
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
18,92	18,61	19,29	10,70	20,77	13,87	19,46	21,29
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
24,90	27,95	35,96	10,70	27,43	28,32	26,04	30,18
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
23,19	23,95	27,63	10,70	25,77	24,98	23,41	30,18

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
20,63	21,28	27,63	10,70	22,43	17,21	22,09	25,73
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,70**
25,76	25,28	27,63	10,70	29,10	24,98	27,36	32,40
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
17,64	17,95	19,29	10,70	19,10	13,87	17,49	20,18
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,70**
25,15	24,89	31,13	10,70	29,40	25,82	24,94	32,34
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**10,70**
20,06	20,32	20,63	13,10	21,75	10,70	20,78	22,33
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**10,70**
19,64	20,32	24,79	11,99	20,92	10,70	20,78	23,44
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**10,70**
18,35	19,65	24,79	11,99	20,08	10,70	19,47	22,33
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,70**
17,19	17,37	35,29	10,70	20,45	15,52	20,99	24,49
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,70**
22,32	25,37	47,79	10,70	27,95	18,86	30,86	34,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,70**
19,99	17,41	36,54	10,70	24,57	15,42	22,52	29,69
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,70**
18,71	17,41	36,54	10,70	22,07	15,42	22,52	26,36
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,70**
23,84	25,41	49,04	10,70	29,57	18,76	32,39	36,36
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,70**
18,47	17,37	35,29	10,70	22,95	15,52	20,99	27,82
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**10,70**
11,65	13,28	27,63	10,70	14,10	14,98	13,54	15,73
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**10,70**
25,76	25,28	27,63	10,70	29,10	24,98	27,36	32,40
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**10,70**
21,91	23,28	27,63	10,70	24,10	24,98	21,43	29,07
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**10,70**
23,19	25,28	27,63	10,70	26,60	23,32	25,38	25,73
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**10,70**
36,01	29,28	40,13	10,70	41,60	33,32	31,30	45,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**10,70**
18,06	19,28	27,63	10,70	19,10	13,32	19,46	22,40
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**10,70**
24,47	29,28	40,13	10,70	26,60	29,98	25,38	29,07
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,70**
15,50	17,28	27,63	10,70	18,27	17,76	17,49	19,07
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
21,82	25,06	25,38	10,70	24,82	15,66	24,58	25,38
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
22,76	24,61	27,63	10,70	25,77	23,87	24,07	26,84
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
15,07	16,61	27,63	10,70	17,43	18,32	16,17	20,18
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,70**
18,06	18,61	19,29	10,70	19,93	13,32	18,80	19,07
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,70**
22,34	23,95	27,63	10,70	24,93	24,43	22,75	27,96
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
23,62	27,28	35,96	10,70	25,77	28,32	24,07	29,07
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
31,31	27,28	35,96	10,70	35,77	30,54	28,01	40,18
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,70**
23,19	25,28	27,63	10,70	26,60	23,32	25,38	25,73
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,70**
22,24	25,73	25,38	10,70	25,65	15,10	25,89	24,27
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,70**
24,90	25,28	27,63	10,70	28,27	24,43	26,70	30,18
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,70**
19,77	21,28	27,63	10,70	21,60	16,65	21,43	23,51
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
21,91	23,28	27,63	10,70	24,10	24,98	21,43	29,07
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
24,47	24,61	27,63	10,70	27,43	24,98	25,38	31,29
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,70**
19,35	20,61	27,63	10,70	20,77	17,21	20,12	24,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,70**
24,05	27,95	35,96	10,70	26,60	27,76	25,38	27,96	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,70**
31,74	27,95	35,96	10,70	36,60	29,98	29,33	39,07	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Hafer								**10,70**
20,53	23,73	25,38	10,70	23,15	11,77	23,92	23,16	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer								**10,70**
20,63	21,95	27,63	10,70	22,43	21,09	20,78	26,84	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer								**10,70**
30,03	25,95	35,96	10,70	34,10	26,65	27,36	37,96	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**10,70**
22,34	25,95	35,96	10,70	24,10	24,43	23,41	26,84	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**10,70**
21,48	23,28	27,63	10,70	24,10	19,98	23,41	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Hafer								**10,70**
13,79	15,28	27,63	10,70	15,77	14,43	15,51	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer								**10,70**
23,19	23,28	27,63	10,70	25,77	21,09	24,72	29,07	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Hafer								**10,70**
18,06	19,28	27,63	10,70	19,10	13,32	19,46	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,70**
24,05	22,61	31,79	10,70	26,60	19,98	23,41	30,18	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Quinoa								**10,70**
18,40	21,73	25,38	10,70	21,48	12,32	21,95	20,93	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa								**10,70**
21,06	21,28	27,63	10,70	24,10	21,65	22,75	26,84	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,70**
36,01	29,28	40,13	10,70	41,60	33,32	31,30	45,73	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Quinoa								**10,70**
15,93	17,28	27,63	10,70	17,43	13,87	17,49	20,18	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,70**
28,32	29,28	40,13	10,70	31,60	31,09	27,36	34,62	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**10,70**
27,89	23,95	35,96	10,70	32,43	27,21	25,38	35,73	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**10,70**
20,20	23,95	35,96	10,70	22,43	24,98	21,43	24,62	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**10,70**
18,49	19,95	27,63	10,70	20,77	21,65	18,80	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,70**
27,47	26,61	31,79	10,70	31,60	26,65	27,36	32,40	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**10,70**
19,35	21,28	27,63	10,70	22,43	20,54	21,43	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,70**
19,77	18,61	31,79	10,70	23,27	21,09	19,46	25,73	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,70**
26,61	25,28	31,79	10,70	29,93	27,76	24,72	34,62	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**10,70**
11,65	13,28	27,63	10,70	14,10	14,98	13,54	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,70**
29,18	26,61	31,79	10,70	33,27	27,76	28,67	36,84	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**10,70**
20,68	15,33	16,71	38,98	16,39	10,70	19,46	18,03	
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,70**
20,97	21,61	30,63	10,70	22,55	23,20	21,01	28,69	
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Roggenmehl								**10,70**
15,66	16,11	31,88	10,70	16,42	10,79	18,11	19,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,70**
17,72	17,55	16,58	11,13	19,89	10,70	17,97	18,49	
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,70**
18,41	18,95	30,63	10,70	20,88	17,64	21,01	22,02	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**10,70**
19,08	20,11	31,88	10,70	21,42	17,46	22,06	21,89	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**10,70**
11,39	12,11	31,88	10,70	13,08	11,90	14,16	15,22	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**10,70**
20,79	20,11	31,88	10,70	23,08	18,57	23,38	26,33	
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,70**
21,03	21,97	31,00	10,70	23,63	24,13	21,16	29,39	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**10,70**
19,94	22,77	40,21	10,70	21,42	21,90	22,06	24,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**10,70**
18,23	18,77	31,88	10,70	19,75	18,57	19,43	24,11	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**10,70**
27,63	22,77	40,21	10,70	31,42	24,12	26,01	35,22	
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,70**
18,46	19,31	31,00	10,70	21,96	18,58	21,16	22,72	
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
20,06	20,32	20,63	13,10	21,75	10,70	20,78	22,33	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
22,34	21,95	23,46	10,70	24,93	19,43	23,41	26,84	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
17,21	17,95	23,46	10,70	18,27	11,65	18,14	20,18	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
16,65	18,99	28,96	10,88	18,42	10,70	18,15	22,33	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
19,77	20,61	23,46	10,70	21,60	19,43	19,46	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
12,94	13,95	23,46	10,70	14,93	12,76	14,20	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
20,63	21,95	23,46	10,70	23,27	18,32	22,09	22,40	
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
19,21	20,32	28,96	10,88	20,08	10,70	20,78	24,56	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
29,18	24,61	31,79	10,70	33,27	24,98	26,04	35,73	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,70**
21,48	24,61	31,79	10,70	23,27	22,76	22,09	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,70**
14,65	17,28	31,79	10,70	17,43	11,09	16,83	21,29	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,70**
17,21	18,61	31,79	10,70	19,10	11,09	19,46	23,51	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,70**
18,92	21,28	40,13	10,70	24,10	16,65	26,04	30,18	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,70**
15,50	15,95	31,79	10,70	19,10	14,43	19,46	23,51	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh								**10,70**
23,87	23,55	31,13	10,70	28,57	23,04	24,94	29,01	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,70**
16,35	15,95	31,79	10,70	20,77	14,43	19,46	25,73
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
32,17	29,28	40,13	10,70	36,60	32,21	29,33	40,18
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,70**
26,52	27,06	29,54	10,70	30,65	18,43	27,87	30,93
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,70**
22,34	19,95	23,46	10,70	24,93	16,65	20,78	25,73
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
25,33	26,61	31,79	10,70	28,27	26,65	26,70	31,29
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
20,20	22,61	31,79	10,70	21,60	18,87	21,43	24,62
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
24,47	29,28	40,13	10,70	26,60	29,98	25,38	29,07
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
22,76	25,28	31,79	10,70	24,93	26,65	22,75	29,07
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
15,93	18,61	31,79	10,70	18,27	19,98	17,49	20,18
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
18,49	19,95	23,46	10,70	19,93	15,54	18,80	20,18
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
23,62	26,61	31,79	10,70	26,60	25,54	25,38	26,84
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,70**
22,67	27,06	29,54	10,70	25,65	17,32	25,89	25,38
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,70**
24,97	20,95	34,33	10,70	23,19	15,18	25,63	30,46
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,70**
17,23	13,74	15,29	37,68	15,22	10,70	17,95	16,20
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,70**
22,41	15,62	26,00	10,70	19,86	12,96	19,05	26,01
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,70**
21,56	15,62	26,00	10,70	18,19	12,96	19,05	23,79
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**10,69**
14,57	14,93	26,13	13,46	15,93	10,69	15,89	20,70

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	17,50	18,17	33,92	18,64	18,98	10,69	19,02	25,21	**10,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,50	18,99	27,71	11,48	21,10	10,69	19,29	21,96	**10,69**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,85	18,73	19,88	10,69	20,64	13,22	19,76	24,14	**10,69**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	21,01	22,33	21,00	13,38	23,23	10,69	22,04	20,91	**10,69**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,57	18,07	19,88	10,69	18,98	13,22	17,79	23,03	**10,69**
Mandeln + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	23,04	22,00	22,17	10,69	22,65	11,28	22,78	23,60	**10,69**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,92	19,87	20,25	10,69	22,92	14,18	21,13	23,56	**10,69**
Hafer + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,63	22,53	28,58	10,69	24,58	17,51	23,76	28,00	**10,69**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,05	26,53	28,58	10,69	29,58	24,18	27,71	30,22	**10,69**
Sojabohnen + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,47	29,31	32,92	10,69	32,30	21,67	29,55	32,84	**10,69**
Mais-Mehl + Mandeln + Bohnen grün gekocht	23,04	22,00	22,17	10,69	22,65	11,28	22,78	23,60	**10,69**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,60	29,20	36,92	10,69	39,58	30,84	31,66	43,56	**10,69**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,20	25,20	28,58	10,69	27,92	25,29	25,08	32,44	**10,69**
Roggenmehl + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,63	22,53	28,58	10,69	24,58	17,51	23,76	28,00	**10,69**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,20	25,20	28,58	10,69	27,92	25,29	25,08	32,44	**10,69**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,76	26,53	28,58	10,69	31,25	25,29	29,03	34,67	**10,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,91	29,20	36,92	10,69	29,58	28,62	27,71	32,44	**10,69**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,76	26,53	28,58	10,69	31,25	25,29	29,03	34,67	**10,69**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,05	26,53	28,58	10,69	29,58	24,18	27,71	30,22	**10,69**
Mandeln + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,47	29,31	32,92	10,69	32,30	21,67	29,55	32,84	**10,69**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,91	29,20	36,92	10,69	29,58	28,62	27,71	32,44	**10,69**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,60	29,20	36,92	10,69	39,58	30,84	31,66	43,56	**10,69**
Quinoa + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,36	18,53	28,58	10,69	21,25	18,62	19,82	23,56	**10,69**
Roggenmehl + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,36	18,53	28,58	10,69	21,25	18,62	19,82	23,56	**10,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Roggenmehl	21,63	22,53	28,58	10,69	24,58	17,51	23,76	28,00	**10,69**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	19,92	19,87	20,25	10,69	22,92	14,18	21,13	23,56	**10,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	24,20	25,20	28,58	10,69	27,92	25,29	25,08	32,44	**10,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	26,76	26,53	28,58	10,69	31,25	25,29	29,03	34,67	**10,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	33,60	29,20	36,92	10,69	39,58	30,84	31,66	43,56	**10,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	25,05	26,53	28,58	10,69	29,58	24,18	27,71	30,22	**10,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	25,91	29,20	36,92	10,69	29,58	28,62	27,71	32,44	**10,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**10,69**
24,20	25,20	28,58	10,69	27,92	25,29	25,08	32,44	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**10,69**
25,05	26,53	28,58	10,69	29,58	24,18	27,71	30,22	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**10,69**
33,60	29,20	36,92	10,69	39,58	30,84	31,66	43,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**10,69**
19,92	19,87	20,25	10,69	22,92	14,18	21,13	23,56	
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**10,69**
17,36	18,53	28,58	10,69	21,25	18,62	19,82	23,56	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**10,69**
21,63	22,53	28,58	10,69	24,58	17,51	23,76	28,00	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,69**
19,92	19,87	20,25	10,69	22,92	14,18	21,13	23,56	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**10,69**
25,91	29,20	36,92	10,69	29,58	28,62	27,71	32,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Roggenmehl								**10,69**
17,36	18,53	28,58	10,69	21,25	18,62	19,82	23,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**10,69**
26,76	26,53	28,58	10,69	31,25	25,29	29,03	34,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Dinkel ungekocht								**10,69**
19,92	19,87	20,25	10,69	22,92	14,18	21,13	23,56	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**10,69**
19,92	19,87	20,25	10,69	22,92	14,18	21,13	23,56	
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**10,69**
22,31	25,97	24,75	10,69	25,02	10,99	25,68	23,51	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl								**10,69**
24,13	21,85	23,08	10,69	23,33	18,09	22,20	24,18	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl								**10,69**
25,84	21,85	23,08	10,69	25,00	19,20	23,51	28,62	
Austernpilze + Mandeln + Mais-Mehl								**10,69**
23,44	22,27	28,08	11,87	22,32	10,69	23,53	23,58	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**10,69**
20,71	17,85	23,08	10,69	18,33	11,42	18,25	21,96	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Austernpilze + Mandeln							**10,69**
23,44	22,27	28,08	11,87	22,32	10,69	23,53	23,58
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl							**10,69**
24,98	24,52	31,42	10,69	23,33	22,53	22,20	26,40
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**10,69**
23,04	22,00	22,17	10,69	22,65	11,28	22,78	23,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**10,69**
23,27	20,52	23,08	10,69	21,67	19,20	19,57	26,40
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**10,69**
32,68	24,52	31,42	10,69	33,33	24,76	26,14	37,51
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**10,69**
25,84	21,85	23,08	10,69	25,00	19,20	23,51	28,62
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**10,69**
23,04	22,00	22,17	10,69	22,65	11,28	22,78	23,60
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Mais-Mehl							**10,69**
16,44	13,85	23,08	10,69	15,00	12,53	14,30	17,51
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Mandeln							**10,69**
23,04	22,00	22,17	10,69	22,65	11,28	22,78	23,60
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Mais-Mehl							**10,69**
23,04	22,00	22,17	10,69	22,65	11,28	22,78	23,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Mandeln							**10,69**
26,47	29,31	32,92	10,69	32,30	21,67	29,55	32,84
Austernpilze + Mais-Mehl + Mandeln							**10,69**
23,44	22,27	28,08	11,87	22,32	10,69	23,53	23,58
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Mais-Mehl							**10,69**
20,71	17,85	23,08	10,69	18,33	11,42	18,25	21,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**10,69**
24,13	21,85	23,08	10,69	23,33	18,09	22,20	24,18
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl							**10,69**
23,27	20,52	23,08	10,69	21,67	19,20	19,57	26,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**10,69**
24,98	24,52	31,42	10,69	23,33	22,53	22,20	26,40
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**10,69**
26,47	29,31	32,92	10,69	32,30	21,67	29,55	32,84
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**10,69**
16,44	13,85	23,08	10,69	15,00	12,53	14,30	17,51

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**10,69**
32,68	24,52	31,42	10,69	33,33	24,76	26,14	37,51
Mandeln + Austernpilze + Mais-Mehl							**10,69**
23,44	22,27	28,08	11,87	22,32	10,69	23,53	23,58
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen							**10,69**
26,47	29,31	32,92	10,69	32,30	21,67	29,55	32,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Sojabohnen							**10,69**
26,47	29,31	32,92	10,69	32,30	21,67	29,55	32,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**10,69**
21,47	22,61	30,38	14,80	24,07	10,69	22,45	23,04
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**10,69**
20,19	22,61	42,88	11,47	21,57	10,69	22,45	26,38
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**10,69**
16,34	20,61	42,88	11,47	19,07	10,69	18,51	23,04
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht							**10,69**
21,68	19,48	33,75	11,38	21,88	10,69	20,32	24,91
Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
24,13	21,85	23,08	10,69	23,33	18,09	22,20	24,18
Quinoa + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
16,44	13,85	23,08	10,69	15,00	12,53	14,30	17,51
Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
24,98	24,52	31,42	10,69	23,33	22,53	22,20	26,40
Hafer + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
20,71	17,85	23,08	10,69	18,33	11,42	18,25	21,96
Lupinen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
32,68	24,52	31,42	10,69	33,33	24,76	26,14	37,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
24,98	24,52	31,42	10,69	23,33	22,53	22,20	26,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
24,13	21,85	23,08	10,69	23,33	18,09	22,20	24,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
23,27	20,52	23,08	10,69	21,67	19,20	19,57	26,40
Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
23,27	20,52	23,08	10,69	21,67	19,20	19,57	26,40
Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,69**
25,84	21,85	23,08	10,69	25,00	19,20	23,51	28,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	25,84	21,85	23,08	10,69	25,00	19,20	23,51	28,62	**10,69**
Mais-Mehl + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	16,44	13,85	23,08	10,69	15,00	12,53	14,30	17,51	**10,69**
Mais-Mehl + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	20,71	17,85	23,08	10,69	18,33	11,42	18,25	21,96	**10,69**
Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	32,68	24,52	31,42	10,69	33,33	24,76	26,14	37,51	**10,69**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,00	18,73	19,88	10,69	19,81	12,67	19,11	21,92	**10,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,76	26,53	28,58	10,69	31,25	25,29	29,03	34,67	**10,69**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,84	21,85	23,08	10,69	25,00	19,20	23,51	28,62	**10,69**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,84	21,85	23,08	10,69	25,00	19,20	23,51	28,62	**10,69**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,76	26,53	28,58	10,69	31,25	25,29	29,03	34,67	**10,69**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,05	27,57	26,92	10,69	27,68	14,57	27,63	26,31	**10,69**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,42	20,07	24,04	10,69	19,81	14,89	19,11	23,03	**10,69**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	29,27	20,07	24,04	10,69	24,81	16,00	21,08	28,59	**10,69**
Mais-Mehl + Mandeln + Austernpilze	23,44	22,27	28,08	11,87	22,32	10,69	23,53	23,58	**10,69**
Mandeln + Mais-Mehl + Austernpilze	23,44	22,27	28,08	11,87	22,32	10,69	23,53	23,58	**10,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	25,91	29,20	36,92	10,69	29,58	28,62	27,71	32,44	**10,69**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,98	24,52	31,42	10,69	23,33	22,53	22,20	26,40	**10,69**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,98	24,52	31,42	10,69	23,33	22,53	22,20	26,40	**10,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,69**
25,91	29,20	36,92	10,69	29,58	28,62	27,71	32,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**10,69**
33,60	29,20	36,92	10,69	39,58	30,84	31,66	43,56
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**10,69**
32,68	24,52	31,42	10,69	33,33	24,76	26,14	37,51
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,69**
33,60	29,20	36,92	10,69	39,58	30,84	31,66	43,56
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,69**
25,05	26,53	28,58	10,69	29,58	24,18	27,71	30,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,69**
24,20	25,20	28,58	10,69	27,92	25,29	25,08	32,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,69**
25,05	26,53	28,58	10,69	29,58	24,18	27,71	30,22
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,69**
23,27	20,52	23,08	10,69	21,67	19,20	19,57	26,40
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,69**
24,20	25,20	28,58	10,69	27,92	25,29	25,08	32,44
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,69**
24,13	21,85	23,08	10,69	23,33	18,09	22,20	24,18
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,69**
24,13	21,85	23,08	10,69	23,33	18,09	22,20	24,18
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,69**
23,27	20,52	23,08	10,69	21,67	19,20	19,57	26,40
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Hafer							**10,69**
20,71	17,85	23,08	10,69	18,33	11,42	18,25	21,96
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Hafer							**10,69**
21,63	22,53	28,58	10,69	24,58	17,51	23,76	28,00
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**10,69**
21,63	22,53	28,58	10,69	24,58	17,51	23,76	28,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Quinoa							**10,69**
17,36	18,53	28,58	10,69	21,25	18,62	19,82	23,56
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Quinoa							**10,69**
16,44	13,85	23,08	10,69	15,00	12,53	14,30	17,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	20,71	17,85	23,08	10,69	18,33	11,42	18,25	21,96	**10,69**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	17,36	18,53	28,58	10,69	21,25	18,62	19,82	23,56	**10,69**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Lupinen, reife Samen roh	32,68	24,52	31,42	10,69	33,33	24,76	26,14	37,51	**10,69**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	16,44	13,85	23,08	10,69	15,00	12,53	14,30	17,51	**10,69**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,44	10,68	12,75	14,43	12,75	11,67	12,54	14,19	**10,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	17,96	16,85	17,79	28,28	17,34	10,68	19,61	17,80	**10,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,11	24,71	27,92	10,68	24,03	16,10	23,66	25,90	**10,68**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,23	20,18	30,50	10,68	23,08	15,02	21,54	26,64	**10,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,95	20,12	28,63	10,68	20,65	15,17	19,25	23,84	**10,68**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	21,69	15,83	23,88	10,68	17,82	12,03	18,13	22,17	**10,68**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Cashewnuss	16,39	16,49	22,42	11,02	17,57	10,68	17,19	18,08	**10,68**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	16,43	19,73	38,75	11,51	18,33	10,68	18,00	21,87	**10,68**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	20,27	21,73	38,75	11,51	20,83	10,68	21,95	25,20	**10,68**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	21,56	21,73	26,25	14,84	23,33	10,68	21,95	21,87	**10,68**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	21,13	23,73	42,92	12,73	24,17	10,68	23,26	26,31	**10,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	12,68	18,72	28,04	10,68	13,89	12,14	14,08	18,82	**10,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	13,53	17,39	28,04	10,68	15,56	15,48	16,71	21,04	**10,68**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	14,44	17,75	28,42	10,68	18,30	16,41	16,87	23,97	**10,68**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**10,68**
12,73	19,08	28,42	10,68	14,97	13,08	14,24	19,52
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**10,68**
14,38	17,39	28,04	10,68	17,23	15,48	16,71	23,27
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Lupinen							**10,68**
17,00	23,08	36,75	10,68	21,63	18,63	23,45	28,41
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Lupinen							**10,68**
16,95	22,72	36,38	10,68	20,56	17,70	23,29	27,71
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**10,68**
13,58	19,08	28,42	10,68	16,63	11,97	15,55	19,52
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**10,68**
13,58	17,75	28,42	10,68	16,63	16,41	16,87	21,74
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen							**10,68**
13,53	18,72	28,04	10,68	15,56	11,03	15,39	18,82
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**10,68**
15,29	20,41	28,42	10,68	16,63	13,08	16,87	21,74
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**10,68**
15,24	20,05	28,04	10,68	15,56	12,14	16,71	21,04
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**10,68**
19,85	23,07	42,92	12,73	23,33	10,68	21,95	25,20
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**10,68**
19,24	17,35	31,79	10,68	17,97	12,93	18,93	20,91
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl							**10,68**
21,10	20,63	31,58	10,68	22,31	15,89	19,30	25,36
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl							**10,68**
23,66	21,97	31,58	10,68	23,98	15,89	21,93	27,58
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**10,68**
21,95	20,63	31,58	10,68	23,98	14,78	20,61	25,36
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl							**10,68**
22,81	19,30	31,58	10,68	25,64	19,23	21,93	29,80
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl							**10,68**
21,95	19,30	31,58	10,68	23,98	19,23	21,93	27,58
3*Miso + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl							**10,68**
25,37	24,63	39,92	10,68	28,98	21,45	28,51	34,24
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht							**10,68**
21,56	23,73	38,75	13,84	25,00	10,68	23,26	25,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,68**
19,06	18,97	27,04	10,68	23,82	16,58	20,20	24,81
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**10,68**
17,67	18,79	28,63	10,68	19,82	12,39	19,25	20,51
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh							**10,68**
19,95	18,85	30,50	10,68	22,24	12,24	21,54	23,31
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Pistazien roh							**10,68**
19,83	23,38	27,92	10,68	23,19	13,32	23,66	22,57
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Spitzkohl							**10,68**
10,68	38,57	77,58	25,07	55,08	34,94	47,70	69,09
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl							**10,68**
10,68	38,57	77,58	25,07	55,08	34,94	47,70	69,09
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl							**10,68**
10,68	38,57	77,58	25,07	55,08	34,94	47,70	69,09
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**10,68**
10,68	38,57	77,58	25,07	55,08	34,94	47,70	69,09
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**10,68**
10,68	38,57	77,58	25,07	55,08	34,94	47,70	69,09
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Spirulina getrocknet							**10,68**
10,68	38,57	77,58	25,07	55,08	34,94	47,70	69,09
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**10,67**
19,88	21,49	35,46	10,74	20,53	10,67	21,20	24,89
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**10,67**
21,17	21,49	22,96	14,08	23,03	10,67	21,20	21,56
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**10,67**
16,04	19,49	35,46	10,74	18,03	10,67	17,25	21,56
3*Miso + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**10,67**
24,80	25,45	42,54	10,67	30,54	21,56	29,73	34,99
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**10,67**
23,09	22,79	34,21	10,67	25,54	16,01	23,15	28,32
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**10,67**
22,93	22,53	28,21	10,67	23,41	18,43	23,10	27,60
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**10,67**
18,66	18,53	28,21	10,67	20,08	19,54	19,15	23,16
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**10,67**
21,38	20,12	34,21	10,67	25,54	19,34	23,15	28,32

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	34,90	29,20	36,54	10,67	38,41	31,76	30,99	43,16	**10,67**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	21,38	21,45	34,21	10,67	25,54	14,89	21,84	26,10	**10,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	28,06	26,53	28,21	10,67	30,08	26,21	28,36	34,27	**10,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	27,21	29,20	36,54	10,67	28,41	29,54	27,05	32,04	**10,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	25,50	25,20	28,21	10,67	26,74	26,21	24,41	32,04	**10,67**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	22,24	20,12	34,21	10,67	27,21	19,34	23,15	30,54	**10,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	26,35	26,53	28,21	10,67	28,41	25,09	27,05	29,82	**10,67**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	20,53	21,45	34,21	10,67	23,88	16,01	20,52	26,10	**10,67**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	19,39	20,13	29,08	10,67	20,32	20,06	19,73	26,28	**10,67**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Bohnen grün gekocht	20,38	23,60	26,17	10,67	24,17	11,60	23,70	23,22	**10,67**
Mandeln + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	21,91	23,64	27,42	10,67	25,78	11,50	25,22	25,09	**10,67**
Walnüsse + Mandeln + Bohnen grün gekocht	21,91	23,64	27,42	10,67	25,78	11,50	25,22	25,09	**10,67**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	20,38	23,60	26,17	10,67	24,17	11,60	23,70	23,22	**10,67**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	20,38	23,60	26,17	10,67	24,17	11,60	23,70	23,22	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Weizen Vollkornmehl	13,78	15,45	27,08	10,67	16,52	12,86	15,22	17,13	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Weizen Vollkornmehl	18,05	19,45	27,08	10,67	19,85	11,74	19,17	21,58	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	22,32	26,12	35,42	10,67	24,85	22,86	23,12	26,02	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	20,62	22,12	27,08	10,67	23,18	19,52	20,49	26,02	**10,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl	21,47	23,45	27,08	10,67	24,85	18,41	23,12	23,80	**10,67**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	30,02	26,12	35,42	10,67	34,85	25,08	27,07	37,13	**10,67**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	20,38	23,60	26,17	10,67	24,17	11,60	23,70	23,22	**10,67**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	13,78	15,45	27,08	10,67	16,52	12,86	15,22	17,13	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	23,18	23,45	27,08	10,67	26,52	19,52	24,43	28,24	**10,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	22,32	26,12	35,42	10,67	24,85	22,86	23,12	26,02	**10,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	21,47	23,45	27,08	10,67	24,85	18,41	23,12	23,80	**10,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	20,62	22,12	27,08	10,67	23,18	19,52	20,49	26,02	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl	30,02	26,12	35,42	10,67	34,85	25,08	27,07	37,13	**10,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	23,18	23,45	27,08	10,67	26,52	19,52	24,43	28,24	**10,67**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	18,05	19,45	27,08	10,67	19,85	11,74	19,17	21,58	**10,67**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,77	21,43	33,58	10,67	23,07	16,06	19,76	25,17	**10,67**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,48	20,10	33,58	10,67	26,40	19,39	22,39	29,61	**10,67**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	24,04	25,43	41,92	10,67	29,73	21,61	28,97	34,06	**10,67**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	20,62	20,10	33,58	10,67	24,73	19,39	22,39	27,39	**10,67**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	20,62	21,43	33,58	10,67	24,73	14,94	21,07	25,17	**10,67**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	22,33	22,77	33,58	10,67	24,73	16,06	22,39	27,39	**10,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Mandeln							**10,67**
21,91	23,64	27,42	10,67	25,78	11,50	25,22	25,09
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**10,67**
20,38	23,60	26,17	10,67	24,17	11,60	23,70	23,22
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**10,67**
20,38	23,60	26,17	10,67	24,17	11,60	23,70	23,22
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**10,67**
21,91	23,64	27,42	10,67	25,78	11,50	25,22	25,09
3*Mais-Mehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**10,67**
24,76	19,61	29,54	17,83	20,55	10,67	20,57	27,13
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen							**10,67**
19,16	23,16	30,75	10,67	24,97	21,64	20,93	29,76
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**10,67**
22,19	26,28	26,83	10,67	27,40	13,92	26,96	26,36
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,67**
18,80	21,33	41,67	10,67	20,00	21,11	21,05	22,22
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,67**
17,09	17,33	33,33	10,67	18,33	17,78	18,42	22,22
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,67**
17,95	18,67	33,33	10,67	20,00	16,67	21,05	20,00
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,67**
26,50	21,33	41,67	10,67	30,00	23,33	25,00	33,33
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,67**
19,66	18,67	33,33	10,67	21,67	17,78	22,37	24,44
Walnüsse + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
19,57	19,49	28,33	10,67	21,47	11,64	20,70	23,44
Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
22,99	23,49	28,33	10,67	26,47	18,31	24,64	25,67
Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
21,47	23,45	27,08	10,67	24,85	18,41	23,12	23,80
Weizen Vollkornmehl + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
18,05	19,45	27,08	10,67	19,85	11,74	19,17	21,58
Weizen Vollkornmehl + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
13,78	15,45	27,08	10,67	16,52	12,86	15,22	17,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
23,18	23,45	27,08	10,67	26,52	19,52	24,43	28,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
20,62	22,12	27,08	10,67	23,18	19,52	20,49	26,02
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
21,47	23,45	27,08	10,67	24,85	18,41	23,12	23,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
22,32	26,12	35,42	10,67	24,85	22,86	23,12	26,02
Lupinen, reife Samen roh + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
30,02	26,12	35,42	10,67	34,85	25,08	27,07	37,13
Quinoa + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
13,78	15,45	27,08	10,67	16,52	12,86	15,22	17,13
Hafer + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
18,05	19,45	27,08	10,67	19,85	11,74	19,17	21,58
Austernpilze + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**10,67**
15,68	15,20	36,08	10,67	16,47	13,64	18,50	20,09
Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
31,54	26,16	36,67	10,67	36,47	24,98	28,59	39,00
Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
30,02	26,12	35,42	10,67	34,85	25,08	27,07	37,13
Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
24,70	23,49	28,33	10,67	28,13	19,42	25,96	30,11
Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
22,14	22,16	28,33	10,67	24,80	19,42	22,01	27,89
Cashewnuss + Austernpilze + Lauch gedünstet							**10,67**
15,68	15,20	36,08	10,67	16,47	13,64	18,50	20,09
Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
22,14	22,16	28,33	10,67	24,80	19,42	22,01	27,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
22,99	23,49	28,33	10,67	26,47	18,31	24,64	25,67
Quinoa + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
15,30	15,49	28,33	10,67	18,13	12,76	16,75	19,00
Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
31,54	26,16	36,67	10,67	36,47	24,98	28,59	39,00
Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
22,32	26,12	35,42	10,67	24,85	22,86	23,12	26,02
Walnüsse + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
15,30	15,49	28,33	10,67	18,13	12,76	16,75	19,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
23,85	26,16	36,67	10,67	26,47	22,76	24,64	27,89
Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
23,85	26,16	36,67	10,67	26,47	22,76	24,64	27,89
Hafer + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
19,57	19,49	28,33	10,67	21,47	11,64	20,70	23,44
Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
23,18	23,45	27,08	10,67	26,52	19,52	24,43	28,24
Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
20,62	22,12	27,08	10,67	23,18	19,52	20,49	26,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,67**
24,70	23,49	28,33	10,67	28,13	19,42	25,96	30,11
Cashewnuss + Austernpilze + Champignons frisch							**10,67**
15,72	15,44	36,33	10,67	17,18	14,27	18,61	20,56
Austernpilze + Cashewnuss + Champignons frisch							**10,67**
15,72	15,44	36,33	10,67	17,18	14,27	18,61	20,56
Austernpilze + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**10,67**
15,68	15,20	36,08	10,67	16,47	13,64	18,50	20,09
Champignons frisch + Austernpilze + Cashewnuss							**10,67**
15,72	15,44	36,33	10,67	17,18	14,27	18,61	20,56
Lauch gedünstet + Austernpilze + Cashewnuss							**10,67**
15,68	15,20	36,08	10,67	16,47	13,64	18,50	20,09
Austernpilze + Champignons frisch + Cashewnuss							**10,67**
15,72	15,44	36,33	10,67	17,18	14,27	18,61	20,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**10,67**
24,70	23,49	28,33	10,67	28,13	19,42	25,96	30,11
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Walnüsse							**10,67**
22,99	23,49	28,33	10,67	26,47	18,31	24,64	25,67
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Walnüsse							**10,67**
22,14	22,16	28,33	10,67	24,80	19,42	22,01	27,89
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,67**
23,18	23,45	27,08	10,67	26,52	19,52	24,43	28,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**10,67**
22,99	23,49	28,33	10,67	26,47	18,31	24,64	25,67
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,67**
24,70	23,49	28,33	10,67	28,13	19,42	25,96	30,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Walnüsse	19,57	19,49	28,33	10,67	21,47	11,64	20,70	23,44	**10,67**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	19,57	19,49	28,33	10,67	21,47	11,64	20,70	23,44	**10,67**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	15,30	15,49	28,33	10,67	18,13	12,76	16,75	19,00	**10,67**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	31,54	26,16	36,67	10,67	36,47	24,98	28,59	39,00	**10,67**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,18	23,45	27,08	10,67	26,52	19,52	24,43	28,24	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,70	23,49	28,33	10,67	28,13	19,42	25,96	30,11	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Walnüsse	23,85	26,16	36,67	10,67	26,47	22,76	24,64	27,89	**10,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	23,85	26,16	36,67	10,67	26,47	22,76	24,64	27,89	**10,67**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Walnüsse	21,91	23,64	27,42	10,67	25,78	11,50	25,22	25,09	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Walnüsse	24,70	23,49	28,33	10,67	28,13	19,42	25,96	30,11	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Walnüsse	15,30	15,49	28,33	10,67	18,13	12,76	16,75	19,00	**10,67**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	21,91	23,64	27,42	10,67	25,78	11,50	25,22	25,09	**10,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	22,14	22,16	28,33	10,67	24,80	19,42	22,01	27,89	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Walnüsse	31,54	26,16	36,67	10,67	36,47	24,98	28,59	39,00	**10,67**
Austernpilze + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,66	18,67	33,33	10,67	21,67	17,78	22,37	24,44	**10,67**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	21,42	20,95	33,21	10,67	19,99	10,92	21,41	26,57	**10,67**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	20,14	16,95	33,21	10,67	22,49	15,92	21,41	29,90	**10,67**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	18,86	16,95	33,21	10,67	19,99	15,92	21,41	26,57	**10,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	23,99	24,95	45,71	10,67	27,49	19,26	31,28	36,57	**10,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	21,22	19,87	19,88	10,67	21,74	15,09	20,47	23,16	**10,67**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	17,58	18,95	33,21	10,67	17,49	10,92	17,46	23,23	**10,67**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,83	17,46	29,08	10,67	18,65	14,51	19,73	19,61	**10,67**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	17,18	13,44	15,71	37,77	15,06	10,67	18,20	16,29	**10,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	18,42	18,02	32,00	10,67	22,13	13,44	20,43	25,44	**10,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	17,57	18,02	32,00	10,67	20,47	13,44	20,43	23,22	**10,67**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	23,27	23,41	42,21	10,67	27,89	15,51	29,30	32,69	**10,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	20,99	23,35	40,33	10,67	25,47	15,66	27,01	29,89	**10,67**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,71	18,08	33,88	10,67	24,56	13,29	22,72	28,24	**10,67**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	19,85	18,08	33,88	10,67	22,89	13,29	22,72	26,02	**10,67**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Austernpilze	18,80	21,33	41,67	10,67	20,00	21,11	21,05	22,22	**10,67**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Austernpilze	26,50	21,33	41,67	10,67	30,00	23,33	25,00	33,33	**10,67**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	26,50	21,33	41,67	10,67	30,00	23,33	25,00	33,33	**10,67**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	17,95	18,67	33,33	10,67	20,00	16,67	21,05	20,00	**10,67**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Austernpilze	17,09	17,33	33,33	10,67	18,33	17,78	18,42	22,22	**10,67**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Austernpilze	19,66	18,67	33,33	10,67	21,67	17,78	22,37	24,44	**10,67**
Champignons frisch + Cashewnuss + Austernpilze	15,72	15,44	36,33	10,67	17,18	14,27	18,61	20,56	**10,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	17,09	17,33	33,33	10,67	18,33	17,78	18,42	22,22	**10,67**
Cashewnuss + Champignons frisch + Austernpilze	15,72	15,44	36,33	10,67	17,18	14,27	18,61	20,56	**10,67**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Austernpilze	15,68	15,20	36,08	10,67	16,47	13,64	18,50	20,09	**10,67**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	18,80	21,33	41,67	10,67	20,00	21,11	21,05	22,22	**10,67**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Austernpilze	17,95	18,67	33,33	10,67	20,00	16,67	21,05	20,00	**10,67**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Austernpilze	15,68	15,20	36,08	10,67	16,47	13,64	18,50	20,09	**10,67**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	19,66	18,67	33,33	10,67	21,67	17,78	22,37	24,44	**10,67**
Austernpilze + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,80	21,33	41,67	10,67	20,00	21,11	21,05	22,22	**10,67**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	31,54	26,16	36,67	10,67	36,47	24,98	28,59	39,00	**10,67**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,32	26,12	35,42	10,67	24,85	22,86	23,12	26,02	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,85	26,16	36,67	10,67	26,47	22,76	24,64	27,89	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,32	26,12	35,42	10,67	24,85	22,86	23,12	26,02	**10,67**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	30,02	26,12	35,42	10,67	34,85	25,08	27,07	37,13	**10,67**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,85	26,16	36,67	10,67	26,47	22,76	24,64	27,89	**10,67**
Austernpilze + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	26,50	21,33	41,67	10,67	30,00	23,33	25,00	33,33	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,99	23,49	28,33	10,67	26,47	18,31	24,64	25,67	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,47	23,45	27,08	10,67	24,85	18,41	23,12	23,80	**10,67**
Austernpilze + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,95	18,67	33,33	10,67	20,00	16,67	21,05	20,00	**10,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Pintobohnen, reife Samen roh	22,14	22,16	28,33	10,67	24,80	19,42	22,01	27,89	**10,67**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,99	23,49	28,33	10,67	26,47	18,31	24,64	25,67	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	20,62	22,12	27,08	10,67	23,18	19,52	20,49	26,02	**10,67**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,47	23,45	27,08	10,67	24,85	18,41	23,12	23,80	**10,67**
Austernpilze + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	17,09	17,33	33,33	10,67	18,33	17,78	18,42	22,22	**10,67**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	20,62	22,12	27,08	10,67	23,18	19,52	20,49	26,02	**10,67**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	22,14	22,16	28,33	10,67	24,80	19,42	22,01	27,89	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Hafer	19,57	19,49	28,33	10,67	21,47	11,64	20,70	23,44	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Hafer	18,05	19,45	27,08	10,67	19,85	11,74	19,17	21,58	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Quinoa	13,78	15,45	27,08	10,67	16,52	12,86	15,22	17,13	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Lupinen, reife Samen roh	31,54	26,16	36,67	10,67	36,47	24,98	28,59	39,00	**10,67**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	13,78	15,45	27,08	10,67	16,52	12,86	15,22	17,13	**10,67**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	15,30	15,49	28,33	10,67	18,13	12,76	16,75	19,00	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Lupinen, reife Samen roh	30,02	26,12	35,42	10,67	34,85	25,08	27,07	37,13	**10,67**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	18,05	19,45	27,08	10,67	19,85	11,74	19,17	21,58	**10,67**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	19,57	19,49	28,33	10,67	21,47	11,64	20,70	23,44	**10,67**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Quinoa	15,30	15,49	28,33	10,67	18,13	12,76	16,75	19,00	**10,67**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	14,38	11,61	15,13	26,52	14,73	10,66	15,93	16,03	**10,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,04	18,94	43,75	14,63	17,33	10,66	18,27	23,11	**10,66**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,88	20,94	43,75	14,63	19,83	10,66	22,22	26,44	**10,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,17	20,94	31,25	17,97	22,33	10,66	22,22	23,11	**10,66**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	17,61	18,41	34,46	18,89	19,03	10,66	19,32	25,02	**10,66**
Tomaten + Spirulina getrocknet + Spitzkohl	10,66	38,59	77,42	25,11	54,88	34,83	47,57	68,91	**10,66**
Spirulina getrocknet + Tomaten + Spitzkohl	10,66	38,59	77,42	25,11	54,88	34,83	47,57	68,91	**10,66**
Spirulina getrocknet + Spitzkohl + Tomaten	10,66	38,59	77,42	25,11	54,88	34,83	47,57	68,91	**10,66**
Spitzkohl + Spirulina getrocknet + Tomaten	10,66	38,59	77,42	25,11	54,88	34,83	47,57	68,91	**10,66**
Tomaten + Spitzkohl + Spirulina getrocknet	10,66	38,59	77,42	25,11	54,88	34,83	47,57	68,91	**10,66**
Spitzkohl + Tomaten + Spirulina getrocknet	10,66	38,59	77,42	25,11	54,88	34,83	47,57	68,91	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	24,93	26,02	30,83	10,66	28,31	26,32	25,64	32,79	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	18,09	19,35	30,83	10,66	21,64	19,65	20,38	23,90	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	25,78	27,35	30,83	10,66	29,98	25,21	28,27	30,57	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	34,33	30,02	39,17	10,66	39,98	31,87	32,22	43,90	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	26,64	30,02	39,17	10,66	29,98	29,65	28,27	32,79	**10,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,86	21,13	25,88	10,66	22,92	13,71	21,14	23,58	**10,66**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,15	21,19	27,75	10,66	25,34	13,56	23,43	26,38	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	27,49	27,35	30,83	10,66	31,64	26,32	29,59	35,01	**10,66**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**10,66**
22,36	23,35	30,83	10,66	24,98	18,54	24,32	28,34
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**10,66**
20,65	20,69	22,50	10,66	23,31	15,21	21,69	23,90
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**10,66**
18,29	17,77	35,83	10,66	21,56	16,03	22,63	27,31
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**10,66**
23,42	25,77	48,33	10,66	29,06	19,37	32,50	37,31
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**10,66**
20,85	21,77	35,83	10,66	21,56	11,03	22,63	27,31
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**10,66**
19,51	20,95	40,42	17,93	21,17	10,66	22,99	25,22
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**10,66**
17,01	19,77	35,83	10,66	19,06	11,03	18,68	23,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse							**10,66**
19,57	17,77	35,83	10,66	24,06	16,03	22,63	30,64
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**10,66**
21,38	15,40	26,25	10,66	18,31	13,33	18,99	23,93
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**10,66**
24,79	20,73	34,58	10,66	23,31	15,55	25,57	30,60
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**10,66**
22,23	15,40	26,25	10,66	19,98	13,33	18,99	26,16
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,66**
22,86	20,53	27,75	10,66	23,68	13,56	21,46	25,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,66**
20,58	20,47	25,88	10,66	21,25	13,71	19,17	22,47
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**10,66**
17,18	15,67	36,42	10,90	18,46	10,66	19,70	20,84
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,66**
22,66	25,75	47,71	10,66	28,25	19,42	31,74	36,38
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,66**
20,09	21,75	35,21	10,66	20,75	11,08	21,87	26,38
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,66**
16,25	19,75	35,21	10,66	18,25	11,08	17,92	23,04
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,66**
19,89	20,67	21,88	10,66	22,50	15,26	20,93	22,97

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,66**
17,53	17,75	35,21	10,66	20,75	16,08	21,87	26,38
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,66**
18,81	17,75	35,21	10,66	23,25	16,08	21,87	29,71
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**10,66**
17,80	18,95	26,92	10,66	18,86	13,13	19,01	21,74
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**10,66**
11,39	12,95	26,92	10,66	13,86	14,80	13,09	15,08
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**10,66**
35,75	28,95	39,42	10,66	41,36	33,13	30,85	45,08
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**10,66**
24,21	28,95	39,42	10,66	26,36	29,80	24,93	28,41
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**10,66**
17,84	19,09	27,33	10,66	19,32	13,41	19,07	21,74
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**10,66**
35,79	29,09	39,83	10,66	41,82	33,41	30,91	45,08
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**10,66**
21,65	22,95	26,92	10,66	23,86	24,80	20,98	28,41
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**10,66**
25,50	24,95	26,92	10,66	28,86	24,80	26,90	31,74
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**10,66**
11,43	13,09	27,33	10,66	14,32	15,08	13,14	15,08
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten							**10,66**
25,53	25,19	27,17	10,66	29,58	25,42	27,01	32,21
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**10,66**
22,93	24,95	26,92	10,66	26,36	23,13	24,93	25,08
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten							**10,66**
21,68	23,19	27,17	10,66	24,58	25,42	21,09	28,88
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**10,66**
24,25	29,09	39,83	10,66	26,82	30,08	24,99	28,41
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**10,66**
21,68	23,09	27,33	10,66	24,32	25,08	21,04	28,41
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**10,66**
24,02	28,89	28,00	10,66	28,75	16,67	28,62	28,19
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**10,66**
22,97	25,09	27,33	10,66	26,82	23,41	24,99	25,08

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	22,97	25,19	27,17	10,66	27,08	23,76	25,03	25,54	**10,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	24,25	29,19	39,67	10,66	27,08	30,42	25,03	28,88	**10,66**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	35,79	29,19	39,67	10,66	42,08	33,76	30,95	45,54	**10,66**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	11,43	13,19	27,17	10,66	14,58	15,42	13,19	15,54	**10,66**
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	17,84	19,19	27,17	10,66	19,58	13,76	19,11	22,21	**10,66**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	25,53	25,09	27,33	10,66	29,32	25,08	26,96	31,74	**10,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,48	15,07	21,71	10,66	18,15	10,68	17,27	21,17	**10,66**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	23,50	25,97	27,50	10,66	28,05	17,02	25,51	26,94	**10,66**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,62	25,15	27,46	10,66	29,02	24,83	27,15	32,00	**10,66**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,06	25,15	27,46	10,66	26,52	23,17	25,18	25,33	**10,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,34	29,15	39,96	10,66	26,52	29,83	25,18	28,67	**10,66**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,78	23,15	27,46	10,66	24,02	24,83	21,23	28,67	**10,66**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,88	29,15	39,96	10,66	41,52	33,17	31,10	45,33	**10,66**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,93	19,15	27,46	10,66	19,02	13,17	19,26	22,00	**10,66**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,52	13,15	27,46	10,66	14,02	14,83	13,34	15,33	**10,66**
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,47	16,50	17,42	30,43	17,76	10,66	19,73	20,99	**10,66**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,29	21,19	27,75	10,66	24,51	13,00	22,78	24,16	**10,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,01	21,13	25,88	10,66	22,08	13,15	20,49	21,36	**10,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,11	21,73	21,21	19,59	21,48	10,66	23,26	20,93	**10,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	22,71	21,48	24,13	14,12	24,68	10,66	22,68	23,33	**10,66**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	24,00	28,77	27,88	10,66	28,39	16,36	28,57	27,96	**10,66**
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	21,43	21,48	36,63	10,79	22,18	10,66	22,68	26,67	**10,66**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	25,51	24,97	27,21	10,66	28,96	24,77	26,91	31,51	**10,66**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	17,82	18,97	27,21	10,66	18,96	13,10	19,01	21,51	**10,66**
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	17,58	19,48	36,63	10,79	19,68	10,66	18,74	23,33	**10,66**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	11,41	12,97	27,21	10,66	13,96	14,77	13,09	14,84	**10,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	24,23	28,97	39,71	10,66	26,46	29,77	24,93	28,18	**10,66**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	22,95	24,97	27,21	10,66	26,46	23,10	24,93	24,84	**10,66**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	21,67	22,97	27,21	10,66	23,96	24,77	20,99	28,18	**10,66**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	35,77	28,97	39,71	10,66	41,46	33,10	30,86	44,84	**10,66**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	16,95	13,71	15,83	37,66	14,88	10,66	17,86	15,92	**10,66**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,82	17,71	22,79	12,27	19,91	10,66	19,39	23,66	**10,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,28	22,47	30,04	10,66	27,08	16,48	22,46	28,02	**10,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,44	22,47	30,04	10,66	22,08	15,37	20,49	22,47	**10,66**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,72	22,53	31,92	10,66	24,51	15,22	22,78	25,27	**10,66**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,56	22,53	31,92	10,66	29,51	16,33	24,75	30,82	**10,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	25,02	27,33	30,21	10,66	29,17	25,26	27,51	29,63	**10,66**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	17,82	19,15	26,63	10,66	18,87	12,54	19,14	21,62	**10,66**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	11,41	13,15	26,63	10,66	13,87	14,21	13,22	14,96	**10,66**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	35,77	29,15	39,13	10,66	41,37	32,54	30,99	44,96	**10,66**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	24,24	29,15	39,13	10,66	26,37	29,21	25,07	28,29	**10,66**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	22,95	25,15	26,63	10,66	26,37	22,54	25,07	24,96	**10,66**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	21,67	23,15	26,63	10,66	23,87	24,21	21,12	28,29	**10,66**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	25,52	25,15	26,63	10,66	28,87	24,21	27,04	31,62	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	21,60	23,33	30,21	10,66	24,17	18,59	23,56	27,41	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	25,88	30,00	38,54	10,66	29,17	29,70	27,51	31,86	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	33,57	30,00	38,54	10,66	39,17	31,92	31,45	42,97	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	24,17	26,00	30,21	10,66	27,50	26,37	24,88	31,86	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	17,33	19,33	30,21	10,66	20,83	19,70	19,61	22,97	**10,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	26,73	27,33	30,21	10,66	30,83	26,37	28,82	34,08	**10,66**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	17,32	18,07	30,17	15,44	19,08	10,65	19,45	25,23	**10,65**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	24,01	20,00	19,29	14,28	21,98	10,65	20,65	22,26	**10,65**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	22,73	20,00	31,79	10,94	19,48	10,65	20,65	25,59	**10,65**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	18,88	18,00	31,79	10,94	16,98	10,65	16,70	22,26	**10,65**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	18,17	18,11	17,33	11,60	19,68	10,65	18,59	18,74	**10,65**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	14,24	12,42	14,88	26,20	13,45	10,65	15,53	14,81	**10,65**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,00	18,81	23,96	20,06	19,92	10,65	20,13	21,58	**10,65**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,39	20,46	24,67	16,43	21,73	10,65	20,72	22,49	**10,65**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,11	20,46	37,17	13,10	19,23	10,65	20,72	25,82	**10,65**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,26	18,46	37,17	13,10	16,73	10,65	16,77	22,49	**10,65**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	17,66	19,09	31,54	10,64	20,12	17,32	20,79	21,48	**10,64**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,15	17,93	22,83	10,64	18,07	13,14	17,34	22,58	**10,64**
Spitzkohl + Cashewnuss + Roggenmehl	17,91	18,19	33,33	10,64	19,25	15,06	20,59	24,04	**10,64**
Cashewnuss + Spitzkohl + Roggenmehl	17,91	18,19	33,33	10,64	19,25	15,06	20,59	24,04	**10,64**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	17,71	18,23	29,88	10,64	20,09	12,52	19,51	21,60	**10,64**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	19,99	18,29	31,75	10,64	22,52	12,37	21,80	24,40	**10,64**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	21,70	23,13	32,25	10,64	23,40	24,63	22,05	29,93	**10,64**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	19,14	20,47	32,25	10,64	21,73	19,08	22,05	23,27	**10,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	21,70	23,13	32,25	10,64	23,40	24,63	22,05	29,93	**10,64**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	19,14	20,47	32,25	10,64	21,73	19,08	22,05	23,27	**10,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	21,70	23,13	32,25	10,64	23,40	24,63	22,05	29,93	**10,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**10,64**
19,14	20,47	32,25	10,64	21,73	19,08	22,05	23,27
Roggenmehl + Cashewnuss + Spitzkohl							**10,64**
17,91	18,19	33,33	10,64	19,25	15,06	20,59	24,04
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**10,64**
19,14	20,47	32,25	10,64	21,73	19,08	22,05	23,27
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**10,64**
21,70	23,13	32,25	10,64	23,40	24,63	22,05	29,93
Cashewnuss + Roggenmehl + Spitzkohl							**10,64**
17,91	18,19	33,33	10,64	19,25	15,06	20,59	24,04
Mandeln + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,64**
22,92	25,07	26,92	11,40	24,67	10,64	24,18	23,42
Hirse gekocht + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**10,64**
22,92	25,07	26,92	11,40	24,67	10,64	24,18	23,42
Tomaten + Pistazien roh + Hirse gekocht							**10,64**
17,85	17,60	28,83	10,64	17,98	13,37	18,54	18,64
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Hirse gekocht							**10,64**
20,41	20,27	28,83	10,64	19,65	18,92	18,54	25,31
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,64**
20,41	20,27	28,83	10,64	19,65	18,92	18,54	25,31
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**10,64**
22,92	25,07	26,92	11,40	24,67	10,64	24,18	23,42
Pistazien roh + Tomaten + Hirse gekocht							**10,64**
17,85	17,60	28,83	10,64	17,98	13,37	18,54	18,64
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Hirse gekocht							**10,64**
22,92	25,07	26,92	11,40	24,67	10,64	24,18	23,42
Tomaten + Kakao + Mandeln							**10,64**
23,06	27,87	39,83	10,64	28,48	16,84	31,17	31,98
Buchweizen + Tomaten + Mandeln							**10,64**
19,64	22,53	31,50	10,64	23,48	14,62	24,59	25,31
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**10,64**
20,50	22,53	31,50	10,64	25,15	14,62	24,59	27,53
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Mandeln							**10,64**
22,92	25,07	26,92	11,40	24,67	10,64	24,18	23,42
Tomaten + Buchweizen + Mandeln							**10,64**
19,64	22,53	31,50	10,64	23,48	14,62	24,59	25,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Tomaten + Mandeln	23,06	27,87	39,83	10,64	28,48	16,84	31,17	31,98	**10,64**
Gerstenmehl + Tomaten + Mandeln	18,79	23,87	31,50	10,64	21,82	11,29	21,96	23,09	**10,64**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Mandeln	20,50	22,53	31,50	10,64	25,15	14,62	24,59	27,53	**10,64**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	22,92	25,07	26,92	11,40	24,67	10,64	24,18	23,42	**10,64**
Haselnüsse + Tomaten + Mandeln	21,35	25,20	31,50	10,64	23,48	11,29	24,59	25,31	**10,64**
Tomaten + Haselnüsse + Mandeln	21,35	25,20	31,50	10,64	23,48	11,29	24,59	25,31	**10,64**
Tomaten + Gerstenmehl + Mandeln	18,79	23,87	31,50	10,64	21,82	11,29	21,96	23,09	**10,64**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	20,23	21,75	31,54	10,64	21,78	22,87	20,79	28,14	**10,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	14,68	12,23	18,79	27,23	13,85	10,64	16,22	15,64	**10,64**
Haselnüsse + Mandeln + Tomaten	21,35	25,20	31,50	10,64	23,48	11,29	24,59	25,31	**10,64**
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	20,41	20,27	28,83	10,64	19,65	18,92	18,54	25,31	**10,64**
Pistazien roh + Hirse gekocht + Tomaten	17,85	17,60	28,83	10,64	17,98	13,37	18,54	18,64	**10,64**
Gerstenmehl + Mandeln + Tomaten	18,79	23,87	31,50	10,64	21,82	11,29	21,96	23,09	**10,64**
Kakao + Mandeln + Tomaten	23,06	27,87	39,83	10,64	28,48	16,84	31,17	31,98	**10,64**
Buchweizen + Mandeln + Tomaten	19,64	22,53	31,50	10,64	23,48	14,62	24,59	25,31	**10,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Tomaten	20,41	20,27	28,83	10,64	19,65	18,92	18,54	25,31	**10,64**
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Tomaten	20,50	22,53	31,50	10,64	25,15	14,62	24,59	27,53	**10,64**
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Tomaten	20,50	22,53	31,50	10,64	25,15	14,62	24,59	27,53	**10,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Pistazien roh + Tomaten							**10,64**
17,85	17,60	28,83	10,64	17,98	13,37	18,54	18,64
Mandeln + Buchweizen + Tomaten							**10,64**
19,64	22,53	31,50	10,64	23,48	14,62	24,59	25,31
Mandeln + Kakao + Tomaten							**10,64**
23,06	27,87	39,83	10,64	28,48	16,84	31,17	31,98
Mandeln + Haselnüsse + Tomaten							**10,64**
21,35	25,20	31,50	10,64	23,48	11,29	24,59	25,31
Mandeln + Gerstenmehl + Tomaten							**10,64**
18,79	23,87	31,50	10,64	21,82	11,29	21,96	23,09
Spitzkohl + Roggenmehl + Cashewnuss							**10,64**
17,91	18,19	33,33	10,64	19,25	15,06	20,59	24,04
Roggenmehl + Spitzkohl + Cashewnuss							**10,64**
17,91	18,19	33,33	10,64	19,25	15,06	20,59	24,04
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**10,64**
16,81	14,90	18,79	28,34	15,52	10,64	17,53	16,76
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,64**
23,86	17,27	18,46	40,16	17,99	10,64	21,11	19,68
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,64**
19,51	19,83	32,42	10,64	21,71	20,74	20,74	25,44
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,64**
21,22	23,83	40,75	10,64	23,38	24,08	23,38	25,44
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,64**
12,68	13,16	32,42	10,64	15,04	14,08	15,48	16,56
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,64**
26,41	16,83	17,21	10,64	19,17	11,36	18,38	23,83
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,64**
16,95	17,16	32,42	10,64	18,38	12,97	19,43	21,00
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,64**
22,08	21,16	32,42	10,64	25,04	20,74	24,69	27,67
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,64**
28,91	23,83	40,75	10,64	33,38	26,30	27,32	36,56
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,64**
20,37	21,16	32,42	10,64	23,38	19,63	23,38	23,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	19,14	20,47	32,25	10,64	21,73	19,08	22,05	23,27	**10,64**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	19,14	20,47	32,25	10,64	21,73	19,08	22,05	23,27	**10,64**
Tomaten + Hirse gekocht + Pistazien roh	17,85	17,60	28,83	10,64	17,98	13,37	18,54	18,64	**10,64**
Hirse gekocht + Tomaten + Pistazien roh	17,85	17,60	28,83	10,64	17,98	13,37	18,54	18,64	**10,64**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,71	12,85	28,33	10,64	15,03	11,43	15,75	19,90	**10,64**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,56	12,85	28,33	10,64	16,69	11,43	15,75	22,12	**10,64**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,51	16,11	23,96	10,64	19,22	13,57	16,26	20,92	**10,64**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,12	18,19	36,67	10,64	20,03	13,65	22,33	26,57	**10,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	15,10	12,23	18,79	27,23	14,68	10,64	16,22	16,76	**10,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,67	18,23	22,96	12,79	20,52	10,64	18,85	20,09	**10,64**
Tomaten + Mandeln + Haselnüsse	21,35	25,20	31,50	10,64	23,48	11,29	24,59	25,31	**10,64**
Mandeln + Tomaten + Kakao	23,06	27,87	39,83	10,64	28,48	16,84	31,17	31,98	**10,64**
Mandeln + Tomaten + Haselnüsse	21,35	25,20	31,50	10,64	23,48	11,29	24,59	25,31	**10,64**
Mandeln + Tomaten + Gerstenmehl	18,79	23,87	31,50	10,64	21,82	11,29	21,96	23,09	**10,64**
Tomaten + Mandeln + Gerstenmehl	18,79	23,87	31,50	10,64	21,82	11,29	21,96	23,09	**10,64**
Tomaten + Mandeln + Kakao	23,06	27,87	39,83	10,64	28,48	16,84	31,17	31,98	**10,64**
Hirse gekocht + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,41	20,27	28,83	10,64	19,65	18,92	18,54	25,31	**10,64**
Tomaten + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,41	20,27	28,83	10,64	19,65	18,92	18,54	25,31	**10,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,70	23,13	32,25	10,64	23,40	24,63	22,05	29,93	**10,64**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,70	23,13	32,25	10,64	23,40	24,63	22,05	29,93	**10,64**
Tomaten + Mandeln + Buchweizen	19,64	22,53	31,50	10,64	23,48	14,62	24,59	25,31	**10,64**
Mandeln + Tomaten + Amaranth, ungekocht	20,50	22,53	31,50	10,64	25,15	14,62	24,59	27,53	**10,64**
Mandeln + Tomaten + Buchweizen	19,64	22,53	31,50	10,64	23,48	14,62	24,59	25,31	**10,64**
Tomaten + Mandeln + Amaranth, ungekocht	20,50	22,53	31,50	10,64	25,15	14,62	24,59	27,53	**10,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,28	10,64	15,08	15,13	15,27	11,24	13,72	16,58	**10,64**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	18,35	20,23	30,54	15,63	20,27	10,64	20,74	24,29	**10,64**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	10,64	24,48	46,54	15,52	34,17	21,91	30,49	42,70	**10,64**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	22,91	24,27	35,25	11,22	22,33	10,63	23,68	25,89	**10,63**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	19,06	22,27	35,25	11,22	19,83	10,63	19,74	22,56	**10,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	24,19	24,27	22,75	14,56	24,83	10,63	23,68	22,56	**10,63**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	15,90	16,56	42,25	11,50	17,68	10,63	19,25	20,44	**10,63**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	21,21	20,92	20,79	10,63	24,88	16,36	22,45	24,89	**10,63**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	18,62	19,72	39,67	10,63	21,08	16,87	23,28	26,30	**10,63**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	17,76	18,39	35,50	10,63	18,58	14,09	19,99	22,97	**10,63**
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	19,68	15,67	30,92	10,63	18,73	15,00	19,90	24,79	**10,63**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	20,96	15,67	30,92	10,63	21,23	15,00	19,90	28,12	**10,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	24,80	23,67	43,42	10,63	26,23	18,33	29,77	34,79	**10,63**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	16,91	17,72	35,50	10,63	18,58	13,53	19,34	21,86	**10,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,35	16,71	26,96	10,63	21,28	10,91	19,72	22,66	**10,63**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	16,48	17,72	35,50	10,63	17,74	14,09	18,68	21,86	**10,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	26,22	25,34	30,21	10,63	32,75	26,52	28,10	35,52	**10,63**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Miso	22,54	26,90	25,96	10,63	26,70	13,36	26,14	25,17	**10,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Miso	16,82	17,34	30,21	10,63	22,75	19,85	18,89	24,41	**10,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	23,66	24,01	30,21	10,63	29,42	26,52	24,15	33,30	**10,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	24,51	25,34	30,21	10,63	31,08	25,41	26,78	31,08	**10,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	25,37	28,01	38,54	10,63	31,08	29,85	26,78	33,30	**10,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Miso	21,09	21,34	30,21	10,63	26,08	18,74	22,84	28,86	**10,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	19,38	18,67	21,88	10,63	24,42	15,41	20,20	24,41	**10,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	33,06	28,01	38,54	10,63	41,08	32,07	30,73	44,41	**10,63**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,10	17,22	31,63	10,63	17,88	12,78	18,73	20,51	**10,63**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen	16,91	17,05	35,50	10,63	18,58	15,76	19,99	22,97	**10,63**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht	17,33	17,05	35,50	10,63	19,41	15,76	19,99	24,08	**10,63**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	28,05	27,59	29,13	10,63	33,21	27,47	30,34	36,00	**10,63**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	34,88	30,25	37,46	10,63	41,54	33,02	32,97	44,89	**10,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	27,19	30,25	37,46	10,63	31,54	30,80	29,03	33,78	**10,63**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	18,65	19,59	29,13	10,63	23,21	20,80	21,13	24,89	**10,63**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	26,34	27,59	29,13	10,63	31,54	26,36	29,03	31,56	**10,63**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	25,48	26,25	29,13	10,63	29,88	27,47	26,39	33,78	**10,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	19,04	15,61	17,13	38,61	16,52	10,63	20,11	18,29	**10,63**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	22,92	23,59	29,13	10,63	26,54	19,69	25,08	29,33	**10,63**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	16,30	20,37	42,46	11,39	18,89	10,63	18,29	22,93	**10,63**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	20,15	22,37	42,46	11,39	21,39	10,63	22,24	26,27	**10,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	21,43	22,37	29,96	14,72	23,89	10,63	22,24	22,93	**10,63**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,79	29,18	39,75	10,63	42,18	33,81	31,02	45,63	**10,63**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,74	25,93	24,83	10,63	24,84	10,67	25,13	23,19	**10,63**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,50	24,94	27,00	10,63	28,96	24,86	26,97	31,83	**10,63**
3*Quinoa + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,44	13,18	27,25	10,63	14,68	15,48	13,26	15,63	**10,63**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,26	29,18	39,75	10,63	27,18	30,48	25,10	28,97	**10,63**
3*Quinoa + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,40	12,94	27,00	10,63	13,96	14,86	13,15	15,17	**10,63**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,66	22,94	27,00	10,63	23,96	24,86	21,05	28,50	**10,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,63**
22,94	24,94	27,00	10,63	26,46	23,19	24,99	25,17
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,63**
24,22	28,94	39,50	10,63	26,46	29,86	24,99	28,50
3*Hafer + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,63**
17,85	19,18	27,25	10,63	19,68	13,81	19,18	22,30
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,63**
35,76	28,94	39,50	10,63	41,46	33,19	30,91	45,17
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,63**
22,97	25,18	27,25	10,63	27,18	23,81	25,10	25,63
3*Hafer + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,63**
17,81	18,94	27,00	10,63	18,96	13,19	19,07	21,83
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,63**
25,54	25,18	27,25	10,63	29,68	25,48	27,07	32,30
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,63**
21,69	23,18	27,25	10,63	24,68	25,48	21,15	28,97
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,63**
15,82	16,67	25,71	10,63	19,67	11,01	18,19	20,79
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,63**
21,03	21,67	35,88	10,63	23,32	20,83	24,13	27,79
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht							**10,63**
26,06	17,47	18,29	31,02	18,56	10,63	20,55	21,81
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**10,62**
18,24	17,80	32,25	10,62	22,25	13,81	20,38	25,59
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**10,62**
23,09	23,19	42,46	10,62	28,01	15,88	29,24	32,83
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**10,62**
20,53	17,86	34,13	10,62	24,68	13,66	22,66	28,39
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**10,62**
19,67	17,86	34,13	10,62	23,01	13,66	22,66	26,17
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**10,62**
17,39	17,80	32,25	10,62	20,58	13,81	20,38	23,37

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	20,81	23,13	40,58	10,62	25,58	16,03	26,95	30,03	**10,62**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,49	19,53	26,83	10,62	19,58	13,46	18,26	22,20	**10,62**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,01	19,57	28,08	10,62	21,20	13,36	19,79	24,07	**10,62**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,67	17,47	22,29	10,62	18,21	14,39	17,46	23,61	**10,62**
Cashewnuss + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,56	20,43	34,50	10,62	23,93	20,20	23,25	27,00	**10,62**
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	18,63	18,21	34,92	10,62	22,48	18,08	21,86	26,24	**10,62**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,50	23,65	31,50	10,62	28,42	23,71	27,01	30,89	**10,62**
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	16,65	17,24	29,33	10,62	18,77	14,88	19,67	19,76	**10,62**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	23,65	31,50	10,62	26,75	22,60	25,70	26,44	**10,62**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,64	26,32	39,83	10,62	26,75	27,04	25,70	28,67	**10,62**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	31,33	26,32	39,83	10,62	36,75	29,27	29,64	39,78	**10,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	19,21	19,91	29,33	10,62	20,43	20,43	19,67	26,42	**10,62**
Champignons frisch + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,56	20,43	34,50	10,62	23,93	20,20	23,25	27,00	**10,62**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,52	20,19	34,25	10,62	23,22	19,58	23,14	26,53	**10,62**
Austernpilze + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,37	19,65	31,50	10,62	21,75	15,93	21,75	24,22	**10,62**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	18,63	18,21	34,92	10,62	22,48	18,08	21,86	26,24	**10,62**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,52	20,19	34,25	10,62	23,22	19,58	23,14	26,53	**10,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**10,62**
19,21	19,91	29,33	10,62	20,43	20,43	19,67	26,42	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht								**10,62**
16,65	17,24	29,33	10,62	18,77	14,88	19,67	19,76	
Austernpilze + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
15,09	15,65	31,50	10,62	18,42	17,04	17,80	19,78	
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
21,93	22,32	31,50	10,62	25,08	23,71	23,07	28,67	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss								**10,62**
18,63	18,21	34,92	10,62	22,48	18,08	21,86	26,24	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
17,66	16,99	23,17	10,62	20,08	12,60	19,12	19,78	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
17,66	16,99	23,17	10,62	20,08	12,60	19,12	19,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
23,64	26,32	39,83	10,62	26,75	27,04	25,70	28,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
21,93	22,32	31,50	10,62	25,08	23,71	23,07	28,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
24,50	23,65	31,50	10,62	28,42	23,71	27,01	30,89	
Hafer + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
19,37	19,65	31,50	10,62	21,75	15,93	21,75	24,22	
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
31,33	26,32	39,83	10,62	36,75	29,27	29,64	39,78	
Quinoa + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
15,09	15,65	31,50	10,62	18,42	17,04	17,80	19,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,62**
22,79	23,65	31,50	10,62	26,75	22,60	25,70	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Dinkel ungekocht								**10,62**
17,66	16,99	23,17	10,62	20,08	12,60	19,12	19,78	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**10,62**
17,66	16,99	23,17	10,62	20,08	12,60	19,12	19,78	
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl								**10,62**
17,06	18,05	30,33	10,62	18,85	15,22	19,81	20,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss	19,98	22,93	29,38	10,62	22,86	13,28	23,49	22,98	**10,62**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	16,65	17,24	29,33	10,62	18,77	14,88	19,67	19,76	**10,62**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	16,65	17,24	29,33	10,62	18,77	14,88	19,67	19,76	**10,62**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	19,21	19,91	29,33	10,62	20,43	20,43	19,67	26,42	**10,62**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	18,63	18,21	34,92	10,62	22,48	18,08	21,86	26,24	**10,62**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	18,63	18,21	34,92	10,62	22,48	18,08	21,86	26,24	**10,62**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	19,21	19,91	29,33	10,62	20,43	20,43	19,67	26,42	**10,62**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,48	19,32	29,50	10,62	22,13	14,29	19,38	24,29	**10,62**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Miso	17,66	18,57	30,04	10,62	19,94	16,12	19,62	20,71	**10,62**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	20,22	21,23	30,04	10,62	21,61	21,67	19,62	27,38	**10,62**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,73	13,29	15,04	37,41	14,78	10,62	17,31	15,62	**10,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Lauch gedünstet	20,52	20,19	34,25	10,62	23,22	19,58	23,14	26,53	**10,62**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	20,52	20,19	34,25	10,62	23,22	19,58	23,14	26,53	**10,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Champignons frisch	20,56	20,43	34,50	10,62	23,93	20,20	23,25	27,00	**10,62**
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	20,56	20,43	34,50	10,62	23,93	20,20	23,25	27,00	**10,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Cashewnuss	20,56	20,43	34,50	10,62	23,93	20,20	23,25	27,00	**10,62**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	20,52	20,19	34,25	10,62	23,22	19,58	23,14	26,53	**10,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Cashewnuss	20,52	20,19	34,25	10,62	23,22	19,58	23,14	26,53	**10,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**10,62**
18,63	18,21	34,92	10,62	22,48	18,08	21,86	26,24
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss							**10,62**
20,56	20,43	34,50	10,62	23,93	20,20	23,25	27,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,62**
24,50	23,65	31,50	10,62	28,42	23,71	27,01	30,89
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,62**
24,50	23,65	31,50	10,62	28,42	23,71	27,01	30,89
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**10,62**
14,94	15,55	28,21	13,53	16,97	10,62	15,95	21,66
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,62**
23,76	18,43	21,21	10,62	20,68	11,68	19,30	23,46
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,62**
25,28	18,47	22,46	10,62	22,30	11,58	20,82	25,32
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,62**
19,62	20,72	30,33	10,62	20,52	20,77	19,81	27,62
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh							**10,62**
16,65	17,24	29,33	10,62	18,77	14,88	19,67	19,76
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**10,62**
16,65	17,24	29,33	10,62	18,77	14,88	19,67	19,76
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,62**
17,50	17,63	30,38	10,62	20,61	16,42	17,74	24,91
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,62**
17,53	17,87	30,63	10,62	21,33	17,04	17,84	25,38
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh							**10,62**
19,21	18,20	26,83	10,62	18,75	10,68	18,26	18,87
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**10,62**
21,39	16,13	22,29	10,62	17,38	11,61	17,46	20,28
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,62**
20,18	19,33	26,21	10,92	19,17	10,62	18,80	20,71
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze							**10,62**
15,09	15,65	31,50	10,62	18,42	17,04	17,80	19,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze							**10,62**
21,93	22,32	31,50	10,62	25,08	23,71	23,07	28,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze								**10,62**
31,33	26,32	39,83	10,62	36,75	29,27	29,64	39,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**10,62**
22,79	23,65	31,50	10,62	26,75	22,60	25,70	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**10,62**
23,64	26,32	39,83	10,62	26,75	27,04	25,70	28,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**10,62**
24,50	23,65	31,50	10,62	28,42	23,71	27,01	30,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**10,62**
23,64	26,32	39,83	10,62	26,75	27,04	25,70	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Austernpilze								**10,62**
19,37	19,65	31,50	10,62	21,75	15,93	21,75	24,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**10,62**
21,93	22,32	31,50	10,62	25,08	23,71	23,07	28,67	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**10,62**
19,37	19,65	31,50	10,62	21,75	15,93	21,75	24,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**10,62**
17,66	16,99	23,17	10,62	20,08	12,60	19,12	19,78	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**10,62**
17,66	16,99	23,17	10,62	20,08	12,60	19,12	19,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**10,62**
22,79	23,65	31,50	10,62	26,75	22,60	25,70	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze								**10,62**
24,50	23,65	31,50	10,62	28,42	23,71	27,01	30,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Austernpilze								**10,62**
15,09	15,65	31,50	10,62	18,42	17,04	17,80	19,78	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**10,62**
31,33	26,32	39,83	10,62	36,75	29,27	29,64	39,78	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**10,62**
31,33	26,32	39,83	10,62	36,75	29,27	29,64	39,78	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,62**
23,64	26,32	39,83	10,62	26,75	27,04	25,70	28,67	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,62**
23,64	26,32	39,83	10,62	26,75	27,04	25,70	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh								**10,62**
31,33	26,32	39,83	10,62	36,75	29,27	29,64	39,78	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,62**
21,93	22,32	31,50	10,62	25,08	23,71	23,07	28,67	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,62**
22,79	23,65	31,50	10,62	26,75	22,60	25,70	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,62**
22,79	23,65	31,50	10,62	26,75	22,60	25,70	26,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,62**
21,93	22,32	31,50	10,62	25,08	23,71	23,07	28,67	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,62**
19,21	19,91	29,33	10,62	20,43	20,43	19,67	26,42	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,62**
19,21	19,91	29,33	10,62	20,43	20,43	19,67	26,42	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer								**10,62**
19,37	19,65	31,50	10,62	21,75	15,93	21,75	24,22	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa								**10,62**
15,09	15,65	31,50	10,62	18,42	17,04	17,80	19,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Quinoa								**10,62**
15,09	15,65	31,50	10,62	18,42	17,04	17,80	19,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Hafer								**10,62**
19,37	19,65	31,50	10,62	21,75	15,93	21,75	24,22	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**10,62**
21,02	19,95	34,71	20,03	20,48	10,62	20,64	27,21	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**10,62**
10,62	24,51	47,46	14,98	35,67	23,84	30,41	43,36	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln								**10,61**
24,10	20,15	20,88	10,87	20,81	10,61	20,99	24,48	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**10,61**
35,59	28,93	39,38	10,61	41,48	32,92	30,93	45,10	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**10,61**
25,34	24,93	26,88	10,61	28,98	24,58	26,98	31,77	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	18,43	18,69	40,79	20,31	19,67	10,61	20,88	26,01	**10,61**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	22,77	24,93	26,88	10,61	26,48	22,92	25,01	25,10	**10,61**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	24,06	28,93	39,38	10,61	26,48	29,58	25,01	28,43	**10,61**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	21,49	22,93	26,88	10,61	23,98	24,58	21,06	28,43	**10,61**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	11,24	12,93	26,88	10,61	13,98	14,58	13,16	15,10	**10,61**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	17,65	18,93	26,88	10,61	18,98	12,92	19,09	21,77	**10,61**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,26	24,16	36,29	10,61	26,66	23,84	23,45	33,04	**10,61**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	19,68	16,17	21,58	29,11	19,45	10,61	20,75	20,42	**10,61**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Dinkel ungekocht	20,44	20,95	29,83	18,80	21,82	10,61	21,13	24,64	**10,61**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht	20,44	20,95	29,83	18,80	21,82	10,61	21,13	24,64	**10,61**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	19,68	16,17	21,58	29,11	19,45	10,61	20,75	20,42	**10,61**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	16,04	14,15	19,42	27,50	15,25	10,61	16,87	17,28	**10,61**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	24,57	22,43	35,42	11,83	26,96	10,61	25,46	28,78	**10,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	19,27	20,20	29,08	10,61	20,05	19,90	19,53	25,98	**10,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	18,30	17,27	34,92	10,61	22,74	15,32	20,82	27,74	**10,61**
3*Mandeln + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	22,73	25,93	24,75	10,66	24,74	10,61	25,06	23,10	**10,61**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	22,15	25,27	47,42	10,61	27,74	18,66	30,69	34,41	**10,61**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	17,02	17,27	34,92	10,61	20,24	15,32	20,82	24,41	**10,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**10,61**
19,82	17,31	36,17	10,61	24,36	15,22	22,35	29,61
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**10,61**
23,67	25,31	48,67	10,61	29,36	18,56	32,22	36,28
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**10,61**
18,54	17,31	36,17	10,61	21,86	15,22	22,35	26,28
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**10,61**
17,38	21,01	23,04	10,61	19,97	16,64	17,69	22,32
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**10,61**
14,33	18,93	21,46	10,61	15,70	10,69	15,74	18,16
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl							**10,61**
14,76	13,48	19,42	27,50	14,42	10,61	15,55	16,17
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**10,61**
23,29	21,77	35,42	11,83	26,13	10,61	24,14	27,67
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,61**
16,71	17,53	29,08	10,61	18,38	14,34	19,53	19,31
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,61**
31,20	27,00	36,29	10,61	36,82	27,70	29,28	41,67
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**10,61**
17,53	17,67	19,63	10,61	20,15	11,03	18,76	21,67
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,61**
21,80	23,00	27,96	10,61	25,15	22,14	22,70	30,56
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**10,61**
19,24	20,33	27,96	10,61	21,82	14,37	21,39	26,11
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**10,61**
14,96	16,33	27,96	10,61	18,48	15,48	17,44	21,67
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,61**
22,65	24,33	27,96	10,61	26,82	21,03	25,34	28,33
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,61**
24,36	24,33	27,96	10,61	28,48	22,14	26,65	32,78
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,61**
23,51	27,00	36,29	10,61	26,82	25,48	25,34	30,56
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**10,61**
18,09	18,24	33,83	10,61	20,10	16,63	20,30	23,10
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl							**10,61**
35,75	29,03	39,79	10,61	41,43	33,02	30,89	44,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	23,98	28,83	27,96	10,61	28,37	16,27	28,61	28,04	**10,61**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	17,80	19,03	27,29	10,61	18,93	13,02	19,05	21,60	**10,61**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	11,39	13,03	27,29	10,61	13,93	14,68	13,13	14,93	**10,61**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	25,49	25,03	27,29	10,61	28,93	24,68	26,95	31,60	**10,61**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	21,65	23,03	27,29	10,61	23,93	24,68	21,03	28,27	**10,61**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	24,21	29,03	39,79	10,61	26,43	29,68	24,97	28,27	**10,61**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	22,93	25,03	27,29	10,61	26,43	23,02	24,97	24,93	**10,61**
Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	20,44	20,95	29,83	18,80	21,82	10,61	21,13	24,64	**10,61**
Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl + Tomaten	17,02	19,61	38,17	16,58	18,48	10,61	18,50	24,64	**10,61**
Tahin aus rohem Sesam + Dinkel ungekocht + Tomaten	20,44	20,95	29,83	18,80	21,82	10,61	21,13	24,64	**10,61**
Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	19,58	20,95	38,17	16,58	20,15	10,61	21,13	26,87	**10,61**
Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	17,02	19,61	38,17	16,58	18,48	10,61	18,50	24,64	**10,61**
Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse + Tomaten	19,58	20,95	38,17	16,58	20,15	10,61	21,13	26,87	**10,61**
Gerstenmehl + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	17,02	19,61	38,17	16,58	18,48	10,61	18,50	24,64	**10,61**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Tahin aus rohem Sesam	20,44	20,95	29,83	18,80	21,82	10,61	21,13	24,64	**10,61**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	20,44	20,95	29,83	18,80	21,82	10,61	21,13	24,64	**10,61**
Haselnüsse + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	19,58	20,95	38,17	16,58	20,15	10,61	21,13	26,87	**10,61**
Tomaten + Gerstenmehl + Tahin aus rohem Sesam	17,02	19,61	38,17	16,58	18,48	10,61	18,50	24,64	**10,61**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Haselnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**10,61**
19,58	20,95	38,17	16,58	20,15	10,61	21,13	26,87
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**10,61**
19,68	16,17	21,58	29,11	19,45	10,61	20,75	20,42
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Walnüsse							**10,61**
19,68	16,17	21,58	29,11	19,45	10,61	20,75	20,42
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,61**
28,27	17,67	18,13	21,89	19,13	10,61	20,00	23,94
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,61**
17,43	17,03	28,63	25,22	17,70	10,61	19,03	22,02
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**10,61**
18,63	16,75	31,08	10,61	18,03	14,03	18,85	21,54
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,61**
22,43	19,23	23,21	10,61	21,44	11,84	19,76	23,27
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,61**
24,71	19,29	25,08	10,61	23,87	11,69	22,05	26,07
3*Kakao + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,61**
24,81	23,66	43,50	10,61	26,33	18,39	29,84	34,88
3*Buchweizen + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,61**
19,68	15,66	31,00	10,61	18,83	15,06	19,97	24,88
3*Amaranth, ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,61**
20,97	15,66	31,00	10,61	21,33	15,06	19,97	28,21
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**10,61**
25,00	22,43	31,25	12,94	27,79	10,61	25,46	27,67
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**10,61**
16,47	14,15	15,25	28,61	16,08	10,61	16,87	16,17
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**10,61**
21,98	22,83	36,29	10,61	25,83	21,07	23,45	29,71
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,61**
19,77	20,64	27,13	10,61	24,33	16,08	22,80	27,67
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Haselnüsse							**10,61**
19,58	20,95	38,17	16,58	20,15	10,61	21,13	26,87
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Gerstenmehl							**10,61**
17,02	19,61	38,17	16,58	18,48	10,61	18,50	24,64

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Gerstenmehl								**10,61**
17,02	19,61	38,17	16,58	18,48	10,61	18,50	24,64	
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Haselnüsse								**10,61**
19,58	20,95	38,17	16,58	20,15	10,61	21,13	26,87	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,61**
21,69	23,14	26,79	10,61	24,07	24,32	21,25	28,47	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,61**
22,97	25,14	26,79	10,61	26,57	22,66	25,20	25,13	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,61**
25,53	25,14	26,79	10,61	29,07	24,32	27,17	31,80	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,61**
24,25	29,14	39,29	10,61	26,57	29,32	25,20	28,47	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,61**
35,79	29,14	39,29	10,61	41,57	32,66	31,12	45,13	
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,61**
11,43	13,14	26,79	10,61	14,07	14,32	13,36	15,13	
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,61**
17,84	19,14	26,79	10,61	19,07	12,66	19,28	21,80	
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,61**
19,68	16,17	21,58	29,11	19,45	10,61	20,75	20,42	
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,61**
19,68	16,17	21,58	29,11	19,45	10,61	20,75	20,42	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**10,61**
17,57	18,17	34,04	18,81	18,85	10,61	19,11	24,91	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,61**
21,51	20,48	32,08	13,80	23,84	10,61	22,93	27,49	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,61**
17,54	18,08	34,08	18,80	19,34	10,61	19,45	25,32	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse								**10,60**
18,06	17,57	33,71	10,60	19,59	14,14	20,07	22,29	
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**10,60**
22,78	27,31	26,08	10,60	26,68	13,65	27,27	25,74	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**10,60**
17,65	18,21	34,21	18,78	19,07	10,60	19,38	25,39	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	21,27	17,75	28,83	16,62	19,32	10,60	19,32	25,16	**10,60**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	21,27	17,75	28,83	16,62	19,32	10,60	19,32	25,16	**10,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	20,08	19,48	22,25	10,60	23,46	15,57	21,44	23,00	**10,60**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	18,37	19,49	32,83	16,49	20,30	10,60	19,84	24,18	**10,60**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	18,37	19,49	32,83	16,49	20,30	10,60	19,84	24,18	**10,60**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	20,43	20,25	29,00	10,60	19,85	19,03	18,67	25,49	**10,60**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	18,37	19,49	32,83	16,49	20,30	10,60	19,84	24,18	**10,60**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Hirse gekocht	17,86	17,59	29,00	10,60	18,18	13,48	18,67	18,82	**10,60**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	17,86	17,59	29,00	10,60	18,18	13,48	18,67	18,82	**10,60**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	18,37	19,49	32,83	16,49	20,30	10,60	19,84	24,18	**10,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	20,43	20,25	29,00	10,60	19,85	19,03	18,67	25,49	**10,60**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Miso	25,50	17,53	19,25	10,60	20,40	12,86	18,30	23,98	**10,60**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	21,95	25,53	25,25	10,60	25,25	11,74	25,57	23,80	**10,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl	17,30	17,55	33,08	10,60	18,78	14,19	19,31	21,36	**10,60**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Mandeln	18,80	23,85	31,67	10,60	22,02	11,40	22,09	23,27	**10,60**
Mais-Mehl + Miso + Mais-Mehl	25,50	17,53	19,25	10,60	20,40	12,86	18,30	23,98	**10,60**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	23,08	27,85	40,00	10,60	28,68	16,96	31,30	32,16	**10,60**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	18,80	23,85	31,67	10,60	22,02	11,40	22,09	23,27	**10,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**10,60**
21,37	25,19	31,67	10,60	23,68	11,40	24,72	25,49
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**10,60**
21,27	17,75	28,83	16,62	19,32	10,60	19,32	25,16
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Mandeln							**10,60**
20,51	22,52	31,67	10,60	25,35	14,73	24,72	27,71
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Mandeln							**10,60**
21,37	25,19	31,67	10,60	23,68	11,40	24,72	25,49
Miso + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**10,60**
25,50	17,53	19,25	10,60	20,40	12,86	18,30	23,98
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**10,60**
20,51	22,52	31,67	10,60	25,35	14,73	24,72	27,71
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Mandeln							**10,60**
19,66	22,52	31,67	10,60	23,68	14,73	24,72	25,49
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Mandeln							**10,60**
23,08	27,85	40,00	10,60	28,68	16,96	31,30	32,16
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**10,60**
19,66	22,52	31,67	10,60	23,68	14,73	24,72	25,49
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**10,60**
21,27	17,75	28,83	16,62	19,32	10,60	19,32	25,16
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen							**10,60**
17,99	20,00	21,83	10,60	17,73	13,51	15,99	19,84
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**10,60**
17,05	17,07	27,08	12,27	14,03	10,60	15,76	18,93
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**10,60**
21,25	15,47	26,25	10,60	18,04	13,17	18,80	23,63
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**10,60**
24,67	20,81	34,58	10,60	23,04	15,39	25,38	30,30
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**10,60**
22,11	15,47	26,25	10,60	19,71	13,17	18,80	25,86
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**10,60**
17,32	17,23	18,08	11,56	19,87	10,60	17,88	18,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,60**
33,75	28,81	38,92	10,60	40,13	32,23	31,97	43,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,60**
25,21	26,15	30,58	10,60	30,13	25,57	28,02	29,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,60**
26,06	28,81	38,92	10,60	30,13	30,01	28,02	31,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,60**
24,35	24,81	30,58	10,60	28,46	26,68	25,39	31,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**10,60**
21,79	22,15	30,58	10,60	25,13	18,90	24,07	27,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**10,60**
17,51	18,15	30,58	10,60	21,79	20,01	20,13	23,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,60**
26,91	26,15	30,58	10,60	31,79	26,68	29,34	34,11
Mandeln + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
20,51	22,52	31,67	10,60	25,35	14,73	24,72	27,71
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
20,43	20,25	29,00	10,60	19,85	19,03	18,67	25,49
Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
20,43	20,25	29,00	10,60	19,85	19,03	18,67	25,49
Pistazien roh + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
17,86	17,59	29,00	10,60	18,18	13,48	18,67	18,82
Haselnüsse + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
21,37	25,19	31,67	10,60	23,68	11,40	24,72	25,49
Mandeln + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
19,66	22,52	31,67	10,60	23,68	14,73	24,72	25,49
Amaranth, ungekocht + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
20,51	22,52	31,67	10,60	25,35	14,73	24,72	27,71
Kakao + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
23,08	27,85	40,00	10,60	28,68	16,96	31,30	32,16
Gerstenmehl + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
18,80	23,85	31,67	10,60	22,02	11,40	22,09	23,27
Buchweizen + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
19,66	22,52	31,67	10,60	23,68	14,73	24,72	25,49
Mandeln + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
23,08	27,85	40,00	10,60	28,68	16,96	31,30	32,16
Hirse gekocht + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
17,86	17,59	29,00	10,60	18,18	13,48	18,67	18,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
21,37	25,19	31,67	10,60	23,68	11,40	24,72	25,49
Mandeln + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**10,60**
18,80	23,85	31,67	10,60	22,02	11,40	22,09	23,27
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,60**
18,37	19,49	32,83	16,49	20,30	10,60	19,84	24,18
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**10,60**
18,37	19,49	32,83	16,49	20,30	10,60	19,84	24,18
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,60**
21,27	17,75	28,83	16,62	19,32	10,60	19,32	25,16
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**10,60**
21,27	17,75	28,83	16,62	19,32	10,60	19,32	25,16
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Quinoa							**10,60**
14,16	12,60	17,67	28,08	13,23	10,60	15,05	14,30
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**10,60**
25,50	17,53	19,25	10,60	20,40	12,86	18,30	23,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl							**10,60**
17,88	14,07	36,13	10,60	19,66	14,34	19,39	26,12
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl							**10,60**
16,59	14,07	36,13	10,60	17,16	14,34	19,39	22,79
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl							**10,60**
21,72	22,07	48,63	10,60	24,66	17,68	29,26	32,79
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh							**10,60**
17,86	17,59	29,00	10,60	18,18	13,48	18,67	18,82
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Pistazien roh							**10,60**
17,86	17,59	29,00	10,60	18,18	13,48	18,67	18,82
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Haselnüsse							**10,60**
21,37	25,19	31,67	10,60	23,68	11,40	24,72	25,49
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**10,60**
23,08	27,85	40,00	10,60	28,68	16,96	31,30	32,16
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**10,60**
18,80	23,85	31,67	10,60	22,02	11,40	22,09	23,27
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**10,60**
21,37	25,19	31,67	10,60	23,68	11,40	24,72	25,49
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Gerstenmehl							**10,60**
18,80	23,85	31,67	10,60	22,02	11,40	22,09	23,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	20,25	21,82	35,54	10,97	20,88	10,60	21,63	25,07	**10,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	21,53	21,82	23,04	14,30	23,38	10,60	21,63	21,73	**10,60**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	16,41	19,82	35,54	10,97	18,38	10,60	17,68	21,73	**10,60**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Kakao	23,08	27,85	40,00	10,60	28,68	16,96	31,30	32,16	**10,60**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,43	20,25	29,00	10,60	19,85	19,03	18,67	25,49	**10,60**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,43	20,25	29,00	10,60	19,85	19,03	18,67	25,49	**10,60**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	20,51	22,52	31,67	10,60	25,35	14,73	24,72	27,71	**10,60**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	19,66	22,52	31,67	10,60	23,68	14,73	24,72	25,49	**10,60**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Amaranth, ungekocht	20,51	22,52	31,67	10,60	25,35	14,73	24,72	27,71	**10,60**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Buchweizen	19,66	22,52	31,67	10,60	23,68	14,73	24,72	25,49	**10,60**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	18,32	14,25	15,92	38,00	15,58	10,59	18,13	16,44	**10,59**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Walnüsse	24,94	18,35	21,88	10,59	21,97	12,97	19,53	24,72	**10,59**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	17,31	14,89	38,75	10,59	21,23	14,46	20,62	26,87	**10,59**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	16,03	14,89	38,75	10,59	18,73	14,46	20,62	23,53	**10,59**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	21,15	22,89	51,25	10,59	26,23	17,79	30,49	33,53	**10,59**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	20,85	21,45	36,13	10,59	23,43	21,20	24,07	27,93	**10,59**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,97	19,93	30,17	10,59	22,91	14,72	21,13	25,84	**10,59**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,68	19,87	28,29	10,59	20,48	14,87	18,84	23,04	**10,59**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**10,59**
16,69	18,40	27,42	11,93	18,67	10,59	17,67	20,02
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**10,59**
19,26	19,73	27,42	11,93	20,33	10,59	20,30	22,24
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**10,59**
20,11	19,73	19,08	14,16	22,00	10,59	20,30	20,02
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**10,59**
19,26	19,73	27,42	11,93	20,33	10,59	20,30	22,24
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**10,59**
16,69	18,40	27,42	11,93	18,67	10,59	17,67	20,02
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**10,59**
18,40	17,07	27,42	29,71	18,67	10,59	20,30	20,02
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**10,59**
19,97	20,61	23,33	12,58	22,00	10,59	20,67	22,31
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**10,59**
19,97	20,61	23,33	12,58	22,00	10,59	20,67	22,31
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht							**10,59**
19,97	20,61	23,33	12,58	22,00	10,59	20,67	22,31
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**10,59**
16,69	18,40	27,42	11,93	18,67	10,59	17,67	20,02
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**10,59**
20,11	19,73	19,08	14,16	22,00	10,59	20,30	20,02
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**10,59**
16,69	18,40	27,42	11,93	18,67	10,59	17,67	20,02
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**10,59**
20,11	19,73	19,08	14,16	22,00	10,59	20,30	20,02
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**10,59**
19,26	19,73	27,42	11,93	20,33	10,59	20,30	22,24
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**10,59**
18,40	17,07	27,42	29,71	18,67	10,59	20,30	20,02
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**10,59**
19,97	20,61	23,33	12,58	22,00	10,59	20,67	22,31
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**10,59**
19,26	19,73	27,42	11,93	20,33	10,59	20,30	22,24
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl							**10,59**
21,68	26,05	25,54	10,59	25,37	12,28	25,88	24,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**10,59**
21,71	26,29	25,79	10,59	26,08	12,90	25,98	25,22	
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht								**10,59**
18,40	17,07	27,42	29,71	18,67	10,59	20,30	20,02	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**10,59**
17,55	13,73	19,08	38,49	15,33	10,59	18,99	16,69	
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze								**10,59**
15,93	16,61	31,79	10,59	17,43	14,43	18,80	19,07	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**10,59**
19,68	19,73	23,25	13,04	21,17	10,59	20,30	21,13	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**10,59**
19,97	20,61	23,33	12,58	22,00	10,59	20,67	22,31	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl								**10,59**
19,97	20,61	23,33	12,58	22,00	10,59	20,67	22,31	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,59**
16,55	14,87	38,13	10,59	20,42	14,51	19,86	25,93	
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,59**
15,26	14,87	38,13	10,59	17,92	14,51	19,86	22,60	
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,59**
20,39	22,87	50,63	10,59	25,42	17,84	29,72	32,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Lupinen								**10,59**
15,85	18,97	22,71	10,61	17,32	10,59	17,26	20,02	
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**10,59**
23,29	23,33	41,25	12,43	26,18	10,59	25,01	28,38	
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**10,59**
22,01	22,66	41,25	12,43	25,34	10,59	23,70	27,27	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**10,59**
18,40	19,07	23,25	13,04	20,33	10,59	18,99	20,02	
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht								**10,59**
22,88	18,21	28,21	11,09	20,71	10,59	19,32	24,37	
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**10,59**
22,56	26,89	26,13	10,59	26,90	13,47	26,27	25,34	
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**10,59**
18,49	19,28	31,79	10,59	19,10	19,98	18,80	25,73	
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken								**10,59**
18,40	17,07	27,42	29,71	18,67	10,59	20,30	20,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,19	10,90	11,92	14,41	13,61	10,59	13,31	14,34	**10,59**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	17,12	19,07	35,75	10,82	20,33	10,59	19,64	22,24	**10,59**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	17,31	15,99	32,92	11,10	19,51	10,59	19,09	20,60	**10,59**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,70	17,56	16,42	11,18	19,69	10,59	17,84	18,31	**10,59**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,57	20,93	30,33	10,59	27,00	11,91	24,49	27,56	**10,59**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,77	20,83	27,21	10,59	22,96	12,16	20,68	22,89	**10,59**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,05	20,89	29,08	10,59	25,38	12,01	22,97	25,69	**10,59**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,29	20,87	28,46	10,59	24,58	12,06	22,20	24,76	**10,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,50	19,11	26,50	10,59	25,09	18,56	21,84	28,11	**10,59**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,12	16,01	23,25	11,17	17,85	10,59	15,84	19,60	**10,59**
3*Buchweizen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,03	17,26	35,00	10,59	20,34	15,38	20,89	24,50	**10,59**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,31	17,26	35,00	10,59	22,84	15,38	20,89	27,83	**10,59**
3*Kakao + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,15	25,26	47,50	10,59	27,84	18,71	30,76	34,50	**10,59**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,83	17,30	36,25	10,59	24,46	15,28	22,41	29,70	**10,59**
3*Buchweizen + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,55	17,30	36,25	10,59	21,96	15,28	22,41	26,37	**10,59**
3*Kakao + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,68	25,30	48,75	10,59	29,46	18,61	32,28	36,37	**10,59**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,83	19,73	31,58	10,82	19,50	10,59	20,30	23,36	**10,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**10,59**
23,72	23,33	37,08	13,54	27,01	10,59	25,01	27,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**10,59**
20,11	19,73	19,08	14,16	22,00	10,59	20,30	20,02
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**10,59**
14,98	17,73	31,58	10,82	17,00	10,59	16,36	20,02
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**10,59**
19,68	18,59	30,17	10,59	22,08	11,94	21,13	22,51
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh							**10,59**
17,40	18,53	28,29	10,59	19,65	12,09	18,84	19,71
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**10,59**
16,69	18,40	27,42	11,93	18,67	10,59	17,67	20,02
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse							**10,59**
19,26	19,73	27,42	11,93	20,33	10,59	20,30	22,24
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**10,59**
19,26	19,73	27,42	11,93	20,33	10,59	20,30	22,24
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**10,59**
16,69	18,40	27,42	11,93	18,67	10,59	17,67	20,02
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,59**
24,18	18,33	21,25	10,59	21,16	13,02	18,76	23,79
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,59**
18,40	17,07	27,42	29,71	18,67	10,59	20,30	20,02
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,59**
18,40	17,07	27,42	29,71	18,67	10,59	20,30	20,02
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**10,58**
17,98	18,70	37,83	19,61	19,30	10,58	20,11	25,42
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**10,58**
17,16	13,49	15,79	37,72	15,03	10,58	18,24	16,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,58**
17,49	19,00	27,54	11,52	20,90	10,58	19,16	21,78
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh							**10,58**
20,73	18,24	28,08	10,62	20,37	10,58	19,79	20,73
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**10,58**
20,73	23,24	34,00	10,58	21,60	10,84	23,32	25,40
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**10,58**
23,29	27,24	46,50	10,58	29,10	19,18	33,18	35,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**10,58**
16,88	21,24	34,00	10,58	19,10	10,84	19,37	22,07
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**10,58**
18,16	19,24	34,00	10,58	21,60	15,84	23,32	25,40
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln							**10,58**
19,44	19,24	34,00	10,58	24,10	15,84	23,32	28,73
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
26,77	27,31	29,67	10,58	31,83	29,64	27,71	35,11
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
24,21	24,64	29,67	10,58	28,50	21,87	26,39	30,67
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
19,93	20,64	29,67	10,58	25,17	22,98	22,45	26,22
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
36,17	31,31	38,00	10,58	43,50	35,20	34,29	46,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
27,62	28,64	29,67	10,58	33,50	28,53	30,34	32,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
27,62	28,64	29,67	10,58	33,50	28,53	30,34	32,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
36,17	31,31	38,00	10,58	43,50	35,20	34,29	46,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
19,93	20,64	29,67	10,58	25,17	22,98	22,45	26,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
26,77	27,31	29,67	10,58	31,83	29,64	27,71	35,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
29,33	28,64	29,67	10,58	35,17	29,64	31,66	37,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
29,33	28,64	29,67	10,58	35,17	29,64	31,66	37,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,21	24,64	29,67	10,58	28,50	21,87	26,39	30,67	**10,58**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,50	21,97	21,33	10,58	26,83	18,53	23,76	26,22	**10,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,48	31,31	38,00	10,58	33,50	32,98	30,34	35,11	**10,58**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,48	31,31	38,00	10,58	33,50	32,98	30,34	35,11	**10,58**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	18,51	17,16	31,25	10,58	17,95	12,97	19,18	20,84	**10,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,50	21,97	21,33	10,58	26,83	18,53	23,76	26,22	**10,58**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Cashewnuss	18,51	17,16	31,25	10,58	17,95	12,97	19,18	20,84	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken	18,85	18,69	39,67	10,58	25,13	16,22	22,26	29,78	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Bulgur, trocken	19,71	21,36	39,67	10,58	23,47	12,89	22,26	27,56	**10,58**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	16,22	22,26	27,56	**10,58**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	21,42	24,03	48,00	10,58	28,47	18,44	28,84	34,22	**10,58**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	18,85	18,69	39,67	10,58	25,13	16,22	22,26	29,78	**10,58**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	19,98	24,07	32,25	10,82	23,90	10,58	23,62	23,24	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Bulgur, trocken	18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	16,22	22,26	27,56	**10,58**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	18,00	20,03	39,67	10,58	23,47	11,78	20,95	25,33	**10,58**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	17,15	20,03	39,67	10,58	21,80	12,89	19,63	25,33	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	18,00	20,03	39,67	10,58	23,47	11,78	20,95	25,33	**10,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Kakao + Bulgur, trocken							**10,58**
21,42	24,03	48,00	10,58	28,47	18,44	28,84	34,22
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**10,58**
19,71	21,36	39,67	10,58	23,47	12,89	22,26	27,56
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**10,58**
17,15	20,03	39,67	10,58	21,80	12,89	19,63	25,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**10,58**
22,50	21,97	21,33	10,58	26,83	18,53	23,76	26,22
Mandeln + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,58**
19,98	24,07	32,25	10,82	23,90	10,58	23,62	23,24
Bulgur, trocken + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,58**
19,98	24,07	32,25	10,82	23,90	10,58	23,62	23,24
Cashewnuss + Austernpilze + Spitzkohl							**10,58**
15,64	15,31	36,25	10,58	16,42	13,48	18,58	20,27
Austernpilze + Cashewnuss + Spitzkohl							**10,58**
15,64	15,31	36,25	10,58	16,42	13,48	18,58	20,27
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**10,58**
19,71	22,03	43,83	10,58	25,97	15,11	24,89	29,78
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**10,58**
18,43	22,03	43,83	10,58	23,47	16,78	22,92	29,78
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**10,58**
22,27	24,03	43,83	10,58	25,97	16,78	26,87	33,11
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**10,58**
24,84	28,03	56,33	10,58	33,47	25,11	36,74	43,11
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**10,58**
19,71	20,03	43,83	10,58	25,97	21,78	26,87	33,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**10,58**
20,99	20,03	43,83	10,58	28,47	21,78	26,87	36,44
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**10,58**
23,08	21,77	27,50	14,84	24,95	10,58	23,47	23,73
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**10,58**
21,79	21,77	40,00	11,51	22,45	10,58	23,47	27,07
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**10,58**
17,95	19,77	40,00	11,51	19,95	10,58	19,53	23,73
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**10,58**
17,57	20,69	39,67	10,58	20,97	14,00	19,63	26,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**10,58**
21,42	22,69	39,67	10,58	23,47	14,00	23,58	29,78
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**10,58**
23,98	26,69	52,17	10,58	30,97	22,33	33,45	39,78
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**10,58**
20,14	18,69	39,67	10,58	25,97	19,00	23,58	33,11
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**10,58**
18,85	20,69	39,67	10,58	23,47	12,33	21,61	26,44
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**10,58**
22,65	23,77	44,17	12,73	25,78	10,58	24,79	28,18
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**10,58**
18,85	18,69	39,67	10,58	23,47	19,00	23,58	29,78
Hirse gekocht + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**10,58**
18,51	17,16	31,25	10,58	17,95	12,97	19,18	20,84
Mais-Mehl + Miso + Weizen Vollkornmehl							**10,58**
22,85	19,13	23,25	10,58	21,92	13,18	19,22	23,60
Miso + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**10,58**
22,85	19,13	23,25	10,58	21,92	13,18	19,22	23,60
Mandeln + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**10,58**
22,79	22,15	22,17	10,58	22,12	10,96	22,38	23,00
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**10,58**
18,51	17,16	31,25	10,58	17,95	12,97	19,18	20,84
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Hirse gekocht							**10,58**
18,51	17,16	31,25	10,58	17,95	12,97	19,18	20,84
Mais-Mehl + Mandeln + Kartoffeln gegart							**10,58**
22,79	22,15	22,17	10,58	22,12	10,96	22,38	23,00
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,58**
20,56	20,03	39,67	10,58	25,13	17,33	23,58	32,00
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,85	17,36	39,67	10,58	25,13	20,67	23,58	32,00
Kakao + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,58**
22,27	22,69	48,00	10,58	30,13	22,89	30,16	38,67
Buchweizen + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,00	17,36	39,67	10,58	23,47	20,67	23,58	29,78
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,85	18,69	39,67	10,58	25,13	16,22	22,26	29,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,85	21,36	39,67	10,58	21,80	14,00	20,95	27,56
Haselnüsse + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**10,58**
21,42	22,69	39,67	10,58	23,47	14,00	23,58	29,78
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,58**
19,71	17,36	39,67	10,58	26,80	20,67	23,58	34,22
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	17,33	20,95	29,78
Buchweizen + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,58**
17,15	18,69	39,67	10,58	21,80	17,33	20,95	27,56
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	17,33	20,95	29,78
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,85	17,36	39,67	10,58	25,13	20,67	23,58	32,00
Kakao + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**10,58**
21,42	22,69	48,00	10,58	28,47	22,89	30,16	36,44
Haselnüsse + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**10,58**
19,71	20,03	39,67	10,58	23,47	17,33	23,58	29,78
Gerstenmehl + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**10,58**
17,15	18,69	39,67	10,58	21,80	17,33	20,95	27,56
Kakao + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,58**
20,56	24,03	48,00	10,58	26,80	19,56	27,53	34,22
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,58**
16,29	20,03	39,67	10,58	20,13	14,00	18,32	25,33
Haselnüsse + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,85	21,36	39,67	10,58	21,80	14,00	20,95	27,56
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,58**
17,15	20,03	39,67	10,58	21,80	12,89	19,63	25,33
Bulgur, trocken + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	16,22	22,26	27,56
Buchweizen + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	16,22	22,26	27,56
Gerstenmehl + Kakao + Erbsen grün gekocht							**10,58**
20,56	24,03	48,00	10,58	26,80	19,56	27,53	34,22
Haselnüsse + Kakao + Erbsen grün gekocht							**10,58**
23,13	25,36	48,00	10,58	28,47	19,56	30,16	36,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Miso							**10,58**
22,85	19,13	23,25	10,58	21,92	13,18	19,22	23,60
Walnüsse + Mais-Mehl + Miso							**10,58**
24,37	19,17	24,50	10,58	23,53	13,08	20,75	25,47
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**10,58**
20,56	20,03	39,67	10,58	25,13	17,33	23,58	32,00
Mais-Mehl + Walnüsse + Miso							**10,58**
24,37	19,17	24,50	10,58	23,53	13,08	20,75	25,47
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Miso							**10,58**
22,85	19,13	23,25	10,58	21,92	13,18	19,22	23,60
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,85	18,69	39,67	10,58	25,13	16,22	22,26	29,78
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**10,58**
18,00	20,03	39,67	10,58	23,47	11,78	20,95	25,33
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**10,58**
19,71	21,36	39,67	10,58	23,47	12,89	22,26	27,56
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**10,58**
19,71	21,36	39,67	10,58	23,47	12,89	22,26	27,56
Kakao + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**10,58**
23,13	25,36	48,00	10,58	28,47	19,56	30,16	36,44
Buchweizen + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**10,58**
19,71	20,03	39,67	10,58	23,47	17,33	23,58	29,78
Kakao + Kakao + Erbsen grün gekocht							**10,58**
24,84	28,03	56,33	10,58	33,47	25,11	36,74	43,11
Kakao + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**10,58**
21,42	24,03	48,00	10,58	28,47	18,44	28,84	34,22
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**10,58**
17,15	20,03	39,67	10,58	21,80	12,89	19,63	25,33
Bulgur, trocken + Kakao + Erbsen grün gekocht							**10,58**
21,42	24,03	48,00	10,58	28,47	18,44	28,84	34,22
Amaranth, ungekocht + Kakao + Erbsen grün gekocht							**10,58**
22,27	22,69	48,00	10,58	30,13	22,89	30,16	38,67
Buchweizen + Kakao + Erbsen grün gekocht							**10,58**
21,42	22,69	48,00	10,58	28,47	22,89	30,16	36,44
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**10,58**
20,52	14,45	15,75	28,87	16,15	10,58	17,58	18,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Mandeln							**10,58**
19,98	24,07	32,25	10,82	23,90	10,58	23,62	23,24
Kartoffeln gegart + Mandeln + Mais-Mehl							**10,58**
22,79	22,15	22,17	10,58	22,12	10,96	22,38	23,00
Miso + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**10,58**
22,85	19,13	23,25	10,58	21,92	13,18	19,22	23,60
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,58**
19,98	24,07	32,25	10,82	23,90	10,58	23,62	23,24
Mandeln + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**10,58**
22,79	22,15	22,17	10,58	22,12	10,96	22,38	23,00
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Mandeln							**10,58**
22,79	22,15	22,17	10,58	22,12	10,96	22,38	23,00
Miso + Walnüsse + Mais-Mehl							**10,58**
24,37	19,17	24,50	10,58	23,53	13,08	20,75	25,47
Weizen Vollkornmehl + Miso + Mais-Mehl							**10,58**
22,85	19,13	23,25	10,58	21,92	13,18	19,22	23,60
Walnüsse + Miso + Mais-Mehl							**10,58**
24,37	19,17	24,50	10,58	23,53	13,08	20,75	25,47
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Mandeln							**10,58**
22,79	22,15	22,17	10,58	22,12	10,96	22,38	23,00
Cashewnuss + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart							**10,58**
18,51	17,16	31,25	10,58	17,95	12,97	19,18	20,84
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Mais-Mehl							**10,58**
20,52	14,45	15,75	28,87	16,15	10,58	17,58	18,58
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,58**
16,72	20,03	39,67	10,58	20,97	13,44	18,97	25,33
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,58**
20,56	22,03	39,67	10,58	23,47	13,44	22,92	28,67
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,58**
18,00	20,03	39,67	10,58	23,47	11,78	20,95	25,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,58**
19,28	18,03	39,67	10,58	25,97	18,44	22,92	32,00
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,58**
18,00	18,03	39,67	10,58	23,47	18,44	22,92	28,67
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,58**
23,13	26,03	52,17	10,58	30,97	21,78	32,79	38,67

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	18,85	18,03	39,67	10,58	25,13	19,00	22,26	32,00	**10,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	21,37	23,11	44,17	12,73	24,95	10,58	23,47	27,07	**10,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	17,57	20,03	39,67	10,58	22,63	12,33	20,29	25,33	**10,58**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	17,57	18,03	39,67	10,58	22,63	19,00	22,26	28,67	**10,58**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	16,29	20,03	39,67	10,58	20,13	14,00	18,32	25,33	**10,58**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	22,70	26,03	52,17	10,58	30,13	22,33	32,13	38,67	**10,58**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	20,14	22,03	39,67	10,58	22,63	14,00	22,26	28,67	**10,58**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	17,59	18,46	34,54	18,84	19,00	10,58	19,36	25,11	**10,58**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	18,00	17,36	39,67	10,58	23,47	20,67	23,58	29,78	**10,58**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	23,13	25,36	52,17	10,58	30,97	24,00	33,45	39,78	**10,58**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	20,56	21,36	39,67	10,58	23,47	15,67	23,58	29,78	**10,58**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	16,72	19,36	39,67	10,58	20,97	15,67	19,63	26,44	**10,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	18,00	19,36	39,67	10,58	23,47	14,00	21,61	26,44	**10,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	19,28	17,36	39,67	10,58	25,97	20,67	23,58	33,11	**10,58**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	20,52	14,45	15,75	28,87	16,15	10,58	17,58	18,58	**10,58**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Champignons frisch	20,52	14,45	15,75	28,87	16,15	10,58	17,58	18,58	**10,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Bulgur, trocken	19,98	24,07	32,25	10,82	23,90	10,58	23,62	23,24	**10,58**
Austernpilze + Spitzkohl + Cashewnuss	15,64	15,31	36,25	10,58	16,42	13,48	18,58	20,27	**10,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Austernpilze + Cashewnuss							**10,58**
15,64	15,31	36,25	10,58	16,42	13,48	18,58	20,27
Miso + Mais-Mehl + Walnüsse							**10,58**
24,37	19,17	24,50	10,58	23,53	13,08	20,75	25,47
Mais-Mehl + Miso + Walnüsse							**10,58**
24,37	19,17	24,50	10,58	23,53	13,08	20,75	25,47
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,58**
29,33	28,64	29,67	10,58	35,17	29,64	31,66	37,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
22,50	21,97	21,33	10,58	26,83	18,53	23,76	26,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
24,21	24,64	29,67	10,58	28,50	21,87	26,39	30,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
19,93	20,64	29,67	10,58	25,17	22,98	22,45	26,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
28,48	31,31	38,00	10,58	33,50	32,98	30,34	35,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
29,33	28,64	29,67	10,58	35,17	29,64	31,66	37,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
36,17	31,31	38,00	10,58	43,50	35,20	34,29	46,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
27,62	28,64	29,67	10,58	33,50	28,53	30,34	32,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,58**
26,77	27,31	29,67	10,58	31,83	29,64	27,71	35,11
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**10,58**
23,45	25,74	27,08	10,58	27,88	16,96	25,30	26,83
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**10,58**
23,47	25,86	27,21	10,58	28,23	17,27	25,35	27,07
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,58**
20,99	21,36	39,67	10,58	24,30	15,67	23,58	30,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**10,58**
23,08	23,77	40,00	13,84	26,62	10,58	24,79	27,07
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,58**
17,15	19,36	39,67	10,58	21,80	15,67	19,63	27,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,58**
19,71	17,36	39,67	10,58	26,80	20,67	23,58	34,22
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,58**
18,43	17,36	39,67	10,58	24,30	20,67	23,58	30,89
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,58**
18,43	19,36	39,67	10,58	24,30	14,00	21,61	27,56
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,58**
23,56	25,36	52,17	10,58	31,80	24,00	33,45	40,89
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Kakao							**10,58**
23,13	25,36	48,00	10,58	28,47	19,56	30,16	36,44
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Kakao							**10,58**
20,56	24,03	48,00	10,58	26,80	19,56	27,53	34,22
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Kakao							**10,58**
21,42	24,03	48,00	10,58	28,47	18,44	28,84	34,22
Erbsen grün gekocht + Kakao + Kakao							**10,58**
24,84	28,03	56,33	10,58	33,47	25,11	36,74	43,11
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Kakao							**10,58**
21,42	22,69	48,00	10,58	28,47	22,89	30,16	36,44
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Kakao							**10,58**
22,27	22,69	48,00	10,58	30,13	22,89	30,16	38,67
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**10,58**
19,71	21,36	39,67	10,58	23,47	12,89	22,26	27,56
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**10,58**
20,56	20,03	39,67	10,58	25,13	17,33	23,58	32,00
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**10,58**
17,15	20,03	39,67	10,58	21,80	12,89	19,63	25,33
Kakao + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**10,58**
23,13	25,36	48,00	10,58	28,47	19,56	30,16	36,44
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**10,58**
19,71	20,03	39,67	10,58	23,47	17,33	23,58	29,78
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**10,58**
21,42	22,69	39,67	10,58	23,47	14,00	23,58	29,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**10,58**
20,56	20,03	39,67	10,58	25,13	17,33	23,58	32,00
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**10,58**
19,71	21,36	39,67	10,58	23,47	12,89	22,26	27,56
Erbsen grün gekocht + Kakao + Haselnüsse							**10,58**
23,13	25,36	48,00	10,58	28,47	19,56	30,16	36,44
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**10,58**
16,29	20,03	39,67	10,58	20,13	14,00	18,32	25,33
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**10,58**
18,85	21,36	39,67	10,58	21,80	14,00	20,95	27,56
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**10,58**
18,85	21,36	39,67	10,58	21,80	14,00	20,95	27,56
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**10,58**
18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	17,33	20,95	29,78
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Haselnüsse							**10,58**
21,42	22,69	39,67	10,58	23,47	14,00	23,58	29,78
Erbsen grün gekocht + Kakao + Gerstenmehl							**10,58**
20,56	24,03	48,00	10,58	26,80	19,56	27,53	34,22
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Haselnüsse							**10,58**
18,85	21,36	39,67	10,58	21,80	14,00	20,95	27,56
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**10,58**
17,15	20,03	39,67	10,58	21,80	12,89	19,63	25,33
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**10,58**
16,29	20,03	39,67	10,58	20,13	14,00	18,32	25,33
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Gerstenmehl							**10,58**
17,15	18,69	39,67	10,58	21,80	17,33	20,95	27,56
Kakao + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**10,58**
20,56	24,03	48,00	10,58	26,80	19,56	27,53	34,22
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**10,58**
17,15	18,69	39,67	10,58	21,80	17,33	20,95	27,56
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**10,58**
18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	17,33	20,95	29,78
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Haselnüsse							**10,58**
19,71	20,03	39,67	10,58	23,47	17,33	23,58	29,78
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Gerstenmehl							**10,58**
18,85	21,36	39,67	10,58	21,80	14,00	20,95	27,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,58**
16,47	17,02	29,58	10,58	18,88	15,25	19,61	19,90
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,58**
19,03	19,69	29,58	10,58	20,55	20,81	19,61	26,57
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Buchweizen							**10,58**
19,71	20,03	39,67	10,58	23,47	17,33	23,58	29,78
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Kakao							**10,58**
20,56	24,03	48,00	10,58	26,80	19,56	27,53	34,22
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Kakao							**10,58**
23,13	25,36	48,00	10,58	28,47	19,56	30,16	36,44
Kakao + Erbsen grün gekocht + Kakao							**10,58**
24,84	28,03	56,33	10,58	33,47	25,11	36,74	43,11
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Kakao							**10,58**
21,42	22,69	48,00	10,58	28,47	22,89	30,16	36,44
Cashewnuss + Spitzkohl + Austernpilze							**10,58**
15,64	15,31	36,25	10,58	16,42	13,48	18,58	20,27
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Kakao							**10,58**
22,27	22,69	48,00	10,58	30,13	22,89	30,16	38,67
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Kakao							**10,58**
21,42	24,03	48,00	10,58	28,47	18,44	28,84	34,22
Erbsen grün gekocht + Kakao + Buchweizen							**10,58**
21,42	22,69	48,00	10,58	28,47	22,89	30,16	36,44
Spitzkohl + Cashewnuss + Austernpilze							**10,58**
15,64	15,31	36,25	10,58	16,42	13,48	18,58	20,27
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Buchweizen							**10,58**
17,15	18,69	39,67	10,58	21,80	17,33	20,95	27,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,58**
36,17	31,31	38,00	10,58	43,50	35,20	34,29	46,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,58**
28,48	31,31	38,00	10,58	33,50	32,98	30,34	35,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,58**
27,62	28,64	29,67	10,58	33,50	28,53	30,34	32,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,58**
26,77	27,31	29,67	10,58	31,83	29,64	27,71	35,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	17,15	18,69	39,67	10,58	21,80	17,33	20,95	27,56	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Buchweizen	18,00	17,36	39,67	10,58	23,47	20,67	23,58	29,78	**10,58**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	19,71	20,03	39,67	10,58	23,47	17,33	23,58	29,78	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	20,56	20,03	39,67	10,58	25,13	17,33	23,58	32,00	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	17,33	20,95	29,78	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	18,85	17,36	39,67	10,58	25,13	20,67	23,58	32,00	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	19,71	17,36	39,67	10,58	26,80	20,67	23,58	34,22	**10,58**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	18,85	18,69	39,67	10,58	25,13	16,22	22,26	29,78	**10,58**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	19,71	17,36	39,67	10,58	26,80	20,67	23,58	34,22	**10,58**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	18,85	17,36	39,67	10,58	25,13	20,67	23,58	32,00	**10,58**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	20,56	20,03	39,67	10,58	25,13	17,33	23,58	32,00	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	18,85	18,69	39,67	10,58	25,13	16,22	22,26	29,78	**10,58**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	17,33	20,95	29,78	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	18,85	17,36	39,67	10,58	25,13	20,67	23,58	32,00	**10,58**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	22,27	22,69	48,00	10,58	30,13	22,89	30,16	38,67	**10,58**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Buchweizen	18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	16,22	22,26	27,56	**10,58**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	21,42	22,69	48,00	10,58	28,47	22,89	30,16	36,44	**10,58**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	18,00	18,69	39,67	10,58	23,47	16,22	22,26	27,56	**10,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Kakao + Amaranth, ungekocht							**10,58**
22,27	22,69	48,00	10,58	30,13	22,89	30,16	38,67
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**10,58**
18,00	17,36	39,67	10,58	23,47	20,67	23,58	29,78
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**10,58**
18,85	17,36	39,67	10,58	25,13	20,67	23,58	32,00
Champignons frisch + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,58**
20,52	14,45	15,75	28,87	16,15	10,58	17,58	18,58
Mais-Mehl + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,58**
20,52	14,45	15,75	28,87	16,15	10,58	17,58	18,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**10,58**
24,21	24,64	29,67	10,58	28,50	21,87	26,39	30,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**10,58**
19,93	20,64	29,67	10,58	25,17	22,98	22,45	26,22
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,57**
10,57	38,43	77,54	25,09	55,03	34,79	47,39	68,28
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**10,57**
20,94	19,35	26,83	10,92	19,98	10,57	19,57	21,64
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,57**
19,03	15,92	18,13	38,74	16,93	10,57	19,71	17,87
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**10,57**
19,80	20,43	23,63	12,71	22,17	10,57	20,01	20,97
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**10,57**
17,56	19,53	36,71	10,74	19,65	10,57	18,78	23,42
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**10,57**
21,41	21,53	36,71	10,74	22,15	10,57	22,72	26,76
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**10,57**
22,69	21,53	24,21	14,08	24,65	10,57	22,72	23,42
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,57**
19,59	21,82	40,83	14,70	22,67	10,57	22,26	26,89
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht							**10,57**
10,57	38,45	77,46	25,09	55,36	34,95	47,76	69,02
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,57**
22,56	25,07	26,13	10,57	26,83	16,77	26,38	26,92

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,50	27,57	35,46	10,57	27,18	27,87	25,43	28,98	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,79	23,57	27,13	10,57	25,52	24,53	22,80	28,98	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,96	16,90	27,13	10,57	18,85	17,87	17,53	20,09	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,36	24,90	27,13	10,57	28,85	24,53	26,74	31,20	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,52	18,23	18,79	10,57	20,52	13,42	18,85	20,09	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	32,20	27,57	35,46	10,57	37,18	30,09	29,38	40,09	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,65	24,90	27,13	10,57	27,18	23,42	25,43	26,76	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,23	20,90	27,13	10,57	22,18	16,76	21,48	24,53	**10,57**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	17,66	18,92	27,04	10,57	19,18	13,03	19,22	21,94	**10,57**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	25,35	24,92	27,04	10,57	29,18	24,69	27,11	31,94	**10,57**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	21,51	22,92	27,04	10,57	24,18	24,69	21,19	28,61	**10,57**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	22,79	24,92	27,04	10,57	26,68	23,03	25,14	25,28	**10,57**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	24,07	28,92	39,54	10,57	26,68	29,69	25,14	28,61	**10,57**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	11,25	12,92	27,04	10,57	14,18	14,69	13,30	15,28	**10,57**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	35,61	28,92	39,54	10,57	41,68	33,03	31,06	45,28	**10,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,24	17,57	18,79	10,57	18,85	13,42	16,88	18,98	**10,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	19,68	22,36	38,50	10,57	22,26	19,16	22,30	27,48	**10,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	23,95	26,36	46,83	10,57	28,93	24,72	31,51	36,37	**10,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	22,24	23,69	38,50	10,57	23,93	19,16	24,93	29,70	**10,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	21,38	21,03	38,50	10,57	25,59	22,49	24,93	31,92	**10,57**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	21,44	15,97	23,88	10,57	17,28	11,71	17,74	21,57	**10,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	20,53	21,03	38,50	10,57	23,93	22,49	24,93	29,70	**10,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	20,53	22,36	38,50	10,57	23,93	18,05	23,61	27,48	**10,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Kakao	18,64	19,70	39,92	10,57	21,38	17,03	23,48	26,57	**10,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Haselnüsse	17,79	18,37	35,75	10,57	18,88	14,26	20,19	23,23	**10,57**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	24,17	29,05	39,58	10,57	26,31	29,63	25,01	28,59	**10,57**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	17,76	19,05	27,08	10,57	18,81	12,97	19,09	21,92	**10,57**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	11,35	13,05	27,08	10,57	13,81	14,63	13,16	15,26	**10,57**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	22,89	25,05	27,08	10,57	26,31	22,97	25,01	25,26	**10,57**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	25,45	25,05	27,08	10,57	28,81	24,63	26,98	31,92	**10,57**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	21,61	23,05	27,08	10,57	23,81	24,63	21,06	28,59	**10,57**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	35,71	29,05	39,58	10,57	41,31	32,97	30,93	45,26	**10,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	14,57	19,86	28,54	11,21	16,53	10,57	16,82	19,62	**10,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Bulgur, trocken	16,93	17,70	35,75	10,57	18,88	13,70	19,53	22,12	**10,57**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	15,17	20,13	22,54	10,57	16,80	12,52	17,53	22,80	**10,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Gerstenmehl	16,50	17,70	35,75	10,57	18,04	14,26	18,88	22,12	**10,57**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	22,97	23,27	42,46	10,57	27,74	15,72	29,05	32,53	**10,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	20,68	23,21	40,58	10,57	25,32	15,87	26,76	29,73	**10,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,12	17,87	32,25	10,57	21,98	13,65	20,18	25,29	**10,57**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	19,55	17,93	34,13	10,57	22,74	13,50	22,47	25,87	**10,57**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,40	17,93	34,13	10,57	24,41	13,50	22,47	28,09	**10,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	17,26	17,87	32,25	10,57	20,32	13,65	20,18	23,07	**10,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,86	20,47	30,54	10,57	21,74	22,23	19,95	28,13	**10,57**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,91	20,83	30,92	10,57	22,82	23,17	20,11	28,83	**10,57**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,67	18,90	27,13	10,57	18,85	12,87	18,85	21,20	**10,57**
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,26	12,90	27,13	10,57	13,85	14,53	12,93	14,53	**10,57**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,62	28,90	39,63	10,57	41,35	32,87	30,69	44,53	**10,57**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,79	24,90	27,13	10,57	26,35	22,87	24,77	24,53	**10,57**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,36	24,90	27,13	10,57	28,85	24,53	26,74	31,20	**10,57**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,85	28,70	27,79	10,57	28,28	16,12	28,40	27,64	**10,57**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,57**
24,08	28,90	39,63	10,57	26,35	29,53	24,77	27,87	
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,57**
17,30	17,80	30,54	10,57	20,08	16,68	19,95	21,47	
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,57**
17,35	18,16	30,92	10,57	21,15	17,61	20,11	22,17	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,57**
21,51	22,90	27,13	10,57	23,85	24,53	20,82	27,87	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Buchweizen								**10,57**
16,93	17,03	35,75	10,57	18,88	15,92	20,19	23,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Amaranth, ungekocht								**10,57**
17,36	17,03	35,75	10,57	19,71	15,92	20,19	24,34	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
21,94	23,57	27,13	10,57	24,68	23,98	22,14	26,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
22,79	24,90	27,13	10,57	26,35	22,87	24,77	24,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
19,38	20,90	27,13	10,57	21,35	16,20	20,82	22,31	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,57**
18,95	20,23	27,13	10,57	20,52	16,76	19,51	23,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
31,34	27,57	35,46	10,57	36,35	29,53	28,72	37,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,57**
30,91	26,90	35,46	10,57	35,52	30,09	27,40	38,98	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,57**
21,51	22,90	27,13	10,57	23,85	24,53	20,82	27,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
15,10	16,90	27,13	10,57	18,02	17,31	16,88	17,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
24,50	24,90	27,13	10,57	28,02	23,98	26,09	28,98	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
23,65	27,57	35,46	10,57	26,35	27,31	24,77	26,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,57**
22,37	24,23	27,13	10,57	25,52	23,42	23,45	25,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,57**
23,22	26,90	35,46	10,57	25,52	27,87	23,45	27,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
17,67	18,23	18,79	10,57	19,68	12,87	18,19	17,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,57**
24,08	24,23	27,13	10,57	27,18	24,53	24,77	30,09	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,57**
21,71	25,07	26,13	10,57	26,00	16,22	25,72	24,70	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,57**
14,68	16,23	27,13	10,57	17,18	17,87	15,56	18,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,57**
21,28	24,40	26,13	10,57	25,17	16,77	24,40	25,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Hafer								**10,57**
20,00	23,07	26,13	10,57	23,50	12,88	23,74	23,59	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer								**10,57**
29,63	25,57	35,46	10,57	33,85	26,20	26,74	36,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,57**
13,12	11,50	14,38	15,66	13,95	10,57	12,86	14,02	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Hafer								**10,57**
17,67	18,90	27,13	10,57	18,85	12,87	18,85	21,20	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer								**10,57**
20,23	21,57	27,13	10,57	22,18	20,64	20,16	25,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**10,57**
21,94	25,57	35,46	10,57	23,85	23,98	22,80	25,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**10,57**
21,09	22,90	27,13	10,57	23,85	19,53	22,80	23,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Hafer								**10,57**
13,39	14,90	27,13	10,57	15,52	13,98	14,90	16,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer								**10,57**
22,79	22,90	27,13	10,57	25,52	20,64	24,11	27,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,78	26,23	31,29	10,57	33,02	27,31	28,06	35,64	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	18,95	20,90	27,13	10,57	22,18	20,09	20,82	21,20	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,65	22,23	31,29	10,57	26,35	19,53	22,80	28,98	**10,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Quinoa	17,86	21,07	26,13	10,57	21,83	13,44	21,77	21,37	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa	19,80	23,57	35,46	10,57	22,18	24,53	20,82	23,42	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa	18,09	19,57	27,13	10,57	20,52	21,20	18,19	23,42	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	35,62	28,90	39,63	10,57	41,35	32,87	30,69	44,53	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,07	26,23	31,29	10,57	31,35	26,20	26,74	31,20	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa	27,50	23,57	35,46	10,57	32,18	26,76	24,77	34,53	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,92	28,90	39,63	10,57	31,35	30,64	26,74	33,42	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,21	24,90	31,29	10,57	29,68	27,31	24,11	33,42	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Quinoa	11,26	12,90	27,13	10,57	13,85	14,53	12,93	14,53	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,38	18,23	31,29	10,57	23,02	20,64	18,85	24,53	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Quinoa	15,53	16,90	27,13	10,57	17,18	13,42	16,88	18,98	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa	20,66	20,90	27,13	10,57	23,85	21,20	22,14	25,64	**10,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	19,61	19,13	23,96	10,57	24,81	16,20	20,59	25,53	**10,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	21,52	19,93	25,25	10,57	22,68	13,34	19,68	23,41	**10,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	17,05	17,80	32,29	10,57	23,14	20,64	19,27	25,53	**10,57**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	23,80	19,99	27,13	10,57	25,10	13,19	21,97	26,21	**10,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	26,45	25,80	32,29	10,57	33,14	27,31	28,48	36,64	**10,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	24,74	25,80	32,29	10,57	31,48	26,20	27,16	32,20	**10,57**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	22,76	27,36	28,04	10,57	27,09	14,16	26,52	26,29	**10,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	23,88	24,47	32,29	10,57	29,81	27,31	24,53	34,42	**10,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	21,32	21,80	32,29	10,57	26,48	19,53	23,22	29,98	**10,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	33,29	28,47	40,63	10,57	41,48	32,87	31,11	45,53	**10,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	25,59	28,47	40,63	10,57	31,48	30,64	27,16	34,42	**10,57**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Roggenmehl	21,80	22,71	35,79	10,57	23,18	14,60	22,65	28,04	**10,57**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,35	19,11	30,88	10,57	20,81	17,39	21,13	22,29	**10,57**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,91	21,77	30,88	10,57	22,48	22,95	21,13	28,96	**10,57**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Roggenmehl	24,36	26,71	48,29	10,57	30,68	22,93	32,52	38,04	**10,57**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Roggenmehl	19,24	18,71	35,79	10,57	23,18	19,60	22,65	28,04	**10,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Roggenmehl	19,24	20,71	35,79	10,57	23,18	12,93	20,68	24,71	**10,57**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Roggenmehl	17,95	20,71	35,79	10,57	20,68	14,60	18,70	24,71	**10,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Roggenmehl	20,52	18,71	35,79	10,57	25,68	19,60	22,65	31,38	**10,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,82	15,86	25,33	10,57	20,37	13,24	18,15	24,89	**10,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	19,38	20,23	22,96	10,57	21,35	18,98	18,85	23,42	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	21,94	21,57	22,96	10,57	24,68	18,98	22,80	25,64	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	20,23	21,57	22,96	10,57	23,02	17,87	21,48	21,20	**10,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	19,14	21,73	21,96	10,57	22,67	11,22	22,43	21,37	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht	21,09	24,23	31,29	10,57	23,02	22,31	21,48	23,42	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht	28,78	24,23	31,29	10,57	33,02	24,53	25,43	34,53	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht	12,54	13,57	22,96	10,57	14,68	12,31	13,59	14,53	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht	16,81	17,57	22,96	10,57	18,02	11,20	17,53	18,98	**10,57**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,10	20,79	32,79	10,57	24,76	18,22	21,47	27,89	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,52	20,90	39,63	10,57	23,85	16,20	25,43	28,98	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,81	18,23	31,29	10,57	18,85	10,64	18,85	22,31	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,25	16,90	31,29	10,57	17,18	10,64	16,22	20,09	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,10	15,57	31,29	10,57	18,85	13,98	18,85	22,31	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,96	15,57	31,29	10,57	20,52	13,98	18,85	24,53	**10,57**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,81	19,11	27,04	10,57	23,28	16,26	19,81	24,21	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,94	19,57	22,96	10,57	24,68	16,20	20,16	24,53	**10,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,98	26,40	30,29	10,57	31,00	19,55	27,69	31,37	**10,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,77	28,90	39,63	10,57	36,35	31,76	28,72	38,98	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,09	19,57	22,96	10,57	19,68	15,09	18,19	18,98	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,80	22,23	31,29	10,57	21,35	18,42	20,82	23,42	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,22	26,23	31,29	10,57	26,35	25,09	24,77	25,64	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,93	26,23	31,29	10,57	28,02	26,20	26,09	30,09	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,53	18,23	31,29	10,57	18,02	19,53	16,88	18,98	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,08	28,90	39,63	10,57	26,35	29,53	24,77	27,87	**10,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,13	26,40	30,29	10,57	26,00	18,44	25,72	25,81	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,37	24,90	31,29	10,57	24,68	26,20	22,14	27,87	**10,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten	10,56	38,43	77,46	25,11	54,93	34,73	47,33	68,19	**10,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	17,10	13,75	16,13	37,79	14,97	10,56	18,22	16,10	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	20,30	19,13	25,58	11,22	20,42	10,56	20,66	21,44	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	20,30	19,80	29,75	11,22	19,58	10,56	19,34	21,44	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen	19,44	15,13	21,42	29,00	16,25	10,56	18,68	18,11	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer	21,58	17,80	21,42	30,11	17,92	10,56	20,00	19,22	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	19,87	15,13	21,42	29,00	17,08	10,56	18,68	19,22	**10,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	22,44	21,13	25,58	14,56	22,92	10,56	21,32	22,56	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,02	19,80	33,92	12,33	19,58	10,56	18,68	22,56	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,58	21,13	33,92	12,33	21,25	10,56	21,32	24,78	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	19,44	19,13	33,92	11,22	19,58	10,56	19,34	20,33	**10,56**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,48	26,75	47,42	10,56	30,28	24,04	33,29	38,09	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,38	18,99	35,17	10,56	23,50	21,33	23,53	28,56	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,67	18,99	35,17	10,56	26,00	21,33	23,53	31,89	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,91	22,75	34,92	10,56	22,78	15,71	23,42	28,09	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,07	20,75	34,92	10,56	20,28	15,71	19,47	24,76	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,95	22,99	35,17	10,56	23,50	16,33	23,53	28,56	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,10	20,99	35,17	10,56	21,00	16,33	19,58	25,22	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,35	18,75	34,92	10,56	22,78	20,71	23,42	28,09	**10,56**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,51	26,99	47,67	10,56	31,00	24,67	33,39	38,56	**10,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Walnüsse	20,95	20,75	27,88	10,56	24,24	13,45	20,91	24,16	**10,56**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Walnüsse	23,23	20,81	29,75	10,56	26,67	13,30	23,20	26,96	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,63	18,75	34,92	10,56	25,28	20,71	23,42	31,42	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,38	20,99	35,17	10,56	23,50	14,67	21,55	25,22	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,35	20,75	34,92	10,56	22,78	14,04	21,45	24,76	**10,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,07	20,08	34,92	10,56	21,12	14,04	19,47	23,64	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,63	22,08	34,92	10,56	21,12	15,71	21,45	26,98	**10,56**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,23	26,32	47,67	10,56	29,33	24,67	31,42	37,44	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,79	20,08	34,92	10,56	18,62	15,71	17,50	23,64	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,10	18,32	35,17	10,56	21,83	21,33	21,55	27,44	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,10	20,32	35,17	10,56	21,83	14,67	19,58	24,11	**10,56**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,20	26,08	47,42	10,56	28,62	24,04	31,32	36,98	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,07	18,08	34,92	10,56	21,12	20,71	21,45	26,98	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,67	22,32	35,17	10,56	21,83	16,33	21,55	27,44	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,82	20,32	35,17	10,56	19,33	16,33	17,61	24,11	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,38	18,32	35,17	10,56	24,33	21,33	21,55	30,78	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,35	18,08	34,92	10,56	23,62	20,71	21,45	30,31	**10,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Roggenmehl	17,64	17,93	33,00	10,56	19,08	14,76	20,18	23,24	**10,56**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	17,64	17,93	33,00	10,56	19,08	14,76	20,18	23,24	**10,56**
Cashewnuss + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	17,64	17,93	33,00	10,56	19,08	14,76	20,18	23,24	**10,56**
Roggenmehl + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	17,64	17,93	33,00	10,56	19,08	14,76	20,18	23,24	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	16,67	20,67	45,83	12,11	19,17	10,56	19,08	23,33	**10,56**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	20,58	24,85	27,25	10,56	24,67	12,11	24,97	23,33	**10,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**10,56**
20,55	24,61	27,00	10,56	23,95	11,49	24,87	22,87
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Kakao							**10,56**
23,38	25,27	31,42	10,56	25,08	12,56	26,45	26,11
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**10,56**
21,79	22,67	33,33	15,44	24,17	10,56	23,03	23,33
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**10,56**
20,51	22,67	45,83	12,11	21,67	10,56	23,03	26,67
Walnüsse + Miso + Weizen Vollkornmehl							**10,56**
21,71	20,77	28,50	10,56	25,05	13,40	21,67	25,09
Kartoffeln gegart + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**10,56**
20,14	23,75	26,17	10,56	23,63	11,28	23,30	22,62
Miso + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**10,56**
21,71	20,77	28,50	10,56	25,05	13,40	21,67	25,09
Miso + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,56**
20,19	20,73	27,25	10,56	23,43	13,50	20,14	23,22
Mandeln + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**10,56**
20,14	23,75	26,17	10,56	23,63	11,28	23,30	22,62
Weizen Vollkornmehl + Miso + Weizen Vollkornmehl							**10,56**
20,19	20,73	27,25	10,56	23,43	13,50	20,14	23,22
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Kartoffeln gegart							**10,56**
20,14	23,75	26,17	10,56	23,63	11,28	23,30	22,62
Walnüsse + Mandeln + Kartoffeln gegart							**10,56**
21,66	23,79	27,42	10,56	25,25	11,18	24,83	24,49
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**10,56**
20,14	23,75	26,17	10,56	23,63	11,28	23,30	22,62
Mandeln + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**10,56**
21,66	23,79	27,42	10,56	25,25	11,18	24,83	24,49
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Miso							**10,56**
23,79	26,09	28,58	10,56	29,90	18,14	26,67	29,49
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Miso							**10,56**
21,71	20,77	28,50	10,56	25,05	13,40	21,67	25,09
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Miso							**10,56**
21,71	20,77	28,50	10,56	25,05	13,40	21,67	25,09
Miso + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**10,56**
23,79	26,09	28,58	10,56	29,90	18,14	26,67	29,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Miso + Erbsen grün gekocht							**10,56**
23,79	26,09	28,58	10,56	29,90	18,14	26,67	29,49
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Miso							**10,56**
23,79	26,09	28,58	10,56	29,90	18,14	26,67	29,49
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Miso							**10,56**
20,19	20,73	27,25	10,56	23,43	13,50	20,14	23,22
Walnüsse + Walnüsse + Miso							**10,56**
23,23	20,81	29,75	10,56	26,67	13,30	23,20	26,96
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Mandeln							**10,56**
21,66	23,79	27,42	10,56	25,25	11,18	24,83	24,49
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Mandeln							**10,56**
20,14	23,75	26,17	10,56	23,63	11,28	23,30	22,62
Erbsen grün gekocht + Miso + Mandeln							**10,56**
23,79	26,09	28,58	10,56	29,90	18,14	26,67	29,49
Miso + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**10,56**
23,79	26,09	28,58	10,56	29,90	18,14	26,67	29,49
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**10,56**
20,14	23,75	26,17	10,56	23,63	11,28	23,30	22,62
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Mandeln							**10,56**
21,66	23,79	27,42	10,56	25,25	11,18	24,83	24,49
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**10,56**
20,09	24,00	50,00	13,33	24,17	10,56	23,03	26,67
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**10,56**
21,37	24,67	50,00	13,33	25,00	10,56	24,34	27,78
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**10,56**
23,93	29,01	39,38	10,56	26,22	29,42	24,81	28,13
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**10,56**
35,47	29,01	39,38	10,56	41,22	32,76	30,73	44,80
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**10,56**
11,11	13,01	26,88	10,56	13,72	14,42	12,97	14,80
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**10,56**
25,21	25,01	26,88	10,56	28,72	24,42	26,78	31,47
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**10,56**
22,65	25,01	26,88	10,56	26,22	22,76	24,81	24,80
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**10,56**
21,94	26,43	26,83	10,56	26,87	13,60	26,57	25,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	17,52	19,01	26,88	10,56	18,72	12,76	18,89	21,47	**10,56**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	21,37	23,01	26,88	10,56	23,72	24,42	20,86	28,13	**10,56**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	20,25	21,21	30,29	10,56	21,91	21,84	19,82	27,64	**10,56**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Miso	17,68	18,55	30,29	10,56	20,24	16,28	19,82	20,98	**10,56**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	21,67	22,60	27,25	10,56	22,58	11,45	23,16	22,78	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,50	18,75	34,92	10,56	21,95	20,16	22,76	25,87	**10,56**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,62	26,75	47,42	10,56	29,45	23,49	32,63	35,87	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,06	22,75	34,92	10,56	21,95	15,16	22,76	25,87	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,21	20,75	34,92	10,56	19,45	15,16	18,82	22,53	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,53	18,99	35,17	10,56	22,67	20,78	22,87	26,33	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,53	20,99	35,17	10,56	22,67	14,11	20,89	23,00	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,50	20,75	34,92	10,56	21,95	13,49	20,79	22,53	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,09	22,99	35,17	10,56	22,67	15,78	22,87	26,33	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,25	20,99	35,17	10,56	20,17	15,78	18,92	23,00	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,81	18,99	35,17	10,56	25,17	20,78	22,87	29,67	**10,56**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,66	26,99	47,67	10,56	30,17	24,11	32,74	36,33	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,78	18,75	34,92	10,56	24,45	20,16	22,76	29,20	**10,56**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	17,64	17,93	33,00	10,56	19,08	14,76	20,18	23,24	**10,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Cashewnuss							**10,56**
17,64	17,93	33,00	10,56	19,08	14,76	20,18	23,24
Mandeln + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**10,56**
21,66	23,79	27,42	10,56	25,25	11,18	24,83	24,49
Kartoffeln gegart + Mandeln + Walnüsse							**10,56**
21,66	23,79	27,42	10,56	25,25	11,18	24,83	24,49
Miso + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse							**10,56**
21,71	20,77	28,50	10,56	25,05	13,40	21,67	25,09
Miso + Walnüsse + Walnüsse							**10,56**
23,23	20,81	29,75	10,56	26,67	13,30	23,20	26,96
Weizen Vollkornmehl + Miso + Walnüsse							**10,56**
21,71	20,77	28,50	10,56	25,05	13,40	21,67	25,09
Walnüsse + Miso + Walnüsse							**10,56**
23,23	20,81	29,75	10,56	26,67	13,30	23,20	26,96
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,56**
20,94	19,33	25,00	24,22	20,83	10,56	21,71	20,00
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,56**
19,66	19,33	37,50	20,89	18,33	10,56	21,71	23,33
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,56**
15,81	17,33	37,50	20,89	15,83	10,56	17,76	20,00
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**10,56**
15,54	18,99	35,17	10,56	17,67	12,44	16,95	21,89
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Quinoa							**10,56**
15,38	17,33	41,67	12,00	18,33	10,56	18,42	20,00
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Hafer							**10,56**
19,38	20,99	35,17	10,56	20,17	12,44	20,89	25,22
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**10,56**
11,97	14,00	37,50	10,78	13,33	10,56	14,47	16,67
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**10,56**
14,53	15,33	37,50	10,78	15,00	10,56	17,11	18,89
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**10,56**
15,97	14,99	35,17	10,56	21,00	18,00	18,92	26,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**10,56**
18,07	16,75	34,92	10,56	21,95	16,82	20,79	28,09
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer							**10,56**
16,79	16,75	34,92	10,56	19,45	16,82	20,79	24,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	21,91	24,75	47,42	10,56	26,95	20,16	30,66	34,76	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	19,35	20,75	34,92	10,56	19,45	11,82	20,79	24,76	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	14,65	16,75	34,92	10,56	17,78	10,71	16,84	19,20	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	14,68	14,99	35,17	10,56	18,50	18,00	18,92	23,00	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	15,50	18,75	34,92	10,56	16,95	11,82	16,84	21,42	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	13,37	16,75	34,92	10,56	15,28	12,38	14,87	19,20	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	14,68	16,99	35,17	10,56	18,50	11,33	16,95	19,67	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	16,82	18,99	35,17	10,56	20,17	10,78	18,92	21,89	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	17,25	18,99	35,17	10,56	18,50	13,00	18,92	23,00	**10,56**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	21,95	24,99	47,67	10,56	27,67	20,78	30,76	35,22	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	14,65	14,75	34,92	10,56	17,78	17,38	18,82	22,53	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	16,82	16,99	35,17	10,56	20,17	17,44	20,89	25,22	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	18,10	16,99	35,17	10,56	22,67	17,44	20,89	28,56	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	13,40	16,99	35,17	10,56	16,00	13,00	14,97	19,67	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	17,21	18,75	34,92	10,56	17,78	12,38	18,82	22,53	**10,56**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	15,38	15,33	29,17	13,00	16,67	10,56	17,11	16,67	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	15,93	14,75	34,92	10,56	20,28	17,38	18,82	25,87	**10,56**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	19,78	22,75	47,42	10,56	25,28	20,71	28,68	32,53	**10,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa							**10,56**
19,81	22,99	47,67	10,56	26,00	21,33	28,79	33,00
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,56**
20,15	21,05	34,29	10,56	21,41	15,28	20,09	25,90
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,56**
26,56	27,05	46,79	10,56	31,41	23,61	33,91	39,23
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,56**
24,00	23,05	34,29	10,56	23,91	15,28	24,04	29,23
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,56**
22,71	19,05	34,29	10,56	26,41	20,28	24,04	32,57
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,56**
21,43	19,05	34,29	10,56	23,91	20,28	24,04	29,23
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**10,56**
20,45	21,69	32,13	10,56	22,00	22,47	20,00	28,50
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,56**
21,43	21,05	34,29	10,56	23,91	13,61	22,07	25,90
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
18,53	19,65	31,00	10,56	19,33	10,78	19,58	23,00
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
21,79	24,67	45,83	14,44	25,83	10,56	24,34	26,67
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
21,09	23,65	43,50	10,56	26,83	19,11	29,45	33,00
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
14,68	17,65	31,00	10,56	16,83	10,78	15,63	19,67
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
15,97	15,65	31,00	10,56	19,33	15,78	19,58	23,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
17,25	15,65	31,00	10,56	21,83	15,78	19,58	26,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
17,21	15,41	30,75	10,56	21,12	15,16	19,47	25,87
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
15,93	15,41	30,75	10,56	18,62	15,16	19,47	22,53
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**10,56**
21,06	23,41	43,25	10,56	26,12	18,49	29,34	32,53
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht							**10,56**
22,09	22,60	27,25	10,56	23,42	11,45	23,16	23,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,06	21,69	27,67	10,56	26,29	18,26	24,11	29,00	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,77	22,08	39,08	10,56	26,95	16,82	22,76	29,20	**10,56**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,93	28,32	51,83	10,56	35,17	27,44	34,71	43,00	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,80	20,32	39,33	10,56	27,67	24,11	24,84	33,00	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,49	22,08	39,08	10,56	24,45	18,49	20,79	29,20	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,09	20,32	39,33	10,56	30,17	24,11	24,84	36,33	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,96	22,32	39,33	10,56	22,67	16,33	20,89	24,11	**10,56**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,90	28,08	51,58	10,56	34,45	26,82	34,61	42,53	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,77	20,08	39,08	10,56	26,95	23,49	24,74	32,53	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,92	22,08	39,08	10,56	21,95	15,71	20,79	23,64	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,21	20,08	39,08	10,56	24,45	22,38	22,76	30,31	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,92	20,08	39,08	10,56	21,95	22,38	22,76	26,98	**10,56**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,05	28,08	51,58	10,56	29,45	25,71	32,63	36,98	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,49	24,08	39,08	10,56	21,95	17,38	22,76	26,98	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,33	24,08	39,08	10,56	26,95	18,49	24,74	32,53	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,64	22,08	39,08	10,56	19,45	17,38	18,82	23,64	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,05	20,08	39,08	10,56	29,45	23,49	24,74	35,87	**10,56**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,52	22,32	39,33	10,56	25,17	19,11	20,89	29,67	**10,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,68	22,32	39,33	10,56	20,17	18,00	18,92	24,11	**10,56**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,09	28,32	51,83	10,56	30,17	26,33	32,74	37,44	**10,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,80	22,32	39,33	10,56	27,67	17,44	22,87	29,67	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,37	24,32	39,33	10,56	27,67	19,11	24,84	33,00	**10,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,24	20,32	39,33	10,56	25,17	23,00	22,87	30,78	**10,56**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,52	24,32	39,33	10,56	22,67	18,00	22,87	27,44	**10,56**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,96	20,32	39,33	10,56	22,67	23,00	22,87	27,44	**10,56**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	24,48	27,50	33,50	10,56	29,38	19,19	26,91	30,47	**10,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	20,19	20,73	27,25	10,56	23,43	13,50	20,14	23,22	**10,56**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	17,88	19,03	32,13	10,56	20,33	16,91	20,00	21,83	**10,56**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	22,47	20,79	29,13	10,56	25,86	13,35	22,43	26,02	**10,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	17,53	18,09	34,00	18,82	19,24	10,55	19,38	25,23	**10,55**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	16,28	20,43	42,54	11,34	18,87	10,55	18,33	23,02	**10,55**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	20,12	22,43	42,54	11,34	21,37	10,55	22,28	26,36	**10,55**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	21,41	22,43	30,04	14,68	23,87	10,55	22,28	23,02	**10,55**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,53	17,94	33,63	18,73	18,68	10,55	18,89	24,80	**10,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	17,53	17,94	33,63	18,73	18,68	10,55	18,89	24,80	**10,55**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	18,24	18,82	34,08	19,09	19,68	10,55	19,89	25,57	**10,55**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Mandeln	22,46	26,05	40,21	10,54	27,42	17,26	30,26	33,56	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	19,04	22,05	31,88	10,54	22,42	10,59	22,36	24,67	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	20,75	23,39	31,88	10,54	22,42	11,70	23,68	26,89	**10,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	20,86	21,87	36,92	10,54	25,48	13,72	23,29	26,64	**10,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	22,15	19,87	36,92	10,54	27,98	20,39	25,26	33,31	**10,54**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	25,99	27,87	49,42	10,54	32,98	23,72	35,13	39,98	**10,54**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	20,86	19,87	36,92	10,54	25,48	20,39	25,26	29,98	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	19,89	20,72	31,88	10,54	24,08	15,03	23,68	29,11	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	18,18	22,05	31,88	10,54	20,75	11,70	21,05	24,67	**10,54**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	23,43	23,87	36,92	10,54	25,48	15,39	25,26	29,98	**10,54**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	19,58	21,87	36,92	10,54	22,98	15,39	21,32	26,64	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	19,04	20,72	31,88	10,54	22,42	15,03	23,68	26,89	**10,54**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,00	21,28	39,21	10,54	23,83	22,27	21,44	29,27	**10,54**
Mandeln + Walnüsse + Hirse gekocht	24,44	25,11	28,17	11,40	26,28	10,54	25,71	25,29	**10,54**
Walnüsse + Mandeln + Hirse gekocht	24,44	25,11	28,17	11,40	26,28	10,54	25,71	25,29	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	19,00	19,59	26,38	10,54	19,67	12,18	19,99	23,56	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	23,27	26,25	34,71	10,54	24,67	23,29	23,94	28,00	**10,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	20,10	21,85	36,29	10,54	24,67	13,77	22,53	25,71	**10,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,38	19,85	36,29	10,54	27,17	20,44	24,50	32,38	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	14,72	15,59	26,38	10,54	16,33	13,29	16,05	19,11	**10,54**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	20,10	19,85	36,29	10,54	24,67	20,44	24,50	29,04	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	21,56	22,25	26,38	10,54	23,00	19,96	21,31	28,00	**10,54**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	25,23	27,85	48,79	10,54	32,17	23,77	34,37	39,04	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	24,12	23,59	26,38	10,54	26,33	19,96	25,26	30,22	**10,54**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	22,67	23,85	36,29	10,54	24,67	15,44	24,50	29,04	**10,54**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,82	21,85	36,29	10,54	22,17	15,44	20,55	25,71	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	22,41	23,59	26,38	10,54	24,67	18,85	23,94	25,78	**10,54**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	30,96	26,25	34,71	10,54	34,67	25,52	27,89	39,11	**10,54**
Hirse gekocht + Walnüsse + Mandeln	24,44	25,11	28,17	11,40	26,28	10,54	25,71	25,29	**10,54**
Walnüsse + Hirse gekocht + Mandeln	24,44	25,11	28,17	11,40	26,28	10,54	25,71	25,29	**10,54**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	16,86	13,24	15,00	37,50	14,53	10,54	17,42	15,70	**10,54**
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	18,93	17,12	31,25	10,54	17,68	12,58	18,56	20,43	**10,54**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	13,47	17,55	28,29	10,54	15,48	15,23	16,83	21,31	**10,54**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	14,32	17,55	28,29	10,54	17,15	15,23	16,83	23,53	**10,54**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	13,47	18,88	28,29	10,54	15,48	10,78	15,51	19,09	**10,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Lupinen	16,88	22,88	36,63	10,54	20,48	17,45	23,41	27,98	**10,54**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	15,18	20,21	28,29	10,54	15,48	11,89	16,83	21,31	**10,54**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	12,61	18,88	28,29	10,54	13,82	11,89	14,20	19,09	**10,54**
Mandeln + Hirse gekocht + Walnüsse	24,44	25,11	28,17	11,40	26,28	10,54	25,71	25,29	**10,54**
Hirse gekocht + Mandeln + Walnüsse	24,44	25,11	28,17	11,40	26,28	10,54	25,71	25,29	**10,54**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,03	16,85	30,92	19,36	15,23	10,54	16,26	19,38	**10,54**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,88	18,85	30,92	19,36	17,73	10,54	20,21	22,71	**10,54**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,16	18,85	18,42	22,69	20,23	10,54	20,21	19,38	**10,54**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	18,31	18,70	35,92	10,54	20,49	17,42	20,68	24,22	**10,54**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,18	29,05	39,67	10,54	26,41	29,69	25,07	28,68	**10,54**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,46	25,05	27,17	10,54	28,91	24,69	27,05	32,01	**10,54**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,62	23,05	27,17	10,54	23,91	24,69	21,13	28,68	**10,54**
3*Hafer + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,77	19,05	27,17	10,54	18,91	13,02	19,15	22,01	**10,54**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,90	25,05	27,17	10,54	26,41	23,02	25,07	25,34	**10,54**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	35,72	29,05	39,67	10,54	41,41	33,02	30,99	45,34	**10,54**
3*Quinoa + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,36	13,05	27,17	10,54	13,91	14,69	13,23	15,34	**10,54**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	19,71	19,95	39,21	10,54	22,99	19,49	21,44	25,93	**10,54**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,79	19,05	29,58	11,48	23,53	10,54	21,58	24,76	**10,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Bohnen grün gekocht	10,54	38,47	77,21	25,16	55,06	34,78	47,57	68,76	**10,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	23,43	20,73	28,29	11,86	21,40	10,54	20,72	24,49	**10,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	16,94	17,48	32,79	15,39	18,50	10,54	18,97	24,03	**10,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	22,15	20,07	28,29	11,86	20,57	10,54	19,41	23,38	**10,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	15,66	16,81	32,79	15,39	17,67	10,54	17,65	22,92	**10,54**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	14,22	14,61	19,29	10,70	15,77	10,54	14,86	15,73	**10,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	23,85	20,73	24,13	12,97	22,23	10,54	20,72	23,38	**10,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	17,37	17,48	28,63	16,50	19,33	10,54	18,97	22,92	**10,54**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	10,54	24,17	46,58	14,74	36,22	24,61	29,92	43,72	**10,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	18,85	19,47	29,83	10,53	20,67	21,18	19,55	26,71	**10,53**
Spitzkohl + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,48	20,29	34,42	10,53	23,17	19,41	23,22	26,71	**10,53**
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	18,85	19,47	29,83	10,53	20,67	21,18	19,55	26,71	**10,53**
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	16,29	16,80	29,83	10,53	19,00	15,62	19,55	20,04	**10,53**
Cashewnuss + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,48	20,29	34,42	10,53	23,17	19,41	23,22	26,71	**10,53**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	18,85	19,47	29,83	10,53	20,67	21,18	19,55	26,71	**10,53**
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	16,29	16,80	29,83	10,53	19,00	15,62	19,55	20,04	**10,53**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	19,74	18,43	31,75	10,53	21,98	12,04	21,41	23,80	**10,53**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	17,46	18,37	29,88	10,53	19,56	12,19	19,12	21,00	**10,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Spitzkohl							**10,53**
20,48	20,29	34,42	10,53	23,17	19,41	23,22	26,71
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl							**10,53**
20,48	20,29	34,42	10,53	23,17	19,41	23,22	26,71
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Austernpilze							**10,53**
18,10	19,27	37,25	10,53	21,77	12,14	19,67	22,82
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Austernpilze							**10,53**
16,82	19,27	37,25	10,53	19,27	13,81	17,70	22,82
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Austernpilze							**10,53**
20,67	21,27	37,25	10,53	21,77	13,81	21,64	26,16
3*Kakao + 2*Miso + 1*Austernpilze							**10,53**
23,23	25,27	49,75	10,53	29,27	22,14	31,51	36,16
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Austernpilze							**10,53**
18,10	17,27	37,25	10,53	21,77	18,81	21,64	26,16
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Austernpilze							**10,53**
19,38	17,27	37,25	10,53	24,27	18,81	21,64	29,49
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Mais-Mehl							**10,53**
23,40	22,44	21,67	10,78	22,42	10,53	22,89	23,31
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**10,53**
23,40	22,44	21,67	10,78	22,42	10,53	22,89	23,31
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**10,53**
23,40	22,44	21,67	10,78	22,42	10,53	22,89	23,31
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Mandeln							**10,53**
23,40	22,44	21,67	10,78	22,42	10,53	22,89	23,31
Mandeln + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**10,53**
23,40	22,44	21,67	10,78	22,42	10,53	22,89	23,31
Mais-Mehl + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**10,53**
23,40	22,44	21,67	10,78	22,42	10,53	22,89	23,31
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch							**10,53**
16,68	17,42	28,79	10,53	18,57	14,60	19,37	19,43
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**10,53**
20,72	21,53	36,13	10,53	23,17	21,04	23,87	27,63
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Miso							**10,53**
21,94	25,09	26,33	10,53	25,63	13,77	25,22	26,74
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**10,53**
23,43	25,79	27,17	10,53	27,85	16,88	25,34	26,92

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Cashewnuss	20,48	20,29	34,42	10,53	23,17	19,41	23,22	26,71	**10,53**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	20,48	20,29	34,42	10,53	23,17	19,41	23,22	26,71	**10,53**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,97	27,11	26,08	10,53	27,33	14,46	27,19	26,09	**10,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,29	16,80	29,83	10,53	19,00	15,62	19,55	20,04	**10,53**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,00	27,35	26,33	10,53	28,04	15,08	27,30	26,56	**10,53**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	16,29	16,80	29,83	10,53	19,00	15,62	19,55	20,04	**10,53**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	19,23	19,97	28,67	10,53	19,88	19,84	19,32	25,87	**10,53**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,45	17,74	30,54	10,53	20,56	16,25	17,82	25,09	**10,53**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	16,72	14,81	17,38	27,82	16,00	10,53	18,07	18,83	**10,53**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	19,24	20,09	28,79	10,53	20,23	20,16	19,37	26,10	**10,53**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	16,66	17,30	28,67	10,53	18,21	14,29	19,32	19,20	**10,53**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,85	19,47	29,83	10,53	20,67	21,18	19,55	26,71	**10,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,83	21,97	26,71	12,53	21,68	10,53	21,86	22,31	**10,53**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	19,79	15,94	18,75	38,74	17,74	10,52	20,47	18,80	**10,52**
Mandeln + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	23,16	26,00	34,00	12,00	25,50	10,52	25,26	24,89	**10,52**
Bulgur, trocken + Mandeln + Hirse gekocht	23,16	26,00	34,00	12,00	25,50	10,52	25,26	24,89	**10,52**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Mandeln	23,16	26,00	34,00	12,00	25,50	10,52	25,26	24,89	**10,52**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Mandeln	23,16	26,00	34,00	12,00	25,50	10,52	25,26	24,89	**10,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**10,52**
24,65	20,69	34,29	10,52	23,23	15,64	25,21	30,42
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**10,52**
22,08	15,36	25,96	10,52	19,89	13,42	18,63	25,98
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**10,52**
21,23	15,36	25,96	10,52	18,23	13,42	18,63	23,76
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**10,52**
17,03	20,57	23,54	10,52	20,20	17,38	17,57	22,61
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,52**
19,75	21,37	35,29	10,70	20,45	10,52	20,99	24,49
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,52**
21,03	21,37	22,79	14,03	22,95	10,52	20,99	21,16
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,52**
15,91	19,37	35,29	10,70	17,95	10,52	17,05	21,16
Hirse gekocht + Mandeln + Bulgur, trocken							**10,52**
23,16	26,00	34,00	12,00	25,50	10,52	25,26	24,89
Mandeln + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**10,52**
23,16	26,00	34,00	12,00	25,50	10,52	25,26	24,89
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen							**10,52**
22,78	27,35	28,21	10,52	27,29	14,27	26,65	26,47
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**10,52**
22,06	15,24	25,83	10,52	19,53	13,11	18,58	25,74
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**10,52**
21,21	15,24	25,83	10,52	17,87	13,11	18,58	23,52
3*Hirse gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,52**
18,94	17,11	31,33	10,52	17,78	12,64	18,63	20,52
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**10,52**
24,63	20,57	34,17	10,52	22,87	15,33	25,16	30,19
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso							**10,52**
16,32	13,30	24,88	28,88	15,05	10,52	17,73	16,41
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,51**
26,80	21,40	22,54	10,51	23,98	18,53	22,93	28,61
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**10,51**
22,42	26,87	26,58	10,51	26,92	14,39	27,15	26,03
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht							**10,51**
24,30	27,28	33,75	10,51	29,49	19,56	26,86	30,61

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,51**
25,52	20,73	22,54	10,51	22,31	18,53	20,96	27,50
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**10,51**
18,38	18,36	34,92	10,51	21,95	17,76	21,46	25,64
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**10,51**
18,38	18,36	34,92	10,51	21,95	17,76	21,46	25,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**10,51**
20,00	17,72	17,50	31,27	19,02	10,51	20,25	18,60
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht							**10,51**
20,00	17,72	17,50	31,27	19,02	10,51	20,25	18,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**10,51**
17,49	17,49	31,75	10,51	18,58	14,04	20,14	22,38
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**10,51**
16,40	17,39	29,33	10,51	18,23	14,56	19,28	19,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart							**10,51**
18,97	20,05	29,33	10,51	19,90	20,11	19,28	25,82
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**10,51**
18,97	20,05	29,33	10,51	19,90	20,11	19,28	25,82
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart							**10,51**
16,40	17,39	29,33	10,51	18,23	14,56	19,28	19,16
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**10,51**
18,38	18,36	34,92	10,51	21,95	17,76	21,46	25,64
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**10,51**
18,38	18,36	34,92	10,51	21,95	17,76	21,46	25,64
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**10,51**
18,38	18,36	34,92	10,51	21,95	17,76	21,46	25,64
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**10,51**
16,40	17,39	29,33	10,51	18,23	14,56	19,28	19,16
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**10,51**
18,38	18,36	34,92	10,51	21,95	17,76	21,46	25,64
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**10,51**
18,97	20,05	29,33	10,51	19,90	20,11	19,28	25,82
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart							**10,51**
18,97	20,05	29,33	10,51	19,90	20,11	19,28	25,82
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart							**10,51**
16,40	17,39	29,33	10,51	18,23	14,56	19,28	19,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	19,15	16,39	21,67	39,04	17,35	10,51	20,25	18,60	**10,51**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	17,54	18,99	27,04	10,51	18,92	12,87	19,02	21,64	**10,51**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	35,49	28,99	39,54	10,51	41,42	32,87	30,86	44,98	**10,51**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	11,13	12,99	27,04	10,51	13,92	14,53	13,10	14,98	**10,51**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,26	20,01	32,33	10,51	22,57	18,67	22,32	22,67	**10,51**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,80	22,68	40,67	10,51	32,57	25,33	26,26	36,00	**10,51**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	23,95	28,99	39,54	10,51	26,42	29,53	24,94	28,31	**10,51**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	22,67	24,99	27,04	10,51	26,42	22,87	24,94	24,98	**10,51**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	25,23	24,99	27,04	10,51	28,92	24,53	26,91	31,64	**10,51**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	11,56	12,01	32,33	10,51	14,23	13,11	14,42	16,00	**10,51**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	21,38	22,99	27,04	10,51	23,92	24,53	20,99	28,31	**10,51**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	20,97	20,01	32,33	10,51	24,23	19,78	23,63	27,11	**10,51**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,40	18,68	32,33	10,51	20,90	19,78	19,68	24,89	**10,51**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	20,11	22,68	40,67	10,51	22,57	23,11	22,32	24,89	**10,51**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	15,84	16,01	32,33	10,51	17,57	12,00	18,37	20,44	**10,51**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	19,15	17,72	25,83	29,04	17,35	10,51	20,25	20,82	**10,51**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	16,58	16,39	25,83	29,04	15,68	10,51	17,62	18,60	**10,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**10,51**
20,00	17,72	17,50	31,27	19,02	10,51	20,25	18,60	
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**10,51**
20,00	17,72	17,50	31,27	19,02	10,51	20,25	18,60	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**10,51**
16,58	16,39	25,83	29,04	15,68	10,51	17,62	18,60	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**10,51**
19,15	17,72	25,83	29,04	17,35	10,51	20,25	20,82	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,51**
25,94	21,40	22,54	10,51	23,14	17,98	22,28	26,39	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer								**10,51**
24,24	19,40	22,54	10,51	20,64	14,64	20,30	25,28	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa								**10,51**
22,10	17,40	22,54	10,51	18,98	15,20	18,33	23,06	
3*Kakao + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,51**
25,65	27,76	48,83	10,51	32,64	25,11	33,84	39,38	
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,51**
23,09	23,76	36,33	10,51	25,14	16,78	23,97	29,38	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,51**
20,52	21,76	36,33	10,51	25,14	15,11	21,99	26,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,51**
21,80	19,76	36,33	10,51	27,64	21,78	23,97	32,71	
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,51**
19,24	21,76	36,33	10,51	22,64	16,78	20,02	26,04	
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,51**
20,52	19,76	36,33	10,51	25,14	21,78	23,97	29,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,51**
16,03	13,42	14,46	26,79	15,19	10,51	17,16	16,16	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh								**10,51**
16,40	17,39	29,33	10,51	18,23	14,56	19,28	19,16	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Pistazien roh								**10,51**
16,40	17,39	29,33	10,51	18,23	14,56	19,28	19,16	
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,51**
24,31	16,39	17,13	30,32	17,65	10,51	19,63	21,00	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**10,51**
23,38	18,07	18,38	10,51	19,81	12,98	18,99	23,06	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,86	20,39	38,33	12,38	22,35	10,51	20,91	24,16	**10,51**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,38	16,32	31,50	10,51	20,08	13,71	19,78	22,00	**10,51**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	19,15	17,72	25,83	29,04	17,35	10,51	20,25	20,82	**10,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	16,58	16,39	25,83	29,04	15,68	10,51	17,62	18,60	**10,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	19,15	17,72	25,83	29,04	17,35	10,51	20,25	20,82	**10,51**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	16,58	16,39	25,83	29,04	15,68	10,51	17,62	18,60	**10,51**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,37	22,73	26,71	10,51	23,14	20,20	22,28	27,50	**10,51**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,22	22,73	26,71	10,51	28,14	21,31	24,25	33,06	**10,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,53	13,82	15,88	37,94	15,38	10,51	18,67	16,56	**10,51**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,97	20,05	29,33	10,51	19,90	20,11	19,28	25,82	**10,51**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,97	20,05	29,33	10,51	19,90	20,11	19,28	25,82	**10,51**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,15	17,72	25,83	29,04	17,35	10,51	20,25	20,82	**10,51**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,58	16,39	25,83	29,04	15,68	10,51	17,62	18,60	**10,51**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,15	17,72	25,83	29,04	17,35	10,51	20,25	20,82	**10,51**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,00	17,72	17,50	31,27	19,02	10,51	20,25	18,60	**10,51**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,00	17,72	17,50	31,27	19,02	10,51	20,25	18,60	**10,51**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,58	16,39	25,83	29,04	15,68	10,51	17,62	18,60	**10,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**10,51**
10,51	22,80	44,29	15,01	32,17	19,96	28,22	39,14
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,51**
17,20	15,43	22,38	31,48	16,20	10,51	18,53	18,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl							**10,51**
18,39	19,31	34,79	19,09	19,93	10,51	20,14	26,49
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,51**
19,84	21,11	37,33	13,54	19,93	10,51	21,59	26,18
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,51**
16,00	19,11	37,33	13,54	17,43	10,51	17,64	22,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,51**
21,12	21,11	24,83	16,88	22,43	10,51	21,59	22,84
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,51**
17,96	18,79	34,63	19,07	19,35	10,51	19,80	25,29
3*Miso + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,50**
25,60	24,50	28,54	10,50	30,25	24,25	24,84	30,94
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,50**
21,43	23,88	26,50	10,50	25,08	21,61	22,39	27,39
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,50**
23,94	24,85	26,13	10,50	27,34	20,68	26,18	28,91
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,50**
21,38	23,52	26,13	10,50	24,01	20,68	22,24	26,69
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,50**
23,99	25,21	26,50	10,50	28,42	21,61	26,34	29,61
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Mandeln							**10,50**
18,86	21,21	26,50	10,50	21,75	13,83	21,08	22,94
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**10,50**
23,14	27,88	34,83	10,50	26,75	24,94	25,03	27,39
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**10,50**
17,15	18,55	18,17	10,50	20,08	10,50	18,45	18,50
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,50**
30,83	27,88	34,83	10,50	36,75	27,17	28,97	38,50
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Mandeln							**10,50**
18,81	20,85	26,13	10,50	20,68	12,90	20,92	22,24
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln							**10,50**
22,23	24,85	26,13	10,50	25,68	19,57	24,87	24,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**10,50**
14,59	17,21	26,50	10,50	18,42	14,94	17,13	18,50	
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**10,50**
22,28	25,21	26,50	10,50	26,75	20,50	25,03	25,17	
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**10,50**
14,54	16,85	26,13	10,50	17,34	14,01	16,97	17,80	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**10,50**
30,78	27,52	34,46	10,50	35,68	26,23	28,82	37,80	
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**10,50**
23,09	27,52	34,46	10,50	25,68	24,01	24,87	26,69	
3*Miso + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,50**
24,32	23,83	28,54	10,50	28,58	24,25	22,86	29,83	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,50**
25,83	26,27	37,38	10,50	30,58	28,20	26,09	35,71	
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**10,50**
19,89	19,53	34,08	16,49	21,92	10,50	21,37	26,04	
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart								**10,50**
19,89	19,53	34,08	16,49	21,92	10,50	21,37	26,04	
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**10,50**
19,62	19,72	28,96	10,50	19,59	20,05	18,55	25,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht								**10,50**
17,06	17,05	28,96	10,50	17,93	14,49	18,55	18,91	
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**10,50**
19,68	20,08	29,33	10,50	20,67	20,98	18,71	26,28	
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht								**10,50**
17,11	17,41	29,33	10,50	19,00	15,43	18,71	19,61	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**10,50**
12,90	17,25	25,46	10,50	13,97	10,94	15,52	19,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**10,50**
16,45	16,67	18,21	10,50	14,53	11,48	14,64	18,97	
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso								**10,50**
15,15	12,58	15,00	26,58	14,15	10,50	15,48	15,48	
3*Miso + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,50**
24,74	24,50	28,54	10,50	29,42	23,69	24,18	28,72	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**10,50**
19,89	19,53	34,08	16,49	21,92	10,50	21,37	26,04	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**10,50**
19,89	19,53	34,08	16,49	21,92	10,50	21,37	26,04
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**10,50**
19,89	19,53	34,08	16,49	21,92	10,50	21,37	26,04
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**10,50**
19,89	19,53	34,08	16,49	21,92	10,50	21,37	26,04
3*Miso + 2*Miso + 1*Hafer							**10,50**
23,03	22,50	28,54	10,50	26,92	20,36	22,20	27,61
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,50**
21,28	18,87	25,83	20,06	22,34	10,50	22,42	24,38
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,50**
12,49	11,20	22,50	16,60	12,50	10,50	14,75	14,69
3*Miso + 2*Miso + 1*Quinoa							**10,50**
20,90	20,50	28,54	10,50	25,25	20,92	20,23	25,39
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**10,50**
21,64	26,16	25,71	10,50	25,32	12,11	25,95	24,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,50**
13,55	12,98	28,25	10,50	17,53	11,66	16,14	21,11
3*Miso + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**10,50**
22,18	21,17	24,38	10,50	26,08	18,69	20,89	25,39
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,50**
21,82	16,80	22,29	11,73	19,04	10,50	18,12	22,50
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh							**10,50**
24,55	24,93	37,38	10,50	29,74	25,42	26,09	32,38
3*Miso + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,50**
25,17	25,83	32,71	10,50	29,42	25,92	24,18	29,83
3*Miso + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,50**
29,02	25,83	32,71	10,50	34,42	27,03	26,15	35,39
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,50**
17,93	19,86	36,79	10,97	20,00	10,50	19,21	23,60
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,50**
21,77	21,86	36,79	10,97	22,50	10,50	23,16	26,93
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,50**
23,06	21,86	24,29	14,30	25,00	10,50	23,16	23,60
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**10,50**
10,50	24,77	45,46	14,17	33,85	23,92	29,65	41,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,49**
17,17	17,20	16,83	11,07	18,82	10,49	17,31	17,59
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**10,49**
22,62	22,33	23,67	14,62	23,75	10,49	21,82	21,98
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**10,49**
21,34	22,33	36,17	11,29	21,25	10,49	21,82	25,31
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**10,49**
17,50	20,33	36,17	11,29	18,75	10,49	17,87	21,98
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**10,49**
16,71	16,77	27,75	14,73	18,20	10,49	17,80	22,23
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**10,49**
16,52	20,80	34,50	10,49	19,33	11,59	19,25	22,36
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln							**10,49**
24,45	19,96	21,79	10,49	23,11	13,03	21,50	26,03
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**10,49**
20,37	22,80	34,50	10,49	21,83	11,59	23,20	25,69
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**10,49**
22,93	26,80	47,00	10,49	29,33	19,92	33,07	35,69
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**10,49**
17,80	18,80	34,50	10,49	21,83	16,59	23,20	25,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**10,49**
19,09	18,80	34,50	10,49	24,33	16,59	23,20	29,02
Hirse gekocht + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht							**10,49**
18,15	16,72	31,75	10,49	18,18	13,71	19,07	21,13
Cashewnuss + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht							**10,49**
18,15	16,72	31,75	10,49	18,18	13,71	19,07	21,13
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**10,49**
21,50	20,65	24,58	12,58	23,62	10,49	22,20	24,18
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Roggenmehl							**10,49**
21,50	20,65	24,58	12,58	23,62	10,49	22,20	24,18
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Cashewnuss							**10,49**
18,15	16,72	31,75	10,49	18,18	13,71	19,07	21,13
Roggenmehl + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**10,49**
21,50	20,65	24,58	12,58	23,62	10,49	22,20	24,18
Walnüsse + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**10,49**
21,50	20,65	24,58	12,58	23,62	10,49	22,20	24,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	21,85	18,31	27,75	11,28	17,89	10,49	17,74	23,59	**10,49**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	24,42	19,64	27,75	11,28	19,56	10,49	20,38	25,81	**10,49**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	25,27	19,64	19,42	13,50	21,23	10,49	20,38	23,59	**10,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	16,66	17,67	29,83	10,49	18,60	14,77	19,20	19,76	**10,49**
Austernpilze + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	15,38	15,05	35,92	10,49	16,25	13,18	18,17	19,47	**10,49**
Cashewnuss + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	15,38	15,05	35,92	10,49	16,25	13,18	18,17	19,47	**10,49**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	18,28	19,03	32,00	16,33	19,95	10,49	19,41	23,96	**10,49**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	18,28	19,03	32,00	16,33	19,95	10,49	19,41	23,96	**10,49**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	18,15	16,72	31,75	10,49	18,18	13,71	19,07	21,13	**10,49**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Hirse gekocht	18,15	16,72	31,75	10,49	18,18	13,71	19,07	21,13	**10,49**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	21,70	25,68	25,25	10,49	24,72	11,42	25,17	23,20	**10,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	16,38	19,09	31,96	10,49	18,83	10,57	17,38	20,97	**10,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	18,95	20,43	31,96	10,49	20,50	10,57	20,01	23,19	**10,49**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	20,38	17,82	33,83	10,49	24,59	13,76	22,30	28,21	**10,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	18,09	17,76	31,96	10,49	22,17	13,91	20,01	25,41	**10,49**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	19,52	17,82	33,83	10,49	22,93	13,76	22,30	25,99	**10,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	17,24	17,76	31,96	10,49	20,50	13,91	20,01	23,19	**10,49**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	22,94	23,15	42,17	10,49	27,93	15,98	28,88	32,66	**10,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	20,66	23,09	40,29	10,49	25,50	16,13	26,59	29,86	**10,49**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	17,20	18,14	30,17	15,39	18,82	10,49	19,25	24,93	**10,49**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	22,65	17,28	21,13	10,49	19,88	10,71	18,24	22,90	**10,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	23,89	20,07	19,29	14,22	21,72	10,49	20,45	21,96	**10,49**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	24,17	17,32	22,38	10,49	21,49	10,61	19,76	24,77	**10,49**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	22,61	20,07	31,79	10,89	19,22	10,49	20,45	25,29	**10,49**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	18,76	18,07	31,79	10,89	16,72	10,49	16,51	21,96	**10,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	17,24	16,76	17,25	11,40	19,52	10,49	17,45	18,53	**10,49**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,30	25,67	27,00	10,49	27,77	16,73	25,13	26,52	**10,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	16,64	17,35	28,75	10,49	18,18	14,21	19,36	19,29	**10,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	19,21	20,02	28,75	10,49	19,85	19,76	19,36	25,96	**10,49**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	18,28	19,03	32,00	16,33	19,95	10,49	19,41	23,96	**10,49**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	18,28	19,03	32,00	16,33	19,95	10,49	19,41	23,96	**10,49**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	18,28	19,03	32,00	16,33	19,95	10,49	19,41	23,96	**10,49**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	18,28	19,03	32,00	16,33	19,95	10,49	19,41	23,96	**10,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Cashewnuss	15,38	15,05	35,92	10,49	16,25	13,18	18,17	19,47	**10,49**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	18,15	16,72	31,75	10,49	18,18	13,71	19,07	21,13	**10,49**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	15,38	15,05	35,92	10,49	16,25	13,18	18,17	19,47	**10,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Walnüsse	21,50	20,65	24,58	12,58	23,62	10,49	22,20	24,18	**10,49**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Walnüsse	21,50	20,65	24,58	12,58	23,62	10,49	22,20	24,18	**10,49**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	20,47	21,67	32,38	10,49	22,30	22,63	20,20	28,77	**10,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	19,23	20,34	29,83	10,49	20,27	20,32	19,20	26,42	**10,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,98	15,27	26,21	13,48	16,89	10,49	16,26	20,64	**10,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	17,22	17,64	31,83	10,49	20,14	13,59	19,96	22,96	**10,49**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	19,50	17,70	33,71	10,49	22,57	13,44	22,25	25,76	**10,49**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	20,36	17,70	33,71	10,49	24,23	13,44	22,25	27,98	**10,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	18,08	17,64	31,83	10,49	21,81	13,59	19,96	25,18	**10,49**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	22,92	23,03	42,04	10,49	27,57	15,67	28,83	32,42	**10,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	20,64	22,97	40,17	10,49	25,14	15,82	26,54	29,62	**10,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,45	22,40	29,33	10,49	26,35	20,67	23,38	28,74	**10,49**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,79	18,81	30,58	10,49	23,46	16,68	22,10	25,22	**10,49**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Sojabohnen	17,91	19,01	32,38	10,49	20,63	17,08	20,20	22,10	**10,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Austernpilze	15,38	15,05	35,92	10,49	16,25	13,18	18,17	19,47	**10,49**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	15,38	15,05	35,92	10,49	16,25	13,18	18,17	19,47	**10,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	10,49	23,81	46,21	14,74	35,14	23,68	29,76	43,02	**10,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	14,12	11,72	13,63	25,97	12,93	10,48	14,88	14,48	**10,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,89	14,40	17,00	17,42	16,35	10,48	15,33	16,49	**10,48**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,32	10,48	12,63	14,30	11,60	10,48	12,50	13,76	**10,48**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,09	23,86	30,42	10,48	28,68	18,87	26,61	30,84	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,81	23,80	28,54	10,48	26,25	19,02	24,32	28,04	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	19,95	20,47	23,92	12,84	22,25	10,48	20,38	21,14	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,53	23,13	28,54	10,48	24,58	19,02	22,34	26,93	**10,48**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,81	23,19	30,42	10,48	27,01	18,87	24,63	29,73	**10,48**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	18,61	20,43	39,92	17,09	21,13	10,48	20,92	25,64	**10,48**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	18,61	20,43	39,92	17,09	21,13	10,48	20,92	25,64	**10,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	16,35	16,05	33,21	10,48	17,17	13,26	19,13	20,49	**10,48**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	18,61	20,43	39,92	17,09	21,13	10,48	20,92	25,64	**10,48**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	18,61	20,43	39,92	17,09	21,13	10,48	20,92	25,64	**10,48**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	18,73	19,54	29,83	10,48	20,40	21,02	19,36	26,41	**10,48**
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	23,68	28,60	27,42	10,48	28,08	15,92	28,23	27,57	**10,48**
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	17,50	18,80	26,75	10,48	18,64	12,67	18,68	21,12	**10,48**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	17,50	18,89	26,58	10,48	18,90	13,01	18,72	21,59	**10,48**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	25,19	24,89	26,58	10,48	28,90	24,68	26,62	31,59	**10,48**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	11,09	12,89	26,58	10,48	13,90	14,68	12,80	14,92	**10,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**10,48**
21,34	22,89	26,58	10,48	23,90	24,68	20,70	28,26
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**10,48**
35,44	28,89	39,08	10,48	41,40	33,01	30,57	44,92
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**10,48**
35,44	28,80	39,25	10,48	41,14	32,67	30,52	44,46
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**10,48**
23,91	28,89	39,08	10,48	26,40	29,68	24,64	28,26
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**10,48**
21,34	22,80	26,75	10,48	23,64	24,33	20,65	27,79
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**10,48**
25,19	24,80	26,75	10,48	28,64	24,33	26,57	31,12
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**10,48**
23,91	28,80	39,25	10,48	26,14	29,33	24,60	27,79
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**10,48**
22,62	24,89	26,58	10,48	26,40	23,01	24,64	24,92
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**10,48**
11,09	12,80	26,75	10,48	13,64	14,33	12,76	14,46
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**10,48**
22,62	24,80	26,75	10,48	26,14	22,67	24,60	24,46
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**10,48**
15,31	18,31	23,46	10,48	17,67	11,71	17,09	20,46
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**10,48**
13,79	18,27	22,21	10,48	16,05	11,81	15,56	18,59
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht							**10,48**
23,60	18,14	25,00	10,48	23,06	10,72	20,99	25,51
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,48**
16,17	16,87	29,83	10,48	18,73	15,46	19,36	19,74
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht							**10,48**
21,32	18,08	23,13	10,48	20,63	10,87	18,70	22,71
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**10,48**
22,04	15,29	25,92	10,48	19,51	13,03	18,62	25,83
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**10,48**
24,61	20,63	34,25	10,48	22,84	15,25	25,20	30,28
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**10,48**
21,19	15,29	25,92	10,48	17,84	13,03	18,62	23,61

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,96	23,80	28,54	10,48	25,42	18,46	23,66	25,82	**10,48**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,24	23,86	30,42	10,48	27,84	18,31	25,95	28,62	**10,48**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	18,61	20,43	39,92	17,09	21,13	10,48	20,92	25,64	**10,48**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	18,61	20,43	39,92	17,09	21,13	10,48	20,92	25,64	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	18,11	19,80	28,54	10,48	21,25	15,68	19,71	22,49	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	20,25	21,80	28,54	10,48	22,92	15,13	21,68	24,71	**10,48**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	22,53	21,86	30,42	10,48	25,34	14,98	23,97	27,51	**10,48**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	20,39	19,86	30,42	10,48	23,68	15,53	22,00	25,29	**10,48**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	23,49	20,68	37,83	10,48	26,82	21,61	23,07	33,17	**10,48**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	26,05	26,01	46,17	10,48	30,15	23,83	29,65	37,61	**10,48**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	24,34	23,35	37,83	10,48	25,15	18,28	23,07	30,94	**10,48**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	21,78	22,01	37,83	10,48	23,48	18,28	20,44	28,72	**10,48**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	22,63	22,01	37,83	10,48	25,15	17,17	21,76	28,72	**10,48**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	22,63	20,68	37,83	10,48	25,15	21,61	23,07	30,94	**10,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	18,04	14,71	16,63	38,08	15,65	10,48	18,84	17,13	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	19,10	20,47	32,25	10,62	20,58	10,48	20,38	23,37	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	16,53	19,13	32,25	10,62	18,92	10,48	17,74	21,14	**10,48**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	25,17	24,77	26,46	10,48	28,54	24,37	26,57	31,36	**10,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	21,32	22,77	26,46	10,48	23,54	24,37	20,64	28,02	**10,48**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	17,48	18,77	26,46	10,48	18,54	12,70	18,67	21,36	**10,48**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	22,61	24,77	26,46	10,48	26,04	22,70	24,59	24,69	**10,48**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	23,89	28,77	38,96	10,48	26,04	29,37	24,59	28,02	**10,48**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	35,43	28,77	38,96	10,48	41,04	32,70	30,51	44,69	**10,48**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	11,07	12,77	26,46	10,48	13,54	14,37	12,75	14,69	**10,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,56	13,18	14,75	37,30	14,68	10,48	17,20	15,63	**10,48**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,68	20,53	26,25	10,48	24,51	13,31	22,66	25,29	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,39	20,47	24,38	10,48	22,08	13,46	20,37	22,49	**10,48**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,74	20,35	33,29	10,48	24,99	18,97	21,35	28,18	**10,48**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,51	25,19	34,58	10,48	32,84	21,64	27,92	35,29	**10,48**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,67	25,19	34,58	10,48	27,84	20,53	25,95	29,73	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,38	25,13	32,71	10,48	25,42	20,68	23,66	26,93	**10,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,23	25,13	32,71	10,48	30,42	21,79	25,63	32,49	**10,48**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	16,65	20,75	42,63	11,57	19,22	10,48	18,76	23,20	**10,48**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	21,77	22,75	30,13	14,90	24,22	10,48	22,71	23,20	**10,48**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	20,49	22,75	42,63	11,57	21,72	10,48	22,71	26,53	**10,48**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	17,89	18,23	37,00	19,46	18,95	10,47	19,68	25,20	**10,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	17,94	17,69	17,38	11,59	19,90	10,47	17,59	18,34	**10,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,31	20,85	35,08	10,47	22,73	13,88	21,53	24,93	**10,47**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,31	18,85	35,08	10,47	22,73	20,54	23,50	28,27	**10,47**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,03	20,85	35,08	10,47	20,23	15,54	19,55	24,93	**10,47**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,44	26,85	47,58	10,47	30,23	23,88	33,37	38,27	**10,47**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,87	22,85	35,08	10,47	22,73	15,54	23,50	28,27	**10,47**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,59	18,85	35,08	10,47	25,23	20,54	23,50	31,60	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	22,06	21,50	40,46	10,47	26,72	21,72	24,30	31,69	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	22,92	21,50	40,46	10,47	28,38	21,72	24,30	33,91	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	21,21	22,83	40,46	10,47	25,05	18,39	21,66	29,47	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	22,06	22,83	40,46	10,47	26,72	17,28	22,98	29,47	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Walnüsse	25,48	26,83	48,79	10,47	31,72	23,94	30,88	38,36	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	23,77	24,17	40,46	10,47	26,72	18,39	24,30	31,69	**10,47**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,59	22,19	35,08	10,47	21,07	15,54	21,53	27,16	**10,47**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,15	26,19	47,58	10,47	28,57	23,88	31,39	37,16	**10,47**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,03	18,19	35,08	10,47	21,07	20,54	21,53	27,16	**10,47**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,31	18,19	35,08	10,47	23,57	20,54	21,53	30,49	**10,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,03	20,19	35,08	10,47	21,07	13,88	19,55	23,82	**10,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,47**
16,74	20,19	35,08	10,47	18,57	15,54	17,58	23,82
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**10,47**
20,21	21,55	30,42	13,18	22,83	10,47	21,75	23,78
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**10,47**
19,36	21,55	38,75	10,96	21,17	10,47	21,75	26,00
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,47**
19,36	21,55	38,75	10,96	21,17	10,47	21,75	26,00
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**10,47**
20,21	21,55	30,42	13,18	22,83	10,47	21,75	23,78
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,47**
16,79	20,21	38,75	10,96	19,50	10,47	19,12	23,78
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**10,47**
16,79	20,21	38,75	10,96	19,50	10,47	19,12	23,78
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**10,47**
20,21	21,55	30,42	13,18	22,83	10,47	21,75	23,78
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**10,47**
20,21	21,55	30,42	13,18	22,83	10,47	21,75	23,78
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**10,47**
20,21	21,55	30,42	13,18	22,83	10,47	21,75	23,78
Gerstenmehl + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**10,47**
16,79	20,21	38,75	10,96	19,50	10,47	19,12	23,78
Haselnüsse + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**10,47**
19,36	21,55	38,75	10,96	21,17	10,47	21,75	26,00
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**10,47**
20,21	21,55	30,42	13,18	22,83	10,47	21,75	23,78
Roggenmehl + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**10,47**
16,79	20,21	38,75	10,96	19,50	10,47	19,12	23,78
Roggenmehl + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**10,47**
19,36	21,55	38,75	10,96	21,17	10,47	21,75	26,00
Tomaten + Pistazien roh + Linsen reif gekocht							**10,47**
18,79	20,27	31,50	10,47	21,32	18,68	21,71	23,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Linsen reif gekocht							**10,47**
21,36	22,93	31,50	10,47	22,98	24,23	21,71	29,78
Pistazien roh + Tomaten + Linsen reif gekocht							**10,47**
18,79	20,27	31,50	10,47	21,32	18,68	21,71	23,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	21,36	22,93	31,50	10,47	22,98	24,23	21,71	29,78	**10,47**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	20,50	24,72	27,17	10,47	23,90	11,32	24,95	23,04	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	21,30	22,81	39,83	10,47	25,91	17,33	22,22	28,53	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	24,72	26,81	48,17	10,47	30,91	23,99	30,11	37,42	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	20,45	22,81	39,83	10,47	24,24	18,44	20,90	28,53	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	23,01	24,15	39,83	10,47	25,91	18,44	23,53	30,76	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	22,16	21,48	39,83	10,47	27,58	21,77	23,53	32,98	**10,47**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	21,30	21,48	39,83	10,47	25,91	21,77	23,53	30,76	**10,47**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Mais-Mehl	25,96	18,45	23,42	10,47	21,18	14,44	19,07	26,22	**10,47**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Mais-Mehl	25,96	18,45	23,42	10,47	21,18	14,44	19,07	26,22	**10,47**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Sojabohnen	25,96	18,45	23,42	10,47	21,18	14,44	19,07	26,22	**10,47**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	18,44	20,92	26,00	10,47	18,52	15,09	16,75	22,09	**10,47**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	17,50	17,99	33,71	18,69	18,65	10,47	18,93	24,89	**10,47**
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Tomaten	18,79	20,27	31,50	10,47	21,32	18,68	21,71	23,11	**10,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Tomaten	21,36	22,93	31,50	10,47	22,98	24,23	21,71	29,78	**10,47**
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	21,36	22,93	31,50	10,47	22,98	24,23	21,71	29,78	**10,47**
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Tomaten	18,79	20,27	31,50	10,47	21,32	18,68	21,71	23,11	**10,47**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,17	20,85	35,08	10,47	19,40	14,99	18,89	22,71	**10,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,47**
21,02	22,85	35,08	10,47	21,90	14,99	22,84	26,04
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,47**
18,45	18,85	35,08	10,47	21,90	19,99	22,84	26,04
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,47**
18,45	20,85	35,08	10,47	21,90	13,32	20,87	22,71
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,47**
19,74	18,85	35,08	10,47	24,40	19,99	22,84	29,38
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,47**
23,58	26,85	47,58	10,47	29,40	23,32	32,71	36,04
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**10,47**
18,03	16,85	35,08	10,47	21,90	16,66	20,87	28,27
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,47**
19,36	20,21	34,58	20,96	21,17	10,47	21,75	23,78
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**10,47**
19,74	22,85	47,58	10,47	25,23	20,54	28,76	32,71
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**10,47**
17,17	18,85	35,08	10,47	17,73	12,21	18,89	22,71
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**10,47**
13,32	16,85	35,08	10,47	15,23	12,21	14,95	19,38
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**10,47**
14,61	14,85	35,08	10,47	17,73	17,21	18,89	22,71
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**10,47**
15,89	14,85	35,08	10,47	20,23	17,21	18,89	26,04
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**10,47**
21,87	24,85	47,58	10,47	26,90	19,99	30,74	34,93
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**10,47**
14,61	16,85	35,08	10,47	17,73	10,54	16,92	19,38
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**10,47**
16,74	16,85	35,08	10,47	19,40	16,66	20,87	24,93
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**10,47**
15,46	18,85	35,08	10,47	16,90	11,66	16,92	21,60
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**10,47**
19,31	20,85	35,08	10,47	19,40	11,66	20,87	24,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**10,47**
23,59	24,24	26,46	10,47	27,86	15,68	25,68	28,79

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl							**10,47**
25,96	18,45	23,42	10,47	21,18	14,44	19,07	26,22
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**10,47**
22,16	25,55	28,42	10,47	26,03	14,57	25,61	27,87
Linsen reif gekocht + Tomaten + Pistazien roh							**10,47**
18,79	20,27	31,50	10,47	21,32	18,68	21,71	23,11
Tomaten + Linsen reif gekocht + Pistazien roh							**10,47**
18,79	20,27	31,50	10,47	21,32	18,68	21,71	23,11
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,47**
16,17	15,91	23,21	10,47	18,80	13,17	15,92	20,77
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**10,47**
15,89	15,52	30,92	10,47	18,57	14,99	19,55	22,71
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**10,47**
17,17	15,52	30,92	10,47	21,07	14,99	19,55	26,04
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**10,47**
21,02	23,52	43,42	10,47	26,07	18,32	29,42	32,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,47**
15,45	16,89	25,71	10,47	18,87	10,52	17,60	19,89
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,47**
16,79	20,21	38,75	10,96	19,50	10,47	19,12	23,78
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**10,47**
16,79	20,21	38,75	10,96	19,50	10,47	19,12	23,78
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,47**
19,36	21,55	38,75	10,96	21,17	10,47	21,75	26,00
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**10,47**
19,36	21,55	38,75	10,96	21,17	10,47	21,75	26,00
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,47**
22,73	22,19	39,25	10,47	26,90	16,66	22,84	29,38
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,47**
17,60	22,19	39,25	10,47	19,40	17,21	18,89	23,82
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,47**
22,73	20,19	39,25	10,47	26,90	23,32	24,82	32,71
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,47**
24,01	28,19	51,75	10,47	29,40	25,54	32,71	37,16
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,47**
21,44	24,19	39,25	10,47	21,90	17,21	22,84	27,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,01	20,19	39,25	10,47	29,40	23,32	24,82	36,04	**10,47**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,16	20,19	39,25	10,47	24,40	22,21	22,84	30,49	**10,47**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,44	22,19	39,25	10,47	24,40	18,32	20,87	29,38	**10,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,88	22,19	39,25	10,47	21,90	15,54	20,87	23,82	**10,47**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,29	24,19	39,25	10,47	26,90	18,32	24,82	32,71	**10,47**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,88	20,19	39,25	10,47	21,90	22,21	22,84	27,16	**10,47**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,85	28,19	51,75	10,47	34,40	26,66	34,68	42,71	**10,47**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,36	22,93	31,50	10,47	22,98	24,23	21,71	29,78	**10,47**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,36	22,93	31,50	10,47	22,98	24,23	21,71	29,78	**10,47**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	21,51	18,53	24,21	10,93	18,41	10,46	18,34	20,90	**10,46**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	15,67	15,81	36,25	15,62	16,75	10,46	18,26	21,90	**10,46**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	19,01	15,93	17,96	38,79	16,73	10,46	19,58	17,69	**10,46**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	25,39	19,27	26,04	10,46	22,75	14,56	20,29	26,97	**10,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	23,03	25,06	29,08	10,46	29,43	15,79	26,91	29,53	**10,46**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	20,46	22,36	27,79	10,46	25,38	13,52	22,88	25,47	**10,46**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	22,74	22,42	29,67	10,46	27,81	13,37	25,17	28,27	**10,46**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	18,38	18,86	34,38	19,22	19,77	10,46	20,25	25,74	**10,46**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	17,76	18,25	19,38	10,46	19,67	11,51	18,95	21,34	**10,46**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**10,46**
22,24	18,07	28,17	10,46	23,03	16,43	21,04	27,36
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze							**10,46**
15,53	16,23	31,29	10,46	17,18	13,98	18,19	17,87
3*Mais-Mehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten							**10,46**
24,30	16,40	17,04	30,34	17,55	10,46	19,56	20,91
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**10,46**
20,70	21,41	35,83	10,46	23,35	21,29	23,70	27,76
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**10,46**
17,74	22,24	23,63	10,46	20,72	16,88	20,16	25,47
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**10,46**
18,66	19,68	27,13	10,46	22,15	11,19	19,62	22,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**10,46**
20,18	19,72	28,38	10,46	23,77	11,09	21,14	24,20
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**10,46**
20,94	19,74	29,00	10,46	24,58	11,04	21,91	25,13
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**10,46**
22,46	19,78	30,25	10,46	26,19	10,94	23,43	27,00
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**10,46**
24,18	27,35	33,75	10,46	29,23	19,40	26,66	30,31
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,46**
31,44	27,59	36,04	10,46	36,33	28,17	29,47	41,34
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,46**
23,74	27,59	36,04	10,46	26,33	25,95	25,53	30,23
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,46**
22,03	23,59	27,71	10,46	24,67	22,62	22,89	30,23
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**10,46**
15,20	16,92	27,71	10,46	18,00	15,95	17,63	21,34
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,46**
22,89	24,92	27,71	10,46	26,33	21,51	25,53	28,01
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,46**
24,60	24,92	27,71	10,46	28,00	22,62	26,84	32,46
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**10,46**
19,47	20,92	27,71	10,46	21,33	14,84	21,58	25,79
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,46**
18,09	18,90	31,29	10,46	18,85	19,53	18,19	24,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Sojabohnen							**10,46**
14,92	15,57	27,96	13,60	16,67	10,46	15,75	21,39
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,46**
18,77	18,54	32,29	10,46	20,54	16,22	21,45	23,71
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,46**
18,39	17,97	26,42	10,46	24,28	17,59	20,78	27,56
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,46**
19,02	17,62	23,33	10,46	20,79	14,19	19,05	23,00
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet							**10,46**
20,68	21,29	35,71	10,46	22,99	20,98	23,65	27,52
3*Hafer + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,46**
17,50	18,79	26,83	10,46	18,74	12,72	18,74	21,21
3*Quinoa + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,46**
11,09	12,79	26,83	10,46	13,74	14,39	12,82	14,54
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,46**
35,45	28,79	39,33	10,46	41,24	32,72	30,59	44,54
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,46**
23,91	28,79	39,33	10,46	26,24	29,39	24,66	27,88
3*Mandeln + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,46**
23,68	28,59	27,50	10,46	28,18	15,98	28,30	27,66
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,46**
22,63	24,79	26,83	10,46	26,24	22,72	24,66	24,54
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,46**
21,35	22,79	26,83	10,46	23,74	24,39	20,72	27,88
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,46**
25,20	24,79	26,83	10,46	28,74	24,39	26,64	31,21
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,46**
22,26	25,04	28,46	10,46	28,62	15,84	26,14	28,60
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,46**
24,63	19,25	25,42	10,46	21,94	14,61	19,53	26,03

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht							**10,45**
17,01	13,28	15,29	37,63	14,62	10,45	17,78	15,88
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**10,45**
18,30	18,76	40,79	20,26	19,40	10,45	20,68	25,71
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln							**10,44**
16,50	16,40	36,25	10,44	19,83	12,67	20,66	23,44
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Mandeln							**10,44**
19,06	21,73	44,58	10,44	23,17	14,89	27,24	27,89
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Mandeln							**10,44**
15,64	16,40	36,25	10,44	18,17	12,67	20,66	21,22
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**10,44**
19,06	17,73	27,92	30,44	18,17	10,44	21,97	19,00
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht							**10,44**
14,50	15,09	26,38	13,32	15,85	10,44	16,01	20,97
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,44**
22,33	17,27	21,54	10,44	17,79	13,99	17,12	23,46
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,44**
20,21	20,04	34,08	10,44	23,00	19,11	22,82	25,91
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,44**
20,21	20,04	34,08	10,44	23,00	19,11	22,82	25,91
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**10,44**
18,38	17,20	36,50	10,44	20,83	11,86	19,47	24,67
Miso + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**10,44**
18,06	17,44	18,33	10,44	20,20	11,99	17,72	19,22
Reis halbpoliert gegart + Miso + Dinkel ungekocht							**10,44**
18,06	17,44	18,33	10,44	20,20	11,99	17,72	19,22
Hirse gekocht + Kakao + Bulgur, trocken							**10,44**
20,94	22,53	44,83	10,44	24,17	14,08	26,05	29,11
Hirse gekocht + Buchweizen + Bulgur, trocken							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	11,86	19,47	22,44
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Miso							**10,44**
18,06	17,44	18,33	10,44	20,20	11,99	17,72	19,22
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,44**
20,21	20,04	34,08	10,44	23,00	19,11	22,82	25,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,44**
20,21	20,04	34,08	10,44	23,00	19,11	22,82	25,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**10,44**
21,79	22,53	40,67	10,44	21,67	12,41	24,08	28,00
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**10,44**
24,36	26,53	53,17	10,44	29,17	20,74	33,95	38,00
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**10,44**
19,23	18,53	40,67	10,44	21,67	17,41	24,08	28,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**10,44**
20,51	18,53	40,67	10,44	24,17	17,41	24,08	31,33
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**10,44**
19,23	20,53	40,67	10,44	21,67	10,74	22,11	24,67
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao							**10,44**
17,95	20,53	40,67	10,44	19,17	12,41	20,13	24,67
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**10,44**
23,50	25,20	49,00	10,44	26,67	17,97	30,66	34,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**10,44**
19,66	17,20	36,50	10,44	21,67	14,63	20,79	28,00
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**10,44**
18,38	17,20	36,50	10,44	19,17	14,63	20,79	24,67
Mais-Mehl + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**10,44**
23,30	20,05	27,42	10,44	22,70	14,77	19,99	25,84
Miso + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**10,44**
18,06	17,44	18,33	10,44	20,20	11,99	17,72	19,22
Dinkel ungekocht + Miso + Reis halbpoliert gegart							**10,44**
18,06	17,44	18,33	10,44	20,20	11,99	17,72	19,22
Sojabohnen + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**10,44**
23,30	20,05	27,42	10,44	22,70	14,77	19,99	25,84
Buchweizen + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**10,44**
16,67	17,20	36,50	10,44	17,50	12,97	18,16	22,44
Kakao + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**10,44**
21,79	21,20	44,83	10,44	25,83	18,52	27,37	33,56
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	12,97	18,16	24,67
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**10,44**
18,38	15,87	36,50	10,44	20,83	16,30	20,79	26,89
Kakao + Haselnüsse + Hirse gekocht							**10,44**
22,65	23,87	44,83	10,44	24,17	15,19	27,37	31,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**10,44**
19,23	15,87	36,50	10,44	22,50	16,30	20,79	29,11
Buchweizen + Haselnüsse + Hirse gekocht							**10,44**
19,23	18,53	36,50	10,44	19,17	12,97	20,79	24,67
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Hirse gekocht							**10,44**
20,09	18,53	36,50	10,44	20,83	12,97	20,79	26,89
Kakao + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**10,44**
20,94	22,53	44,83	10,44	24,17	14,08	26,05	29,11
Buchweizen + Buchweizen + Hirse gekocht							**10,44**
17,52	15,87	36,50	10,44	19,17	16,30	20,79	24,67
Haselnüsse + Buchweizen + Hirse gekocht							**10,44**
19,23	18,53	36,50	10,44	19,17	12,97	20,79	24,67
Bulgur, trocken + Buchweizen + Hirse gekocht							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	11,86	19,47	22,44
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Hirse gekocht							**10,44**
18,38	15,87	36,50	10,44	20,83	16,30	20,79	26,89
Gerstenmehl + Buchweizen + Hirse gekocht							**10,44**
16,67	17,20	36,50	10,44	17,50	12,97	18,16	22,44
Kakao + Buchweizen + Hirse gekocht							**10,44**
20,94	21,20	44,83	10,44	24,17	18,52	27,37	31,33
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**10,44**
18,38	17,20	36,50	10,44	20,83	11,86	19,47	24,67
Gerstenmehl + Kakao + Hirse gekocht							**10,44**
20,09	22,53	44,83	10,44	22,50	15,19	24,74	29,11
Amaranth, ungekocht + Kakao + Hirse gekocht							**10,44**
21,79	21,20	44,83	10,44	25,83	18,52	27,37	33,56
Buchweizen + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	11,86	19,47	22,44
Haselnüsse + Kakao + Hirse gekocht							**10,44**
22,65	23,87	44,83	10,44	24,17	15,19	27,37	31,33
Kakao + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**10,44**
20,09	22,53	44,83	10,44	22,50	15,19	24,74	29,11
Buchweizen + Kakao + Hirse gekocht							**10,44**
20,94	21,20	44,83	10,44	24,17	18,52	27,37	31,33
Kakao + Kakao + Hirse gekocht							**10,44**
24,36	26,53	53,17	10,44	29,17	20,74	33,95	38,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Kakao + Hirse gekocht							**10,44**
20,94	22,53	44,83	10,44	24,17	14,08	26,05	29,11
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**10,44**
18,38	17,20	36,50	10,44	20,83	11,86	19,47	24,67
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**10,44**
20,09	18,53	36,50	10,44	20,83	12,97	20,79	26,89
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	12,97	18,16	24,67
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Miso							**10,44**
19,77	20,11	26,67	10,44	21,87	15,32	20,36	23,67
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Miso							**10,44**
15,50	16,11	26,67	10,44	18,53	16,43	16,41	19,22
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Miso							**10,44**
31,74	26,77	35,00	10,44	36,87	28,66	28,25	39,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Miso							**10,44**
24,04	26,77	35,00	10,44	26,87	26,43	24,30	28,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Miso							**10,44**
23,19	24,11	26,67	10,44	26,87	21,99	24,30	25,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Miso							**10,44**
24,90	24,11	26,67	10,44	28,53	23,10	25,62	30,33
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Miso							**10,44**
18,06	17,44	18,33	10,44	20,20	11,99	17,72	19,22
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Miso							**10,44**
19,77	20,11	26,67	10,44	21,87	15,32	20,36	23,67
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Miso							**10,44**
22,33	22,77	26,67	10,44	25,20	23,10	21,67	28,11
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**10,44**
31,74	26,77	35,00	10,44	36,87	28,66	28,25	39,22
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,44**
23,19	24,11	26,67	10,44	26,87	21,99	24,30	25,89
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**10,44**
24,90	24,11	26,67	10,44	28,53	23,10	25,62	30,33
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**10,44**
22,33	22,77	26,67	10,44	25,20	23,10	21,67	28,11
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Miso							**10,44**
15,50	16,11	26,67	10,44	18,53	16,43	16,41	19,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,44**
24,04	26,77	35,00	10,44	26,87	26,43	24,30	28,11
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**10,44**
19,02	19,27	30,75	10,44	20,42	16,48	20,92	20,11
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht							**10,44**
11,32	11,27	30,75	10,44	12,08	10,93	13,03	13,44
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**10,44**
18,16	17,93	30,75	10,44	18,75	17,59	18,29	22,33
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**10,44**
27,56	21,93	39,08	10,44	30,42	23,15	24,87	33,44
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht							**10,44**
20,73	19,27	30,75	10,44	22,08	17,59	22,24	24,56
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**10,44**
19,87	21,93	39,08	10,44	20,42	20,93	20,92	22,33
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Mais-Mehl							**10,44**
23,30	20,05	27,42	10,44	22,70	14,77	19,99	25,84
Sojabohnen + Walnüsse + Mais-Mehl							**10,44**
24,82	20,09	28,67	10,44	24,32	14,67	21,51	27,71
Walnüsse + Sojabohnen + Mais-Mehl							**10,44**
24,82	20,09	28,67	10,44	24,32	14,67	21,51	27,71
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**10,44**
23,30	20,05	27,42	10,44	22,70	14,77	19,99	25,84
Hafer + Miso + Reis halbpoliert gegart							**10,44**
19,77	20,11	26,67	10,44	21,87	15,32	20,36	23,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Reis halbpoliert gegart							**10,44**
23,19	24,11	26,67	10,44	26,87	21,99	24,30	25,89
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Reis halbpoliert gegart							**10,44**
24,90	24,11	26,67	10,44	28,53	23,10	25,62	30,33
Mais-Mehl + Walnüsse + Sojabohnen							**10,44**
24,82	20,09	28,67	10,44	24,32	14,67	21,51	27,71
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Sojabohnen							**10,44**
23,30	20,05	27,42	10,44	22,70	14,77	19,99	25,84
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**10,44**
31,74	26,77	35,00	10,44	36,87	28,66	28,25	39,22
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**10,44**
23,30	20,05	27,42	10,44	22,70	14,77	19,99	25,84

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Mais-Mehl + Sojabohnen								**10,44**
24,82	20,09	28,67	10,44	24,32	14,67	21,51	27,71	
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
22,33	22,77	26,67	10,44	25,20	23,10	21,67	28,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
22,33	22,77	26,67	10,44	25,20	23,10	21,67	28,11	
Quinoa + Miso + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
15,50	16,11	26,67	10,44	18,53	16,43	16,41	19,22	
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
24,90	24,11	26,67	10,44	28,53	23,10	25,62	30,33	
Miso + Quinoa + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
15,50	16,11	26,67	10,44	18,53	16,43	16,41	19,22	
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
24,04	26,77	35,00	10,44	26,87	26,43	24,30	28,11	
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
31,74	26,77	35,00	10,44	36,87	28,66	28,25	39,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
24,04	26,77	35,00	10,44	26,87	26,43	24,30	28,11	
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
23,19	24,11	26,67	10,44	26,87	21,99	24,30	25,89	
Miso + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**10,44**
19,77	20,11	26,67	10,44	21,87	15,32	20,36	23,67	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,44**
22,65	24,53	49,00	10,44	26,67	17,41	30,00	33,56	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,44**
17,52	16,53	36,50	10,44	19,17	14,08	20,13	23,56	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,44**
18,80	16,53	36,50	10,44	21,67	14,08	20,13	26,89	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**10,44**
17,09	16,53	36,50	10,44	18,33	14,63	19,47	23,56	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**10,44**
22,22	24,53	49,00	10,44	25,83	17,97	29,34	33,56	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**10,44**
18,38	16,53	36,50	10,44	20,83	14,63	19,47	26,89	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,44**
35,06	30,16	37,92	10,44	42,69	34,23	33,23	45,67	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,44**
28,22	27,49	29,58	10,44	34,36	28,68	30,60	36,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,44**
27,37	30,16	37,92	10,44	32,69	32,01	29,28	34,56	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart								**10,44**
10,44	38,52	77,46	25,03	55,09	34,79	47,57	68,72	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht								**10,44**
23,09	23,49	29,58	10,44	27,69	20,90	25,34	30,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,44**
26,51	27,49	29,58	10,44	32,69	27,57	29,28	32,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**10,44**
21,38	20,83	21,25	10,44	26,03	17,57	22,70	25,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,44**
25,66	26,16	29,58	10,44	31,03	28,68	26,65	34,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht								**10,44**
18,82	19,49	29,58	10,44	24,36	22,01	21,39	25,67	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,44**
19,07	19,89	28,58	10,44	19,77	19,61	19,15	25,56	
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**10,44**
22,90	23,09	42,13	10,44	27,54	15,58	28,87	32,51	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**10,44**
20,62	23,03	40,25	10,44	25,12	15,73	26,58	29,71	
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**10,44**
20,34	17,75	33,79	10,44	24,21	13,36	22,29	28,07	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**10,44**
17,20	17,69	31,92	10,44	20,12	13,51	20,00	23,04	
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**10,44**
19,48	17,75	33,79	10,44	22,54	13,36	22,29	25,84	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,44**
16,51	17,23	28,58	10,44	18,10	14,06	19,15	18,89	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**10,44**
18,06	17,69	31,92	10,44	21,78	13,51	20,00	25,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	20,09	19,87	36,50	10,44	19,17	11,30	20,79	24,67	**10,44**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	22,65	23,87	49,00	10,44	26,67	19,63	30,66	34,67	**10,44**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	16,24	17,87	36,50	10,44	16,67	11,30	16,84	21,33	**10,44**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	17,52	15,87	36,50	10,44	19,17	16,30	20,79	24,67	**10,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	18,80	15,87	36,50	10,44	21,67	16,30	20,79	28,00	**10,44**
Buchweizen + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	11,86	19,47	22,44	**10,44**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	18,38	17,20	36,50	10,44	20,83	11,86	19,47	24,67	**10,44**
Kakao + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	20,94	22,53	44,83	10,44	24,17	14,08	26,05	29,11	**10,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	20,21	20,04	34,08	10,44	23,00	19,11	22,82	25,91	**10,44**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss	20,21	20,04	34,08	10,44	23,00	19,11	22,82	25,91	**10,44**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Walnüsse	24,82	20,09	28,67	10,44	24,32	14,67	21,51	27,71	**10,44**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Walnüsse	24,82	20,09	28,67	10,44	24,32	14,67	21,51	27,71	**10,44**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,90	24,11	26,67	10,44	28,53	23,10	25,62	30,33	**10,44**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,90	24,11	26,67	10,44	28,53	23,10	25,62	30,33	**10,44**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,30	16,33	27,38	24,99	17,18	10,44	18,38	21,69	**10,44**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,92	27,21	26,25	10,44	27,28	14,29	27,27	26,27	**10,44**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,19	17,49	30,21	10,44	20,39	15,95	17,41	24,29	**10,44**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,11	17,13	24,38	10,44	18,25	12,97	18,28	23,47	**10,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,60	24,87	29,33	14,30	24,08	10,44	24,32	24,78	**10,44**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	17,95	15,87	36,50	10,44	20,00	16,30	20,79	25,78	**10,44**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	23,08	23,87	49,00	10,44	27,50	19,63	30,66	35,78	**10,44**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,51	19,87	36,50	10,44	20,00	11,30	20,79	25,78	**10,44**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	16,67	17,87	36,50	10,44	17,50	11,30	16,84	22,44	**10,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,23	15,87	36,50	10,44	22,50	16,30	20,79	29,11	**10,44**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	25,00	18,73	24,04	12,91	20,64	10,44	19,76	24,14	**10,44**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	23,63	23,80	28,75	10,44	30,21	22,61	26,74	31,67	**10,44**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	21,05	15,93	21,54	10,44	16,96	11,21	17,12	20,12	**10,44**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Kakao	22,65	23,87	44,83	10,44	24,17	15,19	27,37	31,33	**10,44**
Buchweizen + Hirse gekocht + Haselnüsse	19,23	18,53	36,50	10,44	19,17	12,97	20,79	24,67	**10,44**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Kakao	21,79	21,20	44,83	10,44	25,83	18,52	27,37	33,56	**10,44**
Kakao + Hirse gekocht + Haselnüsse	22,65	23,87	44,83	10,44	24,17	15,19	27,37	31,33	**10,44**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Kakao	20,94	22,53	44,83	10,44	24,17	14,08	26,05	29,11	**10,44**
Hirse gekocht + Buchweizen + Kakao	20,94	21,20	44,83	10,44	24,17	18,52	27,37	31,33	**10,44**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Kakao	20,09	22,53	44,83	10,44	22,50	15,19	24,74	29,11	**10,44**
Hirse gekocht + Kakao + Kakao	24,36	26,53	53,17	10,44	29,17	20,74	33,95	38,00	**10,44**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Haselnüsse	20,09	18,53	36,50	10,44	20,83	12,97	20,79	26,89	**10,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**10,44**
20,09	18,53	36,50	10,44	20,83	12,97	20,79	26,89
Hirse gekocht + Kakao + Haselnüsse							**10,44**
22,65	23,87	44,83	10,44	24,17	15,19	27,37	31,33
Hirse gekocht + Buchweizen + Haselnüsse							**10,44**
19,23	18,53	36,50	10,44	19,17	12,97	20,79	24,67
Kakao + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**10,44**
20,09	22,53	44,83	10,44	22,50	15,19	24,74	29,11
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	12,97	18,16	24,67
Hirse gekocht + Buchweizen + Gerstenmehl							**10,44**
16,67	17,20	36,50	10,44	17,50	12,97	18,16	22,44
Buchweizen + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**10,44**
16,67	17,20	36,50	10,44	17,50	12,97	18,16	22,44
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	12,97	18,16	24,67
Hirse gekocht + Kakao + Gerstenmehl							**10,44**
20,09	22,53	44,83	10,44	22,50	15,19	24,74	29,11
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Kakao							**10,44**
21,79	21,20	44,83	10,44	25,83	18,52	27,37	33,56
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Kakao							**10,44**
20,94	22,53	44,83	10,44	24,17	14,08	26,05	29,11
Hirse gekocht + Haselnüsse + Buchweizen							**10,44**
19,23	18,53	36,50	10,44	19,17	12,97	20,79	24,67
Hirse gekocht + Kakao + Buchweizen							**10,44**
20,94	21,20	44,83	10,44	24,17	18,52	27,37	31,33
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Kakao							**10,44**
20,09	22,53	44,83	10,44	22,50	15,19	24,74	29,11
Buchweizen + Hirse gekocht + Kakao							**10,44**
20,94	21,20	44,83	10,44	24,17	18,52	27,37	31,33
Kakao + Hirse gekocht + Kakao							**10,44**
24,36	26,53	53,17	10,44	29,17	20,74	33,95	38,00
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Buchweizen							**10,44**
16,67	17,20	36,50	10,44	17,50	12,97	18,16	22,44
Haselnüsse + Hirse gekocht + Kakao							**10,44**
22,65	23,87	44,83	10,44	24,17	15,19	27,37	31,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**10,44**
31,74	26,77	35,00	10,44	36,87	28,66	28,25	39,22
Reis halbpoliert gegart + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,44**
24,04	26,77	35,00	10,44	26,87	26,43	24,30	28,11
Miso + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,44**
24,04	26,77	35,00	10,44	26,87	26,43	24,30	28,11
Reis halbpoliert gegart + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,44**
22,33	22,77	26,67	10,44	25,20	23,10	21,67	28,11
Miso + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,44**
22,33	22,77	26,67	10,44	25,20	23,10	21,67	28,11
Reis halbpoliert gegart + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,44**
23,19	24,11	26,67	10,44	26,87	21,99	24,30	25,89
Miso + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,44**
23,19	24,11	26,67	10,44	26,87	21,99	24,30	25,89
Kakao + Hirse gekocht + Buchweizen							**10,44**
20,94	21,20	44,83	10,44	24,17	18,52	27,37	31,33
Haselnüsse + Hirse gekocht + Buchweizen							**10,44**
19,23	18,53	36,50	10,44	19,17	12,97	20,79	24,67
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**10,44**
18,38	17,20	36,50	10,44	20,83	11,86	19,47	24,67
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	12,97	18,16	24,67
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Buchweizen							**10,44**
16,67	17,20	36,50	10,44	17,50	12,97	18,16	22,44
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Buchweizen							**10,44**
18,38	15,87	36,50	10,44	20,83	16,30	20,79	26,89
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**10,44**
19,23	15,87	36,50	10,44	22,50	16,30	20,79	29,11
Hirse gekocht + Kakao + Amaranth, ungekocht							**10,44**
21,79	21,20	44,83	10,44	25,83	18,52	27,37	33,56
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Buchweizen							**10,44**
17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	11,86	19,47	22,44
Buchweizen + Hirse gekocht + Buchweizen							**10,44**
17,52	15,87	36,50	10,44	19,17	16,30	20,79	24,67
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**10,44**
18,38	15,87	36,50	10,44	20,83	16,30	20,79	26,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	12,97	18,16	24,67	**10,44**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	20,09	18,53	36,50	10,44	20,83	12,97	20,79	26,89	**10,44**
Kakao + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	21,79	21,20	44,83	10,44	25,83	18,52	27,37	33,56	**10,44**
Buchweizen + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	18,38	15,87	36,50	10,44	20,83	16,30	20,79	26,89	**10,44**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	19,23	15,87	36,50	10,44	22,50	16,30	20,79	29,11	**10,44**
Hirse gekocht + Buchweizen + Buchweizen	17,52	15,87	36,50	10,44	19,17	16,30	20,79	24,67	**10,44**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	20,09	18,53	36,50	10,44	20,83	12,97	20,79	26,89	**10,44**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	18,38	17,20	36,50	10,44	20,83	11,86	19,47	24,67	**10,44**
Hirse gekocht + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	18,38	15,87	36,50	10,44	20,83	16,30	20,79	26,89	**10,44**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Buchweizen	17,52	17,20	36,50	10,44	19,17	11,86	19,47	22,44	**10,44**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Hafer	19,77	20,11	26,67	10,44	21,87	15,32	20,36	23,67	**10,44**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Hafer	19,77	20,11	26,67	10,44	21,87	15,32	20,36	23,67	**10,44**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	31,74	26,77	35,00	10,44	36,87	28,66	28,25	39,22	**10,44**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Quinoa	15,50	16,11	26,67	10,44	18,53	16,43	16,41	19,22	**10,44**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	15,50	16,11	26,67	10,44	18,53	16,43	16,41	19,22	**10,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,94	10,44	14,33	14,96	14,85	10,84	13,38	16,42	**10,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	20,35	19,13	18,58	12,24	20,42	10,44	18,95	19,23	**10,44**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	16,87	14,85	17,67	27,96	16,08	10,44	18,43	19,01	**10,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	17,53	18,28	34,21	18,72	18,80	10,44	19,18	25,09	**10,44**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,93	22,59	30,96	10,43	27,78	23,88	22,82	31,23	**10,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	19,59	19,67	32,17	10,43	24,54	16,76	21,96	26,98	**10,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	21,11	19,71	33,42	10,43	26,16	16,66	23,49	28,84	**10,43**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	18,32	14,03	31,17	10,92	15,33	10,43	17,25	19,36	**10,43**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	17,51	18,88	26,75	10,43	19,10	13,12	18,86	21,77	**10,43**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	11,10	12,88	26,75	10,43	14,10	14,79	12,93	15,10	**10,43**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	25,21	24,88	26,75	10,43	29,10	24,79	26,75	31,77	**10,43**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	35,46	28,88	39,25	10,43	41,60	33,12	30,70	45,10	**10,43**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	23,92	28,88	39,25	10,43	26,60	29,79	24,78	28,43	**10,43**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	22,64	24,88	26,75	10,43	26,60	23,12	24,78	25,10	**10,43**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	21,36	22,88	26,75	10,43	24,10	24,79	20,83	28,43	**10,43**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,80	20,63	30,79	10,43	21,67	21,98	20,07	28,40	**10,43**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Miso	16,10	15,10	25,46	10,43	16,30	13,30	14,70	16,74	**10,43**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	23,79	23,10	25,46	10,43	24,63	18,86	22,60	23,41	**10,43**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	32,34	25,77	33,79	10,43	34,63	25,52	26,55	36,74	**10,43**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	22,94	21,77	25,46	10,43	22,97	19,97	19,97	25,63	**10,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	17,24	17,96	30,79	10,43	20,00	16,43	20,07	21,73	**10,43**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,03	13,37	15,63	37,68	14,95	10,43	18,03	15,98	**10,43**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	24,65	25,77	33,79	10,43	24,63	23,30	22,60	25,63	**10,43**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	25,50	23,10	25,46	10,43	26,30	19,97	23,91	27,86	**10,43**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Miso	18,54	20,77	30,71	10,43	21,38	11,41	22,20	21,08	**10,43**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Miso	20,38	19,10	25,46	10,43	19,63	12,19	18,65	21,19	**10,43**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	11,05	12,83	26,54	10,43	13,52	14,28	12,79	14,78	**10,43**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	25,15	24,83	26,54	10,43	28,52	24,28	26,61	31,44	**10,43**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	21,30	22,83	26,54	10,43	23,52	24,28	20,68	28,11	**10,43**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	22,59	24,83	26,54	10,43	26,02	22,62	24,63	24,78	**10,43**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	35,41	28,83	39,04	10,43	41,02	32,62	30,55	44,78	**10,43**
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,91	15,17	25,75	10,43	19,43	12,88	18,41	25,43	**10,43**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	17,46	18,83	26,54	10,43	18,52	12,62	18,71	21,44	**10,43**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,06	15,17	25,75	10,43	17,76	12,88	18,41	23,21	**10,43**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,47	20,50	34,08	10,43	22,76	15,10	24,99	29,88	**10,43**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	23,87	28,83	39,04	10,43	26,02	29,28	24,63	28,11	**10,43**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	24,25	20,91	31,29	10,43	25,88	14,78	22,74	28,46	**10,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	21,97	20,85	29,42	10,43	23,46	14,93	20,45	25,66	**10,43**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**10,43**
24,82	27,63	52,46	10,43	31,47	24,52	33,28	40,29
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**10,43**
22,25	23,63	39,96	10,43	23,97	16,19	23,41	30,29
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,43**
17,95	18,73	30,38	10,43	20,56	16,94	20,51	21,09
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**10,43**
18,41	21,63	39,96	10,43	21,47	16,19	19,47	26,96
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,43**
20,51	21,39	30,38	10,43	22,23	22,50	20,51	27,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**10,43**
20,97	19,63	39,96	10,43	26,47	21,19	23,41	33,62
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**10,43**
19,69	19,63	39,96	10,43	23,97	21,19	23,41	30,29
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**10,43**
19,69	21,63	39,96	10,43	23,97	14,52	21,44	26,96
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
17,16	17,91	29,75	15,31	18,64	10,43	19,03	24,82
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
18,72	17,84	31,38	10,81	16,54	10,43	16,29	21,84
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
17,50	18,76	26,63	10,43	18,74	12,81	18,80	21,53
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
22,56	19,84	31,38	10,81	19,04	10,43	20,24	25,18
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
11,09	12,76	26,63	10,43	13,74	14,48	12,88	14,87
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
35,44	28,76	39,13	10,43	41,24	32,81	30,64	44,87
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
23,91	28,76	39,13	10,43	26,24	29,48	24,72	28,20
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
21,34	22,76	26,63	10,43	23,74	24,48	20,78	28,20
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet							**10,43**
22,62	24,76	26,63	10,43	26,24	22,81	24,72	24,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	25,19	24,76	26,63	10,43	28,74	24,48	26,70	31,53	**10,43**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	23,85	19,84	18,88	14,14	21,54	10,43	20,24	21,84	**10,43**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	21,65	21,26	30,96	10,43	26,95	21,11	22,82	27,90	**10,43**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,77	19,06	29,42	11,52	23,33	10,43	21,45	24,58	**10,43**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	17,89	17,01	18,04	28,14	17,27	10,43	19,72	18,07	**10,43**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,46	18,33	34,38	18,80	18,92	10,43	19,16	24,71	**10,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,96	10,43	14,50	14,91	15,05	10,96	13,51	16,60	**10,43**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	10,42	23,97	46,46	14,61	35,07	23,43	29,88	43,29	**10,42**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	23,68	21,73	33,92	10,42	27,45	14,89	23,96	29,20	**10,42**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	21,40	21,67	32,04	10,42	25,03	15,04	21,67	26,40	**10,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	19,45	21,21	30,79	16,30	21,32	10,42	22,04	24,82	**10,42**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	18,61	19,61	29,83	10,42	20,13	20,86	19,16	26,11	**10,42**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	16,04	16,95	29,83	10,42	18,47	15,30	19,16	19,44	**10,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	18,61	19,61	29,83	10,42	20,13	20,86	19,16	26,11	**10,42**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	16,04	16,95	29,83	10,42	18,47	15,30	19,16	19,44	**10,42**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	22,83	24,24	28,42	10,42	27,97	22,24	25,59	29,11	**10,42**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	22,83	24,24	28,42	10,42	27,97	22,24	25,59	29,11	**10,42**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	31,38	26,91	36,75	10,42	37,97	28,91	29,54	42,44	**10,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Roggenmehl							**10,42**
19,41	20,24	28,42	10,42	22,97	15,58	21,64	26,89	
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**10,42**
17,70	17,57	20,08	10,42	21,30	12,24	19,01	22,44	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,42**
21,97	22,91	28,42	10,42	26,30	23,36	22,96	31,33	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**10,42**
19,41	20,24	28,42	10,42	22,97	15,58	21,64	26,89	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**10,42**
15,14	16,24	28,42	10,42	19,63	16,69	17,70	22,44	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**10,42**
23,68	26,91	36,75	10,42	27,97	26,69	25,59	31,33	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Roggenmehl							**10,42**
15,14	16,24	28,42	10,42	19,63	16,69	17,70	22,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**10,42**
24,54	24,24	28,42	10,42	29,63	23,36	26,91	33,56	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**10,42**
17,70	17,57	20,08	10,42	21,30	12,24	19,01	22,44	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**10,42**
23,68	26,91	36,75	10,42	27,97	26,69	25,59	31,33	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**10,42**
31,38	26,91	36,75	10,42	37,97	28,91	29,54	42,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**10,42**
21,97	22,91	28,42	10,42	26,30	23,36	22,96	31,33	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,42**
24,54	24,24	28,42	10,42	29,63	23,36	26,91	33,56	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**10,42**
17,70	17,57	20,08	10,42	21,30	12,24	19,01	22,44	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**10,42**
17,70	17,57	20,08	10,42	21,30	12,24	19,01	22,44	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**10,42**
20,96	20,67	30,63	10,42	23,99	18,21	21,82	26,79	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,42**
21,38	22,92	31,67	10,42	23,18	24,34	21,84	29,96	
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**10,42**
18,81	20,25	31,67	10,42	21,52	18,79	21,84	23,29	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**10,42**
21,38	22,92	31,67	10,42	23,18	24,34	21,84	29,96	
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Linsen reif gekocht								**10,42**
18,81	20,25	31,67	10,42	21,52	18,79	21,84	23,29	
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**10,42**
20,64	21,65	31,42	10,42	24,22	15,09	20,91	25,47	
Sojabohnen + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl								**10,42**
22,16	21,69	32,67	10,42	25,83	14,99	22,43	27,33	
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**10,42**
20,64	21,65	31,42	10,42	24,22	15,09	20,91	25,47	
Walnüsse + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**10,42**
22,16	21,69	32,67	10,42	25,83	14,99	22,43	27,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**10,42**
18,61	19,61	29,83	10,42	20,13	20,86	19,16	26,11	
Miso + Mandeln + Hirse gekocht								**10,42**
23,32	24,60	25,42	10,42	25,60	13,78	23,88	24,38	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**10,42**
18,61	19,61	29,83	10,42	20,13	20,86	19,16	26,11	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**10,42**
16,04	16,95	29,83	10,42	18,47	15,30	19,16	19,44	
Mandeln + Miso + Hirse gekocht								**10,42**
23,32	24,60	25,42	10,42	25,60	13,78	23,88	24,38	
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**10,42**
31,38	26,91	36,75	10,42	37,97	28,91	29,54	42,44	
Roggenmehl + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**10,42**
15,14	16,24	28,42	10,42	19,63	16,69	17,70	22,44	
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**10,42**
21,97	22,91	28,42	10,42	26,30	23,36	22,96	31,33	
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**10,42**
23,68	26,91	36,75	10,42	27,97	26,69	25,59	31,33	
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**10,42**
22,83	24,24	28,42	10,42	27,97	22,24	25,59	29,11	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**10,42**
17,70	17,57	20,08	10,42	21,30	12,24	19,01	22,44	
Hirse gekocht + Mandeln + Miso								**10,42**
23,32	24,60	25,42	10,42	25,60	13,78	23,88	24,38	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**10,42**
16,04	16,95	29,83	10,42	18,47	15,30	19,16	19,44
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,42**
17,70	17,57	20,08	10,42	21,30	12,24	19,01	22,44
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**10,42**
24,54	24,24	28,42	10,42	29,63	23,36	26,91	33,56
Mandeln + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**10,42**
24,25	27,01	32,75	10,42	30,68	19,73	27,43	31,73
Roggenmehl + Hafer + Erbsen grün gekocht							**10,42**
19,41	20,24	28,42	10,42	22,97	15,58	21,64	26,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,42**
21,97	22,91	28,42	10,42	26,30	23,36	22,96	31,33
Mandeln + Hirse gekocht + Miso							**10,42**
23,32	24,60	25,42	10,42	25,60	13,78	23,88	24,38
Sojabohnen + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**10,42**
24,25	27,01	32,75	10,42	30,68	19,73	27,43	31,73
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,42**
24,54	24,24	28,42	10,42	29,63	23,36	26,91	33,56
Hafer + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,42**
19,41	20,24	28,42	10,42	22,97	15,58	21,64	26,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,42**
22,83	24,24	28,42	10,42	27,97	22,24	25,59	29,11
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,42**
23,68	26,91	36,75	10,42	27,97	26,69	25,59	31,33
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,42**
31,38	26,91	36,75	10,42	37,97	28,91	29,54	42,44
Quinoa + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,42**
15,14	16,24	28,42	10,42	19,63	16,69	17,70	22,44
Hirse gekocht + Miso + Mandeln							**10,42**
23,32	24,60	25,42	10,42	25,60	13,78	23,88	24,38
Miso + Hirse gekocht + Mandeln							**10,42**
23,32	24,60	25,42	10,42	25,60	13,78	23,88	24,38
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Mandeln							**10,42**
22,71	21,68	21,33	10,42	21,77	10,84	21,95	22,78
Lauch gedünstet + Mandeln + Mais-Mehl							**10,42**
22,71	21,68	21,33	10,42	21,77	10,84	21,95	22,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**10,42**
22,71	21,68	21,33	10,42	21,77	10,84	21,95	22,78
Champignons frisch + Mais-Mehl + Mandeln							**10,42**
22,74	21,92	21,58	10,42	22,48	11,47	22,05	23,24
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Mandeln							**10,42**
22,71	21,68	21,33	10,42	21,77	10,84	21,95	22,78
Champignons frisch + Mandeln + Mais-Mehl							**10,42**
22,74	21,92	21,58	10,42	22,48	11,47	22,05	23,24
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Mandeln							**10,42**
24,25	27,01	32,75	10,42	30,68	19,73	27,43	31,73
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**10,42**
24,25	27,01	32,75	10,42	30,68	19,73	27,43	31,73
Mais-Mehl + Champignons frisch + Mandeln							**10,42**
22,74	21,92	21,58	10,42	22,48	11,47	22,05	23,24
Mandeln + Champignons frisch + Mais-Mehl							**10,42**
22,74	21,92	21,58	10,42	22,48	11,47	22,05	23,24
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Sojabohnen							**10,42**
24,25	27,01	32,75	10,42	30,68	19,73	27,43	31,73
Walnüsse + Walnüsse + Sojabohnen							**10,42**
23,68	21,73	33,92	10,42	27,45	14,89	23,96	29,20
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**10,42**
24,25	27,01	32,75	10,42	30,68	19,73	27,43	31,73
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**10,42**
20,64	21,65	31,42	10,42	24,22	15,09	20,91	25,47
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**10,42**
22,16	21,69	32,67	10,42	25,83	14,99	22,43	27,33
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Sojabohnen							**10,42**
22,16	21,69	32,67	10,42	25,83	14,99	22,43	27,33
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch							**10,42**
22,09	20,49	25,50	12,71	24,59	10,42	22,30	23,77
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten							**10,42**
16,56	13,19	14,67	37,32	14,58	10,42	17,14	15,54
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**10,42**
18,67	19,15	33,83	10,49	21,26	10,42	19,67	23,77
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**10,42**
21,23	20,49	33,83	10,49	22,93	10,42	22,30	25,99

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,42**
16,97	16,93	26,96	10,47	20,48	10,42	19,13	21,76
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,42**
17,43	19,41	36,54	10,70	19,57	10,42	18,57	23,02
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,42**
21,27	21,41	36,54	10,70	22,07	10,42	22,52	26,36
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,42**
22,56	21,41	24,04	14,03	24,57	10,42	22,52	23,02
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen							**10,42**
14,64	15,13	30,42	14,39	16,53	10,42	16,91	21,90
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht							**10,42**
15,07	15,13	30,42	14,39	17,36	10,42	16,91	23,01
Mais-Mehl + Mandeln + Lauch gedünstet							**10,42**
22,71	21,68	21,33	10,42	21,77	10,84	21,95	22,78
Pistazien roh + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**10,42**
18,81	20,25	31,67	10,42	21,52	18,79	21,84	23,29
Mandeln + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**10,42**
22,71	21,68	21,33	10,42	21,77	10,84	21,95	22,78
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**10,42**
21,38	22,92	31,67	10,42	23,18	24,34	21,84	29,96
Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,42**
21,38	22,92	31,67	10,42	23,18	24,34	21,84	29,96
Linsen reif gekocht + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl							**10,42**
18,81	20,25	31,67	10,42	21,52	18,79	21,84	23,29
Mandeln + Mais-Mehl + Champignons frisch							**10,42**
22,74	21,92	21,58	10,42	22,48	11,47	22,05	23,24
Mais-Mehl + Mandeln + Champignons frisch							**10,42**
22,74	21,92	21,58	10,42	22,48	11,47	22,05	23,24
Walnüsse + Sojabohnen + Walnüsse							**10,42**
23,68	21,73	33,92	10,42	27,45	14,89	23,96	29,20
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,42**
24,54	24,24	28,42	10,42	29,63	23,36	26,91	33,56
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,42**
24,54	24,24	28,42	10,42	29,63	23,36	26,91	33,56
Sojabohnen + Walnüsse + Walnüsse							**10,42**
23,68	21,73	33,92	10,42	27,45	14,89	23,96	29,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Walnüsse	22,16	21,69	32,67	10,42	25,83	14,99	22,43	27,33	**10,42**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	22,16	21,69	32,67	10,42	25,83	14,99	22,43	27,33	**10,42**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,16	10,92	11,67	14,48	13,31	10,42	13,11	14,08	**10,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,61	20,37	20,46	18,79	20,18	10,42	21,35	19,20	**10,42**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	16,78	17,79	30,42	15,50	18,19	10,42	18,23	23,01	**10,42**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	21,22	16,64	18,38	39,26	17,25	10,42	20,48	18,78	**10,42**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	18,81	20,25	31,67	10,42	21,52	18,79	21,84	23,29	**10,42**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	16,04	16,95	29,83	10,42	18,47	15,30	19,16	19,44	**10,42**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	16,04	16,95	29,83	10,42	18,47	15,30	19,16	19,44	**10,42**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Pistazien roh	18,81	20,25	31,67	10,42	21,52	18,79	21,84	23,29	**10,42**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,18	15,89	23,38	10,42	19,00	13,28	16,05	20,94	**10,42**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	22,92	21,71	33,29	10,42	26,64	14,94	23,20	28,27	**10,42**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	20,64	21,65	31,42	10,42	24,22	15,09	20,91	25,47	**10,42**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,68	26,91	36,75	10,42	27,97	26,69	25,59	31,33	**10,42**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,68	26,91	36,75	10,42	27,97	26,69	25,59	31,33	**10,42**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	31,38	26,91	36,75	10,42	37,97	28,91	29,54	42,44	**10,42**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,38	26,91	36,75	10,42	37,97	28,91	29,54	42,44	**10,42**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,97	22,91	28,42	10,42	26,30	23,36	22,96	31,33	**10,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,97	22,91	28,42	10,42	26,30	23,36	22,96	31,33	**10,42**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,83	24,24	28,42	10,42	27,97	22,24	25,59	29,11	**10,42**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,83	24,24	28,42	10,42	27,97	22,24	25,59	29,11	**10,42**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,38	22,92	31,67	10,42	23,18	24,34	21,84	29,96	**10,42**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,38	22,92	31,67	10,42	23,18	24,34	21,84	29,96	**10,42**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,61	19,61	29,83	10,42	20,13	20,86	19,16	26,11	**10,42**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,61	19,61	29,83	10,42	20,13	20,86	19,16	26,11	**10,42**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Hafer	19,41	20,24	28,42	10,42	22,97	15,58	21,64	26,89	**10,42**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Hafer	19,41	20,24	28,42	10,42	22,97	15,58	21,64	26,89	**10,42**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Quinoa	15,14	16,24	28,42	10,42	19,63	16,69	17,70	22,44	**10,42**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Quinoa	15,14	16,24	28,42	10,42	19,63	16,69	17,70	22,44	**10,42**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch	10,42	38,41	77,17	24,96	55,28	35,04	47,40	68,84	**10,42**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kartoffeln gegart	10,42	38,54	77,21	25,10	54,79	34,62	47,37	68,46	**10,42**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	19,77	15,95	18,58	38,79	17,54	10,41	20,34	18,62	**10,41**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	17,59	18,75	30,67	10,41	20,67	18,08	20,30	21,84	**10,41**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	17,53	18,39	30,29	10,41	19,59	17,15	20,14	21,14	**10,41**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,07	21,59	28,71	10,41	23,52	19,51	21,38	28,49	**10,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,34	19,67	27,54	10,41	20,07	14,47	18,50	22,89	**10,41**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,41**
20,62	19,73	29,42	10,41	22,49	14,32	20,79	25,69
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**10,41**
21,36	15,51	23,04	10,41	16,93	11,60	17,30	21,34
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**10,41**
21,39	15,75	23,29	10,41	17,65	12,22	17,41	21,81
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**10,41**
16,78	20,71	23,54	10,41	19,67	17,06	17,18	22,01
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**10,41**
13,92	17,17	27,79	10,41	16,90	14,78	16,22	22,33
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**10,41**
13,07	17,17	27,79	10,41	15,23	14,78	16,22	20,11
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**10,41**
12,21	18,50	27,79	10,41	13,57	11,44	13,59	17,89
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**10,41**
18,06	22,39	29,29	10,41	21,14	19,02	18,84	25,69
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Lupinen							**10,41**
16,49	22,50	36,13	10,41	20,23	17,00	22,80	26,78
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**10,41**
14,78	19,83	27,79	10,41	15,23	11,44	16,22	20,11
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**10,41**
20,66	21,35	35,79	10,41	22,97	20,90	23,69	27,61
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,41**
20,15	21,41	30,67	10,41	22,33	23,64	20,30	28,51
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,41**
20,10	21,05	30,29	10,41	21,26	22,71	20,14	27,81
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen							**10,41**
14,49	12,34	15,71	26,04	13,97	10,41	14,93	15,43
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**10,41**
20,35	15,12	16,13	38,76	16,18	10,41	19,25	18,06
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**10,41**
21,37	25,91	25,38	10,41	25,15	11,81	25,55	24,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh							**10,41**
17,06	18,33	27,54	10,41	19,23	11,69	18,50	19,56
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**10,41**
19,79	20,25	28,71	10,41	22,68	16,73	21,38	25,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	19,34	18,39	29,42	10,41	21,66	11,54	20,79	22,36	**10,41**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,73	18,65	26,21	10,41	22,93	16,15	19,38	23,99	**10,41**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,76	18,89	26,46	10,41	23,65	16,77	19,48	24,46	**10,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,10	17,24	29,58	10,41	18,08	14,77	19,02	19,00	**10,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	18,66	19,91	29,58	10,41	19,75	20,32	19,02	25,67	**10,41**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh	10,41	38,32	77,25	24,98	54,92	34,64	47,29	68,29	**10,41**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,41	38,32	77,25	24,98	54,92	34,64	47,29	68,29	**10,41**
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	10,41	38,32	77,25	24,98	54,92	34,64	47,29	68,29	**10,41**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	10,41	38,32	77,25	24,98	54,92	34,64	47,29	68,29	**10,41**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet	10,41	38,32	77,25	24,98	54,92	34,64	47,29	68,29	**10,41**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	10,41	38,32	77,25	24,98	54,92	34,64	47,29	68,29	**10,41**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	18,62	14,33	16,50	38,27	15,75	10,41	18,86	16,80	**10,41**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,75	18,17	28,83	15,24	19,29	10,41	18,73	23,11	**10,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet	10,40	38,29	77,04	24,96	54,92	34,73	47,35	68,61	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,19	25,29	26,13	10,40	26,03	16,29	25,78	26,02	**10,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	20,68	22,12	20,42	13,16	23,02	10,40	21,83	20,93	**10,40**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	22,18	27,01	26,58	10,40	26,38	14,07	26,76	25,43	**10,40**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	22,35	17,25	21,71	10,40	17,99	14,10	17,25	23,63	**10,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	19,46	19,83	33,92	10,40	21,28	18,28	22,36	25,31	**10,40**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht	19,98	17,73	17,33	31,31	18,82	10,40	20,12	18,42	**10,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Dinkel ungekocht	19,98	17,73	17,33	31,31	18,82	10,40	20,12	18,42	**10,40**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	19,46	19,83	33,92	10,40	21,28	18,28	22,36	25,31	**10,40**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	19,46	19,83	33,92	10,40	21,28	18,28	22,36	25,31	**10,40**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	18,56	18,19	41,42	10,40	22,55	20,40	22,41	28,40	**10,40**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	21,12	22,19	41,42	10,40	22,55	15,40	22,41	28,40	**10,40**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	17,27	20,19	41,42	10,40	20,05	15,40	18,46	25,07	**10,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	18,56	20,19	41,42	10,40	22,55	13,73	20,43	25,07	**10,40**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	19,84	18,19	41,42	10,40	25,05	20,40	22,41	31,73	**10,40**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	23,68	26,19	53,92	10,40	30,05	23,73	32,28	38,40	**10,40**
Mandeln + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	20,09	23,52	25,58	10,40	24,00	11,79	22,97	22,87	**10,40**
Champignons frisch + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	20,09	23,52	25,58	10,40	24,00	11,79	22,97	22,87	**10,40**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	19,46	19,83	33,92	10,40	21,28	18,28	22,36	25,31	**10,40**
Lauch gedünstet + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	20,05	23,28	25,33	10,40	23,28	11,17	22,87	22,40	**10,40**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	19,46	19,83	33,92	10,40	21,28	18,28	22,36	25,31	**10,40**
Mandeln + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	20,05	23,28	25,33	10,40	23,28	11,17	22,87	22,40	**10,40**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	19,05	19,30	35,25	19,39	19,72	10,40	19,98	25,53	**10,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Mandeln	21,57	23,32	26,58	10,40	24,90	11,07	24,39	24,27	**10,40**
Walnüsse + Champignons frisch + Mandeln	21,61	23,56	26,83	10,40	25,62	11,69	24,50	24,73	**10,40**
Champignons frisch + Walnüsse + Mandeln	21,61	23,56	26,83	10,40	25,62	11,69	24,50	24,73	**10,40**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Mandeln	21,57	23,32	26,58	10,40	24,90	11,07	24,39	24,27	**10,40**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	20,05	23,28	25,33	10,40	23,28	11,17	22,87	22,40	**10,40**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	20,09	23,52	25,58	10,40	24,00	11,79	22,97	22,87	**10,40**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Mandeln	20,05	23,28	25,33	10,40	23,28	11,17	22,87	22,40	**10,40**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Mandeln	20,09	23,52	25,58	10,40	24,00	11,79	22,97	22,87	**10,40**
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Tomaten	23,13	25,57	26,63	10,40	27,56	16,53	24,96	26,44	**10,40**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	16,14	16,76	29,54	10,40	18,92	15,72	19,19	19,87	**10,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	19,13	16,40	21,50	39,09	17,15	10,40	20,12	18,42	**10,40**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	19,03	23,29	24,17	10,40	22,68	19,06	21,48	26,80	**10,40**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	21,89	26,20	26,25	10,40	27,23	14,11	26,24	26,00	**10,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	16,97	13,82	16,13	37,73	14,70	10,40	18,02	15,80	**10,40**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	21,85	25,96	26,00	10,40	26,52	13,49	26,13	25,53	**10,40**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,15	20,30	42,38	11,30	18,78	10,40	18,13	22,62	**10,40**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,77	22,96	41,96	10,40	27,46	15,43	28,66	32,11	**10,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,27	22,30	29,88	14,63	23,78	10,40	22,07	22,62	**10,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,35	17,63	33,63	10,40	22,46	13,21	22,09	25,44	**10,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,92	17,57	31,75	10,40	21,70	13,36	19,80	24,87	**10,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,07	17,57	31,75	10,40	20,03	13,36	19,80	22,64	**10,40**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	22,30	42,38	11,30	21,28	10,40	22,07	25,96	**10,40**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,21	17,63	33,63	10,40	24,13	13,21	22,09	27,67	**10,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,49	22,90	40,08	10,40	25,03	15,58	26,38	29,31	**10,40**
Walnüsse + Mandeln + Lauch gedünstet	21,57	23,32	26,58	10,40	24,90	11,07	24,39	24,27	**10,40**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Lauch gedünstet	20,05	23,28	25,33	10,40	23,28	11,17	22,87	22,40	**10,40**
Mandeln + Walnüsse + Lauch gedünstet	21,57	23,32	26,58	10,40	24,90	11,07	24,39	24,27	**10,40**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	20,05	23,28	25,33	10,40	23,28	11,17	22,87	22,40	**10,40**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Champignons frisch	20,09	23,52	25,58	10,40	24,00	11,79	22,97	22,87	**10,40**
Walnüsse + Mandeln + Champignons frisch	21,61	23,56	26,83	10,40	25,62	11,69	24,50	24,73	**10,40**
Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	16,56	16,40	25,67	29,09	15,48	10,40	17,49	18,42	**10,40**
Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	19,13	17,73	25,67	29,09	17,15	10,40	20,12	20,64	**10,40**
Mandeln + Walnüsse + Champignons frisch	21,61	23,56	26,83	10,40	25,62	11,69	24,50	24,73	**10,40**
Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	19,98	17,73	17,33	31,31	18,82	10,40	20,12	18,42	**10,40**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	20,09	23,52	25,58	10,40	24,00	11,79	22,97	22,87	**10,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl + Tomaten	16,56	16,40	25,67	29,09	15,48	10,40	17,49	18,42	**10,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Dinkel ungekocht + Tomaten	19,98	17,73	17,33	31,31	18,82	10,40	20,12	18,42	**10,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse + Tomaten	19,13	17,73	25,67	29,09	17,15	10,40	20,12	20,64	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,33	25,29	26,13	10,40	25,20	15,73	25,13	23,80	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,91	24,62	26,13	10,40	24,37	16,29	23,81	24,91	**10,40**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	19,46	19,83	33,92	10,40	21,28	18,28	22,36	25,31	**10,40**
Lauch gedünstet + Mandeln + Walnüsse	21,57	23,32	26,58	10,40	24,90	11,07	24,39	24,27	**10,40**
Champignons frisch + Mandeln + Walnüsse	21,61	23,56	26,83	10,40	25,62	11,69	24,50	24,73	**10,40**
Mandeln + Lauch gedünstet + Walnüsse	21,57	23,32	26,58	10,40	24,90	11,07	24,39	24,27	**10,40**
Mandeln + Champignons frisch + Walnüsse	21,61	23,56	26,83	10,40	25,62	11,69	24,50	24,73	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Hafer	19,62	23,29	26,13	10,40	22,70	12,40	23,15	22,69	**10,40**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,62	19,51	31,08	19,80	18,43	10,40	21,08	23,07	**10,40**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,77	17,51	31,08	19,80	15,93	10,40	17,13	19,73	**10,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,90	19,51	18,58	23,13	20,93	10,40	21,08	19,73	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Quinoa	17,49	21,29	26,13	10,40	21,03	12,96	21,18	20,47	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	16,55	17,15	20,29	11,07	18,03	10,40	17,36	18,02	**10,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	15,34	17,51	35,25	10,91	18,43	10,40	17,79	19,73	**10,40**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	18,69	19,31	29,42	10,40	20,23	20,96	19,14	26,30	**10,40**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	16,12	16,64	29,42	10,40	18,56	15,41	19,14	19,63	**10,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	18,71	19,43	29,54	10,40	20,58	21,27	19,19	26,53	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	18,77	21,95	21,96	10,40	21,87	10,73	21,84	20,47	**10,40**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	21,06	15,92	21,71	10,40	17,16	11,32	17,25	20,30	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,69	17,82	32,79	11,07	19,70	10,40	18,68	21,36	**10,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,85	20,40	38,17	12,42	22,15	10,40	20,78	23,98	**10,40**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Haselnüsse	19,13	17,73	25,67	29,09	17,15	10,40	20,12	20,64	**10,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Haselnüsse	19,13	17,73	25,67	29,09	17,15	10,40	20,12	20,64	**10,40**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Gerstenmehl	16,56	16,40	25,67	29,09	15,48	10,40	17,49	18,42	**10,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Gerstenmehl	16,56	16,40	25,67	29,09	15,48	10,40	17,49	18,42	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,76	26,62	30,29	10,40	25,20	17,96	25,13	24,91	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,61	26,62	30,29	10,40	30,20	19,07	27,10	30,47	**10,40**
Gerstenmehl + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,56	16,40	25,67	29,09	15,48	10,40	17,49	18,42	**10,40**
Tomaten + Gerstenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,56	16,40	25,67	29,09	15,48	10,40	17,49	18,42	**10,40**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,98	17,73	17,33	31,31	18,82	10,40	20,12	18,42	**10,40**
Tomaten + Haselnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,13	17,73	25,67	29,09	17,15	10,40	20,12	20,64	**10,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,97	13,82	16,13	37,73	14,70	10,40	18,02	15,80	**10,40**
Haselnüsse + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,13	17,73	25,67	29,09	17,15	10,40	20,12	20,64	**10,40**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,98	17,73	17,33	31,31	18,82	10,40	20,12	18,42	**10,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**10,39**
18,38	19,33	34,63	19,13	19,73	10,39	20,01	26,31
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht							**10,39**
19,02	20,37	37,42	11,29	20,37	10,39	19,39	23,84
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht							**10,39**
24,15	22,37	24,92	14,62	25,37	10,39	23,34	23,84
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht							**10,39**
22,86	22,37	37,42	11,29	22,87	10,39	23,34	27,18
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**10,39**
17,24	17,91	33,58	18,56	18,82	10,39	18,61	24,41
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet							**10,39**
18,26	18,53	40,38	20,18	19,23	10,39	20,47	25,60
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,39**
17,87	18,32	33,79	18,91	19,00	10,39	19,36	25,07
Tomaten + Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,39**
10,39	38,33	77,08	25,02	54,72	34,53	47,16	68,11
Spirulina getrocknet + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,39**
10,39	38,33	77,08	25,02	54,72	34,53	47,16	68,11
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Champignons frisch							**10,39**
10,39	38,43	76,92	25,02	54,98	34,88	47,20	68,58
Spirulina getrocknet + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**10,39**
10,39	38,33	77,08	25,02	54,72	34,53	47,16	68,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet + Tomaten							**10,39**
10,39	38,33	77,08	25,02	54,72	34,53	47,16	68,11
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Spirulina getrocknet							**10,39**
10,39	38,33	77,08	25,02	54,72	34,53	47,16	68,11
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Spirulina getrocknet							**10,39**
10,39	38,33	77,08	25,02	54,72	34,53	47,16	68,11
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht							**10,39**
20,82	14,53	16,33	29,13	16,32	10,39	18,30	18,93
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**10,39**
20,82	14,53	16,33	29,13	16,32	10,39	18,30	18,93
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**10,39**
24,87	21,37	30,21	10,39	25,30	18,02	23,56	29,26
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**10,39**
25,71	20,79	30,17	11,86	23,83	10,39	23,01	27,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse								**10,39**
24,02	20,03	26,04	10,39	22,80	15,24	20,27	25,92	
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl								**10,39**
17,91	16,28	20,33	29,00	17,30	10,39	18,83	17,96	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**10,39**
17,91	16,28	20,33	29,00	17,30	10,39	18,83	17,96	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**10,39**
17,91	16,28	20,33	29,00	17,30	10,39	18,83	17,96	
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart								**10,39**
17,91	16,28	20,33	29,00	17,30	10,39	18,83	17,96	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**10,39**
20,82	14,53	16,33	29,13	16,32	10,39	18,30	18,93	
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**10,39**
20,82	14,53	16,33	29,13	16,32	10,39	18,30	18,93	
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch								**10,39**
16,74	20,49	42,58	11,39	20,08	10,39	19,00	23,17	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**10,39**
17,60	13,83	21,75	38,94	15,08	10,39	19,00	16,50	
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch								**10,39**
20,16	21,83	34,25	13,61	23,42	10,39	21,63	23,17	
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch								**10,39**
19,31	21,83	42,58	11,39	21,75	10,39	21,63	25,39	
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**10,39**
23,16	19,37	26,04	10,39	22,80	14,68	19,61	24,81	
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**10,39**
22,74	19,37	26,04	10,39	21,97	15,24	18,95	24,81	
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**10,39**
24,43	20,13	30,17	11,86	22,99	10,39	21,70	26,18	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht								**10,39**
14,46	15,05	27,63	13,84	16,93	10,39	16,35	21,36	
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**10,39**
25,30	15,68	17,13	10,51	18,36	10,39	17,32	23,28	
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**10,39**
17,47	18,81	26,71	10,39	18,72	12,73	18,84	21,62	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**10,39**
35,42	28,81	39,21	10,39	41,22	32,73	30,68	44,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	22,60	24,81	26,71	10,39	26,22	22,73	24,76	24,96	**10,39**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	11,06	12,81	26,71	10,39	13,72	14,39	12,92	14,96	**10,39**
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,32	18,70	26,38	10,39	18,43	12,47	18,51	21,04	**10,39**
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,91	12,70	26,38	10,39	13,43	14,13	12,59	14,38	**10,39**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	21,32	22,81	26,71	10,39	23,72	24,39	20,82	28,29	**10,39**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,74	28,70	38,88	10,39	25,93	29,13	24,43	27,71	**10,39**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,45	24,70	26,38	10,39	25,93	22,47	24,43	24,38	**10,39**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	25,17	24,81	26,71	10,39	28,72	24,39	26,74	31,62	**10,39**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,17	22,70	26,38	10,39	23,43	24,13	20,48	27,71	**10,39**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,02	24,70	26,38	10,39	28,43	24,13	26,40	31,04	**10,39**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,27	28,70	38,88	10,39	40,93	32,47	30,35	44,38	**10,39**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	23,88	28,81	39,21	10,39	26,22	29,39	24,76	28,29	**10,39**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	23,16	18,70	26,04	10,39	22,80	16,91	20,27	25,92	**10,39**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	19,80	19,07	33,25	16,33	21,57	10,39	20,93	25,82	**10,39**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Lauch gedünstet	19,80	19,07	33,25	16,33	21,57	10,39	20,93	25,82	**10,39**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	19,80	19,07	33,25	16,33	21,57	10,39	20,93	25,82	**10,39**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	19,80	19,07	33,25	16,33	21,57	10,39	20,93	25,82	**10,39**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	19,80	19,07	33,25	16,33	21,57	10,39	20,93	25,82	**10,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Walnüsse	19,80	19,07	33,25	16,33	21,57	10,39	20,93	25,82	**10,39**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	26,14	20,79	26,00	12,97	24,66	10,39	23,01	26,18	**10,39**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	23,59	18,70	26,04	10,39	23,63	16,91	20,27	27,03	**10,39**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,82	14,53	16,33	29,13	16,32	10,39	18,30	18,93	**10,39**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,91	16,28	20,33	29,00	17,30	10,39	18,83	17,96	**10,39**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,91	16,28	20,33	29,00	17,30	10,39	18,83	17,96	**10,39**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,82	14,53	16,33	29,13	16,32	10,39	18,30	18,93	**10,39**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	17,48	18,05	33,79	18,64	18,63	10,38	18,97	24,98	**10,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl	10,38	38,34	77,13	24,91	54,89	34,65	47,39	68,70	**10,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,32	18,60	34,75	10,38	25,07	20,24	23,09	30,80	**10,38**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,76	20,60	34,75	10,38	20,07	15,24	19,14	24,13	**10,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,04	20,60	34,75	10,38	22,57	13,58	21,12	24,13	**10,38**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,04	18,60	34,75	10,38	22,57	20,24	23,09	27,47	**10,38**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,17	26,60	47,25	10,38	30,07	23,58	32,96	37,47	**10,38**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,61	22,60	34,75	10,38	22,57	15,24	23,09	27,47	**10,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	18,84	18,95	34,50	10,38	23,80	16,27	22,80	28,42	**10,38**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	17,56	18,95	34,50	10,38	21,30	16,27	22,80	25,09	**10,38**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	22,68	26,95	47,00	10,38	28,80	19,60	32,67	35,09	**10,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	20,12	22,95	34,50	10,38	21,30	11,27	22,80	25,09	**10,38**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	16,27	20,95	34,50	10,38	18,80	11,27	18,86	21,76	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	22,90	25,21	33,50	10,38	28,29	17,12	26,31	28,67	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	23,75	23,88	33,50	10,38	29,96	21,57	27,63	33,11	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	22,90	23,88	33,50	10,38	28,29	21,57	27,63	30,89	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Mandeln	26,32	29,21	41,83	10,38	33,29	23,79	34,20	37,56	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	24,61	26,55	33,50	10,38	28,29	18,23	27,63	30,89	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	22,04	25,21	33,50	10,38	26,63	18,23	24,99	28,67	**10,38**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,89	25,93	47,25	10,38	28,40	23,58	30,99	36,36	**10,38**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,57	21,93	26,83	10,38	23,07	21,11	22,10	29,28	**10,38**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,32	21,93	34,75	10,38	20,90	15,24	21,12	26,36	**10,38**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,76	17,93	34,75	10,38	20,90	20,24	21,12	26,36	**10,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,04	17,93	34,75	10,38	23,40	20,24	21,12	29,69	**10,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,76	19,93	34,75	10,38	20,90	13,58	19,14	23,02	**10,38**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,48	19,93	34,75	10,38	18,40	15,24	17,17	23,02	**10,38**
Tomaten + Cashewnuss + Roggenmehl	17,30	17,73	32,25	10,38	18,67	14,36	19,84	23,09	**10,38**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	20,92	16,35	27,67	10,38	20,48	13,60	19,75	27,13	**10,38**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Roggenmehl	20,92	16,35	27,67	10,38	20,48	13,60	19,75	27,13	**10,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Mais-Mehl + Roggenmehl							**10,38**
20,07	16,35	27,67	10,38	18,82	13,60	19,75	24,91
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**10,38**
17,91	16,87	31,75	10,38	17,65	13,39	18,67	20,53
Kakao + Mais-Mehl + Roggenmehl							**10,38**
23,49	21,68	36,00	10,38	23,82	15,82	26,33	31,58
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Cashewnuss							**10,38**
17,91	16,87	31,75	10,38	17,65	13,39	18,67	20,53
Mais-Mehl + Buchweizen + Roggenmehl							**10,38**
20,07	16,35	27,67	10,38	18,82	13,60	19,75	24,91
Mais-Mehl + Kakao + Roggenmehl							**10,38**
23,49	21,68	36,00	10,38	23,82	15,82	26,33	31,58
Cashewnuss + Tomaten + Roggenmehl							**10,38**
17,30	17,73	32,25	10,38	18,67	14,36	19,84	23,09
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**10,38**
17,37	17,91	29,04	10,38	19,21	12,08	18,68	20,78
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**10,38**
19,65	17,97	30,92	10,38	21,63	11,93	20,97	23,58
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**10,38**
16,95	16,83	32,50	10,38	18,93	15,16	19,96	22,81
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**10,38**
19,69	18,21	31,17	10,38	22,35	12,56	21,08	24,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**10,38**
17,41	18,15	29,29	10,38	19,93	12,71	18,79	21,24
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze							**10,38**
20,24	24,47	26,83	10,38	23,73	11,02	24,54	22,24
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**10,38**
24,76	19,93	26,29	11,87	20,64	10,38	20,26	24,68
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**10,38**
17,91	16,87	31,75	10,38	17,65	13,39	18,67	20,53
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Hirse gekocht							**10,38**
17,91	16,87	31,75	10,38	17,65	13,39	18,67	20,53
Hirse gekocht + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**10,38**
17,91	16,87	31,75	10,38	17,65	13,39	18,67	20,53
Cashewnuss + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**10,38**
17,91	16,87	31,75	10,38	17,65	13,39	18,67	20,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	18,58	18,75	28,00	10,38	22,21	19,83	19,99	23,11	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	27,98	26,75	28,00	10,38	32,21	26,49	29,20	34,22	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	21,15	20,08	19,67	10,38	23,88	15,38	21,31	23,11	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	34,82	29,41	36,33	10,38	40,54	32,05	31,84	43,11	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	25,42	25,41	28,00	10,38	28,88	26,49	25,26	32,00	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	26,27	26,75	28,00	10,38	30,54	25,38	27,89	29,78	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	27,13	29,41	36,33	10,38	30,54	29,83	27,89	32,00	**10,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	22,85	22,75	28,00	10,38	25,54	18,72	23,94	27,56	**10,38**
Kakao + Roggenmehl + Mais-Mehl	23,49	21,68	36,00	10,38	23,82	15,82	26,33	31,58	**10,38**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Mais-Mehl	20,92	16,35	27,67	10,38	20,48	13,60	19,75	27,13	**10,38**
Buchweizen + Roggenmehl + Mais-Mehl	20,07	16,35	27,67	10,38	18,82	13,60	19,75	24,91	**10,38**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl	20,92	16,35	27,67	10,38	20,48	13,60	19,75	27,13	**10,38**
Roggenmehl + Buchweizen + Mais-Mehl	20,07	16,35	27,67	10,38	18,82	13,60	19,75	24,91	**10,38**
Roggenmehl + Kakao + Mais-Mehl	23,49	21,68	36,00	10,38	23,82	15,82	26,33	31,58	**10,38**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	16,82	13,35	15,17	37,41	14,48	10,38	17,50	15,88	**10,38**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	23,47	19,27	26,29	11,87	19,81	10,38	18,95	23,57	**10,38**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	18,13	20,61	36,25	10,38	21,83	15,81	18,96	25,49	**10,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**10,38**
20,69	18,61	36,25	10,38	26,83	20,81	22,91	32,16
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**10,38**
19,41	18,61	36,25	10,38	24,33	20,81	22,91	28,82
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**10,38**
21,97	22,61	36,25	10,38	24,33	15,81	22,91	28,82
3*Kakao + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**10,38**
24,54	26,61	48,75	10,38	31,83	24,14	32,78	38,82
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht							**10,38**
19,41	20,61	36,25	10,38	24,33	14,14	20,93	25,49
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**10,38**
17,96	17,54	32,58	10,38	19,58	16,46	19,65	22,77
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Miso							**10,38**
18,01	17,90	32,96	10,38	20,65	17,39	19,81	23,47
Cashewnuss + Roggenmehl + Tomaten							**10,38**
17,30	17,73	32,25	10,38	18,67	14,36	19,84	23,09
Roggenmehl + Cashewnuss + Tomaten							**10,38**
17,30	17,73	32,25	10,38	18,67	14,36	19,84	23,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,38**
19,47	18,60	34,75	10,38	24,23	19,69	22,43	28,58
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,38**
18,19	20,60	34,75	10,38	21,73	13,02	20,46	21,91
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,38**
23,32	26,60	47,25	10,38	29,23	23,02	32,30	35,24
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,38**
20,75	22,60	34,75	10,38	21,73	14,69	22,43	25,24
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,38**
18,19	18,60	34,75	10,38	21,73	19,69	22,43	25,24
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,38**
16,91	20,60	34,75	10,38	19,23	14,69	18,49	21,91
Roggenmehl + Tomaten + Cashewnuss							**10,38**
17,30	17,73	32,25	10,38	18,67	14,36	19,84	23,09
Tomaten + Roggenmehl + Cashewnuss							**10,38**
17,30	17,73	32,25	10,38	18,67	14,36	19,84	23,09
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer							**10,38**
16,48	16,60	34,75	10,38	19,23	16,36	20,46	24,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	15,20	18,60	34,75	10,38	16,73	11,36	16,51	20,80	**10,38**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	21,61	24,60	47,25	10,38	26,73	19,69	30,33	34,13	**10,38**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	19,04	20,60	34,75	10,38	19,23	11,36	20,46	24,13	**10,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	17,76	16,60	34,75	10,38	21,73	16,36	20,46	27,47	**10,38**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	19,47	22,60	47,25	10,38	25,07	20,24	28,36	31,91	**10,38**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	16,91	18,60	34,75	10,38	17,57	11,91	18,49	21,91	**10,38**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	14,34	14,60	34,75	10,38	17,57	16,91	18,49	21,91	**10,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	15,62	14,60	34,75	10,38	20,07	16,91	18,49	25,24	**10,38**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	13,06	16,60	34,75	10,38	15,07	11,91	14,54	18,58	**10,38**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,10	28,68	53,00	10,38	33,43	26,70	34,60	41,62	**10,38**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,69	22,68	40,50	10,38	23,43	18,37	20,78	28,29	**10,38**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,97	20,68	40,50	10,38	25,93	23,37	24,73	31,62	**10,38**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,54	24,68	40,50	10,38	25,93	18,37	24,73	31,62	**10,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,26	20,68	40,50	10,38	28,43	23,37	24,73	34,96	**10,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,97	22,68	40,50	10,38	25,93	16,70	22,76	28,29	**10,38**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	24,13	27,12	33,33	10,38	29,05	19,34	26,44	30,20	**10,38**
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,74	19,26	35,00	10,59	17,84	10,38	16,94	21,17	**10,38**
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,59	21,26	35,00	10,59	20,34	10,38	20,89	24,50	**10,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch								**10,38**
24,15	27,24	33,46	10,38	29,41	19,66	26,49	30,43	
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,38**
20,87	21,26	22,50	13,92	22,84	10,38	20,89	21,17	
3*Miso + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,38**
23,14	25,56	26,71	10,38	27,66	16,58	25,03	26,53	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,38**
20,75	23,27	43,08	10,38	25,90	18,02	29,01	31,91	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,38**
16,91	15,27	30,58	10,38	20,90	14,69	19,14	25,24	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,38**
15,62	15,27	30,58	10,38	18,40	14,69	19,14	21,91	
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**10,38**
25,18	19,93	22,13	12,98	21,48	10,38	20,26	23,57	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh								**10,38**
23,29	20,60	26,83	10,38	22,23	18,33	22,10	25,94	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,38**
17,33	21,93	38,92	10,38	19,23	16,91	18,49	23,02	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,38**
27,59	27,93	51,42	10,38	34,23	26,36	34,28	41,91	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,38**
21,18	23,93	38,92	10,38	21,73	16,91	22,43	26,36	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,38**
25,03	23,93	38,92	10,38	26,73	18,02	24,41	31,91	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,38**
23,74	19,93	38,92	10,38	29,23	23,02	24,41	35,24	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,38**
21,18	21,93	38,92	10,38	24,23	18,02	20,46	28,58	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,38**
23,74	27,93	51,42	10,38	29,23	25,24	32,30	36,36	
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,38**
22,46	21,93	38,92	10,38	26,73	16,36	22,43	28,58	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,38**
18,62	19,93	38,92	10,38	21,73	21,91	22,43	26,36	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,38**
22,46	19,93	38,92	10,38	26,73	23,02	24,41	31,91	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,38**
18,62	21,93	38,92	10,38	21,73	15,24	20,46	23,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,38**
19,90	19,93	38,92	10,38	24,23	21,91	22,43	29,69
Roggenmehl + Mais-Mehl + Kakao							**10,38**
23,49	21,68	36,00	10,38	23,82	15,82	26,33	31,58
Mais-Mehl + Roggenmehl + Kakao							**10,38**
23,49	21,68	36,00	10,38	23,82	15,82	26,33	31,58
Mais-Mehl + Roggenmehl + Buchweizen							**10,38**
20,07	16,35	27,67	10,38	18,82	13,60	19,75	24,91
Roggenmehl + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**10,38**
20,92	16,35	27,67	10,38	20,48	13,60	19,75	27,13
Roggenmehl + Mais-Mehl + Buchweizen							**10,38**
20,07	16,35	27,67	10,38	18,82	13,60	19,75	24,91
Mais-Mehl + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**10,38**
20,92	16,35	27,67	10,38	20,48	13,60	19,75	27,13
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Lauch gedünstet							**10,38**
10,38	38,31	76,79	25,02	54,62	34,57	47,15	68,34
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**10,37**
21,58	23,27	43,25	11,89	22,08	10,37	22,89	26,78
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**10,37**
22,86	23,27	30,75	15,22	24,58	10,37	22,89	23,44
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht							**10,37**
17,74	21,27	43,25	11,89	19,58	10,37	18,95	23,44
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**10,37**
17,60	20,47	23,33	11,58	16,80	10,37	16,29	18,89
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa							**10,37**
17,16	17,13	25,88	10,66	17,92	10,37	16,54	18,02
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,37**
17,91	18,99	28,13	12,91	19,92	10,37	19,55	23,98
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,37**
26,05	25,42	32,71	10,37	31,03	25,84	25,60	33,19
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,37**
21,31	23,68	26,38	10,37	23,93	20,43	22,36	26,96
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln							**10,37**
23,88	25,01	26,38	10,37	27,27	20,43	26,30	29,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	22,17	25,01	26,38	10,37	25,60	19,32	24,99	24,73	**10,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Mandeln	21,22	25,46	24,13	10,37	24,65	11,10	25,50	23,27	**10,37**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	30,71	27,68	34,71	10,37	35,60	25,98	28,93	38,07	**10,37**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	23,02	27,68	34,71	10,37	25,60	23,76	24,99	26,96	**10,37**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Mandeln	14,47	17,01	26,38	10,37	17,27	13,76	17,09	18,07	**10,37**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Mandeln	18,75	21,01	26,38	10,37	20,60	12,65	21,04	22,51	**10,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	18,48	19,69	29,83	10,37	19,87	20,69	18,96	25,81	**10,37**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,64	19,71	29,58	10,37	22,69	14,43	20,92	25,87	**10,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,36	19,65	27,71	10,37	20,27	14,58	18,63	23,07	**10,37**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	18,52	19,96	39,08	16,93	20,78	10,37	20,49	25,42	**10,37**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	18,52	19,96	39,08	16,93	20,78	10,37	20,49	25,42	**10,37**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Kakao	23,74	23,01	35,46	10,37	28,43	18,24	26,01	30,74	**10,37**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	22,21	22,97	34,21	10,37	26,82	18,34	24,48	28,88	**10,37**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	22,88	21,67	31,29	10,37	25,93	15,46	22,72	27,41	**10,37**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	21,36	21,63	30,04	10,37	24,32	15,56	21,19	25,54	**10,37**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	19,79	21,20	28,75	11,53	22,50	10,37	20,45	22,27	**10,37**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht	17,00	17,21	29,21	10,37	17,85	14,24	18,67	19,18	**10,37**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	19,56	19,88	29,21	10,37	19,52	19,80	18,67	25,84	**10,37**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**10,37**
16,99	17,33	17,46	10,63	14,18	10,37	14,82	18,53
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**10,37**
20,50	20,97	30,04	10,37	24,32	15,01	20,53	24,43
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**10,37**
22,03	21,01	31,29	10,37	25,93	14,91	22,06	26,30
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**10,37**
21,60	21,01	31,29	10,37	25,10	15,46	21,40	26,30
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**10,37**
20,08	20,97	30,04	10,37	23,48	15,56	19,88	24,43
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Miso							**10,37**
25,79	28,25	27,96	10,37	31,51	20,31	29,17	30,74
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,37**
20,53	21,22	35,63	10,37	22,88	20,75	23,49	27,21
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen							**10,37**
20,50	20,30	30,04	10,37	24,32	17,23	21,19	25,54
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen							**10,37**
22,03	20,34	31,29	10,37	25,93	17,13	22,72	27,41
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**10,37**
18,52	19,96	39,08	16,93	20,78	10,37	20,49	25,42
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**10,37**
18,52	19,96	39,08	16,93	20,78	10,37	20,49	25,42
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,37**
25,20	25,42	32,71	10,37	30,20	25,28	24,94	30,97
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,37**
24,77	24,75	32,71	10,37	29,37	25,84	23,63	32,08
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**10,37**
18,52	19,96	39,08	16,93	20,78	10,37	20,49	25,42
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**10,37**
18,52	19,96	39,08	16,93	20,78	10,37	20,49	25,42
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Hafer							**10,37**
23,49	23,42	32,71	10,37	27,70	21,95	22,97	29,86
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa							**10,37**
21,35	21,42	32,71	10,37	26,03	22,51	20,99	27,63
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**10,37**
16,33	15,56	27,54	10,37	16,69	14,09	15,09	17,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Sojabohnen							**10,37**
20,60	19,56	27,54	10,37	20,03	12,98	19,03	22,31
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**10,37**
24,88	26,23	35,88	10,37	25,03	24,09	22,98	26,76
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen							**10,37**
24,02	23,56	27,54	10,37	25,03	19,65	22,98	24,53
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**10,37**
32,57	26,23	35,88	10,37	35,03	26,32	26,93	37,87
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**10,37**
23,17	22,23	27,54	10,37	23,36	20,76	20,35	26,76
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen							**10,37**
18,76	21,23	32,79	10,37	21,78	12,20	22,59	22,20
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen							**10,37**
25,73	23,56	27,54	10,37	26,69	20,76	24,30	28,98
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,37**
15,92	17,02	29,83	10,37	18,20	15,14	18,96	19,14
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**10,37**
22,45	20,34	31,29	10,37	26,77	17,13	22,72	28,52
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**10,37**
22,63	22,09	28,54	10,37	26,87	20,28	21,65	27,63
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**10,37**
20,93	20,30	30,04	10,37	25,15	17,23	21,19	26,66
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**10,37**
19,36	18,38	29,58	10,37	21,86	11,66	20,92	22,53
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh							**10,37**
17,08	18,32	27,71	10,37	19,43	11,81	18,63	19,73
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,37**
19,49	20,49	33,29	10,37	24,46	18,64	20,95	27,58
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,37**
29,47	26,75	36,88	10,37	35,20	28,62	26,91	37,63
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,37**
25,62	26,75	36,88	10,37	30,20	27,51	24,94	32,08
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,37**
19,79	21,20	28,75	11,53	22,50	10,37	20,45	22,27
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,37**
21,22	25,46	24,13	10,37	24,65	11,10	25,50	23,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Miso	17,92	17,70	17,21	11,63	19,70	10,36	17,45	18,17	**10,36**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	21,86	16,60	22,83	10,64	17,23	10,36	17,34	19,24	**10,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,43	23,57	32,08	10,36	26,20	21,33	24,55	30,77	**10,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,91	23,53	30,83	10,36	24,58	21,43	23,02	28,90	**10,36**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Bohnen grün gekocht	31,38	26,33	35,50	10,36	37,10	29,40	28,13	39,51	**10,36**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	23,68	26,33	35,50	10,36	27,10	27,18	24,18	28,40	**10,36**
Miso + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	17,70	17,00	18,83	10,36	20,43	12,73	17,61	19,51	**10,36**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Bohnen grün gekocht	21,97	22,33	27,17	10,36	25,43	23,84	21,55	28,40	**10,36**
Quinoa + Miso + Bohnen grün gekocht	15,14	15,67	27,17	10,36	18,77	17,18	16,29	19,51	**10,36**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Bohnen grün gekocht	24,54	23,67	27,17	10,36	28,77	23,84	25,50	30,62	**10,36**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Bohnen grün gekocht	23,68	26,33	35,50	10,36	27,10	27,18	24,18	28,40	**10,36**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Bohnen grün gekocht	22,83	23,67	27,17	10,36	27,10	22,73	24,18	26,18	**10,36**
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	22,83	23,67	27,17	10,36	27,10	22,73	24,18	26,18	**10,36**
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	31,38	26,33	35,50	10,36	37,10	29,40	28,13	39,51	**10,36**
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	21,97	22,33	27,17	10,36	25,43	23,84	21,55	28,40	**10,36**
Dinkel ungekocht + Miso + Bohnen grün gekocht	17,70	17,00	18,83	10,36	20,43	12,73	17,61	19,51	**10,36**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	24,54	23,67	27,17	10,36	28,77	23,84	25,50	30,62	**10,36**
Hafer + Miso + Bohnen grün gekocht	19,41	19,67	27,17	10,36	22,10	16,07	20,24	23,96	**10,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**10,36**
18,26	17,95	31,67	10,36	22,00	13,92	20,67	26,76
Walnüsse + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,36**
20,64	20,65	32,92	10,36	21,95	10,49	22,20	26,40
Walnüsse + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,36**
18,08	19,32	32,92	10,36	20,28	10,49	19,57	24,18
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Roggenmehl							**10,36**
20,83	23,28	40,00	10,36	25,33	16,14	27,25	31,20
Haselnüsse + Walnüsse + Roggenmehl							**10,36**
20,64	20,65	32,92	10,36	21,95	10,49	22,20	26,40
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Roggenmehl							**10,36**
17,41	17,95	31,67	10,36	20,33	13,92	20,67	24,53
Gerstenmehl + Walnüsse + Roggenmehl							**10,36**
18,08	19,32	32,92	10,36	20,28	10,49	19,57	24,18
Buchweizen + Walnüsse + Roggenmehl							**10,36**
18,93	17,99	32,92	10,36	21,95	13,82	22,20	26,40
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Roggenmehl							**10,36**
19,79	17,99	32,92	10,36	23,62	13,82	22,20	28,62
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**10,36**
18,26	17,95	31,67	10,36	22,00	13,92	20,67	26,76
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**10,36**
19,79	17,99	32,92	10,36	23,62	13,82	22,20	28,62
Walnüsse + Buchweizen + Roggenmehl							**10,36**
18,93	17,99	32,92	10,36	21,95	13,82	22,20	26,40
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,36**
16,56	19,28	31,67	10,36	18,67	10,59	18,04	22,31
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**10,36**
16,56	19,28	31,67	10,36	18,67	10,59	18,04	22,31
Kakao + Walnüsse + Roggenmehl							**10,36**
22,35	23,32	41,25	10,36	26,95	16,04	28,78	33,07
Walnüsse + Kakao + Roggenmehl							**10,36**
22,35	23,32	41,25	10,36	26,95	16,04	28,78	33,07
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**10,36**
19,12	20,61	31,67	10,36	20,33	10,59	20,67	24,53
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,36**
19,12	20,61	31,67	10,36	20,33	10,59	20,67	24,53

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**10,36**
17,41	17,95	31,67	10,36	20,33	13,92	20,67	24,53
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**10,36**
18,30	17,89	34,08	10,36	21,60	17,64	21,03	25,42
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**10,36**
20,83	23,28	40,00	10,36	25,33	16,14	27,25	31,20
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**10,36**
18,33	18,13	34,33	10,36	22,32	18,27	21,13	25,89
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**10,36**
15,44	14,69	23,00	10,36	18,47	10,67	17,00	18,67
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**10,36**
15,44	14,69	23,00	10,36	18,47	10,67	17,00	18,67
Bohnen grün gekocht + Miso + Dinkel ungekocht							**10,36**
17,70	17,00	18,83	10,36	20,43	12,73	17,61	19,51
Miso + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**10,36**
17,70	17,00	18,83	10,36	20,43	12,73	17,61	19,51
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**10,36**
18,70	17,79	33,54	10,36	21,16	16,63	19,81	23,01
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**10,36**
19,47	22,63	28,25	10,36	22,23	12,68	22,98	22,74
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Miso							**10,36**
17,70	17,00	18,83	10,36	20,43	12,73	17,61	19,51
Miso + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**10,36**
15,14	15,67	27,17	10,36	18,77	17,18	16,29	19,51
Miso + Hafer + Bohnen grün gekocht							**10,36**
19,41	19,67	27,17	10,36	22,10	16,07	20,24	23,96
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**10,36**
17,53	18,20	33,13	16,03	18,92	10,36	19,82	25,22
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**10,36**
19,09	18,13	34,75	11,53	16,82	10,36	17,08	22,24
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**10,36**
22,93	20,13	34,75	11,53	19,32	10,36	21,03	25,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**10,36**
24,21	20,13	22,25	14,87	21,82	10,36	21,03	22,24
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**10,36**
23,79	22,13	38,92	12,76	22,65	10,36	22,34	26,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
18,26	17,95	31,67	10,36	22,00	13,92	20,67	26,76
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
18,26	17,95	31,67	10,36	22,00	13,92	20,67	26,76
Buchweizen + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
17,41	17,95	31,67	10,36	20,33	13,92	20,67	24,53
Kakao + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
20,83	23,28	40,00	10,36	25,33	16,14	27,25	31,20
Haselnüsse + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
19,12	20,61	31,67	10,36	20,33	10,59	20,67	24,53
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**10,36**
16,32	16,92	28,50	10,36	17,88	14,44	18,84	18,93
Champignons frisch + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**10,36**
16,35	17,16	28,75	10,36	18,60	15,07	18,95	19,40
Pistazien roh + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**10,36**
16,35	17,16	28,75	10,36	18,60	15,07	18,95	19,40
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**10,36**
18,91	19,83	28,75	10,36	20,27	20,62	18,95	26,07
Roggenmehl + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
16,56	19,28	31,67	10,36	18,67	10,59	18,04	22,31
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**10,36**
16,32	16,92	28,50	10,36	17,88	14,44	18,84	18,93
Gerstenmehl + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
16,56	19,28	31,67	10,36	18,67	10,59	18,04	22,31
Roggenmehl + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
19,12	20,61	31,67	10,36	20,33	10,59	20,67	24,53
Roggenmehl + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
20,83	23,28	40,00	10,36	25,33	16,14	27,25	31,20
Roggenmehl + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**10,36**
17,41	17,95	31,67	10,36	20,33	13,92	20,67	24,53
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**10,36**
18,88	19,59	28,50	10,36	19,55	20,00	18,84	25,60
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Miso							**10,36**
17,70	17,00	18,83	10,36	20,43	12,73	17,61	19,51
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**10,36**
29,11	24,03	39,67	10,36	35,13	27,33	27,53	38,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**10,36**
15,44	14,69	23,00	10,36	18,47	10,67	17,00	18,67
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**10,36**
22,27	21,36	31,33	10,36	26,80	21,78	24,89	29,78
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Miso							**10,36**
15,14	15,67	27,17	10,36	18,77	17,18	16,29	19,51
Cashewnuss + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**10,36**
18,33	18,13	34,33	10,36	22,32	18,27	21,13	25,89
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Miso							**10,36**
21,97	22,33	27,17	10,36	25,43	23,84	21,55	28,40
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Miso							**10,36**
22,83	23,67	27,17	10,36	27,10	22,73	24,18	26,18
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**10,36**
19,71	20,03	31,33	10,36	23,47	21,78	20,95	27,56
Quinoa + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**10,36**
12,87	13,36	31,33	10,36	16,80	15,11	15,68	18,67
Hafer + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**10,36**
17,15	17,36	31,33	10,36	20,13	14,00	19,63	23,11
Austernpilze + Hafer + Erbsen grün gekocht							**10,36**
17,15	17,36	31,33	10,36	20,13	14,00	19,63	23,11
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**10,36**
29,11	24,03	39,67	10,36	35,13	27,33	27,53	38,67
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**10,36**
24,54	23,67	27,17	10,36	28,77	23,84	25,50	30,62
Champignons frisch + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**10,36**
18,33	18,13	34,33	10,36	22,32	18,27	21,13	25,89
Austernpilze + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**10,36**
12,87	13,36	31,33	10,36	16,80	15,11	15,68	18,67
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,36**
23,68	26,33	35,50	10,36	27,10	27,18	24,18	28,40
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**10,36**
20,56	21,36	31,33	10,36	25,13	20,67	23,58	25,33
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**10,36**
18,30	17,89	34,08	10,36	21,60	17,64	21,03	25,42
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Miso							**10,36**
24,54	23,67	27,17	10,36	28,77	23,84	25,50	30,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**10,36**
21,42	24,03	39,67	10,36	25,13	25,11	23,58	27,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**10,36**
21,42	24,03	39,67	10,36	25,13	25,11	23,58	27,56
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**10,36**
20,56	21,36	31,33	10,36	25,13	20,67	23,58	25,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**10,36**
22,27	21,36	31,33	10,36	26,80	21,78	24,89	29,78
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht							**10,36**
18,30	17,89	34,08	10,36	21,60	17,64	21,03	25,42
Bohnen grün gekocht + Hafer + Miso							**10,36**
19,41	19,67	27,17	10,36	22,10	16,07	20,24	23,96
Hafer + Bohnen grün gekocht + Miso							**10,36**
19,41	19,67	27,17	10,36	22,10	16,07	20,24	23,96
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Miso							**10,36**
15,14	15,67	27,17	10,36	18,77	17,18	16,29	19,51
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Miso							**10,36**
31,38	26,33	35,50	10,36	37,10	29,40	28,13	39,51
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,36**
22,83	23,67	27,17	10,36	27,10	22,73	24,18	26,18
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,36**
15,44	14,69	23,00	10,36	18,47	10,67	17,00	18,67
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**10,36**
21,97	22,33	27,17	10,36	25,43	23,84	21,55	28,40
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**10,36**
31,38	26,33	35,50	10,36	37,10	29,40	28,13	39,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Miso							**10,36**
23,68	26,33	35,50	10,36	27,10	27,18	24,18	28,40
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**10,36**
19,71	20,03	31,33	10,36	23,47	21,78	20,95	27,56
Roggenmehl + Haselnüsse + Walnüsse							**10,36**
20,64	20,65	32,92	10,36	21,95	10,49	22,20	26,40
Roggenmehl + Gerstenmehl + Walnüsse							**10,36**
18,08	19,32	32,92	10,36	20,28	10,49	19,57	24,18
Roggenmehl + Kakao + Walnüsse							**10,36**
22,35	23,32	41,25	10,36	26,95	16,04	28,78	33,07

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**10,36**
18,88	19,59	28,50	10,36	19,55	20,00	18,84	25,60	
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**10,36**
18,91	19,83	28,75	10,36	20,27	20,62	18,95	26,07	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**10,36**
18,90	19,79	28,21	10,36	19,56	19,41	18,98	25,48	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten								**10,36**
16,34	17,13	28,21	10,36	17,89	13,86	18,98	18,81	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen								**10,36**
14,34	17,92	28,00	10,36	16,47	14,51	17,14	19,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,36**
21,90	23,32	33,50	10,36	27,13	22,26	24,14	30,99	
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**10,36**
22,50	21,47	38,92	12,76	21,82	10,36	21,03	25,58	
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht								**10,36**
25,54	16,27	16,88	10,36	17,88	10,86	17,51	22,96	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**10,36**
28,04	23,27	40,42	10,36	32,08	25,81	26,45	35,68	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**10,36**
18,64	19,27	32,08	10,36	20,42	20,25	19,88	24,57	
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht								**10,36**
16,07	16,60	32,08	10,36	17,08	12,47	18,56	20,12	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl								**10,36**
16,10	16,69	29,50	10,36	18,53	15,32	19,18	19,72	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**10,36**
19,49	20,60	32,08	10,36	22,08	19,14	22,51	22,34	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**10,36**
20,35	23,27	40,42	10,36	22,08	23,58	22,51	24,57	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**10,36**
21,20	20,60	32,08	10,36	23,75	20,25	23,82	26,79	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**10,36**
18,67	19,36	29,50	10,36	20,20	20,88	19,18	26,39	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**10,36**
11,80	12,60	32,08	10,36	13,75	13,58	14,61	15,68	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Lauch gedünstet								**10,36**
16,32	16,92	28,50	10,36	17,88	14,44	18,84	18,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**10,36**
18,88	19,59	28,50	10,36	19,55	20,00	18,84	25,60	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**10,36**
18,88	19,59	28,50	10,36	19,55	20,00	18,84	25,60	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**10,36**
16,32	16,92	28,50	10,36	17,88	14,44	18,84	18,93	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**10,36**
18,30	17,89	34,08	10,36	21,60	17,64	21,03	25,42	
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**10,36**
18,30	17,89	34,08	10,36	21,60	17,64	21,03	25,42	
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**10,36**
18,33	18,13	34,33	10,36	22,32	18,27	21,13	25,89	
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**10,36**
16,35	17,16	28,75	10,36	18,60	15,07	18,95	19,40	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Champignons frisch								**10,36**
18,33	18,13	34,33	10,36	22,32	18,27	21,13	25,89	
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**10,36**
18,91	19,83	28,75	10,36	20,27	20,62	18,95	26,07	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Champignons frisch								**10,36**
16,35	17,16	28,75	10,36	18,60	15,07	18,95	19,40	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**10,36**
18,91	19,83	28,75	10,36	20,27	20,62	18,95	26,07	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Cashewnuss								**10,36**
18,30	17,89	34,08	10,36	21,60	17,64	21,03	25,42	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Cashewnuss								**10,36**
18,33	18,13	34,33	10,36	22,32	18,27	21,13	25,89	
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Walnüsse								**10,36**
19,79	17,99	32,92	10,36	23,62	13,82	22,20	28,62	
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**10,36**
19,79	17,99	32,92	10,36	23,62	13,82	22,20	28,62	
Bohnen grün gekocht + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,36**
24,54	23,67	27,17	10,36	28,77	23,84	25,50	30,62	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Walnüsse								**10,36**
18,08	19,32	32,92	10,36	20,28	10,49	19,57	24,18	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,36**
22,27	21,36	31,33	10,36	26,80	21,78	24,89	29,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Roggenmehl + Walnüsse	18,93	17,99	32,92	10,36	21,95	13,82	22,20	26,40	**10,36**
Roggenmehl + Buchweizen + Walnüsse	18,93	17,99	32,92	10,36	21,95	13,82	22,20	26,40	**10,36**
Haselnüsse + Roggenmehl + Walnüsse	20,64	20,65	32,92	10,36	21,95	10,49	22,20	26,40	**10,36**
Kakao + Roggenmehl + Walnüsse	22,35	23,32	41,25	10,36	26,95	16,04	28,78	33,07	**10,36**
Miso + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,54	23,67	27,17	10,36	28,77	23,84	25,50	30,62	**10,36**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,27	21,36	31,33	10,36	26,80	21,78	24,89	29,78	**10,36**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,66	26,96	25,92	10,36	27,11	13,99	26,86	25,47	**10,36**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Pistazien roh	16,35	17,16	28,75	10,36	18,60	15,07	18,95	19,40	**10,36**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	16,32	16,92	28,50	10,36	17,88	14,44	18,84	18,93	**10,36**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	16,35	17,16	28,75	10,36	18,60	15,07	18,95	19,40	**10,36**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Pistazien roh	16,32	16,92	28,50	10,36	17,88	14,44	18,84	18,93	**10,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	24,21	22,13	34,75	13,87	23,48	10,36	22,34	25,58	**10,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	22,15	22,24	32,08	10,36	25,37	18,55	24,55	27,43	**10,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	20,63	22,20	30,83	10,36	23,75	18,65	23,02	25,57	**10,36**
Roggenmehl + Walnüsse + Haselnüsse	20,64	20,65	32,92	10,36	21,95	10,49	22,20	26,40	**10,36**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	19,12	20,61	31,67	10,36	20,33	10,59	20,67	24,53	**10,36**
Roggenmehl + Walnüsse + Gerstenmehl	18,08	19,32	32,92	10,36	20,28	10,49	19,57	24,18	**10,36**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	16,56	19,28	31,67	10,36	18,67	10,59	18,04	22,31	**10,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,36**
19,12	20,61	31,67	10,36	20,33	10,59	20,67	24,53
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,36**
16,56	19,28	31,67	10,36	18,67	10,59	18,04	22,31
Walnüsse + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,36**
18,08	19,32	32,92	10,36	20,28	10,49	19,57	24,18
Walnüsse + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,36**
20,64	20,65	32,92	10,36	21,95	10,49	22,20	26,40
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**10,36**
21,42	24,03	39,67	10,36	25,13	25,11	23,58	27,56
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**10,36**
22,27	21,36	31,33	10,36	26,80	21,78	24,89	29,78
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**10,36**
20,56	21,36	31,33	10,36	25,13	20,67	23,58	25,33
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**10,36**
22,27	21,36	31,33	10,36	26,80	21,78	24,89	29,78
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**10,36**
21,42	24,03	39,67	10,36	25,13	25,11	23,58	27,56
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**10,36**
29,11	24,03	39,67	10,36	35,13	27,33	27,53	38,67
Hafer + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**10,36**
17,15	17,36	31,33	10,36	20,13	14,00	19,63	23,11
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**10,36**
12,87	13,36	31,33	10,36	16,80	15,11	15,68	18,67
Walnüsse + Roggenmehl + Kakao							**10,36**
22,35	23,32	41,25	10,36	26,95	16,04	28,78	33,07
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**10,36**
29,11	24,03	39,67	10,36	35,13	27,33	27,53	38,67
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**10,36**
19,71	20,03	31,33	10,36	23,47	21,78	20,95	27,56
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**10,36**
19,71	20,03	31,33	10,36	23,47	21,78	20,95	27,56
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Kakao							**10,36**
20,83	23,28	40,00	10,36	25,33	16,14	27,25	31,20
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**10,36**
20,56	21,36	31,33	10,36	25,13	20,67	23,58	25,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Austernpilze								**10,36**
12,87	13,36	31,33	10,36	16,80	15,11	15,68	18,67	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Austernpilze								**10,36**
17,15	17,36	31,33	10,36	20,13	14,00	19,63	23,11	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Kakao								**10,36**
20,83	23,28	40,00	10,36	25,33	16,14	27,25	31,20	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Austernpilze								**10,36**
15,44	14,69	23,00	10,36	18,47	10,67	17,00	18,67	
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**10,36**
15,44	14,69	23,00	10,36	18,47	10,67	17,00	18,67	
Roggenmehl + Walnüsse + Kakao								**10,36**
22,35	23,32	41,25	10,36	26,95	16,04	28,78	33,07	
Bohnen grün gekocht + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,36**
23,68	26,33	35,50	10,36	27,10	27,18	24,18	28,40	
Bohnen grün gekocht + Miso + Lupinen, reife Samen roh								**10,36**
31,38	26,33	35,50	10,36	37,10	29,40	28,13	39,51	
Miso + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,36**
23,68	26,33	35,50	10,36	27,10	27,18	24,18	28,40	
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,36**
21,42	24,03	39,67	10,36	25,13	25,11	23,58	27,56	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,36**
21,42	24,03	39,67	10,36	25,13	25,11	23,58	27,56	
Miso + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**10,36**
31,38	26,33	35,50	10,36	37,10	29,40	28,13	39,51	
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh								**10,36**
29,11	24,03	39,67	10,36	35,13	27,33	27,53	38,67	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**10,36**
29,11	24,03	39,67	10,36	35,13	27,33	27,53	38,67	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,36**
20,56	21,36	31,33	10,36	25,13	20,67	23,58	25,33	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,36**
19,71	20,03	31,33	10,36	23,47	21,78	20,95	27,56	
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,36**
20,56	21,36	31,33	10,36	25,13	20,67	23,58	25,33	
Bohnen grün gekocht + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,36**
21,97	22,33	27,17	10,36	25,43	23,84	21,55	28,40	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,36**
21,97	22,33	27,17	10,36	25,43	23,84	21,55	28,40
Bohnen grün gekocht + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,36**
22,83	23,67	27,17	10,36	27,10	22,73	24,18	26,18
Miso + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,36**
22,83	23,67	27,17	10,36	27,10	22,73	24,18	26,18
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,36**
18,91	19,83	28,75	10,36	20,27	20,62	18,95	26,07
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,36**
18,88	19,59	28,50	10,36	19,55	20,00	18,84	25,60
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,36**
18,88	19,59	28,50	10,36	19,55	20,00	18,84	25,60
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,36**
18,91	19,83	28,75	10,36	20,27	20,62	18,95	26,07
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,36**
19,71	20,03	31,33	10,36	23,47	21,78	20,95	27,56
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**10,36**
17,41	17,95	31,67	10,36	20,33	13,92	20,67	24,53
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**10,36**
18,26	17,95	31,67	10,36	22,00	13,92	20,67	26,76
Roggenmehl + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**10,36**
19,79	17,99	32,92	10,36	23,62	13,82	22,20	28,62
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**10,36**
18,26	17,95	31,67	10,36	22,00	13,92	20,67	26,76
Walnüsse + Roggenmehl + Buchweizen							**10,36**
18,93	17,99	32,92	10,36	21,95	13,82	22,20	26,40
Walnüsse + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**10,36**
19,79	17,99	32,92	10,36	23,62	13,82	22,20	28,62
Roggenmehl + Walnüsse + Buchweizen							**10,36**
18,93	17,99	32,92	10,36	21,95	13,82	22,20	26,40
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Buchweizen							**10,36**
17,41	17,95	31,67	10,36	20,33	13,92	20,67	24,53
Miso + Bohnen grün gekocht + Hafer							**10,36**
19,41	19,67	27,17	10,36	22,10	16,07	20,24	23,96
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Hafer							**10,36**
17,15	17,36	31,33	10,36	20,13	14,00	19,63	23,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Miso + Hafer							**10,36**
19,41	19,67	27,17	10,36	22,10	16,07	20,24	23,96
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**10,36**
12,87	13,36	31,33	10,36	16,80	15,11	15,68	18,67
Miso + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**10,36**
15,14	15,67	27,17	10,36	18,77	17,18	16,29	19,51
Bohnen grün gekocht + Miso + Quinoa							**10,36**
15,14	15,67	27,17	10,36	18,77	17,18	16,29	19,51
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Quinoa							**10,36**
12,87	13,36	31,33	10,36	16,80	15,11	15,68	18,67
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Hafer							**10,36**
17,15	17,36	31,33	10,36	20,13	14,00	19,63	23,11
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Spitzkohl							**10,35**
10,35	38,36	76,88	24,98	54,59	34,48	47,19	68,43
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**10,35**
23,82	19,89	18,96	14,10	21,52	10,35	20,28	21,93
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**10,35**
17,14	17,96	29,83	15,27	18,62	10,35	19,07	24,91
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**10,35**
18,70	17,89	31,46	10,77	16,52	10,35	16,33	21,93
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**10,35**
22,54	19,89	31,46	10,77	19,02	10,35	20,28	25,27
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,35**
15,00	18,21	36,83	13,01	16,57	10,35	16,36	21,69
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,35**
18,84	20,21	36,83	13,01	19,07	10,35	20,31	25,02
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,35**
20,12	20,21	24,33	16,34	21,57	10,35	20,31	21,69
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**10,34**
15,69	16,41	28,08	14,56	17,67	10,34	17,34	23,00
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Roggenmehl							**10,34**
15,69	16,41	28,08	14,56	17,67	10,34	17,34	23,00
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**10,34**
15,82	15,39	33,96	10,34	17,52	14,37	18,95	20,92
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten							**10,34**
21,74	15,07	25,38	10,34	19,22	12,68	18,24	25,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	20,88	15,07	25,38	10,34	17,55	12,68	18,24	23,13	**10,34**
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Tomaten	24,30	20,40	33,71	10,34	22,55	14,90	24,82	29,80	**10,34**
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,19	22,69	26,54	10,34	23,63	24,24	20,61	27,89	**10,34**
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,34	18,69	26,54	10,34	18,63	12,58	18,64	21,22	**10,34**
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,93	12,69	26,54	10,34	13,63	14,24	12,72	14,56	**10,34**
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	35,29	28,69	39,04	10,34	41,13	32,58	30,48	44,56	**10,34**
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,47	24,69	26,54	10,34	26,13	22,58	24,56	24,56	**10,34**
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,03	24,69	26,54	10,34	28,63	24,24	26,53	31,22	**10,34**
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,75	28,69	39,04	10,34	26,13	29,24	24,56	27,89	**10,34**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	15,69	16,41	28,08	14,56	17,67	10,34	17,34	23,00	**10,34**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Champignons frisch	15,69	16,41	28,08	14,56	17,67	10,34	17,34	23,00	**10,34**
Roggenmehl + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	15,69	16,41	28,08	14,56	17,67	10,34	17,34	23,00	**10,34**
Champignons frisch + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	15,69	16,41	28,08	14,56	17,67	10,34	17,34	23,00	**10,34**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl	18,12	16,45	29,96	10,34	17,40	13,43	18,34	21,31	**10,34**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,71	12,81	28,75	10,34	14,00	10,61	15,26	17,80	**10,34**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	16,93	13,59	15,71	37,66	14,53	10,34	17,80	15,69	**10,34**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,55	18,35	26,96	10,34	22,72	14,14	20,68	26,56	**10,34**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,34**
17,07	14,73	21,13	31,24	15,68	10,34	17,88	18,58
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,34**
23,38	23,27	23,08	20,56	22,58	10,34	23,82	21,67
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch							**10,34**
20,41	19,85	35,33	19,73	20,42	10,34	20,26	26,06
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse							**10,33**
17,55	17,27	32,58	10,33	18,97	13,54	19,56	22,06
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**10,33**
22,88	17,87	20,88	10,33	19,39	11,18	18,43	22,58
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**10,33**
17,32	17,72	32,42	10,33	18,87	14,47	19,97	23,27
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Roggenmehl							**10,33**
17,32	17,72	32,42	10,33	18,87	14,47	19,97	23,27
Mais-Mehl + Mandeln + Spitzkohl							**10,33**
22,67	21,79	21,50	10,33	21,72	10,68	22,03	22,96
Mandeln + Mais-Mehl + Spitzkohl							**10,33**
22,67	21,79	21,50	10,33	21,72	10,68	22,03	22,96
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**10,33**
19,32	22,13	35,00	11,22	21,33	10,33	23,55	22,44
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**10,33**
19,02	19,61	38,75	17,78	20,50	10,33	20,99	24,76
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**10,33**
19,02	19,61	38,75	17,78	20,50	10,33	20,99	24,76
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht							**10,33**
21,62	25,21	24,42	10,33	24,37	11,31	24,74	22,98
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,33**
16,79	17,25	31,96	10,33	18,16	13,59	18,80	21,12
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht							**10,33**
21,65	25,45	24,67	10,33	25,08	11,93	24,84	23,44
Spitzkohl + Mandeln + Mais-Mehl							**10,33**
22,67	21,79	21,50	10,33	21,72	10,68	22,03	22,96
Spitzkohl + Mais-Mehl + Mandeln							**10,33**
22,67	21,79	21,50	10,33	21,72	10,68	22,03	22,96
Mandeln + Spitzkohl + Mais-Mehl							**10,33**
22,67	21,79	21,50	10,33	21,72	10,68	22,03	22,96

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Mandeln	22,67	21,79	21,50	10,33	21,72	10,68	22,03	22,96	**10,33**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen	19,41	24,00	25,83	10,33	22,73	21,47	20,74	26,54	**10,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	16,76	20,41	27,08	10,33	19,84	17,48	19,47	23,02	**10,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	16,08	16,89	18,21	10,33	13,73	11,00	14,05	18,07	**10,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	13,07	18,50	27,79	10,41	15,23	10,33	14,90	17,89	**10,33**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	18,03	21,47	35,00	11,22	20,50	10,33	22,24	21,33	**10,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	17,97	17,35	24,00	12,84	20,07	10,33	19,03	19,33	**10,33**
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	24,11	27,17	33,42	10,33	29,03	19,26	26,48	30,29	**10,33**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	24,40	17,91	22,13	10,33	21,01	11,08	19,95	24,44	**10,33**
Roggenmehl + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	17,32	17,72	32,42	10,33	18,87	14,47	19,97	23,27	**10,33**
Cashewnuss + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	17,32	17,72	32,42	10,33	18,87	14,47	19,97	23,27	**10,33**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Cashewnuss	17,32	17,72	32,42	10,33	18,87	14,47	19,97	23,27	**10,33**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	19,02	19,61	38,75	17,78	20,50	10,33	20,99	24,76	**10,33**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	17,32	17,72	32,42	10,33	18,87	14,47	19,97	23,27	**10,33**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	19,02	19,61	38,75	17,78	20,50	10,33	20,99	24,76	**10,33**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,91	19,79	28,29	10,33	19,66	19,47	19,05	25,57	**10,33**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,35	17,12	28,29	10,33	17,99	13,91	19,05	18,90	**10,33**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	19,74	22,13	30,83	12,33	22,17	10,33	23,55	21,33	**10,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	19,02	19,61	38,75	17,78	20,50	10,33	20,99	24,76	**10,33**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	19,02	19,61	38,75	17,78	20,50	10,33	20,99	24,76	**10,33**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	22,24	20,53	25,79	12,84	24,68	10,33	22,66	23,94	**10,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	16,49	14,27	20,29	27,90	15,50	10,33	17,95	17,81	**10,33**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	15,52	16,23	28,38	14,69	17,83	10,33	16,68	21,66	**10,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	15,21	13,60	20,29	27,90	14,67	10,33	16,64	16,70	**10,33**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	18,82	19,19	34,13	10,62	21,34	10,33	20,03	23,94	**10,33**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	21,38	20,53	34,13	10,62	23,01	10,33	22,66	26,17	**10,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	16,92	14,27	16,13	29,01	16,33	10,33	17,95	16,70	**10,33**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	21,04	25,24	24,38	10,32	24,77	11,47	25,44	23,41	**10,32**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	21,32	15,61	23,21	10,32	16,88	11,43	17,38	21,52	**10,32**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	18,24	19,13	32,17	16,24	19,90	10,32	19,49	24,13	**10,32**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	18,24	19,13	32,17	16,24	19,90	10,32	19,49	24,13	**10,32**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	18,24	19,13	32,17	16,24	19,90	10,32	19,49	24,13	**10,32**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	18,24	19,13	32,17	16,24	19,90	10,32	19,49	24,13	**10,32**
Mais-Mehl + Mandeln + Hirse gekocht	25,58	23,47	22,92	11,42	23,15	10,32	23,26	23,80	**10,32**
Mandeln + Mais-Mehl + Hirse gekocht	25,58	23,47	22,92	11,42	23,15	10,32	23,26	23,80	**10,32**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Mandeln	25,58	23,47	22,92	11,42	23,15	10,32	23,26	23,80	**10,32**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**10,32**
25,58	23,47	22,92	11,42	23,15	10,32	23,26	23,80
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Mandeln							**10,32**
25,58	23,47	22,92	11,42	23,15	10,32	23,26	23,80
Hirse gekocht + Mandeln + Mais-Mehl							**10,32**
25,58	23,47	22,92	11,42	23,15	10,32	23,26	23,80
3*Dinkel ungekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**10,32**
20,86	21,27	22,42	13,94	22,74	10,32	20,82	21,08
3*Haselnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**10,32**
19,58	21,27	34,92	10,61	20,24	10,32	20,82	24,41
3*Gerstenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**10,32**
15,74	19,27	34,92	10,61	17,74	10,32	16,88	21,08
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen							**10,32**
17,71	21,95	29,79	10,32	21,38	19,77	18,72	25,98
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht							**10,32**
17,20	16,87	17,42	11,31	19,47	10,32	17,53	18,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht							**10,32**
17,66	17,39	32,21	10,32	19,73	15,26	20,39	23,16
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**10,32**
23,83	18,73	24,75	10,32	22,58	11,19	21,18	25,19
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht							**10,32**
21,55	18,67	22,88	10,32	20,15	11,34	18,89	22,39
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,32**
18,24	19,13	32,17	16,24	19,90	10,32	19,49	24,13
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**10,32**
18,24	19,13	32,17	16,24	19,90	10,32	19,49	24,13
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**10,32**
15,32	15,59	19,54	11,37	16,82	10,32	16,16	16,27
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,32**
18,24	17,88	33,04	10,32	20,89	17,34	21,28	24,14
3*Mais-Mehl + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,32**
20,89	15,06	25,46	10,32	17,65	12,73	18,31	23,22
3*Mais-Mehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,32**
21,75	15,06	25,46	10,32	19,32	12,73	18,31	25,44
3*Mais-Mehl + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,32**
24,31	20,39	33,79	10,32	22,65	14,96	24,89	29,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,32**
18,68	18,75	26,38	10,32	22,88	15,98	19,45	24,17
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,32**
11,38	10,32	12,38	14,43	11,68	10,73	12,38	13,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**10,32**
20,56	21,22	29,38	11,53	23,31	10,32	21,21	23,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**10,32**
18,63	18,82	43,75	20,90	19,50	10,32	21,26	26,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**10,32**
18,97	20,54	32,25	10,57	20,32	10,32	20,18	23,07
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**10,32**
16,41	19,21	32,25	10,57	18,65	10,32	17,55	20,84
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**10,32**
19,83	20,54	23,92	12,79	21,98	10,32	20,18	20,84
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,32**
17,37	17,87	33,54	18,64	18,57	10,32	18,72	24,49
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,32**
18,63	18,82	43,75	20,90	19,50	10,32	21,26	26,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
21,44	20,71	34,50	10,31	27,70	23,22	25,50	32,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
23,15	23,37	34,50	10,31	27,70	19,89	25,50	32,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
20,59	22,04	34,50	10,31	26,03	19,89	22,87	30,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
21,44	22,04	34,50	10,31	27,70	18,78	24,18	30,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
24,86	26,04	42,83	10,31	32,70	25,44	32,08	39,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
22,30	20,71	34,50	10,31	29,37	23,22	25,50	34,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,31**
23,58	25,37	42,83	10,31	31,03	25,44	30,11	38,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,31**
21,87	22,71	34,50	10,31	26,03	19,89	23,53	31,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,02	20,04	34,50	10,31	27,70	23,22	23,53	33,56	**10,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,16	21,37	34,50	10,31	26,03	18,78	22,21	29,11	**10,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,16	20,04	34,50	10,31	26,03	23,22	23,53	31,33	**10,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,31	21,37	34,50	10,31	24,37	19,89	20,89	29,11	**10,31**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,68	17,27	33,08	10,31	19,27	17,14	18,36	22,82	**10,31**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,26	29,01	37,83	10,31	31,88	31,04	28,22	34,00	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,71	18,35	29,50	10,31	23,55	21,04	20,33	25,11	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,95	29,01	37,83	10,31	41,88	33,27	32,17	45,11	**10,31**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,27	19,68	21,17	10,31	25,22	16,60	21,64	25,11	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,26	29,01	37,83	10,31	31,88	31,04	28,22	34,00	**10,31**
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	19,10	19,39	34,42	10,31	21,52	19,02	22,24	25,60	**10,31**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,11	26,35	29,50	10,31	33,55	27,71	29,54	36,22	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,98	22,35	29,50	10,31	26,88	19,93	24,28	29,56	**10,31**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,40	26,35	29,50	10,31	31,88	26,60	28,22	31,78	**10,31**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	33,95	29,01	37,83	10,31	41,88	33,27	32,17	45,11	**10,31**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,71	18,35	29,50	10,31	23,55	21,04	20,33	25,11	**10,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,98	22,35	29,50	10,31	26,88	19,93	24,28	29,56	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,40	26,35	29,50	10,31	31,88	26,60	28,22	31,78	**10,31**
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	19,10	19,39	34,42	10,31	21,52	19,02	22,24	25,60	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,55	25,01	29,50	10,31	30,22	27,71	25,59	34,00	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,11	26,35	29,50	10,31	33,55	27,71	29,54	36,22	**10,31**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,55	25,01	29,50	10,31	30,22	27,71	25,59	34,00	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,27	19,68	21,17	10,31	25,22	16,60	21,64	25,11	**10,31**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	20,27	19,68	21,17	10,31	25,22	16,60	21,64	25,11	**10,31**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht	20,27	19,68	21,17	10,31	25,22	16,60	21,64	25,11	**10,31**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	18,51	18,36	22,50	10,31	20,98	13,58	18,49	21,47	**10,31**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	18,51	18,36	22,50	10,31	20,98	13,58	18,49	21,47	**10,31**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	23,53	22,78	31,71	10,31	27,91	22,56	24,45	29,46	**10,31**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Spitzkohl	20,01	23,39	25,50	10,31	23,23	11,00	22,95	22,58	**10,31**
Walnüsse + Mandeln + Spitzkohl	21,53	23,43	26,75	10,31	24,85	10,90	24,47	24,44	**10,31**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	20,01	23,39	25,50	10,31	23,23	11,00	22,95	22,58	**10,31**
Mandeln + Walnüsse + Spitzkohl	21,53	23,43	26,75	10,31	24,85	10,90	24,47	24,44	**10,31**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Linsen reif gekocht	19,10	19,39	34,42	10,31	21,52	19,02	22,24	25,60	**10,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**10,31**
19,10	19,39	34,42	10,31	21,52	19,02	22,24	25,60
Mandeln + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**10,31**
20,01	23,39	25,50	10,31	23,23	11,00	22,95	22,58
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
18,51	18,36	22,50	10,31	20,98	13,58	18,49	21,47
Spitzkohl + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**10,31**
20,01	23,39	25,50	10,31	23,23	11,00	22,95	22,58
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart							**10,31**
18,36	19,76	29,83	10,31	19,60	20,53	18,76	25,51
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart							**10,31**
15,79	17,09	29,83	10,31	17,93	14,98	18,76	18,84
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**10,31**
18,36	19,76	29,83	10,31	19,60	20,53	18,76	25,51
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
21,98	22,35	29,50	10,31	26,88	19,93	24,28	29,56
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
17,71	18,35	29,50	10,31	23,55	21,04	20,33	25,11
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**10,31**
15,79	17,09	29,83	10,31	17,93	14,98	18,76	18,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**10,31**
33,95	29,01	37,83	10,31	41,88	33,27	32,17	45,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**10,31**
24,55	25,01	29,50	10,31	30,22	27,71	25,59	34,00
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
33,95	29,01	37,83	10,31	41,88	33,27	32,17	45,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**10,31**
27,11	26,35	29,50	10,31	33,55	27,71	29,54	36,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
26,26	29,01	37,83	10,31	31,88	31,04	28,22	34,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
25,40	26,35	29,50	10,31	31,88	26,60	28,22	31,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
24,55	25,01	29,50	10,31	30,22	27,71	25,59	34,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
27,11	26,35	29,50	10,31	33,55	27,71	29,54	36,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**10,31**
26,26	29,01	37,83	10,31	31,88	31,04	28,22	34,00
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
20,27	19,68	21,17	10,31	25,22	16,60	21,64	25,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Erbsen grün gekocht							**10,31**
21,98	22,35	29,50	10,31	26,88	19,93	24,28	29,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**10,31**
17,71	18,35	29,50	10,31	23,55	21,04	20,33	25,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,31**
20,27	19,68	21,17	10,31	25,22	16,60	21,64	25,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**10,31**
25,40	26,35	29,50	10,31	31,88	26,60	28,22	31,78
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,31**
18,36	19,76	29,83	10,31	19,60	20,53	18,76	25,51
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**10,31**
19,17	17,87	34,67	10,31	22,18	18,63	21,51	26,27
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**10,31**
17,89	19,87	34,67	10,31	19,68	13,63	17,57	22,93
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**10,31**
21,74	21,87	34,67	10,31	22,18	13,63	21,51	26,27
3*Kakao + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**10,31**
24,30	25,87	47,17	10,31	29,68	21,96	31,38	36,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**10,31**
20,45	17,87	34,67	10,31	24,68	18,63	21,51	29,60
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**10,31**
19,17	19,87	34,67	10,31	22,18	11,96	19,54	22,93
Walnüsse + Spitzkohl + Mandeln							**10,31**
21,53	23,43	26,75	10,31	24,85	10,90	24,47	24,44
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**10,31**
20,01	23,39	25,50	10,31	23,23	11,00	22,95	22,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Walnüsse + Mandeln							**10,31**
21,53	23,43	26,75	10,31	24,85	10,90	24,47	24,44
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Mandeln							**10,31**
20,01	23,39	25,50	10,31	23,23	11,00	22,95	22,58
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**10,31**
18,51	18,36	22,50	10,31	20,98	13,58	18,49	21,47
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**10,31**
24,50	27,69	39,17	10,31	27,65	28,02	25,07	30,36
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**10,31**
18,66	13,47	30,58	10,31	17,65	12,02	17,74	23,36
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**10,31**
18,51	18,36	22,50	10,31	20,98	13,58	18,49	21,47
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
23,64	25,03	30,83	10,31	27,65	23,58	25,07	28,13
Austernpilze + Kakao + Mais-Mehl							**10,31**
21,22	18,80	38,92	10,31	20,98	14,24	24,32	27,80
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
25,35	25,03	30,83	10,31	29,32	24,69	26,38	32,58
Sojabohnen + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
20,22	21,03	30,83	10,31	22,65	16,91	21,12	25,91
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Mais-Mehl							**10,31**
18,66	13,47	30,58	10,31	17,65	12,02	17,74	23,36
Buchweizen + Austernpilze + Mais-Mehl							**10,31**
17,80	13,47	30,58	10,31	15,98	12,02	17,74	21,13
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,31**
22,79	23,69	30,83	10,31	25,98	24,69	22,43	30,36
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
18,51	18,36	22,50	10,31	20,98	13,58	18,49	21,47
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Sojabohnen							**10,31**
15,95	17,03	30,83	10,31	19,32	18,02	17,17	21,47
Sojabohnen + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
15,95	17,03	30,83	10,31	19,32	18,02	17,17	21,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
25,35	25,03	30,83	10,31	29,32	24,69	26,38	32,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
22,79	23,69	30,83	10,31	25,98	24,69	22,43	30,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
24,50	27,69	39,17	10,31	27,65	28,02	25,07	30,36
Quinoa + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
15,95	17,03	30,83	10,31	19,32	18,02	17,17	21,47
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
32,19	27,69	39,17	10,31	37,65	30,24	29,01	41,47
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
32,19	27,69	39,17	10,31	37,65	30,24	29,01	41,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
23,64	25,03	30,83	10,31	27,65	23,58	25,07	28,13
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**10,31**
23,64	25,03	30,83	10,31	27,65	23,58	25,07	28,13
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**10,31**
25,35	25,03	30,83	10,31	29,32	24,69	26,38	32,58
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Sojabohnen							**10,31**
20,22	21,03	30,83	10,31	22,65	16,91	21,12	25,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**10,31**
23,64	25,03	30,83	10,31	27,65	23,58	25,07	28,13
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
22,79	23,69	30,83	10,31	25,98	24,69	22,43	30,36
Kakao + Austernpilze + Mais-Mehl							**10,31**
21,22	18,80	38,92	10,31	20,98	14,24	24,32	27,80
Hafer + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
20,22	21,03	30,83	10,31	22,65	16,91	21,12	25,91
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,31**
32,19	27,69	39,17	10,31	37,65	30,24	29,01	41,47
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**10,31**
15,95	17,03	30,83	10,31	19,32	18,02	17,17	21,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**10,31**
22,79	23,69	30,83	10,31	25,98	24,69	22,43	30,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**10,31**
24,50	27,69	39,17	10,31	27,65	28,02	25,07	30,36
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,31**
25,35	25,03	30,83	10,31	29,32	24,69	26,38	32,58
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**10,31**
32,19	27,69	39,17	10,31	37,65	30,24	29,01	41,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Buchweizen + Mais-Mehl							**10,31**
17,80	13,47	30,58	10,31	15,98	12,02	17,74	21,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**10,31**
24,50	27,69	39,17	10,31	27,65	28,02	25,07	30,36
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**10,31**
20,22	21,03	30,83	10,31	22,65	16,91	21,12	25,91
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten							**10,31**
20,03	17,53	33,25	10,31	23,92	13,01	21,91	27,59
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Tomaten							**10,31**
22,60	22,86	41,58	10,31	27,25	15,23	28,49	32,03
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Tomaten							**10,31**
20,32	22,80	39,71	10,31	24,83	15,38	26,20	29,23
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten							**10,31**
17,75	17,47	31,38	10,31	21,49	13,16	19,63	24,79
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Tomaten							**10,31**
19,18	17,53	33,25	10,31	22,25	13,01	21,91	25,37
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Tomaten							**10,31**
16,90	17,47	31,38	10,31	19,83	13,16	19,63	22,57
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Lupinen							**10,31**
14,94	18,53	23,46	10,31	16,87	11,22	16,49	19,56
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen							**10,31**
13,42	18,49	22,21	10,31	15,25	11,32	14,97	17,69
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht							**10,31**
21,81	26,07	26,17	10,31	26,47	13,32	26,21	25,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,31**
15,79	17,09	29,83	10,31	17,93	14,98	18,76	18,84
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,31**
18,53	19,23	29,33	10,31	20,12	20,73	18,97	25,99
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl							**10,31**
18,24	18,58	40,46	20,13	19,20	10,31	20,51	25,69
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,31**
15,97	16,57	29,33	10,31	18,45	15,17	18,97	19,32
Cashewnuss + Austernpilze + Tomaten							**10,31**
15,03	14,85	35,17	10,31	15,83	12,78	17,83	19,31
Austernpilze + Cashewnuss + Tomaten							**10,31**
15,03	14,85	35,17	10,31	15,83	12,78	17,83	19,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
24,44	27,37	47,00	10,31	31,87	27,11	31,42	38,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
21,87	22,04	38,67	10,31	28,53	24,89	24,84	33,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
21,44	20,71	34,50	10,31	28,53	22,67	24,84	32,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
24,01	26,04	42,83	10,31	31,87	24,89	31,42	36,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
22,73	24,71	38,67	10,31	26,87	21,56	24,84	31,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
21,02	22,04	38,67	10,31	26,87	24,89	24,84	31,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
20,59	20,71	34,50	10,31	26,87	22,67	24,84	30,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
19,74	22,04	34,50	10,31	25,20	19,33	22,21	28,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
20,16	23,37	38,67	10,31	25,20	21,56	22,21	29,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
20,59	22,04	34,50	10,31	26,87	18,22	23,53	28,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
22,30	23,37	34,50	10,31	26,87	19,33	24,84	30,22
Tomaten + Austernpilze + Cashewnuss							**10,31**
15,03	14,85	35,17	10,31	15,83	12,78	17,83	19,31
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**10,31**
19,10	19,39	34,42	10,31	21,52	19,02	22,24	25,60
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**10,31**
19,10	19,39	34,42	10,31	21,52	19,02	22,24	25,60
Austernpilze + Tomaten + Cashewnuss							**10,31**
15,03	14,85	35,17	10,31	15,83	12,78	17,83	19,31
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
27,11	26,35	29,50	10,31	33,55	27,71	29,54	36,22
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
25,35	25,03	30,83	10,31	29,32	24,69	26,38	32,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Spitzkohl + Walnüsse							**10,31**
21,53	23,43	26,75	10,31	24,85	10,90	24,47	24,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
27,11	26,35	29,50	10,31	33,55	27,71	29,54	36,22
Spitzkohl + Mandeln + Walnüsse							**10,31**
21,53	23,43	26,75	10,31	24,85	10,90	24,47	24,44
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,31**
25,35	25,03	30,83	10,31	29,32	24,69	26,38	32,58
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**10,31**
18,88	18,71	34,50	10,31	24,37	19,33	22,87	29,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer							**10,31**
18,88	20,04	34,50	10,31	24,37	14,89	21,55	26,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**10,31**
19,74	18,71	34,50	10,31	26,03	19,33	22,87	31,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**10,31**
18,03	20,04	34,50	10,31	22,70	16,00	20,24	26,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Hafer							**10,31**
22,30	24,04	42,83	10,31	29,37	21,56	29,45	35,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**10,31**
16,74	18,04	34,50	10,31	22,70	15,44	19,58	24,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**10,31**
18,45	19,37	34,50	10,31	22,70	16,56	20,89	26,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**10,31**
16,74	16,71	34,50	10,31	22,70	19,89	20,89	26,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**10,31**
20,59	21,37	34,50	10,31	24,37	16,00	22,87	29,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**10,31**
17,60	16,71	34,50	10,31	24,37	19,89	20,89	29,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Quinoa							**10,31**
20,16	22,04	42,83	10,31	27,70	22,11	27,47	33,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**10,31**
15,89	18,04	34,50	10,31	21,03	16,56	18,26	24,67
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**10,31**
18,24	18,36	35,04	10,31	21,04	18,19	20,19	24,59
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**10,31**
18,18	18,00	34,67	10,31	19,97	17,26	20,03	23,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**10,31**
15,79	17,09	29,83	10,31	17,93	14,98	18,76	18,84
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**10,31**
19,74	20,04	30,33	10,31	23,53	14,33	21,55	26,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**10,31**
21,44	22,71	38,67	10,31	28,53	19,89	28,13	33,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**10,31**
18,03	17,37	30,33	10,31	23,53	17,67	21,55	26,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**10,31**
17,17	18,71	30,33	10,31	21,87	14,33	18,92	24,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**10,31**
18,88	17,37	30,33	10,31	25,20	17,67	21,55	29,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**10,31**
18,03	18,71	30,33	10,31	23,53	13,22	20,24	24,67
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**10,31**
16,39	15,93	33,08	10,31	18,43	14,37	18,36	19,49
Mais-Mehl + Austernpilze + Kakao							**10,31**
21,22	18,80	38,92	10,31	20,98	14,24	24,32	27,80
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
24,01	23,37	38,67	10,31	30,20	22,67	24,18	34,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
24,86	23,37	38,67	10,31	31,87	21,56	25,50	34,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
24,86	22,04	38,67	10,31	31,87	26,00	26,82	36,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
26,57	24,71	38,67	10,31	31,87	22,67	26,82	36,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
28,28	27,37	47,00	10,31	36,87	28,22	33,39	43,56
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
21,02	23,37	38,67	10,31	26,87	20,44	23,53	29,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
25,72	22,04	38,67	10,31	33,53	26,00	26,82	39,11
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Austernpilze							**10,31**
18,66	13,47	30,58	10,31	17,65	12,02	17,74	23,36
Mais-Mehl + Kakao + Austernpilze							**10,31**
21,22	18,80	38,92	10,31	20,98	14,24	24,32	27,80

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Cashewnuss + Austernpilze							**10,31**
15,03	14,85	35,17	10,31	15,83	12,78	17,83	19,31
Kakao + Mais-Mehl + Austernpilze							**10,31**
21,22	18,80	38,92	10,31	20,98	14,24	24,32	27,80
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,31**
18,66	13,47	30,58	10,31	17,65	12,02	17,74	23,36
Cashewnuss + Tomaten + Austernpilze							**10,31**
15,03	14,85	35,17	10,31	15,83	12,78	17,83	19,31
Mais-Mehl + Buchweizen + Austernpilze							**10,31**
17,80	13,47	30,58	10,31	15,98	12,02	17,74	21,13
Austernpilze + Mais-Mehl + Kakao							**10,31**
21,22	18,80	38,92	10,31	20,98	14,24	24,32	27,80
Mais-Mehl + Austernpilze + Buchweizen							**10,31**
17,80	13,47	30,58	10,31	15,98	12,02	17,74	21,13
Buchweizen + Mais-Mehl + Austernpilze							**10,31**
17,80	13,47	30,58	10,31	15,98	12,02	17,74	21,13
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
26,26	29,01	37,83	10,31	31,88	31,04	28,22	34,00
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
26,26	29,01	37,83	10,31	31,88	31,04	28,22	34,00
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
24,50	27,69	39,17	10,31	27,65	28,02	25,07	30,36
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
33,95	29,01	37,83	10,31	41,88	33,27	32,17	45,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
33,95	29,01	37,83	10,31	41,88	33,27	32,17	45,11
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,31**
24,50	27,69	39,17	10,31	27,65	28,02	25,07	30,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
25,40	26,35	29,50	10,31	31,88	26,60	28,22	31,78
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,31**
22,79	23,69	30,83	10,31	25,98	24,69	22,43	30,36
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
23,64	25,03	30,83	10,31	27,65	23,58	25,07	28,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,31**
24,55	25,01	29,50	10,31	30,22	27,71	25,59	34,00
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
23,64	25,03	30,83	10,31	27,65	23,58	25,07	28,13
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,31**
24,55	25,01	29,50	10,31	30,22	27,71	25,59	34,00
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,31**
25,40	26,35	29,50	10,31	31,88	26,60	28,22	31,78
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,31**
22,79	23,69	30,83	10,31	25,98	24,69	22,43	30,36
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,31**
18,36	19,76	29,83	10,31	19,60	20,53	18,76	25,51
Austernpilze + Mais-Mehl + Buchweizen							**10,31**
17,80	13,47	30,58	10,31	15,98	12,02	17,74	21,13
Austernpilze + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**10,31**
18,66	13,47	30,58	10,31	17,65	12,02	17,74	23,36
Mais-Mehl + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**10,31**
18,66	13,47	30,58	10,31	17,65	12,02	17,74	23,36
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Hafer							**10,31**
20,22	21,03	30,83	10,31	22,65	16,91	21,12	25,91
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Hafer							**10,31**
20,22	21,03	30,83	10,31	22,65	16,91	21,12	25,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Hafer							**10,31**
21,98	22,35	29,50	10,31	26,88	19,93	24,28	29,56
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**10,31**
21,98	22,35	29,50	10,31	26,88	19,93	24,28	29,56
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
32,19	27,69	39,17	10,31	37,65	30,24	29,01	41,47
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Quinoa							**10,31**
15,95	17,03	30,83	10,31	19,32	18,02	17,17	21,47
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**10,31**
32,19	27,69	39,17	10,31	37,65	30,24	29,01	41,47
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**10,31**
17,71	18,35	29,50	10,31	23,55	21,04	20,33	25,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**10,31**
17,71	18,35	29,50	10,31	23,55	21,04	20,33	25,11
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Quinoa							**10,31**
15,95	17,03	30,83	10,31	19,32	18,02	17,17	21,47
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze							**10,31**
17,85	18,34	37,17	19,37	18,90	10,31	19,76	25,38
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**10,31**
19,91	21,67	32,29	11,83	22,92	10,31	20,99	23,00
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
23,99	27,27	34,33	10,30	26,56	27,27	24,91	28,74
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
24,85	24,60	26,00	10,30	28,23	23,93	26,23	30,97
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
15,44	16,60	26,00	10,30	18,23	17,27	17,02	19,86
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
31,68	27,27	34,33	10,30	36,56	29,49	28,86	39,86
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
26,28	25,88	34,79	10,30	31,43	26,63	25,98	34,31
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
18,01	17,93	17,67	10,30	19,89	12,82	18,34	19,86
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
23,34	19,79	22,04	10,30	21,90	14,94	21,41	26,80
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
23,14	24,60	26,00	10,30	26,56	22,82	24,91	26,52
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
22,28	23,27	26,00	10,30	24,89	23,93	22,28	28,74
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,30**
19,72	20,60	26,00	10,30	21,56	16,16	20,97	24,30
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,30**
17,38	17,95	33,88	18,69	18,90	10,30	18,97	24,59
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**10,30**
21,18	20,33	28,75	10,30	24,09	11,52	22,10	24,81
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**10,30**
18,89	20,27	26,88	10,30	21,67	11,67	19,81	22,01

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,30**
22,45	21,10	27,79	10,30	23,48	19,52	20,03	26,12
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,30**
25,00	25,21	34,79	10,30	29,76	26,63	24,01	33,20
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,30**
16,73	17,27	17,67	10,30	18,23	12,82	16,36	18,74
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**10,30**
17,15	18,60	26,00	10,30	18,23	12,27	18,34	20,97
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**10,30**
35,10	28,60	38,50	10,30	40,73	32,27	30,18	44,30
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**10,30**
23,56	28,60	38,50	10,30	25,73	28,93	24,26	27,63
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**10,30**
22,28	24,60	26,00	10,30	25,73	22,27	24,26	24,30
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**10,30**
21,00	22,60	26,00	10,30	23,23	23,93	20,31	27,63
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**10,30**
24,85	24,60	26,00	10,30	28,23	23,93	26,23	30,97
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**10,30**
10,74	12,60	26,00	10,30	13,23	13,93	12,41	14,30
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch							**10,30**
18,58	18,71	18,83	12,34	20,42	10,30	19,04	20,28
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,30**
19,40	20,25	30,29	10,30	21,42	21,53	19,45	27,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,30**
16,84	17,58	30,29	10,30	19,75	15,98	19,45	20,53
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**10,30**
22,70	20,37	30,00	10,30	25,71	11,42	23,63	26,68
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**10,30**
20,41	20,31	28,13	10,30	23,28	11,57	21,34	23,88
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**10,30**
17,46	18,10	33,88	18,60	18,60	10,30	19,01	25,07
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,30**
22,06	19,12	22,04	10,30	20,23	14,94	19,44	25,69
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,30**
14,59	16,60	26,00	10,30	17,39	16,71	16,36	17,63

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
18,86	20,60	26,00	10,30	20,73	15,60	20,31	22,08	
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,30**
23,56	23,93	26,00	10,30	26,56	23,93	24,26	29,86	
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
30,83	27,27	34,33	10,30	35,73	28,93	28,20	37,63	
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
23,14	27,27	34,33	10,30	25,73	26,71	24,26	26,52	
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
17,15	17,93	17,67	10,30	19,06	12,27	17,68	17,63	
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,30**
30,40	26,60	34,33	10,30	34,89	29,49	26,89	38,74	
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,30**
14,16	15,93	26,00	10,30	16,56	17,27	15,05	18,74	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
25,42	25,88	34,79	10,30	30,59	26,08	25,32	32,09	
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,30**
22,71	26,60	34,33	10,30	24,89	27,27	22,94	27,63	
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
23,99	24,60	26,00	10,30	27,39	23,38	25,57	28,74	
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
21,43	23,27	26,00	10,30	24,06	23,38	21,63	26,52	
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,30**
18,44	19,93	26,00	10,30	19,89	16,16	18,99	23,19	
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,30**
21,85	23,93	26,00	10,30	24,89	22,82	22,94	25,41	
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,30**
21,00	22,60	26,00	10,30	23,23	23,93	20,31	27,63	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
22,48	19,79	22,04	10,30	21,07	14,39	20,76	24,58	
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,30**
22,28	24,60	26,00	10,30	25,73	22,27	24,26	24,30	
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Hafer								**10,30**
17,15	18,60	26,00	10,30	18,23	12,27	18,34	20,97	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Hafer							**10,30**
23,71	23,88	34,79	10,30	28,09	22,74	23,35	30,98
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**10,30**
21,43	25,27	34,33	10,30	23,23	23,38	22,28	25,41
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,30**
29,12	25,27	34,33	10,30	33,23	25,60	26,23	36,52
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Hafer							**10,30**
12,88	14,60	26,00	10,30	14,89	13,38	14,39	16,52
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,30**
22,28	22,60	26,00	10,30	24,89	20,04	23,60	27,63
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**10,30**
20,77	17,79	22,04	10,30	18,57	11,06	18,78	23,47
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,30**
19,72	21,27	26,00	10,30	21,56	20,04	19,65	25,41
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer							**10,30**
20,57	22,60	26,00	10,30	23,23	18,93	22,28	23,19
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**10,30**
18,44	20,60	26,00	10,30	21,56	19,49	20,31	20,97
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa							**10,30**
17,58	19,27	26,00	10,30	19,89	20,60	17,68	23,19
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Quinoa							**10,30**
15,02	16,60	26,00	10,30	16,56	12,82	16,36	18,74
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,30**
23,14	21,93	30,17	10,30	25,73	18,93	22,28	28,74
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,30**
28,26	25,93	30,17	10,30	32,39	26,71	27,55	35,41
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,30**
26,56	25,93	30,17	10,30	30,73	25,60	26,23	30,97
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,30**
25,70	24,60	30,17	10,30	29,06	26,71	23,60	33,19
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,30**
35,10	28,60	38,50	10,30	40,73	32,27	30,18	44,30
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa							**10,30**
19,29	23,27	34,33	10,30	21,56	23,93	20,31	23,19
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa							**10,30**
20,15	20,60	26,00	10,30	23,23	20,60	21,63	25,41

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,30**
27,41	28,60	38,50	10,30	30,73	30,04	26,23	33,19	
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,30**
18,86	17,93	30,17	10,30	22,39	20,04	18,34	24,30	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa								**10,30**
18,64	15,79	22,04	10,30	16,90	11,61	16,81	21,24	
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**10,30**
26,98	23,27	34,33	10,30	31,56	26,16	24,26	34,30	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Quinoa								**10,30**
21,58	21,88	34,79	10,30	26,43	23,30	21,38	28,76	
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Quinoa								**10,30**
10,74	12,60	26,00	10,30	13,23	13,93	12,41	14,30	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen								**10,30**
26,02	28,71	30,04	10,30	31,90	21,10	29,55	31,87	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**10,30**
20,34	15,13	15,96	38,80	15,98	10,30	19,12	17,88	
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,30**
17,46	18,10	33,88	18,60	18,60	10,30	19,01	25,07	
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,30**
21,43	21,27	21,83	10,30	24,06	18,38	22,28	25,41	
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht								**10,30**
16,30	17,27	21,83	10,30	17,39	10,60	17,02	18,74	
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,30**
18,86	19,93	21,83	10,30	20,73	18,38	18,34	23,19	
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,30**
19,72	21,27	21,83	10,30	22,39	17,27	20,97	20,97	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht								**10,30**
22,86	22,55	30,63	10,30	27,26	21,08	22,03	28,76	
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,30**
20,57	23,93	30,17	10,30	22,39	21,71	20,97	23,19	
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,30**
28,26	23,93	30,17	10,30	32,39	23,93	24,91	34,30	
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht								**10,30**
12,03	13,27	21,83	10,30	14,06	11,71	13,07	14,30	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,30**
14,59	15,27	30,17	10,30	18,23	13,38	18,34	22,08	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh							**10,30**
21,17	19,77	27,79	10,30	22,65	16,74	20,03	22,79
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,30**
15,44	15,27	30,17	10,30	19,89	13,38	18,34	24,30
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,30**
18,01	20,60	38,50	10,30	23,23	15,60	24,91	28,74
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
25,85	27,21	38,96	10,30	30,59	28,30	25,32	33,20
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
21,85	24,60	30,17	10,30	24,06	25,60	21,63	27,63
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
23,56	28,60	38,50	10,30	25,73	28,93	24,26	27,63
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
24,42	25,93	30,17	10,30	27,39	25,60	25,57	29,86
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
15,02	17,93	30,17	10,30	17,39	18,93	16,36	18,74
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
17,58	19,27	21,83	10,30	19,06	14,49	17,68	18,74
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
31,26	28,60	38,50	10,30	35,73	31,16	28,20	38,74
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,30**
29,70	27,21	38,96	10,30	35,59	29,41	27,30	38,76
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,30**
26,76	21,12	26,21	10,30	26,07	17,72	22,73	31,24
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
19,29	21,93	30,17	10,30	20,73	17,82	20,31	23,19
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,30**
21,43	19,27	21,83	10,30	24,06	15,60	19,65	24,30
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
22,91	21,12	26,21	10,30	21,07	16,61	20,76	25,69
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,30**
22,71	25,93	30,17	10,30	25,73	24,49	24,26	25,41
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**10,29**
17,75	13,87	22,04	39,08	15,17	10,29	19,36	16,68

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,31	21,87	34,54	13,74	23,50	10,29	21,99	23,34	**10,29**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	18,26	18,93	34,38	19,17	19,50	10,29	20,05	25,44	**10,29**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	16,89	20,53	42,88	11,52	20,17	10,29	19,36	23,34	**10,29**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	19,46	21,87	42,88	11,52	21,83	10,29	21,99	25,57	**10,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,30	22,14	26,08	17,52	23,17	10,29	21,95	23,33	**10,29**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	22,02	22,14	38,58	14,19	20,67	10,29	21,95	26,67	**10,29**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,18	20,14	38,58	14,19	18,17	10,29	18,01	23,33	**10,29**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Mandeln	20,67	22,13	20,25	13,20	22,82	10,29	21,70	20,76	**10,29**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	21,62	21,41	21,00	10,29	25,54	18,04	22,89	25,34	**10,29**
Quinoa + Hirse gekocht + Roggenmehl	14,66	14,75	25,25	10,29	15,33	12,32	14,91	17,33	**10,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Roggenmehl	21,50	21,41	25,25	10,29	22,00	18,99	20,17	26,22	**10,29**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Roggenmehl	22,35	22,75	25,25	10,29	23,67	17,88	22,80	24,00	**10,29**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Roggenmehl	30,90	25,41	33,58	10,29	33,67	24,54	26,75	37,33	**10,29**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	22,35	22,75	25,25	10,29	23,67	17,88	22,80	24,00	**10,29**
Hafer + Hirse gekocht + Roggenmehl	18,93	18,75	25,25	10,29	18,67	11,21	18,86	21,78	**10,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Roggenmehl	23,21	25,41	33,58	10,29	23,67	22,32	22,80	26,22	**10,29**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	23,21	25,41	33,58	10,29	23,67	22,32	22,80	26,22	**10,29**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	30,90	25,41	33,58	10,29	33,67	24,54	26,75	37,33	**10,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,29**
21,50	21,41	25,25	10,29	22,00	18,99	20,17	26,22
Hirse gekocht + Hafer + Roggenmehl							**10,29**
18,93	18,75	25,25	10,29	18,67	11,21	18,86	21,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Roggenmehl							**10,29**
24,06	22,75	25,25	10,29	25,33	18,99	24,12	28,44
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,29**
24,06	22,75	25,25	10,29	25,33	18,99	24,12	28,44
Hirse gekocht + Quinoa + Roggenmehl							**10,29**
14,66	14,75	25,25	10,29	15,33	12,32	14,91	17,33
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**10,29**
19,66	23,85	31,67	10,60	23,68	10,29	23,41	23,27
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss							**10,29**
19,61	18,07	31,08	10,29	21,58	11,77	21,05	23,76
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Cashewnuss							**10,29**
19,49	22,61	28,50	10,29	22,53	12,84	23,18	23,01
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss							**10,29**
17,33	18,01	29,21	10,29	19,16	11,92	18,76	20,96
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Kakao							**10,29**
24,80	29,27	35,42	10,29	30,08	20,53	31,20	32,81
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**10,29**
23,94	27,93	31,25	10,29	27,58	17,75	27,91	29,48
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,29**
16,00	15,07	34,58	10,29	19,17	12,34	18,66	22,98
Roggenmehl + Quinoa + Hirse gekocht							**10,29**
14,66	14,75	25,25	10,29	15,33	12,32	14,91	17,33
Kakao + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**10,29**
18,56	20,40	42,92	10,29	22,50	14,57	25,24	27,42
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**10,29**
16,00	15,07	34,58	10,29	19,17	12,34	18,66	22,98
Buchweizen + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**10,29**
15,15	15,07	34,58	10,29	17,50	12,34	18,66	20,76
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,29**
23,21	25,41	33,58	10,29	23,67	22,32	22,80	26,22
Austernpilze + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**10,29**
18,56	20,40	42,92	10,29	22,50	14,57	25,24	27,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Hafer + Hirse gekocht							**10,29**
18,93	18,75	25,25	10,29	18,67	11,21	18,86	21,78
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,29**
30,90	25,41	33,58	10,29	33,67	24,54	26,75	37,33
Austernpilze + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**10,29**
15,15	15,07	34,58	10,29	17,50	12,34	18,66	20,76
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,29**
21,50	21,41	25,25	10,29	22,00	18,99	20,17	26,22
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Hirse gekocht							**10,29**
24,06	22,75	25,25	10,29	25,33	18,99	24,12	28,44
Sojabohnen + Mandeln + Hirse gekocht							**10,29**
23,77	25,52	29,58	10,29	26,38	15,37	24,64	26,62
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Hirse gekocht							**10,29**
21,50	21,41	25,25	10,29	22,00	18,99	20,17	26,22
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**10,29**
19,44	16,32	21,58	29,00	18,92	10,29	20,36	19,82
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,29**
22,35	22,75	25,25	10,29	23,67	17,88	22,80	24,00
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Hirse gekocht							**10,29**
22,35	22,75	25,25	10,29	23,67	17,88	22,80	24,00
Hafer + Roggenmehl + Hirse gekocht							**10,29**
18,93	18,75	25,25	10,29	18,67	11,21	18,86	21,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Hirse gekocht							**10,29**
23,21	25,41	33,58	10,29	23,67	22,32	22,80	26,22
Quinoa + Roggenmehl + Hirse gekocht							**10,29**
14,66	14,75	25,25	10,29	15,33	12,32	14,91	17,33
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,29**
24,06	22,75	25,25	10,29	25,33	18,99	24,12	28,44
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Hirse gekocht							**10,29**
30,90	25,41	33,58	10,29	33,67	24,54	26,75	37,33
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**10,29**
19,44	16,32	21,58	29,00	18,92	10,29	20,36	19,82
Mandeln + Sojabohnen + Hirse gekocht							**10,29**
23,77	25,52	29,58	10,29	26,38	15,37	24,64	26,62
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht							**10,29**
18,96	18,83	34,42	19,23	19,37	10,29	19,55	25,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**10,29**
19,66	23,85	31,67	10,60	23,68	10,29	23,41	23,27
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Mandeln							**10,29**
19,66	23,85	31,67	10,60	23,68	10,29	23,41	23,27
Sojabohnen + Hirse gekocht + Mandeln							**10,29**
23,77	25,52	29,58	10,29	26,38	15,37	24,64	26,62
Austernpilze + Kakao + Walnüsse							**10,29**
20,09	20,44	44,17	10,29	24,12	14,47	26,76	29,29
Hirse gekocht + Sojabohnen + Mandeln							**10,29**
23,77	25,52	29,58	10,29	26,38	15,37	24,64	26,62
Mandeln + Hirse gekocht + Sojabohnen							**10,29**
23,77	25,52	29,58	10,29	26,38	15,37	24,64	26,62
Hirse gekocht + Mandeln + Sojabohnen							**10,29**
23,77	25,52	29,58	10,29	26,38	15,37	24,64	26,62
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**10,29**
21,60	25,40	25,25	10,29	26,59	23,41	24,11	29,47
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**10,29**
23,09	27,27	31,25	10,29	27,58	17,19	27,26	28,37
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**10,29**
22,66	27,27	31,25	10,29	26,75	17,75	26,60	28,37
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart							**10,29**
16,89	13,35	15,29	37,58	14,35	10,29	17,59	15,58
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,29**
23,98	27,05	33,25	10,29	28,94	19,11	26,28	29,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht							**10,29**
19,06	20,08	29,33	10,29	23,88	22,48	21,58	25,34
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,29**
35,29	30,75	37,67	10,29	42,21	34,71	33,42	45,34
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**10,29**
23,33	24,08	29,33	10,29	27,21	21,37	25,53	29,79
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,29**
26,75	28,08	29,33	10,29	32,21	28,04	29,47	32,01
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,29**
27,60	30,75	37,67	10,29	32,21	32,48	29,47	34,23

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	25,89	26,75	29,33	10,29	30,54	29,15	26,84	34,23	**10,29**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	28,46	28,08	29,33	10,29	33,88	29,15	30,79	36,46	**10,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	23,09	26,60	31,25	10,29	27,58	19,42	27,91	29,48	**10,29**
Mandeln + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	19,66	23,85	31,67	10,60	23,68	10,29	23,41	23,27	**10,29**
Bulgur, trocken + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	19,66	23,85	31,67	10,60	23,68	10,29	23,41	23,27	**10,29**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Bulgur, trocken	19,66	23,85	31,67	10,60	23,68	10,29	23,41	23,27	**10,29**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Walnüsse	19,44	16,32	21,58	29,00	18,92	10,29	20,36	19,82	**10,29**
Kakao + Austernpilze + Walnüsse	20,09	20,44	44,17	10,29	24,12	14,47	26,76	29,29	**10,29**
Austernpilze + Buchweizen + Walnüsse	16,67	15,11	35,83	10,29	19,12	12,24	20,18	22,62	**10,29**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Walnüsse	17,52	15,11	35,83	10,29	20,78	12,24	20,18	24,84	**10,29**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	19,44	16,32	21,58	29,00	18,92	10,29	20,36	19,82	**10,29**
Buchweizen + Austernpilze + Walnüsse	16,67	15,11	35,83	10,29	19,12	12,24	20,18	22,62	**10,29**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,06	22,75	25,25	10,29	25,33	18,99	24,12	28,44	**10,29**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	17,52	15,11	35,83	10,29	20,78	12,24	20,18	24,84	**10,29**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,06	22,75	25,25	10,29	25,33	18,99	24,12	28,44	**10,29**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	20,49	16,76	34,13	10,29	24,79	18,34	21,92	31,46	**10,29**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	19,21	18,76	34,13	10,29	22,29	11,68	19,95	24,79	**10,29**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	24,34	24,76	46,63	10,29	29,79	21,68	31,79	38,12	**10,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	19,21	16,76	34,13	10,29	22,29	18,34	21,92	28,12	**10,29**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	21,77	20,76	34,13	10,29	22,29	13,34	21,92	28,12	**10,29**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	17,93	18,76	34,13	10,29	19,79	13,34	17,97	24,79	**10,29**
3*Walnüsse + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,04	17,52	33,33	10,29	24,02	13,07	21,98	27,68	**10,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,86	13,26	15,33	37,57	14,84	10,29	17,93	15,99	**10,29**
3*Walnüsse + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,19	17,52	33,33	10,29	22,35	13,07	21,98	25,46	**10,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,76	17,46	31,46	10,29	21,59	13,22	19,69	24,88	**10,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,91	17,46	31,46	10,29	19,93	13,22	19,69	22,66	**10,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,32	22,79	39,79	10,29	24,93	15,44	26,27	29,32	**10,29**
3*Walnüsse + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,61	22,85	41,67	10,29	27,35	15,29	28,56	32,12	**10,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	23,52	26,60	31,25	10,29	28,42	19,42	27,91	30,59	**10,29**
Walnüsse + Austernpilze + Kakao	20,09	20,44	44,17	10,29	24,12	14,47	26,76	29,29	**10,29**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Kakao	18,56	20,40	42,92	10,29	22,50	14,57	25,24	27,42	**10,29**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Kakao	18,56	20,40	42,92	10,29	22,50	14,57	25,24	27,42	**10,29**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	16,00	15,07	34,58	10,29	19,17	12,34	18,66	22,98	**10,29**
Walnüsse + Buchweizen + Austernpilze	16,67	15,11	35,83	10,29	19,12	12,24	20,18	22,62	**10,29**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Austernpilze	17,52	15,11	35,83	10,29	20,78	12,24	20,18	24,84	**10,29**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Austernpilze	18,56	20,40	42,92	10,29	22,50	14,57	25,24	27,42	**10,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Austernpilze							**10,29**
15,15	15,07	34,58	10,29	17,50	12,34	18,66	20,76
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Buchweizen							**10,29**
15,15	15,07	34,58	10,29	17,50	12,34	18,66	20,76
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,29**
17,52	15,11	35,83	10,29	20,78	12,24	20,18	24,84
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**10,29**
16,00	15,07	34,58	10,29	19,17	12,34	18,66	22,98
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**10,29**
18,56	20,40	42,92	10,29	22,50	14,57	25,24	27,42
Walnüsse + Austernpilze + Buchweizen							**10,29**
16,67	15,11	35,83	10,29	19,12	12,24	20,18	22,62
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze							**10,29**
15,15	15,07	34,58	10,29	17,50	12,34	18,66	20,76
Austernpilze + Walnüsse + Kakao							**10,29**
20,09	20,44	44,17	10,29	24,12	14,47	26,76	29,29
Kakao + Walnüsse + Austernpilze							**10,29**
20,09	20,44	44,17	10,29	24,12	14,47	26,76	29,29
Buchweizen + Walnüsse + Austernpilze							**10,29**
16,67	15,11	35,83	10,29	19,12	12,24	20,18	22,62
Walnüsse + Kakao + Austernpilze							**10,29**
20,09	20,44	44,17	10,29	24,12	14,47	26,76	29,29
Hirse gekocht + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,29**
23,21	25,41	33,58	10,29	23,67	22,32	22,80	26,22
Roggenmehl + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,29**
23,21	25,41	33,58	10,29	23,67	22,32	22,80	26,22
Hirse gekocht + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**10,29**
30,90	25,41	33,58	10,29	33,67	24,54	26,75	37,33
Roggenmehl + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,29**
22,35	22,75	25,25	10,29	23,67	17,88	22,80	24,00
Hirse gekocht + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,29**
22,35	22,75	25,25	10,29	23,67	17,88	22,80	24,00
Roggenmehl + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,29**
21,50	21,41	25,25	10,29	22,00	18,99	20,17	26,22
Hirse gekocht + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,29**
21,50	21,41	25,25	10,29	22,00	18,99	20,17	26,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	17,52	15,11	35,83	10,29	20,78	12,24	20,18	24,84	**10,29**
Austernpilze + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	17,52	15,11	35,83	10,29	20,78	12,24	20,18	24,84	**10,29**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	16,00	15,07	34,58	10,29	19,17	12,34	18,66	22,98	**10,29**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	16,00	15,07	34,58	10,29	19,17	12,34	18,66	22,98	**10,29**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	15,15	15,07	34,58	10,29	17,50	12,34	18,66	20,76	**10,29**
Austernpilze + Walnüsse + Buchweizen	16,67	15,11	35,83	10,29	19,12	12,24	20,18	22,62	**10,29**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,44	16,32	21,58	29,00	18,92	10,29	20,36	19,82	**10,29**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Hafer	18,93	18,75	25,25	10,29	18,67	11,21	18,86	21,78	**10,29**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Hafer	18,93	18,75	25,25	10,29	18,67	11,21	18,86	21,78	**10,29**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,44	16,32	21,58	29,00	18,92	10,29	20,36	19,82	**10,29**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Quinoa	14,66	14,75	25,25	10,29	15,33	12,32	14,91	17,33	**10,29**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Quinoa	14,66	14,75	25,25	10,29	15,33	12,32	14,91	17,33	**10,29**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,90	25,41	33,58	10,29	33,67	24,54	26,75	37,33	**10,29**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	16,97	13,39	15,46	37,54	14,57	10,28	17,86	16,06	**10,28**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	18,41	18,52	19,13	12,48	20,58	10,28	18,38	18,93	**10,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	16,25	13,56	15,25	27,24	15,20	10,28	16,78	16,01	**10,28**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,29	18,23	34,08	18,69	18,81	10,28	19,05	24,72	**10,28**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	18,64	17,58	36,75	10,28	23,86	18,46	23,14	28,87	**10,28**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**10,28**
23,77	25,58	49,25	10,28	31,36	21,79	33,01	38,87	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,28**
20,68	21,39	26,04	10,28	23,42	15,27	22,34	26,42	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**10,28**
18,64	19,58	36,75	10,28	23,86	11,79	21,17	25,53	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**10,28**
17,36	19,58	36,75	10,28	21,36	13,46	19,20	25,53	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**10,28**
21,21	21,58	36,75	10,28	23,86	13,46	23,14	28,87	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,28**
22,20	21,43	27,29	10,28	25,03	15,17	23,86	28,29	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**10,28**
19,92	17,58	36,75	10,28	26,36	18,46	23,14	32,20	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse								**10,28**
16,28	16,25	29,00	14,69	18,64	10,28	17,45	22,59	
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht								**10,28**
17,47	18,55	30,54	10,28	19,52	16,90	20,26	21,41	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,28**
21,53	22,51	32,88	10,28	24,30	21,10	22,14	30,73	
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**10,28**
26,28	19,97	27,54	11,87	22,26	10,28	21,79	26,54	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl								**10,28**
17,83	15,81	19,50	28,84	16,95	10,28	18,39	17,73	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**10,28**
17,83	15,81	19,50	28,84	16,95	10,28	18,39	17,73	
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart								**10,28**
21,03	17,89	28,83	16,51	18,78	10,28	18,92	24,56	
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**10,28**
21,03	17,89	28,83	16,51	18,78	10,28	18,92	24,56	
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart								**10,28**
16,75	14,93	17,67	27,90	15,82	10,28	18,24	18,71	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**10,28**
21,03	17,89	28,83	16,51	18,78	10,28	18,92	24,56	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl								**10,28**
21,03	17,89	28,83	16,51	18,78	10,28	18,92	24,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**10,28**
20,35	21,12	35,25	10,28	22,68	20,55	23,32	27,13
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**10,28**
25,00	19,31	27,54	11,87	21,43	10,28	20,47	25,43
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,28**
20,03	21,21	30,54	10,28	21,18	22,46	20,26	28,08
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet							**10,28**
17,83	15,81	19,50	28,84	16,95	10,28	18,39	17,73
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,28**
20,92	20,76	27,29	10,28	23,37	15,17	21,89	27,18
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,28**
21,35	21,43	27,29	10,28	24,20	14,61	23,20	26,07
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,28**
19,82	21,39	26,04	10,28	22,58	14,71	21,68	24,20
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,28**
19,40	20,72	26,04	10,28	21,75	15,27	20,36	25,31
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam							**10,28**
21,03	17,89	28,83	16,51	18,78	10,28	18,92	24,56
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet							**10,28**
17,83	15,81	19,50	28,84	16,95	10,28	18,39	17,73
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,28**
21,03	17,89	28,83	16,51	18,78	10,28	18,92	24,56
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**10,28**
18,12	19,39	26,04	10,28	20,08	11,38	19,70	23,09
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**10,28**
19,64	19,43	27,29	10,28	21,70	11,28	21,23	24,96
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**10,28**
15,98	17,39	26,04	10,28	18,42	11,93	17,73	20,87
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**10,28**
17,50	17,43	27,29	10,28	20,03	11,83	19,26	22,73
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,28**
25,62	22,76	31,46	10,28	29,20	17,94	25,18	32,73
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Mais-Mehl							**10,28**
18,14	16,43	30,21	10,28	17,70	13,60	18,53	21,58
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,28**
14,53	12,06	13,71	25,99	13,89	10,28	15,25	14,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,28**
19,97	20,29	26,00	10,28	24,13	19,51	22,22	27,47	
3*Hafer + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
17,16	18,59	26,08	10,28	18,33	12,32	18,40	21,06	
3*Quinoa + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
10,75	12,59	26,08	10,28	13,33	13,99	12,48	14,39	
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
35,11	28,59	38,58	10,28	40,83	32,32	30,24	44,39	
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
23,57	28,59	38,58	10,28	25,83	28,99	24,32	27,72	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
22,29	24,59	26,08	10,28	25,83	22,32	24,32	24,39	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
21,01	22,59	26,08	10,28	23,33	23,99	20,38	27,72	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
24,85	24,59	26,08	10,28	28,33	23,99	26,30	31,06	
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
22,39	21,30	23,75	13,92	24,46	10,28	22,41	23,03	
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
17,26	19,30	36,25	10,59	19,46	10,28	18,47	23,03	
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,28**
21,11	21,30	36,25	10,59	21,96	10,28	22,41	26,37	
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**10,28**
26,71	19,97	23,38	12,98	23,09	10,28	21,79	25,43	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh								**10,28**
20,24	21,17	32,88	10,28	23,47	18,32	22,14	27,40	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,28**
21,77	22,76	31,46	10,28	24,20	16,83	23,20	27,18	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,28**
20,25	22,72	30,21	10,28	22,58	16,93	21,68	25,31	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,28**
24,10	22,72	30,21	10,28	27,58	18,04	23,65	30,87	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,28**
23,01	25,56	48,63	10,28	30,55	21,84	32,25	37,93	
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,28**
20,86	25,02	24,63	10,28	24,88	11,84	25,38	23,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	19,06	18,22	31,54	10,99	16,87	10,28	16,76	22,11	**10,28**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	22,91	20,22	31,54	10,99	19,37	10,28	20,71	25,44	**10,28**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	17,50	18,29	29,92	15,49	18,97	10,28	19,51	25,09	**10,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,88	19,56	36,13	10,28	23,05	11,84	20,41	24,60	**10,28**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	19,16	17,56	36,13	10,28	25,55	18,51	22,38	31,27	**10,28**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,88	17,56	36,13	10,28	23,05	18,51	22,38	27,93	**10,28**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	24,19	20,22	19,04	14,32	21,87	10,28	20,71	22,11	**10,28**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	20,44	21,56	36,13	10,28	23,05	13,51	22,38	27,93	**10,28**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	16,60	19,56	36,13	10,28	20,55	13,51	18,43	24,60	**10,28**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,83	15,81	19,50	28,84	16,95	10,28	18,39	17,73	**10,28**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,83	15,81	19,50	28,84	16,95	10,28	18,39	17,73	**10,28**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	19,12	20,51	24,58	11,58	18,42	10,27	17,82	20,76	**10,27**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,21	18,02	24,21	13,83	19,14	10,27	19,26	25,26	**10,27**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,44	19,03	29,38	12,91	21,53	10,27	21,08	25,84	**10,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Walnüsse	17,57	17,25	32,83	10,27	19,27	13,71	19,76	22,32	**10,27**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,50	18,45	28,75	10,27	24,40	17,96	22,38	29,80	**10,27**
Pistazien roh + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	15,99	16,72	29,25	10,27	18,83	15,81	18,83	19,69	**10,27**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	15,96	16,48	29,00	10,27	18,12	15,19	18,72	19,22	**10,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**10,27**
18,52	19,15	29,00	10,27	19,78	20,74	18,72	25,89	
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**10,27**
18,56	19,39	29,25	10,27	20,50	21,37	18,83	26,36	
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht								**10,27**
15,96	16,48	29,00	10,27	18,12	15,19	18,72	19,22	
Tomaten + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
19,87	19,84	33,33	10,27	22,58	18,71	22,47	25,76	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
21,79	19,79	28,75	10,27	21,07	14,62	19,75	25,36	
Champignons frisch + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht								**10,27**
15,99	16,72	29,25	10,27	18,83	15,81	18,83	19,69	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
24,35	21,12	28,75	10,27	22,73	14,62	22,38	27,58	
Kakao + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
26,06	23,79	37,08	10,27	27,73	20,18	28,96	34,24	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**10,27**
18,56	19,39	29,25	10,27	20,50	21,37	18,83	26,36	
Buchweizen + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
22,64	18,45	28,75	10,27	22,73	17,96	22,38	27,58	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
22,64	19,79	28,75	10,27	22,73	13,51	21,07	25,36	
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**10,27**
18,52	19,15	29,00	10,27	19,78	20,74	18,72	25,89	
Cashewnuss + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
19,87	19,84	33,33	10,27	22,58	18,71	22,47	25,76	
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
23,50	18,45	28,75	10,27	24,40	17,96	22,38	29,80	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**10,27**
22,63	19,01	19,33	12,60	20,48	10,27	19,75	22,69	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Roggenmehl								**10,27**
22,63	19,01	19,33	12,60	20,48	10,27	19,75	22,69	
Mais-Mehl + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
22,64	18,45	28,75	10,27	22,73	17,96	22,38	27,58	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,27**
21,79	19,79	28,75	10,27	21,07	14,62	19,75	25,36	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**10,27**
18,26	18,00	34,25	10,27	21,55	17,48	21,11	25,60
Haselnüsse + Mais-Mehl + Roggenmehl							**10,27**
21,78	19,01	27,67	10,38	18,82	10,27	19,75	24,91
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Roggenmehl							**10,27**
19,21	17,68	27,67	10,38	17,15	10,27	17,12	22,69
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Roggenmehl							**10,27**
19,21	17,68	27,67	10,38	17,15	10,27	17,12	22,69
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,27**
22,64	19,79	28,75	10,27	22,73	13,51	21,07	25,36
Mais-Mehl + Haselnüsse + Roggenmehl							**10,27**
21,78	19,01	27,67	10,38	18,82	10,27	19,75	24,91
Mais-Mehl + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,27**
24,35	21,12	28,75	10,27	22,73	14,62	22,38	27,58
Mais-Mehl + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,27**
26,06	23,79	37,08	10,27	27,73	20,18	28,96	34,24
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**10,27**
16,44	18,55	27,42	11,82	18,13	10,27	17,28	19,42
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**10,27**
20,18	22,53	39,17	10,27	22,50	13,83	22,64	26,91
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**10,27**
19,86	19,88	19,08	14,04	21,47	10,27	19,91	19,42
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**10,27**
19,01	19,88	27,42	11,82	19,80	10,27	19,91	21,64
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**10,27**
19,32	19,87	39,17	10,27	24,17	17,17	22,64	29,13
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**10,27**
17,62	21,20	39,17	10,27	20,83	13,83	20,01	24,69
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**10,27**
18,47	21,20	39,17	10,27	22,50	12,72	21,33	24,69
Linsen reif gekocht + Kakao + Bulgur, trocken							**10,27**
21,89	25,20	47,50	10,27	27,50	19,39	29,22	33,58
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**10,27**
19,86	19,88	19,08	14,04	21,47	10,27	19,91	19,42
Roggenmehl + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht							**10,27**
22,63	19,01	19,33	12,60	20,48	10,27	19,75	22,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	17,17	22,64	26,91
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**10,27**
17,62	21,20	39,17	10,27	20,83	13,83	20,01	24,69
Mais-Mehl + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**10,27**
22,63	19,01	19,33	12,60	20,48	10,27	19,75	22,69
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**10,27**
19,32	19,87	39,17	10,27	24,17	17,17	22,64	29,13
Kakao + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**10,27**
21,89	25,20	47,50	10,27	27,50	19,39	29,22	33,58
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**10,27**
18,47	21,20	39,17	10,27	22,50	12,72	21,33	24,69
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**10,27**
19,01	19,88	27,42	11,82	19,80	10,27	19,91	21,64
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Bulgur, trocken							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	17,17	22,64	26,91
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken							**10,27**
22,64	19,79	28,75	10,27	22,73	13,51	21,07	25,36
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**10,27**
20,18	22,53	39,17	10,27	22,50	13,83	22,64	26,91
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**10,27**
16,44	18,55	27,42	11,82	18,13	10,27	17,28	19,42
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,27**
18,84	19,69	28,67	10,27	19,50	19,83	18,92	25,78
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl							**10,27**
16,27	17,03	28,67	10,27	17,83	14,28	18,92	19,11
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl							**10,27**
18,84	19,69	28,67	10,27	19,50	19,83	18,92	25,78
Kakao + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,03	25,20	47,50	10,27	25,83	20,50	27,91	33,58
Buchweizen + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**10,27**
17,62	19,87	39,17	10,27	20,83	18,28	21,33	26,91
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**10,27**
17,62	21,20	39,17	10,27	20,83	13,83	20,01	24,69
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	18,28	21,33	29,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	17,17	22,64	26,91
Buchweizen + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**10,27**
18,47	18,53	39,17	10,27	22,50	21,61	23,96	29,13
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Spitzkohl							**10,27**
16,27	17,03	28,67	10,27	17,83	14,28	18,92	19,11
Haselnüsse + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**10,27**
20,18	21,20	39,17	10,27	22,50	18,28	23,96	29,13
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**10,27**
17,62	21,20	39,17	10,27	20,83	13,83	20,01	24,69
Gerstenmehl + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**10,27**
17,62	19,87	39,17	10,27	20,83	18,28	21,33	26,91
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**10,27**
20,18	22,53	39,17	10,27	22,50	13,83	22,64	26,91
Kakao + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,89	25,20	47,50	10,27	27,50	19,39	29,22	33,58
Buchweizen + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	17,17	22,64	26,91
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Spitzkohl							**10,27**
18,26	18,00	34,25	10,27	21,55	17,48	21,11	25,60
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**10,27**
19,32	19,87	39,17	10,27	24,17	17,17	22,64	29,13
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**10,27**
18,47	21,20	39,17	10,27	22,50	12,72	21,33	24,69
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,27**
19,32	19,87	39,17	10,27	24,17	17,17	22,64	29,13
Gerstenmehl + Kakao + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,03	25,20	47,50	10,27	25,83	20,50	27,91	33,58
Haselnüsse + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**10,27**
19,32	22,53	39,17	10,27	20,83	14,94	21,33	26,91
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,27**
20,18	18,53	39,17	10,27	25,83	21,61	23,96	33,58
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,27**
19,32	18,53	39,17	10,27	24,17	21,61	23,96	31,36
Kakao + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,27**
22,74	23,87	47,50	10,27	29,17	23,83	30,54	38,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,03	21,20	39,17	10,27	24,17	18,28	23,96	31,36
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	18,28	21,33	29,13
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**10,27**
16,76	21,20	39,17	10,27	19,17	14,94	18,70	24,69
Kakao + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,89	23,87	47,50	10,27	27,50	23,83	30,54	35,80
Kakao + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**10,27**
23,60	26,53	47,50	10,27	27,50	20,50	30,54	35,80
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**10,27**
20,18	22,53	39,17	10,27	22,50	13,83	22,64	26,91
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**10,27**
19,32	18,53	39,17	10,27	24,17	21,61	23,96	31,36
Gerstenmehl + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**10,27**
19,32	22,53	39,17	10,27	20,83	14,94	21,33	26,91
Haselnüsse + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,89	23,87	39,17	10,27	22,50	14,94	23,96	29,13
Bulgur, trocken + Kakao + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,89	25,20	47,50	10,27	27,50	19,39	29,22	33,58
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl							**10,27**
18,26	18,00	34,25	10,27	21,55	17,48	21,11	25,60
Amaranth, ungekocht + Kakao + Linsen reif gekocht							**10,27**
22,74	23,87	47,50	10,27	29,17	23,83	30,54	38,02
Buchweizen + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**10,27**
20,18	21,20	39,17	10,27	22,50	18,28	23,96	29,13
Buchweizen + Kakao + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,89	23,87	47,50	10,27	27,50	23,83	30,54	35,80
Kakao + Kakao + Linsen reif gekocht							**10,27**
25,31	29,20	55,83	10,27	32,50	26,06	37,12	42,47
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**10,27**
21,03	21,20	39,17	10,27	24,17	18,28	23,96	31,36
Haselnüsse + Kakao + Linsen reif gekocht							**10,27**
23,60	26,53	47,50	10,27	27,50	20,50	30,54	35,80
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**10,27**
17,30	13,88	19,08	38,38	14,80	10,27	18,59	16,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	18,90	23,20	43,33	10,27	22,50	17,72	23,30	29,13	**10,27**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	25,31	29,20	55,83	10,27	32,50	26,06	37,12	42,47	**10,27**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	20,18	21,20	43,33	10,27	25,00	22,72	27,25	32,47	**10,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	21,46	21,20	43,33	10,27	27,50	22,72	27,25	35,80	**10,27**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	20,18	23,20	43,33	10,27	25,00	16,06	25,28	29,13	**10,27**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	22,74	25,20	43,33	10,27	25,00	17,72	27,25	32,47	**10,27**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	19,32	21,87	39,17	10,27	22,50	13,28	21,99	25,80	**10,27**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	21,89	23,87	39,17	10,27	22,50	14,94	23,96	29,13	**10,27**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	24,45	27,87	51,67	10,27	30,00	23,28	33,83	39,13	**10,27**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	18,04	21,87	39,17	10,27	20,00	14,94	20,01	25,80	**10,27**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	19,32	19,87	39,17	10,27	22,50	19,94	23,96	29,13	**10,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	20,61	19,87	39,17	10,27	25,00	19,94	23,96	32,47	**10,27**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	19,44	19,88	23,25	12,93	20,63	10,27	19,91	20,53	**10,27**
Pistazien roh + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	16,27	17,03	28,67	10,27	17,83	14,28	18,92	19,11	**10,27**
Spitzkohl + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	16,27	17,03	28,67	10,27	17,83	14,28	18,92	19,11	**10,27**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	21,32	21,24	30,00	11,53	24,12	10,27	21,97	24,13	**10,27**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	21,32	21,24	30,00	11,53	24,12	10,27	21,97	24,13	**10,27**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	18,84	19,69	28,67	10,27	19,50	19,83	18,92	25,78	**10,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**10,27**
16,44	18,55	27,42	11,82	18,13	10,27	17,28	19,42
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**10,27**
19,86	19,88	19,08	14,04	21,47	10,27	19,91	19,42
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**10,27**
19,01	19,88	27,42	11,82	19,80	10,27	19,91	21,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**10,27**
18,15	17,21	27,42	29,60	18,13	10,27	19,91	19,42
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**10,27**
18,15	17,21	27,42	29,60	18,13	10,27	19,91	19,42
Spitzkohl + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**10,27**
18,26	18,00	34,25	10,27	21,55	17,48	21,11	25,60
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**10,27**
16,44	18,55	27,42	11,82	18,13	10,27	17,28	19,42
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**10,27**
19,01	19,88	27,42	11,82	19,80	10,27	19,91	21,64
Cashewnuss + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht							**10,27**
18,26	18,00	34,25	10,27	21,55	17,48	21,11	25,60
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,27**
16,81	17,23	32,21	10,27	18,46	13,76	18,99	21,39
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Mais-Mehl							**10,27**
22,63	19,01	19,33	12,60	20,48	10,27	19,75	22,69
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**10,27**
22,64	19,79	28,75	10,27	22,73	13,51	21,07	25,36
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**10,27**
23,50	18,45	28,75	10,27	24,40	17,96	22,38	29,80
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**10,27**
21,79	19,79	28,75	10,27	21,07	14,62	19,75	25,36
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**10,27**
22,64	18,45	28,75	10,27	22,73	17,96	22,38	27,58
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**10,27**
26,06	23,79	37,08	10,27	27,73	20,18	28,96	34,24
Haselnüsse + Roggenmehl + Mais-Mehl							**10,27**
21,78	19,01	27,67	10,38	18,82	10,27	19,75	24,91
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**10,27**
24,35	21,12	28,75	10,27	22,73	14,62	22,38	27,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Mais-Mehl								**10,27**
19,21	17,68	27,67	10,38	17,15	10,27	17,12	22,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**10,27**
23,50	18,45	28,75	10,27	24,40	17,96	22,38	29,80	
Roggenmehl + Haselnüsse + Mais-Mehl								**10,27**
21,78	19,01	27,67	10,38	18,82	10,27	19,75	24,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Mais-Mehl								**10,27**
22,64	18,45	28,75	10,27	22,73	17,96	22,38	27,58	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Mais-Mehl								**10,27**
24,35	21,12	28,75	10,27	22,73	14,62	22,38	27,58	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**10,27**
18,84	19,69	28,67	10,27	19,50	19,83	18,92	25,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Mais-Mehl								**10,27**
26,06	23,79	37,08	10,27	27,73	20,18	28,96	34,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Mais-Mehl								**10,27**
22,64	19,79	28,75	10,27	22,73	13,51	21,07	25,36	
Roggenmehl + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**10,27**
19,21	17,68	27,67	10,38	17,15	10,27	17,12	22,69	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**10,27**
22,63	19,01	19,33	12,60	20,48	10,27	19,75	22,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**10,27**
21,79	19,79	28,75	10,27	21,07	14,62	19,75	25,36	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,27**
17,19	21,20	39,17	10,27	20,00	14,39	19,36	24,69	
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,27**
23,60	27,20	51,67	10,27	30,00	22,72	33,17	38,02	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,27**
18,47	19,20	39,17	10,27	22,50	19,39	23,30	28,02	
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,27**
21,03	23,20	39,17	10,27	22,50	14,39	23,30	28,02	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,27**
18,47	21,20	39,17	10,27	22,50	12,72	21,33	24,69	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**10,27**
19,75	19,20	39,17	10,27	25,00	19,39	23,30	31,36	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken								**10,27**
15,64	16,69	31,92	14,99	18,25	10,27	17,22	22,39	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,27**
18,04	21,20	39,17	10,27	21,67	13,28	20,67	24,69
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**10,27**
18,15	19,21	23,25	12,93	19,80	10,27	18,59	19,42
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,27**
16,76	21,20	39,17	10,27	19,17	14,94	18,70	24,69
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,27**
20,61	23,20	39,17	10,27	21,67	14,94	22,64	28,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,27**
19,32	19,20	39,17	10,27	24,17	19,94	22,64	31,36
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,27**
18,04	19,20	39,17	10,27	21,67	19,94	22,64	28,02
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl							**10,27**
23,17	27,20	51,67	10,27	29,17	23,28	32,51	38,02
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**10,27**
20,91	25,31	24,38	10,27	24,50	11,31	25,24	23,11
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**10,27**
18,47	20,53	39,17	10,27	22,50	14,94	21,99	25,80
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**10,27**
19,75	18,53	39,17	10,27	25,00	21,61	23,96	32,47
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**10,27**
18,47	18,53	39,17	10,27	22,50	21,61	23,96	29,13
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**10,27**
23,60	26,53	51,67	10,27	30,00	24,94	33,83	39,13
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**10,27**
21,03	22,53	39,17	10,27	22,50	16,61	23,96	29,13
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**10,27**
17,19	20,53	39,17	10,27	20,00	16,61	20,01	25,80
Austernpilze + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**10,27**
15,05	14,84	35,33	10,27	16,03	12,89	17,96	19,49
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet							**10,27**
15,96	16,48	29,00	10,27	18,12	15,19	18,72	19,22
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**10,27**
18,52	19,15	29,00	10,27	19,78	20,74	18,72	25,89
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**10,27**
15,96	16,48	29,00	10,27	18,12	15,19	18,72	19,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**10,27**
18,52	19,15	29,00	10,27	19,78	20,74	18,72	25,89	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**10,27**
18,56	19,39	29,25	10,27	20,50	21,37	18,83	26,36	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**10,27**
15,99	16,72	29,25	10,27	18,83	15,81	18,83	19,69	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**10,27**
18,56	19,39	29,25	10,27	20,50	21,37	18,83	26,36	
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten								**10,27**
19,87	19,84	33,33	10,27	22,58	18,71	22,47	25,76	
Cashewnuss + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**10,27**
15,05	14,84	35,33	10,27	16,03	12,89	17,96	19,49	
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Champignons frisch								**10,27**
15,99	16,72	29,25	10,27	18,83	15,81	18,83	19,69	
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken								**10,27**
18,15	17,21	27,42	29,60	18,13	10,27	19,91	19,42	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**10,27**
18,15	17,21	27,42	29,60	18,13	10,27	19,91	19,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Tomaten								**10,27**
19,87	19,84	33,33	10,27	22,58	18,71	22,47	25,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Bulgur, trocken								**10,27**
22,64	19,79	28,75	10,27	22,73	13,51	21,07	25,36	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Cashewnuss								**10,27**
19,87	19,84	33,33	10,27	22,58	18,71	22,47	25,76	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss								**10,27**
15,05	14,84	35,33	10,27	16,03	12,89	17,96	19,49	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss								**10,27**
19,87	19,84	33,33	10,27	22,58	18,71	22,47	25,76	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Cashewnuss								**10,27**
15,05	14,84	35,33	10,27	16,03	12,89	17,96	19,49	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Cashewnuss								**10,27**
18,26	18,00	34,25	10,27	21,55	17,48	21,11	25,60	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse								**10,27**
21,32	21,24	30,00	11,53	24,12	10,27	21,97	24,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,27**
12,42	11,46	12,88	14,97	12,65	10,27	13,80	14,29	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,27**
17,69	17,39	21,88	19,17	18,42	10,27	19,05	20,87	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer								**10,27**
16,87	19,21	35,75	10,71	19,80	10,27	19,25	21,64	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh								**10,27**
15,96	16,48	29,00	10,27	18,12	15,19	18,72	19,22	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh								**10,27**
16,27	17,03	28,67	10,27	17,83	14,28	18,92	19,11	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh								**10,27**
15,99	16,72	29,25	10,27	18,83	15,81	18,83	19,69	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Pistazien roh								**10,27**
16,27	17,03	28,67	10,27	17,83	14,28	18,92	19,11	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Pistazien roh								**10,27**
15,96	16,48	29,00	10,27	18,12	15,19	18,72	19,22	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Pistazien roh								**10,27**
15,99	16,72	29,25	10,27	18,83	15,81	18,83	19,69	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,27**
16,85	17,29	29,46	10,27	19,98	15,55	17,07	24,13	
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht								**10,27**
14,74	17,88	31,58	10,71	16,47	10,27	15,96	19,42	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht								**10,27**
19,86	19,88	19,08	14,04	21,47	10,27	19,91	19,42	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**10,27**
18,90	20,53	39,17	10,27	23,33	14,94	21,99	26,91	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**10,27**
18,90	18,53	39,17	10,27	23,33	21,61	23,96	30,24	
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht								**10,27**
18,58	19,88	31,58	10,71	18,97	10,27	19,91	22,76	
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**10,27**
24,03	26,53	51,67	10,27	30,83	24,94	33,83	40,24	
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**10,27**
21,46	22,53	39,17	10,27	23,33	16,61	23,96	30,24	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**10,27**
17,62	20,53	39,17	10,27	20,83	16,61	20,01	26,91	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**10,27**
20,18	18,53	39,17	10,27	25,83	21,61	23,96	33,58	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Kakao							**10,27**
21,89	23,87	47,50	10,27	27,50	23,83	30,54	35,80
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Haselnüsse							**10,27**
24,35	21,12	28,75	10,27	22,73	14,62	22,38	27,58
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Kakao							**10,27**
22,74	23,87	47,50	10,27	29,17	23,83	30,54	38,02
Linsen reif gekocht + Kakao + Kakao							**10,27**
25,31	29,20	55,83	10,27	32,50	26,06	37,12	42,47
Roggenmehl + Mais-Mehl + Haselnüsse							**10,27**
21,78	19,01	27,67	10,38	18,82	10,27	19,75	24,91
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Kakao							**10,27**
23,60	26,53	47,50	10,27	27,50	20,50	30,54	35,80
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Kakao							**10,27**
21,03	25,20	47,50	10,27	25,83	20,50	27,91	33,58
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Kakao							**10,27**
21,89	25,20	47,50	10,27	27,50	19,39	29,22	33,58
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**10,27**
20,18	21,20	39,17	10,27	22,50	18,28	23,96	29,13
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**10,27**
19,01	19,88	27,42	11,82	19,80	10,27	19,91	21,64
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**10,27**
20,18	22,53	39,17	10,27	22,50	13,83	22,64	26,91
Kakao + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**10,27**
23,60	26,53	47,50	10,27	27,50	20,50	30,54	35,80
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**10,27**
16,44	18,55	27,42	11,82	18,13	10,27	17,28	19,42
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**10,27**
16,76	21,20	39,17	10,27	19,17	14,94	18,70	24,69
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Haselnüsse							**10,27**
20,18	21,20	39,17	10,27	22,50	18,28	23,96	29,13
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**10,27**
21,03	21,20	39,17	10,27	24,17	18,28	23,96	31,36
Mais-Mehl + Roggenmehl + Haselnüsse							**10,27**
21,78	19,01	27,67	10,38	18,82	10,27	19,75	24,91
Linsen reif gekocht + Kakao + Gerstenmehl							**10,27**
21,03	25,20	47,50	10,27	25,83	20,50	27,91	33,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**10,27**
21,79	19,79	28,75	10,27	21,07	14,62	19,75	25,36
Roggenmehl + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**10,27**
19,21	17,68	27,67	10,38	17,15	10,27	17,12	22,69
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**10,27**
17,62	21,20	39,17	10,27	20,83	13,83	20,01	24,69
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	18,28	21,33	29,13
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**10,27**
17,62	19,87	39,17	10,27	20,83	18,28	21,33	26,91
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Gerstenmehl							**10,27**
19,32	22,53	39,17	10,27	20,83	14,94	21,33	26,91
Kakao + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**10,27**
21,03	25,20	47,50	10,27	25,83	20,50	27,91	33,58
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**10,27**
24,35	21,12	28,75	10,27	22,73	14,62	22,38	27,58
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**10,27**
16,76	21,20	39,17	10,27	19,17	14,94	18,70	24,69
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**10,27**
21,03	21,20	39,17	10,27	24,17	18,28	23,96	31,36
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Gerstenmehl							**10,27**
17,62	19,87	39,17	10,27	20,83	18,28	21,33	26,91
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**10,27**
20,18	22,53	39,17	10,27	22,50	13,83	22,64	26,91
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**10,27**
16,44	18,55	27,42	11,82	18,13	10,27	17,28	19,42
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**10,27**
21,79	19,79	28,75	10,27	21,07	14,62	19,75	25,36
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**10,27**
19,01	19,88	27,42	11,82	19,80	10,27	19,91	21,64
Mais-Mehl + Roggenmehl + Gerstenmehl							**10,27**
19,21	17,68	27,67	10,38	17,15	10,27	17,12	22,69
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	18,28	21,33	29,13
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**10,27**
21,89	23,87	39,17	10,27	22,50	14,94	23,96	29,13

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**10,27**
19,32	22,53	39,17	10,27	20,83	14,94	21,33	26,91
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**10,27**
17,62	21,20	39,17	10,27	20,83	13,83	20,01	24,69
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**10,27**
19,32	22,53	39,17	10,27	20,83	14,94	21,33	26,91
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Haselnüsse							**10,27**
19,32	22,53	39,17	10,27	20,83	14,94	21,33	26,91
Linsen reif gekocht + Kakao + Haselnüsse							**10,27**
23,60	26,53	47,50	10,27	27,50	20,50	30,54	35,80
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Haselnüsse							**10,27**
21,89	23,87	39,17	10,27	22,50	14,94	23,96	29,13
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,27**
21,32	21,24	30,00	11,53	24,12	10,27	21,97	24,13
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Buchweizen							**10,27**
17,62	19,87	39,17	10,27	20,83	18,28	21,33	26,91
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Kakao							**10,27**
21,03	25,20	47,50	10,27	25,83	20,50	27,91	33,58
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Kakao							**10,27**
23,60	26,53	47,50	10,27	27,50	20,50	30,54	35,80
Kakao + Linsen reif gekocht + Kakao							**10,27**
25,31	29,20	55,83	10,27	32,50	26,06	37,12	42,47
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Kakao							**10,27**
21,89	23,87	47,50	10,27	27,50	23,83	30,54	35,80
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Kakao							**10,27**
21,89	25,20	47,50	10,27	27,50	19,39	29,22	33,58
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze							**10,27**
15,05	14,84	35,33	10,27	16,03	12,89	17,96	19,49
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Kakao							**10,27**
22,74	23,87	47,50	10,27	29,17	23,83	30,54	38,02
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**10,27**
26,06	23,79	37,08	10,27	27,73	20,18	28,96	34,24
Linsen reif gekocht + Kakao + Buchweizen							**10,27**
21,89	23,87	47,50	10,27	27,50	23,83	30,54	35,80
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Kakao							**10,27**
26,06	23,79	37,08	10,27	27,73	20,18	28,96	34,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Buchweizen							**10,27**
20,18	21,20	39,17	10,27	22,50	18,28	23,96	29,13
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Austernpilze							**10,27**
15,05	14,84	35,33	10,27	16,03	12,89	17,96	19,49
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,27**
18,84	19,69	28,67	10,27	19,50	19,83	18,92	25,78
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,27**
18,56	19,39	29,25	10,27	20,50	21,37	18,83	26,36
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,27**
18,56	19,39	29,25	10,27	20,50	21,37	18,83	26,36
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,27**
18,52	19,15	29,00	10,27	19,78	20,74	18,72	25,89
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,27**
18,52	19,15	29,00	10,27	19,78	20,74	18,72	25,89
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,27**
18,84	19,69	28,67	10,27	19,50	19,83	18,92	25,78
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	18,28	21,33	29,13
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**10,27**
19,32	18,53	39,17	10,27	24,17	21,61	23,96	31,36
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**10,27**
22,64	18,45	28,75	10,27	22,73	17,96	22,38	27,58
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	17,17	22,64	26,91
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**10,27**
20,18	21,20	39,17	10,27	22,50	18,28	23,96	29,13
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	18,28	21,33	29,13
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Buchweizen							**10,27**
22,64	18,45	28,75	10,27	22,73	17,96	22,38	27,58
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,27**
19,32	19,87	39,17	10,27	24,17	17,17	22,64	29,13
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**10,27**
19,32	19,87	39,17	10,27	24,17	17,17	22,64	29,13
Kakao + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**10,27**
21,89	23,87	47,50	10,27	27,50	23,83	30,54	35,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**10,27**
18,47	18,53	39,17	10,27	22,50	21,61	23,96	29,13
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,27**
21,03	21,20	39,17	10,27	24,17	18,28	23,96	31,36
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**10,27**
21,03	21,20	39,17	10,27	24,17	18,28	23,96	31,36
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,27**
23,50	18,45	28,75	10,27	24,40	17,96	22,38	29,80
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Buchweizen							**10,27**
18,47	19,87	39,17	10,27	22,50	17,17	22,64	26,91
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,27**
20,18	18,53	39,17	10,27	25,83	21,61	23,96	33,58
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**10,27**
17,62	19,87	39,17	10,27	20,83	18,28	21,33	26,91
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,27**
19,32	18,53	39,17	10,27	24,17	21,61	23,96	31,36
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**10,27**
19,32	18,53	39,17	10,27	24,17	21,61	23,96	31,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**10,27**
23,50	18,45	28,75	10,27	24,40	17,96	22,38	29,80
Linsen reif gekocht + Kakao + Amaranth, ungekocht							**10,27**
22,74	23,87	47,50	10,27	29,17	23,83	30,54	38,02
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**10,27**
20,18	18,53	39,17	10,27	25,83	21,61	23,96	33,58
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**10,27**
19,32	18,53	39,17	10,27	24,17	21,61	23,96	31,36
Kakao + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,27**
22,74	23,87	47,50	10,27	29,17	23,83	30,54	38,02
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Buchweizen							**10,27**
18,47	18,53	39,17	10,27	22,50	21,61	23,96	29,13
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,27**
18,15	17,21	27,42	29,60	18,13	10,27	19,91	19,42
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,27**
18,15	17,21	27,42	29,60	18,13	10,27	19,91	19,42
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**10,26**
10,26	24,70	46,54	15,36	33,37	21,42	29,90	41,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**10,26**
15,21	15,41	27,00	13,93	16,90	10,26	15,88	20,50
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**10,26**
16,91	13,64	15,79	37,61	14,50	10,26	17,84	15,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**10,26**
19,79	20,31	23,50	12,71	21,81	10,26	19,96	20,73
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**10,26**
16,37	18,97	31,83	10,49	18,48	10,26	17,33	20,73
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**10,26**
18,93	20,31	31,83	10,49	20,14	10,26	19,96	22,96
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**10,26**
10,26	10,67	33,33	10,67	11,67	11,11	13,16	13,33
Austernpilze + Quinoa + Austernpilze							**10,26**
10,26	10,67	33,33	10,67	11,67	11,11	13,16	13,33
Quinoa + Austernpilze + Austernpilze							**10,26**
10,26	10,67	33,33	10,67	11,67	11,11	13,16	13,33
Austernpilze + Austernpilze + Quinoa							**10,26**
10,26	10,67	33,33	10,67	11,67	11,11	13,16	13,33
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,26**
19,17	20,26	32,04	10,26	19,32	14,77	20,11	25,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,26**
16,60	18,93	32,04	10,26	17,65	14,77	17,47	22,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,26**
18,31	17,59	32,04	10,26	20,98	18,10	20,11	27,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,26**
17,46	17,59	32,04	10,26	19,32	18,10	20,11	25,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,26**
17,46	18,93	32,04	10,26	19,32	13,66	18,79	22,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,26**
20,88	22,93	40,38	10,26	24,32	20,32	26,68	31,82
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**10,26**
22,16	24,26	32,04	10,26	25,98	20,88	26,68	27,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**10,26**
21,30	22,93	32,04	10,26	24,32	21,99	24,05	29,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**10,26**
17,03	17,59	23,71	10,26	19,32	10,88	20,11	20,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**10,26**
23,01	26,93	40,38	10,26	25,98	25,32	26,68	29,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Kakao							**10,26**
18,74	20,26	32,04	10,26	20,98	14,21	22,74	25,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Kakao							**10,26**
14,47	16,26	32,04	10,26	17,65	15,32	18,79	20,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**10,26**
23,87	24,26	32,04	10,26	27,65	21,99	28,00	31,82
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**10,26**
30,71	26,93	40,38	10,26	35,98	27,54	30,63	40,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**10,26**
22,16	25,59	36,21	10,26	23,48	22,54	23,39	26,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**10,26**
13,61	14,93	27,88	10,26	15,15	12,54	15,50	17,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**10,26**
17,88	18,93	27,88	10,26	18,48	11,43	19,45	21,82
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**10,26**
21,30	22,93	27,88	10,26	23,48	18,10	23,39	24,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**10,26**
23,01	22,93	27,88	10,26	25,15	19,21	24,71	28,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**10,26**
29,85	25,59	36,21	10,26	33,48	24,77	27,34	37,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**10,26**
20,45	21,59	27,88	10,26	21,82	19,21	20,76	26,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**10,26**
17,42	16,65	30,63	10,26	17,58	13,07	19,00	20,60
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**10,26**
22,30	24,59	26,17	10,26	25,93	22,38	24,39	24,48
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**10,26**
21,02	22,59	26,17	10,26	23,43	24,04	20,44	27,81
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**10,26**
24,86	24,59	26,17	10,26	28,43	24,04	26,36	31,14
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**10,26**
35,12	28,59	38,67	10,26	40,93	32,38	30,31	44,48
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**10,26**
10,76	12,59	26,17	10,26	13,43	14,04	12,55	14,48

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**10,26**
17,17	18,59	26,17	10,26	18,43	12,38	18,47	21,14
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**10,26**
23,58	28,59	38,67	10,26	25,93	29,04	24,39	27,81
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**10,26**
12,76	14,26	27,88	10,26	15,15	11,99	14,84	16,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**10,26**
17,03	18,26	27,88	10,26	18,48	10,88	18,79	20,71
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen							**10,26**
16,69	20,25	22,71	10,26	19,32	16,95	16,74	21,79
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**10,26**
29,00	24,93	36,21	10,26	33,48	24,21	26,68	36,27
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen							**10,26**
16,73	20,49	22,96	10,26	20,03	17,57	16,85	22,26
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**10,26**
22,16	22,26	27,88	10,26	25,15	18,66	24,05	27,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**10,26**
20,45	22,26	27,88	10,26	23,48	17,54	22,74	22,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**10,26**
21,30	24,93	36,21	10,26	23,48	21,99	22,74	25,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**10,26**
19,59	20,93	27,88	10,26	21,82	18,66	20,11	25,16
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**10,26**
20,88	24,93	36,21	10,26	22,65	22,54	22,08	25,16
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**10,26**
23,71	20,20	33,38	12,47	20,64	10,26	20,03	25,03
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**10,26**
25,00	20,87	33,38	12,47	21,48	10,26	21,34	26,14
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**10,26**
12,33	14,26	27,88	10,26	14,32	12,54	14,18	16,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**10,26**
16,60	18,26	27,88	10,26	17,65	11,43	18,13	20,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**10,26**
28,57	24,93	36,21	10,26	32,65	24,77	26,03	36,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**10,26**
21,73	22,26	27,88	10,26	24,32	19,21	23,39	27,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	20,02	22,26	27,88	10,26	22,65	18,10	22,08	22,93	**10,26**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,03	14,95	20,83	10,26	17,90	10,97	16,18	20,63	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	19,17	20,93	27,88	10,26	20,98	19,21	19,45	25,16	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Buchweizen	17,03	17,59	27,88	10,26	18,48	13,10	19,45	21,82	**10,26**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Amaranth, ungekocht	15,04	15,15	30,17	14,46	17,06	10,26	16,72	22,74	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	12,76	13,59	27,88	10,26	15,15	14,21	15,50	17,38	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	22,16	21,59	27,88	10,26	25,15	20,88	24,71	28,49	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	29,00	24,26	36,21	10,26	33,48	26,43	27,34	37,38	**10,26**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Buchweizen	14,62	15,15	30,17	14,46	16,23	10,26	16,72	21,63	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	19,59	20,26	27,88	10,26	21,82	20,88	20,76	26,27	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	20,45	21,59	27,88	10,26	23,48	19,77	23,39	24,04	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	21,30	24,26	36,21	10,26	23,48	24,21	23,39	26,27	**10,26**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	19,01	13,53	25,04	11,13	14,81	10,26	15,42	18,37	**10,26**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hafer	16,75	17,81	30,17	15,57	17,89	10,26	18,03	22,74	**10,26**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,67	15,73	21,67	10,26	17,83	11,04	16,60	19,89	**10,26**
3*Linsen reif gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,36	21,11	35,33	10,26	22,78	20,61	23,38	27,22	**10,26**
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,83	22,19	42,08	11,19	21,18	10,26	21,97	25,97	**10,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,11	22,19	29,58	14,52	23,68	10,26	21,97	22,63	**10,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,98	20,19	42,08	11,19	18,68	10,26	18,02	22,63	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,73	24,26	36,21	10,26	24,32	24,21	23,39	27,38	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,88	21,59	27,88	10,26	24,32	19,77	23,39	25,16	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	29,42	24,26	36,21	10,26	34,32	26,43	27,34	38,49	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	13,18	13,59	27,88	10,26	15,98	14,21	15,50	18,49	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,02	20,26	27,88	10,26	22,65	20,88	20,76	27,38	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	22,59	21,59	27,88	10,26	25,98	20,88	24,71	29,60	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	17,46	17,59	27,88	10,26	19,32	13,10	19,45	22,93	**10,26**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	25,42	20,87	29,21	13,58	22,31	10,26	21,34	25,03	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	17,03	16,26	32,04	10,26	20,15	15,32	20,11	24,04	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	17,88	18,93	32,04	10,26	18,48	11,99	20,11	21,82	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	19,59	21,59	40,38	10,26	23,48	17,54	26,68	28,49	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	15,32	17,59	32,04	10,26	16,82	11,99	17,47	19,60	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	16,18	16,26	32,04	10,26	18,48	15,32	20,11	21,82	**10,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	16,18	17,59	32,04	10,26	18,48	10,88	18,79	19,60	**10,26**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	17,84	21,40	30,42	12,18	17,63	10,25	17,37	20,36	**10,25**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	15,22	12,60	23,75	28,13	13,75	10,25	17,24	15,68	**10,25**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,15	19,93	35,21	13,51	20,75	10,25	20,63	25,44	**10,25**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,25	38,21	76,96	24,87	54,81	34,50	47,18	68,30	**10,25**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	22,12	26,79	26,00	10,24	26,75	14,58	26,43	25,68	**10,24**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,56	19,89	35,63	19,87	20,50	10,24	20,62	26,23	**10,24**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	22,09	26,55	25,75	10,24	26,03	13,96	26,32	25,21	**10,24**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,93	24,75	30,33	10,24	29,39	26,04	25,32	32,49	**10,24**
Buchweizen + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,50	20,09	34,00	10,24	25,87	18,18	24,83	29,07	**10,24**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,36	20,09	34,00	10,24	27,53	18,18	24,83	31,29	**10,24**
Haselnüsse + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,21	22,76	34,00	10,24	25,87	14,84	24,83	29,07	**10,24**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,50	21,43	34,00	10,24	25,87	13,73	23,51	26,84	**10,24**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,98	21,39	32,75	10,24	24,25	13,83	21,99	24,98	**10,24**
Gerstenmehl + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,65	21,43	34,00	10,24	24,20	14,84	22,20	26,84	**10,24**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,98	20,05	32,75	10,24	24,25	18,28	23,30	27,20	**10,24**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,84	20,05	32,75	10,24	25,92	18,28	23,30	29,42	**10,24**
Kakao + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,92	25,43	42,33	10,24	30,87	20,40	31,41	35,73	**10,24**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,40	25,39	41,08	10,24	29,25	20,50	29,88	33,87	**10,24**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,69	22,72	32,75	10,24	24,25	14,94	23,30	27,20	**10,24**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,13	21,39	32,75	10,24	22,58	14,94	20,67	24,98	**10,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,98	21,39	32,75	10,24	24,25	13,83	21,99	24,98	**10,24**
Walnüsse + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,21	22,76	34,00	10,24	25,87	14,84	24,83	29,07	**10,24**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,69	22,72	32,75	10,24	24,25	14,94	23,30	27,20	**10,24**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,40	25,39	41,08	10,24	29,25	20,50	29,88	33,87	**10,24**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,36	20,09	34,00	10,24	27,53	18,18	24,83	31,29	**10,24**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,98	20,05	32,75	10,24	24,25	18,28	23,30	27,20	**10,24**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,84	20,05	32,75	10,24	25,92	18,28	23,30	29,42	**10,24**
Walnüsse + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,92	25,43	42,33	10,24	30,87	20,40	31,41	35,73	**10,24**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,50	21,43	34,00	10,24	25,87	13,73	23,51	26,84	**10,24**
Walnüsse + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,50	20,09	34,00	10,24	25,87	18,18	24,83	29,07	**10,24**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,13	21,39	32,75	10,24	22,58	14,94	20,67	24,98	**10,24**
Walnüsse + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,65	21,43	34,00	10,24	24,20	14,84	22,20	26,84	**10,24**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	19,98	21,39	32,75	10,24	24,25	13,83	21,99	24,98	**10,24**
Kartoffeln gegart + Miso + Dinkel ungekocht	17,45	17,15	18,83	10,24	19,90	12,41	17,21	18,91	**10,24**
Miso + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	17,45	17,15	18,83	10,24	19,90	12,41	17,21	18,91	**10,24**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	21,50	21,43	34,00	10,24	25,87	13,73	23,51	26,84	**10,24**
Mandeln + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	22,40	21,53	21,17	10,24	21,55	10,38	21,62	22,16	**10,24**
Mais-Mehl + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	22,40	21,53	21,17	10,24	21,55	10,38	21,62	22,16	**10,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Miso							**10,24**
17,45	17,15	18,83	10,24	19,90	12,41	17,21	18,91
Miso + Mandeln + Linsen reif gekocht							**10,24**
24,26	27,27	28,08	10,24	28,93	19,09	27,05	28,84
Mandeln + Miso + Linsen reif gekocht							**10,24**
24,26	27,27	28,08	10,24	28,93	19,09	27,05	28,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
23,40	25,39	41,08	10,24	29,25	20,50	29,88	33,87
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
19,98	21,39	32,75	10,24	24,25	13,83	21,99	24,98
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
20,84	20,05	32,75	10,24	25,92	18,28	23,30	29,42
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
19,98	20,05	32,75	10,24	24,25	18,28	23,30	27,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
21,69	22,72	32,75	10,24	24,25	14,94	23,30	27,20
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
21,69	22,72	32,75	10,24	24,25	14,94	23,30	27,20
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
20,03	22,13	35,83	12,13	23,33	10,24	21,53	23,73
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
23,40	25,39	41,08	10,24	29,25	20,50	29,88	33,87
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
19,98	20,05	32,75	10,24	24,25	18,28	23,30	27,20
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
20,03	22,13	35,83	12,13	23,33	10,24	21,53	23,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
19,13	21,39	32,75	10,24	22,58	14,94	20,67	24,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
20,84	20,05	32,75	10,24	25,92	18,28	23,30	29,42
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
19,98	21,39	32,75	10,24	24,25	13,83	21,99	24,98
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**10,24**
19,13	21,39	32,75	10,24	22,58	14,94	20,67	24,98
Miso + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**10,24**
17,45	17,15	18,83	10,24	19,90	12,41	17,21	18,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**10,24**
31,13	26,48	35,50	10,24	36,57	29,08	27,74	38,91
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**10,24**
22,58	23,81	27,17	10,24	26,57	22,41	23,79	25,58
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**10,24**
24,29	23,81	27,17	10,24	28,23	23,52	25,11	30,02
Dinkel ungekocht + Miso + Kartoffeln gegart							**10,24**
17,45	17,15	18,83	10,24	19,90	12,41	17,21	18,91
Miso + Hafer + Kartoffeln gegart							**10,24**
19,16	19,81	27,17	10,24	21,57	15,74	19,84	23,36
Miso + Quinoa + Kartoffeln gegart							**10,24**
14,89	15,81	27,17	10,24	18,23	16,86	15,89	18,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Kartoffeln gegart							**10,24**
22,58	23,81	27,17	10,24	26,57	22,41	23,79	25,58
Hafer + Miso + Kartoffeln gegart							**10,24**
19,16	19,81	27,17	10,24	21,57	15,74	19,84	23,36
Quinoa + Miso + Kartoffeln gegart							**10,24**
14,89	15,81	27,17	10,24	18,23	16,86	15,89	18,91
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Kartoffeln gegart							**10,24**
31,13	26,48	35,50	10,24	36,57	29,08	27,74	38,91
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**10,24**
21,73	22,48	27,17	10,24	24,90	23,52	21,16	27,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Kartoffeln gegart							**10,24**
23,44	26,48	35,50	10,24	26,57	26,86	23,79	27,80
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**10,24**
23,44	26,48	35,50	10,24	26,57	26,86	23,79	27,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Kartoffeln gegart							**10,24**
21,73	22,48	27,17	10,24	24,90	23,52	21,16	27,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Kartoffeln gegart							**10,24**
24,29	23,81	27,17	10,24	28,23	23,52	25,11	30,02
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**10,24**
24,29	23,81	27,17	10,24	28,23	23,52	25,11	30,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Miso							**10,24**
24,29	23,81	27,17	10,24	28,23	23,52	25,11	30,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Miso							**10,24**
21,73	22,48	27,17	10,24	24,90	23,52	21,16	27,80

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Miso							**10,24**
22,58	23,81	27,17	10,24	26,57	22,41	23,79	25,58
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**10,24**
21,73	22,48	27,17	10,24	24,90	23,52	21,16	27,80
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Miso							**10,24**
31,13	26,48	35,50	10,24	36,57	29,08	27,74	38,91
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,24**
22,58	23,81	27,17	10,24	26,57	22,41	23,79	25,58
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Miso							**10,24**
17,45	17,15	18,83	10,24	19,90	12,41	17,21	18,91
Hafer + Kartoffeln gegart + Miso							**10,24**
19,16	19,81	27,17	10,24	21,57	15,74	19,84	23,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Miso							**10,24**
23,44	26,48	35,50	10,24	26,57	26,86	23,79	27,80
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,24**
23,44	26,48	35,50	10,24	26,57	26,86	23,79	27,80
Linsen reif gekocht + Mandeln + Miso							**10,24**
24,26	27,27	28,08	10,24	28,93	19,09	27,05	28,84
Mandeln + Linsen reif gekocht + Miso							**10,24**
24,26	27,27	28,08	10,24	28,93	19,09	27,05	28,84
Kartoffeln gegart + Hafer + Miso							**10,24**
19,16	19,81	27,17	10,24	21,57	15,74	19,84	23,36
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**10,24**
31,13	26,48	35,50	10,24	36,57	29,08	27,74	38,91
Quinoa + Kartoffeln gegart + Miso							**10,24**
14,89	15,81	27,17	10,24	18,23	16,86	15,89	18,91
Kartoffeln gegart + Quinoa + Miso							**10,24**
14,89	15,81	27,17	10,24	18,23	16,86	15,89	18,91
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**10,24**
21,57	25,32	24,58	10,24	24,32	11,14	24,82	23,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,24**
20,03	22,13	35,83	12,13	23,33	10,24	21,53	23,73
Miso + Linsen reif gekocht + Mandeln							**10,24**
24,26	27,27	28,08	10,24	28,93	19,09	27,05	28,84
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,24**
22,40	21,53	21,17	10,24	21,55	10,38	21,62	22,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Mais-Mehl	22,40	21,53	21,17	10,24	21,55	10,38	21,62	22,16	**10,24**
Linsen reif gekocht + Miso + Mandeln	24,26	27,27	28,08	10,24	28,93	19,09	27,05	28,84	**10,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Mandeln	22,40	21,53	21,17	10,24	21,55	10,38	21,62	22,16	**10,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Walnüsse	23,21	22,76	34,00	10,24	25,87	14,84	24,83	29,07	**10,24**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	22,40	21,53	21,17	10,24	21,55	10,38	21,62	22,16	**10,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Walnüsse	20,65	21,43	34,00	10,24	24,20	14,84	22,20	26,84	**10,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Walnüsse	24,92	25,43	42,33	10,24	30,87	20,40	31,41	35,73	**10,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	19,86	21,53	40,42	10,24	25,12	15,73	21,70	27,73	**10,24**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	18,58	21,53	40,42	10,24	22,62	17,40	19,72	27,73	**10,24**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	22,43	23,53	40,42	10,24	25,12	17,40	23,67	31,07	**10,24**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	24,99	27,53	52,92	10,24	32,62	25,73	33,54	41,07	**10,24**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	19,86	19,53	40,42	10,24	25,12	22,40	23,67	31,07	**10,24**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	21,15	19,53	40,42	10,24	27,62	22,40	23,67	34,40	**10,24**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Miso	17,89	17,70	32,83	10,24	19,50	16,21	19,77	23,03	**10,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Bulgur, trocken	21,50	21,43	34,00	10,24	25,87	13,73	23,51	26,84	**10,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	19,98	21,39	32,75	10,24	24,25	13,83	21,99	24,98	**10,24**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	20,03	22,13	35,83	12,13	23,33	10,24	21,53	23,73	**10,24**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	21,50	20,09	34,00	10,24	25,87	18,18	24,83	29,07	**10,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Walnüsse	21,50	21,43	34,00	10,24	25,87	13,73	23,51	26,84	**10,24**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	22,36	20,09	34,00	10,24	27,53	18,18	24,83	31,29	**10,24**
Kartoffeln gegart + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,29	23,81	27,17	10,24	28,23	23,52	25,11	30,02	**10,24**
Miso + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,29	23,81	27,17	10,24	28,23	23,52	25,11	30,02	**10,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	22,36	20,09	34,00	10,24	27,53	18,18	24,83	31,29	**10,24**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	24,92	25,43	42,33	10,24	30,87	20,40	31,41	35,73	**10,24**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	20,65	21,43	34,00	10,24	24,20	14,84	22,20	26,84	**10,24**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	23,21	22,76	34,00	10,24	25,87	14,84	24,83	29,07	**10,24**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	21,50	21,43	34,00	10,24	25,87	13,73	23,51	26,84	**10,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Walnüsse	21,50	20,09	34,00	10,24	25,87	18,18	24,83	29,07	**10,24**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,77	16,60	30,58	19,27	15,07	10,24	15,86	18,58	**10,24**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,62	18,60	30,58	19,27	17,57	10,24	19,80	21,91	**10,24**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,90	18,60	18,08	22,60	20,07	10,24	19,80	18,58	**10,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	14,34	16,60	34,75	10,38	17,57	10,24	16,51	18,58	**10,24**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Sojabohnen	14,47	12,36	15,46	26,11	13,67	10,24	14,74	15,17	**10,24**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,15	14,03	31,33	10,24	18,47	11,78	17,66	20,89	**10,24**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Pistazien roh	23,65	23,41	30,33	10,24	28,56	23,27	25,32	29,16	**10,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Haselnüsse	23,21	22,76	34,00	10,24	25,87	14,84	24,83	29,07	**10,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**10,24**
21,69	22,72	32,75	10,24	24,25	14,94	23,30	27,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**10,24**
19,13	21,39	32,75	10,24	22,58	14,94	20,67	24,98
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**10,24**
23,21	22,76	34,00	10,24	25,87	14,84	24,83	29,07
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**10,24**
20,65	21,43	34,00	10,24	24,20	14,84	22,20	26,84
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**10,24**
19,13	21,39	32,75	10,24	22,58	14,94	20,67	24,98
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Gerstenmehl							**10,24**
20,65	21,43	34,00	10,24	24,20	14,84	22,20	26,84
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**10,24**
21,69	22,72	32,75	10,24	24,25	14,94	23,30	27,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**10,24**
23,40	25,39	41,08	10,24	29,25	20,50	29,88	33,87
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**10,24**
24,92	25,43	42,33	10,24	30,87	20,40	31,41	35,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Kakao							**10,24**
24,92	25,43	42,33	10,24	30,87	20,40	31,41	35,73
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**10,24**
23,40	25,39	41,08	10,24	29,25	20,50	29,88	33,87
Miso + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,24**
23,44	26,48	35,50	10,24	26,57	26,86	23,79	27,80
Kartoffeln gegart + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**10,24**
31,13	26,48	35,50	10,24	36,57	29,08	27,74	38,91
Kartoffeln gegart + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,24**
23,44	26,48	35,50	10,24	26,57	26,86	23,79	27,80
Miso + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**10,24**
31,13	26,48	35,50	10,24	36,57	29,08	27,74	38,91
Miso + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,24**
22,58	23,81	27,17	10,24	26,57	22,41	23,79	25,58
Kartoffeln gegart + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,24**
22,58	23,81	27,17	10,24	26,57	22,41	23,79	25,58
Miso + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,24**
21,73	22,48	27,17	10,24	24,90	23,52	21,16	27,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,24**
21,73	22,48	27,17	10,24	24,90	23,52	21,16	27,80
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**10,24**
22,36	20,09	34,00	10,24	27,53	18,18	24,83	31,29
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Buchweizen							**10,24**
21,50	20,09	34,00	10,24	25,87	18,18	24,83	29,07
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**10,24**
19,98	20,05	32,75	10,24	24,25	18,28	23,30	27,20
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,24**
22,36	20,09	34,00	10,24	27,53	18,18	24,83	31,29
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**10,24**
20,84	20,05	32,75	10,24	25,92	18,28	23,30	29,42
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**10,24**
21,50	20,09	34,00	10,24	25,87	18,18	24,83	29,07
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**10,24**
19,98	20,05	32,75	10,24	24,25	18,28	23,30	27,20
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**10,24**
20,84	20,05	32,75	10,24	25,92	18,28	23,30	29,42
Kartoffeln gegart + Miso + Hafer							**10,24**
19,16	19,81	27,17	10,24	21,57	15,74	19,84	23,36
Miso + Kartoffeln gegart + Hafer							**10,24**
19,16	19,81	27,17	10,24	21,57	15,74	19,84	23,36
Miso + Kartoffeln gegart + Quinoa							**10,24**
14,89	15,81	27,17	10,24	18,23	16,86	15,89	18,91
Kartoffeln gegart + Miso + Quinoa							**10,24**
14,89	15,81	27,17	10,24	18,23	16,86	15,89	18,91
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**10,24**
18,22	18,70	33,96	19,09	19,33	10,24	19,84	25,33
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,24**
18,61	18,91	40,54	20,36	19,55	10,24	20,94	25,87
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,23**
23,16	24,58	26,25	10,23	26,86	22,99	25,11	26,79
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,23**
22,31	23,25	26,25	10,23	25,19	24,10	22,48	29,01

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,03	17,91	17,92	10,23	20,19	12,99	18,53	20,12	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,74	20,58	26,25	10,23	21,86	16,32	21,16	24,57	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,02	27,25	34,58	10,23	26,86	27,43	25,11	29,01	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,47	16,58	26,25	10,23	18,53	17,43	17,22	20,12	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	31,71	27,25	34,58	10,23	36,86	29,66	29,06	40,12	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,87	24,58	26,25	10,23	28,53	24,10	26,43	31,23	**10,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	20,91	23,30	25,88	10,23	23,68	19,98	21,74	25,76	**10,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	23,48	24,63	25,88	10,23	27,02	19,98	25,69	27,98	**10,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	22,62	27,30	34,21	10,23	25,35	23,31	24,38	25,76	**10,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	21,77	24,63	25,88	10,23	25,35	18,87	24,38	23,53	**10,23**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	19,17	18,54	19,75	12,48	21,39	10,23	19,14	19,87	**10,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Mandeln	20,68	24,80	24,88	10,23	25,00	12,22	25,32	23,70	**10,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Mandeln	18,35	20,63	25,88	10,23	20,35	12,20	20,43	21,31	**10,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Mandeln	14,08	16,63	25,88	10,23	17,02	13,31	16,48	16,87	**10,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	30,32	27,30	34,21	10,23	35,35	25,53	28,32	36,87	**10,23**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,68	24,80	24,88	10,23	25,00	12,22	25,32	23,70	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,75	17,25	17,92	10,23	18,53	12,99	16,56	19,01	**10,23**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,23**
23,61	23,97	37,21	10,23	28,96	26,27	23,97	34,60	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**10,23**
21,03	25,71	24,63	10,23	24,73	11,41	25,20	23,98	
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss								**10,23**
21,05	15,36	22,88	10,23	16,72	11,13	16,97	20,72	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl								**10,23**
17,88	17,48	20,54	10,23	22,45	13,46	19,27	23,22	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**10,23**
19,16	19,50	28,71	10,23	19,27	19,35	18,06	24,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht								**10,23**
16,60	16,83	28,71	10,23	17,60	13,79	18,06	17,98	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**10,23**
16,85	13,27	15,25	37,59	14,74	10,23	17,86	15,90	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch								**10,23**
15,77	16,98	29,54	10,23	18,12	15,23	18,60	18,97	
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,23**
16,85	16,23	25,71	10,23	19,96	10,26	18,47	21,42	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,23**
16,90	16,59	26,08	10,23	21,03	11,19	18,63	22,12	
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht								**10,23**
14,05	11,88	13,88	25,83	12,85	10,23	14,99	14,74	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,23**
24,02	24,58	26,25	10,23	27,69	23,54	25,77	29,01	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,23**
14,19	15,91	26,25	10,23	16,86	17,43	15,24	19,01	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,23**
30,85	27,25	34,58	10,23	36,03	29,10	28,40	37,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,23**
22,74	26,58	34,58	10,23	25,19	27,43	23,14	27,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,23**
18,89	20,58	26,25	10,23	21,03	15,77	20,51	22,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,23**
17,18	17,91	17,92	10,23	19,36	12,43	17,88	17,90	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,23**
14,62	16,58	26,25	10,23	17,69	16,88	16,56	17,90
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,23**
21,03	22,58	26,25	10,23	23,53	24,10	20,51	27,90
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,23**
18,46	19,91	26,25	10,23	20,19	16,32	19,19	23,46
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,23**
21,45	23,25	26,25	10,23	24,36	23,54	21,82	26,79
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,23**
23,16	27,25	34,58	10,23	26,03	26,88	24,45	26,79
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,23**
30,43	26,58	34,58	10,23	35,19	29,66	27,09	39,01
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,23**
21,88	23,91	26,25	10,23	25,19	22,99	23,14	25,68
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,23**
22,31	24,58	26,25	10,23	26,03	22,43	24,45	24,57
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,23**
23,59	23,91	26,25	10,23	26,86	24,10	24,45	30,12
Walnüsse + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**10,23**
20,54	19,65	40,00	17,78	22,12	10,23	22,51	26,62
Austernpilze + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam							**10,23**
20,54	19,65	40,00	17,78	22,12	10,23	22,51	26,62
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse							**10,23**
20,54	19,65	40,00	17,78	22,12	10,23	22,51	26,62
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Walnüsse							**10,23**
20,54	19,65	40,00	17,78	22,12	10,23	22,51	26,62
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,23**
19,74	21,25	26,25	10,23	21,86	20,21	19,85	25,68
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hafer							**10,23**
29,15	25,25	34,58	10,23	33,53	25,77	26,43	36,79
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Hafer							**10,23**
12,91	14,58	26,25	10,23	15,19	13,54	14,59	16,79

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hafer								**10,23**
22,31	22,58	26,25	10,23	25,19	20,21	23,80	27,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**10,23**
20,60	22,58	26,25	10,23	23,53	19,10	22,48	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hafer								**10,23**
21,45	25,25	34,58	10,23	23,53	23,54	22,48	25,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Hafer								**10,23**
17,18	18,58	26,25	10,23	18,53	12,43	18,53	21,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,23**
27,44	28,58	38,75	10,23	31,03	30,21	26,43	33,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**10,23**
19,32	23,25	34,58	10,23	21,86	24,10	20,51	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Quinoa								**10,23**
15,04	16,58	26,25	10,23	16,86	12,99	16,56	19,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**10,23**
16,42	16,45	19,04	10,83	17,51	10,23	16,71	17,69	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,23**
18,89	17,91	30,42	10,23	22,69	20,21	18,53	24,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,23**
26,58	25,91	30,42	10,23	31,03	25,77	26,43	31,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**10,23**
27,01	23,25	34,58	10,23	31,86	26,32	24,45	34,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Quinoa								**10,23**
20,17	20,58	26,25	10,23	23,53	20,77	21,82	25,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,23**
35,13	28,58	38,75	10,23	41,03	32,43	30,38	44,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,23**
25,73	24,58	30,42	10,23	29,36	26,88	23,80	33,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,23**
28,29	25,91	30,42	10,23	32,69	26,88	27,74	35,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Quinoa								**10,23**
17,61	19,25	26,25	10,23	20,19	20,77	17,88	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Quinoa								**10,23**
18,46	20,58	26,25	10,23	21,86	19,66	20,51	21,23	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,23**
23,16	21,91	30,42	10,23	26,03	19,10	22,48	29,01
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Quinoa							**10,23**
10,77	12,58	26,25	10,23	13,53	14,10	12,61	14,57
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**10,23**
22,15	22,81	28,88	10,23	27,45	24,57	23,22	32,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**10,23**
24,71	24,15	28,88	10,23	30,78	24,57	27,16	34,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl							**10,23**
15,31	16,15	28,88	10,23	20,78	17,90	17,95	23,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Roggenmehl							**10,23**
19,59	20,15	28,88	10,23	24,12	16,79	21,90	27,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,23**
23,86	26,81	37,21	10,23	29,12	27,90	25,85	32,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,23**
23,00	24,15	28,88	10,23	29,12	23,46	25,85	29,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl							**10,23**
31,55	26,81	37,21	10,23	39,12	30,12	29,80	43,22
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet							**10,23**
16,85	13,12	14,88	37,50	14,18	10,23	17,37	15,47
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**10,23**
18,32	19,53	29,42	10,23	19,43	20,48	18,55	25,40
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet							**10,23**
15,75	16,86	29,42	10,23	17,76	14,92	18,55	18,73
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**10,23**
18,33	19,65	29,54	10,23	19,78	20,79	18,60	25,63
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch							**10,23**
17,56	14,00	15,33	37,86	15,18	10,23	18,37	16,23
3*Mungobohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,23**
23,59	28,58	38,75	10,23	26,03	29,10	24,45	27,90
3*Quinoa + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,23**
10,77	12,58	26,25	10,23	13,53	14,10	12,61	14,57
3*Lupinen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,23**
35,13	28,58	38,75	10,23	41,03	32,43	30,38	44,57

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,23**
24,87	24,58	26,25	10,23	28,53	24,10	26,43	31,23	
3*Pintobohnen, reife Samen roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,23**
21,03	22,58	26,25	10,23	23,53	24,10	20,51	27,90	
3*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,23**
22,31	24,58	26,25	10,23	26,03	22,43	24,45	24,57	
3*Hafer + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,23**
17,18	18,58	26,25	10,23	18,53	12,43	18,53	21,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,23**
19,74	21,25	22,08	10,23	22,69	17,43	21,16	21,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Dinkel ungekocht								**10,23**
12,05	13,25	22,08	10,23	14,36	11,88	13,27	14,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,23**
18,89	19,91	22,08	10,23	21,03	18,54	18,53	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,23**
28,29	23,91	30,42	10,23	32,69	24,10	25,11	34,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,23**
20,60	23,91	30,42	10,23	22,69	21,88	21,16	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Dinkel ungekocht								**10,23**
21,45	21,25	22,08	10,23	24,36	18,54	22,48	25,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Dinkel ungekocht								**10,23**
16,32	17,25	22,08	10,23	17,69	10,77	17,22	19,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,23**
15,56	17,12	31,54	10,83	19,18	10,23	18,03	21,02	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,23**
15,32	16,19	24,46	10,23	18,34	10,36	16,95	19,56	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**10,23**
22,33	22,64	37,21	10,23	28,13	23,49	23,97	31,27	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,23**
15,38	16,55	24,83	10,23	19,42	11,29	17,11	20,26	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,47	15,25	30,42	10,23	20,19	13,54	18,53	24,57	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,03	20,58	38,75	10,23	23,53	15,77	25,11	29,01	**10,23**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,42	18,50	26,04	10,23	22,72	15,68	19,05	23,37	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,62	15,25	30,42	10,23	18,53	13,54	18,53	22,34	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,61	19,25	22,08	10,23	19,36	14,66	17,88	19,01	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,04	17,91	30,42	10,23	17,69	19,10	16,56	19,01	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,45	19,25	22,08	10,23	24,36	15,77	19,85	24,57	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,59	28,58	38,75	10,23	26,03	29,10	24,45	27,90	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,32	21,91	30,42	10,23	21,03	17,99	20,51	23,46	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,88	24,58	30,42	10,23	24,36	25,77	21,82	27,90	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,44	25,91	30,42	10,23	27,69	25,77	25,77	30,12	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	31,28	28,58	38,75	10,23	36,03	31,32	28,40	39,01	**10,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,74	25,91	30,42	10,23	26,03	24,66	24,45	25,68	**10,23**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	20,54	19,65	40,00	17,78	22,12	10,23	22,51	26,62	**10,23**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Austernpilze	20,54	19,65	40,00	17,78	22,12	10,23	22,51	26,62	**10,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,85	13,12	14,88	37,50	14,18	10,23	17,37	15,47	**10,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	15,61	16,07	26,63	13,99	16,90	10,23	17,31	21,50	**10,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	17,29	18,23	34,00	18,71	18,71	10,23	18,99	24,63	**10,23**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,83	18,43	33,96	18,82	18,95	10,23	19,44	25,24	**10,23**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	22,60	26,48	46,17	10,22	28,45	19,49	32,24	34,87	**10,22**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	16,22	20,72	33,92	10,22	19,17	11,78	18,53	22,00	**10,22**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	22,63	26,72	46,42	10,22	29,17	20,11	32,34	35,33	**10,22**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	20,07	22,72	33,92	10,22	21,67	11,78	22,47	25,33	**10,22**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	17,47	18,48	33,67	10,22	20,95	16,16	22,37	24,87	**10,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	18,75	18,48	33,67	10,22	23,45	16,16	22,37	28,20	**10,22**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	20,03	22,48	33,67	10,22	20,95	11,16	22,37	24,87	**10,22**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	16,19	20,48	33,67	10,22	18,45	11,16	18,42	21,53	**10,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	18,79	18,72	33,92	10,22	24,17	16,78	22,47	28,67	**10,22**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	17,50	18,72	33,92	10,22	21,67	16,78	22,47	25,33	**10,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	20,93	19,20	36,00	10,22	26,35	21,28	23,10	31,83	**10,22**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	19,65	19,20	36,00	10,22	23,85	21,28	23,10	28,50	**10,22**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	18,36	21,20	36,00	10,22	21,35	16,28	19,15	25,17	**10,22**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	22,21	23,20	36,00	10,22	23,85	16,28	23,10	28,50	**10,22**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	24,77	27,20	48,50	10,22	31,35	24,62	32,97	38,50	**10,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**10,22**
19,65	21,20	36,00	10,22	23,85	14,62	21,13	25,17
Hafer + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**10,22**
19,86	20,59	31,33	10,22	22,88	17,66	21,00	26,20
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**10,22**
22,43	23,25	31,33	10,22	26,22	25,43	22,32	30,64
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,22**
19,89	19,83	33,50	10,22	22,78	18,82	22,61	25,93
Quinoa + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**10,22**
15,59	16,59	31,33	10,22	19,55	18,77	17,05	21,76
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**10,22**
24,99	24,59	31,33	10,22	29,55	25,43	26,26	32,87
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**10,22**
31,83	27,25	39,67	10,22	37,88	30,99	28,89	41,76
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**10,22**
23,28	24,59	31,33	10,22	27,88	24,32	24,95	28,42
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,22**
19,89	19,83	33,50	10,22	22,78	18,82	22,61	25,93
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**10,22**
24,14	27,25	39,67	10,22	27,88	28,77	24,95	30,64
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**10,22**
23,28	24,59	31,33	10,22	27,88	24,32	24,95	28,42
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**10,22**
31,83	27,25	39,67	10,22	37,88	30,99	28,89	41,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**10,22**
24,14	27,25	39,67	10,22	27,88	28,77	24,95	30,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**10,22**
24,99	24,59	31,33	10,22	29,55	25,43	26,26	32,87
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**10,22**
18,15	17,92	23,00	10,22	21,22	14,32	18,37	21,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**10,22**
22,43	23,25	31,33	10,22	26,22	25,43	22,32	30,64
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**10,22**
18,15	17,92	23,00	10,22	21,22	14,32	18,37	21,76
Champignons frisch + Hirse gekocht + Cashewnuss							**10,22**
17,85	16,64	31,17	10,22	18,02	13,90	18,34	20,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Cashewnuss	17,82	16,40	30,92	10,22	17,30	13,28	18,24	20,31	**10,22**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	18,15	17,92	23,00	10,22	21,22	14,32	18,37	21,76	**10,22**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	18,15	17,92	23,00	10,22	21,22	14,32	18,37	21,76	**10,22**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	21,64	22,05	36,88	10,22	25,17	20,59	22,97	30,16	**10,22**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	16,15	17,37	28,71	10,22	17,98	14,17	18,68	19,52	**10,22**
Mandeln + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	21,26	23,17	26,42	10,22	24,68	10,60	24,07	23,64	**10,22**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Spitzkohl	19,76	19,17	33,42	16,24	21,52	10,22	21,01	26,00	**10,22**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	19,74	23,13	25,17	10,22	23,07	10,70	22,54	21,78	**10,22**
Walnüsse + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	21,26	23,17	26,42	10,22	24,68	10,60	24,07	23,64	**10,22**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	19,74	23,13	25,17	10,22	23,07	10,70	22,54	21,78	**10,22**
Sojabohnen + Hafer + Bohnen grün gekocht	19,86	20,59	31,33	10,22	22,88	17,66	21,00	26,20	**10,22**
Sojabohnen + Quinoa + Bohnen grün gekocht	15,59	16,59	31,33	10,22	19,55	18,77	17,05	21,76	**10,22**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	19,76	19,17	33,42	16,24	21,52	10,22	21,01	26,00	**10,22**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	28,63	22,53	36,50	10,22	30,83	22,97	24,74	33,56	**10,22**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	20,94	22,53	36,50	10,22	20,83	20,74	20,79	22,44	**10,22**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	19,74	23,13	25,17	10,22	23,07	10,70	22,54	21,78	**10,22**
Austernpilze + Quinoa + Hirse gekocht	12,39	11,87	28,17	10,22	12,50	10,74	12,89	13,56	**10,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	19,74	23,13	25,17	10,22	23,07	10,70	22,54	21,78	**10,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Hirse gekocht							**10,22**
20,09	19,87	28,17	10,22	20,83	16,30	20,79	20,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Hirse gekocht							**10,22**
19,23	18,53	28,17	10,22	19,17	17,41	18,16	22,44
Quinoa + Austernpilze + Hirse gekocht							**10,22**
12,39	11,87	28,17	10,22	12,50	10,74	12,89	13,56
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,22**
19,23	18,53	28,17	10,22	19,17	17,41	18,16	22,44
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,22**
20,09	19,87	28,17	10,22	20,83	16,30	20,79	20,22
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Hirse gekocht							**10,22**
28,63	22,53	36,50	10,22	30,83	22,97	24,74	33,56
Champignons frisch + Cashewnuss + Hirse gekocht							**10,22**
17,85	16,64	31,17	10,22	18,02	13,90	18,34	20,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Hirse gekocht							**10,22**
20,94	22,53	36,50	10,22	20,83	20,74	20,79	22,44
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Hirse gekocht							**10,22**
17,82	16,40	30,92	10,22	17,30	13,28	18,24	20,31
Cashewnuss + Champignons frisch + Hirse gekocht							**10,22**
17,85	16,64	31,17	10,22	18,02	13,90	18,34	20,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Hirse gekocht							**10,22**
21,79	19,87	28,17	10,22	22,50	17,41	22,11	24,67
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,22**
21,79	19,87	28,17	10,22	22,50	17,41	22,11	24,67
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Hirse gekocht							**10,22**
17,82	16,40	30,92	10,22	17,30	13,28	18,24	20,31
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Mandeln							**10,22**
21,26	23,17	26,42	10,22	24,68	10,60	24,07	23,64
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,22**
19,74	23,13	25,17	10,22	23,07	10,70	22,54	21,78
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**10,22**
21,26	23,17	26,42	10,22	24,68	10,60	24,07	23,64
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**10,22**
19,74	23,13	25,17	10,22	23,07	10,70	22,54	21,78
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**10,22**
24,99	24,59	31,33	10,22	29,55	25,43	26,26	32,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**10,22**
24,14	27,25	39,67	10,22	27,88	28,77	24,95	30,64
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Sojabohnen							**10,22**
15,59	16,59	31,33	10,22	19,55	18,77	17,05	21,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**10,22**
22,43	23,25	31,33	10,22	26,22	25,43	22,32	30,64
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**10,22**
31,83	27,25	39,67	10,22	37,88	30,99	28,89	41,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**10,22**
23,28	24,59	31,33	10,22	27,88	24,32	24,95	28,42
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**10,22**
15,59	16,59	31,33	10,22	19,55	18,77	17,05	21,76
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**10,22**
23,28	24,59	31,33	10,22	27,88	24,32	24,95	28,42
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,22**
31,83	27,25	39,67	10,22	37,88	30,99	28,89	41,76
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**10,22**
18,15	17,92	23,00	10,22	21,22	14,32	18,37	21,76
Bohnen grün gekocht + Hafer + Sojabohnen							**10,22**
19,86	20,59	31,33	10,22	22,88	17,66	21,00	26,20
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**10,22**
24,14	27,25	39,67	10,22	27,88	28,77	24,95	30,64
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**10,22**
18,15	17,92	23,00	10,22	21,22	14,32	18,37	21,76
Hafer + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**10,22**
19,86	20,59	31,33	10,22	22,88	17,66	21,00	26,20
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,22**
24,99	24,59	31,33	10,22	29,55	25,43	26,26	32,87
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,22**
22,43	23,25	31,33	10,22	26,22	25,43	22,32	30,64
3*Gerstenmehl + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**10,22**
17,26	19,31	36,17	10,61	19,36	10,22	18,40	22,94
3*Dinkel ungekocht + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**10,22**
22,38	21,31	23,67	13,94	24,36	10,22	22,35	22,94
3*Haselnüsse + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**10,22**
21,10	21,31	36,17	10,61	21,86	10,22	22,35	26,28

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**10,22**
18,36	19,13	28,96	10,22	19,91	20,53	18,80	25,91	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten								**10,22**
15,80	16,47	28,96	10,22	18,24	14,97	18,80	19,24	
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken								**10,22**
18,53	18,99	22,67	12,78	21,00	10,22	18,92	19,67	
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht								**10,22**
21,55	25,81	25,83	10,22	26,30	13,02	25,80	24,91	
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht								**10,22**
14,33	14,35	26,38	13,61	16,41	10,22	15,70	21,02	
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,22**
10,22	38,23	76,71	24,93	54,51	34,33	46,99	68,03	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl								**10,22**
19,89	19,83	33,50	10,22	22,78	18,82	22,61	25,93	
Cashewnuss + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**10,22**
17,82	16,40	30,92	10,22	17,30	13,28	18,24	20,31	
Cashewnuss + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**10,22**
19,89	19,83	33,50	10,22	22,78	18,82	22,61	25,93	
Hirse gekocht + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**10,22**
17,82	16,40	30,92	10,22	17,30	13,28	18,24	20,31	
Cashewnuss + Hirse gekocht + Champignons frisch								**10,22**
17,85	16,64	31,17	10,22	18,02	13,90	18,34	20,78	
Hirse gekocht + Cashewnuss + Champignons frisch								**10,22**
17,85	16,64	31,17	10,22	18,02	13,90	18,34	20,78	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Cashewnuss								**10,22**
17,82	16,40	30,92	10,22	17,30	13,28	18,24	20,31	
Walnüsse + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam								**10,22**
19,76	19,17	33,42	16,24	21,52	10,22	21,01	26,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss								**10,22**
19,89	19,83	33,50	10,22	22,78	18,82	22,61	25,93	
Spitzkohl + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam								**10,22**
19,76	19,17	33,42	16,24	21,52	10,22	21,01	26,00	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Cashewnuss								**10,22**
17,85	16,64	31,17	10,22	18,02	13,90	18,34	20,78	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Cashewnuss								**10,22**
19,89	19,83	33,50	10,22	22,78	18,82	22,61	25,93	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,22**
21,79	19,87	28,17	10,22	22,50	17,41	22,11	24,67	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**10,22**
21,26	23,17	26,42	10,22	24,68	10,60	24,07	23,64	
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,22**
24,99	24,59	31,33	10,22	29,55	25,43	26,26	32,87	
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,22**
24,99	24,59	31,33	10,22	29,55	25,43	26,26	32,87	
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse								**10,22**
19,76	19,17	33,42	16,24	21,52	10,22	21,01	26,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Walnüsse								**10,22**
21,26	23,17	26,42	10,22	24,68	10,60	24,07	23,64	
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Walnüsse								**10,22**
19,76	19,17	33,42	16,24	21,52	10,22	21,01	26,00	
Austernpilze + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,22**
21,79	19,87	28,17	10,22	22,50	17,41	22,11	24,67	
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa								**10,22**
19,44	17,19	27,75	10,66	20,34	10,22	18,83	20,82	
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**10,22**
18,71	20,04	28,71	10,22	19,64	19,72	18,68	26,19	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,22**
16,86	17,27	29,63	10,22	20,18	15,66	17,20	24,31	
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet								**10,22**
16,71	14,69	17,25	27,82	15,64	10,22	18,02	18,60	
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,22**
17,91	19,07	25,75	10,22	19,30	12,29	19,81	23,31	
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,22**
13,63	15,07	25,75	10,22	15,97	13,40	15,86	18,87	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,22**
23,03	23,07	25,75	10,22	25,97	20,07	25,07	29,98	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,22**
22,18	25,74	34,08	10,22	24,30	23,40	23,76	27,76	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,22**
21,32	23,07	25,75	10,22	24,30	18,96	23,76	25,53	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,22**
20,47	21,74	25,75	10,22	22,63	20,07	21,13	27,76	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,22**
29,87	25,74	34,08	10,22	34,30	25,62	27,70	38,87
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**10,22**
21,79	19,87	28,17	10,22	22,50	17,41	22,11	24,67
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**10,22**
20,94	22,53	36,50	10,22	20,83	20,74	20,79	22,44
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Austernpilze							**10,22**
20,09	19,87	28,17	10,22	20,83	16,30	20,79	20,22
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Austernpilze							**10,22**
19,23	18,53	28,17	10,22	19,17	17,41	18,16	22,44
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Austernpilze							**10,22**
21,79	19,87	28,17	10,22	22,50	17,41	22,11	24,67
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**10,22**
20,09	19,87	28,17	10,22	20,83	16,30	20,79	20,22
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**10,22**
28,63	22,53	36,50	10,22	30,83	22,97	24,74	33,56
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Austernpilze							**10,22**
28,63	22,53	36,50	10,22	30,83	22,97	24,74	33,56
Quinoa + Hirse gekocht + Austernpilze							**10,22**
12,39	11,87	28,17	10,22	12,50	10,74	12,89	13,56
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**10,22**
19,23	18,53	28,17	10,22	19,17	17,41	18,16	22,44
Hirse gekocht + Quinoa + Austernpilze							**10,22**
12,39	11,87	28,17	10,22	12,50	10,74	12,89	13,56
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Austernpilze							**10,22**
20,94	22,53	36,50	10,22	20,83	20,74	20,79	22,44
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,22**
24,14	27,25	39,67	10,22	27,88	28,77	24,95	30,64
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,22**
24,14	27,25	39,67	10,22	27,88	28,77	24,95	30,64
Austernpilze + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,22**
20,94	22,53	36,50	10,22	20,83	20,74	20,79	22,44
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,22**
31,83	27,25	39,67	10,22	37,88	30,99	28,89	41,76
Hirse gekocht + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**10,22**
28,63	22,53	36,50	10,22	30,83	22,97	24,74	33,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,22**
20,94	22,53	36,50	10,22	20,83	20,74	20,79	22,44
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,22**
22,43	23,25	31,33	10,22	26,22	25,43	22,32	30,64
Hirse gekocht + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,22**
20,09	19,87	28,17	10,22	20,83	16,30	20,79	20,22
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,22**
23,28	24,59	31,33	10,22	27,88	24,32	24,95	28,42
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,22**
23,28	24,59	31,33	10,22	27,88	24,32	24,95	28,42
Austernpilze + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,22**
19,23	18,53	28,17	10,22	19,17	17,41	18,16	22,44
Austernpilze + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,22**
20,09	19,87	28,17	10,22	20,83	16,30	20,79	20,22
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,22**
22,43	23,25	31,33	10,22	26,22	25,43	22,32	30,64
Hirse gekocht + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,22**
19,23	18,53	28,17	10,22	19,17	17,41	18,16	22,44
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Hafer							**10,22**
19,86	20,59	31,33	10,22	22,88	17,66	21,00	26,20
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Hafer							**10,22**
19,86	20,59	31,33	10,22	22,88	17,66	21,00	26,20
Hirse gekocht + Austernpilze + Quinoa							**10,22**
12,39	11,87	28,17	10,22	12,50	10,74	12,89	13,56
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**10,22**
15,59	16,59	31,33	10,22	19,55	18,77	17,05	21,76
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Quinoa							**10,22**
15,59	16,59	31,33	10,22	19,55	18,77	17,05	21,76
Austernpilze + Hirse gekocht + Quinoa							**10,22**
12,39	11,87	28,17	10,22	12,50	10,74	12,89	13,56
Austernpilze + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,22**
28,63	22,53	36,50	10,22	30,83	22,97	24,74	33,56
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh							**10,22**
31,83	27,25	39,67	10,22	37,88	30,99	28,89	41,76
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**10,22**
22,08	21,26	30,63	11,53	24,93	10,22	22,74	25,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**10,22**
17,60	18,67	19,04	10,90	20,33	10,22	19,53	19,03
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,22**
22,08	21,26	30,63	11,53	24,93	10,22	22,74	25,07
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln							**10,21**
19,00	17,99	18,29	28,81	18,32	10,21	21,03	18,60
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**10,21**
19,26	20,55	45,83	18,38	21,33	10,21	22,07	26,22
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Bulgur, trocken							**10,21**
19,26	20,55	45,83	18,38	21,33	10,21	22,07	26,22
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**10,21**
16,58	17,05	32,50	10,21	18,13	14,68	19,37	21,91
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**10,21**
17,46	22,09	29,79	10,21	20,84	19,44	18,32	25,38
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**10,21**
14,19	11,91	17,92	26,90	13,53	10,21	15,90	15,68
Bulgur, trocken + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**10,21**
19,26	20,55	45,83	18,38	21,33	10,21	22,07	26,22
Austernpilze + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**10,21**
19,26	20,55	45,83	18,38	21,33	10,21	22,07	26,22
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,21**
18,40	17,21	37,50	27,16	18,00	10,21	20,75	22,89
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**10,21**
16,32	14,58	17,92	28,01	15,19	10,21	17,22	16,79
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht							**10,21**
14,62	11,91	17,92	26,90	14,36	10,21	15,90	16,79
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,21**
16,32	17,91	30,42	10,23	18,53	10,21	18,53	22,34
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,21**
21,49	16,59	21,71	11,51	18,83	10,21	17,91	22,52
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,21**
19,44	20,27	32,71	10,21	24,83	19,16	20,63	27,82
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,21**
19,41	20,03	32,46	10,21	24,11	18,53	20,52	27,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,21**
13,76	16,58	30,42	10,23	16,86	10,21	15,90	20,12	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,21**
17,18	17,91	22,08	12,46	20,19	10,21	18,53	20,12	
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Austernpilze								**10,21**
19,26	20,55	45,83	18,38	21,33	10,21	22,07	26,22	
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze								**10,21**
19,26	20,55	45,83	18,38	21,33	10,21	22,07	26,22	
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**10,21**
16,84	16,99	16,25	10,84	18,60	10,21	17,10	17,61	
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**10,21**
18,73	18,75	19,13	12,48	20,50	10,21	19,40	20,46	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss								**10,21**
18,87	17,43	27,42	10,23	18,09	10,21	17,78	19,31	
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,21**
18,66	19,19	21,25	11,69	20,50	10,21	19,59	21,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**10,21**
21,44	21,71	33,54	11,83	24,53	10,21	22,51	24,87	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl								**10,21**
21,12	20,40	26,75	11,54	21,74	10,21	19,99	22,46	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,20**
17,42	20,40	34,00	10,20	19,65	14,84	18,80	23,98	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,20**
18,70	18,40	34,00	10,20	22,15	19,84	22,75	27,31	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,20**
23,83	26,40	46,50	10,20	29,65	23,18	32,62	37,31	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,20**
18,70	20,40	34,00	10,20	22,15	13,18	20,78	23,98	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,20**
21,26	22,40	34,00	10,20	22,15	14,84	22,75	27,31	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,20**
19,98	18,40	34,00	10,20	24,65	19,84	22,75	30,64	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,20**
19,94	15,47	26,42	10,20	17,65	12,58	18,39	21,13	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,20**
17,42	17,73	34,00	10,20	20,48	19,84	20,78	26,20	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,20**
17,42	19,73	34,00	10,20	20,48	13,18	18,80	22,87
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,20**
22,55	25,73	46,50	10,20	27,98	23,18	30,64	36,20
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,20**
19,98	21,73	34,00	10,20	20,48	14,84	20,78	26,20
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,20**
16,14	19,73	34,00	10,20	17,98	14,84	16,83	22,87
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,20**
18,70	17,73	34,00	10,20	22,98	19,84	20,78	29,53
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**10,20**
18,85	19,53	34,42	10,20	20,98	18,70	21,84	25,00
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken							**10,20**
18,48	20,07	39,25	16,84	20,73	10,20	20,57	25,60
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**10,20**
18,48	20,07	39,25	16,84	20,73	10,20	20,57	25,60
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**10,20**
19,35	17,82	30,75	10,20	21,42	11,47	20,64	22,96
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**10,20**
17,06	17,76	28,88	10,20	18,99	11,62	18,36	20,16
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**10,20**
18,85	19,53	34,42	10,20	20,98	18,70	21,84	25,00
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**10,20**
18,48	20,07	39,25	16,84	20,73	10,20	20,57	25,60
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht							**10,20**
18,85	19,53	34,42	10,20	20,98	18,70	21,84	25,00
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**10,20**
18,48	20,07	39,25	16,84	20,73	10,20	20,57	25,60
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**10,20**
16,74	16,04	22,00	10,20	21,03	12,67	18,26	21,33
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**10,20**
19,90	24,27	26,08	10,20	23,32	10,62	24,20	22,09
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**10,20**
18,85	19,53	34,42	10,20	20,98	18,70	21,84	25,00
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart							**10,20**
18,85	19,53	34,42	10,20	20,98	18,70	21,84	25,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Gerstenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**10,20**
15,97	20,20	42,00	11,21	18,58	10,20	17,95	22,54	
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Tomaten								**10,20**
23,81	26,95	32,88	10,20	28,73	18,91	26,11	29,81	
3*Haselnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**10,20**
19,82	22,20	42,00	11,21	21,08	10,20	21,90	25,88	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**10,20**
21,10	22,20	29,50	14,54	23,58	10,20	21,90	22,54	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**10,20**
19,87	24,92	30,00	10,20	23,52	23,06	21,51	28,79	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,20**
18,11	15,29	21,71	10,49	17,35	10,20	16,68	20,27	
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,20**
18,56	17,77	31,29	10,72	16,43	10,20	16,13	21,53	
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,20**
22,41	19,77	31,29	10,72	18,93	10,20	20,07	24,87	
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,20**
23,69	19,77	18,79	14,06	21,43	10,20	20,07	21,53	
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,20**
17,00	17,83	29,67	15,22	18,53	10,20	18,87	24,51	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**10,20**
21,02	21,37	30,33	10,20	26,03	23,78	22,21	30,22	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**10,20**
21,87	22,71	30,33	10,20	27,70	22,67	24,84	28,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**10,20**
30,42	25,37	38,67	10,20	37,70	29,33	28,79	41,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**10,20**
23,58	22,71	30,33	10,20	29,37	23,78	26,16	32,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Austernpilze								**10,20**
14,18	14,71	30,33	10,20	19,37	17,11	16,95	21,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Austernpilze								**10,20**
18,45	18,71	30,33	10,20	22,70	16,00	20,89	25,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**10,20**
22,73	25,37	38,67	10,20	27,70	27,11	24,84	30,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,20**
17,85	20,40	34,00	10,20	21,32	12,62	20,12	21,76	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,20**
19,09	15,47	26,42	10,20	16,82	12,02	17,74	18,91
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,20**
20,41	22,40	34,00	10,20	21,32	14,29	22,09	25,09
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,20**
22,97	26,40	46,50	10,20	28,82	22,62	31,96	35,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,20**
19,13	18,40	34,00	10,20	23,82	19,29	22,09	28,42
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,20**
18,66	14,80	26,42	10,20	15,98	12,58	16,42	20,02
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,20**
16,56	20,40	34,00	10,20	18,82	14,29	18,14	21,76
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,20**
17,85	18,40	34,00	10,20	21,32	19,29	22,09	25,09
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**10,20**
18,85	19,53	34,42	10,20	20,98	18,70	21,84	25,00
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam							**10,20**
18,48	20,07	39,25	16,84	20,73	10,20	20,57	25,60
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**10,20**
18,48	20,07	39,25	16,84	20,73	10,20	20,57	25,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**10,20**
15,28	14,40	34,00	10,20	19,65	16,51	18,14	25,09
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**10,20**
14,00	14,40	34,00	10,20	17,15	16,51	18,14	21,76
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**10,20**
19,13	22,40	46,50	10,20	24,65	19,84	28,01	31,76
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Hafer							**10,20**
18,70	20,40	34,00	10,20	18,82	10,96	20,12	23,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Hafer							**10,20**
17,42	16,40	34,00	10,20	21,32	15,96	20,12	27,31
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Hafer							**10,20**
16,14	16,40	34,00	10,20	18,82	15,96	20,12	23,98
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**10,20**
16,56	18,40	34,00	10,20	17,15	11,51	18,14	21,76
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**10,20**
12,72	16,40	34,00	10,20	14,65	11,51	14,20	18,42

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Hafer							**10,20**
21,26	24,40	46,50	10,20	26,32	19,29	29,99	33,98
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Hafer							**10,20**
14,85	18,40	34,00	10,20	16,32	10,96	16,17	20,64
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**10,20**
15,69	15,09	26,96	11,03	17,11	10,20	16,80	17,53
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,20**
14,85	14,47	21,38	10,20	16,75	10,91	15,28	18,87
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,20**
15,81	16,46	29,04	10,20	18,34	15,03	18,87	19,33
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,20**
18,37	19,13	29,04	10,20	20,01	20,58	18,87	26,00
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**10,20**
20,41	23,07	42,33	10,20	25,48	17,62	28,67	31,76
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**10,20**
15,28	15,07	29,83	10,20	17,98	14,29	18,80	21,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht							**10,20**
16,56	15,07	29,83	10,20	20,48	14,29	18,80	25,09
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,20**
23,36	16,80	30,58	10,20	21,82	15,36	19,71	25,58
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,20**
20,84	23,73	38,17	10,20	21,32	16,51	22,09	26,20
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,20**
24,68	23,73	38,17	10,20	26,32	17,62	24,07	31,76
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,20**
19,51	16,80	30,58	10,20	16,82	14,24	17,74	20,02
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,20**
16,99	21,73	38,17	10,20	18,82	16,51	18,14	22,87
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,20**
18,27	19,73	38,17	10,20	21,32	21,51	22,09	26,20
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,20**
22,12	21,73	38,17	10,20	26,32	15,96	22,09	28,42
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,20**
23,40	19,73	38,17	10,20	28,82	22,62	24,07	35,09
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,20**
22,12	19,73	38,17	10,20	26,32	22,62	24,07	31,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,40	27,73	50,67	10,20	28,82	24,84	31,96	36,20	**10,20**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,27	21,73	38,17	10,20	21,32	14,84	20,12	22,87	**10,20**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,56	19,73	38,17	10,20	23,82	21,51	22,09	29,53	**10,20**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,25	27,73	50,67	10,20	33,82	25,96	33,93	41,76	**10,20**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,84	21,73	38,17	10,20	23,82	17,62	20,12	28,42	**10,20**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	20,79	22,15	36,46	12,13	24,14	10,19	22,29	24,67	**10,19**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,24	16,49	27,63	24,86	17,10	10,19	18,50	21,96	**10,19**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,30	14,96	16,33	27,76	16,29	10,19	17,72	16,89	**10,19**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	17,95	19,85	30,04	15,50	20,02	10,19	20,13	23,09	**10,19**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	17,71	14,49	16,04	37,86	15,43	10,19	18,63	17,16	**10,19**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	21,05	25,69	24,79	10,19	24,93	11,52	25,34	24,16	**10,19**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	25,55	22,75	36,46	10,19	26,48	20,40	24,70	32,62	**10,19**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze	15,02	15,93	30,17	10,19	16,56	13,38	17,68	17,63	**10,19**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	24,70	21,41	32,29	10,19	23,98	17,62	21,41	29,29	**10,19**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	23,84	20,75	32,29	10,19	23,98	17,07	20,76	28,18	**10,19**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	15,52	19,95	23,46	10,19	19,10	14,94	18,05	24,36	**10,19**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	23,41	20,75	32,29	10,19	23,14	17,62	20,10	28,18	**10,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	17,12	16,73	32,96	10,19	20,08	16,37	20,22	23,59	**10,19**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**10,19**
18,29	19,58	29,50	10,19	19,40	20,39	18,59	25,49	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl								**10,19**
15,73	16,91	29,50	10,19	17,73	14,84	18,59	18,82	
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**10,19**
17,58	18,60	30,17	10,19	18,23	18,93	17,68	24,30	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**10,19**
23,84	20,08	32,29	10,19	23,98	19,29	21,41	29,29	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,19**
17,95	18,53	32,33	20,44	16,67	10,19	17,50	20,22	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,19**
21,79	20,53	32,33	20,44	19,17	10,19	21,45	23,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,19**
23,08	20,53	19,83	23,78	21,67	10,19	21,45	20,22	
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa								**10,19**
17,52	18,53	36,50	11,56	19,17	10,19	18,16	20,22	
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet								**10,19**
20,87	25,08	23,96	10,19	24,33	11,26	25,03	23,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,19**
16,17	15,67	26,25	10,19	22,67	15,66	18,66	26,44	
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**10,19**
20,89	25,20	24,08	10,19	24,68	11,57	25,08	23,23	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht								**10,19**
24,27	20,08	32,29	10,19	24,81	19,29	21,41	30,40	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,19**
17,28	13,97	15,88	37,83	14,85	10,19	18,28	15,96	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**10,19**
10,19	24,36	45,67	15,12	33,92	22,19	29,41	42,17	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**10,18**
20,15	20,60	26,88	13,43	22,08	10,18	20,75	21,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze								**10,18**
16,74	19,27	35,21	11,21	18,75	10,18	18,12	21,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze								**10,18**
19,30	20,60	35,21	11,21	20,42	10,18	20,75	23,36	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken								**10,18**
20,15	22,60	39,38	12,43	23,75	10,18	22,07	24,47	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Hafer								**10,18**
17,16	17,93	31,04	11,10	18,75	10,18	18,78	20,02	
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**10,18**
20,15	22,60	39,38	12,43	23,75	10,18	22,07	24,47	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,18**
18,80	17,11	31,67	10,18	20,78	12,80	20,84	22,62	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,18**
17,28	17,07	30,42	10,18	19,17	12,90	19,32	20,76	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln								**10,18**
24,92	21,13	21,29	10,18	22,14	13,98	21,88	25,39	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,18**
20,29	21,52	26,00	10,18	22,75	20,44	21,07	27,90	
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht								**10,18**
13,45	14,85	26,00	10,18	16,08	13,77	15,80	19,01	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,18**
22,85	22,85	26,00	10,18	26,08	20,44	25,01	30,12	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,18**
29,69	25,52	34,33	10,18	34,42	25,99	27,64	39,01	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,18**
21,15	22,85	26,00	10,18	24,42	19,33	23,70	25,68	
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**10,18**
17,73	18,85	26,00	10,18	19,42	12,66	19,75	23,46	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,18**
22,00	25,52	34,33	10,18	24,42	23,77	23,70	27,90	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,18**
16,00	16,40	30,42	10,18	17,50	12,90	17,34	19,64	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,18**
18,13	18,19	37,25	10,18	20,05	18,73	19,12	25,07	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**10,18**
18,48	19,25	29,17	10,18	19,73	20,58	18,80	26,07	
Hafer + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
21,50	20,85	26,33	10,18	22,58	15,57	21,49	24,44	
Quinoa + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
17,23	16,85	26,33	10,18	19,25	16,68	17,54	20,00	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
33,47	27,52	34,67	10,18	37,58	28,90	29,38	40,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
25,78	27,52	34,67	10,18	27,58	26,68	25,43	28,89	
Hirse gekocht + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
21,50	20,85	26,33	10,18	22,58	15,57	21,49	24,44	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
19,79	18,19	18,00	10,18	20,92	12,23	18,86	20,00	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
24,92	24,85	26,33	10,18	27,58	22,23	25,43	26,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
26,63	24,85	26,33	10,18	29,25	23,34	26,75	31,11	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
24,92	24,85	26,33	10,18	27,58	22,23	25,43	26,67	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
24,07	23,52	26,33	10,18	25,92	23,34	22,80	28,89	
Pistazien roh + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**10,18**
15,91	16,59	29,17	10,18	18,07	15,02	18,80	19,40	
Hirse gekocht + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
17,23	16,85	26,33	10,18	19,25	16,68	17,54	20,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
24,07	23,52	26,33	10,18	25,92	23,34	22,80	28,89	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
26,63	24,85	26,33	10,18	29,25	23,34	26,75	31,11	
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
33,47	27,52	34,67	10,18	37,58	28,90	29,38	40,00	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**10,18**
18,48	19,25	29,17	10,18	19,73	20,58	18,80	26,07	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
25,78	27,52	34,67	10,18	27,58	26,68	25,43	28,89	
Spitzkohl + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht								**10,18**
15,91	16,59	29,17	10,18	18,07	15,02	18,80	19,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss								**10,18**
17,99	17,75	33,92	10,18	21,38	17,18	20,70	24,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,18**
19,79	18,19	18,00	10,18	20,92	12,23	18,86	20,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**10,18**
19,79	18,19	18,00	10,18	20,92	12,23	18,86	20,00
Mandeln + Tomaten + Bulgur, trocken							**10,18**
19,64	23,87	31,50	10,64	23,48	10,18	23,28	23,09
Miso + Miso + Bulgur, trocken							**10,18**
20,82	21,20	32,83	10,18	25,20	16,51	20,92	25,64
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**10,18**
19,79	18,19	18,00	10,18	20,92	12,23	18,86	20,00
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,18**
18,48	19,25	29,17	10,18	19,73	20,58	18,80	26,07
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,18**
18,57	19,44	28,33	10,18	19,33	19,53	18,51	24,98
Miso + Haselnüsse + Miso							**10,18**
22,53	22,53	32,83	10,18	25,20	17,62	22,24	27,87
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,18**
18,57	19,44	28,33	10,18	19,33	19,53	18,51	24,98
Miso + Gerstenmehl + Miso							**10,18**
19,97	21,20	32,83	10,18	23,53	17,62	19,61	25,64
Miso + Bulgur, trocken + Miso							**10,18**
20,82	21,20	32,83	10,18	25,20	16,51	20,92	25,64
Miso + Buchweizen + Miso							**10,18**
20,82	19,87	32,83	10,18	25,20	20,96	22,24	27,87
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,18**
16,01	16,77	28,33	10,18	17,67	13,98	18,51	18,31
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,18**
16,01	16,77	28,33	10,18	17,67	13,98	18,51	18,31
Miso + Amaranth, ungekocht + Miso							**10,18**
21,68	19,87	32,83	10,18	26,87	20,96	22,24	30,09
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,18**
17,99	17,75	33,92	10,18	21,38	17,18	20,70	24,80
Miso + Kakao + Miso							**10,18**
24,24	25,20	41,17	10,18	30,20	23,18	28,82	34,53
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,18**
17,99	17,75	33,92	10,18	21,38	17,18	20,70	24,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl							**10,18**
18,48	19,25	29,17	10,18	19,73	20,58	18,80	26,07
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl							**10,18**
15,91	16,59	29,17	10,18	18,07	15,02	18,80	19,40
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Spitzkohl							**10,18**
15,91	16,59	29,17	10,18	18,07	15,02	18,80	19,40
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze							**10,18**
15,44	15,61	33,96	10,18	16,72	13,89	18,36	20,02
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**10,18**
18,97	19,79	32,33	16,69	20,60	10,18	20,36	24,49
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**10,18**
18,97	19,79	32,33	16,69	20,60	10,18	20,36	24,49
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Hirse gekocht							**10,18**
17,23	16,85	26,33	10,18	19,25	16,68	17,54	20,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart							**10,18**
18,57	19,44	28,33	10,18	19,33	19,53	18,51	24,98
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart							**10,18**
16,01	16,77	28,33	10,18	17,67	13,98	18,51	18,31
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,18**
25,78	27,52	34,67	10,18	27,58	26,68	25,43	28,89
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**10,18**
18,97	19,79	32,33	16,69	20,60	10,18	20,36	24,49
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**10,18**
16,01	16,77	28,33	10,18	17,67	13,98	18,51	18,31
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Hirse gekocht							**10,18**
21,50	20,85	26,33	10,18	22,58	15,57	21,49	24,44
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,18**
33,47	27,52	34,67	10,18	37,58	28,90	29,38	40,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**10,18**
24,92	24,85	26,33	10,18	27,58	22,23	25,43	26,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,18**
26,63	24,85	26,33	10,18	29,25	23,34	26,75	31,11
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**10,18**
26,63	24,85	26,33	10,18	29,25	23,34	26,75	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**10,18**
19,79	18,19	18,00	10,18	20,92	12,23	18,86	20,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**10,18**
19,79	18,19	18,00	10,18	20,92	12,23	18,86	20,00
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**10,18**
24,07	23,52	26,33	10,18	25,92	23,34	22,80	28,89
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**10,18**
24,92	24,85	26,33	10,18	27,58	22,23	25,43	26,67
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**10,18**
25,78	27,52	34,67	10,18	27,58	26,68	25,43	28,89
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**10,18**
24,07	23,52	26,33	10,18	25,92	23,34	22,80	28,89
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**10,18**
21,50	20,85	26,33	10,18	22,58	15,57	21,49	24,44
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**10,18**
33,47	27,52	34,67	10,18	37,58	28,90	29,38	40,00
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**10,18**
17,23	16,85	26,33	10,18	19,25	16,68	17,54	20,00
Buchweizen + Miso + Miso							**10,18**
20,82	19,87	32,83	10,18	25,20	20,96	22,24	27,87
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**10,18**
17,99	17,75	33,92	10,18	21,38	17,18	20,70	24,80
Kakao + Miso + Miso							**10,18**
24,24	25,20	41,17	10,18	30,20	23,18	28,82	34,53
Bulgur, trocken + Miso + Miso							**10,18**
20,82	21,20	32,83	10,18	25,20	16,51	20,92	25,64
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**10,18**
17,99	17,75	33,92	10,18	21,38	17,18	20,70	24,80
Gerstenmehl + Miso + Miso							**10,18**
19,97	21,20	32,83	10,18	23,53	17,62	19,61	25,64
Haselnüsse + Miso + Miso							**10,18**
22,53	22,53	32,83	10,18	25,20	17,62	22,24	27,87
Amaranth, ungekocht + Miso + Miso							**10,18**
21,68	19,87	32,83	10,18	26,87	20,96	22,24	30,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	18,34	20,79	38,83	10,18	20,47	15,22	18,33	25,18	**10,18**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	19,62	18,79	38,83	10,18	22,97	20,22	22,28	28,51	**10,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	19,62	20,79	38,83	10,18	22,97	13,55	20,30	25,18	**10,18**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	22,19	22,79	38,83	10,18	22,97	15,22	22,28	28,51	**10,18**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	20,91	18,79	38,83	10,18	25,47	20,22	22,28	31,84	**10,18**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	24,75	26,79	51,33	10,18	30,47	23,55	32,14	38,51	**10,18**
Bulgur, trocken + Tomaten + Mandeln	19,64	23,87	31,50	10,64	23,48	10,18	23,28	23,09	**10,18**
Tomaten + Bulgur, trocken + Mandeln	19,64	23,87	31,50	10,64	23,48	10,18	23,28	23,09	**10,18**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	18,97	19,79	32,33	16,69	20,60	10,18	20,36	24,49	**10,18**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	18,57	19,44	28,33	10,18	19,33	19,53	18,51	24,98	**10,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	17,93	17,52	17,58	11,76	20,17	10,18	18,39	19,07	**10,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	14,01	11,83	15,13	26,36	13,93	10,18	15,34	15,13	**10,18**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,56	24,87	24,88	10,18	24,73	12,06	25,13	23,40	**10,18**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Miso	20,82	19,87	32,83	10,18	25,20	20,96	22,24	27,87	**10,18**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	20,82	21,20	32,83	10,18	25,20	16,51	20,92	25,64	**10,18**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	21,68	19,87	32,83	10,18	26,87	20,96	22,24	30,09	**10,18**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso	19,97	18,31	29,63	15,70	19,30	10,18	18,35	22,97	**10,18**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	19,97	21,20	32,83	10,18	23,53	17,62	19,61	25,64	**10,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Kakao + 1*Miso							**10,18**
24,24	25,20	41,17	10,18	30,20	23,18	28,82	34,53
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**10,18**
22,53	22,53	32,83	10,18	25,20	17,62	22,24	27,87
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**10,18**
19,76	20,36	23,58	12,67	21,78	10,18	20,00	20,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**10,18**
18,91	20,36	31,92	10,44	20,12	10,18	20,00	23,04
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**10,18**
16,35	19,03	31,92	10,44	18,45	10,18	17,37	20,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Lauch gedünstet							**10,18**
19,35	15,85	20,75	28,84	18,57	10,18	19,92	19,60
Bulgur, trocken + Mandeln + Tomaten							**10,18**
19,64	23,87	31,50	10,64	23,48	10,18	23,28	23,09
Tomaten + Mandeln + Bulgur, trocken							**10,18**
19,64	23,87	31,50	10,64	23,48	10,18	23,28	23,09
Mandeln + Bulgur, trocken + Tomaten							**10,18**
19,64	23,87	31,50	10,64	23,48	10,18	23,28	23,09
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,18**
17,52	16,44	31,67	10,18	19,12	12,80	18,87	21,51
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,18**
17,95	17,11	31,67	10,18	19,95	12,24	20,18	20,40
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,18**
16,43	17,07	30,42	10,18	18,33	12,34	18,66	18,53
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**10,18**
18,97	19,79	32,33	16,69	20,60	10,18	20,36	24,49
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,18**
18,97	19,79	32,33	16,69	20,60	10,18	20,36	24,49
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**10,18**
17,99	17,75	33,92	10,18	21,38	17,18	20,70	24,80
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet							**10,18**
19,35	15,85	20,75	28,84	18,57	10,18	19,92	19,60
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,18**
26,63	24,85	26,33	10,18	29,25	23,34	26,75	31,11
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,18**
26,63	24,85	26,33	10,18	29,25	23,34	26,75	31,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse								**10,18**
19,35	15,85	20,75	28,84	18,57	10,18	19,92	19,60	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Walnüsse								**10,18**
19,35	15,85	20,75	28,84	18,57	10,18	19,92	19,60	
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen								**10,18**
18,12	18,16	34,92	10,18	19,89	17,01	20,15	24,16	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
32,84	27,87	37,75	10,18	41,08	32,30	31,11	44,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
25,15	27,87	37,75	10,18	31,08	30,08	27,16	33,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
26,00	25,20	29,42	10,18	32,74	26,74	28,48	35,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
23,44	23,87	29,42	10,18	29,41	26,74	24,53	33,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
20,87	21,20	29,42	10,18	26,08	18,97	23,22	29,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
16,60	17,20	29,42	10,18	22,74	20,08	19,27	24,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
19,16	18,53	21,08	10,18	24,41	15,63	20,59	24,56	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
22,32	26,76	25,17	10,18	26,69	13,59	26,52	25,31	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**10,18**
24,29	25,20	29,42	10,18	31,08	25,63	27,16	31,22	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh								**10,18**
15,91	16,59	29,17	10,18	18,07	15,02	18,80	19,40	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh								**10,18**
16,01	16,77	28,33	10,18	17,67	13,98	18,51	18,31	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Pistazien roh								**10,18**
15,91	16,59	29,17	10,18	18,07	15,02	18,80	19,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh								**10,18**
16,01	16,77	28,33	10,18	17,67	13,98	18,51	18,31	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl								**10,18**
23,82	26,94	32,96	10,18	28,83	18,97	26,17	29,90	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh								**10,18**
16,85	16,85	37,25	10,18	19,22	15,96	19,12	21,73	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**10,18**
21,41	21,51	28,58	10,18	28,59	20,68	24,63	30,56	
Miso + Miso + Gerstenmehl								**10,18**
19,97	21,20	32,83	10,18	23,53	17,62	19,61	25,64	
Miso + Miso + Haselnüsse								**10,18**
22,53	22,53	32,83	10,18	25,20	17,62	22,24	27,87	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,18**
16,85	18,40	34,58	10,18	18,33	14,57	18,66	19,64	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,18**
22,22	18,44	35,83	10,18	24,95	15,58	22,16	27,07	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,18**
18,38	18,44	35,83	10,18	19,95	14,47	20,18	21,51	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**10,18**
20,70	18,40	34,58	10,18	23,33	15,68	20,63	25,20	
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,18**
18,53	19,21	28,33	10,18	19,23	20,16	18,37	25,33	
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,18**
18,59	19,57	28,71	10,18	20,30	21,09	18,53	26,03	
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,18**
15,97	16,54	28,33	10,18	17,56	14,60	18,37	18,67	
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,18**
16,02	16,90	28,71	10,18	18,63	15,53	18,53	19,37	
Miso + Miso + Kakao								**10,18**
24,24	25,20	41,17	10,18	30,20	23,18	28,82	34,53	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**10,18**
33,47	27,52	34,67	10,18	37,58	28,90	29,38	40,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,18**
25,78	27,52	34,67	10,18	27,58	26,68	25,43	28,89	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,18**
25,78	27,52	34,67	10,18	27,58	26,68	25,43	28,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,18**
24,07	23,52	26,33	10,18	25,92	23,34	22,80	28,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,18**
24,92	24,85	26,33	10,18	27,58	22,23	25,43	26,67	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**10,18**
24,07	23,52	26,33	10,18	25,92	23,34	22,80	28,89	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,18**
24,92	24,85	26,33	10,18	27,58	22,23	25,43	26,67	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,18**
18,48	19,25	29,17	10,18	19,73	20,58	18,80	26,07	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,18**
18,57	19,44	28,33	10,18	19,33	19,53	18,51	24,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,18**
18,57	19,44	28,33	10,18	19,33	19,53	18,51	24,98	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**10,18**
18,48	19,25	29,17	10,18	19,73	20,58	18,80	26,07	
Miso + Miso + Buchweizen								**10,18**
20,82	19,87	32,83	10,18	25,20	20,96	22,24	27,87	
Miso + Miso + Amaranth, ungekocht								**10,18**
21,68	19,87	32,83	10,18	26,87	20,96	22,24	30,09	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Hafer								**10,18**
21,50	20,85	26,33	10,18	22,58	15,57	21,49	24,44	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,18**
19,35	15,85	20,75	28,84	18,57	10,18	19,92	19,60	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,18**
19,35	15,85	20,75	28,84	18,57	10,18	19,92	19,60	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer								**10,18**
21,50	20,85	26,33	10,18	22,58	15,57	21,49	24,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**10,18**
33,47	27,52	34,67	10,18	37,58	28,90	29,38	40,00	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa								**10,18**
17,23	16,85	26,33	10,18	19,25	16,68	17,54	20,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Quinoa								**10,18**
17,23	16,85	26,33	10,18	19,25	16,68	17,54	20,00	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**10,17**
18,59	18,80	30,54	15,81	19,33	10,17	19,69	25,33
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**10,17**
20,15	18,73	32,17	11,31	17,23	10,17	16,95	22,36
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**10,17**
24,00	20,73	32,17	11,31	19,73	10,17	20,89	25,69
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**10,17**
25,28	20,73	19,67	14,64	22,23	10,17	20,89	22,36
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,17**
17,21	17,76	33,25	18,53	18,46	10,17	18,62	24,50
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**10,17**
22,84	21,28	31,25	11,53	25,73	10,17	23,50	26,00
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,17**
22,06	24,59	24,88	10,17	25,51	16,12	25,13	25,69
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,17**
26,73	26,80	38,96	10,17	32,21	28,22	26,74	36,56
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,17**
22,11	24,95	25,25	10,17	26,58	17,06	25,29	26,39
3*Miso + 2*Miso + 1*Mandeln							**10,17**
23,72	24,23	27,29	10,17	28,42	19,69	23,78	27,72
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**10,17**
17,90	17,98	31,96	10,17	19,25	15,73	20,59	22,83
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**10,17**
24,41	24,39	41,71	10,17	29,61	20,62	27,15	34,11
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**10,17**
22,89	24,35	40,46	10,17	27,99	20,72	25,63	32,24
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse							**10,17**
22,04	23,01	36,29	10,17	25,49	17,94	22,34	28,91
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**10,17**
23,56	23,05	37,54	10,17	27,11	17,84	23,86	30,78
Walnüsse + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**10,17**
22,84	21,28	31,25	11,53	25,73	10,17	23,50	26,00
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**10,17**
20,94	17,43	28,00	16,36	18,43	10,17	18,49	24,33
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**10,17**
20,94	17,43	28,00	16,36	18,43	10,17	18,49	24,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**10,17**
22,71	22,39	37,54	10,17	27,11	17,29	23,20	29,67
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**10,17**
21,18	22,35	36,29	10,17	25,49	17,39	21,68	27,80
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**10,17**
16,65	20,35	22,88	10,17	19,27	16,78	16,82	21,97
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**10,17**
22,28	22,39	37,54	10,17	26,28	17,84	22,55	29,67
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**10,17**
20,76	22,35	36,29	10,17	24,66	17,94	21,02	27,80
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**10,17**
21,26	20,60	34,13	10,57	22,74	10,17	22,47	25,87
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**10,17**
18,69	19,27	34,13	10,57	21,08	10,17	19,84	23,64
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**10,17**
22,11	20,60	25,79	12,79	24,41	10,17	22,47	23,64
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso							**10,17**
26,07	29,77	37,79	10,17	29,63	31,27	27,36	32,33
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso							**10,17**
20,09	20,43	21,13	10,17	22,97	16,82	20,78	23,44
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**10,17**
22,85	25,51	46,96	10,17	28,72	20,98	31,59	36,86
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**10,17**
20,29	21,51	34,46	10,17	21,22	12,65	21,72	26,86
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Miso							**10,17**
21,80	23,10	29,46	10,17	24,63	20,16	23,41	27,89
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Miso							**10,17**
17,53	19,10	29,46	10,17	21,30	21,27	19,46	23,44
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**10,17**
16,44	19,51	34,46	10,17	18,72	12,65	17,77	23,52
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**10,17**
17,73	17,51	34,46	10,17	21,22	17,65	21,72	26,86
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**10,17**
19,01	17,51	34,46	10,17	23,72	17,65	21,72	30,19
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso							**10,17**
26,93	27,10	29,46	10,17	31,30	27,93	28,67	34,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Miso	17,73	19,51	34,46	10,17	21,22	10,98	19,74	23,52	**10,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	33,76	29,77	37,79	10,17	39,63	33,49	31,30	43,44	**10,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	24,36	25,77	29,46	10,17	27,97	27,93	24,72	32,33	**10,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	25,22	27,10	29,46	10,17	29,63	26,82	27,36	30,11	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	21,18	21,68	36,29	10,17	25,49	19,61	22,34	28,91	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	22,71	21,72	37,54	10,17	27,11	19,51	23,86	30,78	**10,17**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	20,94	17,43	28,00	16,36	18,43	10,17	18,49	24,33	**10,17**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	20,94	17,43	28,00	16,36	18,43	10,17	18,49	24,33	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,88	26,80	38,96	10,17	31,38	27,67	26,09	34,33	**10,17**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,26	24,95	25,25	10,17	25,75	16,50	24,63	24,17	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	25,45	26,13	38,96	10,17	30,54	28,22	24,77	35,44	**10,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,78	23,92	24,88	10,17	23,84	16,12	23,16	24,58	**10,17**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,83	24,28	25,25	10,17	24,92	17,06	23,32	25,28	**10,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,21	24,59	24,88	10,17	24,68	15,57	24,47	23,47	**10,17**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	20,94	17,43	28,00	16,36	18,43	10,17	18,49	24,33	**10,17**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	20,94	17,43	28,00	16,36	18,43	10,17	18,49	24,33	**10,17**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Walnüsse	22,84	21,28	31,25	11,53	25,73	10,17	23,50	26,00	**10,17**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	22,84	21,28	31,25	11,53	25,73	10,17	23,50	26,00	**10,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,21	17,43	23,13	19,17	20,03	10,17	20,57	22,73	**10,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Hafer	19,50	22,59	24,88	10,17	22,18	12,23	22,50	22,36	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	24,17	24,80	38,96	10,17	28,88	24,33	24,11	33,22	**10,17**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,99	16,41	17,96	20,09	17,64	10,17	18,75	22,14	**10,17**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Hafer	19,55	22,95	25,25	10,17	23,25	13,17	22,66	23,06	**10,17**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Quinoa	17,41	20,95	25,25	10,17	21,58	13,72	20,68	20,83	**10,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Quinoa	17,36	20,59	24,88	10,17	20,51	12,79	20,53	20,13	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	22,03	22,80	38,96	10,17	27,21	24,89	22,14	31,00	**10,17**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	16,85	15,43	26,38	14,70	17,08	10,17	16,22	21,84	**10,17**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,00	21,09	29,25	10,17	21,60	21,90	20,00	27,52	**10,17**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,44	18,43	29,25	10,17	19,93	16,34	20,00	20,86	**10,17**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	18,69	21,61	21,08	10,17	22,42	11,50	21,34	20,83	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	21,61	21,68	36,29	10,17	26,33	19,61	22,34	30,02	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	23,13	21,72	37,54	10,17	27,94	19,51	23,86	31,89	**10,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	18,64	21,25	20,71	10,17	21,34	10,57	21,18	20,13	**10,17**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	23,31	23,47	34,79	10,17	28,04	22,67	22,80	31,00	**10,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,63	25,92	29,04	10,17	24,68	17,79	24,47	24,58	**10,17**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,68	26,28	29,42	10,17	25,75	18,72	24,63	25,28	**10,17**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,17**
26,30	28,13	43,13	10,17	31,38	29,89	26,09	35,44
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,17**
30,15	28,13	43,13	10,17	36,38	31,00	28,06	41,00
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,17**
25,48	25,92	29,04	10,17	29,68	18,90	26,45	30,13
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,17**
25,53	26,28	29,42	10,17	30,75	19,83	26,61	30,83
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,17**
20,61	25,17	24,63	10,17	24,35	11,52	24,99	22,96
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze							**10,16**
18,59	18,99	37,33	19,81	19,60	10,16	20,63	25,73
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,16**
18,11	18,45	40,29	20,09	19,12	10,16	20,30	25,29
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,16**
15,41	16,42	29,83	11,24	16,75	10,16	16,72	21,50
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,16**
12,85	15,09	29,83	11,24	15,08	10,16	14,09	19,28
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**10,16**
16,27	16,42	21,50	13,47	18,42	10,16	16,72	19,28
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,16**
21,28	22,39	34,17	10,16	22,35	14,96	22,88	27,49
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,16**
20,00	18,39	34,17	10,16	24,85	19,96	22,88	30,82
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,16**
18,72	18,39	34,17	10,16	22,35	19,96	22,88	27,49
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,16**
23,85	26,39	46,67	10,16	29,85	23,29	32,75	37,49
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,16**
17,44	20,39	34,17	10,16	19,85	14,96	18,93	24,16
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,16**
18,72	20,39	34,17	10,16	22,35	13,29	20,91	24,16
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse							**10,16**
19,42	19,21	21,88	11,69	21,31	10,16	20,35	22,53

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**10,16**
22,05	26,65	25,92	10,16	25,98	13,79	26,40	25,39	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,16**
17,44	19,72	34,17	10,16	20,68	13,29	18,93	23,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,16**
18,72	17,72	34,17	10,16	23,18	19,96	20,91	29,71	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,16**
17,44	17,72	34,17	10,16	20,68	19,96	20,91	26,38	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,16**
16,15	19,72	34,17	10,16	18,18	14,96	16,96	23,04	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,16**
20,00	21,72	34,17	10,16	20,68	14,96	20,91	26,38	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,16**
22,56	25,72	46,67	10,16	28,18	23,29	30,78	36,38	
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**10,16**
15,99	16,49	28,67	14,82	17,83	10,16	18,07	23,36	
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht								**10,16**
15,99	16,49	28,67	14,82	17,83	10,16	18,07	23,36	
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**10,16**
15,99	16,49	28,67	14,82	17,83	10,16	18,07	23,36	
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl								**10,16**
15,99	16,49	28,67	14,82	17,83	10,16	18,07	23,36	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht								**10,16**
19,78	19,41	18,25	13,89	21,12	10,16	19,47	19,20	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken								**10,16**
18,07	16,75	26,58	29,44	17,78	10,16	19,47	19,20	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**10,16**
19,78	19,41	18,25	13,89	21,12	10,16	19,47	19,20	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**10,16**
18,92	19,41	26,58	11,67	19,45	10,16	19,47	21,42	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**10,16**
16,36	18,08	26,58	11,67	17,78	10,16	16,84	19,20	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht								**10,16**
16,36	18,08	26,58	11,67	17,78	10,16	16,84	19,20	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Dinkel ungekocht								**10,16**
18,92	19,41	26,58	11,67	19,45	10,16	19,47	21,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Roggenmehl	16,18	17,35	28,96	10,16	18,28	14,33	18,88	19,79	**10,16**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	19,38	19,17	39,79	10,16	22,33	19,01	20,95	26,38	**10,16**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	19,91	24,25	26,25	10,16	23,52	10,73	24,33	22,27	**10,16**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	17,21	13,41	18,25	38,22	14,45	10,16	18,16	15,87	**10,16**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	18,27	19,29	29,00	10,16	19,25	20,42	18,33	25,29	**10,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	18,31	19,53	29,25	10,16	19,97	21,04	18,43	25,76	**10,16**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	15,71	16,63	29,00	10,16	17,58	14,87	18,33	18,62	**10,16**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	18,31	19,53	29,25	10,16	19,97	21,04	18,43	25,76	**10,16**
Pistazien roh + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	15,74	16,87	29,25	10,16	18,30	15,49	18,43	19,09	**10,16**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	18,27	19,29	29,00	10,16	19,25	20,42	18,33	25,29	**10,16**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	15,71	16,63	29,00	10,16	17,58	14,87	18,33	18,62	**10,16**
Champignons frisch + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	15,74	16,87	29,25	10,16	18,30	15,49	18,43	19,09	**10,16**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	21,31	25,07	24,25	10,16	24,15	10,84	24,41	22,36	**10,16**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	22,20	21,73	34,17	11,83	25,34	10,16	23,28	25,80	**10,16**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	11,77	15,81	26,92	10,47	12,55	10,16	14,51	17,13	**10,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	18,07	18,75	22,42	12,78	19,45	10,16	18,16	19,20	**10,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	19,35	19,41	22,42	12,78	20,28	10,16	19,47	20,31	**10,16**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	18,20	18,75	34,04	19,04	19,30	10,16	19,88	25,42	**10,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**10,16**
18,07	16,75	26,58	29,44	17,78	10,16	19,47	19,20	
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**10,16**
18,27	19,29	29,00	10,16	19,25	20,42	18,33	25,29	
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**10,16**
19,78	19,41	18,25	13,89	21,12	10,16	19,47	19,20	
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Lauch gedünstet								**10,16**
15,71	16,63	29,00	10,16	17,58	14,87	18,33	18,62	
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**10,16**
15,71	16,63	29,00	10,16	17,58	14,87	18,33	18,62	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**10,16**
18,27	19,29	29,00	10,16	19,25	20,42	18,33	25,29	
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**10,16**
16,36	18,08	26,58	11,67	17,78	10,16	16,84	19,20	
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**10,16**
16,36	18,08	26,58	11,67	17,78	10,16	16,84	19,20	
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**10,16**
18,92	19,41	26,58	11,67	19,45	10,16	19,47	21,42	
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**10,16**
18,92	19,41	26,58	11,67	19,45	10,16	19,47	21,42	
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Champignons frisch								**10,16**
15,74	16,87	29,25	10,16	18,30	15,49	18,43	19,09	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**10,16**
18,31	19,53	29,25	10,16	19,97	21,04	18,43	25,76	
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**10,16**
18,31	19,53	29,25	10,16	19,97	21,04	18,43	25,76	
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**10,16**
15,74	16,87	29,25	10,16	18,30	15,49	18,43	19,09	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken								**10,16**
18,07	16,75	26,58	29,44	17,78	10,16	19,47	19,20	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,16**
17,86	18,39	34,17	10,16	21,52	19,40	22,22	25,27	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,16**
16,58	20,39	34,17	10,16	19,02	14,40	18,28	21,93	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,16**
20,43	22,39	34,17	10,16	21,52	14,40	22,22	25,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,16**
22,99	26,39	46,67	10,16	29,02	22,73	32,09	35,27	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,16**
19,15	18,39	34,17	10,16	24,02	19,40	22,22	28,60	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,16**
17,86	20,39	34,17	10,16	21,52	12,73	20,25	21,93	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**10,16**
15,99	16,49	28,67	14,82	17,83	10,16	18,07	23,36	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**10,16**
15,99	16,49	28,67	14,82	17,83	10,16	18,07	23,36	
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet								**10,16**
18,07	16,75	26,58	29,44	17,78	10,16	19,47	19,20	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**10,16**
14,87	18,39	34,17	10,16	16,52	11,07	16,30	20,82	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**10,16**
18,72	20,39	34,17	10,16	19,02	11,07	20,25	24,16	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer								**10,16**
16,79	18,75	34,92	10,56	19,45	10,16	18,82	21,42	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**10,16**
19,15	22,39	46,67	10,16	24,85	19,96	28,14	31,93	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**10,16**
15,30	14,39	34,17	10,16	19,85	16,62	18,28	25,27	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**10,16**
16,58	18,39	34,17	10,16	17,35	11,62	18,28	21,93	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**10,16**
17,44	16,39	34,17	10,16	21,52	16,07	20,25	27,49	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**10,16**
21,28	24,39	46,67	10,16	26,52	19,40	30,12	34,16	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**10,16**
12,74	16,39	34,17	10,16	14,85	11,62	14,33	18,60	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**10,16**
16,15	16,39	34,17	10,16	19,02	16,07	20,25	24,16	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**10,16**
14,02	14,39	34,17	10,16	17,35	16,62	18,28	21,93	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**10,16**
20,01	15,27	30,96	10,16	20,49	13,98	19,13	26,34	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,16**
23,86	23,27	43,46	10,16	25,49	17,31	29,00	33,01
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**10,16**
18,73	15,27	30,96	10,16	17,99	13,98	19,13	23,01
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,16**
17,86	18,10	33,04	10,16	20,09	16,86	20,68	23,24
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl							**10,16**
18,74	20,02	28,96	10,16	19,94	19,89	18,88	26,46
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Pistazien roh							**10,16**
15,71	16,63	29,00	10,16	17,58	14,87	18,33	18,62
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**10,16**
15,74	16,87	29,25	10,16	18,30	15,49	18,43	19,09
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Pistazien roh							**10,16**
15,74	16,87	29,25	10,16	18,30	15,49	18,43	19,09
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Pistazien roh							**10,16**
15,71	16,63	29,00	10,16	17,58	14,87	18,33	18,62
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**10,16**
19,78	19,41	18,25	13,89	21,12	10,16	19,47	19,20
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**10,16**
16,58	15,05	30,00	10,16	20,68	14,40	18,93	25,27
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**10,16**
18,50	19,41	30,75	10,56	18,62	10,16	19,47	22,53
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht							**10,16**
14,65	17,41	30,75	10,56	16,12	10,16	15,53	19,20
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**10,16**
15,30	15,05	30,00	10,16	18,18	14,40	18,93	21,93
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**10,16**
20,43	23,05	42,50	10,16	25,68	17,73	28,80	31,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,16**
17,73	18,25	27,42	10,16	23,87	15,36	20,93	27,33
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**10,16**
18,92	19,41	26,58	11,67	19,45	10,16	19,47	21,42
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**10,16**
16,36	18,08	26,58	11,67	17,78	10,16	16,84	19,20
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**10,16**
16,36	18,08	26,58	11,67	17,78	10,16	16,84	19,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**10,16**
18,92	19,41	26,58	11,67	19,45	10,16	19,47	21,42
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,16**
22,14	21,72	38,33	10,16	26,52	16,07	22,22	28,60
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,16**
22,14	19,72	38,33	10,16	26,52	22,73	24,20	31,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,16**
23,42	19,72	38,33	10,16	29,02	22,73	24,20	35,27
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,16**
27,26	27,72	50,83	10,16	34,02	26,07	34,07	41,93
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,16**
24,70	23,72	38,33	10,16	26,52	17,73	24,20	31,93
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,16**
18,29	19,72	38,33	10,16	21,52	21,62	22,22	26,38
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,16**
23,42	27,72	50,83	10,16	29,02	24,96	32,09	36,38
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,16**
20,85	23,72	38,33	10,16	21,52	16,62	22,22	26,38
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,16**
17,01	21,72	38,33	10,16	19,02	16,62	18,28	23,04
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,16**
20,85	21,72	38,33	10,16	24,02	17,73	20,25	28,60
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,16**
18,29	21,72	38,33	10,16	21,52	14,96	20,25	23,04
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,16**
19,57	19,72	38,33	10,16	24,02	21,62	22,22	29,71
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,16**
18,31	19,53	29,25	10,16	19,97	21,04	18,43	25,76
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,16**
18,27	19,29	29,00	10,16	19,25	20,42	18,33	25,29
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,16**
18,31	19,53	29,25	10,16	19,97	21,04	18,43	25,76
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,16**
18,27	19,29	29,00	10,16	19,25	20,42	18,33	25,29

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,16**
18,07	16,75	26,58	29,44	17,78	10,16	19,47	19,20
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,16**
18,07	16,75	26,58	29,44	17,78	10,16	19,47	19,20
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,15**
17,33	17,97	33,71	18,56	18,52	10,15	18,80	24,67
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl							**10,15**
16,82	13,17	14,96	37,46	14,15	10,15	17,41	15,56
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**10,14**
23,29	24,09	46,08	10,14	27,06	17,42	30,22	33,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**10,14**
19,44	16,09	33,58	10,14	22,06	14,09	20,36	27,09
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse							**10,14**
18,16	16,09	33,58	10,14	19,56	14,09	20,36	23,76
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln							**10,14**
20,93	23,53	27,29	10,14	24,42	14,46	23,26	24,82
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln							**10,14**
23,21	23,59	29,17	10,14	26,84	14,31	25,55	27,62
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,14**
17,07	18,17	30,04	10,14	19,27	16,45	19,64	20,21
Bulgur, trocken + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**10,14**
21,56	22,17	37,08	12,13	24,95	10,14	23,05	25,60
Walnüsse + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl							**10,14**
21,56	22,17	37,08	12,13	24,95	10,14	23,05	25,60
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**10,14**
18,78	19,65	24,79	11,99	20,92	10,14	20,13	22,33
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Lupinen							**10,14**
12,56	16,87	26,67	10,14	14,61	14,18	15,70	19,88
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen							**10,14**
11,70	18,20	26,67	10,14	12,94	10,84	13,07	17,66
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen							**10,14**
13,41	16,87	26,67	10,14	16,28	14,18	15,70	22,10
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen							**10,14**
14,26	19,53	26,67	10,14	14,61	10,84	15,70	19,88
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Lupinen							**10,14**
15,97	22,20	35,00	10,14	19,61	16,40	22,28	26,54

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,16	19,45	29,33	10,14	19,32	20,24	18,38	25,09	**10,14**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	20,85	25,13	24,04	10,14	24,30	11,17	25,07	23,09	**10,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,60	16,79	29,33	10,14	17,65	14,69	18,38	18,42	**10,14**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	19,64	20,83	30,04	10,14	20,93	22,01	19,64	26,88	**10,14**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	17,07	14,99	20,63	28,54	15,92	10,14	18,81	19,00	**10,14**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	21,56	22,17	37,08	12,13	24,95	10,14	23,05	25,60	**10,14**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Bulgur, trocken	21,56	22,17	37,08	12,13	24,95	10,14	23,05	25,60	**10,14**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	21,56	22,17	37,08	12,13	24,95	10,14	23,05	25,60	**10,14**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Walnüsse	21,56	22,17	37,08	12,13	24,95	10,14	23,05	25,60	**10,14**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,93	18,32	28,96	19,77	19,25	10,14	20,13	22,33	**10,14**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,94	15,65	28,96	10,66	17,58	10,14	18,15	21,22	**10,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,68	16,07	32,96	10,14	21,25	14,14	19,59	26,16	**10,14**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,40	16,07	32,96	10,14	18,75	14,14	19,59	22,82	**10,14**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	22,53	24,07	45,46	10,14	26,25	17,47	29,46	32,82	**10,14**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	17,71	14,04	15,63	37,99	15,27	10,14	18,73	16,41	**10,14**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	17,26	18,03	33,88	18,63	18,63	10,14	18,78	24,29	**10,14**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	16,68	14,75	17,33	27,78	15,62	10,14	18,06	18,69	**10,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	10,14	24,00	45,29	15,12	32,84	21,26	29,25	41,47	**10,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	10,14	23,02	44,29	14,84	31,37	19,48	27,63	38,24	**10,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	20,91	22,62	40,00	12,43	24,56	10,13	22,83	25,40	**10,13**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,20	22,95	23,67	10,13	27,78	21,48	25,36	30,80	**10,13**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	19,99	22,59	33,83	10,13	20,90	10,99	22,45	25,04	**10,13**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	22,56	26,59	46,33	10,13	28,40	19,32	32,32	35,04	**10,13**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	16,15	20,59	33,83	10,13	18,40	10,99	18,50	21,71	**10,13**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	17,43	18,59	33,83	10,13	20,90	15,99	22,45	25,04	**10,13**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	18,71	18,59	33,83	10,13	23,40	15,99	22,45	28,38	**10,13**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	18,41	19,35	28,96	10,13	20,42	21,46	18,47	26,18	**10,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	18,35	18,99	28,58	10,13	19,34	20,53	18,31	25,48	**10,13**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Cashewnuss	17,78	16,51	31,08	10,13	17,25	13,11	18,32	20,49	**10,13**
Roggenmehl + Mandeln + Roggenmehl	20,43	23,89	25,00	10,13	23,67	11,82	24,29	25,56	**10,13**
Mandeln + Roggenmehl + Roggenmehl	20,43	23,89	25,00	10,13	23,67	11,82	24,29	25,56	**10,13**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Roggenmehl	15,24	13,20	15,58	27,07	14,67	10,13	16,33	16,78	**10,13**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	15,24	13,20	15,58	27,07	14,67	10,13	16,33	16,78	**10,13**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Spitzkohl	17,78	16,51	31,08	10,13	17,25	13,11	18,32	20,49	**10,13**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Spitzkohl	17,78	16,51	31,08	10,13	17,25	13,11	18,32	20,49	**10,13**
Cashewnuss + Spitzkohl + Hirse gekocht	17,78	16,51	31,08	10,13	17,25	13,11	18,32	20,49	**10,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Cashewnuss + Hirse gekocht							**10,13**
17,78	16,51	31,08	10,13	17,25	13,11	18,32	20,49
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**10,13**
19,70	19,42	41,17	20,68	19,92	10,13	21,13	26,11
Roggenmehl + Roggenmehl + Mandeln							**10,13**
20,43	23,89	25,00	10,13	23,67	11,82	24,29	25,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**10,13**
17,62	13,94	22,04	39,02	14,90	10,13	19,16	16,38
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**10,13**
16,77	20,61	42,88	11,47	19,90	10,13	19,16	23,04
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**10,13**
19,33	21,94	42,88	11,47	21,57	10,13	21,80	25,27
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**10,13**
20,19	21,94	34,54	13,69	23,23	10,13	21,80	23,04
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Champignons frisch							**10,13**
15,24	13,20	15,58	27,07	14,67	10,13	16,33	16,78
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**10,13**
15,24	13,20	15,58	27,07	14,67	10,13	16,33	16,78
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,13**
25,91	22,28	23,67	10,13	26,11	21,48	23,39	29,69
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,13**
26,34	22,95	23,67	10,13	26,94	20,92	24,70	28,58
Hirse gekocht + Spitzkohl + Cashewnuss							**10,13**
17,78	16,51	31,08	10,13	17,25	13,11	18,32	20,49
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,13**
12,63	11,18	13,50	15,32	13,63	10,13	12,55	14,06
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer							**10,13**
24,63	20,95	23,67	10,13	24,44	17,59	22,73	27,47
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa							**10,13**
22,50	18,95	23,67	10,13	22,78	18,14	20,76	25,24
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,13**
22,33	26,75	25,33	10,13	26,89	13,70	26,65	25,49
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,13**
15,79	16,32	28,58	10,13	17,68	14,97	18,31	18,81

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	15,84	16,68	28,96	10,13	18,75	15,91	18,47	19,51	**10,13**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	20,43	23,89	25,00	10,13	23,67	11,82	24,29	25,56	**10,13**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	23,78	19,61	19,50	10,13	23,61	15,92	21,41	25,24	**10,13**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	26,77	24,28	27,83	10,13	26,94	23,14	24,70	29,69	**10,13**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	30,62	24,28	27,83	10,13	31,94	24,26	26,68	35,24	**10,13**
Champignons frisch + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,24	13,20	15,58	27,07	14,67	10,13	16,33	16,78	**10,13**
Roggenmehl + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,24	13,20	15,58	27,07	14,67	10,13	16,33	16,78	**10,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,63	19,60	32,79	10,12	19,67	15,88	19,93	25,59	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,06	18,27	32,79	10,12	18,00	15,88	17,30	23,37	**10,12**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	20,43	24,95	24,88	10,12	24,47	11,89	24,93	23,10	**10,12**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	23,40	23,77	30,46	10,12	26,82	24,83	23,20	30,59	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,77	16,93	32,79	10,12	21,33	19,22	19,93	27,81	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,92	16,93	32,79	10,12	19,67	19,22	19,93	25,59	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,34	22,27	41,13	10,12	24,67	21,44	26,51	32,26	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,92	18,27	32,79	10,12	19,67	14,77	18,61	23,37	**10,12**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	20,27	23,07	42,92	12,73	24,17	10,12	22,61	25,20	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Kakao	18,20	19,60	32,79	10,12	21,33	15,33	22,56	25,59	**10,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**10,12**
21,62	23,60	32,79	10,12	26,33	21,99	26,51	27,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**10,12**
23,33	23,60	32,79	10,12	28,00	23,11	27,82	32,26	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Austernpilze								**10,12**
15,04	15,91	30,42	10,12	16,86	13,54	17,88	17,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**10,12**
22,47	26,27	41,13	10,12	26,33	26,44	26,51	30,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao								**10,12**
16,49	16,93	24,46	10,12	19,67	11,99	19,93	21,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao								**10,12**
20,76	22,27	32,79	10,12	24,67	23,11	23,88	30,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao								**10,12**
30,17	26,27	41,13	10,12	36,33	28,66	30,45	41,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Kakao								**10,12**
13,93	15,60	32,79	10,12	18,00	16,44	18,61	21,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**10,12**
19,91	20,93	28,63	10,12	22,17	20,33	20,59	26,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**10,12**
17,35	18,27	28,63	10,12	18,83	12,55	19,27	22,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**10,12**
21,62	24,93	36,96	10,12	23,83	23,66	23,22	26,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**10,12**
20,76	22,27	28,63	10,12	23,83	19,22	23,22	24,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**10,12**
22,47	22,27	28,63	10,12	25,50	20,33	24,53	28,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse								**10,12**
13,07	14,27	28,63	10,12	15,50	13,66	15,32	17,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**10,12**
29,31	24,93	36,96	10,12	33,83	25,88	27,16	37,81	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**10,12**
18,56	16,40	26,25	30,29	17,50	10,12	19,97	18,53	
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl								**10,12**
18,56	16,40	26,25	30,29	17,50	10,12	19,97	18,53	
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl								**10,12**
20,27	23,07	42,92	12,73	24,17	10,12	22,61	25,20	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart							**10,12**
13,33	14,93	26,00	10,12	15,82	13,61	15,61	18,71
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,12**
21,02	22,93	26,00	10,12	24,15	19,17	23,50	25,38
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,12**
21,88	25,59	34,33	10,12	24,15	23,61	23,50	27,60
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**10,12**
18,92	18,94	34,58	19,14	19,32	10,12	19,63	25,49
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart							**10,12**
17,60	18,93	26,00	10,12	19,15	12,50	19,55	23,16
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,12**
22,73	22,93	26,00	10,12	25,82	20,28	24,82	29,82
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,12**
29,57	25,59	34,33	10,12	34,15	25,83	27,45	38,71
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart							**10,12**
20,17	21,59	26,00	10,12	22,48	20,28	20,87	27,60
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**10,12**
16,88	15,99	31,38	10,12	17,93	14,19	18,82	21,03
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**10,12**
19,91	21,60	28,63	10,12	23,83	18,66	22,56	23,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**10,12**
16,49	17,60	28,63	10,12	18,83	11,99	18,61	21,14
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**10,12**
20,76	24,27	36,96	10,12	23,83	23,11	22,56	25,59
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**10,12**
28,46	24,27	36,96	10,12	33,83	25,33	26,51	36,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**10,12**
19,06	20,27	28,63	10,12	22,17	19,77	19,93	25,59
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**10,12**
20,27	23,07	42,92	12,73	24,17	10,12	22,61	25,20
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**10,12**
21,62	21,60	28,63	10,12	25,50	19,77	23,88	27,81
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**10,12**
12,22	13,60	28,63	10,12	15,50	13,11	14,66	16,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**10,12**
28,03	24,27	36,96	10,12	33,00	25,88	25,85	36,70

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	20,34	24,27	36,96	10,12	23,00	23,66	21,90	25,59	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	19,48	21,60	28,63	10,12	23,00	19,22	21,90	23,37	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	11,79	13,60	28,63	10,12	14,67	13,66	14,01	16,70	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	18,63	20,27	28,63	10,12	21,33	20,33	19,27	25,59	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	16,06	17,60	28,63	10,12	18,00	12,55	17,95	21,14	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	21,19	21,60	28,63	10,12	24,67	20,33	23,22	27,81	**10,12**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	16,85	13,46	15,46	37,49	14,30	10,12	17,66	15,76	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	12,22	12,93	28,63	10,12	15,50	15,33	15,32	17,81	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Buchweizen	16,49	16,93	28,63	10,12	18,83	14,22	19,27	22,26	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	19,91	20,93	28,63	10,12	23,83	20,88	23,22	24,48	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	21,62	20,93	28,63	10,12	25,50	21,99	24,53	28,92	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	28,46	23,60	36,96	10,12	33,83	27,55	27,16	37,81	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	15,21	14,27	20,29	10,12	18,00	10,88	16,64	18,92	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	19,06	19,60	28,63	10,12	22,17	21,99	20,59	26,70	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	20,76	23,60	36,96	10,12	23,83	25,33	23,22	26,70	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	14,78	14,27	20,29	10,12	17,17	10,88	16,64	17,81	**10,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	17,61	18,58	30,42	10,12	18,53	19,10	17,88	24,57	**10,12**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	20,27	23,07	42,92	12,73	24,17	10,12	22,61	25,20	**10,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	19,74	17,72	17,13	12,49	19,83	10,12	17,92	19,12	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	22,05	20,93	28,63	10,12	26,33	21,99	24,53	30,03	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	16,92	16,93	28,63	10,12	19,67	14,22	19,27	23,37	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	19,48	19,60	28,63	10,12	23,00	21,99	20,59	27,81	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,34	20,93	28,63	10,12	24,67	20,88	23,22	25,59	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	28,88	23,60	36,96	10,12	34,67	27,55	27,16	38,92	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,19	23,60	36,96	10,12	24,67	25,33	23,22	27,81	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	12,65	12,93	28,63	10,12	16,33	15,33	15,32	18,92	**10,12**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,36	20,13	32,63	10,12	24,06	18,37	20,60	27,53	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	16,49	15,60	32,79	10,12	20,50	16,44	19,93	24,48	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	14,78	16,93	32,79	10,12	17,17	13,11	17,30	20,03	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	15,64	15,60	32,79	10,12	18,83	16,44	19,93	22,26	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	15,64	16,93	32,79	10,12	18,83	11,99	18,61	20,03	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	19,06	20,93	41,13	10,12	23,83	18,66	26,51	28,92	**10,12**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	22,12	22,43	30,46	10,12	25,98	22,05	23,20	27,26	**10,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	17,35	18,27	32,79	10,12	18,83	13,11	19,93	22,26	**10,12**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,43	17,07	34,58	12,40	19,17	10,12	19,32	20,76	**10,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	18,78	21,42	38,46	10,12	20,05	21,03	20,74	22,09	**10,12**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	19,64	18,75	30,13	10,12	21,72	17,70	22,05	24,31	**10,12**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,47	21,42	38,46	10,12	30,05	23,26	24,68	33,20	**10,12**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,93	18,75	30,13	10,12	20,05	16,59	20,74	19,87	**10,12**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,07	17,42	30,13	10,12	18,38	17,70	18,11	22,09	**10,12**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	10,24	10,75	30,13	10,12	11,72	11,03	12,84	13,20	**10,12**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	18,56	16,40	26,25	30,29	17,50	10,12	19,97	18,53	**10,12**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	18,56	16,40	26,25	30,29	17,50	10,12	19,97	18,53	**10,12**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,56	16,40	26,25	30,29	17,50	10,12	19,97	18,53	**10,12**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,56	16,40	26,25	30,29	17,50	10,12	19,97	18,53	**10,12**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	17,20	17,77	33,17	18,56	18,36	10,12	18,55	24,41	**10,12**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	23,60	21,30	31,88	11,53	26,54	10,12	24,26	26,93	**10,12**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	15,07	13,01	15,88	27,20	14,83	10,12	15,67	15,43	**10,12**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,73	18,47	29,75	10,11	21,25	16,67	21,32	24,78	**10,11**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	26,06	24,59	28,92	10,11	30,91	21,70	27,81	32,29	**10,11**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,54	24,55	27,67	10,11	29,29	21,80	26,28	30,42	**10,11**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,58	18,47	29,75	10,11	22,92	16,67	21,32	27,00	**10,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,11**
22,44	21,13	29,75	10,11	21,25	13,34	21,32	24,78
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,11**
24,15	23,80	38,08	10,11	26,25	18,89	27,89	31,44
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,11**
20,73	19,80	29,75	10,11	21,25	12,23	20,00	22,56
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,11**
19,87	19,80	29,75	10,11	19,58	13,34	18,68	22,56
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**10,11**
17,50	20,72	33,92	10,22	21,67	10,11	20,50	22,00
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,11**
19,44	19,13	29,75	10,11	19,58	12,23	18,03	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,11**
19,44	17,80	29,75	10,11	19,58	16,67	19,34	23,67
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,11**
20,30	17,80	29,75	10,11	21,25	16,67	19,34	25,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,11**
25,38	25,67	34,50	10,11	30,18	27,63	26,09	34,73
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,11**
22,86	23,13	38,08	10,11	24,58	18,89	25,92	30,33
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,11**
21,15	20,47	29,75	10,11	19,58	13,34	19,34	23,67
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,11**
18,59	19,13	29,75	10,11	17,92	13,34	16,71	21,44
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,11**
25,01	25,41	27,92	10,11	28,67	24,30	27,29	32,91
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,11**
31,85	28,08	36,25	10,11	37,00	29,86	29,92	41,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**10,11**
22,44	24,08	27,92	10,11	25,33	24,30	23,34	30,69
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**10,11**
18,17	18,75	19,58	10,11	20,33	13,19	19,39	21,80
Quinoa + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**10,11**
15,61	17,41	27,92	10,11	18,67	17,63	18,08	21,80
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**10,11**
31,85	28,08	36,25	10,11	37,00	29,86	29,92	41,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**10,11**
24,15	28,08	36,25	10,11	27,00	27,63	25,97	30,69
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**10,11**
23,30	25,41	27,92	10,11	27,00	23,19	25,97	28,47
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**10,11**
23,30	25,41	27,92	10,11	27,00	23,19	25,97	28,47
Hafer + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**10,11**
19,88	21,41	27,92	10,11	22,00	16,52	22,03	26,24
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**10,11**
24,15	28,08	36,25	10,11	27,00	27,63	25,97	30,69
Linsen reif gekocht + Hafer + Roggenmehl							**10,11**
19,88	21,41	27,92	10,11	22,00	16,52	22,03	26,24
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**10,11**
25,01	25,41	27,92	10,11	28,67	24,30	27,29	32,91
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**10,11**
18,17	18,75	19,58	10,11	20,33	13,19	19,39	21,80
Linsen reif gekocht + Quinoa + Roggenmehl							**10,11**
15,61	17,41	27,92	10,11	18,67	17,63	18,08	21,80
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**10,11**
22,44	24,08	27,92	10,11	25,33	24,30	23,34	30,69
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**10,11**
17,91	18,07	23,00	10,11	20,68	14,00	17,97	21,16
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**10,11**
18,17	18,75	19,58	10,11	20,33	13,19	19,39	21,80
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**10,11**
17,91	18,07	23,00	10,11	20,68	14,00	17,97	21,16
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**10,11**
18,17	18,75	19,58	10,11	20,33	13,19	19,39	21,80
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss							**10,11**
24,21	24,16	37,96	10,11	29,08	24,94	25,60	32,82
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**10,11**
17,79	15,92	19,67	28,76	16,90	10,11	18,47	17,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**10,11**
17,79	15,92	19,67	28,76	16,90	10,11	18,47	17,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**10,11**
25,01	25,41	27,92	10,11	28,67	24,30	27,29	32,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Quinoa + Linsen reif gekocht							**10,11**
15,61	17,41	27,92	10,11	18,67	17,63	18,08	21,80
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,11**
22,44	24,08	27,92	10,11	25,33	24,30	23,34	30,69
Sojabohnen + Mandeln + Linsen reif gekocht							**10,11**
24,72	28,19	32,25	10,11	29,72	20,68	27,82	31,09
Mandeln + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**10,11**
24,72	28,19	32,25	10,11	29,72	20,68	27,82	31,09
Quinoa + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**10,11**
15,61	17,41	27,92	10,11	18,67	17,63	18,08	21,80
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,11**
25,01	25,41	27,92	10,11	28,67	24,30	27,29	32,91
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,11**
23,30	25,41	27,92	10,11	27,00	23,19	25,97	28,47
Hafer + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**10,11**
19,88	21,41	27,92	10,11	22,00	16,52	22,03	26,24
Roggenmehl + Hafer + Linsen reif gekocht							**10,11**
19,88	21,41	27,92	10,11	22,00	16,52	22,03	26,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**10,11**
22,44	24,08	27,92	10,11	25,33	24,30	23,34	30,69
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,11**
24,15	28,08	36,25	10,11	27,00	27,63	25,97	30,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**10,11**
23,30	25,41	27,92	10,11	27,00	23,19	25,97	28,47
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,11**
18,17	18,75	19,58	10,11	20,33	13,19	19,39	21,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**10,11**
24,15	28,08	36,25	10,11	27,00	27,63	25,97	30,69
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,11**
31,85	28,08	36,25	10,11	37,00	29,86	29,92	41,80
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**10,11**
18,17	18,75	19,58	10,11	20,33	13,19	19,39	21,80
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**10,11**
31,85	28,08	36,25	10,11	37,00	29,86	29,92	41,80
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl							**10,11**
17,79	15,92	19,67	28,76	16,90	10,11	18,47	17,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**10,11**
17,79	15,92	19,67	28,76	16,90	10,11	18,47	17,91	
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**10,11**
31,58	27,40	39,67	10,11	37,35	30,67	28,50	41,16	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**10,11**
23,89	27,40	39,67	10,11	27,35	28,44	24,55	30,04	
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**10,11**
23,89	27,40	39,67	10,11	27,35	28,44	24,55	30,04	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**10,11**
23,03	24,73	31,33	10,11	27,35	24,00	24,55	27,82	
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**10,11**
31,58	27,40	39,67	10,11	37,35	30,67	28,50	41,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**10,11**
22,18	23,40	31,33	10,11	25,68	25,11	21,92	30,04	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**10,11**
24,74	24,73	31,33	10,11	29,02	25,11	25,87	32,27	
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**10,11**
24,74	24,73	31,33	10,11	29,02	25,11	25,87	32,27	
Hafer + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**10,11**
19,62	20,73	31,33	10,11	22,35	17,33	20,61	25,60	
Sojabohnen + Hafer + Kartoffeln gegart								**10,11**
19,62	20,73	31,33	10,11	22,35	17,33	20,61	25,60	
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart								**10,11**
17,91	18,07	23,00	10,11	20,68	14,00	17,97	21,16	
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**10,11**
23,03	24,73	31,33	10,11	27,35	24,00	24,55	27,82	
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**10,11**
22,18	23,40	31,33	10,11	25,68	25,11	21,92	30,04	
Quinoa + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**10,11**
15,34	16,73	31,33	10,11	19,02	18,44	16,66	21,16	
Sojabohnen + Quinoa + Kartoffeln gegart								**10,11**
15,34	16,73	31,33	10,11	19,02	18,44	16,66	21,16	
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**10,11**
17,91	18,07	23,00	10,11	20,68	14,00	17,97	21,16	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Mandeln								**10,11**
24,72	28,19	32,25	10,11	29,72	20,68	27,82	31,09	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Mandeln							**10,11**
24,72	28,19	32,25	10,11	29,72	20,68	27,82	31,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**10,11**
23,89	27,40	39,67	10,11	27,35	28,44	24,55	30,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**10,11**
23,03	24,73	31,33	10,11	27,35	24,00	24,55	27,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**10,11**
22,18	23,40	31,33	10,11	25,68	25,11	21,92	30,04
Quinoa + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**10,11**
15,34	16,73	31,33	10,11	19,02	18,44	16,66	21,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**10,11**
24,74	24,73	31,33	10,11	29,02	25,11	25,87	32,27
Hafer + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**10,11**
19,62	20,73	31,33	10,11	22,35	17,33	20,61	25,60
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**10,11**
23,03	24,73	31,33	10,11	27,35	24,00	24,55	27,82
Linsen reif gekocht + Mandeln + Sojabohnen							**10,11**
24,72	28,19	32,25	10,11	29,72	20,68	27,82	31,09
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,11**
24,74	24,73	31,33	10,11	29,02	25,11	25,87	32,27
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**10,11**
31,58	27,40	39,67	10,11	37,35	30,67	28,50	41,16
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,11**
22,18	23,40	31,33	10,11	25,68	25,11	21,92	30,04
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**10,11**
17,91	18,07	23,00	10,11	20,68	14,00	17,97	21,16
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**10,11**
17,91	18,07	23,00	10,11	20,68	14,00	17,97	21,16
Kartoffeln gegart + Quinoa + Sojabohnen							**10,11**
15,34	16,73	31,33	10,11	19,02	18,44	16,66	21,16
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**10,11**
31,58	27,40	39,67	10,11	37,35	30,67	28,50	41,16
Mandeln + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**10,11**
24,72	28,19	32,25	10,11	29,72	20,68	27,82	31,09
Kartoffeln gegart + Hafer + Sojabohnen							**10,11**
19,62	20,73	31,33	10,11	22,35	17,33	20,61	25,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**10,11**
23,89	27,40	39,67	10,11	27,35	28,44	24,55	30,04	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Miso								**10,11**
17,50	17,32	32,33	10,11	19,25	15,76	19,16	21,83	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**10,11**
16,78	13,51	15,63	37,57	14,42	10,11	17,64	15,38	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,11**
24,78	23,92	28,92	10,11	29,24	21,70	25,84	31,18	
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,11**
20,73	18,47	29,75	10,11	22,08	16,12	20,66	24,78	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,11**
22,01	22,47	33,92	10,11	20,42	15,01	20,66	23,67	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,11**
19,02	19,80	29,75	10,11	18,75	12,78	18,03	20,33	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,11**
21,58	21,13	29,75	10,11	20,42	12,78	20,66	22,56	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,11**
19,44	21,13	33,92	10,11	18,75	15,01	18,03	21,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,11**
25,21	24,59	28,92	10,11	30,08	21,14	27,15	30,07	
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,11**
19,87	18,47	29,75	10,11	20,42	16,12	20,66	22,56	
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,11**
20,30	19,80	33,92	10,11	20,42	18,34	20,66	23,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**10,11**
23,26	23,88	27,67	10,11	27,63	21,80	24,31	29,31	
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,11**
23,72	25,13	42,25	10,11	25,42	20,56	27,24	30,33	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,11**
19,87	19,80	29,75	10,11	20,42	11,67	19,34	20,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**10,11**
23,68	24,55	27,67	10,11	28,46	21,24	25,63	28,20	
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**10,11**
21,15	19,80	33,92	10,11	22,08	18,34	20,66	25,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,11**
23,29	23,80	38,08	10,11	25,42	18,34	27,24	29,22
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,11**
24,74	24,73	31,33	10,11	29,02	25,11	25,87	32,27
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,11**
25,01	25,41	27,92	10,11	28,67	24,30	27,29	32,91
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,11**
25,01	25,41	27,92	10,11	28,67	24,30	27,29	32,91
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,11**
24,74	24,73	31,33	10,11	29,02	25,11	25,87	32,27
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer							**10,11**
21,97	22,55	27,67	10,11	25,96	17,91	23,65	27,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hafer							**10,11**
23,50	22,59	28,92	10,11	27,58	17,81	25,18	28,96
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**10,11**
18,16	16,47	29,75	10,11	17,92	12,78	18,68	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**10,11**
16,88	14,47	29,75	10,11	17,92	13,34	16,71	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer							**10,11**
19,02	16,47	29,75	10,11	19,58	12,78	18,68	23,67
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa							**10,11**
19,84	20,55	27,67	10,11	24,29	18,47	21,68	24,87
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Hafer							**10,11**
21,58	21,80	38,08	10,11	22,92	15,01	25,26	28,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
29,48	25,92	33,08	10,11	35,08	24,48	29,13	36,73
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Quinoa							**10,11**
16,03	14,47	29,75	10,11	16,25	13,34	16,71	19,22
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Quinoa							**10,11**
19,44	19,80	38,08	10,11	21,25	15,56	23,29	25,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Quinoa							**10,11**
21,36	20,59	28,92	10,11	25,91	18,37	23,20	26,73
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**10,11**
21,90	20,33	34,92	10,11	27,26	21,75	22,62	31,21
3*Miso + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**10,11**
24,47	25,66	43,25	10,11	30,59	23,97	29,20	35,66

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen							**10,11**
20,19	21,66	34,92	10,11	23,93	18,42	19,99	26,77
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**10,11**
21,05	20,33	34,92	10,11	25,59	21,75	22,62	28,99
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**10,11**
22,76	22,99	34,92	10,11	25,59	18,42	22,62	28,99
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**10,11**
21,05	21,66	34,92	10,11	25,59	17,31	21,30	26,77
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**10,11**
22,07	20,37	25,38	12,71	24,23	10,11	22,25	23,53
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**10,11**
18,65	19,03	33,71	10,49	20,90	10,11	19,62	23,53
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**10,11**
21,21	20,37	33,71	10,49	22,57	10,11	22,25	25,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**10,11**
22,64	21,25	24,75	10,11	26,74	16,14	23,86	26,73
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht							**10,11**
21,12	21,21	23,50	10,11	25,13	16,24	22,34	24,87
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**10,11**
20,73	20,47	33,92	10,11	22,08	13,34	23,95	25,89
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**10,11**
18,16	15,13	25,58	10,11	18,75	11,12	17,37	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**10,11**
17,31	15,13	25,58	10,11	17,08	11,12	17,37	19,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh							**10,11**
24,10	24,33	34,50	10,11	29,34	24,86	26,09	31,40
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,11**
24,11	25,88	31,83	10,11	28,46	23,47	25,63	29,31
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
25,85	22,47	33,92	10,11	25,42	16,12	22,63	29,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
27,96	25,88	31,83	10,11	33,46	24,58	27,60	34,87
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
25,00	19,80	33,92	10,11	27,08	19,45	22,63	31,44

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,11**
20,30	21,13	33,92	10,11	20,42	13,89	19,34	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
23,29	21,13	33,92	10,11	23,75	16,12	20,00	27,00
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
24,15	19,80	33,92	10,11	25,42	19,45	22,63	29,22
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
27,56	25,13	42,25	10,11	30,42	21,67	29,21	35,89
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,11**
25,63	25,92	33,08	10,11	30,08	23,37	27,15	31,18
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
24,15	21,13	33,92	10,11	25,42	15,01	21,32	27,00
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
31,85	28,08	36,25	10,11	37,00	29,86	29,92	41,80
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,11**
23,89	27,40	39,67	10,11	27,35	28,44	24,55	30,04
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
31,85	28,08	36,25	10,11	37,00	29,86	29,92	41,80
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh							**10,11**
31,58	27,40	39,67	10,11	37,35	30,67	28,50	41,16
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,11**
24,15	28,08	36,25	10,11	27,00	27,63	25,97	30,69
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,11**
23,89	27,40	39,67	10,11	27,35	28,44	24,55	30,04
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,11**
24,15	28,08	36,25	10,11	27,00	27,63	25,97	30,69
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,11**
22,44	24,08	27,92	10,11	25,33	24,30	23,34	30,69
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,11**
23,30	25,41	27,92	10,11	27,00	23,19	25,97	28,47
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,11**
23,03	24,73	31,33	10,11	27,35	24,00	24,55	27,82
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,11**
22,18	23,40	31,33	10,11	25,68	25,11	21,92	30,04
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,11**
23,03	24,73	31,33	10,11	27,35	24,00	24,55	27,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	22,18	23,40	31,33	10,11	25,68	25,11	21,92	30,04	**10,11**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	22,44	24,08	27,92	10,11	25,33	24,30	23,34	30,69	**10,11**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,30	25,41	27,92	10,11	27,00	23,19	25,97	28,47	**10,11**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Hafer	19,62	20,73	31,33	10,11	22,35	17,33	20,61	25,60	**10,11**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,79	15,92	19,67	28,76	16,90	10,11	18,47	17,91	**10,11**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Hafer	19,62	20,73	31,33	10,11	22,35	17,33	20,61	25,60	**10,11**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Hafer	19,88	21,41	27,92	10,11	22,00	16,52	22,03	26,24	**10,11**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,79	15,92	19,67	28,76	16,90	10,11	18,47	17,91	**10,11**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Hafer	19,88	21,41	27,92	10,11	22,00	16,52	22,03	26,24	**10,11**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Quinoa	15,61	17,41	27,92	10,11	18,67	17,63	18,08	21,80	**10,11**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Quinoa	15,34	16,73	31,33	10,11	19,02	18,44	16,66	21,16	**10,11**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	31,58	27,40	39,67	10,11	37,35	30,67	28,50	41,16	**10,11**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Quinoa	15,34	16,73	31,33	10,11	19,02	18,44	16,66	21,16	**10,11**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Quinoa	15,61	17,41	27,92	10,11	18,67	17,63	18,08	21,80	**10,11**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	22,72	22,75	32,67	17,27	22,42	10,11	22,59	25,56	**10,11**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	20,39	17,47	28,67	10,23	19,71	10,11	19,30	21,18	**10,11**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,18	15,61	31,25	33,41	16,50	10,11	20,24	19,78	**10,11**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	16,91	17,70	33,00	18,33	18,60	10,11	18,40	24,43	**10,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl							**10,11**
22,65	20,44	28,00	11,54	23,36	10,11	21,51	24,32
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,11**
20,13	20,69	23,67	12,89	22,13	10,11	20,43	21,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,11**
19,28	20,69	32,00	10,67	20,47	10,11	20,43	23,22
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,11**
16,71	19,35	32,00	10,67	18,80	10,11	17,80	21,00
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**10,10**
23,13	22,48	34,04	10,10	24,66	21,90	21,18	29,49
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**10,10**
19,29	22,45	26,46	10,10	22,25	11,03	23,28	23,67
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**10,10**
20,53	24,76	24,58	10,10	24,92	12,31	24,96	23,52
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**10,10**
16,00	16,55	17,33	10,10	14,28	11,77	13,55	18,43
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen							**10,10**
15,95	16,19	16,96	10,10	13,21	10,83	13,39	17,73
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Miso							**10,10**
16,74	14,63	37,38	10,10	20,88	16,07	19,70	26,41
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,10**
20,72	25,01	23,88	10,10	24,22	11,02	24,86	22,69
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Miso							**10,10**
24,37	18,10	20,50	10,10	21,63	14,58	18,61	24,27
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Miso							**10,10**
14,18	16,63	37,38	10,10	15,88	11,07	15,76	19,74
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Miso							**10,10**
18,03	18,63	37,38	10,10	18,38	11,07	19,70	23,08
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Miso							**10,10**
20,59	22,63	49,88	10,10	25,88	19,41	29,57	33,08
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Miso							**10,10**
15,46	14,63	37,38	10,10	18,38	16,07	19,70	23,08
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen							**10,10**
20,32	20,89	23,21	10,10	23,36	17,62	21,16	24,57
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen							**10,10**
17,75	19,56	31,54	10,10	21,69	22,06	19,84	24,57

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	26,30	30,23	39,88	10,10	30,03	32,06	27,74	33,46	**10,10**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	20,52	21,97	36,54	10,10	21,61	13,44	22,10	27,98	**10,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	22,03	23,56	31,54	10,10	25,03	20,95	23,79	29,01	**10,10**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	23,08	25,97	49,04	10,10	29,11	21,78	31,97	37,98	**10,10**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	17,95	17,97	36,54	10,10	21,61	18,44	22,10	27,98	**10,10**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	19,24	17,97	36,54	10,10	24,11	18,44	22,10	31,31	**10,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	24,59	26,23	31,54	10,10	28,36	28,73	25,11	33,46	**10,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,15	27,56	31,54	10,10	31,69	28,73	29,05	35,68	**10,10**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	16,67	19,97	36,54	10,10	19,11	13,44	18,15	24,64	**10,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	33,99	30,23	39,88	10,10	40,03	34,28	31,68	44,57	**10,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	25,44	27,56	31,54	10,10	30,03	27,62	27,74	31,23	**10,10**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	24,37	18,10	20,50	10,10	21,63	14,58	18,61	24,27	**10,10**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	17,95	19,97	36,54	10,10	21,61	11,78	20,13	24,64	**10,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,46	18,41	29,50	10,10	20,23	16,51	20,20	21,12	**10,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,03	21,07	29,50	10,10	21,90	22,07	20,20	27,79	**10,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,52	17,62	24,58	10,10	18,92	14,66	18,72	23,92	**10,10**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	20,51	24,64	24,46	10,10	24,56	12,00	24,91	23,29	**10,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	19,68	22,39	21,21	10,70	22,32	10,10	22,61	20,93	**10,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	21,85	21,15	34,04	10,10	23,83	19,12	21,18	26,16	**10,10**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,26	16,35	24,71	10,10	18,27	10,11	17,07	19,82	**10,10**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,47	16,60	21,54	11,56	18,63	10,10	17,78	22,34	**10,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	16,82	17,00	16,08	10,89	18,40	10,09	16,97	17,43	**10,09**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	22,32	22,19	37,71	12,13	25,76	10,09	23,82	26,53	**10,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,35	21,65	25,83	12,20	21,36	10,09	21,54	22,34	**10,09**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	18,57	19,48	23,96	11,17	20,75	10,09	19,47	21,58	**10,09**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,71	18,60	19,71	12,74	20,75	10,09	19,11	19,29	**10,09**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	23,80	18,92	23,13	10,09	23,19	14,69	19,84	25,01	**10,09**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	22,66	24,12	40,17	10,09	24,63	17,87	23,86	30,74	**10,09**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	20,10	20,12	40,17	10,09	24,63	22,87	23,86	30,74	**10,09**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	25,23	28,12	52,67	10,09	32,13	26,21	33,73	40,74	**10,09**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	18,82	22,12	40,17	10,09	22,13	17,87	19,91	27,41	**10,09**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	21,38	20,12	40,17	10,09	27,13	22,87	23,86	34,08	**10,09**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	20,10	22,12	40,17	10,09	24,63	16,21	21,89	27,41	**10,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	15,65	16,33	28,83	10,09	17,90	14,72	18,39	18,60	**10,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	18,21	19,00	28,83	10,09	19,57	20,28	18,39	25,27	**10,09**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	18,21	19,00	28,83	10,09	19,57	20,28	18,39	25,27	**10,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**10,09**
15,65	16,33	28,83	10,09	17,90	14,72	18,39	18,60	
Miso + Champignons frisch + Dinkel ungekocht								**10,09**
17,40	16,92	18,25	10,09	20,27	12,92	16,88	19,16	
Miso + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**10,09**
17,37	16,68	18,00	10,09	19,55	12,30	16,78	18,69	
Champignons frisch + Miso + Dinkel ungekocht								**10,09**
17,40	16,92	18,25	10,09	20,27	12,92	16,88	19,16	
Lauch gedünstet + Miso + Dinkel ungekocht								**10,09**
17,37	16,68	18,00	10,09	19,55	12,30	16,78	18,69	
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,09**
17,01	14,89	21,38	31,11	15,60	10,09	17,99	18,84	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**10,09**
18,21	19,00	28,83	10,09	19,57	20,28	18,39	25,27	
Quinoa + Champignons frisch + Miso								**10,09**
14,84	15,59	26,58	10,09	18,60	17,37	15,57	19,16	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Miso								**10,09**
24,24	23,59	26,58	10,09	28,60	24,03	24,78	30,27	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Miso								**10,09**
17,40	16,92	18,25	10,09	20,27	12,92	16,88	19,16	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Miso								**10,09**
22,53	23,59	26,58	10,09	26,93	22,92	23,46	25,82	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Miso								**10,09**
24,21	23,35	26,33	10,09	27,88	23,41	24,67	29,80	
Hafer + Champignons frisch + Miso								**10,09**
19,11	19,59	26,58	10,09	21,93	16,26	19,51	23,60	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Miso								**10,09**
23,38	26,25	34,92	10,09	26,93	27,37	23,46	28,04	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Miso								**10,09**
21,68	22,25	26,58	10,09	25,27	24,03	20,83	28,04	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Miso								**10,09**
17,40	16,92	18,25	10,09	20,27	12,92	16,88	19,16	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**10,09**
15,65	16,33	28,83	10,09	17,90	14,72	18,39	18,60	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**10,09**
18,21	19,00	28,83	10,09	19,57	20,28	18,39	25,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,09**
15,65	16,33	28,83	10,09	17,90	14,72	18,39	18,60
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Miso							**10,09**
17,37	16,68	18,00	10,09	19,55	12,30	16,78	18,69
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Miso							**10,09**
31,08	26,25	34,92	10,09	36,93	29,59	27,41	39,16
Hafer + Lauch gedünstet + Miso							**10,09**
19,08	19,35	26,33	10,09	21,22	15,63	19,41	23,13
Quinoa + Lauch gedünstet + Miso							**10,09**
14,80	15,35	26,33	10,09	17,88	16,74	15,46	18,69
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Miso							**10,09**
31,04	26,01	34,67	10,09	36,22	28,97	27,30	38,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Miso							**10,09**
22,50	23,35	26,33	10,09	26,22	22,30	23,36	25,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Miso							**10,09**
23,35	26,01	34,67	10,09	26,22	26,74	23,36	27,58
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Miso							**10,09**
17,37	16,68	18,00	10,09	19,55	12,30	16,78	18,69
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Miso							**10,09**
21,64	22,01	26,33	10,09	24,55	23,41	20,72	27,58
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**10,09**
22,99	18,41	26,29	10,09	20,14	12,39	21,38	26,59
Champignons frisch + Quinoa + Miso							**10,09**
14,84	15,59	26,58	10,09	18,60	17,37	15,57	19,16
Lauch gedünstet + Quinoa + Miso							**10,09**
14,80	15,35	26,33	10,09	17,88	16,74	15,46	18,69
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**10,09**
24,24	23,59	26,58	10,09	28,60	24,03	24,78	30,27
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**10,09**
21,68	22,25	26,58	10,09	25,27	24,03	20,83	28,04
Champignons frisch + Hafer + Miso							**10,09**
19,11	19,59	26,58	10,09	21,93	16,26	19,51	23,60
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**10,09**
24,21	23,35	26,33	10,09	27,88	23,41	24,67	29,80
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,09**
23,35	26,01	34,67	10,09	26,22	26,74	23,36	27,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Hafer + Miso	19,08	19,35	26,33	10,09	21,22	15,63	19,41	23,13	**10,09**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso	22,53	23,59	26,58	10,09	26,93	22,92	23,46	25,82	**10,09**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Miso	31,08	26,25	34,92	10,09	36,93	29,59	27,41	39,16	**10,09**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso	22,50	23,35	26,33	10,09	26,22	22,30	23,36	25,36	**10,09**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso	21,64	22,01	26,33	10,09	24,55	23,41	20,72	27,58	**10,09**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Miso	31,04	26,01	34,67	10,09	36,22	28,97	27,30	38,69	**10,09**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso	23,38	26,25	34,92	10,09	26,93	27,37	23,46	28,04	**10,09**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	20,37	16,69	25,96	10,52	16,56	10,09	16,00	21,53	**10,09**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	22,94	18,03	25,96	10,52	18,23	10,09	18,63	23,76	**10,09**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	23,79	18,03	17,63	12,74	19,89	10,09	18,63	21,53	**10,09**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	12,12	15,63	27,83	10,09	14,85	12,58	15,03	18,69	**10,09**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	21,71	15,75	22,13	10,09	18,48	11,28	18,09	24,37	**10,09**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	21,28	15,75	22,13	10,09	17,64	11,28	18,09	23,26	**10,09**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Lauch gedünstet	21,64	22,01	26,33	10,09	24,55	23,41	20,72	27,58	**10,09**
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Lauch gedünstet	31,04	26,01	34,67	10,09	36,22	28,97	27,30	38,69	**10,09**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	24,21	23,35	26,33	10,09	27,88	23,41	24,67	29,80	**10,09**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Lauch gedünstet	22,50	23,35	26,33	10,09	26,22	22,30	23,36	25,36	**10,09**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Lauch gedünstet	23,35	26,01	34,67	10,09	26,22	26,74	23,36	27,58	**10,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Lauch gedünstet							**10,09**
24,21	23,35	26,33	10,09	27,88	23,41	24,67	29,80
Miso + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**10,09**
17,37	16,68	18,00	10,09	19,55	12,30	16,78	18,69
Quinoa + Miso + Lauch gedünstet							**10,09**
14,80	15,35	26,33	10,09	17,88	16,74	15,46	18,69
Hafer + Miso + Lauch gedünstet							**10,09**
19,08	19,35	26,33	10,09	21,22	15,63	19,41	23,13
Dinkel ungekocht + Miso + Lauch gedünstet							**10,09**
17,37	16,68	18,00	10,09	19,55	12,30	16,78	18,69
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Champignons frisch							**10,09**
24,24	23,59	26,58	10,09	28,60	24,03	24,78	30,27
Miso + Quinoa + Champignons frisch							**10,09**
14,84	15,59	26,58	10,09	18,60	17,37	15,57	19,16
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Champignons frisch							**10,09**
21,68	22,25	26,58	10,09	25,27	24,03	20,83	28,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Champignons frisch							**10,09**
22,53	23,59	26,58	10,09	26,93	22,92	23,46	25,82
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**10,09**
22,53	23,59	26,58	10,09	26,93	22,92	23,46	25,82
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Champignons frisch							**10,09**
31,08	26,25	34,92	10,09	36,93	29,59	27,41	39,16
Quinoa + Miso + Champignons frisch							**10,09**
14,84	15,59	26,58	10,09	18,60	17,37	15,57	19,16
Hafer + Miso + Champignons frisch							**10,09**
19,11	19,59	26,58	10,09	21,93	16,26	19,51	23,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Champignons frisch							**10,09**
23,38	26,25	34,92	10,09	26,93	27,37	23,46	28,04
Dinkel ungekocht + Miso + Champignons frisch							**10,09**
17,40	16,92	18,25	10,09	20,27	12,92	16,88	19,16
Miso + Hafer + Champignons frisch							**10,09**
19,11	19,59	26,58	10,09	21,93	16,26	19,51	23,60
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch							**10,09**
31,08	26,25	34,92	10,09	36,93	29,59	27,41	39,16
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**10,09**
24,24	23,59	26,58	10,09	28,60	24,03	24,78	30,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**10,09**
23,38	26,25	34,92	10,09	26,93	27,37	23,46	28,04
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch							**10,09**
21,68	22,25	26,58	10,09	25,27	24,03	20,83	28,04
Miso + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**10,09**
17,40	16,92	18,25	10,09	20,27	12,92	16,88	19,16
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**10,09**
31,04	26,01	34,67	10,09	36,22	28,97	27,30	38,69
Miso + Quinoa + Lauch gedünstet							**10,09**
14,80	15,35	26,33	10,09	17,88	16,74	15,46	18,69
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**10,09**
22,50	23,35	26,33	10,09	26,22	22,30	23,36	25,36
Miso + Hafer + Lauch gedünstet							**10,09**
19,08	19,35	26,33	10,09	21,22	15,63	19,41	23,13
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**10,09**
21,64	22,01	26,33	10,09	24,55	23,41	20,72	27,58
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**10,09**
23,35	26,01	34,67	10,09	26,22	26,74	23,36	27,58
Miso + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,09**
24,24	23,59	26,58	10,09	28,60	24,03	24,78	30,27
Miso + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,09**
24,21	23,35	26,33	10,09	27,88	23,41	24,67	29,80
Champignons frisch + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,09**
24,24	23,59	26,58	10,09	28,60	24,03	24,78	30,27
Lauch gedünstet + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,09**
24,21	23,35	26,33	10,09	27,88	23,41	24,67	29,80
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**10,09**
13,82	14,23	18,79	10,57	15,52	10,09	14,24	14,53
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**10,09**
15,65	16,33	28,83	10,09	17,90	14,72	18,39	18,60
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh							**10,09**
15,65	16,33	28,83	10,09	17,90	14,72	18,39	18,60
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,09**
15,46	15,37	30,33	10,09	21,03	13,78	18,92	23,56
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,09**
23,04	18,90	22,50	10,09	22,38	14,74	19,07	24,08

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Miso + Lupinen, reife Samen roh	31,04	26,01	34,67	10,09	36,22	28,97	27,30	38,69	**10,09**
Miso + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,38	26,25	34,92	10,09	26,93	27,37	23,46	28,04	**10,09**
Champignons frisch + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,38	26,25	34,92	10,09	26,93	27,37	23,46	28,04	**10,09**
Lauch gedünstet + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,35	26,01	34,67	10,09	26,22	26,74	23,36	27,58	**10,09**
Miso + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	31,08	26,25	34,92	10,09	36,93	29,59	27,41	39,16	**10,09**
Miso + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,35	26,01	34,67	10,09	26,22	26,74	23,36	27,58	**10,09**
Champignons frisch + Miso + Lupinen, reife Samen roh	31,08	26,25	34,92	10,09	36,93	29,59	27,41	39,16	**10,09**
Miso + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	31,04	26,01	34,67	10,09	36,22	28,97	27,30	38,69	**10,09**
Lauch gedünstet + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh	21,64	22,01	26,33	10,09	24,55	23,41	20,72	27,58	**10,09**
Champignons frisch + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh	21,68	22,25	26,58	10,09	25,27	24,03	20,83	28,04	**10,09**
Miso + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,50	23,35	26,33	10,09	26,22	22,30	23,36	25,36	**10,09**
Miso + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,53	23,59	26,58	10,09	26,93	22,92	23,46	25,82	**10,09**
Lauch gedünstet + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,50	23,35	26,33	10,09	26,22	22,30	23,36	25,36	**10,09**
Champignons frisch + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,53	23,59	26,58	10,09	26,93	22,92	23,46	25,82	**10,09**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,21	19,00	28,83	10,09	19,57	20,28	18,39	25,27	**10,09**
Miso + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	21,68	22,25	26,58	10,09	25,27	24,03	20,83	28,04	**10,09**
Miso + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	21,64	22,01	26,33	10,09	24,55	23,41	20,72	27,58	**10,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,21	19,00	28,83	10,09	19,57	20,28	18,39	25,27	**10,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Miso + Hafer	19,11	19,59	26,58	10,09	21,93	16,26	19,51	23,60	**10,09**
Lauch gedünstet + Miso + Hafer	19,08	19,35	26,33	10,09	21,22	15,63	19,41	23,13	**10,09**
Champignons frisch + Miso + Quinoa	14,84	15,59	26,58	10,09	18,60	17,37	15,57	19,16	**10,09**
Miso + Champignons frisch + Quinoa	14,84	15,59	26,58	10,09	18,60	17,37	15,57	19,16	**10,09**
Lauch gedünstet + Miso + Quinoa	14,80	15,35	26,33	10,09	17,88	16,74	15,46	18,69	**10,09**
Miso + Champignons frisch + Hafer	19,11	19,59	26,58	10,09	21,93	16,26	19,51	23,60	**10,09**
Miso + Lauch gedünstet + Hafer	19,08	19,35	26,33	10,09	21,22	15,63	19,41	23,13	**10,09**
Miso + Lauch gedünstet + Quinoa	14,80	15,35	26,33	10,09	17,88	16,74	15,46	18,69	**10,09**
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	10,09	38,11	76,67	24,76	54,70	34,36	47,08	68,31	**10,09**
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl	10,09	38,11	76,67	24,76	54,70	34,36	47,08	68,31	**10,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,09	38,11	76,67	24,76	54,70	34,36	47,08	68,31	**10,09**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet	10,09	38,11	76,67	24,76	54,70	34,36	47,08	68,31	**10,09**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	19,11	18,36	34,50	10,83	18,93	10,08	18,86	20,78	**10,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	18,37	14,48	16,50	38,16	15,22	10,08	18,46	16,20	**10,08**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,44	19,96	35,63	19,81	20,23	10,08	20,42	25,93	**10,08**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	21,36	21,33	33,83	12,14	22,58	10,08	21,07	23,92	**10,08**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	17,22	17,79	33,46	18,56	18,46	10,08	18,56	24,18	**10,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,56	19,08	34,13	19,27	19,65	10,08	20,31	25,60	**10,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	18,56	19,08	34,13	19,27	19,65	10,08	20,31	25,60	**10,08**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	21,68	22,64	40,63	12,43	25,37	10,08	23,59	26,33	**10,08**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	14,33	14,53	30,38	10,08	15,17	10,29	16,73	17,79	**10,08**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,89	17,20	30,38	10,08	18,50	18,07	18,05	22,23	**10,08**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	18,60	21,20	38,71	10,08	20,17	21,41	20,68	22,23	**10,08**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	19,46	18,53	30,38	10,08	21,83	18,07	21,99	24,46	**10,08**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	17,75	18,53	30,38	10,08	20,17	16,96	20,68	20,01	**10,08**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,29	21,20	38,71	10,08	30,17	23,63	24,63	33,34	**10,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	17,70	14,51	15,88	37,90	15,23	10,08	18,49	16,98	**10,08**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	20,50	19,83	33,58	16,69	22,22	10,08	21,88	26,36	**10,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	18,23	19,06	28,58	10,08	19,08	20,37	18,11	25,18	**10,08**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	18,28	19,42	28,96	10,08	20,15	21,30	18,27	25,88	**10,08**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	20,50	19,83	33,58	16,69	22,22	10,08	21,88	26,36	**10,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	16,56	13,09	14,83	37,32	14,32	10,08	17,09	15,08	**10,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen	14,29	19,51	26,92	10,08	14,91	11,01	15,90	20,14	**10,08**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	13,34	18,15	21,33	10,08	15,80	12,09	14,47	18,06	**10,08**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	14,86	18,19	22,58	10,08	17,42	11,99	16,00	19,92	**10,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	13,29	17,79	20,96	10,08	14,73	11,16	14,32	17,36	**10,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	16,38	20,10	22,54	10,08	19,10	16,48	16,41	21,17	**10,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Lupinen	16,00	22,18	35,25	10,08	19,91	16,57	22,48	26,81	**10,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	14,81	17,83	22,21	10,08	16,34	11,06	15,84	19,22	**10,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen	13,44	16,85	26,92	10,08	16,58	14,34	15,90	22,37	**10,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen	12,58	16,85	26,92	10,08	14,91	14,34	15,90	20,14	**10,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen	11,73	18,18	26,92	10,08	13,24	11,01	13,27	17,92	**10,08**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	15,72	16,75	28,96	10,08	18,48	15,74	18,27	19,21	**10,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	15,67	16,39	28,58	10,08	17,41	14,81	18,11	18,51	**10,08**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	20,50	19,83	33,58	16,69	22,22	10,08	21,88	26,36	**10,08**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	20,50	19,83	33,58	16,69	22,22	10,08	21,88	26,36	**10,08**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	20,50	19,83	33,58	16,69	22,22	10,08	21,88	26,36	**10,08**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	20,50	19,83	33,58	16,69	22,22	10,08	21,88	26,36	**10,08**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	23,24	19,74	25,75	10,08	24,76	14,81	21,06	25,76	**10,08**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	21,71	19,70	24,50	10,08	23,14	14,91	19,53	23,89	**10,08**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,71	24,95	25,54	10,08	25,63	14,00	25,61	26,89	**10,08**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	20,15	21,71	34,13	13,61	23,06	10,08	21,58	22,93	**10,08**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	19,29	21,71	42,46	11,39	21,39	10,08	21,58	25,16	**10,08**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	17,58	13,71	21,63	38,94	14,73	10,08	18,95	16,27	**10,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**10,08**
16,73	20,37	42,46	11,39	19,73	10,08	18,95	22,93
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,08**
17,19	13,50	15,04	37,68	14,50	10,08	17,84	15,73
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten							**10,08**
10,08	38,11	76,58	24,78	54,60	34,30	47,01	68,22
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet							**10,07**
10,07	24,16	45,54	14,99	32,77	21,01	29,37	41,73
Spirulina getrocknet + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl							**10,07**
10,07	38,12	76,50	24,80	54,50	34,24	46,95	68,13
Tomaten + Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl							**10,07**
10,07	38,12	76,50	24,80	54,50	34,24	46,95	68,13
Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet + Tomaten							**10,07**
10,07	38,12	76,50	24,80	54,50	34,24	46,95	68,13
Spirulina getrocknet + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**10,07**
10,07	38,12	76,50	24,80	54,50	34,24	46,95	68,13
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Spirulina getrocknet							**10,07**
10,07	38,12	76,50	24,80	54,50	34,24	46,95	68,13
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Spirulina getrocknet							**10,07**
10,07	38,12	76,50	24,80	54,50	34,24	46,95	68,13
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**10,07**
21,15	20,52	27,13	10,07	24,71	15,02	20,76	24,63
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**10,07**
24,36	21,32	32,50	11,53	27,35	10,07	25,03	27,87
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse							**10,07**
15,83	13,03	16,50	27,20	15,64	10,07	16,43	16,37
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**10,07**
22,67	20,56	28,38	10,07	26,33	14,92	22,28	26,50
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Mandeln							**10,07**
20,31	25,02	24,88	10,07	24,20	11,73	24,73	22,80
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**10,07**
21,78	26,40	25,58	10,07	25,82	13,49	25,99	24,59
Mandeln + Austernpilze + Roggenmehl							**10,07**
18,16	21,01	27,92	10,07	20,83	10,24	22,28	21,78
Austernpilze + Mandeln + Roggenmehl							**10,07**
18,16	21,01	27,92	10,07	20,83	10,24	22,28	21,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,07**
18,23	19,40	29,17	10,07	19,20	20,26	18,41	25,47
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Spitzkohl							**10,07**
18,23	19,40	29,17	10,07	19,20	20,26	18,41	25,47
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Spitzkohl							**10,07**
15,67	16,73	29,17	10,07	17,53	14,70	18,41	18,80
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Spitzkohl							**10,07**
15,67	16,73	29,17	10,07	17,53	14,70	18,41	18,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**10,07**
18,23	19,40	29,17	10,07	19,20	20,26	18,41	25,47
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**10,07**
20,57	14,68	16,33	29,02	15,78	10,07	17,91	18,33
Pistazien roh + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**10,07**
15,67	16,73	29,17	10,07	17,53	14,70	18,41	18,80
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**10,07**
20,57	14,68	16,33	29,02	15,78	10,07	17,91	18,33
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**10,07**
18,23	19,40	29,17	10,07	19,20	20,26	18,41	25,47
Spitzkohl + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**10,07**
15,67	16,73	29,17	10,07	17,53	14,70	18,41	18,80
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**10,07**
20,57	14,68	16,33	29,02	15,78	10,07	17,91	18,33
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl							**10,07**
20,57	14,68	16,33	29,02	15,78	10,07	17,91	18,33
Austernpilze + Roggenmehl + Mandeln							**10,07**
18,16	21,01	27,92	10,07	20,83	10,24	22,28	21,78
Roggenmehl + Austernpilze + Mandeln							**10,07**
18,16	21,01	27,92	10,07	20,83	10,24	22,28	21,78
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**10,07**
20,31	25,02	24,88	10,07	24,20	11,73	24,73	22,80
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Miso							**10,07**
22,67	20,56	28,38	10,07	26,33	14,92	22,28	26,50
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Miso							**10,07**
20,38	20,50	26,50	10,07	23,90	15,07	19,99	23,70
Walnüsse + Walnüsse + Walnüsse							**10,07**
24,36	21,32	32,50	11,53	27,35	10,07	25,03	27,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Pistazien roh	15,67	16,73	29,17	10,07	17,53	14,70	18,41	18,80	**10,07**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	15,67	16,73	29,17	10,07	17,53	14,70	18,41	18,80	**10,07**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	16,80	13,23	15,04	37,41	14,13	10,07	17,45	15,64	**10,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,30	15,39	25,54	10,07	17,53	12,49	16,05	21,11	**10,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,31	13,81	22,13	10,07	17,10	12,02	15,11	19,30	**10,07**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	17,05	15,07	17,42	28,00	15,97	10,07	18,49	18,87	**10,07**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	20,38	20,50	26,50	10,07	23,90	15,07	19,99	23,70	**10,07**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	21,91	20,54	27,75	10,07	25,52	14,97	21,52	25,57	**10,07**
Roggenmehl + Mandeln + Austernpilze	18,16	21,01	27,92	10,07	20,83	10,24	22,28	21,78	**10,07**
Mandeln + Roggenmehl + Austernpilze	18,16	21,01	27,92	10,07	20,83	10,24	22,28	21,78	**10,07**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,23	19,40	29,17	10,07	19,20	20,26	18,41	25,47	**10,07**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,23	19,40	29,17	10,07	19,20	20,26	18,41	25,47	**10,07**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,57	14,68	16,33	29,02	15,78	10,07	17,91	18,33	**10,07**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,57	14,68	16,33	29,02	15,78	10,07	17,91	18,33	**10,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	20,39	23,53	46,46	13,03	24,58	10,06	23,14	25,93	**10,06**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,52	19,99	36,25	12,79	18,85	10,06	20,10	25,04	**10,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,80	19,99	23,75	16,12	21,35	10,06	20,10	21,71	**10,06**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,67	17,99	36,25	12,79	16,35	10,06	16,15	21,71	**10,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	10,06	22,68	43,42	14,61	31,92	20,24	27,13	38,61	**10,06**
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,06	38,13	76,42	24,82	54,40	34,19	46,88	68,04	**10,06**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	10,06	10,53	30,38	10,08	11,83	11,41	12,78	13,34	**10,06**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	19,21	20,72	39,42	17,29	21,43	10,06	21,43	25,96	**10,06**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	20,71	15,16	22,13	10,06	16,30	10,73	16,63	20,57	**10,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	19,00	20,81	32,29	10,06	22,42	12,87	22,76	26,02	**10,06**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	21,28	20,87	34,17	10,06	24,84	12,72	25,05	28,82	**10,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	18,15	19,48	28,13	10,06	19,92	10,09	19,47	22,69	**10,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	16,57	17,70	32,79	15,22	17,70	10,06	18,38	23,13	**10,06**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	27,41	18,33	22,29	11,89	19,13	10,06	19,34	25,06	**10,06**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	19,21	20,72	39,42	17,29	21,43	10,06	21,43	25,96	**10,06**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	19,21	20,72	39,42	17,29	21,43	10,06	21,43	25,96	**10,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	17,99	19,35	28,96	10,06	19,11	20,04	18,21	25,01	**10,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	15,43	16,69	28,96	10,06	17,44	14,49	18,21	18,34	**10,06**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	17,41	21,87	29,21	10,06	21,21	19,96	17,99	25,62	**10,06**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	17,37	21,63	28,96	10,06	20,49	19,33	17,89	25,16	**10,06**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	15,19	13,48	19,42	27,50	15,25	10,06	16,21	16,17	**10,06**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	15,04	18,45	20,29	10,06	14,80	10,58	15,26	19,24	**10,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**10,06**
23,72	21,77	35,42	11,83	26,96	10,06	24,80	27,67	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**10,06**
16,86	18,81	28,13	10,06	19,08	10,09	18,16	21,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**10,06**
15,29	17,03	32,79	15,22	16,87	10,06	17,06	22,02	
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**10,06**
26,13	17,67	22,29	11,89	18,29	10,06	18,03	23,94	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**10,06**
19,02	21,62	35,54	10,06	22,63	17,01	20,40	26,19	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**10,06**
22,86	23,62	35,54	10,06	25,13	17,01	24,35	29,52	
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**10,06**
25,43	27,62	48,04	10,06	32,63	25,34	34,22	39,52	
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**10,06**
20,30	19,62	35,54	10,06	25,13	22,01	24,35	29,52	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**10,06**
21,58	19,62	35,54	10,06	27,63	22,01	24,35	32,86	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**10,06**
20,30	21,62	35,54	10,06	25,13	15,34	22,38	26,19	
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**10,06**
20,49	24,69	24,54	10,06	24,53	11,92	24,95	23,38	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**10,06**
19,57	18,21	30,00	10,06	22,34	11,61	21,76	25,49	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**10,06**
20,00	18,21	30,00	10,06	23,18	11,61	21,76	26,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**10,06**
17,29	18,15	28,13	10,06	19,92	11,76	19,47	22,69	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**10,06**
17,72	18,15	28,13	10,06	20,75	11,76	19,47	23,80	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**10,06**
19,21	20,72	39,42	17,29	21,43	10,06	21,43	25,96	
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam								**10,06**
19,21	20,72	39,42	17,29	21,43	10,06	21,43	25,96	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam								**10,06**
19,21	20,72	39,42	17,29	21,43	10,06	21,43	25,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,62	13,48	23,58	17,50	13,58	10,06	13,58	16,17	**10,06**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,19	14,81	23,58	17,50	15,25	10,06	16,21	18,39	**10,06**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,04	14,81	15,25	19,72	16,92	10,06	16,21	16,17	**10,06**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	23,41	20,46	28,63	11,54	24,17	10,06	22,28	25,26	**10,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,50	14,95	25,33	13,14	16,57	10,06	15,95	20,68	**10,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,69	14,18	23,08	10,06	18,37	11,29	15,88	21,33	**10,06**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,25	19,66	31,00	10,61	18,83	10,06	19,97	24,88	**10,06**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,84	17,73	29,38	15,11	18,43	10,06	18,76	24,52	**10,06**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,40	17,66	31,00	10,61	16,33	10,06	16,02	21,54	**10,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,53	19,66	18,50	13,94	21,33	10,06	19,97	21,54	**10,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	17,00	17,70	28,63	16,33	18,53	10,06	18,38	22,02	**10,06**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	27,84	18,33	18,13	13,00	19,96	10,06	19,34	23,94	**10,06**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,08	18,30	25,29	10,06	22,30	15,28	18,70	23,21	**10,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,18	26,23	27,38	10,06	30,18	25,49	27,70	29,53	**10,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,04	28,90	35,71	10,06	30,18	29,93	27,70	31,76	**10,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	17,49	18,23	27,38	10,06	21,84	19,93	19,81	22,87	**10,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,89	26,23	27,38	10,06	31,84	26,60	29,02	33,98	**10,06**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,06**
21,76	22,23	27,38	10,06	25,18	18,82	23,76	27,31	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,06**
24,33	24,90	27,38	10,06	28,51	26,60	25,07	31,76	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,06**
20,06	19,57	19,04	10,06	23,51	15,49	21,13	22,87	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**10,06**
33,73	28,90	35,71	10,06	40,18	32,16	31,65	42,87	
3*Tomaten + 2*Spirulina getrocknet + 1*Tomaten								**10,05**
10,05	38,13	76,33	24,84	54,30	34,13	46,82	67,96	
Spirulina getrocknet + Tomaten + Tomaten								**10,05**
10,05	38,13	76,33	24,84	54,30	34,13	46,82	67,96	
Tomaten + Spirulina getrocknet + Tomaten								**10,05**
10,05	38,13	76,33	24,84	54,30	34,13	46,82	67,96	
Tomaten + Tomaten + Spirulina getrocknet								**10,05**
10,05	38,13	76,33	24,84	54,30	34,13	46,82	67,96	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**10,05**
20,26	18,87	19,33	11,60	15,28	10,05	15,37	19,27	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso								**10,05**
14,75	12,20	14,50	26,44	13,90	10,05	14,87	14,28	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**10,05**
20,57	17,39	24,13	12,93	18,40	10,05	18,63	24,36	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**10,04**
23,67	17,71	18,63	10,04	19,91	13,43	19,39	23,66	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**10,04**
19,47	18,62	20,33	12,74	21,56	10,04	19,87	20,22	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**10,04**
18,44	18,33	33,50	10,04	23,23	15,69	22,04	27,58	
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse								**10,04**
23,08	22,21	38,33	12,13	26,57	10,04	24,58	27,47	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**10,04**
15,88	20,33	33,50	10,04	18,23	10,69	18,09	20,91	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**10,04**
19,73	22,33	33,50	10,04	20,73	10,69	22,04	24,24	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**10,04**
22,29	26,33	46,00	10,04	28,23	19,02	31,91	34,24
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**10,04**
17,16	18,33	33,50	10,04	20,73	15,69	22,04	24,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Cashewnuss							**10,04**
17,51	16,25	30,75	10,04	17,08	12,81	17,91	19,69
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**10,04**
18,05	17,39	21,00	10,04	23,60	14,67	19,53	24,00
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**10,04**
15,91	15,87	22,50	10,04	17,50	11,61	17,38	18,02
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**10,04**
15,91	15,87	22,50	10,04	17,50	11,61	17,38	18,02
Sojabohnen + Miso + Bulgur, trocken							**10,04**
21,27	22,12	37,00	10,04	25,98	18,10	21,68	27,89
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**10,04**
21,31	20,49	31,54	10,04	26,29	20,63	22,34	28,34
Sojabohnen + Kakao + Miso							**10,04**
24,69	26,12	45,33	10,04	30,98	24,77	29,58	36,78
Sojabohnen + Buchweizen + Miso							**10,04**
21,27	20,79	37,00	10,04	25,98	22,54	23,00	30,11
Hirse gekocht + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,04**
17,51	16,25	30,75	10,04	17,08	12,81	17,91	19,69
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Miso							**10,04**
22,13	20,79	37,00	10,04	27,65	22,54	23,00	32,33
Cashewnuss + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,04**
17,51	16,25	30,75	10,04	17,08	12,81	17,91	19,69
Sojabohnen + Haselnüsse + Miso							**10,04**
22,98	23,45	37,00	10,04	25,98	19,21	23,00	30,11
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Miso							**10,04**
21,27	22,12	37,00	10,04	25,98	18,10	21,68	27,89
Sojabohnen + Gerstenmehl + Miso							**10,04**
20,42	22,12	37,00	10,04	24,32	19,21	20,37	27,89
Cashewnuss + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**10,04**
18,80	19,31	33,83	10,04	21,35	19,21	21,51	25,24
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,04**
29,58	25,20	39,17	10,04	34,17	28,28	27,91	38,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**10,04**
15,91	15,87	22,50	10,04	17,50	11,61	17,38	18,02
Austernpilze + Hafer + Linsen reif gekocht							**10,04**
17,62	18,53	30,83	10,04	19,17	14,94	20,01	22,47
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**10,04**
18,77	19,07	33,58	10,04	20,63	18,59	21,41	24,78
Austernpilze + Quinoa + Linsen reif gekocht							**10,04**
13,34	14,53	30,83	10,04	15,83	16,06	16,07	18,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**10,04**
22,74	22,53	30,83	10,04	25,83	22,72	25,28	29,13
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**10,04**
21,03	22,53	30,83	10,04	24,17	21,61	23,96	24,69
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**10,04**
15,91	15,87	22,50	10,04	17,50	11,61	17,38	18,02
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,04**
21,89	25,20	39,17	10,04	24,17	26,06	23,96	26,91
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,04**
20,18	21,20	30,83	10,04	22,50	22,72	21,33	26,91
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**10,04**
21,03	22,53	30,83	10,04	24,17	21,61	23,96	24,69
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**10,04**
18,77	19,07	33,58	10,04	20,63	18,59	21,41	24,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**10,04**
21,89	25,20	39,17	10,04	24,17	26,06	23,96	26,91
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**10,04**
22,74	22,53	30,83	10,04	25,83	22,72	25,28	29,13
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**10,04**
29,58	25,20	39,17	10,04	34,17	28,28	27,91	38,02
Champignons frisch + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**10,04**
18,80	19,31	33,83	10,04	21,35	19,21	21,51	25,24
Quinoa + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**10,04**
13,34	14,53	30,83	10,04	15,83	16,06	16,07	18,02
Hafer + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**10,04**
17,62	18,53	30,83	10,04	19,17	14,94	20,01	22,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**10,04**
20,18	21,20	30,83	10,04	22,50	22,72	21,33	26,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	22,45	19,60	24,75	11,56	20,98	10,04	19,53	22,64	**10,04**
Tomaten + Mandeln + Weizen Vollkornmehl	19,40	22,93	24,42	10,04	22,65	10,30	22,20	21,62	**10,04**
Mandeln + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	19,40	22,93	24,42	10,04	22,65	10,30	22,20	21,62	**10,04**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	22,45	19,60	24,75	11,56	20,98	10,04	19,53	22,64	**10,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Hirse gekocht	17,51	16,25	30,75	10,04	17,08	12,81	17,91	19,69	**10,04**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	17,51	16,25	30,75	10,04	17,08	12,81	17,91	19,69	**10,04**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Erbsen grün gekocht	19,76	20,05	29,33	10,04	25,27	18,00	22,16	28,44	**10,04**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Miso	20,42	22,12	37,00	10,04	24,32	19,21	20,37	27,89	**10,04**
Buchweizen + Sojabohnen + Miso	21,27	20,79	37,00	10,04	25,98	22,54	23,00	30,11	**10,04**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Miso	21,27	22,12	37,00	10,04	25,98	18,10	21,68	27,89	**10,04**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Miso	22,13	20,79	37,00	10,04	27,65	22,54	23,00	32,33	**10,04**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	18,05	17,39	21,00	10,04	23,60	14,67	19,53	24,00	**10,04**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	24,89	24,05	29,33	10,04	31,93	25,78	27,42	35,11	**10,04**
Haselnüsse + Sojabohnen + Miso	22,98	23,45	37,00	10,04	25,98	19,21	23,00	30,11	**10,04**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	31,73	26,72	37,67	10,04	40,27	31,33	30,05	44,00	**10,04**
Kakao + Sojabohnen + Miso	24,69	26,12	45,33	10,04	30,98	24,77	29,58	36,78	**10,04**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	18,05	17,39	21,00	10,04	23,60	14,67	19,53	24,00	**10,04**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	31,73	26,72	37,67	10,04	40,27	31,33	30,05	44,00	**10,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	24,03	26,72	37,67	10,04	30,27	29,11	26,11	32,89	**10,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	23,18	24,05	29,33	10,04	30,27	24,67	26,11	30,67	**10,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	22,32	22,72	29,33	10,04	28,60	25,78	23,47	32,89	**10,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	24,89	24,05	29,33	10,04	31,93	25,78	27,42	35,11	**10,04**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	15,49	16,05	29,33	10,04	21,93	19,11	18,21	24,00	**10,04**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	19,76	20,05	29,33	10,04	25,27	18,00	22,16	28,44	**10,04**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	24,03	26,72	37,67	10,04	30,27	29,11	26,11	32,89	**10,04**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	22,32	22,72	29,33	10,04	28,60	25,78	23,47	32,89	**10,04**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	23,18	24,05	29,33	10,04	30,27	24,67	26,11	30,67	**10,04**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Erbsen grün gekocht	15,49	16,05	29,33	10,04	21,93	19,11	18,21	24,00	**10,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	15,97	16,35	29,25	15,09	18,08	10,04	17,77	22,19	**10,04**
Tomaten + Walnüsse + Mandeln	20,92	22,97	25,67	10,04	24,27	10,20	23,72	23,49	**10,04**
Walnüsse + Tomaten + Mandeln	20,92	22,97	25,67	10,04	24,27	10,20	23,72	23,49	**10,04**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Mandeln	19,40	22,93	24,42	10,04	22,65	10,30	22,20	21,62	**10,04**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	22,45	19,60	24,75	11,56	20,98	10,04	19,53	22,64	**10,04**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Mandeln	19,40	22,93	24,42	10,04	22,65	10,30	22,20	21,62	**10,04**
Amaranth, ungekocht + Miso + Sojabohnen	22,13	20,79	37,00	10,04	27,65	22,54	23,00	32,33	**10,04**
Miso + Gerstenmehl + Sojabohnen	20,42	22,12	37,00	10,04	24,32	19,21	20,37	27,89	**10,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Kakao + Sojabohnen							**10,04**
24,69	26,12	45,33	10,04	30,98	24,77	29,58	36,78
Miso + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**10,04**
22,13	20,79	37,00	10,04	27,65	22,54	23,00	32,33
Gerstenmehl + Miso + Sojabohnen							**10,04**
20,42	22,12	37,00	10,04	24,32	19,21	20,37	27,89
Haselnüsse + Miso + Sojabohnen							**10,04**
22,98	23,45	37,00	10,04	25,98	19,21	23,00	30,11
Buchweizen + Miso + Sojabohnen							**10,04**
21,27	20,79	37,00	10,04	25,98	22,54	23,00	30,11
Bulgur, trocken + Miso + Sojabohnen							**10,04**
21,27	22,12	37,00	10,04	25,98	18,10	21,68	27,89
Miso + Haselnüsse + Sojabohnen							**10,04**
22,98	23,45	37,00	10,04	25,98	19,21	23,00	30,11
Miso + Buchweizen + Sojabohnen							**10,04**
21,27	20,79	37,00	10,04	25,98	22,54	23,00	30,11
Miso + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**10,04**
21,27	22,12	37,00	10,04	25,98	18,10	21,68	27,89
Kakao + Miso + Sojabohnen							**10,04**
24,69	26,12	45,33	10,04	30,98	24,77	29,58	36,78
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
21,21	25,61	25,08	10,04	25,88	12,62	25,46	24,76
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
23,18	24,05	29,33	10,04	30,27	24,67	26,11	30,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
22,32	22,72	29,33	10,04	28,60	25,78	23,47	32,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
31,73	26,72	37,67	10,04	40,27	31,33	30,05	44,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
18,05	17,39	21,00	10,04	23,60	14,67	19,53	24,00
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
19,76	20,05	29,33	10,04	25,27	18,00	22,16	28,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
24,89	24,05	29,33	10,04	31,93	25,78	27,42	35,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
15,49	16,05	29,33	10,04	21,93	19,11	18,21	24,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**10,04**
18,61	18,82	19,13	12,42	20,23	10,04	19,20	20,16
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht							**10,04**
24,03	26,72	37,67	10,04	30,27	29,11	26,11	32,89
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Buchweizen							**10,04**
14,16	11,93	17,67	26,97	13,23	10,04	15,70	15,41
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**10,04**
18,77	19,07	33,58	10,04	20,63	18,59	21,41	24,78
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet							**10,04**
18,77	19,07	33,58	10,04	20,63	18,59	21,41	24,78
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Champignons frisch							**10,04**
18,80	19,31	33,83	10,04	21,35	19,21	21,51	25,24
Walnüsse + Mandeln + Tomaten							**10,04**
20,92	22,97	25,67	10,04	24,27	10,20	23,72	23,49
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Tomaten							**10,04**
19,40	22,93	24,42	10,04	22,65	10,30	22,20	21,62
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Champignons frisch							**10,04**
18,80	19,31	33,83	10,04	21,35	19,21	21,51	25,24
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**10,04**
19,40	22,93	24,42	10,04	22,65	10,30	22,20	21,62
Mandeln + Walnüsse + Tomaten							**10,04**
20,92	22,97	25,67	10,04	24,27	10,20	23,72	23,49
Walnüsse + Walnüsse + Bulgur, trocken							**10,04**
23,08	22,21	38,33	12,13	26,57	10,04	24,58	27,47
Miso + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**10,04**
21,27	22,12	37,00	10,04	25,98	18,10	21,68	27,89
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,04**
22,82	17,71	18,63	10,04	19,08	12,88	18,74	21,43
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,04**
22,39	17,04	18,63	10,04	18,24	13,43	17,42	22,54
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**10,04**
18,77	19,07	33,58	10,04	20,63	18,59	21,41	24,78
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**10,04**
17,51	16,25	30,75	10,04	17,08	12,81	17,91	19,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Cashewnuss							**10,04**
18,80	19,31	33,83	10,04	21,35	19,21	21,51	25,24
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Cashewnuss							**10,04**
18,80	19,31	33,83	10,04	21,35	19,21	21,51	25,24
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**10,04**
18,77	19,07	33,58	10,04	20,63	18,59	21,41	24,78
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,04**
22,74	22,53	30,83	10,04	25,83	22,72	25,28	29,13
Mandeln + Tomaten + Walnüsse							**10,04**
20,92	22,97	25,67	10,04	24,27	10,20	23,72	23,49
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,04**
24,89	24,05	29,33	10,04	31,93	25,78	27,42	35,11
Bulgur, trocken + Walnüsse + Walnüsse							**10,04**
23,08	22,21	38,33	12,13	26,57	10,04	24,58	27,47
Tomaten + Mandeln + Walnüsse							**10,04**
20,92	22,97	25,67	10,04	24,27	10,20	23,72	23,49
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,04**
22,74	22,53	30,83	10,04	25,83	22,72	25,28	29,13
Walnüsse + Bulgur, trocken + Walnüsse							**10,04**
23,08	22,21	38,33	12,13	26,57	10,04	24,58	27,47
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hafer							**10,04**
16,30	14,60	17,67	28,08	14,89	10,04	17,02	16,52
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**10,04**
18,97	13,71	18,63	10,04	14,91	10,10	14,79	18,10
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**10,04**
19,99	18,39	19,25	11,70	19,74	10,04	19,13	21,79
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen							**10,04**
17,72	17,78	34,42	10,04	19,64	16,56	19,54	22,96
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**10,04**
20,12	21,36	25,58	10,04	22,31	20,22	20,65	27,49
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**10,04**
17,56	18,69	25,58	10,04	18,98	12,44	19,34	23,04
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**10,04**
22,69	22,69	25,58	10,04	25,64	20,22	24,60	29,71
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**10,04**
21,83	25,36	33,92	10,04	23,98	23,56	23,28	27,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	29,53	25,36	33,92	10,04	33,98	25,78	27,23	38,60	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	20,98	22,69	25,58	10,04	23,98	19,11	23,28	25,27	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	13,29	14,69	25,58	10,04	15,64	13,56	15,39	18,60	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	29,54	25,48	34,04	10,04	34,33	26,09	27,28	38,83	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	22,71	22,81	25,71	10,04	26,00	20,53	24,65	29,94	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	20,14	21,48	25,71	10,04	22,67	20,53	20,70	27,72	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	17,58	18,81	25,71	10,04	19,33	12,76	19,39	23,28	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	21,00	22,81	25,71	10,04	24,33	19,42	23,34	25,50	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	13,30	14,81	25,71	10,04	16,00	13,87	15,44	18,83	**10,04**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	21,85	25,48	34,04	10,04	24,33	23,87	23,34	27,72	**10,04**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Amaranth, ungekocht	14,59	11,93	17,67	26,97	14,06	10,04	15,70	16,52	**10,04**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,30	20,36	28,50	10,04	27,78	19,71	23,57	30,00	**10,04**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,30	17,93	30,17	10,30	18,23	10,04	18,34	22,08	**10,04**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	20,93	20,01	25,42	10,04	24,29	16,31	21,84	25,44	**10,04**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,15	17,93	21,83	12,52	19,89	10,04	18,34	19,86	**10,04**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,74	16,60	30,17	10,30	16,56	10,04	15,70	19,86	**10,04**
Miso + Sojabohnen + Haselnüsse	22,98	23,45	37,00	10,04	25,98	19,21	23,00	30,11	**10,04**
Sojabohnen + Miso + Haselnüsse	22,98	23,45	37,00	10,04	25,98	19,21	23,00	30,11	**10,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Miso + Gerstenmehl							**10,04**
20,42	22,12	37,00	10,04	24,32	19,21	20,37	27,89
Miso + Sojabohnen + Gerstenmehl							**10,04**
20,42	22,12	37,00	10,04	24,32	19,21	20,37	27,89
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,04**
27,09	19,04	22,79	10,04	24,08	16,21	20,71	28,10
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,04**
23,24	19,04	22,79	10,04	19,08	15,10	18,74	22,54
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**10,04**
22,45	19,60	24,75	11,56	20,98	10,04	19,53	22,64
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,04**
18,47	19,37	28,58	10,04	19,15	19,91	18,49	25,60
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,04**
15,91	16,70	28,58	10,04	17,48	14,35	18,49	18,93
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**10,04**
15,91	15,87	22,50	10,04	17,50	11,61	17,38	18,02
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**10,04**
21,03	22,53	30,83	10,04	24,17	21,61	23,96	24,69
Linsen reif gekocht + Quinoa + Austernpilze							**10,04**
13,34	14,53	30,83	10,04	15,83	16,06	16,07	18,02
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**10,04**
29,58	25,20	39,17	10,04	34,17	28,28	27,91	38,02
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**10,04**
20,18	21,20	30,83	10,04	22,50	22,72	21,33	26,91
Sojabohnen + Miso + Kakao							**10,04**
24,69	26,12	45,33	10,04	30,98	24,77	29,58	36,78
Linsen reif gekocht + Hafer + Austernpilze							**10,04**
17,62	18,53	30,83	10,04	19,17	14,94	20,01	22,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**10,04**
22,74	22,53	30,83	10,04	25,83	22,72	25,28	29,13
Hafer + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**10,04**
17,62	18,53	30,83	10,04	19,17	14,94	20,01	22,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**10,04**
20,18	21,20	30,83	10,04	22,50	22,72	21,33	26,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**10,04**
21,03	22,53	30,83	10,04	24,17	21,61	23,96	24,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Sojabohnen + Kakao							**10,04**
24,69	26,12	45,33	10,04	30,98	24,77	29,58	36,78
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**10,04**
21,89	25,20	39,17	10,04	24,17	26,06	23,96	26,91
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**10,04**
15,91	15,87	22,50	10,04	17,50	11,61	17,38	18,02
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**10,04**
22,74	22,53	30,83	10,04	25,83	22,72	25,28	29,13
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**10,04**
29,58	25,20	39,17	10,04	34,17	28,28	27,91	38,02
Quinoa + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**10,04**
13,34	14,53	30,83	10,04	15,83	16,06	16,07	18,02
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**10,04**
21,89	25,20	39,17	10,04	24,17	26,06	23,96	26,91
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,04**
24,03	26,72	37,67	10,04	30,27	29,11	26,11	32,89
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,04**
29,58	25,20	39,17	10,04	34,17	28,28	27,91	38,02
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,04**
21,89	25,20	39,17	10,04	24,17	26,06	23,96	26,91
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,04**
31,73	26,72	37,67	10,04	40,27	31,33	30,05	44,00
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,04**
21,89	25,20	39,17	10,04	24,17	26,06	23,96	26,91
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**10,04**
29,58	25,20	39,17	10,04	34,17	28,28	27,91	38,02
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,04**
20,18	21,20	30,83	10,04	22,50	22,72	21,33	26,91
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,04**
21,03	22,53	30,83	10,04	24,17	21,61	23,96	24,69
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,04**
22,32	22,72	29,33	10,04	28,60	25,78	23,47	32,89
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,04**
21,03	22,53	30,83	10,04	24,17	21,61	23,96	24,69
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,04**
23,18	24,05	29,33	10,04	30,27	24,67	26,11	30,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,04**
20,18	21,20	30,83	10,04	22,50	22,72	21,33	26,91
Miso + Sojabohnen + Buchweizen							**10,04**
21,27	20,79	37,00	10,04	25,98	22,54	23,00	30,11
Sojabohnen + Miso + Buchweizen							**10,04**
21,27	20,79	37,00	10,04	25,98	22,54	23,00	30,11
Miso + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**10,04**
22,13	20,79	37,00	10,04	27,65	22,54	23,00	32,33
Sojabohnen + Miso + Amaranth, ungekocht							**10,04**
22,13	20,79	37,00	10,04	27,65	22,54	23,00	32,33
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Hafer							**10,04**
17,62	18,53	30,83	10,04	19,17	14,94	20,01	22,47
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Hafer							**10,04**
19,76	20,05	29,33	10,04	25,27	18,00	22,16	28,44
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Hafer							**10,04**
17,62	18,53	30,83	10,04	19,17	14,94	20,01	22,47
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Quinoa							**10,04**
15,49	16,05	29,33	10,04	21,93	19,11	18,21	24,00
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Quinoa							**10,04**
13,34	14,53	30,83	10,04	15,83	16,06	16,07	18,02
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Quinoa							**10,04**
13,34	14,53	30,83	10,04	15,83	16,06	16,07	18,02
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,03**
22,00	24,75	25,13	10,03	25,43	15,87	25,25	25,96
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**10,03**
22,44	22,66	41,25	12,43	26,18	10,03	24,36	27,27
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln							**10,03**
24,17	25,15	31,46	10,03	29,20	21,28	24,55	29,97
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**10,03**
17,36	17,32	32,71	10,03	19,60	16,84	20,41	23,27
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze							**10,03**
19,02	19,33	37,08	11,21	21,18	10,03	20,41	23,93
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**10,03**
22,44	20,66	28,75	13,43	24,51	10,03	23,04	23,93
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze							**10,03**
21,58	20,66	37,08	11,21	22,84	10,03	23,04	26,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	18,83	19,07	23,25	13,04	21,17	10,03	19,64	20,02	**10,03**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	22,44	22,66	41,25	12,43	26,18	10,03	24,36	27,27	**10,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,98	14,59	20,46	10,26	16,83	10,03	16,03	19,93	**10,03**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,89	19,95	29,17	10,03	20,79	20,93	18,94	26,97	**10,03**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	16,32	17,28	29,17	10,03	19,13	15,38	18,94	20,30	**10,03**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,71	24,08	25,13	10,03	23,77	15,87	23,28	24,84	**10,03**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,14	24,75	25,13	10,03	24,60	15,32	24,59	23,73	**10,03**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Hafer	19,43	22,75	25,13	10,03	22,10	11,98	22,62	22,62	**10,03**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,92	10,10	12,13	14,17	11,35	10,03	11,89	12,56	**10,03**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Hafer	19,44	17,99	32,92	11,10	21,18	10,03	21,07	22,82	**10,03**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Quinoa	17,29	20,75	25,13	10,03	20,43	12,54	20,64	20,40	**10,03**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Sojabohnen	24,60	18,56	22,58	10,03	22,02	15,38	18,99	25,39	**10,03**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	16,97	15,09	39,46	10,03	21,28	16,87	20,09	27,53	**10,03**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	15,69	17,09	39,46	10,03	18,78	10,20	18,11	20,87	**10,03**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	14,41	17,09	39,46	10,03	16,28	11,87	16,14	20,87	**10,03**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	18,25	19,09	39,46	10,03	18,78	11,87	20,09	24,20	**10,03**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	15,69	15,09	39,46	10,03	18,78	16,87	20,09	24,20	**10,03**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	20,82	23,09	51,96	10,03	26,28	20,20	29,95	34,20	**10,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	18,87	17,91	24,13	10,03	17,67	10,24	17,72	20,00	**10,03**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	24,00	21,91	24,13	10,03	24,33	18,02	22,98	26,67	**10,03**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	30,83	24,57	32,46	10,03	32,67	23,57	25,61	35,56	**10,03**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	23,14	24,57	32,46	10,03	22,67	21,35	21,66	24,44	**10,03**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	21,43	20,57	24,13	10,03	21,00	18,02	19,03	24,44	**10,03**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	14,59	13,91	24,13	10,03	14,33	11,35	13,77	15,56	**10,03**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	22,29	21,91	24,13	10,03	22,67	16,91	21,66	22,22	**10,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,26	14,74	27,50	10,03	16,08	13,08	16,71	20,14	**10,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,00	19,35	29,04	10,03	19,21	20,10	18,28	25,10	**10,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,44	16,68	29,04	10,03	17,54	14,54	18,28	18,43	**10,03**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	18,58	21,41	20,96	10,03	21,27	10,32	21,30	20,40	**10,03**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,10	19,88	32,29	10,03	23,89	18,07	20,19	26,73	**10,03**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,02	19,52	26,46	10,03	21,75	15,09	21,06	25,91	**10,03**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,57	26,08	29,29	10,03	24,60	17,54	24,59	24,84	**10,03**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,41	26,08	29,29	10,03	29,60	18,65	26,57	30,40	**10,03**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,21	18,90	31,75	10,40	18,37	10,03	17,16	20,42	**10,03**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	22,05	20,42	25,46	12,67	24,21	10,03	22,29	23,62	**10,03**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	21,19	20,42	33,79	10,44	22,54	10,03	22,29	25,84	**10,03**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**10,03**
18,63	19,09	33,79	10,44	20,88	10,03	19,66	23,62
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,03**
19,63	20,23	23,42	12,62	21,70	10,03	19,80	20,42
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,03**
18,78	20,23	31,75	10,40	20,03	10,03	19,80	22,64
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet							**10,03**
20,40	19,73	35,21	19,73	20,06	10,03	20,20	25,82
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**10,03**
10,03	23,59	45,96	14,48	34,82	22,98	29,27	42,09
Mandeln + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,02**
23,00	26,00	26,08	10,02	27,58	16,18	26,92	28,22
Roggenmehl + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,02**
23,00	26,00	26,08	10,02	27,58	16,18	26,92	28,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Roggenmehl							**10,02**
23,00	26,00	26,08	10,02	27,58	16,18	26,92	28,22
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl							**10,02**
23,00	26,00	26,08	10,02	27,58	16,18	26,92	28,22
Walnüsse + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**10,02**
21,79	23,11	44,17	12,73	25,78	10,02	24,13	27,07
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**10,02**
16,72	17,56	28,13	10,02	18,58	11,22	18,01	20,00
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**10,02**
19,00	17,62	30,00	10,02	21,00	11,07	20,30	22,80
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Cashewnuss							**10,02**
19,45	19,48	29,29	10,02	22,03	16,26	20,89	25,60
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,02**
17,97	18,88	31,83	16,16	19,73	10,02	19,08	23,33
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**10,02**
17,97	18,88	31,83	16,16	19,73	10,02	19,08	23,33
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Kakao							**10,02**
20,72	15,53	29,21	10,02	17,31	10,81	19,37	22,81
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl							**10,02**
17,97	18,88	31,83	16,16	19,73	10,02	19,08	23,33
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**10,02**
17,97	18,88	31,83	16,16	19,73	10,02	19,08	23,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	16,77	17,27	30,38	10,02	18,23	17,91	17,85	21,93	**10,02**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	14,21	14,61	30,38	10,02	14,90	10,13	16,53	17,49	**10,02**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	26,17	21,27	38,71	10,02	29,90	23,47	24,43	33,04	**10,02**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	18,48	21,27	38,71	10,02	19,90	21,24	20,48	21,93	**10,02**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	19,33	18,61	30,38	10,02	21,57	17,91	21,80	24,16	**10,02**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,62	18,61	30,38	10,02	19,90	16,80	20,48	19,71	**10,02**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Mandeln	22,08	21,32	20,58	10,02	21,33	10,09	21,41	22,18	**10,02**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Mandeln	23,00	26,00	26,08	10,02	27,58	16,18	26,92	28,22	**10,02**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Mais-Mehl	22,08	21,32	20,58	10,02	21,33	10,09	21,41	22,18	**10,02**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	23,00	26,00	26,08	10,02	27,58	16,18	26,92	28,22	**10,02**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	22,08	21,32	20,58	10,02	21,33	10,09	21,41	22,18	**10,02**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	22,08	21,32	20,58	10,02	21,33	10,09	21,41	22,18	**10,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	21,79	23,11	44,17	12,73	25,78	10,02	24,13	27,07	**10,02**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	19,38	23,11	25,08	10,02	24,98	21,48	21,99	28,36	**10,02**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,95	17,11	35,83	12,40	20,78	10,02	20,84	22,62	**10,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	16,75	16,95	32,96	10,02	19,28	15,89	19,63	22,69	**10,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	16,93	16,61	17,08	11,22	19,30	10,02	17,12	17,91	**10,02**
Mandeln + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	22,08	21,32	20,58	10,02	21,33	10,09	21,41	22,18	**10,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	22,08	21,32	20,58	10,02	21,33	10,09	21,41	22,18	**10,02**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Bulgur, trocken	21,79	23,11	44,17	12,73	25,78	10,02	24,13	27,07	**10,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	17,97	18,88	31,83	16,16	19,73	10,02	19,08	23,33	**10,02**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	17,97	18,88	31,83	16,16	19,73	10,02	19,08	23,33	**10,02**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Walnüsse	20,09	16,44	27,50	30,29	19,12	10,02	21,50	20,40	**10,02**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Walnüsse	21,79	23,11	44,17	12,73	25,78	10,02	24,13	27,07	**10,02**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	20,09	16,44	27,50	30,29	19,12	10,02	21,50	20,40	**10,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	21,48	21,80	37,38	12,44	22,99	10,02	21,61	24,66	**10,02**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	19,74	15,03	16,58	38,50	15,92	10,02	18,74	16,72	**10,02**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	20,09	16,44	27,50	30,29	19,12	10,02	21,50	20,40	**10,02**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Austernpilze	20,09	16,44	27,50	30,29	19,12	10,02	21,50	20,40	**10,02**
Walnüsse + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,09	16,44	27,50	30,29	19,12	10,02	21,50	20,40	**10,02**
Austernpilze + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,09	16,44	27,50	30,29	19,12	10,02	21,50	20,40	**10,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	15,15	12,86	14,13	26,50	13,90	10,02	16,30	15,28	**10,02**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,94	18,35	40,00	19,98	19,01	10,02	20,20	25,30	**10,02**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,97	20,17	26,50	10,01	24,61	13,77	23,07	25,89	**10,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,68	20,11	24,63	10,01	22,18	13,92	20,78	23,09	**10,01**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	21,15	23,55	47,08	13,03	25,39	10,01	23,91	26,87	**10,01**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
26,71	26,01	27,63	10,01	31,96	26,97	28,96	34,12	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
25,86	28,68	35,96	10,01	30,29	30,31	27,64	31,90	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
17,31	18,01	27,63	10,01	21,96	20,31	19,75	23,01	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
21,59	22,01	27,63	10,01	25,29	19,19	23,70	27,46	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
33,55	28,68	35,96	10,01	40,29	32,53	31,59	43,01	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
24,15	24,68	27,63	10,01	28,63	26,97	25,01	31,90	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
25,00	26,01	27,63	10,01	30,29	25,86	27,64	29,68	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
19,88	19,35	19,29	10,01	23,63	15,86	21,07	23,01	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht								**10,01**
17,06	17,74	33,29	18,47	18,68	10,01	18,76	24,61	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss								**10,01**
20,73	15,15	22,29	10,01	16,50	10,84	16,76	20,74	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Spitzkohl								**10,01**
19,31	15,96	20,92	28,76	18,52	10,01	20,00	19,78	
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl								**10,01**
19,31	15,96	20,92	28,76	18,52	10,01	20,00	19,78	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl								**10,01**
21,68	18,01	34,75	17,80	18,98	10,01	20,07	25,13	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Mais-Mehl								**10,01**
21,68	18,01	34,75	17,80	18,98	10,01	20,07	25,13	
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**10,01**
20,55	24,91	23,50	10,01	24,01	10,82	24,69	22,61	
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht								**10,01**
13,88	11,13	13,88	26,12	13,41	10,01	14,68	14,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,01**
20,36	24,57	24,38	10,01	24,45	11,77	24,74	22,98
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,01**
18,83	20,11	24,63	10,01	21,35	13,36	20,12	20,87
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,01**
21,11	20,17	26,50	10,01	23,78	13,21	22,41	23,67
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,01**
20,68	19,50	26,50	10,01	22,94	13,77	21,09	24,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**10,01**
18,40	19,44	24,63	10,01	20,52	13,92	18,80	21,98
Mais-Mehl + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**10,01**
21,68	18,01	34,75	17,80	18,98	10,01	20,07	25,13
Austernpilze + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,01**
21,68	18,01	34,75	17,80	18,98	10,01	20,07	25,13
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse							**10,01**
19,31	15,96	20,92	28,76	18,52	10,01	20,00	19,78
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Walnüsse							**10,01**
19,31	15,96	20,92	28,76	18,52	10,01	20,00	19,78
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer							**10,01**
17,12	18,11	24,63	10,01	18,85	10,03	18,14	19,76
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**10,01**
17,26	16,17	26,50	10,01	19,61	10,43	18,46	20,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**10,01**
14,98	16,11	24,63	10,01	17,18	10,58	16,17	17,53
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,01**
18,09	18,29	25,46	10,01	22,50	15,39	18,84	23,39
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,01**
25,38	21,50	30,67	10,01	28,78	16,54	24,38	30,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,01**
19,26	21,44	28,79	10,01	21,35	15,58	20,12	21,98
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**10,01**
23,10	21,44	28,79	10,01	26,35	16,69	22,09	27,53
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,01**
21,54	21,50	30,67	10,01	23,78	15,43	22,41	24,78

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,01**
20,53	24,70	23,79	10,01	24,00	11,41	24,55	22,73
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**10,01**
20,56	24,94	24,04	10,01	24,72	12,03	24,66	23,20
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze							**10,01**
21,68	18,01	34,75	17,80	18,98	10,01	20,07	25,13
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Austernpilze							**10,01**
21,68	18,01	34,75	17,80	18,98	10,01	20,07	25,13
Spitzkohl + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,01**
19,31	15,96	20,92	28,76	18,52	10,01	20,00	19,78
Walnüsse + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**10,01**
19,31	15,96	20,92	28,76	18,52	10,01	20,00	19,78
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**10,01**
10,01	22,32	43,04	14,61	30,84	19,31	26,97	37,91
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**10,01**
10,01	24,45	44,58	13,83	33,53	23,49	29,34	41,48
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze							**10,01**
17,59	18,09	36,83	19,28	18,73	10,01	19,35	24,58
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**10,01**
16,78	16,39	25,96	10,10	19,88	10,01	18,59	21,69
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,01**
18,06	18,63	33,88	19,00	19,22	10,01	19,67	25,02
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa							**10,01**
18,59	17,13	21,42	12,33	17,92	10,01	16,71	17,00
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa							**10,01**
17,74	17,13	29,75	10,11	16,25	10,01	16,71	19,22
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**10,01**
15,17	15,80	29,75	10,11	14,58	10,01	14,08	17,00
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**10,01**
17,17	17,87	33,42	18,44	18,41	10,01	18,70	24,68
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**10,00**
18,29	19,15	28,83	10,00	19,27	20,28	18,43	25,74
Quinoa + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
18,18	19,52	29,00	10,00	22,58	21,99	20,71	24,47
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
34,42	30,19	37,33	10,00	40,92	34,21	32,55	44,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
25,02	26,19	29,00	10,00	29,25	28,66	25,97	33,36
Linsen reif gekocht + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
18,18	19,52	29,00	10,00	22,58	21,99	20,71	24,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
27,58	27,52	29,00	10,00	32,58	28,66	29,92	35,58
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
34,42	30,19	37,33	10,00	40,92	34,21	32,55	44,47
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
20,74	20,85	20,67	10,00	24,25	17,54	22,03	24,47
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
26,73	30,19	37,33	10,00	30,92	31,99	28,61	33,36
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
25,02	26,19	29,00	10,00	29,25	28,66	25,97	33,36
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
27,58	27,52	29,00	10,00	32,58	28,66	29,92	35,58
Hafer + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
22,45	23,52	29,00	10,00	25,92	20,88	24,66	28,91
Linsen reif gekocht + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
22,45	23,52	29,00	10,00	25,92	20,88	24,66	28,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
26,73	30,19	37,33	10,00	30,92	31,99	28,61	33,36
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
25,87	27,52	29,00	10,00	30,92	27,54	28,61	31,13
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
25,87	27,52	29,00	10,00	30,92	27,54	28,61	31,13
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**10,00**
20,74	20,85	20,67	10,00	24,25	17,54	22,03	24,47
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**10,00**
17,65	17,55	33,17	10,00	20,97	16,78	20,36	24,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Miso + Dinkel ungekocht							**10,00**
17,32	16,79	18,17	10,00	19,50	12,13	16,86	18,87
Haselnüsse + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**10,00**
19,66	20,00	33,33	13,11	20,00	10,00	21,05	22,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Bulgur, trocken							**10,00**
18,80	17,33	33,33	30,89	18,33	10,00	21,05	20,00
Austernpilze + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht							**10,00**
17,09	18,67	33,33	13,11	18,33	10,00	18,42	20,00
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**10,00**
20,74	20,85	20,67	10,00	24,25	17,54	22,03	24,47
Gerstenmehl + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**10,00**
17,09	18,67	33,33	13,11	18,33	10,00	18,42	20,00
Austernpilze + Haselnüsse + Dinkel ungekocht							**10,00**
19,66	20,00	33,33	13,11	20,00	10,00	21,05	22,22
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**10,00**
20,51	20,00	25,00	15,33	21,67	10,00	21,05	20,00
Miso + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**10,00**
17,32	16,79	18,17	10,00	19,50	12,13	16,86	18,87
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**10,00**
20,51	20,00	25,00	15,33	21,67	10,00	21,05	20,00
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**10,00**
20,51	24,00	50,00	13,33	25,00	10,00	23,68	26,67
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**10,00**
20,42	17,49	28,58	10,00	21,12	11,58	18,95	24,24
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**10,00**
20,74	20,85	20,67	10,00	24,25	17,54	22,03	24,47
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**10,00**
21,60	22,12	26,50	10,00	24,50	23,24	20,80	27,76
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Miso							**10,00**
17,32	16,79	18,17	10,00	19,50	12,13	16,86	18,87
Miso + Hafer + Spitzkohl							**10,00**
19,03	19,45	26,50	10,00	21,17	15,47	19,49	23,31
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**10,00**
23,31	26,12	34,83	10,00	26,17	26,58	23,43	27,76
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**10,00**
31,00	26,12	34,83	10,00	36,17	28,80	27,38	38,87

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl								**10,00**
24,16	23,45	26,50	10,00	27,83	23,24	24,75	29,98	
Miso + Quinoa + Spitzkohl								**10,00**
14,76	15,45	26,50	10,00	17,83	16,58	15,54	18,87	
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Spitzkohl								**10,00**
20,90	17,53	28,17	16,27	18,38	10,00	18,57	24,51	
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**10,00**
22,45	23,45	26,50	10,00	26,17	22,13	23,43	25,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht								**10,00**
20,74	20,85	20,67	10,00	24,25	17,54	22,03	24,47	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**10,00**
22,45	23,52	29,00	10,00	25,92	20,88	24,66	28,91	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**10,00**
27,58	27,52	29,00	10,00	32,58	28,66	29,92	35,58	
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl								**10,00**
20,90	17,53	28,17	16,27	18,38	10,00	18,57	24,51	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**10,00**
26,73	30,19	37,33	10,00	30,92	31,99	28,61	33,36	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**10,00**
20,74	20,85	20,67	10,00	24,25	17,54	22,03	24,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**10,00**
25,87	27,52	29,00	10,00	30,92	27,54	28,61	31,13	
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Spitzkohl								**10,00**
31,00	26,12	34,83	10,00	36,17	28,80	27,38	38,87	
Miso + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**10,00**
17,32	16,79	18,17	10,00	19,50	12,13	16,86	18,87	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**10,00**
34,42	30,19	37,33	10,00	40,92	34,21	32,55	44,47	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**10,00**
34,42	30,19	37,33	10,00	40,92	34,21	32,55	44,47	
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**10,00**
18,18	19,52	29,00	10,00	22,58	21,99	20,71	24,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	27,58	27,52	29,00	10,00	32,58	28,66	29,92	35,58	**10,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Spitzkohl	23,31	26,12	34,83	10,00	26,17	26,58	23,43	27,76	**10,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	26,73	30,19	37,33	10,00	30,92	31,99	28,61	33,36	**10,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Spitzkohl	22,45	23,45	26,50	10,00	26,17	22,13	23,43	25,53	**10,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	25,02	26,19	29,00	10,00	29,25	28,66	25,97	33,36	**10,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Linsen reif gekocht	22,45	23,52	29,00	10,00	25,92	20,88	24,66	28,91	**10,00**
Hafer + Miso + Spitzkohl	19,03	19,45	26,50	10,00	21,17	15,47	19,49	23,31	**10,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Spitzkohl	21,60	22,12	26,50	10,00	24,50	23,24	20,80	27,76	**10,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	25,02	26,19	29,00	10,00	29,25	28,66	25,97	33,36	**10,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Spitzkohl	24,16	23,45	26,50	10,00	27,83	23,24	24,75	29,98	**10,00**
Dinkel ungekocht + Miso + Spitzkohl	17,32	16,79	18,17	10,00	19,50	12,13	16,86	18,87	**10,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Linsen reif gekocht	18,18	19,52	29,00	10,00	22,58	21,99	20,71	24,47	**10,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	25,87	27,52	29,00	10,00	30,92	27,54	28,61	31,13	**10,00**
Quinoa + Miso + Spitzkohl	14,76	15,45	26,50	10,00	17,83	16,58	15,54	18,87	**10,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	17,09	20,67	45,83	12,11	20,00	10,00	19,74	23,33	**10,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	19,66	22,00	45,83	12,11	21,67	10,00	22,37	25,56	**10,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	20,51	22,00	37,50	14,33	23,33	10,00	22,37	23,33	**10,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**10,00**
17,95	14,00	25,00	39,67	15,00	10,00	19,74	16,67
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Weizen Vollkornmehl							**10,00**
19,42	22,92	24,58	10,00	22,85	10,41	22,33	21,80
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**10,00**
19,42	22,92	24,58	10,00	22,85	10,41	22,33	21,80
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Reis halbpoliert gegart							**10,00**
18,23	19,24	27,58	10,00	18,92	19,13	18,17	24,82
Tomaten + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart							**10,00**
15,67	16,57	27,58	10,00	17,25	13,58	18,17	18,16
Pistazien roh + Tomaten + Reis halbpoliert gegart							**10,00**
15,67	16,57	27,58	10,00	17,25	13,58	18,17	18,16
Mais-Mehl + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**10,00**
22,13	18,83	28,58	10,00	21,12	12,69	20,26	26,47
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**10,00**
19,56	17,49	28,58	10,00	19,45	12,69	17,63	24,24
Hafer + Spitzkohl + Miso							**10,00**
19,03	19,45	26,50	10,00	21,17	15,47	19,49	23,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Miso							**10,00**
24,16	23,45	26,50	10,00	27,83	23,24	24,75	29,98
Buchweizen + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**10,00**
20,42	16,16	28,58	10,00	21,12	16,02	20,26	26,47
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,00**
23,31	26,12	34,83	10,00	26,17	26,58	23,43	27,76
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**10,00**
21,60	22,12	26,50	10,00	24,50	23,24	20,80	27,76
Quinoa + Spitzkohl + Miso							**10,00**
14,76	15,45	26,50	10,00	17,83	16,58	15,54	18,87
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Miso							**10,00**
31,00	26,12	34,83	10,00	36,17	28,80	27,38	38,87
Spitzkohl + Quinoa + Miso							**10,00**
14,76	15,45	26,50	10,00	17,83	16,58	15,54	18,87
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Miso							**10,00**
21,60	22,12	26,50	10,00	24,50	23,24	20,80	27,76
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**10,00**
20,42	17,49	28,58	10,00	21,12	11,58	18,95	24,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**10,00**
21,27	16,16	28,58	10,00	22,78	16,02	20,26	28,69
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Miso							**10,00**
22,45	23,45	26,50	10,00	26,17	22,13	23,43	25,53
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**10,00**
20,42	17,49	28,58	10,00	21,12	11,58	18,95	24,24
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**10,00**
19,56	17,49	28,58	10,00	19,45	12,69	17,63	24,24
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**10,00**
24,16	23,45	26,50	10,00	27,83	23,24	24,75	29,98
Haselnüsse + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**10,00**
22,13	18,83	28,58	10,00	21,12	12,69	20,26	26,47
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**10,00**
22,45	23,45	26,50	10,00	26,17	22,13	23,43	25,53
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**10,00**
21,27	16,16	28,58	10,00	22,78	16,02	20,26	28,69
Mais-Mehl + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**10,00**
20,42	16,16	28,58	10,00	21,12	16,02	20,26	26,47
Kakao + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**10,00**
23,84	21,49	36,92	10,00	26,12	18,24	26,84	33,13
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Miso							**10,00**
23,31	26,12	34,83	10,00	26,17	26,58	23,43	27,76
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**10,00**
31,00	26,12	34,83	10,00	36,17	28,80	27,38	38,87
Cashewnuss + Tomaten + Erbsen grün gekocht							**10,00**
17,65	17,55	33,17	10,00	20,97	16,78	20,36	24,64
Spitzkohl + Hafer + Miso							**10,00**
19,03	19,45	26,50	10,00	21,17	15,47	19,49	23,31
Tomaten + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht							**10,00**
17,65	17,55	33,17	10,00	20,97	16,78	20,36	24,64
Mais-Mehl + Kakao + Erbsen grün gekocht							**10,00**
23,84	21,49	36,92	10,00	26,12	18,24	26,84	33,13
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Miso							**10,00**
17,32	16,79	18,17	10,00	19,50	12,13	16,86	18,87
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**10,00**
20,37	21,20	32,63	10,99	20,83	10,00	20,62	23,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**10,00**
17,80	19,87	32,63	10,99	19,17	10,00	17,99	21,24
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**10,00**
21,22	21,20	24,29	13,21	22,50	10,00	20,62	21,24
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**10,00**
19,42	22,92	24,58	10,00	22,85	10,41	22,33	21,80
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl							**10,00**
20,90	17,53	28,17	16,27	18,38	10,00	18,57	24,51
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**10,00**
20,94	22,96	25,83	10,00	24,47	10,31	23,86	23,67
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Mandeln							**10,00**
19,42	22,92	24,58	10,00	22,85	10,41	22,33	21,80
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Mais-Mehl							**10,00**
20,90	17,53	28,17	16,27	18,38	10,00	18,57	24,51
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**10,00**
19,56	17,49	28,58	10,00	19,45	12,69	17,63	24,24
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**10,00**
20,42	17,49	28,58	10,00	21,12	11,58	18,95	24,24
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**10,00**
21,27	16,16	28,58	10,00	22,78	16,02	20,26	28,69
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**10,00**
20,42	16,16	28,58	10,00	21,12	16,02	20,26	26,47
Kakao + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**10,00**
23,84	21,49	36,92	10,00	26,12	18,24	26,84	33,13
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**10,00**
22,13	18,83	28,58	10,00	21,12	12,69	20,26	26,47
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Mandeln							**10,00**
20,94	22,96	25,83	10,00	24,47	10,31	23,86	23,67
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Mais-Mehl							**10,00**
20,42	16,16	28,58	10,00	21,12	16,02	20,26	26,47
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Mais-Mehl							**10,00**
22,13	18,83	28,58	10,00	21,12	12,69	20,26	26,47
Erbsen grün gekocht + Kakao + Mais-Mehl							**10,00**
23,84	21,49	36,92	10,00	26,12	18,24	26,84	33,13
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**10,00**
19,56	17,49	28,58	10,00	19,45	12,69	17,63	24,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl	21,27	16,16	28,58	10,00	22,78	16,02	20,26	28,69	**10,00**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	20,42	17,49	28,58	10,00	21,12	11,58	18,95	24,24	**10,00**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	18,23	19,24	27,58	10,00	18,92	19,13	18,17	24,82	**10,00**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	15,69	16,64	28,67	10,00	18,67	16,00	18,11	19,33	**10,00**
3*Gerstenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	18,39	17,67	30,92	10,63	16,23	10,00	15,95	21,46	**10,00**
3*Haselnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	22,24	19,67	30,92	10,63	18,73	10,00	19,90	24,79	**10,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	23,52	19,67	18,42	13,97	21,23	10,00	19,90	21,46	**10,00**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	15,64	16,28	28,29	10,00	17,59	15,07	17,95	18,63	**10,00**
3*Roggenmehl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	16,83	17,73	29,29	15,13	18,33	10,00	18,70	24,43	**10,00**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	15,69	19,85	23,92	10,00	20,25	16,16	18,30	25,13	**10,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	20,51	24,00	50,00	13,33	25,00	10,00	23,68	26,67	**10,00**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	18,80	20,00	41,67	10,89	18,33	10,00	21,05	24,44	**10,00**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	14,96	18,00	41,67	10,89	15,83	10,00	17,11	21,11	**10,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	18,80	19,33	29,17	14,22	20,00	10,00	19,74	20,00	**10,00**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	17,52	19,33	41,67	10,89	17,50	10,00	19,74	23,33	**10,00**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	13,68	17,33	41,67	10,89	15,00	10,00	15,79	20,00	**10,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	20,09	20,00	29,17	14,22	20,83	10,00	21,05	21,11	**10,00**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	21,22	25,60	25,25	10,00	26,08	12,73	25,59	24,93	**10,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**10,00**
29,50	25,41	34,00	10,00	33,95	25,69	27,27	38,69
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**10,00**
22,67	22,75	25,67	10,00	25,62	20,14	24,64	29,80
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**10,00**
17,54	18,75	25,67	10,00	18,95	12,36	19,38	23,13
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**10,00**
20,96	22,75	25,67	10,00	23,95	19,03	23,32	25,36
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**10,00**
13,26	14,75	25,67	10,00	15,62	13,47	15,43	18,69
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**10,00**
21,81	25,41	34,00	10,00	23,95	23,47	23,32	27,58
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl							**10,00**
17,20	17,85	33,54	18,51	18,43	10,00	18,60	24,27
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**10,00**
20,10	21,41	25,67	10,00	22,28	20,14	20,69	27,58
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**10,00**
16,69	13,05	14,79	37,41	14,07	10,00	17,20	15,16
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Austernpilze							**10,00**
14,53	14,67	33,33	10,67	15,00	10,00	17,11	17,78
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**10,00**
15,81	14,67	29,17	11,89	17,50	10,00	17,76	18,89
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,00**
21,15	20,47	25,58	10,00	21,25	16,12	20,66	20,33
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**10,00**
15,38	14,67	29,17	11,89	16,67	10,00	17,76	17,78
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze							**10,00**
22,01	23,13	33,92	10,00	21,25	20,56	20,66	22,56
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht							**10,00**
15,81	16,67	41,67	10,89	19,17	10,00	19,08	22,22
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Austernpilze							**10,00**
13,46	12,47	25,58	10,00	12,92	10,56	12,76	13,67
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen							**10,00**
15,38	16,67	41,67	10,89	18,33	10,00	19,08	21,11
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze							**10,00**
22,86	20,47	25,58	10,00	22,92	17,23	21,97	24,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	20,30	19,13	25,58	10,00	19,58	17,23	18,03	22,56	**10,00**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	29,70	23,13	33,92	10,00	31,25	22,78	24,61	33,67	**10,00**
Mandeln + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	20,94	22,96	25,83	10,00	24,47	10,31	23,86	23,67	**10,00**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	18,19	18,83	28,17	10,00	18,90	20,31	17,89	25,07	**10,00**
Weizen Vollkornmehl + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	19,42	22,92	24,58	10,00	22,85	10,41	22,33	21,80	**10,00**
Mandeln + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	19,42	22,92	24,58	10,00	22,85	10,41	22,33	21,80	**10,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	18,19	18,83	28,17	10,00	18,90	20,31	17,89	25,07	**10,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lauch gedünstet	18,22	19,07	28,42	10,00	19,62	20,93	18,00	25,53	**10,00**
Pistazien roh + Champignons frisch + Lauch gedünstet	15,66	16,40	28,42	10,00	17,95	15,38	18,00	18,87	**10,00**
Champignons frisch + Pistazien roh + Lauch gedünstet	15,66	16,40	28,42	10,00	17,95	15,38	18,00	18,87	**10,00**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	15,62	16,16	28,17	10,00	17,23	14,76	17,89	18,40	**10,00**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	18,22	19,07	28,42	10,00	19,62	20,93	18,00	25,53	**10,00**
Walnüsse + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	20,94	22,96	25,83	10,00	24,47	10,31	23,86	23,67	**10,00**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Lauch gedünstet	15,62	16,16	28,17	10,00	17,23	14,76	17,89	18,40	**10,00**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Champignons frisch	18,22	19,07	28,42	10,00	19,62	20,93	18,00	25,53	**10,00**
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Tomaten	17,65	17,55	33,17	10,00	20,97	16,78	20,36	24,64	**10,00**
Pistazien roh + Champignons frisch + Champignons frisch	15,69	16,64	28,67	10,00	18,67	16,00	18,11	19,33	**10,00**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	18,22	19,07	28,42	10,00	19,62	20,93	18,00	25,53	**10,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Champignons frisch							**10,00**
15,66	16,40	28,42	10,00	17,95	15,38	18,00	18,87
Champignons frisch + Pistazien roh + Champignons frisch							**10,00**
15,69	16,64	28,67	10,00	18,67	16,00	18,11	19,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Tomaten							**10,00**
18,23	19,24	27,58	10,00	18,92	19,13	18,17	24,82
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**10,00**
18,23	19,24	27,58	10,00	18,92	19,13	18,17	24,82
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**10,00**
18,26	19,31	28,67	10,00	20,33	21,56	18,11	26,00
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Champignons frisch							**10,00**
18,26	19,31	28,67	10,00	20,33	21,56	18,11	26,00
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Tomaten							**10,00**
15,67	16,57	27,58	10,00	17,25	13,58	18,17	18,16
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Champignons frisch							**10,00**
15,66	16,40	28,42	10,00	17,95	15,38	18,00	18,87
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Tomaten							**10,00**
17,65	17,55	33,17	10,00	20,97	16,78	20,36	24,64
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Tomaten							**10,00**
15,67	16,57	27,58	10,00	17,25	13,58	18,17	18,16
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**10,00**
20,42	17,49	28,58	10,00	21,12	11,58	18,95	24,24
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**10,00**
18,80	17,33	33,33	30,89	18,33	10,00	21,05	20,00
Spitzkohl + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**10,00**
20,90	17,53	28,17	16,27	18,38	10,00	18,57	24,51
Mais-Mehl + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**10,00**
20,90	17,53	28,17	16,27	18,38	10,00	18,57	24,51
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Cashewnuss							**10,00**
17,65	17,55	33,17	10,00	20,97	16,78	20,36	24,64
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Walnüsse							**10,00**
20,94	22,96	25,83	10,00	24,47	10,31	23,86	23,67
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**10,00**
20,94	22,96	25,83	10,00	24,47	10,31	23,86	23,67
Spitzkohl + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**10,00**
24,16	23,45	26,50	10,00	27,83	23,24	24,75	29,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,16	23,45	26,50	10,00	27,83	23,24	24,75	29,98	**10,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,58	27,52	29,00	10,00	32,58	28,66	29,92	35,58	**10,00**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	27,58	27,52	29,00	10,00	32,58	28,66	29,92	35,58	**10,00**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	17,52	17,33	29,17	13,00	18,33	10,00	19,08	18,89	**10,00**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	14,10	16,00	37,50	10,78	15,00	10,00	16,45	18,89	**10,00**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	16,67	17,33	37,50	10,78	16,67	10,00	19,08	21,11	**10,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Hafer	17,52	19,33	41,67	12,00	20,00	10,00	20,39	22,22	**10,00**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Sojabohnen	20,61	20,96	28,58	10,00	24,29	15,86	20,38	24,82	**10,00**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	24,30	26,00	25,71	10,00	26,41	17,09	26,26	27,82	**10,00**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Sojabohnen	22,89	21,02	30,46	10,00	26,72	15,71	22,66	27,62	**10,00**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	15,73	16,48	28,83	10,00	17,60	14,72	18,43	19,08	**10,00**
Champignons frisch + Champignons frisch + Pistazien roh	15,69	16,64	28,67	10,00	18,67	16,00	18,11	19,33	**10,00**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh	15,67	16,57	27,58	10,00	17,25	13,58	18,17	18,16	**10,00**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Pistazien roh	15,62	16,16	28,17	10,00	17,23	14,76	17,89	18,40	**10,00**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Pistazien roh	15,66	16,40	28,42	10,00	17,95	15,38	18,00	18,87	**10,00**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Pistazien roh	15,66	16,40	28,42	10,00	17,95	15,38	18,00	18,87	**10,00**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Pistazien roh	15,67	16,57	27,58	10,00	17,25	13,58	18,17	18,16	**10,00**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	18,24	19,19	28,54	10,00	19,98	21,24	18,05	25,77	**10,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	18,19	18,83	28,17	10,00	18,90	20,31	17,89	25,07	**10,00**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	18,26	19,31	28,67	10,00	20,33	21,56	18,11	26,00	**10,00**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	15,62	16,16	28,17	10,00	17,23	14,76	17,89	18,40	**10,00**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	15,68	16,52	28,54	10,00	18,31	15,69	18,05	19,10	**10,00**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	18,21	18,95	28,29	10,00	19,26	20,62	17,95	25,30	**10,00**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	19,23	20,00	37,50	12,00	19,17	10,00	21,05	23,33	**10,00**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	15,38	18,00	37,50	12,00	16,67	10,00	17,11	20,00	**10,00**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	20,51	20,00	25,00	15,33	21,67	10,00	21,05	20,00	**10,00**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,67	18,00	41,67	13,00	20,00	10,00	20,39	22,22	**10,00**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Haselnüsse	22,13	18,83	28,58	10,00	21,12	12,69	20,26	26,47	**10,00**
Austernpilze + Gerstenmehl + Haselnüsse	16,24	18,67	41,67	10,89	16,67	10,00	18,42	22,22	**10,00**
Austernpilze + Haselnüsse + Gerstenmehl	16,24	18,67	41,67	10,89	16,67	10,00	18,42	22,22	**10,00**
Haselnüsse + Austernpilze + Haselnüsse	18,80	20,00	41,67	10,89	18,33	10,00	21,05	24,44	**10,00**
Austernpilze + Gerstenmehl + Gerstenmehl	13,68	17,33	41,67	10,89	15,00	10,00	15,79	20,00	**10,00**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	19,56	17,49	28,58	10,00	19,45	12,69	17,63	24,24	**10,00**
Austernpilze + Haselnüsse + Haselnüsse	18,80	20,00	41,67	10,89	18,33	10,00	21,05	24,44	**10,00**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Haselnüsse	19,66	20,00	33,33	13,11	20,00	10,00	21,05	22,22	**10,00**
Gerstenmehl + Austernpilze + Haselnüsse	16,24	18,67	41,67	10,89	16,67	10,00	18,42	22,22	**10,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**10,00**
17,09	18,67	33,33	13,11	18,33	10,00	18,42	20,00
Gerstenmehl + Austernpilze + Gerstenmehl							**10,00**
13,68	17,33	41,67	10,89	15,00	10,00	15,79	20,00
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**10,00**
19,66	20,00	33,33	13,11	20,00	10,00	21,05	22,22
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**10,00**
22,13	18,83	28,58	10,00	21,12	12,69	20,26	26,47
Haselnüsse + Austernpilze + Gerstenmehl							**10,00**
16,24	18,67	41,67	10,89	16,67	10,00	18,42	22,22
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Gerstenmehl							**10,00**
17,09	18,67	33,33	13,11	18,33	10,00	18,42	20,00
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**10,00**
19,56	17,49	28,58	10,00	19,45	12,69	17,63	24,24
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**10,00**
18,80	17,33	33,33	30,89	18,33	10,00	21,05	20,00
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**10,00**
17,09	18,67	33,33	13,11	18,33	10,00	18,42	20,00
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**10,00**
19,66	20,00	33,33	13,11	20,00	10,00	21,05	22,22
Austernpilze + Hafer + Austernpilze							**10,00**
14,53	14,67	33,33	10,67	15,00	10,00	17,11	17,78
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Austernpilze							**10,00**
13,68	17,33	41,67	10,89	15,00	10,00	15,79	20,00
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**10,00**
20,51	20,00	25,00	15,33	21,67	10,00	21,05	20,00
Haselnüsse + Gerstenmehl + Austernpilze							**10,00**
16,24	18,67	41,67	10,89	16,67	10,00	18,42	22,22
Hafer + Austernpilze + Austernpilze							**10,00**
14,53	14,67	33,33	10,67	15,00	10,00	17,11	17,78
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Kakao							**10,00**
23,84	21,49	36,92	10,00	26,12	18,24	26,84	33,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Austernpilze							**10,00**
18,80	17,33	33,33	30,89	18,33	10,00	21,05	20,00
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Austernpilze							**10,00**
17,09	18,67	33,33	13,11	18,33	10,00	18,42	20,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Austernpilze							**10,00**
19,66	20,00	33,33	13,11	20,00	10,00	21,05	22,22
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Kakao							**10,00**
23,84	21,49	36,92	10,00	26,12	18,24	26,84	33,13
Haselnüsse + Haselnüsse + Austernpilze							**10,00**
18,80	20,00	41,67	10,89	18,33	10,00	21,05	24,44
Gerstenmehl + Haselnüsse + Austernpilze							**10,00**
16,24	18,67	41,67	10,89	16,67	10,00	18,42	22,22
Miso + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**10,00**
31,00	26,12	34,83	10,00	36,17	28,80	27,38	38,87
Spitzkohl + Miso + Lupinen, reife Samen roh							**10,00**
31,00	26,12	34,83	10,00	36,17	28,80	27,38	38,87
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,00**
26,73	30,19	37,33	10,00	30,92	31,99	28,61	33,36
Spitzkohl + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,00**
23,31	26,12	34,83	10,00	26,17	26,58	23,43	27,76
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,00**
34,42	30,19	37,33	10,00	40,92	34,21	32,55	44,47
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**10,00**
34,42	30,19	37,33	10,00	40,92	34,21	32,55	44,47
Miso + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,00**
23,31	26,12	34,83	10,00	26,17	26,58	23,43	27,76
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**10,00**
26,73	30,19	37,33	10,00	30,92	31,99	28,61	33,36
Spitzkohl + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,00**
21,60	22,12	26,50	10,00	24,50	23,24	20,80	27,76
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**10,00**
25,02	26,19	29,00	10,00	29,25	28,66	25,97	33,36
Miso + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,00**
22,45	23,45	26,50	10,00	26,17	22,13	23,43	25,53
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**10,00**
25,87	27,52	29,00	10,00	30,92	27,54	28,61	31,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	25,02	26,19	29,00	10,00	29,25	28,66	25,97	33,36	**10,00**
Spitzkohl + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,45	23,45	26,50	10,00	26,17	22,13	23,43	25,53	**10,00**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	25,87	27,52	29,00	10,00	30,92	27,54	28,61	31,13	**10,00**
Miso + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,60	22,12	26,50	10,00	24,50	23,24	20,80	27,76	**10,00**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,22	19,07	28,42	10,00	19,62	20,93	18,00	25,53	**10,00**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,23	19,24	27,58	10,00	18,92	19,13	18,17	24,82	**10,00**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,23	19,24	27,58	10,00	18,92	19,13	18,17	24,82	**10,00**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,22	19,07	28,42	10,00	19,62	20,93	18,00	25,53	**10,00**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,19	18,83	28,17	10,00	18,90	20,31	17,89	25,07	**10,00**
Champignons frisch + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,26	19,31	28,67	10,00	20,33	21,56	18,11	26,00	**10,00**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	21,27	16,16	28,58	10,00	22,78	16,02	20,26	28,69	**10,00**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	20,42	16,16	28,58	10,00	21,12	16,02	20,26	26,47	**10,00**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Buchweizen	20,42	16,16	28,58	10,00	21,12	16,02	20,26	26,47	**10,00**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	21,27	16,16	28,58	10,00	22,78	16,02	20,26	28,69	**10,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Hafer	22,45	23,52	29,00	10,00	25,92	20,88	24,66	28,91	**10,00**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,80	17,33	33,33	30,89	18,33	10,00	21,05	20,00	**10,00**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,95	14,00	25,00	39,67	15,00	10,00	19,74	16,67	**10,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**10,00**
18,80	17,33	33,33	30,89	18,33	10,00	21,05	20,00	
Miso + Spitzkohl + Hafer								**10,00**
19,03	19,45	26,50	10,00	21,17	15,47	19,49	23,31	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer								**10,00**
22,45	23,52	29,00	10,00	25,92	20,88	24,66	28,91	
Spitzkohl + Miso + Hafer								**10,00**
19,03	19,45	26,50	10,00	21,17	15,47	19,49	23,31	
Miso + Spitzkohl + Quinoa								**10,00**
14,76	15,45	26,50	10,00	17,83	16,58	15,54	18,87	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Quinoa								**10,00**
18,18	19,52	29,00	10,00	22,58	21,99	20,71	24,47	
Austernpilze + Austernpilze + Hafer								**10,00**
14,53	14,67	33,33	10,67	15,00	10,00	17,11	17,78	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa								**10,00**
18,18	19,52	29,00	10,00	22,58	21,99	20,71	24,47	
Spitzkohl + Miso + Quinoa								**10,00**
14,76	15,45	26,50	10,00	17,83	16,58	15,54	18,87	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse								**9,99**
23,21	19,62	25,38	11,56	21,79	9,99	20,29	23,58	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse								**9,99**
16,73	16,37	29,88	15,09	18,89	9,99	18,53	23,12	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht								**9,99**
14,11	14,71	25,88	13,19	15,60	9,99	15,39	19,77	
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**9,99**
23,94	18,07	17,92	12,88	19,98	9,99	18,99	21,71	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**9,99**
16,89	17,71	32,83	18,38	18,40	9,99	18,27	24,26	
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl								**9,99**
20,12	21,76	34,21	13,57	23,03	9,99	21,62	23,02	
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**9,99**
16,71	20,43	42,54	11,34	19,70	9,99	18,99	23,02	
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**9,99**
19,27	21,76	42,54	11,34	21,37	9,99	21,62	25,24	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**9,99**
17,56	13,76	21,71	38,90	14,70	9,99	18,99	16,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**9,99**
20,52	16,73	26,25	10,66	16,64	9,99	16,36	21,71	
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**9,99**
23,09	18,07	26,25	10,66	18,31	9,99	18,99	23,93	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Walnüsse								**9,99**
23,73	26,82	28,33	9,99	27,98	17,21	27,48	28,57	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**9,99**
18,03	16,85	26,75	29,36	17,73	9,99	19,55	19,38	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**9,99**
16,32	18,19	26,75	11,58	17,73	9,99	16,92	19,38	
Haselnüsse + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**9,99**
18,88	19,52	26,75	11,58	19,40	9,99	19,55	21,60	
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**9,99**
19,74	19,52	18,42	13,80	21,07	9,99	19,55	19,38	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht								**9,99**
16,32	18,19	26,75	11,58	17,73	9,99	16,92	19,38	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht								**9,99**
19,74	19,52	18,42	13,80	21,07	9,99	19,55	19,38	
Spitzkohl + Haselnüsse + Dinkel ungekocht								**9,99**
18,88	19,52	26,75	11,58	19,40	9,99	19,55	21,60	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss								**9,99**
22,95	19,83	27,42	9,99	21,58	17,85	21,61	26,39	
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl								**9,99**
18,03	16,85	26,75	29,36	17,73	9,99	19,55	19,38	
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Spitzkohl								**9,99**
16,32	18,19	26,75	11,58	17,73	9,99	16,92	19,38	
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**9,99**
16,32	18,19	26,75	11,58	17,73	9,99	16,92	19,38	
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Spitzkohl								**9,99**
18,88	19,52	26,75	11,58	19,40	9,99	19,55	21,60	
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**9,99**
18,88	19,52	26,75	11,58	19,40	9,99	19,55	21,60	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**9,99**
18,03	16,85	26,75	29,36	17,73	9,99	19,55	19,38	
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**9,99**
19,74	19,52	18,42	13,80	21,07	9,99	19,55	19,38	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	17,17	13,52	18,42	38,13	14,40	9,99	18,24	16,04	**9,99**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Kakao	19,02	17,99	37,08	9,99	22,01	11,14	23,04	25,04	**9,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Kakao	16,74	17,93	35,21	9,99	19,58	11,29	20,75	22,24	**9,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	19,31	19,52	22,58	12,69	20,23	9,99	19,55	20,49	**9,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	18,03	18,85	22,58	12,69	19,40	9,99	18,24	19,38	**9,99**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	15,44	15,23	36,50	15,78	17,23	9,99	18,07	22,22	**9,99**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,55	14,62	17,17	27,73	15,53	9,99	17,86	18,29	**9,99**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	17,74	15,33	32,92	9,99	20,34	10,03	19,75	22,82	**9,99**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	17,31	15,33	32,92	9,99	19,51	10,03	19,75	21,71	**9,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	15,45	15,27	31,04	9,99	17,92	10,18	17,46	20,02	**9,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	15,03	15,27	31,04	9,99	17,08	10,18	17,46	18,91	**9,99**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	18,03	16,85	26,75	29,36	17,73	9,99	19,55	19,38	**9,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,12	20,05	19,58	18,46	19,86	9,99	21,03	19,23	**9,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	16,74	18,85	35,08	10,47	19,40	9,99	18,89	21,60	**9,99**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	19,24	22,08	37,63	9,99	23,03	17,80	20,78	27,31	**9,99**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	23,09	24,08	37,63	9,99	25,53	17,80	24,73	30,64	**9,99**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	21,81	20,08	37,63	9,99	28,03	22,80	24,73	33,98	**9,99**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	25,65	28,08	50,13	9,99	33,03	26,13	34,60	40,64	**9,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	20,53	22,08	37,63	9,99	25,53	16,13	22,76	27,31	**9,99**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	20,53	20,08	37,63	9,99	25,53	22,80	24,73	30,64	**9,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	18,56	18,59	18,71	12,34	20,06	9,99	18,99	20,04	**9,99**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	20,26	24,79	24,46	9,99	24,03	11,68	24,51	22,69	**9,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,09	19,73	25,67	9,99	22,83	19,01	21,36	26,59	**9,99**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	20,28	24,91	24,58	9,99	24,38	11,99	24,57	22,92	**9,99**
3*Mandeln + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,56	24,90	23,58	9,99	24,11	10,88	24,76	22,70	**9,99**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	14,61	17,52	30,92	10,47	16,07	9,99	15,61	19,38	**9,99**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	18,45	19,52	30,92	10,47	18,57	9,99	19,55	22,71	**9,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	19,74	19,52	18,42	13,80	21,07	9,99	19,55	19,38	**9,99**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	18,88	19,52	26,75	11,58	19,40	9,99	19,55	21,60	**9,99**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	16,32	18,19	26,75	11,58	17,73	9,99	16,92	19,38	**9,99**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Haselnüsse	18,88	19,52	26,75	11,58	19,40	9,99	19,55	21,60	**9,99**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Gerstenmehl	16,32	18,19	26,75	11,58	17,73	9,99	16,92	19,38	**9,99**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	23,21	25,35	46,54	9,99	29,32	22,07	31,20	36,02	**9,99**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	18,08	17,35	34,04	9,99	21,82	18,73	21,33	26,02	**9,99**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	19,36	17,35	34,04	9,99	24,32	18,73	21,33	29,36	**9,99**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	16,80	19,35	34,04	9,99	19,32	13,73	17,38	22,69	**9,99**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,99**
20,65	21,35	34,04	9,99	21,82	13,73	21,33	26,02	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,99**
22,97	26,80	27,71	9,99	27,17	17,26	26,72	27,63	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,99**
18,08	19,35	34,04	9,99	21,82	12,07	19,36	22,69	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,99**
18,03	16,85	26,75	29,36	17,73	9,99	19,55	19,38	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,99**
18,03	16,85	26,75	29,36	17,73	9,99	19,55	19,38	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**9,98**
16,71	13,13	15,13	37,46	14,40	9,98	17,45	15,26	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**9,98**
22,57	20,07	28,29	11,86	21,40	9,98	20,07	23,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken								**9,98**
16,09	16,81	32,79	15,39	18,50	9,98	18,31	22,92	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**9,98**
16,78	13,28	15,13	37,37	14,10	9,98	17,49	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**9,98**
16,35	16,61	19,29	10,70	17,43	9,98	16,83	17,96	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl								**9,98**
18,48	19,77	26,67	10,64	21,00	9,98	19,36	21,56	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,98**
15,50	17,28	31,79	10,70	19,10	9,98	18,14	21,29	
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,98**
16,78	13,28	15,13	37,37	14,10	9,98	17,49	15,73	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**9,98**
9,98	24,47	44,33	13,90	33,23	23,32	29,14	41,21	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln								**9,98**
21,27	23,11	33,25	9,98	25,87	15,33	24,45	29,22	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln								**9,98**
20,42	20,44	33,25	9,98	27,53	18,67	24,45	31,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mandeln								**9,98**
19,56	20,44	33,25	9,98	25,87	18,67	24,45	29,22	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln								**9,98**
17,50	16,63	17,54	28,01	17,02	9,98	19,11	16,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Mandeln	22,98	25,77	41,58	9,98	30,87	20,89	31,03	35,89	**9,98**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	19,56	21,77	33,25	9,98	25,87	14,22	23,13	27,00	**9,98**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	18,71	21,77	33,25	9,98	24,20	15,33	21,82	27,00	**9,98**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	19,28	19,13	33,83	9,98	24,25	11,80	21,39	25,73	**9,98**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	17,76	19,09	32,58	9,98	22,63	11,90	19,87	23,87	**9,98**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	16,74	17,55	28,29	9,98	18,78	11,33	18,14	20,18	**9,98**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	19,02	17,61	30,17	9,98	21,20	11,18	20,43	22,98	**9,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	16,45	16,35	31,25	9,98	17,61	14,51	18,72	21,58	**9,98**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	16,50	16,71	31,63	9,98	18,68	15,44	18,88	22,28	**9,98**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	15,40	16,48	28,83	9,98	17,37	14,40	18,00	18,00	**9,98**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	19,15	28,83	9,98	19,03	19,96	18,00	24,67	**9,98**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,40	16,48	28,83	9,98	17,37	14,40	18,00	18,00	**9,98**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	19,15	28,83	9,98	19,03	19,96	18,00	24,67	**9,98**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	25,56	20,52	27,38	9,98	24,06	16,74	24,01	29,26	**9,98**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	24,71	19,19	23,21	9,98	21,56	13,97	20,72	25,92	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	19,47	20,43	32,58	9,98	22,63	13,01	21,18	26,09	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	17,76	19,09	32,58	9,98	22,63	11,90	19,87	23,87	**9,98**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	16,91	19,09	32,58	9,98	20,97	13,01	18,55	23,87	**9,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
19,47	20,43	32,58	9,98	22,63	13,01	21,18	26,09	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
21,18	23,09	40,92	9,98	27,63	18,57	27,76	32,76	
Erbsen grün gekocht + Kakao + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
21,18	23,09	40,92	9,98	27,63	18,57	27,76	32,76	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
17,76	17,76	32,58	9,98	22,63	16,34	21,18	26,09	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
16,91	19,09	32,58	9,98	20,97	13,01	18,55	23,87	
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
17,76	19,09	32,58	9,98	22,63	11,90	19,87	23,87	
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
18,62	17,76	32,58	9,98	24,30	16,34	21,18	28,31	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
17,76	17,76	32,58	9,98	22,63	16,34	21,18	26,09	
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,98**
18,62	17,76	32,58	9,98	24,30	16,34	21,18	28,31	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**9,98**
17,97	19,15	28,83	9,98	19,03	19,96	18,00	24,67	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**9,98**
17,97	19,15	28,83	9,98	19,03	19,96	18,00	24,67	
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**9,98**
15,40	16,48	28,83	9,98	17,37	14,40	18,00	18,00	
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht								**9,98**
16,91	19,09	32,58	9,98	20,97	13,01	18,55	23,87	
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Erbsen grün gekocht								**9,98**
21,18	23,09	40,92	9,98	27,63	18,57	27,76	32,76	
Haselnüsse + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**9,98**
20,99	20,47	33,83	9,98	24,25	12,91	22,71	27,96	
Kakao + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**9,98**
22,70	23,13	42,17	9,98	29,25	18,47	29,29	34,62	
Buchweizen + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**9,98**
19,28	17,80	33,83	9,98	24,25	16,24	22,71	27,96	
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**9,98**
20,14	17,80	33,83	9,98	25,92	16,24	22,71	30,18	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**9,98**
19,28	19,13	33,83	9,98	24,25	11,80	21,39	25,73
Bulgur, trocken + Walnüsse + Erbsen grün gekocht							**9,98**
19,28	19,13	33,83	9,98	24,25	11,80	21,39	25,73
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**9,98**
16,91	19,09	32,58	9,98	20,97	13,01	18,55	23,87
Gerstenmehl + Walnüsse + Erbsen grün gekocht							**9,98**
18,43	19,13	33,83	9,98	22,58	12,91	20,08	25,73
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Kartoffeln gegart							**9,98**
15,40	16,48	28,83	9,98	17,37	14,40	18,00	18,00
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**9,98**
19,47	20,43	32,58	9,98	22,63	13,01	21,18	26,09
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**9,98**
21,18	23,09	40,92	9,98	27,63	18,57	27,76	32,76
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**9,98**
17,76	17,76	32,58	9,98	22,63	16,34	21,18	26,09
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**9,98**
18,62	17,76	32,58	9,98	24,30	16,34	21,18	28,31
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**9,98**
17,76	19,09	32,58	9,98	22,63	11,90	19,87	23,87
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**9,98**
17,76	17,76	32,58	9,98	22,63	16,34	21,18	26,09
Walnüsse + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**9,98**
19,28	17,80	33,83	9,98	24,25	16,24	22,71	27,96
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**9,98**
17,76	19,09	32,58	9,98	22,63	11,90	19,87	23,87
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**9,98**
18,62	17,76	32,58	9,98	24,30	16,34	21,18	28,31
Walnüsse + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**9,98**
18,43	19,13	33,83	9,98	22,58	12,91	20,08	25,73
Walnüsse + Kakao + Erbsen grün gekocht							**9,98**
22,70	23,13	42,17	9,98	29,25	18,47	29,29	34,62
Walnüsse + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**9,98**
20,99	20,47	33,83	9,98	24,25	12,91	22,71	27,96
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**9,98**
19,47	20,43	32,58	9,98	22,63	13,01	21,18	26,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht								**9,98**
20,14	17,80	33,83	9,98	25,92	16,24	22,71	30,18	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**9,98**
22,94	23,31	27,75	9,98	28,12	22,48	24,71	28,11	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**9,98**
20,97	24,87	23,50	9,98	23,73	10,44	24,07	22,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**9,98**
24,65	23,31	27,75	9,98	29,78	23,59	26,03	32,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**9,98**
23,79	25,97	36,08	9,98	28,12	26,93	24,71	30,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**9,98**
22,09	21,97	27,75	9,98	26,45	23,59	22,08	30,33	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**9,98**
19,65	19,59	34,75	19,59	20,02	9,98	20,49	25,84	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht								**9,98**
19,52	19,31	27,75	9,98	23,12	15,82	20,76	25,89	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht								**9,98**
17,81	16,64	19,42	9,98	21,45	12,48	18,13	21,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht								**9,98**
15,25	15,31	27,75	9,98	19,78	16,93	16,82	21,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht								**9,98**
31,49	25,97	36,08	9,98	38,12	29,15	28,66	41,44	
Tomaten + Mais-Mehl + Mandeln								**9,98**
22,06	21,33	20,42	10,07	21,13	9,98	21,28	22,00	
Mais-Mehl + Tomaten + Mandeln								**9,98**
22,06	21,33	20,42	10,07	21,13	9,98	21,28	22,00	
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Walnüsse								**9,98**
20,99	20,47	33,83	9,98	24,25	12,91	22,71	27,96	
Erbsen grün gekocht + Kakao + Walnüsse								**9,98**
22,70	23,13	42,17	9,98	29,25	18,47	29,29	34,62	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Walnüsse								**9,98**
18,43	19,13	33,83	9,98	22,58	12,91	20,08	25,73	
Tomaten + Mandeln + Mais-Mehl								**9,98**
22,06	21,33	20,42	10,07	21,13	9,98	21,28	22,00	
Mandeln + Tomaten + Mais-Mehl								**9,98**
22,06	21,33	20,42	10,07	21,13	9,98	21,28	22,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	23,85	18,52	23,21	9,98	21,56	13,41	20,07	24,81	**9,98**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	23,42	18,52	23,21	9,98	20,73	13,97	19,41	24,81	**9,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	17,58	14,11	15,63	37,93	15,00	9,98	18,53	16,11	**9,98**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	22,35	21,25	39,08	9,98	28,04	23,34	23,38	33,46	**9,98**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Miso	24,92	26,58	47,42	9,98	31,38	25,56	29,96	37,90	**9,98**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	20,65	22,58	39,08	9,98	24,71	20,01	20,75	29,01	**9,98**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Miso	21,50	21,25	39,08	9,98	26,38	23,34	23,38	31,23	**9,98**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	21,50	22,58	39,08	9,98	26,38	18,89	22,07	29,01	**9,98**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Miso	23,21	23,91	39,08	9,98	26,38	20,01	23,38	31,23	**9,98**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	23,85	17,85	23,21	9,98	21,56	15,63	20,72	25,92	**9,98**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	24,28	17,85	23,21	9,98	22,39	15,63	20,72	27,03	**9,98**
Mais-Mehl + Mandeln + Tomaten	22,06	21,33	20,42	10,07	21,13	9,98	21,28	22,00	**9,98**
Mandeln + Mais-Mehl + Tomaten	22,06	21,33	20,42	10,07	21,13	9,98	21,28	22,00	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Bulgur, trocken	19,28	19,13	33,83	9,98	24,25	11,80	21,39	25,73	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	17,76	19,09	32,58	9,98	22,63	11,90	19,87	23,87	**9,98**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	19,28	17,80	33,83	9,98	24,25	16,24	22,71	27,96	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Walnüsse	19,28	17,80	33,83	9,98	24,25	16,24	22,71	27,96	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	20,14	17,80	33,83	9,98	25,92	16,24	22,71	30,18	**9,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	19,28	19,13	33,83	9,98	24,25	11,80	21,39	25,73	**9,98**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	20,14	17,80	33,83	9,98	25,92	16,24	22,71	30,18	**9,98**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	22,70	23,13	42,17	9,98	29,25	18,47	29,29	34,62	**9,98**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	18,43	19,13	33,83	9,98	22,58	12,91	20,08	25,73	**9,98**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	20,99	20,47	33,83	9,98	24,25	12,91	22,71	27,96	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Walnüsse	19,28	19,13	33,83	9,98	24,25	11,80	21,39	25,73	**9,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,34	17,47	27,88	25,52	18,15	9,98	19,80	22,49	**9,98**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	19,68	17,93	33,63	9,98	21,33	19,29	22,30	27,48	**9,98**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	19,68	19,93	33,63	9,98	21,33	12,62	20,33	24,14	**9,98**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	24,81	25,93	46,13	9,98	28,83	22,62	32,17	37,48	**9,98**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	22,24	21,93	33,63	9,98	21,33	14,29	22,30	27,48	**9,98**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	18,40	19,93	33,63	9,98	18,83	14,29	18,36	24,14	**9,98**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	20,96	17,93	33,63	9,98	23,83	19,29	22,30	30,81	**9,98**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,15	18,96	24,67	9,98	19,63	12,42	19,03	21,33	**9,98**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,32	20,63	29,92	9,98	21,38	11,63	22,59	21,22	**9,98**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,57	22,96	24,67	9,98	24,63	19,08	22,98	23,56	**9,98**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	32,12	25,63	33,00	9,98	34,63	25,75	26,93	36,89	**9,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,88	14,96	24,67	9,98	16,29	13,53	15,09	16,89	**9,98**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,72	21,63	24,67	9,98	22,96	20,19	20,35	25,78	**9,98**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,43	25,63	33,00	9,98	24,63	23,53	22,98	25,78	**9,98**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,28	22,96	24,67	9,98	26,29	20,19	24,30	28,00	**9,98**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	15,40	16,48	28,83	9,98	17,37	14,40	18,00	18,00	**9,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	15,40	16,48	28,83	9,98	17,37	14,40	18,00	18,00	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Haselnüsse	20,99	20,47	33,83	9,98	24,25	12,91	22,71	27,96	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	19,47	20,43	32,58	9,98	22,63	13,01	21,18	26,09	**9,98**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	20,99	20,47	33,83	9,98	24,25	12,91	22,71	27,96	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	16,91	19,09	32,58	9,98	20,97	13,01	18,55	23,87	**9,98**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	16,91	19,09	32,58	9,98	20,97	13,01	18,55	23,87	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Gerstenmehl	18,43	19,13	33,83	9,98	22,58	12,91	20,08	25,73	**9,98**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	19,47	20,43	32,58	9,98	22,63	13,01	21,18	26,09	**9,98**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	18,43	19,13	33,83	9,98	22,58	12,91	20,08	25,73	**9,98**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Kakao	22,70	23,13	42,17	9,98	29,25	18,47	29,29	34,62	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Kakao	22,70	23,13	42,17	9,98	29,25	18,47	29,29	34,62	**9,98**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Kakao	21,18	23,09	40,92	9,98	27,63	18,57	27,76	32,76	**9,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kakao	21,18	23,09	40,92	9,98	27,63	18,57	27,76	32,76	**9,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,97	19,15	28,83	9,98	19,03	19,96	18,00	24,67	**9,98**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,97	19,15	28,83	9,98	19,03	19,96	18,00	24,67	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	18,62	17,76	32,58	9,98	24,30	16,34	21,18	28,31	**9,98**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	20,14	17,80	33,83	9,98	25,92	16,24	22,71	30,18	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	17,76	17,76	32,58	9,98	22,63	16,34	21,18	26,09	**9,98**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	17,76	17,76	32,58	9,98	22,63	16,34	21,18	26,09	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Buchweizen	19,28	17,80	33,83	9,98	24,25	16,24	22,71	27,96	**9,98**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	19,28	17,80	33,83	9,98	24,25	16,24	22,71	27,96	**9,98**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	20,14	17,80	33,83	9,98	25,92	16,24	22,71	30,18	**9,98**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	18,62	17,76	32,58	9,98	24,30	16,34	21,18	28,31	**9,98**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	18,28	14,01	15,67	38,00	14,87	9,97	18,03	15,98	**9,97**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	14,27	14,51	26,63	13,48	16,33	9,97	15,82	21,29	**9,97**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	22,97	24,33	24,75	9,97	26,39	19,38	25,18	27,74	**9,97**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	17,83	20,75	36,25	9,97	20,39	14,40	19,58	24,89	**9,97**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	21,68	22,75	36,25	9,97	22,89	14,40	23,53	28,22	**9,97**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	24,24	26,75	48,75	9,97	30,39	22,73	33,39	38,22	**9,97**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	20,39	18,75	36,25	9,97	25,39	19,40	23,53	31,56	**9,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**9,97**
29,80	27,00	33,08	9,97	34,73	24,93	27,81	36,63	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**9,97**
19,11	20,75	36,25	9,97	22,89	12,73	21,55	24,89	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**9,97**
23,37	20,99	22,33	9,97	23,98	18,56	23,05	26,83	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**9,97**
19,11	18,75	36,25	9,97	22,89	19,40	23,53	28,22	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**9,97**
20,80	19,66	22,33	9,97	20,64	18,56	19,11	24,61	
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**9,97**
22,11	27,00	33,08	9,97	24,73	22,71	23,86	25,52	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl								**9,97**
13,97	12,99	22,33	9,97	13,98	11,89	13,84	15,72	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl								**9,97**
18,24	16,99	22,33	9,97	17,31	10,78	17,79	20,17	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln								**9,97**
21,46	19,52	20,79	9,97	20,07	10,39	20,36	23,58	
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Mandeln								**9,97**
13,56	16,33	24,75	9,97	16,39	12,71	15,97	16,63	
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln								**9,97**
21,26	24,33	24,75	9,97	24,73	18,27	23,86	23,30	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**9,97**
21,66	20,99	22,33	9,97	22,31	17,44	21,74	22,39	
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln								**9,97**
20,40	23,00	24,75	9,97	23,06	19,38	21,23	25,52	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**9,97**
22,51	23,66	30,67	9,97	22,31	21,89	21,74	24,61	
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Mandeln								**9,97**
17,84	20,33	24,75	9,97	19,73	11,60	19,91	21,08	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Mandeln								**9,97**
24,40	25,61	33,54	9,97	29,59	22,08	24,93	31,09	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**9,97**
30,21	23,66	30,67	9,97	32,31	24,11	25,68	35,72	
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**9,97**
20,35	24,48	24,04	9,97	24,12	11,78	24,49	22,88	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**9,97**
20,38	24,72	24,29	9,97	24,83	12,41	24,60	23,34	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss								**9,97**
21,81	21,47	32,67	9,97	24,71	18,07	24,06	27,88	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss								**9,97**
20,29	21,43	31,42	9,97	23,09	18,17	22,53	26,01	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl								**9,97**
18,52	16,57	19,83	29,20	17,60	9,97	19,34	18,27	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**9,97**
18,52	16,57	19,83	29,20	17,60	9,97	19,34	18,27	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl								**9,97**
21,15	20,81	33,58	17,33	21,33	9,97	20,72	24,98	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,97**
21,15	20,81	33,58	17,33	21,33	9,97	20,72	24,98	
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**9,97**
21,15	20,81	33,58	17,33	21,33	9,97	20,72	24,98	
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**9,97**
21,15	20,81	33,58	17,33	21,33	9,97	20,72	24,98	
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht								**9,97**
16,09	16,53	27,58	9,97	16,98	13,19	17,55	17,74	
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**9,97**
18,65	19,20	27,58	9,97	18,64	18,75	17,55	24,41	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**9,97**
18,52	16,57	19,83	29,20	17,60	9,97	19,34	18,27	
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**9,97**
18,52	16,57	19,83	29,20	17,60	9,97	19,34	18,27	
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen								**9,97**
17,33	21,73	29,13	9,97	20,44	19,17	17,97	25,33	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**9,97**
15,88	16,35	17,21	9,97	13,13	10,58	13,51	18,00	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**9,97**
18,91	19,93	29,42	9,97	21,09	21,10	19,14	27,23	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,97**
20,11	18,55	18,83	12,40	20,90	9,97	18,76	19,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Miso	24,82	19,02	24,67	9,97	22,41	16,17	19,38	26,51	**9,97**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Erbsen grün gekocht	16,35	17,26	29,42	9,97	19,43	15,54	19,14	20,57	**9,97**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso	19,52	15,10	17,13	28,21	16,30	9,97	17,34	16,74	**9,97**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Miso	22,46	24,81	27,71	9,97	29,08	17,41	25,99	29,08	**9,97**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam	21,15	20,81	33,58	17,33	21,33	9,97	20,72	24,98	**9,97**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,15	20,81	33,58	17,33	21,33	9,97	20,72	24,98	**9,97**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,61	11,20	13,25	15,39	13,33	9,97	12,35	13,79	**9,97**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	24,29	27,05	26,63	9,97	29,54	18,36	28,24	29,56	**9,97**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,62	13,41	15,33	37,46	14,31	9,97	17,53	15,39	**9,97**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,35	18,73	35,63	9,97	22,08	19,45	22,76	27,29	**9,97**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	19,63	18,73	35,63	9,97	24,58	19,45	22,76	30,62	**9,97**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,07	20,73	35,63	9,97	19,58	14,45	18,82	23,96	**9,97**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	20,91	22,73	35,63	9,97	22,08	14,45	22,76	27,29	**9,97**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,35	20,73	35,63	9,97	22,08	12,78	20,79	23,96	**9,97**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	23,48	26,73	48,13	9,97	29,58	22,78	32,63	37,29	**9,97**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,52	16,57	19,83	29,20	17,60	9,97	19,34	18,27	**9,97**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,52	16,57	19,83	29,20	17,60	9,97	19,34	18,27	**9,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	18,14	15,59	18,04	28,32	16,33	9,96	18,68	19,11	**9,96**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	17,94	18,35	39,92	20,00	18,91	9,96	20,13	25,21	**9,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	29,64	24,48	33,29	9,96	33,88	24,22	26,91	36,47	**9,96**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,31	17,27	19,13	9,96	20,14	14,18	19,28	23,94	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,26	19,82	32,79	9,96	18,87	15,40	19,34	24,69	**9,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	22,80	21,81	24,96	9,96	25,54	18,67	24,28	27,58	**9,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	21,94	24,48	33,29	9,96	23,88	22,00	22,96	25,36	**9,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	21,09	21,81	24,96	9,96	23,88	17,56	22,96	23,13	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,69	18,49	32,79	9,96	17,20	15,40	16,70	22,47	**9,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Walnüsse	17,67	17,81	24,96	9,96	18,88	10,89	19,01	20,91	**9,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	13,40	13,81	24,96	9,96	15,54	12,00	15,07	16,47	**9,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	20,24	20,48	24,96	9,96	22,21	18,67	20,33	25,36	**9,96**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	16,40	12,21	13,88	27,21	14,08	9,96	15,21	15,62	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,40	17,15	32,79	9,96	20,53	18,73	19,34	26,91	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,55	17,15	32,79	9,96	18,87	18,73	19,34	24,69	**9,96**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,03	16,60	19,13	9,96	18,48	14,18	17,30	22,83	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,55	18,49	32,79	9,96	18,87	14,29	18,02	22,47	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,97	22,49	41,13	9,96	23,87	20,96	25,91	31,36	**9,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,96**
20,74	23,12	29,00	9,96	24,75	14,60	24,91	24,44
Mandeln + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,96**
20,74	23,12	29,00	9,96	24,75	14,60	24,91	24,44
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Cashewnuss							**9,96**
17,67	17,53	33,33	9,96	21,17	16,89	20,49	24,82
Champignons frisch + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**9,96**
17,85	17,84	22,42	9,96	21,05	14,51	17,64	21,40
Sojabohnen + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**9,96**
17,85	17,84	22,42	9,96	21,05	14,51	17,64	21,40
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**9,96**
17,82	17,60	22,17	9,96	20,33	13,89	17,54	20,93
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**9,96**
17,82	17,60	22,17	9,96	20,33	13,89	17,54	20,93
Spitzkohl + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**9,96**
18,73	19,17	33,75	9,96	20,58	18,42	21,49	24,96
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**9,96**
18,73	19,17	33,75	9,96	20,58	18,42	21,49	24,96
Cashewnuss + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**9,96**
18,73	19,17	33,75	9,96	20,58	18,42	21,49	24,96
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Spitzkohl							**9,96**
18,73	19,17	33,75	9,96	20,58	18,42	21,49	24,96
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Kakao							**9,96**
17,83	19,82	32,79	9,96	20,53	14,84	21,97	24,69
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**9,96**
21,25	23,82	32,79	9,96	25,53	21,51	25,91	26,91
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**9,96**
22,10	26,49	41,13	9,96	25,53	25,96	25,91	29,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,96**
29,79	26,49	41,13	9,96	35,53	28,18	29,86	40,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**9,96**
16,12	17,15	24,46	9,96	18,87	11,51	19,34	20,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,96**
20,39	22,49	32,79	9,96	23,87	22,62	23,28	29,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,96**
22,96	23,82	32,79	9,96	27,20	22,62	27,23	31,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Kakao	13,56	15,82	32,79	9,96	17,20	15,96	18,02	20,24	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	16,97	18,49	28,63	9,96	18,03	12,07	18,68	21,36	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	28,94	25,15	36,96	9,96	33,03	25,40	26,57	36,91	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	20,39	22,49	28,63	9,96	23,03	18,73	22,63	23,58	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	22,10	22,49	28,63	9,96	24,70	19,84	23,94	28,02	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	12,70	14,49	28,63	9,96	14,70	13,18	14,73	16,91	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	19,54	21,15	28,63	9,96	21,37	19,84	19,99	25,80	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	21,25	25,15	36,96	9,96	23,03	23,18	22,63	25,80	**9,96**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	18,25	19,23	27,75	9,96	19,12	19,24	18,30	25,00	**9,96**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	15,68	16,56	27,75	9,96	17,45	13,69	18,30	18,33	**9,96**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart	15,68	16,56	27,75	9,96	17,45	13,69	18,30	18,33	**9,96**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Erbsen grün gekocht	17,67	17,53	33,33	9,96	21,17	16,89	20,49	24,82	**9,96**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	17,67	17,53	33,33	9,96	21,17	16,89	20,49	24,82	**9,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	24,03	24,75	27,63	9,96	28,36	26,81	24,82	31,60	**9,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	16,51	16,21	31,38	9,96	17,13	13,71	18,23	20,13	**9,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	33,43	28,75	35,96	9,96	40,03	32,37	31,39	42,71	**9,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	24,88	26,09	27,63	9,96	30,03	25,70	27,45	29,38	**9,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**9,96**
26,59	26,09	27,63	9,96	31,69	26,81	28,76	33,82	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart								**9,96**
17,19	18,09	27,63	9,96	21,69	20,14	19,55	22,71	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**9,96**
25,74	28,75	35,96	9,96	30,03	30,14	27,45	31,60	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart								**9,96**
21,46	22,09	27,63	9,96	25,03	19,03	23,50	27,16	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**9,96**
20,49	14,21	15,50	28,87	15,43	9,96	17,47	18,11	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**9,96**
20,49	14,21	15,50	28,87	15,43	9,96	17,47	18,11	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln								**9,96**
20,74	23,12	29,00	9,96	24,75	14,60	24,91	24,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Mandeln								**9,96**
20,74	23,12	29,00	9,96	24,75	14,60	24,91	24,44	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**9,96**
22,09	22,93	30,50	9,96	25,33	25,00	21,49	29,82	
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**9,96**
31,50	26,93	38,83	9,96	37,00	30,56	28,07	40,93	
Champignons frisch + Quinoa + Sojabohnen								**9,96**
15,29	16,51	30,75	9,96	19,38	18,96	16,33	21,40	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**9,96**
31,53	27,17	39,08	9,96	37,72	31,18	28,17	41,40	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**9,96**
23,84	27,17	39,08	9,96	27,72	28,96	24,22	30,29	
Lauch gedünstet + Hafer + Sojabohnen								**9,96**
19,53	20,27	30,50	9,96	22,00	17,22	20,17	25,38	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**9,96**
22,98	24,51	30,75	9,96	27,72	24,51	24,22	28,07	
Champignons frisch + Hafer + Sojabohnen								**9,96**
19,56	20,51	30,75	9,96	22,72	17,84	20,28	25,84	
Lauch gedünstet + Quinoa + Sojabohnen								**9,96**
15,26	16,27	30,50	9,96	18,67	18,33	16,22	20,93	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**9,96**
22,13	23,17	30,75	9,96	26,05	25,62	21,59	30,29	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,96**
24,69	24,51	30,75	9,96	29,38	25,62	25,54	32,51
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,96**
24,66	24,27	30,50	9,96	28,67	25,00	25,43	32,04
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**9,96**
22,95	24,27	30,50	9,96	27,00	23,89	24,12	27,60
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**9,96**
23,80	26,93	38,83	9,96	27,00	28,33	24,12	29,82
Quinoa + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,96**
15,26	16,27	30,50	9,96	18,67	18,33	16,22	20,93
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**9,96**
18,25	19,23	27,75	9,96	19,12	19,24	18,30	25,00
Hafer + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,96**
19,56	20,51	30,75	9,96	22,72	17,84	20,28	25,84
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**9,96**
17,85	17,84	22,42	9,96	21,05	14,51	17,64	21,40
Hafer + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,96**
19,53	20,27	30,50	9,96	22,00	17,22	20,17	25,38
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**9,96**
17,82	17,60	22,17	9,96	20,33	13,89	17,54	20,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,96**
24,69	24,51	30,75	9,96	29,38	25,62	25,54	32,51
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,96**
23,84	27,17	39,08	9,96	27,72	28,96	24,22	30,29
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,96**
31,53	27,17	39,08	9,96	37,72	31,18	28,17	41,40
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,96**
17,85	17,84	22,42	9,96	21,05	14,51	17,64	21,40
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,96**
22,13	23,17	30,75	9,96	26,05	25,62	21,59	30,29
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,96**
17,82	17,60	22,17	9,96	20,33	13,89	17,54	20,93
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,96**
31,50	26,93	38,83	9,96	37,00	30,56	28,07	40,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,96**
23,80	26,93	38,83	9,96	27,00	28,33	24,12	29,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,96**
22,95	24,27	30,50	9,96	27,00	23,89	24,12	27,60	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,96**
22,09	22,93	30,50	9,96	25,33	25,00	21,49	29,82	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,96**
24,66	24,27	30,50	9,96	28,67	25,00	25,43	32,04	
Quinoa + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,96**
15,29	16,51	30,75	9,96	19,38	18,96	16,33	21,40	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,96**
22,98	24,51	30,75	9,96	27,72	24,51	24,22	28,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**9,96**
20,39	24,49	36,96	9,96	23,03	22,62	21,97	24,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**9,96**
16,12	17,82	28,63	9,96	18,03	11,51	18,02	20,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**9,96**
11,85	13,82	28,63	9,96	14,70	12,62	14,07	15,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**9,96**
19,54	21,82	28,63	9,96	23,03	18,18	21,97	22,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**9,96**
21,25	21,82	28,63	9,96	24,70	19,29	23,28	26,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**9,96**
18,68	20,49	28,63	9,96	21,37	19,29	19,34	24,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**9,96**
28,09	24,49	36,96	9,96	33,03	24,84	25,91	35,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**9,96**
27,66	24,49	36,96	9,96	32,20	25,40	25,26	35,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**9,96**
11,42	13,82	28,63	9,96	13,87	13,18	13,41	15,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**9,96**
19,11	21,82	28,63	9,96	22,20	18,73	21,31	22,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**9,96**
20,82	21,82	28,63	9,96	23,87	19,84	22,63	26,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**9,96**
19,97	24,49	36,96	9,96	22,20	23,18	21,31	24,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**9,96**
18,26	20,49	28,63	9,96	20,53	19,84	18,68	24,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl								**9,96**
15,69	17,82	28,63	9,96	17,20	12,07	17,36	20,24	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**9,96**
19,75	19,42	19,29	9,96	23,36	15,70	20,87	22,71	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,96**
22,53	22,62	25,50	9,96	25,53	19,99	24,43	29,40	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,96**
20,82	22,62	25,50	9,96	23,87	18,88	23,12	24,96	
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,96**
17,41	18,62	25,50	9,96	18,87	12,21	19,17	22,73	
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,96**
13,13	14,62	25,50	9,96	15,53	13,32	15,22	18,29	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,96**
19,97	21,29	25,50	9,96	22,20	19,99	20,49	27,18	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,96**
29,37	25,29	33,83	9,96	33,87	25,54	27,07	38,29	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,96**
21,68	25,29	33,83	9,96	23,87	23,32	23,12	27,18	
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl								**9,96**
15,60	16,21	28,25	9,96	17,21	14,67	17,93	18,49	
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**9,96**
18,17	18,88	28,25	9,96	18,88	20,23	17,93	25,16	
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**9,96**
18,22	19,24	28,63	9,96	19,95	21,16	18,09	25,86	
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl								**9,96**
15,65	16,57	28,63	9,96	18,28	15,61	18,09	19,19	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,96**
14,84	14,49	20,29	9,96	17,20	10,40	16,05	18,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen								**9,96**
14,41	14,49	20,29	9,96	16,37	10,40	16,05	16,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**9,96**
21,25	21,15	28,63	9,96	24,70	21,51	23,94	28,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**9,96**
20,39	23,82	36,96	9,96	23,03	24,84	22,63	25,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**9,96**
19,54	21,15	28,63	9,96	23,03	20,40	22,63	23,58	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Buchweizen							**9,96**
11,85	13,15	28,63	9,96	14,70	14,84	14,73	16,91
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**9,96**
28,09	23,82	36,96	9,96	33,03	27,07	26,57	36,91
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Buchweizen							**9,96**
16,12	17,15	28,63	9,96	18,03	13,73	18,68	21,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen							**9,96**
18,68	19,82	28,63	9,96	21,37	21,51	19,99	25,80
Pistazien roh + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl							**9,96**
15,68	16,56	27,75	9,96	17,45	13,69	18,30	18,33
Quinoa + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**9,96**
15,26	16,27	30,50	9,96	18,67	18,33	16,22	20,93
Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**9,96**
18,25	19,23	27,75	9,96	19,12	19,24	18,30	25,00
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**9,96**
24,66	24,27	30,50	9,96	28,67	25,00	25,43	32,04
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**9,96**
31,50	26,93	38,83	9,96	37,00	30,56	28,07	40,93
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**9,96**
17,82	17,60	22,17	9,96	20,33	13,89	17,54	20,93
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**9,96**
22,95	24,27	30,50	9,96	27,00	23,89	24,12	27,60
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl							**9,96**
18,25	19,23	27,75	9,96	19,12	19,24	18,30	25,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**9,96**
23,80	26,93	38,83	9,96	27,00	28,33	24,12	29,82
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**9,96**
20,49	14,21	15,50	28,87	15,43	9,96	17,47	18,11
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**9,96**
17,82	17,60	22,17	9,96	20,33	13,89	17,54	20,93
Cashewnuss + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**9,96**
17,67	17,53	33,33	9,96	21,17	16,89	20,49	24,82
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**9,96**
22,09	22,93	30,50	9,96	25,33	25,00	21,49	29,82
Hafer + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**9,96**
19,53	20,27	30,50	9,96	22,00	17,22	20,17	25,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl								**9,96**
17,67	17,53	33,33	9,96	21,17	16,89	20,49	24,82	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**9,96**
24,66	24,27	30,50	9,96	28,67	25,00	25,43	32,04	
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Champignons frisch								**9,96**
31,53	27,17	39,08	9,96	37,72	31,18	28,17	41,40	
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch								**9,96**
22,13	23,17	30,75	9,96	26,05	25,62	21,59	30,29	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Champignons frisch								**9,96**
24,69	24,51	30,75	9,96	29,38	25,62	25,54	32,51	
Quinoa + Sojabohnen + Champignons frisch								**9,96**
15,29	16,51	30,75	9,96	19,38	18,96	16,33	21,40	
Hafer + Sojabohnen + Champignons frisch								**9,96**
19,56	20,51	30,75	9,96	22,72	17,84	20,28	25,84	
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Champignons frisch								**9,96**
22,13	23,17	30,75	9,96	26,05	25,62	21,59	30,29	
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**9,96**
31,53	27,17	39,08	9,96	37,72	31,18	28,17	41,40	
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**9,96**
23,84	27,17	39,08	9,96	27,72	28,96	24,22	30,29	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Champignons frisch								**9,96**
23,84	27,17	39,08	9,96	27,72	28,96	24,22	30,29	
Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,96**
15,68	16,56	27,75	9,96	17,45	13,69	18,30	18,33	
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Champignons frisch								**9,96**
17,85	17,84	22,42	9,96	21,05	14,51	17,64	21,40	
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch								**9,96**
24,69	24,51	30,75	9,96	29,38	25,62	25,54	32,51	
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Champignons frisch								**9,96**
17,85	17,84	22,42	9,96	21,05	14,51	17,64	21,40	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Champignons frisch								**9,96**
22,98	24,51	30,75	9,96	27,72	24,51	24,22	28,07	
Sojabohnen + Hafer + Champignons frisch								**9,96**
19,56	20,51	30,75	9,96	22,72	17,84	20,28	25,84	
Sojabohnen + Quinoa + Champignons frisch								**9,96**
15,29	16,51	30,75	9,96	19,38	18,96	16,33	21,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	22,98	24,51	30,75	9,96	27,72	24,51	24,22	28,07	**9,96**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,46	17,27	19,13	9,96	19,31	13,62	18,62	21,72	**9,96**
Sojabohnen + Quinoa + Lauch gedünstet	15,26	16,27	30,50	9,96	18,67	18,33	16,22	20,93	**9,96**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	22,95	24,27	30,50	9,96	27,00	23,89	24,12	27,60	**9,96**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	23,80	26,93	38,83	9,96	27,00	28,33	24,12	29,82	**9,96**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	17,67	17,53	33,33	9,96	21,17	16,89	20,49	24,82	**9,96**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Cashewnuss	18,73	19,17	33,75	9,96	20,58	18,42	21,49	24,96	**9,96**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	31,50	26,93	38,83	9,96	37,00	30,56	28,07	40,93	**9,96**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	20,49	14,21	15,50	28,87	15,43	9,96	17,47	18,11	**9,96**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	22,09	22,93	30,50	9,96	25,33	25,00	21,49	29,82	**9,96**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	18,73	19,17	33,75	9,96	20,58	18,42	21,49	24,96	**9,96**
Sojabohnen + Hafer + Lauch gedünstet	19,53	20,27	30,50	9,96	22,00	17,22	20,17	25,38	**9,96**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,66	24,27	30,50	9,96	28,67	25,00	25,43	32,04	**9,96**
Sojabohnen + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,69	24,51	30,75	9,96	29,38	25,62	25,54	32,51	**9,96**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,66	24,27	30,50	9,96	28,67	25,00	25,43	32,04	**9,96**
Champignons frisch + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,69	24,51	30,75	9,96	29,38	25,62	25,54	32,51	**9,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,57	18,39	17,50	22,38	19,85	9,96	19,59	18,60	**9,96**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,29	18,39	30,00	19,04	17,35	9,96	19,59	21,93	**9,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,96**
14,44	16,39	30,00	19,04	14,85	9,96	15,64	18,60	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa								**9,96**
18,61	13,27	19,13	9,96	15,14	10,84	14,67	18,39	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer								**9,96**
20,75	15,27	19,13	9,96	16,81	10,29	16,64	20,61	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**9,96**
14,02	16,39	34,17	10,16	17,35	9,96	16,30	18,60	
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl								**9,96**
24,93	20,50	29,88	11,54	25,78	9,96	23,80	27,12	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh								**9,96**
15,68	16,56	27,75	9,96	17,45	13,69	18,30	18,33	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Pistazien roh								**9,96**
15,68	16,56	27,75	9,96	17,45	13,69	18,30	18,33	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,96**
16,26	17,19	26,63	12,29	18,75	9,96	17,15	20,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,96**
19,97	21,15	28,63	9,96	23,87	20,40	22,63	24,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,96**
28,51	23,82	36,96	9,96	33,87	27,07	26,57	38,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,96**
21,68	21,15	28,63	9,96	25,53	21,51	23,94	29,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,96**
20,82	23,82	36,96	9,96	23,87	24,84	22,63	26,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**9,96**
12,27	13,15	28,63	9,96	15,53	14,84	14,73	18,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**9,96**
16,55	17,15	28,63	9,96	18,87	13,73	18,68	22,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,96**
19,11	19,82	28,63	9,96	22,20	21,51	19,99	26,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh								**9,96**
16,12	15,82	32,79	9,96	19,70	15,96	19,34	23,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh								**9,96**
14,41	17,15	32,79	9,96	16,37	12,62	16,70	19,13	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Pistazien roh								**9,96**
18,68	21,15	41,13	9,96	23,03	18,18	25,91	28,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh								**9,96**
16,97	18,49	32,79	9,96	18,03	12,62	19,34	21,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh								**9,96**
15,26	15,82	32,79	9,96	18,03	15,96	19,34	21,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh								**9,96**
15,26	17,15	32,79	9,96	18,03	11,51	18,02	19,13	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,96**
26,73	18,60	23,29	9,96	24,31	16,96	20,59	28,39	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,96**
22,88	18,60	23,29	9,96	19,31	15,84	18,62	22,83	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,96**
16,91	17,79	24,33	9,96	18,07	10,94	18,25	19,98	
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,96**
22,41	20,75	25,54	12,89	24,56	9,96	22,72	23,80	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,96**
20,33	21,79	24,33	9,96	23,07	17,61	22,20	22,20	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,96**
19,47	20,46	24,33	9,96	21,40	18,72	19,57	24,42	
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,96**
19,00	19,41	33,88	10,67	21,23	9,96	20,09	23,80	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,96**
12,64	13,79	24,33	9,96	14,73	12,05	14,30	15,53	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,96**
28,88	24,46	32,67	9,96	33,07	24,27	26,14	35,53	
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,96**
21,56	20,75	33,88	10,67	22,89	9,96	22,72	26,02	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,96**
22,04	21,79	24,33	9,96	24,73	18,72	23,51	26,64	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,96**
21,18	24,46	32,67	9,96	23,07	22,05	22,20	24,42	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**9,96**
20,74	23,12	29,00	9,96	24,75	14,60	24,91	24,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Austernpilze	20,74	23,12	29,00	9,96	24,75	14,60	24,91	24,44	**9,96**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,80	26,93	38,83	9,96	27,00	28,33	24,12	29,82	**9,96**
Sojabohnen + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	31,53	27,17	39,08	9,96	37,72	31,18	28,17	41,40	**9,96**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	31,50	26,93	38,83	9,96	37,00	30,56	28,07	40,93	**9,96**
Champignons frisch + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,84	27,17	39,08	9,96	27,72	28,96	24,22	30,29	**9,96**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,80	26,93	38,83	9,96	27,00	28,33	24,12	29,82	**9,96**
Sojabohnen + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,84	27,17	39,08	9,96	27,72	28,96	24,22	30,29	**9,96**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,95	24,27	30,50	9,96	27,00	23,89	24,12	27,60	**9,96**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,95	24,27	30,50	9,96	27,00	23,89	24,12	27,60	**9,96**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	22,09	22,93	30,50	9,96	25,33	25,00	21,49	29,82	**9,96**
Champignons frisch + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,98	24,51	30,75	9,96	27,72	24,51	24,22	28,07	**9,96**
Champignons frisch + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	22,13	23,17	30,75	9,96	26,05	25,62	21,59	30,29	**9,96**
Sojabohnen + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,98	24,51	30,75	9,96	27,72	24,51	24,22	28,07	**9,96**
Sojabohnen + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	22,13	23,17	30,75	9,96	26,05	25,62	21,59	30,29	**9,96**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,25	19,23	27,75	9,96	19,12	19,24	18,30	25,00	**9,96**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,25	19,23	27,75	9,96	19,12	19,24	18,30	25,00	**9,96**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	22,09	22,93	30,50	9,96	25,33	25,00	21,49	29,82	**9,96**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,49	14,21	15,50	28,87	15,43	9,96	17,47	18,11	**9,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,49	14,21	15,50	28,87	15,43	9,96	17,47	18,11	**9,96**
Champignons frisch + Sojabohnen + Hafer	19,56	20,51	30,75	9,96	22,72	17,84	20,28	25,84	**9,96**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Hafer	19,53	20,27	30,50	9,96	22,00	17,22	20,17	25,38	**9,96**
Sojabohnen + Champignons frisch + Hafer	19,56	20,51	30,75	9,96	22,72	17,84	20,28	25,84	**9,96**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Quinoa	15,26	16,27	30,50	9,96	18,67	18,33	16,22	20,93	**9,96**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	31,50	26,93	38,83	9,96	37,00	30,56	28,07	40,93	**9,96**
Champignons frisch + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	31,53	27,17	39,08	9,96	37,72	31,18	28,17	41,40	**9,96**
Sojabohnen + Champignons frisch + Quinoa	15,29	16,51	30,75	9,96	19,38	18,96	16,33	21,40	**9,96**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Quinoa	15,26	16,27	30,50	9,96	18,67	18,33	16,22	20,93	**9,96**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Hafer	19,53	20,27	30,50	9,96	22,00	17,22	20,17	25,38	**9,96**
Champignons frisch + Sojabohnen + Quinoa	15,29	16,51	30,75	9,96	19,38	18,96	16,33	21,40	**9,96**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	20,76	20,02	38,58	20,46	20,33	9,95	20,99	26,22	**9,95**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	17,16	17,87	33,33	18,47	18,31	9,95	18,63	24,59	**9,95**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,69	13,00	14,75	15,93	13,75	9,95	14,36	15,02	**9,95**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,50	20,01	36,08	12,83	18,65	9,95	19,97	24,87	**9,95**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,78	20,01	23,58	16,17	21,15	9,95	19,97	21,53	**9,95**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,65	18,01	36,08	12,83	16,15	9,95	16,02	21,53	**9,95**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	20,32	21,16	26,04	9,94	23,20	10,61	22,81	25,07	**9,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**9,94**
18,80	21,12	24,79	9,94	21,58	10,71	21,28	23,20	
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**9,94**
16,62	19,13	34,29	9,94	19,43	14,11	17,32	22,83	
3*Kakao + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**9,94**
23,03	25,13	46,79	9,94	29,43	22,44	31,14	36,17	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**9,94**
17,90	19,13	34,29	9,94	21,93	12,44	19,30	22,83	
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**9,94**
20,47	21,13	34,29	9,94	21,93	14,11	21,27	26,17	
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**9,94**
17,90	17,13	34,29	9,94	21,93	19,11	21,27	26,17	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**9,94**
19,18	17,13	34,29	9,94	24,43	19,11	21,27	29,50	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,94**
15,54	13,28	16,17	27,33	14,83	9,94	17,05	17,13	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**9,94**
15,54	13,28	16,17	27,33	14,83	9,94	17,05	17,13	
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**9,94**
15,54	13,28	16,17	27,33	14,83	9,94	17,05	17,13	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl								**9,94**
14,21	14,80	26,29	13,80	16,33	9,94	15,60	20,94	
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht								**9,94**
15,54	13,28	16,17	27,33	14,83	9,94	17,05	17,13	
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**9,94**
15,37	15,27	33,08	9,94	17,27	14,66	17,87	20,39	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao								**9,94**
21,57	22,92	33,38	9,94	26,33	17,23	25,39	28,69	
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao								**9,94**
23,85	22,98	35,25	9,94	28,76	17,08	27,68	31,49	
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**9,94**
15,32	14,91	32,71	9,94	16,19	13,72	17,71	19,69	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse								**9,94**
20,43	19,54	30,00	10,06	22,34	9,94	21,76	25,49	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**9,94**
9,94	22,48	43,29	14,48	30,77	19,06	27,09	38,18	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	23,00	21,65	31,08	9,94	26,26	14,30	24,39	28,16	**9,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	20,72	21,59	29,21	9,94	23,83	14,45	22,11	25,36	**9,94**
Walnüsse + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	23,97	19,64	26,00	11,56	22,60	9,94	21,05	24,51	**9,94**
Mais-Mehl + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	23,97	19,64	26,00	11,56	22,60	9,94	21,05	24,51	**9,94**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	18,17	19,22	28,83	9,94	19,00	20,12	18,23	25,44	**9,94**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	23,97	19,64	26,00	11,56	22,60	9,94	21,05	24,51	**9,94**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Mais-Mehl	23,97	19,64	26,00	11,56	22,60	9,94	21,05	24,51	**9,94**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	22,15	20,98	31,08	9,94	26,26	13,74	23,74	27,04	**9,94**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	14,75	17,99	22,46	9,94	16,27	10,81	15,96	19,49	**9,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	19,86	20,92	29,21	9,94	23,83	13,89	21,45	24,24	**9,94**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	13,23	17,95	21,21	9,94	14,65	10,91	14,43	17,62	**9,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	19,44	20,92	29,21	9,94	23,00	14,45	20,79	24,24	**9,94**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	19,15	18,87	30,00	10,06	21,51	9,94	20,45	24,38	**9,94**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	21,72	20,98	31,08	9,94	25,43	14,30	23,08	27,04	**9,94**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	15,60	16,55	28,83	9,94	17,33	14,56	18,23	18,78	**9,94**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	20,60	23,80	25,46	9,94	24,82	13,03	24,55	26,33	**9,94**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	20,24	24,84	24,54	9,94	24,00	11,59	24,55	22,78	**9,94**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	20,38	19,78	35,29	19,69	20,03	9,94	20,24	25,91	**9,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	22,15	20,31	31,08	9,94	26,26	15,97	24,39	28,16	**9,94**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	22,57	20,31	31,08	9,94	27,09	15,97	24,39	29,27	**9,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,29	20,25	29,21	9,94	24,67	16,12	22,11	26,47	**9,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	19,86	20,25	29,21	9,94	23,83	16,12	22,11	25,36	**9,94**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	23,97	19,64	26,00	11,56	22,60	9,94	21,05	24,51	**9,94**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Walnüsse	23,97	19,64	26,00	11,56	22,60	9,94	21,05	24,51	**9,94**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,35	15,79	17,88	19,19	16,90	9,94	18,13	21,24	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	14,16	14,37	29,96	9,94	14,73	10,08	16,32	17,38	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	19,29	18,37	29,96	9,94	21,39	17,86	21,58	24,04	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,58	18,37	29,96	9,94	19,73	16,74	20,26	19,60	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	16,73	17,04	29,96	9,94	18,06	17,86	17,63	21,82	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	18,44	21,04	38,29	9,94	19,73	21,19	20,26	21,82	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	26,13	21,04	38,29	9,94	29,73	23,41	24,21	32,93	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	16,74	17,16	30,08	9,94	18,42	18,17	17,68	22,06	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,60	18,49	30,08	9,94	20,08	17,06	20,32	19,83	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	26,15	21,16	38,42	9,94	30,08	23,72	24,26	33,17	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	14,18	14,49	30,08	9,94	15,08	10,39	16,37	17,61	**9,94**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	19,31	18,49	30,08	9,94	21,75	18,17	21,63	24,28	**9,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**9,94**
18,45	21,16	38,42	9,94	20,08	21,50	20,32	22,06	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**9,94**
20,85	19,54	25,83	11,17	23,18	9,94	21,76	24,38	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,94**
15,54	13,28	16,17	27,33	14,83	9,94	17,05	17,13	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,94**
15,54	13,28	16,17	27,33	14,83	9,94	17,05	17,13	
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss								**9,93**
16,33	16,13	30,00	9,93	17,22	13,18	18,82	20,36	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Austernpilze								**9,93**
23,15	25,61	28,08	9,93	28,13	17,57	27,23	27,67	
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart								**9,93**
16,33	16,13	30,00	9,93	17,22	13,18	18,82	20,36	
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**9,93**
20,98	24,85	23,67	9,93	23,93	10,55	24,20	22,38	
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart								**9,93**
16,33	16,13	30,00	9,93	17,22	13,18	18,82	20,36	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**9,93**
13,43	16,97	26,83	9,93	17,42	14,58	16,29	21,36	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**9,93**
20,84	21,42	30,67	9,93	24,68	16,66	20,76	25,94	
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**9,93**
23,12	21,48	32,54	9,93	27,11	16,51	23,05	28,74	
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl								**9,93**
23,65	21,39	35,71	12,14	25,00	9,93	23,36	26,72	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**9,93**
20,04	17,80	17,71	12,76	19,99	9,93	18,64	19,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,93**
14,76	14,73	26,29	9,93	17,88	13,61	15,87	21,54	
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,93**
14,62	15,20	30,83	9,93	17,50	12,72	18,04	20,24	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,93**
16,33	16,13	30,00	9,93	17,22	13,18	18,82	20,36	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart								**9,93**
9,93	10,61	30,38	10,02	11,57	11,24	12,59	13,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	19,88	15,07	16,88	38,63	16,00	9,93	19,10	16,90	**9,93**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,32	21,67	25,58	12,27	21,06	9,93	21,34	22,08	**9,93**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,56	18,17	33,63	18,73	18,78	9,93	19,03	24,44	**9,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,32	19,67	25,13	9,92	22,42	14,66	20,66	23,38	**9,92**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,61	19,73	27,00	9,92	24,84	14,51	22,95	26,18	**9,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	17,80	20,80	34,50	10,49	21,83	9,92	21,22	22,36	**9,92**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,32	19,06	27,00	9,92	23,18	14,51	20,97	25,07	**9,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,04	19,00	25,13	9,92	20,75	14,66	18,68	22,27	**9,92**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,08	25,15	36,71	9,92	27,99	27,21	24,35	33,96	**9,92**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Cashewnuss	16,06	15,16	33,67	9,92	17,78	13,89	17,87	19,93	**9,92**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	19,50	18,92	33,08	16,16	21,35	9,92	20,61	25,20	**9,92**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	19,50	18,92	33,08	16,16	21,35	9,92	20,61	25,20	**9,92**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	22,69	20,53	31,83	12,16	21,82	9,92	20,61	24,11	**9,92**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	22,69	20,53	31,83	12,16	21,82	9,92	20,61	24,11	**9,92**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	22,69	20,53	31,83	12,16	21,82	9,92	20,61	24,11	**9,92**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	22,69	20,53	31,83	12,16	21,82	9,92	20,61	24,11	**9,92**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	20,19	24,47	24,00	9,92	24,24	11,57	24,57	22,90	**9,92**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	22,69	20,53	31,83	12,16	21,82	9,92	20,61	24,11	**9,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	22,69	20,53	31,83	12,16	21,82	9,92	20,61	24,11	**9,92**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,75	19,73	27,00	9,92	24,01	13,96	22,29	23,96	**9,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,47	19,67	25,13	9,92	21,58	14,11	20,00	21,16	**9,92**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	19,50	18,92	33,08	16,16	21,35	9,92	20,61	25,20	**9,92**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	19,50	18,92	33,08	16,16	21,35	9,92	20,61	25,20	**9,92**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	19,50	18,92	33,08	16,16	21,35	9,92	20,61	25,20	**9,92**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	19,50	18,92	33,08	16,16	21,35	9,92	20,61	25,20	**9,92**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	16,91	15,73	27,00	9,92	19,84	11,18	18,34	20,62	**9,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	16,76	17,67	25,13	9,92	19,08	10,77	18,03	20,04	**9,92**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	19,04	17,73	27,00	9,92	21,51	10,62	20,32	22,84	**9,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	14,62	15,67	25,13	9,92	17,42	11,33	16,05	17,82	**9,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	23,00	21,84	38,63	12,44	24,61	9,92	23,13	26,52	**9,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,74	17,40	31,79	9,92	19,57	16,69	20,03	22,91	**9,92**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,79	17,76	32,17	9,92	20,64	17,62	20,19	23,61	**9,92**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	17,54	13,88	15,21	37,86	14,83	9,92	18,32	16,00	**9,92**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	22,80	23,81	36,71	9,92	27,16	24,43	24,35	30,62	**9,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,74	21,00	29,29	9,92	26,58	17,44	21,97	27,82	**9,92**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,03	21,06	31,17	9,92	29,01	17,29	24,26	30,62	**9,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,18	21,06	31,17	9,92	24,01	16,18	22,29	25,07	**9,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,90	21,00	29,29	9,92	21,58	16,33	20,00	22,27	**9,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,49	22,09	34,29	13,79	23,38	9,92	22,05	23,20	**9,92**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	17,93	14,09	21,79	39,12	15,05	9,92	19,42	16,53	**9,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	19,64	22,09	42,63	11,57	21,72	9,92	22,05	25,42	**9,92**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	20,48	24,81	23,96	9,92	23,95	11,24	24,63	22,91	**9,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,07	20,75	42,63	11,57	20,05	9,92	19,42	23,20	**9,92**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	14,51	14,75	30,13	10,12	15,05	9,92	16,79	17,64	**9,92**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	18,88	17,61	28,50	14,96	18,00	9,91	17,86	22,23	**9,91**
Tomaten + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht	15,31	16,13	28,08	9,91	17,48	14,32	18,05	18,44	**9,91**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	17,87	18,80	28,08	9,91	19,15	19,88	18,05	25,11	**9,91**
Pistazien roh + Tomaten + Bohnen grün gekocht	15,31	16,13	28,08	9,91	17,48	14,32	18,05	18,44	**9,91**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,57	28,11	27,17	9,91	31,50	20,53	29,55	30,89	**9,91**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bohnen grün gekocht	17,87	18,80	28,08	9,91	19,15	19,88	18,05	25,11	**9,91**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,57	28,11	27,17	9,91	31,50	20,53	29,55	30,89	**9,91**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	17,06	16,53	17,83	9,91	19,33	11,83	16,45	18,07	**9,91**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	17,57	15,89	17,83	9,91	19,30	10,30	16,74	18,89	**9,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**9,91**
17,57	15,89	17,83	9,91	19,30	10,30	16,74	18,89
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Dinkel ungekocht							**9,91**
17,06	16,53	17,83	9,91	19,33	11,83	16,45	18,07
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss							**9,91**
20,83	18,99	28,38	9,91	21,99	16,26	19,55	23,23
Miso + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
14,50	15,20	26,17	9,91	17,67	16,28	15,13	18,07
Miso + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
18,77	19,20	26,17	9,91	21,00	15,17	19,08	22,51
Miso + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
17,06	16,53	17,83	9,91	19,33	11,83	16,45	18,07
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,91**
18,15	18,93	28,33	9,91	18,85	20,14	17,97	25,24
Dinkel ungekocht + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
17,06	16,53	17,83	9,91	19,33	11,83	16,45	18,07
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,91**
18,18	19,17	28,58	9,91	19,57	20,77	18,08	25,71
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
23,90	23,20	26,17	9,91	27,67	22,94	24,34	29,18
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
21,33	21,87	26,17	9,91	24,33	22,94	20,39	26,96
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Miso							**9,91**
17,06	16,53	17,83	9,91	19,33	11,83	16,45	18,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
23,90	23,20	26,17	9,91	27,67	22,94	24,34	29,18
Quinoa + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
14,50	15,20	26,17	9,91	17,67	16,28	15,13	18,07
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
21,33	21,87	26,17	9,91	24,33	22,94	20,39	26,96
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
22,19	23,20	26,17	9,91	26,00	21,83	23,03	24,73
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
30,74	25,87	34,50	9,91	36,00	28,50	26,97	38,07
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,91**
22,19	23,20	26,17	9,91	26,00	21,83	23,03	24,73

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,91**
18,77	19,20	26,17	9,91	21,00	15,17	19,08	22,51	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,91**
23,04	25,87	34,50	9,91	26,00	26,28	23,03	26,96	
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,91**
23,04	25,87	34,50	9,91	26,00	26,28	23,03	26,96	
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,91**
30,74	25,87	34,50	9,91	36,00	28,50	26,97	38,07	
Champignons frisch + Pistazien roh + Spitzkohl								**9,91**
15,62	16,51	28,58	9,91	17,90	15,21	18,08	19,04	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Spitzkohl								**9,91**
18,18	19,17	28,58	9,91	19,57	20,77	18,08	25,71	
Pistazien roh + Champignons frisch + Spitzkohl								**9,91**
15,62	16,51	28,58	9,91	17,90	15,21	18,08	19,04	
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Spitzkohl								**9,91**
15,58	16,27	28,33	9,91	17,18	14,59	17,97	18,58	
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**9,91**
15,58	16,27	28,33	9,91	17,18	14,59	17,97	18,58	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**9,91**
18,15	18,93	28,33	9,91	18,85	20,14	17,97	25,24	
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**9,91**
18,93	18,88	22,08	13,07	20,33	9,91	19,78	20,44	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse								**9,91**
18,50	20,88	38,75	10,96	21,17	9,91	21,09	24,89	
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**9,91**
31,25	25,23	34,50	9,91	35,97	26,97	27,26	38,89	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**9,91**
23,56	25,23	34,50	9,91	25,97	24,74	23,32	27,78	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Hirse gekocht								**9,91**
15,01	14,56	26,17	9,91	17,63	14,74	15,42	18,89	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Hirse gekocht								**9,91**
19,28	18,56	26,17	9,91	20,97	13,63	19,37	23,33	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**9,91**
15,01	14,56	26,17	9,91	17,63	14,74	15,42	18,89	
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**9,91**
22,70	22,56	26,17	9,91	25,97	20,30	23,32	25,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht								**9,91**
17,57	15,89	17,83	9,91	19,30	10,30	16,74	18,89	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**9,91**
24,41	22,56	26,17	9,91	27,63	21,41	24,63	30,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**9,91**
24,41	22,56	26,17	9,91	27,63	21,41	24,63	30,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**9,91**
21,85	21,23	26,17	9,91	24,30	21,41	20,68	27,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**9,91**
22,70	22,56	26,17	9,91	25,97	20,30	23,32	25,56	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**9,91**
21,85	21,23	26,17	9,91	24,30	21,41	20,68	27,78	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**9,91**
17,57	15,89	17,83	9,91	19,30	10,30	16,74	18,89	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**9,91**
31,25	25,23	34,50	9,91	35,97	26,97	27,26	38,89	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**9,91**
19,28	18,56	26,17	9,91	20,97	13,63	19,37	23,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**9,91**
23,56	25,23	34,50	9,91	25,97	24,74	23,32	27,78	
Quinoa + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,91**
15,01	14,56	26,17	9,91	17,63	14,74	15,42	18,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**9,91**
23,04	25,87	34,50	9,91	26,00	26,28	23,03	26,96	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,91**
17,57	15,89	17,83	9,91	19,30	10,30	16,74	18,89	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Miso								**9,91**
30,74	25,87	34,50	9,91	36,00	28,50	26,97	38,07	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**9,91**
21,33	21,87	26,17	9,91	24,33	22,94	20,39	26,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Miso								**9,91**
18,77	19,20	26,17	9,91	21,00	15,17	19,08	22,51	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,91**
31,25	25,23	34,50	9,91	35,97	26,97	27,26	38,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,91**
24,41	22,56	26,17	9,91	27,63	21,41	24,63	30,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,91**
19,28	18,56	26,17	9,91	20,97	13,63	19,37	23,33	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,91**
22,70	22,56	26,17	9,91	25,97	20,30	23,32	25,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**9,91**
23,90	23,20	26,17	9,91	27,67	22,94	24,34	29,18	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,91**
24,41	22,56	26,17	9,91	27,63	21,41	24,63	30,00	
Hirse gekocht + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**9,91**
15,01	14,56	26,17	9,91	17,63	14,74	15,42	18,89	
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**9,91**
17,57	15,89	17,83	9,91	19,30	10,30	16,74	18,89	
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,91**
31,25	25,23	34,50	9,91	35,97	26,97	27,26	38,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,91**
23,56	25,23	34,50	9,91	25,97	24,74	23,32	27,78	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso								**9,91**
23,90	23,20	26,17	9,91	27,67	22,94	24,34	29,18	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,91**
23,56	25,23	34,50	9,91	25,97	24,74	23,32	27,78	
Hirse gekocht + Hafer + Erbsen grün gekocht								**9,91**
19,28	18,56	26,17	9,91	20,97	13,63	19,37	23,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso								**9,91**
21,33	21,87	26,17	9,91	24,33	22,94	20,39	26,96	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**9,91**
17,06	16,53	17,83	9,91	19,33	11,83	16,45	18,07	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**9,91**
30,74	25,87	34,50	9,91	36,00	28,50	26,97	38,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**9,91**
23,04	25,87	34,50	9,91	26,00	26,28	23,03	26,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**9,91**
22,19	23,20	26,17	9,91	26,00	21,83	23,03	24,73	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Miso								**9,91**
14,50	15,20	26,17	9,91	17,67	16,28	15,13	18,07	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,91**
21,85	21,23	26,17	9,91	24,30	21,41	20,68	27,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**9,91**
22,19	23,20	26,17	9,91	26,00	21,83	23,03	24,73
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**9,91**
14,50	15,20	26,17	9,91	17,67	16,28	15,13	18,07
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**9,91**
21,85	21,23	26,17	9,91	24,30	21,41	20,68	27,78
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**9,91**
22,70	22,56	26,17	9,91	25,97	20,30	23,32	25,56
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**9,91**
18,77	19,20	26,17	9,91	21,00	15,17	19,08	22,51
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**9,91**
25,57	28,11	27,17	9,91	31,50	20,53	29,55	30,89
Kakao + Sojabohnen + Sojabohnen							**9,91**
25,15	27,04	49,50	9,91	31,77	26,36	30,34	39,02
Sojabohnen + Haselnüsse + Sojabohnen							**9,91**
23,44	24,37	41,17	9,91	26,77	20,80	23,76	32,36
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**9,91**
21,73	23,04	41,17	9,91	26,77	19,69	22,45	30,13
Sojabohnen + Gerstenmehl + Sojabohnen							**9,91**
20,87	23,04	41,17	9,91	25,10	20,80	21,13	30,13
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Sojabohnen							**9,91**
21,73	23,04	41,17	9,91	26,77	19,69	22,45	30,13
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**9,91**
22,58	21,71	41,17	9,91	28,43	24,13	23,76	34,58
Buchweizen + Sojabohnen + Sojabohnen							**9,91**
21,73	21,71	41,17	9,91	26,77	24,13	23,76	32,36
Haselnüsse + Sojabohnen + Sojabohnen							**9,91**
23,44	24,37	41,17	9,91	26,77	20,80	23,76	32,36
Gerstenmehl + Sojabohnen + Sojabohnen							**9,91**
20,87	23,04	41,17	9,91	25,10	20,80	21,13	30,13
Sojabohnen + Kakao + Sojabohnen							**9,91**
25,15	27,04	49,50	9,91	31,77	26,36	30,34	39,02
Sojabohnen + Buchweizen + Sojabohnen							**9,91**
21,73	21,71	41,17	9,91	26,77	24,13	23,76	32,36
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Sojabohnen							**9,91**
22,58	21,71	41,17	9,91	28,43	24,13	23,76	34,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**9,91**
16,61	13,41	15,25	37,48	14,21	9,91	17,47	15,30	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**9,91**
17,22	20,21	38,75	10,96	20,33	9,91	19,78	23,78	
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**9,91**
20,26	24,79	24,29	9,91	24,57	12,24	24,40	23,04	
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**9,91**
20,22	24,55	24,04	9,91	23,85	11,62	24,30	22,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,91**
18,03	18,75	28,08	9,91	18,79	20,08	17,73	24,76	
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,91**
18,09	19,11	28,46	9,91	19,87	21,01	17,89	25,46	
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,91**
15,47	16,09	28,08	9,91	17,13	14,52	17,73	18,09	
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,91**
15,52	16,45	28,46	9,91	18,20	15,46	17,89	18,79	
Spitzkohl + Pistazien roh + Lauch gedünstet								**9,91**
15,58	16,27	28,33	9,91	17,18	14,59	17,97	18,58	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**9,91**
18,15	18,93	28,33	9,91	18,85	20,14	17,97	25,24	
Pistazien roh + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**9,91**
15,58	16,27	28,33	9,91	17,18	14,59	17,97	18,58	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**9,91**
18,15	18,93	28,33	9,91	18,85	20,14	17,97	25,24	
Pistazien roh + Spitzkohl + Champignons frisch								**9,91**
15,62	16,51	28,58	9,91	17,90	15,21	18,08	19,04	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**9,91**
17,87	18,80	28,08	9,91	19,15	19,88	18,05	25,11	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**9,91**
18,18	19,17	28,58	9,91	19,57	20,77	18,08	25,71	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**9,91**
15,31	16,13	28,08	9,91	17,48	14,32	18,05	18,44	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**9,91**
17,87	18,80	28,08	9,91	19,15	19,88	18,05	25,11	
Spitzkohl + Pistazien roh + Champignons frisch								**9,91**
15,62	16,51	28,58	9,91	17,90	15,21	18,08	19,04	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Champignons frisch							**9,91**
18,18	19,17	28,58	9,91	19,57	20,77	18,08	25,71
Sojabohnen + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**9,91**
21,73	23,04	41,17	9,91	26,77	19,69	22,45	30,13
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Tomaten							**9,91**
15,31	16,13	28,08	9,91	17,48	14,32	18,05	18,44
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,91**
24,41	22,56	26,17	9,91	27,63	21,41	24,63	30,00
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,91**
23,90	23,20	26,17	9,91	27,67	22,94	24,34	29,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,91**
23,90	23,20	26,17	9,91	27,67	22,94	24,34	29,18
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,91**
24,41	22,56	26,17	9,91	27,63	21,41	24,63	30,00
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen							**9,91**
20,87	23,04	41,17	9,91	25,10	20,80	21,13	30,13
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen							**9,91**
22,58	21,71	41,17	9,91	28,43	24,13	23,76	34,58
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Sojabohnen							**9,91**
25,15	27,04	49,50	9,91	31,77	26,36	30,34	39,02
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen							**9,91**
23,44	24,37	41,17	9,91	26,77	20,80	23,76	32,36
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen							**9,91**
21,73	21,71	41,17	9,91	26,77	24,13	23,76	32,36
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen							**9,91**
21,73	23,04	41,17	9,91	26,77	19,69	22,45	30,13
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,91**
25,57	28,11	27,17	9,91	31,50	20,53	29,55	30,89
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh							**9,91**
15,31	16,13	28,08	9,91	17,48	14,32	18,05	18,44
Champignons frisch + Spitzkohl + Pistazien roh							**9,91**
15,62	16,51	28,58	9,91	17,90	15,21	18,08	19,04
Spitzkohl + Champignons frisch + Pistazien roh							**9,91**
15,62	16,51	28,58	9,91	17,90	15,21	18,08	19,04
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Pistazien roh							**9,91**
15,58	16,27	28,33	9,91	17,18	14,59	17,97	18,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Pistazien roh								**9,91**
15,31	16,13	28,08	9,91	17,48	14,32	18,05	18,44	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Pistazien roh								**9,91**
15,58	16,27	28,33	9,91	17,18	14,59	17,97	18,58	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**9,91**
18,93	20,88	34,58	12,07	22,00	9,91	21,09	23,78	
Sojabohnen + Sojabohnen + Haselnüsse								**9,91**
23,44	24,37	41,17	9,91	26,77	20,80	23,76	32,36	
Sojabohnen + Sojabohnen + Gerstenmehl								**9,91**
20,87	23,04	41,17	9,91	25,10	20,80	21,13	30,13	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,91**
17,15	13,61	15,21	37,59	14,45	9,91	17,92	15,91	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,91**
18,07	18,99	28,08	9,91	18,90	19,46	17,88	24,40	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,91**
15,51	16,32	28,08	9,91	17,23	13,90	17,88	17,73	
Sojabohnen + Sojabohnen + Kakao								**9,91**
25,15	27,04	49,50	9,91	31,77	26,36	30,34	39,02	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,91**
23,56	25,23	34,50	9,91	25,97	24,74	23,32	27,78	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,91**
23,04	25,87	34,50	9,91	26,00	26,28	23,03	26,96	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,91**
23,56	25,23	34,50	9,91	25,97	24,74	23,32	27,78	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,91**
23,04	25,87	34,50	9,91	26,00	26,28	23,03	26,96	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**9,91**
30,74	25,87	34,50	9,91	36,00	28,50	26,97	38,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Lupinen, reife Samen roh								**9,91**
30,74	25,87	34,50	9,91	36,00	28,50	26,97	38,07	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**9,91**
31,25	25,23	34,50	9,91	35,97	26,97	27,26	38,89	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,91**
21,85	21,23	26,17	9,91	24,30	21,41	20,68	27,78	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,91**
21,85	21,23	26,17	9,91	24,30	21,41	20,68	27,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,91**
22,19	23,20	26,17	9,91	26,00	21,83	23,03	24,73
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,91**
22,70	22,56	26,17	9,91	25,97	20,30	23,32	25,56
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,91**
22,70	22,56	26,17	9,91	25,97	20,30	23,32	25,56
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,91**
21,33	21,87	26,17	9,91	24,33	22,94	20,39	26,96
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,91**
22,19	23,20	26,17	9,91	26,00	21,83	23,03	24,73
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,91**
21,33	21,87	26,17	9,91	24,33	22,94	20,39	26,96
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,91**
18,15	18,93	28,33	9,91	18,85	20,14	17,97	25,24
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,91**
18,15	18,93	28,33	9,91	18,85	20,14	17,97	25,24
Champignons frisch + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,91**
18,18	19,17	28,58	9,91	19,57	20,77	18,08	25,71
Spitzkohl + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,91**
18,18	19,17	28,58	9,91	19,57	20,77	18,08	25,71
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,91**
17,87	18,80	28,08	9,91	19,15	19,88	18,05	25,11
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,91**
17,87	18,80	28,08	9,91	19,15	19,88	18,05	25,11
Sojabohnen + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**9,91**
22,58	21,71	41,17	9,91	28,43	24,13	23,76	34,58
Sojabohnen + Sojabohnen + Buchweizen							**9,91**
21,73	21,71	41,17	9,91	26,77	24,13	23,76	32,36
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Hafer							**9,91**
19,28	18,56	26,17	9,91	20,97	13,63	19,37	23,33
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Hafer							**9,91**
19,28	18,56	26,17	9,91	20,97	13,63	19,37	23,33
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Hafer							**9,91**
18,77	19,20	26,17	9,91	21,00	15,17	19,08	22,51
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer							**9,91**
18,77	19,20	26,17	9,91	21,00	15,17	19,08	22,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,25	25,23	34,50	9,91	35,97	26,97	27,26	38,89	**9,91**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Quinoa	15,01	14,56	26,17	9,91	17,63	14,74	15,42	18,89	**9,91**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	14,50	15,20	26,17	9,91	17,67	16,28	15,13	18,07	**9,91**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Quinoa	15,01	14,56	26,17	9,91	17,63	14,74	15,42	18,89	**9,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Quinoa	14,50	15,20	26,17	9,91	17,67	16,28	15,13	18,07	**9,91**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	9,91	10,49	30,08	9,94	11,75	11,50	12,42	13,17	**9,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	18,54	18,64	18,79	12,30	20,03	9,91	19,03	20,13	**9,91**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,60	24,37	24,63	9,90	25,18	15,42	24,64	24,76	**9,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mandeln	29,83	26,98	33,33	9,90	35,03	25,10	28,01	36,90	**9,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	21,28	24,31	25,00	9,90	25,03	18,43	24,06	23,57	**9,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Mandeln	13,59	16,31	25,00	9,90	16,69	12,88	16,16	16,90	**9,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Mandeln	17,86	20,31	25,00	9,90	20,03	11,77	20,11	21,34	**9,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mandeln	22,14	26,98	33,33	9,90	25,03	22,88	24,06	25,79	**9,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mandeln	22,99	24,31	25,00	9,90	26,69	19,54	25,38	28,01	**9,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mandeln	20,43	22,98	25,00	9,90	23,36	19,54	21,43	25,79	**9,90**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	17,04	17,75	33,13	18,51	18,48	9,90	18,63	24,43	**9,90**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	18,21	19,81	38,92	16,76	20,57	9,90	20,16	24,80	**9,90**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	18,21	19,81	38,92	16,76	20,57	9,90	20,16	24,80	**9,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**9,90**
17,10	17,09	17,04	11,59	19,08	9,90	17,30	18,22	
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,90**
18,21	19,81	38,92	16,76	20,57	9,90	20,16	24,80	
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,90**
18,21	19,81	38,92	16,76	20,57	9,90	20,16	24,80	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Hirse gekocht								**9,90**
16,11	16,51	27,83	9,90	17,28	13,36	17,74	18,01	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**9,90**
18,68	19,18	27,83	9,90	18,94	18,92	17,74	24,68	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Lupinen								**9,90**
16,04	19,90	21,79	9,90	18,68	16,08	16,07	21,01	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen								**9,90**
12,58	18,18	26,92	10,08	14,91	9,90	14,59	17,92	
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,90**
20,11	24,71	24,38	9,90	23,92	11,44	24,35	22,38	
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**9,90**
18,41	21,09	38,38	9,90	19,70	21,11	20,30	21,91	
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**9,90**
16,71	17,09	30,04	9,90	18,03	17,77	17,67	21,91	
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**9,90**
19,27	18,43	30,04	9,90	21,37	17,77	21,62	24,13	
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**9,90**
14,14	14,43	30,04	9,90	14,70	9,99	16,36	17,47	
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**9,90**
17,56	18,43	30,04	9,90	19,70	16,66	20,30	19,69	
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**9,90**
26,11	21,09	38,38	9,90	29,70	23,33	24,25	33,02	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,90**
20,32	23,70	24,63	9,90	23,52	15,42	22,66	23,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,90**
20,74	24,37	24,63	9,90	24,35	14,87	23,98	22,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam								**9,90**
18,21	19,81	38,92	16,76	20,57	9,90	20,16	24,80	
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**9,90**
18,21	19,81	38,92	16,76	20,57	9,90	20,16	24,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Hafer	19,03	22,37	24,63	9,90	21,85	11,53	22,01	21,42	**9,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Quinoa	16,90	20,37	24,63	9,90	20,18	12,09	20,03	19,20	**9,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	22,69	25,27	29,79	9,90	29,48	18,20	26,38	30,20	**9,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	21,72	22,73	44,46	13,04	23,83	9,90	22,68	26,12	**9,90**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	25,05	19,48	26,75	9,90	22,80	16,97	19,76	27,63	**9,90**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	25,05	19,48	26,75	9,90	22,80	16,97	19,76	27,63	**9,90**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,94	14,03	22,13	9,90	16,30	11,54	14,51	18,40	**9,90**
3*Mandeln + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,20	24,46	24,08	9,90	24,34	11,62	24,64	22,99	**9,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,17	25,70	28,79	9,90	24,35	17,09	23,98	23,64	**9,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,02	25,70	28,79	9,90	29,35	18,20	25,95	29,20	**9,90**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	22,26	19,53	20,17	29,78	19,42	9,89	21,58	19,33	**9,89**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	24,74	19,66	26,63	11,56	23,41	9,89	21,82	25,44	**9,89**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	24,48	20,30	29,38	9,89	24,37	17,08	20,98	28,38	**9,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	16,15	15,91	30,25	9,89	17,33	13,55	18,76	20,50	**9,89**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	21,44	26,20	24,83	9,89	25,40	13,09	25,65	24,43	**9,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	18,29	17,97	20,75	9,89	23,12	15,14	19,72	23,68	**9,89**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	19,91	20,40	33,46	9,89	22,81	17,84	21,65	27,84	**9,89**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	16,44	17,00	31,54	14,99	17,18	9,89	17,72	22,80	**9,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	18,26	21,96	25,00	9,89	24,17	20,51	20,93	27,80	**9,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	18,90	21,61	21,92	9,89	20,68	17,11	19,20	23,24	**9,89**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	15,16	16,33	31,54	14,99	16,34	9,89	16,41	21,69	**9,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	19,06	17,21	34,29	9,89	24,17	18,94	21,07	29,20	**9,89**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	17,78	17,21	34,29	9,89	21,67	18,94	21,07	25,87	**9,89**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	20,34	21,21	34,29	9,89	21,67	13,94	21,07	25,87	**9,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	17,78	19,21	34,29	9,89	21,67	12,28	19,10	22,53	**9,89**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	16,50	19,21	34,29	9,89	19,17	13,94	17,13	22,53	**9,89**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	22,91	25,21	46,79	9,89	29,17	22,28	30,94	35,87	**9,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	25,12	24,64	29,08	9,89	31,45	26,25	27,61	34,79	**9,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	22,56	23,31	29,08	9,89	28,12	26,25	23,66	32,57	**9,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	20,00	20,64	29,08	9,89	24,78	18,47	22,35	28,12	**9,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	31,96	27,31	37,42	9,89	39,78	31,81	30,24	43,68	**9,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	24,27	27,31	37,42	9,89	29,78	29,58	26,30	32,57	**9,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	15,72	16,64	29,08	9,89	21,45	19,58	18,40	23,68	**9,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	23,41	24,64	29,08	9,89	29,78	25,14	26,30	30,34	**9,89**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	21,15	14,73	19,88	10,69	15,64	9,89	15,16	18,59	**9,89**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,47	14,97	25,08	13,21	16,27	9,89	15,75	20,41	**9,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet								**9,89**
9,89	10,37	29,96	9,94	11,39	11,19	12,37	12,93	
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht								**9,89**
16,87	17,00	27,38	16,10	18,01	9,89	17,72	21,69	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,89**
16,36	17,33	24,96	10,77	19,32	9,89	18,37	20,36	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,89**
23,72	20,28	28,75	9,89	23,56	17,13	20,22	27,44	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss								**9,88**
21,53	15,83	23,42	10,26	16,58	9,88	16,86	19,69	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**9,88**
17,30	15,55	27,25	15,10	17,33	9,88	17,31	22,38	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl								**9,88**
23,78	18,80	22,75	11,57	20,23	9,88	19,07	22,83	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl								**9,88**
20,00	19,81	27,92	10,64	22,62	9,88	20,89	23,42	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,88**
16,05	18,79	31,46	10,29	18,26	9,88	17,06	20,43	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,88**
18,62	20,13	31,46	10,29	19,93	9,88	19,69	22,66	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,88**
19,47	20,13	23,13	12,51	21,59	9,88	19,69	20,43	
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,88**
23,78	18,80	22,75	11,57	20,23	9,88	19,07	22,83	
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht								**9,88**
16,56	17,87	28,92	9,88	18,64	15,85	19,13	19,98	
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**9,88**
20,30	24,59	24,21	9,88	24,07	11,62	24,57	23,06	
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht								**9,88**
20,36	23,05	23,88	9,88	22,67	10,85	23,15	23,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch								**9,88**
19,73	19,31	19,00	9,88	23,54	15,96	20,70	22,83	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen								**9,88**
15,99	21,12	22,96	9,88	18,13	15,89	18,43	23,71	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen								**9,88**
17,06	21,48	28,79	9,88	20,28	18,87	17,56	24,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,06	20,29	33,63	10,40	22,46	9,88	22,09	25,44	**9,88**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,50	18,96	33,63	10,40	20,79	9,88	19,45	23,22	**9,88**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,91	20,29	25,29	12,62	24,13	9,88	22,09	23,22	**9,88**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	19,12	20,53	28,92	9,88	20,31	21,41	19,13	26,64	**9,88**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	19,40	18,17	26,50	10,01	21,28	9,88	20,43	22,56	**9,88**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	23,91	21,12	32,00	9,88	25,93	17,19	22,20	29,12	**9,88**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	22,39	21,08	30,75	9,88	24,32	17,29	20,68	27,26	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	21,42	21,85	27,21	9,88	24,85	18,98	23,28	27,04	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	17,15	17,85	27,21	9,88	21,52	20,09	19,34	22,60	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	24,84	25,85	27,21	9,88	29,85	25,64	27,23	29,27	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	25,69	28,52	35,54	9,88	29,85	30,09	27,23	31,49	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	19,71	19,19	18,88	9,88	23,18	15,64	20,65	22,60	**9,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,30	15,21	30,71	11,64	15,33	9,88	15,17	19,81	**9,88**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,64	16,85	25,75	9,88	21,70	16,61	19,05	25,80	**9,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,86	16,54	30,71	11,64	17,00	9,88	17,80	22,03	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	33,38	28,52	35,54	9,88	39,85	32,31	31,18	42,60	**9,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,72	16,54	22,38	13,87	18,67	9,88	17,80	19,81	**9,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	23,98	24,52	27,21	9,88	28,18	26,76	24,60	31,49	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	26,55	25,85	27,21	9,88	31,52	26,76	28,55	33,71	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	17,16	17,97	27,33	9,88	21,88	20,40	19,39	22,83	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	24,00	24,64	27,33	9,88	28,54	27,07	24,65	31,72	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	24,85	25,97	27,33	9,88	30,21	25,96	27,28	29,50	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	21,44	21,97	27,33	9,88	25,21	19,29	23,34	27,28	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	26,56	25,97	27,33	9,88	31,88	27,07	28,60	33,94	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	33,40	28,64	35,67	9,88	40,21	32,62	31,23	42,83	**9,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	25,71	28,64	35,67	9,88	30,21	30,40	27,28	31,72	**9,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,11	15,87	21,63	31,78	16,65	9,87	19,30	19,38	**9,87**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,74	20,11	35,38	19,91	20,38	9,87	20,68	26,09	**9,87**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	9,87	10,43	30,04	9,90	11,37	11,11	12,41	13,02	**9,87**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	21,82	21,90	33,38	9,87	25,88	17,40	21,90	28,00	**9,87**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	23,35	21,94	34,63	9,87	27,50	17,30	23,43	29,87	**9,87**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Mandeln	21,95	26,13	45,25	9,87	27,82	18,62	31,57	34,09	**9,87**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Mandeln	16,82	18,13	32,75	9,87	20,32	15,29	21,70	24,09	**9,87**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**9,87**
15,54	20,13	32,75	9,87	17,82	10,29	17,75	20,76
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**9,87**
19,38	22,13	32,75	9,87	20,32	10,29	21,70	24,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**9,87**
18,10	18,13	32,75	9,87	22,82	15,29	21,70	27,42
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht							**9,87**
16,99	17,54	32,71	9,87	18,80	16,36	19,82	22,37
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**9,87**
17,89	18,77	28,33	9,87	19,02	19,83	17,82	24,54
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Bohnen grün gekocht							**9,87**
15,32	16,12	28,25	9,87	17,68	14,43	18,18	18,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**9,87**
17,89	18,79	28,25	9,87	19,35	19,99	18,18	25,29
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**9,87**
15,32	16,12	28,25	9,87	17,68	14,43	18,18	18,62
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**9,87**
17,89	18,79	28,25	9,87	19,35	19,99	18,18	25,29
Tomaten + Hirse gekocht + Cashewnuss							**9,87**
17,17	16,05	30,00	9,87	16,67	12,41	17,57	19,53
Sojabohnen + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**9,87**
17,78	17,71	22,33	9,87	20,28	13,72	17,62	21,11
Spitzkohl + Sojabohnen + Dinkel ungekocht							**9,87**
17,78	17,71	22,33	9,87	20,28	13,72	17,62	21,11
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**9,87**
19,26	20,82	40,96	9,87	22,83	17,07	26,20	28,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**9,87**
15,84	15,49	32,63	9,87	17,83	14,84	19,62	22,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**9,87**
15,84	16,82	32,63	9,87	17,83	10,40	18,30	20,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**9,87**
16,69	15,49	32,63	9,87	19,49	14,84	19,62	24,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**9,87**
14,98	16,82	32,63	9,87	16,16	11,51	16,99	20,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**9,87**
17,55	18,15	32,63	9,87	17,83	11,51	19,62	22,27
Quinoa + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,87**
15,21	16,37	30,67	9,87	18,62	18,17	16,30	21,11
Hafer + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,87**
19,49	20,37	30,67	9,87	21,95	17,06	20,25	25,56
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,87**
22,91	24,37	30,67	9,87	26,95	23,72	24,20	27,78
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,87**
31,45	27,04	39,00	9,87	36,95	30,39	28,14	41,11
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,87**
18,46	18,92	33,42	9,87	20,42	18,12	21,08	24,16
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,87**
23,76	27,04	39,00	9,87	26,95	28,17	24,20	30,00
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,87**
23,76	27,04	39,00	9,87	26,95	28,17	24,20	30,00
Sojabohnen + Quinoa + Spitzkohl							**9,87**
15,21	16,37	30,67	9,87	18,62	18,17	16,30	21,11
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,87**
22,91	24,37	30,67	9,87	26,95	23,72	24,20	27,78
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,87**
22,05	23,04	30,67	9,87	25,28	24,83	21,57	30,00
Sojabohnen + Hafer + Spitzkohl							**9,87**
19,49	20,37	30,67	9,87	21,95	17,06	20,25	25,56
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,87**
22,05	23,04	30,67	9,87	25,28	24,83	21,57	30,00
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,87**
24,62	24,37	30,67	9,87	28,62	24,83	25,51	32,22
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,87**
31,45	27,04	39,00	9,87	36,95	30,39	28,14	41,11
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,87**
24,62	24,37	30,67	9,87	28,62	24,83	25,51	32,22
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,87**
18,46	18,92	33,42	9,87	20,42	18,12	21,08	24,16
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,87**
17,78	17,71	22,33	9,87	20,28	13,72	17,62	21,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**9,87**
18,46	18,92	33,42	9,87	20,42	18,12	21,08	24,16
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**9,87**
17,78	17,71	22,33	9,87	20,28	13,72	17,62	21,11
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**9,87**
18,46	18,92	33,42	9,87	20,42	18,12	21,08	24,16
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Hirse gekocht							**9,87**
22,68	20,85	34,83	17,33	22,95	9,87	22,25	26,84
Kakao + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**9,87**
23,36	20,00	33,75	9,87	21,82	13,88	24,05	28,02
Cashewnuss + Tomaten + Hirse gekocht							**9,87**
17,17	16,05	30,00	9,87	16,67	12,41	17,57	19,53
Mais-Mehl + Buchweizen + Hirse gekocht							**9,87**
19,94	14,67	25,42	9,87	16,82	11,66	17,47	21,36
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht							**9,87**
22,68	20,85	34,83	17,33	22,95	9,87	22,25	26,84
Mais-Mehl + Kakao + Hirse gekocht							**9,87**
23,36	20,00	33,75	9,87	21,82	13,88	24,05	28,02
Buchweizen + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**9,87**
19,94	14,67	25,42	9,87	16,82	11,66	17,47	21,36
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**9,87**
20,79	14,67	25,42	9,87	18,48	11,66	17,47	23,58
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**9,87**
20,79	14,67	25,42	9,87	18,48	11,66	17,47	23,58
Tomaten + Cashewnuss + Hirse gekocht							**9,87**
17,17	16,05	30,00	9,87	16,67	12,41	17,57	19,53
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**9,87**
20,79	14,67	25,42	9,87	18,48	11,66	17,47	23,58
Kakao + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**9,87**
23,36	20,00	33,75	9,87	21,82	13,88	24,05	28,02
Buchweizen + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**9,87**
19,94	14,67	25,42	9,87	16,82	11,66	17,47	21,36
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**9,87**
23,76	27,04	39,00	9,87	26,95	28,17	24,20	30,00
Spitzkohl + Hafer + Sojabohnen							**9,87**
19,49	20,37	30,67	9,87	21,95	17,06	20,25	25,56

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**9,87**
22,91	24,37	30,67	9,87	26,95	23,72	24,20	27,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**9,87**
20,04	16,61	21,08	29,20	19,22	9,87	20,87	20,13	
Spitzkohl + Quinoa + Sojabohnen							**9,87**
15,21	16,37	30,67	9,87	18,62	18,17	16,30	21,11	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**9,87**
17,78	17,71	22,33	9,87	20,28	13,72	17,62	21,11	
Hirse gekocht + Kakao + Mais-Mehl							**9,87**
23,36	20,00	33,75	9,87	21,82	13,88	24,05	28,02	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Sojabohnen							**9,87**
22,91	24,37	30,67	9,87	26,95	23,72	24,20	27,78	
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart							**9,87**
20,04	16,61	21,08	29,20	19,22	9,87	20,87	20,13	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,87**
31,45	27,04	39,00	9,87	36,95	30,39	28,14	41,11	
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,87**
22,05	23,04	30,67	9,87	25,28	24,83	21,57	30,00	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,87**
24,62	24,37	30,67	9,87	28,62	24,83	25,51	32,22	
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Sojabohnen							**9,87**
17,78	17,71	22,33	9,87	20,28	13,72	17,62	21,11	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Sojabohnen							**9,87**
22,05	23,04	30,67	9,87	25,28	24,83	21,57	30,00	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Sojabohnen							**9,87**
23,76	27,04	39,00	9,87	26,95	28,17	24,20	30,00	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Sojabohnen							**9,87**
31,45	27,04	39,00	9,87	36,95	30,39	28,14	41,11	
Quinoa + Spitzkohl + Sojabohnen							**9,87**
15,21	16,37	30,67	9,87	18,62	18,17	16,30	21,11	
Hirse gekocht + Buchweizen + Mais-Mehl							**9,87**
19,94	14,67	25,42	9,87	16,82	11,66	17,47	21,36	
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**9,87**
20,79	14,67	25,42	9,87	18,48	11,66	17,47	23,58	
Hafer + Spitzkohl + Sojabohnen							**9,87**
19,49	20,37	30,67	9,87	21,95	17,06	20,25	25,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Sojabohnen								**9,87**
24,62	24,37	30,67	9,87	28,62	24,83	25,51	32,22	
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,87**
29,20	25,19	33,46	9,87	33,66	25,34	26,89	38,21	
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,87**
19,80	21,19	25,13	9,87	21,99	19,79	20,32	27,10	
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**9,87**
20,65	22,52	25,13	9,87	23,66	18,68	22,95	24,88	
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**9,87**
12,96	14,52	25,13	9,87	15,33	13,12	15,05	18,21	
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch								**9,87**
15,58	16,44	28,54	9,87	17,52	14,82	18,07	18,90	
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,87**
22,36	22,52	25,13	9,87	25,33	19,79	24,26	29,32	
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**9,87**
21,51	25,19	33,46	9,87	23,66	23,12	22,95	27,10	
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Tomaten								**9,87**
17,24	18,52	25,13	9,87	18,66	12,01	19,00	22,66	
Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,87**
17,89	18,79	28,25	9,87	19,35	19,99	18,18	25,29	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**9,87**
17,89	18,79	28,25	9,87	19,35	19,99	18,18	25,29	
Pistazien roh + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**9,87**
15,32	16,12	28,25	9,87	17,68	14,43	18,18	18,62	
Cashewnuss + Hirse gekocht + Tomaten								**9,87**
17,17	16,05	30,00	9,87	16,67	12,41	17,57	19,53	
Bohnen grün gekocht + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,87**
15,32	16,12	28,25	9,87	17,68	14,43	18,18	18,62	
Hirse gekocht + Cashewnuss + Tomaten								**9,87**
17,17	16,05	30,00	9,87	16,67	12,41	17,57	19,53	
Walnüsse + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**9,87**
22,68	20,85	34,83	17,33	22,95	9,87	22,25	26,84	
Hirse gekocht + Tomaten + Cashewnuss								**9,87**
17,17	16,05	30,00	9,87	16,67	12,41	17,57	19,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Cashewnuss								**9,87**
18,46	18,92	33,42	9,87	20,42	18,12	21,08	24,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	22,68	20,85	34,83	17,33	22,95	9,87	22,25	26,84	**9,87**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	18,46	18,92	33,42	9,87	20,42	18,12	21,08	24,16	**9,87**
Spitzkohl + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,62	24,37	30,67	9,87	28,62	24,83	25,51	32,22	**9,87**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	22,68	20,85	34,83	17,33	22,95	9,87	22,25	26,84	**9,87**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	20,04	16,61	21,08	29,20	19,22	9,87	20,87	20,13	**9,87**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Walnüsse	22,68	20,85	34,83	17,33	22,95	9,87	22,25	26,84	**9,87**
Sojabohnen + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,62	24,37	30,67	9,87	28,62	24,83	25,51	32,22	**9,87**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	20,04	16,61	21,08	29,20	19,22	9,87	20,87	20,13	**9,87**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	23,35	21,94	34,63	9,87	27,50	17,30	23,43	29,87	**9,87**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	21,06	21,88	32,75	9,87	25,08	17,45	21,14	27,07	**9,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	15,33	16,10	28,33	9,87	17,35	14,27	17,82	17,88	**9,87**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	15,32	16,12	28,25	9,87	17,68	14,43	18,18	18,62	**9,87**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Pistazien roh	15,32	16,12	28,25	9,87	17,68	14,43	18,18	18,62	**9,87**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	18,12	18,99	28,42	9,87	18,83	20,06	18,01	25,33	**9,87**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	15,56	16,32	28,42	9,87	17,16	14,51	18,01	18,67	**9,87**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	18,14	19,11	28,54	9,87	19,18	20,37	18,07	25,57	**9,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	18,18	21,03	20,46	9,90	21,02	9,87	20,69	19,20	**9,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,88	22,68	28,08	9,87	27,63	21,62	25,01	29,91	**9,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,87**
21,06	21,88	32,75	9,87	25,08	17,45	21,14	27,07
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,87**
22,59	21,92	34,00	9,87	26,69	17,35	22,66	28,93
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Kakao							**9,87**
23,36	20,00	33,75	9,87	21,82	13,88	24,05	28,02
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Kakao							**9,87**
23,36	20,00	33,75	9,87	21,82	13,88	24,05	28,02
Spitzkohl + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,87**
23,76	27,04	39,00	9,87	26,95	28,17	24,20	30,00
Sojabohnen + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**9,87**
31,45	27,04	39,00	9,87	36,95	30,39	28,14	41,11
Sojabohnen + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,87**
23,76	27,04	39,00	9,87	26,95	28,17	24,20	30,00
Sojabohnen + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,87**
22,91	24,37	30,67	9,87	26,95	23,72	24,20	27,78
Spitzkohl + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,87**
22,91	24,37	30,67	9,87	26,95	23,72	24,20	27,78
Sojabohnen + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,87**
22,05	23,04	30,67	9,87	25,28	24,83	21,57	30,00
Spitzkohl + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,87**
22,05	23,04	30,67	9,87	25,28	24,83	21,57	30,00
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,87**
17,89	18,79	28,25	9,87	19,35	19,99	18,18	25,29
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,87**
17,89	18,79	28,25	9,87	19,35	19,99	18,18	25,29
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,87**
20,79	14,67	25,42	9,87	18,48	11,66	17,47	23,58
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Buchweizen							**9,87**
19,94	14,67	25,42	9,87	16,82	11,66	17,47	21,36
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Buchweizen							**9,87**
19,94	14,67	25,42	9,87	16,82	11,66	17,47	21,36
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**9,87**
20,79	14,67	25,42	9,87	18,48	11,66	17,47	23,58
Sojabohnen + Spitzkohl + Hafer							**9,87**
19,49	20,37	30,67	9,87	21,95	17,06	20,25	25,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Sojabohnen + Hafer	19,49	20,37	30,67	9,87	21,95	17,06	20,25	25,56	**9,87**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,04	16,61	21,08	29,20	19,22	9,87	20,87	20,13	**9,87**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,04	16,61	21,08	29,20	19,22	9,87	20,87	20,13	**9,87**
Spitzkohl + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	31,45	27,04	39,00	9,87	36,95	30,39	28,14	41,11	**9,87**
Spitzkohl + Sojabohnen + Quinoa	15,21	16,37	30,67	9,87	18,62	18,17	16,30	21,11	**9,87**
Sojabohnen + Spitzkohl + Quinoa	15,21	16,37	30,67	9,87	18,62	18,17	16,30	21,11	**9,87**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	18,72	20,71	33,75	11,24	21,83	9,86	20,44	23,02	**9,86**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,90	18,52	33,58	18,89	19,11	9,86	19,57	25,03	**9,86**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	22,81	21,00	35,38	12,46	22,23	9,86	21,14	24,84	**9,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Cashewnuss	23,31	22,64	30,92	9,86	27,90	22,79	24,84	29,60	**9,86**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	21,63	18,19	28,33	16,71	19,08	9,86	19,43	24,87	**9,86**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	21,63	18,19	28,33	16,71	19,08	9,86	19,43	24,87	**9,86**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	21,63	18,19	28,33	16,71	19,08	9,86	19,43	24,87	**9,86**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	21,63	18,19	28,33	16,71	19,08	9,86	19,43	24,87	**9,86**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	16,06	19,89	21,96	9,86	18,88	16,19	16,20	21,19	**9,86**
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,14	18,30	29,88	9,86	21,28	17,62	21,41	23,73	**9,86**
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,28	20,97	38,21	9,86	19,62	20,96	20,10	21,51	**9,86**
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	18,30	29,88	9,86	19,62	16,51	20,10	19,29	**9,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,57	16,97	29,88	9,86	17,95	17,62	17,47	21,51	**9,86**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,97	20,97	38,21	9,86	29,62	23,18	24,05	32,62	**9,86**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	21,63	18,19	28,33	16,71	19,08	9,86	19,43	24,87	**9,86**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	21,63	18,19	28,33	16,71	19,08	9,86	19,43	24,87	**9,86**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,53	12,94	14,50	37,30	13,96	9,86	17,10	15,17	**9,86**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,76	19,68	31,54	9,86	23,48	17,67	19,85	26,58	**9,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	19,82	18,27	38,21	9,86	25,10	20,32	22,09	31,60	**9,86**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	21,10	22,27	38,21	9,86	22,60	15,32	22,09	28,27	**9,86**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	23,66	26,27	50,71	9,86	30,10	23,66	31,96	38,27	**9,86**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	18,53	20,27	38,21	9,86	22,60	13,66	20,12	24,93	**9,86**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	17,25	20,27	38,21	9,86	20,10	15,32	18,14	24,93	**9,86**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	18,53	18,27	38,21	9,86	22,60	20,32	22,09	28,27	**9,86**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	20,09	19,93	34,50	10,99	21,59	9,85	20,28	24,04	**9,85**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	23,50	21,26	26,17	13,21	24,93	9,85	22,91	24,04	**9,85**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	22,65	21,26	34,50	10,99	23,26	9,85	22,91	26,27	**9,85**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	16,94	17,81	33,29	18,41	18,42	9,85	18,57	24,31	**9,85**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,06	17,72	33,38	18,47	18,35	9,85	18,39	23,87	**9,85**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,03	15,59	20,38	18,54	17,25	9,85	16,64	17,47	**9,85**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,06	17,72	33,38	18,47	18,35	9,85	18,39	23,87	**9,85**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,04	9,85	14,13	14,98	13,17	9,96	12,65	14,47	**9,85**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	25,50	19,68	27,25	11,56	24,22	9,84	22,58	26,38	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,29	23,80	33,75	9,84	24,58	21,31	23,44	29,26	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,86	25,13	33,75	9,84	26,25	21,31	26,07	31,48	**9,84**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,06	17,41	19,13	9,84	19,61	13,86	18,88	23,34	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,15	22,47	33,75	9,84	26,25	24,64	26,07	31,48	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,15	23,80	33,75	9,84	26,25	20,19	24,76	29,26	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,57	27,80	42,08	9,84	31,25	26,86	32,65	38,14	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,00	22,47	33,75	9,84	27,92	24,64	26,07	33,70	**9,84**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	21,46	26,19	25,00	9,84	25,60	13,21	25,78	24,61	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,72	21,80	33,75	9,84	26,25	24,64	24,10	32,59	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,87	21,80	33,75	9,84	24,58	24,64	24,10	30,37	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,87	23,13	33,75	9,84	24,58	20,19	22,78	28,14	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,58	24,47	33,75	9,84	24,58	21,31	24,10	30,37	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,29	27,13	42,08	9,84	29,58	26,86	30,68	37,03	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,01	23,13	33,75	9,84	22,92	21,31	21,47	28,14	**9,84**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,78	16,75	19,13	9,84	17,94	13,86	16,91	22,23	**9,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,60	21,31	30,08	9,84	26,97	23,14	22,14	30,82	**9,84**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	15,97	15,69	30,50	9,84	17,45	13,92	18,70	20,64	**9,84**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	15,97	15,69	30,50	9,84	17,45	13,92	18,70	20,64	**9,84**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	15,97	15,69	30,50	9,84	17,45	13,92	18,70	20,64	**9,84**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	20,47	20,17	18,58	14,24	21,77	9,84	20,42	19,73	**9,84**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	21,39	21,75	40,67	17,93	22,17	9,84	21,80	26,44	**9,84**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	17,05	18,84	26,92	12,02	18,43	9,84	17,79	19,73	**9,84**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	19,62	20,17	26,92	12,02	20,10	9,84	20,42	21,96	**9,84**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	20,47	20,17	18,58	14,24	21,77	9,84	20,42	19,73	**9,84**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	19,62	20,17	26,92	12,02	20,10	9,84	20,42	21,96	**9,84**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	17,05	18,84	26,92	12,02	18,43	9,84	17,79	19,73	**9,84**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	21,99	21,87	37,79	9,84	27,47	23,01	23,48	31,71	**9,84**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl	16,38	16,51	31,50	9,84	17,53	14,26	18,84	21,84	**9,84**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	17,91	14,17	18,58	38,58	15,10	9,84	19,11	16,40	**9,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	16,12	14,49	20,29	27,73	14,70	9,84	17,36	16,91	**9,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	20,04	20,17	22,75	13,13	20,93	9,84	20,42	20,84	**9,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	18,76	17,51	26,92	29,80	18,43	9,84	20,42	19,73	**9,84**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	19,62	20,17	26,92	12,02	20,10	9,84	20,42	21,96	**9,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Kakao + Weizen Vollkornmehl	20,70	21,60	37,75	9,84	23,33	14,20	24,97	27,64	**9,84**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	15,97	15,69	30,50	9,84	17,45	13,92	18,70	20,64	**9,84**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	19,62	20,17	26,92	12,02	20,10	9,84	20,42	21,96	**9,84**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	20,47	20,17	18,58	14,24	21,77	9,84	20,42	19,73	**9,84**
Kakao + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	20,70	21,60	37,75	9,84	23,33	14,20	24,97	27,64	**9,84**
Buchweizen + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	17,28	16,27	29,42	9,84	18,33	11,98	18,39	20,98	**9,84**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	18,14	16,27	29,42	9,84	20,00	11,98	18,39	23,20	**9,84**
Hirse gekocht + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	17,28	16,27	29,42	9,84	18,33	11,98	18,39	20,98	**9,84**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	15,97	15,69	30,50	9,84	17,45	13,92	18,70	20,64	**9,84**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	17,05	18,84	26,92	12,02	18,43	9,84	17,79	19,73	**9,84**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	18,14	16,27	29,42	9,84	20,00	11,98	18,39	23,20	**9,84**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	17,05	18,84	26,92	12,02	18,43	9,84	17,79	19,73	**9,84**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Hirse gekocht	20,70	21,60	37,75	9,84	23,33	14,20	24,97	27,64	**9,84**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	21,39	21,75	40,67	17,93	22,17	9,84	21,80	26,44	**9,84**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Hirse gekocht	19,66	16,31	30,67	9,84	21,62	11,88	19,92	25,07	**9,84**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	21,39	21,75	40,67	17,93	22,17	9,84	21,80	26,44	**9,84**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	18,14	16,27	29,42	9,84	20,00	11,98	18,39	23,20	**9,84**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	20,70	21,60	37,75	9,84	23,33	14,20	24,97	27,64	**9,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Buchweizen + Hirse gekocht	18,80	16,31	30,67	9,84	19,95	11,88	19,92	22,84	**9,84**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	19,66	16,31	30,67	9,84	21,62	11,88	19,92	25,07	**9,84**
Buchweizen + Walnüsse + Hirse gekocht	18,80	16,31	30,67	9,84	19,95	11,88	19,92	22,84	**9,84**
Walnüsse + Kakao + Hirse gekocht	22,22	21,64	39,00	9,84	24,95	14,10	26,50	29,51	**9,84**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	18,14	16,27	29,42	9,84	20,00	11,98	18,39	23,20	**9,84**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	17,28	16,27	29,42	9,84	18,33	11,98	18,39	20,98	**9,84**
Kakao + Walnüsse + Hirse gekocht	22,22	21,64	39,00	9,84	24,95	14,10	26,50	29,51	**9,84**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Hirse gekocht	17,28	16,27	29,42	9,84	18,33	11,98	18,39	20,98	**9,84**
Walnüsse + Walnüsse + Mais-Mehl	25,50	19,68	27,25	11,56	24,22	9,84	22,58	26,38	**9,84**
Hirse gekocht + Kakao + Walnüsse	22,22	21,64	39,00	9,84	24,95	14,10	26,50	29,51	**9,84**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	18,76	17,51	26,92	29,80	18,43	9,84	20,42	19,73	**9,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	18,76	19,51	22,75	13,13	20,10	9,84	19,11	19,73	**9,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	14,84	13,82	20,29	27,73	13,87	9,84	16,05	15,80	**9,84**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	24,17	21,81	24,58	9,84	25,48	19,23	23,24	27,44	**9,84**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	17,21	19,48	29,83	9,84	20,57	10,67	21,53	20,67	**9,84**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	22,46	21,81	24,58	9,84	23,82	18,12	21,92	23,00	**9,84**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	21,61	20,48	24,58	9,84	22,15	19,23	19,29	25,22	**9,84**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	23,32	24,48	32,92	9,84	23,82	22,56	21,92	25,22	**9,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	31,01	24,48	32,92	9,84	33,82	24,78	25,87	36,33	**9,84**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	19,04	17,81	24,58	9,84	18,82	11,45	17,97	20,78	**9,84**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	14,77	13,81	24,58	9,84	15,48	12,56	14,03	16,33	**9,84**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,01	14,30	29,88	9,86	14,62	9,84	16,15	17,07	**9,84**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Miso	16,98	17,02	31,21	9,84	18,63	15,16	18,64	21,60	**9,84**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	13,63	21,54	38,86	14,62	9,84	18,78	15,96	**9,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	21,63	34,04	13,52	22,95	9,84	21,41	22,62	**9,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,14	21,63	42,38	11,30	21,28	9,84	21,41	24,84	**9,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,57	20,30	42,38	11,30	19,62	9,84	18,78	22,62	**9,84**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	18,76	17,51	26,92	29,80	18,43	9,84	20,42	19,73	**9,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	18,76	17,51	26,92	29,80	18,43	9,84	20,42	19,73	**9,84**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	21,39	21,75	40,67	17,93	22,17	9,84	21,80	26,44	**9,84**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,21	17,41	19,13	9,84	18,78	13,30	18,22	21,12	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,87	25,13	37,92	9,84	23,75	22,97	22,78	28,14	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,15	22,47	33,75	9,84	27,08	24,08	25,41	31,48	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	25,14	29,13	46,25	9,84	30,42	28,53	31,99	37,03	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,71	27,80	42,08	9,84	30,42	26,31	31,99	35,92	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,43	26,47	37,92	9,84	25,42	22,97	25,41	30,37	**9,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,29	22,47	33,75	9,84	25,42	24,08	25,41	29,26	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,58	23,80	37,92	9,84	27,08	26,31	25,41	32,59	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,44	23,80	33,75	9,84	23,75	20,75	22,78	27,03	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,72	23,80	37,92	9,84	25,42	26,31	25,41	30,37	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,29	23,80	33,75	9,84	25,42	19,64	24,10	27,03	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,00	25,13	33,75	9,84	25,42	20,75	25,41	29,26	**9,84**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	21,39	21,75	40,67	17,93	22,17	9,84	21,80	26,44	**9,84**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	15,97	15,69	30,50	9,84	17,45	13,92	18,70	20,64	**9,84**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	21,39	21,75	40,67	17,93	22,17	9,84	21,80	26,44	**9,84**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	19,66	16,31	30,67	9,84	21,62	11,88	19,92	25,07	**9,84**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Walnüsse	19,66	16,31	30,67	9,84	21,62	11,88	19,92	25,07	**9,84**
Kakao + Hirse gekocht + Walnüsse	22,22	21,64	39,00	9,84	24,95	14,10	26,50	29,51	**9,84**
Buchweizen + Hirse gekocht + Walnüsse	18,80	16,31	30,67	9,84	19,95	11,88	19,92	22,84	**9,84**
Walnüsse + Mais-Mehl + Walnüsse	25,50	19,68	27,25	11,56	24,22	9,84	22,58	26,38	**9,84**
Mais-Mehl + Walnüsse + Walnüsse	25,50	19,68	27,25	11,56	24,22	9,84	22,58	26,38	**9,84**
Hirse gekocht + Buchweizen + Walnüsse	18,80	16,31	30,67	9,84	19,95	11,88	19,92	22,84	**9,84**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,43	16,40	29,83	19,09	14,65	9,84	15,51	18,42	**9,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	17,48	19,51	35,25	10,91	20,10	9,84	19,76	21,96	**9,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer								**9,84**
20,50	15,41	19,13	9,84	16,28	9,97	16,25	20,01	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,84**
19,56	18,40	17,33	22,42	19,65	9,84	19,46	18,42	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,84**
18,27	18,40	29,83	19,09	17,15	9,84	19,46	21,76	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Hafer								**9,84**
23,00	25,80	42,08	9,84	27,92	22,97	30,02	34,81	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer								**9,84**
20,44	20,47	33,75	9,84	24,58	20,75	23,44	30,37	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa								**9,84**
17,45	19,80	33,75	9,84	21,25	16,86	20,15	23,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer								**9,84**
19,59	21,80	33,75	9,84	22,92	16,31	22,13	25,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hafer								**9,84**
19,59	20,47	33,75	9,84	22,92	20,75	23,44	28,14	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa								**9,84**
18,30	18,47	33,75	9,84	22,92	21,31	21,47	28,14	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Quinoa								**9,84**
20,87	23,80	42,08	9,84	26,25	23,53	28,05	32,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hafer								**9,84**
21,29	23,13	33,75	9,84	22,92	17,42	23,44	28,14	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa								**9,84**
18,36	13,41	19,13	9,84	14,61	10,52	14,28	17,79	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa								**9,84**
16,59	19,80	33,75	9,84	19,58	17,97	18,84	23,70	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Quinoa								**9,84**
14,00	16,40	34,00	10,20	17,15	9,84	16,17	18,42	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Quinoa								**9,84**
17,45	18,47	33,75	9,84	21,25	21,31	21,47	25,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**9,84**
19,16	21,13	33,75	9,84	21,25	17,97	21,47	25,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer								**9,84**
18,73	21,80	33,75	9,84	21,25	17,42	20,81	25,92	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,84**
14,04	11,74	12,83	25,66	13,57	9,84	14,93	14,46	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,39	14,51	16,88	27,62	15,43	9,84	17,75	18,30	**9,84**
3*Roggenmehl + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,97	14,51	25,21	9,84	15,43	13,18	15,12	18,30	**9,84**
3*Roggenmehl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,21	25,18	33,54	9,84	33,76	25,40	26,96	38,30	**9,84**
3*Roggenmehl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,37	22,51	25,21	9,84	25,43	19,84	24,33	29,41	**9,84**
3*Roggenmehl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,66	22,51	25,21	9,84	23,76	18,73	23,01	24,97	**9,84**
3*Roggenmehl + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,24	18,51	25,21	9,84	18,76	12,07	19,07	22,74	**9,84**
3*Roggenmehl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,52	25,18	33,54	9,84	23,76	23,18	23,01	27,19	**9,84**
3*Roggenmehl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,81	21,18	25,21	9,84	22,09	19,84	20,38	27,19	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	22,15	24,47	37,92	9,84	27,08	21,31	28,70	32,59	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	18,73	19,13	29,58	9,84	22,08	19,08	22,13	25,92	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	20,44	21,80	29,58	9,84	22,08	15,75	22,13	25,92	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,59	19,13	29,58	9,84	23,75	19,08	22,13	28,14	**9,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	16,55	14,49	16,13	28,84	15,53	9,84	17,36	15,80	**9,84**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	15,34	18,17	31,08	10,91	16,77	9,84	16,47	19,73	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	18,73	20,47	29,58	9,84	22,08	14,64	20,81	23,70	**9,84**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	19,19	20,17	31,08	10,91	19,27	9,84	20,42	23,07	**9,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	20,47	20,17	18,58	14,24	21,77	9,84	20,42	19,73	**9,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	17,88	20,47	29,58	9,84	20,42	15,75	19,49	23,70	**9,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,84**
19,58	18,12	23,75	9,84	21,33	13,16	19,38	22,33
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**9,84**
20,32	19,97	30,08	9,84	26,13	20,37	22,14	27,49
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**9,84**
19,62	20,17	26,92	12,02	20,10	9,84	20,42	21,96
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**9,84**
17,05	18,84	26,92	12,02	18,43	9,84	17,79	19,73
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**9,84**
17,05	18,84	26,92	12,02	18,43	9,84	17,79	19,73
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**9,84**
19,62	20,17	26,92	12,02	20,10	9,84	20,42	21,96
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,84**
24,71	25,13	37,92	9,84	28,75	24,08	24,76	33,70
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,84**
25,57	23,80	37,92	9,84	30,42	27,42	27,39	35,92
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,84**
22,64	18,75	23,29	9,84	18,78	15,52	18,22	22,23
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,84**
28,99	29,13	46,25	9,84	35,42	29,64	33,97	42,59
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,84**
27,28	26,47	37,92	9,84	30,42	24,08	27,39	35,92
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,84**
21,72	25,13	37,92	9,84	25,42	21,86	24,10	28,14
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,84**
26,48	18,75	23,29	9,84	23,78	16,63	20,20	27,79
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,84**
26,42	23,80	37,92	9,84	32,08	27,42	27,39	38,14
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,84**
25,57	25,13	37,92	9,84	30,42	22,97	26,07	33,70
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**9,84**
20,70	21,60	37,75	9,84	23,33	14,20	24,97	27,64
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Kakao							**9,84**
20,70	21,60	37,75	9,84	23,33	14,20	24,97	27,64
Walnüsse + Hirse gekocht + Kakao							**9,84**
22,22	21,64	39,00	9,84	24,95	14,10	26,50	29,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Walnüsse + Kakao	22,22	21,64	39,00	9,84	24,95	14,10	26,50	29,51	**9,84**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Buchweizen	17,28	16,27	29,42	9,84	18,33	11,98	18,39	20,98	**9,84**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	18,14	16,27	29,42	9,84	20,00	11,98	18,39	23,20	**9,84**
Walnüsse + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	19,66	16,31	30,67	9,84	21,62	11,88	19,92	25,07	**9,84**
Walnüsse + Hirse gekocht + Buchweizen	18,80	16,31	30,67	9,84	19,95	11,88	19,92	22,84	**9,84**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	17,28	16,27	29,42	9,84	18,33	11,98	18,39	20,98	**9,84**
Hirse gekocht + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	19,66	16,31	30,67	9,84	21,62	11,88	19,92	25,07	**9,84**
Hirse gekocht + Walnüsse + Buchweizen	18,80	16,31	30,67	9,84	19,95	11,88	19,92	22,84	**9,84**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	18,14	16,27	29,42	9,84	20,00	11,98	18,39	23,20	**9,84**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,76	17,51	26,92	29,80	18,43	9,84	20,42	19,73	**9,84**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,76	17,51	26,92	29,80	18,43	9,84	20,42	19,73	**9,84**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	17,52	13,93	15,29	37,81	14,80	9,84	18,36	16,09	**9,84**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	18,34	21,00	31,46	10,92	20,92	9,84	22,36	20,60	**9,84**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	24,54	18,82	23,38	11,57	21,03	9,83	19,83	23,77	**9,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	17,70	16,33	23,08	9,83	17,66	11,89	17,61	20,60	**9,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	20,26	19,00	23,08	9,83	20,99	19,67	18,93	25,04	**9,83**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	24,85	26,53	37,71	9,83	30,38	23,67	25,69	33,33	**9,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	13,43	12,33	23,08	9,83	14,33	13,01	13,66	16,16	**9,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	21,97	23,00	31,42	9,83	22,66	23,01	21,56	25,04	**9,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	22,83	20,33	23,08	9,83	24,33	19,67	22,88	27,27	**9,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	21,12	20,33	23,08	9,83	22,66	18,56	21,56	22,82	**9,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	29,67	23,00	31,42	9,83	32,66	25,23	25,51	36,16	**9,83**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Mandeln	20,23	24,68	24,00	9,83	24,75	12,50	24,24	23,17	**9,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Mandeln	20,18	24,32	23,63	9,83	23,68	11,57	24,08	22,47	**9,83**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	15,74	16,64	28,67	14,71	17,30	9,83	17,67	22,76	**9,83**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	15,74	16,64	28,67	14,71	17,30	9,83	17,67	22,76	**9,83**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	15,74	16,64	28,67	14,71	17,30	9,83	17,67	22,76	**9,83**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	15,74	16,64	28,67	14,71	17,30	9,83	17,67	22,76	**9,83**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	20,23	24,68	24,00	9,83	24,75	12,50	24,24	23,17	**9,83**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	20,20	24,44	23,75	9,83	24,03	11,88	24,13	22,70	**9,83**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	24,85	20,13	30,17	11,86	23,83	9,83	22,36	26,18	**9,83**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	15,49	15,97	16,71	9,83	12,88	10,13	12,90	16,80	**9,83**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	23,82	18,14	17,92	12,82	19,71	9,83	18,80	21,41	**9,83**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	20,40	16,81	26,25	10,60	16,38	9,83	16,16	21,41	**9,83**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	22,96	18,14	26,25	10,60	18,04	9,83	18,80	23,63	**9,83**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	16,03	15,99	30,25	9,83	17,07	13,39	18,56	20,20	**9,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,65	13,15	14,96	37,32	14,02	9,83	17,28	15,33	**9,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	19,69	19,24	18,96	9,83	23,16	15,56	20,69	22,69	**9,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	17,12	17,91	27,29	9,83	21,49	20,01	19,38	22,69	**9,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	21,40	21,91	27,29	9,83	24,83	18,89	23,32	27,13	**9,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	24,82	25,91	27,29	9,83	29,83	25,56	27,27	29,36	**9,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	26,53	25,91	27,29	9,83	31,49	26,67	28,59	33,80	**9,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	33,36	28,57	35,63	9,83	39,83	32,23	31,22	42,69	**9,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	25,67	28,57	35,63	9,83	29,83	30,01	27,27	31,58	**9,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	23,96	24,57	27,29	9,83	28,16	26,67	24,64	31,58	**9,83**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	15,74	16,64	28,67	14,71	17,30	9,83	17,67	22,76	**9,83**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	15,74	16,64	28,67	14,71	17,30	9,83	17,67	22,76	**9,83**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	20,76	19,83	28,54	10,64	23,43	9,83	21,65	24,36	**9,83**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	20,18	24,32	23,63	9,83	23,68	11,57	24,08	22,47	**9,83**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	20,21	24,56	23,88	9,83	24,39	12,19	24,18	22,93	**9,83**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	18,91	18,97	18,88	12,52	20,38	9,83	19,46	20,31	**9,83**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	20,22	24,55	23,63	9,83	23,78	10,94	24,22	22,11	**9,83**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,83**
15,52	13,13	16,75	27,60	15,08	9,83	16,76	15,97	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**9,83**
18,61	20,13	31,38	10,31	19,83	9,83	19,63	22,57	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**9,83**
19,46	20,13	23,04	12,53	21,49	9,83	19,63	20,34	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**9,83**
16,04	18,80	31,38	10,31	18,16	9,83	16,99	20,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso								**9,83**
14,72	15,09	26,13	13,60	16,58	9,83	15,57	20,53	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse								**9,82**
20,55	21,15	25,71	9,82	24,23	18,67	22,78	23,57	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**9,82**
19,70	19,82	25,71	9,82	22,56	19,78	20,15	25,79	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse								**9,82**
21,41	23,82	34,04	9,82	24,23	23,12	22,78	25,79	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**9,82**
22,26	21,15	25,71	9,82	25,89	19,78	24,10	28,01	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Walnüsse								**9,82**
12,86	13,15	25,71	9,82	15,89	13,12	14,89	16,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**9,82**
29,10	23,82	34,04	9,82	34,23	25,34	26,73	36,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Walnüsse								**9,82**
17,13	17,15	25,71	9,82	19,23	12,01	18,84	21,34	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**9,82**
18,12	18,12	32,92	9,82	23,02	15,40	21,83	27,60	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**9,82**
16,84	18,12	32,92	9,82	20,52	15,40	21,83	24,27	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**9,82**
21,97	26,12	45,42	9,82	28,02	18,73	31,70	34,27	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**9,82**
19,40	22,12	32,92	9,82	20,52	10,40	21,83	24,27	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**9,82**
15,56	20,12	32,92	9,82	18,02	10,40	17,88	20,93	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**9,82**
17,35	17,76	19,17	10,80	19,00	9,82	18,50	20,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Cashewnuss	17,19	16,04	30,17	9,82	16,87	12,52	17,70	19,71	**9,82**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Roggenmehl	17,35	17,76	19,17	10,80	19,00	9,82	18,50	20,89	**9,82**
Roggenmehl + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	17,35	17,76	19,17	10,80	19,00	9,82	18,50	20,89	**9,82**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	17,35	17,76	19,17	10,80	19,00	9,82	18,50	20,89	**9,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	17,91	18,92	28,25	9,82	19,40	20,47	17,67	24,91	**9,82**
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	18,10	19,04	28,50	9,82	18,80	19,98	18,05	25,42	**9,82**
Champignons frisch + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,35	16,25	28,25	9,82	17,73	14,91	17,67	18,24	**9,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	17,88	18,68	28,00	9,82	18,68	19,84	17,57	24,44	**9,82**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,32	16,01	28,00	9,82	17,02	14,29	17,57	17,78	**9,82**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,88	18,68	28,00	9,82	18,68	19,84	17,57	24,44	**9,82**
Pistazien roh + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	15,35	16,25	28,25	9,82	17,73	14,91	17,67	18,24	**9,82**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,91	18,92	28,25	9,82	19,40	20,47	17,67	24,91	**9,82**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	15,32	16,01	28,00	9,82	17,02	14,29	17,57	17,78	**9,82**
Spitzkohl + Pistazien roh + Spitzkohl	15,54	16,37	28,50	9,82	17,13	14,42	18,05	18,76	**9,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Spitzkohl	18,10	19,04	28,50	9,82	18,80	19,98	18,05	25,42	**9,82**
Pistazien roh + Spitzkohl + Spitzkohl	15,54	16,37	28,50	9,82	17,13	14,42	18,05	18,76	**9,82**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Hirse gekocht	17,19	16,04	30,17	9,82	16,87	12,52	17,70	19,71	**9,82**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	17,19	16,04	30,17	9,82	16,87	12,52	17,70	19,71	**9,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	18,65	18,69	34,25	19,06	19,15	9,82	19,22	24,69	**9,82**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Mais-Mehl	24,21	20,57	33,08	12,16	23,43	9,82	22,13	25,98	**9,82**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	24,21	20,57	33,08	12,16	23,43	9,82	22,13	25,98	**9,82**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	15,30	15,99	27,71	9,82	16,92	14,32	17,56	18,01	**9,82**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	15,35	16,35	28,08	9,82	17,99	15,26	17,72	18,71	**9,82**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	17,86	18,65	27,71	9,82	18,58	19,88	17,56	24,68	**9,82**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	17,91	19,01	28,08	9,82	19,66	20,81	17,72	25,38	**9,82**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	23,90	19,27	26,29	11,87	20,64	9,82	19,61	23,57	**9,82**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	20,18	24,66	24,21	9,82	23,80	11,46	24,38	22,76	**9,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	16,58	13,21	15,13	37,40	14,13	9,82	17,26	14,96	**9,82**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	15,54	16,37	28,50	9,82	17,13	14,42	18,05	18,76	**9,82**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	18,10	19,04	28,50	9,82	18,80	19,98	18,05	25,42	**9,82**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	15,32	16,01	28,00	9,82	17,02	14,29	17,57	17,78	**9,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,88	18,68	28,00	9,82	18,68	19,84	17,57	24,44	**9,82**
Cashewnuss + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	17,19	16,04	30,17	9,82	16,87	12,52	17,70	19,71	**9,82**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	17,88	18,68	28,00	9,82	18,68	19,84	17,57	24,44	**9,82**
Hirse gekocht + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	17,19	16,04	30,17	9,82	16,87	12,52	17,70	19,71	**9,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Lauch gedünstet	15,32	16,01	28,00	9,82	17,02	14,29	17,57	17,78	**9,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**9,82**
17,91	18,92	28,25	9,82	19,40	20,47	17,67	24,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Champignons frisch								**9,82**
15,35	16,25	28,25	9,82	17,73	14,91	17,67	18,24	
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**9,82**
15,35	16,25	28,25	9,82	17,73	14,91	17,67	18,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**9,82**
17,91	18,92	28,25	9,82	19,40	20,47	17,67	24,91	
Mais-Mehl + Walnüsse + Bulgur, trocken								**9,82**
24,21	20,57	33,08	12,16	23,43	9,82	22,13	25,98	
Walnüsse + Mais-Mehl + Bulgur, trocken								**9,82**
24,21	20,57	33,08	12,16	23,43	9,82	22,13	25,98	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss								**9,82**
17,19	16,04	30,17	9,82	16,87	12,52	17,70	19,71	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Walnüsse								**9,82**
24,21	20,57	33,08	12,16	23,43	9,82	22,13	25,98	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Walnüsse								**9,82**
24,21	20,57	33,08	12,16	23,43	9,82	22,13	25,98	
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,82**
18,09	20,07	19,33	18,52	19,56	9,82	20,84	18,97	
Spitzkohl + Spitzkohl + Pistazien roh								**9,82**
15,54	16,37	28,50	9,82	17,13	14,42	18,05	18,76	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Pistazien roh								**9,82**
15,32	16,01	28,00	9,82	17,02	14,29	17,57	17,78	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh								**9,82**
15,32	16,01	28,00	9,82	17,02	14,29	17,57	17,78	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh								**9,82**
15,35	16,25	28,25	9,82	17,73	14,91	17,67	18,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Pistazien roh								**9,82**
15,35	16,25	28,25	9,82	17,73	14,91	17,67	18,24	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,82**
20,65	23,80	33,42	9,82	23,42	23,17	22,02	24,86	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,82**
28,34	23,80	33,42	9,82	33,42	25,39	25,97	35,97	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,82**
18,94	19,80	25,08	9,82	21,75	19,83	19,39	24,86	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,79	21,13	25,08	9,82	23,42	18,72	22,02	22,63	**9,82**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	21,50	21,13	25,08	9,82	25,08	19,83	23,34	27,08	**9,82**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	16,37	17,13	25,08	9,82	18,42	12,06	18,07	20,41	**9,82**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	12,10	13,13	25,08	9,82	15,08	13,17	14,13	15,97	**9,82**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,91	18,92	28,25	9,82	19,40	20,47	17,67	24,91	**9,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,91	18,92	28,25	9,82	19,40	20,47	17,67	24,91	**9,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,88	18,68	28,00	9,82	18,68	19,84	17,57	24,44	**9,82**
Spitzkohl + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,10	19,04	28,50	9,82	18,80	19,98	18,05	25,42	**9,82**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,88	18,68	28,00	9,82	18,68	19,84	17,57	24,44	**9,82**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	19,02	14,60	22,42	39,44	15,42	9,82	19,61	16,78	**9,82**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	15,60	15,27	30,75	10,44	15,42	9,82	16,97	17,89	**9,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	20,73	22,60	43,25	11,89	22,08	9,82	22,24	25,67	**9,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	21,58	22,60	34,92	14,11	23,75	9,82	22,24	23,44	**9,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	18,16	21,27	43,25	11,89	20,42	9,82	19,61	23,44	**9,82**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	19,30	19,13	25,88	10,66	19,58	9,82	18,51	20,24	**9,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	23,57	21,02	36,00	12,46	23,04	9,81	21,91	25,78	**9,81**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,36	19,87	27,00	9,81	24,31	14,19	22,55	25,58	**9,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,08	19,81	25,13	9,81	21,88	14,34	20,26	22,78	**9,81**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	23,48	26,05	50,96	9,81	30,22	24,03	31,90	38,41	**9,81**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	18,35	20,05	38,46	9,81	22,72	14,03	20,06	25,08	**9,81**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	19,64	18,05	38,46	9,81	25,22	20,69	22,03	31,74	**9,81**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	17,07	20,05	38,46	9,81	20,22	15,69	18,09	25,08	**9,81**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	18,35	18,05	38,46	9,81	22,72	20,69	22,03	28,41	**9,81**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	20,92	22,05	38,46	9,81	22,72	15,69	22,03	28,41	**9,81**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Linsen reif gekocht	16,59	17,85	29,17	9,81	18,94	16,02	19,33	20,24	**9,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,79	19,15	25,13	9,81	20,22	14,34	18,29	21,67	**9,81**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,08	19,21	27,00	9,81	22,64	14,19	20,58	24,47	**9,81**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	17,52	15,67	19,33	28,67	16,73	9,81	18,07	17,11	**9,81**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	17,52	15,67	19,33	28,67	16,73	9,81	18,07	17,11	**9,81**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	15,25	15,07	32,96	9,81	16,12	13,47	17,83	19,96	**9,81**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	17,52	15,67	19,33	28,67	16,73	9,81	18,07	17,11	**9,81**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	17,52	15,67	19,33	28,67	16,73	9,81	18,07	17,11	**9,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,77	18,84	28,33	9,81	18,75	19,67	17,62	24,24	**9,81**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Champignons frisch	20,32	21,09	34,00	9,81	21,85	14,20	20,91	25,99	**9,81**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Champignons frisch	17,75	19,09	34,00	9,81	21,85	12,53	18,93	22,66	**9,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	19,94	24,61	24,00	9,81	23,71	11,24	24,18	22,30	**9,81**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Champignons frisch	16,47	19,09	34,00	9,81	19,35	14,20	16,96	22,66	**9,81**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Champignons frisch	22,88	25,09	46,50	9,81	29,35	22,53	30,78	35,99	**9,81**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Champignons frisch	17,75	17,09	34,00	9,81	21,85	19,20	20,91	25,99	**9,81**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Champignons frisch	19,03	17,09	34,00	9,81	24,35	19,20	20,91	29,32	**9,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	14,35	17,61	21,96	9,81	16,02	10,36	15,35	18,29	**9,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	12,83	17,57	20,71	9,81	14,40	10,46	13,82	16,42	**9,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	15,21	16,17	28,33	9,81	17,08	14,11	17,62	17,58	**9,81**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	19,15	20,51	29,17	9,81	20,61	21,57	19,33	26,91	**9,81**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,50	19,87	27,00	9,81	23,48	13,63	21,89	23,36	**9,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,22	19,81	25,13	9,81	21,05	13,78	19,61	20,56	**9,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	16,51	17,81	25,13	9,81	18,55	10,45	17,63	19,44	**9,81**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	18,79	17,87	27,00	9,81	20,98	10,30	19,92	22,24	**9,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	14,38	15,81	25,13	9,81	16,88	11,01	15,66	17,22	**9,81**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	16,66	15,87	27,00	9,81	19,31	10,86	17,95	20,02	**9,81**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	19,02	16,97	33,88	9,81	23,99	18,89	20,86	29,09	**9,81**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	20,30	20,97	33,88	9,81	21,49	13,89	20,86	25,76	**9,81**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	16,45	18,97	33,88	9,81	18,99	13,89	16,91	22,42	**9,81**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**9,81**
22,86	24,97	46,38	9,81	28,99	22,22	30,72	35,76	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**9,81**
17,74	18,97	33,88	9,81	21,49	12,22	18,88	22,42	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,81**
16,84	16,59	22,08	9,81	20,06	14,41	18,68	22,51	
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**9,81**
17,74	16,97	33,88	9,81	21,49	18,89	20,86	25,76	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,81**
18,77	19,67	31,71	9,81	23,68	17,78	19,98	26,76	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,81**
18,65	21,15	29,29	9,81	21,05	16,01	19,61	21,67	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,81**
20,93	21,21	31,17	9,81	23,48	15,86	21,89	24,47	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,81**
22,50	21,15	29,29	9,81	26,05	17,12	21,58	27,22	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,81**
24,78	21,21	31,17	9,81	28,48	16,97	23,87	30,02	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,81**
17,52	15,67	19,33	28,67	16,73	9,81	18,07	17,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,81**
17,52	15,67	19,33	28,67	16,73	9,81	18,07	17,11	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**9,81**
18,24	14,12	15,83	37,91	14,82	9,81	18,11	16,16	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**9,81**
17,89	18,53	33,50	18,91	19,01	9,81	19,50	24,94	
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,81**
18,54	17,25	28,50	12,29	21,18	9,81	19,44	23,38	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln								**9,80**
25,32	22,68	22,42	9,80	25,94	16,92	24,31	27,58	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken								**9,80**
16,20	16,17	35,25	9,80	20,10	12,07	19,11	24,18	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken								**9,80**
22,93	21,47	38,92	12,76	22,65	9,80	21,68	25,58	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Bulgur, trocken								**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	12,07	19,11	21,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Bulgur, trocken	18,76	21,51	43,58	9,80	23,43	14,29	25,68	28,62	**9,80**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	19,62	21,51	39,42	9,80	20,93	12,62	23,71	27,51	**9,80**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	22,18	25,51	51,92	9,80	28,43	20,96	33,58	37,51	**9,80**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	17,05	17,51	39,42	9,80	20,93	17,62	23,71	27,51	**9,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	17,05	19,51	39,42	9,80	20,93	10,96	21,74	24,18	**9,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	18,33	17,51	39,42	9,80	23,43	17,62	23,71	30,84	**9,80**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	15,77	19,51	39,42	9,80	18,43	12,62	19,76	24,18	**9,80**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	16,20	16,17	35,25	9,80	18,43	14,84	20,42	24,18	**9,80**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	18,76	20,17	35,25	9,80	18,43	9,84	20,42	24,18	**9,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	17,48	16,17	35,25	9,80	20,93	14,84	20,42	27,51	**9,80**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	14,91	18,17	35,25	9,80	15,93	9,84	16,47	20,84	**9,80**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	21,32	24,17	47,75	9,80	25,93	18,18	30,29	34,18	**9,80**
Bulgur, trocken + Kakao + Reis halbpoliert gegart	18,76	21,51	43,58	9,80	23,43	14,29	25,68	28,62	**9,80**
Haselnüsse + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	18,76	20,17	35,25	9,80	18,43	9,84	20,42	24,18	**9,80**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Reis halbpoliert gegart	19,62	20,17	43,58	9,80	25,10	18,73	27,00	33,07	**9,80**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	16,20	18,84	35,25	9,80	16,77	9,84	17,79	21,96	**9,80**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	13,63	17,51	35,25	9,80	15,10	9,84	15,16	19,73	**9,80**
Buchweizen + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	17,05	17,51	35,25	9,80	18,43	13,18	20,42	24,18	**9,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
17,91	17,51	35,25	9,80	20,10	13,18	20,42	26,40
Kakao + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
20,47	22,84	43,58	9,80	23,43	15,40	27,00	30,84
Kakao + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
19,62	20,17	43,58	9,80	25,10	18,73	27,00	33,07
Gerstenmehl + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
16,20	18,84	35,25	9,80	16,77	9,84	17,79	21,96
Kakao + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
22,18	25,51	51,92	9,80	28,43	20,96	33,58	37,51
Haselnüsse + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
20,47	22,84	43,58	9,80	23,43	15,40	27,00	30,84
Buchweizen + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
14,49	16,17	35,25	9,80	16,77	13,18	17,79	21,96
Gerstenmehl + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
17,91	21,51	43,58	9,80	21,77	15,40	24,37	28,62
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	13,18	17,79	24,18
Buchweizen + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
18,76	20,17	43,58	9,80	23,43	18,73	27,00	30,84
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
17,91	17,51	35,25	9,80	20,10	13,18	20,42	26,40
Bulgur, trocken + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	12,07	19,11	21,96
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	13,18	17,79	24,18
Kakao + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
17,91	21,51	43,58	9,80	21,77	15,40	24,37	28,62
Buchweizen + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	12,07	19,11	21,96
Buchweizen + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
15,34	14,84	35,25	9,80	18,43	16,51	20,42	24,18
Kakao + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
18,76	21,51	43,58	9,80	23,43	14,29	25,68	28,62
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**9,80**
16,20	16,17	35,25	9,80	20,10	12,07	19,11	24,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	16,20	14,84	35,25	9,80	20,10	16,51	20,42	26,40	**9,80**
Kakao + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	18,76	20,17	43,58	9,80	23,43	18,73	27,00	30,84	**9,80**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	16,20	14,84	35,25	9,80	20,10	16,51	20,42	26,40	**9,80**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	16,20	16,17	35,25	9,80	20,10	12,07	19,11	24,18	**9,80**
Haselnüsse + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	17,05	17,51	35,25	9,80	18,43	13,18	20,42	24,18	**9,80**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	17,05	14,84	35,25	9,80	21,77	16,51	20,42	28,62	**9,80**
Gerstenmehl + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	14,49	16,17	35,25	9,80	16,77	13,18	17,79	21,96	**9,80**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	17,62	18,95	28,08	9,80	18,62	19,56	17,66	24,51	**9,80**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kartoffeln gegart	17,62	18,95	28,08	9,80	18,62	19,56	17,66	24,51	**9,80**
Pistazien roh + Tomaten + Kartoffeln gegart	15,06	16,28	28,08	9,80	16,95	14,00	17,66	17,84	**9,80**
Tomaten + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	15,06	16,28	28,08	9,80	16,95	14,00	17,66	17,84	**9,80**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	21,22	14,80	22,25	30,31	15,98	9,80	19,05	18,91	**9,80**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Mais-Mehl	21,22	14,80	22,25	30,31	15,98	9,80	19,05	18,91	**9,80**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	22,93	21,47	38,92	12,76	22,65	9,80	21,68	25,58	**9,80**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	16,52	12,95	14,42	37,32	13,86	9,80	17,03	15,08	**9,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	22,93	21,47	38,92	12,76	22,65	9,80	21,68	25,58	**9,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	16,62	15,51	35,25	9,80	20,93	14,29	19,76	26,40	**9,80**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	15,34	15,51	35,25	9,80	18,43	14,29	19,76	23,07	**9,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken								**9,80**
20,47	23,51	47,75	9,80	25,93	17,62	29,63	33,07	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**9,80**
16,20	15,51	35,25	9,80	20,10	14,84	19,11	26,40	
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**9,80**
14,91	15,51	35,25	9,80	17,60	14,84	19,11	23,07	
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**9,80**
20,04	23,51	47,75	9,80	25,10	18,18	28,97	33,07	
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**9,80**
17,48	19,51	35,25	9,80	17,60	9,84	19,11	23,07	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,80**
19,09	15,47	30,58	12,42	17,65	9,80	18,39	21,13	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**9,80**
13,63	17,51	35,25	9,80	15,10	9,84	15,16	19,73	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**9,80**
15,34	16,84	35,25	9,80	18,43	9,84	18,45	20,84	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**9,80**
14,06	16,84	35,25	9,80	15,93	11,51	16,47	20,84	
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**9,80**
17,91	18,84	35,25	9,80	18,43	11,51	20,42	24,18	
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**9,80**
20,47	22,84	47,75	9,80	25,93	19,84	30,29	34,18	
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**9,80**
15,34	14,84	35,25	9,80	18,43	16,51	20,42	24,18	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**9,80**
16,62	14,84	35,25	9,80	20,93	16,51	20,42	27,51	
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**9,80**
17,62	18,95	28,08	9,80	18,62	19,56	17,66	24,51	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Tomaten								**9,80**
17,62	18,95	28,08	9,80	18,62	19,56	17,66	24,51	
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Tomaten								**9,80**
15,06	16,28	28,08	9,80	16,95	14,00	17,66	17,84	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**9,80**
18,76	21,51	43,58	9,80	23,43	14,29	25,68	28,62	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**9,80**
16,20	16,17	35,25	9,80	20,10	12,07	19,11	24,18	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	12,07	19,11	21,96	**9,80**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	22,93	21,47	38,92	12,76	22,65	9,80	21,68	25,58	**9,80**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Tomaten	15,06	16,28	28,08	9,80	16,95	14,00	17,66	17,84	**9,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	18,84	21,17	37,29	11,54	22,25	9,80	20,98	23,76	**9,80**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	15,06	16,28	28,08	9,80	16,95	14,00	17,66	17,84	**9,80**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Pistazien roh	15,06	16,28	28,08	9,80	16,95	14,00	17,66	17,84	**9,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,31	15,98	27,79	9,80	17,02	14,38	17,63	18,10	**9,80**
3*Champignons frisch + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,36	16,34	28,17	9,80	18,09	15,31	17,78	18,80	**9,80**
3*Champignons frisch + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,92	19,01	28,17	9,80	19,76	20,87	17,78	25,47	**9,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,87	18,65	27,79	9,80	18,68	19,93	17,63	24,77	**9,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	17,05	14,84	35,25	9,80	21,77	16,51	20,42	28,62	**9,80**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	14,49	16,84	35,25	9,80	16,77	11,51	16,47	21,96	**9,80**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	18,33	18,84	35,25	9,80	19,27	11,51	20,42	25,29	**9,80**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	20,90	22,84	47,75	9,80	26,77	19,84	30,29	35,29	**9,80**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	15,77	14,84	35,25	9,80	19,27	16,51	20,42	25,29	**9,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	15,77	16,84	35,25	9,80	19,27	9,84	18,45	21,96	**9,80**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	16,20	18,84	35,25	9,80	16,77	9,84	17,79	21,96	**9,80**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Kakao	17,91	21,51	43,58	9,80	21,77	15,40	24,37	28,62	**9,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Kakao							**9,80**
18,76	21,51	43,58	9,80	23,43	14,29	25,68	28,62
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Kakao							**9,80**
22,18	25,51	51,92	9,80	28,43	20,96	33,58	37,51
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Kakao							**9,80**
20,47	22,84	43,58	9,80	23,43	15,40	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Kakao							**9,80**
18,76	20,17	43,58	9,80	23,43	18,73	27,00	30,84
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**9,80**
20,47	22,84	43,58	9,80	23,43	15,40	27,00	30,84
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**9,80**
17,91	17,51	35,25	9,80	20,10	13,18	20,42	26,40
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**9,80**
17,05	17,51	35,25	9,80	18,43	13,18	20,42	24,18
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**9,80**
18,76	20,17	35,25	9,80	18,43	9,84	20,42	24,18
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Kakao							**9,80**
19,62	20,17	43,58	9,80	25,10	18,73	27,00	33,07
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Haselnüsse							**9,80**
16,20	18,84	35,25	9,80	16,77	9,84	17,79	21,96
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Haselnüsse							**9,80**
20,47	22,84	43,58	9,80	23,43	15,40	27,00	30,84
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**9,80**
16,20	18,84	35,25	9,80	16,77	9,84	17,79	21,96
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Gerstenmehl							**9,80**
14,49	16,17	35,25	9,80	16,77	13,18	17,79	21,96
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,80**
18,76	20,17	35,25	9,80	18,43	9,84	20,42	24,18
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Gerstenmehl							**9,80**
17,91	21,51	43,58	9,80	21,77	15,40	24,37	28,62
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Gerstenmehl							**9,80**
16,20	18,84	35,25	9,80	16,77	9,84	17,79	21,96
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	13,18	17,79	24,18
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**9,80**
14,49	16,17	35,25	9,80	16,77	13,18	17,79	21,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**9,80**
13,63	17,51	35,25	9,80	15,10	9,84	15,16	19,73	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**9,80**
17,91	21,51	43,58	9,80	21,77	15,40	24,37	28,62	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse								**9,80**
17,91	17,51	35,25	9,80	20,10	13,18	20,42	26,40	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl								**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	13,18	17,79	24,18	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Gerstenmehl								**9,80**
13,63	17,51	35,25	9,80	15,10	9,84	15,16	19,73	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Haselnüsse								**9,80**
17,05	17,51	35,25	9,80	18,43	13,18	20,42	24,18	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,80**
15,79	15,47	30,75	9,80	17,57	14,29	18,64	20,79	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Buchweizen								**9,80**
18,76	20,17	43,58	9,80	23,43	18,73	27,00	30,84	
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze								**9,80**
21,22	14,80	22,25	30,31	15,98	9,80	19,05	18,91	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Buchweizen								**9,80**
14,49	16,17	35,25	9,80	16,77	13,18	17,79	21,96	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**9,80**
17,91	21,51	43,58	9,80	21,77	15,40	24,37	28,62	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**9,80**
18,76	21,51	43,58	9,80	23,43	14,29	25,68	28,62	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**9,80**
20,47	22,84	43,58	9,80	23,43	15,40	27,00	30,84	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Buchweizen								**9,80**
17,05	17,51	35,25	9,80	18,43	13,18	20,42	24,18	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**9,80**
22,18	25,51	51,92	9,80	28,43	20,96	33,58	37,51	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Austernpilze								**9,80**
21,22	14,80	22,25	30,31	15,98	9,80	19,05	18,91	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**9,80**
19,62	20,17	43,58	9,80	25,10	18,73	27,00	33,07	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**9,80**
18,76	20,17	43,58	9,80	23,43	18,73	27,00	30,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,80**
17,62	18,95	28,08	9,80	18,62	19,56	17,66	24,51
Tomaten + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,80**
17,62	18,95	28,08	9,80	18,62	19,56	17,66	24,51
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**9,80**
16,20	16,17	35,25	9,80	20,10	12,07	19,11	24,18
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Buchweizen							**9,80**
15,34	14,84	35,25	9,80	18,43	16,51	20,42	24,18
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	12,07	19,11	21,96
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**9,80**
16,20	16,17	35,25	9,80	20,10	12,07	19,11	24,18
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**9,80**
14,49	16,17	35,25	9,80	16,77	13,18	17,79	21,96
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	13,18	17,79	24,18
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**9,80**
19,62	20,17	43,58	9,80	25,10	18,73	27,00	33,07
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**9,80**
17,05	17,51	35,25	9,80	18,43	13,18	20,42	24,18
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**9,80**
17,05	14,84	35,25	9,80	21,77	16,51	20,42	28,62
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	13,18	17,79	24,18
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**9,80**
16,20	14,84	35,25	9,80	20,10	16,51	20,42	26,40
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht							**9,80**
17,91	17,51	35,25	9,80	20,10	13,18	20,42	26,40
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen							**9,80**
18,76	20,17	43,58	9,80	23,43	18,73	27,00	30,84
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**9,80**
17,05	14,84	35,25	9,80	21,77	16,51	20,42	28,62
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Buchweizen							**9,80**
15,34	16,17	35,25	9,80	18,43	12,07	19,11	21,96
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Amaranth, ungekocht							**9,80**
19,62	20,17	43,58	9,80	25,10	18,73	27,00	33,07

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht								**9,80**
17,91	17,51	35,25	9,80	20,10	13,18	20,42	26,40	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen								**9,80**
16,20	14,84	35,25	9,80	20,10	16,51	20,42	26,40	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht								**9,80**
16,20	14,84	35,25	9,80	20,10	16,51	20,42	26,40	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Buchweizen								**9,80**
16,20	14,84	35,25	9,80	20,10	16,51	20,42	26,40	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen								**9,80**
15,34	14,84	35,25	9,80	18,43	16,51	20,42	24,18	
Mais-Mehl + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,80**
21,22	14,80	22,25	30,31	15,98	9,80	19,05	18,91	
Austernpilze + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,80**
21,22	14,80	22,25	30,31	15,98	9,80	19,05	18,91	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,79**
20,24	19,65	35,13	19,64	19,95	9,79	20,04	25,51	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**9,79**
16,89	17,58	32,88	18,33	18,24	9,79	18,35	24,20	
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Walnüsse								**9,79**
19,10	21,02	32,08	10,92	21,73	9,79	23,12	21,53	
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**9,79**
20,04	24,33	23,88	9,79	23,90	11,32	24,16	22,26	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht								**9,79**
17,01	17,39	19,75	11,07	19,33	9,79	17,18	18,20	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Dinkel ungekocht								**9,79**
17,01	17,39	19,75	11,07	19,33	9,79	17,18	18,20	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss								**9,79**
16,51	16,08	37,83	9,79	18,56	15,48	18,63	22,18	
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl								**9,79**
20,44	14,32	15,67	28,78	15,38	9,79	17,55	18,29	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Spitzkohl								**9,79**
20,44	14,32	15,67	28,78	15,38	9,79	17,55	18,29	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,79**
17,01	17,39	19,75	11,07	19,33	9,79	17,18	18,20	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**9,79**
17,01	17,39	19,75	11,07	19,33	9,79	17,18	18,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**9,79**
20,44	14,32	15,67	28,78	15,38	9,79	17,55	18,29	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Mais-Mehl								**9,79**
20,44	14,32	15,67	28,78	15,38	9,79	17,55	18,29	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**9,79**
16,23	12,88	14,25	37,10	14,10	9,79	16,88	15,10	
3*Roggenmehl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten								**9,79**
16,38	14,52	16,79	27,64	15,33	9,79	17,68	18,21	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,79**
17,88	17,37	26,21	10,77	20,93	9,79	19,89	22,22	
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht								**9,79**
16,62	16,25	31,71	9,79	18,76	15,72	18,97	22,36	
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht								**9,79**
16,68	16,61	32,08	9,79	19,83	16,66	19,13	23,06	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**9,79**
16,79	19,33	35,38	9,79	21,02	15,07	18,28	25,08	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,79**
23,83	24,45	27,13	9,79	28,08	26,52	24,43	31,18	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**9,79**
20,64	21,33	35,38	9,79	23,52	15,07	22,23	28,41	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,79**
25,54	28,45	35,46	9,79	29,74	29,86	27,07	31,18	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**9,79**
23,21	25,33	47,88	9,79	31,02	23,41	32,10	38,41	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,79**
24,68	25,78	27,13	9,79	29,74	25,41	27,07	28,96	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,79**
26,39	25,78	27,13	9,79	31,41	26,52	28,38	33,40	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,79**
21,26	21,78	27,13	9,79	24,74	18,74	23,12	26,73	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,79**
16,99	17,78	27,13	9,79	21,41	19,86	19,17	22,29	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**9,79**
18,08	17,33	35,38	9,79	23,52	20,07	22,23	28,41	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	19,36	17,33	35,38	9,79	26,02	20,07	22,23	31,74	**9,79**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	18,08	19,33	35,38	9,79	23,52	13,41	20,26	25,08	**9,79**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	33,23	28,45	35,46	9,79	39,74	32,08	31,01	42,29	**9,79**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	20,19	24,61	23,96	9,79	24,37	12,11	24,22	23,02	**9,79**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	20,84	24,39	25,21	9,79	24,33	13,51	24,74	26,01	**9,79**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	20,16	24,37	23,71	9,79	23,65	11,48	24,12	22,56	**9,79**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,56	19,11	18,79	9,79	23,08	15,41	20,49	22,29	**9,79**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	17,01	17,39	19,75	11,07	19,33	9,79	17,18	18,20	**9,79**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	17,01	17,39	19,75	11,07	19,33	9,79	17,18	18,20	**9,79**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,67	17,56	32,04	9,79	19,49	16,44	20,15	23,18	**9,79**
3*Mandeln + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,95	24,61	24,08	9,79	23,81	11,30	24,24	22,39	**9,79**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,76	16,86	23,46	9,79	20,25	13,02	18,07	21,31	**9,79**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,44	14,32	15,67	28,78	15,38	9,79	17,55	18,29	**9,79**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,44	14,32	15,67	28,78	15,38	9,79	17,55	18,29	**9,79**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	16,28	13,15	17,38	27,60	15,89	9,78	17,52	16,90	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	22,52	23,93	27,25	10,56	22,58	9,78	23,16	22,78	**9,78**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,92	14,75	20,71	10,12	16,75	9,78	16,14	20,20	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	21,24	23,27	27,25	10,56	21,75	9,78	21,84	21,67	**9,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	13,65	11,50	13,38	25,70	12,60	9,78	14,38	13,54	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	22,95	23,93	23,08	11,67	23,42	9,78	23,16	21,67	**9,78**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	25,30	18,84	24,00	11,57	21,84	9,78	20,59	24,70	**9,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	22,66	24,28	26,42	9,78	27,46	17,24	25,23	27,20	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	19,70	18,20	28,50	9,78	21,08	12,12	20,26	23,78	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Mandeln	22,26	23,53	36,83	9,78	24,42	14,34	26,84	28,22	**9,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	24,18	24,32	27,67	9,78	29,08	17,14	26,76	29,07	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	18,85	18,20	28,50	9,78	19,42	12,12	20,26	21,56	**9,78**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	17,51	17,45	22,00	9,78	20,12	13,42	17,21	20,31	**9,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	17,51	17,45	22,00	9,78	20,12	13,42	17,21	20,31	**9,78**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	22,73	24,01	39,83	9,78	28,23	21,23	27,88	33,34	**9,78**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	18,46	20,01	31,50	9,78	21,57	15,67	18,67	24,46	**9,78**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	19,31	20,01	31,50	9,78	23,23	14,56	19,99	24,46	**9,78**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	19,31	18,67	31,50	9,78	23,23	19,01	21,30	26,68	**9,78**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	21,02	21,34	31,50	9,78	23,23	15,67	21,30	26,68	**9,78**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	20,17	18,67	31,50	9,78	24,90	19,01	21,30	28,90	**9,78**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	17,51	17,45	22,00	9,78	20,12	13,42	17,21	20,31	**9,78**
Sojabohnen + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	14,95	16,12	30,33	9,78	18,45	17,87	15,89	20,31	**9,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
19,22	20,12	30,33	9,78	21,78	16,76	19,84	24,76
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
31,19	26,79	38,67	9,78	36,78	30,09	27,74	40,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
24,35	24,12	30,33	9,78	28,45	24,53	25,11	31,42
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
22,64	24,12	30,33	9,78	26,78	23,42	23,79	26,98
Quinoa + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
14,95	16,12	30,33	9,78	18,45	17,87	15,89	20,31
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
23,50	26,79	38,67	9,78	26,78	27,87	23,79	29,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
23,50	26,79	38,67	9,78	26,78	27,87	23,79	29,20
Hafer + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
19,22	20,12	30,33	9,78	21,78	16,76	19,84	24,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
22,64	24,12	30,33	9,78	26,78	23,42	23,79	26,98
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
21,79	22,79	30,33	9,78	25,12	24,53	21,16	29,20
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
21,79	22,79	30,33	9,78	25,12	24,53	21,16	29,20
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
31,19	26,79	38,67	9,78	36,78	30,09	27,74	40,31
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
24,35	24,12	30,33	9,78	28,45	24,53	25,11	31,42
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,78**
17,51	17,45	22,00	9,78	20,12	13,42	17,21	20,31
Hirse gekocht + Quinoa + Hirse gekocht							**9,78**
14,53	13,07	23,00	9,78	13,33	10,38	12,63	13,78
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**9,78**
30,77	23,73	31,33	9,78	31,67	22,60	24,47	33,78
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**9,78**
23,08	23,73	31,33	9,78	21,67	20,38	20,53	22,67
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**9,78**
23,93	21,07	23,00	9,78	23,33	17,04	21,84	24,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Hirse gekocht	21,37	19,73	23,00	9,78	20,00	17,04	17,89	22,67	**9,78**
Quinoa + Hirse gekocht + Hirse gekocht	14,53	13,07	23,00	9,78	13,33	10,38	12,63	13,78	**9,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Hirse gekocht	22,22	21,07	23,00	9,78	21,67	15,93	20,53	20,44	**9,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Hirse gekocht	23,93	21,07	23,00	9,78	23,33	17,04	21,84	24,89	**9,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Hirse gekocht	23,08	23,73	31,33	9,78	21,67	20,38	20,53	22,67	**9,78**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Hirse gekocht	30,77	23,73	31,33	9,78	31,67	22,60	24,47	33,78	**9,78**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	22,22	21,07	23,00	9,78	21,67	15,93	20,53	20,44	**9,78**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	21,37	19,73	23,00	9,78	20,00	17,04	17,89	22,67	**9,78**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Miso	21,14	23,57	24,17	9,78	24,87	13,99	23,51	23,89	**9,78**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Miso	21,14	23,57	24,17	9,78	24,87	13,99	23,51	23,89	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	22,22	21,07	23,00	9,78	21,67	15,93	20,53	20,44	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	21,37	19,73	23,00	9,78	20,00	17,04	17,89	22,67	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	14,53	13,07	23,00	9,78	13,33	10,38	12,63	13,78	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	23,93	21,07	23,00	9,78	23,33	17,04	21,84	24,89	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	30,77	23,73	31,33	9,78	31,67	22,60	24,47	33,78	**9,78**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	23,08	23,73	31,33	9,78	21,67	20,38	20,53	22,67	**9,78**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Mandeln	21,14	23,57	24,17	9,78	24,87	13,99	23,51	23,89	**9,78**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	21,14	23,57	24,17	9,78	24,87	13,99	23,51	23,89	**9,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen								**9,78**
21,79	22,79	30,33	9,78	25,12	24,53	21,16	29,20	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,78**
21,79	22,79	30,33	9,78	25,12	24,53	21,16	29,20	
Miso + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**9,78**
21,14	23,57	24,17	9,78	24,87	13,99	23,51	23,89	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,78**
22,64	24,12	30,33	9,78	26,78	23,42	23,79	26,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen								**9,78**
31,19	26,79	38,67	9,78	36,78	30,09	27,74	40,31	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen								**9,78**
24,35	24,12	30,33	9,78	28,45	24,53	25,11	31,42	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,78**
17,51	17,45	22,00	9,78	20,12	13,42	17,21	20,31	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,78**
14,95	16,12	30,33	9,78	18,45	17,87	15,89	20,31	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,78**
24,35	24,12	30,33	9,78	28,45	24,53	25,11	31,42	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**9,78**
23,50	26,79	38,67	9,78	26,78	27,87	23,79	29,20	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,78**
19,22	20,12	30,33	9,78	21,78	16,76	19,84	24,76	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen								**9,78**
22,64	24,12	30,33	9,78	26,78	23,42	23,79	26,98	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,78**
23,50	26,79	38,67	9,78	26,78	27,87	23,79	29,20	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,78**
31,19	26,79	38,67	9,78	36,78	30,09	27,74	40,31	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Sojabohnen								**9,78**
19,22	20,12	30,33	9,78	21,78	16,76	19,84	24,76	
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Sojabohnen								**9,78**
17,51	17,45	22,00	9,78	20,12	13,42	17,21	20,31	
Mandeln + Miso + Reis halbpoliert gegart								**9,78**
21,14	23,57	24,17	9,78	24,87	13,99	23,51	23,89	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Sojabohnen								**9,78**
14,95	16,12	30,33	9,78	18,45	17,87	15,89	20,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	18,46	21,47	35,00	11,22	21,33	9,78	22,89	21,33	**9,78**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	12,59	16,80	27,33	9,78	13,88	13,52	15,41	18,04	**9,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	24,46	26,96	27,08	9,78	30,69	19,57	28,49	30,33	**9,78**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	14,98	12,01	24,00	28,29	14,23	9,78	17,05	16,00	**9,78**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	18,91	28,33	9,78	18,72	19,83	17,85	25,02	**9,78**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Miso	17,01	17,00	31,46	9,78	18,93	15,33	18,84	21,87	**9,78**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,41	16,25	28,33	9,78	17,05	14,27	17,85	18,36	**9,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,35	24,12	30,33	9,78	28,45	24,53	25,11	31,42	**9,78**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,93	21,07	23,00	9,78	23,33	17,04	21,84	24,89	**9,78**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,35	24,12	30,33	9,78	28,45	24,53	25,11	31,42	**9,78**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen	17,21	17,48	33,29	9,78	19,02	15,96	19,03	22,72	**9,78**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	23,77	17,91	17,50	12,74	19,53	9,78	18,58	21,30	**9,78**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	22,92	17,91	25,83	10,52	17,87	9,78	18,58	23,52	**9,78**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	20,35	16,57	25,83	10,52	16,20	9,78	15,95	21,30	**9,78**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,07	16,85	23,79	10,21	18,42	9,78	17,89	21,44	**9,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,08	18,07	28,33	9,78	26,17	17,78	21,45	28,89	**9,78**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,08	23,73	31,33	9,78	21,67	20,38	20,53	22,67	**9,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,50	26,79	38,67	9,78	26,78	27,87	23,79	29,20	**9,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	31,19	26,79	38,67	9,78	36,78	30,09	27,74	40,31	**9,78**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,50	26,79	38,67	9,78	26,78	27,87	23,79	29,20	**9,78**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,22	21,07	23,00	9,78	21,67	15,93	20,53	20,44	**9,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,64	24,12	30,33	9,78	26,78	23,42	23,79	26,98	**9,78**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,64	24,12	30,33	9,78	26,78	23,42	23,79	26,98	**9,78**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,37	19,73	23,00	9,78	20,00	17,04	17,89	22,67	**9,78**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	21,79	22,79	30,33	9,78	25,12	24,53	21,16	29,20	**9,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	21,79	22,79	30,33	9,78	25,12	24,53	21,16	29,20	**9,78**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	19,22	20,12	30,33	9,78	21,78	16,76	19,84	24,76	**9,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Hafer	19,22	20,12	30,33	9,78	21,78	16,76	19,84	24,76	**9,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	31,19	26,79	38,67	9,78	36,78	30,09	27,74	40,31	**9,78**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	14,95	16,12	30,33	9,78	18,45	17,87	15,89	20,31	**9,78**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,77	23,73	31,33	9,78	31,67	22,60	24,47	33,78	**9,78**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Quinoa	14,53	13,07	23,00	9,78	13,33	10,38	12,63	13,78	**9,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Quinoa	14,95	16,12	30,33	9,78	18,45	17,87	15,89	20,31	**9,78**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	15,64	13,60	20,29	27,90	15,50	9,77	17,30	16,70	**9,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,07	13,60	24,46	17,90	13,83	9,77	14,66	16,70	**9,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,49	14,93	16,13	20,12	17,17	9,77	17,30	16,70	**9,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,64	14,93	24,46	17,90	15,50	9,77	17,30	18,92	**9,77**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,62	18,59	37,25	13,19	20,00	9,77	18,77	22,78	**9,77**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	18,46	18,75	19,71	12,63	20,22	9,77	18,71	18,69	**9,77**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	18,58	19,24	19,79	9,77	21,00	14,87	19,84	22,26	**9,77**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	14,94	18,32	33,13	9,77	16,75	10,70	16,84	22,33	**9,77**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	18,78	20,32	33,13	9,77	19,25	10,70	20,78	25,67	**9,77**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	21,35	24,32	45,63	9,77	26,75	19,03	30,65	35,67	**9,77**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	16,22	16,32	33,13	9,77	19,25	15,70	20,78	25,67	**9,77**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	17,50	16,32	33,13	9,77	21,75	15,70	20,78	29,00	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	17,07	20,32	37,29	9,77	20,08	13,48	21,44	26,78	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Kakao	17,93	18,99	37,29	9,77	21,75	16,81	24,07	29,00	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Kakao	21,35	24,32	45,63	9,77	26,75	19,03	30,65	35,67	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	17,93	20,32	37,29	9,77	21,75	12,37	22,76	26,78	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	18,78	18,99	37,29	9,77	23,42	16,81	24,07	31,22	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	19,64	21,65	37,29	9,77	21,75	13,48	24,07	29,00	**9,77**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	21,83	20,62	36,00	20,23	20,75	9,77	20,86	26,33	**9,77**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	16,40	16,87	29,50	9,77	17,74	17,42	17,30	21,43	**9,77**
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	25,80	20,87	37,83	9,77	29,41	22,98	23,88	32,54	**9,77**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**9,77**
17,26	18,20	29,50	9,77	19,41	16,31	19,93	19,21
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**9,77**
18,11	20,87	37,83	9,77	19,41	20,76	19,93	21,43
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**9,77**
18,97	18,20	29,50	9,77	21,08	17,42	21,24	23,66
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**9,77**
17,07	16,99	33,13	9,77	20,92	13,48	20,13	26,78
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**9,77**
16,22	16,99	33,13	9,77	19,25	13,48	20,13	24,56
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**9,77**
19,21	22,32	41,46	9,77	23,42	16,26	26,05	31,22
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**9,77**
17,93	17,65	33,13	9,77	20,92	14,03	20,78	27,89
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**9,77**
20,49	22,99	41,46	9,77	24,25	16,26	27,36	32,33
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**9,77**
18,78	20,32	33,13	9,77	19,25	10,70	20,78	25,67
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**9,77**
14,94	18,32	33,13	9,77	16,75	10,70	16,84	22,33
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**9,77**
16,22	18,99	33,13	9,77	17,58	10,70	18,15	23,44
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**9,77**
16,65	16,99	33,13	9,77	20,08	14,03	19,47	26,78
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**9,77**
17,50	19,65	33,13	9,77	18,42	10,70	19,47	24,56
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**9,77**
17,07	17,65	33,13	9,77	19,25	14,03	20,78	25,67
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**9,77**
15,79	16,99	33,13	9,77	18,42	14,03	19,47	24,56
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**9,77**
19,76	15,14	16,88	38,58	15,73	9,77	18,90	16,60
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Miso							**9,77**
21,74	22,57	22,96	9,77	22,63	10,86	21,81	21,41
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**9,77**
16,43	19,03	33,96	9,77	18,97	13,81	16,95	22,51

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**9,77**
17,71	19,03	33,96	9,77	21,47	12,14	18,92	22,51	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**9,77**
19,00	17,03	33,96	9,77	23,97	18,81	20,89	29,18	
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**9,77**
17,71	17,03	33,96	9,77	21,47	18,81	20,89	25,84	
3*Kakao + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**9,77**
22,84	25,03	46,46	9,77	28,97	22,14	30,76	35,84	
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**9,77**
20,28	21,03	33,96	9,77	21,47	13,81	20,89	25,84	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**9,77**
17,07	16,32	33,13	9,77	20,92	15,70	20,78	27,89	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**9,77**
17,50	16,32	33,13	9,77	21,75	15,70	20,78	29,00	
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**9,77**
20,06	21,65	41,46	9,77	25,08	17,92	27,36	33,44	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**9,77**
16,65	16,32	33,13	9,77	20,08	15,70	20,78	26,78	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen							**9,77**
15,32	14,93	19,54	10,26	16,82	9,77	16,82	17,38	
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**9,77**
19,64	21,65	41,46	9,77	24,25	17,92	27,36	32,33	
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**9,77**
16,65	17,65	33,13	9,77	20,08	11,26	19,47	24,56	
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**9,77**
16,22	17,65	33,13	9,77	19,25	11,26	19,47	23,44	
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**9,77**
18,35	18,99	33,13	9,77	20,08	12,37	20,78	26,78	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**9,77**
15,79	17,65	33,13	9,77	18,42	12,37	18,15	24,56	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**9,77**
15,36	17,65	33,13	9,77	17,58	12,37	18,15	23,44	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**9,77**
15,75	14,93	19,54	10,26	17,65	9,77	16,82	18,49	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**9,77**
16,22	16,32	33,13	9,77	19,25	15,70	20,78	25,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	17,93	18,99	33,13	9,77	19,25	12,37	20,78	25,67	**9,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	17,46	17,59	19,54	11,37	18,48	9,77	18,13	18,49	**9,77**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	16,02	17,91	28,13	9,77	19,33	19,32	18,53	22,26	**9,77**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	24,56	28,57	36,46	9,77	27,67	29,32	26,42	31,14	**9,77**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	20,29	21,91	28,13	9,77	22,67	18,21	22,47	26,70	**9,77**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	23,71	25,91	28,13	9,77	27,67	24,87	26,42	28,92	**9,77**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	32,26	28,57	36,46	9,77	37,67	31,54	30,37	42,26	**9,77**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	22,85	24,57	28,13	9,77	26,00	25,98	23,79	31,14	**9,77**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	25,42	25,91	28,13	9,77	29,33	25,98	27,74	33,37	**9,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,56	17,27	27,21	12,56	18,92	9,77	17,88	20,93	**9,77**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,39	14,95	26,29	9,77	17,08	13,13	15,28	20,64	**9,77**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,83	20,62	36,00	20,23	20,75	9,77	20,86	26,33	**9,77**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	16,54	12,97	14,71	37,32	13,96	9,77	17,04	14,84	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	19,64	22,32	41,46	9,77	24,25	15,70	26,70	31,22	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	17,93	19,65	33,13	9,77	19,25	10,14	20,13	24,56	**9,77**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	15,36	18,32	33,13	9,77	17,58	10,14	17,49	22,33	**9,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,60	18,26	32,04	11,37	20,15	9,77	19,45	21,82	**9,77**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	17,88	14,26	15,38	38,03	15,15	9,77	18,79	16,27	**9,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,88	14,26	15,38	38,03	15,15	9,77	18,79	16,27	**9,77**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	24,02	19,73	29,83	12,17	21,06	9,76	20,14	24,30	**9,76**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	13,82	11,29	14,13	25,99	13,33	9,76	14,80	15,07	**9,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln	17,46	19,53	29,17	15,17	19,69	9,76	19,81	23,12	**9,76**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	15,62	15,25	31,00	9,76	17,68	14,67	18,58	20,93	**9,76**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	15,62	15,25	31,00	9,76	17,68	14,67	18,58	20,93	**9,76**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	15,62	15,25	31,00	9,76	17,68	14,67	18,58	20,93	**9,76**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Roggenmehl	20,78	23,71	25,92	9,76	25,97	14,24	24,80	27,11	**9,76**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	20,78	23,71	25,92	9,76	25,97	14,24	24,80	27,11	**9,76**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	20,70	17,60	21,08	29,84	18,33	9,76	19,71	18,76	**9,76**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	20,70	17,60	21,08	29,84	18,33	9,76	19,71	18,76	**9,76**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	20,70	17,60	21,08	29,84	18,33	9,76	19,71	18,76	**9,76**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	20,70	17,60	21,08	29,84	18,33	9,76	19,71	18,76	**9,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	17,64	18,93	28,25	9,76	18,82	19,67	17,79	24,69	**9,76**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	15,08	16,27	28,25	9,76	17,15	14,11	17,79	18,02	**9,76**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	17,64	18,93	28,25	9,76	18,82	19,67	17,79	24,69	**9,76**
Roggenmehl + Mandeln + Erbsen grün gekocht	20,78	23,71	25,92	9,76	25,97	14,24	24,80	27,11	**9,76**
Mandeln + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	20,78	23,71	25,92	9,76	25,97	14,24	24,80	27,11	**9,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Kartoffeln gegart	15,08	16,27	28,25	9,76	17,15	14,11	17,79	18,02	**9,76**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Mandeln	20,78	23,71	25,92	9,76	25,97	14,24	24,80	27,11	**9,76**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Mandeln	20,78	23,71	25,92	9,76	25,97	14,24	24,80	27,11	**9,76**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	16,00	15,87	29,96	9,76	17,25	13,64	18,39	20,32	**9,76**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	19,51	18,13	38,46	9,76	24,95	20,53	21,84	31,44	**9,76**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	18,23	20,13	38,46	9,76	22,45	13,87	19,86	24,78	**9,76**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	23,36	26,13	50,96	9,76	29,95	23,87	31,70	38,11	**9,76**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	15,37	15,49	26,88	14,14	17,38	9,76	17,12	21,82	**9,76**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	20,79	22,13	38,46	9,76	22,45	15,53	21,84	28,11	**9,76**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	16,95	20,13	38,46	9,76	19,95	15,53	17,89	24,78	**9,76**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	18,23	18,13	38,46	9,76	22,45	20,53	21,84	28,11	**9,76**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,41	18,51	18,63	12,26	19,95	9,76	18,82	19,73	**9,76**
Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	17,64	18,93	28,25	9,76	18,82	19,67	17,79	24,69	**9,76**
Pistazien roh + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	15,08	16,27	28,25	9,76	17,15	14,11	17,79	18,02	**9,76**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	17,64	18,93	28,25	9,76	18,82	19,67	17,79	24,69	**9,76**
Kartoffeln gegart + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	15,08	16,27	28,25	9,76	17,15	14,11	17,79	18,02	**9,76**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	15,62	15,25	31,00	9,76	17,68	14,67	18,58	20,93	**9,76**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Pistazien roh	15,08	16,27	28,25	9,76	17,15	14,11	17,79	18,02	**9,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	15,08	16,27	28,25	9,76	17,15	14,11	17,79	18,02	**9,76**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	15,99	15,75	29,83	9,76	16,89	13,33	18,34	20,09	**9,76**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,64	18,93	28,25	9,76	18,82	19,67	17,79	24,69	**9,76**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,64	18,93	28,25	9,76	18,82	19,67	17,79	24,69	**9,76**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,70	17,60	21,08	29,84	18,33	9,76	19,71	18,76	**9,76**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,70	17,60	21,08	29,84	18,33	9,76	19,71	18,76	**9,76**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	18,18	17,23	32,96	9,74	21,82	18,22	20,30	24,79	**9,74**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	18,18	18,57	32,96	9,74	21,82	13,77	18,98	22,57	**9,74**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	19,03	17,23	32,96	9,74	23,48	18,22	20,30	27,01	**9,74**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	19,89	19,90	32,96	9,74	21,82	14,88	20,30	24,79	**9,74**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Austernpilze	21,60	22,57	41,29	9,74	26,82	20,44	26,88	31,46	**9,74**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	17,32	18,57	32,96	9,74	20,15	14,88	17,66	22,57	**9,74**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	20,15	24,55	23,92	9,74	23,98	11,71	24,21	22,88	**9,74**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,06	24,49	23,79	9,74	24,28	11,96	24,02	22,62	**9,74**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,03	24,25	23,54	9,74	23,57	11,33	23,91	22,16	**9,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,84	16,11	27,13	24,72	16,85	9,74	17,89	20,76	**9,74**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	20,14	24,43	23,79	9,74	23,63	11,40	24,16	22,64	**9,74**
3*Austernpilze + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,41	16,86	29,58	9,74	17,84	17,48	17,36	21,52	**9,74**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,74**
25,81	20,86	37,92	9,74	29,51	23,03	23,94	32,63
3*Austernpilze + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,74**
18,97	18,19	29,58	9,74	21,18	17,48	21,31	23,74
3*Austernpilze + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,74**
18,12	20,86	37,92	9,74	19,51	20,81	19,99	21,52
3*Austernpilze + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,74**
17,26	18,19	29,58	9,74	19,51	16,37	19,99	19,30
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**9,74**
16,92	17,83	33,13	18,46	18,22	9,74	18,43	24,13
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,74**
9,74	10,30	29,88	9,86	11,28	10,96	12,20	12,62
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**9,73**
26,06	18,86	24,63	11,57	22,65	9,73	21,36	25,63
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,73**
23,86	19,51	23,42	9,73	25,35	18,58	22,18	29,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln							**9,73**
17,23	18,89	19,04	10,73	19,53	9,73	18,94	18,13
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**9,73**
15,73	15,84	30,50	9,73	16,92	13,60	18,30	20,04
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**9,73**
15,73	15,84	30,50	9,73	16,92	13,60	18,30	20,04
Tomaten + Miso + Dinkel ungekocht							**9,73**
16,72	16,33	17,08	9,73	18,92	11,43	16,11	17,91
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**9,73**
18,52	18,56	20,50	9,73	22,63	15,61	19,91	23,36
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**9,73**
18,52	18,56	20,50	9,73	22,63	15,61	19,91	23,36
Miso + Tomaten + Dinkel ungekocht							**9,73**
16,72	16,33	17,08	9,73	18,92	11,43	16,11	17,91
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**9,73**
17,01	17,49	33,38	9,73	18,18	12,63	19,44	22,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**9,73**
18,72	20,16	41,71	9,73	23,18	18,18	26,02	29,37
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**9,73**
16,15	14,83	33,38	9,73	19,84	15,96	19,44	24,92

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**9,73**
21,78	21,66	31,04	9,73	25,33	21,57	22,72	27,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**9,73**
15,30	14,83	33,38	9,73	18,18	15,96	19,44	22,70
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**9,73**
14,44	16,16	33,38	9,73	16,51	12,63	16,81	20,48
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**9,73**
15,30	16,16	33,38	9,73	18,18	11,52	18,13	20,48
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,73**
17,84	18,79	28,17	9,73	18,63	19,68	17,64	24,62
Dinkel ungekocht + Tomaten + Miso							**9,73**
16,72	16,33	17,08	9,73	18,92	11,43	16,11	17,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Miso							**9,73**
21,85	23,00	25,42	9,73	25,58	21,43	22,68	24,58
Quinoa + Tomaten + Miso							**9,73**
14,15	15,00	25,42	9,73	17,25	15,88	14,79	17,91
Hafer + Tomaten + Miso							**9,73**
18,43	19,00	25,42	9,73	20,58	14,77	18,74	22,36
Tomaten + Dinkel ungekocht + Miso							**9,73**
16,72	16,33	17,08	9,73	18,92	11,43	16,11	17,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Miso							**9,73**
23,56	23,00	25,42	9,73	27,25	22,54	24,00	29,02
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Miso							**9,73**
30,39	25,67	33,75	9,73	35,58	28,10	26,63	37,91
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Miso							**9,73**
20,99	21,67	25,42	9,73	23,92	22,54	20,05	26,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,73**
17,84	18,79	28,17	9,73	18,63	19,68	17,64	24,62
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,73**
17,84	18,79	28,17	9,73	18,63	19,68	17,64	24,62
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Miso							**9,73**
22,70	25,67	33,75	9,73	25,58	25,88	22,68	26,80
Pistazien roh + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,73**
15,27	16,12	28,17	9,73	16,97	14,12	17,64	17,96
Spitzkohl + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,73**
15,27	16,12	28,17	9,73	16,97	14,12	17,64	17,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Linsen reif gekocht								**9,73**
15,96	17,23	28,83	9,73	20,97	20,06	18,59	23,36	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**9,73**
17,84	18,79	28,17	9,73	18,63	19,68	17,64	24,62	
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**9,73**
23,65	25,23	28,83	9,73	29,30	25,61	26,49	30,02	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**9,73**
25,36	25,23	28,83	9,73	30,97	26,72	27,80	34,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
23,65	25,23	28,83	9,73	29,30	25,61	26,49	30,02	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
24,50	27,89	37,17	9,73	29,30	30,06	26,49	32,24	
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**9,73**
32,20	27,89	37,17	9,73	39,30	32,28	30,43	43,36	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
32,20	27,89	37,17	9,73	39,30	32,28	30,43	43,36	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
15,96	17,23	28,83	9,73	20,97	20,06	18,59	23,36	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
20,23	21,23	28,83	9,73	24,30	18,94	22,54	27,80	
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
18,52	18,56	20,50	9,73	22,63	15,61	19,91	23,36	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**9,73**
22,79	23,89	28,83	9,73	27,63	26,72	23,86	32,24	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**9,73**
24,50	27,89	37,17	9,73	29,30	30,06	26,49	32,24	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Linsen reif gekocht								**9,73**
20,23	21,23	28,83	9,73	24,30	18,94	22,54	27,80	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
22,79	23,89	28,83	9,73	27,63	26,72	23,86	32,24	
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**9,73**
15,27	16,12	28,17	9,73	16,97	14,12	17,64	17,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Spitzkohl								**9,73**
15,27	16,12	28,17	9,73	16,97	14,12	17,64	17,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
25,36	25,23	28,83	9,73	30,97	26,72	27,80	34,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**9,73**
18,52	18,56	20,50	9,73	22,63	15,61	19,91	23,36	
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**9,73**
17,45	17,80	21,25	9,73	19,58	14,08	18,84	20,37	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**9,73**
17,65	18,88	34,58	9,73	17,83	9,91	19,78	23,78	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**9,73**
20,21	22,88	47,08	9,73	25,33	18,24	29,64	33,78	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**9,73**
16,37	14,88	34,58	9,73	20,33	14,91	19,78	27,11	
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**9,73**
15,09	14,88	34,58	9,73	17,83	14,91	19,78	23,78	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**9,73**
13,80	16,88	34,58	9,73	15,33	9,91	15,83	20,44	
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl								**9,73**
17,65	18,67	31,25	15,93	19,52	9,73	18,87	23,36	
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart								**9,73**
15,73	15,84	30,50	9,73	16,92	13,60	18,30	20,04	
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl								**9,73**
17,65	18,67	31,25	15,93	19,52	9,73	18,87	23,36	
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**9,73**
15,73	15,84	30,50	9,73	16,92	13,60	18,30	20,04	
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Kartoffeln gegart								**9,73**
15,73	15,84	30,50	9,73	16,92	13,60	18,30	20,04	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso								**9,73**
20,99	21,67	25,42	9,73	23,92	22,54	20,05	26,80	
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,73**
32,20	27,89	37,17	9,73	39,30	32,28	30,43	43,36	
Tomaten + Hafer + Miso								**9,73**
18,43	19,00	25,42	9,73	20,58	14,77	18,74	22,36	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Miso								**9,73**
30,39	25,67	33,75	9,73	35,58	28,10	26,63	37,91	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,73**
23,65	25,23	28,83	9,73	29,30	25,61	26,49	30,02	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
18,52	18,56	20,50	9,73	22,63	15,61	19,91	23,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
18,52	18,56	20,50	9,73	22,63	15,61	19,91	23,36	
Tomaten + Quinoa + Miso								**9,73**
14,15	15,00	25,42	9,73	17,25	15,88	14,79	17,91	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,73**
22,79	23,89	28,83	9,73	27,63	26,72	23,86	32,24	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
15,96	17,23	28,83	9,73	20,97	20,06	18,59	23,36	
Hafer + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
20,23	21,23	28,83	9,73	24,30	18,94	22,54	27,80	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
25,36	25,23	28,83	9,73	30,97	26,72	27,80	34,47	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
22,79	23,89	28,83	9,73	27,63	26,72	23,86	32,24	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
23,65	25,23	28,83	9,73	29,30	25,61	26,49	30,02	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
24,50	27,89	37,17	9,73	29,30	30,06	26,49	32,24	
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,73**
32,20	27,89	37,17	9,73	39,30	32,28	30,43	43,36	
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso								**9,73**
21,85	23,00	25,42	9,73	25,58	21,43	22,68	24,58	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**9,73**
15,96	17,23	28,83	9,73	20,97	20,06	18,59	23,36	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,73**
24,50	27,89	37,17	9,73	29,30	30,06	26,49	32,24	
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso								**9,73**
23,56	23,00	25,42	9,73	27,25	22,54	24,00	29,02	
Linsen reif gekocht + Hafer + Erbsen grün gekocht								**9,73**
20,23	21,23	28,83	9,73	24,30	18,94	22,54	27,80	
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**9,73**
22,70	25,67	33,75	9,73	25,58	25,88	22,68	26,80	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,73**
25,36	25,23	28,83	9,73	30,97	26,72	27,80	34,47	
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**9,73**
15,73	15,84	30,50	9,73	16,92	13,60	18,30	20,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	15,18	16,06	28,04	9,73	17,27	14,37	17,45	17,70	**9,73**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen	12,56	18,20	26,67	10,14	14,61	9,73	14,39	17,66	**9,73**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	16,61	16,40	16,50	11,00	19,08	9,73	16,91	17,93	**9,73**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	19,91	24,41	23,88	9,73	23,63	11,16	23,97	21,96	**9,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	14,88	16,47	29,58	9,73	17,92	18,53	17,52	20,37	**9,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	24,29	24,47	29,58	9,73	27,92	25,19	26,73	31,48	**9,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	31,12	27,13	37,92	9,73	36,25	30,75	29,36	40,37	**9,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Austernpilze	19,16	20,47	29,58	9,73	21,25	17,42	21,47	24,81	**9,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	21,72	23,13	29,58	9,73	24,58	25,19	22,78	29,26	**9,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	23,43	27,13	37,92	9,73	26,25	28,53	25,41	29,26	**9,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	22,58	24,47	29,58	9,73	26,25	24,08	25,41	27,03	**9,73**
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	17,65	18,67	31,25	15,93	19,52	9,73	18,87	23,36	**9,73**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	17,65	18,67	31,25	15,93	19,52	9,73	18,87	23,36	**9,73**
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	22,70	25,67	33,75	9,73	25,58	25,88	22,68	26,80	**9,73**
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Tomaten	20,99	21,67	25,42	9,73	23,92	22,54	20,05	26,80	**9,73**
Hafer + Miso + Tomaten	18,43	19,00	25,42	9,73	20,58	14,77	18,74	22,36	**9,73**
Dinkel ungekocht + Miso + Tomaten	16,72	16,33	17,08	9,73	18,92	11,43	16,11	17,91	**9,73**
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	23,56	23,00	25,42	9,73	27,25	22,54	24,00	29,02	**9,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Tomaten							**9,73**
23,56	23,00	25,42	9,73	27,25	22,54	24,00	29,02
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Tomaten							**9,73**
30,39	25,67	33,75	9,73	35,58	28,10	26,63	37,91
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**9,73**
30,39	25,67	33,75	9,73	35,58	28,10	26,63	37,91
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Tomaten							**9,73**
21,85	23,00	25,42	9,73	25,58	21,43	22,68	24,58
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**9,73**
20,99	21,67	25,42	9,73	23,92	22,54	20,05	26,80
Miso + Hafer + Tomaten							**9,73**
18,43	19,00	25,42	9,73	20,58	14,77	18,74	22,36
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Tomaten							**9,73**
22,70	25,67	33,75	9,73	25,58	25,88	22,68	26,80
Quinoa + Miso + Tomaten							**9,73**
14,15	15,00	25,42	9,73	17,25	15,88	14,79	17,91
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**9,73**
21,85	23,00	25,42	9,73	25,58	21,43	22,68	24,58
Miso + Quinoa + Tomaten							**9,73**
14,15	15,00	25,42	9,73	17,25	15,88	14,79	17,91
Miso + Dinkel ungekocht + Tomaten							**9,73**
16,72	16,33	17,08	9,73	18,92	11,43	16,11	17,91
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,73**
23,01	19,51	23,42	9,73	24,52	18,02	21,53	26,91
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,73**
22,58	18,84	23,42	9,73	23,68	18,58	20,21	28,02
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**9,73**
17,65	18,67	31,25	15,93	19,52	9,73	18,87	23,36
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam							**9,73**
17,65	18,67	31,25	15,93	19,52	9,73	18,87	23,36
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,73**
25,36	25,23	28,83	9,73	30,97	26,72	27,80	34,47
Tomaten + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,73**
23,56	23,00	25,42	9,73	27,25	22,54	24,00	29,02
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,73**
25,36	25,23	28,83	9,73	30,97	26,72	27,80	34,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,56	23,00	25,42	9,73	27,25	22,54	24,00	29,02	**9,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	21,30	17,51	23,42	9,73	22,02	14,69	19,55	25,80	**9,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	19,16	15,51	23,42	9,73	20,35	15,24	17,58	23,58	**9,73**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	26,06	18,86	24,63	11,57	22,65	9,73	21,36	25,63	**9,73**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	13,76	11,59	13,79	26,31	13,33	9,73	14,59	14,72	**9,73**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	22,29	19,87	29,79	10,64	25,04	9,73	23,18	26,22	**9,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Pistazien roh	15,27	16,12	28,17	9,73	16,97	14,12	17,64	17,96	**9,73**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	15,27	16,12	28,17	9,73	16,97	14,12	17,64	17,96	**9,73**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,73	18,61	27,92	9,73	18,58	19,61	17,40	24,13	**9,73**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,74	18,73	28,04	9,73	18,93	19,92	17,45	24,37	**9,73**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,75	20,19	25,00	12,51	24,02	9,73	21,98	23,23	**9,73**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,33	18,85	33,33	10,29	20,68	9,73	19,35	23,23	**9,73**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	15,16	15,94	27,92	9,73	16,91	14,06	17,40	17,47	**9,73**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,90	20,19	33,33	10,29	22,35	9,73	21,98	25,46	**9,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	20,44	16,17	19,25	9,73	21,18	13,02	18,24	23,58	**9,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,28	20,84	27,58	9,73	29,52	21,36	23,50	33,58	**9,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,44	20,84	27,58	9,73	24,52	20,24	21,53	28,02	**9,73**
Tomaten + Miso + Lupinen, reife Samen roh	30,39	25,67	33,75	9,73	35,58	28,10	26,63	37,91	**9,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	32,20	27,89	37,17	9,73	39,30	32,28	30,43	43,36	**9,73**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	32,20	27,89	37,17	9,73	39,30	32,28	30,43	43,36	**9,73**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,50	27,89	37,17	9,73	29,30	30,06	26,49	32,24	**9,73**
Miso + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	30,39	25,67	33,75	9,73	35,58	28,10	26,63	37,91	**9,73**
Miso + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,70	25,67	33,75	9,73	25,58	25,88	22,68	26,80	**9,73**
Tomaten + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,70	25,67	33,75	9,73	25,58	25,88	22,68	26,80	**9,73**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,50	27,89	37,17	9,73	29,30	30,06	26,49	32,24	**9,73**
Tomaten + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,85	23,00	25,42	9,73	25,58	21,43	22,68	24,58	**9,73**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,65	25,23	28,83	9,73	29,30	25,61	26,49	30,02	**9,73**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,65	25,23	28,83	9,73	29,30	25,61	26,49	30,02	**9,73**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	22,79	23,89	28,83	9,73	27,63	26,72	23,86	32,24	**9,73**
Miso + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,85	23,00	25,42	9,73	25,58	21,43	22,68	24,58	**9,73**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	22,79	23,89	28,83	9,73	27,63	26,72	23,86	32,24	**9,73**
Tomaten + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh	20,99	21,67	25,42	9,73	23,92	22,54	20,05	26,80	**9,73**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,84	18,79	28,17	9,73	18,63	19,68	17,64	24,62	**9,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,84	18,79	28,17	9,73	18,63	19,68	17,64	24,62	**9,73**
Miso + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	20,99	21,67	25,42	9,73	23,92	22,54	20,05	26,80	**9,73**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Hafer	20,23	21,23	28,83	9,73	24,30	18,94	22,54	27,80	**9,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Hafer	20,23	21,23	28,83	9,73	24,30	18,94	22,54	27,80	**9,73**
Tomaten + Miso + Hafer	18,43	19,00	25,42	9,73	20,58	14,77	18,74	22,36	**9,73**
Miso + Tomaten + Quinoa	14,15	15,00	25,42	9,73	17,25	15,88	14,79	17,91	**9,73**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Quinoa	15,96	17,23	28,83	9,73	20,97	20,06	18,59	23,36	**9,73**
Tomaten + Miso + Quinoa	14,15	15,00	25,42	9,73	17,25	15,88	14,79	17,91	**9,73**
Miso + Tomaten + Hafer	18,43	19,00	25,42	9,73	20,58	14,77	18,74	22,36	**9,73**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Quinoa	15,96	17,23	28,83	9,73	20,97	20,06	18,59	23,36	**9,73**
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	20,00	19,48	19,50	12,84	20,75	9,73	19,64	20,56	**9,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,56	17,79	31,54	9,72	16,68	15,23	16,05	22,13	**9,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	19,22	18,77	20,33	12,63	21,03	9,72	19,47	19,62	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,13	19,12	31,54	9,72	18,34	15,23	18,68	24,36	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,62	18,15	31,92	9,72	17,75	16,17	16,21	22,83	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,18	19,48	31,92	9,72	19,42	16,17	18,84	25,06	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,84	21,79	39,88	9,72	23,34	20,79	25,26	31,02	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,89	22,15	40,25	9,72	24,42	21,72	25,42	31,72	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,47	18,15	31,92	9,72	19,42	15,06	17,53	22,83	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,42	17,79	31,54	9,72	18,34	14,12	17,37	22,13	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,27	16,45	31,54	9,72	20,01	18,57	18,68	26,58	**9,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,32	16,81	31,92	9,72	21,08	19,50	18,84	27,28	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,42	16,45	31,54	9,72	18,34	18,57	18,68	24,36	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,47	16,81	31,92	9,72	19,42	19,50	18,84	25,06	**9,72**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Roggenmehl	15,66	16,17	27,83	14,56	16,95	9,72	17,24	22,53	**9,72**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	15,66	16,17	27,83	14,56	16,95	9,72	17,24	22,53	**9,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	23,76	23,56	35,08	9,72	28,68	24,38	25,60	31,84	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	22,88	23,48	31,92	9,72	27,75	23,39	26,74	31,72	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	20,26	21,79	31,54	9,72	23,34	22,46	22,63	28,80	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	15,99	16,45	23,21	9,72	18,34	11,34	18,68	19,91	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Kakao	17,70	19,12	31,54	9,72	20,01	14,68	21,32	24,36	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	20,32	22,15	31,92	9,72	24,42	23,39	22,79	29,50	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Kakao	17,75	19,48	31,92	9,72	21,08	15,61	21,47	25,06	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	21,97	25,79	39,88	9,72	25,01	25,79	25,26	28,80	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	29,67	25,79	39,88	9,72	35,01	28,01	29,21	39,91	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	29,72	26,15	40,25	9,72	36,08	28,94	29,37	40,61	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Kakao	13,48	15,48	31,92	9,72	17,75	16,72	17,53	20,61	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Kakao	13,43	15,12	31,54	9,72	16,68	15,79	17,37	19,91	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	22,03	26,15	40,25	9,72	26,08	26,72	25,42	29,50	**9,72**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**9,72**
21,17	23,48	31,92	9,72	26,08	22,28	25,42	27,28	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**9,72**
21,12	23,12	31,54	9,72	25,01	21,34	25,26	26,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao								**9,72**
22,83	23,12	31,54	9,72	26,68	22,46	26,58	31,02	
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao								**9,72**
16,04	16,81	23,58	9,72	19,42	12,28	18,84	20,61	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
20,26	21,79	27,38	9,72	22,51	18,57	21,97	23,24	
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**9,72**
16,90	18,15	27,75	9,72	18,58	12,83	18,18	21,72	
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**9,72**
16,85	17,79	27,38	9,72	17,51	11,90	18,03	21,02	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
28,86	24,81	36,08	9,72	33,58	26,17	26,08	37,28	
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
21,97	21,79	27,38	9,72	24,18	19,68	23,29	27,69	
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
20,32	22,15	27,75	9,72	23,58	19,50	22,13	23,94	
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse								**9,72**
12,57	13,79	27,38	9,72	14,18	13,01	14,08	16,58	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse								**9,72**
12,62	14,15	27,75	9,72	15,25	13,94	14,24	17,28	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
28,81	24,45	35,71	9,72	32,51	25,23	25,92	36,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
19,41	20,45	27,38	9,72	20,84	19,68	19,34	25,47	
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
19,46	20,81	27,75	9,72	21,92	20,61	19,50	26,17	
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
22,03	22,15	27,75	9,72	25,25	20,61	23,45	28,39	
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
21,12	24,45	35,71	9,72	22,51	23,01	21,97	25,47	
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**9,72**
21,17	24,81	36,08	9,72	23,58	23,94	22,13	26,17	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	25,11	18,00	20,75	11,58	19,47	9,72	18,61	23,02	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	16,38	15,51	30,13	9,72	16,61	13,54	17,58	19,80	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	16,44	15,87	30,50	9,72	17,68	14,47	17,74	20,50	**9,72**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Mais-Mehl	25,11	18,00	20,75	11,58	19,47	9,72	18,61	23,02	**9,72**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	25,11	18,00	20,75	11,58	19,47	9,72	18,61	23,02	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	16,04	17,48	27,75	9,72	18,58	12,28	17,53	20,61	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	20,26	23,79	35,71	9,72	22,51	22,46	21,32	24,36	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	19,41	21,12	27,38	9,72	22,51	18,01	21,32	22,13	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	20,32	24,15	36,08	9,72	23,58	23,39	21,47	25,06	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	11,72	13,12	27,38	9,72	14,18	12,46	13,42	15,47	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	21,12	21,12	27,38	9,72	24,18	19,12	22,63	26,58	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	18,61	20,15	27,75	9,72	21,92	20,06	18,84	25,06	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	28,01	24,15	36,08	9,72	33,58	25,61	25,42	36,17	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	21,17	21,48	27,75	9,72	25,25	20,06	22,79	27,28	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	27,96	23,79	35,71	9,72	32,51	24,68	25,26	35,47	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	19,46	21,48	27,75	9,72	23,58	18,94	21,47	22,83	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	15,99	17,12	27,38	9,72	17,51	11,34	17,37	19,91	**9,72**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	25,42	19,31	27,54	11,87	22,26	9,72	21,13	25,43	**9,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	18,56	19,79	27,38	9,72	20,84	19,12	18,68	24,36	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	11,77	13,48	27,75	9,72	15,25	13,39	13,58	16,17	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	20,74	21,48	27,75	9,72	24,42	20,61	22,13	27,28	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	20,69	21,12	27,38	9,72	23,34	19,68	21,97	26,58	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	18,18	20,15	27,75	9,72	21,08	20,61	18,18	25,06	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	15,56	17,12	27,38	9,72	16,68	11,90	16,71	19,91	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	15,62	17,48	27,75	9,72	17,75	12,83	16,87	20,61	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	19,03	21,48	27,75	9,72	22,75	19,50	20,82	22,83	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	18,98	21,12	27,38	9,72	21,68	18,57	20,66	22,13	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	11,29	13,12	27,38	9,72	13,34	13,01	12,76	15,47	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	11,34	13,48	27,75	9,72	14,42	13,94	12,92	16,17	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	18,13	19,79	27,38	9,72	20,01	19,68	18,03	24,36	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	27,58	24,15	36,08	9,72	32,75	26,17	24,76	36,17	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	19,84	23,79	35,71	9,72	21,68	23,01	20,66	24,36	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	19,89	24,15	36,08	9,72	22,75	23,94	20,82	25,06	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	27,53	23,79	35,71	9,72	31,68	25,23	24,61	35,47	**9,72**
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,30	18,90	33,79	9,72	18,88	13,66	16,74	22,11	**9,72**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,86	16,90	33,79	9,72	23,88	18,66	20,69	28,78	**9,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,15	20,90	33,79	9,72	21,38	13,66	20,69	25,44	**9,72**
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,58	18,90	33,79	9,72	21,38	11,99	18,72	22,11	**9,72**
3*Kakao + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,71	24,90	46,29	9,72	28,88	21,99	30,56	35,44	**9,72**
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,58	16,90	33,79	9,72	21,38	18,66	20,69	25,44	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	20,26	23,12	35,71	9,72	22,51	24,68	21,97	25,47	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,76	14,15	19,42	9,72	17,75	11,17	15,55	18,39	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	20,32	23,48	36,08	9,72	23,58	25,61	22,13	26,17	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Buchweizen	15,99	16,45	27,38	9,72	17,51	13,57	18,03	21,02	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	19,46	20,81	27,75	9,72	23,58	21,17	22,13	23,94	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Buchweizen	16,04	16,81	27,75	9,72	18,58	14,50	18,18	21,72	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	18,61	19,48	27,75	9,72	21,92	22,28	19,50	26,17	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	28,01	23,48	36,08	9,72	33,58	27,83	26,08	37,28	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	18,56	19,12	27,38	9,72	20,84	21,34	19,34	25,47	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	11,72	12,45	27,38	9,72	14,18	14,68	14,08	16,58	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	14,28	13,79	19,04	9,72	15,84	10,23	15,39	16,58	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	21,17	20,81	27,75	9,72	25,25	22,28	23,45	28,39	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	27,96	23,12	35,71	9,72	32,51	26,90	25,92	36,58	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	14,33	14,15	19,42	9,72	16,92	11,17	15,55	17,28	**9,72**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**9,72**
19,41	20,45	27,38	9,72	22,51	20,23	21,97	23,24	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
14,71	13,79	19,04	9,72	16,68	10,23	15,39	17,69	
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**9,72**
21,12	20,45	27,38	9,72	24,18	21,34	23,29	27,69	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Buchweizen								**9,72**
11,77	12,81	27,75	9,72	15,25	15,61	14,24	17,28	
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**9,72**
15,66	16,17	27,83	14,56	16,95	9,72	17,24	22,53	
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**9,72**
15,66	16,17	27,83	14,56	16,95	9,72	17,24	22,53	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**9,72**
15,66	16,17	27,83	14,56	16,95	9,72	17,24	22,53	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam								**9,72**
15,66	16,17	27,83	14,56	16,95	9,72	17,24	22,53	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**9,72**
17,02	19,79	37,46	9,72	21,41	15,87	18,66	26,20	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**9,72**
23,43	25,79	49,96	9,72	31,41	24,20	32,48	39,53	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**9,72**
18,30	17,79	37,46	9,72	23,91	20,87	22,61	29,53	
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl								**9,72**
25,11	18,00	20,75	11,58	19,47	9,72	18,61	23,02	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**9,72**
18,30	19,79	37,46	9,72	23,91	14,20	20,64	26,20	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**9,72**
20,87	21,79	37,46	9,72	23,91	15,87	22,61	29,53	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**9,72**
19,59	17,79	37,46	9,72	26,41	20,87	22,61	32,87	
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,72**
20,60	19,73	32,04	9,72	25,19	21,18	22,62	28,01	
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,72**
21,45	19,73	32,04	9,72	26,86	21,18	22,62	30,23	
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,72**
19,74	21,06	32,04	9,72	23,53	17,85	19,99	25,79	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,72**
20,60	21,06	32,04	9,72	25,19	16,74	21,30	25,79	
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,72**
22,31	22,39	32,04	9,72	25,19	17,85	22,62	28,01	
3*Miso + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,72**
24,02	25,06	40,38	9,72	30,19	23,41	29,20	34,68	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,72**
16,48	16,15	22,58	9,72	20,29	15,15	18,57	22,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,72**
16,87	17,43	25,50	9,72	21,22	17,08	19,24	25,48	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
28,44	23,48	36,08	9,72	34,42	27,83	26,08	38,39	
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
12,15	12,45	27,38	9,72	15,01	14,68	14,08	17,69	
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
20,74	23,48	36,08	9,72	24,42	25,61	22,13	27,28	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
12,20	12,81	27,75	9,72	16,08	15,61	14,24	18,39	
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
16,47	16,81	27,75	9,72	19,42	14,50	18,18	22,83	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
19,84	20,45	27,38	9,72	23,34	20,23	21,97	24,36	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
28,38	23,12	35,71	9,72	33,34	26,90	25,92	37,69	
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
20,69	23,12	35,71	9,72	23,34	24,68	21,97	26,58	
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
19,03	19,48	27,75	9,72	22,75	22,28	19,50	27,28	
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
16,42	16,45	27,38	9,72	18,34	13,57	18,03	22,13	
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
21,60	20,81	27,75	9,72	26,08	22,28	23,45	29,50	
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,72**
19,89	20,81	27,75	9,72	24,42	21,17	22,13	25,06	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,55	20,45	27,38	9,72	25,01	21,34	23,29	28,80	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,98	19,12	27,38	9,72	21,68	21,34	19,34	26,58	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	15,99	15,12	31,54	9,72	19,18	15,79	18,68	23,24	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	16,04	15,48	31,92	9,72	20,25	16,72	18,84	23,94	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	16,85	17,79	31,54	9,72	17,51	12,46	18,68	21,02	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	16,90	18,15	31,92	9,72	18,58	13,39	18,84	21,72	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	15,14	16,45	31,54	9,72	17,51	11,34	17,37	18,80	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	15,19	16,81	31,92	9,72	18,58	12,28	17,53	19,50	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	15,14	15,12	31,54	9,72	17,51	15,79	18,68	21,02	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	18,56	20,45	39,88	9,72	22,51	18,01	25,26	27,69	**9,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	14,28	16,45	31,54	9,72	15,84	12,46	16,05	18,80	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	14,33	16,81	31,92	9,72	16,92	13,39	16,21	19,50	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	18,61	20,81	40,25	9,72	23,58	18,94	25,42	28,39	**9,72**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	15,19	15,48	31,92	9,72	18,58	16,72	18,84	21,72	**9,72**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	17,26	17,87	36,25	19,06	18,52	9,72	19,14	24,60	**9,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,21	21,11	27,42	9,71	26,87	18,90	23,11	28,76	**9,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,73	21,15	28,67	9,71	28,48	18,80	24,63	30,62	**9,71**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	24,78	19,75	30,46	12,17	21,87	9,71	20,91	25,23	**9,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,71**
22,05	22,23	34,25	9,71	27,75	24,73	22,91	33,07	
Kakao + Kakao + Bohnen grün gekocht								**9,71**
21,82	25,07	52,42	9,71	28,67	21,70	33,46	37,80	
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**9,71**
15,84	14,40	35,75	9,71	20,33	17,26	20,30	26,69	
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**9,71**
15,84	15,73	35,75	9,71	20,33	12,81	18,99	24,47	
Bulgur, trocken + Kakao + Bohnen grün gekocht								**9,71**
18,40	21,07	44,08	9,71	23,67	15,03	25,57	28,91	
Buchweizen + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	12,81	18,99	22,24	
Buchweizen + Kakao + Bohnen grün gekocht								**9,71**
18,40	19,73	44,08	9,71	23,67	19,48	26,88	31,13	
Haselnüsse + Kakao + Bohnen grün gekocht								**9,71**
20,11	22,40	44,08	9,71	23,67	16,14	26,88	31,13	
Amaranth, ungekocht + Kakao + Bohnen grün gekocht								**9,71**
19,26	19,73	44,08	9,71	25,33	19,48	26,88	33,36	
Gerstenmehl + Kakao + Bohnen grün gekocht								**9,71**
17,55	21,07	44,08	9,71	22,00	16,14	24,25	28,91	
Kakao + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**9,71**
18,40	21,07	44,08	9,71	23,67	15,03	25,57	28,91	
Gerstenmehl + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**9,71**
14,13	15,73	35,75	9,71	17,00	13,92	17,67	22,24	
Haselnüsse + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**9,71**
16,69	17,07	35,75	9,71	18,67	13,92	20,30	24,47	
Buchweizen + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**9,71**
14,98	14,40	35,75	9,71	18,67	17,26	20,30	24,47	
Bulgur, trocken + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	12,81	18,99	22,24	
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	13,92	17,67	24,47	
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**9,71**
17,55	17,07	35,75	9,71	20,33	13,92	20,30	26,69	
Kakao + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**9,71**
19,26	19,73	44,08	9,71	25,33	19,48	26,88	33,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**9,71**
15,84	14,40	35,75	9,71	20,33	17,26	20,30	26,69	
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**9,71**
16,69	14,40	35,75	9,71	22,00	17,26	20,30	28,91	
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**9,71**
15,84	15,73	35,75	9,71	20,33	12,81	18,99	24,47	
Kakao + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**9,71**
18,40	19,73	44,08	9,71	23,67	19,48	26,88	31,13	
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	13,92	17,67	24,47	
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,71**
13,27	17,07	35,75	9,71	15,33	10,59	15,04	20,02	
Buchweizen + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**9,71**
16,69	17,07	35,75	9,71	18,67	13,92	20,30	24,47	
Haselnüsse + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,71**
15,84	18,40	35,75	9,71	17,00	10,59	17,67	22,24	
Kakao + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,71**
17,55	21,07	44,08	9,71	22,00	16,14	24,25	28,91	
Buchweizen + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,71**
14,13	15,73	35,75	9,71	17,00	13,92	17,67	22,24	
Kakao + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**9,71**
20,11	22,40	44,08	9,71	23,67	16,14	26,88	31,13	
Haselnüsse + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**9,71**
18,40	19,73	35,75	9,71	18,67	10,59	20,30	24,47	
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**9,71**
17,55	17,07	35,75	9,71	20,33	13,92	20,30	26,69	
Gerstenmehl + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**9,71**
15,84	18,40	35,75	9,71	17,00	10,59	17,67	22,24	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**9,71**
15,84	15,73	35,75	9,71	20,33	12,81	18,99	24,47	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Bulgur, trocken								**9,71**
18,40	21,07	44,08	9,71	23,67	15,03	25,57	28,91	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken								**9,71**
15,84	15,73	35,75	9,71	20,33	12,81	18,99	24,47	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Bulgur, trocken								**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	12,81	18,99	22,24	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**9,71**
18,40	21,07	44,08	9,71	23,67	15,03	25,57	28,91
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	12,81	18,99	22,24
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss							**9,71**
21,51	20,37	34,63	9,71	23,17	18,64	20,69	26,60
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**9,71**
21,00	20,77	35,63	11,24	24,26	9,71	22,73	25,82
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**9,71**
17,40	17,17	17,63	11,86	19,25	9,71	18,02	18,58
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**9,71**
15,99	16,13	31,00	9,71	17,28	13,81	18,22	20,64
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,71**
19,04	15,71	20,58	28,67	18,35	9,71	19,59	18,98
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,71**
19,04	15,71	20,58	28,67	18,35	9,71	19,59	18,98
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**9,71**
23,34	18,23	27,21	9,71	22,44	14,81	21,89	28,14
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**9,71**
19,26	21,07	39,92	9,71	21,17	13,37	23,59	27,80
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**9,71**
21,82	25,07	52,42	9,71	28,67	21,70	33,46	37,80
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**9,71**
16,69	17,07	39,92	9,71	21,17	18,37	23,59	27,80
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**9,71**
17,97	17,07	39,92	9,71	23,67	18,37	23,59	31,13
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**9,71**
16,69	19,07	39,92	9,71	21,17	11,70	21,62	24,47
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**9,71**
15,41	19,07	39,92	9,71	18,67	13,37	19,64	24,47
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**9,71**
18,40	19,73	35,75	9,71	18,67	10,59	20,30	24,47
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**9,71**
22,48	16,89	23,04	9,71	19,94	12,03	18,61	24,81
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**9,71**
20,97	23,73	48,25	9,71	26,17	18,92	30,17	34,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	14,56	17,73	35,75	9,71	16,17	10,59	16,36	21,13	**9,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	17,12	15,73	35,75	9,71	21,17	15,59	20,30	27,80	**9,71**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	15,84	15,73	35,75	9,71	18,67	15,59	20,30	24,47	**9,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	24,22	26,21	25,50	9,71	28,54	17,38	27,10	27,78	**9,71**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	17,55	19,07	35,75	9,71	18,67	10,03	19,64	23,36	**9,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	16,26	15,07	35,75	9,71	21,17	15,03	19,64	26,69	**9,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	19,85	24,28	24,58	9,71	24,01	22,42	22,38	27,71	**9,71**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,98	15,07	35,75	9,71	18,67	15,03	19,64	23,36	**9,71**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	13,70	17,07	35,75	9,71	16,17	10,03	15,70	20,02	**9,71**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	21,63	16,23	23,04	9,71	19,94	11,48	17,95	23,70	**9,71**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	20,11	23,07	48,25	9,71	26,17	18,37	29,51	33,36	**9,71**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	18,58	19,21	23,25	12,93	20,63	9,71	19,25	19,42	**9,71**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	14,56	15,07	35,75	9,71	17,83	15,59	18,99	23,36	**9,71**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	21,20	16,23	23,04	9,71	19,11	12,03	17,29	23,70	**9,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	15,84	15,07	35,75	9,71	20,33	15,59	18,99	26,69	**9,71**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	13,27	17,07	35,75	9,71	15,33	10,59	15,04	20,02	**9,71**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	19,68	23,07	48,25	9,71	25,33	18,92	28,86	33,36	**9,71**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	17,12	19,07	35,75	9,71	17,83	10,59	18,99	23,36	**9,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	15,97	15,81	29,92	9,71	16,87	13,25	18,38	20,18	**9,71**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	16,87	17,63	32,96	18,29	18,22	9,71	18,39	24,29	**9,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	16,69	14,40	35,75	9,71	22,00	17,26	20,30	28,91	**9,71**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	15,41	14,40	35,75	9,71	19,50	17,26	20,30	25,58	**9,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	15,41	16,40	35,75	9,71	19,50	10,59	18,33	22,24	**9,71**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,54	22,40	48,25	9,71	27,00	20,59	30,17	35,58	**9,71**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	13,70	16,40	35,75	9,71	16,17	12,26	16,36	21,13	**9,71**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	21,63	15,56	23,04	9,71	19,94	13,70	18,61	24,81	**9,71**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	14,98	14,40	35,75	9,71	18,67	17,26	20,30	24,47	**9,71**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	20,11	22,40	48,25	9,71	26,17	20,59	30,17	34,47	**9,71**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	17,55	18,40	35,75	9,71	18,67	12,26	20,30	24,47	**9,71**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	17,97	18,40	35,75	9,71	19,50	12,26	20,30	25,58	**9,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	16,26	14,40	35,75	9,71	21,17	17,26	20,30	27,80	**9,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	14,98	16,40	35,75	9,71	18,67	10,59	18,33	21,13	**9,71**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,13	16,40	35,75	9,71	17,00	12,26	16,36	22,24	**9,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,87	21,15	28,67	9,71	27,65	18,24	23,97	28,40	**9,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,92	20,44	27,42	9,71	25,20	18,90	21,13	27,64	**9,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,44	20,48	28,67	9,71	26,82	18,80	22,66	29,51	**9,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,71**
20,35	21,11	27,42	9,71	26,03	18,34	22,45	26,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse								**9,71**
19,04	15,71	20,58	28,67	18,35	9,71	19,59	18,98	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**9,71**
19,04	15,71	20,58	28,67	18,35	9,71	19,59	18,98	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hafer								**9,71**
20,16	19,15	28,67	9,71	25,15	14,91	22,00	27,29	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer								**9,71**
18,64	19,11	27,42	9,71	23,53	15,01	20,47	25,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa								**9,71**
16,50	17,11	27,42	9,71	21,87	15,57	18,50	23,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Quinoa								**9,71**
18,03	17,15	28,67	9,71	23,48	15,47	20,03	25,07	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,71**
26,15	22,48	32,83	9,71	32,65	21,58	25,95	35,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Sojabohnen								**9,71**
17,24	17,46	33,54	9,71	19,32	16,12	19,22	22,99	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
21,58	22,96	28,67	9,71	24,63	20,38	23,79	28,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
24,14	25,63	28,67	9,71	27,96	28,16	25,11	32,48	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
17,50	19,37	33,67	9,71	21,21	11,21	20,13	23,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
19,87	20,29	20,33	9,71	22,96	17,05	21,16	23,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
17,30	18,96	28,67	9,71	21,29	21,49	19,84	23,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
25,00	26,96	28,67	9,71	29,63	27,05	27,74	30,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
33,54	29,63	37,00	9,71	39,63	33,72	31,68	43,59	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
25,85	29,63	37,00	9,71	29,63	31,49	27,74	32,48	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
18,79	17,37	33,67	9,71	23,71	17,88	22,10	30,33	
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
17,50	17,37	33,67	9,71	21,21	17,88	22,10	27,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
26,71	26,96	28,67	9,71	31,29	28,16	29,05	34,70	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
22,63	25,37	46,17	9,71	28,71	21,21	31,97	37,00	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
20,07	21,37	33,67	9,71	21,21	12,88	22,10	27,00	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,71**
16,22	19,37	33,67	9,71	18,71	12,88	18,15	23,67	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet								**9,71**
19,72	14,91	16,46	38,50	15,56	9,71	18,68	16,49	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**9,71**
17,26	18,05	21,88	10,28	19,25	9,71	18,39	20,87	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**9,71**
17,79	17,77	23,25	9,71	22,70	13,34	19,16	23,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**9,71**
19,31	17,81	24,50	9,71	24,32	13,24	20,68	25,07	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,71**
22,06	15,56	23,04	9,71	20,78	13,70	18,61	25,92	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh								**9,71**
20,77	20,89	34,25	9,71	26,92	21,96	22,91	29,73	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Kakao								**9,71**
18,40	21,07	44,08	9,71	23,67	15,03	25,57	28,91	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Kakao								**9,71**
18,40	19,73	44,08	9,71	23,67	19,48	26,88	31,13	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Kakao								**9,71**
17,55	21,07	44,08	9,71	22,00	16,14	24,25	28,91	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Kakao								**9,71**
21,82	25,07	52,42	9,71	28,67	21,70	33,46	37,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Kakao	19,26	19,73	44,08	9,71	25,33	19,48	26,88	33,36	**9,71**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Kakao	20,11	22,40	44,08	9,71	23,67	16,14	26,88	31,13	**9,71**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Gerstenmehl	13,27	17,07	35,75	9,71	15,33	10,59	15,04	20,02	**9,71**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Haselnüsse	20,11	22,40	44,08	9,71	23,67	16,14	26,88	31,13	**9,71**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Haselnüsse	15,84	18,40	35,75	9,71	17,00	10,59	17,67	22,24	**9,71**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	17,55	17,07	35,75	9,71	20,33	13,92	20,30	26,69	**9,71**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	14,13	15,73	35,75	9,71	17,00	13,92	17,67	22,24	**9,71**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl	14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	13,92	17,67	24,47	**9,71**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	17,55	17,07	35,75	9,71	20,33	13,92	20,30	26,69	**9,71**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	20,11	22,40	44,08	9,71	23,67	16,14	26,88	31,13	**9,71**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	18,40	19,73	35,75	9,71	18,67	10,59	20,30	24,47	**9,71**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	15,84	18,40	35,75	9,71	17,00	10,59	17,67	22,24	**9,71**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	13,27	17,07	35,75	9,71	15,33	10,59	15,04	20,02	**9,71**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	17,55	21,07	44,08	9,71	22,00	16,14	24,25	28,91	**9,71**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	16,69	17,07	35,75	9,71	18,67	13,92	20,30	24,47	**9,71**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	13,92	17,67	24,47	**9,71**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Gerstenmehl	14,13	15,73	35,75	9,71	17,00	13,92	17,67	22,24	**9,71**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Gerstenmehl	15,84	18,40	35,75	9,71	17,00	10,59	17,67	22,24	**9,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Kakao + Gerstenmehl							**9,71**
17,55	21,07	44,08	9,71	22,00	16,14	24,25	28,91
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,71**
18,40	19,73	35,75	9,71	18,67	10,59	20,30	24,47
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**9,71**
15,84	18,40	35,75	9,71	17,00	10,59	17,67	22,24
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Haselnüsse							**9,71**
16,69	17,07	35,75	9,71	18,67	13,92	20,30	24,47
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,71**
24,62	22,44	31,58	9,71	31,03	21,68	24,42	33,20
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,71**
20,78	22,44	31,58	9,71	26,03	20,57	22,45	27,64
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,71**
22,30	22,48	32,83	9,71	27,65	20,47	23,97	29,51
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Kakao							**9,71**
18,40	19,73	44,08	9,71	23,67	19,48	26,88	31,13
Kakao + Bohnen grün gekocht + Kakao							**9,71**
21,82	25,07	52,42	9,71	28,67	21,70	33,46	37,80
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Kakao							**9,71**
19,26	19,73	44,08	9,71	25,33	19,48	26,88	33,36
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Kakao							**9,71**
17,55	21,07	44,08	9,71	22,00	16,14	24,25	28,91
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Kakao							**9,71**
20,11	22,40	44,08	9,71	23,67	16,14	26,88	31,13
Bohnen grün gekocht + Kakao + Buchweizen							**9,71**
18,40	19,73	44,08	9,71	23,67	19,48	26,88	31,13
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Kakao							**9,71**
18,40	21,07	44,08	9,71	23,67	15,03	25,57	28,91
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Buchweizen							**9,71**
16,69	17,07	35,75	9,71	18,67	13,92	20,30	24,47
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Buchweizen							**9,71**
14,13	15,73	35,75	9,71	17,00	13,92	17,67	22,24
Kakao + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,71**
19,26	19,73	44,08	9,71	25,33	19,48	26,88	33,36
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	13,92	17,67	24,47

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**9,71**
14,13	15,73	35,75	9,71	17,00	13,92	17,67	22,24
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Buchweizen							**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	12,81	18,99	22,24
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**9,71**
15,84	14,40	35,75	9,71	20,33	17,26	20,30	26,69
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,71**
17,55	17,07	35,75	9,71	20,33	13,92	20,30	26,69
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,71**
16,69	14,40	35,75	9,71	22,00	17,26	20,30	28,91
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,71**
15,84	14,40	35,75	9,71	20,33	17,26	20,30	26,69
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**9,71**
15,84	14,40	35,75	9,71	20,33	17,26	20,30	26,69
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,71**
15,84	15,73	35,75	9,71	20,33	12,81	18,99	24,47
Kakao + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**9,71**
18,40	19,73	44,08	9,71	23,67	19,48	26,88	31,13
Bohnen grün gekocht + Kakao + Amaranth, ungekocht							**9,71**
19,26	19,73	44,08	9,71	25,33	19,48	26,88	33,36
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**9,71**
15,84	14,40	35,75	9,71	20,33	17,26	20,30	26,69
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	13,92	17,67	24,47
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**9,71**
17,55	17,07	35,75	9,71	20,33	13,92	20,30	26,69
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**9,71**
14,98	14,40	35,75	9,71	18,67	17,26	20,30	24,47
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**9,71**
16,69	17,07	35,75	9,71	18,67	13,92	20,30	24,47
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**9,71**
15,84	15,73	35,75	9,71	20,33	12,81	18,99	24,47
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**9,71**
16,69	14,40	35,75	9,71	22,00	17,26	20,30	28,91
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**9,71**
14,98	15,73	35,75	9,71	18,67	12,81	18,99	22,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Buchweizen	14,98	14,40	35,75	9,71	18,67	17,26	20,30	24,47	**9,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,04	15,71	20,58	28,67	18,35	9,71	19,59	18,98	**9,71**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,04	15,71	20,58	28,67	18,35	9,71	19,59	18,98	**9,71**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,90	17,61	33,08	18,36	18,24	9,71	18,29	23,88	**9,71**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,58	22,11	25,88	9,70	26,32	20,35	22,97	28,57	**9,70**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Mandeln	20,12	24,48	23,88	9,70	23,60	11,32	24,20	22,73	**9,70**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,30	21,45	25,88	9,70	24,65	20,35	20,99	27,46	**9,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	15,24	13,44	36,04	9,70	18,92	14,12	18,77	25,22	**9,70**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	13,95	13,44	36,04	9,70	16,42	14,12	18,77	21,89	**9,70**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	19,08	21,44	48,54	9,70	23,92	17,46	28,64	31,89	**9,70**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	20,63	17,28	27,83	16,18	18,22	9,70	18,16	23,71	**9,70**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	20,63	17,28	27,83	16,18	18,22	9,70	18,16	23,71	**9,70**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	20,72	16,87	29,21	11,24	16,48	9,70	16,74	21,70	**9,70**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	24,14	18,20	20,88	13,47	19,81	9,70	19,37	21,70	**9,70**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	23,29	18,20	29,21	11,24	18,14	9,70	19,37	23,92	**9,70**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	20,63	17,28	27,83	16,18	18,22	9,70	18,16	23,71	**9,70**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	20,63	17,28	27,83	16,18	18,22	9,70	18,16	23,71	**9,70**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Tomaten	21,09	21,68	26,75	9,70	24,53	18,54	22,95	26,66	**9,70**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,70**
33,06	28,35	35,08	9,70	39,53	31,88	30,84	42,21	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**9,70**
19,38	19,01	18,42	9,70	22,87	15,21	20,32	22,21	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**9,70**
16,82	17,68	26,75	9,70	21,20	19,66	19,00	22,21	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**9,70**
25,37	28,35	35,08	9,70	29,53	29,66	26,89	31,10	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**9,70**
24,51	25,68	26,75	9,70	29,53	25,21	26,89	28,88	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,70**
26,22	25,68	26,75	9,70	31,20	26,32	28,21	33,32	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,70**
23,66	24,35	26,75	9,70	27,87	26,32	24,26	31,10	
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken								**9,70**
24,14	20,20	33,38	12,47	21,48	9,70	20,68	25,03	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Lupinen								**9,70**
16,72	21,28	28,04	9,70	19,86	18,47	17,22	24,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart								**9,70**
15,49	15,33	31,00	9,70	17,42	14,51	18,38	20,63	
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**9,70**
20,12	24,48	23,88	9,70	23,60	11,32	24,20	22,73	
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht								**9,70**
18,42	14,40	16,00	27,47	15,00	9,70	16,85	16,01	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**9,70**
19,44	12,87	25,04	10,02	15,64	9,70	16,08	20,59	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**9,70**
19,01	12,87	25,04	10,02	14,81	9,70	16,08	19,48	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,70**
21,73	22,11	25,88	9,70	25,48	19,79	22,31	26,34	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam								**9,70**
20,63	17,28	27,83	16,18	18,22	9,70	18,16	23,71	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**9,70**
20,63	17,28	27,83	16,18	18,22	9,70	18,16	23,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,32	15,65	22,25	18,54	19,68	9,70	18,93	20,27	**9,70**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	20,02	20,11	25,88	9,70	22,98	16,46	20,34	25,23	**9,70**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	17,88	18,11	25,88	9,70	21,32	17,02	18,36	23,01	**9,70**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Hafer	21,15	15,53	25,04	11,13	16,48	9,70	17,39	20,59	**9,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	24,14	20,20	33,38	12,47	21,48	9,70	20,68	25,03	**9,70**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	21,97	23,03	25,04	9,70	23,03	11,65	22,19	22,53	**9,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	20,36	21,21	38,54	11,54	23,87	9,70	22,51	25,62	**9,70**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Roggenmehl	22,86	16,91	19,17	9,70	19,66	12,63	17,68	23,08	**9,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,41	20,19	42,08	11,19	19,51	9,70	18,68	22,63	**9,70**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	13,53	21,25	38,74	14,51	9,70	18,68	15,97	**9,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,83	21,53	33,75	13,41	22,84	9,70	21,31	22,63	**9,70**
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,85	14,19	29,58	9,74	14,51	9,70	16,05	17,08	**9,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,97	21,53	42,08	11,19	21,18	9,70	21,31	24,86	**9,70**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	19,16	18,78	21,71	9,70	22,15	14,79	19,02	23,01	**9,70**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,00	23,45	30,04	9,70	30,48	23,13	24,28	33,01	**9,70**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,15	23,45	30,04	9,70	25,48	22,02	22,31	27,46	**9,70**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	16,38	12,92	14,54	37,23	14,18	9,69	17,24	15,28	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	20,33	16,63	25,92	10,48	16,18	9,69	15,99	21,39	**9,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	23,75	17,96	17,58	12,70	19,51	9,69	18,62	21,39	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	22,90	17,96	25,92	10,48	17,84	9,69	18,62	23,61	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,98	16,95	18,29	9,69	19,26	13,74	18,45	23,12	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,01	17,19	18,54	9,69	19,98	14,37	18,55	23,59	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,73	16,52	18,54	9,69	18,31	14,37	16,58	22,48	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,70	16,28	18,29	9,69	17,59	13,74	16,47	22,01	**9,69**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,06	17,25	17,67	9,69	20,38	13,31	19,07	24,27	**9,69**
Miso + Mandeln + Bohnen grün gekocht	20,78	23,13	24,67	9,69	25,10	14,73	23,39	24,18	**9,69**
Mandeln + Miso + Bohnen grün gekocht	20,78	23,13	24,67	9,69	25,10	14,73	23,39	24,18	**9,69**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	20,89	18,67	28,08	9,69	20,15	12,52	19,33	23,60	**9,69**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	16,74	16,32	17,25	9,69	19,12	11,54	16,24	18,09	**9,69**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Dinkel ungekocht	16,74	16,32	17,25	9,69	19,12	11,54	16,24	18,09	**9,69**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	17,76	16,60	26,42	29,27	17,57	9,69	19,14	18,58	**9,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	16,05	17,93	26,42	11,49	17,57	9,69	16,51	18,58	**9,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	18,62	19,27	26,42	11,49	19,23	9,69	19,14	20,80	**9,69**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	19,47	19,27	18,08	13,71	20,90	9,69	19,14	18,58	**9,69**
Walnüsse + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	18,53	17,43	21,00	11,07	20,95	9,69	18,71	20,07	**9,69**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	18,62	19,27	26,42	11,49	19,23	9,69	19,14	20,80	**9,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**9,69**
16,05	17,93	26,42	11,49	17,57	9,69	16,51	18,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht							**9,69**
19,47	19,27	18,08	13,71	20,90	9,69	19,14	18,58
Champignons frisch + Walnüsse + Dinkel ungekocht							**9,69**
18,53	17,43	21,00	11,07	20,95	9,69	18,71	20,07
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,69**
17,76	16,60	26,42	29,27	17,57	9,69	19,14	18,58
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,69**
17,76	16,60	26,42	29,27	17,57	9,69	19,14	18,58
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Miso							**9,69**
16,74	16,32	17,25	9,69	19,12	11,54	16,24	18,09
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,69**
18,62	19,27	26,42	11,49	19,23	9,69	19,14	20,80
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**9,69**
22,72	25,65	33,92	9,69	25,78	25,99	22,82	26,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**9,69**
21,86	22,99	25,58	9,69	25,78	21,54	22,82	24,76
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**9,69**
30,41	25,65	33,92	9,69	35,78	28,21	26,76	38,09
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,69**
16,05	17,93	26,42	11,49	17,57	9,69	16,51	18,58
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**9,69**
21,01	21,65	25,58	9,69	24,12	22,66	20,18	26,98
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**9,69**
14,17	14,99	25,58	9,69	17,45	15,99	14,92	18,09
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,69**
16,05	17,93	26,42	11,49	17,57	9,69	16,51	18,58
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,69**
18,62	19,27	26,42	11,49	19,23	9,69	19,14	20,80
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**9,69**
18,44	18,99	25,58	9,69	20,78	14,88	18,87	22,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Miso							**9,69**
23,57	22,99	25,58	9,69	27,45	22,66	24,13	29,20
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,69**
19,47	19,27	18,08	13,71	20,90	9,69	19,14	18,58

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**9,69**
16,74	16,32	17,25	9,69	19,12	11,54	16,24	18,09	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**9,69**
20,89	18,67	28,08	9,69	20,15	12,52	19,33	23,60	
Cashewnuss + Tomaten + Linsen reif gekocht								**9,69**
18,12	18,72	32,67	9,69	20,00	17,72	20,74	24,00	
Tomaten + Cashewnuss + Linsen reif gekocht								**9,69**
18,12	18,72	32,67	9,69	20,00	17,72	20,74	24,00	
Mais-Mehl + Haselnüsse + Linsen reif gekocht								**9,69**
22,60	20,00	28,08	9,69	20,15	13,63	20,64	25,82	
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht								**9,69**
21,74	17,33	28,08	9,69	21,82	16,97	20,64	28,04	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**9,69**
20,89	18,67	28,08	9,69	20,15	12,52	19,33	23,60	
Mais-Mehl + Kakao + Linsen reif gekocht								**9,69**
24,31	22,67	36,42	9,69	25,15	19,19	27,22	32,49	
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**9,69**
21,74	17,33	28,08	9,69	21,82	16,97	20,64	28,04	
Buchweizen + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**9,69**
20,89	17,33	28,08	9,69	20,15	16,97	20,64	25,82	
Kakao + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**9,69**
24,31	22,67	36,42	9,69	25,15	19,19	27,22	32,49	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**9,69**
22,60	20,00	28,08	9,69	20,15	13,63	20,64	25,82	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**9,69**
20,03	18,67	28,08	9,69	18,48	13,63	18,01	23,60	
Mais-Mehl + Buchweizen + Linsen reif gekocht								**9,69**
20,89	17,33	28,08	9,69	20,15	16,97	20,64	25,82	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**9,69**
20,03	18,67	28,08	9,69	18,48	13,63	18,01	23,60	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**9,69**
16,91	13,27	18,08	38,04	14,23	9,69	17,83	15,24	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**9,69**
19,04	19,27	22,25	12,60	20,07	9,69	19,14	19,69	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso								**9,69**
22,72	25,65	33,92	9,69	25,78	25,99	22,82	26,98	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Miso							**9,69**
20,78	23,13	24,67	9,69	25,10	14,73	23,39	24,18
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Miso							**9,69**
20,78	23,13	24,67	9,69	25,10	14,73	23,39	24,18
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Miso							**9,69**
21,01	21,65	25,58	9,69	24,12	22,66	20,18	26,98
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso							**9,69**
23,57	22,99	25,58	9,69	27,45	22,66	24,13	29,20
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Miso							**9,69**
18,44	18,99	25,58	9,69	20,78	14,88	18,87	22,53
Austernpilze + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**9,69**
18,51	20,83	28,83	9,69	23,13	12,67	22,79	23,33
Mandeln + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**9,69**
18,51	20,83	28,83	9,69	23,13	12,67	22,79	23,33
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Miso							**9,69**
30,41	25,65	33,92	9,69	35,78	28,21	26,76	38,09
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso							**9,69**
21,86	22,99	25,58	9,69	25,78	21,54	22,82	24,76
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Miso							**9,69**
14,17	14,99	25,58	9,69	17,45	15,99	14,92	18,09
Bohnen grün gekocht + Miso + Mandeln							**9,69**
20,78	23,13	24,67	9,69	25,10	14,73	23,39	24,18
Kakao + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**9,69**
24,31	22,67	36,42	9,69	25,15	19,19	27,22	32,49
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**9,69**
18,51	20,83	28,83	9,69	23,13	12,67	22,79	23,33
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**9,69**
20,89	17,33	28,08	9,69	20,15	16,97	20,64	25,82
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**9,69**
21,74	17,33	28,08	9,69	21,82	16,97	20,64	28,04
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**9,69**
20,89	18,67	28,08	9,69	20,15	12,52	19,33	23,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**9,69**
25,06	17,25	17,67	9,69	20,38	13,31	19,07	24,27
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Mandeln							**9,69**
18,51	20,83	28,83	9,69	23,13	12,67	22,79	23,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Bohnen grün gekocht + Mandeln	20,78	23,13	24,67	9,69	25,10	14,73	23,39	24,18	**9,69**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	22,60	20,00	28,08	9,69	20,15	13,63	20,64	25,82	**9,69**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	20,03	18,67	28,08	9,69	18,48	13,63	18,01	23,60	**9,69**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	25,06	17,25	17,67	9,69	20,38	13,31	19,07	24,27	**9,69**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Mais-Mehl	22,60	20,00	28,08	9,69	20,15	13,63	20,64	25,82	**9,69**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Mais-Mehl	20,03	18,67	28,08	9,69	18,48	13,63	18,01	23,60	**9,69**
Linsen reif gekocht + Kakao + Mais-Mehl	24,31	22,67	36,42	9,69	25,15	19,19	27,22	32,49	**9,69**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Mais-Mehl	20,89	17,33	28,08	9,69	20,15	16,97	20,64	25,82	**9,69**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl	21,74	17,33	28,08	9,69	21,82	16,97	20,64	28,04	**9,69**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	20,89	18,67	28,08	9,69	20,15	12,52	19,33	23,60	**9,69**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten	15,24	16,15	27,96	9,69	16,84	14,07	17,68	18,28	**9,69**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	17,80	18,81	27,96	9,69	18,51	19,63	17,68	24,94	**9,69**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	17,55	19,72	20,25	9,69	17,72	13,96	16,75	20,13	**9,69**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	17,76	18,60	22,25	12,60	19,23	9,69	17,83	18,58	**9,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,38	13,81	15,13	37,77	14,72	9,69	18,15	15,69	**9,69**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	22,70	22,40	24,33	9,69	23,33	18,59	22,11	22,68	**9,69**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	24,41	22,40	24,33	9,69	25,00	19,70	23,43	27,12	**9,69**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	15,00	14,40	24,33	9,69	15,00	13,03	14,22	16,01	**9,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**9,69**
19,28	18,40	24,33	9,69	18,33	11,92	18,16	20,46
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht							**9,69**
23,55	25,07	32,67	9,69	23,33	23,03	22,11	24,90
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**9,69**
31,24	25,07	32,67	9,69	33,33	25,26	26,06	36,01
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht							**9,69**
21,84	21,07	24,33	9,69	21,67	19,70	19,48	24,90
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**9,69**
17,44	20,07	29,58	9,69	20,08	11,14	21,72	20,34
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl							**9,69**
15,14	15,99	28,00	9,69	16,88	13,97	17,44	17,56
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**9,69**
17,71	18,66	28,00	9,69	18,55	19,53	17,44	24,22
Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
22,72	25,65	33,92	9,69	25,78	25,99	22,82	26,98
Miso + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
21,01	21,65	25,58	9,69	24,12	22,66	20,18	26,98
Miso + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
14,17	14,99	25,58	9,69	17,45	15,99	14,92	18,09
Quinoa + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
14,17	14,99	25,58	9,69	17,45	15,99	14,92	18,09
Lupinen, reife Samen roh + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
30,41	25,65	33,92	9,69	35,78	28,21	26,76	38,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
22,72	25,65	33,92	9,69	25,78	25,99	22,82	26,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
23,57	22,99	25,58	9,69	27,45	22,66	24,13	29,20
Miso + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
16,74	16,32	17,25	9,69	19,12	11,54	16,24	18,09
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
21,86	22,99	25,58	9,69	25,78	21,54	22,82	24,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
21,01	21,65	25,58	9,69	24,12	22,66	20,18	26,98
Hafer + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**9,69**
18,44	18,99	25,58	9,69	20,78	14,88	18,87	22,53

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,69**
21,86	22,99	25,58	9,69	25,78	21,54	22,82	24,76	
Miso + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,69**
30,41	25,65	33,92	9,69	35,78	28,21	26,76	38,09	
Miso + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**9,69**
18,44	18,99	25,58	9,69	20,78	14,88	18,87	22,53	
Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,69**
23,57	22,99	25,58	9,69	27,45	22,66	24,13	29,20	
Dinkel ungekocht + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**9,69**
16,74	16,32	17,25	9,69	19,12	11,54	16,24	18,09	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Champignons frisch								**9,69**
18,53	17,43	21,00	11,07	20,95	9,69	18,71	20,07	
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Champignons frisch								**9,69**
18,53	17,43	21,00	11,07	20,95	9,69	18,71	20,07	
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Tomaten								**9,69**
18,12	18,72	32,67	9,69	20,00	17,72	20,74	24,00	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Bulgur, trocken								**9,69**
20,89	18,67	28,08	9,69	20,15	12,52	19,33	23,60	
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Tomaten								**9,69**
18,12	18,72	32,67	9,69	20,00	17,72	20,74	24,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken								**9,69**
17,76	16,60	26,42	29,27	17,57	9,69	19,14	18,58	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,69**
22,16	17,19	18,54	9,69	19,14	13,81	17,89	21,37	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,69**
22,12	16,95	18,29	9,69	18,43	13,19	17,79	20,90	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Cashewnuss								**9,69**
18,12	18,72	32,67	9,69	20,00	17,72	20,74	24,00	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Cashewnuss								**9,69**
18,12	18,72	32,67	9,69	20,00	17,72	20,74	24,00	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,69**
23,57	22,99	25,58	9,69	27,45	22,66	24,13	29,20	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**9,69**
18,53	17,43	21,00	11,07	20,95	9,69	18,71	20,07	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Walnüsse								**9,69**
18,53	17,43	21,00	11,07	20,95	9,69	18,71	20,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,57	22,99	25,58	9,69	27,45	22,66	24,13	29,20	**9,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	16,48	18,60	34,75	10,38	19,23	9,69	18,49	20,80	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	20,41	14,95	18,29	9,69	15,93	9,86	15,82	19,79	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	18,28	12,95	18,29	9,69	14,26	10,41	13,84	17,57	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	18,31	13,19	18,54	9,69	14,98	11,03	13,95	18,03	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	20,45	15,19	18,54	9,69	16,64	10,48	15,92	20,26	**9,69**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	25,06	17,25	17,67	9,69	20,38	13,31	19,07	24,27	**9,69**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,49	13,05	14,67	37,21	13,91	9,69	17,18	15,34	**9,69**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	19,47	19,27	18,08	13,71	20,90	9,69	19,14	18,58	**9,69**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	14,34	17,27	30,58	10,38	15,90	9,69	15,20	18,58	**9,69**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	18,19	19,27	30,58	10,38	18,40	9,69	19,14	21,91	**9,69**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,43	20,01	26,67	9,69	22,42	16,77	21,51	26,37	**9,69**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Haselnüsse	22,60	20,00	28,08	9,69	20,15	13,63	20,64	25,82	**9,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl	16,05	17,93	26,42	11,49	17,57	9,69	16,51	18,58	**9,69**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	18,62	19,27	26,42	11,49	19,23	9,69	19,14	20,80	**9,69**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	16,05	17,93	26,42	11,49	17,57	9,69	16,51	18,58	**9,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Haselnüsse	18,62	19,27	26,42	11,49	19,23	9,69	19,14	20,80	**9,69**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	20,03	18,67	28,08	9,69	18,48	13,63	18,01	23,60	**9,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Gerstenmehl								**9,69**
20,03	18,67	28,08	9,69	18,48	13,63	18,01	23,60	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**9,69**
22,60	20,00	28,08	9,69	20,15	13,63	20,64	25,82	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,69**
26,40	18,28	22,46	9,69	23,43	16,52	19,76	27,57	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,69**
26,43	18,52	22,71	9,69	24,14	17,14	19,87	28,03	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,69**
22,55	18,28	22,46	9,69	18,43	15,41	17,79	22,01	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,69**
22,59	18,52	22,71	9,69	19,14	16,03	17,89	22,48	
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Austernpilze								**9,69**
18,51	20,83	28,83	9,69	23,13	12,67	22,79	23,33	
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Austernpilze								**9,69**
18,51	20,83	28,83	9,69	23,13	12,67	22,79	23,33	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Kakao								**9,69**
24,31	22,67	36,42	9,69	25,15	19,19	27,22	32,49	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Kakao								**9,69**
24,31	22,67	36,42	9,69	25,15	19,19	27,22	32,49	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,69**
22,72	25,65	33,92	9,69	25,78	25,99	22,82	26,98	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,69**
22,72	25,65	33,92	9,69	25,78	25,99	22,82	26,98	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Lupinen, reife Samen roh								**9,69**
30,41	25,65	33,92	9,69	35,78	28,21	26,76	38,09	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**9,69**
30,41	25,65	33,92	9,69	35,78	28,21	26,76	38,09	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,69**
21,86	22,99	25,58	9,69	25,78	21,54	22,82	24,76	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,69**
21,86	22,99	25,58	9,69	25,78	21,54	22,82	24,76	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,69**
21,01	21,65	25,58	9,69	24,12	22,66	20,18	26,98	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,69**
21,01	21,65	25,58	9,69	24,12	22,66	20,18	26,98	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht								**9,69**
21,74	17,33	28,08	9,69	21,82	16,97	20,64	28,04	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht								**9,69**
21,74	17,33	28,08	9,69	21,82	16,97	20,64	28,04	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Buchweizen								**9,69**
20,89	17,33	28,08	9,69	20,15	16,97	20,64	25,82	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Buchweizen								**9,69**
20,89	17,33	28,08	9,69	20,15	16,97	20,64	25,82	
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,69**
17,76	16,60	26,42	29,27	17,57	9,69	19,14	18,58	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Hafer								**9,69**
18,44	18,99	25,58	9,69	20,78	14,88	18,87	22,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,69**
17,76	16,60	26,42	29,27	17,57	9,69	19,14	18,58	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa								**9,69**
14,17	14,99	25,58	9,69	17,45	15,99	14,92	18,09	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Hafer								**9,69**
18,44	18,99	25,58	9,69	20,78	14,88	18,87	22,53	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Quinoa								**9,69**
14,17	14,99	25,58	9,69	17,45	15,99	14,92	18,09	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**9,68**
16,52	13,03	14,79	37,28	13,93	9,68	17,08	14,93	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**9,68**
16,88	17,59	32,71	18,38	18,04	9,68	18,22	24,02	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**9,68**
24,49	18,07	20,29	9,68	21,95	13,42	20,29	25,01	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,68**
19,88	16,39	20,96	9,68	16,97	13,46	16,79	21,84	
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl								**9,68**
19,08	22,11	44,38	12,14	23,08	9,68	22,06	25,22	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**9,68**
19,35	20,63	33,21	9,68	24,72	15,29	23,28	27,58	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze								**9,68**
14,85	14,69	32,46	9,68	15,87	13,02	17,22	18,76	
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**9,68**
21,63	20,69	35,08	9,68	27,14	15,14	25,57	30,38	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	15,99	13,79	19,04	27,50	14,18	9,68	16,71	16,58	**9,68**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	20,78	19,35	30,92	9,68	24,64	12,37	22,28	27,04	**9,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	18,50	19,29	29,04	9,68	22,22	12,52	19,99	24,24	**9,68**
3*Walnüsse + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	20,89	20,19	33,25	10,31	22,25	9,68	21,91	25,37	**9,68**
3*Walnüsse + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	18,32	18,86	33,25	10,31	20,58	9,68	19,28	23,14	**9,68**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	16,21	12,89	14,08	37,14	13,90	9,68	16,75	14,92	**9,68**
3*Walnüsse + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	21,74	20,19	24,92	12,53	23,92	9,68	21,91	23,14	**9,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	17,64	18,63	29,04	9,68	22,22	11,96	19,33	23,13	**9,68**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	19,92	18,69	30,92	9,68	24,64	11,81	21,62	25,93	**9,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	14,71	13,12	19,04	27,50	13,34	9,68	15,39	15,47	**9,68**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	19,50	18,69	30,92	9,68	23,81	12,37	20,96	25,93	**9,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	17,21	18,63	29,04	9,68	21,38	12,52	18,67	23,13	**9,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	17,64	17,96	29,04	9,68	22,22	14,18	19,99	24,24	**9,68**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	19,92	18,02	30,92	9,68	24,64	14,03	22,28	27,04	**9,68**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	19,67	20,20	29,46	10,93	20,16	9,68	21,89	20,79	**9,68**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,02	11,76	12,58	25,72	13,27	9,68	14,74	14,19	**9,68**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	20,75	21,89	38,04	9,68	22,28	15,48	21,62	28,00	**9,68**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	18,19	19,89	38,04	9,68	22,28	13,81	19,64	24,67	**9,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	19,47	17,89	38,04	9,68	24,78	20,48	21,62	31,33	**9,68**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	18,19	17,89	38,04	9,68	22,28	20,48	21,62	28,00	**9,68**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	23,32	25,89	50,54	9,68	29,78	23,81	31,49	38,00	**9,68**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	16,91	19,89	38,04	9,68	19,78	15,48	17,67	24,67	**9,68**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,92	14,61	21,00	9,68	15,25	10,06	14,86	18,13	**9,68**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	16,92	20,01	38,17	9,68	20,13	15,79	17,72	24,90	**9,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,39	19,01	18,50	9,68	22,97	15,27	20,38	22,30	**9,68**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	18,21	20,01	38,17	9,68	22,63	14,12	19,70	24,90	**9,68**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	19,49	18,01	38,17	9,68	25,13	20,79	21,67	31,57	**9,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,67	24,34	26,83	9,68	27,97	26,38	24,33	31,19	**9,68**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	18,21	18,01	38,17	9,68	22,63	20,79	21,67	28,23	**9,68**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	20,77	22,01	38,17	9,68	22,63	15,79	21,67	28,23	**9,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	26,23	25,67	26,83	9,68	31,30	26,38	28,28	33,41	**9,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,38	28,34	35,17	9,68	29,63	29,71	26,96	31,19	**9,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,83	17,67	26,83	9,68	21,30	19,71	19,07	22,30	**9,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,52	25,67	26,83	9,68	29,63	25,27	26,96	28,97	**9,68**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,68**
33,07	28,34	35,17	9,68	39,63	31,93	30,91	42,30	
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch								**9,68**
23,33	26,01	50,67	9,68	30,13	24,12	31,54	38,23	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,68**
21,10	21,67	26,83	9,68	24,63	18,60	23,01	26,74	
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht								**9,68**
16,42	13,79	14,88	28,61	15,01	9,68	16,71	15,47	
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,68**
20,35	18,02	30,92	9,68	25,48	14,03	22,28	28,16	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,68**
18,07	17,96	29,04	9,68	23,05	14,18	19,99	25,36	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh								**9,68**
18,59	15,06	20,96	9,68	16,13	10,68	16,79	18,51	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,68**
23,73	18,05	19,67	9,68	21,14	13,47	19,53	24,08	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**9,68**
9,68	23,78	45,04	14,86	32,52	20,56	28,76	40,53	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl								**9,67**
16,85	12,33	14,75	27,61	14,33	9,67	16,30	16,16	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**9,67**
20,75	20,55	23,08	9,67	21,86	18,08	20,97	21,92	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**9,67**
29,29	23,22	31,42	9,67	31,86	24,74	24,91	35,26	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl								**9,67**
21,60	23,22	31,42	9,67	21,86	22,52	20,97	24,14	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**9,67**
19,89	19,22	23,08	9,67	20,19	19,19	18,34	24,14	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl								**9,67**
17,33	16,55	23,08	9,67	16,86	11,41	17,02	19,70	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl								**9,67**
13,06	12,55	23,08	9,67	13,53	12,52	13,07	15,26	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl								**9,67**
22,46	20,55	23,08	9,67	23,53	19,19	22,28	26,37	
Mais-Mehl + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,67**
23,92	18,89	22,92	9,67	23,52	13,53	21,51	25,76	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,67**
22,40	18,85	21,67	9,67	21,90	13,63	19,99	23,89
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,67**
22,40	18,85	21,67	9,67	21,90	13,63	19,99	23,89
Walnüsse + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,67**
23,92	18,89	22,92	9,67	23,52	13,53	21,51	25,76
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**9,67**
17,25	18,32	26,83	11,67	20,17	9,67	18,26	19,67
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Bulgur, trocken							**9,67**
17,25	18,32	26,83	11,67	20,17	9,67	18,26	19,67
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**9,67**
17,25	18,32	26,83	11,67	20,17	9,67	18,26	19,67
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**9,67**
17,25	18,32	26,83	11,67	20,17	9,67	18,26	19,67
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**9,67**
18,23	20,27	32,08	9,67	21,67	12,84	20,25	23,22
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**9,67**
19,75	20,31	33,33	9,67	23,28	12,74	21,78	25,09
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**9,67**
20,61	18,97	33,33	9,67	24,95	17,19	23,09	29,53
Walnüsse + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**9,67**
19,75	18,97	33,33	9,67	23,28	17,19	23,09	27,31
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**9,67**
18,23	18,93	32,08	9,67	21,67	17,29	21,57	25,44
Walnüsse + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**9,67**
19,75	20,31	33,33	9,67	23,28	12,74	21,78	25,09
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**9,67**
19,09	18,93	32,08	9,67	23,33	17,29	21,57	27,67
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**9,67**
18,23	20,27	32,08	9,67	21,67	12,84	20,25	23,22
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**9,67**
19,09	18,93	32,08	9,67	23,33	17,29	21,57	27,67
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**9,67**
18,23	18,93	32,08	9,67	21,67	17,29	21,57	25,44
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**9,67**
21,65	24,27	40,42	9,67	26,67	19,51	28,14	32,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**9,67**
19,94	21,60	32,08	9,67	21,67	13,96	21,57	25,44
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**9,67**
17,38	20,27	32,08	9,67	20,00	13,96	18,93	23,22
Walnüsse + Kakao + Linsen reif gekocht							**9,67**
23,17	24,31	41,67	9,67	28,28	19,41	29,67	33,98
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Linsen reif gekocht							**9,67**
21,65	24,27	40,42	9,67	26,67	19,51	28,14	32,11
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**9,67**
19,94	21,60	32,08	9,67	21,67	13,96	21,57	25,44
Walnüsse + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**9,67**
21,46	21,64	33,33	9,67	23,28	13,86	23,09	27,31
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**9,67**
17,38	20,27	32,08	9,67	20,00	13,96	18,93	23,22
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**9,67**
18,23	20,27	32,08	9,67	21,67	12,84	20,25	23,22
Buchweizen + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**9,67**
19,75	18,97	33,33	9,67	23,28	17,19	23,09	27,31
Haselnüsse + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**9,67**
21,46	21,64	33,33	9,67	23,28	13,86	23,09	27,31
Walnüsse + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**9,67**
18,90	20,31	33,33	9,67	21,62	13,86	20,46	25,09
Gerstenmehl + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**9,67**
18,90	20,31	33,33	9,67	21,62	13,86	20,46	25,09
Bulgur, trocken + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**9,67**
19,75	20,31	33,33	9,67	23,28	12,74	21,78	25,09
Kakao + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**9,67**
23,17	24,31	41,67	9,67	28,28	19,41	29,67	33,98
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**9,67**
20,61	18,97	33,33	9,67	24,95	17,19	23,09	29,53
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Kakao							**9,67**
17,95	20,00	50,00	9,67	22,50	16,67	27,63	30,00
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**9,67**
14,53	14,67	41,67	9,67	17,50	14,44	21,05	23,33
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**9,67**
14,53	16,00	41,67	9,67	17,50	10,00	19,74	21,11

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**9,67**
16,24	17,33	41,67	9,67	17,50	11,11	21,05	23,33
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**9,67**
13,68	16,00	41,67	9,67	15,83	11,11	18,42	21,11
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**9,67**
15,38	14,67	41,67	9,67	19,17	14,44	21,05	25,56
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**9,67**
14,10	12,00	37,50	9,67	17,50	13,33	17,76	23,33
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Austernpilze							**9,67**
21,73	15,47	20,63	9,67	18,24	11,84	16,67	21,19
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**9,67**
17,95	20,00	50,00	9,67	22,50	16,67	27,63	30,00
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**9,67**
12,82	12,00	37,50	9,67	15,00	13,33	17,76	20,00
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
19,09	18,93	32,08	9,67	23,33	17,29	21,57	27,67
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
19,94	21,60	32,08	9,67	21,67	13,96	21,57	25,44
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
17,38	20,27	32,08	9,67	20,00	13,96	18,93	23,22
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
18,23	18,93	32,08	9,67	21,67	17,29	21,57	25,44
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
18,23	20,27	32,08	9,67	21,67	12,84	20,25	23,22
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
19,94	21,60	32,08	9,67	21,67	13,96	21,57	25,44
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
18,23	18,93	32,08	9,67	21,67	17,29	21,57	25,44
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
19,09	18,93	32,08	9,67	23,33	17,29	21,57	27,67
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
17,38	20,27	32,08	9,67	20,00	13,96	18,93	23,22
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
22,40	18,85	21,67	9,67	21,90	13,63	19,99	23,89
Kakao + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,67**
21,65	24,27	40,42	9,67	26,67	19,51	28,14	32,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	22,40	18,85	21,67	9,67	21,90	13,63	19,99	23,89	**9,67**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	18,23	20,27	32,08	9,67	21,67	12,84	20,25	23,22	**9,67**
Linsen reif gekocht + Kakao + Weizen Vollkornmehl	21,65	24,27	40,42	9,67	26,67	19,51	28,14	32,11	**9,67**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	22,40	18,85	21,67	9,67	21,90	13,63	19,99	23,89	**9,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Mais-Mehl	23,92	18,89	22,92	9,67	23,52	13,53	21,51	25,76	**9,67**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Walnüsse	21,46	21,64	33,33	9,67	23,28	13,86	23,09	27,31	**9,67**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Walnüsse	18,90	20,31	33,33	9,67	21,62	13,86	20,46	25,09	**9,67**
Linsen reif gekocht + Kakao + Walnüsse	23,17	24,31	41,67	9,67	28,28	19,41	29,67	33,98	**9,67**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	23,92	18,89	22,92	9,67	23,52	13,53	21,51	25,76	**9,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	22,40	18,85	21,67	9,67	21,90	13,63	19,99	23,89	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	12,82	12,67	37,50	9,67	15,00	11,11	17,11	18,89	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	13,68	12,67	37,50	9,67	16,67	11,11	17,11	21,11	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	12,39	12,67	37,50	9,67	14,17	11,67	16,45	18,89	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	14,53	13,33	37,50	9,67	16,67	11,67	17,76	22,22	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	17,09	18,67	45,83	9,67	20,00	13,89	24,34	26,67	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	13,25	12,67	37,50	9,67	15,83	11,67	16,45	21,11	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	15,81	18,00	45,83	9,67	19,17	13,89	23,03	25,56	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	13,68	13,33	37,50	9,67	15,00	11,67	17,76	20,00	**9,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,67**
15,83	15,68	29,75	9,67	16,78	13,10	18,18	19,78
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**9,67**
14,10	12,00	37,50	9,67	17,50	13,33	17,76	23,33
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**9,67**
13,68	12,00	37,50	9,67	16,67	13,33	17,76	22,22
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**9,67**
13,25	12,00	37,50	9,67	15,83	13,33	17,76	21,11
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**9,67**
14,96	14,67	37,50	9,67	15,83	10,00	17,76	21,11
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**9,67**
11,97	13,33	37,50	9,67	13,33	10,00	15,13	17,78
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**9,67**
12,39	13,33	37,50	9,67	14,17	10,00	15,13	18,89
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**9,67**
16,67	17,33	45,83	9,67	20,83	15,56	24,34	27,78
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**9,67**
16,24	17,33	45,83	9,67	20,00	15,56	24,34	26,67
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**9,67**
14,53	14,67	37,50	9,67	15,00	10,00	17,76	20,00
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**9,67**
12,82	12,00	37,50	9,67	15,00	13,33	17,76	20,00
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**9,67**
17,25	18,32	26,83	11,67	20,17	9,67	18,26	19,67
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**9,67**
17,25	18,32	26,83	11,67	20,17	9,67	18,26	19,67
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken							**9,67**
18,23	20,27	32,08	9,67	21,67	12,84	20,25	23,22
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Bulgur, trocken							**9,67**
19,75	20,31	33,33	9,67	23,28	12,74	21,78	25,09
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Walnüsse							**9,67**
19,75	18,97	33,33	9,67	23,28	17,19	23,09	27,31
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Walnüsse							**9,67**
19,75	20,31	33,33	9,67	23,28	12,74	21,78	25,09
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Walnüsse							**9,67**
20,61	18,97	33,33	9,67	24,95	17,19	23,09	29,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Linsen reif gekocht + Walnüsse	23,17	24,31	41,67	9,67	28,28	19,41	29,67	33,98	**9,67**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Walnüsse	20,61	18,97	33,33	9,67	24,95	17,19	23,09	29,53	**9,67**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	23,92	18,89	22,92	9,67	23,52	13,53	21,51	25,76	**9,67**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Walnüsse	19,75	18,97	33,33	9,67	23,28	17,19	23,09	27,31	**9,67**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Walnüsse	18,90	20,31	33,33	9,67	21,62	13,86	20,46	25,09	**9,67**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Walnüsse	19,75	20,31	33,33	9,67	23,28	12,74	21,78	25,09	**9,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Walnüsse	23,92	18,89	22,92	9,67	23,52	13,53	21,51	25,76	**9,67**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Walnüsse	21,46	21,64	33,33	9,67	23,28	13,86	23,09	27,31	**9,67**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	21,58	19,19	27,75	10,66	22,01	9,67	20,80	23,04	**9,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,39	16,99	31,00	19,44	18,50	9,67	18,26	19,67	**9,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Roggenmehl	18,88	19,31	25,17	9,67	21,93	13,12	19,06	22,51	**9,67**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Roggenmehl	21,16	19,37	27,04	9,67	24,36	12,97	21,35	25,31	**9,67**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,86	13,69	21,25	9,67	16,85	12,31	14,02	18,77	**9,67**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,81	13,33	20,88	9,67	15,78	11,37	13,86	18,07	**9,67**
3*Spitzkohl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,81	18,81	28,04	9,67	18,61	19,68	17,74	25,03	**9,67**
3*Spitzkohl + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,24	16,14	28,04	9,67	16,94	14,13	17,74	18,37	**9,67**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	16,24	18,00	45,83	9,67	20,00	13,33	23,68	25,56	**9,67**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	19,94	21,60	32,08	9,67	21,67	13,96	21,57	25,44	**9,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Haselnüsse							**9,67**
21,46	21,64	33,33	9,67	23,28	13,86	23,09	27,31
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**9,67**
18,90	20,31	33,33	9,67	21,62	13,86	20,46	25,09
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Gerstenmehl							**9,67**
18,90	20,31	33,33	9,67	21,62	13,86	20,46	25,09
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**9,67**
17,38	20,27	32,08	9,67	20,00	13,96	18,93	23,22
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**9,67**
19,94	21,60	32,08	9,67	21,67	13,96	21,57	25,44
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**9,67**
21,46	21,64	33,33	9,67	23,28	13,86	23,09	27,31
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**9,67**
17,38	20,27	32,08	9,67	20,00	13,96	18,93	23,22
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Kakao							**9,67**
23,17	24,31	41,67	9,67	28,28	19,41	29,67	33,98
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Kakao							**9,67**
21,65	24,27	40,42	9,67	26,67	19,51	28,14	32,11
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Kakao							**9,67**
23,17	24,31	41,67	9,67	28,28	19,41	29,67	33,98
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kakao							**9,67**
21,65	24,27	40,42	9,67	26,67	19,51	28,14	32,11
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**9,67**
18,23	18,93	32,08	9,67	21,67	17,29	21,57	25,44
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,67**
20,61	18,97	33,33	9,67	24,95	17,19	23,09	29,53
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**9,67**
19,75	18,97	33,33	9,67	23,28	17,19	23,09	27,31
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht							**9,67**
19,09	18,93	32,08	9,67	23,33	17,29	21,57	27,67
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Amaranth, ungekocht							**9,67**
20,61	18,97	33,33	9,67	24,95	17,19	23,09	29,53
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,67**
19,09	18,93	32,08	9,67	23,33	17,29	21,57	27,67
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Buchweizen							**9,67**
19,75	18,97	33,33	9,67	23,28	17,19	23,09	27,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen							**9,67**
18,23	18,93	32,08	9,67	21,67	17,29	21,57	25,44
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**9,66**
14,66	14,92	27,17	14,20	16,58	9,66	16,68	21,48
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**9,66**
18,97	14,77	16,00	38,36	15,52	9,66	18,97	16,51
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,66**
18,38	18,28	18,88	12,48	19,87	9,66	18,28	18,47
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Miso							**9,66**
14,69	15,11	25,88	13,67	16,28	9,66	15,37	20,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**9,66**
16,33	15,67	20,96	18,81	17,42	9,66	17,37	17,82
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**9,66**
21,61	19,01	29,75	26,49	19,25	9,66	20,36	23,22
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl							**9,66**
21,14	18,17	22,67	10,67	19,48	9,66	18,44	21,93
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**9,66**
12,24	11,63	29,25	10,66	14,97	9,66	14,88	18,44
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,66**
19,03	19,59	24,54	9,66	22,25	14,85	19,93	23,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**9,66**
16,76	17,37	25,71	9,66	18,43	11,52	18,24	20,44
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**9,66**
21,89	21,37	25,71	9,66	25,09	19,30	23,51	27,11
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,66**
21,31	19,65	26,42	9,66	24,68	14,70	22,22	25,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,66**
18,99	19,35	24,29	9,66	21,53	14,23	19,83	22,56
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**9,66**
19,32	20,04	25,71	9,66	21,76	19,30	19,56	24,89
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**9,66**
20,18	21,37	25,71	9,66	23,43	18,19	22,19	22,67
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**9,66**
21,03	24,04	34,04	9,66	23,43	22,63	22,19	24,89

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**9,66**
12,49	13,37	25,71	9,66	15,09	12,63	14,30	16,00
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**9,66**
28,73	24,04	34,04	9,66	33,43	24,86	26,14	36,00
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,66**
21,27	19,41	26,17	9,66	23,96	14,08	22,12	25,36
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,66**
17,22	17,99	24,96	9,66	18,48	13,78	17,71	21,47
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,66**
19,99	18,74	26,17	9,66	22,29	14,08	20,14	24,24
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,66**
20,27	20,07	26,54	9,66	22,75	19,73	19,66	25,63
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,66**
18,74	18,03	26,21	9,66	20,10	13,68	19,24	23,33
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,66**
17,71	18,68	24,29	9,66	19,87	14,23	17,86	21,44
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,66**
17,74	18,92	24,54	9,66	20,58	14,85	17,96	21,91
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,66**
20,03	18,98	26,42	9,66	23,01	14,70	20,25	24,71
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**9,66**
18,79	20,43	34,21	9,66	23,17	13,39	21,44	25,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**9,66**
20,07	18,43	34,21	9,66	25,67	20,06	23,41	31,67
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**9,66**
18,79	18,43	34,21	9,66	23,17	20,06	23,41	28,33
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**9,66**
23,92	26,43	46,71	9,66	30,67	23,39	33,28	38,33
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**9,66**
17,51	20,43	34,21	9,66	20,67	15,06	19,47	25,00
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**9,66**
21,35	22,43	34,21	9,66	23,17	15,06	23,41	28,33
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**9,66**
22,22	17,64	22,33	29,84	19,95	9,66	21,24	20,62

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Hirse gekocht								**9,66**
22,22	17,64	22,33	29,84	19,95	9,66	21,24	20,62	
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten								**9,66**
19,85	24,15	23,17	9,66	23,36	11,13	23,74	22,08	
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**9,66**
19,89	24,39	23,42	9,66	24,08	11,76	23,85	22,54	
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**9,66**
19,89	24,29	23,58	9,66	23,82	11,41	23,80	22,08	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen								**9,66**
16,74	21,27	28,21	9,66	20,06	18,58	17,35	24,56	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse								**9,66**
17,55	17,88	41,67	17,16	18,00	9,66	20,09	24,00	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**9,66**
16,26	17,21	41,67	17,16	17,17	9,66	18,78	22,89	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,66**
17,21	17,78	27,63	9,66	21,03	14,61	18,83	23,56	
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht								**9,66**
16,56	16,41	31,96	9,66	18,68	15,47	19,09	22,62	
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,66**
19,98	24,35	23,71	9,66	23,52	11,17	23,99	22,33	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**9,66**
22,73	23,83	44,71	9,66	26,72	19,04	29,31	33,30	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**9,66**
17,60	15,83	32,21	9,66	19,22	15,71	19,44	23,30	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**9,66**
18,88	15,83	32,21	9,66	21,72	15,71	19,44	26,63	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**9,66**
20,16	19,83	32,21	9,66	19,22	10,71	19,44	23,30	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**9,66**
16,32	17,83	32,21	9,66	16,72	10,71	15,49	19,97	
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,66**
20,45	19,65	26,42	9,66	23,84	14,14	21,57	23,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,66**
18,14	19,35	24,29	9,66	20,70	13,67	19,17	20,33	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,66**
20,42	19,41	26,17	9,66	23,13	13,52	21,46	23,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,17	19,59	24,54	9,66	21,42	14,29	19,28	20,80	**9,66**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	22,22	17,64	22,33	29,84	19,95	9,66	21,24	20,62	**9,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Walnüsse	22,22	17,64	22,33	29,84	19,95	9,66	21,24	20,62	**9,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	13,33	13,91	17,92	10,23	15,19	9,66	13,93	14,57	**9,66**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	16,61	15,65	26,42	9,66	19,68	11,37	17,62	20,27	**9,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	14,32	15,59	24,54	9,66	17,25	11,52	15,33	17,47	**9,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	16,43	17,35	24,29	9,66	18,20	10,34	17,20	19,22	**9,66**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	16,57	15,41	26,17	9,66	18,96	10,74	17,51	19,80	**9,66**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	18,74	17,65	26,42	9,66	21,34	10,81	19,59	22,49	**9,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	16,46	17,59	24,54	9,66	18,92	10,96	17,30	19,69	**9,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	14,29	15,35	24,29	9,66	16,53	10,89	15,22	17,00	**9,66**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	18,71	17,41	26,17	9,66	20,63	10,19	19,49	22,02	**9,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	21,07	19,65	23,67	9,66	22,66	13,79	20,45	23,70	**9,66**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	23,35	19,71	25,54	9,66	25,08	13,64	22,74	26,50	**9,66**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,27	17,18	31,54	9,66	19,24	15,99	19,54	21,98	**9,66**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	19,87	24,17	23,46	9,66	23,46	11,10	23,75	21,84	**9,66**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	17,97	17,88	37,50	18,27	18,83	9,66	20,09	22,89	**9,66**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	18,99	18,74	26,54	9,66	21,92	16,95	19,66	22,30	**9,66**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,66**
16,22	16,20	24,21	9,66	20,60	14,14	17,89	21,74	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh								**9,66**
15,94	16,66	24,96	9,66	17,65	11,00	17,71	18,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh								**9,66**
17,46	16,70	26,21	9,66	19,27	10,90	19,24	20,00	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,66**
14,86	15,97	24,21	9,97	18,02	9,66	16,45	18,62	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,66**
18,60	20,92	28,71	9,66	21,42	16,52	19,28	21,91	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,66**
22,44	20,92	28,71	9,66	26,42	17,63	21,25	27,47	
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,66**
20,88	20,98	30,58	9,66	23,84	16,37	21,57	24,71	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,66**
18,56	20,68	28,46	9,66	20,70	15,89	19,17	21,44	
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,66**
24,73	20,98	30,58	9,66	28,84	17,48	23,54	30,27	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,66**
24,69	20,74	30,33	9,66	28,13	16,86	23,43	29,80	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,66**
22,41	20,68	28,46	9,66	25,70	17,01	21,14	27,00	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,66**
20,85	20,74	30,33	9,66	23,13	15,74	21,46	24,24	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,66**
19,88	24,35	22,88	9,66	23,37	10,54	23,88	21,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,66**
16,00	17,35	25,08	9,66	17,62	11,57	17,48	19,51	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,66**
22,71	25,46	35,46	9,66	27,75	27,03	24,53	30,09	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,66**
20,27	24,02	33,42	9,66	22,62	22,68	21,43	23,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,66**
27,97	24,02	33,42	9,66	32,62	24,91	25,38	35,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,56	20,02	25,08	9,66	20,95	19,35	18,80	23,96	**9,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	21,85	22,79	27,13	9,66	27,75	22,59	24,53	27,87	**9,66**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	11,73	13,35	25,08	9,66	14,28	12,68	13,53	15,07	**9,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	14,16	14,79	27,13	9,66	19,42	17,03	16,63	21,20	**9,66**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	21,13	21,35	25,08	9,66	24,28	19,35	22,74	26,18	**9,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	30,40	25,46	35,46	9,66	37,75	29,26	28,47	41,20	**9,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	23,56	22,79	27,13	9,66	29,42	23,70	25,84	32,31	**9,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	18,43	18,79	27,13	9,66	22,75	15,92	20,58	25,64	**9,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,72	16,13	18,79	9,66	21,08	12,59	17,95	21,20	**9,66**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,42	21,35	25,08	9,66	22,62	18,24	21,43	21,73	**9,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	21,00	21,46	27,13	9,66	26,08	23,70	21,89	30,09	**9,66**
Walnüsse + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	17,64	22,33	29,84	19,95	9,66	21,24	20,62	**9,66**
Hirse gekocht + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,22	17,64	22,33	29,84	19,95	9,66	21,24	20,62	**9,66**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	16,89	17,62	33,00	18,38	18,14	9,65	18,22	23,79	**9,65**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	18,89	16,89	19,21	10,37	18,36	9,65	16,40	17,87	**9,65**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,08	19,55	34,83	19,53	19,84	9,65	19,93	25,52	**9,65**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	20,50	20,47	26,29	9,64	24,23	13,91	21,67	24,44	**9,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	22,79	20,53	28,17	9,64	26,65	13,76	23,96	27,24	**9,64**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,88	19,07	25,33	9,64	20,52	16,59	17,96	23,16	**9,64**
Walnüsse + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	20,53	28,17	9,64	26,65	13,76	23,96	27,24	**9,64**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,26	20,49	26,92	9,64	25,03	13,86	22,43	25,38	**9,64**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,35	25,81	27,00	9,64	29,88	18,60	27,43	29,78	**9,64**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	15,37	15,40	31,00	9,64	17,15	14,34	18,18	20,33	**9,64**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,26	20,49	26,92	9,64	25,03	13,86	22,43	25,38	**9,64**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,74	20,45	25,67	9,64	23,42	13,96	20,91	23,51	**9,64**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,35	25,81	27,00	9,64	29,88	18,60	27,43	29,78	**9,64**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	15,37	15,40	31,00	9,64	17,15	14,34	18,18	20,33	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	21,03	24,39	32,33	9,64	22,93	22,53	22,43	25,73	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	19,32	20,39	24,00	9,64	21,27	19,20	19,80	25,73	**9,64**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	21,03	24,39	32,33	9,64	22,93	22,53	22,43	25,73	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	21,88	21,72	24,00	9,64	24,60	19,20	23,75	27,96	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	20,17	21,72	24,00	9,64	22,93	18,09	22,43	23,51	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Roggenmehl	16,75	17,72	24,00	9,64	17,93	11,42	18,49	21,29	**9,64**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	19,32	20,39	24,00	9,64	21,27	19,20	19,80	25,73	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Roggenmehl	12,48	13,72	24,00	9,64	14,60	12,53	14,54	16,84	**9,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl							**9,64**
21,88	21,72	24,00	9,64	24,60	19,20	23,75	27,96
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**9,64**
28,72	24,39	32,33	9,64	32,93	24,76	26,38	36,84
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl							**9,64**
28,72	24,39	32,33	9,64	32,93	24,76	26,38	36,84
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Cashewnuss							**9,64**
15,37	15,40	31,00	9,64	17,15	14,34	18,18	20,33
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl							**9,64**
16,75	17,72	24,00	9,64	17,93	11,42	18,49	21,29
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl							**9,64**
12,48	13,72	24,00	9,64	14,60	12,53	14,54	16,84
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl							**9,64**
20,17	21,72	24,00	9,64	22,93	18,09	22,43	23,51
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,64**
15,01	15,87	27,83	9,64	16,80	13,82	17,24	17,16
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,64**
17,57	18,53	27,83	9,64	18,47	19,38	17,24	23,82
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,64**
15,01	15,87	27,83	9,64	16,80	13,82	17,24	17,16
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,64**
17,57	18,53	27,83	9,64	18,47	19,38	17,24	23,82
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Linsen reif gekocht							**9,64**
18,14	18,71	32,83	9,64	20,20	17,83	20,87	24,18
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**9,64**
18,14	18,71	32,83	9,64	20,20	17,83	20,87	24,18
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,64**
19,74	20,45	25,67	9,64	23,42	13,96	20,91	23,51
Hafer + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart							**9,64**
16,75	17,72	24,00	9,64	17,93	11,42	18,49	21,29
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**9,64**
21,26	20,49	26,92	9,64	25,03	13,86	22,43	25,38
Quinoa + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart							**9,64**
12,48	13,72	24,00	9,64	14,60	12,53	14,54	16,84
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,64**
21,26	20,49	26,92	9,64	25,03	13,86	22,43	25,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
28,72	24,39	32,33	9,64	32,93	24,76	26,38	36,84	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
20,17	21,72	24,00	9,64	22,93	18,09	22,43	23,51	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**9,64**
19,74	20,45	25,67	9,64	23,42	13,96	20,91	23,51	
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
19,32	20,39	24,00	9,64	21,27	19,20	19,80	25,73	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
21,88	21,72	24,00	9,64	24,60	19,20	23,75	27,96	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
21,03	24,39	32,33	9,64	22,93	22,53	22,43	25,73	
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**9,64**
23,81	19,21	29,58	17,36	19,82	9,64	19,80	25,36	
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**9,64**
23,81	19,21	29,58	17,36	19,82	9,64	19,80	25,36	
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Kartoffeln gegart								**9,64**
15,37	15,40	31,00	9,64	17,15	14,34	18,18	20,33	
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**9,64**
15,37	15,40	31,00	9,64	17,15	14,34	18,18	20,33	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,64**
23,35	25,81	27,00	9,64	29,88	18,60	27,43	29,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Erbsen grün gekocht								**9,64**
23,35	25,81	27,00	9,64	29,88	18,60	27,43	29,78	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln								**9,64**
23,35	25,81	27,00	9,64	29,88	18,60	27,43	29,78	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**9,64**
23,81	19,21	29,58	17,36	19,82	9,64	19,80	25,36	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl								**9,64**
23,81	19,21	29,58	17,36	19,82	9,64	19,80	25,36	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Mandeln								**9,64**
21,59	24,49	28,33	9,64	25,65	15,58	24,28	26,13	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Mandeln								**9,64**
21,59	24,49	28,33	9,64	25,65	15,58	24,28	26,13	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**9,64**
21,18	14,97	15,83	29,22	16,08	9,64	18,42	18,64	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**9,64**
21,18	14,97	15,83	29,22	16,08	9,64	18,42	18,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Mandeln								**9,64**
23,35	25,81	27,00	9,64	29,88	18,60	27,43	29,78	
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
21,18	14,97	15,83	29,22	16,08	9,64	18,42	18,64	
Roggenmehl + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
16,75	17,72	24,00	9,64	17,93	11,42	18,49	21,29	
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
21,03	24,39	32,33	9,64	22,93	22,53	22,43	25,73	
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
28,72	24,39	32,33	9,64	32,93	24,76	26,38	36,84	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Sojabohnen								**9,64**
21,59	24,49	28,33	9,64	25,65	15,58	24,28	26,13	
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
19,32	20,39	24,00	9,64	21,27	19,20	19,80	25,73	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
21,18	14,97	15,83	29,22	16,08	9,64	18,42	18,64	
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen								**9,64**
21,59	24,49	28,33	9,64	25,65	15,58	24,28	26,13	
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
20,17	21,72	24,00	9,64	22,93	18,09	22,43	23,51	
Sojabohnen + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
21,59	24,49	28,33	9,64	25,65	15,58	24,28	26,13	
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
21,88	21,72	24,00	9,64	24,60	19,20	23,75	27,96	
Roggenmehl + Quinoa + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
12,48	13,72	24,00	9,64	14,60	12,53	14,54	16,84	
Mandeln + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart								**9,64**
21,59	24,49	28,33	9,64	25,65	15,58	24,28	26,13	
3*Bulgur, trocken + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**9,64**
16,40	20,20	42,00	11,21	19,41	9,64	18,61	22,54	
3*Bulgur, trocken + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**9,64**
19,82	21,53	33,67	13,43	22,74	9,64	21,24	22,54	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Austernpilze + 1*Tomaten								**9,64**
17,26	13,53	21,17	38,77	14,41	9,64	18,61	15,88	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Hafer + 1*Tomaten							**9,64**
13,84	14,20	29,50	9,77	14,41	9,64	15,98	16,99
3*Bulgur, trocken + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten							**9,64**
18,97	21,53	42,00	11,21	21,08	9,64	21,24	24,77
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,64**
17,57	18,53	27,83	9,64	18,47	19,38	17,24	23,82
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,64**
15,01	15,87	27,83	9,64	16,80	13,82	17,24	17,16
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet							**9,64**
17,54	18,48	27,25	9,64	18,27	19,44	17,22	24,29
Pistazien roh + Tomaten + Lauch gedünstet							**9,64**
14,97	15,81	27,25	9,64	16,60	13,89	17,22	17,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lauch gedünstet							**9,64**
17,54	18,48	27,25	9,64	18,27	19,44	17,22	24,29
Tomaten + Pistazien roh + Lauch gedünstet							**9,64**
14,97	15,81	27,25	9,64	16,60	13,89	17,22	17,62
Linsen reif gekocht + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**9,64**
18,14	18,71	32,83	9,64	20,20	17,83	20,87	24,18
Cashewnuss + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**9,64**
18,14	18,71	32,83	9,64	20,20	17,83	20,87	24,18
Pistazien roh + Tomaten + Champignons frisch							**9,64**
15,01	16,05	27,50	9,64	17,32	14,51	17,33	18,09
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**9,64**
17,57	18,72	27,50	9,64	18,98	20,07	17,33	24,76
Tomaten + Pistazien roh + Champignons frisch							**9,64**
15,01	16,05	27,50	9,64	17,32	14,51	17,33	18,09
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**9,64**
17,57	18,72	27,50	9,64	18,98	20,07	17,33	24,76
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Champignons frisch							**9,64**
17,57	18,72	27,50	9,64	18,98	20,07	17,33	24,76
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**9,64**
17,54	18,48	27,25	9,64	18,27	19,44	17,22	24,29
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Tomaten							**9,64**
14,97	15,81	27,25	9,64	16,60	13,89	17,22	17,62
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Tomaten							**9,64**
17,54	18,48	27,25	9,64	18,27	19,44	17,22	24,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pistazien roh + Champignons frisch + Tomaten	15,01	16,05	27,50	9,64	17,32	14,51	17,33	18,09	**9,64**
Champignons frisch + Pistazien roh + Tomaten	15,01	16,05	27,50	9,64	17,32	14,51	17,33	18,09	**9,64**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Tomaten	14,97	15,81	27,25	9,64	16,60	13,89	17,22	17,62	**9,64**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Tomaten	17,57	18,72	27,50	9,64	18,98	20,07	17,33	24,76	**9,64**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam	23,81	19,21	29,58	17,36	19,82	9,64	19,80	25,36	**9,64**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Cashewnuss	18,14	18,71	32,83	9,64	20,20	17,83	20,87	24,18	**9,64**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	23,81	19,21	29,58	17,36	19,82	9,64	19,80	25,36	**9,64**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	18,14	18,71	32,83	9,64	20,20	17,83	20,87	24,18	**9,64**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	15,37	15,40	31,00	9,64	17,15	14,34	18,18	20,33	**9,64**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,88	21,72	24,00	9,64	24,60	19,20	23,75	27,96	**9,64**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	21,26	20,49	26,92	9,64	25,03	13,86	22,43	25,38	**9,64**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	22,79	20,53	28,17	9,64	26,65	13,76	23,96	27,24	**9,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Walnüsse	22,79	20,53	28,17	9,64	26,65	13,76	23,96	27,24	**9,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	21,26	20,49	26,92	9,64	25,03	13,86	22,43	25,38	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,88	21,72	24,00	9,64	24,60	19,20	23,75	27,96	**9,64**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,15	17,96	19,71	9,64	21,62	14,81	18,99	24,41	**9,64**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,96	16,49	36,58	9,64	15,88	11,30	16,14	19,89	**9,64**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,80	18,49	36,58	9,64	18,38	11,30	20,09	23,22	**9,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,37	22,49	49,08	9,64	25,88	19,63	29,95	33,22	**9,64**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,24	14,49	36,58	9,64	18,38	16,30	20,09	23,22	**9,64**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,52	14,49	36,58	9,64	20,88	16,30	20,09	26,56	**9,64**
Tomaten + Champignons frisch + Pistazien roh	15,01	16,05	27,50	9,64	17,32	14,51	17,33	18,09	**9,64**
Tomaten + Lauch gedünstet + Pistazien roh	14,97	15,81	27,25	9,64	16,60	13,89	17,22	17,62	**9,64**
Champignons frisch + Tomaten + Pistazien roh	15,01	16,05	27,50	9,64	17,32	14,51	17,33	18,09	**9,64**
Lauch gedünstet + Tomaten + Pistazien roh	14,97	15,81	27,25	9,64	16,60	13,89	17,22	17,62	**9,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	15,01	15,87	27,83	9,64	16,80	13,82	17,24	17,16	**9,64**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Pistazien roh	19,60	17,73	25,33	9,64	19,68	13,82	17,96	19,82	**9,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,60	16,57	25,17	9,64	21,87	13,41	18,66	23,78	**9,64**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	22,03	20,51	27,54	9,64	25,84	13,81	23,20	26,31	**9,64**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,56	18,69	26,96	9,64	18,28	18,86	17,36	24,17	**9,64**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,00	16,02	26,96	9,64	16,61	13,30	17,36	17,50	**9,64**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	19,74	20,45	25,67	9,64	23,42	13,96	20,91	23,51	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	28,72	24,39	32,33	9,64	32,93	24,76	26,38	36,84	**9,64**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,03	24,39	32,33	9,64	22,93	22,53	22,43	25,73	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,03	24,39	32,33	9,64	22,93	22,53	22,43	25,73	**9,64**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,17	21,72	24,00	9,64	22,93	18,09	22,43	23,51	**9,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,17	21,72	24,00	9,64	22,93	18,09	22,43	23,51	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	19,32	20,39	24,00	9,64	21,27	19,20	19,80	25,73	**9,64**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	19,32	20,39	24,00	9,64	21,27	19,20	19,80	25,73	**9,64**
Lauch gedünstet + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,54	18,48	27,25	9,64	18,27	19,44	17,22	24,29	**9,64**
Tomaten + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,57	18,72	27,50	9,64	18,98	20,07	17,33	24,76	**9,64**
Tomaten + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,54	18,48	27,25	9,64	18,27	19,44	17,22	24,29	**9,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,57	18,53	27,83	9,64	18,47	19,38	17,24	23,82	**9,64**
Champignons frisch + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,57	18,72	27,50	9,64	18,98	20,07	17,33	24,76	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Hafer	16,75	17,72	24,00	9,64	17,93	11,42	18,49	21,29	**9,64**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Hafer	16,75	17,72	24,00	9,64	17,93	11,42	18,49	21,29	**9,64**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,18	14,97	15,83	29,22	16,08	9,64	18,42	18,64	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,18	14,97	15,83	29,22	16,08	9,64	18,42	18,64	**9,64**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	28,72	24,39	32,33	9,64	32,93	24,76	26,38	36,84	**9,64**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Quinoa	12,48	13,72	24,00	9,64	14,60	12,53	14,54	16,84	**9,64**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	12,48	13,72	24,00	9,64	14,60	12,53	14,54	16,84	**9,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,61	14,51	20,88	30,98	15,35	9,64	17,38	17,64	**9,64**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	16,38	17,16	31,79	14,86	17,10	9,64	17,84	23,07	**9,64**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	15,10	16,49	31,79	14,86	16,27	9,64	16,53	21,96	**9,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	16,81	17,16	27,63	15,97	17,93	9,64	17,84	21,96	**9,64**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,24	17,96	33,04	18,51	18,57	9,64	18,82	24,47	**9,64**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,09	24,07	23,50	9,63	24,56	14,82	24,13	24,52	**9,63**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,32	19,23	28,79	9,63	23,48	18,77	20,95	24,79	**9,63**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	16,91	17,20	31,83	9,63	19,35	17,13	19,32	22,73	**9,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	16,86	16,84	31,46	9,63	18,28	16,19	19,16	22,03	**9,63**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,03	18,57	28,79	9,63	21,82	18,77	18,98	23,68	**9,63**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	21,79	21,20	28,17	12,67	20,83	9,63	20,79	22,44	**9,63**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	19,23	19,87	28,17	12,67	19,17	9,63	18,16	20,22	**9,63**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	19,23	19,87	28,17	12,67	19,17	9,63	18,16	20,22	**9,63**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	21,79	21,20	28,17	12,67	20,83	9,63	20,79	22,44	**9,63**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	22,65	21,20	19,83	14,89	22,50	9,63	20,79	20,22	**9,63**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	22,65	21,20	19,83	14,89	22,50	9,63	20,79	20,22	**9,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	20,09	15,20	19,83	39,22	15,83	9,63	19,47	16,89	**9,63**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Austernpilze	20,03	17,93	28,50	9,63	22,94	12,18	20,34	23,42	**9,63**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Austernpilze	17,74	17,87	26,63	9,63	20,52	12,33	18,05	20,62	**9,63**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	17,09	19,20	36,50	10,44	16,67	9,63	16,84	21,33	**9,63**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	20,94	21,20	36,50	10,44	19,17	9,63	20,79	24,67	**9,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**9,63**
22,22	21,20	24,00	13,78	21,67	9,63	20,79	21,33
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**9,63**
20,94	18,53	28,17	30,44	19,17	9,63	20,79	20,22
Austernpilze + Hafer + Hirse gekocht							**9,63**
16,67	15,87	28,17	10,22	15,83	9,63	16,84	18,00
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**9,63**
20,94	18,53	28,17	30,44	19,17	9,63	20,79	20,22
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Hirse gekocht							**9,63**
21,79	21,20	28,17	12,67	20,83	9,63	20,79	22,44
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**9,63**
19,23	19,87	28,17	12,67	19,17	9,63	18,16	20,22
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**9,63**
19,23	19,87	28,17	12,67	19,17	9,63	18,16	20,22
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**9,63**
21,79	21,20	28,17	12,67	20,83	9,63	20,79	22,44
Haselnüsse + Haselnüsse + Hirse gekocht							**9,63**
20,94	21,20	36,50	10,44	19,17	9,63	20,79	24,67
Gerstenmehl + Haselnüsse + Hirse gekocht							**9,63**
18,38	19,87	36,50	10,44	17,50	9,63	18,16	22,44
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**9,63**
22,65	21,20	19,83	14,89	22,50	9,63	20,79	20,22
Haselnüsse + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**9,63**
18,38	19,87	36,50	10,44	17,50	9,63	18,16	22,44
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**9,63**
15,81	18,53	36,50	10,44	15,83	9,63	15,53	20,22
Hafer + Austernpilze + Hirse gekocht							**9,63**
16,67	15,87	28,17	10,22	15,83	9,63	16,84	18,00
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Tomaten							**9,63**
19,97	20,80	33,42	9,63	21,18	13,46	20,52	25,37
3*Kakao + 2*Miso + 1*Tomaten							**9,63**
22,54	24,80	45,92	9,63	28,68	21,79	30,39	35,37
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Tomaten							**9,63**
17,41	16,80	33,42	9,63	21,18	18,46	20,52	25,37
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Tomaten							**9,63**
16,13	18,80	33,42	9,63	18,68	13,46	16,57	22,03

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**9,63**
16,48	13,05	14,58	37,23	13,81	9,63	17,11	15,26
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Tomaten							**9,63**
18,69	16,80	33,42	9,63	23,68	18,46	20,52	28,70
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Tomaten							**9,63**
17,41	18,80	33,42	9,63	21,18	11,79	18,55	22,03
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Lupinen							**9,63**
14,72	18,46	19,96	9,63	16,63	13,82	15,43	19,11
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**9,63**
19,66	20,53	36,50	10,44	18,33	9,63	19,47	23,56
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**9,63**
15,81	18,53	36,50	10,44	15,83	9,63	15,53	20,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**9,63**
20,94	20,53	24,00	13,78	20,83	9,63	19,47	20,22
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**9,63**
18,17	17,95	38,13	9,63	22,25	20,39	21,66	28,09
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**9,63**
16,88	19,95	38,13	9,63	19,75	15,39	17,71	24,76
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**9,63**
23,29	25,95	50,63	9,63	29,75	23,73	31,53	38,09
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**9,63**
19,45	17,95	38,13	9,63	24,75	20,39	21,66	31,42
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**9,63**
18,17	19,95	38,13	9,63	22,25	13,73	19,68	24,76
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**9,63**
20,73	21,95	38,13	9,63	22,25	15,39	21,66	28,09
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen							**9,63**
17,52	17,87	36,50	10,44	19,17	9,63	18,82	21,33
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**9,63**
19,17	18,71	32,50	15,93	21,13	9,63	20,39	25,22
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**9,63**
19,17	18,71	32,50	15,93	21,13	9,63	20,39	25,22
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**9,63**
20,94	18,53	28,17	30,44	19,17	9,63	20,79	20,22
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken							**9,63**
20,94	18,53	28,17	30,44	19,17	9,63	20,79	20,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,80	23,40	23,50	9,63	22,89	14,82	22,15	23,41	**9,63**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,23	24,07	23,50	9,63	23,73	14,27	23,47	22,30	**9,63**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,89	20,57	32,96	9,63	22,65	20,44	20,30	23,68	**9,63**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,46	19,23	28,79	9,63	22,65	18,22	20,30	22,57	**9,63**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	19,17	18,71	32,50	15,93	21,13	9,63	20,39	25,22	**9,63**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	19,17	18,71	32,50	15,93	21,13	9,63	20,39	25,22	**9,63**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	19,17	18,71	32,50	15,93	21,13	9,63	20,39	25,22	**9,63**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	19,17	18,71	32,50	15,93	21,13	9,63	20,39	25,22	**9,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	19,66	20,53	36,50	11,56	20,83	9,63	20,13	22,44	**9,63**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Hafer	18,52	22,07	23,50	9,63	21,23	10,93	21,49	21,19	**9,63**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Hafer	17,75	17,23	28,79	9,63	20,15	14,88	18,32	21,46	**9,63**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Quinoa	16,38	20,07	23,50	9,63	19,56	11,49	19,52	18,97	**9,63**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	15,62	15,23	28,79	9,63	18,48	15,44	16,35	19,23	**9,63**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,24	14,49	24,08	10,64	16,71	9,63	16,80	16,56	**9,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,24	16,49	36,58	9,64	18,38	9,63	18,11	19,89	**9,63**
3*Mandeln + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,90	24,38	23,50	9,63	24,18	11,81	23,91	22,63	**9,63**
3*Mandeln + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,86	24,14	23,25	9,63	23,46	11,19	23,81	22,17	**9,63**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,37	21,20	32,33	11,56	20,00	9,63	20,79	23,56	**9,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht							**9,63**
16,90	15,90	24,63	9,63	19,32	13,22	17,01	19,23
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**9,63**
17,52	19,20	32,33	11,56	17,50	9,63	16,84	20,22
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**9,63**
22,65	21,20	19,83	14,89	22,50	9,63	20,79	20,22
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**9,63**
17,95	17,87	36,50	10,44	20,00	9,63	18,82	22,44
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Haselnüsse							**9,63**
21,79	21,20	28,17	12,67	20,83	9,63	20,79	22,44
Hirse gekocht + Haselnüsse + Gerstenmehl							**9,63**
18,38	19,87	36,50	10,44	17,50	9,63	18,16	22,44
Haselnüsse + Hirse gekocht + Haselnüsse							**9,63**
20,94	21,20	36,50	10,44	19,17	9,63	20,79	24,67
Haselnüsse + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**9,63**
18,38	19,87	36,50	10,44	17,50	9,63	18,16	22,44
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl							**9,63**
19,23	19,87	28,17	12,67	19,17	9,63	18,16	20,22
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**9,63**
15,81	18,53	36,50	10,44	15,83	9,63	15,53	20,22
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**9,63**
19,23	19,87	28,17	12,67	19,17	9,63	18,16	20,22
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**9,63**
15,81	18,53	36,50	10,44	15,83	9,63	15,53	20,22
Hirse gekocht + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,63**
20,94	21,20	36,50	10,44	19,17	9,63	20,79	24,67
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Haselnüsse							**9,63**
21,79	21,20	28,17	12,67	20,83	9,63	20,79	22,44
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Haselnüsse							**9,63**
18,38	19,87	36,50	10,44	17,50	9,63	18,16	22,44
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Haselnüsse							**9,63**
18,38	19,87	36,50	10,44	17,50	9,63	18,16	22,44
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,63**
20,66	25,40	27,67	9,63	23,73	16,49	23,47	23,41
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,63**
23,74	20,57	32,96	9,63	27,65	21,55	22,27	29,23

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,50	25,40	27,67	9,63	28,73	17,60	25,44	28,97	**9,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	15,42	15,69	30,75	9,63	16,77	13,81	18,05	19,89	**9,63**
Hirse gekocht + Hafer + Austernpilze	16,67	15,87	28,17	10,22	15,83	9,63	16,84	18,00	**9,63**
Hafer + Hirse gekocht + Austernpilze	16,67	15,87	28,17	10,22	15,83	9,63	16,84	18,00	**9,63**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,94	18,53	28,17	30,44	19,17	9,63	20,79	20,22	**9,63**
Austernpilze + Hirse gekocht + Hafer	16,67	15,87	28,17	10,22	15,83	9,63	16,84	18,00	**9,63**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,94	18,53	28,17	30,44	19,17	9,63	20,79	20,22	**9,63**
Hirse gekocht + Austernpilze + Hafer	16,67	15,87	28,17	10,22	15,83	9,63	16,84	18,00	**9,63**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	19,70	14,96	16,54	38,46	15,53	9,63	18,72	16,58	**9,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,41	9,63	14,13	15,14	13,97	10,44	13,24	15,37	**9,63**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	21,43	17,00	17,88	9,62	18,31	9,62	18,22	20,72	**9,62**
Mandeln + Hirse gekocht + Roggenmehl	20,30	22,21	22,75	9,62	21,67	9,88	22,01	22,00	**9,62**
Hirse gekocht + Mandeln + Roggenmehl	20,30	22,21	22,75	9,62	21,67	9,88	22,01	22,00	**9,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	15,29	13,43	16,17	27,22	14,30	9,62	16,66	16,53	**9,62**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	15,29	13,43	16,17	27,22	14,30	9,62	16,66	16,53	**9,62**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	18,94	16,99	35,67	9,62	24,25	19,27	22,41	29,78	**9,62**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	17,66	16,99	35,67	9,62	21,75	19,27	22,41	26,44	**9,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	17,66	18,99	35,67	9,62	21,75	12,60	20,43	23,11	**9,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	16,38	18,99	35,67	9,62	19,25	14,27	18,46	23,11	**9,62**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	22,79	24,99	48,17	9,62	29,25	22,60	32,28	36,44	**9,62**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	20,22	20,99	35,67	9,62	21,75	14,27	22,41	26,44	**9,62**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	17,63	18,68	31,08	15,98	19,32	9,62	18,74	23,18	**9,62**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl	17,63	18,68	31,08	15,98	19,32	9,62	18,74	23,18	**9,62**
Mandeln + Roggenmehl + Hirse gekocht	20,30	22,21	22,75	9,62	21,67	9,88	22,01	22,00	**9,62**
Roggenmehl + Mandeln + Hirse gekocht	20,30	22,21	22,75	9,62	21,67	9,88	22,01	22,00	**9,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	15,29	13,43	16,17	27,22	14,30	9,62	16,66	16,53	**9,62**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	15,29	13,43	16,17	27,22	14,30	9,62	16,66	16,53	**9,62**
Walnüsse + Mais-Mehl + Mais-Mehl	26,63	18,04	22,00	11,58	21,08	9,62	20,13	24,89	**9,62**
Mais-Mehl + Walnüsse + Mais-Mehl	26,63	18,04	22,00	11,58	21,08	9,62	20,13	24,89	**9,62**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Mandeln	20,30	22,21	22,75	9,62	21,67	9,88	22,01	22,00	**9,62**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Mandeln	20,30	22,21	22,75	9,62	21,67	9,88	22,01	22,00	**9,62**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	15,47	15,21	30,71	9,62	17,60	14,76	18,22	20,76	**9,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	16,04	19,67	24,83	9,62	22,55	18,58	18,82	26,69	**9,62**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	16,59	16,41	16,33	11,04	18,88	9,62	16,78	17,76	**9,62**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	24,70	27,55	26,83	9,62	30,21	20,04	28,68	30,01	**9,62**
Tahin aus rohem Sesam + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	17,63	18,68	31,08	15,98	19,32	9,62	18,74	23,18	**9,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten								**9,62**
17,63	18,68	31,08	15,98	19,32	9,62	18,74	23,18	
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Tahin aus rohem Sesam								**9,62**
17,63	18,68	31,08	15,98	19,32	9,62	18,74	23,18	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam								**9,62**
17,63	18,68	31,08	15,98	19,32	9,62	18,74	23,18	
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Walnüsse								**9,62**
26,63	18,04	22,00	11,58	21,08	9,62	20,13	24,89	
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl								**9,62**
26,63	18,04	22,00	11,58	21,08	9,62	20,13	24,89	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet								**9,62**
15,45	15,09	30,58	9,62	17,24	14,45	18,16	20,52	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,62**
16,17	17,13	29,58	9,62	19,58	15,19	19,49	22,59	
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,62**
23,26	18,29	26,00	10,70	18,19	9,62	19,05	23,79	
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,62**
24,12	18,29	17,67	12,92	19,86	9,62	19,05	21,57	
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,62**
20,70	16,95	26,00	10,70	16,53	9,62	16,42	21,57	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,62**
15,29	13,43	16,17	27,22	14,30	9,62	16,66	16,53	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,62**
15,29	13,43	16,17	27,22	14,30	9,62	16,66	16,53	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso								**9,62**
14,26	11,88	13,63	26,11	13,58	9,62	14,55	14,31	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,62**
18,84	17,33	29,08	12,56	21,34	9,62	20,16	23,73	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**9,61**
19,14	18,30	19,50	12,48	20,68	9,61	19,04	19,40	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**9,61**
22,53	25,24	35,71	9,61	27,87	27,41	24,47	30,23	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**9,61**
20,82	21,24	27,38	9,61	26,20	24,07	21,84	30,23	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**9,61**
18,25	18,57	27,38	9,61	22,87	16,29	20,52	25,79	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,54	15,91	19,04	9,61	21,20	12,96	17,89	21,34	**9,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	13,98	14,57	27,38	9,61	19,53	17,41	16,57	21,34	**9,61**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	19,70	24,13	23,13	9,61	23,48	10,92	23,82	22,10	**9,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,22	25,24	35,71	9,61	37,87	29,63	28,41	41,34	**9,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	21,67	22,57	27,38	9,61	27,87	22,96	24,47	28,01	**9,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	23,38	22,57	27,38	9,61	29,53	24,07	25,78	32,46	**9,61**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,06	19,20	26,04	9,61	19,58	15,61	19,51	26,11	**9,61**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	17,89	19,60	38,33	16,53	20,35	9,61	19,95	24,82	**9,61**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	17,89	19,60	38,33	16,53	20,35	9,61	19,95	24,82	**9,61**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	22,13	17,08	22,13	10,09	17,64	9,61	18,09	23,26	**9,61**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	20,85	16,41	22,13	10,09	16,81	9,61	16,78	22,14	**9,61**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	19,85	24,23	23,54	9,61	23,43	11,02	23,79	21,93	**9,61**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	17,89	19,60	38,33	16,53	20,35	9,61	19,95	24,82	**9,61**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	17,89	19,60	38,33	16,53	20,35	9,61	19,95	24,82	**9,61**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	17,89	19,60	38,33	16,53	20,35	9,61	19,95	24,82	**9,61**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	17,89	19,60	38,33	16,53	20,35	9,61	19,95	24,82	**9,61**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	19,79	17,95	17,71	12,64	19,46	9,61	18,25	18,88	**9,61**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,44	20,42	27,58	9,61	26,32	15,14	22,66	26,64	**9,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,61**
20,16	20,36	25,71	9,61	23,89	15,29	20,38	23,84
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**9,61**
16,24	16,30	22,58	9,61	19,76	14,83	18,17	22,20
3*Haselnüsse + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,61**
19,98	20,79	33,50	9,61	21,28	13,51	20,59	25,46
3*Kakao + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,61**
22,55	24,79	46,00	9,61	28,78	21,84	30,45	35,46
3*Buchweizen + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,61**
17,42	16,79	33,50	9,61	21,28	18,51	20,59	25,46
3*Bulgur, trocken + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,61**
17,42	18,79	33,50	9,61	21,28	11,84	18,61	22,12
3*Gerstenmehl + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,61**
16,14	18,79	33,50	9,61	18,78	13,51	16,64	22,12
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,61**
18,25	18,41	18,33	12,14	19,84	9,61	18,72	19,74
3*Amaranth, ungekocht + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,61**
18,70	16,79	33,50	9,61	23,78	18,51	20,59	28,79
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**9,61**
22,56	17,08	17,96	11,20	18,48	9,61	18,09	22,14
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**9,61**
18,78	18,09	23,13	10,28	20,87	9,61	19,91	22,73
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**9,61**
16,77	17,87	26,04	9,61	18,75	12,83	19,51	22,78
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**9,61**
16,88	13,35	14,88	37,50	14,28	9,61	17,51	15,11
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart							**9,61**
19,89	24,34	23,04	9,61	23,57	10,66	24,01	22,13
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**9,61**
17,24	17,89	36,08	19,10	18,32	9,61	19,01	24,42
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen							**9,61**
14,97	17,61	19,17	9,80	13,80	9,61	14,12	17,47
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**9,61**
15,29	16,14	23,96	11,13	16,92	9,61	17,38	22,56
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,60**
22,94	17,05	18,46	9,60	19,21	13,58	18,53	23,30

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln								**9,60**
17,56	20,95	34,50	10,38	21,30	9,60	20,83	21,76	
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**9,60**
17,38	18,47	27,21	9,60	18,39	19,23	17,30	24,31	
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,60**
21,65	16,39	18,46	9,60	17,54	13,58	16,55	22,19	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht								**9,60**
17,31	17,47	20,33	11,33	19,50	9,60	17,91	18,56	
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht								**9,60**
17,31	17,47	20,33	11,33	19,50	9,60	17,91	18,56	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl								**9,60**
17,17	18,35	24,58	9,76	19,50	9,60	18,28	20,84	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**9,60**
14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	12,49	18,59	21,64	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken								**9,60**
15,59	15,88	35,75	9,60	19,80	12,49	18,59	23,87	
Sojabohnen + Tomaten + Dinkel ungekocht								**9,60**
17,17	17,25	21,25	9,60	19,70	13,02	16,87	20,16	
Kartoffeln gegart + Kakao + Bulgur, trocken								**9,60**
18,15	21,21	44,08	9,60	23,13	14,71	25,17	28,31	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht								**9,60**
18,04	17,07	17,33	9,60	18,33	11,24	17,12	18,24	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**9,60**
15,59	15,88	35,75	9,60	19,80	12,49	18,59	23,87	
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht								**9,60**
17,31	17,47	20,33	11,33	19,50	9,60	17,91	18,56	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Bulgur, trocken								**9,60**
14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	12,49	18,59	21,64	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**9,60**
17,31	17,47	20,33	11,33	19,50	9,60	17,91	18,56	
Kakao + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**9,60**
18,15	21,21	44,08	9,60	23,13	14,71	25,17	28,31	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**9,60**
18,04	17,07	17,33	9,60	18,33	11,24	17,12	18,24	
Tomaten + Sojabohnen + Dinkel ungekocht								**9,60**
17,17	17,25	21,25	9,60	19,70	13,02	16,87	20,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	24,03	26,40	34,00	9,60	25,00	25,69	23,70	27,13	**9,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	24,88	23,73	25,67	9,60	26,67	22,36	25,01	29,36	**9,60**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	31,72	26,40	34,00	9,60	35,00	27,91	27,64	38,24	**9,60**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	31,72	26,40	34,00	9,60	35,00	27,91	27,64	38,24	**9,60**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	18,04	17,07	17,33	9,60	18,33	11,24	17,12	18,24	**9,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	23,17	23,73	25,67	9,60	25,00	21,24	23,70	24,91	**9,60**
Quinoa + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	15,48	15,73	25,67	9,60	16,67	15,69	15,80	18,24	**9,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	24,03	26,40	34,00	9,60	25,00	25,69	23,70	27,13	**9,60**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	23,17	23,73	25,67	9,60	25,00	21,24	23,70	24,91	**9,60**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	22,32	22,40	25,67	9,60	23,33	22,36	21,07	27,13	**9,60**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	18,04	17,07	17,33	9,60	18,33	11,24	17,12	18,24	**9,60**
Hafer + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	19,75	19,73	25,67	9,60	20,00	14,58	19,75	22,69	**9,60**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	24,88	23,73	25,67	9,60	26,67	22,36	25,01	29,36	**9,60**
Hirse gekocht + Quinoa + Linsen reif gekocht	15,48	15,73	25,67	9,60	16,67	15,69	15,80	18,24	**9,60**
Hirse gekocht + Hafer + Linsen reif gekocht	19,75	19,73	25,67	9,60	20,00	14,58	19,75	22,69	**9,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	22,32	22,40	25,67	9,60	23,33	22,36	21,07	27,13	**9,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	16,44	19,21	39,92	9,60	20,63	11,38	21,22	23,87	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	21,79	23,48	38,92	9,60	27,63	18,90	26,70	30,78	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	23,50	24,81	38,92	9,60	27,63	20,01	28,02	33,00	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	20,93	23,48	38,92	9,60	25,96	20,01	25,39	30,78	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Kakao	25,21	27,48	47,25	9,60	32,63	25,57	34,60	39,67	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kakao	21,79	22,15	38,92	9,60	27,63	23,34	28,02	33,00	**9,60**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	21,57	25,21	52,42	9,60	28,13	21,38	33,07	37,20	**9,60**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	19,01	21,21	39,92	9,60	20,63	13,04	23,20	27,20	**9,60**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	15,16	19,21	39,92	9,60	18,13	13,04	19,25	23,87	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	22,64	22,15	38,92	9,60	29,29	23,34	28,02	35,22	**9,60**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	16,44	17,21	39,92	9,60	20,63	18,04	23,20	27,20	**9,60**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	17,73	17,21	39,92	9,60	23,13	18,04	23,20	30,53	**9,60**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	15,59	15,88	35,75	9,60	18,13	15,27	19,91	23,87	**9,60**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	14,31	17,88	35,75	9,60	15,63	10,27	15,96	20,53	**9,60**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	18,15	19,88	35,75	9,60	18,13	10,27	19,91	23,87	**9,60**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	20,72	23,88	48,25	9,60	25,63	18,60	29,78	33,87	**9,60**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	16,87	15,88	35,75	9,60	20,63	15,27	19,91	27,20	**9,60**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	31,72	26,40	34,00	9,60	35,00	27,91	27,64	38,24	**9,60**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	17,31	17,47	20,33	11,33	19,50	9,60	17,91	18,56	**9,60**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	17,17	18,35	24,58	9,76	19,50	9,60	18,28	20,84	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	17,31	17,47	20,33	11,33	19,50	9,60	17,91	18,56	**9,60**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Hirse gekocht	15,48	15,73	25,67	9,60	16,67	15,69	15,80	18,24	**9,60**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	24,03	26,40	34,00	9,60	25,00	25,69	23,70	27,13	**9,60**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	17,17	18,35	24,58	9,76	19,50	9,60	18,28	20,84	**9,60**
Linsen reif gekocht + Hafer + Hirse gekocht	19,75	19,73	25,67	9,60	20,00	14,58	19,75	22,69	**9,60**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	22,32	22,40	25,67	9,60	23,33	22,36	21,07	27,13	**9,60**
Kakao + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	18,15	21,21	44,08	9,60	23,13	14,71	25,17	28,31	**9,60**
Buchweizen + Buchweizen + Kartoffeln gegart	14,74	14,55	35,75	9,60	18,13	16,93	19,91	23,87	**9,60**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	19,01	19,88	44,08	9,60	24,80	19,16	26,49	32,76	**9,60**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	31,72	26,40	34,00	9,60	35,00	27,91	27,64	38,24	**9,60**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	17,30	17,21	35,75	9,60	19,80	13,60	19,91	26,09	**9,60**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	13,60	17,28	23,87	**9,60**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	15,48	15,73	25,67	9,60	16,67	15,69	15,80	18,24	**9,60**
Buchweizen + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	12,49	18,59	21,64	**9,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	22,32	22,40	25,67	9,60	23,33	22,36	21,07	27,13	**9,60**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	15,59	15,88	35,75	9,60	19,80	12,49	18,59	23,87	**9,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	24,03	26,40	34,00	9,60	25,00	25,69	23,70	27,13	**9,60**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	15,59	15,88	35,75	9,60	19,80	12,49	18,59	23,87	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**9,60**
24,88	23,73	25,67	9,60	26,67	22,36	25,01	29,36	
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**9,60**
15,59	14,55	35,75	9,60	19,80	16,93	19,91	26,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**9,60**
23,17	23,73	25,67	9,60	25,00	21,24	23,70	24,91	
Hafer + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**9,60**
19,75	19,73	25,67	9,60	20,00	14,58	19,75	22,69	
Haselnüsse + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**9,60**
16,44	17,21	35,75	9,60	18,13	13,60	19,91	23,87	
Bulgur, trocken + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**9,60**
14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	12,49	18,59	21,64	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**9,60**
23,17	23,73	25,67	9,60	25,00	21,24	23,70	24,91	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**9,60**
24,88	23,73	25,67	9,60	26,67	22,36	25,01	29,36	
Kakao + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**9,60**
18,15	19,88	44,08	9,60	23,13	19,16	26,49	30,53	
Gerstenmehl + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**9,60**
13,88	15,88	35,75	9,60	16,47	13,60	17,28	21,64	
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**9,60**
15,59	14,55	35,75	9,60	19,80	16,93	19,91	26,09	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**9,60**
18,04	17,07	17,33	9,60	18,33	11,24	17,12	18,24	
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**9,60**
16,44	14,55	35,75	9,60	21,47	16,93	19,91	28,31	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**9,60**
18,04	17,07	17,33	9,60	18,33	11,24	17,12	18,24	
Haselnüsse + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**9,60**
18,15	19,88	35,75	9,60	18,13	10,27	19,91	23,87	
Kakao + Kakao + Kartoffeln gegart							**9,60**
21,57	25,21	52,42	9,60	28,13	21,38	33,07	37,20	
Kakao + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**9,60**
19,86	22,55	44,08	9,60	23,13	15,82	26,49	30,53	
Buchweizen + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**9,60**
13,88	15,88	35,75	9,60	16,47	13,60	17,28	21,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	17,30	21,21	44,08	9,60	21,47	15,82	23,86	28,31	**9,60**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	13,60	17,28	23,87	**9,60**
Haselnüsse + Kakao + Kartoffeln gegart	19,86	22,55	44,08	9,60	23,13	15,82	26,49	30,53	**9,60**
Mais-Mehl + Miso + Miso	23,24	18,67	21,75	9,60	22,85	16,31	18,92	24,56	**9,60**
Gerstenmehl + Kakao + Kartoffeln gegart	17,30	21,21	44,08	9,60	21,47	15,82	23,86	28,31	**9,60**
Buchweizen + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	16,44	17,21	35,75	9,60	18,13	13,60	19,91	23,87	**9,60**
Bulgur, trocken + Kakao + Kartoffeln gegart	18,15	21,21	44,08	9,60	23,13	14,71	25,17	28,31	**9,60**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Kartoffeln gegart	19,01	19,88	44,08	9,60	24,80	19,16	26,49	32,76	**9,60**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	17,30	17,21	35,75	9,60	19,80	13,60	19,91	26,09	**9,60**
Miso + Mais-Mehl + Miso	23,24	18,67	21,75	9,60	22,85	16,31	18,92	24,56	**9,60**
Buchweizen + Kakao + Kartoffeln gegart	18,15	19,88	44,08	9,60	23,13	19,16	26,49	30,53	**9,60**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	15,59	18,55	35,75	9,60	16,47	10,27	17,28	21,64	**9,60**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	15,59	18,55	35,75	9,60	16,47	10,27	17,28	21,64	**9,60**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	13,03	17,21	35,75	9,60	14,80	10,27	14,64	19,42	**9,60**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	17,17	18,35	24,58	9,76	19,50	9,60	18,28	20,84	**9,60**
Miso + Miso + Mais-Mehl	23,24	18,67	21,75	9,60	22,85	16,31	18,92	24,56	**9,60**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Mais-Mehl	25,35	18,93	27,83	12,18	20,30	9,60	19,68	24,49	**9,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Sojabohnen	23,15	26,59	37,92	9,60	26,37	27,47	23,45	29,04	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**9,60**
17,17	17,25	21,25	9,60	19,70	13,02	16,87	20,16
Tomaten + Hafer + Sojabohnen							**9,60**
18,88	19,92	29,58	9,60	21,37	16,36	19,50	24,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Sojabohnen							**9,60**
24,01	23,92	29,58	9,60	28,03	24,13	24,76	31,27
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**9,60**
22,30	23,92	29,58	9,60	26,37	23,02	23,45	26,82
Dinkel ungekocht + Tomaten + Sojabohnen							**9,60**
17,17	17,25	21,25	9,60	19,70	13,02	16,87	20,16
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Sojabohnen							**9,60**
22,30	23,92	29,58	9,60	26,37	23,02	23,45	26,82
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,60**
30,85	26,59	37,92	9,60	36,37	29,69	27,39	40,16
Quinoa + Tomaten + Sojabohnen							**9,60**
14,61	15,92	29,58	9,60	18,03	17,47	15,55	20,16
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,60**
24,01	23,92	29,58	9,60	28,03	24,13	24,76	31,27
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,60**
21,44	22,59	29,58	9,60	24,70	24,13	20,82	29,04
Tomaten + Quinoa + Sojabohnen							**9,60**
14,61	15,92	29,58	9,60	18,03	17,47	15,55	20,16
Hafer + Tomaten + Sojabohnen							**9,60**
18,88	19,92	29,58	9,60	21,37	16,36	19,50	24,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Sojabohnen							**9,60**
21,44	22,59	29,58	9,60	24,70	24,13	20,82	29,04
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**9,60**
25,35	18,93	27,83	12,18	20,30	9,60	19,68	24,49
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**9,60**
23,15	26,59	37,92	9,60	26,37	27,47	23,45	29,04
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Sojabohnen							**9,60**
30,85	26,59	37,92	9,60	36,37	29,69	27,39	40,16
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**9,60**
20,08	21,48	34,75	9,60	25,13	15,57	22,76	26,33
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**9,60**
16,02	15,21	35,75	9,60	20,63	14,71	19,25	26,09

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	14,74	15,21	35,75	9,60	18,13	14,71	19,25	22,76	**9,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	18,50	18,75	22,42	12,78	20,28	9,60	18,82	19,20	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	20,93	20,15	34,75	9,60	26,79	20,01	24,07	30,78	**9,60**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	19,86	23,21	48,25	9,60	25,63	18,04	29,12	32,76	**9,60**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	17,30	19,21	35,75	9,60	18,13	9,71	19,25	22,76	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	20,08	20,15	34,75	9,60	25,13	20,01	24,07	28,56	**9,60**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	13,45	17,21	35,75	9,60	15,63	9,71	15,30	19,42	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	20,93	20,81	34,75	9,60	25,13	20,57	24,73	29,67	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	19,65	20,15	34,75	9,60	24,29	20,57	23,41	28,56	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	20,50	20,15	34,75	9,60	25,96	20,57	23,41	30,78	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	18,79	21,48	34,75	9,60	22,63	17,23	20,78	26,33	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	24,35	26,15	43,08	9,60	30,13	22,79	31,31	36,33	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	20,93	22,15	34,75	9,60	25,13	16,12	23,41	27,44	**9,60**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	13,03	17,21	35,75	9,60	14,80	10,27	14,64	19,42	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	19,65	21,48	34,75	9,60	24,29	16,12	22,10	26,33	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	22,64	23,48	34,75	9,60	25,13	17,23	24,73	29,67	**9,60**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	14,31	15,21	35,75	9,60	17,30	15,27	18,59	22,76	**9,60**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	19,44	23,21	48,25	9,60	24,80	18,60	28,46	32,76	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	16,87	19,21	35,75	9,60	17,30	10,27	18,59	22,76	**9,60**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	15,59	15,21	35,75	9,60	19,80	15,27	18,59	26,09	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	20,08	22,15	34,75	9,60	23,46	17,23	22,10	27,44	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	21,79	20,81	34,75	9,60	26,79	20,57	24,73	31,89	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	21,36	22,81	34,75	9,60	24,29	17,23	23,41	28,56	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	23,07	25,48	43,08	9,60	29,29	22,79	29,99	35,22	**9,60**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	23,24	18,67	21,75	9,60	22,85	16,31	18,92	24,56	**9,60**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	16,85	17,65	32,79	18,33	18,02	9,60	18,26	24,11	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	20,08	19,48	34,75	9,60	25,13	22,23	24,73	29,67	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	19,65	20,81	34,75	9,60	24,29	18,90	22,10	28,56	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	20,50	19,48	34,75	9,60	25,96	22,23	24,73	30,78	**9,60**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	14,74	14,55	35,75	9,60	18,13	16,93	19,91	23,87	**9,60**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	17,30	18,55	35,75	9,60	18,13	11,93	19,91	23,87	**9,60**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	13,45	16,55	35,75	9,60	15,63	11,93	15,96	20,53	**9,60**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	16,02	14,55	35,75	9,60	20,63	16,93	19,91	27,20	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	20,93	19,48	34,75	9,60	26,79	22,23	24,73	31,89	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,36	19,48	34,75	9,60	27,63	22,23	24,73	33,00	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	22,21	22,15	34,75	9,60	25,96	18,90	24,73	30,78	**9,60**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	19,86	22,55	48,25	9,60	25,63	20,27	29,78	33,87	**9,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	14,74	16,55	35,75	9,60	18,13	10,27	17,93	20,53	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	23,92	24,81	43,08	9,60	30,96	24,46	31,31	37,44	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Buchweizen	23,50	24,81	43,08	9,60	30,13	24,46	31,31	36,33	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	20,08	20,81	34,75	9,60	25,13	17,79	23,41	27,44	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	20,50	20,81	34,75	9,60	25,96	17,79	23,41	28,56	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	19,22	20,81	34,75	9,60	23,46	18,90	22,10	27,44	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	21,79	22,15	34,75	9,60	25,13	18,90	24,73	29,67	**9,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	17,56	18,47	27,42	9,60	18,47	19,56	17,36	24,47	**9,60**
Pistazien roh + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	14,99	15,80	27,42	9,60	16,80	14,00	17,36	17,80	**9,60**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Lauch gedünstet	14,99	15,80	27,42	9,60	16,80	14,00	17,36	17,80	**9,60**
Pistazien roh + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	15,03	16,04	27,67	9,60	17,52	14,62	17,46	18,27	**9,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	17,59	18,71	27,67	9,60	19,18	20,18	17,46	24,93	**9,60**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	14,99	15,80	27,42	9,60	16,80	14,00	17,36	17,80	**9,60**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,56	18,47	27,42	9,60	18,47	19,56	17,36	24,47	**9,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	17,56	18,47	27,42	9,60	18,47	19,56	17,36	24,47	**9,60**
Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	17,56	18,47	27,42	9,60	18,47	19,56	17,36	24,47	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	17,59	18,71	27,67	9,60	19,18	20,18	17,46	24,93	**9,60**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	17,59	18,71	27,67	9,60	19,18	20,18	17,46	24,93	**9,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Tomaten	22,30	23,92	29,58	9,60	26,37	23,02	23,45	26,82	**9,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Tomaten	21,44	22,59	29,58	9,60	24,70	24,13	20,82	29,04	**9,60**
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Tomaten	17,17	17,25	21,25	9,60	19,70	13,02	16,87	20,16	**9,60**
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	23,15	26,59	37,92	9,60	26,37	27,47	23,45	29,04	**9,60**
Sojabohnen + Quinoa + Tomaten	14,61	15,92	29,58	9,60	18,03	17,47	15,55	20,16	**9,60**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,59	18,71	27,67	9,60	19,18	20,18	17,46	24,93	**9,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Tomaten	24,01	23,92	29,58	9,60	28,03	24,13	24,76	31,27	**9,60**
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	21,44	22,59	29,58	9,60	24,70	24,13	20,82	29,04	**9,60**
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	30,85	26,59	37,92	9,60	36,37	29,69	27,39	40,16	**9,60**
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	24,01	23,92	29,58	9,60	28,03	24,13	24,76	31,27	**9,60**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	15,03	16,04	27,67	9,60	17,52	14,62	17,46	18,27	**9,60**
Lauch gedünstet + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	14,99	15,80	27,42	9,60	16,80	14,00	17,36	17,80	**9,60**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Champignons frisch	15,03	16,04	27,67	9,60	17,52	14,62	17,46	18,27	**9,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Tomaten	23,15	26,59	37,92	9,60	26,37	27,47	23,45	29,04	**9,60**
Champignons frisch + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	15,03	16,04	27,67	9,60	17,52	14,62	17,46	18,27	**9,60**
Hafer + Sojabohnen + Tomaten	18,88	19,92	29,58	9,60	21,37	16,36	19,50	24,60	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Hafer + Tomaten	18,88	19,92	29,58	9,60	21,37	16,36	19,50	24,60	**9,60**
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	22,30	23,92	29,58	9,60	26,37	23,02	23,45	26,82	**9,60**
Quinoa + Sojabohnen + Tomaten	14,61	15,92	29,58	9,60	18,03	17,47	15,55	20,16	**9,60**
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Tomaten	30,85	26,59	37,92	9,60	36,37	29,69	27,39	40,16	**9,60**
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Tomaten	17,17	17,25	21,25	9,60	19,70	13,02	16,87	20,16	**9,60**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	25,35	18,93	27,83	12,18	20,30	9,60	19,68	24,49	**9,60**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,08	17,05	18,46	9,60	18,38	13,02	17,87	21,08	**9,60**
Sojabohnen + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,01	23,92	29,58	9,60	28,03	24,13	24,76	31,27	**9,60**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,88	23,73	25,67	9,60	26,67	22,36	25,01	29,36	**9,60**
Tomaten + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,01	23,92	29,58	9,60	28,03	24,13	24,76	31,27	**9,60**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,88	23,73	25,67	9,60	26,67	22,36	25,01	29,36	**9,60**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	20,37	15,05	18,46	9,60	15,88	9,69	15,89	19,97	**9,60**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,44	9,78	11,25	13,83	11,03	9,60	11,57	12,59	**9,60**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	18,24	13,05	18,46	9,60	14,21	10,24	13,92	17,74	**9,60**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	25,35	18,93	27,83	12,18	20,30	9,60	19,68	24,49	**9,60**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	25,21	27,48	47,25	9,60	32,63	25,57	34,60	39,67	**9,60**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,64	23,48	34,75	9,60	25,13	17,23	24,73	29,67	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,36	19,48	34,75	9,60	27,63	22,23	24,73	33,00	**9,60**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	14,82	15,80	27,21	9,60	16,73	13,67	17,30	17,64	**9,60**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,08	19,48	34,75	9,60	25,13	22,23	24,73	29,67	**9,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,08	21,48	34,75	9,60	25,13	15,57	22,76	26,33	**9,60**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,79	21,48	34,75	9,60	22,63	17,23	20,78	26,33	**9,60**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Pistazien roh	14,99	15,80	27,42	9,60	16,80	14,00	17,36	17,80	**9,60**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Pistazien roh	15,03	16,04	27,67	9,60	17,52	14,62	17,46	18,27	**9,60**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	15,03	16,04	27,67	9,60	17,52	14,62	17,46	18,27	**9,60**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	14,99	15,80	27,42	9,60	16,80	14,00	17,36	17,80	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	19,22	21,48	34,75	9,60	23,46	16,68	21,44	26,33	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	21,79	22,81	34,75	9,60	25,13	16,68	24,07	28,56	**9,60**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	17,73	18,55	35,75	9,60	18,97	11,93	19,91	24,98	**9,60**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	15,16	14,55	35,75	9,60	18,97	16,93	19,91	24,98	**9,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	15,16	16,55	35,75	9,60	18,97	10,27	17,93	21,64	**9,60**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	20,29	22,55	48,25	9,60	26,47	20,27	29,78	34,98	**9,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	23,50	25,48	43,08	9,60	30,13	22,23	30,65	35,22	**9,60**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	16,44	14,55	35,75	9,60	21,47	16,93	19,91	28,31	**9,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht							**9,60**
13,88	16,55	35,75	9,60	16,47	11,93	15,96	21,64
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Kakao							**9,60**
19,86	22,55	44,08	9,60	23,13	15,82	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Kakao							**9,60**
18,15	21,21	44,08	9,60	23,13	14,71	25,17	28,31
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Kakao							**9,60**
18,15	19,88	44,08	9,60	23,13	19,16	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Kakao							**9,60**
17,30	21,21	44,08	9,60	21,47	15,82	23,86	28,31
Kartoffeln gegart + Kakao + Kakao							**9,60**
21,57	25,21	52,42	9,60	28,13	21,38	33,07	37,20
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Kakao							**9,60**
19,01	19,88	44,08	9,60	24,80	19,16	26,49	32,76
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**9,60**
13,03	17,21	35,75	9,60	14,80	10,27	14,64	19,42
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Haselnüsse							**9,60**
15,59	18,55	35,75	9,60	16,47	10,27	17,28	21,64
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**9,60**
14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	13,60	17,28	23,87
Kakao + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**9,60**
17,30	21,21	44,08	9,60	21,47	15,82	23,86	28,31
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**9,60**
13,88	15,88	35,75	9,60	16,47	13,60	17,28	21,64
Kartoffeln gegart + Kakao + Gerstenmehl							**9,60**
17,30	21,21	44,08	9,60	21,47	15,82	23,86	28,31
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**9,60**
17,30	17,21	35,75	9,60	19,80	13,60	19,91	26,09
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,60**
18,15	19,88	35,75	9,60	18,13	10,27	19,91	23,87
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**9,60**
18,15	19,88	35,75	9,60	18,13	10,27	19,91	23,87
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**9,60**
13,03	17,21	35,75	9,60	14,80	10,27	14,64	19,42
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**9,60**
15,59	18,55	35,75	9,60	16,47	10,27	17,28	21,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**9,60**
16,44	17,21	35,75	9,60	18,13	13,60	19,91	23,87
Kakao + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**9,60**
19,86	22,55	44,08	9,60	23,13	15,82	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Gerstenmehl							**9,60**
13,88	15,88	35,75	9,60	16,47	13,60	17,28	21,64
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**9,60**
17,30	17,21	35,75	9,60	19,80	13,60	19,91	26,09
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**9,60**
15,59	18,55	35,75	9,60	16,47	10,27	17,28	21,64
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**9,60**
14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	13,60	17,28	23,87
Kartoffeln gegart + Kakao + Haselnüsse							**9,60**
19,86	22,55	44,08	9,60	23,13	15,82	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Gerstenmehl							**9,60**
15,59	18,55	35,75	9,60	16,47	10,27	17,28	21,64
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Haselnüsse							**9,60**
16,44	17,21	35,75	9,60	18,13	13,60	19,91	23,87
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,60**
26,35	18,39	22,63	9,60	23,38	16,36	19,84	27,74
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,60**
22,51	18,39	22,63	9,60	18,38	15,24	17,87	22,19
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Kakao							**9,60**
19,86	22,55	44,08	9,60	23,13	15,82	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Kakao + Buchweizen							**9,60**
18,15	19,88	44,08	9,60	23,13	19,16	26,49	30,53
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Buchweizen							**9,60**
13,88	15,88	35,75	9,60	16,47	13,60	17,28	21,64
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Kakao							**9,60**
19,01	19,88	44,08	9,60	24,80	19,16	26,49	32,76
Kakao + Kartoffeln gegart + Kakao							**9,60**
21,57	25,21	52,42	9,60	28,13	21,38	33,07	37,20
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Kakao							**9,60**
17,30	21,21	44,08	9,60	21,47	15,82	23,86	28,31
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Buchweizen							**9,60**
16,44	17,21	35,75	9,60	18,13	13,60	19,91	23,87

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Kakao							**9,60**
18,15	21,21	44,08	9,60	23,13	14,71	25,17	28,31	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Kakao							**9,60**
18,15	19,88	44,08	9,60	23,13	19,16	26,49	30,53	
Tomaten + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,60**
23,15	26,59	37,92	9,60	26,37	27,47	23,45	29,04	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,60**
24,03	26,40	34,00	9,60	25,00	25,69	23,70	27,13	
Sojabohnen + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**9,60**
30,85	26,59	37,92	9,60	36,37	29,69	27,39	40,16	
Sojabohnen + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,60**
23,15	26,59	37,92	9,60	26,37	27,47	23,45	29,04	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,60**
24,03	26,40	34,00	9,60	25,00	25,69	23,70	27,13	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**9,60**
31,72	26,40	34,00	9,60	35,00	27,91	27,64	38,24	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,60**
23,17	23,73	25,67	9,60	25,00	21,24	23,70	24,91	
Tomaten + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,60**
22,30	23,92	29,58	9,60	26,37	23,02	23,45	26,82	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,60**
23,17	23,73	25,67	9,60	25,00	21,24	23,70	24,91	
Sojabohnen + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,60**
22,30	23,92	29,58	9,60	26,37	23,02	23,45	26,82	
Tomaten + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,60**
21,44	22,59	29,58	9,60	24,70	24,13	20,82	29,04	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,60**
22,32	22,40	25,67	9,60	23,33	22,36	21,07	27,13	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,60**
22,32	22,40	25,67	9,60	23,33	22,36	21,07	27,13	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,60**
17,59	18,71	27,67	9,60	19,18	20,18	17,46	24,93	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,60**
17,56	18,47	27,42	9,60	18,47	19,56	17,36	24,47	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,60**
17,59	18,71	27,67	9,60	19,18	20,18	17,46	24,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,60**
17,56	18,47	27,42	9,60	18,47	19,56	17,36	24,47	
Sojabohnen + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,60**
21,44	22,59	29,58	9,60	24,70	24,13	20,82	29,04	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Amaranth, ungekocht								**9,60**
15,59	14,55	35,75	9,60	19,80	16,93	19,91	26,09	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Buchweizen								**9,60**
15,59	14,55	35,75	9,60	19,80	16,93	19,91	26,09	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht								**9,60**
16,44	14,55	35,75	9,60	21,47	16,93	19,91	28,31	
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**9,60**
13,88	15,88	35,75	9,60	16,47	13,60	17,28	21,64	
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**9,60**
16,44	17,21	35,75	9,60	18,13	13,60	19,91	23,87	
Kakao + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**9,60**
18,15	19,88	44,08	9,60	23,13	19,16	26,49	30,53	
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht								**9,60**
14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	13,60	17,28	23,87	
Kartoffeln gegart + Kakao + Amaranth, ungekocht								**9,60**
19,01	19,88	44,08	9,60	24,80	19,16	26,49	32,76	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht								**9,60**
15,59	15,88	35,75	9,60	19,80	12,49	18,59	23,87	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Buchweizen								**9,60**
14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	12,49	18,59	21,64	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Buchweizen								**9,60**
14,74	14,55	35,75	9,60	18,13	16,93	19,91	23,87	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**9,60**
14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	12,49	18,59	21,64	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**9,60**
15,59	14,55	35,75	9,60	19,80	16,93	19,91	26,09	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**9,60**
15,59	15,88	35,75	9,60	19,80	12,49	18,59	23,87	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**9,60**
16,44	14,55	35,75	9,60	21,47	16,93	19,91	28,31	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**9,60**
15,59	14,55	35,75	9,60	19,80	16,93	19,91	26,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	17,30	17,21	35,75	9,60	19,80	13,60	19,91	26,09	**9,60**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Buchweizen	14,74	14,55	35,75	9,60	18,13	16,93	19,91	23,87	**9,60**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	17,30	17,21	35,75	9,60	19,80	13,60	19,91	26,09	**9,60**
Kakao + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	19,01	19,88	44,08	9,60	24,80	19,16	26,49	32,76	**9,60**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	14,74	15,88	35,75	9,60	18,13	13,60	17,28	23,87	**9,60**
Tomaten + Sojabohnen + Hafer	18,88	19,92	29,58	9,60	21,37	16,36	19,50	24,60	**9,60**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Hafer	19,75	19,73	25,67	9,60	20,00	14,58	19,75	22,69	**9,60**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Hafer	19,75	19,73	25,67	9,60	20,00	14,58	19,75	22,69	**9,60**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Quinoa	15,48	15,73	25,67	9,60	16,67	15,69	15,80	18,24	**9,60**
Sojabohnen + Tomaten + Quinoa	14,61	15,92	29,58	9,60	18,03	17,47	15,55	20,16	**9,60**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,72	26,40	34,00	9,60	35,00	27,91	27,64	38,24	**9,60**
Tomaten + Sojabohnen + Quinoa	14,61	15,92	29,58	9,60	18,03	17,47	15,55	20,16	**9,60**
Tomaten + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	30,85	26,59	37,92	9,60	36,37	29,69	27,39	40,16	**9,60**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Quinoa	15,48	15,73	25,67	9,60	16,67	15,69	15,80	18,24	**9,60**
Sojabohnen + Tomaten + Hafer	18,88	19,92	29,58	9,60	21,37	16,36	19,50	24,60	**9,60**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	20,07	19,55	34,75	19,56	19,74	9,59	19,87	25,43	**9,59**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,15	24,22	26,96	9,59	30,23	24,71	25,60	31,23	**9,59**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,06	19,28	31,79	9,59	18,27	14,98	18,80	24,62	**9,59**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,59**
15,50	17,95	31,79	9,59	16,60	14,98	16,17	22,40
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mandeln							**9,59**
17,44	19,55	28,92	15,23	19,39	9,59	19,61	22,86
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**9,59**
17,44	19,40	23,88	9,59	20,58	10,11	19,61	20,16
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**9,59**
19,73	19,46	25,75	9,59	23,01	9,96	21,89	22,96
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**9,59**
15,24	15,47	31,00	9,59	16,88	14,18	17,99	20,03
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,59**
17,21	16,61	31,79	9,59	19,93	18,32	18,80	26,84
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,59**
16,35	17,95	31,79	9,59	18,27	13,87	17,49	22,40
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,59**
23,87	23,55	26,96	9,59	28,57	24,71	23,63	30,12
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,59**
16,35	16,61	31,79	9,59	18,27	18,32	18,80	24,62
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,59**
19,77	21,95	40,13	9,59	23,27	20,54	25,38	31,29
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,59**
29,60	25,95	40,13	9,59	34,93	27,76	29,33	40,18
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Kakao							**9,59**
13,36	15,28	31,79	9,59	16,60	15,54	17,49	20,18
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,59**
22,76	23,28	31,79	9,59	26,60	22,21	26,70	31,29
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,59**
20,20	21,95	31,79	9,59	23,27	22,21	22,75	29,07
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Kakao							**9,59**
17,64	19,28	31,79	9,59	19,93	14,43	21,43	24,62
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**9,59**
21,91	25,95	40,13	9,59	24,93	25,54	25,38	29,07
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**9,59**
15,93	16,61	23,46	9,59	18,27	11,09	18,80	20,18
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Kakao							**9,59**
20,11	23,73	29,54	9,59	23,98	12,88	25,89	25,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao								**9,59**
21,06	23,28	31,79	9,59	24,93	21,09	25,38	26,84	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,59**
28,75	24,61	35,96	9,59	32,43	24,98	26,04	36,84	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,59**
21,91	21,95	27,63	9,59	24,10	19,43	23,41	27,96	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**9,59**
20,20	21,95	27,63	9,59	22,43	18,32	22,09	23,51	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse								**9,59**
12,51	13,95	27,63	9,59	14,10	12,76	14,20	16,84	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,59**
19,35	20,61	27,63	9,59	20,77	19,43	19,46	25,73	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**9,59**
16,78	17,95	27,63	9,59	17,43	11,65	18,14	21,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse								**9,59**
19,25	22,39	25,38	9,59	21,48	10,10	22,61	22,04	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**9,59**
21,06	24,61	35,96	9,59	22,43	22,76	22,09	25,73	
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht								**9,59**
16,32	15,67	30,38	9,59	16,53	13,29	17,70	20,07	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**9,59**
21,06	21,28	27,63	9,59	24,10	18,87	22,75	26,84	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**9,59**
20,20	23,95	35,96	9,59	22,43	22,21	21,43	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**9,59**
18,49	19,95	27,63	9,59	20,77	18,87	18,80	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**9,59**
19,35	21,28	27,63	9,59	22,43	17,76	21,43	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken								**9,59**
15,93	17,28	27,63	9,59	17,43	11,09	17,49	20,18	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken								**9,59**
11,65	13,28	27,63	9,59	14,10	12,21	13,54	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**9,59**
27,89	23,95	35,96	9,59	32,43	24,43	25,38	35,73	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl								**9,59**
20,63	21,28	27,63	9,59	23,27	19,43	22,09	26,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**9,59**
17,97	21,73	25,38	9,59	20,65	10,10	21,29	20,93
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**9,59**
15,50	17,28	27,63	9,59	16,60	11,65	16,83	20,18
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**9,59**
11,23	13,28	27,63	9,59	13,27	12,76	12,88	15,73
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**9,59**
18,92	21,28	27,63	9,59	21,60	18,32	20,78	22,40
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**9,59**
17,07	18,99	33,13	9,77	19,25	9,59	19,47	23,44
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**9,59**
18,06	19,95	27,63	9,59	19,93	19,43	18,14	24,62
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl							**9,59**
27,47	23,95	35,96	9,59	31,60	24,98	24,72	35,73
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**9,59**
15,79	18,32	33,13	9,77	18,42	9,59	18,15	22,33
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**9,59**
19,77	23,95	35,96	9,59	21,60	22,76	20,78	24,62
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht							**9,59**
19,49	19,91	31,96	9,59	24,38	15,77	20,24	25,23
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht							**9,59**
19,49	18,58	31,96	9,59	24,38	20,22	21,56	27,46
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**9,59**
20,34	18,58	31,96	9,59	26,05	20,22	21,56	29,68
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,59**
18,03	19,82	37,96	9,59	22,17	13,58	19,48	24,36
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**9,59**
21,20	21,25	31,96	9,59	24,38	16,88	21,56	27,46
3*Miso + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht							**9,59**
22,91	23,91	40,29	9,59	29,38	22,44	28,14	34,12
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,59**
19,32	17,82	37,96	9,59	24,67	20,24	21,45	31,02
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,59**
18,03	17,82	37,96	9,59	22,17	20,24	21,45	27,69
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,59**
20,60	21,82	37,96	9,59	22,17	15,24	21,45	27,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**9,59**
18,63	19,91	31,96	9,59	22,72	16,88	18,93	25,23	
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,59**
16,75	19,82	37,96	9,59	19,67	15,24	17,51	24,36	
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,59**
23,16	25,82	50,46	9,59	29,67	23,58	31,32	37,69	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Buchweizen								**9,59**
18,40	21,06	25,38	9,59	21,48	11,77	22,61	22,04	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**9,59**
21,06	20,61	27,63	9,59	24,10	21,09	23,41	27,96	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**9,59**
18,49	19,28	27,63	9,59	20,77	21,09	19,46	25,73	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen								**9,59**
14,22	13,95	19,29	9,59	15,77	9,98	15,51	16,84	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**9,59**
20,20	23,28	35,96	9,59	22,43	24,43	22,09	25,73	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen								**9,59**
27,89	23,28	35,96	9,59	32,43	26,65	26,04	36,84	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Buchweizen								**9,59**
11,65	12,61	27,63	9,59	14,10	14,43	14,20	16,84	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
14,65	13,95	19,29	9,59	16,60	9,98	15,51	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Buchweizen								**9,59**
15,93	16,61	27,63	9,59	17,43	13,32	18,14	21,29	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen								**9,59**
19,35	20,61	27,63	9,59	22,43	19,98	22,09	23,51	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,59**
24,30	24,22	26,96	9,59	29,40	24,15	24,94	29,01	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa								**9,59**
20,45	20,22	26,96	9,59	25,23	21,37	20,99	25,68	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer								**9,59**
22,59	22,22	26,96	9,59	26,90	20,82	22,97	27,90	
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**9,59**
17,82	18,29	34,29	9,59	19,61	9,83	17,85	21,09	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**9,59**
22,95	24,29	46,79	9,59	27,11	19,83	29,69	34,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**9,59**
19,11	16,29	34,29	9,59	22,11	16,50	19,82	27,76	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**9,59**
20,39	20,29	34,29	9,59	19,61	11,50	19,82	24,42	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**9,59**
16,54	18,29	34,29	9,59	17,11	11,50	15,88	21,09	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**9,59**
17,82	16,29	34,29	9,59	19,61	16,50	19,82	24,42	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,59**
16,39	15,94	22,33	9,59	16,92	12,71	16,45	20,37	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
12,08	12,61	27,63	9,59	14,93	14,43	14,20	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
16,35	16,61	27,63	9,59	18,27	13,32	18,14	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
21,48	20,61	27,63	9,59	24,93	21,09	23,41	29,07	
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht								**9,59**
17,50	18,99	28,96	10,88	20,08	9,59	19,47	22,33	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**9,59**
21,74	20,89	22,79	9,59	26,07	19,15	21,65	25,68	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
19,77	20,61	27,63	9,59	23,27	19,98	22,09	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
20,63	23,28	35,96	9,59	23,27	24,43	22,09	26,84	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
18,82	21,06	25,38	9,59	22,32	11,77	22,61	23,16	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
18,92	19,28	27,63	9,59	21,60	21,09	19,46	26,84	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht								**9,59**
28,32	23,28	35,96	9,59	33,27	26,65	26,04	37,96	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh								**9,59**
16,78	17,95	31,79	9,59	17,43	12,21	18,80	21,29	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh								**9,59**
15,93	15,28	31,79	9,59	19,10	15,54	18,80	23,51	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh								**9,59**
15,07	15,28	31,79	9,59	17,43	15,54	18,80	21,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	15,07	16,61	31,79	9,59	17,43	11,09	17,49	19,07	**9,59**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	14,22	16,61	31,79	9,59	15,77	12,21	16,17	19,07	**9,59**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	18,49	20,61	40,13	9,59	22,43	17,76	25,38	27,96	**9,59**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	28,57	25,55	31,13	9,59	34,40	27,48	26,91	35,68	**9,59**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,73	25,55	31,13	9,59	29,40	26,37	24,94	30,12	**9,59**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	16,36	12,93	14,38	37,28	13,98	9,58	17,11	15,10	**9,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,92	18,67	37,83	13,46	20,17	9,58	19,49	23,13	**9,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	17,00	18,16	24,88	9,89	19,67	9,58	17,62	19,50	**9,58**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	15,64	15,37	29,67	9,58	16,57	13,49	17,87	19,82	**9,58**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	15,68	15,61	29,92	9,58	17,28	14,11	17,97	20,29	**9,58**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	19,99	20,05	37,75	9,58	24,41	21,39	22,45	30,04	**9,58**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	19,14	21,39	37,75	9,58	22,74	18,06	19,82	27,82	**9,58**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	19,99	21,39	37,75	9,58	24,41	16,94	21,13	27,82	**9,58**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	21,70	22,72	37,75	9,58	24,41	18,06	22,45	30,04	**9,58**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	23,41	25,39	46,08	9,58	29,41	23,61	29,03	36,71	**9,58**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	20,85	20,05	37,75	9,58	26,08	21,39	22,45	32,27	**9,58**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	22,86	16,73	24,04	9,58	18,14	10,44	19,11	23,03	**9,58**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	26,45	21,51	35,25	9,58	30,10	23,18	24,37	33,07	**9,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	15,68	15,61	29,92	9,58	17,28	14,11	17,97	20,29	**9,58**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	15,64	15,37	29,67	9,58	16,57	13,49	17,87	19,82	**9,58**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	17,05	17,51	26,92	9,58	18,43	17,62	17,79	21,96	**9,58**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	15,64	15,37	29,67	9,58	16,57	13,49	17,87	19,82	**9,58**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	17,91	18,84	26,92	9,58	20,10	16,51	20,42	19,73	**9,58**
Champignons frisch + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	15,68	15,61	29,92	9,58	17,28	14,11	17,97	20,29	**9,58**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	18,76	21,51	35,25	9,58	20,10	20,96	20,42	21,96	**9,58**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	19,62	18,84	26,92	9,58	21,77	17,62	21,74	24,18	**9,58**
Quinoa + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	10,21	10,84	26,92	9,58	11,77	10,96	12,53	13,07	**9,58**
Miso + Miso + Weizen Vollkornmehl	20,58	20,27	25,75	9,58	24,37	16,63	19,84	24,18	**9,58**
Hafer + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	14,49	14,84	26,92	9,58	15,10	9,84	16,47	17,51	**9,58**
Miso + Mandeln + Kartoffeln gegart	20,53	23,28	24,67	9,58	24,57	14,41	23,00	23,58	**9,58**
Mandeln + Miso + Kartoffeln gegart	20,53	23,28	24,67	9,58	24,57	14,41	23,00	23,58	**9,58**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Miso	20,58	20,27	25,75	9,58	24,37	16,63	19,84	24,18	**9,58**
Walnüsse + Miso + Miso	22,10	20,31	27,00	9,58	25,98	16,53	21,37	26,04	**9,58**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Miso	20,53	23,28	24,67	9,58	24,57	14,41	23,00	23,58	**9,58**
Miso + Walnüsse + Miso	22,10	20,31	27,00	9,58	25,98	16,53	21,37	26,04	**9,58**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Miso	20,58	20,27	25,75	9,58	24,37	16,63	19,84	24,18	**9,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Mandeln + Miso								**9,58**
20,53	23,28	24,67	9,58	24,57	14,41	23,00	23,58	
Kartoffeln gegart + Miso + Mandeln								**9,58**
20,53	23,28	24,67	9,58	24,57	14,41	23,00	23,58	
Miso + Kartoffeln gegart + Mandeln								**9,58**
20,53	23,28	24,67	9,58	24,57	14,41	23,00	23,58	
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,58**
19,62	18,84	26,92	9,58	21,77	17,62	21,74	24,18	
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,58**
26,45	21,51	35,25	9,58	30,10	23,18	24,37	33,07	
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,58**
18,76	21,51	35,25	9,58	20,10	20,96	20,42	21,96	
Austernpilze + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**9,58**
14,49	14,84	26,92	9,58	15,10	9,84	16,47	17,51	
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,58**
17,91	18,84	26,92	9,58	20,10	16,51	20,42	19,73	
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,58**
17,05	17,51	26,92	9,58	18,43	17,62	17,79	21,96	
Austernpilze + Quinoa + Reis halbpoliert gegart								**9,58**
10,21	10,84	26,92	9,58	11,77	10,96	12,53	13,07	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten								**9,58**
15,66	15,58	29,38	9,58	16,58	12,90	18,01	19,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**9,58**
24,74	28,48	36,92	9,58	28,82	30,53	26,68	31,92	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**9,58**
15,11	18,23	33,58	9,58	17,90	11,91	17,09	23,11	
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,58**
18,76	19,15	20,25	9,58	22,15	16,08	20,10	23,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**9,58**
23,88	25,81	28,58	9,58	28,82	26,08	26,68	29,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**9,58**
25,59	25,81	28,58	9,58	30,48	27,19	27,99	34,14	
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht								**9,58**
16,19	17,81	28,58	9,58	20,48	20,53	18,78	23,03	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**9,58**
18,96	20,23	33,58	9,58	20,40	11,91	21,04	26,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	21,52	24,23	46,08	9,58	27,90	20,24	30,91	36,44	**9,58**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	16,39	16,23	33,58	9,58	20,40	16,91	21,04	26,44	**9,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	23,03	24,48	28,58	9,58	27,15	27,19	24,05	31,92	**9,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	17,68	16,23	33,58	9,58	22,90	16,91	21,04	29,78	**9,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	16,39	18,23	33,58	9,58	20,40	10,24	19,07	23,11	**9,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	32,43	28,48	36,92	9,58	38,82	32,75	30,63	43,03	**9,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	20,47	21,81	28,58	9,58	23,82	19,42	22,73	27,48	**9,58**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Miso	22,10	20,31	27,00	9,58	25,98	16,53	21,37	26,04	**9,58**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	20,58	20,27	25,75	9,58	24,37	16,63	19,84	24,18	**9,58**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	15,43	15,15	30,67	9,58	17,22	14,37	18,20	20,61	**9,58**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	15,64	15,37	29,67	9,58	16,57	13,49	17,87	19,82	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Lauch gedünstet	15,64	15,37	29,67	9,58	16,57	13,49	17,87	19,82	**9,58**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	15,68	15,61	29,92	9,58	17,28	14,11	17,97	20,29	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Champignons frisch	15,68	15,61	29,92	9,58	17,28	14,11	17,97	20,29	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Cashewnuss	15,68	15,61	29,92	9,58	17,28	14,11	17,97	20,29	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Cashewnuss	15,64	15,37	29,67	9,58	16,57	13,49	17,87	19,82	**9,58**
Miso + Miso + Walnüsse	22,10	20,31	27,00	9,58	25,98	16,53	21,37	26,04	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,62	18,84	26,92	9,58	21,77	17,62	21,74	24,18	**9,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,62	18,84	26,92	9,58	21,77	17,62	21,74	24,18	**9,58**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,36	15,83	23,58	9,58	19,72	11,23	17,26	21,22	**9,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,00	22,12	27,75	9,58	26,33	21,13	24,14	29,03	**9,58**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,59	18,67	27,21	9,58	18,58	19,02	17,56	24,43	**9,58**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,02	16,00	27,21	9,58	16,91	13,47	17,56	17,77	**9,58**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	17,91	18,84	26,92	9,58	20,10	16,51	20,42	19,73	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Austernpilze	10,21	10,84	26,92	9,58	11,77	10,96	12,53	13,07	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	17,05	17,51	26,92	9,58	18,43	17,62	17,79	21,96	**9,58**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	14,49	14,84	26,92	9,58	15,10	9,84	16,47	17,51	**9,58**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	10,21	10,84	26,92	9,58	11,77	10,96	12,53	13,07	**9,58**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	26,45	21,51	35,25	9,58	30,10	23,18	24,37	33,07	**9,58**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	18,76	21,51	35,25	9,58	20,10	20,96	20,42	21,96	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	26,45	21,51	35,25	9,58	30,10	23,18	24,37	33,07	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	17,91	18,84	26,92	9,58	20,10	16,51	20,42	19,73	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	19,62	18,84	26,92	9,58	21,77	17,62	21,74	24,18	**9,58**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Austernpilze	14,49	14,84	26,92	9,58	15,10	9,84	16,47	17,51	**9,58**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	19,62	18,84	26,92	9,58	21,77	17,62	21,74	24,18	**9,58**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	17,05	17,51	26,92	9,58	18,43	17,62	17,79	21,96	**9,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**9,58**
18,76	21,51	35,25	9,58	20,10	20,96	20,42	21,96	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh								**9,58**
26,45	21,51	35,25	9,58	30,10	23,18	24,37	33,07	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,58**
18,76	21,51	35,25	9,58	20,10	20,96	20,42	21,96	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,58**
18,76	21,51	35,25	9,58	20,10	20,96	20,42	21,96	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,58**
17,91	18,84	26,92	9,58	20,10	16,51	20,42	19,73	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,58**
17,91	18,84	26,92	9,58	20,10	16,51	20,42	19,73	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,58**
17,05	17,51	26,92	9,58	18,43	17,62	17,79	21,96	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,58**
17,05	17,51	26,92	9,58	18,43	17,62	17,79	21,96	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**9,58**
14,49	14,84	26,92	9,58	15,10	9,84	16,47	17,51	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**9,58**
26,45	21,51	35,25	9,58	30,10	23,18	24,37	33,07	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Hafer								**9,58**
14,49	14,84	26,92	9,58	15,10	9,84	16,47	17,51	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Quinoa								**9,58**
10,21	10,84	26,92	9,58	11,77	10,96	12,53	13,07	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**9,58**
10,21	10,84	26,92	9,58	11,77	10,96	12,53	13,07	
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,57**
9,57	10,19	29,58	9,74	11,18	10,81	12,10	12,63	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,57**
19,63	18,87	26,83	11,73	20,42	9,57	18,92	21,09	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,57**
18,95	19,45	24,46	9,57	21,48	14,06	19,91	22,73	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,57**
21,23	19,51	26,33	9,57	23,91	13,91	22,20	25,53	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,57**
21,11	24,05	23,75	9,57	24,86	14,99	24,32	24,79	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	17,10	18,19	17,79	10,50	19,01	9,57	18,29	17,80	**9,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Mandeln	19,72	24,10	23,38	9,57	23,35	10,87	23,59	21,53	**9,57**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	19,71	24,12	23,29	9,57	23,68	11,03	23,95	22,28	**9,57**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,91	19,63	27,04	9,57	22,98	20,47	19,55	25,92	**9,57**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,95	18,85	26,33	9,57	22,24	13,91	20,22	24,42	**9,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,67	18,79	24,46	9,57	19,82	14,06	17,93	21,62	**9,57**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Roggenmehl	16,39	16,76	34,58	16,00	17,50	9,57	18,82	23,33	**9,57**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	16,39	16,76	34,58	16,00	17,50	9,57	18,82	23,33	**9,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	16,64	17,71	33,38	9,57	17,38	12,14	18,85	21,80	**9,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	15,78	15,05	33,38	9,57	19,04	15,48	18,85	24,02	**9,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	14,93	15,05	33,38	9,57	17,38	15,48	18,85	21,80	**9,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	14,93	16,38	33,38	9,57	17,38	11,03	17,53	19,58	**9,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	14,07	16,38	33,38	9,57	15,71	12,14	16,22	19,58	**9,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	18,35	20,38	41,71	9,57	22,38	17,70	25,43	28,47	**9,57**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	19,81	24,25	23,33	9,57	23,31	10,97	23,82	22,26	**9,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	19,02	15,73	20,96	10,79	17,80	9,57	17,45	20,73	**9,57**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,72	24,10	23,38	9,57	23,35	10,87	23,59	21,53	**9,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,26	24,05	23,75	9,57	24,03	14,43	23,66	22,57	**9,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,09	19,45	24,46	9,57	20,65	13,51	19,25	20,51	**9,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,83	23,38	23,75	9,57	23,19	14,99	22,35	23,68	**9,57**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,38	19,51	26,33	9,57	23,08	13,36	21,54	23,31	**9,57**
Austernpilze + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	16,39	16,76	34,58	16,00	17,50	9,57	18,82	23,33	**9,57**
Roggenmehl + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	16,39	16,76	34,58	16,00	17,50	9,57	18,82	23,33	**9,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	16,38	17,45	24,46	9,57	18,15	10,17	17,28	19,40	**9,57**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	18,67	17,51	26,33	9,57	20,58	10,02	19,57	22,20	**9,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Hafer	18,55	22,05	23,75	9,57	21,53	11,10	21,69	21,46	**9,57**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	16,53	15,51	26,33	9,57	18,91	10,58	17,59	19,98	**9,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	14,25	15,45	24,46	9,57	16,48	10,73	15,30	17,18	**9,57**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	12,58	13,07	30,42	10,18	14,17	9,57	14,71	15,20	**9,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Quinoa	16,41	20,05	23,75	9,57	19,86	11,66	19,72	19,23	**9,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	20,95	23,61	26,38	9,57	27,12	15,46	25,06	27,89	**9,57**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	23,32	17,83	23,33	9,57	20,44	14,22	18,44	25,32	**9,57**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,89	15,83	22,54	9,57	17,68	9,99	17,52	20,96	**9,57**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	18,63	18,30	27,04	9,57	22,15	17,69	19,55	22,59	**9,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,52	20,79	28,63	9,57	20,65	15,73	19,25	21,62	**9,57**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,65	20,85	30,50	9,57	28,08	16,69	23,51	29,98	**9,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,53	25,38	27,92	9,57	29,03	17,77	25,64	29,23	**9,57**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,80	20,85	30,50	9,57	23,08	15,58	21,54	24,42	**9,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,68	25,38	27,92	9,57	24,03	16,66	23,66	23,68	**9,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,37	20,79	28,63	9,57	25,65	16,84	21,22	27,18	**9,57**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Austernpilze	16,39	16,76	34,58	16,00	17,50	9,57	18,82	23,33	**9,57**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	16,39	16,76	34,58	16,00	17,50	9,57	18,82	23,33	**9,57**
3*Austernpilze + 2*Quinoa + 1*Tomaten	9,56	10,20	29,50	9,77	11,08	10,76	12,03	12,54	**9,56**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht	13,62	14,39	25,00	12,86	15,28	9,56	15,08	19,80	**9,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	15,60	16,57	29,25	14,92	17,28	9,56	17,18	21,29	**9,56**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,74	17,51	32,79	18,24	18,13	9,56	18,18	23,89	**9,56**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	26,44	17,20	18,75	11,59	18,71	9,56	18,14	23,21	**9,56**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	18,96	19,95	24,50	9,56	21,50	19,94	19,68	26,02	**9,56**
Sojabohnen + Mandeln + Bohnen grün gekocht	21,23	24,05	28,83	9,56	25,88	16,32	24,16	26,42	**9,56**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	20,67	23,95	32,83	9,56	23,17	23,28	22,32	26,02	**9,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	18,96	19,95	24,50	9,56	21,50	19,94	19,68	26,02	**9,56**
Hafer + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	16,39	17,28	24,50	9,56	18,17	12,17	18,37	21,58	**9,56**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	19,81	21,28	24,50	9,56	23,17	18,83	22,32	23,80	**9,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	19,81	21,28	24,50	9,56	23,17	18,83	22,32	23,80	**9,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,56**
20,67	23,95	32,83	9,56	23,17	23,28	22,32	26,02	
Mandeln + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**9,56**
21,23	24,05	28,83	9,56	25,88	16,32	24,16	26,42	
Quinoa + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,56**
12,12	13,28	24,50	9,56	14,83	13,28	14,42	17,13	
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**9,56**
28,36	23,95	32,83	9,56	33,17	25,50	26,26	37,13	
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**9,56**
21,52	21,28	24,50	9,56	24,83	19,94	23,63	28,24	
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,56**
28,36	23,95	32,83	9,56	33,17	25,50	26,26	37,13	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,56**
21,52	21,28	24,50	9,56	24,83	19,94	23,63	28,24	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**9,56**
19,81	21,28	24,50	9,56	23,17	18,83	22,32	23,80	
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**9,56**
19,81	21,28	24,50	9,56	23,17	18,83	22,32	23,80	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**9,56**
18,96	19,95	24,50	9,56	21,50	19,94	19,68	26,02	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**9,56**
21,52	21,28	24,50	9,56	24,83	19,94	23,63	28,24	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**9,56**
20,67	23,95	32,83	9,56	23,17	23,28	22,32	26,02	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**9,56**
28,36	23,95	32,83	9,56	33,17	25,50	26,26	37,13	
Bohnen grün gekocht + Hafer + Roggenmehl								**9,56**
16,39	17,28	24,50	9,56	18,17	12,17	18,37	21,58	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**9,56**
12,12	13,28	24,50	9,56	14,83	13,28	14,42	17,13	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**9,56**
16,39	17,28	24,50	9,56	18,17	12,17	18,37	21,58	
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl								**9,56**
15,62	16,28	28,00	14,47	16,90	9,56	17,32	22,71	
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Roggenmehl								**9,56**
15,62	16,28	28,00	14,47	16,90	9,56	17,32	22,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	18,96	19,95	24,50	9,56	21,50	19,94	19,68	26,02	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl	21,52	21,28	24,50	9,56	24,83	19,94	23,63	28,24	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl	28,36	23,95	32,83	9,56	33,17	25,50	26,26	37,13	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Roggenmehl	12,12	13,28	24,50	9,56	14,83	13,28	14,42	17,13	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	20,67	23,95	32,83	9,56	23,17	23,28	22,32	26,02	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Dinkel ungekocht	17,19	17,24	21,42	9,56	19,90	13,13	17,00	20,33	**9,56**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	17,19	17,24	21,42	9,56	19,90	13,13	17,00	20,33	**9,56**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,38	17,41	23,50	32,74	17,75	9,56	19,85	20,11	**9,56**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	17,50	18,59	27,42	9,56	18,22	19,28	17,30	24,47	**9,56**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Spitzkohl	15,62	16,28	28,00	14,47	16,90	9,56	17,32	22,71	**9,56**
Roggenmehl + Quinoa + Bohnen grün gekocht	12,12	13,28	24,50	9,56	14,83	13,28	14,42	17,13	**9,56**
Roggenmehl + Hafer + Bohnen grün gekocht	16,39	17,28	24,50	9,56	18,17	12,17	18,37	21,58	**9,56**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	15,62	16,28	28,00	14,47	16,90	9,56	17,32	22,71	**9,56**
Pistazien roh + Tomaten + Spitzkohl	14,93	15,92	27,42	9,56	16,55	13,72	17,30	17,80	**9,56**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Spitzkohl	17,50	18,59	27,42	9,56	18,22	19,28	17,30	24,47	**9,56**
Tomaten + Pistazien roh + Spitzkohl	14,93	15,92	27,42	9,56	16,55	13,72	17,30	17,80	**9,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	18,13	18,65	27,38	9,56	22,60	16,13	20,32	25,49	**9,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	13,85	14,65	27,38	9,56	19,27	17,24	16,38	21,04	**9,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	22,40	25,31	35,71	9,56	27,60	27,24	24,27	29,93	**9,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	30,09	25,31	35,71	9,56	37,60	29,47	28,22	41,04	**9,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	21,55	22,65	27,38	9,56	27,60	22,80	24,27	27,71	**9,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	20,69	21,31	27,38	9,56	25,93	23,91	21,64	29,93	**9,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	23,26	22,65	27,38	9,56	29,27	23,91	25,59	32,16	**9,56**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Mandeln	21,23	24,05	28,83	9,56	25,88	16,32	24,16	26,42	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Mandeln	21,23	24,05	28,83	9,56	25,88	16,32	24,16	26,42	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen	24,03	23,91	29,75	9,56	28,23	24,24	24,89	31,44	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen	30,86	26,57	38,08	9,56	36,57	29,80	27,53	40,33	**9,56**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	17,19	17,24	21,42	9,56	19,90	13,13	17,00	20,33	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen	23,17	26,57	38,08	9,56	26,57	27,58	23,58	29,22	**9,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	21,46	22,57	29,75	9,56	24,90	24,24	20,95	29,22	**9,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	24,03	23,91	29,75	9,56	28,23	24,24	24,89	31,44	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Sojabohnen	21,23	24,05	28,83	9,56	25,88	16,32	24,16	26,42	**9,56**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	14,62	15,91	29,75	9,56	18,23	17,58	15,68	20,33	**9,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	22,32	23,91	29,75	9,56	26,57	23,13	23,58	27,00	**9,56**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	30,86	26,57	38,08	9,56	36,57	29,80	27,53	40,33	**9,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	23,17	26,57	38,08	9,56	26,57	27,58	23,58	29,22	**9,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen							**9,56**
18,90	19,91	29,75	9,56	21,57	16,47	19,63	24,78
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Sojabohnen							**9,56**
17,19	17,24	21,42	9,56	19,90	13,13	17,00	20,33
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**9,56**
21,23	24,05	28,83	9,56	25,88	16,32	24,16	26,42
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen							**9,56**
22,32	23,91	29,75	9,56	26,57	23,13	23,58	27,00
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Sojabohnen							**9,56**
14,62	15,91	29,75	9,56	18,23	17,58	15,68	20,33
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen							**9,56**
21,46	22,57	29,75	9,56	24,90	24,24	20,95	29,22
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Sojabohnen							**9,56**
18,90	19,91	29,75	9,56	21,57	16,47	19,63	24,78
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**9,56**
17,40	18,43	27,46	9,56	18,26	19,18	17,07	23,74
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**9,56**
14,84	15,77	27,46	9,56	16,59	13,62	17,07	17,08
3*Dinkel ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**9,56**
18,24	18,41	18,25	12,17	19,74	9,56	18,65	19,66
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,56**
16,38	16,01	25,46	9,97	19,63	9,56	17,98	20,49
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**9,56**
16,42	15,98	19,04	9,56	20,93	12,80	17,69	21,04
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart							**9,56**
19,57	24,21	23,13	9,56	23,22	10,76	23,63	21,80
Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
22,32	23,91	29,75	9,56	26,57	23,13	23,58	27,00
Hafer + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
18,90	19,91	29,75	9,56	21,57	16,47	19,63	24,78
Quinoa + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
14,62	15,91	29,75	9,56	18,23	17,58	15,68	20,33
Lupinen, reife Samen roh + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
30,86	26,57	38,08	9,56	36,57	29,80	27,53	40,33
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
22,32	23,91	29,75	9,56	26,57	23,13	23,58	27,00

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Hafer + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
18,90	19,91	29,75	9,56	21,57	16,47	19,63	24,78
Dinkel ungekocht + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
17,19	17,24	21,42	9,56	19,90	13,13	17,00	20,33
Pintobohnen, reife Samen roh + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
21,46	22,57	29,75	9,56	24,90	24,24	20,95	29,22
Sojabohnen + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
14,62	15,91	29,75	9,56	18,23	17,58	15,68	20,33
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
24,03	23,91	29,75	9,56	28,23	24,24	24,89	31,44
Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
23,17	26,57	38,08	9,56	26,57	27,58	23,58	29,22
Mungobohnen, reife Samen, roh + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
23,17	26,57	38,08	9,56	26,57	27,58	23,58	29,22
Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
30,86	26,57	38,08	9,56	36,57	29,80	27,53	40,33
Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
21,46	22,57	29,75	9,56	24,90	24,24	20,95	29,22
Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
24,03	23,91	29,75	9,56	28,23	24,24	24,89	31,44
Sojabohnen + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**9,56**
17,19	17,24	21,42	9,56	19,90	13,13	17,00	20,33
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Tomaten							**9,56**
17,50	18,59	27,42	9,56	18,22	19,28	17,30	24,47
Pistazien roh + Spitzkohl + Tomaten							**9,56**
14,93	15,92	27,42	9,56	16,55	13,72	17,30	17,80
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**9,56**
17,50	18,59	27,42	9,56	18,22	19,28	17,30	24,47
Spitzkohl + Pistazien roh + Tomaten							**9,56**
14,93	15,92	27,42	9,56	16,55	13,72	17,30	17,80
Spitzkohl + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam							**9,56**
15,62	16,28	28,00	14,47	16,90	9,56	17,32	22,71
Roggenmehl + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**9,56**
15,62	16,28	28,00	14,47	16,90	9,56	17,32	22,71
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,56**
21,52	21,28	24,50	9,56	24,83	19,94	23,63	28,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,03	23,91	29,75	9,56	28,23	24,24	24,89	31,44	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,52	21,28	24,50	9,56	24,83	19,94	23,63	28,24	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,03	23,91	29,75	9,56	28,23	24,24	24,89	31,44	**9,56**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,02	10,03	23,00	16,91	13,47	9,56	14,37	15,33	**9,56**
Spitzkohl + Tomaten + Pistazien roh	14,93	15,92	27,42	9,56	16,55	13,72	17,30	17,80	**9,56**
Tomaten + Spitzkohl + Pistazien roh	14,93	15,92	27,42	9,56	16,55	13,72	17,30	17,80	**9,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,67	15,57	29,46	9,56	16,68	12,96	18,07	19,79	**9,56**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	19,27	22,54	23,25	9,56	22,30	10,96	22,97	23,53	**9,56**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,06	15,29	16,63	38,68	15,88	9,56	19,16	16,76	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,67	23,95	32,83	9,56	23,17	23,28	22,32	26,02	**9,56**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,17	26,57	38,08	9,56	26,57	27,58	23,58	29,22	**9,56**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,36	23,95	32,83	9,56	33,17	25,50	26,26	37,13	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,17	26,57	38,08	9,56	26,57	27,58	23,58	29,22	**9,56**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,67	23,95	32,83	9,56	23,17	23,28	22,32	26,02	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	28,36	23,95	32,83	9,56	33,17	25,50	26,26	37,13	**9,56**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	30,86	26,57	38,08	9,56	36,57	29,80	27,53	40,33	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,81	21,28	24,50	9,56	23,17	18,83	22,32	23,80	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Pintobohnen, reife Samen roh	21,46	22,57	29,75	9,56	24,90	24,24	20,95	29,22	**9,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,32	23,91	29,75	9,56	26,57	23,13	23,58	27,00	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	18,96	19,95	24,50	9,56	21,50	19,94	19,68	26,02	**9,56**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,81	21,28	24,50	9,56	23,17	18,83	22,32	23,80	**9,56**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	18,96	19,95	24,50	9,56	21,50	19,94	19,68	26,02	**9,56**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,32	23,91	29,75	9,56	26,57	23,13	23,58	27,00	**9,56**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,46	22,57	29,75	9,56	24,90	24,24	20,95	29,22	**9,56**
Tomaten + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,50	18,59	27,42	9,56	18,22	19,28	17,30	24,47	**9,56**
Spitzkohl + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,50	18,59	27,42	9,56	18,22	19,28	17,30	24,47	**9,56**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Hafer	16,39	17,28	24,50	9,56	18,17	12,17	18,37	21,58	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Hafer	18,90	19,91	29,75	9,56	21,57	16,47	19,63	24,78	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Hafer	16,39	17,28	24,50	9,56	18,17	12,17	18,37	21,58	**9,56**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Quinoa	12,12	13,28	24,50	9,56	14,83	13,28	14,42	17,13	**9,56**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Quinoa	12,12	13,28	24,50	9,56	14,83	13,28	14,42	17,13	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Quinoa	14,62	15,91	29,75	9,56	18,23	17,58	15,68	20,33	**9,56**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	14,62	15,91	29,75	9,56	18,23	17,58	15,68	20,33	**9,56**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Lupinen, reife Samen roh	30,86	26,57	38,08	9,56	36,57	29,80	27,53	40,33	**9,56**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	18,90	19,91	29,75	9,56	21,57	16,47	19,63	24,78	**9,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	17,93	18,37	25,21	9,76	20,31	9,55	19,04	21,78	**9,55**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	9,55	22,10	42,79	14,34	30,52	18,61	26,48	36,98	**9,55**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln	17,01	16,31	16,67	27,68	16,69	9,54	18,80	16,90	**9,54**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,79	16,32	28,96	9,54	16,75	14,03	17,49	22,33	**9,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,34	15,73	21,71	9,54	17,32	14,57	16,61	22,28	**9,54**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	21,15	19,19	31,92	9,54	22,84	10,78	22,78	25,27	**9,54**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Austernpilze	22,28	23,95	47,54	9,54	27,99	22,82	28,02	34,82	**9,54**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	19,71	18,61	39,21	9,54	24,66	20,60	21,44	30,38	**9,54**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	18,86	18,61	39,21	9,54	22,99	20,60	21,44	28,16	**9,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	18,87	19,13	30,04	9,54	20,42	10,93	20,49	22,47	**9,54**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	20,57	21,28	39,21	9,54	22,99	17,27	21,44	28,16	**9,54**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	18,00	19,95	39,21	9,54	21,33	17,27	18,81	25,93	**9,54**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	18,86	19,95	39,21	9,54	22,99	16,16	20,13	25,93	**9,54**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,26	18,54	27,21	9,54	18,13	19,07	17,11	24,01	**9,54**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	12,73	13,19	24,50	13,04	15,00	9,54	13,86	18,89	**9,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	18,40	21,73	25,38	9,59	21,48	9,54	21,95	20,93	**9,54**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	13,84	17,31	20,83	9,54	15,39	9,76	14,84	18,06	**9,54**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	12,32	17,27	19,58	9,54	13,78	9,86	13,31	16,19	**9,54**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	14,69	15,87	27,21	9,54	16,46	13,51	17,11	17,34	**9,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	14,92	12,27	14,38	26,66	14,38	9,54	16,11	15,60	**9,54**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,62	17,83	17,42	12,66	19,43	9,54	18,41	20,99	**9,54**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,76	17,83	25,75	10,43	17,76	9,54	18,41	23,21	**9,54**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,20	16,50	25,75	10,43	16,09	9,54	15,78	20,99	**9,54**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	19,44	16,53	27,75	9,54	20,34	9,67	19,49	21,93	**9,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	17,16	16,47	25,88	9,54	17,92	9,82	17,20	19,13	**9,54**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	12,73	13,19	24,50	13,04	15,00	9,54	13,86	18,89	**9,54**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Champignons frisch	12,73	13,19	24,50	13,04	15,00	9,54	13,86	18,89	**9,54**
Champignons frisch + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	12,73	13,19	24,50	13,04	15,00	9,54	13,86	18,89	**9,54**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	21,11	15,71	18,63	10,04	16,58	9,54	16,76	20,32	**9,54**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,22	13,70	14,83	37,66	14,61	9,54	18,05	15,70	**9,54**
3*Mandeln + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,82	24,25	23,42	9,54	23,41	11,02	23,89	22,34	**9,54**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,87	16,53	27,75	9,54	21,18	9,67	19,49	23,04	**9,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	17,59	16,47	25,88	9,54	18,75	9,82	17,20	20,24	**9,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	18,06	14,40	21,71	9,54	16,48	11,79	16,61	18,94	**9,54**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	14,51	14,99	28,96	9,54	15,92	11,26	17,49	19,00	**9,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	17,29	18,81	28,13	10,06	19,92	9,54	18,82	21,58	**9,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	9,54	23,27	45,08	14,14	34,49	22,54	28,95	42,12	**9,54**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,53**
23,15	17,27	18,67	9,53	18,90	12,03	18,00	21,47	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**9,53**
17,41	18,45	27,46	9,53	18,69	19,39	17,50	24,58	
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
21,89	22,49	25,08	9,53	25,18	23,56	22,43	28,40	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
31,29	26,49	33,42	9,53	36,85	29,11	29,01	39,51	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
22,74	23,83	25,08	9,53	26,85	22,44	25,07	26,18	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
19,32	19,83	25,08	9,53	21,85	15,78	21,12	23,96	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
24,45	23,83	25,08	9,53	28,52	23,56	26,38	30,62	
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
15,05	15,83	25,08	9,53	18,52	16,89	17,17	19,51	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
17,62	17,16	16,75	9,53	20,18	12,44	18,49	19,51	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
23,60	26,49	33,42	9,53	26,85	26,89	25,07	28,40	
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
19,32	19,83	25,08	9,53	21,85	15,78	21,12	23,96	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
15,05	15,83	25,08	9,53	18,52	16,89	17,17	19,51	
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
31,29	26,49	33,42	9,53	36,85	29,11	29,01	39,51	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
23,60	26,49	33,42	9,53	26,85	26,89	25,07	28,40	
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,53**
21,89	22,49	25,08	9,53	25,18	23,56	22,43	28,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,74	23,83	25,08	9,53	26,85	22,44	25,07	26,18	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,45	23,83	25,08	9,53	28,52	23,56	26,38	30,62	**9,53**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	15,12	15,55	31,00	9,53	16,62	14,02	17,79	19,73	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,62	17,16	16,75	9,53	20,18	12,44	18,49	19,51	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht	17,62	17,16	16,75	9,53	20,18	12,44	18,49	19,51	**9,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	17,62	17,16	16,75	9,53	20,18	12,44	18,49	19,51	**9,53**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	22,46	23,04	37,29	9,53	26,50	23,96	23,86	31,07	**9,53**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	22,18	16,39	24,79	9,53	19,03	13,43	17,43	23,43	**9,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	19,82	22,17	27,83	9,53	25,70	14,67	24,05	26,00	**9,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	24,45	23,83	25,08	9,53	28,52	23,56	26,38	30,62	**9,53**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	19,32	19,83	25,08	9,53	21,85	15,78	21,12	23,96	**9,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	23,60	26,49	33,42	9,53	26,85	26,89	25,07	28,40	**9,53**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	17,62	17,16	16,75	9,53	20,18	12,44	18,49	19,51	**9,53**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	31,29	26,49	33,42	9,53	36,85	29,11	29,01	39,51	**9,53**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	15,05	15,83	25,08	9,53	18,52	16,89	17,17	19,51	**9,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	22,74	23,83	25,08	9,53	26,85	22,44	25,07	26,18	**9,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
17,62	17,16	16,75	9,53	20,18	12,44	18,49	19,51	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
21,89	22,49	25,08	9,53	25,18	23,56	22,43	28,40	
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Kartoffeln gegart								**9,53**
15,12	15,55	31,00	9,53	16,62	14,02	17,79	19,73	
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**9,53**
15,12	15,55	31,00	9,53	16,62	14,02	17,79	19,73	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**9,53**
18,33	18,47	33,67	18,83	18,93	9,53	19,01	24,71	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
22,74	23,83	25,08	9,53	26,85	22,44	25,07	26,18	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
24,45	23,83	25,08	9,53	28,52	23,56	26,38	30,62	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
31,29	26,49	33,42	9,53	36,85	29,11	29,01	39,51	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
23,60	26,49	33,42	9,53	26,85	26,89	25,07	28,40	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
19,32	19,83	25,08	9,53	21,85	15,78	21,12	23,96	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
15,05	15,83	25,08	9,53	18,52	16,89	17,17	19,51	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,53**
21,89	22,49	25,08	9,53	25,18	23,56	22,43	28,40	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen								**9,53**
16,40	21,61	23,17	9,53	18,80	17,57	18,88	24,17	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen								**9,53**
14,97	15,67	15,58	9,57	12,26	9,53	12,39	16,57	
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart								**9,53**
15,12	15,55	31,00	9,53	16,62	14,02	17,79	19,73	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**9,53**
16,26	12,99	14,54	37,18	13,92	9,53	17,05	14,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,38	12,90	14,63	37,23	13,85	9,53	16,88	14,53	**9,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,29	15,02	30,50	9,53	17,13	14,22	18,00	20,21	**9,53**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,29	17,27	18,67	9,53	18,07	11,47	17,34	19,24	**9,53**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,86	16,60	18,67	9,53	17,23	12,03	16,03	20,36	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,45	23,83	25,08	9,53	28,52	23,56	26,38	30,62	**9,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,45	23,83	25,08	9,53	28,52	23,56	26,38	30,62	**9,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	15,96	16,23	18,79	10,57	17,18	9,53	16,22	16,76	**9,53**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	23,47	19,13	23,83	9,53	23,24	17,11	19,30	25,68	**9,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Bohnen grün gekocht	14,84	15,78	27,46	9,53	17,03	13,84	17,50	17,91	**9,53**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	21,61	20,29	31,21	9,53	25,14	14,56	22,11	27,56	**9,53**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	19,33	20,23	29,33	9,53	22,72	14,71	19,82	24,76	**9,53**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,31	14,61	25,42	9,53	17,63	13,89	14,78	21,01	**9,53**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,26	14,25	25,04	9,53	16,56	12,96	14,63	20,31	**9,53**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,74	13,49	21,13	9,53	15,70	11,12	13,98	18,33	**9,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,41	18,43	27,54	9,53	18,36	19,23	17,13	23,83	**9,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,85	15,76	27,54	9,53	16,69	13,68	17,13	17,17	**9,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,10	16,90	31,29	10,57	18,85	9,53	17,53	20,09	**9,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,72	18,60	22,83	9,53	18,07	13,69	17,34	20,36	**9,53**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,56	18,60	22,83	9,53	23,07	14,81	19,32	25,91	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	31,29	26,49	33,42	9,53	36,85	29,11	29,01	39,51	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,60	26,49	33,42	9,53	26,85	26,89	25,07	28,40	**9,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	23,60	26,49	33,42	9,53	26,85	26,89	25,07	28,40	**9,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,74	23,83	25,08	9,53	26,85	22,44	25,07	26,18	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,74	23,83	25,08	9,53	26,85	22,44	25,07	26,18	**9,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	21,89	22,49	25,08	9,53	25,18	23,56	22,43	28,40	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,89	22,49	25,08	9,53	25,18	23,56	22,43	28,40	**9,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hafer	19,32	19,83	25,08	9,53	21,85	15,78	21,12	23,96	**9,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,38	12,90	14,63	37,23	13,85	9,53	16,88	14,53	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	19,32	19,83	25,08	9,53	21,85	15,78	21,12	23,96	**9,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	15,05	15,83	25,08	9,53	18,52	16,89	17,17	19,51	**9,53**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	15,05	15,83	25,08	9,53	18,52	16,89	17,17	19,51	**9,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	31,29	26,49	33,42	9,53	36,85	29,11	29,01	39,51	**9,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	17,22	17,97	32,88	18,56	18,37	9,53	18,69	24,29	**9,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,20	17,37	26,96	9,52	20,45	14,79	19,06	23,77	**9,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,68	17,33	25,71	9,52	18,83	14,89	17,53	21,90	**9,52**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	17,20	15,45	18,75	28,44	16,52	9,52	17,86	17,13	**9,52**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	17,20	15,45	18,75	28,44	16,52	9,52	17,86	17,13	**9,52**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	18,39	19,17	30,38	9,52	20,57	14,70	17,53	22,68	**9,52**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	20,96	20,50	30,38	9,52	22,23	14,70	20,16	24,90	**9,52**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	20,10	17,83	30,38	9,52	23,90	18,03	20,16	27,12	**9,52**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	19,25	17,83	30,38	9,52	22,23	18,03	20,16	24,90	**9,52**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	19,25	19,17	30,38	9,52	22,23	13,59	18,85	22,68	**9,52**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht	22,67	23,17	38,71	9,52	27,23	20,26	26,74	31,57	**9,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,67	17,12	28,38	9,52	21,38	15,73	18,65	23,99	**9,52**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht	16,16	16,03	31,46	9,52	18,43	15,02	18,48	21,42	**9,52**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	13,87	14,13	26,13	13,34	16,08	9,52	15,20	20,09	**9,52**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	17,20	15,45	18,75	28,44	16,52	9,52	17,86	17,13	**9,52**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	17,20	15,45	18,75	28,44	16,52	9,52	17,86	17,13	**9,52**
Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse + Tomaten	19,15	18,72	32,33	15,98	20,93	9,52	20,26	25,04	**9,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	19,15	18,72	32,33	15,98	20,93	9,52	20,26	25,04	**9,52**
Walnüsse + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	19,15	18,72	32,33	15,98	20,93	9,52	20,26	25,04	**9,52**
Tomaten + Walnüsse + Tahin aus rohem Sesam	19,15	18,72	32,33	15,98	20,93	9,52	20,26	25,04	**9,52**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Walnüsse	19,15	18,72	32,33	15,98	20,93	9,52	20,26	25,04	**9,52**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Walnüsse	19,15	18,72	32,33	15,98	20,93	9,52	20,26	25,04	**9,52**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,28	21,11	38,29	9,52	26,37	23,57	23,76	31,38	**9,52**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,99	23,77	38,29	9,52	26,37	20,23	23,76	31,38	**9,52**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,42	22,44	38,29	9,52	24,70	20,23	21,13	29,16	**9,52**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,70	26,44	46,63	9,52	31,37	25,79	30,34	38,04	**9,52**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,13	21,11	38,29	9,52	28,03	23,57	23,76	33,60	**9,52**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,28	22,44	38,29	9,52	26,37	19,12	22,45	29,16	**9,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	16,92	16,04	26,96	9,52	19,62	12,02	19,06	20,43	**9,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	15,40	16,00	25,71	9,52	18,00	12,12	17,53	18,57	**9,52**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,20	15,45	18,75	28,44	16,52	9,52	17,86	17,13	**9,52**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,20	15,45	18,75	28,44	16,52	9,52	17,86	17,13	**9,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	17,85	19,67	29,79	10,77	20,25	9,52	20,36	20,13	**9,52**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	24,35	18,80	26,63	11,02	18,56	9,52	19,24	24,03	**9,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	21,79	17,47	26,63	11,02	16,89	9,52	16,61	21,81	**9,52**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	25,21	18,80	18,29	13,24	20,23	9,52	19,24	21,81	**9,52**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	9,51	23,29	44,83	14,21	34,19	22,38	28,76	41,86	**9,51**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,67	16,80	18,13	9,51	19,04	13,28	18,12	22,50	**9,51**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	27,20	17,22	19,38	11,59	19,52	9,51	18,91	24,14	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,01	18,91	23,92	9,51	22,03	12,25	20,45	22,96	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,49	18,87	22,67	9,51	20,42	12,35	18,92	21,09	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	20,27	22,20	32,50	9,51	24,42	20,08	25,02	28,26	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	21,98	24,87	32,50	9,51	24,42	16,75	25,02	28,26	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Mandeln	23,69	27,53	40,83	9,51	29,42	22,31	31,60	34,92	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	19,41	23,53	32,50	9,51	22,75	16,75	22,39	26,03	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	20,27	23,53	32,50	9,51	24,42	15,64	23,70	26,03	**9,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	16,36	16,59	29,88	14,92	18,09	9,51	17,94	22,22	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	21,12	22,20	32,50	9,51	26,08	20,08	25,02	30,48	**9,51**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	19,09	22,32	23,50	9,51	22,42	11,33	22,91	23,68	**9,51**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,66	14,88	30,42	9,51	15,33	13,24	16,49	20,44	**9,51**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,39	16,13	18,13	9,51	17,38	13,28	16,14	21,39	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,33	19,99	29,50	9,51	21,30	18,18	18,72	25,40	**9,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,87	24,32	23,83	9,51	25,58	14,23	24,64	24,67	**9,51**
Mandeln + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,87	24,32	23,83	9,51	25,58	14,23	24,64	24,67	**9,51**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Roggenmehl	15,21	12,96	15,33	27,07	13,95	9,51	16,22	16,31	**9,51**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	15,21	12,96	15,33	27,07	13,95	9,51	16,22	16,31	**9,51**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	17,51	18,57	27,58	9,51	18,42	19,39	17,43	24,64	**9,51**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	17,51	18,57	27,58	9,51	18,42	19,39	17,43	24,64	**9,51**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	14,95	15,91	27,58	9,51	16,75	13,83	17,43	17,98	**9,51**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Spitzkohl	14,95	15,91	27,58	9,51	16,75	13,83	17,43	17,98	**9,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Hirse gekocht	22,87	24,32	23,83	9,51	25,58	14,23	24,64	24,67	**9,51**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	22,87	24,32	23,83	9,51	25,58	14,23	24,64	24,67	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	23,65	25,07	27,00	9,51	26,67	23,90	25,28	27,14	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	22,79	23,73	27,00	9,51	25,00	25,01	22,65	29,37	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	18,52	18,40	18,67	9,51	20,00	13,90	18,70	20,48	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	20,23	21,07	27,00	9,51	21,67	17,23	21,34	24,92	**9,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	17,44	15,48	32,00	9,51	20,75	14,73	19,64	27,22	**9,51**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	16,15	15,48	32,00	9,51	18,25	14,73	19,64	23,89	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	25,35	25,07	27,00	9,51	28,33	25,01	26,60	31,59	**9,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	32,19	27,73	35,33	9,51	36,67	30,57	29,23	40,48	**9,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**9,51**
18,72	19,48	32,00	9,51	18,25	9,73	19,64	23,89	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht								**9,51**
24,50	27,73	35,33	9,51	26,67	28,34	25,28	29,37	
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht								**9,51**
15,95	17,07	27,00	9,51	18,33	18,34	17,39	20,48	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**9,51**
21,28	23,48	44,50	9,51	25,75	18,06	29,51	33,89	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**9,51**
14,87	17,48	32,00	9,51	15,75	9,73	15,70	20,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Mandeln								**9,51**
22,87	24,32	23,83	9,51	25,58	14,23	24,64	24,67	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln								**9,51**
22,87	24,32	23,83	9,51	25,58	14,23	24,64	24,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**9,51**
15,41	13,35	36,50	9,51	20,07	15,33	19,03	26,00	
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**9,51**
14,13	13,35	36,50	9,51	17,57	15,33	19,03	22,67	
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht								**9,51**
23,04	16,81	19,63	9,51	20,81	13,84	17,93	23,86	
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**9,51**
19,26	21,35	49,00	9,51	25,07	18,67	28,89	32,67	
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**9,51**
16,69	17,35	36,50	9,51	17,57	10,33	19,03	22,67	
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**9,51**
19,59	24,19	23,29	9,51	23,42	10,87	23,76	21,98	
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**9,51**
12,85	15,35	36,50	9,51	15,07	10,33	15,08	19,33	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**9,51**
17,51	18,57	27,58	9,51	18,42	19,39	17,43	24,64	
Pistazien roh + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**9,51**
14,95	15,91	27,58	9,51	16,75	13,83	17,43	17,98	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**9,51**
15,21	12,96	15,33	27,07	13,95	9,51	16,22	16,31	
Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,51**
17,51	18,57	27,58	9,51	18,42	19,39	17,43	24,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	14,95	15,91	27,58	9,51	16,75	13,83	17,43	17,98	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,73	18,24	23,92	9,51	20,37	12,25	18,47	21,84	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,63	18,87	22,67	9,51	19,58	11,79	18,26	18,87	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,15	18,91	23,92	9,51	21,20	11,69	19,79	20,73	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,21	18,20	22,67	9,51	18,75	12,35	16,95	19,98	**9,51**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,82	16,80	18,13	9,51	18,21	12,72	17,46	20,28	**9,51**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	15,21	12,96	15,33	27,07	13,95	9,51	16,22	16,31	**9,51**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,62	15,73	22,83	18,81	19,84	9,51	19,66	20,62	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,43	20,24	28,08	9,51	26,20	15,03	21,76	27,40	**9,51**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	17,97	12,80	18,13	9,51	14,04	9,94	13,51	16,94	**9,51**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	22,33	20,77	29,08	9,51	26,38	17,33	21,75	27,17	**9,51**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	17,83	14,24	29,71	9,51	19,76	14,19	18,76	25,86	**9,51**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	21,68	22,24	42,21	9,51	24,76	17,52	28,63	32,52	**9,51**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	20,81	20,73	27,83	9,51	24,76	17,43	20,22	25,30	**9,51**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	16,55	14,24	29,71	9,51	17,26	14,19	18,76	22,52	**9,51**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,24	24,67	26,92	9,51	29,08	17,63	26,38	29,22	**9,51**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,60	18,88	23,88	9,51	22,40	16,40	19,76	26,66	**9,51**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	23,42	18,23	24,54	10,67	21,91	9,51	20,73	24,73	**9,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Pistazien roh	14,95	15,91	27,58	9,51	16,75	13,83	17,43	17,98	**9,51**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	14,95	15,91	27,58	9,51	16,75	13,83	17,43	17,98	**9,51**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	13,38	13,55	30,42	9,51	14,50	10,47	16,49	17,11	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	20,05	18,65	29,50	9,51	20,47	15,41	18,72	22,07	**9,51**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,24	18,13	22,29	9,51	18,21	14,94	17,46	21,39	**9,51**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,09	18,13	22,29	9,51	23,21	16,06	19,43	26,94	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,06	20,20	26,83	9,51	19,58	14,02	18,26	19,98	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,58	20,24	28,08	9,51	21,20	13,92	19,79	21,84	**9,51**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,91	20,20	26,83	9,51	24,58	15,13	20,24	25,53	**9,51**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,51	18,57	27,58	9,51	18,42	19,39	17,43	24,64	**9,51**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,51	18,57	27,58	9,51	18,42	19,39	17,43	24,64	**9,51**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,21	12,96	15,33	27,07	13,95	9,51	16,22	16,31	**9,51**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,21	12,96	15,33	27,07	13,95	9,51	16,22	16,31	**9,51**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,97	9,51	13,25	14,74	13,72	10,72	12,16	14,83	**9,51**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	19,11	18,87	25,63	13,92	20,42	9,51	19,86	19,27	**9,51**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	13,98	16,87	38,13	10,59	15,42	9,51	15,91	19,27	**9,51**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	17,83	18,87	38,13	10,59	17,92	9,51	19,86	22,60	**9,51**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	17,97	13,87	15,50	37,82	14,65	9,51	17,70	15,36	**9,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	21,11	23,06	44,83	9,50	26,33	17,63	29,86	33,27	**9,50**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,26	23,49	32,13	9,50	27,49	22,73	24,11	31,93	**9,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	17,26	15,06	32,33	9,50	21,33	14,30	19,99	26,60	**9,50**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	15,98	15,06	32,33	9,50	18,83	14,30	19,99	23,27	**9,50**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	16,79	17,00	31,71	9,50	18,20	15,94	19,28	22,30	**9,50**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,98	22,83	32,13	9,50	25,83	22,73	22,14	30,82	**9,50**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,63	21,31	27,13	9,50	23,50	19,97	22,14	28,78	**9,50**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	18,83	17,51	21,58	11,33	21,12	9,50	19,43	20,42	**9,50**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	18,83	17,51	21,58	11,33	21,12	9,50	19,43	20,42	**9,50**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Roggenmehl	18,69	18,39	25,83	9,76	21,12	9,50	19,80	22,71	**9,50**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	18,69	18,39	25,83	9,76	21,12	9,50	19,80	22,71	**9,50**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Dinkel ungekocht	18,83	17,51	21,58	11,33	21,12	9,50	19,43	20,42	**9,50**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Bulgur, trocken	17,87	19,61	38,17	16,58	20,15	9,50	19,82	24,64	**9,50**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	18,83	17,51	21,58	11,33	21,12	9,50	19,43	20,42	**9,50**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken	17,87	19,61	38,17	16,58	20,15	9,50	19,82	24,64	**9,50**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	20,48	18,85	32,67	9,50	23,73	13,77	21,11	25,67	**9,50**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	18,20	18,79	30,79	9,50	21,30	13,92	18,82	22,87	**9,50**
Roggenmehl + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	18,69	18,39	25,83	9,76	21,12	9,50	19,80	22,71	**9,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	18,69	18,39	25,83	9,76	21,12	9,50	19,80	22,71	**9,50**
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	20,43	21,72	37,58	9,50	21,96	15,04	21,28	27,61	**9,50**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	15,62	15,48	15,25	10,83	17,75	9,50	15,55	16,17	**9,50**
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	16,58	19,72	37,58	9,50	19,46	15,04	17,34	24,28	**9,50**
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	22,99	25,72	50,08	9,50	29,46	23,38	31,15	37,61	**9,50**
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	17,86	17,72	37,58	9,50	21,96	20,04	21,28	27,61	**9,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	19,15	17,72	37,58	9,50	24,46	20,04	21,28	30,94	**9,50**
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	17,86	19,72	37,58	9,50	21,96	13,38	19,31	24,28	**9,50**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	15,72	17,03	32,79	15,22	17,70	9,50	17,72	22,02	**9,50**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	26,56	17,67	22,29	11,89	19,13	9,50	18,68	23,94	**9,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen	15,00	15,65	15,83	9,50	12,56	9,70	12,59	16,83	**9,50**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen	14,18	17,80	20,71	9,50	16,98	14,94	15,26	19,54	**9,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	15,18	19,38	24,13	9,50	17,42	15,41	16,20	21,36	**9,50**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	15,19	15,48	19,42	9,72	16,92	9,50	15,55	17,28	**9,50**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	13,91	14,81	19,42	9,72	16,08	9,50	14,24	16,17	**9,50**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Miso	23,17	26,57	26,96	9,50	27,63	18,82	26,57	28,11	**9,50**
Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	17,87	19,61	38,17	16,58	20,15	9,50	19,82	24,64	**9,50**
Tahin aus rohem Sesam + Bulgur, trocken + Tomaten	17,87	19,61	38,17	16,58	20,15	9,50	19,82	24,64	**9,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,41	23,49	32,13	9,50	26,66	22,18	23,45	29,71	**9,50**
Bulgur, trocken + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	17,87	19,61	38,17	16,58	20,15	9,50	19,82	24,64	**9,50**
Tomaten + Bulgur, trocken + Tahin aus rohem Sesam	17,87	19,61	38,17	16,58	20,15	9,50	19,82	24,64	**9,50**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	18,83	17,51	21,58	11,33	21,12	9,50	19,43	20,42	**9,50**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	18,69	18,39	25,83	9,76	21,12	9,50	19,80	22,71	**9,50**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Walnüsse	18,83	17,51	21,58	11,33	21,12	9,50	19,43	20,42	**9,50**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Walnüsse	18,69	18,39	25,83	9,76	21,12	9,50	19,80	22,71	**9,50**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,06	14,53	17,71	17,39	15,42	9,50	16,88	19,44	**9,50**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	18,56	19,49	32,13	9,50	22,49	19,40	19,51	26,38	**9,50**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	20,70	21,49	32,13	9,50	24,16	18,84	21,48	28,60	**9,50**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	19,71	17,48	16,88	12,49	19,11	9,50	17,82	18,66	**9,50**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	22,47	17,37	20,67	10,68	18,73	9,50	17,98	22,12	**9,50**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	19,84	20,16	27,96	9,50	23,33	17,18	20,16	26,38	**9,50**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,62	15,48	15,25	10,83	17,75	9,50	15,55	16,17	**9,50**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	19,35	19,97	27,13	9,50	22,67	17,19	22,14	25,44	**9,50**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,83	24,83	36,29	9,50	26,66	24,40	23,45	30,82	**9,50**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,68	24,83	36,29	9,50	31,66	25,51	25,43	36,38	**9,50**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	20,35	23,04	44,21	9,50	25,52	17,68	29,09	32,33	**9,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	16,50	15,04	31,71	9,50	20,52	14,35	19,22	25,67	**9,50**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	15,22	15,04	31,71	9,50	18,02	14,35	19,22	22,33	**9,50**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	18,33	18,39	19,04	12,39	19,82	9,49	18,36	18,64	**9,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	17,47	20,48	33,67	10,22	20,95	9,49	20,39	21,53	**9,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	17,15	18,20	25,17	10,02	19,75	9,49	17,98	19,68	**9,49**
Champignons frisch + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	15,32	15,17	30,42	9,49	17,52	14,86	17,86	20,58	**9,49**
Quinoa + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	9,85	10,40	27,42	9,49	12,00	11,70	12,41	13,36	**9,49**
Hafer + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	14,13	14,40	27,42	9,49	15,33	10,59	16,36	17,80	**9,49**
Cashewnuss + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	15,32	15,17	30,42	9,49	17,52	14,86	17,86	20,58	**9,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	19,26	18,40	27,42	9,49	22,00	18,37	21,62	24,47	**9,49**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	26,09	21,07	35,75	9,49	30,33	23,92	24,25	33,36	**9,49**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	19,26	18,40	27,42	9,49	22,00	18,37	21,62	24,47	**9,49**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	16,69	17,07	27,42	9,49	18,67	18,37	17,67	22,24	**9,49**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	26,09	21,07	35,75	9,49	30,33	23,92	24,25	33,36	**9,49**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	17,55	18,40	27,42	9,49	20,33	17,26	20,30	20,02	**9,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	16,69	17,07	27,42	9,49	18,67	18,37	17,67	22,24	**9,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	18,40	21,07	35,75	9,49	20,33	21,70	20,30	22,24	**9,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	17,55	18,40	27,42	9,49	20,33	17,26	20,30	20,02	**9,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**9,49**
15,28	14,93	30,17	9,49	16,80	14,23	17,75	20,11	
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**9,49**
18,40	21,07	35,75	9,49	20,33	21,70	20,30	22,24	
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht								**9,49**
15,28	14,93	30,17	9,49	16,80	14,23	17,75	20,11	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss								**9,49**
15,60	15,48	29,83	9,49	16,52	13,32	17,95	20,00	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,49**
20,18	14,07	15,33	28,69	15,22	9,49	17,14	17,49	
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**9,49**
15,60	15,48	29,83	9,49	16,52	13,32	17,95	20,00	
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,49**
20,18	14,07	15,33	28,69	15,22	9,49	17,14	17,49	
Austernpilze + Quinoa + Bohnen grün gekocht								**9,49**
9,85	10,40	27,42	9,49	12,00	11,70	12,41	13,36	
Austernpilze + Hafer + Bohnen grün gekocht								**9,49**
14,13	14,40	27,42	9,49	15,33	10,59	16,36	17,80	
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Spitzkohl								**9,49**
15,60	15,48	29,83	9,49	16,52	13,32	17,95	20,00	
Spitzkohl + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart								**9,49**
15,60	15,48	29,83	9,49	16,52	13,32	17,95	20,00	
Cashewnuss + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**9,49**
15,60	15,48	29,83	9,49	16,52	13,32	17,95	20,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**9,49**
20,18	14,07	15,33	28,69	15,22	9,49	17,14	17,49	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**9,49**
20,18	14,07	15,33	28,69	15,22	9,49	17,14	17,49	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**9,49**
17,21	13,71	14,75	37,68	14,51	9,49	17,98	15,61	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen								**9,49**
15,56	18,17	21,67	9,49	18,25	14,21	16,03	21,58	
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**9,49**
15,28	14,93	30,17	9,49	16,80	14,23	17,75	20,11	
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**9,49**
15,28	14,93	30,17	9,49	16,80	14,23	17,75	20,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	15,32	15,17	30,42	9,49	17,52	14,86	17,86	20,58	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Champignons frisch	15,32	15,17	30,42	9,49	17,52	14,86	17,86	20,58	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Cashewnuss	15,32	15,17	30,42	9,49	17,52	14,86	17,86	20,58	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Cashewnuss	15,28	14,93	30,17	9,49	16,80	14,23	17,75	20,11	**9,49**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	15,32	15,17	30,42	9,49	17,52	14,86	17,86	20,58	**9,49**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	15,28	14,93	30,17	9,49	16,80	14,23	17,75	20,11	**9,49**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Cashewnuss	15,60	15,48	29,83	9,49	16,52	13,32	17,95	20,00	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,26	18,40	27,42	9,49	22,00	18,37	21,62	24,47	**9,49**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,26	18,40	27,42	9,49	22,00	18,37	21,62	24,47	**9,49**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Quinoa	13,31	13,93	17,67	10,30	14,89	9,49	13,73	14,30	**9,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,85	16,42	24,21	9,49	19,80	13,66	17,30	20,84	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	19,26	18,40	27,42	9,49	22,00	18,37	21,62	24,47	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	16,69	17,07	27,42	9,49	18,67	18,37	17,67	22,24	**9,49**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	26,09	21,07	35,75	9,49	30,33	23,92	24,25	33,36	**9,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	19,26	18,40	27,42	9,49	22,00	18,37	21,62	24,47	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Austernpilze	14,13	14,40	27,42	9,49	15,33	10,59	16,36	17,80	**9,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	17,55	18,40	27,42	9,49	20,33	17,26	20,30	20,02	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Austernpilze	9,85	10,40	27,42	9,49	12,00	11,70	12,41	13,36	**9,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**9,49**
18,40	21,07	35,75	9,49	20,33	21,70	20,30	22,24	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**9,49**
14,13	14,40	27,42	9,49	15,33	10,59	16,36	17,80	
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze								**9,49**
26,09	21,07	35,75	9,49	30,33	23,92	24,25	33,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**9,49**
16,69	17,07	27,42	9,49	18,67	18,37	17,67	22,24	
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**9,49**
17,55	18,40	27,42	9,49	20,33	17,26	20,30	20,02	
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**9,49**
18,40	21,07	35,75	9,49	20,33	21,70	20,30	22,24	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**9,49**
9,85	10,40	27,42	9,49	12,00	11,70	12,41	13,36	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,49**
18,40	21,07	35,75	9,49	20,33	21,70	20,30	22,24	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh								**9,49**
26,09	21,07	35,75	9,49	30,33	23,92	24,25	33,36	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**9,49**
26,09	21,07	35,75	9,49	30,33	23,92	24,25	33,36	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,49**
18,40	21,07	35,75	9,49	20,33	21,70	20,30	22,24	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,49**
16,69	17,07	27,42	9,49	18,67	18,37	17,67	22,24	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,49**
17,55	18,40	27,42	9,49	20,33	17,26	20,30	20,02	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,49**
17,55	18,40	27,42	9,49	20,33	17,26	20,30	20,02	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,49**
16,69	17,07	27,42	9,49	18,67	18,37	17,67	22,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,49**
20,18	14,07	15,33	28,69	15,22	9,49	17,14	17,49	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Hafer								**9,49**
14,13	14,40	27,42	9,49	15,33	10,59	16,36	17,80	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,49**
20,18	14,07	15,33	28,69	15,22	9,49	17,14	17,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Hafer	14,13	14,40	27,42	9,49	15,33	10,59	16,36	17,80	**9,49**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Quinoa	9,85	10,40	27,42	9,49	12,00	11,70	12,41	13,36	**9,49**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Quinoa	9,85	10,40	27,42	9,49	12,00	11,70	12,41	13,36	**9,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	18,52	18,20	26,13	9,89	21,28	9,48	19,14	21,37	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,97	19,26	26,00	9,48	23,74	13,61	21,79	24,73	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,68	19,20	24,13	9,48	21,32	13,76	19,50	21,93	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	19,48	19,61	25,75	9,48	22,48	9,63	21,50	22,36	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	17,20	19,55	23,88	9,48	20,05	9,78	19,21	19,56	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,40	18,53	24,13	9,48	19,65	13,76	17,53	20,82	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,68	18,59	26,00	9,48	22,08	13,61	19,82	23,62	**9,48**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	14,13	17,07	35,75	9,71	17,00	9,48	16,36	20,02	**9,48**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	17,55	18,40	27,42	11,93	20,33	9,48	18,99	20,02	**9,48**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	16,69	18,40	35,75	9,71	18,67	9,48	18,99	22,24	**9,48**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	16,69	18,40	35,75	9,71	18,67	9,48	18,99	22,24	**9,48**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	14,13	17,07	35,75	9,71	17,00	9,48	16,36	20,02	**9,48**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	17,55	18,40	27,42	11,93	20,33	9,48	18,99	20,02	**9,48**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	17,41	19,28	31,67	10,36	20,33	9,48	19,36	22,31	**9,48**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Roggenmehl	17,41	19,28	31,67	10,36	20,33	9,48	19,36	22,31	**9,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Bulgur, trocken	17,41	19,28	31,67	10,36	20,33	9,48	19,36	22,31	**9,48**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	14,13	17,07	35,75	9,71	17,00	9,48	16,36	20,02	**9,48**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	14,13	17,07	35,75	9,71	17,00	9,48	16,36	20,02	**9,48**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	17,55	18,40	27,42	11,93	20,33	9,48	18,99	20,02	**9,48**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Bulgur, trocken	16,69	18,40	35,75	9,71	18,67	9,48	18,99	22,24	**9,48**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	17,55	18,40	27,42	11,93	20,33	9,48	18,99	20,02	**9,48**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	17,55	18,40	27,42	11,93	20,33	9,48	18,99	20,02	**9,48**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	16,69	18,40	35,75	9,71	18,67	9,48	18,99	22,24	**9,48**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	17,55	18,40	27,42	11,93	20,33	9,48	18,99	20,02	**9,48**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	17,41	19,28	31,67	10,36	20,33	9,48	19,36	22,31	**9,48**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	17,41	19,28	31,67	10,36	20,33	9,48	19,36	22,31	**9,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,28	18,52	27,46	9,48	18,43	19,23	17,30	24,28	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	16,39	15,87	18,75	9,48	21,12	13,06	17,53	21,17	**9,48**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	19,55	24,00	23,00	9,48	23,14	10,67	23,41	21,46	**9,48**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	19,55	24,09	22,83	9,48	23,40	11,01	23,46	21,92	**9,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen	13,86	17,29	21,08	9,48	15,69	9,92	15,03	18,32	**9,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen	12,34	17,25	19,83	9,48	14,08	10,02	13,51	16,46	**9,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Kartoffeln gegart	14,72	15,85	27,46	9,48	16,76	13,68	17,30	17,61	**9,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	19,05	19,21	25,63	9,48	23,08	14,33	19,32	23,29	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	21,33	19,27	27,50	9,48	25,51	14,18	21,61	26,09	**9,48**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	23,68	26,50	47,38	9,48	30,05	24,35	32,48	37,77	**9,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	18,55	20,50	34,88	9,48	22,55	14,35	20,64	24,43	**9,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	19,83	18,50	34,88	9,48	25,05	21,02	22,61	31,10	**9,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,56	14,83	16,38	38,41	15,45	9,48	18,52	16,18	**9,48**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	18,55	18,50	34,88	9,48	22,55	21,02	22,61	27,77	**9,48**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	21,11	22,50	34,88	9,48	22,55	16,02	22,61	27,77	**9,48**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	17,26	20,50	34,88	9,48	20,05	16,02	18,66	24,43	**9,48**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	17,41	19,28	31,67	10,36	20,33	9,48	19,36	22,31	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,83	19,20	24,13	9,48	20,48	13,21	18,84	19,71	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,11	19,26	26,00	9,48	22,91	13,06	21,13	22,51	**9,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,69	17,07	31,58	19,71	18,67	9,48	18,99	20,02	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	18,40	17,26	26,00	9,48	20,41	9,72	19,16	21,40	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	16,12	17,20	24,13	9,48	17,98	9,87	16,87	18,60	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	16,26	15,26	26,00	9,48	18,74	10,28	17,18	19,18	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	13,98	15,20	24,13	9,48	16,32	10,43	14,89	16,38	**9,48**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	20,85	21,05	35,92	9,48	23,08	15,60	25,70	30,68	**9,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	16,57	17,05	27,58	9,48	16,41	10,04	16,49	21,79	**9,48**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	17,43	15,72	27,58	9,48	18,08	13,38	19,13	24,01	**9,48**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	18,28	15,72	27,58	9,48	19,74	13,38	19,13	26,23	**9,48**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	19,14	18,39	27,58	9,48	18,08	10,04	19,13	24,01	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,62	21,28	29,88	9,48	24,68	16,88	21,14	26,09	**9,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	21,50	19,57	33,29	11,57	20,73	9,48	20,06	24,13	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,90	21,34	31,75	9,48	27,10	16,73	23,43	28,89	**9,48**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	19,53	23,97	22,71	9,48	23,04	10,70	23,41	21,69	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	16,38	15,75	18,63	9,48	20,76	12,74	17,47	20,93	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	21,50	22,41	26,96	9,48	27,43	22,74	24,05	27,60	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	22,36	25,08	35,29	9,48	27,43	27,19	24,05	29,82	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	13,81	14,41	26,96	9,48	19,09	17,19	16,16	20,93	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	23,21	22,41	26,96	9,48	29,09	23,86	25,37	32,04	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	30,05	25,08	35,29	9,48	37,43	29,41	28,00	40,93	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	18,09	18,41	26,96	9,48	22,43	16,08	20,11	25,38	**9,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	20,65	21,08	26,96	9,48	25,76	23,86	21,42	29,82	**9,48**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	16,21	12,76	14,13	37,10	13,74	9,48	16,83	14,87	**9,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**9,48**
22,38	25,20	35,42	9,48	27,78	27,50	24,11	30,06
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**9,48**
13,83	14,53	27,08	9,48	19,45	17,50	16,21	21,17
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**9,48**
23,23	22,53	27,08	9,48	29,45	24,17	25,42	32,28
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**9,48**
30,07	25,20	35,42	9,48	37,78	29,72	28,05	41,17
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**9,48**
20,67	21,20	27,08	9,48	26,12	24,17	21,47	30,06
3*Kakao + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,48**
23,00	25,71	50,17	9,48	29,56	23,43	31,22	37,70
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**9,48**
21,52	22,53	27,08	9,48	27,78	23,06	24,11	27,83
3*Buchweizen + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,48**
17,87	17,71	37,67	9,48	22,06	20,10	21,35	27,70
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**9,48**
18,10	18,53	27,08	9,48	22,78	16,39	20,16	25,61
3*Amaranth, ungekocht + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,48**
19,15	17,71	37,67	9,48	24,56	20,10	21,35	31,03
3*Gerstenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,48**
16,59	19,71	37,67	9,48	19,56	15,10	17,40	24,37
3*Bulgur, trocken + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,48**
17,87	19,71	37,67	9,48	22,06	13,43	19,38	24,37
3*Haselnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,48**
20,44	21,71	37,67	9,48	22,06	15,10	21,35	27,70
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,48**
14,53	15,39	23,04	9,48	17,92	10,73	17,40	21,24
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse							**9,48**
16,69	18,40	35,75	9,71	18,67	9,48	18,99	22,24
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**9,48**
14,13	17,07	35,75	9,71	17,00	9,48	16,36	20,02
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**9,48**
16,69	18,40	35,75	9,71	18,67	9,48	18,99	22,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	14,13	17,07	35,75	9,71	17,00	9,48	16,36	20,02	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,54	20,59	30,17	9,48	22,91	15,28	21,13	23,62	**9,48**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,38	20,59	30,17	9,48	27,91	16,39	23,11	29,18	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,10	20,53	28,29	9,48	25,48	16,54	20,82	26,38	**9,48**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,26	20,53	28,29	9,48	20,48	15,43	18,84	20,82	**9,48**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	21,15	18,91	28,08	11,73	22,03	9,47	20,45	22,96	**9,47**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,25	14,79	20,63	12,32	16,48	9,47	15,77	21,14	**9,47**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	18,57	19,21	30,21	9,47	19,64	10,16	20,35	24,76	**9,47**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	16,86	16,54	30,21	9,47	19,64	13,49	20,35	24,76	**9,47**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	16,00	17,87	30,21	9,47	17,98	10,16	17,72	22,53	**9,47**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	17,71	16,54	30,21	9,47	21,31	13,49	20,35	26,98	**9,47**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Walnüsse	20,28	21,87	38,54	9,47	24,64	15,71	26,93	31,42	**9,47**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	19,67	15,79	15,75	11,09	17,82	9,47	16,26	18,58	**9,47**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	19,67	15,79	15,75	11,09	17,82	9,47	16,26	18,58	**9,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	17,23	18,33	27,08	9,47	18,05	18,98	16,89	23,67	**9,47**
Pistazien roh + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	14,67	15,67	27,08	9,47	16,38	13,42	16,89	17,00	**9,47**
Tomaten + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh	14,67	15,67	27,08	9,47	16,38	13,42	16,89	17,00	**9,47**
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,23	18,33	27,08	9,47	18,05	18,98	16,89	23,67	**9,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Mais-Mehl + Miso								**9,47**
23,69	19,59	25,92	9,47	23,63	17,90	19,68	26,80	
Mais-Mehl + Sojabohnen + Miso								**9,47**
23,69	19,59	25,92	9,47	23,63	17,90	19,68	26,80	
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,47**
17,81	19,19	29,58	9,47	18,83	10,21	19,59	23,82	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,47**
16,95	16,52	29,58	9,47	20,50	13,54	19,59	26,04	
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,47**
19,52	21,85	37,92	9,47	23,83	15,76	26,16	30,49	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,47**
16,10	16,52	29,58	9,47	18,83	13,54	19,59	23,82	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,47**
15,24	17,85	29,58	9,47	17,17	10,21	16,95	21,60	
Miso + Sojabohnen + Mais-Mehl								**9,47**
23,69	19,59	25,92	9,47	23,63	17,90	19,68	26,80	
Sojabohnen + Miso + Mais-Mehl								**9,47**
23,69	19,59	25,92	9,47	23,63	17,90	19,68	26,80	
Mais-Mehl + Miso + Sojabohnen								**9,47**
23,69	19,59	25,92	9,47	23,63	17,90	19,68	26,80	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Mais-Mehl								**9,47**
19,67	15,79	15,75	11,09	17,82	9,47	16,26	18,58	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**9,47**
19,67	15,79	15,75	11,09	17,82	9,47	16,26	18,58	
Miso + Mais-Mehl + Sojabohnen								**9,47**
23,69	19,59	25,92	9,47	23,63	17,90	19,68	26,80	
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch								**9,47**
14,67	15,76	26,92	9,47	16,64	13,77	16,94	17,47	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**9,47**
14,13	18,73	26,08	9,47	15,97	15,99	16,86	20,39	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,47**
21,53	22,33	34,67	9,47	24,32	16,27	23,67	29,11	
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,47**
24,09	26,33	47,17	9,47	31,82	24,60	33,54	39,11	
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,47**
18,97	18,33	34,67	9,47	24,32	21,27	23,67	29,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,97	20,33	34,67	9,47	24,32	14,60	21,70	25,78	**9,47**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	17,68	20,33	34,67	9,47	21,82	16,27	19,72	25,78	**9,47**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,25	18,33	34,67	9,47	26,82	21,27	23,67	32,44	**9,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	20,53	21,56	23,58	9,47	23,53	19,17	22,05	22,68	**9,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	29,07	24,23	31,92	9,47	33,53	25,84	25,99	36,01	**9,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Miso	17,11	17,56	23,58	9,47	18,53	12,51	18,10	20,46	**9,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	22,24	21,56	23,58	9,47	25,20	20,28	23,36	27,12	**9,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	19,67	20,23	23,58	9,47	21,87	20,28	19,41	24,90	**9,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	21,38	24,23	31,92	9,47	23,53	23,62	22,05	24,90	**9,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Miso	12,83	13,56	23,58	9,47	15,20	13,62	14,15	16,01	**9,47**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Champignons frisch	19,67	15,79	15,75	11,09	17,82	9,47	16,26	18,58	**9,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten	17,23	18,33	27,08	9,47	18,05	18,98	16,89	23,67	**9,47**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	14,67	15,67	27,08	9,47	16,38	13,42	16,89	17,00	**9,47**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	17,23	18,33	27,08	9,47	18,05	18,98	16,89	23,67	**9,47**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	19,67	15,79	15,75	11,09	17,82	9,47	16,26	18,58	**9,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Tomaten	14,67	15,67	27,08	9,47	16,38	13,42	16,89	17,00	**9,47**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	14,10	13,11	31,67	10,18	15,78	9,47	16,24	17,07	**9,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Pistazien roh	14,67	15,67	27,08	9,47	16,38	13,42	16,89	17,00	**9,47**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	14,67	15,67	27,08	9,47	16,38	13,42	16,89	17,00	**9,47**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,21	18,31	26,79	9,47	17,95	19,01	16,89	23,90	**9,47**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	14,65	15,64	26,79	9,47	16,28	13,46	16,89	17,23	**9,47**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,23	18,43	26,92	9,47	18,31	19,32	16,94	24,13	**9,47**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,55	19,24	27,83	9,47	25,20	18,72	21,83	28,24	**9,47**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,23	18,33	27,08	9,47	18,05	18,98	16,89	23,67	**9,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,23	18,33	27,08	9,47	18,05	18,98	16,89	23,67	**9,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	17,24	19,09	31,96	10,49	20,50	9,46	18,70	20,97	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,10	17,57	31,29	9,46	16,35	14,53	15,56	21,20	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,67	18,90	31,29	9,46	18,02	14,53	18,19	23,42	**9,46**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	18,59	18,89	38,75	10,59	18,73	9,46	20,62	23,53	**9,46**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	19,87	18,89	26,25	13,92	21,23	9,46	20,62	20,20	**9,46**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	14,74	16,89	38,75	10,59	16,23	9,46	16,67	20,20	**9,46**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,95	21,45	32,79	9,46	23,93	22,11	20,81	29,00	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,96	16,23	31,29	9,46	18,02	17,87	18,19	23,42	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,38	21,57	39,63	9,46	23,02	20,09	24,77	30,09	**9,46**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,67	19,78	27,04	9,46	22,45	20,15	19,15	25,32	**9,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,96	17,57	31,29	9,46	18,02	13,42	16,88	21,20	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,81	16,23	31,29	9,46	19,68	17,87	18,19	25,64	**9,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Cashewnuss	19,98	19,20	30,67	9,46	25,48	19,89	21,66	27,93	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	15,53	16,23	22,96	9,46	18,02	10,64	18,19	18,98	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	29,21	25,57	39,63	9,46	34,68	27,31	28,72	38,98	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Kakao	17,24	18,90	31,29	9,46	19,68	13,98	20,82	23,42	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	19,80	21,57	31,29	9,46	23,02	21,76	22,14	27,87	**9,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Kakao	19,57	23,07	30,29	9,46	24,33	13,99	25,72	25,81	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Kakao	12,97	14,90	31,29	9,46	16,35	15,09	16,88	18,98	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	22,37	22,90	31,29	9,46	26,35	21,76	26,09	30,09	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	21,51	25,57	39,63	9,46	24,68	25,09	24,77	27,87	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	20,66	22,90	31,29	9,46	24,68	20,64	24,77	25,64	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	19,80	21,57	27,13	9,46	22,18	17,87	21,48	22,31	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	28,35	24,23	35,46	9,46	32,18	24,53	25,43	35,64	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Haselnüsse	16,38	17,57	27,13	9,46	17,18	11,20	17,53	20,09	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	18,95	20,23	27,13	9,46	20,52	18,98	18,85	24,53	**9,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	18,71	21,73	26,13	9,46	21,83	11,22	22,43	22,48	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	21,51	21,57	27,13	9,46	23,85	18,98	22,80	26,76	**9,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse	12,11	13,57	27,13	9,46	13,85	12,31	13,59	15,64	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse	20,66	24,23	35,46	9,46	22,18	22,31	21,48	24,53	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht	15,92	15,29	29,88	9,46	16,28	12,84	17,09	18,87	**9,46**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	15,09	15,43	30,71	9,46	16,80	14,28	17,63	19,86	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken	15,53	16,90	27,13	9,46	17,18	10,64	16,88	18,98	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken	11,26	12,90	27,13	9,46	13,85	11,76	12,93	14,53	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	27,50	23,57	35,46	9,46	32,18	23,98	24,77	34,53	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	20,66	20,90	27,13	9,46	23,85	18,42	22,14	25,64	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken	18,09	19,57	27,13	9,46	20,52	18,42	18,19	23,42	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	18,95	20,90	27,13	9,46	22,18	17,31	20,82	21,20	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken	19,80	23,57	35,46	9,46	22,18	21,76	20,82	23,42	**9,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	17,86	21,07	26,13	9,46	21,83	10,66	21,77	21,37	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	17,67	19,57	27,13	9,46	19,68	18,98	17,53	23,42	**9,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	17,43	21,07	26,13	9,46	21,00	11,22	21,11	21,37	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	20,23	20,90	27,13	9,46	23,02	18,98	21,48	25,64	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	18,52	20,90	27,13	9,46	21,35	17,87	20,16	21,20	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	27,07	23,57	35,46	9,46	31,35	24,53	24,11	34,53	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	15,10	16,90	27,13	9,46	16,35	11,20	16,22	18,98	**9,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	19,38	23,57	35,46	9,46	21,35	22,31	20,16	23,42	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	10,83	12,90	27,13	9,46	13,02	12,31	12,27	14,53	**9,46**
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	18,97	22,39	23,50	9,46	22,15	11,17	22,71	23,38	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,25	13,57	18,79	9,46	16,35	9,53	14,90	16,76	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	13,82	13,57	18,79	9,46	15,52	9,53	14,90	15,64	**9,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	17,86	20,40	26,13	9,46	21,83	12,88	22,43	22,48	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	27,50	22,90	35,46	9,46	32,18	26,20	25,43	35,64	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Buchweizen	15,53	16,23	27,13	9,46	17,18	12,87	17,53	20,09	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	18,95	20,23	27,13	9,46	22,18	19,53	21,48	22,31	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	20,66	20,23	27,13	9,46	23,85	20,64	22,80	26,76	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	18,09	18,90	27,13	9,46	20,52	20,64	18,85	24,53	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	11,26	12,23	27,13	9,46	13,85	13,98	13,59	15,64	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	19,80	22,90	35,46	9,46	22,18	23,98	21,48	24,53	**9,46**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	17,03	19,57	29,38	10,03	19,42	9,46	21,27	19,89	**9,46**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	15,08	15,31	30,58	9,46	16,44	13,97	17,57	19,62	**9,46**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,15	15,83	21,75	9,46	19,41	14,72	17,74	21,98	**9,46**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,18	16,07	22,00	9,46	20,13	15,34	17,84	22,44	**9,46**
3*Mandeln + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,56	23,99	23,08	9,46	23,24	10,72	23,48	21,54	**9,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,52	18,90	27,13	9,46	21,35	20,64	18,85	25,64	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,23	22,90	35,46	9,46	23,02	23,98	21,48	25,64	**9,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	18,29	20,40	26,13	9,46	22,67	12,88	22,43	23,59	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	15,96	16,23	27,13	9,46	18,02	12,87	17,53	21,20	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	21,09	20,23	27,13	9,46	24,68	20,64	22,80	27,87	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,92	22,90	35,46	9,46	33,02	26,20	25,43	36,76	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	11,68	12,23	27,13	9,46	14,68	13,98	13,59	16,76	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	19,38	20,23	27,13	9,46	23,02	19,53	21,48	23,42	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	14,68	16,23	31,29	9,46	17,18	10,64	16,88	17,87	**9,46**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	18,38	18,45	27,04	9,46	21,62	17,37	19,15	21,99	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	18,09	20,23	39,63	9,46	22,18	17,31	24,77	26,76	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	14,68	14,90	31,29	9,46	17,18	15,09	18,19	20,09	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	16,38	17,57	31,29	9,46	17,18	11,76	18,19	20,09	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	15,53	14,90	31,29	9,46	18,85	15,09	18,19	22,31	**9,46**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	19,67	20,12	32,79	9,46	23,09	19,33	20,81	25,67	**9,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	13,82	16,23	31,29	9,46	15,52	11,76	15,56	17,87	**9,46**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	20,28	19,22	22,38	9,46	19,63	17,15	17,71	22,42	**9,46**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,46**
29,68	23,22	30,71	9,46	31,30	22,71	24,29	33,53	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,46**
21,13	20,55	22,38	9,46	21,30	16,04	20,34	20,20	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,46**
21,99	23,22	30,71	9,46	21,30	20,48	20,34	22,42	
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,46**
22,84	20,55	22,38	9,46	22,97	17,15	21,66	24,64	
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,46**
13,44	12,55	22,38	9,46	12,97	10,48	12,45	13,53	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht								**9,45**
12,88	13,23	24,79	13,18	15,08	9,45	14,22	19,07	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,45**
19,45	18,41	26,46	9,76	21,93	9,45	20,57	23,64	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**9,45**
21,15	15,80	17,25	39,00	16,25	9,45	19,34	17,00	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Miso								**9,45**
14,24	11,90	13,38	26,18	13,28	9,45	14,36	14,04	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,45**
16,72	17,52	32,63	18,29	17,93	9,45	18,05	23,71	
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Austernpilze								**9,45**
17,74	16,47	25,58	10,00	16,25	9,45	16,71	18,11	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen								**9,45**
18,59	16,47	21,42	11,22	17,92	9,45	17,37	18,11	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,45**
19,02	16,47	21,42	11,22	18,75	9,45	17,37	19,22	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hafer								**9,45**
19,87	19,13	29,75	10,11	17,92	9,45	18,68	21,44	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer								**9,45**
17,31	17,80	29,75	10,11	16,25	9,45	16,05	19,22	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer								**9,45**
20,73	19,13	21,42	12,33	19,58	9,45	18,68	19,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl								**9,45**
14,21	11,71	14,67	26,71	13,58	9,45	15,67	15,26	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,45**
19,87	19,80	33,92	12,33	21,25	9,45	20,00	22,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,15	15,80	17,25	39,00	16,25	9,45	19,34	17,00	**9,45**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	19,09	18,41	19,67	12,39	20,63	9,44	19,12	19,58	**9,44**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	12,39	12,00	33,33	9,44	12,50	11,67	14,47	16,67	**9,44**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,91	22,36	27,67	9,44	25,46	22,14	23,45	30,11	**9,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	21,53	22,05	25,58	9,44	25,42	24,30	22,32	28,69	**9,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	22,38	23,39	25,58	9,44	27,08	23,19	24,95	26,47	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,53	22,05	25,58	9,44	25,42	24,30	22,32	28,69	**9,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,24	26,05	33,92	9,44	27,08	27,63	24,95	28,69	**9,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	24,09	23,39	25,58	9,44	28,75	24,30	26,26	30,91	**9,44**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,26	16,72	17,25	9,44	20,42	13,19	18,37	19,80	**9,44**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,69	15,39	25,58	9,44	18,75	17,63	17,05	19,80	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	30,93	26,05	33,92	9,44	37,08	29,86	28,89	39,80	**9,44**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,97	19,39	25,58	9,44	22,08	16,52	21,00	24,24	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	22,38	23,39	25,58	9,44	27,08	23,19	24,95	26,47	**9,44**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,93	26,05	33,92	9,44	37,08	29,86	28,89	39,80	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	21,53	22,05	25,58	9,44	25,42	24,30	22,32	28,69	**9,44**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	17,26	16,72	17,25	9,44	20,42	13,19	18,37	19,80	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	17,26	16,72	17,25	9,44	20,42	13,19	18,37	19,80	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,97	19,39	25,58	9,44	22,08	16,52	21,00	24,24	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,38	23,39	25,58	9,44	27,08	23,19	24,95	26,47	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	24,09	23,39	25,58	9,44	28,75	24,30	26,26	30,91	**9,44**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	14,69	15,39	25,58	9,44	18,75	17,63	17,05	19,80	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,93	26,05	33,92	9,44	37,08	29,86	28,89	39,80	**9,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	23,24	26,05	33,92	9,44	27,08	27,63	24,95	28,69	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,24	26,05	33,92	9,44	27,08	27,63	24,95	28,69	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	23,24	26,05	33,92	9,44	27,08	27,63	24,95	28,69	**9,44**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	18,97	19,39	25,58	9,44	22,08	16,52	21,00	24,24	**9,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,38	23,39	25,58	9,44	27,08	23,19	24,95	26,47	**9,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,53	22,05	25,58	9,44	25,42	24,30	22,32	28,69	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	24,09	23,39	25,58	9,44	28,75	24,30	26,26	30,91	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,44**
24,09	23,39	25,58	9,44	28,75	24,30	26,26	30,91	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,44**
30,93	26,05	33,92	9,44	37,08	29,86	28,89	39,80	
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,44**
14,69	15,39	25,58	9,44	18,75	17,63	17,05	19,80	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**9,44**
19,56	21,43	24,50	9,44	22,63	18,51	21,92	23,20	
Linsen reif gekocht + Mandeln + Roggenmehl								**9,44**
21,25	24,88	25,42	9,44	25,00	15,19	25,18	26,47	
Hafer + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**9,44**
16,15	17,43	24,50	9,44	17,63	11,84	17,97	20,98	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**9,44**
11,87	13,43	24,50	9,44	14,30	12,96	14,03	16,53	
Kartoffeln gegart + Quinoa + Roggenmehl								**9,44**
11,87	13,43	24,50	9,44	14,30	12,96	14,03	16,53	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**9,44**
19,56	21,43	24,50	9,44	22,63	18,51	21,92	23,20	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**9,44**
28,11	24,09	32,83	9,44	32,63	25,18	25,87	36,53	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Roggenmehl								**9,44**
21,25	24,88	25,42	9,44	25,00	15,19	25,18	26,47	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**9,44**
20,42	24,09	32,83	9,44	22,63	22,96	21,92	25,42	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**9,44**
18,71	20,09	24,50	9,44	20,97	19,62	19,29	25,42	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,44**
21,27	21,43	24,50	9,44	24,30	19,62	23,24	27,64	
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,44**
18,71	20,09	24,50	9,44	20,97	19,62	19,29	25,42	
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,44**
28,11	24,09	32,83	9,44	32,63	25,18	25,87	36,53	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**9,44**
20,42	24,09	32,83	9,44	22,63	22,96	21,92	25,42	
Kartoffeln gegart + Hafer + Roggenmehl								**9,44**
16,15	17,43	24,50	9,44	17,63	11,84	17,97	20,98	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**9,44**
21,27	21,43	24,50	9,44	24,30	19,62	23,24	27,64	
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,44**
17,26	16,72	17,25	9,44	20,42	13,19	18,37	19,80	
Kakao + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken								**9,44**
18,07	20,75	43,25	9,44	22,78	14,60	24,74	28,09	
Kakao + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**9,44**
18,10	20,99	43,50	9,44	23,50	15,22	24,84	28,56	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken								**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	12,38	18,16	21,42	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Bulgur, trocken								**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	12,38	18,16	21,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**9,44**
17,26	16,72	17,25	9,44	20,42	13,19	18,37	19,80	
Champignons frisch + Haselnüsse + Bulgur, trocken								**9,44**
16,39	18,32	35,17	9,44	18,50	9,67	18,26	21,89	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken								**9,44**
15,50	15,41	34,92	9,44	19,45	12,38	18,16	23,64	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Bulgur, trocken								**9,44**
13,83	16,99	35,17	9,44	16,83	9,67	15,63	19,67	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**9,44**
15,54	15,65	35,17	9,44	20,17	13,00	18,26	24,11	
Buchweizen + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	13,00	18,26	21,89	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken								**9,44**
15,54	15,65	35,17	9,44	20,17	13,00	18,26	24,11	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**9,44**
13,83	16,99	35,17	9,44	16,83	9,67	15,63	19,67	
Haselnüsse + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**9,44**
16,39	18,32	35,17	9,44	18,50	9,67	18,26	21,89	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**9,44**
17,26	16,72	17,25	9,44	20,42	13,19	18,37	19,80	
Champignons frisch + Kakao + Bulgur, trocken								**9,44**
18,10	20,99	43,50	9,44	23,50	15,22	24,84	28,56	
Champignons frisch + Buchweizen + Bulgur, trocken								**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	13,00	18,26	21,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Kakao + Bulgur, trocken							**9,44**
18,07	20,75	43,25	9,44	22,78	14,60	24,74	28,09
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**9,44**
15,50	15,41	34,92	9,44	19,45	12,38	18,16	23,64
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**9,44**
15,47	15,83	29,88	9,44	16,66	13,21	17,71	20,41
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**9,44**
14,69	15,39	25,58	9,44	18,75	17,63	17,05	19,80
Mandeln + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**9,44**
21,25	24,88	25,42	9,44	25,00	15,19	25,18	26,47
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Bohnen grün gekocht							**9,44**
18,97	19,39	25,58	9,44	22,08	16,52	21,00	24,24
Roggenmehl + Mandeln + Linsen reif gekocht							**9,44**
21,25	24,88	25,42	9,44	25,00	15,19	25,18	26,47
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**9,44**
15,08	18,75	39,08	9,44	17,78	12,93	18,82	23,64
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**9,44**
18,92	20,75	39,08	9,44	20,28	12,93	22,76	26,98
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**9,44**
21,49	24,75	51,58	9,44	27,78	21,27	32,63	36,98
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**9,44**
16,36	16,75	39,08	9,44	20,28	17,93	22,76	26,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**9,44**
17,64	16,75	39,08	9,44	22,78	17,93	22,76	30,31
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**9,44**
16,39	18,99	39,33	9,44	21,00	11,89	20,89	24,11
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**9,44**
16,36	18,75	39,08	9,44	20,28	11,27	20,79	23,64
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**9,44**
18,96	20,99	39,33	9,44	21,00	13,56	22,87	27,44
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**9,44**
15,11	18,99	39,33	9,44	18,50	13,56	18,92	24,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**9,44**
17,68	16,99	39,33	9,44	23,50	18,56	22,87	30,78
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**9,44**
21,52	24,99	51,83	9,44	28,50	21,89	32,74	37,44

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	16,39	16,99	39,33	9,44	21,00	18,56	22,87	27,44	**9,44**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	17,09	14,67	29,17	29,67	15,00	9,44	19,08	17,78	**9,44**
Sojabohnen + Miso + Weizen Vollkornmehl	21,03	21,19	29,92	9,44	25,15	18,22	20,61	26,42	**9,44**
Miso + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	21,03	21,19	29,92	9,44	25,15	18,22	20,61	26,42	**9,44**
Sojabohnen + Mandeln + Kartoffeln gegart	20,98	24,20	28,83	9,44	25,35	16,00	23,76	25,82	**9,44**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	19,56	21,43	24,50	9,44	22,63	18,51	21,92	23,20	**9,44**
Roggenmehl + Hafer + Kartoffeln gegart	16,15	17,43	24,50	9,44	17,63	11,84	17,97	20,98	**9,44**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	18,71	20,09	24,50	9,44	20,97	19,62	19,29	25,42	**9,44**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	18,71	20,09	24,50	9,44	20,97	19,62	19,29	25,42	**9,44**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	20,42	24,09	32,83	9,44	22,63	22,96	21,92	25,42	**9,44**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	21,27	21,43	24,50	9,44	24,30	19,62	23,24	27,64	**9,44**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	28,11	24,09	32,83	9,44	32,63	25,18	25,87	36,53	**9,44**
Mandeln + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	20,98	24,20	28,83	9,44	25,35	16,00	23,76	25,82	**9,44**
Roggenmehl + Quinoa + Kartoffeln gegart	11,87	13,43	24,50	9,44	14,30	12,96	14,03	16,53	**9,44**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	20,42	24,09	32,83	9,44	22,63	22,96	21,92	25,42	**9,44**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	21,27	21,43	24,50	9,44	24,30	19,62	23,24	27,64	**9,44**
Hafer + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	16,15	17,43	24,50	9,44	17,63	11,84	17,97	20,98	**9,44**
Quinoa + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	11,87	13,43	24,50	9,44	14,30	12,96	14,03	16,53	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**9,44**
19,56	21,43	24,50	9,44	22,63	18,51	21,92	23,20
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**9,44**
28,11	24,09	32,83	9,44	32,63	25,18	25,87	36,53
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Miso							**9,44**
21,03	21,19	29,92	9,44	25,15	18,22	20,61	26,42
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Miso							**9,44**
21,03	21,19	29,92	9,44	25,15	18,22	20,61	26,42
Walnüsse + Sojabohnen + Miso							**9,44**
22,56	21,23	31,17	9,44	26,77	18,12	22,13	28,29
Sojabohnen + Walnüsse + Miso							**9,44**
22,56	21,23	31,17	9,44	26,77	18,12	22,13	28,29
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**9,44**
19,02	20,60	47,42	9,44	22,92	16,48	27,50	30,11
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**9,44**
15,17	12,60	34,92	9,44	17,92	13,15	17,63	23,44
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**9,44**
13,89	12,60	34,92	9,44	15,42	13,15	17,63	20,11
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Hirse gekocht							**9,44**
22,80	16,07	18,04	9,44	18,66	11,66	16,54	21,30
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Mandeln							**9,44**
20,98	24,20	28,83	9,44	25,35	16,00	23,76	25,82
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Mandeln							**9,44**
20,98	24,20	28,83	9,44	25,35	16,00	23,76	25,82
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Mandeln							**9,44**
21,25	24,88	25,42	9,44	25,00	15,19	25,18	26,47
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Mandeln							**9,44**
21,25	24,88	25,42	9,44	25,00	15,19	25,18	26,47
Kartoffeln gegart + Mandeln + Sojabohnen							**9,44**
20,98	24,20	28,83	9,44	25,35	16,00	23,76	25,82
Weizen Vollkornmehl + Miso + Sojabohnen							**9,44**
21,03	21,19	29,92	9,44	25,15	18,22	20,61	26,42
Miso + Walnüsse + Sojabohnen							**9,44**
22,56	21,23	31,17	9,44	26,77	18,12	22,13	28,29
Walnüsse + Miso + Sojabohnen							**9,44**
22,56	21,23	31,17	9,44	26,77	18,12	22,13	28,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	21,03	21,19	29,92	9,44	25,15	18,22	20,61	26,42	**9,44**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	20,98	24,20	28,83	9,44	25,35	16,00	23,76	25,82	**9,44**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	15,12	14,92	30,13	9,44	16,93	14,02	17,83	20,13	**9,44**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	14,10	17,33	41,67	10,89	15,83	9,44	16,45	20,00	**9,44**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	17,95	19,33	41,67	10,89	18,33	9,44	20,39	23,33	**9,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	19,23	19,33	29,17	14,22	20,83	9,44	20,39	20,00	**9,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	15,97	14,99	35,17	9,44	21,00	15,22	18,92	26,33	**9,44**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	14,68	14,99	35,17	9,44	18,50	15,22	18,92	23,00	**9,44**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	19,81	22,99	47,67	9,44	26,00	18,56	28,79	33,00	**9,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	15,93	14,75	34,92	9,44	20,28	14,60	18,82	25,87	**9,44**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	13,40	16,99	35,17	9,44	16,00	10,22	14,97	19,67	**9,44**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	17,21	18,75	34,92	9,44	17,78	9,60	18,82	22,53	**9,44**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	14,65	14,75	34,92	9,44	17,78	14,60	18,82	22,53	**9,44**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	19,78	22,75	47,42	9,44	25,28	17,93	28,68	32,53	**9,44**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	17,25	18,99	35,17	9,44	18,50	10,22	18,92	23,00	**9,44**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	13,37	16,75	34,92	9,44	15,28	9,60	14,87	19,20	**9,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	16,82	15,65	35,17	9,44	21,00	15,78	19,58	27,44	**9,44**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	12,97	16,99	35,17	9,44	15,17	10,78	14,32	19,67	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	19,38	22,99	47,67	9,44	25,17	19,11	28,13	33,00	**9,44**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	14,26	17,65	35,17	9,44	16,00	10,78	15,63	20,78	**9,44**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	16,82	18,99	35,17	9,44	17,67	10,78	18,26	23,00	**9,44**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	18,10	19,65	35,17	9,44	18,50	10,78	19,58	24,11	**9,44**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	20,67	23,65	47,67	9,44	26,00	19,11	29,45	34,11	**9,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	16,79	15,41	34,92	9,44	20,28	15,16	19,47	26,98	**9,44**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	14,26	14,99	35,17	9,44	17,67	15,78	18,26	23,00	**9,44**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	15,81	14,00	29,17	29,67	14,17	9,44	17,76	16,67	**9,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	15,54	14,99	35,17	9,44	20,17	15,78	18,26	26,33	**9,44**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	14,22	17,41	34,92	9,44	15,28	10,16	15,53	20,31	**9,44**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	18,07	19,41	34,92	9,44	17,78	10,16	19,47	23,64	**9,44**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	20,63	23,41	47,42	9,44	25,28	18,49	29,34	33,64	**9,44**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	15,50	15,41	34,92	9,44	17,78	15,16	19,47	23,64	**9,44**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	15,54	15,65	35,17	9,44	18,50	15,78	19,58	24,11	**9,44**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	12,94	16,75	34,92	9,44	14,45	10,16	14,21	19,20	**9,44**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	15,50	14,75	34,92	9,44	19,45	15,16	18,16	25,87	**9,44**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	16,79	18,75	34,92	9,44	16,95	10,16	18,16	22,53	**9,44**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	14,22	14,75	34,92	9,44	16,95	15,16	18,16	22,53	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl								**9,44**
19,35	22,75	47,42	9,44	24,45	18,49	28,03	32,53	
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
17,64	18,08	34,92	9,44	18,62	11,82	19,47	24,76	
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
13,79	16,08	34,92	9,44	16,12	11,82	15,53	21,42	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**9,44**
14,68	16,32	35,17	9,44	18,50	10,78	17,61	20,78	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
20,21	22,08	47,42	9,44	26,12	20,16	29,34	34,76	
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**9,44**
19,81	22,32	47,67	9,44	26,00	20,78	29,45	34,11	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
16,36	14,08	34,92	9,44	21,12	16,82	19,47	28,09	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
15,08	16,08	34,92	9,44	18,62	10,16	17,50	21,42	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**9,44**
15,97	14,32	35,17	9,44	21,00	17,44	19,58	27,44	
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
15,11	14,32	35,17	9,44	19,33	17,44	19,58	25,22	
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**9,44**
17,25	18,32	35,17	9,44	18,50	12,44	19,58	24,11	
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**9,44**
13,40	16,32	35,17	9,44	16,00	12,44	15,63	20,78	
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
13,83	16,32	35,17	9,44	16,83	12,44	15,63	21,89	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**9,44**
19,78	22,08	47,42	9,44	25,28	20,16	29,34	33,64	
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
17,68	18,32	35,17	9,44	19,33	12,44	19,58	25,22	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**9,44**
15,93	14,08	34,92	9,44	20,28	16,82	19,47	26,98	
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**9,44**
20,24	22,32	47,67	9,44	26,83	20,78	29,45	35,22	
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**9,44**
14,65	14,08	34,92	9,44	17,78	16,82	19,47	23,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	16,39	14,32	35,17	9,44	21,83	17,44	19,58	28,56	**9,44**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	14,68	14,32	35,17	9,44	18,50	17,44	19,58	24,11	**9,44**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	17,21	18,08	34,92	9,44	17,78	11,82	19,47	23,64	**9,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	15,11	16,32	35,17	9,44	19,33	10,78	17,61	21,89	**9,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	14,65	16,08	34,92	9,44	17,78	10,16	17,50	20,31	**9,44**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	13,37	16,08	34,92	9,44	15,28	11,82	15,53	20,31	**9,44**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	15,08	14,08	34,92	9,44	18,62	16,82	19,47	24,76	**9,44**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	15,50	14,08	34,92	9,44	19,45	16,82	19,47	25,87	**9,44**
Buchweizen + Buchweizen + Lauch gedünstet	14,65	14,08	34,92	9,44	17,78	16,82	19,47	23,64	**9,44**
Buchweizen + Haselnüsse + Lauch gedünstet	16,36	16,75	34,92	9,44	17,78	13,49	19,47	23,64	**9,44**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	18,92	19,41	43,25	9,44	24,45	19,04	26,05	32,53	**9,44**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Lauch gedünstet	14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	12,38	18,16	21,42	**9,44**
Kakao + Haselnüsse + Lauch gedünstet	19,78	22,08	43,25	9,44	22,78	15,71	26,05	30,31	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	16,36	14,08	34,92	9,44	21,12	16,82	19,47	28,09	**9,44**
Kakao + Buchweizen + Lauch gedünstet	18,07	19,41	43,25	9,44	22,78	19,04	26,05	30,31	**9,44**
Haselnüsse + Buchweizen + Lauch gedünstet	16,36	16,75	34,92	9,44	17,78	13,49	19,47	23,64	**9,44**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	15,50	15,41	34,92	9,44	19,45	12,38	18,16	23,64	**9,44**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Lauch gedünstet	15,50	18,08	34,92	9,44	16,12	10,16	16,84	21,42	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**9,44**
17,21	16,75	34,92	9,44	19,45	13,49	19,47	25,87	
Kakao + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**9,44**
18,07	20,75	43,25	9,44	22,78	14,60	24,74	28,09	
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**9,44**
15,50	15,41	34,92	9,44	19,45	12,38	18,16	23,64	
Buchweizen + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	12,38	18,16	21,42	
Gerstenmehl + Buchweizen + Lauch gedünstet								**9,44**
13,79	15,41	34,92	9,44	16,12	13,49	16,84	21,42	
Haselnüsse + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**9,44**
18,07	19,41	34,92	9,44	17,78	10,16	19,47	23,64	
Kakao + Kakao + Lauch gedünstet								**9,44**
21,49	24,75	51,58	9,44	27,78	21,27	32,63	36,98	
Gerstenmehl + Kakao + Lauch gedünstet								**9,44**
17,21	20,75	43,25	9,44	21,12	15,71	23,42	28,09	
Haselnüsse + Kakao + Lauch gedünstet								**9,44**
19,78	22,08	43,25	9,44	22,78	15,71	26,05	30,31	
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**9,44**
12,94	16,75	34,92	9,44	14,45	10,16	14,21	19,20	
Buchweizen + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**9,44**
13,79	15,41	34,92	9,44	16,12	13,49	16,84	21,42	
Kakao + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**9,44**
17,21	20,75	43,25	9,44	21,12	15,71	23,42	28,09	
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**9,44**
17,21	16,75	34,92	9,44	19,45	13,49	19,47	25,87	
Haselnüsse + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**9,44**
15,50	18,08	34,92	9,44	16,12	10,16	16,84	21,42	
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	13,49	16,84	23,64	
Buchweizen + Kakao + Lauch gedünstet								**9,44**
18,07	19,41	43,25	9,44	22,78	19,04	26,05	30,31	
Amaranth, ungekocht + Kakao + Lauch gedünstet								**9,44**
18,92	19,41	43,25	9,44	24,45	19,04	26,05	32,53	
Bulgur, trocken + Kakao + Lauch gedünstet								**9,44**
18,07	20,75	43,25	9,44	22,78	14,60	24,74	28,09	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Lauch gedünstet							**9,44**
15,50	14,08	34,92	9,44	19,45	16,82	19,47	25,87
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	13,49	16,84	23,64
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**9,44**
13,83	16,99	35,17	9,44	16,83	9,67	15,63	19,67
Kakao + Haselnüsse + Champignons frisch							**9,44**
19,81	22,32	43,50	9,44	23,50	16,33	26,16	30,78
Gerstenmehl + Kakao + Champignons frisch							**9,44**
17,25	20,99	43,50	9,44	21,83	16,33	23,53	28,56
Haselnüsse + Haselnüsse + Champignons frisch							**9,44**
18,10	19,65	35,17	9,44	18,50	10,78	19,58	24,11
Haselnüsse + Kakao + Champignons frisch							**9,44**
19,81	22,32	43,50	9,44	23,50	16,33	26,16	30,78
Kakao + Kakao + Champignons frisch							**9,44**
21,52	24,99	51,83	9,44	28,50	21,89	32,74	37,44
Bulgur, trocken + Kakao + Champignons frisch							**9,44**
18,10	20,99	43,50	9,44	23,50	15,22	24,84	28,56
Amaranth, ungekocht + Kakao + Champignons frisch							**9,44**
18,96	19,65	43,50	9,44	25,17	19,67	26,16	33,00
Gerstenmehl + Haselnüsse + Champignons frisch							**9,44**
15,54	18,32	35,17	9,44	16,83	10,78	16,95	21,89
Buchweizen + Haselnüsse + Champignons frisch							**9,44**
16,39	16,99	35,17	9,44	18,50	14,11	19,58	24,11
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Champignons frisch							**9,44**
16,39	18,32	35,17	9,44	18,50	9,67	18,26	21,89
Buchweizen + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	13,00	18,26	21,89
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**9,44**
15,54	15,65	35,17	9,44	20,17	13,00	18,26	24,11
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**9,44**
16,39	18,32	35,17	9,44	18,50	9,67	18,26	21,89
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Champignons frisch							**9,44**
17,25	16,99	35,17	9,44	20,17	14,11	19,58	26,33
Buchweizen + Kakao + Champignons frisch							**9,44**
18,10	19,65	43,50	9,44	23,50	19,67	26,16	30,78

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Gerstenmehl + Champignons frisch	15,54	18,32	35,17	9,44	16,83	10,78	16,95	21,89	**9,44**
Kakao + Bulgur, trocken + Champignons frisch	18,10	20,99	43,50	9,44	23,50	15,22	24,84	28,56	**9,44**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	17,25	16,99	35,17	9,44	20,17	14,11	19,58	26,33	**9,44**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	18,96	19,65	43,50	9,44	25,17	19,67	26,16	33,00	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Champignons frisch	14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	14,11	16,95	24,11	**9,44**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Champignons frisch	13,83	16,99	35,17	9,44	16,83	9,67	15,63	19,67	**9,44**
Buchweizen + Gerstenmehl + Champignons frisch	13,83	15,65	35,17	9,44	16,83	14,11	16,95	21,89	**9,44**
Kakao + Gerstenmehl + Champignons frisch	17,25	20,99	43,50	9,44	21,83	16,33	23,53	28,56	**9,44**
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	14,11	16,95	24,11	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	16,39	14,32	35,17	9,44	21,83	17,44	19,58	28,56	**9,44**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Champignons frisch	12,97	16,99	35,17	9,44	15,17	10,78	14,32	19,67	**9,44**
Kakao + Buchweizen + Champignons frisch	18,10	19,65	43,50	9,44	23,50	19,67	26,16	30,78	**9,44**
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	15,54	15,65	35,17	9,44	20,17	13,00	18,26	24,11	**9,44**
Gerstenmehl + Buchweizen + Champignons frisch	13,83	15,65	35,17	9,44	16,83	14,11	16,95	21,89	**9,44**
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	15,54	14,32	35,17	9,44	20,17	17,44	19,58	26,33	**9,44**
Haselnüsse + Buchweizen + Champignons frisch	16,39	16,99	35,17	9,44	18,50	14,11	19,58	24,11	**9,44**
Buchweizen + Buchweizen + Champignons frisch	14,68	14,32	35,17	9,44	18,50	17,44	19,58	24,11	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Champignons frisch	15,54	14,32	35,17	9,44	20,17	17,44	19,58	26,33	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Buchweizen + Champignons frisch	14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	13,00	18,26	21,89	**9,44**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,27	21,43	24,50	9,44	24,30	19,62	23,24	27,64	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,09	23,39	25,58	9,44	28,75	24,30	26,26	30,91	**9,44**
Miso + Sojabohnen + Walnüsse	22,56	21,23	31,17	9,44	26,77	18,12	22,13	28,29	**9,44**
Sojabohnen + Miso + Walnüsse	22,56	21,23	31,17	9,44	26,77	18,12	22,13	28,29	**9,44**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,27	21,43	24,50	9,44	24,30	19,62	23,24	27,64	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,09	23,39	25,58	9,44	28,75	24,30	26,26	30,91	**9,44**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	12,82	14,00	37,50	10,78	15,00	9,44	15,79	16,67	**9,44**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,31	17,42	27,21	12,44	18,38	9,44	17,48	20,33	**9,44**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	17,52	14,67	25,00	30,78	15,83	9,44	19,08	16,67	**9,44**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	20,63	21,03	27,67	9,44	24,63	19,37	23,45	26,78	**9,44**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Kakao	18,10	20,99	43,50	9,44	23,50	15,22	24,84	28,56	**9,44**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Kakao	18,07	20,75	43,25	9,44	22,78	14,60	24,74	28,09	**9,44**
Haselnüsse + Champignons frisch + Kakao	19,81	22,32	43,50	9,44	23,50	16,33	26,16	30,78	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Kakao	18,96	19,65	43,50	9,44	25,17	19,67	26,16	33,00	**9,44**
Buchweizen + Champignons frisch + Kakao	18,10	19,65	43,50	9,44	23,50	19,67	26,16	30,78	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Kakao	18,92	19,41	43,25	9,44	24,45	19,04	26,05	32,53	**9,44**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Kakao	18,07	19,41	43,25	9,44	22,78	19,04	26,05	30,31	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Champignons frisch + Kakao							**9,44**
21,52	24,99	51,83	9,44	28,50	21,89	32,74	37,44
Champignons frisch + Buchweizen + Kakao							**9,44**
18,10	19,65	43,50	9,44	23,50	19,67	26,16	30,78
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Kakao							**9,44**
18,07	20,75	43,25	9,44	22,78	14,60	24,74	28,09
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Kakao							**9,44**
18,10	20,99	43,50	9,44	23,50	15,22	24,84	28,56
Champignons frisch + Gerstenmehl + Kakao							**9,44**
17,25	20,99	43,50	9,44	21,83	16,33	23,53	28,56
Buchweizen + Lauch gedünstet + Kakao							**9,44**
18,07	19,41	43,25	9,44	22,78	19,04	26,05	30,31
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Kakao							**9,44**
17,21	20,75	43,25	9,44	21,12	15,71	23,42	28,09
Kakao + Lauch gedünstet + Kakao							**9,44**
21,49	24,75	51,58	9,44	27,78	21,27	32,63	36,98
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Kakao							**9,44**
19,78	22,08	43,25	9,44	22,78	15,71	26,05	30,31
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Kakao							**9,44**
19,78	22,08	43,25	9,44	22,78	15,71	26,05	30,31
Champignons frisch + Haselnüsse + Kakao							**9,44**
19,81	22,32	43,50	9,44	23,50	16,33	26,16	30,78
Gerstenmehl + Champignons frisch + Kakao							**9,44**
17,25	20,99	43,50	9,44	21,83	16,33	23,53	28,56
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Kakao							**9,44**
18,96	19,65	43,50	9,44	25,17	19,67	26,16	33,00
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Kakao							**9,44**
18,92	19,41	43,25	9,44	24,45	19,04	26,05	32,53
Lauch gedünstet + Kakao + Kakao							**9,44**
21,49	24,75	51,58	9,44	27,78	21,27	32,63	36,98
Champignons frisch + Kakao + Kakao							**9,44**
21,52	24,99	51,83	9,44	28,50	21,89	32,74	37,44
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Kakao							**9,44**
17,21	20,75	43,25	9,44	21,12	15,71	23,42	28,09
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Gerstenmehl							**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	14,11	16,95	24,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Haselnüsse + Gerstenmehl							**9,44**
15,54	18,32	35,17	9,44	16,83	10,78	16,95	21,89
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Gerstenmehl							**9,44**
15,50	18,08	34,92	9,44	16,12	10,16	16,84	21,42
Haselnüsse + Champignons frisch + Haselnüsse							**9,44**
18,10	19,65	35,17	9,44	18,50	10,78	19,58	24,11
Champignons frisch + Buchweizen + Haselnüsse							**9,44**
16,39	16,99	35,17	9,44	18,50	14,11	19,58	24,11
Gerstenmehl + Champignons frisch + Haselnüsse							**9,44**
15,54	18,32	35,17	9,44	16,83	10,78	16,95	21,89
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**9,44**
12,94	16,75	34,92	9,44	14,45	10,16	14,21	19,20
Champignons frisch + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,44**
18,10	19,65	35,17	9,44	18,50	10,78	19,58	24,11
Champignons frisch + Buchweizen + Gerstenmehl							**9,44**
13,83	15,65	35,17	9,44	16,83	14,11	16,95	21,89
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,44**
18,07	19,41	34,92	9,44	17,78	10,16	19,47	23,64
Champignons frisch + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**9,44**
12,97	16,99	35,17	9,44	15,17	10,78	14,32	19,67
Haselnüsse + Champignons frisch + Gerstenmehl							**9,44**
15,54	18,32	35,17	9,44	16,83	10,78	16,95	21,89
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	14,11	16,95	24,11
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**9,44**
16,39	18,32	35,17	9,44	18,50	9,67	18,26	21,89
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**9,44**
13,83	16,99	35,17	9,44	16,83	9,67	15,63	19,67
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Gerstenmehl							**9,44**
13,83	16,99	35,17	9,44	16,83	9,67	15,63	19,67
Gerstenmehl + Champignons frisch + Gerstenmehl							**9,44**
12,97	16,99	35,17	9,44	15,17	10,78	14,32	19,67
Kakao + Champignons frisch + Gerstenmehl							**9,44**
17,25	20,99	43,50	9,44	21,83	16,33	23,53	28,56
Buchweizen + Champignons frisch + Gerstenmehl							**9,44**
13,83	15,65	35,17	9,44	16,83	14,11	16,95	21,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Kakao + Gerstenmehl	17,21	20,75	43,25	9,44	21,12	15,71	23,42	28,09	**9,44**
Champignons frisch + Kakao + Gerstenmehl	17,25	20,99	43,50	9,44	21,83	16,33	23,53	28,56	**9,44**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Gerstenmehl	13,79	15,41	34,92	9,44	16,12	13,49	16,84	21,42	**9,44**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	12,94	16,75	34,92	9,44	14,45	10,16	14,21	19,20	**9,44**
Lauch gedünstet + Kakao + Haselnüsse	19,78	22,08	43,25	9,44	22,78	15,71	26,05	30,31	**9,44**
Champignons frisch + Kakao + Haselnüsse	19,81	22,32	43,50	9,44	23,50	16,33	26,16	30,78	**9,44**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Haselnüsse	15,50	18,08	34,92	9,44	16,12	10,16	16,84	21,42	**9,44**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Haselnüsse	18,07	19,41	34,92	9,44	17,78	10,16	19,47	23,64	**9,44**
Kakao + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	17,21	20,75	43,25	9,44	21,12	15,71	23,42	28,09	**9,44**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	15,50	18,08	34,92	9,44	16,12	10,16	16,84	21,42	**9,44**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Haselnüsse	15,54	18,32	35,17	9,44	16,83	10,78	16,95	21,89	**9,44**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Haselnüsse	16,36	16,75	34,92	9,44	17,78	13,49	19,47	23,64	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Haselnüsse	17,21	16,75	34,92	9,44	19,45	13,49	19,47	25,87	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Haselnüsse	17,25	16,99	35,17	9,44	20,17	14,11	19,58	26,33	**9,44**
Kakao + Lauch gedünstet + Haselnüsse	19,78	22,08	43,25	9,44	22,78	15,71	26,05	30,31	**9,44**
Kakao + Champignons frisch + Haselnüsse	19,81	22,32	43,50	9,44	23,50	16,33	26,16	30,78	**9,44**
Buchweizen + Champignons frisch + Haselnüsse	16,39	16,99	35,17	9,44	18,50	14,11	19,58	24,11	**9,44**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	17,25	16,99	35,17	9,44	20,17	14,11	19,58	26,33	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse	17,21	16,75	34,92	9,44	19,45	13,49	19,47	25,87	**9,44**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Haselnüsse	16,36	16,75	34,92	9,44	17,78	13,49	19,47	23,64	**9,44**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	13,79	15,41	34,92	9,44	16,12	13,49	16,84	21,42	**9,44**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl	14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	13,49	16,84	23,64	**9,44**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Haselnüsse	15,50	18,08	34,92	9,44	16,12	10,16	16,84	21,42	**9,44**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	13,49	16,84	23,64	**9,44**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Haselnüsse	16,39	18,32	35,17	9,44	18,50	9,67	18,26	21,89	**9,44**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Buchweizen	13,83	15,65	35,17	9,44	16,83	14,11	16,95	21,89	**9,44**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Buchweizen	13,79	15,41	34,92	9,44	16,12	13,49	16,84	21,42	**9,44**
Champignons frisch + Haselnüsse + Buchweizen	16,39	16,99	35,17	9,44	18,50	14,11	19,58	24,11	**9,44**
Champignons frisch + Kakao + Buchweizen	18,10	19,65	43,50	9,44	23,50	19,67	26,16	30,78	**9,44**
Lauch gedünstet + Kakao + Buchweizen	18,07	19,41	43,25	9,44	22,78	19,04	26,05	30,31	**9,44**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Buchweizen	16,36	16,75	34,92	9,44	17,78	13,49	19,47	23,64	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,93	26,05	33,92	9,44	37,08	29,86	28,89	39,80	**9,44**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,42	24,09	32,83	9,44	22,63	22,96	21,92	25,42	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,93	26,05	33,92	9,44	37,08	29,86	28,89	39,80	**9,44**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	28,11	24,09	32,83	9,44	32,63	25,18	25,87	36,53	**9,44**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,42	24,09	32,83	9,44	22,63	22,96	21,92	25,42	**9,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,44**
23,24	26,05	33,92	9,44	27,08	27,63	24,95	28,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,44**
23,24	26,05	33,92	9,44	27,08	27,63	24,95	28,69	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**9,44**
28,11	24,09	32,83	9,44	32,63	25,18	25,87	36,53	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,44**
19,56	21,43	24,50	9,44	22,63	18,51	21,92	23,20	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,44**
22,38	23,39	25,58	9,44	27,08	23,19	24,95	26,47	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,44**
19,56	21,43	24,50	9,44	22,63	18,51	21,92	23,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,44**
21,53	22,05	25,58	9,44	25,42	24,30	22,32	28,69	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,44**
18,71	20,09	24,50	9,44	20,97	19,62	19,29	25,42	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,44**
18,71	20,09	24,50	9,44	20,97	19,62	19,29	25,42	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,44**
21,53	22,05	25,58	9,44	25,42	24,30	22,32	28,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,44**
22,38	23,39	25,58	9,44	27,08	23,19	24,95	26,47	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	14,11	16,95	24,11	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Buchweizen								**9,44**
15,50	14,08	34,92	9,44	19,45	16,82	19,47	25,87	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	13,49	16,84	23,64	
Lauch gedünstet + Kakao + Amaranth, ungekocht								**9,44**
18,92	19,41	43,25	9,44	24,45	19,04	26,05	32,53	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**9,44**
17,21	16,75	34,92	9,44	19,45	13,49	19,47	25,87	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Kakao + Amaranth, ungekocht							**9,44**
18,96	19,65	43,50	9,44	25,17	19,67	26,16	33,00
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**9,44**
16,36	14,08	34,92	9,44	21,12	16,82	19,47	28,09
Haselnüsse + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**9,44**
17,25	16,99	35,17	9,44	20,17	14,11	19,58	26,33
Kakao + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**9,44**
18,96	19,65	43,50	9,44	25,17	19,67	26,16	33,00
Buchweizen + Lauch gedünstet + Buchweizen							**9,44**
14,65	14,08	34,92	9,44	17,78	16,82	19,47	23,64
Buchweizen + Champignons frisch + Buchweizen							**9,44**
14,68	14,32	35,17	9,44	18,50	17,44	19,58	24,11
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**9,44**
15,50	14,08	34,92	9,44	19,45	16,82	19,47	25,87
Buchweizen + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**9,44**
15,50	14,08	34,92	9,44	19,45	16,82	19,47	25,87
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**9,44**
15,50	15,41	34,92	9,44	19,45	12,38	18,16	23,64
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Buchweizen							**9,44**
13,79	15,41	34,92	9,44	16,12	13,49	16,84	21,42
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Buchweizen							**9,44**
15,54	14,32	35,17	9,44	20,17	17,44	19,58	26,33
Gerstenmehl + Champignons frisch + Buchweizen							**9,44**
13,83	15,65	35,17	9,44	16,83	14,11	16,95	21,89
Haselnüsse + Champignons frisch + Buchweizen							**9,44**
16,39	16,99	35,17	9,44	18,50	14,11	19,58	24,11
Lauch gedünstet + Buchweizen + Buchweizen							**9,44**
14,65	14,08	34,92	9,44	17,78	16,82	19,47	23,64
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Buchweizen							**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	12,38	18,16	21,42
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Buchweizen							**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	13,00	18,26	21,89
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Buchweizen							**9,44**
15,54	14,32	35,17	9,44	20,17	17,44	19,58	26,33
Champignons frisch + Buchweizen + Buchweizen							**9,44**
14,68	14,32	35,17	9,44	18,50	17,44	19,58	24,11

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**9,44**
18,92	19,41	43,25	9,44	24,45	19,04	26,05	32,53
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**9,44**
16,36	14,08	34,92	9,44	21,12	16,82	19,47	28,09
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**9,44**
15,54	15,65	35,17	9,44	20,17	13,00	18,26	24,11
Champignons frisch + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	14,11	16,95	24,11
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht							**9,44**
15,50	15,41	34,92	9,44	19,45	12,38	18,16	23,64
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Buchweizen							**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	12,38	18,16	21,42
Lauch gedünstet + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**9,44**
15,50	14,08	34,92	9,44	19,45	16,82	19,47	25,87
Buchweizen + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**9,44**
15,54	14,32	35,17	9,44	20,17	17,44	19,58	26,33
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht							**9,44**
17,21	16,75	34,92	9,44	19,45	13,49	19,47	25,87
Kakao + Lauch gedünstet + Buchweizen							**9,44**
18,07	19,41	43,25	9,44	22,78	19,04	26,05	30,31
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Buchweizen							**9,44**
14,68	15,65	35,17	9,44	18,50	13,00	18,26	21,89
Kakao + Champignons frisch + Buchweizen							**9,44**
18,10	19,65	43,50	9,44	23,50	19,67	26,16	30,78
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht							**9,44**
16,39	14,32	35,17	9,44	21,83	17,44	19,58	28,56
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**9,44**
15,54	15,65	35,17	9,44	20,17	13,00	18,26	24,11
Champignons frisch + Buchweizen + Amaranth, ungekocht							**9,44**
15,54	14,32	35,17	9,44	20,17	17,44	19,58	26,33
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Buchweizen							**9,44**
16,36	16,75	34,92	9,44	17,78	13,49	19,47	23,64
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**9,44**
16,39	14,32	35,17	9,44	21,83	17,44	19,58	28,56
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht							**9,44**
14,65	15,41	34,92	9,44	17,78	13,49	16,84	23,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	17,25	16,99	35,17	9,44	20,17	14,11	19,58	26,33	**9,44**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Hafer	16,15	17,43	24,50	9,44	17,63	11,84	17,97	20,98	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Hafer	18,97	19,39	25,58	9,44	22,08	16,52	21,00	24,24	**9,44**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Hafer	16,15	17,43	24,50	9,44	17,63	11,84	17,97	20,98	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	18,97	19,39	25,58	9,44	22,08	16,52	21,00	24,24	**9,44**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	14,69	15,39	25,58	9,44	18,75	17,63	17,05	19,80	**9,44**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Quinoa	14,69	15,39	25,58	9,44	18,75	17,63	17,05	19,80	**9,44**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Quinoa	11,87	13,43	24,50	9,44	14,30	12,96	14,03	16,53	**9,44**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Quinoa	11,87	13,43	24,50	9,44	14,30	12,96	14,03	16,53	**9,44**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	18,64	17,03	28,75	15,11	18,48	9,44	17,67	22,56	**9,44**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	18,50	17,55	22,58	9,77	18,74	9,44	17,82	21,03	**9,44**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,00	20,61	35,04	9,43	24,66	21,16	22,10	28,16	**9,43**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	20,67	20,21	22,21	9,43	22,41	18,84	20,47	22,29	**9,43**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	22,38	20,21	22,21	9,43	24,08	19,96	21,79	26,73	**9,43**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	12,98	12,21	22,21	9,43	14,08	13,29	12,58	15,62	**9,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	20,62	19,85	21,83	9,43	21,33	17,91	20,32	21,59	**9,43**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	19,82	18,88	22,21	9,43	20,74	19,96	17,84	24,51	**9,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	29,17	22,52	30,17	9,43	31,33	24,58	24,26	34,92	**9,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	17,25	16,21	22,21	9,43	17,41	12,18	16,53	20,07	**9,43**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	29,22	22,88	30,54	9,43	32,41	25,51	24,42	35,62	**9,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	21,47	22,52	30,17	9,43	21,33	22,36	20,32	23,81	**9,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	17,20	15,85	21,83	9,43	16,33	11,24	16,37	19,37	**9,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	22,33	19,85	21,83	9,43	23,00	19,02	21,63	26,03	**9,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	12,93	11,85	21,83	9,43	13,00	12,36	12,42	14,92	**9,43**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	21,53	22,88	30,54	9,43	22,41	23,29	20,47	24,51	**9,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	19,76	18,52	21,83	9,43	19,67	19,02	17,68	23,81	**9,43**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	23,14	24,50	40,04	9,43	28,90	22,91	28,33	33,80	**9,43**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	19,72	19,17	31,71	9,43	23,90	20,69	21,75	27,13	**9,43**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	19,72	20,50	31,71	9,43	23,90	16,24	20,43	24,91	**9,43**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	20,58	19,17	31,71	9,43	25,57	20,69	21,75	29,36	**9,43**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	21,43	21,83	31,71	9,43	23,90	17,36	21,75	27,13	**9,43**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	18,87	20,50	31,71	9,43	22,23	17,36	19,12	24,91	**9,43**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,71	19,95	35,04	9,43	22,99	21,16	20,13	27,04	**9,43**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	23,36	16,00	17,08	29,87	16,82	9,43	18,79	19,13	**9,43**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Hirse gekocht	23,36	16,00	17,08	29,87	16,82	9,43	18,79	19,13	**9,43**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	23,36	16,00	17,08	29,87	16,82	9,43	18,79	19,13	**9,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Mais-Mehl	23,36	16,00	17,08	29,87	16,82	9,43	18,79	19,13	**9,43**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	19,56	24,08	23,00	9,43	23,60	11,12	23,59	22,10	**9,43**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	18,45	18,85	22,58	12,69	20,23	9,43	18,89	19,38	**9,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	16,35	15,80	18,71	9,43	20,73	12,66	17,51	21,02	**9,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	20,63	21,13	27,04	9,43	25,73	23,77	21,46	29,91	**9,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	30,03	25,13	35,38	9,43	37,40	29,33	28,04	41,02	**9,43**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	19,51	24,03	22,79	9,43	23,02	10,62	23,45	21,78	**9,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	23,19	22,47	27,04	9,43	29,07	23,77	25,41	32,13	**9,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	21,48	22,47	27,04	9,43	27,40	22,66	24,09	27,69	**9,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	18,06	18,47	27,04	9,43	22,40	15,99	20,14	25,47	**9,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	13,79	14,47	27,04	9,43	19,07	17,11	16,20	21,02	**9,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	22,34	25,13	35,38	9,43	27,40	27,11	24,09	29,91	**9,43**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,14	20,61	35,04	9,43	23,83	20,60	21,44	25,93	**9,43**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,57	21,95	39,21	9,43	23,83	22,82	21,44	27,04	**9,43**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,41	9,80	11,00	13,90	10,73	9,43	11,38	12,32	**9,43**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Hafer	18,43	18,61	35,04	9,43	21,33	17,27	19,47	24,82	**9,43**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	16,29	16,61	35,04	9,43	19,66	17,82	17,49	22,60	**9,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	23,39	27,03	29,04	9,43	28,03	19,62	26,95	29,23	**9,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	19,55	23,96	22,88	9,43	23,24	10,81	23,54	21,87	**9,43**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	19,28	18,22	26,75	9,89	22,09	9,43	19,91	22,30	**9,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	17,69	20,71	19,58	9,57	20,69	9,43	20,38	19,23	**9,43**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	17,58	17,28	30,88	9,43	20,49	15,60	18,15	22,60	**9,43**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,41	21,95	39,21	9,43	28,83	23,93	23,41	32,60	**9,43**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,36	16,00	17,08	29,87	16,82	9,43	18,79	19,13	**9,43**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	23,36	16,00	17,08	29,87	16,82	9,43	18,79	19,13	**9,43**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	15,93	13,95	19,29	27,37	14,10	9,43	16,83	16,84	**9,43**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	14,65	13,28	19,29	27,37	13,27	9,43	15,51	15,73	**9,43**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	16,35	13,95	15,13	28,48	14,93	9,43	16,83	15,73	**9,43**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	20,96	23,70	33,17	9,42	23,98	23,40	21,70	25,26	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	21,81	21,03	24,83	9,42	25,64	20,07	23,01	27,48	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	28,65	23,70	33,17	9,42	33,98	25,62	25,64	36,37	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Walnüsse	16,63	16,67	24,46	9,42	17,90	11,36	17,59	20,11	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	20,05	20,67	24,46	9,42	22,90	18,02	21,54	22,33	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	20,91	23,34	32,79	9,42	22,90	22,47	21,54	24,56	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	20,10	21,03	24,83	9,42	23,98	18,96	21,70	23,03	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	19,25	19,70	24,83	9,42	22,31	20,07	19,07	25,26	**9,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**9,42**
19,20	19,34	24,46	9,42	21,23	19,13	18,91	24,56	
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Walnüsse								**9,42**
16,68	17,03	24,83	9,42	18,98	12,29	17,75	20,81	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**9,42**
28,60	23,34	32,79	9,42	32,90	24,69	25,49	35,67	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Walnüsse								**9,42**
12,41	13,03	24,83	9,42	15,64	13,40	13,80	16,37	
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Walnüsse								**9,42**
12,36	12,67	24,46	9,42	14,57	12,47	13,64	15,67	
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**9,42**
21,76	20,67	24,46	9,42	24,57	19,13	22,86	26,78	
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**9,42**
18,99	19,73	20,00	9,42	21,67	16,56	20,29	22,71	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**9,42**
16,63	18,81	33,33	9,42	19,92	10,72	19,26	22,79	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**9,42**
17,91	16,81	33,33	9,42	22,42	17,38	21,23	29,46	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**9,42**
21,76	24,81	45,83	9,42	27,42	20,72	31,10	36,12	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**9,42**
19,19	20,81	33,33	9,42	19,92	12,38	21,23	26,12	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**9,42**
15,35	18,81	33,33	9,42	17,42	12,38	17,28	22,79	
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**9,42**
16,63	16,81	33,33	9,42	19,92	17,38	21,23	26,12	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**9,42**
18,99	19,73	20,00	9,42	21,67	16,56	20,29	22,71	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,42**
17,25	18,32	27,25	9,42	18,25	19,09	17,03	23,84	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,42**
17,25	18,32	27,25	9,42	18,25	19,09	17,03	23,84	
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,42**
14,68	15,65	27,25	9,42	16,58	13,53	17,03	17,18	
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,42**
14,68	15,65	27,25	9,42	16,58	13,53	17,03	17,18	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Lauch gedünstet + Miso							**9,42**
20,44	22,81	23,83	9,42	24,22	14,30	22,57	23,36
Mandeln + Champignons frisch + Miso							**9,42**
20,48	23,05	24,08	9,42	24,93	14,92	22,67	23,82
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**9,42**
24,12	26,40	28,33	9,42	28,33	26,56	26,87	29,38
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
32,67	29,07	36,67	9,42	38,33	33,22	30,82	42,71
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
18,99	19,73	20,00	9,42	21,67	16,56	20,29	22,71
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
24,97	29,07	36,67	9,42	28,33	31,00	26,87	31,60
Quinoa + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
16,43	18,40	28,33	9,42	20,00	21,00	18,97	22,71
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
18,99	19,73	20,00	9,42	21,67	16,56	20,29	22,71
Hafer + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
20,70	22,40	28,33	9,42	23,33	19,89	22,92	27,16
Linsen reif gekocht + Hafer + Linsen reif gekocht							**9,42**
20,70	22,40	28,33	9,42	23,33	19,89	22,92	27,16
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**9,42**
23,26	25,07	28,33	9,42	26,67	27,67	24,24	31,60
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**9,42**
25,83	26,40	28,33	9,42	30,00	27,67	28,18	33,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
24,12	26,40	28,33	9,42	28,33	26,56	26,87	29,38
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**9,42**
24,97	29,07	36,67	9,42	28,33	31,00	26,87	31,60
Linsen reif gekocht + Quinoa + Linsen reif gekocht							**9,42**
16,43	18,40	28,33	9,42	20,00	21,00	18,97	22,71
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**9,42**
32,67	29,07	36,67	9,42	38,33	33,22	30,82	42,71
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
23,26	25,07	28,33	9,42	26,67	27,67	24,24	31,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**9,42**
25,83	26,40	28,33	9,42	30,00	27,67	28,18	33,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	17,48	18,14	32,04	15,52	18,15	9,42	19,14	23,60	**9,42**
Lauch gedünstet + Mandeln + Miso	20,44	22,81	23,83	9,42	24,22	14,30	22,57	23,36	**9,42**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	22,84	14,96	17,50	9,42	18,77	11,38	16,95	23,16	**9,42**
Champignons frisch + Mandeln + Miso	20,48	23,05	24,08	9,42	24,93	14,92	22,67	23,82	**9,42**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	18,31	18,49	33,50	18,88	18,73	9,42	18,88	24,53	**9,42**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Mais-Mehl	22,84	14,96	17,50	9,42	18,77	11,38	16,95	23,16	**9,42**
Champignons frisch + Miso + Mandeln	20,48	23,05	24,08	9,42	24,93	14,92	22,67	23,82	**9,42**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	22,84	14,96	17,50	9,42	18,77	11,38	16,95	23,16	**9,42**
Miso + Champignons frisch + Mandeln	20,48	23,05	24,08	9,42	24,93	14,92	22,67	23,82	**9,42**
Miso + Lauch gedünstet + Mandeln	20,44	22,81	23,83	9,42	24,22	14,30	22,57	23,36	**9,42**
Lauch gedünstet + Miso + Mandeln	20,44	22,81	23,83	9,42	24,22	14,30	22,57	23,36	**9,42**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	15,87	16,15	17,38	10,04	17,67	9,42	16,76	18,83	**9,42**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	15,32	17,43	20,08	9,42	16,10	12,03	14,63	19,02	**9,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	18,97	23,72	24,25	9,42	22,72	21,93	21,51	26,83	**9,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	16,20	17,47	32,04	15,52	17,32	9,42	17,83	22,49	**9,42**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	16,24	13,01	14,38	37,22	13,72	9,42	16,91	14,80	**9,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	24,97	29,07	36,67	9,42	28,33	31,00	26,87	31,60	**9,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	24,12	26,40	28,33	9,42	28,33	26,56	26,87	29,38	**9,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	25,83	26,40	28,33	9,42	30,00	27,67	28,18	33,82	**9,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	32,67	29,07	36,67	9,42	38,33	33,22	30,82	42,71	**9,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	16,43	18,40	28,33	9,42	20,00	21,00	18,97	22,71	**9,42**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	17,19	18,36	26,88	9,42	17,93	18,93	16,93	23,99	**9,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	23,26	25,07	28,33	9,42	26,67	27,67	24,24	31,60	**9,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	20,70	22,40	28,33	9,42	23,33	19,89	22,92	27,16	**9,42**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	14,63	15,69	26,88	9,42	16,26	13,37	16,93	17,32	**9,42**
Pistazien roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	14,68	15,65	27,25	9,42	16,58	13,53	17,03	17,18	**9,42**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	17,25	18,32	27,25	9,42	18,25	19,09	17,03	23,84	**9,42**
Mandeln + Miso + Lauch gedünstet	20,44	22,81	23,83	9,42	24,22	14,30	22,57	23,36	**9,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	17,25	18,32	27,25	9,42	18,25	19,09	17,03	23,84	**9,42**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	18,72	15,49	20,00	28,44	18,13	9,42	19,38	19,00	**9,42**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	18,72	15,49	20,00	28,44	18,13	9,42	19,38	19,00	**9,42**
Miso + Mandeln + Lauch gedünstet	20,44	22,81	23,83	9,42	24,22	14,30	22,57	23,36	**9,42**
Miso + Mandeln + Champignons frisch	20,48	23,05	24,08	9,42	24,93	14,92	22,67	23,82	**9,42**
Mandeln + Miso + Champignons frisch	20,48	23,05	24,08	9,42	24,93	14,92	22,67	23,82	**9,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	14,68	15,65	27,25	9,42	16,58	13,53	17,03	17,18	**9,42**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	18,72	15,49	20,00	28,44	18,13	9,42	19,38	19,00	**9,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	18,72	15,49	20,00	28,44	18,13	9,42	19,38	19,00	**9,42**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,83	26,40	28,33	9,42	30,00	27,67	28,18	33,82	**9,42**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	18,76	17,80	30,21	9,42	17,49	9,93	18,64	22,81	**9,42**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	17,47	13,80	30,21	9,42	19,99	14,93	18,64	26,14	**9,42**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	16,19	13,80	30,21	9,42	17,49	14,93	18,64	22,81	**9,42**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	21,32	21,80	42,71	9,42	24,99	18,27	28,51	32,81	**9,42**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	14,91	15,80	30,21	9,42	14,99	9,93	14,70	19,48	**9,42**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	22,84	14,96	17,50	9,42	18,77	11,38	16,95	23,16	**9,42**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pistazien roh	14,68	15,65	27,25	9,42	16,58	13,53	17,03	17,18	**9,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh	14,68	15,65	27,25	9,42	16,58	13,53	17,03	17,18	**9,42**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,13	14,91	30,21	9,42	17,03	14,07	17,89	20,22	**9,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	17,91	18,14	27,88	16,63	18,98	9,42	19,14	22,49	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	15,87	16,65	23,83	9,42	17,09	11,41	16,83	19,18	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	15,92	17,01	24,21	9,42	18,17	12,34	16,99	19,88	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	11,65	13,01	24,21	9,42	14,83	13,45	13,04	15,43	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	11,60	12,65	23,83	9,42	13,76	12,52	12,88	14,73	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	27,89	23,68	32,54	9,42	33,17	25,67	24,88	35,43	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	20,20	23,68	32,54	9,42	23,17	23,45	20,93	24,32	**9,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	20,15	23,32	32,17	9,42	22,09	22,52	20,78	23,62	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	21,05	21,01	24,21	9,42	24,83	20,12	22,25	26,54	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,34	21,01	24,21	9,42	23,17	19,01	20,93	22,10	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	21,00	20,65	23,83	9,42	23,76	19,18	22,09	25,84	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	27,84	23,32	32,17	9,42	32,09	24,74	24,72	34,73	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,44	19,32	23,83	9,42	20,43	19,18	18,14	23,62	**9,42**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,49	19,68	24,21	9,42	21,50	20,12	18,30	24,32	**9,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,29	20,65	23,83	9,42	22,09	18,07	20,78	21,40	**9,42**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	32,67	29,07	36,67	9,42	38,33	33,22	30,82	42,71	**9,42**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	24,97	29,07	36,67	9,42	28,33	31,00	26,87	31,60	**9,42**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	23,26	25,07	28,33	9,42	26,67	27,67	24,24	31,60	**9,42**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,12	26,40	28,33	9,42	28,33	26,56	26,87	29,38	**9,42**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,25	18,32	27,25	9,42	18,25	19,09	17,03	23,84	**9,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,25	18,32	27,25	9,42	18,25	19,09	17,03	23,84	**9,42**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Hafer	20,70	22,40	28,33	9,42	23,33	19,89	22,92	27,16	**9,42**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,72	15,49	20,00	28,44	18,13	9,42	19,38	19,00	**9,42**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,72	15,49	20,00	28,44	18,13	9,42	19,38	19,00	**9,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Quinoa							**9,42**
16,43	18,40	28,33	9,42	20,00	21,00	18,97	22,71
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,42**
17,53	19,75	35,21	10,66	20,75	9,42	19,89	23,04
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**9,42**
16,58	17,40	32,50	18,13	18,03	9,42	18,08	23,90
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,42**
16,58	17,40	32,50	18,13	18,03	9,42	18,08	23,90
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse							**9,41**
22,27	15,78	20,13	9,41	20,33	11,49	18,17	23,90
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**9,41**
16,91	14,62	32,83	9,41	21,56	15,04	19,87	26,89
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**9,41**
15,62	14,62	32,83	9,41	19,06	15,04	19,87	23,56
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**9,41**
18,19	18,62	32,83	9,41	19,06	10,04	19,87	23,56
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**9,41**
14,34	16,62	32,83	9,41	16,56	10,04	15,92	20,22
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse							**9,41**
20,75	22,62	45,33	9,41	26,56	18,38	29,74	33,56
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**9,41**
22,66	20,33	22,63	9,41	23,08	17,52	21,60	24,79
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**9,41**
20,10	19,00	22,63	9,41	19,75	17,52	17,65	22,57
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**9,41**
21,81	23,00	30,96	9,41	21,42	20,86	20,28	22,57
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht							**9,41**
17,53	16,33	22,63	9,41	16,42	9,74	16,34	18,12
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht							**9,41**
13,26	12,33	22,63	9,41	13,08	10,86	12,39	13,68
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht							**9,41**
20,95	20,33	22,63	9,41	21,42	16,41	20,28	20,34
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht							**9,41**
29,50	23,00	30,96	9,41	31,42	23,08	24,23	33,68
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl							**9,41**
16,35	16,93	28,17	14,91	17,60	9,41	18,18	23,07

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	16,35	16,93	28,17	14,91	17,60	9,41	18,18	23,07	**9,41**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	14,34	14,39	31,33	9,41	15,24	12,42	16,70	18,52	**9,41**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	16,35	16,93	28,17	14,91	17,60	9,41	18,18	23,07	**9,41**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl	17,18	15,47	18,58	28,49	16,32	9,41	17,72	16,96	**9,41**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	16,35	16,93	28,17	14,91	17,60	9,41	18,18	23,07	**9,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	17,18	15,47	18,58	28,49	16,32	9,41	17,72	16,96	**9,41**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	21,09	18,53	25,92	9,41	23,36	11,99	20,21	23,53	**9,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	18,81	18,47	24,04	9,41	20,93	12,14	17,92	20,73	**9,41**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	20,31	17,07	27,25	15,96	18,00	9,41	17,95	23,73	**9,41**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl	20,31	17,07	27,25	15,96	18,00	9,41	17,95	23,73	**9,41**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	12,86	17,43	19,04	9,41	14,07	10,79	14,89	18,76	**9,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	15,06	15,37	30,67	9,41	16,42	13,88	17,61	19,71	**9,41**
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	20,31	17,07	27,25	15,96	18,00	9,41	17,95	23,73	**9,41**
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	20,31	17,07	27,25	15,96	18,00	9,41	17,95	23,73	**9,41**
Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	17,18	15,47	18,58	28,49	16,32	9,41	17,72	16,96	**9,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	17,18	15,47	18,58	28,49	16,32	9,41	17,72	16,96	**9,41**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	20,31	17,07	27,25	15,96	18,00	9,41	17,95	23,73	**9,41**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	16,35	16,93	28,17	14,91	17,60	9,41	18,18	23,07	**9,41**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam								**9,41**
16,35	16,93	28,17	14,91	17,60	9,41	18,18	23,07	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam								**9,41**
20,31	17,07	27,25	15,96	18,00	9,41	17,95	23,73	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**9,41**
17,49	20,96	36,96	9,41	20,44	16,81	19,05	25,56	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**9,41**
18,77	18,96	36,96	9,41	22,94	21,81	22,99	28,89	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**9,41**
20,06	18,96	36,96	9,41	25,44	21,81	22,99	32,22	
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**9,41**
23,90	26,96	49,46	9,41	30,44	25,14	32,86	38,89	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**9,41**
18,77	20,96	36,96	9,41	22,94	15,14	21,02	25,56	
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**9,41**
21,34	22,96	36,96	9,41	22,94	16,81	22,99	28,89	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,41**
17,34	18,61	25,00	9,41	20,25	18,02	19,62	24,83	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,41**
13,51	13,15	21,83	9,41	17,63	11,51	15,51	20,84	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,41**
19,99	22,60	44,71	9,41	25,75	18,43	28,97	32,62	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,41**
17,43	18,60	32,21	9,41	18,25	10,09	19,11	22,62	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,41**
13,58	16,60	32,21	9,41	15,75	10,09	15,16	19,29	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,41**
21,51	15,76	19,50	9,41	19,53	11,54	17,41	22,97	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,41**
16,15	14,60	32,21	9,41	20,75	15,09	19,11	25,96	
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,41**
14,86	14,60	32,21	9,41	18,25	15,09	19,11	22,62	
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,41**
17,18	15,47	18,58	28,49	16,32	9,41	17,72	16,96	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,41**
17,18	15,47	18,58	28,49	16,32	9,41	17,72	16,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	15,76	15,52	15,54	10,97	17,83	9,41	15,91	16,34	**9,41**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Miso	15,46	16,63	37,38	10,10	18,38	9,41	17,73	19,74	**9,41**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	15,46	14,63	24,88	11,10	16,72	9,41	16,41	16,41	**9,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	21,98	19,24	22,17	9,40	23,52	14,02	21,13	25,91	**9,40**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	20,21	18,43	27,08	9,76	22,73	9,40	21,33	24,58	**9,40**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,23	16,99	31,50	9,40	19,25	17,60	19,12	23,11	**9,40**
Spitzkohl + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	15,24	15,04	30,33	9,40	16,75	14,07	17,83	20,29	**9,40**
Cashewnuss + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	15,24	15,04	30,33	9,40	16,75	14,07	17,83	20,29	**9,40**
Walnüsse + Walnüsse + Roggenmehl	20,21	18,43	27,08	9,76	22,73	9,40	21,33	24,58	**9,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss	15,33	15,23	29,50	9,40	16,35	13,02	17,54	19,20	**9,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	17,44	16,39	25,83	29,04	17,35	9,40	18,93	18,60	**9,40**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	18,29	19,05	25,83	11,27	19,02	9,40	18,93	20,82	**9,40**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht	19,15	19,05	17,50	13,49	20,68	9,40	18,93	18,60	**9,40**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	19,15	19,05	17,50	13,49	20,68	9,40	18,93	18,60	**9,40**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht	15,73	17,72	25,83	11,27	17,35	9,40	16,30	18,60	**9,40**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Dinkel ungekocht	18,29	19,05	25,83	11,27	19,02	9,40	18,93	20,82	**9,40**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	15,73	17,72	25,83	11,27	17,35	9,40	16,30	18,60	**9,40**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	15,33	15,23	29,50	9,40	16,35	13,02	17,54	19,20	**9,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	15,33	15,23	29,50	9,40	16,35	13,02	17,54	19,20	**9,40**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	15,24	15,04	30,33	9,40	16,75	14,07	17,83	20,29	**9,40**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Spitzkohl	15,24	15,04	30,33	9,40	16,75	14,07	17,83	20,29	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	23,81	19,40	26,71	9,40	21,48	15,76	22,28	27,50	**9,40**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	16,58	13,05	17,50	37,82	14,02	9,40	17,62	15,27	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	22,95	18,07	22,54	9,40	18,98	12,98	18,99	24,17	**9,40**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	20,18	16,56	21,50	9,40	20,28	11,70	17,87	22,78	**9,40**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	20,18	16,56	21,50	9,40	20,28	11,70	17,87	22,78	**9,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart	15,33	15,23	29,50	9,40	16,35	13,02	17,54	19,20	**9,40**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	15,33	15,23	29,50	9,40	16,35	13,02	17,54	19,20	**9,40**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	20,18	16,56	21,50	9,40	20,28	11,70	17,87	22,78	**9,40**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	20,18	16,56	21,50	9,40	20,28	11,70	17,87	22,78	**9,40**
Mais-Mehl + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	21,70	16,60	22,75	9,40	21,90	11,60	19,39	24,64	**9,40**
Walnüsse + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	21,70	16,60	22,75	9,40	21,90	11,60	19,39	24,64	**9,40**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	17,44	19,59	33,08	9,40	19,67	14,08	18,33	23,22	**9,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	18,73	19,59	33,08	9,40	22,17	12,42	20,30	23,22	**9,40**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	23,85	25,59	45,58	9,40	29,67	22,42	32,14	36,56	**9,40**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	20,01	17,59	33,08	9,40	24,67	19,08	22,28	29,89	**9,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	21,29	21,59	33,08	9,40	22,17	14,08	22,28	26,56	**9,40**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	18,73	17,59	33,08	9,40	22,17	19,08	22,28	26,56	**9,40**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	20,18	16,56	21,50	9,40	20,28	11,70	17,87	22,78	**9,40**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	21,70	16,60	22,75	9,40	21,90	11,60	19,39	24,64	**9,40**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	20,18	16,56	21,50	9,40	20,28	11,70	17,87	22,78	**9,40**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Mais-Mehl	27,77	16,40	16,75	11,60	17,95	9,40	17,68	23,40	**9,40**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Mais-Mehl	21,70	16,60	22,75	9,40	21,90	11,60	19,39	24,64	**9,40**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Champignons frisch	14,69	15,74	27,17	9,40	16,94	13,93	17,14	17,73	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	22,10	17,40	22,54	9,40	18,98	12,42	18,33	23,06	**9,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	18,72	19,05	21,67	12,38	19,85	9,40	18,93	19,71	**9,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	17,44	18,39	21,67	12,38	19,02	9,40	17,62	18,60	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	21,67	17,40	22,54	9,40	18,14	12,98	17,67	23,06	**9,40**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	23,92	20,05	28,00	9,40	24,03	18,69	20,07	27,92	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	22,10	16,73	22,54	9,40	18,98	14,64	18,99	24,17	**9,40**
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	15,73	17,72	25,83	11,27	17,35	9,40	16,30	18,60	**9,40**
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	19,15	19,05	17,50	13,49	20,68	9,40	18,93	18,60	**9,40**
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	17,44	16,39	25,83	29,04	17,35	9,40	18,93	18,60	**9,40**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	17,44	16,39	25,83	29,04	17,35	9,40	18,93	18,60	**9,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	18,29	19,05	25,83	11,27	19,02	9,40	18,93	20,82	**9,40**
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	18,29	19,05	25,83	11,27	19,02	9,40	18,93	20,82	**9,40**
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	15,73	17,72	25,83	11,27	17,35	9,40	16,30	18,60	**9,40**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken	17,44	16,39	25,83	29,04	17,35	9,40	18,93	18,60	**9,40**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Cashewnuss	15,24	15,04	30,33	9,40	16,75	14,07	17,83	20,29	**9,40**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	15,33	15,23	29,50	9,40	16,35	13,02	17,54	19,20	**9,40**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	15,24	15,04	30,33	9,40	16,75	14,07	17,83	20,29	**9,40**
Roggenmehl + Walnüsse + Walnüsse	20,21	18,43	27,08	9,76	22,73	9,40	21,33	24,58	**9,40**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Walnüsse	21,70	16,60	22,75	9,40	21,90	11,60	19,39	24,64	**9,40**
Walnüsse + Roggenmehl + Walnüsse	20,21	18,43	27,08	9,76	22,73	9,40	21,33	24,58	**9,40**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	21,70	16,60	22,75	9,40	21,90	11,60	19,39	24,64	**9,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	16,15	18,39	34,17	10,16	19,02	9,40	18,28	20,82	**9,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	22,46	22,02	25,67	9,40	25,59	21,08	23,74	28,24	**9,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	20,75	22,02	25,67	9,40	23,93	19,97	22,43	23,80	**9,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	15,62	15,35	17,33	9,40	17,26	9,97	15,85	17,13	**9,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	19,90	20,69	25,67	9,40	22,26	21,08	19,80	26,02	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	27,77	16,40	16,75	11,60	17,95	9,40	17,68	23,40	**9,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	13,06	14,02	25,67	9,40	15,59	14,41	14,53	17,13	**9,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	29,30	24,69	34,00	9,40	33,93	26,63	26,38	37,13	**9,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	21,61	24,69	34,00	9,40	23,93	24,41	22,43	26,02	**9,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	17,33	18,02	25,67	9,40	18,93	13,30	18,48	21,58	**9,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	16,93	15,77	27,25	14,93	16,53	9,40	16,72	21,48	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	23,99	17,41	21,92	10,68	20,34	9,40	19,51	23,99	**9,40**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,24	18,29	27,04	9,40	18,25	19,18	17,09	24,17	**9,40**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,20	14,41	25,29	9,40	16,48	12,71	14,74	20,58	**9,40**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,35	13,11	20,63	9,40	15,45	10,67	13,37	17,13	**9,40**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,26	18,41	27,17	9,40	18,61	19,49	17,14	24,40	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,60	17,73	25,46	10,32	17,65	9,40	18,31	23,22	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,04	16,39	25,46	10,32	15,98	9,40	15,68	21,00	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,46	17,73	17,13	12,54	19,32	9,40	18,31	21,00	**9,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	17,36	19,56	35,50	10,79	20,92	9,40	19,24	21,70	**9,40**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Lauch gedünstet	14,68	15,62	27,04	9,40	16,58	13,62	17,09	17,50	**9,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	19,15	19,05	17,50	13,49	20,68	9,40	18,93	18,60	**9,40**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	22,53	16,73	22,54	9,40	19,81	14,64	18,99	25,28	**9,40**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	17,86	19,05	30,00	10,16	18,18	9,40	18,93	21,93	**9,40**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	14,02	17,05	30,00	10,16	15,68	9,40	14,99	18,60	**9,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh								**9,40**
15,95	15,65	31,50	9,40	18,42	14,82	19,12	19,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,40**
18,75	18,99	24,17	9,40	23,56	16,52	21,47	24,96	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**9,40**
15,73	17,72	25,83	11,27	17,35	9,40	16,30	18,60	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**9,40**
18,29	19,05	25,83	11,27	19,02	9,40	18,93	20,82	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl								**9,40**
15,73	17,72	25,83	11,27	17,35	9,40	16,30	18,60	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Haselnüsse								**9,40**
18,29	19,05	25,83	11,27	19,02	9,40	18,93	20,82	
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,40**
15,35	15,35	29,88	9,40	17,32	14,58	17,55	20,26	
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,40**
15,29	14,99	29,50	9,40	16,24	13,64	17,39	19,56	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,40**
17,44	16,39	25,83	29,04	17,35	9,40	18,93	18,60	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,40**
17,44	16,39	25,83	29,04	17,35	9,40	18,93	18,60	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Linsen reif gekocht								**9,39**
13,59	14,41	24,75	12,92	14,98	9,39	14,88	19,53	
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,39**
15,47	15,87	28,00	14,69	16,76	9,39	16,53	20,96	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**9,39**
16,19	12,81	14,21	37,06	13,72	9,39	16,87	14,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,39**
16,35	16,76	22,38	13,70	17,87	9,39	17,21	18,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,39**
15,49	16,76	30,71	11,48	16,20	9,39	17,21	21,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,39**
12,93	15,43	30,71	11,48	14,53	9,39	14,58	18,91	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,39**
25,83	25,60	33,21	9,39	31,41	27,09	26,74	34,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**9,39**
18,67	18,24	26,42	10,02	21,37	9,39	19,51	21,54	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	24,55	24,93	33,21	9,39	29,74	27,09	24,77	33,49	**9,39**
3*Miso + 2*Miso + 1*Kakao	22,61	22,50	32,71	9,39	27,75	21,47	24,18	29,83	**9,39**
3*Miso + 2*Miso + 1*Haselnüsse	21,75	21,17	28,54	9,39	25,25	18,69	20,89	26,50	**9,39**
3*Miso + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	20,90	20,50	28,54	9,39	25,25	18,14	20,23	25,39	**9,39**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	19,57	18,87	30,00	10,06	22,34	9,39	21,11	24,38	**9,39**
3*Miso + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	20,47	20,50	28,54	9,39	24,42	18,69	19,57	25,39	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	20,17	19,96	38,21	9,39	25,56	22,60	22,70	30,82	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	21,02	19,96	38,21	9,39	27,23	22,60	22,70	33,04	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	23,59	25,29	46,54	9,39	30,56	24,82	29,28	37,49	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	20,17	21,29	38,21	9,39	25,56	18,16	21,39	28,60	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	21,88	22,63	38,21	9,39	25,56	19,27	22,70	30,82	**9,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,50	21,01	26,88	9,39	25,65	23,62	21,26	29,51	**9,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,35	22,34	26,88	9,39	27,32	22,51	23,89	27,29	**9,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,21	25,01	35,21	9,39	27,32	26,96	23,89	29,51	**9,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,66	14,34	26,88	9,39	18,98	16,96	15,99	20,62	**9,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,06	22,34	26,88	9,39	28,98	23,62	25,20	31,73	**9,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,93	18,34	26,88	9,39	22,32	15,84	19,94	25,07	**9,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	29,90	25,01	35,21	9,39	37,32	29,18	27,84	40,62	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	19,31	21,29	38,21	9,39	23,89	19,27	20,07	28,60	**9,39**
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,38	23,90	22,63	9,39	22,93	10,47	23,24	21,38	**9,39**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	19,53	24,01	22,96	9,39	23,22	10,73	23,58	21,96	**9,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,22	15,67	18,54	9,39	20,65	12,51	17,31	20,62	**9,39**
3*Miso + 2*Miso + 1*Buchweizen	20,90	19,83	28,54	9,39	25,25	20,36	20,89	26,50	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	24,98	25,60	33,21	9,39	30,58	26,53	26,09	32,38	**9,39**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	20,11	14,80	18,13	9,51	15,71	9,39	15,49	19,17	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	21,13	21,60	33,21	9,39	26,41	23,76	22,14	29,04	**9,39**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	23,27	23,60	33,21	9,39	28,08	23,20	24,11	31,27	**9,39**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	18,85	17,36	23,50	9,39	21,04	11,86	18,33	22,59	**9,39**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	21,13	17,42	25,38	9,39	23,47	11,71	20,62	25,39	**9,39**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,76	16,88	30,42	9,39	18,62	15,39	19,03	21,74	**9,39**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	21,70	24,13	46,54	9,39	29,05	21,46	31,16	37,22	**9,39**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	16,57	16,13	34,04	9,39	21,55	18,12	21,30	27,22	**9,39**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	15,29	18,13	34,04	9,39	19,05	13,12	17,35	23,89	**9,39**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	16,57	18,13	34,04	9,39	21,55	11,46	19,32	23,89	**9,39**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	19,13	20,13	34,04	9,39	21,55	13,12	21,30	27,22	**9,39**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**9,39**
17,85	16,13	34,04	9,39	24,05	18,12	21,30	30,56	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**9,39**
17,15	17,32	17,63	11,74	18,72	9,39	17,63	17,98	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,39**
16,22	12,79	14,33	37,12	13,74	9,39	16,77	14,54	
3*Miso + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**9,39**
21,32	19,83	28,54	9,39	26,08	20,36	20,89	27,61	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**9,39**
19,92	16,45	17,88	10,30	17,73	9,39	17,47	21,24	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**9,39**
22,41	22,27	29,04	9,39	27,24	21,53	22,80	29,04	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,39**
29,25	26,93	37,38	9,39	35,58	29,87	28,06	39,04	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,39**
25,41	26,93	37,38	9,39	30,58	28,76	26,09	33,49	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,39**
23,13	25,70	24,88	9,39	28,18	17,49	26,91	27,53	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**9,38**
18,28	18,18	26,13	9,38	22,61	11,97	19,55	23,33	
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**9,38**
20,56	18,24	28,00	9,38	25,03	11,82	21,84	26,13	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mandeln								**9,38**
16,98	16,33	16,42	27,74	16,39	9,38	18,60	16,63	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**9,38**
19,32	20,84	26,17	9,38	25,03	14,34	22,05	25,53	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**9,38**
20,85	20,88	27,42	9,38	26,65	14,24	23,58	27,40	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,38**
18,97	15,95	21,71	9,38	16,52	14,09	16,02	21,38	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,38**
19,65	19,48	30,58	9,38	22,63	20,57	21,44	26,33	
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,38**
22,30	23,07	29,33	9,38	25,52	24,56	22,72	29,86	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Buchweizen + Roggenmehl	17,80	17,48	30,17	9,38	21,27	17,06	20,37	25,49	**9,38**
Buchweizen + Miso + Roggenmehl	17,80	17,48	30,17	9,38	21,27	17,06	20,37	25,49	**9,38**
Miso + Haselnüsse + Roggenmehl	19,51	20,15	30,17	9,38	21,27	13,72	20,37	25,49	**9,38**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Roggenmehl	18,93	19,32	32,92	10,36	21,95	9,38	20,88	24,18	**9,38**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Roggenmehl	18,93	19,32	32,92	10,36	21,95	9,38	20,88	24,18	**9,38**
Miso + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	18,66	17,48	30,17	9,38	22,93	17,06	20,37	27,71	**9,38**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	15,07	15,32	30,42	9,38	16,98	14,53	17,46	19,98	**9,38**
Miso + Bulgur, trocken + Roggenmehl	17,80	18,81	30,17	9,38	21,27	12,61	19,05	23,27	**9,38**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	15,03	15,08	30,17	9,38	16,27	13,91	17,36	19,51	**9,38**
Gerstenmehl + Miso + Roggenmehl	16,95	18,81	30,17	9,38	19,60	13,72	17,74	23,27	**9,38**
Miso + Gerstenmehl + Roggenmehl	16,95	18,81	30,17	9,38	19,60	13,72	17,74	23,27	**9,38**
Miso + Kakao + Roggenmehl	21,22	22,81	38,50	9,38	26,27	19,28	26,95	32,16	**9,38**
Amaranth, ungekocht + Miso + Roggenmehl	18,66	17,48	30,17	9,38	22,93	17,06	20,37	27,71	**9,38**
Kakao + Miso + Roggenmehl	21,22	22,81	38,50	9,38	26,27	19,28	26,95	32,16	**9,38**
Haselnüsse + Miso + Roggenmehl	19,51	20,15	30,17	9,38	21,27	13,72	20,37	25,49	**9,38**
Bulgur, trocken + Miso + Roggenmehl	17,80	18,81	30,17	9,38	21,27	12,61	19,05	23,27	**9,38**
Miso + Roggenmehl + Bulgur, trocken	17,80	18,81	30,17	9,38	21,27	12,61	19,05	23,27	**9,38**
Walnüsse + Roggenmehl + Bulgur, trocken	18,93	19,32	32,92	10,36	21,95	9,38	20,88	24,18	**9,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Miso + Bulgur, trocken							**9,38**
17,80	18,81	30,17	9,38	21,27	12,61	19,05	23,27
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**9,38**
22,71	18,31	27,75	11,28	19,56	9,38	19,06	23,59
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Roggenmehl							**9,38**
15,50	15,81	30,13	9,38	16,96	13,38	17,91	20,68
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Miso							**9,38**
17,80	18,81	30,17	9,38	21,27	12,61	19,05	23,27
Roggenmehl + Haselnüsse + Miso							**9,38**
19,51	20,15	30,17	9,38	21,27	13,72	20,37	25,49
Roggenmehl + Buchweizen + Miso							**9,38**
17,80	17,48	30,17	9,38	21,27	17,06	20,37	25,49
Roggenmehl + Gerstenmehl + Miso							**9,38**
16,95	18,81	30,17	9,38	19,60	13,72	17,74	23,27
Roggenmehl + Kakao + Miso							**9,38**
21,22	22,81	38,50	9,38	26,27	19,28	26,95	32,16
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Miso							**9,38**
18,66	17,48	30,17	9,38	22,93	17,06	20,37	27,71
Austernpilze + Mandeln + Linsen reif gekocht							**9,38**
18,98	22,00	28,33	9,38	22,17	13,61	23,17	22,69
Mandeln + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**9,38**
18,98	22,00	28,33	9,38	22,17	13,61	23,17	22,69
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**9,38**
17,52	18,16	25,50	9,38	21,80	12,02	18,79	22,40
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,38**
19,04	18,20	26,75	9,38	23,42	11,92	20,32	24,27
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,38**
17,52	18,16	25,50	9,38	21,80	12,02	18,79	22,40
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**9,38**
19,04	18,20	26,75	9,38	23,42	11,92	20,32	24,27
Cashewnuss + Champignons frisch + Kartoffeln gegart							**9,38**
15,07	15,32	30,42	9,38	16,98	14,53	17,46	19,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**9,38**
17,30	18,55	27,42	9,38	19,80	16,93	19,91	19,42
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**9,38**
25,85	21,21	35,75	9,38	29,80	23,60	23,86	32,76

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart							**9,38**
15,03	15,08	30,17	9,38	16,27	13,91	17,36	19,51
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**9,38**
15,03	15,08	30,17	9,38	16,27	13,91	17,36	19,51
Hafer + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**9,38**
13,88	14,55	27,42	9,38	14,80	10,27	15,96	17,20
Quinoa + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**9,38**
9,61	10,55	27,42	9,38	11,47	11,38	12,01	12,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**9,38**
18,15	21,21	35,75	9,38	19,80	21,38	19,91	21,64
Austernpilze + Hafer + Kartoffeln gegart							**9,38**
13,88	14,55	27,42	9,38	14,80	10,27	15,96	17,20
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**9,38**
19,01	18,55	27,42	9,38	21,47	18,04	21,22	23,87
Austernpilze + Quinoa + Kartoffeln gegart							**9,38**
9,61	10,55	27,42	9,38	11,47	11,38	12,01	12,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**9,38**
16,44	17,21	27,42	9,38	18,13	18,04	17,28	21,64
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**9,38**
18,15	21,21	35,75	9,38	19,80	21,38	19,91	21,64
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**9,38**
19,01	18,55	27,42	9,38	21,47	18,04	21,22	23,87
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**9,38**
16,44	17,21	27,42	9,38	18,13	18,04	17,28	21,64
Champignons frisch + Cashewnuss + Kartoffeln gegart							**9,38**
15,07	15,32	30,42	9,38	16,98	14,53	17,46	19,98
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**9,38**
17,30	18,55	27,42	9,38	19,80	16,93	19,91	19,42
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**9,38**
25,85	21,21	35,75	9,38	29,80	23,60	23,86	32,76
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Miso							**9,38**
18,66	17,48	30,17	9,38	22,93	17,06	20,37	27,71
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**9,38**
17,52	18,16	25,50	9,38	21,80	12,02	18,79	22,40
Haselnüsse + Roggenmehl + Miso							**9,38**
19,51	20,15	30,17	9,38	21,27	13,72	20,37	25,49

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Miso	16,95	18,81	30,17	9,38	19,60	13,72	17,74	23,27	**9,38**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	19,04	18,20	26,75	9,38	23,42	11,92	20,32	24,27	**9,38**
Kakao + Roggenmehl + Miso	21,22	22,81	38,50	9,38	26,27	19,28	26,95	32,16	**9,38**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Miso	17,80	18,81	30,17	9,38	21,27	12,61	19,05	23,27	**9,38**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	19,04	18,20	26,75	9,38	23,42	11,92	20,32	24,27	**9,38**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Erbsen grün gekocht	21,13	23,52	26,83	9,38	28,27	16,67	25,32	28,67	**9,38**
Walnüsse + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	20,56	18,24	28,00	9,38	25,03	11,82	21,84	26,13	**9,38**
Buchweizen + Roggenmehl + Miso	17,80	17,48	30,17	9,38	21,27	17,06	20,37	25,49	**9,38**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	21,13	23,52	26,83	9,38	28,27	16,67	25,32	28,67	**9,38**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Mandeln	18,98	22,00	28,33	9,38	22,17	13,61	23,17	22,69	**9,38**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Mandeln	21,13	23,52	26,83	9,38	28,27	16,67	25,32	28,67	**9,38**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Mandeln	18,98	22,00	28,33	9,38	22,17	13,61	23,17	22,69	**9,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	21,13	23,52	26,83	9,38	28,27	16,67	25,32	28,67	**9,38**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	23,49	17,73	23,79	9,38	21,59	15,43	18,70	26,10	**9,38**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,06	18,23	26,71	9,38	17,84	18,78	16,72	23,59	**9,38**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	21,26	21,65	32,00	9,38	25,54	19,02	20,99	27,54	**9,38**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Miso	22,78	21,69	33,25	9,38	27,16	18,92	22,51	29,41	**9,38**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,50	15,57	26,71	9,38	16,18	13,22	16,72	16,92	**9,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Lauch gedünstet	15,03	15,08	30,17	9,38	16,27	13,91	17,36	19,51	**9,38**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	15,03	15,08	30,17	9,38	16,27	13,91	17,36	19,51	**9,38**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	15,07	15,32	30,42	9,38	16,98	14,53	17,46	19,98	**9,38**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Champignons frisch	15,07	15,32	30,42	9,38	16,98	14,53	17,46	19,98	**9,38**
Roggenmehl + Walnüsse + Bulgur, trocken	18,93	19,32	32,92	10,36	21,95	9,38	20,88	24,18	**9,38**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Cashewnuss	15,03	15,08	30,17	9,38	16,27	13,91	17,36	19,51	**9,38**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Cashewnuss	15,07	15,32	30,42	9,38	16,98	14,53	17,46	19,98	**9,38**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	19,04	18,20	26,75	9,38	23,42	11,92	20,32	24,27	**9,38**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Walnüsse	20,56	18,24	28,00	9,38	25,03	11,82	21,84	26,13	**9,38**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,01	18,55	27,42	9,38	21,47	18,04	21,22	23,87	**9,38**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,01	18,55	27,42	9,38	21,47	18,04	21,22	23,87	**9,38**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	20,56	18,24	28,00	9,38	25,03	11,82	21,84	26,13	**9,38**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Walnüsse	18,93	19,32	32,92	10,36	21,95	9,38	20,88	24,18	**9,38**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Walnüsse	18,93	19,32	32,92	10,36	21,95	9,38	20,88	24,18	**9,38**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	19,04	18,20	26,75	9,38	23,42	11,92	20,32	24,27	**9,38**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	14,03	11,40	31,96	9,38	13,83	11,01	16,11	18,34	**9,38**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	17,45	16,73	40,29	9,38	18,83	13,23	22,68	25,01	**9,38**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	14,88	11,40	31,96	9,38	15,49	11,01	16,11	20,57	**9,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet							**9,38**
18,93	22,16	23,08	9,38	21,98	11,11	22,49	23,27
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch							**9,38**
18,94	22,28	23,21	9,38	22,33	11,42	22,55	23,50
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Pistazien roh							**9,38**
21,02	21,73	29,33	9,38	24,68	21,78	22,72	26,52
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh							**9,38**
17,68	14,62	21,71	9,38	15,68	11,31	16,02	18,04
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**9,38**
18,37	18,15	30,58	9,38	21,79	17,79	21,44	23,00
Roggenmehl + Miso + Gerstenmehl							**9,38**
16,95	18,81	30,17	9,38	19,60	13,72	17,74	23,27
Miso + Roggenmehl + Gerstenmehl							**9,38**
16,95	18,81	30,17	9,38	19,60	13,72	17,74	23,27
Miso + Roggenmehl + Haselnüsse							**9,38**
19,51	20,15	30,17	9,38	21,27	13,72	20,37	25,49
Roggenmehl + Miso + Haselnüsse							**9,38**
19,51	20,15	30,17	9,38	21,27	13,72	20,37	25,49
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,38**
19,80	18,22	27,38	9,38	24,23	11,87	21,08	25,20
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,38**
17,52	18,16	25,50	9,38	21,80	12,02	18,79	22,40
Kartoffeln gegart + Quinoa + Austernpilze							**9,38**
9,61	10,55	27,42	9,38	11,47	11,38	12,01	12,76
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**9,38**
16,44	17,21	27,42	9,38	18,13	18,04	17,28	21,64
Roggenmehl + Miso + Kakao							**9,38**
21,22	22,81	38,50	9,38	26,27	19,28	26,95	32,16
Miso + Roggenmehl + Kakao							**9,38**
21,22	22,81	38,50	9,38	26,27	19,28	26,95	32,16
Linsen reif gekocht + Mandeln + Austernpilze							**9,38**
18,98	22,00	28,33	9,38	22,17	13,61	23,17	22,69
Kartoffeln gegart + Hafer + Austernpilze							**9,38**
13,88	14,55	27,42	9,38	14,80	10,27	15,96	17,20
Mandeln + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**9,38**
18,98	22,00	28,33	9,38	22,17	13,61	23,17	22,69

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**9,38**
18,15	21,21	35,75	9,38	19,80	21,38	19,91	21,64	
Hafer + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**9,38**
13,88	14,55	27,42	9,38	14,80	10,27	15,96	17,20	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**9,38**
9,61	10,55	27,42	9,38	11,47	11,38	12,01	12,76	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**9,38**
17,30	18,55	27,42	9,38	19,80	16,93	19,91	19,42	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**9,38**
25,85	21,21	35,75	9,38	29,80	23,60	23,86	32,76	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze								**9,38**
19,01	18,55	27,42	9,38	21,47	18,04	21,22	23,87	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**9,38**
18,15	21,21	35,75	9,38	19,80	21,38	19,91	21,64	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**9,38**
19,01	18,55	27,42	9,38	21,47	18,04	21,22	23,87	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**9,38**
16,44	17,21	27,42	9,38	18,13	18,04	17,28	21,64	
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze								**9,38**
25,85	21,21	35,75	9,38	29,80	23,60	23,86	32,76	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**9,38**
17,30	18,55	27,42	9,38	19,80	16,93	19,91	19,42	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh								**9,38**
25,85	21,21	35,75	9,38	29,80	23,60	23,86	32,76	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,38**
18,15	21,21	35,75	9,38	19,80	21,38	19,91	21,64	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,38**
18,15	21,21	35,75	9,38	19,80	21,38	19,91	21,64	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh								**9,38**
25,85	21,21	35,75	9,38	29,80	23,60	23,86	32,76	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,38**
17,30	18,55	27,42	9,38	19,80	16,93	19,91	19,42	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,38**
16,44	17,21	27,42	9,38	18,13	18,04	17,28	21,64	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,38**
17,30	18,55	27,42	9,38	19,80	16,93	19,91	19,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	16,44	17,21	27,42	9,38	18,13	18,04	17,28	21,64	**9,38**
Miso + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	18,66	17,48	30,17	9,38	22,93	17,06	20,37	27,71	**9,38**
Roggenmehl + Miso + Buchweizen	17,80	17,48	30,17	9,38	21,27	17,06	20,37	25,49	**9,38**
Miso + Roggenmehl + Buchweizen	17,80	17,48	30,17	9,38	21,27	17,06	20,37	25,49	**9,38**
Roggenmehl + Miso + Amaranth, ungekocht	18,66	17,48	30,17	9,38	22,93	17,06	20,37	27,71	**9,38**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Hafer	13,88	14,55	27,42	9,38	14,80	10,27	15,96	17,20	**9,38**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Quinoa	9,61	10,55	27,42	9,38	11,47	11,38	12,01	12,76	**9,38**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Hafer	13,88	14,55	27,42	9,38	14,80	10,27	15,96	17,20	**9,38**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Quinoa	9,61	10,55	27,42	9,38	11,47	11,38	12,01	12,76	**9,38**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	17,71	16,55	22,38	9,46	16,30	9,37	16,39	17,98	**9,37**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	18,29	19,77	35,83	10,66	21,56	9,37	20,66	23,98	**9,37**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	20,70	21,85	24,63	9,37	24,48	15,79	21,91	25,34	**9,37**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	14,32	12,22	34,58	9,37	17,06	11,12	17,33	21,31	**9,37**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	13,46	12,22	34,58	9,37	15,39	11,12	17,33	19,09	**9,37**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	20,13	19,73	31,67	10,77	22,68	9,37	22,64	22,93	**9,37**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Walnüsse	16,88	17,55	42,92	9,37	20,39	13,34	23,91	25,76	**9,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	17,39	19,13	32,25	10,62	20,58	9,37	19,06	21,14	**9,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	16,40	16,62	31,21	9,37	17,95	15,49	18,67	21,10	**9,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,59	21,01	33,29	9,37	24,16	22,86	20,69	29,29	**9,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	19,82	21,80	32,71	9,37	23,75	16,24	23,66	26,93	**9,37**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	22,10	21,86	34,58	9,37	26,18	16,09	25,95	29,73	**9,37**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	21,25	20,53	30,42	9,37	23,68	13,31	22,66	26,40	**9,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	18,97	20,47	28,54	9,37	21,25	13,46	20,37	23,60	**9,37**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	12,70	12,20	33,96	9,37	14,58	11,17	16,57	18,16	**9,37**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	16,12	17,53	42,29	9,37	19,58	13,39	23,14	24,82	**9,37**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	13,56	12,20	33,96	9,37	16,25	11,17	16,57	20,38	**9,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	14,64	18,72	24,88	9,37	17,77	16,53	16,02	21,79	**9,37**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	20,39	19,86	30,42	9,37	23,68	12,76	22,00	25,29	**9,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	18,11	19,80	28,54	9,37	21,25	12,91	19,71	22,49	**9,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	17,68	19,80	28,54	9,37	20,42	13,46	19,05	22,49	**9,37**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	19,97	19,86	30,42	9,37	22,84	13,31	21,34	25,29	**9,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,92	15,24	30,50	9,37	16,33	13,73	17,41	19,31	**9,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	18,11	19,13	28,54	9,37	21,25	15,13	20,37	23,60	**9,37**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	20,39	19,19	30,42	9,37	23,68	14,98	22,66	26,40	**9,37**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,02	13,19	14,38	18,58	14,98	9,37	15,26	18,03	**9,37**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	16,20	12,77	13,96	37,14	13,54	9,37	16,70	14,69	**9,37**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,37**
16,11	15,94	21,92	9,37	19,36	14,55	17,82	22,16	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,37**
20,82	19,19	30,42	9,37	24,51	14,98	22,66	27,51	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**9,37**
18,54	19,13	28,54	9,37	22,08	15,13	20,37	24,71	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**9,37**
19,31	19,68	33,29	9,37	23,33	20,08	20,69	25,96	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,37**
14,29	15,53	23,04	9,37	17,38	10,41	17,01	20,64	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**9,36**
17,80	19,84	23,38	9,68	20,35	9,36	19,72	19,87	
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten								**9,36**
16,57	17,41	32,42	18,16	17,93	9,36	18,01	23,81	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln								**9,36**
21,13	16,92	17,29	9,36	18,14	9,81	17,50	20,37	
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht								**9,36**
23,27	17,40	19,38	9,36	20,33	14,32	18,13	23,53	
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**9,36**
13,08	15,93	36,25	9,36	14,58	10,81	15,27	19,01	
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht								**9,36**
15,17	15,13	30,13	9,36	17,43	14,95	17,49	20,40	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**9,36**
15,65	13,93	36,25	9,36	19,58	15,81	19,22	25,68	
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**9,36**
14,36	13,93	36,25	9,36	17,08	15,81	19,22	22,34	
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**9,36**
16,93	17,93	36,25	9,36	17,08	10,81	19,22	22,34	
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht								**9,36**
15,12	14,77	29,75	9,36	16,36	14,02	17,34	19,70	
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**9,36**
19,49	21,93	48,75	9,36	24,58	19,14	29,09	32,34	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,36**
17,83	17,59	26,96	9,36	19,65	14,31	18,47	22,87	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,36**
16,31	17,55	25,71	9,36	18,03	14,41	16,94	21,00	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**9,36**
13,03	13,27	25,08	13,31	15,17	9,36	14,58	19,24	
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht								**9,36**
13,03	13,27	25,08	13,31	15,17	9,36	14,58	19,24	
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**9,36**
15,94	13,55	22,08	28,51	14,50	9,36	17,80	17,11	
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**9,36**
17,65	20,21	38,75	10,96	21,17	9,36	20,43	23,78	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Roggenmehl								**9,36**
15,94	13,55	22,08	28,51	14,50	9,36	17,80	17,11	
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken								**9,36**
17,65	20,21	38,75	10,96	21,17	9,36	20,43	23,78	
Spitzkohl + Kakao + Bulgur, trocken								**9,36**
18,03	20,85	43,42	9,36	22,73	14,43	24,82	28,27	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken								**9,36**
15,46	15,52	35,08	9,36	19,40	12,21	18,24	23,82	
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**9,36**
17,65	20,21	38,75	10,96	21,17	9,36	20,43	23,78	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**9,36**
15,46	15,52	35,08	9,36	19,40	12,21	18,24	23,82	
Buchweizen + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	12,21	18,24	21,60	
Kakao + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**9,36**
18,03	20,85	43,42	9,36	22,73	14,43	24,82	28,27	
Spitzkohl + Buchweizen + Bulgur, trocken								**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	12,21	18,24	21,60	
Haselnüsse + Kakao + Spitzkohl								**9,36**
19,74	22,19	43,42	9,36	22,73	15,54	26,13	30,49	
Kakao + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**9,36**
18,88	19,52	43,42	9,36	24,40	18,88	26,13	32,71	
Kakao + Kakao + Spitzkohl								**9,36**
21,44	24,85	51,75	9,36	27,73	21,10	32,71	37,16	
Buchweizen + Kakao + Spitzkohl								**9,36**
18,03	19,52	43,42	9,36	22,73	18,88	26,13	30,49	
Amaranth, ungekocht + Kakao + Spitzkohl								**9,36**
18,88	19,52	43,42	9,36	24,40	18,88	26,13	32,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Kakao + Spitzkohl							**9,36**
18,03	20,85	43,42	9,36	22,73	14,43	24,82	28,27	
Gerstenmehl + Kakao + Spitzkohl							**9,36**
17,17	20,85	43,42	9,36	21,07	15,54	23,50	28,27	
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**9,36**
17,17	16,85	35,08	9,36	19,40	13,32	19,55	26,04	
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**9,36**
15,46	15,52	35,08	9,36	19,40	12,21	18,24	23,82	
Buchweizen + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	12,21	18,24	21,60	
Kakao + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**9,36**
18,03	20,85	43,42	9,36	22,73	14,43	24,82	28,27	
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Spitzkohl							**9,36**
12,90	16,85	35,08	9,36	14,40	9,99	14,29	19,38	
Haselnüsse + Gerstenmehl + Spitzkohl							**9,36**
15,46	18,19	35,08	9,36	16,07	9,99	16,92	21,60	
Kakao + Gerstenmehl + Spitzkohl							**9,36**
17,17	20,85	43,42	9,36	21,07	15,54	23,50	28,27	
Buchweizen + Gerstenmehl + Spitzkohl							**9,36**
13,75	15,52	35,08	9,36	16,07	13,32	16,92	21,60	
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Spitzkohl							**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	13,32	16,92	23,82	
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**9,36**
15,46	15,52	35,08	9,36	19,40	12,21	18,24	23,82	
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	13,32	16,92	23,82	
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**9,36**
15,46	14,19	35,08	9,36	19,40	16,66	19,55	26,04	
Gerstenmehl + Buchweizen + Spitzkohl							**9,36**
13,75	15,52	35,08	9,36	16,07	13,32	16,92	21,60	
Bulgur, trocken + Buchweizen + Spitzkohl							**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	12,21	18,24	21,60	
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Spitzkohl							**9,36**
15,46	14,19	35,08	9,36	19,40	16,66	19,55	26,04	
Buchweizen + Buchweizen + Spitzkohl							**9,36**
14,61	14,19	35,08	9,36	17,73	16,66	19,55	23,82	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Haselnüsse + Spitzkohl							**9,36**
15,46	18,19	35,08	9,36	16,07	9,99	16,92	21,60
Haselnüsse + Haselnüsse + Spitzkohl							**9,36**
18,03	19,52	35,08	9,36	17,73	9,99	19,55	23,82
Kakao + Buchweizen + Spitzkohl							**9,36**
18,03	19,52	43,42	9,36	22,73	18,88	26,13	30,49
Kakao + Haselnüsse + Spitzkohl							**9,36**
19,74	22,19	43,42	9,36	22,73	15,54	26,13	30,49
Buchweizen + Haselnüsse + Spitzkohl							**9,36**
16,32	16,85	35,08	9,36	17,73	13,32	19,55	23,82
Haselnüsse + Buchweizen + Spitzkohl							**9,36**
16,32	16,85	35,08	9,36	17,73	13,32	19,55	23,82
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Spitzkohl							**9,36**
17,17	16,85	35,08	9,36	19,40	13,32	19,55	26,04
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**9,36**
16,32	14,19	35,08	9,36	21,07	16,66	19,55	28,27
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**9,36**
15,44	16,69	35,50	9,36	20,13	10,67	18,32	22,00
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**9,36**
16,72	14,69	35,50	9,36	22,63	17,33	20,29	28,67
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**9,36**
15,44	14,69	35,50	9,36	20,13	17,33	20,29	25,33
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**9,36**
20,56	22,69	48,00	9,36	27,63	20,67	30,16	35,33
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**9,36**
18,00	18,69	35,50	9,36	20,13	12,33	20,29	25,33
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**9,36**
14,15	16,69	35,50	9,36	17,63	12,33	16,34	22,00
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**9,36**
16,32	18,85	39,25	9,36	20,23	11,10	20,87	23,82
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**9,36**
17,60	16,85	39,25	9,36	22,73	17,77	22,84	30,49
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**9,36**
16,32	16,85	39,25	9,36	20,23	17,77	22,84	27,16
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**9,36**
18,88	20,85	39,25	9,36	20,23	12,77	22,84	27,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	15,03	18,85	39,25	9,36	17,73	12,77	18,89	23,82	**9,36**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	21,44	24,85	51,75	9,36	27,73	21,10	32,71	37,16	**9,36**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	14,18	17,52	35,08	9,36	15,23	9,99	15,61	20,49	**9,36**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	16,74	15,52	35,08	9,36	20,23	14,99	19,55	27,16	**9,36**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	15,46	15,52	35,08	9,36	17,73	14,99	19,55	23,82	**9,36**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	20,59	23,52	47,58	9,36	25,23	18,32	29,42	33,82	**9,36**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	18,03	19,52	35,08	9,36	17,73	9,99	19,55	23,82	**9,36**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	21,68	23,07	30,96	9,36	21,15	20,69	20,09	22,27	**9,36**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	13,14	12,41	22,63	9,36	12,82	10,69	12,19	13,38	**9,36**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	22,54	20,41	22,63	9,36	22,82	17,36	21,40	24,49	**9,36**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	19,97	19,07	22,63	9,36	19,48	17,36	17,45	22,27	**9,36**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	29,38	23,07	30,96	9,36	31,15	22,92	24,03	33,38	**9,36**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	20,83	20,41	22,63	9,36	21,15	16,25	20,09	20,04	**9,36**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	17,41	16,41	22,63	9,36	16,15	9,58	16,14	17,82	**9,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	17,65	20,21	38,75	10,96	21,17	9,36	20,43	23,78	**9,36**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	13,32	16,85	35,08	9,36	15,23	9,43	14,95	19,38	**9,36**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	17,17	18,85	35,08	9,36	17,73	9,43	18,89	22,71	**9,36**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	15,89	14,85	35,08	9,36	20,23	14,43	18,89	26,04	**9,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	14,61	14,85	35,08	9,36	17,73	14,43	18,89	22,71	**9,36**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	19,74	22,85	47,58	9,36	25,23	17,77	28,76	32,71	**9,36**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	19,31	22,85	47,58	9,36	24,40	18,32	28,11	32,71	**9,36**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	16,74	18,85	35,08	9,36	16,90	9,99	18,24	22,71	**9,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,30	17,34	28,38	9,36	20,58	15,24	18,06	23,09	**9,36**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	15,46	14,85	35,08	9,36	19,40	14,99	18,24	26,04	**9,36**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	14,18	14,85	35,08	9,36	16,90	14,99	18,24	22,71	**9,36**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	12,90	16,85	35,08	9,36	14,40	9,99	14,29	19,38	**9,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	17,22	18,34	27,13	9,36	18,23	19,09	17,13	24,26	**9,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Spitzkohl	14,65	15,67	27,13	9,36	16,56	13,54	17,13	17,59	**9,36**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	15,89	14,19	35,08	9,36	20,23	16,66	19,55	27,16	**9,36**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	17,17	18,19	35,08	9,36	17,73	11,66	19,55	23,82	**9,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	14,61	16,19	35,08	9,36	17,73	9,99	17,58	20,49	**9,36**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	13,32	16,19	35,08	9,36	15,23	11,66	15,61	20,49	**9,36**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	19,74	22,19	47,58	9,36	25,23	19,99	29,42	33,82	**9,36**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	14,61	14,19	35,08	9,36	17,73	16,66	19,55	23,82	**9,36**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	13,03	13,27	25,08	13,31	15,17	9,36	14,58	19,24	**9,36**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	13,03	13,27	25,08	13,31	15,17	9,36	14,58	19,24	**9,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	13,03	13,27	25,08	13,31	15,17	9,36	14,58	19,24	**9,36**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	13,03	13,27	25,08	13,31	15,17	9,36	14,58	19,24	**9,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	15,03	16,19	35,08	9,36	18,57	9,99	17,58	21,60	**9,36**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	20,16	22,19	47,58	9,36	26,07	19,99	29,42	34,93	**9,36**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	13,75	16,19	35,08	9,36	16,07	11,66	15,61	21,60	**9,36**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	16,32	14,19	35,08	9,36	21,07	16,66	19,55	28,27	**9,36**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	17,60	18,19	35,08	9,36	18,57	11,66	19,55	24,93	**9,36**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	15,03	14,19	35,08	9,36	18,57	16,66	19,55	24,93	**9,36**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,80	14,21	30,42	10,62	16,17	9,36	17,14	19,33	**9,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	15,03	16,22	25,71	9,36	17,20	11,63	16,94	17,67	**9,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	16,55	16,26	26,96	9,36	18,82	11,53	18,47	19,53	**9,36**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Kakao	18,88	19,52	43,42	9,36	24,40	18,88	26,13	32,71	**9,36**
Spitzkohl + Haselnüsse + Kakao	19,74	22,19	43,42	9,36	22,73	15,54	26,13	30,49	**9,36**
Spitzkohl + Buchweizen + Kakao	18,03	19,52	43,42	9,36	22,73	18,88	26,13	30,49	**9,36**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Kakao	18,03	20,85	43,42	9,36	22,73	14,43	24,82	28,27	**9,36**
Spitzkohl + Kakao + Kakao	21,44	24,85	51,75	9,36	27,73	21,10	32,71	37,16	**9,36**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Kakao	17,17	20,85	43,42	9,36	21,07	15,54	23,50	28,27	**9,36**
Haselnüsse + Spitzkohl + Gerstenmehl	15,46	18,19	35,08	9,36	16,07	9,99	16,92	21,60	**9,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**9,36**
17,17	16,85	35,08	9,36	19,40	13,32	19,55	26,04
Spitzkohl + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**9,36**
12,90	16,85	35,08	9,36	14,40	9,99	14,29	19,38
Gerstenmehl + Spitzkohl + Gerstenmehl							**9,36**
12,90	16,85	35,08	9,36	14,40	9,99	14,29	19,38
Spitzkohl + Kakao + Haselnüsse							**9,36**
19,74	22,19	43,42	9,36	22,73	15,54	26,13	30,49
Gerstenmehl + Spitzkohl + Haselnüsse							**9,36**
15,46	18,19	35,08	9,36	16,07	9,99	16,92	21,60
Buchweizen + Spitzkohl + Haselnüsse							**9,36**
16,32	16,85	35,08	9,36	17,73	13,32	19,55	23,82
Haselnüsse + Spitzkohl + Haselnüsse							**9,36**
18,03	19,52	35,08	9,36	17,73	9,99	19,55	23,82
Kakao + Spitzkohl + Haselnüsse							**9,36**
19,74	22,19	43,42	9,36	22,73	15,54	26,13	30,49
Spitzkohl + Haselnüsse + Gerstenmehl							**9,36**
15,46	18,19	35,08	9,36	16,07	9,99	16,92	21,60
Spitzkohl + Buchweizen + Gerstenmehl							**9,36**
13,75	15,52	35,08	9,36	16,07	13,32	16,92	21,60
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	13,32	16,92	23,82
Spitzkohl + Kakao + Gerstenmehl							**9,36**
17,17	20,85	43,42	9,36	21,07	15,54	23,50	28,27
Buchweizen + Spitzkohl + Gerstenmehl							**9,36**
13,75	15,52	35,08	9,36	16,07	13,32	16,92	21,60
Kakao + Spitzkohl + Gerstenmehl							**9,36**
17,17	20,85	43,42	9,36	21,07	15,54	23,50	28,27
Spitzkohl + Gerstenmehl + Haselnüsse							**9,36**
15,46	18,19	35,08	9,36	16,07	9,99	16,92	21,60
Spitzkohl + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,36**
18,03	19,52	35,08	9,36	17,73	9,99	19,55	23,82
Spitzkohl + Buchweizen + Haselnüsse							**9,36**
16,32	16,85	35,08	9,36	17,73	13,32	19,55	23,82
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Haselnüsse							**9,36**
17,17	16,85	35,08	9,36	19,40	13,32	19,55	26,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Gerstenmehl							**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	13,32	16,92	23,82
Gerstenmehl + Spitzkohl + Kakao							**9,36**
17,17	20,85	43,42	9,36	21,07	15,54	23,50	28,27
Haselnüsse + Spitzkohl + Kakao							**9,36**
19,74	22,19	43,42	9,36	22,73	15,54	26,13	30,49
Kakao + Spitzkohl + Kakao							**9,36**
21,44	24,85	51,75	9,36	27,73	21,10	32,71	37,16
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**9,36**
15,94	13,55	22,08	28,51	14,50	9,36	17,80	17,11
Buchweizen + Spitzkohl + Kakao							**9,36**
18,03	19,52	43,42	9,36	22,73	18,88	26,13	30,49
Spitzkohl + Haselnüsse + Buchweizen							**9,36**
16,32	16,85	35,08	9,36	17,73	13,32	19,55	23,82
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Kakao							**9,36**
18,03	20,85	43,42	9,36	22,73	14,43	24,82	28,27
Spitzkohl + Gerstenmehl + Buchweizen							**9,36**
13,75	15,52	35,08	9,36	16,07	13,32	16,92	21,60
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Austernpilze							**9,36**
15,94	13,55	22,08	28,51	14,50	9,36	17,80	17,11
Spitzkohl + Kakao + Buchweizen							**9,36**
18,03	19,52	43,42	9,36	22,73	18,88	26,13	30,49
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Kakao							**9,36**
18,88	19,52	43,42	9,36	24,40	18,88	26,13	32,71
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**9,36**
16,32	14,19	35,08	9,36	21,07	16,66	19,55	28,27
Buchweizen + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**9,36**
15,46	14,19	35,08	9,36	19,40	16,66	19,55	26,04
Kakao + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**9,36**
18,88	19,52	43,42	9,36	24,40	18,88	26,13	32,71
Haselnüsse + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**9,36**
17,17	16,85	35,08	9,36	19,40	13,32	19,55	26,04
Gerstenmehl + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**9,36**
14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	13,32	16,92	23,82
Spitzkohl + Buchweizen + Buchweizen							**9,36**
14,61	14,19	35,08	9,36	17,73	16,66	19,55	23,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	15,46	15,52	35,08	9,36	19,40	12,21	18,24	23,82	**9,36**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Buchweizen	15,46	14,19	35,08	9,36	19,40	16,66	19,55	26,04	**9,36**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Buchweizen	13,75	15,52	35,08	9,36	16,07	13,32	16,92	21,60	**9,36**
Haselnüsse + Spitzkohl + Buchweizen	16,32	16,85	35,08	9,36	17,73	13,32	19,55	23,82	**9,36**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	13,32	16,92	23,82	**9,36**
Kakao + Spitzkohl + Buchweizen	18,03	19,52	43,42	9,36	22,73	18,88	26,13	30,49	**9,36**
Spitzkohl + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	17,17	16,85	35,08	9,36	19,40	13,32	19,55	26,04	**9,36**
Buchweizen + Spitzkohl + Buchweizen	14,61	14,19	35,08	9,36	17,73	16,66	19,55	23,82	**9,36**
Spitzkohl + Kakao + Amaranth, ungekocht	18,88	19,52	43,42	9,36	24,40	18,88	26,13	32,71	**9,36**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Buchweizen	14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	12,21	18,24	21,60	**9,36**
Spitzkohl + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	15,46	14,19	35,08	9,36	19,40	16,66	19,55	26,04	**9,36**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Buchweizen	14,61	15,52	35,08	9,36	17,73	12,21	18,24	21,60	**9,36**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	16,32	14,19	35,08	9,36	21,07	16,66	19,55	28,27	**9,36**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	15,46	15,52	35,08	9,36	19,40	12,21	18,24	23,82	**9,36**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	15,46	14,19	35,08	9,36	19,40	16,66	19,55	26,04	**9,36**
Roggenmehl + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,94	13,55	22,08	28,51	14,50	9,36	17,80	17,11	**9,36**
Austernpilze + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,94	13,55	22,08	28,51	14,50	9,36	17,80	17,11	**9,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht	13,17	11,18	12,50	25,37	12,28	9,35	14,07	13,58	**9,35**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	19,07	19,04	19,21	12,83	20,52	9,35	19,22	19,00	**9,35**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	15,15	13,35	16,75	27,43	14,28	9,35	16,16	15,07	**9,35**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	13,94	17,04	31,71	9,50	15,52	9,35	15,28	19,00	**9,35**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	17,79	19,04	31,71	9,50	18,02	9,35	19,22	22,33	**9,35**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	16,23	15,89	28,63	14,69	17,57	9,34	17,29	21,89	**9,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	22,95	25,48	25,13	9,34	28,29	17,86	26,86	27,68	**9,34**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Roggenmehl	15,16	13,07	15,50	26,98	13,90	9,34	16,30	16,49	**9,34**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	15,16	13,07	15,50	26,98	13,90	9,34	16,30	16,49	**9,34**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	15,16	13,07	15,50	26,98	13,90	9,34	16,30	16,49	**9,34**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Spitzkohl	15,16	13,07	15,50	26,98	13,90	9,34	16,30	16,49	**9,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Austernpilze	14,37	14,37	31,58	9,34	15,54	12,59	16,90	18,79	**9,34**
3*Mais-Mehl + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	20,03	16,40	25,38	10,34	15,88	9,34	15,61	20,91	**9,34**
3*Mais-Mehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	23,45	17,73	17,04	12,57	19,22	9,34	18,24	20,91	**9,34**
3*Mais-Mehl + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	22,59	17,73	25,38	10,34	17,55	9,34	18,24	23,13	**9,34**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	21,79	20,19	31,67	9,34	26,29	15,77	22,37	28,33	**9,34**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	19,50	20,13	29,79	9,34	23,87	15,92	20,08	25,53	**9,34**
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,39	23,89	22,79	9,34	23,13	10,58	23,38	21,56	**9,34**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	20,44	18,07	23,63	13,93	19,66	9,34	19,39	19,46	**9,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	15,31	16,07	36,13	10,60	14,66	9,34	15,45	19,46	**9,34**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	19,16	18,07	36,13	10,60	17,16	9,34	19,39	22,79	**9,34**
Spitzkohl + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,16	13,07	15,50	26,98	13,90	9,34	16,30	16,49	**9,34**
Roggenmehl + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,16	13,07	15,50	26,98	13,90	9,34	16,30	16,49	**9,34**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	19,43	18,26	27,04	10,02	22,18	9,34	20,27	22,48	**9,34**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,09	15,81	20,96	18,70	16,88	9,34	16,97	17,22	**9,34**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,33	16,60	17,38	9,33	18,63	12,88	17,78	22,34	**9,33**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	14,79	17,73	36,25	10,44	16,50	9,33	18,03	19,00	**9,33**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	17,35	19,07	36,25	10,44	18,17	9,33	20,66	21,22	**9,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	18,21	21,07	40,42	11,67	21,50	9,33	21,97	22,33	**9,33**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	18,21	19,07	27,92	12,67	19,83	9,33	20,66	19,00	**9,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	24,49	24,47	28,75	9,33	29,38	26,50	26,09	32,78	**9,33**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,05	15,93	17,38	9,33	16,96	12,88	15,80	21,23	**9,33**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,14	23,53	25,58	9,33	26,55	22,87	24,55	25,87	**9,33**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,28	22,20	25,58	9,33	24,88	23,98	21,92	28,09	**9,33**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,82	26,99	26,50	9,33	28,92	19,54	27,82	29,13	**9,33**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,99	26,20	33,92	9,33	26,55	27,31	24,55	28,09	**9,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	23,53	25,58	9,33	28,22	23,98	25,87	30,31	**9,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,14	23,53	25,58	9,33	26,55	22,87	24,55	25,87	**9,33**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,44	15,53	25,58	9,33	18,22	17,31	16,66	19,20	**9,33**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,82	26,99	26,50	9,33	28,92	19,54	27,82	29,13	**9,33**
Hafer + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,72	19,53	25,58	9,33	21,55	16,20	20,61	23,64	**9,33**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,44	15,53	25,58	9,33	18,22	17,31	16,66	19,20	**9,33**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,01	16,87	17,25	9,33	19,88	12,87	17,97	19,20	**9,33**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,99	26,20	33,92	9,33	26,55	27,31	24,55	28,09	**9,33**
Kartoffeln gegart + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,72	19,53	25,58	9,33	21,55	16,20	20,61	23,64	**9,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,28	22,20	25,58	9,33	24,88	23,98	21,92	28,09	**9,33**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,68	26,20	33,92	9,33	36,55	29,53	28,50	39,20	**9,33**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,68	26,20	33,92	9,33	36,55	29,53	28,50	39,20	**9,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,85	23,53	25,58	9,33	28,22	23,98	25,87	30,31	**9,33**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,01	16,87	17,25	9,33	19,88	12,87	17,97	19,20	**9,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	17,01	16,87	17,25	9,33	19,88	12,87	17,97	19,20	**9,33**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht	17,01	16,87	17,25	9,33	19,88	12,87	17,97	19,20	**9,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**9,33**
18,22	19,68	40,46	9,33	21,85	17,53	24,78	28,13
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**9,33**
14,85	14,71	32,50	9,33	17,93	16,24	18,36	22,17
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**9,33**
16,56	17,37	32,50	9,33	17,93	12,91	18,36	22,17
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**9,33**
14,80	14,35	32,13	9,33	16,85	15,31	18,20	21,47
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**9,33**
14,85	16,04	32,50	9,33	17,93	11,80	17,04	19,94
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss							**9,33**
16,51	17,01	32,13	9,33	16,85	11,98	18,20	21,47
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**9,33**
15,71	14,71	32,50	9,33	19,59	16,24	18,36	24,39
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**9,33**
13,94	15,68	32,13	9,33	15,18	11,98	15,57	19,24
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**9,33**
14,80	15,68	32,13	9,33	16,85	10,87	16,88	19,24
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**9,33**
18,27	20,04	40,83	9,33	22,93	18,47	24,93	28,83
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**9,33**
15,65	14,35	32,13	9,33	18,52	15,31	18,20	23,69
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss							**9,33**
14,00	16,04	32,50	9,33	16,26	12,91	15,72	19,94
Miso + Mandeln + Spitzkohl							**9,33**
20,40	22,92	24,00	9,33	24,17	14,13	22,64	23,53
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Linsen reif gekocht							**9,33**
23,82	26,99	26,50	9,33	28,92	19,54	27,82	29,13
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht							**9,33**
23,82	26,99	26,50	9,33	28,92	19,54	27,82	29,13
Mandeln + Miso + Spitzkohl							**9,33**
20,40	22,92	24,00	9,33	24,17	14,13	22,64	23,53
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**9,33**
21,28	22,20	25,58	9,33	24,88	23,98	21,92	28,09
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart							**9,33**
14,44	15,53	25,58	9,33	18,22	17,31	16,66	19,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**9,33**
17,01	16,87	17,25	9,33	19,88	12,87	17,97	19,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Kartoffeln gegart								**9,33**
18,72	19,53	25,58	9,33	21,55	16,20	20,61	23,64	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**9,33**
18,72	19,53	25,58	9,33	21,55	16,20	20,61	23,64	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**9,33**
30,68	26,20	33,92	9,33	36,55	29,53	28,50	39,20	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**9,33**
22,14	23,53	25,58	9,33	26,55	22,87	24,55	25,87	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**9,33**
22,99	26,20	33,92	9,33	26,55	27,31	24,55	28,09	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Kartoffeln gegart								**9,33**
14,44	15,53	25,58	9,33	18,22	17,31	16,66	19,20	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**9,33**
21,28	22,20	25,58	9,33	24,88	23,98	21,92	28,09	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**9,33**
22,14	23,53	25,58	9,33	26,55	22,87	24,55	25,87	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart								**9,33**
17,01	16,87	17,25	9,33	19,88	12,87	17,97	19,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**9,33**
23,85	23,53	25,58	9,33	28,22	23,98	25,87	30,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**9,33**
30,68	26,20	33,92	9,33	36,55	29,53	28,50	39,20	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**9,33**
23,85	23,53	25,58	9,33	28,22	23,98	25,87	30,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**9,33**
22,99	26,20	33,92	9,33	26,55	27,31	24,55	28,09	
Mandeln + Spitzkohl + Miso								**9,33**
20,40	22,92	24,00	9,33	24,17	14,13	22,64	23,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Mandeln + Miso	20,40	22,92	24,00	9,33	24,17	14,13	22,64	23,53	**9,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Mandeln	23,82	26,99	26,50	9,33	28,92	19,54	27,82	29,13	**9,33**
Sojabohnen + Sojabohnen + Mais-Mehl	24,15	20,51	30,08	9,33	24,42	19,49	20,45	29,04	**9,33**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	23,82	26,99	26,50	9,33	28,92	19,54	27,82	29,13	**9,33**
Spitzkohl + Miso + Mandeln	20,40	22,92	24,00	9,33	24,17	14,13	22,64	23,53	**9,33**
Miso + Spitzkohl + Mandeln	20,40	22,92	24,00	9,33	24,17	14,13	22,64	23,53	**9,33**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Sojabohnen	24,15	20,51	30,08	9,33	24,42	19,49	20,45	29,04	**9,33**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Sojabohnen	24,15	20,51	30,08	9,33	24,42	19,49	20,45	29,04	**9,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	16,21	12,80	14,25	37,14	13,64	9,33	16,70	14,46	**9,33**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	15,59	16,33	31,54	14,99	17,18	9,33	17,07	21,69	**9,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Lupinen	13,81	18,02	20,71	9,33	16,18	14,46	14,66	18,64	**9,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,52	14,37	20,21	9,99	16,50	9,33	15,53	19,00	**9,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Miso	12,29	12,90	24,33	9,33	15,55	14,73	13,97	16,44	**9,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	20,84	23,57	32,67	9,33	23,88	24,73	21,87	25,33	**9,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	14,86	14,23	16,00	9,33	17,22	10,29	15,29	16,44	**9,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	19,13	19,57	24,33	9,33	22,22	21,40	19,24	25,33	**9,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	19,99	20,90	24,33	9,33	23,88	20,29	21,87	23,11	**9,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	21,70	20,90	24,33	9,33	25,55	21,40	23,18	27,56	**9,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Miso								**9,33**
16,57	16,90	24,33	9,33	18,88	13,62	17,92	20,89	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso								**9,33**
28,53	23,57	32,67	9,33	33,88	26,96	25,82	36,44	
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**9,33**
18,91	22,21	23,17	9,33	21,95	11,03	22,53	23,36	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**9,33**
21,15	14,07	19,88	9,58	15,64	9,33	15,82	19,70	
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**9,33**
12,27	9,97	12,00	25,56	12,00	9,33	12,84	12,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Champignons frisch								**9,33**
12,27	9,97	12,00	25,56	12,00	9,33	12,84	12,67	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,33**
21,47	16,60	17,38	9,33	17,79	12,32	17,12	20,12	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,33**
23,85	23,53	25,58	9,33	28,22	23,98	25,87	30,31	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,33**
23,85	23,53	25,58	9,33	28,22	23,98	25,87	30,31	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer								**9,33**
23,29	16,73	19,88	10,69	17,31	9,33	17,13	20,81	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Quinoa								**9,33**
17,63	12,60	17,38	9,33	13,63	9,54	13,17	16,79	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl								**9,33**
19,66	17,59	17,04	12,40	19,06	9,33	17,89	18,83	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen								**9,33**
24,15	20,51	30,08	9,33	24,42	19,49	20,45	29,04	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,33**
16,57	19,19	34,58	9,33	21,01	15,30	18,66	25,22	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,33**
20,42	21,19	34,58	9,33	23,51	15,30	22,61	28,56	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,33**
22,98	25,19	47,08	9,33	31,01	23,63	32,48	38,56	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,33**
17,85	17,19	34,58	9,33	23,51	20,30	22,61	28,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,85	19,19	34,58	9,33	23,51	13,63	20,64	25,22	**9,33**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,14	17,19	34,58	9,33	26,01	20,30	22,61	31,89	**9,33**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,23	16,95	26,38	12,29	18,03	9,33	17,05	20,11	**9,33**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	20,80	18,26	28,00	9,89	23,71	9,33	21,43	24,17	**9,33**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,40	14,73	16,08	38,30	15,34	9,33	18,41	16,19	**9,33**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	12,27	9,97	12,00	25,56	12,00	9,33	12,84	12,67	**9,33**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,58	14,07	19,88	9,58	16,48	9,33	15,82	20,81	**9,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	23,21	23,13	28,75	9,33	28,54	23,72	26,09	29,44	**9,33**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,75	17,93	21,54	9,33	22,79	15,66	19,09	26,79	**9,33**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,90	17,93	21,54	9,33	17,79	14,54	17,12	21,23	**9,33**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,68	26,20	33,92	9,33	36,55	29,53	28,50	39,20	**9,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	30,68	26,20	33,92	9,33	36,55	29,53	28,50	39,20	**9,33**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,99	26,20	33,92	9,33	26,55	27,31	24,55	28,09	**9,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,99	26,20	33,92	9,33	26,55	27,31	24,55	28,09	**9,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	21,28	22,20	25,58	9,33	24,88	23,98	21,92	28,09	**9,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,14	23,53	25,58	9,33	26,55	22,87	24,55	25,87	**9,33**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,28	22,20	25,58	9,33	24,88	23,98	21,92	28,09	**9,33**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,14	23,53	25,58	9,33	26,55	22,87	24,55	25,87	**9,33**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	18,72	19,53	25,58	9,33	21,55	16,20	20,61	23,64	**9,33**
Champignons frisch + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,27	9,97	12,00	25,56	12,00	9,33	12,84	12,67	**9,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Hafer	18,72	19,53	25,58	9,33	21,55	16,20	20,61	23,64	**9,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Quinoa	14,44	15,53	25,58	9,33	18,22	17,31	16,66	19,20	**9,33**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	14,44	15,53	25,58	9,33	18,22	17,31	16,66	19,20	**9,33**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,02	16,19	17,67	10,18	17,75	9,33	17,12	19,01	**9,33**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	17,03	18,27	25,17	9,97	19,48	9,33	17,78	19,38	**9,33**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,93	21,93	26,79	9,32	28,62	22,77	23,48	30,12	**9,32**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	17,15	19,32	23,29	9,32	20,42	10,29	18,88	19,80	**9,32**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	17,43	20,59	33,83	10,13	20,90	9,32	20,47	21,71	**9,32**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	17,11	19,08	23,04	9,32	19,70	9,67	18,78	19,33	**9,32**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	19,43	19,38	25,17	9,32	22,84	10,14	21,17	22,60	**9,32**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	19,39	19,14	24,92	9,32	22,13	9,52	21,07	22,13	**9,32**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	19,29	19,80	25,38	9,32	22,60	14,80	19,51	22,97	**9,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	21,57	19,86	27,25	9,32	25,03	14,65	21,80	25,77	**9,32**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,65	21,26	26,79	9,32	26,95	22,77	21,51	29,01	**9,32**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	20,43	20,12	34,83	9,32	26,26	21,48	22,42	30,18	**9,32**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	19,93	19,21	36,63	9,32	23,41	20,42	21,31	28,27	**9,32**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	19,93	20,55	36,63	9,32	23,41	15,97	19,99	26,04	**9,32**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	19,07	20,55	36,63	9,32	21,74	17,08	18,68	26,04	**9,32**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	20,78	19,21	36,63	9,32	25,08	20,42	21,31	30,49	**9,32**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	21,64	21,88	36,63	9,32	23,41	17,08	21,31	28,27	**9,32**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht	23,35	24,55	44,96	9,32	28,41	22,64	27,89	34,93	**9,32**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	12,50	16,99	19,54	9,32	14,30	11,53	14,77	19,04	**9,32**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,08	21,93	26,79	9,32	27,78	22,22	22,82	27,90	**9,32**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	20,37	19,93	26,79	9,32	25,28	18,88	20,85	26,79	**9,32**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,95	10,29	13,38	15,28	13,62	9,32	13,42	14,93	**9,32**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	18,23	17,93	26,79	9,32	23,62	19,44	18,88	24,57	**9,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,79	16,86	30,67	9,32	18,92	15,56	19,22	22,01	**9,32**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,15	12,71	22,33	9,32	17,87	12,25	15,39	21,13	**9,32**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,51	18,59	22,63	9,32	24,45	17,22	19,53	24,57	**9,32**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,50	23,26	30,96	9,32	27,78	24,44	22,82	29,01	**9,32**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,32**
26,35	23,26	30,96	9,32	32,78	25,55	24,80	34,57	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,32**
16,56	13,14	14,29	37,28	14,07	9,32	17,30	15,13	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln								**9,32**
17,04	18,35	18,04	10,37	18,93	9,32	18,41	18,07	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**9,31**
17,92	20,92	34,42	9,31	21,33	16,74	19,91	25,46	
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**9,31**
24,33	26,92	46,92	9,31	31,33	25,07	33,73	38,79	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**9,31**
20,48	18,92	34,42	9,31	26,33	21,74	23,86	32,12	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**9,31**
19,20	20,92	34,42	9,31	23,83	15,07	21,89	25,46	
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**9,31**
19,20	18,92	34,42	9,31	23,83	21,74	23,86	28,79	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**9,31**
21,76	22,92	34,42	9,31	23,83	16,74	23,86	28,79	
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht								**9,31**
14,97	14,79	30,00	9,31	16,58	13,77	17,42	19,49	
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**9,31**
14,97	14,79	30,00	9,31	16,58	13,77	17,42	19,49	
Austernpilze + Miso + Bulgur, trocken								**9,31**
15,54	15,93	33,08	9,31	18,43	11,03	17,04	19,49	
Miso + Austernpilze + Bulgur, trocken								**9,31**
15,54	15,93	33,08	9,31	18,43	11,03	17,04	19,49	
Austernpilze + Kakao + Miso								**9,31**
18,96	19,93	41,42	9,31	23,43	17,70	24,93	28,38	
Austernpilze + Buchweizen + Miso								**9,31**
15,54	14,60	33,08	9,31	18,43	15,48	18,36	21,71	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Miso								**9,31**
15,54	15,93	33,08	9,31	18,43	11,03	17,04	19,49	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Miso								**9,31**
16,39	14,60	33,08	9,31	20,10	15,48	18,36	23,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Austernpilze + Miso								**9,31**
15,54	14,60	33,08	9,31	18,43	15,48	18,36	21,71	
Haselnüsse + Austernpilze + Miso								**9,31**
17,25	17,27	33,08	9,31	18,43	12,14	18,36	21,71	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Miso								**9,31**
15,54	15,93	33,08	9,31	18,43	11,03	17,04	19,49	
Gerstenmehl + Austernpilze + Miso								**9,31**
14,68	15,93	33,08	9,31	16,77	12,14	15,72	19,49	
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,31**
14,97	14,79	30,00	9,31	16,58	13,77	17,42	19,49	
Austernpilze + Gerstenmehl + Miso								**9,31**
14,68	15,93	33,08	9,31	16,77	12,14	15,72	19,49	
Austernpilze + Haselnüsse + Miso								**9,31**
17,25	17,27	33,08	9,31	18,43	12,14	18,36	21,71	
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh								**9,31**
14,97	14,79	30,00	9,31	16,58	13,77	17,42	19,49	
Kakao + Austernpilze + Miso								**9,31**
18,96	19,93	41,42	9,31	23,43	17,70	24,93	28,38	
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Miso								**9,31**
16,39	14,60	33,08	9,31	20,10	15,48	18,36	23,93	
Sojabohnen + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**9,31**
21,49	22,11	34,08	9,31	25,93	19,81	21,37	28,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht								**9,31**
20,89	22,77	25,25	9,31	26,12	14,48	23,92	26,11	
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht								**9,31**
23,25	16,99	22,21	9,31	19,44	13,25	17,30	23,54	
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Sojabohnen								**9,31**
21,49	22,11	34,08	9,31	25,93	19,81	21,37	28,67	
Walnüsse + Sojabohnen + Sojabohnen								**9,31**
23,01	22,15	35,33	9,31	27,55	19,71	22,89	30,53	
Sojabohnen + Walnüsse + Sojabohnen								**9,31**
23,01	22,15	35,33	9,31	27,55	19,71	22,89	30,53	
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen								**9,31**
21,49	22,11	34,08	9,31	25,93	19,81	21,37	28,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**9,31**
15,91	15,56	15,83	11,10	17,92	9,31	16,28	16,52	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	19,52	19,15	33,83	10,49	22,93	9,31	20,99	23,77	**9,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	16,51	20,84	24,33	9,31	21,58	19,52	19,20	26,04	**9,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	13,42	10,91	13,63	25,86	13,08	9,31	14,19	13,87	**9,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,09	18,21	26,96	9,31	18,14	18,94	16,92	23,86	**9,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,52	15,55	26,96	9,31	16,48	13,39	16,92	17,19	**9,31**
Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	18,70	15,51	19,83	28,49	17,93	9,31	19,25	18,82	**9,31**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse + Tomaten	18,70	15,51	19,83	28,49	17,93	9,31	19,25	18,82	**9,31**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	14,97	14,79	30,00	9,31	16,58	13,77	17,42	19,49	**9,31**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	14,97	14,79	30,00	9,31	16,58	13,77	17,42	19,49	**9,31**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Walnüsse	18,70	15,51	19,83	28,49	17,93	9,31	19,25	18,82	**9,31**
Sojabohnen + Sojabohnen + Walnüsse	23,01	22,15	35,33	9,31	27,55	19,71	22,89	30,53	**9,31**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Walnüsse	18,70	15,51	19,83	28,49	17,93	9,31	19,25	18,82	**9,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,35	15,79	26,25	24,39	16,53	9,31	17,57	20,79	**9,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	21,29	20,21	29,21	9,31	23,95	15,47	21,76	25,79	**9,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	22,14	18,88	29,21	9,31	25,62	19,91	23,07	30,23	**9,31**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	23,01	22,15	35,33	9,31	27,55	19,71	22,89	30,53	**9,31**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	17,23	13,95	30,21	9,31	19,46	14,61	18,25	25,54	**9,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**9,31**
15,94	13,95	30,21	9,31	16,96	14,61	18,25	22,21	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**9,31**
23,00	21,55	29,21	9,31	23,95	16,58	23,07	28,01	
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**9,31**
21,07	21,95	42,71	9,31	24,46	17,94	28,12	32,21	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**9,31**
20,43	20,21	29,21	9,31	22,28	16,58	20,44	25,79	
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**9,31**
21,49	22,11	34,08	9,31	25,93	19,81	21,37	28,67	
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**9,31**
18,51	17,95	30,21	9,31	16,96	9,61	18,25	22,21	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl								**9,31**
21,29	18,88	29,21	9,31	23,95	19,91	23,07	28,01	
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**9,31**
14,66	15,95	30,21	9,31	14,46	9,61	14,30	18,88	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl								**9,31**
24,71	24,21	37,54	9,31	28,95	22,13	29,65	34,68	
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,31**
21,52	22,43	22,17	9,31	22,63	11,08	22,19	21,56	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,31**
18,78	19,83	27,58	9,31	24,72	19,19	22,02	27,92	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,31**
18,39	18,55	24,67	9,31	23,79	17,27	21,35	25,24	
Miso + Austernpilze + Kakao								**9,31**
18,96	19,93	41,42	9,31	23,43	17,70	24,93	28,38	
Miso + Austernpilze + Haselnüsse								**9,31**
17,25	17,27	33,08	9,31	18,43	12,14	18,36	21,71	
Austernpilze + Miso + Gerstenmehl								**9,31**
14,68	15,93	33,08	9,31	16,77	12,14	15,72	19,49	
Miso + Austernpilze + Gerstenmehl								**9,31**
14,68	15,93	33,08	9,31	16,77	12,14	15,72	19,49	
Austernpilze + Miso + Haselnüsse								**9,31**
17,25	17,27	33,08	9,31	18,43	12,14	18,36	21,71	
Miso + Haselnüsse + Austernpilze								**9,31**
17,25	17,27	33,08	9,31	18,43	12,14	18,36	21,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Miso + Austernpilze							**9,31**
16,39	14,60	33,08	9,31	20,10	15,48	18,36	23,93
Miso + Gerstenmehl + Austernpilze							**9,31**
14,68	15,93	33,08	9,31	16,77	12,14	15,72	19,49
Miso + Bulgur, trocken + Austernpilze							**9,31**
15,54	15,93	33,08	9,31	18,43	11,03	17,04	19,49
Gerstenmehl + Miso + Austernpilze							**9,31**
14,68	15,93	33,08	9,31	16,77	12,14	15,72	19,49
Haselnüsse + Miso + Austernpilze							**9,31**
17,25	17,27	33,08	9,31	18,43	12,14	18,36	21,71
Miso + Buchweizen + Austernpilze							**9,31**
15,54	14,60	33,08	9,31	18,43	15,48	18,36	21,71
Buchweizen + Miso + Austernpilze							**9,31**
15,54	14,60	33,08	9,31	18,43	15,48	18,36	21,71
Miso + Austernpilze + Buchweizen							**9,31**
15,54	14,60	33,08	9,31	18,43	15,48	18,36	21,71
Bulgur, trocken + Miso + Austernpilze							**9,31**
15,54	15,93	33,08	9,31	18,43	11,03	17,04	19,49
Miso + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**9,31**
16,39	14,60	33,08	9,31	20,10	15,48	18,36	23,93
Austernpilze + Miso + Kakao							**9,31**
18,96	19,93	41,42	9,31	23,43	17,70	24,93	28,38
Miso + Kakao + Austernpilze							**9,31**
18,96	19,93	41,42	9,31	23,43	17,70	24,93	28,38
Kakao + Miso + Austernpilze							**9,31**
18,96	19,93	41,42	9,31	23,43	17,70	24,93	28,38
Miso + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**9,31**
16,39	14,60	33,08	9,31	20,10	15,48	18,36	23,93
Austernpilze + Miso + Amaranth, ungekocht							**9,31**
16,39	14,60	33,08	9,31	20,10	15,48	18,36	23,93
Austernpilze + Miso + Buchweizen							**9,31**
15,54	14,60	33,08	9,31	18,43	15,48	18,36	21,71
Walnüsse + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**9,31**
18,70	15,51	19,83	28,49	17,93	9,31	19,25	18,82
Tomaten + Walnüsse + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**9,31**
18,70	15,51	19,83	28,49	17,93	9,31	19,25	18,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,85	9,31	13,13	14,61	12,57	9,54	12,12	14,40	**9,31**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	17,51	19,60	35,79	10,92	21,00	9,31	19,60	21,88	**9,31**
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,56	17,41	32,33	18,18	17,83	9,31	17,95	23,72	**9,31**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	18,55	19,06	32,33	9,50	18,83	9,30	19,99	23,27	**9,30**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,62	19,06	25,25	9,30	23,33	13,21	21,45	24,58	**9,30**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	14,09	16,77	32,83	9,30	16,03	9,72	15,53	19,62	**9,30**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	20,50	22,77	45,33	9,30	26,03	18,06	29,34	32,96	**9,30**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	15,38	14,77	32,83	9,30	18,53	14,72	19,47	22,96	**9,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	16,66	14,77	32,83	9,30	21,03	14,72	19,47	26,29	**9,30**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	17,94	18,77	32,83	9,30	18,53	9,72	19,47	22,96	**9,30**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	14,70	17,06	32,33	9,50	16,33	9,30	16,04	19,93	**9,30**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,07	20,92	24,54	9,30	24,35	18,40	22,03	27,38	**9,30**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,34	19,00	23,38	9,30	20,90	13,36	19,16	21,78	**9,30**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	15,91	13,37	17,38	27,43	15,09	9,30	16,93	16,00	**9,30**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	19,83	19,06	19,83	12,83	21,33	9,30	19,99	19,93	**9,30**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	18,44	18,97	27,54	9,30	21,65	14,22	19,90	21,57	**9,30**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	21,18	17,15	17,88	9,51	17,78	9,30	17,83	20,12	**9,30**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Mandeln	19,21	23,80	22,25	9,30	22,73	10,27	23,07	21,30	**9,30**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**9,30**
24,14	25,03	40,17	9,30	30,52	22,24	30,88	35,42
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**9,30**
20,56	20,01	22,08	9,30	21,26	17,66	20,43	21,86
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl							**9,30**
12,86	12,01	22,08	9,30	12,93	12,11	12,54	15,19
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse							**9,30**
20,72	21,03	31,83	9,30	25,52	15,58	22,98	26,53
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**9,30**
21,57	19,70	31,83	9,30	27,18	20,02	24,30	30,98
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**9,30**
20,72	19,70	31,83	9,30	25,52	20,02	24,30	28,76
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**9,30**
19,70	18,68	22,08	9,30	19,59	18,77	17,80	24,08
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**9,30**
29,10	22,68	30,42	9,30	31,26	24,33	24,38	35,19
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl							**9,30**
17,14	16,01	22,08	9,30	16,26	10,99	16,49	19,63
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl							**9,30**
22,26	20,01	22,08	9,30	22,93	18,77	21,75	26,30
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl							**9,30**
21,41	22,68	30,42	9,30	21,26	22,11	20,43	24,08
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**9,30**
22,43	22,37	31,83	9,30	25,52	16,69	24,30	28,76
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**9,30**
19,86	21,03	31,83	9,30	23,85	16,69	21,66	26,53
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,30**
19,58	19,31	26,21	9,30	22,10	20,04	18,72	25,10
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,30**
17,06	18,33	23,38	9,30	19,23	13,36	17,18	20,67
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,30**
19,79	20,25	24,54	9,30	22,68	18,40	20,06	26,27
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,30**
19,34	18,39	25,25	9,30	21,66	13,21	19,47	23,47
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,30**
19,62	19,55	26,46	9,30	22,82	20,66	18,82	25,57

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,30**
21,67	22,35	31,21	9,30	24,71	16,74	23,53	27,82	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,30**
19,96	21,01	31,21	9,30	24,71	15,63	22,22	25,60	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,30**
19,10	21,01	31,21	9,30	23,04	16,74	20,90	25,60	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,30**
20,81	19,68	31,21	9,30	26,38	20,07	23,53	30,04	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,30**
23,38	25,01	39,54	9,30	29,71	22,29	30,11	34,49	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,30**
19,96	19,68	31,21	9,30	24,71	20,07	23,53	27,82	
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl								**9,30**
20,29	17,08	27,08	16,00	17,80	9,30	17,82	23,56	
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Mais-Mehl								**9,30**
20,29	17,08	27,08	16,00	17,80	9,30	17,82	23,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**9,30**
22,03	24,91	34,83	9,30	27,11	26,76	23,72	29,43	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**9,30**
16,05	15,57	18,17	9,30	20,44	12,31	17,14	20,54	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**9,30**
19,21	23,80	22,25	9,30	22,73	10,27	23,07	21,30	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**9,30**
21,18	22,24	26,50	9,30	27,11	22,31	23,72	27,21	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Tomaten								**9,30**
17,76	18,24	26,50	9,30	22,11	15,64	19,77	24,99	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,30**
29,73	24,91	34,83	9,30	37,11	28,98	27,66	40,54	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**9,30**
13,49	14,24	26,50	9,30	18,78	16,76	15,82	20,54	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,30**
22,89	22,24	26,50	9,30	28,78	23,42	25,03	31,66	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,30**
20,32	20,91	26,50	9,30	25,44	23,42	21,09	29,43	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**9,30**
15,04	15,21	30,13	9,30	17,17	14,79	17,30	20,10
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart							**9,30**
14,99	14,85	29,75	9,30	16,09	13,86	17,14	19,40
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**9,30**
21,35	15,71	17,83	9,30	17,69	10,68	16,74	21,89
Tahin aus rohem Sesam + Mais-Mehl + Tomaten							**9,30**
20,29	17,08	27,08	16,00	17,80	9,30	17,82	23,56
Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten							**9,30**
20,29	17,08	27,08	16,00	17,80	9,30	17,82	23,56
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,30**
17,49	19,00	23,38	9,30	20,07	12,81	18,50	19,56
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,30**
20,22	20,92	24,54	9,30	23,52	17,84	21,38	25,16
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,30**
19,77	19,06	25,25	9,30	22,49	12,66	20,79	22,36
Tomaten + Mais-Mehl + Tahin aus rohem Sesam							**9,30**
20,29	17,08	27,08	16,00	17,80	9,30	17,82	23,56
Mais-Mehl + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**9,30**
20,29	17,08	27,08	16,00	17,80	9,30	17,82	23,56
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Hafer							**9,30**
18,51	18,92	24,54	9,30	21,02	14,51	19,40	24,04
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Hafer							**9,30**
18,06	17,06	25,25	9,30	19,99	9,32	18,82	21,24
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Quinoa							**9,30**
16,37	16,92	24,54	9,30	19,35	15,07	17,43	21,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Hafer							**9,30**
15,78	17,00	23,38	9,30	17,57	9,47	16,53	18,44
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**9,30**
15,92	15,06	25,25	9,30	18,33	9,88	16,84	19,02
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Quinoa							**9,30**
13,64	15,00	23,38	9,30	15,90	10,03	14,55	16,22
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl							**9,30**
19,61	20,46	19,83	9,30	20,31	9,44	20,95	20,39
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch							**9,30**
18,88	19,60	36,75	10,79	22,53	9,30	20,76	23,57

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	17,65	17,59	20,38	9,30	20,18	12,84	18,09	21,82	**9,30**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	18,30	17,98	26,21	9,30	21,27	17,26	18,72	21,77	**9,30**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	18,33	18,22	26,46	9,30	21,98	17,88	18,82	22,23	**9,30**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,91	20,33	27,54	9,30	20,07	15,03	18,50	20,67	**9,30**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,76	20,33	27,54	9,30	25,07	16,14	20,47	26,22	**9,30**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,49	22,25	28,71	9,30	28,52	21,18	23,35	31,82	**9,30**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,20	20,39	29,42	9,30	22,49	14,88	20,79	23,47	**9,30**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,65	22,25	28,71	9,30	23,52	20,07	21,38	26,27	**9,30**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,04	20,39	29,42	9,30	27,49	15,99	22,76	29,02	**9,30**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	15,90	14,75	32,21	9,30	20,22	14,77	18,71	25,36	**9,30**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	19,74	22,75	44,71	9,30	25,22	18,11	28,58	32,02	**9,30**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	17,18	18,75	32,21	9,30	17,72	9,77	18,71	22,02	**9,30**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	13,33	16,75	32,21	9,30	15,22	9,77	14,76	18,69	**9,30**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	14,62	14,75	32,21	9,30	17,72	14,77	18,71	22,02	**9,30**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,59	17,48	29,08	12,44	20,81	9,29	19,77	23,13	**9,29**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	15,61	16,25	20,38	9,66	18,08	9,29	15,99	17,47	**9,29**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	19,13	19,50	24,71	9,29	21,16	18,88	19,03	24,82	**9,29**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	20,84	23,50	33,04	9,29	22,83	22,22	21,66	24,82	**9,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Walnüsse							**9,29**
19,04	21,28	22,46	9,29	21,88	9,56	22,17	21,13
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse							**9,29**
19,99	20,83	24,71	9,29	22,83	17,77	21,66	22,60
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Walnüsse							**9,29**
12,29	12,83	24,71	9,29	14,49	12,22	13,76	15,93
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**9,29**
28,53	23,50	33,04	9,29	32,83	24,44	25,61	35,93
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse							**9,29**
21,70	20,83	24,71	9,29	24,49	18,88	22,97	27,04
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Walnüsse							**9,29**
16,57	16,83	24,71	9,29	17,83	11,11	17,71	20,38
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,29**
22,35	16,59	17,54	9,29	18,83	12,99	17,91	22,52
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,29**
21,06	15,92	17,54	9,29	17,16	12,99	15,93	21,41
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**9,29**
28,03	23,63	32,00	9,29	32,28	25,07	25,43	36,31
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**9,29**
20,33	23,63	32,00	9,29	22,28	22,84	21,49	25,20
Hafer + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**9,29**
16,06	16,96	23,67	9,29	17,28	11,73	17,54	20,76
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**9,29**
19,48	20,96	23,67	9,29	22,28	18,40	21,49	22,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Roggenmehl							**9,29**
21,22	21,20	23,92	9,29	24,67	20,13	22,91	27,89
Quinoa + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**9,29**
11,79	12,96	23,67	9,29	13,95	12,84	13,59	16,31
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**9,29**
21,19	20,96	23,67	9,29	23,95	19,51	22,80	27,42
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**9,29**
18,66	19,87	23,92	9,29	21,33	20,13	18,96	25,67
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Roggenmehl							**9,29**
19,51	21,20	23,92	9,29	23,00	19,02	21,59	23,44
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**9,29**
20,33	23,63	32,00	9,29	22,28	22,84	21,49	25,20

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Roggenmehl								**9,29**
20,37	23,87	32,25	9,29	23,00	23,47	21,59	25,67	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Roggenmehl								**9,29**
28,06	23,87	32,25	9,29	33,00	25,69	25,54	36,78	
Quinoa + Champignons frisch + Roggenmehl								**9,29**
11,82	13,20	23,92	9,29	14,67	13,47	13,70	16,78	
Hafer + Champignons frisch + Roggenmehl								**9,29**
16,09	17,20	23,92	9,29	18,00	12,36	17,64	21,22	
Champignons frisch + Hafer + Roggenmehl								**9,29**
16,09	17,20	23,92	9,29	18,00	12,36	17,64	21,22	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,29**
18,62	19,63	23,67	9,29	20,62	19,51	18,86	25,20	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**9,29**
19,51	21,20	23,92	9,29	23,00	19,02	21,59	23,44	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,29**
21,22	21,20	23,92	9,29	24,67	20,13	22,91	27,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Roggenmehl								**9,29**
18,66	19,87	23,92	9,29	21,33	20,13	18,96	25,67	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,29**
28,06	23,87	32,25	9,29	33,00	25,69	25,54	36,78	
Lauch gedünstet + Quinoa + Roggenmehl								**9,29**
11,79	12,96	23,67	9,29	13,95	12,84	13,59	16,31	
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,29**
28,03	23,63	32,00	9,29	32,28	25,07	25,43	36,31	
Champignons frisch + Quinoa + Roggenmehl								**9,29**
11,82	13,20	23,92	9,29	14,67	13,47	13,70	16,78	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**9,29**
21,19	20,96	23,67	9,29	23,95	19,51	22,80	27,42	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**9,29**
19,48	20,96	23,67	9,29	22,28	18,40	21,49	22,98	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Cashewnuss								**9,29**
14,99	15,19	30,33	9,29	16,22	13,74	17,43	19,69	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**9,29**
20,37	23,87	32,25	9,29	23,00	23,47	21,59	25,67	
Lauch gedünstet + Hafer + Roggenmehl								**9,29**
16,06	16,96	23,67	9,29	17,28	11,73	17,54	20,76	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**9,29**
18,62	19,63	23,67	9,29	20,62	19,51	18,86	25,20	
Gerstenmehl + Tomaten + Dinkel ungekocht								**9,29**
15,71	17,73	25,67	11,31	17,15	9,29	16,17	18,42	
Tomaten + Gerstenmehl + Dinkel ungekocht								**9,29**
15,71	17,73	25,67	11,31	17,15	9,29	16,17	18,42	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Bulgur, trocken								**9,29**
17,42	16,40	25,67	29,09	17,15	9,29	18,80	18,42	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Dinkel ungekocht								**9,29**
19,13	19,07	17,33	13,53	20,48	9,29	18,80	18,42	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht								**9,29**
19,13	19,07	17,33	13,53	20,48	9,29	18,80	18,42	
Haselnüsse + Tomaten + Dinkel ungekocht								**9,29**
18,27	19,07	25,67	11,31	18,82	9,29	18,80	20,64	
Tomaten + Haselnüsse + Dinkel ungekocht								**9,29**
18,27	19,07	25,67	11,31	18,82	9,29	18,80	20,64	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss								**9,29**
18,26	14,29	21,54	9,29	15,48	10,20	16,30	18,96	
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**9,29**
14,99	15,19	30,33	9,29	16,22	13,74	17,43	19,69	
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Spitzkohl								**9,29**
14,99	15,19	30,33	9,29	16,22	13,74	17,43	19,69	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**9,29**
16,56	13,07	17,33	37,87	13,82	9,29	17,49	15,09	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Kakao								**9,29**
19,20	23,29	30,29	9,29	23,53	13,51	25,13	24,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse								**9,29**
18,34	21,95	26,13	9,29	21,03	10,73	21,84	21,58	
Cashewnuss + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**9,29**
14,99	15,19	30,33	9,29	16,22	13,74	17,43	19,69	
Spitzkohl + Cashewnuss + Kartoffeln gegart								**9,29**
14,99	15,19	30,33	9,29	16,22	13,74	17,43	19,69	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Mandeln								**9,29**
20,90	23,73	28,00	9,29	25,00	15,89	23,33	25,60	
Sojabohnen + Champignons frisch + Mandeln								**9,29**
20,93	23,97	28,25	9,29	25,72	16,51	23,43	26,07	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Sojabohnen + Mandeln							**9,29**
20,93	23,97	28,25	9,29	25,72	16,51	23,43	26,07	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Mandeln							**9,29**
20,90	23,73	28,00	9,29	25,00	15,89	23,33	25,60	
Mandeln + Champignons frisch + Sojabohnen							**9,29**
20,93	23,97	28,25	9,29	25,72	16,51	23,43	26,07	
Lauch gedünstet + Mandeln + Sojabohnen							**9,29**
20,90	23,73	28,00	9,29	25,00	15,89	23,33	25,60	
Mandeln + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**9,29**
20,90	23,73	28,00	9,29	25,00	15,89	23,33	25,60	
Champignons frisch + Mandeln + Sojabohnen							**9,29**
20,93	23,97	28,25	9,29	25,72	16,51	23,43	26,07	
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**9,29**
16,89	18,13	26,33	9,29	17,63	18,58	16,55	23,51	
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**9,29**
14,32	15,47	26,33	9,29	15,97	13,02	16,55	16,84	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken							**9,29**
14,06	17,51	35,25	9,80	15,93	9,29	15,82	19,73	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**9,29**
15,26	13,82	20,29	27,73	14,70	9,29	16,70	15,80	
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken							**9,29**
17,91	19,51	35,25	9,80	18,43	9,29	19,76	23,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**9,29**
17,49	21,29	26,13	9,29	21,03	10,18	21,18	20,47	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken							**9,29**
19,19	19,51	22,75	13,13	20,93	9,29	19,76	19,73	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**9,29**
17,06	21,29	26,13	9,29	20,20	10,73	20,52	20,47	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse							**9,29**
18,70	19,07	21,50	12,42	19,65	9,29	18,80	19,53	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl							**9,29**
17,42	18,40	21,50	12,42	18,82	9,29	17,49	18,42	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart							**9,29**
22,83	25,55	25,13	9,29	28,03	17,70	26,66	27,38	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart							**9,29**
12,75	13,30	24,79	13,12	14,82	9,29	14,02	18,77	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**9,29**
18,77	22,09	23,00	9,29	21,87	10,88	22,33	22,96
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**9,29**
17,49	20,62	26,13	9,29	21,03	12,40	21,84	21,58
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**9,29**
21,19	20,96	23,67	9,29	23,95	19,51	22,80	27,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**9,29**
19,48	20,96	23,67	9,29	22,28	18,40	21,49	22,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**9,29**
21,19	20,96	23,67	9,29	23,95	19,51	22,80	27,42
Sojabohnen + Mandeln + Lauch gedünstet							**9,29**
20,90	23,73	28,00	9,29	25,00	15,89	23,33	25,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**9,29**
20,33	23,63	32,00	9,29	22,28	22,84	21,49	25,20
Hafer + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**9,29**
16,06	16,96	23,67	9,29	17,28	11,73	17,54	20,76
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**9,29**
18,62	19,63	23,67	9,29	20,62	19,51	18,86	25,20
Quinoa + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**9,29**
11,79	12,96	23,67	9,29	13,95	12,84	13,59	16,31
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**9,29**
28,03	23,63	32,00	9,29	32,28	25,07	25,43	36,31
Mandeln + Sojabohnen + Lauch gedünstet							**9,29**
20,90	23,73	28,00	9,29	25,00	15,89	23,33	25,60
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch							**9,29**
21,22	21,20	23,92	9,29	24,67	20,13	22,91	27,89
Sojabohnen + Mandeln + Champignons frisch							**9,29**
20,93	23,97	28,25	9,29	25,72	16,51	23,43	26,07
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**9,29**
16,89	18,13	26,33	9,29	17,63	18,58	16,55	23,51
Mandeln + Sojabohnen + Champignons frisch							**9,29**
20,93	23,97	28,25	9,29	25,72	16,51	23,43	26,07
Roggenmehl + Quinoa + Champignons frisch							**9,29**
11,82	13,20	23,92	9,29	14,67	13,47	13,70	16,78
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch							**9,29**
19,51	21,20	23,92	9,29	23,00	19,02	21,59	23,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten								**9,29**
17,42	16,40	25,67	29,09	17,15	9,29	18,80	18,42	
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**9,29**
28,06	23,87	32,25	9,29	33,00	25,69	25,54	36,78	
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Champignons frisch								**9,29**
28,06	23,87	32,25	9,29	33,00	25,69	25,54	36,78	
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch								**9,29**
18,66	19,87	23,92	9,29	21,33	20,13	18,96	25,67	
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**9,29**
20,37	23,87	32,25	9,29	23,00	23,47	21,59	25,67	
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Champignons frisch								**9,29**
18,66	19,87	23,92	9,29	21,33	20,13	18,96	25,67	
Roggenmehl + Hafer + Champignons frisch								**9,29**
16,09	17,20	23,92	9,29	18,00	12,36	17,64	21,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Champignons frisch								**9,29**
19,51	21,20	23,92	9,29	23,00	19,02	21,59	23,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Champignons frisch								**9,29**
21,22	21,20	23,92	9,29	24,67	20,13	22,91	27,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Champignons frisch								**9,29**
20,37	23,87	32,25	9,29	23,00	23,47	21,59	25,67	
Quinoa + Roggenmehl + Champignons frisch								**9,29**
11,82	13,20	23,92	9,29	14,67	13,47	13,70	16,78	
Hafer + Roggenmehl + Champignons frisch								**9,29**
16,09	17,20	23,92	9,29	18,00	12,36	17,64	21,22	
Dinkel ungekocht + Haselnüsse + Tomaten								**9,29**
18,27	19,07	25,67	11,31	18,82	9,29	18,80	20,64	
Pistazien roh + Tomaten + Tomaten								**9,29**
14,32	15,47	26,33	9,29	15,97	13,02	16,55	16,84	
Dinkel ungekocht + Dinkel ungekocht + Tomaten								**9,29**
19,13	19,07	17,33	13,53	20,48	9,29	18,80	18,42	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Tomaten								**9,29**
16,89	18,13	26,33	9,29	17,63	18,58	16,55	23,51	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken								**9,29**
17,42	16,40	25,67	29,09	17,15	9,29	18,80	18,42	
Gerstenmehl + Dinkel ungekocht + Tomaten								**9,29**
15,71	17,73	25,67	11,31	17,15	9,29	16,17	18,42	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Gerstenmehl + Tomaten								**9,29**
15,71	17,73	25,67	11,31	17,15	9,29	16,17	18,42	
Tomaten + Pistazien roh + Tomaten								**9,29**
14,32	15,47	26,33	9,29	15,97	13,02	16,55	16,84	
Haselnüsse + Dinkel ungekocht + Tomaten								**9,29**
18,27	19,07	25,67	11,31	18,82	9,29	18,80	20,64	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bulgur, trocken + Tomaten								**9,29**
17,42	16,40	25,67	29,09	17,15	9,29	18,80	18,42	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,29**
21,49	16,59	17,54	9,29	17,99	12,43	17,25	20,30	
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**9,29**
19,48	20,96	23,67	9,29	22,28	18,40	21,49	22,98	
Roggenmehl + Quinoa + Lauch gedünstet								**9,29**
11,79	12,96	23,67	9,29	13,95	12,84	13,59	16,31	
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**9,29**
18,62	19,63	23,67	9,29	20,62	19,51	18,86	25,20	
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**9,29**
28,03	23,63	32,00	9,29	32,28	25,07	25,43	36,31	
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**9,29**
20,33	23,63	32,00	9,29	22,28	22,84	21,49	25,20	
Roggenmehl + Hafer + Lauch gedünstet								**9,29**
16,06	16,96	23,67	9,29	17,28	11,73	17,54	20,76	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Cashewnuss								**9,29**
14,99	15,19	30,33	9,29	16,22	13,74	17,43	19,69	
Champignons frisch + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,29**
21,22	21,20	23,92	9,29	24,67	20,13	22,91	27,89	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,29**
21,19	20,96	23,67	9,29	23,95	19,51	22,80	27,42	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,29**
21,19	20,96	23,67	9,29	23,95	19,51	22,80	27,42	
Roggenmehl + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,29**
21,22	21,20	23,92	9,29	24,67	20,13	22,91	27,89	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,29**
16,12	15,15	16,13	19,96	16,37	9,29	16,70	15,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,29**
15,26	15,15	24,46	17,73	14,70	9,29	16,70	18,02	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,29**
12,70	13,82	24,46	17,73	13,03	9,29	14,07	15,80	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**9,29**
17,65	12,59	17,54	9,29	13,83	9,66	13,30	16,97	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Hafer								**9,29**
16,14	18,40	34,00	10,20	18,82	9,29	18,14	20,64	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl								**9,29**
20,78	17,61	24,46	9,77	21,17	9,29	20,11	23,83	
Tomaten + Tomaten + Pistazien roh								**9,29**
14,32	15,47	26,33	9,29	15,97	13,02	16,55	16,84	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,29**
14,40	14,19	19,79	9,29	16,73	11,36	16,05	19,16	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**9,29**
17,85	19,07	29,83	10,20	17,98	9,29	18,80	21,76	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**9,29**
19,13	19,07	17,33	13,53	20,48	9,29	18,80	18,42	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**9,29**
14,00	17,07	29,83	10,20	15,48	9,29	14,86	18,42	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht								**9,29**
17,91	20,62	26,13	9,29	21,87	12,40	21,84	22,69	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Haselnüsse								**9,29**
18,27	19,07	25,67	11,31	18,82	9,29	18,80	20,64	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Gerstenmehl								**9,29**
15,71	17,73	25,67	11,31	17,15	9,29	16,17	18,42	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Haselnüsse								**9,29**
18,27	19,07	25,67	11,31	18,82	9,29	18,80	20,64	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Gerstenmehl								**9,29**
15,71	17,73	25,67	11,31	17,15	9,29	16,17	18,42	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,29**
21,92	17,92	21,71	9,29	17,99	14,66	17,25	21,41	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,29**
25,76	17,92	21,71	9,29	22,99	15,77	19,22	26,97	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
20,08	23,48	32,42	9,29	22,02	22,27	20,89	23,89	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
20,94	20,81	24,08	9,29	23,68	18,93	22,21	26,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
27,77	23,48	32,42	9,29	32,02	24,49	24,84	35,00	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
18,37	19,48	24,08	9,29	20,35	18,93	18,26	23,89	
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
21,55	22,80	23,71	10,26	22,17	9,29	21,96	20,93	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
18,28	21,26	21,83	9,29	21,07	9,61	21,41	20,20	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
15,81	16,81	24,08	9,29	17,02	11,16	16,95	19,44	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
19,23	20,81	24,08	9,29	22,02	17,82	20,89	21,67	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,29**
11,53	12,81	24,08	9,29	13,68	12,27	13,00	15,00	
Champignons frisch + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,29**
20,37	23,87	32,25	9,29	23,00	23,47	21,59	25,67	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**9,29**
28,03	23,63	32,00	9,29	32,28	25,07	25,43	36,31	
Roggenmehl + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,29**
20,37	23,87	32,25	9,29	23,00	23,47	21,59	25,67	
Roggenmehl + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh								**9,29**
28,06	23,87	32,25	9,29	33,00	25,69	25,54	36,78	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,29**
20,33	23,63	32,00	9,29	22,28	22,84	21,49	25,20	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,29**
20,33	23,63	32,00	9,29	22,28	22,84	21,49	25,20	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh								**9,29**
28,03	23,63	32,00	9,29	32,28	25,07	25,43	36,31	
Champignons frisch + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**9,29**
28,06	23,87	32,25	9,29	33,00	25,69	25,54	36,78	
Champignons frisch + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,29**
18,66	19,87	23,92	9,29	21,33	20,13	18,96	25,67	
Roggenmehl + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,29**
19,51	21,20	23,92	9,29	23,00	19,02	21,59	23,44	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,29**
19,48	20,96	23,67	9,29	22,28	18,40	21,49	22,98	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,29**
19,48	20,96	23,67	9,29	22,28	18,40	21,49	22,98	
Champignons frisch + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,29**
19,51	21,20	23,92	9,29	23,00	19,02	21,59	23,44	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,29**
18,62	19,63	23,67	9,29	20,62	19,51	18,86	25,20	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,29**
18,62	19,63	23,67	9,29	20,62	19,51	18,86	25,20	
Tomaten + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,29**
16,89	18,13	26,33	9,29	17,63	18,58	16,55	23,51	
Roggenmehl + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,29**
18,66	19,87	23,92	9,29	21,33	20,13	18,96	25,67	
Bulgur, trocken + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,29**
17,42	16,40	25,67	29,09	17,15	9,29	18,80	18,42	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Hafer								**9,29**
16,06	16,96	23,67	9,29	17,28	11,73	17,54	20,76	
Tomaten + Bulgur, trocken + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,29**
17,42	16,40	25,67	29,09	17,15	9,29	18,80	18,42	
Champignons frisch + Roggenmehl + Hafer								**9,29**
16,09	17,20	23,92	9,29	18,00	12,36	17,64	21,22	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Hafer								**9,29**
16,06	16,96	23,67	9,29	17,28	11,73	17,54	20,76	
Champignons frisch + Roggenmehl + Quinoa								**9,29**
11,82	13,20	23,92	9,29	14,67	13,47	13,70	16,78	
Roggenmehl + Champignons frisch + Hafer								**9,29**
16,09	17,20	23,92	9,29	18,00	12,36	17,64	21,22	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Quinoa								**9,29**
11,79	12,96	23,67	9,29	13,95	12,84	13,59	16,31	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Quinoa								**9,29**
11,79	12,96	23,67	9,29	13,95	12,84	13,59	16,31	
Roggenmehl + Champignons frisch + Quinoa								**9,29**
11,82	13,20	23,92	9,29	14,67	13,47	13,70	16,78	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**9,28**
16,18	12,83	14,04	37,10	13,52	9,28	16,74	14,78	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,28**
20,55	14,87	21,21	12,59	16,64	9,28	16,49	21,50	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	19,97	15,87	16,33	11,36	17,98	9,28	16,99	18,93	**9,28**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	19,97	15,87	16,33	11,36	17,98	9,28	16,99	18,93	**9,28**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	19,83	16,75	20,58	9,78	17,98	9,28	17,36	21,22	**9,28**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Roggenmehl	19,83	16,75	20,58	9,78	17,98	9,28	17,36	21,22	**9,28**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	19,97	15,87	16,33	11,36	17,98	9,28	16,99	18,93	**9,28**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	17,06	17,61	20,33	11,22	18,97	9,28	17,51	17,96	**9,28**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	17,06	17,61	20,33	11,22	18,97	9,28	17,51	17,96	**9,28**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	19,97	15,87	16,33	11,36	17,98	9,28	16,99	18,93	**9,28**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	17,06	16,85	16,79	11,59	18,37	9,28	17,19	17,76	**9,28**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	19,83	16,75	20,58	9,78	17,98	9,28	17,36	21,22	**9,28**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	19,83	16,75	20,58	9,78	17,98	9,28	17,36	21,22	**9,28**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	17,06	17,61	20,33	11,22	18,97	9,28	17,51	17,96	**9,28**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	17,06	17,61	20,33	11,22	18,97	9,28	17,51	17,96	**9,28**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	17,06	17,61	20,33	11,22	18,97	9,28	17,51	17,96	**9,28**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	17,06	17,61	20,33	11,22	18,97	9,28	17,51	17,96	**9,28**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	19,26	19,39	28,21	9,28	21,72	13,73	18,68	22,98	**9,28**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	21,55	19,45	30,08	9,28	24,14	13,58	20,97	25,78	**9,28**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Mais-Mehl	19,83	16,75	20,58	9,78	17,98	9,28	17,36	21,22	**9,28**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**9,28**
19,83	16,75	20,58	9,78	17,98	9,28	17,36	21,22	
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**9,28**
19,97	15,87	16,33	11,36	17,98	9,28	16,99	18,93	
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**9,28**
19,97	15,87	16,33	11,36	17,98	9,28	16,99	18,93	
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch								**9,28**
17,60	20,49	42,58	11,39	21,75	9,28	20,32	23,17	
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten								**9,28**
14,75	15,14	30,13	9,28	16,13	13,53	17,24	19,23	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**9,28**
19,39	14,73	16,00	38,32	15,24	9,28	18,35	16,10	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**9,28**
29,33	22,84	30,54	9,28	30,98	22,86	23,82	33,27	
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet								**9,28**
13,09	12,17	22,21	9,28	12,64	10,64	11,97	13,27	
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**9,28**
22,50	20,17	22,21	9,28	22,64	17,31	21,18	24,38	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**9,28**
20,79	20,17	22,21	9,28	20,98	16,19	19,87	19,93	
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**9,28**
19,93	18,84	22,21	9,28	19,31	17,31	17,24	22,16	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**9,28**
21,64	22,84	30,54	9,28	20,98	20,64	19,87	22,16	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,28**
15,84	15,69	21,58	9,28	19,19	14,25	17,41	21,36	
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**9,28**
17,37	16,17	22,21	9,28	15,98	9,53	15,92	17,71	
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch								**9,28**
13,11	12,29	22,33	9,28	13,00	10,95	12,03	13,50	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch								**9,28**
29,35	22,96	30,67	9,28	31,33	23,17	23,87	33,50	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**9,28**
21,66	22,96	30,67	9,28	21,33	20,95	19,92	22,39	
3*Mandeln + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,28**
19,21	23,79	22,33	9,28	22,83	10,32	23,14	21,39	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	17,38	16,29	22,33	9,28	16,33	9,84	15,97	17,94	**9,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,74	24,90	34,92	9,28	37,21	29,03	27,73	40,63	**9,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,90	22,23	26,58	9,28	28,88	23,48	25,10	31,74	**9,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,04	24,90	34,92	9,28	27,21	26,81	23,78	29,52	**9,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,06	15,57	18,25	9,28	20,54	12,37	17,20	20,63	**9,28**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	20,80	20,29	22,33	9,28	21,33	16,51	19,92	20,17	**9,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,33	20,90	26,58	9,28	25,54	23,48	21,15	29,52	**9,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,77	18,23	26,58	9,28	22,21	15,70	19,84	25,08	**9,28**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	22,51	20,29	22,33	9,28	23,00	17,62	21,24	24,61	**9,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,19	22,23	26,58	9,28	27,21	22,37	23,78	27,30	**9,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,50	14,23	26,58	9,28	18,88	16,81	15,89	20,63	**9,28**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	19,95	18,96	22,33	9,28	19,67	17,62	17,29	22,39	**9,28**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	16,98	18,04	24,75	9,89	19,31	9,27	17,57	19,27	**9,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,57	21,27	22,67	9,27	23,90	19,99	22,76	28,17	**9,27**
Buchweizen + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,38	19,59	31,25	9,27	25,18	21,41	23,00	28,16	**9,27**
Amaranth, ungekocht + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,23	19,59	31,25	9,27	26,85	21,41	23,00	30,38	**9,27**
Bulgur, trocken + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,38	20,92	31,25	9,27	25,18	16,97	21,68	25,93	**9,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
22,09	22,25	31,25	9,27	25,18	18,08	23,00	28,16
Kakao + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
23,79	24,92	39,58	9,27	30,18	23,63	29,58	34,82
Gerstenmehl + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
19,52	20,92	31,25	9,27	23,52	18,08	20,37	25,93
Miso + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
23,79	24,92	39,58	9,27	30,18	23,63	29,58	34,82
Miso + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
21,23	19,59	31,25	9,27	26,85	21,41	23,00	30,38
Miso + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
22,09	22,25	31,25	9,27	25,18	18,08	23,00	28,16
Miso + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
19,52	20,92	31,25	9,27	23,52	18,08	20,37	25,93
Miso + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
20,38	20,92	31,25	9,27	25,18	16,97	21,68	25,93
Miso + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,27**
20,38	19,59	31,25	9,27	25,18	21,41	23,00	28,16
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken							**9,27**
20,38	20,92	31,25	9,27	25,18	16,97	21,68	25,93
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	11,91	17,83	20,80
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**9,27**
17,76	20,60	43,08	9,27	22,57	14,13	24,41	27,47
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**9,27**
15,20	15,27	34,75	9,27	19,23	11,91	17,83	23,02
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**9,27**
15,39	14,87	16,58	9,27	18,57	10,51	16,37	18,40
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Bulgur, trocken							**9,27**
17,76	20,60	43,08	9,27	22,57	14,13	24,41	27,47
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**9,27**
15,39	14,87	16,58	9,27	18,57	10,51	16,37	18,40
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Bulgur, trocken							**9,27**
20,38	20,92	31,25	9,27	25,18	16,97	21,68	25,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Bulgur, trocken							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	11,91	17,83	20,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**9,27**
15,20	15,27	34,75	9,27	19,23	11,91	17,83	23,02
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**9,27**
17,12	15,93	26,79	9,27	18,61	10,42	18,75	20,44
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss							**9,27**
18,65	17,97	27,13	9,27	21,26	16,47	19,18	22,74
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**9,27**
15,60	15,89	25,54	9,27	16,99	10,52	17,22	18,58
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
16,91	16,60	34,75	9,27	19,23	13,02	19,14	25,24
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
15,20	15,27	34,75	9,27	19,23	11,91	17,83	23,02
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
16,05	13,93	34,75	9,27	20,90	16,36	19,14	27,47
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
15,20	13,93	34,75	9,27	19,23	16,36	19,14	25,24
Kakao + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
18,62	19,27	43,08	9,27	24,23	18,58	25,72	31,91
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
16,91	16,60	34,75	9,27	19,23	13,02	19,14	25,24
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	13,02	16,51	23,02
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Miso							**9,27**
21,23	19,59	31,25	9,27	26,85	21,41	23,00	30,38
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	13,02	16,51	23,02
Gerstenmehl + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
15,20	17,93	34,75	9,27	15,90	9,69	16,51	20,80
Haselnüsse + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
17,76	19,27	34,75	9,27	17,57	9,69	19,14	23,02
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Miso							**9,27**
20,38	20,92	31,25	9,27	25,18	16,97	21,68	25,93
Buchweizen + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
13,49	15,27	34,75	9,27	15,90	13,02	16,51	20,80
Buchweizen + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
16,05	16,60	34,75	9,27	17,57	13,02	19,14	23,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Miso							**9,27**
23,79	24,92	39,58	9,27	30,18	23,63	29,58	34,82
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Miso							**9,27**
19,52	20,92	31,25	9,27	23,52	18,08	20,37	25,93
Gerstenmehl + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
16,91	20,60	43,08	9,27	20,90	15,24	23,09	27,47
Haselnüsse + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
19,47	21,93	43,08	9,27	22,57	15,24	25,72	29,69
Kakao + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
21,18	24,60	51,42	9,27	27,57	20,80	32,30	36,36
Buchweizen + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
17,76	19,27	43,08	9,27	22,57	18,58	25,72	29,69
Bulgur, trocken + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	11,91	17,83	20,80
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
15,20	13,93	34,75	9,27	19,23	16,36	19,14	25,24
Amaranth, ungekocht + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
18,62	19,27	43,08	9,27	24,23	18,58	25,72	31,91
Bulgur, trocken + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
17,76	20,60	43,08	9,27	22,57	14,13	24,41	27,47
Buchweizen + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
14,34	13,93	34,75	9,27	17,57	16,36	19,14	23,02
Kakao + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
17,76	19,27	43,08	9,27	22,57	18,58	25,72	29,69
Haselnüsse + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
16,05	16,60	34,75	9,27	17,57	13,02	19,14	23,02
Gerstenmehl + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
13,49	15,27	34,75	9,27	15,90	13,02	16,51	20,80
Kakao + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
19,47	21,93	43,08	9,27	22,57	15,24	25,72	29,69
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
12,63	16,60	34,75	9,27	14,23	9,69	13,88	18,58
Kakao + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
17,76	20,60	43,08	9,27	22,57	14,13	24,41	27,47
Buchweizen + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	11,91	17,83	20,80

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
16,91	20,60	43,08	9,27	20,90	15,24	23,09	27,47
Haselnüsse + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
15,20	17,93	34,75	9,27	15,90	9,69	16,51	20,80
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Miso							**9,27**
22,09	22,25	31,25	9,27	25,18	18,08	23,00	28,16
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Miso							**9,27**
20,38	19,59	31,25	9,27	25,18	21,41	23,00	28,16
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,27**
15,20	15,27	34,75	9,27	19,23	11,91	17,83	23,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**9,27**
17,33	16,60	38,92	9,27	22,57	17,47	22,43	29,69
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**9,27**
16,05	18,60	38,92	9,27	20,07	10,80	20,46	23,02
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**9,27**
14,77	18,60	38,92	9,27	17,57	12,47	18,49	23,02
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**9,27**
18,62	20,60	38,92	9,27	20,07	12,47	22,43	26,36
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**9,27**
16,05	16,60	38,92	9,27	20,07	17,47	22,43	26,36
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**9,27**
21,18	24,60	51,42	9,27	27,57	20,80	32,30	36,36
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**9,27**
20,32	23,27	47,25	9,27	25,07	18,02	29,01	33,02
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**9,27**
13,91	17,27	34,75	9,27	15,07	9,69	15,20	19,69
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**9,27**
17,76	19,27	34,75	9,27	17,57	9,69	19,14	23,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**9,27**
16,48	15,27	34,75	9,27	20,07	14,69	19,14	26,36
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse							**9,27**
15,20	15,27	34,75	9,27	17,57	14,69	19,14	23,02
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**9,27**
15,39	14,87	16,58	9,27	18,57	10,51	16,37	18,40
Hirse gekocht + Hafer + Hirse gekocht							**9,27**
18,80	17,07	23,00	9,78	16,67	9,27	16,58	18,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**9,27**
18,80	17,07	23,00	9,78	16,67	9,27	16,58	18,22	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**9,27**
12,83	13,53	24,92	9,27	16,90	14,96	15,05	18,40	
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**9,27**
12,83	13,53	24,92	9,27	16,90	14,96	15,05	18,40	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,27**
29,07	24,20	33,25	9,27	35,23	27,18	26,89	38,40	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**9,27**
20,52	21,53	24,92	9,27	25,23	20,51	22,95	25,07	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**9,27**
20,38	20,92	31,25	9,27	25,18	16,97	21,68	25,93	
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**9,27**
29,07	24,20	33,25	9,27	35,23	27,18	26,89	38,40	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**9,27**
21,38	24,20	33,25	9,27	25,23	24,96	22,95	27,29	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,27**
21,38	24,20	33,25	9,27	25,23	24,96	22,95	27,29	
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**9,27**
17,10	17,53	24,92	9,27	20,23	13,84	19,00	22,84	
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,27**
20,52	21,53	24,92	9,27	25,23	20,51	22,95	25,07	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**9,27**
21,23	19,59	31,25	9,27	26,85	21,41	23,00	30,38	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**9,27**
19,52	20,92	31,25	9,27	23,52	18,08	20,37	25,93	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**9,27**
23,79	24,92	39,58	9,27	30,18	23,63	29,58	34,82	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**9,27**
15,39	14,87	16,58	9,27	18,57	10,51	16,37	18,40	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**9,27**
22,09	22,25	31,25	9,27	25,18	18,08	23,00	28,16	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Erbsen grün gekocht								**9,27**
17,10	17,53	24,92	9,27	20,23	13,84	19,00	22,84	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**9,27**
20,38	19,59	31,25	9,27	25,18	21,41	23,00	28,16	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,27**
22,23	21,53	24,92	9,27	26,90	21,62	24,26	29,51	
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**9,27**
19,67	20,20	24,92	9,27	23,57	21,62	20,32	27,29	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**9,27**
22,23	21,53	24,92	9,27	26,90	21,62	24,26	29,51	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**9,27**
15,39	14,87	16,58	9,27	18,57	10,51	16,37	18,40	
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,27**
19,67	20,20	24,92	9,27	23,57	21,62	20,32	27,29	
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht								**9,27**
18,80	17,07	23,00	9,78	16,67	9,27	16,58	18,22	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
29,07	24,20	33,25	9,27	35,23	27,18	26,89	38,40	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
19,67	20,20	24,92	9,27	23,57	21,62	20,32	27,29	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
21,38	24,20	33,25	9,27	25,23	24,96	22,95	27,29	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
19,67	20,20	24,92	9,27	23,57	21,62	20,32	27,29	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
15,39	14,87	16,58	9,27	18,57	10,51	16,37	18,40	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
20,52	21,53	24,92	9,27	25,23	20,51	22,95	25,07	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
21,38	24,20	33,25	9,27	25,23	24,96	22,95	27,29	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
12,83	13,53	24,92	9,27	16,90	14,96	15,05	18,40	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
22,23	21,53	24,92	9,27	26,90	21,62	24,26	29,51	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
17,10	17,53	24,92	9,27	20,23	13,84	19,00	22,84	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,27**
22,23	21,53	24,92	9,27	26,90	21,62	24,26	29,51	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**9,27**
12,83	13,53	24,92	9,27	16,90	14,96	15,05	18,40
Erbsen grün gekocht + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**9,27**
17,10	17,53	24,92	9,27	20,23	13,84	19,00	22,84
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**9,27**
20,52	21,53	24,92	9,27	25,23	20,51	22,95	25,07
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**9,27**
29,07	24,20	33,25	9,27	35,23	27,18	26,89	38,40
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken							**9,27**
19,47	22,60	47,25	9,27	25,07	17,47	28,36	31,91
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken							**9,27**
14,34	14,60	34,75	9,27	17,57	14,13	18,49	21,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken							**9,27**
15,62	14,60	34,75	9,27	20,07	14,13	18,49	25,24
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl							**9,27**
13,91	14,60	34,75	9,27	16,73	14,69	17,83	21,91
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl							**9,27**
15,20	14,60	34,75	9,27	19,23	14,69	17,83	25,24
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl							**9,27**
16,48	18,60	34,75	9,27	16,73	9,69	17,83	21,91
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl							**9,27**
12,63	16,60	34,75	9,27	14,23	9,69	13,88	18,58
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl							**9,27**
19,04	22,60	47,25	9,27	24,23	18,02	27,70	31,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**9,27**
17,37	18,11	23,83	9,27	19,97	11,17	18,13	21,32
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**9,27**
19,65	18,17	25,71	9,27	22,39	11,02	20,41	24,12
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen							**9,27**
15,62	13,93	34,75	9,27	20,07	16,36	19,14	26,36
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen							**9,27**
19,47	21,93	47,25	9,27	25,07	19,69	29,01	33,02
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen							**9,27**
14,34	15,93	34,75	9,27	17,57	9,69	17,17	19,69
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen							**9,27**
13,06	15,93	34,75	9,27	15,07	11,36	15,20	19,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	14,34	13,93	34,75	9,27	17,57	16,36	19,14	23,02	**9,27**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	16,91	17,93	34,75	9,27	17,57	11,36	19,14	23,02	**9,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,29	20,60	22,67	9,27	22,23	19,99	20,78	27,06	**9,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,71	21,27	22,67	9,27	23,07	19,44	22,10	25,94	**9,27**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,23	21,53	24,92	9,27	26,90	21,62	24,26	29,51	**9,27**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,23	21,53	24,92	9,27	26,90	21,62	24,26	29,51	**9,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	22,00	19,27	22,67	9,27	20,57	16,11	20,13	24,83	**9,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	19,87	17,27	22,67	9,27	18,90	16,66	18,15	22,61	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	16,79	17,36	26,42	9,27	19,28	14,42	18,30	22,01	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	19,36	20,03	26,42	9,27	22,61	22,19	19,62	26,46	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	21,92	21,36	26,42	9,27	25,94	22,19	23,57	28,68	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	21,07	24,03	34,75	9,27	24,28	25,53	22,25	26,46	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	15,09	14,69	18,08	9,27	17,61	11,08	15,67	17,57	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	12,52	13,36	26,42	9,27	15,94	15,53	14,36	17,57	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	20,21	21,36	26,42	9,27	24,28	21,08	22,25	24,23	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	28,76	24,03	34,75	9,27	34,28	27,75	26,20	37,57	**9,27**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,80	14,03	24,79	9,27	16,23	12,26	14,13	19,38	**9,27**
3*Tomaten + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,33	15,46	26,42	9,27	16,07	13,08	16,62	16,93	**9,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,90	18,13	26,42	9,27	17,73	18,63	16,62	23,60	**9,27**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Dinkel ungekocht	17,67	20,73	19,33	9,63	20,39	9,27	20,18	18,97	**9,27**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	14,77	15,93	34,75	9,27	18,40	9,69	17,17	20,80	**9,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	16,05	13,93	34,75	9,27	20,90	16,36	19,14	27,47	**9,27**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	14,77	13,93	34,75	9,27	18,40	16,36	19,14	24,13	**9,27**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	13,49	15,93	34,75	9,27	15,90	11,36	15,20	20,80	**9,27**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	19,90	21,93	47,25	9,27	25,90	19,69	29,01	34,13	**9,27**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	17,33	17,93	34,75	9,27	18,40	11,36	19,14	24,13	**9,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	21,15	17,93	18,50	9,27	19,73	14,44	18,81	22,61	**9,27**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,83	17,00	23,08	9,27	18,75	12,17	17,64	20,58	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Kakao	19,47	21,93	43,08	9,27	22,57	15,24	25,72	29,69	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Kakao	17,76	19,27	43,08	9,27	22,57	18,58	25,72	29,69	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Kakao	16,91	20,60	43,08	9,27	20,90	15,24	23,09	27,47	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Kakao	18,62	19,27	43,08	9,27	24,23	18,58	25,72	31,91	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Kakao	21,18	24,60	51,42	9,27	27,57	20,80	32,30	36,36	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Kakao	17,76	20,60	43,08	9,27	22,57	14,13	24,41	27,47	**9,27**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	16,05	16,60	34,75	9,27	17,57	13,02	19,14	23,02	**9,27**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	16,91	20,60	43,08	9,27	20,90	15,24	23,09	27,47	**9,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Gerstenmehl	13,49	15,27	34,75	9,27	15,90	13,02	16,51	20,80	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Haselnüsse	19,47	21,93	43,08	9,27	22,57	15,24	25,72	29,69	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Haselnüsse	15,20	17,93	34,75	9,27	15,90	9,69	16,51	20,80	**9,27**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	17,76	19,27	34,75	9,27	17,57	9,69	19,14	23,02	**9,27**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	16,91	16,60	34,75	9,27	19,23	13,02	19,14	25,24	**9,27**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	12,63	16,60	34,75	9,27	14,23	9,69	13,88	18,58	**9,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Haselnüsse	22,09	22,25	31,25	9,27	25,18	18,08	23,00	28,16	**9,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Gerstenmehl	19,52	20,92	31,25	9,27	23,52	18,08	20,37	25,93	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Haselnüsse	16,05	16,60	34,75	9,27	17,57	13,02	19,14	23,02	**9,27**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	15,20	17,93	34,75	9,27	15,90	9,69	16,51	20,80	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Gerstenmehl	16,91	20,60	43,08	9,27	20,90	15,24	23,09	27,47	**9,27**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	19,47	21,93	43,08	9,27	22,57	15,24	25,72	29,69	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl	14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	13,02	16,51	23,02	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Gerstenmehl	15,20	17,93	34,75	9,27	15,90	9,69	16,51	20,80	**9,27**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	22,09	22,25	31,25	9,27	25,18	18,08	23,00	28,16	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Haselnüsse	17,76	19,27	34,75	9,27	17,57	9,69	19,14	23,02	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Gerstenmehl	12,63	16,60	34,75	9,27	14,23	9,69	13,88	18,58	**9,27**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	15,20	17,93	34,75	9,27	15,90	9,69	16,51	20,80	**9,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**9,27**
19,52	20,92	31,25	9,27	23,52	18,08	20,37	25,93
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	13,02	16,51	23,02
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**9,27**
13,49	15,27	34,75	9,27	15,90	13,02	16,51	20,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**9,27**
16,91	16,60	34,75	9,27	19,23	13,02	19,14	25,24
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,27**
27,99	22,60	26,83	9,27	28,07	22,77	24,07	32,61
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,27**
24,14	22,60	26,83	9,27	23,07	21,66	22,10	27,06
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**9,27**
15,23	15,15	29,75	9,27	16,17	13,39	17,51	19,82
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Buchweizen							**9,27**
17,76	19,27	43,08	9,27	22,57	18,58	25,72	29,69
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**9,27**
23,79	24,92	39,58	9,27	30,18	23,63	29,58	34,82
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**9,27**
17,76	19,27	43,08	9,27	22,57	18,58	25,72	29,69
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Buchweizen							**9,27**
16,05	16,60	34,75	9,27	17,57	13,02	19,14	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Buchweizen							**9,27**
13,49	15,27	34,75	9,27	15,90	13,02	16,51	20,80
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**9,27**
16,91	20,60	43,08	9,27	20,90	15,24	23,09	27,47
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**9,27**
21,18	24,60	51,42	9,27	27,57	20,80	32,30	36,36
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**9,27**
18,62	19,27	43,08	9,27	24,23	18,58	25,72	31,91
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**9,27**
17,76	20,60	43,08	9,27	22,57	14,13	24,41	27,47
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Kakao							**9,27**
23,79	24,92	39,58	9,27	30,18	23,63	29,58	34,82
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**9,27**
19,47	21,93	43,08	9,27	22,57	15,24	25,72	29,69

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**9,27**
29,07	24,20	33,25	9,27	35,23	27,18	26,89	38,40
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,27**
21,38	24,20	33,25	9,27	25,23	24,96	22,95	27,29
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,27**
21,38	24,20	33,25	9,27	25,23	24,96	22,95	27,29
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,27**
20,52	21,53	24,92	9,27	25,23	20,51	22,95	25,07
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,27**
19,67	20,20	24,92	9,27	23,57	21,62	20,32	27,29
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,27**
20,52	21,53	24,92	9,27	25,23	20,51	22,95	25,07
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**9,27**
19,67	20,20	24,92	9,27	23,57	21,62	20,32	27,29
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**9,27**
18,62	19,27	43,08	9,27	24,23	18,58	25,72	31,91
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**9,27**
21,23	19,59	31,25	9,27	26,85	21,41	23,00	30,38
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Buchweizen							**9,27**
20,38	19,59	31,25	9,27	25,18	21,41	23,00	28,16
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	13,02	16,51	23,02
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**9,27**
16,91	16,60	34,75	9,27	19,23	13,02	19,14	25,24
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**9,27**
15,20	13,93	34,75	9,27	19,23	16,36	19,14	25,24
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**9,27**
15,20	15,27	34,75	9,27	19,23	11,91	17,83	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Buchweizen							**9,27**
14,34	13,93	34,75	9,27	17,57	16,36	19,14	23,02
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	11,91	17,83	20,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Buchweizen							**9,27**
14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	11,91	17,83	20,80
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**9,27**
16,05	13,93	34,75	9,27	20,90	16,36	19,14	27,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	14,34	15,27	34,75	9,27	17,57	13,02	16,51	23,02	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	15,20	13,93	34,75	9,27	19,23	16,36	19,14	25,24	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Amaranth, ungekocht	18,62	19,27	43,08	9,27	24,23	18,58	25,72	31,91	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	15,20	13,93	34,75	9,27	19,23	16,36	19,14	25,24	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	16,05	13,93	34,75	9,27	20,90	16,36	19,14	27,47	**9,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Amaranth, ungekocht	21,23	19,59	31,25	9,27	26,85	21,41	23,00	30,38	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	15,20	15,27	34,75	9,27	19,23	11,91	17,83	23,02	**9,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	16,91	16,60	34,75	9,27	19,23	13,02	19,14	25,24	**9,27**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	14,34	13,93	34,75	9,27	17,57	16,36	19,14	23,02	**9,27**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	17,76	19,27	43,08	9,27	22,57	18,58	25,72	29,69	**9,27**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	16,05	16,60	34,75	9,27	17,57	13,02	19,14	23,02	**9,27**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	15,20	13,93	34,75	9,27	19,23	16,36	19,14	25,24	**9,27**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	13,49	15,27	34,75	9,27	15,90	13,02	16,51	20,80	**9,27**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	20,38	19,59	31,25	9,27	25,18	21,41	23,00	28,16	**9,27**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Hafer	17,10	17,53	24,92	9,27	20,23	13,84	19,00	22,84	**9,27**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hafer	17,10	17,53	24,92	9,27	20,23	13,84	19,00	22,84	**9,27**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Hafer	18,80	17,07	23,00	9,78	16,67	9,27	16,58	18,22	**9,27**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	29,07	24,20	33,25	9,27	35,23	27,18	26,89	38,40	**9,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Quinoa	12,83	13,53	24,92	9,27	16,90	14,96	15,05	18,40	**9,27**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	12,83	13,53	24,92	9,27	16,90	14,96	15,05	18,40	**9,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	13,18	13,31	25,38	13,44	15,25	9,26	14,94	19,42	**9,26**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,67	18,82	37,83	13,34	19,63	9,26	19,10	22,53	**9,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	19,66	16,56	20,88	9,91	18,15	9,26	16,70	19,88	**9,26**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,64	19,05	25,42	9,26	23,53	13,32	21,58	24,76	**9,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,36	18,99	23,54	9,26	21,10	13,47	19,29	21,96	**9,26**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	23,27	23,95	25,71	9,26	28,40	20,15	24,55	28,01	**9,26**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,35	21,16	33,29	9,26	23,63	22,53	20,30	28,69	**9,26**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,36	18,38	25,42	9,26	21,86	13,32	19,61	23,64	**9,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,08	18,32	23,54	9,26	19,43	13,47	17,32	20,84	**9,26**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	15,35	16,03	27,67	14,38	16,73	9,26	16,91	21,91	**9,26**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	15,35	16,03	27,67	14,38	16,73	9,26	16,91	21,91	**9,26**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Cashewnuss	19,26	16,96	25,92	9,26	19,03	13,34	17,47	20,27	**9,26**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	15,35	16,03	27,67	14,38	16,73	9,26	16,91	21,91	**9,26**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	15,35	16,03	27,67	14,38	16,73	9,26	16,91	21,91	**9,26**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	23,06	23,42	36,88	9,26	28,53	23,06	24,94	32,08	**9,26**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	22,21	22,09	32,71	9,26	26,03	20,28	21,65	28,74	**9,26**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten								**9,26**
19,22	23,79	22,42	9,26	22,93	10,38	23,20	21,48	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken								**9,26**
21,35	21,42	32,71	9,26	26,03	19,73	20,99	27,63	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl								**9,26**
20,92	21,42	32,71	9,26	25,20	20,28	20,34	27,63	
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht								**9,26**
15,65	15,73	30,33	9,26	17,81	14,42	17,97	21,19	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**9,26**
21,35	20,75	32,71	9,26	26,03	21,95	21,65	28,74	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,26**
17,50	18,99	23,54	9,26	20,27	12,92	18,63	19,73	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,26**
19,79	19,05	25,42	9,26	22,69	12,77	20,92	22,53	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**9,26**
15,35	16,03	27,67	14,38	16,73	9,26	16,91	21,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**9,26**
15,35	16,03	27,67	14,38	16,73	9,26	16,91	21,91	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**9,26**
15,94	15,05	25,42	9,26	18,53	9,99	16,97	19,20	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**9,26**
13,66	14,99	23,54	9,26	16,10	10,14	14,68	16,40	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**9,26**
18,08	17,05	25,42	9,26	20,19	9,43	18,95	21,42	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**9,26**
15,79	16,99	23,54	9,26	17,77	9,58	16,66	18,62	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl								**9,26**
18,86	18,95	33,21	10,67	19,99	9,26	19,43	23,23	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**9,26**
17,37	14,64	30,88	9,26	19,75	13,76	18,51	25,44	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**9,26**
16,09	14,64	30,88	9,26	17,25	13,76	18,51	22,11	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**9,26**
21,22	22,64	43,38	9,26	24,75	17,09	28,38	32,11	
3*Kartoffeln gegart + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,26**
14,76	15,13	30,21	9,26	16,23	13,59	17,30	19,32	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**9,26**
21,78	20,75	32,71	9,26	26,87	21,95	21,65	29,86
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,26**
15,72	15,72	22,96	9,26	19,28	13,49	16,64	20,51
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh							**9,26**
19,06	19,83	33,29	9,26	22,79	19,76	20,30	25,36
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,26**
15,77	16,08	23,33	9,26	20,35	14,42	16,80	21,21
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,26**
24,06	20,38	29,58	9,26	27,69	16,10	22,89	29,20
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,26**
17,93	20,32	27,71	9,26	20,27	15,14	18,63	20,84
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,26**
20,21	20,38	29,58	9,26	22,69	14,99	20,92	23,64
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**9,26**
21,78	20,32	27,71	9,26	25,27	16,25	20,61	26,40
3*Tahin aus rohem Sesam + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**9,25**
16,55	17,42	32,25	18,20	17,73	9,25	17,88	23,63
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,25**
22,29	17,27	22,83	11,76	18,90	9,25	18,00	21,47
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tahin aus rohem Sesam							**9,25**
16,55	17,42	32,25	18,20	17,73	9,25	17,88	23,63
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,24**
23,43	22,91	27,92	9,24	27,03	20,22	25,20	29,66
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,24**
21,91	22,87	26,67	9,24	25,42	20,32	23,68	27,79
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,24**
22,76	23,99	33,50	9,24	26,30	26,15	23,48	32,10
Sojabohnen + Buchweizen + Roggenmehl							**9,24**
18,26	18,40	34,33	9,24	22,05	18,64	21,13	27,73
Gerstenmehl + Sojabohnen + Roggenmehl							**9,24**
17,40	19,73	34,33	9,24	20,38	15,31	18,50	25,51
Kakao + Sojabohnen + Roggenmehl							**9,24**
21,68	23,73	42,67	9,24	27,05	20,87	27,71	34,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Sojabohnen + Roggenmehl							**9,24**
18,26	18,40	34,33	9,24	22,05	18,64	21,13	27,73
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**9,24**
19,11	18,40	34,33	9,24	23,72	18,64	21,13	29,96
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Roggenmehl							**9,24**
19,11	18,40	34,33	9,24	23,72	18,64	21,13	29,96
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**9,24**
18,26	19,73	34,33	9,24	22,05	14,20	19,82	25,51
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Roggenmehl							**9,24**
18,26	19,73	34,33	9,24	22,05	14,20	19,82	25,51
Sojabohnen + Haselnüsse + Roggenmehl							**9,24**
19,97	21,07	34,33	9,24	22,05	15,31	21,13	27,73
Haselnüsse + Sojabohnen + Roggenmehl							**9,24**
19,97	21,07	34,33	9,24	22,05	15,31	21,13	27,73
Sojabohnen + Kakao + Roggenmehl							**9,24**
21,68	23,73	42,67	9,24	27,05	20,87	27,71	34,40
Sojabohnen + Gerstenmehl + Roggenmehl							**9,24**
17,40	19,73	34,33	9,24	20,38	15,31	18,50	25,51
Sojabohnen + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**9,24**
18,26	19,73	34,33	9,24	22,05	14,20	19,82	25,51
Miso + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,24**
20,14	22,67	23,67	9,24	24,00	13,83	22,24	22,73
Mandeln + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,24**
20,14	22,67	23,67	9,24	24,00	13,83	22,24	22,73
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**9,24**
20,65	22,03	23,67	9,24	23,97	12,30	22,53	23,56
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Hirse gekocht							**9,24**
20,65	22,03	23,67	9,24	23,97	12,30	22,53	23,56
Mandeln + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**9,24**
20,65	22,03	23,67	9,24	23,97	12,30	22,53	23,56
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Miso							**9,24**
20,14	22,67	23,67	9,24	24,00	13,83	22,24	22,73
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**9,24**
20,14	22,67	23,67	9,24	24,00	13,83	22,24	22,73
Hirse gekocht + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**9,24**
20,65	22,03	23,67	9,24	23,97	12,30	22,53	23,56

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Mandeln								**9,24**
20,14	22,67	23,67	9,24	24,00	13,83	22,24	22,73	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln								**9,24**
20,14	22,67	23,67	9,24	24,00	13,83	22,24	22,73	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Mandeln								**9,24**
20,65	22,03	23,67	9,24	23,97	12,30	22,53	23,56	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Mandeln								**9,24**
20,65	22,03	23,67	9,24	23,97	12,30	22,53	23,56	
Roggenmehl + Gerstenmehl + Sojabohnen								**9,24**
17,40	19,73	34,33	9,24	20,38	15,31	18,50	25,51	
Buchweizen + Roggenmehl + Sojabohnen								**9,24**
18,26	18,40	34,33	9,24	22,05	18,64	21,13	27,73	
Roggenmehl + Haselnüsse + Sojabohnen								**9,24**
19,97	21,07	34,33	9,24	22,05	15,31	21,13	27,73	
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Sojabohnen								**9,24**
18,26	19,73	34,33	9,24	22,05	14,20	19,82	25,51	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Sojabohnen								**9,24**
17,40	19,73	34,33	9,24	20,38	15,31	18,50	25,51	
Kakao + Roggenmehl + Sojabohnen								**9,24**
21,68	23,73	42,67	9,24	27,05	20,87	27,71	34,40	
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Sojabohnen								**9,24**
19,11	18,40	34,33	9,24	23,72	18,64	21,13	29,96	
Haselnüsse + Roggenmehl + Sojabohnen								**9,24**
19,97	21,07	34,33	9,24	22,05	15,31	21,13	27,73	
Roggenmehl + Buchweizen + Sojabohnen								**9,24**
18,26	18,40	34,33	9,24	22,05	18,64	21,13	27,73	
Roggenmehl + Kakao + Sojabohnen								**9,24**
21,68	23,73	42,67	9,24	27,05	20,87	27,71	34,40	
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen								**9,24**
19,11	18,40	34,33	9,24	23,72	18,64	21,13	29,96	
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Sojabohnen								**9,24**
18,26	19,73	34,33	9,24	22,05	14,20	19,82	25,51	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**9,24**
16,72	20,59	20,67	9,24	19,94	17,32	18,84	22,76	
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**9,24**
15,64	15,59	15,54	10,91	17,57	9,24	15,72	16,04	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,24**
16,06	12,69	14,04	37,01	13,63	9,24	16,66	14,56	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**9,24**
16,91	18,12	26,50	9,24	17,83	18,69	16,68	23,69	
Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,24**
16,91	18,12	26,50	9,24	17,83	18,69	16,68	23,69	
Pistazien roh + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**9,24**
14,34	15,45	26,50	9,24	16,17	13,13	16,68	17,02	
Tomaten + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl								**9,24**
14,34	15,45	26,50	9,24	16,17	13,13	16,68	17,02	
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**9,24**
16,91	18,12	26,50	9,24	17,83	18,69	16,68	23,69	
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Tomaten								**9,24**
14,34	15,45	26,50	9,24	16,17	13,13	16,68	17,02	
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**9,24**
14,34	15,45	26,50	9,24	16,17	13,13	16,68	17,02	
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**9,24**
16,91	18,12	26,50	9,24	17,83	18,69	16,68	23,69	
Roggenmehl + Sojabohnen + Bulgur, trocken								**9,24**
18,26	19,73	34,33	9,24	22,05	14,20	19,82	25,51	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,24**
21,06	22,87	26,67	9,24	24,58	19,76	23,02	25,57	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,24**
20,63	22,20	26,67	9,24	23,75	20,32	21,70	26,68	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,24**
22,58	22,91	27,92	9,24	26,20	19,66	24,55	27,43	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,24**
22,15	22,24	27,92	9,24	25,37	20,22	23,23	28,54	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer								**9,24**
19,35	20,87	26,67	9,24	22,08	16,43	21,05	24,46	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hafer								**9,24**
20,87	20,91	27,92	9,24	23,70	16,33	22,57	26,32	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,24**
26,85	24,24	32,08	9,24	31,20	22,99	26,52	34,10	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa								**9,24**
17,21	18,87	26,67	9,24	20,42	16,98	19,07	22,23	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa								**9,24**
15,24	11,47	26,42	10,20	12,65	9,24	13,79	15,58	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Quinoa								**9,24**
18,73	18,91	27,92	9,24	22,03	16,88	20,60	24,10	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Pistazien roh								**9,24**
14,34	15,45	26,50	9,24	16,17	13,13	16,68	17,02	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh								**9,24**
14,34	15,45	26,50	9,24	16,17	13,13	16,68	17,02	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**9,24**
18,49	19,53	22,50	9,24	21,25	14,76	19,73	22,23	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**9,24**
20,01	19,57	23,75	9,24	22,87	14,66	21,26	24,10	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh								**9,24**
21,47	22,65	33,50	9,24	25,47	23,37	23,48	28,77	
Roggenmehl + Sojabohnen + Haselnüsse								**9,24**
19,97	21,07	34,33	9,24	22,05	15,31	21,13	27,73	
Sojabohnen + Roggenmehl + Gerstenmehl								**9,24**
17,40	19,73	34,33	9,24	20,38	15,31	18,50	25,51	
Roggenmehl + Sojabohnen + Gerstenmehl								**9,24**
17,40	19,73	34,33	9,24	20,38	15,31	18,50	25,51	
Sojabohnen + Roggenmehl + Haselnüsse								**9,24**
19,97	21,07	34,33	9,24	22,05	15,31	21,13	27,73	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,24**
21,48	24,20	30,83	9,24	24,58	21,98	23,02	26,68	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,24**
23,00	24,24	32,08	9,24	26,20	21,88	24,55	28,54	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,24**
25,33	24,20	30,83	9,24	29,58	23,09	24,99	32,23	
Sojabohnen + Roggenmehl + Kakao								**9,24**
21,68	23,73	42,67	9,24	27,05	20,87	27,71	34,40	
Roggenmehl + Sojabohnen + Kakao								**9,24**
21,68	23,73	42,67	9,24	27,05	20,87	27,71	34,40	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,24**
16,91	18,12	26,50	9,24	17,83	18,69	16,68	23,69	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,24**
16,91	18,12	26,50	9,24	17,83	18,69	16,68	23,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**9,24**
19,11	18,40	34,33	9,24	23,72	18,64	21,13	29,96	
Roggenmehl + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht								**9,24**
19,11	18,40	34,33	9,24	23,72	18,64	21,13	29,96	
Sojabohnen + Roggenmehl + Buchweizen								**9,24**
18,26	18,40	34,33	9,24	22,05	18,64	21,13	27,73	
Roggenmehl + Sojabohnen + Buchweizen								**9,24**
18,26	18,40	34,33	9,24	22,05	18,64	21,13	27,73	
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Walnüsse								**9,24**
22,31	22,82	24,33	10,26	22,98	9,24	22,72	21,87	
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht								**9,24**
12,42	10,01	12,29	25,69	12,08	9,24	13,20	12,84	
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**9,24**
20,95	18,30	28,29	10,02	23,79	9,24	21,80	24,34	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln								**9,23**
19,35	19,25	25,08	9,23	22,08	9,36	21,14	22,31	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln								**9,23**
17,07	19,19	23,21	9,23	19,65	9,51	18,86	19,51	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Mandeln								**9,23**
19,23	23,78	22,50	9,23	23,03	10,43	23,27	21,57	
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**9,23**
20,40	20,55	37,96	9,23	25,08	23,07	22,89	30,50	
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**9,23**
22,11	23,21	37,96	9,23	25,08	19,74	22,89	30,50	
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**9,23**
21,26	20,55	37,96	9,23	26,74	23,07	22,89	32,72	
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht								**9,23**
20,40	21,88	37,96	9,23	25,08	18,63	21,58	28,28	
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht								**9,23**
23,82	25,88	46,29	9,23	30,08	25,29	29,47	37,17	
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**9,23**
19,55	21,88	37,96	9,23	23,41	19,74	20,26	28,28	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,23**
18,41	19,01	26,96	9,23	21,88	18,03	20,02	27,67	
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**9,23**
22,47	20,23	22,29	9,23	22,62	17,22	21,22	24,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**9,23**
17,35	16,23	22,29	9,23	15,95	9,44	15,96	17,80	
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**9,23**
19,91	18,89	22,29	9,23	19,28	17,22	17,28	22,24	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**9,23**
20,76	20,23	22,29	9,23	20,95	16,11	19,91	20,02	
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl								**9,23**
13,07	12,23	22,29	9,23	12,62	10,56	12,01	13,36	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**9,23**
29,31	22,89	30,63	9,23	30,95	22,78	23,86	33,36	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**9,23**
21,62	22,89	30,63	9,23	20,95	20,56	19,91	22,24	
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**9,23**
16,80	15,07	26,00	14,70	16,00	9,23	16,07	21,14	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**9,23**
21,58	16,17	19,92	9,23	18,08	11,48	17,13	23,01	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**9,23**
12,71	13,07	24,38	13,04	14,64	9,23	13,80	18,66	
3*Mandeln + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,23**
19,23	23,78	22,50	9,23	23,03	10,43	23,27	21,57	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**9,23**
17,12	17,68	26,96	9,23	21,05	15,26	20,02	24,33	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**9,23**
18,55	18,31	26,42	9,97	21,10	9,23	19,31	21,24	
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken								**9,23**
21,67	23,27	27,25	10,56	22,58	9,23	22,50	21,67	
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht								**9,23**
18,19	13,81	16,25	27,62	15,48	9,23	16,66	16,33	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,23**
16,00	15,35	20,13	18,54	16,53	9,23	16,54	17,00	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,23**
16,22	16,06	21,13	13,47	17,34	9,23	16,56	18,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,23**
12,80	14,73	29,46	11,24	14,01	9,23	13,93	18,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,23**
15,36	16,06	29,46	11,24	15,68	9,23	16,56	20,80	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht							**9,22**
23,73	18,32	23,54	9,22	21,11	15,91	18,89	25,78
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht							**9,22**
15,05	14,93	30,00	9,22	16,28	13,77	17,45	19,97
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss							**9,22**
14,99	15,03	28,75	9,22	15,93	12,62	17,20	19,04
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**9,22**
16,44	17,09	26,63	9,22	18,09	12,36	19,02	23,22
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**9,22**
14,96	13,20	32,33	9,22	15,83	12,97	17,50	20,22
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**9,22**
16,24	13,20	32,33	9,22	18,33	12,97	17,50	23,56
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**9,22**
20,09	21,20	44,83	9,22	23,33	16,30	27,37	30,22
Tomaten + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart							**9,22**
14,99	15,03	28,75	9,22	15,93	12,62	17,20	19,04
Cashewnuss + Tomaten + Reis halbpoliert gegart							**9,22**
14,99	15,03	28,75	9,22	15,93	12,62	17,20	19,04
Mais-Mehl + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**9,22**
17,76	13,64	24,17	9,22	16,08	11,87	17,11	20,87
Mais-Mehl + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**9,22**
21,18	18,97	32,50	9,22	21,08	14,09	23,68	27,53
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**9,22**
18,62	13,64	24,17	9,22	17,75	11,87	17,11	23,09
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**9,22**
21,18	18,97	32,50	9,22	21,08	14,09	23,68	27,53
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**9,22**
17,76	13,64	24,17	9,22	16,08	11,87	17,11	20,87
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl							**9,22**
18,62	13,64	24,17	9,22	17,75	11,87	17,11	23,09
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**9,22**
18,62	13,64	24,17	9,22	17,75	11,87	17,11	23,09
Buchweizen + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**9,22**
17,76	13,64	24,17	9,22	16,08	11,87	17,11	20,87
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Mais-Mehl							**9,22**
17,76	13,64	24,17	9,22	16,08	11,87	17,11	20,87

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**9,22**
18,62	13,64	24,17	9,22	17,75	11,87	17,11	23,09
Kakao + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart							**9,22**
21,18	18,97	32,50	9,22	21,08	14,09	23,68	27,53
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Mais-Mehl							**9,22**
21,18	18,97	32,50	9,22	21,08	14,09	23,68	27,53
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Tomaten							**9,22**
14,35	15,45	26,58	9,22	16,27	13,19	16,75	17,11
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**9,22**
14,97	14,73	29,46	9,22	16,28	14,11	16,97	19,52
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**9,22**
15,02	15,09	29,83	9,22	17,35	15,04	17,13	20,22
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**9,22**
16,91	18,11	26,58	9,22	17,93	18,74	16,75	23,78
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht							**9,22**
21,36	24,11	26,58	9,22	27,78	17,14	25,51	28,34
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**9,22**
14,95	14,61	29,33	9,22	15,92	13,80	16,92	19,29
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**9,22**
18,92	18,08	26,58	9,22	21,12	17,93	20,79	23,64
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet							**9,22**
14,95	14,61	29,33	9,22	15,92	13,80	16,92	19,29
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lauch gedünstet							**9,22**
18,07	20,75	34,92	9,22	19,45	21,27	19,47	21,42
Cashewnuss + Champignons frisch + Lauch gedünstet							**9,22**
14,98	14,85	29,58	9,22	16,63	14,42	17,03	19,76
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet							**9,22**
16,36	16,75	26,58	9,22	17,78	17,93	16,84	21,42
Hafer + Austernpilze + Lauch gedünstet							**9,22**
13,79	14,08	26,58	9,22	14,45	10,16	15,53	16,98
Quinoa + Austernpilze + Lauch gedünstet							**9,22**
9,52	10,08	26,58	9,22	11,12	11,27	11,58	12,53
Champignons frisch + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**9,22**
14,98	14,85	29,58	9,22	16,63	14,42	17,03	19,76
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Lauch gedünstet							**9,22**
25,76	20,75	34,92	9,22	29,45	23,49	23,42	32,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Lauch gedünstet	17,21	18,08	26,58	9,22	19,45	16,82	19,47	19,20	**9,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Lauch gedünstet	16,36	16,75	26,58	9,22	17,78	17,93	16,84	21,42	**9,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Lauch gedünstet	18,92	18,08	26,58	9,22	21,12	17,93	20,79	23,64	**9,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Champignons frisch	16,39	16,99	26,83	9,22	18,50	18,56	16,95	21,89	**9,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Champignons frisch	17,25	18,32	26,83	9,22	20,17	17,44	19,58	19,67	**9,22**
Cashewnuss + Champignons frisch + Champignons frisch	15,02	15,09	29,83	9,22	17,35	15,04	17,13	20,22	**9,22**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	18,96	18,32	26,83	9,22	21,83	18,56	20,89	24,11	**9,22**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Champignons frisch	14,98	14,85	29,58	9,22	16,63	14,42	17,03	19,76	**9,22**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	18,10	20,99	35,17	9,22	20,17	21,89	19,58	21,89	**9,22**
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	16,39	16,99	26,83	9,22	18,50	18,56	16,95	21,89	**9,22**
Austernpilze + Quinoa + Champignons frisch	9,56	10,32	26,83	9,22	11,83	11,89	11,68	13,00	**9,22**
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	14,99	15,03	28,75	9,22	15,93	12,62	17,20	19,04	**9,22**
Quinoa + Austernpilze + Champignons frisch	9,56	10,32	26,83	9,22	11,83	11,89	11,68	13,00	**9,22**
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Champignons frisch	14,98	14,85	29,58	9,22	16,63	14,42	17,03	19,76	**9,22**
Champignons frisch + Cashewnuss + Champignons frisch	15,02	15,09	29,83	9,22	17,35	15,04	17,13	20,22	**9,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Champignons frisch	18,10	20,99	35,17	9,22	20,17	21,89	19,58	21,89	**9,22**
Austernpilze + Hafer + Champignons frisch	13,83	14,32	26,83	9,22	15,17	10,78	15,63	17,44	**9,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Champignons frisch	18,96	18,32	26,83	9,22	21,83	18,56	20,89	24,11	**9,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,25	18,32	26,83	9,22	20,17	17,44	19,58	19,67	**9,22**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Champignons frisch	25,79	20,99	35,17	9,22	30,17	24,11	23,53	33,00	**9,22**
Hafer + Austernpilze + Champignons frisch	13,83	14,32	26,83	9,22	15,17	10,78	15,63	17,44	**9,22**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	25,79	20,99	35,17	9,22	30,17	24,11	23,53	33,00	**9,22**
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Tomaten	14,99	15,03	28,75	9,22	15,93	12,62	17,20	19,04	**9,22**
Austernpilze + Quinoa + Lauch gedünstet	9,52	10,08	26,58	9,22	11,12	11,27	11,58	12,53	**9,22**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Cashewnuss	14,99	15,03	28,75	9,22	15,93	12,62	17,20	19,04	**9,22**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,21	18,08	26,58	9,22	19,45	16,82	19,47	19,20	**9,22**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Cashewnuss	14,95	14,61	29,33	9,22	15,92	13,80	16,92	19,29	**9,22**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	25,76	20,75	34,92	9,22	29,45	23,49	23,42	32,53	**9,22**
Austernpilze + Hafer + Lauch gedünstet	13,79	14,08	26,58	9,22	14,45	10,16	15,53	16,98	**9,22**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	18,07	20,75	34,92	9,22	19,45	21,27	19,47	21,42	**9,22**
Champignons frisch + Champignons frisch + Cashewnuss	15,02	15,09	29,83	9,22	17,35	15,04	17,13	20,22	**9,22**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Cashewnuss	14,98	14,85	29,58	9,22	16,63	14,42	17,03	19,76	**9,22**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Cashewnuss	14,98	14,85	29,58	9,22	16,63	14,42	17,03	19,76	**9,22**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,92	18,08	26,58	9,22	21,12	17,93	20,79	23,64	**9,22**
Austernpilze + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,96	18,32	26,83	9,22	21,83	18,56	20,89	24,11	**9,22**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,92	18,08	26,58	9,22	21,12	17,93	20,79	23,64	**9,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,96	18,32	26,83	9,22	21,83	18,56	20,89	24,11	**9,22**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	15,00	14,97	29,71	9,22	16,99	14,73	17,08	19,99	**9,22**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	14,95	14,61	29,33	9,22	15,92	13,80	16,92	19,29	**9,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,38	15,65	23,33	9,63	17,69	9,22	16,14	18,66	**9,22**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Kakao	21,18	18,97	32,50	9,22	21,08	14,09	23,68	27,53	**9,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Austernpilze	17,25	18,32	26,83	9,22	20,17	17,44	19,58	19,67	**9,22**
Lauch gedünstet + Hafer + Austernpilze	13,79	14,08	26,58	9,22	14,45	10,16	15,53	16,98	**9,22**
Champignons frisch + Hafer + Austernpilze	13,83	14,32	26,83	9,22	15,17	10,78	15,63	17,44	**9,22**
Lauch gedünstet + Quinoa + Austernpilze	9,52	10,08	26,58	9,22	11,12	11,27	11,58	12,53	**9,22**
Champignons frisch + Quinoa + Austernpilze	9,56	10,32	26,83	9,22	11,83	11,89	11,68	13,00	**9,22**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	18,96	18,32	26,83	9,22	21,83	18,56	20,89	24,11	**9,22**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	25,76	20,75	34,92	9,22	29,45	23,49	23,42	32,53	**9,22**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	18,07	20,75	34,92	9,22	19,45	21,27	19,47	21,42	**9,22**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	18,10	20,99	35,17	9,22	20,17	21,89	19,58	21,89	**9,22**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	17,21	18,08	26,58	9,22	19,45	16,82	19,47	19,20	**9,22**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	17,25	18,32	26,83	9,22	20,17	17,44	19,58	19,67	**9,22**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	16,36	16,75	26,58	9,22	17,78	17,93	16,84	21,42	**9,22**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze	16,39	16,99	26,83	9,22	18,50	18,56	16,95	21,89	**9,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze	25,79	20,99	35,17	9,22	30,17	24,11	23,53	33,00	**9,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Austernpilze	16,39	16,99	26,83	9,22	18,50	18,56	16,95	21,89	**9,22**
Hafer + Lauch gedünstet + Austernpilze	13,79	14,08	26,58	9,22	14,45	10,16	15,53	16,98	**9,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Austernpilze	18,10	20,99	35,17	9,22	20,17	21,89	19,58	21,89	**9,22**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Austernpilze	25,79	20,99	35,17	9,22	30,17	24,11	23,53	33,00	**9,22**
Quinoa + Champignons frisch + Austernpilze	9,56	10,32	26,83	9,22	11,83	11,89	11,68	13,00	**9,22**
Hafer + Champignons frisch + Austernpilze	13,83	14,32	26,83	9,22	15,17	10,78	15,63	17,44	**9,22**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	18,92	18,08	26,58	9,22	21,12	17,93	20,79	23,64	**9,22**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Kakao	21,18	18,97	32,50	9,22	21,08	14,09	23,68	27,53	**9,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Austernpilze	18,92	18,08	26,58	9,22	21,12	17,93	20,79	23,64	**9,22**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Austernpilze	16,36	16,75	26,58	9,22	17,78	17,93	16,84	21,42	**9,22**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Austernpilze	17,21	18,08	26,58	9,22	19,45	16,82	19,47	19,20	**9,22**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Austernpilze	18,07	20,75	34,92	9,22	19,45	21,27	19,47	21,42	**9,22**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Austernpilze	25,76	20,75	34,92	9,22	29,45	23,49	23,42	32,53	**9,22**
Quinoa + Lauch gedünstet + Austernpilze	9,52	10,08	26,58	9,22	11,12	11,27	11,58	12,53	**9,22**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Austernpilze	18,96	18,32	26,83	9,22	21,83	18,56	20,89	24,11	**9,22**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,07	20,75	34,92	9,22	19,45	21,27	19,47	21,42	**9,22**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	25,76	20,75	34,92	9,22	29,45	23,49	23,42	32,53	**9,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	25,76	20,75	34,92	9,22	29,45	23,49	23,42	32,53	**9,22**
Austernpilze + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,10	20,99	35,17	9,22	20,17	21,89	19,58	21,89	**9,22**
Champignons frisch + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,10	20,99	35,17	9,22	20,17	21,89	19,58	21,89	**9,22**
Austernpilze + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	25,79	20,99	35,17	9,22	30,17	24,11	23,53	33,00	**9,22**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,07	20,75	34,92	9,22	19,45	21,27	19,47	21,42	**9,22**
Champignons frisch + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh	25,79	20,99	35,17	9,22	30,17	24,11	23,53	33,00	**9,22**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,21	18,08	26,58	9,22	19,45	16,82	19,47	19,20	**9,22**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,21	18,08	26,58	9,22	19,45	16,82	19,47	19,20	**9,22**
Austernpilze + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,25	18,32	26,83	9,22	20,17	17,44	19,58	19,67	**9,22**
Champignons frisch + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,25	18,32	26,83	9,22	20,17	17,44	19,58	19,67	**9,22**
Champignons frisch + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	16,39	16,99	26,83	9,22	18,50	18,56	16,95	21,89	**9,22**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	16,36	16,75	26,58	9,22	17,78	17,93	16,84	21,42	**9,22**
Austernpilze + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	16,39	16,99	26,83	9,22	18,50	18,56	16,95	21,89	**9,22**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh	16,36	16,75	26,58	9,22	17,78	17,93	16,84	21,42	**9,22**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	17,76	13,64	24,17	9,22	16,08	11,87	17,11	20,87	**9,22**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	18,62	13,64	24,17	9,22	17,75	11,87	17,11	23,09	**9,22**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Buchweizen	17,76	13,64	24,17	9,22	16,08	11,87	17,11	20,87	**9,22**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	18,62	13,64	24,17	9,22	17,75	11,87	17,11	23,09	**9,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Hafer	13,79	14,08	26,58	9,22	14,45	10,16	15,53	16,98	**9,22**
Austernpilze + Champignons frisch + Hafer	13,83	14,32	26,83	9,22	15,17	10,78	15,63	17,44	**9,22**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Quinoa	9,52	10,08	26,58	9,22	11,12	11,27	11,58	12,53	**9,22**
Austernpilze + Champignons frisch + Quinoa	9,56	10,32	26,83	9,22	11,83	11,89	11,68	13,00	**9,22**
Champignons frisch + Austernpilze + Quinoa	9,56	10,32	26,83	9,22	11,83	11,89	11,68	13,00	**9,22**
Champignons frisch + Austernpilze + Hafer	13,83	14,32	26,83	9,22	15,17	10,78	15,63	17,44	**9,22**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Hafer	13,79	14,08	26,58	9,22	14,45	10,16	15,53	16,98	**9,22**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Quinoa	9,52	10,08	26,58	9,22	11,12	11,27	11,58	12,53	**9,22**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,06	15,60	16,13	11,23	18,00	9,22	16,64	16,70	**9,22**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	19,67	19,19	34,13	10,62	23,01	9,22	21,35	23,94	**9,22**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	17,65	13,65	14,92	37,60	14,43	9,22	17,49	15,38	**9,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	14,35	14,93	20,29	10,12	16,33	9,22	15,32	16,70	**9,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	15,64	15,60	20,29	10,12	17,17	9,22	16,64	17,81	**9,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	16,06	15,60	16,13	11,23	18,00	9,22	16,64	16,70	**9,22**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	20,09	19,90	25,25	9,68	22,78	9,21	22,01	22,67	**9,21**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,54	19,42	26,38	9,21	22,05	19,87	18,80	25,28	**9,21**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	17,03	14,93	19,54	28,03	15,15	9,21	18,13	17,38	**9,21**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	12,25	17,13	19,54	9,21	13,77	11,21	14,38	18,44	**9,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	15,75	14,26	19,54	28,03	14,32	9,21	16,82	16,27	**9,21**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	22,79	25,32	24,71	9,21	27,85	17,64	26,44	27,27	**9,21**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,90	12,86	22,33	9,21	17,33	11,93	14,99	20,53	**9,21**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	22,80	25,44	24,83	9,21	28,21	17,96	26,49	27,50	**9,21**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	17,46	14,93	15,38	29,14	15,98	9,21	18,13	16,27	**9,21**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,24	15,31	22,46	9,21	17,75	10,92	16,68	20,89	**9,21**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	18,26	18,09	26,38	9,21	21,22	17,09	18,80	21,94	**9,21**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,20	15,07	22,21	9,21	17,03	10,30	16,57	20,42	**9,21**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	16,54	13,15	14,13	37,32	13,87	9,21	17,17	14,96	**9,21**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	19,03	19,64	37,04	10,92	22,62	9,21	21,13	23,74	**9,21**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,12	14,19	20,00	30,64	15,03	9,21	17,07	17,68	**9,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	17,26	19,21	32,25	10,57	20,32	9,21	18,86	20,84	**9,21**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,68	16,60	28,92	9,20	20,10	16,03	19,01	21,71	**9,20**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,39	15,93	28,92	9,20	18,43	16,03	17,04	20,60	**9,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	14,73	14,93	30,00	9,20	16,05	13,44	17,03	18,89	**9,20**
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl	18,58	19,73	23,83	9,20	20,57	19,34	18,93	25,38	**9,20**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	19,44	21,07	23,83	9,20	22,23	18,23	21,57	23,16	**9,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Quinoa + Roggenmehl								**9,20**
11,74	13,07	23,83	9,20	13,90	12,68	13,67	16,49	
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**9,20**
20,29	23,73	32,17	9,20	22,23	22,68	21,57	25,38	
Spitzkohl + Hafer + Roggenmehl								**9,20**
16,02	17,07	23,83	9,20	17,23	11,57	17,62	20,93	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,20**
27,98	23,73	32,17	9,20	32,23	24,90	25,51	36,49	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**9,20**
15,90	13,72	15,67	27,42	14,60	9,20	17,17	16,84	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl								**9,20**
18,53	17,96	29,42	15,56	18,33	9,20	18,55	23,56	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**9,20**
15,90	13,72	15,67	27,42	14,60	9,20	17,17	16,84	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Roggenmehl								**9,20**
21,15	21,07	23,83	9,20	23,90	19,34	22,88	27,60	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Roggenmehl								**9,20**
18,53	17,96	29,42	15,56	18,33	9,20	18,55	23,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Roggenmehl								**9,20**
18,58	19,73	23,83	9,20	20,57	19,34	18,93	25,38	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,20**
21,15	21,07	23,83	9,20	23,90	19,34	22,88	27,60	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Roggenmehl								**9,20**
20,29	23,73	32,17	9,20	22,23	22,68	21,57	25,38	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Roggenmehl								**9,20**
27,98	23,73	32,17	9,20	32,23	24,90	25,51	36,49	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Roggenmehl								**9,20**
19,44	21,07	23,83	9,20	22,23	18,23	21,57	23,16	
Quinoa + Spitzkohl + Roggenmehl								**9,20**
11,74	13,07	23,83	9,20	13,90	12,68	13,67	16,49	
Hafer + Spitzkohl + Roggenmehl								**9,20**
16,02	17,07	23,83	9,20	17,23	11,57	17,62	20,93	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss								**9,20**
16,44	17,17	32,38	9,20	16,78	11,73	18,32	21,73	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss								**9,20**
13,88	15,84	32,38	9,20	15,11	11,73	15,68	19,51	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Cashewnuss							**9,20**
18,15	19,84	40,71	9,20	21,78	17,28	24,89	28,40
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss							**9,20**
14,74	15,84	32,38	9,20	16,78	10,62	17,00	19,51
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss							**9,20**
14,74	14,51	32,38	9,20	16,78	15,06	18,32	21,73
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss							**9,20**
15,59	14,51	32,38	9,20	18,44	15,06	18,32	23,96
Mandeln + Sojabohnen + Spitzkohl							**9,20**
20,85	23,84	28,17	9,20	24,95	15,72	23,41	25,78
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,20**
20,29	23,73	32,17	9,20	22,23	22,68	21,57	25,38
Roggenmehl + Hafer + Spitzkohl							**9,20**
16,02	17,07	23,83	9,20	17,23	11,57	17,62	20,93
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,20**
14,73	14,93	30,00	9,20	16,05	13,44	17,03	18,89
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,20**
21,15	21,07	23,83	9,20	23,90	19,34	22,88	27,60
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,20**
18,58	19,73	23,83	9,20	20,57	19,34	18,93	25,38
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,20**
27,98	23,73	32,17	9,20	32,23	24,90	25,51	36,49
Sojabohnen + Mandeln + Spitzkohl							**9,20**
20,85	23,84	28,17	9,20	24,95	15,72	23,41	25,78
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,20**
19,44	21,07	23,83	9,20	22,23	18,23	21,57	23,16
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,20**
14,73	14,93	30,00	9,20	16,05	13,44	17,03	18,89
Roggenmehl + Quinoa + Spitzkohl							**9,20**
11,74	13,07	23,83	9,20	13,90	12,68	13,67	16,49
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Spitzkohl							**9,20**
18,58	19,73	23,83	9,20	20,57	19,34	18,93	25,38
Hafer + Roggenmehl + Spitzkohl							**9,20**
16,02	17,07	23,83	9,20	17,23	11,57	17,62	20,93
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Spitzkohl							**9,20**
27,98	23,73	32,17	9,20	32,23	24,90	25,51	36,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Spitzkohl								**9,20**
20,29	23,73	32,17	9,20	22,23	22,68	21,57	25,38	
Quinoa + Roggenmehl + Spitzkohl								**9,20**
11,74	13,07	23,83	9,20	13,90	12,68	13,67	16,49	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Spitzkohl								**9,20**
19,44	21,07	23,83	9,20	22,23	18,23	21,57	23,16	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Spitzkohl								**9,20**
21,15	21,07	23,83	9,20	23,90	19,34	22,88	27,60	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kakao								**9,20**
20,16	21,37	38,67	9,20	25,20	17,11	24,84	31,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Kakao								**9,20**
21,87	24,04	47,00	9,20	30,20	22,67	31,42	38,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao								**9,20**
18,45	20,04	38,67	9,20	25,20	16,00	23,53	29,11	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao								**9,20**
17,60	20,04	38,67	9,20	23,53	17,11	22,21	29,11	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kakao								**9,20**
18,45	18,71	38,67	9,20	25,20	20,44	24,84	31,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao								**9,20**
19,31	18,71	38,67	9,20	26,87	20,44	24,84	33,56	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,20**
15,96	15,24	28,17	9,20	19,27	12,19	18,03	22,71	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**9,20**
15,90	13,72	15,67	27,42	14,60	9,20	17,17	16,84	
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**9,20**
15,10	15,24	28,17	9,20	17,60	12,19	18,03	20,49	
Walnüsse + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**9,20**
20,04	20,61	37,75	9,20	24,22	14,31	26,13	29,02	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**9,20**
18,52	20,57	36,50	9,20	22,60	14,41	24,61	27,16	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**9,20**
15,10	15,24	28,17	9,20	17,60	12,19	18,03	20,49	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**9,20**
15,96	15,24	28,17	9,20	19,27	12,19	18,03	22,71	
Walnüsse + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**9,20**
16,62	15,28	29,42	9,20	19,22	12,09	19,55	22,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	17,48	15,28	29,42	9,20	20,88	12,09	19,55	24,58	**9,20**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	15,10	15,24	28,17	9,20	17,60	12,19	18,03	20,49	**9,20**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	15,96	15,24	28,17	9,20	19,27	12,19	18,03	22,71	**9,20**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Reis halbpoliert gegart	18,52	20,57	36,50	9,20	22,60	14,41	24,61	27,16	**9,20**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Weizen Vollkornmehl	18,52	20,57	36,50	9,20	22,60	14,41	24,61	27,16	**9,20**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Hirse gekocht	18,53	17,96	29,42	15,56	18,33	9,20	18,55	23,56	**9,20**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	18,53	17,96	29,42	15,56	18,33	9,20	18,55	23,56	**9,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	14,73	14,93	30,00	9,20	16,05	13,44	17,03	18,89	**9,20**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	14,73	14,93	30,00	9,20	16,05	13,44	17,03	18,89	**9,20**
Spitzkohl + Sojabohnen + Mandeln	20,85	23,84	28,17	9,20	24,95	15,72	23,41	25,78	**9,20**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Walnüsse	20,04	20,61	37,75	9,20	24,22	14,31	26,13	29,02	**9,20**
Sojabohnen + Spitzkohl + Mandeln	20,85	23,84	28,17	9,20	24,95	15,72	23,41	25,78	**9,20**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	19,85	13,85	14,75	28,47	15,00	9,20	16,93	17,51	**9,20**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl	19,85	13,85	14,75	28,47	15,00	9,20	16,93	17,51	**9,20**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	18,52	20,57	36,50	9,20	22,60	14,41	24,61	27,16	**9,20**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	17,48	15,28	29,42	9,20	20,88	12,09	19,55	24,58	**9,20**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	15,10	15,24	28,17	9,20	17,60	12,19	18,03	20,49	**9,20**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	15,90	13,72	15,67	27,42	14,60	9,20	17,17	16,84	**9,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Mandeln + Sojabohnen								**9,20**
20,85	23,84	28,17	9,20	24,95	15,72	23,41	25,78	
Mandeln + Spitzkohl + Sojabohnen								**9,20**
20,85	23,84	28,17	9,20	24,95	15,72	23,41	25,78	
Kakao + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart								**9,20**
20,04	20,61	37,75	9,20	24,22	14,31	26,13	29,02	
Buchweizen + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart								**9,20**
16,62	15,28	29,42	9,20	19,22	12,09	19,55	22,36	
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**9,20**
15,96	15,24	28,17	9,20	19,27	12,19	18,03	22,71	
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Tomaten								**9,20**
18,60	21,99	22,63	9,20	21,66	10,68	22,16	22,88	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken								**9,20**
16,74	16,71	34,50	9,20	22,70	17,11	20,89	26,89	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken								**9,20**
16,74	18,04	34,50	9,20	22,70	12,67	19,58	24,67	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**9,20**
14,26	18,94	24,88	9,20	16,97	16,04	15,43	20,89	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**9,20**
17,60	16,71	34,50	9,20	24,37	17,11	20,89	29,11	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse								**9,20**
16,74	18,71	34,50	9,20	21,03	14,33	18,92	25,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl								**9,20**
18,03	19,37	34,50	9,20	21,87	14,33	20,24	26,89	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**9,20**
16,32	18,04	34,50	9,20	21,87	13,22	18,92	24,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse								**9,20**
17,60	17,37	34,50	9,20	22,70	17,67	21,55	28,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**9,20**
16,32	16,71	34,50	9,20	21,87	17,67	20,24	26,89	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Haselnüsse								**9,20**
21,02	22,71	42,83	9,20	27,70	19,89	28,13	34,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl								**9,20**
19,74	22,04	42,83	9,20	26,87	19,89	26,82	33,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse								**9,20**
18,45	17,37	34,50	9,20	24,37	17,67	21,55	30,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**9,20**
15,46	18,04	34,50	9,20	20,20	14,33	17,61	24,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse								**9,20**
19,31	20,04	34,50	9,20	22,70	14,33	21,55	28,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl								**9,20**
17,17	16,71	34,50	9,20	23,53	17,67	20,24	29,11	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**9,20**
17,60	18,71	34,50	9,20	22,70	13,22	20,24	25,78	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,20**
18,03	16,04	34,50	9,20	25,20	19,33	21,55	31,33	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,20**
15,46	18,04	34,50	9,20	20,20	14,33	17,61	24,67	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,20**
16,74	16,04	34,50	9,20	22,70	19,33	21,55	28,00	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,20**
21,87	24,04	47,00	9,20	30,20	22,67	31,42	38,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,20**
16,74	18,04	34,50	9,20	22,70	12,67	19,58	24,67	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**9,20**
19,31	20,04	34,50	9,20	22,70	14,33	21,55	28,00	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Miso								**9,20**
15,10	15,23	26,75	9,20	17,13	9,59	16,11	17,54	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Miso								**9,20**
17,38	15,29	28,63	9,20	19,56	9,44	18,40	20,34	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen								**9,20**
15,89	17,37	34,50	9,20	21,03	16,00	18,92	25,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht								**9,20**
20,59	21,37	42,83	9,20	28,53	21,56	28,13	35,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**9,20**
18,45	18,71	34,50	9,20	22,70	16,00	21,55	28,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Buchweizen								**9,20**
20,16	21,37	42,83	9,20	27,70	21,56	28,13	34,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**9,20**
16,74	17,37	34,50	9,20	22,70	14,89	20,24	25,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen								**9,20**
17,60	16,04	34,50	9,20	24,37	19,33	21,55	30,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	18,88	18,71	34,50	9,20	23,53	16,00	21,55	29,11	**9,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	17,17	17,37	34,50	9,20	23,53	14,89	20,24	26,89	**9,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	16,74	16,04	34,50	9,20	22,70	19,33	21,55	28,00	**9,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	16,32	17,37	34,50	9,20	21,87	16,00	18,92	26,89	**9,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	17,17	16,04	34,50	9,20	23,53	19,33	21,55	29,11	**9,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	18,03	16,04	34,50	9,20	25,20	19,33	21,55	31,33	**9,20**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	19,85	13,85	14,75	28,47	15,00	9,20	16,93	17,51	**9,20**
Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	16,92	18,11	26,67	9,20	18,03	18,80	16,82	23,87	**9,20**
Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	14,36	15,44	26,67	9,20	16,37	13,24	16,82	17,20	**9,20**
Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	16,92	18,11	26,67	9,20	18,03	18,80	16,82	23,87	**9,20**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	19,85	13,85	14,75	28,47	15,00	9,20	16,93	17,51	**9,20**
Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh + Karottensalat mit Salatöl	14,36	15,44	26,67	9,20	16,37	13,24	16,82	17,20	**9,20**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,82	16,60	28,92	9,20	19,27	15,48	18,36	19,49	**9,20**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	18,53	17,96	29,42	15,56	18,33	9,20	18,55	23,56	**9,20**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	18,53	17,96	29,42	15,56	18,33	9,20	18,55	23,56	**9,20**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	14,73	14,93	30,00	9,20	16,05	13,44	17,03	18,89	**9,20**
Spitzkohl + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,15	21,07	23,83	9,20	23,90	19,34	22,88	27,60	**9,20**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	16,62	15,28	29,42	9,20	19,22	12,09	19,55	22,36	**9,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**9,20**
17,48	15,28	29,42	9,20	20,88	12,09	19,55	24,58	
Roggenmehl + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,20**
21,15	21,07	23,83	9,20	23,90	19,34	22,88	27,60	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**9,20**
20,04	20,61	37,75	9,20	24,22	14,31	26,13	29,02	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Walnüsse								**9,20**
16,62	15,28	29,42	9,20	19,22	12,09	19,55	22,36	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**9,20**
17,48	15,28	29,42	9,20	20,88	12,09	19,55	24,58	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Hafer								**9,20**
15,11	14,60	28,92	9,20	16,77	12,14	16,38	18,38	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Quinoa								**9,20**
12,97	12,60	28,92	9,20	15,10	12,70	14,41	16,16	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**9,20**
19,88	18,63	27,79	9,20	22,78	11,81	20,80	25,24	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**9,20**
17,59	18,57	25,92	9,20	20,36	11,96	18,51	22,44	
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,20**
17,38	17,69	31,42	9,20	19,21	9,27	17,85	20,11	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,20**
22,50	23,69	43,92	9,20	26,71	19,27	29,69	33,44	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,20**
16,09	17,69	31,42	9,20	16,71	10,93	15,88	20,11	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,20**
19,94	19,69	31,42	9,20	19,21	10,93	19,82	23,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,20**
18,66	15,69	31,42	9,20	21,71	15,93	19,82	26,78	
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**9,20**
21,73	17,47	20,42	9,20	20,88	14,36	17,99	23,37	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,20**
17,38	15,69	31,42	9,20	19,21	15,93	19,82	23,44	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Pistazien roh								**9,20**
14,36	15,44	26,67	9,20	16,37	13,24	16,82	17,20	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pistazien roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,20**
14,36	15,44	26,67	9,20	16,37	13,24	16,82	17,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kidneybohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,92	18,11	26,67	9,20	18,03	18,80	16,82	23,87	**9,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	20,16	22,04	42,83	9,20	27,70	19,33	27,47	33,56	**9,20**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	14,26	13,27	24,75	9,20	15,93	10,48	15,07	16,16	**9,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	18,45	19,37	34,50	9,20	22,70	13,78	20,89	26,89	**9,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	15,89	18,04	34,50	9,20	21,03	13,78	18,26	24,67	**9,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,15	18,69	24,67	9,20	23,26	16,94	20,95	24,64	**9,20**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,09	17,93	33,08	9,20	24,27	18,81	20,33	26,16	**9,20**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,25	17,93	33,08	9,20	19,27	17,70	18,36	20,60	**9,20**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	21,58	22,65	38,08	9,20	26,87	20,36	26,56	31,32	**9,20**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	19,87	19,99	29,75	9,20	21,87	14,81	19,98	24,66	**9,20**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	18,16	17,32	29,75	9,20	21,87	18,14	19,98	24,66	**9,20**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	18,16	18,65	29,75	9,20	21,87	13,69	18,66	22,43	**9,20**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,30	18,65	29,75	9,20	20,20	14,81	17,35	22,43	**9,20**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	19,01	17,32	29,75	9,20	23,53	18,14	19,98	26,88	**9,20**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Kakao	18,52	20,57	36,50	9,20	22,60	14,41	24,61	27,16	**9,20**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Kakao	18,52	20,57	36,50	9,20	22,60	14,41	24,61	27,16	**9,20**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Kakao	20,04	20,61	37,75	9,20	24,22	14,31	26,13	29,02	**9,20**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Kakao	20,04	20,61	37,75	9,20	24,22	14,31	26,13	29,02	**9,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,20**
20,29	23,73	32,17	9,20	22,23	22,68	21,57	25,38	
Spitzkohl + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,20**
20,29	23,73	32,17	9,20	22,23	22,68	21,57	25,38	
Spitzkohl + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**9,20**
27,98	23,73	32,17	9,20	32,23	24,90	25,51	36,49	
Roggenmehl + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**9,20**
27,98	23,73	32,17	9,20	32,23	24,90	25,51	36,49	
Roggenmehl + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,20**
18,58	19,73	23,83	9,20	20,57	19,34	18,93	25,38	
Spitzkohl + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,20**
19,44	21,07	23,83	9,20	22,23	18,23	21,57	23,16	
Spitzkohl + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,20**
18,58	19,73	23,83	9,20	20,57	19,34	18,93	25,38	
Roggenmehl + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,20**
19,44	21,07	23,83	9,20	22,23	18,23	21,57	23,16	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,20**
16,92	18,11	26,67	9,20	18,03	18,80	16,82	23,87	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen								**9,20**
15,10	15,24	28,17	9,20	17,60	12,19	18,03	20,49	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht								**9,20**
15,96	15,24	28,17	9,20	19,27	12,19	18,03	22,71	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht								**9,20**
15,96	15,24	28,17	9,20	19,27	12,19	18,03	22,71	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen								**9,20**
15,10	15,24	28,17	9,20	17,60	12,19	18,03	20,49	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen								**9,20**
16,62	15,28	29,42	9,20	19,22	12,09	19,55	22,36	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Buchweizen								**9,20**
16,62	15,28	29,42	9,20	19,22	12,09	19,55	22,36	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Amaranth, ungekocht								**9,20**
17,48	15,28	29,42	9,20	20,88	12,09	19,55	24,58	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht								**9,20**
17,48	15,28	29,42	9,20	20,88	12,09	19,55	24,58	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,20**
15,90	13,72	15,67	27,42	14,60	9,20	17,17	16,84	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Roggenmehl + Hafer							**9,20**
16,02	17,07	23,83	9,20	17,23	11,57	17,62	20,93	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**9,20**
19,85	13,85	14,75	28,47	15,00	9,20	16,93	17,51	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**9,20**
19,85	13,85	14,75	28,47	15,00	9,20	16,93	17,51	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**9,20**
15,90	13,72	15,67	27,42	14,60	9,20	17,17	16,84	
Roggenmehl + Spitzkohl + Hafer							**9,20**
16,02	17,07	23,83	9,20	17,23	11,57	17,62	20,93	
Roggenmehl + Spitzkohl + Quinoa							**9,20**
11,74	13,07	23,83	9,20	13,90	12,68	13,67	16,49	
Spitzkohl + Roggenmehl + Quinoa							**9,20**
11,74	13,07	23,83	9,20	13,90	12,68	13,67	16,49	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze							**9,19**
17,35	18,33	28,13	10,61	19,58	9,19	18,36	19,67	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,19**
18,07	18,13	18,71	12,30	19,65	9,19	17,95	17,84	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,19**
14,59	17,27	30,17	9,19	15,73	13,93	15,05	20,97	
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,19**
22,45	20,43	23,63	9,19	24,32	18,41	20,69	25,01	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,19**
17,15	18,60	30,17	9,19	17,39	13,93	17,68	23,19	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**9,19**
21,10	16,68	17,04	9,36	17,43	9,19	17,39	19,90	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**9,19**
16,47	12,55	14,75	27,44	13,53	9,19	15,70	15,26	
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht							**9,19**
22,02	20,78	31,42	9,19	25,81	16,24	22,56	28,01	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht							**9,19**
19,74	20,72	29,54	9,19	23,38	16,39	20,27	25,21	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,19**
16,30	15,93	30,17	9,19	19,06	17,27	17,68	25,41	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,19**
15,44	17,27	30,17	9,19	17,39	12,82	16,36	20,97	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,19**
18,86	21,27	38,50	9,19	22,39	19,49	24,26	29,86
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**9,19**
15,44	15,93	30,17	9,19	17,39	17,27	17,68	23,19
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**9,19**
21,17	19,77	23,63	9,19	22,65	18,41	18,72	23,90
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Kakao							**9,19**
12,45	14,60	30,17	9,19	15,73	14,49	16,36	18,74
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Kakao							**9,19**
16,73	18,60	30,17	9,19	19,06	13,38	20,31	23,19
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Kakao							**9,19**
23,29	23,88	38,96	9,19	28,93	23,86	25,32	33,20
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao							**9,19**
15,02	15,93	21,83	9,19	17,39	10,04	17,68	18,74
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,19**
21,85	22,60	30,17	9,19	25,73	21,16	25,57	29,86
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,19**
19,29	21,27	30,17	9,19	22,39	21,16	21,63	27,63
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**9,19**
21,00	25,27	38,50	9,19	24,06	24,49	24,26	27,63
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao							**9,19**
28,69	25,27	38,50	9,19	34,06	26,71	28,20	38,74
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao							**9,19**
20,15	22,60	30,17	9,19	24,06	20,04	24,26	25,41
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**9,19**
20,35	17,79	26,21	9,19	19,40	12,17	20,76	25,69
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**9,19**
18,44	19,93	26,00	9,19	19,89	18,38	18,34	24,30
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**9,19**
20,15	23,93	34,33	9,19	21,56	21,71	20,97	24,30
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse							**9,19**
15,98	16,78	31,29	14,72	16,85	9,19	17,23	21,87
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**9,19**
22,43	22,55	34,79	9,19	26,43	21,08	22,03	29,87
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**9,19**
27,84	23,93	34,33	9,19	31,56	23,93	24,91	35,41

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**9,19**
19,49	16,45	22,04	9,19	16,90	9,39	17,47	22,36
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse							**9,19**
11,60	13,27	26,00	9,19	13,23	11,71	13,07	15,41
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse							**9,19**
21,00	21,27	26,00	9,19	23,23	18,38	22,28	26,52
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Haselnüsse							**9,19**
15,87	17,27	26,00	9,19	16,56	10,60	17,02	19,86
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse							**9,19**
19,29	21,27	26,00	9,19	21,56	17,27	20,97	22,08
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht							**9,19**
15,41	14,99	28,75	9,19	15,66	12,24	16,57	18,63
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**9,19**
18,44	20,60	26,00	9,19	21,56	16,71	20,31	20,97
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken							**9,19**
19,29	23,27	34,33	9,19	21,56	21,16	20,31	23,19
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken							**9,19**
10,74	12,60	26,00	9,19	13,23	11,16	12,41	14,30
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**9,19**
17,58	19,27	26,00	9,19	19,89	17,82	17,68	23,19
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**9,19**
20,15	20,60	26,00	9,19	23,23	17,82	21,63	25,41
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken							**9,19**
21,58	21,88	34,79	9,19	26,43	20,52	21,38	28,76
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken							**9,19**
15,02	16,60	26,00	9,19	16,56	10,04	16,36	18,74
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken							**9,19**
26,98	23,27	34,33	9,19	31,56	23,38	24,26	34,30
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl							**9,19**
10,32	12,60	26,00	9,19	12,39	11,71	11,76	14,30
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl							**9,19**
18,86	23,27	34,33	9,19	20,73	21,71	19,65	23,19
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**9,19**
18,21	15,79	22,04	9,19	16,07	9,39	16,15	21,24
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl							**9,19**
14,59	16,60	26,00	9,19	15,73	10,60	15,70	18,74

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**9,19**
18,01	20,60	26,00	9,19	20,73	17,27	19,65	20,97	
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl								**9,19**
19,72	20,60	26,00	9,19	22,39	18,38	20,97	25,41	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**9,19**
14,70	16,11	31,29	14,72	16,02	9,19	15,91	20,76	
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl								**9,19**
26,56	23,27	34,33	9,19	30,73	23,93	23,60	34,30	
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl								**9,19**
17,15	19,27	26,00	9,19	19,06	18,38	17,02	23,19	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**9,19**
21,15	21,88	34,79	9,19	25,59	21,08	20,72	28,76	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Erbsen grün gekocht								**9,19**
15,68	15,71	30,58	9,19	18,11	14,59	18,16	21,46	
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,19**
19,78	18,77	22,13	9,19	19,20	17,07	17,07	21,84	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**9,19**
23,93	17,82	18,92	9,19	21,61	15,04	19,38	24,56	
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,19**
12,94	12,10	22,13	9,19	12,53	10,41	11,81	12,96	
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,19**
17,21	16,10	22,13	9,19	15,87	9,29	15,76	17,40	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,19**
21,49	22,77	30,46	9,19	20,87	20,41	19,70	21,84	
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,19**
22,34	20,10	22,13	9,19	22,53	17,07	21,02	24,07	
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,19**
29,18	22,77	30,46	9,19	30,87	22,63	23,65	32,96	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**9,19**
20,63	20,10	22,13	9,19	20,87	15,96	19,70	19,62	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl								**9,19**
16,96	18,09	24,83	9,84	19,28	9,19	17,61	19,36	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**9,19**
18,64	15,12	22,04	9,19	16,90	11,06	17,47	22,36	
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Buchweizen								**9,19**
10,74	11,93	26,00	9,19	13,23	13,38	13,07	15,41	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Buchweizen	15,02	15,93	26,00	9,19	16,56	12,27	17,02	19,86	**9,19**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	26,98	22,60	34,33	9,19	31,56	25,60	24,91	35,41	**9,19**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	17,58	18,60	26,00	9,19	19,89	20,04	18,34	24,30	**9,19**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	19,29	22,60	34,33	9,19	21,56	23,38	20,97	24,30	**9,19**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	20,15	19,93	26,00	9,19	23,23	20,04	22,28	26,52	**9,19**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Buchweizen	21,58	21,21	34,79	9,19	26,43	22,74	22,03	29,87	**9,19**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	18,44	19,93	26,00	9,19	21,56	18,93	20,97	22,08	**9,19**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,60	20,43	23,63	9,19	23,48	17,85	20,03	22,79	**9,19**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,37	15,87	22,83	18,70	19,31	9,19	19,26	20,02	**9,19**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	19,89	18,43	23,63	9,19	20,98	14,52	18,06	21,68	**9,19**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	17,75	16,43	23,63	9,19	19,32	15,07	16,09	19,46	**9,19**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	15,27	16,24	29,71	9,51	14,76	9,19	14,82	19,19	**9,19**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	19,12	18,24	29,71	9,51	17,26	9,19	18,76	22,52	**9,19**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	20,40	18,24	17,21	12,84	19,76	9,19	18,76	19,19	**9,19**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	15,60	15,36	15,13	10,83	17,39	9,19	15,50	15,93	**9,19**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	16,41	16,78	27,13	15,83	17,68	9,19	17,23	20,76	**9,19**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	15,44	15,93	26,00	9,19	17,39	12,27	17,02	20,97	**9,19**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,01	18,60	26,00	9,19	20,73	20,04	18,34	25,41	**9,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,57	19,93	26,00	9,19	24,06	20,04	22,28	27,63	**9,19**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,03	17,10	19,46	9,19	20,15	12,85	16,74	19,46	**9,19**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	22,00	21,21	34,79	9,19	27,26	22,74	22,03	30,98	**9,19**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,86	19,93	26,00	9,19	22,39	18,93	20,97	23,19	**9,19**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	19,72	22,60	34,33	9,19	22,39	23,38	20,97	25,41	**9,19**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	19,06	15,12	22,04	9,19	17,73	11,06	17,47	23,47	**9,19**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	11,17	11,93	26,00	9,19	14,06	13,38	13,07	16,52	**9,19**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,41	22,60	34,33	9,19	32,39	25,60	24,91	36,52	**9,19**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	17,58	19,93	38,50	9,19	21,56	16,71	24,26	26,52	**9,19**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	14,16	14,60	30,17	9,19	16,56	14,49	17,68	19,86	**9,19**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	14,16	15,93	30,17	9,19	16,56	10,04	16,36	17,63	**9,19**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	13,31	15,93	30,17	9,19	14,89	11,16	15,05	17,63	**9,19**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	15,87	17,27	30,17	9,19	16,56	11,16	17,68	19,86	**9,19**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	15,02	14,60	30,17	9,19	18,23	14,49	17,68	22,08	**9,19**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,03	21,77	27,79	9,19	23,48	20,07	20,03	23,90	**9,19**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,87	21,77	27,79	9,19	28,48	21,18	22,01	29,46	**9,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	23,41	27,22	34,71	9,19	26,30	28,45	25,10	29,12	**9,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,26	24,55	26,38	9,19	27,97	25,12	26,41	31,34	**9,19**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
22,56	24,55	26,38	9,19	26,30	24,01	25,10	26,90	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
13,78	16,97	31,38	9,19	15,38	9,83	15,51	20,31	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
17,63	18,97	31,38	9,19	17,88	9,83	19,46	23,64	
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
14,86	16,55	26,38	9,19	17,97	18,45	17,20	20,23	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
20,19	22,97	43,88	9,19	25,38	18,17	29,33	33,64	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
31,10	27,22	34,71	9,19	36,30	30,67	29,05	40,23	
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
15,06	14,97	31,38	9,19	17,88	14,83	19,46	23,64	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
16,35	14,97	31,38	9,19	20,38	14,83	19,46	26,98	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
19,14	20,55	26,38	9,19	21,30	17,34	21,15	24,68	
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
17,43	17,89	18,04	9,19	19,63	14,01	18,52	20,23	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,19**
21,70	23,22	26,38	9,19	24,63	25,12	22,47	29,12	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet								**9,19**
9,19	23,46	44,17	14,52	32,19	20,12	28,44	40,57	
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht								**9,18**
17,75	20,53	42,88	11,52	21,83	9,18	20,68	23,34	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Linsen reif gekocht								**9,18**
13,14	11,20	12,25	25,43	11,98	9,18	13,87	13,31	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,18**
18,51	17,01	28,25	12,29	20,46	9,18	19,34	22,91	
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl								**9,18**
15,02	12,65	15,50	27,20	13,76	9,18	15,51	14,73	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**9,18**
18,16	21,24	34,00	10,58	21,60	9,18	21,34	22,07	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
23,79	23,31	25,00	9,18	28,58	24,49	25,54	30,56	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
12,47	13,09	25,42	9,18	17,13	15,70	14,93	18,69	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
15,03	14,43	17,08	9,18	18,80	11,26	16,25	18,69	
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
30,60	25,73	33,08	9,18	36,20	29,42	28,07	38,98	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**9,18**
21,87	21,09	25,42	9,18	27,13	22,37	24,14	29,80	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
22,09	23,31	25,00	9,18	26,92	23,38	24,22	26,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
22,91	25,73	33,08	9,18	26,20	27,20	24,12	27,87	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
28,71	23,76	33,75	9,18	35,47	27,92	26,78	38,69	
Hafer + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
18,63	19,07	24,75	9,18	21,20	16,09	20,17	23,42	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**9,18**
21,02	23,76	33,75	9,18	25,47	25,70	22,83	27,58	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
22,05	23,07	24,75	9,18	26,20	22,76	24,12	25,64	
Hafer + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
18,67	19,31	25,00	9,18	21,92	16,71	20,28	23,89	
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
23,76	23,07	24,75	9,18	27,87	23,87	25,43	30,09	
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
30,60	25,73	33,08	9,18	36,20	29,42	28,07	38,98	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
16,74	17,09	25,42	9,18	20,47	14,59	18,88	23,13	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
20,16	21,09	25,42	9,18	25,47	21,26	22,83	25,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
19,31	19,76	25,42	9,18	23,80	22,37	20,20	27,58	
Quinoa + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
14,39	15,31	25,00	9,18	18,58	17,82	16,33	19,44	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
21,20	21,73	24,75	9,18	24,53	23,87	21,49	27,87	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
21,23	21,97	25,00	9,18	25,25	24,49	21,59	28,33	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
21,87	21,09	25,42	9,18	27,13	22,37	24,14	29,80	
Quinoa + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
14,36	15,07	24,75	9,18	17,87	17,20	16,22	18,98	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
23,79	23,31	25,00	9,18	28,58	24,49	25,54	30,56	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
30,63	25,97	33,33	9,18	36,92	30,04	28,17	39,44	
Lauch gedünstet + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
14,36	15,07	24,75	9,18	17,87	17,20	16,22	18,98	
Champignons frisch + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
14,39	15,31	25,00	9,18	18,58	17,82	16,33	19,44	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
16,96	16,64	16,67	9,18	20,25	13,38	17,64	19,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
21,23	21,97	25,00	9,18	25,25	24,49	21,59	28,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
21,20	21,73	24,75	9,18	24,53	23,87	21,49	27,87	
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**9,18**
28,71	23,76	33,75	9,18	35,47	27,92	26,78	38,69	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
23,76	23,07	24,75	9,18	27,87	23,87	25,43	30,09	
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
22,91	25,73	33,08	9,18	26,20	27,20	24,12	27,87	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
16,92	16,40	16,42	9,18	19,53	12,76	17,54	18,98	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
21,02	23,76	33,75	9,18	25,47	25,70	22,83	27,58	
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**9,18**
20,16	21,09	25,42	9,18	25,47	21,26	22,83	25,36	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
30,63	25,97	33,33	9,18	36,92	30,04	28,17	39,44	
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht								**9,18**
15,03	14,43	17,08	9,18	18,80	11,26	16,25	18,69	
Lauch gedünstet + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
18,63	19,07	24,75	9,18	21,20	16,09	20,17	23,42	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
22,09	23,31	25,00	9,18	26,92	23,38	24,22	26,11	
Champignons frisch + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
18,67	19,31	25,00	9,18	21,92	16,71	20,28	23,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
22,94	25,97	33,33	9,18	26,92	27,82	24,22	28,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
22,05	23,07	24,75	9,18	26,20	22,76	24,12	25,64	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**9,18**
19,31	19,76	25,42	9,18	23,80	22,37	20,20	27,58	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
22,94	25,97	33,33	9,18	26,92	27,82	24,22	28,33	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
16,96	16,64	16,67	9,18	20,25	13,38	17,64	19,44	
Mais-Mehl + Walnüsse + Roggenmehl								**9,18**
21,35	16,79	21,83	9,78	19,60	9,18	18,88	23,09	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,18**
16,92	16,40	16,42	9,18	19,53	12,76	17,54	18,98	
Walnüsse + Mais-Mehl + Roggenmehl								**9,18**
21,35	16,79	21,83	9,78	19,60	9,18	18,88	23,09	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss								**9,18**
15,01	15,01	28,92	9,18	16,13	12,73	17,33	19,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**9,18**
15,03	14,43	17,08	9,18	18,80	11,26	16,25	18,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**9,18**
16,92	16,40	16,42	9,18	19,53	12,76	17,54	18,98	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**9,18**
15,03	14,43	17,08	9,18	18,80	11,26	16,25	18,69	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Dinkel ungekocht								**9,18**
18,58	17,65	21,58	11,22	20,58	9,18	19,04	19,82	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Dinkel ungekocht								**9,18**
16,96	16,64	16,67	9,18	20,25	13,38	17,64	19,44	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht								**9,18**
18,58	17,65	21,58	11,22	20,58	9,18	19,04	19,82	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**9,18**
16,96	16,64	16,67	9,18	20,25	13,38	17,64	19,44	
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**9,18**
16,92	16,40	16,42	9,18	19,53	12,76	17,54	18,98	
Sojabohnen + Austernpilze + Bulgur, trocken								**9,18**
15,99	16,85	37,25	9,18	19,22	12,62	17,80	21,73	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl								**9,18**
14,29	15,14	27,17	14,03	15,78	9,18	16,09	20,58	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**9,18**
18,29	17,53	27,63	9,18	21,49	17,22	19,06	23,03	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Bohnen grün gekocht								**9,18**
12,47	13,09	25,42	9,18	17,13	15,70	14,93	18,69	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Bohnen grün gekocht								**9,18**
16,74	17,09	25,42	9,18	20,47	14,59	18,88	23,13	
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**9,18**
15,01	15,01	28,92	9,18	16,13	12,73	17,33	19,22	
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart								**9,18**
15,01	15,01	28,92	9,18	16,13	12,73	17,33	19,22	
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart								**9,18**
18,58	17,65	21,58	11,22	20,58	9,18	19,04	19,82	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**9,18**
18,58	17,65	21,58	11,22	20,58	9,18	19,04	19,82	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
21,02	23,76	33,75	9,18	25,47	25,70	22,83	27,58	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**9,18**
12,47	13,09	25,42	9,18	17,13	15,70	14,93	18,69	
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,18**
19,31	19,76	25,42	9,18	23,80	22,37	20,20	27,58	
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
15,03	14,43	17,08	9,18	18,80	11,26	16,25	18,69	
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,18**
20,16	21,09	25,42	9,18	25,47	21,26	22,83	25,36	
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,18**
28,71	23,76	33,75	9,18	35,47	27,92	26,78	38,69	
Bohnen grün gekocht + Hafer + Erbsen grün gekocht								**9,18**
16,74	17,09	25,42	9,18	20,47	14,59	18,88	23,13	
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,18**
21,87	21,09	25,42	9,18	27,13	22,37	24,14	29,80	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
12,47	13,09	25,42	9,18	17,13	15,70	14,93	18,69	
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
15,03	14,43	17,08	9,18	18,80	11,26	16,25	18,69	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
21,87	21,09	25,42	9,18	27,13	22,37	24,14	29,80	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
16,74	17,09	25,42	9,18	20,47	14,59	18,88	23,13	
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,18**
21,02	23,76	33,75	9,18	25,47	25,70	22,83	27,58	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
28,71	23,76	33,75	9,18	35,47	27,92	26,78	38,69	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
20,16	21,09	25,42	9,18	25,47	21,26	22,83	25,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,18**
19,31	19,76	25,42	9,18	23,80	22,37	20,20	27,58	
Walnüsse + Roggenmehl + Mais-Mehl								**9,18**
21,35	16,79	21,83	9,78	19,60	9,18	18,88	23,09	
Roggenmehl + Walnüsse + Mais-Mehl								**9,18**
21,35	16,79	21,83	9,78	19,60	9,18	18,88	23,09	
Gerstenmehl + Austernpilze + Sojabohnen								**9,18**
15,14	16,85	37,25	9,18	17,55	13,73	16,49	21,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Gerstenmehl + Sojabohnen	15,14	16,85	37,25	9,18	17,55	13,73	16,49	21,73	**9,18**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Sojabohnen	15,99	16,85	37,25	9,18	19,22	12,62	17,80	21,73	**9,18**
Austernpilze + Kakao + Sojabohnen	19,41	20,85	45,58	9,18	24,22	19,29	25,70	30,62	**9,18**
Haselnüsse + Austernpilze + Sojabohnen	17,70	18,19	37,25	9,18	19,22	13,73	19,12	23,96	**9,18**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Sojabohnen	15,99	16,85	37,25	9,18	19,22	12,62	17,80	21,73	**9,18**
Kakao + Austernpilze + Sojabohnen	19,41	20,85	45,58	9,18	24,22	19,29	25,70	30,62	**9,18**
Austernpilze + Haselnüsse + Sojabohnen	17,70	18,19	37,25	9,18	19,22	13,73	19,12	23,96	**9,18**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Sojabohnen	16,85	15,52	37,25	9,18	20,88	17,07	19,12	26,18	**9,18**
Buchweizen + Austernpilze + Sojabohnen	15,99	15,52	37,25	9,18	19,22	17,07	19,12	23,96	**9,18**
Austernpilze + Buchweizen + Sojabohnen	15,99	15,52	37,25	9,18	19,22	17,07	19,12	23,96	**9,18**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	16,85	15,52	37,25	9,18	20,88	17,07	19,12	26,18	**9,18**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	20,41	21,28	22,08	9,18	21,82	10,12	21,13	21,00	**9,18**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	19,31	18,33	27,04	9,97	21,91	9,18	20,07	22,18	**9,18**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	14,98	15,03	29,79	9,18	16,97	14,65	17,12	20,08	**9,18**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	14,93	14,67	29,42	9,18	15,89	13,72	16,96	19,38	**9,18**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	23,76	23,07	24,75	9,18	27,87	23,87	25,43	30,09	**9,18**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	21,20	21,73	24,75	9,18	24,53	23,87	21,49	27,87	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	16,92	16,40	16,42	9,18	19,53	12,76	17,54	18,98	**9,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**9,18**
22,05	23,07	24,75	9,18	26,20	22,76	24,12	25,64	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**9,18**
22,91	25,73	33,08	9,18	26,20	27,20	24,12	27,87	
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**9,18**
14,36	15,07	24,75	9,18	17,87	17,20	16,22	18,98	
Reis halbpoliert gegart + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl								**9,18**
15,01	15,01	28,92	9,18	16,13	12,73	17,33	19,22	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**9,18**
16,92	16,40	16,42	9,18	19,53	12,76	17,54	18,98	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**9,18**
18,63	19,07	24,75	9,18	21,20	16,09	20,17	23,42	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**9,18**
30,60	25,73	33,08	9,18	36,20	29,42	28,07	38,98	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**9,18**
23,76	23,07	24,75	9,18	27,87	23,87	25,43	30,09	
Cashewnuss + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**9,18**
15,01	15,01	28,92	9,18	16,13	12,73	17,33	19,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**9,18**
22,94	25,97	33,33	9,18	26,92	27,82	24,22	28,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**9,18**
30,63	25,97	33,33	9,18	36,92	30,04	28,17	39,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch								**9,18**
23,79	23,31	25,00	9,18	28,58	24,49	25,54	30,56	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**9,18**
16,96	16,64	16,67	9,18	20,25	13,38	17,64	19,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Champignons frisch								**9,18**
16,96	16,64	16,67	9,18	20,25	13,38	17,64	19,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**9,18**
22,09	23,31	25,00	9,18	26,92	23,38	24,22	26,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Champignons frisch								**9,18**
14,39	15,31	25,00	9,18	18,58	17,82	16,33	19,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**9,18**
14,39	15,31	25,00	9,18	18,58	17,82	16,33	19,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**9,18**
23,79	23,31	25,00	9,18	28,58	24,49	25,54	30,56	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**9,18**
21,23	21,97	25,00	9,18	25,25	24,49	21,59	28,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**9,18**
22,09	23,31	25,00	9,18	26,92	23,38	24,22	26,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**9,18**
22,94	25,97	33,33	9,18	26,92	27,82	24,22	28,33	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**9,18**
30,63	25,97	33,33	9,18	36,92	30,04	28,17	39,44	
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**9,18**
18,67	19,31	25,00	9,18	21,92	16,71	20,28	23,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch								**9,18**
21,23	21,97	25,00	9,18	25,25	24,49	21,59	28,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Champignons frisch								**9,18**
18,67	19,31	25,00	9,18	21,92	16,71	20,28	23,89	
Austernpilze + Sojabohnen + Bulgur, trocken								**9,18**
15,99	16,85	37,25	9,18	19,22	12,62	17,80	21,73	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Lauch gedünstet								**9,18**
14,36	15,07	24,75	9,18	17,87	17,20	16,22	18,98	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss								**9,18**
15,01	15,01	28,92	9,18	16,13	12,73	17,33	19,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**9,18**
22,05	23,07	24,75	9,18	26,20	22,76	24,12	25,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Lauch gedünstet								**9,18**
18,63	19,07	24,75	9,18	21,20	16,09	20,17	23,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**9,18**
30,60	25,73	33,08	9,18	36,20	29,42	28,07	38,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	22,91	25,73	33,08	9,18	26,20	27,20	24,12	27,87	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	21,20	21,73	24,75	9,18	24,53	23,87	21,49	27,87	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,79	23,31	25,00	9,18	28,58	24,49	25,54	30,56	**9,18**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Walnüsse	18,58	17,65	21,58	11,22	20,58	9,18	19,04	19,82	**9,18**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Walnüsse	21,35	16,79	21,83	9,78	19,60	9,18	18,88	23,09	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,76	23,07	24,75	9,18	27,87	23,87	25,43	30,09	**9,18**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,87	21,09	25,42	9,18	27,13	22,37	24,14	29,80	**9,18**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,76	23,07	24,75	9,18	27,87	23,87	25,43	30,09	**9,18**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,79	23,31	25,00	9,18	28,58	24,49	25,54	30,56	**9,18**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,87	21,09	25,42	9,18	27,13	22,37	24,14	29,80	**9,18**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Walnüsse	21,35	16,79	21,83	9,78	19,60	9,18	18,88	23,09	**9,18**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Walnüsse	18,58	17,65	21,58	11,22	20,58	9,18	19,04	19,82	**9,18**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,32	13,27	14,96	18,84	15,14	9,18	15,99	18,39	**9,18**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	25,13	15,77	16,67	10,70	17,21	9,18	17,06	22,50	**9,18**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	19,07	19,07	24,42	9,18	22,40	14,68	18,91	22,99	**9,18**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	20,59	19,11	25,67	9,18	24,02	14,58	20,43	24,86	**9,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,18**
16,96	17,54	33,13	13,73	18,58	9,18	18,63	20,91	
3*Roggenmehl + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,18**
18,61	21,98	22,71	9,18	21,76	10,73	22,22	22,97	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,18**
18,30	18,33	24,42	9,18	20,42	14,83	19,23	22,81	
Austernpilze + Sojabohnen + Haselnüsse								**9,18**
17,70	18,19	37,25	9,18	19,22	13,73	19,12	23,96	
Sojabohnen + Austernpilze + Kakao								**9,18**
19,41	20,85	45,58	9,18	24,22	19,29	25,70	30,62	
Sojabohnen + Austernpilze + Gerstenmehl								**9,18**
15,14	16,85	37,25	9,18	17,55	13,73	16,49	21,73	
Austernpilze + Sojabohnen + Gerstenmehl								**9,18**
15,14	16,85	37,25	9,18	17,55	13,73	16,49	21,73	
Sojabohnen + Austernpilze + Haselnüsse								**9,18**
17,70	18,19	37,25	9,18	19,22	13,73	19,12	23,96	
Sojabohnen + Austernpilze + Buchweizen								**9,18**
15,99	15,52	37,25	9,18	19,22	17,07	19,12	23,96	
Sojabohnen + Kakao + Austernpilze								**9,18**
19,41	20,85	45,58	9,18	24,22	19,29	25,70	30,62	
Sojabohnen + Buchweizen + Austernpilze								**9,18**
15,99	15,52	37,25	9,18	19,22	17,07	19,12	23,96	
Austernpilze + Sojabohnen + Kakao								**9,18**
19,41	20,85	45,58	9,18	24,22	19,29	25,70	30,62	
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**9,18**
16,85	15,52	37,25	9,18	20,88	17,07	19,12	26,18	
Haselnüsse + Sojabohnen + Austernpilze								**9,18**
17,70	18,19	37,25	9,18	19,22	13,73	19,12	23,96	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Austernpilze								**9,18**
15,14	16,85	37,25	9,18	17,55	13,73	16,49	21,73	
Buchweizen + Sojabohnen + Austernpilze								**9,18**
15,99	15,52	37,25	9,18	19,22	17,07	19,12	23,96	
Gerstenmehl + Sojabohnen + Austernpilze								**9,18**
15,14	16,85	37,25	9,18	17,55	13,73	16,49	21,73	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Austernpilze								**9,18**
16,85	15,52	37,25	9,18	20,88	17,07	19,12	26,18	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Austernpilze	15,99	16,85	37,25	9,18	19,22	12,62	17,80	21,73	**9,18**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Austernpilze	15,99	16,85	37,25	9,18	19,22	12,62	17,80	21,73	**9,18**
Sojabohnen + Haselnüsse + Austernpilze	17,70	18,19	37,25	9,18	19,22	13,73	19,12	23,96	**9,18**
Kakao + Sojabohnen + Austernpilze	19,41	20,85	45,58	9,18	24,22	19,29	25,70	30,62	**9,18**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,71	23,76	33,75	9,18	35,47	27,92	26,78	38,69	**9,18**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,02	23,76	33,75	9,18	25,47	25,70	22,83	27,58	**9,18**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,71	23,76	33,75	9,18	35,47	27,92	26,78	38,69	**9,18**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,02	23,76	33,75	9,18	25,47	25,70	22,83	27,58	**9,18**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,91	25,73	33,08	9,18	26,20	27,20	24,12	27,87	**9,18**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,94	25,97	33,33	9,18	26,92	27,82	24,22	28,33	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	30,60	25,73	33,08	9,18	36,20	29,42	28,07	38,98	**9,18**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,63	25,97	33,33	9,18	36,92	30,04	28,17	39,44	**9,18**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,60	25,73	33,08	9,18	36,20	29,42	28,07	38,98	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,94	25,97	33,33	9,18	26,92	27,82	24,22	28,33	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	30,63	25,97	33,33	9,18	36,92	30,04	28,17	39,44	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,91	25,73	33,08	9,18	26,20	27,20	24,12	27,87	**9,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	19,31	19,76	25,42	9,18	23,80	22,37	20,20	27,58	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,09	23,31	25,00	9,18	26,92	23,38	24,22	26,11	**9,18**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	19,31	19,76	25,42	9,18	23,80	22,37	20,20	27,58	**9,18**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,09	23,31	25,00	9,18	26,92	23,38	24,22	26,11	**9,18**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,05	23,07	24,75	9,18	26,20	22,76	24,12	25,64	**9,18**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,16	21,09	25,42	9,18	25,47	21,26	22,83	25,36	**9,18**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,23	21,97	25,00	9,18	25,25	24,49	21,59	28,33	**9,18**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,16	21,09	25,42	9,18	25,47	21,26	22,83	25,36	**9,18**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,20	21,73	24,75	9,18	24,53	23,87	21,49	27,87	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,05	23,07	24,75	9,18	26,20	22,76	24,12	25,64	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	21,20	21,73	24,75	9,18	24,53	23,87	21,49	27,87	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	21,23	21,97	25,00	9,18	25,25	24,49	21,59	28,33	**9,18**
Austernpilze + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	16,85	15,52	37,25	9,18	20,88	17,07	19,12	26,18	**9,18**
Sojabohnen + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	16,85	15,52	37,25	9,18	20,88	17,07	19,12	26,18	**9,18**
Austernpilze + Sojabohnen + Buchweizen	15,99	15,52	37,25	9,18	19,22	17,07	19,12	23,96	**9,18**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	18,63	19,07	24,75	9,18	21,20	16,09	20,17	23,42	**9,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Hafer	16,74	17,09	25,42	9,18	20,47	14,59	18,88	23,13	**9,18**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	18,67	19,31	25,00	9,18	21,92	16,71	20,28	23,89	**9,18**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Hafer	16,74	17,09	25,42	9,18	20,47	14,59	18,88	23,13	**9,18**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	14,36	15,07	24,75	9,18	17,87	17,20	16,22	18,98	**9,18**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Quinoa	12,47	13,09	25,42	9,18	17,13	15,70	14,93	18,69	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Hafer	18,67	19,31	25,00	9,18	21,92	16,71	20,28	23,89	**9,18**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	14,39	15,31	25,00	9,18	18,58	17,82	16,33	19,44	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Quinoa	14,36	15,07	24,75	9,18	17,87	17,20	16,22	18,98	**9,18**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Quinoa	12,47	13,09	25,42	9,18	17,13	15,70	14,93	18,69	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Hafer	18,63	19,07	24,75	9,18	21,20	16,09	20,17	23,42	**9,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Quinoa	14,39	15,31	25,00	9,18	18,58	17,82	16,33	19,44	**9,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	15,40	14,89	15,25	9,47	16,87	9,17	15,47	16,01	**9,17**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,47	14,15	22,75	10,64	15,92	9,17	14,32	17,81	**9,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	18,50	18,08	26,00	9,89	20,93	9,17	19,09	21,13	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,53	21,84	28,71	9,17	25,13	19,99	22,80	29,62	**9,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	12,47	11,63	21,58	9,17	12,68	11,66	11,93	13,99	**9,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	20,16	19,63	21,58	9,17	21,01	17,21	19,82	20,66	**9,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	28,71	22,30	29,92	9,17	31,01	23,88	23,77	33,99	**9,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	21,38	23,23	30,88	9,17	25,66	18,18	23,06	28,71	**9,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	19,30	18,30	21,58	9,17	19,34	18,32	17,19	22,88	**9,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	21,87	19,63	21,58	9,17	22,68	18,32	21,14	25,10	**9,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	16,74	15,63	21,58	9,17	16,01	10,54	15,88	18,43	**9,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	21,01	22,30	29,92	9,17	21,01	21,66	19,82	22,88	**9,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	13,32	13,35	25,67	13,58	15,33	9,17	15,30	19,60	**9,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	19,81	16,60	21,17	10,04	18,23	9,17	17,06	20,06	**9,17**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	13,32	13,35	25,67	13,58	15,33	9,17	15,30	19,60	**9,17**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	13,32	13,35	25,67	13,58	15,33	9,17	15,30	19,60	**9,17**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	16,97	17,15	19,50	11,07	18,62	9,17	17,08	17,73	**9,17**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	16,97	17,15	19,50	11,07	18,62	9,17	17,08	17,73	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	17,69	19,39	30,21	9,17	20,92	12,49	21,68	25,31	**9,17**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	20,60	16,03	21,88	9,17	19,47	13,57	16,98	21,48	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Kakao	19,21	19,43	31,46	9,17	22,53	12,39	23,20	27,18	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	18,35	18,09	27,29	9,17	20,03	9,61	19,91	23,84	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	16,83	18,05	26,04	9,17	18,42	9,71	18,39	21,98	**9,17**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	16,97	17,15	19,50	11,07	18,62	9,17	17,08	17,73	**9,17**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	16,97	17,15	19,50	11,07	18,62	9,17	17,08	17,73	**9,17**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl								**9,17**
17,07	17,43	27,29	9,17	19,20	9,61	18,60	22,73	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl								**9,17**
15,55	17,39	26,04	9,17	17,58	9,71	17,07	20,87	
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart								**9,17**
14,93	15,01	30,00	9,17	16,02	13,61	17,26	19,67	
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**9,17**
15,89	16,26	17,67	10,12	17,48	9,17	16,92	18,71	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**9,17**
19,62	21,12	24,33	9,17	23,08	19,81	21,28	22,21	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso								**9,17**
21,32	21,12	24,33	9,17	24,75	20,92	22,59	26,66	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Miso								**9,17**
11,92	13,12	24,33	9,17	14,75	14,25	13,38	15,54	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Miso								**9,17**
16,20	17,12	24,33	9,17	18,08	13,14	17,33	19,99	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**9,17**
20,47	23,79	32,67	9,17	23,08	24,25	21,28	24,43	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso								**9,17**
18,76	19,79	24,33	9,17	21,42	20,92	18,64	24,43	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso								**9,17**
28,16	23,79	32,67	9,17	33,08	26,47	25,22	35,54	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso								**9,17**
14,49	14,45	16,00	9,17	16,42	9,81	14,70	15,54	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**9,17**
22,76	25,37	24,79	9,17	27,83	17,56	26,48	27,36	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen								**9,17**
15,98	16,72	26,04	9,17	18,42	11,38	18,39	21,98	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen								**9,17**
17,50	16,76	27,29	9,17	20,03	11,28	19,91	23,84	
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**9,17**
16,97	17,15	19,50	11,07	18,62	9,17	17,08	17,73	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**9,17**
16,97	17,15	19,50	11,07	18,62	9,17	17,08	17,73	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,17**
20,24	21,17	28,71	9,17	23,47	19,99	20,82	28,51	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,67	21,84	28,71	9,17	24,30	19,43	22,14	27,40	**9,17**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	13,32	13,35	25,67	13,58	15,33	9,17	15,30	19,60	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	18,96	19,84	28,71	9,17	21,80	16,10	20,16	26,29	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	16,82	17,84	28,71	9,17	20,13	16,66	18,19	24,07	**9,17**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	19,32	13,29	22,83	9,17	15,25	9,90	15,11	19,23	**9,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	19,07	19,80	20,58	9,17	20,66	10,56	20,77	20,82	**9,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,18	17,06	26,54	12,20	17,98	9,17	17,13	20,29	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	17,93	16,76	27,29	9,17	20,87	11,28	19,91	24,96	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	18,11	18,51	24,54	9,17	20,97	14,43	18,85	24,07	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	16,41	16,72	26,04	9,17	19,25	11,38	18,39	23,09	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,10	23,17	32,88	9,17	24,30	21,66	22,14	28,51	**9,17**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,94	23,17	32,88	9,17	29,30	22,77	24,11	34,07	**9,17**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Spirulina getrocknet	9,16	23,48	43,92	14,59	31,89	19,96	28,24	40,30	**9,16**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	16,57	16,75	38,13	16,86	17,58	9,16	18,89	22,16	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	19,59	20,45	24,21	9,16	22,58	17,32	21,05	21,40	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	28,14	23,12	32,54	9,16	32,58	23,99	24,99	34,73	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Walnüsse	16,17	16,45	24,21	9,16	17,58	10,66	17,10	19,18	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	20,44	23,12	32,54	9,16	22,58	21,77	21,05	23,62	**9,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	21,30	20,45	24,21	9,16	24,24	18,43	22,36	25,84	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	18,74	19,12	24,21	9,16	20,91	18,43	18,41	23,62	**9,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	18,50	20,62	23,21	9,16	22,23	10,67	21,99	21,57	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	11,90	12,45	24,21	9,16	14,24	11,77	13,15	14,73	**9,16**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	17,98	17,10	30,00	9,16	21,98	18,51	19,92	24,80	**9,16**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	17,98	18,43	30,00	9,16	21,98	14,07	18,61	22,58	**9,16**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	21,40	22,43	38,33	9,16	26,98	20,73	26,50	31,47	**9,16**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	18,83	17,10	30,00	9,16	23,65	18,51	19,92	27,02	**9,16**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Roggenmehl	20,07	17,68	27,67	10,38	18,82	9,16	18,43	22,69	**9,16**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Roggenmehl	20,07	17,68	27,67	10,38	18,82	9,16	18,43	22,69	**9,16**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Bulgur, trocken	16,44	18,55	35,75	9,60	18,13	9,16	18,59	21,64	**9,16**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	13,88	17,21	35,75	9,60	16,47	9,16	15,96	19,42	**9,16**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	17,30	18,55	27,42	11,82	19,80	9,16	18,59	19,42	**9,16**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	17,30	18,55	27,42	11,82	19,80	9,16	18,59	19,42	**9,16**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	17,30	18,55	27,42	11,82	19,80	9,16	18,59	19,42	**9,16**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	16,44	18,55	35,75	9,60	18,13	9,16	18,59	21,64	**9,16**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	13,88	17,21	35,75	9,60	16,47	9,16	15,96	19,42	**9,16**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	17,30	18,55	27,42	11,82	19,80	9,16	18,59	19,42	**9,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Bulgur, trocken	20,07	17,68	27,67	10,38	18,82	9,16	18,43	22,69	**9,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	17,72	13,63	22,29	9,16	15,83	11,32	16,13	19,39	**9,16**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	14,17	14,21	29,54	9,16	15,26	10,78	17,01	19,44	**9,16**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	13,08	13,36	27,75	13,77	14,92	9,16	14,59	19,06	**9,16**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	17,30	18,55	27,42	11,82	19,80	9,16	18,59	19,42	**9,16**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	16,44	18,55	35,75	9,60	18,13	9,16	18,59	21,64	**9,16**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	17,30	18,55	27,42	11,82	19,80	9,16	18,59	19,42	**9,16**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	13,88	17,21	35,75	9,60	16,47	9,16	15,96	19,42	**9,16**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	16,44	18,55	35,75	9,60	18,13	9,16	18,59	21,64	**9,16**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	13,88	17,21	35,75	9,60	16,47	9,16	15,96	19,42	**9,16**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Mais-Mehl	20,07	17,68	27,67	10,38	18,82	9,16	18,43	22,69	**9,16**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	20,07	17,68	27,67	10,38	18,82	9,16	18,43	22,69	**9,16**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	15,98	17,39	26,04	9,17	18,42	9,16	17,73	20,87	**9,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	16,75	21,43	24,08	9,16	21,10	19,99	19,39	25,72	**9,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	16,36	20,15	21,17	9,16	20,18	18,07	18,72	23,04	**9,16**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	22,22	20,28	26,79	9,16	26,31	15,37	23,05	26,79	**9,16**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	19,94	20,22	24,92	9,16	23,88	15,52	20,76	23,99	**9,16**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	20,07	17,68	27,67	10,38	18,82	9,16	18,43	22,69	**9,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,44	17,21	31,58	19,60	18,13	9,16	18,59	19,42	**9,16**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	15,86	13,48	29,38	9,16	16,61	14,50	17,82	21,99	**9,16**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	17,14	13,48	29,38	9,16	19,11	14,50	17,82	25,32	**9,16**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	20,99	21,48	41,88	9,16	24,11	17,83	27,68	31,99	**9,16**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	18,42	17,48	29,38	9,16	16,61	9,50	17,82	21,99	**9,16**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	14,58	15,48	29,38	9,16	14,11	9,50	13,87	18,66	**9,16**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	17,18	13,72	29,63	9,16	19,83	15,12	17,92	25,79	**9,16**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	21,02	21,72	42,13	9,16	24,83	18,46	27,79	32,46	**9,16**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	15,89	13,72	29,63	9,16	17,33	15,12	17,92	22,46	**9,16**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	18,46	17,72	29,63	9,16	17,33	10,12	17,92	22,46	**9,16**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	14,61	15,72	29,63	9,16	14,83	10,12	13,97	19,12	**9,16**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	17,12	18,43	30,00	9,16	20,32	15,18	17,29	22,58	**9,16**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	19,69	19,77	30,00	9,16	21,98	15,18	19,92	24,80	**9,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,86	13,53	20,54	9,16	17,08	12,48	15,87	19,59	**9,16**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Haselnüsse	16,44	18,55	35,75	9,60	18,13	9,16	18,59	21,64	**9,16**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	13,88	17,21	35,75	9,60	16,47	9,16	15,96	19,42	**9,16**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	16,44	18,55	35,75	9,60	18,13	9,16	18,59	21,64	**9,16**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	13,88	17,21	35,75	9,60	16,47	9,16	15,96	19,42	**9,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	15,41	16,43	23,58	9,16	16,77	10,71	16,34	18,24	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	27,38	23,10	31,92	9,16	31,77	24,04	24,23	33,80	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	11,14	12,43	23,58	9,16	13,43	11,82	12,39	13,80	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,68	23,10	31,92	9,16	21,77	21,82	20,28	22,69	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	17,97	19,10	23,58	9,16	20,10	18,48	17,65	22,69	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,83	20,43	23,58	9,16	21,77	17,37	20,28	20,47	**9,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	20,54	20,43	23,58	9,16	23,43	18,48	21,60	24,91	**9,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	17,74	20,60	22,58	9,16	21,42	10,72	21,23	20,63	**9,16**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	19,98	20,87	24,63	10,32	21,08	9,15	20,09	20,36	**9,15**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	12,69	13,12	24,46	13,00	14,62	9,15	13,84	18,74	**9,15**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,59	18,35	37,00	13,19	19,28	9,15	18,66	22,31	**9,15**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	17,22	18,97	31,83	10,49	20,14	9,15	18,64	20,73	**9,15**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,91	9,15	12,88	14,74	12,64	9,79	12,00	14,13	**9,15**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,88	22,26	36,21	9,14	25,15	19,21	27,34	30,71	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,17	19,59	27,88	9,14	20,15	13,66	20,76	24,04	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,46	18,26	27,88	9,14	20,15	12,54	19,45	21,82	**9,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,46	16,93	27,88	9,14	20,15	16,99	20,76	24,04	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,31	16,93	27,88	9,14	21,82	16,99	20,76	26,27	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,60	18,26	27,88	9,14	18,48	13,66	18,13	21,82	**9,14**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	17,89	18,54	32,25	9,14	18,89	10,23	19,14	23,20	**9,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	16,57	14,30	32,00	9,14	20,68	14,61	19,04	26,07	**9,14**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	14,04	16,54	32,25	9,14	16,39	10,23	15,20	19,87	**9,14**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	17,85	18,30	32,00	9,14	18,18	9,61	19,04	22,73	**9,14**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	14,01	16,30	32,00	9,14	15,68	9,61	15,09	19,40	**9,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	18,83	18,15	19,33	12,30	20,46	9,14	18,71	18,78	**9,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	16,61	14,54	32,25	9,14	21,39	15,23	19,14	26,53	**9,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	16,80	18,93	22,88	9,14	19,48	9,21	18,45	18,71	**9,14**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	20,45	22,54	44,75	9,14	26,39	18,57	29,01	33,20	**9,14**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	15,29	14,30	32,00	9,14	18,18	14,61	19,04	22,73	**9,14**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	15,32	14,54	32,25	9,14	18,89	15,23	19,14	23,20	**9,14**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	20,42	22,30	44,50	9,14	25,68	17,94	28,91	32,73	**9,14**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	17,45	18,75	31,63	9,14	18,00	10,21	19,40	23,79	**9,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,25	17,67	18,29	9,14	19,75	14,38	18,46	20,38	**9,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	21,52	23,00	26,63	9,14	24,75	25,49	22,41	29,27	**9,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	30,92	27,00	34,96	9,14	36,42	31,04	28,99	40,38	**9,14**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	13,60	16,75	31,63	9,14	15,50	10,21	15,45	20,46	**9,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	23,23	27,00	34,96	9,14	26,42	28,82	25,04	29,27	**9,14**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	14,88	14,75	31,63	9,14	18,00	15,21	19,40	23,79	**9,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	16,17	14,75	31,63	9,14	20,50	15,21	19,40	27,12	**9,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	14,68	16,33	26,63	9,14	18,08	18,82	17,14	20,38	**9,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	22,38	24,33	26,63	9,14	26,42	24,38	25,04	27,04	**9,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	18,96	20,33	26,63	9,14	21,42	17,71	21,09	24,82	**9,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,09	24,33	26,63	9,14	28,08	25,49	26,36	31,49	**9,14**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	20,01	22,75	44,13	9,14	25,50	18,54	29,27	33,79	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,18	17,59	27,88	9,14	18,48	12,54	17,47	20,71	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,32	17,59	27,88	9,14	16,82	13,66	16,16	20,71	**9,14**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,89	15,61	20,83	9,14	17,07	14,86	15,53	21,74	**9,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,84	15,25	20,46	9,14	15,99	13,92	15,37	21,04	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,18	16,26	27,88	9,14	18,48	16,99	18,79	22,93	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,88	18,93	27,88	9,14	18,48	13,66	18,79	22,93	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,03	16,26	27,88	9,14	20,15	16,99	18,79	25,16	**9,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,59	21,59	36,21	9,14	23,48	19,21	25,37	29,60	**9,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	12,57	10,05	12,58	25,82	12,17	9,14	13,57	13,02	**9,14**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	12,57	10,05	12,58	25,82	12,17	9,14	13,57	13,02	**9,14**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	19,46	17,67	27,13	9,14	22,60	13,79	19,43	22,97	**9,14**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	17,94	17,63	25,88	9,14	20,98	13,89	17,90	21,10	**9,14**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	17,13	18,52	31,63	9,14	18,08	10,28	18,38	22,27	**9,14**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	13,28	16,52	31,63	9,14	15,58	10,28	14,43	18,93	**9,14**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	13,25	16,28	31,38	9,14	14,87	9,66	14,33	18,47	**9,14**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	19,69	22,52	44,13	9,14	25,58	18,62	28,25	32,27	**9,14**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	15,41	16,03	28,25	14,56	16,68	9,14	16,64	21,22	**9,14**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	19,66	22,28	43,88	9,14	24,87	17,99	28,14	31,80	**9,14**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	14,53	14,28	31,38	9,14	17,37	14,66	18,28	21,80	**9,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	15,81	14,28	31,38	9,14	19,87	14,66	18,28	25,13	**9,14**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	14,56	14,52	31,63	9,14	18,08	15,28	18,38	22,27	**9,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	15,85	14,52	31,63	9,14	20,58	15,28	18,38	25,60	**9,14**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	17,09	18,28	31,38	9,14	17,37	9,66	18,28	21,80	**9,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	17,38	19,67	35,79	10,87	20,73	9,14	19,40	21,58	**9,14**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	12,57	10,05	12,58	25,82	12,17	9,14	13,57	13,02	**9,14**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**9,14**
12,57	10,05	12,58	25,82	12,17	9,14	13,57	13,02	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,14**
16,60	16,93	27,88	9,14	19,32	16,43	20,11	21,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,14**
16,60	18,26	27,88	9,14	19,32	11,99	18,79	19,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,14**
17,88	18,26	32,04	9,14	20,98	18,66	20,11	25,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,14**
15,75	18,26	27,88	9,14	17,65	13,10	17,47	19,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,14**
17,46	16,93	27,88	9,14	20,98	16,43	20,11	24,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,14**
20,02	22,26	36,21	9,14	24,32	18,66	26,68	28,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,14**
17,03	18,26	32,04	9,14	19,32	18,66	20,11	22,93	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,14**
16,18	19,59	32,04	9,14	17,65	15,32	17,47	20,71	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,14**
18,31	19,59	27,88	9,14	19,32	13,10	20,11	21,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,14**
20,45	23,59	40,38	9,14	24,32	20,88	26,68	29,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,14**
18,74	20,93	32,04	9,14	19,32	15,32	20,11	22,93	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,14**
16,32	15,81	26,00	24,46	16,23	9,14	17,38	20,52	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa								**9,14**
11,90	14,26	27,88	9,14	13,48	10,32	13,53	16,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**9,14**
14,47	15,59	27,88	9,14	15,15	10,32	16,16	18,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa								**9,14**
12,76	14,26	27,88	9,14	15,15	9,21	14,84	16,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Hafer								**9,14**
16,60	17,59	27,88	9,14	16,82	9,77	18,13	20,71	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer								**9,14**
14,04	16,26	27,88	9,14	15,15	9,77	15,50	18,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	12,76	12,93	27,88	9,14	15,15	13,66	16,16	18,49	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Hafer	18,31	20,26	36,21	9,14	21,82	15,32	24,71	27,38	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	13,61	12,93	27,88	9,14	16,82	13,66	16,16	20,71	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	15,75	14,93	27,88	9,14	18,48	13,10	18,13	22,93	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Hafer	14,89	14,93	27,88	9,14	16,82	13,10	18,13	20,71	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Quinoa	16,18	18,26	36,21	9,14	20,15	15,88	22,74	25,16	**9,14**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,02	18,53	20,96	9,14	22,84	16,54	19,30	24,70	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	14,89	13,59	23,71	9,14	17,65	11,43	16,82	20,71	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	14,04	13,59	23,71	9,14	15,98	11,43	16,82	18,49	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	17,46	18,93	32,04	9,14	20,98	13,66	23,39	25,16	**9,14**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	17,89	16,31	22,25	9,66	20,51	9,14	18,28	20,27	**9,14**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	17,61	14,28	20,83	9,14	16,23	12,08	15,53	18,41	**9,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	17,56	13,92	20,46	9,14	15,16	11,14	15,37	17,71	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,29	23,59	40,38	9,14	29,32	21,99	28,66	35,16	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,02	19,59	32,04	9,14	22,65	16,43	19,45	26,27	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,03	19,59	32,04	9,14	19,32	14,21	18,79	20,71	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,88	19,59	32,04	9,14	24,32	15,32	20,76	26,27	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,73	18,26	32,04	9,14	25,98	19,77	22,08	30,71	**9,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,59	20,93	32,04	9,14	24,32	16,43	22,08	28,49	**9,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,88	18,26	32,04	9,14	24,32	19,77	22,08	28,49	**9,14**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,57	10,05	12,58	25,82	12,17	9,14	13,57	13,02	**9,14**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,57	10,05	12,58	25,82	12,17	9,14	13,57	13,02	**9,14**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	14,36	13,93	23,75	10,36	15,42	9,14	15,93	15,68	**9,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	14,36	15,93	36,25	9,36	17,08	9,14	17,24	19,01	**9,14**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	16,12	18,07	32,96	10,14	16,25	9,14	15,64	19,49	**9,14**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	19,97	20,07	32,96	10,14	18,75	9,14	19,59	22,82	**9,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,25	20,07	20,46	13,48	21,25	9,14	19,59	19,49	**9,14**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,93	24,08	26,17	9,13	30,23	24,93	25,98	31,38	**9,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	15,78	12,67	16,13	27,20	14,57	9,13	16,28	15,67	**9,13**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,01	14,69	31,33	9,13	17,63	15,67	17,00	22,00	**9,13**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	23,65	23,41	26,17	9,13	28,56	24,93	24,01	30,27	**9,13**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	18,26	13,20	24,67	9,13	17,98	12,61	16,99	23,38	**9,13**
Buchweizen + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	17,40	13,20	24,67	9,13	16,32	12,61	16,99	21,16	**9,13**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	19,11	15,87	24,67	9,13	16,32	9,28	16,99	21,16	**9,13**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	18,26	13,20	24,67	9,13	17,98	12,61	16,99	23,38	**9,13**
Kakao + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	20,82	18,53	33,00	9,13	21,32	14,83	23,57	27,82	**9,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**9,13**
14,63	14,59	29,25	9,13	16,17	13,37	17,08	19,33	
Gerstenmehl + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
19,97	21,84	35,42	9,13	24,30	19,67	21,13	28,18	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**9,13**
16,55	14,53	24,67	9,13	14,65	9,28	14,36	18,93	
Haselnüsse + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
22,54	23,17	35,42	9,13	25,97	19,67	23,76	30,40	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**9,13**
19,11	15,87	24,67	9,13	16,32	9,28	16,99	21,16	
Mais-Mehl + Kakao + Bohnen grün gekocht								**9,13**
20,82	18,53	33,00	9,13	21,32	14,83	23,57	27,82	
Mais-Mehl + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**9,13**
17,40	13,20	24,67	9,13	16,32	12,61	16,99	21,16	
Kakao + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
24,25	25,84	43,75	9,13	30,97	25,22	30,34	37,07	
Buchweizen + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
20,83	20,51	35,42	9,13	25,97	23,00	23,76	30,40	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
21,68	20,51	35,42	9,13	27,63	23,00	23,76	32,62	
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
20,83	21,84	35,42	9,13	25,97	18,56	22,45	28,18	
Tomaten + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht								**9,13**
14,63	14,59	29,25	9,13	16,17	13,37	17,08	19,33	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,13**
16,55	14,53	24,67	9,13	14,65	9,28	14,36	18,93	
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
21,68	20,51	35,42	9,13	27,63	23,00	23,76	32,62	
Sojabohnen + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
24,25	25,84	43,75	9,13	30,97	25,22	30,34	37,07	
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
20,83	21,84	35,42	9,13	25,97	18,56	22,45	28,18	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
19,97	21,84	35,42	9,13	24,30	19,67	21,13	28,18	
Sojabohnen + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,13**
22,54	23,17	35,42	9,13	25,97	19,67	23,76	30,40	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,13**
20,83	20,51	35,42	9,13	25,97	23,00	23,76	30,40	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken							**9,13**
20,83	21,84	35,42	9,13	25,97	18,56	22,45	28,18	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**9,13**
15,06	15,23	26,29	9,13	17,34	11,64	17,05	19,01	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**9,13**
16,58	15,27	27,54	9,13	18,96	11,54	18,57	20,88	
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,13**
17,17	18,19	26,75	9,13	19,40	16,66	19,55	19,38	
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,13**
18,88	18,19	26,75	9,13	21,07	17,77	20,87	23,82	
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,13**
16,32	16,85	26,75	9,13	17,73	17,77	16,92	21,60	
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**9,13**
25,72	20,85	35,08	9,13	29,40	23,32	23,50	32,71	
Austernpilze + Hafer + Spitzkohl							**9,13**
13,75	14,19	26,75	9,13	14,40	9,99	15,61	17,16	
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**9,13**
18,03	20,85	35,08	9,13	19,40	21,10	19,55	21,60	
Austernpilze + Quinoa + Spitzkohl							**9,13**
9,48	10,19	26,75	9,13	11,07	11,10	11,66	12,71	
Quinoa + Austernpilze + Spitzkohl							**9,13**
9,48	10,19	26,75	9,13	11,07	11,10	11,66	12,71	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Spitzkohl							**9,13**
17,17	18,19	26,75	9,13	19,40	16,66	19,55	19,38	
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Spitzkohl							**9,13**
25,72	20,85	35,08	9,13	29,40	23,32	23,50	32,71	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Spitzkohl							**9,13**
18,03	20,85	35,08	9,13	19,40	21,10	19,55	21,60	
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Spitzkohl							**9,13**
16,32	16,85	26,75	9,13	17,73	17,77	16,92	21,60	
Hafer + Austernpilze + Spitzkohl							**9,13**
13,75	14,19	26,75	9,13	14,40	9,99	15,61	17,16	
Champignons frisch + Cashewnuss + Spitzkohl							**9,13**
14,94	14,96	29,75	9,13	16,58	14,26	17,11	19,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Spitzkohl							**9,13**
18,88	18,19	26,75	9,13	21,07	17,77	20,87	23,82	
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Spitzkohl							**9,13**
14,91	14,72	29,50	9,13	15,87	13,63	17,00	19,47	
Cashewnuss + Champignons frisch + Spitzkohl							**9,13**
14,94	14,96	29,75	9,13	16,58	14,26	17,11	19,93	
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**9,13**
14,91	14,72	29,50	9,13	15,87	13,63	17,00	19,47	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**9,13**
20,90	22,71	30,08	9,13	20,93	20,59	20,16	22,18	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Hirse gekocht							**9,13**
16,62	16,04	21,75	9,13	15,93	9,48	16,21	17,73	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Hirse gekocht							**9,13**
12,35	12,04	21,75	9,13	12,60	10,59	12,26	13,29	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**9,13**
28,59	22,71	30,08	9,13	30,93	22,81	24,11	33,29	
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**9,13**
19,19	18,71	21,75	9,13	19,27	17,26	17,53	22,18	
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**9,13**
20,04	20,04	21,75	9,13	20,93	16,14	20,16	19,96	
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**9,13**
12,35	12,04	21,75	9,13	12,60	10,59	12,26	13,29	
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**9,13**
21,75	20,04	21,75	9,13	22,60	17,26	21,47	24,40	
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**9,13**
28,59	22,71	30,08	9,13	30,93	22,81	24,11	33,29	
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**9,13**
16,62	16,04	21,75	9,13	15,93	9,48	16,21	17,73	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**9,13**
21,75	20,04	21,75	9,13	22,60	17,26	21,47	24,40	
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**9,13**
19,19	18,71	21,75	9,13	19,27	17,26	17,53	22,18	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**9,13**
20,90	22,71	30,08	9,13	20,93	20,59	20,16	22,18	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**9,13**
20,04	20,04	21,75	9,13	20,93	16,14	20,16	19,96	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**9,13**
15,22	17,29	32,92	9,13	18,05	12,15	16,21	22,11	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**9,13**
16,50	15,29	32,92	9,13	20,55	17,15	20,16	25,44	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**9,13**
21,63	23,29	45,42	9,13	28,05	20,48	30,03	35,44	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**9,13**
16,50	17,29	32,92	9,13	20,55	10,48	18,18	22,11	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**9,13**
19,07	19,29	32,92	9,13	20,55	12,15	20,16	25,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**9,13**
17,79	15,29	32,92	9,13	23,05	17,15	20,16	28,78	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**9,13**
16,55	14,53	24,67	9,13	14,65	9,28	14,36	18,93	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**9,13**
18,26	13,20	24,67	9,13	17,98	12,61	16,99	23,38	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**9,13**
17,40	13,20	24,67	9,13	16,32	12,61	16,99	21,16	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**9,13**
19,11	15,87	24,67	9,13	16,32	9,28	16,99	21,16	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**9,13**
20,82	18,53	33,00	9,13	21,32	14,83	23,57	27,82	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Sojabohnen								**9,13**
20,83	21,84	35,42	9,13	25,97	18,56	22,45	28,18	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Sojabohnen								**9,13**
20,83	20,51	35,42	9,13	25,97	23,00	23,76	30,40	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
19,19	18,71	21,75	9,13	19,27	17,26	17,53	22,18	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
20,04	20,04	21,75	9,13	20,93	16,14	20,16	19,96	
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
28,59	22,71	30,08	9,13	30,93	22,81	24,11	33,29	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
21,75	20,04	21,75	9,13	22,60	17,26	21,47	24,40	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**9,13**
18,26	13,20	24,67	9,13	17,98	12,61	16,99	23,38	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
19,19	18,71	21,75	9,13	19,27	17,26	17,53	22,18	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
21,75	20,04	21,75	9,13	22,60	17,26	21,47	24,40	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Mais-Mehl								**9,13**
19,11	15,87	24,67	9,13	16,32	9,28	16,99	21,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Sojabohnen								**9,13**
19,97	21,84	35,42	9,13	24,30	19,67	21,13	28,18	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen								**9,13**
21,68	20,51	35,42	9,13	27,63	23,00	23,76	32,62	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**9,13**
19,97	21,84	35,42	9,13	24,30	19,67	21,13	28,18	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
20,04	20,04	21,75	9,13	20,93	16,14	20,16	19,96	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**9,13**
16,55	14,53	24,67	9,13	14,65	9,28	14,36	18,93	
Quinoa + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
12,35	12,04	21,75	9,13	12,60	10,59	12,26	13,29	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
20,90	22,71	30,08	9,13	20,93	20,59	20,16	22,18	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Sojabohnen								**9,13**
22,54	23,17	35,42	9,13	25,97	19,67	23,76	30,40	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
20,90	22,71	30,08	9,13	20,93	20,59	20,16	22,18	
Hirse gekocht + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
16,62	16,04	21,75	9,13	15,93	9,48	16,21	17,73	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Mais-Mehl								**9,13**
20,82	18,53	33,00	9,13	21,32	14,83	23,57	27,82	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**9,13**
22,54	23,17	35,42	9,13	25,97	19,67	23,76	30,40	
Hafer + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
16,62	16,04	21,75	9,13	15,93	9,48	16,21	17,73	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**9,13**
20,83	20,51	35,42	9,13	25,97	23,00	23,76	30,40	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**9,13**
28,59	22,71	30,08	9,13	30,93	22,81	24,11	33,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	24,25	25,84	43,75	9,13	30,97	25,22	30,34	37,07	**9,13**
Hirse gekocht + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	12,35	12,04	21,75	9,13	12,60	10,59	12,26	13,29	**9,13**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Mais-Mehl	17,40	13,20	24,67	9,13	16,32	12,61	16,99	21,16	**9,13**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	20,83	21,84	35,42	9,13	25,97	18,56	22,45	28,18	**9,13**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Sojabohnen	24,25	25,84	43,75	9,13	30,97	25,22	30,34	37,07	**9,13**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	21,68	20,51	35,42	9,13	27,63	23,00	23,76	32,62	**9,13**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	16,91	18,60	34,75	9,27	17,57	9,13	18,49	21,91	**9,13**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	18,19	18,60	22,25	12,60	20,07	9,13	18,49	18,58	**9,13**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	13,06	16,60	34,75	9,27	15,07	9,13	14,54	18,58	**9,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,79	14,54	29,25	9,13	15,81	13,57	16,76	18,98	**9,13**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,85	14,90	29,63	9,13	16,88	14,50	16,91	19,68	**9,13**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,04	12,70	13,88	37,06	13,43	9,13	16,53	14,38	**9,13**
Cashewnuss + Spitzkohl + Lauch gedünstet	14,91	14,72	29,50	9,13	15,87	13,63	17,00	19,47	**9,13**
Spitzkohl + Cashewnuss + Lauch gedünstet	14,91	14,72	29,50	9,13	15,87	13,63	17,00	19,47	**9,13**
Cashewnuss + Spitzkohl + Champignons frisch	14,94	14,96	29,75	9,13	16,58	14,26	17,11	19,93	**9,13**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Tomaten	14,63	14,59	29,25	9,13	16,17	13,37	17,08	19,33	**9,13**
Spitzkohl + Cashewnuss + Champignons frisch	14,94	14,96	29,75	9,13	16,58	14,26	17,11	19,93	**9,13**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Tomaten	14,63	14,59	29,25	9,13	16,17	13,37	17,08	19,33	**9,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**9,13**
20,83	21,84	35,42	9,13	25,97	18,56	22,45	28,18
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**9,13**
24,08	24,08	26,17	9,13	29,39	24,38	25,32	29,16
Champignons frisch + Spitzkohl + Cashewnuss							**9,13**
14,94	14,96	29,75	9,13	16,58	14,26	17,11	19,93
Spitzkohl + Champignons frisch + Cashewnuss							**9,13**
14,94	14,96	29,75	9,13	16,58	14,26	17,11	19,93
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Cashewnuss							**9,13**
14,63	14,59	29,25	9,13	16,17	13,37	17,08	19,33
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss							**9,13**
14,63	14,59	29,25	9,13	16,17	13,37	17,08	19,33
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**9,13**
14,91	14,72	29,50	9,13	15,87	13,63	17,00	19,47
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Cashewnuss							**9,13**
14,91	14,72	29,50	9,13	15,87	13,63	17,00	19,47
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,13**
21,75	20,04	21,75	9,13	22,60	17,26	21,47	24,40
Austernpilze + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,13**
18,88	18,19	26,75	9,13	21,07	17,77	20,87	23,82
Spitzkohl + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,13**
18,88	18,19	26,75	9,13	21,07	17,77	20,87	23,82
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**9,13**
21,75	20,04	21,75	9,13	22,60	17,26	21,47	24,40
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Hafer							**9,13**
22,37	22,08	26,17	9,13	26,89	21,04	23,35	28,04
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Quinoa							**9,13**
20,23	20,08	26,17	9,13	25,23	21,60	21,38	25,82
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**9,13**
15,33	15,69	28,83	9,13	17,53	10,38	16,49	18,67
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**9,13**
17,61	15,75	30,71	9,13	19,95	10,23	18,78	21,47
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam							**9,13**
12,83	12,81	19,50	9,13	14,83	10,07	12,86	16,90
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**9,13**
21,51	20,75	22,00	9,13	26,06	19,38	22,03	25,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**9,13**
13,73	13,36	31,33	9,13	16,80	12,89	17,00	18,67	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Haselnüsse								**9,13**
19,11	15,87	24,67	9,13	16,32	9,28	16,99	21,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Haselnüsse								**9,13**
22,54	23,17	35,42	9,13	25,97	19,67	23,76	30,40	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**9,13**
19,11	15,87	24,67	9,13	16,32	9,28	16,99	21,16	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Gerstenmehl								**9,13**
16,55	14,53	24,67	9,13	14,65	9,28	14,36	18,93	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**9,13**
22,54	23,17	35,42	9,13	25,97	19,67	23,76	30,40	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**9,13**
19,97	21,84	35,42	9,13	24,30	19,67	21,13	28,18	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl								**9,13**
16,55	14,53	24,67	9,13	14,65	9,28	14,36	18,93	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Gerstenmehl								**9,13**
19,97	21,84	35,42	9,13	24,30	19,67	21,13	28,18	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,13**
28,35	25,41	30,33	9,13	34,39	27,71	27,30	35,82	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,13**
24,50	25,41	30,33	9,13	29,39	26,60	25,32	30,27	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,13**
14,83	14,77	29,25	9,13	15,92	12,94	16,90	18,62	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Austernpilze								**9,13**
16,32	16,85	26,75	9,13	17,73	17,77	16,92	21,60	
Hafer + Spitzkohl + Austernpilze								**9,13**
13,75	14,19	26,75	9,13	14,40	9,99	15,61	17,16	
Quinoa + Spitzkohl + Austernpilze								**9,13**
9,48	10,19	26,75	9,13	11,07	11,10	11,66	12,71	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**9,13**
24,25	25,84	43,75	9,13	30,97	25,22	30,34	37,07	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze								**9,13**
25,72	20,85	35,08	9,13	29,40	23,32	23,50	32,71	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Kakao								**9,13**
20,82	18,53	33,00	9,13	21,32	14,83	23,57	27,82	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Austernpilze							**9,13**
18,88	18,19	26,75	9,13	21,07	17,77	20,87	23,82
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**9,13**
18,03	20,85	35,08	9,13	19,40	21,10	19,55	21,60
Spitzkohl + Quinoa + Austernpilze							**9,13**
9,48	10,19	26,75	9,13	11,07	11,10	11,66	12,71
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**9,13**
16,32	16,85	26,75	9,13	17,73	17,77	16,92	21,60
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**9,13**
17,17	18,19	26,75	9,13	19,40	16,66	19,55	19,38
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Austernpilze							**9,13**
17,17	18,19	26,75	9,13	19,40	16,66	19,55	19,38
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Austernpilze							**9,13**
18,03	20,85	35,08	9,13	19,40	21,10	19,55	21,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Kakao							**9,13**
24,25	25,84	43,75	9,13	30,97	25,22	30,34	37,07
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Austernpilze							**9,13**
25,72	20,85	35,08	9,13	29,40	23,32	23,50	32,71
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Kakao							**9,13**
20,82	18,53	33,00	9,13	21,32	14,83	23,57	27,82
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**9,13**
18,88	18,19	26,75	9,13	21,07	17,77	20,87	23,82
Spitzkohl + Hafer + Austernpilze							**9,13**
13,75	14,19	26,75	9,13	14,40	9,99	15,61	17,16
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,13**
20,90	22,71	30,08	9,13	20,93	20,59	20,16	22,18
Austernpilze + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,13**
18,03	20,85	35,08	9,13	19,40	21,10	19,55	21,60
Austernpilze + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**9,13**
25,72	20,85	35,08	9,13	29,40	23,32	23,50	32,71
Spitzkohl + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**9,13**
25,72	20,85	35,08	9,13	29,40	23,32	23,50	32,71
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,13**
20,90	22,71	30,08	9,13	20,93	20,59	20,16	22,18
Spitzkohl + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**9,13**
18,03	20,85	35,08	9,13	19,40	21,10	19,55	21,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,13**
17,17	18,19	26,75	9,13	19,40	16,66	19,55	19,38	
Austernpilze + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,13**
17,17	18,19	26,75	9,13	19,40	16,66	19,55	19,38	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,13**
19,19	18,71	21,75	9,13	19,27	17,26	17,53	22,18	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,13**
20,04	20,04	21,75	9,13	20,93	16,14	20,16	19,96	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,13**
19,19	18,71	21,75	9,13	19,27	17,26	17,53	22,18	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,13**
20,04	20,04	21,75	9,13	20,93	16,14	20,16	19,96	
Austernpilze + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,13**
16,32	16,85	26,75	9,13	17,73	17,77	16,92	21,60	
Spitzkohl + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,13**
16,32	16,85	26,75	9,13	17,73	17,77	16,92	21,60	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht								**9,13**
21,68	20,51	35,42	9,13	27,63	23,00	23,76	32,62	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**9,13**
20,83	20,51	35,42	9,13	25,97	23,00	23,76	30,40	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Buchweizen								**9,13**
20,83	20,51	35,42	9,13	25,97	23,00	23,76	30,40	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Buchweizen								**9,13**
17,40	13,20	24,67	9,13	16,32	12,61	16,99	21,16	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**9,13**
17,40	13,20	24,67	9,13	16,32	12,61	16,99	21,16	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**9,13**
18,26	13,20	24,67	9,13	17,98	12,61	16,99	23,38	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**9,13**
21,68	20,51	35,42	9,13	27,63	23,00	23,76	32,62	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht								**9,13**
18,26	13,20	24,67	9,13	17,98	12,61	16,99	23,38	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**9,13**
16,62	16,04	21,75	9,13	15,93	9,48	16,21	17,73	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Hafer								**9,13**
16,62	16,04	21,75	9,13	15,93	9,48	16,21	17,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Spitzkohl + Hafer	13,75	14,19	26,75	9,13	14,40	9,99	15,61	17,16	**9,13**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	12,35	12,04	21,75	9,13	12,60	10,59	12,26	13,29	**9,13**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Quinoa	12,35	12,04	21,75	9,13	12,60	10,59	12,26	13,29	**9,13**
Spitzkohl + Austernpilze + Hafer	13,75	14,19	26,75	9,13	14,40	9,99	15,61	17,16	**9,13**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	28,59	22,71	30,08	9,13	30,93	22,81	24,11	33,29	**9,13**
Austernpilze + Spitzkohl + Quinoa	9,48	10,19	26,75	9,13	11,07	11,10	11,66	12,71	**9,13**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,59	22,71	30,08	9,13	30,93	22,81	24,11	33,29	**9,13**
Spitzkohl + Austernpilze + Quinoa	9,48	10,19	26,75	9,13	11,07	11,10	11,66	12,71	**9,13**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	22,88	22,00	21,71	10,27	21,41	9,13	21,50	21,12	**9,13**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,61	23,31	33,04	9,12	29,79	25,16	24,63	33,49	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,18	18,58	30,42	9,12	17,69	14,10	17,88	23,46	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,62	17,25	30,42	9,12	16,03	14,10	15,24	21,23	**9,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,70	16,89	25,71	9,12	19,13	14,14	17,82	22,53	**9,12**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,75	17,25	26,08	9,12	20,20	15,08	17,97	23,23	**9,12**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,23	17,21	24,83	9,12	18,58	15,18	16,45	21,37	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,89	21,25	38,75	9,12	22,69	19,66	24,45	30,12	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,47	15,91	30,42	9,12	17,69	17,43	17,88	23,46	**9,12**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,27	19,17	26,04	9,12	21,88	19,57	18,39	24,48	**9,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,18	16,85	24,46	9,12	17,51	14,24	16,29	20,67	**9,12**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,33	22,64	33,04	9,12	28,13	25,16	22,65	32,38	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,47	17,25	30,42	9,12	17,69	12,99	16,56	21,23	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,32	15,91	30,42	9,12	19,36	17,43	17,88	25,68	**9,12**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	17,80	17,44	23,54	13,03	18,92	9,12	18,77	18,56	**9,12**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	16,52	17,44	36,04	9,70	16,42	9,12	18,77	21,89	**9,12**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	12,67	15,44	36,04	9,70	13,92	9,12	14,82	18,56	**9,12**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	13,04	12,77	31,00	9,12	13,84	9,99	16,00	17,56	**9,12**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	19,71	17,88	30,08	9,12	19,81	14,93	18,24	22,51	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Kakao	16,75	18,58	30,42	9,12	19,36	13,54	20,51	23,46	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kakao	21,88	22,58	30,42	9,12	26,03	21,32	25,77	30,12	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	21,03	25,25	38,75	9,12	24,36	24,66	24,45	27,90	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Kakao	12,48	14,58	30,42	9,12	16,03	14,66	16,56	19,01	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kakao	15,04	15,91	22,08	9,12	17,69	10,21	17,88	19,01	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kakao	19,32	21,25	30,42	9,12	22,69	21,32	21,82	27,90	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kakao	20,17	22,58	30,42	9,12	24,36	20,21	24,45	25,68	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kakao	28,72	25,25	38,75	9,12	34,36	26,88	28,40	39,01	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse	18,46	19,91	26,25	9,12	20,19	18,54	18,53	24,57	**9,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,12**
21,03	21,25	26,25	9,12	23,53	18,54	22,48	26,79	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Haselnüsse								**9,12**
11,62	13,25	26,25	9,12	13,53	11,88	13,27	15,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Haselnüsse								**9,12**
15,90	17,25	26,25	9,12	16,86	10,77	17,22	20,12	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Haselnüsse								**9,12**
27,86	23,91	34,58	9,12	31,86	24,10	25,11	35,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**9,12**
20,17	23,91	34,58	9,12	21,86	21,88	21,16	24,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Haselnüsse								**9,12**
19,32	21,25	26,25	9,12	21,86	17,43	21,16	22,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Hirse gekocht								**9,12**
15,44	14,97	29,00	9,12	15,96	12,41	16,77	18,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Bulgur, trocken								**9,12**
10,77	12,58	26,25	9,12	13,53	11,32	12,61	14,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**9,12**
27,01	23,25	34,58	9,12	31,86	23,54	24,45	34,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**9,12**
20,17	20,58	26,25	9,12	23,53	17,99	21,82	25,68	
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken								**9,12**
15,14	13,12	19,04	27,50	14,18	9,12	16,05	15,47	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**9,12**
19,32	23,25	34,58	9,12	21,86	21,32	20,51	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Bulgur, trocken								**9,12**
15,04	16,58	26,25	9,12	16,86	10,21	16,56	19,01	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bulgur, trocken								**9,12**
17,61	19,25	26,25	9,12	20,19	17,99	17,88	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bulgur, trocken								**9,12**
18,46	20,58	26,25	9,12	21,86	16,88	20,51	21,23	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**9,12**
16,22	17,00	27,50	9,12	21,13	16,01	17,57	23,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl								**9,12**
18,03	20,58	26,25	9,12	21,03	17,43	19,85	21,23	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Gerstenmehl	18,89	23,25	34,58	9,12	21,03	21,88	19,85	23,46	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Gerstenmehl	14,62	16,58	26,25	9,12	16,03	10,77	15,90	19,01	**9,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,17	16,64	27,13	9,12	20,06	15,08	17,41	22,76	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Gerstenmehl	10,34	12,58	26,25	9,12	12,69	11,88	11,95	14,57	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	26,58	23,25	34,58	9,12	31,03	24,10	23,80	34,57	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	17,18	19,25	26,25	9,12	19,36	18,54	17,22	23,46	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,90	15,69	24,58	9,63	19,31	9,12	17,66	20,52	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Gerstenmehl	19,74	20,58	26,25	9,12	22,69	18,54	21,16	25,68	**9,12**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,63	25,25	24,63	9,12	27,74	17,41	26,28	26,96	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	17,61	18,58	26,25	9,12	20,19	20,21	18,53	24,57	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	18,46	19,91	26,25	9,12	21,86	19,10	21,16	22,34	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Buchweizen	27,01	22,58	34,58	9,12	31,86	25,77	25,11	35,68	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Buchweizen	15,04	15,91	26,25	9,12	16,86	12,43	17,22	20,12	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Buchweizen	10,77	11,91	26,25	9,12	13,53	13,54	13,27	15,68	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Buchweizen	20,17	19,91	26,25	9,12	23,53	20,21	22,48	26,79	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Buchweizen	19,32	22,58	34,58	9,12	21,86	23,54	21,16	24,57	**9,12**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,76	23,31	33,04	9,12	28,96	24,60	23,97	31,27	**9,12**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	21,05	21,31	33,04	9,12	26,46	21,27	21,99	30,16	**9,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,99	14,45	14,88	19,72	15,84	9,12	16,05	15,47	**9,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,14	14,45	23,21	17,50	14,18	9,12	16,05	17,69	**9,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,57	13,12	23,21	17,50	12,51	9,12	13,42	15,47	**9,12**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	18,91	19,31	33,04	9,12	24,79	21,82	20,02	27,93	**9,12**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	24,15	18,28	21,00	9,12	22,00	15,83	19,76	25,68	**9,12**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,88	20,17	26,21	9,12	25,98	16,76	21,75	26,19	**9,12**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,36	20,13	24,96	9,12	24,36	16,86	20,22	24,32	**9,12**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	19,26	18,10	26,63	9,89	21,73	9,12	19,86	22,07	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Amaranth, ungekocht	11,20	11,91	26,25	9,12	14,36	13,54	13,27	16,79	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	19,74	22,58	34,58	9,12	22,69	23,54	21,16	25,68	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Amaranth, ungekocht	15,47	15,91	26,25	9,12	17,69	12,43	17,22	21,23	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,89	19,91	26,25	9,12	22,69	19,10	21,16	23,46	**9,12**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	20,19	19,97	28,88	9,12	25,63	19,60	20,68	27,93	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	20,60	19,91	26,25	9,12	24,36	20,21	22,48	27,90	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,03	18,58	26,25	9,12	21,03	20,21	18,53	25,68	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Amaranth, ungekocht	27,44	22,58	34,58	9,12	32,69	25,77	25,11	36,79	**9,12**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	14,95	15,88	24,83	9,12	17,75	12,40	16,45	18,03	**9,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	16,47	15,92	26,08	9,12	19,37	12,30	17,97	19,90	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Pistazien roh	13,33	15,91	30,42	9,12	15,19	11,32	15,24	17,90	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Pistazien roh	15,90	17,25	30,42	9,12	16,86	11,32	17,88	20,12	**9,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	16,42	15,56	25,71	9,12	18,29	11,37	17,82	19,20	**9,12**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	17,99	17,83	26,04	9,12	21,05	16,79	18,39	21,14	**9,12**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,16	15,17	22,38	9,12	16,98	10,13	16,65	20,60	**9,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	14,90	15,52	24,46	9,12	16,68	11,47	16,29	17,33	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pistazien roh	15,04	14,58	30,42	9,12	18,53	14,66	17,88	22,34	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Pistazien roh	14,19	14,58	30,42	9,12	16,86	14,66	17,88	20,12	**9,12**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,65	15,88	23,21	9,12	19,20	13,24	16,76	20,78	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pistazien roh	14,19	15,91	30,42	9,12	16,86	10,21	16,56	17,90	**9,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Pistazien roh	17,61	19,91	38,75	9,12	21,86	16,88	24,45	26,79	**9,12**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,03	24,64	37,21	9,12	33,96	27,93	25,94	37,93	**9,12**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,18	24,64	37,21	9,12	28,96	26,82	23,97	32,38	**9,12**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	17,93	20,09	46,79	9,12	22,55	16,59	27,32	29,87	**9,12**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	12,80	12,09	34,29	9,12	15,05	13,26	17,45	19,87	**9,12**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	21,71	15,55	17,42	9,12	18,29	11,77	16,36	21,06	**9,12**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	14,08	12,09	34,29	9,12	17,55	13,26	17,45	23,20	**9,12**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,12**
21,16	15,95	18,58	9,79	17,23	9,12	16,89	21,41
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**9,12**
17,33	18,42	24,92	10,07	19,63	9,12	18,04	19,53
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse							**9,11**
17,33	16,77	38,75	16,86	18,39	9,11	19,66	23,09
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**9,11**
17,12	14,84	29,92	9,11	21,12	12,83	19,43	24,87
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**9,11**
15,60	14,80	28,67	9,11	19,50	12,93	17,91	23,00
Kakao + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**9,11**
19,68	20,17	38,25	9,11	24,45	15,06	26,01	29,31
Gerstenmehl + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**9,11**
15,41	16,17	29,92	9,11	17,78	9,50	16,80	20,42
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**9,11**
14,74	14,80	28,67	9,11	17,83	12,93	17,91	20,78
Walnüsse + Kakao + Bohnen grün gekocht							**9,11**
19,68	20,17	38,25	9,11	24,45	15,06	26,01	29,31
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**9,11**
15,60	14,80	28,67	9,11	19,50	12,93	17,91	23,00
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**9,11**
18,16	20,13	37,00	9,11	22,83	15,16	24,49	27,44
Haselnüsse + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**9,11**
17,97	17,51	29,92	9,11	19,45	9,50	19,43	22,64
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Bohnen grün gekocht							**9,11**
18,16	20,13	37,00	9,11	22,83	15,16	24,49	27,44
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**9,11**
14,74	14,80	28,67	9,11	17,83	12,93	17,91	20,78
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**9,11**
13,89	16,13	28,67	9,11	16,17	9,60	15,28	18,56
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**9,11**
16,45	17,47	28,67	9,11	17,83	9,60	17,91	20,78
Walnüsse + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**9,11**
15,41	16,17	29,92	9,11	17,78	9,50	16,80	20,42
Buchweizen + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**9,11**
16,26	14,84	29,92	9,11	19,45	12,83	19,43	22,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Bohnen grün gekocht								**9,11**
17,12	14,84	29,92	9,11	21,12	12,83	19,43	24,87	
Walnüsse + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**9,11**
16,26	14,84	29,92	9,11	19,45	12,83	19,43	22,64	
Walnüsse + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**9,11**
17,97	17,51	29,92	9,11	19,45	9,50	19,43	22,64	
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**9,11**
16,45	17,47	28,67	9,11	17,83	9,60	17,91	20,78	
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**9,11**
13,89	16,13	28,67	9,11	16,17	9,60	15,28	18,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,11**
20,88	20,81	23,50	9,11	23,73	19,04	22,47	26,80	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl								**9,11**
19,17	20,81	23,50	9,11	22,07	17,93	21,16	22,36	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**9,11**
20,88	20,81	23,50	9,11	23,73	19,04	22,47	26,80	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**9,11**
15,75	16,81	23,50	9,11	17,07	11,27	17,21	20,13	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**9,11**
20,03	23,48	31,83	9,11	22,07	22,38	21,16	24,58	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**9,11**
27,72	23,48	31,83	9,11	32,07	24,60	25,11	35,69	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**9,11**
18,32	19,48	23,50	9,11	20,40	19,04	18,53	24,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**9,11**
19,17	20,81	23,50	9,11	22,07	17,93	21,16	22,36	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**9,11**
11,48	12,81	23,50	9,11	13,73	12,38	13,26	15,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Roggenmehl								**9,11**
15,75	16,81	23,50	9,11	17,07	11,27	17,21	20,13	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,11**
18,32	19,48	23,50	9,11	20,40	19,04	18,53	24,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl								**9,11**
27,72	23,48	31,83	9,11	32,07	24,60	25,11	35,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Roggenmehl								**9,11**
11,48	12,81	23,50	9,11	13,73	12,38	13,26	15,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl	20,03	23,48	31,83	9,11	22,07	22,38	21,16	24,58	**9,11**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	17,02	16,96	16,96	11,50	18,32	9,11	17,27	17,93	**9,11**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	19,01	19,20	27,71	9,11	22,01	16,71	21,65	25,89	**9,11**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	19,17	20,81	23,50	9,11	22,07	17,93	21,16	22,36	**9,11**
Mandeln + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	20,59	23,59	27,83	9,11	24,78	15,42	23,00	24,98	**9,11**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	20,03	23,48	31,83	9,11	22,07	22,38	21,16	24,58	**9,11**
Roggenmehl + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	11,48	12,81	23,50	9,11	13,73	12,38	13,26	15,69	**9,11**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	19,17	20,81	23,50	9,11	22,07	17,93	21,16	22,36	**9,11**
Sojabohnen + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	20,59	23,59	27,83	9,11	24,78	15,42	23,00	24,98	**9,11**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	27,72	23,48	31,83	9,11	32,07	24,60	25,11	35,69	**9,11**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	20,88	20,81	23,50	9,11	23,73	19,04	22,47	26,80	**9,11**
Roggenmehl + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	15,75	16,81	23,50	9,11	17,07	11,27	17,21	20,13	**9,11**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	27,72	23,48	31,83	9,11	32,07	24,60	25,11	35,69	**9,11**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	18,32	19,48	23,50	9,11	20,40	19,04	18,53	24,58	**9,11**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	20,88	20,81	23,50	9,11	23,73	19,04	22,47	26,80	**9,11**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	18,32	19,48	23,50	9,11	20,40	19,04	18,53	24,58	**9,11**
Quinoa + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	11,48	12,81	23,50	9,11	13,73	12,38	13,26	15,69	**9,11**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	20,03	23,48	31,83	9,11	22,07	22,38	21,16	24,58	**9,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,11**
15,75	16,81	23,50	9,11	17,07	11,27	17,21	20,13
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**9,11**
23,31	16,13	17,00	9,11	17,80	12,32	17,33	22,51
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**9,11**
15,97	15,65	18,50	11,56	17,67	9,11	16,29	16,33
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
15,60	14,80	28,67	9,11	19,50	12,93	17,91	23,00
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
13,89	16,13	28,67	9,11	16,17	9,60	15,28	18,56
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
16,45	17,47	28,67	9,11	17,83	9,60	17,91	20,78
Kakao + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
18,16	20,13	37,00	9,11	22,83	15,16	24,49	27,44
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
13,89	16,13	28,67	9,11	16,17	9,60	15,28	18,56
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
16,45	17,47	28,67	9,11	17,83	9,60	17,91	20,78
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
14,74	14,80	28,67	9,11	17,83	12,93	17,91	20,78
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
14,74	14,80	28,67	9,11	17,83	12,93	17,91	20,78
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
15,60	14,80	28,67	9,11	19,50	12,93	17,91	23,00
Bohnen grün gekocht + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**9,11**
18,16	20,13	37,00	9,11	22,83	15,16	24,49	27,44
Bohnen grün gekocht + Kakao + Walnüsse							**9,11**
19,68	20,17	38,25	9,11	24,45	15,06	26,01	29,31
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Walnüsse							**9,11**
15,41	16,17	29,92	9,11	17,78	9,50	16,80	20,42
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**9,11**
23,31	16,13	17,00	9,11	17,80	12,32	17,33	22,51
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**9,11**
20,59	23,59	27,83	9,11	24,78	15,42	23,00	24,98
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Walnüsse							**9,11**
17,97	17,51	29,92	9,11	19,45	9,50	19,43	22,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**9,11**
23,31	16,13	17,00	9,11	17,80	12,32	17,33	22,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Mandeln								**9,11**
20,59	23,59	27,83	9,11	24,78	15,42	23,00	24,98	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**9,11**
20,59	23,59	27,83	9,11	24,78	15,42	23,00	24,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Sojabohnen								**9,11**
20,59	23,59	27,83	9,11	24,78	15,42	23,00	24,98	
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen								**9,11**
15,79	18,60	19,58	9,11	15,13	12,97	15,01	18,38	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse								**9,11**
15,54	17,65	35,17	9,44	18,50	9,11	17,61	20,78	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl								**9,11**
14,26	16,99	35,17	9,44	17,67	9,11	16,29	19,67	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**9,11**
17,12	14,84	29,92	9,11	21,12	12,83	19,43	24,87	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**9,11**
15,41	16,17	29,92	9,11	17,78	9,50	16,80	20,42	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**9,11**
17,97	17,51	29,92	9,11	19,45	9,50	19,43	22,64	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**9,11**
19,68	20,17	38,25	9,11	24,45	15,06	26,01	29,31	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**9,11**
17,12	14,84	29,92	9,11	21,12	12,83	19,43	24,87	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**9,11**
16,26	14,84	29,92	9,11	19,45	12,83	19,43	22,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,11**
20,88	20,81	23,50	9,11	23,73	19,04	22,47	26,80	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Walnüsse								**9,11**
16,26	14,84	29,92	9,11	19,45	12,83	19,43	22,64	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,11**
20,88	20,81	23,50	9,11	23,73	19,04	22,47	26,80	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**9,11**
23,31	16,13	17,00	9,11	17,80	12,32	17,33	22,51	
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**9,11**
15,85	16,03	17,25	10,04	17,31	9,11	16,70	18,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,45	13,43	21,50	9,99	16,22	9,11	14,48	18,78	**9,11**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	21,94	16,62	22,75	9,91	20,58	9,11	18,99	22,68	**9,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	15,97	17,65	31,00	10,56	19,33	9,11	17,61	19,67	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Haselnüsse	17,97	17,51	29,92	9,11	19,45	9,50	19,43	22,64	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	16,45	17,47	28,67	9,11	17,83	9,60	17,91	20,78	**9,11**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	16,45	17,47	28,67	9,11	17,83	9,60	17,91	20,78	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Gerstenmehl	15,41	16,17	29,92	9,11	17,78	9,50	16,80	20,42	**9,11**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	17,97	17,51	29,92	9,11	19,45	9,50	19,43	22,64	**9,11**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	15,41	16,17	29,92	9,11	17,78	9,50	16,80	20,42	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	13,89	16,13	28,67	9,11	16,17	9,60	15,28	18,56	**9,11**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	13,89	16,13	28,67	9,11	16,17	9,60	15,28	18,56	**9,11**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Kakao	19,68	20,17	38,25	9,11	24,45	15,06	26,01	29,31	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Kakao	19,68	20,17	38,25	9,11	24,45	15,06	26,01	29,31	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kakao	18,16	20,13	37,00	9,11	22,83	15,16	24,49	27,44	**9,11**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Kakao	18,16	20,13	37,00	9,11	22,83	15,16	24,49	27,44	**9,11**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	27,72	23,48	31,83	9,11	32,07	24,60	25,11	35,69	**9,11**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,03	23,48	31,83	9,11	22,07	22,38	21,16	24,58	**9,11**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,03	23,48	31,83	9,11	22,07	22,38	21,16	24,58	**9,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh	27,72	23,48	31,83	9,11	32,07	24,60	25,11	35,69	**9,11**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,17	20,81	23,50	9,11	22,07	17,93	21,16	22,36	**9,11**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	18,32	19,48	23,50	9,11	20,40	19,04	18,53	24,58	**9,11**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh	18,32	19,48	23,50	9,11	20,40	19,04	18,53	24,58	**9,11**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,17	20,81	23,50	9,11	22,07	17,93	21,16	22,36	**9,11**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	15,60	14,80	28,67	9,11	19,50	12,93	17,91	23,00	**9,11**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	14,74	14,80	28,67	9,11	17,83	12,93	17,91	20,78	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	14,74	14,80	28,67	9,11	17,83	12,93	17,91	20,78	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Buchweizen	16,26	14,84	29,92	9,11	19,45	12,83	19,43	22,64	**9,11**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	17,12	14,84	29,92	9,11	21,12	12,83	19,43	24,87	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	15,60	14,80	28,67	9,11	19,50	12,93	17,91	23,00	**9,11**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	17,12	14,84	29,92	9,11	21,12	12,83	19,43	24,87	**9,11**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	16,26	14,84	29,92	9,11	19,45	12,83	19,43	22,64	**9,11**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	15,75	16,81	23,50	9,11	17,07	11,27	17,21	20,13	**9,11**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Hafer	15,75	16,81	23,50	9,11	17,07	11,27	17,21	20,13	**9,11**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	11,48	12,81	23,50	9,11	13,73	12,38	13,26	15,69	**9,11**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Quinoa	11,48	12,81	23,50	9,11	13,73	12,38	13,26	15,69	**9,11**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	20,75	19,68	33,92	16,49	19,25	9,11	19,70	24,33	**9,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**9,11**
17,63	13,67	14,75	37,64	14,23	9,11	17,36	15,20	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**9,11**
19,47	19,01	33,92	16,49	18,42	9,11	18,38	23,22	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Miso								**9,11**
19,09	12,83	20,75	9,23	14,86	9,11	14,73	18,11	
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**9,11**
15,58	15,41	15,21	10,79	17,37	9,11	15,54	16,02	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**9,11**
15,91	16,33	20,96	9,92	18,25	9,11	16,71	17,82	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht								**9,11**
21,18	19,68	29,75	17,60	20,08	9,11	19,70	23,22	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**9,10**
9,10	12,67	23,92	9,22	10,05	9,17	11,75	13,38	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Mandeln								**9,10**
19,12	20,35	33,79	9,10	22,83	16,60	21,05	24,93	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**9,10**
22,74	16,95	19,63	9,10	19,37	12,43	18,55	23,26	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln								**9,10**
18,14	19,33	18,29	11,03	19,98	9,10	19,71	18,60	
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht								**9,10**
15,88	16,32	30,08	9,10	17,33	14,89	18,16	20,87	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,10**
17,93	17,52	23,79	9,10	17,58	13,67	17,23	22,56	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,10**
20,26	20,69	32,46	9,10	23,28	22,42	19,86	28,47	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,10**
20,29	20,93	32,71	9,10	23,99	23,04	19,97	28,93	
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,10**
19,61	18,67	21,75	9,10	18,99	16,87	16,90	21,77	
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**9,10**
22,17	20,00	21,75	9,10	22,33	16,87	20,85	23,99	
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**9,10**
21,32	22,67	30,08	9,10	20,66	20,21	19,53	21,77	
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**9,10**
20,46	20,00	21,75	9,10	20,66	15,76	19,53	19,54	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	29,01	22,67	30,08	9,10	30,66	22,43	23,48	32,88	**9,10**
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Tomaten	12,77	12,00	21,75	9,10	12,33	10,21	11,64	12,88	**9,10**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Lupinen	13,74	17,68	19,83	9,10	16,73	15,22	14,17	19,01	**9,10**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Lupinen	13,68	17,32	19,46	9,10	15,66	14,29	14,01	18,31	**9,10**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	16,69	17,21	41,67	17,16	18,00	9,10	19,43	22,89	**9,10**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	21,27	22,51	38,33	9,10	26,72	20,57	26,30	31,17	**9,10**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	17,85	18,51	30,00	9,10	21,72	13,91	18,41	22,28	**9,10**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	17,85	17,17	30,00	9,10	21,72	18,35	19,72	24,50	**9,10**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	19,56	19,84	30,00	9,10	21,72	15,02	19,72	24,50	**9,10**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	17,00	18,51	30,00	9,10	20,05	15,02	17,09	22,28	**9,10**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,71	17,17	30,00	9,10	23,38	18,35	19,72	26,72	**9,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	13,33	13,25	17,92	9,12	15,19	9,10	14,59	15,68	**9,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	13,76	13,25	17,92	9,12	16,03	9,10	14,59	16,79	**9,10**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	19,78	14,59	17,54	9,29	15,49	9,10	15,28	19,19	**9,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	15,47	15,91	17,92	10,23	16,86	9,10	15,90	16,79	**9,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	21,55	21,58	26,42	9,10	25,14	21,71	22,97	27,78	**9,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	16,42	17,58	26,42	9,10	18,48	13,93	17,71	21,11	**9,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	20,70	24,25	34,75	9,10	23,48	25,04	21,66	25,56	**9,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	18,99	20,25	26,42	9,10	21,81	21,71	19,03	25,56	**9,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	19,84	21,58	26,42	9,10	23,48	20,60	21,66	23,33	**9,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	14,71	14,91	18,08	9,10	16,81	10,60	15,08	16,67	**9,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	12,15	13,58	26,42	9,10	15,14	15,04	13,76	16,67	**9,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	28,39	24,25	34,75	9,10	33,48	27,27	25,61	36,67	**9,10**
3*Miso + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	22,11	19,23	23,00	9,10	24,08	18,04	19,23	24,84	**9,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	21,66	25,37	25,63	9,10	25,67	16,87	25,63	26,92	**9,10**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,50	15,49	20,83	9,10	18,78	13,85	17,07	21,20	**9,10**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	20,99	15,76	18,88	9,92	17,39	9,10	16,24	20,07	**9,10**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,90	12,58	13,75	36,90	13,53	9,10	16,56	14,57	**9,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,62	16,58	30,42	10,23	18,53	9,10	17,22	20,12	**9,10**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	16,65	16,19	23,79	9,10	16,75	10,89	17,23	19,22	**9,10**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	19,01	19,60	32,71	9,10	23,16	20,27	19,97	25,60	**9,10**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	18,98	19,36	32,46	9,10	22,44	19,64	19,86	25,13	**9,10**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,98	16,93	19,00	9,10	18,56	12,48	17,79	22,32	**9,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,90	12,58	13,75	36,90	13,53	9,10	16,56	14,57	**9,10**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	16,17	16,05	28,88	14,56	17,49	9,09	17,41	22,16	**9,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	18,87	18,37	29,38	10,61	21,20	9,09	19,88	21,53	**9,09**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	16,10	17,85	29,58	9,47	18,83	9,09	18,27	21,60	**9,09**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Tomaten	17,04	16,00	21,75	9,10	15,66	9,09	15,59	17,32	**9,09**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	20,73	20,09	33,58	10,14	19,56	9,09	20,36	23,76	**9,09**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	22,01	20,09	21,08	13,48	22,06	9,09	20,36	20,42	**9,09**
3*Miso + 2*Miso + 1*Walnüsse	21,54	20,05	25,63	9,09	25,64	18,15	20,45	25,59	**9,09**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	16,88	18,09	33,58	10,14	17,06	9,09	16,41	20,42	**9,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	14,65	14,55	29,50	9,09	16,03	13,32	16,84	18,77	**9,09**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,01	23,17	24,92	9,09	26,15	22,59	24,20	25,82	**9,09**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,86	25,84	33,25	9,09	26,15	27,03	24,20	28,04	**9,09**
Spitzkohl + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,59	19,17	24,92	9,09	21,15	15,92	20,25	23,60	**9,09**
Quinoa + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,32	15,17	24,92	9,09	17,82	17,03	16,30	19,16	**9,09**
Spitzkohl + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,32	15,17	24,92	9,09	17,82	17,03	16,30	19,16	**9,09**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,88	16,51	16,58	9,09	19,48	12,59	17,62	19,16	**9,09**
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,86	25,84	33,25	9,09	26,15	27,03	24,20	28,04	**9,09**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,56	25,84	33,25	9,09	36,15	29,26	28,14	39,16	**9,09**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	30,56	25,84	33,25	9,09	36,15	29,26	28,14	39,16	**9,09**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Bohnen grün gekocht	14,65	14,57	29,42	9,09	16,37	13,48	17,21	19,51	**9,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,09**
23,72	23,17	24,92	9,09	27,82	23,70	25,51	30,27	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,09**
21,15	21,84	24,92	9,09	24,48	23,70	21,57	28,04	
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,09**
21,15	21,84	24,92	9,09	24,48	23,70	21,57	28,04	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,09**
23,72	23,17	24,92	9,09	27,82	23,70	25,51	30,27	
Hafer + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,09**
18,59	19,17	24,92	9,09	21,15	15,92	20,25	23,60	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,09**
22,01	23,17	24,92	9,09	26,15	22,59	24,20	25,82	
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**9,09**
14,65	14,57	29,42	9,09	16,37	13,48	17,21	19,51	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,09**
16,88	16,51	16,58	9,09	19,48	12,59	17,62	19,16	
Buchweizen + Tomaten + Bulgur, trocken								**9,09**
14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	11,51	17,49	20,64	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken								**9,09**
14,85	15,07	34,00	9,09	18,82	11,51	17,49	22,87	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht								**9,09**
16,88	16,51	16,58	9,09	19,48	12,59	17,62	19,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**9,09**
16,88	16,51	16,58	9,09	19,48	12,59	17,62	19,16	
Tomaten + Kakao + Bulgur, trocken								**9,09**
17,42	20,40	42,33	9,09	22,15	13,73	24,07	27,31	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Bulgur, trocken								**9,09**
14,85	15,07	34,00	9,09	18,82	11,51	17,49	22,87	
Tomaten + Buchweizen + Bulgur, trocken								**9,09**
14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	11,51	17,49	20,64	
Kakao + Tomaten + Bulgur, trocken								**9,09**
17,42	20,40	42,33	9,09	22,15	13,73	24,07	27,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl								**9,09**
21,15	21,84	24,92	9,09	24,48	23,70	21,57	28,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	23,72	23,17	24,92	9,09	27,82	23,70	25,51	30,27	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	30,56	25,84	33,25	9,09	36,15	29,26	28,14	39,16	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	22,01	23,17	24,92	9,09	26,15	22,59	24,20	25,82	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Spitzkohl	14,32	15,17	24,92	9,09	17,82	17,03	16,30	19,16	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	22,86	25,84	33,25	9,09	26,15	27,03	24,20	28,04	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Spitzkohl	18,59	19,17	24,92	9,09	21,15	15,92	20,25	23,60	**9,09**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	30,56	25,84	33,25	9,09	36,15	29,26	28,14	39,16	**9,09**
Mais-Mehl + Walnüsse + Linsen reif gekocht	22,17	17,77	22,25	9,09	20,93	12,54	19,78	24,00	**9,09**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	23,72	23,17	24,92	9,09	27,82	23,70	25,51	30,27	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	16,88	16,51	16,58	9,09	19,48	12,59	17,62	19,16	**9,09**
Walnüsse + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	22,17	17,77	22,25	9,09	20,93	12,54	19,78	24,00	**9,09**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	20,65	17,73	21,00	9,09	19,32	12,64	18,25	22,13	**9,09**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	16,88	16,51	16,58	9,09	19,48	12,59	17,62	19,16	**9,09**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	22,86	25,84	33,25	9,09	26,15	27,03	24,20	28,04	**9,09**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	21,15	21,84	24,92	9,09	24,48	23,70	21,57	28,04	**9,09**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	14,32	15,17	24,92	9,09	17,82	17,03	16,30	19,16	**9,09**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	18,59	19,17	24,92	9,09	21,15	15,92	20,25	23,60	**9,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**9,09**
20,65	17,73	21,00	9,09	19,32	12,64	18,25	22,13	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**9,09**
22,01	23,17	24,92	9,09	26,15	22,59	24,20	25,82	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Kakao								**9,09**
16,99	16,40	38,17	9,09	22,15	17,07	22,09	29,53	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Kakao								**9,09**
15,71	16,40	38,17	9,09	19,65	17,07	22,09	26,20	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Kakao								**9,09**
18,27	20,40	38,17	9,09	19,65	12,07	22,09	26,20	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Kakao								**9,09**
20,84	24,40	50,67	9,09	27,15	20,40	31,96	36,20	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**9,09**
16,95	13,47	30,58	9,09	15,15	9,80	17,74	20,02	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Kakao								**9,09**
14,43	18,40	38,17	9,09	17,15	12,07	18,14	22,87	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Kakao								**9,09**
15,71	18,40	38,17	9,09	19,65	10,40	20,12	22,87	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**9,09**
20,65	17,73	21,00	9,09	19,32	12,64	18,25	22,13	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**9,09**
20,65	17,73	21,00	9,09	19,32	12,64	18,25	22,13	
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**9,09**
22,25	24,41	26,63	9,09	26,15	24,22	24,84	26,74	
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart								**9,09**
14,56	16,41	26,63	9,09	17,82	18,66	16,95	20,08	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**9,09**
21,40	23,07	26,63	9,09	24,48	25,33	22,21	28,97	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**9,09**
23,11	27,07	34,96	9,09	26,15	28,66	24,84	28,97	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**9,09**
30,80	27,07	34,96	9,09	36,15	30,88	28,79	40,08	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart								**9,09**
18,83	20,41	26,63	9,09	21,15	17,55	20,89	24,52	
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**9,09**
23,96	24,41	26,63	9,09	27,82	25,33	26,16	31,19	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl								**9,09**
19,84	13,87	14,58	28,51	14,80	9,09	16,80	17,33	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**9,09**
22,17	17,77	22,25	9,09	20,93	12,54	19,78	24,00	
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Mais-Mehl								**9,09**
22,17	17,77	22,25	9,09	20,93	12,54	19,78	24,00	
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**9,09**
20,65	17,73	21,00	9,09	19,32	12,64	18,25	22,13	
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**9,09**
20,65	17,73	21,00	9,09	19,32	12,64	18,25	22,13	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Mais-Mehl								**9,09**
19,84	13,87	14,58	28,51	14,80	9,09	16,80	17,33	
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch								**9,09**
14,90	14,89	29,71	9,09	16,20	13,86	17,09	19,79	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**9,09**
14,00	14,40	34,00	9,09	17,15	13,73	18,14	21,76	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**9,09**
15,28	14,40	34,00	9,09	19,65	13,73	18,14	25,09	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**9,09**
19,13	22,40	46,50	9,09	24,65	17,07	28,01	31,76	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**9,09**
13,57	14,40	34,00	9,09	16,32	14,29	17,49	21,76	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**9,09**
12,29	16,40	34,00	9,09	13,82	9,29	13,54	18,42	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**9,09**
19,98	23,07	46,50	9,09	24,65	17,62	28,67	32,87	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**9,09**
14,85	15,07	34,00	9,09	17,15	14,29	18,80	22,87	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**9,09**
17,42	19,07	34,00	9,09	17,15	9,29	18,80	22,87	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**9,09**
14,85	14,40	34,00	9,09	18,82	14,29	17,49	25,09	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**9,09**
16,14	18,40	34,00	9,09	16,32	9,29	17,49	21,76	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**9,09**
16,14	15,07	34,00	9,09	19,65	14,29	18,80	26,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse							**9,09**
13,57	17,07	34,00	9,09	14,65	9,29	14,86	19,53
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl							**9,09**
18,70	22,40	46,50	9,09	23,82	17,62	27,36	31,76
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**9,09**
16,04	14,82	31,63	9,09	20,23	15,04	19,20	26,82
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**9,09**
19,89	22,82	44,13	9,09	25,23	18,38	29,07	33,49
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**9,09**
14,76	14,82	31,63	9,09	17,73	15,04	19,20	23,49
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**9,09**
17,32	18,82	31,63	9,09	17,73	10,04	19,20	23,49
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**9,09**
17,12	17,74	18,29	9,09	19,48	14,22	18,26	20,08
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht							**9,09**
13,38	13,81	25,25	13,01	15,76	9,09	14,89	20,12
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**9,09**
13,48	16,82	31,63	9,09	15,23	10,04	15,26	20,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**9,09**
18,48	18,13	26,08	9,84	20,90	9,09	19,13	21,22
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**9,09**
16,56	17,73	34,00	9,09	17,15	10,96	18,80	22,87
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**9,09**
19,13	21,73	46,50	9,09	24,65	19,29	28,67	32,87
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**9,09**
14,00	13,73	34,00	9,09	17,15	15,96	18,80	22,87
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**9,09**
14,00	15,73	34,00	9,09	17,15	9,29	16,83	19,53
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**9,09**
13,15	15,73	34,00	9,09	15,48	10,96	14,86	20,64
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**9,09**
16,99	17,73	34,00	9,09	17,98	10,96	18,80	23,98
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**9,09**
19,56	21,73	46,50	9,09	25,48	19,29	28,67	33,98
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**9,09**
14,43	13,73	34,00	9,09	17,98	15,96	18,80	23,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	15,71	13,73	34,00	9,09	20,48	15,96	18,80	27,31	**9,09**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	12,72	15,73	34,00	9,09	14,65	10,96	14,86	19,53	**9,09**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	14,43	15,73	34,00	9,09	17,98	9,29	16,83	20,64	**9,09**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	15,28	13,73	34,00	9,09	19,65	15,96	18,80	26,20	**9,09**
Bohnen grün gekocht + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	14,65	14,57	29,42	9,09	16,37	13,48	17,21	19,51	**9,09**
Cashewnuss + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,65	14,57	29,42	9,09	16,37	13,48	17,21	19,51	**9,09**
Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	19,84	13,87	14,58	28,51	14,80	9,09	16,80	17,33	**9,09**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Mais-Mehl + Tomaten	19,84	13,87	14,58	28,51	14,80	9,09	16,80	17,33	**9,09**
Gerstenmehl + Kakao + Tomaten	16,56	20,40	42,33	9,09	20,48	14,84	22,75	27,31	**9,09**
Kakao + Kakao + Tomaten	20,84	24,40	50,67	9,09	27,15	20,40	31,96	36,20	**9,09**
Buchweizen + Haselnüsse + Tomaten	15,71	16,40	34,00	9,09	17,15	12,62	18,80	22,87	**9,09**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Tomaten	16,56	16,40	34,00	9,09	18,82	12,62	18,80	25,09	**9,09**
Buchweizen + Gerstenmehl + Tomaten	13,15	15,07	34,00	9,09	15,48	12,62	16,17	20,64	**9,09**
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Tomaten	16,56	16,40	34,00	9,09	18,82	12,62	18,80	25,09	**9,09**
Kakao + Haselnüsse + Tomaten	19,13	21,73	42,33	9,09	22,15	14,84	25,38	29,53	**9,09**
Kakao + Amaranth, ungekocht + Tomaten	18,27	19,07	42,33	9,09	23,82	18,18	25,38	31,76	**9,09**
Buchweizen + Kakao + Tomaten	17,42	19,07	42,33	9,09	22,15	18,18	25,38	29,53	**9,09**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Tomaten	12,29	16,40	34,00	9,09	13,82	9,29	13,54	18,42	**9,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**9,09**
14,85	13,73	34,00	9,09	18,82	15,96	18,80	25,09
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**9,09**
15,71	13,73	34,00	9,09	20,48	15,96	18,80	27,31
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**9,09**
14,85	15,07	34,00	9,09	18,82	11,51	17,49	22,87
Amaranth, ungekocht + Kakao + Tomaten							**9,09**
18,27	19,07	42,33	9,09	23,82	18,18	25,38	31,76
Haselnüsse + Gerstenmehl + Tomaten							**9,09**
14,85	17,73	34,00	9,09	15,48	9,29	16,17	20,64
Bulgur, trocken + Kakao + Tomaten							**9,09**
17,42	20,40	42,33	9,09	22,15	13,73	24,07	27,31
Kakao + Gerstenmehl + Tomaten							**9,09**
16,56	20,40	42,33	9,09	20,48	14,84	22,75	27,31
Buchweizen + Bulgur, trocken + Tomaten							**9,09**
14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	11,51	17,49	20,64
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**9,09**
14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	12,62	16,17	22,87
Haselnüsse + Kakao + Tomaten							**9,09**
19,13	21,73	42,33	9,09	22,15	14,84	25,38	29,53
Haselnüsse + Haselnüsse + Tomaten							**9,09**
17,42	19,07	34,00	9,09	17,15	9,29	18,80	22,87
Kakao + Buchweizen + Tomaten							**9,09**
17,42	19,07	42,33	9,09	22,15	18,18	25,38	29,53
Gerstenmehl + Buchweizen + Tomaten							**9,09**
13,15	15,07	34,00	9,09	15,48	12,62	16,17	20,64
Haselnüsse + Buchweizen + Tomaten							**9,09**
15,71	16,40	34,00	9,09	17,15	12,62	18,80	22,87
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Tomaten							**9,09**
14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	12,62	16,17	22,87
Buchweizen + Buchweizen + Tomaten							**9,09**
14,00	13,73	34,00	9,09	17,15	15,96	18,80	22,87
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Tomaten							**9,09**
14,85	13,73	34,00	9,09	18,82	15,96	18,80	25,09
Bulgur, trocken + Buchweizen + Tomaten							**9,09**
14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	11,51	17,49	20,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Haselnüsse + Tomaten	14,85	17,73	34,00	9,09	15,48	9,29	16,17	20,64	**9,09**
Kakao + Bulgur, trocken + Tomaten	17,42	20,40	42,33	9,09	22,15	13,73	24,07	27,31	**9,09**
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Tomaten	14,85	15,07	34,00	9,09	18,82	11,51	17,49	22,87	**9,09**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	14,65	14,57	29,42	9,09	16,37	13,48	17,21	19,51	**9,09**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Cashewnuss	14,65	14,57	29,42	9,09	16,37	13,48	17,21	19,51	**9,09**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Walnüsse	22,17	17,77	22,25	9,09	20,93	12,54	19,78	24,00	**9,09**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Walnüsse	22,17	17,77	22,25	9,09	20,93	12,54	19,78	24,00	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,72	23,17	24,92	9,09	27,82	23,70	25,51	30,27	**9,09**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,72	23,17	24,92	9,09	27,82	23,70	25,51	30,27	**9,09**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	22,45	20,74	28,88	9,09	26,70	16,17	23,43	27,91	**9,09**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	20,17	20,68	27,00	9,09	24,28	16,32	21,14	25,11	**9,09**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	14,88	14,77	29,58	9,09	15,84	13,55	17,04	19,56	**9,09**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	17,34	19,44	35,38	10,79	20,56	9,09	19,18	21,47	**9,09**
Haselnüsse + Tomaten + Kakao	19,13	21,73	42,33	9,09	22,15	14,84	25,38	29,53	**9,09**
Bulgur, trocken + Tomaten + Kakao	17,42	20,40	42,33	9,09	22,15	13,73	24,07	27,31	**9,09**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Kakao	18,27	19,07	42,33	9,09	23,82	18,18	25,38	31,76	**9,09**
Tomaten + Kakao + Kakao	20,84	24,40	50,67	9,09	27,15	20,40	31,96	36,20	**9,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Tomaten + Kakao							**9,09**
17,42	19,07	42,33	9,09	22,15	18,18	25,38	29,53
Tomaten + Bulgur, trocken + Kakao							**9,09**
17,42	20,40	42,33	9,09	22,15	13,73	24,07	27,31
Kakao + Tomaten + Kakao							**9,09**
20,84	24,40	50,67	9,09	27,15	20,40	31,96	36,20
Gerstenmehl + Tomaten + Kakao							**9,09**
16,56	20,40	42,33	9,09	20,48	14,84	22,75	27,31
Tomaten + Haselnüsse + Kakao							**9,09**
19,13	21,73	42,33	9,09	22,15	14,84	25,38	29,53
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Kakao							**9,09**
18,27	19,07	42,33	9,09	23,82	18,18	25,38	31,76
Tomaten + Gerstenmehl + Kakao							**9,09**
16,56	20,40	42,33	9,09	20,48	14,84	22,75	27,31
Tomaten + Buchweizen + Kakao							**9,09**
17,42	19,07	42,33	9,09	22,15	18,18	25,38	29,53
Tomaten + Kakao + Gerstenmehl							**9,09**
16,56	20,40	42,33	9,09	20,48	14,84	22,75	27,31
Kakao + Tomaten + Haselnüsse							**9,09**
19,13	21,73	42,33	9,09	22,15	14,84	25,38	29,53
Gerstenmehl + Tomaten + Haselnüsse							**9,09**
14,85	17,73	34,00	9,09	15,48	9,29	16,17	20,64
Gerstenmehl + Tomaten + Gerstenmehl							**9,09**
12,29	16,40	34,00	9,09	13,82	9,29	13,54	18,42
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Haselnüsse							**9,09**
16,56	16,40	34,00	9,09	18,82	12,62	18,80	25,09
Buchweizen + Tomaten + Haselnüsse							**9,09**
15,71	16,40	34,00	9,09	17,15	12,62	18,80	22,87
Tomaten + Buchweizen + Haselnüsse							**9,09**
15,71	16,40	34,00	9,09	17,15	12,62	18,80	22,87
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl							**9,09**
14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	12,62	16,17	22,87
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Gerstenmehl							**9,09**
14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	12,62	16,17	22,87
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse							**9,09**
16,56	16,40	34,00	9,09	18,82	12,62	18,80	25,09

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Haselnüsse + Gerstenmehl							**9,09**
14,85	17,73	34,00	9,09	15,48	9,29	16,17	20,64
Tomaten + Gerstenmehl + Haselnüsse							**9,09**
14,85	17,73	34,00	9,09	15,48	9,29	16,17	20,64
Tomaten + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,09**
17,42	19,07	34,00	9,09	17,15	9,29	18,80	22,87
Haselnüsse + Tomaten + Haselnüsse							**9,09**
17,42	19,07	34,00	9,09	17,15	9,29	18,80	22,87
Tomaten + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**9,09**
12,29	16,40	34,00	9,09	13,82	9,29	13,54	18,42
Buchweizen + Tomaten + Gerstenmehl							**9,09**
13,15	15,07	34,00	9,09	15,48	12,62	16,17	20,64
Tomaten + Kakao + Haselnüsse							**9,09**
19,13	21,73	42,33	9,09	22,15	14,84	25,38	29,53
Kakao + Tomaten + Gerstenmehl							**9,09**
16,56	20,40	42,33	9,09	20,48	14,84	22,75	27,31
Haselnüsse + Tomaten + Gerstenmehl							**9,09**
14,85	17,73	34,00	9,09	15,48	9,29	16,17	20,64
Tomaten + Buchweizen + Gerstenmehl							**9,09**
13,15	15,07	34,00	9,09	15,48	12,62	16,17	20,64
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart							**9,09**
17,72	17,95	23,42	9,09	20,57	12,25	17,74	20,49
3*Miso + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**9,09**
20,78	20,03	25,00	9,09	24,83	18,20	19,69	24,66
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart							**9,09**
20,00	18,01	25,29	9,09	22,99	12,10	20,03	23,29
Tomaten + Haselnüsse + Buchweizen							**9,09**
15,71	16,40	34,00	9,09	17,15	12,62	18,80	22,87
Tomaten + Kakao + Buchweizen							**9,09**
17,42	19,07	42,33	9,09	22,15	18,18	25,38	29,53
Tomaten + Gerstenmehl + Buchweizen							**9,09**
13,15	15,07	34,00	9,09	15,48	12,62	16,17	20,64
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**9,09**
30,56	25,84	33,25	9,09	36,15	29,26	28,14	39,16
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**9,09**
30,56	25,84	33,25	9,09	36,15	29,26	28,14	39,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,86	25,84	33,25	9,09	26,15	27,03	24,20	28,04	**9,09**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,86	25,84	33,25	9,09	26,15	27,03	24,20	28,04	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,01	23,17	24,92	9,09	26,15	22,59	24,20	25,82	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh	21,15	21,84	24,92	9,09	24,48	23,70	21,57	28,04	**9,09**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,01	23,17	24,92	9,09	26,15	22,59	24,20	25,82	**9,09**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	21,15	21,84	24,92	9,09	24,48	23,70	21,57	28,04	**9,09**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Amaranth, ungekocht	15,71	13,73	34,00	9,09	20,48	15,96	18,80	27,31	**9,09**
Tomaten + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht	16,56	16,40	34,00	9,09	18,82	12,62	18,80	25,09	**9,09**
Kakao + Tomaten + Amaranth, ungekocht	18,27	19,07	42,33	9,09	23,82	18,18	25,38	31,76	**9,09**
Bulgur, trocken + Tomaten + Amaranth, ungekocht	14,85	15,07	34,00	9,09	18,82	11,51	17,49	22,87	**9,09**
Haselnüsse + Tomaten + Amaranth, ungekocht	16,56	16,40	34,00	9,09	18,82	12,62	18,80	25,09	**9,09**
Gerstenmehl + Tomaten + Amaranth, ungekocht	14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	12,62	16,17	22,87	**9,09**
Buchweizen + Tomaten + Amaranth, ungekocht	14,85	13,73	34,00	9,09	18,82	15,96	18,80	25,09	**9,09**
Gerstenmehl + Tomaten + Buchweizen	13,15	15,07	34,00	9,09	15,48	12,62	16,17	20,64	**9,09**
Haselnüsse + Tomaten + Buchweizen	15,71	16,40	34,00	9,09	17,15	12,62	18,80	22,87	**9,09**
Tomaten + Kakao + Amaranth, ungekocht	18,27	19,07	42,33	9,09	23,82	18,18	25,38	31,76	**9,09**
Tomaten + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht	14,85	15,07	34,00	9,09	18,82	11,51	17,49	22,87	**9,09**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Buchweizen	14,85	13,73	34,00	9,09	18,82	15,96	18,80	25,09	**9,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Buchweizen + Amaranth, ungekocht	14,85	13,73	34,00	9,09	18,82	15,96	18,80	25,09	**9,09**
Bulgur, trocken + Tomaten + Buchweizen	14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	11,51	17,49	20,64	**9,09**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht	15,71	13,73	34,00	9,09	20,48	15,96	18,80	27,31	**9,09**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Buchweizen	14,85	13,73	34,00	9,09	18,82	15,96	18,80	25,09	**9,09**
Buchweizen + Tomaten + Buchweizen	14,00	13,73	34,00	9,09	17,15	15,96	18,80	22,87	**9,09**
Kakao + Tomaten + Buchweizen	17,42	19,07	42,33	9,09	22,15	18,18	25,38	29,53	**9,09**
Tomaten + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht	14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	12,62	16,17	22,87	**9,09**
Tomaten + Bulgur, trocken + Buchweizen	14,00	15,07	34,00	9,09	17,15	11,51	17,49	20,64	**9,09**
Tomaten + Buchweizen + Buchweizen	14,00	13,73	34,00	9,09	17,15	15,96	18,80	22,87	**9,09**
Mais-Mehl + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,84	13,87	14,58	28,51	14,80	9,09	16,80	17,33	**9,09**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	18,59	19,17	24,92	9,09	21,15	15,92	20,25	23,60	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Hafer	18,59	19,17	24,92	9,09	21,15	15,92	20,25	23,60	**9,09**
Tomaten + Mais-Mehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,84	13,87	14,58	28,51	14,80	9,09	16,80	17,33	**9,09**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	14,32	15,17	24,92	9,09	17,82	17,03	16,30	19,16	**9,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Quinoa	14,32	15,17	24,92	9,09	17,82	17,03	16,30	19,16	**9,09**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	15,53	16,49	31,79	14,86	17,10	9,08	17,18	21,96	**9,08**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,44	16,29	16,33	9,98	17,96	9,08	16,40	16,89	**9,08**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	21,53	15,33	17,67	9,08	18,41	12,14	16,30	21,20	**9,08**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**9,08**
13,90	11,87	34,54	9,08	17,67	13,63	17,39	23,34	
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**9,08**
17,75	19,87	47,04	9,08	22,67	16,96	27,26	30,01	
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**9,08**
12,62	11,87	34,54	9,08	15,17	13,63	17,39	20,01	
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**9,08**
22,17	25,31	46,04	9,08	28,08	22,40	31,55	36,58	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**9,08**
15,76	19,31	33,54	9,08	18,08	14,07	17,73	23,24	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**9,08**
17,04	19,31	33,54	9,08	20,58	12,40	19,70	23,24	
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**9,08**
19,60	21,31	33,54	9,08	20,58	14,07	21,68	26,58	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**9,08**
18,32	17,31	33,54	9,08	23,08	19,07	21,68	29,91	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**9,08**
17,04	17,31	33,54	9,08	20,58	19,07	21,68	26,58	
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**9,08**
20,83	18,37	28,29	9,97	23,53	9,08	21,60	24,04	
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart								**9,08**
12,30	10,09	12,29	25,63	11,82	9,08	13,01	12,54	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**9,08**
21,37	20,53	24,00	13,78	21,67	9,08	20,13	20,22	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**9,08**
16,24	18,53	36,50	10,44	16,67	9,08	16,18	20,22	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**9,08**
20,09	20,53	36,50	10,44	19,17	9,08	20,13	23,56	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**9,08**
18,28	15,41	22,00	18,54	18,96	9,08	18,83	19,80	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**9,08**
19,32	18,53	23,00	9,08	20,08	12,81	18,71	21,94	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**9,08**
21,60	18,59	24,88	9,08	22,50	12,66	21,00	24,74	
3*Hirse gekocht + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl								**9,08**
12,78	11,99	21,83	9,08	12,43	10,26	11,70	12,97	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,05	15,99	21,83	9,08	15,76	9,15	15,65	17,41	**9,08**
3*Hirse gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,62	18,66	21,83	9,08	19,09	16,93	16,97	21,86	**9,08**
3*Hirse gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,32	22,66	30,17	9,08	20,76	20,26	19,60	21,86	**9,08**
3*Hirse gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,47	19,99	21,83	9,08	20,76	15,82	19,60	19,63	**9,08**
3*Hirse gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,18	19,99	21,83	9,08	22,43	16,93	20,91	24,08	**9,08**
3*Hirse gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	29,02	22,66	30,17	9,08	30,76	22,48	23,55	32,97	**9,08**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	20,02	17,96	31,50	10,81	19,40	9,08	18,32	22,08	**9,08**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	18,92	17,07	32,46	9,08	24,30	19,19	22,09	29,64	**9,08**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,64	17,07	32,46	9,08	21,80	19,19	22,09	26,31	**9,08**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,35	19,07	32,46	9,08	19,30	14,19	18,14	22,98	**9,08**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,20	21,07	32,46	9,08	21,80	14,19	22,09	26,31	**9,08**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,64	19,07	32,46	9,08	21,80	12,52	20,12	22,98	**9,08**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	22,76	25,07	44,96	9,08	29,30	22,52	31,96	36,31	**9,08**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	13,06	13,45	24,54	13,22	14,97	9,08	14,28	18,92	**9,08**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	17,59	19,27	35,21	11,21	20,42	9,07	19,43	21,13	**9,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,74	15,93	26,88	19,99	17,08	9,07	18,12	17,80	**9,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,07**
14,99	14,19	24,00	10,64	17,53	9,07	15,85	19,68	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,07**
18,13	17,52	33,08	9,07	20,88	17,62	19,78	23,96	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**9,07**
21,03	19,41	27,50	9,07	24,07	12,77	22,22	25,49	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse								**9,07**
21,92	15,97	19,21	9,79	18,03	9,07	17,66	22,34	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**9,07**
18,75	19,35	25,63	9,07	21,64	12,92	19,93	22,69	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,07**
22,26	22,17	28,58	9,07	27,76	24,57	23,97	31,67	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**9,07**
18,50	17,19	20,75	11,07	20,23	9,07	18,61	19,60	
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**9,07**
14,79	14,57	17,08	9,07	18,27	10,93	15,86	18,09	
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht								**9,07**
14,79	14,57	17,08	9,07	18,27	10,93	15,86	18,09	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Dinkel ungekocht								**9,07**
18,50	17,19	20,75	11,07	20,23	9,07	18,61	19,60	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss								**9,07**
15,19	14,13	31,88	9,07	18,19	14,61	17,70	22,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Cashewnuss								**9,07**
17,76	19,46	40,21	9,07	21,53	16,83	24,28	27,20	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss								**9,07**
13,48	15,46	31,88	9,07	14,86	11,28	15,07	18,31	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss								**9,07**
18,05	17,67	27,63	9,07	20,96	16,89	18,66	22,43	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss								**9,07**
14,34	14,13	31,88	9,07	16,53	14,61	17,70	20,53	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss								**9,07**
19,33	19,35	33,38	9,07	22,43	18,86	20,32	26,11	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss								**9,07**
16,05	16,79	31,88	9,07	16,53	11,28	17,70	20,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss								**9,07**
14,34	15,46	31,88	9,07	16,53	10,17	16,39	18,31	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Tomaten + Miso							**9,07**
19,79	22,47	22,92	9,07	23,58	13,43	21,89	22,58
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**9,07**
19,51	19,37	26,25	9,07	22,45	12,87	20,70	23,62
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**9,07**
17,99	19,33	25,00	9,07	20,83	12,97	19,17	21,76
Walnüsse + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**9,07**
21,03	19,41	27,50	9,07	24,07	12,77	22,22	25,49
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**9,07**
19,51	19,37	26,25	9,07	22,45	12,87	20,70	23,62
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**9,07**
21,60	24,69	26,33	9,07	27,30	17,61	25,70	28,02
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Linsen reif gekocht							**9,07**
21,60	24,69	26,33	9,07	27,30	17,61	25,70	28,02
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Kakao							**9,07**
15,81	15,11	35,83	9,07	18,28	10,02	20,18	21,51
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**9,07**
20,53	23,93	27,08	9,07	24,25	16,08	24,63	25,03
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao							**9,07**
14,29	15,07	34,58	9,07	16,67	10,12	18,66	19,64
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,07**
19,51	19,37	26,25	9,07	22,45	12,87	20,70	23,62
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**9,07**
17,99	19,33	25,00	9,07	20,83	12,97	19,17	21,76
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**9,07**
19,51	19,37	26,25	9,07	22,45	12,87	20,70	23,62
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**9,07**
17,99	19,33	25,00	9,07	20,83	12,97	19,17	21,76
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**9,07**
14,79	14,57	17,08	9,07	18,27	10,93	15,86	18,09
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**9,07**
21,62	21,24	25,42	9,07	26,60	22,04	23,75	29,20
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**9,07**
14,79	14,57	17,08	9,07	18,27	10,93	15,86	18,09
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**9,07**
20,77	23,91	33,75	9,07	24,93	25,38	22,43	26,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**9,07**
28,46	23,91	33,75	9,07	34,93	27,60	26,38	38,09	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Kartoffeln gegart								**9,07**
16,50	17,24	25,42	9,07	19,93	14,27	18,49	22,53	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**9,07**
19,91	21,24	25,42	9,07	24,93	20,93	22,43	24,76	
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**9,07**
28,46	23,91	33,75	9,07	34,93	27,60	26,38	38,09	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**9,07**
12,22	13,24	25,42	9,07	16,60	15,38	14,54	18,09	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**9,07**
16,50	17,24	25,42	9,07	19,93	14,27	18,49	22,53	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**9,07**
20,77	23,91	33,75	9,07	24,93	25,38	22,43	26,98	
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**9,07**
19,91	21,24	25,42	9,07	24,93	20,93	22,43	24,76	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**9,07**
21,62	21,24	25,42	9,07	26,60	22,04	23,75	29,20	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Kartoffeln gegart								**9,07**
12,22	13,24	25,42	9,07	16,60	15,38	14,54	18,09	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**9,07**
19,06	19,91	25,42	9,07	23,27	22,04	19,80	26,98	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**9,07**
19,06	19,91	25,42	9,07	23,27	22,04	19,80	26,98	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**9,07**
21,60	24,69	26,33	9,07	27,30	17,61	25,70	28,02	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**9,07**
21,62	21,24	25,42	9,07	26,60	22,04	23,75	29,20	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**9,07**
19,91	21,24	25,42	9,07	24,93	20,93	22,43	24,76	
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**9,07**
14,79	14,57	17,08	9,07	18,27	10,93	15,86	18,09	
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**9,07**
14,79	14,57	17,08	9,07	18,27	10,93	15,86	18,09	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**9,07**
19,91	21,24	25,42	9,07	24,93	20,93	22,43	24,76	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**9,07**
28,46	23,91	33,75	9,07	34,93	27,60	26,38	38,09
Tomaten + Mandeln + Miso							**9,07**
19,79	22,47	22,92	9,07	23,58	13,43	21,89	22,58
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht							**9,07**
19,06	19,91	25,42	9,07	23,27	22,04	19,80	26,98
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht							**9,07**
20,77	23,91	33,75	9,07	24,93	25,38	22,43	26,98
Kartoffeln gegart + Hafer + Erbsen grün gekocht							**9,07**
16,50	17,24	25,42	9,07	19,93	14,27	18,49	22,53
Hafer + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**9,07**
16,50	17,24	25,42	9,07	19,93	14,27	18,49	22,53
Quinoa + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**9,07**
12,22	13,24	25,42	9,07	16,60	15,38	14,54	18,09
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**9,07**
20,77	23,91	33,75	9,07	24,93	25,38	22,43	26,98
Kartoffeln gegart + Quinoa + Erbsen grün gekocht							**9,07**
12,22	13,24	25,42	9,07	16,60	15,38	14,54	18,09
Linsen reif gekocht + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**9,07**
21,60	24,69	26,33	9,07	27,30	17,61	25,70	28,02
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**9,07**
19,06	19,91	25,42	9,07	23,27	22,04	19,80	26,98
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**9,07**
21,62	21,24	25,42	9,07	26,60	22,04	23,75	29,20
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**9,07**
28,46	23,91	33,75	9,07	34,93	27,60	26,38	38,09
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Mandeln							**9,07**
21,60	24,69	26,33	9,07	27,30	17,61	25,70	28,02
Miso + Tomaten + Mandeln							**9,07**
19,79	22,47	22,92	9,07	23,58	13,43	21,89	22,58
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**9,07**
21,60	24,69	26,33	9,07	27,30	17,61	25,70	28,02
Tomaten + Miso + Mandeln							**9,07**
19,79	22,47	22,92	9,07	23,58	13,43	21,89	22,58
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**9,07**
21,39	22,55	43,83	9,07	25,90	18,30	28,63	32,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	16,26	14,55	31,33	9,07	18,40	14,97	18,76	22,89	**9,07**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,83	18,55	31,33	9,07	18,40	9,97	18,76	22,89	**9,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	17,55	14,55	31,33	9,07	20,90	14,97	18,76	26,22	**9,07**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	14,98	16,55	31,33	9,07	15,90	9,97	14,82	19,56	**9,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	17,20	19,03	31,92	10,44	20,12	9,07	18,68	20,82	**9,07**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Lauch gedünstet	18,50	17,19	20,75	11,07	20,23	9,07	18,61	19,60	**9,07**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	18,50	17,19	20,75	11,07	20,23	9,07	18,61	19,60	**9,07**
Mandeln + Miso + Tomaten	19,79	22,47	22,92	9,07	23,58	13,43	21,89	22,58	**9,07**
Miso + Mandeln + Tomaten	19,79	22,47	22,92	9,07	23,58	13,43	21,89	22,58	**9,07**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,85	16,85	33,08	9,07	19,22	17,62	17,80	22,84	**9,07**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,27	17,52	33,08	9,07	20,05	17,07	19,12	21,73	**9,07**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Walnüsse	21,03	19,41	27,50	9,07	24,07	12,77	22,22	25,49	**9,07**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,62	21,24	25,42	9,07	26,60	22,04	23,75	29,20	**9,07**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Walnüsse	21,03	19,41	27,50	9,07	24,07	12,77	22,22	25,49	**9,07**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Walnüsse	19,51	19,37	26,25	9,07	22,45	12,87	20,70	23,62	**9,07**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Walnüsse	18,50	17,19	20,75	11,07	20,23	9,07	18,61	19,60	**9,07**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Walnüsse	18,50	17,19	20,75	11,07	20,23	9,07	18,61	19,60	**9,07**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,62	21,24	25,42	9,07	26,60	22,04	23,75	29,20	**9,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	19,51	19,37	26,25	9,07	22,45	12,87	20,70	23,62	**9,07**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,24	12,55	16,50	16,90	14,42	9,07	13,82	14,70	**9,07**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	15,56	15,52	33,08	9,07	17,55	13,73	17,14	20,62	**9,07**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	13,43	13,52	33,08	9,07	15,88	14,29	15,17	18,40	**9,07**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	20,94	21,59	42,04	9,07	24,06	17,67	27,76	32,17	**9,07**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	14,53	15,59	29,54	9,07	14,06	9,33	13,95	18,83	**9,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	17,10	13,59	29,54	9,07	19,06	14,33	17,89	25,50	**9,07**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	15,82	13,59	29,54	9,07	16,56	14,33	17,89	22,17	**9,07**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	18,38	17,59	29,54	9,07	16,56	9,33	17,89	22,17	**9,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	15,60	16,37	22,25	9,07	16,57	10,56	17,16	19,27	**9,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	11,32	12,37	22,25	9,07	13,23	11,67	13,22	14,82	**9,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	20,73	20,37	22,25	9,07	23,23	18,33	22,43	25,93	**9,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	19,02	20,37	22,25	9,07	21,57	17,22	21,11	21,49	**9,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	27,56	23,03	30,58	9,07	31,57	23,89	25,06	34,82	**9,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	19,87	23,03	30,58	9,07	21,57	21,67	21,11	23,71	**9,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	18,16	19,03	22,25	9,07	19,90	18,33	18,48	23,71	**9,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,86	12,79	19,75	9,07	15,13	10,24	13,05	17,17	**9,07**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	14,71	14,19	28,92	9,07	16,72	12,07	15,83	18,40	**9,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	20,98	20,84	28,58	9,07	26,93	21,79	23,97	28,33	**9,07**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,70	18,85	37,25	9,07	20,05	19,29	19,12	22,84	**9,07**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,55	18,85	37,25	9,07	25,05	20,40	21,09	28,40	**9,07**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	20,27	19,39	26,88	9,07	23,26	12,82	21,46	24,56	**9,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,99	19,33	25,00	9,07	20,83	12,97	19,17	21,76	**9,07**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,77	23,91	33,75	9,07	24,93	25,38	22,43	26,98	**9,07**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	28,46	23,91	33,75	9,07	34,93	27,60	26,38	38,09	**9,07**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,77	23,91	33,75	9,07	24,93	25,38	22,43	26,98	**9,07**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,46	23,91	33,75	9,07	34,93	27,60	26,38	38,09	**9,07**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,91	21,24	25,42	9,07	24,93	20,93	22,43	24,76	**9,07**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	19,06	19,91	25,42	9,07	23,27	22,04	19,80	26,98	**9,07**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	19,06	19,91	25,42	9,07	23,27	22,04	19,80	26,98	**9,07**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,91	21,24	25,42	9,07	24,93	20,93	22,43	24,76	**9,07**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Hafer	16,50	17,24	25,42	9,07	19,93	14,27	18,49	22,53	**9,07**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Hafer	16,50	17,24	25,42	9,07	19,93	14,27	18,49	22,53	**9,07**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Quinoa	12,22	13,24	25,42	9,07	16,60	15,38	14,54	18,09	**9,07**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Quinoa	12,22	13,24	25,42	9,07	16,60	15,38	14,54	18,09	**9,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,96	15,45	20,29	18,46	16,48	9,06	16,62	17,18	**9,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	9,06	21,78	41,92	14,01	30,19	18,18	26,16	37,01	**9,06**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	19,09	18,99	24,75	9,14	21,91	9,06	20,74	21,51	**9,06**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	13,97	16,41	32,17	9,06	15,63	9,44	15,17	19,58	**9,06**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	17,81	18,41	32,17	9,06	18,13	9,44	19,12	22,91	**9,06**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	16,53	14,41	32,17	9,06	20,63	14,44	19,12	26,24	**9,06**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	15,25	14,41	32,17	9,06	18,13	14,44	19,12	22,91	**9,06**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	23,95	25,33	31,96	9,06	29,58	22,53	25,69	31,38	**9,06**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	20,38	22,41	44,67	9,06	25,63	17,78	28,99	32,91	**9,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	20,29	20,25	28,25	9,06	23,97	18,89	22,97	27,22	**9,06**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	23,74	24,80	43,13	9,06	29,71	25,44	26,09	35,44	**9,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Kakao	19,07	22,59	29,04	9,06	23,01	13,34	24,47	24,58	**9,06**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Kakao	19,12	22,95	29,42	9,06	24,08	14,28	24,63	25,28	**9,06**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	22,88	23,47	38,96	9,06	27,21	22,67	22,80	32,11	**9,06**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	18,26	21,61	25,25	9,06	21,58	11,50	21,34	21,94	**9,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	18,21	21,25	24,88	9,06	20,51	10,57	21,18	21,24	**9,06**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	22,03	22,80	38,96	9,06	27,21	22,11	22,14	31,00	**9,06**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	12,20	16,91	18,96	9,06	14,13	11,72	14,05	18,69	**9,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	17,36	20,59	24,88	9,06	20,51	10,01	20,53	20,13	**9,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	17,41	20,95	25,25	9,06	21,58	10,94	20,68	20,83	**9,06**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	12,17	16,67	18,71	9,06	13,42	11,10	13,94	18,22	**9,06**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	21,28	16,41	22,13	10,09	17,64	9,06	17,43	22,14	**9,06**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	17,50	17,43	27,29	9,17	20,03	9,06	19,26	22,73	**9,06**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	21,60	22,80	38,96	9,06	26,38	22,67	21,48	31,00	**9,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	16,93	20,59	24,88	9,06	19,68	10,57	19,87	20,13	**9,06**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	16,98	20,95	25,25	9,06	20,75	11,50	20,03	20,83	**9,06**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	19,55	19,27	34,13	10,57	22,74	9,06	21,15	23,64	**9,06**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	15,94	15,67	16,13	11,18	17,73	9,06	16,44	16,40	**9,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	17,36	19,92	24,88	9,06	20,51	12,23	21,18	21,24	**9,06**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	17,41	20,28	25,25	9,06	21,58	13,17	21,34	21,94	**9,06**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	22,03	22,13	38,96	9,06	27,21	24,33	22,80	32,11	**9,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,85	12,63	21,75	9,06	17,70	12,44	14,66	20,78	**9,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,52	15,47	21,00	9,06	18,98	13,96	17,20	21,38	**9,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,82	12,39	21,50	9,06	16,98	11,82	14,56	20,31	**9,06**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	15,55	17,96	27,58	9,28	18,08	9,06	19,53	17,83	**9,06**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	22,46	22,13	38,96	9,06	28,04	24,33	22,80	33,22	**9,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	17,79	19,92	24,88	9,06	21,34	12,23	21,18	22,36	**9,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	17,84	20,28	25,25	9,06	22,42	13,17	21,34	23,06	**9,06**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,35	15,67	23,08	9,70	17,39	9,06	15,94	18,39	**9,06**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	14,49	14,39	31,54	9,06	17,32	14,49	18,36	21,98	**9,06**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,21	16,39	31,54	9,06	14,82	9,49	14,41	18,64	**9,06**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	17,05	18,39	31,54	9,06	17,32	9,49	18,36	21,98	**9,06**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,62	22,39	44,04	9,06	24,82	17,83	28,22	31,98	**9,06**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	15,77	14,39	31,54	9,06	19,82	14,49	18,36	25,31	**9,06**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,71	15,09	29,83	11,24	16,75	9,05	15,40	19,28	**9,05**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	12,72	10,09	12,88	25,96	12,25	9,05	13,93	13,20	**9,05**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	16,86	17,87	30,21	9,47	19,64	9,04	19,03	22,53	**9,04**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	15,70	18,63	34,25	9,04	19,72	14,81	17,80	24,34	**9,04**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	19,82	17,79	25,54	9,04	23,11	12,47	19,97	23,43	**9,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	17,54	17,73	23,67	9,04	20,68	12,62	17,68	20,63	**9,04**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	18,26	16,63	34,25	9,04	24,72	19,81	21,74	31,01	**9,04**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	19,54	20,63	34,25	9,04	22,22	14,81	21,74	27,68	**9,04**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	22,11	24,63	46,75	9,04	29,72	23,14	31,61	37,68	**9,04**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,98	18,63	34,25	9,04	22,22	13,14	19,77	24,34	**9,04**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,98	16,63	34,25	9,04	22,22	19,81	21,74	27,68	**9,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**9,04**
18,58	18,92	27,42	9,04	23,03	19,24	20,28	28,44	
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**9,04**
28,23	22,27	30,58	9,04	31,17	23,56	23,99	33,58	
Hafer + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,04**
16,26	15,60	22,25	9,04	16,17	10,22	16,09	18,02	
Quinoa + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,04**
11,99	11,60	22,25	9,04	12,83	11,33	12,14	13,58	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,04**
28,23	22,27	30,58	9,04	31,17	23,56	23,99	33,58	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,04**
20,54	22,27	30,58	9,04	21,17	21,33	20,04	22,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,04**
19,68	19,60	22,25	9,04	21,17	16,89	20,04	20,24	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**9,04**
19,68	19,60	22,25	9,04	21,17	16,89	20,04	20,24	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**9,04**
18,83	18,27	22,25	9,04	19,50	18,00	17,41	22,47	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,04**
21,39	19,60	22,25	9,04	22,83	18,00	21,36	24,69	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**9,04**
18,83	18,27	22,25	9,04	19,50	18,00	17,41	22,47	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**9,04**
20,54	22,27	30,58	9,04	21,17	21,33	20,04	22,47	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**9,04**
21,39	19,60	22,25	9,04	22,83	18,00	21,36	24,69	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**9,04**
14,90	12,81	15,17	26,89	13,73	9,04	15,89	15,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**9,04**
14,90	12,81	15,17	26,89	13,73	9,04	15,89	15,69	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**9,04**
17,44	20,39	42,50	9,04	22,35	13,84	24,20	27,49	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**9,04**
14,87	15,05	34,17	9,04	19,02	11,62	17,62	23,04	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken								**9,04**
17,21	18,08	26,58	11,67	19,45	9,04	18,16	19,20	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	11,62	17,62	20,82
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Bulgur, trocken							**9,04**
17,44	20,39	42,50	9,04	22,35	13,84	24,20	27,49
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**9,04**
16,36	18,08	34,92	9,44	17,78	9,04	18,16	21,42
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**9,04**
13,79	16,75	34,92	9,44	16,12	9,04	15,53	19,20
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht							**9,04**
17,21	18,08	26,58	11,67	19,45	9,04	18,16	19,20
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Bulgur, trocken							**9,04**
13,79	16,75	34,92	9,44	16,12	9,04	15,53	19,20
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Bulgur, trocken							**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	11,62	17,62	20,82
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**9,04**
17,21	18,08	26,58	11,67	19,45	9,04	18,16	19,20
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken							**9,04**
14,87	15,05	34,17	9,04	19,02	11,62	17,62	23,04
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Bulgur, trocken							**9,04**
16,36	18,08	34,92	9,44	17,78	9,04	18,16	21,42
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken							**9,04**
17,21	18,08	26,58	11,67	19,45	9,04	18,16	19,20
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,04**
14,90	12,81	15,17	26,89	13,73	9,04	15,89	15,69
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,04**
16,05	16,60	26,42	9,04	17,57	17,47	16,51	20,80
Cashewnuss + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,04**
14,68	14,71	29,42	9,04	16,42	13,96	16,70	19,13
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,04**
14,90	12,81	15,17	26,89	13,73	9,04	15,89	15,69
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,04**
17,76	20,60	34,75	9,04	19,23	20,80	19,14	20,80
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,04**
14,64	14,47	29,17	9,04	15,70	13,33	16,59	18,67
Austernpilze + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**9,04**
13,49	13,93	26,42	9,04	14,23	9,69	15,20	16,36

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	14,68	14,71	29,42	9,04	16,42	13,96	16,70	19,13	**9,04**
Hafer + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	13,49	13,93	26,42	9,04	14,23	9,69	15,20	16,36	**9,04**
Austernpilze + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	9,21	9,93	26,42	9,04	10,90	10,80	11,25	11,91	**9,04**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	25,45	20,60	34,75	9,04	29,23	23,02	23,09	31,91	**9,04**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	17,93	26,42	9,04	19,23	16,36	19,14	18,58	**9,04**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	18,62	17,93	26,42	9,04	20,90	17,47	20,46	23,02	**9,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	18,62	17,93	26,42	9,04	20,90	17,47	20,46	23,02	**9,04**
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	25,45	20,60	34,75	9,04	29,23	23,02	23,09	31,91	**9,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	17,76	20,60	34,75	9,04	19,23	20,80	19,14	20,80	**9,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	17,93	26,42	9,04	19,23	16,36	19,14	18,58	**9,04**
Quinoa + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	9,21	9,93	26,42	9,04	10,90	10,80	11,25	11,91	**9,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	16,05	16,60	26,42	9,04	17,57	17,47	16,51	20,80	**9,04**
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	14,64	14,47	29,17	9,04	15,70	13,33	16,59	18,67	**9,04**
Cashewnuss + Spitzkohl + Spitzkohl	14,86	14,83	29,67	9,04	15,82	13,47	17,08	19,64	**9,04**
Spitzkohl + Cashewnuss + Spitzkohl	14,86	14,83	29,67	9,04	15,82	13,47	17,08	19,64	**9,04**
Hirse gekocht + Hafer + Bohnen grün gekocht	16,26	15,60	22,25	9,04	16,17	10,22	16,09	18,02	**9,04**
Hirse gekocht + Quinoa + Bohnen grün gekocht	11,99	11,60	22,25	9,04	12,83	11,33	12,14	13,58	**9,04**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	19,63	18,39	30,00	10,61	22,01	9,04	20,64	22,47	**9,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	17,01	16,39	38,33	9,04	22,35	17,18	22,22	29,71	**9,04**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	15,73	18,39	38,33	9,04	19,85	10,51	20,25	23,04	**9,04**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	20,85	24,39	50,83	9,04	27,35	20,51	32,09	36,38	**9,04**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	15,73	16,39	38,33	9,04	19,85	17,18	22,22	26,38	**9,04**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	18,29	20,39	38,33	9,04	19,85	12,18	22,22	26,38	**9,04**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	14,44	18,39	38,33	9,04	17,35	12,18	18,28	23,04	**9,04**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	14,62	17,87	35,00	9,04	16,67	13,28	16,72	21,36	**9,04**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	18,47	19,87	35,00	9,04	19,17	13,28	20,67	24,69	**9,04**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	21,03	23,87	47,50	9,04	26,67	21,61	30,54	34,69	**9,04**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	15,91	15,87	35,00	9,04	19,17	18,28	20,67	24,69	**9,04**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	17,19	15,87	35,00	9,04	21,67	18,28	20,67	28,02	**9,04**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	15,91	17,87	35,00	9,04	19,17	11,61	18,70	21,36	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Hirse gekocht	11,99	11,60	22,25	9,04	12,83	11,33	12,14	13,58	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	20,54	22,27	30,58	9,04	21,17	21,33	20,04	22,47	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	28,23	22,27	30,58	9,04	31,17	23,56	23,99	33,58	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Hirse gekocht	16,26	15,60	22,25	9,04	16,17	10,22	16,09	18,02	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	18,83	18,27	22,25	9,04	19,50	18,00	17,41	22,47	**9,04**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	16,26	15,60	22,25	9,04	16,17	10,22	16,09	18,02	**9,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**9,04**
19,68	19,60	22,25	9,04	21,17	16,89	20,04	20,24
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**9,04**
11,99	11,60	22,25	9,04	12,83	11,33	12,14	13,58
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**9,04**
28,23	22,27	30,58	9,04	31,17	23,56	23,99	33,58
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**9,04**
19,68	19,60	22,25	9,04	21,17	16,89	20,04	20,24
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**9,04**
18,83	18,27	22,25	9,04	19,50	18,00	17,41	22,47
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**9,04**
21,39	19,60	22,25	9,04	22,83	18,00	21,36	24,69
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**9,04**
21,39	19,60	22,25	9,04	22,83	18,00	21,36	24,69
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**9,04**
20,54	22,27	30,58	9,04	21,17	21,33	20,04	22,47
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**9,04**
14,68	14,80	29,25	9,04	16,68	14,30	16,74	19,60
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**9,04**
14,62	14,44	28,88	9,04	15,60	13,37	16,59	18,90
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**9,04**
15,89	12,59	13,67	36,92	13,43	9,04	16,49	14,48
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken							**9,04**
15,30	14,39	34,17	9,04	19,85	13,84	18,28	25,27
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**9,04**
16,11	20,29	21,17	9,04	19,64	17,74	18,32	22,44
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken							**9,04**
14,02	14,39	34,17	9,04	17,35	13,84	18,28	21,93
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken							**9,04**
19,15	22,39	46,67	9,04	24,85	17,18	28,14	31,93
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**9,04**
14,87	15,05	34,17	9,04	17,35	14,40	18,93	23,04
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**9,04**
14,87	14,39	34,17	9,04	19,02	14,40	17,62	25,27
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**9,04**
13,59	14,39	34,17	9,04	16,52	14,40	17,62	21,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl								**9,04**
18,72	22,39	46,67	9,04	24,02	17,73	27,49	31,93	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl								**9,04**
16,15	18,39	34,17	9,04	16,52	9,40	17,62	21,93	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse								**9,04**
16,15	15,05	34,17	9,04	19,85	14,40	18,93	26,38	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse								**9,04**
13,59	17,05	34,17	9,04	14,85	9,40	14,99	19,71	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl								**9,04**
12,31	16,39	34,17	9,04	14,02	9,40	13,67	18,60	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse								**9,04**
20,00	23,05	46,67	9,04	24,85	17,73	28,80	33,04	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse								**9,04**
17,44	19,05	34,17	9,04	17,35	9,40	18,93	23,04	
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**9,04**
18,91	19,71	37,04	10,87	22,35	9,04	20,93	23,44	
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl								**9,04**
14,86	14,83	29,67	9,04	15,82	13,47	17,08	19,64	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**9,04**
16,58	17,72	34,17	9,04	17,35	11,07	18,93	23,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**9,04**
15,73	13,72	34,17	9,04	20,68	16,07	18,93	27,49	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**9,04**
14,44	13,72	34,17	9,04	18,18	16,07	18,93	24,16	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**9,04**
19,57	21,72	46,67	9,04	25,68	19,40	28,80	34,16	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**9,04**
14,44	15,72	34,17	9,04	18,18	9,40	16,96	20,82	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**9,04**
12,74	15,72	34,17	9,04	14,85	11,07	14,99	19,71	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**9,04**
19,15	21,72	46,67	9,04	24,85	19,40	28,80	33,04	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**9,04**
14,02	13,72	34,17	9,04	17,35	16,07	18,93	23,04	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**9,04**
17,01	17,72	34,17	9,04	18,18	11,07	18,93	24,16	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**9,04**
14,02	15,72	34,17	9,04	17,35	9,40	16,96	19,71	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**9,04**
13,16	15,72	34,17	9,04	15,68	11,07	14,99	20,82	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**9,04**
15,30	13,72	34,17	9,04	19,85	16,07	18,93	26,38	
Haselnüsse + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
16,58	16,39	34,17	9,04	19,02	12,73	18,93	25,27	
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**9,04**
13,79	16,75	34,92	9,44	16,12	9,04	15,53	19,20	
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Lauch gedünstet								**9,04**
14,64	14,47	29,17	9,04	15,70	13,33	16,59	18,67	
Gerstenmehl + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
13,16	15,05	34,17	9,04	15,68	12,73	16,30	20,82	
Haselnüsse + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
15,73	16,39	34,17	9,04	17,35	12,73	18,93	23,04	
Kakao + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
17,44	19,05	42,50	9,04	22,35	18,29	25,51	29,71	
Buchweizen + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
14,87	13,72	34,17	9,04	19,02	16,07	18,93	25,27	
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**9,04**
17,21	18,08	26,58	11,67	19,45	9,04	18,16	19,20	
Buchweizen + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
14,02	13,72	34,17	9,04	17,35	16,07	18,93	23,04	
Amaranth, ungekocht + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
14,87	13,72	34,17	9,04	19,02	16,07	18,93	25,27	
Bulgur, trocken + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	11,62	17,62	20,82	
Kakao + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
18,29	19,05	42,50	9,04	24,02	18,29	25,51	31,93	
Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
14,87	15,05	34,17	9,04	19,02	11,62	17,62	23,04	
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**9,04**
16,36	18,08	34,92	9,44	17,78	9,04	18,16	21,42	
Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	12,73	16,30	23,04	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**9,04**
13,79	16,75	34,92	9,44	16,12	9,04	15,53	19,20
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet							**9,04**
14,64	14,47	29,17	9,04	15,70	13,33	16,59	18,67
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**9,04**
16,36	18,08	34,92	9,44	17,78	9,04	18,16	21,42
Kakao + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
17,44	20,39	42,50	9,04	22,35	13,84	24,20	27,49
Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
15,73	13,72	34,17	9,04	20,68	16,07	18,93	27,49
Buchweizen + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	11,62	17,62	20,82
Amaranth, ungekocht + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
14,87	15,05	34,17	9,04	19,02	11,62	17,62	23,04
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet							**9,04**
17,21	18,08	26,58	11,67	19,45	9,04	18,16	19,20
Kakao + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
16,58	20,39	42,50	9,04	20,68	14,96	22,88	27,49
Kakao + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
20,85	24,39	50,83	9,04	27,35	20,51	32,09	36,38
Bulgur, trocken + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
17,44	20,39	42,50	9,04	22,35	13,84	24,20	27,49
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch							**9,04**
14,68	14,71	29,42	9,04	16,42	13,96	16,70	19,13
Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	12,73	16,30	23,04
Gerstenmehl + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
14,87	17,72	34,17	9,04	15,68	9,40	16,30	20,82
Buchweizen + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
13,16	15,05	34,17	9,04	15,68	12,73	16,30	20,82
Haselnüsse + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
17,44	19,05	34,17	9,04	17,35	9,40	18,93	23,04
Kakao + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
19,15	21,72	42,50	9,04	22,35	14,96	25,51	29,71
Haselnüsse + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**9,04**
14,87	17,72	34,17	9,04	15,68	9,40	16,30	20,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	15,73	16,39	34,17	9,04	17,35	12,73	18,93	23,04	**9,04**
Buchweizen + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	17,44	19,05	42,50	9,04	22,35	18,29	25,51	29,71	**9,04**
Haselnüsse + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	19,15	21,72	42,50	9,04	22,35	14,96	25,51	29,71	**9,04**
Gerstenmehl + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	16,58	20,39	42,50	9,04	20,68	14,96	22,88	27,49	**9,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Champignons frisch	14,68	14,71	29,42	9,04	16,42	13,96	16,70	19,13	**9,04**
Gerstenmehl + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	12,31	16,39	34,17	9,04	14,02	9,40	13,67	18,60	**9,04**
Amaranth, ungekocht + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	18,29	19,05	42,50	9,04	24,02	18,29	25,51	31,93	**9,04**
Amaranth, ungekocht + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	16,58	16,39	34,17	9,04	19,02	12,73	18,93	25,27	**9,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Cashewnuss	14,68	14,71	29,42	9,04	16,42	13,96	16,70	19,13	**9,04**
Spitzkohl + Spitzkohl + Cashewnuss	14,86	14,83	29,67	9,04	15,82	13,47	17,08	19,64	**9,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Cashewnuss	14,64	14,47	29,17	9,04	15,70	13,33	16,59	18,67	**9,04**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	14,64	14,47	29,17	9,04	15,70	13,33	16,59	18,67	**9,04**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	14,68	14,71	29,42	9,04	16,42	13,96	16,70	19,13	**9,04**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,39	19,60	22,25	9,04	22,83	18,00	21,36	24,69	**9,04**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,62	17,93	26,42	9,04	20,90	17,47	20,46	23,02	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,39	19,60	22,25	9,04	22,83	18,00	21,36	24,69	**9,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,62	17,93	26,42	9,04	20,90	17,47	20,46	23,02	**9,04**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,36	16,75	30,75	19,44	17,78	9,04	18,16	19,20	**9,04**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**9,04**
22,94	26,43	26,17	9,04	27,63	19,05	26,95	28,26
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,04**
18,06	18,23	23,83	9,04	22,91	16,83	20,52	24,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,04**
18,09	18,47	24,08	9,04	23,63	17,46	20,63	24,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**9,04**
17,30	17,59	27,42	9,04	22,20	16,47	20,28	25,11
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Kakao							**9,04**
18,29	19,05	42,50	9,04	24,02	18,29	25,51	31,93
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Kakao							**9,04**
20,85	24,39	50,83	9,04	27,35	20,51	32,09	36,38
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**9,04**
19,15	21,72	42,50	9,04	22,35	14,96	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Kakao							**9,04**
17,44	20,39	42,50	9,04	22,35	13,84	24,20	27,49
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**9,04**
17,44	20,39	42,50	9,04	22,35	13,84	24,20	27,49
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**9,04**
18,29	19,05	42,50	9,04	24,02	18,29	25,51	31,93
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**9,04**
17,44	19,05	42,50	9,04	22,35	18,29	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Kakao							**9,04**
16,58	20,39	42,50	9,04	20,68	14,96	22,88	27,49
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Kakao							**9,04**
17,44	19,05	42,50	9,04	22,35	18,29	25,51	29,71
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Kakao							**9,04**
19,15	21,72	42,50	9,04	22,35	14,96	25,51	29,71
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**9,04**
16,58	20,39	42,50	9,04	20,68	14,96	22,88	27,49
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**9,04**
20,85	24,39	50,83	9,04	27,35	20,51	32,09	36,38
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**9,04**
13,16	15,05	34,17	9,04	15,68	12,73	16,30	20,82
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**9,04**
13,79	16,75	34,92	9,44	16,12	9,04	15,53	19,20

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	12,73	16,30	23,04	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**9,04**
17,44	19,05	34,17	9,04	17,35	9,40	18,93	23,04	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Gerstenmehl								**9,04**
13,79	16,75	34,92	9,44	16,12	9,04	15,53	19,20	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**9,04**
16,58	16,39	34,17	9,04	19,02	12,73	18,93	25,27	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Haselnüsse								**9,04**
16,58	16,39	34,17	9,04	19,02	12,73	18,93	25,27	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Haselnüsse								**9,04**
15,73	16,39	34,17	9,04	17,35	12,73	18,93	23,04	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Gerstenmehl								**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	12,73	16,30	23,04	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**9,04**
15,73	16,39	34,17	9,04	17,35	12,73	18,93	23,04	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Haselnüsse								**9,04**
19,15	21,72	42,50	9,04	22,35	14,96	25,51	29,71	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Haselnüsse								**9,04**
14,87	17,72	34,17	9,04	15,68	9,40	16,30	20,82	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**9,04**
19,15	21,72	42,50	9,04	22,35	14,96	25,51	29,71	
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**9,04**
16,36	18,08	34,92	9,44	17,78	9,04	18,16	21,42	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Gerstenmehl								**9,04**
16,58	20,39	42,50	9,04	20,68	14,96	22,88	27,49	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**9,04**
12,31	16,39	34,17	9,04	14,02	9,40	13,67	18,60	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**9,04**
14,87	17,72	34,17	9,04	15,68	9,40	16,30	20,82	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Gerstenmehl								**9,04**
13,16	15,05	34,17	9,04	15,68	12,73	16,30	20,82	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**9,04**
16,58	20,39	42,50	9,04	20,68	14,96	22,88	27,49	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Gerstenmehl								**9,04**
14,87	17,72	34,17	9,04	15,68	9,40	16,30	20,82	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**9,04**
14,87	17,72	34,17	9,04	15,68	9,40	16,30	20,82
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Gerstenmehl							**9,04**
12,31	16,39	34,17	9,04	14,02	9,40	13,67	18,60
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Haselnüsse							**9,04**
17,44	19,05	34,17	9,04	17,35	9,40	18,93	23,04
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Haselnüsse							**9,04**
16,36	18,08	34,92	9,44	17,78	9,04	18,16	21,42
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**9,04**
13,49	13,93	26,42	9,04	14,23	9,69	15,20	16,36
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**9,04**
9,21	9,93	26,42	9,04	10,90	10,80	11,25	11,91
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**9,04**
18,62	17,93	26,42	9,04	20,90	17,47	20,46	23,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze							**9,04**
16,05	16,60	26,42	9,04	17,57	17,47	16,51	20,80
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Buchweizen							**9,04**
17,44	19,05	42,50	9,04	22,35	18,29	25,51	29,71
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**9,04**
17,76	20,60	34,75	9,04	19,23	20,80	19,14	20,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze							**9,04**
18,62	17,93	26,42	9,04	20,90	17,47	20,46	23,02
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**9,04**
25,45	20,60	34,75	9,04	29,23	23,02	23,09	31,91
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**9,04**
17,76	20,60	34,75	9,04	19,23	20,80	19,14	20,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**9,04**
16,91	17,93	26,42	9,04	19,23	16,36	19,14	18,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Austernpilze							**9,04**
9,21	9,93	26,42	9,04	10,90	10,80	11,25	11,91
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Buchweizen							**9,04**
15,73	16,39	34,17	9,04	17,35	12,73	18,93	23,04
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**9,04**
16,05	16,60	26,42	9,04	17,57	17,47	16,51	20,80
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze							**9,04**
25,45	20,60	34,75	9,04	29,23	23,02	23,09	31,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Austernpilze								**9,04**
13,49	13,93	26,42	9,04	14,23	9,69	15,20	16,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**9,04**
16,91	17,93	26,42	9,04	19,23	16,36	19,14	18,58	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Buchweizen								**9,04**
13,16	15,05	34,17	9,04	15,68	12,73	16,30	20,82	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**9,04**
25,45	20,60	34,75	9,04	29,23	23,02	23,09	31,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,04**
17,76	20,60	34,75	9,04	19,23	20,80	19,14	20,80	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,04**
17,76	20,60	34,75	9,04	19,23	20,80	19,14	20,80	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,04**
20,54	22,27	30,58	9,04	21,17	21,33	20,04	22,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh								**9,04**
25,45	20,60	34,75	9,04	29,23	23,02	23,09	31,91	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**9,04**
28,23	22,27	30,58	9,04	31,17	23,56	23,99	33,58	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,04**
20,54	22,27	30,58	9,04	21,17	21,33	20,04	22,47	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,04**
16,05	16,60	26,42	9,04	17,57	17,47	16,51	20,80	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,04**
19,68	19,60	22,25	9,04	21,17	16,89	20,04	20,24	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,04**
18,83	18,27	22,25	9,04	19,50	18,00	17,41	22,47	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,04**
16,91	17,93	26,42	9,04	19,23	16,36	19,14	18,58	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,04**
18,83	18,27	22,25	9,04	19,50	18,00	17,41	22,47	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,04**
19,68	19,60	22,25	9,04	21,17	16,89	20,04	20,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,04**
16,91	17,93	26,42	9,04	19,23	16,36	19,14	18,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh								**9,04**
16,05	16,60	26,42	9,04	17,57	17,47	16,51	20,80	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Amaranth, ungekocht								**9,04**
15,73	13,72	34,17	9,04	20,68	16,07	18,93	27,49	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**9,04**
15,73	16,39	34,17	9,04	17,35	12,73	18,93	23,04	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**9,04**
14,87	13,72	34,17	9,04	19,02	16,07	18,93	25,27	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Buchweizen								**9,04**
14,87	13,72	34,17	9,04	19,02	16,07	18,93	25,27	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**9,04**
13,16	15,05	34,17	9,04	15,68	12,73	16,30	20,82	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**9,04**
18,29	19,05	42,50	9,04	24,02	18,29	25,51	31,93	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Buchweizen								**9,04**
14,02	13,72	34,17	9,04	17,35	16,07	18,93	23,04	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Amaranth, ungekocht								**9,04**
14,87	13,72	34,17	9,04	19,02	16,07	18,93	25,27	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Amaranth, ungekocht								**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	12,73	16,30	23,04	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	12,73	16,30	23,04	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Buchweizen								**9,04**
14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	11,62	17,62	20,82	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Amaranth, ungekocht								**9,04**
14,87	15,05	34,17	9,04	19,02	11,62	17,62	23,04	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**9,04**
16,58	16,39	34,17	9,04	19,02	12,73	18,93	25,27	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Amaranth, ungekocht								**9,04**
16,58	16,39	34,17	9,04	19,02	12,73	18,93	25,27	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**9,04**
15,73	13,72	34,17	9,04	20,68	16,07	18,93	27,49	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**9,04**
17,44	19,05	42,50	9,04	22,35	18,29	25,51	29,71	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**9,04**
14,02	13,72	34,17	9,04	17,35	16,07	18,93	23,04	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Amaranth, ungekocht								**9,04**
18,29	19,05	42,50	9,04	24,02	18,29	25,51	31,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	14,87	15,05	34,17	9,04	19,02	11,62	17,62	23,04	**9,04**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	14,87	13,72	34,17	9,04	19,02	16,07	18,93	25,27	**9,04**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	14,02	15,05	34,17	9,04	17,35	11,62	17,62	20,82	**9,04**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Hafer	16,26	15,60	22,25	9,04	16,17	10,22	16,09	18,02	**9,04**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,90	12,81	15,17	26,89	13,73	9,04	15,89	15,69	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Hafer	16,26	15,60	22,25	9,04	16,17	10,22	16,09	18,02	**9,04**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	13,49	13,93	26,42	9,04	14,23	9,69	15,20	16,36	**9,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,90	12,81	15,17	26,89	13,73	9,04	15,89	15,69	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Quinoa	11,99	11,60	22,25	9,04	12,83	11,33	12,14	13,58	**9,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Quinoa	9,21	9,93	26,42	9,04	10,90	10,80	11,25	11,91	**9,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Hafer	13,49	13,93	26,42	9,04	14,23	9,69	15,20	16,36	**9,04**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	9,21	9,93	26,42	9,04	10,90	10,80	11,25	11,91	**9,04**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Quinoa	11,99	11,60	22,25	9,04	12,83	11,33	12,14	13,58	**9,04**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,23	22,27	30,58	9,04	31,17	23,56	23,99	33,58	**9,04**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,10	14,21	19,75	30,71	14,73	9,04	16,87	17,41	**9,04**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	17,60	17,83	32,21	9,66	19,22	9,04	17,47	19,97	**9,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,83	17,97	24,67	9,80	19,20	9,04	17,40	18,96	**9,04**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	19,24	18,15	26,71	9,84	21,71	9,04	19,89	22,16	**9,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Spirulina getrocknet	9,03	21,80	41,67	14,08	29,89	18,01	25,97	36,74	**9,03**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	21,83	17,27	23,79	10,80	17,98	9,03	18,97	20,70	**9,03**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	18,74	16,85	32,71	9,03	24,42	19,56	22,03	29,79	**9,03**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,02	20,85	32,71	9,03	21,92	14,56	22,03	26,46	**9,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Linsen reif gekocht	15,91	16,30	30,33	9,03	17,63	15,06	18,36	21,13	**9,03**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,18	18,85	32,71	9,03	19,42	14,56	18,09	23,12	**9,03**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,46	18,85	32,71	9,03	21,92	12,89	20,06	23,12	**9,03**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	22,59	24,85	45,21	9,03	29,42	22,89	31,90	36,46	**9,03**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,46	16,85	32,71	9,03	21,92	19,56	22,03	26,46	**9,03**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	16,22	18,32	33,13	9,77	19,25	9,03	18,81	22,33	**9,03**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	16,22	16,32	20,63	10,77	17,58	9,03	17,49	19,00	**9,03**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	12,78	13,41	25,08	13,20	14,63	9,03	14,18	18,64	**9,03**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	12,78	13,41	25,08	13,20	14,63	9,03	14,18	18,64	**9,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Tomaten	22,46	25,15	24,25	9,03	27,53	17,21	26,11	26,88	**9,03**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	16,22	18,32	33,13	9,77	19,25	9,03	18,81	22,33	**9,03**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	14,53	14,63	29,50	9,03	15,77	13,16	16,64	18,47	**9,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	19,59	18,93	23,71	9,03	21,82	17,54	21,42	24,04	**9,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	26,43	21,59	32,04	9,03	30,15	23,10	24,05	32,93	**9,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	18,74	21,59	32,04	9,03	20,15	20,88	20,11	21,82	**9,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Austernpilze	14,47	14,93	23,71	9,03	15,15	9,77	16,16	17,38	**9,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	17,03	17,59	23,71	9,03	18,48	17,54	17,47	21,82	**9,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	10,19	10,93	23,71	9,03	11,82	10,88	12,21	12,93	**9,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	17,88	18,93	23,71	9,03	20,15	16,43	20,11	19,60	**9,03**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	12,78	13,41	25,08	13,20	14,63	9,03	14,18	18,64	**9,03**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	12,78	13,41	25,08	13,20	14,63	9,03	14,18	18,64	**9,03**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	12,78	13,41	25,08	13,20	14,63	9,03	14,18	18,64	**9,03**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	12,78	13,41	25,08	13,20	14,63	9,03	14,18	18,64	**9,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	19,40	17,33	16,71	12,31	18,89	9,03	17,49	18,03	**9,03**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,89	14,92	22,04	9,03	16,82	9,83	16,24	19,80	**9,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	15,94	15,74	15,29	11,01	17,72	9,03	15,97	16,20	**9,03**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	15,83	16,08	17,33	10,00	17,28	9,03	16,74	18,69	**9,03**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,24	17,60	35,00	13,73	21,01	9,03	20,91	23,71	**9,03**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	17,16	20,33	33,50	10,04	20,73	9,02	20,07	20,91	**9,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	16,35	11,85	13,50	27,21	13,00	9,02	15,05	14,92	**9,02**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	21,06	16,79	17,21	9,27	17,38	9,02	17,47	20,08	**9,02**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**9,02**
14,38	14,53	15,58	9,29	16,33	9,02	15,01	16,78	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Roggenmehl								**9,02**
14,38	14,53	15,58	9,29	16,33	9,02	15,01	16,78	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Cashewnuss								**9,02**
14,38	14,73	29,25	9,02	15,63	13,04	16,68	18,73	
Roggenmehl + Champignons frisch + Dinkel ungekocht								**9,02**
14,38	14,53	15,58	9,29	16,33	9,02	15,01	16,78	
Champignons frisch + Roggenmehl + Dinkel ungekocht								**9,02**
14,38	14,53	15,58	9,29	16,33	9,02	15,01	16,78	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**9,02**
19,81	22,45	23,08	9,02	23,78	13,54	22,03	22,76	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**9,02**
24,21	20,95	27,83	9,02	25,28	18,70	24,70	29,69	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse								**9,02**
23,35	19,61	23,67	9,02	22,78	15,92	21,41	26,36	
Mais-Mehl + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**9,02**
17,15	13,35	24,67	9,02	15,78	12,29	16,59	20,56	
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**9,02**
18,01	13,35	24,67	9,02	17,45	12,29	16,59	22,78	
Buchweizen + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**9,02**
17,15	13,35	24,67	9,02	15,78	12,29	16,59	20,56	
Kakao + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**9,02**
20,57	18,68	33,00	9,02	20,78	14,51	23,17	27,22	
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**9,02**
18,01	13,35	24,67	9,02	17,45	12,29	16,59	22,78	
Cashewnuss + Tomaten + Kartoffeln gegart								**9,02**
14,38	14,73	29,25	9,02	15,63	13,04	16,68	18,73	
Tomaten + Cashewnuss + Kartoffeln gegart								**9,02**
14,38	14,73	29,25	9,02	15,63	13,04	16,68	18,73	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Miso								**9,02**
19,81	22,45	23,08	9,02	23,78	13,54	22,03	22,76	
Mais-Mehl + Kakao + Kartoffeln gegart								**9,02**
20,57	18,68	33,00	9,02	20,78	14,51	23,17	27,22	
Kakao + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**9,02**
20,57	18,68	33,00	9,02	20,78	14,51	23,17	27,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Mandeln							**9,02**
19,81	22,45	23,08	9,02	23,78	13,54	22,03	22,76
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**9,02**
19,81	22,45	23,08	9,02	23,78	13,54	22,03	22,76
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**9,02**
17,15	13,35	24,67	9,02	15,78	12,29	16,59	20,56
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**9,02**
18,01	13,35	24,67	9,02	17,45	12,29	16,59	22,78
Kartoffeln gegart + Kakao + Mais-Mehl							**9,02**
20,57	18,68	33,00	9,02	20,78	14,51	23,17	27,22
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Mais-Mehl							**9,02**
17,15	13,35	24,67	9,02	15,78	12,29	16,59	20,56
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**9,02**
18,01	13,35	24,67	9,02	17,45	12,29	16,59	22,78
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**9,02**
19,54	19,73	29,71	9,02	21,90	15,27	19,56	24,62
3*Miso + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**9,02**
21,25	22,39	38,04	9,02	26,90	20,83	26,14	31,29
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**9,02**
17,83	18,39	29,71	9,02	21,90	14,16	18,24	22,40
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**9,02**
16,97	18,39	29,71	9,02	20,23	15,27	16,93	22,40
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**9,02**
17,83	17,06	29,71	9,02	21,90	18,61	19,56	24,62
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**9,02**
18,68	17,06	29,71	9,02	23,57	18,61	19,56	26,84
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**9,02**
22,50	18,95	23,67	9,02	22,78	15,37	20,76	25,24
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen							**9,02**
16,27	19,93	20,92	9,02	16,80	15,63	16,60	20,61
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**9,02**
22,07	18,95	23,67	9,02	21,94	15,92	20,10	25,24
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**9,02**
17,62	20,61	42,88	11,47	21,57	9,02	20,48	23,04
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**9,02**
17,62	19,94	47,04	9,02	22,40	16,80	27,06	29,71

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**9,02**
21,41	15,41	17,67	9,02	18,14	11,98	16,10	20,90	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**9,02**
13,78	11,94	34,54	9,02	17,40	13,47	17,19	23,04	
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**9,02**
12,50	11,94	34,54	9,02	14,90	13,47	17,19	19,71	
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**9,02**
20,65	21,87	21,83	9,02	21,33	10,59	21,32	20,68	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**9,02**
22,50	18,28	23,67	9,02	22,78	17,59	21,41	26,36	
Mandeln + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**9,02**
19,81	22,45	23,08	9,02	23,78	13,54	22,03	22,76	
Miso + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl								**9,02**
19,81	22,45	23,08	9,02	23,78	13,54	22,03	22,76	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Champignons frisch								**9,02**
14,38	14,53	15,58	9,29	16,33	9,02	15,01	16,78	
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Tomaten								**9,02**
14,38	14,73	29,25	9,02	15,63	13,04	16,68	18,73	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Champignons frisch								**9,02**
14,38	14,53	15,58	9,29	16,33	9,02	15,01	16,78	
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Tomaten								**9,02**
14,38	14,73	29,25	9,02	15,63	13,04	16,68	18,73	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Cashewnuss								**9,02**
14,38	14,73	29,25	9,02	15,63	13,04	16,68	18,73	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,02**
18,32	20,36	34,08	9,02	22,54	14,58	21,02	24,58	
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,02**
20,89	22,36	34,08	9,02	22,54	16,24	22,99	27,91	
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,02**
23,45	26,36	46,58	9,02	30,04	24,58	32,86	37,91	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,02**
18,32	18,36	34,08	9,02	22,54	21,24	22,99	27,91	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,02**
19,61	18,36	34,08	9,02	25,04	21,24	22,99	31,24	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,02**
17,04	20,36	34,08	9,02	20,04	16,24	19,05	24,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	20,79	18,14	27,88	9,89	23,35	9,02	21,38	23,93	**9,02**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	18,67	16,94	29,58	9,02	23,21	18,29	19,51	26,61	**9,02**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	12,26	9,85	11,88	25,56	11,64	9,02	12,79	12,43	**9,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,18	11,89	19,63	9,02	15,12	9,43	13,93	18,04	**9,02**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,92	17,71	26,71	12,64	18,68	9,02	17,99	20,64	**9,02**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	17,81	16,94	29,58	9,02	21,54	18,29	19,51	24,39	**9,02**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	17,81	18,27	29,58	9,02	21,54	13,85	18,19	22,17	**9,02**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	19,52	19,61	29,58	9,02	21,54	14,96	19,51	24,39	**9,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,63	14,43	28,96	9,02	15,70	13,42	16,65	18,99	**9,02**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	16,96	18,27	29,58	9,02	19,88	14,96	16,88	22,17	**9,02**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	21,23	22,27	37,92	9,02	26,54	20,52	26,09	31,06	**9,02**
3*Champignons frisch + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,68	14,79	29,33	9,02	16,78	14,36	16,81	19,69	**9,02**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	22,92	18,28	23,67	9,02	23,61	17,59	21,41	27,47	**9,02**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Kakao	20,57	18,68	33,00	9,02	20,78	14,51	23,17	27,22	**9,02**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Kakao	20,57	18,68	33,00	9,02	20,78	14,51	23,17	27,22	**9,02**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	18,01	13,35	24,67	9,02	17,45	12,29	16,59	22,78	**9,02**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Buchweizen	17,15	13,35	24,67	9,02	15,78	12,29	16,59	20,56	**9,02**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht	18,01	13,35	24,67	9,02	17,45	12,29	16,59	22,78	**9,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Buchweizen								**9,02**
17,15	13,35	24,67	9,02	15,78	12,29	16,59	20,56	
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**9,02**
22,09	16,66	23,04	10,04	20,66	9,02	19,35	22,86	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa								**9,02**
15,79	14,87	22,67	9,51	15,42	9,02	14,32	15,53	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**9,02**
18,47	17,12	28,42	12,20	20,41	9,02	19,41	23,09	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,02**
18,85	18,46	26,17	10,07	21,25	9,02	19,57	21,40	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,01**
18,63	18,93	28,63	9,01	20,50	14,77	20,59	24,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,01**
20,34	21,60	36,96	9,01	25,50	20,33	27,16	31,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,01**
16,92	16,27	28,63	9,01	20,50	18,11	20,59	24,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,01**
16,92	17,60	28,63	9,01	20,50	13,66	19,27	22,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,01**
17,77	16,27	28,63	9,01	22,17	18,11	20,59	26,70	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,01**
23,40	23,10	26,29	9,01	27,65	23,72	23,86	29,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,01**
16,06	17,60	28,63	9,01	18,83	14,77	17,95	22,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,01**
15,64	15,60	28,63	9,01	18,83	18,11	18,61	23,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,01**
15,64	16,93	28,63	9,01	18,83	13,66	17,30	21,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,01**
17,35	18,27	28,63	9,01	18,83	14,77	18,61	23,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,01**
16,49	15,60	28,63	9,01	20,50	18,11	18,61	25,59	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,01**
14,78	16,93	28,63	9,01	17,17	14,77	15,98	21,14	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,22	20,80	32,63	9,01	23,23	22,26	19,94	28,64	**9,01**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,12	22,43	26,29	9,01	25,98	23,72	21,89	28,37	**9,01**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,77	15,41	20,71	9,01	15,92	13,67	15,49	21,31	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,06	20,93	36,96	9,01	23,83	20,33	25,19	30,03	**9,01**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Dinkel ungekocht	17,71	17,73	26,25	12,51	19,17	9,01	18,66	18,53	**9,01**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	17,71	17,73	26,25	12,51	19,17	9,01	18,66	18,53	**9,01**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	15,61	14,88	32,08	9,01	17,76	14,34	18,63	20,22	**9,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	14,16	14,44	25,92	13,80	15,26	9,01	15,44	20,24	**9,01**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	17,71	19,73	38,75	11,51	20,83	9,01	19,97	21,87	**9,01**
Gerstenmehl + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	14,29	16,40	34,58	10,29	15,83	9,01	16,03	18,53	**9,01**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	17,71	17,73	26,25	12,51	19,17	9,01	18,66	18,53	**9,01**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	17,71	17,73	26,25	12,51	19,17	9,01	18,66	18,53	**9,01**
Austernpilze + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	14,29	16,40	34,58	10,29	15,83	9,01	16,03	18,53	**9,01**
Haselnüsse + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	16,85	17,73	34,58	10,29	17,50	9,01	18,66	20,76	**9,01**
Austernpilze + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	16,85	17,73	34,58	10,29	17,50	9,01	18,66	20,76	**9,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	18,42	18,93	25,54	10,39	20,00	9,01	18,22	19,78	**9,01**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	17,30	18,71	31,33	9,01	17,92	10,30	19,04	23,61	**9,01**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	16,02	14,71	31,33	9,01	20,42	15,30	19,04	26,94	**9,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	13,45	16,71	31,33	9,01	15,42	10,30	15,09	20,28	**9,01**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	17,10	17,63	18,00	9,01	19,67	14,47	18,10	20,20	**9,01**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	14,74	14,71	31,33	9,01	17,92	15,30	19,04	23,61	**9,01**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	19,86	22,71	43,83	9,01	25,42	18,63	28,91	33,61	**9,01**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	21,91	17,38	20,88	9,01	22,03	15,57	18,24	24,14	**9,01**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	16,70	14,81	30,96	9,01	20,98	15,92	19,07	26,14	**9,01**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	15,42	16,81	30,96	9,01	18,48	9,25	17,10	19,48	**9,01**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	20,55	22,81	43,46	9,01	25,98	19,25	28,94	32,81	**9,01**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	17,98	18,81	30,96	9,01	18,48	10,92	19,07	22,81	**9,01**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	15,42	14,81	30,96	9,01	18,48	15,92	19,07	22,81	**9,01**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	14,14	16,81	30,96	9,01	15,98	10,92	15,13	19,48	**9,01**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	12,58	12,40	30,42	9,07	14,17	9,01	15,37	16,31	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,48	21,60	36,96	9,01	24,67	19,77	26,51	28,92	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,20	20,27	32,79	9,01	19,67	16,44	19,93	23,37	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,21	17,60	28,63	9,01	18,00	14,22	17,30	20,03	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,91	22,93	41,13	9,01	24,67	21,99	26,51	30,03	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,64	18,93	32,79	9,01	18,00	16,44	17,30	21,14	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,49	17,60	32,79	9,01	19,67	19,77	19,93	23,37	**9,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	22,55	23,10	26,29	9,01	26,82	23,16	23,20	27,26	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,92	16,27	28,63	9,01	21,33	17,55	19,93	24,48	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,77	18,93	28,63	9,01	19,67	14,22	19,93	22,26	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,06	16,27	28,63	9,01	19,67	17,55	19,93	22,26	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,35	17,60	32,79	9,01	21,33	19,77	19,93	25,59	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,06	17,60	28,63	9,01	19,67	13,11	18,61	20,03	**9,01**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	14,72	15,07	30,42	10,18	15,83	9,01	16,68	17,42	**9,01**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	20,84	21,10	26,29	9,01	24,32	19,83	21,23	26,14	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	16,06	16,93	28,63	9,01	17,17	10,88	17,95	21,14	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	11,36	13,60	28,63	9,01	13,83	11,44	13,35	16,70	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hafer	14,35	14,27	28,63	9,01	17,17	14,22	17,95	21,14	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	13,07	12,27	28,63	9,01	17,17	14,77	15,98	21,14	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	12,22	12,27	28,63	9,01	15,50	14,77	15,98	18,92	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	15,21	14,27	28,63	9,01	18,83	14,22	17,95	23,37	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	12,22	13,60	28,63	9,01	15,50	10,33	14,66	16,70	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	13,93	14,93	28,63	9,01	15,50	11,44	15,98	18,92	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	13,50	15,60	28,63	9,01	15,50	10,88	15,32	18,92	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	14,35	15,60	28,63	9,01	17,17	9,77	16,64	18,92	**9,01**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Hafer								**9,01**
17,77	19,60	36,96	9,01	22,17	16,44	24,53	27,81	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa								**9,01**
18,70	19,10	26,29	9,01	22,65	20,38	19,26	23,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Quinoa								**9,01**
15,64	17,60	36,96	9,01	20,50	16,99	22,56	25,59	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,01**
15,18	14,75	14,46	9,01	16,86	9,40	15,85	16,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,01**
28,85	24,09	31,13	9,01	33,53	26,07	26,38	36,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,01**
22,01	21,42	22,79	9,01	25,19	20,51	23,74	27,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,01**
12,61	13,42	22,79	9,01	15,19	13,84	14,53	16,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,01**
21,16	24,09	31,13	9,01	23,53	23,84	22,43	25,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,01**
19,45	20,09	22,79	9,01	21,86	20,51	19,80	25,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,01**
20,30	21,42	22,79	9,01	23,53	19,40	22,43	22,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,01**
16,88	17,42	22,79	9,01	18,53	12,73	18,48	20,60	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**9,01**
30,76	26,84	34,54	9,01	35,98	30,83	28,57	39,97	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**9,01**
17,28	18,59	31,21	9,01	17,56	9,99	18,99	23,38	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**9,01**
16,00	14,59	31,21	9,01	20,06	14,99	18,99	26,71	
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**9,01**
14,72	14,59	31,21	9,01	17,56	14,99	18,99	23,38	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**9,01**
19,85	22,59	43,71	9,01	25,06	18,32	28,86	33,38	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet							**9,01**
13,44	16,59	31,21	9,01	15,06	9,99	15,04	20,04
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet							**9,01**
18,79	20,17	26,21	9,01	20,98	17,49	20,68	24,41
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**9,01**
21,35	22,84	26,21	9,01	24,31	25,27	21,99	28,86
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**9,01**
17,08	17,51	17,88	9,01	19,31	14,16	18,05	19,97
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet							**9,01**
23,92	24,17	26,21	9,01	27,64	25,27	25,94	31,08
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**9,01**
22,21	24,17	26,21	9,01	25,98	24,16	24,63	26,63
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet							**9,01**
23,06	26,84	34,54	9,01	25,98	28,61	24,63	28,86
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet							**9,01**
14,52	16,17	26,21	9,01	17,64	18,61	16,73	19,97
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**9,01**
23,94	24,29	26,33	9,01	28,00	25,58	25,99	31,31
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**9,01**
22,23	24,29	26,33	9,01	26,33	24,47	24,68	26,87
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**9,01**
30,77	26,96	34,67	9,01	36,33	31,14	28,63	40,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**9,01**
22,47	25,14	24,33	9,01	27,63	17,27	26,17	26,97
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Champignons frisch							**9,01**
18,81	20,29	26,33	9,01	21,33	17,81	20,73	24,64
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch							**9,01**
14,53	16,29	26,33	9,01	18,00	18,92	16,78	20,20
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch							**9,01**
21,37	22,96	26,33	9,01	24,67	25,58	22,05	29,09
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch							**9,01**
23,08	26,96	34,67	9,01	26,33	28,92	24,68	29,09
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**9,01**
15,21	15,60	24,46	9,01	16,33	9,22	16,64	18,92

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	16,92	18,27	32,79	9,01	21,33	14,77	23,22	25,59	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	12,65	14,27	24,46	9,01	14,67	9,22	14,01	16,70	**9,01**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	13,01	12,40	30,42	9,07	15,00	9,01	15,37	17,42	**9,01**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,98	19,77	22,13	9,01	23,48	18,16	19,91	23,92	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	14,35	12,93	24,46	9,01	18,00	12,55	16,64	21,14	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	13,50	12,93	24,46	9,01	16,33	12,55	16,64	18,92	**9,01**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	17,49	14,08	20,71	9,01	15,08	10,89	15,49	17,98	**9,01**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	18,94	19,47	32,63	9,01	22,39	19,48	19,94	25,31	**9,01**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	16,85	17,73	34,58	10,29	17,50	9,01	18,66	20,76	**9,01**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	14,29	16,40	34,58	10,29	15,83	9,01	16,03	18,53	**9,01**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Gerstenmehl	14,29	16,40	34,58	10,29	15,83	9,01	16,03	18,53	**9,01**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Haselnüsse	16,85	17,73	34,58	10,29	17,50	9,01	18,66	20,76	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,49	18,93	32,79	9,01	19,67	15,33	18,61	21,14	**9,01**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,97	24,43	30,46	9,01	26,82	25,38	23,20	28,37	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,48	18,93	32,79	9,01	23,00	17,55	19,27	26,70	**9,01**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,82	24,43	30,46	9,01	31,82	26,49	25,18	33,92	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,76	22,93	41,13	9,01	29,67	23,11	28,48	35,59	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,05	20,27	32,79	9,01	24,67	17,55	21,90	28,92	**9,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,34	17,60	32,79	9,01	24,67	20,88	21,90	28,92	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,19	17,60	32,79	9,01	26,33	20,88	21,90	31,14	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,34	18,93	32,79	9,01	24,67	16,44	20,59	26,70	**9,01**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Austernpilze	17,71	17,73	26,25	12,51	19,17	9,01	18,66	18,53	**9,01**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Austernpilze	16,85	17,73	34,58	10,29	17,50	9,01	18,66	20,76	**9,01**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	17,71	17,73	26,25	12,51	19,17	9,01	18,66	18,53	**9,01**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	14,29	16,40	34,58	10,29	15,83	9,01	16,03	18,53	**9,01**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Austernpilze	14,29	16,40	34,58	10,29	15,83	9,01	16,03	18,53	**9,01**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	16,85	17,73	34,58	10,29	17,50	9,01	18,66	20,76	**9,01**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	21,14	15,80	19,17	10,06	17,48	9,01	16,60	20,24	**9,01**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,21	14,35	15,88	9,42	16,50	9,01	14,36	15,43	**9,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	13,20	13,42	25,67	13,52	15,07	9,01	15,11	19,30	**9,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	19,68	16,67	21,17	9,99	17,97	9,01	16,86	19,76	**9,01**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	17,32	19,49	35,46	10,74	20,53	9,01	19,22	21,56	**9,01**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,22	11,83	15,25	16,24	14,72	9,01	13,97	15,67	**9,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	25,38	25,00	30,33	9,00	31,01	26,52	26,74	33,62	**9,00**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	22,26	20,93	26,50	10,32	23,51	9,00	22,38	23,16	**9,00**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,53	13,20	28,17	9,00	13,33	11,30	14,21	16,89	**9,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
14,05	14,92	24,58	9,00	17,65	16,73	15,89	18,36	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
16,62	16,25	16,25	9,00	19,32	12,29	17,21	18,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
30,29	25,59	32,92	9,00	35,98	28,96	27,74	38,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
22,60	25,59	32,92	9,00	25,98	26,73	23,79	27,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
21,74	22,92	24,58	9,00	25,98	22,29	23,79	25,02	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
23,45	22,92	24,58	9,00	27,65	23,40	25,11	29,47	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
20,89	21,59	24,58	9,00	24,32	23,40	21,16	27,24	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
21,74	22,92	24,58	9,00	25,98	22,29	23,79	25,02	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
22,60	25,59	32,92	9,00	25,98	26,73	23,79	27,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
20,89	21,59	24,58	9,00	24,32	23,40	21,16	27,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
23,45	22,92	24,58	9,00	27,65	23,40	25,11	29,47	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
18,32	18,92	24,58	9,00	20,98	15,62	19,84	22,80	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
14,05	14,92	24,58	9,00	17,65	16,73	15,89	18,36	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
30,29	25,59	32,92	9,00	35,98	28,96	27,74	38,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**9,00**
18,32	18,92	24,58	9,00	20,98	15,62	19,84	22,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,62	16,25	16,25	9,00	19,32	12,29	17,21	18,36	**9,00**
Miso + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	18,15	18,63	31,08	9,00	23,57	15,03	19,57	24,82	**9,00**
Erbsen grün gekocht + Miso + Bulgur, trocken	18,15	18,63	31,08	9,00	23,57	15,03	19,57	24,82	**9,00**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	16,93	17,25	19,67	10,98	18,57	9,00	17,16	17,91	**9,00**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	16,93	17,25	19,67	10,98	18,57	9,00	17,16	17,91	**9,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht	16,62	16,25	16,25	9,00	19,32	12,29	17,21	18,36	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	16,62	16,25	16,25	9,00	19,32	12,29	17,21	18,36	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	30,29	25,59	32,92	9,00	35,98	28,96	27,74	38,36	**9,00**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,05	14,92	24,58	9,00	17,65	16,73	15,89	18,36	**9,00**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Miso	18,15	18,63	31,08	9,00	23,57	15,03	19,57	24,82	**9,00**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Miso	21,57	22,63	39,42	9,00	28,57	21,70	27,46	33,71	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	22,60	25,59	32,92	9,00	25,98	26,73	23,79	27,24	**9,00**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	30,29	25,59	32,92	9,00	35,98	28,96	27,74	38,36	**9,00**
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	16,62	16,25	16,25	9,00	19,32	12,29	17,21	18,36	**9,00**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	21,74	22,92	24,58	9,00	25,98	22,29	23,79	25,02	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	18,32	18,92	24,58	9,00	20,98	15,62	19,84	22,80	**9,00**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	18,32	18,92	24,58	9,00	20,98	15,62	19,84	22,80	**9,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Miso	18,15	17,29	31,08	9,00	23,57	19,48	20,88	27,04	**9,00**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	23,45	22,92	24,58	9,00	27,65	23,40	25,11	29,47	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	20,89	21,59	24,58	9,00	24,32	23,40	21,16	27,24	**9,00**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	22,60	25,59	32,92	9,00	25,98	26,73	23,79	27,24	**9,00**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Miso	17,30	18,63	31,08	9,00	21,90	16,14	18,25	24,82	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	14,05	14,92	24,58	9,00	17,65	16,73	15,89	18,36	**9,00**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Miso	19,01	17,29	31,08	9,00	25,23	19,48	20,88	29,27	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	21,74	22,92	24,58	9,00	25,98	22,29	23,79	25,02	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	23,45	22,92	24,58	9,00	27,65	23,40	25,11	29,47	**9,00**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	20,89	21,59	24,58	9,00	24,32	23,40	21,16	27,24	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	16,62	16,25	16,25	9,00	19,32	12,29	17,21	18,36	**9,00**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Miso	19,86	19,96	31,08	9,00	23,57	16,14	20,88	27,04	**9,00**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	16,93	17,25	19,67	10,98	18,57	9,00	17,16	17,91	**9,00**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	16,93	17,25	19,67	10,98	18,57	9,00	17,16	17,91	**9,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kakao	23,07	22,59	33,08	9,00	28,41	18,92	27,15	31,18	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	19,44	19,13	33,92	9,00	18,75	10,56	20,66	23,67	**9,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	18,59	16,47	33,92	9,00	20,42	13,89	20,66	25,89	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Kakao	21,15	21,80	42,25	9,00	23,75	16,12	27,24	30,33	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	17,74	17,80	33,92	9,00	18,75	9,45	19,34	21,44	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	16,88	17,80	33,92	9,00	17,08	10,56	18,03	21,44	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kakao	17,74	16,47	33,92	9,00	18,75	13,89	20,66	23,67	**9,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	21,55	22,55	31,83	9,00	26,79	19,02	25,63	29,31	**9,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	22,21	21,25	28,92	9,00	25,91	16,14	23,86	27,84	**9,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	20,69	21,21	27,67	9,00	24,29	16,24	22,34	25,98	**9,00**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	16,21	17,61	28,67	9,00	17,30	9,28	17,51	20,18	**9,00**
Kakao + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	17,91	20,28	37,00	9,00	22,30	14,83	24,09	26,84	**9,00**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	14,50	14,95	28,67	9,00	17,30	12,61	17,51	20,18	**9,00**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	16,93	17,25	19,67	10,98	18,57	9,00	17,16	17,91	**9,00**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	13,64	16,28	28,67	9,00	15,63	9,28	14,88	17,96	**9,00**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	13,64	16,28	28,67	9,00	15,63	9,28	14,88	17,96	**9,00**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	15,35	14,95	28,67	9,00	18,97	12,61	17,51	22,40	**9,00**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	14,50	14,95	28,67	9,00	17,30	12,61	17,51	20,18	**9,00**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	15,35	14,95	28,67	9,00	18,97	12,61	17,51	22,40	**9,00**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	16,93	17,25	19,67	10,98	18,57	9,00	17,16	17,91	**9,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**9,00**
17,91	20,28	37,00	9,00	22,30	14,83	24,09	26,84
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl							**9,00**
16,21	17,61	28,67	9,00	17,30	9,28	17,51	20,18
Buchweizen + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**9,00**
16,02	14,99	29,92	9,00	18,92	12,51	19,04	22,04
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**9,00**
14,50	14,95	28,67	9,00	17,30	12,61	17,51	20,18
Gerstenmehl + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**9,00**
15,16	16,32	29,92	9,00	17,25	9,18	16,41	19,82
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**9,00**
13,64	16,28	28,67	9,00	15,63	9,28	14,88	17,96
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**9,00**
17,91	20,28	37,00	9,00	22,30	14,83	24,09	26,84
Kakao + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**9,00**
19,44	20,32	38,25	9,00	23,92	14,73	25,62	28,71
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**9,00**
16,87	14,99	29,92	9,00	20,58	12,51	19,04	24,27
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**9,00**
14,50	14,95	28,67	9,00	17,30	12,61	17,51	20,18
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**9,00**
15,35	14,95	28,67	9,00	18,97	12,61	17,51	22,40
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**9,00**
15,35	14,95	28,67	9,00	18,97	12,61	17,51	22,40
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**9,00**
16,21	17,61	28,67	9,00	17,30	9,28	17,51	20,18
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**9,00**
16,87	14,99	29,92	9,00	20,58	12,51	19,04	24,27
Walnüsse + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**9,00**
16,02	14,99	29,92	9,00	18,92	12,51	19,04	22,04
Haselnüsse + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**9,00**
17,73	17,65	29,92	9,00	18,92	9,18	19,04	22,04
Amaranth, ungekocht + Miso + Erbsen grün gekocht							**9,00**
19,01	17,29	31,08	9,00	25,23	19,48	20,88	29,27
Haselnüsse + Miso + Erbsen grün gekocht							**9,00**
19,86	19,96	31,08	9,00	23,57	16,14	20,88	27,04

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Kakao + Kartoffeln gegart							**9,00**
19,44	20,32	38,25	9,00	23,92	14,73	25,62	28,71
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Kartoffeln gegart							**9,00**
17,91	20,28	37,00	9,00	22,30	14,83	24,09	26,84
Buchweizen + Miso + Erbsen grün gekocht							**9,00**
18,15	17,29	31,08	9,00	23,57	19,48	20,88	27,04
Bulgur, trocken + Miso + Erbsen grün gekocht							**9,00**
18,15	18,63	31,08	9,00	23,57	15,03	19,57	24,82
Miso + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**9,00**
18,15	17,29	31,08	9,00	23,57	19,48	20,88	27,04
Miso + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**9,00**
18,15	18,63	31,08	9,00	23,57	15,03	19,57	24,82
Gerstenmehl + Miso + Erbsen grün gekocht							**9,00**
17,30	18,63	31,08	9,00	21,90	16,14	18,25	24,82
Miso + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**9,00**
19,86	19,96	31,08	9,00	23,57	16,14	20,88	27,04
Kakao + Miso + Erbsen grün gekocht							**9,00**
21,57	22,63	39,42	9,00	28,57	21,70	27,46	33,71
Miso + Kakao + Erbsen grün gekocht							**9,00**
21,57	22,63	39,42	9,00	28,57	21,70	27,46	33,71
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**9,00**
13,64	16,28	28,67	9,00	15,63	9,28	14,88	17,96
Walnüsse + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**9,00**
15,16	16,32	29,92	9,00	17,25	9,18	16,41	19,82
Walnüsse + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**9,00**
17,73	17,65	29,92	9,00	18,92	9,18	19,04	22,04
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**9,00**
16,21	17,61	28,67	9,00	17,30	9,28	17,51	20,18
Miso + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**9,00**
17,30	18,63	31,08	9,00	21,90	16,14	18,25	24,82
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Miso							**9,00**
17,30	18,63	31,08	9,00	21,90	16,14	18,25	24,82
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Miso							**9,00**
18,15	17,29	31,08	9,00	23,57	19,48	20,88	27,04
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Miso							**9,00**
19,01	17,29	31,08	9,00	25,23	19,48	20,88	29,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Miso							**9,00**
18,15	18,63	31,08	9,00	23,57	15,03	19,57	24,82
Kakao + Erbsen grün gekocht + Miso							**9,00**
21,57	22,63	39,42	9,00	28,57	21,70	27,46	33,71
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Miso							**9,00**
19,86	19,96	31,08	9,00	23,57	16,14	20,88	27,04
Miso + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**9,00**
19,01	17,29	31,08	9,00	25,23	19,48	20,88	29,27
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**9,00**
17,31	13,80	29,75	9,00	18,75	12,78	17,37	23,67
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**9,00**
21,15	21,80	42,25	9,00	23,75	16,12	27,24	30,33
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**9,00**
16,03	13,80	29,75	9,00	16,25	12,78	17,37	20,33
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Walnüsse							**9,00**
17,73	17,65	29,92	9,00	18,92	9,18	19,04	22,04
Kartoffeln gegart + Kakao + Walnüsse							**9,00**
19,44	20,32	38,25	9,00	23,92	14,73	25,62	28,71
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Walnüsse							**9,00**
15,16	16,32	29,92	9,00	17,25	9,18	16,41	19,82
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**9,00**
16,03	14,47	29,75	9,00	16,25	10,56	16,71	19,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken							**9,00**
21,36	20,59	28,92	9,00	25,91	15,59	23,20	26,73
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**9,00**
16,88	14,47	29,75	9,00	17,92	10,56	16,71	21,44
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**9,00**
19,84	20,55	27,67	9,00	24,29	15,69	21,68	24,87
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken							**9,00**
19,44	19,80	38,08	9,00	21,25	12,78	23,29	25,89
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**9,00**
16,45	14,47	29,75	9,00	17,08	11,12	16,05	21,44
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**9,00**
16,88	15,13	29,75	9,00	16,25	11,12	17,37	20,33
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**9,00**
20,93	20,59	28,92	9,00	25,08	16,14	22,55	26,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	20,30	20,47	38,08	9,00	21,25	13,34	23,95	27,00	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	15,60	14,47	29,75	9,00	15,42	11,12	16,05	19,22	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	19,02	19,80	38,08	9,00	20,42	13,34	22,63	25,89	**9,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	19,41	20,55	27,67	9,00	23,46	16,24	21,02	24,87	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	17,74	15,13	29,75	9,00	17,92	11,12	17,37	22,56	**9,00**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,73	14,70	29,50	9,00	15,73	13,32	16,88	19,24	**9,00**
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,56	12,99	24,29	12,96	14,53	9,00	13,64	18,34	**9,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	21,36	19,92	28,92	9,00	25,91	17,81	23,86	27,84	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	16,45	13,80	29,75	9,00	17,08	12,78	17,37	21,44	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	16,03	13,80	29,75	9,00	16,25	12,78	17,37	20,33	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Buchweizen	19,44	19,13	38,08	9,00	21,25	15,01	23,95	27,00	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	15,60	15,13	29,75	9,00	15,42	9,45	14,74	19,22	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	16,88	13,80	29,75	9,00	17,92	12,78	17,37	22,56	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	15,17	15,13	29,75	9,00	14,58	9,45	14,74	18,11	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	17,74	16,47	29,75	9,00	16,25	9,45	17,37	20,33	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	17,31	13,80	29,75	9,00	18,75	12,78	17,37	23,67	**9,00**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	19,87	19,13	38,08	9,00	22,08	15,01	23,95	28,11	**9,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	19,84	19,88	27,67	9,00	24,29	17,91	22,34	25,98	**9,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**9,00**
18,16	16,47	29,75	9,00	17,08	9,45	17,37	21,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**9,00**
24,10	24,33	30,33	9,00	29,34	26,52	24,77	32,51	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**9,00**
24,53	25,00	30,33	9,00	30,18	25,97	26,09	31,40	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Walnüsse								**9,00**
16,02	14,99	29,92	9,00	18,92	12,51	19,04	22,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,00**
23,45	22,92	24,58	9,00	27,65	23,40	25,11	29,47	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**9,00**
16,87	14,99	29,92	9,00	20,58	12,51	19,04	24,27	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**9,00**
16,87	14,99	29,92	9,00	20,58	12,51	19,04	24,27	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**9,00**
23,45	22,92	24,58	9,00	27,65	23,40	25,11	29,47	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**9,00**
16,02	14,99	29,92	9,00	18,92	12,51	19,04	22,04	
Kakao + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**9,00**
19,44	20,32	38,25	9,00	23,92	14,73	25,62	28,71	
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**9,00**
17,73	17,65	29,92	9,00	18,92	9,18	19,04	22,04	
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**9,00**
15,16	16,32	29,92	9,00	17,25	9,18	16,41	19,82	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hafer								**9,00**
22,82	23,00	30,33	9,00	27,68	22,63	24,11	30,29	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa								**9,00**
20,68	21,00	30,33	9,00	26,01	23,19	22,14	28,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl								**9,00**
18,70	20,02	20,58	9,00	19,86	10,08	20,18	19,92	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**9,00**
17,90	15,95	36,13	16,87	16,83	9,00	18,43	22,34	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**9,00**
22,41	18,85	26,67	9,00	22,06	16,74	19,13	26,73	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet							**9,00**
19,50	19,03	33,71	10,49	22,57	9,00	20,93	23,53
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam							**9,00**
13,29	13,73	23,67	9,00	15,61	11,66	13,62	19,14
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**9,00**
15,90	15,44	15,71	11,10	17,56	9,00	16,22	16,29
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch							**9,00**
22,51	15,80	20,13	9,92	19,01	9,00	17,76	21,93
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**9,00**
21,79	19,92	28,92	9,00	26,74	17,81	23,86	28,96
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**9,00**
21,97	21,67	26,17	9,00	26,84	20,97	22,80	28,07
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**9,00**
20,26	19,88	27,67	9,00	25,13	17,91	22,34	27,09
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,00**
15,42	15,55	23,92	9,00	21,13	13,62	18,29	23,29
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**9,00**
19,25	21,00	27,08	9,00	23,75	20,14	22,40	27,28
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Haselnüsse							**9,00**
17,73	17,65	29,92	9,00	18,92	9,18	19,04	22,04
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse							**9,00**
16,21	17,61	28,67	9,00	17,30	9,28	17,51	20,18
Erbsen grün gekocht + Miso + Gerstenmehl							**9,00**
17,30	18,63	31,08	9,00	21,90	16,14	18,25	24,82
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Gerstenmehl							**9,00**
15,16	16,32	29,92	9,00	17,25	9,18	16,41	19,82
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl							**9,00**
13,64	16,28	28,67	9,00	15,63	9,28	14,88	17,96
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**9,00**
16,21	17,61	28,67	9,00	17,30	9,28	17,51	20,18
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl							**9,00**
13,64	16,28	28,67	9,00	15,63	9,28	14,88	17,96
Miso + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**9,00**
19,86	19,96	31,08	9,00	23,57	16,14	20,88	27,04
Erbsen grün gekocht + Miso + Haselnüsse							**9,00**
19,86	19,96	31,08	9,00	23,57	16,14	20,88	27,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Haselnüsse								**9,00**
17,73	17,65	29,92	9,00	18,92	9,18	19,04	22,04	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**9,00**
15,16	16,32	29,92	9,00	17,25	9,18	16,41	19,82	
Miso + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl								**9,00**
17,30	18,63	31,08	9,00	21,90	16,14	18,25	24,82	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**9,00**
28,80	26,33	34,50	9,00	35,18	29,30	28,06	38,07	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**9,00**
24,96	26,33	34,50	9,00	30,18	28,19	26,09	32,51	
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,00**
18,84	18,70	36,00	9,00	23,04	20,52	21,13	28,02	
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,00**
19,69	18,70	36,00	9,00	24,71	20,52	21,13	30,24	
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,00**
18,84	20,03	36,00	9,00	23,04	16,08	19,81	25,80	
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,00**
20,55	21,37	36,00	9,00	23,04	17,19	21,13	28,02	
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,00**
22,26	24,03	44,33	9,00	28,04	22,74	27,70	34,69	
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**9,00**
17,98	20,03	36,00	9,00	21,38	17,19	18,49	25,80	
Miso + Erbsen grün gekocht + Kakao								**9,00**
21,57	22,63	39,42	9,00	28,57	21,70	27,46	33,71	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Kakao								**9,00**
17,91	20,28	37,00	9,00	22,30	14,83	24,09	26,84	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Kakao								**9,00**
19,44	20,32	38,25	9,00	23,92	14,73	25,62	28,71	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Kakao								**9,00**
17,91	20,28	37,00	9,00	22,30	14,83	24,09	26,84	
Erbsen grün gekocht + Miso + Kakao								**9,00**
21,57	22,63	39,42	9,00	28,57	21,70	27,46	33,71	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Kakao								**9,00**
19,44	20,32	38,25	9,00	23,92	14,73	25,62	28,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,60	25,59	32,92	9,00	25,98	26,73	23,79	27,24	**9,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,60	25,59	32,92	9,00	25,98	26,73	23,79	27,24	**9,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh	30,29	25,59	32,92	9,00	35,98	28,96	27,74	38,36	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	30,29	25,59	32,92	9,00	35,98	28,96	27,74	38,36	**9,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,74	22,92	24,58	9,00	25,98	22,29	23,79	25,02	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,74	22,92	24,58	9,00	25,98	22,29	23,79	25,02	**9,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	20,89	21,59	24,58	9,00	24,32	23,40	21,16	27,24	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	20,89	21,59	24,58	9,00	24,32	23,40	21,16	27,24	**9,00**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	15,35	14,95	28,67	9,00	18,97	12,61	17,51	22,40	**9,00**
Miso + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	19,01	17,29	31,08	9,00	25,23	19,48	20,88	29,27	**9,00**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Buchweizen	16,02	14,99	29,92	9,00	18,92	12,51	19,04	22,04	**9,00**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	16,87	14,99	29,92	9,00	20,58	12,51	19,04	24,27	**9,00**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Buchweizen	14,50	14,95	28,67	9,00	17,30	12,61	17,51	20,18	**9,00**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	15,35	14,95	28,67	9,00	18,97	12,61	17,51	22,40	**9,00**
Miso + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	18,15	17,29	31,08	9,00	23,57	19,48	20,88	27,04	**9,00**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	14,50	14,95	28,67	9,00	17,30	12,61	17,51	20,18	**9,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Miso + Amaranth, ungekocht	19,01	17,29	31,08	9,00	25,23	19,48	20,88	29,27	**9,00**
Erbsen grün gekocht + Miso + Buchweizen	18,15	17,29	31,08	9,00	23,57	19,48	20,88	27,04	**9,00**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	16,87	14,99	29,92	9,00	20,58	12,51	19,04	24,27	**9,00**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Buchweizen	16,02	14,99	29,92	9,00	18,92	12,51	19,04	22,04	**9,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	18,32	18,92	24,58	9,00	20,98	15,62	19,84	22,80	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	18,32	18,92	24,58	9,00	20,98	15,62	19,84	22,80	**9,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	14,05	14,92	24,58	9,00	17,65	16,73	15,89	18,36	**9,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	14,05	14,92	24,58	9,00	17,65	16,73	15,89	18,36	**9,00**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,90	15,61	39,58	13,41	14,83	8,99	16,30	19,78	**8,99**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,32	16,94	31,25	15,63	18,17	8,99	18,93	19,78	**8,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,32	18,94	43,75	14,63	19,83	8,99	20,24	23,11	**8,99**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,47	16,94	39,58	13,41	16,50	8,99	18,93	22,00	**8,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	17,57	19,35	32,00	10,67	20,47	8,99	19,12	21,00	**8,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	18,13	20,84	23,21	8,99	21,43	10,19	21,40	20,67	**8,99**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,13	21,81	29,88	8,99	25,49	20,79	21,84	28,38	**8,99**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	21,05	21,66	25,54	8,99	26,78	18,22	22,43	26,90	**8,99**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,12	17,01	24,71	8,99	17,43	13,99	16,41	20,93	**8,99**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,64	17,05	25,96	8,99	19,05	13,89	17,93	22,80	**8,99**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,99**
21,85	21,15	29,88	8,99	23,83	20,79	19,86	27,27	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Roggenmehl								**8,99**
18,08	14,75	16,92	28,07	15,33	8,99	17,54	17,33	
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**8,99**
18,08	14,75	16,92	28,07	15,33	8,99	17,54	17,33	
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**8,99**
20,68	20,96	29,92	8,99	24,03	21,31	22,23	26,97	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**8,99**
18,03	17,37	31,17	8,99	21,13	17,31	20,95	23,44	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss								**8,99**
17,35	13,85	22,29	8,99	15,03	10,83	15,53	18,49	
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht								**8,99**
18,08	14,75	16,92	28,07	15,33	8,99	17,54	17,33	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Hirse gekocht								**8,99**
18,08	14,75	16,92	28,07	15,33	8,99	17,54	17,33	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,99**
16,11	16,80	27,38	8,99	19,98	14,83	17,53	23,02	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**8,99**
17,42	17,81	23,67	8,99	20,42	12,46	17,48	20,33	
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**8,99**
20,77	19,02	26,13	8,99	25,17	15,79	20,69	25,63	
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**8,99**
19,25	18,98	24,88	8,99	23,55	15,89	19,16	23,77	
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**8,99**
19,70	17,87	25,54	8,99	22,84	12,31	19,77	23,13	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,99**
22,28	21,81	29,88	8,99	24,66	20,23	21,18	26,16	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer								**8,99**
20,57	19,81	29,88	8,99	22,16	16,90	19,20	25,04	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Hafer								**8,99**
19,76	14,60	17,38	9,33	15,29	8,99	15,14	19,01	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa								**8,99**
18,43	17,81	29,88	8,99	20,49	17,46	17,23	22,82	
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet								**8,99**
18,86	19,48	36,63	10,79	22,18	8,99	20,71	23,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,49	13,75	20,54	8,99	16,28	11,99	15,28	18,69	**8,99**
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,88	12,59	13,58	36,94	13,33	8,99	16,43	14,39	**8,99**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	15,67	15,71	15,83	10,99	17,38	8,99	15,88	15,92	**8,99**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,71	18,48	25,71	8,99	21,33	15,23	17,89	22,82	**8,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,26	15,50	22,71	8,99	18,95	12,79	16,15	19,58	**8,99**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,74	14,47	20,79	8,99	16,32	9,12	16,20	18,93	**8,99**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	16,35	15,72	25,96	8,99	18,22	11,12	17,93	19,47	**8,99**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	14,83	15,68	24,71	8,99	16,60	11,22	16,41	17,60	**8,99**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,71	23,15	34,04	8,99	24,66	22,46	21,18	27,27	**8,99**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,55	23,15	34,04	8,99	29,66	23,57	23,15	32,82	**8,99**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	19,80	22,26	24,63	8,99	25,75	14,59	23,74	25,87	**8,99**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	22,16	16,47	21,58	8,99	19,08	13,36	17,12	23,30	**8,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	17,37	20,82	22,58	8,99	20,62	10,24	20,64	19,73	**8,99**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,08	14,75	16,92	28,07	15,33	8,99	17,54	17,33	**8,99**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,08	14,75	16,92	28,07	15,33	8,99	17,54	17,33	**8,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	20,17	18,00	31,79	10,94	19,48	8,98	18,68	22,26	**8,98**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	16,74	15,23	26,25	14,57	15,93	8,98	16,18	21,41	**8,98**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,54	18,46	37,17	13,10	19,23	8,98	18,74	22,49	**8,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,32	16,04	30,33	8,98	20,20	17,67	18,26	24,67	**8,98**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Cashewnuss	14,40	14,72	29,42	8,98	15,83	13,16	16,82	18,91	**8,98**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Roggenmehl	18,12	21,19	21,50	8,98	20,93	10,09	21,64	21,51	**8,98**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	18,12	21,19	21,50	8,98	20,93	10,09	21,64	21,51	**8,98**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	18,97	18,91	33,88	8,98	22,67	19,60	20,20	26,40	**8,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	15,53	13,57	18,79	27,23	13,85	8,98	16,22	15,64	**8,98**
Mandeln + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	18,12	21,19	21,50	8,98	20,93	10,09	21,64	21,51	**8,98**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Kartoffeln gegart	14,40	14,72	29,42	8,98	15,83	13,16	16,82	18,91	**8,98**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	14,40	14,72	29,42	8,98	15,83	13,16	16,82	18,91	**8,98**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Mandeln	18,12	21,19	21,50	8,98	20,93	10,09	21,64	21,51	**8,98**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	18,12	21,19	21,50	8,98	20,93	10,09	21,64	21,51	**8,98**
Roggenmehl + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	18,12	21,19	21,50	8,98	20,93	10,09	21,64	21,51	**8,98**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	21,23	16,69	25,96	10,52	18,23	8,98	17,32	21,53	**8,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	14,25	12,90	18,79	27,23	13,02	8,98	14,90	14,53	**8,98**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,62	16,93	32,71	8,98	24,15	19,40	21,84	29,49	**8,98**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	17,33	18,93	32,71	8,98	21,65	12,73	19,86	22,82	**8,98**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	17,33	16,93	32,71	8,98	21,65	19,40	21,84	26,16	**8,98**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	22,46	24,93	45,21	8,98	29,15	22,73	31,70	36,16	**8,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	19,90	20,93	32,71	8,98	21,65	14,40	21,84	26,16	**8,98**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	16,05	18,93	32,71	8,98	19,15	14,40	17,89	22,82	**8,98**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	17,15	16,29	28,83	8,98	20,97	15,11	19,43	26,52	**8,98**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	15,44	17,62	28,83	8,98	17,63	11,77	16,80	22,08	**8,98**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Miso	18,00	18,95	28,83	8,98	19,30	11,77	19,43	24,30	**8,98**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Miso	16,29	16,29	28,83	8,98	19,30	15,11	19,43	24,30	**8,98**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Miso	19,71	21,62	37,17	8,98	24,30	17,33	26,01	30,97	**8,98**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	16,29	17,62	28,83	8,98	19,30	10,66	18,12	22,08	**8,98**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	18,65	16,99	29,67	8,98	23,18	18,21	19,55	26,70	**8,98**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	17,79	16,99	29,67	8,98	21,52	18,21	19,55	24,48	**8,98**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	17,79	18,33	29,67	8,98	21,52	13,77	18,23	22,26	**8,98**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	16,94	18,33	29,67	8,98	19,85	14,88	16,91	22,26	**8,98**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	21,21	22,33	38,00	8,98	26,52	20,43	26,13	31,14	**8,98**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	19,50	19,66	29,67	8,98	21,52	14,88	19,55	24,48	**8,98**
Cashewnuss + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	14,40	14,72	29,42	8,98	15,83	13,16	16,82	18,91	**8,98**
Kartoffeln gegart + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	14,40	14,72	29,42	8,98	15,83	13,16	16,82	18,91	**8,98**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	14,40	14,72	29,42	8,98	15,83	13,16	16,82	18,91	**8,98**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	22,58	19,27	18,46	13,49	20,49	8,98	19,13	19,68	**8,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**8,98**
21,29	19,27	30,96	10,16	17,99	8,98	19,13	23,01
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**8,98**
17,45	17,27	30,96	10,16	15,49	8,98	15,18	19,68
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**8,98**
14,27	15,33	29,21	8,98	13,89	9,03	13,54	18,03
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**8,98**
18,12	17,33	29,21	8,98	16,39	9,03	17,49	21,37
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**8,98**
20,68	21,33	41,71	8,98	23,89	17,37	27,36	31,37
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**8,98**
15,55	13,33	29,21	8,98	16,39	14,03	17,49	21,37
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl							**8,98**
16,83	13,33	29,21	8,98	18,89	14,03	17,49	24,70
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl							**8,98**
19,75	20,45	30,67	8,98	23,58	17,07	20,05	26,36
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl							**8,98**
21,27	20,49	31,92	8,98	25,19	16,97	21,58	28,22
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**8,98**
15,30	16,22	29,71	11,11	15,60	8,98	16,68	21,07
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**8,98**
16,15	16,22	21,38	13,33	17,27	8,98	16,68	18,84
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**8,98**
12,74	14,89	29,71	11,11	13,93	8,98	14,05	18,84
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht							**8,98**
15,96	13,57	14,63	28,34	14,68	8,98	16,22	14,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh							**8,98**
15,03	14,71	30,33	8,98	19,37	14,89	18,26	21,33
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**8,97**
8,97	22,00	58,33	17,22	30,83	19,44	29,61	38,89
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**8,97**
14,15	13,96	25,17	13,54	15,33	8,97	14,46	19,17
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse							**8,97**
16,26	14,15	31,83	8,97	20,46	14,14	18,71	25,44
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Mandeln							**8,97**
19,19	20,65	23,29	8,97	22,52	13,84	20,98	24,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**8,97**
17,55	18,15	31,83	8,97	17,96	9,14	18,71	22,11	
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**8,97**
20,34	22,27	35,25	11,22	22,33	8,97	21,71	22,56	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**8,97**
13,70	16,15	31,83	8,97	15,46	9,14	14,76	18,78	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**8,97**
20,11	22,15	44,33	8,97	25,46	17,48	28,58	32,11	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**8,97**
14,98	14,15	31,83	8,97	17,96	14,14	18,71	22,11	
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl								**8,97**
15,03	15,81	27,08	14,16	16,52	8,97	16,70	21,93	
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl								**8,97**
15,03	15,81	27,08	14,16	16,52	8,97	16,70	21,93	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss								**8,97**
14,69	15,45	26,29	8,97	16,54	11,16	16,45	18,11	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss								**8,97**
16,21	15,49	27,54	8,97	18,16	11,06	17,98	19,98	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**8,97**
21,28	17,41	28,13	8,97	20,64	15,96	18,13	24,84	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Lupinen								**8,97**
13,62	17,48	19,71	8,97	15,58	14,04	14,13	18,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**8,97**
14,14	18,24	23,63	8,97	16,44	15,88	14,78	20,56	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen								**8,97**
12,12	16,77	18,88	8,97	13,37	10,93	14,02	18,40	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**8,97**
14,19	18,60	24,00	8,97	17,52	16,81	14,93	21,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**8,97**
22,19	24,23	26,29	8,97	25,95	24,08	24,66	26,72	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**8,97**
13,41	16,64	31,29	8,97	15,03	9,91	15,08	20,13	
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl								**8,97**
17,06	17,56	17,96	8,97	19,28	14,08	18,09	20,06	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**8,97**
17,26	18,64	31,29	8,97	17,53	9,91	19,03	23,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**8,97**
18,77	20,23	26,29	8,97	20,95	17,41	20,72	24,50	
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**8,97**
23,90	24,23	26,29	8,97	27,62	25,19	25,98	31,17	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**8,97**
19,82	22,64	43,79	8,97	25,03	18,24	28,89	33,47	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**8,97**
21,33	22,89	26,29	8,97	24,28	25,19	22,03	28,94	
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**8,97**
14,70	14,64	31,29	8,97	17,53	14,91	19,03	23,47	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**8,97**
15,98	14,64	31,29	8,97	20,03	14,91	19,03	26,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**8,97**
23,04	26,89	34,63	8,97	25,95	28,52	24,66	28,94	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**8,97**
30,74	26,89	34,63	8,97	35,95	30,74	28,61	40,06	
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl								**8,97**
14,50	16,23	26,29	8,97	17,62	18,52	16,77	20,06	
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**8,97**
15,03	15,81	27,08	14,16	16,52	8,97	16,70	21,93	
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl								**8,97**
15,03	15,81	27,08	14,16	16,52	8,97	16,70	21,93	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**8,97**
15,03	15,81	27,08	14,16	16,52	8,97	16,70	21,93	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam								**8,97**
15,03	15,81	27,08	14,16	16,52	8,97	16,70	21,93	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,97**
14,76	12,59	17,75	16,90	16,03	8,97	15,34	16,57	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**8,97**
22,56	20,15	27,17	8,97	24,86	19,63	19,99	27,09	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl								**8,97**
13,83	11,93	14,67	26,54	12,78	8,97	15,08	14,36	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**8,97**
17,76	17,61	17,13	11,94	19,02	8,97	18,14	18,29	
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**8,97**
17,58	20,37	42,46	11,39	21,39	8,97	20,26	22,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,77	12,50	21,67	8,97	16,93	11,65	14,64	20,49	**8,97**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	19,61	18,48	26,79	10,07	22,06	8,97	20,33	22,33	**8,97**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,35	22,13	43,71	8,97	24,65	17,53	27,82	31,18	**8,97**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	12,94	16,13	31,21	8,97	14,65	9,19	14,00	17,84	**8,97**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	16,79	18,13	31,21	8,97	17,15	9,19	17,95	21,18	**8,97**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	15,50	14,13	31,21	8,97	19,65	14,19	17,95	24,51	**8,97**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	14,22	14,13	31,21	8,97	17,15	14,19	17,95	21,18	**8,97**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	15,70	18,00	27,88	9,41	18,17	8,96	19,89	18,01	**8,96**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,30	15,02	21,21	12,48	16,11	8,96	16,10	20,90	**8,96**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	21,99	20,97	29,79	8,96	26,43	19,74	21,22	27,83	**8,96**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	14,97	14,37	16,50	9,42	17,31	8,96	15,12	16,37	**8,96**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	22,08	23,81	44,58	8,96	28,16	23,12	27,64	34,83	**8,96**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	18,66	19,81	36,25	8,96	23,16	16,45	19,75	25,94	**8,96**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	19,51	18,48	36,25	8,96	24,83	20,89	21,07	30,39	**8,96**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	18,66	18,48	36,25	8,96	23,16	20,89	21,07	28,17	**8,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	12,87	10,13	13,17	26,09	12,33	8,96	14,29	13,38	**8,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	12,87	10,13	13,17	26,09	12,33	8,96	14,29	13,38	**8,96**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Roggenmehl	22,49	15,15	16,58	9,80	16,47	8,96	16,43	21,60	**8,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**8,96**
19,72	16,01	16,33	11,24	17,45	8,96	16,59	18,33	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**8,96**
15,86	16,04	16,08	8,96	17,60	11,46	16,75	17,76	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**8,96**
15,86	16,04	16,08	8,96	17,60	11,46	16,75	17,76	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht								**8,96**
19,72	16,01	16,33	11,24	17,45	8,96	16,59	18,33	
Cashewnuss + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,96**
14,60	14,57	29,33	8,96	15,65	13,17	16,67	18,84	
Spitzkohl + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,96**
14,60	14,57	29,33	8,96	15,65	13,17	16,67	18,84	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,96**
20,99	22,71	24,42	8,96	24,27	21,46	23,33	24,42	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Linsen reif gekocht								**8,96**
13,30	14,71	24,42	8,96	15,93	15,90	15,43	17,76	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**8,96**
29,54	25,37	32,75	8,96	34,27	28,12	27,28	37,76	
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**8,96**
20,99	22,71	24,42	8,96	24,27	21,46	23,33	24,42	
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**8,96**
20,14	21,37	24,42	8,96	22,60	22,57	20,70	26,64	
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,96**
17,57	18,71	24,42	8,96	19,27	14,79	19,38	22,20	
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,96**
13,30	14,71	24,42	8,96	15,93	15,90	15,43	17,76	
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,96**
29,54	25,37	32,75	8,96	34,27	28,12	27,28	37,76	
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**8,96**
22,70	22,71	24,42	8,96	25,93	22,57	24,64	28,87	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,96**
21,85	25,37	32,75	8,96	24,27	25,90	23,33	26,64	
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,96**
20,14	21,37	24,42	8,96	22,60	22,57	20,70	26,64	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,96**
22,70	22,71	24,42	8,96	25,93	22,57	24,64	28,87	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**8,96**
14,60	14,57	29,33	8,96	15,65	13,17	16,67	18,84	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,96**
15,86	16,04	16,08	8,96	17,60	11,46	16,75	17,76	
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Spitzkohl								**8,96**
14,60	14,57	29,33	8,96	15,65	13,17	16,67	18,84	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**8,96**
21,85	25,37	32,75	8,96	24,27	25,90	23,33	26,64	
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht								**8,96**
12,87	10,13	13,17	26,09	12,33	8,96	14,29	13,38	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Linsen reif gekocht								**8,96**
17,57	18,71	24,42	8,96	19,27	14,79	19,38	22,20	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht								**8,96**
15,86	16,04	16,08	8,96	17,60	11,46	16,75	17,76	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
22,70	22,71	24,42	8,96	25,93	22,57	24,64	28,87	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
20,14	21,37	24,42	8,96	22,60	22,57	20,70	26,64	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
20,99	22,71	24,42	8,96	24,27	21,46	23,33	24,42	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
21,85	25,37	32,75	8,96	24,27	25,90	23,33	26,64	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
13,30	14,71	24,42	8,96	15,93	15,90	15,43	17,76	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
15,86	16,04	16,08	8,96	17,60	11,46	16,75	17,76	
Hafer + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
17,57	18,71	24,42	8,96	19,27	14,79	19,38	22,20	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
15,86	16,04	16,08	8,96	17,60	11,46	16,75	17,76	
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,96**
29,54	25,37	32,75	8,96	34,27	28,12	27,28	37,76	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**8,96**
18,86	16,01	24,67	9,02	15,78	8,96	16,59	20,56	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**8,96**
16,30	14,68	24,67	9,02	14,12	8,96	13,96	18,33	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**8,96**
19,72	16,01	16,33	11,24	17,45	8,96	16,59	18,33
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**8,96**
19,72	16,01	16,33	11,24	17,45	8,96	16,59	18,33
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**8,96**
16,30	14,68	24,67	9,02	14,12	8,96	13,96	18,33
Mais-Mehl + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**8,96**
18,86	16,01	24,67	9,02	15,78	8,96	16,59	20,56
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**8,96**
19,72	16,01	16,33	11,24	17,45	8,96	16,59	18,33
Roggenmehl + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**8,96**
22,49	15,15	16,58	9,80	16,47	8,96	16,43	21,60
Mais-Mehl + Roggenmehl + Mais-Mehl							**8,96**
22,49	15,15	16,58	9,80	16,47	8,96	16,43	21,60
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**8,96**
16,30	14,68	24,67	9,02	14,12	8,96	13,96	18,33
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**8,96**
18,86	16,01	24,67	9,02	15,78	8,96	16,59	20,56
Linsen reif gekocht + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**8,96**
17,57	18,71	24,42	8,96	19,27	14,79	19,38	22,20
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**8,96**
16,30	14,68	24,67	9,02	14,12	8,96	13,96	18,33
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**8,96**
20,99	22,71	24,42	8,96	24,27	21,46	23,33	24,42
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl							**8,96**
19,72	16,01	16,33	11,24	17,45	8,96	16,59	18,33
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**8,96**
21,85	25,37	32,75	8,96	24,27	25,90	23,33	26,64
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**8,96**
20,14	21,37	24,42	8,96	22,60	22,57	20,70	26,64
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Mais-Mehl							**8,96**
18,86	16,01	24,67	9,02	15,78	8,96	16,59	20,56
Linsen reif gekocht + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**8,96**
13,30	14,71	24,42	8,96	15,93	15,90	15,43	17,76
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**8,96**
29,54	25,37	32,75	8,96	34,27	28,12	27,28	37,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	22,70	22,71	24,42	8,96	25,93	22,57	24,64	28,87	**8,96**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	14,50	14,51	29,21	8,96	15,95	13,41	16,48	18,59	**8,96**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,87	15,71	24,33	9,70	19,01	8,96	17,47	20,26	**8,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,44	15,29	15,04	10,74	17,28	8,96	15,34	15,62	**8,96**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	14,60	14,57	29,33	8,96	15,65	13,17	16,67	18,84	**8,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Cashewnuss	14,60	14,57	29,33	8,96	15,65	13,17	16,67	18,84	**8,96**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,70	22,71	24,42	8,96	25,93	22,57	24,64	28,87	**8,96**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,70	22,71	24,42	8,96	25,93	22,57	24,64	28,87	**8,96**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	22,49	15,15	16,58	9,80	16,47	8,96	16,43	21,60	**8,96**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	20,37	21,15	36,25	8,96	23,16	17,56	21,07	28,17	**8,96**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	17,80	19,81	36,25	8,96	21,49	17,56	18,43	25,94	**8,96**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	14,49	14,39	29,08	8,96	15,59	13,10	16,43	18,36	**8,96**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,19	16,39	22,83	9,92	20,68	8,96	19,00	20,62	**8,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	18,02	18,33	24,00	8,96	22,86	16,67	20,60	24,60	**8,96**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Haselnüsse	18,86	16,01	24,67	9,02	15,78	8,96	16,59	20,56	**8,96**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Gerstenmehl	16,30	14,68	24,67	9,02	14,12	8,96	13,96	18,33	**8,96**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	16,30	14,68	24,67	9,02	14,12	8,96	13,96	18,33	**8,96**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	18,86	16,01	24,67	9,02	15,78	8,96	16,59	20,56	**8,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,96**
21,23	20,95	29,17	8,96	25,62	19,79	20,45	26,90	
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,96**
16,20	16,41	17,42	10,22	17,63	8,96	17,18	18,87	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,96**
18,18	18,87	27,58	8,96	21,35	13,84	18,50	22,73	
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,96**
20,46	18,93	29,46	8,96	23,78	13,69	20,79	25,53	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,96**
29,54	25,37	32,75	8,96	34,27	28,12	27,28	37,76	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,96**
21,85	25,37	32,75	8,96	24,27	25,90	23,33	26,64	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,96**
21,85	25,37	32,75	8,96	24,27	25,90	23,33	26,64	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,96**
20,99	22,71	24,42	8,96	24,27	21,46	23,33	24,42	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,96**
20,14	21,37	24,42	8,96	22,60	22,57	20,70	26,64	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,96**
20,14	21,37	24,42	8,96	22,60	22,57	20,70	26,64	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,96**
20,99	22,71	24,42	8,96	24,27	21,46	23,33	24,42	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Hafer								**8,96**
17,57	18,71	24,42	8,96	19,27	14,79	19,38	22,20	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**8,96**
17,57	18,71	24,42	8,96	19,27	14,79	19,38	22,20	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,96**
12,87	10,13	13,17	26,09	12,33	8,96	14,29	13,38	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**8,96**
29,54	25,37	32,75	8,96	34,27	28,12	27,28	37,76	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**8,96**
13,30	14,71	24,42	8,96	15,93	15,90	15,43	17,76	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Quinoa								**8,96**
13,30	14,71	24,42	8,96	15,93	15,90	15,43	17,76	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet								**8,95**
19,64	16,44	20,75	9,91	17,79	8,95	16,64	19,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	13,16	13,19	25,25	13,44	14,89	8,95	14,89	19,19	**8,95**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	16,12	13,53	25,63	29,37	14,58	8,95	17,88	15,93	**8,95**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	21,98	16,25	21,83	8,94	19,19	13,73	17,06	23,44	**8,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	19,62	22,04	24,88	8,94	25,87	14,96	23,68	26,01	**8,94**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,93	18,97	25,29	8,94	21,47	19,17	18,05	24,32	**8,94**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	22,87	22,36	29,33	8,94	27,88	23,24	25,60	29,89	**8,94**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	21,15	18,43	31,25	10,61	23,63	8,94	22,17	24,33	**8,94**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	20,14	19,05	33,38	8,94	23,78	16,18	20,57	26,33	**8,94**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	18,62	19,01	32,13	8,94	22,16	16,28	19,05	24,47	**8,94**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	21,67	16,63	19,29	8,94	19,88	13,39	16,85	21,59	**8,94**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	12,47	11,83	34,25	8,94	15,08	13,72	17,03	19,83	**8,94**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	13,75	11,83	34,25	8,94	17,58	13,72	17,03	23,17	**8,94**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	17,60	19,83	46,75	8,94	22,58	17,06	26,89	29,83	**8,94**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	14,33	14,81	19,42	9,72	16,92	8,94	14,89	16,17	**8,94**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	12,62	10,15	15,25	26,28	11,92	8,94	13,58	12,83	**8,94**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,48	13,48	23,58	17,50	15,25	8,94	14,89	16,17	**8,94**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	16,93	15,27	33,04	8,94	21,38	16,71	19,45	27,27	**8,94**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	15,65	15,27	33,04	8,94	18,88	16,71	19,45	23,93	**8,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	20,77	23,27	45,54	8,94	26,38	20,04	29,32	33,93	**8,94**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	18,21	19,27	33,04	8,94	18,88	11,71	19,45	23,93	**8,94**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	14,36	17,27	33,04	8,94	16,38	11,71	15,51	20,60	**8,94**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	15,65	17,27	33,04	8,94	18,88	10,04	17,48	20,60	**8,94**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,70	19,91	27,21	8,94	24,02	18,92	20,45	28,07	**8,94**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,21	14,91	21,08	8,94	16,18	12,92	16,08	19,88	**8,94**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	21,36	15,17	17,25	8,94	17,97	11,92	15,88	20,79	**8,94**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	12,45	11,71	34,13	8,94	14,73	13,41	16,97	19,60	**8,94**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	17,58	19,71	46,63	8,94	22,23	16,74	26,84	29,60	**8,94**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	13,74	11,71	34,13	8,94	17,23	13,41	16,97	22,93	**8,94**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Champignons frisch	21,38	15,29	17,38	8,94	18,33	12,23	15,93	21,02	**8,94**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	17,65	17,63	25,29	8,94	20,63	16,39	18,05	20,99	**8,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,35	18,01	25,92	9,80	20,82	8,94	18,93	20,82	**8,94**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	20,76	18,19	27,96	9,84	23,33	8,94	21,42	24,02	**8,94**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	12,24	9,91	11,96	25,51	11,62	8,94	12,83	12,52	**8,94**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	22,69	21,00	21,42	8,93	22,07	15,44	21,70	24,94	**8,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,15	21,03	28,50	8,93	26,95	23,60	22,91	31,11	**8,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,79	20,68	25,42	8,93	23,46	20,20	21,18	26,56	**8,93**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Hafer + Roggenmehl							**8,93**
15,41	16,61	22,75	8,93	16,65	10,87	16,87	19,98
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**8,93**
27,38	23,28	31,08	8,93	31,65	24,20	24,76	35,53
Hafer + Tomaten + Roggenmehl							**8,93**
15,41	16,61	22,75	8,93	16,65	10,87	16,87	19,98
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Roggenmehl							**8,93**
17,97	19,28	22,75	8,93	19,98	18,64	18,18	24,42
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Roggenmehl							**8,93**
18,83	20,61	22,75	8,93	21,65	17,53	20,82	22,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Roggenmehl							**8,93**
19,68	23,28	31,08	8,93	21,65	21,98	20,82	24,42
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Roggenmehl							**8,93**
27,38	23,28	31,08	8,93	31,65	24,20	24,76	35,53
Quinoa + Tomaten + Roggenmehl							**8,93**
11,14	12,61	22,75	8,93	13,32	11,98	12,92	15,53
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**8,93**
19,68	23,28	31,08	8,93	21,65	21,98	20,82	24,42
Tomaten + Quinoa + Roggenmehl							**8,93**
11,14	12,61	22,75	8,93	13,32	11,98	12,92	15,53
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Roggenmehl							**8,93**
20,54	20,61	22,75	8,93	23,32	18,64	22,13	26,64
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**8,93**
20,54	20,61	22,75	8,93	23,32	18,64	22,13	26,64
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**8,93**
17,97	19,28	22,75	8,93	19,98	18,64	18,18	24,42
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**8,93**
18,83	20,61	22,75	8,93	21,65	17,53	20,82	22,20
Mandeln + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**8,93**
21,12	23,20	23,17	8,93	23,00	13,24	22,91	22,91
Hirse gekocht + Mandeln + Linsen reif gekocht							**8,93**
21,12	23,20	23,17	8,93	23,00	13,24	22,91	22,91
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao							**8,93**
20,68	15,71	22,79	8,93	17,41	10,66	18,74	22,54
Kartoffeln gegart + Hafer + Hirse gekocht							**8,93**
16,02	15,75	22,25	8,93	15,63	9,90	15,70	17,42

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**8,93**
20,29	22,41	30,58	8,93	20,63	21,01	19,64	21,87
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,93**
27,98	22,41	30,58	8,93	30,63	23,23	23,59	32,98
Kartoffeln gegart + Quinoa + Hirse gekocht							**8,93**
11,74	11,75	22,25	8,93	12,30	11,01	11,75	12,98
Hafer + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**8,93**
16,02	15,75	22,25	8,93	15,63	9,90	15,70	17,42
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**8,93**
18,58	18,41	22,25	8,93	18,97	17,68	17,01	21,87
Hafer + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**8,93**
16,02	15,75	22,25	8,93	15,63	9,90	15,70	17,42
Quinoa + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**8,93**
11,74	11,75	22,25	8,93	12,30	11,01	11,75	12,98
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**8,93**
27,98	22,41	30,58	8,93	30,63	23,23	23,59	32,98
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**8,93**
19,44	19,75	22,25	8,93	20,63	16,57	19,64	19,64
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**8,93**
21,15	19,75	22,25	8,93	22,30	17,68	20,96	24,09
Linsen reif gekocht + Mandeln + Hirse gekocht							**8,93**
21,12	23,20	23,17	8,93	23,00	13,24	22,91	22,91
Mandeln + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**8,93**
21,12	23,20	23,17	8,93	23,00	13,24	22,91	22,91
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**8,93**
18,58	18,41	22,25	8,93	18,97	17,68	17,01	21,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**8,93**
21,15	19,75	22,25	8,93	22,30	17,68	20,96	24,09
Hirse gekocht + Quinoa + Kartoffeln gegart							**8,93**
11,74	11,75	22,25	8,93	12,30	11,01	11,75	12,98
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,93**
21,15	19,75	22,25	8,93	22,30	17,68	20,96	24,09
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,93**
18,58	18,41	22,25	8,93	18,97	17,68	17,01	21,87
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**8,93**
27,98	22,41	30,58	8,93	30,63	23,23	23,59	32,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**8,93**
18,58	18,41	22,25	8,93	18,97	17,68	17,01	21,87	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**8,93**
20,29	22,41	30,58	8,93	20,63	21,01	19,64	21,87	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**8,93**
11,74	11,75	22,25	8,93	12,30	11,01	11,75	12,98	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**8,93**
19,44	19,75	22,25	8,93	20,63	16,57	19,64	19,64	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**8,93**
21,15	19,75	22,25	8,93	22,30	17,68	20,96	24,09	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**8,93**
27,98	22,41	30,58	8,93	30,63	23,23	23,59	32,98	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**8,93**
19,44	19,75	22,25	8,93	20,63	16,57	19,64	19,64	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**8,93**
20,29	22,41	30,58	8,93	20,63	21,01	19,64	21,87	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**8,93**
20,29	22,41	30,58	8,93	20,63	21,01	19,64	21,87	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**8,93**
19,44	19,75	22,25	8,93	20,63	16,57	19,64	19,64	
Hirse gekocht + Hafer + Kartoffeln gegart							**8,93**
16,02	15,75	22,25	8,93	15,63	9,90	15,70	17,42	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Mandeln							**8,93**
21,12	23,20	23,17	8,93	23,00	13,24	22,91	22,91	
Tomaten + Sojabohnen + Mandeln							**8,93**
20,25	23,39	27,08	8,93	24,37	15,02	22,66	24,82	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Mandeln							**8,93**
21,12	23,20	23,17	8,93	23,00	13,24	22,91	22,91	
Sojabohnen + Tomaten + Mandeln							**8,93**
20,25	23,39	27,08	8,93	24,37	15,02	22,66	24,82	
Tomaten + Mandeln + Sojabohnen							**8,93**
20,25	23,39	27,08	8,93	24,37	15,02	22,66	24,82	
Mandeln + Tomaten + Sojabohnen							**8,93**
20,25	23,39	27,08	8,93	24,37	15,02	22,66	24,82	
3*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**8,93**
15,87	12,60	13,50	36,97	13,23	8,93	16,36	14,30	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	20,39	23,45	31,79	8,93	23,63	25,02	20,78	24,80	**8,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	28,03	23,09	31,42	8,93	32,56	26,31	24,57	35,21	**8,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	21,20	20,42	23,08	8,93	24,23	20,75	21,94	26,32	**8,93**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	21,25	20,78	23,46	8,93	25,30	21,68	22,10	27,02	**8,93**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	19,54	20,78	23,46	8,93	23,63	20,57	20,78	22,58	**8,93**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	28,09	23,45	31,79	8,93	33,63	27,24	24,73	35,91	**8,93**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Miso	11,85	12,78	23,46	8,93	15,30	15,02	12,89	15,91	**8,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	20,34	23,09	31,42	8,93	22,56	24,08	20,63	24,10	**8,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	18,63	19,09	23,08	8,93	20,89	20,75	17,99	24,10	**8,93**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Miso	16,12	16,78	23,46	8,93	18,63	13,91	16,84	20,36	**8,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Miso	11,79	12,42	23,08	8,93	14,23	14,08	12,73	15,21	**8,93**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	18,68	19,45	23,46	8,93	21,97	21,68	18,15	24,80	**8,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	19,49	20,42	23,08	8,93	22,56	19,64	20,63	21,88	**8,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Miso	16,07	16,42	23,08	8,93	17,56	12,97	16,68	19,66	**8,93**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	14,41	14,11	15,13	8,93	16,97	10,57	14,20	15,91	**8,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	14,36	13,75	14,75	8,93	15,89	9,64	14,05	15,21	**8,93**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,37	19,53	29,50	8,93	21,43	14,73	19,34	24,08	**8,93**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,80	18,20	29,50	8,93	19,77	14,73	16,71	21,86	**8,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,51	16,87	29,50	8,93	23,10	18,06	19,34	26,30	**8,93**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,08	22,20	37,83	8,93	26,43	20,28	25,92	30,74	**8,93**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,66	16,87	29,50	8,93	21,43	18,06	19,34	24,08	**8,93**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,66	18,20	29,50	8,93	21,43	13,62	18,03	21,86	**8,93**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Buchweizen	13,31	13,27	17,67	9,19	14,89	8,93	14,39	15,41	**8,93**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	13,74	13,27	17,67	9,19	15,73	8,93	14,39	16,52	**8,93**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	18,97	13,04	18,63	8,93	14,91	9,54	15,45	19,21	**8,93**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	20,54	20,61	22,75	8,93	23,32	18,64	22,13	26,64	**8,93**
Roggenmehl + Quinoa + Tomaten	11,14	12,61	22,75	8,93	13,32	11,98	12,92	15,53	**8,93**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	19,68	23,28	31,08	8,93	21,65	21,98	20,82	24,42	**8,93**
Mandeln + Sojabohnen + Tomaten	20,25	23,39	27,08	8,93	24,37	15,02	22,66	24,82	**8,93**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Tomaten	27,38	23,28	31,08	8,93	31,65	24,20	24,76	35,53	**8,93**
Sojabohnen + Mandeln + Tomaten	20,25	23,39	27,08	8,93	24,37	15,02	22,66	24,82	**8,93**
Quinoa + Roggenmehl + Tomaten	11,14	12,61	22,75	8,93	13,32	11,98	12,92	15,53	**8,93**
Hafer + Roggenmehl + Tomaten	15,41	16,61	22,75	8,93	16,65	10,87	16,87	19,98	**8,93**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	18,83	20,61	22,75	8,93	21,65	17,53	20,82	22,20	**8,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Tomaten	18,83	20,61	22,75	8,93	21,65	17,53	20,82	22,20	**8,93**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	17,97	19,28	22,75	8,93	19,98	18,64	18,18	24,42	**8,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	27,38	23,28	31,08	8,93	31,65	24,20	24,76	35,53	**8,93**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Tomaten	20,54	20,61	22,75	8,93	23,32	18,64	22,13	26,64	**8,93**
Roggenmehl + Hafer + Tomaten	15,41	16,61	22,75	8,93	16,65	10,87	16,87	19,98	**8,93**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Tomaten	19,68	23,28	31,08	8,93	21,65	21,98	20,82	24,42	**8,93**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Tomaten	17,97	19,28	22,75	8,93	19,98	18,64	18,18	24,42	**8,93**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,15	19,75	22,25	8,93	22,30	17,68	20,96	24,09	**8,93**
Roggenmehl + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,54	20,61	22,75	8,93	23,32	18,64	22,13	26,64	**8,93**
Tomaten + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,54	20,61	22,75	8,93	23,32	18,64	22,13	26,64	**8,93**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,15	19,75	22,25	8,93	22,30	17,68	20,96	24,09	**8,93**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hafer	15,44	15,93	17,67	10,30	16,56	8,93	15,70	16,52	**8,93**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	17,43	17,05	27,58	9,48	18,08	8,93	17,81	21,79	**8,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	18,48	19,71	23,00	8,93	21,92	18,34	20,93	21,92	**8,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	19,33	22,37	31,33	8,93	21,92	22,78	20,93	24,14	**8,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	27,03	22,37	31,33	8,93	31,92	25,01	24,88	35,26	**8,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	17,62	18,37	23,00	8,93	20,25	19,45	18,30	24,14	**8,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	10,79	11,71	23,00	8,93	13,58	12,78	13,04	15,26	**8,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	15,06	15,71	23,00	8,93	16,92	11,67	16,99	19,70	**8,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	20,19	19,71	23,00	8,93	23,58	19,45	22,25	26,37	**8,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,93**
13,31	13,71	23,92	8,93	15,91	11,83	13,82	19,41	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**8,93**
19,40	13,04	18,63	8,93	15,74	9,54	15,45	20,32	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,93**
14,59	16,60	30,17	10,30	18,23	8,93	17,02	19,86	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh								**8,93**
19,87	19,69	28,50	8,93	26,12	20,82	22,91	27,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh								**8,93**
20,50	19,35	25,42	8,93	22,63	17,42	21,18	23,22	
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,93**
14,95	12,81	15,75	27,07	13,68	8,93	15,63	15,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,93**
17,69	19,82	35,54	10,97	20,88	8,93	19,66	21,73	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh								**8,93**
27,98	22,41	30,58	8,93	30,63	23,23	23,59	32,98	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,93**
20,29	22,41	30,58	8,93	20,63	21,01	19,64	21,87	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,93**
20,29	22,41	30,58	8,93	20,63	21,01	19,64	21,87	
Tomaten + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**8,93**
27,38	23,28	31,08	8,93	31,65	24,20	24,76	35,53	
Roggenmehl + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,93**
19,68	23,28	31,08	8,93	21,65	21,98	20,82	24,42	
Roggenmehl + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**8,93**
27,38	23,28	31,08	8,93	31,65	24,20	24,76	35,53	
Tomaten + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,93**
19,68	23,28	31,08	8,93	21,65	21,98	20,82	24,42	
Tomaten + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,93**
17,97	19,28	22,75	8,93	19,98	18,64	18,18	24,42	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,93**
18,58	18,41	22,25	8,93	18,97	17,68	17,01	21,87	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,93**
19,44	19,75	22,25	8,93	20,63	16,57	19,64	19,64	
Tomaten + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,93**
18,83	20,61	22,75	8,93	21,65	17,53	20,82	22,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,93**
18,83	20,61	22,75	8,93	21,65	17,53	20,82	22,20	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,93**
18,58	18,41	22,25	8,93	18,97	17,68	17,01	21,87	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,93**
19,44	19,75	22,25	8,93	20,63	16,57	19,64	19,64	
Roggenmehl + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,93**
17,97	19,28	22,75	8,93	19,98	18,64	18,18	24,42	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Hafer								**8,93**
16,02	15,75	22,25	8,93	15,63	9,90	15,70	17,42	
Tomaten + Roggenmehl + Hafer								**8,93**
15,41	16,61	22,75	8,93	16,65	10,87	16,87	19,98	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Hafer								**8,93**
16,02	15,75	22,25	8,93	15,63	9,90	15,70	17,42	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,93**
15,87	12,60	13,50	36,97	13,23	8,93	16,36	14,30	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Quinoa								**8,93**
11,74	11,75	22,25	8,93	12,30	11,01	11,75	12,98	
Roggenmehl + Tomaten + Quinoa								**8,93**
11,14	12,61	22,75	8,93	13,32	11,98	12,92	15,53	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Quinoa								**8,93**
11,74	11,75	22,25	8,93	12,30	11,01	11,75	12,98	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,93**
27,98	22,41	30,58	8,93	30,63	23,23	23,59	32,98	
Tomaten + Roggenmehl + Quinoa								**8,93**
11,14	12,61	22,75	8,93	13,32	11,98	12,92	15,53	
Roggenmehl + Tomaten + Hafer								**8,93**
15,41	16,61	22,75	8,93	16,65	10,87	16,87	19,98	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**8,93**
8,93	22,17	51,92	16,13	30,93	19,29	28,97	38,62	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,93**
16,51	17,01	28,50	15,22	17,73	8,93	17,95	21,76	
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**8,93**
17,03	16,25	15,92	11,33	18,08	8,93	16,16	16,44	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,93**
10,45	8,93	12,63	14,48	12,32	9,09	11,51	13,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,88	20,19	26,46	8,92	20,92	18,98	20,40	27,02	**8,92**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,95	20,55	32,29	8,92	23,06	21,96	19,53	27,84	**8,92**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Kakao	19,00	22,75	29,29	8,92	22,93	13,09	24,59	24,84	**8,92**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	19,87	19,33	37,08	11,21	22,84	8,92	21,72	23,93	**8,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	16,26	15,73	19,08	11,82	17,83	8,92	17,01	16,69	**8,92**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse	18,15	21,41	25,13	8,92	20,43	10,32	21,30	21,51	**8,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	15,84	17,73	35,75	9,71	18,67	8,92	18,33	21,13	**8,92**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	19,01	18,23	23,29	8,92	21,40	13,71	17,77	21,21	**8,92**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	20,53	18,27	24,54	8,92	23,02	13,61	19,30	23,08	**8,92**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken	17,29	20,75	25,13	8,92	20,43	9,76	20,64	20,40	**8,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	14,56	17,07	35,75	9,71	17,83	8,92	17,01	20,02	**8,92**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	16,87	20,75	25,13	8,92	19,60	10,32	19,99	20,40	**8,92**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Erbsen grün gekocht	13,36	13,83	25,00	13,08	15,46	8,92	14,69	19,86	**8,92**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	16,34	14,37	31,46	8,92	21,22	16,66	18,95	26,43	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,76	24,10	26,13	8,92	27,53	25,04	25,78	30,77	**8,92**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	13,78	16,37	31,46	8,92	16,22	11,66	15,01	19,77	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,20	22,77	26,13	8,92	24,20	25,04	21,83	28,54	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,06	24,10	26,13	8,92	25,87	23,93	24,46	26,32	**8,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,69	22,51	43,63	8,92	24,95	18,09	28,69	33,07	**8,92**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,28	16,51	31,13	8,92	14,95	9,76	14,88	19,73	**8,92**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	21,71	15,53	18,75	8,92	19,99	13,11	17,26	23,44	**8,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	15,06	16,37	31,46	8,92	18,72	9,99	16,98	19,77	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,91	26,77	34,46	8,92	25,87	28,37	24,46	28,54	**8,92**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,13	18,51	31,13	8,92	17,45	9,76	18,82	23,07	**8,92**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	17,62	18,37	31,46	8,92	18,72	11,66	18,95	23,10	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	30,60	26,77	34,46	8,92	35,87	30,59	28,41	39,66	**8,92**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	20,19	22,37	43,96	8,92	26,22	19,99	28,82	33,10	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,36	16,10	26,13	8,92	17,53	18,37	16,57	19,66	**8,92**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,85	14,51	31,13	8,92	19,95	14,76	18,82	26,40	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,64	20,10	26,13	8,92	20,87	17,26	20,51	24,10	**8,92**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	15,06	14,37	31,46	8,92	18,72	16,66	18,95	23,10	**8,92**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,56	14,51	31,13	8,92	17,45	14,76	18,82	23,07	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,93	17,43	17,79	8,92	19,20	13,93	17,88	19,66	**8,92**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	17,29	20,08	25,13	8,92	20,43	11,98	21,30	21,51	**8,92**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	12,69	12,95	24,25	13,04	14,28	8,92	13,75	18,42	**8,92**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Lauch gedünstet	12,69	12,95	24,25	13,04	14,28	8,92	13,75	18,42	**8,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Champignons frisch	12,69	12,95	24,25	13,04	14,28	8,92	13,75	18,42	**8,92**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	12,69	12,95	24,25	13,04	14,28	8,92	13,75	18,42	**8,92**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	12,69	12,95	24,25	13,04	14,28	8,92	13,75	18,42	**8,92**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	12,69	12,95	24,25	13,04	14,28	8,92	13,75	18,42	**8,92**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,02	15,99	28,75	19,99	19,51	8,92	20,41	20,60	**8,92**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,04	21,51	31,21	8,92	25,53	19,24	21,37	27,69	**8,92**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,56	21,55	32,46	8,92	27,15	19,14	22,89	29,56	**8,92**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	16,26	17,73	31,58	10,82	19,50	8,92	18,33	20,02	**8,92**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	17,72	20,08	25,13	8,92	21,27	11,98	21,30	22,62	**8,92**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	17,59	18,85	26,46	8,92	20,08	16,20	20,40	23,69	**8,92**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	18,67	19,21	32,29	8,92	22,23	19,18	19,53	24,51	**8,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	16,48	18,72	22,29	8,92	19,27	8,92	18,24	18,73	**8,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	15,88	15,49	15,79	11,06	17,53	8,92	16,26	16,38	**8,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,07	18,90	31,75	10,40	20,03	8,92	18,48	20,42	**8,92**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	19,48	19,09	33,79	10,44	22,54	8,92	20,97	23,62	**8,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,69	16,11	20,46	18,90	17,18	8,92	17,49	17,53	**8,92**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	17,31	14,91	23,92	9,51	17,03	8,92	15,84	17,40	**8,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	21,55	22,64	26,67	8,91	25,20	15,66	24,15	26,43	**8,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**8,91**
20,03	22,60	25,42	8,91	23,58	15,76	22,63	24,57	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht								**8,91**
18,00	18,65	27,83	8,91	21,47	14,21	18,44	22,88	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,91**
16,50	15,13	31,08	8,91	17,92	15,44	18,95	22,57	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,91**
21,63	23,13	43,58	8,91	25,42	18,77	28,82	32,57	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,91**
19,06	19,13	31,08	8,91	17,92	10,44	18,95	22,57	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,91**
17,78	15,13	31,08	8,91	20,42	15,44	18,95	25,90	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,91**
15,22	17,13	31,08	8,91	15,42	10,44	15,01	19,23	
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht								**8,91**
20,28	18,71	29,71	8,91	23,89	14,06	20,73	25,68	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Dinkel ungekocht								**8,91**
14,74	14,35	16,50	8,91	18,63	11,44	15,53	18,33	
Austernpilze + Walnüsse + Dinkel ungekocht								**8,91**
19,23	17,77	27,50	12,51	20,78	8,91	20,18	20,40	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**8,91**
14,74	14,35	16,50	8,91	18,63	11,44	15,53	18,33	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**8,91**
14,70	14,11	16,25	8,91	17,92	10,82	15,42	17,87	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**8,91**
14,70	14,11	16,25	8,91	17,92	10,82	15,42	17,87	
Walnüsse + Austernpilze + Dinkel ungekocht								**8,91**
19,23	17,77	27,50	12,51	20,78	8,91	20,18	20,40	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss								**8,91**
17,96	17,21	26,79	8,91	20,61	16,78	18,23	22,21	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss								**8,91**
18,00	17,45	27,04	8,91	21,33	17,41	18,34	22,68	
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze								**8,91**
19,23	19,77	40,00	11,51	22,45	8,91	21,50	23,73	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**8,91**
20,72	23,68	33,17	8,91	25,30	25,89	22,11	27,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Hafer + Erbsen grün gekocht								**8,91**
16,41	16,77	24,58	8,91	19,58	14,16	18,05	22,31	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**8,91**
19,83	20,77	24,58	8,91	24,58	20,82	22,00	24,53	
Lauch gedünstet + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**8,91**
12,14	12,77	24,58	8,91	16,25	15,27	14,11	17,87	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**8,91**
14,74	14,35	16,50	8,91	18,63	11,44	15,53	18,33	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**8,91**
14,74	14,35	16,50	8,91	18,63	11,44	15,53	18,33	
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,91**
21,54	20,77	24,58	8,91	26,25	21,93	23,32	28,98	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**8,91**
14,70	14,11	16,25	8,91	17,92	10,82	15,42	17,87	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,91**
18,97	19,44	24,58	8,91	22,92	21,93	19,37	26,76	
Champignons frisch + Hafer + Erbsen grün gekocht								**8,91**
16,44	17,01	24,83	8,91	20,30	14,78	18,16	22,78	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,91**
21,57	21,01	24,83	8,91	26,97	22,56	23,42	29,44	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,91**
28,41	23,68	33,17	8,91	35,30	28,11	26,05	38,33	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**8,91**
28,41	23,68	33,17	8,91	35,30	28,11	26,05	38,33	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**8,91**
20,72	23,68	33,17	8,91	25,30	25,89	22,11	27,22	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**8,91**
19,86	21,01	24,83	8,91	25,30	21,44	22,11	25,00	
Quinoa + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**8,91**
12,17	13,01	24,83	8,91	16,97	15,89	14,21	18,33	
Champignons frisch + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**8,91**
12,17	13,01	24,83	8,91	16,97	15,89	14,21	18,33	
Hafer + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**8,91**
16,44	17,01	24,83	8,91	20,30	14,78	18,16	22,78	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**8,91**
14,70	14,11	16,25	8,91	17,92	10,82	15,42	17,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	16,41	16,77	24,58	8,91	19,58	14,16	18,05	22,31	**8,91**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	19,01	19,68	24,83	8,91	23,63	22,56	19,47	27,22	**8,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	19,86	21,01	24,83	8,91	25,30	21,44	22,11	25,00	**8,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	21,54	20,77	24,58	8,91	26,25	21,93	23,32	28,98	**8,91**
Quinoa + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	12,14	12,77	24,58	8,91	16,25	15,27	14,11	17,87	**8,91**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	28,38	23,44	32,92	8,91	34,58	27,49	25,95	37,87	**8,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	19,01	19,68	24,83	8,91	23,63	22,56	19,47	27,22	**8,91**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	20,68	23,44	32,92	8,91	24,58	25,27	22,00	26,76	**8,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	19,83	20,77	24,58	8,91	24,58	20,82	22,00	24,53	**8,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	21,57	21,01	24,83	8,91	26,97	22,56	23,42	29,44	**8,91**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	28,38	23,44	32,92	8,91	34,58	27,49	25,95	37,87	**8,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	18,97	19,44	24,58	8,91	22,92	21,93	19,37	26,76	**8,91**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	20,68	23,44	32,92	8,91	24,58	25,27	22,00	26,76	**8,91**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	19,94	18,97	26,79	10,39	21,62	8,91	19,75	21,64	**8,91**
Austernpilze + Gerstenmehl + Walnüsse	15,81	16,44	35,83	10,29	17,45	8,91	17,55	20,40	**8,91**
Austernpilze + Haselnüsse + Walnüsse	18,38	17,77	35,83	10,29	19,12	8,91	20,18	22,62	**8,91**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	14,56	14,60	29,13	8,91	15,53	13,12	16,70	19,17	**8,91**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	21,83	25,28	26,08	8,91	26,82	18,08	25,89	27,70	**8,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	14,47	14,45	29,17	8,91	15,57	13,02	16,47	18,44	**8,91**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	14,10	12,44	31,67	9,07	15,78	8,91	16,89	18,18	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	21,54	20,77	24,58	8,91	26,25	21,93	23,32	28,98	**8,91**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	16,41	16,77	24,58	8,91	19,58	14,16	18,05	22,31	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	14,70	14,11	16,25	8,91	17,92	10,82	15,42	17,87	**8,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	21,54	20,77	24,58	8,91	26,25	21,93	23,32	28,98	**8,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	18,97	19,44	24,58	8,91	22,92	21,93	19,37	26,76	**8,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	19,83	20,77	24,58	8,91	24,58	20,82	22,00	24,53	**8,91**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	20,68	23,44	32,92	8,91	24,58	25,27	22,00	26,76	**8,91**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	28,38	23,44	32,92	8,91	34,58	27,49	25,95	37,87	**8,91**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	12,14	12,77	24,58	8,91	16,25	15,27	14,11	17,87	**8,91**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	14,70	14,11	16,25	8,91	17,92	10,82	15,42	17,87	**8,91**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	21,57	21,01	24,83	8,91	26,97	22,56	23,42	29,44	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	14,74	14,35	16,50	8,91	18,63	11,44	15,53	18,33	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	20,72	23,68	33,17	8,91	25,30	25,89	22,11	27,22	**8,91**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	19,01	19,68	24,83	8,91	23,63	22,56	19,47	27,22	**8,91**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	16,44	17,01	24,83	8,91	20,30	14,78	18,16	22,78	**8,91**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	19,86	21,01	24,83	8,91	25,30	21,44	22,11	25,00	**8,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	21,57	21,01	24,83	8,91	26,97	22,56	23,42	29,44	**8,91**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	20,72	23,68	33,17	8,91	25,30	25,89	22,11	27,22	**8,91**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	28,41	23,68	33,17	8,91	35,30	28,11	26,05	38,33	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	28,41	23,68	33,17	8,91	35,30	28,11	26,05	38,33	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	19,01	19,68	24,83	8,91	23,63	22,56	19,47	27,22	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Champignons frisch	16,44	17,01	24,83	8,91	20,30	14,78	18,16	22,78	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Champignons frisch	12,17	13,01	24,83	8,91	16,97	15,89	14,21	18,33	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	19,86	21,01	24,83	8,91	25,30	21,44	22,11	25,00	**8,91**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	14,74	14,35	16,50	8,91	18,63	11,44	15,53	18,33	**8,91**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	12,17	13,01	24,83	8,91	16,97	15,89	14,21	18,33	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	28,38	23,44	32,92	8,91	34,58	27,49	25,95	37,87	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Lauch gedünstet	16,41	16,77	24,58	8,91	19,58	14,16	18,05	22,31	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	20,68	23,44	32,92	8,91	24,58	25,27	22,00	26,76	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Lauch gedünstet	12,14	12,77	24,58	8,91	16,25	15,27	14,11	17,87	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	18,97	19,44	24,58	8,91	22,92	21,93	19,37	26,76	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	19,83	20,77	24,58	8,91	24,58	20,82	22,00	24,53	**8,91**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,54	20,77	24,58	8,91	26,25	21,93	23,32	28,98	**8,91**
Gerstenmehl + Austernpilze + Walnüsse	15,81	16,44	35,83	10,29	17,45	8,91	17,55	20,40	**8,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Walnüsse								**8,91**
19,23	17,77	27,50	12,51	20,78	8,91	20,18	20,40	
Haselnüsse + Austernpilze + Walnüsse								**8,91**
18,38	17,77	35,83	10,29	19,12	8,91	20,18	22,62	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,91**
21,57	21,01	24,83	8,91	26,97	22,56	23,42	29,44	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**8,91**
19,23	17,77	27,50	12,51	20,78	8,91	20,18	20,40	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,91**
21,54	20,77	24,58	8,91	26,25	21,93	23,32	28,98	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,91**
21,57	21,01	24,83	8,91	26,97	22,56	23,42	29,44	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,91**
18,24	15,51	22,17	18,46	18,91	8,91	18,91	19,98	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Hafer								**8,91**
16,24	15,11	31,67	10,18	17,45	8,91	18,21	19,29	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen								**8,91**
17,38	16,75	30,92	8,91	21,36	15,90	19,82	27,64	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**8,91**
19,66	18,11	28,96	8,91	21,53	13,68	19,89	26,34	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl								**8,91**
17,95	16,77	28,96	8,91	21,53	12,57	18,58	24,12	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl								**8,91**
17,95	15,44	28,96	8,91	21,53	17,01	19,89	26,34	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen								**8,91**
16,52	16,75	30,92	8,91	19,69	15,90	19,82	25,42	
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Sojabohnen								**8,91**
19,94	22,08	39,25	8,91	24,69	18,12	26,39	32,09	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**8,91**
17,10	16,77	28,96	8,91	19,86	13,68	17,26	24,12	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl								**8,91**
21,37	20,77	37,29	8,91	26,53	19,23	26,47	33,01	
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen								**8,91**
16,52	18,08	30,92	8,91	19,69	11,46	18,50	23,20	
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen								**8,91**
18,23	19,41	30,92	8,91	19,69	12,57	19,82	25,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**8,91**
18,81	15,44	28,96	8,91	23,19	17,01	19,89	28,57	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**8,91**
17,38	17,57	23,25	8,91	20,24	12,41	17,26	20,22	
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**8,91**
19,66	17,63	25,13	8,91	22,67	12,26	19,55	23,02	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Champignons frisch								**8,91**
17,39	17,69	23,38	8,91	20,60	12,72	17,32	20,46	
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Champignons frisch								**8,91**
19,68	17,75	25,25	8,91	23,03	12,57	19,61	23,26	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**8,91**
14,53	12,44	31,67	9,07	16,62	8,91	16,89	19,29	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,91**
15,06	15,11	24,42	8,91	21,37	14,37	18,17	23,58	
Austernpilze + Walnüsse + Haselnüsse								**8,91**
18,38	17,77	35,83	10,29	19,12	8,91	20,18	22,62	
Walnüsse + Austernpilze + Gerstenmehl								**8,91**
15,81	16,44	35,83	10,29	17,45	8,91	17,55	20,40	
Austernpilze + Walnüsse + Gerstenmehl								**8,91**
15,81	16,44	35,83	10,29	17,45	8,91	17,55	20,40	
Walnüsse + Austernpilze + Haselnüsse								**8,91**
18,38	17,77	35,83	10,29	19,12	8,91	20,18	22,62	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen								**8,91**
15,67	18,08	30,92	8,91	18,03	12,57	17,18	23,20	
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**8,91**
19,23	17,77	27,50	12,51	20,78	8,91	20,18	20,40	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Austernpilze								**8,91**
19,23	17,77	27,50	12,51	20,78	8,91	20,18	20,40	
Gerstenmehl + Walnüsse + Austernpilze								**8,91**
15,81	16,44	35,83	10,29	17,45	8,91	17,55	20,40	
Walnüsse + Gerstenmehl + Austernpilze								**8,91**
15,81	16,44	35,83	10,29	17,45	8,91	17,55	20,40	
Walnüsse + Haselnüsse + Austernpilze								**8,91**
18,38	17,77	35,83	10,29	19,12	8,91	20,18	22,62	
Haselnüsse + Walnüsse + Austernpilze								**8,91**
18,38	17,77	35,83	10,29	19,12	8,91	20,18	22,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,68	23,44	32,92	8,91	24,58	25,27	22,00	26,76	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,72	23,68	33,17	8,91	25,30	25,89	22,11	27,22	**8,91**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,41	23,68	33,17	8,91	35,30	28,11	26,05	38,33	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	28,41	23,68	33,17	8,91	35,30	28,11	26,05	38,33	**8,91**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,38	23,44	32,92	8,91	34,58	27,49	25,95	37,87	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	28,38	23,44	32,92	8,91	34,58	27,49	25,95	37,87	**8,91**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,68	23,44	32,92	8,91	24,58	25,27	22,00	26,76	**8,91**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,72	23,68	33,17	8,91	25,30	25,89	22,11	27,22	**8,91**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	19,01	19,68	24,83	8,91	23,63	22,56	19,47	27,22	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,86	21,01	24,83	8,91	25,30	21,44	22,11	25,00	**8,91**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,83	20,77	24,58	8,91	24,58	20,82	22,00	24,53	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,83	20,77	24,58	8,91	24,58	20,82	22,00	24,53	**8,91**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,86	21,01	24,83	8,91	25,30	21,44	22,11	25,00	**8,91**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	18,97	19,44	24,58	8,91	22,92	21,93	19,37	26,76	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	19,01	19,68	24,83	8,91	23,63	22,56	19,47	27,22	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	18,97	19,44	24,58	8,91	22,92	21,93	19,37	26,76	**8,91**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Hafer	16,41	16,77	24,58	8,91	19,58	14,16	18,05	22,31	**8,91**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Hafer	16,44	17,01	24,83	8,91	20,30	14,78	18,16	22,78	**8,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Quinoa	12,14	12,77	24,58	8,91	16,25	15,27	14,11	17,87	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Hafer	16,44	17,01	24,83	8,91	20,30	14,78	18,16	22,78	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Quinoa	12,17	13,01	24,83	8,91	16,97	15,89	14,21	18,33	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Quinoa	12,14	12,77	24,58	8,91	16,25	15,27	14,11	17,87	**8,91**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Hafer	16,41	16,77	24,58	8,91	19,58	14,16	18,05	22,31	**8,91**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Quinoa	12,17	13,01	24,83	8,91	16,97	15,89	14,21	18,33	**8,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	8,91	22,26	48,71	15,59	30,98	19,21	28,66	38,49	**8,91**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	22,66	15,84	20,42	10,06	19,09	8,91	18,13	22,11	**8,91**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	17,74	17,92	18,13	12,08	19,43	8,91	17,74	17,87	**8,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	18,84	19,53	36,71	10,74	22,15	8,91	20,75	23,42	**8,91**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	20,24	21,37	21,63	9,37	20,67	8,91	20,88	20,22	**8,91**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	16,88	13,55	26,25	29,37	15,39	8,90	18,64	16,87	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	17,38	16,26	31,58	8,90	23,09	17,12	21,12	27,09	**8,90**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	11,95	11,33	20,46	8,90	12,05	11,06	11,41	13,76	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	19,09	18,93	31,58	8,90	23,09	13,79	21,12	27,09	**8,90**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	18,79	18,00	20,46	8,90	18,72	17,72	16,68	22,64	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	18,24	16,26	31,58	8,90	24,76	17,12	21,12	29,31	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Walnüsse	20,80	21,59	39,92	8,90	28,09	19,34	27,70	33,76	**8,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	16,53	17,59	31,58	8,90	21,43	13,79	18,49	24,87	**8,90**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	20,50	22,00	28,79	8,90	20,38	21,06	19,31	22,64	**8,90**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	16,23	15,33	20,46	8,90	15,38	9,94	15,36	18,20	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	17,38	17,59	31,58	8,90	23,09	12,68	19,80	24,87	**8,90**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	28,19	22,00	28,79	8,90	30,38	23,28	23,26	33,76	**8,90**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	21,35	19,33	20,46	8,90	22,05	17,72	20,63	24,87	**8,90**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	19,65	19,33	20,46	8,90	20,38	16,61	19,31	20,42	**8,90**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,95	18,95	25,46	8,90	21,67	19,28	18,18	24,50	**8,90**
Spitzkohl + Walnüsse + Dinkel ungekocht	18,45	17,29	20,92	10,98	20,18	8,90	18,68	19,78	**8,90**
Walnüsse + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	18,45	17,29	20,92	10,98	20,18	8,90	18,68	19,78	**8,90**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Spitzkohl	18,45	17,29	20,92	10,98	20,18	8,90	18,68	19,78	**8,90**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	18,45	17,29	20,92	10,98	20,18	8,90	18,68	19,78	**8,90**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	18,97	18,17	30,67	8,90	22,11	10,99	22,41	24,78	**8,90**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	16,69	18,11	28,79	8,90	19,68	11,14	20,12	21,98	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	16,62	16,24	30,96	8,90	22,28	17,17	20,36	26,16	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	18,33	18,91	30,96	8,90	22,28	13,84	20,36	26,16	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	20,04	21,57	39,29	8,90	27,28	19,39	26,93	32,82	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	16,62	17,57	30,96	8,90	22,28	12,73	19,04	23,93	**8,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,48	16,24	30,96	8,90	23,95	17,17	20,36	28,38	**8,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	15,77	17,57	30,96	8,90	20,62	13,84	17,72	23,93	**8,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	17,31	18,81	32,42	8,90	21,83	12,99	19,70	22,94	**8,90**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	16,03	18,81	32,42	8,90	19,33	14,66	17,72	22,94	**8,90**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	19,87	20,81	32,42	8,90	21,83	14,66	21,67	26,28	**8,90**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	22,44	24,81	44,92	8,90	29,33	22,99	31,54	36,28	**8,90**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	17,31	16,81	32,42	8,90	21,83	19,66	21,67	26,28	**8,90**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	18,59	16,81	32,42	8,90	24,33	19,66	21,67	29,61	**8,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,03	14,05	19,33	9,66	16,18	8,90	15,22	19,03	**8,90**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	19,39	18,55	36,25	8,90	24,56	20,73	20,87	30,09	**8,90**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	20,24	21,22	36,25	8,90	22,89	17,40	20,87	27,87	**8,90**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	18,53	19,89	36,25	8,90	22,89	16,29	19,55	25,64	**8,90**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	17,68	19,89	36,25	8,90	21,23	17,40	18,24	25,64	**8,90**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	21,95	23,89	44,58	8,90	27,89	22,96	27,45	34,53	**8,90**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	18,53	18,55	36,25	8,90	22,89	20,73	20,87	27,87	**8,90**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Spitzkohl	21,34	15,23	17,33	8,90	17,94	11,84	15,92	20,88	**8,90**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	12,43	11,76	34,21	8,90	14,70	13,33	17,01	19,69	**8,90**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	17,56	19,76	46,71	8,90	22,20	16,66	26,88	29,69	**8,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**8,90**
13,71	11,76	34,21	8,90	17,20	13,33	17,01	23,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Austernpilze								**8,90**
9,65	10,27	24,46	8,90	12,17	11,99	12,03	13,37	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**8,90**
14,98	15,44	24,63	8,90	17,18	10,03	16,83	18,64	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**8,90**
18,20	20,93	32,79	8,90	20,50	21,99	19,93	22,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**8,90**
17,35	18,27	24,46	8,90	20,50	17,55	19,93	20,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**8,90**
19,06	18,27	24,46	8,90	22,17	18,66	21,24	24,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**8,90**
16,49	16,93	24,46	8,90	18,83	18,66	17,30	22,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Austernpilze								**8,90**
13,93	14,27	24,46	8,90	15,50	10,88	15,98	17,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**8,90**
25,89	20,93	32,79	8,90	30,50	24,22	23,88	33,37	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**8,90**
17,26	15,50	26,50	8,90	19,61	9,88	19,12	21,44	
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Walnüsse								**8,90**
18,45	17,29	20,92	10,98	20,18	8,90	18,68	19,78	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**8,90**
18,45	17,29	20,92	10,98	20,18	8,90	18,68	19,78	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Mais-Mehl								**8,90**
22,79	20,61	29,25	8,90	25,25	20,42	20,38	28,21	
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,90**
22,42	24,69	44,79	8,90	28,98	22,68	31,49	36,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,90**
18,57	16,69	32,29	8,90	23,98	19,34	21,62	29,38	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,90**
16,01	18,69	32,29	8,90	18,98	14,34	17,67	22,71	
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,90**
17,29	16,69	32,29	8,90	21,48	19,34	21,62	26,04	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,90**
17,29	18,69	32,29	8,90	21,48	12,68	19,64	22,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	19,85	20,69	32,29	8,90	21,48	14,34	21,62	26,04	**8,90**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	17,69	15,50	26,50	8,90	20,44	9,88	19,12	22,56	**8,90**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	15,41	15,44	24,63	8,90	18,02	10,03	16,83	19,76	**8,90**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	17,67	17,62	25,46	8,90	20,83	16,51	18,18	21,17	**8,90**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	15,82	15,75	16,13	11,12	17,47	8,89	16,24	16,10	**8,89**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	20,30	16,47	21,42	29,00	16,25	8,89	18,68	18,11	**8,89**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	19,02	15,80	21,42	29,00	15,42	8,89	17,37	17,00	**8,89**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	16,03	15,80	29,75	10,11	16,25	8,89	15,39	17,00	**8,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,67	17,86	24,38	9,69	19,09	8,89	17,30	18,97	**8,89**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	20,73	16,47	17,25	30,11	17,08	8,89	18,68	17,00	**8,89**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	18,22	18,82	23,08	8,89	20,28	17,83	17,90	23,39	**8,89**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	19,08	20,15	23,08	8,89	21,95	16,72	20,53	21,17	**8,89**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	20,79	20,15	23,08	8,89	23,62	17,83	21,85	25,61	**8,89**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	27,62	22,82	31,42	8,89	31,95	23,39	24,48	34,50	**8,89**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	11,38	12,15	23,08	8,89	13,62	11,17	12,64	14,50	**8,89**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Walnüsse	15,66	16,15	23,08	8,89	16,95	10,06	16,59	18,94	**8,89**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Walnüsse	22,22	21,43	31,88	8,89	26,82	20,53	21,60	28,96	**8,89**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	19,93	22,82	31,42	8,89	21,95	21,17	20,53	23,39	**8,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Mandeln + Bohnen grün gekocht							**8,89**
17,76	20,75	22,00	8,89	21,17	10,83	21,53	21,80
Mandeln + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**8,89**
17,76	20,75	22,00	8,89	21,17	10,83	21,53	21,80
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**8,89**
18,85	20,60	22,92	8,89	21,85	17,64	20,95	22,38
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Roggenmehl							**8,89**
17,76	20,75	22,00	8,89	21,17	10,83	21,53	21,80
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**8,89**
15,43	16,60	22,92	8,89	16,85	10,98	17,00	20,16
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**8,89**
20,56	20,60	22,92	8,89	23,52	18,76	22,26	26,82
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**8,89**
11,15	12,60	22,92	8,89	13,52	12,09	13,05	15,71
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**8,89**
27,39	23,27	31,25	8,89	31,85	24,31	24,89	35,71
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl							**8,89**
17,99	19,27	22,92	8,89	20,18	18,76	18,32	24,60
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**8,89**
18,85	20,60	22,92	8,89	21,85	17,64	20,95	22,38
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**8,89**
17,76	20,75	22,00	8,89	21,17	10,83	21,53	21,80
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl							**8,89**
19,70	23,27	31,25	8,89	21,85	22,09	20,95	24,60
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**8,89**
19,70	23,27	31,25	8,89	21,85	22,09	20,95	24,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**8,89**
17,99	19,27	22,92	8,89	20,18	18,76	18,32	24,60
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl							**8,89**
20,56	20,60	22,92	8,89	23,52	18,76	22,26	26,82
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Roggenmehl							**8,89**
15,43	16,60	22,92	8,89	16,85	10,98	17,00	20,16
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Roggenmehl							**8,89**
11,15	12,60	22,92	8,89	13,52	12,09	13,05	15,71
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl							**8,89**
27,39	23,27	31,25	8,89	31,85	24,31	24,89	35,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Haselnüsse + Bulgur, trocken	17,09	18,67	41,67	10,89	18,33	8,89	19,74	22,22	**8,89**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Bulgur, trocken	17,95	18,67	33,33	13,11	20,00	8,89	19,74	20,00	**8,89**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	17,95	18,67	33,33	13,11	20,00	8,89	19,74	20,00	**8,89**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	17,95	18,67	33,33	13,11	20,00	8,89	19,74	20,00	**8,89**
Gerstenmehl + Austernpilze + Bulgur, trocken	14,53	17,33	41,67	10,89	16,67	8,89	17,11	20,00	**8,89**
Austernpilze + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	14,53	17,33	41,67	10,89	16,67	8,89	17,11	20,00	**8,89**
Haselnüsse + Austernpilze + Bulgur, trocken	17,09	18,67	41,67	10,89	18,33	8,89	19,74	22,22	**8,89**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Dinkel ungekocht	17,95	18,67	33,33	13,11	20,00	8,89	19,74	20,00	**8,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	17,95	20,67	45,83	12,11	21,67	8,89	21,05	23,33	**8,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	18,66	19,87	32,63	10,99	20,83	8,89	19,30	21,24	**8,89**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Mandeln	17,76	20,75	22,00	8,89	21,17	10,83	21,53	21,80	**8,89**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Mandeln	20,26	23,37	27,25	8,89	24,57	15,13	22,79	25,00	**8,89**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Mandeln	17,76	20,75	22,00	8,89	21,17	10,83	21,53	21,80	**8,89**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	20,26	23,37	27,25	8,89	24,57	15,13	22,79	25,00	**8,89**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Sojabohnen	20,26	23,37	27,25	8,89	24,57	15,13	22,79	25,00	**8,89**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	20,26	23,37	27,25	8,89	24,57	15,13	22,79	25,00	**8,89**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	16,24	14,00	29,17	29,67	15,00	8,89	18,42	16,67	**8,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	16,06	20,07	20,58	8,89	20,01	18,26	17,99	22,69	**8,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	16,03	19,83	20,33	8,89	19,29	17,63	17,89	22,22	**8,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	19,50	22,11	24,88	8,89	25,60	14,80	23,48	25,71	**8,89**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	15,93	19,21	34,00	8,89	19,23	15,28	17,99	24,02	**8,89**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,34	25,21	46,50	8,89	29,23	23,61	31,80	37,36	**8,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,50	17,21	34,00	8,89	24,23	20,28	21,93	30,69	**8,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	17,21	19,21	34,00	8,89	21,73	13,61	19,96	24,02	**8,89**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	21,86	16,33	21,83	8,89	18,93	13,57	16,86	23,14	**8,89**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	17,21	17,21	34,00	8,89	21,73	20,28	21,93	27,36	**8,89**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	19,78	21,21	34,00	8,89	21,73	15,28	21,93	27,36	**8,89**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	20,00	17,99	26,63	8,89	24,69	13,44	20,93	25,68	**8,89**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,11	18,03	26,54	9,80	21,63	8,89	19,69	21,76	**8,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	17,72	17,93	24,75	8,89	22,27	13,59	18,64	22,88	**8,89**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	13,25	13,33	37,50	9,67	15,83	8,89	16,45	18,89	**8,89**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	12,82	13,33	37,50	9,67	15,00	8,89	16,45	17,78	**8,89**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	20,56	20,60	22,92	8,89	23,52	18,76	22,26	26,82	**8,89**
Roggenmehl + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	15,43	16,60	22,92	8,89	16,85	10,98	17,00	20,16	**8,89**
Sojabohnen + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	20,26	23,37	27,25	8,89	24,57	15,13	22,79	25,00	**8,89**
Pintobohnen, reife Samen roh + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	17,99	19,27	22,92	8,89	20,18	18,76	18,32	24,60	**8,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	18,85	20,60	22,92	8,89	21,85	17,64	20,95	22,38	**8,89**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	19,70	23,27	31,25	8,89	21,85	22,09	20,95	24,60	**8,89**
Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	18,85	20,60	22,92	8,89	21,85	17,64	20,95	22,38	**8,89**
Lupinen, reife Samen roh + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	27,39	23,27	31,25	8,89	31,85	24,31	24,89	35,71	**8,89**
Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	19,70	23,27	31,25	8,89	21,85	22,09	20,95	24,60	**8,89**
Hafer + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	15,43	16,60	22,92	8,89	16,85	10,98	17,00	20,16	**8,89**
Quinoa + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	11,15	12,60	22,92	8,89	13,52	12,09	13,05	15,71	**8,89**
Roggenmehl + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	11,15	12,60	22,92	8,89	13,52	12,09	13,05	15,71	**8,89**
Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	27,39	23,27	31,25	8,89	31,85	24,31	24,89	35,71	**8,89**
Mandeln + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	20,26	23,37	27,25	8,89	24,57	15,13	22,79	25,00	**8,89**
Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	17,99	19,27	22,92	8,89	20,18	18,76	18,32	24,60	**8,89**
Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	20,56	20,60	22,92	8,89	23,52	18,76	22,26	26,82	**8,89**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,56	20,60	22,92	8,89	23,52	18,76	22,26	26,82	**8,89**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,56	20,60	22,92	8,89	23,52	18,76	22,26	26,82	**8,89**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,68	14,00	33,33	19,67	13,33	8,89	15,79	16,67	**8,89**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,09	15,33	25,00	21,89	16,67	8,89	18,42	16,67	**8,89**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,24	15,33	33,33	19,67	15,00	8,89	18,42	18,89	**8,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,09	17,33	37,50	20,89	18,33	8,89	19,74	20,00	**8,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	14,96	16,00	37,50	10,78	16,67	8,89	17,76	18,89	**8,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,64	11,23	20,38	8,89	15,47	10,54	13,75	18,48	**8,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,91	14,27	23,63	11,04	16,17	8,89	15,41	18,34	**8,89**
3*Spitzkohl + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,57	14,59	29,21	8,89	15,63	13,17	16,77	19,26	**8,89**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	11,11	10,67	33,33	9,44	11,67	8,89	14,47	13,33	**8,89**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Gerstenmehl	14,53	17,33	41,67	10,89	16,67	8,89	17,11	20,00	**8,89**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Haselnüsse	17,09	18,67	41,67	10,89	18,33	8,89	19,74	22,22	**8,89**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Haselnüsse	17,09	18,67	41,67	10,89	18,33	8,89	19,74	22,22	**8,89**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	14,53	17,33	41,67	10,89	16,67	8,89	17,11	20,00	**8,89**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	20,03	20,13	22,46	8,89	22,81	17,88	21,09	24,68	**8,89**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	18,52	15,32	18,50	8,89	16,48	8,89	16,27	20,51	**8,89**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	10,62	12,13	22,46	8,89	12,81	11,22	11,88	13,57	**8,89**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	21,46	21,41	31,25	8,89	26,01	20,58	20,84	28,02	**8,89**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,17	22,80	30,79	8,89	21,14	21,22	19,77	22,46	**8,89**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	17,46	18,80	22,46	8,89	19,48	17,88	17,14	22,46	**8,89**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	26,86	22,80	30,79	8,89	31,14	23,44	23,72	33,57	**8,89**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	14,90	16,13	22,46	8,89	16,14	10,11	15,82	18,01	**8,89**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,32	20,13	22,46	8,89	21,14	16,77	19,77	20,23	**8,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Austernpilze								**8,89**
14,53	17,33	41,67	10,89	16,67	8,89	17,11	20,00	
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**8,89**
17,95	18,67	33,33	13,11	20,00	8,89	19,74	20,00	
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Austernpilze								**8,89**
17,09	18,67	41,67	10,89	18,33	8,89	19,74	22,22	
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Austernpilze								**8,89**
17,95	18,67	33,33	13,11	20,00	8,89	19,74	20,00	
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Austernpilze								**8,89**
17,09	18,67	41,67	10,89	18,33	8,89	19,74	22,22	
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Austernpilze								**8,89**
14,53	17,33	41,67	10,89	16,67	8,89	17,11	20,00	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,89**
19,70	23,27	31,25	8,89	21,85	22,09	20,95	24,60	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,89**
19,70	23,27	31,25	8,89	21,85	22,09	20,95	24,60	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**8,89**
27,39	23,27	31,25	8,89	31,85	24,31	24,89	35,71	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Lupinen, reife Samen roh								**8,89**
27,39	23,27	31,25	8,89	31,85	24,31	24,89	35,71	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,89**
17,99	19,27	22,92	8,89	20,18	18,76	18,32	24,60	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,89**
18,85	20,60	22,92	8,89	21,85	17,64	20,95	22,38	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,89**
18,85	20,60	22,92	8,89	21,85	17,64	20,95	22,38	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,89**
17,99	19,27	22,92	8,89	20,18	18,76	18,32	24,60	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Hafer								**8,89**
15,43	16,60	22,92	8,89	16,85	10,98	17,00	20,16	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Quinoa								**8,89**
11,15	12,60	22,92	8,89	13,52	12,09	13,05	15,71	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa								**8,89**
11,15	12,60	22,92	8,89	13,52	12,09	13,05	15,71	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Hafer								**8,89**
15,43	16,60	22,92	8,89	16,85	10,98	17,00	20,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	15,71	12,83	16,38	27,07	14,49	8,88	16,39	15,93	**8,88**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	21,38	16,73	26,25	10,66	18,31	8,88	17,68	21,71	**8,88**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	17,56	20,43	42,54	11,34	21,37	8,88	20,30	23,02	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	17,27	17,03	29,13	15,22	18,54	8,88	18,71	22,69	**8,88**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	21,79	17,44	17,38	9,71	18,08	8,88	18,34	20,43	**8,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,38	15,03	20,21	8,88	15,67	13,22	14,88	20,11	**8,88**
Haselnüsse + Spitzkohl + Bulgur, trocken	16,32	18,19	35,08	9,36	17,73	8,88	18,24	21,60	**8,88**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	17,17	18,19	26,75	11,58	19,40	8,88	18,24	19,38	**8,88**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Bulgur, trocken	13,75	16,85	35,08	9,36	16,07	8,88	15,61	19,38	**8,88**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	13,75	16,85	35,08	9,36	16,07	8,88	15,61	19,38	**8,88**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	17,17	18,19	26,75	11,58	19,40	8,88	18,24	19,38	**8,88**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	17,17	18,19	26,75	11,58	19,40	8,88	18,24	19,38	**8,88**
Spitzkohl + Haselnüsse + Bulgur, trocken	16,32	18,19	35,08	9,36	17,73	8,88	18,24	21,60	**8,88**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Bulgur, trocken	17,17	18,19	26,75	11,58	19,40	8,88	18,24	19,38	**8,88**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Spitzkohl	16,32	18,19	35,08	9,36	17,73	8,88	18,24	21,60	**8,88**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Spitzkohl	16,32	18,19	35,08	9,36	17,73	8,88	18,24	21,60	**8,88**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	17,17	18,19	26,75	11,58	19,40	8,88	18,24	19,38	**8,88**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Spitzkohl	13,75	16,85	35,08	9,36	16,07	8,88	15,61	19,38	**8,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Spitzkohl	13,75	16,85	35,08	9,36	16,07	8,88	15,61	19,38	**8,88**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Spitzkohl	17,17	18,19	26,75	11,58	19,40	8,88	18,24	19,38	**8,88**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	15,58	15,24	15,00	10,83	17,03	8,88	15,45	15,70	**8,88**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	11,86	16,52	18,54	8,88	13,20	10,63	13,61	17,60	**8,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht	12,93	10,59	12,75	25,52	12,76	8,88	13,88	13,90	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,34	18,94	22,71	8,88	21,05	19,54	18,74	24,49	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,19	20,27	22,71	8,88	22,72	18,43	21,37	22,27	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	20,90	20,27	22,71	8,88	24,38	19,54	22,68	26,71	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	11,50	12,27	22,71	8,88	14,38	12,88	13,47	15,60	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	15,77	16,27	22,71	8,88	17,72	11,77	17,42	20,04	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,74	22,94	31,04	8,88	32,72	25,10	25,32	35,60	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	20,05	22,94	31,04	8,88	22,72	22,88	21,37	24,49	**8,88**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Miso	14,61	14,63	33,21	8,88	15,05	9,41	16,41	18,63	**8,88**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Miso	12,90	11,97	33,21	8,88	15,05	12,74	16,41	18,63	**8,88**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Miso	16,32	17,30	41,54	8,88	20,05	14,96	22,99	25,30	**8,88**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	12,04	13,30	33,21	8,88	13,38	9,41	13,78	16,41	**8,88**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	13,75	11,97	33,21	8,88	16,72	12,74	16,41	20,86	**8,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,70	15,95	17,17	9,96	17,20	8,88	16,54	18,29	**8,88**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,32	16,85	30,92	19,36	17,73	8,88	18,24	19,38	**8,88**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	18,71	16,16	21,75	8,88	18,86	8,96	18,26	22,19	**8,88**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	17,19	16,12	20,50	8,88	17,24	9,06	16,73	20,32	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,91	19,43	23,54	8,88	22,21	21,63	19,62	25,48	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,62	23,43	31,88	8,88	23,88	24,96	22,25	25,48	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,35	16,76	23,54	8,88	18,88	13,85	18,30	21,03	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,07	12,76	23,54	8,88	15,54	14,96	14,36	16,59	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	28,31	23,43	31,88	8,88	33,88	27,18	26,20	36,59	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,76	20,76	23,54	8,88	23,88	20,52	22,25	23,26	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,64	14,09	15,21	8,88	17,21	10,52	15,67	16,59	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,47	20,76	23,54	8,88	25,54	21,63	23,57	27,70	**8,88**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,51	12,25	21,33	8,88	16,77	11,35	14,23	19,69	**8,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	17,09	13,70	20,21	8,88	14,83	10,44	14,88	16,78	**8,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,31	16,58	21,88	8,88	20,23	13,48	18,83	21,60	**8,88**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Haselnüsse	16,32	18,19	35,08	9,36	17,73	8,88	18,24	21,60	**8,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Gerstenmehl	13,75	16,85	35,08	9,36	16,07	8,88	15,61	19,38	**8,88**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Haselnüsse	16,32	18,19	35,08	9,36	17,73	8,88	18,24	21,60	**8,88**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	13,75	16,85	35,08	9,36	16,07	8,88	15,61	19,38	**8,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	13,53	13,48	28,63	14,17	15,17	8,87	15,68	19,59	**8,87**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	20,01	16,73	24,13	10,63	18,07	8,87	17,43	20,04	**8,87**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	15,07	13,28	19,29	27,37	14,10	8,87	16,17	15,73	**8,87**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,51	13,28	23,46	17,37	12,43	8,87	13,54	15,73	**8,87**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,07	14,61	23,46	17,37	14,10	8,87	16,17	17,96	**8,87**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,93	14,61	15,13	19,59	15,77	8,87	16,17	15,73	**8,87**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,20	17,77	28,58	12,64	21,11	8,87	20,28	23,44	**8,87**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	8,87	22,43	42,29	14,50	31,08	19,06	28,03	38,22	**8,87**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	18,14	16,98	24,38	8,87	20,43	9,07	19,48	22,93	**8,87**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	16,62	16,94	23,13	8,87	18,81	9,17	17,95	21,07	**8,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	16,64	17,97	17,54	10,23	18,68	8,87	17,80	16,87	**8,87**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Mandeln	15,79	16,33	27,67	8,87	18,27	11,48	17,96	18,49	**8,87**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	19,78	20,93	24,92	8,87	22,83	23,31	20,58	26,93	**8,87**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	22,34	22,27	24,92	8,87	26,17	23,31	24,53	29,16	**8,87**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	20,63	22,27	24,92	8,87	24,50	22,20	23,21	24,71	**8,87**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**8,87**
21,49	24,93	33,25	8,87	24,50	26,64	23,21	26,93	
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**8,87**
29,18	24,93	33,25	8,87	34,50	28,87	27,16	38,04	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**8,87**
12,94	14,27	24,92	8,87	16,17	16,64	15,32	18,04	
Hafer + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**8,87**
17,21	18,27	24,92	8,87	19,50	15,53	19,26	22,49	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**8,87**
19,78	20,93	24,92	8,87	22,83	23,31	20,58	26,93	
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,87**
20,69	23,29	22,58	8,87	24,85	14,44	24,28	24,18	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**8,87**
20,63	22,27	24,92	8,87	24,50	22,20	23,21	24,71	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**8,87**
21,49	24,93	33,25	8,87	24,50	26,64	23,21	26,93	
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**8,87**
29,18	24,93	33,25	8,87	34,50	28,87	27,16	38,04	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**8,87**
15,50	15,60	16,58	8,87	17,83	12,20	16,63	18,04	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**8,87**
22,34	22,27	24,92	8,87	26,17	23,31	24,53	29,16	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,87**
20,69	23,29	22,58	8,87	24,85	14,44	24,28	24,18	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**8,87**
15,50	15,60	16,58	8,87	17,83	12,20	16,63	18,04	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**8,87**
18,61	19,55	35,25	8,87	24,35	16,62	20,33	27,07	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**8,87**
15,50	15,60	16,58	8,87	17,83	12,20	16,63	18,04	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**8,87**
15,50	15,60	16,58	8,87	17,83	12,20	16,63	18,04	
Hirse gekocht + Miso + Bulgur, trocken							**8,87**
17,68	17,13	27,92	8,87	19,27	10,67	16,78	19,71	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**8,87**
18,73	19,05	33,88	8,87	22,13	19,28	19,81	25,80	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**8,87**
18,14	16,98	24,38	8,87	20,43	9,07	19,48	22,93
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**8,87**
15,86	16,92	22,50	8,87	18,00	9,22	17,19	20,13
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Miso							**8,87**
18,53	15,80	27,92	8,87	20,93	15,11	18,09	24,16
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Miso							**8,87**
17,68	17,13	27,92	8,87	19,27	10,67	16,78	19,71
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Miso							**8,87**
16,82	17,13	27,92	8,87	17,60	11,78	15,46	19,71
Hirse gekocht + Haselnüsse + Miso							**8,87**
19,38	18,47	27,92	8,87	19,27	11,78	18,09	21,93
Hirse gekocht + Buchweizen + Miso							**8,87**
17,68	15,80	27,92	8,87	19,27	15,11	18,09	21,93
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,87**
14,33	14,32	29,00	8,87	15,48	12,87	16,26	18,04
Hirse gekocht + Kakao + Miso							**8,87**
21,09	21,13	36,25	8,87	24,27	17,33	24,67	28,60
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,87**
14,33	14,32	29,00	8,87	15,48	12,87	16,26	18,04
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**8,87**
20,63	22,27	24,92	8,87	24,50	22,20	23,21	24,71
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,87**
19,78	20,93	24,92	8,87	22,83	23,31	20,58	26,93
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**8,87**
15,50	15,60	16,58	8,87	17,83	12,20	16,63	18,04
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,87**
29,18	24,93	33,25	8,87	34,50	28,87	27,16	38,04
Linsen reif gekocht + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**8,87**
12,94	14,27	24,92	8,87	16,17	16,64	15,32	18,04
Linsen reif gekocht + Hafer + Bohnen grün gekocht							**8,87**
17,21	18,27	24,92	8,87	19,50	15,53	19,26	22,49
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Linsen reif gekocht							**8,87**
12,94	14,27	24,92	8,87	16,17	16,64	15,32	18,04
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**8,87**
29,18	24,93	33,25	8,87	34,50	28,87	27,16	38,04

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	22,34	22,27	24,92	8,87	26,17	23,31	24,53	29,16	**8,87**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	21,49	24,93	33,25	8,87	24,50	26,64	23,21	26,93	**8,87**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	15,50	15,60	16,58	8,87	17,83	12,20	16,63	18,04	**8,87**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	12,94	14,27	24,92	8,87	16,17	16,64	15,32	18,04	**8,87**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	19,78	20,93	24,92	8,87	22,83	23,31	20,58	26,93	**8,87**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	20,63	22,27	24,92	8,87	24,50	22,20	23,21	24,71	**8,87**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	22,34	22,27	24,92	8,87	26,17	23,31	24,53	29,16	**8,87**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Linsen reif gekocht	17,21	18,27	24,92	8,87	19,50	15,53	19,26	22,49	**8,87**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	17,21	18,27	24,92	8,87	19,50	15,53	19,26	22,49	**8,87**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	21,49	24,93	33,25	8,87	24,50	26,64	23,21	26,93	**8,87**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	20,69	23,29	22,58	8,87	24,85	14,44	24,28	24,18	**8,87**
Miso + Buchweizen + Hirse gekocht	17,68	15,80	27,92	8,87	19,27	15,11	18,09	21,93	**8,87**
Gerstenmehl + Miso + Hirse gekocht	16,82	17,13	27,92	8,87	17,60	11,78	15,46	19,71	**8,87**
Haselnüsse + Miso + Hirse gekocht	19,38	18,47	27,92	8,87	19,27	11,78	18,09	21,93	**8,87**
Miso + Kakao + Hirse gekocht	21,09	21,13	36,25	8,87	24,27	17,33	24,67	28,60	**8,87**
Bulgur, trocken + Miso + Hirse gekocht	17,68	17,13	27,92	8,87	19,27	10,67	16,78	19,71	**8,87**
Kakao + Miso + Hirse gekocht	21,09	21,13	36,25	8,87	24,27	17,33	24,67	28,60	**8,87**
Miso + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	17,68	17,13	27,92	8,87	19,27	10,67	16,78	19,71	**8,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Miso + Hirse gekocht	17,68	15,80	27,92	8,87	19,27	15,11	18,09	21,93	**8,87**
Miso + Gerstenmehl + Hirse gekocht	16,82	17,13	27,92	8,87	17,60	11,78	15,46	19,71	**8,87**
Miso + Haselnüsse + Hirse gekocht	19,38	18,47	27,92	8,87	19,27	11,78	18,09	21,93	**8,87**
Amaranth, ungekocht + Miso + Hirse gekocht	18,53	15,80	27,92	8,87	20,93	15,11	18,09	24,16	**8,87**
Miso + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	18,53	15,80	27,92	8,87	20,93	15,11	18,09	24,16	**8,87**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	17,75	19,55	35,25	8,87	22,68	17,73	19,01	27,07	**8,87**
Haselnüsse + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	20,32	20,88	35,25	8,87	24,35	17,73	21,64	29,29	**8,87**
Kakao + Hirse gekocht + Miso	21,09	21,13	36,25	8,87	24,27	17,33	24,67	28,60	**8,87**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	19,46	18,21	35,25	8,87	26,02	21,07	21,64	31,51	**8,87**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Miso	19,38	18,47	27,92	8,87	19,27	11,78	18,09	21,93	**8,87**
Buchweizen + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	18,61	18,21	35,25	8,87	24,35	21,07	21,64	29,29	**8,87**
Sojabohnen + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	18,61	18,21	35,25	8,87	24,35	21,07	21,64	29,29	**8,87**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	18,61	19,55	35,25	8,87	24,35	16,62	20,33	27,07	**8,87**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht	17,75	19,55	35,25	8,87	22,68	17,73	19,01	27,07	**8,87**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Miso	16,82	17,13	27,92	8,87	17,60	11,78	15,46	19,71	**8,87**
Buchweizen + Hirse gekocht + Miso	17,68	15,80	27,92	8,87	19,27	15,11	18,09	21,93	**8,87**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	18,61	19,55	35,25	8,87	24,35	16,62	20,33	27,07	**8,87**
Kakao + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	22,03	23,55	43,58	8,87	29,35	23,29	28,22	35,96	**8,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**8,87**
19,46	18,21	35,25	8,87	26,02	21,07	21,64	31,51	
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Miso								**8,87**
18,53	15,80	27,92	8,87	20,93	15,11	18,09	24,16	
Sojabohnen + Kakao + Erbsen grün gekocht								**8,87**
22,03	23,55	43,58	8,87	29,35	23,29	28,22	35,96	
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Miso								**8,87**
17,68	17,13	27,92	8,87	19,27	10,67	16,78	19,71	
Sojabohnen + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht								**8,87**
20,32	20,88	35,25	8,87	24,35	17,73	21,64	29,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mandeln								**8,87**
20,69	23,29	22,58	8,87	24,85	14,44	24,28	24,18	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln								**8,87**
20,69	23,29	22,58	8,87	24,85	14,44	24,28	24,18	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**8,87**
17,92	12,88	23,83	8,87	17,10	12,18	16,16	22,56	
Kakao + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**8,87**
20,49	18,21	32,17	8,87	20,43	14,40	22,74	27,00	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**8,87**
17,07	12,88	23,83	8,87	15,43	12,18	16,16	20,33	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**8,87**
16,25	14,45	24,08	8,87	14,48	9,47	13,63	18,58	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**8,87**
18,61	18,21	35,25	8,87	24,35	21,07	21,64	29,29	
Haselnüsse + Champignons frisch + Mais-Mehl								**8,87**
18,81	15,79	24,08	8,87	16,15	9,47	16,26	20,80	
Kakao + Champignons frisch + Mais-Mehl								**8,87**
20,52	18,45	32,42	8,87	21,15	15,02	22,84	27,47	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Sojabohnen								**8,87**
18,61	19,55	35,25	8,87	24,35	16,62	20,33	27,07	
Champignons frisch + Kakao + Mais-Mehl								**8,87**
20,52	18,45	32,42	8,87	21,15	15,02	22,84	27,47	
Lauch gedünstet + Kakao + Mais-Mehl								**8,87**
20,49	18,21	32,17	8,87	20,43	14,40	22,74	27,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**8,87**
20,69	23,29	22,58	8,87	24,85	14,44	24,28	24,18	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Mais-Mehl							**8,87**
17,96	13,12	24,08	8,87	17,82	12,80	16,26	23,02
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**8,87**
17,75	19,55	35,25	8,87	22,68	17,73	19,01	27,07
Gerstenmehl + Champignons frisch + Mais-Mehl							**8,87**
16,25	14,45	24,08	8,87	14,48	9,47	13,63	18,58
Kakao + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**8,87**
22,03	23,55	43,58	8,87	29,35	23,29	28,22	35,96
Buchweizen + Champignons frisch + Mais-Mehl							**8,87**
17,10	13,12	24,08	8,87	16,15	12,80	16,26	20,80
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**8,87**
19,46	18,21	35,25	8,87	26,02	21,07	21,64	31,51
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**8,87**
18,61	19,55	35,25	8,87	24,35	16,62	20,33	27,07
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**8,87**
17,92	12,88	23,83	8,87	17,10	12,18	16,16	22,56
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**8,87**
17,96	13,12	24,08	8,87	17,82	12,80	16,26	23,02
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Sojabohnen							**8,87**
17,75	19,55	35,25	8,87	22,68	17,73	19,01	27,07
Champignons frisch + Buchweizen + Mais-Mehl							**8,87**
17,10	13,12	24,08	8,87	16,15	12,80	16,26	20,80
Lauch gedünstet + Buchweizen + Mais-Mehl							**8,87**
17,07	12,88	23,83	8,87	15,43	12,18	16,16	20,33
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**8,87**
19,46	18,21	35,25	8,87	26,02	21,07	21,64	31,51
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**8,87**
20,32	20,88	35,25	8,87	24,35	17,73	21,64	29,29
Champignons frisch + Haselnüsse + Mais-Mehl							**8,87**
18,81	15,79	24,08	8,87	16,15	9,47	16,26	20,80
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Sojabohnen							**8,87**
18,61	18,21	35,25	8,87	24,35	21,07	21,64	29,29
Erbsen grün gekocht + Kakao + Sojabohnen							**8,87**
22,03	23,55	43,58	8,87	29,35	23,29	28,22	35,96
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Sojabohnen							**8,87**
20,32	20,88	35,25	8,87	24,35	17,73	21,64	29,29

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken							**8,87**
16,63	17,47	32,04	15,52	18,15	8,87	18,49	22,49
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl							**8,87**
19,62	16,49	20,83	9,87	17,77	8,87	16,68	19,73
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**8,87**
17,35	17,63	23,33	8,87	20,22	12,32	17,30	20,31
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**8,87**
19,64	17,69	25,21	8,87	22,64	12,17	19,59	23,11
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,87**
14,33	14,32	29,00	8,87	15,48	12,87	16,26	18,04
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**8,87**
13,14	13,24	25,33	13,40	14,87	8,87	14,93	19,28
Tomaten + Cashewnuss + Lauch gedünstet							**8,87**
14,30	14,27	28,42	8,87	15,28	12,93	16,25	18,51
Mais-Mehl + Buchweizen + Lauch gedünstet							**8,87**
17,07	12,88	23,83	8,87	15,43	12,18	16,16	20,33
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**8,87**
17,92	12,88	23,83	8,87	17,10	12,18	16,16	22,56
Mais-Mehl + Kakao + Lauch gedünstet							**8,87**
20,49	18,21	32,17	8,87	20,43	14,40	22,74	27,00
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**8,87**
17,92	12,88	23,83	8,87	17,10	12,18	16,16	22,56
Buchweizen + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**8,87**
17,07	12,88	23,83	8,87	15,43	12,18	16,16	20,33
Kakao + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**8,87**
20,49	18,21	32,17	8,87	20,43	14,40	22,74	27,00
Cashewnuss + Tomaten + Lauch gedünstet							**8,87**
14,30	14,27	28,42	8,87	15,28	12,93	16,25	18,51
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Champignons frisch							**8,87**
16,25	14,45	24,08	8,87	14,48	9,47	13,63	18,58
Buchweizen + Mais-Mehl + Champignons frisch							**8,87**
17,10	13,12	24,08	8,87	16,15	12,80	16,26	20,80
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Champignons frisch							**8,87**
17,96	13,12	24,08	8,87	17,82	12,80	16,26	23,02
Tomaten + Cashewnuss + Champignons frisch							**8,87**
14,33	14,51	28,67	8,87	16,00	13,56	16,36	18,98

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Mais-Mehl + Champignons frisch							**8,87**
20,52	18,45	32,42	8,87	21,15	15,02	22,84	27,47
Haselnüsse + Mais-Mehl + Champignons frisch							**8,87**
18,81	15,79	24,08	8,87	16,15	9,47	16,26	20,80
Austernpilze + Quinoa + Tomaten							**8,87**
8,87	9,73	25,67	8,87	10,48	10,40	10,91	11,76
Mais-Mehl + Haselnüsse + Champignons frisch							**8,87**
18,81	15,79	24,08	8,87	16,15	9,47	16,26	20,80
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Champignons frisch							**8,87**
16,25	14,45	24,08	8,87	14,48	9,47	13,63	18,58
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**8,87**
18,27	17,73	25,67	8,87	20,48	17,07	20,12	22,87
Cashewnuss + Tomaten + Champignons frisch							**8,87**
14,33	14,51	28,67	8,87	16,00	13,56	16,36	18,98
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**8,87**
16,56	17,73	25,67	8,87	18,82	15,96	18,80	18,42
Mais-Mehl + Kakao + Champignons frisch							**8,87**
20,52	18,45	32,42	8,87	21,15	15,02	22,84	27,47
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**8,87**
25,11	20,40	34,00	8,87	28,82	22,62	22,75	31,76
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**8,87**
17,42	20,40	34,00	8,87	18,82	20,40	18,80	20,64
Austernpilze + Hafer + Tomaten							**8,87**
13,15	13,73	25,67	8,87	13,82	9,29	14,86	16,20
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**8,87**
15,71	16,40	25,67	8,87	17,15	17,07	16,17	20,64
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**8,87**
17,96	13,12	24,08	8,87	17,82	12,80	16,26	23,02
Mais-Mehl + Buchweizen + Champignons frisch							**8,87**
17,10	13,12	24,08	8,87	16,15	12,80	16,26	20,80
Quinoa + Austernpilze + Tomaten							**8,87**
8,87	9,73	25,67	8,87	10,48	10,40	10,91	11,76
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Tomaten							**8,87**
25,11	20,40	34,00	8,87	28,82	22,62	22,75	31,76
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Tomaten							**8,87**
17,42	20,40	34,00	8,87	18,82	20,40	18,80	20,64

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Tomaten							**8,87**
15,71	16,40	25,67	8,87	17,15	17,07	16,17	20,64
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Tomaten							**8,87**
14,30	14,27	28,42	8,87	15,28	12,93	16,25	18,51
Hafer + Austernpilze + Tomaten							**8,87**
13,15	13,73	25,67	8,87	13,82	9,29	14,86	16,20
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Tomaten							**8,87**
14,30	14,27	28,42	8,87	15,28	12,93	16,25	18,51
Champignons frisch + Cashewnuss + Tomaten							**8,87**
14,33	14,51	28,67	8,87	16,00	13,56	16,36	18,98
Cashewnuss + Champignons frisch + Tomaten							**8,87**
14,33	14,51	28,67	8,87	16,00	13,56	16,36	18,98
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**8,87**
18,61	19,55	35,25	8,87	24,35	16,62	20,33	27,07
Miso + Hirse gekocht + Bulgur, trocken							**8,87**
17,68	17,13	27,92	8,87	19,27	10,67	16,78	19,71
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Tomaten							**8,87**
18,27	17,73	25,67	8,87	20,48	17,07	20,12	22,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Tomaten							**8,87**
16,56	17,73	25,67	8,87	18,82	15,96	18,80	18,42
Lauch gedünstet + Tomaten + Cashewnuss							**8,87**
14,30	14,27	28,42	8,87	15,28	12,93	16,25	18,51
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss							**8,87**
14,33	14,32	29,00	8,87	15,48	12,87	16,26	18,04
Champignons frisch + Tomaten + Cashewnuss							**8,87**
14,33	14,51	28,67	8,87	16,00	13,56	16,36	18,98
Tomaten + Lauch gedünstet + Cashewnuss							**8,87**
14,30	14,27	28,42	8,87	15,28	12,93	16,25	18,51
Tomaten + Champignons frisch + Cashewnuss							**8,87**
14,33	14,51	28,67	8,87	16,00	13,56	16,36	18,98
Austernpilze + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**8,87**
18,27	17,73	25,67	8,87	20,48	17,07	20,12	22,87
Tomaten + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**8,87**
18,27	17,73	25,67	8,87	20,48	17,07	20,12	22,87
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**8,87**
22,34	22,27	24,92	8,87	26,17	23,31	24,53	29,16

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,87**
22,34	22,27	24,92	8,87	26,17	23,31	24,53	29,16	
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
18,86	19,55	25,17	8,87	21,28	21,54	18,38	25,22	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen								**8,87**
14,59	14,21	16,83	8,87	16,28	10,43	14,43	16,33	
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
20,62	23,91	33,88	8,87	24,03	25,81	21,16	25,92	
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen								**8,87**
12,02	12,88	25,17	8,87	14,62	14,88	13,11	16,33	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
28,26	23,55	33,50	8,87	32,95	27,10	24,95	36,33	
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
18,91	19,91	25,54	8,87	22,36	22,48	18,53	25,92	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen								**8,87**
12,07	13,24	25,54	8,87	15,69	15,81	13,27	17,03	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
28,31	23,91	33,88	8,87	34,03	28,03	25,11	37,03	
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
20,57	23,55	33,50	8,87	22,95	24,88	21,01	25,22	
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen								**8,87**
14,64	14,57	17,21	8,87	17,36	11,37	14,59	17,03	
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Sojabohnen								**8,87**
16,35	17,24	25,54	8,87	19,03	14,70	17,22	21,48	
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Sojabohnen								**8,87**
16,29	16,88	25,17	8,87	17,95	13,77	17,06	20,78	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
19,71	20,88	25,17	8,87	22,95	20,43	21,01	23,00	
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
21,42	20,88	25,17	8,87	24,62	21,54	22,32	27,44	
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
19,76	21,24	25,54	8,87	24,03	21,37	21,16	23,70	
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen								**8,87**
21,47	21,24	25,54	8,87	25,69	22,48	22,48	28,14	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,87**
15,92	16,81	26,21	12,11	17,82	8,87	16,72	19,49	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**8,87**
17,75	18,08	23,67	8,87	22,69	16,37	20,19	23,80
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Kakao							**8,87**
20,49	18,21	32,17	8,87	20,43	14,40	22,74	27,00
Mais-Mehl + Champignons frisch + Kakao							**8,87**
20,52	18,45	32,42	8,87	21,15	15,02	22,84	27,47
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Haselnüsse							**8,87**
20,32	20,88	35,25	8,87	24,35	17,73	21,64	29,29
Miso + Hirse gekocht + Haselnüsse							**8,87**
19,38	18,47	27,92	8,87	19,27	11,78	18,09	21,93
Champignons frisch + Mais-Mehl + Haselnüsse							**8,87**
18,81	15,79	24,08	8,87	16,15	9,47	16,26	20,80
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Gerstenmehl							**8,87**
17,75	19,55	35,25	8,87	22,68	17,73	19,01	27,07
Hirse gekocht + Miso + Haselnüsse							**8,87**
19,38	18,47	27,92	8,87	19,27	11,78	18,09	21,93
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**8,87**
17,75	19,55	35,25	8,87	22,68	17,73	19,01	27,07
Hirse gekocht + Miso + Gerstenmehl							**8,87**
16,82	17,13	27,92	8,87	17,60	11,78	15,46	19,71
Mais-Mehl + Champignons frisch + Gerstenmehl							**8,87**
16,25	14,45	24,08	8,87	14,48	9,47	13,63	18,58
Miso + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**8,87**
16,82	17,13	27,92	8,87	17,60	11,78	15,46	19,71
Mais-Mehl + Champignons frisch + Haselnüsse							**8,87**
18,81	15,79	24,08	8,87	16,15	9,47	16,26	20,80
Champignons frisch + Mais-Mehl + Gerstenmehl							**8,87**
16,25	14,45	24,08	8,87	14,48	9,47	13,63	18,58
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**8,87**
20,32	20,88	35,25	8,87	24,35	17,73	21,64	29,29
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart							**8,87**
12,60	10,23	12,04	25,73	11,97	8,87	13,26	12,70
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart							**8,87**
14,32	14,47	28,13	8,87	15,29	12,34	16,39	18,39
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,87**
15,86	16,92	22,50	8,87	18,00	9,22	17,19	20,13

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,87**
17,38	16,96	23,75	8,87	19,62	9,12	18,72	22,00	
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,87**
21,13	18,52	28,04	10,07	23,68	8,87	21,86	24,20	
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze								**8,87**
18,27	17,73	25,67	8,87	20,48	17,07	20,12	22,87	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze								**8,87**
25,11	20,40	34,00	8,87	28,82	22,62	22,75	31,76	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Kakao								**8,87**
22,03	23,55	43,58	8,87	29,35	23,29	28,22	35,96	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Kakao								**8,87**
20,49	18,21	32,17	8,87	20,43	14,40	22,74	27,00	
Hafer + Tomaten + Austernpilze								**8,87**
13,15	13,73	25,67	8,87	13,82	9,29	14,86	16,20	
Quinoa + Tomaten + Austernpilze								**8,87**
8,87	9,73	25,67	8,87	10,48	10,40	10,91	11,76	
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Austernpilze								**8,87**
25,11	20,40	34,00	8,87	28,82	22,62	22,75	31,76	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**8,87**
15,71	16,40	25,67	8,87	17,15	17,07	16,17	20,64	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Kakao								**8,87**
20,52	18,45	32,42	8,87	21,15	15,02	22,84	27,47	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Austernpilze								**8,87**
17,42	20,40	34,00	8,87	18,82	20,40	18,80	20,64	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Austernpilze								**8,87**
16,56	17,73	25,67	8,87	18,82	15,96	18,80	18,42	
Tomaten + Quinoa + Austernpilze								**8,87**
8,87	9,73	25,67	8,87	10,48	10,40	10,91	11,76	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Austernpilze								**8,87**
18,27	17,73	25,67	8,87	20,48	17,07	20,12	22,87	
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze								**8,87**
16,56	17,73	25,67	8,87	18,82	15,96	18,80	18,42	
Miso + Hirse gekocht + Kakao								**8,87**
21,09	21,13	36,25	8,87	24,27	17,33	24,67	28,60	
Tomaten + Hafer + Austernpilze								**8,87**
13,15	13,73	25,67	8,87	13,82	9,29	14,86	16,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Miso + Kakao							**8,87**
21,09	21,13	36,25	8,87	24,27	17,33	24,67	28,60
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Kakao							**8,87**
22,03	23,55	43,58	8,87	29,35	23,29	28,22	35,96
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze							**8,87**
17,42	20,40	34,00	8,87	18,82	20,40	18,80	20,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Austernpilze							**8,87**
15,71	16,40	25,67	8,87	17,15	17,07	16,17	20,64
Tomaten + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh							**8,87**
25,11	20,40	34,00	8,87	28,82	22,62	22,75	31,76
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**8,87**
29,18	24,93	33,25	8,87	34,50	28,87	27,16	38,04
Austernpilze + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,87**
17,42	20,40	34,00	8,87	18,82	20,40	18,80	20,64
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,87**
21,49	24,93	33,25	8,87	24,50	26,64	23,21	26,93
Austernpilze + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**8,87**
25,11	20,40	34,00	8,87	28,82	22,62	22,75	31,76
Tomaten + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,87**
17,42	20,40	34,00	8,87	18,82	20,40	18,80	20,64
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**8,87**
29,18	24,93	33,25	8,87	34,50	28,87	27,16	38,04
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,87**
21,49	24,93	33,25	8,87	24,50	26,64	23,21	26,93
Austernpilze + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,87**
16,56	17,73	25,67	8,87	18,82	15,96	18,80	18,42
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,87**
20,63	22,27	24,92	8,87	24,50	22,20	23,21	24,71
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,87**
19,78	20,93	24,92	8,87	22,83	23,31	20,58	26,93
Tomaten + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,87**
16,56	17,73	25,67	8,87	18,82	15,96	18,80	18,42
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,87**
19,78	20,93	24,92	8,87	22,83	23,31	20,58	26,93
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,87**
20,63	22,27	24,92	8,87	24,50	22,20	23,21	24,71

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,87**
15,71	16,40	25,67	8,87	17,15	17,07	16,17	20,64
Austernpilze + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,87**
15,71	16,40	25,67	8,87	17,15	17,07	16,17	20,64
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**8,87**
19,46	18,21	35,25	8,87	26,02	21,07	21,64	31,51
Mais-Mehl + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht							**8,87**
17,96	13,12	24,08	8,87	17,82	12,80	16,26	23,02
Miso + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**8,87**
18,53	15,80	27,92	8,87	20,93	15,11	18,09	24,16
Hirse gekocht + Miso + Buchweizen							**8,87**
17,68	15,80	27,92	8,87	19,27	15,11	18,09	21,93
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**8,87**
18,61	18,21	35,25	8,87	24,35	21,07	21,64	29,29
Miso + Hirse gekocht + Buchweizen							**8,87**
17,68	15,80	27,92	8,87	19,27	15,11	18,09	21,93
Champignons frisch + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**8,87**
17,96	13,12	24,08	8,87	17,82	12,80	16,26	23,02
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**8,87**
19,46	18,21	35,25	8,87	26,02	21,07	21,64	31,51
Mais-Mehl + Champignons frisch + Buchweizen							**8,87**
17,10	13,12	24,08	8,87	16,15	12,80	16,26	20,80
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Buchweizen							**8,87**
18,61	18,21	35,25	8,87	24,35	21,07	21,64	29,29
Champignons frisch + Mais-Mehl + Buchweizen							**8,87**
17,10	13,12	24,08	8,87	16,15	12,80	16,26	20,80
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Buchweizen							**8,87**
17,07	12,88	23,83	8,87	15,43	12,18	16,16	20,33
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Buchweizen							**8,87**
17,07	12,88	23,83	8,87	15,43	12,18	16,16	20,33
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**8,87**
17,92	12,88	23,83	8,87	17,10	12,18	16,16	22,56
Hirse gekocht + Miso + Amaranth, ungekocht							**8,87**
18,53	15,80	27,92	8,87	20,93	15,11	18,09	24,16
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht							**8,87**
17,92	12,88	23,83	8,87	17,10	12,18	16,16	22,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Hafer	17,21	18,27	24,92	8,87	19,50	15,53	19,26	22,49	**8,87**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Hafer	17,21	18,27	24,92	8,87	19,50	15,53	19,26	22,49	**8,87**
Austernpilze + Tomaten + Quinoa	8,87	9,73	25,67	8,87	10,48	10,40	10,91	11,76	**8,87**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Quinoa	12,94	14,27	24,92	8,87	16,17	16,64	15,32	18,04	**8,87**
Austernpilze + Tomaten + Hafer	13,15	13,73	25,67	8,87	13,82	9,29	14,86	16,20	**8,87**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Quinoa	12,94	14,27	24,92	8,87	16,17	16,64	15,32	18,04	**8,87**
Tomaten + Austernpilze + Hafer	13,15	13,73	25,67	8,87	13,82	9,29	14,86	16,20	**8,87**
Tomaten + Austernpilze + Quinoa	8,87	9,73	25,67	8,87	10,48	10,40	10,91	11,76	**8,87**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	20,70	18,99	27,42	10,39	22,43	8,86	20,51	22,58	**8,86**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	18,50	17,94	18,75	12,08	20,24	8,86	18,50	18,80	**8,86**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	20,57	20,17	22,38	8,86	22,48	13,85	19,64	21,79	**8,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,72	16,63	24,21	8,86	17,18	13,54	15,80	19,73	**8,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,24	16,67	25,46	8,86	18,80	13,44	17,32	21,60	**8,86**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Roggenmehl	15,01	15,83	26,92	14,20	16,32	8,86	16,57	21,76	**8,86**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl	15,01	15,83	26,92	14,20	16,32	8,86	16,57	21,76	**8,86**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	17,67	17,91	19,83	11,42	19,27	8,86	18,03	18,27	**8,86**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	17,67	17,91	19,83	11,42	19,27	8,86	18,03	18,27	**8,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	21,14	21,88	34,08	8,86	24,81	22,89	22,99	29,21	**8,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	17,67	17,91	19,83	11,42	19,27	8,86	18,03	18,27	**8,86**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	16,81	17,91	28,17	9,20	17,60	8,86	18,03	20,49	**8,86**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	14,25	16,57	28,17	9,20	15,93	8,86	15,39	18,27	**8,86**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	16,81	17,91	28,17	9,20	17,60	8,86	18,03	20,49	**8,86**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	14,25	16,57	28,17	9,20	15,93	8,86	15,39	18,27	**8,86**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	14,25	16,57	28,17	9,20	15,93	8,86	15,39	18,27	**8,86**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	17,67	17,91	19,83	11,42	19,27	8,86	18,03	18,27	**8,86**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	17,67	17,91	19,83	11,42	19,27	8,86	18,03	18,27	**8,86**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	16,81	17,91	28,17	9,20	17,60	8,86	18,03	20,49	**8,86**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	16,81	17,91	28,17	9,20	17,60	8,86	18,03	20,49	**8,86**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	14,25	16,57	28,17	9,20	15,93	8,86	15,39	18,27	**8,86**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	17,67	17,91	19,83	11,42	19,27	8,86	18,03	18,27	**8,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,71	16,42	26,88	8,86	19,73	14,38	16,91	21,82	**8,86**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	20,15	18,79	29,71	8,86	23,63	13,90	20,53	25,38	**8,86**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	21,97	16,73	23,04	9,99	20,39	8,86	19,15	22,56	**8,86**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	17,87	18,73	27,83	8,86	21,20	14,05	18,24	22,58	**8,86**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	18,67	16,43	17,13	10,43	17,97	8,86	16,02	16,74	**8,86**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,21	15,10	17,17	8,86	17,86	11,69	15,72	20,48	**8,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,19	19,37	35,29	10,70	20,45	8,86	19,02	21,16	**8,86**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,30	11,63	34,04	8,86	14,62	13,18	16,81	19,29	**8,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,58	11,63	34,04	8,86	17,12	13,18	16,81	22,62	**8,86**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	17,27	18,75	32,38	8,86	21,45	12,59	19,68	22,80	**8,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	18,55	16,75	32,38	8,86	23,95	19,26	21,66	29,47	**8,86**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	17,27	16,75	32,38	8,86	21,45	19,26	21,66	26,13	**8,86**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	22,40	24,75	44,88	8,86	28,95	22,59	31,53	36,13	**8,86**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	19,63	46,54	8,86	22,12	16,51	26,68	29,29	**8,86**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	19,83	20,75	32,38	8,86	21,45	14,26	21,66	26,13	**8,86**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	15,99	18,75	32,38	8,86	18,95	14,26	17,71	22,80	**8,86**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	22,14	17,97	20,63	8,86	21,55	16,04	18,43	23,82	**8,86**
Tahin aus rohem Sesam + Roggenmehl + Tomaten	15,01	15,83	26,92	14,20	16,32	8,86	16,57	21,76	**8,86**
Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	15,01	15,83	26,92	14,20	16,32	8,86	16,57	21,76	**8,86**
Tomaten + Roggenmehl + Tahin aus rohem Sesam	15,01	15,83	26,92	14,20	16,32	8,86	16,57	21,76	**8,86**
Roggenmehl + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	15,01	15,83	26,92	14,20	16,32	8,86	16,57	21,76	**8,86**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,07	13,41	14,96	18,73	14,61	8,86	15,59	17,79	**8,86**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	15,29	14,83	33,54	8,86	19,11	17,46	19,34	24,22	**8,86**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	17,85	18,83	33,54	8,86	19,11	12,46	19,34	24,22	**8,86**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**8,86**
21,93	15,99	20,83	8,86	20,38	13,90	17,64	24,57	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**8,86**
14,00	16,83	33,54	8,86	16,61	12,46	15,39	20,89	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**8,86**
16,57	14,83	33,54	8,86	21,61	17,46	19,34	27,56	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**8,86**
15,29	16,83	33,54	8,86	19,11	10,79	17,36	20,89	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**8,86**
20,41	22,83	46,04	8,86	26,61	20,79	29,20	34,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,86**
13,85	14,47	21,58	8,86	16,42	13,67	15,96	20,17	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,86**
12,39	12,89	24,00	12,84	14,43	8,86	13,53	18,36	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh								**8,86**
14,44	15,30	24,21	8,86	16,35	10,77	15,80	16,40	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,86**
13,20	13,81	21,54	8,86	16,67	10,24	16,02	19,37	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh								**8,86**
15,96	15,34	25,46	8,86	17,97	10,67	17,32	18,27	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,86**
13,55	14,72	21,29	8,86	16,40	9,43	15,90	19,64	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**8,86**
16,81	17,91	28,17	9,20	17,60	8,86	18,03	20,49	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse								**8,86**
16,81	17,91	28,17	9,20	17,60	8,86	18,03	20,49	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**8,86**
14,25	16,57	28,17	9,20	15,93	8,86	15,39	18,27	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl								**8,86**
14,25	16,57	28,17	9,20	15,93	8,86	15,39	18,27	
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht								**8,85**
17,29	16,92	18,04	10,54	18,00	8,85	17,36	19,11	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,85**
20,21	14,55	20,38	12,32	15,76	8,85	15,66	20,68	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,85**
16,12	12,55	18,75	10,67	14,40	8,85	13,40	18,19	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,69	17,82	28,63	8,84	18,03	14,29	17,36	21,36	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,55	17,82	28,63	8,84	19,70	13,18	18,68	21,36	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,26	19,15	28,63	8,84	19,70	14,29	19,99	23,58	**8,84**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	19,28	15,34	19,13	8,89	17,29	8,84	17,03	21,44	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,97	21,82	36,96	8,84	24,70	19,84	26,57	30,24	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,55	16,49	28,63	8,84	19,70	17,62	19,99	23,58	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,40	16,49	28,63	8,84	21,37	17,62	19,99	25,80	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,26	17,15	28,63	8,84	18,03	13,18	16,70	20,24	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,97	18,49	28,63	8,84	18,03	14,29	18,02	22,47	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,26	15,82	28,63	8,84	18,03	17,62	18,02	22,47	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,41	17,15	28,63	8,84	16,37	14,29	15,39	20,24	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,12	15,82	28,63	8,84	19,70	17,62	18,02	24,69	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,68	21,15	36,96	8,84	23,03	19,84	24,60	29,13	**8,84**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,86	16,68	22,67	8,84	16,58	12,69	16,09	20,78	**8,84**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	13,08	13,49	25,67	13,47	14,80	8,84	14,91	19,00	**8,84**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	13,08	13,49	25,67	13,47	14,80	8,84	14,91	19,00	**8,84**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	19,63	15,55	15,50	11,09	17,10	8,84	16,16	18,11	**8,84**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	19,63	15,55	15,50	11,09	17,10	8,84	16,16	18,11	**8,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**8,84**
16,79	16,91	27,54	8,84	20,39	14,78	19,53	24,78	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao								**8,84**
20,32	15,27	23,29	8,84	17,64	11,40	18,62	22,83	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
14,41	14,48	27,83	8,84	16,95	12,50	17,08	19,96	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
14,41	14,48	27,83	8,84	16,95	12,50	17,08	19,96	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
13,59	16,05	28,08	8,84	16,00	9,79	14,55	18,20	
Buchweizen + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
14,44	14,72	28,08	8,84	17,67	13,12	17,18	20,42	
Champignons frisch + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
14,44	14,72	28,08	8,84	17,67	13,12	17,18	20,42	
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
15,26	14,48	27,83	8,84	18,62	12,50	17,08	22,18	
Champignons frisch + Kakao + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
17,86	20,05	36,42	8,84	22,67	15,34	23,76	27,09	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
15,30	14,72	28,08	8,84	19,33	13,12	17,18	22,64	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
15,26	14,48	27,83	8,84	18,62	12,50	17,08	22,18	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
13,56	15,81	27,83	8,84	15,28	9,17	14,45	17,73	
Lauch gedünstet + Kakao + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
17,83	19,81	36,17	8,84	21,95	14,72	23,66	26,62	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
13,56	15,81	27,83	8,84	15,28	9,17	14,45	17,73	
Haselnüsse + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
16,15	17,39	28,08	8,84	17,67	9,79	17,18	20,42	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
16,12	17,15	27,83	8,84	16,95	9,17	17,08	19,96	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
16,12	17,15	27,83	8,84	16,95	9,17	17,08	19,96	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
13,59	16,05	28,08	8,84	16,00	9,79	14,55	18,20	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
15,30	14,72	28,08	8,84	19,33	13,12	17,18	22,64	
Champignons frisch + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
16,15	17,39	28,08	8,84	17,67	9,79	17,18	20,42	
Kakao + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
17,83	19,81	36,17	8,84	21,95	14,72	23,66	26,62	
Kakao + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**8,84**
17,86	20,05	36,42	8,84	22,67	15,34	23,76	27,09	
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart								**8,84**
13,08	13,49	25,67	13,47	14,80	8,84	14,91	19,00	
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**8,84**
13,08	13,49	25,67	13,47	14,80	8,84	14,91	19,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht								**8,84**
21,59	24,53	24,50	8,84	24,67	15,90	24,49	25,14	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**8,84**
16,21	14,21	23,83	8,87	13,77	8,84	13,53	18,11	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**8,84**
18,78	15,55	23,83	8,87	15,43	8,84	16,16	20,33	
Lauch gedünstet + Kakao + Walnüsse								**8,84**
19,35	19,85	37,42	8,84	23,57	14,62	25,18	28,49	
Champignons frisch + Haselnüsse + Walnüsse								**8,84**
17,68	17,43	29,33	8,84	19,28	9,69	18,71	22,29	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**8,84**
19,63	15,55	15,50	11,09	17,10	8,84	16,16	18,11	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Walnüsse								**8,84**
17,64	17,19	29,08	8,84	18,57	9,07	18,61	21,82	
Champignons frisch + Kakao + Walnüsse								**8,84**
19,38	20,09	37,67	8,84	24,28	15,24	25,29	28,96	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Walnüsse								**8,84**
15,11	16,09	29,33	8,84	17,62	9,69	16,08	20,07	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Walnüsse								**8,84**
15,08	15,85	29,08	8,84	16,90	9,07	15,97	19,60	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**8,84**
19,63	15,55	15,50	11,09	17,10	8,84	16,16	18,11	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Mais-Mehl								**8,84**
18,78	15,55	23,83	8,87	15,43	8,84	16,16	20,33	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**8,84**
16,21	14,21	23,83	8,87	13,77	8,84	13,53	18,11	
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**8,84**
18,34	16,77	29,13	8,84	22,89	17,86	19,17	26,22	
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**8,84**
17,49	18,10	29,13	8,84	21,23	13,42	17,86	21,78	
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**8,84**
16,63	18,10	29,13	8,84	19,56	14,53	16,54	21,78	
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**8,84**
19,20	19,43	29,13	8,84	21,23	14,53	19,17	24,00	
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**8,84**
17,49	16,77	29,13	8,84	21,23	17,86	19,17	24,00	
3*Miso + 2*Kakao + 1*Tomaten								**8,84**
20,91	22,10	37,46	8,84	26,23	20,08	25,75	30,67	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen								**8,84**
8,85	12,81	23,92	9,11	9,52	8,84	11,36	12,78	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken								**8,84**
12,74	16,39	34,17	9,04	14,85	8,84	14,33	18,60	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**8,84**
13,38	17,15	20,42	8,84	17,52	14,42	15,66	21,09	
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken								**8,84**
17,86	18,39	21,67	12,38	19,85	8,84	18,28	18,60	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen								**8,84**
17,22	22,60	23,58	8,84	20,13	20,94	19,77	25,08	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken								**8,84**
16,58	18,39	34,17	9,04	17,35	8,84	18,28	21,93	
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart								**8,84**
21,01	15,87	19,17	10,00	17,21	8,84	16,40	19,94	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**8,84**
18,61	12,60	19,13	8,84	15,14	10,29	15,33	19,50	
Walnüsse + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**8,84**
15,08	15,85	29,08	8,84	16,90	9,07	15,97	19,60	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**8,84**
19,63	15,55	15,50	11,09	17,10	8,84	16,16	18,11	
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**8,84**
15,26	14,48	27,83	8,84	18,62	12,50	17,08	22,18	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**8,84**
17,64	17,19	29,08	8,84	18,57	9,07	18,61	21,82	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**8,84**
19,63	15,55	15,50	11,09	17,10	8,84	16,16	18,11	
Mais-Mehl + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**8,84**
18,78	15,55	23,83	8,87	15,43	8,84	16,16	20,33	
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**8,84**
15,26	14,48	27,83	8,84	18,62	12,50	17,08	22,18	
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**8,84**
14,41	14,48	27,83	8,84	16,95	12,50	17,08	19,96	
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**8,84**
17,83	19,81	36,17	8,84	21,95	14,72	23,66	26,62	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**8,84**
18,78	15,55	23,83	8,87	15,43	8,84	16,16	20,33	
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**8,84**
16,12	17,15	27,83	8,84	16,95	9,17	17,08	19,96	
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Lauch gedünstet								**8,84**
17,83	19,81	36,17	8,84	21,95	14,72	23,66	26,62	
Kakao + Walnüsse + Lauch gedünstet								**8,84**
19,35	19,85	37,42	8,84	23,57	14,62	25,18	28,49	
Gerstenmehl + Walnüsse + Lauch gedünstet								**8,84**
15,08	15,85	29,08	8,84	16,90	9,07	15,97	19,60	
Haselnüsse + Walnüsse + Lauch gedünstet								**8,84**
17,64	17,19	29,08	8,84	18,57	9,07	18,61	21,82	
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**8,84**
16,79	14,52	29,08	8,84	20,23	12,40	18,61	24,04	
Walnüsse + Kakao + Lauch gedünstet								**8,84**
19,35	19,85	37,42	8,84	23,57	14,62	25,18	28,49	
Walnüsse + Buchweizen + Lauch gedünstet								**8,84**
15,93	14,52	29,08	8,84	18,57	12,40	18,61	21,82	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**8,84**
16,21	14,21	23,83	8,87	13,77	8,84	13,53	18,11	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**8,84**
16,21	14,21	23,83	8,87	13,77	8,84	13,53	18,11	
Buchweizen + Walnüsse + Lauch gedünstet								**8,84**
15,93	14,52	29,08	8,84	18,57	12,40	18,61	21,82	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Lauch gedünstet	14,41	14,48	27,83	8,84	16,95	12,50	17,08	19,96	**8,84**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Lauch gedünstet	16,79	14,52	29,08	8,84	20,23	12,40	18,61	24,04	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	13,56	15,81	27,83	8,84	15,28	9,17	14,45	17,73	**8,84**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	13,56	15,81	27,83	8,84	15,28	9,17	14,45	17,73	**8,84**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	16,12	17,15	27,83	8,84	16,95	9,17	17,08	19,96	**8,84**
Gerstenmehl + Walnüsse + Champignons frisch	15,11	16,09	29,33	8,84	17,62	9,69	16,08	20,07	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Champignons frisch	16,15	17,39	28,08	8,84	17,67	9,79	17,18	20,42	**8,84**
Walnüsse + Kakao + Champignons frisch	19,38	20,09	37,67	8,84	24,28	15,24	25,29	28,96	**8,84**
Walnüsse + Gerstenmehl + Champignons frisch	15,11	16,09	29,33	8,84	17,62	9,69	16,08	20,07	**8,84**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	16,82	14,76	29,33	8,84	20,95	13,02	18,71	24,51	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	15,30	14,72	28,08	8,84	19,33	13,12	17,18	22,64	**8,84**
Walnüsse + Buchweizen + Champignons frisch	15,97	14,76	29,33	8,84	19,28	13,02	18,71	22,29	**8,84**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Champignons frisch	16,82	14,76	29,33	8,84	20,95	13,02	18,71	24,51	**8,84**
Kakao + Walnüsse + Champignons frisch	19,38	20,09	37,67	8,84	24,28	15,24	25,29	28,96	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Champignons frisch	17,86	20,05	36,42	8,84	22,67	15,34	23,76	27,09	**8,84**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	16,15	17,39	28,08	8,84	17,67	9,79	17,18	20,42	**8,84**
Buchweizen + Walnüsse + Champignons frisch	15,97	14,76	29,33	8,84	19,28	13,02	18,71	22,29	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Champignons frisch	14,44	14,72	28,08	8,84	17,67	13,12	17,18	20,42	**8,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Haselnüsse + Champignons frisch	17,68	17,43	29,33	8,84	19,28	9,69	18,71	22,29	**8,84**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	15,30	14,72	28,08	8,84	19,33	13,12	17,18	22,64	**8,84**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	13,59	16,05	28,08	8,84	16,00	9,79	14,55	18,20	**8,84**
Haselnüsse + Walnüsse + Champignons frisch	17,68	17,43	29,33	8,84	19,28	9,69	18,71	22,29	**8,84**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	14,44	14,72	28,08	8,84	17,67	13,12	17,18	20,42	**8,84**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	17,86	20,05	36,42	8,84	22,67	15,34	23,76	27,09	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Champignons frisch	13,59	16,05	28,08	8,84	16,00	9,79	14,55	18,20	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,40	19,15	28,63	8,84	18,87	13,73	19,34	21,36	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,84	17,82	28,63	8,84	17,20	13,73	16,70	19,13	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,12	17,82	32,79	8,84	18,87	19,29	19,34	22,47	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,55	16,49	28,63	8,84	20,53	17,07	19,34	23,58	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,54	23,15	41,13	8,84	23,87	21,51	25,91	29,13	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,83	20,49	32,79	8,84	18,87	15,96	19,34	22,47	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,26	19,15	32,79	8,84	17,20	15,96	16,70	20,24	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,11	21,82	36,96	8,84	23,87	19,29	25,91	28,02	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,69	17,82	28,63	8,84	18,87	12,62	18,02	19,13	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,97	17,82	32,79	8,84	20,53	19,29	19,34	24,69	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,69	16,49	28,63	8,84	18,87	17,07	19,34	21,36	**8,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**8,84**
13,08	13,49	25,67	13,47	14,80	8,84	14,91	19,00	
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam								**8,84**
13,08	13,49	25,67	13,47	14,80	8,84	14,91	19,00	
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**8,84**
16,79	14,52	29,08	8,84	20,23	12,40	18,61	24,04	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Walnüsse								**8,84**
16,82	14,76	29,33	8,84	20,95	13,02	18,71	24,51	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Walnüsse								**8,84**
15,93	14,52	29,08	8,84	18,57	12,40	18,61	21,82	
Buchweizen + Champignons frisch + Walnüsse								**8,84**
15,97	14,76	29,33	8,84	19,28	13,02	18,71	22,29	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Walnüsse								**8,84**
15,93	14,52	29,08	8,84	18,57	12,40	18,61	21,82	
Kakao + Champignons frisch + Walnüsse								**8,84**
19,38	20,09	37,67	8,84	24,28	15,24	25,29	28,96	
Haselnüsse + Champignons frisch + Walnüsse								**8,84**
17,68	17,43	29,33	8,84	19,28	9,69	18,71	22,29	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Walnüsse								**8,84**
15,11	16,09	29,33	8,84	17,62	9,69	16,08	20,07	
Kakao + Lauch gedünstet + Walnüsse								**8,84**
19,35	19,85	37,42	8,84	23,57	14,62	25,18	28,49	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Walnüsse								**8,84**
16,79	14,52	29,08	8,84	20,23	12,40	18,61	24,04	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Walnüsse								**8,84**
17,64	17,19	29,08	8,84	18,57	9,07	18,61	21,82	
Champignons frisch + Buchweizen + Walnüsse								**8,84**
15,97	14,76	29,33	8,84	19,28	13,02	18,71	22,29	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**8,84**
16,82	14,76	29,33	8,84	20,95	13,02	18,71	24,51	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Walnüsse								**8,84**
15,08	15,85	29,08	8,84	16,90	9,07	15,97	19,60	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Hafer								**8,84**
15,69	17,15	28,63	8,84	16,37	10,40	17,36	20,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**8,84**
13,56	15,15	28,63	8,84	14,70	10,96	15,39	18,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Hafer	17,40	19,82	36,96	8,84	21,37	15,96	23,94	26,91	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	14,84	14,49	28,63	8,84	18,03	13,73	17,36	22,47	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	13,13	15,82	28,63	8,84	14,70	10,40	14,73	18,02	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	13,98	15,82	28,63	8,84	16,37	9,29	16,05	18,02	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	11,85	12,49	28,63	8,84	14,70	14,29	15,39	18,02	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	11,85	13,82	28,63	8,84	14,70	9,84	14,07	15,80	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Quinoa	15,26	17,82	36,96	8,84	19,70	16,51	21,97	24,69	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Hafer	13,98	14,49	28,63	8,84	16,37	13,73	17,36	20,24	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	12,70	12,49	28,63	8,84	16,37	14,29	15,39	20,24	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	10,99	13,82	28,63	8,84	13,03	10,96	12,76	15,80	**8,84**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	15,54	13,55	13,88	9,43	15,74	8,84	13,89	15,62	**8,84**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,13	15,57	17,04	8,84	17,68	10,91	17,13	22,03	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	16,55	18,49	32,79	8,84	20,53	14,29	22,63	24,69	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	13,13	13,15	24,46	8,84	15,53	12,07	16,05	18,02	**8,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,98	13,15	24,46	8,84	17,20	12,07	16,05	20,24	**8,84**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,04	12,60	19,13	8,84	15,98	10,29	15,33	20,61	**8,84**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	16,58	15,35	22,67	8,84	15,75	9,92	16,09	17,44	**8,84**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Haselnüsse	17,64	17,19	29,08	8,84	18,57	9,07	18,61	21,82	**8,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Haselnüsse	18,78	15,55	23,83	8,87	15,43	8,84	16,16	20,33	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Kakao	17,83	19,81	36,17	8,84	21,95	14,72	23,66	26,62	**8,84**
Champignons frisch + Walnüsse + Haselnüsse	17,68	17,43	29,33	8,84	19,28	9,69	18,71	22,29	**8,84**
Walnüsse + Champignons frisch + Kakao	19,38	20,09	37,67	8,84	24,28	15,24	25,29	28,96	**8,84**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	16,15	17,39	28,08	8,84	17,67	9,79	17,18	20,42	**8,84**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Kakao	19,35	19,85	37,42	8,84	23,57	14,62	25,18	28,49	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Kakao	17,86	20,05	36,42	8,84	22,67	15,34	23,76	27,09	**8,84**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	16,12	17,15	27,83	8,84	16,95	9,17	17,08	19,96	**8,84**
Walnüsse + Champignons frisch + Gerstenmehl	15,11	16,09	29,33	8,84	17,62	9,69	16,08	20,07	**8,84**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	16,21	14,21	23,83	8,87	13,77	8,84	13,53	18,11	**8,84**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	15,08	15,85	29,08	8,84	16,90	9,07	15,97	19,60	**8,84**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	13,59	16,05	28,08	8,84	16,00	9,79	14,55	18,20	**8,84**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	13,56	15,81	27,83	8,84	15,28	9,17	14,45	17,73	**8,84**
Walnüsse + Champignons frisch + Haselnüsse	17,68	17,43	29,33	8,84	19,28	9,69	18,71	22,29	**8,84**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	13,56	15,81	27,83	8,84	15,28	9,17	14,45	17,73	**8,84**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Gerstenmehl	15,08	15,85	29,08	8,84	16,90	9,07	15,97	19,60	**8,84**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Gerstenmehl	16,21	14,21	23,83	8,87	13,77	8,84	13,53	18,11	**8,84**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Haselnüsse	17,64	17,19	29,08	8,84	18,57	9,07	18,61	21,82	**8,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**8,84**
18,78	15,55	23,83	8,87	15,43	8,84	16,16	20,33	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**8,84**
16,12	17,15	27,83	8,84	16,95	9,17	17,08	19,96	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Gerstenmehl								**8,84**
13,59	16,05	28,08	8,84	16,00	9,79	14,55	18,20	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Haselnüsse								**8,84**
16,15	17,39	28,08	8,84	17,67	9,79	17,18	20,42	
Champignons frisch + Walnüsse + Gerstenmehl								**8,84**
15,11	16,09	29,33	8,84	17,62	9,69	16,08	20,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**8,84**
19,97	17,82	32,79	8,84	23,87	20,40	21,31	28,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,84**
16,12	19,15	32,79	8,84	18,87	14,84	18,02	20,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**8,84**
20,82	17,82	32,79	8,84	25,53	20,40	21,31	30,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh								**8,84**
19,97	19,15	32,79	8,84	23,87	15,96	19,99	25,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh								**8,84**
23,38	23,15	41,13	8,84	28,87	22,62	27,89	34,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh								**8,84**
21,68	20,49	32,79	8,84	23,87	17,07	21,31	28,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**8,84**
19,11	19,15	32,79	8,84	22,20	17,07	18,68	25,80	
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,84**
19,85	19,41	33,88	10,67	22,89	8,84	21,41	23,80	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,84**
16,24	15,82	15,88	11,28	17,88	8,84	16,70	16,56	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Kakao								**8,84**
19,35	19,85	37,42	8,84	23,57	14,62	25,18	28,49	
Champignons frisch + Walnüsse + Kakao								**8,84**
19,38	20,09	37,67	8,84	24,28	15,24	25,29	28,96	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Kakao								**8,84**
17,83	19,81	36,17	8,84	21,95	14,72	23,66	26,62	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Kakao								**8,84**
17,86	20,05	36,42	8,84	22,67	15,34	23,76	27,09	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Buchweizen								**8,84**
15,93	14,52	29,08	8,84	18,57	12,40	18,61	21,82	
Walnüsse + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**8,84**
16,82	14,76	29,33	8,84	20,95	13,02	18,71	24,51	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Amaranth, ungekocht								**8,84**
16,79	14,52	29,08	8,84	20,23	12,40	18,61	24,04	
Champignons frisch + Walnüsse + Amaranth, ungekocht								**8,84**
16,82	14,76	29,33	8,84	20,95	13,02	18,71	24,51	
Champignons frisch + Walnüsse + Buchweizen								**8,84**
15,97	14,76	29,33	8,84	19,28	13,02	18,71	22,29	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht								**8,84**
15,26	14,48	27,83	8,84	18,62	12,50	17,08	22,18	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**8,84**
15,30	14,72	28,08	8,84	19,33	13,12	17,18	22,64	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht								**8,84**
15,30	14,72	28,08	8,84	19,33	13,12	17,18	22,64	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Buchweizen								**8,84**
14,41	14,48	27,83	8,84	16,95	12,50	17,08	19,96	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen								**8,84**
14,44	14,72	28,08	8,84	17,67	13,12	17,18	20,42	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen								**8,84**
14,41	14,48	27,83	8,84	16,95	12,50	17,08	19,96	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**8,84**
16,79	14,52	29,08	8,84	20,23	12,40	18,61	24,04	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Buchweizen								**8,84**
15,93	14,52	29,08	8,84	18,57	12,40	18,61	21,82	
Walnüsse + Champignons frisch + Buchweizen								**8,84**
15,97	14,76	29,33	8,84	19,28	13,02	18,71	22,29	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Buchweizen								**8,84**
14,44	14,72	28,08	8,84	17,67	13,12	17,18	20,42	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**8,84**
15,26	14,48	27,83	8,84	18,62	12,50	17,08	22,18	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten								**8,84**
16,66	17,87	24,29	9,71	18,99	8,84	17,23	18,88	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,84**
17,28	19,11	37,33	13,54	19,93	8,84	19,61	22,84	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Mais-Mehl	11,98	11,31	20,71	8,83	12,35	11,22	11,61	14,02	**8,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	20,53	21,98	29,04	8,83	20,68	21,22	19,51	22,91	**8,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	18,82	17,98	20,71	8,83	19,02	17,89	16,88	22,91	**8,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Mais-Mehl	16,25	15,31	20,71	8,83	15,68	10,11	15,56	18,47	**8,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Mais-Mehl	19,67	19,31	20,71	8,83	20,68	16,78	19,51	20,69	**8,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	28,22	21,98	29,04	8,83	30,68	23,44	23,45	34,02	**8,83**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	19,65	21,57	27,46	8,83	23,30	15,43	21,74	26,40	**8,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Mais-Mehl	21,38	19,31	20,71	8,83	22,35	17,89	20,82	25,13	**8,83**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	19,48	19,57	24,63	8,83	23,07	16,37	19,36	23,44	**8,83**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	14,68	14,61	16,17	9,56	16,50	8,83	15,74	17,13	**8,83**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	14,68	14,61	16,17	9,56	16,50	8,83	15,74	17,13	**8,83**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	14,68	14,61	16,17	9,56	16,50	8,83	15,74	17,13	**8,83**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	14,68	14,61	16,17	9,56	16,50	8,83	15,74	17,13	**8,83**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	14,68	14,61	16,17	9,56	16,50	8,83	15,74	17,13	**8,83**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	14,68	14,61	16,17	9,56	16,50	8,83	15,74	17,13	**8,83**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Tomaten	14,19	16,00	25,75	8,83	17,33	18,17	16,39	19,58	**8,83**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	22,74	26,67	34,08	8,83	25,66	28,17	24,29	28,47	**8,83**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	15,68	14,41	30,75	8,83	19,74	14,56	18,65	26,32	**8,83**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**8,83**
14,39	14,41	30,75	8,83	17,24	14,56	18,65	22,99	
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**8,83**
16,76	17,33	17,42	8,83	18,99	13,73	17,71	19,58	
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**8,83**
19,52	22,41	43,25	8,83	24,74	17,89	28,52	32,99	
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**8,83**
16,96	18,41	30,75	8,83	17,24	9,56	18,65	22,99	
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**8,83**
21,03	22,67	25,75	8,83	23,99	24,84	21,66	28,47	
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**8,83**
13,11	16,41	30,75	8,83	14,74	9,56	14,70	19,66	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Tomaten								**8,83**
18,47	20,00	25,75	8,83	20,66	17,06	20,34	24,02	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**8,83**
30,43	26,67	34,08	8,83	35,66	30,39	28,24	39,58	
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**8,83**
21,88	24,00	25,75	8,83	25,66	23,73	24,29	26,24	
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**8,83**
23,59	24,00	25,75	8,83	27,33	24,84	25,61	30,69	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen								**8,83**
11,71	16,07	17,29	8,83	12,70	9,92	13,57	16,73	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**8,83**
14,07	18,40	23,88	8,83	16,37	15,63	14,89	20,82	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**8,83**
18,64	15,79	22,04	9,19	16,90	8,83	16,81	21,24	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Lupinen								**8,83**
13,22	17,10	19,21	8,83	15,33	13,59	13,52	17,38	
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**8,83**
21,00	19,61	25,88	8,83	24,68	16,27	20,88	25,31	
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,83**
19,21	19,86	36,79	10,97	22,50	8,83	21,18	23,60	
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**8,83**
18,78	20,33	36,17	11,29	21,25	8,83	19,84	21,98	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Walnüsse								**8,82**
18,25	18,80	23,33	8,82	20,58	18,00	18,10	23,66	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	19,10	20,13	23,33	8,82	22,25	16,89	20,73	21,43	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Walnüsse	19,96	22,80	31,67	8,82	22,25	21,33	20,73	23,66	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Walnüsse	15,68	16,13	23,33	8,82	17,25	10,22	16,78	19,21	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Walnüsse	11,41	12,13	23,33	8,82	13,92	11,33	12,84	14,77	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Walnüsse	20,81	20,13	23,33	8,82	23,92	18,00	22,05	25,88	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Walnüsse	27,65	22,80	31,67	8,82	32,25	23,56	24,68	34,77	**8,82**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht	14,14	14,25	28,38	8,82	15,41	12,72	16,33	18,53	**8,82**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,48	15,87	30,83	8,82	16,67	16,61	17,38	21,36	**8,82**
Tomaten + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,71	14,72	23,83	8,82	17,23	16,33	15,55	18,20	**8,82**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,95	25,39	32,17	8,82	35,57	28,56	27,39	38,20	**8,82**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,11	22,72	23,83	8,82	27,23	23,00	24,76	29,31	**8,82**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,40	22,72	23,83	8,82	25,57	21,89	23,45	24,87	**8,82**
Tomaten + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,98	18,72	23,83	8,82	20,57	15,22	19,50	22,64	**8,82**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,26	25,39	32,17	8,82	25,57	26,33	23,45	27,09	**8,82**
Mandeln + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	15,50	17,87	24,92	8,82	18,33	9,26	19,51	18,02	**8,82**
Austernpilze + Mandeln + Bohnen grün gekocht	15,50	17,87	24,92	8,82	18,33	9,26	19,51	18,02	**8,82**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,55	21,39	23,83	8,82	23,90	23,00	20,82	27,09	**8,82**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,27	16,05	15,50	8,82	18,90	11,89	16,87	18,20	**8,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,82**
17,98	18,72	23,83	8,82	20,57	15,22	19,50	22,64	
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,82**
29,95	25,39	32,17	8,82	35,57	28,56	27,39	38,20	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,82**
22,26	25,39	32,17	8,82	25,57	26,33	23,45	27,09	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,82**
23,11	22,72	23,83	8,82	27,23	23,00	24,76	29,31	
Quinoa + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,82**
13,71	14,72	23,83	8,82	17,23	16,33	15,55	18,20	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,82**
20,55	21,39	23,83	8,82	23,90	23,00	20,82	27,09	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,82**
16,27	16,05	15,50	8,82	18,90	11,89	16,87	18,20	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,82**
21,40	22,72	23,83	8,82	25,57	21,89	23,45	24,87	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**8,82**
14,66	14,21	16,42	8,82	17,87	10,66	15,50	18,04	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**8,82**
16,27	16,05	15,50	8,82	18,90	11,89	16,87	18,20	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**8,82**
14,66	14,21	16,42	8,82	17,87	10,66	15,50	18,04	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Dinkel ungekocht							**8,82**
16,27	16,05	15,50	8,82	18,90	11,89	16,87	18,20	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss							**8,82**
17,92	17,31	26,96	8,82	20,56	16,62	18,31	22,39	
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**8,82**
19,79	20,88	24,75	8,82	24,53	20,66	22,08	24,71	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**8,82**
20,64	23,55	33,08	8,82	24,53	25,10	22,08	26,93	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**8,82**
18,93	19,55	24,75	8,82	22,87	21,77	19,45	26,93	
Erbsen grün gekocht + Hafer + Spitzkohl							**8,82**
16,37	16,88	24,75	8,82	19,53	13,99	18,13	22,49	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Spitzkohl							**8,82**
12,09	12,88	24,75	8,82	16,20	15,10	14,18	18,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	28,33	23,55	33,08	8,82	34,53	27,32	26,03	38,04	**8,82**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	21,50	20,88	24,75	8,82	26,20	21,77	23,39	29,16	**8,82**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	12,09	12,88	24,75	8,82	16,20	15,10	14,18	18,04	**8,82**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	18,93	19,55	24,75	8,82	22,87	21,77	19,45	26,93	**8,82**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	16,37	16,88	24,75	8,82	19,53	13,99	18,13	22,49	**8,82**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	14,66	14,21	16,42	8,82	17,87	10,66	15,50	18,04	**8,82**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	14,66	14,21	16,42	8,82	17,87	10,66	15,50	18,04	**8,82**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	28,33	23,55	33,08	8,82	34,53	27,32	26,03	38,04	**8,82**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	20,64	23,55	33,08	8,82	24,53	25,10	22,08	26,93	**8,82**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	19,79	20,88	24,75	8,82	24,53	20,66	22,08	24,71	**8,82**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	21,50	20,88	24,75	8,82	26,20	21,77	23,39	29,16	**8,82**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	12,32	10,20	12,58	25,71	11,63	8,82	13,17	12,42	**8,82**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	12,32	10,20	12,58	25,71	11,63	8,82	13,17	12,42	**8,82**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	19,79	20,88	24,75	8,82	24,53	20,66	22,08	24,71	**8,82**
Spitzkohl + Quinoa + Erbsen grün gekocht	12,09	12,88	24,75	8,82	16,20	15,10	14,18	18,04	**8,82**
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	18,93	19,55	24,75	8,82	22,87	21,77	19,45	26,93	**8,82**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	28,33	23,55	33,08	8,82	34,53	27,32	26,03	38,04	**8,82**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	21,50	20,88	24,75	8,82	26,20	21,77	23,39	29,16	**8,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	21,50	20,88	24,75	8,82	26,20	21,77	23,39	29,16	**8,82**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	14,66	14,21	16,42	8,82	17,87	10,66	15,50	18,04	**8,82**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	18,93	19,55	24,75	8,82	22,87	21,77	19,45	26,93	**8,82**
Spitzkohl + Hafer + Erbsen grün gekocht	16,37	16,88	24,75	8,82	19,53	13,99	18,13	22,49	**8,82**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	14,66	14,21	16,42	8,82	17,87	10,66	15,50	18,04	**8,82**
Hafer + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	16,37	16,88	24,75	8,82	19,53	13,99	18,13	22,49	**8,82**
Quinoa + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	12,09	12,88	24,75	8,82	16,20	15,10	14,18	18,04	**8,82**
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	20,64	23,55	33,08	8,82	24,53	25,10	22,08	26,93	**8,82**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	28,33	23,55	33,08	8,82	34,53	27,32	26,03	38,04	**8,82**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	20,64	23,55	33,08	8,82	24,53	25,10	22,08	26,93	**8,82**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	19,79	20,88	24,75	8,82	24,53	20,66	22,08	24,71	**8,82**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	22,10	24,47	44,92	8,82	27,08	21,43	30,41	34,80	**8,82**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	19,54	20,47	32,42	8,82	19,58	13,09	20,54	24,80	**8,82**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	18,26	16,47	32,42	8,82	22,08	18,09	20,54	28,13	**8,82**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	16,97	16,47	32,42	8,82	19,58	18,09	20,54	24,80	**8,82**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	15,69	18,47	32,42	8,82	17,08	13,09	16,59	21,47	**8,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	16,97	18,47	32,42	8,82	19,58	11,43	18,57	21,47	**8,82**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Mandeln	15,50	17,87	24,92	8,82	18,33	9,26	19,51	18,02	**8,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Mandeln	15,50	17,87	24,92	8,82	18,33	9,26	19,51	18,02	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	18,51	18,44	35,96	8,82	23,08	20,99	20,70	27,99	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	18,51	19,77	35,96	8,82	23,08	16,54	19,39	25,77	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	21,93	23,77	44,29	8,82	28,08	23,21	27,28	34,66	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	17,65	19,77	35,96	8,82	21,41	17,66	18,07	25,77	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	19,36	18,44	35,96	8,82	24,74	20,99	20,70	30,21	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	20,22	21,11	35,96	8,82	23,08	17,66	20,70	27,99	**8,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	20,04	18,07	31,79	10,89	19,22	8,82	18,48	21,96	**8,82**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,50	17,56	25,04	8,82	22,56	12,02	19,39	22,71	**8,82**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,22	17,50	23,17	8,82	20,13	12,17	17,10	19,91	**8,82**
Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	17,44	20,39	34,17	8,82	19,02	20,51	18,93	20,82	**8,82**
Austernpilze + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	13,16	13,72	25,83	8,82	14,02	9,40	14,99	16,38	**8,82**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	14,32	14,25	28,58	8,82	15,48	13,04	16,38	18,69	**8,82**
Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	16,58	17,72	25,83	8,82	19,02	16,07	18,93	18,60	**8,82**
Austernpilze + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	8,89	9,72	25,83	8,82	10,68	10,51	11,04	11,93	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Lauch gedünstet	14,32	14,25	28,58	8,82	15,48	13,04	16,38	18,69	**8,82**
Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	25,13	20,39	34,17	8,82	29,02	22,73	22,88	31,93	**8,82**
Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	18,29	17,72	25,83	8,82	20,68	17,18	20,25	23,04	**8,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
14,35	14,49	28,83	8,82	16,20	13,67	16,49	19,16
Cashewnuss + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
14,32	14,25	28,58	8,82	15,48	13,04	16,38	18,69
Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
15,73	16,39	25,83	8,82	17,35	17,18	16,30	20,82
Cashewnuss + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
14,35	14,49	28,83	8,82	16,20	13,67	16,49	19,16
Lauch gedünstet + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
14,32	14,25	28,58	8,82	15,48	13,04	16,38	18,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**8,82**
23,11	22,72	23,83	8,82	27,23	23,00	24,76	29,31
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
16,58	17,72	25,83	8,82	19,02	16,07	18,93	18,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
15,73	16,39	25,83	8,82	17,35	17,18	16,30	20,82
Quinoa + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
8,89	9,72	25,83	8,82	10,68	10,51	11,04	11,93
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch							**8,82**
14,35	14,49	28,83	8,82	16,20	13,67	16,49	19,16
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten							**8,82**
16,27	16,05	15,50	8,82	18,90	11,89	16,87	18,20
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten							**8,82**
13,71	14,72	23,83	8,82	17,23	16,33	15,55	18,20
Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
17,44	20,39	34,17	8,82	19,02	20,51	18,93	20,82
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**8,82**
12,32	10,20	12,58	25,71	11,63	8,82	13,17	12,42
Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl							**8,82**
25,13	20,39	34,17	8,82	29,02	22,73	22,88	31,93
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten							**8,82**
23,11	22,72	23,83	8,82	27,23	23,00	24,76	29,31
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**8,82**
21,40	22,72	23,83	8,82	25,57	21,89	23,45	24,87
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Tomaten							**8,82**
17,98	18,72	23,83	8,82	20,57	15,22	19,50	22,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	13,16	13,72	25,83	8,82	14,02	9,40	14,99	16,38	**8,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Tomaten	13,71	14,72	23,83	8,82	17,23	16,33	15,55	18,20	**8,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	29,95	25,39	32,17	8,82	35,57	28,56	27,39	38,20	**8,82**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	18,29	17,72	25,83	8,82	20,68	17,18	20,25	23,04	**8,82**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	22,26	25,39	32,17	8,82	25,57	26,33	23,45	27,09	**8,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	22,26	25,39	32,17	8,82	25,57	26,33	23,45	27,09	**8,82**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	20,55	21,39	23,83	8,82	23,90	23,00	20,82	27,09	**8,82**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	12,32	10,20	12,58	25,71	11,63	8,82	13,17	12,42	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Champignons frisch	14,35	14,49	28,83	8,82	16,20	13,67	16,49	19,16	**8,82**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	21,40	22,72	23,83	8,82	25,57	21,89	23,45	24,87	**8,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	20,55	21,39	23,83	8,82	23,90	23,00	20,82	27,09	**8,82**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	17,98	18,72	23,83	8,82	20,57	15,22	19,50	22,64	**8,82**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	29,95	25,39	32,17	8,82	35,57	28,56	27,39	38,20	**8,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Tomaten	16,27	16,05	15,50	8,82	18,90	11,89	16,87	18,20	**8,82**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	14,35	14,49	28,83	8,82	16,20	13,67	16,49	19,16	**8,82**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	14,32	14,25	28,58	8,82	15,48	13,04	16,38	18,69	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Cashewnuss	14,32	14,25	28,58	8,82	15,48	13,04	16,38	18,69	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Cashewnuss	14,35	14,49	28,83	8,82	16,20	13,67	16,49	19,16	**8,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,50	20,88	24,75	8,82	26,20	21,77	23,39	29,16	**8,82**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,29	17,72	25,83	8,82	20,68	17,18	20,25	23,04	**8,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,11	22,72	23,83	8,82	27,23	23,00	24,76	29,31	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,29	17,72	25,83	8,82	20,68	17,18	20,25	23,04	**8,82**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,11	22,72	23,83	8,82	27,23	23,00	24,76	29,31	**8,82**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,50	20,88	24,75	8,82	26,20	21,77	23,39	29,16	**8,82**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	17,94	18,39	26,83	8,82	22,66	14,38	19,02	24,00	**8,82**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	20,23	18,45	28,71	8,82	25,08	14,23	21,31	26,80	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	18,49	18,32	35,83	8,82	22,72	20,68	20,65	27,76	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	19,35	18,32	35,83	8,82	24,38	20,68	20,65	29,98	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	18,49	19,65	35,83	8,82	22,72	16,23	19,34	25,53	**8,82**
3*Miso + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,91	22,09	37,54	8,82	26,33	20,14	25,82	30,76	**8,82**
3*Miso + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,21	19,43	29,21	8,82	21,33	14,58	19,24	24,09	**8,82**
3*Miso + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,50	16,76	29,21	8,82	21,33	17,92	19,24	24,09	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	17,64	19,65	35,83	8,82	21,05	17,34	18,02	25,53	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	21,91	23,65	44,17	8,82	27,72	22,90	27,23	34,42	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	20,20	20,99	35,83	8,82	22,72	17,34	20,65	27,76	**8,82**
3*Miso + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,35	16,76	29,21	8,82	22,99	17,92	19,24	26,31	**8,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,64	18,09	29,21	8,82	19,66	14,58	16,61	21,87	**8,82**
3*Miso + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,50	18,09	29,21	8,82	21,33	13,47	17,92	21,87	**8,82**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	14,20	14,53	30,83	8,82	15,83	13,83	17,38	18,02	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	26,89	22,78	31,04	8,82	31,44	23,61	23,91	33,83	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Weizen Vollkornmehl	10,65	12,11	22,71	8,82	13,11	11,38	12,07	13,83	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Weizen Vollkornmehl	14,92	16,11	22,71	8,82	16,44	10,27	16,02	18,28	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	20,05	20,11	22,71	8,82	23,11	18,05	21,28	24,94	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Weizen Vollkornmehl	17,49	18,78	22,71	8,82	19,78	18,05	17,34	22,72	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	19,20	22,78	31,04	8,82	21,44	21,38	19,97	22,72	**8,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Weizen Vollkornmehl	18,34	20,11	22,71	8,82	21,44	16,94	19,97	20,50	**8,82**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	13,16	13,72	25,83	8,82	14,02	9,40	14,99	16,38	**8,82**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	8,89	9,72	25,83	8,82	10,68	10,51	11,04	11,93	**8,82**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	15,50	17,87	24,92	8,82	18,33	9,26	19,51	18,02	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	17,44	20,39	34,17	8,82	19,02	20,51	18,93	20,82	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Austernpilze	16,58	17,72	25,83	8,82	19,02	16,07	18,93	18,60	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Austernpilze	18,29	17,72	25,83	8,82	20,68	17,18	20,25	23,04	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Austernpilze	8,89	9,72	25,83	8,82	10,68	10,51	11,04	11,93	**8,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Austernpilze								**8,82**
15,50	17,87	24,92	8,82	18,33	9,26	19,51	18,02	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**8,82**
17,44	20,39	34,17	8,82	19,02	20,51	18,93	20,82	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Austernpilze								**8,82**
13,16	13,72	25,83	8,82	14,02	9,40	14,99	16,38	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**8,82**
16,58	17,72	25,83	8,82	19,02	16,07	18,93	18,60	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Austernpilze								**8,82**
25,13	20,39	34,17	8,82	29,02	22,73	22,88	31,93	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**8,82**
15,73	16,39	25,83	8,82	17,35	17,18	16,30	20,82	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**8,82**
18,29	17,72	25,83	8,82	20,68	17,18	20,25	23,04	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Austernpilze								**8,82**
15,73	16,39	25,83	8,82	17,35	17,18	16,30	20,82	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**8,82**
25,13	20,39	34,17	8,82	29,02	22,73	22,88	31,93	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**8,82**
29,95	25,39	32,17	8,82	35,57	28,56	27,39	38,20	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,82**
28,33	23,55	33,08	8,82	34,53	27,32	26,03	38,04	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**8,82**
28,33	23,55	33,08	8,82	34,53	27,32	26,03	38,04	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Lupinen, reife Samen roh								**8,82**
25,13	20,39	34,17	8,82	29,02	22,73	22,88	31,93	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,82**
29,95	25,39	32,17	8,82	35,57	28,56	27,39	38,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,82**
22,26	25,39	32,17	8,82	25,57	26,33	23,45	27,09	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**8,82**
25,13	20,39	34,17	8,82	29,02	22,73	22,88	31,93	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,82**
20,64	23,55	33,08	8,82	24,53	25,10	22,08	26,93	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,82**
17,44	20,39	34,17	8,82	19,02	20,51	18,93	20,82	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,82**
20,64	23,55	33,08	8,82	24,53	25,10	22,08	26,93	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,82**
17,44	20,39	34,17	8,82	19,02	20,51	18,93	20,82	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,82**
22,26	25,39	32,17	8,82	25,57	26,33	23,45	27,09	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,82**
19,79	20,88	24,75	8,82	24,53	20,66	22,08	24,71	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,82**
21,40	22,72	23,83	8,82	25,57	21,89	23,45	24,87	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,82**
16,58	17,72	25,83	8,82	19,02	16,07	18,93	18,60	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,82**
18,93	19,55	24,75	8,82	22,87	21,77	19,45	26,93	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,82**
21,40	22,72	23,83	8,82	25,57	21,89	23,45	24,87	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,82**
19,79	20,88	24,75	8,82	24,53	20,66	22,08	24,71	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,82**
20,55	21,39	23,83	8,82	23,90	23,00	20,82	27,09	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,82**
18,93	19,55	24,75	8,82	22,87	21,77	19,45	26,93	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,82**
16,58	17,72	25,83	8,82	19,02	16,07	18,93	18,60	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,82**
15,73	16,39	25,83	8,82	17,35	17,18	16,30	20,82	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,82**
20,55	21,39	23,83	8,82	23,90	23,00	20,82	27,09	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,82**
15,73	16,39	25,83	8,82	17,35	17,18	16,30	20,82	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Hafer								**8,82**
16,37	16,88	24,75	8,82	19,53	13,99	18,13	22,49	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,82**
12,32	10,20	12,58	25,71	11,63	8,82	13,17	12,42	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Hafer								**8,82**
16,37	16,88	24,75	8,82	19,53	13,99	18,13	22,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,32	10,20	12,58	25,71	11,63	8,82	13,17	12,42	**8,82**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer	17,98	18,72	23,83	8,82	20,57	15,22	19,50	22,64	**8,82**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa	13,71	14,72	23,83	8,82	17,23	16,33	15,55	18,20	**8,82**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Quinoa	12,09	12,88	24,75	8,82	16,20	15,10	14,18	18,04	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Quinoa	8,89	9,72	25,83	8,82	10,68	10,51	11,04	11,93	**8,82**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Quinoa	12,09	12,88	24,75	8,82	16,20	15,10	14,18	18,04	**8,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Quinoa	13,71	14,72	23,83	8,82	17,23	16,33	15,55	18,20	**8,82**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	13,16	13,72	25,83	8,82	14,02	9,40	14,99	16,38	**8,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Hafer	17,98	18,72	23,83	8,82	20,57	15,22	19,50	22,64	**8,82**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	8,89	9,72	25,83	8,82	10,68	10,51	11,04	11,93	**8,82**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Hafer	13,16	13,72	25,83	8,82	14,02	9,40	14,99	16,38	**8,82**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	24,08	24,48	32,54	8,81	28,83	26,10	25,01	32,84	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Mandeln	19,00	21,99	34,96	8,81	23,32	14,66	26,29	27,49	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	17,29	19,33	26,63	8,81	18,32	9,10	19,71	20,82	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	16,43	16,66	26,63	8,81	19,98	12,43	19,71	23,04	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	15,58	16,66	26,63	8,81	18,32	12,43	19,71	20,82	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	14,72	17,99	26,63	8,81	16,65	9,10	17,08	18,60	**8,81**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	22,80	23,81	32,54	8,81	27,16	26,10	23,03	31,73	**8,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	18,62	17,73	31,17	8,81	22,34	11,73	22,29	25,07	**8,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	16,33	17,67	29,29	8,81	19,92	11,88	20,00	22,27	**8,81**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	17,76	16,39	27,00	8,81	19,84	8,96	19,00	21,73	**8,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	15,48	16,33	25,13	8,81	17,42	9,11	16,71	18,93	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	18,95	19,53	21,13	8,81	20,57	16,25	19,97	19,71	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	15,53	15,53	21,13	8,81	15,57	9,58	16,03	17,49	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	20,66	19,53	21,13	8,81	22,23	17,36	21,29	24,16	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	19,81	22,19	29,46	8,81	20,57	20,69	19,97	21,93	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	11,26	11,53	21,13	8,81	12,23	10,69	12,08	13,04	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	18,10	18,19	21,13	8,81	18,90	17,36	17,34	21,93	**8,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	27,50	22,19	29,46	8,81	30,57	22,92	23,92	33,04	**8,81**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	16,48	15,73	27,00	8,81	19,01	8,96	17,68	20,62	**8,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	14,20	15,67	25,13	8,81	16,58	9,11	15,39	17,82	**8,81**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	22,59	18,76	27,13	8,81	23,21	17,96	19,39	27,51	**8,81**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,14	16,62	32,21	8,81	21,37	19,11	21,45	25,73	**8,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	20,15	20,78	30,46	8,81	25,18	17,19	22,07	26,08	**8,81**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	13,53	16,51	31,46	8,81	15,68	11,34	14,61	19,17	**8,81**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	17,38	18,51	31,46	8,81	18,18	11,34	18,56	22,50	**8,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,42	16,62	32,21	8,81	23,87	19,11	21,45	29,07	**8,81**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	19,94	22,51	43,96	8,81	25,68	19,67	28,43	32,50	**8,81**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	14,81	14,51	31,46	8,81	18,18	16,34	18,56	22,50	**8,81**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	16,09	14,51	31,46	8,81	20,68	16,34	18,56	25,83	**8,81**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	14,81	16,51	31,46	8,81	18,18	9,67	16,59	19,17	**8,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Miso	21,86	22,11	30,46	8,81	25,18	18,31	23,38	28,30	**8,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Miso	23,57	24,78	38,79	8,81	30,18	23,86	29,96	34,97	**8,81**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	22,26	24,62	44,71	8,81	28,87	22,44	31,32	35,73	**8,81**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,70	20,62	32,21	8,81	21,37	14,11	21,45	25,73	**8,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Miso	20,15	19,45	30,46	8,81	25,18	21,64	23,38	28,30	**8,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	21,01	19,45	30,46	8,81	26,84	21,64	23,38	30,52	**8,81**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,85	18,62	32,21	8,81	18,87	14,11	17,51	22,40	**8,81**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,14	18,62	32,21	8,81	21,37	12,44	19,48	22,40	**8,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	19,30	20,78	30,46	8,81	23,51	18,31	20,75	26,08	**8,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	14,62	15,00	25,13	8,81	17,42	10,77	16,71	18,93	**8,81**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	16,91	15,06	27,00	8,81	19,84	10,62	19,00	21,73	**8,81**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,23	24,48	32,54	8,81	27,99	25,54	24,35	30,62	**8,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	19,38	20,48	32,54	8,81	23,83	22,77	20,40	27,29	**8,81**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	21,52	22,48	32,54	8,81	25,49	22,21	22,38	29,51	**8,81**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	13,98	12,43	35,29	8,81	17,11	13,53	16,80	21,98	**8,81**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	13,12	13,76	35,29	8,81	15,44	9,09	15,48	17,53	**8,81**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	14,83	15,09	35,29	8,81	15,44	10,20	16,80	19,76	**8,81**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	16,54	17,76	43,63	8,81	20,44	15,76	23,38	26,42	**8,81**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	13,12	12,43	35,29	8,81	15,44	13,53	16,80	19,76	**8,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,15	17,97	23,04	8,81	19,96	11,39	18,51	21,47	**8,81**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,43	18,03	24,92	8,81	22,38	11,24	20,80	24,27	**8,81**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	16,76	16,71	16,63	11,41	18,15	8,81	16,86	17,13	**8,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,10	18,74	27,96	13,29	19,42	8,81	18,36	21,13	**8,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	19,45	21,88	24,46	8,81	25,43	14,74	23,26	25,60	**8,81**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	21,82	16,09	21,42	8,81	18,75	13,51	16,64	23,03	**8,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,60	23,99	25,83	8,81	27,43	24,89	25,67	30,78	**8,81**
3*Haselnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,97	18,41	30,83	8,81	17,34	9,61	18,72	23,08	**8,81**
3*Gerstenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,12	16,41	30,83	8,81	14,84	9,61	14,77	19,74	**8,81**
3*Buchweizen + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,40	14,41	30,83	8,81	17,34	14,61	18,72	23,08	**8,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,89	23,99	25,83	8,81	25,76	23,78	24,36	26,33	**8,81**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,28	15,18	14,75	10,63	17,18	8,81	15,23	15,63	**8,81**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	21,83	16,21	21,54	8,81	19,11	13,82	16,70	23,27	**8,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	19,47	22,00	24,58	8,81	25,78	15,06	23,32	25,83	**8,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,20	15,99	25,83	8,81	17,43	18,23	16,46	19,67	**8,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,47	19,99	25,83	8,81	20,76	17,12	20,41	24,11	**8,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,04	22,66	25,83	8,81	24,09	24,89	21,72	28,56	**8,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,75	26,66	34,17	8,81	25,76	28,23	24,36	28,56	**8,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,76	17,33	17,50	8,81	19,09	13,78	17,78	19,67	**8,81**
3*Kakao + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,53	22,41	43,33	8,81	24,84	17,94	28,59	33,08	**8,81**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,68	14,41	30,83	8,81	19,84	14,61	18,72	26,41	**8,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	30,44	26,66	34,17	8,81	35,76	30,45	28,30	39,67	**8,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	15,05	15,00	25,13	8,81	18,25	10,77	16,71	20,04	**8,81**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	17,33	15,06	27,00	8,81	20,68	10,62	19,00	22,84	**8,81**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	19,59	13,85	14,38	9,69	15,81	8,81	14,61	18,03	**8,81**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	20,66	21,15	28,38	8,81	24,66	20,54	21,06	27,29	**8,81**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,57	14,71	21,46	8,81	16,60	9,54	16,03	19,82	**8,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,50	25,81	36,71	8,81	32,99	28,88	26,32	37,29	**8,81**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	23,65	25,81	36,71	8,81	27,99	27,77	24,35	31,73	**8,81**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,70	14,78	32,29	8,81	22,68	17,26	19,97	28,53	**8,81**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,13	16,78	32,29	8,81	17,68	12,26	16,03	21,87	**8,81**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,41	16,78	32,29	8,81	20,18	10,59	18,00	21,87	**8,81**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,54	22,78	44,79	8,81	27,68	20,59	29,84	35,20	**8,81**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,41	14,78	32,29	8,81	20,18	17,26	19,97	25,20	**8,81**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,98	18,78	32,29	8,81	20,18	12,26	19,97	25,20	**8,81**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	12,27	13,76	35,29	8,81	13,78	10,20	14,16	17,53	**8,81**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	17,93	20,75	42,63	11,57	21,72	8,81	20,74	23,20	**8,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Mandeln	16,46	18,73	22,13	8,97	19,07	8,81	18,11	18,56	**8,81**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,32	12,91	20,38	9,62	14,25	8,81	13,89	18,44	**8,81**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,01	16,01	22,67	9,96	17,42	8,81	16,75	19,67	**8,81**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	8,80	12,59	23,33	8,96	9,88	9,36	11,03	13,02	**8,80**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Mandeln	23,05	23,81	24,92	8,80	28,39	20,38	24,93	28,16	**8,80**
Mais-Mehl + Miso + Roggenmehl	20,22	16,28	19,08	8,80	18,92	12,41	17,05	22,18	**8,80**
Miso + Mais-Mehl + Roggenmehl	20,22	16,28	19,08	8,80	18,92	12,41	17,05	22,18	**8,80**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss	13,82	15,16	30,75	8,80	15,90	9,57	15,88	18,08	**8,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss								**8,80**
13,82	13,83	30,75	8,80	15,90	14,01	17,19	20,30	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss								**8,80**
14,68	13,83	30,75	8,80	17,57	14,01	17,19	22,52	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss								**8,80**
12,97	15,16	30,75	8,80	14,23	10,68	14,56	18,08	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss								**8,80**
15,53	16,49	30,75	8,80	15,90	10,68	17,19	20,30	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Cashewnuss								**8,80**
17,24	19,16	39,08	8,80	20,90	16,23	23,77	26,97	
Mais-Mehl + Roggenmehl + Miso								**8,80**
20,22	16,28	19,08	8,80	18,92	12,41	17,05	22,18	
Roggenmehl + Mais-Mehl + Miso								**8,80**
20,22	16,28	19,08	8,80	18,92	12,41	17,05	22,18	
Miso + Roggenmehl + Mais-Mehl								**8,80**
20,22	16,28	19,08	8,80	18,92	12,41	17,05	22,18	
Roggenmehl + Miso + Mais-Mehl								**8,80**
20,22	16,28	19,08	8,80	18,92	12,41	17,05	22,18	
3*Champignons frisch + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten								**8,80**
12,38	12,89	23,92	12,87	14,33	8,80	13,47	18,27	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen								**8,80**
15,98	19,93	20,50	8,80	19,24	17,47	17,97	22,40	
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart								**8,80**
15,57	18,07	27,88	9,36	17,90	8,80	19,69	17,71	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso								**8,80**
21,13	20,58	23,33	8,80	24,15	20,50	22,06	26,59	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**8,80**
19,42	20,58	23,33	8,80	22,48	19,39	20,74	22,14	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Miso								**8,80**
11,73	12,58	23,33	8,80	14,15	13,83	12,85	15,48	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Miso								**8,80**
18,47	21,03	21,08	8,80	21,53	11,17	21,26	20,68	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**8,80**
20,28	23,25	31,67	8,80	22,48	23,83	20,74	24,37	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso								**8,80**
18,57	19,25	23,33	8,80	20,82	20,50	18,11	24,37	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	27,97	23,25	31,67	8,80	32,48	26,06	24,69	35,48	**8,80**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	14,29	13,91	15,00	8,80	15,82	9,39	14,16	15,48	**8,80**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Miso	16,00	16,58	23,33	8,80	17,48	12,72	16,80	19,92	**8,80**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	20,34	21,13	40,96	8,80	23,48	16,97	27,01	31,21	**8,80**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	15,21	13,13	28,46	8,80	15,98	13,63	17,14	21,21	**8,80**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	16,49	13,13	28,46	8,80	18,48	13,63	17,14	24,54	**8,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	13,71	11,23	13,42	26,31	12,26	8,80	14,43	14,02	**8,80**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	21,92	16,50	22,63	9,91	20,22	8,80	18,93	22,44	**8,80**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,81	15,25	24,42	8,80	20,83	14,04	17,78	22,98	**8,80**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Reis halbpoliert gegart	14,35	14,45	28,38	8,80	15,59	12,51	16,59	18,66	**8,80**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	12,75	10,21	13,17	26,03	12,07	8,79	14,09	13,08	**8,79**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	17,73	17,93	17,96	12,12	19,23	8,79	17,61	17,69	**8,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,19	17,90	25,63	9,69	20,71	8,79	18,82	20,83	**8,79**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	13,50	13,57	25,42	13,62	15,22	8,79	15,36	19,46	**8,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	19,99	16,82	20,92	10,09	18,12	8,79	17,12	19,91	**8,79**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	21,73	23,04	31,79	8,79	27,96	20,60	23,57	30,27	**8,79**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	17,45	12,73	23,63	29,38	13,83	8,79	17,42	16,12	**8,79**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	15,92	13,95	31,08	8,79	20,04	13,74	18,37	25,29	**8,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**8,79**
19,77	21,95	43,58	8,79	25,04	17,08	28,24	31,96
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**8,79**
14,64	13,95	31,08	8,79	17,54	13,74	18,37	21,96
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**8,79**
22,42	16,63	17,58	8,79	19,64	13,09	18,44	23,37
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Kakao							**8,79**
18,61	22,37	28,79	8,79	22,68	12,64	23,98	23,64
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**8,79**
17,75	21,03	24,63	8,79	20,18	9,87	20,69	20,31
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,79**
12,60	15,93	30,46	8,79	14,23	8,79	13,66	17,69
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,79**
16,44	17,93	30,46	8,79	16,73	8,79	17,61	21,02
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,79**
19,01	21,93	42,96	8,79	24,23	17,13	27,47	31,02
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,79**
13,88	13,93	30,46	8,79	16,73	13,79	17,61	21,02
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,79**
15,16	13,93	30,46	8,79	19,23	13,79	17,61	24,36
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**8,79**
16,90	20,37	24,63	8,79	20,18	9,31	20,03	19,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl							**8,79**
16,47	20,37	24,63	8,79	19,35	9,87	19,38	19,20
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**8,79**
19,93	20,36	31,13	8,79	24,73	18,28	20,31	27,13
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht							**8,79**
21,45	20,40	32,38	8,79	26,34	18,18	21,84	29,00
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,79**
20,63	18,07	27,79	9,80	23,24	8,79	21,22	23,62
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,79**
12,10	9,78	11,79	25,47	11,53	8,79	12,63	12,12
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Buchweizen							**8,79**
16,90	19,70	24,63	8,79	20,18	11,53	20,69	20,31
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet							**8,79**
20,97	15,64	18,75	9,92	17,03	8,79	16,18	19,83

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,44	14,31	24,88	11,04	17,78	8,79	16,93	20,21	**8,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	17,32	19,70	24,63	8,79	21,02	11,53	20,69	21,42	**8,79**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	20,56	20,87	28,50	9,78	19,42	8,78	20,26	21,56	**8,78**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	17,99	19,53	28,50	9,78	17,75	8,78	17,63	19,33	**8,78**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	21,41	20,87	20,17	12,00	21,08	8,78	20,26	19,33	**8,78**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	15,73	15,28	15,29	10,97	17,12	8,78	15,81	15,88	**8,78**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,69	12,67	17,38	17,30	14,67	8,78	14,90	15,23	**8,78**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	15,66	16,48	20,96	9,81	17,72	8,78	16,32	17,22	**8,78**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,60	13,80	25,58	8,78	13,75	11,12	14,08	17,00	**8,78**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,97	25,37	32,33	8,78	35,77	28,67	27,53	38,38	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Bohnen grün gekocht	20,33	22,85	23,08	8,78	25,08	15,19	24,16	24,47	**8,78**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,33	22,85	23,08	8,78	25,08	15,19	24,16	24,47	**8,78**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,73	14,71	24,00	8,78	17,43	16,44	15,68	18,38	**8,78**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	20,33	22,85	23,08	8,78	25,08	15,19	24,16	24,47	**8,78**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,27	25,37	32,33	8,78	25,77	26,44	23,58	27,27	**8,78**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,33	22,85	23,08	8,78	25,08	15,19	24,16	24,47	**8,78**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,00	18,71	24,00	8,78	20,77	15,33	19,63	22,82	**8,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,42	22,71	24,00	8,78	25,77	22,00	23,58	25,04	**8,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,56	21,37	24,00	8,78	24,10	23,11	20,95	27,27	**8,78**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,56	21,37	24,00	8,78	24,10	23,11	20,95	27,27	**8,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,42	22,71	24,00	8,78	25,77	22,00	23,58	25,04	**8,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,13	22,71	24,00	8,78	27,43	23,11	24,89	29,49	**8,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,27	25,37	32,33	8,78	25,77	26,44	23,58	27,27	**8,78**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	29,97	25,37	32,33	8,78	35,77	28,67	27,53	38,38	**8,78**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,13	22,71	24,00	8,78	27,43	23,11	24,89	29,49	**8,78**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,00	18,71	24,00	8,78	20,77	15,33	19,63	22,82	**8,78**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,73	14,71	24,00	8,78	17,43	16,44	15,68	18,38	**8,78**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,29	16,04	15,67	8,78	19,10	12,00	17,00	18,38	**8,78**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Roggenmehl	17,51	20,89	22,00	8,78	20,63	10,51	21,13	21,20	**8,78**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	17,51	20,89	22,00	8,78	20,63	10,51	21,13	21,20	**8,78**
Walnüsse + Miso + Roggenmehl	19,09	17,92	24,33	8,78	22,05	12,63	19,50	23,67	**8,78**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	17,56	17,88	23,08	8,78	20,43	12,73	17,97	21,80	**8,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Miso + Roggenmehl							**8,78**
17,56	17,88	23,08	8,78	20,43	12,73	17,97	21,80
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,78**
16,29	16,04	15,67	8,78	19,10	12,00	17,00	18,38
Miso + Walnüsse + Roggenmehl							**8,78**
19,09	17,92	24,33	8,78	22,05	12,63	19,50	23,67
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**8,78**
16,29	16,04	15,67	8,78	19,10	12,00	17,00	18,38
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht							**8,78**
16,29	16,04	15,67	8,78	19,10	12,00	17,00	18,38
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl							**8,78**
15,26	15,32	36,04	15,97	16,08	8,78	17,81	21,44
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Spitzkohl							**8,78**
17,88	12,99	24,00	8,78	17,05	12,01	16,24	22,73
Kakao + Mais-Mehl + Spitzkohl							**8,78**
20,44	18,32	32,33	8,78	20,38	14,23	22,82	27,18
Buchweizen + Mais-Mehl + Spitzkohl							**8,78**
17,03	12,99	24,00	8,78	15,38	12,01	16,24	20,51
Mais-Mehl + Buchweizen + Spitzkohl							**8,78**
17,03	12,99	24,00	8,78	15,38	12,01	16,24	20,51
Mais-Mehl + Kakao + Spitzkohl							**8,78**
20,44	18,32	32,33	8,78	20,38	14,23	22,82	27,18
Tomaten + Cashewnuss + Spitzkohl							**8,78**
14,26	14,37	28,58	8,78	15,23	12,77	16,33	18,69
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**8,78**
17,88	12,99	24,00	8,78	17,05	12,01	16,24	22,73
Cashewnuss + Tomaten + Spitzkohl							**8,78**
14,26	14,37	28,58	8,78	15,23	12,77	16,33	18,69
Lauch gedünstet + Quinoa + Hirse gekocht							**8,78**
11,66	11,28	21,42	8,78	11,95	10,90	11,32	12,76
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,78**
27,90	21,95	29,75	8,78	30,28	23,12	23,16	32,76
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,78**
27,93	22,19	30,00	8,78	31,00	23,74	23,26	33,22

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Miso + Weizen Vollkornmehl								**8,78**
17,56	17,88	23,08	8,78	20,43	12,73	17,97	21,80	
Champignons frisch + Hafer + Hirse gekocht								**8,78**
15,97	15,52	21,67	8,78	16,00	10,41	15,37	17,67	
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**8,78**
20,21	21,95	29,75	8,78	20,28	20,90	19,21	21,64	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**8,78**
20,24	22,19	30,00	8,78	21,00	21,52	19,32	22,11	
Miso + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl								**8,78**
17,56	17,88	23,08	8,78	20,43	12,73	17,97	21,80	
Champignons frisch + Quinoa + Hirse gekocht								**8,78**
11,69	11,52	21,67	8,78	12,67	11,52	11,42	13,22	
Lauch gedünstet + Hafer + Hirse gekocht								**8,78**
15,93	15,28	21,42	8,78	15,28	9,79	15,26	17,20	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**8,78**
21,06	19,28	21,42	8,78	21,95	17,57	20,53	23,87	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Hirse gekocht								**8,78**
21,09	19,52	21,67	8,78	22,67	18,19	20,63	24,33	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**8,78**
19,35	19,28	21,42	8,78	20,28	16,46	19,21	19,42	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Hirse gekocht								**8,78**
18,53	18,19	21,67	8,78	19,33	18,19	16,68	22,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Hirse gekocht								**8,78**
19,38	19,52	21,67	8,78	21,00	17,08	19,32	19,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Hirse gekocht								**8,78**
20,24	22,19	30,00	8,78	21,00	21,52	19,32	22,11	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**8,78**
21,09	19,52	21,67	8,78	22,67	18,19	20,63	24,33	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Hirse gekocht								**8,78**
27,93	22,19	30,00	8,78	31,00	23,74	23,26	33,22	
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht								**8,78**
21,06	19,28	21,42	8,78	21,95	17,57	20,53	23,87	
Mandeln + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**8,78**
17,51	20,89	22,00	8,78	20,63	10,51	21,13	21,20	
Quinoa + Champignons frisch + Hirse gekocht								**8,78**
11,69	11,52	21,67	8,78	12,67	11,52	11,42	13,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	19,38	19,52	21,67	8,78	21,00	17,08	19,32	19,89	**8,78**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	18,53	18,19	21,67	8,78	19,33	18,19	16,68	22,11	**8,78**
Hafer + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	15,93	15,28	21,42	8,78	15,28	9,79	15,26	17,20	**8,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	20,21	21,95	29,75	8,78	20,28	20,90	19,21	21,64	**8,78**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	27,90	21,95	29,75	8,78	30,28	23,12	23,16	32,76	**8,78**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	18,50	17,95	21,42	8,78	18,62	17,57	16,58	21,64	**8,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	18,50	17,95	21,42	8,78	18,62	17,57	16,58	21,64	**8,78**
Quinoa + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	11,66	11,28	21,42	8,78	11,95	10,90	11,32	12,76	**8,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	19,35	19,28	21,42	8,78	20,28	16,46	19,21	19,42	**8,78**
Roggenmehl + Mandeln + Kartoffeln gegart	17,51	20,89	22,00	8,78	20,63	10,51	21,13	21,20	**8,78**
Hafer + Champignons frisch + Hirse gekocht	15,97	15,52	21,67	8,78	16,00	10,41	15,37	17,67	**8,78**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Miso	17,56	17,88	23,08	8,78	20,43	12,73	17,97	21,80	**8,78**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Miso	17,56	17,88	23,08	8,78	20,43	12,73	17,97	21,80	**8,78**
Roggenmehl + Walnüsse + Miso	19,09	17,92	24,33	8,78	22,05	12,63	19,50	23,67	**8,78**
Walnüsse + Roggenmehl + Miso	19,09	17,92	24,33	8,78	22,05	12,63	19,50	23,67	**8,78**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Mais-Mehl	17,88	12,99	24,00	8,78	17,05	12,01	16,24	22,73	**8,78**
Kakao + Spitzkohl + Mais-Mehl	20,44	18,32	32,33	8,78	20,38	14,23	22,82	27,18	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Mandeln	20,33	22,85	23,08	8,78	25,08	15,19	24,16	24,47	**8,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Spitzkohl + Mais-Mehl	17,03	12,99	24,00	8,78	15,38	12,01	16,24	20,51	**8,78**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	20,33	22,85	23,08	8,78	25,08	15,19	24,16	24,47	**8,78**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Mandeln	17,51	20,89	22,00	8,78	20,63	10,51	21,13	21,20	**8,78**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Mandeln	17,51	20,89	22,00	8,78	20,63	10,51	21,13	21,20	**8,78**
Spitzkohl + Buchweizen + Mais-Mehl	17,03	12,99	24,00	8,78	15,38	12,01	16,24	20,51	**8,78**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl	17,88	12,99	24,00	8,78	17,05	12,01	16,24	22,73	**8,78**
Spitzkohl + Kakao + Mais-Mehl	20,44	18,32	32,33	8,78	20,38	14,23	22,82	27,18	**8,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	12,80	13,53	25,38	13,28	14,45	8,78	14,35	18,52	**8,78**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten	14,16	14,22	28,63	8,78	15,28	12,67	16,09	17,97	**8,78**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	18,47	18,37	35,92	8,78	22,69	20,59	20,69	27,84	**8,78**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	21,89	23,71	44,25	8,78	27,69	22,82	27,27	34,51	**8,78**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	18,47	19,71	35,92	8,78	22,69	16,15	19,38	25,62	**8,78**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	19,32	18,37	35,92	8,78	24,36	20,59	20,69	30,07	**8,78**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	20,18	21,04	35,92	8,78	22,69	17,26	20,69	27,84	**8,78**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	17,62	19,71	35,92	8,78	21,03	17,26	18,06	25,62	**8,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	21,42	22,71	24,00	8,78	25,77	22,00	23,58	25,04	**8,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	21,06	19,28	21,42	8,78	21,95	17,57	20,53	23,87	**8,78**
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	27,90	21,95	29,75	8,78	30,28	23,12	23,16	32,76	**8,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	23,13	22,71	24,00	8,78	27,43	23,11	24,89	29,49	**8,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	20,56	21,37	24,00	8,78	24,10	23,11	20,95	27,27	**8,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	19,35	19,28	21,42	8,78	20,28	16,46	19,21	19,42	**8,78**
Quinoa + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	11,66	11,28	21,42	8,78	11,95	10,90	11,32	12,76	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	20,56	21,37	24,00	8,78	24,10	23,11	20,95	27,27	**8,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	22,27	25,37	32,33	8,78	25,77	26,44	23,58	27,27	**8,78**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	29,97	25,37	32,33	8,78	35,77	28,67	27,53	38,38	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	16,29	16,04	15,67	8,78	19,10	12,00	17,00	18,38	**8,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	20,21	21,95	29,75	8,78	20,28	20,90	19,21	21,64	**8,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	18,50	17,95	21,42	8,78	18,62	17,57	16,58	21,64	**8,78**
Hafer + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	18,00	18,71	24,00	8,78	20,77	15,33	19,63	22,82	**8,78**
Quinoa + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	13,73	14,71	24,00	8,78	17,43	16,44	15,68	18,38	**8,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	23,13	22,71	24,00	8,78	27,43	23,11	24,89	29,49	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	21,42	22,71	24,00	8,78	25,77	22,00	23,58	25,04	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	13,73	14,71	24,00	8,78	17,43	16,44	15,68	18,38	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	18,00	18,71	24,00	8,78	20,77	15,33	19,63	22,82	**8,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,78**
29,97	25,37	32,33	8,78	35,77	28,67	27,53	38,38	
Dinkel ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,78**
16,29	16,04	15,67	8,78	19,10	12,00	17,00	18,38	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,78**
22,27	25,37	32,33	8,78	25,77	26,44	23,58	27,27	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**8,78**
21,06	19,28	21,42	8,78	21,95	17,57	20,53	23,87	
Hafer + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**8,78**
15,93	15,28	21,42	8,78	15,28	9,79	15,26	17,20	
Hafer + Hirse gekocht + Champignons frisch								**8,78**
15,97	15,52	21,67	8,78	16,00	10,41	15,37	17,67	
Quinoa + Hirse gekocht + Champignons frisch								**8,78**
11,69	11,52	21,67	8,78	12,67	11,52	11,42	13,22	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Champignons frisch								**8,78**
27,93	22,19	30,00	8,78	31,00	23,74	23,26	33,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Champignons frisch								**8,78**
20,24	22,19	30,00	8,78	21,00	21,52	19,32	22,11	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**8,78**
20,24	22,19	30,00	8,78	21,00	21,52	19,32	22,11	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Champignons frisch								**8,78**
19,38	19,52	21,67	8,78	21,00	17,08	19,32	19,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Champignons frisch								**8,78**
18,53	18,19	21,67	8,78	19,33	18,19	16,68	22,11	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch								**8,78**
18,53	18,19	21,67	8,78	19,33	18,19	16,68	22,11	
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**8,78**
27,93	22,19	30,00	8,78	31,00	23,74	23,26	33,22	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch								**8,78**
21,09	19,52	21,67	8,78	22,67	18,19	20,63	24,33	
Hirse gekocht + Hafer + Champignons frisch								**8,78**
15,97	15,52	21,67	8,78	16,00	10,41	15,37	17,67	
Cashewnuss + Spitzkohl + Tomaten								**8,78**
14,26	14,37	28,58	8,78	15,23	12,77	16,33	18,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	19,38	19,52	21,67	8,78	21,00	17,08	19,32	19,89	**8,78**
Hirse gekocht + Quinoa + Champignons frisch	11,69	11,52	21,67	8,78	12,67	11,52	11,42	13,22	**8,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Champignons frisch	21,09	19,52	21,67	8,78	22,67	18,19	20,63	24,33	**8,78**
Spitzkohl + Cashewnuss + Tomaten	14,26	14,37	28,58	8,78	15,23	12,77	16,33	18,69	**8,78**
Hirse gekocht + Quinoa + Lauch gedünstet	11,66	11,28	21,42	8,78	11,95	10,90	11,32	12,76	**8,78**
Hirse gekocht + Hafer + Lauch gedünstet	15,93	15,28	21,42	8,78	15,28	9,79	15,26	17,20	**8,78**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	18,50	17,95	21,42	8,78	18,62	17,57	16,58	21,64	**8,78**
Spitzkohl + Tomaten + Cashewnuss	14,26	14,37	28,58	8,78	15,23	12,77	16,33	18,69	**8,78**
Tomaten + Spitzkohl + Cashewnuss	14,26	14,37	28,58	8,78	15,23	12,77	16,33	18,69	**8,78**
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	19,35	19,28	21,42	8,78	20,28	16,46	19,21	19,42	**8,78**
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	20,21	21,95	29,75	8,78	20,28	20,90	19,21	21,64	**8,78**
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	27,90	21,95	29,75	8,78	30,28	23,12	23,16	32,76	**8,78**
Miso + Roggenmehl + Walnüsse	19,09	17,92	24,33	8,78	22,05	12,63	19,50	23,67	**8,78**
Roggenmehl + Miso + Walnüsse	19,09	17,92	24,33	8,78	22,05	12,63	19,50	23,67	**8,78**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,13	22,71	24,00	8,78	27,43	23,11	24,89	29,49	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	23,13	22,71	24,00	8,78	27,43	23,11	24,89	29,49	**8,78**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,09	19,52	21,67	8,78	22,67	18,19	20,63	24,33	**8,78**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,06	19,28	21,42	8,78	21,95	17,57	20,53	23,87	**8,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,09	19,52	21,67	8,78	22,67	18,19	20,63	24,33	**8,78**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,06	19,28	21,42	8,78	21,95	17,57	20,53	23,87	**8,78**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,87	12,69	19,96	8,78	14,85	9,33	15,11	18,26	**8,78**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	20,11	18,55	29,29	8,78	23,45	13,84	20,32	25,27	**8,78**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	17,83	18,49	27,42	8,78	21,03	13,99	18,03	22,47	**8,78**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	20,13	18,67	29,42	8,78	23,81	14,16	20,37	25,50	**8,78**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	17,85	18,61	27,54	8,78	21,38	14,31	18,08	22,70	**8,78**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	23,65	14,16	14,88	9,94	15,88	8,78	15,32	20,44	**8,78**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Kakao	20,44	18,32	32,33	8,78	20,38	14,23	22,82	27,18	**8,78**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Kakao	20,44	18,32	32,33	8,78	20,38	14,23	22,82	27,18	**8,78**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,27	25,37	32,33	8,78	25,77	26,44	23,58	27,27	**8,78**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,24	22,19	30,00	8,78	21,00	21,52	19,32	22,11	**8,78**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,21	21,95	29,75	8,78	20,28	20,90	19,21	21,64	**8,78**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,21	21,95	29,75	8,78	20,28	20,90	19,21	21,64	**8,78**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	27,90	21,95	29,75	8,78	30,28	23,12	23,16	32,76	**8,78**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,24	22,19	30,00	8,78	21,00	21,52	19,32	22,11	**8,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	22,27	25,37	32,33	8,78	25,77	26,44	23,58	27,27	**8,78**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	27,93	22,19	30,00	8,78	31,00	23,74	23,26	33,22	**8,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**8,78**
29,97	25,37	32,33	8,78	35,77	28,67	27,53	38,38	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,78**
29,97	25,37	32,33	8,78	35,77	28,67	27,53	38,38	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,78**
20,56	21,37	24,00	8,78	24,10	23,11	20,95	27,27	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,78**
19,35	19,28	21,42	8,78	20,28	16,46	19,21	19,42	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,78**
18,53	18,19	21,67	8,78	19,33	18,19	16,68	22,11	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,78**
21,42	22,71	24,00	8,78	25,77	22,00	23,58	25,04	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,78**
19,38	19,52	21,67	8,78	21,00	17,08	19,32	19,89	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,78**
18,50	17,95	21,42	8,78	18,62	17,57	16,58	21,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,78**
21,42	22,71	24,00	8,78	25,77	22,00	23,58	25,04	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,78**
19,38	19,52	21,67	8,78	21,00	17,08	19,32	19,89	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,78**
19,35	19,28	21,42	8,78	20,28	16,46	19,21	19,42	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,78**
18,53	18,19	21,67	8,78	19,33	18,19	16,68	22,11	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,78**
18,50	17,95	21,42	8,78	18,62	17,57	16,58	21,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,78**
20,56	21,37	24,00	8,78	24,10	23,11	20,95	27,27	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**8,78**
17,88	12,99	24,00	8,78	17,05	12,01	16,24	22,73	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht								**8,78**
17,88	12,99	24,00	8,78	17,05	12,01	16,24	22,73	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Mais-Mehl + Buchweizen							**8,78**
17,03	12,99	24,00	8,78	15,38	12,01	16,24	20,51
Mais-Mehl + Spitzkohl + Buchweizen							**8,78**
17,03	12,99	24,00	8,78	15,38	12,01	16,24	20,51
Champignons frisch + Hirse gekocht + Hafer							**8,78**
15,97	15,52	21,67	8,78	16,00	10,41	15,37	17,67
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Hafer							**8,78**
15,93	15,28	21,42	8,78	15,28	9,79	15,26	17,20
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hafer							**8,78**
18,00	18,71	24,00	8,78	20,77	15,33	19,63	22,82
Hirse gekocht + Champignons frisch + Hafer							**8,78**
15,97	15,52	21,67	8,78	16,00	10,41	15,37	17,67
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**8,78**
27,90	21,95	29,75	8,78	30,28	23,12	23,16	32,76
Champignons frisch + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**8,78**
27,93	22,19	30,00	8,78	31,00	23,74	23,26	33,22
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Hafer							**8,78**
15,93	15,28	21,42	8,78	15,28	9,79	15,26	17,20
Champignons frisch + Hirse gekocht + Quinoa							**8,78**
11,69	11,52	21,67	8,78	12,67	11,52	11,42	13,22
Hirse gekocht + Champignons frisch + Quinoa							**8,78**
11,69	11,52	21,67	8,78	12,67	11,52	11,42	13,22
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**8,78**
18,00	18,71	24,00	8,78	20,77	15,33	19,63	22,82
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Quinoa							**8,78**
13,73	14,71	24,00	8,78	17,43	16,44	15,68	18,38
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**8,78**
13,73	14,71	24,00	8,78	17,43	16,44	15,68	18,38
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Quinoa							**8,78**
11,66	11,28	21,42	8,78	11,95	10,90	11,32	12,76
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Quinoa							**8,78**
11,66	11,28	21,42	8,78	11,95	10,90	11,32	12,76
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl							**8,77**
16,28	12,01	13,75	27,08	12,93	8,77	15,17	15,19
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**8,77**
16,50	17,13	31,08	8,91	17,92	8,77	16,98	19,23

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,91	18,79	31,46	10,29	19,93	8,77	18,38	20,43	**8,77**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	18,76	18,78	24,17	8,92	21,69	8,77	20,53	21,53	**8,77**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,24	14,56	32,54	8,77	20,30	17,63	19,91	25,34	**8,77**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,24	16,56	32,54	8,77	20,30	10,96	17,94	22,01	**8,77**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,80	18,56	32,54	8,77	20,30	12,63	19,91	25,34	**8,77**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,36	22,56	45,04	8,77	27,80	20,96	29,78	35,34	**8,77**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,52	14,56	32,54	8,77	22,80	17,63	19,91	28,68	**8,77**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	13,95	16,56	32,54	8,77	17,80	12,63	15,97	22,01	**8,77**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Tomaten	21,04	15,00	16,79	8,77	17,65	11,49	15,55	20,40	**8,77**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	17,26	19,53	46,17	8,77	21,91	16,31	26,51	29,21	**8,77**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	12,13	11,53	33,67	8,77	14,41	12,98	16,64	19,21	**8,77**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	13,41	11,53	33,67	8,77	16,91	12,98	16,64	22,54	**8,77**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	14,02	14,33	28,38	8,77	15,14	12,56	16,13	18,23	**8,77**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,74	15,37	15,63	11,01	17,45	8,77	16,06	15,98	**8,77**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,35	18,96	33,63	10,40	22,46	8,77	20,77	23,22	**8,77**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	19,43	21,93	24,54	8,77	25,40	14,66	23,30	25,69	**8,77**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	21,79	16,15	21,50	8,77	18,73	13,43	16,68	23,12	**8,77**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	13,43	13,53	31,00	14,49	14,83	8,77	15,33	19,22	**8,77**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Champignons frisch								**8,77**
13,43	13,53	31,00	14,49	14,83	8,77	15,33	19,22	
Austernpilze + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam								**8,77**
13,43	13,53	31,00	14,49	14,83	8,77	15,33	19,22	
Champignons frisch + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam								**8,77**
13,43	13,53	31,00	14,49	14,83	8,77	15,33	19,22	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,77**
18,97	16,17	22,33	18,90	19,61	8,77	19,78	20,33	
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl								**8,77**
18,57	19,32	19,33	8,77	19,33	9,91	19,53	19,59	
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**8,77**
23,24	21,53	33,42	8,77	26,03	22,01	21,14	30,46	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**8,77**
17,84	16,21	26,50	15,23	16,98	8,77	17,49	21,94	
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl								**8,77**
18,62	19,68	19,71	8,77	20,41	10,84	19,68	20,29	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**8,77**
18,11	19,93	23,00	8,77	21,12	17,86	20,34	21,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Roggenmehl								**8,77**
14,69	15,93	23,00	8,77	16,12	11,19	16,39	18,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**8,77**
17,25	18,59	23,00	8,77	19,45	18,97	17,71	23,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl								**8,77**
18,96	22,59	31,33	8,77	21,12	22,30	20,34	23,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**8,77**
19,82	19,93	23,00	8,77	22,78	18,97	21,66	25,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl								**8,77**
26,65	22,59	31,33	8,77	31,12	24,52	24,29	34,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl								**8,77**
10,41	11,93	23,00	8,77	12,78	12,30	12,45	14,36	
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet								**8,77**
20,00	17,84	31,38	10,81	19,04	8,77	18,26	21,84	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,77**
14,15	15,21	30,71	11,64	17,00	8,77	16,49	19,81	
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Austernpilze								**8,77**
13,43	13,53	31,00	14,49	14,83	8,77	15,33	19,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze								**8,77**
13,43	13,53	31,00	14,49	14,83	8,77	15,33	19,22	
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl								**8,76**
14,09	14,60	26,17	13,67	15,18	8,76	15,56	20,51	
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**8,76**
22,22	19,03	28,67	10,39	24,04	8,76	22,04	24,44	
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht								**8,76**
13,69	10,75	12,67	26,06	12,33	8,76	13,45	12,94	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,76**
15,69	15,20	19,96	18,37	16,32	8,76	16,21	16,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,76**
13,84	15,87	29,96	11,78	14,98	8,76	15,35	19,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,76**
16,40	17,20	29,96	11,78	16,65	8,76	17,98	21,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,76**
17,26	17,20	21,63	14,00	18,32	8,76	17,98	19,38	
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**8,76**
22,67	22,35	36,04	8,76	27,60	22,12	22,36	31,20	
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Walnüsse								**8,76**
18,00	20,14	21,96	8,76	20,90	10,02	20,75	20,33	
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Walnüsse								**8,76**
18,05	20,50	22,33	8,76	21,98	10,96	20,91	21,03	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Bohnen grün gekocht								**8,76**
14,17	14,23	28,63	8,76	15,71	12,88	16,53	18,80	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,76**
22,74	23,35	28,08	8,76	26,79	25,51	24,35	31,02	
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl								**8,76**
14,57	12,60	14,58	26,67	13,52	8,76	15,68	15,71	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl								**8,76**
14,57	12,60	14,58	26,67	13,52	8,76	15,68	15,71	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Dinkel ungekocht								**8,76**
19,19	17,95	21,08	11,42	20,88	8,76	19,55	20,13	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**8,76**
15,26	15,75	16,58	8,76	17,30	11,88	16,24	17,44	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**8,76**
19,19	17,95	21,08	11,42	20,88	8,76	19,55	20,13	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**8,76**
15,26	15,75	16,58	8,76	17,30	11,88	16,24	17,44
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**8,76**
17,22	13,15	21,04	8,76	14,50	10,67	14,88	18,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**8,76**
18,43	19,03	23,58	8,76	21,92	13,57	19,82	22,80
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**8,76**
20,71	19,09	25,46	8,76	24,34	13,42	22,11	25,60
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**8,76**
17,27	13,51	21,42	8,76	15,58	11,60	15,04	18,86
Haselnüsse + Walnüsse + Spitzkohl							**8,76**
17,60	17,29	29,25	8,76	18,52	8,90	18,68	22,00
Kakao + Walnüsse + Spitzkohl							**8,76**
19,31	19,96	37,58	8,76	23,52	14,46	25,26	28,67
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Spitzkohl							**8,76**
16,74	14,63	29,25	8,76	20,18	12,23	18,68	24,22
Buchweizen + Walnüsse + Spitzkohl							**8,76**
15,89	14,63	29,25	8,76	18,52	12,23	18,68	22,00
Gerstenmehl + Walnüsse + Spitzkohl							**8,76**
15,03	15,96	29,25	8,76	16,85	8,90	16,05	19,78
Walnüsse + Gerstenmehl + Spitzkohl							**8,76**
15,03	15,96	29,25	8,76	16,85	8,90	16,05	19,78
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,76**
28,93	25,08	33,25	8,76	33,97	28,54	26,76	37,44
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Spitzkohl							**8,76**
13,51	15,92	28,00	8,76	15,23	9,00	14,53	17,91
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**8,76**
12,65	13,05	24,42	12,96	14,23	8,76	13,83	18,60
Linsen reif gekocht + Mandeln + Linsen reif gekocht							**8,76**
22,07	25,87	25,83	8,76	26,33	18,56	26,08	27,38
Kartoffeln gegart + Hafer + Linsen reif gekocht							**8,76**
16,97	18,41	24,92	8,76	18,97	15,21	18,87	21,89
Kartoffeln gegart + Quinoa + Linsen reif gekocht							**8,76**
12,69	14,41	24,92	8,76	15,63	16,32	14,92	17,44
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**8,76**
15,26	15,75	16,58	8,76	17,30	11,88	16,24	17,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**8,76**
22,07	25,87	25,83	8,76	26,33	18,56	26,08	27,38	
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**8,76**
13,51	15,92	28,00	8,76	15,23	9,00	14,53	17,91	
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**8,76**
16,74	14,63	29,25	8,76	20,18	12,23	18,68	24,22	
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**8,76**
15,22	14,59	28,00	8,76	18,57	12,33	17,16	22,36	
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**8,76**
16,08	17,25	28,00	8,76	16,90	9,00	17,16	20,13	
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**8,76**
17,79	19,92	36,33	8,76	21,90	14,56	23,74	26,80	
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**8,76**
14,37	14,59	28,00	8,76	16,90	12,33	17,16	20,13	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**8,76**
21,24	25,08	33,25	8,76	23,97	26,32	22,82	26,33	
Walnüsse + Buchweizen + Spitzkohl								**8,76**
15,89	14,63	29,25	8,76	18,52	12,23	18,68	22,00	
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Spitzkohl								**8,76**
14,37	14,59	28,00	8,76	16,90	12,33	17,16	20,13	
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**8,76**
19,53	21,08	24,92	8,76	22,30	22,99	20,18	26,33	
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**8,76**
15,22	14,59	28,00	8,76	18,57	12,33	17,16	22,36	
Walnüsse + Haselnüsse + Spitzkohl								**8,76**
17,60	17,29	29,25	8,76	18,52	8,90	18,68	22,00	
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Spitzkohl								**8,76**
12,65	13,05	24,42	12,96	14,23	8,76	13,83	18,60	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**8,76**
22,09	22,41	24,92	8,76	25,63	22,99	24,13	28,56	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht								**8,76**
12,69	14,41	24,92	8,76	15,63	16,32	14,92	17,44	
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Spitzkohl								**8,76**
16,08	17,25	28,00	8,76	16,90	9,00	17,16	20,13	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**8,76**
20,38	22,41	24,92	8,76	23,97	21,88	22,82	24,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hafer + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	16,97	18,41	24,92	8,76	18,97	15,21	18,87	21,89	**8,76**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	15,26	15,75	16,58	8,76	17,30	11,88	16,24	17,44	**8,76**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	28,93	25,08	33,25	8,76	33,97	28,54	26,76	37,44	**8,76**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	21,24	25,08	33,25	8,76	23,97	26,32	22,82	26,33	**8,76**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	19,53	21,08	24,92	8,76	22,30	22,99	20,18	26,33	**8,76**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	22,09	22,41	24,92	8,76	25,63	22,99	24,13	28,56	**8,76**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Spitzkohl	17,79	19,92	36,33	8,76	21,90	14,56	23,74	26,80	**8,76**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	20,38	22,41	24,92	8,76	23,97	21,88	22,82	24,11	**8,76**
Walnüsse + Kakao + Spitzkohl	19,31	19,96	37,58	8,76	23,52	14,46	25,26	28,67	**8,76**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	21,29	15,19	19,04	8,76	18,23	12,30	17,43	21,48	**8,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse	15,50	16,46	30,42	14,39	16,53	8,76	16,91	21,90	**8,76**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	15,22	14,59	28,00	8,76	18,57	12,33	17,16	22,36	**8,76**
Walnüsse + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	15,77	16,61	29,42	9,20	17,55	8,76	16,92	20,13	**8,76**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	13,51	15,92	28,00	8,76	15,23	9,00	14,53	17,91	**8,76**
Spitzkohl + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	14,37	14,59	28,00	8,76	16,90	12,33	17,16	20,13	**8,76**
Spitzkohl + Kakao + Weizen Vollkornmehl	17,79	19,92	36,33	8,76	21,90	14,56	23,74	26,80	**8,76**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	19,19	17,95	21,08	11,42	20,88	8,76	19,55	20,13	**8,76**
Walnüsse + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	18,33	17,95	29,42	9,20	19,22	8,76	19,55	22,36	**8,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**8,76**
13,51	15,92	28,00	8,76	15,23	9,00	14,53	17,91	
Kakao + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**8,76**
17,79	19,92	36,33	8,76	21,90	14,56	23,74	26,80	
Buchweizen + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**8,76**
14,37	14,59	28,00	8,76	16,90	12,33	17,16	20,13	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**8,76**
15,22	14,59	28,00	8,76	18,57	12,33	17,16	22,36	
Haselnüsse + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**8,76**
16,08	17,25	28,00	8,76	16,90	9,00	17,16	20,13	
Spitzkohl + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl								**8,76**
16,08	17,25	28,00	8,76	16,90	9,00	17,16	20,13	
Hafer + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**8,76**
16,97	18,41	24,92	8,76	18,97	15,21	18,87	21,89	
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**8,76**
28,93	25,08	33,25	8,76	33,97	28,54	26,76	37,44	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Kartoffeln gegart								**8,76**
12,69	14,41	24,92	8,76	15,63	16,32	14,92	17,44	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**8,76**
22,09	22,41	24,92	8,76	25,63	22,99	24,13	28,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**8,76**
22,09	22,41	24,92	8,76	25,63	22,99	24,13	28,56	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**8,76**
21,24	25,08	33,25	8,76	23,97	26,32	22,82	26,33	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**8,76**
12,69	14,41	24,92	8,76	15,63	16,32	14,92	17,44	
Linsen reif gekocht + Hafer + Kartoffeln gegart								**8,76**
16,97	18,41	24,92	8,76	18,97	15,21	18,87	21,89	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**8,76**
19,53	21,08	24,92	8,76	22,30	22,99	20,18	26,33	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**8,76**
21,24	25,08	33,25	8,76	23,97	26,32	22,82	26,33	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**8,76**
15,26	15,75	16,58	8,76	17,30	11,88	16,24	17,44	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**8,76**
20,38	22,41	24,92	8,76	23,97	21,88	22,82	24,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	20,38	22,41	24,92	8,76	23,97	21,88	22,82	24,11	**8,76**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	15,26	15,75	16,58	8,76	17,30	11,88	16,24	17,44	**8,76**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	19,53	21,08	24,92	8,76	22,30	22,99	20,18	26,33	**8,76**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	28,93	25,08	33,25	8,76	33,97	28,54	26,76	37,44	**8,76**
Spitzkohl + Haselnüsse + Walnüsse	17,60	17,29	29,25	8,76	18,52	8,90	18,68	22,00	**8,76**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Walnüsse	15,03	15,96	29,25	8,76	16,85	8,90	16,05	19,78	**8,76**
Spitzkohl + Kakao + Walnüsse	19,31	19,96	37,58	8,76	23,52	14,46	25,26	28,67	**8,76**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Walnüsse	15,77	16,61	29,42	9,20	17,55	8,76	16,92	20,13	**8,76**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Mandeln	22,07	25,87	25,83	8,76	26,33	18,56	26,08	27,38	**8,76**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Walnüsse	18,33	17,95	29,42	9,20	19,22	8,76	19,55	22,36	**8,76**
Haselnüsse + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	18,33	17,95	29,42	9,20	19,22	8,76	19,55	22,36	**8,76**
Gerstenmehl + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	15,77	16,61	29,42	9,20	17,55	8,76	16,92	20,13	**8,76**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	19,19	17,95	21,08	11,42	20,88	8,76	19,55	20,13	**8,76**
3*Dinkel ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	15,27	15,19	14,67	10,66	17,08	8,76	15,16	15,54	**8,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	13,03	16,71	20,92	8,76	17,75	15,17	15,54	21,38	**8,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl	14,21	15,79	30,42	14,39	15,69	8,76	15,60	20,79	**8,76**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,71	19,41	36,54	10,70	22,07	8,76	20,55	23,02	**8,76**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	17,24	16,43	21,58	8,76	17,97	9,22	15,85	17,77	**8,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**8,76**
19,52	16,49	23,46	8,76	20,39	9,07	18,14	20,57	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**8,76**
22,07	25,87	25,83	8,76	26,33	18,56	26,08	27,38	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**8,76**
14,57	12,60	14,58	26,67	13,52	8,76	15,68	15,71	
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**8,76**
14,57	12,60	14,58	26,67	13,52	8,76	15,68	15,71	
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Champignons frisch								**8,76**
12,65	13,05	24,42	12,96	14,23	8,76	13,83	18,60	
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch								**8,76**
12,65	13,05	24,42	12,96	14,23	8,76	13,83	18,60	
Champignons frisch + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam								**8,76**
12,65	13,05	24,42	12,96	14,23	8,76	13,83	18,60	
Spitzkohl + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam								**8,76**
12,65	13,05	24,42	12,96	14,23	8,76	13,83	18,60	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**8,76**
16,74	14,63	29,25	8,76	20,18	12,23	18,68	24,22	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**8,76**
18,33	17,95	29,42	9,20	19,22	8,76	19,55	22,36	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**8,76**
15,77	16,61	29,42	9,20	17,55	8,76	16,92	20,13	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**8,76**
19,19	17,95	21,08	11,42	20,88	8,76	19,55	20,13	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,76**
22,09	22,41	24,92	8,76	25,63	22,99	24,13	28,56	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,76**
22,09	22,41	24,92	8,76	25,63	22,99	24,13	28,56	
Spitzkohl + Buchweizen + Walnüsse								**8,76**
15,89	14,63	29,25	8,76	18,52	12,23	18,68	22,00	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Walnüsse								**8,76**
15,03	15,96	29,25	8,76	16,85	8,90	16,05	19,78	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**8,76**
19,19	17,95	21,08	11,42	20,88	8,76	19,55	20,13	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Walnüsse								**8,76**
16,74	14,63	29,25	8,76	20,18	12,23	18,68	24,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Spitzkohl + Walnüsse	15,89	14,63	29,25	8,76	18,52	12,23	18,68	22,00	**8,76**
Kakao + Spitzkohl + Walnüsse	19,31	19,96	37,58	8,76	23,52	14,46	25,26	28,67	**8,76**
Haselnüsse + Spitzkohl + Walnüsse	17,60	17,29	29,25	8,76	18,52	8,90	18,68	22,00	**8,76**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	16,51	13,12	28,63	8,76	18,68	13,74	17,28	24,72	**8,76**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	15,23	13,12	28,63	8,76	16,18	13,74	17,28	21,39	**8,76**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	20,35	21,12	41,13	8,76	23,68	17,08	27,14	31,39	**8,76**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	18,65	18,64	30,88	9,26	17,25	8,76	18,51	22,11	**8,76**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	19,94	18,64	18,38	12,59	19,75	8,76	18,51	18,78	**8,76**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	14,81	16,64	30,88	9,26	14,75	8,76	14,56	18,78	**8,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,36	13,05	19,29	8,76	15,76	11,83	14,63	18,36	**8,76**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,41	13,41	19,67	8,76	16,83	12,76	14,78	19,06	**8,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,17	14,21	28,71	8,76	15,38	12,72	16,16	18,06	**8,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	15,92	16,46	26,25	15,50	17,36	8,76	16,91	20,79	**8,76**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	21,45	22,01	28,08	8,76	25,96	22,73	24,35	27,69	**8,76**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Haselnüsse	18,33	17,95	29,42	9,20	19,22	8,76	19,55	22,36	**8,76**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	16,08	17,25	28,00	8,76	16,90	9,00	17,16	20,13	**8,76**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	18,33	17,95	29,42	9,20	19,22	8,76	19,55	22,36	**8,76**
Spitzkohl + Walnüsse + Haselnüsse	17,60	17,29	29,25	8,76	18,52	8,90	18,68	22,00	**8,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Spitzkohl + Haselnüsse	17,60	17,29	29,25	8,76	18,52	8,90	18,68	22,00	**8,76**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Gerstenmehl	13,51	15,92	28,00	8,76	15,23	9,00	14,53	17,91	**8,76**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Haselnüsse	16,08	17,25	28,00	8,76	16,90	9,00	17,16	20,13	**8,76**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	15,77	16,61	29,42	9,20	17,55	8,76	16,92	20,13	**8,76**
Spitzkohl + Walnüsse + Gerstenmehl	15,03	15,96	29,25	8,76	16,85	8,90	16,05	19,78	**8,76**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Gerstenmehl	15,77	16,61	29,42	9,20	17,55	8,76	16,92	20,13	**8,76**
Walnüsse + Spitzkohl + Gerstenmehl	15,03	15,96	29,25	8,76	16,85	8,90	16,05	19,78	**8,76**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	13,51	15,92	28,00	8,76	15,23	9,00	14,53	17,91	**8,76**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	17,29	20,48	21,71	8,76	21,17	11,01	20,14	20,10	**8,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	17,24	20,12	21,33	8,76	20,09	10,07	19,99	19,40	**8,76**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	21,91	22,33	35,42	8,76	26,79	22,17	21,60	30,27	**8,76**
Spitzkohl + Walnüsse + Kakao	19,31	19,96	37,58	8,76	23,52	14,46	25,26	28,67	**8,76**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Kakao	17,79	19,92	36,33	8,76	21,90	14,56	23,74	26,80	**8,76**
Walnüsse + Spitzkohl + Kakao	19,31	19,96	37,58	8,76	23,52	14,46	25,26	28,67	**8,76**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Kakao	17,79	19,92	36,33	8,76	21,90	14,56	23,74	26,80	**8,76**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,24	25,08	33,25	8,76	23,97	26,32	22,82	26,33	**8,76**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	28,93	25,08	33,25	8,76	33,97	28,54	26,76	37,44	**8,76**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,24	25,08	33,25	8,76	23,97	26,32	22,82	26,33	**8,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,76**
28,93	25,08	33,25	8,76	33,97	28,54	26,76	37,44	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,76**
20,38	22,41	24,92	8,76	23,97	21,88	22,82	24,11	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,76**
20,38	22,41	24,92	8,76	23,97	21,88	22,82	24,11	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,76**
19,53	21,08	24,92	8,76	22,30	22,99	20,18	26,33	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,76**
19,53	21,08	24,92	8,76	22,30	22,99	20,18	26,33	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen								**8,76**
14,37	14,59	28,00	8,76	16,90	12,33	17,16	20,13	
Spitzkohl + Walnüsse + Amaranth, ungekocht								**8,76**
16,74	14,63	29,25	8,76	20,18	12,23	18,68	24,22	
Walnüsse + Spitzkohl + Buchweizen								**8,76**
15,89	14,63	29,25	8,76	18,52	12,23	18,68	22,00	
Spitzkohl + Walnüsse + Buchweizen								**8,76**
15,89	14,63	29,25	8,76	18,52	12,23	18,68	22,00	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht								**8,76**
15,22	14,59	28,00	8,76	18,57	12,33	17,16	22,36	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Buchweizen								**8,76**
14,37	14,59	28,00	8,76	16,90	12,33	17,16	20,13	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**8,76**
15,22	14,59	28,00	8,76	18,57	12,33	17,16	22,36	
Walnüsse + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**8,76**
16,74	14,63	29,25	8,76	20,18	12,23	18,68	24,22	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Hafer								**8,76**
16,97	18,41	24,92	8,76	18,97	15,21	18,87	21,89	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,76**
14,57	12,60	14,58	26,67	13,52	8,76	15,68	15,71	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,76**
14,57	12,60	14,58	26,67	13,52	8,76	15,68	15,71	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Hafer								**8,76**
16,97	18,41	24,92	8,76	18,97	15,21	18,87	21,89	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Quinoa								**8,76**
12,69	14,41	24,92	8,76	15,63	16,32	14,92	17,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Quinoa							**8,76**
12,69	14,41	24,92	8,76	15,63	16,32	14,92	17,44
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**8,74**
15,94	13,94	31,25	8,74	20,24	13,86	18,50	25,47
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**8,74**
14,66	13,94	31,25	8,74	17,74	13,86	18,50	22,13
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**8,74**
17,21	17,95	31,08	8,79	17,54	8,74	18,37	21,96
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**8,74**
13,36	15,95	31,08	8,79	15,04	8,74	14,42	18,62
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**8,74**
13,38	15,94	31,25	8,74	15,24	8,86	14,55	18,80
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**8,74**
17,22	17,94	31,25	8,74	17,74	8,86	18,50	22,13
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Walnüsse							**8,74**
18,49	17,95	18,58	12,12	20,04	8,74	18,37	18,62
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse							**8,74**
19,79	21,94	43,75	8,74	25,24	17,19	28,37	32,13
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**8,74**
19,61	20,35	31,54	8,74	22,64	21,56	19,19	27,69
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**8,74**
13,39	12,59	31,92	8,74	16,14	12,41	16,51	19,11
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,74**
16,46	17,92	30,63	8,74	16,93	8,91	17,74	21,20
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**8,74**
22,53	15,91	20,42	10,00	18,83	8,74	17,93	21,81
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,74**
12,62	15,92	30,63	8,74	14,43	8,91	13,79	17,87
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**8,74**
22,35	18,01	25,54	8,74	21,06	15,77	17,99	24,96
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,74**
15,18	13,92	30,63	8,74	19,43	13,91	17,74	24,53
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,74**
19,03	21,92	43,13	8,74	24,43	17,24	27,61	31,20
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,74**
13,90	13,92	30,63	8,74	16,93	13,91	17,74	21,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	17,80	18,28	23,46	8,74	21,40	20,66	18,56	24,92	**8,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,51	22,28	31,79	8,74	23,07	23,99	21,19	24,92	**8,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	20,36	19,61	23,46	8,74	24,73	20,66	22,51	27,14	**8,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	10,96	11,61	23,46	8,74	14,73	13,99	13,30	16,03	**8,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	15,24	15,61	23,46	8,74	18,07	12,88	17,24	20,48	**8,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,65	19,61	23,46	8,74	23,07	19,55	21,19	22,70	**8,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,53	12,95	15,13	8,74	16,40	9,55	14,61	16,03	**8,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	27,20	22,28	31,79	8,74	33,07	26,22	25,14	36,03	**8,74**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,90	10,95	12,50	16,92	12,90	8,74	12,89	15,08	**8,74**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,99	12,95	14,13	18,58	14,26	8,74	15,16	17,57	**8,74**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	17,60	18,97	33,54	8,74	18,58	12,13	18,94	23,62	**8,74**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	13,76	16,97	33,54	8,74	16,08	12,13	14,99	20,29	**8,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	22,09	22,57	32,54	8,74	25,57	19,10	23,76	29,42	**8,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	20,38	21,24	32,54	8,74	25,57	17,99	22,45	27,20	**8,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	16,32	14,97	33,54	8,74	21,08	17,13	18,94	26,96	**8,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	23,80	25,24	40,88	8,74	30,57	24,66	30,34	36,09	**8,74**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	15,04	14,97	33,54	8,74	18,58	17,13	18,94	23,62	**8,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	13,94	15,12	28,63	8,76	13,68	8,74	13,33	18,06	**8,74**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	17,79	17,12	28,63	8,76	16,18	8,74	17,28	21,39	**8,74**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	15,04	16,97	33,54	8,74	18,58	10,47	16,97	20,29	**8,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	19,07	17,12	16,13	12,09	18,68	8,74	17,28	18,06	**8,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	20,38	19,91	32,54	8,74	25,57	22,43	23,76	29,42	**8,74**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	20,17	22,97	46,04	8,74	26,08	20,47	28,81	33,62	**8,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	21,24	19,91	32,54	8,74	27,23	22,43	23,76	31,64	**8,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,88	15,09	25,96	8,74	17,13	9,82	16,49	17,69	**8,74**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,16	15,15	27,83	8,74	19,55	9,67	18,78	20,49	**8,74**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,61	14,62	21,58	8,74	15,88	13,34	15,57	19,57	**8,74**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	15,53	17,84	27,46	9,28	17,73	8,74	19,47	17,60	**8,74**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,95	17,92	26,25	9,69	21,52	8,74	19,59	21,77	**8,74**
3*Mais-Mehl + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,05	14,99	16,88	8,74	17,75	11,54	15,61	20,49	**8,74**
3*Buchweizen + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,14	11,53	33,75	8,74	14,51	13,03	16,70	19,30	**8,74**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,42	11,53	33,75	8,74	17,01	13,03	16,70	22,63	**8,74**
3*Kakao + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	19,53	46,25	8,74	22,01	16,37	26,57	29,30	**8,74**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	18,33	19,01	31,54	8,74	21,81	18,78	19,19	24,36	**8,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,77	15,92	22,63	8,74	20,58	14,59	18,65	22,03	**8,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	19,53	21,24	32,54	8,74	23,90	19,10	21,13	27,20	**8,74**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	17,33	16,33	16,50	11,60	18,25	8,74	16,88	16,80	**8,74**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	20,94	19,93	34,50	10,99	23,26	8,74	21,59	24,04	**8,74**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	18,18	17,91	25,54	9,71	20,61	8,74	18,76	20,74	**8,74**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	21,23	14,03	15,58	8,79	15,69	8,74	14,47	18,33	**8,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	12,71	9,97	12,75	25,96	11,89	8,74	13,88	12,97	**8,74**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,60	20,64	25,92	8,73	27,80	22,03	22,80	29,71	**8,73**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	16,25	17,25	31,83	8,73	19,05	13,07	18,72	20,73	**8,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	16,84	20,12	32,92	9,82	20,52	8,73	19,86	20,93	**8,73**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,17	19,80	33,75	8,73	18,75	15,75	18,18	23,70	**8,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	17,45	19,80	33,75	8,73	21,25	14,08	20,15	23,70	**8,73**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	20,01	21,80	33,75	8,73	21,25	15,75	22,13	27,03	**8,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	18,73	17,80	33,75	8,73	23,75	20,75	22,13	30,37	**8,73**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	22,58	25,80	46,25	8,73	28,75	24,08	31,99	37,03	**8,73**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	17,45	17,80	33,75	8,73	21,25	20,75	22,13	27,03	**8,73**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,44	18,79	23,75	8,73	20,50	17,05	18,72	23,44	**8,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,32	19,97	25,92	8,73	26,13	22,03	20,83	28,60	**8,73**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	12,99	13,03	24,83	13,31	14,45	8,73	14,47	18,78	**8,73**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	12,99	13,03	24,83	13,31	14,45	8,73	14,47	18,78	**8,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	14,39	13,96	16,08	8,73	17,70	10,36	15,09	17,24	**8,73**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	17,91	18,84	26,92	12,02	20,10	8,73	19,11	19,73	**8,73**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	14,49	17,51	35,25	9,80	16,77	8,73	16,47	19,73	**8,73**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	17,91	18,84	26,92	12,02	20,10	8,73	19,11	19,73	**8,73**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Bulgur, trocken	17,05	18,84	35,25	9,80	18,43	8,73	19,11	21,96	**8,73**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	17,91	18,84	26,92	12,02	20,10	8,73	19,11	19,73	**8,73**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	14,39	13,96	16,08	8,73	17,70	10,36	15,09	17,24	**8,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Cashewnuss	13,85	13,81	31,00	8,73	16,20	14,18	17,39	20,57	**8,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Cashewnuss	13,00	15,14	31,00	8,73	14,53	10,84	14,76	18,34	**8,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Cashewnuss	14,71	13,81	31,00	8,73	17,87	14,18	17,39	22,79	**8,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	16,08	14,79	26,29	8,73	17,63	10,89	17,33	19,64	**8,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Cashewnuss	15,56	16,47	31,00	8,73	16,20	10,84	17,39	20,57	**8,73**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	16,13	15,15	26,67	8,73	18,71	11,82	17,49	20,34	**8,73**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	17,65	17,06	26,63	8,73	20,39	16,32	17,90	21,59	**8,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Cashewnuss	17,27	19,14	39,33	8,73	21,20	16,40	23,97	27,23	**8,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl								**8,73**
19,85	14,52	16,50	8,90	15,73	8,73	15,81	20,70	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Cashewnuss								**8,73**
13,85	15,14	31,00	8,73	16,20	9,73	16,07	18,34	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss								**8,73**
14,61	15,11	25,42	8,73	17,09	11,92	15,96	18,48	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss								**8,73**
14,56	14,75	25,04	8,73	16,02	10,99	15,80	17,78	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
20,38	23,29	32,75	8,73	24,37	24,80	21,67	26,13	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
21,23	20,63	24,42	8,73	26,03	21,47	22,99	28,36	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
19,52	20,63	24,42	8,73	24,37	20,36	21,67	23,91	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
20,38	23,29	32,75	8,73	24,37	24,80	21,67	26,13	
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
19,52	20,63	24,42	8,73	24,37	20,36	21,67	23,91	
Mais-Mehl + Austernpilze + Miso								**8,73**
17,96	13,40	22,00	8,73	16,08	10,83	15,04	18,40	
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
28,07	23,29	32,75	8,73	34,37	27,02	25,62	37,24	
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
11,83	12,63	24,42	8,73	16,03	14,80	13,78	17,24	
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
18,67	19,29	24,42	8,73	22,70	21,47	19,04	26,13	
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
11,83	12,63	24,42	8,73	16,03	14,80	13,78	17,24	
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
14,39	13,96	16,08	8,73	17,70	10,36	15,09	17,24	
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
28,07	23,29	32,75	8,73	34,37	27,02	25,62	37,24	
Hafer + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
16,10	16,63	24,42	8,73	19,37	13,69	17,72	21,69	
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
14,39	13,96	16,08	8,73	17,70	10,36	15,09	17,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	18,67	19,29	24,42	8,73	22,70	21,47	19,04	26,13	**8,73**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	16,10	16,63	24,42	8,73	19,37	13,69	17,72	21,69	**8,73**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	21,23	20,63	24,42	8,73	26,03	21,47	22,99	28,36	**8,73**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Spitzkohl	14,27	14,36	28,75	8,73	15,43	12,88	16,46	18,87	**8,73**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	14,27	14,36	28,75	8,73	15,43	12,88	16,46	18,87	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	18,30	21,80	37,92	8,73	22,08	18,53	22,78	28,14	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	20,87	23,13	37,92	8,73	23,75	18,53	25,41	30,37	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	20,01	20,47	37,92	8,73	25,42	21,86	25,41	32,59	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kakao	19,16	20,47	37,92	8,73	23,75	21,86	25,41	30,37	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Kakao	22,58	25,80	46,25	8,73	28,75	24,08	31,99	37,03	**8,73**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	20,07	15,41	23,29	8,73	17,11	11,08	18,22	22,23	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	19,16	21,80	37,92	8,73	23,75	17,42	24,10	28,14	**8,73**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	17,05	18,84	35,25	9,80	18,43	8,73	19,11	21,96	**8,73**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	14,49	17,51	35,25	9,80	16,77	8,73	16,47	19,73	**8,73**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	17,91	18,84	26,92	12,02	20,10	8,73	19,11	19,73	**8,73**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	17,91	18,84	26,92	12,02	20,10	8,73	19,11	19,73	**8,73**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	17,05	18,84	35,25	9,80	18,43	8,73	19,11	21,96	**8,73**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	14,49	17,51	35,25	9,80	16,77	8,73	16,47	19,73	**8,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Sojabohnen + Hirse gekocht								**8,73**
17,27	18,05	32,08	8,73	18,38	13,37	16,22	21,96	
Sojabohnen + Buchweizen + Hirse gekocht								**8,73**
18,13	16,72	32,08	8,73	20,05	16,70	18,86	24,18	
Haselnüsse + Sojabohnen + Hirse gekocht								**8,73**
19,84	19,39	32,08	8,73	20,05	13,37	18,86	24,18	
Sojabohnen + Haselnüsse + Hirse gekocht								**8,73**
19,84	19,39	32,08	8,73	20,05	13,37	18,86	24,18	
Kakao + Sojabohnen + Hirse gekocht								**8,73**
21,55	22,05	40,42	8,73	25,05	18,92	25,43	30,84	
Buchweizen + Sojabohnen + Hirse gekocht								**8,73**
18,13	16,72	32,08	8,73	20,05	16,70	18,86	24,18	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Hirse gekocht								**8,73**
18,98	16,72	32,08	8,73	21,72	16,70	18,86	26,40	
Sojabohnen + Kakao + Hirse gekocht								**8,73**
21,55	22,05	40,42	8,73	25,05	18,92	25,43	30,84	
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**8,73**
18,13	18,05	32,08	8,73	20,05	12,26	17,54	21,96	
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht								**8,73**
18,98	16,72	32,08	8,73	21,72	16,70	18,86	26,40	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**8,73**
17,27	18,05	32,08	8,73	18,38	13,37	16,22	21,96	
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Hirse gekocht								**8,73**
18,13	18,05	32,08	8,73	20,05	12,26	17,54	21,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
21,23	20,63	24,42	8,73	26,03	21,47	22,99	28,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**8,73**
14,39	13,96	16,08	8,73	17,70	10,36	15,09	17,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
19,52	20,63	24,42	8,73	24,37	20,36	21,67	23,91	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
16,10	16,63	24,42	8,73	19,37	13,69	17,72	21,69	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
11,83	12,63	24,42	8,73	16,03	14,80	13,78	17,24	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
28,07	23,29	32,75	8,73	34,37	27,02	25,62	37,24	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
20,38	23,29	32,75	8,73	24,37	24,80	21,67	26,13	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
19,52	20,63	24,42	8,73	24,37	20,36	21,67	23,91	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
21,23	20,63	24,42	8,73	26,03	21,47	22,99	28,36	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
14,39	13,96	16,08	8,73	17,70	10,36	15,09	17,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
28,07	23,29	32,75	8,73	34,37	27,02	25,62	37,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
18,67	19,29	24,42	8,73	22,70	21,47	19,04	26,13	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
18,67	19,29	24,42	8,73	22,70	21,47	19,04	26,13	
Austernpilze + Mais-Mehl + Miso								**8,73**
17,96	13,40	22,00	8,73	16,08	10,83	15,04	18,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**8,73**
20,38	23,29	32,75	8,73	24,37	24,80	21,67	26,13	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**8,73**
11,83	12,63	24,42	8,73	16,03	14,80	13,78	17,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Erbsen grün gekocht								**8,73**
16,10	16,63	24,42	8,73	19,37	13,69	17,72	21,69	
Austernpilze + Miso + Mais-Mehl								**8,73**
17,96	13,40	22,00	8,73	16,08	10,83	15,04	18,40	
Hirse gekocht + Kakao + Sojabohnen								**8,73**
21,55	22,05	40,42	8,73	25,05	18,92	25,43	30,84	
Hirse gekocht + Buchweizen + Sojabohnen								**8,73**
18,13	16,72	32,08	8,73	20,05	16,70	18,86	24,18	
Kakao + Hirse gekocht + Sojabohnen								**8,73**
21,55	22,05	40,42	8,73	25,05	18,92	25,43	30,84	
Haselnüsse + Hirse gekocht + Sojabohnen								**8,73**
19,84	19,39	32,08	8,73	20,05	13,37	18,86	24,18	
Miso + Austernpilze + Mais-Mehl								**8,73**
17,96	13,40	22,00	8,73	16,08	10,83	15,04	18,40	
Buchweizen + Hirse gekocht + Sojabohnen								**8,73**
18,13	16,72	32,08	8,73	20,05	16,70	18,86	24,18	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Sojabohnen	18,13	18,05	32,08	8,73	20,05	12,26	17,54	21,96	**8,73**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Sojabohnen	18,98	16,72	32,08	8,73	21,72	16,70	18,86	26,40	**8,73**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Sojabohnen	17,27	18,05	32,08	8,73	18,38	13,37	16,22	21,96	**8,73**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Sojabohnen	18,13	18,05	32,08	8,73	20,05	12,26	17,54	21,96	**8,73**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Sojabohnen	19,84	19,39	32,08	8,73	20,05	13,37	18,86	24,18	**8,73**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Sojabohnen	17,27	18,05	32,08	8,73	18,38	13,37	16,22	21,96	**8,73**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	18,98	16,72	32,08	8,73	21,72	16,70	18,86	26,40	**8,73**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Tomaten	19,33	17,46	24,67	8,73	22,35	11,82	19,22	22,63	**8,73**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Tomaten	17,05	17,40	22,79	8,73	19,93	11,97	16,93	19,83	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	17,45	18,47	33,75	8,73	21,25	18,53	21,47	25,92	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	17,45	19,80	33,75	8,73	21,25	14,08	20,15	23,70	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	18,30	18,47	33,75	8,73	22,92	18,53	21,47	28,14	**8,73**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	8,77	12,35	23,08	8,96	9,17	8,73	10,92	12,56	**8,73**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	17,85	18,40	21,50	12,42	19,65	8,73	18,14	18,42	**8,73**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	16,56	18,40	34,00	9,09	17,15	8,73	18,14	21,76	**8,73**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	12,72	16,40	34,00	9,09	14,65	8,73	14,20	18,42	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	17,88	18,47	33,75	8,73	22,08	19,08	20,81	28,14	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	20,44	23,80	42,08	8,73	25,42	21,31	27,39	32,59	**8,73**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**8,73**
15,26	15,82	20,29	9,96	16,37	8,73	16,05	16,91	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**8,73**
18,30	20,47	33,75	8,73	21,25	14,64	20,81	24,81	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,73**
17,01	14,07	19,08	9,72	15,88	8,73	15,02	18,77	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse								**8,73**
17,45	20,47	33,75	8,73	19,58	15,75	19,49	24,81	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Haselnüsse								**8,73**
21,72	24,47	42,08	8,73	26,25	21,31	28,70	33,70	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**8,73**
13,98	15,15	20,29	9,96	15,53	8,73	14,73	15,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl								**8,73**
18,73	21,13	33,75	8,73	20,42	15,75	20,81	25,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse								**8,73**
19,16	19,13	33,75	8,73	22,92	19,08	22,13	29,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**8,73**
17,02	18,47	33,75	8,73	20,42	19,08	20,81	25,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**8,73**
17,02	19,80	33,75	8,73	20,42	14,64	19,49	23,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse								**8,73**
20,01	21,80	33,75	8,73	21,25	15,75	22,13	27,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**8,73**
16,17	19,80	33,75	8,73	18,75	15,75	18,18	23,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse								**8,73**
18,30	19,13	33,75	8,73	21,25	19,08	22,13	27,03	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**8,73**
15,69	15,82	16,13	11,07	17,20	8,73	16,05	15,80	
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl								**8,73**
20,09	18,61	29,38	8,73	23,43	13,76	20,36	25,36	
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
20,05	20,91	35,75	8,73	22,61	17,11	20,49	27,44	
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,73**
18,34	19,58	35,75	8,73	22,61	16,00	19,17	25,22	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl								**8,73**
17,81	18,55	27,50	8,73	21,00	13,91	18,07	22,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,43	20,30	42,38	11,30	21,28	8,73	20,10	22,62	**8,73**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,48	19,58	35,75	8,73	20,94	17,11	17,86	25,22	**8,73**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,76	23,58	44,08	8,73	27,61	22,67	27,07	34,11	**8,73**
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,19	18,25	35,75	8,73	24,28	20,44	20,49	29,67	**8,73**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,34	18,25	35,75	8,73	22,61	20,44	20,49	27,44	**8,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	16,97	18,49	24,46	8,73	19,70	17,07	19,34	19,13	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	16,59	19,13	33,75	8,73	19,58	17,42	19,49	24,81	**8,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	25,52	21,15	32,79	8,73	29,70	23,73	23,28	32,47	**8,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Austernpilze	13,56	14,49	24,46	8,73	14,70	10,40	15,39	16,91	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	18,73	17,80	33,75	8,73	23,75	20,75	22,13	30,37	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	21,29	23,13	42,08	8,73	27,08	22,97	28,70	34,81	**8,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	17,83	21,15	32,79	8,73	19,70	21,51	19,34	21,36	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	17,02	19,13	33,75	8,73	20,42	17,42	19,49	25,92	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	17,45	17,80	33,75	8,73	21,25	20,75	22,13	27,03	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	17,88	19,13	33,75	8,73	22,08	16,31	20,81	25,92	**8,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	16,12	17,15	24,46	8,73	18,03	18,18	16,70	21,36	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	17,88	17,80	33,75	8,73	22,08	20,75	22,13	28,14	**8,73**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	18,36	12,75	19,13	8,73	14,61	9,97	14,93	18,90	**8,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**8,73**
19,16	20,47	33,75	8,73	21,25	17,42	22,13	27,03	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**8,73**
18,68	18,49	24,46	8,73	21,37	18,18	20,65	23,58	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**8,73**
19,59	20,47	33,75	8,73	22,08	17,42	22,13	28,14	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen								**8,73**
18,30	17,80	33,75	8,73	22,92	20,75	22,13	29,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Buchweizen								**8,73**
20,87	23,13	42,08	8,73	26,25	22,97	28,70	33,70	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Austernpilze								**8,73**
9,28	10,49	24,46	8,73	11,37	11,51	11,44	12,47	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**8,73**
17,45	19,13	33,75	8,73	21,25	16,31	20,81	24,81	
Cashewnuss + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**8,73**
14,27	14,36	28,75	8,73	15,43	12,88	16,46	18,87	
Spitzkohl + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl								**8,73**
14,27	14,36	28,75	8,73	15,43	12,88	16,46	18,87	
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**8,73**
12,99	13,03	24,83	13,31	14,45	8,73	14,47	18,78	
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**8,73**
12,99	13,03	24,83	13,31	14,45	8,73	14,47	18,78	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**8,73**
17,05	18,84	35,25	9,80	18,43	8,73	19,11	21,96	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**8,73**
17,91	18,84	26,92	12,02	20,10	8,73	19,11	19,73	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Bulgur, trocken								**8,73**
18,13	18,05	32,08	8,73	20,05	12,26	17,54	21,96	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Bulgur, trocken								**8,73**
18,13	18,05	32,08	8,73	20,05	12,26	17,54	21,96	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**8,73**
14,49	17,51	35,25	9,80	16,77	8,73	16,47	19,73	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,73**
20,74	20,64	25,92	8,73	26,97	21,48	22,14	27,49	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Cashewnuss								**8,73**
14,27	14,36	28,75	8,73	15,43	12,88	16,46	18,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	12,99	13,03	24,83	13,31	14,45	8,73	14,47	18,78	**8,73**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	12,99	13,03	24,83	13,31	14,45	8,73	14,47	18,78	**8,73**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	14,27	14,36	28,75	8,73	15,43	12,88	16,46	18,87	**8,73**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,23	20,63	24,42	8,73	26,03	21,47	22,99	28,36	**8,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,23	20,63	24,42	8,73	26,03	21,47	22,99	28,36	**8,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,05	17,51	31,08	19,80	18,43	8,73	19,11	19,73	**8,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Hafer	19,03	18,64	25,92	8,73	24,47	18,14	20,17	26,38	**8,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Quinoa	16,90	16,64	25,92	8,73	22,80	18,70	18,20	24,16	**8,73**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	19,85	14,52	16,50	8,90	15,73	8,73	15,81	20,70	**8,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	23,71	17,68	18,13	8,73	21,60	15,27	19,76	24,70	**8,73**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	21,36	21,04	25,42	8,73	24,54	21,29	22,44	27,71	**8,73**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	20,50	23,71	33,75	8,73	22,88	24,63	21,13	25,49	**8,73**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	19,65	21,04	25,42	8,73	22,88	20,18	21,13	23,27	**8,73**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	28,20	23,71	33,75	8,73	32,88	26,85	25,07	36,60	**8,73**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	18,79	19,71	25,42	8,73	21,21	21,29	18,49	25,49	**8,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	18,70	21,49	23,17	8,73	21,93	11,97	21,64	21,80	**8,73**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	16,23	17,04	25,42	8,73	17,88	13,52	17,18	21,04	**8,73**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	11,96	13,04	25,42	8,73	14,54	14,63	13,23	16,60	**8,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	14,52	14,37	17,08	8,73	16,21	10,18	14,55	16,60	**8,73**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,71	17,68	18,13	8,73	21,60	15,27	19,76	24,70	**8,73**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,53	15,85	16,88	9,84	17,09	8,73	16,43	18,30	**8,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,69	15,82	16,13	11,07	17,20	8,73	16,05	15,80	**8,73**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	18,79	12,75	19,13	8,73	15,44	9,97	14,93	20,01	**8,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	14,84	15,82	24,46	8,84	15,53	8,73	16,05	18,02	**8,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	18,18	17,31	21,75	8,73	23,63	16,48	18,86	24,16	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	16,59	19,80	33,75	8,73	19,58	15,19	18,84	23,70	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	19,16	21,13	33,75	8,73	21,25	15,19	21,47	25,92	**8,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	20,87	23,80	42,08	8,73	26,25	20,75	28,05	32,59	**8,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	12,27	14,49	24,46	8,84	13,87	8,73	13,41	15,80	**8,73**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	19,15	17,45	23,75	8,73	19,67	14,27	18,72	20,11	**8,73**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Haselnüsse	19,84	19,39	32,08	8,73	20,05	13,37	18,86	24,18	**8,73**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Haselnüsse	19,84	19,39	32,08	8,73	20,05	13,37	18,86	24,18	**8,73**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	17,05	18,84	35,25	9,80	18,43	8,73	19,11	21,96	**8,73**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	14,49	17,51	35,25	9,80	16,77	8,73	16,47	19,73	**8,73**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Gerstenmehl	17,27	18,05	32,08	8,73	18,38	13,37	16,22	21,96	**8,73**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Haselnüsse	17,05	18,84	35,25	9,80	18,43	8,73	19,11	21,96	**8,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Gerstenmehl							**8,73**
14,49	17,51	35,25	9,80	16,77	8,73	16,47	19,73
Sojabohnen + Hirse gekocht + Gerstenmehl							**8,73**
17,27	18,05	32,08	8,73	18,38	13,37	16,22	21,96
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,73**
21,17	21,97	30,08	8,73	26,97	23,70	22,14	28,60
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh							**8,73**
25,02	21,97	30,08	8,73	31,97	24,81	24,12	34,16
Hirse gekocht + Sojabohnen + Kakao							**8,73**
21,55	22,05	40,42	8,73	25,05	18,92	25,43	30,84
Miso + Mais-Mehl + Austernpilze							**8,73**
17,96	13,40	22,00	8,73	16,08	10,83	15,04	18,40
Sojabohnen + Hirse gekocht + Kakao							**8,73**
21,55	22,05	40,42	8,73	25,05	18,92	25,43	30,84
Mais-Mehl + Miso + Austernpilze							**8,73**
17,96	13,40	22,00	8,73	16,08	10,83	15,04	18,40
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,73**
20,38	23,29	32,75	8,73	24,37	24,80	21,67	26,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**8,73**
28,07	23,29	32,75	8,73	34,37	27,02	25,62	37,24
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**8,73**
28,07	23,29	32,75	8,73	34,37	27,02	25,62	37,24
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,73**
20,38	23,29	32,75	8,73	24,37	24,80	21,67	26,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,73**
18,67	19,29	24,42	8,73	22,70	21,47	19,04	26,13
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,73**
19,52	20,63	24,42	8,73	24,37	20,36	21,67	23,91
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,73**
19,52	20,63	24,42	8,73	24,37	20,36	21,67	23,91
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,73**
18,67	19,29	24,42	8,73	22,70	21,47	19,04	26,13
Hirse gekocht + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**8,73**
18,98	16,72	32,08	8,73	21,72	16,70	18,86	26,40
Sojabohnen + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**8,73**
18,98	16,72	32,08	8,73	21,72	16,70	18,86	26,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Buchweizen	18,13	16,72	32,08	8,73	20,05	16,70	18,86	24,18	**8,73**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Buchweizen	18,13	16,72	32,08	8,73	20,05	16,70	18,86	24,18	**8,73**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	16,10	16,63	24,42	8,73	19,37	13,69	17,72	21,69	**8,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Hafer	16,10	16,63	24,42	8,73	19,37	13,69	17,72	21,69	**8,73**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	11,83	12,63	24,42	8,73	16,03	14,80	13,78	17,24	**8,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Quinoa	11,83	12,63	24,42	8,73	16,03	14,80	13,78	17,24	**8,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	20,30	20,37	37,42	11,29	22,87	8,73	21,37	23,84	**8,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	23,14	18,50	20,75	8,72	23,17	15,38	20,98	25,44	**8,72**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	20,79	16,53	16,88	9,18	17,21	8,72	17,07	19,28	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	14,30	14,19	14,13	8,72	15,57	8,91	14,98	15,28	**8,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	17,30	17,59	25,04	8,72	20,50	12,78	18,82	20,91	**8,72**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	19,58	17,65	26,92	8,72	22,93	12,63	21,11	23,71	**8,72**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	22,29	16,79	26,00	10,63	20,49	8,72	19,72	22,84	**8,72**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	19,69	19,61	29,54	8,72	22,58	16,09	18,91	24,58	**8,72**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	21,21	19,65	30,79	8,72	24,19	15,99	20,44	26,44	**8,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,66	14,47	16,75	9,82	16,75	8,72	15,44	15,97	**8,72**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	19,53	20,52	31,83	8,72	21,16	13,91	21,28	25,66	**8,72**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	15,68	18,52	31,83	8,72	18,66	13,91	17,34	22,32	**8,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	11,19	13,83	34,25	8,94	12,58	8,72	13,08	16,50	**8,72**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	22,09	24,52	44,33	8,72	28,66	22,24	31,15	35,66	**8,72**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	16,97	16,52	31,83	8,72	21,16	18,91	21,28	25,66	**8,72**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	18,25	16,52	31,83	8,72	23,66	18,91	21,28	28,99	**8,72**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	16,97	18,52	31,83	8,72	21,16	12,24	19,31	22,32	**8,72**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	16,32	15,83	21,75	12,28	17,58	8,72	17,03	16,50	**8,72**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	15,03	15,83	34,25	8,94	15,08	8,72	17,03	19,83	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	14,28	18,18	18,38	8,72	16,62	14,28	16,20	19,40	**8,72**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	21,25	16,81	26,25	10,60	18,04	8,72	17,48	21,41	**8,72**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,66	16,02	21,33	8,72	18,64	13,28	16,48	22,72	**8,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,30	21,81	24,38	8,72	25,32	14,51	23,10	25,29	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	27,97	23,53	30,79	8,72	32,23	25,57	25,51	35,28	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	18,57	19,53	22,46	8,72	20,57	20,02	18,93	24,17	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	19,43	20,86	22,46	8,72	22,23	18,91	21,56	21,94	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	11,74	12,86	22,46	8,72	13,90	13,35	13,66	15,28	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	16,01	16,86	22,46	8,72	17,23	12,24	17,61	19,72	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	21,14	20,86	22,46	8,72	23,90	20,02	22,88	26,39	**8,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	20,28	23,53	30,79	8,72	22,23	23,35	21,56	24,17	**8,72**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	21,45	14,49	17,67	8,72	16,08	9,53	14,85	19,46	**8,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,27	11,45	20,38	8,72	14,67	10,06	13,16	17,58	**8,72**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,74	15,20	21,58	8,72	18,33	12,19	15,64	19,34	**8,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	22,38	18,48	20,13	8,72	22,36	15,43	20,22	24,51	**8,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	16,90	18,80	31,38	10,31	19,83	8,72	18,31	20,34	**8,72**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,49	16,37	20,67	9,82	17,68	8,72	16,48	19,33	**8,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,00	13,11	25,17	13,36	14,78	8,72	14,72	18,88	**8,72**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	21,90	16,55	22,71	9,87	20,19	8,72	18,97	22,53	**8,72**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	18,20	16,87	28,08	12,11	20,24	8,72	19,01	22,29	**8,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	16,06	13,79	16,00	27,73	14,73	8,72	16,93	15,53	**8,72**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	18,68	18,83	33,29	8,71	22,50	19,79	19,48	26,04	**8,71**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	16,31	15,41	24,38	8,71	16,09	10,41	16,74	19,67	**8,71**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	18,64	18,59	33,04	8,71	21,78	19,17	19,38	25,58	**8,71**
Walnüsse + Austernpilze + Miso	16,82	15,04	27,25	8,71	19,22	11,06	17,49	19,89	**8,71**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Miso	15,30	15,00	26,00	8,71	17,60	11,16	15,96	18,02	**8,71**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	21,34	15,93	22,13	10,64	17,31	8,71	16,97	20,23	**8,71**
Miso + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	15,30	15,00	26,00	8,71	17,60	11,16	15,96	18,02	**8,71**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Miso + Weizen Vollkornmehl							**8,71**
15,30	15,00	26,00	8,71	17,60	11,16	15,96	18,02	
Austernpilze + Mandeln + Kartoffeln gegart							**8,71**
15,25	18,01	24,92	8,71	17,80	8,93	19,12	17,42	
Mandeln + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**8,71**
15,25	18,01	24,92	8,71	17,80	8,93	19,12	17,42	
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Miso							**8,71**
15,30	15,00	26,00	8,71	17,60	11,16	15,96	18,02	
Austernpilze + Walnüsse + Miso							**8,71**
16,82	15,04	27,25	8,71	19,22	11,06	17,49	19,89	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Mandeln							**8,71**
15,25	18,01	24,92	8,71	17,80	8,93	19,12	17,42	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Mandeln							**8,71**
15,25	18,01	24,92	8,71	17,80	8,93	19,12	17,42	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**8,71**
15,54	15,35	15,17	10,74	16,98	8,71	15,53	15,88	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**8,71**
15,72	19,68	20,17	8,71	19,08	17,17	17,56	21,60	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**8,71**
20,02	14,43	16,96	8,71	16,88	9,94	16,07	21,48	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**8,71**
17,68	18,63	32,54	8,71	20,03	12,47	19,72	25,04	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Erbsen grün gekocht							**8,71**
12,91	10,61	12,50	25,59	12,46	8,71	13,68	13,63	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**8,71**
20,24	22,63	45,04	8,71	27,53	20,80	29,59	35,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**8,71**
16,39	14,63	32,54	8,71	22,53	17,47	19,72	28,38	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**8,71**
15,11	14,63	32,54	8,71	20,03	17,47	19,72	25,04	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**8,71**
15,11	16,63	32,54	8,71	20,03	10,80	17,74	21,71	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**8,71**
13,83	16,63	32,54	8,71	17,53	12,47	15,77	21,71	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Lauch gedünstet							**8,71**
12,24	9,73	11,75	25,56	11,28	8,71	12,74	12,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Champignons frisch	12,24	9,73	11,75	25,56	11,28	8,71	12,74	12,20	**8,71**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	12,24	9,73	11,75	25,56	11,28	8,71	12,74	12,20	**8,71**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	12,24	9,73	11,75	25,56	11,28	8,71	12,74	12,20	**8,71**
Austernpilze + Miso + Walnüsse	16,82	15,04	27,25	8,71	19,22	11,06	17,49	19,89	**8,71**
Miso + Austernpilze + Walnüsse	16,82	15,04	27,25	8,71	19,22	11,06	17,49	19,89	**8,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	22,57	19,32	23,38	8,71	24,73	15,49	22,20	26,19	**8,71**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	20,65	18,53	32,54	8,71	20,08	12,68	22,29	25,34	**8,71**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	18,09	13,20	24,21	8,71	16,74	10,46	15,71	20,90	**8,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	21,05	19,28	22,13	8,71	23,12	15,59	20,68	24,32	**8,71**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	17,24	13,20	24,21	8,71	15,08	10,46	15,71	18,68	**8,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,97	16,98	23,54	8,71	18,08	13,37	17,71	20,13	**8,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,39	20,98	23,54	8,71	23,08	20,03	21,66	22,36	**8,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,25	23,65	31,88	8,71	23,08	24,48	21,66	24,58	**8,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,94	23,65	31,88	8,71	33,08	26,70	25,61	35,69	**8,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,54	19,65	23,54	8,71	21,41	21,14	19,03	24,58	**8,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,10	20,98	23,54	8,71	24,74	21,14	22,97	26,80	**8,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,70	12,98	23,54	8,71	14,74	14,48	13,76	15,69	**8,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,26	14,31	15,21	8,71	16,41	10,03	15,08	15,69	**8,71**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,65	13,07	19,13	8,71	14,15	10,37	14,31	17,40	**8,71**
3*Walnüsse + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,34	17,45	24,75	8,71	22,45	11,88	19,28	22,72	**8,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,03	19,26	35,00	10,59	20,34	8,71	18,91	21,17	**8,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,06	17,39	22,88	8,71	20,03	12,03	16,99	19,92	**8,71**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	15,30	15,00	26,00	8,71	17,60	11,16	15,96	18,02	**8,71**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Austernpilze	15,25	18,01	24,92	8,71	17,80	8,93	19,12	17,42	**8,71**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Austernpilze	15,30	15,00	26,00	8,71	17,60	11,16	15,96	18,02	**8,71**
Walnüsse + Miso + Austernpilze	16,82	15,04	27,25	8,71	19,22	11,06	17,49	19,89	**8,71**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Austernpilze	15,25	18,01	24,92	8,71	17,80	8,93	19,12	17,42	**8,71**
Miso + Walnüsse + Austernpilze	16,82	15,04	27,25	8,71	19,22	11,06	17,49	19,89	**8,71**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,24	9,73	11,75	25,56	11,28	8,71	12,74	12,20	**8,71**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,24	9,73	11,75	25,56	11,28	8,71	12,74	12,20	**8,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	19,02	21,27	43,25	11,89	22,08	8,71	20,92	23,44	**8,71**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	20,95	15,69	18,83	9,88	17,01	8,71	16,22	19,92	**8,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	18,87	17,13	21,71	19,54	17,92	8,71	17,86	18,02	**8,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	22,00	20,14	26,00	8,70	26,30	15,60	23,43	26,93	**8,70**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	20,48	20,10	24,75	8,70	24,68	15,70	21,90	25,07	**8,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	17,52	14,02	26,83	8,70	18,31	10,57	16,93	21,64	**8,70**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Walnüsse	20,09	19,35	35,17	8,70	21,64	12,79	23,51	26,09	**8,70**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	16,67	14,02	26,83	8,70	16,64	10,57	16,93	19,42	**8,70**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,63	20,33	31,71	8,70	22,84	21,67	19,32	27,87	**8,70**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	16,67	17,00	19,33	10,89	18,40	8,70	16,75	17,11	**8,70**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	16,67	17,00	19,33	10,89	18,40	8,70	16,75	17,11	**8,70**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	16,67	17,00	19,33	10,89	18,40	8,70	16,75	17,11	**8,70**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	16,67	17,00	19,33	10,89	18,40	8,70	16,75	17,11	**8,70**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	16,09	17,81	29,29	8,70	19,38	11,56	19,61	21,67	**8,70**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	18,37	17,87	31,17	8,70	21,81	11,41	21,89	24,47	**8,70**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	15,23	16,48	25,13	8,70	16,88	8,78	16,32	18,33	**8,70**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	16,67	17,00	19,33	10,89	18,40	8,70	16,75	17,11	**8,70**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	16,67	17,00	19,33	10,89	18,40	8,70	16,75	17,11	**8,70**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	16,76	14,00	26,21	8,70	17,50	10,62	16,17	20,71	**8,70**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	19,32	19,33	34,54	8,70	20,83	12,84	22,75	25,16	**8,70**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	15,91	14,00	26,21	8,70	15,83	10,62	16,17	18,49	**8,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	13,68	18,02	23,38	8,70	16,12	15,18	14,28	19,62	**8,70**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Lupinen	11,52	16,32	17,79	8,70	12,78	10,23	13,27	17,44	**8,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	11,17	15,41	18,04	8,70	13,05	11,04	13,39	17,17	**8,70**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	13,95	15,81	25,13	8,70	16,05	8,78	15,00	17,22	**8,70**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Kartoffeln gegart	14,04	14,31	28,63	8,70	15,44	12,72	16,33	18,50	**8,70**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	16,66	15,21	27,00	8,70	19,31	10,30	18,61	21,13	**8,70**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	14,38	15,15	25,13	8,70	16,88	10,45	16,32	18,33	**8,70**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,10	11,31	14,13	15,88	12,75	8,70	13,39	15,33	**8,70**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,00	20,14	26,00	8,70	26,30	15,60	23,43	26,93	**8,70**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,72	20,08	24,13	8,70	23,88	15,75	21,14	24,13	**8,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,17	12,05	20,58	8,70	16,35	10,95	13,89	19,53	**8,70**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,54	20,51	31,92	8,70	21,26	13,97	21,35	25,74	**8,70**
3*Kakao + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,10	24,51	44,42	8,70	28,76	22,30	31,22	35,74	**8,70**
3*Buchweizen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,97	16,51	31,92	8,70	21,26	18,97	21,35	25,74	**8,70**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,97	18,51	31,92	8,70	21,26	12,30	19,38	22,41	**8,70**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,69	18,51	31,92	8,70	18,76	13,97	17,40	22,41	**8,70**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,26	16,51	31,92	8,70	23,76	18,97	21,35	29,08	**8,70**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	17,09	15,21	27,00	8,70	20,14	10,30	18,61	22,24	**8,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	14,80	15,15	25,13	8,70	17,72	10,45	16,32	19,44	**8,70**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	18,35	19,00	31,71	8,70	22,01	18,89	19,32	24,53	**8,70**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	21,24	20,12	25,38	8,70	25,49	15,65	22,66	26,00	**8,70**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	19,72	20,08	24,13	8,70	23,88	15,75	21,14	24,13	**8,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	15,01	15,65	27,75	14,42	16,43	8,69	16,03	20,02	**8,69**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	18,44	13,27	18,67	9,53	13,90	8,69	13,39	15,91	**8,69**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,95	15,14	27,13	13,77	16,31	8,69	17,24	21,48	**8,69**
Mais-Mehl + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	18,39	20,17	8,69	22,83	16,77	19,68	24,84	**8,69**
Miso + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,79	18,39	20,17	8,69	22,83	16,77	19,68	24,84	**8,69**
Austernpilze + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	20,37	16,13	22,25	12,53	17,65	8,69	17,74	18,91	**8,69**
Linsen reif gekocht + Miso + Bulgur, trocken	18,62	19,80	30,58	8,69	22,60	15,98	19,95	24,18	**8,69**
Miso + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	18,62	19,80	30,58	8,69	22,60	15,98	19,95	24,18	**8,69**
Mais-Mehl + Austernpilze + Dinkel ungekocht	20,37	16,13	22,25	12,53	17,65	8,69	17,74	18,91	**8,69**
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	18,45	18,05	21,58	8,69	18,57	17,40	16,66	21,82	**8,69**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Miso	17,77	19,80	30,58	8,69	20,93	17,09	18,63	24,18	**8,69**
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	21,02	19,39	21,58	8,69	21,90	17,40	20,61	24,04	**8,69**
Linsen reif gekocht + Kakao + Miso	22,04	23,80	38,92	8,69	27,60	22,64	27,84	33,07	**8,69**
Cashewnuss + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	13,99	14,12	28,25	8,69	15,07	12,47	15,92	17,89	**8,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,69**
17,62	12,73	23,67	8,69	16,88	11,71	15,83	21,93
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**8,69**
19,31	19,39	21,58	8,69	20,23	16,29	19,29	19,60
Tomaten + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,69**
13,99	14,12	28,25	8,69	15,07	12,47	15,92	17,89
Hirse gekocht + Hafer + Spitzkohl							**8,69**
15,89	15,39	21,58	8,69	15,23	9,62	15,34	17,38
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Miso							**8,69**
18,62	18,47	30,58	8,69	22,60	20,42	21,26	26,40
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Miso							**8,69**
19,48	18,47	30,58	8,69	24,27	20,42	21,26	28,62
Hirse gekocht + Quinoa + Spitzkohl							**8,69**
11,62	11,39	21,58	8,69	11,90	10,73	11,39	12,93
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**8,69**
20,16	22,05	29,92	8,69	20,23	20,73	19,29	21,82
Buchweizen + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,69**
16,76	12,73	23,67	8,69	15,22	11,71	15,83	19,71
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Miso							**8,69**
20,33	21,13	30,58	8,69	22,60	17,09	21,26	26,40
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**8,69**
27,85	22,05	29,92	8,69	30,23	22,96	23,24	32,93
Kakao + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,69**
20,18	18,07	32,00	8,69	20,22	13,93	22,41	26,38
Mais-Mehl + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,69**
20,18	18,07	32,00	8,69	20,22	13,93	22,41	26,38
Mais-Mehl + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,69**
16,76	12,73	23,67	8,69	15,22	11,71	15,83	19,71
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Miso							**8,69**
18,62	19,80	30,58	8,69	22,60	15,98	19,95	24,18
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,69**
17,62	12,73	23,67	8,69	16,88	11,71	15,83	21,93
Quinoa + Hirse gekocht + Spitzkohl							**8,69**
11,62	11,39	21,58	8,69	11,90	10,73	11,39	12,93
Hafer + Hirse gekocht + Spitzkohl							**8,69**
15,89	15,39	21,58	8,69	15,23	9,62	15,34	17,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Miso + Linsen reif gekocht							**8,69**
18,62	18,47	30,58	8,69	22,60	20,42	21,26	26,40
Miso + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**8,69**
18,62	19,80	30,58	8,69	22,60	15,98	19,95	24,18
Haselnüsse + Miso + Linsen reif gekocht							**8,69**
20,33	21,13	30,58	8,69	22,60	17,09	21,26	26,40
Miso + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**8,69**
17,77	19,80	30,58	8,69	20,93	17,09	18,63	24,18
Miso + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**8,69**
19,48	18,47	30,58	8,69	24,27	20,42	21,26	28,62
Gerstenmehl + Miso + Linsen reif gekocht							**8,69**
17,77	19,80	30,58	8,69	20,93	17,09	18,63	24,18
Amaranth, ungekocht + Miso + Linsen reif gekocht							**8,69**
19,48	18,47	30,58	8,69	24,27	20,42	21,26	28,62
Kakao + Miso + Linsen reif gekocht							**8,69**
22,04	23,80	38,92	8,69	27,60	22,64	27,84	33,07
Bulgur, trocken + Miso + Linsen reif gekocht							**8,69**
18,62	19,80	30,58	8,69	22,60	15,98	19,95	24,18
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Spitzkohl							**8,69**
27,85	22,05	29,92	8,69	30,23	22,96	23,24	32,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Spitzkohl							**8,69**
20,16	22,05	29,92	8,69	20,23	20,73	19,29	21,82
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Spitzkohl							**8,69**
19,31	19,39	21,58	8,69	20,23	16,29	19,29	19,60
Miso + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**8,69**
20,33	21,13	30,58	8,69	22,60	17,09	21,26	26,40
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Spitzkohl							**8,69**
21,02	19,39	21,58	8,69	21,90	17,40	20,61	24,04
Miso + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**8,69**
18,62	18,47	30,58	8,69	22,60	20,42	21,26	26,40
Miso + Kakao + Linsen reif gekocht							**8,69**
22,04	23,80	38,92	8,69	27,60	22,64	27,84	33,07
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Spitzkohl							**8,69**
18,45	18,05	21,58	8,69	18,57	17,40	16,66	21,82
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**8,69**
20,37	18,13	34,75	11,53	19,32	8,69	19,05	22,24

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**8,69**
20,16	22,05	29,92	8,69	20,23	20,73	19,29	21,82
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,69**
27,85	22,05	29,92	8,69	30,23	22,96	23,24	32,93
Spitzkohl + Hafer + Hirse gekocht							**8,69**
15,89	15,39	21,58	8,69	15,23	9,62	15,34	17,38
Spitzkohl + Quinoa + Hirse gekocht							**8,69**
11,62	11,39	21,58	8,69	11,90	10,73	11,39	12,93
Quinoa + Spitzkohl + Hirse gekocht							**8,69**
11,62	11,39	21,58	8,69	11,90	10,73	11,39	12,93
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,69**
18,45	18,05	21,58	8,69	18,57	17,40	16,66	21,82
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,69**
21,02	19,39	21,58	8,69	21,90	17,40	20,61	24,04
Hafer + Spitzkohl + Hirse gekocht							**8,69**
15,89	15,39	21,58	8,69	15,23	9,62	15,34	17,38
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Hirse gekocht							**8,69**
27,85	22,05	29,92	8,69	30,23	22,96	23,24	32,93
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Hirse gekocht							**8,69**
20,16	22,05	29,92	8,69	20,23	20,73	19,29	21,82
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**8,69**
19,31	19,39	21,58	8,69	20,23	16,29	19,29	19,60
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Hirse gekocht							**8,69**
21,02	19,39	21,58	8,69	21,90	17,40	20,61	24,04
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Hirse gekocht							**8,69**
19,31	19,39	21,58	8,69	20,23	16,29	19,29	19,60
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Hirse gekocht							**8,69**
18,45	18,05	21,58	8,69	18,57	17,40	16,66	21,82
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Miso							**8,69**
22,79	18,39	20,17	8,69	22,83	16,77	19,68	24,84
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Miso							**8,69**
18,62	19,80	30,58	8,69	22,60	15,98	19,95	24,18
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**8,69**
22,79	18,39	20,17	8,69	22,83	16,77	19,68	24,84
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Miso							**8,69**
20,33	21,13	30,58	8,69	22,60	17,09	21,26	26,40

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Miso							**8,69**
17,77	19,80	30,58	8,69	20,93	17,09	18,63	24,18
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Miso							**8,69**
19,48	18,47	30,58	8,69	24,27	20,42	21,26	28,62
Kakao + Linsen reif gekocht + Miso							**8,69**
22,04	23,80	38,92	8,69	27,60	22,64	27,84	33,07
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Miso							**8,69**
18,62	18,47	30,58	8,69	22,60	20,42	21,26	26,40
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht							**8,69**
21,08	17,33	21,54	10,41	18,48	8,69	17,30	20,16
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht							**8,69**
14,59	14,08	26,04	13,94	15,58	8,69	15,55	19,70
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**8,69**
17,62	12,73	23,67	8,69	16,88	11,71	15,83	21,93
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**8,69**
16,76	12,73	23,67	8,69	15,22	11,71	15,83	19,71
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**8,69**
20,18	18,07	32,00	8,69	20,22	13,93	22,41	26,38
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**8,69**
22,79	18,39	20,17	8,69	22,83	16,77	19,68	24,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Mais-Mehl							**8,69**
22,79	18,39	20,17	8,69	22,83	16,77	19,68	24,84
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Mais-Mehl							**8,69**
16,76	12,73	23,67	8,69	15,22	11,71	15,83	19,71
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Mais-Mehl							**8,69**
20,37	16,13	22,25	12,53	17,65	8,69	17,74	18,91
Haselnüsse + Austernpilze + Mais-Mehl							**8,69**
19,51	16,13	30,58	10,31	15,98	8,69	17,74	21,13
Austernpilze + Gerstenmehl + Mais-Mehl							**8,69**
16,95	14,80	30,58	10,31	14,32	8,69	15,11	18,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**8,69**
17,62	12,73	23,67	8,69	16,88	11,71	15,83	21,93
Gerstenmehl + Austernpilze + Mais-Mehl							**8,69**
16,95	14,80	30,58	10,31	14,32	8,69	15,11	18,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Mais-Mehl							**8,69**
20,18	18,07	32,00	8,69	20,22	13,93	22,41	26,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	20,37	16,13	22,25	12,53	17,65	8,69	17,74	18,91	**8,69**
Austernpilze + Haselnüsse + Mais-Mehl	19,51	16,13	30,58	10,31	15,98	8,69	17,74	21,13	**8,69**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch	13,99	14,21	28,08	8,69	15,33	12,81	15,97	18,36	**8,69**
3*Walnüsse + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	18,94	17,93	26,17	9,71	21,42	8,69	19,52	21,68	**8,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,68	18,42	27,33	8,69	20,92	13,76	17,86	22,16	**8,69**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,96	18,48	29,21	8,69	23,34	13,61	20,15	24,96	**8,69**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	15,24	10,80	26,42	9,09	12,65	8,69	14,45	16,69	**8,69**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	13,99	14,12	28,25	8,69	15,07	12,47	15,92	17,89	**8,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Tomaten	13,99	14,12	28,25	8,69	15,07	12,47	15,92	17,89	**8,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Cashewnuss	13,99	14,12	28,25	8,69	15,07	12,47	15,92	17,89	**8,69**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	13,99	14,12	28,25	8,69	15,07	12,47	15,92	17,89	**8,69**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,02	19,39	21,58	8,69	21,90	17,40	20,61	24,04	**8,69**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,02	19,39	21,58	8,69	21,90	17,40	20,61	24,04	**8,69**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	17,38	13,47	26,42	10,20	14,32	8,69	15,76	17,80	**8,69**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	19,75	16,95	25,54	8,69	20,78	9,87	18,52	21,69	**8,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	17,47	16,89	23,67	8,69	18,36	10,02	16,23	18,89	**8,69**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet	13,97	14,09	27,96	8,69	14,97	12,50	15,91	18,12	**8,69**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	22,49	15,68	20,00	9,92	18,65	8,69	17,71	21,70	**8,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht								**8,69**
15,67	10,80	26,42	9,09	13,48	8,69	14,45	17,80	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,69**
17,41	17,88	22,92	8,69	22,28	15,97	19,85	23,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,69**
12,83	14,03	21,54	8,69	15,87	9,76	15,43	18,47	
Austernpilze + Mais-Mehl + Haselnüsse								**8,69**
19,51	16,13	30,58	10,31	15,98	8,69	17,74	21,13	
Miso + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**8,69**
20,33	21,13	30,58	8,69	22,60	17,09	21,26	26,40	
Austernpilze + Mais-Mehl + Gerstenmehl								**8,69**
16,95	14,80	30,58	10,31	14,32	8,69	15,11	18,91	
Linsen reif gekocht + Miso + Haselnüsse								**8,69**
20,33	21,13	30,58	8,69	22,60	17,09	21,26	26,40	
Mais-Mehl + Austernpilze + Gerstenmehl								**8,69**
16,95	14,80	30,58	10,31	14,32	8,69	15,11	18,91	
Linsen reif gekocht + Miso + Gerstenmehl								**8,69**
17,77	19,80	30,58	8,69	20,93	17,09	18,63	24,18	
Mais-Mehl + Austernpilze + Haselnüsse								**8,69**
19,51	16,13	30,58	10,31	15,98	8,69	17,74	21,13	
Miso + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**8,69**
17,77	19,80	30,58	8,69	20,93	17,09	18,63	24,18	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Austernpilze								**8,69**
19,51	16,13	30,58	10,31	15,98	8,69	17,74	21,13	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Austernpilze								**8,69**
16,95	14,80	30,58	10,31	14,32	8,69	15,11	18,91	
Miso + Linsen reif gekocht + Kakao								**8,69**
22,04	23,80	38,92	8,69	27,60	22,64	27,84	33,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Kakao								**8,69**
20,18	18,07	32,00	8,69	20,22	13,93	22,41	26,38	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Austernpilze								**8,69**
20,37	16,13	22,25	12,53	17,65	8,69	17,74	18,91	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Austernpilze								**8,69**
16,95	14,80	30,58	10,31	14,32	8,69	15,11	18,91	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**8,69**
20,37	16,13	22,25	12,53	17,65	8,69	17,74	18,91	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Haselnüsse + Austernpilze							**8,69**
19,51	16,13	30,58	10,31	15,98	8,69	17,74	21,13
Linsen reif gekocht + Miso + Kakao							**8,69**
22,04	23,80	38,92	8,69	27,60	22,64	27,84	33,07
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao							**8,69**
20,18	18,07	32,00	8,69	20,22	13,93	22,41	26,38
Hirse gekocht + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**8,69**
27,85	22,05	29,92	8,69	30,23	22,96	23,24	32,93
Spitzkohl + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,69**
20,16	22,05	29,92	8,69	20,23	20,73	19,29	21,82
Hirse gekocht + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,69**
20,16	22,05	29,92	8,69	20,23	20,73	19,29	21,82
Spitzkohl + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,69**
18,45	18,05	21,58	8,69	18,57	17,40	16,66	21,82
Hirse gekocht + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,69**
18,45	18,05	21,58	8,69	18,57	17,40	16,66	21,82
Hirse gekocht + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,69**
19,31	19,39	21,58	8,69	20,23	16,29	19,29	19,60
Spitzkohl + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,69**
19,31	19,39	21,58	8,69	20,23	16,29	19,29	19,60
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Buchweizen							**8,69**
16,76	12,73	23,67	8,69	15,22	11,71	15,83	19,71
Miso + Linsen reif gekocht + Buchweizen							**8,69**
18,62	18,47	30,58	8,69	22,60	20,42	21,26	26,40
Linsen reif gekocht + Miso + Amaranth, ungekocht							**8,69**
19,48	18,47	30,58	8,69	24,27	20,42	21,26	28,62
Miso + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht							**8,69**
19,48	18,47	30,58	8,69	24,27	20,42	21,26	28,62
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**8,69**
17,62	12,73	23,67	8,69	16,88	11,71	15,83	21,93
Linsen reif gekocht + Miso + Buchweizen							**8,69**
18,62	18,47	30,58	8,69	22,60	20,42	21,26	26,40
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**8,69**
16,76	12,73	23,67	8,69	15,22	11,71	15,83	19,71
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**8,69**
17,62	12,73	23,67	8,69	16,88	11,71	15,83	21,93

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Hafer								**8,69**
15,89	15,39	21,58	8,69	15,23	9,62	15,34	17,38	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Hafer								**8,69**
15,89	15,39	21,58	8,69	15,23	9,62	15,34	17,38	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Quinoa								**8,69**
11,62	11,39	21,58	8,69	11,90	10,73	11,39	12,93	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,69**
27,85	22,05	29,92	8,69	30,23	22,96	23,24	32,93	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Quinoa								**8,69**
11,62	11,39	21,58	8,69	11,90	10,73	11,39	12,93	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht								**8,68**
12,95	13,57	25,67	13,41	14,53	8,68	14,71	18,70	
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**8,68**
23,79	14,20	15,17	10,08	15,96	8,68	15,68	20,62	
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**8,68**
19,98	17,89	31,46	10,77	19,02	8,68	18,30	21,93	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,68**
15,21	12,71	18,63	17,30	16,28	8,68	16,43	17,10	
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,68**
16,28	18,21	36,83	13,01	19,07	8,68	18,34	21,69	
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,68**
20,17	14,66	20,54	12,23	15,71	8,68	15,74	20,86	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln								**8,68**
21,52	22,83	25,04	8,68	25,82	19,16	22,81	26,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**8,68**
14,18	17,33	27,38	8,68	17,00	10,22	16,90	19,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Mandeln								**8,68**
18,46	21,33	35,71	8,68	23,67	15,77	26,11	27,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln								**8,68**
15,89	16,00	27,38	8,68	20,33	13,55	19,53	23,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln								**8,68**
16,75	18,67	27,38	8,68	18,67	10,22	19,53	21,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln								**8,68**
15,04	17,33	27,38	8,68	18,67	9,11	18,22	19,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mandeln								**8,68**
15,04	16,00	27,38	8,68	18,67	13,55	19,53	21,26	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,61	17,53	23,46	8,68	19,42	16,91	17,41	22,42	**8,68**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Bulgur, trocken	14,44	16,05	28,08	8,84	17,67	8,68	15,87	18,20	**8,68**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	19,59	15,65	15,67	11,00	17,05	8,68	16,24	18,29	**8,68**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	19,59	15,65	15,67	11,00	17,05	8,68	16,24	18,29	**8,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	20,65	20,07	29,17	8,68	26,27	21,31	23,48	28,78	**8,68**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Spitzkohl	16,17	14,32	24,00	8,78	13,72	8,68	13,61	18,29	**8,68**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Spitzkohl	19,59	15,65	15,67	11,00	17,05	8,68	16,24	18,29	**8,68**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Spitzkohl	18,74	15,65	24,00	8,78	15,38	8,68	16,24	20,51	**8,68**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	19,59	15,65	15,67	11,00	17,05	8,68	16,24	18,29	**8,68**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Spitzkohl	18,74	15,65	24,00	8,78	15,38	8,68	16,24	20,51	**8,68**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Spitzkohl	16,17	14,32	24,00	8,78	13,72	8,68	13,61	18,29	**8,68**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	14,44	16,05	28,08	8,84	17,67	8,68	15,87	18,20	**8,68**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	14,44	16,05	28,08	8,84	17,67	8,68	15,87	18,20	**8,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	15,00	14,87	21,88	8,68	15,92	10,70	15,85	17,92	**8,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	19,27	21,53	30,21	8,68	20,92	21,81	19,80	22,37	**8,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	26,96	21,53	30,21	8,68	30,92	24,03	23,74	33,48	**8,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	20,12	18,87	21,88	8,68	22,58	18,48	21,11	24,59	**8,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	17,56	17,53	21,88	8,68	19,25	18,48	17,16	22,37	**8,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	18,41	18,87	21,88	8,68	20,92	17,37	19,80	20,14	**8,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	10,72	10,87	21,88	8,68	12,58	11,81	11,90	13,48	**8,68**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Mais-Mehl	19,59	15,65	15,67	11,00	17,05	8,68	16,24	18,29	**8,68**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Mais-Mehl	16,17	14,32	24,00	8,78	13,72	8,68	13,61	18,29	**8,68**
Haselnüsse + Spitzkohl + Mais-Mehl	18,74	15,65	24,00	8,78	15,38	8,68	16,24	20,51	**8,68**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Mais-Mehl	16,17	14,32	24,00	8,78	13,72	8,68	13,61	18,29	**8,68**
Spitzkohl + Haselnüsse + Mais-Mehl	18,74	15,65	24,00	8,78	15,38	8,68	16,24	20,51	**8,68**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	19,59	15,65	15,67	11,00	17,05	8,68	16,24	18,29	**8,68**
3*Roggenmehl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	15,53	15,85	16,79	9,87	16,99	8,68	16,37	18,21	**8,68**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	18,32	16,89	24,83	8,68	21,58	10,28	19,74	23,71	**8,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	16,03	16,83	22,96	8,68	19,15	10,43	17,45	20,91	**8,68**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	14,44	16,05	28,08	8,84	17,67	8,68	15,87	18,20	**8,68**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Champignons frisch	14,44	16,05	28,08	8,84	17,67	8,68	15,87	18,20	**8,68**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	14,44	16,05	28,08	8,84	17,67	8,68	15,87	18,20	**8,68**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	15,65	15,59	15,71	10,99	17,03	8,68	15,83	15,69	**8,68**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Pistazien roh	16,33	16,19	23,46	8,68	18,58	14,13	17,41	19,09	**8,68**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Haselnüsse	18,74	15,65	24,00	8,78	15,38	8,68	16,24	20,51	**8,68**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Haselnüsse	18,74	15,65	24,00	8,78	15,38	8,68	16,24	20,51	**8,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Gerstenmehl	16,17	14,32	24,00	8,78	13,72	8,68	13,61	18,29	**8,68**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Gerstenmehl	16,17	14,32	24,00	8,78	13,72	8,68	13,61	18,29	**8,68**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	20,06	21,29	41,63	8,68	23,38	16,22	27,05	30,09	**8,68**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,94	13,29	29,13	8,68	15,88	12,89	17,18	20,09	**8,68**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,22	13,29	29,13	8,68	18,38	12,89	17,18	23,42	**8,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	15,42	14,49	17,38	9,82	17,56	8,67	16,20	16,90	**8,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	15,57	16,01	20,13	9,66	17,37	8,67	15,88	17,00	**8,67**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	16,82	13,81	16,63	27,73	15,54	8,67	17,70	16,47	**8,67**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	23,50	24,73	29,08	8,67	29,18	21,97	25,69	30,40	**8,67**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	23,97	18,47	18,63	10,36	18,81	8,67	18,71	20,92	**8,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,93	18,73	28,33	8,67	25,33	21,67	20,79	30,00	**8,67**
Miso + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,66	20,03	25,42	8,67	25,97	16,99	22,13	26,33	**8,67**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,09	23,00	23,08	8,67	24,55	14,87	23,76	23,87	**8,67**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,09	23,00	23,08	8,67	24,55	14,87	23,76	23,87	**8,67**
Walnüsse + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,66	20,03	25,42	8,67	25,97	16,99	22,13	26,33	**8,67**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,14	19,99	24,17	8,67	24,35	17,09	20,61	24,47	**8,67**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,14	19,99	24,17	8,67	24,35	17,09	20,61	24,47	**8,67**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Roggenmehl	20,68	17,20	23,25	8,67	19,70	14,00	17,82	24,42	**8,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mais-Mehl + Sojabohnen + Roggenmehl							**8,67**
20,68	17,20	23,25	8,67	19,70	14,00	17,82	24,42
Walnüsse + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
15,62	14,37	28,92	8,67	18,35	11,93	18,28	21,20
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
17,52	19,67	36,00	8,67	21,73	14,26	23,33	26,00
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
13,25	15,67	27,67	8,67	15,07	8,70	14,12	17,11
Walnüsse + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
19,04	19,71	37,25	8,67	23,35	14,16	24,86	27,87
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
15,81	17,00	27,67	8,67	16,73	8,70	16,75	19,33
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
14,96	14,33	27,67	8,67	18,40	12,03	16,75	21,56
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
14,10	14,33	27,67	8,67	16,73	12,03	16,75	19,33
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
17,52	19,67	36,00	8,67	21,73	14,26	23,33	26,00
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
14,96	14,33	27,67	8,67	18,40	12,03	16,75	21,56
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
13,25	15,67	27,67	8,67	15,07	8,70	14,12	17,11
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
14,10	14,33	27,67	8,67	16,73	12,03	16,75	19,33
Buchweizen + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
15,62	14,37	28,92	8,67	18,35	11,93	18,28	21,20
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
15,81	17,00	27,67	8,67	16,73	8,70	16,75	19,33
Kakao + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
19,04	19,71	37,25	8,67	23,35	14,16	24,86	27,87
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
16,48	14,37	28,92	8,67	20,02	11,93	18,28	23,42
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,67**
16,48	14,37	28,92	8,67	20,02	11,93	18,28	23,42
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**8,67**
15,90	18,13	30,83	10,00	18,00	8,67	20,26	18,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
20,14	19,99	24,17	8,67	24,35	17,09	20,61	24,47	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
13,25	15,67	27,67	8,67	15,07	8,70	14,12	17,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
20,14	19,99	24,17	8,67	24,35	17,09	20,61	24,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
17,52	19,67	36,00	8,67	21,73	14,26	23,33	26,00	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
14,96	14,33	27,67	8,67	18,40	12,03	16,75	21,56	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
14,10	14,33	27,67	8,67	16,73	12,03	16,75	19,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
13,25	15,67	27,67	8,67	15,07	8,70	14,12	17,11	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
17,52	19,67	36,00	8,67	21,73	14,26	23,33	26,00	
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
15,81	17,00	27,67	8,67	16,73	8,70	16,75	19,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
15,81	17,00	27,67	8,67	16,73	8,70	16,75	19,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
14,10	14,33	27,67	8,67	16,73	12,03	16,75	19,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,67**
14,96	14,33	27,67	8,67	18,40	12,03	16,75	21,56	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**8,67**
20,09	23,00	23,08	8,67	24,55	14,87	23,76	23,87	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Kartoffeln gegart								**8,67**
20,09	23,00	23,08	8,67	24,55	14,87	23,76	23,87	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**8,67**
21,66	20,03	25,42	8,67	25,97	16,99	22,13	26,33	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**8,67**
20,14	19,99	24,17	8,67	24,35	17,09	20,61	24,47	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Miso								**8,67**
21,66	20,03	25,42	8,67	25,97	16,99	22,13	26,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Miso								**8,67**
20,14	19,99	24,17	8,67	24,35	17,09	20,61	24,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	20,09	23,00	23,08	8,67	24,55	14,87	23,76	23,87	**8,67**
Austernpilze + Austernpilze + Mandeln	15,90	18,13	30,83	10,00	18,00	8,67	20,26	18,00	**8,67**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Walnüsse	19,04	19,71	37,25	8,67	23,35	14,16	24,86	27,87	**8,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Mandeln	20,09	23,00	23,08	8,67	24,55	14,87	23,76	23,87	**8,67**
Sojabohnen + Roggenmehl + Mais-Mehl	20,68	17,20	23,25	8,67	19,70	14,00	17,82	24,42	**8,67**
Roggenmehl + Sojabohnen + Mais-Mehl	20,68	17,20	23,25	8,67	19,70	14,00	17,82	24,42	**8,67**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Sojabohnen	20,68	17,20	23,25	8,67	19,70	14,00	17,82	24,42	**8,67**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Sojabohnen	20,68	17,20	23,25	8,67	19,70	14,00	17,82	24,42	**8,67**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	14,13	13,35	24,00	10,51	15,90	8,67	15,74	16,00	**8,67**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	14,13	15,35	36,50	9,51	17,57	8,67	17,05	19,33	**8,67**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Miso	17,94	20,37	21,83	8,67	21,88	12,29	21,08	21,11	**8,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	18,17	18,87	22,83	8,67	20,57	20,05	17,50	23,17	**8,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	13,90	13,53	14,50	8,67	15,57	8,94	13,55	14,28	**8,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	19,88	22,87	31,17	8,67	22,23	23,38	20,13	23,17	**8,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Miso	11,33	12,20	22,83	8,67	13,90	13,38	12,24	14,28	**8,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	20,74	20,20	22,83	8,67	23,90	20,05	21,45	25,39	**8,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Miso	15,61	16,20	22,83	8,67	17,23	12,27	16,18	18,72	**8,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	27,57	22,87	31,17	8,67	32,23	25,61	24,08	34,28	**8,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**8,67**
19,03	20,20	22,83	8,67	22,23	18,94	20,13	20,94	
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**8,67**
16,48	14,37	28,92	8,67	20,02	11,93	18,28	23,42	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**8,67**
15,62	14,37	28,92	8,67	18,35	11,93	18,28	21,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Walnüsse								**8,67**
21,66	20,03	25,42	8,67	25,97	16,99	22,13	26,33	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**8,67**
19,04	19,71	37,25	8,67	23,35	14,16	24,86	27,87	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse								**8,67**
21,66	20,03	25,42	8,67	25,97	16,99	22,13	26,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Walnüsse								**8,67**
15,62	14,37	28,92	8,67	18,35	11,93	18,28	21,20	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**8,67**
16,48	14,37	28,92	8,67	20,02	11,93	18,28	23,42	
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**8,67**
21,21	16,57	25,83	10,52	17,87	8,67	17,26	21,30	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**8,67**
17,65	17,40	28,33	8,67	24,50	18,89	20,79	26,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse								**8,67**
15,81	17,00	27,67	8,67	16,73	8,70	16,75	19,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl								**8,67**
13,25	15,67	27,67	8,67	15,07	8,70	14,12	17,11	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse								**8,67**
15,81	17,00	27,67	8,67	16,73	8,70	16,75	19,33	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl								**8,67**
13,25	15,67	27,67	8,67	15,07	8,70	14,12	17,11	
Austernpilze + Mandeln + Austernpilze								**8,67**
15,90	18,13	30,83	10,00	18,00	8,67	20,26	18,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Kakao								**8,67**
19,04	19,71	37,25	8,67	23,35	14,16	24,86	27,87	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao								**8,67**
19,04	19,71	37,25	8,67	23,35	14,16	24,86	27,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Kakao								**8,67**
17,52	19,67	36,00	8,67	21,73	14,26	23,33	26,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	17,52	19,67	36,00	8,67	21,73	14,26	23,33	26,00	**8,67**
Mandeln + Austernpilze + Austernpilze	15,90	18,13	30,83	10,00	18,00	8,67	20,26	18,00	**8,67**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	15,62	14,37	28,92	8,67	18,35	11,93	18,28	21,20	**8,67**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	16,48	14,37	28,92	8,67	20,02	11,93	18,28	23,42	**8,67**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	14,10	14,33	27,67	8,67	16,73	12,03	16,75	19,33	**8,67**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	14,10	14,33	27,67	8,67	16,73	12,03	16,75	19,33	**8,67**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Buchweizen	15,62	14,37	28,92	8,67	18,35	11,93	18,28	21,20	**8,67**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	14,96	14,33	27,67	8,67	18,40	12,03	16,75	21,56	**8,67**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	14,96	14,33	27,67	8,67	18,40	12,03	16,75	21,56	**8,67**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	16,48	14,37	28,92	8,67	20,02	11,93	18,28	23,42	**8,67**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	14,78	14,93	20,29	10,12	17,17	8,66	15,98	16,70	**8,66**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	15,51	17,89	27,54	9,23	17,70	8,66	19,51	17,69	**8,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	13,07	10,27	16,13	26,68	12,17	8,66	14,66	13,37	**8,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,93	13,60	24,46	17,90	15,50	8,66	15,98	16,70	**8,66**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	21,38	18,80	29,83	13,29	21,84	8,66	20,65	23,93	**8,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,94	10,93	24,46	8,79	13,83	8,66	14,01	15,59	**8,66**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	21,25	21,55	28,63	8,66	23,66	16,23	20,78	25,16	**8,66**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Mandeln	18,74	18,79	24,00	8,97	21,49	8,66	20,39	21,36	**8,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	16,96	16,81	28,00	8,66	21,54	15,99	19,79	25,56	**8,66**
3*Bulgur, trocken + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	17,02	19,27	34,92	10,61	20,24	8,66	18,85	21,08	**8,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	16,18	14,26	19,54	28,03	15,15	8,66	17,47	16,27	**8,66**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	11,53	16,31	17,96	8,66	12,98	10,34	13,40	17,62	**8,66**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	13,44	16,05	30,63	8,66	15,33	11,23	14,18	18,94	**8,66**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Miso	13,48	16,29	30,88	8,66	16,05	11,85	14,28	19,41	**8,66**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	14,73	16,05	30,63	8,66	17,83	9,56	16,15	18,94	**8,66**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Miso	14,76	16,29	30,88	8,66	18,55	10,18	16,26	19,41	**8,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Miso	16,04	14,29	30,88	8,66	21,05	16,85	18,23	26,08	**8,66**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Miso	14,76	14,29	30,88	8,66	18,55	16,85	18,23	22,74	**8,66**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Miso	19,89	22,29	43,38	8,66	26,05	20,18	28,10	32,74	**8,66**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Miso	17,32	18,29	30,88	8,66	18,55	11,85	18,23	22,74	**8,66**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	17,29	18,05	30,63	8,66	17,83	11,23	18,13	22,28	**8,66**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	19,85	22,05	43,13	8,66	25,33	19,56	27,99	32,28	**8,66**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	14,73	14,05	30,63	8,66	17,83	16,23	18,13	22,28	**8,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	16,01	14,05	30,63	8,66	20,33	16,23	18,13	25,61	**8,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	12,68	10,03	12,83	25,91	11,87	8,66	13,91	13,06	**8,66**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	22,82	19,35	26,88	8,66	22,73	18,43	19,58	27,19	**8,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,61	14,26	23,71	18,03	13,48	8,66	14,84	16,27	**8,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,18	15,59	23,71	18,03	15,15	8,66	17,47	18,49	**8,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,03	15,59	15,38	20,26	16,82	8,66	17,47	16,27	**8,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	14,89	16,26	27,88	9,14	16,82	8,66	16,82	18,49	**8,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,18	12,03	20,75	8,66	16,55	11,06	14,02	19,71	**8,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,77	15,18	21,83	8,66	18,63	12,36	15,84	19,61	**8,66**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	15,77	15,67	28,38	14,42	17,24	8,64	16,80	20,96	**8,64**
Walnüsse + Sojabohnen + Roggenmehl	19,54	18,84	28,50	8,64	22,83	14,22	20,26	25,91	**8,64**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl	14,56	12,61	14,42	26,71	13,32	8,64	15,55	15,53	**8,64**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	18,02	18,80	27,25	8,64	21,22	14,32	18,74	24,04	**8,64**
Sojabohnen + Walnüsse + Roggenmehl	19,54	18,84	28,50	8,64	22,83	14,22	20,26	25,91	**8,64**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Roggenmehl	18,02	18,80	27,25	8,64	21,22	14,32	18,74	24,04	**8,64**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Roggenmehl	14,56	12,61	14,42	26,71	13,32	8,64	15,55	15,53	**8,64**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	19,85	18,93	21,08	12,07	20,00	8,64	18,39	18,76	**8,64**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	19,85	18,93	21,08	12,07	20,00	8,64	18,39	18,76	**8,64**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh	14,01	14,11	28,42	8,64	15,27	12,58	16,05	18,07	**8,64**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	14,01	14,11	28,42	8,64	15,27	12,58	16,05	18,07	**8,64**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	18,99	18,93	29,42	9,84	18,33	8,64	18,39	20,98	**8,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**8,64**
18,02	18,80	27,25	8,64	21,22	14,32	18,74	24,04
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**8,64**
19,85	18,93	21,08	12,07	20,00	8,64	18,39	18,76
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**8,64**
19,85	18,93	21,08	12,07	20,00	8,64	18,39	18,76
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**8,64**
16,43	17,60	29,42	9,84	16,67	8,64	15,76	18,76
Sojabohnen + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**8,64**
18,02	18,80	27,25	8,64	21,22	14,32	18,74	24,04
Haselnüsse + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**8,64**
18,99	18,93	29,42	9,84	18,33	8,64	18,39	20,98
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl							**8,64**
16,43	17,60	29,42	9,84	16,67	8,64	15,76	18,76
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**8,64**
16,43	17,60	29,42	9,84	16,67	8,64	15,76	18,76
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**8,64**
19,85	18,93	21,08	12,07	20,00	8,64	18,39	18,76
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**8,64**
16,43	17,60	29,42	9,84	16,67	8,64	15,76	18,76
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Hirse gekocht							**8,64**
18,99	18,93	29,42	9,84	18,33	8,64	18,39	20,98
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**8,64**
18,99	18,93	29,42	9,84	18,33	8,64	18,39	20,98
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**8,64**
19,85	18,93	21,08	12,07	20,00	8,64	18,39	18,76
Walnüsse + Roggenmehl + Sojabohnen							**8,64**
19,54	18,84	28,50	8,64	22,83	14,22	20,26	25,91
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Sojabohnen							**8,64**
18,02	18,80	27,25	8,64	21,22	14,32	18,74	24,04
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**8,64**
18,02	18,80	27,25	8,64	21,22	14,32	18,74	24,04
Roggenmehl + Walnüsse + Sojabohnen							**8,64**
19,54	18,84	28,50	8,64	22,83	14,22	20,26	25,91
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten							**8,64**
19,02	18,15	35,38	8,64	24,07	20,24	20,32	29,59

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	19,88	20,81	35,38	8,64	22,40	16,91	20,32	27,37	**8,64**
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	18,17	18,15	35,38	8,64	22,40	20,24	20,32	27,37	**8,64**
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	17,31	19,48	35,38	8,64	20,73	16,91	17,68	25,14	**8,64**
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Tomaten	21,59	23,48	43,71	8,64	27,40	22,47	26,89	34,03	**8,64**
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	18,17	19,48	35,38	8,64	22,40	15,80	19,00	25,14	**8,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	12,78	16,85	20,92	8,64	17,22	14,84	15,14	20,78	**8,64**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl	13,95	14,15	28,04	8,64	14,94	12,42	15,95	18,21	**8,64**
Cashewnuss + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	14,01	14,11	28,42	8,64	15,27	12,58	16,05	18,07	**8,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl	14,01	14,11	28,42	8,64	15,27	12,58	16,05	18,07	**8,64**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Roggenmehl + Tomaten	14,56	12,61	14,42	26,71	13,32	8,64	15,55	15,53	**8,64**
Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	14,56	12,61	14,42	26,71	13,32	8,64	15,55	15,53	**8,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	14,01	14,11	28,42	8,64	15,27	12,58	16,05	18,07	**8,64**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Cashewnuss	14,01	14,11	28,42	8,64	15,27	12,58	16,05	18,07	**8,64**
Roggenmehl + Sojabohnen + Walnüsse	19,54	18,84	28,50	8,64	22,83	14,22	20,26	25,91	**8,64**
Sojabohnen + Roggenmehl + Walnüsse	19,54	18,84	28,50	8,64	22,83	14,22	20,26	25,91	**8,64**
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,47	17,96	27,50	9,69	23,13	8,64	21,11	23,63	**8,64**
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,94	9,67	11,50	25,36	11,43	8,64	12,52	12,13	**8,64**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,76	15,03	23,83	8,64	21,20	14,56	17,45	23,22	**8,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,73	14,79	23,58	8,64	20,48	13,93	17,34	22,76	**8,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	17,43	17,87	23,08	8,64	22,48	16,08	19,98	23,82	**8,64**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Haselnüsse	18,99	18,93	29,42	9,84	18,33	8,64	18,39	20,98	**8,64**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	18,99	18,93	29,42	9,84	18,33	8,64	18,39	20,98	**8,64**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Gerstenmehl	16,43	17,60	29,42	9,84	16,67	8,64	15,76	18,76	**8,64**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	16,43	17,60	29,42	9,84	16,67	8,64	15,76	18,76	**8,64**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	22,27	16,88	22,79	10,09	20,54	8,64	19,41	22,71	**8,64**
Roggenmehl + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,56	12,61	14,42	26,71	13,32	8,64	15,55	15,53	**8,64**
Tomaten + Roggenmehl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,56	12,61	14,42	26,71	13,32	8,64	15,55	15,53	**8,64**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,76	13,07	29,38	8,63	16,00	13,26	17,13	20,23	**8,63**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,04	13,07	29,38	8,63	18,50	13,26	17,13	23,57	**8,63**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	19,88	21,07	41,88	8,63	23,50	16,59	26,99	30,23	**8,63**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	20,16	20,95	30,88	8,63	24,24	18,75	20,50	26,81	**8,63**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	12,62	10,28	13,17	25,98	11,80	8,63	13,89	12,78	**8,63**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	12,62	10,28	13,17	25,98	11,80	8,63	13,89	12,78	**8,63**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	17,51	16,54	27,00	8,70	19,31	8,63	18,61	21,13	**8,63**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	12,62	10,28	13,17	25,98	11,80	8,63	13,89	12,78	**8,63**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	12,62	10,28	13,17	25,98	11,80	8,63	13,89	12,78	**8,63**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**8,63**
21,49	15,92	20,96	8,63	18,43	13,08	16,31	22,64	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch								**8,63**
14,74	16,71	31,33	9,01	17,92	8,63	17,07	20,28	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Tomaten								**8,63**
19,13	21,71	24,00	8,63	25,11	14,31	22,93	25,21	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken								**8,63**
15,13	16,11	31,29	14,72	16,85	8,63	16,57	20,76	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**8,63**
8,90	12,53	20,96	8,63	10,22	9,46	11,38	13,39	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl								**8,63**
16,23	15,87	27,00	8,70	18,48	8,63	17,29	20,02	
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**8,63**
21,68	20,99	32,13	8,63	25,86	18,65	22,03	28,68	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**8,63**
13,93	15,13	28,46	8,80	13,48	8,63	13,20	17,88	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**8,63**
19,06	17,13	15,96	12,13	18,48	8,63	17,14	17,88	
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl								**8,63**
18,50	19,48	19,58	8,63	19,26	9,66	19,64	19,86	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**8,63**
17,77	17,13	28,46	8,80	15,98	8,63	17,14	21,21	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,63**
13,79	16,40	32,13	8,63	17,36	12,41	15,55	21,60	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,63**
16,35	14,40	32,13	8,63	22,36	17,41	19,50	28,27	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,63**
15,07	14,40	32,13	8,63	19,86	17,41	19,50	24,93	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,63**
20,20	22,40	44,63	8,63	27,36	20,74	29,37	34,93	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,63**
17,63	18,40	32,13	8,63	19,86	12,41	19,50	24,93	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,63**
15,07	16,40	32,13	8,63	19,86	10,74	17,53	21,60	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**8,63**
15,09	14,52	32,25	8,63	20,22	17,72	19,55	25,17	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	16,37	14,52	32,25	8,63	22,72	17,72	19,55	28,50	**8,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	15,09	16,52	32,25	8,63	20,22	11,06	17,58	21,83	**8,63**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	17,65	18,52	32,25	8,63	20,22	12,72	19,55	25,17	**8,63**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	13,80	16,52	32,25	8,63	17,72	12,72	15,61	21,83	**8,63**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	20,21	22,52	44,75	8,63	27,72	21,06	29,42	35,17	**8,63**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	17,94	16,54	22,83	9,81	20,14	8,63	18,61	20,02	**8,63**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	21,32	16,02	18,92	10,10	17,36	8,63	16,66	20,10	**8,63**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,62	10,28	13,17	25,98	11,80	8,63	13,89	12,78	**8,63**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,62	10,28	13,17	25,98	11,80	8,63	13,89	12,78	**8,63**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	15,18	15,87	34,54	9,08	15,17	8,63	17,39	20,01	**8,63**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	11,34	13,87	34,54	9,08	12,67	8,63	13,44	16,68	**8,63**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	16,47	15,87	22,04	12,41	17,67	8,63	17,39	16,68	**8,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,46	20,14	38,58	14,19	20,67	8,63	19,98	23,33	**8,63**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	17,94	20,30	22,21	8,62	20,83	9,77	20,87	20,60	**8,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Mandeln	16,82	20,13	32,75	9,87	20,32	8,62	19,72	20,76	**8,62**
Mandeln + Lauch gedünstet + Roggenmehl	17,43	20,43	21,17	8,62	20,28	10,40	20,70	20,98	**8,62**
Lauch gedünstet + Mandeln + Roggenmehl	17,43	20,43	21,17	8,62	20,28	10,40	20,70	20,98	**8,62**
Mandeln + Champignons frisch + Roggenmehl	17,46	20,67	21,42	8,62	21,00	11,02	20,80	21,44	**8,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Mandeln + Roggenmehl							**8,62**
17,46	20,67	21,42	8,62	21,00	11,02	20,80	21,44
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss							**8,62**
17,15	13,31	21,29	8,62	14,43	10,42	15,00	18,42
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss							**8,62**
18,60	18,69	33,21	8,62	21,73	19,00	19,45	25,76
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao							**8,62**
20,87	17,51	27,58	8,62	22,85	15,80	21,53	28,02
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**8,62**
19,47	13,93	19,13	8,84	15,14	8,62	15,33	19,50
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse							**8,62**
20,02	16,17	23,42	8,62	20,35	13,02	18,24	24,69
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Mandeln							**8,62**
17,43	20,43	21,17	8,62	20,28	10,40	20,70	20,98
Champignons frisch + Roggenmehl + Mandeln							**8,62**
17,46	20,67	21,42	8,62	21,00	11,02	20,80	21,44
Roggenmehl + Champignons frisch + Mandeln							**8,62**
17,46	20,67	21,42	8,62	21,00	11,02	20,80	21,44
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Mandeln							**8,62**
17,43	20,43	21,17	8,62	20,28	10,40	20,70	20,98
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Champignons frisch							**8,62**
14,02	14,19	28,33	8,62	15,63	12,98	16,16	18,62
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken							**8,62**
19,16	15,51	23,42	8,62	20,35	12,47	17,58	23,58
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**8,62**
18,18	13,27	19,13	8,84	14,31	8,62	14,01	18,39
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**8,62**
18,74	15,51	23,42	8,62	19,52	13,02	16,92	23,58
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart							**8,62**
15,61	15,35	15,29	10,91	16,85	8,62	15,61	15,58
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**8,62**
19,16	14,84	23,42	8,62	20,35	14,69	18,24	24,69
Roggenmehl + Mandeln + Lauch gedünstet							**8,62**
17,43	20,43	21,17	8,62	20,28	10,40	20,70	20,98
Mandeln + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**8,62**
17,43	20,43	21,17	8,62	20,28	10,40	20,70	20,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Mandeln + Champignons frisch								**8,62**
17,46	20,67	21,42	8,62	21,00	11,02	20,80	21,44	
Mandeln + Roggenmehl + Champignons frisch								**8,62**
17,46	20,67	21,42	8,62	21,00	11,02	20,80	21,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Lauch gedünstet								**8,62**
14,00	14,07	28,21	8,62	15,27	12,67	16,11	18,39	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,62**
13,30	13,21	19,54	8,62	15,68	11,58	14,74	18,62	
3*Sojabohnen + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,62**
18,18	19,47	35,46	8,62	22,50	15,86	19,07	25,23	
3*Sojabohnen + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,62**
17,32	19,47	35,46	8,62	20,83	16,97	17,75	25,23	
3*Sojabohnen + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,62**
21,59	23,47	43,79	8,62	27,50	22,52	26,96	34,12	
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,62**
19,19	18,85	33,33	10,29	22,35	8,62	20,66	23,23	
3*Sojabohnen + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,62**
19,03	18,14	35,46	8,62	24,17	20,30	20,38	29,68	
3*Sojabohnen + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,62**
19,88	20,81	35,46	8,62	22,50	16,97	20,38	27,46	
3*Sojabohnen + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,62**
18,18	18,14	35,46	8,62	22,50	20,30	20,38	27,46	
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,62**
15,58	15,26	15,33	10,90	17,34	8,62	15,95	15,99	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**8,62**
19,89	13,93	14,96	9,96	15,98	8,62	15,33	18,39	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht								**8,62**
19,59	14,84	23,42	8,62	21,18	14,69	18,24	25,80	
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,62**
17,18	20,28	21,58	8,62	20,02	9,82	20,11	19,67	
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,62**
20,58	16,12	18,67	8,62	19,52	13,49	16,66	21,34	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**8,62**
15,69	15,39	15,46	10,88	17,07	8,62	15,89	16,06	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,62**
14,56	16,52	31,63	9,14	18,08	8,62	16,41	18,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,62	12,99	20,96	9,89	14,42	8,62	14,62	18,80	**8,62**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,56	17,12	27,38	8,61	17,51	14,12	16,71	21,02	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,62	17,48	27,75	8,61	18,58	15,06	16,87	21,72	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,84	21,12	35,71	8,61	24,18	19,68	25,92	29,91	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,89	21,48	36,08	8,61	25,25	20,61	26,08	30,61	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,42	15,79	27,38	8,61	19,18	17,46	19,34	23,24	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,42	17,12	27,38	8,61	19,18	13,01	18,03	21,02	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,47	17,48	27,75	8,61	20,25	13,94	18,18	21,72	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,27	15,79	27,38	8,61	20,84	17,46	19,34	25,47	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,47	16,15	27,75	8,61	20,25	18,39	19,50	23,94	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,32	16,15	27,75	8,61	21,92	18,39	19,50	26,17	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,18	18,81	27,75	8,61	20,25	15,06	19,50	23,94	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,13	18,45	27,38	8,61	19,18	14,12	19,34	23,24	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,28	16,45	27,38	8,61	15,84	14,12	14,74	19,91	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,14	16,45	27,38	8,61	17,51	13,01	16,05	19,91	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,85	17,79	27,38	8,61	17,51	14,12	17,37	22,13	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,19	16,81	27,75	8,61	18,58	13,94	16,21	20,61	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,99	15,12	27,38	8,61	19,18	17,46	17,37	24,36	**8,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,61**
18,61	20,81	36,08	8,61	23,58	20,61	24,11	29,50	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,61**
16,04	15,48	27,75	8,61	20,25	18,39	17,53	25,06	
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,61**
16,90	18,15	27,75	8,61	18,58	15,06	17,53	22,83	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,61**
17,86	14,73	19,08	8,61	15,04	12,62	14,36	19,88	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,61**
14,33	16,81	27,75	8,61	16,92	15,06	14,89	20,61	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,61**
18,56	20,45	35,71	8,61	22,51	19,68	23,95	28,80	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,61**
15,19	15,48	27,75	8,61	18,58	18,39	17,53	22,83	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,61**
15,14	15,12	27,38	8,61	17,51	17,46	17,37	22,13	
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze								**8,61**
22,86	15,97	23,38	10,64	18,93	8,61	18,50	22,10	
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,61**
13,38	13,71	24,58	13,40	14,93	8,61	14,70	18,96	
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart								**8,61**
13,38	13,71	24,58	13,40	14,93	8,61	14,70	18,96	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,61**
19,78	18,55	30,38	16,19	18,83	8,61	18,50	22,49	
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch								**8,61**
12,68	12,83	24,13	13,04	13,93	8,61	13,70	18,19	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**8,61**
16,05	14,01	27,75	8,61	18,74	8,70	17,72	19,93	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**8,61**
13,77	13,95	25,88	8,61	16,32	8,85	15,43	17,13	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso								**8,61**
22,18	16,70	18,25	8,61	19,03	14,05	17,64	22,80	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch								**8,61**
13,38	13,71	24,58	13,40	14,93	8,61	14,70	18,96	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**8,61**
13,38	13,71	24,58	13,40	14,93	8,61	14,70	18,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,03	21,48	36,08	8,61	24,42	20,06	25,42	28,39	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,56	17,12	27,38	8,61	18,34	12,46	17,37	18,80	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,62	17,48	27,75	8,61	19,42	13,39	17,53	19,50	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,70	19,79	31,54	8,61	18,34	15,79	18,68	22,13	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,46	22,81	40,25	8,61	24,42	22,28	25,42	29,50	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,41	22,45	39,88	8,61	23,34	21,34	25,26	28,80	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,19	18,81	31,92	8,61	17,75	16,72	16,21	20,61	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,14	18,45	31,54	8,61	16,68	15,79	16,05	19,91	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,71	17,12	27,38	8,61	16,68	13,57	16,05	18,80	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,76	17,48	27,75	8,61	17,75	14,50	16,21	19,50	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,62	16,15	27,75	8,61	19,42	17,83	18,84	21,72	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,42	15,79	27,38	8,61	20,01	16,90	18,68	23,24	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,98	21,12	35,71	8,61	23,34	19,12	25,26	27,69	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,32	18,81	27,75	8,61	19,42	14,50	18,84	21,72	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,04	17,48	31,92	8,61	19,42	20,06	18,84	22,83	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,99	17,12	31,54	8,61	18,34	19,12	18,68	22,13	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,75	20,15	31,92	8,61	19,42	16,72	18,84	22,83	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,27	18,45	27,38	8,61	18,34	13,57	18,68	21,02	**8,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,56	15,79	27,38	8,61	18,34	16,90	18,68	21,02	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,85	17,12	31,54	8,61	20,01	19,12	18,68	24,36	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,47	16,15	27,75	8,61	21,08	17,83	18,84	23,94	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,90	17,48	31,92	8,61	21,08	20,06	18,84	25,06	**8,61**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	13,38	13,71	24,58	13,40	14,93	8,61	14,70	18,96	**8,61**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	13,38	13,71	24,58	13,40	14,93	8,61	14,70	18,96	**8,61**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,97	15,26	21,83	18,37	18,74	8,61	18,50	19,18	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	11,72	11,79	27,38	8,61	14,18	14,12	14,74	17,69	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Hafer	17,27	19,12	35,71	8,61	20,84	15,79	23,29	26,58	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Hafer	17,32	19,48	36,08	8,61	21,92	16,72	23,45	27,28	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	12,62	12,15	27,75	8,61	16,92	15,06	14,89	20,61	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	10,86	13,12	27,38	8,61	12,51	10,79	12,11	15,47	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	10,91	13,48	27,75	8,61	13,58	11,72	12,26	16,17	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	15,56	16,45	27,38	8,61	15,84	10,23	16,71	19,91	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	15,62	16,81	27,75	8,61	16,92	11,17	16,87	20,61	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	12,57	11,79	27,38	8,61	15,84	14,12	14,74	19,91	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	11,77	12,15	27,75	8,61	15,25	15,06	14,89	18,39	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	11,72	13,12	27,38	8,61	14,18	9,68	13,42	15,47	**8,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Hafer	13,85	13,79	27,38	8,61	15,84	13,57	16,71	19,91	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	13,00	15,12	27,38	8,61	14,18	10,23	14,08	17,69	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	11,77	13,48	27,75	8,61	15,25	10,61	13,58	16,17	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Hafer	13,91	14,15	27,75	8,61	16,92	14,50	16,87	20,61	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	14,76	14,15	27,75	8,61	18,58	14,50	16,87	22,83	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Quinoa	15,14	17,12	35,71	8,61	19,18	16,34	21,32	24,36	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	14,71	13,79	27,38	8,61	17,51	13,57	16,71	22,13	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	13,48	14,81	27,75	8,61	15,25	11,72	14,89	18,39	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	13,91	15,48	27,75	8,61	16,92	10,06	15,55	18,39	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	13,05	15,48	27,75	8,61	15,25	11,17	14,24	18,39	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	13,43	14,45	27,38	8,61	14,18	10,79	14,74	17,69	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	13,85	15,12	27,38	8,61	15,84	9,12	15,39	17,69	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Quinoa	15,19	17,48	36,08	8,61	20,25	17,28	21,47	25,06	**8,61**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	12,63	15,61	29,63	8,61	14,02	8,97	14,19	18,29	**8,61**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	16,47	17,61	29,63	8,61	16,52	8,97	18,14	21,62	**8,61**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	19,04	21,61	42,13	8,61	24,02	17,30	28,01	31,62	**8,61**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	13,91	13,61	29,63	8,61	16,52	13,97	18,14	21,62	**8,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	15,19	13,61	29,63	8,61	19,02	13,97	18,14	24,96	**8,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,55	19,30	36,25	10,59	21,96	8,61	20,44	23,03	**8,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,14	21,70	24,08	8,61	25,21	14,37	22,99	25,30	**8,61**
3*Mais-Mehl + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,50	15,91	21,04	8,61	18,53	13,13	16,38	22,73	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	12,20	14,15	23,58	8,61	14,42	9,50	12,92	16,17	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	14,76	15,48	23,58	8,61	16,08	9,50	15,55	18,39	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	16,47	18,15	31,92	8,61	21,08	15,06	22,13	25,06	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	16,42	17,79	31,54	8,61	20,01	14,12	21,97	24,36	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	13,05	12,81	23,58	8,61	16,08	12,83	15,55	18,39	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	13,00	12,45	23,21	8,61	15,01	11,90	15,39	17,69	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,91	12,81	23,58	8,61	17,75	12,83	15,55	20,61	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,85	12,45	23,21	8,61	16,68	11,90	15,39	19,91	**8,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,09	14,29	21,71	8,61	18,62	11,54	16,71	20,49	**8,61**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	16,58	13,40	19,08	8,61	14,21	9,84	14,36	16,54	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,31	22,81	40,25	8,61	29,42	23,39	27,39	35,06	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,84	18,45	31,54	8,61	23,34	15,79	19,34	25,47	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,89	18,81	31,92	8,61	24,42	16,72	19,50	26,17	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,84	17,12	31,54	8,61	23,34	20,23	20,66	27,69	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,60	20,15	31,92	8,61	24,42	17,83	20,82	28,39	**8,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,55	19,79	31,54	8,61	23,34	16,90	20,66	27,69	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,74	17,48	31,92	8,61	26,08	21,17	20,82	30,61	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,04	18,81	31,92	8,61	19,42	15,61	17,53	20,61	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,26	22,45	39,88	8,61	28,34	22,46	27,24	34,36	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,89	17,48	31,92	8,61	24,42	21,17	20,82	28,39	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,98	18,45	31,54	8,61	21,68	16,90	18,03	25,47	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,69	17,12	31,54	8,61	25,01	20,23	20,66	29,91	**8,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,99	18,45	31,54	8,61	18,34	14,68	17,37	19,91	**8,61**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,03	18,81	31,92	8,61	22,75	17,83	18,18	26,17	**8,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	20,35	18,22	31,54	10,99	19,37	8,61	18,74	22,11	**8,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	9,97	8,61	11,75	14,14	11,99	8,66	11,19	13,23	**8,61**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	22,47	15,73	20,08	9,88	18,63	8,61	17,75	21,79	**8,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,05	21,56	30,08	8,60	28,58	23,62	23,57	31,96	**8,60**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	15,17	15,28	15,75	8,60	16,95	11,77	15,80	17,22	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Dinkel ungekocht	18,19	17,04	20,58	10,89	20,02	8,60	18,28	18,98	**8,60**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	15,21	15,52	16,00	8,60	17,67	12,39	15,91	17,69	**8,60**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	15,21	15,52	16,00	8,60	17,67	12,39	15,91	17,69	**8,60**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	18,19	17,04	20,58	10,89	20,02	8,60	18,28	18,98	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**8,60**
15,17	15,28	15,75	8,60	16,95	11,77	15,80	17,22	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**8,60**
14,50	14,91	25,29	8,60	15,94	10,74	15,92	18,04	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss							**8,60**
16,02	14,95	26,54	8,60	17,56	10,64	17,45	19,91	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
18,19	17,04	20,58	10,89	20,02	8,60	18,28	18,98	
Walnüsse + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
17,33	17,04	28,92	8,67	18,35	8,60	18,28	21,20	
Walnüsse + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
14,77	15,71	28,92	8,67	16,68	8,60	15,64	18,98	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
18,19	17,80	21,25	8,60	18,40	17,10	16,25	21,02	
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
27,59	21,80	29,58	8,60	30,07	22,66	22,83	32,13	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
19,04	19,13	21,25	8,60	20,07	15,99	18,88	18,80	
Haselnüsse + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
17,33	17,04	28,92	8,67	18,35	8,60	18,28	21,20	
Gerstenmehl + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
14,77	15,71	28,92	8,67	16,68	8,60	15,64	18,98	
Hirse gekocht + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
15,62	15,13	21,25	8,60	15,07	9,32	14,93	16,58	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
20,75	19,13	21,25	8,60	21,73	17,10	20,20	23,24	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
19,90	21,80	29,58	8,60	20,07	20,43	18,88	21,02	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
19,04	19,13	21,25	8,60	20,07	15,99	18,88	18,80	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
19,90	21,80	29,58	8,60	20,07	20,43	18,88	21,02	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
27,59	21,80	29,58	8,60	30,07	22,66	22,83	32,13	
Hirse gekocht + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,60**
11,35	11,13	21,25	8,60	11,73	10,43	10,99	12,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,35	11,13	21,25	8,60	11,73	10,43	10,99	12,13	**8,60**
Hafer + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,62	15,13	21,25	8,60	15,07	9,32	14,93	16,58	**8,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	20,75	19,13	21,25	8,60	21,73	17,10	20,20	23,24	**8,60**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	18,19	17,04	20,58	10,89	20,02	8,60	18,28	18,98	**8,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	18,19	17,80	21,25	8,60	18,40	17,10	16,25	21,02	**8,60**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	28,85	24,61	32,42	8,60	33,62	28,43	26,33	37,22	**8,60**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	21,15	24,61	32,42	8,60	23,62	26,21	22,38	26,11	**8,60**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	28,88	24,85	32,67	8,60	34,33	29,06	26,43	37,69	**8,60**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	15,17	15,28	15,75	8,60	16,95	11,77	15,80	17,22	**8,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	21,19	24,85	32,67	8,60	24,33	26,83	22,49	26,58	**8,60**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	20,33	22,19	24,33	8,60	24,33	22,39	22,49	24,36	**8,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	20,33	22,19	24,33	8,60	24,33	22,39	22,49	24,36	**8,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	19,48	20,85	24,33	8,60	22,67	23,50	19,86	26,58	**8,60**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	19,48	20,85	24,33	8,60	22,67	23,50	19,86	26,58	**8,60**
Hafer + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	16,88	17,95	24,08	8,60	18,62	15,10	18,43	21,67	**8,60**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	28,85	24,61	32,42	8,60	33,62	28,43	26,33	37,22	**8,60**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	21,19	24,85	32,67	8,60	24,33	26,83	22,49	26,58	**8,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	21,15	24,61	32,42	8,60	23,62	26,21	22,38	26,11	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**8,60**
20,30	21,95	24,08	8,60	23,62	21,77	22,38	23,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**8,60**
22,01	21,95	24,08	8,60	25,28	22,88	23,70	28,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**8,60**
19,44	20,61	24,08	8,60	21,95	22,88	19,75	26,11	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,60**
19,44	20,61	24,08	8,60	21,95	22,88	19,75	26,11	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**8,60**
15,21	15,52	16,00	8,60	17,67	12,39	15,91	17,69	
Quinoa + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**8,60**
12,61	13,95	24,08	8,60	15,28	16,21	14,49	17,22	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**8,60**
20,30	21,95	24,08	8,60	23,62	21,77	22,38	23,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**8,60**
22,04	22,19	24,33	8,60	26,00	23,50	23,80	28,80	
Lauch gedünstet + Hafer + Linsen reif gekocht							**8,60**
16,88	17,95	24,08	8,60	18,62	15,10	18,43	21,67	
Hafer + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**8,60**
16,91	18,19	24,33	8,60	19,33	15,72	18,54	22,13	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**8,60**
15,17	15,28	15,75	8,60	16,95	11,77	15,80	17,22	
Lauch gedünstet + Quinoa + Linsen reif gekocht							**8,60**
12,61	13,95	24,08	8,60	15,28	16,21	14,49	17,22	
Champignons frisch + Hafer + Linsen reif gekocht							**8,60**
16,91	18,19	24,33	8,60	19,33	15,72	18,54	22,13	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,60**
22,04	22,19	24,33	8,60	26,00	23,50	23,80	28,80	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**8,60**
15,21	15,52	16,00	8,60	17,67	12,39	15,91	17,69	
Champignons frisch + Quinoa + Linsen reif gekocht							**8,60**
12,64	14,19	24,33	8,60	16,00	16,83	14,59	17,69	
Quinoa + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**8,60**
12,64	14,19	24,33	8,60	16,00	16,83	14,59	17,69	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,60**
28,88	24,85	32,67	8,60	34,33	29,06	26,43	37,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	22,01	21,95	24,08	8,60	25,28	22,88	23,70	28,33	**8,60**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	16,02	15,88	19,08	11,71	17,30	8,60	16,62	16,09	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	18,21	19,11	31,58	8,60	24,37	16,12	22,45	27,64	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kakao	19,74	19,15	32,83	8,60	25,98	16,02	23,97	29,51	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	18,88	17,81	28,67	8,60	23,48	13,24	20,68	26,18	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	17,36	17,77	27,42	8,60	21,87	13,34	19,16	24,31	**8,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	15,59	17,88	35,75	9,60	18,13	8,60	17,93	20,53	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	19,90	21,80	29,58	8,60	20,07	20,43	18,88	21,02	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	27,59	21,80	29,58	8,60	30,07	22,66	22,83	32,13	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Hirse gekocht	11,35	11,13	21,25	8,60	11,73	10,43	10,99	12,13	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Hirse gekocht	15,62	15,13	21,25	8,60	15,07	9,32	14,93	16,58	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	19,04	19,13	21,25	8,60	20,07	15,99	18,88	18,80	**8,60**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	15,62	15,13	21,25	8,60	15,07	9,32	14,93	16,58	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	18,19	17,80	21,25	8,60	18,40	17,10	16,25	21,02	**8,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	18,19	17,80	21,25	8,60	18,40	17,10	16,25	21,02	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht	20,75	19,13	21,25	8,60	21,73	17,10	20,20	23,24	**8,60**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	11,35	11,13	21,25	8,60	11,73	10,43	10,99	12,13	**8,60**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	27,59	21,80	29,58	8,60	30,07	22,66	22,83	32,13	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**8,60**
20,75	19,13	21,25	8,60	21,73	17,10	20,20	23,24	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**8,60**
19,04	19,13	21,25	8,60	20,07	15,99	18,88	18,80	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**8,60**
19,90	21,80	29,58	8,60	20,07	20,43	18,88	21,02	
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**8,60**
18,47	21,00	22,42	8,60	23,23	12,51	22,16	23,07	
Miso + Miso + Miso								**8,60**
20,97	19,80	24,25	8,60	25,30	19,77	19,54	25,13	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Erbsen grün gekocht								**8,60**
18,47	21,00	22,42	8,60	23,23	12,51	22,16	23,07	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mandeln								**8,60**
18,47	21,00	22,42	8,60	23,23	12,51	22,16	23,07	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Mandeln								**8,60**
18,47	21,00	22,42	8,60	23,23	12,51	22,16	23,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Walnüsse								**8,60**
14,77	15,71	28,92	8,67	16,68	8,60	15,64	18,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Walnüsse								**8,60**
17,33	17,04	28,92	8,67	18,35	8,60	18,28	21,20	
Austernpilze + Sojabohnen + Mais-Mehl								**8,60**
18,41	14,32	26,17	8,60	16,87	12,42	15,80	20,64	
Mais-Mehl + Austernpilze + Sojabohnen								**8,60**
18,41	14,32	26,17	8,60	16,87	12,42	15,80	20,64	
Sojabohnen + Austernpilze + Mais-Mehl								**8,60**
18,41	14,32	26,17	8,60	16,87	12,42	15,80	20,64	
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,60**
18,47	21,00	22,42	8,60	23,23	12,51	22,16	23,07	
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**8,60**
18,47	21,00	22,42	8,60	23,23	12,51	22,16	23,07	
Austernpilze + Mais-Mehl + Sojabohnen								**8,60**
18,41	14,32	26,17	8,60	16,87	12,42	15,80	20,64	
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**8,60**
19,79	18,38	28,83	8,60	23,13	13,41	19,98	24,88	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**8,60**
17,50	18,32	26,96	8,60	20,71	13,56	17,69	22,08	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	18,03	17,15	28,67	8,60	23,48	12,69	20,03	25,07	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	16,50	17,11	27,42	8,60	21,87	12,79	18,50	23,20	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	17,60	17,15	28,67	8,60	22,65	13,24	19,37	25,07	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	16,08	17,11	27,42	8,60	21,03	13,34	17,84	23,20	**8,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	14,31	17,21	35,75	9,60	17,30	8,60	16,62	19,42	**8,60**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	22,59	16,53	18,04	8,60	20,79	14,30	18,70	24,14	**8,60**
3*Miso + 2*Miso + 1*Miso	20,97	19,80	24,25	8,60	25,30	19,77	19,54	25,13	**8,60**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,82	14,02	27,88	8,60	14,86	12,27	15,75	17,81	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	16,50	16,44	27,42	8,60	21,87	15,01	19,16	24,31	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	18,03	16,48	28,67	8,60	23,48	14,91	20,68	26,18	**8,60**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	28,85	24,61	32,42	8,60	33,62	28,43	26,33	37,22	**8,60**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	12,61	13,95	24,08	8,60	15,28	16,21	14,49	17,22	**8,60**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	15,17	15,28	15,75	8,60	16,95	11,77	15,80	17,22	**8,60**
Hafer + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	16,88	17,95	24,08	8,60	18,62	15,10	18,43	21,67	**8,60**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	15,17	15,28	15,75	8,60	16,95	11,77	15,80	17,22	**8,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	21,15	24,61	32,42	8,60	23,62	26,21	22,38	26,11	**8,60**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	22,01	21,95	24,08	8,60	25,28	22,88	23,70	28,33	**8,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	19,44	20,61	24,08	8,60	21,95	22,88	19,75	26,11	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	22,01	21,95	24,08	8,60	25,28	22,88	23,70	28,33	**8,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	20,30	21,95	24,08	8,60	23,62	21,77	22,38	23,89	**8,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	20,33	22,19	24,33	8,60	24,33	22,39	22,49	24,36	**8,60**
Hafer + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	16,91	18,19	24,33	8,60	19,33	15,72	18,54	22,13	**8,60**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	12,64	14,19	24,33	8,60	16,00	16,83	14,59	17,69	**8,60**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	28,88	24,85	32,67	8,60	34,33	29,06	26,43	37,69	**8,60**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	19,48	20,85	24,33	8,60	22,67	23,50	19,86	26,58	**8,60**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	28,88	24,85	32,67	8,60	34,33	29,06	26,43	37,69	**8,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	22,04	22,19	24,33	8,60	26,00	23,50	23,80	28,80	**8,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	19,48	20,85	24,33	8,60	22,67	23,50	19,86	26,58	**8,60**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	15,21	15,52	16,00	8,60	17,67	12,39	15,91	17,69	**8,60**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Champignons frisch	12,64	14,19	24,33	8,60	16,00	16,83	14,59	17,69	**8,60**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	21,19	24,85	32,67	8,60	24,33	26,83	22,49	26,58	**8,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	21,19	24,85	32,67	8,60	24,33	26,83	22,49	26,58	**8,60**
Linsen reif gekocht + Hafer + Champignons frisch	16,91	18,19	24,33	8,60	19,33	15,72	18,54	22,13	**8,60**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	20,33	22,19	24,33	8,60	24,33	22,39	22,49	24,36	**8,60**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	22,04	22,19	24,33	8,60	26,00	23,50	23,80	28,80	**8,60**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	15,21	15,52	16,00	8,60	17,67	12,39	15,91	17,69	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,20	21,56	30,08	8,60	27,75	23,07	22,91	29,73	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,77	20,89	30,08	8,60	26,92	23,62	21,59	30,84	**8,60**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Lauch gedünstet	12,61	13,95	24,08	8,60	15,28	16,21	14,49	17,22	**8,60**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	28,85	24,61	32,42	8,60	33,62	28,43	26,33	37,22	**8,60**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	19,44	20,61	24,08	8,60	21,95	22,88	19,75	26,11	**8,60**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	20,30	21,95	24,08	8,60	23,62	21,77	22,38	23,89	**8,60**
Linsen reif gekocht + Hafer + Lauch gedünstet	16,88	17,95	24,08	8,60	18,62	15,10	18,43	21,67	**8,60**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	21,15	24,61	32,42	8,60	23,62	26,21	22,38	26,11	**8,60**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	14,77	15,71	28,92	8,67	16,68	8,60	15,64	18,98	**8,60**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,04	22,19	24,33	8,60	26,00	23,50	23,80	28,80	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,75	19,13	21,25	8,60	21,73	17,10	20,20	23,24	**8,60**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	18,19	17,04	20,58	10,89	20,02	8,60	18,28	18,98	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Walnüsse	18,19	17,04	20,58	10,89	20,02	8,60	18,28	18,98	**8,60**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	17,33	17,04	28,92	8,67	18,35	8,60	18,28	21,20	**8,60**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,01	21,95	24,08	8,60	25,28	22,88	23,70	28,33	**8,60**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,01	21,95	24,08	8,60	25,28	22,88	23,70	28,33	**8,60**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,75	19,13	21,25	8,60	21,73	17,10	20,20	23,24	**8,60**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,04	22,19	24,33	8,60	26,00	23,50	23,80	28,80	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	19,49	19,56	30,08	8,60	25,25	19,73	20,93	28,62	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	17,35	17,56	30,08	8,60	23,58	20,29	18,96	26,40	**8,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	14,12	13,99	16,58	8,60	15,96	9,73	13,93	15,40	**8,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,80	23,33	33,25	8,60	32,63	26,40	24,46	35,40	**8,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	11,56	12,66	24,92	8,60	14,29	14,18	12,62	15,40	**8,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	15,83	16,66	24,92	8,60	17,63	13,07	16,57	19,84	**8,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	20,96	20,66	24,92	8,60	24,29	20,84	21,83	26,51	**8,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	20,11	23,33	33,25	8,60	22,63	24,18	20,51	24,29	**8,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	19,25	20,66	24,92	8,60	22,63	19,73	20,51	22,07	**8,60**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	18,16	20,83	23,92	8,60	22,28	13,08	21,46	22,23	**8,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	18,40	19,33	24,92	8,60	20,96	20,84	17,88	24,29	**8,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,02	17,88	31,58	10,71	18,97	8,60	17,93	19,42	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	16,93	16,44	27,42	8,60	22,70	15,01	19,16	25,42	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	18,45	16,48	28,67	8,60	24,32	14,91	20,68	27,29	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	18,63	18,23	25,92	8,60	24,42	18,07	19,62	26,40	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Haselnüsse	17,33	17,04	28,92	8,67	18,35	8,60	18,28	21,20	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Gerstenmehl	14,77	15,71	28,92	8,67	16,68	8,60	15,64	18,98	**8,60**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	14,77	15,71	28,92	8,67	16,68	8,60	15,64	18,98	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	17,33	17,04	28,92	8,67	18,35	8,60	18,28	21,20	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,47	22,89	34,25	8,60	32,75	26,40	24,88	36,40	**8,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,62	22,89	34,25	8,60	27,75	25,29	22,91	30,84	**8,60**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	19,44	17,76	23,92	8,60	22,65	13,72	19,11	22,83	**8,60**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,92	17,72	22,67	8,60	21,03	13,82	17,59	20,97	**8,60**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Austernpilze	18,41	14,32	26,17	8,60	16,87	12,42	15,80	20,64	**8,60**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Austernpilze	18,41	14,32	26,17	8,60	16,87	12,42	15,80	20,64	**8,60**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	28,88	24,85	32,67	8,60	34,33	29,06	26,43	37,69	**8,60**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	27,59	21,80	29,58	8,60	30,07	22,66	22,83	32,13	**8,60**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,15	24,61	32,42	8,60	23,62	26,21	22,38	26,11	**8,60**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,85	24,61	32,42	8,60	33,62	28,43	26,33	37,22	**8,60**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	28,85	24,61	32,42	8,60	33,62	28,43	26,33	37,22	**8,60**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	19,90	21,80	29,58	8,60	20,07	20,43	18,88	21,02	**8,60**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,88	24,85	32,67	8,60	34,33	29,06	26,43	37,69	**8,60**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,19	24,85	32,67	8,60	24,33	26,83	22,49	26,58	**8,60**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,19	24,85	32,67	8,60	24,33	26,83	22,49	26,58	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	19,90	21,80	29,58	8,60	20,07	20,43	18,88	21,02	**8,60**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,15	24,61	32,42	8,60	23,62	26,21	22,38	26,11	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	18,19	17,80	21,25	8,60	18,40	17,10	16,25	21,02	**8,60**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,30	21,95	24,08	8,60	23,62	21,77	22,38	23,89	**8,60**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,33	22,19	24,33	8,60	24,33	22,39	22,49	24,36	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,04	19,13	21,25	8,60	20,07	15,99	18,88	18,80	**8,60**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,30	21,95	24,08	8,60	23,62	21,77	22,38	23,89	**8,60**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,04	19,13	21,25	8,60	20,07	15,99	18,88	18,80	**8,60**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	19,44	20,61	24,08	8,60	21,95	22,88	19,75	26,11	**8,60**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	19,48	20,85	24,33	8,60	22,67	23,50	19,86	26,58	**8,60**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,33	22,19	24,33	8,60	24,33	22,39	22,49	24,36	**8,60**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	18,19	17,80	21,25	8,60	18,40	17,10	16,25	21,02	**8,60**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	19,44	20,61	24,08	8,60	21,95	22,88	19,75	26,11	**8,60**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	19,48	20,85	24,33	8,60	22,67	23,50	19,86	26,58	**8,60**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Hafer	16,88	17,95	24,08	8,60	18,62	15,10	18,43	21,67	**8,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Hafer	15,62	15,13	21,25	8,60	15,07	9,32	14,93	16,58	**8,60**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	15,62	15,13	21,25	8,60	15,07	9,32	14,93	16,58	**8,60**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Hafer	16,91	18,19	24,33	8,60	19,33	15,72	18,54	22,13	**8,60**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Quinoa	12,64	14,19	24,33	8,60	16,00	16,83	14,59	17,69	**8,60**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Quinoa	12,61	13,95	24,08	8,60	15,28	16,21	14,49	17,22	**8,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Quinoa								**8,60**
12,64	14,19	24,33	8,60	16,00	16,83	14,59	17,69	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Hafer								**8,60**
16,91	18,19	24,33	8,60	19,33	15,72	18,54	22,13	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Quinoa								**8,60**
12,61	13,95	24,08	8,60	15,28	16,21	14,49	17,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,60**
27,59	21,80	29,58	8,60	30,07	22,66	22,83	32,13	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**8,60**
11,35	11,13	21,25	8,60	11,73	10,43	10,99	12,13	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Hafer								**8,60**
16,88	17,95	24,08	8,60	18,62	15,10	18,43	21,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Quinoa								**8,60**
11,35	11,13	21,25	8,60	11,73	10,43	10,99	12,13	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl								**8,59**
15,63	15,64	15,79	10,94	17,00	8,59	15,87	15,78	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,59**
13,76	13,53	14,88	8,59	15,92	10,02	14,80	15,71	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,59**
17,57	15,73	16,00	9,69	16,67	8,59	15,53	16,01	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,59**
16,73	16,37	24,33	8,59	18,18	12,84	16,81	21,37	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,59**
15,21	16,33	23,08	8,59	16,56	12,94	15,28	19,50	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**8,59**
14,70	13,93	30,92	8,59	18,71	14,41	17,78	21,78	
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze								**8,59**
21,58	16,87	29,21	11,24	18,14	8,59	18,05	21,70	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Kakao								**8,59**
19,59	20,11	30,04	8,59	23,82	17,57	22,31	27,46	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse								**8,59**
18,74	18,78	25,88	8,59	21,32	14,79	19,02	24,12	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Haselnüsse								**8,59**
15,47	16,48	30,17	14,46	16,23	8,59	16,72	21,63	
3*Champignons frisch + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten								**8,59**
11,93	9,68	11,42	25,38	11,33	8,59	12,45	12,04	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Walnüsse + 1*Tomaten								**8,59**
20,46	17,97	27,42	9,71	23,03	8,59	21,05	23,54	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen								**8,59**
13,74	17,52	19,13	8,59	16,97	15,39	16,02	19,83	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**8,59**
17,88	18,11	25,88	8,59	21,32	14,24	18,36	23,01	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,59**
15,20	16,12	25,75	8,59	19,11	13,78	16,40	21,59	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**8,59**
17,45	18,11	25,88	8,59	20,48	14,79	17,70	23,01	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Gerstenmehl								**8,59**
14,19	15,81	30,17	14,46	15,39	8,59	15,40	20,52	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,59**
27,44	22,87	31,54	8,59	32,58	26,69	25,33	35,71	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**8,59**
11,20	12,20	23,21	8,59	14,25	14,47	13,49	15,71	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**8,59**
16,33	14,45	32,21	8,59	22,33	17,33	19,54	28,36	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,59**
18,03	18,87	23,21	8,59	20,92	21,13	18,75	24,60	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,59**
18,89	20,20	23,21	8,59	22,58	20,02	21,38	22,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,59**
19,74	22,87	31,54	8,59	22,58	24,47	21,38	24,60	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**8,59**
15,05	16,45	32,21	8,59	19,83	10,66	17,57	21,69	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**8,59**
15,05	14,45	32,21	8,59	19,83	17,33	19,54	25,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,59**
20,60	20,20	23,21	8,59	24,25	21,13	22,70	26,82	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**8,59**
20,18	22,45	44,71	8,59	27,33	20,66	29,41	35,02	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**8,59**
17,61	18,45	32,21	8,59	19,83	12,33	19,54	25,02	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl							**8,59**
13,76	16,45	32,21	8,59	17,33	12,33	15,59	21,69
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht							**8,59**
15,47	16,20	23,21	8,59	17,58	13,36	17,43	20,16
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**8,59**
18,31	17,45	25,88	8,59	22,15	16,46	19,02	25,23
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen							**8,59**
17,88	17,45	25,88	8,59	21,32	16,46	19,02	24,12
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**8,59**
20,72	13,53	20,88	20,02	14,81	8,59	16,74	18,37
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**8,59**
14,99	14,75	32,96	8,59	18,94	17,64	18,61	23,87
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**8,59**
20,12	22,75	45,46	8,59	26,44	20,98	28,48	33,87
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**8,59**
13,71	16,75	32,96	8,59	16,44	12,64	14,66	20,53
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**8,59**
13,67	16,51	32,71	8,59	15,73	12,02	14,56	20,07
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**8,59**
17,55	18,75	32,96	8,59	18,94	12,64	18,61	23,87
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**8,59**
16,27	14,75	32,96	8,59	21,44	17,64	18,61	27,20
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**8,59**
14,99	16,75	32,96	8,59	18,94	10,98	16,64	20,53
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**8,59**
17,52	18,51	32,71	8,59	18,23	12,02	18,51	23,40
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**8,59**
14,95	16,51	32,71	8,59	18,23	10,36	16,53	20,07
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**8,59**
16,24	14,51	32,71	8,59	20,73	17,02	18,51	26,73
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**8,59**
14,95	14,51	32,71	8,59	18,23	17,02	18,51	23,40
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**8,59**
20,08	22,51	45,21	8,59	25,73	20,36	28,38	33,40
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam							**8,59**
13,56	14,39	21,00	8,59	16,25	13,86	15,24	19,81

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,52	14,15	20,75	8,59	15,53	13,23	15,13	19,34	**8,59**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	20,19	42,08	11,19	21,18	8,59	19,99	22,63	**8,59**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Dinkel ungekocht	15,90	16,48	26,00	15,57	17,06	8,59	16,72	20,52	**8,59**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	15,44	15,04	24,33	8,59	17,34	10,07	16,81	18,03	**8,59**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	13,92	15,00	23,08	8,59	15,73	10,17	15,28	16,17	**8,59**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	15,88	18,22	27,63	9,46	18,05	8,59	19,95	17,87	**8,59**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	21,19	16,63	25,92	10,48	17,84	8,58	17,30	21,39	**8,58**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	13,05	10,35	12,92	26,13	12,22	8,58	14,35	13,23	**8,58**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	20,40	15,90	18,92	8,58	19,63	13,87	16,61	21,49	**8,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,29	20,68	26,67	8,58	21,58	20,66	20,85	27,48	**8,58**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	13,73	13,61	31,58	14,76	15,00	8,58	16,05	19,58	**8,58**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	13,73	13,61	31,58	14,76	15,00	8,58	16,05	19,58	**8,58**
Roggenmehl + Buchweizen + Roggenmehl	14,79	15,09	27,50	8,58	17,33	13,16	18,50	23,11	**8,58**
Roggenmehl + Haselnüsse + Roggenmehl	16,50	17,76	27,50	8,58	17,33	9,82	18,50	23,11	**8,58**
Haselnüsse + Roggenmehl + Roggenmehl	16,50	17,76	27,50	8,58	17,33	9,82	18,50	23,11	**8,58**
Roggenmehl + Kakao + Roggenmehl	18,21	20,43	35,83	8,58	22,33	15,38	25,08	29,78	**8,58**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Roggenmehl	13,93	16,43	27,50	8,58	15,67	9,82	15,87	20,89	**8,58**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Roggenmehl	14,79	16,43	27,50	8,58	17,33	8,71	17,18	20,89	**8,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Roggenmehl	14,79	16,43	27,50	8,58	17,33	8,71	17,18	20,89	**8,58**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Roggenmehl	15,64	15,09	27,50	8,58	19,00	13,16	18,50	25,33	**8,58**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	15,64	15,09	27,50	8,58	19,00	13,16	18,50	25,33	**8,58**
Buchweizen + Roggenmehl + Roggenmehl	14,79	15,09	27,50	8,58	17,33	13,16	18,50	23,11	**8,58**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Roggenmehl	13,93	16,43	27,50	8,58	15,67	9,82	15,87	20,89	**8,58**
Kakao + Roggenmehl + Roggenmehl	18,21	20,43	35,83	8,58	22,33	15,38	25,08	29,78	**8,58**
Roggenmehl + Roggenmehl + Bulgur, trocken	14,79	16,43	27,50	8,58	17,33	8,71	17,18	20,89	**8,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Bulgur, trocken	16,05	17,93	34,75	9,27	17,57	8,58	17,83	20,80	**8,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	16,91	17,93	26,42	11,49	19,23	8,58	17,83	18,58	**8,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	13,49	16,60	34,75	9,27	15,90	8,58	15,20	18,58	**8,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	16,91	17,93	26,42	11,49	19,23	8,58	17,83	18,58	**8,58**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	16,91	17,93	26,42	11,49	19,23	8,58	17,83	18,58	**8,58**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	16,91	17,93	26,42	11,49	19,23	8,58	17,83	18,58	**8,58**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	16,05	17,93	34,75	9,27	17,57	8,58	17,83	20,80	**8,58**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	13,49	16,60	34,75	9,27	15,90	8,58	15,20	18,58	**8,58**
Walnüsse + Champignons frisch + Bulgur, trocken	15,97	16,09	29,33	8,84	19,28	8,58	17,39	20,07	**8,58**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	13,93	16,43	27,50	8,58	15,67	9,82	15,87	20,89	**8,58**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	16,50	17,76	27,50	8,58	17,33	9,82	18,50	23,11	**8,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	18,21	20,43	35,83	8,58	22,33	15,38	25,08	29,78	**8,58**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	14,79	16,43	27,50	8,58	17,33	8,71	17,18	20,89	**8,58**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	15,64	15,09	27,50	8,58	19,00	13,16	18,50	25,33	**8,58**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	14,79	15,09	27,50	8,58	17,33	13,16	18,50	23,11	**8,58**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	16,05	17,93	34,75	9,27	17,57	8,58	17,83	20,80	**8,58**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	13,49	16,60	34,75	9,27	15,90	8,58	15,20	18,58	**8,58**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	13,49	16,60	34,75	9,27	15,90	8,58	15,20	18,58	**8,58**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	17,93	26,42	11,49	19,23	8,58	17,83	18,58	**8,58**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	16,91	17,93	26,42	11,49	19,23	8,58	17,83	18,58	**8,58**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	16,05	17,93	34,75	9,27	17,57	8,58	17,83	20,80	**8,58**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	17,91	20,17	43,58	8,58	22,60	16,51	27,00	29,73	**8,58**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	20,02	15,19	22,71	8,58	17,48	11,59	17,89	22,48	**8,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	14,06	12,17	31,08	8,58	17,60	13,18	17,13	23,07	**8,58**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	19,99	14,95	22,46	8,58	16,76	10,97	17,79	22,01	**8,58**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	12,78	12,17	31,08	8,58	15,10	13,18	17,13	19,73	**8,58**
Austernpilze + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	15,75	15,92	30,17	8,58	18,38	12,74	16,72	20,27	**8,58**
Sojabohnen + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	15,75	15,92	30,17	8,58	18,38	12,74	16,72	20,27	**8,58**
Austernpilze + Walnüsse + Sojabohnen	17,27	15,96	31,42	8,58	20,00	12,64	18,25	22,13	**8,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Sojabohnen	15,75	15,92	30,17	8,58	18,38	12,74	16,72	20,27	**8,58**
Walnüsse + Austernpilze + Sojabohnen	17,27	15,96	31,42	8,58	20,00	12,64	18,25	22,13	**8,58**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	15,75	15,92	30,17	8,58	18,38	12,74	16,72	20,27	**8,58**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	9,50	12,93	29,83	10,40	9,72	8,58	12,50	13,36	**8,58**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	19,17	13,85	18,54	8,58	14,98	8,81	14,61	19,14	**8,58**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	17,88	13,19	18,54	8,58	14,14	8,81	13,29	18,03	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	26,83	22,50	31,79	8,58	32,27	25,73	24,55	35,13	**8,58**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	19,76	21,14	41,88	8,58	23,23	16,43	26,80	29,93	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	17,43	18,50	23,46	8,58	20,60	20,18	17,97	24,02	**8,58**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,63	13,14	29,38	8,58	15,73	13,10	16,93	19,93	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,99	19,83	23,46	8,58	23,93	20,18	21,91	26,24	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,14	22,50	31,79	8,58	22,27	23,51	20,60	24,02	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,15	13,17	15,13	8,58	15,60	9,07	14,02	15,13	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	10,59	11,83	23,46	8,58	13,93	13,51	12,70	15,13	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,28	19,83	23,46	8,58	22,27	19,07	20,60	21,80	**8,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	15,91	13,14	29,38	8,58	18,23	13,10	16,93	23,27	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	14,86	15,83	23,46	8,58	17,27	12,40	16,65	19,58	**8,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	18,19	19,10	24,25	8,58	21,30	14,53	19,02	22,23	**8,58**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso							**8,58**
20,47	19,16	26,13	8,58	23,73	14,38	21,31	25,03
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Spitzkohl							**8,58**
13,98	14,13	28,29	8,58	15,24	12,58	16,15	18,48
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen							**8,58**
18,31	12,52	18,54	8,58	14,98	10,48	14,61	19,14
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht							**8,58**
18,74	12,52	18,54	8,58	15,81	10,48	14,61	20,26
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht							**8,58**
18,71	12,28	18,29	8,58	15,09	9,86	14,50	19,79
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen							**8,58**
18,28	12,28	18,29	8,58	14,26	9,86	14,50	18,68
Bulgur, trocken + Walnüsse + Champignons frisch							**8,58**
15,97	16,09	29,33	8,84	19,28	8,58	17,39	20,07
Walnüsse + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**8,58**
15,97	16,09	29,33	8,84	19,28	8,58	17,39	20,07
Champignons frisch + Walnüsse + Bulgur, trocken							**8,58**
15,97	16,09	29,33	8,84	19,28	8,58	17,39	20,07
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**8,58**
13,73	13,61	31,58	14,76	15,00	8,58	16,05	19,58
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**8,58**
13,73	13,61	31,58	14,76	15,00	8,58	16,05	19,58
Sojabohnen + Austernpilze + Walnüsse							**8,58**
17,27	15,96	31,42	8,58	20,00	12,64	18,25	22,13
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Walnüsse							**8,58**
15,97	16,09	29,33	8,84	19,28	8,58	17,39	20,07
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Walnüsse							**8,58**
15,97	16,09	29,33	8,84	19,28	8,58	17,39	20,07
Austernpilze + Sojabohnen + Walnüsse							**8,58**
17,27	15,96	31,42	8,58	20,00	12,64	18,25	22,13
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**8,58**
16,05	16,60	30,58	19,27	17,57	8,58	17,83	18,58
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**8,58**
19,94	13,05	14,29	18,49	14,21	8,58	15,24	17,74
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**8,58**
12,11	12,41	19,88	8,58	14,50	11,49	14,13	17,83

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,59	16,59	25,63	11,89	17,60	8,58	16,51	19,51	**8,58**
3*Walnüsse + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,79	18,37	28,92	8,58	23,23	13,47	20,05	24,97	**8,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,51	18,31	27,04	8,58	20,81	13,62	17,76	22,17	**8,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	18,00	19,35	26,67	8,58	20,75	17,88	20,85	24,14	**8,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,40	16,14	22,63	8,58	19,78	14,11	18,06	21,13	**8,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Haselnüsse	16,05	17,93	34,75	9,27	17,57	8,58	17,83	20,80	**8,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	13,49	16,60	34,75	9,27	15,90	8,58	15,20	18,58	**8,58**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	16,05	17,93	34,75	9,27	17,57	8,58	17,83	20,80	**8,58**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	13,49	16,60	34,75	9,27	15,90	8,58	15,20	18,58	**8,58**
Roggenmehl + Roggenmehl + Haselnüsse	16,50	17,76	27,50	8,58	17,33	9,82	18,50	23,11	**8,58**
Roggenmehl + Roggenmehl + Gerstenmehl	13,93	16,43	27,50	8,58	15,67	9,82	15,87	20,89	**8,58**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	13,73	13,61	31,58	14,76	15,00	8,58	16,05	19,58	**8,58**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	15,75	15,92	30,17	8,58	18,38	12,74	16,72	20,27	**8,58**
Sojabohnen + Walnüsse + Austernpilze	17,27	15,96	31,42	8,58	20,00	12,64	18,25	22,13	**8,58**
Walnüsse + Sojabohnen + Austernpilze	17,27	15,96	31,42	8,58	20,00	12,64	18,25	22,13	**8,58**
Roggenmehl + Roggenmehl + Kakao	18,21	20,43	35,83	8,58	22,33	15,38	25,08	29,78	**8,58**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Austernpilze	15,75	15,92	30,17	8,58	18,38	12,74	16,72	20,27	**8,58**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	13,73	13,61	31,58	14,76	15,00	8,58	16,05	19,58	**8,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	15,64	15,09	27,50	8,58	19,00	13,16	18,50	25,33	**8,58**
Roggenmehl + Roggenmehl + Buchweizen	14,79	15,09	27,50	8,58	17,33	13,16	18,50	23,11	**8,58**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	8,57	21,73	52,42	16,04	31,17	20,03	28,86	38,91	**8,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,84	13,01	24,88	13,24	14,68	8,57	14,62	18,89	**8,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,32	16,26	20,38	9,71	17,58	8,57	16,38	19,34	**8,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,88	15,73	16,79	8,57	17,80	12,34	17,45	20,73	**8,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	15,32	16,54	32,25	9,14	18,89	8,57	17,17	19,87	**8,57**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	12,95	13,13	25,00	13,22	14,40	8,57	14,55	18,96	**8,57**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	12,95	13,13	25,00	13,22	14,40	8,57	14,55	18,96	**8,57**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	12,95	13,13	25,00	13,22	14,40	8,57	14,55	18,96	**8,57**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	12,95	13,13	25,00	13,22	14,40	8,57	14,55	18,96	**8,57**
3*Walnüsse + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	19,18	18,86	33,25	10,31	22,25	8,57	20,60	23,14	**8,57**
3*Dinkel ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	15,57	15,27	15,25	10,92	17,24	8,57	15,89	15,90	**8,57**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Lupinen	12,71	16,80	18,08	8,57	14,71	12,99	13,01	17,14	**8,57**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	8,73	12,45	23,25	8,87	9,12	8,57	11,00	12,73	**8,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	15,14	15,12	19,04	9,72	15,84	8,57	15,39	16,58	**8,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	13,85	14,45	19,04	9,72	15,01	8,57	14,08	15,47	**8,57**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,89	18,99	25,92	8,57	25,49	14,63	22,37	26,38	**8,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,61	18,93	24,04	8,57	23,07	14,78	20,08	23,58	**8,57**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Miso	13,40	16,15	30,79	8,57	15,28	11,06	14,26	19,12	**8,57**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Miso	14,68	14,15	30,79	8,57	17,78	16,06	18,20	22,46	**8,57**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Miso	19,81	22,15	43,29	8,57	25,28	19,39	28,07	32,46	**8,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Miso	15,97	14,15	30,79	8,57	20,28	16,06	18,20	25,79	**8,57**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Miso	14,68	16,15	30,79	8,57	17,78	9,39	16,23	19,12	**8,57**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Miso	17,25	18,15	30,79	8,57	17,78	11,06	18,20	22,46	**8,57**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,77	16,43	22,54	9,82	20,11	8,57	18,77	22,13	**8,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,02	15,73	16,79	8,57	16,97	11,79	16,79	18,51	**8,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,59	15,06	16,79	8,57	16,13	12,34	15,47	19,62	**8,57**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	12,95	13,13	25,00	13,22	14,40	8,57	14,55	18,96	**8,57**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	12,95	13,13	25,00	13,22	14,40	8,57	14,55	18,96	**8,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	15,18	11,73	16,79	8,57	12,80	9,01	12,84	15,18	**8,57**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	14,81	12,11	23,54	28,48	13,08	8,57	16,80	15,22	**8,57**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	15,56	15,12	14,88	10,83	16,68	8,57	15,39	15,47	**8,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,57	12,67	19,63	11,07	14,65	8,57	14,49	18,72	**8,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	12,35	10,31	12,88	25,79	11,45	8,57	13,34	12,30	**8,57**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	16,27	16,00	15,33	11,19	17,68	8,57	16,39	16,23	**8,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	12,15	13,79	23,21	8,61	13,34	8,57	12,76	15,47	**8,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,56	15,12	14,88	10,83	16,68	8,57	15,39	15,47	**8,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	14,71	15,12	23,21	8,61	15,01	8,57	15,39	17,69	**8,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,45	17,06	20,96	8,57	16,97	14,01	16,79	19,62	**8,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,29	17,06	20,96	8,57	21,97	15,12	18,76	25,18	**8,57**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	20,54	18,57	31,00	16,19	19,64	8,56	19,26	23,42	**8,56**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	15,99	13,67	14,75	9,83	15,99	8,56	14,98	16,16	**8,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	17,38	12,99	14,00	27,74	13,98	8,56	16,47	15,72	**8,56**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	19,26	17,54	24,17	8,56	22,77	14,09	19,05	22,98	**8,56**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	17,74	17,50	22,92	8,56	21,15	14,19	17,53	21,11	**8,56**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	20,26	15,01	16,71	8,56	16,39	10,42	16,26	21,16	**8,56**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,25	19,31	24,33	8,56	23,62	18,36	20,45	27,09	**8,56**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,25	19,31	24,33	8,56	23,62	18,36	20,45	27,09	**8,56**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	19,08	20,72	34,75	8,56	23,38	17,57	20,71	26,42	**8,56**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht	14,05	13,76	15,33	8,56	17,28	9,96	14,75	17,09	**8,56**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Bulgur, trocken	14,68	16,99	35,17	9,44	18,50	8,56	16,95	19,67	**8,56**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	14,68	16,99	35,17	9,44	18,50	8,56	16,95	19,67	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Dinkel ungekocht	14,05	13,76	15,33	8,56	17,28	9,96	14,75	17,09	**8,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	17,31	16,86	25,88	8,56	19,98	15,92	17,56	21,43	**8,56**
Buchweizen + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	19,08	19,39	34,75	8,56	23,38	22,01	22,03	28,64	**8,56**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	19,93	19,39	34,75	8,56	25,05	22,01	22,03	30,87	**8,56**
Haselnüsse + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	20,79	22,05	34,75	8,56	23,38	18,68	22,03	28,64	**8,56**
Sojabohnen + Kakao + Linsen reif gekocht	22,50	24,72	43,08	8,56	28,38	24,23	28,61	35,31	**8,56**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	19,93	19,39	34,75	8,56	25,05	22,01	22,03	30,87	**8,56**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	19,08	20,72	34,75	8,56	23,38	17,57	20,71	26,42	**8,56**
Kakao + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	22,50	24,72	43,08	8,56	28,38	24,23	28,61	35,31	**8,56**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	18,22	20,72	34,75	8,56	21,72	18,68	19,39	26,42	**8,56**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	18,22	20,72	34,75	8,56	21,72	18,68	19,39	26,42	**8,56**
Sojabohnen + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	20,79	22,05	34,75	8,56	23,38	18,68	22,03	28,64	**8,56**
Sojabohnen + Buchweizen + Linsen reif gekocht	19,08	19,39	34,75	8,56	23,38	22,01	22,03	28,64	**8,56**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	19,08	20,72	34,75	8,56	23,38	17,57	20,71	26,42	**8,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Erbsen grün gekocht	18,32	19,09	23,67	8,56	22,28	21,07	18,70	25,98	**8,56**
Tomaten + Hafer + Erbsen grün gekocht	15,76	16,43	23,67	8,56	18,95	13,29	17,38	21,53	**8,56**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	20,03	23,09	32,00	8,56	23,95	24,40	21,33	25,98	**8,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Erbsen grün gekocht	20,89	20,43	23,67	8,56	25,62	21,07	22,64	28,20	**8,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Erbsen grün gekocht	19,18	20,43	23,67	8,56	23,95	19,96	21,33	23,76	**8,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**8,56**
20,03	23,09	32,00	8,56	23,95	24,40	21,33	25,98	
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht								**8,56**
19,18	20,43	23,67	8,56	23,95	19,96	21,33	23,76	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,56**
27,73	23,09	32,00	8,56	33,95	26,62	25,28	37,09	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht								**8,56**
14,05	13,76	15,33	8,56	17,28	9,96	14,75	17,09	
Tomaten + Quinoa + Erbsen grün gekocht								**8,56**
11,49	12,43	23,67	8,56	15,62	14,40	13,43	17,09	
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**8,56**
27,73	23,09	32,00	8,56	33,95	26,62	25,28	37,09	
Quinoa + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**8,56**
11,49	12,43	23,67	8,56	15,62	14,40	13,43	17,09	
Hafer + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**8,56**
15,76	16,43	23,67	8,56	18,95	13,29	17,38	21,53	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**8,56**
14,05	13,76	15,33	8,56	17,28	9,96	14,75	17,09	
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,56**
20,89	20,43	23,67	8,56	25,62	21,07	22,64	28,20	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht								**8,56**
18,32	19,09	23,67	8,56	22,28	21,07	18,70	25,98	
Austernpilze + Champignons frisch + Mandeln								**8,56**
15,20	17,79	24,33	8,56	18,17	9,44	18,79	17,67	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Mandeln								**8,56**
15,16	17,55	24,08	8,56	17,45	8,82	18,68	17,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Mais-Mehl								**8,56**
23,25	19,31	24,33	8,56	23,62	18,36	20,45	27,09	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl								**8,56**
23,25	19,31	24,33	8,56	23,62	18,36	20,45	27,09	
Champignons frisch + Austernpilze + Mandeln								**8,56**
15,20	17,79	24,33	8,56	18,17	9,44	18,79	17,67	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Mandeln								**8,56**
15,16	17,55	24,08	8,56	17,45	8,82	18,68	17,20	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen								**8,56**
19,93	19,39	34,75	8,56	25,05	22,01	22,03	30,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Sojabohnen	19,08	19,39	34,75	8,56	23,38	22,01	22,03	28,64	**8,56**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Sojabohnen	19,08	20,72	34,75	8,56	23,38	17,57	20,71	26,42	**8,56**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	19,08	20,72	34,75	8,56	23,38	17,57	20,71	26,42	**8,56**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	23,25	19,31	24,33	8,56	23,62	18,36	20,45	27,09	**8,56**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	18,22	20,72	34,75	8,56	21,72	18,68	19,39	26,42	**8,56**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	20,79	22,05	34,75	8,56	23,38	18,68	22,03	28,64	**8,56**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	19,93	19,39	34,75	8,56	25,05	22,01	22,03	30,87	**8,56**
Linsen reif gekocht + Kakao + Sojabohnen	22,50	24,72	43,08	8,56	28,38	24,23	28,61	35,31	**8,56**
Kakao + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	22,50	24,72	43,08	8,56	28,38	24,23	28,61	35,31	**8,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Sojabohnen	23,25	19,31	24,33	8,56	23,62	18,36	20,45	27,09	**8,56**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Sojabohnen	20,79	22,05	34,75	8,56	23,38	18,68	22,03	28,64	**8,56**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Sojabohnen	18,22	20,72	34,75	8,56	21,72	18,68	19,39	26,42	**8,56**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	19,08	19,39	34,75	8,56	23,38	22,01	22,03	28,64	**8,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	18,54	19,31	36,17	10,61	21,86	8,56	20,38	22,94	**8,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	14,68	16,99	35,17	9,44	18,50	8,56	16,95	19,67	**8,56**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	12,31	14,47	16,17	8,56	11,30	8,62	11,36	13,71	**8,56**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,82	15,57	18,67	9,83	16,93	8,56	16,02	19,52	**8,56**
Mandeln + Austernpilze + Lauch gedünstet	15,16	17,55	24,08	8,56	17,45	8,82	18,68	17,20	**8,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Mandeln + Lauch gedünstet	15,16	17,55	24,08	8,56	17,45	8,82	18,68	17,20	**8,56**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Champignons frisch	14,68	16,99	35,17	9,44	18,50	8,56	16,95	19,67	**8,56**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Tomaten	27,73	23,09	32,00	8,56	33,95	26,62	25,28	37,09	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	20,89	20,43	23,67	8,56	25,62	21,07	22,64	28,20	**8,56**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Tomaten	15,76	16,43	23,67	8,56	18,95	13,29	17,38	21,53	**8,56**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Tomaten	20,03	23,09	32,00	8,56	23,95	24,40	21,33	25,98	**8,56**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Tomaten	19,18	20,43	23,67	8,56	23,95	19,96	21,33	23,76	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	18,32	19,09	23,67	8,56	22,28	21,07	18,70	25,98	**8,56**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Tomaten	18,32	19,09	23,67	8,56	22,28	21,07	18,70	25,98	**8,56**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Tomaten	20,89	20,43	23,67	8,56	25,62	21,07	22,64	28,20	**8,56**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Tomaten	14,05	13,76	15,33	8,56	17,28	9,96	14,75	17,09	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	19,18	20,43	23,67	8,56	23,95	19,96	21,33	23,76	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	27,73	23,09	32,00	8,56	33,95	26,62	25,28	37,09	**8,56**
Mandeln + Austernpilze + Champignons frisch	15,20	17,79	24,33	8,56	18,17	9,44	18,79	17,67	**8,56**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Tomaten	11,49	12,43	23,67	8,56	15,62	14,40	13,43	17,09	**8,56**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Champignons frisch	12,97	10,32	18,50	27,00	11,83	8,56	14,32	13,00	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Tomaten	15,76	16,43	23,67	8,56	18,95	13,29	17,38	21,53	**8,56**
Austernpilze + Mandeln + Champignons frisch	15,20	17,79	24,33	8,56	18,17	9,44	18,79	17,67	**8,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	12,97	10,32	18,50	27,00	11,83	8,56	14,32	13,00	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Tomaten	11,49	12,43	23,67	8,56	15,62	14,40	13,43	17,09	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	20,03	23,09	32,00	8,56	23,95	24,40	21,33	25,98	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Tomaten	14,05	13,76	15,33	8,56	17,28	9,96	14,75	17,09	**8,56**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Bulgur, trocken	19,08	20,72	34,75	8,56	23,38	17,57	20,71	26,42	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,89	20,43	23,67	8,56	25,62	21,07	22,64	28,20	**8,56**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,89	20,43	23,67	8,56	25,62	21,07	22,64	28,20	**8,56**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	21,15	17,19	23,58	19,54	20,34	8,56	20,14	20,82	**8,56**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,76	18,67	30,17	8,56	18,48	11,14	19,45	22,96	**8,56**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,32	22,67	42,67	8,56	25,98	19,48	29,32	32,96	**8,56**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,91	16,67	30,17	8,56	15,98	11,14	15,51	19,62	**8,56**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,48	14,67	30,17	8,56	20,98	16,14	19,45	26,29	**8,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,20	16,67	30,17	8,56	18,48	9,48	17,48	19,62	**8,56**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,20	14,67	30,17	8,56	18,48	16,14	19,45	22,96	**8,56**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,84	10,99	26,83	9,11	13,50	8,56	13,66	15,22	**8,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,68	14,89	23,75	8,56	20,43	13,77	17,42	22,93	**8,56**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Haselnüsse	20,79	22,05	34,75	8,56	23,38	18,68	22,03	28,64	**8,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl							**8,56**
18,22	20,72	34,75	8,56	21,72	18,68	19,39	26,42
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**8,56**
20,79	22,05	34,75	8,56	23,38	18,68	22,03	28,64
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Gerstenmehl							**8,56**
18,22	20,72	34,75	8,56	21,72	18,68	19,39	26,42
Mandeln + Champignons frisch + Austernpilze							**8,56**
15,20	17,79	24,33	8,56	18,17	9,44	18,79	17,67
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Kakao							**8,56**
22,50	24,72	43,08	8,56	28,38	24,23	28,61	35,31
Mandeln + Lauch gedünstet + Austernpilze							**8,56**
15,16	17,55	24,08	8,56	17,45	8,82	18,68	17,20
Champignons frisch + Mandeln + Austernpilze							**8,56**
15,20	17,79	24,33	8,56	18,17	9,44	18,79	17,67
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Austernpilze							**8,56**
12,97	10,32	18,50	27,00	11,83	8,56	14,32	13,00
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Kakao							**8,56**
22,50	24,72	43,08	8,56	28,38	24,23	28,61	35,31
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**8,56**
12,97	10,32	18,50	27,00	11,83	8,56	14,32	13,00
Lauch gedünstet + Mandeln + Austernpilze							**8,56**
15,16	17,55	24,08	8,56	17,45	8,82	18,68	17,20
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**8,56**
27,73	23,09	32,00	8,56	33,95	26,62	25,28	37,09
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,56**
20,03	23,09	32,00	8,56	23,95	24,40	21,33	25,98
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**8,56**
27,73	23,09	32,00	8,56	33,95	26,62	25,28	37,09
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,56**
20,03	23,09	32,00	8,56	23,95	24,40	21,33	25,98
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,56**
19,18	20,43	23,67	8,56	23,95	19,96	21,33	23,76
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,56**
19,18	20,43	23,67	8,56	23,95	19,96	21,33	23,76
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**8,56**
18,32	19,09	23,67	8,56	22,28	21,07	18,70	25,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	18,32	19,09	23,67	8,56	22,28	21,07	18,70	25,98	**8,56**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Buchweizen	19,08	19,39	34,75	8,56	23,38	22,01	22,03	28,64	**8,56**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	19,93	19,39	34,75	8,56	25,05	22,01	22,03	30,87	**8,56**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	19,93	19,39	34,75	8,56	25,05	22,01	22,03	30,87	**8,56**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Buchweizen	19,08	19,39	34,75	8,56	23,38	22,01	22,03	28,64	**8,56**
Austernpilze + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,97	10,32	18,50	27,00	11,83	8,56	14,32	13,00	**8,56**
Champignons frisch + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,97	10,32	18,50	27,00	11,83	8,56	14,32	13,00	**8,56**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Hafer	15,76	16,43	23,67	8,56	18,95	13,29	17,38	21,53	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Hafer	15,76	16,43	23,67	8,56	18,95	13,29	17,38	21,53	**8,56**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Quinoa	11,49	12,43	23,67	8,56	15,62	14,40	13,43	17,09	**8,56**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Quinoa	11,49	12,43	23,67	8,56	15,62	14,40	13,43	17,09	**8,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,62	15,67	25,13	8,81	17,42	8,55	16,05	17,82	**8,55**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	19,90	19,01	33,92	16,49	19,25	8,55	19,04	23,22	**8,55**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	13,64	11,39	13,67	26,18	12,18	8,55	14,55	14,29	**8,55**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,22	17,33	20,79	8,54	19,32	12,67	18,37	20,36	**8,54**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,27	19,41	22,38	8,54	23,58	18,62	20,32	24,52	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,74	17,37	22,04	8,54	20,93	12,57	19,89	22,22	**8,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,07	16,87	24,21	8,54	19,77	18,03	17,23	22,86	**8,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,06	18,45	27,63	8,54	20,20	18,50	18,17	24,67	**8,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,89	14,71	19,33	8,54	15,34	12,79	14,56	20,14	**8,54**
Walnüsse + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	21,37	18,97	22,33	12,07	21,62	8,54	19,92	20,62	**8,54**
Hirse gekocht + Walnüsse + Dinkel ungekocht	21,37	18,97	22,33	12,07	21,62	8,54	19,92	20,62	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	15,20	15,58	26,42	14,33	16,23	8,54	16,86	21,04	**8,54**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	19,53	18,92	29,08	8,54	25,46	20,34	22,42	28,22	**8,54**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	20,17	18,57	26,00	8,54	21,97	16,94	20,69	23,67	**8,54**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	12,20	9,84	11,92	25,47	11,23	8,54	12,82	12,38	**8,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Spitzkohl	12,20	9,84	11,92	25,47	11,23	8,54	12,82	12,38	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	18,28	17,41	30,33	8,54	21,46	11,30	21,46	24,24	**8,54**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	12,80	14,99	28,96	8,54	14,25	9,03	14,86	19,00	**8,54**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	15,36	16,32	28,96	8,54	15,92	9,03	17,49	21,22	**8,54**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	13,65	13,65	28,96	8,54	15,92	12,37	17,49	21,22	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	16,00	17,35	28,46	8,54	19,03	11,45	19,17	21,44	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	16,03	17,59	28,71	8,54	19,75	12,07	19,28	21,91	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	18,32	17,65	30,58	8,54	22,18	11,92	21,57	24,71	**8,54**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	14,51	13,65	28,96	8,54	17,58	12,37	17,49	23,44	**8,54**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Austernpilze	17,07	18,99	37,29	8,54	20,92	14,59	24,07	27,89	**8,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse	15,04	13,25	17,92	26,90	13,53	8,54	15,90	15,68	**8,54**
Haselnüsse + Walnüsse + Hirse gekocht	20,51	18,97	30,67	9,84	19,95	8,54	19,92	22,84	**8,54**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	21,37	18,97	22,33	12,07	21,62	8,54	19,92	20,62	**8,54**
Walnüsse + Haselnüsse + Hirse gekocht	20,51	18,97	30,67	9,84	19,95	8,54	19,92	22,84	**8,54**
Walnüsse + Gerstenmehl + Hirse gekocht	17,95	17,64	30,67	9,84	18,28	8,54	17,29	20,62	**8,54**
Gerstenmehl + Walnüsse + Hirse gekocht	17,95	17,64	30,67	9,84	18,28	8,54	17,29	20,62	**8,54**
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Hirse gekocht	21,37	18,97	22,33	12,07	21,62	8,54	19,92	20,62	**8,54**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Walnüsse	20,51	18,97	30,67	9,84	19,95	8,54	19,92	22,84	**8,54**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Walnüsse	17,95	17,64	30,67	9,84	18,28	8,54	17,29	20,62	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	16,61	15,65	26,42	8,54	19,68	8,59	17,62	20,27	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	14,32	15,59	24,54	8,54	17,25	8,74	15,33	17,47	**8,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	13,76	12,58	17,92	26,90	12,69	8,54	14,59	14,57	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	13,90	15,59	24,54	8,54	16,42	9,29	14,67	17,47	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	16,18	15,65	26,42	8,54	18,84	9,14	16,96	20,27	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	15,15	16,01	24,29	8,54	16,53	8,67	15,88	18,11	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	15,18	16,25	24,54	8,54	17,25	9,29	15,99	18,58	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	13,86	15,35	24,29	8,54	15,70	8,67	14,57	17,00	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	17,46	16,31	26,42	8,54	19,68	9,14	18,28	21,38	**8,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,91	16,33	32,04	8,54	19,75	10,51	17,36	21,29	**8,54**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,63	16,33	32,04	8,54	17,25	12,18	15,39	21,29	**8,54**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,04	22,33	44,54	8,54	27,25	20,51	29,20	34,62	**8,54**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,48	18,33	32,04	8,54	19,75	12,18	19,34	24,62	**8,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,20	14,33	32,04	8,54	22,25	17,18	19,34	27,96	**8,54**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,91	14,33	32,04	8,54	19,75	17,18	19,34	24,62	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	16,61	14,98	26,42	8,54	19,68	10,81	18,28	21,38	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	16,57	14,74	26,17	8,54	18,96	10,19	18,17	20,91	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	17,00	14,74	26,17	8,54	19,79	10,19	18,17	22,02	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	14,29	14,68	24,29	8,54	16,53	10,34	15,88	18,11	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	14,75	14,92	24,54	8,54	18,08	10,96	15,99	19,69	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	14,72	14,68	24,29	8,54	17,37	10,34	15,88	19,22	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	17,03	14,98	26,42	8,54	20,51	10,81	18,28	22,49	**8,54**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	14,32	14,92	24,54	8,54	17,25	10,96	15,99	18,58	**8,54**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Champignons frisch	12,20	9,84	11,92	25,47	11,23	8,54	12,82	12,38	**8,54**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	12,20	9,84	11,92	25,47	11,23	8,54	12,82	12,38	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,46	16,70	22,04	8,54	19,27	12,57	17,92	21,11	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,88	17,37	22,04	8,54	20,10	12,01	19,24	20,00	**8,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,99	18,74	22,38	8,54	21,92	18,62	18,35	23,41	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,36	17,33	20,79	8,54	18,48	12,11	17,71	18,13	**8,54**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,42	19,41	22,38	8,54	22,75	18,06	19,66	22,30	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,94	16,66	20,79	8,54	17,65	12,67	16,39	19,24	**8,54**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Walnüsse	21,37	18,97	22,33	12,07	21,62	8,54	19,92	20,62	**8,54**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Walnüsse	20,51	18,97	30,67	9,84	19,95	8,54	19,92	22,84	**8,54**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Walnüsse	17,95	17,64	30,67	9,84	18,28	8,54	17,29	20,62	**8,54**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Walnüsse	21,37	18,97	22,33	12,07	21,62	8,54	19,92	20,62	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Hafer	16,18	15,37	22,04	8,54	17,60	8,68	17,26	18,89	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	14,65	15,33	20,79	8,54	15,98	8,78	15,74	17,02	**8,54**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	17,71	17,41	22,38	8,54	20,25	14,73	17,69	21,19	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,16	18,70	26,21	8,54	25,10	15,34	21,21	26,67	**8,54**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	15,57	15,41	22,38	8,54	18,58	15,28	15,72	18,97	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	14,04	13,37	22,04	8,54	15,93	9,23	15,29	16,67	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	12,52	13,33	20,79	8,54	14,32	9,33	13,76	14,80	**8,54**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	22,40	17,16	20,33	8,54	19,42	14,84	18,02	23,92	**8,54**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,85	16,07	18,21	8,54	19,42	13,06	16,38	18,97	**8,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	15,47	13,25	13,75	28,01	14,36	8,54	15,90	14,57	**8,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Pistazien roh	16,61	13,38	19,33	8,54	14,51	10,01	14,56	16,81	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	16,78	17,11	27,63	8,54	19,37	15,72	18,17	21,33	**8,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Pistazien roh	15,79	15,53	24,21	8,54	18,93	15,25	17,23	19,52	**8,54**
Hirse gekocht + Walnüsse + Haselnüsse	20,51	18,97	30,67	9,84	19,95	8,54	19,92	22,84	**8,54**
Walnüsse + Hirse gekocht + Haselnüsse	20,51	18,97	30,67	9,84	19,95	8,54	19,92	22,84	**8,54**
Walnüsse + Hirse gekocht + Gerstenmehl	17,95	17,64	30,67	9,84	18,28	8,54	17,29	20,62	**8,54**
Hirse gekocht + Walnüsse + Gerstenmehl	17,95	17,64	30,67	9,84	18,28	8,54	17,29	20,62	**8,54**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,85	20,74	26,54	8,54	22,75	20,28	19,66	23,41	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,64	18,66	24,96	8,54	23,48	15,44	19,68	24,80	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,79	18,66	24,96	8,54	18,48	14,33	17,71	19,24	**8,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,31	18,70	26,21	8,54	20,10	14,23	19,24	21,11	**8,54**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,69	20,74	26,54	8,54	27,75	21,39	21,64	28,97	**8,54**
Spitzkohl + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,20	9,84	11,92	25,47	11,23	8,54	12,82	12,38	**8,54**
Champignons frisch + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,20	9,84	11,92	25,47	11,23	8,54	12,82	12,38	**8,54**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	14,88	16,75	31,63	9,14	18,00	8,54	17,43	20,46	**8,54**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	23,36	17,39	23,42	10,41	20,91	8,54	19,59	22,96	**8,54**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,91	15,31	20,71	12,68	16,41	8,54	16,61	21,21	**8,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,88	18,40	21,17	8,53	21,35	15,48	18,62	22,04	**8,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,45	17,24	25,17	8,53	21,03	17,30	18,00	24,89	**8,53**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,60	17,73	21,17	8,53	19,68	15,48	16,64	20,93	**8,53**
Walnüsse + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,11	20,95	29,58	8,53	26,75	18,58	22,89	28,58	**8,53**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,59	20,91	28,33	8,53	25,13	18,68	21,37	26,71	**8,53**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,59	20,91	28,33	8,53	25,13	18,68	21,37	26,71	**8,53**
Sojabohnen + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,11	20,95	29,58	8,53	26,75	18,58	22,89	28,58	**8,53**
Spitzkohl + Mandeln + Roggenmehl	17,38	20,53	21,33	8,53	20,23	10,23	20,78	21,16	**8,53**
Mandeln + Spitzkohl + Roggenmehl	17,38	20,53	21,33	8,53	20,23	10,23	20,78	21,16	**8,53**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	20,32	16,31	15,83	11,44	17,75	8,53	17,11	18,64	**8,53**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	20,32	16,31	15,83	11,44	17,75	8,53	17,11	18,64	**8,53**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	17,26	18,08	27,04	8,53	19,43	15,72	19,91	24,13	**8,53**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	12,90	12,92	13,79	8,53	15,00	8,62	13,27	14,72	**8,53**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	18,33	18,44	32,88	8,53	21,57	18,70	19,05	24,96	**8,53**
Roggenmehl + Mandeln + Spitzkohl	17,38	20,53	21,33	8,53	20,23	10,23	20,78	21,16	**8,53**
Mandeln + Roggenmehl + Spitzkohl	17,38	20,53	21,33	8,53	20,23	10,23	20,78	21,16	**8,53**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	20,32	16,31	15,83	11,44	17,75	8,53	17,11	18,64	**8,53**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	16,91	14,97	24,17	9,22	14,42	8,53	14,47	18,64	**8,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**8,53**
19,47	16,31	24,17	9,22	16,08	8,53	17,11	20,87	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**8,53**
20,59	20,91	28,33	8,53	25,13	18,68	21,37	26,71	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,53**
20,59	20,91	28,33	8,53	25,13	18,68	21,37	26,71	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht								**8,53**
22,35	15,79	16,46	8,53	18,64	12,12	17,30	21,59	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**8,53**
19,47	16,31	24,17	9,22	16,08	8,53	17,11	20,87	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**8,53**
20,32	16,31	15,83	11,44	17,75	8,53	17,11	18,64	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**8,53**
16,91	14,97	24,17	9,22	14,42	8,53	14,47	18,64	
Roggenmehl + Spitzkohl + Mandeln								**8,53**
17,38	20,53	21,33	8,53	20,23	10,23	20,78	21,16	
Spitzkohl + Roggenmehl + Mandeln								**8,53**
17,38	20,53	21,33	8,53	20,23	10,23	20,78	21,16	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Mais-Mehl								**8,53**
19,47	16,31	24,17	9,22	16,08	8,53	17,11	20,87	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**8,53**
20,59	20,91	28,33	8,53	25,13	18,68	21,37	26,71	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Sojabohnen								**8,53**
22,11	20,95	29,58	8,53	26,75	18,58	22,89	28,58	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**8,53**
22,11	20,95	29,58	8,53	26,75	18,58	22,89	28,58	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen								**8,53**
20,59	20,91	28,33	8,53	25,13	18,68	21,37	26,71	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**8,53**
16,91	14,97	24,17	9,22	14,42	8,53	14,47	18,64	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**8,53**
20,32	16,31	15,83	11,44	17,75	8,53	17,11	18,64	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**8,53**
20,32	16,31	15,83	11,44	17,75	8,53	17,11	18,64	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**8,53**
19,47	16,31	24,17	9,22	16,08	8,53	17,11	20,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Mais-Mehl	16,91	14,97	24,17	9,22	14,42	8,53	14,47	18,64	**8,53**
3*Bulgur, trocken + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	17,26	20,20	42,00	11,21	21,08	8,53	19,93	22,54	**8,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen	15,38	19,48	19,42	8,53	18,66	16,77	17,22	21,44	**8,53**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	10,79	15,63	18,04	8,53	12,25	10,56	12,80	16,27	**8,53**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,85	17,77	31,29	10,72	18,93	8,53	18,10	21,53	**8,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,85	14,00	28,13	8,53	15,16	12,43	15,95	18,08	**8,53**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,03	18,40	21,17	8,53	20,52	14,93	17,96	19,82	**8,53**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	22,11	20,95	29,58	8,53	26,75	18,58	22,89	28,58	**8,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Walnüsse	22,11	20,95	29,58	8,53	26,75	18,58	22,89	28,58	**8,53**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Hafer	18,32	16,40	21,17	8,53	18,02	11,59	15,99	18,71	**8,53**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Quinoa	16,18	14,40	21,17	8,53	16,35	12,15	14,01	16,49	**8,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	16,34	14,85	25,75	14,43	15,68	8,53	15,57	20,21	**8,53**
3*Miso + 2*Miso + 1*Sojabohnen	21,20	20,26	26,33	8,53	25,69	20,56	19,92	26,26	**8,53**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	18,88	22,25	30,46	8,53	21,67	23,07	19,85	23,61	**8,53**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	26,53	21,89	30,08	8,53	30,59	24,36	23,64	34,02	**8,53**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	17,18	18,25	22,13	8,53	20,00	19,73	17,22	23,61	**8,53**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	10,34	11,59	22,13	8,53	13,33	13,07	11,95	14,72	**8,53**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	18,83	21,89	30,08	8,53	20,59	22,13	19,69	22,91	**8,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	26,58	22,25	30,46	8,53	31,67	25,29	23,80	34,72	**8,53**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	10,29	11,23	21,75	8,53	12,26	12,13	11,80	14,02	**8,53**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	18,03	19,59	22,13	8,53	21,67	18,62	19,85	21,39	**8,53**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	19,74	19,59	22,13	8,53	23,33	19,73	21,16	25,83	**8,53**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	17,12	17,89	21,75	8,53	18,93	18,80	17,06	22,91	**8,53**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	19,69	19,23	21,75	8,53	22,26	18,80	21,01	25,13	**8,53**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	17,98	19,23	21,75	8,53	20,59	17,69	19,69	20,69	**8,53**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	14,56	15,23	21,75	8,53	15,59	11,02	15,74	18,47	**8,53**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	14,61	15,59	22,13	8,53	16,67	11,96	15,90	19,17	**8,53**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	17,46	15,07	17,00	8,53	17,18	9,93	14,67	16,49	**8,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	17,17	15,91	25,17	8,53	20,20	14,52	18,00	21,56	**8,53**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	16,12	17,31	23,17	8,53	19,68	15,04	18,86	22,32	**8,53**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	19,47	16,31	24,17	9,22	16,08	8,53	17,11	20,87	**8,53**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Haselnüsse	19,47	16,31	24,17	9,22	16,08	8,53	17,11	20,87	**8,53**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Gerstenmehl	16,91	14,97	24,17	9,22	14,42	8,53	14,47	18,64	**8,53**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	16,91	14,97	24,17	9,22	14,42	8,53	14,47	18,64	**8,53**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,45	19,73	25,33	8,53	20,52	17,15	17,96	20,93	**8,53**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,30	19,73	25,33	8,53	25,52	18,26	19,93	26,49	**8,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	22,84	16,06	20,17	10,10	18,98	8,53	18,18	21,97	**8,53**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	22,41	16,53	19,54	10,42	17,73	8,53	16,84	20,34	**8,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,76	15,84	20,88	13,20	17,02	8,53	16,07	17,64	**8,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,34	14,51	29,21	10,98	13,68	8,53	13,43	17,64	**8,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,90	15,84	29,21	10,98	15,35	8,53	16,07	19,87	**8,53**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	18,55	17,47	24,58	8,52	21,09	10,75	19,93	23,39	**8,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	16,27	17,41	22,71	8,52	18,67	10,90	17,64	20,59	**8,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,23	16,31	23,33	8,52	16,86	13,11	15,48	19,77	**8,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,75	16,35	24,58	8,52	18,48	13,01	17,01	21,63	**8,52**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	12,54	9,81	12,33	25,82	11,45	8,52	13,46	12,56	**8,52**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Bulgur, trocken	16,67	18,53	36,50	10,44	17,50	8,52	16,84	20,22	**8,52**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht	20,09	19,87	28,17	12,67	20,83	8,52	19,47	20,22	**8,52**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Bulgur, trocken	19,23	19,87	36,50	10,44	19,17	8,52	19,47	22,44	**8,52**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken	20,09	19,87	28,17	12,67	20,83	8,52	19,47	20,22	**8,52**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	20,09	19,87	28,17	12,67	20,83	8,52	19,47	20,22	**8,52**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	16,43	16,49	16,04	11,19	17,93	8,52	16,65	17,16	**8,52**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	14,83	13,17	30,13	8,52	19,25	14,71	18,02	25,24	**8,52**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	13,55	13,17	30,13	8,52	16,75	14,71	18,02	21,91	**8,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**8,52**
18,68	21,17	42,63	8,52	24,25	18,04	27,89	31,91
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**8,52**
16,12	17,17	30,13	8,52	16,75	9,71	18,02	21,91
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**8,52**
12,27	15,17	30,13	8,52	14,25	9,71	14,07	18,58
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht							**8,52**
12,54	9,81	12,33	25,82	11,45	8,52	13,46	12,56
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Kakao							**8,52**
18,09	22,07	27,67	8,52	22,06	12,04	23,47	23,41
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Kakao							**8,52**
17,32	17,23	32,96	8,52	20,98	15,99	20,30	23,68
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse							**8,52**
17,24	20,73	23,50	8,52	19,56	9,27	20,18	20,08
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart							**8,52**
12,83	13,64	25,67	13,36	14,27	8,52	14,51	18,40
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Hirse gekocht							**8,52**
19,23	19,87	36,50	10,44	19,17	8,52	19,47	22,44
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**8,52**
20,09	19,87	28,17	12,67	20,83	8,52	19,47	20,22
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**8,52**
19,23	19,87	36,50	10,44	19,17	8,52	19,47	22,44
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**8,52**
12,83	13,64	25,67	13,36	14,27	8,52	14,51	18,40
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht							**8,52**
20,09	19,87	28,17	12,67	20,83	8,52	19,47	20,22
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**8,52**
16,67	18,53	36,50	10,44	17,50	8,52	16,84	20,22
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**8,52**
16,67	18,53	36,50	10,44	17,50	8,52	16,84	20,22
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken							**8,52**
16,38	20,07	23,50	8,52	19,56	8,71	19,52	18,97
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken							**8,52**
15,62	15,23	28,79	8,52	18,48	12,66	16,35	19,23
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**8,52**
17,43	16,07	26,17	8,54	18,96	8,52	18,17	20,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl	15,96	20,07	23,50	8,52	18,73	9,27	18,86	18,97	**8,52**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	16,15	15,41	26,17	8,54	18,13	8,52	16,86	19,80	**8,52**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	15,19	15,23	28,79	8,52	17,65	13,22	15,69	19,23	**8,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,22	16,10	26,00	8,52	19,41	13,94	16,60	21,86	**8,52**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	16,47	15,90	28,79	8,52	18,48	13,22	17,01	20,34	**8,52**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	20,27	15,97	18,92	8,52	19,37	13,71	16,41	21,19	**8,52**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	23,67	14,27	15,17	10,02	15,69	8,52	15,48	20,32	**8,52**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	12,83	13,64	25,67	13,36	14,27	8,52	14,51	18,40	**8,52**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	15,62	14,57	28,79	8,52	18,48	14,88	17,01	20,34	**8,52**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	16,38	19,40	23,50	8,52	19,56	10,93	20,18	20,08	**8,52**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	16,04	14,57	28,79	8,52	19,32	14,88	17,01	21,46	**8,52**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	12,54	9,81	12,33	25,82	11,45	8,52	13,46	12,56	**8,52**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	20,09	19,87	28,17	12,67	20,83	8,52	19,47	20,22	**8,52**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	19,23	19,87	36,50	10,44	19,17	8,52	19,47	22,44	**8,52**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	16,67	18,53	36,50	10,44	17,50	8,52	16,84	20,22	**8,52**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	12,54	9,81	12,33	25,82	11,45	8,52	13,46	12,56	**8,52**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	12,83	13,64	25,67	13,36	14,27	8,52	14,51	18,40	**8,52**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,23	18,53	32,33	20,44	19,17	8,52	19,47	20,22	**8,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,07	17,48	28,04	8,52	19,29	10,89	18,50	22,22	**8,52**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,49	21,48	36,38	8,52	24,29	17,56	26,39	31,11	**8,52**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,93	16,15	28,04	8,52	20,96	15,33	19,82	26,67	**8,52**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,07	16,15	28,04	8,52	19,29	15,33	19,82	24,44	**8,52**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,78	18,81	28,04	8,52	19,29	12,00	19,82	24,44	**8,52**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	20,20	14,33	17,42	8,52	18,03	11,16	16,32	22,26	**8,52**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,22	17,48	28,04	8,52	17,63	12,00	17,18	22,22	**8,52**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	16,81	19,40	23,50	8,52	20,39	10,93	20,18	21,19	**8,52**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	17,85	16,07	22,00	9,66	19,79	8,52	18,17	19,80	**8,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pistazien roh	13,95	14,98	23,33	8,52	16,03	10,33	15,48	16,43	**8,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Pistazien roh	15,47	15,02	24,58	8,52	17,64	10,23	17,01	18,30	**8,52**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	13,25	11,87	28,17	9,00	12,50	8,52	14,21	13,56	**8,52**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Haselnüsse	19,23	19,87	36,50	10,44	19,17	8,52	19,47	22,44	**8,52**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Haselnüsse	19,23	19,87	36,50	10,44	19,17	8,52	19,47	22,44	**8,52**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Gerstenmehl	16,67	18,53	36,50	10,44	17,50	8,52	16,84	20,22	**8,52**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Gerstenmehl	16,67	18,53	36,50	10,44	17,50	8,52	16,84	20,22	**8,52**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	16,00	15,97	15,88	11,17	17,35	8,52	16,30	15,96	**8,52**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	20,50	24,02	23,88	8,52	24,30	16,01	24,31	24,90	**8,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,54	9,81	12,33	25,82	11,45	8,52	13,46	12,56	**8,52**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,54	9,81	12,33	25,82	11,45	8,52	13,46	12,56	**8,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	12,82	12,87	24,42	13,18	14,01	8,52	14,06	18,37	**8,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	12,83	13,01	24,79	13,27	14,58	8,52	14,55	18,80	**8,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	19,32	16,27	20,29	9,73	17,48	8,52	16,31	19,26	**8,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	15,88	16,60	31,04	9,99	17,08	8,52	17,46	18,91	**8,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	14,60	15,93	31,04	9,99	16,25	8,52	16,14	17,80	**8,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	16,31	16,60	26,88	11,10	17,92	8,52	17,46	17,80	**8,52**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	14,67	17,55	27,38	8,51	17,87	8,62	17,63	18,13	**8,51**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	15,26	15,22	22,21	8,51	17,81	8,56	16,28	18,02	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	16,38	18,89	27,38	8,51	17,87	9,73	18,94	20,36	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	13,81	17,55	27,38	8,51	16,20	9,73	16,31	18,13	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	15,52	16,22	27,38	8,51	19,53	13,07	18,94	22,58	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	14,67	16,22	27,38	8,51	17,87	13,07	18,94	20,36	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Mandeln	18,09	21,55	35,71	8,51	22,87	15,29	25,52	27,02	**8,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,02	17,80	29,58	8,51	18,75	19,08	18,84	23,70	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Bohnen grün gekocht	18,11	20,56	22,92	8,51	23,47	13,26	22,04	23,36	**8,51**
Mandeln + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,03	22,77	22,50	8,51	24,92	15,38	23,43	24,11	**8,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Erbsen grün gekocht							**8,51**
18,11	20,56	22,92	8,51	23,47	13,26	22,04	23,36	
Mandeln + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,51**
20,00	22,53	22,25	8,51	24,20	14,76	23,33	23,64	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**8,51**
14,50	15,20	21,58	8,51	17,00	8,61	15,51	17,09	
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**8,51**
16,03	15,24	22,83	8,51	18,62	8,51	17,04	18,96	
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**8,51**
16,03	15,24	22,83	8,51	18,62	8,51	17,04	18,96	
Lauch gedünstet + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,51**
20,00	22,53	22,25	8,51	24,20	14,76	23,33	23,64	
Champignons frisch + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,51**
20,03	22,77	22,50	8,51	24,92	15,38	23,43	24,11	
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Roggenmehl							**8,51**
14,44	14,76	16,17	9,44	15,97	8,51	15,34	16,53	
Austernpilze + Buchweizen + Roggenmehl							**8,51**
12,52	12,21	30,42	8,51	14,50	11,58	16,49	19,33	
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**8,51**
13,38	12,21	30,42	8,51	16,17	11,58	16,49	21,56	
Kakao + Austernpilze + Roggenmehl							**8,51**
15,94	17,55	38,75	8,51	19,50	13,80	23,07	26,00	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Roggenmehl							**8,51**
13,38	12,21	30,42	8,51	16,17	11,58	16,49	21,56	
Austernpilze + Kakao + Roggenmehl							**8,51**
15,94	17,55	38,75	8,51	19,50	13,80	23,07	26,00	
Buchweizen + Austernpilze + Roggenmehl							**8,51**
12,52	12,21	30,42	8,51	14,50	11,58	16,49	19,33	
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Roggenmehl							**8,51**
14,44	14,76	16,17	9,44	15,97	8,51	15,34	16,53	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**8,51**
14,07	13,75	15,50	8,51	17,48	10,07	14,88	17,27	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**8,51**
15,13	15,39	15,92	8,51	16,90	11,60	15,88	17,40	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht							**8,51**
15,13	15,39	15,92	8,51	16,90	11,60	15,88	17,40	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**8,51**
14,44	14,76	16,17	9,44	15,97	8,51	15,34	16,53
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**8,51**
14,44	14,76	16,17	9,44	15,97	8,51	15,34	16,53
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**8,51**
14,07	13,75	15,50	8,51	17,48	10,07	14,88	17,27
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss							**8,51**
17,33	16,85	26,04	8,51	20,18	16,03	17,69	21,61
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**8,51**
21,11	24,72	32,58	8,51	23,57	26,04	22,46	26,29
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**8,51**
19,40	20,72	24,25	8,51	21,90	22,71	19,83	26,29
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**8,51**
28,80	24,72	32,58	8,51	33,57	28,27	26,41	37,40
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**8,51**
20,26	22,05	24,25	8,51	23,57	21,60	22,46	24,07
Linsen reif gekocht + Quinoa + Spitzkohl							**8,51**
12,56	14,05	24,25	8,51	15,23	16,04	14,57	17,40
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**8,51**
21,97	22,05	24,25	8,51	25,23	22,71	23,78	28,51
Linsen reif gekocht + Hafer + Spitzkohl							**8,51**
16,84	18,05	24,25	8,51	18,57	14,93	18,51	21,84
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**8,51**
15,13	15,39	15,92	8,51	16,90	11,60	15,88	17,40
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**8,51**
20,26	22,05	24,25	8,51	23,57	21,60	22,46	24,07
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**8,51**
21,97	22,05	24,25	8,51	25,23	22,71	23,78	28,51
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,51**
19,40	20,72	24,25	8,51	21,90	22,71	19,83	26,29
Quinoa + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**8,51**
12,56	14,05	24,25	8,51	15,23	16,04	14,57	17,40
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**8,51**
21,11	24,72	32,58	8,51	23,57	26,04	22,46	26,29
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**8,51**
28,80	24,72	32,58	8,51	33,57	28,27	26,41	37,40

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**8,51**
15,13	15,39	15,92	8,51	16,90	11,60	15,88	17,40	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**8,51**
21,11	24,72	32,58	8,51	23,57	26,04	22,46	26,29	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**8,51**
20,26	22,05	24,25	8,51	23,57	21,60	22,46	24,07	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**8,51**
28,80	24,72	32,58	8,51	33,57	28,27	26,41	37,40	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**8,51**
21,97	22,05	24,25	8,51	25,23	22,71	23,78	28,51	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**8,51**
19,40	20,72	24,25	8,51	21,90	22,71	19,83	26,29	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**8,51**
21,97	22,05	24,25	8,51	25,23	22,71	23,78	28,51	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**8,51**
15,13	15,39	15,92	8,51	16,90	11,60	15,88	17,40	
Hafer + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**8,51**
16,84	18,05	24,25	8,51	18,57	14,93	18,51	21,84	
Quinoa + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**8,51**
12,56	14,05	24,25	8,51	15,23	16,04	14,57	17,40	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**8,51**
21,11	24,72	32,58	8,51	23,57	26,04	22,46	26,29	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**8,51**
20,26	22,05	24,25	8,51	23,57	21,60	22,46	24,07	
Hafer + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**8,51**
16,84	18,05	24,25	8,51	18,57	14,93	18,51	21,84	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**8,51**
19,40	20,72	24,25	8,51	21,90	22,71	19,83	26,29	
Spitzkohl + Hafer + Linsen reif gekocht								**8,51**
16,84	18,05	24,25	8,51	18,57	14,93	18,51	21,84	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht								**8,51**
28,80	24,72	32,58	8,51	33,57	28,27	26,41	37,40	
Spitzkohl + Quinoa + Linsen reif gekocht								**8,51**
12,56	14,05	24,25	8,51	15,23	16,04	14,57	17,40	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht								**8,51**
15,13	15,39	15,92	8,51	16,90	11,60	15,88	17,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	16,03	15,24	22,83	8,51	18,62	8,51	17,04	18,96	**8,51**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	14,50	15,20	21,58	8,51	17,00	8,61	15,51	17,09	**8,51**
Mandeln + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	15,85	18,31	24,42	8,91	18,10	8,51	19,63	17,73	**8,51**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	16,03	15,24	22,83	8,51	18,62	8,51	17,04	18,96	**8,51**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	14,50	15,20	21,58	8,51	17,00	8,61	15,51	17,09	**8,51**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	14,44	14,76	16,17	9,44	15,97	8,51	15,34	16,53	**8,51**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	14,44	14,76	16,17	9,44	15,97	8,51	15,34	16,53	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	19,20	20,41	23,83	8,51	24,15	20,07	21,46	23,93	**8,51**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Erbsen grün gekocht	18,11	20,56	22,92	8,51	23,47	13,26	22,04	23,36	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Erbsen grün gekocht	15,78	16,41	23,83	8,51	19,15	13,40	17,51	21,71	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	18,34	19,08	23,83	8,51	22,48	21,18	18,83	26,16	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	27,74	23,08	32,17	8,51	34,15	26,73	25,41	37,27	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht	20,05	23,08	32,17	8,51	24,15	24,51	21,46	26,16	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Erbsen grün gekocht	11,50	12,41	23,83	8,51	15,82	14,51	13,57	17,27	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht	20,91	20,41	23,83	8,51	25,82	21,18	22,78	28,38	**8,51**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	14,07	13,75	15,50	8,51	17,48	10,07	14,88	17,27	**8,51**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	18,11	20,56	22,92	8,51	23,47	13,26	22,04	23,36	**8,51**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	11,50	12,41	23,83	8,51	15,82	14,51	13,57	17,27	**8,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	19,20	20,41	23,83	8,51	24,15	20,07	21,46	23,93	**8,51**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	15,78	16,41	23,83	8,51	19,15	13,40	17,51	21,71	**8,51**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	20,05	23,08	32,17	8,51	24,15	24,51	21,46	26,16	**8,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	18,34	19,08	23,83	8,51	22,48	21,18	18,83	26,16	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht	14,07	13,75	15,50	8,51	17,48	10,07	14,88	17,27	**8,51**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	27,74	23,08	32,17	8,51	34,15	26,73	25,41	37,27	**8,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	20,91	20,41	23,83	8,51	25,82	21,18	22,78	28,38	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	19,75	19,09	21,88	8,51	21,78	17,99	20,52	23,69	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	10,35	11,09	21,88	8,51	11,78	11,33	11,31	12,58	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	26,59	21,75	30,21	8,51	30,12	23,55	23,15	32,58	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	18,90	21,75	30,21	8,51	20,12	21,33	19,20	21,47	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	18,04	19,09	21,88	8,51	20,12	16,88	19,20	19,24	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	14,62	15,09	21,88	8,51	15,12	10,22	15,26	17,02	**8,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	17,19	17,75	21,88	8,51	18,45	17,99	16,57	21,47	**8,51**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	20,00	22,53	22,25	8,51	24,20	14,76	23,33	23,64	**8,51**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Mandeln	15,85	18,31	24,42	8,91	18,10	8,51	19,63	17,73	**8,51**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	20,03	22,77	22,50	8,51	24,92	15,38	23,43	24,11	**8,51**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	15,85	18,31	24,42	8,91	18,10	8,51	19,63	17,73	**8,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Mandeln								**8,51**
18,11	20,56	22,92	8,51	23,47	13,26	22,04	23,36	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Mandeln								**8,51**
18,11	20,56	22,92	8,51	23,47	13,26	22,04	23,36	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Mandeln								**8,51**
20,00	22,53	22,25	8,51	24,20	14,76	23,33	23,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Mandeln								**8,51**
20,03	22,77	22,50	8,51	24,92	15,38	23,43	24,11	
Tomaten + Kakao + Mais-Mehl								**8,51**
19,84	17,87	31,25	8,51	19,80	13,53	22,07	26,22	
Tomaten + Buchweizen + Mais-Mehl								**8,51**
16,42	12,53	22,92	8,51	14,80	11,31	15,49	19,56	
Austernpilze + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**8,51**
15,85	18,31	24,42	8,91	18,10	8,51	19,63	17,73	
Kakao + Tomaten + Mais-Mehl								**8,51**
19,84	17,87	31,25	8,51	19,80	13,53	22,07	26,22	
Buchweizen + Tomaten + Mais-Mehl								**8,51**
16,42	12,53	22,92	8,51	14,80	11,31	15,49	19,56	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Mais-Mehl								**8,51**
17,27	12,53	22,92	8,51	16,47	11,31	15,49	21,78	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl								**8,51**
17,27	12,53	22,92	8,51	16,47	11,31	15,49	21,78	
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten								**8,51**
13,65	13,92	27,50	8,51	14,65	12,07	15,58	17,73	
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,51**
15,38	17,77	27,38	9,19	17,62	8,51	19,31	17,29	
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**8,51**
20,00	22,53	22,25	8,51	24,20	14,76	23,33	23,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Lauch gedünstet								**8,51**
20,00	22,53	22,25	8,51	24,20	14,76	23,33	23,64	
Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,51**
20,91	20,41	23,83	8,51	25,82	21,18	22,78	28,38	
Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,51**
20,05	23,08	32,17	8,51	24,15	24,51	21,46	26,16	
Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,51**
18,34	19,08	23,83	8,51	22,48	21,18	18,83	26,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	11,50	12,41	23,83	8,51	15,82	14,51	13,57	17,27	**8,51**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	20,05	23,08	32,17	8,51	24,15	24,51	21,46	26,16	**8,51**
Dinkel ungekocht + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,07	13,75	15,50	8,51	17,48	10,07	14,88	17,27	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,07	13,75	15,50	8,51	17,48	10,07	14,88	17,27	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	27,74	23,08	32,17	8,51	34,15	26,73	25,41	37,27	**8,51**
Hafer + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	15,78	16,41	23,83	8,51	19,15	13,40	17,51	21,71	**8,51**
Quinoa + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,50	12,41	23,83	8,51	15,82	14,51	13,57	17,27	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	19,20	20,41	23,83	8,51	24,15	20,07	21,46	23,93	**8,51**
Lupinen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	27,74	23,08	32,17	8,51	34,15	26,73	25,41	37,27	**8,51**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	20,91	20,41	23,83	8,51	25,82	21,18	22,78	28,38	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	15,78	16,41	23,83	8,51	19,15	13,40	17,51	21,71	**8,51**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	19,20	20,41	23,83	8,51	24,15	20,07	21,46	23,93	**8,51**
Pintobohnen, reife Samen roh + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	18,34	19,08	23,83	8,51	22,48	21,18	18,83	26,16	**8,51**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	20,03	22,77	22,50	8,51	24,92	15,38	23,43	24,11	**8,51**
Kakao + Mais-Mehl + Tomaten	19,84	17,87	31,25	8,51	19,80	13,53	22,07	26,22	**8,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Champignons frisch	20,03	22,77	22,50	8,51	24,92	15,38	23,43	24,11	**8,51**
Buchweizen + Mais-Mehl + Tomaten	16,42	12,53	22,92	8,51	14,80	11,31	15,49	19,56	**8,51**
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Tomaten	17,27	12,53	22,92	8,51	16,47	11,31	15,49	21,78	**8,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Kakao + Tomaten	19,84	17,87	31,25	8,51	19,80	13,53	22,07	26,22	**8,51**
Tomaten + Cashewnuss + Tomaten	13,65	13,92	27,50	8,51	14,65	12,07	15,58	17,73	**8,51**
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Tomaten	17,27	12,53	22,92	8,51	16,47	11,31	15,49	21,78	**8,51**
Cashewnuss + Tomaten + Tomaten	13,65	13,92	27,50	8,51	14,65	12,07	15,58	17,73	**8,51**
Mais-Mehl + Buchweizen + Tomaten	16,42	12,53	22,92	8,51	14,80	11,31	15,49	19,56	**8,51**
Tomaten + Tomaten + Cashewnuss	13,65	13,92	27,50	8,51	14,65	12,07	15,58	17,73	**8,51**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	16,03	15,24	22,83	8,51	18,62	8,51	17,04	18,96	**8,51**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	16,03	15,24	22,83	8,51	18,62	8,51	17,04	18,96	**8,51**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,97	22,05	24,25	8,51	25,23	22,71	23,78	28,51	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,91	20,41	23,83	8,51	25,82	21,18	22,78	28,38	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,91	20,41	23,83	8,51	25,82	21,18	22,78	28,38	**8,51**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,97	22,05	24,25	8,51	25,23	22,71	23,78	28,51	**8,51**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,40	11,39	14,71	16,14	12,92	8,51	14,11	15,69	**8,51**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	18,41	19,56	26,33	8,51	21,69	15,33	19,40	23,36	**8,51**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	20,70	19,62	28,21	8,51	24,12	15,18	21,69	26,16	**8,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	15,74	16,47	29,58	8,51	17,92	16,31	18,84	20,37	**8,51**
Roggenmehl + Austernpilze + Kakao	15,94	17,55	38,75	8,51	19,50	13,80	23,07	26,00	**8,51**
Mais-Mehl + Tomaten + Kakao	19,84	17,87	31,25	8,51	19,80	13,53	22,07	26,22	**8,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,50	15,20	21,58	8,51	17,00	8,61	15,51	17,09	**8,51**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	21,56	16,95	26,00	10,70	18,19	8,51	17,74	21,57	**8,51**
Roggenmehl + Austernpilze + Buchweizen	12,52	12,21	30,42	8,51	14,50	11,58	16,49	19,33	**8,51**
Austernpilze + Roggenmehl + Kakao	15,94	17,55	38,75	8,51	19,50	13,80	23,07	26,00	**8,51**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Austernpilze	13,38	12,21	30,42	8,51	16,17	11,58	16,49	21,56	**8,51**
Roggenmehl + Buchweizen + Austernpilze	12,52	12,21	30,42	8,51	14,50	11,58	16,49	19,33	**8,51**
Tomaten + Mais-Mehl + Kakao	19,84	17,87	31,25	8,51	19,80	13,53	22,07	26,22	**8,51**
Buchweizen + Roggenmehl + Austernpilze	12,52	12,21	30,42	8,51	14,50	11,58	16,49	19,33	**8,51**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Austernpilze	15,85	18,31	24,42	8,91	18,10	8,51	19,63	17,73	**8,51**
Kakao + Roggenmehl + Austernpilze	15,94	17,55	38,75	8,51	19,50	13,80	23,07	26,00	**8,51**
Roggenmehl + Kakao + Austernpilze	15,94	17,55	38,75	8,51	19,50	13,80	23,07	26,00	**8,51**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	13,38	12,21	30,42	8,51	16,17	11,58	16,49	21,56	**8,51**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	15,85	18,31	24,42	8,91	18,10	8,51	19,63	17,73	**8,51**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,11	24,72	32,58	8,51	23,57	26,04	22,46	26,29	**8,51**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	21,11	24,72	32,58	8,51	23,57	26,04	22,46	26,29	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,05	23,08	32,17	8,51	24,15	24,51	21,46	26,16	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	27,74	23,08	32,17	8,51	34,15	26,73	25,41	37,27	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,05	23,08	32,17	8,51	24,15	24,51	21,46	26,16	**8,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**8,51**
28,80	24,72	32,58	8,51	33,57	28,27	26,41	37,40	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,51**
28,80	24,72	32,58	8,51	33,57	28,27	26,41	37,40	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,51**
27,74	23,08	32,17	8,51	34,15	26,73	25,41	37,27	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,51**
19,20	20,41	23,83	8,51	24,15	20,07	21,46	23,93	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,51**
19,40	20,72	24,25	8,51	21,90	22,71	19,83	26,29	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,51**
18,34	19,08	23,83	8,51	22,48	21,18	18,83	26,16	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,51**
19,20	20,41	23,83	8,51	24,15	20,07	21,46	23,93	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,51**
20,26	22,05	24,25	8,51	23,57	21,60	22,46	24,07	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,51**
20,26	22,05	24,25	8,51	23,57	21,60	22,46	24,07	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,51**
19,40	20,72	24,25	8,51	21,90	22,71	19,83	26,29	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,51**
18,34	19,08	23,83	8,51	22,48	21,18	18,83	26,16	
Austernpilze + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**8,51**
13,38	12,21	30,42	8,51	16,17	11,58	16,49	21,56	
Austernpilze + Roggenmehl + Buchweizen								**8,51**
12,52	12,21	30,42	8,51	14,50	11,58	16,49	19,33	
Mais-Mehl + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**8,51**
17,27	12,53	22,92	8,51	16,47	11,31	15,49	21,78	
Mais-Mehl + Tomaten + Buchweizen								**8,51**
16,42	12,53	22,92	8,51	14,80	11,31	15,49	19,56	
Tomaten + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht								**8,51**
17,27	12,53	22,92	8,51	16,47	11,31	15,49	21,78	
Roggenmehl + Austernpilze + Amaranth, ungekocht								**8,51**
13,38	12,21	30,42	8,51	16,17	11,58	16,49	21,56	
Tomaten + Mais-Mehl + Buchweizen								**8,51**
16,42	12,53	22,92	8,51	14,80	11,31	15,49	19,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Hafer	16,84	18,05	24,25	8,51	18,57	14,93	18,51	21,84	**8,51**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Hafer	16,84	18,05	24,25	8,51	18,57	14,93	18,51	21,84	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Hafer	15,78	16,41	23,83	8,51	19,15	13,40	17,51	21,71	**8,51**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Quinoa	12,56	14,05	24,25	8,51	15,23	16,04	14,57	17,40	**8,51**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Quinoa	12,56	14,05	24,25	8,51	15,23	16,04	14,57	17,40	**8,51**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Quinoa	11,50	12,41	23,83	8,51	15,82	14,51	13,57	17,27	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	11,50	12,41	23,83	8,51	15,82	14,51	13,57	17,27	**8,51**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	15,78	16,41	23,83	8,51	19,15	13,40	17,51	21,71	**8,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	8,51	21,99	42,79	14,41	31,32	19,80	27,91	38,51	**8,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	21,44	18,73	32,17	11,31	19,73	8,51	18,92	22,36	**8,51**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,55	9,90	12,67	25,87	11,78	8,51	13,71	12,66	**8,51**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	18,75	19,76	19,83	8,61	19,33	8,51	19,13	18,17	**8,51**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	15,53	16,12	20,29	9,57	17,32	8,51	15,96	17,18	**8,51**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,06	18,53	21,88	8,50	20,42	14,50	20,16	25,00	**8,50**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,77	17,87	21,88	8,50	18,75	14,50	18,19	23,89	**8,50**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	18,37	18,19	22,46	8,50	20,92	12,60	18,68	21,02	**8,50**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	20,65	18,25	24,33	8,50	23,34	12,45	20,97	23,82	**8,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Lupinen	12,74	16,78	18,33	8,50	15,01	13,16	13,20	17,41	**8,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	17,62	17,57	22,92	8,50	20,88	14,03	17,33	20,81	**8,50**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	19,14	17,61	24,17	8,50	22,50	13,93	18,86	22,68	**8,50**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Miso	17,56	20,59	21,83	8,50	21,08	11,81	20,49	20,21	**8,50**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	17,75	20,81	31,92	8,50	20,25	22,28	18,84	21,72	**8,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	17,70	20,45	31,54	8,50	19,18	21,34	18,68	21,02	**8,50**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	25,44	20,81	31,92	8,50	30,25	24,50	22,79	32,83	**8,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	25,39	20,45	31,54	8,50	29,18	23,57	22,63	32,13	**8,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	16,85	17,79	23,21	8,50	19,18	16,90	18,68	18,80	**8,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	15,99	16,45	23,21	8,50	17,51	18,01	16,05	21,02	**8,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	9,15	9,79	23,21	8,50	10,84	11,34	10,79	12,13	**8,50**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	16,04	16,81	23,58	8,50	18,58	18,94	16,21	21,72	**8,50**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Austernpilze	13,48	14,15	23,58	8,50	15,25	11,17	14,89	17,28	**8,50**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	16,90	18,15	23,58	8,50	20,25	17,83	18,84	19,50	**8,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Austernpilze	13,43	13,79	23,21	8,50	14,18	10,23	14,74	16,58	**8,50**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	9,21	10,15	23,58	8,50	11,92	12,28	10,95	12,83	**8,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	18,56	17,79	23,21	8,50	20,84	18,01	20,00	23,24	**8,50**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	18,61	18,15	23,58	8,50	21,92	18,94	20,16	23,94	**8,50**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,20	18,53	21,88	8,50	19,58	13,94	19,51	22,78	**8,50**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Hafer								**8,50**
15,49	16,53	21,88	8,50	17,08	10,61	17,53	21,67	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa								**8,50**
13,35	14,53	21,88	8,50	15,42	11,17	15,56	19,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**8,50**
16,19	14,61	32,88	8,50	20,68	16,86	18,59	26,91	
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**8,50**
13,63	16,61	32,88	8,50	15,68	11,86	14,64	20,24	
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**8,50**
17,47	18,61	32,88	8,50	18,18	11,86	18,59	23,58	
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**8,50**
20,04	22,61	45,38	8,50	25,68	20,19	28,45	33,58	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**8,50**
14,91	16,61	32,88	8,50	18,18	10,19	16,61	20,24	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl								**8,50**
18,11	19,10	19,08	8,50	19,01	9,21	19,03	18,66	
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**8,50**
14,91	14,61	32,88	8,50	18,18	16,86	18,59	23,58	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,50**
14,59	12,91	28,96	8,50	15,56	13,04	16,71	19,82	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,50**
15,87	12,91	28,96	8,50	18,06	13,04	16,71	23,16	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,50**
19,72	20,91	41,46	8,50	23,06	16,38	26,58	29,82	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,50**
13,48	14,26	20,92	8,50	15,48	13,07	15,21	19,52	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**8,50**
15,89	13,03	29,08	8,50	18,42	13,36	16,76	23,39	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**8,50**
19,74	21,03	41,58	8,50	23,42	16,69	26,63	30,06	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**8,50**
14,61	13,03	29,08	8,50	15,92	13,36	16,76	20,06	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**8,50**
14,64	15,20	17,71	8,50	16,25	8,94	16,22	19,44	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,50**
17,63	19,87	26,04	8,50	19,58	16,17	19,51	23,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,47	19,87	26,04	8,50	24,58	17,28	21,48	29,44	**8,50**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,88	17,95	31,79	8,50	19,22	11,53	18,38	21,22	**8,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,17	15,95	31,79	8,50	21,72	18,20	20,36	27,89	**8,50**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,88	15,95	31,79	8,50	19,22	18,20	20,36	24,56	**8,50**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	21,01	23,95	44,29	8,50	26,72	21,53	30,22	34,56	**8,50**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	18,45	19,95	31,79	8,50	19,22	13,20	20,36	24,56	**8,50**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,60	17,95	31,79	8,50	16,72	13,20	16,41	21,22	**8,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	17,54	19,92	21,71	8,49	20,58	9,32	20,26	19,40	**8,49**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	17,99	12,13	19,63	8,49	13,56	8,84	14,24	17,38	**8,49**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	14,74	16,13	28,67	9,11	17,83	8,49	16,59	18,56	**8,49**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	14,74	16,13	28,67	9,11	17,83	8,49	16,59	18,56	**8,49**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	14,74	16,13	28,67	9,11	17,83	8,49	16,59	18,56	**8,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	16,76	12,93	20,79	8,49	14,18	9,97	14,39	17,22	**8,49**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	13,70	11,73	31,58	8,49	17,83	13,92	17,01	23,36	**8,49**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	15,93	15,41	18,25	11,56	16,95	8,49	16,18	15,87	**8,49**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	12,42	11,73	31,58	8,49	15,33	13,92	17,01	20,02	**8,49**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	11,14	13,73	31,58	8,49	12,83	8,92	13,07	16,69	**8,49**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	17,55	19,73	44,08	8,49	22,83	17,26	26,88	30,02	**8,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	14,98	15,73	31,58	8,49	15,33	8,92	17,01	20,02	**8,49**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	19,94	15,05	22,63	8,49	16,71	10,80	17,87	22,19	**8,49**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	19,06	12,89	18,88	8,49	16,61	10,37	15,32	20,37	**8,49**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	14,74	16,13	28,67	9,11	17,83	8,49	16,59	18,56	**8,49**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	14,74	16,13	28,67	9,11	17,83	8,49	16,59	18,56	**8,49**
Tomaten + Kakao + Weizen Vollkornmehl	17,18	19,47	35,25	8,49	21,32	13,86	22,99	25,84	**8,49**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl	14,62	14,13	26,92	8,49	17,98	11,63	16,41	21,40	**8,49**
Tomaten + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl	13,76	14,13	26,92	8,49	16,32	11,63	16,41	19,18	**8,49**
Kakao + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	17,18	19,47	35,25	8,49	21,32	13,86	22,99	25,84	**8,49**
Buchweizen + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	13,76	14,13	26,92	8,49	16,32	11,63	16,41	19,18	**8,49**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	14,62	14,13	26,92	8,49	17,98	11,63	16,41	21,40	**8,49**
Tomaten + Kakao + Walnüsse	18,70	19,51	36,50	8,49	22,93	13,76	24,51	27,71	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	18,72	21,68	28,83	8,49	20,20	20,80	19,79	21,69	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Reis halbpoliert gegart	14,44	15,01	20,50	8,49	15,20	9,69	15,84	17,24	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	17,86	19,01	20,50	8,49	20,20	16,36	19,79	19,47	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	19,57	19,01	20,50	8,49	21,87	17,47	21,11	23,91	**8,49**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	26,41	21,68	28,83	8,49	30,20	23,02	23,74	32,80	**8,49**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	14,44	15,01	20,50	8,49	15,20	9,69	15,84	17,24	**8,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	10,17	11,01	20,50	8,49	11,87	10,80	11,89	12,80	**8,49**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	10,17	11,01	20,50	8,49	11,87	10,80	11,89	12,80	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	26,41	21,68	28,83	8,49	30,20	23,02	23,74	32,80	**8,49**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	18,72	21,68	28,83	8,49	20,20	20,80	19,79	21,69	**8,49**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	17,86	19,01	20,50	8,49	20,20	16,36	19,79	19,47	**8,49**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	17,01	17,68	20,50	8,49	18,53	17,47	17,16	21,69	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	17,01	17,68	20,50	8,49	18,53	17,47	17,16	21,69	**8,49**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	19,57	19,01	20,50	8,49	21,87	17,47	21,11	23,91	**8,49**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	15,39	19,47	19,58	8,49	18,86	16,88	17,35	21,62	**8,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	12,73	16,63	20,33	8,49	17,58	15,36	14,82	21,02	**8,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	12,69	16,39	20,08	8,49	16,87	14,73	14,71	20,56	**8,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	14,22	16,75	34,92	9,44	16,95	8,49	16,18	19,20	**8,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	15,50	17,41	34,92	9,44	17,78	8,49	17,50	20,31	**8,49**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	18,24	12,39	18,46	8,49	14,21	9,69	14,58	18,86	**8,49**
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	13,76	14,13	26,92	8,49	16,32	11,63	16,41	19,18	**8,49**
Buchweizen + Walnüsse + Tomaten	15,28	14,17	28,17	8,49	17,93	11,53	17,93	21,04	**8,49**
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Tomaten	16,14	14,17	28,17	8,49	19,60	11,53	17,93	23,27	**8,49**
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	17,18	19,47	35,25	8,49	21,32	13,86	22,99	25,84	**8,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	14,62	14,13	26,92	8,49	17,98	11,63	16,41	21,40	**8,49**
Kakao + Walnüsse + Tomaten	18,70	19,51	36,50	8,49	22,93	13,76	24,51	27,71	**8,49**
Walnüsse + Kakao + Tomaten	18,70	19,51	36,50	8,49	22,93	13,76	24,51	27,71	**8,49**
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Tomaten	17,18	19,47	35,25	8,49	21,32	13,86	22,99	25,84	**8,49**
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Tomaten	13,76	14,13	26,92	8,49	16,32	11,63	16,41	19,18	**8,49**
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Tomaten	14,62	14,13	26,92	8,49	17,98	11,63	16,41	21,40	**8,49**
Walnüsse + Buchweizen + Tomaten	15,28	14,17	28,17	8,49	17,93	11,53	17,93	21,04	**8,49**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	14,74	16,13	28,67	9,11	17,83	8,49	16,59	18,56	**8,49**
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Tomaten	16,14	14,17	28,17	8,49	19,60	11,53	17,93	23,27	**8,49**
Buchweizen + Tomaten + Walnüsse	15,28	14,17	28,17	8,49	17,93	11,53	17,93	21,04	**8,49**
Kakao + Tomaten + Walnüsse	18,70	19,51	36,50	8,49	22,93	13,76	24,51	27,71	**8,49**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Walnüsse	16,14	14,17	28,17	8,49	19,60	11,53	17,93	23,27	**8,49**
Tomaten + Buchweizen + Walnüsse	15,28	14,17	28,17	8,49	17,93	11,53	17,93	21,04	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,57	19,01	20,50	8,49	21,87	17,47	21,11	23,91	**8,49**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Walnüsse	16,14	14,17	28,17	8,49	19,60	11,53	17,93	23,27	**8,49**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	9,94	8,63	11,50	14,21	11,69	8,49	10,99	12,97	**8,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	16,21	16,73	23,42	8,49	20,30	11,64	17,70	21,69	**8,49**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	18,49	16,79	25,29	8,49	22,73	11,49	19,99	24,49	**8,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,19	11,11	19,50	8,49	15,22	10,83	12,66	17,94	**8,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,90	12,83	19,04	8,49	15,43	11,13	14,13	17,42	**8,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,14	10,75	19,13	8,49	14,14	9,89	12,51	17,24	**8,49**
3*Tomaten + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,66	13,91	27,58	8,49	14,75	12,12	15,64	17,82	**8,49**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	18,66	12,39	18,46	8,49	15,04	9,69	14,58	19,97	**8,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	15,93	17,41	30,75	10,56	18,62	8,49	17,50	19,20	**8,49**
Walnüsse + Tomaten + Kakao	18,70	19,51	36,50	8,49	22,93	13,76	24,51	27,71	**8,49**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Kakao	17,18	19,47	35,25	8,49	21,32	13,86	22,99	25,84	**8,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	19,57	19,01	20,50	8,49	21,87	17,47	21,11	23,91	**8,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	14,44	15,01	20,50	8,49	15,20	9,69	15,84	17,24	**8,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	18,72	21,68	28,83	8,49	20,20	20,80	19,79	21,69	**8,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,86	19,01	20,50	8,49	20,20	16,36	19,79	19,47	**8,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	26,41	21,68	28,83	8,49	30,20	23,02	23,74	32,80	**8,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	16,78	19,90	21,08	8,49	19,77	9,37	19,49	18,47	**8,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	10,17	11,01	20,50	8,49	11,87	10,80	11,89	12,80	**8,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,01	17,68	20,50	8,49	18,53	17,47	17,16	21,69	**8,49**
Tomaten + Walnüsse + Kakao	18,70	19,51	36,50	8,49	22,93	13,76	24,51	27,71	**8,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Kakao	17,18	19,47	35,25	8,49	21,32	13,86	22,99	25,84	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,72	21,68	28,83	8,49	20,20	20,80	19,79	21,69	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	17,01	17,68	20,50	8,49	18,53	17,47	17,16	21,69	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,86	19,01	20,50	8,49	20,20	16,36	19,79	19,47	**8,49**
Walnüsse + Tomaten + Amaranth, ungekocht	16,14	14,17	28,17	8,49	19,60	11,53	17,93	23,27	**8,49**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Buchweizen	13,76	14,13	26,92	8,49	16,32	11,63	16,41	19,18	**8,49**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen	13,76	14,13	26,92	8,49	16,32	11,63	16,41	19,18	**8,49**
Walnüsse + Tomaten + Buchweizen	15,28	14,17	28,17	8,49	17,93	11,53	17,93	21,04	**8,49**
Tomaten + Walnüsse + Amaranth, ungekocht	16,14	14,17	28,17	8,49	19,60	11,53	17,93	23,27	**8,49**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht	14,62	14,13	26,92	8,49	17,98	11,63	16,41	21,40	**8,49**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Amaranth, ungekocht	14,62	14,13	26,92	8,49	17,98	11,63	16,41	21,40	**8,49**
Tomaten + Walnüsse + Buchweizen	15,28	14,17	28,17	8,49	17,93	11,53	17,93	21,04	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Hafer	14,44	15,01	20,50	8,49	15,20	9,69	15,84	17,24	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	26,41	21,68	28,83	8,49	30,20	23,02	23,74	32,80	**8,49**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	10,17	11,01	20,50	8,49	11,87	10,80	11,89	12,80	**8,49**
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	16,97	18,73	28,25	9,78	18,42	8,48	20,13	18,11	**8,48**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	15,54	15,17	14,96	10,79	16,65	8,48	15,43	15,56	**8,48**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	14,56	12,43	15,25	26,93	13,43	8,48	15,02	13,80	**8,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,35	15,95	27,63	8,48	19,10	17,21	19,46	23,51	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,21	15,95	27,63	8,48	20,77	17,21	19,46	25,73	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,50	17,28	27,63	8,48	17,43	13,87	16,83	21,29	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,06	18,61	27,63	8,48	19,10	13,87	19,46	23,51	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,77	21,28	35,96	8,48	24,10	19,43	26,04	30,18	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,35	17,28	27,63	8,48	19,10	12,76	18,14	21,29	**8,48**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	22,20	24,21	31,29	8,48	26,99	21,54	23,95	29,62	**8,48**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	20,32	23,80	24,13	8,48	24,42	16,38	24,25	25,04	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,49	20,61	35,96	8,48	22,43	19,43	24,07	29,07	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,22	16,61	27,63	8,48	15,77	13,87	14,86	20,18	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,78	17,95	27,63	8,48	17,43	13,87	17,49	22,40	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,93	15,28	27,63	8,48	19,10	17,21	17,49	24,62	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,07	15,28	27,63	8,48	17,43	17,21	17,49	22,40	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,07	16,61	27,63	8,48	17,43	12,76	16,17	20,18	**8,48**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	11,39	10,77	31,88	8,48	13,08	10,79	15,48	17,44	**8,48**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	12,24	10,77	31,88	8,48	14,75	10,79	15,48	19,67	**8,48**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	14,81	16,11	40,21	8,48	18,08	13,01	22,06	24,11	**8,48**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	22,16	22,22	31,13	8,48	27,73	21,93	24,94	30,12	**8,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	21,31	20,89	26,96	8,48	25,23	19,15	21,65	26,79	**8,48**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	14,14	10,87	13,54	26,46	12,58	8,48	14,53	13,48	**8,48**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	20,45	20,22	26,96	8,48	25,23	18,59	20,99	25,68	**8,48**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	20,03	20,22	26,96	8,48	24,40	19,15	20,34	25,68	**8,48**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	16,98	17,90	30,46	8,48	17,62	10,76	17,80	21,66	**8,48**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	19,55	21,90	42,96	8,48	25,12	19,09	27,66	31,66	**8,48**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	13,14	15,90	30,46	8,48	15,12	10,76	13,85	18,32	**8,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	15,70	13,90	30,46	8,48	20,12	15,76	17,80	24,99	**8,48**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	14,42	13,90	30,46	8,48	17,62	15,76	17,80	21,66	**8,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	14,42	15,90	30,46	8,48	17,62	9,09	15,82	18,32	**8,48**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	20,45	19,55	26,96	8,48	25,23	20,82	21,65	26,79	**8,48**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	20,88	19,55	26,96	8,48	26,07	20,82	21,65	27,90	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,50	17,28	27,63	8,48	18,27	12,21	17,49	19,07	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,50	15,95	27,63	8,48	18,27	16,65	18,80	21,29	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,35	15,95	27,63	8,48	19,93	16,65	18,80	23,51	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,92	21,28	35,96	8,48	23,27	18,87	25,38	27,96	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,21	18,61	27,63	8,48	18,27	13,32	18,80	21,29	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,07	18,61	31,79	8,48	16,60	15,54	16,17	20,18	**8,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,48**
15,93	17,28	31,79	8,48	18,27	18,87	18,80	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,48**
14,65	17,28	27,63	8,48	16,60	13,32	16,17	19,07	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,48**
17,64	19,95	31,79	8,48	18,27	15,54	18,80	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,48**
16,78	17,28	31,79	8,48	19,93	18,87	18,80	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,48**
19,35	22,61	40,13	8,48	23,27	21,09	25,38	29,07	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer								**8,48**
13,79	15,28	27,63	8,48	15,77	8,87	15,51	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Quinoa								**8,48**
11,65	11,95	27,63	8,48	14,10	13,87	14,86	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Hafer								**8,48**
17,21	19,28	35,96	8,48	20,77	15,54	23,41	26,84	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer								**8,48**
12,94	15,28	27,63	8,48	14,10	9,98	14,20	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa								**8,48**
13,36	14,61	27,63	8,48	14,10	10,54	14,86	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa								**8,48**
10,80	13,28	27,63	8,48	12,43	10,54	12,22	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer								**8,48**
14,65	13,95	27,63	8,48	17,43	13,32	16,83	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Hafer								**8,48**
13,79	13,95	27,63	8,48	15,77	13,32	16,83	20,18	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa								**8,48**
12,51	11,95	27,63	8,48	15,77	13,87	14,86	20,18	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Hafer								**8,48**
15,50	16,61	27,63	8,48	15,77	9,98	16,83	20,18	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa								**8,48**
11,65	13,28	27,63	8,48	14,10	9,43	13,54	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Quinoa								**8,48**
15,07	17,28	35,96	8,48	19,10	16,09	21,43	24,62	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
11,62	12,64	22,67	8,48	15,29	15,24	13,27	16,06	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
21,03	20,64	22,67	8,48	25,29	21,91	22,48	27,17	
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
19,32	20,64	22,67	8,48	23,63	20,80	21,16	22,72	
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
15,90	16,64	22,67	8,48	18,63	14,13	17,22	20,50	
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
15,85	16,28	22,29	8,48	17,55	13,20	17,06	19,80	
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
20,97	20,28	22,29	8,48	24,22	20,98	22,32	26,47	
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
20,12	22,95	30,63	8,48	22,55	24,31	21,01	24,24	
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
14,19	13,97	14,33	8,48	16,96	10,80	14,59	16,06	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
27,86	23,31	31,00	8,48	33,63	27,47	25,11	36,06	
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
11,57	12,28	22,29	8,48	14,22	14,31	13,11	15,36	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
14,14	13,61	13,96	8,48	15,88	9,87	14,43	15,36	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
19,26	20,28	22,29	8,48	22,55	19,87	21,01	22,02	
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
20,17	23,31	31,00	8,48	23,63	25,24	21,16	24,94	
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
18,41	18,95	22,29	8,48	20,88	20,98	18,38	24,24	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,48**
27,81	22,95	30,63	8,48	32,55	26,53	24,95	35,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,46	19,31	22,67	8,48	21,96	21,91	18,53	24,94	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	16,35	17,95	31,79	8,48	19,93	13,87	22,09	24,62	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,79	12,61	23,46	8,48	16,60	11,65	15,51	20,18	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	12,94	12,61	23,46	8,48	14,93	11,65	15,51	17,96	**8,48**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,55	13,63	22,46	8,48	18,97	12,66	16,53	20,92	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,63	17,28	31,79	8,48	24,93	19,98	20,78	30,18	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,19	22,61	40,13	8,48	28,27	22,21	27,36	34,62	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,77	18,61	31,79	8,48	23,27	15,54	19,46	25,73	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,92	18,61	31,79	8,48	21,60	16,65	18,14	25,73	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,93	18,61	31,79	8,48	18,27	14,43	17,49	20,18	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,48	19,95	31,79	8,48	23,27	16,65	20,78	27,96	**8,48**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,77	17,28	31,79	8,48	23,27	19,98	20,78	27,96	**8,48**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	12,50	10,35	13,17	25,92	11,53	8,47	13,70	12,48	**8,47**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	16,42	16,04	15,63	11,32	17,77	8,47	16,76	16,41	**8,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,37	14,99	19,38	18,14	16,10	8,47	16,00	16,40	**8,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	21,86	22,79	27,75	8,47	25,50	25,02	23,48	30,14	**8,47**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,21	16,49	23,58	8,47	18,88	15,12	16,61	22,33	**8,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,07	19,87	28,58	8,47	21,25	14,18	21,13	25,78	**8,47**
Kakao + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,78	22,53	36,92	8,47	26,25	19,73	27,71	32,44	**8,47**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,21	17,20	28,58	8,47	22,92	17,51	21,13	28,00	**8,47**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,50	18,53	28,58	8,47	19,58	14,18	18,50	23,56	**8,47**
Buchweizen + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,36	17,20	28,58	8,47	21,25	17,51	21,13	25,78	**8,47**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,36	18,53	28,58	8,47	21,25	13,07	19,82	23,56	**8,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Roggenmehl	17,36	18,53	28,58	8,47	21,25	13,07	19,82	23,56	**8,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Roggenmehl	17,36	17,20	28,58	8,47	21,25	17,51	21,13	25,78	**8,47**
Roggenmehl + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,36	17,20	28,58	8,47	21,25	17,51	21,13	25,78	**8,47**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,50	18,53	28,58	8,47	19,58	14,18	18,50	23,56	**8,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	18,21	17,20	28,58	8,47	22,92	17,51	21,13	28,00	**8,47**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	20,78	22,53	36,92	8,47	26,25	19,73	27,71	32,44	**8,47**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	17,36	17,20	28,58	8,47	21,25	17,51	21,13	25,78	**8,47**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,21	17,20	28,58	8,47	22,92	17,51	21,13	28,00	**8,47**
Roggenmehl + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,07	19,87	28,58	8,47	21,25	14,18	21,13	25,78	**8,47**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	19,07	19,87	28,58	8,47	21,25	14,18	21,13	25,78	**8,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Roggenmehl	16,50	18,53	28,58	8,47	19,58	14,18	18,50	23,56	**8,47**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	16,50	18,53	28,58	8,47	19,58	14,18	18,50	23,56	**8,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Roggenmehl	20,78	22,53	36,92	8,47	26,25	19,73	27,71	32,44	**8,47**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	18,21	17,20	28,58	8,47	22,92	17,51	21,13	28,00	**8,47**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	17,36	18,53	28,58	8,47	21,25	13,07	19,82	23,56	**8,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Roggenmehl	19,07	19,87	28,58	8,47	21,25	14,18	21,13	25,78	**8,47**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,36	18,53	28,58	8,47	21,25	13,07	19,82	23,56	**8,47**
Roggenmehl + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,78	22,53	36,92	8,47	26,25	19,73	27,71	32,44	**8,47**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	17,36	18,53	28,58	8,47	21,25	13,07	19,82	23,56	**8,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Bulgur, trocken	17,36	18,53	28,58	8,47	21,25	13,07	19,82	23,56	**8,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss	14,10	14,53	24,79	8,47	15,69	10,29	15,31	16,84	**8,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss	15,62	14,57	26,04	8,47	17,31	10,19	16,84	18,71	**8,47**
Austernpilze + Mandeln + Spitzkohl	15,12	17,65	24,25	8,47	17,40	8,66	18,76	17,38	**8,47**
Mandeln + Austernpilze + Spitzkohl	15,12	17,65	24,25	8,47	17,40	8,66	18,76	17,38	**8,47**
Miso + Sojabohnen + Miso	21,43	20,72	28,42	8,47	26,08	21,36	20,30	27,38	**8,47**
Sojabohnen + Miso + Miso	21,43	20,72	28,42	8,47	26,08	21,36	20,30	27,38	**8,47**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	17,29	12,52	23,08	8,47	16,67	11,42	15,62	21,96	**8,47**
Spitzkohl + Austernpilze + Mandeln	15,12	17,65	24,25	8,47	17,40	8,66	18,76	17,38	**8,47**
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	16,44	12,52	23,08	8,47	15,00	11,42	15,62	19,73	**8,47**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	19,85	17,85	31,42	8,47	20,00	13,64	22,20	26,40	**8,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Spitzkohl + Mandeln							**8,47**
15,12	17,65	24,25	8,47	17,40	8,66	18,76	17,38	
Miso + Miso + Sojabohnen							**8,47**
21,43	20,72	28,42	8,47	26,08	21,36	20,30	27,38	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Mais-Mehl							**8,47**
16,44	12,52	23,08	8,47	15,00	11,42	15,62	19,73	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl							**8,47**
17,29	12,52	23,08	8,47	16,67	11,42	15,62	21,96	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Mais-Mehl							**8,47**
19,85	17,85	31,42	8,47	20,00	13,64	22,20	26,40	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**8,47**
8,53	12,75	20,96	8,47	9,42	8,98	10,78	12,49	
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**8,47**
16,34	15,94	22,04	12,36	17,40	8,47	17,19	16,38	
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**8,47**
15,06	15,94	34,54	9,02	14,90	8,47	17,19	19,71	
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**8,47**
11,21	13,94	34,54	9,02	12,40	8,47	13,24	16,38	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**8,47**
21,43	20,72	28,42	8,47	26,08	21,36	20,30	27,38	
Kakao + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**8,47**
19,85	17,85	31,42	8,47	20,00	13,64	22,20	26,40	
Cashewnuss + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl							**8,47**
13,67	13,91	27,67	8,47	14,85	12,18	15,71	17,91	
Amaranth, ungekocht + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**8,47**
17,29	12,52	23,08	8,47	16,67	11,42	15,62	21,96	
Tomaten + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl							**8,47**
13,67	13,91	27,67	8,47	14,85	12,18	15,71	17,91	
Buchweizen + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**8,47**
16,44	12,52	23,08	8,47	15,00	11,42	15,62	19,73	
Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**8,47**
17,29	12,52	23,08	8,47	16,67	11,42	15,62	21,96	
Mais-Mehl + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**8,47**
16,44	12,52	23,08	8,47	15,00	11,42	15,62	19,73	
Mais-Mehl + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**8,47**
19,85	17,85	31,42	8,47	20,00	13,64	22,20	26,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	13,67	13,91	27,67	8,47	14,85	12,18	15,71	17,91	**8,47**
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Tomaten	13,67	13,91	27,67	8,47	14,85	12,18	15,71	17,91	**8,47**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Cashewnuss	13,67	13,91	27,67	8,47	14,85	12,18	15,71	17,91	**8,47**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss	13,67	13,91	27,67	8,47	14,85	12,18	15,71	17,91	**8,47**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,84	14,23	30,67	8,47	18,71	16,89	19,34	23,24	**8,47**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,12	14,23	30,67	8,47	21,21	16,89	19,34	26,58	**8,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,84	16,23	30,67	8,47	18,71	10,22	17,36	19,91	**8,47**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,48	15,39	17,96	8,47	19,98	13,33	17,64	23,59	**8,47**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,97	22,23	43,17	8,47	26,21	20,22	29,20	33,24	**8,47**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,40	18,23	30,67	8,47	18,71	11,89	19,34	23,24	**8,47**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,56	16,23	30,67	8,47	16,21	11,89	15,39	19,91	**8,47**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	23,63	14,04	14,75	9,94	15,52	8,47	15,26	20,21	**8,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,58	16,61	25,46	11,93	17,40	8,47	16,38	19,33	**8,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	12,79	13,41	25,25	13,28	14,09	8,47	14,30	18,29	**8,47**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	16,93	15,16	23,58	8,47	18,05	12,34	16,61	19,00	**8,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	20,58	21,45	27,75	8,47	24,67	22,24	23,48	26,81	**8,47**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,42	14,64	23,42	8,47	20,27	13,47	17,01	22,13	**8,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**8,47**
19,85	17,85	31,42	8,47	20,00	13,64	22,20	26,40	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**8,47**
16,50	18,53	28,58	8,47	19,58	14,18	18,50	23,56	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**8,47**
19,07	19,87	28,58	8,47	21,25	14,18	21,13	25,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Gerstenmehl							**8,47**
16,50	18,53	28,58	8,47	19,58	14,18	18,50	23,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Haselnüsse							**8,47**
19,07	19,87	28,58	8,47	21,25	14,18	21,13	25,78	
Spitzkohl + Mandeln + Austernpilze							**8,47**
15,12	17,65	24,25	8,47	17,40	8,66	18,76	17,38	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**8,47**
20,78	22,53	36,92	8,47	26,25	19,73	27,71	32,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Kakao							**8,47**
20,78	22,53	36,92	8,47	26,25	19,73	27,71	32,44	
Mandeln + Spitzkohl + Austernpilze							**8,47**
15,12	17,65	24,25	8,47	17,40	8,66	18,76	17,38	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Kakao							**8,47**
19,85	17,85	31,42	8,47	20,00	13,64	22,20	26,40	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Buchweizen							**8,47**
17,36	17,20	28,58	8,47	21,25	17,51	21,13	25,78	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**8,47**
17,29	12,52	23,08	8,47	16,67	11,42	15,62	21,96	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Buchweizen							**8,47**
16,44	12,52	23,08	8,47	15,00	11,42	15,62	19,73	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht							**8,47**
18,21	17,20	28,58	8,47	22,92	17,51	21,13	28,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**8,47**
18,21	17,20	28,58	8,47	22,92	17,51	21,13	28,00	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen							**8,47**
17,36	17,20	28,58	8,47	21,25	17,51	21,13	25,78	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**8,47**
16,44	12,52	23,08	8,47	15,00	11,42	15,62	19,73	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Amaranth, ungekocht							**8,47**
17,29	12,52	23,08	8,47	16,67	11,42	15,62	21,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,35	11,07	13,38	17,32	13,15	8,46	13,98	15,61	**8,46**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	17,92	16,87	22,67	9,51	17,08	8,46	16,29	17,76	**8,46**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	16,79	15,26	23,46	8,51	19,43	8,46	17,80	19,89	**8,46**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,91	18,97	22,88	8,46	23,82	19,36	20,20	24,81	**8,46**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,71	15,73	32,04	8,46	19,33	18,57	20,30	24,70	**8,46**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,71	17,73	32,04	8,46	19,33	11,91	18,32	21,37	**8,46**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,99	15,73	32,04	8,46	21,83	18,57	20,30	28,03	**8,46**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	16,29	14,59	27,50	8,46	18,26	9,17	17,91	19,61	**8,46**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	14,00	14,53	25,63	8,46	15,83	9,32	15,63	16,81	**8,46**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,42	17,73	32,04	8,46	16,83	13,57	16,35	21,37	**8,46**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	18,27	19,73	32,04	8,46	19,33	13,57	20,30	24,70	**8,46**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	20,83	23,73	44,54	8,46	26,83	21,91	30,16	34,70	**8,46**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,75	16,49	22,54	8,46	16,85	13,88	16,86	22,07	**8,46**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,63	18,30	22,88	8,46	22,15	19,36	18,23	23,70	**8,46**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	16,24	14,57	23,25	8,46	15,09	9,44	15,61	17,89	**8,46**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	12,38	12,80	24,08	12,87	14,07	8,46	13,42	17,80	**8,46**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	12,38	12,80	24,08	12,87	14,07	8,46	13,42	17,80	**8,46**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	18,24	17,51	30,50	8,46	21,41	11,13	21,54	24,42	**8,46**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**8,46**
17,36	15,35	26,75	8,46	21,31	10,70	18,99	22,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**8,46**
15,96	17,45	28,63	8,46	18,98	11,28	19,25	21,62	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**8,46**
15,08	15,29	24,88	8,46	18,88	10,85	16,70	19,80	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Kakao								**8,46**
18,12	22,05	27,92	8,46	22,36	12,21	23,66	23,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Haselnüsse								**8,46**
17,26	20,71	23,75	8,46	19,86	9,43	20,38	20,34	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**8,46**
15,10	16,12	24,46	8,46	16,48	8,51	15,96	18,29	
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**8,46**
13,46	16,23	31,67	8,46	17,04	11,98	15,22	21,21	
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**8,46**
14,74	16,23	31,67	8,46	19,54	10,31	17,19	21,21	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**8,46**
16,03	14,23	31,67	8,46	22,04	16,98	19,16	27,88	
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**8,46**
14,74	14,23	31,67	8,46	19,54	16,98	19,16	24,54	
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**8,46**
19,87	22,23	44,17	8,46	27,04	20,31	29,03	34,54	
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**8,46**
17,31	18,23	31,67	8,46	19,54	11,98	19,16	24,54	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Bulgur, trocken								**8,46**
16,41	20,05	23,75	8,46	19,86	8,88	19,72	19,23	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen								**8,46**
12,06	15,89	18,21	8,46	15,00	12,34	14,08	18,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Gerstenmehl								**8,46**
15,98	20,05	23,75	8,46	19,03	9,43	19,06	19,23	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**8,46**
13,82	15,45	24,46	8,46	15,65	8,51	14,64	17,18	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**8,46**
15,56	15,46	15,46	10,82	16,80	8,46	15,69	15,76	
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,46**
22,34	15,61	19,92	9,83	18,54	8,46	17,55	21,39	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	14,57	12,96	29,04	8,46	15,53	12,96	16,75	19,91	**8,46**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	15,85	12,96	29,04	8,46	18,03	12,96	16,75	23,24	**8,46**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	19,70	20,96	41,54	8,46	23,03	16,29	26,62	29,91	**8,46**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	14,25	14,79	24,46	8,46	16,48	10,17	15,96	18,29	**8,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Buchweizen	16,41	19,38	23,75	8,46	19,86	11,10	20,38	20,34	**8,46**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	16,53	14,85	26,33	8,46	18,91	10,02	18,25	21,09	**8,46**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	12,38	12,80	24,08	12,87	14,07	8,46	13,42	17,80	**8,46**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	12,38	12,80	24,08	12,87	14,07	8,46	13,42	17,80	**8,46**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,06	18,97	22,88	8,46	22,98	18,81	19,55	22,59	**8,46**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	12,38	12,80	24,08	12,87	14,07	8,46	13,42	17,80	**8,46**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	12,38	12,80	24,08	12,87	14,07	8,46	13,42	17,80	**8,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	17,31	13,73	16,79	8,57	14,47	8,46	14,82	17,40	**8,46**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	17,35	16,97	22,88	8,46	20,48	15,47	17,57	21,48	**8,46**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	15,21	14,97	22,88	8,46	18,82	16,03	15,60	19,26	**8,46**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	15,89	15,72	29,63	9,16	17,33	8,46	15,95	19,12	**8,46**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	16,96	14,85	26,33	8,46	19,74	10,02	18,25	22,20	**8,46**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	14,68	14,79	24,46	8,46	17,32	10,17	15,96	19,40	**8,46**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	16,50	15,63	18,71	8,46	19,65	13,81	16,26	19,26	**8,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Amaranth, ungekocht	16,84	19,38	23,75	8,46	20,69	11,10	20,38	21,46	**8,46**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,75	13,69	20,67	8,46	16,42	10,52	14,93	18,83	**8,46**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,70	13,33	20,29	8,46	15,34	9,59	14,78	18,13	**8,46**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	14,47	15,16	22,54	8,46	16,02	11,10	16,86	18,73	**8,46**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,49	20,30	27,04	8,46	22,98	21,03	19,55	23,70	**8,46**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,33	20,30	27,04	8,46	27,98	22,14	21,52	29,26	**8,46**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	21,11	17,75	28,38	16,20	18,08	8,45	18,04	22,68	**8,45**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	15,83	14,40	19,58	8,52	16,24	8,45	15,05	17,28	**8,45**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	19,39	18,79	20,75	8,44	21,98	17,84	21,05	24,06	**8,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	14,26	14,79	20,75	8,44	15,32	10,06	15,78	17,39	**8,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	26,23	21,46	29,08	8,44	30,32	23,39	23,68	32,94	**8,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	18,54	21,46	29,08	8,44	20,32	21,17	19,73	21,83	**8,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,83	17,46	20,75	8,44	18,65	17,84	17,10	21,83	**8,44**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	22,83	17,12	17,79	8,44	20,31	14,77	18,89	23,82	**8,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	17,68	18,79	20,75	8,44	20,32	16,73	19,73	19,61	**8,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	9,99	10,79	20,75	8,44	11,98	11,17	11,84	12,94	**8,44**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Roggenmehl	17,12	20,28	21,00	8,44	20,07	9,93	20,37	20,36	**8,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl							**8,44**
17,12	20,28	21,00	8,44	20,07	9,93	20,37	20,36
Mandeln + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,44**
17,12	20,28	21,00	8,44	20,07	9,93	20,37	20,36
Roggenmehl + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,44**
17,12	20,28	21,00	8,44	20,07	9,93	20,37	20,36
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze							**8,44**
11,11	9,33	33,33	8,44	13,33	10,00	14,47	17,78
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze							**8,44**
10,26	9,33	33,33	8,44	11,67	10,00	14,47	15,56
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Austernpilze							**8,44**
13,68	14,67	41,67	8,44	16,67	12,22	21,05	22,22
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**8,44**
14,63	14,12	27,08	8,44	18,18	11,74	16,54	21,58
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Weizen Vollkornmehl							**8,44**
17,20	19,45	35,42	8,44	21,52	13,97	23,12	26,02
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**8,44**
17,20	19,45	35,42	8,44	21,52	13,97	23,12	26,02
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl							**8,44**
14,63	14,12	27,08	8,44	18,18	11,74	16,54	21,58
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**8,44**
13,78	14,12	27,08	8,44	16,52	11,74	16,54	19,36
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Weizen Vollkornmehl							**8,44**
13,78	14,12	27,08	8,44	16,52	11,74	16,54	19,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Mandeln							**8,44**
17,12	20,28	21,00	8,44	20,07	9,93	20,37	20,36
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**8,44**
17,12	20,28	21,00	8,44	20,07	9,93	20,37	20,36
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Walnüsse							**8,44**
18,72	19,49	36,67	8,44	23,13	13,87	24,64	27,89
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Tomaten							**8,44**
13,68	13,90	27,75	8,44	14,95	12,23	15,78	18,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,44**
15,50	15,51	15,63	10,90	16,92	8,44	15,66	15,38
Buchweizen + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**8,44**
13,78	14,12	27,08	8,44	16,52	11,74	16,54	19,36

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
13,78	14,12	27,08	8,44	16,52	11,74	16,54	19,36	
Amaranth, ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
14,63	14,12	27,08	8,44	18,18	11,74	16,54	21,58	
Walnüsse + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
15,30	14,16	28,33	8,44	18,13	11,64	18,07	21,22	
Kakao + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
17,20	19,45	35,42	8,44	21,52	13,97	23,12	26,02	
Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
14,63	14,12	27,08	8,44	18,18	11,74	16,54	21,58	
Amaranth, ungekocht + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
16,15	14,16	28,33	8,44	19,80	11,64	18,07	23,44	
Walnüsse + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
16,15	14,16	28,33	8,44	19,80	11,64	18,07	23,44	
Buchweizen + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
15,30	14,16	28,33	8,44	18,13	11,64	18,07	21,22	
Kakao + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
18,72	19,49	36,67	8,44	23,13	13,87	24,64	27,89	
Walnüsse + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
18,72	19,49	36,67	8,44	23,13	13,87	24,64	27,89	
Weizen Vollkornmehl + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**8,44**
17,20	19,45	35,42	8,44	21,52	13,97	23,12	26,02	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Walnüsse								**8,44**
16,15	14,16	28,33	8,44	19,80	11,64	18,07	23,44	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**8,44**
16,15	14,16	28,33	8,44	19,80	11,64	18,07	23,44	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**8,44**
18,72	19,49	36,67	8,44	23,13	13,87	24,64	27,89	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**8,44**
15,30	14,16	28,33	8,44	18,13	11,64	18,07	21,22	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Walnüsse								**8,44**
15,30	14,16	28,33	8,44	18,13	11,64	18,07	21,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**8,44**
19,51	17,20	28,21	8,44	21,74	18,43	20,47	27,60	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl								**8,44**
18,66	18,53	28,21	8,44	20,08	13,98	19,15	23,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	17,80	18,53	28,21	8,44	18,41	15,09	17,84	23,16	**8,44**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	22,08	22,53	36,54	8,44	25,08	20,65	27,05	32,04	**8,44**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	18,66	17,20	28,21	8,44	20,08	18,43	20,47	25,38	**8,44**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	20,37	19,87	28,21	8,44	20,08	15,09	20,47	25,38	**8,44**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	20,23	15,74	18,50	8,44	19,19	13,65	16,19	21,08	**8,44**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,11	17,41	31,83	12,74	16,08	8,44	15,90	20,11	**8,44**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,67	18,74	31,83	12,74	17,75	8,44	18,53	22,33	**8,44**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,53	18,74	23,50	14,97	19,42	8,44	18,53	20,11	**8,44**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	20,25	15,86	18,63	8,44	19,55	13,96	16,24	21,31	**8,44**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,76	16,87	23,67	8,44	19,92	15,78	18,74	22,61	**8,44**
Austernpilze + Austernpilze + Kakao	13,68	14,67	41,67	8,44	16,67	12,22	21,05	22,22	**8,44**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	18,72	19,49	36,67	8,44	23,13	13,87	24,64	27,89	**8,44**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	17,20	19,45	35,42	8,44	21,52	13,97	23,12	26,02	**8,44**
Austernpilze + Kakao + Austernpilze	13,68	14,67	41,67	8,44	16,67	12,22	21,05	22,22	**8,44**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Austernpilze	11,11	9,33	33,33	8,44	13,33	10,00	14,47	17,78	**8,44**
Austernpilze + Austernpilze + Buchweizen	10,26	9,33	33,33	8,44	11,67	10,00	14,47	15,56	**8,44**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Kakao	17,20	19,45	35,42	8,44	21,52	13,97	23,12	26,02	**8,44**
Austernpilze + Buchweizen + Austernpilze	10,26	9,33	33,33	8,44	11,67	10,00	14,47	15,56	**8,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**8,44**
11,11	9,33	33,33	8,44	13,33	10,00	14,47	17,78	
Buchweizen + Austernpilze + Austernpilze								**8,44**
10,26	9,33	33,33	8,44	11,67	10,00	14,47	15,56	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Kakao								**8,44**
18,72	19,49	36,67	8,44	23,13	13,87	24,64	27,89	
Kakao + Austernpilze + Austernpilze								**8,44**
13,68	14,67	41,67	8,44	16,67	12,22	21,05	22,22	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**8,44**
13,78	14,12	27,08	8,44	16,52	11,74	16,54	19,36	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Amaranth, ungekocht								**8,44**
14,63	14,12	27,08	8,44	18,18	11,74	16,54	21,58	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Buchweizen								**8,44**
15,30	14,16	28,33	8,44	18,13	11,64	18,07	21,22	
Austernpilze + Austernpilze + Amaranth, ungekocht								**8,44**
11,11	9,33	33,33	8,44	13,33	10,00	14,47	17,78	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Buchweizen								**8,44**
13,78	14,12	27,08	8,44	16,52	11,74	16,54	19,36	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**8,44**
15,30	14,16	28,33	8,44	18,13	11,64	18,07	21,22	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**8,44**
14,63	14,12	27,08	8,44	18,18	11,74	16,54	21,58	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Amaranth, ungekocht								**8,44**
16,15	14,16	28,33	8,44	19,80	11,64	18,07	23,44	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**8,44**
16,15	14,16	28,33	8,44	19,80	11,64	18,07	23,44	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse								**8,43**
15,32	12,45	15,88	26,93	14,24	8,43	15,78	14,73	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,43**
19,34	15,07	17,54	8,43	18,15	13,46	17,27	21,17	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,43**
15,79	15,65	24,79	8,43	17,58	12,92	18,15	21,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Walnüsse								**8,43**
21,51	23,35	39,17	8,43	26,64	20,76	28,27	32,79	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**8,43**
17,24	19,35	30,83	8,43	19,98	15,21	19,06	23,90	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	19,80	20,69	30,83	8,43	21,64	15,21	21,69	26,12	**8,43**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	20,47	16,32	16,29	8,96	16,99	8,43	16,86	19,30	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	18,09	18,02	30,83	8,43	21,64	18,54	21,69	26,12	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	18,09	19,35	30,83	8,43	21,64	14,09	20,38	23,90	**8,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	16,15	17,65	16,67	9,90	18,36	8,43	17,48	16,90	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	18,94	18,02	30,83	8,43	23,31	18,54	21,69	28,34	**8,43**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,51	14,99	24,79	8,43	15,92	12,92	16,18	20,11	**8,43**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	13,86	13,76	31,42	8,43	15,18	13,36	16,89	18,47	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	17,33	18,00	30,21	8,43	20,83	18,59	20,93	25,19	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	16,47	19,33	30,21	8,43	19,17	15,26	18,30	22,97	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,18	18,00	30,21	8,43	22,50	18,59	20,93	27,41	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	19,04	20,67	30,21	8,43	20,83	15,26	20,93	25,19	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	20,75	23,33	38,54	8,43	25,83	20,81	27,51	31,86	**8,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	17,33	19,33	30,21	8,43	20,83	14,14	19,61	22,97	**8,43**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen	13,16	17,72	22,25	8,43	15,49	14,58	13,77	19,39	**8,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	14,06	13,61	14,38	8,88	16,05	8,43	14,79	15,60	**8,43**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	21,06	16,50	25,75	10,43	17,76	8,43	17,10	20,99	**8,43**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,94	15,65	24,79	8,43	16,75	12,37	17,49	19,00	**8,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,36	16,99	28,96	8,43	16,75	14,59	17,49	20,11	**8,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,06	14,40	17,54	8,43	16,48	13,46	15,30	20,06	**8,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,48	15,07	17,54	8,43	17,32	12,91	16,61	18,94	**8,43**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,68	13,71	14,46	18,93	14,91	8,43	16,11	18,10	**8,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	16,77	13,07	17,54	8,43	14,82	9,57	14,64	17,83	**8,43**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Hafer	13,23	13,65	24,79	8,43	14,25	9,03	15,52	17,89	**8,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	14,64	11,07	17,54	8,43	13,15	10,13	12,66	15,61	**8,43**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	11,09	11,65	24,79	8,43	12,58	9,59	13,55	15,67	**8,43**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	17,79	21,05	23,92	8,43	21,48	12,60	20,87	21,33	**8,43**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,78	17,85	25,83	8,43	24,68	13,67	21,31	25,82	**8,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,50	17,79	23,96	8,43	22,26	13,82	19,02	23,02	**8,43**
3*Gerstenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,47	16,22	31,75	8,43	17,14	12,03	15,28	21,30	**8,43**
3*Buchweizen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,75	14,22	31,75	8,43	19,64	17,03	19,23	24,63	**8,43**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,03	14,22	31,75	8,43	22,14	17,03	19,23	27,97	**8,43**
3*Bulgur, trocken + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,75	16,22	31,75	8,43	19,64	10,37	17,26	21,30	**8,43**
3*Kakao + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,88	22,22	44,25	8,43	27,14	20,37	29,10	34,63	**8,43**
3*Haselnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,32	18,22	31,75	8,43	19,64	12,03	19,23	24,63	**8,43**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,21	16,99	28,96	8,43	21,75	15,70	19,47	25,67	**8,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,76	16,40	21,71	8,43	22,32	16,24	18,59	25,61	**8,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,91	16,40	21,71	8,43	17,32	15,13	16,61	20,06	**8,43**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	14,73	15,48	23,96	8,83	16,58	8,43	16,18	18,24	**8,43**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	23,93	16,57	20,79	10,42	19,34	8,43	18,37	22,21	**8,43**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,88	16,65	27,50	11,89	20,03	8,43	18,80	22,31	**8,43**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,86	16,60	32,21	9,41	18,25	8,43	17,13	19,29	**8,43**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,39	13,75	14,88	8,42	15,12	9,54	14,21	14,81	**8,42**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	13,68	13,79	25,17	13,67	15,10	8,42	15,42	19,31	**8,42**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	13,68	13,79	25,17	13,67	15,10	8,42	15,42	19,31	**8,42**
Mandeln + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,96	22,64	22,42	8,42	24,15	14,59	23,41	23,82	**8,42**
Spitzkohl + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,96	22,64	22,42	8,42	24,15	14,59	23,41	23,82	**8,42**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	14,86	15,13	15,58	8,42	16,73	11,30	15,47	16,60	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht	14,86	15,13	15,58	8,42	16,73	11,30	15,47	16,60	**8,42**
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	19,14	20,47	23,92	8,42	21,73	22,41	19,42	25,49	**8,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	21,70	21,80	23,92	8,42	25,07	22,41	23,37	27,71	**8,42**
Hafer + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	16,57	17,80	23,92	8,42	18,40	14,63	18,11	21,04	**8,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	19,14	20,47	23,92	8,42	21,73	22,41	19,42	25,49	**8,42**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	21,80	23,92	8,42	23,40	21,30	22,05	23,27	**8,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	16,57	17,80	23,92	8,42	18,40	14,63	18,11	21,04	**8,42**
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	21,70	21,80	23,92	8,42	25,07	22,41	23,37	27,71	**8,42**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	24,47	32,25	8,42	23,40	25,74	22,05	25,49	**8,42**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	28,54	24,47	32,25	8,42	33,40	27,97	26,00	36,60	**8,42**
Quinoa + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,30	13,80	23,92	8,42	15,07	15,74	14,16	16,60	**8,42**
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	20,85	24,47	32,25	8,42	23,40	25,74	22,05	25,49	**8,42**
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	28,54	24,47	32,25	8,42	33,40	27,97	26,00	36,60	**8,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Spitzkohl	19,96	22,64	22,42	8,42	24,15	14,59	23,41	23,82	**8,42**
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	19,99	21,80	23,92	8,42	23,40	21,30	22,05	23,27	**8,42**
Linsen reif gekocht + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	12,30	13,80	23,92	8,42	15,07	15,74	14,16	16,60	**8,42**
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,86	15,13	15,58	8,42	16,73	11,30	15,47	16,60	**8,42**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,86	15,13	15,58	8,42	16,73	11,30	15,47	16,60	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	19,99	21,80	23,92	8,42	23,40	21,30	22,05	23,27	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	19,14	20,47	23,92	8,42	21,73	22,41	19,42	25,49	**8,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	19,14	20,47	23,92	8,42	21,73	22,41	19,42	25,49	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	21,70	21,80	23,92	8,42	25,07	22,41	23,37	27,71	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht	20,85	24,47	32,25	8,42	23,40	25,74	22,05	25,49	**8,42**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	19,99	21,80	23,92	8,42	23,40	21,30	22,05	23,27	**8,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	20,85	24,47	32,25	8,42	23,40	25,74	22,05	25,49	**8,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	21,70	21,80	23,92	8,42	25,07	22,41	23,37	27,71	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Linsen reif gekocht	12,30	13,80	23,92	8,42	15,07	15,74	14,16	16,60	**8,42**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	16,57	17,80	23,92	8,42	18,40	14,63	18,11	21,04	**8,42**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	19,96	22,64	22,42	8,42	24,15	14,59	23,41	23,82	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	14,86	15,13	15,58	8,42	16,73	11,30	15,47	16,60	**8,42**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	28,54	24,47	32,25	8,42	33,40	27,97	26,00	36,60	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	28,54	24,47	32,25	8,42	33,40	27,97	26,00	36,60	**8,42**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	12,30	13,80	23,92	8,42	15,07	15,74	14,16	16,60	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Linsen reif gekocht	16,57	17,80	23,92	8,42	18,40	14,63	18,11	21,04	**8,42**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	14,86	15,13	15,58	8,42	16,73	11,30	15,47	16,60	**8,42**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	20,15	15,27	22,83	8,42	16,40	9,25	17,34	20,36	**8,42**
Tomaten + Quinoa + Hirse gekocht	11,01	10,93	20,50	8,42	11,32	10,03	10,64	11,98	**8,42**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	13,68	13,79	25,17	13,67	15,10	8,42	15,42	19,31	**8,42**
Tomaten + Hafer + Hirse gekocht	15,28	14,93	20,50	8,42	14,65	8,92	14,59	16,42	**8,42**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	13,68	13,79	25,17	13,67	15,10	8,42	15,42	19,31	**8,42**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht	19,56	21,60	28,83	8,42	19,65	20,03	18,54	20,87	**8,42**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht	27,25	21,60	28,83	8,42	29,65	22,26	22,49	31,98	**8,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hafer + Tomaten + Hirse gekocht							**8,42**
15,28	14,93	20,50	8,42	14,65	8,92	14,59	16,42
Quinoa + Tomaten + Hirse gekocht							**8,42**
11,01	10,93	20,50	8,42	11,32	10,03	10,64	11,98
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Hirse gekocht							**8,42**
27,25	21,60	28,83	8,42	29,65	22,26	22,49	31,98
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,42**
17,85	17,60	20,50	8,42	17,98	16,70	15,91	20,87
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Hirse gekocht							**8,42**
19,56	21,60	28,83	8,42	19,65	20,03	18,54	20,87
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Hirse gekocht							**8,42**
18,70	18,93	20,50	8,42	19,65	15,59	18,54	18,64
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Hirse gekocht							**8,42**
17,85	17,60	20,50	8,42	17,98	16,70	15,91	20,87
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Hirse gekocht							**8,42**
20,41	18,93	20,50	8,42	21,32	16,70	19,86	23,09
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht							**8,42**
18,70	18,93	20,50	8,42	19,65	15,59	18,54	18,64
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht							**8,42**
20,41	18,93	20,50	8,42	21,32	16,70	19,86	23,09
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Miso							**8,42**
20,57	16,09	20,00	8,42	21,22	14,83	17,57	23,73
Mais-Mehl + Miso + Erbsen grün gekocht							**8,42**
20,57	16,09	20,00	8,42	21,22	14,83	17,57	23,73
Miso + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**8,42**
20,57	16,09	20,00	8,42	21,22	14,83	17,57	23,73
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Miso							**8,42**
20,57	16,09	20,00	8,42	21,22	14,83	17,57	23,73
Miso + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**8,42**
20,57	16,09	20,00	8,42	21,22	14,83	17,57	23,73
Erbsen grün gekocht + Miso + Mais-Mehl							**8,42**
20,57	16,09	20,00	8,42	21,22	14,83	17,57	23,73
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Mandeln							**8,42**
19,96	22,64	22,42	8,42	24,15	14,59	23,41	23,82
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln							**8,42**
19,96	22,64	22,42	8,42	24,15	14,59	23,41	23,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	14,68	12,90	18,79	27,23	13,85	8,42	15,56	14,53	**8,42**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	9,46	13,11	23,42	9,31	9,82	8,42	11,87	13,09	**8,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	13,37	17,74	19,13	8,42	16,17	14,91	15,43	18,93	**8,42**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	14,09	15,52	30,08	8,42	17,67	8,51	16,42	19,07	**8,42**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	15,37	13,52	30,08	8,42	20,17	15,18	18,39	25,73	**8,42**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	16,65	17,52	30,08	8,42	17,67	10,18	18,39	22,40	**8,42**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	14,09	13,52	30,08	8,42	17,67	15,18	18,39	22,40	**8,42**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	19,21	21,52	42,58	8,42	25,17	18,51	28,26	32,40	**8,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	20,20	23,87	24,13	8,42	24,15	16,22	24,05	24,74	**8,42**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	12,80	15,52	30,08	8,42	15,17	10,18	14,45	19,07	**8,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	20,23	20,42	23,21	8,42	23,45	20,65	22,11	25,92	**8,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	15,10	16,42	23,21	8,42	16,78	12,87	16,84	19,26	**8,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	17,66	19,09	23,21	8,42	20,12	20,65	18,16	23,70	**8,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	27,06	23,09	31,54	8,42	31,78	26,21	24,74	34,81	**8,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	18,52	20,42	23,21	8,42	21,78	19,54	20,79	21,48	**8,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	10,82	12,42	23,21	8,42	13,45	13,98	12,89	14,81	**8,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	19,37	23,09	31,54	8,42	21,78	23,98	20,79	23,70	**8,42**
Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	13,68	13,89	27,83	8,42	15,05	12,29	15,84	18,09	**8,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss + Karottensalat mit Salatöl								**8,42**
13,68	13,89	27,83	8,42	15,05	12,29	15,84	18,09	
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten								**8,42**
27,25	21,60	28,83	8,42	29,65	22,26	22,49	31,98	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**8,42**
18,70	18,93	20,50	8,42	19,65	15,59	18,54	18,64	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten								**8,42**
17,85	17,60	20,50	8,42	17,98	16,70	15,91	20,87	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**8,42**
19,56	21,60	28,83	8,42	19,65	20,03	18,54	20,87	
Hirse gekocht + Quinoa + Tomaten								**8,42**
11,01	10,93	20,50	8,42	11,32	10,03	10,64	11,98	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Tomaten								**8,42**
18,70	18,93	20,50	8,42	19,65	15,59	18,54	18,64	
Quinoa + Hirse gekocht + Tomaten								**8,42**
11,01	10,93	20,50	8,42	11,32	10,03	10,64	11,98	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten								**8,42**
20,41	18,93	20,50	8,42	21,32	16,70	19,86	23,09	
Hafer + Hirse gekocht + Tomaten								**8,42**
15,28	14,93	20,50	8,42	14,65	8,92	14,59	16,42	
Hirse gekocht + Hafer + Tomaten								**8,42**
15,28	14,93	20,50	8,42	14,65	8,92	14,59	16,42	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Tomaten								**8,42**
20,41	18,93	20,50	8,42	21,32	16,70	19,86	23,09	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Tomaten								**8,42**
27,25	21,60	28,83	8,42	29,65	22,26	22,49	31,98	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Tomaten								**8,42**
17,85	17,60	20,50	8,42	17,98	16,70	15,91	20,87	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Tomaten								**8,42**
19,56	21,60	28,83	8,42	19,65	20,03	18,54	20,87	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam								**8,42**
13,68	13,79	25,17	13,67	15,10	8,42	15,42	19,31	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**8,42**
13,68	13,79	25,17	13,67	15,10	8,42	15,42	19,31	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Cashewnuss								**8,42**
13,68	13,89	27,83	8,42	15,05	12,29	15,84	18,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,41	18,93	20,50	8,42	21,32	16,70	19,86	23,09	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,70	21,80	23,92	8,42	25,07	22,41	23,37	27,71	**8,42**
Hirse gekocht + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,41	18,93	20,50	8,42	21,32	16,70	19,86	23,09	**8,42**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,70	21,80	23,92	8,42	25,07	22,41	23,37	27,71	**8,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,68	14,23	22,96	17,23	13,85	8,42	15,56	16,76	**8,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,53	14,23	14,63	19,46	15,52	8,42	15,56	14,53	**8,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,11	12,90	22,96	17,23	12,18	8,42	12,93	14,53	**8,42**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,82	13,16	32,42	8,42	13,38	9,63	14,16	16,56	**8,42**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,68	13,16	32,42	8,42	15,04	8,52	15,48	16,56	**8,42**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,53	11,83	32,42	8,42	16,71	12,97	16,80	21,00	**8,42**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,38	14,49	32,42	8,42	15,04	9,63	16,80	18,78	**8,42**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,68	11,83	32,42	8,42	15,04	12,97	16,80	18,78	**8,42**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,09	17,16	40,75	8,42	20,04	15,19	23,38	25,44	**8,42**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	19,09	17,38	23,75	8,42	22,33	13,87	18,64	22,57	**8,42**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	17,57	17,34	22,50	8,42	20,71	13,97	17,11	20,70	**8,42**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Cashewnuss + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,68	13,89	27,83	8,42	15,05	12,29	15,84	18,09	**8,42**
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	21,61	16,32	22,25	9,71	20,00	8,42	18,66	22,14	**8,42**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	19,11	17,50	23,88	8,42	22,68	14,18	18,69	22,80	**8,42**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**8,42**
17,59	17,46	22,63	8,42	21,07	14,28	17,16	20,93	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,42**
21,26	17,50	24,92	8,42	20,69	15,88	17,81	24,71	
Hirse gekocht + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,42**
19,56	21,60	28,83	8,42	19,65	20,03	18,54	20,87	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**8,42**
28,54	24,47	32,25	8,42	33,40	27,97	26,00	36,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,42**
28,54	24,47	32,25	8,42	33,40	27,97	26,00	36,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,42**
20,85	24,47	32,25	8,42	23,40	25,74	22,05	25,49	
Hirse gekocht + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**8,42**
27,25	21,60	28,83	8,42	29,65	22,26	22,49	31,98	
Tomaten + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,42**
19,56	21,60	28,83	8,42	19,65	20,03	18,54	20,87	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,42**
20,85	24,47	32,25	8,42	23,40	25,74	22,05	25,49	
Tomaten + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,42**
17,85	17,60	20,50	8,42	17,98	16,70	15,91	20,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,42**
19,14	20,47	23,92	8,42	21,73	22,41	19,42	25,49	
Tomaten + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,42**
18,70	18,93	20,50	8,42	19,65	15,59	18,54	18,64	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,42**
19,99	21,80	23,92	8,42	23,40	21,30	22,05	23,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,42**
19,99	21,80	23,92	8,42	23,40	21,30	22,05	23,27	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,42**
19,14	20,47	23,92	8,42	21,73	22,41	19,42	25,49	
Hirse gekocht + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,42**
18,70	18,93	20,50	8,42	19,65	15,59	18,54	18,64	
Hirse gekocht + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,42**
17,85	17,60	20,50	8,42	17,98	16,70	15,91	20,87	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer								**8,42**
16,57	17,80	23,92	8,42	18,40	14,63	18,11	21,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Hirse gekocht + Hafer	15,28	14,93	20,50	8,42	14,65	8,92	14,59	16,42	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Hafer	16,57	17,80	23,92	8,42	18,40	14,63	18,11	21,04	**8,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Quinoa	12,30	13,80	23,92	8,42	15,07	15,74	14,16	16,60	**8,42**
Tomaten + Hirse gekocht + Quinoa	11,01	10,93	20,50	8,42	11,32	10,03	10,64	11,98	**8,42**
Hirse gekocht + Tomaten + Hafer	15,28	14,93	20,50	8,42	14,65	8,92	14,59	16,42	**8,42**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	12,30	13,80	23,92	8,42	15,07	15,74	14,16	16,60	**8,42**
Hirse gekocht + Tomaten + Quinoa	11,01	10,93	20,50	8,42	11,32	10,03	10,64	11,98	**8,42**
Tomaten + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	27,25	21,60	28,83	8,42	29,65	22,26	22,49	31,98	**8,42**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	17,09	16,48	16,50	11,49	17,72	8,42	16,49	16,20	**8,42**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,68	16,67	21,54	8,41	19,67	13,78	18,19	20,79	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,20	16,71	22,79	8,41	21,28	13,68	19,72	22,66	**8,41**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	17,55	15,28	24,08	8,51	20,23	8,41	18,57	20,82	**8,41**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	18,90	19,80	20,13	8,74	19,42	8,41	19,49	18,34	**8,41**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	21,12	19,58	25,67	8,41	25,01	15,11	22,56	26,06	**8,41**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	18,84	19,52	23,79	8,41	22,58	15,26	20,27	23,26	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,53	17,79	28,38	8,41	20,55	19,62	17,99	25,10	**8,41**
Walnüsse + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	17,55	15,28	24,08	8,51	20,23	8,41	18,57	20,82	**8,41**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	16,34	16,79	18,75	10,67	18,18	8,41	16,54	17,13	**8,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht	16,34	16,79	18,75	10,67	18,18	8,41	16,54	17,13	**8,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	17,79	19,59	29,13	8,41	21,54	16,36	19,82	24,89	**8,41**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	10,77	9,89	33,92	9,06	11,01	8,41	13,99	13,78	**8,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	18,65	19,59	29,13	8,41	23,21	15,24	21,13	24,89	**8,41**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	16,41	16,51	15,88	11,23	17,73	8,41	16,52	16,98	**8,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	19,50	18,25	29,13	8,41	24,88	19,69	22,45	29,33	**8,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	20,35	20,92	29,13	8,41	23,21	16,36	22,45	27,11	**8,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	18,65	18,25	29,13	8,41	23,21	19,69	22,45	27,11	**8,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	22,06	23,59	37,46	8,41	28,21	21,91	29,03	33,78	**8,41**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	12,92	15,45	27,08	8,44	14,85	8,41	13,91	17,13	**8,41**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl	16,34	16,79	18,75	10,67	18,18	8,41	16,54	17,13	**8,41**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	15,49	16,79	27,08	8,44	16,52	8,41	16,54	19,36	**8,41**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	16,34	16,79	18,75	10,67	18,18	8,41	16,54	17,13	**8,41**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl	15,49	16,79	27,08	8,44	16,52	8,41	16,54	19,36	**8,41**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl	12,92	15,45	27,08	8,44	14,85	8,41	13,91	17,13	**8,41**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	12,74	13,17	24,83	13,20	13,92	8,41	14,08	18,18	**8,41**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	12,74	13,17	24,83	13,20	13,92	8,41	14,08	18,18	**8,41**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	15,27	15,09	14,83	10,66	16,82	8,41	15,12	15,08	**8,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	16,82	17,34	30,21	8,41	22,75	14,29	18,89	24,41	**8,41**
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,56	20,83	41,38	8,41	22,95	16,14	26,41	29,51	**8,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Miso	20,24	21,34	38,54	8,41	27,75	20,96	26,78	33,30	**8,41**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,72	12,83	28,88	8,41	17,95	12,81	16,55	22,84	**8,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Miso	16,82	16,01	30,21	8,41	22,75	18,74	20,20	26,63	**8,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Miso	18,53	18,67	30,21	8,41	22,75	15,41	20,20	26,63	**8,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	15,97	17,34	30,21	8,41	21,08	15,41	17,57	24,41	**8,41**
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,44	12,83	28,88	8,41	15,45	12,81	16,55	19,51	**8,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	17,68	16,01	30,21	8,41	24,42	18,74	20,20	28,86	**8,41**
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	16,34	16,79	18,75	10,67	18,18	8,41	16,54	17,13	**8,41**
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	12,92	15,45	27,08	8,44	14,85	8,41	13,91	17,13	**8,41**
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	15,49	16,79	27,08	8,44	16,52	8,41	16,54	19,36	**8,41**
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	16,34	16,79	18,75	10,67	18,18	8,41	16,54	17,13	**8,41**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	12,74	13,17	24,83	13,20	13,92	8,41	14,08	18,18	**8,41**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	12,74	13,17	24,83	13,20	13,92	8,41	14,08	18,18	**8,41**
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	12,92	15,45	27,08	8,44	14,85	8,41	13,91	17,13	**8,41**
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	15,49	16,79	27,08	8,44	16,52	8,41	16,54	19,36	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,82	16,67	21,54	8,41	18,83	13,23	17,53	18,57	**8,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,40	16,00	21,54	8,41	18,00	13,78	16,22	19,68	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,92	16,04	22,79	8,41	19,62	13,68	17,74	21,54	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,35	16,71	22,79	8,41	20,45	13,13	19,06	20,43	**8,41**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	12,74	13,17	24,83	13,20	13,92	8,41	14,08	18,18	**8,41**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	12,74	13,17	24,83	13,20	13,92	8,41	14,08	18,18	**8,41**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Walnüsse	17,55	15,28	24,08	8,51	20,23	8,41	18,57	20,82	**8,41**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	17,55	15,28	24,08	8,51	20,23	8,41	18,57	20,82	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hafer	15,64	14,71	22,79	8,41	17,95	9,79	17,09	19,32	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	14,12	14,67	21,54	8,41	16,33	9,89	15,56	17,46	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	13,50	12,71	22,79	8,41	16,28	10,35	15,11	17,10	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	11,98	12,67	21,54	8,41	14,67	10,45	13,59	15,23	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,62	18,04	26,96	8,41	25,45	16,46	21,03	27,10	**8,41**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	15,93	14,36	32,54	8,41	20,51	16,56	18,18	26,11	**8,41**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	14,65	14,36	32,54	8,41	18,01	16,56	18,18	22,78	**8,41**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	19,77	22,36	45,04	8,41	25,51	19,89	28,05	32,78	**8,41**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	14,65	16,36	32,54	8,41	18,01	9,89	16,20	19,44	**8,41**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	17,21	18,36	32,54	8,41	18,01	11,56	18,18	22,78	**8,41**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	13,36	16,36	32,54	8,41	15,51	11,56	14,23	19,44	**8,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	15,87	17,32	30,13	8,41	16,22	9,39	17,63	21,31	**8,41**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	14,59	13,32	30,13	8,41	18,72	14,39	17,63	24,64	**8,41**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	13,30	13,32	30,13	8,41	16,22	14,39	17,63	21,31	**8,41**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	18,43	21,32	42,63	8,41	23,72	17,72	27,49	31,31	**8,41**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	12,02	15,32	30,13	8,41	13,72	9,39	13,68	17,98	**8,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,74	12,63	19,88	8,41	13,70	11,01	13,54	16,93	**8,41**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,21	14,01	20,58	8,41	15,32	12,77	14,80	18,72	**8,41**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,65	15,46	18,38	9,72	16,82	8,41	15,91	19,53	**8,41**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	15,02	15,71	34,13	8,94	14,73	8,41	16,97	19,60	**8,41**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	11,17	13,71	34,13	8,94	12,23	8,41	13,03	16,27	**8,41**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	16,30	15,71	21,63	12,28	17,23	8,41	16,97	16,27	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	16,24	16,45	28,38	8,41	19,72	16,84	17,99	21,77	**8,41**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	15,49	16,79	27,08	8,44	16,52	8,41	16,54	19,36	**8,41**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	12,92	15,45	27,08	8,44	14,85	8,41	13,91	17,13	**8,41**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	15,49	16,79	27,08	8,44	16,52	8,41	16,54	19,36	**8,41**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	12,92	15,45	27,08	8,44	14,85	8,41	13,91	17,13	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,10	18,00	25,71	8,41	23,83	16,56	19,51	25,23	**8,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,25	18,00	25,71	8,41	18,83	15,45	17,53	19,68	**8,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,77	18,04	26,96	8,41	20,45	15,35	19,06	21,54	**8,41**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	15,91	15,50	15,04	11,01	17,00	8,41	15,87	15,73	**8,41**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	22,65	17,47	26,63	11,02	18,56	8,41	17,92	21,81	**8,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,54	14,49	23,63	10,88	15,37	8,41	14,82	17,44	**8,41**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,84	11,30	18,58	8,87	12,92	8,41	12,15	16,39	**8,41**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,33	19,32	25,33	8,40	22,13	17,07	19,38	24,29	**8,40**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,66	14,21	26,25	8,40	16,17	12,13	17,14	19,33	**8,40**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Mandeln	19,72	20,37	24,67	8,40	25,97	17,48	21,75	26,49	**8,40**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,38	13,55	26,25	8,40	14,50	12,13	15,17	18,22	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	19,21	18,57	21,00	8,40	22,10	18,21	20,99	24,20	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	18,36	21,24	29,33	8,40	20,43	21,54	19,67	21,98	**8,40**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	18,36	21,24	29,33	8,40	20,43	21,54	19,67	21,98	**8,40**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	26,05	21,24	29,33	8,40	30,43	23,77	23,62	33,09	**8,40**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	9,81	10,57	21,00	8,40	12,10	11,54	11,78	13,09	**8,40**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	14,09	14,57	21,00	8,40	15,43	10,43	15,72	17,53	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	26,05	21,24	29,33	8,40	30,43	23,77	23,62	33,09	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	17,50	18,57	21,00	8,40	20,43	17,10	19,67	19,76	**8,40**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	16,65	17,24	21,00	8,40	18,77	18,21	17,04	21,98	**8,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	17,50	18,57	21,00	8,40	20,43	17,10	19,67	19,76	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	16,65	17,24	21,00	8,40	18,77	18,21	17,04	21,98	**8,40**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	19,21	18,57	21,00	8,40	22,10	18,21	20,99	24,20	**8,40**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	14,35	14,29	15,33	9,29	15,62	8,40	14,91	16,31	**8,40**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,95	14,32	31,50	8,40	20,08	15,93	19,12	24,22	**8,40**
Austernpilze + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,80	16,99	31,50	8,40	18,42	12,60	19,12	22,00	**8,40**
Austernpilze + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,24	15,65	31,50	8,40	16,75	12,60	16,49	19,78	**8,40**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,09	15,65	31,50	8,40	18,42	11,49	17,80	19,78	**8,40**
Austernpilze + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,09	14,32	31,50	8,40	18,42	15,93	19,12	22,00	**8,40**
Austernpilze + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,51	19,65	39,83	8,40	23,42	18,16	25,70	28,67	**8,40**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Roggenmehl	14,35	14,29	15,33	9,29	15,62	8,40	14,91	16,31	**8,40**
Haselnüsse + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,80	16,99	31,50	8,40	18,42	12,60	19,12	22,00	**8,40**
Buchweizen + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,09	14,32	31,50	8,40	18,42	15,93	19,12	22,00	**8,40**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,09	15,65	31,50	8,40	18,42	11,49	17,80	19,78	**8,40**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,95	14,32	31,50	8,40	20,08	15,93	19,12	24,22	**8,40**
Gerstenmehl + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,24	15,65	31,50	8,40	16,75	12,60	16,49	19,78	**8,40**
Kakao + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,51	19,65	39,83	8,40	23,42	18,16	25,70	28,67	**8,40**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	14,35	14,29	15,33	9,29	15,62	8,40	14,91	16,31	**8,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Bulgur, trocken								**8,40**
15,09	15,65	31,50	8,40	18,42	11,49	17,80	19,78	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**8,40**
14,35	14,29	15,33	9,29	15,62	8,40	14,91	16,31	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**8,40**
15,09	15,65	31,50	8,40	18,42	11,49	17,80	19,78	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Bohnen grün gekocht								**8,40**
14,09	14,57	21,00	8,40	15,43	10,43	15,72	17,53	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Bohnen grün gekocht								**8,40**
9,81	10,57	21,00	8,40	12,10	11,54	11,78	13,09	
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**8,40**
19,68	14,80	22,29	8,40	16,54	10,50	17,46	21,39	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**8,40**
19,02	16,91	28,08	8,40	19,53	9,47	19,79	21,84	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**8,40**
17,50	16,87	26,83	8,40	17,92	9,57	18,26	19,98	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
17,50	18,57	21,00	8,40	20,43	17,10	19,67	19,76	
Miso + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,40**
17,91	17,69	24,00	8,40	22,73	15,16	18,49	23,36	
Erbsen grün gekocht + Miso + Weizen Vollkornmehl								**8,40**
17,91	17,69	24,00	8,40	22,73	15,16	18,49	23,36	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
12,93	10,49	12,08	25,91	11,93	8,40	13,68	12,73	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
16,65	17,24	21,00	8,40	18,77	18,21	17,04	21,98	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
18,36	21,24	29,33	8,40	20,43	21,54	19,67	21,98	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
26,05	21,24	29,33	8,40	30,43	23,77	23,62	33,09	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
9,81	10,57	21,00	8,40	12,10	11,54	11,78	13,09	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
14,09	14,57	21,00	8,40	15,43	10,43	15,72	17,53	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
19,21	18,57	21,00	8,40	22,10	18,21	20,99	24,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Hirse gekocht								**8,40**
15,56	14,73	25,83	14,04	15,67	8,40	15,07	19,44	
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Kartoffeln gegart								**8,40**
17,86	20,71	22,92	8,40	22,93	12,93	21,64	22,76	
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**8,40**
17,86	20,71	22,92	8,40	22,93	12,93	21,64	22,76	
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**8,40**
15,56	14,73	25,83	14,04	15,67	8,40	15,07	19,44	
Walnüsse + Miso + Erbsen grün gekocht								**8,40**
19,44	17,73	25,25	8,40	24,35	15,06	20,01	25,22	
Miso + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**8,40**
17,91	17,69	24,00	8,40	22,73	15,16	18,49	23,36	
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Miso								**8,40**
19,44	17,73	25,25	8,40	24,35	15,06	20,01	25,22	
Kartoffeln gegart + Mandeln + Erbsen grün gekocht								**8,40**
17,86	20,71	22,92	8,40	22,93	12,93	21,64	22,76	
Mandeln + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**8,40**
17,86	20,71	22,92	8,40	22,93	12,93	21,64	22,76	
Miso + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**8,40**
19,44	17,73	25,25	8,40	24,35	15,06	20,01	25,22	
Weizen Vollkornmehl + Miso + Erbsen grün gekocht								**8,40**
17,91	17,69	24,00	8,40	22,73	15,16	18,49	23,36	
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Miso								**8,40**
17,91	17,69	24,00	8,40	22,73	15,16	18,49	23,36	
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Miso								**8,40**
17,91	17,69	24,00	8,40	22,73	15,16	18,49	23,36	
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Miso								**8,40**
19,44	17,73	25,25	8,40	24,35	15,06	20,01	25,22	
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Mandeln								**8,40**
17,86	20,71	22,92	8,40	22,93	12,93	21,64	22,76	
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Mandeln								**8,40**
17,86	20,71	22,92	8,40	22,93	12,93	21,64	22,76	
Bohnen grün gekocht + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
14,09	14,57	21,00	8,40	15,43	10,43	15,72	17,53	
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**8,40**
17,50	18,57	21,00	8,40	20,43	17,10	19,67	19,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	18,36	21,24	29,33	8,40	20,43	21,54	19,67	21,98	**8,40**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	16,65	17,24	21,00	8,40	18,77	18,21	17,04	21,98	**8,40**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	19,21	18,57	21,00	8,40	22,10	18,21	20,99	24,20	**8,40**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	9,81	10,57	21,00	8,40	12,10	11,54	11,78	13,09	**8,40**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	12,93	10,49	12,08	25,91	11,93	8,40	13,68	12,73	**8,40**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	26,05	21,24	29,33	8,40	30,43	23,77	23,62	33,09	**8,40**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	12,65	16,49	20,25	8,40	16,82	14,57	14,79	20,73	**8,40**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	16,91	15,73	27,00	8,81	19,84	8,40	18,34	20,62	**8,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	15,58	17,81	32,04	8,40	19,07	11,74	18,13	21,07	**8,40**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,15	19,81	32,04	8,40	19,07	13,41	20,10	24,40	**8,40**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,30	17,81	32,04	8,40	16,57	13,41	16,15	21,07	**8,40**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	15,58	15,81	32,04	8,40	19,07	18,41	20,10	24,40	**8,40**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,71	23,81	44,54	8,40	26,57	21,74	29,97	34,40	**8,40**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	16,86	15,81	32,04	8,40	21,57	18,41	20,10	27,73	**8,40**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso	19,37	22,57	30,04	8,40	21,61	22,78	19,62	22,93	**8,40**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso	27,06	22,57	30,04	8,40	31,61	25,01	23,57	34,04	**8,40**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso	20,22	19,90	21,71	8,40	23,28	19,45	20,93	25,16	**8,40**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso	17,66	18,57	21,71	8,40	19,94	19,45	16,99	22,93	**8,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Miso								**8,40**
18,71	15,09	17,75	8,40	16,95	10,46	16,12	20,99	
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**8,40**
18,51	19,90	21,71	8,40	21,61	18,34	19,62	20,71	
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Miso								**8,40**
10,82	11,90	21,71	8,40	13,28	12,78	11,72	14,04	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Miso								**8,40**
21,65	21,18	30,50	8,40	26,48	22,15	20,68	28,50	
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Miso								**8,40**
15,09	15,90	21,71	8,40	16,61	11,67	15,67	18,49	
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**8,40**
20,21	15,79	18,58	8,40	19,17	13,57	16,23	21,17	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen								**8,40**
15,79	14,20	22,67	8,40	15,42	8,46	14,97	16,64	
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**8,40**
17,97	12,13	18,13	8,40	14,04	9,39	14,17	18,06	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**8,40**
14,35	14,29	15,33	9,29	15,62	8,40	14,91	16,31	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**8,40**
14,35	14,29	15,33	9,29	15,62	8,40	14,91	16,31	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**8,40**
12,93	10,49	12,08	25,91	11,93	8,40	13,68	12,73	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**8,40**
12,93	10,49	12,08	25,91	11,93	8,40	13,68	12,73	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch								**8,40**
15,56	14,73	25,83	14,04	15,67	8,40	15,07	19,44	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Champignons frisch								**8,40**
15,56	14,73	25,83	14,04	15,67	8,40	15,07	19,44	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,40**
13,80	14,21	26,25	8,40	15,33	11,58	16,49	17,11	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,40**
20,05	18,65	25,33	8,40	20,47	17,07	17,41	23,18	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,40**
20,48	19,32	25,33	8,40	21,30	16,52	18,72	22,07	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam								**8,40**
15,56	14,73	25,83	14,04	15,67	8,40	15,07	19,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,56	14,73	25,83	14,04	15,67	8,40	15,07	19,44	**8,40**
Miso + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	19,44	17,73	25,25	8,40	24,35	15,06	20,01	25,22	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,21	18,57	21,00	8,40	22,10	18,21	20,99	24,20	**8,40**
Erbsen grün gekocht + Miso + Walnüsse	19,44	17,73	25,25	8,40	24,35	15,06	20,01	25,22	**8,40**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,21	18,57	21,00	8,40	22,10	18,21	20,99	24,20	**8,40**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	18,77	17,32	25,33	8,40	18,80	13,18	16,75	20,96	**8,40**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	16,63	15,32	25,33	8,40	17,13	13,74	14,78	18,73	**8,40**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	9,96	10,21	26,25	8,40	11,17	8,80	12,54	13,78	**8,40**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	21,65	21,18	30,50	8,40	26,48	22,15	20,68	28,50	**8,40**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	18,77	22,05	30,33	8,40	20,52	21,88	19,81	23,18	**8,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	16,97	19,83	19,75	8,40	19,57	9,22	20,32	19,49	**8,40**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	17,91	19,39	22,00	8,40	20,52	17,44	19,81	20,96	**8,40**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	17,06	18,05	22,00	8,40	18,85	18,55	17,18	23,18	**8,40**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	26,46	22,05	30,33	8,40	30,52	24,11	23,76	34,29	**8,40**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	10,22	11,39	22,00	8,40	12,18	11,88	11,91	14,29	**8,40**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	14,50	15,39	22,00	8,40	15,52	10,77	15,86	18,73	**8,40**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	19,62	19,39	22,00	8,40	22,18	18,55	21,13	25,40	**8,40**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	15,52	15,23	15,04	10,74	16,63	8,40	15,47	15,64	**8,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	12,22	9,61	11,63	25,56	10,93	8,40	12,68	11,97	**8,40**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	17,91	15,99	21,17	8,40	17,97	11,52	15,43	18,73	**8,40**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	18,40	12,13	18,13	8,40	14,88	9,39	14,17	19,17	**8,40**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	16,21	14,20	22,67	8,40	16,25	8,46	14,97	17,76	**8,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Kakao	18,51	19,65	39,83	8,40	23,42	18,16	25,70	28,67	**8,40**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	16,80	16,99	31,50	8,40	18,42	12,60	19,12	22,00	**8,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Haselnüsse	16,80	16,99	31,50	8,40	18,42	12,60	19,12	22,00	**8,40**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	14,24	15,65	31,50	8,40	16,75	12,60	16,49	19,78	**8,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Gerstenmehl	14,24	15,65	31,50	8,40	16,75	12,60	16,49	19,78	**8,40**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,91	20,65	29,50	8,40	21,30	18,74	18,72	23,18	**8,40**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,75	20,65	29,50	8,40	26,30	19,85	20,70	28,73	**8,40**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,08	15,55	30,42	8,40	20,33	14,91	18,46	23,78	**8,40**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,23	15,55	30,42	8,40	15,33	13,80	16,49	18,22	**8,40**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	19,32	15,33	17,88	28,70	15,83	8,40	17,49	16,27	**8,40**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	18,60	19,10	28,92	8,40	22,21	16,20	18,73	24,33	**8,40**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	20,12	19,14	30,17	8,40	23,83	16,10	20,26	26,20	**8,40**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	16,80	16,99	31,50	8,40	18,42	12,60	19,12	22,00	**8,40**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	14,24	15,65	31,50	8,40	16,75	12,60	16,49	19,78	**8,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**8,40**
18,51	19,65	39,83	8,40	23,42	18,16	25,70	28,67	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**8,40**
18,51	19,65	39,83	8,40	23,42	18,16	25,70	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Austernpilze								**8,40**
16,80	16,99	31,50	8,40	18,42	12,60	19,12	22,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Austernpilze								**8,40**
14,24	15,65	31,50	8,40	16,75	12,60	16,49	19,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Austernpilze								**8,40**
18,51	19,65	39,83	8,40	23,42	18,16	25,70	28,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Austernpilze								**8,40**
15,09	15,65	31,50	8,40	18,42	11,49	17,80	19,78	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**8,40**
15,95	14,32	31,50	8,40	20,08	15,93	19,12	24,22	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**8,40**
15,09	14,32	31,50	8,40	18,42	15,93	19,12	22,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Buchweizen								**8,40**
15,09	14,32	31,50	8,40	18,42	15,93	19,12	22,00	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**8,40**
15,09	15,65	31,50	8,40	18,42	11,49	17,80	19,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**8,40**
15,95	14,32	31,50	8,40	20,08	15,93	19,12	24,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Austernpilze								**8,40**
15,09	14,32	31,50	8,40	18,42	15,93	19,12	22,00	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,40**
26,05	21,24	29,33	8,40	30,43	23,77	23,62	33,09	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,40**
18,36	21,24	29,33	8,40	20,43	21,54	19,67	21,98	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,40**
18,36	21,24	29,33	8,40	20,43	21,54	19,67	21,98	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,40**
17,50	18,57	21,00	8,40	20,43	17,10	19,67	19,76	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,40**
16,65	17,24	21,00	8,40	18,77	18,21	17,04	21,98	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,40**
16,65	17,24	21,00	8,40	18,77	18,21	17,04	21,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,50	18,57	21,00	8,40	20,43	17,10	19,67	19,76	**8,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	15,95	14,32	31,50	8,40	20,08	15,93	19,12	24,22	**8,40**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	15,95	14,32	31,50	8,40	20,08	15,93	19,12	24,22	**8,40**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	15,09	14,32	31,50	8,40	18,42	15,93	19,12	22,00	**8,40**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hafer	14,09	14,57	21,00	8,40	15,43	10,43	15,72	17,53	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Hafer	14,09	14,57	21,00	8,40	15,43	10,43	15,72	17,53	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,93	10,49	12,08	25,91	11,93	8,40	13,68	12,73	**8,40**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,93	10,49	12,08	25,91	11,93	8,40	13,68	12,73	**8,40**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	26,05	21,24	29,33	8,40	30,43	23,77	23,62	33,09	**8,40**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	9,81	10,57	21,00	8,40	12,10	11,54	11,78	13,09	**8,40**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Quinoa	9,81	10,57	21,00	8,40	12,10	11,54	11,78	13,09	**8,40**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,95	17,99	36,25	12,79	18,85	8,39	18,13	21,71	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,63	20,64	22,96	8,39	24,33	18,86	22,80	27,67	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,35	19,97	22,96	8,39	22,67	18,86	20,82	26,56	**8,39**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	16,26	16,17	29,92	9,11	19,45	8,39	18,12	20,42	**8,39**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	16,26	16,17	29,92	9,11	19,45	8,39	18,12	20,42	**8,39**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	16,26	16,17	29,92	9,11	19,45	8,39	18,12	20,42	**8,39**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	13,15	13,70	28,63	14,00	14,37	8,39	15,09	18,69	**8,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	20,27	21,49	36,29	8,39	24,99	19,96	23,45	30,82	**8,39**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	24,00	14,33	18,13	10,67	15,79	8,39	16,05	20,61	**8,39**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	19,41	20,16	32,13	8,39	22,49	17,18	20,16	27,49	**8,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	14,14	14,87	20,75	8,39	15,05	9,90	15,59	17,09	**8,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	19,27	18,87	20,75	8,39	21,72	17,68	20,85	23,76	**8,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	26,11	21,53	29,08	8,39	30,05	23,23	23,48	32,64	**8,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	18,41	21,53	29,08	8,39	20,05	21,01	19,53	21,53	**8,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	9,87	10,87	20,75	8,39	11,72	11,01	11,64	12,64	**8,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	16,71	17,53	20,75	8,39	18,38	17,68	16,90	21,53	**8,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,56	18,87	20,75	8,39	20,05	16,57	19,53	19,31	**8,39**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	18,56	19,49	32,13	8,39	22,49	16,62	19,51	26,38	**8,39**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	18,13	19,49	32,13	8,39	21,66	17,18	18,85	26,38	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	14,96	15,00	27,96	8,39	18,48	14,37	18,76	23,89	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	14,96	16,33	27,96	8,39	18,48	9,92	17,44	21,67	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	15,82	15,00	27,96	8,39	20,15	14,37	18,76	26,11	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	14,11	16,33	27,96	8,39	16,82	11,03	16,13	21,67	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	16,67	17,67	27,96	8,39	18,48	11,03	18,76	23,89	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	18,38	20,33	36,29	8,39	23,48	16,59	25,34	30,56	**8,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	18,56	18,83	32,13	8,39	22,49	18,84	20,16	27,49	**8,39**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	18,99	18,83	32,13	8,39	23,33	18,84	20,16	28,60	**8,39**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Bulgur, trocken	16,26	16,17	29,92	9,11	19,45	8,39	18,12	20,42	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,77	20,64	22,96	8,39	23,50	18,30	22,14	25,44	**8,39**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Walnüsse	16,26	16,17	29,92	9,11	19,45	8,39	18,12	20,42	**8,39**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	16,26	16,17	29,92	9,11	19,45	8,39	18,12	20,42	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	15,93	16,64	22,96	8,39	19,33	15,52	18,19	22,11	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	18,06	18,64	22,96	8,39	21,00	14,97	20,16	24,33	**8,39**
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,68	17,66	31,00	10,61	18,83	8,39	17,99	21,54	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	17,21	17,31	18,79	8,39	20,17	13,30	18,85	22,11	**8,39**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	13,05	14,15	23,58	8,61	16,08	8,39	14,24	16,17	**8,39**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,49	10,81	23,58	8,39	13,58	8,94	12,92	15,06	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,20	21,97	27,13	8,39	23,50	20,52	22,14	26,56	**8,39**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,05	21,97	27,13	8,39	28,50	21,63	24,11	32,11	**8,39**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	23,61	14,09	14,83	9,90	15,49	8,38	15,30	20,30	**8,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	12,76	13,46	25,33	13,23	14,07	8,38	14,34	18,38	**8,38**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	19,91	14,41	20,21	12,14	15,54	8,38	15,34	20,06	**8,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	15,62	16,62	32,83	9,41	19,06	8,38	17,89	20,22	**8,38**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	21,08	17,28	25,17	8,38	20,81	16,25	17,75	24,86	**8,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,70	17,09	24,21	8,38	18,97	17,54	16,64	21,96	**8,38**
Mandeln + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	17,63	19,07	19,75	8,38	19,17	8,89	19,25	18,24	**8,38**
Hirse gekocht + Mandeln + Bohnen grün gekocht	17,63	19,07	19,75	8,38	19,17	8,89	19,25	18,24	**8,38**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	19,32	15,40	15,33	10,91	16,88	8,38	15,83	17,49	**8,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	19,32	15,40	15,33	10,91	16,88	8,38	15,83	17,49	**8,38**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	15,91	14,07	23,67	8,69	13,55	8,38	13,20	17,49	**8,38**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	18,47	15,40	23,67	8,69	15,22	8,38	15,83	19,71	**8,38**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	19,32	15,40	15,33	10,91	16,88	8,38	15,83	17,49	**8,38**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	18,47	15,40	23,67	8,69	15,22	8,38	15,83	19,71	**8,38**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	15,91	14,07	23,67	8,69	13,55	8,38	13,20	17,49	**8,38**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	19,32	15,40	15,33	10,91	16,88	8,38	15,83	17,49	**8,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Austernpilze	20,93	22,15	38,92	8,38	26,79	21,12	28,02	31,89	**8,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	18,37	16,81	30,58	8,38	23,46	18,90	21,44	27,44	**8,38**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	13,45	11,88	31,58	8,38	17,30	13,60	16,62	22,76	**8,38**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	17,30	19,88	44,08	8,38	22,30	16,93	26,49	29,42	**8,38**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	14,74	15,88	31,58	8,38	14,80	8,60	16,62	19,42	**8,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze								**8,38**
16,66	18,15	30,58	8,38	20,13	15,57	18,81	23,00	
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze								**8,38**
12,17	11,88	31,58	8,38	14,80	13,60	16,62	19,42	
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze								**8,38**
10,89	13,88	31,58	8,38	12,30	8,60	12,67	16,09	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze								**8,38**
19,22	19,48	30,58	8,38	21,79	15,57	21,44	25,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze								**8,38**
17,51	16,81	30,58	8,38	21,79	18,90	21,44	25,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze								**8,38**
17,51	18,15	30,58	8,38	21,79	14,46	20,13	23,00	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Haselnüsse								**8,38**
15,02	13,27	17,67	26,97	13,23	8,38	15,70	15,41	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht								**8,38**
27,26	21,59	29,00	8,38	29,85	22,37	22,62	32,16	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Hirse gekocht								**8,38**
11,03	10,92	20,67	8,38	11,52	10,14	10,78	12,16	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**8,38**
19,57	21,59	29,00	8,38	19,85	20,14	18,67	21,04	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Hirse gekocht								**8,38**
15,30	14,92	20,67	8,38	14,85	9,03	14,72	16,60	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**8,38**
20,43	18,92	20,67	8,38	21,52	16,81	19,99	23,27	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**8,38**
19,57	21,59	29,00	8,38	19,85	20,14	18,67	21,04	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht								**8,38**
18,72	18,92	20,67	8,38	19,85	15,70	18,67	18,82	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**8,38**
18,72	18,92	20,67	8,38	19,85	15,70	18,67	18,82	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**8,38**
17,63	19,07	19,75	8,38	19,17	8,89	19,25	18,24	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**8,38**
17,86	17,59	20,67	8,38	18,18	16,81	16,04	21,04	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**8,38**
27,26	21,59	29,00	8,38	29,85	22,37	22,62	32,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	11,03	10,92	20,67	8,38	11,52	10,14	10,78	12,16	**8,38**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	15,30	14,92	20,67	8,38	14,85	9,03	14,72	16,60	**8,38**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht	20,43	18,92	20,67	8,38	21,52	16,81	19,99	23,27	**8,38**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Hirse gekocht	17,63	19,07	19,75	8,38	19,17	8,89	19,25	18,24	**8,38**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht	17,86	17,59	20,67	8,38	18,18	16,81	16,04	21,04	**8,38**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	18,47	15,40	23,67	8,69	15,22	8,38	15,83	19,71	**8,38**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	15,91	14,07	23,67	8,69	13,55	8,38	13,20	17,49	**8,38**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	19,32	15,40	15,33	10,91	16,88	8,38	15,83	17,49	**8,38**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Mandeln	17,63	19,07	19,75	8,38	19,17	8,89	19,25	18,24	**8,38**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Mandeln	17,63	19,07	19,75	8,38	19,17	8,89	19,25	18,24	**8,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Mais-Mehl	15,91	14,07	23,67	8,69	13,55	8,38	13,20	17,49	**8,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Mais-Mehl	18,47	15,40	23,67	8,69	15,22	8,38	15,83	19,71	**8,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	19,32	15,40	15,33	10,91	16,88	8,38	15,83	17,49	**8,38**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	13,78	13,71	34,25	15,21	14,75	8,38	16,07	19,39	**8,38**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	14,09	18,91	19,67	8,38	16,07	15,84	16,23	20,12	**8,38**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Gerstenmehl	13,74	12,60	17,67	26,97	12,39	8,38	14,39	14,30	**8,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	14,76	16,82	31,63	9,09	17,73	8,38	17,23	20,16	**8,38**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Miso	17,58	16,73	23,00	8,38	20,08	10,68	18,57	22,48	**8,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso								**8,38**
16,06	16,69	21,75	8,38	18,47	10,78	17,04	20,61	
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**8,38**
19,07	17,43	23,83	8,38	22,30	13,79	18,68	22,66	
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl								**8,38**
17,55	17,39	22,58	8,38	20,68	13,89	17,15	20,79	
Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
20,43	18,92	20,67	8,38	21,52	16,81	19,99	23,27	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
20,43	18,92	20,67	8,38	21,52	16,81	19,99	23,27	
Pintobohnen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
17,86	17,59	20,67	8,38	18,18	16,81	16,04	21,04	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
18,72	18,92	20,67	8,38	19,85	15,70	18,67	18,82	
Lupinen, reife Samen roh + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
27,26	21,59	29,00	8,38	29,85	22,37	22,62	32,16	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
19,57	21,59	29,00	8,38	19,85	20,14	18,67	21,04	
Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
27,26	21,59	29,00	8,38	29,85	22,37	22,62	32,16	
Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
19,57	21,59	29,00	8,38	19,85	20,14	18,67	21,04	
Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
18,72	18,92	20,67	8,38	19,85	15,70	18,67	18,82	
Hafer + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
15,30	14,92	20,67	8,38	14,85	9,03	14,72	16,60	
Hirse gekocht + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
15,30	14,92	20,67	8,38	14,85	9,03	14,72	16,60	
Hirse gekocht + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
11,03	10,92	20,67	8,38	11,52	10,14	10,78	12,16	
Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
17,86	17,59	20,67	8,38	18,18	16,81	16,04	21,04	
Quinoa + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,38**
11,03	10,92	20,67	8,38	11,52	10,14	10,78	12,16	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,38**
20,43	18,92	20,67	8,38	21,52	16,81	19,99	23,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,43	18,92	20,67	8,38	21,52	16,81	19,99	23,27	**8,38**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Dinkel ungekocht	15,44	13,27	13,50	28,08	14,06	8,38	15,70	14,30	**8,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Pistazien roh	15,42	15,75	24,21	8,38	18,13	14,77	16,64	18,62	**8,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Haselnüsse	18,47	15,40	23,67	8,69	15,22	8,38	15,83	19,71	**8,38**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	15,91	14,07	23,67	8,69	13,55	8,38	13,20	17,49	**8,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Gerstenmehl	15,91	14,07	23,67	8,69	13,55	8,38	13,20	17,49	**8,38**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	18,47	15,40	23,67	8,69	15,22	8,38	15,83	19,71	**8,38**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	19,57	21,59	29,00	8,38	19,85	20,14	18,67	21,04	**8,38**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	19,57	21,59	29,00	8,38	19,85	20,14	18,67	21,04	**8,38**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	27,26	21,59	29,00	8,38	29,85	22,37	22,62	32,16	**8,38**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	17,86	17,59	20,67	8,38	18,18	16,81	16,04	21,04	**8,38**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,72	18,92	20,67	8,38	19,85	15,70	18,67	18,82	**8,38**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,72	18,92	20,67	8,38	19,85	15,70	18,67	18,82	**8,38**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	17,86	17,59	20,67	8,38	18,18	16,81	16,04	21,04	**8,38**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Hafer	15,30	14,92	20,67	8,38	14,85	9,03	14,72	16,60	**8,38**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	15,30	14,92	20,67	8,38	14,85	9,03	14,72	16,60	**8,38**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	11,03	10,92	20,67	8,38	11,52	10,14	10,78	12,16	**8,38**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Lupinen, reife Samen roh	27,26	21,59	29,00	8,38	29,85	22,37	22,62	32,16	**8,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Quinoa								**8,38**
11,03	10,92	20,67	8,38	11,52	10,14	10,78	12,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet								**8,37**
8,37	21,60	49,46	15,46	31,33	20,33	28,48	38,92	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,37**
15,39	16,05	23,04	8,37	17,08	14,62	16,74	22,36	
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**8,37**
14,98	17,07	35,75	9,71	18,67	8,37	17,67	20,02	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**8,37**
13,27	10,40	19,08	27,27	12,00	8,37	15,04	13,36	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**8,37**
14,98	17,07	35,75	9,71	18,67	8,37	17,67	20,02	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken								**8,37**
14,98	17,07	35,75	9,71	18,67	8,37	17,67	20,02	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss								**8,37**
21,12	21,24	28,67	8,37	25,30	22,26	23,86	28,13	
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht								**8,37**
13,27	10,40	19,08	27,27	12,00	8,37	15,04	13,36	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Austernpilze								**8,37**
15,83	18,39	21,21	8,37	18,15	8,43	19,32	17,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**8,37**
15,69	17,20	28,29	8,37	18,82	10,98	18,84	20,82	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**8,37**
17,97	17,26	30,17	8,37	21,24	10,83	21,13	23,62	
3*Walnüsse + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten								**8,37**
21,60	16,33	22,17	9,73	19,90	8,37	18,60	22,06	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**8,37**
14,98	17,07	35,75	9,71	18,67	8,37	17,67	20,02	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen								**8,37**
13,19	17,70	22,50	8,37	15,79	14,74	13,97	19,66	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**8,37**
16,88	15,99	32,92	9,99	18,68	8,37	18,43	20,60	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**8,37**
18,16	16,66	32,92	9,99	19,51	8,37	19,75	21,71	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**8,37**
17,76	11,55	19,88	8,64	14,04	8,37	14,05	17,70	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**8,37**
15,93	16,61	23,46	8,37	17,43	17,76	16,17	21,29	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Austernpilze								**8,37**
9,09	9,95	23,46	8,37	10,77	11,09	10,91	12,40	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**8,37**
13,98	14,53	24,13	8,37	16,32	9,87	15,55	17,49	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**8,37**
16,78	17,95	23,46	8,37	19,10	16,65	18,80	19,07	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**8,37**
25,33	20,61	31,79	8,37	29,10	23,32	22,75	32,40	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**8,37**
16,26	14,59	26,00	8,37	18,74	9,72	17,84	20,29	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze								**8,37**
18,49	17,95	23,46	8,37	20,77	17,76	20,12	23,51	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze								**8,37**
17,64	20,61	31,79	8,37	19,10	21,09	18,80	21,29	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Austernpilze								**8,37**
13,36	13,95	23,46	8,37	14,10	9,98	14,86	16,84	
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl								**8,37**
15,21	17,66	27,08	9,08	17,51	8,37	19,20	17,30	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht								**8,37**
16,69	14,59	26,00	8,37	19,58	9,72	17,84	21,40	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht								**8,37**
18,59	16,66	28,75	11,10	20,34	8,37	19,75	20,60	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht								**8,37**
14,41	14,53	24,13	8,37	17,15	9,87	15,55	18,60	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**8,37**
14,11	14,72	23,04	8,37	16,25	11,84	16,74	19,02	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,37**
11,14	11,07	27,42	9,38	13,67	8,37	14,38	15,58	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**8,37**
13,27	10,40	19,08	27,27	12,00	8,37	15,04	13,36	
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze								**8,37**
13,27	10,40	19,08	27,27	12,00	8,37	15,04	13,36	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,37**
13,27	10,40	19,08	27,27	12,00	8,37	15,04	13,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,27	10,40	19,08	27,27	12,00	8,37	15,04	13,36	**8,37**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	15,84	16,77	24,63	8,90	17,18	8,36	16,83	18,64	**8,36**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	12,61	12,99	24,38	12,91	13,85	8,36	13,82	18,46	**8,36**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	14,56	16,11	24,63	8,90	16,35	8,36	15,51	17,53	**8,36**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	17,31	14,24	23,92	8,40	17,03	8,36	16,50	18,51	**8,36**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,35	15,00	19,21	18,19	15,90	8,36	15,87	16,22	**8,36**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hafer	19,44	16,91	23,92	9,51	18,70	8,36	17,82	19,62	**8,36**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,39	9,79	12,38	25,76	11,68	8,36	13,61	12,67	**8,36**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,26	16,77	20,46	10,01	18,02	8,36	16,83	17,53	**8,36**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	17,74	14,24	23,92	8,40	17,87	8,36	16,50	19,62	**8,36**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	18,42	18,88	29,17	8,36	22,33	16,57	18,67	24,48	**8,36**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	19,94	18,92	30,42	8,36	23,94	16,47	20,20	26,34	**8,36**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	12,35	12,17	26,92	8,36	12,60	11,51	13,84	16,40	**8,36**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,40	19,91	27,83	8,36	24,37	22,61	21,17	29,36	**8,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	12,50	9,92	12,50	25,73	11,40	8,36	13,54	12,73	**8,36**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,64	21,97	29,67	8,36	25,17	18,53	23,76	28,44	**8,36**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,93	20,64	29,67	8,36	25,17	17,42	22,45	26,22	**8,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,93	19,31	29,67	8,36	25,17	21,87	23,76	28,44	**8,36**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,35	24,64	38,00	8,36	30,17	24,09	30,34	35,11	**8,36**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,08	20,64	29,67	8,36	23,50	18,53	21,13	26,22	**8,36**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,79	19,31	29,67	8,36	26,83	21,87	23,76	30,67	**8,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,93	20,64	29,67	8,36	25,17	17,42	22,45	26,22	**8,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,08	20,64	29,67	8,36	23,50	18,53	21,13	26,22	**8,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,93	19,31	29,67	8,36	25,17	21,87	23,76	28,44	**8,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,79	19,31	29,67	8,36	26,83	21,87	23,76	30,67	**8,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,35	24,64	38,00	8,36	30,17	24,09	30,34	35,11	**8,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,64	21,97	29,67	8,36	25,17	18,53	23,76	28,44	**8,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	19,93	20,64	29,67	8,36	25,17	17,42	22,45	26,22	**8,36**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Bulgur, trocken	17,10	14,45	24,08	8,87	16,15	8,36	14,95	18,58	**8,36**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	17,99	18,24	32,13	8,36	21,15	18,30	18,70	24,80	**8,36**
Austernpilze + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	14,85	17,40	23,92	8,38	17,23	8,36	18,36	16,58	**8,36**
Mandeln + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	14,85	17,40	23,92	8,38	17,23	8,36	18,36	16,58	**8,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	12,50	9,92	12,50	25,73	11,40	8,36	13,54	12,73	**8,36**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	12,50	9,92	12,50	25,73	11,40	8,36	13,54	12,73	**8,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	12,50	9,92	12,50	25,73	11,40	8,36	13,54	12,73	**8,36**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	17,38	16,18	26,33	8,46	18,91	8,36	18,25	21,09	**8,36**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	15,13	12,77	28,50	8,36	18,02	12,99	17,00	23,18	**8,36**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	13,85	12,77	28,50	8,36	15,52	12,99	17,00	19,84	**8,36**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	18,97	20,77	41,00	8,36	23,02	16,33	26,87	29,84	**8,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Mandeln	14,85	17,40	23,92	8,38	17,23	8,36	18,36	16,58	**8,36**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	14,85	17,40	23,92	8,38	17,23	8,36	18,36	16,58	**8,36**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Mais-Mehl	17,10	14,45	24,08	8,87	16,15	8,36	14,95	18,58	**8,36**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	17,10	14,45	24,08	8,87	16,15	8,36	14,95	18,58	**8,36**
3*Mais-Mehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	20,65	15,47	18,29	9,74	16,72	8,36	15,85	19,44	**8,36**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	16,10	15,51	26,33	8,46	18,08	8,36	16,93	19,98	**8,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	12,70	12,94	24,42	13,12	13,74	8,36	13,86	18,07	**8,36**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,08	15,67	18,42	8,36	19,08	13,42	16,03	20,77	**8,36**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Champignons frisch	17,10	14,45	24,08	8,87	16,15	8,36	14,95	18,58	**8,36**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Champignons frisch	17,10	14,45	24,08	8,87	16,15	8,36	14,95	18,58	**8,36**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	17,10	14,45	24,08	8,87	16,15	8,36	14,95	18,58	**8,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,08	20,64	29,67	8,36	23,50	18,53	21,13	26,22	**8,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,64	21,97	29,67	8,36	25,17	18,53	23,76	28,44	**8,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,79	19,31	29,67	8,36	26,83	21,87	23,76	30,67	**8,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,59	16,37	30,67	8,36	18,18	9,90	16,97	19,31	**8,36**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,87	14,37	30,67	8,36	20,68	16,57	18,94	25,98	**8,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,93	20,64	29,67	8,36	25,17	17,42	22,45	26,22	**8,36**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,31	16,37	30,67	8,36	15,68	11,57	14,99	19,31	**8,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,93	19,31	29,67	8,36	25,17	21,87	23,76	28,44	**8,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	23,35	24,64	38,00	8,36	30,17	24,09	30,34	35,11	**8,36**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,15	18,37	30,67	8,36	18,18	11,57	18,94	22,64	**8,36**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,72	22,37	43,17	8,36	25,68	19,90	28,81	32,64	**8,36**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,59	14,37	30,67	8,36	18,18	16,57	18,94	22,64	**8,36**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,08	10,91	19,38	8,36	14,07	9,64	12,63	17,51	**8,36**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	17,17	17,03	29,08	8,50	15,92	8,36	16,76	20,06	**8,36**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	18,45	17,03	16,58	11,83	18,42	8,36	16,76	16,72	**8,36**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	13,32	15,03	29,08	8,50	13,42	8,36	12,82	16,72	**8,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht								**8,36**
17,81	16,18	22,17	9,57	19,74	8,36	18,25	19,98	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh								**8,36**
18,12	18,57	27,83	8,36	23,53	19,83	21,17	26,02	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**8,36**
11,07	10,84	26,92	8,36	11,77	8,73	13,84	13,07	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**8,36**
21,64	21,97	29,67	8,36	25,17	18,53	23,76	28,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**8,36**
19,08	20,64	29,67	8,36	23,50	18,53	21,13	26,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,36**
18,18	21,02	29,58	8,36	20,55	21,92	19,61	22,12	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,36**
16,47	17,02	21,25	8,36	18,88	18,58	16,98	22,12	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,36**
13,91	14,35	21,25	8,36	15,55	10,81	15,66	17,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,36**
25,87	21,02	29,58	8,36	30,55	24,14	23,56	33,23	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,36**
9,63	10,35	21,25	8,36	12,22	11,92	11,72	13,23	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,36**
19,03	18,35	21,25	8,36	22,22	18,58	20,93	24,34	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,36**
17,32	18,35	21,25	8,36	20,55	17,47	19,61	19,90	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**8,36**
23,35	24,64	38,00	8,36	30,17	24,09	30,34	35,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Austernpilze								**8,36**
14,85	17,40	23,92	8,38	17,23	8,36	18,36	16,58	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze								**8,36**
14,85	17,40	23,92	8,38	17,23	8,36	18,36	16,58	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**8,36**
19,93	19,31	29,67	8,36	25,17	21,87	23,76	28,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**8,36**
20,79	19,31	29,67	8,36	26,83	21,87	23,76	30,67	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,36**
12,50	9,92	12,50	25,73	11,40	8,36	13,54	12,73	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,36**
12,50	9,92	12,50	25,73	11,40	8,36	13,54	12,73	
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse								**8,35**
20,09	15,35	18,50	28,70	16,64	8,35	18,25	17,20	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,34**
15,10	16,90	27,13	8,34	17,18	13,42	16,22	20,09	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,34**
19,67	19,11	22,88	8,34	23,28	19,04	19,81	24,21	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,34**
15,96	16,90	27,13	8,34	18,85	12,31	17,53	20,09	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,34**
15,96	15,57	27,13	8,34	18,85	16,76	18,85	22,31	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,34**
16,81	15,57	27,13	8,34	20,52	16,76	18,85	24,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,34**
17,67	18,23	27,13	8,34	18,85	13,42	18,85	22,31	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,34**
20,95	20,79	28,63	8,34	24,76	21,00	21,47	27,89	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,34**
19,38	20,90	35,46	8,34	23,85	18,98	25,43	28,98	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**8,34**
15,40	16,80	29,17	9,84	17,33	8,34	18,26	17,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,34**
18,09	20,23	35,46	8,34	22,18	18,98	23,45	27,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,34**
13,82	16,23	27,13	8,34	15,52	13,42	14,24	18,98	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,34**
14,68	14,90	27,13	8,34	17,18	16,76	16,88	21,20	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,34**
14,68	16,23	27,13	8,34	17,18	12,31	15,56	18,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,38	18,45	22,88	8,34	21,62	19,04	17,84	23,10	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,38	17,57	27,13	8,34	17,18	13,42	16,88	21,20	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,53	14,90	27,13	8,34	18,85	16,76	16,88	23,42	**8,34**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	18,82	16,68	24,33	8,34	19,01	13,79	18,24	20,56	**8,34**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	9,44	13,19	20,21	8,77	9,87	8,34	11,55	12,96	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,08	12,83	14,25	8,34	16,15	9,83	13,53	15,50	**8,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,86	19,13	22,21	8,34	23,41	20,01	21,26	25,91	**8,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	17,30	17,80	22,21	8,34	20,08	20,01	17,32	23,69	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	17,35	18,16	22,58	8,34	21,15	20,94	17,47	24,39	**8,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	10,46	11,13	22,21	8,34	13,41	13,34	12,05	14,80	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,21	19,49	22,58	8,34	22,82	19,83	20,11	22,17	**8,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,01	21,80	30,54	8,34	21,74	23,34	19,95	23,69	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	10,51	11,49	22,58	8,34	14,48	14,28	12,21	15,50	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	14,79	15,49	22,58	8,34	17,82	13,17	16,16	19,94	**8,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	26,70	21,80	30,54	8,34	31,74	25,57	23,89	34,80	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,06	22,16	30,92	8,34	22,82	24,28	20,11	24,39	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	26,75	22,16	30,92	8,34	32,82	26,50	24,05	35,50	**8,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,15	19,13	22,21	8,34	21,74	18,90	19,95	21,47	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,91	19,49	22,58	8,34	24,48	20,94	21,42	26,61	**8,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,03	12,47	13,88	8,34	15,08	8,90	13,37	14,80	**8,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	14,74	15,13	22,21	8,34	16,74	12,23	16,00	19,24	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,96	15,57	27,13	8,34	19,68	16,20	18,19	22,31	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,81	18,23	27,13	8,34	18,02	12,87	18,19	20,09	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,53	16,90	31,29	8,34	18,02	18,42	18,19	21,20	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,68	18,23	31,29	8,34	16,35	15,09	15,56	18,98	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,10	15,57	27,13	8,34	18,02	16,20	18,19	20,09	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,24	19,57	31,29	8,34	18,02	15,09	18,19	21,20	**8,34**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,81	19,11	22,88	8,34	22,45	18,48	19,15	21,99	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,25	16,90	27,13	8,34	16,35	12,87	15,56	17,87	**8,34**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,67	20,12	28,63	8,34	23,09	21,00	19,49	26,78	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,38	16,90	31,29	8,34	19,68	18,42	18,19	23,42	**8,34**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,10	20,79	28,63	8,34	23,93	20,44	20,81	25,67	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,10	16,90	27,13	8,34	18,02	11,76	16,88	17,87	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,52	20,90	35,46	8,34	23,02	18,42	24,77	26,76	**8,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,95	22,23	39,63	8,34	23,02	20,64	24,77	27,87	**8,34**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	18,39	18,79	28,63	8,34	21,43	17,11	18,84	24,56	**8,34**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	17,10	17,11	22,88	8,34	19,95	15,15	17,18	20,88	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	11,26	11,57	27,13	8,34	13,85	13,42	14,24	16,76	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	12,11	11,57	27,13	8,34	15,52	13,42	14,24	18,98	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	15,10	16,23	27,13	8,34	15,52	9,53	16,22	18,98	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	11,26	12,90	27,13	8,34	13,85	8,98	12,93	14,53	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	12,54	14,90	27,13	8,34	13,85	9,53	13,59	16,76	**8,34**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	14,97	15,11	22,88	8,34	18,28	15,71	15,20	18,66	**8,34**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	16,25	16,79	28,63	8,34	19,76	17,67	16,86	22,33	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Hafer	16,81	18,90	35,46	8,34	20,52	15,09	22,80	25,64	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	10,40	12,90	27,13	8,34	12,18	10,09	11,61	14,53	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	12,97	14,23	27,13	8,34	13,85	10,09	14,24	16,76	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	14,25	13,57	27,13	8,34	17,18	12,87	16,22	21,20	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	13,39	14,90	27,13	8,34	15,52	8,42	14,90	16,76	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Hafer	13,39	13,57	27,13	8,34	15,52	12,87	16,22	18,98	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Quinoa	14,68	16,90	35,46	8,34	18,85	15,64	20,82	23,42	**8,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	16,19	17,80	32,29	8,34	21,48	16,20	17,95	25,53	**8,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	17,90	16,47	32,29	8,34	24,81	19,53	20,59	29,98	**8,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	17,05	17,80	32,29	8,34	23,14	15,09	19,27	25,53	**8,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	17,05	16,47	32,29	8,34	23,14	19,53	20,59	27,76	**8,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	20,47	21,80	40,63	8,34	28,14	21,76	27,16	34,42	**8,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	18,76	19,13	32,29	8,34	23,14	16,20	20,59	27,76	**8,34**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,07	13,77	14,21	8,34	15,81	9,62	14,55	15,62	**8,34**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,20	20,44	22,54	8,34	22,48	19,62	21,13	22,29	**8,34**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,06	23,11	30,88	8,34	22,48	24,06	21,13	24,51	**8,34**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,35	19,11	22,54	8,34	20,81	20,73	18,49	24,51	**8,34**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,25	20,89	20,29	8,34	21,53	11,40	21,64	20,82	**8,34**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,91	20,44	22,54	8,34	24,14	20,73	22,44	26,73	**8,34**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,51	12,44	22,54	8,34	14,14	14,06	13,23	15,62	**8,34**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,75	23,11	30,88	8,34	32,48	26,28	25,07	35,62	**8,34**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,78	16,44	22,54	8,34	17,48	12,95	17,18	20,07	**8,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	20,16	23,64	23,71	8,34	23,98	16,16	23,84	24,63	**8,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	20,18	23,76	23,83	8,34	24,33	16,47	23,89	24,87	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	12,54	12,23	22,96	8,34	14,68	11,20	14,90	16,76	**8,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,25	15,78	18,71	8,34	19,12	13,48	15,86	18,66	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	15,96	17,57	31,29	8,34	19,68	13,42	21,48	23,42	**8,34**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	17,53	17,45	24,46	8,34	20,59	15,44	17,52	22,33	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,39	12,23	22,96	8,34	16,35	11,20	14,90	18,98	**8,34**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,32	15,80	21,75	8,34	20,33	14,88	17,57	21,50	**8,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,27	15,44	21,38	8,34	19,26	13,94	17,41	20,80	**8,34**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,09	20,45	27,04	8,34	27,45	21,82	21,13	28,66	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,79	22,23	39,63	8,34	28,02	21,76	26,74	33,42	**8,34**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,37	22,12	32,79	8,34	28,93	23,78	22,78	32,33	**8,34**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,24	20,45	27,04	8,34	22,45	20,71	19,15	23,10	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,38	16,90	31,29	8,34	23,02	19,53	20,16	26,76	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,23	16,90	31,29	8,34	24,68	19,53	20,16	28,98	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,38	18,23	31,29	8,34	23,02	15,09	18,85	24,53	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,53	18,23	31,29	8,34	18,02	13,98	16,88	18,98	**8,34**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,53	22,12	32,79	8,34	23,93	22,67	20,81	26,78	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,52	18,23	31,29	8,34	21,35	16,20	17,53	24,53	**8,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,09	19,57	31,29	8,34	23,02	16,20	20,16	26,76	**8,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	13,35	13,04	14,67	8,93	15,25	8,34	14,36	15,26	**8,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	19,44	15,80	21,42	29,00	16,25	8,34	18,03	17,00	**8,34**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso	13,38	13,23	13,38	8,40	14,94	8,34	13,04	14,04	**8,34**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	16,03	15,13	29,75	9,00	16,25	8,34	16,05	18,11	**8,34**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	16,45	15,13	29,75	9,00	17,08	8,34	16,05	19,22	**8,34**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,88	15,80	25,58	19,00	14,58	8,34	15,39	17,00	**8,34**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,30	17,13	17,25	21,22	17,92	8,34	18,03	17,00	**8,34**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,44	17,13	25,58	19,00	16,25	8,34	18,03	19,22	**8,34**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	18,16	17,80	29,75	10,11	17,92	8,34	17,37	19,22	**8,34**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	14,32	12,47	25,58	8,78	12,92	8,34	14,08	13,67	**8,34**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	12,39	11,33	29,17	8,33	13,33	10,56	15,13	15,56	**8,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,91	21,69	23,50	8,33	26,29	21,03	24,11	29,00	**8,33**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	11,11	10,67	29,17	8,33	11,67	10,56	13,16	14,44	**8,33**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,74	15,00	20,42	8,33	14,58	10,75	13,82	17,22	**8,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,63	21,03	23,50	8,33	24,63	21,03	22,14	27,89	**8,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,69	22,39	22,08	8,33	23,98	14,29	23,00	23,02	**8,33**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,69	22,39	22,08	8,33	23,98	14,29	23,00	23,02	**8,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	19,69	22,39	22,08	8,33	23,98	14,29	23,00	23,02	**8,33**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	19,69	22,39	22,08	8,33	23,98	14,29	23,00	23,02	**8,33**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**8,33**
15,38	16,00	37,50	9,67	15,00	8,33	17,76	20,00	
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**8,33**
16,67	16,00	25,00	13,00	17,50	8,33	17,76	16,67	
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**8,33**
11,54	14,00	37,50	9,67	12,50	8,33	13,82	16,67	
Sojabohnen + Sojabohnen + Miso								**8,33**
21,88	21,64	32,58	8,33	26,87	22,94	21,07	29,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln								**8,33**
19,69	22,39	22,08	8,33	23,98	14,29	23,00	23,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln								**8,33**
19,69	22,39	22,08	8,33	23,98	14,29	23,00	23,02	
Sojabohnen + Miso + Sojabohnen								**8,33**
21,88	21,64	32,58	8,33	26,87	22,94	21,07	29,62	
Miso + Sojabohnen + Sojabohnen								**8,33**
21,88	21,64	32,58	8,33	26,87	22,94	21,07	29,62	
3*Bulgur, trocken + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten								**8,33**
19,68	17,67	30,92	10,63	18,73	8,33	17,93	21,46	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**8,33**
14,96	15,33	29,17	11,89	15,83	8,33	16,45	16,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**8,33**
16,24	18,00	41,67	10,89	18,33	8,33	19,08	21,11	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse								**8,33**
15,38	16,00	37,50	9,67	15,00	8,33	17,76	20,00	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**8,33**
14,96	17,33	41,67	10,89	17,50	8,33	17,76	20,00	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl								**8,33**
14,10	15,33	37,50	9,67	14,17	8,33	16,45	18,89	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**8,33**
16,24	16,00	29,17	11,89	16,67	8,33	17,76	17,78	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**8,33**
11,54	14,00	37,50	9,67	12,50	8,33	13,82	16,67	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse								**8,33**
12,82	14,67	37,50	9,67	13,33	8,33	15,13	17,78	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,33**
12,44	15,08	30,58	8,33	15,40	10,92	14,33	19,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,33**
13,73	15,08	30,58	8,33	17,90	9,26	16,30	19,36	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,33**
20,37	14,24	17,88	8,33	19,18	12,37	16,58	23,03	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,33**
18,85	21,08	43,08	8,33	25,40	19,26	28,14	32,69	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,33**
16,29	17,08	30,58	8,33	17,90	10,92	18,28	22,69	
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,33**
13,73	13,08	30,58	8,33	17,90	15,92	18,28	22,69	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,33**
15,01	13,08	30,58	8,33	20,40	15,92	18,28	26,02	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Miso								**8,33**
13,41	13,21	13,63	8,33	15,24	8,51	13,24	14,31	
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,33**
17,42	17,27	22,42	8,33	20,60	13,74	16,95	20,39	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Miso								**8,33**
17,68	18,55	21,96	8,33	20,24	19,62	17,18	23,20	
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,33**
18,94	17,31	23,67	8,33	22,22	13,64	18,47	22,26	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**8,33**
18,54	19,88	21,96	8,33	21,91	18,51	19,82	20,98	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Miso								**8,33**
27,09	22,55	30,29	8,33	31,91	25,17	23,76	34,31	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Miso								**8,33**
15,12	15,88	21,96	8,33	16,91	11,84	15,87	18,76	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Miso								**8,33**
19,39	22,55	30,29	8,33	21,91	22,95	19,82	23,20	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Miso								**8,33**
20,25	19,88	21,96	8,33	23,58	19,62	21,13	25,42	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Miso								**8,33**
10,85	11,88	21,96	8,33	13,58	12,95	11,92	14,31	
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,33**
15,41	15,05	14,79	10,74	16,57	8,33	15,23	15,16	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,33**
21,06	21,69	23,50	8,33	25,46	20,48	23,45	26,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,97	12,67	33,33	8,33	12,50	12,22	14,47	14,44	**8,33**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	11,54	11,33	29,17	8,33	12,50	10,00	14,47	13,33	**8,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	19,35	19,69	23,50	8,33	22,96	17,14	21,48	25,67	**8,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	17,21	17,69	23,50	8,33	21,29	17,70	19,51	23,44	**8,33**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,29	23,03	32,13	8,33	32,00	25,80	23,95	35,17	**8,33**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	13,61	13,69	15,46	8,33	15,33	9,13	13,42	15,17	**8,33**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	19,59	23,03	32,13	8,33	22,00	23,58	20,00	24,06	**8,33**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Sojabohnen	21,88	21,64	32,58	8,33	26,87	22,94	21,07	29,62	**8,33**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	17,88	19,03	23,79	8,33	20,33	20,24	17,37	24,06	**8,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	20,37	14,24	17,88	8,33	19,18	12,37	16,58	23,03	**8,33**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	20,45	20,36	23,79	8,33	23,67	20,24	21,32	26,28	**8,33**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	18,74	20,36	23,79	8,33	22,00	19,13	20,00	21,83	**8,33**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	15,32	16,36	23,79	8,33	17,00	12,47	16,05	19,61	**8,33**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	11,05	12,36	23,79	8,33	13,67	13,58	12,11	15,17	**8,33**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	18,94	15,55	19,83	8,33	17,34	11,26	16,50	22,11	**8,33**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	14,74	12,37	13,92	26,84	13,23	8,33	15,85	14,82	**8,33**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,00	13,89	14,79	8,33	15,68	8,97	14,85	18,48	**8,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	18,50	18,36	19,33	8,33	22,13	15,48	20,16	23,44	**8,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	13,25	14,67	33,33	10,78	14,17	8,33	15,13	16,67	**8,33**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	15,81	16,00	33,33	10,78	15,83	8,33	17,76	18,89	**8,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	16,67	18,00	37,50	12,00	19,17	8,33	19,08	20,00	**8,33**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	16,67	16,00	25,00	13,00	17,50	8,33	17,76	16,67	**8,33**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,52	17,01	23,67	8,33	19,38	15,46	18,35	22,01	**8,33**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,81	12,67	33,33	8,33	17,50	13,33	16,45	20,00	**8,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,49	23,03	27,67	8,33	25,46	22,70	23,45	27,89	**8,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,33	23,03	27,67	8,33	30,46	23,81	25,43	33,44	**8,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	8,33	21,77	43,04	14,37	31,43	20,17	27,85	38,66	**8,33**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	15,00	15,76	34,21	8,90	14,70	8,33	17,01	19,69	**8,33**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	16,28	15,76	21,71	12,23	17,20	8,33	17,01	16,36	**8,33**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	11,15	13,76	34,21	8,90	12,20	8,33	13,07	16,36	**8,33**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	23,09	16,34	21,96	13,32	17,14	8,33	16,98	21,70	**8,33**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	8,32	21,88	52,42	15,93	30,63	19,71	28,46	38,31	**8,32**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	19,80	15,06	20,50	8,32	20,74	12,48	17,80	23,78	**8,32**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	15,88	11,63	13,25	26,94	12,68	8,32	14,56	13,99	**8,32**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Mandeln	20,45	16,33	16,13	9,00	16,79	8,32	16,72	19,12	**8,32**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht	22,50	17,33	17,08	12,09	18,48	8,32	17,47	19,13	**8,32**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht								**8,32**
22,50	17,33	17,08	12,09	18,48	8,32	17,47	19,13	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Kakao								**8,32**
18,00	18,61	39,21	8,32	22,16	18,38	21,44	27,04	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**8,32**
15,89	15,52	18,42	11,47	16,90	8,32	16,26	16,04	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**8,32**
15,46	17,52	35,08	9,36	17,73	8,32	17,58	20,49	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**8,32**
22,50	17,33	17,08	12,09	18,48	8,32	17,47	19,13	
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**8,32**
19,09	16,00	25,42	9,87	15,15	8,32	14,84	19,13	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht								**8,32**
22,50	17,33	17,08	12,09	18,48	8,32	17,47	19,13	
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**8,32**
19,09	16,00	25,42	9,87	15,15	8,32	14,84	19,13	
Haselnüsse + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**8,32**
21,65	17,33	25,42	9,87	16,82	8,32	17,47	21,36	
Mais-Mehl + Haselnüsse + Hirse gekocht								**8,32**
21,65	17,33	25,42	9,87	16,82	8,32	17,47	21,36	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**8,32**
14,72	14,25	26,38	8,32	16,33	12,18	17,36	21,33	
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**8,32**
18,14	19,59	34,71	8,32	21,33	14,41	23,94	28,00	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**8,32**
15,58	14,25	26,38	8,32	18,00	12,18	17,36	23,56	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht								**8,32**
13,87	15,59	26,38	8,32	14,67	8,85	14,73	19,11	
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**8,32**
16,43	16,92	26,38	8,32	16,33	8,85	17,36	21,33	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**8,32**
22,50	17,33	17,08	12,09	18,48	8,32	17,47	19,13	
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**8,32**
19,09	16,00	25,42	9,87	15,15	8,32	14,84	19,13	
Haselnüsse + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**8,32**
21,65	17,33	25,42	9,87	16,82	8,32	17,47	21,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Haselnüsse + Mais-Mehl								**8,32**
21,65	17,33	25,42	9,87	16,82	8,32	17,47	21,36	
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**8,32**
22,50	17,33	17,08	12,09	18,48	8,32	17,47	19,13	
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**8,32**
19,09	16,00	25,42	9,87	15,15	8,32	14,84	19,13	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**8,32**
15,56	15,69	31,75	8,32	19,25	18,67	19,93	24,52	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**8,32**
16,84	15,69	31,75	8,32	21,75	18,67	19,93	27,86	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**8,32**
15,56	17,69	31,75	8,32	19,25	12,00	17,96	21,19	
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**8,32**
20,68	23,69	44,25	8,32	26,75	22,00	29,80	34,52	
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**8,32**
18,12	19,69	31,75	8,32	19,25	13,67	19,93	24,52	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**8,32**
14,27	17,69	31,75	8,32	16,75	13,67	15,99	21,19	
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**8,32**
14,26	12,73	28,50	8,32	15,24	12,61	16,38	19,43	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**8,32**
15,55	12,73	28,50	8,32	17,74	12,61	16,38	22,77	
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**8,32**
19,39	20,73	41,00	8,32	22,74	15,94	26,24	29,43	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen								**8,32**
11,52	15,23	18,96	8,32	15,35	13,46	13,90	18,72	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**8,32**
16,29	16,61	35,04	8,32	19,66	15,04	17,49	22,60	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**8,32**
14,18	16,85	35,08	9,36	16,90	8,32	16,26	19,38	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**8,32**
15,87	16,61	35,04	8,32	18,83	15,60	16,84	22,60	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**8,32**
17,15	17,28	35,04	8,32	19,66	15,60	18,15	23,71	
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart								**8,32**
20,95	17,35	25,17	8,32	20,54	16,09	17,55	24,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**8,32**
16,72	15,95	35,04	8,32	20,49	17,27	18,15	24,82	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**8,32**
16,29	15,95	35,04	8,32	19,66	17,27	18,15	23,71	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,32**
17,65	15,05	21,25	18,14	18,53	8,32	18,29	19,20	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,32**
15,54	17,57	31,63	8,32	18,89	11,69	17,91	20,96	
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,32**
20,67	23,57	44,13	8,32	26,39	21,69	29,75	34,29	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,32**
15,54	15,57	31,63	8,32	18,89	18,36	19,88	24,29	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,32**
14,26	17,57	31,63	8,32	16,39	13,36	15,93	20,96	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**8,32**
14,72	16,59	31,21	9,01	17,56	8,32	17,01	20,04	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,32**
16,82	15,57	31,63	8,32	21,39	18,36	19,88	27,62	
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**8,32**
18,10	19,57	31,63	8,32	18,89	13,36	19,88	24,29	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht								**8,32**
15,89	17,52	30,92	10,47	18,57	8,32	17,58	19,38	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,32**
12,64	13,49	20,54	8,32	15,27	9,34	14,89	18,40	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Haselnüsse								**8,32**
21,65	17,33	25,42	9,87	16,82	8,32	17,47	21,36	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Haselnüsse								**8,32**
21,65	17,33	25,42	9,87	16,82	8,32	17,47	21,36	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Gerstenmehl								**8,32**
19,09	16,00	25,42	9,87	15,15	8,32	14,84	19,13	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Gerstenmehl								**8,32**
19,09	16,00	25,42	9,87	15,15	8,32	14,84	19,13	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,32**
19,04	15,04	19,88	8,32	19,93	12,53	17,04	22,84	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**8,32**
15,42	15,13	15,13	10,79	16,90	8,32	15,48	15,26	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**8,32**
13,79	14,61	19,29	9,59	14,93	8,32	14,20	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**8,32**
15,07	15,28	19,29	9,59	15,77	8,32	15,51	16,84	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**8,32**
15,50	15,28	15,13	10,70	16,60	8,32	15,51	15,73	
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,32**
17,86	16,67	27,33	11,93	19,83	8,32	18,66	22,13	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**8,32**
14,65	15,28	23,46	8,48	14,93	8,32	15,51	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht								**8,32**
15,50	15,28	15,13	10,70	16,60	8,32	15,51	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**8,32**
12,08	13,95	23,46	8,48	13,27	8,32	12,88	15,73	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**8,31**
16,29	16,80	21,50	8,31	19,00	18,96	16,92	22,27	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**8,31**
13,73	14,13	21,50	8,31	15,67	11,18	15,61	17,82	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**8,31**
17,15	18,13	21,50	8,31	20,67	17,84	19,55	20,04	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**8,31**
18,00	20,80	29,83	8,31	20,67	22,29	19,55	22,27	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**8,31**
18,85	18,13	21,50	8,31	22,33	18,96	20,87	24,49	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht								**8,31**
9,45	10,13	21,50	8,31	12,33	12,29	11,66	13,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**8,31**
25,69	20,80	29,83	8,31	30,67	24,51	23,50	33,38	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**8,31**
16,29	16,80	21,50	8,31	19,00	18,96	16,92	22,27	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**8,31**
18,85	18,13	21,50	8,31	22,33	18,96	20,87	24,49	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**8,31**
13,73	14,13	21,50	8,31	15,67	11,18	15,61	17,82	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	25,69	20,80	29,83	8,31	30,67	24,51	23,50	33,38	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	25,69	20,80	29,83	8,31	30,67	24,51	23,50	33,38	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	17,15	18,13	21,50	8,31	20,67	17,84	19,55	20,04	**8,31**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	18,00	20,80	29,83	8,31	20,67	22,29	19,55	22,27	**8,31**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	17,15	18,13	21,50	8,31	20,67	17,84	19,55	20,04	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	18,85	18,13	21,50	8,31	22,33	18,96	20,87	24,49	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	16,29	16,80	21,50	8,31	19,00	18,96	16,92	22,27	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	18,00	20,80	29,83	8,31	20,67	22,29	19,55	22,27	**8,31**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	9,45	10,13	21,50	8,31	12,33	12,29	11,66	13,38	**8,31**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	17,86	16,83	20,00	10,67	19,80	8,31	18,07	19,00	**8,31**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Dinkel ungekocht	17,86	16,83	20,00	10,67	19,80	8,31	18,07	19,00	**8,31**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	18,01	18,23	32,29	8,31	21,35	18,41	18,84	24,98	**8,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	13,70	14,22	25,67	13,53	14,93	8,31	14,95	19,31	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Bohnen grün gekocht	9,45	10,13	21,50	8,31	12,33	12,29	11,66	13,38	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Bohnen grün gekocht	13,73	14,13	21,50	8,31	15,67	11,18	15,61	17,82	**8,31**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	12,38	10,43	13,17	25,87	11,27	8,31	13,50	12,18	**8,31**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	12,38	10,43	13,17	25,87	11,27	8,31	13,50	12,18	**8,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	12,38	10,43	13,17	25,87	11,27	8,31	13,50	12,18	**8,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Walnüsse								**8,31**
17,01	16,83	28,33	8,44	18,13	8,31	18,07	21,22	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Walnüsse								**8,31**
14,44	15,49	28,33	8,44	16,47	8,31	15,43	19,00	
3*Austernpilze + 2*Mandeln + 1*Tomaten								**8,31**
15,21	17,67	27,00	9,10	17,41	8,31	19,14	17,21	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen								**8,31**
12,38	16,24	19,92	8,31	16,65	14,27	14,38	19,93	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart								**8,31**
16,30	16,11	15,63	11,27	17,50	8,31	16,56	16,11	
Gerstenmehl + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**8,31**
14,44	15,49	28,33	8,44	16,47	8,31	15,43	19,00	
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,31**
17,86	16,83	20,00	10,67	19,80	8,31	18,07	19,00	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**8,31**
17,86	16,83	20,00	10,67	19,80	8,31	18,07	19,00	
Haselnüsse + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**8,31**
17,01	16,83	28,33	8,44	18,13	8,31	18,07	21,22	
Walnüsse + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**8,31**
14,44	15,49	28,33	8,44	16,47	8,31	15,43	19,00	
Walnüsse + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**8,31**
17,01	16,83	28,33	8,44	18,13	8,31	18,07	21,22	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**8,31**
17,86	16,83	20,00	10,67	19,80	8,31	18,07	19,00	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Walnüsse								**8,31**
17,86	16,83	20,00	10,67	19,80	8,31	18,07	19,00	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**8,31**
14,44	15,49	28,33	8,44	16,47	8,31	15,43	19,00	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,31**
18,85	18,13	21,50	8,31	22,33	18,96	20,87	24,49	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**8,31**
17,01	16,83	28,33	8,44	18,13	8,31	18,07	21,22	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen								**8,31**
17,80	17,19	25,08	8,31	20,48	11,48	18,95	23,60	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**8,31**
16,28	17,15	23,83	8,31	18,86	11,58	17,42	21,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	17,71	15,84	21,88	8,31	20,69	12,69	17,50	22,66	**8,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	19,24	15,88	23,13	8,31	22,31	12,59	19,03	24,52	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	18,37	21,30	28,67	8,31	19,88	20,96	19,32	21,42	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	16,66	17,30	20,33	8,31	18,21	17,62	16,68	21,42	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	14,10	14,63	20,33	8,31	14,88	9,84	15,37	16,98	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	9,82	10,63	20,33	8,31	11,54	10,96	11,42	12,53	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,52	18,63	20,33	8,31	19,88	16,51	19,32	19,20	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	19,23	18,63	20,33	8,31	21,54	17,62	20,63	23,64	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	26,06	21,30	28,67	8,31	29,88	23,18	23,26	32,53	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	18,39	21,42	28,79	8,31	20,23	21,27	19,37	21,66	**8,31**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	22,18	15,50	19,63	9,72	18,43	8,31	17,44	21,40	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	9,84	10,75	20,46	8,31	11,90	11,27	11,47	12,77	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	16,68	17,42	20,46	8,31	18,57	17,93	16,74	21,66	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	14,12	14,75	20,46	8,31	15,23	10,16	15,42	17,21	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,53	18,75	20,46	8,31	20,23	16,82	19,37	19,43	**8,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	26,08	21,42	28,79	8,31	30,23	23,49	23,32	32,77	**8,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	19,24	18,75	20,46	8,31	21,90	17,93	20,68	23,88	**8,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,18	13,85	22,46	8,31	18,17	12,18	15,94	20,02	**8,31**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Haselnüsse	17,01	16,83	28,33	8,44	18,13	8,31	18,07	21,22	**8,31**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	17,01	16,83	28,33	8,44	18,13	8,31	18,07	21,22	**8,31**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	14,44	15,49	28,33	8,44	16,47	8,31	15,43	19,00	**8,31**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Gerstenmehl	14,44	15,49	28,33	8,44	16,47	8,31	15,43	19,00	**8,31**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	23,97	14,42	14,92	10,12	15,84	8,31	15,74	20,48	**8,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	13,13	13,79	25,42	13,46	14,42	8,31	14,77	18,56	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	25,69	20,80	29,83	8,31	30,67	24,51	23,50	33,38	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,00	20,80	29,83	8,31	20,67	22,29	19,55	22,27	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	16,29	16,80	21,50	8,31	19,00	18,96	16,92	22,27	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,15	18,13	21,50	8,31	20,67	17,84	19,55	20,04	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Hafer	13,73	14,13	21,50	8,31	15,67	11,18	15,61	17,82	**8,31**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,38	10,43	13,17	25,87	11,27	8,31	13,50	12,18	**8,31**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Quinoa	9,45	10,13	21,50	8,31	12,33	12,29	11,66	13,38	**8,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	12,37	9,65	11,92	25,69	11,01	8,31	13,05	12,14	**8,31**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	17,00	16,01	15,67	11,33	17,37	8,31	16,05	15,98	**8,31**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	12,38	9,80	12,29	25,78	11,58	8,31	13,54	12,58	**8,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,31**
15,06	14,53	24,88	10,88	16,98	8,31	16,34	19,31	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse								**8,30**
17,15	16,66	24,50	8,30	22,26	12,80	18,72	23,40	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**8,30**
18,67	16,70	25,75	8,30	23,88	12,70	20,25	25,27	
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht								**8,30**
16,32	16,80	18,58	10,71	17,98	8,30	16,41	16,96	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Dinkel ungekocht								**8,30**
16,32	16,80	18,58	10,71	17,98	8,30	16,41	16,96	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse								**8,30**
19,22	14,08	19,13	8,73	14,61	8,30	14,93	18,90	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**8,30**
16,32	16,80	18,58	10,71	17,98	8,30	16,41	16,96	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,30**
16,32	16,80	18,58	10,71	17,98	8,30	16,41	16,96	
Gerstenmehl + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**8,30**
12,91	15,47	26,92	8,49	14,65	8,30	13,78	16,96	
Haselnüsse + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**8,30**
15,47	16,80	26,92	8,49	16,32	8,30	16,41	19,18	
Tomaten + Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl								**8,30**
15,47	16,80	26,92	8,49	16,32	8,30	16,41	19,18	
Tomaten + Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl								**8,30**
12,91	15,47	26,92	8,49	14,65	8,30	13,78	16,96	
Mandeln + Austernpilze + Hirse gekocht								**8,30**
18,03	19,33	25,67	9,56	18,83	8,30	20,00	18,22	
Austernpilze + Mandeln + Hirse gekocht								**8,30**
18,03	19,33	25,67	9,56	18,83	8,30	20,00	18,22	
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**8,30**
19,82	18,99	30,42	8,30	23,68	16,31	20,00	26,04	
Hirse gekocht + Austernpilze + Mandeln								**8,30**
18,03	19,33	25,67	9,56	18,83	8,30	20,00	18,22	
Austernpilze + Hirse gekocht + Mandeln								**8,30**
18,03	19,33	25,67	9,56	18,83	8,30	20,00	18,22	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen								**8,30**
10,72	15,29	17,17	8,30	12,80	11,32	12,30	16,63	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen								**8,30**
10,67	14,93	16,79	8,30	11,73	10,39	12,14	15,93	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl								**8,30**
17,94	13,41	19,13	8,73	13,78	8,30	13,62	17,79	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,30**
16,38	16,64	23,88	8,30	21,45	12,85	17,96	22,47	
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,30**
16,26	16,55	31,33	9,07	18,40	8,30	16,79	19,56	
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart								**8,30**
18,29	18,95	29,17	8,30	22,06	16,41	18,47	24,18	
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,30**
18,67	16,70	25,75	8,30	23,88	12,70	20,25	25,27	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Miso								**8,30**
14,08	15,70	29,71	8,30	17,20	8,69	15,48	18,17	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Miso								**8,30**
15,36	13,70	29,71	8,30	19,70	15,36	17,45	24,83	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Miso								**8,30**
12,79	15,70	29,71	8,30	14,70	10,36	13,51	18,17	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Miso								**8,30**
19,21	21,70	42,21	8,30	24,70	18,69	27,32	31,50	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Miso								**8,30**
16,64	17,70	29,71	8,30	17,20	10,36	17,45	21,50	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Miso								**8,30**
14,08	13,70	29,71	8,30	17,20	15,36	17,45	21,50	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**8,30**
20,14	23,69	23,79	8,30	23,95	16,08	23,88	24,72	
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**8,30**
12,66	12,71	24,00	13,04	13,57	8,30	13,64	17,96	
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**8,30**
12,66	12,71	24,00	13,04	13,57	8,30	13,64	17,96	
Dinkel ungekocht + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**8,30**
16,32	16,80	18,58	10,71	17,98	8,30	16,41	16,96	
Gerstenmehl + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**8,30**
12,91	15,47	26,92	8,49	14,65	8,30	13,78	16,96	
Haselnüsse + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**8,30**
15,47	16,80	26,92	8,49	16,32	8,30	16,41	19,18	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl + Tomaten							**8,30**
12,91	15,47	26,92	8,49	14,65	8,30	13,78	16,96
Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse + Tomaten							**8,30**
15,47	16,80	26,92	8,49	16,32	8,30	16,41	19,18
Weizen Vollkornmehl + Dinkel ungekocht + Tomaten							**8,30**
16,32	16,80	18,58	10,71	17,98	8,30	16,41	16,96
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**8,30**
12,66	12,71	24,00	13,04	13,57	8,30	13,64	17,96
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**8,30**
13,32	12,89	17,38	17,13	13,87	8,30	14,31	14,33
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**8,30**
10,62	9,69	12,33	15,12	11,42	8,30	11,64	13,28
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**8,30**
18,12	14,46	21,46	8,52	18,67	8,30	17,34	20,08
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl							**8,30**
19,09	16,85	20,33	8,30	20,14	14,14	17,36	22,47
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,30**
19,30	16,35	22,67	8,30	20,38	9,30	18,52	20,71
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**8,30**
17,02	16,29	20,79	8,30	17,96	9,45	16,23	17,91
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**8,30**
12,66	12,71	24,00	13,04	13,57	8,30	13,64	17,96
3*Amaranth, ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**8,30**
15,56	12,73	28,58	8,30	17,84	12,67	16,44	22,86
3*Buchweizen + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**8,30**
14,27	12,73	28,58	8,30	15,34	12,67	16,44	19,52
3*Kakao + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**8,30**
19,40	20,73	41,08	8,30	22,84	16,00	26,31	29,52
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**8,30**
15,33	15,41	15,33	10,79	16,81	8,30	15,56	15,39
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht							**8,30**
19,65	14,08	14,96	9,84	15,44	8,30	14,93	17,79
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**8,30**
14,56	15,46	21,21	8,30	17,65	12,49	17,09	19,84

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Haselnüsse	15,47	16,80	26,92	8,49	16,32	8,30	16,41	19,18	**8,30**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Haselnüsse	15,47	16,80	26,92	8,49	16,32	8,30	16,41	19,18	**8,30**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Gerstenmehl	12,91	15,47	26,92	8,49	14,65	8,30	13,78	16,96	**8,30**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Gerstenmehl	12,91	15,47	26,92	8,49	14,65	8,30	13,78	16,96	**8,30**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	17,91	16,68	25,13	8,30	23,07	12,75	19,49	24,33	**8,30**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	16,38	16,64	23,88	8,30	21,45	12,85	17,96	22,47	**8,30**
Mandeln + Hirse gekocht + Austernpilze	18,03	19,33	25,67	9,56	18,83	8,30	20,00	18,22	**8,30**
Hirse gekocht + Mandeln + Austernpilze	18,03	19,33	25,67	9,56	18,83	8,30	20,00	18,22	**8,30**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	12,06	14,61	16,17	8,44	10,77	8,29	10,96	13,11	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	12,90	13,30	33,21	8,88	15,05	8,29	15,10	16,41	**8,29**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,38	13,14	20,96	9,78	13,88	8,29	14,22	18,20	**8,29**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,07	12,13	19,29	8,34	14,67	8,29	13,74	15,81	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,23	16,32	27,33	8,29	20,08	16,49	19,78	22,00	**8,29**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	18,52	17,67	22,96	8,29	21,71	14,25	18,59	23,21	**8,29**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,61	19,65	24,17	8,29	22,73	20,41	20,81	26,07	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,95	15,65	27,33	8,29	18,42	16,49	17,80	20,89	**8,29**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	17,16	13,60	17,58	8,53	15,48	8,29	14,59	17,47	**8,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht								**8,29**
17,16	13,60	17,58	8,53	15,48	8,29	14,59	17,47	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht								**8,29**
16,58	17,72	25,83	11,27	19,02	8,29	17,62	18,60	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Bulgur, trocken								**8,29**
13,16	16,39	34,17	9,04	15,68	8,29	14,99	18,60	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Bulgur, trocken								**8,29**
15,73	17,72	34,17	9,04	17,35	8,29	17,62	20,82	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**8,29**
13,16	16,39	34,17	9,04	15,68	8,29	14,99	18,60	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**8,29**
16,58	17,72	25,83	11,27	19,02	8,29	17,62	18,60	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**8,29**
16,58	17,72	25,83	11,27	19,02	8,29	17,62	18,60	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken								**8,29**
16,58	17,72	25,83	11,27	19,02	8,29	17,62	18,60	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**8,29**
15,73	17,72	34,17	9,04	17,35	8,29	17,62	20,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**8,29**
15,99	15,42	24,04	8,29	17,93	13,66	16,92	19,53	
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**8,29**
18,94	22,17	21,92	8,29	22,27	13,46	22,54	22,42	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Linsen reif gekocht								**8,29**
18,94	22,17	21,92	8,29	22,27	13,46	22,54	22,42	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**8,29**
14,26	15,35	21,58	8,40	16,47	8,29	15,12	16,49	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,29**
18,94	22,17	21,92	8,29	22,27	13,46	22,54	22,42	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**8,29**
14,26	15,35	21,58	8,40	16,47	8,29	15,12	16,49	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,29**
17,16	13,60	17,58	8,53	15,48	8,29	14,59	17,47	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**8,29**
17,16	13,60	17,58	8,53	15,48	8,29	14,59	17,47	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**8,29**
18,97	18,72	21,00	8,29	21,57	17,89	20,59	23,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	16,40	17,39	21,00	8,29	18,23	17,89	16,64	21,38	**8,29**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	17,26	18,72	21,00	8,29	19,90	16,78	19,28	19,16	**8,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	18,11	21,39	29,33	8,29	19,90	21,22	19,28	21,38	**8,29**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	25,80	21,39	29,33	8,29	29,90	23,44	23,22	32,49	**8,29**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	9,56	10,72	21,00	8,29	11,57	11,22	11,38	12,49	**8,29**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	14,26	15,35	21,58	8,40	16,47	8,29	15,12	16,49	**8,29**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	13,84	14,72	21,00	8,29	14,90	10,11	15,33	16,93	**8,29**
Mais-Mehl + Miso + Hirse gekocht	20,09	14,60	16,83	8,29	16,92	10,47	14,78	18,62	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	25,80	21,39	29,33	8,29	29,90	23,44	23,22	32,49	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	18,11	21,39	29,33	8,29	19,90	21,22	19,28	21,38	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Kartoffeln gegart	9,56	10,72	21,00	8,29	11,57	11,22	11,38	12,49	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	18,97	18,72	21,00	8,29	21,57	17,89	20,59	23,60	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	17,26	18,72	21,00	8,29	19,90	16,78	19,28	19,16	**8,29**
Miso + Mais-Mehl + Hirse gekocht	20,09	14,60	16,83	8,29	16,92	10,47	14,78	18,62	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Kartoffeln gegart	13,84	14,72	21,00	8,29	14,90	10,11	15,33	16,93	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	16,40	17,39	21,00	8,29	18,23	17,89	16,64	21,38	**8,29**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Miso	20,09	14,60	16,83	8,29	16,92	10,47	14,78	18,62	**8,29**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	21,03	17,01	24,17	8,29	22,00	16,42	18,33	25,98	**8,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	21,03	17,01	24,17	8,29	22,00	16,42	18,33	25,98	**8,29**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Miso	20,09	14,60	16,83	8,29	16,92	10,47	14,78	18,62	**8,29**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	17,76	17,65	22,33	8,29	20,90	14,30	17,82	22,28	**8,29**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	17,16	13,60	17,58	8,53	15,48	8,29	14,59	17,47	**8,29**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	18,94	22,17	21,92	8,29	22,27	13,46	22,54	22,42	**8,29**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	17,16	13,60	17,58	8,53	15,48	8,29	14,59	17,47	**8,29**
Miso + Hirse gekocht + Mais-Mehl	20,09	14,60	16,83	8,29	16,92	10,47	14,78	18,62	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Mandeln	18,94	22,17	21,92	8,29	22,27	13,46	22,54	22,42	**8,29**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Mais-Mehl	21,03	17,01	24,17	8,29	22,00	16,42	18,33	25,98	**8,29**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	21,03	17,01	24,17	8,29	22,00	16,42	18,33	25,98	**8,29**
Hirse gekocht + Miso + Mais-Mehl	20,09	14,60	16,83	8,29	16,92	10,47	14,78	18,62	**8,29**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	21,03	17,01	24,17	8,29	22,00	16,42	18,33	25,98	**8,29**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	16,40	17,39	21,00	8,29	18,23	17,89	16,64	21,38	**8,29**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	16,40	17,39	21,00	8,29	18,23	17,89	16,64	21,38	**8,29**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	18,97	18,72	21,00	8,29	21,57	17,89	20,59	23,60	**8,29**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	25,80	21,39	29,33	8,29	29,90	23,44	23,22	32,49	**8,29**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	17,26	18,72	21,00	8,29	19,90	16,78	19,28	19,16	**8,29**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	18,94	22,17	21,92	8,29	22,27	13,46	22,54	22,42	**8,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	18,11	21,39	29,33	8,29	19,90	21,22	19,28	21,38	**8,29**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Sojabohnen	21,03	17,01	24,17	8,29	22,00	16,42	18,33	25,98	**8,29**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	9,56	10,72	21,00	8,29	11,57	11,22	11,38	12,49	**8,29**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	17,26	18,72	21,00	8,29	19,90	16,78	19,28	19,16	**8,29**
Hafer + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	13,84	14,72	21,00	8,29	14,90	10,11	15,33	16,93	**8,29**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	9,56	10,72	21,00	8,29	11,57	11,22	11,38	12,49	**8,29**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	25,80	21,39	29,33	8,29	29,90	23,44	23,22	32,49	**8,29**
Kartoffeln gegart + Hafer + Reis halbpoliert gegart	13,84	14,72	21,00	8,29	14,90	10,11	15,33	16,93	**8,29**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	18,11	21,39	29,33	8,29	19,90	21,22	19,28	21,38	**8,29**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	18,97	18,72	21,00	8,29	21,57	17,89	20,59	23,60	**8,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	13,73	18,47	20,17	8,29	16,30	16,58	16,11	20,41	**8,29**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	12,01	14,39	15,58	8,29	11,13	8,81	10,63	13,36	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	11,56	10,68	32,33	8,29	14,23	12,00	15,74	18,22	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	12,42	10,68	32,33	8,29	15,90	12,00	15,74	20,44	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	13,27	13,35	32,33	8,29	14,23	8,67	15,74	18,22	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	14,98	16,01	40,67	8,29	19,23	14,22	22,32	24,89	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	10,71	12,01	32,33	8,29	12,57	8,67	13,11	16,00	**8,29**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	15,73	17,72	34,17	9,04	17,35	8,29	17,62	20,82	**8,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	16,58	17,72	25,83	11,27	19,02	8,29	17,62	18,60	**8,29**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	16,58	17,72	25,83	11,27	19,02	8,29	17,62	18,60	**8,29**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	13,16	16,39	34,17	9,04	15,68	8,29	14,99	18,60	**8,29**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	13,16	16,39	34,17	9,04	15,68	8,29	14,99	18,60	**8,29**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	15,73	17,72	34,17	9,04	17,35	8,29	17,62	20,82	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,38	16,32	27,33	8,29	19,25	15,93	19,12	19,78	**8,29**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,97	18,72	21,00	8,29	21,57	17,89	20,59	23,60	**8,29**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,97	18,72	21,00	8,29	21,57	17,89	20,59	23,60	**8,29**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,73	16,39	30,00	19,04	17,35	8,29	17,62	18,60	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	12,53	12,32	27,33	8,29	15,08	13,16	15,17	16,44	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	14,67	14,32	27,33	8,29	16,75	12,60	17,14	18,67	**8,29**
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,89	16,39	25,46	10,32	17,65	8,29	16,99	21,00	**8,29**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,81	12,99	23,17	8,29	15,92	10,93	15,83	16,44	**8,29**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,08	14,44	22,67	8,29	19,85	13,07	16,67	21,98	**8,29**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	18,32	18,32	24,17	8,29	21,89	17,63	20,81	22,73	**8,29**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Haselnüsse	15,73	17,72	34,17	9,04	17,35	8,29	17,62	20,82	**8,29**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	15,73	17,72	34,17	9,04	17,35	8,29	17,62	20,82	**8,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Gerstenmehl								**8,29**
13,16	16,39	34,17	9,04	15,68	8,29	14,99	18,60	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**8,29**
13,16	16,39	34,17	9,04	15,68	8,29	14,99	18,60	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,29**
16,80	17,65	31,50	8,29	19,25	18,16	19,12	20,89	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**8,29**
20,65	17,65	31,50	8,29	24,25	19,27	21,09	26,44	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,29**
14,71	15,57	20,75	8,29	16,63	8,35	15,87	18,11	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,29**
14,26	15,35	21,58	8,40	16,47	8,29	15,12	16,49	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,29**
18,11	21,39	29,33	8,29	19,90	21,22	19,28	21,38	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,29**
18,11	21,39	29,33	8,29	19,90	21,22	19,28	21,38	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh								**8,29**
25,80	21,39	29,33	8,29	29,90	23,44	23,22	32,49	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,29**
17,26	18,72	21,00	8,29	19,90	16,78	19,28	19,16	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,29**
16,40	17,39	21,00	8,29	18,23	17,89	16,64	21,38	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,29**
16,40	17,39	21,00	8,29	18,23	17,89	16,64	21,38	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,29**
17,26	18,72	21,00	8,29	19,90	16,78	19,28	19,16	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Hafer								**8,29**
13,84	14,72	21,00	8,29	14,90	10,11	15,33	16,93	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**8,29**
13,84	14,72	21,00	8,29	14,90	10,11	15,33	16,93	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Quinoa								**8,29**
9,56	10,72	21,00	8,29	11,57	11,22	11,38	12,49	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**8,29**
25,80	21,39	29,33	8,29	29,90	23,44	23,22	32,49	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**8,29**
9,56	10,72	21,00	8,29	11,57	11,22	11,38	12,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	13,93	13,75	34,54	15,34	14,83	8,28	16,43	19,57	**8,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,94	18,01	36,08	12,83	18,65	8,28	17,99	21,53	**8,28**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,78	15,43	30,71	11,48	16,20	8,28	15,89	18,91	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Mandeln	17,96	20,85	34,46	8,28	22,34	15,12	24,87	26,69	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	14,59	17,21	26,50	8,28	18,42	9,39	17,13	18,50	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	14,54	15,52	26,13	8,28	17,34	12,90	18,29	20,02	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	14,54	16,85	26,13	8,28	17,34	8,46	16,97	17,80	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	13,74	17,21	26,50	8,28	16,75	10,50	15,82	18,50	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Mandeln	18,01	21,21	34,83	8,28	23,42	16,06	25,03	27,39	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	14,59	15,88	26,50	8,28	18,42	13,83	18,45	20,72	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	15,39	15,52	26,13	8,28	19,01	12,90	18,29	22,24	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	16,30	18,55	26,50	8,28	18,42	10,50	18,45	20,72	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	13,68	16,85	26,13	8,28	15,68	9,57	15,66	17,80	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	15,44	15,88	26,50	8,28	20,08	13,83	18,45	22,94	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	16,25	18,19	26,13	8,28	17,34	9,57	18,29	20,02	**8,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	17,31	16,63	28,92	8,28	23,84	18,41	20,30	27,11	**8,28**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	22,84	23,60	37,38	8,28	28,91	24,31	26,09	33,49	**8,28**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	17,01	15,54	25,83	8,83	19,01	8,28	18,47	21,04	**8,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	21,99	22,27	33,21	8,28	26,41	21,53	22,80	30,16	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	26,46	21,05	28,96	8,28	29,59	23,38	22,50	32,24	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	18,77	21,05	28,96	8,28	19,59	21,16	18,55	21,13	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	18,82	21,41	29,33	8,28	20,67	22,09	18,71	21,83	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	10,22	10,39	20,63	8,28	11,26	11,16	10,66	12,24	**8,28**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	18,19	12,72	15,00	8,28	14,56	8,32	13,41	17,30	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	26,51	21,41	29,33	8,28	30,67	24,32	22,66	32,94	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	19,62	18,39	20,63	8,28	21,26	17,83	19,87	23,36	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	17,97	18,75	21,00	8,28	20,67	17,65	18,71	19,61	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	19,68	18,75	21,00	8,28	22,33	18,76	20,03	24,06	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	14,50	14,39	20,63	8,28	14,59	10,05	14,61	16,69	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	17,06	17,05	20,63	8,28	17,93	17,83	15,92	21,13	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	17,11	17,41	21,00	8,28	19,00	18,76	16,08	21,83	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	14,55	14,75	21,00	8,28	15,67	10,98	14,76	17,39	**8,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	17,91	18,39	20,63	8,28	19,59	16,72	18,55	18,91	**8,28**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	10,27	10,75	21,00	8,28	12,33	12,09	10,82	12,94	**8,28**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	21,13	21,60	33,21	8,28	26,41	20,98	22,14	29,04	**8,28**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	20,71	21,60	33,21	8,28	25,58	21,53	21,48	29,04	**8,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	12,66	12,37	26,13	8,28	14,22	8,42	14,02	14,94	**8,28**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Miso	14,18	12,41	27,38	8,28	15,83	8,32	15,55	16,81	**8,28**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	18,08	19,63	31,71	8,28	18,87	13,27	19,92	24,38	**8,28**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	16,80	15,63	31,71	8,28	21,37	18,27	19,92	27,71	**8,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	15,52	17,63	31,71	8,28	18,87	11,61	17,95	21,04	**8,28**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	15,52	15,63	31,71	8,28	18,87	18,27	19,92	24,38	**8,28**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	14,24	17,63	31,71	8,28	16,37	13,27	15,97	21,04	**8,28**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	20,65	23,63	44,21	8,28	26,37	21,61	29,79	34,38	**8,28**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	21,13	20,93	33,21	8,28	26,41	23,20	22,80	30,16	**8,28**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	21,56	20,93	33,21	8,28	27,24	23,20	22,80	31,27	**8,28**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,68	12,80	13,96	18,40	14,04	8,28	14,83	16,94	**8,28**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	8,27	21,65	51,83	15,78	31,00	20,22	28,13	38,56	**8,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,97	15,29	17,54	8,27	17,35	12,98	16,68	20,27	**8,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,65	18,81	26,42	8,27	23,46	19,46	22,10	25,22	**8,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,30	22,40	25,17	8,27	26,35	23,45	23,38	28,74	**8,27**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	20,17	21,29	28,83	8,27	26,75	19,07	22,51	28,73	**8,27**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mandeln	16,13	17,67	16,42	9,97	18,06	8,27	17,28	16,63	**8,27**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	18,95	12,74	15,63	8,28	15,37	8,27	14,17	18,23	**8,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	19,45	22,11	42,33	8,27	24,68	18,98	28,45	32,08	**8,27**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	14,32	14,11	29,83	8,27	17,18	15,65	18,59	22,08	**8,27**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	14,32	16,11	29,83	8,27	17,18	8,98	16,61	18,74	**8,27**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	15,60	14,11	29,83	8,27	19,68	15,65	18,59	25,41	**8,27**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	12,76	13,03	24,67	13,04	13,93	8,27	14,18	18,63	**8,27**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	16,88	18,11	29,83	8,27	17,18	10,65	18,59	22,08	**8,27**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	13,04	16,11	29,83	8,27	14,68	10,65	14,64	18,74	**8,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,37	18,15	26,42	8,27	21,79	19,46	20,13	24,11	**8,27**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,99	11,73	27,42	8,27	12,83	12,26	13,72	16,69	**8,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,02	21,73	25,17	8,27	24,68	23,45	21,40	27,63	**8,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	12,68	12,88	24,67	13,13	14,23	8,27	14,14	18,16	**8,27**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	12,68	12,88	24,67	13,13	14,23	8,27	14,14	18,16	**8,27**
Mandeln + Tomaten + Roggenmehl	16,78	20,08	20,25	8,27	19,65	9,53	20,03	20,20	**8,27**
Tomaten + Mandeln + Roggenmehl	16,78	20,08	20,25	8,27	19,65	9,53	20,03	20,20	**8,27**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	12,68	12,88	24,67	13,13	14,23	8,27	14,14	18,16	**8,27**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,68	12,88	24,67	13,13	14,23	8,27	14,14	18,16	**8,27**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	16,86	13,52	17,00	8,27	15,32	8,48	13,87	17,11	**8,27**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	18,37	18,61	28,17	8,27	23,52	16,74	19,25	25,60	**8,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,27**
17,44	16,20	20,83	8,27	18,43	10,79	15,70	18,24	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,27**
18,37	18,61	28,17	8,27	23,52	16,74	19,25	25,60	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**8,27**
16,86	13,52	17,00	8,27	15,32	8,48	13,87	17,11	
Hirse gekocht + Miso + Weizen Vollkornmehl								**8,27**
17,44	16,20	20,83	8,27	18,43	10,79	15,70	18,24	
Miso + Walnüsse + Hirse gekocht								**8,27**
18,96	16,24	22,08	8,27	20,05	10,69	17,22	20,11	
Mandeln + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**8,27**
17,38	19,21	19,75	8,27	18,63	8,57	18,86	17,64	
Miso + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**8,27**
17,44	16,20	20,83	8,27	18,43	10,79	15,70	18,24	
Kartoffeln gegart + Mandeln + Hirse gekocht								**8,27**
17,38	19,21	19,75	8,27	18,63	8,57	18,86	17,64	
Walnüsse + Miso + Hirse gekocht								**8,27**
18,96	16,24	22,08	8,27	20,05	10,69	17,22	20,11	
Weizen Vollkornmehl + Miso + Hirse gekocht								**8,27**
17,44	16,20	20,83	8,27	18,43	10,79	15,70	18,24	
Mandeln + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**8,27**
17,38	19,21	19,75	8,27	18,63	8,57	18,86	17,64	
Hirse gekocht + Mandeln + Kartoffeln gegart								**8,27**
17,38	19,21	19,75	8,27	18,63	8,57	18,86	17,64	
Walnüsse + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**8,27**
19,89	18,65	29,42	8,27	25,13	16,64	20,78	27,47	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Miso								**8,27**
17,44	16,20	20,83	8,27	18,43	10,79	15,70	18,24	
Hirse gekocht + Walnüsse + Miso								**8,27**
18,96	16,24	22,08	8,27	20,05	10,69	17,22	20,11	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Miso								**8,27**
17,44	16,20	20,83	8,27	18,43	10,79	15,70	18,24	
Walnüsse + Hirse gekocht + Miso								**8,27**
18,96	16,24	22,08	8,27	20,05	10,69	17,22	20,11	
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**8,27**
18,37	18,61	28,17	8,27	23,52	16,74	19,25	25,60	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**8,27**
18,37	18,61	28,17	8,27	23,52	16,74	19,25	25,60	
Sojabohnen + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**8,27**
19,89	18,65	29,42	8,27	25,13	16,64	20,78	27,47	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**8,27**
14,77	12,33	29,00	8,27	18,25	13,74	16,88	23,47	
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**8,27**
13,49	12,33	29,00	8,27	15,75	13,74	16,88	20,13	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**8,27**
18,62	20,33	41,50	8,27	23,25	17,07	26,75	30,13	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**8,27**
20,13	13,49	16,29	8,27	17,03	10,18	15,18	20,48	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**8,27**
16,05	16,33	29,00	8,27	15,75	8,74	16,88	20,13	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**8,27**
12,21	14,33	29,00	8,27	13,25	8,74	12,93	16,80	
Roggenmehl + Tomaten + Mandeln								**8,27**
16,78	20,08	20,25	8,27	19,65	9,53	20,03	20,20	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**8,27**
16,86	13,52	17,00	8,27	15,32	8,48	13,87	17,11	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Mandeln								**8,27**
17,38	19,21	19,75	8,27	18,63	8,57	18,86	17,64	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Mandeln								**8,27**
17,38	19,21	19,75	8,27	18,63	8,57	18,86	17,64	
Tomaten + Roggenmehl + Mandeln								**8,27**
16,78	20,08	20,25	8,27	19,65	9,53	20,03	20,20	
Champignons frisch + Walnüsse + Mais-Mehl								**8,27**
18,38	13,56	18,25	8,27	16,93	8,38	15,39	18,98	
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen								**8,27**
18,37	18,61	28,17	8,27	23,52	16,74	19,25	25,60	
Walnüsse + Champignons frisch + Mais-Mehl								**8,27**
18,38	13,56	18,25	8,27	16,93	8,38	15,39	18,98	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Mais-Mehl								**8,27**
16,86	13,52	17,00	8,27	15,32	8,48	13,87	17,11	
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Sojabohnen								**8,27**
19,89	18,65	29,42	8,27	25,13	16,64	20,78	27,47	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**8,27**
19,89	18,65	29,42	8,27	25,13	16,64	20,78	27,47	
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**8,27**
18,37	18,61	28,17	8,27	23,52	16,74	19,25	25,60	
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten								**8,27**
19,91	15,57	18,04	8,27	18,88	13,22	15,86	20,69	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen								**8,27**
8,46	12,20	22,92	8,78	8,95	8,27	10,59	11,93	
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**8,27**
22,11	22,10	34,67	8,27	27,26	23,74	21,45	30,74	
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Miso								**8,27**
17,49	20,25	20,96	8,27	21,63	12,57	19,99	20,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Miso								**8,27**
17,44	19,89	20,58	8,27	20,56	11,64	19,84	19,88	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**8,27**
17,50	18,69	20,42	8,27	19,85	16,43	19,36	19,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**8,27**
16,64	17,35	20,42	8,27	18,18	17,54	16,72	21,51	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl								**8,27**
9,80	10,69	20,42	8,27	11,52	10,87	11,46	12,62	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**8,27**
19,21	18,69	20,42	8,27	21,52	17,54	20,67	23,73	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**8,27**
26,04	21,35	28,75	8,27	29,85	23,09	23,30	32,62	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**8,27**
14,08	14,69	20,42	8,27	14,85	9,76	15,41	17,07	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**8,27**
18,35	21,35	28,75	8,27	19,85	20,87	19,36	21,51	
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Champignons frisch								**8,27**
16,86	13,52	17,00	8,27	15,32	8,48	13,87	17,11	
Roggenmehl + Mandeln + Tomaten								**8,27**
16,78	20,08	20,25	8,27	19,65	9,53	20,03	20,20	
Mandeln + Roggenmehl + Tomaten								**8,27**
16,78	20,08	20,25	8,27	19,65	9,53	20,03	20,20	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**8,27**
16,86	13,52	17,00	8,27	15,32	8,48	13,87	17,11	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Mais-Mehl + Champignons frisch								**8,27**
18,38	13,56	18,25	8,27	16,93	8,38	15,39	18,98	
Mais-Mehl + Walnüsse + Champignons frisch								**8,27**
18,38	13,56	18,25	8,27	16,93	8,38	15,39	18,98	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,27**
19,22	20,15	30,58	8,27	22,63	21,12	21,44	24,11	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,27**
17,68	14,62	17,54	8,27	15,68	12,98	14,70	19,16	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,27**
18,79	18,81	26,42	8,27	22,63	18,90	21,44	23,00	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,27**
18,11	15,29	17,54	8,27	16,52	12,42	16,02	18,04	
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,27**
21,45	22,40	25,17	8,27	25,52	22,89	22,72	26,52	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**8,27**
12,68	12,88	24,67	13,13	14,23	8,27	14,14	18,16	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**8,27**
12,68	12,88	24,67	13,13	14,23	8,27	14,14	18,16	
Hirse gekocht + Miso + Walnüsse								**8,27**
18,96	16,24	22,08	8,27	20,05	10,69	17,22	20,11	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Walnüsse								**8,27**
19,89	18,65	29,42	8,27	25,13	16,64	20,78	27,47	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Walnüsse								**8,27**
18,38	13,56	18,25	8,27	16,93	8,38	15,39	18,98	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Walnüsse								**8,27**
19,89	18,65	29,42	8,27	25,13	16,64	20,78	27,47	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Walnüsse								**8,27**
18,38	13,56	18,25	8,27	16,93	8,38	15,39	18,98	
Miso + Hirse gekocht + Walnüsse								**8,27**
18,96	16,24	22,08	8,27	20,05	10,69	17,22	20,11	
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Hafer								**8,27**
19,74	20,40	25,17	8,27	23,02	19,56	20,74	25,41	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer								**8,27**
16,40	13,29	17,54	8,27	14,02	9,09	14,05	16,93	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa								**8,27**
14,26	11,29	17,54	8,27	12,35	9,64	12,07	14,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Quinoa	17,60	18,40	25,17	8,27	21,35	20,12	18,77	23,19	**8,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	14,95	14,81	26,42	8,27	18,46	16,12	17,49	19,67	**8,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hafer	17,09	16,81	26,42	8,27	20,13	15,57	19,47	21,89	**8,27**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	16,19	15,80	30,21	9,42	17,49	8,27	16,67	19,48	**8,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Sojabohnen	15,35	16,34	24,04	8,27	17,30	12,63	16,25	19,88	**8,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Sojabohnen	11,07	12,34	24,04	8,27	13,97	13,74	12,30	15,43	**8,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Sojabohnen	13,64	13,67	15,71	8,27	15,63	9,30	13,62	15,43	**8,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	27,31	23,01	32,38	8,27	32,30	25,97	24,14	35,43	**8,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	19,62	23,01	32,38	8,27	22,30	23,74	20,20	24,32	**8,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Sojabohnen	18,76	20,34	24,04	8,27	22,30	19,30	20,20	22,10	**8,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	17,91	19,01	24,04	8,27	20,63	20,41	17,57	24,32	**8,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Sojabohnen	20,47	20,34	24,04	8,27	23,97	20,41	21,51	26,54	**8,27**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	19,23	19,01	21,50	8,27	21,93	18,10	20,51	24,20	**8,27**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	14,10	15,01	21,50	8,27	15,27	10,32	15,25	17,53	**8,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	16,43	19,17	20,50	8,27	19,92	10,34	20,14	19,92	**8,27**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	9,82	11,01	21,50	8,27	11,93	11,43	11,30	13,09	**8,27**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	17,52	19,01	21,50	8,27	20,27	16,99	19,20	19,76	**8,27**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	18,37	21,67	29,83	8,27	20,27	21,43	19,20	21,98	**8,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	16,66	17,67	21,50	8,27	18,60	18,10	16,57	21,98	**8,27**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	26,06	21,67	29,83	8,27	30,27	23,66	23,14	33,09	**8,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	16,23	15,48	22,25	8,27	19,29	13,90	18,15	19,67	**8,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	18,88	19,07	21,00	8,27	22,18	17,89	19,43	23,19	**8,27**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	10,71	10,40	27,42	8,27	12,00	9,48	13,72	13,36	**8,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,72	23,73	29,33	8,27	30,52	26,23	24,69	33,19	**8,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,88	23,73	29,33	8,27	25,52	25,12	22,72	27,63	**8,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,07	20,15	30,58	8,27	27,63	22,23	23,41	29,67	**8,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,54	16,62	21,71	8,27	16,52	14,64	16,02	19,16	**8,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,38	16,62	21,71	8,27	21,52	15,76	17,99	24,71	**8,27**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,32	17,07	29,38	8,63	16,00	8,26	17,13	20,23	**8,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	18,60	17,07	16,88	11,97	18,50	8,26	17,13	16,90	**8,26**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	13,47	15,07	29,38	8,63	13,50	8,26	13,18	16,90	**8,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	14,52	15,33	26,88	14,09	16,11	8,26	15,72	20,06	**8,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	8,26	22,14	42,79	14,30	30,78	19,48	27,51	37,91	**8,26**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,59	20,35	29,13	8,26	24,99	21,74	21,35	28,18	**8,26**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,31	19,68	29,13	8,26	23,33	21,74	19,38	27,07	**8,26**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,14	16,20	23,04	8,26	16,55	14,30	16,35	21,76	**8,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	14,50	12,85	29,29	8,26	18,37	14,28	17,19	24,42	**8,26**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	15,78	16,85	29,29	8,26	15,87	9,28	17,19	21,09	**8,26**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	13,22	12,85	29,29	8,26	15,87	14,28	17,19	21,09	**8,26**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	11,97	15,09	29,54	8,26	14,08	9,90	13,35	18,22	**8,26**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	11,94	14,85	29,29	8,26	13,37	9,28	13,24	17,76	**8,26**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	18,35	20,85	41,79	8,26	23,37	17,61	27,06	31,09	**8,26**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	15,82	17,09	29,54	8,26	16,58	9,90	17,30	21,56	**8,26**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	13,25	13,09	29,54	8,26	16,58	14,90	17,30	21,56	**8,26**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	14,53	13,09	29,54	8,26	19,08	14,90	17,30	24,89	**8,26**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	18,38	21,09	42,04	8,26	24,08	18,23	27,16	31,56	**8,26**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	13,48	13,76	31,58	14,64	14,47	8,26	15,66	18,98	**8,26**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Kartoffeln gegart	13,48	13,76	31,58	14,64	14,47	8,26	15,66	18,98	**8,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	16,17	16,87	21,50	8,26	18,73	18,79	16,72	21,97	**8,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,02	18,21	21,50	8,26	20,40	17,68	19,36	19,74	**8,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	18,73	18,21	21,50	8,26	22,07	18,79	20,67	24,19	**8,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	25,57	20,87	29,83	8,26	30,40	24,35	23,30	33,08	**8,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,88	20,87	29,83	8,26	20,40	22,13	19,36	21,97	**8,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	13,60	14,21	21,50	8,26	15,40	11,02	15,41	17,52	**8,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	9,33	10,21	21,50	8,26	12,07	12,13	11,46	13,08	**8,26**
3*Mais-Mehl + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	22,17	15,51	19,54	9,74	18,33	8,26	17,38	21,31	**8,26**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	18,31	13,19	18,54	8,58	14,98	8,26	13,95	18,03	**8,26**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	15,38	13,69	29,88	8,26	19,90	15,47	17,59	25,01	**8,26**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	19,22	21,69	42,38	8,26	24,90	18,81	27,45	31,68	**8,26**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	14,09	13,69	29,88	8,26	17,40	15,47	17,59	21,68	**8,26**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	12,81	15,69	29,88	8,26	14,90	10,47	13,64	18,34	**8,26**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	16,66	17,69	29,88	8,26	17,40	10,47	17,59	21,68	**8,26**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,00	23,57	23,63	8,26	23,87	15,93	23,67	24,32	**8,26**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	14,09	15,69	29,88	8,26	17,40	8,81	15,61	18,34	**8,26**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,74	20,35	29,13	8,26	24,16	21,19	20,69	25,96	**8,26**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	13,48	13,76	31,58	14,64	14,47	8,26	15,66	18,98	**8,26**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	13,48	13,76	31,58	14,64	14,47	8,26	15,66	18,98	**8,26**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	18,03	18,35	29,13	8,26	21,66	17,86	18,72	24,84	**8,26**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	15,89	16,35	29,13	8,26	19,99	18,41	16,74	22,62	**8,26**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	17,82	14,38	20,88	8,26	18,50	8,49	16,62	19,72	**8,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	15,53	14,32	19,00	8,26	16,08	8,64	14,33	16,92	**8,26**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	12,33	10,19	12,75	25,79	11,09	8,26	13,28	12,07	**8,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	16,26	15,88	15,21	11,19	17,33	8,26	16,34	16,00	**8,26**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	17,18	17,01	24,96	8,26	20,83	16,19	17,40	22,62	**8,26**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	13,86	14,87	23,04	8,26	15,72	11,52	16,35	18,42	**8,26**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	24,01	21,68	33,29	8,26	29,16	24,52	22,66	32,62	**8,26**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,17	21,68	33,29	8,26	24,16	23,41	20,69	27,07	**8,26**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	11,52	14,09	34,29	9,12	12,55	8,26	13,50	16,53	**8,26**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	16,65	16,09	21,79	12,46	17,55	8,26	17,45	16,53	**8,26**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	15,36	16,09	34,29	9,12	15,05	8,26	17,45	19,87	**8,26**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Austernpilze	13,48	13,76	31,58	14,64	14,47	8,26	15,66	18,98	**8,26**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	13,48	13,76	31,58	14,64	14,47	8,26	15,66	18,98	**8,26**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	18,78	19,87	20,13	8,69	19,15	8,25	19,30	18,04	**8,25**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,83	16,93	22,79	8,24	20,48	13,20	19,13	21,76	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,31	16,89	21,54	8,24	18,87	13,30	17,60	19,89	**8,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	14,97	15,14	21,63	8,24	17,64	8,75	15,55	17,67	**8,24**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	16,92	16,84	30,42	9,84	18,95	8,24	19,79	19,40	**8,24**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	17,25	15,20	23,50	8,24	20,07	8,60	17,84	20,47	**8,24**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	16,81	15,41	22,88	8,24	19,18	8,57	18,10	21,06	**8,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	14,53	15,35	21,00	8,24	16,75	8,72	15,81	18,26	**8,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,24**
17,15	18,01	28,38	8,24	19,75	19,13	17,40	24,20	
Gerstenmehl + Austernpilze + Roggenmehl								**8,24**
11,67	13,55	30,42	8,51	12,83	8,24	13,86	17,11	
Austernpilze + Gerstenmehl + Roggenmehl								**8,24**
11,67	13,55	30,42	8,51	12,83	8,24	13,86	17,11	
Haselnüsse + Austernpilze + Roggenmehl								**8,24**
14,23	14,88	30,42	8,51	14,50	8,24	16,49	19,33	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Roggenmehl								**8,24**
15,09	14,88	22,08	10,73	16,17	8,24	16,49	17,11	
Austernpilze + Haselnüsse + Roggenmehl								**8,24**
14,23	14,88	30,42	8,51	14,50	8,24	16,49	19,33	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**8,24**
15,09	14,88	22,08	10,73	16,17	8,24	16,49	17,11	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Dinkel ungekocht								**8,24**
14,52	14,93	14,83	8,24	16,32	10,90	15,13	16,44	
Austernpilze + Roggenmehl + Dinkel ungekocht								**8,24**
15,09	14,88	22,08	10,73	16,17	8,24	16,49	17,11	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**8,24**
14,52	14,93	14,83	8,24	16,32	10,90	15,13	16,44	
Roggenmehl + Austernpilze + Dinkel ungekocht								**8,24**
15,09	14,88	22,08	10,73	16,17	8,24	16,49	17,11	
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,24**
11,93	9,59	11,58	25,38	11,07	8,24	12,41	11,58	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**8,24**
11,93	9,59	11,58	25,38	11,07	8,24	12,41	11,58	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl								**8,24**
12,70	13,28	25,00	13,11	13,87	8,24	14,16	18,36	
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**8,24**
19,65	21,60	23,17	8,24	22,98	20,90	21,71	23,11	
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**8,24**
20,50	24,27	31,50	8,24	22,98	25,34	21,71	25,33	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Linsen reif gekocht								**8,24**
18,79	20,27	23,17	8,24	21,32	22,01	19,08	25,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Linsen reif gekocht								**8,24**
19,65	21,60	23,17	8,24	22,98	20,90	21,71	23,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Linsen reif gekocht	21,36	21,60	23,17	8,24	24,65	22,01	23,03	27,56	**8,24**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht	14,52	14,93	14,83	8,24	16,32	10,90	15,13	16,44	**8,24**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	18,79	20,27	23,17	8,24	21,32	22,01	19,08	25,33	**8,24**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Linsen reif gekocht	14,52	14,93	14,83	8,24	16,32	10,90	15,13	16,44	**8,24**
Tomaten + Quinoa + Linsen reif gekocht	11,96	13,60	23,17	8,24	14,65	15,34	13,82	16,44	**8,24**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Linsen reif gekocht	28,20	24,27	31,50	8,24	32,98	27,57	25,66	36,44	**8,24**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	21,36	21,60	23,17	8,24	24,65	22,01	23,03	27,56	**8,24**
Hafer + Tomaten + Linsen reif gekocht	16,23	17,60	23,17	8,24	17,98	14,23	17,76	20,89	**8,24**
Quinoa + Tomaten + Linsen reif gekocht	11,96	13,60	23,17	8,24	14,65	15,34	13,82	16,44	**8,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Linsen reif gekocht	20,50	24,27	31,50	8,24	22,98	25,34	21,71	25,33	**8,24**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht	28,20	24,27	31,50	8,24	32,98	27,57	25,66	36,44	**8,24**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	12,70	13,28	25,00	13,11	13,87	8,24	14,16	18,36	**8,24**
Tomaten + Hafer + Linsen reif gekocht	16,23	17,60	23,17	8,24	17,98	14,23	17,76	20,89	**8,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	15,09	16,88	34,58	9,73	17,83	8,24	17,80	20,44	**8,24**
Champignons frisch + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	15,73	15,16	22,25	8,24	18,45	8,70	16,32	18,60	**8,24**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	14,21	15,12	21,00	8,24	16,83	8,80	14,79	16,73	**8,24**
Walnüsse + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	15,73	15,16	22,25	8,24	18,45	8,70	16,32	18,60	**8,24**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	14,21	15,12	21,00	8,24	16,83	8,80	14,79	16,73	**8,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart							**8,24**
12,70	13,28	25,00	13,11	13,87	8,24	14,16	18,36
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**8,24**
12,70	13,28	25,00	13,11	13,87	8,24	14,16	18,36
Mandeln + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**8,24**
17,81	20,48	22,33	8,24	23,30	13,44	21,32	23,00
Champignons frisch + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**8,24**
17,81	20,48	22,33	8,24	23,30	13,44	21,32	23,00
Lauch gedünstet + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**8,24**
17,78	20,24	22,08	8,24	22,58	12,82	21,21	22,53
Mandeln + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht							**8,24**
17,78	20,24	22,08	8,24	22,58	12,82	21,21	22,53
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht							**8,24**
15,79	16,08	21,38	8,61	17,00	8,24	16,05	18,36
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,24**
16,49	15,18	22,88	8,24	19,26	8,65	17,08	19,53
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl							**8,24**
14,21	15,12	21,00	8,24	16,83	8,80	14,79	16,73
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Mandeln							**8,24**
17,78	20,24	22,08	8,24	22,58	12,82	21,21	22,53
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Mandeln							**8,24**
17,81	20,48	22,33	8,24	23,30	13,44	21,32	23,00
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**8,24**
17,81	20,48	22,33	8,24	23,30	13,44	21,32	23,00
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**8,24**
17,78	20,24	22,08	8,24	22,58	12,82	21,21	22,53
3*Dinkel ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**8,24**
15,32	15,41	15,25	10,81	16,71	8,24	15,49	15,30
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**8,24**
18,77	17,21	23,29	8,24	22,01	13,44	18,30	22,18
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**8,24**
17,25	17,17	22,04	8,24	20,39	13,54	16,78	20,31
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Lauch gedünstet							**8,24**
17,78	20,24	22,08	8,24	22,58	12,82	21,21	22,53
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**8,24**
17,78	20,24	22,08	8,24	22,58	12,82	21,21	22,53

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Hafer + Tomaten							**8,24**
16,23	17,60	23,17	8,24	17,98	14,23	17,76	20,89	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch							**8,24**
11,93	9,59	11,58	25,38	11,07	8,24	12,41	11,58	
Hafer + Linsen reif gekocht + Tomaten							**8,24**
16,23	17,60	23,17	8,24	17,98	14,23	17,76	20,89	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Tomaten							**8,24**
11,96	13,60	23,17	8,24	14,65	15,34	13,82	16,44	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Tomaten							**8,24**
11,96	13,60	23,17	8,24	14,65	15,34	13,82	16,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Tomaten							**8,24**
21,36	21,60	23,17	8,24	24,65	22,01	23,03	27,56	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**8,24**
14,21	15,12	21,00	8,24	16,83	8,80	14,79	16,73	
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Champignons frisch							**8,24**
17,81	20,48	22,33	8,24	23,30	13,44	21,32	23,00	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Tomaten							**8,24**
18,79	20,27	23,17	8,24	21,32	22,01	19,08	25,33	
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**8,24**
17,81	20,48	22,33	8,24	23,30	13,44	21,32	23,00	
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Champignons frisch							**8,24**
15,73	15,16	22,25	8,24	18,45	8,70	16,32	18,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch							**8,24**
11,93	9,59	11,58	25,38	11,07	8,24	12,41	11,58	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**8,24**
21,36	21,60	23,17	8,24	24,65	22,01	23,03	27,56	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**8,24**
20,50	24,27	31,50	8,24	22,98	25,34	21,71	25,33	
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**8,24**
15,73	15,16	22,25	8,24	18,45	8,70	16,32	18,60	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Tomaten							**8,24**
20,50	24,27	31,50	8,24	22,98	25,34	21,71	25,33	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**8,24**
18,79	20,27	23,17	8,24	21,32	22,01	19,08	25,33	
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Tomaten							**8,24**
28,20	24,27	31,50	8,24	32,98	27,57	25,66	36,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Walnüsse + Champignons frisch								**8,24**
17,25	15,20	23,50	8,24	20,07	8,60	17,84	20,47	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Tomaten								**8,24**
19,65	21,60	23,17	8,24	22,98	20,90	21,71	23,11	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**8,24**
19,65	21,60	23,17	8,24	22,98	20,90	21,71	23,11	
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten								**8,24**
28,20	24,27	31,50	8,24	32,98	27,57	25,66	36,44	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Tomaten								**8,24**
14,52	14,93	14,83	8,24	16,32	10,90	15,13	16,44	
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Tomaten								**8,24**
14,52	14,93	14,83	8,24	16,32	10,90	15,13	16,44	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,24**
15,03	16,22	21,54	8,24	17,20	13,30	15,63	18,78	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,24**
16,55	16,26	22,79	8,24	18,82	13,20	17,15	20,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,24**
16,97	16,93	22,79	8,24	19,65	12,64	18,47	19,53	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,24**
15,45	16,89	21,54	8,24	18,03	12,74	16,94	17,67	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam								**8,24**
12,70	13,28	25,00	13,11	13,87	8,24	14,16	18,36	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam								**8,24**
12,70	13,28	25,00	13,11	13,87	8,24	14,16	18,36	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,24**
21,36	21,60	23,17	8,24	24,65	22,01	23,03	27,56	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse								**8,24**
15,73	15,16	22,25	8,24	18,45	8,70	16,32	18,60	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Walnüsse								**8,24**
15,73	15,16	22,25	8,24	18,45	8,70	16,32	18,60	
Champignons frisch + Walnüsse + Walnüsse								**8,24**
17,25	15,20	23,50	8,24	20,07	8,60	17,84	20,47	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,24**
21,36	21,60	23,17	8,24	24,65	22,01	23,03	27,56	
Walnüsse + Champignons frisch + Walnüsse								**8,24**
17,25	15,20	23,50	8,24	20,07	8,60	17,84	20,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	13,74	14,89	21,54	8,24	15,53	9,41	14,97	16,56	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Hafer	15,26	14,93	22,79	8,24	17,15	9,31	16,49	18,42	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,25	18,26	26,96	8,24	24,65	15,98	20,44	26,20	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	13,13	12,93	22,79	8,24	15,48	9,87	14,52	16,20	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	11,61	12,89	21,54	8,24	13,87	9,97	12,99	14,33	**8,24**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	12,09	12,21	26,25	8,40	12,83	8,24	14,51	16,00	**8,24**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	20,91	17,12	24,75	8,24	20,37	16,03	17,34	24,44	**8,24**
3*Miso + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,91	15,56	18,13	8,24	18,98	13,27	15,92	20,78	**8,24**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	20,93	17,24	24,88	8,24	20,73	16,34	17,39	24,68	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	15,87	16,67	28,38	8,24	18,92	16,36	17,40	20,87	**8,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,09	14,43	22,83	8,24	20,05	13,18	16,80	22,16	**8,24**
Roggenmehl + Austernpilze + Haselnüsse	14,23	14,88	30,42	8,51	14,50	8,24	16,49	19,33	**8,24**
Austernpilze + Roggenmehl + Haselnüsse	14,23	14,88	30,42	8,51	14,50	8,24	16,49	19,33	**8,24**
Roggenmehl + Austernpilze + Gerstenmehl	11,67	13,55	30,42	8,51	12,83	8,24	13,86	17,11	**8,24**
Austernpilze + Roggenmehl + Gerstenmehl	11,67	13,55	30,42	8,51	12,83	8,24	13,86	17,11	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,73	18,22	25,71	8,24	23,03	16,08	18,91	24,33	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,88	18,22	25,71	8,24	18,03	14,97	16,94	18,78	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,40	18,26	26,96	8,24	19,65	14,87	18,47	20,64	**8,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,24**
15,87	15,61	15,21	10,92	16,95	8,24	15,95	15,91	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Austernpilze								**8,24**
11,67	13,55	30,42	8,51	12,83	8,24	13,86	17,11	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Austernpilze								**8,24**
15,09	14,88	22,08	10,73	16,17	8,24	16,49	17,11	
Roggenmehl + Haselnüsse + Austernpilze								**8,24**
14,23	14,88	30,42	8,51	14,50	8,24	16,49	19,33	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**8,24**
15,09	14,88	22,08	10,73	16,17	8,24	16,49	17,11	
Haselnüsse + Roggenmehl + Austernpilze								**8,24**
14,23	14,88	30,42	8,51	14,50	8,24	16,49	19,33	
Roggenmehl + Gerstenmehl + Austernpilze								**8,24**
11,67	13,55	30,42	8,51	12,83	8,24	13,86	17,11	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,24**
20,50	24,27	31,50	8,24	22,98	25,34	21,71	25,33	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**8,24**
28,20	24,27	31,50	8,24	32,98	27,57	25,66	36,44	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,24**
20,50	24,27	31,50	8,24	22,98	25,34	21,71	25,33	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**8,24**
28,20	24,27	31,50	8,24	32,98	27,57	25,66	36,44	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,24**
18,79	20,27	23,17	8,24	21,32	22,01	19,08	25,33	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,24**
19,65	21,60	23,17	8,24	22,98	20,90	21,71	23,11	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,24**
19,65	21,60	23,17	8,24	22,98	20,90	21,71	23,11	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**8,24**
18,79	20,27	23,17	8,24	21,32	22,01	19,08	25,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,24**
11,93	9,59	11,58	25,38	11,07	8,24	12,41	11,58	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,24**
11,93	9,59	11,58	25,38	11,07	8,24	12,41	11,58	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Hafer								**8,24**
16,23	17,60	23,17	8,24	17,98	14,23	17,76	20,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Quinoa	11,96	13,60	23,17	8,24	14,65	15,34	13,82	16,44	**8,24**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Hafer	16,23	17,60	23,17	8,24	17,98	14,23	17,76	20,89	**8,24**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Quinoa	11,96	13,60	23,17	8,24	14,65	15,34	13,82	16,44	**8,24**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	8,24	21,41	51,58	15,78	30,28	19,60	28,03	38,09	**8,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	15,02	15,37	22,21	8,40	17,28	8,24	15,88	17,42	**8,24**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	20,65	14,53	15,88	28,71	15,08	8,24	17,03	16,46	**8,24**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	18,51	12,95	15,00	8,28	14,48	8,24	14,43	18,82	**8,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,29	14,69	16,75	9,66	15,95	8,24	14,85	15,07	**8,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	14,70	16,64	31,29	8,97	17,53	8,24	17,05	20,13	**8,24**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,41	13,79	22,38	10,64	14,84	8,24	14,16	17,11	**8,24**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	15,20	16,92	27,71	8,23	18,00	10,39	17,63	21,34	**8,23**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	16,91	18,25	27,71	8,23	18,00	11,51	18,95	23,57	**8,23**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	14,34	16,92	27,71	8,23	16,33	11,51	16,32	21,34	**8,23**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,05	15,59	27,71	8,23	19,67	14,84	18,95	25,79	**8,23**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	15,20	15,59	27,71	8,23	18,00	14,84	18,95	23,57	**8,23**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	18,62	20,92	36,04	8,23	23,00	17,06	25,53	30,23	**8,23**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	14,31	14,40	15,50	9,20	15,57	8,23	14,99	16,49	**8,23**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Roggenmehl	14,31	14,40	15,50	9,20	15,57	8,23	14,99	16,49	**8,23**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**8,23**
14,31	14,40	15,50	9,20	15,57	8,23	14,99	16,49
Spitzkohl + Roggenmehl + Dinkel ungekocht							**8,23**
14,31	14,40	15,50	9,20	15,57	8,23	14,99	16,49
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl							**8,23**
13,25	15,09	29,54	8,26	16,58	8,23	15,32	18,22
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Spitzkohl							**8,23**
14,31	14,40	15,50	9,20	15,57	8,23	14,99	16,49
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**8,23**
14,31	14,40	15,50	9,20	15,57	8,23	14,99	16,49
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**8,23**
15,29	17,73	21,96	8,23	18,50	9,55	19,14	18,03
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**8,23**
16,15	15,89	22,29	8,23	19,30	10,67	16,57	19,91
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**8,23**
18,43	15,95	24,17	8,23	21,73	10,52	18,86	22,71
3*Mais-Mehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten							**8,23**
20,88	16,40	25,38	10,34	17,55	8,23	16,93	20,91
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**8,23**
8,45	12,41	20,08	8,23	9,97	9,74	10,29	12,86
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Lupinen							**8,23**
8,40	12,05	19,71	8,23	8,89	8,81	10,13	12,16
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**8,23**
22,57	18,25	19,38	8,23	22,83	16,99	20,07	24,99
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,23**
14,10	17,50	31,54	8,23	16,28	13,12	15,77	20,64
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,23**
17,95	19,50	31,54	8,23	18,78	13,12	19,72	23,98
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,23**
15,38	17,50	31,54	8,23	18,78	11,46	17,74	20,64
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,23**
20,51	23,50	44,04	8,23	26,28	21,46	29,59	33,98
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,23**
16,67	15,50	31,54	8,23	21,28	18,12	19,72	27,31
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**8,23**
15,38	15,50	31,54	8,23	18,78	18,12	19,72	23,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,47	13,97	14,67	9,86	15,41	8,23	15,10	19,90	**8,23**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,63	13,33	25,17	13,19	13,98	8,23	14,13	17,98	**8,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	17,24	20,23	31,29	8,23	18,85	20,64	18,19	20,09	**8,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	15,53	16,23	22,96	8,23	17,18	17,31	15,56	20,09	**8,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	18,09	17,57	22,96	8,23	20,52	17,31	19,51	22,31	**8,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	24,93	20,23	31,29	8,23	28,85	22,87	22,14	31,20	**8,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Austernpilze	12,97	13,57	22,96	8,23	13,85	9,53	14,24	15,64	**8,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	16,38	17,57	22,96	8,23	18,85	16,20	18,19	17,87	**8,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	8,69	9,57	22,96	8,23	10,52	10,64	10,30	11,20	**8,23**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	16,82	13,97	23,25	8,23	17,31	12,56	15,35	18,69	**8,23**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	14,30	16,16	31,79	8,23	17,59	9,49	15,86	19,29	**8,23**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	13,02	16,16	31,79	8,23	15,09	11,16	13,89	19,29	**8,23**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	16,87	18,16	31,79	8,23	17,59	11,16	17,84	22,62	**8,23**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	19,43	22,16	44,29	8,23	25,09	19,49	27,70	32,62	**8,23**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	14,30	14,16	31,79	8,23	17,59	16,16	17,84	22,62	**8,23**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	17,59	18,80	17,96	8,23	18,38	8,61	18,52	18,42	**8,23**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	15,59	14,16	31,79	8,23	20,09	16,16	17,84	25,96	**8,23**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	15,54	11,23	24,21	8,23	13,09	8,89	13,48	16,44	**8,23**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,23**
12,87	13,81	19,83	8,23	14,90	12,37	14,46	18,57	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl								**8,23**
18,47	17,12	28,29	15,30	17,33	8,23	17,41	21,78	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken								**8,23**
14,38	15,81	25,13	8,70	16,88	8,23	15,66	17,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**8,23**
13,26	13,33	17,38	8,41	15,50	8,23	14,24	15,23	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,22**
24,49	23,80	24,58	8,22	30,21	25,39	26,74	31,67	
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Walnüsse								**8,22**
17,03	19,62	20,58	8,22	19,95	8,72	19,74	19,17	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln								**8,22**
15,64	17,73	36,25	10,44	18,17	8,22	19,34	19,00	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse								**8,22**
16,26	14,79	25,88	8,22	18,88	12,67	16,57	19,43	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,22**
23,21	23,13	24,58	8,22	28,54	25,39	24,77	30,56	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Roggenmehl								**8,22**
16,79	20,07	20,42	8,22	19,85	9,64	20,16	20,38	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl								**8,22**
16,79	20,07	20,42	8,22	19,85	9,64	20,16	20,38	
Reis halbpoliert gegart + Miso + Bulgur, trocken								**8,22**
15,50	16,11	26,67	8,22	18,53	10,88	16,41	19,22	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss								**8,22**
16,24	12,63	19,67	8,22	13,55	9,37	13,88	16,99	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Miso								**8,22**
15,50	14,77	26,67	8,22	18,53	15,32	17,72	21,44	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Miso								**8,22**
16,35	14,77	26,67	8,22	20,20	15,32	17,72	23,67	
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Miso								**8,22**
15,50	16,11	26,67	8,22	18,53	10,88	16,41	19,22	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Miso								**8,22**
14,64	16,11	26,67	8,22	16,87	11,99	15,09	19,22	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Miso								**8,22**
17,21	17,44	26,67	8,22	18,53	11,99	17,72	21,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Miso							**8,22**
18,91	20,11	35,00	8,22	23,53	17,54	24,30	28,11
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**8,22**
17,21	19,41	43,25	8,22	21,95	16,82	26,05	29,20
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**8,22**
14,65	15,41	30,75	8,22	14,45	8,49	16,18	19,20
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**8,22**
12,09	11,41	30,75	8,22	14,45	13,49	16,18	19,20
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**8,22**
10,80	13,41	30,75	8,22	11,95	8,49	12,24	15,87
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**8,22**
13,37	11,41	30,75	8,22	16,95	13,49	16,18	22,53
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze							**8,22**
13,03	13,00	27,38	13,77	13,84	8,22	14,43	18,36
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Kakao							**8,22**
19,34	14,60	21,54	8,22	16,13	10,10	17,12	21,23
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**8,22**
17,25	19,65	43,50	8,22	22,67	17,44	26,16	29,67
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**8,22**
14,68	15,65	31,00	8,22	15,17	9,11	16,29	19,67
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**8,22**
12,12	11,65	31,00	8,22	15,17	14,11	16,29	19,67
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**8,22**
13,40	11,65	31,00	8,22	17,67	14,11	16,29	23,00
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**8,22**
10,84	13,65	31,00	8,22	12,67	9,11	12,34	16,33
Haselnüsse + Miso + Reis halbpoliert gegart							**8,22**
17,21	17,44	26,67	8,22	18,53	11,99	17,72	21,44
Buchweizen + Miso + Reis halbpoliert gegart							**8,22**
15,50	14,77	26,67	8,22	18,53	15,32	17,72	21,44
Gerstenmehl + Miso + Reis halbpoliert gegart							**8,22**
14,64	16,11	26,67	8,22	16,87	11,99	15,09	19,22
Kakao + Miso + Reis halbpoliert gegart							**8,22**
18,91	20,11	35,00	8,22	23,53	17,54	24,30	28,11
Miso + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**8,22**
15,50	14,77	26,67	8,22	18,53	15,32	17,72	21,44

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**8,22**
18,91	20,11	35,00	8,22	23,53	17,54	24,30	28,11	
Bulgur, trocken + Miso + Reis halbpoliert gegart								**8,22**
15,50	16,11	26,67	8,22	18,53	10,88	16,41	19,22	
Miso + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart								**8,22**
15,50	16,11	26,67	8,22	18,53	10,88	16,41	19,22	
Miso + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**8,22**
14,64	16,11	26,67	8,22	16,87	11,99	15,09	19,22	
Miso + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,22**
16,35	14,77	26,67	8,22	20,20	15,32	17,72	23,67	
Miso + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**8,22**
17,21	17,44	26,67	8,22	18,53	11,99	17,72	21,44	
Amaranth, ungekocht + Miso + Reis halbpoliert gegart								**8,22**
16,35	14,77	26,67	8,22	20,20	15,32	17,72	23,67	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Miso								**8,22**
17,21	17,44	26,67	8,22	18,53	11,99	17,72	21,44	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Miso								**8,22**
15,50	16,11	26,67	8,22	18,53	10,88	16,41	19,22	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Miso								**8,22**
14,64	16,11	26,67	8,22	16,87	11,99	15,09	19,22	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Miso								**8,22**
16,35	14,77	26,67	8,22	20,20	15,32	17,72	23,67	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Miso								**8,22**
15,50	14,77	26,67	8,22	18,53	15,32	17,72	21,44	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Miso								**8,22**
18,91	20,11	35,00	8,22	23,53	17,54	24,30	28,11	
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**8,22**
11,32	9,93	30,75	8,22	12,08	9,82	14,34	15,67	
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**8,22**
14,74	15,27	39,08	8,22	17,08	12,04	20,92	22,33	
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**8,22**
12,18	9,93	30,75	8,22	13,75	9,82	14,34	17,89	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,22**
15,50	14,77	25,25	8,22	18,07	12,72	15,81	18,50	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Mandeln								**8,22**
16,79	20,07	20,42	8,22	19,85	9,64	20,16	20,38	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	16,79	20,07	20,42	8,22	19,85	9,64	20,16	20,38	**8,22**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	13,48	13,23	30,58	8,22	17,37	15,60	17,88	22,09	**8,22**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	18,61	21,23	43,08	8,22	24,87	18,93	27,75	32,09	**8,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	13,48	15,23	30,58	8,22	17,37	8,93	15,91	18,76	**8,22**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	16,04	17,23	30,58	8,22	17,37	10,60	17,88	22,09	**8,22**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	12,20	15,23	30,58	8,22	14,87	10,60	13,93	18,76	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	19,68	18,16	29,58	8,22	26,03	20,90	22,70	30,11	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	18,82	18,16	29,58	8,22	24,36	20,90	22,70	27,89	**8,22**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	14,76	13,23	30,58	8,22	19,87	15,60	17,88	25,42	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	18,82	19,49	29,58	8,22	24,36	16,46	21,39	25,67	**8,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,51	17,23	20,25	8,22	18,10	17,39	16,52	21,11	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	20,53	20,83	29,58	8,22	24,36	17,57	22,70	27,89	**8,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,36	18,56	20,25	8,22	19,77	16,28	19,15	18,89	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	22,24	23,49	37,92	8,22	29,36	23,12	29,28	34,56	**8,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,67	10,56	20,25	8,22	11,43	10,72	11,26	12,22	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	17,97	19,49	29,58	8,22	22,69	17,57	20,07	25,67	**8,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,91	21,23	28,58	8,22	29,77	22,94	23,10	32,22	**8,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,22	21,23	28,58	8,22	19,77	20,72	19,15	21,11	**8,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,07	18,56	20,25	8,22	21,43	17,39	20,47	23,33	**8,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,94	14,56	20,25	8,22	14,77	9,61	15,20	16,67	**8,22**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	18,06	11,93	17,38	8,22	14,46	8,99	13,83	19,01	**8,22**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	17,63	11,93	17,38	8,22	13,63	8,99	13,83	17,90	**8,22**
Mandeln + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	16,79	20,07	20,42	8,22	19,85	9,64	20,16	20,38	**8,22**
Roggenmehl + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	16,79	20,07	20,42	8,22	19,85	9,64	20,16	20,38	**8,22**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	15,50	16,11	26,67	8,22	18,53	10,88	16,41	19,22	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	23,63	23,80	24,58	8,22	29,38	24,83	26,09	29,44	**8,22**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	22,86	14,73	15,71	19,58	15,64	8,22	16,47	18,59	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	19,79	19,80	24,58	8,22	25,21	22,06	22,14	26,11	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	21,92	21,80	24,58	8,22	26,88	21,50	24,11	28,33	**8,22**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	18,25	18,72	28,75	8,22	21,88	16,36	18,26	24,07	**8,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,68	10,53	18,88	8,22	13,82	9,19	12,01	16,31	**8,22**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	19,77	18,76	30,00	8,22	23,50	16,26	19,78	25,93	**8,22**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,39	12,53	17,92	8,22	14,81	10,53	13,62	17,19	**8,22**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	19,79	18,88	30,13	8,22	23,86	16,57	19,84	26,17	**8,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,26	17,16	22,13	8,22	20,49	13,59	16,84	20,40	**8,22**
3*Miso + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,78	17,20	23,38	8,22	22,11	13,49	18,37	22,27	**8,22**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	18,27	18,84	28,88	8,22	22,24	16,67	18,31	24,30	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	21,07	20,47	20,42	8,22	26,04	19,83	22,80	26,11	**8,22**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	17,21	17,44	26,67	8,22	18,53	11,99	17,72	21,44	**8,22**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	14,64	16,11	26,67	8,22	16,87	11,99	15,09	19,22	**8,22**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Gerstenmehl	14,64	16,11	26,67	8,22	16,87	11,99	15,09	19,22	**8,22**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Haselnüsse	17,21	17,44	26,67	8,22	18,53	11,99	17,72	21,44	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	27,91	25,13	28,75	8,22	34,38	28,17	28,06	36,11	**8,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	24,06	25,13	28,75	8,22	29,38	27,06	26,09	30,56	**8,22**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	16,26	19,60	19,96	8,22	19,14	8,77	18,98	18,23	**8,22**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Kakao	18,91	20,11	35,00	8,22	23,53	17,54	24,30	28,11	**8,22**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Kakao	18,91	20,11	35,00	8,22	23,53	17,54	24,30	28,11	**8,22**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Amaranth, ungekocht	16,35	14,77	26,67	8,22	20,20	15,32	17,72	23,67	**8,22**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	16,35	14,77	26,67	8,22	20,20	15,32	17,72	23,67	**8,22**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	15,50	14,77	26,67	8,22	18,53	15,32	17,72	21,44	**8,22**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Buchweizen	15,50	14,77	26,67	8,22	18,53	15,32	17,72	21,44	**8,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	12,64	12,76	24,08	13,00	13,54	8,22	13,68	18,04	**8,22**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	18,39	19,14	21,13	8,21	21,75	14,06	19,27	21,30	**8,21**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	15,28	15,35	27,50	14,09	16,92	8,21	16,48	20,99	**8,21**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	15,86	14,81	26,42	14,31	15,83	8,21	15,79	19,80	**8,21**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	13,23	10,57	12,67	26,18	12,10	8,21	14,41	13,09	**8,21**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht	15,86	14,81	26,42	14,31	15,83	8,21	15,79	19,80	**8,21**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	20,67	15,51	16,92	8,21	17,06	12,10	16,70	21,61	**8,21**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	13,23	10,57	12,67	26,18	12,10	8,21	14,41	13,09	**8,21**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	19,94	19,93	30,96	8,21	26,12	19,99	22,82	29,01	**8,21**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	19,09	18,59	26,79	8,21	23,62	17,22	19,53	25,68	**8,21**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	18,12	16,83	26,50	8,90	19,61	8,21	19,12	21,44	**8,21**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	13,23	10,57	12,67	26,18	12,10	8,21	14,41	13,09	**8,21**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	15,86	14,81	26,42	14,31	15,83	8,21	15,79	19,80	**8,21**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	15,86	14,81	26,42	14,31	15,83	8,21	15,79	19,80	**8,21**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	13,23	10,57	12,67	26,18	12,10	8,21	14,41	13,09	**8,21**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	18,23	17,93	26,79	8,21	23,62	16,66	18,88	24,57	**8,21**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	11,64	14,13	24,67	9,96	10,55	8,21	12,24	13,58	**8,21**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**8,21**
16,84	16,17	26,50	8,90	18,78	8,21	17,80	20,33	
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**8,21**
17,80	17,93	26,79	8,21	22,78	17,22	18,22	24,57	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
10,40	11,29	22,46	8,21	13,33	13,09	12,17	15,07	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
17,24	17,96	22,46	8,21	20,00	19,76	17,43	23,96	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
12,96	12,63	14,13	8,21	15,00	8,65	13,49	15,07	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
19,80	19,29	22,46	8,21	23,33	19,76	21,38	26,18	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
26,64	21,96	30,79	8,21	31,67	25,32	24,01	35,07	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
18,09	19,29	22,46	8,21	21,67	18,65	20,07	21,73	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
18,94	21,96	30,79	8,21	21,67	23,09	20,07	23,96	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
17,14	19,74	20,21	8,21	20,72	10,43	20,58	20,27	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht								**8,21**
14,67	15,29	22,46	8,21	16,67	11,98	16,12	19,51	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso								**8,21**
19,91	19,85	23,38	8,21	24,34	17,32	20,99	24,61	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Miso								**8,21**
15,25	15,10	25,46	8,21	14,63	8,86	13,39	16,74	
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso								**8,21**
16,96	13,77	25,46	8,21	17,97	12,19	16,02	21,19	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Miso								**8,21**
17,81	16,43	25,46	8,21	16,30	8,86	16,02	18,97	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Miso								**8,21**
21,44	19,89	24,63	8,21	25,96	17,22	22,51	26,48	
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Miso								**8,21**
19,52	19,10	33,79	8,21	21,30	14,41	22,60	25,63	
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Miso								**8,21**
16,10	13,77	25,46	8,21	16,30	12,19	16,02	18,97	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	18,23	17,26	26,79	8,21	23,62	18,88	19,53	25,68	**8,21**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,86	14,81	26,42	14,31	15,83	8,21	15,79	19,80	**8,21**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,86	14,81	26,42	14,31	15,83	8,21	15,79	19,80	**8,21**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,63	15,06	21,08	18,19	18,33	8,21	18,16	19,02	**8,21**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	12,88	12,83	28,21	8,21	14,61	9,21	14,40	16,07	**8,21**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	14,41	12,87	29,46	8,21	16,23	9,11	15,93	17,93	**8,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,11	12,06	22,04	8,21	13,89	13,61	12,62	14,42	**8,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,80	20,06	22,04	8,21	22,23	19,17	20,51	21,09	**8,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,95	18,73	22,04	8,21	20,56	20,28	17,88	23,31	**8,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,68	13,39	13,71	8,21	15,56	9,17	13,93	14,42	**8,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,38	16,06	22,04	8,21	17,23	12,50	16,57	18,87	**8,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	27,35	22,73	30,38	8,21	32,23	25,83	24,46	34,42	**8,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,66	22,73	30,38	8,21	22,23	23,61	20,51	23,31	**8,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,51	20,06	22,04	8,21	23,89	20,28	21,83	25,53	**8,21**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,71	20,23	21,04	8,21	21,88	12,52	21,46	21,26	**8,21**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	18,55	16,83	22,33	10,01	20,44	8,21	19,12	20,33	**8,21**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**8,21**
18,66	17,26	26,79	8,21	24,45	18,88	19,53	26,79	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,21**
15,21	15,60	21,63	8,21	19,18	13,69	17,53	21,07	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,21**
21,26	15,27	15,83	8,21	18,28	12,22	17,12	21,34	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,21**
13,23	10,57	12,67	26,18	12,10	8,21	14,41	13,09	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,21**
13,23	10,57	12,67	26,18	12,10	8,21	14,41	13,09	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet								**8,21**
8,21	21,91	42,21	14,14	31,15	19,99	27,18	38,16	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**8,21**
14,84	15,87	24,13	8,37	16,32	8,21	15,55	17,49	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht								**8,21**
14,22	14,30	26,04	13,78	14,78	8,21	14,95	18,80	
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht								**8,21**
25,06	14,93	15,54	10,44	16,21	8,21	15,92	20,72	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**8,21**
13,56	15,20	24,13	8,37	15,48	8,21	14,24	16,38	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**8,21**
15,26	15,87	19,96	9,48	17,15	8,21	15,55	16,38	
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Mandeln								**8,20**
19,00	18,13	19,92	8,20	19,52	10,93	17,57	18,82	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,20**
19,64	20,49	27,58	8,20	23,88	23,08	21,36	29,03	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,20**
19,25	19,21	24,67	8,20	22,96	21,16	20,69	26,36	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht								**8,20**
17,75	20,95	29,83	8,20	20,13	21,97	19,16	21,67	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**8,20**
16,90	18,28	21,50	8,20	20,13	17,52	19,16	19,44	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**8,20**
16,04	16,95	21,50	8,20	18,47	18,63	16,53	21,67	
Hafer + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht							**8,20**
13,48	14,28	21,50	8,20	15,13	10,86	15,21	17,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht							**8,20**
16,04	16,95	21,50	8,20	18,47	18,63	16,53	21,67	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht							**8,20**
25,44	20,95	29,83	8,20	30,13	24,19	23,11	32,78	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**8,20**
17,75	20,95	29,83	8,20	20,13	21,97	19,16	21,67	
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**8,20**
25,44	20,95	29,83	8,20	30,13	24,19	23,11	32,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht							**8,20**
16,90	18,28	21,50	8,20	20,13	17,52	19,16	19,44	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht							**8,20**
18,61	18,28	21,50	8,20	21,80	18,63	20,47	23,89	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**8,20**
18,58	21,73	22,42	8,20	22,50	14,20	22,42	22,71	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**8,20**
18,61	18,28	21,50	8,20	21,80	18,63	20,47	23,89	
Linsen reif gekocht + Mandeln + Bohnen grün gekocht							**8,20**
18,58	21,73	22,42	8,20	22,50	14,20	22,42	22,71	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht							**8,20**
9,21	10,28	21,50	8,20	11,80	11,97	11,26	12,78	
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**8,20**
15,14	16,24	28,42	8,20	19,63	11,13	17,70	22,44	
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**8,20**
15,99	14,91	28,42	8,20	21,30	15,58	19,01	26,89	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**8,20**
15,14	16,24	28,42	8,20	19,63	11,13	17,70	22,44	
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**8,20**
15,99	14,91	28,42	8,20	21,30	15,58	19,01	26,89	
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**8,20**
14,28	16,24	28,42	8,20	17,97	12,24	16,38	22,44	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**8,20**
18,56	20,24	36,75	8,20	24,63	17,80	25,59	31,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Kakao + Roggenmehl								**8,20**
18,56	20,24	36,75	8,20	24,63	17,80	25,59	31,33	
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Roggenmehl								**8,20**
16,85	17,57	28,42	8,20	19,63	12,24	19,01	24,67	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**8,20**
16,85	17,57	28,42	8,20	19,63	12,24	19,01	24,67	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Roggenmehl								**8,20**
14,28	16,24	28,42	8,20	17,97	12,24	16,38	22,44	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Roggenmehl								**8,20**
15,14	14,91	28,42	8,20	19,63	15,58	19,01	24,67	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**8,20**
15,14	14,91	28,42	8,20	19,63	15,58	19,01	24,67	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**8,20**
15,14	16,24	28,42	8,20	19,63	11,13	17,70	22,44	
Tomaten + Walnüsse + Dinkel ungekocht								**8,20**
17,85	16,84	19,83	10,71	19,60	8,20	17,93	18,82	
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**8,20**
14,54	14,92	15,00	8,20	16,52	11,01	15,26	16,62	
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht								**8,20**
14,54	14,92	15,00	8,20	16,52	11,01	15,26	16,62	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken								**8,20**
15,14	16,24	28,42	8,20	19,63	11,13	17,70	22,44	
Walnüsse + Tomaten + Dinkel ungekocht								**8,20**
17,85	16,84	19,83	10,71	19,60	8,20	17,93	18,82	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss								**8,20**
13,59	14,23	23,67	8,20	15,07	9,69	14,80	16,61	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss								**8,20**
15,11	14,27	24,92	8,20	16,68	9,59	16,32	18,48	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Linsen reif gekocht								**8,20**
18,58	21,73	22,42	8,20	22,50	14,20	22,42	22,71	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**8,20**
16,25	17,59	23,33	8,20	18,18	14,34	17,89	21,07	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht								**8,20**
19,67	21,59	23,33	8,20	23,18	21,01	21,84	23,29	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**8,20**
14,54	14,92	15,00	8,20	16,52	11,01	15,26	16,62	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht							**8,20**
14,54	14,92	15,00	8,20	16,52	11,01	15,26	16,62	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,20**
18,81	20,25	23,33	8,20	21,52	22,12	19,21	25,51	
Kartoffeln gegart + Hafer + Bohnen grün gekocht							**8,20**
13,48	14,28	21,50	8,20	15,13	10,86	15,21	17,22	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**8,20**
18,58	21,73	22,42	8,20	22,50	14,20	22,42	22,71	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**8,20**
11,97	13,59	23,33	8,20	14,85	15,46	13,95	16,62	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Linsen reif gekocht							**8,20**
16,25	17,59	23,33	8,20	18,18	14,34	17,89	21,07	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,20**
28,21	24,25	31,67	8,20	33,18	27,68	25,79	36,62	
Kartoffeln gegart + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**8,20**
9,21	10,28	21,50	8,20	11,80	11,97	11,26	12,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**8,20**
19,67	21,59	23,33	8,20	23,18	21,01	21,84	23,29	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht							**8,20**
21,38	21,59	23,33	8,20	24,85	22,12	23,16	27,73	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**8,20**
21,38	21,59	23,33	8,20	24,85	22,12	23,16	27,73	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**8,20**
18,81	20,25	23,33	8,20	21,52	22,12	19,21	25,51	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Linsen reif gekocht							**8,20**
11,97	13,59	23,33	8,20	14,85	15,46	13,95	16,62	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**8,20**
28,21	24,25	31,67	8,20	33,18	27,68	25,79	36,62	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**8,20**
20,52	24,25	31,67	8,20	23,18	25,46	21,84	25,51	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht							**8,20**
20,52	24,25	31,67	8,20	23,18	25,46	21,84	25,51	
Bohnen grün gekocht + Hafer + Kartoffeln gegart							**8,20**
13,48	14,28	21,50	8,20	15,13	10,86	15,21	17,22	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart							**8,20**
12,29	9,96	12,33	25,71	10,92	8,20	13,07	11,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	16,04	16,95	21,50	8,20	18,47	18,63	16,53	21,67	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Kartoffeln gegart	9,21	10,28	21,50	8,20	11,80	11,97	11,26	12,78	**8,20**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	16,90	18,28	21,50	8,20	20,13	17,52	19,16	19,44	**8,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	17,75	20,95	29,83	8,20	20,13	21,97	19,16	21,67	**8,20**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	18,61	18,28	21,50	8,20	21,80	18,63	20,47	23,89	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	16,04	16,95	21,50	8,20	18,47	18,63	16,53	21,67	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	18,61	18,28	21,50	8,20	21,80	18,63	20,47	23,89	**8,20**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	12,29	9,96	12,33	25,71	10,92	8,20	13,07	11,96	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	16,90	18,28	21,50	8,20	20,13	17,52	19,16	19,44	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	17,75	20,95	29,83	8,20	20,13	21,97	19,16	21,67	**8,20**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	13,48	14,28	21,50	8,20	15,13	10,86	15,21	17,22	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	25,44	20,95	29,83	8,20	30,13	24,19	23,11	32,78	**8,20**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	25,44	20,95	29,83	8,20	30,13	24,19	23,11	32,78	**8,20**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	9,21	10,28	21,50	8,20	11,80	11,97	11,26	12,78	**8,20**
Roggenmehl + Kakao + Erbsen grün gekocht	18,56	20,24	36,75	8,20	24,63	17,80	25,59	31,33	**8,20**
Kakao + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	18,56	20,24	36,75	8,20	24,63	17,80	25,59	31,33	**8,20**
Haselnüsse + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	16,85	17,57	28,42	8,20	19,63	12,24	19,01	24,67	**8,20**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	15,99	14,91	28,42	8,20	21,30	15,58	19,01	26,89	**8,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	16,85	17,57	28,42	8,20	19,63	12,24	19,01	24,67	**8,20**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	14,28	16,24	28,42	8,20	17,97	12,24	16,38	22,44	**8,20**
Roggenmehl + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	15,14	14,91	28,42	8,20	19,63	15,58	19,01	24,67	**8,20**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht	14,28	16,24	28,42	8,20	17,97	12,24	16,38	22,44	**8,20**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	15,14	16,24	28,42	8,20	19,63	11,13	17,70	22,44	**8,20**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	15,14	16,24	28,42	8,20	19,63	11,13	17,70	22,44	**8,20**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	15,99	14,91	28,42	8,20	21,30	15,58	19,01	26,89	**8,20**
Buchweizen + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	15,14	14,91	28,42	8,20	19,63	15,58	19,01	24,67	**8,20**
Tomaten + Haselnüsse + Walnüsse	16,99	16,84	28,17	8,49	17,93	8,20	17,93	21,04	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Mandeln	18,58	21,73	22,42	8,20	22,50	14,20	22,42	22,71	**8,20**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Mandeln	18,58	21,73	22,42	8,20	22,50	14,20	22,42	22,71	**8,20**
Tomaten + Gerstenmehl + Walnüsse	14,43	15,51	28,17	8,49	16,27	8,20	15,30	18,82	**8,20**
Sojabohnen + Sojabohnen + Sojabohnen	22,33	22,56	36,75	8,20	27,65	24,53	21,83	31,87	**8,20**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	14,64	15,79	30,42	14,39	16,53	8,20	16,26	20,79	**8,20**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	20,89	17,17	24,83	8,20	20,34	15,95	17,38	24,53	**8,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	20,52	24,25	31,67	8,20	23,18	25,46	21,84	25,51	**8,20**
Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	28,21	24,25	31,67	8,20	33,18	27,68	25,79	36,62	**8,20**
Linsen reif gekocht + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,54	14,92	15,00	8,20	16,52	11,01	15,26	16,62	**8,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
19,67	21,59	23,33	8,20	23,18	21,01	21,84	23,29	
Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
18,81	20,25	23,33	8,20	21,52	22,12	19,21	25,51	
Quinoa + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
11,97	13,59	23,33	8,20	14,85	15,46	13,95	16,62	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**8,20**
12,29	9,96	12,33	25,71	10,92	8,20	13,07	11,96	
Hafer + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
16,25	17,59	23,33	8,20	18,18	14,34	17,89	21,07	
Dinkel ungekocht + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
14,54	14,92	15,00	8,20	16,52	11,01	15,26	16,62	
Lupinen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
28,21	24,25	31,67	8,20	33,18	27,68	25,79	36,62	
Pintobohnen, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
18,81	20,25	23,33	8,20	21,52	22,12	19,21	25,51	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
21,38	21,59	23,33	8,20	24,85	22,12	23,16	27,73	
Linsen reif gekocht + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
11,97	13,59	23,33	8,20	14,85	15,46	13,95	16,62	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
19,67	21,59	23,33	8,20	23,18	21,01	21,84	23,29	
Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
20,52	24,25	31,67	8,20	23,18	25,46	21,84	25,51	
Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
21,38	21,59	23,33	8,20	24,85	22,12	23,16	27,73	
Linsen reif gekocht + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**8,20**
16,25	17,59	23,33	8,20	18,18	14,34	17,89	21,07	
Gerstenmehl + Walnüsse + Tomaten								**8,20**
14,43	15,51	28,17	8,49	16,27	8,20	15,30	18,82	
Haselnüsse + Walnüsse + Tomaten								**8,20**
16,99	16,84	28,17	8,49	17,93	8,20	17,93	21,04	
Dinkel ungekocht + Walnüsse + Tomaten								**8,20**
17,85	16,84	19,83	10,71	19,60	8,20	17,93	18,82	
Walnüsse + Gerstenmehl + Tomaten								**8,20**
14,43	15,51	28,17	8,49	16,27	8,20	15,30	18,82	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Haselnüsse + Tomaten	16,99	16,84	28,17	8,49	17,93	8,20	17,93	21,04	**8,20**
Walnüsse + Dinkel ungekocht + Tomaten	17,85	16,84	19,83	10,71	19,60	8,20	17,93	18,82	**8,20**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	12,29	9,96	12,33	25,71	10,92	8,20	13,07	11,96	**8,20**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,38	21,59	23,33	8,20	24,85	22,12	23,16	27,73	**8,20**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Walnüsse	17,85	16,84	19,83	10,71	19,60	8,20	17,93	18,82	**8,20**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,61	18,28	21,50	8,20	21,80	18,63	20,47	23,89	**8,20**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Walnüsse	17,85	16,84	19,83	10,71	19,60	8,20	17,93	18,82	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,61	18,28	21,50	8,20	21,80	18,63	20,47	23,89	**8,20**
Haselnüsse + Tomaten + Walnüsse	16,99	16,84	28,17	8,49	17,93	8,20	17,93	21,04	**8,20**
Gerstenmehl + Tomaten + Walnüsse	14,43	15,51	28,17	8,49	16,27	8,20	15,30	18,82	**8,20**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	21,38	21,59	23,33	8,20	24,85	22,12	23,16	27,73	**8,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,84	12,93	18,63	17,13	15,48	8,20	15,84	16,20	**8,20**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	17,71	20,71	23,04	8,20	22,03	13,37	20,38	21,70	**8,20**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	22,33	22,56	36,75	8,20	27,65	24,53	21,83	31,87	**8,20**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	17,66	20,35	22,67	8,20	20,95	12,43	20,22	21,00	**8,20**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,67	22,15	42,58	8,20	26,04	20,41	28,48	32,89	**8,20**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,82	14,15	30,08	8,20	21,04	17,08	18,61	26,22	**8,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,10	18,15	30,08	8,20	18,54	12,08	18,61	22,89	**8,20**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,54	14,15	30,08	8,20	18,54	17,08	18,61	22,89	**8,20**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,54	16,15	30,08	8,20	18,54	10,41	16,64	19,56	**8,20**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,22	15,91	29,83	8,20	15,33	11,46	14,56	19,09	**8,20**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,07	17,91	29,83	8,20	17,83	11,46	18,51	22,42	**8,20**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,63	21,91	42,33	8,20	25,33	19,79	28,38	32,42	**8,20**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,50	13,91	29,83	8,20	17,83	16,46	18,51	22,42	**8,20**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,79	13,91	29,83	8,20	20,33	16,46	18,51	25,76	**8,20**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,50	15,91	29,83	8,20	17,83	9,79	16,53	19,09	**8,20**
3*Miso + 2*Miso + 1*Roggenmehl	19,47	18,61	22,92	8,20	23,33	17,82	18,61	23,94	**8,20**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,26	16,15	30,08	8,20	16,04	12,08	14,66	19,56	**8,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	17,97	17,88	24,67	8,20	22,13	18,38	20,69	23,02	**8,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	18,35	19,16	27,58	8,20	23,05	20,31	21,36	25,70	**8,20**
Tomaten + Walnüsse + Haselnüsse	16,99	16,84	28,17	8,49	17,93	8,20	17,93	21,04	**8,20**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	16,85	17,57	28,42	8,20	19,63	12,24	19,01	24,67	**8,20**
Walnüsse + Tomaten + Haselnüsse	16,99	16,84	28,17	8,49	17,93	8,20	17,93	21,04	**8,20**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Gerstenmehl	14,28	16,24	28,42	8,20	17,97	12,24	16,38	22,44	**8,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Haselnüsse	16,85	17,57	28,42	8,20	19,63	12,24	19,01	24,67	**8,20**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	14,28	16,24	28,42	8,20	17,97	12,24	16,38	22,44	**8,20**
Walnüsse + Tomaten + Gerstenmehl	14,43	15,51	28,17	8,49	16,27	8,20	15,30	18,82	**8,20**
Tomaten + Walnüsse + Gerstenmehl	14,43	15,51	28,17	8,49	16,27	8,20	15,30	18,82	**8,20**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	16,99	15,63	22,63	8,29	19,06	8,20	18,16	20,91	**8,20**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Kakao	18,56	20,24	36,75	8,20	24,63	17,80	25,59	31,33	**8,20**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Kakao	18,56	20,24	36,75	8,20	24,63	17,80	25,59	31,33	**8,20**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,75	20,95	29,83	8,20	20,13	21,97	19,16	21,67	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,75	20,95	29,83	8,20	20,13	21,97	19,16	21,67	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	25,44	20,95	29,83	8,20	30,13	24,19	23,11	32,78	**8,20**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,52	24,25	31,67	8,20	23,18	25,46	21,84	25,51	**8,20**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	25,44	20,95	29,83	8,20	30,13	24,19	23,11	32,78	**8,20**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	20,52	24,25	31,67	8,20	23,18	25,46	21,84	25,51	**8,20**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Lupinen, reife Samen roh	28,21	24,25	31,67	8,20	33,18	27,68	25,79	36,62	**8,20**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	28,21	24,25	31,67	8,20	33,18	27,68	25,79	36,62	**8,20**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,67	21,59	23,33	8,20	23,18	21,01	21,84	23,29	**8,20**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	18,81	20,25	23,33	8,20	21,52	22,12	19,21	25,51	**8,20**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	16,04	16,95	21,50	8,20	18,47	18,63	16,53	21,67	**8,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,67	21,59	23,33	8,20	23,18	21,01	21,84	23,29	**8,20**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,90	18,28	21,50	8,20	20,13	17,52	19,16	19,44	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,90	18,28	21,50	8,20	20,13	17,52	19,16	19,44	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	16,04	16,95	21,50	8,20	18,47	18,63	16,53	21,67	**8,20**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	18,81	20,25	23,33	8,20	21,52	22,12	19,21	25,51	**8,20**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	15,99	14,91	28,42	8,20	21,30	15,58	19,01	26,89	**8,20**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	15,99	14,91	28,42	8,20	21,30	15,58	19,01	26,89	**8,20**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	15,14	14,91	28,42	8,20	19,63	15,58	19,01	24,67	**8,20**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Buchweizen	15,14	14,91	28,42	8,20	19,63	15,58	19,01	24,67	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Hafer	13,48	14,28	21,50	8,20	15,13	10,86	15,21	17,22	**8,20**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Hafer	16,25	17,59	23,33	8,20	18,18	14,34	17,89	21,07	**8,20**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,29	9,96	12,33	25,71	10,92	8,20	13,07	11,96	**8,20**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,29	9,96	12,33	25,71	10,92	8,20	13,07	11,96	**8,20**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Hafer	13,48	14,28	21,50	8,20	15,13	10,86	15,21	17,22	**8,20**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Quinoa	9,21	10,28	21,50	8,20	11,80	11,97	11,26	12,78	**8,20**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	16,25	17,59	23,33	8,20	18,18	14,34	17,89	21,07	**8,20**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Quinoa	11,97	13,59	23,33	8,20	14,85	15,46	13,95	16,62	**8,20**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Quinoa	9,21	10,28	21,50	8,20	11,80	11,97	11,26	12,78	**8,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	11,97	13,59	23,33	8,20	14,85	15,46	13,95	16,62	**8,20**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	8,20	21,52	51,75	15,69	30,23	19,43	28,11	38,27	**8,20**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	18,74	19,64	19,71	8,61	18,98	8,19	19,08	17,93	**8,19**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,62	18,89	22,29	8,19	23,65	19,55	19,48	24,46	**8,19**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,58	18,65	22,04	8,19	22,93	18,93	19,38	23,99	**8,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	15,05	14,71	17,38	9,66	16,76	8,19	15,61	16,00	**8,19**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,31	13,41	14,00	8,19	15,67	10,31	13,72	15,18	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,26	13,05	13,63	8,19	14,59	9,37	13,56	14,48	**8,19**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,30	17,98	22,04	8,19	21,27	18,93	17,40	22,88	**8,19**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,33	18,22	22,29	8,19	21,98	19,55	17,51	23,34	**8,19**
Mais-Mehl + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	18,68	13,64	18,83	8,53	17,10	8,19	16,12	19,33	**8,19**
Walnüsse + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	18,68	13,64	18,83	8,53	17,10	8,19	16,12	19,33	**8,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	17,67	18,57	27,25	8,19	20,09	17,41	20,36	24,59	**8,19**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Kakao	18,08	18,92	28,71	8,19	21,85	15,62	21,38	26,27	**8,19**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Kakao	17,63	17,06	29,42	8,19	20,83	10,43	20,79	23,47	**8,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Kakao	15,35	17,00	27,54	8,19	18,40	10,58	18,50	20,67	**8,19**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Haselnüsse	17,23	17,59	24,54	8,19	19,35	12,84	18,09	22,93	**8,19**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	15,78	15,39	22,83	8,40	18,08	8,19	16,64	18,36	**8,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	15,11	11,52	13,33	26,56	12,67	8,19	14,05	13,22	**8,19**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	15,78	15,39	22,83	8,40	18,08	8,19	16,64	18,36	**8,19**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Hirse gekocht	15,11	11,52	13,33	26,56	12,67	8,19	14,05	13,22	**8,19**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	15,78	15,39	22,83	8,40	18,08	8,19	16,64	18,36	**8,19**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Kartoffeln gegart	15,78	15,39	22,83	8,40	18,08	8,19	16,64	18,36	**8,19**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Mais-Mehl	18,68	13,64	18,83	8,53	17,10	8,19	16,12	19,33	**8,19**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	18,68	13,64	18,83	8,53	17,10	8,19	16,12	19,33	**8,19**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	13,29	17,40	18,25	8,19	16,72	15,68	14,93	19,30	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	13,24	17,04	17,88	8,19	15,64	14,74	14,78	18,60	**8,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	11,04	13,73	15,79	8,19	11,05	9,09	11,11	13,61	**8,19**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	16,37	16,92	24,54	8,19	19,35	12,29	17,43	21,82	**8,19**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	19,13	13,61	18,29	8,58	14,26	8,19	14,50	18,68	**8,19**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	17,85	12,95	18,29	8,58	13,43	8,19	13,18	17,57	**8,19**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	15,94	16,92	24,54	8,19	18,52	12,84	16,77	21,82	**8,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	14,40	15,42	21,00	8,19	16,48	8,56	15,61	17,96	**8,19**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	16,68	15,48	22,88	8,19	18,91	8,41	17,90	20,76	**8,19**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	18,44	20,08	22,33	8,19	22,33	20,31	20,30	21,84	**8,19**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	26,99	22,75	30,67	8,19	32,33	26,97	24,24	35,18	**8,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	10,75	12,08	22,33	8,19	14,00	14,75	12,40	15,18	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	20,10	19,72	21,96	8,19	22,93	20,48	21,45	25,59	**8,19**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	20,15	20,08	22,33	8,19	24,00	21,42	21,61	26,29	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	17,53	18,39	21,96	8,19	19,59	20,48	17,51	23,37	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	10,70	11,72	21,96	8,19	12,93	13,82	12,24	14,48	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	18,39	19,72	21,96	8,19	21,26	19,37	20,14	21,14	**8,19**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	19,29	22,75	30,67	8,19	22,33	24,75	20,30	24,07	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	26,94	22,39	30,29	8,19	31,26	26,04	24,09	34,48	**8,19**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	15,02	16,08	22,33	8,19	17,33	13,64	16,35	19,62	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	14,97	15,72	21,96	8,19	16,26	12,71	16,19	18,92	**8,19**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	17,59	18,75	22,33	8,19	20,67	21,42	17,66	24,07	**8,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	19,24	22,39	30,29	8,19	21,26	23,82	20,14	23,37	**8,19**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Buchweizen	16,37	16,25	24,54	8,19	19,35	14,51	18,09	22,93	**8,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	13,64	14,33	23,38	8,19	15,90	9,47	15,21	17,33	**8,19**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	15,92	14,39	25,25	8,19	18,33	9,32	17,50	20,13	**8,19**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	16,35	14,39	25,25	8,19	19,16	9,32	17,50	21,24	**8,19**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	14,07	14,33	23,38	8,19	16,73	9,47	15,21	18,44	**8,19**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Champignons frisch	15,11	11,52	13,33	26,56	12,67	8,19	14,05	13,22	**8,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch								**8,19**
15,11	11,52	13,33	26,56	12,67	8,19	14,05	13,22	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,19**
18,76	18,89	22,29	8,19	22,82	18,99	18,82	22,23	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,19**
18,73	18,65	22,04	8,19	22,10	18,37	18,72	21,77	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**8,19**
15,78	15,39	22,83	8,40	18,08	8,19	16,64	18,36	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse								**8,19**
15,78	15,39	22,83	8,40	18,08	8,19	16,64	18,36	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Walnüsse								**8,19**
18,68	13,64	18,83	8,53	17,10	8,19	16,12	19,33	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**8,19**
18,68	13,64	18,83	8,53	17,10	8,19	16,12	19,33	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,19**
12,15	11,53	14,71	16,03	12,38	8,19	13,72	15,09	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer								**8,19**
17,02	16,65	22,04	8,19	19,60	15,04	16,74	20,66	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa								**8,19**
14,91	14,89	22,29	8,19	18,65	16,22	14,88	18,90	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Hafer								**8,19**
17,05	16,89	22,29	8,19	20,32	15,66	16,85	21,12	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa								**8,19**
14,88	14,65	22,04	8,19	17,93	15,59	14,77	18,43	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**8,19**
16,88	18,15	31,96	8,19	17,79	11,27	17,97	22,80	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**8,19**
19,45	22,15	44,46	8,19	25,29	19,60	27,84	32,80	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**8,19**
13,04	16,15	31,96	8,19	15,29	11,27	14,02	19,47	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**8,19**
14,32	14,15	31,96	8,19	17,79	16,27	17,97	22,80	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**8,19**
21,66	18,95	21,42	8,19	24,06	18,49	19,99	25,13	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**8,19**
14,32	16,15	31,96	8,19	17,79	9,60	15,99	19,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	15,60	14,15	31,96	8,19	20,29	16,27	17,97	26,13	**8,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,89	13,79	20,00	8,19	15,10	12,48	14,59	18,74	**8,19**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,25	14,94	14,50	10,63	16,46	8,19	15,13	15,17	**8,19**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	16,16	15,31	17,88	8,19	18,77	13,37	15,43	18,43	**8,19**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	16,20	15,55	18,13	8,19	19,48	13,99	15,53	18,90	**8,19**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	19,56	13,61	14,13	9,69	15,09	8,19	14,50	17,57	**8,19**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	16,80	16,25	24,54	8,19	20,18	14,51	18,09	24,04	**8,19**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,24	13,11	20,04	8,19	15,02	8,89	14,28	17,20	**8,19**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,15	19,98	26,21	8,19	22,10	20,59	18,72	22,88	**8,19**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,19	20,22	26,46	8,19	22,82	21,22	18,82	23,34	**8,19**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,00	19,98	26,21	8,19	27,10	21,71	20,69	28,43	**8,19**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,03	20,22	26,46	8,19	27,82	22,33	20,80	28,90	**8,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,10	17,24	21,25	8,19	18,08	18,10	16,39	21,22	**8,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	18,66	18,57	21,25	8,19	21,42	18,10	20,34	23,44	**8,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	13,53	14,57	21,25	8,19	14,75	10,32	15,07	16,78	**8,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,95	18,57	21,25	8,19	19,75	16,99	19,02	19,00	**8,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,50	21,24	29,58	8,19	29,75	23,66	22,97	32,33	**8,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	9,26	10,57	21,25	8,19	11,42	11,43	11,13	12,33	**8,19**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,19**
17,81	21,24	29,58	8,19	19,75	21,43	19,02	21,22	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,19**
15,11	11,52	13,33	26,56	12,67	8,19	14,05	13,22	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,19**
15,11	11,52	13,33	26,56	12,67	8,19	14,05	13,22	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen								**8,18**
11,97	14,15	15,33	8,29	10,42	8,18	10,53	12,89	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,18**
12,29	12,67	20,13	9,62	13,53	8,18	13,79	17,98	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**8,18**
21,09	19,77	24,04	8,18	25,63	18,61	21,22	25,88	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,18**
19,09	21,67	42,83	8,18	24,92	19,73	28,34	32,37	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,18**
12,68	15,67	30,33	8,18	14,92	11,39	14,52	19,03	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,18**
16,53	17,67	30,33	8,18	17,42	11,39	18,47	22,37	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,18**
13,96	15,67	30,33	8,18	17,42	9,73	16,49	19,03	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,18**
15,24	13,67	30,33	8,18	19,92	16,39	18,47	25,70	
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,18**
13,96	13,67	30,33	8,18	17,42	16,39	18,47	22,37	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**8,18**
20,61	14,83	17,63	8,18	18,69	12,84	16,77	22,71	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Bulgur, trocken								**8,18**
16,56	17,73	25,67	11,31	18,82	8,18	17,49	18,42	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken								**8,18**
16,56	17,73	25,67	11,31	18,82	8,18	17,49	18,42	
Bulgur, trocken + Tomaten + Dinkel ungekocht								**8,18**
16,56	17,73	25,67	11,31	18,82	8,18	17,49	18,42	
Tomaten + Gerstenmehl + Bulgur, trocken								**8,18**
13,15	16,40	34,00	9,09	15,48	8,18	14,86	18,42	
Haselnüsse + Tomaten + Bulgur, trocken								**8,18**
15,71	17,73	34,00	9,09	17,15	8,18	17,49	20,64	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Tomaten + Bulgur, trocken								**8,18**
13,15	16,40	34,00	9,09	15,48	8,18	14,86	18,42	
Tomaten + Haselnüsse + Bulgur, trocken								**8,18**
15,71	17,73	34,00	9,09	17,15	8,18	17,49	20,64	
Tomaten + Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht								**8,18**
16,56	17,73	25,67	11,31	18,82	8,18	17,49	18,42	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**8,18**
16,68	17,91	22,92	8,18	19,33	12,58	18,09	21,04	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**8,18**
18,96	17,97	24,79	8,18	21,76	12,43	20,38	23,84	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao								**8,18**
19,35	14,59	21,71	8,18	16,33	10,21	17,25	21,41	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze								**8,18**
19,53	14,07	18,38	8,18	15,64	11,31	15,70	19,72	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**8,18**
11,50	14,17	31,08	8,58	12,60	8,18	13,18	16,40	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**8,18**
16,62	16,17	18,58	11,91	17,60	8,18	17,13	16,40	
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**8,18**
15,34	16,17	31,08	8,58	15,10	8,18	17,13	19,73	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse								**8,18**
16,20	18,17	35,25	9,80	18,43	8,18	18,45	20,84	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**8,18**
14,17	14,88	20,75	8,24	16,12	8,18	14,68	16,27	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**8,18**
14,17	14,88	20,75	8,24	16,12	8,18	14,68	16,27	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,18**
14,17	14,88	20,75	8,24	16,12	8,18	14,68	16,27	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**8,18**
14,41	15,15	20,29	9,96	16,37	8,18	15,39	15,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen								**8,18**
13,48	18,61	20,17	8,18	15,77	16,26	15,72	19,81	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**8,18**
14,91	17,51	35,25	9,80	17,60	8,18	17,13	19,73	
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,18**
14,86	15,63	34,04	8,86	14,62	8,18	16,81	19,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	18,23	18,77	28,83	8,18	21,86	16,27	18,30	24,16	**8,18**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	19,75	18,81	30,08	8,18	23,48	16,17	19,82	26,02	**8,18**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,15	15,63	21,54	12,19	17,12	8,18	16,81	15,96	**8,18**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,02	13,63	34,04	8,86	12,12	8,18	12,86	15,96	**8,18**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	18,07	11,92	17,54	8,18	14,66	9,10	13,96	19,19	**8,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	12,70	10,49	16,13	26,51	11,37	8,18	14,07	12,47	**8,18**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	17,65	11,92	17,54	8,18	13,83	9,10	13,96	18,08	**8,18**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	14,17	14,88	20,75	8,24	16,12	8,18	14,68	16,27	**8,18**
Bulgur, trocken + Haselnüsse + Tomaten	15,71	17,73	34,00	9,09	17,15	8,18	17,49	20,64	**8,18**
Bulgur, trocken + Gerstenmehl + Tomaten	13,15	16,40	34,00	9,09	15,48	8,18	14,86	18,42	**8,18**
Gerstenmehl + Bulgur, trocken + Tomaten	13,15	16,40	34,00	9,09	15,48	8,18	14,86	18,42	**8,18**
Haselnüsse + Bulgur, trocken + Tomaten	15,71	17,73	34,00	9,09	17,15	8,18	17,49	20,64	**8,18**
Bulgur, trocken + Dinkel ungekocht + Tomaten	16,56	17,73	25,67	11,31	18,82	8,18	17,49	18,42	**8,18**
Dinkel ungekocht + Bulgur, trocken + Tomaten	16,56	17,73	25,67	11,31	18,82	8,18	17,49	18,42	**8,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,71	16,40	29,83	19,09	17,15	8,18	17,49	18,42	**8,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,56	13,82	24,46	17,73	14,70	8,18	15,39	15,80	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	16,98	17,97	21,08	8,18	20,23	17,63	19,14	19,63	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	13,56	13,97	21,08	8,18	15,23	10,96	15,19	17,41	**8,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,61	11,93	18,63	8,18	13,18	10,84	12,89	16,60	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	16,12	16,64	21,08	8,18	18,56	18,74	16,51	21,86	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	25,53	20,64	29,42	8,18	30,23	24,29	23,09	32,97	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	9,29	9,97	21,08	8,18	11,89	12,07	11,24	12,97	**8,18**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,66	12,29	19,00	8,18	14,25	11,77	13,05	17,30	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	18,69	17,97	21,08	8,18	21,89	18,74	20,45	24,08	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,83	20,64	29,42	8,18	20,23	22,07	19,14	21,86	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	13,58	14,09	21,21	8,18	15,58	11,27	15,24	17,64	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	18,71	18,09	21,21	8,18	22,25	19,05	20,51	24,31	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	9,30	10,09	21,21	8,18	12,25	12,38	11,30	13,20	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,00	18,09	21,21	8,18	20,58	17,94	19,19	19,87	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,85	20,76	29,54	8,18	20,58	22,38	19,19	22,09	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	25,54	20,76	29,54	8,18	30,58	24,61	23,14	33,20	**8,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	16,14	16,76	21,21	8,18	18,92	19,05	16,56	22,09	**8,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,62	18,17	31,08	10,91	19,27	8,18	18,45	19,73	**8,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,47	16,79	23,08	8,18	19,75	15,97	18,02	22,26	**8,18**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,43	16,55	22,83	8,18	19,03	15,35	17,91	21,79	**8,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**8,18**
10,56	11,15	24,46	8,62	13,03	8,18	13,41	14,69	
Bulgur, trocken + Tomaten + Haselnüsse								**8,18**
15,71	17,73	34,00	9,09	17,15	8,18	17,49	20,64	
Tomaten + Bulgur, trocken + Haselnüsse								**8,18**
15,71	17,73	34,00	9,09	17,15	8,18	17,49	20,64	
Bulgur, trocken + Tomaten + Gerstenmehl								**8,18**
13,15	16,40	34,00	9,09	15,48	8,18	14,86	18,42	
Tomaten + Bulgur, trocken + Gerstenmehl								**8,18**
13,15	16,40	34,00	9,09	15,48	8,18	14,86	18,42	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,18**
17,28	17,67	21,83	8,18	20,55	12,71	18,50	20,78	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,18**
20,33	19,75	23,42	8,18	24,82	18,66	20,45	24,94	
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**8,18**
19,56	17,73	23,71	8,18	22,98	12,56	20,79	23,58	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet								**8,18**
8,18	21,67	41,96	14,14	30,43	19,37	27,08	37,69	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**8,17**
16,24	15,93	15,29	11,14	17,30	8,17	16,38	16,09	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**8,17**
12,31	10,25	12,83	25,74	11,07	8,17	13,32	12,16	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln								**8,17**
16,18	18,27	20,63	8,17	18,58	9,94	19,11	21,78	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**8,17**
21,09	15,05	16,08	8,17	18,39	12,59	17,06	21,49	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**8,17**
17,40	14,53	24,67	9,13	16,32	8,17	15,67	18,93	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**8,17**
17,40	14,53	24,67	9,13	16,32	8,17	15,67	18,93	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**8,17**
17,40	14,53	24,67	9,13	16,32	8,17	15,67	18,93	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**8,17**
14,50	16,28	28,67	9,00	17,30	8,17	16,20	17,96	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl								**8,17**
14,46	12,96	29,46	8,17	18,32	14,11	17,27	24,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	18,30	20,96	41,96	8,17	23,32	17,44	27,14	31,27	**8,17**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	13,18	12,96	29,46	8,17	15,82	14,11	17,27	21,27	**8,17**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	15,74	16,96	29,46	8,17	15,82	9,11	17,27	21,27	**8,17**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	11,89	14,96	29,46	8,17	13,32	9,11	13,32	17,93	**8,17**
3*Miso + 2*Miso + 1*Austernpilze	18,33	17,17	24,38	8,17	21,92	17,03	17,60	22,06	**8,17**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	14,50	16,28	28,67	9,00	17,30	8,17	16,20	17,96	**8,17**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	14,50	16,28	28,67	9,00	17,30	8,17	16,20	17,96	**8,17**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	14,50	16,28	28,67	9,00	17,30	8,17	16,20	17,96	**8,17**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	14,50	16,28	28,67	9,00	17,30	8,17	16,20	17,96	**8,17**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	17,40	14,53	24,67	9,13	16,32	8,17	15,67	18,93	**8,17**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	17,40	14,53	24,67	9,13	16,32	8,17	15,67	18,93	**8,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Tomaten	19,83	23,47	23,25	8,17	23,66	15,73	23,50	24,24	**8,17**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	10,60	15,09	17,04	8,17	11,65	10,14	12,26	16,20	**8,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	15,91	15,15	20,71	8,17	17,15	8,48	15,17	17,36	**8,17**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,19	15,21	22,58	8,17	19,58	8,33	17,46	20,16	**8,17**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,37	15,15	14,96	10,66	16,52	8,17	15,31	15,33	**8,17**
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	12,06	12,59	23,50	12,64	13,85	8,17	13,21	17,82	**8,17**
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	12,06	12,59	23,50	12,64	13,85	8,17	13,21	17,82	**8,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	12,06	12,59	23,50	12,64	13,85	8,17	13,21	17,82	**8,17**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch	12,06	12,59	23,50	12,64	13,85	8,17	13,21	17,82	**8,17**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	17,40	14,53	24,67	9,13	16,32	8,17	15,67	18,93	**8,17**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	14,50	16,28	28,67	9,00	17,30	8,17	16,20	17,96	**8,17**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam	12,06	12,59	23,50	12,64	13,85	8,17	13,21	17,82	**8,17**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	12,06	12,59	23,50	12,64	13,85	8,17	13,21	17,82	**8,17**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	22,80	18,71	21,46	8,17	23,22	17,79	20,45	26,11	**8,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Mais-Mehl	17,62	18,78	18,21	8,17	18,68	8,78	18,72	18,69	**8,17**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	13,32	10,49	21,75	27,72	11,75	8,17	15,05	13,17	**8,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,02	14,80	21,96	8,17	18,00	13,61	16,91	20,28	**8,17**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	15,06	16,97	31,38	9,19	17,88	8,17	17,49	20,31	**8,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Walnüsse	17,05	19,60	20,83	8,16	20,25	8,89	19,94	19,43	**8,16**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,68	17,67	23,08	8,16	17,92	16,06	16,99	21,69	**8,16**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,74	11,88	27,42	8,16	12,30	11,93	13,33	16,09	**8,16**
Tomaten + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,35	22,19	21,33	8,16	23,57	13,89	22,66	22,87	**8,16**
Mandeln + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,35	22,19	21,33	8,16	23,57	13,89	22,66	22,87	**8,16**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	16,44	16,34	28,21	8,16	18,71	15,24	17,68	21,78	**8,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Cashewnuss	16,27	12,61	19,92	8,16	13,85	9,53	14,07	17,26	**8,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**8,16**
15,45	14,76	24,79	8,16	18,28	14,77	16,74	19,97	
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Spitzkohl								**8,16**
17,74	20,35	22,25	8,16	22,53	12,66	21,29	22,71	
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**8,16**
17,74	20,35	22,25	8,16	22,53	12,66	21,29	22,71	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**8,16**
21,58	19,27	26,83	8,16	21,40	17,22	22,10	27,06	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse								**8,16**
20,72	17,93	22,67	8,16	18,90	14,44	18,81	23,72	
Sojabohnen + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**8,16**
20,55	15,52	21,00	8,16	17,70	12,06	15,54	20,87	
Mais-Mehl + Sojabohnen + Hirse gekocht								**8,16**
20,55	15,52	21,00	8,16	17,70	12,06	15,54	20,87	
Spitzkohl + Mandeln + Erbsen grün gekocht								**8,16**
17,74	20,35	22,25	8,16	22,53	12,66	21,29	22,71	
Mandeln + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**8,16**
17,74	20,35	22,25	8,16	22,53	12,66	21,29	22,71	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht								**8,16**
18,58	18,75	28,00	8,16	22,21	14,27	19,99	23,11	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**8,16**
14,52	12,48	29,00	8,16	17,72	13,42	16,49	22,87	
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**8,16**
11,96	14,48	29,00	8,16	12,72	8,42	12,54	16,20	
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**8,16**
18,37	20,48	41,50	8,16	22,72	16,75	26,36	29,53	
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**8,16**
15,80	16,48	29,00	8,16	15,22	8,42	16,49	19,53	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**8,16**
19,44	17,41	28,00	8,16	23,88	18,72	21,31	27,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**8,16**
18,58	17,41	28,00	8,16	22,21	18,72	21,31	25,33	
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**8,16**
13,24	12,48	29,00	8,16	15,22	13,42	16,49	19,53	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht								**8,16**
17,73	18,75	28,00	8,16	20,54	15,38	18,68	23,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	20,29	20,08	28,00	8,16	22,21	15,38	21,31	25,33	**8,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht	22,00	22,75	36,33	8,16	27,21	20,94	27,89	32,00	**8,16**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Mandeln	17,74	20,35	22,25	8,16	22,53	12,66	21,29	22,71	**8,16**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Mais-Mehl	20,55	15,52	21,00	8,16	17,70	12,06	15,54	20,87	**8,16**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Mais-Mehl	19,52	11,92	13,00	8,29	13,80	8,16	12,95	17,49	**8,16**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln	19,35	22,19	21,33	8,16	23,57	13,89	22,66	22,87	**8,16**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Mais-Mehl	20,55	15,52	21,00	8,16	17,70	12,06	15,54	20,87	**8,16**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Mandeln	17,74	20,35	22,25	8,16	22,53	12,66	21,29	22,71	**8,16**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Mandeln	19,35	22,19	21,33	8,16	23,57	13,89	22,66	22,87	**8,16**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Mais-Mehl	19,52	11,92	13,00	8,29	13,80	8,16	12,95	17,49	**8,16**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Sojabohnen	20,55	15,52	21,00	8,16	17,70	12,06	15,54	20,87	**8,16**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Sojabohnen	20,55	15,52	21,00	8,16	17,70	12,06	15,54	20,87	**8,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	19,87	17,27	22,67	8,16	18,90	13,88	18,15	22,61	**8,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	11,15	15,45	18,96	8,16	14,55	12,98	13,31	17,82	**8,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	19,44	17,27	22,67	8,16	18,07	14,44	17,49	22,61	**8,16**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	15,30	15,21	15,13	10,73	16,63	8,16	15,28	14,96	**8,16**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,76	17,05	24,67	8,16	20,26	15,80	17,17	24,13	**8,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	19,87	16,60	22,67	8,16	18,90	16,11	18,81	23,72	**8,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	19,35	22,19	21,33	8,16	23,57	13,89	22,66	22,87	**8,16**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Champignons frisch	19,52	11,92	13,00	8,29	13,80	8,16	12,95	17,49	**8,16**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Tomaten	19,35	22,19	21,33	8,16	23,57	13,89	22,66	22,87	**8,16**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	19,52	11,92	13,00	8,29	13,80	8,16	12,95	17,49	**8,16**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,95	16,56	17,46	8,16	19,02	14,28	18,02	22,94	**8,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,41	12,51	18,17	8,16	15,11	10,69	13,82	17,46	**8,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	20,29	16,60	22,67	8,16	19,73	16,11	18,81	24,83	**8,16**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	17,40	16,33	23,08	8,16	17,08	13,28	16,99	18,36	**8,16**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	10,46	10,55	27,42	8,16	11,47	9,16	13,33	12,76	**8,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Weizen Vollkornmehl	16,29	19,58	20,21	8,16	19,44	8,94	19,18	18,50	**8,16**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	18,02	17,80	25,88	9,54	17,92	8,15	17,20	19,13	**8,15**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	12,61	14,60	34,92	9,44	12,92	8,15	13,68	16,78	**8,15**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	17,74	16,60	22,42	12,78	17,92	8,15	17,63	16,78	**8,15**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	16,45	16,60	34,92	9,44	15,42	8,15	17,63	20,11	**8,15**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	16,74	17,13	25,88	9,54	17,08	8,15	15,88	18,02	**8,15**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	12,16	9,77	11,88	25,42	10,85	8,15	12,80	12,23	**8,15**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,44	17,80	21,71	10,66	18,75	8,15	17,20	18,02	**8,15**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,35	20,49	29,13	8,14	24,46	21,42	20,95	27,58	**8,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	13,62	17,01	26,38	8,14	15,60	9,32	15,78	18,07	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	14,47	17,01	26,38	8,14	17,27	8,21	17,09	18,07	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	16,18	18,35	26,38	8,14	17,27	9,32	18,41	20,29	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Mandeln	17,89	21,01	34,71	8,14	22,27	14,87	24,99	26,96	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	14,47	15,68	26,38	8,14	17,27	12,65	18,41	20,29	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	15,33	15,68	26,38	8,14	18,93	12,65	18,41	22,51	**8,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	18,48	18,35	21,50	8,14	21,53	18,47	20,28	23,59	**8,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	17,63	21,02	29,83	8,14	19,87	21,81	18,96	21,37	**8,14**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	18,90	17,29	25,50	8,14	23,39	13,17	20,44	24,94	**8,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	9,08	10,35	21,50	8,14	11,53	11,81	11,07	12,48	**8,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,62	17,23	23,63	8,14	20,97	13,32	18,15	22,14	**8,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	13,35	14,35	21,50	8,14	14,87	10,69	15,01	16,92	**8,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,32	21,02	29,83	8,14	29,87	24,03	22,91	32,48	**8,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	15,92	17,02	21,50	8,14	18,20	18,47	16,33	21,37	**8,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,77	18,35	21,50	8,14	19,87	17,36	18,96	19,14	**8,14**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	19,06	19,83	29,13	8,14	22,79	21,42	18,98	26,47	**8,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,57	16,39	22,96	8,14	18,44	17,38	15,99	21,62	**8,14**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,62	16,75	23,33	8,14	19,52	18,31	16,14	22,32	**8,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	16,83	15,13	25,75	8,14	19,54	14,04	17,51	22,00	**8,14**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	17,83	16,53	26,25	8,14	20,34	11,64	19,37	21,96	**8,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	15,55	16,47	24,38	8,14	17,92	11,79	17,08	19,16	**8,14**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	17,65	17,05	29,58	8,14	21,03	10,54	20,92	23,64	**8,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	15,37	16,99	27,71	8,14	18,60	10,69	18,63	20,84	**8,14**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	17,99	19,51	19,25	8,47	18,93	8,14	19,37	17,96	**8,14**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Hirse gekocht	17,99	19,51	19,25	8,47	18,93	8,14	19,37	17,96	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	19,56	18,55	20,88	8,14	21,18	17,58	19,99	23,62	**8,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	12,25	9,73	11,92	25,63	10,74	8,14	12,85	11,84	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	18,71	21,21	29,21	8,14	19,52	20,91	18,67	21,40	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	10,16	10,55	20,88	8,14	11,18	10,91	10,78	12,51	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	26,40	21,21	29,21	8,14	29,52	23,13	22,62	32,51	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	14,43	14,55	20,88	8,14	14,52	9,80	14,72	16,96	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	17,00	17,21	20,88	8,14	17,85	17,58	16,04	21,40	**8,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	16,90	18,99	18,63	8,14	18,57	8,25	19,18	17,71	**8,14**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	17,85	18,55	20,88	8,14	19,52	16,47	18,67	19,18	**8,14**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Mandeln	17,99	19,51	19,25	8,47	18,93	8,14	19,37	17,96	**8,14**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	17,99	19,51	19,25	8,47	18,93	8,14	19,37	17,96	**8,14**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,14**
17,99	19,51	19,25	8,47	18,93	8,14	19,37	17,96	
Hirse gekocht + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**8,14**
17,99	19,51	19,25	8,47	18,93	8,14	19,37	17,96	
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**8,14**
20,34	23,40	43,67	8,14	26,08	21,26	29,41	33,90	
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**8,14**
17,78	19,40	31,17	8,14	18,58	12,92	19,55	23,90	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**8,14**
16,50	15,40	31,17	8,14	21,08	17,92	19,55	27,23	
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**8,14**
15,21	15,40	31,17	8,14	18,58	17,92	19,55	23,90	
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**8,14**
15,21	17,40	31,17	8,14	18,58	11,26	17,57	20,57	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch								**8,14**
13,71	13,97	24,63	13,58	14,90	8,14	15,12	18,99	
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**8,14**
13,93	17,40	31,17	8,14	16,08	12,92	15,60	20,57	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch								**8,14**
18,36	12,91	14,71	8,14	14,39	8,33	14,07	18,64	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen								**8,14**
12,53	17,06	17,71	8,14	14,03	13,29	14,46	17,64	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso								**8,14**
19,05	13,01	14,33	8,14	14,96	8,95	14,10	17,84	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**8,14**
13,66	14,32	23,54	8,14	16,10	9,58	15,34	17,51	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**8,14**
14,09	14,32	23,54	8,14	16,93	9,58	15,34	18,62	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**8,14**
16,37	14,38	25,42	8,14	19,36	9,43	17,63	21,42	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**8,14**
15,94	14,38	25,42	8,14	18,53	9,43	17,63	20,31	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Lauch gedünstet								**8,14**
13,39	13,29	30,75	14,49	14,12	8,14	15,22	18,76	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**8,14**
13,39	13,29	30,75	14,49	14,12	8,14	15,22	18,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,49	20,49	29,13	8,14	23,63	20,87	20,30	25,36	**8,14**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	13,39	13,29	30,75	14,49	14,12	8,14	15,22	18,76	**8,14**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	13,39	13,29	30,75	14,49	14,12	8,14	15,22	18,76	**8,14**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	17,78	18,49	29,13	8,14	21,13	17,53	18,32	24,24	**8,14**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	15,65	16,49	29,13	8,14	19,46	18,09	16,35	22,02	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	15,47	15,56	27,54	8,14	15,03	9,65	13,77	17,87	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	17,18	14,23	27,54	8,14	18,36	12,98	16,40	22,31	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	16,33	14,23	27,54	8,14	16,69	12,98	16,40	20,09	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	19,75	19,56	35,88	8,14	21,69	15,21	22,98	26,76	**8,14**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	20,14	20,31	25,46	8,14	24,73	18,11	21,37	25,73	**8,14**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	21,66	20,35	26,71	8,14	26,35	18,01	22,89	27,60	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	18,04	16,89	27,54	8,14	16,69	9,65	16,40	20,09	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	16,33	15,56	27,54	8,14	16,69	8,54	15,09	17,87	**8,14**
3*Miso + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,75	19,66	23,46	8,14	25,29	19,99	19,92	25,28	**8,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,84	23,46	23,33	8,14	23,76	15,78	23,57	24,33	**8,14**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,93	17,16	24,96	8,14	20,29	15,87	17,01	22,02	**8,14**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Pistazien roh	15,34	15,41	23,33	8,14	18,68	15,53	16,14	18,99	**8,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Pistazien roh	15,29	15,05	22,96	8,14	17,61	14,60	15,99	18,29	**8,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,76	21,83	33,29	8,14	28,63	24,20	22,27	32,02	**8,14**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,92	21,83	33,29	8,14	23,63	23,09	20,30	26,47	**8,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	13,00	13,09	24,17	13,22	13,89	8,14	14,12	18,22	**8,14**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Austernpilze	13,39	13,29	30,75	14,49	14,12	8,14	15,22	18,76	**8,14**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	13,39	13,29	30,75	14,49	14,12	8,14	15,22	18,76	**8,14**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	16,96	16,12	15,83	11,24	17,32	8,14	16,13	16,16	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	18,44	12,60	18,67	8,42	13,90	8,14	14,05	17,02	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	20,58	15,27	18,67	9,53	15,57	8,14	15,37	18,13	**8,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,94	13,83	23,63	10,64	16,46	8,14	15,69	18,98	**8,14**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	18,87	12,60	18,67	8,42	14,73	8,14	14,05	18,13	**8,14**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	16,54	15,41	23,46	8,40	18,89	8,14	17,41	19,29	**8,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,76	23,32	29,33	8,13	27,13	25,04	24,14	30,99	**8,13**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	15,22	16,60	40,42	8,13	18,75	14,69	22,51	24,57	**8,13**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	11,80	11,27	32,08	8,13	13,75	12,47	15,93	17,90	**8,13**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	10,94	12,60	32,08	8,13	12,08	9,14	13,30	15,68	**8,13**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	12,65	11,27	32,08	8,13	15,42	12,47	15,93	20,12	**8,13**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,10	17,45	22,08	8,13	20,67	13,08	18,44	20,92	**8,13**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	19,38	17,51	23,96	8,13	23,09	12,93	20,73	23,72	**8,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**8,13**
13,51	13,93	32,08	8,13	13,75	9,14	15,93	17,90
Haselnüsse + Miso + Bohnen grün gekocht							**8,13**
16,85	17,00	27,17	8,13	18,77	12,73	17,61	21,73
Miso + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**8,13**
15,99	14,33	27,17	8,13	20,43	16,07	17,61	23,96
Miso + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**8,13**
16,85	17,00	27,17	8,13	18,77	12,73	17,61	21,73
Miso + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**8,13**
14,28	15,67	27,17	8,13	17,10	12,73	14,97	19,51
Miso + Kakao + Bohnen grün gekocht							**8,13**
18,56	19,67	35,50	8,13	23,77	18,29	24,18	28,40
Gerstenmehl + Miso + Bohnen grün gekocht							**8,13**
14,28	15,67	27,17	8,13	17,10	12,73	14,97	19,51
Bulgur, trocken + Miso + Bohnen grün gekocht							**8,13**
15,14	15,67	27,17	8,13	18,77	11,62	16,29	19,51
Miso + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**8,13**
15,14	15,67	27,17	8,13	18,77	11,62	16,29	19,51
Miso + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**8,13**
15,14	14,33	27,17	8,13	18,77	16,07	17,61	21,73
Amaranth, ungekocht + Miso + Bohnen grün gekocht							**8,13**
15,99	14,33	27,17	8,13	20,43	16,07	17,61	23,96
Buchweizen + Miso + Bohnen grün gekocht							**8,13**
15,14	14,33	27,17	8,13	18,77	16,07	17,61	21,73
Kakao + Miso + Bohnen grün gekocht							**8,13**
18,56	19,67	35,50	8,13	23,77	18,29	24,18	28,40
Miso + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**8,13**
15,14	15,67	27,17	8,13	18,77	11,62	16,29	19,51
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**8,13**
12,87	13,36	31,33	8,13	16,80	9,56	15,68	18,67
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Bulgur, trocken							**8,13**
12,87	13,36	31,33	8,13	16,80	9,56	15,68	18,67
Bohnen grün gekocht + Miso + Bulgur, trocken							**8,13**
15,14	15,67	27,17	8,13	18,77	11,62	16,29	19,51
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Cashewnuss							**8,13**
13,61	14,21	23,92	8,13	15,37	9,86	14,99	16,88

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Cashewnuss								**8,13**
15,13	14,25	25,17	8,13	16,98	9,76	16,52	18,74	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Miso								**8,13**
16,85	17,00	27,17	8,13	18,77	12,73	17,61	21,73	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Miso								**8,13**
15,14	14,33	27,17	8,13	18,77	16,07	17,61	21,73	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Miso								**8,13**
14,28	15,67	27,17	8,13	17,10	12,73	14,97	19,51	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Miso								**8,13**
18,56	19,67	35,50	8,13	23,77	18,29	24,18	28,40	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Miso								**8,13**
15,14	15,67	27,17	8,13	18,77	11,62	16,29	19,51	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Miso								**8,13**
15,99	14,33	27,17	8,13	20,43	16,07	17,61	23,96	
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**8,13**
12,62	12,81	24,17	12,96	13,52	8,13	13,72	18,13	
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl								**8,13**
12,62	12,81	24,17	12,96	13,52	8,13	13,72	18,13	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**8,13**
20,44	20,91	32,08	8,13	24,53	17,44	24,55	28,54	
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**8,13**
17,17	19,52	43,42	8,13	21,90	16,66	26,13	29,38	
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**8,13**
12,04	11,52	30,92	8,13	14,40	13,32	16,26	19,38	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**8,13**
18,92	20,87	30,83	8,13	22,92	17,54	23,02	26,68	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**8,13**
13,32	11,52	30,92	8,13	16,90	13,32	16,26	22,71	
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**8,13**
14,61	15,52	30,92	8,13	14,40	8,32	16,26	19,38	
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**8,13**
10,76	13,52	30,92	8,13	11,90	8,32	12,32	16,04	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**8,13**
19,59	19,57	27,92	8,13	22,03	14,66	21,26	25,21	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**8,13**
18,06	19,53	26,67	8,13	20,42	14,76	19,73	23,34	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
9,48	10,25	20,17	8,13	11,22	11,11	10,95	12,27	
Hafer + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
13,79	14,49	20,42	8,13	15,27	10,62	15,00	17,18	
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
25,72	20,92	28,50	8,13	29,55	23,33	22,79	32,27	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
18,03	20,92	28,50	8,13	19,55	21,11	18,84	21,16	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**8,13**
17,89	17,12	25,00	8,13	19,22	12,38	16,46	20,49	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
17,17	18,25	20,17	8,13	19,55	16,67	18,84	18,93	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
16,32	16,92	20,17	8,13	17,88	17,78	16,21	21,16	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
18,88	18,25	20,17	8,13	21,22	17,78	20,16	23,38	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
25,75	21,16	28,75	8,13	30,27	23,96	22,89	32,73	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
18,91	18,49	20,42	8,13	21,93	18,40	20,26	23,84	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
16,35	17,16	20,42	8,13	18,60	18,40	16,32	21,62	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
17,21	18,49	20,42	8,13	20,27	17,29	18,95	19,40	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
18,06	21,16	28,75	8,13	20,27	21,73	18,95	21,62	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,13**
17,89	17,12	25,00	8,13	19,22	12,38	16,46	20,49	
Quinoa + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
9,51	10,49	20,42	8,13	11,93	11,73	11,05	12,73	
Hafer + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**8,13**
13,75	14,25	20,17	8,13	14,55	10,00	14,89	16,71	
Sojabohnen + Walnüsse + Hirse gekocht								**8,13**
19,41	17,16	26,25	8,13	20,83	12,28	17,99	22,36	
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**8,13**
17,89	17,12	25,00	8,13	19,22	12,38	16,46	20,49	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Sojabohnen + Hirse gekocht							**8,13**
19,41	17,16	26,25	8,13	20,83	12,28	17,99	22,36
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Hirse gekocht							**8,13**
17,89	17,12	25,00	8,13	19,22	12,38	16,46	20,49
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Miso							**8,13**
15,14	14,33	27,17	8,13	18,77	16,07	17,61	21,73
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**8,13**
13,73	12,03	31,33	8,13	18,47	14,00	17,00	23,11
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**8,13**
13,73	12,03	31,33	8,13	18,47	14,00	17,00	23,11
Austernpilze + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**8,13**
14,58	14,69	31,33	8,13	16,80	10,67	17,00	20,89
Kakao + Bohnen grün gekocht + Miso							**8,13**
18,56	19,67	35,50	8,13	23,77	18,29	24,18	28,40
Austernpilze + Kakao + Erbsen grün gekocht							**8,13**
16,29	17,36	39,67	8,13	21,80	16,22	23,58	27,56
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Miso							**8,13**
15,14	15,67	27,17	8,13	18,77	11,62	16,29	19,51
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Miso							**8,13**
14,28	15,67	27,17	8,13	17,10	12,73	14,97	19,51
Austernpilze + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**8,13**
12,02	13,36	31,33	8,13	15,13	10,67	14,37	18,67
Austernpilze + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**8,13**
12,87	12,03	31,33	8,13	16,80	14,00	17,00	20,89
Bulgur, trocken + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**8,13**
12,87	13,36	31,33	8,13	16,80	9,56	15,68	18,67
Kakao + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**8,13**
16,29	17,36	39,67	8,13	21,80	16,22	23,58	27,56
Gerstenmehl + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**8,13**
12,02	13,36	31,33	8,13	15,13	10,67	14,37	18,67
Haselnüsse + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**8,13**
14,58	14,69	31,33	8,13	16,80	10,67	17,00	20,89
Austernpilze + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**8,13**
12,87	13,36	31,33	8,13	16,80	9,56	15,68	18,67
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Miso							**8,13**
15,99	14,33	27,17	8,13	20,43	16,07	17,61	23,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**8,13**
12,87	12,03	31,33	8,13	16,80	14,00	17,00	20,89	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Miso							**8,13**
16,85	17,00	27,17	8,13	18,77	12,73	17,61	21,73	
Walnüsse + Hirse gekocht + Sojabohnen							**8,13**
19,41	17,16	26,25	8,13	20,83	12,28	17,99	22,36	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
16,32	16,92	20,17	8,13	17,88	17,78	16,21	21,16	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
16,35	17,16	20,42	8,13	18,60	18,40	16,32	21,62	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
18,91	18,49	20,42	8,13	21,93	18,40	20,26	23,84	
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
18,88	18,25	20,17	8,13	21,22	17,78	20,16	23,38	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
18,06	21,16	28,75	8,13	20,27	21,73	18,95	21,62	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Sojabohnen							**8,13**
17,89	17,12	25,00	8,13	19,22	12,38	16,46	20,49	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**8,13**
17,89	17,12	25,00	8,13	19,22	12,38	16,46	20,49	
Lauch gedünstet + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
13,75	14,25	20,17	8,13	14,55	10,00	14,89	16,71	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
17,21	18,49	20,42	8,13	20,27	17,29	18,95	19,40	
Champignons frisch + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
9,51	10,49	20,42	8,13	11,93	11,73	11,05	12,73	
Champignons frisch + Hafer + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
13,79	14,49	20,42	8,13	15,27	10,62	15,00	17,18	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
25,75	21,16	28,75	8,13	30,27	23,96	22,89	32,73	
Lauch gedünstet + Quinoa + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
9,48	10,25	20,17	8,13	11,22	11,11	10,95	12,27	
Hirse gekocht + Walnüsse + Sojabohnen							**8,13**
19,41	17,16	26,25	8,13	20,83	12,28	17,99	22,36	
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart							**8,13**
18,03	20,92	28,50	8,13	19,55	21,11	18,84	21,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	25,72	20,92	28,50	8,13	29,55	23,33	22,79	32,27	**8,13**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	17,17	18,25	20,17	8,13	19,55	16,67	18,84	18,93	**8,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	18,05	21,13	28,21	8,13	19,56	20,52	18,98	21,03	**8,13**
3*Dinkel ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	15,24	14,95	14,42	10,66	16,36	8,13	15,06	15,08	**8,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Tomaten	13,77	14,46	19,88	8,13	14,56	9,41	15,03	16,59	**8,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	18,90	18,46	19,88	8,13	21,23	17,19	20,30	23,26	**8,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	16,34	17,13	19,88	8,13	17,89	17,19	16,35	21,03	**8,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Tomaten	9,50	10,46	19,88	8,13	11,23	10,52	11,09	12,14	**8,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	25,74	21,13	28,21	8,13	29,56	22,74	22,93	32,14	**8,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	17,19	18,46	19,88	8,13	19,56	16,08	18,98	18,81	**8,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen	12,04	16,04	19,17	8,13	16,23	13,87	14,04	19,78	**8,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	17,21	18,87	26,67	8,13	20,42	14,21	19,07	22,23	**8,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	18,73	18,91	27,92	8,13	22,03	14,11	20,60	24,10	**8,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	18,30	18,91	27,92	8,13	21,20	14,66	19,94	24,10	**8,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	16,78	18,87	26,67	8,13	19,58	14,76	18,41	22,23	**8,13**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,10	18,65	28,67	8,13	21,78	16,12	18,09	23,76	**8,13**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	19,62	18,69	29,92	8,13	23,39	16,02	19,62	25,62	**8,13**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Miso	17,37	20,05	20,83	8,13	20,48	11,39	19,95	20,14	**8,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	13,54	14,03	21,17	8,13	15,20	10,88	15,23	17,50	**8,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	16,10	16,69	21,17	8,13	18,53	18,66	16,55	21,94	**8,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	9,26	10,03	21,17	8,13	11,87	11,99	11,28	13,06	**8,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	25,50	20,69	29,50	8,13	30,20	24,21	23,13	33,06	**8,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	16,96	18,03	21,17	8,13	20,20	17,54	19,18	19,72	**8,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	17,81	20,69	29,50	8,13	20,20	21,99	19,18	21,94	**8,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	18,67	18,03	21,17	8,13	21,87	18,66	20,49	24,17	**8,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	17,21	18,20	26,67	8,13	20,42	16,43	19,73	23,34	**8,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	18,73	18,24	27,92	8,13	22,03	16,33	21,26	25,21	**8,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	17,17	18,25	20,17	8,13	19,55	16,67	18,84	18,93	**8,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	18,88	18,25	20,17	8,13	21,22	17,78	20,16	23,38	**8,13**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	9,48	10,25	20,17	8,13	11,22	11,11	10,95	12,27	**8,13**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	25,72	20,92	28,50	8,13	29,55	23,33	22,79	32,27	**8,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	18,03	20,92	28,50	8,13	19,55	21,11	18,84	21,16	**8,13**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Lauch gedünstet	12,62	12,81	24,17	12,96	13,52	8,13	13,72	18,13	**8,13**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	12,62	12,81	24,17	12,96	13,52	8,13	13,72	18,13	**8,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	16,32	16,92	20,17	8,13	17,88	17,78	16,21	21,16	**8,13**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	13,75	14,25	20,17	8,13	14,55	10,00	14,89	16,71	**8,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	18,88	18,25	20,17	8,13	21,22	17,78	20,16	23,38	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Champignons frisch	9,51	10,49	20,42	8,13	11,93	11,73	11,05	12,73	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	25,75	21,16	28,75	8,13	30,27	23,96	22,89	32,73	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	18,91	18,49	20,42	8,13	21,93	18,40	20,26	23,84	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	18,06	21,16	28,75	8,13	20,27	21,73	18,95	21,62	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Champignons frisch	13,79	14,49	20,42	8,13	15,27	10,62	15,00	17,18	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,21	18,49	20,42	8,13	20,27	17,29	18,95	19,40	**8,13**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	18,91	18,49	20,42	8,13	21,93	18,40	20,26	23,84	**8,13**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	16,35	17,16	20,42	8,13	18,60	18,40	16,32	21,62	**8,13**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	17,21	18,49	20,42	8,13	20,27	17,29	18,95	19,40	**8,13**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	18,06	21,16	28,75	8,13	20,27	21,73	18,95	21,62	**8,13**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	25,75	21,16	28,75	8,13	30,27	23,96	22,89	32,73	**8,13**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	9,51	10,49	20,42	8,13	11,93	11,73	11,05	12,73	**8,13**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	13,79	14,49	20,42	8,13	15,27	10,62	15,00	17,18	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	16,35	17,16	20,42	8,13	18,60	18,40	16,32	21,62	**8,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,47	22,65	29,33	8,13	25,47	25,04	22,16	29,88	**8,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,90	23,32	29,33	8,13	26,30	24,48	23,48	28,77	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Lauch gedünstet	9,48	10,25	20,17	8,13	11,22	11,11	10,95	12,27	**8,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam								**8,13**
12,62	12,81	24,17	12,96	13,52	8,13	13,72	18,13	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**8,13**
25,72	20,92	28,50	8,13	29,55	23,33	22,79	32,27	
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**8,13**
17,17	18,25	20,17	8,13	19,55	16,67	18,84	18,93	
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**8,13**
18,03	20,92	28,50	8,13	19,55	21,11	18,84	21,16	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam								**8,13**
12,62	12,81	24,17	12,96	13,52	8,13	13,72	18,13	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Lauch gedünstet								**8,13**
13,75	14,25	20,17	8,13	14,55	10,00	14,89	16,71	
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**8,13**
16,32	16,92	20,17	8,13	17,88	17,78	16,21	21,16	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,13**
18,88	18,25	20,17	8,13	21,22	17,78	20,16	23,38	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Walnüsse								**8,13**
19,41	17,16	26,25	8,13	20,83	12,28	17,99	22,36	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Walnüsse								**8,13**
19,41	17,16	26,25	8,13	20,83	12,28	17,99	22,36	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,13**
18,88	18,25	20,17	8,13	21,22	17,78	20,16	23,38	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,13**
18,91	18,49	20,42	8,13	21,93	18,40	20,26	23,84	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,13**
18,91	18,49	20,42	8,13	21,93	18,40	20,26	23,84	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hafer								**8,13**
20,19	21,32	29,33	8,13	23,80	21,15	21,51	27,66	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,13**
13,19	12,19	16,13	16,90	13,34	8,13	13,66	14,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa								**8,13**
18,06	19,32	29,33	8,13	22,13	21,71	19,53	25,43	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**8,13**
17,64	18,20	26,67	8,13	21,25	16,43	19,73	24,46	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**8,13**
19,16	18,24	27,92	8,13	22,87	16,33	21,26	26,32	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**8,13**
19,34	19,99	25,17	8,13	22,97	19,48	20,19	25,43
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Kakao							**8,13**
16,29	17,36	39,67	8,13	21,80	16,22	23,58	27,56
Miso + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**8,13**
14,28	15,67	27,17	8,13	17,10	12,73	14,97	19,51
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Haselnüsse							**8,13**
14,58	14,69	31,33	8,13	16,80	10,67	17,00	20,89
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**8,13**
14,58	14,69	31,33	8,13	16,80	10,67	17,00	20,89
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**8,13**
12,02	13,36	31,33	8,13	15,13	10,67	14,37	18,67
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Gerstenmehl							**8,13**
12,02	13,36	31,33	8,13	15,13	10,67	14,37	18,67
Bohnen grün gekocht + Miso + Gerstenmehl							**8,13**
14,28	15,67	27,17	8,13	17,10	12,73	14,97	19,51
Bohnen grün gekocht + Miso + Haselnüsse							**8,13**
16,85	17,00	27,17	8,13	18,77	12,73	17,61	21,73
Miso + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse							**8,13**
16,85	17,00	27,17	8,13	18,77	12,73	17,61	21,73
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**8,13**
26,18	24,65	33,50	8,13	31,30	27,82	25,45	35,43
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**8,13**
22,33	24,65	33,50	8,13	26,30	26,71	23,48	29,88
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**8,13**
13,73	12,03	31,33	8,13	18,47	14,00	17,00	23,11
Miso + Bohnen grün gekocht + Kakao							**8,13**
18,56	19,67	35,50	8,13	23,77	18,29	24,18	28,40
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**8,13**
13,73	12,03	31,33	8,13	18,47	14,00	17,00	23,11
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**8,13**
12,87	12,03	31,33	8,13	16,80	14,00	17,00	20,89
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Kakao							**8,13**
16,29	17,36	39,67	8,13	21,80	16,22	23,58	27,56
Kakao + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**8,13**
16,29	17,36	39,67	8,13	21,80	16,22	23,58	27,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Austernpilze	14,58	14,69	31,33	8,13	16,80	10,67	17,00	20,89	**8,13**
Bohnen grün gekocht + Miso + Kakao	18,56	19,67	35,50	8,13	23,77	18,29	24,18	28,40	**8,13**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	12,87	13,36	31,33	8,13	16,80	9,56	15,68	18,67	**8,13**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	12,02	13,36	31,33	8,13	15,13	10,67	14,37	18,67	**8,13**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Austernpilze	12,87	12,03	31,33	8,13	16,80	14,00	17,00	20,89	**8,13**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Austernpilze	12,02	13,36	31,33	8,13	15,13	10,67	14,37	18,67	**8,13**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Austernpilze	16,29	17,36	39,67	8,13	21,80	16,22	23,58	27,56	**8,13**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Austernpilze	12,87	13,36	31,33	8,13	16,80	9,56	15,68	18,67	**8,13**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Buchweizen	12,87	12,03	31,33	8,13	16,80	14,00	17,00	20,89	**8,13**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	14,58	14,69	31,33	8,13	16,80	10,67	17,00	20,89	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	25,75	21,16	28,75	8,13	30,27	23,96	22,89	32,73	**8,13**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,03	20,92	28,50	8,13	19,55	21,11	18,84	21,16	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,03	20,92	28,50	8,13	19,55	21,11	18,84	21,16	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	25,72	20,92	28,50	8,13	29,55	23,33	22,79	32,27	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,06	21,16	28,75	8,13	20,27	21,73	18,95	21,62	**8,13**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	18,06	21,16	28,75	8,13	20,27	21,73	18,95	21,62	**8,13**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	16,32	16,92	20,17	8,13	17,88	17,78	16,21	21,16	**8,13**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,17	18,25	20,17	8,13	19,55	16,67	18,84	18,93	**8,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,21	18,49	20,42	8,13	20,27	17,29	18,95	19,40	**8,13**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	16,35	17,16	20,42	8,13	18,60	18,40	16,32	21,62	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,21	18,49	20,42	8,13	20,27	17,29	18,95	19,40	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,17	18,25	20,17	8,13	19,55	16,67	18,84	18,93	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	16,35	17,16	20,42	8,13	18,60	18,40	16,32	21,62	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	16,32	16,92	20,17	8,13	17,88	17,78	16,21	21,16	**8,13**
Bohnen grün gekocht + Miso + Amaranth, ungekocht	15,99	14,33	27,17	8,13	20,43	16,07	17,61	23,96	**8,13**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	13,73	12,03	31,33	8,13	18,47	14,00	17,00	23,11	**8,13**
Bohnen grün gekocht + Miso + Buchweizen	15,14	14,33	27,17	8,13	18,77	16,07	17,61	21,73	**8,13**
Miso + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	15,99	14,33	27,17	8,13	20,43	16,07	17,61	23,96	**8,13**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	13,73	12,03	31,33	8,13	18,47	14,00	17,00	23,11	**8,13**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	12,87	12,03	31,33	8,13	16,80	14,00	17,00	20,89	**8,13**
Miso + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	15,14	14,33	27,17	8,13	18,77	16,07	17,61	21,73	**8,13**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Hafer	13,75	14,25	20,17	8,13	14,55	10,00	14,89	16,71	**8,13**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Hafer	13,79	14,49	20,42	8,13	15,27	10,62	15,00	17,18	**8,13**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Hafer	13,75	14,25	20,17	8,13	14,55	10,00	14,89	16,71	**8,13**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	9,48	10,25	20,17	8,13	11,22	11,11	10,95	12,27	**8,13**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	25,72	20,92	28,50	8,13	29,55	23,33	22,79	32,27	**8,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Quinoa								**8,13**
9,48	10,25	20,17	8,13	11,22	11,11	10,95	12,27	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Hafer								**8,13**
13,79	14,49	20,42	8,13	15,27	10,62	15,00	17,18	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Quinoa								**8,13**
9,51	10,49	20,42	8,13	11,93	11,73	11,05	12,73	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**8,13**
9,51	10,49	20,42	8,13	11,93	11,73	11,05	12,73	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**8,13**
25,75	21,16	28,75	8,13	30,27	23,96	22,89	32,73	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet								**8,13**
8,13	21,78	42,13	14,06	30,38	19,20	27,16	37,87	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**8,13**
14,93	14,90	21,38	8,24	16,93	8,13	15,45	17,20	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**8,13**
15,59	14,55	19,58	8,41	15,71	8,13	14,66	16,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**8,13**
14,78	13,37	18,63	8,41	17,12	8,13	15,77	17,10	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,13**
18,49	12,80	15,58	8,54	14,73	8,13	14,13	17,66	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,12**
18,41	18,35	22,79	8,12	22,72	16,92	20,68	26,56	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln								**8,12**
18,03	18,70	21,63	8,12	21,98	14,81	19,15	21,59	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,12**
17,12	17,68	22,79	8,12	21,05	16,92	18,70	25,44	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**8,12**
15,40	15,69	30,17	8,12	17,26	15,83	18,35	20,81	
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**8,12**
14,95	14,88	14,25	10,43	16,60	8,12	14,91	15,10	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart								**8,12**
13,80	13,82	34,54	15,29	14,57	8,12	16,23	19,27	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,12**
17,55	18,35	22,79	8,12	21,88	16,37	20,02	24,33	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer								**8,12**
15,84	16,35	22,79	8,12	19,38	13,03	18,05	23,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	13,71	14,35	22,79	8,12	17,72	13,59	16,07	21,00	**8,12**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,25	19,02	25,33	8,12	23,72	14,61	21,69	25,18	**8,12**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,97	18,96	23,46	8,12	21,29	14,76	19,40	22,38	**8,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,29	11,42	19,46	9,27	13,17	8,12	13,24	16,92	**8,12**
3*Bulgur, trocken + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,22	17,39	31,25	8,12	18,68	11,31	17,64	20,66	**8,12**
3*Gerstenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,94	17,39	31,25	8,12	16,18	12,98	15,66	20,66	**8,12**
3*Kakao + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,35	23,39	43,75	8,12	26,18	21,31	29,48	33,99	**8,12**
3*Haselnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,79	19,39	31,25	8,12	18,68	12,98	19,61	23,99	**8,12**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,50	15,39	31,25	8,12	21,18	17,98	19,61	27,32	**8,12**
3*Buchweizen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,22	15,39	31,25	8,12	18,68	17,98	19,61	23,99	**8,12**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	14,99	15,01	18,63	8,12	18,55	11,37	16,73	21,00	**8,12**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,98	19,68	26,96	8,12	21,88	18,59	20,02	25,44	**8,12**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,82	19,68	26,96	8,12	26,88	19,70	21,99	31,00	**8,12**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	19,10	19,93	23,08	9,33	19,25	8,12	19,87	18,33	**8,12**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	14,29	15,35	24,29	8,54	16,53	8,12	15,22	17,00	**8,12**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	17,33	15,15	16,25	9,84	17,15	8,12	15,34	16,33	**8,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,65	14,73	29,46	11,24	15,68	8,12	15,24	18,58	**8,12**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	15,34	17,06	19,54	8,21	17,48	8,11	17,32	17,13	**8,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,11**
19,37	22,17	21,50	8,11	23,77	14,00	22,79	23,04	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,11**
19,37	22,17	21,50	8,11	23,77	14,00	22,79	23,04	
Miso + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**8,11**
21,04	17,27	19,50	8,11	20,25	15,78	17,95	23,09	
Mais-Mehl + Miso + Linsen reif gekocht								**8,11**
21,04	17,27	19,50	8,11	20,25	15,78	17,95	23,09	
Mandeln + Champignons frisch + Hirse gekocht								**8,11**
17,33	18,99	19,17	8,11	19,00	9,08	18,53	17,89	
Champignons frisch + Mandeln + Hirse gekocht								**8,11**
17,33	18,99	19,17	8,11	19,00	9,08	18,53	17,89	
Lauch gedünstet + Mandeln + Hirse gekocht								**8,11**
17,30	18,75	18,92	8,11	18,28	8,46	18,42	17,42	
Mandeln + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**8,11**
17,30	18,75	18,92	8,11	18,28	8,46	18,42	17,42	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Miso								**8,11**
21,04	17,27	19,50	8,11	20,25	15,78	17,95	23,09	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Miso								**8,11**
21,04	17,27	19,50	8,11	20,25	15,78	17,95	23,09	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Mandeln								**8,11**
17,30	18,75	18,92	8,11	18,28	8,46	18,42	17,42	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Mandeln								**8,11**
17,33	18,99	19,17	8,11	19,00	9,08	18,53	17,89	
Linsen reif gekocht + Miso + Mais-Mehl								**8,11**
21,04	17,27	19,50	8,11	20,25	15,78	17,95	23,09	
Miso + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**8,11**
21,04	17,27	19,50	8,11	20,25	15,78	17,95	23,09	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Mandeln								**8,11**
17,30	18,75	18,92	8,11	18,28	8,46	18,42	17,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**8,11**
19,37	22,17	21,50	8,11	23,77	14,00	22,79	23,04	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Mandeln								**8,11**
17,33	18,99	19,17	8,11	19,00	9,08	18,53	17,89	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln								**8,11**
19,37	22,17	21,50	8,11	23,77	14,00	22,79	23,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	16,66	15,37	22,58	8,11	19,09	8,67	17,74	20,88	**8,11**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	14,38	15,31	20,71	8,11	16,67	8,82	15,45	18,08	**8,11**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	20,96	15,13	16,08	8,11	18,13	12,43	16,86	21,19	**8,11**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	17,34	15,47	22,21	8,11	19,66	9,28	17,77	20,08	**8,11**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	15,06	15,41	20,33	8,11	17,23	9,43	15,48	17,28	**8,11**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	18,71	19,69	19,79	8,57	18,95	8,11	19,12	18,02	**8,11**
Mandeln + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	17,30	18,75	18,92	8,11	18,28	8,46	18,42	17,42	**8,11**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	19,37	22,17	21,50	8,11	23,77	14,00	22,79	23,04	**8,11**
Hirse gekocht + Mandeln + Lauch gedünstet	17,30	18,75	18,92	8,11	18,28	8,46	18,42	17,42	**8,11**
Mandeln + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	19,37	22,17	21,50	8,11	23,77	14,00	22,79	23,04	**8,11**
Mandeln + Hirse gekocht + Champignons frisch	17,33	18,99	19,17	8,11	19,00	9,08	18,53	17,89	**8,11**
Hirse gekocht + Mandeln + Champignons frisch	17,33	18,99	19,17	8,11	19,00	9,08	18,53	17,89	**8,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,46	16,01	30,00	8,11	17,78	9,62	16,61	19,27	**8,11**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,74	14,01	30,00	8,11	20,28	16,29	18,59	25,93	**8,11**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,46	14,01	30,00	8,11	17,78	16,29	18,59	22,60	**8,11**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,59	22,01	42,50	8,11	25,28	19,62	28,45	32,60	**8,11**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,03	18,01	30,00	8,11	17,78	11,29	18,59	22,60	**8,11**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,18	16,01	30,00	8,11	15,28	11,29	14,64	19,27	**8,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	14,36	15,19	20,58	8,11	16,31	8,51	15,39	17,84	**8,11**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	16,64	15,25	22,46	8,11	18,73	8,36	17,68	20,64	**8,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,91	18,45	19,96	8,11	21,33	17,24	20,36	23,34	**8,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,35	17,12	19,96	8,11	17,99	17,24	16,41	21,12	**8,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,51	10,45	19,96	8,11	11,33	10,58	11,15	12,23	**8,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,06	21,12	28,29	8,11	19,66	20,58	19,05	21,12	**8,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,75	21,12	28,29	8,11	29,66	22,80	22,99	32,23	**8,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,20	18,45	19,96	8,11	19,66	16,13	19,05	18,90	**8,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,78	14,45	19,96	8,11	14,66	9,47	15,10	16,68	**8,11**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	12,64	13,10	24,67	12,99	13,67	8,11	13,98	18,33	**8,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	13,50	14,27	24,46	9,01	16,33	8,11	15,32	16,70	**8,11**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	14,62	16,75	32,21	9,30	17,72	8,11	16,74	18,69	**8,11**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,54	18,75	22,21	8,10	22,88	18,76	19,45	24,17	**8,10**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	17,46	14,80	16,29	8,10	16,32	8,91	16,22	17,94	**8,10**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	13,91	15,39	23,54	8,10	15,75	8,37	17,10	18,00	**8,10**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,09	15,97	22,46	8,10	16,92	14,81	16,02	22,00	**8,10**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,06	15,73	22,21	8,10	16,20	14,19	15,91	21,53	**8,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**8,10**
18,26	18,09	22,21	8,10	21,22	18,76	17,48	23,06	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart								**8,10**
13,44	13,93	25,17	13,56	14,57	8,10	15,03	18,71	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart								**8,10**
13,44	13,93	25,17	13,56	14,57	8,10	15,03	18,71	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**8,10**
13,44	13,93	25,17	13,56	14,57	8,10	15,03	18,71	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**8,10**
13,44	13,93	25,17	13,56	14,57	8,10	15,03	18,71	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**8,10**
8,34	12,21	19,96	8,10	8,82	8,56	10,25	12,42	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**8,10**
14,89	15,59	19,54	10,26	15,98	8,10	15,50	16,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**8,10**
16,18	16,26	19,54	10,26	16,82	8,10	16,82	17,38	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**8,10**
17,20	17,14	29,38	8,58	15,73	8,10	16,93	19,93	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**8,10**
13,35	15,14	29,38	8,58	13,23	8,10	12,98	16,60	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**8,10**
18,48	17,14	16,88	11,91	18,23	8,10	16,93	16,60	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**8,10**
18,68	18,75	22,21	8,10	22,05	18,21	18,80	21,94	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam								**8,10**
13,44	13,93	25,17	13,56	14,57	8,10	15,03	18,71	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam								**8,10**
13,44	13,93	25,17	13,56	14,57	8,10	15,03	18,71	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Hafer								**8,10**
16,97	16,75	22,21	8,10	19,55	14,87	16,82	20,83	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa								**8,10**
14,84	14,75	22,21	8,10	17,88	15,43	14,85	18,61	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl								**8,10**
15,85	14,53	24,88	14,10	15,35	8,10	15,26	20,24	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl								**8,10**
19,77	18,23	26,58	8,10	21,32	16,52	18,51	25,83	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	16,06	19,39	20,50	8,10	19,12	9,86	19,55	19,02	**8,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	13,24	11,01	13,17	26,04	11,93	8,10	13,93	13,09	**8,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	15,26	14,97	14,71	10,66	16,46	8,10	15,07	14,84	**8,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	15,75	16,26	23,71	9,14	15,98	8,10	16,82	18,49	**8,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	13,18	14,93	23,71	9,14	14,32	8,10	14,18	16,27	**8,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	16,60	16,26	15,38	11,37	17,65	8,10	16,82	16,27	**8,10**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	16,12	15,42	18,04	8,10	18,72	13,21	15,51	18,61	**8,10**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	13,81	14,64	22,46	8,10	16,08	12,03	16,02	18,67	**8,10**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	13,77	14,40	22,21	8,10	15,37	11,41	15,91	18,20	**8,10**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,96	20,09	26,38	8,10	27,05	21,54	20,77	28,61	**8,10**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,11	20,09	26,38	8,10	22,05	20,43	18,80	23,06	**8,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	12,68	10,57	12,92	25,97	11,42	8,10	13,76	12,33	**8,10**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	16,60	16,26	15,38	11,37	17,65	8,10	16,82	16,27	**8,10**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	18,08	16,14	23,25	8,61	19,43	8,09	18,34	21,16	**8,09**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Weizen Vollkornmehl	14,50	15,35	26,63	14,16	15,81	8,09	15,52	19,79	**8,09**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	15,32	10,77	22,13	8,30	12,70	8,09	13,10	15,32	**8,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,27	15,52	20,00	12,87	16,69	8,09	15,75	17,68	**8,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,85	14,19	28,33	10,64	13,36	8,09	13,12	17,68	**8,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,09**
14,41	15,52	28,33	10,64	15,03	8,09	15,75	19,90	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,09**
19,58	14,19	19,63	11,92	15,33	8,09	15,13	20,08	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse								**8,09**
17,30	15,43	24,08	8,40	19,70	8,09	18,17	20,22	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse								**8,09**
19,20	19,05	29,21	8,09	22,88	16,63	19,73	26,58	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**8,09**
19,00	19,36	24,67	8,09	22,43	20,83	20,30	25,76	
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
18,56	17,01	29,50	8,09	25,22	19,93	21,64	29,56	
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
17,71	18,35	29,50	8,09	23,55	15,49	20,33	25,11	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
21,13	22,35	37,83	8,09	28,55	22,16	28,22	34,00	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
17,71	17,01	29,50	8,09	23,55	19,93	21,64	27,33	
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
16,85	18,35	29,50	8,09	21,88	16,60	19,01	25,11	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
19,42	19,68	29,50	8,09	23,55	16,60	21,64	27,33	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
17,71	17,01	29,50	8,09	23,55	19,93	21,64	27,33	
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
19,42	19,68	29,50	8,09	23,55	16,60	21,64	27,33	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
16,85	18,35	29,50	8,09	21,88	16,60	19,01	25,11	
Erbsen grün gekocht + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
21,13	22,35	37,83	8,09	28,55	22,16	28,22	34,00	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
17,71	18,35	29,50	8,09	23,55	15,49	20,33	25,11	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**8,09**
15,04	15,05	15,67	9,64	16,27	8,09	15,86	16,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**8,09**
18,56	17,01	29,50	8,09	25,22	19,93	21,64	29,56	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**8,09**
15,04	15,05	15,67	9,64	16,27	8,09	15,86	16,84	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Dinkel ungekocht								**8,09**
15,04	15,05	15,67	9,64	16,27	8,09	15,86	16,84	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken								**8,09**
17,71	18,35	29,50	8,09	23,55	15,49	20,33	25,11	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**8,09**
17,71	18,35	29,50	8,09	23,55	15,49	20,33	25,11	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**8,09**
19,00	15,19	14,75	10,69	16,67	8,09	15,62	17,51	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**8,09**
19,00	15,19	14,75	10,69	16,67	8,09	15,62	17,51	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**8,09**
15,04	15,05	15,67	9,64	16,27	8,09	15,86	16,84	
Mandeln + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht								**8,09**
18,33	21,88	22,42	8,09	21,97	13,88	22,03	22,11	
Miso + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**8,09**
18,38	18,87	23,50	8,09	21,77	16,10	18,87	22,71	
Walnüsse + Miso + Linsen reif gekocht								**8,09**
19,91	18,91	24,75	8,09	23,38	16,00	20,39	24,58	
Kartoffeln gegart + Mandeln + Linsen reif gekocht								**8,09**
18,33	21,88	22,42	8,09	21,97	13,88	22,03	22,11	
Miso + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**8,09**
19,91	18,91	24,75	8,09	23,38	16,00	20,39	24,58	
Weizen Vollkornmehl + Miso + Linsen reif gekocht								**8,09**
18,38	18,87	23,50	8,09	21,77	16,10	18,87	22,71	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Kakao								**8,09**
14,68	14,60	33,08	8,09	17,60	13,26	18,36	20,60	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Haselnüsse								**8,09**
13,83	13,27	28,92	8,09	15,10	10,48	15,07	17,27	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**8,09**
15,04	15,05	15,67	9,64	16,27	8,09	15,86	16,84	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**8,09**
15,09	17,03	30,83	8,09	17,65	13,58	15,86	21,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,09**
16,80	15,69	30,83	8,09	20,98	16,91	18,49	25,91	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**8,09**
15,04	15,05	15,67	9,64	16,27	8,09	15,86	16,84	
Sojabohnen + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**8,09**
17,66	18,36	30,83	8,09	19,32	13,58	18,49	23,69	
Linsen reif gekocht + Miso + Weizen Vollkornmehl								**8,09**
18,38	18,87	23,50	8,09	21,77	16,10	18,87	22,71	
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart								**8,09**
15,95	17,03	30,83	8,09	19,32	12,47	17,17	21,47	
Sojabohnen + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**8,09**
19,37	21,03	39,17	8,09	24,32	19,13	25,07	30,36	
Miso + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**8,09**
18,38	18,87	23,50	8,09	21,77	16,10	18,87	22,71	
Sojabohnen + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**8,09**
15,95	15,69	30,83	8,09	19,32	16,91	18,49	23,69	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**8,09**
15,79	17,09	21,50	8,09	17,93	18,31	16,13	21,07	
Hafer + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**8,09**
13,23	14,43	21,50	8,09	14,60	10,53	14,82	16,62	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**8,09**
8,96	10,43	21,50	8,09	11,27	11,64	10,87	12,18	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**8,09**
25,20	21,09	29,83	8,09	29,60	23,87	22,71	32,18	
Walnüsse + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**8,09**
17,30	15,43	24,08	8,40	19,70	8,09	18,17	20,22	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**8,09**
16,65	18,43	21,50	8,09	19,60	17,20	18,76	18,84	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**8,09**
18,36	18,43	21,50	8,09	21,27	18,31	20,08	23,29	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**8,09**
18,36	18,43	21,50	8,09	21,27	18,31	20,08	23,29	
Linsen reif gekocht + Mandeln + Kartoffeln gegart								**8,09**
18,33	21,88	22,42	8,09	21,97	13,88	22,03	22,11	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**8,09**
17,50	21,09	29,83	8,09	19,60	21,64	18,76	21,07	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**8,09**
25,20	21,09	29,83	8,09	29,60	23,87	22,71	32,18	
Kartoffeln gegart + Hafer + Kartoffeln gegart								**8,09**
13,23	14,43	21,50	8,09	14,60	10,53	14,82	16,62	
Kartoffeln gegart + Quinoa + Kartoffeln gegart								**8,09**
8,96	10,43	21,50	8,09	11,27	11,64	10,87	12,18	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**8,09**
17,50	21,09	29,83	8,09	19,60	21,64	18,76	21,07	
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**8,09**
16,65	18,43	21,50	8,09	19,60	17,20	18,76	18,84	
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**8,09**
15,79	17,09	21,50	8,09	17,93	18,31	16,13	21,07	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**8,09**
18,33	21,88	22,42	8,09	21,97	13,88	22,03	22,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht								**8,09**
16,85	18,35	29,50	8,09	21,88	16,60	19,01	25,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht								**8,09**
19,42	19,68	29,50	8,09	23,55	16,60	21,64	27,33	
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Miso								**8,09**
18,38	18,87	23,50	8,09	21,77	16,10	18,87	22,71	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**8,09**
19,42	19,68	29,50	8,09	23,55	16,60	21,64	27,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Erbsen grün gekocht								**8,09**
21,13	22,35	37,83	8,09	28,55	22,16	28,22	34,00	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**8,09**
17,71	18,35	29,50	8,09	23,55	15,49	20,33	25,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht								**8,09**
18,56	17,01	29,50	8,09	25,22	19,93	21,64	29,56	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**8,09**
16,85	18,35	29,50	8,09	21,88	16,60	19,01	25,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht								**8,09**
17,71	18,35	29,50	8,09	23,55	15,49	20,33	25,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Erbsen grün gekocht								**8,09**
17,71	17,01	29,50	8,09	23,55	19,93	21,64	27,33	
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Miso								**8,09**
18,38	18,87	23,50	8,09	21,77	16,10	18,87	22,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**8,09**
21,13	22,35	37,83	8,09	28,55	22,16	28,22	34,00	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**8,09**
17,71	17,01	29,50	8,09	23,55	19,93	21,64	27,33	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Miso								**8,09**
19,91	18,91	24,75	8,09	23,38	16,00	20,39	24,58	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**8,09**
18,56	17,01	29,50	8,09	25,22	19,93	21,64	29,56	
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Miso								**8,09**
19,91	18,91	24,75	8,09	23,38	16,00	20,39	24,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**8,09**
17,50	21,09	29,83	8,09	19,60	21,64	18,76	21,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**8,09**
16,65	18,43	21,50	8,09	19,60	17,20	18,76	18,84	
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**8,09**
15,79	17,09	21,50	8,09	17,93	18,31	16,13	21,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**8,09**
25,20	21,09	29,83	8,09	29,60	23,87	22,71	32,18	
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart								**8,09**
8,96	10,43	21,50	8,09	11,27	11,64	10,87	12,18	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart								**8,09**
13,23	14,43	21,50	8,09	14,60	10,53	14,82	16,62	
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**8,09**
18,36	18,43	21,50	8,09	21,27	18,31	20,08	23,29	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**8,09**
18,44	19,03	28,58	8,09	22,08	16,68	18,97	25,64	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**8,09**
18,15	15,19	23,08	8,47	15,00	8,09	15,62	19,73	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**8,09**
19,00	15,19	14,75	10,69	16,67	8,09	15,62	17,51	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Mandeln								**8,09**
18,33	21,88	22,42	8,09	21,97	13,88	22,03	22,11	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Mandeln								**8,09**
18,33	21,88	22,42	8,09	21,97	13,88	22,03	22,11	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**8,09**
15,58	13,85	23,08	8,47	13,33	8,09	12,99	17,51	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	17,66	18,36	30,83	8,09	19,32	13,58	18,49	23,69	**8,09**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	15,95	17,03	30,83	8,09	19,32	12,47	17,17	21,47	**8,09**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	16,80	15,69	30,83	8,09	20,98	16,91	18,49	25,91	**8,09**
Buchweizen + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	15,95	15,69	30,83	8,09	19,32	16,91	18,49	23,69	**8,09**
Kakao + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	19,37	21,03	39,17	8,09	24,32	19,13	25,07	30,36	**8,09**
Haselnüsse + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	17,66	18,36	30,83	8,09	19,32	13,58	18,49	23,69	**8,09**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Sojabohnen	17,66	18,36	30,83	8,09	19,32	13,58	18,49	23,69	**8,09**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Sojabohnen	15,09	17,03	30,83	8,09	17,65	13,58	15,86	21,47	**8,09**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Mais-Mehl	18,15	15,19	23,08	8,47	15,00	8,09	15,62	19,73	**8,09**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	19,37	21,03	39,17	8,09	24,32	19,13	25,07	30,36	**8,09**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl	19,00	15,19	14,75	10,69	16,67	8,09	15,62	17,51	**8,09**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	15,09	17,03	30,83	8,09	17,65	13,58	15,86	21,47	**8,09**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	15,95	15,69	30,83	8,09	19,32	16,91	18,49	23,69	**8,09**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	16,80	15,69	30,83	8,09	20,98	16,91	18,49	25,91	**8,09**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	15,95	17,03	30,83	8,09	19,32	12,47	17,17	21,47	**8,09**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	15,09	17,03	30,83	8,09	17,65	13,58	15,86	21,47	**8,09**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Sojabohnen	15,95	17,03	30,83	8,09	19,32	12,47	17,17	21,47	**8,09**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Sojabohnen	15,95	15,69	30,83	8,09	19,32	16,91	18,49	23,69	**8,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen								**8,09**
16,80	15,69	30,83	8,09	20,98	16,91	18,49	25,91	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Sojabohnen								**8,09**
19,37	21,03	39,17	8,09	24,32	19,13	25,07	30,36	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**8,09**
15,58	13,85	23,08	8,47	13,33	8,09	12,99	17,51	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen								**8,09**
12,06	16,03	19,33	8,09	16,43	13,98	14,17	19,96	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**8,09**
12,97	12,60	28,92	8,09	15,10	9,92	14,41	16,16	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**8,09**
12,55	12,60	28,92	8,09	14,27	10,48	13,75	16,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,09**
9,13	9,90	21,00	8,09	11,78	11,84	11,08	12,66	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,09**
13,41	13,90	21,00	8,09	15,12	10,73	15,03	17,10	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,09**
15,97	16,57	21,00	8,09	18,45	18,51	16,34	21,54	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,09**
14,56	16,51	31,13	8,92	17,45	8,09	16,85	19,73	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,09**
25,37	20,57	29,33	8,09	30,12	24,06	22,92	32,66	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,09**
16,82	17,90	21,00	8,09	20,12	17,39	18,97	19,32	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,09**
18,53	17,90	21,00	8,09	21,78	18,51	20,29	23,77	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**8,09**
17,68	20,57	29,33	8,09	20,12	21,84	18,97	21,54	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Buchweizen								**8,09**
12,97	11,93	28,92	8,09	15,10	12,14	15,07	17,27	
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**8,09**
19,00	15,19	14,75	10,69	16,67	8,09	15,62	17,51	
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**8,09**
19,00	15,19	14,75	10,69	16,67	8,09	15,62	17,51	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	12,21	9,49	11,50	25,56	10,57	8,09	12,63	11,73	**8,09**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	15,58	13,85	23,08	8,47	13,33	8,09	12,99	17,51	**8,09**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	18,15	15,19	23,08	8,47	15,00	8,09	15,62	19,73	**8,09**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	18,15	15,19	23,08	8,47	15,00	8,09	15,62	19,73	**8,09**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	15,58	13,85	23,08	8,47	13,33	8,09	12,99	17,51	**8,09**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Bulgur, trocken	15,95	17,03	30,83	8,09	19,32	12,47	17,17	21,47	**8,09**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	15,95	17,03	30,83	8,09	19,32	12,47	17,17	21,47	**8,09**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	12,21	9,49	11,50	25,56	10,57	8,09	12,63	11,73	**8,09**
Miso + Linsen reif gekocht + Walnüsse	19,91	18,91	24,75	8,09	23,38	16,00	20,39	24,58	**8,09**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Walnüsse	17,30	15,43	24,08	8,40	19,70	8,09	18,17	20,22	**8,09**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Walnüsse	17,30	15,43	24,08	8,40	19,70	8,09	18,17	20,22	**8,09**
Linsen reif gekocht + Miso + Walnüsse	19,91	18,91	24,75	8,09	23,38	16,00	20,39	24,58	**8,09**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,36	18,43	21,50	8,09	21,27	18,31	20,08	23,29	**8,09**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	12,21	9,49	11,50	25,56	10,57	8,09	12,63	11,73	**8,09**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,47	13,23	24,88	13,08	13,88	8,09	14,03	17,99	**8,09**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,31	13,86	14,38	9,74	15,30	8,09	14,99	19,91	**8,09**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	13,40	11,93	28,92	8,09	15,93	12,14	15,07	18,38	**8,09**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,39	16,65	23,00	8,09	18,98	15,18	17,99	21,97	**8,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh								**8,09**
17,72	18,03	24,67	8,09	21,59	18,06	20,30	22,42	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Haselnüsse								**8,09**
17,66	18,36	30,83	8,09	19,32	13,58	18,49	23,69	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**8,09**
17,66	18,36	30,83	8,09	19,32	13,58	18,49	23,69	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Haselnüsse								**8,09**
18,15	15,19	23,08	8,47	15,00	8,09	15,62	19,73	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Gerstenmehl								**8,09**
15,58	13,85	23,08	8,47	13,33	8,09	12,99	17,51	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Gerstenmehl								**8,09**
15,09	17,03	30,83	8,09	17,65	13,58	15,86	21,47	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl								**8,09**
16,85	18,35	29,50	8,09	21,88	16,60	19,01	25,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse								**8,09**
19,42	19,68	29,50	8,09	23,55	16,60	21,64	27,33	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**8,09**
15,58	13,85	23,08	8,47	13,33	8,09	12,99	17,51	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**8,09**
18,15	15,19	23,08	8,47	15,00	8,09	15,62	19,73	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**8,09**
15,09	17,03	30,83	8,09	17,65	13,58	15,86	21,47	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**8,09**
16,85	18,35	29,50	8,09	21,88	16,60	19,01	25,11	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**8,09**
19,42	19,68	29,50	8,09	23,55	16,60	21,64	27,33	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**8,09**
21,13	22,35	37,83	8,09	28,55	22,16	28,22	34,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Kakao								**8,09**
21,13	22,35	37,83	8,09	28,55	22,16	28,22	34,00	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**8,09**
19,37	21,03	39,17	8,09	24,32	19,13	25,07	30,36	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Kakao								**8,09**
19,37	21,03	39,17	8,09	24,32	19,13	25,07	30,36	
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**8,09**
17,50	21,09	29,83	8,09	19,60	21,64	18,76	21,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	25,20	21,09	29,83	8,09	29,60	23,87	22,71	32,18	**8,09**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	15,79	17,09	21,50	8,09	17,93	18,31	16,13	21,07	**8,09**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,65	18,43	21,50	8,09	19,60	17,20	18,76	18,84	**8,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	18,56	17,01	29,50	8,09	25,22	19,93	21,64	29,56	**8,09**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Buchweizen	15,95	15,69	30,83	8,09	19,32	16,91	18,49	23,69	**8,09**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	16,80	15,69	30,83	8,09	20,98	16,91	18,49	25,91	**8,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	17,71	17,01	29,50	8,09	23,55	19,93	21,64	27,33	**8,09**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	16,80	15,69	30,83	8,09	20,98	16,91	18,49	25,91	**8,09**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	18,56	17,01	29,50	8,09	25,22	19,93	21,64	29,56	**8,09**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	15,95	15,69	30,83	8,09	19,32	16,91	18,49	23,69	**8,09**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	17,71	17,01	29,50	8,09	23,55	19,93	21,64	27,33	**8,09**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Hafer	13,23	14,43	21,50	8,09	14,60	10,53	14,82	16,62	**8,09**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,21	9,49	11,50	25,56	10,57	8,09	12,63	11,73	**8,09**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Quinoa	8,96	10,43	21,50	8,09	11,27	11,64	10,87	12,18	**8,09**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,20	12,89	19,63	10,90	13,85	8,08	13,89	17,82	**8,08**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,44	16,60	26,00	8,08	18,23	11,71	17,02	19,86	**8,08**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,86	20,60	34,33	8,08	23,23	18,38	24,91	28,74	**8,08**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,30	15,27	26,00	8,08	19,89	16,16	18,34	24,30	**8,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,15	17,93	26,00	8,08	18,23	12,82	18,34	22,08	**8,08**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,59	16,60	26,00	8,08	16,56	12,82	15,70	19,86	**8,08**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,44	15,27	26,00	8,08	18,23	16,16	18,34	22,08	**8,08**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	19,25	12,82	16,21	8,54	15,53	8,08	14,89	18,59	**8,08**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	14,80	16,40	20,29	8,08	17,83	9,23	17,14	17,57	**8,08**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	16,32	16,44	21,54	8,08	19,45	9,13	18,66	19,43	**8,08**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,02	14,60	26,00	8,08	18,23	16,16	16,36	23,19	**8,08**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,31	15,93	26,00	8,08	14,89	12,82	13,73	18,74	**8,08**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,16	14,60	26,00	8,08	16,56	16,16	16,36	20,97	**8,08**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,16	15,93	26,00	8,08	16,56	11,71	15,05	18,74	**8,08**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,87	17,27	26,00	8,08	16,56	12,82	16,36	20,97	**8,08**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,58	19,93	34,33	8,08	21,56	18,38	22,94	27,63	**8,08**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	16,59	14,39	24,17	8,08	17,39	11,86	16,12	19,44	**8,08**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	20,24	20,68	28,33	8,08	24,01	21,76	22,99	27,26	**8,08**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	19,46	18,43	27,79	8,08	21,82	15,63	20,03	23,90	**8,08**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	18,61	17,10	23,63	8,08	19,32	12,85	16,74	20,57	**8,08**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	15,69	14,92	22,00	8,24	17,73	8,08	16,21	18,13	**8,08**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	15,69	14,92	22,00	8,24	17,73	8,08	16,21	18,13	**8,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	16,66	15,87	27,00	8,70	19,31	8,08	17,95	20,02	**8,08**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	17,75	16,43	23,63	8,08	19,32	12,29	16,09	19,46	**8,08**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	17,32	16,43	23,63	8,08	18,48	12,85	15,43	19,46	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	16,84	17,58	21,96	8,08	19,75	19,31	16,82	22,76	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,55	21,58	30,29	8,08	21,42	22,64	19,45	22,76	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	17,69	18,91	21,96	8,08	21,42	18,20	19,45	20,53	**8,08**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	18,39	13,02	15,00	8,22	14,21	8,08	14,23	18,52	**8,08**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	19,26	17,59	23,96	8,08	22,83	12,77	20,53	23,42	**8,08**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	16,60	19,08	20,96	8,08	21,07	11,55	20,40	20,70	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	19,40	18,91	21,96	8,08	23,08	19,31	20,77	24,98	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	14,27	14,91	21,96	8,08	16,42	11,53	15,51	18,31	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	10,00	10,91	21,96	8,08	13,08	12,64	11,56	13,87	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	12,56	12,25	13,63	8,08	14,75	8,20	12,88	13,87	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	26,24	21,58	30,29	8,08	31,42	24,87	23,40	33,87	**8,08**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	16,97	17,53	22,08	8,08	20,40	12,92	18,24	20,62	**8,08**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	17,75	15,77	23,63	8,08	19,32	14,52	16,74	20,57	**8,08**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	15,69	14,92	22,00	8,24	17,73	8,08	16,21	18,13	**8,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Lauch gedünstet	15,69	14,92	22,00	8,24	17,73	8,08	16,21	18,13	**8,08**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,02	16,60	30,17	8,08	17,39	17,82	17,68	20,97	**8,08**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,44	15,27	26,00	8,08	19,06	15,60	17,68	22,08	**8,08**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,59	15,27	26,00	8,08	17,39	15,60	17,68	19,86	**8,08**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,01	20,60	34,33	8,08	22,39	17,82	24,26	26,52	**8,08**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,30	17,93	26,00	8,08	17,39	12,27	17,68	19,86	**8,08**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,44	21,93	38,50	8,08	22,39	20,04	24,26	27,63	**8,08**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,74	16,60	26,00	8,08	15,73	12,27	15,05	17,63	**8,08**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,59	16,60	26,00	8,08	17,39	11,16	16,36	17,63	**8,08**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,73	19,27	30,17	8,08	17,39	14,49	17,68	20,97	**8,08**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,87	16,60	30,17	8,08	19,06	17,82	17,68	23,19	**8,08**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,16	17,93	30,17	8,08	15,73	14,49	15,05	18,74	**8,08**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Walnüsse	15,69	14,92	22,00	8,24	17,73	8,08	16,21	18,13	**8,08**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	15,69	14,92	22,00	8,24	17,73	8,08	16,21	18,13	**8,08**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,06	11,07	13,88	15,88	12,03	8,08	13,28	14,87	**8,08**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	12,45	13,93	26,00	8,08	13,23	9,49	13,73	16,52	**8,08**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	13,74	13,27	26,00	8,08	16,56	12,27	15,70	20,97	**8,08**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	10,74	11,27	26,00	8,08	13,23	12,82	13,73	16,52	**8,08**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa							**8,08**
9,89	12,60	26,00	8,08	11,56	9,49	11,10	14,30
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer							**8,08**
12,03	14,60	26,00	8,08	13,23	8,93	13,07	16,52
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Hafer							**8,08**
14,59	15,93	26,00	8,08	14,89	8,93	15,70	18,74
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa							**8,08**
11,60	11,27	26,00	8,08	14,89	12,82	13,73	18,74
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Quinoa							**8,08**
14,16	16,60	34,33	8,08	18,23	15,04	20,31	23,19
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Hafer							**8,08**
12,88	13,27	26,00	8,08	14,89	12,27	15,70	18,74
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa							**8,08**
10,74	12,60	26,00	8,08	13,23	8,38	12,41	14,30
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Hafer							**8,08**
16,30	18,60	34,33	8,08	19,89	14,49	22,28	25,41
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**8,08**
15,62	13,89	14,75	9,67	15,19	8,08	14,39	15,26
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen							**8,08**
19,27	13,47	16,42	8,08	15,35	9,74	14,48	18,97
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**8,08**
15,47	16,71	29,13	8,08	15,65	8,81	16,86	20,47
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**8,08**
12,91	12,71	29,13	8,08	15,65	13,81	16,86	20,47
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**8,08**
14,19	12,71	29,13	8,08	18,15	13,81	16,86	23,80
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**8,08**
18,04	20,71	41,63	8,08	23,15	17,14	26,73	30,47
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl							**8,08**
11,63	14,71	29,13	8,08	13,15	8,81	12,91	17,13
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht							**8,08**
15,44	17,27	30,17	8,08	19,06	12,82	20,97	23,19
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht							**8,08**
12,03	11,93	21,83	8,08	14,06	10,60	14,39	16,52
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**8,08**
12,88	11,93	21,83	8,08	15,73	10,60	14,39	18,74

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	18,18	15,77	23,63	8,08	20,15	14,52	16,74	21,68	**8,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,05	13,15	21,21	8,08	17,64	12,01	15,29	19,69	**8,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,81	15,22	21,13	8,08	18,93	13,24	16,91	19,87	**8,08**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,10	13,51	21,58	8,08	18,72	12,94	15,45	20,39	**8,08**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,28	21,93	38,50	8,08	27,39	21,16	26,23	33,19	**8,08**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,57	19,27	30,17	8,08	22,39	15,60	19,65	26,52	**8,08**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,01	17,93	30,17	8,08	20,73	15,60	17,02	24,30	**8,08**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,86	16,60	30,17	8,08	22,39	18,93	19,65	26,52	**8,08**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,72	16,60	30,17	8,08	24,06	18,93	19,65	28,74	**8,08**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,02	17,93	30,17	8,08	17,39	13,38	16,36	18,74	**8,08**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,86	17,93	30,17	8,08	22,39	14,49	18,34	24,30	**8,08**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	13,47	10,53	22,04	27,86	11,83	8,07	15,41	13,34	**8,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,16	13,99	15,50	9,42	15,43	8,07	14,20	14,73	**8,07**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	19,45	19,05	24,08	8,07	20,30	12,52	18,33	21,07	**8,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	19,06	20,08	29,33	8,07	23,88	16,93	21,58	25,34	**8,07**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	12,43	15,81	30,33	8,07	14,38	11,07	14,13	18,43	**8,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	15,00	13,81	30,33	8,07	19,38	16,07	18,07	25,10	**8,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	20,76	21,41	29,33	8,07	23,88	18,04	22,89	27,57	**8,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	13,71	15,81	30,33	8,07	16,88	9,41	16,10	18,43	**8,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	19,91	18,75	29,33	8,07	25,54	21,37	22,89	29,79	**8,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	19,06	18,75	29,33	8,07	23,88	21,37	22,89	27,57	**8,07**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	13,71	13,81	30,33	8,07	16,88	16,07	18,07	21,77	**8,07**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	18,84	21,81	42,83	8,07	24,38	19,41	27,94	31,77	**8,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	22,47	24,08	37,67	8,07	28,88	23,59	29,47	34,23	**8,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	18,20	20,08	29,33	8,07	22,21	18,04	20,26	25,34	**8,07**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	16,28	17,81	30,33	8,07	16,88	11,07	18,07	21,77	**8,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	19,16	19,00	24,42	8,07	19,58	18,72	18,57	23,92	**8,07**
Hirse gekocht + Buchweizen + Roggenmehl	14,66	13,41	25,25	8,07	15,33	11,21	16,22	19,56	**8,07**
Buchweizen + Hirse gekocht + Roggenmehl	14,66	13,41	25,25	8,07	15,33	11,21	16,22	19,56	**8,07**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Roggenmehl	15,51	13,41	25,25	8,07	17,00	11,21	16,22	21,78	**8,07**
Kakao + Hirse gekocht + Roggenmehl	18,08	18,75	33,58	8,07	20,33	13,43	22,80	26,22	**8,07**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	15,51	13,41	25,25	8,07	17,00	11,21	16,22	21,78	**8,07**
Hirse gekocht + Kakao + Roggenmehl	18,08	18,75	33,58	8,07	20,33	13,43	22,80	26,22	**8,07**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	16,02	16,32	29,92	9,00	18,92	8,07	17,72	19,82	**8,07**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	14,13	14,39	23,13	8,07	15,36	10,62	16,38	19,18	**8,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,07**
17,47	20,09	21,92	8,07	22,37	12,36	20,88	21,91
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**8,07**
17,47	20,09	21,92	8,07	22,37	12,36	20,88	21,91
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Austernpilze							**8,07**
14,92	17,95	21,96	8,07	17,70	9,07	18,55	17,13
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Hirse gekocht							**8,07**
15,51	13,41	25,25	8,07	17,00	11,21	16,22	21,78
Kakao + Roggenmehl + Hirse gekocht							**8,07**
18,08	18,75	33,58	8,07	20,33	13,43	22,80	26,22
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**8,07**
15,51	13,41	25,25	8,07	17,00	11,21	16,22	21,78
Roggenmehl + Kakao + Hirse gekocht							**8,07**
18,08	18,75	33,58	8,07	20,33	13,43	22,80	26,22
Bulgur, trocken + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**8,07**
16,02	16,32	29,92	9,00	18,92	8,07	17,72	19,82
Buchweizen + Roggenmehl + Hirse gekocht							**8,07**
14,66	13,41	25,25	8,07	15,33	11,21	16,22	19,56
Roggenmehl + Buchweizen + Hirse gekocht							**8,07**
14,66	13,41	25,25	8,07	15,33	11,21	16,22	19,56
Walnüsse + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**8,07**
16,02	16,32	29,92	9,00	18,92	8,07	17,72	19,82
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**8,07**
17,47	20,09	21,92	8,07	22,37	12,36	20,88	21,91
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**8,07**
17,47	20,09	21,92	8,07	22,37	12,36	20,88	21,91
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Mandeln							**8,07**
14,53	17,19	23,33	8,16	17,02	8,07	18,14	16,60
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**8,07**
17,47	20,09	21,92	8,07	22,37	12,36	20,88	21,91
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**8,07**
17,47	20,09	21,92	8,07	22,37	12,36	20,88	21,91
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**8,07**
14,53	17,19	23,33	8,16	17,02	8,07	18,14	16,60
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**8,07**
20,59	16,95	24,29	8,07	20,05	15,60	17,00	24,06

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	18,61	13,27	19,13	8,84	15,14	8,07	14,67	18,39	**8,07**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	15,96	16,76	29,75	8,07	17,02	10,49	17,45	21,87	**8,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	13,43	15,00	30,00	8,07	17,73	9,44	15,58	19,00	**8,07**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	13,39	12,76	29,75	8,07	17,02	15,49	17,45	21,87	**8,07**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	13,39	14,76	29,75	8,07	17,02	8,82	15,47	18,53	**8,07**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	12,11	14,76	29,75	8,07	14,52	10,49	13,50	18,53	**8,07**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	12,15	15,00	30,00	8,07	15,23	11,11	13,61	19,00	**8,07**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	15,99	17,00	30,00	8,07	17,73	11,11	17,55	22,33	**8,07**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	18,56	21,00	42,50	8,07	25,23	19,44	27,42	32,33	**8,07**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	13,43	13,00	30,00	8,07	17,73	16,11	17,55	22,33	**8,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	14,71	13,00	30,00	8,07	20,23	16,11	17,55	25,67	**8,07**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	14,68	12,76	29,75	8,07	19,52	15,49	17,45	25,20	**8,07**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	18,52	20,76	42,25	8,07	24,52	18,82	27,32	31,87	**8,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	14,34	15,24	20,67	8,07	16,28	8,42	15,43	17,93	**8,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,50	12,63	23,92	12,96	13,46	8,07	13,48	17,64	**8,07**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	16,62	15,30	22,54	8,07	18,71	8,27	17,72	20,73	**8,07**
Austernpilze + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	14,53	17,19	23,33	8,16	17,02	8,07	18,14	16,60	**8,07**
Mandeln + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	14,53	17,19	23,33	8,16	17,02	8,07	18,14	16,60	**8,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Bulgur, trocken								**8,07**
16,02	16,32	29,92	9,00	18,92	8,07	17,72	19,82	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**8,07**
16,02	16,32	29,92	9,00	18,92	8,07	17,72	19,82	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Walnüsse								**8,07**
16,02	16,32	29,92	9,00	18,92	8,07	17,72	19,82	
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen								**8,07**
17,60	20,51	22,92	8,07	20,88	12,18	20,34	21,27	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl								**8,07**
19,92	19,53	27,08	8,07	24,12	19,41	19,37	26,19	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**8,07**
13,76	13,59	34,13	15,21	14,39	8,07	16,01	19,16	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh								**8,07**
17,88	17,67	24,42	8,07	18,75	15,94	18,57	20,59	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Kakao								**8,07**
18,08	18,75	33,58	8,07	20,33	13,43	22,80	26,22	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**8,07**
14,53	17,19	23,33	8,16	17,02	8,07	18,14	16,60	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Kakao								**8,07**
18,08	18,75	33,58	8,07	20,33	13,43	22,80	26,22	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Austernpilze								**8,07**
14,53	17,19	23,33	8,16	17,02	8,07	18,14	16,60	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**8,07**
15,51	13,41	25,25	8,07	17,00	11,21	16,22	21,78	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Buchweizen								**8,07**
14,66	13,41	25,25	8,07	15,33	11,21	16,22	19,56	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Buchweizen								**8,07**
14,66	13,41	25,25	8,07	15,33	11,21	16,22	19,56	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht								**8,07**
15,51	13,41	25,25	8,07	17,00	11,21	16,22	21,78	
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**8,06**
16,15	17,48	32,00	9,51	18,25	8,06	17,67	20,56	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse								**8,06**
15,38	16,77	32,83	9,30	18,53	8,06	17,50	19,62	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**8,06**
18,75	20,37	21,71	8,06	22,50	14,30	21,74	24,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,20	13,21	13,88	8,06	14,52	9,12	13,68	14,74	**8,06**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	12,31	9,81	12,17	25,56	10,93	8,06	13,16	12,41	**8,06**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	12,23	9,67	12,17	25,64	11,23	8,06	13,13	11,93	**8,06**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	14,41	15,81	27,83	8,84	16,95	8,06	15,76	17,73	**8,06**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,23	9,67	12,17	25,64	11,23	8,06	13,13	11,93	**8,06**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	12,23	9,67	12,17	25,64	11,23	8,06	13,13	11,93	**8,06**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	12,23	9,67	12,17	25,64	11,23	8,06	13,13	11,93	**8,06**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	18,53	19,84	32,88	8,06	22,63	17,21	22,14	28,51	**8,06**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	17,68	18,51	28,71	8,06	20,13	14,43	18,85	25,18	**8,06**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	17,12	15,93	26,00	8,37	18,74	8,06	17,84	20,29	**8,06**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	14,41	15,81	27,83	8,84	16,95	8,06	15,76	17,73	**8,06**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	14,41	15,81	27,83	8,84	16,95	8,06	15,76	17,73	**8,06**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	13,18	17,20	18,13	8,06	15,57	14,49	14,89	18,87	**8,06**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	16,82	17,84	28,71	8,06	20,13	13,88	18,19	24,07	**8,06**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	16,40	17,84	28,71	8,06	19,30	14,43	17,53	24,07	**8,06**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	15,84	15,26	26,00	8,37	17,91	8,06	16,53	19,18	**8,06**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	18,69	12,57	14,83	8,06	15,19	9,69	13,98	18,13	**8,06**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	14,91	15,88	22,21	8,06	16,18	12,46	16,31	19,19	**8,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**8,06**
17,38	20,33	19,96	8,06	20,23	10,91	20,77	19,94	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,06**
18,32	19,88	22,21	8,06	21,18	19,12	20,26	21,41	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,06**
17,47	18,55	22,21	8,06	19,52	20,23	17,63	23,63	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,06**
20,03	19,88	22,21	8,06	22,85	20,23	21,57	25,86	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**8,06**
10,63	11,88	22,21	8,06	12,85	13,57	12,36	14,74	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,06**
19,18	22,55	30,54	8,06	21,18	23,57	20,26	23,63	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**8,06**
26,87	22,55	30,54	8,06	31,18	25,79	24,20	34,74	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**8,06**
16,82	17,17	28,71	8,06	20,13	16,10	18,85	25,18	
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**8,06**
14,41	15,81	27,83	8,84	16,95	8,06	15,76	17,73	
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**8,06**
14,41	15,81	27,83	8,84	16,95	8,06	15,76	17,73	
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Champignons frisch								**8,06**
12,04	12,60	23,33	12,69	13,65	8,06	13,08	17,64	
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch								**8,06**
12,04	12,60	23,33	12,69	13,65	8,06	13,08	17,64	
Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten								**8,06**
12,04	12,60	23,33	12,69	13,65	8,06	13,08	17,64	
Tahin aus rohem Sesam + Champignons frisch + Tomaten								**8,06**
12,04	12,60	23,33	12,69	13,65	8,06	13,08	17,64	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken								**8,06**
14,41	15,81	27,83	8,84	16,95	8,06	15,76	17,73	
Champignons frisch + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam								**8,06**
12,04	12,60	23,33	12,69	13,65	8,06	13,08	17,64	
Tomaten + Champignons frisch + Tahin aus rohem Sesam								**8,06**
12,04	12,60	23,33	12,69	13,65	8,06	13,08	17,64	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht								**8,06**
17,25	17,17	28,71	8,06	20,97	16,10	18,85	26,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	17,55	15,93	21,83	9,48	19,58	8,06	17,84	19,18	**8,06**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,23	9,67	12,17	25,64	11,23	8,06	13,13	11,93	**8,06**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,23	9,67	12,17	25,64	11,23	8,06	13,13	11,93	**8,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	13,86	14,01	24,92	13,71	14,98	8,05	15,48	19,17	**8,05**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	12,59	12,87	24,25	12,91	13,49	8,05	13,76	18,22	**8,05**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	14,07	12,11	14,38	26,60	13,11	8,05	14,70	13,83	**8,05**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Walnüsse	15,26	15,37	27,25	14,16	16,62	8,04	16,28	20,72	**8,04**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	20,13	13,33	14,46	8,04	14,39	8,47	13,98	17,60	**8,04**
Quinoa + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	9,12	9,81	20,67	8,04	11,45	11,86	10,83	12,56	**8,04**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	16,85	18,05	20,92	8,04	20,50	18,03	18,83	19,69	**8,04**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	16,81	17,81	20,67	8,04	19,78	17,41	18,72	19,22	**8,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	18,52	17,81	20,67	8,04	21,45	18,52	20,04	23,67	**8,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	15,96	16,48	20,67	8,04	18,12	18,52	16,09	21,44	**8,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	16,81	17,81	20,67	8,04	19,78	17,41	18,72	19,22	**8,04**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	25,36	20,48	29,00	8,04	29,78	24,08	22,67	32,56	**8,04**
Hafer + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	13,39	13,81	20,67	8,04	14,78	10,74	14,78	17,00	**8,04**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	25,39	20,72	29,25	8,04	30,50	24,70	22,78	33,02	**8,04**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	25,36	20,48	29,00	8,04	29,78	24,08	22,67	32,56	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	18,52	17,81	20,67	8,04	21,45	18,52	20,04	23,67	**8,04**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	18,56	18,05	20,92	8,04	22,17	19,14	20,14	24,13	**8,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	17,67	20,48	29,00	8,04	19,78	21,86	18,72	21,44	**8,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	15,99	16,72	20,92	8,04	18,83	19,14	16,20	21,91	**8,04**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	25,39	20,72	29,25	8,04	30,50	24,70	22,78	33,02	**8,04**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	15,99	16,72	20,92	8,04	18,83	19,14	16,20	21,91	**8,04**
Quinoa + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	9,15	10,05	20,92	8,04	12,17	12,48	10,93	13,02	**8,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	18,56	18,05	20,92	8,04	22,17	19,14	20,14	24,13	**8,04**
Hafer + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	13,43	14,05	20,92	8,04	15,50	11,37	14,88	17,47	**8,04**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	17,67	20,48	29,00	8,04	19,78	21,86	18,72	21,44	**8,04**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	15,96	16,48	20,67	8,04	18,12	18,52	16,09	21,44	**8,04**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	17,70	20,72	29,25	8,04	20,50	22,48	18,83	21,91	**8,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	16,85	18,05	20,92	8,04	20,50	18,03	18,83	19,69	**8,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	17,70	20,72	29,25	8,04	20,50	22,48	18,83	21,91	**8,04**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	14,74	17,21	35,75	9,60	18,13	8,04	17,28	19,42	**8,04**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	14,74	17,21	35,75	9,60	18,13	8,04	17,28	19,42	**8,04**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	13,55	15,17	30,13	8,52	16,75	8,04	16,05	18,58	**8,04**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	12,91	11,09	28,75	8,61	11,84	8,04	13,72	14,00	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	17,98	21,03	28,67	8,04	19,50	20,94	18,92	21,33	**8,04**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	13,71	14,36	20,33	8,04	14,50	9,83	14,97	16,89	**8,04**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	9,44	10,36	20,33	8,04	11,17	10,94	11,03	12,44	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	18,84	18,36	20,33	8,04	21,17	17,61	20,24	23,56	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	25,68	21,03	28,67	8,04	29,50	23,17	22,87	32,44	**8,04**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	25,68	21,03	28,67	8,04	29,50	23,17	22,87	32,44	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Spitzkohl	9,44	10,36	20,33	8,04	11,17	10,94	11,03	12,44	**8,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	16,27	17,03	20,33	8,04	17,83	17,61	16,29	21,33	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	17,13	18,36	20,33	8,04	19,50	16,50	18,92	19,11	**8,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	17,13	18,36	20,33	8,04	19,50	16,50	18,92	19,11	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	17,98	21,03	28,67	8,04	19,50	20,94	18,92	21,33	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Spitzkohl	13,71	14,36	20,33	8,04	14,50	9,83	14,97	16,89	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	16,27	17,03	20,33	8,04	17,83	17,61	16,29	21,33	**8,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	18,84	18,36	20,33	8,04	21,17	17,61	20,24	23,56	**8,04**
Champignons frisch + Quinoa + Bohnen grün gekocht	9,15	10,05	20,92	8,04	12,17	12,48	10,93	13,02	**8,04**
Lauch gedünstet + Hafer + Bohnen grün gekocht	13,39	13,81	20,67	8,04	14,78	10,74	14,78	17,00	**8,04**
Lauch gedünstet + Quinoa + Bohnen grün gekocht	9,12	9,81	20,67	8,04	11,45	11,86	10,83	12,56	**8,04**
Champignons frisch + Hafer + Bohnen grün gekocht	13,43	14,05	20,92	8,04	15,50	11,37	14,88	17,47	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	16,91	19,27	43,08	8,04	21,73	16,36	25,72	28,58	**8,04**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	13,06	11,27	30,58	8,04	16,73	13,02	15,86	21,91	**8,04**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	11,78	11,27	30,58	8,04	14,23	13,02	15,86	18,58	**8,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	17,13	18,36	20,33	8,04	19,50	16,50	18,92	19,11	**8,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	17,98	21,03	28,67	8,04	19,50	20,94	18,92	21,33	**8,04**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	25,68	21,03	28,67	8,04	29,50	23,17	22,87	32,44	**8,04**
Quinoa + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	9,44	10,36	20,33	8,04	11,17	10,94	11,03	12,44	**8,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	18,84	18,36	20,33	8,04	21,17	17,61	20,24	23,56	**8,04**
Hafer + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	13,71	14,36	20,33	8,04	14,50	9,83	14,97	16,89	**8,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	16,27	17,03	20,33	8,04	17,83	17,61	16,29	21,33	**8,04**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	14,74	17,21	35,75	9,60	18,13	8,04	17,28	19,42	**8,04**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	13,03	10,55	19,08	27,16	11,47	8,04	14,64	12,76	**8,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Kartoffeln gegart	13,03	10,55	19,08	27,16	11,47	8,04	14,64	12,76	**8,04**
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	17,98	21,03	28,67	8,04	19,50	20,94	18,92	21,33	**8,04**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	17,13	18,36	20,33	8,04	19,50	16,50	18,92	19,11	**8,04**
Spitzkohl + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	9,44	10,36	20,33	8,04	11,17	10,94	11,03	12,44	**8,04**
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	16,27	17,03	20,33	8,04	17,83	17,61	16,29	21,33	**8,04**
Spitzkohl + Hafer + Reis halbpoliert gegart	13,71	14,36	20,33	8,04	14,50	9,83	14,97	16,89	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	25,68	21,03	28,67	8,04	29,50	23,17	22,87	32,44	**8,04**
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	18,84	18,36	20,33	8,04	21,17	17,61	20,24	23,56	**8,04**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	17,93	18,55	28,29	8,04	21,57	15,92	17,92	23,68	**8,04**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	19,45	18,59	29,54	8,04	23,18	15,82	19,45	25,54	**8,04**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	14,74	17,21	35,75	9,60	18,13	8,04	17,28	19,42	**8,04**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	13,39	13,81	20,67	8,04	14,78	10,74	14,78	17,00	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	18,52	17,81	20,67	8,04	21,45	18,52	20,04	23,67	**8,04**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	9,12	9,81	20,67	8,04	11,45	11,86	10,83	12,56	**8,04**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	25,36	20,48	29,00	8,04	29,78	24,08	22,67	32,56	**8,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	18,52	17,81	20,67	8,04	21,45	18,52	20,04	23,67	**8,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	17,67	20,48	29,00	8,04	19,78	21,86	18,72	21,44	**8,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	15,96	16,48	20,67	8,04	18,12	18,52	16,09	21,44	**8,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	16,81	17,81	20,67	8,04	19,78	17,41	18,72	19,22	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	25,39	20,72	29,25	8,04	30,50	24,70	22,78	33,02	**8,04**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	13,43	14,05	20,92	8,04	15,50	11,37	14,88	17,47	**8,04**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	9,15	10,05	20,92	8,04	12,17	12,48	10,93	13,02	**8,04**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	15,99	16,72	20,92	8,04	18,83	19,14	16,20	21,91	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	16,85	18,05	20,92	8,04	20,50	18,03	18,83	19,69	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,70	20,72	29,25	8,04	20,50	22,48	18,83	21,91	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	15,99	16,72	20,92	8,04	18,83	19,14	16,20	21,91	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	18,56	18,05	20,92	8,04	22,17	19,14	20,14	24,13	**8,04**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	16,85	18,05	20,92	8,04	20,50	18,03	18,83	19,69	**8,04**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	18,56	18,05	20,92	8,04	22,17	19,14	20,14	24,13	**8,04**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	25,39	20,72	29,25	8,04	30,50	24,70	22,78	33,02	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Champignons frisch	13,43	14,05	20,92	8,04	15,50	11,37	14,88	17,47	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Champignons frisch	9,15	10,05	20,92	8,04	12,17	12,48	10,93	13,02	**8,04**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	17,70	20,72	29,25	8,04	20,50	22,48	18,83	21,91	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	15,96	16,48	20,67	8,04	18,12	18,52	16,09	21,44	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Lauch gedünstet	13,39	13,81	20,67	8,04	14,78	10,74	14,78	17,00	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,67	20,48	29,00	8,04	19,78	21,86	18,72	21,44	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	25,36	20,48	29,00	8,04	29,78	24,08	22,67	32,56	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Lauch gedünstet	9,12	9,81	20,67	8,04	11,45	11,86	10,83	12,56	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	16,81	17,81	20,67	8,04	19,78	17,41	18,72	19,22	**8,04**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,84	18,36	20,33	8,04	21,17	17,61	20,24	23,56	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,56	18,05	20,92	8,04	22,17	19,14	20,14	24,13	**8,04**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,52	17,81	20,67	8,04	21,45	18,52	20,04	23,67	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,84	18,36	20,33	8,04	21,17	17,61	20,24	23,56	**8,04**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,56	18,05	20,92	8,04	22,17	19,14	20,14	24,13	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,52	17,81	20,67	8,04	21,45	18,52	20,04	23,67	**8,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	15,29	15,87	22,42	8,04	17,63	10,23	15,86	18,40	**8,04**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	17,57	15,93	24,29	8,04	20,05	10,08	18,15	21,20	**8,04**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,34	20,45	21,04	8,04	21,08	12,03	20,87	20,36	**8,04**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	13,31	14,91	28,96	8,50	13,06	8,04	12,76	16,49	**8,04**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	18,44	16,91	16,46	11,83	18,06	8,04	16,71	16,49	**8,04**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,55	12,09	18,88	8,04	13,10	10,59	13,01	16,87	**8,04**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	17,15	16,91	28,96	8,50	15,56	8,04	16,71	19,82	**8,04**
3*Sojabohnen + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,59	16,94	24,38	8,04	20,15	15,66	17,07	24,14	**8,04**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,89	11,21	27,42	9,27	13,13	8,04	13,99	14,98	**8,04**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	13,03	10,55	19,08	27,16	11,47	8,04	14,64	12,76	**8,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Austernpilze	13,03	10,55	19,08	27,16	11,47	8,04	14,64	12,76	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	25,36	20,48	29,00	8,04	29,78	24,08	22,67	32,56	**8,04**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,70	20,72	29,25	8,04	20,50	22,48	18,83	21,91	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	25,39	20,72	29,25	8,04	30,50	24,70	22,78	33,02	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,70	20,72	29,25	8,04	20,50	22,48	18,83	21,91	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	25,36	20,48	29,00	8,04	29,78	24,08	22,67	32,56	**8,04**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh	25,39	20,72	29,25	8,04	30,50	24,70	22,78	33,02	**8,04**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,98	21,03	28,67	8,04	19,50	20,94	18,92	21,33	**8,04**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,67	20,48	29,00	8,04	19,78	21,86	18,72	21,44	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,98	21,03	28,67	8,04	19,50	20,94	18,92	21,33	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,67	20,48	29,00	8,04	19,78	21,86	18,72	21,44	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	25,68	21,03	28,67	8,04	29,50	23,17	22,87	32,44	**8,04**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	15,99	16,72	20,92	8,04	18,83	19,14	16,20	21,91	**8,04**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,13	18,36	20,33	8,04	19,50	16,50	18,92	19,11	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,13	18,36	20,33	8,04	19,50	16,50	18,92	19,11	**8,04**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh	15,96	16,48	20,67	8,04	18,12	18,52	16,09	21,44	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,85	18,05	20,92	8,04	20,50	18,03	18,83	19,69	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,81	17,81	20,67	8,04	19,78	17,41	18,72	19,22	**8,04**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,81	17,81	20,67	8,04	19,78	17,41	18,72	19,22	**8,04**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,85	18,05	20,92	8,04	20,50	18,03	18,83	19,69	**8,04**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	16,27	17,03	20,33	8,04	17,83	17,61	16,29	21,33	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh	16,27	17,03	20,33	8,04	17,83	17,61	16,29	21,33	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	15,99	16,72	20,92	8,04	18,83	19,14	16,20	21,91	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	15,96	16,48	20,67	8,04	18,12	18,52	16,09	21,44	**8,04**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,03	10,55	19,08	27,16	11,47	8,04	14,64	12,76	**8,04**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Hafer	13,39	13,81	20,67	8,04	14,78	10,74	14,78	17,00	**8,04**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,03	10,55	19,08	27,16	11,47	8,04	14,64	12,76	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Hafer	13,71	14,36	20,33	8,04	14,50	9,83	14,97	16,89	**8,04**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Hafer	13,71	14,36	20,33	8,04	14,50	9,83	14,97	16,89	**8,04**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Hafer	13,43	14,05	20,92	8,04	15,50	11,37	14,88	17,47	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Quinoa	9,15	10,05	20,92	8,04	12,17	12,48	10,93	13,02	**8,04**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Quinoa	9,44	10,36	20,33	8,04	11,17	10,94	11,03	12,44	**8,04**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Quinoa	9,15	10,05	20,92	8,04	12,17	12,48	10,93	13,02	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Quinoa	9,12	9,81	20,67	8,04	11,45	11,86	10,83	12,56	**8,04**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Quinoa	9,12	9,81	20,67	8,04	11,45	11,86	10,83	12,56	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Hafer	13,39	13,81	20,67	8,04	14,78	10,74	14,78	17,00	**8,04**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Hafer	13,43	14,05	20,92	8,04	15,50	11,37	14,88	17,47	**8,04**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	9,44	10,36	20,33	8,04	11,17	10,94	11,03	12,44	**8,04**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	25,68	21,03	28,67	8,04	29,50	23,17	22,87	32,44	**8,04**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	14,09	13,60	24,79	13,54	14,26	8,04	14,30	18,47	**8,04**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	19,08	20,02	19,88	8,79	19,30	8,04	19,55	18,20	**8,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,89	14,95	16,67	8,03	17,90	13,74	16,18	20,63	**8,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,84	14,59	16,29	8,03	16,83	12,81	16,03	19,93	**8,03**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	11,72	11,39	12,58	8,04	13,83	8,03	12,25	13,02	**8,03**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	11,72	11,39	12,58	8,04	13,83	8,03	12,25	13,02	**8,03**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	11,72	11,39	12,58	8,04	13,83	8,03	12,25	13,02	**8,03**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	11,72	11,39	12,58	8,04	13,83	8,03	12,25	13,02	**8,03**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	12,25	10,07	12,50	25,62	10,87	8,03	13,14	12,13	**8,03**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	12,25	10,07	12,50	25,62	10,87	8,03	13,14	12,13	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Kakao	17,88	20,26	40,38	8,03	22,65	16,43	26,68	29,60	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Kakao	14,47	14,93	32,04	8,03	17,65	14,21	20,11	22,93	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	13,61	16,26	32,04	8,03	15,98	10,88	17,47	20,71	**8,03**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	18,79	18,09	28,54	8,03	22,70	18,62	18,36	24,30	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	16,18	17,59	32,04	8,03	17,65	10,88	20,11	22,93	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	15,32	14,93	32,04	8,03	19,32	14,21	20,11	25,16	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	14,47	16,26	32,04	8,03	17,65	9,77	18,79	20,71	**8,03**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Kartoffeln gegart	12,25	10,07	12,50	25,62	10,87	8,03	13,14	12,13	**8,03**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	12,25	10,07	12,50	25,62	10,87	8,03	13,14	12,13	**8,03**
3*Mais-Mehl + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	23,30	13,87	14,29	9,77	15,20	8,03	14,93	19,82	**8,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	12,46	13,23	24,79	13,10	13,78	8,03	13,96	17,90	**8,03**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	20,94	15,01	15,79	8,03	18,31	12,69	16,70	21,31	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	16,18	18,26	36,21	8,03	20,15	13,10	22,74	25,16	**8,03**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	10,21	14,71	16,54	8,03	11,40	9,69	11,65	15,00	**8,03**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bulgur, trocken	14,62	15,81	30,17	14,46	16,23	8,03	16,06	20,52	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	13,61	12,93	27,88	8,03	16,82	10,88	16,16	20,71	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	12,76	12,93	27,88	8,03	15,15	10,88	16,16	18,49	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	13,61	13,59	27,88	8,03	15,15	11,43	16,82	19,60	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	12,76	14,93	27,88	8,03	13,48	8,10	14,18	17,38	**8,03**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	19,87	14,20	25,04	10,02	14,81	8,03	16,08	19,48	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	17,03	18,93	36,21	8,03	20,15	13,66	23,39	26,27	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	13,18	12,93	27,88	8,03	15,98	11,43	15,50	20,71	**8,03**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	18,59	13,53	25,04	10,02	13,98	8,03	14,76	18,37	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	12,33	12,93	27,88	8,03	14,32	11,43	15,50	18,49	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	14,04	15,59	27,88	8,03	14,32	8,10	15,50	18,49	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	11,47	14,26	27,88	8,03	12,65	8,10	12,87	16,27	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	15,75	18,26	36,21	8,03	19,32	13,66	22,08	25,16	**8,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	14,47	13,59	27,88	8,03	16,82	11,43	16,82	21,82	**8,03**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**8,03**
15,32	16,26	27,88	8,03	15,15	8,10	16,82	19,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**8,03**
14,89	14,93	27,88	8,03	15,98	9,77	16,82	20,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**8,03**
12,33	13,59	27,88	8,03	14,32	9,77	14,18	18,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**8,03**
12,76	12,26	27,88	8,03	15,15	13,10	16,82	19,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**8,03**
14,04	12,26	27,88	8,03	17,65	13,10	16,82	22,93
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**8,03**
16,60	17,59	36,21	8,03	20,98	15,32	23,39	27,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**8,03**
13,18	12,26	27,88	8,03	15,98	13,10	16,82	20,71
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**8,03**
16,18	17,59	36,21	8,03	20,15	15,32	23,39	26,27
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**8,03**
14,47	14,93	27,88	8,03	15,15	9,77	16,82	19,60
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**8,03**
11,90	13,59	27,88	8,03	13,48	9,77	14,18	17,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**8,03**
13,61	12,26	27,88	8,03	16,82	13,10	16,82	21,82
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**8,03**
13,18	13,59	27,88	8,03	15,98	8,66	15,50	18,49
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**8,03**
12,76	13,59	27,88	8,03	15,15	8,66	15,50	17,38
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch							**8,03**
11,72	11,39	12,58	8,04	13,83	8,03	12,25	13,02
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Champignons frisch							**8,03**
11,72	11,39	12,58	8,04	13,83	8,03	12,25	13,02
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,03**
18,03	14,95	16,67	8,03	17,07	13,19	15,53	18,41
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**8,03**
17,98	14,59	16,29	8,03	15,99	12,26	15,37	17,71
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**8,03**
17,61	14,28	16,67	8,03	16,23	13,74	14,21	19,52

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,56	13,92	16,29	8,03	15,16	12,81	14,05	18,82	**8,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,71	12,23	17,38	16,90	14,96	8,03	15,18	15,87	**8,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	16,27	12,59	16,29	8,03	13,49	8,92	13,39	16,60	**8,03**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	16,32	12,95	16,67	8,03	14,57	9,86	13,55	17,30	**8,03**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	14,19	10,95	16,67	8,03	12,90	10,41	11,58	15,08	**8,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	14,14	10,59	16,29	8,03	11,83	9,48	11,42	14,38	**8,03**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	17,50	15,35	29,50	8,03	18,48	14,94	16,49	22,06	**8,03**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	20,92	14,89	15,67	8,03	17,95	12,38	16,64	21,08	**8,03**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,85	13,53	33,75	8,74	12,01	8,03	12,76	15,97	**8,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,98	15,53	21,25	12,08	17,01	8,03	16,70	15,97	**8,03**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,70	15,53	33,75	8,74	14,51	8,03	16,70	19,30	**8,03**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	20,29	14,20	20,88	11,13	15,64	8,03	16,08	18,37	**8,03**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	15,47	11,61	12,50	8,03	13,73	8,19	12,24	15,08	**8,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,26	15,92	20,46	8,03	20,99	15,59	17,34	24,38	**8,03**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,31	16,28	20,83	8,03	22,07	16,52	17,50	25,08	**8,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,41	15,92	20,46	8,03	15,99	14,48	15,37	18,82	**8,03**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,46	16,28	20,83	8,03	17,07	15,41	15,53	19,52	**8,03**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	14,04	12,26	27,88	8,03	17,65	13,10	16,82	22,93	**8,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	15,32	16,26	27,88	8,03	15,15	8,10	16,82	19,60	**8,03**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	17,88	20,26	40,38	8,03	22,65	16,43	26,68	29,60	**8,03**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	11,47	14,26	27,88	8,03	12,65	8,10	12,87	16,27	**8,03**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	12,76	12,26	27,88	8,03	15,15	13,10	16,82	19,60	**8,03**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,25	10,07	12,50	25,62	10,87	8,03	13,14	12,13	**8,03**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,25	10,07	12,50	25,62	10,87	8,03	13,14	12,13	**8,03**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	15,10	14,92	14,54	10,57	16,68	8,03	15,27	15,28	**8,03**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	11,80	12,60	32,08	8,13	13,75	8,03	14,61	15,68	**8,03**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	16,45	14,94	22,63	8,24	18,54	8,03	16,97	19,07	**8,03**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	12,71	14,73	22,08	9,73	10,97	8,03	12,11	13,69	**8,03**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,03	13,26	26,88	11,07	14,08	8,03	15,37	18,78	**8,03**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,01	14,03	27,17	8,02	18,47	14,56	17,66	20,89	**8,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	14,92	14,01	16,13	9,42	16,23	8,02	14,96	15,67	**8,02**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	16,94	16,17	32,13	8,02	20,05	15,06	17,72	22,80	**8,02**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	18,06	15,20	25,17	9,87	15,82	8,02	17,34	17,91	**8,02**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,73	13,36	27,17	8,02	16,80	14,56	15,68	19,78	**8,02**
Kartoffeln gegart + Miso + Bulgur, trocken	14,89	15,81	27,17	8,02	18,23	11,30	15,89	18,91	**8,02**
Miso + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	14,89	15,81	27,17	8,02	18,23	11,30	15,89	18,91	**8,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss								**8,02**
15,91	15,68	28,96	8,02	19,06	16,36	17,51	22,21	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Miso								**8,02**
14,89	15,81	27,17	8,02	18,23	11,30	15,89	18,91	
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Miso								**8,02**
16,60	17,15	27,17	8,02	18,23	12,41	17,21	21,13	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Miso								**8,02**
14,89	14,48	27,17	8,02	18,23	15,74	17,21	21,13	
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Miso								**8,02**
14,03	15,81	27,17	8,02	16,57	12,41	14,58	18,91	
Hirse gekocht + Mandeln + Spitzkohl								**8,02**
17,26	18,85	19,08	8,02	18,23	8,29	18,50	17,60	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Miso								**8,02**
15,74	14,48	27,17	8,02	19,90	15,74	17,21	23,36	
Kartoffeln gegart + Kakao + Miso								**8,02**
18,31	19,81	35,50	8,02	23,23	17,97	23,79	27,80	
Mandeln + Hirse gekocht + Spitzkohl								**8,02**
17,26	18,85	19,08	8,02	18,23	8,29	18,50	17,60	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**8,02**
14,34	15,27	30,58	8,04	14,23	8,02	15,86	18,58	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**8,02**
10,50	13,27	30,58	8,04	11,73	8,02	11,91	15,24	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**8,02**
15,62	15,27	18,08	11,38	16,73	8,02	15,86	15,24	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Kakao								**8,02**
21,94	22,08	30,33	8,02	27,73	22,16	25,32	30,27	
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**8,02**
15,20	17,27	34,75	9,27	17,57	8,02	17,17	19,69	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Haselnüsse								**8,02**
21,09	20,75	26,17	8,02	25,23	19,38	22,03	26,93	
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**8,02**
19,09	13,72	18,46	8,49	14,21	8,02	14,58	18,86	
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**8,02**
14,91	15,47	27,50	9,69	16,67	8,02	16,26	17,07	
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**8,02**
14,91	15,47	27,50	9,69	16,67	8,02	16,26	17,07	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**8,02**
15,74	14,48	27,17	8,02	19,90	15,74	17,21	23,36
Miso + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**8,02**
14,89	14,48	27,17	8,02	18,23	15,74	17,21	21,13
Gerstenmehl + Miso + Kartoffeln gegart							**8,02**
14,03	15,81	27,17	8,02	16,57	12,41	14,58	18,91
Haselnüsse + Miso + Kartoffeln gegart							**8,02**
16,60	17,15	27,17	8,02	18,23	12,41	17,21	21,13
Kakao + Miso + Kartoffeln gegart							**8,02**
18,31	19,81	35,50	8,02	23,23	17,97	23,79	27,80
Buchweizen + Miso + Kartoffeln gegart							**8,02**
14,89	14,48	27,17	8,02	18,23	15,74	17,21	21,13
Amaranth, ungekocht + Miso + Kartoffeln gegart							**8,02**
15,74	14,48	27,17	8,02	19,90	15,74	17,21	23,36
Bulgur, trocken + Miso + Kartoffeln gegart							**8,02**
14,89	15,81	27,17	8,02	18,23	11,30	15,89	18,91
Mandeln + Spitzkohl + Hirse gekocht							**8,02**
17,26	18,85	19,08	8,02	18,23	8,29	18,50	17,60
Miso + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**8,02**
14,89	15,81	27,17	8,02	18,23	11,30	15,89	18,91
Spitzkohl + Mandeln + Hirse gekocht							**8,02**
17,26	18,85	19,08	8,02	18,23	8,29	18,50	17,60
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Miso							**8,02**
14,03	15,81	27,17	8,02	16,57	12,41	14,58	18,91
Miso + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**8,02**
14,03	15,81	27,17	8,02	16,57	12,41	14,58	18,91
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Miso							**8,02**
15,74	14,48	27,17	8,02	19,90	15,74	17,21	23,36
Kakao + Kartoffeln gegart + Miso							**8,02**
18,31	19,81	35,50	8,02	23,23	17,97	23,79	27,80
Miso + Kakao + Kartoffeln gegart							**8,02**
18,31	19,81	35,50	8,02	23,23	17,97	23,79	27,80
Miso + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**8,02**
16,60	17,15	27,17	8,02	18,23	12,41	17,21	21,13
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Miso							**8,02**
16,60	17,15	27,17	8,02	18,23	12,41	17,21	21,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Miso	14,89	15,81	27,17	8,02	18,23	11,30	15,89	18,91	**8,02**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Miso	14,89	14,48	27,17	8,02	18,23	15,74	17,21	21,13	**8,02**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	16,18	16,15	31,50	8,02	19,24	15,11	16,95	21,87	**8,02**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	14,91	15,47	27,50	9,69	16,67	8,02	16,26	17,07	**8,02**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Mandeln	17,26	18,85	19,08	8,02	18,23	8,29	18,50	17,60	**8,02**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Mandeln	17,26	18,85	19,08	8,02	18,23	8,29	18,50	17,60	**8,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	10,67	13,95	15,79	8,02	10,25	8,61	10,52	12,71	**8,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	13,40	18,15	19,33	8,02	15,42	16,15	15,28	19,59	**8,02**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	20,23	20,08	26,17	8,02	25,23	18,82	21,38	25,82	**8,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	13,43	18,39	19,58	8,02	16,13	16,77	15,39	20,06	**8,02**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	17,81	13,05	18,46	8,49	13,38	8,02	13,26	17,74	**8,02**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	19,80	20,08	26,17	8,02	24,39	19,38	20,72	25,82	**8,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	13,91	16,60	34,75	9,27	16,73	8,02	15,86	18,58	**8,02**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	20,84	15,41	17,38	8,02	18,21	13,31	16,96	22,39	**8,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,18	10,12	12,67	25,70	10,98	8,02	13,12	11,76	**8,02**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	14,70	14,97	20,83	8,02	17,47	10,18	15,36	17,57	**8,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,10	15,81	15,13	11,10	17,22	8,02	16,18	15,69	**8,02**
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,49	15,17	22,38	8,02	18,63	8,12	17,52	20,33	**8,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,21	15,11	20,50	8,02	16,20	8,27	15,23	17,53	**8,02**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	16,98	15,03	22,71	8,02	19,89	10,03	17,65	20,37	**8,02**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Buchweizen	20,23	19,41	26,17	8,02	25,23	21,04	22,03	26,93	**8,02**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,15	14,03	27,17	8,02	17,63	14,00	17,00	18,67	**8,02**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	12,44	12,03	27,17	8,02	15,13	10,67	15,03	17,56	**8,02**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	10,31	10,03	27,17	8,02	13,47	11,22	13,05	15,33	**8,02**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,48	13,76	29,67	8,02	20,11	15,99	18,18	25,13	**8,02**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,91	15,76	29,67	8,02	15,11	10,99	14,23	18,47	**8,02**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,76	17,76	29,67	8,02	17,61	10,99	18,18	21,80	**8,02**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,32	21,76	42,17	8,02	25,11	19,32	28,05	31,80	**8,02**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,20	13,76	29,67	8,02	17,61	15,99	18,18	21,80	**8,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,20	15,76	29,67	8,02	17,61	9,32	16,20	18,47	**8,02**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	18,35	12,79	14,58	8,14	14,03	8,02	14,01	18,41	**8,02**
3*Sojabohnen + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	19,46	18,58	29,63	8,02	23,28	15,88	19,51	25,63	**8,02**
3*Sojabohnen + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,94	18,54	28,38	8,02	21,67	15,98	17,99	23,77	**8,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,21	15,05	14,67	10,54	16,41	8,02	15,20	15,34	**8,02**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,59	10,69	23,00	8,02	14,30	9,00	13,71	15,33	**8,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	20,66	19,41	26,17	8,02	26,06	21,04	22,03	28,04	**8,02**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	19,52	13,72	14,29	9,60	15,04	8,02	14,58	17,74	**8,02**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	15,62	17,27	30,58	10,38	18,40	8,02	17,17	18,58	**8,02**
Kartoffeln gegart + Miso + Gerstenmehl	14,03	15,81	27,17	8,02	16,57	12,41	14,58	18,91	**8,02**
Kartoffeln gegart + Miso + Haselnüsse	16,60	17,15	27,17	8,02	18,23	12,41	17,21	21,13	**8,02**
Miso + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	16,60	17,15	27,17	8,02	18,23	12,41	17,21	21,13	**8,02**
Miso + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	14,03	15,81	27,17	8,02	16,57	12,41	14,58	18,91	**8,02**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,43	15,36	31,33	8,02	22,63	17,33	18,97	25,33	**8,02**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,58	15,36	31,33	8,02	17,63	16,22	17,00	19,78	**8,02**
Miso + Kartoffeln gegart + Kakao	18,31	19,81	35,50	8,02	23,23	17,97	23,79	27,80	**8,02**
Kartoffeln gegart + Miso + Kakao	18,31	19,81	35,50	8,02	23,23	17,97	23,79	27,80	**8,02**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	14,91	15,47	27,50	9,69	16,67	8,02	16,26	17,07	**8,02**
Kartoffeln gegart + Miso + Amaranth, ungekocht	15,74	14,48	27,17	8,02	19,90	15,74	17,21	23,36	**8,02**
Kartoffeln gegart + Miso + Buchweizen	14,89	14,48	27,17	8,02	18,23	15,74	17,21	21,13	**8,02**
Miso + Kartoffeln gegart + Buchweizen	14,89	14,48	27,17	8,02	18,23	15,74	17,21	21,13	**8,02**
Miso + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	15,74	14,48	27,17	8,02	19,90	15,74	17,21	23,36	**8,02**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	11,93	14,25	15,50	8,20	10,37	8,02	10,61	13,07	**8,02**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	15,24	15,03	14,79	10,61	16,43	8,02	15,11	14,93	**8,02**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**8,02**
11,06	9,81	13,21	15,52	11,67	8,02	12,73	13,81	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl								**8,02**
15,50	14,08	18,75	8,26	15,36	8,02	14,22	16,46	
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl								**8,02**
18,01	13,91	15,79	27,81	14,33	8,02	16,40	15,56	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**8,02**
12,25	12,78	20,29	9,53	13,48	8,02	13,87	18,16	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
14,62	16,58	26,25	8,01	16,86	12,99	15,90	20,12	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
15,47	15,25	26,25	8,01	18,53	16,32	18,53	22,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
15,47	16,58	26,25	8,01	18,53	11,88	17,22	20,12	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
16,23	16,55	20,67	8,01	19,42	14,07	17,11	20,26	
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
17,70	16,23	21,54	8,01	19,96	13,03	18,47	21,42	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
16,18	16,19	20,29	8,01	18,34	13,13	16,95	19,56	
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
19,27	18,50	21,88	8,01	22,72	18,46	19,05	23,37	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
17,75	16,59	21,92	8,01	21,03	13,97	18,63	22,12	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
17,18	17,91	26,25	8,01	18,53	12,99	18,53	22,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
16,32	15,25	26,25	8,01	20,19	16,32	18,53	24,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**8,01**
18,89	20,58	34,58	8,01	23,53	18,54	25,11	29,01	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln								**8,01**
17,79	18,85	21,63	8,01	21,45	14,48	18,76	20,99	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	15,79	17,97	25,88	8,01	17,02	8,87	17,80	19,09	**8,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	14,08	15,30	25,88	8,01	17,02	12,20	17,80	19,09	**8,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	13,22	16,63	25,88	8,01	15,35	8,87	15,16	16,87	**8,01**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	16,86	17,10	20,79	8,21	19,10	8,01	18,84	19,00	**8,01**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	19,07	20,52	27,38	8,01	22,93	16,44	20,41	24,67	**8,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	14,93	15,30	25,88	8,01	18,68	12,20	17,80	21,31	**8,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Mandeln	17,50	20,63	34,21	8,01	22,02	14,42	24,38	25,76	**8,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,14	15,73	20,46	8,01	16,67	8,96	15,36	17,03	**8,01**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	18,42	15,79	22,33	8,01	19,09	8,81	17,65	19,83	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,19	15,91	26,25	8,01	16,86	11,88	15,24	19,01	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,19	14,58	26,25	8,01	16,86	16,32	16,56	21,23	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,08	17,67	27,50	8,01	20,30	19,90	16,91	24,57	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,03	17,31	27,13	8,01	19,23	18,97	16,75	23,87	**8,01**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,99	17,83	21,88	8,01	21,05	18,46	17,07	22,26	**8,01**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,01	15,84	22,38	8,01	16,15	14,02	15,99	21,71	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,90	17,25	26,25	8,01	16,86	12,99	16,56	21,23	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,33	15,91	26,25	8,01	15,19	12,99	13,93	19,01	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,04	14,58	26,25	8,01	18,53	16,32	16,56	23,46	**8,01**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**8,01**
14,95	15,88	20,67	8,01	17,75	14,07	15,13	19,14
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**8,01**
14,90	15,52	20,29	8,01	16,68	13,13	14,97	18,44
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**8,01**
17,61	19,91	34,58	8,01	21,86	18,54	23,14	27,90
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**8,01**
16,51	16,55	23,21	8,01	18,37	17,13	16,11	21,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl							**8,01**
14,46	16,15	28,88	8,01	19,12	13,46	16,64	23,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**8,01**
16,17	14,81	28,88	8,01	22,45	16,79	19,27	27,67
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**8,01**
18,73	20,15	37,21	8,01	25,78	19,01	25,85	32,11
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl							**8,01**
17,02	17,48	28,88	8,01	20,78	13,46	19,27	25,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**8,01**
15,31	16,15	28,88	8,01	20,78	12,34	17,95	23,22
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**8,01**
15,31	14,81	28,88	8,01	20,78	16,79	19,27	25,44
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**8,01**
14,13	14,99	20,92	8,16	16,07	8,01	14,76	16,44
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**8,01**
20,62	21,31	37,21	8,01	27,29	22,38	23,97	32,38
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**8,01**
19,76	19,97	33,04	8,01	24,79	19,60	20,68	29,04
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl							**8,01**
14,13	14,99	20,92	8,16	16,07	8,01	14,76	16,44
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**8,01**
14,13	14,99	20,92	8,16	16,07	8,01	14,76	16,44
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**8,01**
18,31	20,83	28,71	8,01	19,27	20,46	18,06	20,20
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht							**8,01**
17,45	18,17	20,38	8,01	19,27	16,02	18,06	17,98
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht							**8,01**
14,03	14,17	20,38	8,01	14,27	9,35	14,11	15,76

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	16,36	18,33	19,38	8,01	18,92	9,37	19,01	18,14	**8,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	19,16	18,17	20,38	8,01	20,93	17,13	19,38	22,42	**8,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	9,76	10,17	20,38	8,01	10,93	10,46	10,16	11,31	**8,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	26,00	20,83	28,71	8,01	29,27	22,68	22,01	31,31	**8,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	16,60	16,83	20,38	8,01	17,60	17,13	15,43	20,20	**8,01**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	14,93	14,89	14,08	10,48	16,40	8,01	14,78	14,92	**8,01**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	18,91	19,31	33,04	8,01	24,79	19,04	20,02	27,93	**8,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	11,99	16,40	18,46	8,01	14,38	14,41	14,28	18,08	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	14,28	14,45	19,04	9,72	15,84	8,01	14,74	15,47	**8,01**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	18,48	19,31	33,04	8,01	23,96	19,60	19,36	27,93	**8,01**
3*Miso + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	19,64	18,51	23,38	8,01	24,48	19,03	18,86	24,72	**8,01**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	18,91	18,64	33,04	8,01	24,79	21,27	20,68	29,04	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	12,57	9,79	14,88	26,28	10,84	8,01	13,42	12,13	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,19	17,91	30,42	8,01	16,03	14,66	15,24	19,01	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,32	17,91	26,25	8,01	17,69	12,43	17,88	20,12	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,42	15,56	21,54	8,01	18,29	13,03	16,50	20,31	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,62	16,58	26,25	8,01	17,69	11,32	16,56	17,90	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,76	16,58	26,25	8,01	16,03	12,43	15,24	17,90	**8,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,90	16,59	21,92	8,01	20,20	13,41	17,97	19,90	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,47	15,92	21,92	8,01	19,37	13,97	16,66	21,01	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,62	15,25	26,25	8,01	17,69	15,77	17,88	20,12	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,85	16,23	21,54	8,01	19,13	12,48	17,82	19,20	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,90	16,58	30,42	8,01	19,36	17,99	17,88	23,46	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,47	15,25	26,25	8,01	19,36	15,77	17,88	22,34	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,03	20,58	34,58	8,01	22,69	17,99	24,45	26,79	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,46	21,91	38,75	8,01	22,69	20,21	24,45	27,90	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,75	19,25	30,42	8,01	17,69	14,66	17,88	21,23	**8,01**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,42	18,50	21,88	8,01	21,88	17,91	18,39	21,14	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,38	16,55	20,67	8,01	18,58	13,51	16,45	18,03	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,04	16,58	30,42	8,01	17,69	17,99	17,88	21,23	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,32	16,19	20,29	8,01	17,51	12,58	16,29	17,33	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	13,67	14,55	20,67	8,01	16,08	10,18	14,47	16,92	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Hafer	15,19	14,59	21,92	8,01	17,70	10,08	16,00	18,79	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	13,62	14,19	20,29	8,01	15,01	9,24	14,32	16,22	**8,01**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	16,71	16,50	21,88	8,01	19,38	14,57	16,41	20,03	**8,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Hafer	15,14	14,23	21,54	8,01	16,63	9,14	15,84	18,09	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,43	13,12	23,21	17,50	14,18	8,01	14,74	15,47	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Quinoa	9,91	12,58	26,25	8,01	11,86	9,66	11,30	14,57	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Hafer	14,62	15,91	26,25	8,01	15,19	9,10	15,90	19,01	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Quinoa	10,77	12,58	26,25	8,01	13,53	8,54	12,61	14,57	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Hafer	12,05	14,58	26,25	8,01	13,53	9,10	13,27	16,79	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	13,05	12,59	21,92	8,01	16,03	10,63	14,03	16,57	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Quinoa	12,48	13,91	26,25	8,01	13,53	9,66	13,93	16,79	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Hafer	16,32	18,58	34,58	8,01	20,19	14,66	22,48	25,68	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hafer	13,76	13,25	26,25	8,01	16,86	12,43	15,90	21,23	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Quinoa	10,77	11,25	26,25	8,01	13,53	12,99	13,93	16,79	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	13,00	12,23	21,54	8,01	14,96	9,70	13,87	15,87	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Hafer	12,91	13,25	26,25	8,01	15,19	12,43	15,90	19,01	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Quinoa	14,19	16,58	34,58	8,01	18,53	15,21	20,51	23,46	**8,01**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	14,57	14,50	21,88	8,01	17,72	15,13	14,44	17,81	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Quinoa	11,62	11,25	26,25	8,01	15,19	12,99	13,93	19,01	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	11,48	12,19	20,29	8,01	13,34	9,80	12,34	14,00	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	11,53	12,55	20,67	8,01	14,42	10,73	12,50	14,70	**8,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,21	20,58	27,63	8,01	26,08	21,58	20,68	27,52	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	13,19	14,19	21,08	8,01	14,43	10,48	14,60	16,51	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,46	20,86	29,42	8,01	19,43	21,59	18,55	20,96	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	16,61	18,19	21,08	8,01	19,43	17,14	18,55	18,73	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	25,15	20,86	29,42	8,01	29,43	23,81	22,49	32,07	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	15,75	16,86	21,08	8,01	17,76	18,26	15,91	20,96	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	18,32	18,19	21,08	8,01	21,09	18,26	19,86	23,18	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	8,91	10,19	21,08	8,01	11,09	11,59	10,65	12,07	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	18,33	18,31	21,21	8,01	21,45	18,57	19,91	23,41	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	13,21	14,31	21,21	8,01	14,78	10,79	14,65	16,74	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,48	20,98	29,54	8,01	19,78	21,90	18,60	21,19	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	8,93	10,31	21,21	8,01	11,45	11,90	10,70	12,30	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	15,77	16,98	21,21	8,01	18,12	18,57	15,97	21,19	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	16,62	18,31	21,21	8,01	19,78	17,46	18,60	18,97	**8,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	25,17	20,98	29,54	8,01	29,78	24,12	22,55	32,30	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Dinkel ungekocht	12,05	11,91	22,08	8,01	14,36	10,77	14,59	16,79	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Dinkel ungekocht	15,47	17,25	30,42	8,01	19,36	12,99	21,16	23,46	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	14,33	13,25	17,75	8,01	16,87	8,41	14,68	16,57	**8,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,34	18,64	33,04	8,01	25,63	21,27	20,68	30,16	**8,01**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	15,85	15,17	17,71	8,01	18,55	12,91	15,10	17,81	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	12,81	13,21	16,50	8,01	15,25	8,51	13,16	14,70	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,91	11,91	22,08	8,01	16,03	10,77	14,59	19,01	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,44	10,45	23,21	8,39	12,51	8,01	12,76	14,36	**8,01**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	13,73	14,51	22,38	8,01	15,32	11,24	15,99	18,38	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	15,79	16,33	27,50	8,01	19,47	17,12	16,91	21,23	**8,01**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Pistazien roh	15,23	15,21	23,21	8,01	17,53	14,35	16,11	18,56	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	15,74	15,97	27,13	8,01	18,39	16,19	16,75	20,53	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,89	17,91	30,42	8,01	22,69	14,66	18,53	24,57	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,89	16,58	30,42	8,01	22,69	19,10	19,85	26,79	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,12	17,56	25,71	8,01	24,13	15,81	19,79	25,87	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,75	17,52	24,46	8,01	17,51	14,80	16,29	18,44	**8,01**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,69	19,83	26,04	8,01	26,88	21,24	20,36	27,81	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,80	17,88	24,83	8,01	18,58	15,73	16,45	19,14	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,74	16,58	30,42	8,01	24,36	19,10	19,85	29,01	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,17	17,92	26,08	8,01	25,20	16,74	19,95	26,57	**8,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,04	17,91	30,42	8,01	17,69	13,54	16,56	19,01	**8,01**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,85	19,83	26,04	8,01	21,88	20,13	18,39	22,26	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,32	17,92	26,08	8,01	20,20	15,63	17,97	21,01	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,03	17,91	30,42	8,01	21,03	15,77	17,22	24,57	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,60	17,52	24,46	8,01	22,51	15,91	18,26	24,00	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,31	21,91	38,75	8,01	27,69	21,32	26,43	33,46	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,27	17,56	25,71	8,01	19,13	14,70	17,82	20,31	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,60	19,25	30,42	8,01	22,69	15,77	19,85	26,79	**8,01**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,65	17,88	24,83	8,01	23,58	16,84	18,42	24,70	**8,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	14,13	14,99	20,92	8,16	16,07	8,01	14,76	16,44	**8,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	12,18	9,55	11,58	25,51	10,54	8,01	12,67	11,82	**8,01**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,52	14,67	32,50	12,81	15,67	8,01	16,53	18,31	**8,01**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,04	12,79	19,08	8,44	14,75	8,01	13,26	15,56	**8,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	14,83	12,13	15,00	26,60	13,92	8,00	15,47	14,77	**8,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	20,03	21,43	22,25	8,00	24,46	16,48	23,06	25,78	**8,00**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,69	11,65	26,83	8,00	12,67	12,44	13,00	16,33	**8,00**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,66	11,41	26,58	8,00	11,95	11,82	12,89	15,87	**8,00**
Sojabohnen + Kakao + Bohnen grün gekocht	19,01	20,59	39,67	8,00	24,55	19,88	24,95	30,64	**8,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	15,41	11,60	13,92	26,82	12,83	8,00	14,78	13,58	**8,00**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	16,44	15,25	31,33	8,00	21,22	17,66	18,37	26,20	**8,00**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	14,74	16,59	31,33	8,00	17,88	14,32	15,74	21,76	**8,00**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	15,59	16,59	31,33	8,00	19,55	13,21	17,05	21,76	**8,00**
Sojabohnen + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	15,59	15,25	31,33	8,00	19,55	17,66	18,37	23,98	**8,00**
Haselnüsse + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	17,30	17,92	31,33	8,00	19,55	14,32	18,37	23,98	**8,00**
Kakao + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	19,01	20,59	39,67	8,00	24,55	19,88	24,95	30,64	**8,00**
Buchweizen + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	15,59	15,25	31,33	8,00	19,55	17,66	18,37	23,98	**8,00**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	14,74	16,59	31,33	8,00	17,88	14,32	15,74	21,76	**8,00**
Sojabohnen + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	17,30	17,92	31,33	8,00	19,55	14,32	18,37	23,98	**8,00**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	16,44	15,25	31,33	8,00	21,22	17,66	18,37	26,20	**8,00**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	15,59	16,59	31,33	8,00	19,55	13,21	17,05	21,76	**8,00**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Roggenmehl	17,21	13,89	16,42	8,00	14,98	8,51	15,18	19,80	**8,00**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Roggenmehl	17,21	13,89	16,42	8,00	14,98	8,51	15,18	19,80	**8,00**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	15,59	16,59	31,33	8,00	19,55	13,21	17,05	21,76	**8,00**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	15,41	11,60	13,92	26,82	12,83	8,00	14,78	13,58	**8,00**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	20,30	17,86	27,75	9,54	20,34	8,00	19,49	21,93	**8,00**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	8,00	21,82	49,46	15,29	30,53	19,84	27,89	38,02	**8,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht								**8,00**
15,41	11,60	13,92	26,82	12,83	8,00	14,78	13,58	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**8,00**
15,41	11,60	13,92	26,82	12,83	8,00	14,78	13,58	
Austernpilze + Kakao + Hirse gekocht								**8,00**
15,81	15,87	36,50	8,00	17,50	11,86	20,79	22,44	
Austernpilze + Buchweizen + Hirse gekocht								**8,00**
12,39	10,53	28,17	8,00	12,50	9,63	14,21	15,78	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Hirse gekocht								**8,00**
13,25	10,53	28,17	8,00	14,17	9,63	14,21	18,00	
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht								**8,00**
13,25	10,53	28,17	8,00	14,17	9,63	14,21	18,00	
Kakao + Austernpilze + Hirse gekocht								**8,00**
15,81	15,87	36,50	8,00	17,50	11,86	20,79	22,44	
Buchweizen + Austernpilze + Hirse gekocht								**8,00**
12,39	10,53	28,17	8,00	12,50	9,63	14,21	15,78	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**8,00**
14,44	12,01	28,17	8,00	17,37	13,31	16,05	22,64	
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**8,00**
15,75	16,25	28,42	8,00	15,58	8,93	16,16	19,78	
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**8,00**
18,32	20,25	40,92	8,00	23,08	17,26	26,03	29,78	
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**8,00**
13,19	12,25	28,42	8,00	15,58	13,93	16,16	19,78	
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**8,00**
11,87	14,01	28,17	8,00	12,37	8,31	12,11	15,98	
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**8,00**
11,91	14,25	28,42	8,00	13,08	8,93	12,21	16,44	
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**8,00**
13,15	12,01	28,17	8,00	14,87	13,31	16,05	19,31	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**8,00**
14,47	12,25	28,42	8,00	18,08	13,93	16,16	23,11	
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**8,00**
15,72	16,01	28,17	8,00	14,87	8,31	16,05	19,31	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**8,00**
18,28	20,01	40,67	8,00	22,37	16,64	25,92	29,31	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Roggenmehl + Mais-Mehl								**8,00**
17,21	13,89	16,42	8,00	14,98	8,51	15,18	19,80	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Sojabohnen								**8,00**
15,59	16,59	31,33	8,00	19,55	13,21	17,05	21,76	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Sojabohnen								**8,00**
14,74	16,59	31,33	8,00	17,88	14,32	15,74	21,76	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**8,00**
14,74	16,59	31,33	8,00	17,88	14,32	15,74	21,76	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Sojabohnen								**8,00**
19,01	20,59	39,67	8,00	24,55	19,88	24,95	30,64	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen								**8,00**
16,44	15,25	31,33	8,00	21,22	17,66	18,37	26,20	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Sojabohnen								**8,00**
17,30	17,92	31,33	8,00	19,55	14,32	18,37	23,98	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**8,00**
15,59	16,59	31,33	8,00	19,55	13,21	17,05	21,76	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**8,00**
16,44	15,25	31,33	8,00	21,22	17,66	18,37	26,20	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**8,00**
15,59	15,25	31,33	8,00	19,55	17,66	18,37	23,98	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**8,00**
19,01	20,59	39,67	8,00	24,55	19,88	24,95	30,64	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**8,00**
17,30	17,92	31,33	8,00	19,55	14,32	18,37	23,98	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Sojabohnen								**8,00**
15,59	15,25	31,33	8,00	19,55	17,66	18,37	23,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Tomaten								**8,00**
13,24	13,80	20,63	8,00	14,91	10,53	14,86	17,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**8,00**
8,96	9,80	20,63	8,00	11,58	11,64	10,91	12,58	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**8,00**
15,80	16,47	20,63	8,00	18,24	18,31	16,17	21,47	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**8,00**
17,51	20,47	28,96	8,00	19,91	21,64	18,80	21,47	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch								**8,00**
16,95	17,41	21,79	8,00	20,58	13,17	18,08	20,74	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	19,23	17,47	23,67	8,00	23,01	13,02	20,37	23,54	**8,00**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	25,20	20,47	28,96	8,00	29,91	23,86	22,75	32,58	**8,00**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	18,36	17,80	20,63	8,00	21,58	18,31	20,12	23,69	**8,00**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	16,65	17,80	20,63	8,00	19,91	17,19	18,80	19,24	**8,00**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	19,02	17,19	27,75	9,54	19,51	8,00	18,17	20,82	**8,00**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	19,89	12,75	14,71	8,20	14,88	8,00	13,79	17,92	**8,00**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Miso	16,97	19,67	20,33	8,00	20,23	10,94	19,34	18,94	**8,00**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Bulgur, trocken	15,59	16,59	31,33	8,00	19,55	13,21	17,05	21,76	**8,00**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	13,59	14,71	20,38	8,00	14,64	9,72	14,74	17,30	**8,00**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	16,15	17,37	20,38	8,00	17,98	17,50	16,05	21,74	**8,00**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	25,55	21,37	28,71	8,00	29,64	23,06	22,63	32,86	**8,00**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	17,86	21,37	28,71	8,00	19,64	20,83	18,68	21,74	**8,00**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	17,00	18,71	20,38	8,00	19,64	16,39	18,68	19,52	**8,00**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	17,21	13,89	16,42	8,00	14,98	8,51	15,18	19,80	**8,00**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	18,71	18,71	20,38	8,00	21,31	17,50	20,00	23,97	**8,00**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Roggenmehl	20,15	19,99	29,17	8,00	24,51	20,20	19,75	27,31	**8,00**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	9,31	10,71	20,38	8,00	11,31	10,83	10,79	12,86	**8,00**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	19,21	17,35	23,54	8,00	22,65	12,71	20,32	23,31	**8,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	16,93	17,29	21,67	8,00	20,23	12,86	18,03	20,51	**8,00**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	20,73	17,86	23,58	10,66	21,18	8,00	19,49	20,82	**8,00**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	10,41	10,32	26,83	8,00	11,83	9,67	13,00	13,00	**8,00**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	15,12	16,40	22,67	8,00	18,82	14,88	17,59	21,17	**8,00**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	10,38	10,08	26,58	8,00	11,12	9,04	12,89	12,53	**8,00**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,65	15,02	21,96	8,00	17,20	13,12	16,32	19,38	**8,00**
Hirse gekocht + Austernpilze + Kakao	15,81	15,87	36,50	8,00	17,50	11,86	20,79	22,44	**8,00**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Haselnüsse	17,30	17,92	31,33	8,00	19,55	14,32	18,37	23,98	**8,00**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Gerstenmehl	14,74	16,59	31,33	8,00	17,88	14,32	15,74	21,76	**8,00**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	17,30	17,92	31,33	8,00	19,55	14,32	18,37	23,98	**8,00**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	14,74	16,59	31,33	8,00	17,88	14,32	15,74	21,76	**8,00**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	13,63	13,74	25,75	8,00	15,97	12,29	17,18	21,09	**8,00**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,49	13,74	25,75	8,00	17,63	12,29	17,18	23,31	**8,00**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	17,05	19,07	34,08	8,00	20,97	14,51	23,76	27,76	**8,00**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,78	15,07	25,75	8,00	14,30	8,96	14,55	18,87	**8,00**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	15,34	16,41	25,75	8,00	15,97	8,96	17,18	21,09	**8,00**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Kakao	19,01	20,59	39,67	8,00	24,55	19,88	24,95	30,64	**8,00**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Kakao	19,01	20,59	39,67	8,00	24,55	19,88	24,95	30,64	**8,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Austernpilze							**8,00**
13,25	10,53	28,17	8,00	14,17	9,63	14,21	18,00
Hirse gekocht + Austernpilze + Buchweizen							**8,00**
12,39	10,53	28,17	8,00	12,50	9,63	14,21	15,78
Buchweizen + Hirse gekocht + Austernpilze							**8,00**
12,39	10,53	28,17	8,00	12,50	9,63	14,21	15,78
Hirse gekocht + Buchweizen + Austernpilze							**8,00**
12,39	10,53	28,17	8,00	12,50	9,63	14,21	15,78
Austernpilze + Hirse gekocht + Kakao							**8,00**
15,81	15,87	36,50	8,00	17,50	11,86	20,79	22,44
Kakao + Hirse gekocht + Austernpilze							**8,00**
15,81	15,87	36,50	8,00	17,50	11,86	20,79	22,44
Hirse gekocht + Kakao + Austernpilze							**8,00**
15,81	15,87	36,50	8,00	17,50	11,86	20,79	22,44
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Austernpilze							**8,00**
13,25	10,53	28,17	8,00	14,17	9,63	14,21	18,00
Hirse gekocht + Austernpilze + Amaranth, ungekocht							**8,00**
13,25	10,53	28,17	8,00	14,17	9,63	14,21	18,00
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Buchweizen							**8,00**
15,59	15,25	31,33	8,00	19,55	17,66	18,37	23,98
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**8,00**
16,44	15,25	31,33	8,00	21,22	17,66	18,37	26,20
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**8,00**
15,59	15,25	31,33	8,00	19,55	17,66	18,37	23,98
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**8,00**
16,44	15,25	31,33	8,00	21,22	17,66	18,37	26,20
Austernpilze + Hirse gekocht + Buchweizen							**8,00**
12,39	10,53	28,17	8,00	12,50	9,63	14,21	15,78
Austernpilze + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**8,00**
13,25	10,53	28,17	8,00	14,17	9,63	14,21	18,00
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**8,00**
15,41	11,60	13,92	26,82	12,83	8,00	14,78	13,58
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**8,00**
15,41	11,60	13,92	26,82	12,83	8,00	14,78	13,58
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**7,99**
16,41	16,77	28,50	8,36	15,52	7,99	17,00	19,84

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**7,99**
12,56	14,77	28,50	8,36	13,02	7,99	13,05	16,51	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**7,99**
17,69	16,77	16,00	11,69	18,02	7,99	17,00	16,51	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,99**
14,53	16,28	31,38	9,14	17,37	7,99	16,30	18,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht								**7,99**
13,77	11,09	13,54	26,29	11,78	7,99	13,94	12,58	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,99**
20,26	20,03	28,29	7,99	24,11	21,31	20,52	27,36	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,99**
17,93	16,85	19,63	7,99	18,42	12,56	17,89	21,44	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,99**
20,29	20,27	28,54	7,99	24,83	21,93	20,63	27,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln								**7,99**
15,58	17,99	26,63	8,81	18,32	7,99	18,39	18,60	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,99**
13,86	12,04	28,13	7,99	17,77	13,47	16,76	23,08	
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,99**
15,14	16,04	28,13	7,99	15,27	8,47	16,76	19,74	
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,99**
12,58	12,04	28,13	7,99	15,27	13,47	16,76	19,74	
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,99**
17,71	20,04	40,63	7,99	22,77	16,81	26,63	29,74	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,99**
11,29	14,04	28,13	7,99	12,77	8,47	12,81	16,41	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,99**
16,65	16,19	19,63	7,99	16,75	12,56	15,91	20,33	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,99**
18,98	19,36	28,29	7,99	22,44	21,31	18,55	26,24	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,99**
19,01	19,60	28,54	7,99	23,16	21,93	18,65	26,71	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**7,99**
15,08	14,98	24,79	7,99	17,48	14,29	16,15	19,07	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**7,99**
14,13	13,88	37,50	15,93	14,67	7,99	16,80	19,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**7,99**
13,35	13,47	24,33	13,40	14,22	7,99	14,59	18,49
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**7,99**
13,35	13,47	24,33	13,40	14,22	7,99	14,59	18,49
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken							**7,99**
14,19	12,58	17,92	26,90	13,53	7,99	15,24	14,57
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**7,99**
16,85	17,81	23,38	7,99	20,48	13,79	18,34	21,82
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**7,99**
19,14	17,87	25,25	7,99	22,91	13,64	20,63	24,62
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl							**7,99**
20,90	14,95	15,75	7,99	17,93	12,29	16,68	21,17
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet							**7,99**
13,35	13,47	24,33	13,40	14,22	7,99	14,59	18,49
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet							**7,99**
13,35	13,47	24,33	13,40	14,22	7,99	14,59	18,49
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,99**
19,41	20,03	28,29	7,99	23,28	20,76	19,86	25,13
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,99**
17,07	16,85	19,63	7,99	17,58	12,00	17,23	19,22
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,99**
19,44	20,27	28,54	7,99	23,99	21,38	19,97	25,60
Austernpilze + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam							**7,99**
14,13	13,88	37,50	15,93	14,67	7,99	16,80	19,56
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam							**7,99**
13,35	13,47	24,33	13,40	14,22	7,99	14,59	18,49
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam							**7,99**
13,35	13,47	24,33	13,40	14,22	7,99	14,59	18,49
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer							**7,99**
15,36	14,85	19,63	7,99	15,08	8,67	15,26	18,11
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**7,99**
19,35	12,59	13,38	18,18	13,83	7,99	14,62	16,97
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**7,99**
15,04	13,91	13,75	19,12	15,19	7,99	15,24	14,57

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,62	12,58	22,08	16,90	11,86	7,99	12,61	14,57	**7,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,19	13,91	22,08	16,90	13,53	7,99	15,24	16,79	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	17,70	18,03	28,29	7,99	20,78	17,42	17,89	24,02	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	15,59	16,27	28,54	7,99	19,83	18,60	16,02	22,27	**7,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	12,91	14,58	26,25	8,01	15,19	7,99	14,59	16,79	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	17,73	18,27	28,54	7,99	21,49	18,04	17,99	24,49	**7,99**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	13,23	12,85	19,63	7,99	13,42	9,22	13,28	15,89	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	15,56	16,03	28,29	7,99	19,11	17,98	15,91	21,80	**7,99**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	18,91	13,03	16,92	7,99	15,58	10,49	14,36	19,26	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	22,34	20,33	27,67	7,99	25,23	20,88	21,14	28,50	**7,99**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,35	13,95	22,63	10,51	14,77	7,99	14,28	17,38	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	16,88	16,93	24,38	7,99	20,66	16,38	16,68	22,27	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	16,84	16,69	24,13	7,99	19,94	15,76	16,57	21,80	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,68	21,36	32,46	7,99	28,28	24,09	21,84	31,80	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,87	21,60	32,71	7,99	23,99	23,60	19,97	26,71	**7,99**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,35	18,19	23,79	7,99	22,58	15,33	19,20	25,89	**7,99**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,50	18,19	23,79	7,99	17,58	14,22	17,23	20,33	**7,99**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,71	21,60	32,71	7,99	28,99	24,71	21,94	32,27	**7,99**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,99**
19,83	21,36	32,46	7,99	23,28	22,98	19,86	26,24	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Austernpilze								**7,99**
14,13	13,88	37,50	15,93	14,67	7,99	16,80	19,56	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze								**7,99**
14,13	13,88	37,50	15,93	14,67	7,99	16,80	19,56	
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl								**7,98**
13,74	13,64	34,21	15,17	14,37	7,98	16,05	19,24	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,98**
19,56	14,21	19,46	11,97	15,13	7,98	14,99	19,90	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**7,98**
21,77	21,15	30,29	7,98	26,80	20,99	22,36	29,24	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**7,98**
17,21	14,96	23,25	8,24	19,35	7,98	17,74	20,00	
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht								**7,98**
12,36	12,67	24,08	12,91	14,02	7,98	13,93	18,18	
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**7,98**
12,36	12,67	24,08	12,91	14,02	7,98	13,93	18,18	
Roggenmehl + Walnüsse + Roggenmehl								**7,98**
16,07	15,53	21,67	7,98	18,12	8,73	17,63	21,29	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Roggenmehl								**7,98**
14,55	15,49	20,42	7,98	16,50	8,83	16,11	19,42	
Walnüsse + Roggenmehl + Roggenmehl								**7,98**
16,07	15,53	21,67	7,98	18,12	8,73	17,63	21,29	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl								**7,98**
14,55	15,49	20,42	7,98	16,50	8,83	16,11	19,42	
Tomaten + Mais-Mehl + Dinkel ungekocht								**7,98**
18,98	15,20	14,58	10,73	16,47	7,98	15,49	17,33	
Mais-Mehl + Tomaten + Dinkel ungekocht								**7,98**
18,98	15,20	14,58	10,73	16,47	7,98	15,49	17,33	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**7,98**
13,77	13,95	23,63	7,98	15,59	11,37	16,26	19,47	
Mais-Mehl + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**7,98**
21,50	18,19	23,67	7,98	21,03	17,37	18,71	25,33	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl								**7,98**
13,35	13,40	30,92	14,40	14,07	7,98	15,30	18,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Spitzkohl								**7,98**
13,35	13,40	30,92	14,40	14,07	7,98	15,30	18,93	
Sojabohnen + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**7,98**
21,50	18,19	23,67	7,98	21,03	17,37	18,71	25,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze								**7,98**
14,18	13,37	30,33	7,98	19,37	16,00	18,26	23,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze								**7,98**
13,32	14,71	30,33	7,98	17,70	12,67	15,63	21,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze								**7,98**
15,03	13,37	30,33	7,98	21,03	16,00	18,26	25,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Austernpilze								**7,98**
17,60	18,71	38,67	7,98	24,37	18,22	24,84	30,22	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze								**7,98**
15,89	16,04	30,33	7,98	19,37	12,67	18,26	23,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze								**7,98**
14,18	14,71	30,33	7,98	19,37	11,56	16,95	21,33	
Roggenmehl + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl								**7,98**
14,55	15,49	20,42	7,98	16,50	8,83	16,11	19,42	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**7,98**
21,50	18,19	23,67	7,98	21,03	17,37	18,71	25,33	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Mais-Mehl								**7,98**
21,50	18,19	23,67	7,98	21,03	17,37	18,71	25,33	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Sojabohnen								**7,98**
21,50	18,19	23,67	7,98	21,03	17,37	18,71	25,33	
Tomaten + Gerstenmehl + Mais-Mehl								**7,98**
15,56	13,87	22,92	8,51	13,13	7,98	12,86	17,33	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Mais-Mehl								**7,98**
18,98	15,20	14,58	10,73	16,47	7,98	15,49	17,33	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Mais-Mehl								**7,98**
18,98	15,20	14,58	10,73	16,47	7,98	15,49	17,33	
Tomaten + Haselnüsse + Mais-Mehl								**7,98**
18,13	15,20	22,92	8,51	14,80	7,98	15,49	19,56	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**7,98**
21,50	18,19	23,67	7,98	21,03	17,37	18,71	25,33	
Haselnüsse + Tomaten + Mais-Mehl								**7,98**
18,13	15,20	22,92	8,51	14,80	7,98	15,49	19,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Tomaten + Mais-Mehl	15,56	13,87	22,92	8,51	13,13	7,98	12,86	17,33	**7,98**
3*Haselnüsse + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	14,69	15,53	33,67	8,77	14,41	7,98	16,64	19,21	**7,98**
3*Gerstenmehl + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	10,85	13,53	33,67	8,77	11,91	7,98	12,69	15,88	**7,98**
3*Dinkel ungekocht + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	15,97	15,53	21,17	12,10	16,91	7,98	16,64	15,88	**7,98**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	8,14	11,99	22,33	8,56	8,73	7,98	10,38	11,96	**7,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	11,58	14,39	15,04	8,32	10,70	7,98	11,29	13,18	**7,98**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	12,07	14,87	29,92	7,98	14,47	10,32	13,58	18,71	**7,98**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	15,91	16,87	29,92	7,98	16,97	10,32	17,53	22,04	**7,98**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	18,48	20,87	42,42	7,98	24,47	18,66	27,39	32,04	**7,98**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	13,35	14,87	29,92	7,98	16,97	8,66	15,55	18,71	**7,98**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	13,35	12,87	29,92	7,98	16,97	15,32	17,53	22,04	**7,98**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	14,63	12,87	29,92	7,98	19,47	15,32	17,53	25,38	**7,98**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	12,36	12,67	24,08	12,91	14,02	7,98	13,93	18,18	**7,98**
Walnüsse + Walnüsse + Lauch gedünstet	17,21	14,96	23,25	8,24	19,35	7,98	17,74	20,00	**7,98**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	12,36	12,67	24,08	12,91	14,02	7,98	13,93	18,18	**7,98**
Gerstenmehl + Mais-Mehl + Tomaten	15,56	13,87	22,92	8,51	13,13	7,98	12,86	17,33	**7,98**
Haselnüsse + Mais-Mehl + Tomaten	18,13	15,20	22,92	8,51	14,80	7,98	15,49	19,56	**7,98**
Dinkel ungekocht + Mais-Mehl + Tomaten	18,98	15,20	14,58	10,73	16,47	7,98	15,49	17,33	**7,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Dinkel ungekocht + Tomaten	18,98	15,20	14,58	10,73	16,47	7,98	15,49	17,33	**7,98**
Mais-Mehl + Haselnüsse + Tomaten	18,13	15,20	22,92	8,51	14,80	7,98	15,49	19,56	**7,98**
Mais-Mehl + Gerstenmehl + Tomaten	15,56	13,87	22,92	8,51	13,13	7,98	12,86	17,33	**7,98**
Austernpilze + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	13,35	13,40	30,92	14,40	14,07	7,98	15,30	18,93	**7,98**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	12,36	12,67	24,08	12,91	14,02	7,98	13,93	18,18	**7,98**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	12,36	12,67	24,08	12,91	14,02	7,98	13,93	18,18	**7,98**
Spitzkohl + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	13,35	13,40	30,92	14,40	14,07	7,98	15,30	18,93	**7,98**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Walnüsse	17,21	14,96	23,25	8,24	19,35	7,98	17,74	20,00	**7,98**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Walnüsse	17,21	14,96	23,25	8,24	19,35	7,98	17,74	20,00	**7,98**
Roggenmehl + Roggenmehl + Walnüsse	16,07	15,53	21,67	7,98	18,12	8,73	17,63	21,29	**7,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,97	11,29	13,38	17,16	12,35	7,98	13,39	14,71	**7,98**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	17,87	14,61	21,46	8,41	18,13	7,98	16,95	19,48	**7,98**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	16,07	15,53	21,67	7,98	18,12	8,73	17,63	21,29	**7,98**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	14,55	15,49	20,42	7,98	16,50	8,83	16,11	19,42	**7,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,24	13,79	20,71	7,98	15,01	10,58	14,92	17,11	**7,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,81	16,46	20,71	7,98	18,34	18,36	16,24	21,56	**7,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,97	9,79	20,71	7,98	11,68	11,69	10,97	12,67	**7,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	25,21	20,46	29,04	7,98	30,01	23,92	22,82	32,67	**7,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,37	17,79	20,71	7,98	21,68	18,36	20,18	23,78	**7,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,66	17,79	20,71	7,98	20,01	17,25	18,87	19,33	**7,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,52	20,46	29,04	7,98	20,01	21,69	18,87	21,56	**7,98**
Tomaten + Mais-Mehl + Haselnüsse	18,13	15,20	22,92	8,51	14,80	7,98	15,49	19,56	**7,98**
Mais-Mehl + Tomaten + Haselnüsse	18,13	15,20	22,92	8,51	14,80	7,98	15,49	19,56	**7,98**
Tomaten + Mais-Mehl + Gerstenmehl	15,56	13,87	22,92	8,51	13,13	7,98	12,86	17,33	**7,98**
Mais-Mehl + Tomaten + Gerstenmehl	15,56	13,87	22,92	8,51	13,13	7,98	12,86	17,33	**7,98**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,01	21,13	29,67	7,98	25,99	21,04	21,60	28,31	**7,98**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Austernpilze	13,35	13,40	30,92	14,40	14,07	7,98	15,30	18,93	**7,98**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	13,35	13,40	30,92	14,40	14,07	7,98	15,30	18,93	**7,98**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	15,67	15,49	28,13	9,69	17,48	7,97	17,03	18,00	**7,97**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	12,96	13,16	27,63	13,63	13,77	7,97	14,55	18,62	**7,97**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	16,45	13,67	20,42	8,33	13,75	7,97	13,82	13,89	**7,97**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	7,97	21,33	43,54	14,28	31,67	20,92	27,73	38,94	**7,97**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	19,82	12,00	13,58	8,56	13,97	7,97	13,67	17,84	**7,97**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	17,78	17,80	28,42	7,97	22,88	19,36	20,68	26,47	**7,97**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	10,73	10,07	27,50	7,97	11,11	8,26	13,36	13,51	**7,97**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**7,97**
12,57	12,92	24,33	12,87	13,47	7,97	13,80	18,31
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Spitzkohl							**7,97**
12,57	12,92	24,33	12,87	13,47	7,97	13,80	18,31
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**7,97**
13,68	15,20	32,33	9,22	13,33	7,97	13,55	16,89
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Austernpilze							**7,97**
19,01	18,55	30,63	7,97	23,09	19,41	18,74	25,42
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**7,97**
18,80	17,20	19,83	12,56	18,33	7,97	17,50	16,89
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**7,97**
17,52	17,20	32,33	9,22	15,83	7,97	17,50	20,22
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**7,97**
18,38	19,20	36,50	10,44	19,17	7,97	18,82	21,33
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**7,97**
16,91	13,75	17,58	8,42	14,95	7,97	14,20	16,87
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**7,97**
16,91	13,75	17,58	8,42	14,95	7,97	14,20	16,87
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**7,97**
16,91	13,75	17,58	8,42	14,95	7,97	14,20	16,87
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**7,97**
16,91	13,75	17,58	8,42	14,95	7,97	14,20	16,87
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**7,97**
16,91	13,75	17,58	8,42	14,95	7,97	14,20	16,87
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**7,97**
19,82	12,00	13,58	8,56	13,97	7,97	13,67	17,84
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**7,97**
19,82	12,00	13,58	8,56	13,97	7,97	13,67	17,84
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**7,97**
16,91	13,75	17,58	8,42	14,95	7,97	14,20	16,87
3*Dinkel ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**7,97**
15,20	15,05	14,58	10,57	16,31	7,97	15,14	15,26
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken							**7,97**
16,57	15,41	26,17	8,54	18,96	7,97	17,51	19,80
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**7,97**
17,09	18,53	36,50	10,44	18,33	7,97	17,50	20,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	15,73	16,91	21,17	7,97	17,73	18,17	15,95	21,04	**7,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	25,13	20,91	29,50	7,97	29,40	23,73	22,53	32,16	**7,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	8,89	10,25	21,17	7,97	11,07	11,51	10,69	12,16	**7,97**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	12,57	12,92	24,33	12,87	13,47	7,97	13,80	18,31	**7,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	17,44	20,91	29,50	7,97	19,40	21,51	18,59	21,04	**7,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	18,29	18,25	21,17	7,97	21,07	18,17	19,90	23,27	**7,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	16,59	18,25	21,17	7,97	19,40	17,06	18,59	18,82	**7,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	13,17	14,25	21,17	7,97	14,40	10,39	14,64	16,60	**7,97**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	16,73	19,93	30,17	7,97	18,23	20,04	17,68	19,86	**7,97**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	17,58	17,27	21,83	7,97	19,89	16,71	18,99	22,08	**7,97**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	15,87	17,27	21,83	7,97	18,23	15,60	17,68	17,63	**7,97**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Austernpilze	12,45	13,27	21,83	7,97	13,23	8,93	13,73	15,41	**7,97**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	24,42	19,93	30,17	7,97	28,23	22,27	21,63	30,97	**7,97**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	8,18	9,27	21,83	7,97	9,89	10,04	9,78	10,97	**7,97**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	15,02	15,93	21,83	7,97	16,56	16,71	15,05	19,86	**7,97**
Spitzkohl + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	12,57	12,92	24,33	12,87	13,47	7,97	13,80	18,31	**7,97**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	19,82	12,00	13,58	8,56	13,97	7,97	13,67	17,84	**7,97**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,80	19,20	32,33	11,56	20,00	7,97	18,82	20,22	**7,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	14,89	15,01	21,54	8,16	16,88	7,96	15,53	17,38	**7,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	15,03	15,93	31,04	9,99	17,08	7,96	16,80	17,80	**7,96**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,58	19,57	19,63	8,52	18,87	7,96	18,91	17,62	**7,96**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	18,41	16,96	16,54	11,79	18,03	7,96	16,75	16,58	**7,96**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	17,13	16,96	29,04	8,46	15,53	7,96	16,75	19,91	**7,96**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	13,29	14,96	29,04	8,46	13,03	7,96	12,80	16,58	**7,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	7,96	21,99	43,04	14,20	30,63	19,69	27,26	37,76	**7,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,26	21,51	24,42	7,96	28,59	23,46	24,63	30,56	**7,96**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	15,35	16,05	26,08	7,96	18,25	11,93	18,72	18,78	**7,96**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	16,87	18,85	34,33	7,96	21,08	14,88	23,70	27,90	**7,96**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,31	13,52	26,00	7,96	17,75	12,66	17,12	23,46	**7,96**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	13,45	14,85	26,00	7,96	16,08	8,22	15,80	19,01	**7,96**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	13,45	13,52	26,00	7,96	16,08	12,66	17,12	21,23	**7,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,98	20,84	24,42	7,96	26,93	23,46	22,65	29,44	**7,96**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,23	16,85	26,33	7,96	19,25	11,12	17,54	20,00	**7,96**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	16,77	17,92	20,83	7,96	19,73	17,24	18,80	19,40	**7,96**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	25,32	20,59	29,17	7,96	29,73	23,91	22,75	32,73	**7,96**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,09	15,52	26,33	7,96	20,92	15,57	18,86	24,44	**7,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,96**
17,23	15,52	26,33	7,96	19,25	15,57	18,86	22,22	
Kakao + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,96**
20,65	20,85	34,67	7,96	24,25	17,79	25,43	28,89	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**7,96**
18,48	17,92	20,83	7,96	21,40	18,36	20,12	23,84	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**7,96**
15,91	16,59	20,83	7,96	18,07	18,36	16,17	21,62	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**7,96**
16,77	17,92	20,83	7,96	19,73	17,24	18,80	19,40	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**7,96**
17,62	20,59	29,17	7,96	19,73	21,69	18,80	21,62	
Haselnüsse + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,96**
18,94	18,19	26,33	7,96	19,25	12,23	18,86	22,22	
Quinoa + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**7,96**
9,08	9,92	20,83	7,96	11,40	11,69	10,91	12,73	
Hafer + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**7,96**
13,35	13,92	20,83	7,96	14,73	10,58	14,86	17,18	
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,96**
16,38	16,85	26,33	7,96	17,58	12,23	16,22	20,00	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**7,96**
25,32	20,59	29,17	7,96	29,73	23,91	22,75	32,73	
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**7,96**
17,62	20,59	29,17	7,96	19,73	21,69	18,80	21,62	
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**7,96**
15,91	16,59	20,83	7,96	18,07	18,36	16,17	21,62	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**7,96**
18,48	17,92	20,83	7,96	21,40	18,36	20,12	23,84	
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,96**
16,38	16,85	26,33	7,96	17,58	12,23	16,22	20,00	
Hirse gekocht + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,96**
20,65	20,85	34,67	7,96	24,25	17,79	25,43	28,89	
Hirse gekocht + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,96**
17,23	15,52	26,33	7,96	19,25	15,57	18,86	22,22	
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,96**
17,23	16,85	26,33	7,96	19,25	11,12	17,54	20,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,94	18,19	26,33	7,96	19,25	12,23	18,86	22,22	**7,96**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,09	15,52	26,33	7,96	20,92	15,57	18,86	24,44	**7,96**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	17,23	16,85	26,33	7,96	19,25	11,12	17,54	20,00	**7,96**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	15,93	15,85	29,08	8,84	18,57	7,96	17,29	19,60	**7,96**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	17,72	20,77	28,33	7,96	19,33	20,64	18,51	20,53	**7,96**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	18,57	18,11	20,00	7,96	21,00	17,31	19,83	22,76	**7,96**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	25,32	20,59	29,17	7,96	29,73	23,91	22,75	32,73	**7,96**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Spitzkohl	9,08	9,92	20,83	7,96	11,40	11,69	10,91	12,73	**7,96**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	13,44	14,11	20,00	7,96	14,33	9,53	14,57	16,09	**7,96**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	16,77	17,92	20,83	7,96	19,73	17,24	18,80	19,40	**7,96**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	15,91	16,59	20,83	7,96	18,07	18,36	16,17	21,62	**7,96**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,01	16,77	20,00	7,96	17,67	17,31	15,88	20,53	**7,96**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	18,48	17,92	20,83	7,96	21,40	18,36	20,12	23,84	**7,96**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,72	20,77	28,33	7,96	19,33	20,64	18,51	20,53	**7,96**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	16,01	16,77	20,00	7,96	17,67	17,31	15,88	20,53	**7,96**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	17,62	20,59	29,17	7,96	19,73	21,69	18,80	21,62	**7,96**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	9,17	10,11	20,00	7,96	11,00	10,64	10,62	11,64	**7,96**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,86	18,11	20,00	7,96	19,33	16,20	18,51	18,31	**7,96**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,96**
18,57	18,11	20,00	7,96	21,00	17,31	19,83	22,76	
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,96**
13,44	14,11	20,00	7,96	14,33	9,53	14,57	16,09	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,96**
25,41	20,77	28,33	7,96	29,33	22,87	22,46	31,64	
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,96**
9,17	10,11	20,00	7,96	11,00	10,64	10,62	11,64	
Bohnen grün gekocht + Hafer + Spitzkohl								**7,96**
13,35	13,92	20,83	7,96	14,73	10,58	14,86	17,18	
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,96**
25,41	20,77	28,33	7,96	29,33	22,87	22,46	31,64	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,96**
16,86	18,11	20,00	7,96	19,33	16,20	18,51	18,31	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**7,96**
16,77	17,92	20,83	7,96	19,73	17,24	18,80	19,40	
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**7,96**
18,84	19,79	27,67	7,96	22,55	17,69	19,63	24,96	
Spitzkohl + Quinoa + Bohnen grün gekocht								**7,96**
9,08	9,92	20,83	7,96	11,40	11,69	10,91	12,73	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**7,96**
17,62	20,59	29,17	7,96	19,73	21,69	18,80	21,62	
Walnüsse + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**7,96**
20,36	19,83	28,92	7,96	24,17	17,59	21,16	26,82	
Sojabohnen + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**7,96**
20,36	19,83	28,92	7,96	24,17	17,59	21,16	26,82	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**7,96**
9,08	9,92	20,83	7,96	11,40	11,69	10,91	12,73	
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**7,96**
18,84	19,79	27,67	7,96	22,55	17,69	19,63	24,96	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**7,96**
25,32	20,59	29,17	7,96	29,73	23,91	22,75	32,73	
Spitzkohl + Hafer + Bohnen grün gekocht								**7,96**
13,35	13,92	20,83	7,96	14,73	10,58	14,86	17,18	
Hafer + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**7,96**
13,35	13,92	20,83	7,96	14,73	10,58	14,86	17,18	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**7,96**
15,91	16,59	20,83	7,96	18,07	18,36	16,17	21,62	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**7,96**
18,48	17,92	20,83	7,96	21,40	18,36	20,12	23,84	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**7,96**
15,14	15,52	37,25	7,96	18,38	14,84	19,12	22,84	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**7,96**
14,28	14,19	33,08	7,96	15,88	12,07	15,83	19,51	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,96**
18,57	18,11	20,00	7,96	21,00	17,31	19,83	22,76	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,96**
25,41	20,77	28,33	7,96	29,33	22,87	22,46	31,64	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,96**
18,84	19,79	27,67	7,96	22,55	17,69	19,63	24,96	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,96**
13,44	14,11	20,00	7,96	14,33	9,53	14,57	16,09	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**7,96**
18,84	19,79	27,67	7,96	22,55	17,69	19,63	24,96	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,96**
9,17	10,11	20,00	7,96	11,00	10,64	10,62	11,64	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,96**
16,86	18,11	20,00	7,96	19,33	16,20	18,51	18,31	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,96**
16,01	16,77	20,00	7,96	17,67	17,31	15,88	20,53	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,96**
17,72	20,77	28,33	7,96	19,33	20,64	18,51	20,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht								**7,96**
18,09	15,52	26,33	7,96	20,92	15,57	18,86	24,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**7,96**
17,23	16,85	26,33	7,96	19,25	11,12	17,54	20,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Hirse gekocht								**7,96**
18,94	18,19	26,33	7,96	19,25	12,23	18,86	22,22	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**7,96**
17,23	15,52	26,33	7,96	19,25	15,57	18,86	22,22	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**7,96**
16,38	16,85	26,33	7,96	17,58	12,23	16,22	20,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Hirse gekocht	16,38	16,85	26,33	7,96	17,58	12,23	16,22	20,00	**7,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Hirse gekocht	20,65	20,85	34,67	7,96	24,25	17,79	25,43	28,89	**7,96**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	17,23	16,85	26,33	7,96	19,25	11,12	17,54	20,00	**7,96**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	18,09	15,52	26,33	7,96	20,92	15,57	18,86	24,44	**7,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Hirse gekocht	17,23	15,52	26,33	7,96	19,25	15,57	18,86	22,22	**7,96**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	18,94	18,19	26,33	7,96	19,25	12,23	18,86	22,22	**7,96**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	20,65	20,85	34,67	7,96	24,25	17,79	25,43	28,89	**7,96**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	20,60	14,67	15,79	7,96	16,06	11,13	15,57	19,83	**7,96**
Austernpilze + Tomaten + Mandeln	14,51	17,20	23,17	8,20	16,82	7,96	18,01	16,42	**7,96**
Tomaten + Austernpilze + Mandeln	14,51	17,20	23,17	8,20	16,82	7,96	18,01	16,42	**7,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	16,01	16,77	20,00	7,96	17,67	17,31	15,88	20,53	**7,96**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	18,84	19,79	27,67	7,96	22,55	17,69	19,63	24,96	**7,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	16,86	18,11	20,00	7,96	19,33	16,20	18,51	18,31	**7,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	25,41	20,77	28,33	7,96	29,33	22,87	22,46	31,64	**7,96**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	20,36	19,83	28,92	7,96	24,17	17,59	21,16	26,82	**7,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	18,57	18,11	20,00	7,96	21,00	17,31	19,83	22,76	**7,96**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Sojabohnen	20,36	19,83	28,92	7,96	24,17	17,59	21,16	26,82	**7,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	9,17	10,11	20,00	7,96	11,00	10,64	10,62	11,64	**7,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	18,84	19,79	27,67	7,96	22,55	17,69	19,63	24,96	**7,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	17,72	20,77	28,33	7,96	19,33	20,64	18,51	20,53	**7,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Reis halbpoliert gegart	13,44	14,11	20,00	7,96	14,33	9,53	14,57	16,09	**7,96**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	13,43	13,52	33,08	7,96	15,88	11,51	15,17	18,40	**7,96**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	13,00	13,52	33,08	7,96	15,05	12,07	14,51	18,40	**7,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	16,91	17,35	21,75	7,96	20,20	12,78	18,07	20,60	**7,96**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	19,19	17,41	23,63	7,96	22,63	12,63	20,36	23,40	**7,96**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	13,43	12,85	33,08	7,96	15,88	13,73	15,83	19,51	**7,96**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Lauch gedünstet	15,93	15,85	29,08	8,84	18,57	7,96	17,29	19,60	**7,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	11,61	9,37	11,00	25,16	10,85	7,96	12,20	11,60	**7,96**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	11,61	9,37	11,00	25,16	10,85	7,96	12,20	11,60	**7,96**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	15,93	15,85	29,08	8,84	18,57	7,96	17,29	19,60	**7,96**
Austernpilze + Mandeln + Tomaten	14,51	17,20	23,17	8,20	16,82	7,96	18,01	16,42	**7,96**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	11,61	9,37	11,00	25,16	10,85	7,96	12,20	11,60	**7,96**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	11,61	9,37	11,00	25,16	10,85	7,96	12,20	11,60	**7,96**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Bulgur, trocken	15,93	15,85	29,08	8,84	18,57	7,96	17,29	19,60	**7,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	17,23	16,85	26,33	7,96	19,25	11,12	17,54	20,00	**7,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Mandeln + Austernpilze + Tomaten							**7,96**
14,51	17,20	23,17	8,20	16,82	7,96	18,01	16,42
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,96**
21,41	21,51	24,42	7,96	27,76	22,90	23,97	28,33
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Walnüsse							**7,96**
20,36	19,83	28,92	7,96	24,17	17,59	21,16	26,82
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,96**
18,48	17,92	20,83	7,96	21,40	18,36	20,12	23,84
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,96**
18,57	18,11	20,00	7,96	21,00	17,31	19,83	22,76
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Walnüsse							**7,96**
15,93	15,85	29,08	8,84	18,57	7,96	17,29	19,60
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Walnüsse							**7,96**
15,93	15,85	29,08	8,84	18,57	7,96	17,29	19,60
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,96**
18,57	18,11	20,00	7,96	21,00	17,31	19,83	22,76
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Walnüsse							**7,96**
20,36	19,83	28,92	7,96	24,17	17,59	21,16	26,82
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,96**
18,48	17,92	20,83	7,96	21,40	18,36	20,12	23,84
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer							**7,96**
19,70	19,51	24,42	7,96	25,26	19,57	21,99	27,22
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa							**7,96**
17,56	17,51	24,42	7,96	23,59	20,12	20,02	25,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**7,96**
14,93	15,43	22,92	7,96	17,86	10,97	15,74	18,69
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**7,96**
17,21	15,49	24,79	7,96	20,28	10,82	18,03	21,49
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**7,96**
20,02	21,20	37,75	7,96	27,74	21,19	27,16	33,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**7,96**
16,60	15,87	29,42	7,96	22,74	18,97	20,59	26,78
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**7,96**
15,16	16,19	26,00	7,96	16,08	9,33	17,12	21,23

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,74	17,20	29,42	7,96	21,08	15,63	17,95	24,56	**7,96**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,45	15,87	29,42	7,96	24,41	18,97	20,59	29,00	**7,96**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,31	18,53	29,42	7,96	22,74	15,63	20,59	26,78	**7,96**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,60	17,20	29,42	7,96	22,74	14,52	19,27	24,56	**7,96**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	12,60	14,85	26,00	7,96	14,42	9,33	14,49	19,01	**7,96**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,17	10,23	17,75	7,96	13,19	8,59	11,50	16,08	**7,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,85	18,17	20,25	7,96	24,43	17,90	20,68	25,00	**7,96**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	13,85	12,85	33,08	7,96	16,72	13,73	15,83	20,62	**7,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Haselnüsse	18,94	18,19	26,33	7,96	19,25	12,23	18,86	22,22	**7,96**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	18,94	18,19	26,33	7,96	19,25	12,23	18,86	22,22	**7,96**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	16,38	16,85	26,33	7,96	17,58	12,23	16,22	20,00	**7,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Gerstenmehl	16,38	16,85	26,33	7,96	17,58	12,23	16,22	20,00	**7,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,68	22,84	28,58	7,96	32,76	26,23	25,94	35,00	**7,96**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,84	22,84	28,58	7,96	27,76	25,12	23,97	29,44	**7,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	9,13	9,87	20,00	7,96	10,89	11,27	10,47	12,00	**7,96**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,42	20,90	28,71	7,96	30,30	24,42	22,47	32,70	**7,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	9,18	10,23	20,38	7,96	11,97	12,20	10,63	12,70	**7,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,97	16,54	20,00	7,96	17,56	17,93	15,74	20,89	**7,96**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,88	18,23	20,38	7,96	20,30	17,76	18,53	19,37	**7,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,68	20,54	28,33	7,96	19,23	21,27	18,37	20,89	**7,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	13,41	13,87	20,00	7,96	14,23	10,16	14,42	16,44	**7,96**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,02	16,90	20,38	7,96	18,63	18,87	15,89	21,59	**7,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,82	17,87	20,00	7,96	19,23	16,82	18,37	18,67	**7,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	25,37	20,54	28,33	7,96	29,23	23,49	22,32	32,00	**7,96**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,73	20,90	28,71	7,96	20,30	22,20	18,53	21,59	**7,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	18,53	17,87	20,00	7,96	20,89	17,93	19,68	23,11	**7,96**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	18,59	18,23	20,38	7,96	21,97	18,87	19,84	23,81	**7,96**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	13,46	14,23	20,38	7,96	15,30	11,09	14,58	17,14	**7,96**
Tomaten + Mandeln + Austernpilze	14,51	17,20	23,17	8,20	16,82	7,96	18,01	16,42	**7,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Kakao	20,65	20,85	34,67	7,96	24,25	17,79	25,43	28,89	**7,96**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	20,65	20,85	34,67	7,96	24,25	17,79	25,43	28,89	**7,96**
Mandeln + Tomaten + Austernpilze	14,51	17,20	23,17	8,20	16,82	7,96	18,01	16,42	**7,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**7,96**
25,32	20,59	29,17	7,96	29,73	23,91	22,75	32,73	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**7,96**
25,32	20,59	29,17	7,96	29,73	23,91	22,75	32,73	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,96**
17,72	20,77	28,33	7,96	19,33	20,64	18,51	20,53	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,96**
17,62	20,59	29,17	7,96	19,73	21,69	18,80	21,62	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,96**
17,62	20,59	29,17	7,96	19,73	21,69	18,80	21,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,96**
17,72	20,77	28,33	7,96	19,33	20,64	18,51	20,53	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**7,96**
25,41	20,77	28,33	7,96	29,33	22,87	22,46	31,64	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,96**
16,77	17,92	20,83	7,96	19,73	17,24	18,80	19,40	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,96**
16,77	17,92	20,83	7,96	19,73	17,24	18,80	19,40	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,96**
16,86	18,11	20,00	7,96	19,33	16,20	18,51	18,31	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,96**
15,91	16,59	20,83	7,96	18,07	18,36	16,17	21,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,96**
16,01	16,77	20,00	7,96	17,67	17,31	15,88	20,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,96**
16,86	18,11	20,00	7,96	19,33	16,20	18,51	18,31	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,96**
16,01	16,77	20,00	7,96	17,67	17,31	15,88	20,53	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,96**
15,91	16,59	20,83	7,96	18,07	18,36	16,17	21,62	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Buchweizen								**7,96**
17,23	15,52	26,33	7,96	19,25	15,57	18,86	22,22	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,96**
18,09	15,52	26,33	7,96	20,92	15,57	18,86	24,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,96**
18,09	15,52	26,33	7,96	20,92	15,57	18,86	24,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**7,96**
17,23	15,52	26,33	7,96	19,25	15,57	18,86	22,22	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,96**
11,61	9,37	11,00	25,16	10,85	7,96	12,20	11,60	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,96**
11,61	9,37	11,00	25,16	10,85	7,96	12,20	11,60	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Hafer								**7,96**
13,35	13,92	20,83	7,96	14,73	10,58	14,86	17,18	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Hafer								**7,96**
13,35	13,92	20,83	7,96	14,73	10,58	14,86	17,18	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer								**7,96**
13,44	14,11	20,00	7,96	14,33	9,53	14,57	16,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**7,96**
13,44	14,11	20,00	7,96	14,33	9,53	14,57	16,09	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Quinoa								**7,96**
9,08	9,92	20,83	7,96	11,40	11,69	10,91	12,73	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**7,96**
25,41	20,77	28,33	7,96	29,33	22,87	22,46	31,64	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**7,96**
9,17	10,11	20,00	7,96	11,00	10,64	10,62	11,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**7,96**
9,17	10,11	20,00	7,96	11,00	10,64	10,62	11,64	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Quinoa								**7,96**
9,08	9,92	20,83	7,96	11,40	11,69	10,91	12,73	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**7,95**
14,25	15,45	24,46	8,46	16,48	7,95	15,30	17,18	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**7,94**
15,29	16,30	32,00	9,14	18,18	7,94	17,07	19,40	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,94**
12,44	13,03	24,67	13,02	13,70	7,94	13,75	17,56	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,94**
12,44	13,03	24,67	13,02	13,70	7,94	13,75	17,56	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**7,94**
18,71	13,08	17,96	8,87	14,31	7,94	14,80	18,81	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze								**7,94**
14,94	14,09	23,13	7,94	16,70	7,94	16,63	19,40	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze								**7,94**
13,41	14,05	21,88	7,94	15,08	8,04	15,10	17,53	
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**7,94**
12,44	13,03	24,67	13,02	13,70	7,94	13,75	17,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart								**7,94**
12,44	13,03	24,67	13,02	13,70	7,94	13,75	17,56	
3*Miso + 2*Miso + 1*Hirse gekocht								**7,94**
19,40	17,77	21,79	7,94	22,33	16,84	17,47	22,17	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Miso								**7,94**
17,53	17,77	29,46	7,94	21,30	20,16	20,78	25,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Miso								**7,94**
16,67	19,10	29,46	7,94	19,63	16,82	18,14	23,44	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,94**
20,76	14,82	15,58	7,94	17,84	12,14	16,48	20,77	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso								**7,94**
18,38	17,77	29,46	7,94	22,97	20,16	20,78	27,89	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Miso								**7,94**
19,24	20,43	29,46	7,94	21,30	16,82	20,78	25,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Miso								**7,94**
20,94	23,10	37,79	7,94	26,30	22,38	27,36	32,33	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso								**7,94**
17,53	19,10	29,46	7,94	21,30	15,71	19,46	23,44	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**7,94**
18,44	12,71	14,83	7,94	14,66	9,37	13,59	17,53	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**7,94**
12,44	13,03	24,67	13,02	13,70	7,94	13,75	17,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam								**7,94**
12,44	13,03	24,67	13,02	13,70	7,94	13,75	17,56	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**7,94**
15,94	15,95	30,21	9,31	16,96	7,94	16,28	18,88	
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,94**
19,15	22,43	29,25	7,94	21,60	23,01	20,00	23,08	
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,94**
17,44	18,43	20,92	7,94	19,93	19,68	17,37	23,08	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,29	19,76	20,92	7,94	21,60	18,57	20,00	20,86	**7,94**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,49	14,95	16,96	7,94	16,94	10,69	16,50	21,13	**7,94**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,87	15,76	20,92	7,94	16,60	11,90	16,05	18,63	**7,94**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,16	13,09	12,58	7,94	14,93	8,57	13,42	14,19	**7,94**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,00	19,76	20,92	7,94	23,27	19,68	21,32	25,30	**7,94**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,60	11,76	20,92	7,94	13,27	13,01	12,11	14,19	**7,94**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	26,84	22,43	29,25	7,94	31,60	25,23	23,95	34,19	**7,94**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,43	21,04	29,71	7,94	26,47	22,38	21,07	28,64	**7,94**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,40	16,41	30,83	8,81	17,34	7,94	16,74	19,74	**7,94**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,62	12,01	18,42	7,94	14,42	8,58	12,66	15,28	**7,94**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,99	13,31	21,46	7,94	17,57	11,76	15,41	19,96	**7,94**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,12	13,82	28,38	7,94	12,88	8,84	12,75	16,56	**7,94**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	19,04	12,98	15,67	7,94	16,66	10,29	15,00	20,23	**7,94**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,96	15,82	28,38	7,94	15,38	8,84	16,70	19,89	**7,94**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,53	19,82	40,88	7,94	22,88	17,18	26,57	29,89	**7,94**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,40	11,82	28,38	7,94	15,38	13,84	16,70	19,89	**7,94**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	13,68	11,82	28,38	7,94	17,88	13,84	16,70	23,22	**7,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,60	15,35	14,88	10,83	16,78	7,94	15,54	15,11	**7,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	7,94	11,83	19,46	7,97	8,57	8,11	9,64	11,22	**7,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	11,87	11,43	12,88	8,18	13,92	7,94	12,61	13,20	**7,94**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	18,32	12,84	14,67	8,10	14,01	7,94	14,05	18,50	**7,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,58	18,25	23,25	7,93	23,87	18,13	20,93	27,33	**7,93**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Mandeln	20,42	22,13	23,92	7,93	24,52	18,89	22,32	25,52	**7,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	17,77	18,55	25,17	7,93	21,63	14,90	21,05	22,00	**7,93**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	17,09	15,02	16,29	7,93	15,52	8,42	15,63	17,04	**7,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,95	19,13	24,08	7,93	22,79	21,34	19,97	26,00	**7,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,91	18,89	23,83	7,93	22,08	20,72	19,86	25,53	**7,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,30	17,59	23,25	7,93	22,20	18,13	18,96	26,22	**7,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	14,04	14,15	15,17	9,11	15,40	7,93	14,58	15,69	**7,93**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	14,04	14,15	15,17	9,11	15,40	7,93	14,58	15,69	**7,93**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	14,65	16,75	34,92	9,44	17,78	7,93	16,84	19,20	**7,93**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	14,65	16,75	34,92	9,44	17,78	7,93	16,84	19,20	**7,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	14,04	14,15	15,17	9,11	15,40	7,93	14,58	15,69	**7,93**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	14,04	14,15	15,17	9,11	15,40	7,93	14,58	15,69	**7,93**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	14,04	14,15	15,17	9,11	15,40	7,93	14,58	15,69	**7,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,93**
14,04	14,15	15,17	9,11	15,40	7,93	14,58	15,69
Hirse gekocht + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,93**
16,99	18,60	18,75	7,93	18,07	7,99	18,09	16,80
Mandeln + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,93**
16,99	18,60	18,75	7,93	18,07	7,99	18,09	16,80
Champignons frisch + Mandeln + Linsen reif gekocht							**7,93**
18,28	21,65	21,83	7,93	22,33	14,39	21,70	22,36
Mandeln + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**7,93**
18,25	21,41	21,58	7,93	21,62	13,77	21,59	21,89
Lauch gedünstet + Mandeln + Linsen reif gekocht							**7,93**
18,25	21,41	21,58	7,93	21,62	13,77	21,59	21,89
Mandeln + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**7,93**
18,28	21,65	21,83	7,93	22,33	14,39	21,70	22,36
Champignons frisch + Quinoa + Kartoffeln gegart							**7,93**
8,91	10,20	20,92	7,93	11,63	12,16	10,54	12,42
Lauch gedünstet + Hafer + Kartoffeln gegart							**7,93**
13,15	13,96	20,67	7,93	14,25	10,42	14,38	16,40
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**7,93**
25,15	20,87	29,25	7,93	29,97	24,38	22,38	32,42
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**7,93**
25,11	20,63	29,00	7,93	29,25	23,76	22,28	31,96
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**7,93**
17,42	20,63	29,00	7,93	19,25	21,53	18,33	20,84
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Kartoffeln gegart							**7,93**
15,74	16,87	20,92	7,93	18,30	18,82	15,80	21,31
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart							**7,93**
17,45	20,87	29,25	7,93	19,97	22,16	18,43	21,31
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Kartoffeln gegart							**7,93**
18,31	18,20	20,92	7,93	21,63	18,82	19,75	23,53
Lauch gedünstet + Quinoa + Kartoffeln gegart							**7,93**
8,87	9,96	20,67	7,93	10,92	11,53	10,43	11,96
Champignons frisch + Hafer + Kartoffeln gegart							**7,93**
13,18	14,20	20,92	7,93	14,97	11,04	14,49	16,87
Quinoa + Champignons frisch + Kartoffeln gegart							**7,93**
8,91	10,20	20,92	7,93	11,63	12,16	10,54	12,42

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mandeln + Hirse gekocht + Hirse gekocht	20,17	20,53	20,50	9,11	19,67	7,93	19,74	18,44	**7,93**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	17,45	20,87	29,25	7,93	19,97	22,16	18,43	21,31	**7,93**
Hirse gekocht + Mandeln + Hirse gekocht	20,17	20,53	20,50	9,11	19,67	7,93	19,74	18,44	**7,93**
Hafer + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	13,18	14,20	20,92	7,93	14,97	11,04	14,49	16,87	**7,93**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	18,27	17,96	20,67	7,93	20,92	18,20	19,64	23,07	**7,93**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	25,15	20,87	29,25	7,93	29,97	24,38	22,38	32,42	**7,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	16,60	18,20	20,92	7,93	19,97	17,71	18,43	19,09	**7,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Hirse gekocht	16,99	18,60	18,75	7,93	18,07	7,99	18,09	16,80	**7,93**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	18,31	18,20	20,92	7,93	21,63	18,82	19,75	23,53	**7,93**
Hafer + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	13,15	13,96	20,67	7,93	14,25	10,42	14,38	16,40	**7,93**
Quinoa + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	8,87	9,96	20,67	7,93	10,92	11,53	10,43	11,96	**7,93**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	18,27	17,96	20,67	7,93	20,92	18,20	19,64	23,07	**7,93**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	25,11	20,63	29,00	7,93	29,25	23,76	22,28	31,96	**7,93**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	16,99	18,60	18,75	7,93	18,07	7,99	18,09	16,80	**7,93**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	17,42	20,63	29,00	7,93	19,25	21,53	18,33	20,84	**7,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	16,56	17,96	20,67	7,93	19,25	17,09	18,33	18,62	**7,93**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	15,71	16,63	20,67	7,93	17,58	18,20	15,70	20,84	**7,93**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	15,74	16,87	20,92	7,93	18,30	18,82	15,80	21,31	**7,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	15,71	16,63	20,67	7,93	17,58	18,20	15,70	20,84	**7,93**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	16,60	18,20	20,92	7,93	19,97	17,71	18,43	19,09	**7,93**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	16,56	17,96	20,67	7,93	19,25	17,09	18,33	18,62	**7,93**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	20,17	20,53	20,50	9,11	19,67	7,93	19,74	18,44	**7,93**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Mandeln	18,25	21,41	21,58	7,93	21,62	13,77	21,59	21,89	**7,93**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Mandeln	20,17	20,53	20,50	9,11	19,67	7,93	19,74	18,44	**7,93**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Mandeln	18,25	21,41	21,58	7,93	21,62	13,77	21,59	21,89	**7,93**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Mandeln	18,28	21,65	21,83	7,93	22,33	14,39	21,70	22,36	**7,93**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	16,99	18,60	18,75	7,93	18,07	7,99	18,09	16,80	**7,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Mandeln	16,99	18,60	18,75	7,93	18,07	7,99	18,09	16,80	**7,93**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Mandeln	18,28	21,65	21,83	7,93	22,33	14,39	21,70	22,36	**7,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	14,03	15,01	20,13	7,93	15,99	8,07	15,06	17,46	**7,93**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	14,65	16,75	34,92	9,44	17,78	7,93	16,84	19,20	**7,93**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	13,35	18,25	19,50	7,93	15,37	15,98	15,36	19,77	**7,93**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	12,45	12,11	28,13	7,93	15,00	13,31	16,56	19,44	**7,93**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	13,74	12,11	28,13	7,93	17,50	13,31	16,56	22,78	**7,93**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	17,58	20,11	40,63	7,93	22,50	16,64	26,43	29,44	**7,93**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	15,02	16,11	28,13	7,93	15,00	8,31	16,56	19,44	**7,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart								**7,93**
11,17	14,11	28,13	7,93	12,50	8,31	12,61	16,11	
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**7,93**
14,65	16,75	34,92	9,44	17,78	7,93	16,84	19,20	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**7,93**
8,87	9,96	20,67	7,93	10,92	11,53	10,43	11,96	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**7,93**
25,11	20,63	29,00	7,93	29,25	23,76	22,28	31,96	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**7,93**
18,25	21,41	21,58	7,93	21,62	13,77	21,59	21,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**7,93**
17,42	20,63	29,00	7,93	19,25	21,53	18,33	20,84	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Lauch gedünstet								**7,93**
12,94	10,08	18,25	27,00	11,12	7,93	14,21	12,53	
Linsen reif gekocht + Mandeln + Lauch gedünstet								**7,93**
18,25	21,41	21,58	7,93	21,62	13,77	21,59	21,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**7,93**
15,71	16,63	20,67	7,93	17,58	18,20	15,70	20,84	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**7,93**
18,27	17,96	20,67	7,93	20,92	18,20	19,64	23,07	
Hafer + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**7,93**
13,15	13,96	20,67	7,93	14,25	10,42	14,38	16,40	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**7,93**
16,56	17,96	20,67	7,93	19,25	17,09	18,33	18,62	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**7,93**
18,27	17,96	20,67	7,93	20,92	18,20	19,64	23,07	
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,93**
25,15	20,87	29,25	7,93	29,97	24,38	22,38	32,42	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,93**
18,31	18,20	20,92	7,93	21,63	18,82	19,75	23,53	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**7,93**
25,15	20,87	29,25	7,93	29,97	24,38	22,38	32,42	
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,93**
15,74	16,87	20,92	7,93	18,30	18,82	15,80	21,31	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**7,93**
18,31	18,20	20,92	7,93	21,63	18,82	19,75	23,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	15,74	16,87	20,92	7,93	18,30	18,82	15,80	21,31	**7,93**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	16,60	18,20	20,92	7,93	19,97	17,71	18,43	19,09	**7,93**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,45	20,87	29,25	7,93	19,97	22,16	18,43	21,31	**7,93**
Kartoffeln gegart + Hafer + Champignons frisch	13,18	14,20	20,92	7,93	14,97	11,04	14,49	16,87	**7,93**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	16,60	18,20	20,92	7,93	19,97	17,71	18,43	19,09	**7,93**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	8,91	10,20	20,92	7,93	11,63	12,16	10,54	12,42	**7,93**
Hafer + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	13,18	14,20	20,92	7,93	14,97	11,04	14,49	16,87	**7,93**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Champignons frisch	18,28	21,65	21,83	7,93	22,33	14,39	21,70	22,36	**7,93**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	18,28	21,65	21,83	7,93	22,33	14,39	21,70	22,36	**7,93**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Champignons frisch	8,91	10,20	20,92	7,93	11,63	12,16	10,54	12,42	**7,93**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	17,45	20,87	29,25	7,93	19,97	22,16	18,43	21,31	**7,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,73	18,25	23,25	7,93	23,03	17,58	20,28	25,11	**7,93**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	25,11	20,63	29,00	7,93	29,25	23,76	22,28	31,96	**7,93**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Lauch gedünstet	8,87	9,96	20,67	7,93	10,92	11,53	10,43	11,96	**7,93**
Kartoffeln gegart + Hafer + Lauch gedünstet	13,15	13,96	20,67	7,93	14,25	10,42	14,38	16,40	**7,93**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	12,94	10,08	18,25	27,00	11,12	7,93	14,21	12,53	**7,93**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,42	20,63	29,00	7,93	19,25	21,53	18,33	20,84	**7,93**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	16,56	17,96	20,67	7,93	19,25	17,09	18,33	18,62	**7,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	15,71	16,63	20,67	7,93	17,58	18,20	15,70	20,84	**7,93**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,27	17,96	20,67	7,93	20,92	18,20	19,64	23,07	**7,93**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,27	17,96	20,67	7,93	20,92	18,20	19,64	23,07	**7,93**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,31	18,20	20,92	7,93	21,63	18,82	19,75	23,53	**7,93**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,31	18,20	20,92	7,93	21,63	18,82	19,75	23,53	**7,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	16,02	16,25	23,25	7,93	20,53	14,24	18,30	24,00	**7,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	13,88	14,25	23,25	7,93	18,87	14,80	16,33	21,78	**7,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	17,20	20,13	22,42	7,93	20,63	11,73	19,72	20,07	**7,93**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Mais-Mehl	15,82	14,55	24,63	14,17	15,05	7,93	15,06	19,98	**7,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	25,58	21,35	28,96	7,93	29,94	23,22	22,83	33,12	**7,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Roggenmehl	9,34	10,69	20,63	7,93	11,61	11,00	10,99	13,12	**7,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	17,88	21,35	28,96	7,93	19,94	21,00	18,88	22,01	**7,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Roggenmehl	17,03	18,69	20,63	7,93	19,94	16,56	18,88	19,79	**7,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	18,74	18,69	20,63	7,93	21,61	17,67	20,20	24,23	**7,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Roggenmehl	13,61	14,69	20,63	7,93	14,94	9,89	14,93	17,57	**7,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Roggenmehl	16,18	17,35	20,63	7,93	18,28	17,67	16,25	22,01	**7,93**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	13,26	10,75	12,13	26,09	11,90	7,93	14,11	12,77	**7,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	15,16	14,92	19,08	7,93	19,70	12,58	16,99	21,78	**7,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	17,67	17,80	24,08	7,93	21,96	18,57	19,97	22,67	**7,93**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,80	10,75	26,58	9,11	12,78	7,93	13,55	14,76	**7,93**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	17,63	17,56	23,83	7,93	21,24	17,94	19,86	22,20	**7,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,00	19,59	27,42	7,93	28,03	20,91	22,25	31,78	**7,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,15	19,59	27,42	7,93	23,03	19,80	20,28	26,22	**7,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	12,55	9,87	11,67	25,73	10,89	7,93	13,11	12,00	**7,93**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	12,94	10,08	18,25	27,00	11,12	7,93	14,21	12,53	**7,93**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Austernpilze	12,94	10,08	18,25	27,00	11,12	7,93	14,21	12,53	**7,93**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	25,15	20,87	29,25	7,93	29,97	24,38	22,38	32,42	**7,93**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,45	20,87	29,25	7,93	19,97	22,16	18,43	21,31	**7,93**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	25,11	20,63	29,00	7,93	29,25	23,76	22,28	31,96	**7,93**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,42	20,63	29,00	7,93	19,25	21,53	18,33	20,84	**7,93**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,42	20,63	29,00	7,93	19,25	21,53	18,33	20,84	**7,93**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh	25,15	20,87	29,25	7,93	29,97	24,38	22,38	32,42	**7,93**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh	25,11	20,63	29,00	7,93	29,25	23,76	22,28	31,96	**7,93**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,45	20,87	29,25	7,93	19,97	22,16	18,43	21,31	**7,93**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	15,71	16,63	20,67	7,93	17,58	18,20	15,70	20,84	**7,93**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,56	17,96	20,67	7,93	19,25	17,09	18,33	18,62	**7,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,60	18,20	20,92	7,93	19,97	17,71	18,43	19,09	**7,93**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	15,74	16,87	20,92	7,93	18,30	18,82	15,80	21,31	**7,93**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,56	17,96	20,67	7,93	19,25	17,09	18,33	18,62	**7,93**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,60	18,20	20,92	7,93	19,97	17,71	18,43	19,09	**7,93**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	15,74	16,87	20,92	7,93	18,30	18,82	15,80	21,31	**7,93**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	15,71	16,63	20,67	7,93	17,58	18,20	15,70	20,84	**7,93**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Hafer	13,15	13,96	20,67	7,93	14,25	10,42	14,38	16,40	**7,93**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,94	10,08	18,25	27,00	11,12	7,93	14,21	12,53	**7,93**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Hafer	13,18	14,20	20,92	7,93	14,97	11,04	14,49	16,87	**7,93**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,94	10,08	18,25	27,00	11,12	7,93	14,21	12,53	**7,93**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Quinoa	8,91	10,20	20,92	7,93	11,63	12,16	10,54	12,42	**7,93**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Quinoa	8,87	9,96	20,67	7,93	10,92	11,53	10,43	11,96	**7,93**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Quinoa	8,91	10,20	20,92	7,93	11,63	12,16	10,54	12,42	**7,93**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Hafer	13,18	14,20	20,92	7,93	14,97	11,04	14,49	16,87	**7,93**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Hafer	13,15	13,96	20,67	7,93	14,25	10,42	14,38	16,40	**7,93**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Quinoa	8,87	9,96	20,67	7,93	10,92	11,53	10,43	11,96	**7,93**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	7,93	21,27	51,42	15,60	30,07	19,13	27,70	37,47	**7,93**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,24	15,54	19,75	12,93	16,39	7,93	15,55	17,41	**7,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**7,93**
14,39	15,54	28,08	10,71	14,73	7,93	15,55	19,63
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**7,93**
11,82	14,21	28,08	10,71	13,06	7,93	12,92	17,41
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet							**7,92**
7,92	21,48	48,58	15,06	31,08	20,61	27,39	38,39
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**7,92**
18,71	20,08	27,88	7,92	23,16	17,19	20,30	24,96
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**7,92**
12,80	12,83	13,38	7,92	14,27	8,67	13,07	13,54
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**7,92**
14,75	15,59	22,04	7,92	15,98	13,72	15,59	20,91
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**7,92**
12,16	9,60	11,67	25,47	10,52	7,92	12,71	11,91
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**7,92**
12,16	9,60	11,67	25,47	10,52	7,92	12,71	11,91
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**7,92**
13,65	14,99	28,96	8,54	15,92	7,92	16,18	19,00
Walnüsse + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**7,92**
16,43	15,51	28,75	9,69	18,28	7,92	17,79	18,93
Austernpilze + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**7,92**
16,43	15,51	28,75	9,69	18,28	7,92	17,79	18,93
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**7,92**
18,90	17,13	23,67	7,92	20,76	11,46	19,24	22,07
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht							**7,92**
16,62	17,07	21,79	7,92	18,33	11,61	16,95	19,27
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**7,92**
16,32	15,07	22,00	7,93	18,42	7,92	17,35	20,26
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**7,92**
11,02	14,75	17,71	7,92	14,03	12,81	12,66	17,49
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen							**7,92**
12,78	16,82	17,63	7,92	15,32	14,04	14,28	17,67
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen							**7,92**
11,07	15,11	18,08	7,92	15,10	13,74	12,82	18,19
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**7,92**
13,03	14,12	21,00	7,92	14,32	10,24	14,43	16,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	25,00	20,79	29,33	7,92	29,32	23,58	22,33	31,76	**7,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,60	16,79	21,00	7,92	17,65	18,02	15,75	20,64	**7,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,76	10,12	21,00	7,92	10,98	11,36	10,49	11,76	**7,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,45	18,12	21,00	7,92	19,32	16,91	18,38	18,42	**7,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,16	18,12	21,00	7,92	20,98	18,02	19,70	22,87	**7,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,31	20,79	29,33	7,92	19,32	21,36	18,38	20,64	**7,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	26,47	22,17	30,04	7,92	30,93	25,34	23,59	33,54	**7,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	16,84	19,67	20,71	7,92	20,58	12,02	20,59	20,38	**7,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	14,51	15,50	21,71	7,92	15,93	12,01	15,70	17,99	**7,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	19,64	19,50	21,71	7,92	22,60	19,78	20,96	24,66	**7,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	17,07	18,17	21,71	7,92	19,27	19,78	17,01	22,43	**7,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	17,93	19,50	21,71	7,92	20,93	18,67	19,64	20,21	**7,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	18,78	22,17	30,04	7,92	20,93	23,12	19,64	22,43	**7,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	10,24	11,50	21,71	7,92	12,60	13,12	11,75	13,54	**7,92**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Lauch gedünstet	12,16	9,60	11,67	25,47	10,52	7,92	12,71	11,91	**7,92**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	12,16	9,60	11,67	25,47	10,52	7,92	12,71	11,91	**7,92**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	16,43	15,51	28,75	9,69	18,28	7,92	17,79	18,93	**7,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Walnüsse	16,43	15,51	28,75	9,69	18,28	7,92	17,79	18,93	**7,92**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,80	11,65	20,63	17,32	12,58	7,92	14,86	15,67	**7,92**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	19,44	16,66	21,25	7,92	22,44	16,56	17,88	24,02	**7,92**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,35	16,59	22,21	7,92	20,08	10,91	18,95	22,62	**7,92**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,83	16,55	20,96	7,92	18,46	11,01	17,42	20,76	**7,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,34	12,53	23,63	12,84	13,35	7,92	13,38	17,66	**7,92**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	11,73	12,81	18,92	7,92	14,39	8,29	13,77	16,97	**7,92**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	13,47	14,25	22,04	7,92	15,15	10,94	15,59	17,58	**7,92**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	16,43	15,51	28,75	9,69	18,28	7,92	17,79	18,93	**7,92**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Austernpilze	16,43	15,51	28,75	9,69	18,28	7,92	17,79	18,93	**7,92**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,16	9,60	11,67	25,47	10,52	7,92	12,71	11,91	**7,92**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,16	9,60	11,67	25,47	10,52	7,92	12,71	11,91	**7,92**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	15,08	14,93	14,38	10,61	16,48	7,92	15,14	15,10	**7,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	14,51	15,65	23,54	8,14	16,10	7,92	15,34	17,51	**7,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	13,23	14,99	23,54	8,14	15,27	7,92	14,03	16,40	**7,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,07	12,19	18,38	10,67	13,33	7,92	13,24	17,49	**7,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	14,94	15,65	19,38	9,26	16,93	7,92	15,34	16,40	**7,92**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	18,87	17,48	23,88	7,91	24,01	16,67	19,10	24,77	**7,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**7,91**
15,95	16,66	21,54	7,91	18,65	8,64	18,07	18,53	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**7,91**
14,43	16,62	20,29	7,91	17,03	8,74	16,55	16,67	
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht								**7,91**
12,38	15,59	29,75	7,91	14,75	11,58	13,80	18,68	
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
15,79	16,32	20,25	7,91	17,68	18,31	15,68	21,03	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
9,00	10,01	20,63	7,91	12,08	12,57	10,57	12,84	
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
13,28	14,01	20,63	7,91	15,42	11,46	14,52	17,29	
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
8,95	9,65	20,25	7,91	11,01	11,64	10,41	12,14	
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
18,41	18,01	20,63	7,91	22,08	19,24	19,78	23,96	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
16,65	17,65	20,25	7,91	19,34	17,19	18,31	18,81	
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
18,35	17,65	20,25	7,91	21,01	18,31	19,63	23,26	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**7,91**
18,76	21,35	42,00	7,91	24,03	19,29	27,51	31,54	
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**7,91**
12,35	15,35	29,50	7,91	14,03	10,96	13,69	18,21	
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
13,23	13,65	20,25	7,91	14,34	10,53	14,36	16,59	
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
17,55	20,68	28,96	7,91	20,42	22,57	18,47	21,73	
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
15,84	16,68	20,63	7,91	18,75	19,24	15,84	21,73	
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,91**
17,50	20,32	28,58	7,91	19,34	21,64	18,31	21,03	
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**7,91**
16,19	17,35	29,50	7,91	16,53	10,96	17,64	21,54	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,57	11,35	12,29	7,91	13,75	8,13	11,89	12,84	**7,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	13,66	15,59	29,75	7,91	17,25	9,92	15,77	18,68	**7,91**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,24	20,68	28,96	7,91	30,42	24,79	22,41	32,84	**7,91**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	13,63	13,35	29,50	7,91	16,53	15,96	17,64	21,54	**7,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,19	20,32	28,58	7,91	29,34	23,86	22,26	32,14	**7,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	14,91	13,35	29,50	7,91	19,03	15,96	17,64	24,88	**7,91**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	13,63	15,35	29,50	7,91	16,53	9,29	15,66	18,21	**7,91**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	14,94	13,59	29,75	7,91	19,75	16,58	17,74	25,34	**7,91**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	13,66	13,59	29,75	7,91	17,25	16,58	17,74	22,01	**7,91**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	18,79	21,59	42,25	7,91	24,75	19,92	27,61	32,01	**7,91**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,70	18,01	20,63	7,91	20,42	18,13	18,47	19,51	**7,91**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	16,23	17,59	29,75	7,91	17,25	11,58	17,74	22,01	**7,91**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,62	11,52	26,75	7,91	11,90	11,66	12,97	16,04	**7,91**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Spitzkohl	15,65	15,03	22,17	8,16	17,68	7,91	16,29	18,31	**7,91**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	15,65	15,03	22,17	8,16	17,68	7,91	16,29	18,31	**7,91**
Spitzkohl + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	15,65	15,03	22,17	8,16	17,68	7,91	16,29	18,31	**7,91**
Walnüsse + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	15,65	15,03	22,17	8,16	17,68	7,91	16,29	18,31	**7,91**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	11,83	14,12	28,33	7,91	12,32	8,14	12,18	16,16	**7,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**7,91**
18,24	20,12	40,83	7,91	22,32	16,47	26,00	29,49	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**7,91**
14,39	12,12	28,33	7,91	17,32	13,14	16,13	22,82	
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**7,91**
13,11	12,12	28,33	7,91	14,82	13,14	16,13	19,49	
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart								**7,91**
13,35	10,61	22,04	27,80	11,57	7,91	15,22	13,04	
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**7,91**
15,68	16,12	28,33	7,91	14,82	8,14	16,13	19,49	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch								**7,91**
12,21	12,61	23,88	12,78	13,60	7,91	13,20	17,26	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht								**7,91**
16,23	19,30	20,96	7,91	20,27	11,07	19,81	19,80	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**7,91**
16,74	15,17	22,71	7,91	19,36	9,71	17,26	19,77	
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,91**
19,06	17,28	23,46	7,91	22,54	12,48	20,15	23,00	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,91**
16,78	17,22	21,58	7,91	20,12	12,63	17,86	20,20	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**7,91**
14,45	15,11	20,83	7,91	16,93	9,86	14,97	16,97	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse								**7,91**
15,65	15,03	22,17	8,16	17,68	7,91	16,29	18,31	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Walnüsse								**7,91**
15,65	15,03	22,17	8,16	17,68	7,91	16,29	18,31	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,91**
12,02	11,17	14,04	15,79	11,98	7,91	13,36	15,04	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**7,91**
15,49	13,19	13,50	9,43	14,67	7,91	13,74	14,92	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,91**
11,15	11,71	18,38	7,91	12,85	10,14	12,39	15,67	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,91**
14,04	15,01	20,21	7,91	16,09	8,13	15,13	17,54	
3*Walnüsse + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,91**
16,32	15,07	22,08	7,91	18,52	7,98	17,41	20,34	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	10,33	10,19	26,75	7,91	11,07	8,88	12,97	12,71	**7,91**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,06	15,38	21,67	7,91	18,93	10,77	16,38	19,67	**7,91**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,34	15,44	23,54	7,91	21,36	10,62	18,67	22,47	**7,91**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	14,11	13,97	34,29	15,39	14,72	7,91	16,49	19,42	**7,91**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,11	17,46	23,25	7,91	23,20	16,72	18,34	23,83	**7,91**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	16,04	14,71	33,75	12,81	17,28	7,91	18,06	20,18	**7,91**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	15,92	11,73	13,38	8,43	13,98	7,91	13,32	15,61	**7,91**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	20,22	20,13	28,46	7,90	24,06	21,14	20,60	27,53	**7,90**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,77	14,75	16,54	7,90	16,75	12,56	16,14	20,20	**7,90**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	12,22	11,60	28,63	7,90	15,50	14,22	16,64	20,03	**7,90**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	18,86	12,76	15,92	7,90	16,78	10,66	14,94	20,38	**7,90**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	10,94	13,60	28,63	7,90	13,00	9,22	12,69	16,70	**7,90**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	13,50	11,60	28,63	7,90	18,00	14,22	16,64	23,37	**7,90**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,78	15,60	28,63	7,90	15,50	9,22	16,64	20,03	**7,90**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,35	19,60	41,13	7,90	23,00	17,55	26,51	30,03	**7,90**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,94	19,47	28,46	7,90	22,39	21,14	18,63	26,42	**7,90**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Bulgur, trocken	15,15	16,40	34,58	10,29	17,50	7,90	17,34	18,53	**7,90**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	15,13	16,51	28,38	7,90	15,23	8,41	16,52	20,31	**7,90**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**7,90**
17,70	20,51	40,88	7,90	22,73	16,74	26,39	30,31	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**7,90**
12,57	12,51	28,38	7,90	15,23	13,41	16,52	20,31	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**7,90**
13,85	12,51	28,38	7,90	17,73	13,41	16,52	23,64	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss								**7,90**
17,99	17,55	24,75	7,90	21,23	17,16	20,32	23,18	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**7,90**
11,29	14,51	28,38	7,90	12,73	8,41	12,57	16,98	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**7,90**
20,41	21,10	30,46	7,90	25,15	20,94	23,20	28,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao								**7,90**
14,78	14,27	32,79	7,90	19,67	15,33	19,93	25,59	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kakao								**7,90**
15,64	16,93	32,79	7,90	18,00	11,99	19,93	23,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao								**7,90**
13,93	15,60	32,79	7,90	18,00	10,88	18,61	21,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kakao								**7,90**
13,93	14,27	32,79	7,90	18,00	15,33	19,93	23,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Kakao								**7,90**
17,35	19,60	41,13	7,90	23,00	17,55	26,51	30,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao								**7,90**
13,07	15,60	32,79	7,90	16,33	11,99	17,30	21,14	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**7,90**
19,56	19,77	26,29	7,90	22,65	18,16	19,91	25,03	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**7,90**
15,15	16,40	34,58	10,29	17,50	7,90	17,34	18,53	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl								**7,90**
15,15	16,40	34,58	10,29	17,50	7,90	17,34	18,53	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,90**
18,70	19,10	26,29	7,90	22,65	17,61	19,26	23,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken								**7,90**
12,22	12,27	28,63	7,90	15,50	11,99	15,98	18,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,90**
13,07	12,27	28,63	7,90	17,17	11,99	15,98	21,14	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Haselnüsse	16,49	18,27	36,96	7,90	20,50	14,77	23,22	26,70	**7,90**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	18,27	19,10	26,29	7,90	21,82	18,16	18,60	23,92	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	13,07	14,27	28,63	7,90	15,50	8,11	15,32	17,81	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	13,50	14,93	28,63	7,90	14,67	9,22	15,32	18,92	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	12,22	14,27	28,63	7,90	13,83	9,22	14,01	17,81	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	13,93	12,93	28,63	7,90	17,17	12,55	16,64	22,26	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	14,78	15,60	28,63	7,90	15,50	9,22	16,64	20,03	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	11,79	13,60	28,63	7,90	14,67	8,11	14,01	16,70	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	10,94	13,60	28,63	7,90	13,00	9,22	12,69	16,70	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	12,65	12,27	28,63	7,90	16,33	12,55	15,32	21,14	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	11,79	12,27	28,63	7,90	14,67	12,55	15,32	18,92	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	15,21	17,60	36,96	7,90	19,67	14,77	21,90	25,59	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	13,07	12,93	28,63	7,90	15,50	12,55	16,64	20,03	**7,90**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,18	13,59	26,00	7,90	17,48	12,50	16,92	23,16	**7,90**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	13,33	13,59	26,00	7,90	15,82	12,50	16,92	20,93	**7,90**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	12,47	14,93	26,00	7,90	14,15	9,17	14,29	18,71	**7,90**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	16,75	18,93	34,33	7,90	20,82	14,72	23,50	27,60	**7,90**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	15,04	16,26	26,00	7,90	15,82	9,17	16,92	20,93	**7,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	13,33	14,93	26,00	7,90	15,82	8,06	15,61	18,71	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	12,22	12,93	28,63	7,90	15,50	9,77	15,32	17,81	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	11,79	12,93	28,63	7,90	14,67	10,88	14,01	18,92	**7,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	16,75	19,91	30,42	7,90	18,53	20,21	17,88	20,12	**7,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Austernpilze	8,21	9,25	22,08	7,90	10,19	10,21	9,98	11,23	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	13,50	11,60	28,63	7,90	18,00	14,22	16,64	23,37	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	12,65	12,93	28,63	7,90	16,33	9,77	15,32	18,92	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	13,93	14,27	28,63	7,90	15,50	10,88	16,64	20,03	**7,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	24,44	19,91	30,42	7,90	28,53	22,43	21,82	31,23	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Buchweizen	15,64	16,93	36,96	7,90	20,50	16,44	23,22	26,70	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	11,36	12,93	28,63	7,90	13,83	10,88	14,01	17,81	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	16,06	16,93	36,96	7,90	21,33	16,44	23,22	27,81	**7,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Austernpilze	15,90	17,25	22,08	7,90	18,53	15,77	17,88	17,90	**7,90**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	18,70	18,43	26,29	7,90	22,65	19,83	19,91	25,03	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	13,07	11,60	28,63	7,90	17,17	14,22	16,64	22,26	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	12,65	11,60	28,63	7,90	16,33	14,22	16,64	21,14	**7,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Austernpilze	12,48	13,25	22,08	7,90	13,53	9,10	13,93	15,68	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	12,22	11,60	28,63	7,90	15,50	14,22	16,64	20,03	**7,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Austernpilze	15,04	15,91	22,08	7,90	16,86	16,88	15,24	20,12	**7,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Austernpilze	17,61	17,25	22,08	7,90	20,19	16,88	19,19	22,34	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	14,35	14,27	28,63	7,90	16,33	10,88	16,64	21,14	**7,90**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	15,15	16,40	34,58	10,29	17,50	7,90	17,34	18,53	**7,90**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,49	14,08	16,54	7,90	15,08	12,56	14,17	19,09	**7,90**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,92	14,75	16,54	7,90	15,92	12,01	15,49	17,98	**7,90**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,36	20,13	28,46	7,90	23,23	20,59	19,94	25,31	**7,90**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	17,65	18,13	28,46	7,90	20,73	17,26	17,97	24,20	**7,90**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	16,21	12,75	16,54	7,90	13,42	8,67	13,51	16,87	**7,90**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,29	13,07	26,25	19,07	14,17	7,90	16,03	15,20	**7,90**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	15,52	16,13	28,46	7,90	19,06	17,81	15,99	21,98	**7,90**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	14,07	10,75	16,54	7,90	11,75	9,23	11,54	14,64	**7,90**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	17,58	15,65	19,00	7,90	18,18	12,19	16,43	21,28	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	11,36	13,60	28,63	7,90	13,83	8,66	13,35	16,70	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	15,64	17,60	36,96	7,90	20,50	14,22	22,56	25,59	**7,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	13,93	14,93	28,63	7,90	15,50	8,66	15,98	18,92	**7,90**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	16,80	16,80	24,29	7,90	19,89	15,59	16,65	21,98	**7,90**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,13	18,43	26,29	7,90	23,48	19,83	19,91	26,14	**7,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,79	21,47	32,63	7,90	23,23	22,81	19,94	26,42	**7,90**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,19	16,08	20,71	7,90	20,92	15,34	17,46	24,64	**7,90**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,64	21,47	32,63	7,90	28,23	23,92	21,91	31,98	**7,90**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,35	16,08	20,71	7,90	15,92	14,23	15,49	19,09	**7,90**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	13,65	14,75	38,46	7,90	16,72	12,14	20,74	22,09	**7,90**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	10,24	9,42	30,13	7,90	11,72	9,92	14,16	15,42	**7,90**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,09	9,42	30,13	7,90	13,38	9,92	14,16	17,64	**7,90**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Austernpilze	15,15	16,40	34,58	10,29	17,50	7,90	17,34	18,53	**7,90**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	15,15	16,40	34,58	10,29	17,50	7,90	17,34	18,53	**7,90**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	12,18	9,89	12,17	25,50	10,67	7,89	12,97	12,11	**7,89**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	12,94	13,25	24,42	13,09	13,82	7,89	14,24	18,49	**7,89**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Walnüsse	17,01	16,47	21,63	7,89	19,74	12,30	17,65	22,02	**7,89**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,53	12,53	24,00	7,89	14,17	10,19	14,87	15,78	**7,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	22,61	23,53	23,33	7,89	28,38	20,83	25,69	28,44	**7,89**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl	15,40	11,31	12,38	26,61	12,35	7,89	14,24	14,02	**7,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,27	16,21	23,92	7,89	20,30	17,51	17,63	24,40	**7,89**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	20,11	21,67	27,08	7,89	22,92	24,03	21,74	28,39	**7,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**7,89**
13,25	11,87	24,00	7,89	12,50	10,19	12,89	14,67
Roggenmehl + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**7,89**
19,78	16,00	17,50	7,89	18,90	12,87	17,82	22,47
Mais-Mehl + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**7,89**
19,78	16,00	17,50	7,89	18,90	12,87	17,82	22,47
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**7,89**
14,75	17,41	27,92	7,89	17,00	13,19	16,76	21,80
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**7,89**
16,46	16,08	27,92	7,89	20,33	16,52	19,39	26,24
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Roggenmehl							**7,89**
15,61	16,08	27,92	7,89	18,67	16,52	19,39	24,02
Kakao + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**7,89**
19,03	21,41	36,25	7,89	23,67	18,74	25,97	30,69
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**7,89**
15,61	16,08	27,92	7,89	18,67	16,52	19,39	24,02
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**7,89**
16,46	16,08	27,92	7,89	20,33	16,52	19,39	26,24
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**7,89**
15,61	17,41	27,92	7,89	18,67	12,08	18,08	21,80
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**7,89**
17,32	18,75	27,92	7,89	18,67	13,19	19,39	24,02
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Roggenmehl							**7,89**
19,78	16,00	17,50	7,89	18,90	12,87	17,82	22,47
Linsen reif gekocht + Kakao + Roggenmehl							**7,89**
19,03	21,41	36,25	7,89	23,67	18,74	25,97	30,69
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**7,89**
15,61	17,41	27,92	7,89	18,67	12,08	18,08	21,80
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl							**7,89**
19,78	16,00	17,50	7,89	18,90	12,87	17,82	22,47
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Roggenmehl							**7,89**
14,75	17,41	27,92	7,89	17,00	13,19	16,76	21,80
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Roggenmehl							**7,89**
17,32	18,75	27,92	7,89	18,67	13,19	19,39	24,02
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**7,89**
14,37	15,92	28,00	8,76	16,90	7,89	15,84	17,91

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**7,89**
15,61	17,41	27,92	7,89	18,67	12,08	18,08	21,80
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**7,89**
15,34	16,73	31,33	7,89	19,02	12,89	16,66	21,16
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**7,89**
15,61	17,41	27,92	7,89	18,67	12,08	18,08	21,80
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**7,89**
14,37	15,92	28,00	8,76	16,90	7,89	15,84	17,91
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**7,89**
16,46	16,08	27,92	7,89	20,33	16,52	19,39	26,24
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**7,89**
16,46	16,08	27,92	7,89	20,33	16,52	19,39	26,24
Haselnüsse + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**7,89**
17,32	18,75	27,92	7,89	18,67	13,19	19,39	24,02
Buchweizen + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**7,89**
15,61	16,08	27,92	7,89	18,67	16,52	19,39	24,02
Gerstenmehl + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**7,89**
14,75	17,41	27,92	7,89	17,00	13,19	16,76	21,80
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**7,89**
15,61	17,41	27,92	7,89	18,67	12,08	18,08	21,80
Roggenmehl + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**7,89**
15,61	16,08	27,92	7,89	18,67	16,52	19,39	24,02
Kakao + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**7,89**
19,03	21,41	36,25	7,89	23,67	18,74	25,97	30,69
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**7,89**
15,61	17,41	27,92	7,89	18,67	12,08	18,08	21,80
Roggenmehl + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**7,89**
14,75	17,41	27,92	7,89	17,00	13,19	16,76	21,80
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**7,89**
14,37	15,92	28,00	8,76	16,90	7,89	15,84	17,91
Roggenmehl + Kakao + Linsen reif gekocht							**7,89**
19,03	21,41	36,25	7,89	23,67	18,74	25,97	30,69
Roggenmehl + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**7,89**
17,32	18,75	27,92	7,89	18,67	13,19	19,39	24,02
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kakao							**7,89**
22,39	23,00	34,50	7,89	28,51	23,74	26,09	32,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**7,89**
21,54	21,67	30,33	7,89	26,01	20,97	22,80	29,18	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl								**7,89**
14,37	15,92	28,00	8,76	16,90	7,89	15,84	17,91	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**7,89**
14,37	15,92	28,00	8,76	16,90	7,89	15,84	17,91	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**7,89**
15,62	14,96	26,42	14,20	15,30	7,89	15,39	19,20	
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,89**
15,34	16,73	31,33	7,89	19,02	12,89	16,66	21,16	
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**7,89**
16,20	15,40	31,33	7,89	20,68	17,33	17,97	25,60	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,89**
16,20	15,40	31,33	7,89	20,68	17,33	17,97	25,60	
Sojabohnen + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**7,89**
15,34	15,40	31,33	7,89	19,02	17,33	17,97	23,38	
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**7,89**
15,34	16,73	31,33	7,89	19,02	12,89	16,66	21,16	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart								**7,89**
15,62	14,96	26,42	14,20	15,30	7,89	15,39	19,20	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**7,89**
15,62	14,96	26,42	14,20	15,30	7,89	15,39	19,20	
Haselnüsse + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,89**
17,05	18,07	31,33	7,89	19,02	14,00	17,97	23,38	
Gerstenmehl + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,89**
14,49	16,73	31,33	7,89	17,35	14,00	15,34	21,16	
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**7,89**
15,62	14,96	26,42	14,20	15,30	7,89	15,39	19,20	
Buchweizen + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,89**
15,34	15,40	31,33	7,89	19,02	17,33	17,97	23,38	
Kakao + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,89**
18,76	20,73	39,67	7,89	24,02	19,56	24,55	30,04	
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart								**7,89**
12,98	10,72	12,67	26,07	11,57	7,89	14,01	12,49	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**7,89**
12,98	10,72	12,67	26,07	11,57	7,89	14,01	12,49	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Kakao + Kartoffeln gegart							**7,89**
18,76	20,73	39,67	7,89	24,02	19,56	24,55	30,04
Tomaten + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**7,89**
17,13	19,89	21,17	7,89	21,95	11,96	20,54	21,76
Sojabohnen + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**7,89**
17,05	18,07	31,33	7,89	19,02	14,00	17,97	23,38
Sojabohnen + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**7,89**
14,49	16,73	31,33	7,89	17,35	14,00	15,34	21,16
Mandeln + Tomaten + Erbsen grün gekocht							**7,89**
17,13	19,89	21,17	7,89	21,95	11,96	20,54	21,76
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl							**7,89**
19,78	16,00	17,50	7,89	18,90	12,87	17,82	22,47
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**7,89**
17,13	19,89	21,17	7,89	21,95	11,96	20,54	21,76
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Mais-Mehl							**7,89**
19,78	16,00	17,50	7,89	18,90	12,87	17,82	22,47
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Mandeln							**7,89**
17,13	19,89	21,17	7,89	21,95	11,96	20,54	21,76
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**7,89**
15,34	16,73	31,33	7,89	19,02	12,89	16,66	21,16
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**7,89**
16,20	15,40	31,33	7,89	20,68	17,33	17,97	25,60
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**7,89**
15,34	15,40	31,33	7,89	19,02	17,33	17,97	23,38
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**7,89**
14,49	16,73	31,33	7,89	17,35	14,00	15,34	21,16
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**7,89**
17,05	18,07	31,33	7,89	19,02	14,00	17,97	23,38
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Sojabohnen							**7,89**
14,49	16,73	31,33	7,89	17,35	14,00	15,34	21,16
Kakao + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**7,89**
18,76	20,73	39,67	7,89	24,02	19,56	24,55	30,04
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Sojabohnen							**7,89**
15,34	16,73	31,33	7,89	19,02	12,89	16,66	21,16
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Sojabohnen							**7,89**
15,34	15,40	31,33	7,89	19,02	17,33	17,97	23,38

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	16,20	15,40	31,33	7,89	20,68	17,33	17,97	25,60	**7,89**
Kartoffeln gegart + Kakao + Sojabohnen	18,76	20,73	39,67	7,89	24,02	19,56	24,55	30,04	**7,89**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	12,98	10,72	12,67	26,07	11,57	7,89	14,01	12,49	**7,89**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	12,98	10,72	12,67	26,07	11,57	7,89	14,01	12,49	**7,89**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Sojabohnen	17,05	18,07	31,33	7,89	19,02	14,00	17,97	23,38	**7,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	14,39	16,41	30,75	8,83	17,24	7,89	16,68	19,66	**7,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	20,68	21,00	30,33	7,89	26,01	20,41	22,14	28,07	**7,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	20,26	21,00	30,33	7,89	25,18	20,97	21,48	28,07	**7,89**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	11,80	14,61	29,58	7,89	14,30	10,02	13,17	17,91	**7,89**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	13,09	12,61	29,58	7,89	16,80	15,02	17,12	21,24	**7,89**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	14,37	12,61	29,58	7,89	19,30	15,02	17,12	24,58	**7,89**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	15,65	16,61	29,58	7,89	16,80	10,02	17,12	21,24	**7,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	13,09	14,61	29,58	7,89	16,80	8,36	15,14	17,91	**7,89**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,21	20,61	42,08	7,89	24,30	18,36	26,99	31,24	**7,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	13,74	14,08	24,92	13,66	14,72	7,89	15,28	18,87	**7,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	20,68	20,33	30,33	7,89	26,01	22,63	22,80	29,18	**7,89**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Tomaten	17,13	19,89	21,17	7,89	21,95	11,96	20,54	21,76	**7,89**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Tomaten	17,13	19,89	21,17	7,89	21,95	11,96	20,54	21,76	**7,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	14,37	15,92	28,00	8,76	16,90	7,89	15,84	17,91	**7,89**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Bulgur, trocken	15,34	16,73	31,33	7,89	19,02	12,89	16,66	21,16	**7,89**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,68	12,53	24,00	7,89	13,33	9,63	14,21	13,56	**7,89**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	15,62	14,96	26,42	14,20	15,30	7,89	15,39	19,20	**7,89**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,62	14,96	26,42	14,20	15,30	7,89	15,39	19,20	**7,89**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,19	10,21	18,00	7,89	13,49	8,76	11,70	16,34	**7,89**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,87	13,99	23,88	10,51	16,38	7,89	15,81	19,24	**7,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	21,11	20,33	30,33	7,89	26,84	22,63	22,80	30,29	**7,89**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	18,82	20,33	27,08	7,89	22,08	21,25	21,74	25,06	**7,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	14,99	14,88	23,92	7,89	19,47	14,73	17,63	21,07	**7,89**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Haselnüsse	17,05	18,07	31,33	7,89	19,02	14,00	17,97	23,38	**7,89**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Haselnüsse	17,32	18,75	27,92	7,89	18,67	13,19	19,39	24,02	**7,89**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	14,75	17,41	27,92	7,89	17,00	13,19	16,76	21,80	**7,89**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Gerstenmehl	14,75	17,41	27,92	7,89	17,00	13,19	16,76	21,80	**7,89**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Gerstenmehl	14,49	16,73	31,33	7,89	17,35	14,00	15,34	21,16	**7,89**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	14,49	16,73	31,33	7,89	17,35	14,00	15,34	21,16	**7,89**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	17,05	18,07	31,33	7,89	19,02	14,00	17,97	23,38	**7,89**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	17,32	18,75	27,92	7,89	18,67	13,19	19,39	24,02	**7,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,89**
14,10	13,87	28,17	7,89	13,33	11,86	14,21	14,67	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,89**
17,95	13,87	28,17	7,89	18,33	12,97	16,18	20,22	
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,89**
16,25	16,45	21,00	7,89	18,93	12,35	16,89	21,09	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,89**
18,78	17,29	16,63	12,01	18,38	7,89	17,18	16,76	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,89**
17,50	17,29	29,13	8,68	15,88	7,89	17,18	20,09	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,89**
13,65	15,29	29,13	8,68	13,38	7,89	13,24	16,76	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Kakao								**7,89**
19,03	21,41	36,25	7,89	23,67	18,74	25,97	30,69	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Kakao								**7,89**
18,76	20,73	39,67	7,89	24,02	19,56	24,55	30,04	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Kakao								**7,89**
18,76	20,73	39,67	7,89	24,02	19,56	24,55	30,04	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Kakao								**7,89**
19,03	21,41	36,25	7,89	23,67	18,74	25,97	30,69	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht								**7,89**
16,20	15,40	31,33	7,89	20,68	17,33	17,97	25,60	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Buchweizen								**7,89**
15,61	16,08	27,92	7,89	18,67	16,52	19,39	24,02	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**7,89**
15,34	15,40	31,33	7,89	19,02	17,33	17,97	23,38	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**7,89**
16,20	15,40	31,33	7,89	20,68	17,33	17,97	25,60	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,89**
16,46	16,08	27,92	7,89	20,33	16,52	19,39	26,24	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Buchweizen								**7,89**
15,34	15,40	31,33	7,89	19,02	17,33	17,97	23,38	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**7,89**
16,46	16,08	27,92	7,89	20,33	16,52	19,39	26,24	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Buchweizen								**7,89**
15,61	16,08	27,92	7,89	18,67	16,52	19,39	24,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,98	10,72	12,67	26,07	11,57	7,89	14,01	12,49	**7,89**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,98	10,72	12,67	26,07	11,57	7,89	14,01	12,49	**7,89**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,12	12,35	16,38	16,77	13,27	7,88	13,78	14,27	**7,88**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,76	15,61	39,58	13,41	16,50	7,88	17,61	19,78	**7,88**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Weizen Vollkornmehl	14,04	12,13	14,13	26,67	12,81	7,88	14,51	13,57	**7,88**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	7,88	21,65	42,17	13,97	31,18	20,46	26,76	38,12	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,12	16,35	20,54	7,88	18,27	12,88	17,07	19,82	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,64	16,39	21,79	7,88	19,88	12,78	18,59	21,69	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,96	17,47	27,38	7,88	19,15	18,72	16,87	24,13	**7,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,11	16,17	22,71	7,88	18,12	16,68	15,49	20,69	**7,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,59	15,14	20,79	7,88	15,48	13,01	15,54	20,04	**7,88**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Roggenmehl	16,37	16,08	25,25	8,07	15,33	7,88	16,22	19,56	**7,88**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Roggenmehl	13,80	14,75	25,25	8,07	13,67	7,88	13,59	17,33	**7,88**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Roggenmehl	13,80	14,75	25,25	8,07	13,67	7,88	13,59	17,33	**7,88**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Roggenmehl	17,22	16,08	16,92	10,29	17,00	7,88	16,22	17,33	**7,88**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Roggenmehl	16,37	16,08	25,25	8,07	15,33	7,88	16,22	19,56	**7,88**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	17,22	16,08	16,92	10,29	17,00	7,88	16,22	17,33	**7,88**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	17,22	16,08	16,92	10,29	17,00	7,88	16,22	17,33	**7,88**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht								**7,88**
17,22	16,08	16,92	10,29	17,00	7,88	16,22	17,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl								**7,88**
13,21	13,90	24,79	13,20	14,61	7,88	14,63	19,34	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**7,88**
10,37	9,63	28,00	7,88	11,34	9,00	13,24	13,80	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**7,88**
20,14	19,81	34,04	7,88	22,99	18,01	21,18	27,27	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse								**7,88**
19,29	18,48	29,88	7,88	20,49	15,23	17,89	23,93	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse								**7,88**
19,82	14,37	18,63	8,93	14,91	7,88	15,45	19,21	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Hirse gekocht								**7,88**
13,80	14,75	25,25	8,07	13,67	7,88	13,59	17,33	
Roggenmehl + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**7,88**
13,80	14,75	25,25	8,07	13,67	7,88	13,59	17,33	
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht								**7,88**
17,22	16,08	16,92	10,29	17,00	7,88	16,22	17,33	
Roggenmehl + Haselnüsse + Hirse gekocht								**7,88**
16,37	16,08	25,25	8,07	15,33	7,88	16,22	19,56	
Haselnüsse + Roggenmehl + Hirse gekocht								**7,88**
16,37	16,08	25,25	8,07	15,33	7,88	16,22	19,56	
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Hirse gekocht								**7,88**
17,22	16,08	16,92	10,29	17,00	7,88	16,22	17,33	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,88**
18,43	17,81	29,88	7,88	20,49	14,68	17,23	22,82	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**7,88**
18,54	13,71	18,63	8,93	14,08	7,88	14,13	18,10	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**7,88**
18,00	17,81	29,88	7,88	19,66	15,23	16,57	22,82	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht								**7,88**
20,09	19,43	27,54	7,88	25,27	20,62	19,63	26,97	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**7,88**
18,43	17,15	29,88	7,88	20,49	16,90	17,89	23,93	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,88**
16,35	15,72	21,79	7,88	18,22	12,78	16,62	20,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,83	15,68	20,54	7,88	16,60	12,88	15,09	18,71	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,78	16,39	21,79	7,88	19,05	12,23	17,93	19,47	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,26	16,35	20,54	7,88	17,43	12,33	16,41	17,60	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Hafer	15,07	14,39	21,79	7,88	16,55	8,89	15,96	18,36	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	13,55	14,35	20,54	7,88	14,93	8,99	14,43	16,49	**7,88**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,34	12,60	13,21	18,22	13,63	7,88	14,49	16,79	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	11,41	12,35	20,54	7,88	13,27	9,55	12,46	14,27	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	12,94	12,39	21,79	7,88	14,88	9,45	13,99	16,13	**7,88**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,06	17,72	25,96	7,88	24,05	15,56	19,91	26,13	**7,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	18,61	18,23	31,54	7,88	23,36	20,95	21,16	29,01	**7,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	19,46	20,89	31,54	7,88	21,69	17,62	21,16	26,79	**7,88**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	18,67	13,17	16,92	7,88	15,05	10,17	13,97	18,66	**7,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	21,17	23,56	39,88	7,88	26,69	23,17	27,74	33,46	**7,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	17,75	18,23	31,54	7,88	21,69	20,95	21,16	26,79	**7,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	16,90	19,56	31,54	7,88	20,03	17,62	18,53	24,57	**7,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	17,75	19,56	31,54	7,88	21,69	16,51	19,84	24,57	**7,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,62	11,74	21,17	7,88	13,57	13,18	12,30	14,46	**7,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,19	13,07	12,83	7,88	15,23	8,73	13,62	14,46	**7,88**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,88**
26,86	22,41	29,50	7,88	31,90	25,40	24,14	34,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,88**
20,03	19,74	21,17	7,88	23,57	19,84	21,51	25,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,88**
19,17	22,41	29,50	7,88	21,90	23,18	20,20	23,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,88**
18,32	19,74	21,17	7,88	21,90	18,73	20,20	21,12	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,88**
17,46	18,41	21,17	7,88	20,23	19,84	17,57	23,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,88**
14,90	15,74	21,17	7,88	16,90	12,07	16,25	18,90	
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,88**
15,94	15,70	14,83	10,99	17,11	7,88	16,07	15,70	
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,88**
12,02	10,01	12,38	25,59	10,88	7,88	13,01	11,77	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**7,88**
18,86	17,15	29,88	7,88	21,33	16,90	17,89	25,04	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht								**7,88**
20,25	14,37	14,46	10,04	15,74	7,88	15,45	18,10	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**7,88**
13,31	13,81	20,79	7,88	14,65	10,23	15,54	16,71	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh								**7,88**
15,68	16,13	27,38	7,88	18,32	15,94	16,87	20,80	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Pistazien roh								**7,88**
14,83	14,83	22,71	7,88	17,28	13,90	15,49	17,36	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Haselnüsse								**7,88**
16,37	16,08	25,25	8,07	15,33	7,88	16,22	19,56	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Haselnüsse								**7,88**
16,37	16,08	25,25	8,07	15,33	7,88	16,22	19,56	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Gerstenmehl								**7,88**
13,80	14,75	25,25	8,07	13,67	7,88	13,59	17,33	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Gerstenmehl								**7,88**
13,80	14,75	25,25	8,07	13,67	7,88	13,59	17,33	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,88**
19,53	17,68	24,71	7,88	22,43	15,66	18,38	24,27	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,88**
17,21	17,72	25,96	7,88	19,05	14,45	17,93	20,58	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,88**
15,69	17,68	24,71	7,88	17,43	14,55	16,41	18,71	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,87**
17,19	15,53	29,38	9,69	19,09	7,87	18,55	19,87	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**7,87**
12,67	14,91	15,67	8,64	11,07	7,87	11,47	13,42	
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,87**
12,98	13,43	20,46	9,98	14,18	7,87	14,74	18,51	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet								**7,87**
7,87	21,12	48,21	15,06	30,01	19,68	27,24	37,69	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**7,87**
7,87	21,53	41,79	13,97	30,22	18,90	26,75	37,07	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,87**
16,32	15,37	26,17	7,87	21,03	16,56	18,92	23,56	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**7,87**
21,08	16,00	17,13	7,87	17,73	13,78	17,15	22,07	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,87**
14,88	15,16	21,92	7,87	19,05	11,14	16,32	19,81	
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,87**
17,16	15,22	23,79	7,87	21,48	10,99	18,61	22,61	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,87**
15,03	14,71	26,17	7,87	19,37	16,56	16,95	22,44	
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht								**7,87**
12,34	12,68	23,92	12,96	13,82	7,87	13,80	18,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**7,87**
18,21	17,67	20,50	7,87	21,23	18,06	19,71	23,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**7,87**
25,05	20,33	28,83	7,87	29,57	23,61	22,34	31,93	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,87**
17,12	17,60	21,50	7,87	20,42	13,19	18,74	22,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	17,36	20,33	28,83	7,87	19,57	21,39	18,39	20,82	**7,87**
Roggenmehl + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,64	17,64	22,75	7,87	22,03	13,09	20,26	23,96	**7,87**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	16,50	17,67	20,50	7,87	19,57	16,94	18,39	18,60	**7,87**
Walnüsse + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,64	17,64	22,75	7,87	22,03	13,09	20,26	23,96	**7,87**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	15,65	16,33	20,50	7,87	17,90	18,06	15,76	20,82	**7,87**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	16,50	17,67	20,50	7,87	19,57	16,94	18,39	18,60	**7,87**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,12	17,60	21,50	7,87	20,42	13,19	18,74	22,09	**7,87**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	25,05	20,33	28,83	7,87	29,57	23,61	22,34	31,93	**7,87**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Bohnen grün gekocht	12,34	12,68	23,92	12,96	13,82	7,87	13,80	18,00	**7,87**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	13,09	13,67	20,50	7,87	14,57	10,28	14,45	16,38	**7,87**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	18,21	17,67	20,50	7,87	21,23	18,06	19,71	23,04	**7,87**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	17,36	20,33	28,83	7,87	19,57	21,39	18,39	20,82	**7,87**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht	15,65	16,33	20,50	7,87	17,90	18,06	15,76	20,82	**7,87**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	8,81	9,67	20,50	7,87	11,23	11,39	10,50	11,93	**7,87**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	17,12	17,60	21,50	7,87	20,42	13,19	18,74	22,09	**7,87**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	18,64	17,64	22,75	7,87	22,03	13,09	20,26	23,96	**7,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Roggenmehl	18,64	17,64	22,75	7,87	22,03	13,09	20,26	23,96	**7,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	17,12	17,60	21,50	7,87	20,42	13,19	18,74	22,09	**7,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**7,87**
14,84	15,59	26,58	7,87	18,60	11,81	15,57	19,16	
Champignons frisch + Miso + Bulgur, trocken								**7,87**
14,84	15,59	26,58	7,87	18,60	11,81	15,57	19,16	
Lauch gedünstet + Miso + Bulgur, trocken								**7,87**
14,80	15,35	26,33	7,87	17,88	11,19	15,46	18,69	
Miso + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken								**7,87**
14,80	15,35	26,33	7,87	17,88	11,19	15,46	18,69	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss								**7,87**
13,52	14,09	23,63	7,87	15,06	11,04	15,86	18,87	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,87**
16,50	17,67	20,50	7,87	19,57	16,94	18,39	18,60	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,87**
18,21	17,67	20,50	7,87	21,23	18,06	19,71	23,04	
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,87**
15,65	16,33	20,50	7,87	17,90	18,06	15,76	20,82	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Miso								**7,87**
16,51	16,68	26,33	7,87	17,88	12,30	16,78	20,91	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Miso								**7,87**
13,95	15,35	26,33	7,87	16,22	12,30	14,14	18,69	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Miso								**7,87**
16,51	16,68	26,33	7,87	17,88	12,30	16,78	20,91	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Miso								**7,87**
13,98	15,59	26,58	7,87	16,93	12,92	14,25	19,16	
Kakao + Lauch gedünstet + Miso								**7,87**
18,22	19,35	34,67	7,87	22,88	17,86	23,36	27,58	
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,87**
16,50	17,67	20,50	7,87	19,57	16,94	18,39	18,60	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Miso								**7,87**
13,95	15,35	26,33	7,87	16,22	12,30	14,14	18,69	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Miso								**7,87**
14,80	14,01	26,33	7,87	17,88	15,63	16,78	20,91	
Champignons frisch + Kakao + Miso								**7,87**
18,26	19,59	34,92	7,87	23,60	18,48	23,46	28,04	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,87**
17,36	20,33	28,83	7,87	19,57	21,39	18,39	20,82	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	25,05	20,33	28,83	7,87	29,57	23,61	22,34	31,93	**7,87**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	8,81	9,67	20,50	7,87	11,23	11,39	10,50	11,93	**7,87**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,36	20,33	28,83	7,87	19,57	21,39	18,39	20,82	**7,87**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Miso	15,66	14,01	26,33	7,87	19,55	15,63	16,78	23,13	**7,87**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,09	13,67	20,50	7,87	14,57	10,28	14,45	16,38	**7,87**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Miso	14,80	15,35	26,33	7,87	17,88	11,19	15,46	18,69	**7,87**
Champignons frisch + Haselnüsse + Miso	16,55	16,92	26,58	7,87	18,60	12,92	16,88	21,38	**7,87**
Lauch gedünstet + Kakao + Miso	18,22	19,35	34,67	7,87	22,88	17,86	23,36	27,58	**7,87**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,65	16,33	20,50	7,87	17,90	18,06	15,76	20,82	**7,87**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Miso	15,69	14,25	26,58	7,87	20,27	16,26	16,88	23,60	**7,87**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	13,09	13,67	20,50	7,87	14,57	10,28	14,45	16,38	**7,87**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Miso	14,80	15,35	26,33	7,87	17,88	11,19	15,46	18,69	**7,87**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Miso	14,84	15,59	26,58	7,87	18,60	11,81	15,57	19,16	**7,87**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	8,81	9,67	20,50	7,87	11,23	11,39	10,50	11,93	**7,87**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Miso	15,66	14,01	26,33	7,87	19,55	15,63	16,78	23,13	**7,87**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Miso	13,98	15,59	26,58	7,87	16,93	12,92	14,25	19,16	**7,87**
Haselnüsse + Champignons frisch + Miso	16,55	16,92	26,58	7,87	18,60	12,92	16,88	21,38	**7,87**
Kakao + Champignons frisch + Miso	18,26	19,59	34,92	7,87	23,60	18,48	23,46	28,04	**7,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Champignons frisch + Miso	14,84	14,25	26,58	7,87	18,60	16,26	16,88	21,38	**7,87**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Miso	15,69	14,25	26,58	7,87	20,27	16,26	16,88	23,60	**7,87**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Miso	14,84	15,59	26,58	7,87	18,60	11,81	15,57	19,16	**7,87**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	25,05	20,33	28,83	7,87	29,57	23,61	22,34	31,93	**7,87**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Miso	14,80	14,01	26,33	7,87	17,88	15,63	16,78	20,91	**7,87**
Champignons frisch + Buchweizen + Miso	14,84	14,25	26,58	7,87	18,60	16,26	16,88	21,38	**7,87**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	18,21	17,67	20,50	7,87	21,23	18,06	19,71	23,04	**7,87**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Bohnen grün gekocht	8,81	9,67	20,50	7,87	11,23	11,39	10,50	11,93	**7,87**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Bohnen grün gekocht	13,09	13,67	20,50	7,87	14,57	10,28	14,45	16,38	**7,87**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	16,56	19,07	42,33	7,87	21,32	15,96	25,38	28,42	**7,87**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	12,72	11,07	29,83	7,87	16,32	12,62	15,51	21,76	**7,87**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	11,44	11,07	29,83	7,87	13,82	12,62	15,51	18,42	**7,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	17,12	17,60	21,50	7,87	20,42	13,19	18,74	22,09	**7,87**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	17,12	17,60	21,50	7,87	20,42	13,19	18,74	22,09	**7,87**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	14,86	15,64	21,08	8,60	16,77	7,87	15,63	16,80	**7,87**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	14,86	15,64	21,08	8,60	16,77	7,87	15,63	16,80	**7,87**
Walnüsse + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	18,44	13,79	18,83	8,42	16,57	7,87	15,72	18,73	**7,87**
Mais-Mehl + Walnüsse + Kartoffeln gegart	18,44	13,79	18,83	8,42	16,57	7,87	15,72	18,73	**7,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Mais-Mehl								**7,87**
18,44	13,79	18,83	8,42	16,57	7,87	15,72	18,73	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**7,87**
18,44	13,79	18,83	8,42	16,57	7,87	15,72	18,73	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**7,87**
14,86	15,64	21,08	8,60	16,77	7,87	15,63	16,80	
3*Lauch gedünstet + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten								**7,87**
12,33	12,53	23,54	12,87	13,25	7,87	13,31	17,57	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Lupinen								**7,87**
8,12	12,00	22,17	8,60	8,53	7,87	10,25	11,78	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**7,87**
14,68	14,90	18,79	9,46	15,52	7,87	14,90	15,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**7,87**
13,39	14,23	18,79	9,46	14,68	7,87	13,59	14,53	
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**7,87**
14,97	14,99	14,54	10,51	16,42	7,87	15,07	14,98	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,87**
15,10	14,90	14,63	10,57	16,35	7,87	14,90	14,53	
Miso + Buchweizen + Lauch gedünstet								**7,87**
14,80	14,01	26,33	7,87	17,88	15,63	16,78	20,91	
Miso + Kakao + Lauch gedünstet								**7,87**
18,22	19,35	34,67	7,87	22,88	17,86	23,36	27,58	
Gerstenmehl + Miso + Lauch gedünstet								**7,87**
13,95	15,35	26,33	7,87	16,22	12,30	14,14	18,69	
Bulgur, trocken + Miso + Lauch gedünstet								**7,87**
14,80	15,35	26,33	7,87	17,88	11,19	15,46	18,69	
Miso + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**7,87**
14,80	15,35	26,33	7,87	17,88	11,19	15,46	18,69	
Miso + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**7,87**
16,51	16,68	26,33	7,87	17,88	12,30	16,78	20,91	
Amaranth, ungekocht + Miso + Lauch gedünstet								**7,87**
15,66	14,01	26,33	7,87	19,55	15,63	16,78	23,13	
Buchweizen + Miso + Lauch gedünstet								**7,87**
14,80	14,01	26,33	7,87	17,88	15,63	16,78	20,91	
Kakao + Miso + Lauch gedünstet								**7,87**
18,22	19,35	34,67	7,87	22,88	17,86	23,36	27,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	15,66	14,01	26,33	7,87	19,55	15,63	16,78	23,13	**7,87**
Miso + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	13,95	15,35	26,33	7,87	16,22	12,30	14,14	18,69	**7,87**
Haselnüsse + Miso + Lauch gedünstet	16,51	16,68	26,33	7,87	17,88	12,30	16,78	20,91	**7,87**
Gerstenmehl + Miso + Champignons frisch	13,98	15,59	26,58	7,87	16,93	12,92	14,25	19,16	**7,87**
Miso + Haselnüsse + Champignons frisch	16,55	16,92	26,58	7,87	18,60	12,92	16,88	21,38	**7,87**
Miso + Kakao + Champignons frisch	18,26	19,59	34,92	7,87	23,60	18,48	23,46	28,04	**7,87**
Tahin aus rohem Sesam + Bohnen grün gekocht + Tomaten	12,34	12,68	23,92	12,96	13,82	7,87	13,80	18,00	**7,87**
Miso + Bulgur, trocken + Champignons frisch	14,84	15,59	26,58	7,87	18,60	11,81	15,57	19,16	**7,87**
Miso + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	15,69	14,25	26,58	7,87	20,27	16,26	16,88	23,60	**7,87**
Miso + Buchweizen + Champignons frisch	14,84	14,25	26,58	7,87	18,60	16,26	16,88	21,38	**7,87**
Haselnüsse + Miso + Champignons frisch	16,55	16,92	26,58	7,87	18,60	12,92	16,88	21,38	**7,87**
Bulgur, trocken + Miso + Champignons frisch	14,84	15,59	26,58	7,87	18,60	11,81	15,57	19,16	**7,87**
Buchweizen + Miso + Champignons frisch	14,84	14,25	26,58	7,87	18,60	16,26	16,88	21,38	**7,87**
Kakao + Miso + Champignons frisch	18,26	19,59	34,92	7,87	23,60	18,48	23,46	28,04	**7,87**
Miso + Gerstenmehl + Champignons frisch	13,98	15,59	26,58	7,87	16,93	12,92	14,25	19,16	**7,87**
Amaranth, ungekocht + Miso + Champignons frisch	15,69	14,25	26,58	7,87	20,27	16,26	16,88	23,60	**7,87**
Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	12,34	12,68	23,92	12,96	13,82	7,87	13,80	18,00	**7,87**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,46	15,37	26,17	7,87	20,20	16,00	18,26	21,33	**7,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,89	16,71	30,33	7,87	20,20	18,22	18,26	22,44	**7,87**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	12,34	12,68	23,92	12,96	13,82	7,87	13,80	18,00	**7,87**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Tahin aus rohem Sesam	12,34	12,68	23,92	12,96	13,82	7,87	13,80	18,00	**7,87**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Walnüsse	18,44	13,79	18,83	8,42	16,57	7,87	15,72	18,73	**7,87**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,21	17,67	20,50	7,87	21,23	18,06	19,71	23,04	**7,87**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Walnüsse	18,44	13,79	18,83	8,42	16,57	7,87	15,72	18,73	**7,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Walnüsse	18,64	17,64	22,75	7,87	22,03	13,09	20,26	23,96	**7,87**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,21	17,67	20,50	7,87	21,23	18,06	19,71	23,04	**7,87**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	18,64	17,64	22,75	7,87	22,03	13,09	20,26	23,96	**7,87**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hafer	13,75	13,37	26,17	7,87	17,70	12,67	16,29	20,22	**7,87**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	11,62	11,37	26,17	7,87	16,03	13,22	14,32	18,00	**7,87**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	17,78	14,14	20,63	8,26	17,78	7,87	16,51	19,26	**7,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	21,08	16,00	17,13	7,87	17,73	13,78	17,15	22,07	**7,87**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	20,60	20,91	33,33	7,87	25,29	21,79	20,51	29,56	**7,87**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	15,98	19,05	19,63	7,87	19,67	10,62	19,06	19,39	**7,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	15,93	18,69	19,25	7,87	18,59	9,69	18,90	18,69	**7,87**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,59	14,89	29,71	11,11	15,60	7,87	15,36	18,84	**7,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	11,68	13,57	22,96	8,34	13,02	7,87	12,27	14,53	**7,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht							**7,87**
12,90	12,04	22,00	7,87	16,87	11,00	14,97	18,00
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**7,87**
14,25	14,90	22,96	8,34	14,68	7,87	14,90	16,76
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**7,87**
15,10	14,90	14,63	10,57	16,35	7,87	14,90	14,53
Miso + Lauch gedünstet + Kakao							**7,87**
18,22	19,35	34,67	7,87	22,88	17,86	23,36	27,58
Miso + Champignons frisch + Kakao							**7,87**
18,26	19,59	34,92	7,87	23,60	18,48	23,46	28,04
Miso + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**7,87**
13,95	15,35	26,33	7,87	16,22	12,30	14,14	18,69
Lauch gedünstet + Miso + Gerstenmehl							**7,87**
13,95	15,35	26,33	7,87	16,22	12,30	14,14	18,69
Miso + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**7,87**
16,51	16,68	26,33	7,87	17,88	12,30	16,78	20,91
Miso + Champignons frisch + Haselnüsse							**7,87**
16,55	16,92	26,58	7,87	18,60	12,92	16,88	21,38
Miso + Champignons frisch + Gerstenmehl							**7,87**
13,98	15,59	26,58	7,87	16,93	12,92	14,25	19,16
Lauch gedünstet + Miso + Haselnüsse							**7,87**
16,51	16,68	26,33	7,87	17,88	12,30	16,78	20,91
Champignons frisch + Miso + Gerstenmehl							**7,87**
13,98	15,59	26,58	7,87	16,93	12,92	14,25	19,16
Champignons frisch + Miso + Haselnüsse							**7,87**
16,55	16,92	26,58	7,87	18,60	12,92	16,88	21,38
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh							**7,87**
19,74	16,71	30,33	7,87	25,20	19,33	20,24	28,00
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,87**
14,86	15,64	21,08	8,60	16,77	7,87	15,63	16,80
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,87**
18,69	13,17	14,75	8,32	14,36	7,87	14,49	18,68
Lauch gedünstet + Miso + Kakao							**7,87**
18,22	19,35	34,67	7,87	22,88	17,86	23,36	27,58
Champignons frisch + Miso + Kakao							**7,87**
18,26	19,59	34,92	7,87	23,60	18,48	23,46	28,04

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**7,87**
25,05	20,33	28,83	7,87	29,57	23,61	22,34	31,93	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,87**
17,36	20,33	28,83	7,87	19,57	21,39	18,39	20,82	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**7,87**
25,05	20,33	28,83	7,87	29,57	23,61	22,34	31,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,87**
17,36	20,33	28,83	7,87	19,57	21,39	18,39	20,82	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,87**
15,65	16,33	20,50	7,87	17,90	18,06	15,76	20,82	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,87**
16,50	17,67	20,50	7,87	19,57	16,94	18,39	18,60	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,87**
15,65	16,33	20,50	7,87	17,90	18,06	15,76	20,82	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,87**
16,50	17,67	20,50	7,87	19,57	16,94	18,39	18,60	
Miso + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**7,87**
15,66	14,01	26,33	7,87	19,55	15,63	16,78	23,13	
Miso + Lauch gedünstet + Buchweizen								**7,87**
14,80	14,01	26,33	7,87	17,88	15,63	16,78	20,91	
Champignons frisch + Miso + Amaranth, ungekocht								**7,87**
15,69	14,25	26,58	7,87	20,27	16,26	16,88	23,60	
Lauch gedünstet + Miso + Amaranth, ungekocht								**7,87**
15,66	14,01	26,33	7,87	19,55	15,63	16,78	23,13	
Champignons frisch + Miso + Buchweizen								**7,87**
14,84	14,25	26,58	7,87	18,60	16,26	16,88	21,38	
Lauch gedünstet + Miso + Buchweizen								**7,87**
14,80	14,01	26,33	7,87	17,88	15,63	16,78	20,91	
Miso + Champignons frisch + Buchweizen								**7,87**
14,84	14,25	26,58	7,87	18,60	16,26	16,88	21,38	
Miso + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**7,87**
15,69	14,25	26,58	7,87	20,27	16,26	16,88	23,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Hafer								**7,87**
13,09	13,67	20,50	7,87	14,57	10,28	14,45	16,38	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer								**7,87**
13,09	13,67	20,50	7,87	14,57	10,28	14,45	16,38	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**7,87**
8,81	9,67	20,50	7,87	11,23	11,39	10,50	11,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Quinoa								**7,87**
8,81	9,67	20,50	7,87	11,23	11,39	10,50	11,93	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**7,86**
13,98	11,69	26,17	8,39	12,26	7,86	13,59	14,11	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl								**7,86**
16,24	14,67	25,50	9,70	15,91	7,86	15,80	17,26	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,86**
16,41	15,05	22,79	8,16	18,49	7,86	17,05	19,24	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse								**7,86**
20,51	16,82	19,75	7,86	19,29	13,89	18,38	22,81	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln								**7,86**
17,74	18,62	21,04	7,86	21,82	14,99	18,43	21,23	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln								**7,86**
17,70	18,38	20,79	7,86	21,10	14,37	18,32	20,77	
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,86**
10,91	9,20	30,38	7,86	13,50	10,29	14,10	17,79	
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht								**7,86**
10,06	9,20	30,38	7,86	11,83	10,29	14,10	15,57	
3*Miso + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht								**7,86**
19,88	19,10	23,13	7,86	24,00	19,50	19,05	24,40	
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht								**7,86**
13,47	14,53	38,71	7,86	16,83	12,52	20,68	22,23	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**7,86**
13,87	12,49	28,54	7,86	17,93	13,52	16,65	23,82	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**7,86**
11,30	14,49	28,54	7,86	12,93	8,52	12,70	17,16	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**7,86**
15,15	16,49	28,54	7,86	15,43	8,52	16,65	20,49	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**7,86**
17,71	20,49	41,04	7,86	22,93	16,86	26,52	30,49	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss								**7,86**
15,53	15,90	28,96	7,86	18,26	15,88	16,91	21,31	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl								**7,86**
12,98	13,26	14,67	8,77	14,45	7,86	13,76	14,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	12,59	12,49	28,54	7,86	15,43	13,52	16,65	20,49	**7,86**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	16,83	13,28	16,75	8,27	14,60	7,86	13,76	16,64	**7,86**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	16,83	13,28	16,75	8,27	14,60	7,86	13,76	16,64	**7,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	25,07	20,39	28,58	7,86	29,08	23,70	22,06	31,84	**7,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	15,67	16,39	20,25	7,86	17,41	18,14	15,48	20,73	**7,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	13,10	13,73	20,25	7,86	14,08	10,37	14,16	16,29	**7,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	8,83	9,73	20,25	7,86	10,74	11,48	10,22	11,84	**7,86**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	8,88	10,09	20,63	7,86	11,82	12,41	10,38	12,54	**7,86**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	18,28	18,09	20,63	7,86	21,82	19,08	19,59	23,66	**7,86**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	16,57	18,09	20,63	7,86	20,15	17,97	18,27	19,21	**7,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	16,52	17,73	20,25	7,86	19,08	17,03	18,11	18,51	**7,86**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	15,72	16,75	20,63	7,86	18,48	19,08	15,64	21,43	**7,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	18,23	17,73	20,25	7,86	20,74	18,14	19,43	22,96	**7,86**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	13,15	14,09	20,63	7,86	15,15	11,30	14,32	16,99	**7,86**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,43	20,75	28,96	7,86	20,15	22,41	18,27	21,43	**7,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	17,38	20,39	28,58	7,86	19,08	21,48	18,11	20,73	**7,86**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	25,12	20,75	28,96	7,86	30,15	24,63	22,22	32,54	**7,86**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	16,83	13,28	16,75	8,27	14,60	7,86	13,76	16,64	**7,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	16,83	13,28	16,75	8,27	14,60	7,86	13,76	16,64	**7,86**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	20,59	14,72	15,21	7,86	17,63	11,94	16,31	20,69	**7,86**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,44	11,42	12,29	7,86	13,48	7,97	11,69	12,54	**7,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,05	9,42	11,42	25,47	10,46	7,86	12,47	11,42	**7,86**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	16,83	13,28	16,75	8,27	14,60	7,86	13,76	16,64	**7,86**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	16,83	13,28	16,75	8,27	14,60	7,86	13,76	16,64	**7,86**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	11,13	13,88	27,71	7,86	12,33	8,26	12,39	16,00	**7,86**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	13,31	10,37	21,63	27,72	11,39	7,86	15,00	12,93	**7,86**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	12,41	11,88	27,71	7,86	14,83	13,26	16,34	19,33	**7,86**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	17,54	19,88	40,21	7,86	22,33	16,59	26,21	29,33	**7,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	13,69	11,88	27,71	7,86	17,33	13,26	16,34	22,67	**7,86**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	14,97	15,88	27,71	7,86	14,83	8,26	16,34	19,33	**7,86**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	17,56	20,00	40,33	7,86	22,68	16,90	26,26	29,57	**7,86**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	13,71	12,00	27,83	7,86	17,68	13,57	16,39	22,90	**7,86**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	14,99	16,00	27,83	7,86	15,18	8,57	16,39	19,57	**7,86**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	11,15	14,00	27,83	7,86	12,68	8,57	12,45	16,23	**7,86**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	12,43	12,00	27,83	7,86	15,18	13,57	16,39	19,57	**7,86**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	11,75	12,79	19,17	7,86	14,69	8,46	13,97	17,23	**7,86**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,86**
19,75	16,80	19,13	7,86	18,48	13,94	17,61	21,88
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**7,85**
15,46	14,19	18,92	8,17	15,31	7,85	14,30	16,63
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**7,84**
12,02	11,47	13,17	8,31	14,00	7,84	12,97	13,38
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**7,84**
18,87	19,00	24,00	7,84	22,03	20,56	19,94	25,71
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht							**7,84**
12,02	11,47	13,17	8,31	14,00	7,84	12,97	13,38
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht							**7,84**
12,02	11,47	13,17	8,31	14,00	7,84	12,97	13,38
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**7,84**
17,15	14,68	24,67	9,02	15,78	7,84	15,28	18,33
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**7,84**
12,02	11,47	13,17	8,31	14,00	7,84	12,97	13,38
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**7,84**
16,52	18,07	20,83	7,84	19,20	16,92	18,41	18,80
Kartoffeln gegart + Hafer + Spitzkohl							**7,84**
13,10	14,07	20,83	7,84	14,20	10,26	14,46	16,58
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,84**
25,07	20,73	29,17	7,84	29,20	23,59	22,36	32,13
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,84**
15,67	16,73	20,83	7,84	17,53	18,03	15,78	21,02
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**7,84**
17,38	20,73	29,17	7,84	19,20	21,37	18,41	21,02
Linsen reif gekocht + Mandeln + Spitzkohl							**7,84**
18,21	21,52	21,75	7,84	21,57	13,60	21,67	22,07
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,84**
18,23	18,07	20,83	7,84	20,87	18,03	19,72	23,24
Kartoffeln gegart + Quinoa + Spitzkohl							**7,84**
8,83	10,07	20,83	7,84	10,87	11,37	10,51	12,13
Mandeln + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**7,84**
18,21	21,52	21,75	7,84	21,57	13,60	21,67	22,07
Hafer + Kartoffeln gegart + Spitzkohl							**7,84**
13,10	14,07	20,83	7,84	14,20	10,26	14,46	16,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**7,84**
16,52	18,07	20,83	7,84	19,20	16,92	18,41	18,80	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**7,84**
18,23	18,07	20,83	7,84	20,87	18,03	19,72	23,24	
Mandeln + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**7,84**
18,21	21,52	21,75	7,84	21,57	13,60	21,67	22,07	
Spitzkohl + Mandeln + Linsen reif gekocht								**7,84**
18,21	21,52	21,75	7,84	21,57	13,60	21,67	22,07	
Quinoa + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**7,84**
8,83	10,07	20,83	7,84	10,87	11,37	10,51	12,13	
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**7,84**
25,07	20,73	29,17	7,84	29,20	23,59	22,36	32,13	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**7,84**
17,38	20,73	29,17	7,84	19,20	21,37	18,41	21,02	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**7,84**
15,67	16,73	20,83	7,84	17,53	18,03	15,78	21,02	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**7,84**
17,15	14,68	24,67	9,02	15,78	7,84	15,28	18,33	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**7,84**
25,07	20,73	29,17	7,84	29,20	23,59	22,36	32,13	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**7,84**
25,07	20,73	29,17	7,84	29,20	23,59	22,36	32,13	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**7,84**
16,52	18,07	20,83	7,84	19,20	16,92	18,41	18,80	
Spitzkohl + Quinoa + Kartoffeln gegart								**7,84**
8,83	10,07	20,83	7,84	10,87	11,37	10,51	12,13	
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**7,84**
17,38	20,73	29,17	7,84	19,20	21,37	18,41	21,02	
Spitzkohl + Hafer + Kartoffeln gegart								**7,84**
13,10	14,07	20,83	7,84	14,20	10,26	14,46	16,58	
Quinoa + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**7,84**
8,83	10,07	20,83	7,84	10,87	11,37	10,51	12,13	
Hafer + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**7,84**
13,10	14,07	20,83	7,84	14,20	10,26	14,46	16,58	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**7,84**
17,38	20,73	29,17	7,84	19,20	21,37	18,41	21,02	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**7,84**
16,52	18,07	20,83	7,84	19,20	16,92	18,41	18,80
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**7,84**
15,67	16,73	20,83	7,84	17,53	18,03	15,78	21,02
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**7,84**
18,23	18,07	20,83	7,84	20,87	18,03	19,72	23,24
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**7,84**
15,67	16,73	20,83	7,84	17,53	18,03	15,78	21,02
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart							**7,84**
18,23	18,07	20,83	7,84	20,87	18,03	19,72	23,24
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**7,84**
17,15	14,68	24,67	9,02	15,78	7,84	15,28	18,33
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**7,84**
17,15	19,88	21,33	7,84	22,15	12,07	20,67	21,93
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Erbsen grün gekocht							**7,84**
17,15	19,88	21,33	7,84	22,15	12,07	20,67	21,93
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**7,84**
15,99	18,55	19,38	7,84	18,12	8,88	18,41	17,24
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Mandeln							**7,84**
18,21	21,52	21,75	7,84	21,57	13,60	21,67	22,07
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Mandeln							**7,84**
18,21	21,52	21,75	7,84	21,57	13,60	21,67	22,07
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl							**7,84**
17,15	14,68	24,67	9,02	15,78	7,84	15,28	18,33
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Mandeln							**7,84**
17,15	19,88	21,33	7,84	22,15	12,07	20,67	21,93
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**7,84**
17,15	19,88	21,33	7,84	22,15	12,07	20,67	21,93
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**7,84**
17,15	14,68	24,67	9,02	15,78	7,84	15,28	18,33
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**7,84**
11,62	16,62	18,46	7,84	13,58	13,92	13,69	17,18
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**7,84**
13,09	18,00	19,17	7,84	15,20	15,68	14,95	18,97
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**7,84**
17,22	19,67	41,13	7,84	22,73	17,39	26,31	29,73

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	12,09	11,67	28,63	7,84	15,23	14,06	16,44	19,73	**7,84**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	13,38	11,67	28,63	7,84	17,73	14,06	16,44	23,07	**7,84**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,74	12,83	15,92	7,84	16,51	10,50	14,74	20,08	**7,84**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,66	15,67	28,63	7,84	15,23	9,06	16,44	19,73	**7,84**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	10,81	13,67	28,63	7,84	12,73	9,06	12,49	16,40	**7,84**
Mandeln + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	17,15	19,88	21,33	7,84	22,15	12,07	20,67	21,93	**7,84**
Erbsen grün gekocht + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	17,15	19,88	21,33	7,84	22,15	12,07	20,67	21,93	**7,84**
Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	11,59	9,39	10,83	25,20	10,65	7,84	12,07	11,42	**7,84**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch	11,59	9,39	10,83	25,20	10,65	7,84	12,07	11,42	**7,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Champignons frisch	11,59	9,39	10,83	25,20	10,65	7,84	12,07	11,42	**7,84**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Champignons frisch + Tomaten	11,59	9,39	10,83	25,20	10,65	7,84	12,07	11,42	**7,84**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	17,15	14,68	24,67	9,02	15,78	7,84	15,28	18,33	**7,84**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,23	18,07	20,83	7,84	20,87	18,03	19,72	23,24	**7,84**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,23	18,07	20,83	7,84	20,87	18,03	19,72	23,24	**7,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	19,94	17,64	22,38	7,84	20,86	14,01	19,60	23,56	**7,84**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	14,68	15,57	22,92	7,84	17,33	10,65	15,35	18,09	**7,84**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	16,96	15,63	24,79	7,84	19,75	10,50	17,64	20,89	**7,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	18,42	17,60	21,13	7,84	19,24	14,11	18,07	21,69	**7,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,14	13,56	28,92	7,84	19,69	15,59	17,84	24,98	**7,84**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,85	13,56	28,92	7,84	17,19	15,59	17,84	21,64	**7,84**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,98	21,56	41,42	7,84	24,69	18,92	27,70	31,64	**7,84**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,42	17,56	28,92	7,84	17,19	10,59	17,84	21,64	**7,84**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,57	15,56	28,92	7,84	14,69	10,59	13,89	18,31	**7,84**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,09	10,63	21,33	7,84	12,69	8,32	13,48	15,47	**7,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,85	15,56	28,92	7,84	17,19	8,92	15,86	18,31	**7,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	17,59	17,67	24,00	7,84	21,19	17,78	19,94	22,38	**7,84**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	13,63	15,07	25,75	8,00	15,97	7,84	15,86	18,87	**7,84**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,38	20,73	29,17	7,84	19,20	21,37	18,41	21,02	**7,84**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	25,07	20,73	29,17	7,84	29,20	23,59	22,36	32,13	**7,84**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,38	20,73	29,17	7,84	19,20	21,37	18,41	21,02	**7,84**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	25,07	20,73	29,17	7,84	29,20	23,59	22,36	32,13	**7,84**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh	15,67	16,73	20,83	7,84	17,53	18,03	15,78	21,02	**7,84**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	15,67	16,73	20,83	7,84	17,53	18,03	15,78	21,02	**7,84**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,52	18,07	20,83	7,84	19,20	16,92	18,41	18,80	**7,84**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,52	18,07	20,83	7,84	19,20	16,92	18,41	18,80	**7,84**
Tomaten + Champignons frisch + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,59	9,39	10,83	25,20	10,65	7,84	12,07	11,42	**7,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Hafer	13,10	14,07	20,83	7,84	14,20	10,26	14,46	16,58	**7,84**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Hafer	13,10	14,07	20,83	7,84	14,20	10,26	14,46	16,58	**7,84**
Champignons frisch + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,59	9,39	10,83	25,20	10,65	7,84	12,07	11,42	**7,84**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Quinoa	8,83	10,07	20,83	7,84	10,87	11,37	10,51	12,13	**7,84**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Quinoa	8,83	10,07	20,83	7,84	10,87	11,37	10,51	12,13	**7,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	13,41	10,79	12,42	26,22	11,98	7,84	14,47	12,94	**7,84**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	15,26	16,87	38,13	10,59	17,92	7,84	17,88	19,27	**7,84**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	11,85	13,53	33,96	9,37	12,92	7,84	13,93	15,93	**7,84**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	14,41	14,87	33,96	9,37	14,58	7,84	16,57	18,16	**7,84**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	15,26	14,87	25,63	11,59	16,25	7,84	16,57	15,93	**7,84**
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	16,69	15,87	15,50	11,16	17,15	7,84	15,72	15,36	**7,84**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	12,14	9,65	11,75	25,42	10,49	7,84	12,75	12,00	**7,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	19,37	18,46	25,00	7,83	22,43	14,12	20,82	24,30	**7,83**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,93	18,30	21,13	7,83	22,30	18,06	18,70	23,21	**7,83**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Walnüsse	14,80	12,15	14,75	26,67	13,62	7,83	15,27	14,50	**7,83**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	17,85	18,42	23,75	7,83	20,81	14,22	19,30	22,43	**7,83**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	19,37	18,46	25,00	7,83	22,43	14,12	20,82	24,30	**7,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	17,09	18,40	23,13	7,83	20,00	14,27	18,53	21,50	**7,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,65	17,63	21,13	7,83	20,63	18,06	16,73	22,10	**7,83**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	12,35	12,56	23,83	12,87	13,35	7,83	13,32	17,33	**7,83**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	12,35	12,56	23,83	12,87	13,35	7,83	13,32	17,33	**7,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	14,79	17,25	20,71	7,83	17,18	8,90	17,89	16,80	**7,83**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	19,47	19,47	34,79	7,83	23,88	21,00	19,51	27,67	**7,83**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	14,85	17,61	21,08	7,83	18,25	9,83	18,05	17,50	**7,83**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	11,77	11,48	15,25	8,50	13,58	7,83	12,26	12,83	**7,83**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	14,09	14,05	31,08	14,84	14,77	7,83	16,17	19,29	**7,83**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	14,09	14,05	31,08	14,84	14,77	7,83	16,17	19,29	**7,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	16,28	18,02	20,63	7,83	19,11	16,71	18,21	18,34	**7,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	17,14	20,69	28,96	7,83	19,11	21,16	18,21	20,57	**7,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	24,83	20,69	28,96	7,83	29,11	23,38	22,16	31,68	**7,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	15,43	16,69	20,63	7,83	17,44	17,82	15,58	20,57	**7,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Tomaten	8,59	10,02	20,63	7,83	10,78	11,16	10,32	11,68	**7,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	17,99	18,02	20,63	7,83	20,78	17,82	19,53	22,79	**7,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Tomaten	12,86	14,02	20,63	7,83	14,11	10,04	14,26	16,12	**7,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	19,24	14,81	19,13	7,83	20,40	14,09	16,89	23,32	**7,83**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,61	13,51	34,04	15,12	14,28	7,83	15,85	18,84	**7,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	12,35	12,56	23,83	12,87	13,35	7,83	13,32	17,33	**7,83**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	12,35	12,56	23,83	12,87	13,35	7,83	13,32	17,33	**7,83**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,08	18,30	21,13	7,83	21,47	17,51	18,05	20,99	**7,83**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	12,35	12,56	23,83	12,87	13,35	7,83	13,32	17,33	**7,83**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	12,35	12,56	23,83	12,87	13,35	7,83	13,32	17,33	**7,83**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	14,09	14,05	31,08	14,84	14,77	7,83	16,17	19,29	**7,83**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	14,09	14,05	31,08	14,84	14,77	7,83	16,17	19,29	**7,83**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Hafer	16,37	16,30	21,13	7,83	18,97	14,17	16,07	19,88	**7,83**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Quinoa	14,23	14,30	21,13	7,83	17,30	14,73	14,10	17,66	**7,83**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	15,86	15,48	29,38	9,16	16,61	7,83	15,84	18,66	**7,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	21,06	17,05	18,04	7,83	20,86	15,04	19,13	23,80	**7,83**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	13,70	13,85	24,50	13,58	14,54	7,83	15,07	18,76	**7,83**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	20,60	14,71	15,29	7,83	17,73	12,00	16,38	20,78	**7,83**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	15,51	14,97	16,96	7,83	18,13	12,51	14,76	17,66	**7,83**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,50	19,63	25,29	7,83	21,47	19,73	18,05	22,10	**7,83**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,35	19,63	25,29	7,83	26,47	20,84	20,02	27,66	**7,83**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	12,15	11,97	28,38	7,83	14,85	13,52	16,30	19,29	**7,83**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	13,43	11,97	28,38	7,83	17,35	13,52	16,30	22,62	**7,83**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
14,71	15,97	28,38	7,83	14,85	8,52	16,30	19,29	
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
10,87	13,97	28,38	7,83	12,35	8,52	12,36	15,96	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,83**
18,61	18,44	24,38	7,83	21,62	14,17	20,06	23,37	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
20,91	22,23	35,71	7,83	26,84	21,04	27,70	31,76	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
18,35	16,90	27,38	7,83	23,51	18,82	21,13	27,31	
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
17,28	19,97	40,88	7,83	22,35	16,86	26,17	29,29	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
17,49	16,90	27,38	7,83	21,84	18,82	21,13	25,09	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,83**
17,09	18,40	23,13	7,83	20,00	14,27	18,53	21,50	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
16,64	18,23	27,38	7,83	20,18	15,49	18,49	22,87	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
19,20	19,57	27,38	7,83	21,84	15,49	21,13	25,09	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,83**
17,49	18,23	27,38	7,83	21,84	14,38	19,81	22,87	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze								**7,83**
14,09	14,05	31,08	14,84	14,77	7,83	16,17	19,29	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze								**7,83**
14,09	14,05	31,08	14,84	14,77	7,83	16,17	19,29	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**7,83**
7,83	21,29	41,79	13,97	30,11	19,52	26,61	37,42	
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht								**7,83**
13,64	10,39	12,29	26,06	11,26	7,83	13,29	12,24	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch								**7,83**
16,98	15,51	26,50	14,54	16,00	7,83	15,67	19,72	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,83**
14,49	16,39	31,54	9,06	17,32	7,83	16,38	18,64	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,82**
21,79	20,01	21,25	7,82	24,29	19,09	21,84	25,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,82**
21,15	20,36	24,33	7,82	27,78	22,49	23,57	30,00	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse								**7,82**
17,95	15,55	30,00	9,69	19,90	7,82	19,32	20,80	
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**7,82**
12,30	15,45	29,67	7,82	13,98	10,79	13,77	18,39	
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**7,82**
16,15	17,45	29,67	7,82	16,48	10,79	17,72	21,72	
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**7,82**
13,59	13,45	29,67	7,82	16,48	15,79	17,72	21,72	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**7,82**
14,87	13,45	29,67	7,82	18,98	15,79	17,72	25,06	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**7,82**
13,59	15,45	29,67	7,82	16,48	9,13	15,74	18,39	
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**7,82**
18,71	21,45	42,17	7,82	23,98	19,13	27,59	31,72	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,82**
11,35	11,27	26,42	7,82	11,73	11,36	12,57	15,24	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,82**
20,50	19,35	21,25	7,82	22,63	19,09	19,86	24,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,82**
19,87	19,69	24,33	7,82	26,12	22,49	21,59	28,89	
Austernpilze + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,82**
17,51	13,12	20,42	7,82	16,07	11,29	15,80	18,69	
Mais-Mehl + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,82**
17,51	13,12	20,42	7,82	16,07	11,29	15,80	18,69	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken								**7,82**
15,49	16,05	29,33	7,82	21,93	13,56	18,21	24,00	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**7,82**
13,34	14,53	30,83	7,82	15,83	10,50	16,07	18,02	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Bulgur, trocken								**7,82**
13,34	14,53	30,83	7,82	15,83	10,50	16,07	18,02	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl							**7,82**
13,31	13,57	24,50	13,31	14,17	7,82	14,67	18,67
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**7,82**
14,20	13,20	30,83	7,82	17,50	14,94	17,38	22,47
Austernpilze + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**7,82**
15,05	15,87	30,83	7,82	15,83	11,61	17,38	20,24
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**7,82**
13,31	13,57	24,50	13,31	14,17	7,82	14,67	18,67
Austernpilze + Kakao + Linsen reif gekocht							**7,82**
16,76	18,53	39,17	7,82	20,83	17,17	23,96	26,91
Haselnüsse + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**7,82**
15,05	15,87	30,83	7,82	15,83	11,61	17,38	20,24
Austernpilze + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**7,82**
13,34	14,53	30,83	7,82	15,83	10,50	16,07	18,02
Kakao + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**7,82**
16,76	18,53	39,17	7,82	20,83	17,17	23,96	26,91
Buchweizen + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**7,82**
13,34	13,20	30,83	7,82	15,83	14,94	17,38	20,24
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**7,82**
14,20	13,20	30,83	7,82	17,50	14,94	17,38	22,47
Austernpilze + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**7,82**
13,34	13,20	30,83	7,82	15,83	14,94	17,38	20,24
Bulgur, trocken + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**7,82**
13,34	14,53	30,83	7,82	15,83	10,50	16,07	18,02
Austernpilze + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**7,82**
12,49	14,53	30,83	7,82	14,17	11,61	14,75	18,02
Gerstenmehl + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**7,82**
12,49	14,53	30,83	7,82	14,17	11,61	14,75	18,02
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze							**7,82**
16,58	19,05	42,50	7,82	21,52	16,07	25,51	28,60
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze							**7,82**
12,74	11,05	30,00	7,82	16,52	12,73	15,64	21,93
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze							**7,82**
11,45	11,05	30,00	7,82	14,02	12,73	15,64	18,60
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart							**7,82**
13,31	13,57	24,50	13,31	14,17	7,82	14,67	18,67

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart							**7,82**
13,31	13,57	24,50	13,31	14,17	7,82	14,67	18,67
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**7,82**
14,63	16,05	29,33	7,82	20,27	14,67	16,89	24,00
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,82**
14,63	16,05	29,33	7,82	20,27	14,67	16,89	24,00
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**7,82**
16,34	14,72	29,33	7,82	23,60	18,00	19,53	28,44
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,82**
17,20	17,39	29,33	7,82	21,93	14,67	19,53	26,22
Kakao + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,82**
18,91	20,05	37,67	7,82	26,93	20,22	26,11	32,89
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,82**
15,49	14,72	29,33	7,82	21,93	18,00	19,53	26,22
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,82**
16,34	14,72	29,33	7,82	23,60	18,00	19,53	28,44
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,82**
15,49	16,05	29,33	7,82	21,93	13,56	18,21	24,00
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**7,82**
15,49	16,05	29,33	7,82	21,93	13,56	18,21	24,00
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**7,82**
17,20	17,39	29,33	7,82	21,93	14,67	19,53	26,22
Erbsen grün gekocht + Kakao + Erbsen grün gekocht							**7,82**
18,91	20,05	37,67	7,82	26,93	20,22	26,11	32,89
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**7,82**
15,49	14,72	29,33	7,82	21,93	18,00	19,53	26,22
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**7,82**
17,97	19,87	40,50	7,82	22,15	16,17	25,59	28,69
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**7,82**
12,85	11,87	28,00	7,82	14,65	12,84	15,72	18,69
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**7,82**
14,13	11,87	28,00	7,82	17,15	12,84	15,72	22,02
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,82**
14,10	14,15	15,75	9,29	15,35	7,82	14,32	15,00
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht							**7,82**
15,41	15,87	28,00	7,82	14,65	7,84	15,72	18,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	11,56	13,87	28,00	7,82	12,15	7,84	11,78	15,36	**7,82**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	15,81	18,48	18,00	7,82	18,20	8,36	19,00	17,47	**7,82**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	17,51	13,12	20,42	7,82	16,07	11,29	15,80	18,69	**7,82**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	15,81	18,48	18,00	7,82	18,20	8,36	19,00	17,47	**7,82**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	15,81	18,48	18,00	7,82	18,20	8,36	19,00	17,47	**7,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Mais-Mehl	17,51	13,12	20,42	7,82	16,07	11,29	15,80	18,69	**7,82**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	16,61	17,12	21,21	7,82	19,91	12,43	17,69	20,12	**7,82**
3*Dinkel ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	15,93	15,71	14,75	11,01	17,01	7,82	16,01	15,61	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	13,30	13,48	25,71	7,82	16,00	12,76	16,76	21,06	**7,82**
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	18,89	17,18	23,08	7,82	22,33	12,28	19,98	22,92	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	16,72	18,81	34,04	7,82	21,00	14,98	23,34	27,72	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	15,01	16,15	25,71	7,82	16,00	9,42	16,76	21,06	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	12,45	14,81	25,71	7,82	14,33	9,42	14,13	18,83	**7,82**
3*Kartoffeln gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	12,01	10,02	12,29	25,61	10,78	7,82	12,95	11,68	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	14,16	13,48	25,71	7,82	17,67	12,76	16,76	23,28	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	13,30	14,81	25,71	7,82	16,00	8,31	15,44	18,83	**7,82**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bulgur, trocken	14,16	12,60	17,67	26,97	13,23	7,82	15,05	14,30	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	15,49	16,05	29,33	7,82	21,93	13,56	18,21	24,00	**7,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	16,34	14,72	29,33	7,82	23,60	18,00	19,53	28,44	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	15,49	14,72	29,33	7,82	21,93	18,00	19,53	26,22	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	14,63	16,05	29,33	7,82	20,27	14,67	16,89	24,00	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	18,91	20,05	37,67	7,82	26,93	20,22	26,11	32,89	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	17,20	17,39	29,33	7,82	21,93	14,67	19,53	26,22	**7,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,93	20,01	21,25	7,82	23,46	18,53	21,18	23,22	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	20,30	20,36	24,33	7,82	26,95	21,93	22,91	27,78	**7,82**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	13,31	13,57	24,50	13,31	14,17	7,82	14,67	18,67	**7,82**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	13,31	13,57	24,50	13,31	14,17	7,82	14,67	18,67	**7,82**
Austernpilze + Walnüsse + Walnüsse	17,95	15,55	30,00	9,69	19,90	7,82	19,32	20,80	**7,82**
Walnüsse + Austernpilze + Walnüsse	17,95	15,55	30,00	9,69	19,90	7,82	19,32	20,80	**7,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	19,22	18,01	21,25	7,82	20,96	15,20	19,20	22,11	**7,82**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,60	12,60	21,83	16,97	11,56	7,82	12,41	14,30	**7,82**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,02	13,93	13,50	19,19	14,89	7,82	15,05	14,30	**7,82**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,16	13,93	21,83	16,97	13,23	7,82	15,05	16,52	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	18,59	18,36	24,33	7,82	24,45	18,60	20,93	26,67	**7,82**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Hafer	12,88	14,60	26,00	8,08	14,89	7,82	14,39	16,52	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	16,45	16,36	24,33	7,82	22,78	19,16	18,96	24,44	**7,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	17,09	16,01	21,25	7,82	19,29	15,76	17,23	19,89	**7,82**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,44	12,23	25,33	7,82	14,21	8,64	14,40	15,09	**7,82**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,96	12,27	26,58	7,82	15,83	8,54	15,93	16,96	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	14,14	13,36	25,58	7,82	17,31	12,44	16,70	23,04	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	13,29	13,36	25,58	7,82	15,64	12,44	16,70	20,82	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	13,29	14,69	25,58	7,82	15,64	8,00	15,39	18,60	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	12,43	14,69	25,58	7,82	13,98	9,11	14,07	18,60	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	16,71	18,69	33,92	7,82	20,64	14,67	23,28	27,49	**7,82**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	15,00	16,03	25,58	7,82	15,64	9,11	16,70	20,82	**7,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	18,37	16,68	17,08	7,82	20,13	13,53	17,89	19,89	**7,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	17,74	17,03	20,17	7,82	23,62	16,93	19,62	24,44	**7,82**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	10,07	9,93	26,42	7,82	10,90	8,58	12,57	11,91	**7,82**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,78	16,20	21,92	7,82	18,40	14,48	17,24	21,01	**7,82**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Kakao	16,76	18,53	39,17	7,82	20,83	17,17	23,96	26,91	**7,82**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Haselnüsse	15,05	15,87	30,83	7,82	15,83	11,61	17,38	20,24	**7,82**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	15,05	15,87	30,83	7,82	15,83	11,61	17,38	20,24	**7,82**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	12,49	14,53	30,83	7,82	14,17	11,61	14,75	18,02	**7,82**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	14,63	16,05	29,33	7,82	20,27	14,67	16,89	24,00	**7,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Gerstenmehl							**7,82**
12,49	14,53	30,83	7,82	14,17	11,61	14,75	18,02	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**7,82**
17,20	17,39	29,33	7,82	21,93	14,67	19,53	26,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,82**
21,36	21,35	25,42	7,82	23,46	20,76	21,18	24,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,82**
20,73	21,69	28,50	7,82	26,95	24,16	22,91	28,89	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**7,82**
24,57	21,69	28,50	7,82	31,95	25,27	24,88	34,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**7,82**
25,21	21,35	25,42	7,82	28,46	21,87	23,15	29,89	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,82**
15,91	16,70	20,25	7,82	17,48	17,68	15,86	21,16	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,82**
16,76	18,03	20,25	7,82	19,15	16,57	18,49	18,93	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,82**
15,81	18,48	18,00	7,82	18,20	8,36	19,00	17,47	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,82**
13,34	14,03	20,25	7,82	14,15	9,91	14,54	16,71	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,82**
9,07	10,03	20,25	7,82	10,82	11,02	10,59	12,27	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,82**
17,62	20,70	28,58	7,82	19,15	21,02	18,49	21,16	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,82**
18,47	18,03	20,25	7,82	20,82	17,68	19,80	23,38	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,82**
25,31	20,70	28,58	7,82	29,15	23,24	22,43	32,27	
Kakao + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**7,82**
16,76	18,53	39,17	7,82	20,83	17,17	23,96	26,91	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Kakao							**7,82**
18,91	20,05	37,67	7,82	26,93	20,22	26,11	32,89	
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**7,82**
14,20	13,20	30,83	7,82	17,50	14,94	17,38	22,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Austernpilze								**7,82**
17,51	13,12	20,42	7,82	16,07	11,29	15,80	18,69	
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**7,82**
13,34	13,20	30,83	7,82	15,83	14,94	17,38	20,24	
Linsen reif gekocht + Kakao + Austernpilze								**7,82**
16,76	18,53	39,17	7,82	20,83	17,17	23,96	26,91	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**7,82**
13,34	14,53	30,83	7,82	15,83	10,50	16,07	18,02	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Austernpilze								**7,82**
12,49	14,53	30,83	7,82	14,17	11,61	14,75	18,02	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**7,82**
15,05	15,87	30,83	7,82	15,83	11,61	17,38	20,24	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**7,82**
12,49	14,53	30,83	7,82	14,17	11,61	14,75	18,02	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Kakao								**7,82**
16,76	18,53	39,17	7,82	20,83	17,17	23,96	26,91	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Buchweizen								**7,82**
13,34	13,20	30,83	7,82	15,83	14,94	17,38	20,24	
Walnüsse + Walnüsse + Austernpilze								**7,82**
17,95	15,55	30,00	9,69	19,90	7,82	19,32	20,80	
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Austernpilze								**7,82**
13,34	13,20	30,83	7,82	15,83	14,94	17,38	20,24	
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Austernpilze								**7,82**
13,34	14,53	30,83	7,82	15,83	10,50	16,07	18,02	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**7,82**
17,51	13,12	20,42	7,82	16,07	11,29	15,80	18,69	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**7,82**
14,20	13,20	30,83	7,82	17,50	14,94	17,38	22,47	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Austernpilze								**7,82**
15,05	15,87	30,83	7,82	15,83	11,61	17,38	20,24	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,82**
14,20	13,20	30,83	7,82	17,50	14,94	17,38	22,47	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Buchweizen								**7,82**
13,34	13,20	30,83	7,82	15,83	14,94	17,38	20,24	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Buchweizen								**7,82**
15,49	14,72	29,33	7,82	21,93	18,00	19,53	26,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	14,20	13,20	30,83	7,82	17,50	14,94	17,38	22,47	**7,82**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	16,34	14,72	29,33	7,82	23,60	18,00	19,53	28,44	**7,82**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	15,62	15,66	21,71	8,60	17,58	7,82	16,39	17,73	**7,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	12,36	12,65	24,17	12,91	13,68	7,82	13,57	17,43	**7,82**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,44	12,79	24,17	12,82	13,38	7,82	13,60	17,91	**7,82**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,42	19,46	19,33	8,41	18,76	7,82	18,81	17,63	**7,82**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,34	12,87	19,67	8,71	14,92	7,82	13,99	15,91	**7,82**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,95	19,88	28,13	7,81	23,89	20,84	20,19	26,73	**7,81**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,88	19,52	22,29	7,81	21,75	17,87	21,06	25,91	**7,81**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	18,47	20,23	27,88	7,81	22,63	16,87	19,90	24,36	**7,81**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	17,17	15,07	23,42	8,16	19,30	7,81	17,82	20,18	**7,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	12,33	12,26	23,71	7,81	12,65	11,43	13,53	16,27	**7,81**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,59	18,85	22,29	7,81	20,08	17,87	19,09	24,80	**7,81**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,67	19,21	28,13	7,81	22,23	20,84	18,22	25,62	**7,81**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	14,59	12,57	24,13	7,81	14,33	10,24	15,09	17,78	**7,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	18,02	18,39	28,17	7,81	22,39	19,83	20,88	26,14	**7,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	17,63	17,11	25,25	7,81	21,47	17,90	20,20	23,47	**7,81**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	15,45	12,57	24,13	7,81	16,00	10,24	15,09	20,00	**7,81**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Roggenmehl								**7,81**
18,01	17,91	32,46	7,81	19,33	12,46	21,66	24,44	
Walnüsse + Walnüsse + Spitzkohl								**7,81**
17,17	15,07	23,42	8,16	19,30	7,81	17,82	20,18	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht								**7,81**
19,85	18,69	25,96	7,81	23,12	18,43	18,23	24,41	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**7,81**
17,31	15,99	32,92	9,99	19,51	7,81	19,09	20,60	
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
25,73	21,28	29,17	7,81	30,79	24,27	22,89	33,63	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
20,32	19,89	29,63	7,81	25,66	21,41	20,01	28,09	
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
18,03	21,28	29,17	7,81	20,79	22,04	18,94	22,52	
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**7,81**
17,03	15,29	23,79	7,81	21,21	10,83	18,41	22,31	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
17,38	13,80	16,88	7,81	16,13	9,72	15,44	20,58	
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
18,89	18,61	20,83	7,81	22,46	18,71	20,26	24,74	
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
9,49	10,61	20,83	7,81	12,46	12,04	11,05	13,63	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**7,81**
14,75	15,23	21,92	7,81	18,78	10,98	16,13	19,51	
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
17,18	18,61	20,83	7,81	20,79	17,60	18,94	20,30	
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
16,32	17,28	20,83	7,81	19,13	18,71	16,31	22,52	
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht								**7,81**
13,76	14,61	20,83	7,81	15,79	10,93	14,99	18,08	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,81**
18,28	16,83	16,38	11,74	17,95	7,81	16,55	16,18	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,81**
13,15	14,83	28,88	8,41	12,95	7,81	12,60	16,18	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,81**
17,00	16,83	28,88	8,41	15,45	7,81	16,55	19,51	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Miso								**7,81**
18,10	16,45	24,38	7,81	23,53	14,32	19,34	24,81	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso								**7,81**
16,58	16,41	23,13	7,81	21,92	14,42	17,81	22,94	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**7,81**
13,67	11,93	27,79	7,81	17,30	13,17	16,38	22,76	
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**7,81**
14,95	15,93	27,79	7,81	14,80	8,17	16,38	19,42	
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**7,81**
17,52	19,93	40,29	7,81	22,30	16,51	26,25	29,42	
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**7,81**
11,11	13,93	27,79	7,81	12,30	8,17	12,43	16,09	
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**7,81**
12,39	11,93	27,79	7,81	14,80	13,17	16,38	19,42	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,81**
19,10	19,88	28,13	7,81	23,06	20,29	19,53	24,51	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,81**
18,02	19,52	22,29	7,81	20,92	17,31	20,40	23,69	
Walnüsse + Spitzkohl + Walnüsse								**7,81**
17,17	15,07	23,42	8,16	19,30	7,81	17,82	20,18	
Spitzkohl + Walnüsse + Walnüsse								**7,81**
17,17	15,07	23,42	8,16	19,30	7,81	17,82	20,18	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,81**
15,85	10,59	12,13	16,92	11,83	7,81	12,74	14,38	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer								**7,81**
17,39	17,88	28,13	7,81	20,56	16,96	17,56	23,40	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer								**7,81**
16,31	17,52	22,29	7,81	18,42	13,98	18,43	22,58	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa								**7,81**
14,18	15,52	22,29	7,81	16,75	14,53	16,45	20,36	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa								**7,81**
15,25	15,88	28,13	7,81	18,89	17,51	15,59	21,18	
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,81**
17,21	19,75	19,79	7,81	20,55	11,87	20,22	20,02	
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,81**
21,88	21,96	33,88	7,81	27,25	23,97	21,83	30,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,26	20,11	20,17	7,81	21,63	12,80	20,38	20,72	**7,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	19,93	18,69	23,29	7,81	23,99	15,27	21,58	25,29	**7,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	18,41	18,65	22,04	7,81	22,38	15,37	20,05	23,42	**7,81**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	14,93	14,76	14,13	10,43	16,24	7,81	14,86	14,87	**7,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,15	20,68	29,04	7,81	19,21	21,21	18,28	20,66	**7,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,00	18,01	20,71	7,81	20,88	17,88	19,59	22,88	**7,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,44	16,68	20,71	7,81	17,54	17,88	15,64	20,66	**7,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,60	10,01	20,71	7,81	10,88	11,21	10,38	11,77	**7,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,87	14,01	20,71	7,81	14,21	10,10	14,33	16,21	**7,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,84	20,68	29,04	7,81	29,21	23,43	22,22	31,77	**7,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,29	18,01	20,71	7,81	19,21	16,77	18,28	18,43	**7,81**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	16,53	16,55	23,96	7,81	19,73	15,29	16,24	21,18	**7,81**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,46	16,19	18,13	7,81	17,58	12,31	17,11	20,36	**7,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,70	12,35	19,29	8,18	13,87	7,81	13,15	14,91	**7,81**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,30	14,92	20,00	7,81	18,31	12,64	16,40	19,63	**7,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,59	12,93	20,96	7,81	17,32	11,31	14,80	18,76	**7,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	11,05	10,93	23,71	7,81	11,82	8,66	13,53	12,93	**7,81**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,29	20,85	26,46	7,81	25,92	20,64	22,38	30,36	**7,81**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,37	21,21	32,29	7,81	28,06	23,62	21,51	31,18	**7,81**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,53	21,21	32,29	7,81	23,06	22,51	19,53	25,62	**7,81**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,45	20,85	26,46	7,81	20,92	19,53	20,40	24,80	**7,81**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	7,81	21,28	48,46	14,92	29,93	19,43	27,36	37,96	**7,81**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	15,20	14,48	34,92	15,71	15,08	7,81	16,67	19,67	**7,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	14,98	16,11	24,63	8,90	17,18	7,81	16,17	17,53	**7,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	14,50	15,67	23,38	8,19	15,90	7,81	15,21	17,33	**7,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	13,21	15,00	23,38	8,19	15,07	7,81	13,89	16,22	**7,81**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	14,92	15,67	19,21	9,30	16,73	7,81	15,21	16,22	**7,81**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	18,24	12,95	15,58	8,43	14,19	7,81	13,74	17,06	**7,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	20,88	23,05	28,08	7,80	25,30	20,48	23,09	27,77	**7,80**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,91	15,77	24,42	7,80	20,53	18,26	17,51	24,69	**7,80**
Austernpilze + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,38	14,76	25,67	7,80	19,20	11,51	18,25	20,18	**7,80**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,85	14,72	24,42	7,80	17,58	11,61	16,72	18,31	**7,80**
Walnüsse + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,38	14,76	25,67	7,80	19,20	11,51	18,25	20,18	**7,80**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,85	14,72	24,42	7,80	17,58	11,61	16,72	18,31	**7,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Miso + Roggenmehl								**7,80**
17,96	17,41	21,58	7,80	21,37	15,87	17,67	22,76	
Walnüsse + Austernpilze + Bulgur, trocken								**7,80**
16,67	16,44	35,83	10,29	19,12	7,80	18,87	20,40	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**7,80**
19,93	15,61	19,50	7,80	19,44	14,26	18,13	21,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**7,80**
14,85	14,72	24,42	7,80	17,58	11,61	16,72	18,31	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,80**
14,85	14,72	24,42	7,80	17,58	11,61	16,72	18,31	
Roggenmehl + Miso + Miso								**7,80**
17,96	17,41	21,58	7,80	21,37	15,87	17,67	22,76	
Miso + Roggenmehl + Miso								**7,80**
17,96	17,41	21,58	7,80	21,37	15,87	17,67	22,76	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**7,80**
16,53	15,51	26,33	8,46	18,91	7,80	17,59	19,98	
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**7,80**
10,79	9,27	30,38	7,80	13,23	10,13	13,90	17,49	
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart								**7,80**
9,93	9,27	30,38	7,80	11,57	10,13	13,90	15,27	
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart								**7,80**
13,35	14,61	38,71	7,80	16,57	12,36	20,48	21,93	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Miso								**7,80**
17,96	17,41	21,58	7,80	21,37	15,87	17,67	22,76	
Austernpilze + Walnüsse + Bulgur, trocken								**7,80**
16,67	16,44	35,83	10,29	19,12	7,80	18,87	20,40	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Walnüsse								**7,80**
16,67	16,44	35,83	10,29	19,12	7,80	18,87	20,40	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse								**7,80**
16,38	14,76	25,67	7,80	19,20	11,51	18,25	20,18	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Walnüsse								**7,80**
16,38	14,76	25,67	7,80	19,20	11,51	18,25	20,18	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Walnüsse								**7,80**
16,67	16,44	35,83	10,29	19,12	7,80	18,87	20,40	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,80**
15,81	13,11	27,50	19,07	15,78	7,80	17,55	17,07	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Mais-Mehl								**7,80**
14,18	11,33	23,38	7,80	13,93	9,82	13,41	15,61	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,80**
19,00	21,55	41,58	7,80	24,89	19,03	27,84	31,82	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,80**
12,59	15,55	29,08	7,80	14,89	10,70	14,02	18,49	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,80**
16,44	17,55	29,08	7,80	17,39	10,70	17,97	21,82	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,80**
15,15	13,55	29,08	7,80	19,89	15,70	17,97	25,16	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,80**
13,87	15,55	29,08	7,80	17,39	9,03	15,99	18,49	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,80**
13,87	13,55	29,08	7,80	17,39	15,70	17,97	21,82	
3*Walnüsse + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,80**
18,90	17,17	23,17	7,80	22,43	12,33	20,05	23,01	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,80**
16,62	17,11	21,29	7,80	20,01	12,48	17,76	20,21	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**7,80**
14,63	14,44	24,42	7,80	19,70	15,48	17,51	21,36	
Walnüsse + Bulgur, trocken + Austernpilze								**7,80**
16,67	16,44	35,83	10,29	19,12	7,80	18,87	20,40	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**7,80**
14,85	14,72	24,42	7,80	17,58	11,61	16,72	18,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze								**7,80**
14,85	14,72	24,42	7,80	17,58	11,61	16,72	18,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Austernpilze								**7,80**
16,38	14,76	25,67	7,80	19,20	11,51	18,25	20,18	
Bulgur, trocken + Walnüsse + Austernpilze								**7,80**
16,67	16,44	35,83	10,29	19,12	7,80	18,87	20,40	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**7,80**
16,38	14,76	25,67	7,80	19,20	11,51	18,25	20,18	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**7,79**
18,61	18,60	21,42	9,18	18,58	7,79	17,87	17,87	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,79**
18,95	18,29	21,29	7,79	22,50	18,17	18,84	23,39	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Walnüsse								**7,79**
13,62	12,15	26,00	7,79	15,49	9,93	14,63	16,36	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**7,79**
12,61	13,55	34,58	9,37	13,73	7,79	14,70	16,87	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**7,79**
16,53	18,08	21,54	7,79	20,88	12,37	19,63	23,33	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse								**7,79**
15,17	14,89	34,58	9,37	15,39	7,79	17,33	19,09	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln								**7,79**
18,00	15,46	15,54	8,23	15,97	7,79	16,39	17,51	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**7,79**
16,03	14,89	26,25	11,59	17,06	7,79	17,33	16,87	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse								**7,79**
16,03	16,89	38,75	10,59	18,73	7,79	18,64	20,20	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
20,73	22,01	35,96	7,79	26,96	21,42	27,64	31,90	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
17,31	16,68	27,63	7,79	21,96	19,19	21,07	25,23	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
18,17	16,68	27,63	7,79	23,63	19,19	21,07	27,46	
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
17,10	19,75	41,13	7,79	22,47	17,23	26,11	29,43	
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
11,97	11,75	28,63	7,79	14,97	13,89	16,24	19,43	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
13,25	11,75	28,63	7,79	17,47	13,89	16,24	22,77	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
17,31	18,01	27,63	7,79	21,96	14,75	19,75	23,01	
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
14,53	15,75	28,63	7,79	14,97	8,89	16,24	19,43	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**7,79**
10,69	13,75	28,63	7,79	12,47	8,89	12,30	16,10	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,79**
17,67	17,62	21,29	7,79	20,83	18,17	16,86	22,28	
Walnüsse + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**7,79**
15,89	15,96	29,25	8,76	18,52	7,79	17,37	19,78	
Bulgur, trocken + Walnüsse + Spitzkohl								**7,79**
15,89	15,96	29,25	8,76	18,52	7,79	17,37	19,78	
Walnüsse + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**7,79**
15,89	15,96	29,25	8,76	18,52	7,79	17,37	19,78	
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht								**7,79**
14,03	13,76	25,04	13,41	14,18	7,79	14,42	18,73	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen								**7,79**
10,54	13,25	14,54	7,79	9,73	8,44	9,87	12,38	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen								**7,79**
10,59	13,61	14,92	7,79	10,80	9,38	10,03	13,08	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen								**7,79**
10,95	14,91	17,96	7,79	13,95	12,56	12,78	17,76	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**7,79**
14,72	15,40	20,88	7,79	17,65	10,04	16,36	20,20	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**7,79**
16,24	15,44	22,13	7,79	19,27	9,94	17,89	22,07	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,79**
18,19	12,71	14,50	8,06	13,93	7,79	13,85	18,10	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**7,79**
18,39	12,49	14,25	7,79	15,03	9,88	13,26	17,78	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso								**7,79**
18,35	12,25	14,00	7,79	14,31	9,26	13,15	17,31	
Spitzkohl + Walnüsse + Bulgur, trocken								**7,79**
15,89	15,96	29,25	8,76	18,52	7,79	17,37	19,78	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,79**
18,09	18,29	21,29	7,79	21,67	17,62	18,18	21,17	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Walnüsse								**7,79**
15,89	15,96	29,25	8,76	18,52	7,79	17,37	19,78	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Walnüsse								**7,79**
15,89	15,96	29,25	8,76	18,52	7,79	17,37	19,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa							**7,79**
14,25	14,29	21,29	7,79	17,50	14,84	14,23	17,83
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer							**7,79**
16,38	16,29	21,29	7,79	19,17	14,28	16,20	20,06
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**7,79**
18,96	15,17	18,08	7,79	18,14	12,19	15,09	18,91
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**7,79**
19,02	19,35	27,63	7,79	21,96	15,86	21,07	25,23
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**7,79**
16,46	18,01	27,63	7,79	20,29	15,86	18,43	23,01
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**7,79**
15,53	14,95	17,13	7,79	18,33	12,62	14,89	17,83
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,79**
18,52	19,62	25,46	7,79	21,67	19,84	18,18	22,28
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**7,79**
22,37	19,62	25,46	7,79	26,67	20,95	20,15	27,83
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,79**
12,85	12,13	25,38	7,79	14,68	9,98	13,87	15,42
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**7,78**
14,74	15,80	29,75	9,00	13,75	7,78	13,42	17,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**7,78**
19,87	17,80	17,25	12,33	18,75	7,78	17,37	17,00
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht							**7,78**
18,59	17,80	29,75	9,00	16,25	7,78	17,37	20,33
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**7,78**
16,03	16,47	29,75	9,00	14,58	7,78	14,74	18,11
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse							**7,78**
19,44	17,80	21,42	11,22	17,92	7,78	17,37	18,11
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**7,78**
14,74	15,80	29,75	9,00	13,75	7,78	13,42	17,00
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**7,78**
17,31	17,13	29,75	9,00	15,42	7,78	16,05	19,22
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl							**7,78**
18,16	17,13	21,42	11,22	17,08	7,78	16,05	17,00
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**7,78**
18,59	17,80	29,75	9,00	16,25	7,78	17,37	20,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,65	12,39	17,63	16,77	14,88	7,78	15,30	16,13	**7,78**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht	16,45	16,47	25,58	10,11	15,42	7,78	14,74	17,00	**7,78**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	19,02	17,80	25,58	10,11	17,08	7,78	17,37	19,22	**7,78**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,87	17,80	17,25	12,33	18,75	7,78	17,37	17,00	**7,78**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	18,39	15,99	20,71	7,78	19,71	12,31	16,31	19,66	**7,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	15,25	16,41	32,17	9,06	18,13	7,78	17,14	19,58	**7,78**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	25,13	20,48	28,83	7,78	29,27	23,61	22,38	32,41	**7,78**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	13,16	13,81	20,50	7,78	14,27	10,28	14,48	16,86	**7,78**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	18,29	17,81	20,50	7,78	20,93	18,06	19,74	23,52	**7,78**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	15,63	18,26	18,25	7,78	18,32	8,73	18,94	17,61	**7,78**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	8,89	9,81	20,50	7,78	10,93	11,39	10,53	12,41	**7,78**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	17,44	20,48	28,83	7,78	19,27	21,39	18,43	21,30	**7,78**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,58	17,81	20,50	7,78	19,27	16,94	18,43	19,08	**7,78**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	15,73	16,48	20,50	7,78	17,60	18,06	15,80	21,30	**7,78**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,03	18,19	29,00	7,78	24,25	20,88	22,03	28,91	**7,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,35	18,11	18,58	7,78	22,82	17,22	20,45	25,13	**7,78**
Kakao + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,60	23,52	37,33	7,78	27,58	23,10	28,61	33,36	**7,78**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,89	20,85	29,00	7,78	22,58	17,54	22,03	26,69	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,35	18,11	18,58	7,78	22,82	17,22	20,45	25,13	**7,78**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,18	18,19	29,00	7,78	22,58	20,88	22,03	26,69	**7,78**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,18	19,52	29,00	7,78	22,58	16,43	20,71	24,47	**7,78**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,32	19,52	29,00	7,78	20,92	17,54	19,39	24,47	**7,78**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,32	19,52	29,00	7,78	20,92	17,54	19,39	24,47	**7,78**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,18	18,19	29,00	7,78	22,58	20,88	22,03	26,69	**7,78**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,03	18,19	29,00	7,78	24,25	20,88	22,03	28,91	**7,78**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,18	19,52	29,00	7,78	22,58	16,43	20,71	24,47	**7,78**
Linsen reif gekocht + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,60	23,52	37,33	7,78	27,58	23,10	28,61	33,36	**7,78**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,89	20,85	29,00	7,78	22,58	17,54	22,03	26,69	**7,78**
Spitzkohl + Miso + Bulgur, trocken	14,76	15,45	26,50	7,78	17,83	11,02	15,54	18,87	**7,78**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	15,38	17,33	41,67	10,89	18,33	7,78	18,42	20,00	**7,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	18,18	19,52	29,00	7,78	22,58	16,43	20,71	24,47	**7,78**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	18,18	19,52	29,00	7,78	22,58	16,43	20,71	24,47	**7,78**
Miso + Spitzkohl + Bulgur, trocken	14,76	15,45	26,50	7,78	17,83	11,02	15,54	18,87	**7,78**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Bulgur, trocken	15,38	17,33	41,67	10,89	18,33	7,78	18,42	20,00	**7,78**
Champignons frisch + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	11,42	11,31	12,00	7,78	13,67	8,22	11,53	12,67	**7,78**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Miso	13,91	15,45	26,50	7,78	16,17	12,13	14,22	18,87	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Kakao + Miso								**7,78**
18,18	19,45	34,83	7,78	22,83	17,69	23,43	27,76	
Spitzkohl + Buchweizen + Miso								**7,78**
14,76	14,12	26,50	7,78	17,83	15,47	16,86	21,09	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Miso								**7,78**
14,76	15,45	26,50	7,78	17,83	11,02	15,54	18,87	
Spitzkohl + Haselnüsse + Miso								**7,78**
16,47	16,79	26,50	7,78	17,83	12,13	16,86	21,09	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Miso								**7,78**
15,62	14,12	26,50	7,78	19,50	15,47	16,86	23,31	
Miso + Haselnüsse + Spitzkohl								**7,78**
16,47	16,79	26,50	7,78	17,83	12,13	16,86	21,09	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**7,78**
18,18	18,19	29,00	7,78	22,58	20,88	22,03	26,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht								**7,78**
19,03	18,19	29,00	7,78	24,25	20,88	22,03	28,91	
Miso + Buchweizen + Spitzkohl								**7,78**
14,76	14,12	26,50	7,78	17,83	15,47	16,86	21,09	
Miso + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**7,78**
14,76	15,45	26,50	7,78	17,83	11,02	15,54	18,87	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**7,78**
18,18	19,52	29,00	7,78	22,58	16,43	20,71	24,47	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**7,78**
19,03	18,19	29,00	7,78	24,25	20,88	22,03	28,91	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**7,78**
17,32	19,52	29,00	7,78	20,92	17,54	19,39	24,47	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Linsen reif gekocht								**7,78**
19,89	20,85	29,00	7,78	22,58	17,54	22,03	26,69	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**7,78**
18,18	19,52	29,00	7,78	22,58	16,43	20,71	24,47	
Miso + Kakao + Spitzkohl								**7,78**
18,18	19,45	34,83	7,78	22,83	17,69	23,43	27,76	
Miso + Gerstenmehl + Spitzkohl								**7,78**
13,91	15,45	26,50	7,78	16,17	12,13	14,22	18,87	
Amaranth, ungekocht + Miso + Spitzkohl								**7,78**
15,62	14,12	26,50	7,78	19,50	15,47	16,86	23,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Linsen reif gekocht	18,18	18,19	29,00	7,78	22,58	20,88	22,03	26,69	**7,78**
Bulgur, trocken + Miso + Spitzkohl	14,76	15,45	26,50	7,78	17,83	11,02	15,54	18,87	**7,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	17,32	19,52	29,00	7,78	20,92	17,54	19,39	24,47	**7,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Linsen reif gekocht	21,60	23,52	37,33	7,78	27,58	23,10	28,61	33,36	**7,78**
Buchweizen + Miso + Spitzkohl	14,76	14,12	26,50	7,78	17,83	15,47	16,86	21,09	**7,78**
Kakao + Miso + Spitzkohl	18,18	19,45	34,83	7,78	22,83	17,69	23,43	27,76	**7,78**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	19,89	20,85	29,00	7,78	22,58	17,54	22,03	26,69	**7,78**
Haselnüsse + Miso + Spitzkohl	16,47	16,79	26,50	7,78	17,83	12,13	16,86	21,09	**7,78**
Gerstenmehl + Miso + Spitzkohl	13,91	15,45	26,50	7,78	16,17	12,13	14,22	18,87	**7,78**
Miso + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl	15,62	14,12	26,50	7,78	19,50	15,47	16,86	23,31	**7,78**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	21,60	23,52	37,33	7,78	27,58	23,10	28,61	33,36	**7,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	17,27	17,21	23,50	7,78	20,96	14,58	19,05	21,53	**7,78**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	14,32	11,13	25,58	7,78	14,58	9,45	14,08	18,11	**7,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	18,79	17,25	24,75	7,78	22,58	14,48	20,57	23,40	**7,78**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Austernpilze	16,88	16,47	33,92	7,78	17,92	11,67	20,66	22,56	**7,78**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	13,46	11,13	25,58	7,78	12,92	9,45	14,08	15,89	**7,78**
Hafer + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	13,10	13,91	19,25	7,78	13,92	9,13	14,22	15,93	**7,78**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	25,07	20,57	27,58	7,78	28,92	22,47	22,12	31,49	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
18,23	17,91	19,25	7,78	20,58	16,91	19,49	22,60	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
15,67	16,57	19,25	7,78	17,25	16,91	15,54	20,38	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
16,52	17,91	19,25	7,78	18,92	15,80	18,17	18,16	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
17,38	20,57	27,58	7,78	18,92	20,24	18,17	20,38	
Quinoa + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
8,83	9,91	19,25	7,78	10,58	10,24	10,28	11,49	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
12,90	10,25	11,83	25,91	11,22	7,78	13,58	12,27	
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**7,78**
15,53	14,49	25,58	14,04	14,95	7,78	14,96	18,98	
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**7,78**
15,53	14,49	25,58	14,04	14,95	7,78	14,96	18,98	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Miso								**7,78**
14,76	15,45	26,50	7,78	17,83	11,02	15,54	18,87	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Miso								**7,78**
13,91	15,45	26,50	7,78	16,17	12,13	14,22	18,87	
Buchweizen + Spitzkohl + Miso								**7,78**
14,76	14,12	26,50	7,78	17,83	15,47	16,86	21,09	
Haselnüsse + Spitzkohl + Miso								**7,78**
16,47	16,79	26,50	7,78	17,83	12,13	16,86	21,09	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Miso								**7,78**
15,62	14,12	26,50	7,78	19,50	15,47	16,86	23,31	
Kakao + Spitzkohl + Miso								**7,78**
18,18	19,45	34,83	7,78	22,83	17,69	23,43	27,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl								**7,78**
22,35	18,11	18,58	7,78	22,82	17,22	20,45	25,13	
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
17,38	20,57	27,58	7,78	18,92	20,24	18,17	20,38	
Tomaten + Hafer + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
13,10	13,91	19,25	7,78	13,92	9,13	14,22	15,93	
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
18,23	17,91	19,25	7,78	20,58	16,91	19,49	22,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Quinoa + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
8,83	9,91	19,25	7,78	10,58	10,24	10,28	11,49	
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
16,52	17,91	19,25	7,78	18,92	15,80	18,17	18,16	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
15,67	16,57	19,25	7,78	17,25	16,91	15,54	20,38	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
25,07	20,57	27,58	7,78	28,92	22,47	22,12	31,49	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**7,78**
12,90	10,25	11,83	25,91	11,22	7,78	13,58	12,27	
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch								**7,78**
11,42	11,31	12,00	7,78	13,67	8,22	11,53	12,67	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**7,78**
15,38	17,33	41,67	10,89	18,33	7,78	18,42	20,00	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,78**
15,38	15,33	29,17	11,89	16,67	7,78	17,11	16,67	
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**7,78**
14,97	16,08	25,67	7,78	15,62	9,03	16,74	20,91	
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**7,78**
16,68	18,75	34,00	7,78	20,62	14,58	23,32	27,58	
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**7,78**
13,26	13,41	25,67	7,78	15,62	12,36	16,74	20,91	
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**7,78**
12,41	14,75	25,67	7,78	13,95	9,03	14,11	18,69	
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**7,78**
14,12	13,41	25,67	7,78	17,28	12,36	16,74	23,13	
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**7,78**
13,26	14,75	25,67	7,78	15,62	7,92	15,43	18,69	
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze								**7,78**
13,68	10,67	25,00	28,44	11,67	7,78	15,79	13,33	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**7,78**
25,06	20,40	28,42	7,78	29,62	24,27	21,95	32,20	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**7,78**
15,53	14,49	25,58	14,04	14,95	7,78	14,96	18,98	
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**7,78**
18,19	17,49	19,83	7,78	20,57	18,09	19,21	22,84	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lauch gedünstet	17,37	20,40	28,42	7,78	19,62	22,04	18,00	21,09	**7,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	16,48	17,49	19,83	7,78	18,90	16,98	17,89	18,40	**7,78**
Quinoa + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	8,79	9,49	19,83	7,78	10,57	11,42	10,00	11,73	**7,78**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	25,03	20,16	28,17	7,78	28,90	23,64	21,84	31,73	**7,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Lauch gedünstet	16,51	17,73	20,08	7,78	19,62	17,60	18,00	18,87	**7,78**
Hafer + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	13,06	13,49	19,83	7,78	13,90	10,31	13,95	16,18	**7,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	15,62	16,16	19,83	7,78	17,23	18,09	15,26	20,62	**7,78**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	12,90	10,25	11,83	25,91	11,22	7,78	13,58	12,27	**7,78**
Hafer + Champignons frisch + Lauch gedünstet	13,09	13,73	20,08	7,78	14,62	10,93	14,05	16,64	**7,78**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	15,62	16,16	19,83	7,78	17,23	18,09	15,26	20,62	**7,78**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	15,53	14,49	25,58	14,04	14,95	7,78	14,96	18,98	**7,78**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	18,22	17,73	20,08	7,78	21,28	18,71	19,32	23,31	**7,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	17,33	20,16	28,17	7,78	18,90	21,42	17,89	20,62	**7,78**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	15,66	16,40	20,08	7,78	17,95	18,71	15,37	21,09	**7,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Lauch gedünstet	18,22	17,73	20,08	7,78	21,28	18,71	19,32	23,31	**7,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Lauch gedünstet	15,66	16,40	20,08	7,78	17,95	18,71	15,37	21,09	**7,78**
Quinoa + Champignons frisch + Lauch gedünstet	8,82	9,73	20,08	7,78	11,28	12,04	10,11	12,20	**7,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	18,19	17,49	19,83	7,78	20,57	18,09	19,21	22,84	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Champignons frisch	25,06	20,40	28,42	7,78	29,62	24,27	21,95	32,20	**7,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Champignons frisch	16,55	17,97	20,33	7,78	20,33	18,22	18,11	19,33	**7,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Champignons frisch	18,22	17,73	20,08	7,78	21,28	18,71	19,32	23,31	**7,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Champignons frisch	15,66	16,40	20,08	7,78	17,95	18,71	15,37	21,09	**7,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Champignons frisch	16,51	17,73	20,08	7,78	19,62	17,60	18,00	18,87	**7,78**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	17,38	20,57	27,58	7,78	18,92	20,24	18,17	20,38	**7,78**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	8,83	9,91	19,25	7,78	10,58	10,24	10,28	11,49	**7,78**
Quinoa + Champignons frisch + Champignons frisch	8,85	9,97	20,33	7,78	12,00	12,67	10,21	12,67	**7,78**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	16,55	17,97	20,33	7,78	20,33	18,22	18,11	19,33	**7,78**
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	18,23	17,91	19,25	7,78	20,58	16,91	19,49	22,60	**7,78**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	25,06	20,40	28,42	7,78	29,62	24,27	21,95	32,20	**7,78**
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	25,07	20,57	27,58	7,78	28,92	22,47	22,12	31,49	**7,78**
Hafer + Champignons frisch + Champignons frisch	13,13	13,97	20,33	7,78	15,33	11,56	14,16	17,11	**7,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Champignons frisch	18,26	17,97	20,33	7,78	22,00	19,33	19,42	23,78	**7,78**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	25,09	20,64	28,67	7,78	30,33	24,89	22,05	32,67	**7,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Champignons frisch	17,37	20,40	28,42	7,78	19,62	22,04	18,00	21,09	**7,78**
Lauch gedünstet + Hafer + Champignons frisch	13,09	13,73	20,08	7,78	14,62	10,93	14,05	16,64	**7,78**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Champignons frisch	11,42	11,31	12,00	7,78	13,67	8,22	11,53	12,67	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	11,42	11,31	12,00	7,78	13,67	8,22	11,53	12,67	**7,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Champignons frisch	15,69	16,64	20,33	7,78	18,67	19,33	15,47	21,56	**7,78**
Hafer + Lauch gedünstet + Champignons frisch	13,09	13,73	20,08	7,78	14,62	10,93	14,05	16,64	**7,78**
Lauch gedünstet + Quinoa + Champignons frisch	8,82	9,73	20,08	7,78	11,28	12,04	10,11	12,20	**7,78**
Quinoa + Lauch gedünstet + Champignons frisch	8,82	9,73	20,08	7,78	11,28	12,04	10,11	12,20	**7,78**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	25,07	20,57	27,58	7,78	28,92	22,47	22,12	31,49	**7,78**
Champignons frisch + Hafer + Champignons frisch	13,13	13,97	20,33	7,78	15,33	11,56	14,16	17,11	**7,78**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	15,69	16,64	20,33	7,78	18,67	19,33	15,47	21,56	**7,78**
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	16,52	17,91	19,25	7,78	18,92	15,80	18,17	18,16	**7,78**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	13,10	13,91	19,25	7,78	13,92	9,13	14,22	15,93	**7,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Champignons frisch	17,40	20,64	28,67	7,78	20,33	22,67	18,11	21,56	**7,78**
Champignons frisch + Quinoa + Champignons frisch	8,85	9,97	20,33	7,78	12,00	12,67	10,21	12,67	**7,78**
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	15,67	16,57	19,25	7,78	17,25	16,91	15,54	20,38	**7,78**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	16,51	17,73	20,08	7,78	19,62	17,60	18,00	18,87	**7,78**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	17,38	20,57	27,58	7,78	18,92	20,24	18,17	20,38	**7,78**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	15,66	16,40	20,08	7,78	17,95	18,71	15,37	21,09	**7,78**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,37	20,40	28,42	7,78	19,62	22,04	18,00	21,09	**7,78**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,40	20,64	28,67	7,78	20,33	22,67	18,11	21,56	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Tomaten	8,83	9,91	19,25	7,78	10,58	10,24	10,28	11,49	**7,78**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	18,22	17,73	20,08	7,78	21,28	18,71	19,32	23,31	**7,78**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Tomaten	13,10	13,91	19,25	7,78	13,92	9,13	14,22	15,93	**7,78**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	18,26	17,97	20,33	7,78	22,00	19,33	19,42	23,78	**7,78**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	18,23	17,91	19,25	7,78	20,58	16,91	19,49	22,60	**7,78**
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	15,67	16,57	19,25	7,78	17,25	16,91	15,54	20,38	**7,78**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	16,52	17,91	19,25	7,78	18,92	15,80	18,17	18,16	**7,78**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Champignons frisch	25,09	20,64	28,67	7,78	30,33	24,89	22,05	32,67	**7,78**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,33	20,16	28,17	7,78	18,90	21,42	17,89	20,62	**7,78**
Champignons frisch + Hafer + Lauch gedünstet	13,09	13,73	20,08	7,78	14,62	10,93	14,05	16,64	**7,78**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	12,90	10,25	11,83	25,91	11,22	7,78	13,58	12,27	**7,78**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,37	20,40	28,42	7,78	19,62	22,04	18,00	21,09	**7,78**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	15,53	14,49	25,58	14,04	14,95	7,78	14,96	18,98	**7,78**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,53	14,49	25,58	14,04	14,95	7,78	14,96	18,98	**7,78**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	25,06	20,40	28,42	7,78	29,62	24,27	21,95	32,20	**7,78**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	16,51	17,73	20,08	7,78	19,62	17,60	18,00	18,87	**7,78**
Lauch gedünstet + Quinoa + Lauch gedünstet	8,79	9,49	19,83	7,78	10,57	11,42	10,00	11,73	**7,78**
Lauch gedünstet + Hafer + Lauch gedünstet	13,06	13,49	19,83	7,78	13,90	10,31	13,95	16,18	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Quinoa + Lauch gedünstet	8,82	9,73	20,08	7,78	11,28	12,04	10,11	12,20	**7,78**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	16,48	17,49	19,83	7,78	18,90	16,98	17,89	18,40	**7,78**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	25,03	20,16	28,17	7,78	28,90	23,64	21,84	31,73	**7,78**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,22	17,73	20,08	7,78	21,28	18,71	19,32	23,31	**7,78**
Champignons frisch + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,26	17,97	20,33	7,78	22,00	19,33	19,42	23,78	**7,78**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,22	17,73	20,08	7,78	21,28	18,71	19,32	23,31	**7,78**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,19	17,49	19,83	7,78	20,57	18,09	19,21	22,84	**7,78**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,23	17,91	19,25	7,78	20,58	16,91	19,49	22,60	**7,78**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,23	17,91	19,25	7,78	20,58	16,91	19,49	22,60	**7,78**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,53	14,00	33,33	19,67	15,00	7,78	17,11	16,67	**7,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	22,35	18,11	18,58	7,78	22,82	17,22	20,45	25,13	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	25,08	20,52	28,54	7,78	29,98	24,58	22,00	32,43	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	8,79	9,49	19,83	7,78	10,57	11,42	10,00	11,73	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,38	20,52	28,54	7,78	19,98	22,36	18,05	21,32	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	13,06	13,49	19,83	7,78	13,90	10,31	13,95	16,18	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	25,03	20,16	28,17	7,78	28,90	23,64	21,84	31,73	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	13,11	13,85	20,21	7,78	14,98	11,24	14,11	16,88	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	8,84	9,85	20,21	7,78	11,64	12,36	10,16	12,43	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	16,48	17,49	19,83	7,78	18,90	16,98	17,89	18,40	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	15,68	16,52	20,21	7,78	18,31	19,02	15,42	21,32	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	15,62	16,16	19,83	7,78	17,23	18,09	15,26	20,62	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	18,24	17,85	20,21	7,78	21,64	19,02	19,37	23,54	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	16,53	17,85	20,21	7,78	19,98	17,91	18,05	19,10	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	11,40	11,19	11,88	7,78	13,31	7,91	11,47	12,43	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	17,33	20,16	28,17	7,78	18,90	21,42	17,89	20,62	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	18,19	17,49	19,83	7,78	20,57	18,09	19,21	22,84	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	15,69	16,64	20,33	7,78	18,67	19,33	15,47	21,56	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	8,80	9,61	19,96	7,78	10,93	11,73	10,05	11,97	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	8,85	9,97	20,33	7,78	12,00	12,67	10,21	12,67	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	16,55	17,97	20,33	7,78	20,33	18,22	18,11	19,33	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	13,08	13,61	19,96	7,78	14,26	10,62	14,00	16,41	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	16,50	17,61	19,96	7,78	19,26	17,29	17,95	18,63	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	18,26	17,97	20,33	7,78	22,00	19,33	19,42	23,78	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	13,13	13,97	20,33	7,78	15,33	11,56	14,16	17,11	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	25,04	20,28	28,29	7,78	29,26	23,96	21,89	31,97	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,35	20,28	28,29	7,78	19,26	21,73	17,95	20,86	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	15,64	16,28	19,96	7,78	17,59	18,40	15,32	20,86	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	25,09	20,64	28,67	7,78	30,33	24,89	22,05	32,67	**7,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	18,21	17,61	19,96	7,78	20,93	18,40	19,26	23,08	**7,78**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,40	20,64	28,67	7,78	20,33	22,67	18,11	21,56	**7,78**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	14,53	15,33	37,50	9,67	15,00	7,78	17,11	18,89	**7,78**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	11,97	14,00	37,50	9,67	13,33	7,78	14,47	16,67	**7,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,80	16,19	22,08	7,78	18,60	14,59	17,38	21,19	**7,78**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	11,54	11,33	33,33	10,56	13,33	7,78	15,13	15,56	**7,78**
Spitzkohl + Miso + Haselnüsse	16,47	16,79	26,50	7,78	17,83	12,13	16,86	21,09	**7,78**
Spitzkohl + Miso + Gerstenmehl	13,91	15,45	26,50	7,78	16,17	12,13	14,22	18,87	**7,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	17,32	19,52	29,00	7,78	20,92	17,54	19,39	24,47	**7,78**
Miso + Spitzkohl + Haselnüsse	16,47	16,79	26,50	7,78	17,83	12,13	16,86	21,09	**7,78**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	19,89	20,85	29,00	7,78	22,58	17,54	22,03	26,69	**7,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	19,89	20,85	29,00	7,78	22,58	17,54	22,03	26,69	**7,78**
Miso + Spitzkohl + Gerstenmehl	13,91	15,45	26,50	7,78	16,17	12,13	14,22	18,87	**7,78**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	17,32	19,52	29,00	7,78	20,92	17,54	19,39	24,47	**7,78**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,63	15,97	20,08	7,78	18,90	12,36	15,55	18,72	**7,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao							**7,78**
21,60	23,52	37,33	7,78	27,58	23,10	28,61	33,36
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Austernpilze							**7,78**
15,38	17,33	41,67	10,89	18,33	7,78	18,42	20,00
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze							**7,78**
13,68	10,67	25,00	28,44	11,67	7,78	15,79	13,33
Miso + Spitzkohl + Kakao							**7,78**
18,18	19,45	34,83	7,78	22,83	17,69	23,43	27,76
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Austernpilze							**7,78**
13,68	10,67	25,00	28,44	11,67	7,78	15,79	13,33
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Kakao							**7,78**
21,60	23,52	37,33	7,78	27,58	23,10	28,61	33,36
Spitzkohl + Miso + Kakao							**7,78**
18,18	19,45	34,83	7,78	22,83	17,69	23,43	27,76
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**7,78**
25,03	20,16	28,17	7,78	28,90	23,64	21,84	31,73
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,78**
17,38	20,57	27,58	7,78	18,92	20,24	18,17	20,38
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**7,78**
25,06	20,40	28,42	7,78	29,62	24,27	21,95	32,20
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,78**
17,38	20,57	27,58	7,78	18,92	20,24	18,17	20,38
Champignons frisch + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,78**
17,40	20,64	28,67	7,78	20,33	22,67	18,11	21,56
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,78**
17,37	20,40	28,42	7,78	19,62	22,04	18,00	21,09
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,78**
17,33	20,16	28,17	7,78	18,90	21,42	17,89	20,62
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,78**
17,37	20,40	28,42	7,78	19,62	22,04	18,00	21,09
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**7,78**
25,07	20,57	27,58	7,78	28,92	22,47	22,12	31,49
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**7,78**
25,06	20,40	28,42	7,78	29,62	24,27	21,95	32,20
Champignons frisch + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**7,78**
25,09	20,64	28,67	7,78	30,33	24,89	22,05	32,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,78**
16,52	17,91	19,25	7,78	18,92	15,80	18,17	18,16	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,78**
16,52	17,91	19,25	7,78	18,92	15,80	18,17	18,16	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,78**
15,67	16,57	19,25	7,78	17,25	16,91	15,54	20,38	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,78**
16,51	17,73	20,08	7,78	19,62	17,60	18,00	18,87	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,78**
16,48	17,49	19,83	7,78	18,90	16,98	17,89	18,40	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,78**
16,51	17,73	20,08	7,78	19,62	17,60	18,00	18,87	
Champignons frisch + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,78**
16,55	17,97	20,33	7,78	20,33	18,22	18,11	19,33	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,78**
15,67	16,57	19,25	7,78	17,25	16,91	15,54	20,38	
Champignons frisch + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,78**
15,69	16,64	20,33	7,78	18,67	19,33	15,47	21,56	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,78**
15,66	16,40	20,08	7,78	17,95	18,71	15,37	21,09	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,78**
15,62	16,16	19,83	7,78	17,23	18,09	15,26	20,62	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,78**
15,66	16,40	20,08	7,78	17,95	18,71	15,37	21,09	
Spitzkohl + Miso + Amaranth, ungekocht								**7,78**
15,62	14,12	26,50	7,78	19,50	15,47	16,86	23,31	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**7,78**
18,18	18,19	29,00	7,78	22,58	20,88	22,03	26,69	
Miso + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**7,78**
15,62	14,12	26,50	7,78	19,50	15,47	16,86	23,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,78**
19,03	18,19	29,00	7,78	24,25	20,88	22,03	28,91	
Spitzkohl + Miso + Buchweizen								**7,78**
14,76	14,12	26,50	7,78	17,83	15,47	16,86	21,09	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,78**
19,03	18,19	29,00	7,78	24,25	20,88	22,03	28,91	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Spitzkohl + Buchweizen								**7,78**
14,76	14,12	26,50	7,78	17,83	15,47	16,86	21,09	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Buchweizen								**7,78**
18,18	18,19	29,00	7,78	22,58	20,88	22,03	26,69	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Hafer								**7,78**
13,10	13,91	19,25	7,78	13,92	9,13	14,22	15,93	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,78**
12,90	10,25	11,83	25,91	11,22	7,78	13,58	12,27	
Austernpilze + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,78**
13,68	10,67	25,00	28,44	11,67	7,78	15,79	13,33	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,78**
12,90	10,25	11,83	25,91	11,22	7,78	13,58	12,27	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Quinoa								**7,78**
8,82	9,73	20,08	7,78	11,28	12,04	10,11	12,20	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Quinoa								**7,78**
8,83	9,91	19,25	7,78	10,58	10,24	10,28	11,49	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Hafer								**7,78**
13,09	13,73	20,08	7,78	14,62	10,93	14,05	16,64	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Quinoa								**7,78**
8,79	9,49	19,83	7,78	10,57	11,42	10,00	11,73	
Champignons frisch + Champignons frisch + Hafer								**7,78**
13,13	13,97	20,33	7,78	15,33	11,56	14,16	17,11	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Hafer								**7,78**
13,10	13,91	19,25	7,78	13,92	9,13	14,22	15,93	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh								**7,78**
25,07	20,57	27,58	7,78	28,92	22,47	22,12	31,49	
Champignons frisch + Champignons frisch + Quinoa								**7,78**
8,85	9,97	20,33	7,78	12,00	12,67	10,21	12,67	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Quinoa								**7,78**
8,83	9,91	19,25	7,78	10,58	10,24	10,28	11,49	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Hafer								**7,78**
13,06	13,49	19,83	7,78	13,90	10,31	13,95	16,18	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Quinoa								**7,78**
8,82	9,73	20,08	7,78	11,28	12,04	10,11	12,20	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Hafer								**7,78**
13,09	13,73	20,08	7,78	14,62	10,93	14,05	16,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	14,86	14,17	16,38	9,29	16,16	7,77	15,08	15,93	**7,77**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	13,29	10,43	21,71	27,68	11,37	7,77	15,04	13,02	**7,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,45	14,93	22,88	11,18	15,82	7,77	15,59	17,91	**7,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,38	14,37	16,04	7,77	16,50	12,11	15,53	19,00	**7,77**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	17,66	18,49	20,96	7,77	21,05	14,21	18,40	20,94	**7,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	17,17	17,25	21,88	7,77	19,40	17,37	18,17	22,71	**7,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	11,91	9,45	11,58	25,42	11,02	7,77	12,92	11,96	**7,77**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Bulgur, trocken	14,61	16,85	35,08	9,36	17,73	7,77	16,92	19,38	**7,77**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	14,61	16,85	35,08	9,36	17,73	7,77	16,92	19,38	**7,77**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	10,12	9,77	28,00	7,77	10,81	8,68	12,84	13,20	**7,77**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	17,06	15,56	23,67	7,77	16,43	12,81	16,50	18,80	**7,77**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	12,90	10,19	18,42	26,91	11,07	7,77	14,29	12,71	**7,77**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht	11,91	9,45	11,58	25,42	11,02	7,77	12,92	11,96	**7,77**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Spitzkohl	14,61	16,85	35,08	9,36	17,73	7,77	16,92	19,38	**7,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Spitzkohl	12,90	10,19	18,42	26,91	11,07	7,77	14,29	12,71	**7,77**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	16,38	15,68	22,33	8,60	18,38	7,77	17,16	18,67	**7,77**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	16,38	15,68	22,33	8,60	18,38	7,77	17,16	18,67	**7,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	16,38	15,68	22,33	8,60	18,38	7,77	17,16	18,67	**7,77**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	16,38	15,68	22,33	8,60	18,38	7,77	17,16	18,67	**7,77**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	14,63	15,56	28,33	7,77	15,42	9,31	16,28	19,86	**7,77**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	17,20	19,56	40,83	7,77	22,92	17,64	26,14	29,86	**7,77**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	12,07	11,56	28,33	7,77	15,42	14,31	16,28	19,86	**7,77**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	10,79	13,56	28,33	7,77	12,92	9,31	12,33	16,52	**7,77**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	13,35	11,56	28,33	7,77	17,92	14,31	16,28	23,19	**7,77**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	14,61	16,85	35,08	9,36	17,73	7,77	16,92	19,38	**7,77**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen	9,69	14,41	15,42	7,77	10,78	9,09	11,14	14,77	**7,77**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	16,79	15,71	25,42	8,14	18,53	7,77	17,63	20,31	**7,77**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	15,51	15,05	25,42	8,14	17,69	7,77	16,32	19,20	**7,77**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,26	11,81	27,63	7,77	14,72	13,02	16,18	19,02	**7,77**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,97	13,81	27,63	7,77	12,22	8,02	12,23	15,69	**7,77**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,38	19,81	40,13	7,77	22,22	16,36	26,05	29,02	**7,77**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,82	15,81	27,63	7,77	14,72	8,02	16,18	19,02	**7,77**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,54	11,81	27,63	7,77	17,22	13,02	16,18	22,36	**7,77**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	11,91	9,45	11,58	25,42	11,02	7,77	12,92	11,96	**7,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,91	9,45	11,58	25,42	11,02	7,77	12,92	11,96	**7,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,09	13,70	16,04	7,77	14,83	12,11	13,56	17,89	**7,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,52	14,37	16,04	7,77	15,67	11,56	14,88	16,78	**7,77**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	16,38	15,68	22,33	8,60	18,38	7,77	17,16	18,67	**7,77**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	16,38	15,68	22,33	8,60	18,38	7,77	17,16	18,67	**7,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	15,81	12,37	16,04	7,77	13,17	8,22	12,90	15,67	**7,77**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,76	11,83	14,21	16,23	12,68	7,77	14,23	15,40	**7,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	13,68	10,37	16,04	7,77	11,50	8,78	10,93	13,44	**7,77**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	18,03	16,57	23,17	7,77	18,96	13,78	17,19	23,52	**7,77**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	19,47	15,27	21,21	7,77	20,79	14,89	17,27	24,44	**7,77**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	13,33	11,44	28,21	7,77	17,56	14,00	16,22	22,96	**7,77**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	18,70	12,60	15,50	7,77	16,33	10,44	14,53	19,97	**7,77**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	10,77	13,44	28,21	7,77	12,56	9,00	12,28	16,29	**7,77**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,62	15,44	28,21	7,77	15,06	9,00	16,22	19,62	**7,77**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	17,18	19,44	40,71	7,77	22,56	17,33	26,09	29,62	**7,77**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	12,05	11,44	28,21	7,77	15,06	14,00	16,22	19,62	**7,77**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	18,71	12,72	15,63	7,77	16,69	10,76	14,58	20,20	**7,77**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	17,22	15,71	21,25	9,26	19,36	7,77	17,63	19,20	**7,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	15,88	15,91	21,88	7,77	18,57	14,59	18,17	19,38	**7,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,57	14,68	21,08	7,77	17,75	13,89	15,83	19,74	**7,77**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,52	14,32	20,71	7,77	16,68	12,96	15,67	19,04	**7,77**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,76	10,85	26,75	9,02	12,73	7,77	13,63	14,93	**7,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,79	15,70	20,21	7,77	20,67	14,89	16,85	23,44	**7,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,95	15,70	20,21	7,77	15,67	13,78	14,88	17,89	**7,77**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Austernpilze	12,90	10,19	18,42	26,91	11,07	7,77	14,29	12,71	**7,77**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	12,90	10,19	18,42	26,91	11,07	7,77	14,29	12,71	**7,77**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,91	9,45	11,58	25,42	11,02	7,77	12,92	11,96	**7,77**
Austernpilze + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,90	10,19	18,42	26,91	11,07	7,77	14,29	12,71	**7,77**
Spitzkohl + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,90	10,19	18,42	26,91	11,07	7,77	14,29	12,71	**7,77**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,91	9,45	11,58	25,42	11,02	7,77	12,92	11,96	**7,77**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet	7,76	21,45	42,04	13,83	30,03	19,27	26,72	37,69	**7,76**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	19,78	13,68	15,38	8,64	14,73	7,76	14,67	18,92	**7,76**
3*Hirse gekocht + 2*Mandeln + 1*Tomaten	18,41	19,47	19,25	8,43	18,66	7,76	18,74	17,54	**7,76**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	14,22	14,61	19,29	9,59	15,77	7,76	14,86	15,73	**7,76**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	12,51	9,95	15,13	26,14	10,77	7,76	13,54	12,40	**7,76**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,36	13,28	23,46	17,37	14,10	7,76	14,86	15,73	**7,76**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,37	10,61	23,46	8,26	12,43	7,76	12,88	14,62	**7,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	19,00	12,97	16,21	8,43	15,00	7,76	14,50	17,99	**7,76**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	17,47	17,39	25,79	7,76	20,53	13,89	18,41	24,27	**7,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	14,08	16,63	25,88	8,01	17,02	7,76	16,48	16,87	**7,76**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,61	18,75	23,67	7,76	21,86	20,26	19,53	24,91	**7,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,21	19,75	23,83	7,76	25,95	17,44	22,89	26,62	**7,76**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,21	19,75	23,83	7,76	25,95	17,44	22,89	26,62	**7,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,69	19,71	22,58	7,76	24,33	17,54	21,37	24,76	**7,76**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,69	19,71	22,58	7,76	24,33	17,54	21,37	24,76	**7,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Cashewnuss	14,95	14,28	23,54	7,76	16,95	14,12	15,50	18,73	**7,76**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Cashewnuss	15,00	14,64	23,92	7,76	18,03	15,06	15,66	19,43	**7,76**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,40	16,48	20,50	7,76	17,37	17,73	15,37	20,22	**7,76**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	17,94	21,27	21,42	7,76	21,40	13,30	21,26	21,27	**7,76**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	24,80	20,48	28,83	7,76	29,03	23,29	21,95	31,33	**7,76**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	12,12	9,71	11,83	25,38	10,47	7,76	12,79	12,09	**7,76**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	17,81	20,50	7,76	20,70	17,73	19,32	22,44	**7,76**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	8,56	9,81	20,50	7,76	10,70	11,07	10,11	11,33	**7,76**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	17,94	21,27	21,42	7,76	21,40	13,30	21,26	21,27	**7,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	8,56	9,81	20,50	7,76	10,70	11,07	10,11	11,33	**7,76**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,11	20,48	28,83	7,76	19,03	21,07	18,00	20,22	**7,76**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,26	17,81	20,50	7,76	19,03	16,62	18,00	18,00	**7,76**
Kartoffeln gegart + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	12,84	13,81	20,50	7,76	14,03	9,96	14,05	15,78	**7,76**
Hafer + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	12,84	13,81	20,50	7,76	14,03	9,96	14,05	15,78	**7,76**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	24,80	20,48	28,83	7,76	29,03	23,29	21,95	31,33	**7,76**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	17,11	20,48	28,83	7,76	19,03	21,07	18,00	20,22	**7,76**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	16,26	17,81	20,50	7,76	19,03	16,62	18,00	18,00	**7,76**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	15,40	16,48	20,50	7,76	17,37	17,73	15,37	20,22	**7,76**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	17,81	20,50	7,76	20,70	17,73	19,32	22,44	**7,76**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Spitzkohl	12,12	9,71	11,83	25,38	10,47	7,76	12,79	12,09	**7,76**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	17,94	21,27	21,42	7,76	21,40	13,30	21,26	21,27	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Linsen reif gekocht	17,94	21,27	21,42	7,76	21,40	13,30	21,26	21,27	**7,76**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	14,06	14,14	27,88	14,30	14,82	7,76	15,86	19,16	**7,76**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	19,69	19,71	22,58	7,76	24,33	17,54	21,37	24,76	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	24,80	20,48	28,83	7,76	29,03	23,29	21,95	31,33	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Kartoffeln gegart	12,84	13,81	20,50	7,76	14,03	9,96	14,05	15,78	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Kartoffeln gegart	8,56	9,81	20,50	7,76	10,70	11,07	10,11	11,33	**7,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	15,40	16,48	20,50	7,76	17,37	17,73	15,37	20,22	**7,76**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	12,84	13,81	20,50	7,76	14,03	9,96	14,05	15,78	**7,76**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	8,56	9,81	20,50	7,76	10,70	11,07	10,11	11,33	**7,76**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	17,11	20,48	28,83	7,76	19,03	21,07	18,00	20,22	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	16,26	17,81	20,50	7,76	19,03	16,62	18,00	18,00	**7,76**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	16,26	17,81	20,50	7,76	19,03	16,62	18,00	18,00	**7,76**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	15,40	16,48	20,50	7,76	17,37	17,73	15,37	20,22	**7,76**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	17,97	17,81	20,50	7,76	20,70	17,73	19,32	22,44	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	17,97	17,81	20,50	7,76	20,70	17,73	19,32	22,44	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	17,11	20,48	28,83	7,76	19,03	21,07	18,00	20,22	**7,76**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	24,80	20,48	28,83	7,76	29,03	23,29	21,95	31,33	**7,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	15,25	15,31	27,75	7,76	19,78	11,37	16,82	21,44	**7,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	14,39	15,31	27,75	7,76	18,12	12,48	15,50	21,44	**7,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	16,10	13,97	27,75	7,76	21,45	15,82	18,13	25,89	**7,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht	18,67	19,31	36,08	7,76	24,78	18,04	24,71	30,33	**7,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	15,25	13,97	27,75	7,76	19,78	15,82	18,13	23,67	**7,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	16,96	16,64	27,75	7,76	19,78	12,48	18,13	23,67	**7,76**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	18,35	13,32	18,00	8,27	16,22	7,76	15,29	18,51	**7,76**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Mais-Mehl								**7,76**
18,35	13,32	18,00	8,27	16,22	7,76	15,29	18,51	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln								**7,76**
17,94	21,27	21,42	7,76	21,40	13,30	21,26	21,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Mandeln								**7,76**
17,94	21,27	21,42	7,76	21,40	13,30	21,26	21,27	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**7,76**
14,96	15,01	14,38	10,56	16,22	7,76	14,94	14,80	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso								**7,76**
16,65	14,71	21,88	7,76	19,01	9,59	16,82	19,54	
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**7,76**
16,68	14,95	22,13	7,76	19,73	10,22	16,93	20,01	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**7,76**
14,40	14,89	20,25	7,76	17,30	10,37	14,64	17,21	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso								**7,76**
14,37	14,65	20,00	7,76	16,58	9,74	14,53	16,74	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**7,76**
16,47	19,89	20,71	7,76	19,78	11,54	20,00	19,48	
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**7,76**
12,12	9,71	11,83	25,38	10,47	7,76	12,79	12,09	
Mais-Mehl + Walnüsse + Lauch gedünstet								**7,76**
18,35	13,32	18,00	8,27	16,22	7,76	15,29	18,51	
Walnüsse + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**7,76**
18,35	13,32	18,00	8,27	16,22	7,76	15,29	18,51	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse								**7,76**
21,21	19,75	23,83	7,76	25,95	17,44	22,89	26,62	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,76**
17,97	17,81	20,50	7,76	20,70	17,73	19,32	22,44	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Walnüsse								**7,76**
18,35	13,32	18,00	8,27	16,22	7,76	15,29	18,51	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Walnüsse								**7,76**
18,35	13,32	18,00	8,27	16,22	7,76	15,29	18,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,76**
17,97	17,81	20,50	7,76	20,70	17,73	19,32	22,44	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,76**
15,03	14,96	24,67	7,76	14,63	9,08	13,77	16,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,88	14,96	24,67	7,76	16,29	7,97	15,09	16,89	**7,76**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,30	18,96	33,00	7,76	21,29	14,64	22,98	25,78	**7,76**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,74	13,63	24,67	7,76	17,96	12,42	16,40	21,33	**7,76**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,88	13,63	24,67	7,76	16,29	12,42	16,40	19,11	**7,76**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,69	19,71	22,58	7,76	24,33	17,54	21,37	24,76	**7,76**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,59	16,29	24,67	7,76	16,29	9,08	16,40	19,11	**7,76**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	21,21	19,75	23,83	7,76	25,95	17,44	22,89	26,62	**7,76**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	17,32	17,41	23,67	7,76	21,03	17,48	19,53	21,58	**7,76**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,75	11,57	12,04	7,96	13,63	7,76	11,95	12,70	**7,76**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	16,71	17,37	25,17	7,76	19,72	13,94	17,65	23,33	**7,76**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,11	20,48	28,83	7,76	19,03	21,07	18,00	20,22	**7,76**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	24,80	20,48	28,83	7,76	29,03	23,29	21,95	31,33	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	17,11	20,48	28,83	7,76	19,03	21,07	18,00	20,22	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh	24,80	20,48	28,83	7,76	29,03	23,29	21,95	31,33	**7,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,26	17,81	20,50	7,76	19,03	16,62	18,00	18,00	**7,76**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,26	17,81	20,50	7,76	19,03	16,62	18,00	18,00	**7,76**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	15,40	16,48	20,50	7,76	17,37	17,73	15,37	20,22	**7,76**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,76**
15,40	16,48	20,50	7,76	17,37	17,73	15,37	20,22	
Spitzkohl + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,76**
12,12	9,71	11,83	25,38	10,47	7,76	12,79	12,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Hafer								**7,76**
12,84	13,81	20,50	7,76	14,03	9,96	14,05	15,78	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer								**7,76**
12,84	13,81	20,50	7,76	14,03	9,96	14,05	15,78	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**7,76**
8,56	9,81	20,50	7,76	10,70	11,07	10,11	11,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Quinoa								**7,76**
8,56	9,81	20,50	7,76	10,70	11,07	10,11	11,33	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl								**7,75**
13,68	13,90	24,58	13,53	14,52	7,75	15,11	18,84	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,74**
17,24	16,01	21,29	7,74	19,63	12,33	17,98	20,49	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,74**
15,72	15,97	20,04	7,74	18,02	12,43	16,45	18,62	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln								**7,74**
15,27	17,67	24,75	7,74	16,39	8,27	17,28	18,86	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Mandeln								**7,74**
13,56	15,00	24,75	7,74	16,39	11,60	17,28	18,86	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Mandeln								**7,74**
16,98	20,33	33,08	7,74	21,39	13,82	23,86	25,52	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln								**7,74**
12,71	16,33	24,75	7,74	14,73	8,27	14,65	16,63	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln								**7,74**
14,42	15,00	24,75	7,74	18,06	11,60	17,28	21,08	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,74**
14,06	14,48	21,54	7,74	15,83	14,13	15,36	20,48	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,74**
14,41	15,39	21,29	7,74	15,57	13,32	15,24	20,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,74**
16,56	17,09	26,88	7,74	18,90	18,27	16,26	22,93	
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart								**7,74**
15,10	16,57	28,17	9,20	17,60	7,74	16,71	18,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	15,10	16,57	28,17	9,20	17,60	7,74	16,71	18,27	**7,74**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	15,10	16,57	28,17	9,20	17,60	7,74	16,71	18,27	**7,74**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	13,52	13,87	19,25	7,74	13,64	8,75	13,60	15,52	**7,74**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	18,65	17,87	19,25	7,74	20,31	16,53	18,86	22,19	**7,74**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	9,25	9,87	19,25	7,74	10,31	9,86	9,65	11,08	**7,74**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	16,94	17,87	19,25	7,74	18,64	15,42	17,55	17,74	**7,74**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	17,79	20,53	27,58	7,74	18,64	19,86	17,55	19,97	**7,74**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	16,09	16,53	19,25	7,74	16,98	16,53	14,91	19,97	**7,74**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	20,08	19,15	28,04	7,74	23,51	19,23	18,61	25,53	**7,74**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	25,49	20,53	27,58	7,74	28,64	22,08	21,49	31,08	**7,74**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	15,10	16,57	28,17	9,20	17,60	7,74	16,71	18,27	**7,74**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	18,36	13,41	19,13	8,73	14,61	7,74	14,28	17,79	**7,74**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	12,08	11,93	12,75	7,74	14,43	7,77	12,56	13,90	**7,74**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	16,35	17,26	21,08	7,74	19,43	18,88	16,51	22,79	**7,74**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Erbsen grün gekocht	9,51	10,59	21,08	7,74	12,76	12,21	11,24	13,90	**7,74**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	17,21	18,59	21,08	7,74	21,09	17,77	19,14	20,57	**7,74**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	25,75	21,26	29,42	7,74	31,09	24,43	23,09	33,90	**7,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,91	18,59	21,08	7,74	22,76	18,88	20,45	25,01	**7,74**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Erbsen grün gekocht	18,06	21,26	29,42	7,74	21,09	22,21	19,14	22,79	**7,74**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Erbsen grün gekocht	13,79	14,59	21,08	7,74	16,09	11,10	15,19	18,34	**7,74**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	16,10	15,10	25,46	8,21	16,30	7,74	14,70	16,74	**7,74**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	15,10	16,57	28,17	9,20	17,60	7,74	16,71	18,27	**7,74**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	15,10	16,57	28,17	9,20	17,60	7,74	16,71	18,27	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,86	15,97	20,04	7,74	17,18	11,88	15,80	16,40	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,38	16,01	21,29	7,74	18,80	11,78	17,32	18,27	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,44	15,30	20,04	7,74	16,35	12,43	14,48	17,51	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,96	15,34	21,29	7,74	17,97	12,33	16,01	19,38	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Hafer	14,68	14,01	21,29	7,74	16,30	8,44	15,35	17,16	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	13,15	13,97	20,04	7,74	14,68	8,54	13,82	15,29	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,66	17,34	25,46	7,74	23,80	15,11	19,30	24,93	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	12,54	12,01	21,29	7,74	14,63	9,00	13,38	14,93	**7,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	11,02	11,97	20,04	7,74	13,02	9,10	11,85	13,07	**7,74**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	18,33	16,91	26,46	7,74	23,93	15,11	19,72	25,93	**7,74**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	13,97	11,66	22,33	7,74	13,98	10,78	15,16	17,94	**7,74**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl								**7,74**
17,38	16,99	30,67	7,74	18,98	13,00	21,74	24,61	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**7,74**
14,82	11,66	22,33	7,74	15,64	10,78	15,16	20,17	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**7,74**
16,81	16,87	25,21	7,74	22,31	15,21	18,19	24,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**7,74**
12,89	13,55	17,38	8,24	14,70	7,74	13,65	14,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**7,74**
14,32	14,90	20,25	7,74	18,61	12,81	16,60	19,90	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**7,74**
11,07	11,33	17,79	7,74	13,82	8,13	13,43	15,18	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh								**7,74**
15,28	15,75	26,88	7,74	18,07	15,49	16,26	19,60	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**7,74**
12,77	13,15	21,54	7,74	15,00	11,35	15,36	17,14	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh								**7,74**
13,12	14,05	21,29	7,74	14,73	10,54	15,24	17,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,74**
15,29	17,30	24,21	7,74	17,18	14,10	15,80	17,51	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,74**
16,81	17,34	25,46	7,74	18,80	14,00	17,32	19,38	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,74**
19,14	17,30	24,21	7,74	22,18	15,21	17,77	23,07	
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht								**7,74**
14,72	15,59	26,38	8,32	16,33	7,74	16,05	19,11	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,73**
17,86	16,01	18,50	7,73	17,42	11,58	16,75	19,67	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Walnüsse								**7,73**
16,82	17,81	33,29	7,73	20,54	13,11	22,96	25,36	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse								**7,73**
13,40	12,48	24,96	7,73	15,54	10,89	16,38	18,69	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse								**7,73**
14,25	12,48	24,96	7,73	17,21	10,89	16,38	20,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	17,13	15,55	26,79	14,68	16,08	7,73	16,03	19,90	**7,73**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	18,45	21,20	41,83	7,73	23,82	18,83	27,18	30,92	**7,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	13,32	15,20	29,33	7,73	16,32	8,83	15,34	17,59	**7,73**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	13,32	13,20	29,33	7,73	16,32	15,49	17,31	20,92	**7,73**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	12,04	15,20	29,33	7,73	13,82	10,49	13,36	17,59	**7,73**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	15,88	17,20	29,33	7,73	16,32	10,49	17,31	20,92	**7,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	14,60	13,20	29,33	7,73	18,82	15,49	17,31	24,26	**7,73**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,58	15,35	18,50	7,73	15,75	11,58	14,78	18,56	**7,73**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	15,45	18,04	18,50	7,73	18,43	9,10	18,88	17,76	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Bohnen grün gekocht	15,45	18,04	18,50	7,73	18,43	9,10	18,88	17,76	**7,73**
Sojabohnen + Champignons frisch + Bulgur, trocken	15,29	16,51	30,75	7,73	19,38	13,40	16,33	21,40	**7,73**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	17,07	14,21	23,83	8,87	15,43	7,73	14,84	18,11	**7,73**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	15,26	16,27	30,50	7,73	18,67	12,78	16,22	20,93	**7,73**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	11,98	9,81	12,17	25,53	10,70	7,73	12,74	11,33	**7,73**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	11,98	9,81	12,17	25,53	10,70	7,73	12,74	11,33	**7,73**
Miso + Austernpilze + Miso	15,69	14,53	24,50	7,73	18,53	14,29	15,66	18,98	**7,73**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	10,17	13,05	30,00	7,82	11,52	7,73	11,70	15,27	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Kakao	13,56	14,49	32,79	7,73	17,20	14,84	19,34	22,47	**7,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	15,30	15,05	17,50	11,16	16,52	7,73	15,64	15,27	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	13,56	15,82	32,79	7,73	17,20	10,40	18,02	20,24	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Kakao	16,97	19,82	41,13	7,73	22,20	17,07	25,91	29,13	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	15,26	17,15	32,79	7,73	17,20	11,51	19,34	22,47	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	14,41	14,49	32,79	7,73	18,87	14,84	19,34	24,69	**7,73**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	14,02	15,05	30,00	7,82	14,02	7,73	15,64	18,60	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	12,70	15,82	32,79	7,73	15,53	11,51	16,70	20,24	**7,73**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	15,68	16,56	19,42	7,73	17,45	17,02	15,67	20,56	**7,73**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	18,25	17,89	19,42	7,73	20,78	17,02	19,62	22,78	**7,73**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	13,12	13,89	19,42	7,73	14,12	9,24	14,36	16,11	**7,73**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	8,85	9,89	19,42	7,73	10,78	10,36	10,41	11,67	**7,73**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	25,09	20,56	27,75	7,73	29,12	22,58	22,25	31,67	**7,73**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	17,39	20,56	27,75	7,73	19,12	20,36	18,30	20,56	**7,73**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	16,54	17,89	19,42	7,73	19,12	15,91	18,30	18,33	**7,73**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	15,45	18,04	18,50	7,73	18,43	9,10	18,88	17,76	**7,73**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	11,98	9,81	12,17	25,53	10,70	7,73	12,74	11,33	**7,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	11,98	9,81	12,17	25,53	10,70	7,73	12,74	11,33	**7,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Miso + Miso	15,69	14,53	24,50	7,73	18,53	14,29	15,66	18,98	**7,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	13,49	12,46	24,33	7,73	16,40	10,94	15,62	19,98	**7,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl	16,06	17,79	32,67	7,73	19,73	13,16	22,20	24,42	**7,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl	12,64	12,46	24,33	7,73	14,73	10,94	15,62	17,76	**7,73**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	17,07	14,21	23,83	8,87	15,43	7,73	14,84	18,11	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Mandeln	15,45	18,04	18,50	7,73	18,43	9,10	18,88	17,76	**7,73**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	15,45	18,04	18,50	7,73	18,43	9,10	18,88	17,76	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	16,54	17,89	19,42	7,73	19,12	15,91	18,30	18,33	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Reis halbpoliert gegart	13,12	13,89	19,42	7,73	14,12	9,24	14,36	16,11	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Reis halbpoliert gegart	8,85	9,89	19,42	7,73	10,78	10,36	10,41	11,67	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart	25,09	20,56	27,75	7,73	29,12	22,58	22,25	31,67	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart	17,39	20,56	27,75	7,73	19,12	20,36	18,30	20,56	**7,73**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	15,45	18,04	18,50	7,73	18,43	9,10	18,88	17,76	**7,73**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	16,11	14,93	30,50	7,73	20,33	17,22	17,54	25,38	**7,73**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Sojabohnen	15,29	16,51	30,75	7,73	19,38	13,40	16,33	21,40	**7,73**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Sojabohnen	15,26	16,27	30,50	7,73	18,67	12,78	16,22	20,93	**7,73**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Sojabohnen	14,44	16,51	30,75	7,73	17,72	14,51	15,01	21,40	**7,73**
Haselnüsse + Champignons frisch + Sojabohnen	17,00	17,84	30,75	7,73	19,38	14,51	17,64	23,62	**7,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kakao + Champignons frisch + Sojabohnen							**7,73**
18,71	20,51	39,08	7,73	24,38	20,07	24,22	30,29	
Buchweizen + Champignons frisch + Sojabohnen							**7,73**
15,29	15,17	30,75	7,73	19,38	17,84	17,64	23,62	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen							**7,73**
16,15	15,17	30,75	7,73	21,05	17,84	17,64	25,84	
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Sojabohnen							**7,73**
15,29	16,51	30,75	7,73	19,38	13,40	16,33	21,40	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**7,73**
17,07	14,21	23,83	8,87	15,43	7,73	14,84	18,11	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Sojabohnen							**7,73**
14,44	16,51	30,75	7,73	17,72	14,51	15,01	21,40	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**7,73**
14,40	16,27	30,50	7,73	17,00	13,89	14,91	20,93	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**7,73**
16,97	17,60	30,50	7,73	18,67	13,89	17,54	23,16	
Kakao + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**7,73**
18,68	20,27	38,83	7,73	23,67	19,44	24,12	29,82	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**7,73**
15,26	14,93	30,50	7,73	18,67	17,22	17,54	23,16	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**7,73**
16,11	14,93	30,50	7,73	20,33	17,22	17,54	25,38	
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Sojabohnen							**7,73**
15,26	16,27	30,50	7,73	18,67	12,78	16,22	20,93	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Sojabohnen							**7,73**
16,15	15,17	30,75	7,73	21,05	17,84	17,64	25,84	
Champignons frisch + Haselnüsse + Sojabohnen							**7,73**
17,00	17,84	30,75	7,73	19,38	14,51	17,64	23,62	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**7,73**
15,68	16,56	19,42	7,73	17,45	17,02	15,67	20,56	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Sojabohnen							**7,73**
15,26	14,93	30,50	7,73	18,67	17,22	17,54	23,16	
Champignons frisch + Buchweizen + Sojabohnen							**7,73**
15,29	15,17	30,75	7,73	19,38	17,84	17,64	23,62	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Sojabohnen							**7,73**
14,40	16,27	30,50	7,73	17,00	13,89	14,91	20,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart							**7,73**
18,25	17,89	19,42	7,73	20,78	17,02	19,62	22,78
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Sojabohnen							**7,73**
16,97	17,60	30,50	7,73	18,67	13,89	17,54	23,16
Champignons frisch + Kakao + Sojabohnen							**7,73**
18,71	20,51	39,08	7,73	24,38	20,07	24,22	30,29
Lauch gedünstet + Kakao + Sojabohnen							**7,73**
18,68	20,27	38,83	7,73	23,67	19,44	24,12	29,82
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**7,73**
12,70	12,49	28,63	7,73	16,37	11,51	15,39	20,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**7,73**
11,85	12,49	28,63	7,73	14,70	11,51	15,39	18,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**7,73**
12,27	12,49	28,63	7,73	15,53	12,07	14,73	20,24
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**7,73**
14,87	17,05	34,17	9,04	17,35	7,73	16,96	19,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse							**7,73**
12,70	13,15	28,63	7,73	14,70	12,07	16,05	19,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**7,73**
13,56	13,15	28,63	7,73	16,37	12,07	16,05	21,36
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**7,73**
14,41	15,82	28,63	7,73	14,70	8,73	16,05	19,13
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**7,73**
10,56	13,82	28,63	7,73	12,20	8,73	12,10	15,80
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**7,73**
13,59	16,39	34,17	9,04	16,52	7,73	15,64	18,60
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**7,73**
16,12	18,49	36,96	7,73	19,70	14,29	22,63	25,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**7,73**
13,13	15,15	28,63	7,73	13,87	8,73	14,73	18,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**7,73**
14,84	17,82	36,96	7,73	18,87	14,29	21,31	24,69
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**7,73**
11,42	12,49	28,63	7,73	13,87	12,07	14,73	18,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse							**7,73**
11,85	14,49	28,63	7,73	13,03	8,73	13,41	16,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	16,33	18,09	27,63	7,73	20,03	15,70	18,24	22,71	**7,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	18,90	19,42	27,63	7,73	21,69	15,70	20,87	24,93	**7,73**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	10,56	13,82	28,63	7,73	12,20	8,73	12,10	15,80	**7,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	17,19	16,75	27,63	7,73	21,69	19,03	20,87	24,93	**7,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	20,61	22,09	35,96	7,73	26,69	21,26	27,45	31,60	**7,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,04	16,75	27,63	7,73	23,36	19,03	20,87	27,16	**7,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	17,19	18,09	27,63	7,73	21,69	14,59	19,55	22,71	**7,73**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	14,41	15,82	28,63	7,73	14,70	8,73	16,05	19,13	**7,73**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	16,97	19,82	41,13	7,73	22,20	17,07	25,91	29,13	**7,73**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	11,85	11,82	28,63	7,73	14,70	13,73	16,05	19,13	**7,73**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	13,13	11,82	28,63	7,73	17,20	13,73	16,05	22,47	**7,73**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Miso	16,46	19,37	19,21	7,73	19,61	10,34	18,83	18,71	**7,73**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Miso	15,69	14,53	24,50	7,73	18,53	14,29	15,66	18,98	**7,73**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,55	18,62	33,83	7,73	20,53	14,43	23,12	27,18	**7,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	16,46	17,55	19,92	7,73	18,88	16,89	17,93	18,49	**7,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	18,17	17,55	19,92	7,73	20,54	18,01	19,25	22,93	**7,73**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,99	13,29	25,50	7,73	17,20	12,21	16,54	22,73	**7,73**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	13,09	13,91	20,29	7,73	14,95	11,16	14,14	16,97	**7,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	18,22	17,91	20,29	7,73	21,62	18,94	19,41	23,63	**7,73**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,28	14,62	25,50	7,73	13,87	8,88	13,91	18,29	**7,73**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	16,51	17,91	20,29	7,73	19,95	17,83	18,09	19,19	**7,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	13,04	13,55	19,92	7,73	13,88	10,23	13,99	16,27	**7,73**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,84	15,95	25,50	7,73	15,53	8,88	16,54	20,51	**7,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	17,31	20,21	28,25	7,73	18,88	21,34	17,93	20,71	**7,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	15,60	16,21	19,92	7,73	17,21	18,01	15,30	20,71	**7,73**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	25,06	20,57	28,63	7,73	29,95	24,49	22,04	32,52	**7,73**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,13	14,62	25,50	7,73	15,53	7,77	15,22	18,29	**7,73**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	11,38	11,24	11,96	7,73	13,28	7,83	11,51	12,52	**7,73**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,13	13,29	25,50	7,73	15,53	12,21	16,54	20,51	**7,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	25,00	20,21	28,25	7,73	28,88	23,56	21,88	31,82	**7,73**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	15,65	16,57	20,29	7,73	18,28	18,94	15,46	21,41	**7,73**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	17,36	20,57	28,63	7,73	19,95	22,27	18,09	21,41	**7,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	8,76	9,55	19,92	7,73	10,54	11,34	10,04	11,82	**7,73**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	8,82	9,91	20,29	7,73	11,62	12,27	10,20	12,52	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	13,98	14,49	28,63	7,73	15,53	10,40	16,05	20,24	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	13,56	14,49	28,63	7,73	14,70	10,40	16,05	19,13	**7,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	10,99	13,15	28,63	7,73	13,03	10,40	13,41	16,91	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	11,85	13,15	28,63	7,73	14,70	9,29	14,73	16,91	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	15,69	17,15	36,96	7,73	20,53	15,96	22,63	26,91	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	12,70	11,82	28,63	7,73	16,37	13,73	16,05	21,36	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	11,85	11,82	28,63	7,73	14,70	13,73	16,05	19,13	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	12,27	11,82	28,63	7,73	15,53	13,73	16,05	20,24	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	11,42	13,15	28,63	7,73	13,87	10,40	13,41	18,02	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	12,27	13,15	28,63	7,73	15,53	9,29	14,73	18,02	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Buchweizen	15,26	17,15	36,96	7,73	19,70	15,96	22,63	25,80	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	13,13	11,82	28,63	7,73	17,20	13,73	16,05	22,47	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	13,12	13,89	19,42	7,73	14,12	9,24	14,36	16,11	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	17,39	20,56	27,75	7,73	19,12	20,36	18,30	20,56	**7,73**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	17,07	14,21	23,83	8,87	15,43	7,73	14,84	18,11	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	8,85	9,89	19,42	7,73	10,78	10,36	10,41	11,67	**7,73**
Hafer + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	13,12	13,89	19,42	7,73	14,12	9,24	14,36	16,11	**7,73**
Quinoa + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	8,85	9,89	19,42	7,73	10,78	10,36	10,41	11,67	**7,73**
Lupinen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	25,09	20,56	27,75	7,73	29,12	22,58	22,25	31,67	**7,73**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	17,39	20,56	27,75	7,73	19,12	20,36	18,30	20,56	**7,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**7,73**
15,68	16,56	19,42	7,73	17,45	17,02	15,67	20,56	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**7,73**
18,25	17,89	19,42	7,73	20,78	17,02	19,62	22,78	
Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,73**
25,09	20,56	27,75	7,73	29,12	22,58	22,25	31,67	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**7,73**
16,54	17,89	19,42	7,73	19,12	15,91	18,30	18,33	
Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,73**
15,68	16,56	19,42	7,73	17,45	17,02	15,67	20,56	
Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,73**
18,25	17,89	19,42	7,73	20,78	17,02	19,62	22,78	
Sojabohnen + Buchweizen + Lauch gedünstet								**7,73**
15,26	14,93	30,50	7,73	18,67	17,22	17,54	23,16	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**7,73**
14,40	16,27	30,50	7,73	17,00	13,89	14,91	20,93	
Gerstenmehl + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**7,73**
14,40	16,27	30,50	7,73	17,00	13,89	14,91	20,93	
Haselnüsse + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**7,73**
16,97	17,60	30,50	7,73	18,67	13,89	17,54	23,16	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**7,73**
17,07	14,21	23,83	8,87	15,43	7,73	14,84	18,11	
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**7,73**
15,26	16,27	30,50	7,73	18,67	12,78	16,22	20,93	
Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,73**
16,54	17,89	19,42	7,73	19,12	15,91	18,30	18,33	
Kakao + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**7,73**
18,68	20,27	38,83	7,73	23,67	19,44	24,12	29,82	
Buchweizen + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**7,73**
15,26	14,93	30,50	7,73	18,67	17,22	17,54	23,16	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**7,73**
16,11	14,93	30,50	7,73	20,33	17,22	17,54	25,38	
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**7,73**
15,26	16,27	30,50	7,73	18,67	12,78	16,22	20,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Kakao + Lauch gedünstet							**7,73**
18,68	20,27	38,83	7,73	23,67	19,44	24,12	29,82
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**7,73**
16,11	14,93	30,50	7,73	20,33	17,22	17,54	25,38
Sojabohnen + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**7,73**
16,97	17,60	30,50	7,73	18,67	13,89	17,54	23,16
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**7,73**
15,29	16,51	30,75	7,73	19,38	13,40	16,33	21,40
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Champignons frisch							**7,73**
16,15	15,17	30,75	7,73	21,05	17,84	17,64	25,84
Buchweizen + Sojabohnen + Champignons frisch							**7,73**
15,29	15,17	30,75	7,73	19,38	17,84	17,64	23,62
Kakao + Sojabohnen + Champignons frisch							**7,73**
18,71	20,51	39,08	7,73	24,38	20,07	24,22	30,29
Sojabohnen + Buchweizen + Champignons frisch							**7,73**
15,29	15,17	30,75	7,73	19,38	17,84	17,64	23,62
Haselnüsse + Sojabohnen + Champignons frisch							**7,73**
17,00	17,84	30,75	7,73	19,38	14,51	17,64	23,62
Gerstenmehl + Sojabohnen + Champignons frisch							**7,73**
14,44	16,51	30,75	7,73	17,72	14,51	15,01	21,40
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**7,73**
16,15	15,17	30,75	7,73	21,05	17,84	17,64	25,84
Sojabohnen + Kakao + Champignons frisch							**7,73**
18,71	20,51	39,08	7,73	24,38	20,07	24,22	30,29
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Champignons frisch							**7,73**
15,29	16,51	30,75	7,73	19,38	13,40	16,33	21,40
Sojabohnen + Haselnüsse + Champignons frisch							**7,73**
17,00	17,84	30,75	7,73	19,38	14,51	17,64	23,62
Sojabohnen + Gerstenmehl + Champignons frisch							**7,73**
14,44	16,51	30,75	7,73	17,72	14,51	15,01	21,40
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**7,73**
17,07	14,21	23,83	8,87	15,43	7,73	14,84	18,11
Champignons frisch + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**7,73**
15,29	16,51	30,75	7,73	19,38	13,40	16,33	21,40
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Bulgur, trocken							**7,73**
15,26	16,27	30,50	7,73	18,67	12,78	16,22	20,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,01	16,01	18,50	7,73	16,58	11,03	16,09	17,44	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,25	17,89	19,42	7,73	20,78	17,02	19,62	22,78	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,25	17,89	19,42	7,73	20,78	17,02	19,62	22,78	**7,73**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	13,16	12,01	18,50	7,73	12,42	8,25	12,14	14,11	**7,73**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	18,18	17,87	23,67	7,73	21,76	16,66	18,05	23,88	**7,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	21,44	18,81	20,63	7,73	24,05	18,72	20,38	25,28	**7,73**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	15,86	18,85	19,50	7,73	18,52	9,44	19,02	18,96	**7,73**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	16,99	15,06	23,38	7,73	21,03	10,78	18,20	22,20	**7,73**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,71	15,00	21,50	7,73	18,61	10,93	15,91	19,40	**7,73**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	14,73	15,12	21,63	7,73	18,97	11,24	15,96	19,63	**7,73**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	17,01	15,18	23,50	7,73	21,39	11,09	18,25	22,43	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	15,26	17,82	36,96	7,73	19,70	13,73	21,97	24,69	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	13,56	15,15	28,63	7,73	14,70	8,18	15,39	18,02	**7,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	10,99	13,82	28,63	7,73	13,03	8,18	12,76	15,80	**7,73**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	15,30	17,05	30,00	10,16	18,18	7,73	16,96	18,60	**7,73**
Sojabohnen + Champignons frisch + Kakao	18,71	20,51	39,08	7,73	24,38	20,07	24,22	30,29	**7,73**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Haselnüsse	16,97	17,60	30,50	7,73	18,67	13,89	17,54	23,16	**7,73**
Champignons frisch + Sojabohnen + Haselnüsse	17,00	17,84	30,75	7,73	19,38	14,51	17,64	23,62	**7,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Kakao							**7,73**
18,68	20,27	38,83	7,73	23,67	19,44	24,12	29,82
Sojabohnen + Champignons frisch + Gerstenmehl							**7,73**
14,44	16,51	30,75	7,73	17,72	14,51	15,01	21,40
Champignons frisch + Sojabohnen + Gerstenmehl							**7,73**
14,44	16,51	30,75	7,73	17,72	14,51	15,01	21,40
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Gerstenmehl							**7,73**
14,40	16,27	30,50	7,73	17,00	13,89	14,91	20,93
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Haselnüsse							**7,73**
16,97	17,60	30,50	7,73	18,67	13,89	17,54	23,16
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Gerstenmehl							**7,73**
14,40	16,27	30,50	7,73	17,00	13,89	14,91	20,93
Sojabohnen + Champignons frisch + Haselnüsse							**7,73**
17,00	17,84	30,75	7,73	19,38	14,51	17,64	23,62
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**7,73**
21,28	17,35	22,67	7,73	21,58	14,36	18,07	24,11
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,73**
17,44	17,35	22,67	7,73	16,58	13,25	16,09	18,56
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Kakao							**7,73**
18,68	20,27	38,83	7,73	23,67	19,44	24,12	29,82
Miso + Miso + Austernpilze							**7,73**
15,69	14,53	24,50	7,73	18,53	14,29	15,66	18,98
Champignons frisch + Sojabohnen + Kakao							**7,73**
18,71	20,51	39,08	7,73	24,38	20,07	24,22	30,29
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,73**
17,39	20,56	27,75	7,73	19,12	20,36	18,30	20,56
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,73**
17,39	20,56	27,75	7,73	19,12	20,36	18,30	20,56
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**7,73**
25,09	20,56	27,75	7,73	29,12	22,58	22,25	31,67
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,73**
16,54	17,89	19,42	7,73	19,12	15,91	18,30	18,33
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,73**
15,68	16,56	19,42	7,73	17,45	17,02	15,67	20,56

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,54	17,89	19,42	7,73	19,12	15,91	18,30	18,33	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	15,68	16,56	19,42	7,73	17,45	17,02	15,67	20,56	**7,73**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	16,11	14,93	30,50	7,73	20,33	17,22	17,54	25,38	**7,73**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Buchweizen	15,26	14,93	30,50	7,73	18,67	17,22	17,54	23,16	**7,73**
Sojabohnen + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht	16,15	15,17	30,75	7,73	21,05	17,84	17,64	25,84	**7,73**
Champignons frisch + Sojabohnen + Buchweizen	15,29	15,17	30,75	7,73	19,38	17,84	17,64	23,62	**7,73**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	16,11	14,93	30,50	7,73	20,33	17,22	17,54	25,38	**7,73**
Champignons frisch + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	16,15	15,17	30,75	7,73	21,05	17,84	17,64	25,84	**7,73**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Buchweizen	15,26	14,93	30,50	7,73	18,67	17,22	17,54	23,16	**7,73**
Sojabohnen + Champignons frisch + Buchweizen	15,29	15,17	30,75	7,73	19,38	17,84	17,64	23,62	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Hafer	13,12	13,89	19,42	7,73	14,12	9,24	14,36	16,11	**7,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,98	9,81	12,17	25,53	10,70	7,73	12,74	11,33	**7,73**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,98	9,81	12,17	25,53	10,70	7,73	12,74	11,33	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Lupinen, reife Samen roh	25,09	20,56	27,75	7,73	29,12	22,58	22,25	31,67	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	13,12	13,89	19,42	7,73	14,12	9,24	14,36	16,11	**7,73**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Quinoa	8,85	9,89	19,42	7,73	10,78	10,36	10,41	11,67	**7,73**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	8,85	9,89	19,42	7,73	10,78	10,36	10,41	11,67	**7,73**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	14,91	14,81	14,21	10,39	16,22	7,73	14,89	14,96	**7,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Walnüsse								**7,72**
20,87	19,63	23,25	7,72	25,62	18,83	21,60	26,02	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Mais-Mehl								**7,72**
15,37	11,33	12,13	26,68	12,05	7,72	14,05	13,76	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht								**7,72**
20,33	20,02	27,29	7,72	24,78	21,09	19,82	26,64	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**7,72**
16,07	12,45	17,88	7,97	13,57	7,72	14,18	17,91	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet								**7,72**
7,72	21,48	43,54	14,17	31,13	20,59	27,34	38,34	
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**7,72**
18,82	13,47	18,13	8,40	14,04	7,72	14,17	18,06	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**7,72**
18,17	17,89	20,50	7,72	20,67	17,89	19,55	23,22	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart								**7,72**
8,76	9,89	20,50	7,72	10,67	11,23	10,34	12,11	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart								**7,72**
13,04	13,89	20,50	7,72	14,00	10,12	14,28	16,56	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**7,72**
14,48	14,65	19,29	7,72	15,50	7,86	14,97	17,64	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**7,72**
17,31	20,55	28,83	7,72	19,00	21,23	18,23	21,00	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart								**7,72**
16,46	17,89	20,50	7,72	19,00	16,78	18,23	18,78	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**7,72**
15,60	16,55	20,50	7,72	17,33	17,89	15,60	21,00	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**7,72**
16,00	14,69	20,54	7,72	17,12	7,76	16,49	19,51	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart								**7,72**
25,00	20,55	28,83	7,72	29,00	23,45	22,18	32,11	
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch								**7,72**
9,91	9,16	30,08	7,72	11,75	10,39	13,74	15,39	
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**7,72**
13,32	14,49	38,42	7,72	16,75	12,61	20,32	22,06	
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch								**7,72**
10,76	9,16	30,08	7,72	13,42	10,39	13,74	17,61	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**7,72**
17,54	12,80	18,13	8,40	13,21	7,72	12,86	16,94	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart								**7,72**
15,51	18,33	18,25	7,72	18,05	8,57	18,74	17,31	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**7,72**
10,75	13,49	28,29	7,72	12,53	8,92	12,32	16,38	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**7,72**
18,68	12,65	15,58	7,72	16,31	10,36	14,57	20,06	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**7,72**
17,16	19,49	40,79	7,72	22,53	17,25	26,13	29,71	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**7,72**
14,59	15,49	28,29	7,72	15,03	8,92	16,26	19,71	
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**7,72**
12,03	11,49	28,29	7,72	15,03	13,92	16,26	19,71	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**7,72**
13,31	11,49	28,29	7,72	17,53	13,92	16,26	23,04	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**7,72**
20,12	18,04	27,50	7,72	23,62	18,94	19,02	27,39	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**7,72**
18,58	12,71	16,08	7,72	14,70	10,06	13,53	18,43	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**7,72**
18,62	12,95	16,33	7,72	15,42	10,68	13,64	18,90	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**7,72**
13,30	15,32	30,13	8,41	16,22	7,72	15,65	17,98	
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**7,72**
10,74	9,04	29,96	7,72	13,06	10,08	13,68	17,38	
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,72**
14,94	14,79	14,33	10,46	16,24	7,72	14,80	14,54	
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**7,72**
9,89	9,04	29,96	7,72	11,39	10,08	13,68	15,16	
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**7,72**
13,31	14,37	38,29	7,72	16,39	12,30	20,26	21,82	
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**7,72**
19,25	13,47	13,96	9,51	14,88	7,72	14,17	16,94	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,72**
20,11	19,61	22,63	7,72	24,81	18,88	20,84	25,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	11,67	14,00	15,17	8,11	10,20	7,72	10,20	12,27	**7,72**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,98	12,53	19,96	9,44	13,32	7,72	13,46	17,36	**7,72**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	17,15	15,70	22,96	8,60	19,19	7,72	17,92	19,60	**7,72**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	19,55	18,86	30,13	7,71	25,18	19,06	20,24	28,13	**7,71**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,48	15,20	26,67	7,71	17,50	15,50	18,04	20,24	**7,71**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,20	14,53	26,67	7,71	15,83	15,50	16,07	19,13	**7,71**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	11,47	11,53	12,58	7,93	13,30	7,71	11,86	12,42	**7,71**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	11,47	11,53	12,58	7,93	13,30	7,71	11,86	12,42	**7,71**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	13,47	13,87	23,04	7,71	15,43	11,56	15,53	19,11	**7,71**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Roggenmehl	13,18	13,92	24,54	13,27	14,31	7,71	14,43	19,08	**7,71**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	13,44	13,63	22,79	7,71	14,71	10,93	15,43	18,64	**7,71**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	13,86	14,73	20,58	8,07	15,90	7,71	14,36	15,64	**7,71**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	13,86	14,73	20,58	8,07	15,90	7,71	14,36	15,64	**7,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl	13,86	14,73	20,58	8,07	15,90	7,71	14,36	15,64	**7,71**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	11,47	11,53	12,58	7,93	13,30	7,71	11,86	12,42	**7,71**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	11,47	11,53	12,58	7,93	13,30	7,71	11,86	12,42	**7,71**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	12,74	12,41	28,83	7,71	16,38	14,62	16,78	21,09	**7,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	12,74	14,41	28,83	7,71	16,38	7,96	14,80	17,76	**7,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	11,46	14,41	28,83	7,71	13,88	9,62	12,83	17,76	**7,71**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	15,31	16,41	28,83	7,71	16,38	9,62	16,78	21,09	**7,71**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	17,87	20,41	41,33	7,71	23,88	17,96	26,64	31,09	**7,71**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	14,03	12,41	28,83	7,71	18,88	14,62	16,78	24,42	**7,71**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	11,47	11,53	12,58	7,93	13,30	7,71	11,86	12,42	**7,71**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	11,47	11,53	12,58	7,93	13,30	7,71	11,86	12,42	**7,71**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,62	15,20	26,67	7,71	16,67	14,94	17,38	18,02	**7,71**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	12,91	13,20	26,67	7,71	14,17	11,61	15,41	16,91	**7,71**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	10,78	11,20	26,67	7,71	12,50	12,17	13,43	14,69	**7,71**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	18,52	14,73	27,38	9,70	18,33	7,71	18,09	20,06	**7,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,89	9,31	11,13	25,36	10,35	7,71	12,36	11,43	**7,71**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,06	11,87	22,50	7,71	13,33	9,94	14,09	14,69	**7,71**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,05	16,53	30,83	7,71	16,67	17,17	17,38	19,13	**7,71**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,90	16,53	30,83	7,71	21,67	18,28	19,36	24,69	**7,71**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	18,79	18,84	29,50	7,71	24,38	19,11	19,48	27,20	**7,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	13,86	14,73	20,58	8,07	15,90	7,71	14,36	15,64	**7,71**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	16,19	14,84	19,08	8,61	16,01	7,71	15,17	16,99	**7,71**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	17,01	14,68	15,42	7,70	16,07	9,19	15,13	17,41	**7,70**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln								**7,70**
16,96	14,32	15,04	7,70	14,99	8,26	14,97	16,71	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,70**
14,42	15,37	21,46	7,70	15,77	13,43	15,38	20,93	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss								**7,70**
17,38	17,25	25,25	7,70	20,93	17,58	19,81	22,87	
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Austernpilze								**7,70**
14,73	17,41	20,96	7,70	17,10	8,65	18,01	17,07	
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**7,70**
21,09	22,48	36,71	7,70	26,33	23,32	24,35	31,73	
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**7,70**
20,24	21,15	32,54	7,70	23,83	20,54	21,06	28,40	
Austernpilze + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**7,70**
17,56	13,87	23,50	9,71	15,15	7,70	15,34	17,44	
Mais-Mehl + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**7,70**
17,56	13,87	23,50	9,71	15,15	7,70	15,34	17,44	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Hirse gekocht								**7,70**
16,67	18,39	18,17	7,71	17,85	7,70	17,88	16,82	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**7,70**
16,67	18,39	18,17	7,71	17,85	7,70	17,88	16,82	
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**7,70**
17,56	13,87	23,50	9,71	15,15	7,70	15,34	17,44	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Mandeln								**7,70**
16,67	18,39	18,17	7,71	17,85	7,70	17,88	16,82	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**7,70**
16,67	18,39	18,17	7,71	17,85	7,70	17,88	16,82	
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Mais-Mehl								**7,70**
17,56	13,87	23,50	9,71	15,15	7,70	15,34	17,44	
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,70**
19,38	20,48	32,54	7,70	23,83	19,99	20,40	27,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen								**7,70**
9,72	14,39	15,67	7,70	11,08	9,26	11,34	15,03	
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**7,70**
18,95	20,48	32,54	7,70	22,99	20,54	19,74	27,29	
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**7,70**
18,31	12,35	14,17	7,70	14,26	9,09	13,23	17,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	19,38	19,81	32,54	7,70	23,83	22,21	21,06	28,40	**7,70**
Mandeln + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	16,67	18,39	18,17	7,71	17,85	7,70	17,88	16,82	**7,70**
Hirse gekocht + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	16,67	18,39	18,17	7,71	17,85	7,70	17,88	16,82	**7,70**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	17,74	14,25	20,79	8,17	17,73	7,70	16,59	19,43	**7,70**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	14,91	14,77	13,96	10,48	16,04	7,70	14,72	14,69	**7,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	11,76	9,39	11,38	25,29	10,60	7,70	12,19	11,03	**7,70**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	19,81	19,81	32,54	7,70	24,66	22,21	21,06	29,51	**7,70**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,89	11,11	18,04	7,70	13,93	8,51	13,38	15,32	**7,70**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	13,14	14,04	21,46	7,70	14,93	10,66	15,38	17,60	**7,70**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	13,65	10,75	21,79	27,90	11,72	7,70	15,47	13,20	**7,70**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	17,56	13,87	23,50	9,71	15,15	7,70	15,34	17,44	**7,70**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Austernpilze	17,56	13,87	23,50	9,71	15,15	7,70	15,34	17,44	**7,70**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	20,13	18,64	22,67	9,18	20,20	7,69	19,39	19,73	**7,69**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	18,16	12,48	14,75	8,28	13,84	7,69	13,30	16,83	**7,69**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	15,30	14,01	18,50	7,73	14,08	7,69	14,12	16,33	**7,69**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	13,13	13,76	25,92	7,69	16,63	10,00	16,61	17,67	**7,69**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,56	13,97	19,17	7,69	13,85	10,96	13,45	16,73	**7,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,67	15,92	24,42	7,69	20,00	17,93	17,12	24,09	**7,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Tomaten + Bohnen grün gekocht							**7,69**
8,47	9,47	19,75	7,69	10,82	10,99	10,16	11,78	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**7,69**
24,71	20,13	28,08	7,69	29,15	23,21	22,00	31,78	
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**7,69**
17,87	17,47	19,75	7,69	20,82	17,66	19,37	22,89	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Bohnen grün gekocht							**7,69**
15,31	16,13	19,75	7,69	17,48	17,66	15,42	20,67	
Miso + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**7,69**
20,53	19,52	22,67	7,69	25,28	20,22	20,30	25,42	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bohnen grün gekocht							**7,69**
16,16	17,47	19,75	7,69	19,15	16,54	18,05	18,44	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht							**7,69**
15,31	16,13	19,75	7,69	17,48	17,66	15,42	20,67	
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**7,69**
16,16	17,47	19,75	7,69	19,15	16,54	18,05	18,44	
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht							**7,69**
17,02	20,13	28,08	7,69	19,15	20,99	18,05	20,67	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Bohnen grün gekocht							**7,69**
17,87	17,47	19,75	7,69	20,82	17,66	19,37	22,89	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Bohnen grün gekocht							**7,69**
17,02	20,13	28,08	7,69	19,15	20,99	18,05	20,67	
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Bohnen grün gekocht							**7,69**
24,71	20,13	28,08	7,69	29,15	23,21	22,00	31,78	
Hafer + Tomaten + Bohnen grün gekocht							**7,69**
12,74	13,47	19,75	7,69	14,15	9,88	14,11	16,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Bulgur, trocken							**7,69**
14,50	15,20	26,17	7,69	17,67	10,72	15,13	18,07	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken							**7,69**
14,50	15,20	26,17	7,69	17,67	10,72	15,13	18,07	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**7,69**
15,01	14,56	26,17	7,69	17,63	9,19	15,42	18,89	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl							**7,69**
12,85	12,56	13,42	8,53	13,93	7,69	13,11	14,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Miso							**7,69**
17,91	19,20	34,50	7,69	22,67	17,39	23,03	26,96	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Quinoa + Spitzkohl							**7,69**
8,78	9,84	20,25	7,69	11,23	11,88	10,18	12,38	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,69**
15,58	16,27	20,00	7,69	17,18	17,92	15,34	20,80	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**7,69**
16,79	13,39	16,92	8,18	14,55	7,69	13,84	16,82	
Lauch gedünstet + Quinoa + Spitzkohl							**7,69**
8,74	9,60	20,00	7,69	10,52	11,26	10,08	11,91	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,69**
15,62	16,51	20,25	7,69	17,90	18,54	15,45	21,27	
Miso + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
17,91	19,20	34,50	7,69	22,67	17,39	23,03	26,96	
Miso + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
16,21	16,53	26,17	7,69	17,67	11,83	16,45	20,29	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Miso							**7,69**
14,50	15,20	26,17	7,69	17,67	10,72	15,13	18,07	
Champignons frisch + Hafer + Spitzkohl							**7,69**
13,05	13,84	20,25	7,69	14,57	10,77	14,13	16,82	
Miso + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
15,35	13,87	26,17	7,69	19,33	15,17	16,45	22,51	
Miso + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
14,50	13,87	26,17	7,69	17,67	15,17	16,45	20,29	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Miso							**7,69**
16,21	16,53	26,17	7,69	17,67	11,83	16,45	20,29	
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Miso							**7,69**
15,35	13,87	26,17	7,69	19,33	15,17	16,45	22,51	
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Spitzkohl							**7,69**
16,79	13,39	16,92	8,18	14,55	7,69	13,84	16,82	
Miso + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
13,64	15,20	26,17	7,69	16,00	11,83	13,82	18,07	
Miso + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
14,50	15,20	26,17	7,69	17,67	10,72	15,13	18,07	
Lauch gedünstet + Hafer + Spitzkohl							**7,69**
13,02	13,60	20,00	7,69	13,85	10,14	14,03	16,36	
Kakao + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
17,91	19,20	34,50	7,69	22,67	17,39	23,03	26,96	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
13,64	15,20	26,17	7,69	16,00	11,83	13,82	18,07	
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,69**
18,18	17,84	20,25	7,69	21,23	18,54	19,39	23,49	
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**7,69**
17,29	20,27	28,33	7,69	18,85	21,26	17,97	20,80	
Haselnüsse + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
16,21	16,53	26,17	7,69	17,67	11,83	16,45	20,29	
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**7,69**
17,32	20,51	28,58	7,69	19,57	21,88	18,08	21,27	
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,69**
18,15	17,60	20,00	7,69	20,52	17,92	19,29	23,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Miso							**7,69**
14,50	13,87	26,17	7,69	17,67	15,17	16,45	20,29	
Buchweizen + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
14,50	13,87	26,17	7,69	17,67	15,17	16,45	20,29	
Amaranth, ungekocht + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
15,35	13,87	26,17	7,69	19,33	15,17	16,45	22,51	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,69**
25,02	20,51	28,58	7,69	29,57	24,10	22,03	32,38	
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl							**7,69**
24,98	20,27	28,33	7,69	28,85	23,48	21,92	31,91	
Bulgur, trocken + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,69**
14,50	15,20	26,17	7,69	17,67	10,72	15,13	18,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Miso							**7,69**
13,64	15,20	26,17	7,69	16,00	11,83	13,82	18,07	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**7,69**
16,47	17,84	20,25	7,69	19,57	17,43	18,08	19,04	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl							**7,69**
16,44	17,60	20,00	7,69	18,85	16,81	17,97	18,58	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Spitzkohl							**7,69**
17,32	20,51	28,58	7,69	19,57	21,88	18,08	21,27	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**7,69**
16,44	17,60	20,00	7,69	18,85	16,81	17,97	18,58	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**7,69**
17,29	20,27	28,33	7,69	18,85	21,26	17,97	20,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Spitzkohl								**7,69**
18,18	17,84	20,25	7,69	21,23	18,54	19,39	23,49	
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Spitzkohl								**7,69**
25,02	20,51	28,58	7,69	29,57	24,10	22,03	32,38	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Spitzkohl								**7,69**
16,47	17,84	20,25	7,69	19,57	17,43	18,08	19,04	
Tomaten + Hafer + Bohnen grün gekocht								**7,69**
12,74	13,47	19,75	7,69	14,15	9,88	14,11	16,22	
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Spitzkohl								**7,69**
15,62	16,51	20,25	7,69	17,90	18,54	15,45	21,27	
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**7,69**
24,98	20,27	28,33	7,69	28,85	23,48	21,92	31,91	
Quinoa + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**7,69**
8,74	9,60	20,00	7,69	10,52	11,26	10,08	11,91	
Hafer + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**7,69**
13,02	13,60	20,00	7,69	13,85	10,14	14,03	16,36	
Quinoa + Champignons frisch + Spitzkohl								**7,69**
8,78	9,84	20,25	7,69	11,23	11,88	10,18	12,38	
Hafer + Champignons frisch + Spitzkohl								**7,69**
13,05	13,84	20,25	7,69	14,57	10,77	14,13	16,82	
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**7,69**
15,58	16,27	20,00	7,69	17,18	17,92	15,34	20,80	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**7,69**
18,15	17,60	20,00	7,69	20,52	17,92	19,29	23,02	
Tomaten + Quinoa + Bohnen grün gekocht								**7,69**
8,47	9,47	19,75	7,69	10,82	10,99	10,16	11,78	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**7,69**
16,79	13,39	16,92	8,18	14,55	7,69	13,84	16,82	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**7,69**
16,79	13,39	16,92	8,18	14,55	7,69	13,84	16,82	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**7,69**
14,15	14,56	26,17	7,69	15,97	10,30	14,11	18,89	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**7,69**
15,01	14,56	26,17	7,69	17,63	9,19	15,42	18,89	
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Hirse gekocht								**7,69**
16,72	15,89	26,17	7,69	17,63	10,30	16,74	21,11	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**7,69**
15,01	13,23	26,17	7,69	17,63	13,63	16,74	21,11
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**7,69**
15,86	13,23	26,17	7,69	19,30	13,63	16,74	23,33
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**7,69**
15,01	14,56	26,17	7,69	17,63	9,19	15,42	18,89
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**7,69**
16,72	15,89	26,17	7,69	17,63	10,30	16,74	21,11
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**7,69**
14,15	14,56	26,17	7,69	15,97	10,30	14,11	18,89
Kakao + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**7,69**
18,43	18,56	34,50	7,69	22,63	15,86	23,32	27,78
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Hirse gekocht							**7,69**
15,01	13,23	26,17	7,69	17,63	13,63	16,74	21,11
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**7,69**
15,86	13,23	26,17	7,69	19,30	13,63	16,74	23,33
Erbsen grün gekocht + Kakao + Hirse gekocht							**7,69**
18,43	18,56	34,50	7,69	22,63	15,86	23,32	27,78
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Miso							**7,69**
20,53	19,52	22,67	7,69	25,28	20,22	20,30	25,42
Buchweizen + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,69**
15,01	13,23	26,17	7,69	17,63	13,63	16,74	21,11
Kakao + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,69**
18,43	18,56	34,50	7,69	22,63	15,86	23,32	27,78
Haselnüsse + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,69**
16,72	15,89	26,17	7,69	17,63	10,30	16,74	21,11
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**7,69**
14,15	14,56	26,17	7,69	15,97	10,30	14,11	18,89
Hirse gekocht + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**7,69**
16,72	15,89	26,17	7,69	17,63	10,30	16,74	21,11
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**7,69**
20,53	19,52	22,67	7,69	25,28	20,22	20,30	25,42
Hirse gekocht + Kakao + Erbsen grün gekocht							**7,69**
18,43	18,56	34,50	7,69	22,63	15,86	23,32	27,78
Hirse gekocht + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**7,69**
15,01	13,23	26,17	7,69	17,63	13,63	16,74	21,11

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	15,86	13,23	26,17	7,69	19,30	13,63	16,74	23,33	**7,69**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	16,21	16,53	26,17	7,69	17,67	11,83	16,45	20,29	**7,69**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	15,86	13,23	26,17	7,69	19,30	13,63	16,74	23,33	**7,69**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	17,91	19,20	34,50	7,69	22,67	17,39	23,03	26,96	**7,69**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht	14,15	14,56	26,17	7,69	15,97	10,30	14,11	18,89	**7,69**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	14,50	15,20	26,17	7,69	17,67	10,72	15,13	18,07	**7,69**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	13,64	15,20	26,17	7,69	16,00	11,83	13,82	18,07	**7,69**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	15,35	13,87	26,17	7,69	19,33	15,17	16,45	22,51	**7,69**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	15,01	14,56	26,17	7,69	17,63	9,19	15,42	18,89	**7,69**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	14,50	13,87	26,17	7,69	17,67	15,17	16,45	20,29	**7,69**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	15,01	14,56	26,17	7,69	17,63	9,19	15,42	18,89	**7,69**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Mais-Mehl	16,79	13,39	16,92	8,18	14,55	7,69	13,84	16,82	**7,69**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	16,79	13,39	16,92	8,18	14,55	7,69	13,84	16,82	**7,69**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,96	13,78	20,13	7,69	14,87	11,01	13,94	16,57	**7,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,03	17,42	19,75	7,69	20,46	17,86	19,05	22,53	**7,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,47	16,09	19,75	7,69	17,13	17,86	15,10	20,31	**7,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,87	20,09	28,08	7,69	28,79	23,41	21,68	31,42	**7,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,32	17,42	19,75	7,69	18,79	16,74	17,73	18,09	**7,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,68	9,78	20,13	7,69	11,53	12,12	9,99	12,12	**7,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,18	20,09	28,08	7,69	18,79	21,19	17,73	20,31	**7,69**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,92	20,45	28,46	7,69	29,87	24,34	21,84	32,12	**7,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,63	9,42	19,75	7,69	10,46	11,19	9,84	11,42	**7,69**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,09	17,78	20,13	7,69	21,53	18,79	19,20	23,23	**7,69**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,23	20,45	28,46	7,69	19,87	22,12	17,89	21,01	**7,69**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	20,53	19,52	22,67	7,69	25,28	20,22	20,30	25,42	**7,69**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,52	16,45	20,13	7,69	18,20	18,79	15,26	21,01	**7,69**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,38	17,78	20,13	7,69	19,87	17,68	17,89	18,79	**7,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,91	13,42	19,75	7,69	13,79	10,08	13,78	15,87	**7,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	14,69	15,05	21,58	7,69	18,58	10,84	15,95	19,49	**7,69**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	16,97	15,11	23,46	7,69	21,01	10,69	18,24	22,29	**7,69**
Hafer + Spitzkohl + Lauch gedünstet	13,02	13,60	20,00	7,69	13,85	10,14	14,03	16,36	**7,69**
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	18,15	17,60	20,00	7,69	20,52	17,92	19,29	23,02	**7,69**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lauch gedünstet	17,29	20,27	28,33	7,69	18,85	21,26	17,97	20,80	**7,69**
Quinoa + Spitzkohl + Lauch gedünstet	8,74	9,60	20,00	7,69	10,52	11,26	10,08	11,91	**7,69**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Lauch gedünstet	16,44	17,60	20,00	7,69	18,85	16,81	17,97	18,58	**7,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**7,69**
15,58	16,27	20,00	7,69	17,18	17,92	15,34	20,80	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**7,69**
18,15	17,60	20,00	7,69	20,52	17,92	19,29	23,02	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**7,69**
24,98	20,27	28,33	7,69	28,85	23,48	21,92	31,91	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Champignons frisch								**7,69**
18,18	17,84	20,25	7,69	21,23	18,54	19,39	23,49	
Hafer + Spitzkohl + Champignons frisch								**7,69**
13,05	13,84	20,25	7,69	14,57	10,77	14,13	16,82	
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten								**7,69**
24,71	20,13	28,08	7,69	29,15	23,21	22,00	31,78	
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**7,69**
8,47	9,47	19,75	7,69	10,82	10,99	10,16	11,78	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Champignons frisch								**7,69**
16,47	17,84	20,25	7,69	19,57	17,43	18,08	19,04	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Champignons frisch								**7,69**
25,02	20,51	28,58	7,69	29,57	24,10	22,03	32,38	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Champignons frisch								**7,69**
15,62	16,51	20,25	7,69	17,90	18,54	15,45	21,27	
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**7,69**
24,71	20,13	28,08	7,69	29,15	23,21	22,00	31,78	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Champignons frisch								**7,69**
17,32	20,51	28,58	7,69	19,57	21,88	18,08	21,27	
Quinoa + Spitzkohl + Champignons frisch								**7,69**
8,78	9,84	20,25	7,69	11,23	11,88	10,18	12,38	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**7,69**
16,47	17,84	20,25	7,69	19,57	17,43	18,08	19,04	
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**7,69**
17,02	20,13	28,08	7,69	19,15	20,99	18,05	20,67	
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten								**7,69**
15,31	16,13	19,75	7,69	17,48	17,66	15,42	20,67	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,69**
18,18	17,84	20,25	7,69	21,23	18,54	19,39	23,49	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**7,69**
17,02	20,13	28,08	7,69	19,15	20,99	18,05	20,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	17,87	17,47	19,75	7,69	20,82	17,66	19,37	22,89	**7,69**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	25,02	20,51	28,58	7,69	29,57	24,10	22,03	32,38	**7,69**
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	15,62	16,51	20,25	7,69	17,90	18,54	15,45	21,27	**7,69**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Tomaten	17,87	17,47	19,75	7,69	20,82	17,66	19,37	22,89	**7,69**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Tomaten	8,47	9,47	19,75	7,69	10,82	10,99	10,16	11,78	**7,69**
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,32	20,51	28,58	7,69	19,57	21,88	18,08	21,27	**7,69**
Spitzkohl + Hafer + Champignons frisch	13,05	13,84	20,25	7,69	14,57	10,77	14,13	16,82	**7,69**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Tomaten	12,74	13,47	19,75	7,69	14,15	9,88	14,11	16,22	**7,69**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Tomaten	15,31	16,13	19,75	7,69	17,48	17,66	15,42	20,67	**7,69**
Spitzkohl + Quinoa + Champignons frisch	8,78	9,84	20,25	7,69	11,23	11,88	10,18	12,38	**7,69**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Tomaten	16,16	17,47	19,75	7,69	19,15	16,54	18,05	18,44	**7,69**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	16,16	17,47	19,75	7,69	19,15	16,54	18,05	18,44	**7,69**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Tomaten	12,74	13,47	19,75	7,69	14,15	9,88	14,11	16,22	**7,69**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	15,01	14,56	26,17	7,69	17,63	9,19	15,42	18,89	**7,69**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	24,98	20,27	28,33	7,69	28,85	23,48	21,92	31,91	**7,69**
Spitzkohl + Hafer + Lauch gedünstet	13,02	13,60	20,00	7,69	13,85	10,14	14,03	16,36	**7,69**
Spitzkohl + Quinoa + Lauch gedünstet	8,74	9,60	20,00	7,69	10,52	11,26	10,08	11,91	**7,69**
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,29	20,27	28,33	7,69	18,85	21,26	17,97	20,80	**7,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	16,44	17,60	20,00	7,69	18,85	16,81	17,97	18,58	**7,69**
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	15,58	16,27	20,00	7,69	17,18	17,92	15,34	20,80	**7,69**
Champignons frisch + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,18	17,84	20,25	7,69	21,23	18,54	19,39	23,49	**7,69**
Spitzkohl + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,18	17,84	20,25	7,69	21,23	18,54	19,39	23,49	**7,69**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,15	17,60	20,00	7,69	20,52	17,92	19,29	23,02	**7,69**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,87	17,47	19,75	7,69	20,82	17,66	19,37	22,89	**7,69**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,87	17,47	19,75	7,69	20,82	17,66	19,37	22,89	**7,69**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,15	17,60	20,00	7,69	20,52	17,92	19,29	23,02	**7,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	14,63	15,35	22,33	7,69	17,69	11,16	15,02	18,33	**7,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	14,59	15,11	22,08	7,69	16,98	10,54	14,91	17,87	**7,69**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	16,91	15,41	24,21	7,69	20,12	11,01	17,31	21,13	**7,69**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	16,88	15,17	23,96	7,69	19,40	10,39	17,20	20,67	**7,69**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,82	12,87	13,54	7,69	14,95	9,18	14,48	17,99	**7,69**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,44	13,41	33,75	15,01	14,18	7,69	15,74	18,86	**7,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	14,38	14,59	24,42	7,69	19,17	15,16	17,12	20,76	**7,69**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	14,27	12,64	19,17	7,69	13,02	8,18	13,45	13,40	**7,69**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Haselnüsse	16,72	15,89	26,17	7,69	17,63	10,30	16,74	21,11	**7,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Haselnüsse	16,21	16,53	26,17	7,69	17,67	11,83	16,45	20,29	**7,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	14,15	14,56	26,17	7,69	15,97	10,30	14,11	18,89	**7,69**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	16,72	15,89	26,17	7,69	17,63	10,30	16,74	21,11	**7,69**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	13,64	15,20	26,17	7,69	16,00	11,83	13,82	18,07	**7,69**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	16,21	16,53	26,17	7,69	17,67	11,83	16,45	20,29	**7,69**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Gerstenmehl	14,15	14,56	26,17	7,69	15,97	10,30	14,11	18,89	**7,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Gerstenmehl	13,64	15,20	26,17	7,69	16,00	11,83	13,82	18,07	**7,69**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	15,27	17,82	18,75	7,69	18,55	9,47	18,82	17,90	**7,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	18,07	17,65	19,75	7,69	20,57	17,23	19,19	22,18	**7,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,51	16,32	19,75	7,69	17,23	17,23	15,24	19,96	**7,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,22	20,32	28,08	7,69	18,90	20,57	17,88	19,96	**7,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	8,67	9,65	19,75	7,69	10,57	10,57	9,98	11,07	**7,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	12,94	13,65	19,75	7,69	13,90	9,46	13,93	15,51	**7,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,36	17,65	19,75	7,69	18,90	16,12	17,88	17,73	**7,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,91	20,32	28,08	7,69	28,90	22,79	21,82	31,07	**7,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Kakao	17,91	19,20	34,50	7,69	22,67	17,39	23,03	26,96	**7,69**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	17,91	19,20	34,50	7,69	22,67	17,39	23,03	26,96	**7,69**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Kakao	18,43	18,56	34,50	7,69	22,63	15,86	23,32	27,78	**7,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Kakao								**7,69**
18,43	18,56	34,50	7,69	22,63	15,86	23,32	27,78	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,69**
17,02	20,13	28,08	7,69	19,15	20,99	18,05	20,67	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,69**
17,29	20,27	28,33	7,69	18,85	21,26	17,97	20,80	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh								**7,69**
24,98	20,27	28,33	7,69	28,85	23,48	21,92	31,91	
Spitzkohl + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,69**
17,32	20,51	28,58	7,69	19,57	21,88	18,08	21,27	
Champignons frisch + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**7,69**
25,02	20,51	28,58	7,69	29,57	24,10	22,03	32,38	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**7,69**
24,98	20,27	28,33	7,69	28,85	23,48	21,92	31,91	
Champignons frisch + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,69**
17,32	20,51	28,58	7,69	19,57	21,88	18,08	21,27	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh								**7,69**
24,71	20,13	28,08	7,69	29,15	23,21	22,00	31,78	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,69**
17,29	20,27	28,33	7,69	18,85	21,26	17,97	20,80	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,69**
17,02	20,13	28,08	7,69	19,15	20,99	18,05	20,67	
Spitzkohl + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh								**7,69**
25,02	20,51	28,58	7,69	29,57	24,10	22,03	32,38	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**7,69**
24,71	20,13	28,08	7,69	29,15	23,21	22,00	31,78	
Champignons frisch + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,69**
16,47	17,84	20,25	7,69	19,57	17,43	18,08	19,04	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,69**
16,44	17,60	20,00	7,69	18,85	16,81	17,97	18,58	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,69**
15,58	16,27	20,00	7,69	17,18	17,92	15,34	20,80	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,69**
16,44	17,60	20,00	7,69	18,85	16,81	17,97	18,58	
Champignons frisch + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,69**
15,62	16,51	20,25	7,69	17,90	18,54	15,45	21,27	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,69**
16,16	17,47	19,75	7,69	19,15	16,54	18,05	18,44
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,69**
16,16	17,47	19,75	7,69	19,15	16,54	18,05	18,44
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,69**
15,31	16,13	19,75	7,69	17,48	17,66	15,42	20,67
Spitzkohl + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,69**
16,47	17,84	20,25	7,69	19,57	17,43	18,08	19,04
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,69**
15,58	16,27	20,00	7,69	17,18	17,92	15,34	20,80
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,69**
15,31	16,13	19,75	7,69	17,48	17,66	15,42	20,67
Spitzkohl + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,69**
15,62	16,51	20,25	7,69	17,90	18,54	15,45	21,27
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht							**7,69**
15,35	13,87	26,17	7,69	19,33	15,17	16,45	22,51
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**7,69**
15,86	13,23	26,17	7,69	19,30	13,63	16,74	23,33
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen							**7,69**
14,50	13,87	26,17	7,69	17,67	15,17	16,45	20,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Buchweizen							**7,69**
14,50	13,87	26,17	7,69	17,67	15,17	16,45	20,29
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**7,69**
15,01	13,23	26,17	7,69	17,63	13,63	16,74	21,11
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Buchweizen							**7,69**
15,01	13,23	26,17	7,69	17,63	13,63	16,74	21,11
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**7,69**
15,86	13,23	26,17	7,69	19,30	13,63	16,74	23,33
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Amaranth, ungekocht							**7,69**
15,35	13,87	26,17	7,69	19,33	15,17	16,45	22,51
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Hafer							**7,69**
13,02	13,60	20,00	7,69	13,85	10,14	14,03	16,36
Champignons frisch + Spitzkohl + Hafer							**7,69**
13,05	13,84	20,25	7,69	14,57	10,77	14,13	16,82
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Hafer							**7,69**
12,74	13,47	19,75	7,69	14,15	9,88	14,11	16,22

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Hafer	13,02	13,60	20,00	7,69	13,85	10,14	14,03	16,36	**7,69**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Quinoa	8,47	9,47	19,75	7,69	10,82	10,99	10,16	11,78	**7,69**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Quinoa	8,47	9,47	19,75	7,69	10,82	10,99	10,16	11,78	**7,69**
Spitzkohl + Champignons frisch + Quinoa	8,78	9,84	20,25	7,69	11,23	11,88	10,18	12,38	**7,69**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Quinoa	8,74	9,60	20,00	7,69	10,52	11,26	10,08	11,91	**7,69**
Spitzkohl + Champignons frisch + Hafer	13,05	13,84	20,25	7,69	14,57	10,77	14,13	16,82	**7,69**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Hafer	12,74	13,47	19,75	7,69	14,15	9,88	14,11	16,22	**7,69**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Quinoa	8,74	9,60	20,00	7,69	10,52	11,26	10,08	11,91	**7,69**
Champignons frisch + Spitzkohl + Quinoa	8,78	9,84	20,25	7,69	11,23	11,88	10,18	12,38	**7,69**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,89	11,54	13,17	8,26	13,73	7,68	12,78	13,08	**7,68**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,18	13,07	28,50	12,83	14,15	7,68	15,61	18,69	**7,68**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	12,49	10,03	11,92	25,60	10,82	7,68	13,22	12,27	**7,68**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	15,22	17,04	31,71	9,50	18,02	7,68	17,25	19,00	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Mandeln	15,30	17,65	25,00	7,68	16,69	8,43	17,48	19,12	**7,68**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	14,35	16,28	19,42	7,68	17,58	9,51	16,05	17,03	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Mandeln	17,01	20,31	33,33	7,68	21,69	13,99	24,06	25,79	**7,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	14,30	15,92	19,04	7,68	16,51	8,58	15,89	16,33	**7,68**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	17,39	18,23	20,63	7,68	20,88	13,91	17,99	20,14	**7,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mandeln	14,44	14,98	25,00	7,68	18,36	11,77	17,48	21,34	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Mandeln	12,74	16,31	25,00	7,68	15,03	8,43	14,85	16,90	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Mandeln	13,59	14,98	25,00	7,68	16,69	11,77	17,48	19,12	**7,68**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	15,87	16,32	20,67	7,68	19,20	9,41	17,58	18,90	**7,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	15,82	15,96	20,29	7,68	18,13	8,48	17,42	18,20	**7,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,79	11,60	24,46	7,68	13,00	12,55	13,35	16,70	**7,68**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	17,54	16,89	25,00	7,68	18,09	15,46	18,09	21,03	**7,68**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	13,09	13,15	30,58	14,31	13,90	7,68	14,89	18,13	**7,68**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	13,09	13,15	30,58	14,31	13,90	7,68	14,89	18,13	**7,68**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	15,16	11,75	13,92	26,71	12,30	7,68	14,38	12,98	**7,68**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	14,04	14,23	24,67	13,76	14,87	7,68	15,54	19,02	**7,68**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	15,16	11,75	13,92	26,71	12,30	7,68	14,38	12,98	**7,68**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	15,16	11,75	13,92	26,71	12,30	7,68	14,38	12,98	**7,68**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	15,16	11,75	13,92	26,71	12,30	7,68	14,38	12,98	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	17,82	20,51	27,83	7,68	18,94	20,03	17,74	20,23	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	16,11	16,51	19,50	7,68	17,28	16,69	15,11	20,23	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	18,68	17,85	19,50	7,68	20,61	16,69	19,06	22,46	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Hirse gekocht	13,55	13,85	19,50	7,68	13,94	8,92	13,80	15,79	**7,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Hirse gekocht	16,97	17,85	19,50	7,68	18,94	15,58	17,74	18,01	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Hirse gekocht	9,27	9,85	19,50	7,68	10,61	10,03	9,85	11,34	**7,68**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	13,29	10,87	12,42	26,17	11,72	7,68	14,27	12,64	**7,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Hirse gekocht	25,51	20,51	27,83	7,68	28,94	22,25	21,69	31,34	**7,68**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	14,04	14,23	24,67	13,76	14,87	7,68	15,54	19,02	**7,68**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	17,21	19,71	39,75	7,68	22,01	16,16	25,88	28,94	**7,68**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	10,80	13,71	27,25	7,68	12,01	7,82	12,06	15,61	**7,68**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	13,37	11,71	27,25	7,68	17,01	12,82	16,01	22,28	**7,68**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	12,09	11,71	27,25	7,68	14,51	12,82	16,01	18,94	**7,68**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	14,65	15,71	27,25	7,68	14,51	7,82	16,01	18,94	**7,68**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	9,40	13,37	13,79	7,68	9,97	8,19	10,92	12,69	**7,68**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	20,77	20,81	33,79	7,68	26,44	23,00	20,77	30,33	**7,68**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	16,15	18,96	20,08	7,68	20,82	11,83	19,32	20,17	**7,68**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	11,32	11,08	25,25	7,69	13,40	7,68	13,34	14,53	**7,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	16,10	18,60	19,71	7,68	19,74	10,90	19,16	19,47	**7,68**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,03	19,37	40,63	7,68	22,45	17,10	25,93	29,31	**7,68**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,90	11,37	28,13	7,68	14,95	13,77	16,06	19,31	**7,68**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,54	12,53	15,42	7,68	16,23	10,21	14,36	19,66	**7,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,62	13,37	28,13	7,68	12,45	8,77	12,11	15,98	**7,68**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,46	15,37	28,13	7,68	14,95	8,77	16,06	19,31	**7,68**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,18	11,37	28,13	7,68	17,45	13,77	16,06	22,64	**7,68**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	13,29	14,43	38,38	7,68	16,37	12,22	20,30	21,91	**7,68**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,25	11,11	11,79	7,69	13,20	7,68	11,31	12,12	**7,68**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	10,72	9,09	30,04	7,68	13,03	9,99	13,72	17,47	**7,68**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	9,87	9,09	30,04	7,68	11,37	9,99	13,72	15,24	**7,68**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	14,04	14,23	24,67	13,76	14,87	7,68	15,54	19,02	**7,68**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	13,09	13,15	30,58	14,31	13,90	7,68	14,89	18,13	**7,68**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	13,09	13,15	30,58	14,31	13,90	7,68	14,89	18,13	**7,68**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	15,74	14,07	31,96	9,38	13,83	7,68	16,11	18,34	**7,68**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	13,18	12,73	31,96	9,38	12,16	7,68	13,47	16,12	**7,68**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	16,59	16,07	36,13	10,60	17,16	7,68	17,42	19,46	**7,68**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	16,59	14,07	23,63	11,60	15,49	7,68	16,11	16,12	**7,68**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,15	19,91	20,04	7,68	20,48	11,62	20,34	20,29	**7,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	10,51	10,27	24,46	7,68	12,17	9,77	13,35	13,37	**7,68**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	10,78	13,50	27,54	7,68	12,00	8,41	11,92	15,73	**7,68**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	14,04	14,23	24,67	13,76	14,87	7,68	15,54	19,02	**7,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	13,35	11,50	27,54	7,68	17,00	13,41	15,87	22,40	**7,68**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	12,06	11,50	27,54	7,68	14,50	13,41	15,87	19,07	**7,68**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	14,63	15,50	27,54	7,68	14,50	8,41	15,87	19,07	**7,68**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	13,38	11,74	27,79	7,68	17,72	14,03	15,97	22,87	**7,68**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	12,10	11,74	27,79	7,68	15,22	14,03	15,97	19,53	**7,68**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	17,23	19,74	40,29	7,68	22,72	17,37	25,84	29,53	**7,68**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	14,66	15,74	27,79	7,68	15,22	9,03	15,97	19,53	**7,68**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	10,82	13,74	27,79	7,68	12,72	9,03	12,03	16,20	**7,68**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	17,19	19,50	40,04	7,68	22,00	16,74	25,74	29,07	**7,68**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	13,09	13,15	30,58	14,31	13,90	7,68	14,89	18,13	**7,68**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	13,09	13,15	30,58	14,31	13,90	7,68	14,89	18,13	**7,68**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,16	11,75	13,92	26,71	12,30	7,68	14,38	12,98	**7,68**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,16	11,75	13,92	26,71	12,30	7,68	14,38	12,98	**7,68**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	18,85	19,53	28,50	9,78	19,42	7,67	18,95	19,33	**7,67**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,97	14,97	24,13	11,18	17,43	7,67	17,11	19,78	**7,67**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,28	12,69	23,88	12,71	13,28	7,67	13,49	17,92	**7,67**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	7,67	21,25	42,96	14,01	31,50	21,11	27,01	38,59	**7,67**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	17,91	15,72	23,58	8,60	20,00	7,67	18,68	20,53	**7,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,67**
15,60	13,13	21,42	7,67	14,58	10,01	14,74	15,89
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht							**7,67**
19,14	20,64	37,42	7,67	26,45	20,69	26,30	32,57
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht							**7,67**
14,87	16,64	29,08	7,67	19,78	15,14	17,09	23,68
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**7,67**
17,43	17,97	29,08	7,67	21,45	15,14	19,72	25,90
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht							**7,67**
15,72	16,64	29,08	7,67	21,45	14,03	18,40	23,68
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht							**7,67**
16,58	15,31	29,08	7,67	23,12	18,47	19,72	28,12
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht							**7,67**
15,72	15,31	29,08	7,67	21,45	18,47	19,72	25,90
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**7,67**
14,32	12,47	21,42	7,67	12,92	10,01	12,76	14,78
Miso + Sojabohnen + Roggenmehl							**7,67**
18,41	18,33	25,75	7,67	22,15	17,46	18,43	25,00
Sojabohnen + Miso + Roggenmehl							**7,67**
18,41	18,33	25,75	7,67	22,15	17,46	18,43	25,00
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,67**
12,31	12,67	24,00	12,78	13,30	7,67	13,39	17,51
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,67**
12,31	12,67	24,00	12,78	13,30	7,67	13,39	17,51
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl							**7,67**
12,31	12,67	24,00	12,78	13,30	7,67	13,39	17,51
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl							**7,67**
12,31	12,67	24,00	12,78	13,30	7,67	13,39	17,51
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse							**7,67**
22,00	15,40	19,88	9,58	15,64	7,67	15,82	19,70
Roggenmehl + Sojabohnen + Miso							**7,67**
18,41	18,33	25,75	7,67	22,15	17,46	18,43	25,00
Sojabohnen + Roggenmehl + Miso							**7,67**
18,41	18,33	25,75	7,67	22,15	17,46	18,43	25,00
Roggenmehl + Miso + Sojabohnen							**7,67**
18,41	18,33	25,75	7,67	22,15	17,46	18,43	25,00

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**7,67**
17,91	15,72	23,58	8,60	20,00	7,67	18,68	20,53
Miso + Roggenmehl + Sojabohnen							**7,67**
18,41	18,33	25,75	7,67	22,15	17,46	18,43	25,00
3*Dinkel ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten							**7,67**
14,93	14,80	14,25	10,48	16,14	7,67	14,73	14,46
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**7,67**
12,75	17,80	18,42	7,67	14,78	15,28	14,61	18,81
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl							**7,67**
20,72	14,73	19,88	9,58	14,81	7,67	14,50	18,59
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**7,67**
12,76	14,40	29,00	7,67	16,58	8,07	14,93	17,93
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**7,67**
17,89	20,40	41,50	7,67	24,08	18,07	26,78	31,27
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**7,67**
15,32	16,40	29,00	7,67	16,58	9,73	16,91	21,27
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**7,67**
12,76	12,40	29,00	7,67	16,58	14,73	16,91	21,27
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**7,67**
11,48	14,40	29,00	7,67	14,08	9,73	12,96	17,93
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht							**7,67**
14,04	12,40	29,00	7,67	19,08	14,73	16,91	24,60
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Miso							**7,67**
16,49	19,35	19,46	7,67	19,91	10,51	19,03	18,98
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**7,67**
14,32	14,75	20,17	7,67	16,53	9,58	14,61	16,92
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Miso							**7,67**
16,61	14,81	22,04	7,67	18,96	9,43	16,90	19,72
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,67**
14,74	13,13	21,42	7,67	13,75	9,45	14,08	13,67
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,67**
15,17	14,47	25,58	7,67	13,75	11,67	14,08	14,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**7,67**
12,31	12,67	24,00	12,78	13,30	7,67	13,39	17,51
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**7,67**
12,31	12,67	24,00	12,78	13,30	7,67	13,39	17,51

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**7,67**
17,91	15,72	23,58	8,60	20,00	7,67	18,68	20,53	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Walnüsse								**7,67**
17,91	15,72	23,58	8,60	20,00	7,67	18,68	20,53	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,67**
14,23	13,33	16,63	17,43	14,32	7,67	15,08	14,80	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl								**7,67**
15,82	15,59	29,54	9,07	16,56	7,67	15,92	18,83	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**7,67**
14,64	12,25	27,54	7,67	14,71	11,41	14,17	17,86	
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen								**7,67**
16,69	19,83	21,29	7,67	20,00	11,13	19,21	19,83	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen								**7,67**
15,92	14,99	26,58	7,67	18,93	15,08	16,04	20,10	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl								**7,67**
12,76	10,69	12,29	25,71	11,61	7,67	13,62	13,12	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,67**
16,01	12,35	18,63	10,53	13,25	7,67	13,36	17,76	
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,67**
12,99	14,73	28,58	8,30	12,84	7,67	12,49	16,19	
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,67**
18,12	16,73	16,08	11,63	17,84	7,67	16,44	16,19	
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,67**
16,84	16,73	28,58	8,30	15,34	7,67	16,44	19,52	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**7,67**
22,43	15,40	15,71	10,69	16,48	7,67	15,82	18,59	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,67**
19,02	14,47	25,58	7,67	18,75	12,78	16,05	20,33	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**7,66**
14,62	14,75	21,21	8,07	16,71	7,66	15,12	16,58	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen								**7,66**
14,85	15,93	16,92	9,29	11,80	7,66	11,84	13,91	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**7,66**
15,43	13,35	13,75	9,30	14,59	7,66	13,86	15,19	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,66**
15,16	14,46	21,71	10,62	14,92	7,66	15,11	19,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**7,66**
14,07	13,07	30,17	7,66	16,28	11,52	15,39	18,60	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln								**7,66**
18,41	20,00	27,29	7,66	22,99	17,38	19,57	24,60	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln								**7,66**
18,38	19,76	27,04	7,66	22,28	16,76	19,47	24,13	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**7,66**
16,05	16,59	18,38	7,66	16,58	8,00	16,84	18,22	
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**7,66**
12,29	12,53	12,25	7,66	13,64	8,07	12,55	13,31	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht								**7,66**
20,56	20,48	29,38	7,66	25,18	21,88	20,20	27,77	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**7,66**
11,89	9,47	11,42	25,47	10,82	7,66	12,79	11,78	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**7,66**
17,18	11,37	13,50	7,66	13,23	7,74	13,05	16,94	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht								**7,66**
11,89	9,47	11,42	25,47	10,82	7,66	12,79	11,78	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**7,66**
17,04	16,67	22,33	9,24	17,50	7,66	16,00	17,29	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,66**
17,04	16,67	22,33	9,24	17,50	7,66	16,00	17,29	
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart								**7,66**
12,11	12,81	24,08	12,80	13,48	7,66	13,54	17,58	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**7,66**
17,04	16,67	22,33	9,24	17,50	7,66	16,00	17,29	
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**7,66**
12,11	12,81	24,08	12,80	13,48	7,66	13,54	17,58	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch								**7,66**
18,87	19,31	27,33	7,66	21,88	15,96	20,70	25,06	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch								**7,66**
17,16	16,64	27,33	7,66	21,88	19,29	20,70	25,06	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch								**7,66**
16,31	17,97	27,33	7,66	20,21	15,96	18,07	22,83	
3*Lauch gedünstet + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten								**7,66**
11,88	9,32	11,04	25,38	10,25	7,66	12,30	11,34	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	17,16	17,97	27,33	7,66	21,88	14,84	19,39	22,83	**7,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	20,58	21,97	35,67	7,66	26,88	21,51	27,28	31,72	**7,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	18,02	16,64	27,33	7,66	23,54	19,29	20,70	27,28	**7,66**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	10,47	13,41	14,79	7,66	9,65	8,19	9,99	12,64	**7,66**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen	12,26	16,52	16,50	7,66	14,69	13,44	13,77	17,43	**7,66**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen	10,56	14,53	17,46	7,66	13,70	12,11	12,16	16,56	**7,66**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	17,26	16,17	26,50	8,90	19,61	7,66	18,46	20,33	**7,66**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	16,78	15,73	25,25	8,19	18,33	7,66	17,50	20,13	**7,66**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	15,50	15,06	25,25	8,19	17,49	7,66	16,18	19,02	**7,66**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	12,24	12,72	24,17	12,86	13,42	7,66	13,37	17,13	**7,66**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	19,12	19,20	20,58	7,66	21,98	19,18	20,45	24,42	**7,66**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	17,41	19,20	20,58	7,66	20,31	18,07	19,13	19,98	**7,66**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht	9,72	11,20	20,58	7,66	11,98	12,52	11,24	13,31	**7,66**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	18,27	21,87	28,92	7,66	20,31	22,52	19,13	22,20	**7,66**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	17,62	14,39	16,63	7,66	15,65	10,19	15,63	20,26	**7,66**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	14,00	15,20	20,58	7,66	15,31	11,41	15,18	17,76	**7,66**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	16,56	17,87	20,58	7,66	18,64	19,18	16,50	22,20	**7,66**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht	25,96	21,87	28,92	7,66	30,31	24,74	23,08	33,31	**7,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	12,11	12,81	24,08	12,80	13,48	7,66	13,54	17,58	**7,66**
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	12,11	12,81	24,08	12,80	13,48	7,66	13,54	17,58	**7,66**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Bohnen grün gekocht + Tomaten	11,89	9,47	11,42	25,47	10,82	7,66	12,79	11,78	**7,66**
Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	11,89	9,47	11,42	25,47	10,82	7,66	12,79	11,78	**7,66**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	12,11	12,81	24,08	12,80	13,48	7,66	13,54	17,58	**7,66**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	12,11	12,81	24,08	12,80	13,48	7,66	13,54	17,58	**7,66**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,12	15,33	21,42	7,66	19,65	9,51	18,15	20,22	**7,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,84	15,27	19,54	7,66	17,23	9,66	15,86	17,42	**7,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	13,09	11,59	28,21	7,66	17,03	13,68	15,83	22,36	**7,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	17,15	17,85	27,21	7,66	21,52	14,53	19,34	22,60	**7,66**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	11,80	11,59	28,21	7,66	14,53	13,68	15,83	19,02	**7,66**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	14,37	15,59	28,21	7,66	14,53	8,68	15,83	19,02	**7,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	17,15	16,52	27,21	7,66	21,52	18,98	20,65	24,82	**7,66**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	16,93	19,59	40,71	7,66	22,03	17,01	25,70	29,02	**7,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	18,00	16,52	27,21	7,66	23,18	18,98	20,65	27,04	**7,66**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	10,52	13,59	28,21	7,66	12,03	8,68	11,88	15,69	**7,66**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	10,54	13,71	28,33	7,66	12,38	8,99	11,93	15,92	**7,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	18,85	19,19	27,21	7,66	21,52	15,64	20,65	24,82	**7,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,09	11,70	27,33	7,66	14,61	12,88	16,07	19,03	**7,66**
3*Gerstenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,81	13,70	27,33	7,66	12,11	7,88	12,13	15,70	**7,66**
3*Haselnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,66	15,70	27,33	7,66	14,61	7,88	16,07	19,03	**7,66**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	11,82	11,71	28,33	7,66	14,88	13,99	15,88	19,26	**7,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	13,10	11,71	28,33	7,66	17,38	13,99	15,88	22,59	**7,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	20,56	21,85	35,54	7,66	26,52	21,20	27,23	31,49	**7,66**
3*Kakao + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,22	19,70	39,83	7,66	22,11	16,21	25,94	29,03	**7,66**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,38	11,70	27,33	7,66	17,11	12,88	16,07	22,37	**7,66**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	16,95	19,71	40,83	7,66	22,38	17,32	25,75	29,26	**7,66**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	14,38	15,71	28,33	7,66	14,88	8,99	15,88	19,26	**7,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	16,29	17,85	27,21	7,66	19,85	15,64	18,02	22,60	**7,66**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	17,21	15,73	21,08	9,30	19,16	7,66	17,50	19,02	**7,66**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	15,28	15,14	14,29	10,61	16,57	7,66	15,33	15,13	**7,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,04	16,67	22,33	9,24	17,50	7,66	16,00	17,29	**7,66**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	13,31	13,05	29,54	7,66	15,47	11,57	14,63	17,67	**7,66**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,89	9,47	11,42	25,47	10,82	7,66	12,79	11,78	**7,66**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,89	9,47	11,42	25,47	10,82	7,66	12,79	11,78	**7,66**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	12,84	12,08	12,67	8,28	14,00	7,65	12,13	12,94	**7,65**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	13,98	15,20	24,13	8,37	16,32	7,65	14,89	16,38	**7,65**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,69	15,87	29,96	11,78	16,65	7,65	16,66	19,38	**7,65**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	22,74	22,68	23,92	7,64	27,63	24,40	25,01	29,91	**7,64**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	18,92	12,50	15,38	8,28	14,65	7,64	14,07	17,77	**7,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	17,89	17,43	20,00	7,64	20,68	17,61	19,13	22,32	**7,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	17,04	20,10	28,33	7,64	19,02	20,94	17,82	20,10	**7,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	15,33	16,10	20,00	7,64	17,35	17,61	15,18	20,10	**7,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,18	17,43	20,00	7,64	19,02	16,49	17,82	17,88	**7,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	12,76	13,43	20,00	7,64	14,02	9,83	13,87	15,66	**7,64**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	15,09	17,60	19,00	7,64	18,67	9,84	18,76	18,04	**7,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	8,49	9,43	20,00	7,64	10,68	10,94	9,92	11,21	**7,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,73	20,10	28,33	7,64	29,02	23,16	21,76	31,21	**7,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	21,45	22,01	23,92	7,64	25,96	24,40	23,03	28,80	**7,64**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,01	11,07	25,67	7,64	11,32	10,96	12,22	15,09	**7,64**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	12,76	13,45	19,92	7,64	14,35	9,99	14,24	16,40	**7,64**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht	17,03	20,12	28,25	7,64	19,35	21,10	18,18	20,84	**7,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**7,64**
17,03	20,12	28,25	7,64	19,35	21,10	18,18	20,84	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**7,64**
15,32	16,12	19,92	7,64	17,68	17,77	15,55	20,84	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**7,64**
17,89	17,45	19,92	7,64	21,02	17,77	19,50	23,07	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**7,64**
16,18	17,45	19,92	7,64	19,35	16,66	18,18	18,62	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**7,64**
17,89	17,45	19,92	7,64	21,02	17,77	19,50	23,07	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**7,64**
24,73	20,12	28,25	7,64	29,35	23,32	22,13	31,96	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**7,64**
8,49	9,45	19,92	7,64	11,02	11,10	10,29	11,96	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**7,64**
24,73	20,12	28,25	7,64	29,35	23,32	22,13	31,96	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht								**7,64**
16,18	17,45	19,92	7,64	19,35	16,66	18,18	18,62	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Bohnen grün gekocht								**7,64**
15,09	17,60	19,00	7,64	18,67	9,84	18,76	18,04	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**7,64**
15,09	17,60	19,00	7,64	18,67	9,84	18,76	18,04	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht								**7,64**
15,32	16,12	19,92	7,64	17,68	17,77	15,55	20,84	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl								**7,64**
13,72	13,93	14,58	8,89	15,18	7,64	14,37	15,71	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Roggenmehl								**7,64**
13,72	13,93	14,58	8,89	15,18	7,64	14,37	15,71	
Sojabohnen + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**7,64**
15,21	16,37	30,67	7,64	18,62	12,61	16,30	21,11	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Dinkel ungekocht								**7,64**
13,72	13,93	14,58	8,89	15,18	7,64	14,37	15,71	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**7,64**
13,72	13,93	14,58	8,89	15,18	7,64	14,37	15,71	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Sojabohnen + Spitzkohl							**7,64**
14,36	16,37	30,67	7,64	16,95	13,72	14,99	21,11
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Spitzkohl							**7,64**
15,21	16,37	30,67	7,64	18,62	12,61	16,30	21,11
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Spitzkohl							**7,64**
16,07	15,04	30,67	7,64	20,28	17,06	17,62	25,56
Buchweizen + Sojabohnen + Spitzkohl							**7,64**
15,21	15,04	30,67	7,64	18,62	17,06	17,62	23,33
Haselnüsse + Sojabohnen + Spitzkohl							**7,64**
16,92	17,71	30,67	7,64	18,62	13,72	17,62	23,33
Kakao + Sojabohnen + Spitzkohl							**7,64**
18,63	20,37	39,00	7,64	23,62	19,28	24,20	30,00
Sojabohnen + Haselnüsse + Spitzkohl							**7,64**
16,92	17,71	30,67	7,64	18,62	13,72	17,62	23,33
Sojabohnen + Kakao + Spitzkohl							**7,64**
18,63	20,37	39,00	7,64	23,62	19,28	24,20	30,00
Sojabohnen + Buchweizen + Spitzkohl							**7,64**
15,21	15,04	30,67	7,64	18,62	17,06	17,62	23,33
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Bohnen grün gekocht							**7,64**
8,49	9,45	19,92	7,64	11,02	11,10	10,29	11,96
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**7,64**
16,07	15,04	30,67	7,64	20,28	17,06	17,62	25,56
Sojabohnen + Gerstenmehl + Spitzkohl							**7,64**
14,36	16,37	30,67	7,64	16,95	13,72	14,99	21,11
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**7,64**
15,21	16,37	30,67	7,64	18,62	12,61	16,30	21,11
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Bohnen grün gekocht							**7,64**
12,76	13,45	19,92	7,64	14,35	9,99	14,24	16,40
Walnüsse + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**7,64**
16,62	16,61	29,42	9,20	19,22	7,64	18,24	20,13
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart							**7,64**
19,57	12,15	13,58	8,44	13,43	7,64	13,28	17,24
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Miso							**7,64**
17,91	13,57	15,58	7,64	16,18	10,68	14,41	18,13
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Miso							**7,64**
17,91	13,57	15,58	7,64	16,18	10,68	14,41	18,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	17,63	19,67	39,75	7,64	21,73	15,77	25,25	28,53	**7,64**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	12,50	11,67	27,25	7,64	14,23	12,44	15,38	18,53	**7,64**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	13,79	11,67	27,25	7,64	16,73	12,44	15,38	21,87	**7,64**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Mandeln	15,09	17,60	19,00	7,64	18,67	9,84	18,76	18,04	**7,64**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	17,91	13,57	15,58	7,64	16,18	10,68	14,41	18,13	**7,64**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	19,57	12,15	13,58	8,44	13,43	7,64	13,28	17,24	**7,64**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Mais-Mehl	19,57	12,15	13,58	8,44	13,43	7,64	13,28	17,24	**7,64**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Mais-Mehl	17,91	13,57	15,58	7,64	16,18	10,68	14,41	18,13	**7,64**
Spitzkohl + Haselnüsse + Sojabohnen	16,92	17,71	30,67	7,64	18,62	13,72	17,62	23,33	**7,64**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Sojabohnen	14,36	16,37	30,67	7,64	16,95	13,72	14,99	21,11	**7,64**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Sojabohnen	16,07	15,04	30,67	7,64	20,28	17,06	17,62	25,56	**7,64**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	16,07	15,04	30,67	7,64	20,28	17,06	17,62	25,56	**7,64**
Miso + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	17,91	13,57	15,58	7,64	16,18	10,68	14,41	18,13	**7,64**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Sojabohnen	15,21	16,37	30,67	7,64	18,62	12,61	16,30	21,11	**7,64**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Sojabohnen	14,36	16,37	30,67	7,64	16,95	13,72	14,99	21,11	**7,64**
Spitzkohl + Buchweizen + Sojabohnen	15,21	15,04	30,67	7,64	18,62	17,06	17,62	23,33	**7,64**
Mais-Mehl + Miso + Reis halbpoliert gegart	17,91	13,57	15,58	7,64	16,18	10,68	14,41	18,13	**7,64**
Haselnüsse + Spitzkohl + Sojabohnen	16,92	17,71	30,67	7,64	18,62	13,72	17,62	23,33	**7,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Spitzkohl + Sojabohnen	18,63	20,37	39,00	7,64	23,62	19,28	24,20	30,00	**7,64**
Buchweizen + Spitzkohl + Sojabohnen	15,21	15,04	30,67	7,64	18,62	17,06	17,62	23,33	**7,64**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Sojabohnen	15,21	16,37	30,67	7,64	18,62	12,61	16,30	21,11	**7,64**
Spitzkohl + Kakao + Sojabohnen	18,63	20,37	39,00	7,64	23,62	19,28	24,20	30,00	**7,64**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	16,62	16,61	29,42	9,20	19,22	7,64	18,24	20,13	**7,64**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Tomaten	16,38	18,52	33,46	7,64	20,33	14,23	22,95	27,10	**7,64**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	12,96	13,19	25,13	7,64	15,33	12,01	16,37	20,43	**7,64**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	14,67	15,85	25,13	7,64	15,33	8,68	16,37	20,43	**7,64**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	13,82	13,19	25,13	7,64	16,99	12,01	16,37	22,66	**7,64**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	12,07	13,56	28,33	7,77	15,42	7,64	14,30	16,52	**7,64**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	12,11	14,52	25,13	7,64	13,66	8,68	13,74	18,21	**7,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	21,24	16,96	18,50	7,64	22,01	16,26	19,39	24,58	**7,64**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,84	14,99	23,29	7,64	20,93	10,54	18,03	21,89	**7,64**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,56	14,93	21,42	7,64	18,50	10,69	15,74	19,09	**7,64**
Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	16,18	17,45	19,92	7,64	19,35	16,66	18,18	18,62	**7,64**
Pintobohnen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	15,32	16,12	19,92	7,64	17,68	17,77	15,55	20,84	**7,64**
Quinoa + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,49	9,45	19,92	7,64	11,02	11,10	10,29	11,96	**7,64**
Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	24,73	20,12	28,25	7,64	29,35	23,32	22,13	31,96	**7,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lupinen, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	24,73	20,12	28,25	7,64	29,35	23,32	22,13	31,96	**7,64**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	13,72	13,93	14,58	8,89	15,18	7,64	14,37	15,71	**7,64**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	17,03	20,12	28,25	7,64	19,35	21,10	18,18	20,84	**7,64**
Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	17,89	17,45	19,92	7,64	21,02	17,77	19,50	23,07	**7,64**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	17,89	17,45	19,92	7,64	21,02	17,77	19,50	23,07	**7,64**
Bohnen grün gekocht + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	8,49	9,45	19,92	7,64	11,02	11,10	10,29	11,96	**7,64**
Hafer + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	12,76	13,45	19,92	7,64	14,35	9,99	14,24	16,40	**7,64**
Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	17,03	20,12	28,25	7,64	19,35	21,10	18,18	20,84	**7,64**
Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	15,32	16,12	19,92	7,64	17,68	17,77	15,55	20,84	**7,64**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	13,72	13,93	14,58	8,89	15,18	7,64	14,37	15,71	**7,64**
Bohnen grün gekocht + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	12,76	13,45	19,92	7,64	14,35	9,99	14,24	16,40	**7,64**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	16,18	17,45	19,92	7,64	19,35	16,66	18,18	18,62	**7,64**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Bulgur, trocken	16,62	16,61	29,42	9,20	19,22	7,64	18,24	20,13	**7,64**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	16,62	16,61	29,42	9,20	19,22	7,64	18,24	20,13	**7,64**
Spitzkohl + Sojabohnen + Bulgur, trocken	15,21	16,37	30,67	7,64	18,62	12,61	16,30	21,11	**7,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	21,88	22,68	23,92	7,64	26,79	23,84	24,35	27,69	**7,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,64**
17,89	17,45	19,92	7,64	21,02	17,77	19,50	23,07	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**7,64**
16,62	16,61	29,42	9,20	19,22	7,64	18,24	20,13	
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Walnüsse								**7,64**
16,62	16,61	29,42	9,20	19,22	7,64	18,24	20,13	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,64**
17,89	17,45	19,92	7,64	21,02	17,77	19,50	23,07	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer								**7,64**
20,17	20,68	23,92	7,64	24,29	20,51	22,38	26,58	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa								**7,64**
18,03	18,68	23,92	7,64	22,63	21,07	20,40	24,36	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**7,64**
19,57	12,15	13,58	8,44	13,43	7,64	13,28	17,24	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**7,64**
13,00	13,65	20,08	7,64	13,83	10,06	14,07	16,44	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**7,64**
24,96	20,32	28,42	7,64	28,83	23,39	21,96	32,00	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**7,64**
15,56	16,32	20,08	7,64	17,16	17,84	15,38	20,89	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet								**7,64**
15,47	18,10	17,83	7,64	17,88	8,51	18,53	17,20	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**7,64**
17,27	20,32	28,42	7,64	18,83	21,17	18,01	20,89	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet								**7,64**
8,72	9,65	20,08	7,64	10,49	11,17	10,12	12,00	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**7,64**
18,12	17,65	20,08	7,64	20,49	17,84	19,33	23,11	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,64**
10,64	11,41	17,25	7,64	12,23	9,54	11,88	15,43	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**7,64**
16,41	17,65	20,08	7,64	18,83	16,73	18,01	18,67	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**7,64**
16,43	17,77	20,21	7,64	19,18	17,04	18,07	18,90	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Champignons frisch								**7,64**
13,01	13,77	20,21	7,64	14,18	10,37	14,12	16,68	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	17,29	20,44	28,54	7,64	19,18	21,48	18,07	21,12	**7,64**
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,03	12,61	14,21	7,94	13,82	7,64	13,74	18,11	**7,64**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	15,48	18,22	17,96	7,64	18,23	8,82	18,58	17,43	**7,64**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	8,74	9,77	20,21	7,64	10,85	11,48	10,17	12,23	**7,64**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	24,98	20,44	28,54	7,64	29,18	23,71	22,01	32,23	**7,64**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	15,58	16,44	20,21	7,64	17,52	18,15	15,43	21,12	**7,64**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	18,14	17,77	20,21	7,64	20,85	18,15	19,38	23,34	**7,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	19,32	19,35	19,75	7,64	23,46	18,84	21,06	24,36	**7,64**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	14,41	13,59	18,63	8,24	16,32	7,64	15,18	16,20	**7,64**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	9,73	9,73	25,67	7,64	10,48	8,18	12,22	11,76	**7,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,57	11,65	18,04	7,94	13,34	7,64	12,50	14,58	**7,64**
Spitzkohl + Sojabohnen + Haselnüsse	16,92	17,71	30,67	7,64	18,62	13,72	17,62	23,33	**7,64**
Sojabohnen + Spitzkohl + Haselnüsse	16,92	17,71	30,67	7,64	18,62	13,72	17,62	23,33	**7,64**
Spitzkohl + Sojabohnen + Gerstenmehl	14,36	16,37	30,67	7,64	16,95	13,72	14,99	21,11	**7,64**
Sojabohnen + Spitzkohl + Gerstenmehl	14,36	16,37	30,67	7,64	16,95	13,72	14,99	21,11	**7,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	26,15	24,01	28,08	7,64	31,79	27,18	26,32	34,36	**7,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	22,31	24,01	28,08	7,64	26,79	26,07	24,35	28,80	**7,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Sojabohnen + Kakao							**7,64**
18,63	20,37	39,00	7,64	23,62	19,28	24,20	30,00
Sojabohnen + Spitzkohl + Kakao							**7,64**
18,63	20,37	39,00	7,64	23,62	19,28	24,20	30,00
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Lupinen, reife Samen roh							**7,64**
24,73	20,12	28,25	7,64	29,35	23,32	22,13	31,96
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,64**
17,03	20,12	28,25	7,64	19,35	21,10	18,18	20,84
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,64**
17,03	20,12	28,25	7,64	19,35	21,10	18,18	20,84
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**7,64**
24,73	20,12	28,25	7,64	29,35	23,32	22,13	31,96
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,64**
16,18	17,45	19,92	7,64	19,35	16,66	18,18	18,62
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,64**
16,18	17,45	19,92	7,64	19,35	16,66	18,18	18,62
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,64**
15,32	16,12	19,92	7,64	17,68	17,77	15,55	20,84
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,64**
15,32	16,12	19,92	7,64	17,68	17,77	15,55	20,84
Spitzkohl + Sojabohnen + Buchweizen							**7,64**
15,21	15,04	30,67	7,64	18,62	17,06	17,62	23,33
Sojabohnen + Spitzkohl + Buchweizen							**7,64**
15,21	15,04	30,67	7,64	18,62	17,06	17,62	23,33
Spitzkohl + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht							**7,64**
16,07	15,04	30,67	7,64	20,28	17,06	17,62	25,56
Sojabohnen + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht							**7,64**
16,07	15,04	30,67	7,64	20,28	17,06	17,62	25,56
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Hafer							**7,64**
12,76	13,45	19,92	7,64	14,35	9,99	14,24	16,40
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa							**7,64**
8,49	9,45	19,92	7,64	11,02	11,10	10,29	11,96
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Quinoa							**7,64**
8,49	9,45	19,92	7,64	11,02	11,10	10,29	11,96
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hafer							**7,64**
12,76	13,45	19,92	7,64	14,35	9,99	14,24	16,40

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	13,59	14,04	25,42	8,80	15,17	7,64	15,18	16,36	**7,64**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,92	11,64	19,46	9,10	12,37	7,64	12,64	16,02	**7,64**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	7,64	21,01	42,71	14,01	30,78	20,48	26,90	38,12	**7,64**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	15,98	17,06	32,33	9,50	18,83	7,63	18,01	19,93	**7,63**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,61	19,68	27,38	7,63	23,48	20,44	19,85	26,58	**7,63**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	13,20	11,52	28,04	7,63	17,83	14,41	15,91	23,01	**7,63**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	10,60	13,28	27,79	7,63	12,12	8,78	11,86	15,88	**7,63**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	11,88	11,28	27,79	7,63	14,62	13,78	15,81	19,21	**7,63**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	17,05	19,52	40,54	7,63	22,83	17,74	25,78	29,68	**7,63**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	17,01	19,28	40,29	7,63	22,12	17,12	25,68	29,21	**7,63**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	13,17	11,28	27,79	7,63	17,12	13,78	15,81	22,54	**7,63**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	11,92	11,52	28,04	7,63	15,33	14,41	15,91	19,68	**7,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	11,92	13,52	28,04	7,63	15,33	7,74	13,94	16,34	**7,63**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	14,96	15,99	20,63	7,63	17,17	10,52	16,55	19,88	**7,63**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	14,48	15,52	28,04	7,63	15,33	9,41	15,91	19,68	**7,63**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	14,45	15,28	27,79	7,63	14,62	8,78	15,81	19,21	**7,63**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	10,64	13,52	28,04	7,63	12,83	9,41	11,97	16,34	**7,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,63	16,59	22,63	7,63	19,75	18,48	17,99	23,14	**7,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,33	19,01	27,38	7,63	21,81	20,44	17,88	25,47	**7,63**
3*Austernpilze + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	13,44	13,41	33,67	15,03	14,08	7,63	15,68	18,77	**7,63**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	18,28	12,95	18,29	8,58	14,26	7,63	13,84	17,57	**7,63**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	16,48	16,03	21,88	7,63	18,78	10,42	18,08	21,74	**7,63**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,15	14,30	38,21	7,63	16,28	12,07	20,10	21,51	**7,63**
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,74	8,97	29,88	7,63	11,28	9,84	13,52	14,84	**7,63**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,59	8,97	29,88	7,63	12,95	9,84	13,52	17,07	**7,63**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,76	19,68	27,38	7,63	22,64	19,89	19,19	24,36	**7,63**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Hafer	17,05	17,68	27,38	7,63	20,14	16,56	17,22	23,24	**7,63**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Quinoa	14,91	15,68	27,38	7,63	18,48	17,11	15,24	21,02	**7,63**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	18,54	12,81	16,25	7,63	14,65	9,89	13,61	18,61	**7,63**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	16,19	16,35	23,21	7,63	19,31	14,89	15,90	21,02	**7,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	15,35	15,25	22,63	7,63	18,92	15,71	17,99	19,81	**7,63**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,82	11,47	17,79	7,63	13,28	7,81	13,04	14,58	**7,63**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,46	14,48	20,96	7,63	16,60	12,71	15,79	19,31	**7,63**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,18	21,01	31,54	7,63	22,64	22,11	19,19	25,47	**7,63**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,03	21,01	31,54	7,63	27,64	23,22	21,16	31,02	**7,63**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	19,51	14,15	15,17	7,63	15,69	11,23	15,38	19,59	**7,63**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**7,63**
11,85	11,31	12,75	8,18	13,56	7,63	12,56	12,97	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,62**
20,44	18,12	19,58	7,62	21,33	15,94	19,38	22,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**7,62**
20,38	21,24	23,17	7,62	26,76	18,90	23,57	27,33	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,62**
19,15	17,45	19,58	7,62	19,67	15,94	17,41	21,22	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Roggenmehl								**7,62**
17,56	13,71	17,33	7,62	17,28	10,93	15,70	21,36	
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**7,62**
17,56	13,71	17,33	7,62	17,28	10,93	15,70	21,36	
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken								**7,62**
15,34	17,51	35,25	9,80	18,43	7,62	17,79	19,73	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss								**7,62**
13,39	13,73	22,96	7,62	14,66	10,77	15,51	18,82	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**7,62**
14,89	14,44	23,79	7,62	16,88	13,87	15,62	19,00	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**7,62**
15,47	13,83	21,38	7,62	17,93	8,08	16,72	19,18	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss								**7,62**
15,41	15,20	27,71	7,62	17,73	15,71	16,26	20,98	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss								**7,62**
15,46	15,56	28,08	7,62	18,81	16,64	16,42	21,68	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**7,62**
13,19	13,77	19,50	7,62	15,50	8,23	14,43	16,38	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,62**
11,90	9,35	11,33	25,38	10,35	7,62	12,30	11,11	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,62**
11,90	9,35	11,33	25,38	10,35	7,62	12,30	11,11	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**7,62**
14,00	15,07	29,83	7,87	13,82	7,62	15,51	18,42	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**7,62**
15,28	15,07	17,33	11,20	16,32	7,62	15,51	15,09	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Kakao								**7,62**
18,61	18,64	30,08	7,62	25,30	19,26	22,14	28,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	10,15	13,07	29,83	7,87	11,32	7,62	11,57	15,09	**7,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Haselnüsse	17,75	17,31	25,92	7,62	22,80	16,48	18,86	25,27	**7,62**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Weizen Vollkornmehl	15,26	15,17	19,58	7,62	17,70	11,00	15,33	17,76	**7,62**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	15,26	15,17	19,58	7,62	17,70	11,00	15,33	17,76	**7,62**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	15,34	17,51	35,25	9,80	18,43	7,62	17,79	19,73	**7,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	13,63	10,84	18,58	27,36	11,77	7,62	15,16	13,07	**7,62**
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Hirse gekocht	16,26	15,08	32,33	15,49	15,50	7,62	16,54	19,78	**7,62**
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	16,26	15,08	32,33	15,49	15,50	7,62	16,54	19,78	**7,62**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Kartoffeln gegart	15,21	18,19	18,50	7,62	17,90	8,78	18,49	17,16	**7,62**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	15,21	18,19	18,50	7,62	17,90	8,78	18,49	17,16	**7,62**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	17,56	13,71	17,33	7,62	17,28	10,93	15,70	21,36	**7,62**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Miso	16,78	15,21	20,83	7,62	19,32	10,90	16,86	19,62	**7,62**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Miso	15,26	15,17	19,58	7,62	17,70	11,00	15,33	17,76	**7,62**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	17,56	13,71	17,33	7,62	17,28	10,93	15,70	21,36	**7,62**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Miso	15,26	15,17	19,58	7,62	17,70	11,00	15,33	17,76	**7,62**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Miso	16,78	15,21	20,83	7,62	19,32	10,90	16,86	19,62	**7,62**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Mais-Mehl	17,56	13,71	17,33	7,62	17,28	10,93	15,70	21,36	**7,62**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	17,56	13,71	17,33	7,62	17,28	10,93	15,70	21,36	**7,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	15,21	18,19	18,50	7,62	17,90	8,78	18,49	17,16	**7,62**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Mandeln	15,21	18,19	18,50	7,62	17,90	8,78	18,49	17,16	**7,62**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	15,21	18,19	18,50	7,62	17,90	8,78	18,49	17,16	**7,62**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	13,63	10,84	18,58	27,36	11,77	7,62	15,16	13,07	**7,62**
Miso + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	16,78	15,21	20,83	7,62	19,32	10,90	16,86	19,62	**7,62**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Reis halbpoliert gegart	15,26	15,17	19,58	7,62	17,70	11,00	15,33	17,76	**7,62**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	15,21	18,19	18,50	7,62	17,90	8,78	18,49	17,16	**7,62**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	15,26	15,17	19,58	7,62	17,70	11,00	15,33	17,76	**7,62**
Walnüsse + Miso + Reis halbpoliert gegart	16,78	15,21	20,83	7,62	19,32	10,90	16,86	19,62	**7,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	15,34	17,51	35,25	9,80	18,43	7,62	17,79	19,73	**7,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	12,76	17,79	18,58	7,62	14,98	15,39	14,74	18,99	**7,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	16,90	16,64	25,92	7,62	22,80	15,92	18,20	24,16	**7,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	12,70	14,49	28,63	7,73	14,70	7,62	14,73	16,91	**7,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	11,42	13,82	28,63	7,73	13,87	7,62	13,41	15,80	**7,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	14,85	17,07	34,00	9,09	17,15	7,62	16,83	19,53	**7,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	16,47	16,64	25,92	7,62	21,97	16,48	17,54	24,16	**7,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	13,57	16,40	34,00	9,09	16,32	7,62	15,51	18,42	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	18,19	17,81	32,92	7,62	20,48	13,67	21,92	25,22	**7,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	20,10	18,60	23,75	7,62	25,14	16,48	21,84	26,07	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	14,77	12,48	24,58	7,62	15,48	11,45	15,34	18,56	**7,62**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	18,58	18,56	22,50	7,62	23,53	16,58	20,31	24,20	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	15,62	12,48	24,58	7,62	17,15	11,45	15,34	20,78	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	16,48	15,15	24,58	7,62	15,48	8,12	15,34	18,56	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	13,91	13,81	24,58	7,62	13,82	8,12	12,71	16,33	**7,62**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,15	10,30	21,54	27,63	11,28	7,62	14,84	12,62	**7,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Buchweizen	16,90	15,97	25,92	7,62	22,80	18,14	18,86	25,27	**7,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	11,90	9,35	11,33	25,38	10,35	7,62	12,30	11,11	**7,62**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	15,34	17,51	35,25	9,80	18,43	7,62	17,79	19,73	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,58	18,12	19,58	7,62	20,50	15,38	18,72	20,11	**7,62**
Hirse gekocht + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam	16,26	15,08	32,33	15,49	15,50	7,62	16,54	19,78	**7,62**
Austernpilze + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	16,26	15,08	32,33	15,49	15,50	7,62	16,54	19,78	**7,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	11,90	9,35	11,33	25,38	10,35	7,62	12,30	11,11	**7,62**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Walnüsse	16,78	15,21	20,83	7,62	19,32	10,90	16,86	19,62	**7,62**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	16,78	15,21	20,83	7,62	19,32	10,90	16,86	19,62	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	15,74	14,12	19,58	7,62	16,33	12,61	14,78	16,78	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	17,87	16,12	19,58	7,62	18,00	12,05	16,75	19,00	**7,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	20,76	19,98	24,75	7,62	25,68	21,02	20,68	26,54	**7,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	13,24	10,63	12,00	26,09	11,54	7,62	14,05	12,53	**7,62**
3*Roggenmehl + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,97	13,18	25,21	7,62	15,43	12,07	16,43	20,52	**7,62**
3*Roggenmehl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,82	13,18	25,21	7,62	17,09	12,07	16,43	22,74	**7,62**
3*Roggenmehl + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,12	14,51	25,21	7,62	13,76	8,73	13,80	18,30	**7,62**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,97	14,51	25,21	7,62	15,43	7,62	15,12	18,30	**7,62**
3*Roggenmehl + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,68	15,85	25,21	7,62	15,43	8,73	16,43	20,52	**7,62**
3*Roggenmehl + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,39	18,51	33,54	7,62	20,43	14,29	23,01	27,19	**7,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	13,13	14,49	24,46	8,84	15,53	7,62	14,73	15,80	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	17,02	14,79	15,42	7,62	17,17	10,38	15,43	16,78	**7,62**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	17,32	15,97	25,92	7,62	23,63	18,14	18,86	26,38	**7,62**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	15,28	17,07	29,83	10,20	17,98	7,62	16,83	18,42	**7,62**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	11,50	11,51	26,92	9,47	13,43	7,62	14,50	15,29	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	20,01	19,45	23,75	7,62	20,50	17,61	18,72	21,22	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,85	19,45	23,75	7,62	25,50	18,72	20,70	26,78	**7,62**
3*Miso + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	18,31	17,25	21,17	7,62	21,97	16,95	17,28	21,92	**7,62**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Austernpilze	16,26	15,08	32,33	15,49	15,50	7,62	16,54	19,78	**7,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	16,26	15,08	32,33	15,49	15,50	7,62	16,54	19,78	**7,62**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	13,63	10,84	18,58	27,36	11,77	7,62	15,16	13,07	**7,62**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	13,63	10,84	18,58	27,36	11,77	7,62	15,16	13,07	**7,62**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,63	10,84	18,58	27,36	11,77	7,62	15,16	13,07	**7,62**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,90	9,35	11,33	25,38	10,35	7,62	12,30	11,11	**7,62**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,63	10,84	18,58	27,36	11,77	7,62	15,16	13,07	**7,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,90	9,35	11,33	25,38	10,35	7,62	12,30	11,11	**7,62**
3*Spitzkohl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	12,27	12,69	23,79	12,73	13,18	7,62	13,43	17,83	**7,62**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	14,89	14,83	14,04	10,43	16,02	7,62	14,76	14,78	**7,62**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	16,53	12,29	14,00	27,06	13,00	7,62	14,66	13,50	**7,62**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,60	15,87	21,58	7,61	17,49	16,08	14,98	20,46	**7,61**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	10,04	9,31	27,17	7,61	10,46	8,57	12,41	12,98	**7,61**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	13,22	14,85	29,29	8,26	15,87	7,61	15,22	17,76	**7,61**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	10,07	9,55	27,42	7,61	11,18	9,19	12,51	13,44	**7,61**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	12,85	10,36	12,00	25,82	11,17	7,61	13,66	12,44	**7,61**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	12,85	10,36	12,00	25,82	11,17	7,61	13,66	12,44	**7,61**
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	15,38	14,77	21,83	8,07	17,52	7,61	15,88	17,51	**7,61**
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	15,38	14,77	21,83	8,07	17,52	7,61	15,88	17,51	**7,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Spitzkohl	15,49	14,60	25,75	13,96	14,90	7,61	15,04	19,16	**7,61**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	15,49	14,60	25,75	13,96	14,90	7,61	15,04	19,16	**7,61**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	15,38	14,77	21,83	8,07	17,52	7,61	15,88	17,51	**7,61**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	12,85	10,36	12,00	25,82	11,17	7,61	13,66	12,44	**7,61**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	15,38	14,77	21,83	8,07	17,52	7,61	15,88	17,51	**7,61**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Hirse gekocht	15,49	14,60	25,75	13,96	14,90	7,61	15,04	19,16	**7,61**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	15,49	14,60	25,75	13,96	14,90	7,61	15,04	19,16	**7,61**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	15,91	18,21	18,50	7,61	18,67	9,65	17,92	17,61	**7,61**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	20,53	20,07	32,21	7,61	24,29	20,82	19,38	27,78	**7,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	15,86	17,85	18,13	7,61	17,59	8,72	17,76	16,91	**7,61**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	12,85	10,36	12,00	25,82	11,17	7,61	13,66	12,44	**7,61**
3*Dinkel ungekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	18,11	16,73	16,00	11,66	17,74	7,61	16,38	16,10	**7,61**
3*Haselnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	16,83	16,73	28,50	8,32	15,24	7,61	16,38	19,43	**7,61**
3*Gerstenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	12,98	14,73	28,50	8,32	12,74	7,61	12,43	16,10	**7,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	11,49	15,92	17,21	7,61	13,06	13,76	13,04	16,84	**7,61**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	11,54	16,28	17,58	7,61	14,13	14,69	13,20	17,54	**7,61**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	18,05	12,10	13,83	7,61	14,09	8,79	12,82	16,69	**7,61**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	15,86	14,17	18,38	7,61	15,47	7,87	13,63	15,28	**7,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Miso	17,38	14,21	19,63	7,61	17,08	7,77	15,15	17,14	**7,61**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	10,50	13,64	28,29	7,61	12,00	8,59	11,92	15,78	**7,61**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	17,12	16,57	27,29	7,61	21,49	18,89	20,69	24,91	**7,61**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	18,83	19,24	27,29	7,61	21,49	15,56	20,69	24,91	**7,61**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	11,78	11,64	28,29	7,61	14,50	13,59	15,87	19,11	**7,61**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	16,91	19,64	40,79	7,61	22,00	16,93	25,74	29,11	**7,61**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	20,54	21,91	35,63	7,61	26,49	21,12	27,27	31,58	**7,61**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	16,27	17,91	27,29	7,61	19,83	15,56	18,06	22,69	**7,61**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	14,35	15,64	28,29	7,61	14,50	8,59	15,87	19,11	**7,61**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	17,12	17,91	27,29	7,61	21,49	14,45	19,38	22,69	**7,61**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	17,98	16,57	27,29	7,61	23,16	18,89	20,69	27,13	**7,61**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	13,06	11,64	28,29	7,61	17,00	13,59	15,87	22,44	**7,61**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam	15,49	14,60	25,75	13,96	14,90	7,61	15,04	19,16	**7,61**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,49	14,60	25,75	13,96	14,90	7,61	15,04	19,16	**7,61**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	15,38	14,77	21,83	8,07	17,52	7,61	15,88	17,51	**7,61**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	15,38	14,77	21,83	8,07	17,52	7,61	15,88	17,51	**7,61**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,76	10,92	13,71	15,70	11,82	7,61	12,95	14,24	**7,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	13,43	11,00	23,08	7,61	14,33	11,89	14,98	18,38	**7,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	19,91	17,83	20,75	7,61	21,48	17,51	18,26	23,38	**7,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	15,14	13,67	23,08	7,61	14,33	8,56	14,98	18,38	**7,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	14,28	11,00	23,08	7,61	15,99	11,89	14,98	20,60	**7,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	12,57	12,33	23,08	7,61	12,66	8,56	12,35	16,16	**7,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	16,85	16,33	31,42	7,61	19,33	14,12	21,56	25,04	**7,61**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Pistazien roh	14,32	14,53	21,58	7,61	16,66	13,30	14,98	17,12	**7,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,53	10,67	18,54	7,61	14,17	9,25	13,26	15,61	**7,61**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,85	10,36	12,00	25,82	11,17	7,61	13,66	12,44	**7,61**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,85	10,36	12,00	25,82	11,17	7,61	13,66	12,44	**7,61**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	7,61	21,05	50,83	15,38	29,85	18,84	27,49	37,49	**7,61**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	17,80	16,69	22,96	9,24	18,31	7,61	16,76	18,22	**7,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	11,91	9,43	11,67	25,42	10,68	7,61	12,55	11,21	**7,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	15,20	15,13	16,00	9,96	16,40	7,61	15,62	15,53	**7,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	11,78	13,79	24,33	7,73	13,07	7,61	12,99	15,53	**7,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	14,35	15,13	24,33	7,73	14,73	7,61	15,62	17,76	**7,61**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,99	9,58	11,67	25,33	10,38	7,61	12,59	11,69	**7,61**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	16,70	17,99	22,00	7,60	22,03	13,58	19,88	24,11	**7,60**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Walnüsse	16,28	17,15	34,04	7,60	20,89	14,23	22,78	25,79	**7,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	14,57	14,49	25,71	7,60	15,89	8,67	16,20	19,12	**7,60**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	12,86	11,82	25,71	7,60	15,89	12,01	16,20	19,12	**7,60**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	13,71	11,82	25,71	7,60	17,56	12,01	16,20	21,34	**7,60**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	12,00	13,15	25,71	7,60	14,23	8,67	13,57	16,90	**7,60**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	19,34	18,65	23,38	7,60	23,04	17,62	19,48	24,12	**7,60**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,20	13,53	19,67	7,60	14,08	11,71	13,33	17,02	**7,60**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,03	11,05	25,83	7,60	11,52	11,07	12,36	15,27	**7,60**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	14,90	15,31	21,33	7,60	18,80	11,26	16,62	20,98	**7,60**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	14,90	15,31	21,33	7,60	18,80	11,26	16,62	20,98	**7,60**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Roggenmehl	16,42	15,35	22,58	7,60	20,42	11,16	18,14	22,84	**7,60**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	16,42	15,35	22,58	7,60	20,42	11,16	18,14	22,84	**7,60**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	11,38	11,07	11,75	7,78	12,95	7,60	11,42	12,20	**7,60**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	11,38	11,07	11,75	7,78	12,95	7,60	11,42	12,20	**7,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	17,03	20,01	28,00	7,60	18,68	20,96	17,57	20,00	**7,60**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,06	20,25	28,25	7,60	19,40	21,58	17,67	20,47	**7,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	15,32	16,01	19,67	7,60	17,02	17,62	14,93	20,00	**7,60**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,03	20,01	28,00	7,60	18,68	20,96	17,57	20,00	**7,60**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	24,72	20,01	28,00	7,60	28,68	23,18	21,51	31,11	**7,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,88	17,35	19,67	7,60	20,35	17,62	18,88	22,22	**7,60**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	24,75	20,25	28,25	7,60	29,40	23,80	21,62	31,58	**7,60**
Champignons frisch + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	12,79	13,59	19,92	7,60	14,40	10,47	13,72	16,02	**7,60**
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	16,39	17,71	20,17	7,60	18,80	16,64	18,05	18,76	**7,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	16,21	17,59	19,92	7,60	19,40	17,13	17,67	18,24	**7,60**
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	18,10	17,71	20,17	7,60	20,47	17,76	19,37	23,20	**7,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	17,88	17,35	19,67	7,60	20,35	17,62	18,88	22,22	**7,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	16,17	17,35	19,67	7,60	18,68	16,51	17,57	17,78	**7,60**
Sojabohnen + Austernpilze + Miso	16,15	15,45	28,67	7,60	19,32	15,88	16,42	21,22	**7,60**
Lauch gedünstet + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	12,75	13,35	19,67	7,60	13,68	9,84	13,62	15,56	**7,60**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,91	17,59	19,92	7,60	21,07	18,24	18,99	22,69	**7,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	17,91	17,59	19,92	7,60	21,07	18,24	18,99	22,69	**7,60**
Spitzkohl + Hafer + Spitzkohl	12,97	13,71	20,17	7,60	13,80	9,98	14,11	16,53	**7,60**
Lauch gedünstet + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	8,48	9,35	19,67	7,60	10,35	10,96	9,67	11,11	**7,60**
Quinoa + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	8,48	9,35	19,67	7,60	10,35	10,96	9,67	11,11	**7,60**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	24,72	20,01	28,00	7,60	28,68	23,18	21,51	31,11	**7,60**
Hafer + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	12,79	13,59	19,92	7,60	14,40	10,47	13,72	16,02	**7,60**
Quinoa + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	8,51	9,59	19,92	7,60	11,07	11,58	9,78	11,58	**7,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	24,94	20,37	28,50	7,60	28,80	23,31	22,00	32,09	**7,60**
Spitzkohl + Quinoa + Spitzkohl	8,70	9,71	20,17	7,60	10,47	11,09	10,16	12,09	**7,60**
Hafer + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	12,75	13,35	19,67	7,60	13,68	9,84	13,62	15,56	**7,60**
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	15,54	16,37	20,17	7,60	17,13	17,76	15,42	20,98	**7,60**
Champignons frisch + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	8,51	9,59	19,92	7,60	11,07	11,58	9,78	11,58	**7,60**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,35	16,25	19,92	7,60	17,73	18,24	15,04	20,47	**7,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	15,35	16,25	19,92	7,60	17,73	18,24	15,04	20,47	**7,60**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,21	17,59	19,92	7,60	19,40	17,13	17,67	18,24	**7,60**
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	17,25	20,37	28,50	7,60	18,80	21,09	18,05	20,98	**7,60**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,17	17,35	19,67	7,60	18,68	16,51	17,57	17,78	**7,60**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	24,75	20,25	28,25	7,60	29,40	23,80	21,62	31,58	**7,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	17,06	20,25	28,25	7,60	19,40	21,58	17,67	20,47	**7,60**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,32	16,01	19,67	7,60	17,02	17,62	14,93	20,00	**7,60**
Quinoa + Spitzkohl + Spitzkohl	8,70	9,71	20,17	7,60	10,47	11,09	10,16	12,09	**7,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Spitzkohl	16,39	17,71	20,17	7,60	18,80	16,64	18,05	18,76	**7,60**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Spitzkohl	24,94	20,37	28,50	7,60	28,80	23,31	22,00	32,09	**7,60**
Hafer + Spitzkohl + Spitzkohl	12,97	13,71	20,17	7,60	13,80	9,98	14,11	16,53	**7,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Spitzkohl	18,10	17,71	20,17	7,60	20,47	17,76	19,37	23,20	**7,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Spitzkohl								**7,60**
15,54	16,37	20,17	7,60	17,13	17,76	15,42	20,98	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Spitzkohl								**7,60**
17,25	20,37	28,50	7,60	18,80	21,09	18,05	20,98	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,60**
14,90	15,31	21,33	7,60	18,80	11,26	16,62	20,98	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl								**7,60**
14,90	15,31	21,33	7,60	18,80	11,26	16,62	20,98	
Roggenmehl + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**7,60**
16,42	15,35	22,58	7,60	20,42	11,16	18,14	22,84	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**7,60**
14,90	15,31	21,33	7,60	18,80	11,26	16,62	20,98	
Walnüsse + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**7,60**
16,42	15,35	22,58	7,60	20,42	11,16	18,14	22,84	
Austernpilze + Sojabohnen + Miso								**7,60**
16,15	15,45	28,67	7,60	19,32	15,88	16,42	21,22	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**7,60**
14,90	15,31	21,33	7,60	18,80	11,26	16,62	20,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,60**
12,95	11,80	25,08	7,60	16,75	12,06	15,44	20,41	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,60**
15,52	17,13	33,42	7,60	20,08	14,28	22,02	24,86	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,60**
12,10	13,13	25,08	7,60	15,08	7,61	14,13	15,97	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**7,60**
17,65	19,65	39,92	7,60	21,93	15,88	25,38	28,71	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**7,60**
12,52	11,65	27,42	7,60	14,43	12,55	15,51	18,71	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,60**
11,24	13,13	25,08	7,60	13,42	8,72	12,81	15,97	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,60**
12,10	11,80	25,08	7,60	15,08	12,06	15,44	18,19	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,60**
13,81	14,47	25,08	7,60	15,08	8,72	15,44	18,19	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**7,60**
13,80	11,65	27,42	7,60	16,93	12,55	15,51	22,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Walnüsse + Mais-Mehl	19,09	13,91	24,75	9,71	16,77	7,60	16,87	19,31	**7,60**
Austernpilze + Miso + Sojabohnen	16,15	15,45	28,67	7,60	19,32	15,88	16,42	21,22	**7,60**
Walnüsse + Austernpilze + Mais-Mehl	19,09	13,91	24,75	9,71	16,77	7,60	16,87	19,31	**7,60**
Miso + Austernpilze + Sojabohnen	16,15	15,45	28,67	7,60	19,32	15,88	16,42	21,22	**7,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	17,86	17,32	19,38	7,60	20,25	17,66	18,88	22,46	**7,60**
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	17,91	17,68	19,75	7,60	21,33	18,59	19,03	23,16	**7,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Tomaten	8,46	9,32	19,38	7,60	10,25	10,99	9,66	11,34	**7,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	17,01	19,99	27,71	7,60	18,58	20,99	17,56	20,23	**7,60**
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	17,06	20,35	28,08	7,60	19,66	21,92	17,72	20,93	**7,60**
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	24,75	20,35	28,08	7,60	29,66	24,14	21,66	32,04	**7,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	24,70	19,99	27,71	7,60	28,58	23,21	21,51	31,34	**7,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	16,15	17,32	19,38	7,60	18,58	16,54	17,56	18,01	**7,60**
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Tomaten	8,51	9,68	19,75	7,60	11,33	11,92	9,82	12,04	**7,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Tomaten	12,74	13,32	19,38	7,60	13,58	9,88	13,61	15,79	**7,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	15,30	15,99	19,38	7,60	16,92	17,66	14,93	20,23	**7,60**
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	15,35	16,35	19,75	7,60	17,99	18,59	15,09	20,93	**7,60**
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Tomaten	12,79	13,68	19,75	7,60	14,66	10,81	13,77	16,49	**7,60**
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	16,21	17,68	19,75	7,60	19,66	17,48	17,72	18,71	**7,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**7,60**
12,05	11,95	12,50	7,81	14,13	7,60	12,36	13,63	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Miso								**7,60**
18,64	18,79	27,83	7,60	22,54	18,25	18,82	26,12	
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**7,60**
12,97	13,71	20,17	7,60	13,80	9,98	14,11	16,53	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**7,60**
16,39	17,71	20,17	7,60	18,80	16,64	18,05	18,76	
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**7,60**
17,25	20,37	28,50	7,60	18,80	21,09	18,05	20,98	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl								**7,60**
8,70	9,71	20,17	7,60	10,47	11,09	10,16	12,09	
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**7,60**
24,94	20,37	28,50	7,60	28,80	23,31	22,00	32,09	
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**7,60**
18,10	17,71	20,17	7,60	20,47	17,76	19,37	23,20	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**7,60**
15,44	18,15	17,92	7,60	17,85	8,43	18,57	17,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,60**
13,54	13,77	24,42	13,49	14,43	7,60	14,90	18,44	
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**7,60**
15,54	16,37	20,17	7,60	17,13	17,76	15,42	20,98	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**7,60**
15,32	16,01	19,67	7,60	17,02	17,62	14,93	20,00	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**7,60**
11,38	11,07	11,75	7,78	12,95	7,60	11,42	12,20	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**7,60**
16,17	17,35	19,67	7,60	18,68	16,51	17,57	17,78	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**7,60**
24,72	20,01	28,00	7,60	28,68	23,18	21,51	31,11	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**7,60**
17,88	17,35	19,67	7,60	20,35	17,62	18,88	22,22	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**7,60**
12,75	13,35	19,67	7,60	13,68	9,84	13,62	15,56	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**7,60**
11,38	11,07	11,75	7,78	12,95	7,60	11,42	12,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	17,03	20,01	28,00	7,60	18,68	20,96	17,57	20,00	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	17,88	17,35	19,67	7,60	20,35	17,62	18,88	22,22	**7,60**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	8,48	9,35	19,67	7,60	10,35	10,96	9,67	11,11	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch	15,35	16,25	19,92	7,60	17,73	18,24	15,04	20,47	**7,60**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	11,38	11,07	11,75	7,78	12,95	7,60	11,42	12,20	**7,60**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	12,79	13,59	19,92	7,60	14,40	10,47	13,72	16,02	**7,60**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	8,51	9,59	19,92	7,60	11,07	11,58	9,78	11,58	**7,60**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	16,21	17,59	19,92	7,60	19,40	17,13	17,67	18,24	**7,60**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	17,06	20,25	28,25	7,60	19,40	21,58	17,67	20,47	**7,60**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	15,35	16,25	19,92	7,60	17,73	18,24	15,04	20,47	**7,60**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	17,91	17,59	19,92	7,60	21,07	18,24	18,99	22,69	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Champignons frisch	12,79	13,59	19,92	7,60	14,40	10,47	13,72	16,02	**7,60**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Champignons frisch	11,38	11,07	11,75	7,78	12,95	7,60	11,42	12,20	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	17,06	20,25	28,25	7,60	19,40	21,58	17,67	20,47	**7,60**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	24,75	20,25	28,25	7,60	29,40	23,80	21,62	31,58	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch	24,75	20,25	28,25	7,60	29,40	23,80	21,62	31,58	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Champignons frisch	8,51	9,59	19,92	7,60	11,07	11,58	9,78	11,58	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	16,21	17,59	19,92	7,60	19,40	17,13	17,67	18,24	**7,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	17,91	17,59	19,92	7,60	21,07	18,24	18,99	22,69	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	15,32	16,01	19,67	7,60	17,02	17,62	14,93	20,00	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Lauch gedünstet	8,48	9,35	19,67	7,60	10,35	10,96	9,67	11,11	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	17,03	20,01	28,00	7,60	18,68	20,96	17,57	20,00	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	24,72	20,01	28,00	7,60	28,68	23,18	21,51	31,11	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	16,17	17,35	19,67	7,60	18,68	16,51	17,57	17,78	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Lauch gedünstet	12,75	13,35	19,67	7,60	13,68	9,84	13,62	15,56	**7,60**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Walnüsse	16,42	15,35	22,58	7,60	20,42	11,16	18,14	22,84	**7,60**
Mais-Mehl + Austernpilze + Walnüsse	19,09	13,91	24,75	9,71	16,77	7,60	16,87	19,31	**7,60**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,91	17,59	19,92	7,60	21,07	18,24	18,99	22,69	**7,60**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	16,42	15,35	22,58	7,60	20,42	11,16	18,14	22,84	**7,60**
Spitzkohl + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,10	17,71	20,17	7,60	20,47	17,76	19,37	23,20	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,91	17,59	19,92	7,60	21,07	18,24	18,99	22,69	**7,60**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,88	17,35	19,67	7,60	20,35	17,62	18,88	22,22	**7,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,88	17,35	19,67	7,60	20,35	17,62	18,88	22,22	**7,60**
Austernpilze + Mais-Mehl + Walnüsse	19,09	13,91	24,75	9,71	16,77	7,60	16,87	19,31	**7,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	21,89	19,73	24,79	7,60	24,83	20,31	21,14	27,52	**7,60**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Sojabohnen	16,71	19,81	21,54	7,60	20,30	11,30	19,41	20,10	**7,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**7,60**
16,83	15,27	24,13	7,60	19,35	10,22	17,28	20,84	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**7,60**
14,55	15,21	22,25	7,60	16,93	10,37	14,99	18,04	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,60**
18,47	12,43	14,04	7,60	15,18	9,92	14,36	18,28	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl								**7,60**
15,47	18,47	19,00	7,60	18,27	8,99	18,41	17,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet								**7,60**
12,20	12,49	23,75	12,78	13,24	7,60	13,15	17,02	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**7,60**
13,91	12,20	19,67	7,60	13,25	8,93	13,33	13,69	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh								**7,60**
9,74	9,72	25,83	7,60	10,68	8,29	12,36	11,93	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,60**
18,58	18,63	22,75	7,60	22,23	17,67	18,72	23,19	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,60**
15,53	16,55	21,17	7,60	17,97	11,72	16,76	19,02	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,60**
17,81	16,61	23,04	7,60	20,39	11,57	19,05	21,82	
Sojabohnen + Miso + Austernpilze								**7,60**
16,15	15,45	28,67	7,60	19,32	15,88	16,42	21,22	
Miso + Sojabohnen + Austernpilze								**7,60**
16,15	15,45	28,67	7,60	19,32	15,88	16,42	21,22	
Mais-Mehl + Walnüsse + Austernpilze								**7,60**
19,09	13,91	24,75	9,71	16,77	7,60	16,87	19,31	
Walnüsse + Mais-Mehl + Austernpilze								**7,60**
19,09	13,91	24,75	9,71	16,77	7,60	16,87	19,31	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**7,60**
24,72	20,01	28,00	7,60	28,68	23,18	21,51	31,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh								**7,60**
24,72	20,01	28,00	7,60	28,68	23,18	21,51	31,11	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**7,60**
24,75	20,25	28,25	7,60	29,40	23,80	21,62	31,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,60**
17,03	20,01	28,00	7,60	18,68	20,96	17,57	20,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh								**7,60**
24,94	20,37	28,50	7,60	28,80	23,31	22,00	32,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,60**
17,06	20,25	28,25	7,60	19,40	21,58	17,67	20,47	
Spitzkohl + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,60**
17,25	20,37	28,50	7,60	18,80	21,09	18,05	20,98	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,60**
17,03	20,01	28,00	7,60	18,68	20,96	17,57	20,00	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,60**
17,06	20,25	28,25	7,60	19,40	21,58	17,67	20,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh								**7,60**
24,75	20,25	28,25	7,60	29,40	23,80	21,62	31,58	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,60**
16,17	17,35	19,67	7,60	18,68	16,51	17,57	17,78	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,60**
15,32	16,01	19,67	7,60	17,02	17,62	14,93	20,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,60**
16,17	17,35	19,67	7,60	18,68	16,51	17,57	17,78	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,60**
16,21	17,59	19,92	7,60	19,40	17,13	17,67	18,24	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,60**
16,21	17,59	19,92	7,60	19,40	17,13	17,67	18,24	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,60**
15,35	16,25	19,92	7,60	17,73	18,24	15,04	20,47	
Spitzkohl + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,60**
16,39	17,71	20,17	7,60	18,80	16,64	18,05	18,76	
Spitzkohl + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,60**
15,54	16,37	20,17	7,60	17,13	17,76	15,42	20,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,60**
15,35	16,25	19,92	7,60	17,73	18,24	15,04	20,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,60**
15,32	16,01	19,67	7,60	17,02	17,62	14,93	20,00	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer								**7,60**
12,75	13,35	19,67	7,60	13,68	9,84	13,62	15,56	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer								**7,60**
12,79	13,59	19,92	7,60	14,40	10,47	13,72	16,02	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Spitzkohl + Hafer								**7,60**
12,97	13,71	20,17	7,60	13,80	9,98	14,11	16,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Hafer								**7,60**
12,75	13,35	19,67	7,60	13,68	9,84	13,62	15,56	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**7,60**
8,51	9,59	19,92	7,60	11,07	11,58	9,78	11,58	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**7,60**
8,48	9,35	19,67	7,60	10,35	10,96	9,67	11,11	
Spitzkohl + Spitzkohl + Quinoa								**7,60**
8,70	9,71	20,17	7,60	10,47	11,09	10,16	12,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Quinoa								**7,60**
8,48	9,35	19,67	7,60	10,35	10,96	9,67	11,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Quinoa								**7,60**
8,51	9,59	19,92	7,60	11,07	11,58	9,78	11,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Hafer								**7,60**
12,79	13,59	19,92	7,60	14,40	10,47	13,72	16,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet								**7,60**
7,60	21,55	43,54	14,11	30,87	20,43	27,14	38,04	
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht								**7,59**
14,74	11,27	22,42	28,22	12,08	7,59	15,66	13,44	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,59**
17,16	17,13	25,88	9,54	17,92	7,59	16,54	18,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet								**7,59**
7,59	21,12	42,88	13,92	30,73	20,32	26,98	38,30	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet								**7,59**
7,59	21,07	50,67	15,42	29,65	18,73	27,36	37,31	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**7,59**
21,32	20,55	27,42	7,59	26,40	20,42	22,36	28,27	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,59**
19,63	19,67	27,54	7,59	23,68	20,56	19,98	26,76	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,59**
19,33	13,93	15,42	7,59	15,81	11,61	15,32	19,73	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**7,59**
12,31	12,51	12,50	7,59	13,94	8,24	12,75	13,58	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,59**
18,35	19,00	27,54	7,59	22,01	20,56	18,01	25,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	14,10	15,67	27,67	8,67	16,73	7,59	15,43	17,11	**7,59**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	14,10	15,67	27,67	8,67	16,73	7,59	15,43	17,11	**7,59**
Mais-Mehl + Walnüsse + Spitzkohl	18,31	13,43	18,17	8,18	16,17	7,59	15,37	18,69	**7,59**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	14,10	15,67	27,67	8,67	16,73	7,59	15,43	17,11	**7,59**
Walnüsse + Mais-Mehl + Spitzkohl	18,31	13,43	18,17	8,18	16,17	7,59	15,37	18,69	**7,59**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	14,10	15,67	27,67	8,67	16,73	7,59	15,43	17,11	**7,59**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl	14,10	15,67	27,67	8,67	16,73	7,59	15,43	17,11	**7,59**
Mandeln + Tomaten + Hirse gekocht	16,65	18,40	18,00	7,76	17,65	7,59	17,75	16,64	**7,59**
Tomaten + Mandeln + Hirse gekocht	16,65	18,40	18,00	7,76	17,65	7,59	17,75	16,64	**7,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	15,21	16,17	20,00	7,59	17,08	17,44	14,99	19,80	**7,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	8,37	9,51	20,00	7,59	10,42	10,78	9,72	10,91	**7,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	24,61	20,17	28,33	7,59	28,75	23,00	21,57	30,91	**7,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	16,06	17,51	20,00	7,59	18,75	16,33	17,62	17,58	**7,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	12,64	13,51	20,00	7,59	13,75	9,67	13,67	15,36	**7,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	16,91	20,17	28,33	7,59	18,75	20,78	17,62	19,80	**7,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	17,77	17,51	20,00	7,59	20,42	17,44	18,93	22,02	**7,59**
Spitzkohl + Walnüsse + Mais-Mehl	18,31	13,43	18,17	8,18	16,17	7,59	15,37	18,69	**7,59**
Hirse gekocht + Tomaten + Mandeln	16,65	18,40	18,00	7,76	17,65	7,59	17,75	16,64	**7,59**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Hirse gekocht + Mandeln								**7,59**
16,65	18,40	18,00	7,76	17,65	7,59	17,75	16,64	
Walnüsse + Spitzkohl + Mais-Mehl								**7,59**
18,31	13,43	18,17	8,18	16,17	7,59	15,37	18,69	
3*Mais-Mehl + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**7,59**
18,02	12,61	14,13	7,97	13,72	7,59	13,68	18,02	
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**7,59**
11,73	11,27	27,75	7,59	14,74	13,57	15,89	19,23	
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**7,59**
16,85	19,27	40,25	7,59	22,24	16,90	25,76	29,23	
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**7,59**
14,29	15,27	27,75	7,59	14,74	8,57	15,89	19,23	
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**7,59**
18,37	12,43	15,04	7,59	16,02	10,01	14,19	19,58	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**7,59**
13,01	11,27	27,75	7,59	17,24	13,57	15,89	22,57	
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**7,59**
10,44	13,27	27,75	7,59	12,24	8,57	11,94	15,90	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**7,59**
9,04	12,93	14,29	7,59	10,20	8,93	10,80	12,98	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen								**7,59**
12,29	16,50	16,75	7,59	14,99	13,61	13,97	17,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart								**7,59**
14,97	17,67	19,00	7,59	18,40	9,68	18,57	17,74	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht								**7,59**
18,29	21,85	29,17	7,59	20,61	22,68	19,33	22,47	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**7,59**
25,99	21,85	29,17	7,59	30,61	24,91	23,28	33,58	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**7,59**
16,59	17,85	20,83	7,59	18,94	19,35	16,70	22,47	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Linsen reif gekocht								**7,59**
9,75	11,18	20,83	7,59	12,28	12,68	11,43	13,58	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Linsen reif gekocht								**7,59**
19,15	19,18	20,83	7,59	22,28	19,35	20,64	24,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Linsen reif gekocht	14,02	15,18	20,83	7,59	15,61	11,57	15,38	18,02	**7,59**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Linsen reif gekocht	17,44	19,18	20,83	7,59	20,61	18,24	19,33	20,24	**7,59**
Hirse gekocht + Mandeln + Tomaten	16,65	18,40	18,00	7,76	17,65	7,59	17,75	16,64	**7,59**
Mandeln + Hirse gekocht + Tomaten	16,65	18,40	18,00	7,76	17,65	7,59	17,75	16,64	**7,59**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	14,10	15,67	27,67	8,67	16,73	7,59	15,43	17,11	**7,59**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,77	19,67	27,54	7,59	22,84	20,00	19,32	24,53	**7,59**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Walnüsse	18,31	13,43	18,17	8,18	16,17	7,59	15,37	18,69	**7,59**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Walnüsse	18,31	13,43	18,17	8,18	16,17	7,59	15,37	18,69	**7,59**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	17,06	17,67	27,54	7,59	20,34	16,67	17,35	23,42	**7,59**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	14,93	15,67	27,54	7,59	18,68	17,22	15,38	21,20	**7,59**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	19,64	16,55	24,33	7,59	19,32	14,58	16,23	22,28	**7,59**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	16,21	16,33	23,38	7,59	19,51	15,00	16,03	21,20	**7,59**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,05	21,00	31,71	7,59	27,84	23,33	21,30	31,20	**7,59**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,20	21,00	31,71	7,59	22,84	22,22	19,32	25,64	**7,59**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	13,30	11,61	27,71	7,59	16,95	13,24	15,95	22,58	**7,59**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	10,74	13,61	27,71	7,59	11,95	8,24	12,00	15,91	**7,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	20,56	20,53	26,79	7,59	25,59	20,47	21,60	27,33	**7,59**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	14,59	15,61	27,71	7,59	14,45	8,24	15,95	19,24	**7,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,15	19,61	40,21	7,59	21,95	16,58	25,82	29,24	**7,59**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,02	11,61	27,71	7,59	14,45	13,24	15,95	19,24	**7,59**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	19,07	17,37	26,96	7,58	20,88	14,69	17,45	23,02	**7,58**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	12,78	13,95	25,00	8,07	14,33	7,58	16,09	16,11	**7,58**
3*Miso + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	18,13	17,03	21,42	7,58	22,08	17,32	17,22	22,07	**7,58**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,26	18,55	22,92	7,58	21,44	19,86	19,19	24,76	**7,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,68	14,70	21,54	7,58	15,03	13,64	14,77	19,58	**7,58**
Mais-Mehl + Austernpilze + Bulgur, trocken	17,80	14,80	30,58	10,31	15,98	7,58	16,42	18,91	**7,58**
Tomaten + Mandeln + Linsen reif gekocht	17,60	21,07	20,67	7,58	20,98	12,90	20,92	21,11	**7,58**
Mandeln + Tomaten + Linsen reif gekocht	17,60	21,07	20,67	7,58	20,98	12,90	20,92	21,11	**7,58**
Tomaten + Hafer + Kartoffeln gegart	12,50	13,61	19,75	7,58	13,62	9,56	13,71	15,62	**7,58**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Kartoffeln gegart	15,06	16,28	19,75	7,58	16,95	17,33	15,03	20,07	**7,58**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kartoffeln gegart	15,91	17,61	19,75	7,58	18,62	16,22	17,66	17,84	**7,58**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kartoffeln gegart	16,77	20,28	28,08	7,58	18,62	20,67	17,66	20,07	**7,58**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Kartoffeln gegart	24,46	20,28	28,08	7,58	28,62	22,89	21,61	31,18	**7,58**
Quinoa + Tomaten + Kartoffeln gegart	8,22	9,61	19,75	7,58	10,28	10,67	9,76	11,18	**7,58**
Hafer + Tomaten + Kartoffeln gegart	12,50	13,61	19,75	7,58	13,62	9,56	13,71	15,62	**7,58**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Kartoffeln gegart	17,62	17,61	19,75	7,58	20,28	17,33	18,97	22,29	**7,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	16,77	20,28	28,08	7,58	18,62	20,67	17,66	20,07	**7,58**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	17,62	17,61	19,75	7,58	20,28	17,33	18,97	22,29	**7,58**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart	15,91	17,61	19,75	7,58	18,62	16,22	17,66	17,84	**7,58**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	15,06	16,28	19,75	7,58	16,95	17,33	15,03	20,07	**7,58**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart	24,46	20,28	28,08	7,58	28,62	22,89	21,61	31,18	**7,58**
Tomaten + Quinoa + Kartoffeln gegart	8,22	9,61	19,75	7,58	10,28	10,67	9,76	11,18	**7,58**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	13,58	10,55	12,54	25,92	11,18	7,58	13,41	12,51	**7,58**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	21,00	16,21	16,92	7,58	19,86	14,07	17,99	22,02	**7,58**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Mandeln	17,60	21,07	20,67	7,58	20,98	12,90	20,92	21,11	**7,58**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Mandeln	17,60	21,07	20,67	7,58	20,98	12,90	20,92	21,11	**7,58**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Mais-Mehl	17,80	14,80	30,58	10,31	15,98	7,58	16,42	18,91	**7,58**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	17,80	14,80	30,58	10,31	15,98	7,58	16,42	18,91	**7,58**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	16,92	19,59	40,54	7,58	22,57	17,58	25,59	29,38	**7,58**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	14,32	15,35	27,79	7,58	14,35	8,62	15,61	18,91	**7,58**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	11,76	11,35	27,79	7,58	14,35	13,62	15,61	18,91	**7,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	13,04	11,35	27,79	7,58	16,85	13,62	15,61	22,24	**7,58**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	11,79	11,59	28,04	7,58	15,07	14,24	15,72	19,38	**7,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	11,79	13,59	28,04	7,58	15,07	7,58	13,74	16,04	**7,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	16,89	19,35	40,29	7,58	21,85	16,96	25,48	28,91	**7,58**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	13,08	11,59	28,04	7,58	17,57	14,24	15,72	22,71	**7,58**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	10,48	13,35	27,79	7,58	11,85	8,62	11,66	15,58	**7,58**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	12,85	11,12	26,50	7,69	15,02	7,58	14,87	16,40	**7,58**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	14,36	15,59	28,04	7,58	15,07	9,24	15,72	19,38	**7,58**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	10,51	13,59	28,04	7,58	12,57	9,24	11,77	16,04	**7,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	14,06	14,50	19,83	7,58	16,37	9,28	14,20	16,12	**7,58**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	16,34	14,56	21,71	7,58	18,79	9,13	16,49	18,92	**7,58**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,78	14,69	14,04	10,34	16,13	7,58	14,69	14,56	**7,58**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Tomaten	8,22	9,61	19,75	7,58	10,28	10,67	9,76	11,18	**7,58**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Tomaten	17,62	17,61	19,75	7,58	20,28	17,33	18,97	22,29	**7,58**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	15,06	16,28	19,75	7,58	16,95	17,33	15,03	20,07	**7,58**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	15,91	17,61	19,75	7,58	18,62	16,22	17,66	17,84	**7,58**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	24,46	20,28	28,08	7,58	28,62	22,89	21,61	31,18	**7,58**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Tomaten	8,22	9,61	19,75	7,58	10,28	10,67	9,76	11,18	**7,58**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Tomaten	17,60	21,07	20,67	7,58	20,98	12,90	20,92	21,11	**7,58**
Hafer + Kartoffeln gegart + Tomaten	12,50	13,61	19,75	7,58	13,62	9,56	13,71	15,62	**7,58**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Tomaten	24,46	20,28	28,08	7,58	28,62	22,89	21,61	31,18	**7,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Tomaten								**7,58**
16,77	20,28	28,08	7,58	18,62	20,67	17,66	20,07	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Tomaten								**7,58**
15,91	17,61	19,75	7,58	18,62	16,22	17,66	17,84	
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten								**7,58**
17,62	17,61	19,75	7,58	20,28	17,33	18,97	22,29	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Tomaten								**7,58**
15,06	16,28	19,75	7,58	16,95	17,33	15,03	20,07	
Kartoffeln gegart + Hafer + Tomaten								**7,58**
12,50	13,61	19,75	7,58	13,62	9,56	13,71	15,62	
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**7,58**
16,77	20,28	28,08	7,58	18,62	20,67	17,66	20,07	
Mandeln + Linsen reif gekocht + Tomaten								**7,58**
17,60	21,07	20,67	7,58	20,98	12,90	20,92	21,11	
Austernpilze + Mais-Mehl + Bulgur, trocken								**7,58**
17,80	14,80	30,58	10,31	15,98	7,58	16,42	18,91	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,58**
17,62	17,61	19,75	7,58	20,28	17,33	18,97	22,29	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,58**
17,62	17,61	19,75	7,58	20,28	17,33	18,97	22,29	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,58**
16,95	11,47	22,25	19,09	12,65	7,58	15,11	15,58	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,58**
10,66	11,39	17,50	7,58	12,53	9,71	12,08	15,70	
3*Champignons frisch + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
8,52	9,67	19,83	7,58	11,43	11,98	9,89	12,13	
3*Lauch gedünstet + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
16,16	17,31	19,46	7,58	18,68	16,60	17,63	18,10	
3*Lauch gedünstet + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
24,71	19,98	27,79	7,58	28,68	23,27	21,57	31,43	
3*Lauch gedünstet + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
8,47	9,31	19,46	7,58	10,35	11,04	9,73	11,43	
3*Champignons frisch + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
12,79	13,67	19,83	7,58	14,76	10,87	13,84	16,58	
3*Champignons frisch + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
15,36	16,34	19,83	7,58	18,09	18,64	15,15	21,02	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
12,74	13,31	19,46	7,58	13,68	9,93	13,68	15,88	
3*Champignons frisch + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
16,21	17,67	19,83	7,58	19,76	17,53	17,78	18,80	
3*Champignons frisch + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
17,07	20,34	28,17	7,58	19,76	21,98	17,78	21,02	
3*Lauch gedünstet + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
15,31	15,98	19,46	7,58	17,02	17,71	14,99	20,32	
3*Champignons frisch + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
17,92	17,67	19,83	7,58	21,43	18,64	19,10	23,24	
3*Lauch gedünstet + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
17,87	17,31	19,46	7,58	20,35	17,71	18,94	22,54	
3*Lauch gedünstet + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
17,02	19,98	27,79	7,58	18,68	21,04	17,63	20,32	
3*Champignons frisch + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,58**
24,76	20,34	28,17	7,58	29,76	24,20	21,73	32,13	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**7,58**
12,76	12,85	16,13	8,01	14,18	7,58	13,00	14,00	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**7,58**
12,40	13,37	21,54	7,58	14,20	10,87	14,77	16,24	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh								**7,58**
16,98	17,21	22,92	7,58	20,61	17,08	19,19	21,42	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,58**
18,31	17,35	26,33	7,58	20,08	14,74	16,69	22,09	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Austernpilze								**7,58**
17,80	14,80	30,58	10,31	15,98	7,58	16,42	18,91	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Austernpilze								**7,58**
17,80	14,80	30,58	10,31	15,98	7,58	16,42	18,91	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,58**
16,77	20,28	28,08	7,58	18,62	20,67	17,66	20,07	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh								**7,58**
24,46	20,28	28,08	7,58	28,62	22,89	21,61	31,18	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh	16,77	20,28	28,08	7,58	18,62	20,67	17,66	20,07	**7,58**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	24,46	20,28	28,08	7,58	28,62	22,89	21,61	31,18	**7,58**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,91	17,61	19,75	7,58	18,62	16,22	17,66	17,84	**7,58**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,91	17,61	19,75	7,58	18,62	16,22	17,66	17,84	**7,58**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	15,06	16,28	19,75	7,58	16,95	17,33	15,03	20,07	**7,58**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	15,06	16,28	19,75	7,58	16,95	17,33	15,03	20,07	**7,58**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Hafer	12,50	13,61	19,75	7,58	13,62	9,56	13,71	15,62	**7,58**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Quinoa	8,22	9,61	19,75	7,58	10,28	10,67	9,76	11,18	**7,58**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Hafer	12,50	13,61	19,75	7,58	13,62	9,56	13,71	15,62	**7,58**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Quinoa	8,22	9,61	19,75	7,58	10,28	10,67	9,76	11,18	**7,58**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	15,13	14,74	25,29	14,08	15,23	7,57	15,72	19,27	**7,57**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart	17,01	15,62	26,79	14,62	15,82	7,57	15,84	19,60	**7,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,61	16,86	19,29	7,57	20,25	15,80	18,07	21,31	**7,57**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	18,34	19,87	27,21	7,57	22,23	16,59	19,55	24,31	**7,57**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	16,89	14,48	15,29	7,57	14,92	8,01	15,09	16,98	**7,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,33	16,19	19,29	7,57	18,58	15,80	16,09	20,20	**7,57**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Bulgur, trocken	17,03	14,32	24,00	8,78	15,38	7,57	14,92	18,29	**7,57**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Spitzkohl	17,03	14,32	24,00	8,78	15,38	7,57	14,92	18,29	**7,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Spitzkohl	17,03	14,32	24,00	8,78	15,38	7,57	14,92	18,29	**7,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	14,33	17,03	20,46	7,57	16,85	8,20	17,40	15,87	**7,57**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	15,08	11,28	13,08	26,56	11,95	7,57	13,95	12,76	**7,57**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	15,08	11,28	13,08	26,56	11,95	7,57	13,95	12,76	**7,57**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Mais-Mehl	17,03	14,32	24,00	8,78	15,38	7,57	14,92	18,29	**7,57**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	17,03	14,32	24,00	8,78	15,38	7,57	14,92	18,29	**7,57**
3*Roggenmehl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	12,96	14,52	25,13	7,64	15,33	7,57	15,05	18,21	**7,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,93	11,51	28,13	7,57	16,92	13,44	15,66	22,04	**7,57**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,21	15,51	28,13	7,57	14,42	8,44	15,66	18,71	**7,57**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,37	13,51	28,13	7,57	11,92	8,44	11,72	15,38	**7,57**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,65	11,51	28,13	7,57	14,42	13,44	15,66	18,71	**7,57**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,78	19,51	40,63	7,57	21,92	16,78	25,53	28,71	**7,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,14	17,78	27,13	7,57	19,74	15,41	17,86	22,29	**7,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,85	16,45	27,13	7,57	23,08	18,74	20,49	26,73	**7,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	20,41	21,78	35,46	7,57	26,41	20,97	27,07	31,18	**7,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,99	16,45	27,13	7,57	21,41	18,74	20,49	24,51	**7,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,70	19,11	27,13	7,57	21,41	15,41	20,49	24,51	**7,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,99	17,78	27,13	7,57	21,41	14,30	19,17	22,29	**7,57**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	15,08	11,28	13,08	26,56	11,95	7,57	13,95	12,76	**7,57**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	17,03	14,32	24,00	8,78	15,38	7,57	14,92	18,29	**7,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,76	16,86	19,29	7,57	19,42	15,24	17,41	19,09	**7,57**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet	15,08	11,28	13,08	26,56	11,95	7,57	13,95	12,76	**7,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Hafer	15,05	14,86	19,29	7,57	16,92	11,91	15,43	17,98	**7,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,75	13,37	17,88	17,43	15,93	7,57	16,61	16,67	**7,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Quinoa	12,91	12,86	19,29	7,57	15,25	12,47	13,46	15,76	**7,57**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	18,75	13,03	16,46	7,57	14,34	8,34	13,09	16,78	**7,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,48	14,83	20,04	7,57	17,46	10,41	15,74	17,71	**7,57**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,76	14,89	21,92	7,57	19,88	10,26	18,03	20,51	**7,57**
3*Mais-Mehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,38	12,42	15,13	7,57	16,12	10,07	14,26	19,67	**7,57**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,02	11,26	27,83	7,57	17,34	13,62	15,95	22,66	**7,57**
3*Buchweizen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,74	11,26	27,83	7,57	14,84	13,62	15,95	19,32	**7,57**
3*Kakao + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,86	19,26	40,33	7,57	22,34	16,96	25,82	29,32	**7,57**
3*Haselnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,30	15,26	27,83	7,57	14,84	8,62	15,95	19,32	**7,57**
3*Gerstenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,45	13,26	27,83	7,57	12,34	8,62	12,01	15,99	**7,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	14,19	13,53	15,13	7,57	16,08	10,24	14,12	15,76	**7,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,18	18,19	23,46	7,57	19,42	17,47	17,41	20,20	**7,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,03	18,19	23,46	7,57	24,42	18,58	19,38	25,76	**7,57**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,08	11,28	13,08	26,56	11,95	7,57	13,95	12,76	**7,57**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,08	11,28	13,08	26,56	11,95	7,57	13,95	12,76	**7,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	12,86	13,15	25,71	7,60	15,89	7,56	14,89	16,90	**7,56**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,78	10,75	12,38	16,79	11,75	7,56	12,86	14,64	**7,56**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	16,15	14,79	22,46	8,07	18,33	7,56	16,64	18,44	**7,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,93	18,07	24,17	7,56	26,17	20,56	21,45	28,89	**7,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	15,96	15,15	16,63	9,96	17,21	7,56	16,38	16,47	**7,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	12,54	13,81	24,96	7,73	13,88	7,56	13,75	16,47	**7,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	15,11	15,15	24,96	7,73	15,54	7,56	16,38	18,69	**7,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,35	16,33	21,42	7,56	18,08	12,09	16,70	19,17	**7,56**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	12,98	15,00	28,58	7,56	15,90	8,43	14,99	17,43	**7,56**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	11,70	15,00	28,58	7,56	13,40	10,09	13,02	17,43	**7,56**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	14,22	10,07	21,00	7,56	11,40	7,83	12,61	14,59	**7,56**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	15,54	17,00	28,58	7,56	15,90	10,09	16,97	20,77	**7,56**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	18,11	21,00	41,08	7,56	23,40	18,43	26,84	30,77	**7,56**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	12,98	13,00	28,58	7,56	15,90	15,09	16,97	20,77	**7,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	14,26	13,00	28,58	7,56	18,40	15,09	16,97	24,10	**7,56**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,63	16,39	23,29	7,56	20,51	11,94	18,99	21,97	**7,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,65	17,40	24,17	7,56	24,50	20,56	19,47	27,78	**7,56**
Sojabohnen + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,98	20,44	26,83	7,56	26,07	21,81	21,07	27,67	**7,56**
Miso + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	17,56	13,13	16,08	7,56	16,42	11,42	14,29	18,42	**7,56**
Mais-Mehl + Miso + Bohnen grün gekocht	17,56	13,13	16,08	7,56	16,42	11,42	14,29	18,42	**7,56**
Miso + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,98	20,44	26,83	7,56	26,07	21,81	21,07	27,67	**7,56**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	14,95	16,12	30,33	7,56	18,45	12,31	15,89	20,31	**7,56**
Sojabohnen + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	18,37	20,12	38,67	7,56	23,45	18,98	23,79	29,20	**7,56**
Sojabohnen + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	14,95	14,79	30,33	7,56	18,45	16,76	17,21	22,53	**7,56**
Sojabohnen + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	16,66	17,45	30,33	7,56	18,45	13,42	17,21	22,53	**7,56**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,80	14,79	30,33	7,56	20,12	16,76	17,21	24,76	**7,56**
Sojabohnen + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	14,09	16,12	30,33	7,56	16,78	13,42	14,58	20,31	**7,56**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	14,09	16,12	30,33	7,56	16,78	13,42	14,58	20,31	**7,56**
Haselnüsse + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	16,66	17,45	30,33	7,56	18,45	13,42	17,21	22,53	**7,56**
Kakao + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	18,37	20,12	38,67	7,56	23,45	18,98	23,79	29,20	**7,56**
Buchweizen + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	14,95	14,79	30,33	7,56	18,45	16,76	17,21	22,53	**7,56**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	15,80	14,79	30,33	7,56	20,12	16,76	17,21	24,76	**7,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,56**
14,95	16,12	30,33	7,56	18,45	12,31	15,89	20,31	
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,56**
14,95	16,12	30,33	7,56	18,45	12,31	15,89	20,31	
Walnüsse + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**7,56**
18,56	16,71	23,58	9,24	19,12	7,56	17,53	19,16	
Hirse gekocht + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl							**7,56**
18,56	16,71	23,58	9,24	19,12	7,56	17,53	19,16	
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**7,56**
15,38	11,73	23,00	7,56	15,00	9,27	13,95	18,22	
Hirse gekocht + Kakao + Hirse gekocht							**7,56**
17,95	17,07	31,33	7,56	18,33	11,49	20,53	22,67	
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht							**7,56**
15,38	11,73	23,00	7,56	15,00	9,27	13,95	18,22	
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**7,56**
18,56	16,71	23,58	9,24	19,12	7,56	17,53	19,16	
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Hirse gekocht							**7,56**
18,56	16,71	23,58	9,24	19,12	7,56	17,53	19,16	
Hirse gekocht + Buchweizen + Hirse gekocht							**7,56**
14,53	11,73	23,00	7,56	13,33	9,27	13,95	16,00	
Buchweizen + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**7,56**
14,53	11,73	23,00	7,56	13,33	9,27	13,95	16,00	
Kakao + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**7,56**
17,95	17,07	31,33	7,56	18,33	11,49	20,53	22,67	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Miso							**7,56**
17,56	13,13	16,08	7,56	16,42	11,42	14,29	18,42	
Mais-Mehl + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**7,56**
15,29	10,83	20,25	7,56	14,45	9,36	13,68	17,58	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**7,56**
20,98	20,44	26,83	7,56	26,07	21,81	21,07	27,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Miso							**7,56**
20,98	20,44	26,83	7,56	26,07	21,81	21,07	27,67	
Austernpilze + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**7,56**
15,29	10,83	20,25	7,56	14,45	9,36	13,68	17,58	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Miso							**7,56**
17,56	13,13	16,08	7,56	16,42	11,42	14,29	18,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**7,56**
18,34	17,81	20,92	7,56	21,38	14,39	18,91	21,64
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**7,56**
17,95	17,07	31,33	7,56	18,33	11,49	20,53	22,67
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht							**7,56**
15,38	11,73	23,00	7,56	15,00	9,27	13,95	18,22
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**7,56**
14,53	11,73	23,00	7,56	13,33	9,27	13,95	16,00
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht							**7,56**
19,86	17,85	22,17	7,56	22,99	14,29	20,44	23,51
Miso + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**7,56**
17,56	13,13	16,08	7,56	16,42	11,42	14,29	18,42
Bohnen grün gekocht + Miso + Mais-Mehl							**7,56**
17,56	13,13	16,08	7,56	16,42	11,42	14,29	18,42
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**7,56**
15,29	10,83	20,25	7,56	14,45	9,36	13,68	17,58
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**7,56**
14,09	16,12	30,33	7,56	16,78	13,42	14,58	20,31
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**7,56**
16,66	17,45	30,33	7,56	18,45	13,42	17,21	22,53
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Sojabohnen							**7,56**
20,98	20,44	26,83	7,56	26,07	21,81	21,07	27,67
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**7,56**
18,37	20,12	38,67	7,56	23,45	18,98	23,79	29,20
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**7,56**
15,80	14,79	30,33	7,56	20,12	16,76	17,21	24,76
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**7,56**
14,95	16,12	30,33	7,56	18,45	12,31	15,89	20,31
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**7,56**
14,95	14,79	30,33	7,56	18,45	16,76	17,21	22,53
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen							**7,56**
20,98	20,44	26,83	7,56	26,07	21,81	21,07	27,67
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Sojabohnen							**7,56**
14,09	16,12	30,33	7,56	16,78	13,42	14,58	20,31
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Sojabohnen							**7,56**
14,95	14,79	30,33	7,56	18,45	16,76	17,21	22,53

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Sojabohnen	14,95	16,12	30,33	7,56	18,45	12,31	15,89	20,31	**7,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	15,80	14,79	30,33	7,56	20,12	16,76	17,21	24,76	**7,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Sojabohnen	16,66	17,45	30,33	7,56	18,45	13,42	17,21	22,53	**7,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Sojabohnen	18,37	20,12	38,67	7,56	23,45	18,98	23,79	29,20	**7,56**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Mais-Mehl	15,29	10,83	20,25	7,56	14,45	9,36	13,68	17,58	**7,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	14,38	14,83	21,04	7,56	18,29	10,49	15,57	19,01	**7,56**
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	16,67	14,89	22,92	7,56	20,72	10,34	17,86	21,81	**7,56**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	11,56	12,01	32,33	8,29	14,23	7,56	14,42	16,00	**7,56**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	17,71	11,72	13,46	7,56	14,14	8,21	13,42	17,43	**7,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,31	18,03	17,75	7,56	17,77	8,28	18,36	16,89	**7,56**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,12	20,25	28,33	7,56	18,72	20,94	17,85	20,58	**7,56**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,84	13,58	20,00	7,56	13,72	9,83	13,90	16,13	**7,56**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,57	9,58	20,00	7,56	10,38	10,94	9,95	11,69	**7,56**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,97	17,58	20,00	7,56	20,38	17,61	19,16	22,80	**7,56**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,26	17,58	20,00	7,56	18,72	16,49	17,85	18,36	**7,56**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,81	20,25	28,33	7,56	28,72	23,16	21,80	31,69	**7,56**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,41	16,25	20,00	7,56	17,05	17,61	15,22	20,58	**7,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Bulgur, trocken	14,95	16,12	30,33	7,56	18,45	12,31	15,89	20,31	**7,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,08	18,07	24,17	7,56	25,33	20,00	20,79	26,67	**7,56**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	18,56	16,71	23,58	9,24	19,12	7,56	17,53	19,16	**7,56**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Walnüsse	18,56	16,71	23,58	9,24	19,12	7,56	17,53	19,16	**7,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	16,37	16,07	24,17	7,56	22,83	16,67	18,82	25,56	**7,56**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,94	12,85	15,46	16,88	13,42	7,56	14,60	15,89	**7,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	14,23	14,07	24,17	7,56	21,17	17,22	16,84	23,33	**7,56**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	18,47	14,90	20,96	8,61	18,43	7,56	17,46	19,79	**7,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,51	14,73	20,00	7,56	22,00	15,00	17,50	23,33	**7,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Haselnüsse	16,66	17,45	30,33	7,56	18,45	13,42	17,21	22,53	**7,56**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	16,66	17,45	30,33	7,56	18,45	13,42	17,21	22,53	**7,56**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	14,09	16,12	30,33	7,56	16,78	13,42	14,58	20,31	**7,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Gerstenmehl	14,09	16,12	30,33	7,56	16,78	13,42	14,58	20,31	**7,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,35	19,40	28,33	7,56	30,33	23,33	22,76	33,33	**7,56**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,50	19,40	28,33	7,56	25,33	22,22	20,79	27,78	**7,56**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	18,37	20,12	38,67	7,56	23,45	18,98	23,79	29,20	**7,56**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Kakao	17,95	17,07	31,33	7,56	18,33	11,49	20,53	22,67	**7,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Kakao	18,37	20,12	38,67	7,56	23,45	18,98	23,79	29,20	**7,56**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	15,29	10,83	20,25	7,56	14,45	9,36	13,68	17,58	**7,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Austernpilze								**7,56**
15,29	10,83	20,25	7,56	14,45	9,36	13,68	17,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Buchweizen								**7,56**
14,95	14,79	30,33	7,56	18,45	16,76	17,21	22,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht								**7,56**
15,80	14,79	30,33	7,56	20,12	16,76	17,21	24,76	
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Buchweizen								**7,56**
14,53	11,73	23,00	7,56	13,33	9,27	13,95	16,00	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen								**7,56**
14,95	14,79	30,33	7,56	18,45	16,76	17,21	22,53	
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,56**
15,38	11,73	23,00	7,56	15,00	9,27	13,95	18,22	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht								**7,56**
15,80	14,79	30,33	7,56	20,12	16,76	17,21	24,76	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,55**
12,22	13,60	28,63	7,90	15,50	7,55	14,66	16,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**7,55**
12,22	11,60	16,13	8,90	13,83	7,55	13,35	13,37	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**7,55**
11,24	13,65	27,42	7,60	11,93	7,55	11,57	15,38	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**7,55**
15,09	15,65	27,42	7,60	14,43	7,55	15,51	18,71	
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**7,55**
16,37	15,65	14,92	10,93	16,93	7,55	15,51	15,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken								**7,55**
12,22	13,60	28,63	7,90	15,50	7,55	14,66	16,70	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**7,55**
15,19	13,93	18,58	8,08	15,14	7,55	13,89	15,83	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln								**7,54**
14,24	16,08	19,29	7,54	16,43	8,33	16,01	16,60	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Mandeln								**7,54**
15,76	16,12	20,54	7,54	18,05	8,23	17,54	18,47	
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**7,54**
10,56	13,39	27,96	7,54	12,07	8,62	11,94	16,06	
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**7,54**
14,41	15,39	27,96	7,54	14,57	8,62	15,89	19,39	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	16,97	19,39	40,46	7,54	22,07	16,95	25,76	29,39	**7,54**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	11,84	11,39	27,96	7,54	14,57	13,62	15,89	19,39	**7,54**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	13,12	11,39	27,96	7,54	17,07	13,62	15,89	22,72	**7,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,62	15,85	21,83	7,54	17,79	16,24	15,18	20,72	**7,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	17,73	19,24	28,13	7,54	19,33	14,87	19,84	24,48	**7,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	16,02	16,57	28,13	7,54	19,33	18,21	19,84	24,48	**7,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	15,16	17,91	28,13	7,54	17,67	14,87	17,21	22,26	**7,54**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	17,29	16,79	24,42	7,54	20,58	17,47	19,38	22,64	**7,54**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	17,33	17,03	24,67	7,54	21,30	18,09	19,48	23,11	**7,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	16,87	16,57	28,13	7,54	21,00	18,21	19,84	26,70	**7,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	19,44	21,91	36,46	7,54	24,33	20,43	26,42	31,14	**7,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	16,02	17,91	28,13	7,54	19,33	13,76	18,53	22,26	**7,54**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl	17,52	14,04	17,08	8,62	15,25	7,54	14,71	17,18	**7,54**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	17,52	14,04	17,08	8,62	15,25	7,54	14,71	17,18	**7,54**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart	12,09	12,83	23,92	12,84	13,28	7,54	13,41	17,40	**7,54**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Kartoffeln gegart	12,09	12,83	23,92	12,84	13,28	7,54	13,41	17,40	**7,54**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	17,52	14,04	17,08	8,62	15,25	7,54	14,71	17,18	**7,54**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	17,52	14,04	17,08	8,62	15,25	7,54	14,71	17,18	**7,54**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**7,54**
17,52	14,04	17,08	8,62	15,25	7,54	14,71	17,18	
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**7,54**
17,52	14,04	17,08	8,62	15,25	7,54	14,71	17,18	
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**7,54**
10,42	8,87	29,50	7,54	12,74	9,64	13,35	16,99	
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**7,54**
9,56	8,87	29,50	7,54	11,08	9,64	13,35	14,77	
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Tomaten								**7,54**
12,98	14,20	37,83	7,54	16,08	11,87	19,93	21,43	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,54**
15,32	15,59	19,54	10,26	16,82	7,54	16,16	16,27	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**7,54**
8,86	12,71	14,54	7,54	10,32	9,31	10,74	13,12	
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht								**7,54**
16,04	18,76	19,96	7,54	19,67	10,65	19,28	19,73	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Miso								**7,54**
18,52	12,57	14,38	7,63	13,95	7,54	12,70	15,66	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl								**7,54**
11,83	11,36	12,83	8,13	13,53	7,54	12,60	13,06	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze								**7,54**
13,61	10,93	15,38	26,81	11,82	7,54	14,84	12,93	
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**7,54**
12,03	12,35	23,25	12,64	13,13	7,54	13,11	17,36	
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet								**7,54**
12,03	12,35	23,25	12,64	13,13	7,54	13,11	17,36	
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl								**7,54**
12,03	12,35	23,25	12,64	13,13	7,54	13,11	17,36	
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**7,54**
12,03	12,35	23,25	12,64	13,13	7,54	13,11	17,36	
Tahin aus rohem Sesam + Kartoffeln gegart + Tomaten								**7,54**
12,09	12,83	23,92	12,84	13,28	7,54	13,41	17,40	
Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten								**7,54**
12,09	12,83	23,92	12,84	13,28	7,54	13,41	17,40	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**7,54**
12,03	12,35	23,25	12,64	13,13	7,54	13,11	17,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Tahin aus rohem Sesam	12,09	12,83	23,92	12,84	13,28	7,54	13,41	17,40	**7,54**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	12,03	12,35	23,25	12,64	13,13	7,54	13,11	17,36	**7,54**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	12,09	12,83	23,92	12,84	13,28	7,54	13,41	17,40	**7,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,47	14,26	23,71	18,03	15,15	7,54	16,16	16,27	**7,54**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	18,27	12,56	15,92	7,54	14,48	9,59	13,20	17,81	**7,54**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	17,61	14,67	21,71	7,54	17,48	8,56	15,53	18,27	**7,54**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	16,09	14,63	20,46	7,54	15,86	8,66	14,01	16,40	**7,54**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,75	19,53	19,54	7,54	20,23	11,17	19,72	19,09	**7,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	14,47	15,59	27,88	8,03	15,15	7,54	16,16	18,49	**7,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	11,90	14,26	27,88	8,03	13,48	7,54	13,53	16,27	**7,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Pistazien roh	14,34	14,51	21,83	7,54	16,96	13,47	15,18	17,39	**7,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	11,47	11,59	23,71	8,92	13,48	7,54	14,18	15,16	**7,54**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,08	12,63	19,83	7,54	16,69	10,71	14,28	18,52	**7,54**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	15,26	15,15	14,13	10,66	16,37	7,54	15,20	14,96	**7,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	7,54	21,31	41,21	13,74	30,00	18,61	26,54	37,09	**7,54**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	17,14	13,05	15,29	7,74	13,98	7,54	14,05	18,02	**7,54**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	18,89	13,07	21,50	9,72	14,39	7,54	14,88	17,63	**7,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	13,22	10,69	12,08	26,04	11,52	7,54	14,09	12,62	**7,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,95	13,57	22,13	10,38	14,52	7,54	13,67	16,18	**7,54**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	14,44	15,11	24,92	7,53	19,20	12,00	17,87	20,33	**7,53**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	11,56	11,67	25,00	7,53	12,92	8,15	13,53	14,21	**7,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,62	15,69	23,83	7,53	20,37	18,44	16,79	24,33	**7,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	18,28	18,53	23,08	7,53	21,64	19,97	19,32	24,93	**7,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,58	15,45	23,58	7,53	19,65	17,82	16,68	23,87	**7,53**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	14,90	14,73	20,08	7,53	17,93	11,74	15,21	18,04	**7,53**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	14,85	17,75	19,00	7,53	18,13	9,52	18,37	17,44	**7,53**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Bohnen grün gekocht	14,85	17,75	19,00	7,53	18,13	9,52	18,37	17,44	**7,53**
Miso + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	16,42	14,77	21,33	7,53	19,55	11,64	16,74	19,91	**7,53**
Walnüsse + Miso + Bohnen grün gekocht	16,42	14,77	21,33	7,53	19,55	11,64	16,74	19,91	**7,53**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Bohnen grün gekocht	14,90	14,73	20,08	7,53	17,93	11,74	15,21	18,04	**7,53**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Roggenmehl	13,70	13,95	14,42	8,93	14,98	7,53	14,24	15,53	**7,53**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Roggenmehl	13,70	13,95	14,42	8,93	14,98	7,53	14,24	15,53	**7,53**
Sojabohnen + Sojabohnen + Roggenmehl	18,86	19,25	29,92	7,53	22,93	19,04	19,20	27,24	**7,53**
Roggenmehl + Tomaten + Dinkel ungekocht	13,70	13,95	14,42	8,93	14,98	7,53	14,24	15,53	**7,53**
Tomaten + Roggenmehl + Dinkel ungekocht	13,70	13,95	14,42	8,93	14,98	7,53	14,24	15,53	**7,53**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	13,13	13,48	22,63	7,53	14,49	10,47	15,10	18,02	**7,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Linsen reif gekocht								**7,53**
17,62	21,05	20,83	7,53	21,18	13,01	21,05	21,29	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**7,53**
17,62	21,05	20,83	7,53	21,18	13,01	21,05	21,29	
Miso + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,53**
14,90	14,73	20,08	7,53	17,93	11,74	15,21	18,04	
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl								**7,53**
17,28	17,60	29,42	9,84	18,33	7,53	17,08	18,76	
Bohnen grün gekocht + Miso + Weizen Vollkornmehl								**7,53**
14,90	14,73	20,08	7,53	17,93	11,74	15,21	18,04	
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**7,53**
12,63	12,43	24,25	7,53	15,97	9,68	14,61	17,20	
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,53**
17,28	17,60	29,42	9,84	18,33	7,53	17,08	18,76	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,53**
12,63	12,43	24,25	7,53	15,97	9,68	14,61	17,20	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**7,53**
14,85	17,75	19,00	7,53	18,13	9,52	18,37	17,44	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Kartoffeln gegart								**7,53**
14,85	17,75	19,00	7,53	18,13	9,52	18,37	17,44	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**7,53**
17,64	17,60	19,92	7,53	20,48	17,44	19,11	22,47	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**7,53**
15,93	17,60	19,92	7,53	18,82	16,33	17,79	18,02	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**7,53**
24,48	20,27	28,25	7,53	28,82	23,00	21,74	31,36	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**7,53**
24,48	20,27	28,25	7,53	28,82	23,00	21,74	31,36	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart								**7,53**
16,79	20,27	28,25	7,53	18,82	20,78	17,79	20,24	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**7,53**
12,51	13,60	19,92	7,53	13,82	9,67	13,84	15,80	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Kartoffeln gegart								**7,53**
8,24	9,60	19,92	7,53	10,48	10,78	9,89	11,36	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**7,53**
17,64	17,60	19,92	7,53	20,48	17,44	19,11	22,47	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**7,53**
8,24	9,60	19,92	7,53	10,48	10,78	9,89	11,36	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**7,53**
15,08	16,27	19,92	7,53	17,15	17,44	15,16	20,24	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Kartoffeln gegart								**7,53**
12,51	13,60	19,92	7,53	13,82	9,67	13,84	15,80	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**7,53**
15,93	17,60	19,92	7,53	18,82	16,33	17,79	18,02	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**7,53**
16,79	20,27	28,25	7,53	18,82	20,78	17,79	20,24	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart								**7,53**
15,08	16,27	19,92	7,53	17,15	17,44	15,16	20,24	
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**7,53**
17,28	17,60	29,42	9,84	18,33	7,53	17,08	18,76	
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**7,53**
17,28	17,60	29,42	9,84	18,33	7,53	17,08	18,76	
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Miso								**7,53**
16,42	14,77	21,33	7,53	19,55	11,64	16,74	19,91	
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Miso								**7,53**
16,42	14,77	21,33	7,53	19,55	11,64	16,74	19,91	
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**7,53**
12,63	12,43	24,25	7,53	15,97	9,68	14,61	17,20	
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Miso								**7,53**
14,90	14,73	20,08	7,53	17,93	11,74	15,21	18,04	
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Erbsen grün gekocht								**7,53**
12,63	12,43	24,25	7,53	15,97	9,68	14,61	17,20	
Austernpilze + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**7,53**
14,15	12,47	25,50	7,53	17,58	9,58	16,13	19,07	
Walnüsse + Austernpilze + Erbsen grün gekocht								**7,53**
14,15	12,47	25,50	7,53	17,58	9,58	16,13	19,07	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Miso								**7,53**
14,90	14,73	20,08	7,53	17,93	11,74	15,21	18,04	
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Mandeln								**7,53**
17,62	21,05	20,83	7,53	21,18	13,01	21,05	21,29	
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**7,53**
17,62	21,05	20,83	7,53	21,18	13,01	21,05	21,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Mais-Mehl	19,49	11,68	12,75	8,29	13,08	7,53	12,84	17,02	**7,53**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Mandeln	14,85	17,75	19,00	7,53	18,13	9,52	18,37	17,44	**7,53**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	19,49	11,68	12,75	8,29	13,08	7,53	12,84	17,02	**7,53**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Mandeln	14,85	17,75	19,00	7,53	18,13	9,52	18,37	17,44	**7,53**
Roggenmehl + Sojabohnen + Sojabohnen	18,86	19,25	29,92	7,53	22,93	19,04	19,20	27,24	**7,53**
Sojabohnen + Roggenmehl + Sojabohnen	18,86	19,25	29,92	7,53	22,93	19,04	19,20	27,24	**7,53**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	19,21	14,01	15,42	7,53	15,54	11,44	15,13	19,43	**7,53**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Miso	16,37	15,91	30,75	7,53	19,71	16,67	16,80	22,34	**7,53**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	13,08	11,71	26,25	7,53	14,53	8,05	15,06	16,08	**7,53**
Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	15,08	16,27	19,92	7,53	17,15	17,44	15,16	20,24	**7,53**
Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	24,48	20,27	28,25	7,53	28,82	23,00	21,74	31,36	**7,53**
Kartoffeln gegart + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	8,24	9,60	19,92	7,53	10,48	10,78	9,89	11,36	**7,53**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	19,49	11,68	12,75	8,29	13,08	7,53	12,84	17,02	**7,53**
Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	16,79	20,27	28,25	7,53	18,82	20,78	17,79	20,24	**7,53**
Kartoffeln gegart + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	12,51	13,60	19,92	7,53	13,82	9,67	13,84	15,80	**7,53**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	15,08	16,27	19,92	7,53	17,15	17,44	15,16	20,24	**7,53**
Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	15,93	17,60	19,92	7,53	18,82	16,33	17,79	18,02	**7,53**
Mandeln + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	17,62	21,05	20,83	7,53	21,18	13,01	21,05	21,29	**7,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	17,62	21,05	20,83	7,53	21,18	13,01	21,05	21,29	**7,53**
Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	17,64	17,60	19,92	7,53	20,48	17,44	19,11	22,47	**7,53**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	15,93	17,60	19,92	7,53	18,82	16,33	17,79	18,02	**7,53**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	16,79	20,27	28,25	7,53	18,82	20,78	17,79	20,24	**7,53**
Lupinen, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	24,48	20,27	28,25	7,53	28,82	23,00	21,74	31,36	**7,53**
Hafer + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	12,51	13,60	19,92	7,53	13,82	9,67	13,84	15,80	**7,53**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	17,64	17,60	19,92	7,53	20,48	17,44	19,11	22,47	**7,53**
Quinoa + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	8,24	9,60	19,92	7,53	10,48	10,78	9,89	11,36	**7,53**
Dinkel ungekocht + Roggenmehl + Tomaten	13,70	13,95	14,42	8,93	14,98	7,53	14,24	15,53	**7,53**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	17,28	17,60	29,42	9,84	18,33	7,53	17,08	18,76	**7,53**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	17,28	17,60	29,42	9,84	18,33	7,53	17,08	18,76	**7,53**
Roggenmehl + Dinkel ungekocht + Tomaten	13,70	13,95	14,42	8,93	14,98	7,53	14,24	15,53	**7,53**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,64	17,60	19,92	7,53	20,48	17,44	19,11	22,47	**7,53**
Miso + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	16,42	14,77	21,33	7,53	19,55	11,64	16,74	19,91	**7,53**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Walnüsse	14,15	12,47	25,50	7,53	17,58	9,58	16,13	19,07	**7,53**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,64	17,60	19,92	7,53	20,48	17,44	19,11	22,47	**7,53**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	14,15	12,47	25,50	7,53	17,58	9,58	16,13	19,07	**7,53**
Bohnen grün gekocht + Miso + Walnüsse	16,42	14,77	21,33	7,53	19,55	11,64	16,74	19,91	**7,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,53**
10,69	10,03	13,21	15,36	10,87	7,53	12,14	12,91	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**7,53**
18,86	19,25	29,92	7,53	22,93	19,04	19,20	27,24	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl								**7,53**
19,49	11,68	12,75	8,29	13,08	7,53	12,84	17,02	
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,53**
11,09	11,01	11,50	7,58	13,09	7,53	11,20	12,13	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,53**
14,39	14,82	21,13	7,53	18,39	10,55	15,64	19,10	
3*Walnüsse + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,53**
16,68	14,88	23,00	7,53	20,82	10,40	17,93	21,90	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**7,53**
14,30	14,12	23,58	7,53	18,82	15,04	16,68	20,53	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh								**7,53**
17,00	17,20	23,08	7,53	20,81	17,19	19,32	21,60	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**7,53**
14,33	14,36	23,83	7,53	19,53	15,67	16,79	21,00	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**7,53**
10,52	11,33	18,04	7,53	13,13	8,02	12,78	14,42	
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Austernpilze								**7,53**
14,15	12,47	25,50	7,53	17,58	9,58	16,13	19,07	
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze								**7,53**
12,63	12,43	24,25	7,53	15,97	9,68	14,61	17,20	
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Austernpilze								**7,53**
14,15	12,47	25,50	7,53	17,58	9,58	16,13	19,07	
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Austernpilze								**7,53**
12,63	12,43	24,25	7,53	15,97	9,68	14,61	17,20	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,53**
16,79	20,27	28,25	7,53	18,82	20,78	17,79	20,24	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**7,53**
24,48	20,27	28,25	7,53	28,82	23,00	21,74	31,36	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Lupinen, reife Samen roh								**7,53**
24,48	20,27	28,25	7,53	28,82	23,00	21,74	31,36	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,53**
16,79	20,27	28,25	7,53	18,82	20,78	17,79	20,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Pintobohnen, reife Samen roh	15,08	16,27	19,92	7,53	17,15	17,44	15,16	20,24	**7,53**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,93	17,60	19,92	7,53	18,82	16,33	17,79	18,02	**7,53**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,93	17,60	19,92	7,53	18,82	16,33	17,79	18,02	**7,53**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	15,08	16,27	19,92	7,53	17,15	17,44	15,16	20,24	**7,53**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Hafer	12,51	13,60	19,92	7,53	13,82	9,67	13,84	15,80	**7,53**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	12,51	13,60	19,92	7,53	13,82	9,67	13,84	15,80	**7,53**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Quinoa	8,24	9,60	19,92	7,53	10,48	10,78	9,89	11,36	**7,53**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	8,24	9,60	19,92	7,53	10,48	10,78	9,89	11,36	**7,53**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	18,12	12,59	14,92	8,19	13,79	7,53	13,38	17,01	**7,53**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	14,22	16,13	31,21	8,97	17,15	7,53	15,97	17,84	**7,53**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	7,53	21,33	41,04	13,79	29,80	18,50	26,41	36,91	**7,53**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	16,68	12,33	14,29	27,19	13,08	7,52	15,02	13,68	**7,52**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	21,01	21,40	33,54	7,52	25,96	23,47	20,96	30,01	**7,52**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	11,77	11,61	13,17	8,20	13,47	7,52	12,58	12,78	**7,52**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	11,77	11,61	13,17	8,20	13,47	7,52	12,58	12,78	**7,52**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	11,77	11,61	13,17	8,20	13,47	7,52	12,58	12,78	**7,52**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	11,77	11,61	13,17	8,20	13,47	7,52	12,58	12,78	**7,52**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	10,00	9,41	27,33	7,52	10,41	8,40	12,49	13,16	**7,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	13,04	13,32	24,17	13,22	14,00	7,52	14,26	17,87	**7,52**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	13,04	13,32	24,17	13,22	14,00	7,52	14,26	17,87	**7,52**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	12,56	12,78	27,13	13,50	13,52	7,52	13,94	17,42	**7,52**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	13,04	13,32	24,17	13,22	14,00	7,52	14,26	17,87	**7,52**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	13,04	13,32	24,17	13,22	14,00	7,52	14,26	17,87	**7,52**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	11,77	11,61	13,17	8,20	13,47	7,52	12,58	12,78	**7,52**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	11,77	11,61	13,17	8,20	13,47	7,52	12,58	12,78	**7,52**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	10,08	13,03	14,29	7,52	9,40	7,74	9,38	11,44	**7,52**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	13,73	14,12	19,46	7,52	16,42	8,69	14,80	16,87	**7,52**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	16,01	14,18	21,33	7,52	18,84	8,54	17,09	19,67	**7,52**
3*Miso + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	18,01	17,11	21,42	7,52	21,82	17,16	17,03	21,77	**7,52**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	16,39	19,55	19,83	7,52	20,33	12,31	19,51	19,84	**7,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht	16,34	19,19	19,46	7,52	19,26	11,37	19,35	19,14	**7,52**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	13,04	13,32	24,17	13,22	14,00	7,52	14,26	17,87	**7,52**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	13,04	13,32	24,17	13,22	14,00	7,52	14,26	17,87	**7,52**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	16,55	16,24	29,71	9,51	17,26	7,52	16,79	19,19	**7,52**
3*Austernpilze + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,43	8,86	29,58	7,52	12,84	9,70	13,41	17,08	**7,52**
3*Austernpilze + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,99	14,19	37,92	7,52	16,18	11,92	19,99	21,52	**7,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,52**
9,57	8,86	29,58	7,52	11,18	9,70	13,41	14,86
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,52**
14,90	18,04	18,75	7,52	17,75	8,99	18,23	17,00
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet							**7,52**
7,52	21,21	42,67	13,88	31,42	21,20	26,64	38,41
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl							**7,52**
12,18	12,54	23,83	12,73	13,22	7,52	13,19	17,11
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet							**7,52**
16,97	15,39	26,38	14,54	15,64	7,52	15,62	19,49
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse							**7,51**
16,91	14,81	23,08	8,07	19,13	7,51	17,41	19,38
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**7,51**
13,00	12,99	28,75	7,51	16,10	15,21	17,10	20,94
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**7,51**
14,28	12,99	28,75	7,51	18,60	15,21	17,10	24,28
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**7,51**
18,12	20,99	41,25	7,51	23,60	18,54	26,97	30,94
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**7,51**
11,71	14,99	28,75	7,51	13,60	10,21	13,15	17,61
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**7,51**
13,00	14,99	28,75	7,51	16,10	8,54	15,13	17,61
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**7,51**
15,56	16,99	28,75	7,51	16,10	10,21	17,10	20,94
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**7,51**
11,42	11,82	24,46	7,51	12,20	12,07	12,76	15,80
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**7,51**
20,13	15,81	18,42	7,51	21,20	15,29	18,33	24,02
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**7,51**
20,13	15,81	18,42	7,51	21,20	15,29	18,33	24,02
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**7,51**
15,96	17,23	28,83	7,51	20,97	14,50	18,59	23,36
Miso + Tomaten + Bulgur, trocken							**7,51**
14,15	15,00	25,42	7,51	17,25	10,32	14,79	17,91
Tomaten + Miso + Bulgur, trocken							**7,51**
14,15	15,00	25,42	7,51	17,25	10,32	14,79	17,91

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken								**7,51**
15,96	17,23	28,83	7,51	20,97	14,50	18,59	23,36	
Spitzkohl + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
8,44	9,45	19,83	7,51	10,30	10,79	9,75	11,29	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Miso								**7,51**
15,01	13,67	25,42	7,51	18,92	14,77	16,11	22,36	
Buchweizen + Tomaten + Miso								**7,51**
14,15	13,67	25,42	7,51	17,25	14,77	16,11	20,13	
Kakao + Tomaten + Miso								**7,51**
17,57	19,00	33,75	7,51	22,25	16,99	22,68	26,80	
Tomaten + Kakao + Miso								**7,51**
17,57	19,00	33,75	7,51	22,25	16,99	22,68	26,80	
Bulgur, trocken + Tomaten + Miso								**7,51**
14,15	15,00	25,42	7,51	17,25	10,32	14,79	17,91	
Gerstenmehl + Tomaten + Miso								**7,51**
13,30	15,00	25,42	7,51	15,58	11,43	13,47	17,91	
Tomaten + Bulgur, trocken + Miso								**7,51**
14,15	15,00	25,42	7,51	17,25	10,32	14,79	17,91	
Tomaten + Buchweizen + Miso								**7,51**
14,15	13,67	25,42	7,51	17,25	14,77	16,11	20,13	
Haselnüsse + Tomaten + Miso								**7,51**
15,86	16,33	25,42	7,51	17,25	11,43	16,11	20,13	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Miso								**7,51**
15,01	13,67	25,42	7,51	18,92	14,77	16,11	22,36	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
24,68	20,12	28,17	7,51	28,63	23,01	21,59	31,29	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
24,68	20,12	28,17	7,51	28,63	23,01	21,59	31,29	
Tomaten + Haselnüsse + Miso								**7,51**
15,86	16,33	25,42	7,51	17,25	11,43	16,11	20,13	
Spitzkohl + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
12,71	13,45	19,83	7,51	13,63	9,68	13,70	15,73	
Tomaten + Gerstenmehl + Miso								**7,51**
13,30	15,00	25,42	7,51	15,58	11,43	13,47	17,91	
Walnüsse + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
16,91	14,81	23,08	8,07	19,13	7,51	17,41	19,38	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hafer + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
12,71	13,45	19,83	7,51	13,63	9,68	13,70	15,73	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
17,84	17,45	19,83	7,51	20,30	17,46	18,96	22,40	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
15,27	16,12	19,83	7,51	16,97	17,46	15,01	20,18	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
16,13	17,45	19,83	7,51	18,63	16,34	17,64	17,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl								**7,51**
17,84	17,45	19,83	7,51	20,30	17,46	18,96	22,40	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
16,98	20,12	28,17	7,51	18,63	20,79	17,64	20,18	
Quinoa + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
8,44	9,45	19,83	7,51	10,30	10,79	9,75	11,29	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl								**7,51**
15,27	16,12	19,83	7,51	16,97	17,46	15,01	20,18	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**7,51**
16,13	17,45	19,83	7,51	18,63	16,34	17,64	17,96	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
17,84	17,45	19,83	7,51	20,30	17,46	18,96	22,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**7,51**
16,98	20,12	28,17	7,51	18,63	20,79	17,64	20,18	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
16,13	17,45	19,83	7,51	18,63	16,34	17,64	17,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl								**7,51**
24,68	20,12	28,17	7,51	28,63	23,01	21,59	31,29	
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
15,27	16,12	19,83	7,51	16,97	17,46	15,01	20,18	
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,51**
16,98	20,12	28,17	7,51	18,63	20,79	17,64	20,18	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Spitzkohl								**7,51**
8,44	9,45	19,83	7,51	10,30	10,79	9,75	11,29	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Spitzkohl								**7,51**
12,71	13,45	19,83	7,51	13,63	9,68	13,70	15,73	
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**7,51**
15,96	17,23	28,83	7,51	20,97	14,50	18,59	23,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**7,51**
17,67	18,56	28,83	7,51	20,97	15,61	19,91	25,58	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**7,51**
15,96	15,89	28,83	7,51	20,97	18,94	19,91	25,58	
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**7,51**
15,10	17,23	28,83	7,51	19,30	15,61	17,28	23,36	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**7,51**
19,38	21,23	37,17	7,51	25,97	21,17	26,49	32,24	
Erbsen grün gekocht + Kakao + Linsen reif gekocht								**7,51**
19,38	21,23	37,17	7,51	25,97	21,17	26,49	32,24	
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Linsen reif gekocht								**7,51**
17,67	18,56	28,83	7,51	20,97	15,61	19,91	25,58	
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**7,51**
16,81	15,89	28,83	7,51	22,63	18,94	19,91	27,80	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Linsen reif gekocht								**7,51**
15,96	15,89	28,83	7,51	20,97	18,94	19,91	25,58	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**7,51**
16,13	17,45	19,83	7,51	18,63	16,34	17,64	17,96	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**7,51**
15,27	16,12	19,83	7,51	16,97	17,46	15,01	20,18	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**7,51**
17,84	17,45	19,83	7,51	20,30	17,46	18,96	22,40	
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht								**7,51**
16,81	15,89	28,83	7,51	22,63	18,94	19,91	27,80	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**7,51**
16,98	20,12	28,17	7,51	18,63	20,79	17,64	20,18	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**7,51**
12,71	13,45	19,83	7,51	13,63	9,68	13,70	15,73	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**7,51**
24,68	20,12	28,17	7,51	28,63	23,01	21,59	31,29	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**7,51**
15,10	17,23	28,83	7,51	19,30	15,61	17,28	23,36	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**7,51**
8,44	9,45	19,83	7,51	10,30	10,79	9,75	11,29	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**7,51**
15,96	17,23	28,83	7,51	20,97	14,50	18,59	23,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze								**7,51**
14,88	16,47	29,58	7,51	17,92	12,97	17,52	20,37	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Austernpilze								**7,51**
18,30	20,47	37,92	7,51	22,92	19,64	25,41	29,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze								**7,51**
16,59	17,80	29,58	7,51	17,92	14,08	18,84	22,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze								**7,51**
14,03	16,47	29,58	7,51	16,25	14,08	16,20	20,37	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze								**7,51**
14,88	15,13	29,58	7,51	17,92	17,42	18,84	22,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze								**7,51**
15,74	15,13	29,58	7,51	19,58	17,42	18,84	24,81	
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,51**
15,96	15,89	28,83	7,51	20,97	18,94	19,91	25,58	
Linsen reif gekocht + Kakao + Erbsen grün gekocht								**7,51**
19,38	21,23	37,17	7,51	25,97	21,17	26,49	32,24	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,51**
20,13	15,81	18,42	7,51	21,20	15,29	18,33	24,02	
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Erbsen grün gekocht								**7,51**
15,96	15,89	28,83	7,51	20,97	18,94	19,91	25,58	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,51**
15,10	17,23	28,83	7,51	19,30	15,61	17,28	23,36	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,51**
15,96	17,23	28,83	7,51	20,97	14,50	18,59	23,36	
Kakao + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,51**
19,38	21,23	37,17	7,51	25,97	21,17	26,49	32,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**7,51**
20,13	15,81	18,42	7,51	21,20	15,29	18,33	24,02	
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,51**
16,81	15,89	28,83	7,51	22,63	18,94	19,91	27,80	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht								**7,51**
17,67	18,56	28,83	7,51	20,97	15,61	19,91	25,58	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht								**7,51**
16,81	15,89	28,83	7,51	22,63	18,94	19,91	27,80	
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht								**7,51**
15,96	17,23	28,83	7,51	20,97	14,50	18,59	23,36	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht								**7,51**
15,10	17,23	28,83	7,51	19,30	15,61	17,28	23,36	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,51**
17,67	18,56	28,83	7,51	20,97	15,61	19,91	25,58	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**7,51**
18,37	14,49	19,75	7,51	16,97	12,27	15,17	20,38	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Mais-Mehl								**7,51**
18,37	14,49	19,75	7,51	16,97	12,27	15,17	20,38	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl								**7,51**
20,13	15,81	18,42	7,51	21,20	15,29	18,33	24,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**7,51**
20,13	15,81	18,42	7,51	21,20	15,29	18,33	24,02	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Sojabohnen								**7,51**
18,37	14,49	19,75	7,51	16,97	12,27	15,17	20,38	
Sojabohnen + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**7,51**
18,37	14,49	19,75	7,51	16,97	12,27	15,17	20,38	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen								**7,51**
18,37	14,49	19,75	7,51	16,97	12,27	15,17	20,38	
Mais-Mehl + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart								**7,51**
18,37	14,49	19,75	7,51	16,97	12,27	15,17	20,38	
Bulgur, trocken + Miso + Tomaten								**7,51**
14,15	15,00	25,42	7,51	17,25	10,32	14,79	17,91	
Buchweizen + Miso + Tomaten								**7,51**
14,15	13,67	25,42	7,51	17,25	14,77	16,11	20,13	
Amaranth, ungekocht + Miso + Tomaten								**7,51**
15,01	13,67	25,42	7,51	18,92	14,77	16,11	22,36	
Haselnüsse + Miso + Tomaten								**7,51**
15,86	16,33	25,42	7,51	17,25	11,43	16,11	20,13	
Kakao + Miso + Tomaten								**7,51**
17,57	19,00	33,75	7,51	22,25	16,99	22,68	26,80	
Gerstenmehl + Miso + Tomaten								**7,51**
13,30	15,00	25,42	7,51	15,58	11,43	13,47	17,91	
Miso + Bulgur, trocken + Tomaten								**7,51**
14,15	15,00	25,42	7,51	17,25	10,32	14,79	17,91	
Miso + Haselnüsse + Tomaten								**7,51**
15,86	16,33	25,42	7,51	17,25	11,43	16,11	20,13	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Gerstenmehl + Tomaten								**7,51**
13,30	15,00	25,42	7,51	15,58	11,43	13,47	17,91	
Miso + Kakao + Tomaten								**7,51**
17,57	19,00	33,75	7,51	22,25	16,99	22,68	26,80	
Miso + Amaranth, ungekocht + Tomaten								**7,51**
15,01	13,67	25,42	7,51	18,92	14,77	16,11	22,36	
Miso + Buchweizen + Tomaten								**7,51**
14,15	13,67	25,42	7,51	17,25	14,77	16,11	20,13	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,51**
17,84	17,45	19,83	7,51	20,30	17,46	18,96	22,40	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,51**
17,84	17,45	19,83	7,51	20,30	17,46	18,96	22,40	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**7,51**
16,91	14,81	23,08	8,07	19,13	7,51	17,41	19,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Walnüsse								**7,51**
16,91	14,81	23,08	8,07	19,13	7,51	17,41	19,38	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**7,51**
14,29	14,96	21,92	7,51	16,76	10,07	14,59	17,24	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**7,51**
16,57	15,02	23,79	7,51	19,18	9,92	16,88	20,04	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**7,51**
15,23	13,98	21,38	7,51	17,39	7,76	16,32	18,58	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**7,51**
12,94	13,92	19,50	7,51	14,97	7,91	14,03	15,78	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**7,51**
16,87	19,94	27,92	7,51	18,58	20,72	17,40	19,69	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet								**7,51**
12,60	13,27	19,58	7,51	13,58	9,61	13,45	15,24	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet								**7,51**
16,02	17,27	19,58	7,51	18,58	16,28	17,40	17,47	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**7,51**
24,56	19,94	27,92	7,51	28,58	22,94	21,35	30,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet								**7,51**
14,93	17,44	18,58	7,51	18,23	9,63	18,35	17,63	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet								**7,51**
15,16	15,94	19,58	7,51	16,91	17,39	14,77	19,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	17,73	17,27	19,58	7,51	20,24	17,39	18,72	21,91	**7,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	8,32	9,27	19,58	7,51	10,24	10,72	9,51	10,80	**7,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	12,62	13,39	19,71	7,51	13,93	9,92	13,51	15,48	**7,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	8,34	9,39	19,71	7,51	10,60	11,03	9,56	11,03	**7,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	16,89	20,06	28,04	7,51	18,93	21,03	17,45	19,92	**7,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	24,58	20,06	28,04	7,51	28,93	23,26	21,40	31,03	**7,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	15,18	16,06	19,71	7,51	17,27	17,70	14,82	19,92	**7,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	17,74	17,39	19,71	7,51	20,60	17,70	18,77	22,14	**7,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	16,03	17,39	19,71	7,51	18,93	16,59	17,45	17,70	**7,51**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	14,94	17,56	18,71	7,51	18,58	9,94	18,40	17,87	**7,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	10,14	10,49	24,46	7,51	11,37	9,29	12,76	12,47	**7,51**
Miso + Tomaten + Kakao	17,57	19,00	33,75	7,51	22,25	16,99	22,68	26,80	**7,51**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	15,10	17,23	28,83	7,51	19,30	15,61	17,28	23,36	**7,51**
Miso + Tomaten + Gerstenmehl	13,30	15,00	25,42	7,51	15,58	11,43	13,47	17,91	**7,51**
Miso + Tomaten + Haselnüsse	15,86	16,33	25,42	7,51	17,25	11,43	16,11	20,13	**7,51**
Tomaten + Miso + Gerstenmehl	13,30	15,00	25,42	7,51	15,58	11,43	13,47	17,91	**7,51**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	15,10	17,23	28,83	7,51	19,30	15,61	17,28	23,36	**7,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Miso + Haselnüsse							**7,51**
15,86	16,33	25,42	7,51	17,25	11,43	16,11	20,13
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Haselnüsse							**7,51**
17,67	18,56	28,83	7,51	20,97	15,61	19,91	25,58
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse							**7,51**
17,67	18,56	28,83	7,51	20,97	15,61	19,91	25,58
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Kakao							**7,51**
19,38	21,23	37,17	7,51	25,97	21,17	26,49	32,24
Tomaten + Miso + Kakao							**7,51**
17,57	19,00	33,75	7,51	22,25	16,99	22,68	26,80
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Kakao							**7,51**
19,38	21,23	37,17	7,51	25,97	21,17	26,49	32,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,51**
16,98	20,12	28,17	7,51	18,63	20,79	17,64	20,18
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh							**7,51**
24,68	20,12	28,17	7,51	28,63	23,01	21,59	31,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**7,51**
24,68	20,12	28,17	7,51	28,63	23,01	21,59	31,29
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,51**
16,98	20,12	28,17	7,51	18,63	20,79	17,64	20,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,51**
15,27	16,12	19,83	7,51	16,97	17,46	15,01	20,18
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,51**
15,27	16,12	19,83	7,51	16,97	17,46	15,01	20,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,51**
16,13	17,45	19,83	7,51	18,63	16,34	17,64	17,96
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,51**
16,13	17,45	19,83	7,51	18,63	16,34	17,64	17,96
Tomaten + Miso + Amaranth, ungekocht							**7,51**
15,01	13,67	25,42	7,51	18,92	14,77	16,11	22,36
Miso + Tomaten + Amaranth, ungekocht							**7,51**
15,01	13,67	25,42	7,51	18,92	14,77	16,11	22,36
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**7,51**
15,96	15,89	28,83	7,51	20,97	18,94	19,91	25,58
Tomaten + Miso + Buchweizen							**7,51**
14,15	13,67	25,42	7,51	17,25	14,77	16,11	20,13

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Buchweizen	15,96	15,89	28,83	7,51	20,97	18,94	19,91	25,58	**7,51**
Miso + Tomaten + Buchweizen	14,15	13,67	25,42	7,51	17,25	14,77	16,11	20,13	**7,51**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	16,81	15,89	28,83	7,51	22,63	18,94	19,91	27,80	**7,51**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	16,81	15,89	28,83	7,51	22,63	18,94	19,91	27,80	**7,51**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	12,71	13,45	19,83	7,51	13,63	9,68	13,70	15,73	**7,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Hafer	12,71	13,45	19,83	7,51	13,63	9,68	13,70	15,73	**7,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Quinoa	8,44	9,45	19,83	7,51	10,30	10,79	9,75	11,29	**7,51**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	8,44	9,45	19,83	7,51	10,30	10,79	9,75	11,29	**7,51**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	19,32	16,73	24,21	9,24	19,93	7,51	18,29	20,09	**7,51**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,86	14,07	14,92	7,50	15,88	11,51	15,02	18,77	**7,50**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Mandeln	17,05	18,03	19,88	7,50	20,47	13,51	17,65	19,99	**7,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,94	14,95	21,71	7,50	17,78	15,43	16,05	21,60	**7,50**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	18,49	19,56	27,67	7,50	21,43	20,77	21,26	25,50	**7,50**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	14,65	14,11	24,50	7,50	18,81	14,26	17,14	21,51	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	12,57	15,12	31,54	7,50	15,01	11,34	16,05	19,91	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	14,28	13,79	31,54	7,50	18,34	14,68	18,68	24,36	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	13,43	15,12	31,54	7,50	16,68	10,23	17,37	19,91	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	14,33	14,15	31,92	7,50	19,42	15,61	18,84	25,06	**7,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	13,48	15,48	31,92	7,50	17,75	11,17	17,53	20,61	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	15,14	16,45	31,54	7,50	16,68	11,34	18,68	22,13	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	15,19	16,81	31,92	7,50	17,75	12,28	18,84	22,83	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Kakao	13,43	13,79	31,54	7,50	16,68	14,68	18,68	22,13	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Kakao	16,90	19,48	40,25	7,50	22,75	17,83	25,42	29,50	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Kakao	13,48	14,15	31,92	7,50	17,75	15,61	18,84	22,83	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	12,62	15,48	31,92	7,50	16,08	12,28	16,21	20,61	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Kakao	16,85	19,12	39,88	7,50	21,68	16,90	25,26	28,80	**7,50**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	14,30	15,24	27,50	7,50	14,53	8,88	15,45	19,03	**7,50**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	11,74	11,24	27,50	7,50	14,53	13,88	15,45	19,03	**7,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	13,02	11,24	27,50	7,50	17,03	13,88	15,45	22,37	**7,50**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	10,45	13,24	27,50	7,50	12,03	8,88	11,50	15,70	**7,50**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	16,86	19,24	40,00	7,50	22,03	17,21	25,32	29,03	**7,50**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	16,90	19,48	40,25	7,50	22,75	17,83	25,42	29,50	**7,50**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	14,33	15,48	27,75	7,50	15,25	9,50	15,55	19,50	**7,50**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	11,77	13,48	27,75	7,50	15,25	7,83	13,58	16,17	**7,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	13,05	11,48	27,75	7,50	17,75	14,50	15,55	22,83	**7,50**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	10,49	13,48	27,75	7,50	12,75	9,50	11,61	16,17	**7,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	11,77	11,48	27,75	7,50	15,25	14,50	15,55	19,50	**7,50**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	16,26	15,26	26,00	8,37	18,74	7,50	17,18	19,18	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	11,77	13,48	27,75	7,50	15,25	7,83	13,58	16,17	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	12,62	12,15	27,75	7,50	16,92	12,28	14,89	20,61	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	12,57	11,79	27,38	7,50	15,84	11,34	14,74	19,91	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	11,72	11,79	27,38	7,50	14,18	11,34	14,74	17,69	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	11,77	12,15	27,75	7,50	15,25	12,28	14,89	18,39	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	14,33	15,48	27,75	7,50	15,25	9,50	15,55	19,50	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	12,20	12,15	27,75	7,50	16,08	12,83	14,24	20,61	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	13,00	14,45	27,38	7,50	13,34	8,57	14,08	17,69	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	12,57	12,45	27,38	7,50	14,18	11,90	15,39	18,80	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	12,15	11,79	27,38	7,50	15,01	11,90	14,08	19,91	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	11,34	13,48	27,75	7,50	14,42	8,39	12,92	16,17	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	11,72	13,79	27,38	7,50	12,51	8,57	12,76	16,58	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	11,34	12,15	27,75	7,50	14,42	12,83	14,24	18,39	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	11,77	14,15	27,75	7,50	13,58	9,50	12,92	17,28	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	12,62	12,81	27,75	7,50	15,25	12,83	15,55	19,50	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	12,62	14,15	27,75	7,50	15,25	8,39	14,24	17,28	**7,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**7,50**
10,44	13,12	27,38	7,50	11,68	8,57	11,45	15,47
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**7,50**
16,04	18,15	36,08	7,50	20,25	15,06	22,13	26,17
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**7,50**
14,76	17,48	36,08	7,50	19,42	15,06	20,82	25,06
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**7,50**
15,99	17,79	35,71	7,50	19,18	14,12	21,97	25,47
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl							**7,50**
10,49	13,48	27,75	7,50	12,75	9,50	11,61	16,17
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl							**7,50**
13,05	14,81	27,75	7,50	14,42	9,50	14,24	18,39
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**7,50**
14,28	15,12	27,38	7,50	14,18	8,57	15,39	18,80
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**7,50**
13,48	12,81	27,75	7,50	16,92	12,83	15,55	21,72
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**7,50**
11,29	11,79	27,38	7,50	13,34	11,90	14,08	17,69
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse							**7,50**
13,43	12,45	27,38	7,50	15,84	11,90	15,39	21,02
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl							**7,50**
14,71	17,12	35,71	7,50	18,34	14,12	20,66	24,36
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**7,50**
17,50	16,47	23,29	7,50	20,24	11,78	18,80	21,67
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**7,50**
15,22	16,41	21,42	7,50	17,82	11,93	16,51	18,87
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**7,50**
15,56	16,45	35,71	7,50	20,01	15,79	21,97	26,58
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**7,50**
15,62	16,81	36,08	7,50	21,08	16,72	22,13	27,28
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**7,50**
13,85	13,79	27,38	7,50	15,01	10,23	15,39	19,91
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**7,50**
15,14	16,45	35,71	7,50	19,18	15,79	21,97	25,47
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**7,50**
13,91	14,15	27,75	7,50	16,08	11,17	15,55	20,61

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Buchweizen								**7,50**
15,19	16,81	36,08	7,50	20,25	16,72	22,13	26,17	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht								**7,50**
12,15	12,45	27,38	7,50	15,01	9,12	14,08	17,69	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht								**7,50**
12,20	12,81	27,75	7,50	16,08	10,06	14,24	18,39	
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen								**7,50**
10,86	12,45	27,38	7,50	12,51	10,23	12,76	16,58	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**7,50**
11,34	12,81	27,75	7,50	14,42	11,17	12,92	18,39	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht								**7,50**
12,20	11,48	27,75	7,50	16,08	14,50	15,55	20,61	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen								**7,50**
12,57	11,12	27,38	7,50	15,84	13,57	15,39	21,02	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht								**7,50**
12,15	11,12	27,38	7,50	15,01	13,57	15,39	19,91	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen								**7,50**
11,77	11,48	27,75	7,50	15,25	14,50	15,55	19,50	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**7,50**
11,77	12,81	27,75	7,50	15,25	10,06	14,24	17,28	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen								**7,50**
12,62	11,48	27,75	7,50	16,92	14,50	15,55	21,72	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**7,50**
13,43	13,79	27,38	7,50	14,18	10,23	15,39	18,80	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen								**7,50**
10,91	12,81	27,75	7,50	13,58	11,17	12,92	17,28	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**7,50**
13,05	11,48	27,75	7,50	17,75	14,50	15,55	22,83	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**7,50**
13,00	11,12	27,38	7,50	16,68	13,57	15,39	22,13	
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**7,50**
11,29	12,45	27,38	7,50	13,34	10,23	12,76	17,69	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**7,50**
11,72	12,45	27,38	7,50	14,18	9,12	14,08	16,58	
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**7,50**
13,48	14,15	27,75	7,50	15,25	11,17	15,55	19,50	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	11,72	11,12	27,38	7,50	14,18	13,57	15,39	18,80	**7,50**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,58	13,40	14,92	7,50	14,21	11,51	13,05	17,66	**7,50**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,01	14,07	14,92	7,50	15,04	10,96	14,36	16,54	**7,50**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	15,30	12,07	14,92	7,50	12,54	7,62	12,39	15,43	**7,50**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	13,16	10,07	14,92	7,50	10,88	8,18	10,41	13,21	**7,50**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Roggenmehl	12,73	10,71	12,04	25,78	11,31	7,50	13,42	12,86	**7,50**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	16,85	19,12	39,88	7,50	21,68	16,90	25,26	28,80	**7,50**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	11,72	11,12	27,38	7,50	14,18	13,57	15,39	18,80	**7,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	13,00	11,12	27,38	7,50	16,68	13,57	15,39	22,13	**7,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	13,03	11,36	27,63	7,50	17,39	14,19	15,50	22,60	**7,50**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	14,28	15,12	27,38	7,50	14,18	8,57	15,39	18,80	**7,50**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	10,44	13,12	27,38	7,50	11,68	8,57	11,45	15,47	**7,50**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	14,32	15,36	27,63	7,50	14,89	9,19	15,50	19,27	**7,50**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	11,75	13,36	27,63	7,50	14,89	7,52	13,53	15,93	**7,50**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	11,75	11,36	27,63	7,50	14,89	14,19	15,50	19,27	**7,50**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	16,88	19,36	40,13	7,50	22,39	17,52	25,37	29,27	**7,50**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	10,47	13,36	27,63	7,50	12,39	9,19	11,55	15,93	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	15,19	17,48	36,08	7,50	20,25	14,50	21,47	25,06	**7,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	15,14	17,12	35,71	7,50	19,18	13,57	21,32	24,36	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	10,86	13,12	27,38	7,50	12,51	8,01	12,11	15,47	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	13,48	14,81	27,75	7,50	15,25	8,94	14,89	18,39	**7,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	13,43	14,45	27,38	7,50	14,18	8,01	14,74	17,69	**7,50**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	10,91	13,48	27,75	7,50	13,58	8,94	12,26	16,17	**7,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,06	14,10	20,46	7,50	16,35	12,26	15,18	18,11	**7,50**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,29	10,81	18,54	7,50	13,63	8,93	12,86	15,01	**7,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	13,66	13,62	21,71	7,50	16,95	12,66	16,05	18,27	**7,50**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,44	15,40	19,08	7,50	15,04	13,18	14,36	17,66	**7,50**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,28	15,40	19,08	7,50	20,04	14,29	16,34	23,21	**7,50**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	10,47	13,35	27,38	7,50	11,78	7,94	11,59	15,11	**7,50**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	13,04	11,35	27,38	7,50	16,78	12,94	15,54	21,78	**7,50**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	11,76	11,35	27,38	7,50	14,28	12,94	15,54	18,44	**7,50**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	14,32	15,35	27,38	7,50	14,28	7,94	15,54	18,44	**7,50**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,88	19,35	39,88	7,50	21,78	16,28	25,41	28,44	**7,50**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	16,12	12,89	21,00	7,94	13,09	7,49	13,33	14,33	**7,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	18,37	15,87	20,33	9,26	16,74	7,49	15,54	17,48	**7,49**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,09	13,01	19,67	8,60	14,38	7,49	13,59	15,31	**7,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	19,91	19,75	20,00	7,49	22,46	14,53	20,78	22,22	**7,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	19,27	20,09	23,08	7,49	25,95	17,93	22,51	26,78	**7,49**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	19,65	13,09	22,13	9,72	15,20	7,49	15,64	18,57	**7,49**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,95	13,68	19,67	7,49	13,55	11,38	12,93	16,42	**7,49**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,47	17,41	22,42	7,49	22,72	15,61	19,25	23,64	**7,49**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,99	17,45	23,67	7,49	24,33	15,51	20,78	25,51	**7,49**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,99	17,45	23,67	7,49	24,33	15,51	20,78	25,51	**7,49**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,47	17,41	22,42	7,49	22,72	15,61	19,25	23,64	**7,49**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	15,62	15,71	28,92	8,67	18,35	7,49	16,96	18,98	**7,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	12,97	13,03	21,38	7,49	13,99	9,76	15,05	17,16	**7,49**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	15,88	14,10	27,29	8,80	17,59	7,49	17,47	19,16	**7,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Cashewnuss	14,49	14,06	23,29	7,49	16,63	13,42	15,01	17,80	**7,49**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	15,34	15,36	27,96	7,49	17,66	15,46	16,38	21,24	**7,49**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	15,62	15,71	28,92	8,67	18,35	7,49	16,96	18,98	**7,49**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	15,62	15,71	28,92	8,67	18,35	7,49	16,96	18,98	**7,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	19,06	19,56	34,25	7,49	26,08	20,84	22,91	30,84	**7,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	18,21	18,23	30,08	7,49	23,58	18,07	19,62	27,51	**7,49**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	15,71	16,09	23,75	7,49	18,48	12,59	16,09	20,00	**7,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	17,47	17,41	22,42	7,49	22,72	15,61	19,25	23,64	**7,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	17,47	17,41	22,42	7,49	22,72	15,61	19,25	23,64	**7,49**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	15,71	16,09	23,75	7,49	18,48	12,59	16,09	20,00	**7,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	18,99	17,45	23,67	7,49	24,33	15,51	20,78	25,51	**7,49**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	18,99	17,45	23,67	7,49	24,33	15,51	20,78	25,51	**7,49**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	17,47	17,41	22,42	7,49	22,72	15,61	19,25	23,64	**7,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	17,47	17,41	22,42	7,49	22,72	15,61	19,25	23,64	**7,49**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	15,71	16,09	23,75	7,49	18,48	12,59	16,09	20,00	**7,49**
Sojabohnen + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	17,23	16,13	25,00	7,49	20,10	12,49	17,62	21,87	**7,49**
Walnüsse + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	17,23	16,13	25,00	7,49	20,10	12,49	17,62	21,87	**7,49**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	15,71	16,09	23,75	7,49	18,48	12,59	16,09	20,00	**7,49**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	17,23	16,13	25,00	7,49	20,10	12,49	17,62	21,87	**7,49**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Sojabohnen	17,23	16,13	25,00	7,49	20,10	12,49	17,62	21,87	**7,49**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	15,71	16,09	23,75	7,49	18,48	12,59	16,09	20,00	**7,49**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	15,71	16,09	23,75	7,49	18,48	12,59	16,09	20,00	**7,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	17,35	17,56	30,08	7,49	23,58	17,51	18,96	26,40	**7,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	16,92	17,56	30,08	7,49	22,75	18,07	18,30	26,40	**7,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**7,49**
11,72	11,46	27,96	7,49	14,30	13,46	15,69	19,09	
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**7,49**
16,85	19,46	40,46	7,49	21,80	16,79	25,56	29,09	
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**7,49**
14,28	15,46	27,96	7,49	14,30	8,46	15,69	19,09	
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**7,49**
10,44	13,46	27,96	7,49	11,80	8,46	11,74	15,76	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**7,49**
13,00	11,46	27,96	7,49	16,80	13,46	15,69	22,42	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**7,49**
21,21	20,90	28,92	7,49	26,46	22,61	21,45	28,79	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht								**7,49**
21,47	17,55	18,25	7,49	21,53	16,73	19,58	24,26	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**7,49**
17,35	16,89	30,08	7,49	23,58	19,73	19,62	27,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Bulgur, trocken								**7,49**
15,62	15,71	28,92	8,67	18,35	7,49	16,96	18,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Walnüsse								**7,49**
15,62	15,71	28,92	8,67	18,35	7,49	16,96	18,98	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse								**7,49**
18,99	17,45	23,67	7,49	24,33	15,51	20,78	25,51	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Walnüsse								**7,49**
17,23	16,13	25,00	7,49	20,10	12,49	17,62	21,87	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**7,49**
17,23	16,13	25,00	7,49	20,10	12,49	17,62	21,87	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Walnüsse								**7,49**
18,99	17,45	23,67	7,49	24,33	15,51	20,78	25,51	
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**7,49**
15,62	15,71	28,92	8,67	18,35	7,49	16,96	18,98	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,49**
20,72	22,96	37,00	7,49	26,29	22,61	27,74	32,48	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,49**
18,16	17,63	28,67	7,49	22,96	20,38	21,16	28,03	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,49**
18,22	12,57	14,04	7,49	14,65	9,60	13,97	17,68	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,30	17,63	28,67	7,49	21,29	20,38	21,16	25,81	**7,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,30	18,96	28,67	7,49	21,29	15,94	19,84	23,59	**7,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,01	20,29	28,67	7,49	21,29	17,05	21,16	25,81	**7,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,45	18,96	28,67	7,49	19,63	17,05	18,53	23,59	**7,49**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	17,78	16,89	30,08	7,49	24,42	19,73	19,62	28,62	**7,49**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	13,67	12,35	19,67	7,49	12,72	8,61	12,93	13,09	**7,49**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	18,76	18,17	25,33	7,49	22,75	18,54	18,05	24,17	**7,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	13,55	14,21	19,00	7,71	15,27	7,48	14,55	16,09	**7,48**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,21	15,67	18,92	7,48	17,39	11,83	15,94	18,39	**7,48**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	14,98	16,15	31,83	8,97	17,96	7,48	16,74	18,78	**7,48**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,73	15,71	20,17	7,48	19,01	11,73	17,47	20,26	**7,48**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	18,07	19,61	26,88	7,48	22,06	16,29	19,14	23,51	**7,48**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	17,00	19,25	21,04	7,48	19,92	13,31	20,01	22,69	**7,48**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	18,88	12,61	15,54	8,19	14,60	7,48	14,14	17,94	**7,48**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	14,72	17,82	19,00	7,48	17,87	9,36	18,17	17,14	**7,48**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,92	15,00	18,92	7,48	15,73	11,83	13,97	17,28	**7,48**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,05	16,79	25,75	7,48	18,28	17,67	15,74	22,70	**7,48**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	15,80	18,01	18,38	7,48	17,52	8,47	17,88	17,18	**7,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	18,53	19,01	26,75	7,48	21,20	15,21	20,32	24,43	**7,48**
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	16,61	19,41	40,25	7,48	21,71	16,58	25,36	28,63	**7,48**
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	14,04	15,41	27,75	7,48	14,21	8,24	15,49	18,63	**7,48**
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	10,20	13,41	27,75	7,48	11,71	8,24	11,55	15,30	**7,48**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Tomaten	20,24	21,68	35,08	7,48	26,20	20,77	26,89	31,10	**7,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch	11,73	12,29	23,00	12,44	13,28	7,48	12,89	17,29	**7,48**
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	11,48	11,41	27,75	7,48	14,21	13,24	15,49	18,63	**7,48**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	17,68	16,35	26,75	7,48	22,87	18,54	20,32	26,66	**7,48**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	12,76	11,41	27,75	7,48	16,71	13,24	15,49	21,97	**7,48**
3*Champignons frisch + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	11,08	11,01	11,42	7,60	12,99	7,48	11,14	12,04	**7,48**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	16,82	16,35	26,75	7,48	21,20	18,54	20,32	24,43	**7,48**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	15,97	17,68	26,75	7,48	19,53	15,21	17,68	22,21	**7,48**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	16,82	17,68	26,75	7,48	21,20	14,10	19,00	22,21	**7,48**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	11,42	16,08	17,46	7,48	12,98	13,51	13,16	17,11	**7,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	8,79	13,07	14,29	7,48	9,67	8,61	10,41	12,38	**7,48**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	19,01	13,53	25,04	10,02	14,81	7,48	15,42	18,37	**7,48**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,87	15,71	20,17	7,48	18,18	11,18	16,81	18,03	**7,48**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,44	15,04	20,17	7,48	17,34	11,73	15,49	19,14	**7,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,35	15,67	18,92	7,48	16,56	11,28	15,28	16,17	**7,48**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Hafer	14,16	13,71	20,17	7,48	15,68	7,84	14,84	16,92	**7,48**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer	12,64	13,67	18,92	7,48	14,06	7,94	13,31	15,06	**7,48**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa	10,50	11,67	18,92	7,48	12,39	8,50	11,34	12,83	**7,48**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Quinoa	12,03	11,71	20,17	7,48	14,01	8,40	12,86	14,70	**7,48**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,99	10,19	21,25	27,52	11,18	7,48	14,73	12,63	**7,48**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	14,28	12,89	17,38	8,01	15,79	7,48	14,53	15,87	**7,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,77	11,25	17,21	7,48	13,65	8,32	12,71	14,82	**7,48**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	14,77	15,45	25,75	7,48	17,44	14,89	15,74	19,37	**7,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,74	11,01	16,96	7,48	12,93	7,70	12,61	14,36	**7,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,10	12,61	20,08	7,48	16,99	10,88	14,48	18,79	**7,48**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,78	17,00	23,08	7,48	16,56	13,50	15,28	17,28	**7,48**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,30	17,04	24,33	7,48	18,18	13,40	16,81	19,14	**7,48**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,62	17,00	23,08	7,48	21,56	14,61	17,26	22,83	**7,48**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,15	17,04	24,33	7,48	23,18	14,51	18,78	24,70	**7,48**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	21,26	17,00	17,42	9,20	17,07	7,47	16,95	18,24	**7,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,79	10,94	18,21	8,87	11,84	7,47	11,99	15,69	**7,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,40	18,07	32,96	10,14	18,75	7,47	17,62	19,49	**7,47**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,20	11,69	12,92	8,36	13,88	7,47	13,03	13,23	**7,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	7,47	20,85	42,29	13,88	30,34	20,27	26,49	37,71	**7,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,29	20,01	22,50	7,47	22,42	19,55	21,51	26,37	**7,47**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	15,00	13,07	24,33	7,47	15,00	11,92	15,53	18,23	**7,47**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	15,86	13,07	24,33	7,47	16,67	11,92	15,53	20,46	**7,47**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	16,71	15,73	24,33	7,47	15,00	8,59	15,53	18,23	**7,47**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	15,00	14,40	24,33	7,47	15,00	7,48	14,22	16,01	**7,47**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	18,42	18,40	32,67	7,47	20,00	14,14	22,11	24,90	**7,47**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	14,15	14,40	24,33	7,47	13,33	8,59	12,90	16,01	**7,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	18,82	19,15	22,25	7,47	23,04	17,05	20,50	23,88	**7,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,26	16,81	22,63	7,47	18,95	18,00	17,40	22,24	**7,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,00	19,35	22,50	7,47	20,75	19,55	19,53	25,26	**7,47**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Bulgur, trocken	14,17	14,99	25,58	7,47	17,45	10,43	14,92	18,09	**7,47**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	14,17	14,99	25,58	7,47	17,45	10,43	14,92	18,09	**7,47**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	14,34	16,60	34,75	9,27	17,57	7,47	16,51	18,58	**7,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	14,34	16,60	34,75	9,27	17,57	7,47	16,51	18,58	**7,47**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Miso	15,88	16,32	25,58	7,47	17,45	11,54	16,24	20,31	**7,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,47**
12,63	9,93	18,08	26,82	10,90	7,47	13,88	11,91	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Miso								**7,47**
14,17	14,99	25,58	7,47	17,45	10,43	14,92	18,09	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**7,47**
14,17	14,99	25,58	7,47	17,45	10,43	14,92	18,09	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**7,47**
14,17	13,65	25,58	7,47	17,45	14,88	16,24	20,31	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**7,47**
17,59	18,99	33,92	7,47	22,45	17,10	22,82	26,98	
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,47**
14,34	16,60	34,75	9,27	17,57	7,47	16,51	18,58	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Miso								**7,47**
13,32	14,99	25,58	7,47	15,78	11,54	13,61	18,09	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**7,47**
13,32	14,99	25,58	7,47	15,78	11,54	13,61	18,09	
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,47**
12,63	9,93	18,08	26,82	10,90	7,47	13,88	11,91	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Miso								**7,47**
14,17	13,65	25,58	7,47	17,45	14,88	16,24	20,31	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**7,47**
15,03	13,65	25,58	7,47	19,12	14,88	16,24	22,53	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Miso								**7,47**
15,03	13,65	25,58	7,47	19,12	14,88	16,24	22,53	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**7,47**
15,88	16,32	25,58	7,47	17,45	11,54	16,24	20,31	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Miso								**7,47**
17,59	18,99	33,92	7,47	22,45	17,10	22,82	26,98	
Mandeln + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**7,47**
15,12	17,72	17,67	7,47	17,55	8,67	18,05	16,93	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart								**7,47**
16,22	15,25	25,92	14,40	15,60	7,47	15,91	19,51	
Mandeln + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**7,47**
15,15	17,96	17,92	7,47	18,27	9,29	18,16	17,40	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**7,47**
16,22	15,25	25,92	14,40	15,60	7,47	15,91	19,51	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	16,22	15,25	25,92	14,40	15,60	7,47	15,91	19,51	**7,47**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	15,12	17,72	17,67	7,47	17,55	8,67	18,05	16,93	**7,47**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Mandeln	15,12	17,72	17,67	7,47	17,55	8,67	18,05	16,93	**7,47**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	15,15	17,96	17,92	7,47	18,27	9,29	18,16	17,40	**7,47**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Mandeln	15,15	17,96	17,92	7,47	18,27	9,29	18,16	17,40	**7,47**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	13,59	11,01	12,17	26,27	11,87	7,47	14,53	12,80	**7,47**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	16,22	15,25	25,92	14,40	15,60	7,47	15,91	19,51	**7,47**
Champignons frisch + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	15,15	17,96	17,92	7,47	18,27	9,29	18,16	17,40	**7,47**
Lauch gedünstet + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	15,12	17,72	17,67	7,47	17,55	8,67	18,05	16,93	**7,47**
Sojabohnen + Austernpilze + Sojabohnen	16,60	16,37	32,83	7,47	20,10	17,47	17,18	23,47	**7,47**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	13,59	11,01	12,17	26,27	11,87	7,47	14,53	12,80	**7,47**
Austernpilze + Sojabohnen + Sojabohnen	16,60	16,37	32,83	7,47	20,10	17,47	17,18	23,47	**7,47**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten	16,94	20,15	27,96	7,47	18,51	20,74	17,68	20,50	**7,47**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten	24,64	20,15	27,96	7,47	28,51	22,96	21,63	31,61	**7,47**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten	15,24	16,15	19,63	7,47	16,84	17,41	15,05	20,50	**7,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Tomaten	15,14	17,93	17,38	7,47	17,56	8,08	18,19	16,81	**7,47**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten	17,80	17,48	19,63	7,47	20,18	17,41	18,99	22,72	**7,47**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Tomaten	12,67	13,48	19,63	7,47	13,51	9,63	13,73	16,06	**7,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**7,47**
16,09	17,48	19,63	7,47	18,51	16,29	17,68	18,28	
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**7,47**
8,40	9,48	19,63	7,47	10,18	10,74	9,78	11,61	
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken								**7,47**
14,34	16,60	34,75	9,27	17,57	7,47	16,51	18,58	
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**7,47**
18,24	13,05	18,46	8,49	14,21	7,47	13,92	17,74	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**7,47**
17,35	11,28	13,96	7,47	14,38	8,96	13,30	17,72	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,47**
14,76	14,70	13,88	10,39	15,93	7,47	14,56	14,38	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**7,47**
16,85	19,99	28,00	7,47	18,55	20,64	17,44	19,78	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**7,47**
15,14	15,99	19,67	7,47	16,88	17,31	14,81	19,78	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**7,47**
14,91	17,49	18,67	7,47	18,20	9,54	18,39	17,72	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**7,47**
24,54	19,99	28,00	7,47	28,55	22,86	21,39	30,89	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl								**7,47**
8,30	9,33	19,67	7,47	10,22	10,64	9,55	10,89	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Spitzkohl								**7,47**
12,58	13,33	19,67	7,47	13,55	9,53	13,49	15,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**7,47**
20,34	19,19	23,50	7,47	24,66	16,95	22,03	25,74	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl								**7,47**
17,71	17,33	19,67	7,47	20,22	17,31	18,76	22,00	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl								**7,47**
16,00	17,33	19,67	7,47	18,55	16,19	17,44	17,56	
Haselnüsse + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
15,88	16,32	25,58	7,47	17,45	11,54	16,24	20,31	
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**7,47**
15,12	17,72	17,67	7,47	17,55	8,67	18,05	16,93	
Bulgur, trocken + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
14,17	14,99	25,58	7,47	17,45	10,43	14,92	18,09	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
15,03	13,65	25,58	7,47	19,12	14,88	16,24	22,53	
Miso + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
15,03	13,65	25,58	7,47	19,12	14,88	16,24	22,53	
Kakao + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
17,59	18,99	33,92	7,47	22,45	17,10	22,82	26,98	
Gerstenmehl + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
13,32	14,99	25,58	7,47	15,78	11,54	13,61	18,09	
Miso + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
14,17	13,65	25,58	7,47	17,45	14,88	16,24	20,31	
Miso + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
14,17	14,99	25,58	7,47	17,45	10,43	14,92	18,09	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Lauch gedünstet								**7,47**
15,12	17,72	17,67	7,47	17,55	8,67	18,05	16,93	
Buchweizen + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
14,17	13,65	25,58	7,47	17,45	14,88	16,24	20,31	
Miso + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
15,88	16,32	25,58	7,47	17,45	11,54	16,24	20,31	
Miso + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
17,59	18,99	33,92	7,47	22,45	17,10	22,82	26,98	
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**7,47**
15,15	17,96	17,92	7,47	18,27	9,29	18,16	17,40	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Champignons frisch								**7,47**
15,15	17,96	17,92	7,47	18,27	9,29	18,16	17,40	
Miso + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**7,47**
13,32	14,99	25,58	7,47	15,78	11,54	13,61	18,09	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,47**
18,43	20,01	22,50	7,47	21,58	18,99	20,85	24,14	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam								**7,47**
16,22	15,25	25,92	14,40	15,60	7,47	15,91	19,51	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**7,47**
16,22	15,25	25,92	14,40	15,60	7,47	15,91	19,51	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa								**7,47**
14,59	16,01	22,50	7,47	17,42	16,22	16,90	20,81	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hafer								**7,47**
16,72	18,01	22,50	7,47	19,08	15,66	18,88	23,03	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	16,60	16,37	32,83	7,47	20,10	17,47	17,18	23,47	**7,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	15,87	16,68	18,33	7,47	18,25	13,99	17,56	20,81	**7,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	14,97	15,47	22,63	7,47	18,12	15,22	17,40	18,91	**7,47**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,50	10,60	26,42	8,93	12,57	7,47	13,22	14,13	**7,47**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	17,59	18,99	33,92	7,47	22,45	17,10	22,82	26,98	**7,47**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	13,32	14,99	25,58	7,47	15,78	11,54	13,61	18,09	**7,47**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Gerstenmehl	13,32	14,99	25,58	7,47	15,78	11,54	13,61	18,09	**7,47**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Haselnüsse	15,88	16,32	25,58	7,47	17,45	11,54	16,24	20,31	**7,47**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	15,88	16,32	25,58	7,47	17,45	11,54	16,24	20,31	**7,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,86	21,35	26,67	7,47	21,58	21,22	20,85	25,26	**7,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,71	21,35	26,67	7,47	26,58	22,33	22,82	30,81	**7,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	13,59	11,01	12,17	26,27	11,87	7,47	14,53	12,80	**7,47**
Sojabohnen + Sojabohnen + Austernpilze	16,60	16,37	32,83	7,47	20,10	17,47	17,18	23,47	**7,47**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Kakao	17,59	18,99	33,92	7,47	22,45	17,10	22,82	26,98	**7,47**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	12,63	9,93	18,08	26,82	10,90	7,47	13,88	11,91	**7,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	12,63	9,93	18,08	26,82	10,90	7,47	13,88	11,91	**7,47**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	15,03	13,65	25,58	7,47	19,12	14,88	16,24	22,53	**7,47**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Amaranth, ungekocht	15,03	13,65	25,58	7,47	19,12	14,88	16,24	22,53	**7,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Buchweizen	14,17	13,65	25,58	7,47	17,45	14,88	16,24	20,31	**7,47**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	14,17	13,65	25,58	7,47	17,45	14,88	16,24	20,31	**7,47**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,59	11,01	12,17	26,27	11,87	7,47	14,53	12,80	**7,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,63	9,93	18,08	26,82	10,90	7,47	13,88	11,91	**7,47**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,63	9,93	18,08	26,82	10,90	7,47	13,88	11,91	**7,47**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,82	9,47	11,38	25,22	10,28	7,46	12,48	11,70	**7,46**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	20,09	16,75	24,83	9,24	20,73	7,46	19,05	21,02	**7,46**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	17,07	18,02	20,04	7,46	20,67	13,62	17,78	20,17	**7,46**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	10,29	13,13	27,63	7,46	11,90	8,32	11,53	15,26	**7,46**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	14,14	15,13	27,63	7,46	14,40	8,32	15,48	18,59	**7,46**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,71	19,13	40,13	7,46	21,90	16,65	25,35	28,59	**7,46**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	11,58	11,13	27,63	7,46	14,40	13,32	15,48	18,59	**7,46**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	12,86	11,13	27,63	7,46	16,90	13,32	15,48	21,92	**7,46**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	13,95	15,44	36,04	9,70	16,42	7,46	16,80	18,56	**7,46**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	13,10	13,44	31,88	8,48	13,08	7,46	15,48	17,44	**7,46**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	10,53	12,11	31,88	8,48	11,42	7,46	12,85	15,22	**7,46**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	17,25	16,89	24,58	7,46	20,53	17,30	19,45	22,82	**7,46**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	13,95	13,44	23,54	10,70	14,75	7,46	15,48	15,22	**7,46**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl								**7,46**
11,85	9,45	11,50	25,29	10,30	7,46	12,38	11,29	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,46**
11,85	9,45	11,50	25,29	10,30	7,46	12,38	11,29	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,46**
11,85	9,45	11,50	25,29	10,30	7,46	12,38	11,29	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**7,46**
11,85	9,45	11,50	25,29	10,30	7,46	12,38	11,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**7,46**
16,88	13,73	20,96	7,46	15,30	9,57	16,79	19,62	
Walnüsse + Walnüsse + Hirse gekocht								**7,46**
20,09	16,75	24,83	9,24	20,73	7,46	19,05	21,02	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**7,46**
19,18	13,89	15,13	7,46	15,73	11,70	14,96	19,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch								**7,46**
11,50	11,65	12,88	8,01	13,12	7,46	12,02	12,30	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**7,46**
8,50	12,27	15,04	7,46	10,55	10,05	10,63	13,41	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**7,46**
11,29	13,12	27,38	7,50	13,34	7,46	12,76	15,47	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**7,46**
12,57	13,79	27,38	7,50	14,18	7,46	14,08	16,58	
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**7,46**
16,82	19,17	39,96	7,46	21,65	16,82	25,30	28,89	
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**7,46**
14,29	15,41	27,71	7,46	14,87	9,11	15,54	19,36	
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**7,46**
11,73	11,41	27,71	7,46	14,87	14,11	15,54	19,36	
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**7,46**
10,45	13,41	27,71	7,46	12,37	9,11	11,59	16,02	
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**7,46**
14,26	15,17	27,46	7,46	14,15	8,48	15,43	18,89	
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**7,46**
16,86	19,41	40,21	7,46	22,37	17,44	25,41	29,36	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**7,46**
12,98	11,17	27,46	7,46	16,65	13,48	15,43	22,22	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**7,46**
11,70	11,17	27,46	7,46	14,15	13,48	15,43	18,89	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**7,46**
13,01	11,41	27,71	7,46	17,37	14,11	15,54	22,69	
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**7,46**
10,41	13,17	27,46	7,46	11,65	8,48	11,49	15,56	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**7,46**
15,18	11,06	16,79	7,46	12,80	8,46	13,50	16,29	
Hirse gekocht + Walnüsse + Walnüsse								**7,46**
20,09	16,75	24,83	9,24	20,73	7,46	19,05	21,02	
Walnüsse + Hirse gekocht + Walnüsse								**7,46**
20,09	16,75	24,83	9,24	20,73	7,46	19,05	21,02	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,46**
14,23	14,97	20,04	7,46	16,93	10,08	15,35	17,11	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,46**
16,51	15,03	21,92	7,46	19,35	9,93	17,64	19,91	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**7,46**
19,17	13,77	15,00	7,46	15,37	11,39	14,91	19,32	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,46**
17,72	16,47	24,75	12,14	16,92	7,46	16,14	18,64	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,46**
16,83	16,34	26,83	7,46	21,30	18,60	20,38	24,52	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,46**
15,97	17,67	26,83	7,46	19,63	15,27	17,75	22,30	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,46**
20,25	21,67	35,17	7,46	26,30	20,82	26,96	31,19	
3*Gerstenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,46**
10,21	13,41	27,83	7,46	11,81	8,30	11,61	15,39	
3*Haselnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,46**
14,05	15,41	27,83	7,46	14,31	8,30	15,56	18,72	
3*Buchweizen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,46**
11,49	11,41	27,83	7,46	14,31	13,30	15,56	18,72	
3*Kakao + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,46**
16,62	19,41	40,33	7,46	21,81	16,63	25,43	28,72	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,83	17,67	26,83	7,46	21,30	14,16	19,07	22,30	**7,46**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,77	11,41	27,83	7,46	16,81	13,30	15,56	22,06	**7,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,38	13,67	24,13	13,38	14,33	7,46	14,80	18,46	**7,46**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,54	19,01	26,83	7,46	21,30	15,27	20,38	24,52	**7,46**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,68	16,34	26,83	7,46	22,97	18,60	20,38	26,74	**7,46**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	13,00	13,79	23,21	8,61	15,01	7,46	14,08	15,47	**7,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	15,60	11,06	16,79	7,46	13,63	8,46	13,50	17,40	**7,46**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,85	9,45	11,50	25,29	10,30	7,46	12,38	11,29	**7,46**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,85	9,45	11,50	25,29	10,30	7,46	12,38	11,29	**7,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen	7,45	11,51	18,58	7,63	8,24	7,68	9,32	11,26	**7,45**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	13,43	12,33	23,08	7,61	14,33	7,45	13,66	16,16	**7,45**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,11	13,33	18,88	11,20	14,30	7,45	14,66	18,29	**7,45**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	18,59	17,95	25,58	7,44	22,87	18,91	17,99	24,31	**7,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,54	15,56	23,75	7,44	19,60	17,66	16,76	24,04	**7,44**
Austernpilze + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	12,12	11,65	18,50	9,22	13,50	7,44	13,00	13,00	**7,44**
Champignons frisch + Austernpilze + Dinkel ungekocht	12,12	11,65	18,50	9,22	13,50	7,44	13,00	13,00	**7,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	13,18	14,96	29,46	8,17	15,82	7,44	15,30	17,93	**7,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	12,12	13,65	31,00	8,22	15,17	7,44	14,32	16,33	**7,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	11,66	9,60	11,58	25,31	10,48	7,44	12,53	11,36	**7,44**
Mais-Mehl + Miso + Kartoffeln gegart	17,31	13,28	16,08	7,44	15,88	11,10	13,89	17,82	**7,44**
Miso + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	17,31	13,28	16,08	7,44	15,88	11,10	13,89	17,82	**7,44**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart	11,66	9,60	11,58	25,31	10,48	7,44	12,53	11,36	**7,44**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Miso	17,31	13,28	16,08	7,44	15,88	11,10	13,89	17,82	**7,44**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Miso	17,31	13,28	16,08	7,44	15,88	11,10	13,89	17,82	**7,44**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	11,79	9,51	11,67	25,37	10,42	7,44	12,36	10,91	**7,44**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Mais-Mehl	19,04	14,08	18,33	8,62	16,87	7,44	16,24	19,04	**7,44**
Kartoffeln gegart + Miso + Mais-Mehl	17,31	13,28	16,08	7,44	15,88	11,10	13,89	17,82	**7,44**
Miso + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	17,31	13,28	16,08	7,44	15,88	11,10	13,89	17,82	**7,44**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	19,04	14,08	18,33	8,62	16,87	7,44	16,24	19,04	**7,44**
Mais-Mehl + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	19,04	14,08	18,33	8,62	16,87	7,44	16,24	19,04	**7,44**
Walnüsse + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	19,04	14,08	18,33	8,62	16,87	7,44	16,24	19,04	**7,44**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	19,44	17,19	27,75	9,54	20,34	7,44	18,83	20,82	**7,44**
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	11,66	9,60	11,58	25,31	10,48	7,44	12,53	11,36	**7,44**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	11,66	9,60	11,58	25,31	10,48	7,44	12,53	11,36	**7,44**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	12,12	11,65	18,50	9,22	13,50	7,44	13,00	13,00	**7,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Champignons frisch	12,12	11,65	18,50	9,22	13,50	7,44	13,00	13,00	**7,44**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Walnüsse	19,04	14,08	18,33	8,62	16,87	7,44	16,24	19,04	**7,44**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	19,04	14,08	18,33	8,62	16,87	7,44	16,24	19,04	**7,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	13,11	12,99	22,33	7,74	12,31	7,44	12,53	15,72	**7,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	16,47	16,55	31,42	7,44	18,53	13,63	20,97	24,14	**7,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	12,20	12,55	23,08	7,44	11,86	8,08	11,76	15,26	**7,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	14,76	13,89	23,08	7,44	13,53	8,08	14,39	17,48	**7,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	15,68	14,33	22,33	7,74	13,98	7,44	15,16	17,94	**7,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	16,53	14,33	14,00	9,97	15,64	7,44	15,16	15,72	**7,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	13,91	11,22	23,08	7,44	15,19	11,41	14,39	19,70	**7,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	13,06	11,22	23,08	7,44	13,53	11,41	14,39	17,48	**7,44**
3*Miso + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	17,97	16,87	21,00	7,44	21,64	17,11	16,81	21,66	**7,44**
3*Spitzkohl + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,41	9,47	19,71	7,44	10,28	10,79	9,85	11,70	**7,44**
3*Spitzkohl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,95	20,14	28,04	7,44	18,61	20,79	17,74	20,59	**7,44**
3*Miso + 2*Miso + 1*Champignons frisch	17,98	16,99	21,13	7,44	22,00	17,42	16,86	21,89	**7,44**
3*Spitzkohl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,65	20,14	28,04	7,44	28,61	23,02	21,69	31,70	**7,44**
3*Spitzkohl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,81	17,47	19,71	7,44	20,28	17,46	19,06	22,81	**7,44**
3*Spitzkohl + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,68	13,47	19,71	7,44	13,61	9,68	13,80	16,14	**7,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,10	17,47	19,71	7,44	18,61	16,35	17,74	18,37	**7,44**
3*Spitzkohl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,24	16,14	19,71	7,44	16,94	17,46	15,11	20,59	**7,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,15	17,92	17,46	7,44	17,66	8,13	18,26	16,90	**7,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,16	10,89	18,54	7,44	13,37	8,77	12,66	14,71	**7,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	14,26	14,23	23,75	7,44	18,77	14,88	16,76	20,71	**7,44**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	12,54	12,87	23,92	12,96	13,57	7,44	13,63	17,29	**7,44**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Austernpilze	12,12	11,65	18,50	9,22	13,50	7,44	13,00	13,00	**7,44**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Austernpilze	12,12	11,65	18,50	9,22	13,50	7,44	13,00	13,00	**7,44**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,66	9,60	11,58	25,31	10,48	7,44	12,53	11,36	**7,44**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,66	9,60	11,58	25,31	10,48	7,44	12,53	11,36	**7,44**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	12,79	12,72	13,67	8,40	13,85	7,44	13,23	14,29	**7,44**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	17,33	15,68	29,75	15,27	15,92	7,44	16,41	19,89	**7,44**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	12,06	12,33	20,96	7,59	14,08	7,44	13,42	14,49	**7,44**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	15,07	15,67	27,25	7,64	14,23	7,44	15,38	18,53	**7,44**
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	16,35	15,67	14,75	10,98	16,73	7,44	15,38	15,20	**7,44**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	11,22	13,67	27,25	7,64	11,73	7,44	11,43	15,20	**7,44**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	11,73	13,41	27,71	7,46	14,87	7,44	13,57	16,02	**7,44**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	14,47	13,61	23,38	10,38	16,13	7,44	15,20	18,04	**7,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,43**
18,06	17,78	23,46	7,43	21,03	17,39	18,83	23,56	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,43**
17,89	14,05	15,17	7,43	16,18	11,68	15,22	19,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,43**
17,07	16,20	20,04	7,43	20,60	16,92	17,89	21,74	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse								**7,43**
13,34	12,04	25,71	7,43	16,76	11,52	15,61	20,44	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Walnüsse								**7,43**
15,91	17,37	34,04	7,43	20,09	13,74	22,19	24,89	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**7,43**
11,63	13,37	25,71	7,43	13,43	8,19	12,98	16,00	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln								**7,43**
16,50	14,10	14,79	7,43	14,67	7,56	14,48	15,78	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse								**7,43**
14,20	14,71	25,71	7,43	15,09	8,19	15,61	18,22	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse								**7,43**
12,49	12,04	25,71	7,43	15,09	11,52	15,61	18,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,43**
15,79	15,53	20,04	7,43	18,93	16,92	15,91	20,63	
Spitzkohl + Champignons frisch + Dinkel ungekocht								**7,43**
11,34	11,17	11,92	7,69	12,90	7,43	11,50	12,38	
Champignons frisch + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**7,43**
11,34	11,17	11,92	7,69	12,90	7,43	11,50	12,38	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss								**7,43**
9,73	9,16	27,00	7,43	10,24	8,10	12,08	12,36	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Spitzkohl								**7,43**
11,34	11,17	11,92	7,69	12,90	7,43	11,50	12,38	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**7,43**
11,34	11,17	11,92	7,69	12,90	7,43	11,50	12,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**7,43**
14,23	15,33	24,96	7,43	16,82	9,89	17,71	19,24	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**7,43**
15,75	15,37	26,21	7,43	18,43	9,79	19,24	21,11	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao								**7,43**
17,28	17,41	26,54	7,43	21,08	15,84	19,66	23,41	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse								**7,43**
16,43	16,07	22,38	7,43	18,58	13,06	16,38	20,08	
Walnüsse + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**7,43**
18,80	17,64	30,67	9,84	19,95	7,43	18,61	20,62	
Bulgur, trocken + Walnüsse + Hirse gekocht								**7,43**
18,80	17,64	30,67	9,84	19,95	7,43	18,61	20,62	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,43**
11,73	12,02	25,08	7,43	14,28	11,57	14,85	17,29	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,43**
15,15	17,35	33,42	7,43	19,28	13,79	21,43	23,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,43**
13,44	14,69	25,08	7,43	14,28	8,24	14,85	17,29	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,43**
10,87	13,35	25,08	7,43	12,62	8,24	12,22	15,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,43**
12,58	12,02	25,08	7,43	15,95	11,57	14,85	19,51	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken								**7,43**
15,57	15,41	22,38	7,43	18,58	12,51	15,72	18,97	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl								**7,43**
12,91	13,91	17,92	9,12	14,36	7,43	13,27	14,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse								**7,43**
14,19	14,58	17,92	9,12	15,19	7,43	14,59	15,68	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**7,43**
15,15	15,41	22,38	7,43	17,75	13,06	15,06	18,97	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl								**7,43**
17,22	12,59	17,54	8,18	12,99	7,43	12,64	16,97	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse								**7,43**
18,50	13,25	17,54	8,18	13,83	7,43	13,96	18,08	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**7,43**
15,65	13,74	21,83	7,43	19,08	9,29	16,97	19,96	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**7,43**
13,37	13,68	19,96	7,43	16,65	9,44	14,68	17,16	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Miso								**7,43**
17,71	11,90	13,08	7,43	13,68	8,39	12,48	16,53	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl								**7,43**
16,94	15,44	26,46	14,50	15,62	7,43	15,66	19,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	15,57	14,74	22,38	7,43	18,58	14,73	16,38	20,08	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	14,04	12,70	22,04	7,43	15,93	8,68	15,95	17,78	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	12,52	12,66	20,79	7,43	14,32	8,78	14,42	15,91	**7,43**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Lauch gedünstet	12,01	12,36	23,08	12,69	12,93	7,43	12,97	17,18	**7,43**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet	12,01	12,36	23,08	12,69	12,93	7,43	12,97	17,18	**7,43**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	11,34	11,17	11,92	7,69	12,90	7,43	11,50	12,38	**7,43**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Champignons frisch	11,34	11,17	11,92	7,69	12,90	7,43	11,50	12,38	**7,43**
Walnüsse + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	18,80	17,64	30,67	9,84	19,95	7,43	18,61	20,62	**7,43**
Hirse gekocht + Walnüsse + Bulgur, trocken	18,80	17,64	30,67	9,84	19,95	7,43	18,61	20,62	**7,43**
Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	12,01	12,36	23,08	12,69	12,93	7,43	12,97	17,18	**7,43**
Tahin aus rohem Sesam + Lauch gedünstet + Tomaten	12,01	12,36	23,08	12,69	12,93	7,43	12,97	17,18	**7,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,22	16,20	20,04	7,43	19,77	16,36	17,23	19,52	**7,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,03	14,05	15,17	7,43	15,34	11,12	14,56	16,81	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,21	17,78	23,46	7,43	20,20	16,83	18,17	21,33	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,78	17,11	23,46	7,43	19,37	17,39	16,86	22,44	**7,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,61	13,38	15,17	7,43	14,51	11,68	13,24	17,92	**7,43**
Lauch gedünstet + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	12,01	12,36	23,08	12,69	12,93	7,43	12,97	17,18	**7,43**
Tomaten + Lauch gedünstet + Tahin aus rohem Sesam	12,01	12,36	23,08	12,69	12,93	7,43	12,97	17,18	**7,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Walnüsse	18,80	17,64	30,67	9,84	19,95	7,43	18,61	20,62	**7,43**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Walnüsse	18,80	17,64	30,67	9,84	19,95	7,43	18,61	20,62	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	15,50	15,78	23,46	7,43	17,70	13,50	16,20	20,22	**7,43**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,73	11,97	15,88	16,63	13,02	7,43	13,16	13,07	**7,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Hafer	14,51	14,20	20,04	7,43	17,27	13,03	15,26	18,41	**7,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Hafer	15,32	12,05	15,17	7,43	12,84	7,79	12,59	15,70	**7,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Quinoa	13,19	10,05	15,17	7,43	11,18	8,34	10,61	13,48	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	13,36	13,78	23,46	7,43	16,03	14,06	14,22	18,00	**7,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Quinoa	12,37	12,20	20,04	7,43	15,60	13,58	13,28	16,19	**7,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	17,73	13,61	17,79	7,43	18,43	12,14	15,95	22,13	**7,43**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,62	14,58	13,75	10,23	16,03	7,43	14,59	14,57	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	14,65	14,45	19,29	7,43	16,87	11,83	14,88	18,00	**7,43**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	16,00	14,74	22,38	7,43	19,42	14,73	16,38	21,19	**7,43**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	18,93	13,25	13,38	9,29	14,66	7,43	13,96	16,97	**7,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht	13,76	14,58	22,08	8,01	14,36	7,43	14,59	16,79	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	12,94	12,66	20,79	7,43	15,15	8,78	14,42	17,02	**7,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht	14,62	14,58	13,75	10,23	16,03	7,43	14,59	14,57	**7,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	14,47	12,70	22,04	7,43	16,77	8,68	15,95	18,89	**7,43**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**7,43**
11,20	13,25	22,08	8,01	12,69	7,43	11,95	14,57	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht								**7,43**
13,65	12,87	15,88	7,43	16,43	11,36	13,94	16,19	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,43**
21,31	15,38	19,33	7,43	20,34	14,46	16,53	23,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,43**
16,65	17,53	24,21	7,43	19,77	18,58	17,23	20,63	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,43**
20,49	17,53	24,21	7,43	24,77	19,69	19,20	26,19	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,43**
17,64	19,11	27,63	7,43	20,20	19,06	18,17	22,44	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,43**
21,48	19,11	27,63	7,43	25,20	20,17	20,14	28,00	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,43**
17,46	15,38	19,33	7,43	15,34	13,34	14,56	17,92	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,43**
17,58	18,79	35,46	7,43	24,42	18,14	24,53	30,09	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,43**
15,01	13,46	27,13	7,43	21,08	15,92	17,95	25,64	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,43**
15,87	16,13	27,13	7,43	19,42	12,59	17,95	23,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,43**
14,16	14,79	27,13	7,43	19,42	11,48	16,63	21,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,43**
13,30	14,79	27,13	7,43	17,75	12,59	15,32	21,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,43**
14,16	13,46	27,13	7,43	19,42	15,92	17,95	23,42	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen								**7,43**
11,34	13,79	14,58	7,89	9,98	7,43	9,99	12,29	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,43**
11,66	12,31	19,38	9,22	13,10	7,43	13,25	17,38	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Lupinen								**7,43**
7,43	11,53	18,33	7,70	7,94	7,51	9,13	10,99	
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**7,42**
18,16	18,09	33,58	10,14	19,56	7,42	18,38	20,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,42**
18,45	16,57	21,00	7,42	21,87	16,19	18,66	23,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,42**
17,17	15,91	21,00	7,42	20,20	16,19	16,68	22,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,42**
16,98	17,97	23,17	7,42	18,85	18,93	18,20	23,43	
Sojabohnen + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,42**
21,44	21,36	31,00	7,42	26,85	23,40	21,83	29,91	
Sojabohnen + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**7,42**
18,01	14,05	20,25	7,42	17,20	13,01	15,05	20,67	
Mais-Mehl + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**7,42**
18,01	14,05	20,25	7,42	17,20	13,01	15,05	20,67	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Roggenmehl								**7,42**
15,90	17,72	32,33	7,42	19,60	13,64	22,43	25,73	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Roggenmehl								**7,42**
12,48	12,39	24,00	7,42	14,60	11,42	15,86	19,07	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**7,42**
11,62	13,72	24,00	7,42	12,93	8,09	13,22	16,84	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**7,42**
13,33	12,39	24,00	7,42	16,27	11,42	15,86	21,29	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**7,42**
12,48	12,39	24,00	7,42	14,60	11,42	15,86	19,07	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl								**7,42**
13,33	12,39	24,00	7,42	16,27	11,42	15,86	21,29	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**7,42**
15,90	17,72	32,33	7,42	19,60	13,64	22,43	25,73	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Roggenmehl								**7,42**
14,19	15,05	24,00	7,42	14,60	8,09	15,86	19,07	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**7,42**
14,19	15,05	24,00	7,42	14,60	8,09	15,86	19,07	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Roggenmehl								**7,42**
11,62	13,72	24,00	7,42	12,93	8,09	13,22	16,84	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**7,42**
10,71	10,15	24,29	7,42	11,16	8,18	13,04	13,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,42**
8,17	9,20	19,50	7,42	10,13	10,49	9,34	10,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	12,44	13,20	19,50	7,42	13,47	9,38	13,29	14,93	**7,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,57	17,20	19,50	7,42	20,13	17,16	18,55	21,60	**7,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,72	19,87	27,83	7,42	18,47	20,49	17,24	19,38	**7,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,01	15,87	19,50	7,42	16,80	17,16	14,61	19,38	**7,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,86	17,20	19,50	7,42	18,47	16,04	17,24	17,16	**7,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	24,41	19,87	27,83	7,42	28,47	22,71	21,18	30,49	**7,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,01	15,87	19,50	7,42	16,80	17,16	14,61	19,38	**7,42**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	12,44	13,20	19,50	7,42	13,47	9,38	13,29	14,93	**7,42**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,86	17,20	19,50	7,42	18,47	16,04	17,24	17,16	**7,42**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,72	19,87	27,83	7,42	18,47	20,49	17,24	19,38	**7,42**
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	24,41	19,87	27,83	7,42	28,47	22,71	21,18	30,49	**7,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,57	17,20	19,50	7,42	20,13	17,16	18,55	21,60	**7,42**
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	8,17	9,20	19,50	7,42	10,13	10,49	9,34	10,49	**7,42**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Kakao	17,89	16,40	25,33	7,42	18,85	12,71	17,96	20,93	**7,42**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Haselnüsse	17,03	15,07	21,17	7,42	16,35	9,93	14,67	17,60	**7,42**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	13,33	12,39	24,00	7,42	16,27	11,42	15,86	21,29	**7,42**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	17,76	14,97	24,17	9,22	16,08	7,42	15,79	18,64	**7,42**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	11,62	13,72	24,00	7,42	12,93	8,09	13,22	16,84	**7,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**7,42**
14,65	14,88	20,08	7,42	17,40	11,42	14,82	17,44	
Roggenmehl + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**7,42**
14,19	15,05	24,00	7,42	14,60	8,09	15,86	19,07	
Roggenmehl + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**7,42**
12,48	12,39	24,00	7,42	14,60	11,42	15,86	19,07	
Buchweizen + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**7,42**
12,48	12,39	24,00	7,42	14,60	11,42	15,86	19,07	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**7,42**
13,54	14,52	20,00	7,84	15,68	7,42	14,14	15,67	
Kakao + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**7,42**
15,90	17,72	32,33	7,42	19,60	13,64	22,43	25,73	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**7,42**
11,62	13,72	24,00	7,42	12,93	8,09	13,22	16,84	
Haselnüsse + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**7,42**
14,19	15,05	24,00	7,42	14,60	8,09	15,86	19,07	
Roggenmehl + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**7,42**
15,90	17,72	32,33	7,42	19,60	13,64	22,43	25,73	
Kartoffeln gegart + Miso + Weizen Vollkornmehl								**7,42**
14,65	14,88	20,08	7,42	17,40	11,42	14,82	17,44	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl								**7,42**
13,54	14,52	20,00	7,84	15,68	7,42	14,14	15,67	
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**7,42**
13,33	12,39	24,00	7,42	16,27	11,42	15,86	21,29	
Miso + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**7,42**
16,17	14,92	21,33	7,42	19,02	11,32	16,34	19,31	
Kartoffeln gegart + Mandeln + Kartoffeln gegart								**7,42**
14,60	17,89	19,00	7,42	17,60	9,20	17,97	16,84	
Miso + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**7,42**
14,65	14,88	20,08	7,42	17,40	11,42	14,82	17,44	
Mandeln + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**7,42**
14,60	17,89	19,00	7,42	17,60	9,20	17,97	16,84	
Weizen Vollkornmehl + Miso + Kartoffeln gegart								**7,42**
14,65	14,88	20,08	7,42	17,40	11,42	14,82	17,44	
Walnüsse + Miso + Kartoffeln gegart								**7,42**
16,17	14,92	21,33	7,42	19,02	11,32	16,34	19,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Miso + Miso	18,31	17,23	22,50	7,42	23,67	18,29	18,18	24,31	**7,42**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Miso	14,65	14,88	20,08	7,42	17,40	11,42	14,82	17,44	**7,42**
Miso + Miso + Erbsen grün gekocht	18,31	17,23	22,50	7,42	23,67	18,29	18,18	24,31	**7,42**
Miso + Erbsen grün gekocht + Miso	18,31	17,23	22,50	7,42	23,67	18,29	18,18	24,31	**7,42**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Miso	14,65	14,88	20,08	7,42	17,40	11,42	14,82	17,44	**7,42**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Miso	16,17	14,92	21,33	7,42	19,02	11,32	16,34	19,31	**7,42**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Miso	16,17	14,92	21,33	7,42	19,02	11,32	16,34	19,31	**7,42**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,54	14,52	20,00	7,84	15,68	7,42	14,14	15,67	**7,42**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	18,01	14,05	20,25	7,42	17,20	13,01	15,05	20,67	**7,42**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Mais-Mehl	18,01	14,05	20,25	7,42	17,20	13,01	15,05	20,67	**7,42**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	17,76	14,97	24,17	9,22	16,08	7,42	15,79	18,64	**7,42**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Mandeln	14,60	17,89	19,00	7,42	17,60	9,20	17,97	16,84	**7,42**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Sojabohnen	18,01	14,05	20,25	7,42	17,20	13,01	15,05	20,67	**7,42**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Mais-Mehl	17,76	14,97	24,17	9,22	16,08	7,42	15,79	18,64	**7,42**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	21,44	21,36	31,00	7,42	26,85	23,40	21,83	29,91	**7,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Sojabohnen	21,44	21,36	31,00	7,42	26,85	23,40	21,83	29,91	**7,42**
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	17,76	14,97	24,17	9,22	16,08	7,42	15,79	18,64	**7,42**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	18,01	14,05	20,25	7,42	17,20	13,01	15,05	20,67	**7,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	15,20	16,29	21,13	7,42	18,00	12,18	16,34	18,99	**7,42**
3*Austernpilze + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	12,98	10,20	21,17	27,54	11,08	7,42	14,66	12,54	**7,42**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	17,48	16,35	23,00	7,42	20,43	12,03	18,63	21,79	**7,42**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	16,18	14,40	21,17	7,42	16,35	9,37	14,01	16,49	**7,42**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	15,75	14,40	21,17	7,42	15,52	9,93	13,36	16,49	**7,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	14,60	17,89	19,00	7,42	17,60	9,20	17,97	16,84	**7,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,44	13,20	19,50	7,42	13,47	9,38	13,29	14,93	**7,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,17	9,20	19,50	7,42	10,13	10,49	9,34	10,49	**7,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,57	17,20	19,50	7,42	20,13	17,16	18,55	21,60	**7,42**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,77	17,37	18,50	7,42	18,12	9,39	18,18	17,32	**7,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,01	15,87	19,50	7,42	16,80	17,16	14,61	19,38	**7,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,86	17,20	19,50	7,42	18,47	16,04	17,24	17,16	**7,42**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	18,31	17,23	22,50	7,42	23,67	18,29	18,18	24,31	**7,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	24,41	19,87	27,83	7,42	28,47	22,71	21,18	30,49	**7,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,72	19,87	27,83	7,42	18,47	20,49	17,24	19,38	**7,42**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Buchweizen	16,18	13,73	21,17	7,42	16,35	11,59	14,67	17,60	**7,42**
Hafer + Tomaten + Lauch gedünstet	12,41	13,15	18,92	7,42	13,27	9,44	13,28	15,40	**7,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Tomaten + Lauch gedünstet	8,14	9,15	18,92	7,42	9,93	10,56	9,33	10,96	**7,42**
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	13,54	14,52	20,00	7,84	15,68	7,42	14,14	15,67	**7,42**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lauch gedünstet	16,68	19,81	27,25	7,42	18,27	20,56	17,22	19,84	**7,42**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet	17,54	17,15	18,92	7,42	19,93	17,22	18,54	22,07	**7,42**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Lauch gedünstet	24,38	19,81	27,25	7,42	28,27	22,78	21,17	30,96	**7,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Lauch gedünstet	14,97	15,81	18,92	7,42	16,60	17,22	14,59	19,84	**7,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Lauch gedünstet	17,54	17,15	18,92	7,42	19,93	17,22	18,54	22,07	**7,42**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	14,97	15,81	18,92	7,42	16,60	17,22	14,59	19,84	**7,42**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Lauch gedünstet	15,83	17,15	18,92	7,42	18,27	16,11	17,22	17,62	**7,42**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Champignons frisch	24,41	20,05	27,50	7,42	28,98	23,40	21,28	31,42	**7,42**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	16,68	19,81	27,25	7,42	18,27	20,56	17,22	19,84	**7,42**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	17,54	17,15	18,92	7,42	19,93	17,22	18,54	22,07	**7,42**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Champignons frisch	16,72	20,05	27,50	7,42	18,98	21,18	17,33	20,31	**7,42**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	16,72	20,05	27,50	7,42	18,98	21,18	17,33	20,31	**7,42**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch	15,86	17,39	19,17	7,42	18,98	16,73	17,33	18,09	**7,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Champignons frisch	15,01	16,05	19,17	7,42	17,32	17,84	14,70	20,31	**7,42**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	17,57	17,39	19,17	7,42	20,65	17,84	18,64	22,53	**7,42**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch	17,57	17,39	19,17	7,42	20,65	17,84	18,64	22,53	**7,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Champignons frisch								**7,42**
17,57	17,39	19,17	7,42	20,65	17,84	18,64	22,53	
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**7,42**
16,72	20,05	27,50	7,42	18,98	21,18	17,33	20,31	
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten								**7,42**
15,01	16,05	19,17	7,42	17,32	17,84	14,70	20,31	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,42**
15,01	16,05	19,17	7,42	17,32	17,84	14,70	20,31	
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten								**7,42**
14,97	15,81	18,92	7,42	16,60	17,22	14,59	19,84	
Champignons frisch + Hafer + Tomaten								**7,42**
12,44	13,39	19,17	7,42	13,98	10,07	13,38	15,87	
Lauch gedünstet + Hafer + Tomaten								**7,42**
12,41	13,15	18,92	7,42	13,27	9,44	13,28	15,40	
Hafer + Tomaten + Champignons frisch								**7,42**
12,44	13,39	19,17	7,42	13,98	10,07	13,38	15,87	
Champignons frisch + Quinoa + Tomaten								**7,42**
8,17	9,39	19,17	7,42	10,65	11,18	9,43	11,42	
Tomaten + Quinoa + Champignons frisch								**7,42**
8,17	9,39	19,17	7,42	10,65	11,18	9,43	11,42	
Lauch gedünstet + Quinoa + Tomaten								**7,42**
8,14	9,15	18,92	7,42	9,93	10,56	9,33	10,96	
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**7,42**
15,83	17,15	18,92	7,42	18,27	16,11	17,22	17,62	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,42**
24,41	20,05	27,50	7,42	28,98	23,40	21,28	31,42	
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**7,42**
15,86	17,39	19,17	7,42	18,98	16,73	17,33	18,09	
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten								**7,42**
24,38	19,81	27,25	7,42	28,27	22,78	21,17	30,96	
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten								**7,42**
24,41	20,05	27,50	7,42	28,98	23,40	21,28	31,42	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Champignons frisch								**7,42**
15,86	17,39	19,17	7,42	18,98	16,73	17,33	18,09	
Quinoa + Tomaten + Champignons frisch								**7,42**
8,17	9,39	19,17	7,42	10,65	11,18	9,43	11,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Hafer + Champignons frisch	12,44	13,39	19,17	7,42	13,98	10,07	13,38	15,87	**7,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Tomaten	17,57	17,39	19,17	7,42	20,65	17,84	18,64	22,53	**7,42**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Tomaten	15,86	17,39	19,17	7,42	18,98	16,73	17,33	18,09	**7,42**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Tomaten	24,41	20,05	27,50	7,42	28,98	23,40	21,28	31,42	**7,42**
Quinoa + Champignons frisch + Tomaten	8,17	9,39	19,17	7,42	10,65	11,18	9,43	11,42	**7,42**
Hafer + Champignons frisch + Tomaten	12,44	13,39	19,17	7,42	13,98	10,07	13,38	15,87	**7,42**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Tomaten	17,54	17,15	18,92	7,42	19,93	17,22	18,54	22,07	**7,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Tomaten	14,97	15,81	18,92	7,42	16,60	17,22	14,59	19,84	**7,42**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Tomaten	15,83	17,15	18,92	7,42	18,27	16,11	17,22	17,62	**7,42**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Tomaten	16,68	19,81	27,25	7,42	18,27	20,56	17,22	19,84	**7,42**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Tomaten	24,38	19,81	27,25	7,42	28,27	22,78	21,17	30,96	**7,42**
Hafer + Lauch gedünstet + Tomaten	12,41	13,15	18,92	7,42	13,27	9,44	13,28	15,40	**7,42**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	17,76	14,97	24,17	9,22	16,08	7,42	15,79	18,64	**7,42**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Tomaten	15,01	16,05	19,17	7,42	17,32	17,84	14,70	20,31	**7,42**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	17,76	14,97	24,17	9,22	16,08	7,42	15,79	18,64	**7,42**
Quinoa + Lauch gedünstet + Tomaten	8,14	9,15	18,92	7,42	9,93	10,56	9,33	10,96	**7,42**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Tomaten	16,72	20,05	27,50	7,42	18,98	21,18	17,33	20,31	**7,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,60	16,57	21,00	7,42	21,03	15,63	18,00	21,56	**7,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	24,38	19,81	27,25	7,42	28,27	22,78	21,17	30,96	**7,42**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	15,83	17,15	18,92	7,42	18,27	16,11	17,22	17,62	**7,42**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet	16,68	19,81	27,25	7,42	18,27	20,56	17,22	19,84	**7,42**
Tomaten + Quinoa + Lauch gedünstet	8,14	9,15	18,92	7,42	9,93	10,56	9,33	10,96	**7,42**
Tomaten + Hafer + Lauch gedünstet	12,41	13,15	18,92	7,42	13,27	9,44	13,28	15,40	**7,42**
Miso + Kartoffeln gegart + Walnüsse	16,17	14,92	21,33	7,42	19,02	11,32	16,34	19,31	**7,42**
Tomaten + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,57	17,39	19,17	7,42	20,65	17,84	18,64	22,53	**7,42**
Lauch gedünstet + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,54	17,15	18,92	7,42	19,93	17,22	18,54	22,07	**7,42**
Champignons frisch + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,57	17,39	19,17	7,42	20,65	17,84	18,64	22,53	**7,42**
Kartoffeln gegart + Miso + Walnüsse	16,17	14,92	21,33	7,42	19,02	11,32	16,34	19,31	**7,42**
Tomaten + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,54	17,15	18,92	7,42	19,93	17,22	18,54	22,07	**7,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,57	17,20	19,50	7,42	20,13	17,16	18,55	21,60	**7,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	15,89	14,57	21,00	7,42	18,53	12,30	16,03	20,44	**7,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	13,75	12,57	21,00	7,42	16,87	12,86	14,05	18,22	**7,42**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	21,44	21,36	31,00	7,42	26,85	23,40	21,83	29,91	**7,42**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	16,93	11,52	13,50	7,54	12,69	7,42	12,65	16,34	**7,42**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	17,46	16,23	22,88	7,42	20,07	11,72	18,58	21,56	**7,42**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	15,18	16,17	21,00	7,42	17,64	11,87	16,29	18,76	**7,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,03	13,24	16,83	7,42	17,70	10,63	14,71	18,22	**7,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	15,55	11,95	13,38	8,27	13,18	7,42	12,73	14,71	**7,42**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	16,61	13,73	21,17	7,42	17,18	11,59	14,67	18,71	**7,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	15,70	16,64	23,17	7,42	18,02	16,15	18,20	20,10	**7,42**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	14,19	15,05	24,00	7,42	14,60	8,09	15,86	19,07	**7,42**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Gerstenmehl	11,62	13,72	24,00	7,42	12,93	8,09	13,22	16,84	**7,42**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	11,62	13,72	24,00	7,42	12,93	8,09	13,22	16,84	**7,42**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Haselnüsse	14,19	15,05	24,00	7,42	14,60	8,09	15,86	19,07	**7,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,03	17,91	25,17	7,42	21,03	17,86	18,00	22,67	**7,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,87	17,91	25,17	7,42	26,03	18,97	19,97	28,22	**7,42**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	18,99	18,63	27,42	7,42	23,14	19,33	18,43	25,29	**7,42**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,56	17,35	18,63	7,42	19,94	16,63	18,68	21,94	**7,42**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	12,43	13,35	18,63	7,42	13,28	8,86	13,41	15,28	**7,42**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,71	20,02	26,96	7,42	18,28	19,97	17,36	19,72	**7,42**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,00	16,02	18,63	7,42	16,61	16,63	14,73	19,72	**7,42**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,85	17,35	18,63	7,42	18,28	15,52	17,36	17,50	**7,42**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	8,16	9,35	18,63	7,42	9,94	9,97	9,47	10,83	**7,42**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,40	20,02	26,96	7,42	28,28	22,19	21,31	30,83	**7,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,42**
16,05	12,54	14,67	7,42	13,62	7,64	13,86	17,78	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Kakao								**7,42**
15,90	17,72	32,33	7,42	19,60	13,64	22,43	25,73	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**7,42**
15,90	17,72	32,33	7,42	19,60	13,64	22,43	25,73	
Tomaten + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh								**7,42**
24,41	20,05	27,50	7,42	28,98	23,40	21,28	31,42	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,42**
16,72	19,87	27,83	7,42	18,47	20,49	17,24	19,38	
Lauch gedünstet + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**7,42**
24,38	19,81	27,25	7,42	28,27	22,78	21,17	30,96	
Lauch gedünstet + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,42**
16,68	19,81	27,25	7,42	18,27	20,56	17,22	19,84	
Champignons frisch + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,42**
16,72	20,05	27,50	7,42	18,98	21,18	17,33	20,31	
Champignons frisch + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**7,42**
24,41	20,05	27,50	7,42	28,98	23,40	21,28	31,42	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**7,42**
24,41	19,87	27,83	7,42	28,47	22,71	21,18	30,49	
Tomaten + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh								**7,42**
24,38	19,81	27,25	7,42	28,27	22,78	21,17	30,96	
Tomaten + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,42**
16,68	19,81	27,25	7,42	18,27	20,56	17,22	19,84	
Tomaten + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,42**
16,72	20,05	27,50	7,42	18,98	21,18	17,33	20,31	
Tomaten + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,42**
15,83	17,15	18,92	7,42	18,27	16,11	17,22	17,62	
Tomaten + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,42**
15,86	17,39	19,17	7,42	18,98	16,73	17,33	18,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,42**
15,86	17,20	19,50	7,42	18,47	16,04	17,24	17,16	
Champignons frisch + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,42**
15,86	17,39	19,17	7,42	18,98	16,73	17,33	18,09	
Lauch gedünstet + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,42**
15,83	17,15	18,92	7,42	18,27	16,11	17,22	17,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	15,01	15,87	19,50	7,42	16,80	17,16	14,61	19,38	**7,42**
Tomaten + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	15,01	16,05	19,17	7,42	17,32	17,84	14,70	20,31	**7,42**
Tomaten + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh	14,97	15,81	18,92	7,42	16,60	17,22	14,59	19,84	**7,42**
Lauch gedünstet + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	14,97	15,81	18,92	7,42	16,60	17,22	14,59	19,84	**7,42**
Champignons frisch + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	15,01	16,05	19,17	7,42	17,32	17,84	14,70	20,31	**7,42**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Buchweizen	12,48	12,39	24,00	7,42	14,60	11,42	15,86	19,07	**7,42**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	12,48	12,39	24,00	7,42	14,60	11,42	15,86	19,07	**7,42**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	13,33	12,39	24,00	7,42	16,27	11,42	15,86	21,29	**7,42**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	13,33	12,39	24,00	7,42	16,27	11,42	15,86	21,29	**7,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	12,44	13,20	19,50	7,42	13,47	9,38	13,29	14,93	**7,42**
Tomaten + Lauch gedünstet + Quinoa	8,14	9,15	18,92	7,42	9,93	10,56	9,33	10,96	**7,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	8,17	9,20	19,50	7,42	10,13	10,49	9,34	10,49	**7,42**
Champignons frisch + Tomaten + Hafer	12,44	13,39	19,17	7,42	13,98	10,07	13,38	15,87	**7,42**
Lauch gedünstet + Tomaten + Quinoa	8,14	9,15	18,92	7,42	9,93	10,56	9,33	10,96	**7,42**
Tomaten + Lauch gedünstet + Hafer	12,41	13,15	18,92	7,42	13,27	9,44	13,28	15,40	**7,42**
Tomaten + Champignons frisch + Hafer	12,44	13,39	19,17	7,42	13,98	10,07	13,38	15,87	**7,42**
Champignons frisch + Tomaten + Quinoa	8,17	9,39	19,17	7,42	10,65	11,18	9,43	11,42	**7,42**
Tomaten + Champignons frisch + Quinoa	8,17	9,39	19,17	7,42	10,65	11,18	9,43	11,42	**7,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Tomaten + Hafer	12,41	13,15	18,92	7,42	13,27	9,44	13,28	15,40	**7,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,19	14,51	29,21	10,98	15,35	7,42	14,75	17,64	**7,42**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,18	8,15	15,58	7,62	10,42	7,42	9,39	12,63	**7,42**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,23	15,65	19,17	7,41	17,69	12,00	16,14	18,66	**7,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,75	15,69	20,42	7,41	19,31	11,90	17,66	20,52	**7,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	15,36	15,74	20,04	7,41	17,80	7,78	16,93	17,27	**7,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	13,84	15,70	18,79	7,41	16,18	7,88	15,40	15,40	**7,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,95	14,98	19,17	7,41	16,03	12,00	14,16	17,54	**7,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,08	16,77	26,00	7,41	18,58	17,83	15,94	22,97	**7,41**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	11,68	11,15	12,33	8,04	13,12	7,41	12,14	12,56	**7,41**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	11,68	11,15	12,33	8,04	13,12	7,41	12,14	12,56	**7,41**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	11,68	11,15	12,33	8,04	13,12	7,41	12,14	12,56	**7,41**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken	17,52	18,53	36,50	10,44	19,17	7,41	18,16	20,22	**7,41**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	11,68	11,15	12,33	8,04	13,12	7,41	12,14	12,56	**7,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	14,29	13,67	25,00	7,41	19,04	15,00	17,03	21,80	**7,41**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	15,81	11,87	19,83	28,00	12,50	7,41	15,53	13,56	**7,41**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	17,52	18,53	36,50	10,44	19,17	7,41	18,16	20,22	**7,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Hirse gekocht	15,81	11,87	19,83	28,00	12,50	7,41	15,53	13,56	**7,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	10,41	13,35	27,67	7,41	11,98	8,71	11,58	15,88	**7,41**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	12,97	11,35	27,67	7,41	16,98	13,71	15,53	22,54	**7,41**
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	11,69	11,35	27,67	7,41	14,48	13,71	15,53	19,21	**7,41**
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	16,82	19,35	40,17	7,41	21,98	17,04	25,39	29,21	**7,41**
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	14,26	15,35	27,67	7,41	14,48	8,71	15,53	19,21	**7,41**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	17,52	18,53	36,50	10,44	19,17	7,41	18,16	20,22	**7,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	15,64	18,38	19,46	7,41	19,42	10,20	18,66	18,53	**7,41**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,69	19,05	39,79	7,41	21,57	16,67	25,10	28,49	**7,41**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,85	11,05	27,29	7,41	16,57	13,33	15,23	21,82	**7,41**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,16	15,29	27,54	7,41	14,78	8,96	15,34	18,96	**7,41**
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	19,15	13,83	15,08	7,41	15,34	11,31	14,95	19,41	**7,41**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,32	13,29	27,54	7,41	12,28	8,96	11,39	15,62	**7,41**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,73	19,29	40,04	7,41	22,28	17,29	25,20	28,96	**7,41**
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,56	11,05	27,29	7,41	14,07	13,33	15,23	18,49	**7,41**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,88	11,29	27,54	7,41	17,28	13,96	15,34	22,29	**7,41**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,28	13,05	27,29	7,41	11,57	8,33	11,28	15,16	**7,41**
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,60	11,29	27,54	7,41	14,78	13,96	15,34	18,96	**7,41**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,13	15,05	27,29	7,41	14,07	8,33	15,23	18,49	**7,41**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**7,41**
11,68	11,15	12,33	8,04	13,12	7,41	12,14	12,56	
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**7,41**
11,68	11,15	12,33	8,04	13,12	7,41	12,14	12,56	
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Bulgur, trocken								**7,41**
17,52	18,53	36,50	10,44	19,17	7,41	18,16	20,22	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,41**
15,47	15,02	20,42	7,41	17,64	11,90	15,69	19,41	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,41**
15,90	15,69	20,42	7,41	18,48	11,34	17,01	18,30	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,41**
14,38	15,65	19,17	7,41	16,86	11,44	15,48	16,43	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Hafer								**7,41**
14,19	13,69	20,42	7,41	15,98	8,01	15,03	17,19	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hafer								**7,41**
12,67	13,65	19,17	7,41	14,36	8,11	13,51	15,32	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Quinoa								**7,41**
12,05	11,69	20,42	7,41	14,31	8,57	13,06	14,97	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Quinoa								**7,41**
10,53	11,65	19,17	7,41	12,69	8,67	11,53	13,10	
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**7,41**
20,59	19,21	27,00	7,41	22,65	19,89	19,40	26,74	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl								**7,41**
16,59	15,25	23,04	7,41	21,57	12,37	18,40	23,62	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl								**7,41**
15,07	15,21	21,79	7,41	19,95	12,47	16,88	21,76	
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**7,41**
16,80	19,23	40,04	7,41	21,63	16,73	25,34	28,98	
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**7,41**
11,68	11,23	27,54	7,41	14,13	13,40	15,47	18,98	
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**7,41**
10,39	13,23	27,54	7,41	11,63	8,40	11,53	15,64	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**7,41**
12,96	11,23	27,54	7,41	16,63	13,40	15,47	22,31	
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**7,41**
14,24	15,23	27,54	7,41	14,13	8,40	15,47	18,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,68	12,53	28,17	10,11	14,17	7,41	14,87	15,78	**7,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Pistazien roh	14,79	15,43	26,00	7,41	17,74	15,06	15,94	19,63	**7,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,32	17,02	24,58	7,41	18,48	13,57	17,01	19,41	**7,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,80	16,98	23,33	7,41	16,86	13,67	15,48	17,54	**7,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,17	17,02	24,58	7,41	23,48	14,68	18,98	24,97	**7,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,65	16,98	23,33	7,41	21,86	14,78	17,45	23,10	**7,41**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Austernpilze	15,81	11,87	19,83	28,00	12,50	7,41	15,53	13,56	**7,41**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	15,81	11,87	19,83	28,00	12,50	7,41	15,53	13,56	**7,41**
Hirse gekocht + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,81	11,87	19,83	28,00	12,50	7,41	15,53	13,56	**7,41**
Austernpilze + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,81	11,87	19,83	28,00	12,50	7,41	15,53	13,56	**7,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	7,41	20,90	47,96	14,79	29,68	18,98	26,74	36,76	**7,41**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	7,41	21,01	42,54	13,74	30,27	20,02	26,61	37,98	**7,41**
3*Spitzkohl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	11,82	9,48	11,29	25,24	10,18	7,41	12,41	11,61	**7,41**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,02	17,13	25,42	7,40	19,58	17,97	19,49	22,59	**7,40**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	20,02	20,03	29,63	7,40	24,22	20,00	20,63	27,49	**7,40**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	17,95	12,31	13,21	7,40	13,66	8,68	13,61	17,11	**7,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,74	16,47	25,42	7,40	17,92	17,97	17,52	21,48	**7,40**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	15,35	15,65	24,25	7,40	18,72	13,33	15,97	20,29	**7,40**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**7,40**
16,87	15,69	25,50	7,40	20,33	13,23	17,50	22,16	
Sojabohnen + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**7,40**
16,87	15,69	25,50	7,40	20,33	13,23	17,50	22,16	
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**7,40**
15,35	15,65	24,25	7,40	18,72	13,33	15,97	20,29	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl							**7,40**
16,45	16,22	20,25	7,40	19,40	13,92	16,74	21,57	
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl							**7,40**
15,03	11,39	13,25	26,47	11,90	7,40	14,03	12,93	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Spitzkohl							**7,40**
15,03	11,39	13,25	26,47	11,90	7,40	14,03	12,93	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**7,40**
16,60	12,17	19,25	7,40	17,02	11,36	14,95	20,24	
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**7,40**
15,35	15,65	24,25	7,40	18,72	13,33	15,97	20,29	
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht							**7,40**
15,03	11,39	13,25	26,47	11,90	7,40	14,03	12,93	
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl							**7,40**
15,35	15,65	24,25	7,40	18,72	13,33	15,97	20,29	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Hirse gekocht							**7,40**
15,03	11,39	13,25	26,47	11,90	7,40	14,03	12,93	
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen							**7,40**
15,35	15,65	24,25	7,40	18,72	13,33	15,97	20,29	
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**7,40**
16,87	15,69	25,50	7,40	20,33	13,23	17,50	22,16	
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Sojabohnen							**7,40**
16,87	15,69	25,50	7,40	20,33	13,23	17,50	22,16	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**7,40**
15,35	15,65	24,25	7,40	18,72	13,33	15,97	20,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten							**7,40**
13,37	13,67	24,04	13,40	14,23	7,40	14,73	18,37	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**7,40**
12,74	11,21	27,63	7,40	16,63	13,16	15,28	21,62	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**7,40**
11,45	11,21	27,63	7,40	14,13	13,16	15,28	18,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	16,58	19,21	40,13	7,40	21,63	16,49	25,15	28,29	**7,40**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	14,02	15,21	27,63	7,40	14,13	8,16	15,28	18,29	**7,40**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	10,17	13,21	27,63	7,40	11,63	8,16	11,34	14,96	**7,40**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Miso	16,45	16,22	20,25	7,40	19,40	13,92	16,74	21,57	**7,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Miso	13,72	14,30	19,08	7,40	15,95	8,88	13,86	15,97	**7,40**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Miso	16,00	14,36	20,96	7,40	18,38	8,73	16,15	18,77	**7,40**
3*Miso + 2*Miso + 1*Spitzkohl	17,94	16,93	21,08	7,40	21,62	17,02	16,85	21,74	**7,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,17	17,13	25,42	7,40	18,75	17,42	18,84	20,37	**7,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,59	18,47	29,58	7,40	18,75	19,64	18,84	21,48	**7,40**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	16,87	15,69	25,50	7,40	20,33	13,23	17,50	22,16	**7,40**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Walnüsse	16,87	15,69	25,50	7,40	20,33	13,23	17,50	22,16	**7,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hafer	14,46	15,13	25,42	7,40	16,25	14,08	16,86	19,26	**7,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	12,32	13,13	25,42	7,40	14,58	14,64	14,89	17,03	**7,40**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	17,47	13,99	20,46	8,08	17,57	7,40	16,18	18,63	**7,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	13,60	13,80	21,25	7,40	15,42	12,42	15,55	17,03	**7,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,44	18,47	29,58	7,40	23,75	20,75	20,81	27,03	**7,40**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	19,26	20,01	29,00	7,40	23,41	20,05	19,86	26,56	**7,40**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	13,39	14,14	18,67	7,40	15,13	7,97	14,78	17,40	**7,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**7,40**
14,91	14,18	19,92	7,40	16,75	7,87	16,31	19,27
Spitzkohl + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**7,40**
15,03	11,39	13,25	26,47	11,90	7,40	14,03	12,93
Hirse gekocht + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**7,40**
15,03	11,39	13,25	26,47	11,90	7,40	14,03	12,93
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**7,39**
11,70	11,23	12,67	8,09	13,45	7,39	12,39	12,66
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**7,39**
12,51	11,81	18,29	7,81	13,27	7,39	12,62	14,84
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**7,39**
14,83	13,24	27,38	7,39	21,20	16,29	17,89	25,79
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht							**7,39**
13,98	14,57	27,38	7,39	19,53	11,85	16,57	21,34
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht							**7,39**
17,40	18,57	35,71	7,39	24,53	18,52	24,47	30,23
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht							**7,39**
13,98	13,24	27,38	7,39	19,53	16,29	17,89	23,57
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl							**7,39**
16,88	11,29	12,92	7,39	13,06	7,93	12,32	16,59
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,39**
16,52	13,13	16,58	8,09	14,38	7,39	13,43	16,02
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,39**
16,52	13,13	16,58	8,09	14,38	7,39	13,43	16,02
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**7,39**
15,06	16,53	26,04	7,39	17,92	11,72	19,51	23,89
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse							**7,39**
14,21	15,20	21,88	7,39	15,42	8,94	16,22	20,56
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**7,39**
16,52	13,13	16,58	8,09	14,38	7,39	13,43	16,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl							**7,39**
16,52	13,13	16,58	8,09	14,38	7,39	13,43	16,02
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl							**7,39**
16,52	13,13	16,58	8,09	14,38	7,39	13,43	16,02
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**7,39**
16,52	13,13	16,58	8,09	14,38	7,39	13,43	16,02

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen								**7,39**
10,04	14,23	16,33	7,39	13,08	11,51	11,65	16,32	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**7,39**
13,35	14,53	21,88	7,39	15,42	8,39	15,56	19,44	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**7,39**
12,93	14,53	21,88	7,39	14,58	8,94	14,90	19,44	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart								**7,39**
18,46	18,03	25,58	7,39	22,60	18,75	17,79	24,01	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**7,39**
12,09	13,67	28,63	7,84	15,23	7,39	14,47	16,40	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**7,39**
17,72	11,89	13,25	7,39	13,88	8,51	12,61	16,71	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,39**
13,09	10,56	11,92	26,00	11,43	7,39	13,89	12,22	
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**7,39**
16,27	19,35	19,71	7,39	19,18	11,12	19,47	19,41	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**7,39**
13,35	13,87	21,88	7,39	15,42	10,61	16,22	20,56	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**7,39**
13,78	13,87	21,88	7,39	16,25	10,61	16,22	21,67	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl								**7,39**
12,76	12,93	30,00	14,09	13,68	7,39	14,68	18,16	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**7,39**
12,76	12,93	30,00	14,09	13,68	7,39	14,68	18,16	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**7,39**
12,76	12,93	30,00	14,09	13,68	7,39	14,68	18,16	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam								**7,39**
12,76	12,93	30,00	14,09	13,68	7,39	14,68	18,16	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**7,39**
13,12	14,57	27,38	7,39	17,87	12,96	15,26	21,34	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**7,39**
15,69	15,91	27,38	7,39	19,53	12,96	17,89	23,57	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet								**7,39**
11,74	9,27	11,25	25,29	10,24	7,39	12,14	10,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	11,43	11,77	17,29	7,83	13,58	7,39	13,55	14,89	**7,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,70	11,11	17,13	7,39	12,88	7,53	12,68	14,53	**7,39**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	12,76	12,93	30,00	14,09	13,68	7,39	14,68	18,16	**7,39**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	12,76	12,93	30,00	14,09	13,68	7,39	14,68	18,16	**7,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	11,88	12,33	23,29	12,58	13,36	7,38	13,25	17,47	**7,38**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	14,01	12,55	18,83	8,44	14,03	7,38	13,16	15,09	**7,38**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	18,85	13,24	15,08	8,63	14,49	7,38	14,25	17,37	**7,38**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	13,60	14,93	25,42	7,38	15,67	10,94	16,99	17,02	**7,38**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	24,22	19,80	27,21	7,38	28,39	22,56	21,25	30,98	**7,38**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht	7,98	9,13	18,88	7,38	10,06	10,34	9,41	10,98	**7,38**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	18,81	18,41	27,67	7,38	23,26	19,71	18,37	25,43	**7,38**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	15,67	17,13	18,88	7,38	18,39	15,89	17,30	17,64	**7,38**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	14,82	15,80	18,88	7,38	16,73	17,01	14,67	19,87	**7,38**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht	16,53	19,80	27,21	7,38	18,39	20,34	17,30	19,87	**7,38**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	15,87	12,32	14,92	7,38	13,73	8,02	13,80	17,92	**7,38**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht	12,25	13,13	18,88	7,38	13,39	9,23	13,36	15,42	**7,38**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht	17,38	17,13	18,88	7,38	20,06	17,01	18,62	22,09	**7,38**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,65	14,32	15,25	7,38	16,90	10,92	15,54	18,91	**7,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Mandeln + Bohnen grün gekocht	14,79	17,52	18,42	7,38	18,50	10,03	18,04	17,69	**7,38**
Mandeln + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	14,76	17,28	18,17	7,38	17,78	9,41	17,93	17,22	**7,38**
Mandeln + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	14,79	17,52	18,42	7,38	18,50	10,03	18,04	17,69	**7,38**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,65	14,32	15,25	7,38	16,90	10,92	15,54	18,91	**7,38**
Lauch gedünstet + Mandeln + Bohnen grün gekocht	14,76	17,28	18,17	7,38	17,78	9,41	17,93	17,22	**7,38**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	15,48	15,73	25,67	7,38	16,67	10,13	15,80	18,24	**7,38**
Sojabohnen + Tomaten + Bulgur, trocken	14,61	15,92	29,58	7,38	18,03	11,91	15,55	20,16	**7,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	15,55	15,14	22,46	7,38	17,91	14,11	17,68	19,82	**7,38**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	15,08	17,83	17,83	7,38	17,50	8,50	18,13	17,11	**7,38**
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Spitzkohl	15,08	17,83	17,83	7,38	17,50	8,50	18,13	17,11	**7,38**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	11,98	12,45	23,42	12,56	13,08	7,38	13,18	17,53	**7,38**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	17,19	17,07	25,67	7,38	16,67	11,24	17,12	20,47	**7,38**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	14,62	15,73	25,67	7,38	15,00	11,24	14,49	18,24	**7,38**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl	11,98	12,45	23,42	12,56	13,08	7,38	13,18	17,53	**7,38**
Buchweizen + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	15,48	14,40	25,67	7,38	16,67	14,58	17,12	20,47	**7,38**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	16,33	14,40	25,67	7,38	18,33	14,58	17,12	22,69	**7,38**
Kakao + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	18,90	19,73	34,00	7,38	21,67	16,80	23,70	27,13	**7,38**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	14,62	15,73	25,67	7,38	15,00	11,24	14,49	18,24	**7,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**7,38**
17,19	17,07	25,67	7,38	16,67	11,24	17,12	20,47
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**7,38**
16,33	14,40	25,67	7,38	18,33	14,58	17,12	22,69
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**7,38**
15,48	15,73	25,67	7,38	16,67	10,13	15,80	18,24
Hirse gekocht + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**7,38**
15,48	14,40	25,67	7,38	16,67	14,58	17,12	20,47
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**7,38**
15,48	15,73	25,67	7,38	16,67	10,13	15,80	18,24
Hirse gekocht + Kakao + Linsen reif gekocht							**7,38**
18,90	19,73	34,00	7,38	21,67	16,80	23,70	27,13
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze							**7,38**
13,94	13,77	23,25	7,38	18,53	11,68	15,87	19,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**7,38**
15,46	13,81	24,50	7,38	20,15	11,58	17,39	21,73
Mandeln + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart							**7,38**
15,08	17,83	17,83	7,38	17,50	8,50	18,13	17,11
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Hirse gekocht							**7,38**
15,48	14,40	25,67	7,38	16,67	14,58	17,12	20,47
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**7,38**
15,48	15,73	25,67	7,38	16,67	10,13	15,80	18,24
Linsen reif gekocht + Kakao + Hirse gekocht							**7,38**
18,90	19,73	34,00	7,38	21,67	16,80	23,70	27,13
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**7,38**
19,65	14,32	15,25	7,38	16,90	10,92	15,54	18,91
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**7,38**
16,33	14,40	25,67	7,38	18,33	14,58	17,12	22,69
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**7,38**
14,62	15,73	25,67	7,38	15,00	11,24	14,49	18,24
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**7,38**
15,48	14,40	25,67	7,38	16,67	14,58	17,12	20,47
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Hirse gekocht							**7,38**
15,48	15,73	25,67	7,38	16,67	10,13	15,80	18,24
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**7,38**
17,19	17,07	25,67	7,38	16,67	11,24	17,12	20,47

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Hirse gekocht	17,19	17,07	25,67	7,38	16,67	11,24	17,12	20,47	**7,38**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	14,62	15,73	25,67	7,38	15,00	11,24	14,49	18,24	**7,38**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	16,33	14,40	25,67	7,38	18,33	14,58	17,12	22,69	**7,38**
Kakao + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	18,90	19,73	34,00	7,38	21,67	16,80	23,70	27,13	**7,38**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	19,65	14,32	15,25	7,38	16,90	10,92	15,54	18,91	**7,38**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Mandeln	14,76	17,28	18,17	7,38	17,78	9,41	17,93	17,22	**7,38**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Mandeln	15,08	17,83	17,83	7,38	17,50	8,50	18,13	17,11	**7,38**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	19,65	14,32	15,25	7,38	16,90	10,92	15,54	18,91	**7,38**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Mandeln	14,79	17,52	18,42	7,38	18,50	10,03	18,04	17,69	**7,38**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Mandeln	14,76	17,28	18,17	7,38	17,78	9,41	17,93	17,22	**7,38**
Austernpilze + Mais-Mehl + Mais-Mehl	20,22	12,27	19,50	9,73	13,63	7,38	14,42	17,82	**7,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Mais-Mehl	19,65	14,32	15,25	7,38	16,90	10,92	15,54	18,91	**7,38**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Mandeln	15,08	17,83	17,83	7,38	17,50	8,50	18,13	17,11	**7,38**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Mandeln	14,79	17,52	18,42	7,38	18,50	10,03	18,04	17,69	**7,38**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Sojabohnen	15,46	14,59	29,58	7,38	19,70	16,36	16,87	24,60	**7,38**
Bulgur, trocken + Tomaten + Sojabohnen	14,61	15,92	29,58	7,38	18,03	11,91	15,55	20,16	**7,38**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen	15,46	14,59	29,58	7,38	19,70	16,36	16,87	24,60	**7,38**
Tomaten + Buchweizen + Sojabohnen	14,61	14,59	29,58	7,38	18,03	16,36	16,87	22,38	**7,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Bulgur, trocken + Sojabohnen	14,61	15,92	29,58	7,38	18,03	11,91	15,55	20,16	**7,38**
Spitzkohl + Mandeln + Reis halbpoliert gegart	15,08	17,83	17,83	7,38	17,50	8,50	18,13	17,11	**7,38**
Kakao + Tomaten + Sojabohnen	18,03	19,92	37,92	7,38	23,03	18,58	23,45	29,04	**7,38**
Buchweizen + Tomaten + Sojabohnen	14,61	14,59	29,58	7,38	18,03	16,36	16,87	22,38	**7,38**
Gerstenmehl + Tomaten + Sojabohnen	13,75	15,92	29,58	7,38	16,37	13,02	14,24	20,16	**7,38**
Mais-Mehl + Austernpilze + Mais-Mehl	20,22	12,27	19,50	9,73	13,63	7,38	14,42	17,82	**7,38**
Tomaten + Kakao + Sojabohnen	18,03	19,92	37,92	7,38	23,03	18,58	23,45	29,04	**7,38**
Tomaten + Haselnüsse + Sojabohnen	16,32	17,25	29,58	7,38	18,03	13,02	16,87	22,38	**7,38**
Tomaten + Gerstenmehl + Sojabohnen	13,75	15,92	29,58	7,38	16,37	13,02	14,24	20,16	**7,38**
Haselnüsse + Tomaten + Sojabohnen	16,32	17,25	29,58	7,38	18,03	13,02	16,87	22,38	**7,38**
3*Dinkel ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	14,61	14,59	13,67	10,26	15,93	7,38	14,52	14,48	**7,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	8,49	12,93	14,54	7,38	9,52	8,82	10,15	12,22	**7,38**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	17,44	16,29	22,96	7,38	20,04	11,64	18,62	21,64	**7,38**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	15,16	16,23	21,08	7,38	17,62	11,79	16,33	18,84	**7,38**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	8,15	9,13	19,08	7,38	10,13	10,67	9,46	11,13	**7,38**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	12,43	13,13	19,08	7,38	13,47	9,56	13,41	15,58	**7,38**
Hafer + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	12,43	13,13	19,08	7,38	13,47	9,56	13,41	15,58	**7,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	17,56	17,13	19,08	7,38	20,13	17,33	18,67	22,24	**7,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	8,15	9,13	19,08	7,38	10,13	10,67	9,46	11,13	**7,38**
Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	17,56	17,13	19,08	7,38	20,13	17,33	18,67	22,24	**7,38**
Lauch gedünstet + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	12,43	13,13	19,08	7,38	13,47	9,56	13,41	15,58	**7,38**
Quinoa + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	8,19	9,37	19,33	7,38	10,85	11,29	9,57	11,60	**7,38**
Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	24,43	20,04	27,67	7,38	29,18	23,51	21,41	31,60	**7,38**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	16,74	20,04	27,67	7,38	19,18	21,29	17,46	20,49	**7,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	15,88	17,37	19,33	7,38	19,18	16,84	17,46	18,27	**7,38**
Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	17,59	17,37	19,33	7,38	20,85	17,96	18,78	22,71	**7,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	15,03	16,04	19,33	7,38	17,52	17,96	14,83	20,49	**7,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	17,59	17,37	19,33	7,38	20,85	17,96	18,78	22,71	**7,38**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	14,76	17,28	18,17	7,38	17,78	9,41	17,93	17,22	**7,38**
Hafer + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	12,46	13,37	19,33	7,38	14,18	10,18	13,51	16,04	**7,38**
Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	14,99	15,80	19,08	7,38	16,80	17,33	14,72	20,02	**7,38**
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	24,39	19,80	27,42	7,38	28,47	22,89	21,30	31,13	**7,38**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	16,70	19,80	27,42	7,38	18,47	20,67	17,36	20,02	**7,38**
Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	16,74	20,04	27,67	7,38	19,18	21,29	17,46	20,49	**7,38**
Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	16,70	19,80	27,42	7,38	18,47	20,67	17,36	20,02	**7,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	15,85	17,13	19,08	7,38	18,47	16,22	17,36	17,80	**7,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	14,99	15,80	19,08	7,38	16,80	17,33	14,72	20,02	**7,38**
Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	15,85	17,13	19,08	7,38	18,47	16,22	17,36	17,80	**7,38**
Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	24,43	20,04	27,67	7,38	29,18	23,51	21,41	31,60	**7,38**
Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	14,99	15,80	19,08	7,38	16,80	17,33	14,72	20,02	**7,38**
Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	24,39	19,80	27,42	7,38	28,47	22,89	21,30	31,13	**7,38**
Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	24,39	19,80	27,42	7,38	28,47	22,89	21,30	31,13	**7,38**
Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	15,03	16,04	19,33	7,38	17,52	17,96	14,83	20,49	**7,38**
Champignons frisch + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	8,19	9,37	19,33	7,38	10,85	11,29	9,57	11,60	**7,38**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	17,56	17,13	19,08	7,38	20,13	17,33	18,67	22,24	**7,38**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Lauch gedünstet	14,76	17,28	18,17	7,38	17,78	9,41	17,93	17,22	**7,38**
Lauch gedünstet + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl	8,15	9,13	19,08	7,38	10,13	10,67	9,46	11,13	**7,38**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	15,85	17,13	19,08	7,38	18,47	16,22	17,36	17,80	**7,38**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	16,70	19,80	27,42	7,38	18,47	20,67	17,36	20,02	**7,38**
Champignons frisch + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	12,46	13,37	19,33	7,38	14,18	10,18	13,51	16,04	**7,38**
Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	15,88	17,37	19,33	7,38	19,18	16,84	17,46	18,27	**7,38**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	11,98	12,45	23,42	12,56	13,08	7,38	13,18	17,53	**7,38**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Lauch gedünstet	14,99	15,80	19,08	7,38	16,80	17,33	14,72	20,02	**7,38**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	11,98	12,45	23,42	12,56	13,08	7,38	13,18	17,53	**7,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**7,38**
17,56	17,13	19,08	7,38	20,13	17,33	18,67	22,24	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,38**
17,59	17,37	19,33	7,38	20,85	17,96	18,78	22,71	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Champignons frisch								**7,38**
12,46	13,37	19,33	7,38	14,18	10,18	13,51	16,04	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**7,38**
16,74	20,04	27,67	7,38	19,18	21,29	17,46	20,49	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,38**
15,03	16,04	19,33	7,38	17,52	17,96	14,83	20,49	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**7,38**
14,79	17,52	18,42	7,38	18,50	10,03	18,04	17,69	
Kakao + Sojabohnen + Tomaten								**7,38**
18,03	19,92	37,92	7,38	23,03	18,58	23,45	29,04	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Champignons frisch								**7,38**
14,79	17,52	18,42	7,38	18,50	10,03	18,04	17,69	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Champignons frisch								**7,38**
8,19	9,37	19,33	7,38	10,85	11,29	9,57	11,60	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**7,38**
17,59	17,37	19,33	7,38	20,85	17,96	18,78	22,71	
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Tomaten								**7,38**
14,61	15,92	29,58	7,38	18,03	11,91	15,55	20,16	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**7,38**
15,03	16,04	19,33	7,38	17,52	17,96	14,83	20,49	
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Tomaten								**7,38**
15,46	14,59	29,58	7,38	19,70	16,36	16,87	24,60	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**7,38**
15,88	17,37	19,33	7,38	19,18	16,84	17,46	18,27	
Buchweizen + Sojabohnen + Tomaten								**7,38**
14,61	14,59	29,58	7,38	18,03	16,36	16,87	22,38	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**7,38**
12,46	13,37	19,33	7,38	14,18	10,18	13,51	16,04	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**7,38**
24,43	20,04	27,67	7,38	29,18	23,51	21,41	31,60	
Gerstenmehl + Sojabohnen + Tomaten								**7,38**
13,75	15,92	29,58	7,38	16,37	13,02	14,24	20,16	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Champignons frisch								**7,38**
24,43	20,04	27,67	7,38	29,18	23,51	21,41	31,60	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**7,38**
8,19	9,37	19,33	7,38	10,85	11,29	9,57	11,60	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Champignons frisch								**7,38**
15,88	17,37	19,33	7,38	19,18	16,84	17,46	18,27	
Haselnüsse + Sojabohnen + Tomaten								**7,38**
16,32	17,25	29,58	7,38	18,03	13,02	16,87	22,38	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**7,38**
16,74	20,04	27,67	7,38	19,18	21,29	17,46	20,49	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Bulgur, trocken								**7,38**
15,48	15,73	25,67	7,38	16,67	10,13	15,80	18,24	
Tomaten + Sojabohnen + Bulgur, trocken								**7,38**
14,61	15,92	29,58	7,38	18,03	11,91	15,55	20,16	
Sojabohnen + Haselnüsse + Tomaten								**7,38**
16,32	17,25	29,58	7,38	18,03	13,02	16,87	22,38	
Sojabohnen + Kakao + Tomaten								**7,38**
18,03	19,92	37,92	7,38	23,03	18,58	23,45	29,04	
Sojabohnen + Buchweizen + Tomaten								**7,38**
14,61	14,59	29,58	7,38	18,03	16,36	16,87	22,38	
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Tomaten								**7,38**
15,46	14,59	29,58	7,38	19,70	16,36	16,87	24,60	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Tomaten								**7,38**
13,75	15,92	29,58	7,38	16,37	13,02	14,24	20,16	
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Tomaten								**7,38**
14,61	15,92	29,58	7,38	18,03	11,91	15,55	20,16	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**7,38**
11,98	12,45	23,42	12,56	13,08	7,38	13,18	17,53	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Lauch gedünstet								**7,38**
12,43	13,13	19,08	7,38	13,47	9,56	13,41	15,58	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam								**7,38**
11,98	12,45	23,42	12,56	13,08	7,38	13,18	17,53	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Lauch gedünstet								**7,38**
8,15	9,13	19,08	7,38	10,13	10,67	9,46	11,13	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Lauch gedünstet								**7,38**
24,39	19,80	27,42	7,38	28,47	22,89	21,30	31,13	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**7,38**
15,85	17,13	19,08	7,38	18,47	16,22	17,36	17,80	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Lauch gedünstet								**7,38**
16,70	19,80	27,42	7,38	18,47	20,67	17,36	20,02	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,38**
17,59	17,37	19,33	7,38	20,85	17,96	18,78	22,71	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,38**
17,59	17,37	19,33	7,38	20,85	17,96	18,78	22,71	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,38**
17,56	17,13	19,08	7,38	20,13	17,33	18,67	22,24	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,38**
17,56	17,13	19,08	7,38	20,13	17,33	18,67	22,24	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl								**7,38**
20,22	12,27	19,50	9,73	13,63	7,38	14,42	17,82	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,38**
19,02	14,67	18,33	7,38	20,39	14,32	17,27	23,47	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Haselnüsse								**7,38**
17,19	17,07	25,67	7,38	16,67	11,24	17,12	20,47	
Sojabohnen + Tomaten + Kakao								**7,38**
18,03	19,92	37,92	7,38	23,03	18,58	23,45	29,04	
Tomaten + Sojabohnen + Haselnüsse								**7,38**
16,32	17,25	29,58	7,38	18,03	13,02	16,87	22,38	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Gerstenmehl								**7,38**
14,62	15,73	25,67	7,38	15,00	11,24	14,49	18,24	
Sojabohnen + Tomaten + Haselnüsse								**7,38**
16,32	17,25	29,58	7,38	18,03	13,02	16,87	22,38	
Tomaten + Sojabohnen + Gerstenmehl								**7,38**
13,75	15,92	29,58	7,38	16,37	13,02	14,24	20,16	
Sojabohnen + Tomaten + Gerstenmehl								**7,38**
13,75	15,92	29,58	7,38	16,37	13,02	14,24	20,16	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**7,38**
14,62	15,73	25,67	7,38	15,00	11,24	14,49	18,24	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**7,38**
17,19	17,07	25,67	7,38	16,67	11,24	17,12	20,47	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Kakao								**7,38**
18,90	19,73	34,00	7,38	21,67	16,80	23,70	27,13	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Kakao							**7,38**
18,90	19,73	34,00	7,38	21,67	16,80	23,70	27,13	
Tomaten + Sojabohnen + Kakao							**7,38**
18,03	19,92	37,92	7,38	23,03	18,58	23,45	29,04	
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Austernpilze							**7,38**
20,22	12,27	19,50	9,73	13,63	7,38	14,42	17,82	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Lupinen, reife Samen roh							**7,38**
24,39	19,80	27,42	7,38	28,47	22,89	21,30	31,13	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,38**
16,74	20,04	27,67	7,38	19,18	21,29	17,46	20,49	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**7,38**
24,43	20,04	27,67	7,38	29,18	23,51	21,41	31,60	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Lupinen, reife Samen roh							**7,38**
24,43	20,04	27,67	7,38	29,18	23,51	21,41	31,60	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh							**7,38**
24,39	19,80	27,42	7,38	28,47	22,89	21,30	31,13	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,38**
16,70	19,80	27,42	7,38	18,47	20,67	17,36	20,02	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,38**
16,70	19,80	27,42	7,38	18,47	20,67	17,36	20,02	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,38**
16,74	20,04	27,67	7,38	19,18	21,29	17,46	20,49	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,38**
15,85	17,13	19,08	7,38	18,47	16,22	17,36	17,80	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,38**
15,88	17,37	19,33	7,38	19,18	16,84	17,46	18,27	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,38**
15,85	17,13	19,08	7,38	18,47	16,22	17,36	17,80	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,38**
15,88	17,37	19,33	7,38	19,18	16,84	17,46	18,27	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,38**
14,99	15,80	19,08	7,38	16,80	17,33	14,72	20,02	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,38**
15,03	16,04	19,33	7,38	17,52	17,96	14,83	20,49	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,38**
14,99	15,80	19,08	7,38	16,80	17,33	14,72	20,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Pintobohnen, reife Samen roh	15,03	16,04	19,33	7,38	17,52	17,96	14,83	20,49	**7,38**
Sojabohnen + Tomaten + Buchweizen	14,61	14,59	29,58	7,38	18,03	16,36	16,87	22,38	**7,38**
Tomaten + Sojabohnen + Buchweizen	14,61	14,59	29,58	7,38	18,03	16,36	16,87	22,38	**7,38**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Buchweizen	15,48	14,40	25,67	7,38	16,67	14,58	17,12	20,47	**7,38**
Tomaten + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht	15,46	14,59	29,58	7,38	19,70	16,36	16,87	24,60	**7,38**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Buchweizen	15,48	14,40	25,67	7,38	16,67	14,58	17,12	20,47	**7,38**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	16,33	14,40	25,67	7,38	18,33	14,58	17,12	22,69	**7,38**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	16,33	14,40	25,67	7,38	18,33	14,58	17,12	22,69	**7,38**
Sojabohnen + Tomaten + Amaranth, ungekocht	15,46	14,59	29,58	7,38	19,70	16,36	16,87	24,60	**7,38**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	8,15	9,13	19,08	7,38	10,13	10,67	9,46	11,13	**7,38**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Hafer	12,43	13,13	19,08	7,38	13,47	9,56	13,41	15,58	**7,38**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Quinoa	8,15	9,13	19,08	7,38	10,13	10,67	9,46	11,13	**7,38**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	12,43	13,13	19,08	7,38	13,47	9,56	13,41	15,58	**7,38**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Quinoa	8,19	9,37	19,33	7,38	10,85	11,29	9,57	11,60	**7,38**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	12,46	13,37	19,33	7,38	14,18	10,18	13,51	16,04	**7,38**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Hafer	12,46	13,37	19,33	7,38	14,18	10,18	13,51	16,04	**7,38**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	8,19	9,37	19,33	7,38	10,85	11,29	9,57	11,60	**7,38**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	14,30	14,54	20,63	7,84	16,49	7,37	14,91	16,60	**7,37**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,37**
13,70	13,77	15,25	9,16	15,10	7,37	13,70	13,80	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**7,37**
7,37	21,07	41,54	13,70	29,78	18,82	26,11	36,49	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**7,37**
13,96	14,71	19,21	7,37	15,93	9,17	14,99	16,54	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**7,37**
16,24	14,77	21,08	7,37	18,36	9,02	17,28	19,34	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,37**
14,41	14,29	22,46	7,37	18,13	16,55	15,88	22,03	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,37**
14,47	13,46	18,54	7,37	13,48	11,07	13,26	16,49	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss								**7,37**
16,99	16,64	24,25	7,37	20,37	17,00	19,05	22,02	
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Spitzkohl								**7,37**
19,44	11,79	12,92	8,20	13,03	7,37	12,92	17,20	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,37**
12,04	12,41	23,67	12,69	13,13	7,37	12,99	16,71	
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,37**
12,04	12,41	23,67	12,69	13,13	7,37	12,99	16,71	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao								**7,37**
14,22	13,95	31,79	7,37	18,27	14,43	18,80	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Kakao								**7,37**
15,07	16,61	31,79	7,37	16,60	11,09	18,80	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao								**7,37**
12,51	15,28	31,79	7,37	14,93	11,09	16,17	20,18	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao								**7,37**
13,36	15,28	31,79	7,37	16,60	9,98	17,49	20,18	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Kakao								**7,37**
13,36	13,95	31,79	7,37	16,60	14,43	18,80	22,40	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Kakao								**7,37**
16,78	19,28	40,13	7,37	21,60	16,65	25,38	29,07	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**7,37**
15,32	14,78	21,71	7,37	17,98	13,13	15,73	19,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht								**7,37**
13,29	12,20	13,54	8,68	14,25	7,37	13,22	13,48	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Mais-Mehl								**7,37**
19,44	11,79	12,92	8,20	13,03	7,37	12,92	17,20	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Mais-Mehl								**7,37**
19,44	11,79	12,92	8,20	13,03	7,37	12,92	17,20	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken								**7,37**
11,65	11,95	27,63	7,37	14,10	11,09	14,86	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,37**
12,51	11,95	27,63	7,37	15,77	11,09	14,86	20,18	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse								**7,37**
13,36	12,61	27,63	7,37	15,77	11,65	15,51	21,29	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Haselnüsse								**7,37**
15,93	17,95	35,96	7,37	19,10	13,87	22,09	25,73	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse								**7,37**
14,22	15,28	27,63	7,37	14,10	8,32	15,51	19,07	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl								**7,37**
10,37	13,28	27,63	7,37	11,60	8,32	11,57	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl								**7,37**
14,65	17,28	35,96	7,37	18,27	13,87	20,78	24,62	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl								**7,37**
12,94	14,61	27,63	7,37	13,27	8,32	14,20	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse								**7,37**
12,51	12,61	27,63	7,37	14,10	11,65	15,51	19,07	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl								**7,37**
11,23	11,95	27,63	7,37	13,27	11,65	14,20	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse								**7,37**
11,65	13,95	27,63	7,37	12,43	8,32	12,88	16,84	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl								**7,37**
12,08	11,95	27,63	7,37	14,93	11,65	14,20	20,18	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,37**
19,01	13,70	14,92	7,37	15,26	11,16	14,74	19,01	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Miso								**7,37**
19,94	16,57	18,38	7,37	18,95	15,51	17,46	22,36	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,37**
12,04	12,41	23,67	12,69	13,13	7,37	12,99	16,71	
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**7,37**
16,78	19,28	40,13	7,37	21,60	16,65	25,38	29,07	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**7,37**
14,22	15,28	27,63	7,37	14,10	8,32	15,51	19,07
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**7,37**
12,94	11,28	27,63	7,37	16,60	13,32	15,51	22,40
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**7,37**
11,65	11,28	27,63	7,37	14,10	13,32	15,51	19,07
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**7,37**
10,37	13,28	27,63	7,37	11,60	8,32	11,57	15,73
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht							**7,37**
15,50	16,61	35,96	7,37	19,93	15,54	22,09	26,84
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht							**7,37**
12,08	11,28	27,63	7,37	14,93	13,32	15,51	20,18
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht							**7,37**
12,08	12,61	27,63	7,37	14,93	8,87	14,20	17,96
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen							**7,37**
12,51	11,28	27,63	7,37	15,77	13,32	15,51	21,29
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen							**7,37**
11,65	11,28	27,63	7,37	14,10	13,32	15,51	19,07
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen							**7,37**
13,36	13,95	27,63	7,37	14,10	9,98	15,51	19,07
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**7,37**
13,79	13,95	27,63	7,37	14,93	9,98	15,51	20,18
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**7,37**
11,23	12,61	27,63	7,37	13,27	9,98	12,88	17,96
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**7,37**
12,94	11,28	27,63	7,37	16,60	13,32	15,51	22,40
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen							**7,37**
10,80	12,61	27,63	7,37	12,43	9,98	12,88	16,84
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Buchweizen							**7,37**
15,07	16,61	35,96	7,37	19,10	15,54	22,09	25,73
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen							**7,37**
11,65	12,61	27,63	7,37	14,10	8,87	14,20	16,84
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam							**7,37**
12,04	12,41	23,67	12,69	13,13	7,37	12,99	16,71
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**7,37**
10,56	9,33	11,96	15,12	10,34	7,37	11,49	12,58

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**7,37**
15,55	15,33	29,21	8,98	16,39	7,37	15,51	18,03	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen								**7,37**
17,93	12,36	15,17	7,37	14,07	9,19	12,86	17,66	
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl								**7,37**
19,44	11,79	12,92	8,20	13,03	7,37	12,92	17,20	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken								**7,37**
13,36	14,61	27,63	7,37	14,10	7,76	14,86	17,96	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken								**7,37**
10,80	13,28	27,63	7,37	12,43	7,76	12,22	15,73	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken								**7,37**
15,07	17,28	35,96	7,37	19,10	13,32	21,43	24,62	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht								**7,37**
12,37	12,32	20,63	8,43	13,42	7,37	14,20	15,67	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh								**7,37**
13,18	12,13	18,54	7,37	12,65	8,29	13,26	13,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**7,37**
13,12	12,96	22,46	7,37	17,30	13,77	15,88	18,70	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,37**
12,10	13,74	27,79	7,68	15,22	7,37	14,00	16,20	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,36**
11,65	11,69	13,17	8,14	13,20	7,36	12,38	12,48	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht								**7,36**
14,68	11,53	12,79	26,59	12,23	7,36	14,71	13,04	
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart								**7,36**
16,56	12,41	14,29	27,13	12,82	7,36	14,82	13,38	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken								**7,36**
13,66	14,99	23,54	8,14	16,10	7,36	14,68	16,40	
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,36**
17,31	15,77	26,54	14,72	15,97	7,36	16,09	19,76	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,36**
18,21	15,83	19,42	7,36	19,72	14,01	17,26	21,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,36**
21,86	22,12	23,58	7,36	26,33	23,91	24,14	29,03	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**7,36**
13,21	13,92	18,92	7,36	15,25	8,34	14,72	17,54	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	14,74	13,96	20,17	7,36	16,87	8,24	16,25	19,41	**7,36**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,93	15,16	19,42	7,36	18,05	14,01	15,29	20,11	**7,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	20,58	21,45	23,58	7,36	24,67	23,91	22,16	27,92	**7,36**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,27	15,31	23,42	7,36	19,43	17,36	16,36	23,24	**7,36**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,99	15,92	19,25	7,36	18,42	11,24	16,46	18,53	**7,36**
Walnüsse + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,51	15,96	20,50	7,36	20,03	11,14	17,99	20,40	**7,36**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,99	15,92	19,25	7,36	18,42	11,24	16,46	18,53	**7,36**
Hirse gekocht + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,51	15,96	20,50	7,36	20,03	11,14	17,99	20,40	**7,36**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	14,94	14,98	27,46	7,36	17,41	15,01	15,77	20,04	**7,36**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	12,44	12,37	22,13	7,36	14,34	10,87	14,88	17,59	**7,36**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	12,89	13,69	18,92	7,36	15,33	8,42	13,70	16,02	**7,36**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	15,14	13,51	20,54	7,36	17,04	7,64	15,89	18,36	**7,36**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	12,79	13,28	21,88	7,36	14,08	10,07	14,76	17,87	**7,36**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	12,86	13,45	18,67	7,36	14,62	7,79	13,60	15,56	**7,36**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	15,18	13,75	20,79	7,36	17,76	8,27	15,99	18,82	**7,36**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	16,99	15,92	19,25	7,36	18,42	11,24	16,46	18,53	**7,36**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	11,07	9,51	26,92	7,36	13,43	9,84	13,84	17,51	**7,36**
Kakao + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	13,63	14,84	35,25	7,36	16,77	12,07	20,42	21,96	**7,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**7,36**
13,63	14,84	35,25	7,36	16,77	12,07	20,42	21,96	
Buchweizen + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**7,36**
10,21	9,51	26,92	7,36	11,77	9,84	13,84	15,29	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**7,36**
11,07	9,51	26,92	7,36	13,43	9,84	13,84	17,51	
Austernpilze + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**7,36**
10,21	9,51	26,92	7,36	11,77	9,84	13,84	15,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,36**
16,99	15,92	19,25	7,36	18,42	11,24	16,46	18,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**7,36**
16,99	15,92	19,25	7,36	18,42	11,24	16,46	18,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Hirse gekocht								**7,36**
18,51	15,96	20,50	7,36	20,03	11,14	17,99	20,40	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**7,36**
16,99	15,92	19,25	7,36	18,42	11,24	16,46	18,53	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**7,36**
18,51	15,96	20,50	7,36	20,03	11,14	17,99	20,40	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**7,36**
17,11	11,43	13,96	7,36	13,84	8,63	12,91	17,12	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht								**7,36**
16,19	16,48	28,58	7,36	20,48	19,42	20,10	25,26	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**7,36**
13,98	9,48	21,25	7,71	11,88	7,36	12,42	14,91	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**7,36**
17,05	16,48	28,58	7,36	22,15	19,42	20,10	27,48	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht								**7,36**
16,19	17,81	28,58	7,36	20,48	14,97	18,78	23,03	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**7,36**
13,74	14,29	19,25	7,36	16,15	8,99	13,99	16,14	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**7,36**
16,02	14,35	21,13	7,36	18,58	8,84	16,28	18,94	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**7,36**
15,34	17,81	28,58	7,36	18,82	16,08	17,47	23,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**7,36**
17,90	19,15	28,58	7,36	20,48	16,08	20,10	25,26	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,36**
17,81	16,80	20,92	7,36	21,53	16,87	16,64	21,34	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**7,36**
19,61	21,81	36,92	7,36	25,48	21,64	26,68	31,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,36**
21,00	22,12	23,58	7,36	25,50	23,35	23,48	26,81	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,36**
17,36	15,83	19,42	7,36	18,88	13,45	16,61	19,00	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse								**7,36**
18,51	15,96	20,50	7,36	20,03	11,14	17,99	20,40	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Walnüsse								**7,36**
18,51	15,96	20,50	7,36	20,03	11,14	17,99	20,40	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer								**7,36**
15,65	13,83	19,42	7,36	16,38	10,12	14,63	17,89	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa								**7,36**
13,51	11,83	19,42	7,36	14,72	10,67	12,66	15,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer								**7,36**
19,29	20,12	23,58	7,36	23,00	20,02	21,51	25,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa								**7,36**
17,16	18,12	23,58	7,36	21,33	20,57	19,53	23,48	
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**7,36**
18,53	17,69	24,58	7,36	24,06	19,08	18,57	25,43	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,36**
17,88	16,31	23,58	7,36	23,53	14,54	19,72	24,96	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,36**
16,36	16,27	22,33	7,36	21,91	14,64	18,19	23,09	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,36**
7,88	8,07	15,00	7,36	10,25	7,61	8,66	12,28	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,36**
19,24	16,51	26,00	12,14	18,53	7,36	17,66	20,51	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**7,36**
18,44	18,79	19,42	7,36	22,17	18,35	20,19	23,48	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**7,36**
14,79	12,49	15,25	7,36	15,55	8,45	13,32	15,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	13,99	13,97	23,42	7,36	18,60	14,58	16,36	19,91	**7,36**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Kakao	13,63	14,84	35,25	7,36	16,77	12,07	20,42	21,96	**7,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	21,43	23,45	27,75	7,36	25,50	25,57	23,48	27,92	**7,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	25,28	23,45	27,75	7,36	30,50	26,68	25,45	33,48	**7,36**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,63	17,16	23,58	7,36	23,88	16,78	18,58	25,67	**7,36**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,79	17,16	23,58	7,36	18,88	15,67	16,61	20,11	**7,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,88	17,33	18,88	7,36	18,58	15,69	17,56	17,77	**7,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Reis halbpoliert gegart	16,73	20,00	27,21	7,36	18,58	20,13	17,56	19,99	**7,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Reis halbpoliert gegart	12,46	13,33	18,88	7,36	13,58	9,02	13,61	15,54	**7,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	17,59	17,33	18,88	7,36	20,24	16,80	18,88	22,21	**7,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Reis halbpoliert gegart	8,18	9,33	18,88	7,36	10,24	10,13	9,66	11,10	**7,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,02	16,00	18,88	7,36	16,91	16,80	14,93	19,99	**7,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Reis halbpoliert gegart	24,42	20,00	27,21	7,36	28,58	22,36	21,51	31,10	**7,36**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	11,07	9,51	26,92	7,36	13,43	9,84	13,84	17,51	**7,36**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	13,63	14,84	35,25	7,36	16,77	12,07	20,42	21,96	**7,36**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	11,07	9,51	26,92	7,36	13,43	9,84	13,84	17,51	**7,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	10,21	9,51	26,92	7,36	11,77	9,84	13,84	15,29	**7,36**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Austernpilze	13,63	14,84	35,25	7,36	16,77	12,07	20,42	21,96	**7,36**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Austernpilze	10,21	9,51	26,92	7,36	11,77	9,84	13,84	15,29	**7,36**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Kakao	13,63	14,84	35,25	7,36	16,77	12,07	20,42	21,96	**7,36**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Buchweizen	10,21	9,51	26,92	7,36	11,77	9,84	13,84	15,29	**7,36**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	11,07	9,51	26,92	7,36	13,43	9,84	13,84	17,51	**7,36**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	10,21	9,51	26,92	7,36	11,77	9,84	13,84	15,29	**7,36**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	11,07	9,51	26,92	7,36	13,43	9,84	13,84	17,51	**7,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	7,35	21,70	43,54	14,00	30,33	20,11	26,74	37,44	**7,35**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,50	14,87	18,50	18,40	15,42	7,35	15,63	15,53	**7,35**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,75	15,83	18,38	7,34	17,68	12,77	17,52	20,96	**7,34**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,61	14,36	20,67	7,34	15,58	14,41	14,28	19,94	**7,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,56	14,00	20,29	7,34	14,51	13,48	14,12	19,24	**7,34**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	16,92	16,97	27,04	7,34	21,32	16,58	19,55	23,70	**7,34**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	16,07	15,63	22,88	7,34	18,82	13,81	16,26	20,37	**7,34**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	13,44	13,73	30,42	9,07	14,17	7,34	15,37	16,31	**7,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	15,40	17,63	17,88	7,34	17,27	8,02	17,27	15,98	**7,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	8,25	12,41	15,04	7,34	10,02	9,73	10,23	12,81	**7,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	11,03	15,70	16,96	7,34	12,73	13,06	12,55	15,91	**7,34**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	15,21	14,97	22,88	7,34	18,82	13,25	15,60	19,26	**7,34**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	12,15	13,07	30,42	9,07	13,33	7,34	14,05	15,20	**7,34**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	14,79	14,97	22,88	7,34	17,98	13,81	14,94	19,26	**7,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Miso	18,81	18,21	23,63	7,34	22,08	15,73	19,91	23,84	**7,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	17,29	18,17	22,38	7,34	20,47	15,83	18,38	21,98	**7,34**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	15,64	14,30	22,88	7,34	19,65	15,47	16,26	21,48	**7,34**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	15,21	14,30	22,88	7,34	18,82	15,47	16,26	20,37	**7,34**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,47	15,16	18,38	7,34	16,02	12,77	15,55	19,84	**7,34**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,89	15,83	18,38	7,34	16,85	12,21	16,86	18,73	**7,34**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	13,18	13,83	18,38	7,34	14,35	8,88	14,89	17,62	**7,34**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	16,88	11,73	12,63	17,46	12,80	7,34	14,16	15,18	**7,34**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	11,05	11,83	18,38	7,34	12,68	9,43	12,91	15,40	**7,34**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	20,65	15,93	22,21	9,26	19,17	7,34	17,83	20,28	**7,34**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,74	17,27	20,79	7,34	21,36	16,09	18,05	22,90	**7,34**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	14,56	17,66	18,58	7,34	17,43	9,14	17,76	16,73	**7,34**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	14,57	17,78	18,71	7,34	17,78	9,46	17,81	16,97	**7,34**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	13,86	13,73	26,25	10,18	15,00	7,34	15,37	15,20	**7,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,24	10,59	17,96	7,34	14,00	9,44	12,53	15,26	**7,34**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,20	10,35	17,71	7,34	13,28	8,82	12,43	14,79	**7,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	12,27	12,67	20,29	7,34	13,68	10,70	14,12	15,91	**7,34**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	12,32	13,03	20,67	7,34	14,75	11,63	14,28	16,61	**7,34**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,32	17,16	22,54	7,34	16,85	14,43	16,86	19,84	**7,34**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,17	17,16	22,54	7,34	21,85	15,54	18,84	25,40	**7,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	13,63	13,38	24,54	13,28	13,93	7,34	13,81	17,53	**7,34**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	19,61	13,26	15,71	8,63	15,30	7,33	15,01	18,30	**7,33**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,62	17,53	23,67	7,33	19,08	19,67	18,09	23,72	**7,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,86	13,21	18,83	7,33	13,20	11,27	12,50	16,20	**7,33**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,90	13,45	19,08	7,33	13,92	11,89	12,61	16,67	**7,33**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	12,97	11,95	24,50	7,33	16,50	12,17	15,74	21,58	**7,33**
Buchweizen + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	12,12	11,95	24,50	7,33	14,83	12,17	15,74	19,36	**7,33**
Haselnüsse + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	13,83	14,61	24,50	7,33	14,83	8,83	15,74	19,36	**7,33**
Kakao + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	15,54	17,28	32,83	7,33	19,83	14,39	22,32	26,02	**7,33**
Roggenmehl + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	12,12	11,95	24,50	7,33	14,83	12,17	15,74	19,36	**7,33**
Roggenmehl + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	13,83	14,61	24,50	7,33	14,83	8,83	15,74	19,36	**7,33**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	12,97	11,95	24,50	7,33	16,50	12,17	15,74	21,58	**7,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**7,33**
12,12	13,28	24,50	7,33	14,83	7,72	14,42	17,13
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**7,33**
12,12	13,28	24,50	7,33	14,83	7,72	14,42	17,13
Roggenmehl + Kakao + Bohnen grün gekocht							**7,33**
15,54	17,28	32,83	7,33	19,83	14,39	22,32	26,02
Gerstenmehl + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**7,33**
11,26	13,28	24,50	7,33	13,17	8,83	13,11	17,13
Roggenmehl + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**7,33**
11,26	13,28	24,50	7,33	13,17	8,83	13,11	17,13
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Roggenmehl							**7,33**
11,26	13,28	24,50	7,33	13,17	8,83	13,11	17,13
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Roggenmehl							**7,33**
12,12	11,95	24,50	7,33	14,83	12,17	15,74	19,36
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**7,33**
12,97	11,95	24,50	7,33	16,50	12,17	15,74	21,58
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Roggenmehl							**7,33**
13,83	14,61	24,50	7,33	14,83	8,83	15,74	19,36
Kakao + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**7,33**
15,54	17,28	32,83	7,33	19,83	14,39	22,32	26,02
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**7,33**
12,12	13,28	24,50	7,33	14,83	7,72	14,42	17,13
Bohnen grün gekocht + Kakao + Roggenmehl							**7,33**
15,54	17,28	32,83	7,33	19,83	14,39	22,32	26,02
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**7,33**
12,97	11,95	24,50	7,33	16,50	12,17	15,74	21,58
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**7,33**
13,83	14,61	24,50	7,33	14,83	8,83	15,74	19,36
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**7,33**
12,12	11,95	24,50	7,33	14,83	12,17	15,74	19,36
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**7,33**
12,12	13,28	24,50	7,33	14,83	7,72	14,42	17,13
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**7,33**
11,26	13,28	24,50	7,33	13,17	8,83	13,11	17,13
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**7,33**
14,62	15,91	29,75	7,33	18,23	12,02	15,68	20,33

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**7,33**
12,12	13,28	24,50	7,33	14,83	7,72	14,42	17,13	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**7,33**
12,12	13,28	24,50	7,33	14,83	7,72	14,42	17,13	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl								**7,33**
14,18	13,34	23,17	7,33	16,57	12,34	14,72	17,79	
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**7,33**
15,79	17,25	19,08	7,33	18,22	15,94	17,30	17,80	
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl								**7,33**
16,64	19,92	27,42	7,33	18,22	20,39	17,30	20,02	
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl								**7,33**
14,93	15,92	19,08	7,33	16,55	17,06	14,67	20,02	
Tomaten + Hafer + Spitzkohl								**7,33**
12,37	13,25	19,08	7,33	13,22	9,28	13,36	15,58	
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl								**7,33**
17,50	17,25	19,08	7,33	19,88	17,06	18,62	22,24	
Tomaten + Quinoa + Spitzkohl								**7,33**
8,09	9,25	19,08	7,33	9,88	10,39	9,41	11,13	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl								**7,33**
24,33	19,92	27,42	7,33	28,22	22,61	21,25	31,13	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Spitzkohl								**7,33**
14,93	15,92	19,08	7,33	16,55	17,06	14,67	20,02	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Spitzkohl								**7,33**
17,50	17,25	19,08	7,33	19,88	17,06	18,62	22,24	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Spitzkohl								**7,33**
15,79	17,25	19,08	7,33	18,22	15,94	17,30	17,80	
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Spitzkohl								**7,33**
24,33	19,92	27,42	7,33	28,22	22,61	21,25	31,13	
Quinoa + Tomaten + Spitzkohl								**7,33**
8,09	9,25	19,08	7,33	9,88	10,39	9,41	11,13	
Hafer + Tomaten + Spitzkohl								**7,33**
12,37	13,25	19,08	7,33	13,22	9,28	13,36	15,58	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Spitzkohl								**7,33**
16,64	19,92	27,42	7,33	18,22	20,39	17,30	20,02	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**7,33**
19,70	15,07	18,33	9,27	15,98	7,33	15,08	17,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,33**
19,70	15,07	18,33	9,27	15,98	7,33	15,08	17,67	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**7,33**
19,70	15,07	18,33	9,27	15,98	7,33	15,08	17,67	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Kartoffeln gegart								**7,33**
11,64	9,61	11,42	25,36	10,28	7,33	12,39	11,18	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart								**7,33**
11,64	9,61	11,42	25,36	10,28	7,33	12,39	11,18	
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**7,33**
19,70	15,07	18,33	9,27	15,98	7,33	15,08	17,67	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**7,33**
19,70	15,07	18,33	9,27	15,98	7,33	15,08	17,67	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**7,33**
19,70	15,07	18,33	9,27	15,98	7,33	15,08	17,67	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**7,33**
14,62	14,57	29,75	7,33	18,23	16,47	17,00	22,56	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**7,33**
16,33	17,24	29,75	7,33	18,23	13,13	17,00	22,56	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**7,33**
15,48	14,57	29,75	7,33	19,90	16,47	17,00	24,78	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**7,33**
14,62	15,91	29,75	7,33	18,23	12,02	15,68	20,33	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**7,33**
13,77	15,91	29,75	7,33	16,57	13,13	14,37	20,33	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Sojabohnen								**7,33**
15,48	14,57	29,75	7,33	19,90	16,47	17,00	24,78	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Sojabohnen								**7,33**
16,33	17,24	29,75	7,33	18,23	13,13	17,00	22,56	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**7,33**
18,04	19,91	38,08	7,33	23,23	18,69	23,58	29,22	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Sojabohnen								**7,33**
13,77	15,91	29,75	7,33	16,57	13,13	14,37	20,33	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Sojabohnen								**7,33**
18,04	19,91	38,08	7,33	23,23	18,69	23,58	29,22	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Sojabohnen								**7,33**
14,62	15,91	29,75	7,33	18,23	12,02	15,68	20,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Sojabohnen								**7,33**
14,62	14,57	29,75	7,33	18,23	16,47	17,00	22,56	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Tomaten								**7,33**
12,27	13,10	19,13	7,33	13,26	9,18	13,12	14,86	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Tomaten								**7,33**
14,60	17,27	18,13	7,33	17,91	9,19	18,01	17,24	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Tomaten								**7,33**
8,00	9,10	19,13	7,33	9,93	10,29	9,17	10,41	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**7,33**
14,84	15,77	19,13	7,33	16,59	16,96	14,43	19,30	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten								**7,33**
17,40	17,10	19,13	7,33	19,93	16,96	18,38	21,52	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**7,33**
15,69	17,10	19,13	7,33	18,26	15,84	17,07	17,08	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten								**7,33**
16,55	19,77	27,46	7,33	18,26	20,29	17,07	19,30	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten								**7,33**
24,24	19,77	27,46	7,33	28,26	22,51	21,01	30,41	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart								**7,33**
13,85	14,65	27,38	7,33	19,27	11,69	16,38	21,04	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart								**7,33**
17,27	18,65	35,71	7,33	24,27	18,36	24,27	29,93	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**7,33**
15,56	15,98	27,38	7,33	19,27	12,80	17,69	23,27	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**7,33**
13,00	14,65	27,38	7,33	17,60	12,80	15,06	21,04	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart								**7,33**
13,85	13,31	27,38	7,33	19,27	16,13	17,69	23,27	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**7,33**
14,71	13,31	27,38	7,33	20,93	16,13	17,69	25,49	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,33**
17,31	16,16	22,79	7,33	19,96	11,49	18,41	21,24	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,33**
15,03	16,10	20,92	7,33	17,53	11,64	16,13	18,44	
Haselnüsse + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**7,33**
16,33	17,24	29,75	7,33	18,23	13,13	17,00	22,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	11,57	9,13	10,75	25,16	10,13	7,33	12,09	11,13	**7,33**
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	11,57	9,13	10,75	25,16	10,13	7,33	12,09	11,13	**7,33**
Sojabohnen + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	15,48	14,57	29,75	7,33	19,90	16,47	17,00	24,78	**7,33**
Sojabohnen + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl	14,62	14,57	29,75	7,33	18,23	16,47	17,00	22,56	**7,33**
Buchweizen + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	14,62	14,57	29,75	7,33	18,23	16,47	17,00	22,56	**7,33**
Sojabohnen + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	14,62	15,91	29,75	7,33	18,23	12,02	15,68	20,33	**7,33**
Amaranth, ungekocht + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	15,48	14,57	29,75	7,33	19,90	16,47	17,00	24,78	**7,33**
Gerstenmehl + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	13,77	15,91	29,75	7,33	16,57	13,13	14,37	20,33	**7,33**
Bulgur, trocken + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	14,62	15,91	29,75	7,33	18,23	12,02	15,68	20,33	**7,33**
Kakao + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	18,04	19,91	38,08	7,33	23,23	18,69	23,58	29,22	**7,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	11,57	9,13	10,75	25,16	10,13	7,33	12,09	11,13	**7,33**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Tomaten	15,79	17,25	19,08	7,33	18,22	15,94	17,30	17,80	**7,33**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kartoffeln gegart + Tomaten	11,64	9,61	11,42	25,36	10,28	7,33	12,39	11,18	**7,33**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Tomaten	17,50	17,25	19,08	7,33	19,88	17,06	18,62	22,24	**7,33**
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	14,93	15,92	19,08	7,33	16,55	17,06	14,67	20,02	**7,33**
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Tomaten	14,93	15,92	19,08	7,33	16,55	17,06	14,67	20,02	**7,33**
Quinoa + Spitzkohl + Tomaten	8,09	9,25	19,08	7,33	9,88	10,39	9,41	11,13	**7,33**
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Tomaten	24,33	19,92	27,42	7,33	28,22	22,61	21,25	31,13	**7,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten								**7,33**
17,50	17,25	19,08	7,33	19,88	17,06	18,62	22,24	
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**7,33**
16,64	19,92	27,42	7,33	18,22	20,39	17,30	20,02	
Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten								**7,33**
11,64	9,61	11,42	25,36	10,28	7,33	12,39	11,18	
Hafer + Spitzkohl + Tomaten								**7,33**
12,37	13,25	19,08	7,33	13,22	9,28	13,36	15,58	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten								**7,33**
24,33	19,92	27,42	7,33	28,22	22,61	21,25	31,13	
Spitzkohl + Hafer + Tomaten								**7,33**
12,37	13,25	19,08	7,33	13,22	9,28	13,36	15,58	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Tomaten								**7,33**
16,64	19,92	27,42	7,33	18,22	20,39	17,30	20,02	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**7,33**
15,79	17,25	19,08	7,33	18,22	15,94	17,30	17,80	
Sojabohnen + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**7,33**
16,33	17,24	29,75	7,33	18,23	13,13	17,00	22,56	
Sojabohnen + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**7,33**
18,04	19,91	38,08	7,33	23,23	18,69	23,58	29,22	
Sojabohnen + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**7,33**
13,77	15,91	29,75	7,33	16,57	13,13	14,37	20,33	
Spitzkohl + Quinoa + Tomaten								**7,33**
8,09	9,25	19,08	7,33	9,88	10,39	9,41	11,13	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Bulgur, trocken								**7,33**
14,62	15,91	29,75	7,33	18,23	12,02	15,68	20,33	
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet								**7,33**
11,57	9,13	10,75	25,16	10,13	7,33	12,09	11,13	
Tomaten + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,33**
17,50	17,25	19,08	7,33	19,88	17,06	18,62	22,24	
Spitzkohl + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,33**
17,50	17,25	19,08	7,33	19,88	17,06	18,62	22,24	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,33**
14,25	12,01	17,13	16,63	14,63	7,33	14,69	14,93	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen								**7,33**
13,94	14,76	21,17	7,33	16,34	9,67	14,24	17,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	16,23	14,82	23,04	7,33	18,77	9,52	16,53	19,89	**7,33**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Sojabohnen	16,68	16,68	22,33	7,33	19,79	14,71	17,12	22,69	**7,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	18,11	15,37	20,38	7,33	21,63	15,82	17,20	23,61	**7,33**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,13	12,11	13,21	7,33	14,30	9,49	13,53	17,46	**7,33**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,17	12,35	13,46	7,33	15,02	10,11	13,64	17,92	**7,33**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	15,83	14,27	20,88	7,71	17,69	7,33	16,84	18,89	**7,33**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl	14,95	18,17	17,88	7,33	17,64	8,39	17,89	17,52	**7,33**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	17,96	17,41	31,83	12,74	17,75	7,33	17,22	20,11	**7,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	12,05	13,44	28,21	7,77	15,06	7,33	14,25	16,29	**7,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,91	11,03	18,54	7,33	12,83	8,44	12,27	14,11	**7,33**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	13,58	11,88	18,83	7,33	12,37	8,49	12,50	12,87	**7,33**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	15,34	16,20	23,67	7,33	18,25	16,89	18,09	20,39	**7,33**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	13,62	12,12	19,08	7,33	13,08	9,12	12,61	13,33	**7,33**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	18,04	19,91	38,08	7,33	23,23	18,69	23,58	29,22	**7,33**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Haselnüsse	16,33	17,24	29,75	7,33	18,23	13,13	17,00	22,56	**7,33**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Haselnüsse	13,83	14,61	24,50	7,33	14,83	8,83	15,74	19,36	**7,33**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	11,26	13,28	24,50	7,33	13,17	8,83	13,11	17,13	**7,33**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	13,83	14,61	24,50	7,33	14,83	8,83	15,74	19,36	**7,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**7,33**
13,77	15,91	29,75	7,33	16,57	13,13	14,37	20,33
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Gerstenmehl							**7,33**
11,26	13,28	24,50	7,33	13,17	8,83	13,11	17,13
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**7,33**
16,33	17,24	29,75	7,33	18,23	13,13	17,00	22,56
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Gerstenmehl							**7,33**
13,77	15,91	29,75	7,33	16,57	13,13	14,37	20,33
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Kakao							**7,33**
15,54	17,28	32,83	7,33	19,83	14,39	22,32	26,02
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Kakao							**7,33**
15,54	17,28	32,83	7,33	19,83	14,39	22,32	26,02
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Kakao							**7,33**
18,04	19,91	38,08	7,33	23,23	18,69	23,58	29,22
Spitzkohl + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh							**7,33**
24,33	19,92	27,42	7,33	28,22	22,61	21,25	31,13
Tomaten + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,33**
16,64	19,92	27,42	7,33	18,22	20,39	17,30	20,02
Tomaten + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh							**7,33**
24,33	19,92	27,42	7,33	28,22	22,61	21,25	31,13
Spitzkohl + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,33**
16,64	19,92	27,42	7,33	18,22	20,39	17,30	20,02
Tomaten + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,33**
15,79	17,25	19,08	7,33	18,22	15,94	17,30	17,80
Spitzkohl + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,33**
15,79	17,25	19,08	7,33	18,22	15,94	17,30	17,80
Tomaten + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,33**
14,93	15,92	19,08	7,33	16,55	17,06	14,67	20,02
Spitzkohl + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh							**7,33**
14,93	15,92	19,08	7,33	16,55	17,06	14,67	20,02
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**7,33**
14,62	14,57	29,75	7,33	18,23	16,47	17,00	22,56
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**7,33**
15,48	14,57	29,75	7,33	19,90	16,47	17,00	24,78
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Buchweizen							**7,33**
12,12	11,95	24,50	7,33	14,83	12,17	15,74	19,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,33**
12,97	11,95	24,50	7,33	16,50	12,17	15,74	21,58	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**7,33**
12,97	11,95	24,50	7,33	16,50	12,17	15,74	21,58	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Amaranth, ungekocht								**7,33**
15,48	14,57	29,75	7,33	19,90	16,47	17,00	24,78	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Buchweizen								**7,33**
14,62	14,57	29,75	7,33	18,23	16,47	17,00	22,56	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Buchweizen								**7,33**
12,12	11,95	24,50	7,33	14,83	12,17	15,74	19,36	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,33**
11,57	9,13	10,75	25,16	10,13	7,33	12,09	11,13	
Tomaten + Spitzkohl + Hafer								**7,33**
12,37	13,25	19,08	7,33	13,22	9,28	13,36	15,58	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,33**
11,64	9,61	11,42	25,36	10,28	7,33	12,39	11,18	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,33**
11,64	9,61	11,42	25,36	10,28	7,33	12,39	11,18	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,33**
11,57	9,13	10,75	25,16	10,13	7,33	12,09	11,13	
Tomaten + Spitzkohl + Quinoa								**7,33**
8,09	9,25	19,08	7,33	9,88	10,39	9,41	11,13	
Spitzkohl + Tomaten + Quinoa								**7,33**
8,09	9,25	19,08	7,33	9,88	10,39	9,41	11,13	
Spitzkohl + Tomaten + Hafer								**7,33**
12,37	13,25	19,08	7,33	13,22	9,28	13,36	15,58	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**7,33**
7,33	20,87	42,54	13,83	30,57	20,02	26,57	37,50	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**7,33**
12,70	13,01	16,38	7,88	14,10	7,33	13,12	14,27	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Walnüsse								**7,32**
17,54	16,19	23,00	7,32	23,19	15,93	18,42	24,36	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln								**7,32**
13,59	16,31	25,00	7,68	16,69	7,32	16,16	16,90	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse								**7,32**
14,46	13,79	15,88	9,16	15,91	7,32	14,47	14,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	16,35	13,07	21,71	7,32	15,65	10,68	16,61	20,06	**7,32**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	11,76	12,25	20,38	7,32	13,92	7,63	12,70	14,13	**7,32**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Kakao	12,80	13,65	28,96	7,32	15,08	10,14	17,49	20,11	**7,32**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	14,04	12,31	22,25	7,32	16,34	7,48	14,99	16,93	**7,32**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	15,49	11,73	17,54	7,32	13,15	7,91	13,32	16,72	**7,32**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	15,06	14,56	21,25	7,84	17,30	7,32	15,67	17,53	**7,32**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl	15,06	14,56	21,25	7,84	17,30	7,32	15,67	17,53	**7,32**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	12,13	13,21	18,88	7,32	13,13	9,07	13,16	15,12	**7,32**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	16,40	19,87	27,21	7,32	18,13	20,18	17,11	19,57	**7,32**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	17,26	17,21	18,88	7,32	19,79	16,84	18,42	21,79	**7,32**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	15,55	17,21	18,88	7,32	18,13	15,73	17,11	17,34	**7,32**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	14,69	15,87	18,88	7,32	16,46	16,84	14,47	19,57	**7,32**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	7,85	9,21	18,88	7,32	9,79	10,18	9,21	10,68	**7,32**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	24,09	19,87	27,21	7,32	28,13	22,40	21,05	30,68	**7,32**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	10,11	12,95	26,92	7,32	11,36	8,13	11,11	15,08	**7,32**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	12,71	11,09	27,33	7,32	16,82	13,41	15,12	21,74	**7,32**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	13,96	14,95	26,92	7,32	13,86	8,13	15,06	18,41	**7,32**
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	16,52	18,95	39,42	7,32	21,36	16,47	24,93	28,41	**7,32**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten								**7,32**
11,39	10,95	26,92	7,32	13,86	13,13	15,06	18,41	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten								**7,32**
12,68	10,95	26,92	7,32	16,36	13,13	15,06	21,74	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**7,32**
10,15	13,09	27,33	7,32	11,82	8,41	11,17	15,08	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**7,32**
13,99	15,09	27,33	7,32	14,32	8,41	15,12	18,41	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**7,32**
16,56	19,09	39,83	7,32	21,82	16,74	24,99	28,41	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**7,32**
11,43	11,09	27,33	7,32	14,32	13,41	15,12	18,41	
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**7,32**
10,15	13,19	27,17	7,32	12,08	8,76	11,22	15,54	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**7,32**
12,71	11,19	27,17	7,32	17,08	13,76	15,16	22,21	
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**7,32**
11,43	11,19	27,17	7,32	14,58	13,76	15,16	18,88	
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**7,32**
16,56	19,19	39,67	7,32	22,08	17,09	25,03	28,88	
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**7,32**
13,99	15,19	27,17	7,32	14,58	8,76	15,16	18,88	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken								**7,32**
18,97	13,71	18,63	8,93	14,91	7,32	14,79	18,10	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**7,32**
14,64	11,07	17,54	7,32	13,15	7,35	12,66	15,61	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen								**7,32**
8,71	12,61	13,46	7,32	9,32	8,50	9,97	12,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen								**7,32**
8,74	12,85	13,71	7,32	10,03	9,12	10,08	12,62	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen								**7,32**
10,07	14,21	16,58	7,32	13,38	11,68	11,85	16,59	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**7,32**
14,21	11,07	17,54	7,32	12,32	7,91	12,01	15,61	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**7,32**
17,20	12,60	17,38	8,22	12,79	7,32	12,51	16,79	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**7,32**
10,66	11,65	24,79	7,32	11,75	7,37	12,89	15,67	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**7,32**
11,94	12,32	24,79	7,32	12,58	7,37	14,20	16,78	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**7,32**
18,48	13,27	17,38	8,22	13,63	7,32	13,83	17,90	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**7,32**
15,40	13,89	21,83	7,32	18,54	8,97	16,58	19,36	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**7,32**
13,12	13,83	19,96	7,32	16,12	9,12	14,29	16,56	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart								**7,32**
15,75	12,39	14,92	7,32	13,47	7,86	13,61	17,62	
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**7,32**
18,69	18,49	27,67	7,32	22,99	19,54	18,17	25,13	
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,32**
11,52	11,15	27,46	7,32	14,02	13,17	15,31	18,67	
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,32**
14,09	15,15	27,46	7,32	14,02	8,17	15,31	18,67	
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,32**
10,24	13,15	27,46	7,32	11,52	8,17	11,36	15,33	
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,32**
16,65	19,15	39,96	7,32	21,52	16,50	25,18	28,67	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,32**
12,80	11,15	27,46	7,32	16,52	13,17	15,31	22,00	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**7,32**
11,09	10,99	24,79	7,32	12,58	9,03	14,20	16,78	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**7,32**
14,64	10,40	17,54	7,32	13,15	9,57	13,32	16,72	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**7,32**
11,52	10,99	24,79	7,32	13,42	9,03	14,20	17,89	
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**7,32**
15,06	14,56	21,25	7,84	17,30	7,32	15,67	17,53	
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**7,32**
15,06	14,56	21,25	7,84	17,30	7,32	15,67	17,53	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**7,32**
15,06	14,56	21,25	7,84	17,30	7,32	15,67	17,53	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse								**7,32**
15,06	14,56	21,25	7,84	17,30	7,32	15,67	17,53	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,32**
11,43	10,71	13,13	15,48	11,60	7,32	12,74	14,27	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**7,32**
17,95	12,35	15,33	7,32	14,27	9,30	12,99	17,83	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**7,32**
12,69	10,97	27,21	7,32	16,46	13,10	15,07	21,51	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**7,32**
11,41	10,97	27,21	7,32	13,96	13,10	15,07	18,18	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**7,32**
13,97	14,97	27,21	7,32	13,96	8,10	15,07	18,18	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**7,32**
10,13	12,97	27,21	7,32	11,46	8,10	11,12	14,84	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**7,32**
16,54	18,97	39,71	7,32	21,46	16,43	24,93	28,18	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,32**
8,32	8,19	15,88	7,76	10,50	7,32	9,75	12,81	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**7,32**
11,82	13,71	28,33	7,66	14,88	7,32	13,91	15,92	
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,32**
14,60	14,59	13,58	10,28	15,83	7,32	14,45	14,39	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**7,32**
18,91	13,27	13,21	9,33	14,46	7,32	13,83	16,79	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht								**7,32**
15,06	10,40	17,54	7,32	13,98	9,57	13,32	17,83	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,32**
11,41	11,15	26,63	7,32	13,87	12,54	15,20	18,29	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,32**
16,54	19,15	39,13	7,32	21,37	15,88	25,07	28,29	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,32**
13,98	15,15	26,63	7,32	13,87	7,54	15,20	18,29	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,32**
10,13	13,15	26,63	7,32	11,37	7,54	11,25	14,96	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,32**
16,78	16,17	22,38	7,32	22,38	15,98	17,66	23,42	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,32**
12,70	11,15	26,63	7,32	16,37	12,54	15,20	21,62	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen								**7,32**
11,32	13,80	14,42	7,93	9,78	7,32	9,86	12,11	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,32**
11,64	12,33	19,21	9,27	12,90	7,32	13,12	17,20	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln								**7,31**
20,85	22,41	22,67	7,31	25,79	19,84	23,95	26,69	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,31**
17,41	17,11	19,13	7,31	20,36	17,17	18,82	22,36	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**7,31**
17,59	11,87	13,71	7,31	13,89	9,43	13,49	17,40	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Bohnen grün gekocht								**7,31**
12,28	13,11	19,13	7,31	13,69	9,39	13,55	15,69	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,31**
15,70	17,11	19,13	7,31	18,69	16,06	17,50	17,91	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Bohnen grün gekocht								**7,31**
8,00	9,11	19,13	7,31	10,36	10,51	9,61	11,24	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,31**
16,55	19,78	27,46	7,31	18,69	20,51	17,50	20,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,31**
24,24	19,78	27,46	7,31	28,69	22,73	21,45	31,24	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Bohnen grün gekocht								**7,31**
14,84	15,78	19,13	7,31	17,03	17,17	14,87	20,13	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,31**
18,47	19,83	33,42	7,31	23,52	18,00	25,07	28,40	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,31**
15,05	15,83	25,08	7,31	18,52	11,33	17,17	19,51	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,31**
15,91	14,49	25,08	7,31	20,18	15,78	18,49	23,96	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,31**
16,76	17,16	25,08	7,31	18,52	12,44	18,49	21,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,05	14,49	25,08	7,31	18,52	15,78	18,49	21,73	**7,31**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,20	15,83	25,08	7,31	16,85	12,44	15,86	19,51	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,47	19,83	33,42	7,31	23,52	18,00	25,07	28,40	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,05	15,83	25,08	7,31	18,52	11,33	17,17	19,51	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,05	14,49	25,08	7,31	18,52	15,78	18,49	21,73	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,20	15,83	25,08	7,31	16,85	12,44	15,86	19,51	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,76	17,16	25,08	7,31	18,52	12,44	18,49	21,73	**7,31**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	18,03	14,88	16,83	7,31	16,32	11,88	16,08	20,71	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,91	14,49	25,08	7,31	20,18	15,78	18,49	23,96	**7,31**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Roggenmehl	18,03	14,88	16,83	7,31	16,32	11,88	16,08	20,71	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	15,05	15,83	25,08	7,31	18,52	11,33	17,17	19,51	**7,31**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	12,80	13,27	22,04	7,31	14,28	10,18	14,89	18,04	**7,31**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	16,85	11,05	12,67	7,39	12,34	7,31	12,22	16,12	**7,31**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	12,59	10,11	11,67	25,73	11,00	7,31	13,25	11,64	**7,31**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	15,22	14,35	25,42	13,87	14,73	7,31	14,63	18,36	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	12,59	10,11	11,67	25,73	11,00	7,31	13,25	11,64	**7,31**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,22	14,35	25,42	13,87	14,73	7,31	14,63	18,36	**7,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**7,31**
18,03	14,88	16,83	7,31	16,32	11,88	16,08	20,71	
Roggenmehl + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**7,31**
18,03	14,88	16,83	7,31	16,32	11,88	16,08	20,71	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
16,76	17,16	25,08	7,31	18,52	12,44	18,49	21,73	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
14,20	15,83	25,08	7,31	16,85	12,44	15,86	19,51	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
15,05	14,49	25,08	7,31	18,52	15,78	18,49	21,73	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
15,91	14,49	25,08	7,31	20,18	15,78	18,49	23,96	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
15,05	15,83	25,08	7,31	18,52	11,33	17,17	19,51	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
15,05	15,83	25,08	7,31	18,52	11,33	17,17	19,51	
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl								**7,31**
13,52	14,53	19,83	7,89	15,48	7,31	14,01	15,49	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
16,76	17,16	25,08	7,31	18,52	12,44	18,49	21,73	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**7,31**
13,52	14,53	19,83	7,89	15,48	7,31	14,01	15,49	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
12,59	10,11	11,67	25,73	11,00	7,31	13,25	11,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
14,20	15,83	25,08	7,31	16,85	12,44	15,86	19,51	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
18,47	19,83	33,42	7,31	23,52	18,00	25,07	28,40	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
18,47	19,83	33,42	7,31	23,52	18,00	25,07	28,40	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
15,91	14,49	25,08	7,31	20,18	15,78	18,49	23,96	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
15,05	14,49	25,08	7,31	18,52	15,78	18,49	21,73	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**7,31**
15,22	14,35	25,42	13,87	14,73	7,31	14,63	18,36	
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**7,31**
15,22	14,35	25,42	13,87	14,73	7,31	14,63	18,36	
Sojabohnen + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**7,31**
17,76	14,20	20,25	7,31	16,67	12,69	14,66	20,07	
Mais-Mehl + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,31**
17,76	14,20	20,25	7,31	16,67	12,69	14,66	20,07	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,31**
13,52	14,53	19,83	7,89	15,48	7,31	14,01	15,49	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**7,31**
18,03	14,88	16,83	7,31	16,32	11,88	16,08	20,71	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Mais-Mehl								**7,31**
17,76	14,20	20,25	7,31	16,67	12,69	14,66	20,07	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**7,31**
17,76	14,20	20,25	7,31	16,67	12,69	14,66	20,07	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Mais-Mehl								**7,31**
18,03	14,88	16,83	7,31	16,32	11,88	16,08	20,71	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Sojabohnen								**7,31**
17,76	14,20	20,25	7,31	16,67	12,69	14,66	20,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart								**7,31**
12,59	10,11	11,67	25,73	11,00	7,31	13,25	11,64	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**7,31**
17,76	14,20	20,25	7,31	16,67	12,69	14,66	20,07	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Champignons frisch								**7,31**
11,70	12,31	22,75	12,51	12,98	7,31	12,69	17,02	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,31**
13,82	14,23	18,79	9,46	15,52	7,31	14,24	14,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze								**7,31**
12,11	9,57	14,63	26,01	10,52	7,31	12,93	11,20	
Weizen Vollkornmehl + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**7,31**
13,52	14,53	19,83	7,89	15,48	7,31	14,01	15,49	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**7,31**
15,05	15,83	25,08	7,31	18,52	11,33	17,17	19,51	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**7,31**
15,22	14,35	25,42	13,87	14,73	7,31	14,63	18,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	15,22	14,35	25,42	13,87	14,73	7,31	14,63	18,36	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,97	12,90	22,96	17,23	13,85	7,31	14,24	14,53	**7,31**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	18,73	17,27	30,96	10,16	17,99	7,31	17,16	19,68	**7,31**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	18,42	17,79	25,17	7,31	22,43	18,69	17,57	23,90	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	24,25	19,76	27,54	7,31	28,36	22,57	21,08	30,50	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,85	15,76	19,21	7,31	16,69	17,01	14,50	19,39	**7,31**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,61	17,26	18,21	7,31	18,01	9,25	18,08	17,33	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,01	9,09	19,21	7,31	10,03	10,34	9,24	10,50	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,41	17,09	19,21	7,31	20,03	17,01	18,45	21,61	**7,31**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	18,44	17,91	25,29	7,31	22,78	19,01	17,63	24,13	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,28	13,09	19,21	7,31	13,36	9,23	13,18	14,94	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,56	19,76	27,54	7,31	18,36	20,34	17,13	19,39	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,70	17,09	19,21	7,31	18,36	15,90	17,13	17,17	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,97	10,23	22,96	8,12	12,18	7,31	12,27	13,42	**7,31**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	16,76	17,16	25,08	7,31	18,52	12,44	18,49	21,73	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	16,76	17,16	25,08	7,31	18,52	12,44	18,49	21,73	**7,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	14,20	15,83	25,08	7,31	16,85	12,44	15,86	19,51	**7,31**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	14,20	15,83	25,08	7,31	16,85	12,44	15,86	19,51	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	18,47	19,83	33,42	7,31	23,52	18,00	25,07	28,40	**7,31**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kakao	18,47	19,83	33,42	7,31	23,52	18,00	25,07	28,40	**7,31**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	15,91	14,49	25,08	7,31	20,18	15,78	18,49	23,96	**7,31**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	15,05	14,49	25,08	7,31	18,52	15,78	18,49	21,73	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	15,05	14,49	25,08	7,31	18,52	15,78	18,49	21,73	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	15,91	14,49	25,08	7,31	20,18	15,78	18,49	23,96	**7,31**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,59	10,11	11,67	25,73	11,00	7,31	13,25	11,64	**7,31**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,59	10,11	11,67	25,73	11,00	7,31	13,25	11,64	**7,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	11,72	9,33	11,33	25,24	10,22	7,31	12,18	10,89	**7,31**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	16,51	12,17	13,88	27,06	12,64	7,31	14,61	13,27	**7,31**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,53	17,12	24,21	7,30	21,38	18,51	18,65	23,99	**7,30**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Mandeln	17,73	19,41	26,13	7,30	21,64	15,89	18,80	23,36	**7,30**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	13,78	15,45	27,08	8,44	16,52	7,30	15,22	17,13	**7,30**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	13,94	11,87	19,75	7,30	12,36	7,71	12,96	13,84	**7,30**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	14,05	13,81	25,00	7,30	18,51	14,68	16,63	21,20	**7,30**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**7,30**
13,69	14,67	25,71	7,30	17,17	11,01	17,53	19,68	
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Austernpilze								**7,30**
13,82	16,73	19,33	7,30	16,23	7,60	16,89	15,63	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**7,30**
15,21	14,71	26,96	7,30	18,78	10,91	19,06	21,54	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**7,30**
13,05	11,90	24,63	7,30	15,15	11,55	13,72	15,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**7,30**
12,83	13,33	21,54	7,30	14,67	8,23	14,24	16,34	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**7,30**
14,35	13,37	22,79	7,30	16,28	8,13	15,77	18,21	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl								**7,30**
13,78	15,45	27,08	8,44	16,52	7,30	15,22	17,13	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl								**7,30**
13,78	15,45	27,08	8,44	16,52	7,30	15,22	17,13	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**7,30**
13,50	12,71	22,79	7,30	16,28	7,57	15,11	17,10	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**7,30**
11,98	12,67	21,54	7,30	14,67	7,67	13,59	15,23	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl								**7,30**
13,07	12,71	22,79	7,30	15,45	8,13	14,45	17,10	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl								**7,30**
11,55	12,67	21,54	7,30	13,83	8,23	12,93	15,23	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**7,30**
14,61	14,03	20,17	7,30	16,60	8,08	16,05	19,11	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart								**7,30**
13,09	13,99	18,92	7,30	14,98	8,18	14,53	17,24	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Miso								**7,30**
13,05	11,90	24,63	7,30	15,15	11,55	13,72	15,90	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**7,30**
14,53	17,71	18,67	7,30	17,40	9,06	17,80	16,82	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen								**7,30**
11,98	12,00	21,54	7,30	14,67	9,89	14,24	16,34	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen								**7,30**
13,50	12,04	22,79	7,30	16,28	9,79	15,77	18,21	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	13,78	15,45	27,08	8,44	16,52	7,30	15,22	17,13	**7,30**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	13,78	15,45	27,08	8,44	16,52	7,30	15,22	17,13	**7,30**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	13,78	15,45	27,08	8,44	16,52	7,30	15,22	17,13	**7,30**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,67	17,12	24,21	7,30	20,55	17,95	17,99	21,77	**7,30**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,24	16,45	24,21	7,30	19,72	18,51	16,68	22,88	**7,30**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	14,96	15,12	24,21	7,30	18,05	14,62	16,02	20,66	**7,30**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	12,82	13,12	24,21	7,30	16,38	15,17	14,05	18,43	**7,30**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	20,17	17,03	20,46	7,30	19,34	16,31	17,84	23,48	**7,30**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,15	14,51	19,21	7,30	16,58	9,97	14,91	16,89	**7,30**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,43	14,57	21,08	7,30	19,00	9,82	17,20	19,69	**7,30**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,18	14,75	19,46	7,30	17,29	10,59	15,02	17,36	**7,30**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	13,91	15,61	29,63	8,61	16,52	7,30	16,16	18,29	**7,30**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,46	14,81	21,33	7,30	19,72	10,44	17,31	20,16	**7,30**
3*Kakao + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,56	19,18	39,75	7,30	22,18	17,14	25,10	28,97	**7,30**
3*Gerstenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,15	13,18	27,25	7,30	12,18	8,81	11,28	15,63	**7,30**
3*Gerstenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,12	12,94	27,00	7,30	11,46	8,19	11,18	15,17	**7,30**
3*Haselnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,00	15,18	27,25	7,30	14,68	8,81	15,23	18,97	**7,30**
3*Haselnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,97	14,94	27,00	7,30	13,96	8,19	15,13	18,50	**7,30**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kakao + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,30**
16,53	18,94	39,50	7,30	21,46	16,52	24,99	28,50
3*Buchweizen + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,30**
11,44	11,18	27,25	7,30	14,68	13,81	15,23	18,97
3*Amaranth, ungekocht + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,30**
12,72	11,18	27,25	7,30	17,18	13,81	15,23	22,30
3*Buchweizen + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,30**
11,40	10,94	27,00	7,30	13,96	13,19	15,13	18,50
3*Amaranth, ungekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,30**
12,68	10,94	27,00	7,30	16,46	13,19	15,13	21,83
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht							**7,30**
12,41	12,00	21,54	7,30	15,50	9,89	14,24	17,46
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht							**7,30**
13,93	12,04	22,79	7,30	17,12	9,79	15,77	19,32
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht							**7,30**
14,11	13,79	20,04	7,30	17,22	12,95	14,70	18,43
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**7,30**
10,44	10,99	17,17	7,30	13,68	8,79	12,29	14,79
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**7,30**
10,39	10,63	16,79	7,30	12,61	7,86	12,13	14,09
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh							**7,30**
20,94	18,45	28,38	7,30	25,55	21,28	19,97	28,43
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**7,30**
17,10	18,45	28,38	7,30	20,55	20,17	17,99	22,88
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**7,30**
7,30	21,47	42,96	13,84	30,70	20,62	26,41	37,69
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln							**7,29**
18,56	17,85	18,33	7,29	19,50	11,38	18,33	19,11
Mandeln + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht							**7,29**
14,72	17,39	18,33	7,29	17,73	9,24	18,01	17,40
Spitzkohl + Mandeln + Bohnen grün gekocht							**7,29**
14,72	17,39	18,33	7,29	17,73	9,24	18,01	17,40
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**7,29**
16,89	16,52	22,08	7,29	19,45	12,10	18,53	22,20
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**7,29**
15,37	16,48	20,83	7,29	17,83	12,20	17,00	20,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	15,37	16,48	20,83	7,29	17,83	12,20	17,00	20,33	**7,29**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Roggenmehl	16,89	16,52	22,08	7,29	19,45	12,10	18,53	22,20	**7,29**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	12,08	11,83	12,08	8,13	13,60	7,29	12,37	12,73	**7,29**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	12,08	11,83	12,08	8,13	13,60	7,29	12,37	12,73	**7,29**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	19,02	18,33	21,33	7,29	23,32	18,27	19,37	24,23	**7,29**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	10,17	9,49	25,04	7,29	11,51	9,29	12,86	13,81	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Spitzkohl	8,11	9,24	19,25	7,29	10,08	10,50	9,54	11,31	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl	17,51	17,24	19,25	7,29	20,08	17,17	18,75	22,42	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl	14,95	15,91	19,25	7,29	16,75	17,17	14,80	20,20	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	15,80	17,24	19,25	7,29	18,42	16,06	17,43	17,98	**7,29**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Miso	17,26	13,05	15,50	7,29	16,25	11,61	13,57	18,07	**7,29**
Mais-Mehl + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	18,04	13,17	17,83	8,09	16,00	7,29	14,96	17,89	**7,29**
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	14,81	17,57	17,50	7,29	17,33	8,20	17,72	16,31	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl	16,66	19,91	27,58	7,29	18,42	20,50	17,43	20,20	**7,29**
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Spitzkohl	14,72	17,39	18,33	7,29	17,73	9,24	18,01	17,40	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl	24,35	19,91	27,58	7,29	28,42	22,72	21,38	31,31	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Spitzkohl	12,38	13,24	19,25	7,29	13,42	9,39	13,49	15,76	**7,29**
Walnüsse + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	18,04	13,17	17,83	8,09	16,00	7,29	14,96	17,89	**7,29**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Miso								**7,29**
17,22	12,81	15,25	7,29	15,53	10,99	13,46	17,60	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,29**
14,81	17,57	17,50	7,29	17,33	8,20	17,72	16,31	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**7,29**
8,11	9,24	19,25	7,29	10,08	10,50	9,54	11,31	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**7,29**
17,51	17,24	19,25	7,29	20,08	17,17	18,75	22,42	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**7,29**
14,95	15,91	19,25	7,29	16,75	17,17	14,80	20,20	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**7,29**
15,37	16,48	20,83	7,29	17,83	12,20	17,00	20,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**7,29**
15,80	17,24	19,25	7,29	18,42	16,06	17,43	17,98	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**7,29**
24,35	19,91	27,58	7,29	28,42	22,72	21,38	31,31	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**7,29**
15,37	16,48	20,83	7,29	17,83	12,20	17,00	20,33	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**7,29**
12,38	13,24	19,25	7,29	13,42	9,39	13,49	15,76	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**7,29**
14,72	17,39	18,33	7,29	17,73	9,24	18,01	17,40	
Roggenmehl + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**7,29**
16,89	16,52	22,08	7,29	19,45	12,10	18,53	22,20	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**7,29**
16,66	19,91	27,58	7,29	18,42	20,50	17,43	20,20	
Walnüsse + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**7,29**
16,89	16,52	22,08	7,29	19,45	12,10	18,53	22,20	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Kakao								**7,29**
11,67	12,21	30,42	7,29	13,67	9,36	16,49	18,22	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**7,29**
14,34	12,39	22,83	7,59	16,51	7,29	15,71	17,29	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**7,29**
18,34	17,32	29,50	7,29	19,63	14,29	18,72	23,18	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**7,29**
17,49	15,99	25,33	7,29	17,13	11,52	15,43	19,84	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,29**
12,08	11,83	12,08	8,13	13,60	7,29	12,37	12,73	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**7,29**
15,10	15,80	24,25	7,29	18,18	13,01	15,58	19,69	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**7,29**
15,10	15,80	24,25	7,29	18,18	13,01	15,58	19,69	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,29**
15,37	16,48	20,83	7,29	17,83	12,20	17,00	20,33	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**7,29**
12,08	11,83	12,08	8,13	13,60	7,29	12,37	12,73	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl								**7,29**
15,37	16,48	20,83	7,29	17,83	12,20	17,00	20,33	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**7,29**
14,81	17,57	17,50	7,29	17,33	8,20	17,72	16,31	
Sojabohnen + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**7,29**
16,62	15,84	25,50	7,29	19,80	12,91	17,11	21,56	
Walnüsse + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,29**
16,62	15,84	25,50	7,29	19,80	12,91	17,11	21,56	
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**7,29**
15,10	15,80	24,25	7,29	18,18	13,01	15,58	19,69	
Miso + Miso + Hirse gekocht								**7,29**
17,83	15,73	19,33	7,29	19,37	13,92	15,39	19,20	
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**7,29**
15,10	15,80	24,25	7,29	18,18	13,01	15,58	19,69	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Miso								**7,29**
18,76	18,15	26,67	7,29	24,45	19,88	18,95	26,56	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Miso								**7,29**
17,26	13,05	15,50	7,29	16,25	11,61	13,57	18,07	
Miso + Hirse gekocht + Miso								**7,29**
17,83	15,73	19,33	7,29	19,37	13,92	15,39	19,20	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Miso								**7,29**
18,76	18,15	26,67	7,29	24,45	19,88	18,95	26,56	
Sojabohnen + Miso + Erbsen grün gekocht								**7,29**
18,76	18,15	26,67	7,29	24,45	19,88	18,95	26,56	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Miso								**7,29**
17,22	12,81	15,25	7,29	15,53	10,99	13,46	17,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**7,29**
18,76	18,15	26,67	7,29	24,45	19,88	18,95	26,56	
Hirse gekocht + Miso + Miso								**7,29**
17,83	15,73	19,33	7,29	19,37	13,92	15,39	19,20	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**7,29**
19,37	21,07	35,33	7,29	23,33	19,46	25,28	29,37	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,29**
17,62	16,67	26,21	8,70	15,83	7,29	16,17	18,49	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht								**7,29**
15,10	17,07	27,00	7,29	16,67	13,90	16,07	20,48	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,29**
18,47	16,67	17,88	10,92	17,50	7,29	16,17	16,27	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**7,29**
15,95	15,73	27,00	7,29	18,33	17,23	18,70	22,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**7,29**
17,66	18,40	27,00	7,29	18,33	13,90	18,70	22,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht								**7,29**
15,95	17,07	27,00	7,29	18,33	12,79	17,39	20,48	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,29**
15,05	15,33	26,21	8,70	14,17	7,29	13,54	16,27	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**7,29**
16,81	15,73	27,00	7,29	20,00	17,23	18,70	24,92	
Lauch gedünstet + Miso + Mais-Mehl								**7,29**
17,22	12,81	15,25	7,29	15,53	10,99	13,46	17,60	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Mandeln								**7,29**
14,72	17,39	18,33	7,29	17,73	9,24	18,01	17,40	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**7,29**
18,04	13,17	17,83	8,09	16,00	7,29	14,96	17,89	
Champignons frisch + Miso + Mais-Mehl								**7,29**
17,26	13,05	15,50	7,29	16,25	11,61	13,57	18,07	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Mandeln								**7,29**
14,72	17,39	18,33	7,29	17,73	9,24	18,01	17,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Mais-Mehl								**7,29**
18,04	13,17	17,83	8,09	16,00	7,29	14,96	17,89	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln								**7,29**
14,81	17,57	17,50	7,29	17,33	8,20	17,72	16,31	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Mandeln								**7,29**
14,81	17,57	17,50	7,29	17,33	8,20	17,72	16,31	
Miso + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**7,29**
17,22	12,81	15,25	7,29	15,53	10,99	13,46	17,60	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**7,29**
15,10	15,80	24,25	7,29	18,18	13,01	15,58	19,69	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen								**7,29**
15,10	15,80	24,25	7,29	18,18	13,01	15,58	19,69	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Sojabohnen								**7,29**
16,62	15,84	25,50	7,29	19,80	12,91	17,11	21,56	
Miso + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**7,29**
18,76	18,15	26,67	7,29	24,45	19,88	18,95	26,56	
Erbsen grün gekocht + Miso + Sojabohnen								**7,29**
18,76	18,15	26,67	7,29	24,45	19,88	18,95	26,56	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**7,29**
16,62	15,84	25,50	7,29	19,80	12,91	17,11	21,56	
Miso + Champignons frisch + Mais-Mehl								**7,29**
17,26	13,05	15,50	7,29	16,25	11,61	13,57	18,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**7,29**
14,81	17,57	17,50	7,29	17,33	8,20	17,72	16,31	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch								**7,29**
11,37	10,95	11,63	7,78	12,59	7,29	11,37	11,97	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken								**7,29**
16,63	15,32	25,33	7,29	17,13	10,96	14,78	18,73	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**7,29**
8,13	12,49	15,04	7,29	9,75	9,57	10,03	12,51	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl								**7,29**
16,21	15,32	25,33	7,29	16,30	11,52	14,12	18,73	
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**7,29**
17,83	15,73	19,33	7,29	19,37	13,92	15,39	19,20	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,29**
11,60	13,29	27,54	7,41	14,78	7,29	13,36	15,62	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**7,29**
16,63	14,65	25,33	7,29	17,13	13,18	15,43	19,84	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**7,29**
10,38	9,55	26,25	7,29	12,00	8,24	13,20	16,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**7,29**
9,96	9,55	26,25	7,29	11,17	8,24	13,20	14,89	
Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
17,51	17,24	19,25	7,29	20,08	17,17	18,75	22,42	
Spitzkohl + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
8,11	9,24	19,25	7,29	10,08	10,50	9,54	11,31	
Spitzkohl + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
12,38	13,24	19,25	7,29	13,42	9,39	13,49	15,76	
Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
15,80	17,24	19,25	7,29	18,42	16,06	17,43	17,98	
Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
14,95	15,91	19,25	7,29	16,75	17,17	14,80	20,20	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
17,51	17,24	19,25	7,29	20,08	17,17	18,75	22,42	
Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
16,66	19,91	27,58	7,29	18,42	20,50	17,43	20,20	
Hafer + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
12,38	13,24	19,25	7,29	13,42	9,39	13,49	15,76	
Pintobohnen, reife Samen roh + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
14,95	15,91	19,25	7,29	16,75	17,17	14,80	20,20	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
15,80	17,24	19,25	7,29	18,42	16,06	17,43	17,98	
Miso + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**7,29**
17,22	12,81	15,25	7,29	15,53	10,99	13,46	17,60	
Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
24,35	19,91	27,58	7,29	28,42	22,72	21,38	31,31	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
16,66	19,91	27,58	7,29	18,42	20,50	17,43	20,20	
Lupinen, reife Samen roh + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
24,35	19,91	27,58	7,29	28,42	22,72	21,38	31,31	
Quinoa + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**7,29**
8,11	9,24	19,25	7,29	10,08	10,50	9,54	11,31	
Mais-Mehl + Miso + Lauch gedünstet								**7,29**
17,22	12,81	15,25	7,29	15,53	10,99	13,46	17,60	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**7,29**
12,08	11,83	12,08	8,13	13,60	7,29	12,37	12,73	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Champignons frisch								**7,29**
12,08	11,83	12,08	8,13	13,60	7,29	12,37	12,73	
Mais-Mehl + Miso + Champignons frisch								**7,29**
17,26	13,05	15,50	7,29	16,25	11,61	13,57	18,07	
Miso + Mais-Mehl + Champignons frisch								**7,29**
17,26	13,05	15,50	7,29	16,25	11,61	13,57	18,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Walnüsse								**7,29**
18,04	13,17	17,83	8,09	16,00	7,29	14,96	17,89	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**7,29**
16,62	15,84	25,50	7,29	19,80	12,91	17,11	21,56	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Walnüsse								**7,29**
16,89	16,52	22,08	7,29	19,45	12,10	18,53	22,20	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Walnüsse								**7,29**
16,89	16,52	22,08	7,29	19,45	12,10	18,53	22,20	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,29**
17,51	17,24	19,25	7,29	20,08	17,17	18,75	22,42	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**7,29**
18,04	13,17	17,83	8,09	16,00	7,29	14,96	17,89	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,29**
17,51	17,24	19,25	7,29	20,08	17,17	18,75	22,42	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Walnüsse								**7,29**
16,62	15,84	25,50	7,29	19,80	12,91	17,11	21,56	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**7,29**
13,96	14,75	21,33	7,29	16,54	9,78	14,38	17,27	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**7,29**
16,24	14,81	23,21	7,29	18,97	9,63	16,66	20,07	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht								**7,29**
17,06	14,65	25,33	7,29	17,97	13,18	15,43	20,96	
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,29**
14,77	17,34	17,50	7,29	17,23	8,82	17,58	16,67	
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,29**
14,82	17,70	17,88	7,29	18,30	9,76	17,74	17,37	
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,29**
19,44	19,55	31,58	7,29	23,93	20,92	19,19	27,53	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,29**
16,66	19,91	27,58	7,29	18,42	20,50	17,43	20,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Mungobohnen, reife Samen, roh	16,66	19,91	27,58	7,29	18,42	20,50	17,43	20,20	**7,29**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	24,35	19,91	27,58	7,29	28,42	22,72	21,38	31,31	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Lupinen, reife Samen roh	24,35	19,91	27,58	7,29	28,42	22,72	21,38	31,31	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Pintobohnen, reife Samen roh	14,95	15,91	19,25	7,29	16,75	17,17	14,80	20,20	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,80	17,24	19,25	7,29	18,42	16,06	17,43	17,98	**7,29**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,80	17,24	19,25	7,29	18,42	16,06	17,43	17,98	**7,29**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	14,95	15,91	19,25	7,29	16,75	17,17	14,80	20,20	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Hafer	12,38	13,24	19,25	7,29	13,42	9,39	13,49	15,76	**7,29**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Hafer	12,38	13,24	19,25	7,29	13,42	9,39	13,49	15,76	**7,29**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa	8,11	9,24	19,25	7,29	10,08	10,50	9,54	11,31	**7,29**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Quinoa	8,11	9,24	19,25	7,29	10,08	10,50	9,54	11,31	**7,29**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,81	15,31	26,29	14,46	15,53	7,28	15,45	19,18	**7,28**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	9,95	12,93	26,88	7,28	11,48	7,92	11,19	15,10	**7,28**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	13,80	14,93	26,88	7,28	13,98	7,92	15,14	18,43	**7,28**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	16,36	18,93	39,38	7,28	21,48	16,25	25,01	28,43	**7,28**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	11,24	10,93	26,88	7,28	13,98	12,92	15,14	18,43	**7,28**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	12,52	10,93	26,88	7,28	16,48	12,92	15,14	21,77	**7,28**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,60	14,27	19,71	7,28	16,17	9,91	14,88	16,83	**7,28**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**7,28**
15,88	14,33	21,58	7,28	18,59	9,76	17,16	19,63	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,28**
11,34	11,48	23,58	7,28	12,75	12,83	12,26	16,17	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,28**
11,29	11,12	23,21	7,28	11,68	11,90	12,11	15,47	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao								**7,28**
17,64	18,64	27,13	7,28	21,83	16,08	22,14	26,56	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse								**7,28**
16,78	17,31	22,96	7,28	19,33	13,30	18,85	23,22	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**7,28**
18,84	13,60	14,54	7,28	15,05	10,96	14,57	18,93	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,28**
15,93	16,64	22,96	7,28	19,33	12,74	18,19	22,11	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**7,28**
15,50	16,64	22,96	7,28	18,50	13,30	17,53	22,11	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**7,28**
12,67	11,03	27,29	7,28	16,43	13,02	15,11	21,60	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**7,28**
16,52	19,03	39,79	7,28	21,43	16,35	24,97	28,27	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**7,28**
13,95	15,03	27,29	7,28	13,93	8,02	15,11	18,27	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**7,28**
10,11	13,03	27,29	7,28	11,43	8,02	11,16	14,93	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**7,28**
11,39	11,03	27,29	7,28	13,93	13,02	15,11	18,27	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**7,28**
16,35	15,97	22,96	7,28	20,17	14,97	18,85	24,33	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen								**7,28**
15,93	15,97	22,96	7,28	19,33	14,97	18,85	23,22	
Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze + Tomaten								**7,28**
12,74	12,95	29,83	14,13	13,48	7,28	14,55	17,98	
Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten								**7,28**
12,74	12,95	29,83	14,13	13,48	7,28	14,55	17,98	
Tomaten + Austernpilze + Tahin aus rohem Sesam								**7,28**
12,74	12,95	29,83	14,13	13,48	7,28	14,55	17,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	12,74	12,95	29,83	14,13	13,48	7,28	14,55	17,98	**7,28**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	19,03	18,67	25,71	7,28	22,48	16,53	20,29	24,97	**7,28**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	17,51	18,63	24,46	7,28	20,86	16,63	18,76	23,10	**7,28**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,24	19,23	18,42	7,28	19,60	10,57	19,21	18,86	**7,28**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,47	14,39	23,71	7,28	18,53	14,52	16,04	19,12	**7,28**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	10,06	10,15	23,58	7,28	11,92	10,06	12,26	12,83	**7,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	10,01	9,79	23,21	7,28	10,84	9,12	12,11	12,13	**7,28**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,43	11,14	26,79	7,28	14,07	12,66	15,33	18,47	**7,28**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	10,15	13,14	26,79	7,28	11,57	7,66	11,38	15,13	**7,28**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	16,56	19,14	39,29	7,28	21,57	15,99	25,20	28,47	**7,28**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,71	11,14	26,79	7,28	16,57	12,66	15,33	21,80	**7,28**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	14,00	15,14	26,79	7,28	14,07	7,66	15,33	18,47	**7,28**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Austernpilze	12,74	12,95	29,83	14,13	13,48	7,28	14,55	17,98	**7,28**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Austernpilze	12,74	12,95	29,83	14,13	13,48	7,28	14,55	17,98	**7,28**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	7,27	21,36	42,67	13,77	30,88	20,88	26,25	37,81	**7,27**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	15,82	14,58	21,88	7,84	18,11	7,27	16,43	18,47	**7,27**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	15,73	15,24	20,25	8,36	16,00	7,27	14,91	16,58	**7,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,70	16,42	20,04	7,27	19,80	16,43	17,30	20,84	**7,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,27**
15,42	15,75	20,04	7,27	18,13	16,43	15,32	19,73	
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**7,27**
10,71	9,07	27,42	7,27	13,67	10,59	13,72	17,80	
Austernpilze + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**7,27**
9,85	9,07	27,42	7,27	12,00	10,59	13,72	15,58	
Kakao + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**7,27**
13,27	14,40	35,75	7,27	17,00	12,81	20,30	22,24	
Austernpilze + Kakao + Bohnen grün gekocht								**7,27**
13,27	14,40	35,75	7,27	17,00	12,81	20,30	22,24	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**7,27**
10,71	9,07	27,42	7,27	13,67	10,59	13,72	17,80	
Buchweizen + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**7,27**
9,85	9,07	27,42	7,27	12,00	10,59	13,72	15,58	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**7,27**
16,76	14,07	23,67	8,69	15,22	7,27	14,51	17,49	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Miso								**7,27**
14,60	14,65	19,50	7,27	17,77	11,93	14,49	17,69	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Miso								**7,27**
14,56	14,41	19,25	7,27	17,05	11,31	14,38	17,22	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,27**
16,76	14,07	23,67	8,69	15,22	7,27	14,51	17,49	
Walnüsse + Champignons frisch + Miso								**7,27**
16,12	14,69	20,75	7,27	19,38	11,83	16,01	19,56	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,27**
16,76	14,07	23,67	8,69	15,22	7,27	14,51	17,49	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Miso								**7,27**
16,09	14,45	20,50	7,27	18,67	11,21	15,91	19,09	
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Spitzkohl								**7,27**
11,97	12,47	23,25	12,60	12,88	7,27	13,05	17,36	
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl								**7,27**
11,97	12,47	23,25	12,60	12,88	7,27	13,05	17,36	
Champignons frisch + Miso + Weizen Vollkornmehl								**7,27**
14,60	14,65	19,50	7,27	17,77	11,93	14,49	17,69	
Lauch gedünstet + Miso + Weizen Vollkornmehl								**7,27**
14,56	14,41	19,25	7,27	17,05	11,31	14,38	17,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**7,27**
14,60	14,65	19,50	7,27	17,77	11,93	14,49	17,69
Miso + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl							**7,27**
14,56	14,41	19,25	7,27	17,05	11,31	14,38	17,22
Mandeln + Champignons frisch + Kartoffeln gegart							**7,27**
14,55	17,67	18,42	7,27	17,97	9,71	17,64	17,09
Lauch gedünstet + Mandeln + Kartoffeln gegart							**7,27**
14,51	17,43	18,17	7,27	17,25	9,09	17,54	16,62
Mandeln + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart							**7,27**
14,51	17,43	18,17	7,27	17,25	9,09	17,54	16,62
Champignons frisch + Mandeln + Kartoffeln gegart							**7,27**
14,55	17,67	18,42	7,27	17,97	9,71	17,64	17,09
Champignons frisch + Walnüsse + Miso							**7,27**
16,12	14,69	20,75	7,27	19,38	11,83	16,01	19,56
Lauch gedünstet + Walnüsse + Miso							**7,27**
16,09	14,45	20,50	7,27	18,67	11,21	15,91	19,09
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Miso							**7,27**
14,60	14,65	19,50	7,27	17,77	11,93	14,49	17,69
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Miso							**7,27**
14,56	14,41	19,25	7,27	17,05	11,31	14,38	17,22
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Mandeln							**7,27**
14,55	17,67	18,42	7,27	17,97	9,71	17,64	17,09
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Mandeln							**7,27**
14,51	17,43	18,17	7,27	17,25	9,09	17,54	16,62
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Mandeln							**7,27**
14,51	17,43	18,17	7,27	17,25	9,09	17,54	16,62
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Mandeln							**7,27**
14,55	17,67	18,42	7,27	17,97	9,71	17,64	17,09
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**7,27**
16,76	14,07	23,67	8,69	15,22	7,27	14,51	17,49
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**7,27**
16,76	14,07	23,67	8,69	15,22	7,27	14,51	17,49
3*Miso + 2*Miso + 1*Tomaten							**7,27**
17,64	16,70	20,54	7,27	21,33	16,67	16,47	21,27
3*Dinkel ungekocht + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**7,27**
14,59	14,60	13,50	10,30	15,73	7,27	14,39	14,30

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Haselnüsse	14,16	14,60	17,67	9,19	14,89	7,27	14,39	15,41	**7,27**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Gerstenmehl	12,88	13,93	17,67	9,19	14,06	7,27	13,07	14,30	**7,27**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Miso	16,90	17,14	24,42	7,27	20,18	15,51	17,50	23,81	**7,27**
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	18,40	17,85	25,25	7,27	22,40	18,61	17,61	23,99	**7,27**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Lauch gedünstet	14,51	17,43	18,17	7,27	17,25	9,09	17,54	16,62	**7,27**
Miso + Walnüsse + Lauch gedünstet	16,09	14,45	20,50	7,27	18,67	11,21	15,91	19,09	**7,27**
Walnüsse + Miso + Lauch gedünstet	16,09	14,45	20,50	7,27	18,67	11,21	15,91	19,09	**7,27**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	14,56	14,41	19,25	7,27	17,05	11,31	14,38	17,22	**7,27**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	14,51	17,43	18,17	7,27	17,25	9,09	17,54	16,62	**7,27**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Lauch gedünstet	14,56	14,41	19,25	7,27	17,05	11,31	14,38	17,22	**7,27**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	14,55	17,67	18,42	7,27	17,97	9,71	17,64	17,09	**7,27**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Champignons frisch	14,55	17,67	18,42	7,27	17,97	9,71	17,64	17,09	**7,27**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	14,60	14,65	19,50	7,27	17,77	11,93	14,49	17,69	**7,27**
Walnüsse + Miso + Champignons frisch	16,12	14,69	20,75	7,27	19,38	11,83	16,01	19,56	**7,27**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Champignons frisch	14,60	14,65	19,50	7,27	17,77	11,93	14,49	17,69	**7,27**
Tahin aus rohem Sesam + Spitzkohl + Tomaten	11,97	12,47	23,25	12,60	12,88	7,27	13,05	17,36	**7,27**
Miso + Walnüsse + Champignons frisch	16,12	14,69	20,75	7,27	19,38	11,83	16,01	19,56	**7,27**
Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	11,97	12,47	23,25	12,60	12,88	7,27	13,05	17,36	**7,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**7,27**
16,76	14,07	23,67	8,69	15,22	7,27	14,51	17,49
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,27**
15,85	16,42	20,04	7,27	18,97	15,88	16,64	18,62
Spitzkohl + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam							**7,27**
11,97	12,47	23,25	12,60	12,88	7,27	13,05	17,36
Tomaten + Spitzkohl + Tahin aus rohem Sesam							**7,27**
11,97	12,47	23,25	12,60	12,88	7,27	13,05	17,36
Champignons frisch + Miso + Walnüsse							**7,27**
16,12	14,69	20,75	7,27	19,38	11,83	16,01	19,56
Miso + Lauch gedünstet + Walnüsse							**7,27**
16,09	14,45	20,50	7,27	18,67	11,21	15,91	19,09
Lauch gedünstet + Miso + Walnüsse							**7,27**
16,09	14,45	20,50	7,27	18,67	11,21	15,91	19,09
Miso + Champignons frisch + Walnüsse							**7,27**
16,12	14,69	20,75	7,27	19,38	11,83	16,01	19,56
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Hafer							**7,27**
14,14	14,42	20,04	7,27	16,47	12,54	14,66	17,51
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Quinoa							**7,27**
12,00	12,42	20,04	7,27	14,80	13,10	12,69	15,29
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**7,27**
12,82	13,56	18,83	7,27	14,57	7,63	13,68	15,73
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Roggenmehl							**7,27**
14,98	18,15	18,13	7,27	17,94	8,56	18,09	17,79
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**7,27**
15,10	13,62	20,71	7,27	16,99	7,48	15,97	18,53
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch							**7,27**
11,27	9,07	10,50	24,96	10,28	7,27	11,88	11,07
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Dinkel ungekocht							**7,27**
14,59	14,60	13,50	10,30	15,73	7,27	14,39	14,30
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Dinkel ungekocht							**7,27**
11,17	13,27	21,83	8,08	12,39	7,27	11,76	14,30
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**7,27**
13,74	14,60	21,83	8,08	14,06	7,27	14,39	16,52
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht							**7,27**
13,28	13,09	15,88	7,27	15,63	10,88	13,35	15,29

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Kakao	13,27	14,40	35,75	7,27	17,00	12,81	20,30	22,24	**7,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,12	17,75	24,21	7,27	23,97	19,21	18,61	25,29	**7,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,27	17,75	24,21	7,27	18,97	18,10	16,64	19,73	**7,27**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	13,27	14,40	35,75	7,27	17,00	12,81	20,30	22,24	**7,27**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Austernpilze	13,27	14,40	35,75	7,27	17,00	12,81	20,30	22,24	**7,27**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Buchweizen	9,85	9,07	27,42	7,27	12,00	10,59	13,72	15,58	**7,27**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	10,71	9,07	27,42	7,27	13,67	10,59	13,72	17,80	**7,27**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	9,85	9,07	27,42	7,27	12,00	10,59	13,72	15,58	**7,27**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Kakao	13,27	14,40	35,75	7,27	17,00	12,81	20,30	22,24	**7,27**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	10,71	9,07	27,42	7,27	13,67	10,59	13,72	17,80	**7,27**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Austernpilze	9,85	9,07	27,42	7,27	12,00	10,59	13,72	15,58	**7,27**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	10,71	9,07	27,42	7,27	13,67	10,59	13,72	17,80	**7,27**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	9,85	9,07	27,42	7,27	12,00	10,59	13,72	15,58	**7,27**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	10,71	9,07	27,42	7,27	13,67	10,59	13,72	17,80	**7,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	7,26	21,23	42,71	13,84	29,98	20,00	26,31	37,22	**7,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	14,28	14,55	20,46	7,89	16,29	7,26	14,78	16,42	**7,26**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	13,19	14,25	28,42	8,00	15,58	7,26	14,18	16,44	**7,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	14,87	13,72	18,00	7,86	14,93	7,26	13,68	15,86	**7,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,39	15,39	18,88	7,26	17,92	13,51	17,40	21,24	**7,26**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	17,75	19,40	26,29	7,26	21,84	16,00	18,93	23,53	**7,26**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,11	14,72	18,88	7,26	16,25	13,51	15,43	20,13	**7,26**
Austernpilze + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	11,56	11,73	27,42	7,27	12,00	7,26	13,72	15,58	**7,26**
Austernpilze + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	9,00	10,40	27,42	7,27	10,33	7,26	11,09	13,36	**7,26**
Haselnüsse + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	11,56	11,73	27,42	7,27	12,00	7,26	13,72	15,58	**7,26**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	12,42	11,73	19,08	9,49	13,67	7,26	13,72	13,36	**7,26**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	12,42	11,73	19,08	9,49	13,67	7,26	13,72	13,36	**7,26**
Gerstenmehl + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	9,00	10,40	27,42	7,27	10,33	7,26	11,09	13,36	**7,26**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Roggenmehl	12,28	12,61	23,33	7,91	13,67	7,26	14,09	15,64	**7,26**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	12,28	12,61	23,33	7,91	13,67	7,26	14,09	15,64	**7,26**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Dinkel ungekocht	12,42	11,73	19,08	9,49	13,67	7,26	13,72	13,36	**7,26**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	12,42	11,73	19,08	9,49	13,67	7,26	13,72	13,36	**7,26**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	9,39	8,96	26,25	7,26	9,83	7,70	11,74	12,20	**7,26**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	17,89	16,89	22,79	7,26	21,90	17,48	18,36	22,34	**7,26**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	12,42	13,73	31,58	8,49	15,33	7,26	15,04	16,69	**7,26**
Austernpilze + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	12,28	12,61	23,33	7,91	13,67	7,26	14,09	15,64	**7,26**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	15,77	12,04	13,42	26,91	12,60	7,26	14,89	13,29	**7,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	12,28	12,61	23,33	7,91	13,67	7,26	14,09	15,64	**7,26**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Hirse gekocht	18,40	16,28	27,17	15,04	16,33	7,26	16,28	20,00	**7,26**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	15,77	12,04	13,42	26,91	12,60	7,26	14,89	13,29	**7,26**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	18,40	16,28	27,17	15,04	16,33	7,26	16,28	20,00	**7,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	14,72	15,85	19,13	7,26	16,76	17,01	14,67	19,83	**7,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	17,28	17,19	19,13	7,26	20,09	17,01	18,62	22,06	**7,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	13,13	12,93	18,38	7,37	14,50	7,26	13,29	14,60	**7,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	15,57	17,19	19,13	7,26	18,43	15,90	17,30	17,61	**7,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Kartoffeln gegart	7,88	9,19	19,13	7,26	10,09	10,34	9,41	10,94	**7,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kartoffeln gegart	24,12	19,85	27,46	7,26	28,43	22,57	21,25	30,94	**7,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kartoffeln gegart	16,43	19,85	27,46	7,26	18,43	20,34	17,30	19,83	**7,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Kartoffeln gegart	12,15	13,19	19,13	7,26	13,43	9,23	13,36	15,39	**7,26**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	18,40	16,28	27,17	15,04	16,33	7,26	16,28	20,00	**7,26**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	15,77	12,04	13,42	26,91	12,60	7,26	14,89	13,29	**7,26**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	15,77	12,04	13,42	26,91	12,60	7,26	14,89	13,29	**7,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	14,68	13,20	27,08	7,26	21,12	16,39	17,53	25,61	**7,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	15,54	15,87	27,08	7,26	19,45	13,06	17,53	23,39	**7,26**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**7,26**
17,25	18,53	35,42	7,26	24,45	18,61	24,11	30,06	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch								**7,26**
12,97	14,53	27,08	7,26	17,78	13,06	14,89	21,17	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch								**7,26**
13,83	14,53	27,08	7,26	19,45	11,94	16,21	21,17	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch								**7,26**
13,83	13,20	27,08	7,26	19,45	16,39	17,53	23,39	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,26**
14,40	17,59	18,50	7,26	17,32	8,91	17,59	16,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**7,26**
15,88	18,97	19,21	7,26	18,93	10,67	18,86	18,21	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,26**
14,53	15,39	18,88	7,26	17,08	12,96	16,74	19,02	
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam								**7,26**
18,40	16,28	27,17	15,04	16,33	7,26	16,28	20,00	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa								**7,26**
10,69	11,39	18,88	7,26	12,92	10,18	12,80	15,69	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer								**7,26**
12,82	13,39	18,88	7,26	14,58	9,62	14,77	17,91	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**7,26**
14,67	13,08	26,96	7,26	20,76	16,08	17,47	25,38	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**7,26**
13,81	14,41	26,96	7,26	19,09	11,63	16,16	20,93	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**7,26**
13,81	13,08	26,96	7,26	19,09	16,08	17,47	23,16	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**7,26**
15,52	15,75	26,96	7,26	19,09	12,74	17,47	23,16	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**7,26**
17,23	18,41	35,29	7,26	24,09	18,30	24,05	29,82	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**7,26**
12,96	14,41	26,96	7,26	17,43	12,74	14,84	20,93	
3*Mais-Mehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,26**
18,85	13,59	14,63	7,26	15,15	11,01	14,64	19,02	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**7,26**
11,97	12,05	14,71	7,26	13,75	7,96	13,45	15,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	15,42	11,25	12,13	8,03	12,66	7,26	12,08	14,38	**7,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,16	10,45	17,88	7,26	13,23	8,65	12,51	14,97	**7,26**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Gerstenmehl	9,00	10,40	27,42	7,27	10,33	7,26	11,09	13,36	**7,26**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	11,56	11,73	27,42	7,27	12,00	7,26	13,72	15,58	**7,26**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Haselnüsse	11,56	11,73	27,42	7,27	12,00	7,26	13,72	15,58	**7,26**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	9,00	10,40	27,42	7,27	10,33	7,26	11,09	13,36	**7,26**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,81	16,72	23,04	7,26	22,08	16,29	18,72	25,69	**7,26**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,96	16,72	23,04	7,26	17,08	15,18	16,74	20,13	**7,26**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	19,91	15,70	16,29	7,26	19,49	14,18	17,81	21,78	**7,26**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Austernpilze	11,56	11,73	27,42	7,27	12,00	7,26	13,72	15,58	**7,26**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Austernpilze	12,28	12,61	23,33	7,91	13,67	7,26	14,09	15,64	**7,26**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	12,28	12,61	23,33	7,91	13,67	7,26	14,09	15,64	**7,26**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Austernpilze	9,00	10,40	27,42	7,27	10,33	7,26	11,09	13,36	**7,26**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	11,56	11,73	27,42	7,27	12,00	7,26	13,72	15,58	**7,26**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Austernpilze	12,42	11,73	19,08	9,49	13,67	7,26	13,72	13,36	**7,26**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	9,00	10,40	27,42	7,27	10,33	7,26	11,09	13,36	**7,26**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	12,42	11,73	19,08	9,49	13,67	7,26	13,72	13,36	**7,26**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,77	12,04	13,42	26,91	12,60	7,26	14,89	13,29	**7,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	15,77	12,04	13,42	26,91	12,60	7,26	14,89	13,29	**7,26**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	13,64	15,00	23,38	8,19	15,90	7,25	14,55	16,22	**7,25**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	12,03	13,49	28,29	7,72	15,03	7,25	14,29	16,38	**7,25**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	19,02	14,91	19,75	18,40	17,03	7,25	17,16	17,40	**7,25**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,53	11,13	12,38	7,98	13,34	7,25	12,29	12,67	**7,25**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,40	19,24	23,67	7,24	25,20	21,50	21,83	28,24	**7,24**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	12,35	11,51	22,75	7,24	13,43	10,40	14,50	15,29	**7,24**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	14,59	17,12	17,75	7,24	17,34	9,19	17,52	16,81	**7,24**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	14,65	17,48	18,13	7,24	18,42	10,13	17,68	17,51	**7,24**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	19,26	19,33	31,83	7,24	24,04	21,29	19,13	27,68	**7,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,12	18,57	23,67	7,24	23,53	21,50	19,86	27,13	**7,24**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,82	13,32	19,00	7,24	13,15	11,11	12,58	16,38	**7,24**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	11,64	11,25	12,50	7,96	13,07	7,24	12,22	12,73	**7,24**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	11,64	11,25	12,50	7,96	13,07	7,24	12,22	12,73	**7,24**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	11,64	11,25	12,50	7,96	13,07	7,24	12,22	12,73	**7,24**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	11,64	11,25	12,50	7,96	13,07	7,24	12,22	12,73	**7,24**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	15,01	14,48	23,21	7,24	18,26	15,23	17,51	20,26	**7,24**
Quinoa + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	7,83	9,00	18,75	7,24	9,72	10,09	9,00	10,33	**7,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	16,38	19,67	27,08	7,24	18,05	20,09	16,89	19,22	**7,24**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	24,07	19,67	27,08	7,24	28,05	22,31	20,84	30,33	**7,24**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	24,07	19,67	27,08	7,24	28,05	22,31	20,84	30,33	**7,24**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	17,23	17,00	18,75	7,24	19,72	16,76	18,21	21,44	**7,24**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh	15,52	17,00	18,75	7,24	18,05	15,64	16,89	17,00	**7,24**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	14,67	15,67	18,75	7,24	16,38	16,76	14,26	19,22	**7,24**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	14,67	15,67	18,75	7,24	16,38	16,76	14,26	19,22	**7,24**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	15,52	17,00	18,75	7,24	18,05	15,64	16,89	17,00	**7,24**
Tomaten + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh	12,10	13,00	18,75	7,24	13,05	8,98	12,95	14,78	**7,24**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	16,38	19,67	27,08	7,24	18,05	20,09	16,89	19,22	**7,24**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh	17,23	17,00	18,75	7,24	19,72	16,76	18,21	21,44	**7,24**
Hafer + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	12,10	13,00	18,75	7,24	13,05	8,98	12,95	14,78	**7,24**
Tomaten + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh	7,83	9,00	18,75	7,24	9,72	10,09	9,00	10,33	**7,24**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	11,64	11,25	12,50	7,96	13,07	7,24	12,22	12,73	**7,24**
Mais-Mehl + Austernpilze + Linsen reif gekocht	15,76	12,00	19,75	7,24	13,48	10,30	14,07	16,93	**7,24**
Austernpilze + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	15,76	12,00	19,75	7,24	13,48	10,30	14,07	16,93	**7,24**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	11,64	11,25	12,50	7,96	13,07	7,24	12,22	12,73	**7,24**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	14,96	13,77	31,67	9,07	15,78	7,24	16,89	18,18	**7,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	17,91	13,52	18,25	7,24	19,58	13,36	16,21	22,91	**7,24**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	17,91	13,52	18,25	7,24	19,58	13,36	16,21	22,91	**7,24**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	15,76	12,00	19,75	7,24	13,48	10,30	14,07	16,93	**7,24**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	17,91	13,52	18,25	7,24	19,58	13,36	16,21	22,91	**7,24**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Mais-Mehl	15,76	12,00	19,75	7,24	13,48	10,30	14,07	16,93	**7,24**
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	17,14	16,06	22,42	7,24	19,75	11,29	18,24	21,17	**7,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	14,85	16,00	20,54	7,24	17,33	11,44	15,95	18,37	**7,24**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	13,68	13,11	31,67	9,07	14,95	7,24	15,58	17,07	**7,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	17,91	13,52	18,25	7,24	19,58	13,36	16,21	22,91	**7,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Miso	12,83	12,23	23,58	7,24	15,20	12,51	15,47	18,23	**7,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	12,83	13,56	23,58	7,24	15,20	8,06	14,15	16,01	**7,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	13,69	12,23	23,58	7,24	16,87	12,51	15,47	20,46	**7,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	11,98	13,56	23,58	7,24	13,53	9,17	12,84	16,01	**7,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Miso	16,25	17,56	31,92	7,24	20,20	14,73	22,05	24,90	**7,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Miso	14,54	14,89	23,58	7,24	15,20	9,17	15,47	18,23	**7,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Tomaten	7,83	9,00	18,75	7,24	9,72	10,09	9,00	10,33	**7,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	16,38	19,67	27,08	7,24	18,05	20,09	16,89	19,22	**7,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Tomaten	12,10	13,00	18,75	7,24	13,05	8,98	12,95	14,78	**7,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**7,24**
17,23	17,00	18,75	7,24	19,72	16,76	18,21	21,44	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**7,24**
14,67	15,67	18,75	7,24	16,38	16,76	14,26	19,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten							**7,24**
17,23	17,00	18,75	7,24	19,72	16,76	18,21	21,44	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**7,24**
24,07	19,67	27,08	7,24	28,05	22,31	20,84	30,33	
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**7,24**
12,10	13,00	18,75	7,24	13,05	8,98	12,95	14,78	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten							**7,24**
14,67	15,67	18,75	7,24	16,38	16,76	14,26	19,22	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**7,24**
16,38	19,67	27,08	7,24	18,05	20,09	16,89	19,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**7,24**
24,07	19,67	27,08	7,24	28,05	22,31	20,84	30,33	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**7,24**
15,52	17,00	18,75	7,24	18,05	15,64	16,89	17,00	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**7,24**
7,83	9,00	18,75	7,24	9,72	10,09	9,00	10,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten							**7,24**
15,52	17,00	18,75	7,24	18,05	15,64	16,89	17,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,24**
18,55	19,24	23,67	7,24	24,37	20,94	21,17	26,02	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**7,24**
11,07	10,84	22,75	7,24	11,77	10,40	12,53	14,18	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**7,24**
11,50	11,51	22,75	7,24	12,60	9,84	13,84	13,07	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,24**
17,23	17,00	18,75	7,24	19,72	16,76	18,21	21,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,24**
17,23	17,00	18,75	7,24	19,72	16,76	18,21	21,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa							**7,24**
14,70	15,24	23,67	7,24	20,20	18,17	17,22	22,69	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer							**7,24**
16,84	17,24	23,67	7,24	21,87	17,61	19,20	24,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,09	12,21	13,38	7,24	14,25	9,32	13,61	17,63	**7,24**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	16,36	19,64	26,79	7,24	17,95	20,12	16,89	19,46	**7,24**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	24,05	19,64	26,79	7,24	27,95	22,34	20,84	30,57	**7,24**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	15,50	16,97	18,46	7,24	17,95	15,68	16,89	17,23	**7,24**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	18,65	18,25	27,25	7,24	22,82	19,49	17,95	25,02	**7,24**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	7,81	8,97	18,46	7,24	9,62	10,12	8,99	10,57	**7,24**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	14,65	15,64	18,46	7,24	16,28	16,79	14,26	19,46	**7,24**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	17,21	16,97	18,46	7,24	19,62	16,79	18,20	21,68	**7,24**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	15,71	12,16	14,50	7,24	13,29	7,80	13,39	17,51	**7,24**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	12,09	12,97	18,46	7,24	12,95	9,01	12,94	15,01	**7,24**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Champignons frisch	18,66	18,37	27,38	7,24	23,18	19,80	18,01	25,26	**7,24**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	15,52	17,09	18,58	7,24	18,31	15,99	16,94	17,47	**7,24**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	17,23	17,09	18,58	7,24	19,98	17,10	18,26	21,91	**7,24**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	12,10	13,09	18,58	7,24	13,31	9,32	12,99	15,24	**7,24**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	14,67	15,76	18,58	7,24	16,64	17,10	14,31	19,69	**7,24**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	7,83	9,09	18,58	7,24	9,98	10,43	9,05	10,80	**7,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,93	10,45	11,63	25,89	11,33	7,24	13,78	12,23	**7,24**
3*Miso + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,65	16,69	20,63	7,24	21,43	16,73	16,54	21,36	**7,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch								**7,24**
16,38	19,76	26,92	7,24	18,31	20,43	16,94	19,69	
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch								**7,24**
15,72	12,28	14,63	7,24	13,65	8,11	13,44	17,74	
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch								**7,24**
24,07	19,76	26,92	7,24	28,31	22,66	20,89	30,80	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**7,24**
15,98	15,91	19,50	7,24	21,03	15,94	17,88	22,69	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**7,24**
15,38	13,77	27,50	10,18	16,62	7,24	16,89	17,07	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh								**7,24**
13,54	11,99	19,00	7,24	12,32	8,33	12,58	13,04	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,24**
15,77	12,84	26,92	7,24	17,60	13,18	15,82	19,73	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,24**
11,92	12,84	26,92	7,24	12,60	12,07	13,84	14,18	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,24**
22,82	20,57	27,83	7,24	29,37	24,28	23,14	32,69	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,24**
18,97	20,57	27,83	7,24	24,37	23,17	21,17	27,13	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Austernpilze								**7,24**
15,76	12,00	19,75	7,24	13,48	10,30	14,07	16,93	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**7,24**
15,76	12,00	19,75	7,24	13,48	10,30	14,07	16,93	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh								**7,24**
24,07	19,67	27,08	7,24	28,05	22,31	20,84	30,33	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,24**
16,38	19,67	27,08	7,24	18,05	20,09	16,89	19,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**7,24**
24,07	19,67	27,08	7,24	28,05	22,31	20,84	30,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,24**
16,38	19,67	27,08	7,24	18,05	20,09	16,89	19,22	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,24**
14,67	15,67	18,75	7,24	16,38	16,76	14,26	19,22	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,24**
15,52	17,00	18,75	7,24	18,05	15,64	16,89	17,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,52	17,00	18,75	7,24	18,05	15,64	16,89	17,00	**7,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	14,67	15,67	18,75	7,24	16,38	16,76	14,26	19,22	**7,24**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	12,10	13,00	18,75	7,24	13,05	8,98	12,95	14,78	**7,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Quinoa	7,83	9,00	18,75	7,24	9,72	10,09	9,00	10,33	**7,24**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa	7,83	9,00	18,75	7,24	9,72	10,09	9,00	10,33	**7,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Hafer	12,10	13,00	18,75	7,24	13,05	8,98	12,95	14,78	**7,24**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	18,38	16,69	26,83	8,70	16,64	7,24	16,93	19,42	**7,24**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	15,81	15,35	26,83	8,70	14,98	7,24	14,30	17,20	**7,24**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	19,23	16,69	18,50	10,92	18,31	7,24	16,93	17,20	**7,24**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,90	15,92	30,63	8,74	16,93	7,24	15,76	17,87	**7,24**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	12,11	12,43	23,63	8,04	13,83	7,24	13,43	14,30	**7,24**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,89	11,82	28,33	11,03	12,67	7,24	14,36	16,89	**7,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Mandeln	15,73	16,59	18,04	7,23	18,42	11,24	17,01	18,09	**7,23**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	12,53	10,92	27,04	7,23	16,68	13,03	15,27	21,94	**7,23**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	16,38	18,92	39,54	7,23	21,68	16,36	25,14	28,61	**7,23**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	11,25	10,92	27,04	7,23	14,18	13,03	15,27	18,61	**7,23**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	13,82	14,92	27,04	7,23	14,18	8,03	15,27	18,61	**7,23**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	9,97	12,92	27,04	7,23	11,68	8,03	11,32	15,28	**7,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,18	16,47	21,75	7,23	19,50	18,77	16,91	22,61	**7,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,13	16,11	21,38	7,23	18,43	17,83	16,75	21,91	**7,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,93	12,80	19,29	7,23	13,83	12,18	13,09	16,92	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao	12,11	14,90	31,29	7,23	14,68	10,64	15,56	18,98	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	13,82	13,57	31,29	7,23	18,02	13,98	18,19	23,42	**7,23**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	17,96	18,79	32,79	7,23	22,26	18,22	20,81	26,78	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Kakao	14,68	16,23	31,29	7,23	16,35	10,64	18,19	21,20	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Kakao	12,97	13,57	31,29	7,23	16,35	13,98	18,19	21,20	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Kakao	16,38	18,90	39,63	7,23	21,35	16,20	24,77	27,87	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	12,97	14,90	31,29	7,23	16,35	9,53	16,88	18,98	**7,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Austernpilze	13,85	16,71	19,58	7,23	16,53	7,77	17,09	15,90	**7,23**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	16,68	17,11	27,04	7,23	20,78	16,26	19,15	23,10	**7,23**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	17,11	17,45	28,63	7,23	19,76	15,44	17,52	23,44	**7,23**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	15,82	15,78	22,88	7,23	18,28	13,48	15,86	19,77	**7,23**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart	12,72	13,11	23,58	13,00	13,78	7,23	14,05	17,89	**7,23**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	12,72	13,11	23,58	13,00	13,78	7,23	14,05	17,89	**7,23**
Mais-Mehl + Walnüsse + Hirse gekocht	21,22	15,11	19,58	9,27	17,60	7,23	16,61	19,53	**7,23**
Walnüsse + Mais-Mehl + Hirse gekocht	21,22	15,11	19,58	9,27	17,60	7,23	16,61	19,53	**7,23**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Walnüsse + Mais-Mehl							**7,23**
21,22	15,11	19,58	9,27	17,60	7,23	16,61	19,53
Walnüsse + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**7,23**
21,22	15,11	19,58	9,27	17,60	7,23	16,61	19,53
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**7,23**
10,07	13,05	27,08	7,23	11,31	7,97	11,19	15,26
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**7,23**
13,91	15,05	27,08	7,23	13,81	7,97	15,14	18,59
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**7,23**
12,63	11,05	27,08	7,23	16,31	12,97	15,14	21,92
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**7,23**
11,35	11,05	27,08	7,23	13,81	12,97	15,14	18,59
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**7,23**
16,48	19,05	39,58	7,23	21,31	16,30	25,01	28,59
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken							**7,23**
14,97	15,11	22,88	7,23	18,28	12,93	15,20	18,66
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken							**7,23**
16,25	16,79	28,63	7,23	19,76	14,89	16,86	22,33
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**7,23**
8,66	12,71	13,63	7,23	9,27	8,33	10,05	12,33
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**7,23**
12,11	11,57	27,13	7,23	15,52	10,64	14,24	18,98
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**7,23**
11,26	11,57	27,13	7,23	13,85	10,64	14,24	16,76
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse							**7,23**
13,82	14,90	27,13	7,23	13,85	7,87	14,90	17,87
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl							**7,23**
10,83	11,57	27,13	7,23	13,02	11,20	13,59	16,76
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl							**7,23**
11,68	11,57	27,13	7,23	14,68	11,20	13,59	18,98
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl							**7,23**
14,54	15,11	22,88	7,23	17,45	13,48	14,55	18,66
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**7,23**
15,53	17,57	35,46	7,23	18,85	13,42	21,48	24,53
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl							**7,23**
15,82	16,79	28,63	7,23	18,93	15,44	16,20	22,33

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	14,25	16,90	35,46	7,23	18,02	13,42	20,16	23,42	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	12,11	12,23	27,13	7,23	13,85	11,20	14,90	17,87	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	12,54	14,23	27,13	7,23	13,02	7,87	13,59	16,76	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	12,97	12,23	27,13	7,23	15,52	11,20	14,90	20,09	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	11,26	13,57	27,13	7,23	12,18	7,87	12,27	15,64	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	9,97	12,90	27,13	7,23	11,35	7,87	10,95	14,53	**7,23**
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,38	18,90	39,63	7,23	21,35	16,20	24,77	27,87	**7,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Miso	20,31	19,38	21,88	7,23	25,28	20,45	20,68	25,57	**7,23**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,97	12,90	27,13	7,23	11,35	7,87	10,95	14,53	**7,23**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,82	14,90	27,13	7,23	13,85	7,87	14,90	17,87	**7,23**
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,26	10,90	27,13	7,23	13,85	12,87	14,90	17,87	**7,23**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,54	10,90	27,13	7,23	16,35	12,87	14,90	21,20	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	15,10	16,23	35,46	7,23	19,68	15,09	21,48	25,64	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Buchweizen	14,68	16,23	35,46	7,23	18,85	15,09	21,48	24,53	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	11,68	10,90	27,13	7,23	14,68	12,87	14,90	18,98	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	10,83	12,23	27,13	7,23	13,02	9,53	12,27	16,76	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	11,26	12,23	27,13	7,23	13,85	8,42	13,59	15,64	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	12,54	10,90	27,13	7,23	16,35	12,87	14,90	21,20	**7,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	13,39	13,57	27,13	7,23	14,68	9,53	14,90	18,98	**7,23**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	16,25	16,12	28,63	7,23	19,76	17,11	17,52	23,44	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	12,97	13,57	27,13	7,23	13,85	9,53	14,90	17,87	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	11,26	10,90	27,13	7,23	13,85	12,87	14,90	17,87	**7,23**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	14,97	14,45	22,88	7,23	18,28	15,15	15,86	19,77	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	12,11	10,90	27,13	7,23	15,52	12,87	14,90	20,09	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	11,68	12,23	27,13	7,23	14,68	8,42	13,59	16,76	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	10,40	12,23	27,13	7,23	12,18	9,53	12,27	15,64	**7,23**
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	12,72	13,11	23,58	13,00	13,78	7,23	14,05	17,89	**7,23**
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	12,72	13,11	23,58	13,00	13,78	7,23	14,05	17,89	**7,23**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	12,72	13,11	23,58	13,00	13,78	7,23	14,05	17,89	**7,23**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam	12,72	13,11	23,58	13,00	13,78	7,23	14,05	17,89	**7,23**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Walnüsse	21,22	15,11	19,58	9,27	17,60	7,23	16,61	19,53	**7,23**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Walnüsse	21,22	15,11	19,58	9,27	17,60	7,23	16,61	19,53	**7,23**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Sojabohnen	13,28	12,36	26,71	7,23	15,54	12,34	14,10	17,02	**7,23**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,31	19,38	21,88	7,23	25,28	20,45	20,68	25,57	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	12,97	14,23	27,13	7,23	13,85	7,31	14,24	16,76	**7,23**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	15,39	14,45	22,88	7,23	19,12	15,15	15,86	20,88	**7,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	16,68	16,12	28,63	7,23	20,59	17,11	17,52	24,56	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	10,40	12,90	27,13	7,23	12,18	7,31	11,61	14,53	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	14,68	16,90	35,46	7,23	18,85	12,87	20,82	23,42	**7,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	14,85	14,77	21,38	7,23	17,59	15,06	16,75	18,58	**7,23**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,55	13,80	19,33	7,23	15,73	11,66	14,66	17,88	**7,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	12,65	11,47	19,29	7,23	13,00	9,41	13,09	13,59	**7,23**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	14,90	15,13	21,75	7,23	18,67	15,99	16,91	19,28	**7,23**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,43	10,86	16,79	7,30	12,72	7,23	12,28	13,73	**7,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	18,77	17,34	21,54	7,23	22,63	14,40	20,26	23,27	**7,23**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	16,86	16,55	30,71	7,23	17,97	11,59	20,34	22,42	**7,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,25	17,30	20,29	7,23	21,01	14,50	18,73	21,40	**7,23**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,29	11,22	22,38	7,23	14,63	9,37	13,76	17,98	**7,23**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	13,44	11,22	22,38	7,23	12,97	9,37	13,76	15,76	**7,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	12,09	9,65	11,42	25,47	10,57	7,23	12,61	11,07	**7,23**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	11,97	13,75	28,63	7,79	14,97	7,23	14,27	16,10	**7,23**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	18,59	17,13	21,42	11,22	17,92	7,23	16,71	17,00	**7,23**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	16,88	12,47	17,25	27,78	12,92	7,23	15,39	13,67	**7,23**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,23**
17,74	15,80	25,58	19,00	16,25	7,23	16,71	17,00	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken								**7,23**
15,17	15,80	29,75	9,00	14,58	7,23	14,08	17,00	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht								**7,23**
14,22	13,05	17,63	7,88	15,72	7,23	14,64	16,13	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken								**7,23**
17,74	17,13	29,75	9,00	16,25	7,23	16,71	19,22	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**7,23**
14,74	13,13	25,58	9,89	14,58	7,23	14,74	15,89	
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,23**
17,85	12,33	14,58	8,10	13,63	7,23	12,97	16,21	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,22**
17,74	14,33	16,25	7,22	15,42	9,64	14,47	16,11	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**7,22**
17,05	17,80	22,92	7,22	24,33	16,00	20,39	25,67	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**7,22**
16,58	14,60	22,50	7,84	18,92	7,22	17,20	19,40	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,22**
16,37	17,68	23,67	7,22	18,55	19,35	17,69	23,12	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,22**
16,45	13,67	16,25	7,22	13,75	9,64	12,50	15,00	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**7,22**
13,84	15,39	25,58	7,22	17,08	13,19	15,74	19,80	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**7,22**
16,40	16,72	25,58	7,22	18,75	13,19	18,37	22,02	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,22**
16,40	16,72	25,58	7,22	18,75	13,19	18,37	22,02	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,22**
13,84	15,39	25,58	7,22	17,08	13,19	15,74	19,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**7,22**
14,69	15,39	25,58	7,22	18,75	12,08	17,05	19,80	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**7,22**
14,69	15,39	25,58	7,22	18,75	12,08	17,05	19,80	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,22**
15,55	14,05	25,58	7,22	20,42	16,52	18,37	24,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,11	19,39	33,92	7,22	23,75	18,74	24,95	28,69	**7,22**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	14,69	14,05	25,58	7,22	18,75	16,52	18,37	22,02	**7,22**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	15,55	14,05	25,58	7,22	20,42	16,52	18,37	24,24	**7,22**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,69	14,05	25,58	7,22	18,75	16,52	18,37	22,02	**7,22**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	18,11	19,39	33,92	7,22	23,75	18,74	24,95	28,69	**7,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	14,69	14,05	25,58	7,22	18,75	16,52	18,37	22,02	**7,22**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,69	15,39	25,58	7,22	18,75	12,08	17,05	19,80	**7,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Bohnen grün gekocht	18,11	19,39	33,92	7,22	23,75	18,74	24,95	28,69	**7,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	13,84	15,39	25,58	7,22	17,08	13,19	15,74	19,80	**7,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	15,55	14,05	25,58	7,22	20,42	16,52	18,37	24,24	**7,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	16,40	16,72	25,58	7,22	18,75	13,19	18,37	22,02	**7,22**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Roggenmehl	11,87	12,09	24,50	7,22	14,30	11,84	15,34	18,76	**7,22**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Roggenmehl	11,02	13,43	24,50	7,22	12,63	8,51	12,71	16,53	**7,22**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,69	15,39	25,58	7,22	18,75	12,08	17,05	19,80	**7,22**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	11,87	13,43	24,50	7,22	14,30	7,40	14,03	16,53	**7,22**
Kartoffeln gegart + Kakao + Roggenmehl	15,29	17,43	32,83	7,22	19,30	14,07	21,92	25,42	**7,22**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	12,73	12,09	24,50	7,22	15,97	11,84	15,34	20,98	**7,22**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	11,02	13,43	24,50	7,22	12,63	8,51	12,71	16,53	**7,22**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**7,22**
11,87	12,09	24,50	7,22	14,30	11,84	15,34	18,76	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,22**
15,55	14,05	25,58	7,22	20,42	16,52	18,37	24,24	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,22**
13,84	15,39	25,58	7,22	17,08	13,19	15,74	19,80	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**7,22**
11,87	13,43	24,50	7,22	14,30	7,40	14,03	16,53	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,22**
18,11	19,39	33,92	7,22	23,75	18,74	24,95	28,69	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,22**
16,40	16,72	25,58	7,22	18,75	13,19	18,37	22,02	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl								**7,22**
12,73	12,09	24,50	7,22	15,97	11,84	15,34	20,98	
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**7,22**
13,58	14,76	24,50	7,22	14,30	8,51	15,34	18,76	
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Roggenmehl								**7,22**
13,58	14,76	24,50	7,22	14,30	8,51	15,34	18,76	
Kakao + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**7,22**
15,29	17,43	32,83	7,22	19,30	14,07	21,92	25,42	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,22**
14,69	14,05	25,58	7,22	18,75	16,52	18,37	22,02	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**7,22**
11,87	13,43	24,50	7,22	14,30	7,40	14,03	16,53	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**7,22**
14,69	15,39	25,58	7,22	18,75	12,08	17,05	19,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**7,22**
14,69	15,39	25,58	7,22	18,75	12,08	17,05	19,80	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**7,22**
11,87	13,43	24,50	7,22	14,30	7,40	14,03	16,53	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Cashewnuss								**7,22**
13,98	13,76	22,17	7,22	16,00	12,82	14,49	17,57	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl								**7,22**
13,89	13,70	13,92	9,07	14,90	7,22	14,53	14,82	
Austernpilze + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**7,22**
14,62	13,64	25,00	7,22	16,62	10,52	16,51	18,42	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**7,22**
14,62	13,64	25,00	7,22	16,62	10,52	16,51	18,42	
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**7,22**
13,10	13,60	23,75	7,22	15,00	10,62	14,99	16,56	
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**7,22**
13,10	13,60	23,75	7,22	15,00	10,62	14,99	16,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**7,22**
18,92	19,69	27,67	7,22	23,79	18,26	23,45	27,89	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Kakao							**7,22**
9,40	9,33	33,33	7,22	10,83	7,78	14,47	14,44	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet							**7,22**
7,22	21,34	42,88	13,76	29,93	19,83	26,39	37,40	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet							**7,22**
7,22	21,00	42,29	13,77	29,81	19,94	26,09	37,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse							**7,22**
18,07	18,36	23,50	7,22	21,29	15,48	20,16	24,56	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet							**7,22**
7,22	21,13	42,08	13,61	31,25	21,39	25,92	38,06	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**7,22**
13,10	13,60	23,75	7,22	15,00	10,62	14,99	16,56	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**7,22**
15,25	15,12	22,25	7,22	21,10	13,68	17,13	22,53	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl							**7,22**
13,10	13,60	23,75	7,22	15,00	10,62	14,99	16,56	
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**7,22**
12,73	12,09	24,50	7,22	15,97	11,84	15,34	20,98	
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**7,22**
11,87	13,43	24,50	7,22	14,30	7,40	14,03	16,53	
Kakao + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**7,22**
15,29	17,43	32,83	7,22	19,30	14,07	21,92	25,42	
Haselnüsse + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**7,22**
13,58	14,76	24,50	7,22	14,30	8,51	15,34	18,76	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**7,22**
11,02	13,43	24,50	7,22	12,63	8,51	12,71	16,53	
Buchweizen + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**7,22**
11,87	12,09	24,50	7,22	14,30	11,84	15,34	18,76	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**7,22**
11,87	12,09	24,50	7,22	14,30	11,84	15,34	18,76	
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**7,22**
12,73	12,09	24,50	7,22	15,97	11,84	15,34	20,98	
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**7,22**
11,87	13,43	24,50	7,22	14,30	7,40	14,03	16,53	
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**7,22**
15,25	15,12	22,25	7,22	21,10	13,68	17,13	22,53	
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,22**
15,25	15,12	22,25	7,22	21,10	13,68	17,13	22,53	
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,22**
16,77	15,16	23,50	7,22	22,72	13,58	18,66	24,40	
Roggenmehl + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart								**7,22**
11,02	13,43	24,50	7,22	12,63	8,51	12,71	16,53	
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**7,22**
16,77	15,16	23,50	7,22	22,72	13,58	18,66	24,40	
Roggenmehl + Haselnüsse + Kartoffeln gegart								**7,22**
13,58	14,76	24,50	7,22	14,30	8,51	15,34	18,76	
Roggenmehl + Kakao + Kartoffeln gegart								**7,22**
15,29	17,43	32,83	7,22	19,30	14,07	21,92	25,42	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Mais-Mehl								**7,22**
20,18	12,44	13,08	8,64	13,73	7,22	13,79	17,56	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**7,22**
20,18	12,44	13,08	8,64	13,73	7,22	13,79	17,56	
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**7,22**
20,18	12,44	13,08	8,64	13,73	7,22	13,79	17,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**7,22**
17,21	17,69	23,50	7,22	21,29	14,92	19,51	23,44	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**7,22**
12,39	14,00	37,50	9,67	14,17	7,22	15,13	16,67	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**7,22**
13,68	14,67	37,50	9,67	15,00	7,22	16,45	17,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**7,22**
16,79	17,69	23,50	7,22	20,46	15,48	18,85	23,44	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**7,22**
12,39	11,01	26,88	7,22	16,22	12,76	14,94	21,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**7,22**
11,11	11,01	26,88	7,22	13,72	12,76	14,94	18,13	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**7,22**
16,24	19,01	39,38	7,22	21,22	16,09	24,81	28,13	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**7,22**
13,68	15,01	26,88	7,22	13,72	7,76	14,94	18,13	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**7,22**
9,83	13,01	26,88	7,22	11,22	7,76	10,99	14,80	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart								**7,22**
11,75	12,40	23,29	12,52	13,09	7,22	13,05	17,17	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**7,22**
16,77	15,16	23,50	7,22	22,72	13,58	18,66	24,40	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**7,22**
15,25	15,12	22,25	7,22	21,10	13,68	17,13	22,53	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**7,22**
18,99	18,61	28,75	7,22	24,84	20,67	19,33	27,68	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,22**
18,26	17,72	25,08	7,22	22,32	18,46	17,41	23,59	
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**7,22**
16,49	12,23	13,96	27,01	12,62	7,22	14,64	13,36	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**7,22**
17,64	17,03	23,50	7,22	22,13	17,14	20,16	25,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**7,22**
17,21	17,03	23,50	7,22	21,29	17,14	20,16	24,56	
Walnüsse + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**7,22**
16,58	14,60	22,50	7,84	18,92	7,22	17,20	19,40	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Lauch gedünstet								**7,22**
11,56	9,15	10,58	25,20	9,93	7,22	11,96	10,96	
Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten								**7,22**
11,56	9,15	10,58	25,20	9,93	7,22	11,96	10,96	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet + Tomaten								**7,22**
11,56	9,15	10,58	25,20	9,93	7,22	11,96	10,96	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,22**
16,88	14,33	16,25	7,22	14,58	9,08	13,82	13,89	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Lauch gedünstet								**7,22**
11,56	9,15	10,58	25,20	9,93	7,22	11,96	10,96	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Walnüsse								**7,22**
14,62	13,64	25,00	7,22	16,62	10,52	16,51	18,42	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Walnüsse								**7,22**
14,62	13,64	25,00	7,22	16,62	10,52	16,51	18,42	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Walnüsse								**7,22**
16,58	14,60	22,50	7,84	18,92	7,22	17,20	19,40	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Walnüsse								**7,22**
16,77	15,16	23,50	7,22	22,72	13,58	18,66	24,40	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**7,22**
16,58	14,60	22,50	7,84	18,92	7,22	17,20	19,40	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Quinoa								**7,22**
7,69	7,33	29,17	8,33	8,33	7,22	10,53	10,00	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**7,22**
20,18	12,44	13,08	8,64	13,73	7,22	13,79	17,56	
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**7,22**
18,06	16,19	21,42	7,22	19,76	14,72	15,78	20,32	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet								**7,22**
13,05	13,76	18,50	7,22	14,81	8,12	14,31	17,13	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,22**
10,73	11,10	18,46	8,73	11,77	7,22	12,11	15,96	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet								**7,22**
14,57	13,80	19,75	7,22	16,43	8,02	15,84	19,00	
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**7,22**
13,06	13,88	18,63	7,22	15,17	8,43	14,36	17,37	
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch								**7,22**
14,59	13,92	19,88	7,22	16,78	8,33	15,89	19,23	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,22**
11,88	12,31	23,38	12,58	13,03	7,22	12,88	16,72	
3*Walnüsse + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,22**
17,15	16,05	22,50	7,22	19,85	11,34	18,31	21,26	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,22**
14,86	15,99	20,63	7,22	17,43	11,49	16,02	18,46	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht								**7,22**
14,10	14,67	33,33	10,78	15,83	7,22	16,45	16,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh								**7,22**
15,09	16,35	23,67	7,22	17,72	16,57	17,69	19,79	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**7,22**
11,02	13,43	24,50	7,22	12,63	8,51	12,71	16,53	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**7,22**
16,40	16,72	25,58	7,22	18,75	13,19	18,37	22,02	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**7,22**
13,84	15,39	25,58	7,22	17,08	13,19	15,74	19,80	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Gerstenmehl								**7,22**
11,02	13,43	24,50	7,22	12,63	8,51	12,71	16,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**7,22**
16,40	16,72	25,58	7,22	18,75	13,19	18,37	22,02	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Haselnüsse								**7,22**
13,58	14,76	24,50	7,22	14,30	8,51	15,34	18,76	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Haselnüsse								**7,22**
13,58	14,76	24,50	7,22	14,30	8,51	15,34	18,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl								**7,22**
13,84	15,39	25,58	7,22	17,08	13,19	15,74	19,80	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,22**
17,31	15,67	20,42	7,22	14,58	11,31	13,82	15,00	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**7,22**
21,15	15,67	20,42	7,22	19,58	12,42	15,79	20,56	
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**7,22**
13,10	13,60	23,75	7,22	15,00	10,62	14,99	16,56	
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Austernpilze								**7,22**
14,62	13,64	25,00	7,22	16,62	10,52	16,51	18,42	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Kakao								**7,22**
15,29	17,43	32,83	7,22	19,30	14,07	21,92	25,42	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Kakao								**7,22**
15,29	17,43	32,83	7,22	19,30	14,07	21,92	25,42	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**7,22**
18,11	19,39	33,92	7,22	23,75	18,74	24,95	28,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Kakao								**7,22**
18,11	19,39	33,92	7,22	23,75	18,74	24,95	28,69	
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze								**7,22**
13,10	13,60	23,75	7,22	15,00	10,62	14,99	16,56	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**7,22**
14,62	13,64	25,00	7,22	16,62	10,52	16,51	18,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	14,69	14,05	25,58	7,22	18,75	16,52	18,37	22,02	**7,22**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	12,73	12,09	24,50	7,22	15,97	11,84	15,34	20,98	**7,22**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht	12,73	12,09	24,50	7,22	15,97	11,84	15,34	20,98	**7,22**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Buchweizen	11,87	12,09	24,50	7,22	14,30	11,84	15,34	18,76	**7,22**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Buchweizen	11,87	12,09	24,50	7,22	14,30	11,84	15,34	18,76	**7,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	14,69	14,05	25,58	7,22	18,75	16,52	18,37	22,02	**7,22**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	15,55	14,05	25,58	7,22	20,42	16,52	18,37	24,24	**7,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	15,55	14,05	25,58	7,22	20,42	16,52	18,37	24,24	**7,22**
Tomaten + Lauch gedünstet + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,56	9,15	10,58	25,20	9,93	7,22	11,96	10,96	**7,22**
Lauch gedünstet + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,56	9,15	10,58	25,20	9,93	7,22	11,96	10,96	**7,22**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Bohnen grün gekocht	11,85	12,35	23,04	12,64	13,06	7,22	13,05	17,20	**7,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,61	11,97	18,13	10,40	13,00	7,22	12,75	16,56	**7,22**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,97	12,65	19,00	8,36	13,98	7,22	13,24	15,27	**7,22**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	19,73	15,48	16,54	7,21	19,61	14,55	17,75	21,92	**7,21**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,49	14,16	20,54	7,21	14,43	13,23	14,24	19,51	**7,21**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	13,58	11,43	20,25	7,21	12,59	8,45	12,84	14,13	**7,21**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	9,41	8,95	26,42	7,21	10,03	7,81	11,87	12,38	**7,21**
Walnüsse + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	15,04	14,57	21,08	7,89	17,10	7,21	15,54	17,36	**7,21**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Walnüsse + Weizen Vollkornmehl								**7,21**
15,04	14,57	21,08	7,89	17,10	7,21	15,54	17,36	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**7,21**
19,94	16,00	25,42	9,87	16,82	7,21	16,16	19,13	
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**7,21**
19,94	16,00	25,42	9,87	16,82	7,21	16,16	19,13	
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**7,21**
19,94	16,00	25,42	9,87	16,82	7,21	16,16	19,13	
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Mais-Mehl								**7,21**
19,94	16,00	25,42	9,87	16,82	7,21	16,16	19,13	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch								**7,21**
11,74	13,24	27,50	7,50	14,53	7,21	13,47	15,70	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken								**7,21**
15,94	15,05	25,42	8,14	18,53	7,21	16,97	19,20	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**7,21**
16,62	16,13	20,71	7,21	20,55	15,13	16,99	22,34	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**7,21**
15,50	15,80	27,04	7,21	19,07	12,66	17,51	23,24	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**7,21**
17,21	18,47	35,38	7,21	24,07	18,22	24,09	29,91	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**7,21**
13,79	13,13	27,04	7,21	19,07	15,99	17,51	23,24	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**7,21**
13,79	14,47	27,04	7,21	19,07	11,55	16,20	21,02	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**7,21**
14,65	13,13	27,04	7,21	20,73	15,99	17,51	25,47	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**7,21**
12,94	14,47	27,04	7,21	17,40	12,66	14,88	21,02	
Walnüsse + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**7,21**
15,04	14,57	21,08	7,89	17,10	7,21	15,54	17,36	
Weizen Vollkornmehl + Walnüsse + Tomaten								**7,21**
15,04	14,57	21,08	7,89	17,10	7,21	15,54	17,36	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Bulgur, trocken								**7,21**
19,94	16,00	25,42	9,87	16,82	7,21	16,16	19,13	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Bulgur, trocken								**7,21**
19,94	16,00	25,42	9,87	16,82	7,21	16,16	19,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Walnüsse	15,04	14,57	21,08	7,89	17,10	7,21	15,54	17,36	**7,21**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Walnüsse	15,04	14,57	21,08	7,89	17,10	7,21	15,54	17,36	**7,21**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,41	10,72	12,96	15,52	11,40	7,21	12,61	14,09	**7,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	13,78	10,52	21,83	7,21	14,67	11,24	13,74	19,37	**7,21**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	14,69	13,55	22,21	7,21	14,08	8,84	13,89	17,84	**7,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	14,64	13,19	21,83	7,21	13,00	7,91	13,74	17,14	**7,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	12,93	10,52	21,83	7,21	13,00	11,24	13,74	17,14	**7,21**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	12,98	10,88	22,21	7,21	14,08	12,18	13,89	17,84	**7,21**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	12,98	12,21	22,21	7,21	14,08	7,73	12,58	15,62	**7,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	16,35	15,85	30,17	7,21	18,00	13,47	20,32	23,81	**7,21**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	12,12	12,21	22,21	7,21	12,41	8,84	11,26	15,62	**7,21**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	16,40	16,21	30,54	7,21	19,08	14,40	20,47	24,51	**7,21**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	13,83	10,88	22,21	7,21	15,74	12,18	13,89	20,07	**7,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	15,03	12,97	13,25	9,17	14,34	7,21	13,24	13,99	**7,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	12,07	11,85	21,83	7,21	11,33	7,91	11,11	14,92	**7,21**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,10	14,61	19,38	7,21	16,53	9,81	14,99	17,07	**7,21**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,38	14,67	21,25	7,21	18,95	9,66	17,28	19,87	**7,21**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,26	19,21	18,67	7,21	19,90	10,73	19,41	19,12	**7,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Amaranth, ungekocht + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,21**
12,64	11,05	27,17	7,21	16,41	13,02	15,20	22,01
3*Buchweizen + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,21**
11,36	11,05	27,17	7,21	13,91	13,02	15,20	18,68
3*Kakao + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,21**
16,49	19,05	39,67	7,21	21,41	16,36	25,07	28,68
3*Haselnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,21**
13,92	15,05	27,17	7,21	13,91	8,02	15,20	18,68
3*Gerstenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,21**
10,08	13,05	27,17	7,21	11,41	8,02	11,26	15,34
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**7,21**
12,33	12,49	14,21	7,34	13,52	7,21	13,57	15,40
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh							**7,21**
12,21	12,83	20,54	7,21	13,60	10,45	14,24	16,18
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**7,21**
10,03	10,19	17,29	7,21	12,84	8,60	12,01	14,38
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**7,21**
10,09	10,55	17,67	7,21	13,92	9,53	12,17	15,08
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl							**7,21**
11,23	13,28	27,63	7,37	13,27	7,21	12,88	15,73
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse							**7,21**
12,51	13,95	27,63	7,37	14,10	7,21	14,20	16,84
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**7,21**
12,94	13,95	23,46	8,48	14,93	7,21	14,20	15,73
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**7,20**
15,83	17,03	33,17	7,20	20,64	14,51	21,70	25,26
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**7,20**
12,41	11,70	24,83	7,20	15,64	12,29	15,12	18,59
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**7,20**
11,50	12,67	24,46	7,20	12,90	8,02	12,33	15,67
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**7,20**
14,12	14,37	24,83	7,20	15,64	8,96	15,12	18,59
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**7,20**
15,78	16,67	32,79	7,20	19,57	13,58	21,54	24,56
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**7,20**
12,36	11,34	24,46	7,20	14,57	11,36	14,96	17,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse								**7,20**
14,07	14,01	24,46	7,20	14,57	8,02	14,96	17,89	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse								**7,20**
11,56	13,03	24,83	7,20	13,98	8,96	12,49	16,37	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse								**7,20**
12,41	13,03	24,83	7,20	15,64	7,84	13,80	16,37	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse								**7,20**
13,26	11,70	24,83	7,20	17,31	12,29	15,12	20,81	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse								**7,20**
13,21	11,34	24,46	7,20	16,23	11,36	14,96	20,11	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**7,20**
18,14	19,73	28,33	7,20	20,00	16,56	20,29	24,93	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**7,20**
17,28	17,07	28,33	7,20	21,67	19,89	20,29	27,16	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**7,20**
16,43	17,07	28,33	7,20	20,00	19,89	20,29	24,93	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht								**7,20**
17,34	12,01	13,71	7,20	13,36	9,11	13,10	16,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**7,20**
15,57	18,40	28,33	7,20	18,33	16,56	17,66	22,71	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht								**7,20**
19,85	22,40	36,67	7,20	25,00	22,11	26,87	31,60	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht								**7,20**
16,43	18,40	28,33	7,20	20,00	15,44	18,97	22,71	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,20**
14,03	14,51	22,46	7,20	17,33	16,07	15,28	21,13	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,20**
20,60	16,99	17,92	7,20	20,23	16,23	18,71	23,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Bohnen grün gekocht								**7,20**
14,45	17,13	18,00	7,20	17,57	8,94	17,61	16,60	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,20**
20,60	16,99	17,92	7,20	20,23	16,23	18,71	23,38	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**7,20**
14,45	17,13	18,00	7,20	17,57	8,94	17,61	16,60	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**7,20**
16,43	18,40	28,33	7,20	20,00	15,44	18,97	22,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**7,20**
15,30	15,49	28,33	8,44	18,13	7,20	16,75	19,00	
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht								**7,20**
11,52	11,76	13,17	8,09	12,93	7,20	12,18	12,18	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl								**7,20**
17,13	17,60	26,50	7,20	20,58	16,30	17,88	24,93	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
14,68	15,65	18,92	7,20	16,58	16,87	14,39	19,40	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
14,45	17,13	18,00	7,20	17,57	8,94	17,61	16,60	
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
7,85	8,99	18,92	7,20	9,92	10,20	9,13	10,51	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
15,54	16,99	18,92	7,20	18,25	15,76	17,03	17,18	
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
12,12	12,99	18,92	7,20	13,25	9,09	13,08	14,96	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
14,45	17,13	18,00	7,20	17,57	8,94	17,61	16,60	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
15,54	16,99	18,92	7,20	18,25	15,76	17,03	17,18	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
17,25	16,99	18,92	7,20	19,92	16,87	18,34	21,62	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
7,85	8,99	18,92	7,20	9,92	10,20	9,13	10,51	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
17,25	16,99	18,92	7,20	19,92	16,87	18,34	21,62	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
12,12	12,99	18,92	7,20	13,25	9,09	13,08	14,96	
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
24,09	19,65	27,25	7,20	28,25	22,42	20,97	30,51	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
14,68	15,65	18,92	7,20	16,58	16,87	14,39	19,40	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
16,39	19,65	27,25	7,20	18,25	20,20	17,03	19,40	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Mais-Mehl + Spitzkohl								**7,20**
17,18	12,92	15,42	7,20	15,48	10,82	13,54	17,78	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
16,39	19,65	27,25	7,20	18,25	20,20	17,03	19,40	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,20**
24,09	19,65	27,25	7,20	28,25	22,42	20,97	30,51	
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**7,20**
16,43	18,40	28,33	7,20	20,00	15,44	18,97	22,71	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Linsen reif gekocht								**7,20**
18,14	19,73	28,33	7,20	20,00	16,56	20,29	24,93	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht								**7,20**
17,28	17,07	28,33	7,20	21,67	19,89	20,29	27,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**7,20**
20,60	16,99	17,92	7,20	20,23	16,23	18,71	23,38	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**7,20**
15,57	18,40	28,33	7,20	18,33	16,56	17,66	22,71	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**7,20**
20,60	16,99	17,92	7,20	20,23	16,23	18,71	23,38	
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Linsen reif gekocht								**7,20**
16,43	17,07	28,33	7,20	20,00	19,89	20,29	24,93	
Linsen reif gekocht + Kakao + Linsen reif gekocht								**7,20**
19,85	22,40	36,67	7,20	25,00	22,11	26,87	31,60	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**7,20**
15,57	18,40	28,33	7,20	18,33	16,56	17,66	22,71	
Mais-Mehl + Miso + Spitzkohl								**7,20**
17,18	12,92	15,42	7,20	15,48	10,82	13,54	17,78	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**7,20**
16,43	18,40	28,33	7,20	20,00	15,44	18,97	22,71	
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**7,20**
17,28	17,07	28,33	7,20	21,67	19,89	20,29	27,16	
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**7,20**
16,43	17,07	28,33	7,20	20,00	19,89	20,29	24,93	
Kakao + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**7,20**
19,85	22,40	36,67	7,20	25,00	22,11	26,87	31,60	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**7,20**
18,14	19,73	28,33	7,20	20,00	16,56	20,29	24,93	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart								**7,20**
11,52	11,76	13,17	8,09	12,93	7,20	12,18	12,18	
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**7,20**
11,52	11,76	13,17	8,09	12,93	7,20	12,18	12,18	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Miso								**7,20**
17,18	12,92	15,42	7,20	15,48	10,82	13,54	17,78	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Miso								**7,20**
17,18	12,92	15,42	7,20	15,48	10,82	13,54	17,78	
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
13,36	14,35	24,21	7,20	14,83	9,01	14,36	17,66	
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
10,74	12,65	23,83	7,20	12,09	8,07	11,57	14,73	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
11,65	11,68	24,21	7,20	14,83	12,34	14,36	17,66	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
12,45	11,32	23,83	7,20	15,43	11,41	14,20	19,18	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
10,79	13,01	24,21	7,20	13,17	9,01	11,72	15,43	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
11,65	13,01	24,21	7,20	14,83	7,89	13,04	15,43	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
13,31	13,99	23,83	7,20	13,76	8,07	14,20	16,96	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
12,50	11,68	24,21	7,20	16,50	12,34	14,36	19,88	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
11,60	11,32	23,83	7,20	13,76	11,41	14,20	16,96	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
15,02	16,65	32,17	7,20	18,76	13,63	20,78	23,62	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,20**
15,07	17,01	32,54	7,20	19,83	14,56	20,93	24,32	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl								**7,20**
20,60	16,99	17,92	7,20	20,23	16,23	18,71	23,38	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**7,20**
20,60	16,99	17,92	7,20	20,23	16,23	18,71	23,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Mandeln								**7,20**
14,45	17,13	18,00	7,20	17,57	8,94	17,61	16,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Spitzkohl + Mais-Mehl	17,18	12,92	15,42	7,20	15,48	10,82	13,54	17,78	**7,20**
Spitzkohl + Miso + Mais-Mehl	17,18	12,92	15,42	7,20	15,48	10,82	13,54	17,78	**7,20**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	14,45	17,13	18,00	7,20	17,57	8,94	17,61	16,60	**7,20**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	17,02	10,96	13,13	7,20	13,49	8,52	12,47	16,90	**7,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,52	11,76	13,17	8,09	12,93	7,20	12,18	12,18	**7,20**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	17,06	11,20	13,38	7,20	14,21	9,14	12,58	17,37	**7,20**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	15,48	17,03	18,54	7,20	17,93	15,59	16,93	17,32	**7,20**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	17,19	17,03	18,54	7,20	19,59	16,71	18,24	21,77	**7,20**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl	16,34	19,69	26,88	7,20	17,93	20,04	16,93	19,54	**7,20**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	15,68	12,21	14,58	7,20	13,27	7,72	13,43	17,60	**7,20**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Spitzkohl	12,06	13,03	18,54	7,20	12,93	8,93	12,98	15,10	**7,20**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	14,63	15,69	18,54	7,20	16,26	16,71	14,30	19,54	**7,20**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl	7,79	9,03	18,54	7,20	9,59	10,04	9,03	10,66	**7,20**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Spitzkohl	18,62	18,31	27,33	7,20	22,79	19,41	17,99	25,11	**7,20**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl	24,03	19,69	26,88	7,20	27,93	22,26	20,88	30,66	**7,20**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	16,39	19,65	27,25	7,20	18,25	20,20	17,03	19,40	**7,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	16,39	19,65	27,25	7,20	18,25	20,20	17,03	19,40	**7,20**
Hafer + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	12,12	12,99	18,92	7,20	13,25	9,09	13,08	14,96	**7,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Quinoa + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
7,85	8,99	18,92	7,20	9,92	10,20	9,13	10,51	
Lupinen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
24,09	19,65	27,25	7,20	28,25	22,42	20,97	30,51	
Bulgur, trocken + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
15,30	15,49	28,33	8,44	18,13	7,20	16,75	19,00	
Walnüsse + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
15,30	15,49	28,33	8,44	18,13	7,20	16,75	19,00	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
17,25	16,99	18,92	7,20	19,92	16,87	18,34	21,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
14,68	15,65	18,92	7,20	16,58	16,87	14,39	19,40	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
15,54	16,99	18,92	7,20	18,25	15,76	17,03	17,18	
Pintobohnen, reife Samen roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
14,68	15,65	18,92	7,20	16,58	16,87	14,39	19,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
17,25	16,99	18,92	7,20	19,92	16,87	18,34	21,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
12,12	12,99	18,92	7,20	13,25	9,09	13,08	14,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
24,09	19,65	27,25	7,20	28,25	22,42	20,97	30,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
15,54	16,99	18,92	7,20	18,25	15,76	17,03	17,18	
Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl								**7,20**
7,85	8,99	18,92	7,20	9,92	10,20	9,13	10,51	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Bulgur, trocken								**7,20**
15,30	15,49	28,33	8,44	18,13	7,20	16,75	19,00	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,20**
17,25	16,99	18,92	7,20	19,92	16,87	18,34	21,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,20**
17,25	16,99	18,92	7,20	19,92	16,87	18,34	21,62	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**7,20**
15,30	15,49	28,33	8,44	18,13	7,20	16,75	19,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Walnüsse	15,30	15,49	28,33	8,44	18,13	7,20	16,75	19,00	**7,20**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	17,13	17,60	26,50	7,20	20,58	16,30	17,88	24,93	**7,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	18,56	16,29	24,54	7,20	22,41	17,41	17,96	25,86	**7,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	12,75	13,18	22,46	7,20	16,50	13,29	15,28	17,80	**7,20**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	18,14	19,73	28,33	7,20	20,00	16,56	20,29	24,93	**7,20**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	15,57	18,40	28,33	7,20	18,33	16,56	17,66	22,71	**7,20**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Kakao	19,85	22,40	36,67	7,20	25,00	22,11	26,87	31,60	**7,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh	24,09	19,65	27,25	7,20	28,25	22,42	20,97	30,51	**7,20**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mungobohnen, reife Samen, roh	16,39	19,65	27,25	7,20	18,25	20,20	17,03	19,40	**7,20**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lupinen, reife Samen roh	24,09	19,65	27,25	7,20	28,25	22,42	20,97	30,51	**7,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh	16,39	19,65	27,25	7,20	18,25	20,20	17,03	19,40	**7,20**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,54	16,99	18,92	7,20	18,25	15,76	17,03	17,18	**7,20**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Pintobohnen, reife Samen roh	14,68	15,65	18,92	7,20	16,58	16,87	14,39	19,40	**7,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,54	16,99	18,92	7,20	18,25	15,76	17,03	17,18	**7,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh	14,68	15,65	18,92	7,20	16,58	16,87	14,39	19,40	**7,20**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Buchweizen	16,43	17,07	28,33	7,20	20,00	19,89	20,29	24,93	**7,20**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	17,28	17,07	28,33	7,20	21,67	19,89	20,29	27,16	**7,20**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hafer	12,12	12,99	18,92	7,20	13,25	9,09	13,08	14,96	**7,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa								**7,20**
7,85	8,99	18,92	7,20	9,92	10,20	9,13	10,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Hafer								**7,20**
12,12	12,99	18,92	7,20	13,25	9,09	13,08	14,96	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Quinoa								**7,20**
7,85	8,99	18,92	7,20	9,92	10,20	9,13	10,51	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,19**
11,52	10,99	11,92	7,91	12,68	7,19	11,73	12,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**7,19**
11,53	11,13	12,29	8,00	13,24	7,19	12,22	12,58	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**7,19**
17,99	17,11	27,17	7,19	23,98	17,52	19,18	26,60	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**7,19**
14,66	15,94	31,25	8,74	17,74	7,19	16,53	18,80	
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**7,19**
14,12	11,00	22,63	7,19	14,75	9,74	13,70	18,12	
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht								**7,19**
13,26	11,00	22,63	7,19	13,08	9,74	13,70	15,90	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**7,19**
18,59	17,12	21,79	7,19	22,74	14,77	20,20	23,41	
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht								**7,19**
16,68	16,33	30,96	7,19	18,08	11,97	20,28	22,57	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**7,19**
17,07	17,08	20,54	7,19	21,13	14,87	18,67	21,54	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,19**
15,41	16,13	21,21	7,19	16,82	16,38	16,43	20,96	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Bulgur, trocken								**7,19**
13,76	15,47	26,92	8,49	16,32	7,19	15,09	16,96	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss								**7,19**
16,65	16,44	23,50	7,19	19,95	16,60	18,70	21,87	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss								**7,19**
12,06	12,59	22,13	7,19	13,54	10,39	14,28	16,69	
Bulgur, trocken + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**7,19**
13,76	15,47	26,92	8,49	16,32	7,19	15,09	16,96	
Tomaten + Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl								**7,19**
13,76	15,47	26,92	8,49	16,32	7,19	15,09	16,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	12,92	10,46	11,54	25,91	11,23	7,19	13,72	12,14	**7,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	8,17	11,95	14,21	7,19	9,67	9,62	9,80	12,59	**7,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	8,20	12,19	14,46	7,19	10,38	10,24	9,90	13,06	**7,19**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen	9,59	12,71	13,42	7,19	9,08	7,31	9,06	11,48	**7,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	14,47	17,19	17,75	7,19	17,08	9,03	17,32	16,51	**7,19**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart	14,52	17,55	18,13	7,19	18,15	9,97	17,48	17,21	**7,19**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	19,14	19,41	31,83	7,19	23,78	21,13	18,93	27,38	**7,19**
Bulgur, trocken + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	13,76	15,47	26,92	8,49	16,32	7,19	15,09	16,96	**7,19**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken	13,76	15,47	26,92	8,49	16,32	7,19	15,09	16,96	**7,19**
Weizen Vollkornmehl + Bulgur, trocken + Tomaten	13,76	15,47	26,92	8,49	16,32	7,19	15,09	16,96	**7,19**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	14,13	14,79	21,21	7,19	15,98	13,60	16,43	17,62	**7,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	17,23	17,09	26,54	7,19	23,17	17,57	18,42	25,67	**7,19**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	7,19	20,89	41,83	13,61	30,53	20,77	25,82	37,59	**7,19**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	18,61	12,35	15,21	8,10	14,43	7,18	13,74	17,14	**7,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,61	18,99	20,00	7,18	23,56	19,30	21,47	24,96	**7,18**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,93	15,11	22,67	7,18	19,02	16,96	16,01	23,09	**7,18**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,46	18,63	23,17	7,18	23,37	16,46	21,16	24,87	**7,18**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,94	18,59	21,92	7,18	21,75	16,56	19,63	23,00	**7,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,18**
19,46	18,63	23,17	7,18	23,37	16,46	21,16	24,87	
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,18**
17,94	18,59	21,92	7,18	21,75	16,56	19,63	23,00	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**7,18**
14,02	16,39	34,17	9,04	17,35	7,18	16,30	18,60	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken								**7,18**
14,02	16,39	34,17	9,04	17,35	7,18	16,30	18,60	
Miso + Walnüsse + Spitzkohl								**7,18**
16,04	14,56	20,67	7,18	18,62	11,04	15,99	19,27	
Miso + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**7,18**
14,52	14,52	19,42	7,18	17,00	11,14	14,46	17,40	
Kartoffeln gegart + Mandeln + Spitzkohl								**7,18**
14,47	17,53	18,33	7,18	17,20	8,92	17,62	16,80	
Mandeln + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**7,18**
14,47	17,53	18,33	7,18	17,20	8,92	17,62	16,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**7,18**
17,94	18,59	21,92	7,18	21,75	16,56	19,63	23,00	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**7,18**
19,46	18,63	23,17	7,18	23,37	16,46	21,16	24,87	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**7,18**
17,94	18,59	21,92	7,18	21,75	16,56	19,63	23,00	
Walnüsse + Miso + Spitzkohl								**7,18**
16,04	14,56	20,67	7,18	18,62	11,04	15,99	19,27	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**7,18**
19,46	18,63	23,17	7,18	23,37	16,46	21,16	24,87	
Weizen Vollkornmehl + Miso + Spitzkohl								**7,18**
14,52	14,52	19,42	7,18	17,00	11,14	14,46	17,40	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao								**7,18**
14,24	14,32	31,50	7,18	17,58	13,71	19,12	20,89	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse								**7,18**
13,38	12,99	27,33	7,18	15,08	10,93	15,83	17,56	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,18**
17,94	18,59	21,92	7,18	21,75	16,56	19,63	23,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,18**
17,94	18,59	21,92	7,18	21,75	16,56	19,63	23,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Miso + Weizen Vollkornmehl								**7,18**
14,52	14,52	19,42	7,18	17,00	11,14	14,46	17,40	
Miso + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**7,18**
14,52	14,52	19,42	7,18	17,00	11,14	14,46	17,40	
Mandeln + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**7,18**
14,47	17,53	18,33	7,18	17,20	8,92	17,62	16,80	
Spitzkohl + Mandeln + Kartoffeln gegart								**7,18**
14,47	17,53	18,33	7,18	17,20	8,92	17,62	16,80	
Spitzkohl + Walnüsse + Miso								**7,18**
16,04	14,56	20,67	7,18	18,62	11,04	15,99	19,27	
Walnüsse + Spitzkohl + Miso								**7,18**
16,04	14,56	20,67	7,18	18,62	11,04	15,99	19,27	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Miso								**7,18**
14,52	14,52	19,42	7,18	17,00	11,14	14,46	17,40	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Miso								**7,18**
14,52	14,52	19,42	7,18	17,00	11,14	14,46	17,40	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht								**7,18**
17,67	12,77	16,67	7,18	17,43	11,17	14,82	20,36	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Mandeln								**7,18**
14,47	17,53	18,33	7,18	17,20	8,92	17,62	16,80	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Mandeln								**7,18**
14,47	17,53	18,33	7,18	17,20	8,92	17,62	16,80	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken								**7,18**
14,02	16,39	34,17	9,04	17,35	7,18	16,30	18,60	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen								**7,18**
7,88	12,63	15,04	7,18	9,22	9,24	9,64	11,91	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,18**
12,53	12,32	27,33	7,18	15,08	10,38	15,17	16,44	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**7,18**
12,10	12,32	27,33	7,18	14,25	10,93	14,51	16,44	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**7,18**
16,26	18,99	39,54	7,18	21,42	16,20	24,94	28,31	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**7,18**
9,85	12,99	27,04	7,18	11,42	7,87	11,13	14,98	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**7,18**
13,69	14,99	27,04	7,18	13,92	7,87	15,07	18,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	12,41	10,99	27,04	7,18	16,42	12,87	15,07	21,64	**7,18**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	11,13	10,99	27,04	7,18	13,92	12,87	15,07	18,31	**7,18**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	14,55	13,85	19,83	7,18	16,40	7,94	15,88	19,09	**7,18**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	13,03	13,81	18,58	7,18	14,78	8,04	14,35	17,22	**7,18**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	12,96	11,65	27,33	7,18	15,92	12,60	15,83	18,67	**7,18**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	12,53	11,65	27,33	7,18	15,08	12,60	15,83	17,56	**7,18**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	12,31	9,72	17,50	26,60	10,68	7,18	13,67	11,93	**7,18**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	12,31	9,72	17,50	26,60	10,68	7,18	13,67	11,93	**7,18**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	14,02	16,39	34,17	9,04	17,35	7,18	16,30	18,60	**7,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,75	18,99	20,00	7,18	22,73	18,74	20,81	22,73	**7,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	18,32	18,32	20,00	7,18	21,89	19,30	19,49	23,84	**7,18**
Spitzkohl + Miso + Walnüsse	16,04	14,56	20,67	7,18	18,62	11,04	15,99	19,27	**7,18**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	19,46	18,63	23,17	7,18	23,37	16,46	21,16	24,87	**7,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Walnüsse	19,46	18,63	23,17	7,18	23,37	16,46	21,16	24,87	**7,18**
Miso + Spitzkohl + Walnüsse	16,04	14,56	20,67	7,18	18,62	11,04	15,99	19,27	**7,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	17,04	16,99	20,00	7,18	20,23	15,41	18,84	21,62	**7,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	14,91	14,99	20,00	7,18	18,56	15,97	16,86	19,40	**7,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	14,77	15,35	25,67	7,18	15,59	9,97	15,85	19,36	**7,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	13,06	14,02	25,67	7,18	15,59	8,86	14,53	17,13	**7,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	12,21	14,02	25,67	7,18	13,93	9,97	13,22	17,13	**7,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	13,91	12,69	25,67	7,18	17,26	13,30	15,85	21,58	**7,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	13,06	12,69	25,67	7,18	15,59	13,30	15,85	19,36	**7,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	16,48	18,02	34,00	7,18	20,59	15,52	22,43	26,02	**7,18**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,30	12,43	13,58	7,18	13,94	7,77	13,09	15,80	**7,18**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	12,55	13,31	18,50	7,18	14,40	7,33	13,27	14,93	**7,18**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	14,83	13,37	20,38	7,18	16,83	7,18	15,56	17,73	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Lauch gedünstet	7,84	8,95	18,71	7,18	9,92	10,29	9,19	10,83	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	17,24	16,95	18,71	7,18	19,92	16,96	18,40	21,94	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	16,38	19,62	27,04	7,18	18,25	20,29	17,09	19,72	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	14,68	15,62	18,71	7,18	16,58	16,96	14,45	19,72	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Lauch gedünstet	12,11	12,95	18,71	7,18	13,25	9,18	13,14	15,28	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Lauch gedünstet	24,08	19,62	27,04	7,18	28,25	22,51	21,03	30,83	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Lauch gedünstet	15,53	16,95	18,71	7,18	18,25	15,84	17,09	17,50	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Champignons frisch	12,13	13,07	18,83	7,18	13,61	9,49	13,19	15,51	**7,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	16,40	19,74	27,17	7,18	18,61	20,60	17,14	19,96	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	24,09	19,74	27,17	7,18	28,61	22,82	21,09	31,07	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	14,69	15,74	18,83	7,18	16,94	17,27	14,51	19,96	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Champignons frisch	7,85	9,07	18,83	7,18	10,28	10,60	9,24	11,07	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Champignons frisch	17,26	17,07	18,83	7,18	20,28	17,27	18,45	22,18	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Champignons frisch	15,55	17,07	18,83	7,18	18,61	16,16	17,14	17,73	**7,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	16,19	15,65	15,83	7,18	19,39	13,74	17,52	19,40	**7,18**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,17	10,39	25,83	8,71	12,35	7,18	13,01	14,16	**7,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,61	12,79	18,54	8,48	14,32	7,18	13,92	15,38	**7,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,86	10,81	17,96	7,18	13,20	8,96	11,94	14,36	**7,18**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	13,65	13,77	22,67	7,18	18,18	14,18	16,01	19,76	**7,18**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,83	10,57	17,71	7,18	12,48	8,33	11,84	13,89	**7,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,18	20,32	24,17	7,18	22,73	20,97	20,81	23,84	**7,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,03	20,32	24,17	7,18	27,73	22,08	22,78	29,40	**7,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,40	13,82	28,38	7,94	15,38	7,18	14,72	16,56	**7,18**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	12,31	9,72	17,50	26,60	10,68	7,18	13,67	11,93	**7,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	12,31	9,72	17,50	26,60	10,68	7,18	13,67	11,93	**7,18**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,31	9,72	17,50	26,60	10,68	7,18	13,67	11,93	**7,18**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,31	9,72	17,50	26,60	10,68	7,18	13,67	11,93	**7,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	11,42	9,11	10,79	25,09	10,36	7,17	12,24	11,24	**7,17**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	21,03	14,27	16,33	9,28	15,23	7,17	14,62	17,86	**7,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	7,17	20,77	41,71	13,61	30,18	20,46	25,76	37,36	**7,17**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	15,64	14,47	21,58	7,17	18,06	9,44	16,77	19,03	**7,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	13,35	14,41	19,71	7,17	15,63	9,59	14,48	16,23	**7,17**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl	11,53	9,24	10,92	25,07	10,08	7,17	12,17	11,31	**7,17**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	11,53	9,24	10,92	25,07	10,08	7,17	12,17	11,31	**7,17**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	16,00	16,16	27,96	7,17	19,16	15,51	16,88	23,04	**7,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Tomaten	14,23	17,49	18,13	7,17	17,11	8,71	17,42	16,34	**7,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	11,87	12,31	23,29	12,60	12,93	7,17	12,82	16,63	**7,17**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	17,97	12,80	18,13	8,40	14,04	7,17	13,51	16,94	**7,17**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	15,32	13,42	21,00	7,17	18,19	8,86	16,14	19,13	**7,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	13,03	13,36	19,13	7,17	15,77	9,01	13,86	16,33	**7,17**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	15,35	13,66	21,25	7,17	18,91	9,48	16,25	19,60	**7,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	13,07	13,60	19,38	7,17	16,48	9,63	13,96	16,80	**7,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Miso	13,50	12,82	28,79	7,17	15,93	13,14	14,48	18,14	**7,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,08	18,34	35,21	7,17	23,98	18,07	23,89	29,51	**7,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,66	13,01	26,88	7,17	18,98	15,84	17,31	22,84	**7,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,66	14,34	26,88	7,17	18,98	11,40	15,99	20,62	**7,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,37	15,67	26,88	7,17	18,98	12,51	17,31	22,84	**7,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,51	13,01	26,88	7,17	20,65	15,84	17,31	25,07	**7,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,80	14,34	26,88	7,17	17,32	12,51	14,68	20,62	**7,17**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	11,53	9,24	10,92	25,07	10,08	7,17	12,17	11,31	**7,17**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	11,53	9,24	10,92	25,07	10,08	7,17	12,17	11,31	**7,17**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Sojabohnen	20,53	19,84	23,96	7,17	25,67	21,24	21,07	26,69	**7,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	11,71	12,17	22,88	12,44	12,92	7,17	12,84	17,06	**7,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,57	13,78	19,58	7,17	16,03	11,82	14,86	18,14	**7,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,89	10,20	17,54	7,17	13,07	8,35	12,10	14,17	**7,17**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,33	10,79	17,04	7,17	12,53	7,61	12,25	14,36	**7,17**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,53	9,24	10,92	25,07	10,08	7,17	12,17	11,31	**7,17**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,53	9,24	10,92	25,07	10,08	7,17	12,17	11,31	**7,17**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	15,80	14,59	21,71	7,89	17,91	7,16	16,30	18,29	**7,16**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	7,16	21,16	42,54	13,63	29,73	19,69	26,21	37,38	**7,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,99	11,07	23,25	7,16	13,67	11,14	14,38	15,58	**7,16**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Mandeln	13,56	16,33	24,75	7,74	16,39	7,16	15,97	16,63	**7,16**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,71	10,40	23,25	7,16	12,00	11,14	12,41	14,47	**7,16**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,56	13,07	18,67	7,16	12,98	10,81	12,17	15,58	**7,16**
Austernpilze + Walnüsse + Roggenmehl	13,80	12,65	24,58	7,91	15,28	7,16	15,62	17,51	**7,16**
Walnüsse + Austernpilze + Roggenmehl	13,80	12,65	24,58	7,91	15,28	7,16	15,62	17,51	**7,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Cashewnuss	14,00	13,74	22,42	7,16	16,30	12,99	14,69	17,83	**7,16**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	17,58	11,64	19,42	8,83	12,89	7,16	13,80	16,92	**7,16**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	11,59	9,20	11,17	25,20	10,13	7,16	11,97	10,49	**7,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	11,59	9,20	11,17	25,20	10,13	7,16	11,97	10,49	**7,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	15,97	13,29	21,71	7,16	14,85	10,20	16,02	19,16	**7,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Kakao	19,31	20,40	29,33	7,16	23,85	20,67	22,72	27,63	**7,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kakao	16,66	16,81	30,58	7,16	20,96	16,68	21,44	24,11	**7,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	15,12	11,95	17,54	7,16	12,35	7,42	12,73	15,82	**7,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Haselnüsse	18,46	19,07	25,17	7,16	21,35	17,89	19,43	24,30	**7,16**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	10,46	9,21	27,42	7,16	13,13	10,27	13,33	17,20	**7,16**
Miso + Sojabohnen + Hirse gekocht	18,28	16,65	23,50	7,16	20,15	15,51	16,16	21,44	**7,16**
Sojabohnen + Miso + Hirse gekocht	18,28	16,65	23,50	7,16	20,15	15,51	16,16	21,44	**7,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**7,16**
9,61	9,21	27,42	7,16	11,47	10,27	13,33	14,98	
Sojabohnen + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**7,16**
19,21	19,07	30,83	7,16	25,23	21,47	19,71	28,80	
Austernpilze + Kakao + Kartoffeln gegart								**7,16**
13,03	14,55	35,75	7,16	16,47	12,49	19,91	21,64	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Miso								**7,16**
18,28	16,65	23,50	7,16	20,15	15,51	16,16	21,44	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Miso								**7,16**
18,28	16,65	23,50	7,16	20,15	15,51	16,16	21,44	
Kakao + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**7,16**
13,03	14,55	35,75	7,16	16,47	12,49	19,91	21,64	
Buchweizen + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**7,16**
9,61	9,21	27,42	7,16	11,47	10,27	13,33	14,98	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**7,16**
10,46	9,21	27,42	7,16	13,13	10,27	13,33	17,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**7,16**
15,01	14,37	20,67	7,16	18,95	11,49	15,74	19,98	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**7,16**
16,53	14,41	21,92	7,16	20,57	11,39	17,26	21,84	
Champignons frisch + Sojabohnen + Mais-Mehl								**7,16**
17,71	13,97	19,67	7,16	17,03	13,20	14,33	20,31	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**7,16**
17,68	13,73	19,42	7,16	16,32	12,58	14,22	19,84	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Mais-Mehl								**7,16**
17,68	13,73	19,42	7,16	16,32	12,58	14,22	19,84	
Hirse gekocht + Miso + Sojabohnen								**7,16**
18,28	16,65	23,50	7,16	20,15	15,51	16,16	21,44	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Sojabohnen								**7,16**
19,21	19,07	30,83	7,16	25,23	21,47	19,71	28,80	
Miso + Hirse gekocht + Sojabohnen								**7,16**
18,28	16,65	23,50	7,16	20,15	15,51	16,16	21,44	
Sojabohnen + Champignons frisch + Mais-Mehl								**7,16**
17,71	13,97	19,67	7,16	17,03	13,20	14,33	20,31	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Sojabohnen								**7,16**
17,71	13,97	19,67	7,16	17,03	13,20	14,33	20,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Sojabohnen	17,68	13,73	19,42	7,16	16,32	12,58	14,22	19,84	**7,16**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	19,21	19,07	30,83	7,16	25,23	21,47	19,71	28,80	**7,16**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Sojabohnen	17,71	13,97	19,67	7,16	17,03	13,20	14,33	20,31	**7,16**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Sojabohnen	17,68	13,73	19,42	7,16	16,32	12,58	14,22	19,84	**7,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	17,60	18,40	25,17	7,16	21,35	17,34	18,77	23,19	**7,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	14,95	14,81	26,42	7,16	18,46	13,34	17,49	19,67	**7,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	17,18	18,40	25,17	7,16	20,52	17,89	18,11	23,19	**7,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	15,80	15,48	26,42	7,16	18,46	13,90	18,15	20,78	**7,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	13,84	11,29	17,54	7,16	11,52	7,42	11,41	14,71	**7,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	14,52	14,81	26,42	7,16	17,63	13,90	16,84	19,67	**7,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	19,61	15,55	16,54	7,16	19,34	14,39	17,55	21,62	**7,16**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,21	19,57	26,71	7,16	17,84	19,89	16,72	19,14	**7,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,59	9,20	11,17	25,20	10,13	7,16	11,97	10,49	**7,16**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,49	18,18	27,17	7,16	22,71	19,26	17,79	24,71	**7,16**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	23,90	19,57	26,71	7,16	27,84	22,11	20,67	30,26	**7,16**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,50	15,57	18,38	7,16	16,18	16,56	14,09	19,14	**7,16**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,35	16,90	18,38	7,16	17,84	15,44	16,72	16,92	**7,16**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,66	8,90	18,38	7,16	9,51	9,89	8,83	10,26	**7,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,93	12,90	18,38	7,16	12,84	8,78	12,78	14,70	**7,16**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,55	12,09	14,42	7,16	13,18	7,57	13,22	17,20	**7,16**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,06	16,90	18,38	7,16	19,51	16,56	18,04	21,37	**7,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	15,38	14,15	26,42	7,16	19,29	15,57	18,15	21,89	**7,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	14,26	10,62	17,54	7,16	12,35	9,09	12,73	15,82	**7,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	14,95	14,15	26,42	7,16	18,46	15,57	18,15	20,78	**7,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Buchweizen	17,60	17,73	25,17	7,16	21,35	19,56	19,43	24,30	**7,16**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Lauch gedünstet	17,68	13,73	19,42	7,16	16,32	12,58	14,22	19,84	**7,16**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	17,68	13,73	19,42	7,16	16,32	12,58	14,22	19,84	**7,16**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Champignons frisch	17,71	13,97	19,67	7,16	17,03	13,20	14,33	20,31	**7,16**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Champignons frisch	17,71	13,97	19,67	7,16	17,03	13,20	14,33	20,31	**7,16**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	11,14	11,07	23,25	7,16	12,83	10,59	13,72	13,36	**7,16**
Austernpilze + Roggenmehl + Walnüsse	13,80	12,65	24,58	7,91	15,28	7,16	15,62	17,51	**7,16**
Roggenmehl + Austernpilze + Walnüsse	13,80	12,65	24,58	7,91	15,28	7,16	15,62	17,51	**7,16**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	9,43	9,07	23,25	7,16	10,33	7,26	11,75	12,24	**7,16**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	19,21	19,07	30,83	7,16	25,23	21,47	19,71	28,80	**7,16**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,64	14,03	17,58	7,16	15,46	8,09	14,01	15,42	**7,16**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,16	14,07	18,83	7,16	17,08	7,99	15,53	17,29	**7,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,82	11,96	13,04	7,16	14,08	9,02	13,20	16,83	**7,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	18,03	17,73	25,17	7,16	22,18	19,56	19,43	25,41	**7,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	14,69	10,62	17,54	7,16	13,18	9,09	12,73	16,93	**7,16**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	13,27	11,73	18,67	7,16	12,15	8,03	12,17	12,24	**7,16**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Kakao	13,03	14,55	35,75	7,16	16,47	12,49	19,91	21,64	**7,16**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,41	12,40	27,42	7,16	17,83	13,92	15,70	20,02	**7,16**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,56	12,40	27,42	7,16	12,83	12,81	13,72	14,47	**7,16**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	14,71	17,50	17,75	7,16	17,15	8,57	17,70	16,93	**7,16**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Buchweizen	9,61	9,21	27,42	7,16	11,47	10,27	13,33	14,98	**7,16**
Walnüsse + Roggenmehl + Austernpilze	13,80	12,65	24,58	7,91	15,28	7,16	15,62	17,51	**7,16**
Kakao + Kartoffeln gegart + Austernpilze	13,03	14,55	35,75	7,16	16,47	12,49	19,91	21,64	**7,16**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Austernpilze	9,61	9,21	27,42	7,16	11,47	10,27	13,33	14,98	**7,16**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Austernpilze	10,46	9,21	27,42	7,16	13,13	10,27	13,33	17,20	**7,16**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Austernpilze	9,61	9,21	27,42	7,16	11,47	10,27	13,33	14,98	**7,16**
Roggenmehl + Walnüsse + Austernpilze	13,80	12,65	24,58	7,91	15,28	7,16	15,62	17,51	**7,16**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Kakao	13,03	14,55	35,75	7,16	16,47	12,49	19,91	21,64	**7,16**
Kartoffeln gegart + Kakao + Austernpilze	13,03	14,55	35,75	7,16	16,47	12,49	19,91	21,64	**7,16**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	10,46	9,21	27,42	7,16	13,13	10,27	13,33	17,20	**7,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Buchweizen	9,61	9,21	27,42	7,16	11,47	10,27	13,33	14,98	**7,16**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	10,46	9,21	27,42	7,16	13,13	10,27	13,33	17,20	**7,16**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	10,46	9,21	27,42	7,16	13,13	10,27	13,33	17,20	**7,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,59	9,20	11,17	25,20	10,13	7,16	11,97	10,49	**7,16**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	14,85	13,73	17,83	7,90	14,73	7,15	13,55	15,68	**7,15**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	16,86	12,55	14,04	27,23	12,97	7,15	15,08	13,53	**7,15**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	7,15	21,00	42,00	13,52	30,48	20,60	25,89	37,77	**7,15**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,14	15,53	18,88	7,14	17,38	13,19	17,01	20,64	**7,14**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	14,85	15,44	18,92	7,14	17,18	7,18	16,41	17,03	**7,14**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	13,32	15,40	17,67	7,14	15,56	7,28	14,89	15,17	**7,14**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	12,26	12,47	23,92	8,18	13,92	7,14	13,80	14,48	**7,14**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,86	14,87	18,88	7,14	15,72	13,19	15,03	19,53	**7,14**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,23	11,28	23,46	7,14	11,60	11,65	12,22	15,73	**7,14**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	13,96	13,35	24,17	7,14	18,16	14,57	16,20	20,98	**7,14**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	14,00	13,59	24,42	7,14	18,88	15,19	16,30	21,44	**7,14**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	16,66	16,43	23,67	7,14	20,15	16,71	18,84	22,04	**7,14**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	15,75	9,85	14,38	7,36	11,64	7,14	11,32	14,70	**7,14**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	17,60	18,35	33,29	7,14	22,49	18,97	20,69	27,07	**7,14**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**7,14**
16,75	17,01	29,13	7,14	19,99	16,19	17,40	23,73	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**7,14**
16,38	15,38	19,13	7,14	18,40	12,94	15,60	19,79	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**7,14**
12,37	10,80	26,75	7,14	16,14	12,67	14,73	21,12	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**7,14**
11,09	10,80	26,75	7,14	13,64	12,67	14,73	17,79	
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**7,14**
9,80	12,80	26,75	7,14	11,14	7,67	10,78	14,46	
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**7,14**
13,65	14,80	26,75	7,14	13,64	7,67	14,73	17,79	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**7,14**
16,21	18,80	39,25	7,14	21,14	16,00	24,60	27,79	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**7,14**
11,09	10,89	26,58	7,14	13,90	13,01	14,78	18,26	
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**7,14**
9,80	12,89	26,58	7,14	11,40	8,01	10,83	14,92	
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**7,14**
13,65	14,89	26,58	7,14	13,90	8,01	14,78	18,26	
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**7,14**
16,21	18,89	39,08	7,14	21,40	16,34	24,64	28,26	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**7,14**
12,37	10,89	26,58	7,14	16,40	13,01	14,78	21,59	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**7,14**
8,36	12,23	13,29	7,14	8,99	8,66	9,50	11,89	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**7,14**
8,41	12,59	13,67	7,14	10,07	9,59	9,66	12,59	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,14**
15,89	16,35	29,13	7,14	19,99	15,63	16,74	22,62	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen								**7,14**
8,40	12,46	13,29	7,14	9,10	8,03	9,64	11,53	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen								**7,14**
9,56	12,73	13,17	7,26	8,78	7,14	8,86	11,21	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**7,14**
15,47	16,35	29,13	7,14	19,16	16,19	16,09	22,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	14,36	13,25	23,63	7,14	17,72	13,55	14,98	18,57	**7,14**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	15,13	18,08	18,33	7,14	18,79	9,60	18,15	18,30	**7,14**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	15,89	15,68	29,13	7,14	19,99	17,86	17,40	23,73	**7,14**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,29	15,53	18,88	7,14	16,55	12,63	16,35	18,42	**7,14**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	12,58	13,53	18,88	7,14	14,05	9,30	14,38	17,31	**7,14**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	10,44	11,53	18,88	7,14	12,38	9,86	12,40	15,09	**7,14**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	16,78	14,14	16,83	7,14	17,41	12,41	14,72	18,42	**7,14**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,41	18,65	27,04	7,14	22,53	18,48	19,20	26,27	**7,14**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	16,80	11,16	12,83	7,30	12,29	7,14	12,30	16,30	**7,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	12,91	14,71	29,13	8,08	15,65	7,14	14,89	17,13	**7,14**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	16,20	18,77	38,96	7,14	21,04	16,03	24,59	28,02	**7,14**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	12,35	10,77	26,46	7,14	16,04	12,70	14,72	21,36	**7,14**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	11,07	10,77	26,46	7,14	13,54	12,70	14,72	18,02	**7,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	11,48	11,53	12,75	8,01	12,76	7,14	11,97	12,07	**7,14**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	13,63	14,77	26,46	7,14	13,54	7,70	14,72	18,02	**7,14**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	9,79	12,77	26,46	7,14	11,04	7,70	10,78	14,69	**7,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,44	13,18	27,25	7,30	14,68	7,14	13,26	15,63	**7,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,24	17,48	18,21	7,14	17,21	8,77	17,49	16,43	**7,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	11,72	12,20	14,71	7,14	13,22	7,63	13,06	15,09	**7,14**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	16,32	15,68	29,13	7,14	20,83	17,86	17,40	24,84	**7,14**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	9,94	9,95	23,46	7,14	10,77	8,87	12,22	12,40	**7,14**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,71	16,87	23,04	7,14	16,55	14,86	16,35	19,53	**7,14**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,56	16,87	23,04	7,14	21,55	15,97	18,32	25,09	**7,14**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,65	15,21	26,00	14,34	15,43	7,14	15,35	19,19	**7,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	7,14	20,53	41,46	13,61	29,46	19,83	25,66	36,89	**7,14**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,15	17,34	24,21	7,13	20,58	18,02	18,06	23,09	**7,13**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	16,21	14,96	19,46	7,13	18,98	12,52	15,94	19,17	**7,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	17,41	19,75	21,25	7,13	20,58	14,99	20,45	23,14	**7,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,95	15,09	22,83	7,13	19,22	17,07	16,14	23,27	**7,13**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Roggenmehl	12,52	13,55	30,42	8,51	14,50	7,13	15,17	17,11	**7,13**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Roggenmehl	12,52	13,55	30,42	8,51	14,50	7,13	15,17	17,11	**7,13**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	11,08	10,92	11,58	7,60	12,73	7,13	11,09	11,58	**7,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	11,08	10,92	11,58	7,60	12,73	7,13	11,09	11,58	**7,13**
Austernpilze + Roggenmehl + Bulgur, trocken	12,52	13,55	30,42	8,51	14,50	7,13	15,17	17,11	**7,13**
Roggenmehl + Austernpilze + Bulgur, trocken	12,52	13,55	30,42	8,51	14,50	7,13	15,17	17,11	**7,13**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	14,86	14,72	29,42	7,13	17,74	14,72	15,87	21,16	**7,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,13**
11,08	10,92	11,58	7,60	12,73	7,13	11,09	11,58	
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,13**
11,08	10,92	11,58	7,60	12,73	7,13	11,09	11,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**7,13**
14,84	14,93	26,96	7,13	17,98	10,42	18,47	20,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**7,13**
13,32	14,89	25,71	7,13	16,37	10,52	16,94	18,78	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**7,13**
13,98	13,59	22,79	7,13	15,48	7,64	15,18	17,31	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**7,13**
12,46	13,55	21,54	7,13	13,87	7,74	13,65	15,44	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**7,13**
15,02	15,33	23,42	7,13	17,83	12,90	15,14	19,47	
Sojabohnen + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**7,13**
15,05	15,57	23,67	7,13	18,55	13,52	15,25	19,93	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**7,13**
15,02	15,33	23,42	7,13	17,83	12,90	15,14	19,47	
Champignons frisch + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**7,13**
15,05	15,57	23,67	7,13	18,55	13,52	15,25	19,93	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**7,13**
15,02	15,33	23,42	7,13	17,83	12,90	15,14	19,47	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen								**7,13**
15,05	15,57	23,67	7,13	18,55	13,52	15,25	19,93	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**7,13**
16,54	15,37	24,67	7,13	19,45	12,80	16,67	21,33	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Sojabohnen								**7,13**
16,54	15,37	24,67	7,13	19,45	12,80	16,67	21,33	
Walnüsse + Champignons frisch + Sojabohnen								**7,13**
16,57	15,61	24,92	7,13	20,17	13,42	16,78	21,80	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Sojabohnen								**7,13**
15,05	15,57	23,67	7,13	18,55	13,52	15,25	19,93	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen								**7,13**
15,02	15,33	23,42	7,13	17,83	12,90	15,14	19,47	
Champignons frisch + Walnüsse + Sojabohnen								**7,13**
16,57	15,61	24,92	7,13	20,17	13,42	16,78	21,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten							**7,13**
18,09	17,62	24,71	7,13	22,11	18,26	17,24	23,51
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken							**7,13**
11,61	12,89	21,54	7,13	13,87	7,19	12,99	14,33
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**7,13**
12,70	12,93	22,79	7,13	14,65	7,64	13,86	16,20
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl							**7,13**
11,18	12,89	21,54	7,13	13,03	7,74	12,34	14,33
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**7,13**
13,14	11,07	22,63	7,13	12,82	9,58	13,51	15,60
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**7,13**
18,47	17,19	21,79	7,13	22,48	14,61	20,00	23,11
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart							**7,13**
16,95	17,15	20,54	7,13	20,86	14,71	18,47	21,24
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**7,13**
13,99	11,07	22,63	7,13	14,48	9,58	13,51	17,82
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**7,13**
16,56	16,41	30,96	7,13	17,82	11,81	20,09	22,27
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**7,13**
14,41	13,73	19,67	7,13	16,32	7,79	15,67	18,69
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**7,13**
12,89	13,69	18,42	7,13	14,70	7,89	14,14	16,82
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Spitzkohl							**7,13**
7,82	9,01	18,79	7,13	9,89	10,21	9,23	10,92
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**7,13**
14,65	15,67	18,79	7,13	16,56	16,87	14,49	19,81
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Spitzkohl							**7,13**
12,09	13,01	18,79	7,13	13,23	9,09	13,18	15,37
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**7,13**
16,36	19,67	27,13	7,13	18,23	20,21	17,13	19,81
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**7,13**
17,22	17,01	18,79	7,13	19,89	16,87	18,44	22,03
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Spitzkohl							**7,13**
15,51	17,01	18,79	7,13	18,23	15,76	17,13	17,59
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Spitzkohl							**7,13**
24,06	19,67	27,13	7,13	28,23	22,43	21,07	30,92

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	11,61	12,22	21,54	7,13	13,87	9,41	13,65	15,44	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	13,13	12,26	22,79	7,13	15,48	9,31	15,18	17,31	**7,13**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Lauch gedünstet	15,02	15,33	23,42	7,13	17,83	12,90	15,14	19,47	**7,13**
Sojabohnen + Walnüsse + Lauch gedünstet	16,54	15,37	24,67	7,13	19,45	12,80	16,67	21,33	**7,13**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	15,02	15,33	23,42	7,13	17,83	12,90	15,14	19,47	**7,13**
Walnüsse + Sojabohnen + Lauch gedünstet	16,54	15,37	24,67	7,13	19,45	12,80	16,67	21,33	**7,13**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	15,05	15,57	23,67	7,13	18,55	13,52	15,25	19,93	**7,13**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	11,08	10,92	11,58	7,60	12,73	7,13	11,09	11,58	**7,13**
Sojabohnen + Walnüsse + Champignons frisch	16,57	15,61	24,92	7,13	20,17	13,42	16,78	21,80	**7,13**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Champignons frisch	15,05	15,57	23,67	7,13	18,55	13,52	15,25	19,93	**7,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	11,08	10,92	11,58	7,60	12,73	7,13	11,09	11,58	**7,13**
Walnüsse + Sojabohnen + Champignons frisch	16,57	15,61	24,92	7,13	20,17	13,42	16,78	21,80	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,30	17,34	24,21	7,13	19,75	17,47	17,40	20,87	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,87	16,67	24,21	7,13	18,92	18,02	16,09	21,98	**7,13**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Walnüsse	16,54	15,37	24,67	7,13	19,45	12,80	16,67	21,33	**7,13**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Walnüsse	16,54	15,37	24,67	7,13	19,45	12,80	16,67	21,33	**7,13**
Champignons frisch + Sojabohnen + Walnüsse	16,57	15,61	24,92	7,13	20,17	13,42	16,78	21,80	**7,13**
Sojabohnen + Champignons frisch + Walnüsse	16,57	15,61	24,92	7,13	20,17	13,42	16,78	21,80	**7,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	14,59	15,34	24,21	7,13	17,25	14,13	15,43	19,76	**7,13**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,67	10,21	22,08	17,29	11,17	7,13	13,86	13,78	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	12,45	13,34	24,21	7,13	15,58	14,69	13,45	17,53	**7,13**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	17,39	13,13	15,63	7,13	15,18	9,27	13,01	15,94	**7,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,62	8,27	16,46	8,02	10,67	7,13	10,47	13,17	**7,13**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	20,38	14,87	20,75	12,17	15,40	7,13	15,22	19,02	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	13,74	14,01	20,04	7,13	16,42	12,47	14,11	17,53	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	13,56	12,26	22,79	7,13	16,32	9,31	15,18	18,42	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	12,03	12,22	21,54	7,13	14,70	9,41	13,65	16,56	**7,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	13,67	13,76	22,83	7,13	18,38	14,29	16,14	19,93	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,73	18,67	28,38	7,13	19,75	19,69	17,40	21,98	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,57	18,67	28,38	7,13	24,75	20,80	19,38	27,53	**7,13**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	15,45	14,94	18,83	7,13	18,17	12,57	15,18	18,23	**7,13**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Austernpilze	12,52	13,55	30,42	8,51	14,50	7,13	15,17	17,11	**7,13**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Austernpilze	12,52	13,55	30,42	8,51	14,50	7,13	15,17	17,11	**7,13**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	13,88	15,93	30,46	8,79	16,73	7,13	15,63	17,69	**7,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	11,73	13,35	25,08	7,43	14,28	7,13	13,53	15,07	**7,13**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	13,18	10,17	12,04	25,79	10,93	7,13	12,80	11,31	**7,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**7,13**
16,38	14,53	24,21	8,71	13,41	7,13	13,08	16,46	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl								**7,13**
19,80	15,87	15,88	10,93	16,74	7,13	15,71	16,46	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**7,13**
18,94	15,87	24,21	8,71	15,08	7,13	15,71	18,68	
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Walnüsse								**7,12**
16,82	13,95	18,25	7,12	16,74	9,38	14,24	16,69	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**7,12**
21,79	14,29	16,96	9,28	16,03	7,12	15,38	18,79	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**7,12**
9,80	9,71	25,04	7,12	10,71	8,81	12,27	12,91	
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**7,12**
12,70	13,12	23,42	13,04	13,58	7,12	13,92	17,71	
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart								**7,12**
12,70	13,12	23,42	13,04	13,58	7,12	13,92	17,71	
Tahin aus rohem Sesam + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**7,12**
12,70	13,12	23,42	13,04	13,58	7,12	13,92	17,71	
Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten								**7,12**
12,70	13,12	23,42	13,04	13,58	7,12	13,92	17,71	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam								**7,12**
12,70	13,12	23,42	13,04	13,58	7,12	13,92	17,71	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Tahin aus rohem Sesam								**7,12**
12,70	13,12	23,42	13,04	13,58	7,12	13,92	17,71	
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**7,12**
18,01	15,30	22,13	8,36	18,43	7,12	17,20	19,38	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,12**
13,84	14,36	19,04	7,12	16,36	9,51	14,59	16,27	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,12**
16,12	14,42	20,92	7,12	18,78	9,36	16,88	19,07	
3*Buchweizen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,12**
11,09	10,79	26,83	7,12	13,74	12,72	14,80	17,88	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,12**
12,38	10,79	26,83	7,12	16,24	12,72	14,80	21,21	
3*Kakao + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,12**
16,22	18,79	39,33	7,12	21,24	16,06	24,66	27,88	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Haselnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,66	14,79	26,83	7,12	13,74	7,72	14,80	17,88	**7,12**
3*Gerstenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,81	12,79	26,83	7,12	11,24	7,72	10,85	14,54	**7,12**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	16,06	13,93	17,63	7,12	15,93	9,43	13,47	15,76	**7,12**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	11,88	13,28	27,79	7,63	14,62	7,12	13,84	15,88	**7,12**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	11,81	12,48	20,96	7,48	13,55	7,12	13,03	13,89	**7,12**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,50	9,49	12,21	14,99	10,27	7,12	11,61	12,84	**7,12**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	16,56	14,61	22,33	7,89	18,72	7,11	17,07	19,22	**7,11**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	14,53	17,28	18,00	7,11	17,27	8,94	17,64	17,08	**7,11**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,44	15,53	25,58	7,11	18,22	11,76	16,66	19,20	**7,11**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,30	14,20	25,58	7,11	19,88	16,20	17,97	23,64	**7,11**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,44	14,20	25,58	7,11	18,22	16,20	17,97	21,42	**7,11**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,15	16,87	25,58	7,11	18,22	12,87	17,97	21,42	**7,11**
Kakao + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,86	19,53	33,92	7,11	23,22	18,42	24,55	28,09	**7,11**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,59	15,53	25,58	7,11	16,55	12,87	15,34	19,20	**7,11**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,30	14,20	25,58	7,11	19,88	16,20	17,97	23,64	**7,11**
Kartoffeln gegart + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,86	19,53	33,92	7,11	23,22	18,42	24,55	28,09	**7,11**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,44	15,53	25,58	7,11	18,22	11,76	16,66	19,20	**7,11**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,44	14,20	25,58	7,11	18,22	16,20	17,97	21,42	**7,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,11**
13,59	15,53	25,58	7,11	16,55	12,87	15,34	19,20	
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,11**
16,15	16,87	25,58	7,11	18,22	12,87	17,97	21,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**7,11**
14,44	15,53	25,58	7,11	18,22	11,76	16,66	19,20	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**7,11**
14,44	15,53	25,58	7,11	18,22	11,76	16,66	19,20	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**7,11**
13,32	12,85	22,29	7,11	16,29	12,18	15,57	18,71	
Miso + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,11**
16,91	12,67	15,08	7,11	15,32	10,52	13,13	16,98	
Mais-Mehl + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,11**
16,91	12,67	15,08	7,11	15,32	10,52	13,13	16,98	
Miso + Miso + Linsen reif gekocht								**7,11**
18,78	18,40	22,00	7,11	22,70	19,23	18,57	23,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao								**7,11**
21,50	21,80	28,75	7,11	27,71	22,61	26,09	30,56	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**7,11**
13,37	13,99	20,79	7,43	14,32	7,11	14,42	15,91	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse								**7,11**
20,64	20,47	24,58	7,11	25,21	19,83	22,80	27,22	
Mandeln + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**7,11**
14,47	17,37	16,75	7,11	16,92	7,80	17,38	16,16	
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**7,11**
17,43	12,03	15,08	7,11	15,28	8,99	13,42	17,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**7,11**
15,30	14,20	25,58	7,11	19,88	16,20	17,97	23,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**7,11**
14,44	14,20	25,58	7,11	18,22	16,20	17,97	21,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**7,11**
14,44	15,53	25,58	7,11	18,22	11,76	16,66	19,20	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**7,11**
17,86	19,53	33,92	7,11	23,22	18,42	24,55	28,09	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**7,11**
13,59	15,53	25,58	7,11	16,55	12,87	15,34	19,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**7,11**
17,43	12,03	15,08	7,11	15,28	8,99	13,42	17,80	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**7,11**
16,15	16,87	25,58	7,11	18,22	12,87	17,97	21,42	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**7,11**
14,44	14,20	25,58	7,11	18,22	16,20	17,97	21,42	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**7,11**
15,30	14,20	25,58	7,11	19,88	16,20	17,97	23,64	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**7,11**
14,44	15,53	25,58	7,11	18,22	11,76	16,66	19,20	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**7,11**
17,43	12,03	15,08	7,11	15,28	8,99	13,42	17,80	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Miso								**7,11**
16,91	12,67	15,08	7,11	15,32	10,52	13,13	16,98	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**7,11**
16,91	12,67	15,08	7,11	15,32	10,52	13,13	16,98	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,11**
17,43	12,03	15,08	7,11	15,28	8,99	13,42	17,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart								**7,11**
13,59	15,53	25,58	7,11	16,55	12,87	15,34	19,20	
Linsen reif gekocht + Miso + Miso								**7,11**
18,78	18,40	22,00	7,11	22,70	19,23	18,57	23,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Kartoffeln gegart								**7,11**
17,86	19,53	33,92	7,11	23,22	18,42	24,55	28,09	
Miso + Linsen reif gekocht + Miso								**7,11**
18,78	18,40	22,00	7,11	22,70	19,23	18,57	23,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Kartoffeln gegart								**7,11**
16,15	16,87	25,58	7,11	18,22	12,87	17,97	21,42	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Mandeln								**7,11**
14,43	16,96	17,33	7,11	16,90	8,98	17,11	16,40	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Mandeln								**7,11**
14,47	17,37	16,75	7,11	16,92	7,80	17,38	16,16	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Mandeln								**7,11**
14,47	17,37	16,75	7,11	16,92	7,80	17,38	16,16	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Mandeln								**7,11**
14,46	17,20	17,58	7,11	17,62	9,60	17,21	16,87	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**7,11**
17,43	12,03	15,08	7,11	15,28	8,99	13,42	17,80	
Champignons frisch + Champignons frisch + Mandeln								**7,11**
14,50	17,44	17,83	7,11	18,33	10,22	17,32	17,33	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**7,11**
16,91	12,67	15,08	7,11	15,32	10,52	13,13	16,98	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Mandeln								**7,11**
14,46	17,20	17,58	7,11	17,62	9,60	17,21	16,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Mais-Mehl								**7,11**
16,91	12,67	15,08	7,11	15,32	10,52	13,13	16,98	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**7,11**
17,43	12,03	15,08	7,11	15,28	8,99	13,42	17,80	
Tomaten + Mandeln + Reis halbpoliert gegart								**7,11**
14,47	17,37	16,75	7,11	16,92	7,80	17,38	16,16	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,11**
19,79	19,80	24,58	7,11	25,21	19,28	22,14	26,11	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**7,11**
21,15	14,73	19,88	9,58	15,64	7,11	15,16	18,59	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl								**7,11**
12,09	13,33	20,79	7,43	13,48	7,11	13,11	14,80	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**7,11**
19,36	19,80	24,58	7,11	24,38	19,83	21,48	26,11	
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**7,11**
16,98	11,07	13,29	7,11	13,44	8,36	12,55	17,08	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Miso								**7,11**
11,44	12,90	24,33	7,11	13,88	10,29	12,66	16,44	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Miso								**7,11**
12,29	11,57	24,33	7,11	15,55	13,62	15,29	18,67	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso								**7,11**
12,29	12,90	24,33	7,11	15,55	9,18	13,97	16,44	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Miso								**7,11**
15,71	16,90	32,67	7,11	20,55	15,84	21,87	25,33	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Miso								**7,11**
14,00	14,23	24,33	7,11	15,55	10,29	15,29	18,67	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso								**7,11**
18,78	18,40	22,00	7,11	22,70	19,23	18,57	23,67	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso								**7,11**
13,15	11,57	24,33	7,11	17,22	13,62	15,29	20,89	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**7,11**
20,21	19,13	24,58	7,11	26,04	21,50	22,80	28,33	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen								**7,11**
19,79	19,13	24,58	7,11	25,21	21,50	22,80	27,22	
Mandeln + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**7,11**
14,46	17,20	17,58	7,11	17,62	9,60	17,21	16,87	
Mandeln + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**7,11**
14,43	16,96	17,33	7,11	16,90	8,98	17,11	16,40	
Lauch gedünstet + Mandeln + Lauch gedünstet								**7,11**
14,43	16,96	17,33	7,11	16,90	8,98	17,11	16,40	
Champignons frisch + Mandeln + Lauch gedünstet								**7,11**
14,46	17,20	17,58	7,11	17,62	9,60	17,21	16,87	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Tomaten								**7,11**
14,47	17,37	16,75	7,11	16,92	7,80	17,38	16,16	
Mandeln + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**7,11**
14,46	17,20	17,58	7,11	17,62	9,60	17,21	16,87	
Lauch gedünstet + Mandeln + Champignons frisch								**7,11**
14,46	17,20	17,58	7,11	17,62	9,60	17,21	16,87	
Champignons frisch + Mandeln + Champignons frisch								**7,11**
14,50	17,44	17,83	7,11	18,33	10,22	17,32	17,33	
Walnüsse + Walnüsse + Tomaten								**7,11**
16,56	14,61	22,33	7,89	18,72	7,11	17,07	19,22	
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**7,11**
14,47	17,37	16,75	7,11	16,92	7,80	17,38	16,16	
Mandeln + Champignons frisch + Champignons frisch								**7,11**
14,50	17,44	17,83	7,11	18,33	10,22	17,32	17,33	
Walnüsse + Tomaten + Walnüsse								**7,11**
16,56	14,61	22,33	7,89	18,72	7,11	17,07	19,22	
Tomaten + Walnüsse + Walnüsse								**7,11**
16,56	14,61	22,33	7,89	18,72	7,11	17,07	19,22	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,11**
15,38	10,37	11,88	16,66	11,50	7,11	12,24	13,44	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl								**7,11**
17,15	13,78	19,88	7,86	17,35	7,11	15,97	18,66	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet								**7,11**
14,48	17,32	17,71	7,11	17,98	9,91	17,26	17,10	
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet								**7,11**
19,10	19,17	31,42	7,11	23,60	21,08	18,72	27,27	
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet								**7,11**
14,43	16,96	17,33	7,11	16,90	8,98	17,11	16,40	
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch								**7,11**
14,44	17,08	17,46	7,11	17,26	9,29	17,16	16,63	
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch								**7,11**
14,50	17,44	17,83	7,11	18,33	10,22	17,32	17,33	
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch								**7,11**
19,12	19,29	31,54	7,11	23,96	21,39	18,77	27,50	
3*Miso + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,11**
18,10	17,61	24,79	7,11	22,21	18,32	17,30	23,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**7,11**
13,80	13,99	16,63	8,54	15,15	7,11	14,42	14,80	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**7,11**
13,59	15,53	25,58	7,11	16,55	12,87	15,34	19,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Haselnüsse								**7,11**
16,15	16,87	25,58	7,11	18,22	12,87	17,97	21,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**7,11**
13,59	15,53	25,58	7,11	16,55	12,87	15,34	19,20	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**7,11**
16,15	16,87	25,58	7,11	18,22	12,87	17,97	21,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Kakao								**7,11**
17,86	19,53	33,92	7,11	23,22	18,42	24,55	28,09	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**7,11**
17,86	19,53	33,92	7,11	23,22	18,42	24,55	28,09	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**7,11**
15,30	14,20	25,58	7,11	19,88	16,20	17,97	23,64	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**7,11**
14,44	14,20	25,58	7,11	18,22	16,20	17,97	21,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**7,11**
15,30	14,20	25,58	7,11	19,88	16,20	17,97	23,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**7,11**
14,44	14,20	25,58	7,11	18,22	16,20	17,97	21,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet								**7,11**
7,11	20,93	41,96	13,48	30,10	20,21	25,88	37,62	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**7,11**
15,41	12,99	20,25	7,37	16,93	7,11	15,58	17,40	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,11**
12,47	13,25	21,25	10,04	14,19	7,11	13,36	16,21	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln								**7,10**
16,01	13,78	13,92	7,10	14,34	7,12	14,16	15,81	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**7,10**
16,18	17,51	22,21	7,10	19,20	12,83	17,78	20,33	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Mandeln								**7,10**
15,19	15,93	18,79	7,10	18,77	12,36	16,84	18,52	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,10**
16,06	16,27	21,63	7,10	18,35	17,58	16,87	22,18	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht								**7,10**
12,38	11,91	12,67	8,40	13,77	7,10	13,09	13,09	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**7,10**
12,38	11,91	12,67	8,40	13,77	7,10	13,09	13,09	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**7,10**
12,38	11,91	12,67	8,40	13,77	7,10	13,09	13,09	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**7,10**
12,38	11,91	12,67	8,40	13,77	7,10	13,09	13,09	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss								**7,10**
13,33	11,57	20,25	7,10	12,06	8,13	12,45	13,53	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,10**
14,77	11,13	12,92	26,38	11,73	7,10	13,62	12,13	
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,10**
14,77	11,13	12,92	26,38	11,73	7,10	13,62	12,13	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**7,10**
13,73	13,28	30,88	7,10	16,33	13,93	14,86	19,27	
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**7,10**
12,38	11,91	12,67	8,40	13,77	7,10	13,09	13,09	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**7,10**
16,20	12,92	16,00	7,87	14,17	7,10	13,22	16,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht								**7,10**
14,77	11,13	12,92	26,38	11,73	7,10	13,62	12,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,38	11,91	12,67	8,40	13,77	7,10	13,09	13,09	**7,10**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	16,20	12,92	16,00	7,87	14,17	7,10	13,22	16,04	**7,10**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	14,77	11,13	12,92	26,38	11,73	7,10	13,62	12,13	**7,10**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	15,11	12,91	19,67	7,10	16,76	7,29	14,86	17,04	**7,10**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	12,83	12,85	17,79	7,10	14,33	7,44	12,57	14,24	**7,10**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	16,20	12,92	16,00	7,87	14,17	7,10	13,22	16,04	**7,10**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl	16,20	12,92	16,00	7,87	14,17	7,10	13,22	16,04	**7,10**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	9,82	12,88	26,75	7,10	11,60	8,12	10,96	15,10	**7,10**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	13,67	14,88	26,75	7,10	14,10	8,12	14,91	18,43	**7,10**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	16,23	18,88	39,25	7,10	21,60	16,46	24,78	28,43	**7,10**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	11,10	10,88	26,75	7,10	14,10	13,12	14,91	18,43	**7,10**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	12,38	10,88	26,75	7,10	16,60	13,12	14,91	21,77	**7,10**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	8,12	12,05	14,38	7,10	9,62	9,45	9,88	12,77	**7,10**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	15,92	15,06	25,25	8,19	18,33	7,10	16,84	19,02	**7,10**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	19,20	18,23	21,79	7,10	24,47	19,48	19,63	25,01	**7,10**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Miso	20,76	20,30	26,04	7,10	26,06	22,04	21,45	27,81	**7,10**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,90	13,37	28,13	7,68	14,95	7,10	14,09	15,98	**7,10**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	16,18	18,83	39,04	7,10	21,02	15,95	24,63	28,11	**7,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	9,76	12,83	26,54	7,10	11,02	7,62	10,82	14,78	**7,10**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	13,61	14,83	26,54	7,10	13,52	7,62	14,76	18,11	**7,10**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	11,05	10,83	26,54	7,10	13,52	12,62	14,76	18,11	**7,10**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	12,33	10,83	26,54	7,10	16,02	12,62	14,76	21,44	**7,10**
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	16,20	12,92	16,00	7,87	14,17	7,10	13,22	16,04	**7,10**
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	16,20	12,92	16,00	7,87	14,17	7,10	13,22	16,04	**7,10**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	13,73	13,28	30,88	7,10	16,33	13,93	14,86	19,27	**7,10**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	14,56	13,27	16,33	7,10	14,24	8,29	14,56	18,90	**7,10**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	9,80	12,76	26,63	7,10	11,24	7,81	10,91	14,87	**7,10**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	13,65	14,76	26,63	7,10	13,74	7,81	14,86	18,20	**7,10**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	16,21	18,76	39,13	7,10	21,24	16,14	24,72	28,20	**7,10**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	12,37	10,76	26,63	7,10	16,24	12,81	14,86	21,53	**7,10**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	11,09	10,76	26,63	7,10	13,74	12,81	14,86	18,20	**7,10**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Champignons frisch	11,25	9,09	10,25	25,02	9,98	7,10	11,68	10,80	**7,10**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	14,78	14,93	21,63	7,10	17,52	14,81	16,87	18,84	**7,10**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,79	10,33	17,29	7,10	12,31	8,28	11,62	13,78	**7,10**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,84	10,69	17,67	7,10	13,38	9,21	11,78	14,48	**7,10**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,77	11,13	12,92	26,38	11,73	7,10	13,62	12,13	**7,10**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,10**
14,77	11,13	12,92	26,38	11,73	7,10	13,62	12,13	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**7,09**
7,93	8,30	15,58	7,51	9,88	7,09	8,99	12,03	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet								**7,09**
7,09	20,64	41,63	13,52	29,41	19,67	25,74	37,07	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,09**
19,25	18,55	20,50	7,09	23,79	20,04	21,35	25,24	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**7,09**
19,64	19,83	23,42	7,09	24,72	21,97	22,02	27,92	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse								**7,09**
14,00	14,09	18,96	7,09	15,81	8,40	15,78	19,64	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**7,09**
16,57	16,31	19,75	7,09	20,03	11,63	17,61	20,56	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,09**
18,35	19,16	23,42	7,09	23,05	21,97	20,05	26,81	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**7,09**
17,97	17,88	20,50	7,09	22,13	20,04	19,38	24,13	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**7,09**
11,44	11,29	12,33	7,93	12,58	7,09	11,75	11,96	
Walnüsse + Tomaten + Bulgur, trocken								**7,09**
15,28	15,51	28,17	8,49	17,93	7,09	16,62	18,82	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht								**7,09**
11,44	11,29	12,33	7,93	12,58	7,09	11,75	11,96	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss								**7,09**
14,43	14,68	26,33	7,09	16,78	14,41	15,26	19,81	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl								**7,09**
19,70	19,71	27,58	7,09	24,49	20,66	20,51	27,60	
Kartoffeln gegart + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
14,21	17,28	18,00	7,09	17,03	8,62	17,21	16,00	
Miso + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
15,78	14,31	20,33	7,09	18,45	10,74	15,58	18,47	
Walnüsse + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
15,78	14,31	20,33	7,09	18,45	10,74	15,58	18,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
14,26	14,27	19,08	7,09	16,83	10,84	14,05	16,60	
Miso + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
14,26	14,27	19,08	7,09	16,83	10,84	14,05	16,60	
Mandeln + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
14,21	17,28	18,00	7,09	17,03	8,62	17,21	16,00	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze								**7,09**
12,08	12,46	26,25	13,17	13,19	7,09	13,63	17,46	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,09**
14,77	13,63	19,08	7,09	16,80	9,31	14,34	17,42	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**7,09**
14,77	13,63	19,08	7,09	16,80	9,31	14,34	17,42	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Weizen Vollkornmehl								**7,09**
14,26	14,27	19,08	7,09	16,83	10,84	14,05	16,60	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**7,09**
14,26	14,27	19,08	7,09	16,83	10,84	14,05	16,60	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**7,09**
14,21	17,28	18,00	7,09	17,03	8,62	17,21	16,00	
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**7,09**
14,77	13,63	19,08	7,09	16,80	9,31	14,34	17,42	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**7,09**
11,44	11,29	12,33	7,93	12,58	7,09	11,75	11,96	
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**7,09**
16,29	13,67	20,33	7,09	18,42	9,21	15,87	19,29	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart								**7,09**
11,44	11,29	12,33	7,93	12,58	7,09	11,75	11,96	
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Hirse gekocht								**7,09**
16,29	13,67	20,33	7,09	18,42	9,21	15,87	19,29	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Kartoffeln gegart								**7,09**
14,21	17,28	18,00	7,09	17,03	8,62	17,21	16,00	
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**7,09**
14,77	13,63	19,08	7,09	16,80	9,31	14,34	17,42	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,09**
14,77	13,63	19,08	7,09	16,80	9,31	14,34	17,42	
Hirse gekocht + Walnüsse + Erbsen grün gekocht								**7,09**
16,29	13,67	20,33	7,09	18,42	9,21	15,87	19,29	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Miso								**7,09**
14,26	14,27	19,08	7,09	16,83	10,84	14,05	16,60	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**7,09**
15,78	14,31	20,33	7,09	18,45	10,74	15,58	18,47	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**7,09**
14,77	13,63	19,08	7,09	16,80	9,31	14,34	17,42	
Walnüsse + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**7,09**
16,29	13,67	20,33	7,09	18,42	9,21	15,87	19,29	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**7,09**
14,26	14,27	19,08	7,09	16,83	10,84	14,05	16,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Miso								**7,09**
15,78	14,31	20,33	7,09	18,45	10,74	15,58	18,47	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,09**
13,24	14,07	18,33	7,09	15,00	8,45	15,02	18,71	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln								**7,09**
14,21	17,28	18,00	7,09	17,03	8,62	17,21	16,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Mandeln								**7,09**
14,21	17,28	18,00	7,09	17,03	8,62	17,21	16,00	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**7,09**
14,39	12,49	25,50	8,04	16,26	7,09	15,72	17,10	
3*Bulgur, trocken + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**7,09**
11,43	13,19	27,17	7,32	14,58	7,09	13,19	15,54	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**7,09**
13,13	12,93	22,79	7,13	15,48	7,09	14,52	16,20	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
15,38	16,88	18,63	7,09	18,14	15,61	16,92	17,19	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
7,68	8,88	18,63	7,09	9,81	10,06	9,03	10,52	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
23,92	19,55	26,96	7,09	28,14	22,28	20,87	30,52	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**7,09**
18,51	17,11	25,58	7,09	20,54	16,31	16,54	22,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,09**
14,52	15,55	18,63	7,09	16,48	16,72	14,29	19,41	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,23	19,55	26,96	7,09	18,14	20,06	16,92	19,41	**7,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,09	16,88	18,63	7,09	19,81	16,72	18,24	21,63	**7,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,96	12,88	18,63	7,09	13,14	8,94	12,97	14,97	**7,09**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	18,14	14,11	18,00	7,09	19,10	13,83	16,40	22,59	**7,09**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	11,44	11,29	12,33	7,93	12,58	7,09	11,75	11,96	**7,09**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	11,44	11,29	12,33	7,93	12,58	7,09	11,75	11,96	**7,09**
Bulgur, trocken + Walnüsse + Tomaten	15,28	15,51	28,17	8,49	17,93	7,09	16,62	18,82	**7,09**
Tomaten + Walnüsse + Bulgur, trocken	15,28	15,51	28,17	8,49	17,93	7,09	16,62	18,82	**7,09**
Walnüsse + Bulgur, trocken + Tomaten	15,28	15,51	28,17	8,49	17,93	7,09	16,62	18,82	**7,09**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,78	19,83	23,42	7,09	23,88	21,42	21,36	25,70	**7,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,39	18,55	20,50	7,09	22,96	19,49	20,69	23,02	**7,09**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	15,78	14,31	20,33	7,09	18,45	10,74	15,58	18,47	**7,09**
Bulgur, trocken + Tomaten + Walnüsse	15,28	15,51	28,17	8,49	17,93	7,09	16,62	18,82	**7,09**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Walnüsse	16,29	13,67	20,33	7,09	18,42	9,21	15,87	19,29	**7,09**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	16,29	13,67	20,33	7,09	18,42	9,21	15,87	19,29	**7,09**
Tomaten + Bulgur, trocken + Walnüsse	15,28	15,51	28,17	8,49	17,93	7,09	16,62	18,82	**7,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Walnüsse	15,78	14,31	20,33	7,09	18,45	10,74	15,58	18,47	**7,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	17,07	17,83	23,42	7,09	21,38	18,08	19,39	24,59	**7,09**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	14,94	15,83	23,42	7,09	19,72	18,64	17,41	22,37	**7,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	14,55	14,55	20,50	7,09	18,79	16,71	16,74	19,69	**7,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	16,68	16,55	20,50	7,09	20,46	16,16	18,72	21,91	**7,09**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	16,09	16,64	30,88	9,26	17,25	7,09	16,53	18,78	**7,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,83	15,21	16,33	7,09	19,63	14,49	17,40	19,69	**7,09**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	16,22	16,49	19,25	7,09	20,55	16,42	18,07	22,37	**7,09**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,79	10,67	17,88	7,09	12,43	8,17	11,91	14,07	**7,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,82	19,88	24,67	7,09	22,96	21,71	20,69	24,13	**7,09**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,21	21,16	27,58	7,09	23,88	23,64	21,36	26,81	**7,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,67	19,88	24,67	7,09	27,96	22,82	22,66	29,69	**7,09**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	23,06	21,16	27,58	7,09	28,88	24,75	23,34	32,37	**7,09**
3*Hirse gekocht + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	16,64	15,21	25,92	14,37	15,33	7,08	15,28	19,10	**7,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl	11,69	12,22	22,96	12,40	12,89	7,08	12,88	17,14	**7,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Mandeln	14,87	15,42	19,17	7,08	17,48	7,34	16,61	17,30	**7,08**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	14,64	15,95	31,08	8,79	17,54	7,08	16,39	18,62	**7,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mandeln	13,35	15,38	17,92	7,08	15,86	7,44	15,09	15,43	**7,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	12,49	13,37	25,71	7,43	15,09	7,08	14,30	16,00	**7,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,09	13,78	20,04	7,08	14,18	12,78	13,63	18,31	**7,08**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Dinkel ungekocht	14,26	12,85	13,33	8,78	14,33	7,08	12,74	13,22	**7,08**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	14,26	12,85	13,33	8,78	14,33	7,08	12,74	13,22	**7,08**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	14,64	14,70	23,21	7,08	17,46	14,74	16,91	19,36	**7,08**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	11,72	12,20	23,08	12,47	12,92	7,08	12,78	16,73	**7,08**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh	11,72	12,20	23,08	12,47	12,92	7,08	12,78	16,73	**7,08**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	16,62	16,89	26,46	7,08	21,15	16,77	18,82	23,34	**7,08**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	16,59	16,65	26,21	7,08	20,43	16,15	18,72	22,88	**7,08**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	14,26	12,85	13,33	8,78	14,33	7,08	12,74	13,22	**7,08**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Hirse gekocht	14,26	12,85	13,33	8,78	14,33	7,08	12,74	13,22	**7,08**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	14,12	12,50	22,04	7,08	15,57	11,37	13,59	16,01	**7,08**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht	14,89	17,33	16,75	7,08	16,64	7,42	16,76	15,74	**7,08**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Tomaten	16,91	18,24	34,83	7,08	23,78	17,87	23,72	29,43	**7,08**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	15,20	15,57	26,50	7,08	18,78	12,31	17,14	22,77	**7,08**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	13,49	12,91	26,50	7,08	18,78	15,64	17,14	22,77	**7,08**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	13,49	14,24	26,50	7,08	18,78	11,20	15,82	20,54	**7,08**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	14,34	12,91	26,50	7,08	20,44	15,64	17,14	24,99	**7,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	12,63	14,24	26,50	7,08	17,11	12,31	14,51	20,54	**7,08**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	14,88	14,65	22,04	7,08	17,93	12,82	14,77	18,43	**7,08**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen	10,51	15,40	15,83	7,08	12,11	12,46	12,03	15,68	**7,08**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	14,91	14,89	22,29	7,08	18,65	13,44	14,88	18,90	**7,08**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	14,45	14,65	22,04	7,08	17,10	13,37	14,11	18,43	**7,08**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	15,74	15,31	22,04	7,08	17,93	13,37	15,43	19,54	**7,08**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	15,77	15,55	22,29	7,08	18,65	13,99	15,53	20,01	**7,08**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	14,49	14,89	22,29	7,08	17,82	13,99	14,22	18,90	**7,08**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	12,99	13,47	19,29	7,08	15,72	8,84	13,93	16,51	**7,08**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	15,27	13,53	21,17	7,08	18,14	8,69	16,22	19,31	**7,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Erbsen grün gekocht	15,15	18,06	18,58	7,08	19,09	9,77	18,35	18,57	**7,08**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	15,31	13,98	22,04	7,08	18,77	15,04	15,43	20,66	**7,08**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	14,91	14,22	22,29	7,08	18,65	15,66	15,53	20,01	**7,08**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	14,88	13,98	22,04	7,08	17,93	15,04	15,43	19,54	**7,08**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	15,34	14,22	22,29	7,08	19,48	15,66	15,53	21,12	**7,08**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	11,72	12,20	23,08	12,47	12,92	7,08	12,78	16,73	**7,08**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	11,72	12,20	23,08	12,47	12,92	7,08	12,78	16,73	**7,08**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Champignons frisch	14,26	12,85	13,33	8,78	14,33	7,08	12,74	13,22	**7,08**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Champignons frisch								**7,08**
14,26	12,85	13,33	8,78	14,33	7,08	12,74	13,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam								**7,08**
11,72	12,20	23,08	12,47	12,92	7,08	12,78	16,73	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam								**7,08**
11,72	12,20	23,08	12,47	12,92	7,08	12,78	16,73	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl								**7,08**
12,86	10,68	22,08	7,08	12,93	10,99	13,86	17,41	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl								**7,08**
13,72	10,68	22,08	7,08	14,59	10,99	13,86	19,63	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl								**7,08**
14,57	13,35	22,08	7,08	12,93	7,66	13,86	17,41	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl								**7,08**
16,28	16,01	30,42	7,08	17,93	13,22	20,43	24,08	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl								**7,08**
12,01	12,01	22,08	7,08	11,26	7,66	11,22	15,19	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl								**7,08**
15,23	15,12	28,63	8,76	16,18	7,08	15,30	18,06	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**7,08**
16,15	15,77	29,96	7,08	19,70	16,90	17,18	22,49	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet								**7,08**
19,56	15,32	16,13	7,08	19,17	14,33	17,34	21,51	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch								**7,08**
19,58	15,44	16,25	7,08	19,53	14,64	17,39	21,74	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**7,08**
9,97	10,35	17,54	7,08	12,77	8,35	12,13	14,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**7,08**
11,81	12,45	20,04	7,08	13,35	10,00	13,63	14,98	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet								**7,07**
7,07	20,69	41,71	13,48	29,38	19,58	25,78	37,16	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**7,07**
13,49	14,33	29,00	8,27	15,75	7,07	14,91	16,80	
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,07**
16,36	12,10	13,79	26,97	12,53	7,07	14,44	12,96	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**7,07**
14,70	13,31	19,17	8,80	14,68	7,07	14,11	15,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	11,44	12,83	24,71	7,07	12,83	7,77	12,45	15,93	**7,07**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	14,00	14,17	24,71	7,07	14,49	7,77	15,08	18,16	**7,07**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Walnüsse	15,71	16,83	33,04	7,07	19,49	13,33	21,66	24,82	**7,07**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	13,15	11,50	24,71	7,07	16,16	11,11	15,08	20,38	**7,07**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	12,29	11,50	24,71	7,07	14,49	11,11	15,08	18,16	**7,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	15,14	16,87	24,17	7,07	17,75	13,42	18,44	19,37	**7,07**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	15,48	15,71	22,00	7,07	20,62	14,15	17,32	22,21	**7,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,56	13,02	19,29	7,07	13,03	11,70	12,49	16,02	**7,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,32	17,45	23,08	7,07	18,92	19,86	17,36	23,37	**7,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	16,29	17,21	22,83	7,07	18,20	19,24	17,26	22,90	**7,07**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Roggenmehl	11,79	12,96	23,67	7,07	13,95	7,29	13,59	16,31	**7,07**
Champignons frisch + Haselnüsse + Roggenmehl	13,53	14,53	23,92	7,07	14,67	9,02	15,01	19,00	**7,07**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Roggenmehl	12,68	11,87	23,92	7,07	16,33	12,36	15,01	21,22	**7,07**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Roggenmehl	11,79	11,63	23,67	7,07	13,95	11,73	14,91	18,53	**7,07**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Roggenmehl	12,64	11,63	23,67	7,07	15,62	11,73	14,91	20,76	**7,07**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Roggenmehl	11,79	12,96	23,67	7,07	13,95	7,29	13,59	16,31	**7,07**
Buchweizen + Champignons frisch + Roggenmehl	11,82	11,87	23,92	7,07	14,67	12,36	15,01	19,00	**7,07**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl	12,64	11,63	23,67	7,07	15,62	11,73	14,91	20,76	**7,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Champignons frisch + Roggenmehl							**7,07**
10,97	13,20	23,92	7,07	13,00	9,02	12,38	16,78
Haselnüsse + Champignons frisch + Roggenmehl							**7,07**
13,53	14,53	23,92	7,07	14,67	9,02	15,01	19,00
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**7,07**
12,68	11,87	23,92	7,07	16,33	12,36	15,01	21,22
Champignons frisch + Kakao + Roggenmehl							**7,07**
15,24	17,20	32,25	7,07	19,67	14,58	21,59	25,67
Lauch gedünstet + Kakao + Roggenmehl							**7,07**
15,21	16,96	32,00	7,07	18,95	13,96	21,49	25,20
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**7,07**
13,50	14,29	23,67	7,07	13,95	8,40	14,91	18,53
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Roggenmehl							**7,07**
11,82	13,20	23,92	7,07	14,67	7,91	13,70	16,78
Kakao + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**7,07**
15,21	16,96	32,00	7,07	18,95	13,96	21,49	25,20
Kakao + Champignons frisch + Roggenmehl							**7,07**
15,24	17,20	32,25	7,07	19,67	14,58	21,59	25,67
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Roggenmehl							**7,07**
10,93	12,96	23,67	7,07	12,28	8,40	12,28	16,31
Lauch gedünstet + Buchweizen + Roggenmehl							**7,07**
11,79	11,63	23,67	7,07	13,95	11,73	14,91	18,53
Champignons frisch + Gerstenmehl + Roggenmehl							**7,07**
10,97	13,20	23,92	7,07	13,00	9,02	12,38	16,78
Champignons frisch + Buchweizen + Roggenmehl							**7,07**
11,82	11,87	23,92	7,07	14,67	12,36	15,01	19,00
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Roggenmehl							**7,07**
11,82	13,20	23,92	7,07	14,67	7,91	13,70	16,78
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Roggenmehl							**7,07**
13,50	14,29	23,67	7,07	13,95	8,40	14,91	18,53
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**7,07**
10,93	12,96	23,67	7,07	12,28	8,40	12,28	16,31
Bulgur, trocken + Tomaten + Bulgur, trocken							**7,07**
14,00	16,40	34,00	9,09	17,15	7,07	16,17	18,42
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**7,07**
11,79	12,96	23,67	7,07	13,95	7,29	13,59	16,31

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Bulgur, trocken + Bulgur, trocken							**7,07**
14,00	16,40	34,00	9,09	17,15	7,07	16,17	18,42
Roggenmehl + Champignons frisch + Bulgur, trocken							**7,07**
11,82	13,20	23,92	7,07	14,67	7,91	13,70	16,78
Champignons frisch + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**7,07**
11,82	13,20	23,92	7,07	14,67	7,91	13,70	16,78
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**7,07**
11,79	12,96	23,67	7,07	13,95	7,29	13,59	16,31
Mais-Mehl + Sojabohnen + Spitzkohl							**7,07**
17,63	13,84	19,58	7,07	16,27	12,41	14,30	20,02
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**7,07**
19,18	11,53	12,58	8,11	12,87	7,07	12,51	16,40
Sojabohnen + Mais-Mehl + Spitzkohl							**7,07**
17,63	13,84	19,58	7,07	16,27	12,41	14,30	20,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze							**7,07**
11,85	11,82	16,13	8,73	13,03	7,07	12,76	12,47
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart							**7,07**
14,49	17,36	16,92	7,07	17,12	7,91	17,51	16,33
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,07**
13,24	14,15	24,08	7,07	13,68	7,82	14,32	17,22
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,07**
12,39	11,48	24,08	7,07	15,35	11,16	14,32	19,44
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,07**
10,68	12,81	24,08	7,07	12,02	7,82	11,68	15,00
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,07**
14,95	16,81	32,42	7,07	18,68	13,38	20,89	23,89
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**7,07**
11,53	11,48	24,08	7,07	13,68	11,16	14,32	17,22
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Mandeln							**7,07**
14,49	17,36	16,92	7,07	17,12	7,91	17,51	16,33
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**7,07**
19,18	11,53	12,58	8,11	12,87	7,07	12,51	16,40
Sojabohnen + Spitzkohl + Mais-Mehl							**7,07**
17,63	13,84	19,58	7,07	16,27	12,41	14,30	20,02
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**7,07**
14,49	17,36	16,92	7,07	17,12	7,91	17,51	16,33

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Sojabohnen + Mais-Mehl							**7,07**
17,63	13,84	19,58	7,07	16,27	12,41	14,30	20,02
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**7,07**
19,18	11,53	12,58	8,11	12,87	7,07	12,51	16,40
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Reis halbpoliert gegart							**7,07**
14,49	17,36	16,92	7,07	17,12	7,91	17,51	16,33
Spitzkohl + Mais-Mehl + Sojabohnen							**7,07**
17,63	13,84	19,58	7,07	16,27	12,41	14,30	20,02
Mais-Mehl + Spitzkohl + Sojabohnen							**7,07**
17,63	13,84	19,58	7,07	16,27	12,41	14,30	20,02
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Tomaten							**7,07**
11,76	12,80	18,00	7,07	12,63	8,58	12,61	14,62
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**7,07**
23,73	19,47	26,33	7,07	27,63	21,91	20,50	30,18
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**7,07**
7,49	8,80	18,00	7,07	9,30	9,69	8,66	10,18
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**7,07**
15,18	16,80	18,00	7,07	17,63	15,24	16,55	16,84
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**7,07**
14,32	15,47	18,00	7,07	15,97	16,36	13,92	19,07
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**7,07**
16,03	19,47	26,33	7,07	17,63	19,69	16,55	19,07
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**7,07**
16,89	16,80	18,00	7,07	19,30	16,36	17,87	21,29
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Tomaten							**7,07**
18,32	18,08	26,79	7,07	22,50	19,06	17,62	24,63
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**7,07**
15,38	11,99	14,04	7,07	12,98	7,37	13,05	17,12
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**7,07**
11,85	13,82	28,63	7,73	14,70	7,07	14,07	15,80
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken							**7,07**
14,00	16,40	34,00	9,09	17,15	7,07	16,17	18,42
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart							**7,07**
11,85	13,82	28,63	7,73	14,70	7,07	14,07	15,80
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl							**7,07**
19,08	19,23	31,50	7,07	23,58	20,99	18,76	27,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**7,07**
14,46	17,37	17,79	7,07	17,95	9,83	17,30	17,19	
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**7,07**
14,41	17,01	17,42	7,07	16,88	8,89	17,14	16,49	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**7,07**
17,00	15,75	23,25	7,07	22,23	14,05	18,85	24,08	
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**7,07**
12,64	11,63	23,67	7,07	15,62	11,73	14,91	20,76	
Kakao + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**7,07**
15,21	16,96	32,00	7,07	18,95	13,96	21,49	25,20	
Roggenmehl + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**7,07**
13,50	14,29	23,67	7,07	13,95	8,40	14,91	18,53	
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**7,07**
11,79	12,96	23,67	7,07	13,95	7,29	13,59	16,31	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**7,07**
10,93	12,96	23,67	7,07	12,28	8,40	12,28	16,31	
Buchweizen + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**7,07**
11,79	11,63	23,67	7,07	13,95	11,73	14,91	18,53	
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**7,07**
11,79	12,96	23,67	7,07	13,95	7,29	13,59	16,31	
Roggenmehl + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**7,07**
10,93	12,96	23,67	7,07	12,28	8,40	12,28	16,31	
Roggenmehl + Buchweizen + Lauch gedünstet								**7,07**
11,79	11,63	23,67	7,07	13,95	11,73	14,91	18,53	
Roggenmehl + Kakao + Lauch gedünstet								**7,07**
15,21	16,96	32,00	7,07	18,95	13,96	21,49	25,20	
Haselnüsse + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**7,07**
13,50	14,29	23,67	7,07	13,95	8,40	14,91	18,53	
Reis halbpoliert gegart + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl								**7,07**
14,49	17,36	16,92	7,07	17,12	7,91	17,51	16,33	
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**7,07**
12,64	11,63	23,67	7,07	15,62	11,73	14,91	20,76	
Mandeln + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**7,07**
14,49	17,36	16,92	7,07	17,12	7,91	17,51	16,33	
Gerstenmehl + Roggenmehl + Champignons frisch								**7,07**
10,97	13,20	23,92	7,07	13,00	9,02	12,38	16,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Haselnüsse + Champignons frisch	13,53	14,53	23,92	7,07	14,67	9,02	15,01	19,00	**7,07**
Kakao + Roggenmehl + Champignons frisch	15,24	17,20	32,25	7,07	19,67	14,58	21,59	25,67	**7,07**
Buchweizen + Roggenmehl + Champignons frisch	11,82	11,87	23,92	7,07	14,67	12,36	15,01	19,00	**7,07**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Champignons frisch	12,68	11,87	23,92	7,07	16,33	12,36	15,01	21,22	**7,07**
Roggenmehl + Buchweizen + Champignons frisch	11,82	11,87	23,92	7,07	14,67	12,36	15,01	19,00	**7,07**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Champignons frisch	10,97	13,20	23,92	7,07	13,00	9,02	12,38	16,78	**7,07**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Champignons frisch	11,82	13,20	23,92	7,07	14,67	7,91	13,70	16,78	**7,07**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	12,68	11,87	23,92	7,07	16,33	12,36	15,01	21,22	**7,07**
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten	23,73	19,47	26,33	7,07	27,63	21,91	20,50	30,18	**7,07**
Tomaten + Quinoa + Tomaten	7,49	8,80	18,00	7,07	9,30	9,69	8,66	10,18	**7,07**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten	14,32	15,47	18,00	7,07	15,97	16,36	13,92	19,07	**7,07**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten	15,18	16,80	18,00	7,07	17,63	15,24	16,55	16,84	**7,07**
Tomaten + Hafer + Tomaten	11,76	12,80	18,00	7,07	12,63	8,58	12,61	14,62	**7,07**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Champignons frisch	11,82	13,20	23,92	7,07	14,67	7,91	13,70	16,78	**7,07**
Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	12,29	9,73	17,33	26,64	10,48	7,07	13,54	11,76	**7,07**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten	16,89	16,80	18,00	7,07	19,30	16,36	17,87	21,29	**7,07**
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten	16,03	19,47	26,33	7,07	17,63	19,69	16,55	19,07	**7,07**
Roggenmehl + Kakao + Champignons frisch	15,24	17,20	32,25	7,07	19,67	14,58	21,59	25,67	**7,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Roggenmehl + Champignons frisch	13,53	14,53	23,92	7,07	14,67	9,02	15,01	19,00	**7,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze + Tomaten	12,29	9,73	17,33	26,64	10,48	7,07	13,54	11,76	**7,07**
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Tomaten	14,32	15,47	18,00	7,07	15,97	16,36	13,92	19,07	**7,07**
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Tomaten	16,03	19,47	26,33	7,07	17,63	19,69	16,55	19,07	**7,07**
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Tomaten	23,73	19,47	26,33	7,07	27,63	21,91	20,50	30,18	**7,07**
Quinoa + Tomaten + Tomaten	7,49	8,80	18,00	7,07	9,30	9,69	8,66	10,18	**7,07**
Bulgur, trocken + Bulgur, trocken + Tomaten	14,00	16,40	34,00	9,09	17,15	7,07	16,17	18,42	**7,07**
Hafer + Tomaten + Tomaten	11,76	12,80	18,00	7,07	12,63	8,58	12,61	14,62	**7,07**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Tomaten	16,89	16,80	18,00	7,07	19,30	16,36	17,87	21,29	**7,07**
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Tomaten	15,18	16,80	18,00	7,07	17,63	15,24	16,55	16,84	**7,07**
Tomaten + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,89	16,80	18,00	7,07	19,30	16,36	17,87	21,29	**7,07**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	7,29	7,07	23,25	7,16	8,67	7,81	9,78	10,02	**7,07**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	7,65	7,51	22,75	7,24	8,43	7,07	9,89	9,73	**7,07**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	19,18	11,53	12,58	8,11	12,87	7,07	12,51	16,40	**7,07**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,15	10,40	25,67	8,76	12,15	7,07	12,88	13,98	**7,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	12,27	11,69	19,29	7,07	12,20	8,92	12,49	12,69	**7,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	15,04	16,12	23,08	7,07	18,08	17,08	17,36	20,03	**7,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	15,00	15,88	22,83	7,07	17,37	16,46	17,26	19,57	**7,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Kakao	15,21	16,96	32,00	7,07	18,95	13,96	21,49	25,20	**7,07**
Roggenmehl + Champignons frisch + Kakao	15,24	17,20	32,25	7,07	19,67	14,58	21,59	25,67	**7,07**
Roggenmehl + Champignons frisch + Gerstenmehl	10,97	13,20	23,92	7,07	13,00	9,02	12,38	16,78	**7,07**
Roggenmehl + Champignons frisch + Haselnüsse	13,53	14,53	23,92	7,07	14,67	9,02	15,01	19,00	**7,07**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Haselnüsse	13,50	14,29	23,67	7,07	13,95	8,40	14,91	18,53	**7,07**
Champignons frisch + Roggenmehl + Gerstenmehl	10,97	13,20	23,92	7,07	13,00	9,02	12,38	16,78	**7,07**
Champignons frisch + Roggenmehl + Haselnüsse	13,53	14,53	23,92	7,07	14,67	9,02	15,01	19,00	**7,07**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Gerstenmehl	10,93	12,96	23,67	7,07	12,28	8,40	12,28	16,31	**7,07**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Haselnüsse	13,50	14,29	23,67	7,07	13,95	8,40	14,91	18,53	**7,07**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	10,93	12,96	23,67	7,07	12,28	8,40	12,28	16,31	**7,07**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Austernpilze	12,29	9,73	17,33	26,64	10,48	7,07	13,54	11,76	**7,07**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Austernpilze	12,29	9,73	17,33	26,64	10,48	7,07	13,54	11,76	**7,07**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Kakao	15,21	16,96	32,00	7,07	18,95	13,96	21,49	25,20	**7,07**
Champignons frisch + Roggenmehl + Kakao	15,24	17,20	32,25	7,07	19,67	14,58	21,59	25,67	**7,07**
Tomaten + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh	16,03	19,47	26,33	7,07	17,63	19,69	16,55	19,07	**7,07**
Tomaten + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh	23,73	19,47	26,33	7,07	27,63	21,91	20,50	30,18	**7,07**
Tomaten + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,18	16,80	18,00	7,07	17,63	15,24	16,55	16,84	**7,07**
Tomaten + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh	14,32	15,47	18,00	7,07	15,97	16,36	13,92	19,07	**7,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**7,07**
12,68	11,87	23,92	7,07	16,33	12,36	15,01	21,22	
Roggenmehl + Champignons frisch + Buchweizen								**7,07**
11,82	11,87	23,92	7,07	14,67	12,36	15,01	19,00	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**7,07**
12,64	11,63	23,67	7,07	15,62	11,73	14,91	20,76	
Champignons frisch + Roggenmehl + Buchweizen								**7,07**
11,82	11,87	23,92	7,07	14,67	12,36	15,01	19,00	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Buchweizen								**7,07**
11,79	11,63	23,67	7,07	13,95	11,73	14,91	18,53	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**7,07**
12,64	11,63	23,67	7,07	15,62	11,73	14,91	20,76	
Champignons frisch + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**7,07**
12,68	11,87	23,92	7,07	16,33	12,36	15,01	21,22	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Buchweizen								**7,07**
11,79	11,63	23,67	7,07	13,95	11,73	14,91	18,53	
Austernpilze + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,07**
12,29	9,73	17,33	26,64	10,48	7,07	13,54	11,76	
Tomaten + Austernpilze + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,07**
12,29	9,73	17,33	26,64	10,48	7,07	13,54	11,76	
Tomaten + Tomaten + Hafer								**7,07**
11,76	12,80	18,00	7,07	12,63	8,58	12,61	14,62	
Tomaten + Tomaten + Quinoa								**7,07**
7,49	8,80	18,00	7,07	9,30	9,69	8,66	10,18	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl								**7,06**
11,46	11,58	12,83	7,97	12,73	7,06	12,01	12,16	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**7,06**
16,86	16,71	20,46	7,06	20,07	15,60	17,18	22,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**7,06**
14,88	15,47	21,96	7,06	17,17	17,49	16,26	21,39	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss								**7,06**
13,92	13,45	24,33	7,06	18,11	14,40	16,28	21,16	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl								**7,06**
11,51	9,25	10,75	25,11	9,88	7,06	12,04	11,13	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Spitzkohl								**7,06**
11,51	9,25	10,75	25,11	9,88	7,06	12,04	11,13	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**7,06**
18,57	18,27	29,04	7,06	23,08	19,87	19,51	25,71	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch								**7,06**
11,62	11,83	30,08	7,72	11,75	7,06	13,74	15,39	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch								**7,06**
9,05	10,49	30,08	7,72	10,08	7,06	11,11	13,17	
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**7,06**
16,53	16,29	30,67	7,06	18,00	12,06	19,92	22,39	
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch								**7,06**
13,97	10,96	22,33	7,06	14,67	9,84	13,34	17,94	
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch								**7,06**
13,11	10,96	22,33	7,06	13,00	9,84	13,34	15,72	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch								**7,06**
12,47	11,83	21,75	9,94	13,42	7,06	13,74	13,17	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**7,06**
12,47	13,83	34,25	8,94	15,08	7,06	15,05	16,50	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**7,06**
8,05	12,15	14,17	7,06	10,30	10,33	9,54	12,88	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**7,06**
8,00	11,79	13,79	7,06	9,23	9,40	9,38	12,18	
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart								**7,06**
14,41	17,35	18,00	7,06	17,00	8,78	17,44	16,78	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kartoffeln gegart								**7,06**
11,73	12,42	23,04	12,59	12,79	7,06	12,86	16,90	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**7,06**
9,78	12,81	26,71	7,06	11,22	7,73	10,95	14,96	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**7,06**
13,63	14,81	26,71	7,06	13,72	7,73	14,89	18,29	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**7,06**
16,19	18,81	39,21	7,06	21,22	16,06	24,76	28,29	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**7,06**
12,35	10,81	26,71	7,06	16,22	12,73	14,89	21,62	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**7,06**
11,06	10,81	26,71	7,06	13,72	12,73	14,89	18,29	
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,06**
10,91	10,70	26,38	7,06	13,43	12,47	14,56	17,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,04	18,70	38,88	7,06	20,93	15,80	24,43	27,71	**7,06**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,48	14,70	26,38	7,06	13,43	7,47	14,56	17,71	**7,06**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,63	12,70	26,38	7,06	10,93	7,47	10,61	14,38	**7,06**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,20	10,70	26,38	7,06	15,93	12,47	14,56	21,04	**7,06**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Spitzkohl + Tomaten	11,51	9,25	10,75	25,11	9,88	7,06	12,04	11,13	**7,06**
Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	11,51	9,25	10,75	25,11	9,88	7,06	12,04	11,13	**7,06**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	16,42	13,70	17,33	7,06	17,64	13,15	14,60	18,71	**7,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	18,43	16,96	21,38	7,06	22,30	14,56	19,78	23,00	**7,06**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	13,09	10,84	22,21	7,06	12,64	9,53	13,29	15,49	**7,06**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	13,95	10,84	22,21	7,06	14,31	9,53	13,29	17,71	**7,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	16,91	16,92	20,13	7,06	20,68	14,66	18,26	21,13	**7,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,50	14,23	26,58	7,06	18,88	11,26	15,89	20,63	**7,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	16,92	17,04	20,25	7,06	21,04	14,97	18,31	21,37	**7,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,50	12,90	26,58	7,06	18,88	15,70	17,20	22,86	**7,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,21	15,57	26,58	7,06	18,88	12,37	17,20	22,86	**7,06**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	16,51	16,17	30,54	7,06	17,64	11,75	19,87	22,16	**7,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	18,44	17,08	21,50	7,06	22,66	14,87	19,84	23,23	**7,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,91	18,23	34,92	7,06	23,88	17,92	23,78	29,52	**7,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,35	12,90	26,58	7,06	20,54	15,70	17,20	25,08	**7,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,64	14,23	26,58	7,06	17,21	12,37	14,57	20,63	**7,06**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	13,59	14,13	21,96	7,06	16,33	14,72	16,26	18,06	**7,06**
Spitzkohl + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,51	9,25	10,75	25,11	9,88	7,06	12,04	11,13	**7,06**
Tomaten + Spitzkohl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,51	9,25	10,75	25,11	9,88	7,06	12,04	11,13	**7,06**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,74	11,21	23,25	7,04	13,13	10,82	13,99	14,98	**7,04**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,68	17,00	18,92	7,04	18,75	14,95	17,64	20,58	**7,04**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	15,85	14,52	19,96	7,04	19,21	13,26	15,82	19,46	**7,04**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	17,26	11,55	12,88	7,04	13,01	8,99	12,66	16,58	**7,04**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	17,29	11,79	13,13	7,04	13,73	9,62	12,77	17,04	**7,04**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,40	16,33	18,92	7,04	17,08	14,95	15,67	19,47	**7,04**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,46	10,55	23,25	7,04	11,47	10,82	12,01	13,87	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	12,83	13,53	24,92	7,04	16,90	9,40	15,05	18,40	**7,04**
Walnüsse + Sojabohnen + Spitzkohl	16,50	15,48	24,83	7,04	19,40	12,63	16,75	21,51	**7,04**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Spitzkohl	14,97	15,44	23,58	7,04	17,78	12,73	15,22	19,64	**7,04**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	14,97	15,44	23,58	7,04	17,78	12,73	15,22	19,64	**7,04**
Sojabohnen + Walnüsse + Spitzkohl	16,50	15,48	24,83	7,04	19,40	12,63	16,75	21,51	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Reis halbpoliert gegart	16,25	17,53	33,25	7,04	21,90	16,07	22,95	27,29	**7,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	12,83	12,20	24,92	7,04	16,90	13,84	16,37	20,62	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	11,97	13,53	24,92	7,04	15,23	10,51	13,74	18,40	**7,04**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	17,95	13,07	14,67	27,56	13,33	7,04	15,26	13,78	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	14,54	14,87	24,92	7,04	16,90	10,51	16,37	20,62	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	12,83	13,53	24,92	7,04	16,90	9,40	15,05	18,40	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	13,68	12,20	24,92	7,04	18,57	13,84	16,37	22,84	**7,04**
Sojabohnen + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	14,97	15,44	23,58	7,04	17,78	12,73	15,22	19,64	**7,04**
Spitzkohl + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	14,97	15,44	23,58	7,04	17,78	12,73	15,22	19,64	**7,04**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Hirse gekocht	17,95	13,07	14,67	27,56	13,33	7,04	15,26	13,78	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	12,83	13,53	24,92	7,04	16,90	9,40	15,05	18,40	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	13,68	12,20	24,92	7,04	18,57	13,84	16,37	22,84	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	14,54	14,87	24,92	7,04	16,90	10,51	16,37	20,62	**7,04**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	12,83	13,53	24,92	7,04	16,90	9,40	15,05	18,40	**7,04**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	13,68	12,20	24,92	7,04	18,57	13,84	16,37	22,84	**7,04**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	12,83	12,20	24,92	7,04	16,90	13,84	16,37	20,62	**7,04**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	16,25	17,53	33,25	7,04	21,90	16,07	22,95	27,29	**7,04**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	14,54	14,87	24,92	7,04	16,90	10,51	16,37	20,62	**7,04**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	11,97	13,53	24,92	7,04	15,23	10,51	13,74	18,40	**7,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Erbsen grün gekocht	16,25	17,53	33,25	7,04	21,90	16,07	22,95	27,29	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	12,83	12,20	24,92	7,04	16,90	13,84	16,37	20,62	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht	11,97	13,53	24,92	7,04	15,23	10,51	13,74	18,40	**7,04**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	17,95	13,07	14,67	27,56	13,33	7,04	15,26	13,78	**7,04**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	16,25	17,53	33,25	7,04	21,90	16,07	22,95	27,29	**7,04**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	14,54	14,87	24,92	7,04	16,90	10,51	16,37	20,62	**7,04**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	11,97	13,53	24,92	7,04	15,23	10,51	13,74	18,40	**7,04**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,83	12,20	24,92	7,04	16,90	13,84	16,37	20,62	**7,04**
Walnüsse + Spitzkohl + Sojabohnen	16,50	15,48	24,83	7,04	19,40	12,63	16,75	21,51	**7,04**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,83	13,53	24,92	7,04	16,90	9,40	15,05	18,40	**7,04**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Sojabohnen	14,97	15,44	23,58	7,04	17,78	12,73	15,22	19,64	**7,04**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	14,97	15,44	23,58	7,04	17,78	12,73	15,22	19,64	**7,04**
Spitzkohl + Walnüsse + Sojabohnen	16,50	15,48	24,83	7,04	19,40	12,63	16,75	21,51	**7,04**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	13,68	12,20	24,92	7,04	18,57	13,84	16,37	22,84	**7,04**
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	14,24	13,63	19,29	7,04	16,11	7,59	15,50	18,61	**7,04**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	11,69	13,35	27,67	7,41	14,48	7,04	13,55	15,88	**7,04**
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	12,72	13,59	18,04	7,04	14,49	7,69	13,97	16,74	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	12,83	13,53	24,92	7,04	16,90	9,40	15,05	18,40	**7,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,83	17,00	18,92	7,04	17,92	14,39	16,99	18,36	**7,04**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,89	11,21	23,25	7,04	12,30	10,27	13,33	12,76	**7,04**
Spitzkohl + Sojabohnen + Walnüsse	16,50	15,48	24,83	7,04	19,40	12,63	16,75	21,51	**7,04**
Sojabohnen + Spitzkohl + Walnüsse	16,50	15,48	24,83	7,04	19,40	12,63	16,75	21,51	**7,04**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	13,98	13,00	18,92	7,04	13,75	11,62	13,04	15,02	**7,04**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	16,12	15,00	18,92	7,04	15,42	11,06	15,01	17,24	**7,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	12,52	13,36	26,42	7,04	15,94	9,97	14,36	17,57	**7,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	14,23	14,69	26,42	7,04	15,94	11,08	15,67	19,79	**7,04**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	19,00	18,86	24,08	7,04	23,09	20,03	18,95	24,79	**7,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	12,52	12,03	26,42	7,04	15,94	14,42	15,67	19,79	**7,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	13,38	12,03	26,42	7,04	17,61	14,42	15,67	22,01	**7,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	15,94	17,36	34,75	7,04	20,94	16,64	22,25	26,46	**7,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	11,67	13,36	26,42	7,04	14,28	11,08	13,04	17,57	**7,04**
3*Tomaten + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,04	19,46	26,42	7,04	17,73	19,74	16,62	19,16	**7,04**
3*Tomaten + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,90	16,79	18,08	7,04	19,40	16,41	17,93	21,38	**7,04**
3*Sojabohnen + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,33	18,07	26,88	7,04	22,60	19,11	17,68	24,72	**7,04**
3*Roggenmehl + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,39	11,98	14,13	7,04	13,08	7,42	13,12	17,21	**7,04**
3*Tomaten + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,50	8,79	18,08	7,04	9,40	9,74	8,72	10,27	**7,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,77	12,79	18,08	7,04	12,73	8,63	12,67	14,71	**7,04**
3*Tomaten + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,74	19,46	26,42	7,04	27,73	21,97	20,57	30,27	**7,04**
3*Tomaten + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,33	15,46	18,08	7,04	16,07	16,41	13,99	19,16	**7,04**
3*Tomaten + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,19	16,79	18,08	7,04	17,73	15,30	16,62	16,93	**7,04**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,26	13,67	14,75	7,04	14,58	9,39	13,70	15,02	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	14,54	14,87	24,92	7,04	16,90	10,51	16,37	20,62	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	11,97	13,53	24,92	7,04	15,23	10,51	13,74	18,40	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	11,97	13,53	24,92	7,04	15,23	10,51	13,74	18,40	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	14,54	14,87	24,92	7,04	16,90	10,51	16,37	20,62	**7,04**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,32	12,55	27,42	7,04	12,30	12,49	13,33	13,87	**7,04**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,10	18,33	23,08	7,04	22,92	17,73	18,96	25,02	**7,04**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,26	18,33	23,08	7,04	17,92	16,62	16,99	19,47	**7,04**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,16	12,55	27,42	7,04	17,30	13,60	15,30	19,42	**7,04**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,32	12,48	19,63	7,04	16,56	7,21	15,39	17,16	**7,04**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,04	12,42	17,75	7,04	14,13	7,36	13,11	14,36	**7,04**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	15,09	14,50	19,33	7,04	18,40	13,31	15,06	18,52	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Kakao	16,25	17,53	33,25	7,04	21,90	16,07	22,95	27,29	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kakao	16,25	17,53	33,25	7,04	21,90	16,07	22,95	27,29	**7,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	13,68	12,20	24,92	7,04	18,57	13,84	16,37	22,84	**7,04**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	12,83	12,20	24,92	7,04	16,90	13,84	16,37	20,62	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	13,68	12,20	24,92	7,04	18,57	13,84	16,37	22,84	**7,04**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	12,83	12,20	24,92	7,04	16,90	13,84	16,37	20,62	**7,04**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	17,95	13,07	14,67	27,56	13,33	7,04	15,26	13,78	**7,04**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	7,04	7,21	23,25	7,04	8,13	7,49	9,38	9,42	**7,04**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	11,30	11,11	11,88	7,64	12,52	7,04	11,49	12,23	**7,04**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,57	15,72	18,79	7,03	19,28	16,27	16,64	20,51	**7,03**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,62	16,08	19,17	7,03	20,35	17,20	16,80	21,21	**7,03**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,85	9,80	12,00	7,03	11,98	7,25	11,66	15,07	**7,03**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,34	15,41	19,17	7,03	18,68	17,20	14,83	20,10	**7,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,29	15,05	18,79	7,03	17,61	16,27	14,67	19,40	**7,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	15,36	15,87	23,75	7,03	17,36	15,67	17,72	20,54	**7,03**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	17,35	18,49	33,29	7,03	21,96	18,64	20,30	26,47	**7,03**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	16,50	17,16	29,13	7,03	19,46	15,87	17,01	23,13	**7,03**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	18,96	17,49	20,21	7,03	22,32	17,30	18,23	22,46	**7,03**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	15,65	16,49	29,13	7,03	19,46	15,31	16,35	22,02	**7,03**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	15,22	16,49	29,13	7,03	18,63	15,87	15,69	22,02	**7,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,39	11,06	11,92	7,86	12,41	7,03	11,53	11,84	**7,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	19,54	15,37	16,21	7,03	19,14	14,25	17,38	21,60	**7,03**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	15,65	15,83	29,13	7,03	19,46	17,53	17,01	23,13	**7,03**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,77	16,08	19,17	7,03	19,52	16,64	16,14	18,99	**7,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,72	15,72	18,79	7,03	18,44	15,71	15,99	18,29	**7,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Hafer	14,01	13,72	18,79	7,03	15,94	12,38	14,01	17,18	**7,03**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Hafer	14,06	14,08	19,17	7,03	17,02	13,31	14,17	17,88	**7,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Quinoa	11,87	11,72	18,79	7,03	14,28	12,93	12,04	14,96	**7,03**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Quinoa	11,92	12,08	19,17	7,03	15,35	13,87	12,20	15,66	**7,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	15,85	9,80	12,00	7,03	11,98	7,25	11,66	15,07	**7,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	20,99	20,76	28,13	7,03	26,45	22,83	21,83	28,93	**7,03**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,99	20,76	28,13	7,03	26,45	22,83	21,83	28,93	**7,03**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	13,21	12,75	15,00	7,03	16,18	11,64	12,86	15,66	**7,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	13,15	12,39	14,63	7,03	15,11	10,71	12,70	14,96	**7,03**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	16,07	15,83	29,13	7,03	20,29	17,53	17,01	24,24	**7,03**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,93	10,41	16,54	7,03	12,28	7,16	11,64	13,16	**7,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,15	17,05	22,96	7,03	18,44	17,93	15,99	19,40	**7,03**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,20	17,41	23,33	7,03	19,52	18,87	16,14	20,10	**7,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,99	17,05	22,96	7,03	23,44	19,04	17,96	24,96	**7,03**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,04	17,41	23,33	7,03	24,52	19,98	18,12	25,66	**7,03**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	7,03	20,80	41,88	13,39	29,33	19,42	25,86	37,33	**7,03**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	15,98	15,75	17,25	7,40	15,58	7,03	15,70	16,44	**7,03**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	20,15	13,27	14,50	18,42	13,90	7,03	14,71	15,91	**7,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	15,28	10,62	14,63	7,02	13,54	7,36	12,89	15,81	**7,02**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	16,33	15,56	18,17	7,02	17,88	9,45	16,21	18,00	**7,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	19,98	21,85	22,33	7,02	24,50	19,35	23,09	25,81	**7,02**
Tomaten + Mandeln + Bohnen grün gekocht	14,11	16,93	17,25	7,02	17,15	8,54	17,26	16,44	**7,02**
Mandeln + Tomaten + Bohnen grün gekocht	14,11	16,93	17,25	7,02	17,15	8,54	17,26	16,44	**7,02**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Cashewnuss	14,46	14,66	26,58	7,02	17,08	14,58	15,45	20,08	**7,02**
Lauch gedünstet + Mandeln + Spitzkohl	14,38	17,07	17,50	7,02	16,85	8,81	17,18	16,58	**7,02**
Champignons frisch + Mandeln + Spitzkohl	14,42	17,31	17,75	7,02	17,57	9,43	17,29	17,04	**7,02**
Mandeln + Lauch gedünstet + Spitzkohl	14,38	17,07	17,50	7,02	16,85	8,81	17,18	16,58	**7,02**
Mandeln + Champignons frisch + Spitzkohl	14,42	17,31	17,75	7,02	17,57	9,43	17,29	17,04	**7,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	19,76	21,32	33,50	7,02	24,63	22,26	23,48	29,88	**7,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	18,91	19,99	29,33	7,02	22,13	19,48	20,19	26,54	**7,02**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	16,09	12,13	26,42	9,09	12,65	7,02	14,45	16,69	**7,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	12,26	9,89	11,08	25,51	10,78	7,02	13,04	11,67	**7,02**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	14,90	14,13	24,83	13,64	14,52	7,02	14,42	18,38	**7,02**
Sojabohnen + Sojabohnen + Hirse gekocht	18,74	17,57	27,67	7,02	20,93	17,10	16,92	23,69	**7,02**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht	14,90	14,13	24,83	13,64	14,52	7,02	14,42	18,38	**7,02**
Champignons frisch + Spitzkohl + Mandeln	14,42	17,31	17,75	7,02	17,57	9,43	17,29	17,04	**7,02**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Mandeln	14,38	17,07	17,50	7,02	16,85	8,81	17,18	16,58	**7,02**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Mandeln	14,11	16,93	17,25	7,02	17,15	8,54	17,26	16,44	**7,02**
Spitzkohl + Champignons frisch + Mandeln	14,42	17,31	17,75	7,02	17,57	9,43	17,29	17,04	**7,02**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Mandeln	14,11	16,93	17,25	7,02	17,15	8,54	17,26	16,44	**7,02**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Mandeln	14,38	17,07	17,50	7,02	16,85	8,81	17,18	16,58	**7,02**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	12,26	9,89	11,08	25,51	10,78	7,02	13,04	11,67	**7,02**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Sojabohnen	18,74	17,57	27,67	7,02	20,93	17,10	16,92	23,69	**7,02**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Sojabohnen	18,74	17,57	27,67	7,02	20,93	17,10	16,92	23,69	**7,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	7,83	12,41	14,46	7,02	9,58	9,76	9,31	12,16	**7,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	18,06	19,32	29,33	7,02	22,13	18,93	19,53	25,43	**7,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	7,79	12,17	14,21	7,02	8,87	9,13	9,20	11,69	**7,02**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	14,81	11,47	26,42	9,09	11,82	7,02	13,13	15,58	**7,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	17,63	19,32	29,33	7,02	21,30	19,48	18,88	25,43	**7,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	16,71	10,81	12,96	7,02	13,28	8,06	12,14	16,28	**7,02**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	16,05	12,92	18,75	7,02	16,27	7,03	14,47	16,73	**7,02**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	14,53	12,88	17,50	7,02	14,65	7,13	12,95	14,87	**7,02**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,32	17,25	17,63	7,02	17,87	9,68	17,10	16,79	**7,02**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,94	19,10	31,33	7,02	23,49	20,84	18,55	26,96	**7,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,27	16,89	17,25	7,02	16,79	8,74	16,94	16,09	**7,02**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	18,06	18,65	29,33	7,02	22,13	21,15	20,19	26,54	**7,02**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,90	14,13	24,83	13,64	14,52	7,02	14,42	18,38	**7,02**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	12,26	9,89	11,08	25,51	10,78	7,02	13,04	11,67	**7,02**
Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	16,91	16,79	18,17	7,02	19,50	16,47	18,00	21,47	**7,02**
Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl	15,20	16,79	18,17	7,02	17,83	15,36	16,68	17,02	**7,02**
Hafer + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	11,78	12,79	18,17	7,02	12,83	8,69	12,74	14,80	**7,02**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	12,26	9,89	11,08	25,51	10,78	7,02	13,04	11,67	**7,02**
Quinoa + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	7,50	8,79	18,17	7,02	9,50	9,80	8,79	10,36	**7,02**
Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	14,34	15,45	18,17	7,02	16,17	16,47	14,05	19,24	**7,02**
Tomaten + Hafer + Karottensalat mit Salatöl	11,78	12,79	18,17	7,02	12,83	8,69	12,74	14,80	**7,02**
Spitzkohl + Mandeln + Lauch gedünstet	14,38	17,07	17,50	7,02	16,85	8,81	17,18	16,58	**7,02**
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	16,91	16,79	18,17	7,02	19,50	16,47	18,00	21,47	**7,02**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,02**
23,74	19,45	26,50	7,02	27,83	22,02	20,63	30,36	
Mandeln + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**7,02**
14,38	17,07	17,50	7,02	16,85	8,81	17,18	16,58	
Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**7,02**
14,34	15,45	18,17	7,02	16,17	16,47	14,05	19,24	
Lupinen, reife Samen roh + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**7,02**
23,74	19,45	26,50	7,02	27,83	22,02	20,63	30,36	
Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**7,02**
16,05	19,45	26,50	7,02	17,83	19,80	16,68	19,24	
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl								**7,02**
14,90	14,13	24,83	13,64	14,52	7,02	14,42	18,38	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**7,02**
16,05	19,45	26,50	7,02	17,83	19,80	16,68	19,24	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**7,02**
15,20	16,79	18,17	7,02	17,83	15,36	16,68	17,02	
Tomaten + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl								**7,02**
7,50	8,79	18,17	7,02	9,50	9,80	8,79	10,36	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**7,02**
15,20	16,79	18,17	7,02	17,83	15,36	16,68	17,02	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Tomaten								**7,02**
16,91	16,79	18,17	7,02	19,50	16,47	18,00	21,47	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Tomaten								**7,02**
14,11	16,93	17,25	7,02	17,15	8,54	17,26	16,44	
Mandeln + Spitzkohl + Champignons frisch								**7,02**
14,42	17,31	17,75	7,02	17,57	9,43	17,29	17,04	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Tomaten								**7,02**
14,34	15,45	18,17	7,02	16,17	16,47	14,05	19,24	
Spitzkohl + Mandeln + Champignons frisch								**7,02**
14,42	17,31	17,75	7,02	17,57	9,43	17,29	17,04	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Tomaten								**7,02**
16,05	19,45	26,50	7,02	17,83	19,80	16,68	19,24	
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**7,02**
14,11	16,93	17,25	7,02	17,15	8,54	17,26	16,44	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Tomaten								**7,02**
11,78	12,79	18,17	7,02	12,83	8,69	12,74	14,80	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Tomaten							**7,02**
7,50	8,79	18,17	7,02	9,50	9,80	8,79	10,36
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Tomaten							**7,02**
23,74	19,45	26,50	7,02	27,83	22,02	20,63	30,36
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**7,02**
11,78	12,79	18,17	7,02	12,83	8,69	12,74	14,80
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**7,02**
16,91	16,79	18,17	7,02	19,50	16,47	18,00	21,47
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**7,02**
14,34	15,45	18,17	7,02	16,17	16,47	14,05	19,24
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**7,02**
15,20	16,79	18,17	7,02	17,83	15,36	16,68	17,02
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**7,02**
16,05	19,45	26,50	7,02	17,83	19,80	16,68	19,24
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**7,02**
23,74	19,45	26,50	7,02	27,83	22,02	20,63	30,36
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**7,02**
7,50	8,79	18,17	7,02	9,50	9,80	8,79	10,36
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam							**7,02**
14,90	14,13	24,83	13,64	14,52	7,02	14,42	18,38
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**7,02**
14,90	14,13	24,83	13,64	14,52	7,02	14,42	18,38
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,02**
16,91	16,79	18,17	7,02	19,50	16,47	18,00	21,47
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh							**7,02**
16,91	16,79	18,17	7,02	19,50	16,47	18,00	21,47
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen							**7,02**
18,74	17,57	27,67	7,02	20,93	17,10	16,92	23,69
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl							**7,02**
16,80	16,03	21,17	7,02	21,70	16,34	17,25	23,12
3*Roggenmehl + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,02**
14,25	13,62	19,38	7,02	16,21	7,64	15,57	18,70
3*Roggenmehl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**7,02**
12,73	13,58	18,13	7,02	14,59	7,74	14,04	16,83
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht							**7,02**
18,48	18,65	29,33	7,02	22,97	21,15	20,19	27,66

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**7,02**
16,52	12,13	22,25	10,20	13,48	7,02	14,45	15,58	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart								**7,02**
14,31	17,12	17,25	7,02	16,90	8,12	17,09	15,73	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,02**
14,52	10,60	14,00	7,02	12,73	7,41	12,13	14,88	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,02**
16,05	19,45	26,50	7,02	17,83	19,80	16,68	19,24	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Lupinen, reife Samen roh								**7,02**
23,74	19,45	26,50	7,02	27,83	22,02	20,63	30,36	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**7,02**
23,74	19,45	26,50	7,02	27,83	22,02	20,63	30,36	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Mungobohnen, reife Samen, roh								**7,02**
16,05	19,45	26,50	7,02	17,83	19,80	16,68	19,24	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,02**
15,20	16,79	18,17	7,02	17,83	15,36	16,68	17,02	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**7,02**
15,20	16,79	18,17	7,02	17,83	15,36	16,68	17,02	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,02**
14,34	15,45	18,17	7,02	16,17	16,47	14,05	19,24	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Pintobohnen, reife Samen roh								**7,02**
14,34	15,45	18,17	7,02	16,17	16,47	14,05	19,24	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,02**
12,26	9,89	11,08	25,51	10,78	7,02	13,04	11,67	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**7,02**
12,26	9,89	11,08	25,51	10,78	7,02	13,04	11,67	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa								**7,02**
7,50	8,79	18,17	7,02	9,50	9,80	8,79	10,36	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Hafer								**7,02**
11,78	12,79	18,17	7,02	12,83	8,69	12,74	14,80	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Hafer								**7,02**
11,78	12,79	18,17	7,02	12,83	8,69	12,74	14,80	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Quinoa								**7,02**
7,50	8,79	18,17	7,02	9,50	9,80	8,79	10,36	
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**7,01**
13,87	15,56	17,13	7,01	15,85	8,21	16,47	17,73	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht							**7,01**
15,55	14,01	20,75	7,01	17,71	9,33	16,34	18,81
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht							**7,01**
15,59	14,25	21,00	7,01	18,43	9,95	16,44	19,28
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht							**7,01**
13,27	13,95	18,88	7,01	15,28	9,48	14,05	16,01
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht							**7,01**
13,30	14,19	19,13	7,01	16,00	10,10	14,15	16,48
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**7,01**
10,83	10,90	22,96	7,01	11,35	11,20	11,61	14,53
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao							**7,01**
15,41	16,35	26,96	7,01	20,22	14,14	20,02	25,44
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**7,01**
14,56	15,01	22,79	7,01	17,72	11,37	16,73	22,11
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse							**7,01**
14,89	14,03	22,04	7,43	15,93	7,01	15,95	17,78
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Hirse gekocht							**7,01**
22,36	13,47	14,33	9,29	14,47	7,01	14,16	18,04
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Hirse gekocht							**7,01**
14,91	17,31	17,00	7,01	16,94	7,58	16,95	16,01
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart							**7,01**
11,30	9,19	10,79	25,03	10,09	7,01	12,04	10,94
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**7,01**
22,36	13,47	14,33	9,29	14,47	7,01	14,16	18,04
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Mais-Mehl							**7,01**
22,36	13,47	14,33	9,29	14,47	7,01	14,16	18,04
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**7,01**
8,29	12,39	13,54	7,01	8,92	8,41	9,62	12,16
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen							**7,01**
10,54	15,38	16,08	7,01	12,41	12,62	12,23	15,94
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**7,01**
7,86	11,80	14,04	7,01	9,45	9,15	9,47	11,97
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken							**7,01**
13,71	14,35	22,79	7,01	17,72	10,81	16,07	21,00
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl							**7,01**
13,61	13,37	22,04	7,43	15,10	7,01	14,63	16,67

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**7,01**
13,28	14,35	22,79	7,01	16,88	11,37	15,41	21,00	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**7,01**
17,30	17,51	26,96	7,01	21,73	17,51	18,14	25,71	
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,01**
10,93	10,69	26,54	7,01	13,63	12,58	14,69	17,89	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl								**7,01**
16,88	16,97	20,21	7,01	20,66	14,57	18,30	21,22	
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,01**
9,65	12,69	26,54	7,01	11,13	7,58	10,74	14,56	
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**7,01**
16,49	16,23	30,63	7,01	17,62	11,67	19,91	22,24	
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**7,01**
13,07	10,89	22,29	7,01	12,62	9,44	13,33	15,58	
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,01**
12,21	10,69	26,54	7,01	16,13	12,58	14,69	21,22	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,01**
16,06	18,69	39,04	7,01	21,13	15,91	24,56	27,89	
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**7,01**
13,93	10,89	22,29	7,01	14,28	9,44	13,33	17,80	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**7,01**
13,50	14,69	26,54	7,01	13,63	7,58	14,69	17,89	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**7,01**
18,41	17,01	21,46	7,01	22,28	14,47	19,82	23,09	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen								**7,01**
13,71	13,68	22,79	7,01	17,72	13,03	16,73	22,11	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**7,01**
22,36	13,47	14,33	9,29	14,47	7,01	14,16	18,04	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl								**7,01**
14,71	11,44	17,25	7,01	15,11	7,47	14,11	16,56	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl								**7,01**
13,19	11,40	16,00	7,01	13,49	7,57	12,59	14,69	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**7,01**
11,80	13,59	28,21	7,66	14,53	7,01	13,86	15,69	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl								**7,01**
11,43	9,09	10,88	25,09	10,03	7,01	11,87	10,50	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	15,32	14,03	17,88	8,54	16,77	7,01	15,95	16,67	**7,01**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,13	13,68	22,79	7,01	18,55	13,03	16,73	23,22	**7,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	9,55	9,57	22,96	7,01	10,52	8,42	11,61	11,20	**7,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart	12,06	12,55	23,04	12,62	13,24	7,01	13,31	17,32	**7,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	7,01	20,63	42,04	13,61	30,02	19,57	25,99	36,78	**7,01**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Bohnen grün gekocht	11,40	9,13	10,54	25,16	10,06	7,01	12,04	10,98	**7,01**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	11,73	12,01	20,13	7,32	13,20	7,01	12,59	13,67	**7,01**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	14,77	13,81	24,58	7,62	15,48	7,01	14,03	16,33	**7,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam	13,99	13,29	22,50	10,04	15,81	7,01	14,88	18,08	**7,01**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,83	12,08	18,71	9,40	12,82	7,01	13,41	16,49	**7,01**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	15,35	11,41	12,38	7,90	12,58	7,01	12,20	14,64	**7,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	7,00	20,65	41,96	13,61	30,35	19,73	26,36	37,52	**7,00**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	12,62	12,22	18,63	7,00	15,06	7,68	13,81	15,43	**7,00**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	14,14	12,26	19,88	7,00	16,68	7,58	15,34	17,30	**7,00**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,86	12,20	18,00	7,00	14,25	7,73	13,05	14,50	**7,00**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,14	12,26	19,88	7,00	16,68	7,58	15,34	17,30	**7,00**
Miso + Roggenmehl + Roggenmehl	14,94	15,03	18,92	7,00	17,43	11,97	15,80	20,38	**7,00**
Roggenmehl + Miso + Roggenmehl	14,94	15,03	18,92	7,00	17,43	11,97	15,80	20,38	**7,00**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Roggenmehl + Miso							**7,00**
14,94	15,03	18,92	7,00	17,43	11,97	15,80	20,38	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**7,00**
17,72	12,96	17,25	7,87	15,78	7,00	14,75	17,91	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Mais-Mehl							**7,00**
17,72	12,96	17,25	7,87	15,78	7,00	14,75	17,91	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**7,00**
23,75	19,45	26,58	7,00	27,93	22,08	20,70	30,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Tomaten							**7,00**
14,35	15,45	18,25	7,00	16,27	16,52	14,12	19,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Tomaten							**7,00**
11,79	12,78	18,25	7,00	12,93	8,74	12,80	14,89	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**7,00**
16,06	19,45	26,58	7,00	17,93	19,86	16,75	19,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Tomaten							**7,00**
7,51	8,78	18,25	7,00	9,60	9,86	8,86	10,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Tomaten							**7,00**
16,91	16,78	18,25	7,00	19,60	16,52	18,07	21,56	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Tomaten							**7,00**
15,21	16,78	18,25	7,00	17,93	15,41	16,75	17,11	
Kakao + Austernpilze + Lauch gedünstet							**7,00**
12,94	14,08	34,92	7,00	16,12	12,38	19,47	21,42	
Mais-Mehl + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**7,00**
17,72	12,96	17,25	7,87	15,78	7,00	14,75	17,91	
Buchweizen + Austernpilze + Lauch gedünstet							**7,00**
9,52	8,75	26,58	7,00	11,12	10,16	12,89	14,76	
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**7,00**
10,38	8,75	26,58	7,00	12,78	10,16	12,89	16,98	
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Lauch gedünstet							**7,00**
10,38	8,75	26,58	7,00	12,78	10,16	12,89	16,98	
Austernpilze + Buchweizen + Lauch gedünstet							**7,00**
9,52	8,75	26,58	7,00	11,12	10,16	12,89	14,76	
Austernpilze + Kakao + Lauch gedünstet							**7,00**
12,94	14,08	34,92	7,00	16,12	12,38	19,47	21,42	
Walnüsse + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**7,00**
17,72	12,96	17,25	7,87	15,78	7,00	14,75	17,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Haselnüsse + Champignons frisch	11,26	11,65	26,83	7,00	11,83	7,44	13,00	15,22	**7,00**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	10,41	8,99	26,83	7,00	13,50	10,78	13,00	17,44	**7,00**
Gerstenmehl + Austernpilze + Champignons frisch	8,70	10,32	26,83	7,00	10,17	7,44	10,37	13,00	**7,00**
Austernpilze + Buchweizen + Champignons frisch	9,56	8,99	26,83	7,00	11,83	10,78	13,00	15,22	**7,00**
Austernpilze + Kakao + Champignons frisch	12,97	14,32	35,17	7,00	16,83	13,00	19,58	21,89	**7,00**
Haselnüsse + Austernpilze + Champignons frisch	11,26	11,65	26,83	7,00	11,83	7,44	13,00	15,22	**7,00**
Austernpilze + Gerstenmehl + Champignons frisch	8,70	10,32	26,83	7,00	10,17	7,44	10,37	13,00	**7,00**
Kakao + Austernpilze + Champignons frisch	12,97	14,32	35,17	7,00	16,83	13,00	19,58	21,89	**7,00**
Buchweizen + Austernpilze + Champignons frisch	9,56	8,99	26,83	7,00	11,83	10,78	13,00	15,22	**7,00**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Champignons frisch	10,41	8,99	26,83	7,00	13,50	10,78	13,00	17,44	**7,00**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Walnüsse	17,72	12,96	17,25	7,87	15,78	7,00	14,75	17,91	**7,00**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	17,72	12,96	17,25	7,87	15,78	7,00	14,75	17,91	**7,00**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,24	11,65	15,00	16,30	12,69	7,00	12,85	13,10	**7,00**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	17,13	13,79	19,71	7,90	17,15	7,00	15,84	18,48	**7,00**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	17,84	14,05	19,79	7,00	15,96	10,86	13,78	18,19	**7,00**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	17,54	11,81	13,00	7,74	12,99	7,00	13,16	16,66	**7,00**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Roggenmehl	14,94	15,03	18,92	7,00	17,43	11,97	15,80	20,38	**7,00**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Lauch gedünstet	11,68	12,19	22,63	12,51	12,62	7,00	12,64	16,79	**7,00**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**7,00**
14,51	13,52	15,46	7,99	14,25	7,00	13,94	15,89	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**7,00**
9,52	10,42	17,54	7,00	12,27	7,87	11,51	13,27	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Kakao								**7,00**
12,94	14,08	34,92	7,00	16,12	12,38	19,47	21,42	
Austernpilze + Champignons frisch + Kakao								**7,00**
12,97	14,32	35,17	7,00	16,83	13,00	19,58	21,89	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Kakao								**7,00**
12,94	14,08	34,92	7,00	16,12	12,38	19,47	21,42	
Champignons frisch + Austernpilze + Kakao								**7,00**
12,97	14,32	35,17	7,00	16,83	13,00	19,58	21,89	
Champignons frisch + Austernpilze + Haselnüsse								**7,00**
11,26	11,65	26,83	7,00	11,83	7,44	13,00	15,22	
Austernpilze + Champignons frisch + Haselnüsse								**7,00**
11,26	11,65	26,83	7,00	11,83	7,44	13,00	15,22	
Austernpilze + Champignons frisch + Gerstenmehl								**7,00**
8,70	10,32	26,83	7,00	10,17	7,44	10,37	13,00	
Champignons frisch + Austernpilze + Gerstenmehl								**7,00**
8,70	10,32	26,83	7,00	10,17	7,44	10,37	13,00	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,00**
11,86	12,20	18,00	7,00	14,25	7,73	13,05	14,50	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**7,00**
13,38	12,24	19,25	7,00	15,87	7,63	14,57	16,37	
Lauch gedünstet + Kakao + Austernpilze								**7,00**
12,94	14,08	34,92	7,00	16,12	12,38	19,47	21,42	
Champignons frisch + Kakao + Austernpilze								**7,00**
12,97	14,32	35,17	7,00	16,83	13,00	19,58	21,89	
Kakao + Lauch gedünstet + Austernpilze								**7,00**
12,94	14,08	34,92	7,00	16,12	12,38	19,47	21,42	
Champignons frisch + Buchweizen + Austernpilze								**7,00**
9,56	8,99	26,83	7,00	11,83	10,78	13,00	15,22	
Champignons frisch + Austernpilze + Buchweizen								**7,00**
9,56	8,99	26,83	7,00	11,83	10,78	13,00	15,22	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Austernpilze								**7,00**
9,52	8,75	26,58	7,00	11,12	10,16	12,89	14,76	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Haselnüsse + Austernpilze								**7,00**
11,26	11,65	26,83	7,00	11,83	7,44	13,00	15,22	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Austernpilze								**7,00**
10,38	8,75	26,58	7,00	12,78	10,16	12,89	16,98	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Austernpilze								**7,00**
9,52	8,75	26,58	7,00	11,12	10,16	12,89	14,76	
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**7,00**
10,38	8,75	26,58	7,00	12,78	10,16	12,89	16,98	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**7,00**
10,41	8,99	26,83	7,00	13,50	10,78	13,00	17,44	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Buchweizen								**7,00**
9,52	8,75	26,58	7,00	11,12	10,16	12,89	14,76	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Austernpilze								**7,00**
8,70	10,32	26,83	7,00	10,17	7,44	10,37	13,00	
Haselnüsse + Champignons frisch + Austernpilze								**7,00**
11,26	11,65	26,83	7,00	11,83	7,44	13,00	15,22	
Kakao + Champignons frisch + Austernpilze								**7,00**
12,97	14,32	35,17	7,00	16,83	13,00	19,58	21,89	
Buchweizen + Champignons frisch + Austernpilze								**7,00**
9,56	8,99	26,83	7,00	11,83	10,78	13,00	15,22	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Austernpilze								**7,00**
8,70	10,32	26,83	7,00	10,17	7,44	10,37	13,00	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Austernpilze								**7,00**
10,41	8,99	26,83	7,00	13,50	10,78	13,00	17,44	
Austernpilze + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**7,00**
10,41	8,99	26,83	7,00	13,50	10,78	13,00	17,44	
Champignons frisch + Austernpilze + Amaranth, ungekocht								**7,00**
10,41	8,99	26,83	7,00	13,50	10,78	13,00	17,44	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Amaranth, ungekocht								**7,00**
10,38	8,75	26,58	7,00	12,78	10,16	12,89	16,98	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Buchweizen								**7,00**
9,52	8,75	26,58	7,00	11,12	10,16	12,89	14,76	
Austernpilze + Champignons frisch + Buchweizen								**7,00**
9,56	8,99	26,83	7,00	11,83	10,78	13,00	15,22	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**7,00**
10,38	8,75	26,58	7,00	12,78	10,16	12,89	16,98	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**6,99**
14,54	12,53	25,79	8,18	16,34	6,99	16,09	17,28	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,99**
15,09	15,31	18,29	6,99	17,75	13,70	16,68	20,89	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,99**
15,06	15,07	18,04	6,99	17,03	13,08	16,57	20,42	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**6,99**
17,27	14,87	22,42	6,99	17,53	10,97	15,00	18,93	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**6,99**
12,22	12,64	17,50	7,09	14,02	6,99	13,16	14,21	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**6,99**
14,59	13,83	23,38	6,99	17,23	14,02	15,17	18,24	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,99**
13,77	14,40	18,04	6,99	15,37	13,08	14,60	19,31	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,99**
13,81	14,64	18,29	6,99	16,08	13,70	14,70	19,78	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl								**6,99**
12,39	12,34	13,17	8,27	13,60	6,99	12,62	13,09	
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**6,99**
15,67	14,59	22,63	6,99	20,28	15,55	16,24	21,23	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**6,99**
16,55	16,75	26,38	6,99	20,38	15,98	18,80	23,06	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**6,99**
15,69	15,42	22,21	6,99	17,88	13,21	15,51	19,72	
Tomaten + Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl								**6,99**
16,18	12,93	15,83	7,91	13,97	6,99	13,09	15,87	
Mais-Mehl + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**6,99**
16,18	12,93	15,83	7,91	13,97	6,99	13,09	15,87	
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl								**6,99**
16,18	12,93	15,83	7,91	13,97	6,99	13,09	15,87	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Mais-Mehl								**6,99**
16,18	12,93	15,83	7,91	13,97	6,99	13,09	15,87	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**6,99**
14,84	14,75	22,21	6,99	17,88	12,65	14,85	18,61	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**6,99**
12,33	14,26	27,88	8,03	14,32	6,99	14,18	16,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**6,99**
13,61	14,93	27,88	8,03	15,15	6,99	15,50	17,38	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**6,99**
14,41	14,75	22,21	6,99	17,05	13,21	14,19	18,61	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht								**6,99**
12,73	13,21	18,96	6,99	15,55	8,54	13,53	15,71	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht								**6,99**
15,01	13,27	20,83	6,99	17,98	8,39	15,82	18,51	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,99**
19,41	15,25	16,04	6,99	19,06	14,10	17,17	21,20	
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**6,99**
15,36	18,67	18,08	6,99	18,31	10,07	18,34	17,98	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen								**6,99**
14,84	14,09	22,21	6,99	17,88	14,87	15,51	19,72	
Mais-Mehl + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**6,99**
16,18	12,93	15,83	7,91	13,97	6,99	13,09	15,87	
Weizen Vollkornmehl + Mais-Mehl + Tomaten								**6,99**
16,18	12,93	15,83	7,91	13,97	6,99	13,09	15,87	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,99**
14,24	15,31	18,29	6,99	16,92	13,14	16,02	18,67	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,99**
14,20	15,07	18,04	6,99	16,20	12,52	15,91	18,20	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer								**6,99**
12,49	13,07	18,04	6,99	13,70	9,19	13,94	17,09	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Hafer								**6,99**
12,53	13,31	18,29	6,99	14,42	9,81	14,05	17,56	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa								**6,99**
10,39	11,31	18,29	6,99	12,75	10,37	12,07	15,33	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa								**6,99**
10,35	11,07	18,04	6,99	12,03	9,74	11,97	14,87	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**6,99**
17,14	15,37	17,42	6,99	18,16	12,64	17,19	21,57	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht								**6,99**
11,64	11,73	13,88	6,99	12,87	7,52	12,63	14,87	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht								**6,99**
11,67	11,97	14,13	6,99	13,58	8,14	12,73	15,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	14,04	14,93	23,71	9,14	15,98	6,99	15,50	16,27	**6,99**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	15,26	14,09	22,21	6,99	18,72	14,87	15,51	20,83	**6,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,55	10,00	16,79	6,99	12,65	7,95	11,76	14,01	**6,99**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,51	16,64	22,46	6,99	21,92	16,48	17,99	25,33	**6,99**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,66	16,64	22,46	6,99	16,92	15,37	16,02	19,78	**6,99**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,63	16,40	22,21	6,99	16,20	14,74	15,91	19,31	**6,99**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,47	16,40	22,21	6,99	21,20	15,86	17,89	24,87	**6,99**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	16,51	14,85	21,79	6,99	16,72	11,02	14,24	18,00	**6,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,82	11,91	12,92	8,19	13,08	6,99	12,44	12,33	**6,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	6,99	20,67	41,79	13,66	30,15	19,62	26,23	37,34	**6,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	12,14	12,54	23,92	8,12	13,65	6,98	13,60	14,18	**6,98**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,84	7,83	14,75	7,36	9,53	6,98	8,56	11,81	**6,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,71	14,19	28,33	10,64	15,03	6,98	14,43	17,68	**6,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,00	18,69	20,50	6,98	23,26	19,72	20,95	24,64	**6,98**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	16,57	16,19	20,04	6,98	19,73	12,76	18,41	22,31	**6,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	14,13	16,90	17,50	6,98	17,02	8,49	17,03	15,88	**6,98**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,21	12,87	17,92	6,98	12,57	10,41	11,83	15,42	**6,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,72	18,03	20,50	6,98	21,59	19,72	18,98	23,53	**6,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,98**
16,24	17,32	23,00	6,98	18,15	19,07	17,34	23,08	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Bohnen grün gekocht								**6,98**
14,13	16,92	17,42	6,98	17,35	8,66	17,39	16,62	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**6,98**
14,13	16,92	17,42	6,98	17,35	8,66	17,39	16,62	
Kakao + Spitzkohl + Roggenmehl								**6,98**
15,16	17,07	32,17	6,98	18,90	13,79	21,57	25,38	
Spitzkohl + Buchweizen + Roggenmehl								**6,98**
11,74	11,73	23,83	6,98	13,90	11,57	14,99	18,71	
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**6,98**
12,48	13,72	24,00	7,42	14,60	6,98	14,54	16,84	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl								**6,98**
12,60	11,73	23,83	6,98	15,57	11,57	14,99	20,93	
Spitzkohl + Haselnüsse + Roggenmehl								**6,98**
13,45	14,40	23,83	6,98	13,90	8,23	14,99	18,71	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**6,98**
11,74	13,07	23,83	6,98	13,90	7,12	13,67	16,49	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Roggenmehl								**6,98**
10,89	13,07	23,83	6,98	12,23	8,23	12,36	16,49	
Spitzkohl + Kakao + Roggenmehl								**6,98**
15,16	17,07	32,17	6,98	18,90	13,79	21,57	25,38	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**6,98**
12,48	13,72	24,00	7,42	14,60	6,98	14,54	16,84	
Haselnüsse + Spitzkohl + Roggenmehl								**6,98**
13,45	14,40	23,83	6,98	13,90	8,23	14,99	18,71	
Buchweizen + Spitzkohl + Roggenmehl								**6,98**
11,74	11,73	23,83	6,98	13,90	11,57	14,99	18,71	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Roggenmehl								**6,98**
11,74	13,07	23,83	6,98	13,90	7,12	13,67	16,49	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Roggenmehl								**6,98**
12,60	11,73	23,83	6,98	15,57	11,57	14,99	20,93	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Roggenmehl								**6,98**
10,89	13,07	23,83	6,98	12,23	8,23	12,36	16,49	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**6,98**
12,48	13,72	24,00	7,42	14,60	6,98	14,54	16,84	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht							**6,98**
11,35	10,83	11,50	7,78	12,23	6,98	11,32	11,73
Spitzkohl + Roggenmehl + Bulgur, trocken							**6,98**
11,74	13,07	23,83	6,98	13,90	7,12	13,67	16,49
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**6,98**
16,44	13,85	23,08	8,47	15,00	6,98	14,30	17,51
Roggenmehl + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**6,98**
11,74	13,07	23,83	6,98	13,90	7,12	13,67	16,49
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**6,98**
12,79	12,19	23,04	6,98	16,64	13,29	15,39	19,14
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss							**6,98**
12,85	11,35	19,13	6,98	11,99	7,81	12,78	13,60
Mais-Mehl + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,98**
17,37	13,59	19,25	6,98	16,10	12,11	13,89	19,22
Sojabohnen + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,98**
17,37	13,59	19,25	6,98	16,10	12,11	13,89	19,22
Roggenmehl + Buchweizen + Spitzkohl							**6,98**
11,74	11,73	23,83	6,98	13,90	11,57	14,99	18,71
Miso + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**6,98**
19,23	19,32	26,17	6,98	23,48	20,82	19,33	25,91
Roggenmehl + Haselnüsse + Spitzkohl							**6,98**
13,45	14,40	23,83	6,98	13,90	8,23	14,99	18,71
Sojabohnen + Miso + Linsen reif gekocht							**6,98**
19,23	19,32	26,17	6,98	23,48	20,82	19,33	25,91
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Spitzkohl							**6,98**
11,74	13,07	23,83	6,98	13,90	7,12	13,67	16,49
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**6,98**
11,74	13,07	23,83	6,98	13,90	7,12	13,67	16,49
Roggenmehl + Gerstenmehl + Spitzkohl							**6,98**
10,89	13,07	23,83	6,98	12,23	8,23	12,36	16,49
Buchweizen + Roggenmehl + Spitzkohl							**6,98**
11,74	11,73	23,83	6,98	13,90	11,57	14,99	18,71
Roggenmehl + Kakao + Spitzkohl							**6,98**
15,16	17,07	32,17	6,98	18,90	13,79	21,57	25,38
Kakao + Roggenmehl + Spitzkohl							**6,98**
15,16	17,07	32,17	6,98	18,90	13,79	21,57	25,38

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Haselnüsse + Roggenmehl + Spitzkohl							**6,98**
13,45	14,40	23,83	6,98	13,90	8,23	14,99	18,71
Gerstenmehl + Roggenmehl + Spitzkohl							**6,98**
10,89	13,07	23,83	6,98	12,23	8,23	12,36	16,49
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**6,98**
12,60	11,73	23,83	6,98	15,57	11,57	14,99	20,93
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Spitzkohl							**6,98**
12,60	11,73	23,83	6,98	15,57	11,57	14,99	20,93
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**6,98**
12,48	13,72	24,00	7,42	14,60	6,98	14,54	16,84
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart							**6,98**
12,48	13,72	24,00	7,42	14,60	6,98	14,54	16,84
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Miso							**6,98**
19,23	19,32	26,17	6,98	23,48	20,82	19,33	25,91
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Miso							**6,98**
19,23	19,32	26,17	6,98	23,48	20,82	19,33	25,91
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl							**6,98**
16,44	13,85	23,08	8,47	15,00	6,98	14,30	17,51
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Mandeln							**6,98**
14,13	16,92	17,42	6,98	17,35	8,66	17,39	16,62
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln							**6,98**
14,13	16,92	17,42	6,98	17,35	8,66	17,39	16,62
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**6,98**
17,37	13,59	19,25	6,98	16,10	12,11	13,89	19,22
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Mais-Mehl							**6,98**
17,37	13,59	19,25	6,98	16,10	12,11	13,89	19,22
Linsen reif gekocht + Miso + Sojabohnen							**6,98**
19,23	19,32	26,17	6,98	23,48	20,82	19,33	25,91
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**6,98**
17,37	13,59	19,25	6,98	16,10	12,11	13,89	19,22
Miso + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**6,98**
19,23	19,32	26,17	6,98	23,48	20,82	19,33	25,91
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Mais-Mehl							**6,98**
16,44	13,85	23,08	8,47	15,00	6,98	14,30	17,51
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Sojabohnen							**6,98**
17,37	13,59	19,25	6,98	16,10	12,11	13,89	19,22

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**6,98**
15,72	9,87	12,00	6,98	11,71	7,09	11,47	14,77	
Bohnen grün gekocht + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
14,13	16,92	17,42	6,98	17,35	8,66	17,39	16,62	
Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
16,92	16,77	18,33	6,98	19,70	16,58	18,13	21,64	
Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
14,36	15,44	18,33	6,98	16,37	16,58	14,18	19,42	
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
16,44	13,85	23,08	8,47	15,00	6,98	14,30	17,51	
Limabohnen, groß, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
16,92	16,77	18,33	6,98	19,70	16,58	18,13	21,64	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**6,98**
11,35	10,83	11,50	7,78	12,23	6,98	11,32	11,73	
Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
15,21	16,77	18,33	6,98	18,03	15,47	16,82	17,20	
Pintobohnen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
14,36	15,44	18,33	6,98	16,37	16,58	14,18	19,42	
Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
16,07	19,44	26,67	6,98	18,03	19,91	16,82	19,42	
Karottensalat mit Salatöl + Hafer + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
11,79	12,77	18,33	6,98	13,03	8,80	12,87	14,98	
Karottensalat mit Salatöl + Quinoa + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
7,52	8,77	18,33	6,98	9,70	9,91	8,92	10,53	
Navy Bohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
15,21	16,77	18,33	6,98	18,03	15,47	16,82	17,20	
Mungobohnen, reife Samen, roh + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
16,07	19,44	26,67	6,98	18,03	19,91	16,82	19,42	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**6,98**
11,35	10,83	11,50	7,78	12,23	6,98	11,32	11,73	
Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**6,98**
23,76	19,44	26,67	6,98	28,03	22,13	20,76	30,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Quinoa + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	7,52	8,77	18,33	6,98	9,70	9,91	8,92	10,53	**6,98**
Mandeln + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,13	16,92	17,42	6,98	17,35	8,66	17,39	16,62	**6,98**
Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh + Karottensalat mit Salatöl	23,76	19,44	26,67	6,98	28,03	22,13	20,76	30,53	**6,98**
Hafer + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	11,79	12,77	18,33	6,98	13,03	8,80	12,87	14,98	**6,98**
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	16,44	13,85	23,08	8,47	15,00	6,98	14,30	17,51	**6,98**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	12,48	13,72	24,00	7,42	14,60	6,98	14,54	16,84	**6,98**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Bulgur, trocken	16,44	13,85	23,08	8,47	15,00	6,98	14,30	17,51	**6,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,15	18,69	20,50	6,98	22,43	19,17	20,30	22,42	**6,98**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,92	16,77	18,33	6,98	19,70	16,58	18,13	21,64	**6,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	16,44	16,69	20,50	6,98	19,93	15,83	18,32	21,31	**6,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	14,30	14,69	20,50	6,98	18,26	16,39	16,35	19,09	**6,98**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,48	11,76	12,29	6,98	13,67	8,62	12,86	16,68	**6,98**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	14,36	17,12	17,58	6,98	16,83	8,73	17,22	16,67	**6,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	11,35	10,83	11,50	7,78	12,23	6,98	11,32	11,73	**6,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Navy Bohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,21	16,77	18,33	6,98	18,03	15,47	16,82	17,20	**6,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Quinoa + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,52	8,77	18,33	6,98	9,70	9,91	8,92	10,53	**6,98**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	14,38	17,24	17,71	6,98	17,18	9,04	17,28	16,90	**6,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Pintobohnen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,36	15,44	18,33	6,98	16,37	16,58	14,18	19,42	**6,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lupinen, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	23,76	19,44	26,67	6,98	28,03	22,13	20,76	30,53	**6,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Limabohnen, groß, reife Samen roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,92	16,77	18,33	6,98	19,70	16,58	18,13	21,64	**6,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mungobohnen, reife Samen, roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,07	19,44	26,67	6,98	18,03	19,91	16,82	19,42	**6,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hafer + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,79	12,77	18,33	6,98	13,03	8,80	12,87	14,98	**6,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	15,58	15,36	16,33	6,98	19,09	14,17	17,01	19,09	**6,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	14,96	15,99	23,00	6,98	17,32	16,29	17,34	19,74	**6,98**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	12,93	11,53	17,92	6,98	11,73	7,63	11,83	12,09	**6,98**
Roggenmehl + Spitzkohl + Haselnüsse	13,45	14,40	23,83	6,98	13,90	8,23	14,99	18,71	**6,98**
Spitzkohl + Roggenmehl + Gerstenmehl	10,89	13,07	23,83	6,98	12,23	8,23	12,36	16,49	**6,98**
Spitzkohl + Roggenmehl + Haselnüsse	13,45	14,40	23,83	6,98	13,90	8,23	14,99	18,71	**6,98**
Roggenmehl + Spitzkohl + Gerstenmehl	10,89	13,07	23,83	6,98	12,23	8,23	12,36	16,49	**6,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,42	20,03	24,67	6,98	27,43	22,50	22,27	29,09	**6,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,57	20,03	24,67	6,98	22,43	21,39	20,30	23,53	**6,98**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	15,81	16,17	19,42	6,98	18,92	12,81	17,65	21,38	**6,98**
Spitzkohl + Roggenmehl + Kakao	15,16	17,07	32,17	6,98	18,90	13,79	21,57	25,38	**6,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Spitzkohl + Kakao								**6,98**
15,16	17,07	32,17	6,98	18,90	13,79	21,57	25,38	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Lupinen, reife Samen roh								**6,98**
23,76	19,44	26,67	6,98	28,03	22,13	20,76	30,53	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,98**
16,07	19,44	26,67	6,98	18,03	19,91	16,82	19,42	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,98**
15,21	16,77	18,33	6,98	18,03	15,47	16,82	17,20	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Pintobohnen, reife Samen roh								**6,98**
14,36	15,44	18,33	6,98	16,37	16,58	14,18	19,42	
Spitzkohl + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**6,98**
12,60	11,73	23,83	6,98	15,57	11,57	14,99	20,93	
Spitzkohl + Roggenmehl + Buchweizen								**6,98**
11,74	11,73	23,83	6,98	13,90	11,57	14,99	18,71	
Roggenmehl + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**6,98**
12,60	11,73	23,83	6,98	15,57	11,57	14,99	20,93	
Roggenmehl + Spitzkohl + Buchweizen								**6,98**
11,74	11,73	23,83	6,98	13,90	11,57	14,99	18,71	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Quinoa								**6,98**
7,52	8,77	18,33	6,98	9,70	9,91	8,92	10,53	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Hafer								**6,98**
11,79	12,77	18,33	6,98	13,03	8,80	12,87	14,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**6,97**
15,65	16,85	22,96	6,97	19,55	13,95	17,60	20,77	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,97**
15,67	15,89	21,13	6,97	18,10	17,13	16,26	20,98	
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,97**
13,96	14,17	21,58	6,97	17,88	16,83	14,79	21,50	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,97**
13,91	13,81	21,21	6,97	16,81	15,90	14,63	20,80	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss								**6,97**
13,65	13,20	24,00	6,97	17,94	14,10	15,87	20,36	
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,97**
11,70	12,21	22,92	12,51	12,72	6,97	12,64	16,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,97**
11,70	12,21	22,92	12,51	12,72	6,97	12,64	16,56
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Kakao							**6,97**
15,87	18,60	38,50	6,97	20,73	15,60	24,26	27,63
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**6,97**
14,09	12,54	22,83	7,48	15,98	6,97	15,32	16,69
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Austernpilze							**6,97**
13,81	13,59	20,38	6,97	16,02	11,18	14,80	18,49
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao							**6,97**
11,60	14,60	30,17	6,97	14,06	10,04	15,05	18,74
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao							**6,97**
13,31	13,27	30,17	6,97	17,39	13,38	17,68	23,19
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Kakao							**6,97**
12,45	13,27	30,17	6,97	15,73	13,38	17,68	20,97
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Kakao							**6,97**
14,16	15,93	30,17	6,97	15,73	10,04	17,68	20,97
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao							**6,97**
12,45	14,60	30,17	6,97	15,73	8,93	16,36	18,74
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**6,97**
10,74	10,60	26,00	6,97	13,23	12,27	14,39	17,63
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**6,97**
15,87	18,60	38,50	6,97	20,73	15,60	24,26	27,63
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**6,97**
9,46	12,60	26,00	6,97	10,73	7,27	10,44	14,30
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**6,97**
12,03	10,60	26,00	6,97	15,73	12,27	14,39	20,97
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**6,97**
13,31	14,60	26,00	6,97	13,23	7,27	14,39	17,63
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken							**6,97**
10,74	11,27	26,00	6,97	13,23	10,04	13,73	16,52
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**6,97**
8,06	12,26	12,54	6,97	8,68	7,63	9,30	11,38
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken							**6,97**
11,60	11,27	26,00	6,97	14,89	10,04	13,73	18,74
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Haselnüsse							**6,97**
15,02	17,27	34,33	6,97	18,23	12,82	20,97	24,30

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	9,46	12,60	26,00	6,97	10,73	7,27	10,44	14,30	**6,97**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	11,60	11,93	26,00	6,97	13,23	10,60	14,39	17,63	**6,97**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	13,74	16,60	34,33	6,97	17,39	12,82	19,65	23,19	**6,97**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	12,03	13,93	26,00	6,97	12,39	7,27	13,07	16,52	**6,97**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	10,74	13,27	26,00	6,97	11,56	7,27	11,76	15,41	**6,97**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	12,45	11,93	26,00	6,97	14,89	10,60	14,39	19,86	**6,97**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse	13,31	14,60	26,00	6,97	13,23	7,27	14,39	17,63	**6,97**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	10,32	11,27	26,00	6,97	12,39	10,60	13,07	16,52	**6,97**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	11,17	11,27	26,00	6,97	14,06	10,60	13,07	18,74	**6,97**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,75	16,85	20,04	6,97	20,58	14,42	18,09	20,82	**6,97**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,27	16,89	21,29	6,97	22,19	14,32	19,62	22,69	**6,97**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,79	10,77	22,13	6,97	14,20	9,29	13,13	17,40	**6,97**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,36	16,10	30,46	6,97	17,53	11,52	19,70	21,84	**6,97**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,94	10,77	22,13	6,97	12,53	9,29	13,13	15,18	**6,97**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	14,59	15,93	34,33	6,97	19,06	14,49	20,97	25,41	**6,97**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	12,88	13,27	26,00	6,97	14,06	8,93	14,39	18,74	**6,97**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen	12,45	13,27	26,00	6,97	13,23	8,93	14,39	17,63	**6,97**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht	12,03	10,60	26,00	6,97	15,73	12,27	14,39	20,97	**6,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht	11,17	11,93	26,00	6,97	14,06	7,82	13,07	16,52	**6,97**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	10,32	11,93	26,00	6,97	12,39	8,93	11,76	16,52	**6,97**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen	9,89	11,93	26,00	6,97	11,56	8,93	11,76	15,41	**6,97**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Buchweizen	14,16	15,93	34,33	6,97	18,23	14,49	20,97	24,30	**6,97**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen	10,74	10,60	26,00	6,97	13,23	12,27	14,39	17,63	**6,97**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen	10,74	11,93	26,00	6,97	13,23	7,82	13,07	15,41	**6,97**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht	11,17	10,60	26,00	6,97	14,06	12,27	14,39	18,74	**6,97**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen	11,60	10,60	26,00	6,97	14,89	12,27	14,39	19,86	**6,97**
Tahin aus rohem Sesam + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	11,70	12,21	22,92	12,51	12,72	6,97	12,64	16,56	**6,97**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	11,70	12,21	22,92	12,51	12,72	6,97	12,64	16,56	**6,97**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	11,70	12,21	22,92	12,51	12,72	6,97	12,64	16,56	**6,97**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Tahin aus rohem Sesam	11,70	12,21	22,92	12,51	12,72	6,97	12,64	16,56	**6,97**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	15,21	15,13	28,46	8,80	15,98	6,97	15,17	17,88	**6,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	13,06	12,55	23,08	7,44	13,53	6,97	13,07	15,26	**6,97**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,09	17,09	21,71	6,97	23,66	18,52	18,57	24,46	**6,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	18,44	15,37	17,04	6,97	16,98	13,56	16,53	21,17	**6,97**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	14,16	16,60	34,33	6,97	18,23	12,27	20,31	23,19	**6,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	14,38	14,55	21,13	6,97	17,27	14,36	16,26	17,64	**6,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,72	10,49	17,54	6,97	12,23	8,03	11,74	14,04	**6,97**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	12,68	12,84	21,58	6,97	17,05	14,06	14,79	18,17	**6,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	12,62	12,48	21,21	6,97	15,98	13,12	14,63	17,47	**6,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,72	15,22	26,38	6,97	19,63	17,34	18,52	24,68	**6,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	14,01	16,55	26,38	6,97	16,30	14,01	15,89	20,23	**6,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	16,57	17,89	26,38	6,97	17,97	14,01	18,52	22,46	**6,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	14,86	15,22	26,38	6,97	17,97	17,34	18,52	22,46	**6,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	14,86	16,55	26,38	6,97	17,97	12,89	17,20	20,23	**6,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	18,28	20,55	34,71	6,97	22,97	19,56	25,10	29,12	**6,97**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	12,62	11,87	22,04	10,08	13,50	6,96	14,10	13,34	**6,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	12,62	13,87	34,54	9,08	15,17	6,96	15,41	16,68	**6,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	11,60	12,65	23,83	7,20	13,76	6,96	12,88	14,73	**6,96**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	16,82	10,45	11,79	7,13	12,06	6,96	11,18	14,81	**6,96**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	11,76	11,87	30,38	7,86	11,83	6,96	14,10	15,57	**6,96**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	9,20	10,53	30,38	7,86	10,17	6,96	11,47	13,34	**6,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	6,96	21,09	42,54	13,67	29,77	19,53	25,98	36,60	**6,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	19,16	18,33	20,25	6,96	20,42	17,61	19,23	22,81	**6,96**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Mandeln	15,98	13,80	13,67	7,17	14,04	6,96	13,97	15,54	**6,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	17,21	11,65	13,04	6,96	12,96	8,83	12,74	16,76	**6,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,88	17,67	20,25	6,96	18,75	17,61	17,26	21,70	**6,96**
Buchweizen + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,39	13,97	25,00	6,96	18,58	16,71	17,64	21,67	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	12,47	13,09	25,42	6,96	17,13	10,14	14,93	18,69	**6,96**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,39	15,31	25,00	6,96	18,58	12,27	16,33	19,44	**6,96**
Kakao + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,78	19,07	33,08	6,96	22,87	18,31	24,12	27,87	**6,96**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,21	13,73	24,75	6,96	19,53	16,09	17,54	23,42	**6,96**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,50	15,07	24,75	6,96	16,20	12,76	14,91	18,98	**6,96**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,36	15,07	24,75	6,96	17,87	11,64	16,22	18,98	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	11,62	13,09	25,42	6,96	15,47	11,26	13,62	18,69	**6,96**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,25	13,97	25,00	6,96	20,25	16,71	17,64	23,89	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	14,18	14,43	25,42	6,96	17,13	11,26	16,25	20,91	**6,96**
Kakao + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,81	19,31	33,33	6,96	23,58	18,93	24,22	28,33	**6,96**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,07	16,40	24,75	6,96	17,87	12,76	17,54	21,20	**6,96**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	11,62	13,09	25,42	6,96	15,47	11,26	13,62	18,69	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	13,32	11,76	25,42	6,96	18,80	14,59	16,25	23,13	**6,96**
Haselnüsse + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,10	16,64	25,00	6,96	18,58	13,38	17,64	21,67	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Bohnen grün gekocht	15,89	17,09	33,75	6,96	22,13	16,81	22,83	27,58	**6,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,36	13,73	24,75	6,96	17,87	16,09	17,54	21,20	**6,96**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	13,32	11,76	25,42	6,96	18,80	14,59	16,25	23,13	**6,96**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	12,47	11,76	25,42	6,96	17,13	14,59	16,25	20,91	**6,96**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	12,47	13,09	25,42	6,96	17,13	10,14	14,93	18,69	**6,96**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	15,89	17,09	33,75	6,96	22,13	16,81	22,83	27,58	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	12,47	11,76	25,42	6,96	17,13	14,59	16,25	20,91	**6,96**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	14,18	14,43	25,42	6,96	17,13	11,26	16,25	20,91	**6,96**
Champignons frisch + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,39	13,97	25,00	6,96	18,58	16,71	17,64	21,67	**6,96**
Champignons frisch + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,81	19,31	33,33	6,96	23,58	18,93	24,22	28,33	**6,96**
Champignons frisch + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,10	16,64	25,00	6,96	18,58	13,38	17,64	21,67	**6,96**
Lauch gedünstet + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,78	19,07	33,08	6,96	22,87	18,31	24,12	27,87	**6,96**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,21	13,73	24,75	6,96	19,53	16,09	17,54	23,42	**6,96**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,07	16,40	24,75	6,96	17,87	12,76	17,54	21,20	**6,96**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,54	15,31	25,00	6,96	16,92	13,38	15,01	19,44	**6,96**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,36	13,73	24,75	6,96	17,87	16,09	17,54	21,20	**6,96**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,50	15,07	24,75	6,96	16,20	12,76	14,91	18,98	**6,96**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,54	15,31	25,00	6,96	16,92	13,38	15,01	19,44	**6,96**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,25	13,97	25,00	6,96	20,25	16,71	17,64	23,89	**6,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,39	15,31	25,00	6,96	18,58	12,27	16,33	19,44	**6,96**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,36	15,07	24,75	6,96	17,87	11,64	16,22	18,98	**6,96**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	14,36	15,07	24,75	6,96	17,87	11,64	16,22	18,98	**6,96**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	14,39	15,31	25,00	6,96	18,58	12,27	16,33	19,44	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	12,47	13,09	25,42	6,96	17,13	10,14	14,93	18,69	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Bulgur, trocken	14,39	15,31	25,00	6,96	18,58	12,27	16,33	19,44	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	14,36	15,07	24,75	6,96	17,87	11,64	16,22	18,98	**6,96**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	12,47	13,09	25,42	6,96	17,13	10,14	14,93	18,69	**6,96**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	11,99	12,25	21,25	6,96	14,09	11,16	13,79	17,06	**6,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	12,23	13,09	17,92	6,96	14,18	7,04	13,06	14,96	**6,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	11,94	11,89	20,88	6,96	13,02	10,22	13,63	16,36	**6,96**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	14,71	15,19	23,25	6,96	17,62	12,43	14,82	18,84	**6,96**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	14,71	15,19	23,25	6,96	17,62	12,43	14,82	18,84	**6,96**
Sojabohnen + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	16,23	15,23	24,50	6,96	19,23	12,33	16,34	20,71	**6,96**
Walnüsse + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	16,23	15,23	24,50	6,96	19,23	12,33	16,34	20,71	**6,96**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	16,05	9,93	14,96	7,62	11,81	6,96	12,04	15,06	**6,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	14,71	15,19	23,25	6,96	17,62	12,43	14,82	18,84	**6,96**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	14,71	15,19	23,25	6,96	17,62	12,43	14,82	18,84	**6,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	12,47	13,09	25,42	6,96	17,13	10,14	14,93	18,69	**6,96**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	15,89	17,09	33,75	6,96	22,13	16,81	22,83	27,58	**6,96**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	11,62	13,09	25,42	6,96	15,47	11,26	13,62	18,69	**6,96**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	12,47	11,76	25,42	6,96	17,13	14,59	16,25	20,91	**6,96**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	12,47	13,09	25,42	6,96	17,13	10,14	14,93	18,69	**6,96**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Erbsen grün gekocht	15,89	17,09	33,75	6,96	22,13	16,81	22,83	27,58	**6,96**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	14,18	14,43	25,42	6,96	17,13	11,26	16,25	20,91	**6,96**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	14,18	14,43	25,42	6,96	17,13	11,26	16,25	20,91	**6,96**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht	11,62	13,09	25,42	6,96	15,47	11,26	13,62	18,69	**6,96**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	13,32	11,76	25,42	6,96	18,80	14,59	16,25	23,13	**6,96**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	13,32	11,76	25,42	6,96	18,80	14,59	16,25	23,13	**6,96**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	12,47	11,76	25,42	6,96	17,13	14,59	16,25	20,91	**6,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	14,71	15,19	23,25	6,96	17,62	12,43	14,82	18,84	**6,96**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	14,71	15,19	23,25	6,96	17,62	12,43	14,82	18,84	**6,96**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	16,23	15,23	24,50	6,96	19,23	12,33	16,34	20,71	**6,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Sojabohnen	16,23	15,23	24,50	6,96	19,23	12,33	16,34	20,71	**6,96**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	11,42	9,10	10,79	25,11	9,93	6,96	11,80	10,41	**6,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	11,76	13,35	27,79	7,58	14,35	6,96	13,64	15,58	**6,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	15,21	13,73	24,75	6,96	19,53	16,09	17,54	23,42	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	15,21	13,73	24,75	6,96	19,53	16,09	17,54	23,42	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	13,50	15,07	24,75	6,96	16,20	12,76	14,91	18,98	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Lauch gedünstet	16,07	16,40	24,75	6,96	17,87	12,76	17,54	21,20	**6,96**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	14,36	13,73	24,75	6,96	17,87	16,09	17,54	21,20	**6,96**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	14,36	15,07	24,75	6,96	17,87	11,64	16,22	18,98	**6,96**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	13,50	15,07	24,75	6,96	16,20	12,76	14,91	18,98	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	14,36	15,07	24,75	6,96	17,87	11,64	16,22	18,98	**6,96**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	16,07	16,40	24,75	6,96	17,87	12,76	17,54	21,20	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Lauch gedünstet	17,78	19,07	33,08	6,96	22,87	18,31	24,12	27,87	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Lauch gedünstet	14,36	13,73	24,75	6,96	17,87	16,09	17,54	21,20	**6,96**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	17,78	19,07	33,08	6,96	22,87	18,31	24,12	27,87	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Champignons frisch	17,81	19,31	33,33	6,96	23,58	18,93	24,22	28,33	**6,96**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	16,10	16,64	25,00	6,96	18,58	13,38	17,64	21,67	**6,96**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	15,25	13,97	25,00	6,96	20,25	16,71	17,64	23,89	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Champignons frisch	16,10	16,64	25,00	6,96	18,58	13,38	17,64	21,67	**6,96**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	17,81	19,31	33,33	6,96	23,58	18,93	24,22	28,33	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Champignons frisch	13,54	15,31	25,00	6,96	16,92	13,38	15,01	19,44	**6,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	14,39	13,97	25,00	6,96	18,58	16,71	17,64	21,67	**6,96**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	14,39	15,31	25,00	6,96	18,58	12,27	16,33	19,44	**6,96**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	13,54	15,31	25,00	6,96	16,92	13,38	15,01	19,44	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	15,25	13,97	25,00	6,96	20,25	16,71	17,64	23,89	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Champignons frisch	14,39	13,97	25,00	6,96	18,58	16,71	17,64	21,67	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Champignons frisch	14,39	15,31	25,00	6,96	18,58	12,27	16,33	19,44	**6,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,30	18,33	20,25	6,96	19,58	17,05	18,57	20,59	**6,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Walnüsse	16,23	15,23	24,50	6,96	19,23	12,33	16,34	20,71	**6,96**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	16,23	15,23	24,50	6,96	19,23	12,33	16,34	20,71	**6,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	16,59	16,33	20,25	6,96	17,08	13,72	16,60	19,48	**6,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	14,46	14,33	20,25	6,96	15,42	14,27	14,63	17,26	**6,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	11,26	8,95	10,38	24,96	9,92	6,96	11,82	10,83	**6,96**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	12,07	12,60	17,21	6,96	13,93	7,08	12,80	14,03	**6,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,74	13,26	27,83	7,57	14,84	6,96	13,98	15,99	**6,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	15,74	15,00	16,08	6,96	16,25	12,05	15,28	17,26	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Kakao	17,81	19,31	33,33	6,96	23,58	18,93	24,22	28,33	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Kakao	17,78	19,07	33,08	6,96	22,87	18,31	24,12	27,87	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	13,50	15,07	24,75	6,96	16,20	12,76	14,91	18,98	**6,96**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse								**6,96**
14,18	14,43	25,42	6,96	17,13	11,26	16,25	20,91	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl								**6,96**
11,62	13,09	25,42	6,96	15,47	11,26	13,62	18,69	
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**6,96**
13,50	15,07	24,75	6,96	16,20	12,76	14,91	18,98	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**6,96**
14,18	14,43	25,42	6,96	17,13	11,26	16,25	20,91	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**6,96**
13,54	15,31	25,00	6,96	16,92	13,38	15,01	19,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Gerstenmehl								**6,96**
13,54	15,31	25,00	6,96	16,92	13,38	15,01	19,44	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl								**6,96**
11,62	13,09	25,42	6,96	15,47	11,26	13,62	18,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**6,96**
16,07	16,40	24,75	6,96	17,87	12,76	17,54	21,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Haselnüsse								**6,96**
16,10	16,64	25,00	6,96	18,58	13,38	17,64	21,67	
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**6,96**
16,07	16,40	24,75	6,96	17,87	12,76	17,54	21,20	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**6,96**
16,10	16,64	25,00	6,96	18,58	13,38	17,64	21,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,96**
18,73	19,67	24,42	6,96	19,58	19,27	18,57	21,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,96**
22,58	19,67	24,42	6,96	24,58	20,38	20,55	27,26	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Kakao								**6,96**
15,89	17,09	33,75	6,96	22,13	16,81	22,83	27,58	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**6,96**
17,81	19,31	33,33	6,96	23,58	18,93	24,22	28,33	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Kakao								**6,96**
15,89	17,09	33,75	6,96	22,13	16,81	22,83	27,58	
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**6,96**
17,78	19,07	33,08	6,96	22,87	18,31	24,12	27,87	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,96**
15,25	13,97	25,00	6,96	20,25	16,71	17,64	23,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	12,47	11,76	25,42	6,96	17,13	14,59	16,25	20,91	**6,96**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	14,36	13,73	24,75	6,96	17,87	16,09	17,54	21,20	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht	15,25	13,97	25,00	6,96	20,25	16,71	17,64	23,89	**6,96**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	14,39	13,97	25,00	6,96	18,58	16,71	17,64	21,67	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	12,47	11,76	25,42	6,96	17,13	14,59	16,25	20,91	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Buchweizen	14,39	13,97	25,00	6,96	18,58	16,71	17,64	21,67	**6,96**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	13,32	11,76	25,42	6,96	18,80	14,59	16,25	23,13	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Buchweizen	14,36	13,73	24,75	6,96	17,87	16,09	17,54	21,20	**6,96**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	13,32	11,76	25,42	6,96	18,80	14,59	16,25	23,13	**6,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	15,21	13,73	24,75	6,96	19,53	16,09	17,54	23,42	**6,96**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	15,21	13,73	24,75	6,96	19,53	16,09	17,54	23,42	**6,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	11,84	13,39	27,96	7,54	14,57	6,95	13,91	16,06	**6,95**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	19,43	18,82	21,54	6,94	23,98	19,96	19,82	24,69	**6,94**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,45	11,15	12,17	7,78	12,60	6,94	11,85	12,41	**6,94**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	11,38	11,00	12,17	7,87	12,90	6,94	11,82	11,93	**6,94**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	11,38	11,00	12,17	7,87	12,90	6,94	11,82	11,93	**6,94**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	11,38	11,00	12,17	7,87	12,90	6,94	11,82	11,93	**6,94**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	11,38	11,00	12,17	7,87	12,90	6,94	11,82	11,93	**6,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	13,28	11,35	19,67	6,94	12,43	8,64	12,12	13,78	**6,94**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	13,24	11,11	19,42	6,94	11,71	8,02	12,01	13,31	**6,94**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	15,00	15,43	24,25	6,94	17,59	16,42	17,60	20,83	**6,94**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,38	11,00	12,17	7,87	12,90	6,94	11,82	11,93	**6,94**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,38	11,00	12,17	7,87	12,90	6,94	11,82	11,93	**6,94**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	17,06	16,76	25,38	6,94	19,58	15,33	16,74	23,16	**6,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	7,75	11,93	13,79	6,94	8,69	9,08	8,99	11,58	**6,94**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	7,80	12,29	14,17	6,94	9,77	10,01	9,14	12,28	**6,94**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,02	12,33	19,88	6,94	16,41	7,42	15,14	17,00	**6,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,74	12,27	18,00	6,94	13,98	7,57	12,85	14,20	**6,94**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	15,04	14,63	29,88	6,94	18,89	15,93	16,13	21,93	**6,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	12,78	11,79	24,33	6,94	16,42	13,14	14,70	19,99	**6,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	11,92	13,12	24,33	6,94	14,75	8,69	13,38	15,54	**6,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Miso	15,34	17,12	32,67	6,94	19,75	15,36	21,28	24,43	**6,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Miso	11,92	11,79	24,33	6,94	14,75	13,14	14,70	17,77	**6,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	11,07	13,12	24,33	6,94	13,08	9,81	12,07	15,54	**6,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Miso	13,63	14,45	24,33	6,94	14,75	9,81	14,70	17,77	**6,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	11,61	11,63	21,58	6,94	11,01	7,21	10,61	13,99	**6,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	16,18	13,85	17,33	6,94	17,11	12,83	14,20	18,11	**6,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	13,32	10,30	21,58	6,94	14,34	10,54	13,24	18,43	**6,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	12,47	10,30	21,58	6,94	12,68	10,54	13,24	16,21	**6,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	14,18	12,97	21,58	6,94	12,68	7,21	13,24	16,21	**6,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	15,88	15,63	29,92	6,94	17,68	12,77	19,82	22,88	**6,94**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	17,46	15,52	23,08	6,94	18,58	14,79	15,86	21,79	**6,94**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,50	14,16	18,29	6,94	15,94	9,11	14,24	16,11	**6,94**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	15,78	16,97	21,04	6,94	18,50	13,88	17,45	20,79	**6,94**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	17,30	17,01	22,29	6,94	20,12	13,78	18,97	22,66	**6,94**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,78	14,22	20,17	6,94	18,37	8,96	16,53	18,91	**6,94**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,23	16,08	19,46	6,94	19,39	14,14	17,12	21,71	**6,94**
3*Haselnüsse + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,32	14,59	26,08	6,94	13,33	7,32	14,45	17,72	**6,94**
3*Buchweizen + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,75	10,59	26,08	6,94	13,33	12,32	14,45	17,72	**6,94**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,03	10,59	26,08	6,94	15,83	12,32	14,45	21,06	**6,94**
3*Gerstenmehl + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,47	12,59	26,08	6,94	10,83	7,32	10,51	14,39	**6,94**
3*Kakao + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,88	18,59	38,58	6,94	20,83	15,66	24,32	27,72	**6,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,57	9,97	17,04	6,94	12,52	7,90	11,52	13,44	**6,94**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,79	10,47	17,08	6,94	13,75	9,72	11,45	14,72	**6,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,57	9,99	16,96	6,94	12,85	8,06	11,89	14,19	**6,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,70	9,87	16,46	6,94	11,96	8,17	11,18	13,56	**6,94**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,11	10,65	16,21	7,08	12,50	6,94	12,07	13,76	**6,94**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,75	10,23	16,83	6,94	13,03	9,10	11,34	14,26	**6,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	12,11	11,43	17,79	7,68	13,02	6,94	12,01	13,64	**6,94**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,74	10,11	16,71	6,94	12,68	8,79	11,29	14,02	**6,94**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	17,53	12,12	14,00	7,88	13,41	6,94	12,76	16,23	**6,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	13,21	13,45	14,38	8,82	14,78	6,94	13,39	13,83	**6,94**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,44	13,27	21,00	10,11	13,89	6,94	13,16	15,94	**6,94**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	16,89	16,34	25,71	6,93	20,15	14,90	17,09	22,53	**6,93**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	15,61	14,67	19,96	6,93	18,68	12,94	15,43	18,86	**6,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse	12,75	11,12	24,21	6,93	15,91	10,66	14,47	19,18	**6,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse	13,61	13,79	24,21	6,93	14,24	7,32	14,47	16,96	**6,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse	11,04	12,45	24,21	6,93	12,58	7,32	11,84	14,73	**6,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse	11,90	11,12	24,21	6,93	14,24	10,66	14,47	16,96	**6,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Walnüsse	15,32	16,45	32,54	6,93	19,24	12,88	21,05	23,62	**6,93**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Mandeln	14,82	16,15	18,79	6,93	17,97	11,88	16,24	17,62	**6,93**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,23	12,85	18,08	6,93	12,77	10,52	11,96	15,60	**6,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Austernpilze + Roggenmehl							**6,93**
12,68	12,15	21,83	6,93	14,60	10,39	13,79	16,60
Austernpilze + Miso + Roggenmehl							**6,93**
12,68	12,15	21,83	6,93	14,60	10,39	13,79	16,60
Austernpilze + Mais-Mehl + Roggenmehl							**6,93**
14,94	11,01	19,33	7,93	12,15	6,93	13,17	16,02
Mais-Mehl + Austernpilze + Roggenmehl							**6,93**
14,94	11,01	19,33	7,93	12,15	6,93	13,17	16,02
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**6,93**
12,17	11,88	19,08	9,38	13,13	6,93	13,33	12,76
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**6,93**
12,17	11,88	19,08	9,38	13,13	6,93	13,33	12,76
Mandeln + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,93**
14,15	17,05	17,42	6,93	17,40	9,13	16,88	16,24
Mais-Mehl + Tomaten + Miso							**6,93**
16,57	12,47	14,33	6,93	14,90	10,12	12,79	16,82
Champignons frisch + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,93**
14,15	17,05	17,42	6,93	17,40	9,13	16,88	16,24
Lauch gedünstet + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,93**
14,12	16,81	17,17	6,93	16,68	8,51	16,78	15,78
Roggenmehl + Austernpilze + Miso							**6,93**
12,68	12,15	21,83	6,93	14,60	10,39	13,79	16,60
Spitzkohl + Mandeln + Spitzkohl							**6,93**
14,34	17,17	17,67	6,93	16,80	8,64	17,26	16,76
Mandeln + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,93**
14,12	16,81	17,17	6,93	16,68	8,51	16,78	15,78
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**6,93**
18,38	14,69	17,75	6,93	18,62	14,30	16,59	22,27
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**6,93**
18,38	14,69	17,75	6,93	18,62	14,30	16,59	22,27
Mandeln + Spitzkohl + Spitzkohl							**6,93**
14,34	17,17	17,67	6,93	16,80	8,64	17,26	16,76
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze							**6,93**
17,30	13,93	18,50	6,93	15,57	12,77	15,52	19,28
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**6,93**
12,17	13,88	31,58	8,38	14,80	6,93	14,64	16,09

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**6,93**
12,17	11,88	19,08	9,38	13,13	6,93	13,33	12,76
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht							**6,93**
18,38	14,69	17,75	6,93	18,62	14,30	16,59	22,27
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**6,93**
12,17	11,88	19,08	9,38	13,13	6,93	13,33	12,76
Austernpilze + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**6,93**
8,75	10,55	27,42	7,16	9,80	6,93	10,70	12,76
Tomaten + Mais-Mehl + Miso							**6,93**
16,57	12,47	14,33	6,93	14,90	10,12	12,79	16,82
Austernpilze + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**6,93**
11,32	11,88	27,42	7,16	11,47	6,93	13,33	14,98
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht							**6,93**
18,38	14,69	17,75	6,93	18,62	14,30	16,59	22,27
Austernpilze + Roggenmehl + Miso							**6,93**
12,68	12,15	21,83	6,93	14,60	10,39	13,79	16,60
Gerstenmehl + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**6,93**
8,75	10,55	27,42	7,16	9,80	6,93	10,70	12,76
Haselnüsse + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**6,93**
11,32	11,88	27,42	7,16	11,47	6,93	13,33	14,98
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,93**
11,14	11,10	23,58	6,93	13,43	10,71	13,70	16,02
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,93**
14,56	16,43	31,92	6,93	18,43	12,93	20,28	22,69
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,93**
10,28	12,43	23,58	6,93	11,77	7,37	11,07	13,80
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,93**
12,85	13,77	23,58	6,93	13,43	7,37	13,70	16,02
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht							**6,93**
12,88	13,08	18,38	7,26	13,97	6,93	12,89	14,00
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,93**
11,99	11,10	23,58	6,93	15,10	10,71	13,70	18,24
Austernpilze + Roggenmehl + Mais-Mehl							**6,93**
14,94	11,01	19,33	7,93	12,15	6,93	13,17	16,02
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**6,93**
14,12	16,81	17,17	6,93	16,68	8,51	16,78	15,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Spitzkohl + Mandeln							**6,93**
14,34	17,17	17,67	6,93	16,80	8,64	17,26	16,76
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl							**6,93**
18,38	14,69	17,75	6,93	18,62	14,30	16,59	22,27
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Mandeln							**6,93**
14,15	17,05	17,42	6,93	17,40	9,13	16,88	16,24
Tomaten + Miso + Mais-Mehl							**6,93**
16,57	12,47	14,33	6,93	14,90	10,12	12,79	16,82
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Mandeln							**6,93**
14,12	16,81	17,17	6,93	16,68	8,51	16,78	15,78
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**6,93**
18,38	14,69	17,75	6,93	18,62	14,30	16,59	22,27
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln							**6,93**
14,15	17,05	17,42	6,93	17,40	9,13	16,88	16,24
Roggenmehl + Austernpilze + Mais-Mehl							**6,93**
14,94	11,01	19,33	7,93	12,15	6,93	13,17	16,02
Miso + Tomaten + Mais-Mehl							**6,93**
16,57	12,47	14,33	6,93	14,90	10,12	12,79	16,82
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten							**6,93**
18,77	19,00	30,96	6,93	23,28	20,64	18,38	26,88
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**6,93**
14,15	17,15	17,25	6,93	17,66	9,48	16,93	16,71
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**6,93**
14,10	16,79	16,88	6,93	16,58	8,54	16,77	16,01
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen							**6,93**
7,75	12,27	14,38	6,93	8,82	8,97	9,28	11,87
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl							**6,93**
14,34	17,17	17,67	6,93	16,80	8,64	17,26	16,76
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**6,93**
11,56	12,09	22,79	12,36	12,81	6,93	12,67	16,74
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Lauch gedünstet							**6,93**
14,12	16,81	17,17	6,93	16,68	8,51	16,78	15,78
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet							**6,93**
14,12	16,81	17,17	6,93	16,68	8,51	16,78	15,78
Mais-Mehl + Miso + Tomaten							**6,93**
16,57	12,47	14,33	6,93	14,90	10,12	12,79	16,82

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**6,93**
14,15	17,05	17,42	6,93	17,40	9,13	16,88	16,24	
Miso + Mais-Mehl + Tomaten								**6,93**
16,57	12,47	14,33	6,93	14,90	10,12	12,79	16,82	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Champignons frisch								**6,93**
14,15	17,05	17,42	6,93	17,40	9,13	16,88	16,24	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer								**6,93**
9,18	9,21	23,25	7,04	9,80	6,93	11,36	11,64	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl								**6,93**
18,42	16,43	17,96	6,93	20,12	14,82	18,51	22,90	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,93**
17,50	11,75	12,46	6,93	13,87	8,73	12,99	16,86	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**6,93**
14,35	12,66	19,08	6,96	16,36	6,93	15,09	16,83	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh								**6,93**
12,95	11,52	18,08	6,93	11,93	7,74	11,96	12,27	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**6,93**
8,75	10,55	27,42	7,16	9,80	6,93	10,70	12,76	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Gerstenmehl								**6,93**
8,75	10,55	27,42	7,16	9,80	6,93	10,70	12,76	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Haselnüsse								**6,93**
11,32	11,88	27,42	7,16	11,47	6,93	13,33	14,98	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Haselnüsse								**6,93**
11,32	11,88	27,42	7,16	11,47	6,93	13,33	14,98	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,93**
11,79	12,57	17,75	6,93	13,60	7,04	12,71	13,76	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,93**
16,13	16,32	25,08	6,93	19,34	14,95	16,32	21,60	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,93**
14,85	14,65	19,33	6,93	17,87	12,99	14,66	17,92	
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**6,93**
12,17	11,88	19,08	9,38	13,13	6,93	13,33	12,76	
Mais-Mehl + Roggenmehl + Austernpilze								**6,93**
14,94	11,01	19,33	7,93	12,15	6,93	13,17	16,02	
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**6,93**
8,75	10,55	27,42	7,16	9,80	6,93	10,70	12,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Austernpilze	8,75	10,55	27,42	7,16	9,80	6,93	10,70	12,76	**6,93**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Austernpilze	11,32	11,88	27,42	7,16	11,47	6,93	13,33	14,98	**6,93**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Austernpilze	12,17	11,88	19,08	9,38	13,13	6,93	13,33	12,76	**6,93**
Miso + Roggenmehl + Austernpilze	12,68	12,15	21,83	6,93	14,60	10,39	13,79	16,60	**6,93**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Austernpilze	14,94	11,01	19,33	7,93	12,15	6,93	13,17	16,02	**6,93**
Roggenmehl + Miso + Austernpilze	12,68	12,15	21,83	6,93	14,60	10,39	13,79	16,60	**6,93**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Austernpilze	11,32	11,88	27,42	7,16	11,47	6,93	13,33	14,98	**6,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	12,21	13,11	17,75	7,00	13,98	6,93	12,93	14,78	**6,93**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	11,78	13,64	28,29	7,61	14,50	6,93	13,89	15,78	**6,93**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	12,09	12,31	23,50	8,04	13,48	6,93	13,38	14,07	**6,93**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,20	11,99	13,50	26,86	12,43	6,93	14,34	12,97	**6,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	6,92	20,58	47,08	14,46	29,36	18,54	26,43	36,79	**6,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	17,85	17,25	20,58	6,92	21,68	14,93	19,73	23,64	**6,92**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	13,51	15,12	17,63	6,92	16,08	8,96	16,35	18,02	**6,92**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	15,60	9,95	12,00	6,92	11,44	6,93	11,27	14,47	**6,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,54	15,00	26,63	6,92	19,75	17,71	18,46	24,82	**6,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	14,68	16,33	26,63	6,92	18,08	13,27	17,14	20,38	**6,92**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	15,51	14,11	20,92	6,92	17,66	9,16	16,41	18,99	**6,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	14,68	15,00	26,63	6,92	18,08	17,71	18,46	22,60	**6,92**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	18,10	20,33	34,96	6,92	23,08	19,93	25,04	29,27	**6,92**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	13,23	14,05	19,04	6,92	15,23	9,31	14,13	16,19	**6,92**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	11,39	11,40	12,50	7,84	12,53	6,92	11,83	12,13	**6,92**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	11,39	11,40	12,50	7,84	12,53	6,92	11,83	12,13	**6,92**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	11,39	11,40	12,50	7,84	12,53	6,92	11,83	12,13	**6,92**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	11,39	11,40	12,50	7,84	12,53	6,92	11,83	12,13	**6,92**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Austernpilze	12,05	12,48	26,00	13,23	12,89	6,92	13,43	17,19	**6,92**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	15,90	12,95	20,83	6,92	15,40	10,97	15,53	19,52	**6,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	15,85	12,59	20,46	6,92	14,33	10,03	15,37	18,82	**6,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	14,99	11,25	16,29	6,92	11,83	7,26	12,08	15,49	**6,92**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	15,04	11,61	16,67	6,92	12,90	8,19	12,24	16,19	**6,92**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	11,39	11,40	12,50	7,84	12,53	6,92	11,83	12,13	**6,92**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Kartoffeln gegart	11,39	11,40	12,50	7,84	12,53	6,92	11,83	12,13	**6,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	17,09	17,23	19,96	6,92	20,88	14,98	18,97	22,71	**6,92**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	10,76	10,59	26,17	6,92	13,43	12,38	14,52	17,81	**6,92**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	9,48	12,59	26,17	6,92	10,93	7,38	10,57	14,48	**6,92**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	12,04	10,59	26,17	6,92	15,93	12,38	14,52	21,14	**6,92**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten								**6,92**
13,32	14,59	26,17	6,92	13,43	7,38	14,52	17,81	
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten								**6,92**
15,89	18,59	38,67	6,92	20,93	15,71	24,39	27,81	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen								**6,92**
8,07	12,25	12,71	6,92	8,88	7,74	9,43	11,56	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**6,92**
7,94	11,95	14,04	6,92	9,15	9,15	9,50	12,44	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**6,92**
14,19	10,95	16,67	6,92	12,90	7,63	11,58	15,08	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**6,92**
13,76	10,95	16,67	6,92	12,07	8,19	10,92	15,08	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**6,92**
13,71	10,59	16,29	6,92	10,99	7,26	10,76	14,38	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart								**6,92**
14,01	16,97	17,50	6,92	16,75	8,33	16,83	15,58	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Linsen reif gekocht								**6,92**
15,39	18,65	18,33	6,92	18,61	10,24	18,54	18,24	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**6,92**
14,14	9,92	16,29	6,92	11,83	8,92	12,08	15,49	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen								**6,92**
14,19	10,28	16,67	6,92	12,90	9,86	12,24	16,19	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**6,92**
16,39	17,67	26,63	6,92	18,08	14,38	18,46	22,60	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**6,92**
13,83	16,33	26,63	6,92	16,42	14,38	15,83	20,38	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht								**6,92**
14,56	9,92	16,29	6,92	12,66	8,92	12,08	16,60	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht								**6,92**
14,62	10,28	16,67	6,92	13,73	9,86	12,24	17,30	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Spitzkohl								**6,92**
11,66	12,24	22,71	12,47	12,59	6,92	12,68	16,88	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**6,92**
13,70	12,40	18,67	8,27	13,82	6,92	12,83	14,47	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln								**6,91**
17,52	18,97	22,42	6,91	23,37	16,94	20,78	25,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	12,36	12,67	24,46	7,20	14,57	6,91	13,64	15,67	**6,91**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Miso	13,91	14,07	18,33	6,91	16,42	10,44	13,71	16,44	**6,91**
Walnüsse + Tomaten + Miso	15,44	14,11	19,58	6,91	18,03	10,34	15,24	18,31	**6,91**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Spitzkohl	10,33	8,85	26,75	6,91	12,73	9,99	12,97	17,16	**6,91**
Austernpilze + Buchweizen + Spitzkohl	9,48	8,85	26,75	6,91	11,07	9,99	12,97	14,93	**6,91**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	15,72	16,29	21,75	6,91	20,13	14,62	17,51	21,89	**6,91**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	17,24	16,33	23,00	6,91	21,75	14,52	19,04	23,76	**6,91**
Austernpilze + Kakao + Spitzkohl	12,90	14,19	35,08	6,91	16,07	12,21	19,55	21,60	**6,91**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	15,72	16,29	21,75	6,91	20,13	14,62	17,51	21,89	**6,91**
Kakao + Austernpilze + Spitzkohl	12,90	14,19	35,08	6,91	16,07	12,21	19,55	21,60	**6,91**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl	10,33	8,85	26,75	6,91	12,73	9,99	12,97	17,16	**6,91**
Buchweizen + Austernpilze + Spitzkohl	9,48	8,85	26,75	6,91	11,07	9,99	12,97	14,93	**6,91**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Linsen reif gekocht	17,24	16,33	23,00	6,91	21,75	14,52	19,04	23,76	**6,91**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	12,02	12,03	31,33	6,91	15,97	11,78	17,00	19,78	**6,91**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	14,65	15,53	22,50	6,91	17,08	13,09	16,44	18,90	**6,91**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	16,17	15,57	23,75	6,91	18,70	12,99	17,97	20,77	**6,91**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	11,16	10,69	27,17	6,91	13,47	9,00	13,71	16,44	**6,91**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	12,25	9,91	10,92	25,56	10,58	6,91	12,91	11,49	**6,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,91**
13,21	10,71	21,75	6,91	14,27	9,48	13,58	17,73	
Hirse gekocht + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**6,91**
15,77	16,04	30,08	6,91	17,60	11,70	20,16	22,18	
Tomaten + Miso + Weizen Vollkornmehl								**6,91**
13,91	14,07	18,33	6,91	16,42	10,44	13,71	16,44	
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,91**
15,72	16,29	21,75	6,91	20,13	14,62	17,51	21,89	
Miso + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**6,91**
13,91	14,07	18,33	6,91	16,42	10,44	13,71	16,44	
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,91**
15,72	16,29	21,75	6,91	20,13	14,62	17,51	21,89	
Hirse gekocht + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**6,91**
12,35	10,71	21,75	6,91	12,60	9,48	13,58	15,51	
Mandeln + Tomaten + Kartoffeln gegart								**6,91**
13,86	17,08	17,25	6,91	16,62	8,22	16,87	15,84	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Hirse gekocht								**6,91**
12,35	10,71	21,75	6,91	12,60	9,48	13,58	15,51	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**6,91**
12,35	10,71	21,75	6,91	12,60	9,48	13,58	15,51	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**6,91**
15,77	16,04	30,08	6,91	17,60	11,70	20,16	22,18	
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Hirse gekocht								**6,91**
14,88	14,15	24,67	13,69	14,32	6,91	14,29	18,20	
Tomaten + Mandeln + Kartoffeln gegart								**6,91**
13,86	17,08	17,25	6,91	16,62	8,22	16,87	15,84	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Hirse gekocht								**6,91**
15,77	16,04	30,08	6,91	17,60	11,70	20,16	22,18	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**6,91**
13,21	10,71	21,75	6,91	14,27	9,48	13,58	17,73	
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht								**6,91**
14,88	14,15	24,67	13,69	14,32	6,91	14,29	18,20	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht								**6,91**
13,21	10,71	21,75	6,91	14,27	9,48	13,58	17,73	
Tomaten + Walnüsse + Miso								**6,91**
15,44	14,11	19,58	6,91	18,03	10,34	15,24	18,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	15,72	16,29	21,75	6,91	20,13	14,62	17,51	21,89	**6,91**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	17,24	16,33	23,00	6,91	21,75	14,52	19,04	23,76	**6,91**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	17,24	16,33	23,00	6,91	21,75	14,52	19,04	23,76	**6,91**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Miso	13,91	14,07	18,33	6,91	16,42	10,44	13,71	16,44	**6,91**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	15,72	16,29	21,75	6,91	20,13	14,62	17,51	21,89	**6,91**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Mandeln	13,86	17,08	17,25	6,91	16,62	8,22	16,87	15,84	**6,91**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Mandeln	13,86	17,08	17,25	6,91	16,62	8,22	16,87	15,84	**6,91**
Kakao + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	15,77	16,04	30,08	6,91	17,60	11,70	20,16	22,18	**6,91**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart	12,25	9,91	10,92	25,56	10,58	6,91	12,91	11,49	**6,91**
Buchweizen + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,35	10,71	21,75	6,91	12,60	9,48	13,58	15,51	**6,91**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	13,21	10,71	21,75	6,91	14,27	9,48	13,58	17,73	**6,91**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	10,31	10,03	27,17	6,91	13,47	8,44	13,05	15,33	**6,91**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	9,88	10,03	27,17	6,91	12,63	9,00	12,39	15,33	**6,91**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	19,46	19,78	28,25	6,91	23,88	21,62	19,71	27,03	**6,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,32	11,45	12,67	7,92	12,65	6,91	11,80	11,76	**6,91**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	10,31	9,36	27,17	6,91	13,47	10,67	13,71	16,44	**6,91**
Miso + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	13,91	14,07	18,33	6,91	16,42	10,44	13,71	16,44	**6,91**
Tahin aus rohem Sesam + Hirse gekocht + Tomaten	14,88	14,15	24,67	13,69	14,32	6,91	14,29	18,20	**6,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	12,25	9,91	10,92	25,56	10,58	6,91	12,91	11,49	**6,91**
Miso + Walnüsse + Tomaten	15,44	14,11	19,58	6,91	18,03	10,34	15,24	18,31	**6,91**
Mandeln + Kartoffeln gegart + Tomaten	13,86	17,08	17,25	6,91	16,62	8,22	16,87	15,84	**6,91**
Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	12,25	9,91	10,92	25,56	10,58	6,91	12,91	11,49	**6,91**
Walnüsse + Miso + Tomaten	15,44	14,11	19,58	6,91	18,03	10,34	15,24	18,31	**6,91**
Kartoffeln gegart + Mandeln + Tomaten	13,86	17,08	17,25	6,91	16,62	8,22	16,87	15,84	**6,91**
Weizen Vollkornmehl + Miso + Tomaten	13,91	14,07	18,33	6,91	16,42	10,44	13,71	16,44	**6,91**
Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	14,88	14,15	24,67	13,69	14,32	6,91	14,29	18,20	**6,91**
Tomaten + Hirse gekocht + Tahin aus rohem Sesam	14,88	14,15	24,67	13,69	14,32	6,91	14,29	18,20	**6,91**
Hirse gekocht + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	14,88	14,15	24,67	13,69	14,32	6,91	14,29	18,20	**6,91**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	17,24	16,33	23,00	6,91	21,75	14,52	19,04	23,76	**6,91**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Walnüsse	17,24	16,33	23,00	6,91	21,75	14,52	19,04	23,76	**6,91**
Miso + Tomaten + Walnüsse	15,44	14,11	19,58	6,91	18,03	10,34	15,24	18,31	**6,91**
Tomaten + Miso + Walnüsse	15,44	14,11	19,58	6,91	18,03	10,34	15,24	18,31	**6,91**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,72	16,43	17,58	6,91	18,94	15,74	17,84	22,50	**6,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,11	16,78	16,96	6,91	16,68	8,60	16,84	16,10	**6,91**
3*Champignons frisch + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,16	17,14	17,33	6,91	17,76	9,53	16,99	16,80	**6,91**
3*Sojabohnen + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	18,78	18,99	31,04	6,91	23,38	20,70	18,45	26,97	**6,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,74	9,36	27,17	6,91	14,30	10,67	13,71	17,56	**6,91**
Spitzkohl + Austernpilze + Kakao	12,90	14,19	35,08	6,91	16,07	12,21	19,55	21,60	**6,91**
Spitzkohl + Buchweizen + Austernpilze	9,48	8,85	26,75	6,91	11,07	9,99	12,97	14,93	**6,91**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Austernpilze	10,33	8,85	26,75	6,91	12,73	9,99	12,97	17,16	**6,91**
Spitzkohl + Austernpilze + Buchweizen	9,48	8,85	26,75	6,91	11,07	9,99	12,97	14,93	**6,91**
Austernpilze + Spitzkohl + Kakao	12,90	14,19	35,08	6,91	16,07	12,21	19,55	21,60	**6,91**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Kakao	15,77	16,04	30,08	6,91	17,60	11,70	20,16	22,18	**6,91**
Spitzkohl + Kakao + Austernpilze	12,90	14,19	35,08	6,91	16,07	12,21	19,55	21,60	**6,91**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kakao	15,77	16,04	30,08	6,91	17,60	11,70	20,16	22,18	**6,91**
Buchweizen + Spitzkohl + Austernpilze	9,48	8,85	26,75	6,91	11,07	9,99	12,97	14,93	**6,91**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	10,33	8,85	26,75	6,91	12,73	9,99	12,97	17,16	**6,91**
Kakao + Spitzkohl + Austernpilze	12,90	14,19	35,08	6,91	16,07	12,21	19,55	21,60	**6,91**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	13,21	10,71	21,75	6,91	14,27	9,48	13,58	17,73	**6,91**
Austernpilze + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	10,33	8,85	26,75	6,91	12,73	9,99	12,97	17,16	**6,91**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	12,35	10,71	21,75	6,91	12,60	9,48	13,58	15,51	**6,91**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	13,21	10,71	21,75	6,91	14,27	9,48	13,58	17,73	**6,91**
Spitzkohl + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	10,33	8,85	26,75	6,91	12,73	9,99	12,97	17,16	**6,91**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Buchweizen	12,35	10,71	21,75	6,91	12,60	9,48	13,58	15,51	**6,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Spitzkohl + Buchweizen	9,48	8,85	26,75	6,91	11,07	9,99	12,97	14,93	**6,91**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,25	9,91	10,92	25,56	10,58	6,91	12,91	11,49	**6,91**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,25	9,91	10,92	25,56	10,58	6,91	12,91	11,49	**6,91**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	13,74	13,91	24,13	7,81	12,67	6,91	12,45	15,56	**6,91**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	16,30	15,24	24,13	7,81	14,33	6,91	15,09	17,78	**6,91**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	17,16	15,24	15,79	10,03	16,00	6,91	15,09	15,56	**6,91**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	13,15	13,06	23,67	12,94	13,61	6,91	13,49	17,57	**6,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,03	16,64	22,96	6,90	20,06	17,86	17,41	22,76	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,08	17,00	23,33	6,90	21,13	18,79	17,57	23,46	**6,90**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,51	15,88	19,04	6,90	19,20	16,02	16,76	20,78	**6,90**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,01	15,17	18,21	6,90	16,98	12,91	16,65	20,60	**6,90**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,73	14,51	18,21	6,90	15,32	12,91	14,68	19,49	**6,90**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,23	15,21	19,04	6,90	17,53	16,02	14,79	19,67	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Kakao	14,71	14,23	25,71	6,90	17,46	10,26	17,82	20,31	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	13,24	14,55	24,83	6,90	16,92	11,29	16,45	19,14	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kakao	12,48	14,58	30,42	6,90	16,03	9,10	16,56	19,01	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Kakao	12,48	13,25	30,42	6,90	16,03	13,54	17,88	21,23	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kakao	13,33	13,25	30,42	6,90	17,69	13,54	17,88	23,46	**6,90**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**6,90**
16,28	16,50	26,04	6,90	20,22	15,68	18,39	22,26	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Kakao								**6,90**
15,90	18,58	38,75	6,90	21,03	15,77	24,45	27,90	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**6,90**
11,72	11,12	14,88	8,50	12,51	6,90	12,11	12,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Kakao								**6,90**
11,62	14,58	30,42	6,90	14,36	10,21	15,24	19,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**6,90**
13,19	14,19	24,46	6,90	15,84	10,36	16,29	18,44	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**6,90**
14,76	14,59	26,08	6,90	18,53	11,19	17,97	21,01	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Kakao								**6,90**
14,19	15,91	30,42	6,90	16,03	10,21	17,88	21,23	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**6,90**
13,91	13,25	21,92	6,90	16,03	8,41	14,68	17,68	
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**6,90**
15,43	15,17	21,88	6,90	17,72	12,91	15,10	18,92	
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**6,90**
13,85	12,89	21,54	6,90	14,96	7,48	14,53	16,98	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**6,90**
12,33	12,85	20,29	6,90	13,34	7,58	13,00	15,11	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**6,90**
12,38	13,21	20,67	6,90	14,42	8,51	13,16	15,81	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**6,90**
15,70	9,76	11,71	6,90	11,89	7,34	11,30	14,89	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten								**6,90**
19,24	15,15	15,67	6,90	18,85	13,90	17,00	21,12	
3*Bulgur, trocken + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**6,90**
11,73	13,27	27,75	7,59	14,74	6,90	13,91	15,90	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**6,90**
11,48	12,19	20,29	6,90	13,34	7,02	12,34	14,00	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**6,90**
11,53	12,55	20,67	6,90	14,42	7,96	12,50	14,70	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken								**6,90**
11,72	13,12	27,38	7,50	14,18	6,90	13,42	15,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	13,05	12,59	21,92	6,90	16,03	7,86	14,03	16,57	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bulgur, trocken	11,62	11,25	26,25	6,90	15,19	10,21	13,93	19,01	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	13,00	12,23	21,54	6,90	14,96	6,92	13,87	15,87	**6,90**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	14,57	14,50	21,88	6,90	17,72	12,35	14,44	17,81	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Bulgur, trocken	10,77	11,25	26,25	6,90	13,53	10,21	13,93	16,79	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Haselnüsse	12,48	11,91	26,25	6,90	15,19	10,77	14,59	20,12	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Gerstenmehl	10,34	11,25	26,25	6,90	12,69	10,77	13,27	16,79	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	11,05	12,19	20,29	6,90	12,51	7,58	11,68	14,00	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	11,10	12,55	20,67	6,90	13,58	8,51	11,84	14,70	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	12,62	12,59	21,92	6,90	15,20	8,41	13,37	16,57	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	12,57	12,23	21,54	6,90	14,13	7,48	13,21	15,87	**6,90**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	14,15	14,50	21,88	6,90	16,88	12,91	13,78	17,81	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Gerstenmehl	11,20	11,25	26,25	6,90	14,36	10,77	13,27	19,01	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Haselnüsse	11,62	11,91	26,25	6,90	13,53	10,77	14,59	17,90	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Gerstenmehl	13,76	16,58	34,58	6,90	17,69	12,99	19,85	23,46	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Gerstenmehl	12,05	13,91	26,25	6,90	12,69	7,43	13,27	16,79	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Gerstenmehl	9,49	12,58	26,25	6,90	11,03	7,43	10,64	14,57	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Haselnüsse	10,77	13,25	26,25	6,90	11,86	7,43	11,95	15,68	**6,90**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Haselnüsse								**6,90**
13,33	14,58	26,25	6,90	13,53	7,43	14,59	17,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Haselnüsse								**6,90**
15,04	17,25	34,58	6,90	18,53	12,99	21,16	24,57	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**6,90**
19,88	19,61	28,04	6,90	25,64	21,87	20,77	28,38	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen								**6,90**
11,53	11,88	20,67	6,90	14,42	10,18	13,16	15,81	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Buchweizen								**6,90**
11,62	10,58	26,25	6,90	15,19	12,43	14,59	20,12	
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**6,90**
14,57	13,83	21,88	6,90	17,72	14,57	15,10	18,92	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Amaranth, ungekocht								**6,90**
11,20	10,58	26,25	6,90	14,36	12,43	14,59	19,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen								**6,90**
13,00	11,56	21,54	6,90	14,96	9,14	14,53	16,98	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen								**6,90**
13,05	11,92	21,92	6,90	16,03	10,08	14,68	17,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**6,90**
12,05	10,58	26,25	6,90	16,03	12,43	14,59	21,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Buchweizen								**6,90**
10,77	10,58	26,25	6,90	13,53	12,43	14,59	17,90	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen								**6,90**
11,48	11,52	20,29	6,90	13,34	9,24	13,00	15,11	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Buchweizen								**6,90**
10,77	11,91	26,25	6,90	13,53	7,99	13,27	15,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**6,90**
12,91	13,25	26,25	6,90	14,36	9,10	14,59	19,01	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Buchweizen								**6,90**
9,91	11,91	26,25	6,90	11,86	9,10	11,95	15,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Buchweizen								**6,90**
12,48	13,25	26,25	6,90	13,53	9,10	14,59	17,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**6,90**
10,34	11,91	26,25	6,90	12,69	9,10	11,95	16,79	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Amaranth, ungekocht								**6,90**
11,20	11,91	26,25	6,90	14,36	7,99	13,27	16,79	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Buchweizen	14,19	15,91	34,58	6,90	18,53	14,66	21,16	24,57	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Amaranth, ungekocht	14,62	15,91	34,58	6,90	19,36	14,66	21,16	25,68	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,74	15,97	22,96	6,90	18,39	17,86	15,43	21,64	**6,90**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,65	15,88	19,04	6,90	18,37	15,46	16,11	18,56	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,17	16,64	22,96	6,90	19,23	17,30	16,75	20,53	**6,90**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,16	15,17	18,21	6,90	16,15	12,36	15,99	18,38	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,79	16,33	23,33	6,90	19,47	18,79	15,59	22,34	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,22	17,00	23,33	6,90	20,30	18,23	16,91	21,23	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	13,76	11,69	16,25	16,30	14,31	6,90	14,38	14,97	**6,90**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Hafer	13,94	13,88	19,04	6,90	15,87	12,13	14,13	17,44	**6,90**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	12,45	13,17	18,21	6,90	13,65	9,02	14,02	17,27	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	14,46	14,64	22,96	6,90	16,73	13,97	14,78	19,42	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	14,51	15,00	23,33	6,90	17,80	14,90	14,93	20,12	**6,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,60	10,47	12,46	15,66	11,32	6,90	12,91	13,38	**6,90**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	10,31	11,17	18,21	6,90	11,98	9,58	12,05	15,04	**6,90**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Quinoa	11,81	11,88	19,04	6,90	14,20	12,68	12,16	15,22	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	12,38	13,00	23,33	6,90	16,13	15,46	12,96	17,90	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	12,32	12,64	22,96	6,90	15,06	14,52	12,80	17,20	**6,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,51	14,15	18,46	6,90	16,14	9,22	14,38	16,29	**6,90**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,79	14,21	20,33	6,90	18,57	9,07	16,66	19,09	**6,90**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Roggenmehl	11,54	10,71	23,29	6,90	13,18	9,60	12,78	14,71	**6,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	11,72	13,12	27,38	7,50	14,18	6,90	13,42	15,47	**6,90**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	15,68	9,64	11,58	6,90	11,53	7,03	11,25	14,66	**6,90**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	12,43	14,00	27,83	7,86	15,18	6,90	14,42	16,23	**6,90**
3*Amaranth, ungekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,05	10,58	26,25	6,90	16,03	12,43	14,59	21,23	**6,90**
3*Buchweizen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,77	10,58	26,25	6,90	13,53	12,43	14,59	17,90	**6,90**
3*Kakao + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,90	18,58	38,75	6,90	21,03	15,77	24,45	27,90	**6,90**
3*Haselnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,33	14,58	26,25	6,90	13,53	7,43	14,59	17,90	**6,90**
3*Gerstenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,49	12,58	26,25	6,90	11,03	7,43	10,64	14,57	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	11,96	11,88	20,67	6,90	15,25	10,18	13,16	16,92	**6,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Bulgur, trocken	14,19	16,58	34,58	6,90	18,53	12,43	20,51	23,46	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	11,91	11,52	20,29	6,90	14,18	9,24	13,00	16,22	**6,90**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	13,09	12,55	14,88	6,90	15,03	10,46	12,82	15,22	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	13,48	11,92	21,92	6,90	16,87	10,08	14,68	18,79	**6,90**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	15,00	13,83	21,88	6,90	18,55	14,57	15,10	20,03	**6,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	13,66	13,67	19,17	6,90	16,97	13,23	13,62	17,90	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	13,43	11,56	21,54	6,90	15,79	9,14	14,53	18,09	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	13,61	13,31	18,79	6,90	15,89	12,30	13,46	17,20	**6,90**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	11,59	11,84	14,04	6,90	12,82	7,36	12,70	15,04	**6,90**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,43	16,51	22,38	6,90	21,15	15,69	17,97	25,04	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,60	17,97	27,13	6,90	19,23	19,52	16,75	21,64	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,65	18,33	27,50	6,90	20,30	20,46	16,91	22,34	**6,90**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,59	16,51	22,38	6,90	16,15	14,58	15,99	19,49	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,44	17,97	27,13	6,90	24,23	20,63	18,72	27,20	**6,90**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,93	17,21	23,21	6,90	23,37	18,79	18,08	25,22	**6,90**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,50	18,33	27,50	6,90	25,30	21,57	18,88	27,90	**6,90**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,08	17,21	23,21	6,90	18,37	17,68	16,11	19,67	**6,90**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Spirulina getrocknet	6,90	20,60	46,83	14,52	29,06	18,38	26,23	36,52	**6,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	11,33	10,88	11,58	7,73	12,21	6,89	11,36	11,82	**6,89**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,66	10,75	22,42	6,89	12,78	10,71	13,55	14,76	**6,89**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,69	10,99	22,67	6,89	13,50	11,33	13,66	15,22	**6,89**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	18,29	12,14	14,63	7,88	14,22	6,89	13,53	17,17	**6,89**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	13,97	13,47	15,00	8,82	15,58	6,89	14,15	14,77	**6,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	13,89	12,41	19,88	6,89	16,14	7,26	14,94	16,70	**6,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	11,61	12,35	18,00	6,89	13,72	7,41	12,65	13,90	**6,89**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,38	10,08	22,42	6,89	11,12	10,71	11,58	13,64	**6,89**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,41	10,32	22,67	6,89	11,83	11,33	11,68	14,11	**6,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,50	15,69	21,96	6,89	16,37	17,01	15,66	20,49	**6,89**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	15,98	17,07	22,67	6,89	17,98	18,77	16,93	22,28	**6,89**
Miso + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,51	17,13	20,00	6,89	21,35	16,32	18,43	23,04	**6,89**
Roggenmehl + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,51	17,13	20,00	6,89	21,35	16,32	18,43	23,04	**6,89**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	14,56	12,93	13,92	9,04	14,50	6,89	13,46	13,58	**6,89**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	14,56	12,93	13,92	9,04	14,50	6,89	13,46	13,58	**6,89**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	11,48	11,48	23,50	6,89	13,73	11,27	14,58	17,91	**6,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Roggenmehl	17,51	17,13	20,00	6,89	21,35	16,32	18,43	23,04	**6,89**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	10,62	12,81	23,50	6,89	12,07	7,93	11,95	15,69	**6,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Roggenmehl	13,19	14,15	23,50	6,89	13,73	7,93	14,58	17,91	**6,89**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	13,19	14,15	23,50	6,89	13,73	7,93	14,58	17,91	**6,89**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	12,33	11,48	23,50	6,89	15,40	11,27	14,58	20,13	**6,89**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	14,90	16,81	31,83	6,89	18,73	13,49	21,16	24,58	**6,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Roggenmehl	10,62	12,81	23,50	6,89	12,07	7,93	11,95	15,69	**6,89**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**6,89**
14,42	13,81	18,17	7,47	14,50	6,89	13,83	15,87
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**6,89**
12,33	11,48	23,50	6,89	15,40	11,27	14,58	20,13
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Roggenmehl							**6,89**
14,42	13,81	18,17	7,47	14,50	6,89	13,83	15,87
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Roggenmehl							**6,89**
11,48	11,48	23,50	6,89	13,73	11,27	14,58	17,91
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl							**6,89**
17,51	17,13	20,00	6,89	21,35	16,32	18,43	23,04
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Roggenmehl							**6,89**
14,90	16,81	31,83	6,89	18,73	13,49	21,16	24,58
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht							**6,89**
14,56	12,93	13,92	9,04	14,50	6,89	13,46	13,58
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**6,89**
14,56	12,93	13,92	9,04	14,50	6,89	13,46	13,58
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**6,89**
9,72	9,37	24,17	6,89	11,26	9,58	11,78	13,28
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl							**6,89**
14,51	13,15	19,79	6,96	16,61	6,89	15,35	17,76
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**6,89**
9,67	9,01	23,79	6,89	10,18	8,64	11,62	12,58
Roggenmehl + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,89**
13,19	14,15	23,50	6,89	13,73	7,93	14,58	17,91
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,89**
12,33	11,48	23,50	6,89	15,40	11,27	14,58	20,13
Kakao + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,89**
14,90	16,81	31,83	6,89	18,73	13,49	21,16	24,58
Roggenmehl + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,89**
14,90	16,81	31,83	6,89	18,73	13,49	21,16	24,58
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,89**
12,33	11,48	23,50	6,89	15,40	11,27	14,58	20,13
Roggenmehl + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,89**
11,48	11,48	23,50	6,89	13,73	11,27	14,58	17,91
Buchweizen + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,89**
11,48	11,48	23,50	6,89	13,73	11,27	14,58	17,91

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,62	12,81	23,50	6,89	12,07	7,93	11,95	15,69	**6,89**
Haselnüsse + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	13,19	14,15	23,50	6,89	13,73	7,93	14,58	17,91	**6,89**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,62	12,81	23,50	6,89	12,07	7,93	11,95	15,69	**6,89**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Miso	16,59	12,45	14,50	6,89	15,10	10,23	12,92	17,00	**6,89**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	14,42	13,81	18,17	7,47	14,50	6,89	13,83	15,87	**6,89**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	14,42	13,81	18,17	7,47	14,50	6,89	13,83	15,87	**6,89**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Hirse gekocht	14,42	13,81	18,17	7,47	14,50	6,89	13,83	15,87	**6,89**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	14,56	12,93	13,92	9,04	14,50	6,89	13,46	13,58	**6,89**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	14,42	13,81	18,17	7,47	14,50	6,89	13,83	15,87	**6,89**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	14,56	12,93	13,92	9,04	14,50	6,89	13,46	13,58	**6,89**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	17,51	17,13	20,00	6,89	21,35	16,32	18,43	23,04	**6,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Miso	17,51	17,13	20,00	6,89	21,35	16,32	18,43	23,04	**6,89**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Miso	16,59	12,45	14,50	6,89	15,10	10,23	12,92	17,00	**6,89**
Tomaten + Walnüsse + Mais-Mehl	17,70	12,97	17,08	7,91	15,58	6,89	14,62	17,73	**6,89**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Mais-Mehl	16,59	12,45	14,50	6,89	15,10	10,23	12,92	17,00	**6,89**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	16,59	12,45	14,50	6,89	15,10	10,23	12,92	17,00	**6,89**
Walnüsse + Tomaten + Mais-Mehl	17,70	12,97	17,08	7,91	15,58	6,89	14,62	17,73	**6,89**
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,21	17,05	17,50	6,89	16,72	8,49	17,06	16,36	**6,89**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht								**6,89**
17,42	11,87	13,25	6,89	12,65	7,28	12,22	14,92	
Miso + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**6,89**
16,59	12,45	14,50	6,89	15,10	10,23	12,92	17,00	
Mais-Mehl + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**6,89**
16,59	12,45	14,50	6,89	15,10	10,23	12,92	17,00	
Walnüsse + Mais-Mehl + Tomaten								**6,89**
17,70	12,97	17,08	7,91	15,58	6,89	14,62	17,73	
Mais-Mehl + Walnüsse + Tomaten								**6,89**
17,70	12,97	17,08	7,91	15,58	6,89	14,62	17,73	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,89**
10,80	10,75	22,42	6,89	11,95	10,16	12,89	12,53	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,89**
10,84	10,99	22,67	6,89	12,67	10,78	13,00	13,00	
Tomaten + Mais-Mehl + Walnüsse								**6,89**
17,70	12,97	17,08	7,91	15,58	6,89	14,62	17,73	
Mais-Mehl + Tomaten + Walnüsse								**6,89**
17,70	12,97	17,08	7,91	15,58	6,89	14,62	17,73	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Hafer								**6,89**
9,13	8,99	22,67	6,89	10,17	7,44	11,03	11,89	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa								**6,89**
6,99	6,99	22,67	6,89	8,50	8,00	9,05	9,67	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**6,89**
13,74	11,05	21,79	6,89	13,91	10,28	14,17	15,90	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,89**
18,59	18,07	22,83	6,89	22,08	15,96	20,29	23,99	
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**6,89**
16,32	14,54	18,00	6,89	17,40	11,97	14,46	18,01	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,89**
17,06	18,03	21,58	6,89	20,46	16,06	18,76	22,12	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh								**6,89**
14,70	15,73	22,67	6,89	17,15	15,99	16,93	18,94	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh								**6,89**
13,22	14,35	21,96	6,89	15,53	14,23	15,66	17,16	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl								**6,89**
10,62	12,81	23,50	6,89	12,07	7,93	11,95	15,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse								**6,89**
13,19	14,15	23,50	6,89	13,73	7,93	14,58	17,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Haselnüsse								**6,89**
13,19	14,15	23,50	6,89	13,73	7,93	14,58	17,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Gerstenmehl								**6,89**
10,62	12,81	23,50	6,89	12,07	7,93	11,95	15,69	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,89**
15,08	12,08	26,58	6,89	16,95	13,49	14,87	19,20	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,89**
15,11	12,32	26,83	6,89	17,67	14,11	14,97	19,67	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,89**
11,26	12,32	26,83	6,89	12,67	13,00	13,00	14,11	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,89**
11,23	12,08	26,58	6,89	11,95	12,38	12,89	13,64	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,89**
14,07	12,63	19,63	6,93	16,03	6,89	15,00	16,56	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao								**6,89**
14,90	16,81	31,83	6,89	18,73	13,49	21,16	24,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Kakao								**6,89**
14,90	16,81	31,83	6,89	18,73	13,49	21,16	24,58	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht								**6,89**
12,33	11,48	23,50	6,89	15,40	11,27	14,58	20,13	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**6,89**
12,33	11,48	23,50	6,89	15,40	11,27	14,58	20,13	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen								**6,89**
11,48	11,48	23,50	6,89	13,73	11,27	14,58	17,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Buchweizen								**6,89**
11,48	11,48	23,50	6,89	13,73	11,27	14,58	17,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht								**6,88**
12,91	12,42	13,54	8,51	13,45	6,88	12,63	12,58	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**6,88**
6,88	20,75	41,67	13,43	30,32	20,30	25,49	36,97	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**6,88**
6,88	20,75	40,67	13,37	29,46	18,39	25,80	36,52	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**6,88**
13,17	11,87	24,42	6,88	15,48	10,39	15,39	16,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	17,30	18,27	32,71	6,88	22,33	19,16	19,97	26,71	**6,88**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	14,94	14,85	23,79	6,88	15,92	9,78	17,23	20,33	**6,88**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	17,27	18,03	32,46	6,88	21,61	18,53	19,86	26,24	**6,88**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	14,08	13,52	19,63	6,88	13,42	7,00	13,94	17,00	**6,88**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	14,80	13,88	28,29	6,88	16,74	13,75	14,73	19,38	**6,88**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	12,41	11,85	23,79	6,88	14,67	10,44	14,63	15,71	**6,88**
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Tomaten	16,19	16,00	30,08	6,88	17,33	11,32	19,53	21,77	**6,88**
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	13,62	10,67	21,75	6,88	13,99	9,09	12,95	17,32	**6,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	16,58	16,75	19,67	6,88	20,37	14,22	17,92	20,74	**6,88**
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	12,77	10,67	21,75	6,88	12,33	9,09	12,95	15,10	**6,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	18,10	16,79	20,92	6,88	21,98	14,12	19,45	22,61	**6,88**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	15,59	16,27	28,54	6,88	19,83	15,82	16,02	22,27	**6,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	13,33	13,91	17,92	9,12	15,19	6,88	13,93	14,57	**6,88**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	15,56	16,03	28,29	6,88	19,11	15,20	15,91	21,80	**6,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen	7,90	12,01	13,04	6,88	8,67	7,96	9,01	10,96	**6,88**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	17,65	12,59	17,54	8,18	13,83	6,88	13,30	16,97	**6,88**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	15,17	16,27	28,54	6,88	18,99	16,38	15,36	22,27	**6,88**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	16,45	16,93	28,54	6,88	19,83	16,38	16,68	23,38	**6,88**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl								**6,88**
15,13	16,03	28,29	6,88	18,28	15,76	15,26	21,80	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**6,88**
12,80	12,85	19,63	6,88	12,58	7,00	12,63	15,89	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse								**6,88**
16,41	16,69	28,29	6,88	19,11	15,76	16,57	22,91	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**6,88**
15,56	15,36	28,29	6,88	19,11	17,42	16,57	22,91	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze								**6,88**
11,62	9,25	13,75	25,68	10,19	6,88	12,61	11,23	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**6,88**
15,99	15,36	28,29	6,88	19,94	17,42	16,57	24,02	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**6,88**
16,02	15,60	28,54	6,88	20,66	18,04	16,68	24,49	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**6,88**
15,59	15,60	28,54	6,88	19,83	18,04	16,68	23,38	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**6,88**
13,23	12,19	19,63	6,88	13,42	8,67	13,94	17,00	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,88**
12,48	12,58	22,08	16,90	13,53	6,88	13,93	14,57	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen								**6,88**
12,15	13,58	26,42	6,88	15,14	9,49	13,76	16,67	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen								**6,88**
11,29	13,58	26,42	6,88	13,48	10,60	12,45	16,67	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen								**6,88**
12,15	12,25	26,42	6,88	15,14	13,93	15,08	18,89	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen								**6,88**
13,86	14,91	26,42	6,88	15,14	10,60	15,08	18,89	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Sojabohnen								**6,88**
15,57	17,58	34,75	6,88	20,14	16,16	21,66	25,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen								**6,88**
13,00	12,25	26,42	6,88	16,81	13,93	15,08	21,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,88**
19,25	15,14	15,75	6,88	18,95	13,96	17,07	21,21	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	12,30	12,63	15,88	7,74	13,85	6,88	12,51	13,07	**6,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken	9,91	12,58	26,25	6,90	11,86	6,88	11,30	14,57	**6,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken	12,48	13,91	26,25	6,90	13,53	6,88	13,93	16,79	**6,88**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	13,65	12,19	19,63	6,88	14,25	8,67	13,94	18,11	**6,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,49	9,91	22,08	7,79	11,86	6,88	11,95	13,46	**6,88**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,03	10,02	11,75	7,08	11,86	6,88	11,72	14,92	**6,88**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	10,97	11,19	21,25	7,02	12,17	6,87	13,01	14,93	**6,87**
3*Hirse gekocht + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	16,19	12,00	13,42	26,88	12,33	6,87	14,27	12,88	**6,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl	11,24	9,01	10,46	24,91	9,89	6,87	11,86	10,92	**6,87**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	14,25	13,63	18,46	7,60	14,67	6,87	13,17	14,52	**6,87**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	14,76	13,47	17,25	6,87	14,17	7,60	13,14	14,54	**6,87**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	16,95	11,40	12,71	6,87	12,79	8,53	12,34	15,96	**6,87**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,32	15,17	24,92	6,87	17,82	11,48	16,30	19,16	**6,87**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,46	15,17	24,92	6,87	16,15	12,59	14,99	19,16	**6,87**
Haselnüsse + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,03	16,51	24,92	6,87	17,82	12,59	17,62	21,38	**6,87**
Kakao + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,74	19,17	33,25	6,87	22,82	18,14	24,20	28,04	**6,87**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,17	13,84	24,92	6,87	19,48	15,92	17,62	23,60	**6,87**
Buchweizen + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,32	13,84	24,92	6,87	17,82	15,92	17,62	21,38	**6,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,32	15,17	24,92	6,87	17,82	11,48	16,30	19,16	**6,87**
Spitzkohl + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,74	19,17	33,25	6,87	22,82	18,14	24,20	28,04	**6,87**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,17	13,84	24,92	6,87	19,48	15,92	17,62	23,60	**6,87**
Spitzkohl + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,03	16,51	24,92	6,87	17,82	12,59	17,62	21,38	**6,87**
Sojabohnen + Roggenmehl + Roggenmehl	15,39	15,95	23,08	6,87	18,22	13,56	16,57	22,62	**6,87**
Spitzkohl + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,32	13,84	24,92	6,87	17,82	15,92	17,62	21,38	**6,87**
Roggenmehl + Sojabohnen + Roggenmehl	15,39	15,95	23,08	6,87	18,22	13,56	16,57	22,62	**6,87**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,46	15,17	24,92	6,87	16,15	12,59	14,99	19,16	**6,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Bulgur, trocken	14,32	15,17	24,92	6,87	17,82	11,48	16,30	19,16	**6,87**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	14,32	15,17	24,92	6,87	17,82	11,48	16,30	19,16	**6,87**
Mais-Mehl + Tomaten + Bulgur, trocken	16,42	13,87	22,92	8,51	14,80	6,87	14,17	17,33	**6,87**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Miso	13,93	14,05	18,50	6,87	16,62	10,56	13,84	16,62	**6,87**
Austernpilze + Austernpilze + Miso	10,41	9,27	24,75	6,87	11,77	8,81	11,78	12,82	**6,87**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Miso	15,45	14,09	19,75	6,87	18,23	10,46	15,37	18,49	**6,87**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh	11,26	8,99	10,58	24,98	9,92	6,87	11,76	10,51	**6,87**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	11,26	8,99	10,58	24,98	9,92	6,87	11,76	10,51	**6,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Spitzkohl	14,32	13,84	24,92	6,87	17,82	15,92	17,62	21,38	**6,87**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	14,32	15,17	24,92	6,87	17,82	11,48	16,30	19,16	**6,87**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**6,87**
14,32	13,84	24,92	6,87	17,82	15,92	17,62	21,38	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**6,87**
17,74	19,17	33,25	6,87	22,82	18,14	24,20	28,04	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Spitzkohl								**6,87**
17,74	19,17	33,25	6,87	22,82	18,14	24,20	28,04	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**6,87**
16,03	16,51	24,92	6,87	17,82	12,59	17,62	21,38	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Spitzkohl								**6,87**
16,03	16,51	24,92	6,87	17,82	12,59	17,62	21,38	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**6,87**
15,17	13,84	24,92	6,87	19,48	15,92	17,62	23,60	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Spitzkohl								**6,87**
13,46	15,17	24,92	6,87	16,15	12,59	14,99	19,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**6,87**
14,32	15,17	24,92	6,87	17,82	11,48	16,30	19,16	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**6,87**
15,17	13,84	24,92	6,87	19,48	15,92	17,62	23,60	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**6,87**
13,46	15,17	24,92	6,87	16,15	12,59	14,99	19,16	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Austernpilze								**6,87**
10,41	9,27	24,75	6,87	11,77	8,81	11,78	12,82	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Weizen Vollkornmehl								**6,87**
13,93	14,05	18,50	6,87	16,62	10,56	13,84	16,62	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl								**6,87**
13,93	14,05	18,50	6,87	16,62	10,56	13,84	16,62	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Kartoffeln gegart								**6,87**
13,88	17,07	17,42	6,87	16,82	8,33	17,00	16,02	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**6,87**
13,88	17,07	17,42	6,87	16,82	8,33	17,00	16,02	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Miso								**6,87**
15,45	14,09	19,75	6,87	18,23	10,46	15,37	18,49	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Miso								**6,87**
13,93	14,05	18,50	6,87	16,62	10,56	13,84	16,62	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Mandeln								**6,87**
13,88	17,07	17,42	6,87	16,82	8,33	17,00	16,02	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**6,87**
13,88	17,07	17,42	6,87	16,82	8,33	17,00	16,02	
Roggenmehl + Roggenmehl + Sojabohnen								**6,87**
15,39	15,95	23,08	6,87	18,22	13,56	16,57	22,62	
Tomaten + Bulgur, trocken + Mais-Mehl								**6,87**
16,42	13,87	22,92	8,51	14,80	6,87	14,17	17,33	
Bulgur, trocken + Tomaten + Mais-Mehl								**6,87**
16,42	13,87	22,92	8,51	14,80	6,87	14,17	17,33	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**6,87**
13,99	12,22	19,58	6,87	16,59	7,68	14,97	17,12	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**6,87**
11,71	12,16	17,71	6,87	14,17	7,83	12,68	14,32	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**6,87**
14,26	11,29	17,54	7,16	12,35	6,87	12,07	14,71	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**6,87**
13,71	16,41	26,63	6,87	16,15	14,22	15,63	20,08	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart								**6,87**
17,98	20,41	34,96	6,87	22,82	19,77	24,84	28,97	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**6,87**
16,27	17,74	26,63	6,87	17,82	14,22	18,26	22,30	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart								**6,87**
14,56	15,07	26,63	6,87	17,82	17,55	18,26	22,30	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart								**6,87**
14,56	16,41	26,63	6,87	17,82	13,11	16,95	20,08	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**6,87**
15,41	15,07	26,63	6,87	19,48	17,55	18,26	24,52	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**6,87**
16,29	13,51	18,50	6,87	15,78	7,50	14,66	16,41	
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**6,87**
11,26	8,99	10,58	24,98	9,92	6,87	11,76	10,51	
Walnüsse + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**6,87**
15,45	14,09	19,75	6,87	18,23	10,46	15,37	18,49	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**6,87**
11,26	8,99	10,58	24,98	9,92	6,87	11,76	10,51	
Miso + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**6,87**
13,93	14,05	18,50	6,87	16,62	10,56	13,84	16,62	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Weizen Vollkornmehl + Miso + Karottensalat mit Salatöl							**6,87**
13,93	14,05	18,50	6,87	16,62	10,56	13,84	16,62
Kartoffeln gegart + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl							**6,87**
13,88	17,07	17,42	6,87	16,82	8,33	17,00	16,02
Mandeln + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl							**6,87**
13,88	17,07	17,42	6,87	16,82	8,33	17,00	16,02
Miso + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**6,87**
15,45	14,09	19,75	6,87	18,23	10,46	15,37	18,49
Bulgur, trocken + Mais-Mehl + Tomaten							**6,87**
16,42	13,87	22,92	8,51	14,80	6,87	14,17	17,33
Mais-Mehl + Bulgur, trocken + Tomaten							**6,87**
16,42	13,87	22,92	8,51	14,80	6,87	14,17	17,33
Tomaten + Mais-Mehl + Bulgur, trocken							**6,87**
16,42	13,87	22,92	8,51	14,80	6,87	14,17	17,33
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse							**6,87**
15,45	14,09	19,75	6,87	18,23	10,46	15,37	18,49
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Walnüsse							**6,87**
15,45	14,09	19,75	6,87	18,23	10,46	15,37	18,49
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl							**6,87**
16,16	13,55	20,88	6,87	17,28	13,24	16,49	19,12
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Mais-Mehl							**6,87**
18,81	17,13	19,63	6,87	20,18	17,24	17,77	22,64
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**6,87**
15,39	15,95	23,08	6,87	18,22	13,56	16,57	22,62
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**6,87**
13,97	12,10	19,46	6,87	16,23	7,37	14,92	16,89
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet							**6,87**
11,69	12,04	17,58	6,87	13,81	7,52	12,63	14,09
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Haselnüsse							**6,87**
16,03	16,51	24,92	6,87	17,82	12,59	17,62	21,38
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Gerstenmehl							**6,87**
13,46	15,17	24,92	6,87	16,15	12,59	14,99	19,16
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**6,87**
13,46	15,17	24,92	6,87	16,15	12,59	14,99	19,16
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**6,87**
16,03	16,51	24,92	6,87	17,82	12,59	17,62	21,38

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Miso + Austernpilze								**6,87**
10,41	9,27	24,75	6,87	11,77	8,81	11,78	12,82	
Miso + Austernpilze + Austernpilze								**6,87**
10,41	9,27	24,75	6,87	11,77	8,81	11,78	12,82	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao								**6,87**
17,74	19,17	33,25	6,87	22,82	18,14	24,20	28,04	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Kakao								**6,87**
17,74	19,17	33,25	6,87	22,82	18,14	24,20	28,04	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Buchweizen								**6,87**
14,32	13,84	24,92	6,87	17,82	15,92	17,62	21,38	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen								**6,87**
14,32	13,84	24,92	6,87	17,82	15,92	17,62	21,38	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**6,87**
15,17	13,84	24,92	6,87	19,48	15,92	17,62	23,60	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,87**
15,17	13,84	24,92	6,87	19,48	15,92	17,62	23,60	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,87**
11,26	8,99	10,58	24,98	9,92	6,87	11,76	10,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,87**
11,26	8,99	10,58	24,98	9,92	6,87	11,76	10,51	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**6,86**
16,88	14,33	20,42	9,44	15,42	6,86	14,47	16,11	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse								**6,86**
14,91	10,84	14,63	6,86	12,74	6,88	12,30	14,91	
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Walnüsse								**6,86**
18,24	17,95	22,25	6,86	21,74	17,35	18,99	23,39	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse								**6,86**
15,59	14,37	23,50	6,86	18,85	13,36	17,72	19,87	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**6,86**
17,54	18,09	26,71	6,86	21,24	17,98	18,33	25,39	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**6,86**
12,59	14,49	28,54	7,86	15,43	6,86	14,68	17,16	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss								**6,86**
13,20	11,21	19,58	6,86	11,66	7,85	12,09	13,49	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze								**6,86**
14,01	12,07	22,00	7,32	15,63	6,86	14,88	16,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze								**6,86**
15,19	13,10	19,46	6,86	15,98	11,18	13,45	16,12	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,86**
14,83	14,35	22,88	6,86	18,04	13,41	16,95	18,93	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**6,86**
15,66	9,69	11,67	6,86	11,51	6,95	11,29	14,74	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa								**6,86**
9,83	8,53	24,00	7,89	9,17	6,86	10,26	10,22	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**6,86**
17,10	15,08	23,58	6,86	18,82	15,53	15,74	22,08	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,86**
16,59	16,74	19,75	6,86	20,47	14,28	17,99	20,83	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,86**
18,11	16,78	21,00	6,86	22,08	14,18	19,51	22,70	
3*Hirse gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,86**
13,63	10,66	21,83	6,86	14,09	9,15	13,02	17,41	
3*Hirse gekocht + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,86**
16,20	15,99	30,17	6,86	17,43	11,37	19,60	21,86	
3*Hirse gekocht + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,86**
12,78	10,66	21,83	6,86	12,43	9,15	13,02	15,19	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**6,86**
9,66	9,97	16,63	6,86	11,91	8,00	11,26	13,73	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**6,86**
9,71	10,33	17,00	6,86	12,98	8,93	11,42	14,43	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,86**
14,15	10,82	14,00	6,86	11,93	6,93	11,53	13,98	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,86**
16,58	12,26	16,04	6,86	17,07	11,28	14,63	20,11	
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,86**
17,48	17,93	21,63	6,86	20,93	17,40	18,23	22,46	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,86**
12,15	13,97	28,38	7,83	14,85	6,86	14,33	15,96	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spirulina getrocknet								**6,85**
6,85	20,77	40,42	13,43	29,16	18,22	25,60	36,26	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**6,85**
12,46	12,60	26,88	8,77	13,75	6,85	14,17	14,47	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,85**
12,46	12,60	26,88	8,77	13,75	6,85	14,17	14,47	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**6,84**
17,73	18,72	18,75	6,84	21,73	14,74	20,41	21,73	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**6,84**
16,53	15,90	26,21	6,84	20,38	15,64	16,97	22,82	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**6,84**
10,75	10,71	11,00	7,38	12,52	6,84	10,88	11,60	
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**6,84**
12,22	13,24	25,42	6,84	16,60	9,82	14,54	18,09	
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken								**6,84**
12,22	13,24	25,42	6,84	16,60	9,82	14,54	18,09	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Dinkel ungekocht								**6,84**
10,75	10,71	11,00	7,38	12,52	6,84	10,88	11,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl								**6,84**
12,18	11,03	22,25	6,84	14,90	10,56	14,53	19,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl								**6,84**
11,32	11,03	22,25	6,84	13,23	10,56	14,53	17,04	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss								**6,84**
12,31	10,69	19,88	6,84	12,34	8,93	12,60	14,03	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl								**6,84**
13,03	13,70	22,25	6,84	13,23	7,22	14,53	17,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Roggenmehl								**6,84**
14,74	16,37	30,58	6,84	18,23	12,78	21,11	23,71	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss								**6,84**
14,56	14,36	22,33	6,84	18,01	15,51	16,42	19,72	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss								**6,84**
14,51	14,00	21,96	6,84	16,93	14,58	16,26	19,02	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl								**6,84**
10,47	12,37	22,25	6,84	11,57	7,22	11,90	14,82	
Spitzkohl + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,84**
14,08	16,92	17,33	6,84	16,63	8,34	16,86	15,96	
Mandeln + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,84**
14,08	16,92	17,33	6,84	16,63	8,34	16,86	15,96	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Spitzkohl								**6,84**
14,08	16,92	17,33	6,84	16,63	8,34	16,86	15,96	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**6,84**
14,08	16,92	17,33	6,84	16,63	8,34	16,86	15,96	
Sojabohnen + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**6,84**
19,68	20,24	30,33	6,84	24,27	22,41	20,09	28,16	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**6,84**
19,27	19,51	28,58	6,84	26,09	20,68	23,97	29,44	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**6,84**
18,42	18,17	24,42	6,84	23,59	17,90	20,68	26,11	
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**6,84**
11,37	13,24	25,42	6,84	14,93	10,93	13,22	18,09	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**6,84**
15,64	17,24	33,75	6,84	21,60	16,49	22,43	26,98	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**6,84**
12,22	11,91	25,42	6,84	16,60	14,27	15,86	20,31	
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**6,84**
12,22	13,24	25,42	6,84	16,60	9,82	14,54	18,09	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**6,84**
13,93	14,57	25,42	6,84	16,60	10,93	15,86	20,31	
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**6,84**
13,08	11,91	25,42	6,84	18,27	14,27	15,86	22,53	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**6,84**
12,22	11,91	25,42	6,84	16,60	14,27	15,86	20,31	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**6,84**
12,22	13,24	25,42	6,84	16,60	9,82	14,54	18,09	
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**6,84**
13,08	11,91	25,42	6,84	18,27	14,27	15,86	22,53	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht								**6,84**
12,22	13,24	25,42	6,84	16,60	9,82	14,54	18,09	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**6,84**
13,08	11,91	25,42	6,84	18,27	14,27	15,86	22,53	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**6,84**
12,22	11,91	25,42	6,84	16,60	14,27	15,86	20,31	
Kakao + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**6,84**
15,64	17,24	33,75	6,84	21,60	16,49	22,43	26,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	13,93	14,57	25,42	6,84	16,60	10,93	15,86	20,31	**6,84**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	13,93	14,57	25,42	6,84	16,60	10,93	15,86	20,31	**6,84**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	12,22	13,24	25,42	6,84	16,60	9,82	14,54	18,09	**6,84**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht	11,37	13,24	25,42	6,84	14,93	10,93	13,22	18,09	**6,84**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	13,93	14,57	25,42	6,84	16,60	10,93	15,86	20,31	**6,84**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	11,37	13,24	25,42	6,84	14,93	10,93	13,22	18,09	**6,84**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	13,08	11,91	25,42	6,84	18,27	14,27	15,86	22,53	**6,84**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Kartoffeln gegart	15,64	17,24	33,75	6,84	21,60	16,49	22,43	26,98	**6,84**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	12,22	11,91	25,42	6,84	16,60	14,27	15,86	20,31	**6,84**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	11,37	13,24	25,42	6,84	14,93	10,93	13,22	18,09	**6,84**
Kartoffeln gegart + Kakao + Erbsen grün gekocht	15,64	17,24	33,75	6,84	21,60	16,49	22,43	26,98	**6,84**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kartoffeln gegart	11,27	9,21	10,54	25,10	9,79	6,84	11,84	10,68	**6,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Mandeln	14,08	16,92	17,33	6,84	16,63	8,34	16,86	15,96	**6,84**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	14,08	16,92	17,33	6,84	16,63	8,34	16,86	15,96	**6,84**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Sojabohnen	19,68	20,24	30,33	6,84	24,27	22,41	20,09	28,16	**6,84**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	19,68	20,24	30,33	6,84	24,27	22,41	20,09	28,16	**6,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	17,56	17,51	24,42	6,84	23,59	17,34	20,02	25,00	**6,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	7,49	12,02	14,04	6,84	8,65	8,67	8,88	11,07	**6,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	17,14	17,51	24,42	6,84	22,76	17,90	19,36	25,00	**6,84**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	16,37	10,61	12,21	6,84	12,86	7,66	11,80	16,12	**6,84**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	12,07	12,36	23,58	8,00	13,45	6,84	13,42	14,16	**6,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	17,56	16,84	24,42	6,84	23,59	19,57	20,68	26,11	**6,84**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	10,75	10,71	11,00	7,38	12,52	6,84	10,88	11,60	**6,84**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	10,75	10,71	11,00	7,38	12,52	6,84	10,88	11,60	**6,84**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	10,75	10,71	11,00	7,38	12,52	6,84	10,88	11,60	**6,84**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	10,75	10,71	11,00	7,38	12,52	6,84	10,88	11,60	**6,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	12,82	11,62	16,00	6,84	12,69	7,09	11,99	13,79	**6,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	14,34	11,66	17,25	6,84	14,31	6,99	13,52	15,66	**6,84**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	19,68	20,24	30,33	6,84	24,27	22,41	20,09	28,16	**6,84**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,83	11,76	23,83	6,84	15,14	11,78	14,10	16,04	**6,84**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	16,54	10,91	12,50	7,21	12,13	6,84	11,89	15,50	**6,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	13,97	16,74	17,08	6,84	16,58	8,28	16,61	15,47	**6,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	13,98	16,86	17,21	6,84	16,93	8,59	16,66	15,70	**6,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	17,99	16,84	24,42	6,84	24,43	19,57	20,68	27,22	**6,84**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	13,93	14,57	25,42	6,84	16,60	10,93	15,86	20,31	**6,84**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	11,37	13,24	25,42	6,84	14,93	10,93	13,22	18,09	**6,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl							**6,84**
11,37	13,24	25,42	6,84	14,93	10,93	13,22	18,09
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Haselnüsse							**6,84**
13,93	14,57	25,42	6,84	16,60	10,93	15,86	20,31
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Reis halbpoliert gegart							**6,84**
12,03	12,57	22,79	12,69	12,94	6,84	13,11	17,06
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,84**
15,77	15,88	25,58	6,84	19,58	15,69	16,20	21,89
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Kakao							**6,84**
15,64	17,24	33,75	6,84	21,60	16,49	22,43	26,98
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Kakao							**6,84**
15,64	17,24	33,75	6,84	21,60	16,49	22,43	26,98
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht							**6,84**
13,08	11,91	25,42	6,84	18,27	14,27	15,86	22,53
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Buchweizen							**6,84**
12,22	11,91	25,42	6,84	16,60	14,27	15,86	20,31
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Buchweizen							**6,84**
12,22	11,91	25,42	6,84	16,60	14,27	15,86	20,31
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht							**6,84**
13,08	11,91	25,42	6,84	18,27	14,27	15,86	22,53
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**6,84**
14,50	12,70	19,38	7,09	16,44	6,84	15,45	17,01
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze							**6,84**
11,68	12,12	20,29	7,23	13,15	6,84	12,67	13,84
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam							**6,84**
7,95	8,41	15,88	7,59	9,70	6,84	9,16	11,91
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Tahin aus rohem Sesam							**6,84**
13,96	13,31	22,25	10,11	15,51	6,84	14,68	17,81
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**6,83**
12,25	12,44	18,63	6,83	14,26	7,20	13,22	14,53
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse							**6,83**
13,77	12,48	19,88	6,83	15,88	7,10	14,74	16,40
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**6,83**
15,24	13,86	20,58	6,83	17,49	8,86	16,01	18,19
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**6,83**
12,96	13,80	18,71	6,83	15,07	9,01	13,72	15,39

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,43	12,32	18,04	6,83	12,51	11,53	11,84	15,69	**6,83**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,84	13,97	21,46	6,83	16,73	15,65	14,75	21,07	**6,83**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,48	12,68	18,42	6,83	13,58	12,47	12,00	16,39	**6,83**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	14,75	15,57	24,25	6,83	17,06	16,09	17,20	20,23	**6,83**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	14,26	14,51	24,54	6,83	16,80	12,77	15,56	20,73	**6,83**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	19,64	18,87	26,46	6,83	23,49	19,68	19,38	25,82	**6,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen	7,52	11,60	13,29	6,83	9,03	8,75	9,13	11,81	**6,83**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	14,42	12,60	25,79	8,12	16,08	6,83	15,89	16,98	**6,83**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	16,97	15,94	21,63	6,83	22,85	17,55	17,51	23,90	**6,83**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	13,77	12,48	19,88	6,83	15,88	7,10	14,74	16,40	**6,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	11,49	12,42	18,00	6,83	13,45	7,25	12,45	13,60	**6,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Miso	16,97	15,94	21,63	6,83	22,85	17,55	17,51	23,90	**6,83**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,21	11,67	14,75	16,37	12,39	6,83	12,65	12,83	**6,83**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,61	15,59	18,54	6,83	19,36	14,15	15,78	19,34	**6,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Roggenmehl	18,80	18,19	20,54	6,83	23,31	18,50	19,75	24,38	**6,83**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	10,09	10,66	16,04	7,12	12,30	6,83	11,93	13,58	**6,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	12,15	10,99	18,04	6,83	11,68	8,76	11,84	12,36	**6,83**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	12,20	11,35	18,42	6,83	12,75	9,69	12,00	13,06	**6,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	12,56	12,64	21,46	6,83	15,90	12,87	14,75	17,73	**6,83**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,32	10,11	17,04	6,83	11,98	7,58	11,13	12,84	**6,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	15,44	13,90	21,29	6,83	20,20	11,50	17,08	21,60	**6,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	13,01	12,46	19,25	6,83	15,07	7,15	13,98	15,47	**6,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	11,49	12,42	18,00	6,83	13,45	7,25	12,45	13,60	**6,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	13,92	13,86	20,04	6,83	18,58	11,60	15,55	19,73	**6,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	6,83	20,39	41,29	13,43	29,24	19,37	25,33	36,27	**6,83**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	17,51	12,13	13,83	7,92	13,21	6,83	12,63	16,06	**6,83**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	12,09	12,71	17,50	7,03	13,75	6,83	12,97	13,91	**6,83**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,58	8,42	21,50	8,80	10,08	6,83	10,14	12,61	**6,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,91	18,23	19,67	6,82	22,91	19,61	20,52	24,42	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,95	18,47	19,92	6,82	23,63	20,23	20,63	24,89	**6,82**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	11,73	11,21	21,88	7,02	12,98	6,82	13,77	15,87	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,63	17,56	19,67	6,82	21,24	19,61	18,55	23,31	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,67	17,80	19,92	6,82	21,96	20,23	18,65	23,78	**6,82**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	11,14	11,60	22,25	6,82	11,17	6,89	10,83	13,58	**6,82**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	12,85	10,27	22,25	6,82	14,50	10,22	13,46	18,02	**6,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,25	14,25	22,92	6,82	18,52	14,74	16,42	19,27	**6,82**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	13,70	12,93	22,25	6,82	12,83	6,89	13,46	15,80	**6,82**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	11,14	11,60	22,25	6,82	11,17	6,89	10,83	13,58	**6,82**
Hirse gekocht + Kakao + Bohnen grün gekocht	15,41	15,60	30,58	6,82	17,83	12,44	20,04	22,47	**6,82**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	12,85	10,27	22,25	6,82	14,50	10,22	13,46	18,02	**6,82**
Kakao + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	15,41	15,60	30,58	6,82	17,83	12,44	20,04	22,47	**6,82**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	13,70	12,93	22,25	6,82	12,83	6,89	13,46	15,80	**6,82**
Buchweizen + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	11,99	10,27	22,25	6,82	12,83	10,22	13,46	15,80	**6,82**
Hirse gekocht + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	11,99	10,27	22,25	6,82	12,83	10,22	13,46	15,80	**6,82**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Roggenmehl	13,76	12,83	18,17	6,82	15,38	7,00	14,99	17,24	**6,82**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	12,24	12,79	16,92	6,82	13,77	7,10	13,46	15,38	**6,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Roggenmehl	11,48	12,81	23,50	6,89	13,73	6,82	13,26	15,69	**6,82**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	11,48	12,81	23,50	6,89	13,73	6,82	13,26	15,69	**6,82**
Miso + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,25	14,25	22,92	6,82	18,52	14,74	16,42	19,27	**6,82**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	13,76	12,83	18,17	6,82	15,38	7,00	14,99	17,24	**6,82**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	12,24	12,79	16,92	6,82	13,77	7,10	13,46	15,38	**6,82**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	11,48	12,81	23,50	6,89	13,73	6,82	13,26	15,69	**6,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Bulgur, trocken	11,48	12,81	23,50	6,89	13,73	6,82	13,26	15,69	**6,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	12,09	11,41	18,25	9,22	12,78	6,82	12,89	12,53	**6,82**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Dinkel ungekocht	12,09	11,41	18,25	9,22	12,78	6,82	12,89	12,53	**6,82**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	11,87	12,05	21,13	6,82	12,94	9,97	13,75	16,62	**6,82**
Austernpilze + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	9,21	8,60	26,42	6,82	10,90	9,69	12,57	14,13	**6,82**
Kakao + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	12,63	13,93	34,75	6,82	15,90	11,91	19,14	20,80	**6,82**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	10,07	8,60	26,42	6,82	12,57	9,69	12,57	16,36	**6,82**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	10,07	8,60	26,42	6,82	12,57	9,69	12,57	16,36	**6,82**
Buchweizen + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	9,21	8,60	26,42	6,82	10,90	9,69	12,57	14,13	**6,82**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	11,48	12,81	23,50	6,89	13,73	6,82	13,26	15,69	**6,82**
Austernpilze + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	12,63	13,93	34,75	6,82	15,90	11,91	19,14	20,80	**6,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Miso	15,25	14,25	22,92	6,82	18,52	14,74	16,42	19,27	**6,82**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	11,48	12,81	23,50	6,89	13,73	6,82	13,26	15,69	**6,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	15,59	16,25	27,42	6,82	21,37	15,36	20,28	26,22	**6,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	12,09	13,41	30,75	8,22	14,45	6,82	14,21	15,87	**6,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	14,74	14,92	23,25	6,82	18,87	12,58	16,99	22,89	**6,82**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	12,24	12,79	16,92	6,82	13,77	7,10	13,46	15,38	**6,82**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	12,24	12,79	16,92	6,82	13,77	7,10	13,46	15,38	**6,82**
Walnüsse + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	13,76	12,83	18,17	6,82	15,38	7,00	14,99	17,24	**6,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl								**6,82**
12,24	12,79	16,92	6,82	13,77	7,10	13,46	15,38	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**6,82**
11,14	11,60	22,25	6,82	11,17	6,89	10,83	13,58	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**6,82**
13,70	12,93	22,25	6,82	12,83	6,89	13,46	15,80	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Hirse gekocht								**6,82**
15,41	15,60	30,58	6,82	17,83	12,44	20,04	22,47	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Hirse gekocht								**6,82**
13,70	12,93	22,25	6,82	12,83	6,89	13,46	15,80	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht								**6,82**
12,85	10,27	22,25	6,82	14,50	10,22	13,46	18,02	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Hirse gekocht								**6,82**
11,99	10,27	22,25	6,82	12,83	10,22	13,46	15,80	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**6,82**
11,14	11,60	22,25	6,82	11,17	6,89	10,83	13,58	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**6,82**
15,41	15,60	30,58	6,82	17,83	12,44	20,04	22,47	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**6,82**
11,99	10,27	22,25	6,82	12,83	10,22	13,46	15,80	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**6,82**
12,85	10,27	22,25	6,82	14,50	10,22	13,46	18,02	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**6,82**
15,25	14,25	22,92	6,82	18,52	14,74	16,42	19,27	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**6,82**
12,79	12,61	17,54	7,10	13,62	6,82	12,46	13,78	
Roggenmehl + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart								**6,82**
13,76	12,83	18,17	6,82	15,38	7,00	14,99	17,24	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**6,82**
12,24	12,79	16,92	6,82	13,77	7,10	13,46	15,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch								**6,82**
12,41	12,09	12,13	8,31	13,57	6,82	12,79	12,77	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**6,82**
13,88	14,25	23,25	6,82	18,87	12,02	16,33	21,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**6,82**
13,45	14,25	23,25	6,82	18,03	12,58	15,67	21,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	11,67	12,09	17,67	6,82	13,78	7,43	12,67	14,18	**6,82**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	13,95	12,15	19,54	6,82	16,21	7,28	14,96	16,98	**6,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	14,31	13,59	23,25	6,82	19,70	14,24	16,99	24,00	**6,82**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	13,88	13,59	23,25	6,82	18,87	14,24	16,99	22,89	**6,82**
Haselnüsse + Austernpilze + Lauch gedünstet	11,23	11,41	26,58	7,00	11,12	6,82	12,89	14,76	**6,82**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	12,09	11,41	18,25	9,22	12,78	6,82	12,89	12,53	**6,82**
Austernpilze + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	8,67	10,08	26,58	7,00	9,45	6,82	10,26	12,53	**6,82**
Austernpilze + Haselnüsse + Lauch gedünstet	11,23	11,41	26,58	7,00	11,12	6,82	12,89	14,76	**6,82**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Lauch gedünstet	12,09	11,41	18,25	9,22	12,78	6,82	12,89	12,53	**6,82**
Gerstenmehl + Austernpilze + Lauch gedünstet	8,67	10,08	26,58	7,00	9,45	6,82	10,26	12,53	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,09	18,47	19,92	6,82	22,79	19,68	19,97	22,67	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,06	18,23	19,67	6,82	22,08	19,06	19,86	22,20	**6,82**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	13,76	12,83	18,17	6,82	15,38	7,00	14,99	17,24	**6,82**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Walnüsse	13,76	12,83	18,17	6,82	15,38	7,00	14,99	17,24	**6,82**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	9,09	8,75	22,42	6,89	9,45	6,82	10,92	11,42	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	14,21	14,23	19,67	6,82	17,91	16,28	15,91	18,87	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	16,38	16,47	19,92	6,82	20,29	16,34	17,99	21,56	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	14,25	14,47	19,92	6,82	18,63	16,90	16,02	19,33	**6,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	16,35	16,23	19,67	6,82	19,58	15,72	17,89	21,09	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	21,00	18,53	19,04	6,82	24,03	19,18	21,14	25,57	**6,82**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	17,48	17,41	27,42	6,82	22,88	18,72	18,39	26,49	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	15,53	15,13	15,75	6,82	19,46	14,68	16,68	19,33	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	15,50	14,89	15,50	6,82	18,74	14,06	16,57	18,87	**6,82**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,18	10,22	16,79	6,82	11,85	7,47	11,16	13,11	**6,82**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Haselnüsse	13,70	12,93	22,25	6,82	12,83	6,89	13,46	15,80	**6,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Kakao	12,63	13,93	34,75	6,82	15,90	11,91	19,14	20,80	**6,82**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	13,70	12,93	22,25	6,82	12,83	6,89	13,46	15,80	**6,82**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	8,67	10,08	26,58	7,00	9,45	6,82	10,26	12,53	**6,82**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Gerstenmehl	11,14	11,60	22,25	6,82	11,17	6,89	10,83	13,58	**6,82**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Gerstenmehl	8,67	10,08	26,58	7,00	9,45	6,82	10,26	12,53	**6,82**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Haselnüsse	11,23	11,41	26,58	7,00	11,12	6,82	12,89	14,76	**6,82**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	11,14	11,60	22,25	6,82	11,17	6,89	10,83	13,58	**6,82**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Haselnüsse	11,23	11,41	26,58	7,00	11,12	6,82	12,89	14,76	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,49	19,56	23,83	6,82	22,08	21,28	19,86	23,31	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,37	19,80	24,08	6,82	27,79	23,01	21,94	29,33	**6,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,52	19,80	24,08	6,82	22,79	21,90	19,97	23,78	**6,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,33	19,56	23,83	6,82	27,08	22,39	21,84	28,87	**6,82**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,70	11,21	11,67	7,96	12,56	6,82	11,79	12,00	**6,82**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	15,29	14,87	18,50	6,82	18,03	13,05	15,41	19,54	**6,82**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	12,63	13,93	34,75	6,82	15,90	11,91	19,14	20,80	**6,82**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Kakao	15,41	15,60	30,58	6,82	17,83	12,44	20,04	22,47	**6,82**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	9,21	8,60	26,42	6,82	10,90	9,69	12,57	14,13	**6,82**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	10,07	8,60	26,42	6,82	12,57	9,69	12,57	16,36	**6,82**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Austernpilze	11,23	11,41	26,58	7,00	11,12	6,82	12,89	14,76	**6,82**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Kakao	15,41	15,60	30,58	6,82	17,83	12,44	20,04	22,47	**6,82**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Austernpilze	8,67	10,08	26,58	7,00	9,45	6,82	10,26	12,53	**6,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Buchweizen	9,21	8,60	26,42	6,82	10,90	9,69	12,57	14,13	**6,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Austernpilze	9,21	8,60	26,42	6,82	10,90	9,69	12,57	14,13	**6,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Austernpilze	15,25	14,25	22,92	6,82	18,52	14,74	16,42	19,27	**6,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	10,07	8,60	26,42	6,82	12,57	9,69	12,57	16,36	**6,82**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Austernpilze	11,23	11,41	26,58	7,00	11,12	6,82	12,89	14,76	**6,82**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Austernpilze	8,67	10,08	26,58	7,00	9,45	6,82	10,26	12,53	**6,82**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Austernpilze	12,09	11,41	18,25	9,22	12,78	6,82	12,89	12,53	**6,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Austernpilze	12,09	11,41	18,25	9,22	12,78	6,82	12,89	12,53	**6,82**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	15,25	14,25	22,92	6,82	18,52	14,74	16,42	19,27	**6,82**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	12,63	13,93	34,75	6,82	15,90	11,91	19,14	20,80	**6,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Austernpilze	12,63	13,93	34,75	6,82	15,90	11,91	19,14	20,80	**6,82**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	12,85	10,27	22,25	6,82	14,50	10,22	13,46	18,02	**6,82**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	9,21	8,60	26,42	6,82	10,90	9,69	12,57	14,13	**6,82**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	11,99	10,27	22,25	6,82	12,83	10,22	13,46	15,80	**6,82**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	12,85	10,27	22,25	6,82	14,50	10,22	13,46	18,02	**6,82**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Buchweizen	11,99	10,27	22,25	6,82	12,83	10,22	13,46	15,80	**6,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	10,07	8,60	26,42	6,82	12,57	9,69	12,57	16,36	**6,82**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	10,07	8,60	26,42	6,82	12,57	9,69	12,57	16,36	**6,82**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	11,70	13,17	27,46	7,46	14,15	6,82	13,46	15,56	**6,82**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,68	14,21	28,08	10,71	14,73	6,82	14,24	17,41	**6,82**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,80	7,94	14,92	7,27	9,48	6,82	8,64	11,99	**6,82**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,75	14,92	17,88	6,81	16,82	12,61	16,24	19,80	**6,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	20,43	19,35	21,67	6,81	25,60	19,29	22,36	26,31	**6,81**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	13,26	15,27	17,63	6,81	15,55	8,63	15,95	17,42	**6,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	16,40	12,04	16,29	6,81	17,18	11,65	14,57	20,26	**6,81**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,81**
13,47	14,25	17,88	6,81	15,15	12,61	14,27	18,69	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,81**
12,58	13,48	18,92	6,81	13,56	12,18	13,11	18,08	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**6,81**
11,31	10,93	11,67	7,69	12,18	6,81	11,39	11,91	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**6,81**
11,31	10,93	11,67	7,69	12,18	6,81	11,39	11,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**6,81**
12,41	12,41	23,04	6,81	15,84	12,81	14,80	18,24	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**6,81**
11,31	10,93	11,67	7,69	12,18	6,81	11,39	11,91	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**6,81**
11,31	10,93	11,67	7,69	12,18	6,81	11,39	11,91	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze								**6,81**
11,05	9,59	23,71	6,81	13,48	9,77	13,53	17,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Austernpilze								**6,81**
13,61	14,93	32,04	6,81	16,82	11,99	20,11	21,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze								**6,81**
10,19	9,59	23,71	6,81	11,82	9,77	13,53	15,16	
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht								**6,81**
14,44	10,92	12,33	26,16	11,52	6,81	13,41	12,16	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**6,81**
14,44	10,92	12,33	26,16	11,52	6,81	13,41	12,16	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen								**6,81**
7,69	12,09	14,04	6,81	8,62	8,83	9,11	11,84	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**6,81**
11,09	11,65	24,79	7,32	12,58	6,81	13,55	15,67	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**6,81**
12,38	13,01	18,21	6,81	15,13	8,14	13,18	15,56	
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht								**6,81**
15,12	14,93	19,38	6,81	18,58	13,18	16,06	21,16	
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**6,81**
14,67	13,07	20,08	6,81	17,56	7,99	15,47	18,36	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet								**6,81**
11,31	10,93	11,67	7,69	12,18	6,81	11,39	11,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,44	10,92	12,33	26,16	11,52	6,81	13,41	12,16	**6,81**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Lauch gedünstet	11,31	10,93	11,67	7,69	12,18	6,81	11,39	11,91	**6,81**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	14,44	10,92	12,33	26,16	11,52	6,81	13,41	12,16	**6,81**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,89	14,92	17,88	6,81	15,98	12,06	15,59	17,58	**6,81**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	12,18	12,92	17,88	6,81	13,48	8,72	13,61	16,47	**6,81**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	10,05	10,92	17,88	6,81	11,82	9,28	11,64	14,24	**6,81**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,68	17,00	23,63	6,81	20,18	15,73	17,88	23,96	**6,81**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,38	8,42	16,46	7,91	10,13	6,81	10,08	12,57	**6,81**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	11,33	11,59	13,71	6,81	12,65	7,06	12,30	14,24	**6,81**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh	11,30	12,15	18,92	6,81	12,73	9,40	13,11	14,74	**6,81**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,67	10,27	16,96	6,81	12,60	8,54	11,41	14,29	**6,81**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,64	10,03	16,71	6,81	11,88	7,92	11,30	13,82	**6,81**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,17	16,25	22,04	6,81	20,98	15,39	17,56	24,24	**6,81**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,32	16,25	22,04	6,81	15,98	14,28	15,59	18,69	**6,81**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	15,73	9,94	11,17	6,81	11,69	7,07	11,00	14,57	**6,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	19,67	19,33	21,04	6,81	24,79	19,34	21,60	25,38	**6,81**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,44	10,92	12,33	26,16	11,52	6,81	13,41	12,16	**6,81**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,44	10,92	12,33	26,16	11,52	6,81	13,41	12,16	**6,81**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**6,81**
12,58	14,04	28,13	7,99	15,27	6,81	14,78	16,41	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**6,81**
17,19	11,28	13,50	7,04	13,13	6,81	12,03	15,24	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse								**6,80**
13,22	12,62	27,50	8,77	14,56	6,80	14,93	15,40	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,80**
11,62	10,85	22,58	6,80	12,73	10,54	13,63	14,93	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln								**6,80**
15,27	17,07	22,96	6,80	18,75	13,47	17,01	19,87	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,80**
10,33	10,19	22,58	6,80	11,07	10,54	11,66	13,82	
Sojabohnen + Austernpilze + Roggenmehl								**6,80**
13,13	13,07	26,00	6,80	15,38	11,98	14,55	18,84	
Austernpilze + Sojabohnen + Roggenmehl								**6,80**
13,13	13,07	26,00	6,80	15,38	11,98	14,55	18,84	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss								**6,80**
13,79	14,02	21,79	6,80	15,33	13,12	15,95	18,07	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**6,80**
17,90	13,20	14,58	6,80	14,32	9,93	13,80	17,16	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**6,80**
17,90	13,20	14,58	6,80	14,32	9,93	13,80	17,16	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Austernpilze								**6,80**
17,67	16,75	22,00	6,80	21,89	17,71	18,74	22,49	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**6,80**
17,90	13,20	14,58	6,80	14,32	9,93	13,80	17,16	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**6,80**
17,90	13,20	14,58	6,80	14,32	9,93	13,80	17,16	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**6,80**
17,90	13,20	14,58	6,80	14,32	9,93	13,80	17,16	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**6,80**
17,90	13,20	14,58	6,80	14,32	9,93	13,80	17,16	
Tomaten + Sojabohnen + Mais-Mehl								**6,80**
17,03	13,39	18,50	6,80	15,68	11,71	13,55	19,07	
Roggenmehl + Austernpilze + Sojabohnen								**6,80**
13,13	13,07	26,00	6,80	15,38	11,98	14,55	18,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Mais-Mehl + Sojabohnen								**6,80**
17,03	13,39	18,50	6,80	15,68	11,71	13,55	19,07	
Mais-Mehl + Tomaten + Sojabohnen								**6,80**
17,03	13,39	18,50	6,80	15,68	11,71	13,55	19,07	
Austernpilze + Roggenmehl + Sojabohnen								**6,80**
13,13	13,07	26,00	6,80	15,38	11,98	14,55	18,84	
Sojabohnen + Tomaten + Mais-Mehl								**6,80**
17,03	13,39	18,50	6,80	15,68	11,71	13,55	19,07	
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Tomaten								**6,80**
14,04	16,95	17,13	6,80	16,51	8,29	16,89	16,28	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**6,80**
12,50	11,94	22,04	10,02	13,23	6,80	13,90	13,04	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**6,80**
12,50	13,94	34,54	9,02	14,90	6,80	15,22	16,38	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht								**6,80**
16,39	10,60	12,38	6,80	13,06	7,77	11,93	16,30	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**6,80**
11,64	11,94	30,38	7,80	11,57	6,80	13,90	15,27	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**6,80**
9,08	10,61	30,38	7,80	9,90	6,80	11,27	13,04	
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,80**
15,53	9,57	11,50	6,81	11,43	6,80	11,09	14,34	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**6,80**
13,94	16,79	17,17	6,80	16,55	8,19	16,65	15,56	
Mais-Mehl + Sojabohnen + Tomaten								**6,80**
17,03	13,39	18,50	6,80	15,68	11,71	13,55	19,07	
Sojabohnen + Mais-Mehl + Tomaten								**6,80**
17,03	13,39	18,50	6,80	15,68	11,71	13,55	19,07	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,80**
10,76	10,85	22,58	6,80	11,90	9,99	12,97	12,71	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa								**6,80**
6,91	6,85	22,58	6,80	7,73	7,21	9,03	9,38	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl								**6,80**
12,93	11,85	21,83	7,21	13,00	6,80	12,42	14,92	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,80**
15,03	12,19	26,75	6,80	16,90	13,32	14,95	19,38	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,19	12,19	26,75	6,80	11,90	12,21	12,97	13,82	**6,80**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	11,60	9,33	10,54	25,13	10,24	6,80	12,30	11,10	**6,80**
Roggenmehl + Sojabohnen + Austernpilze	13,13	13,07	26,00	6,80	15,38	11,98	14,55	18,84	**6,80**
Sojabohnen + Roggenmehl + Austernpilze	13,13	13,07	26,00	6,80	15,38	11,98	14,55	18,84	**6,80**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	16,64	15,53	22,67	8,40	15,42	6,79	14,97	16,64	**6,79**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	15,36	14,87	22,67	8,40	14,58	6,79	13,66	15,53	**6,79**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	17,07	15,53	18,50	9,51	16,25	6,79	14,97	15,53	**6,79**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	13,74	13,64	20,29	6,79	18,70	11,97	15,49	19,88	**6,79**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	15,27	15,21	29,63	6,79	18,41	16,41	16,32	21,61	**6,79**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	15,26	13,68	21,54	6,79	20,32	11,87	17,02	21,74	**6,79**
Walnüsse + Hirse gekocht + Roggenmehl	15,94	13,85	19,42	7,47	16,12	6,79	15,36	17,73	**6,79**
Hirse gekocht + Walnüsse + Roggenmehl	15,94	13,85	19,42	7,47	16,12	6,79	15,36	17,73	**6,79**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	13,31	13,00	23,25	6,79	17,53	13,70	15,53	20,20	**6,79**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	15,78	12,75	20,71	6,79	14,25	9,78	15,49	19,09	**6,79**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	16,35	15,97	28,88	6,79	21,46	17,93	17,39	24,60	**6,79**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	17,23	18,13	32,63	6,79	21,56	18,37	19,94	26,42	**6,79**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	16,37	16,80	28,46	6,79	19,06	15,59	16,65	23,09	**6,79**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	14,93	11,41	16,54	6,79	11,75	7,01	12,20	15,76	**6,79**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse								**6,79**
16,03	12,39	16,79	7,46	12,80	6,79	13,50	16,29	
Walnüsse + Roggenmehl + Hirse gekocht								**6,79**
15,94	13,85	19,42	7,47	16,12	6,79	15,36	17,73	
Roggenmehl + Walnüsse + Hirse gekocht								**6,79**
15,94	13,85	19,42	7,47	16,12	6,79	15,36	17,73	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**6,79**
17,95	20,29	34,67	6,79	23,00	20,03	24,68	29,09	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch								**6,79**
14,53	16,29	26,33	6,79	18,00	13,36	16,78	20,20	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch								**6,79**
15,39	14,96	26,33	6,79	19,67	17,81	18,10	24,64	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch								**6,79**
13,68	16,29	26,33	6,79	16,33	14,47	15,47	20,20	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch								**6,79**
14,53	14,96	26,33	6,79	18,00	17,81	18,10	22,42	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch								**6,79**
16,24	17,63	26,33	6,79	18,00	14,47	18,10	22,42	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen								**6,79**
7,72	11,83	13,33	6,79	9,42	9,90	8,71	12,06	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**6,79**
7,54	11,57	13,54	6,79	8,90	8,70	8,89	11,24	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen								**6,79**
7,67	11,47	12,96	6,79	8,34	8,97	8,55	11,36	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**6,79**
12,58	13,07	30,42	9,07	14,17	6,79	14,71	15,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen								**6,79**
7,53	11,59	13,46	6,79	9,23	8,86	9,26	11,99	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen								**6,79**
7,70	11,71	13,21	6,79	9,06	9,59	8,66	11,82	
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**6,79**
15,52	16,13	28,46	6,79	19,06	15,03	15,99	21,98	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen								**6,79**
7,75	12,07	13,58	6,79	10,13	10,52	8,82	12,52	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**6,79**
13,65	10,75	16,54	6,79	10,92	7,01	10,88	14,64	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl							**6,79**
15,09	16,13	28,46	6,79	18,23	15,59	15,34	21,98
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl							**6,79**
14,75	11,73	16,79	7,46	11,97	6,79	12,18	15,18
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart							**6,79**
11,72	13,46	27,96	7,49	14,30	6,79	13,72	15,76
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**6,79**
15,52	15,47	28,46	6,79	19,06	17,26	16,65	23,09
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen							**6,79**
14,07	10,08	16,54	6,79	11,75	8,67	12,20	15,76
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl							**6,79**
11,39	11,99	22,50	12,24	12,70	6,79	12,57	16,76
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl							**6,79**
11,39	11,99	22,50	12,24	12,70	6,79	12,57	16,76
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam							**6,79**
11,39	11,99	22,50	12,24	12,70	6,79	12,57	16,76
Hirse gekocht + Roggenmehl + Walnüsse							**6,79**
15,94	13,85	19,42	7,47	16,12	6,79	15,36	17,73
Roggenmehl + Hirse gekocht + Walnüsse							**6,79**
15,94	13,85	19,42	7,47	16,12	6,79	15,36	17,73
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**6,79**
16,12	13,62	16,75	6,79	17,48	13,34	13,88	18,36
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**6,79**
16,09	13,38	16,50	6,79	16,76	12,72	13,77	17,89
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,79**
16,03	17,42	31,13	6,79	20,19	14,96	22,43	25,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,79**
14,32	14,75	22,79	6,79	15,19	9,40	15,85	18,38
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,79**
11,76	13,42	22,79	6,79	13,53	9,40	13,22	16,16
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl							**6,79**
19,72	12,84	14,25	8,39	13,73	6,79	13,53	17,14
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,79**
12,61	13,42	22,79	6,79	15,19	8,29	14,53	16,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,47	12,09	22,79	6,79	16,86	12,73	15,85	20,60	**6,79**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,61	12,09	22,79	6,79	15,19	12,73	15,85	18,38	**6,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	14,52	14,84	26,21	6,79	17,64	17,49	18,05	22,19	**6,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	15,37	14,84	26,21	6,79	19,31	17,49	18,05	24,41	**6,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	14,52	16,17	26,21	6,79	17,64	13,05	16,73	19,97	**6,79**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Lauch gedünstet	11,23	8,97	10,13	25,02	9,62	6,79	11,63	10,57	**6,79**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	15,45	9,91	11,71	6,79	11,36	7,02	10,91	14,29	**6,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	17,94	20,17	34,54	6,79	22,64	19,72	24,63	28,86	**6,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,39	11,99	22,50	12,24	12,70	6,79	12,57	16,76	**6,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	13,66	16,17	26,21	6,79	15,98	14,16	15,41	19,97	**6,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	16,23	17,51	26,21	6,79	17,64	14,16	18,05	22,19	**6,79**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	14,50	10,08	16,54	6,79	12,58	8,67	12,20	16,87	**6,79**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	16,46	12,39	12,63	8,57	13,63	6,79	13,50	15,18	**6,79**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	15,94	15,47	28,46	6,79	19,89	17,26	16,65	24,20	**6,79**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	15,16	13,14	20,25	7,26	16,39	6,78	15,18	16,80	**6,78**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,33	11,22	12,17	7,72	12,33	6,78	11,65	12,11	**6,78**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,12	11,65	17,25	10,07	12,68	6,78	12,43	16,59	**6,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,78**
16,27	15,55	19,75	6,78	21,13	16,40	18,29	23,29	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,78**
20,11	21,00	22,92	6,78	23,75	22,92	22,40	27,28	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**6,78**
18,27	12,15	14,46	7,92	14,02	6,78	13,39	16,99	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse								**6,78**
15,56	14,44	19,38	6,78	19,04	13,45	15,10	19,10	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**6,78**
15,52	14,20	19,13	6,78	18,33	12,83	14,99	18,63	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**6,78**
15,12	14,65	18,75	6,78	18,15	13,42	15,36	19,69	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**6,78**
14,40	13,67	18,75	7,73	14,75	6,78	13,53	14,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,78**
18,82	20,33	22,92	6,78	22,08	22,92	20,43	26,17	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,78**
13,20	14,92	24,58	6,78	15,98	12,29	14,58	18,36	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,78**
20,09	19,24	21,08	6,78	25,27	20,68	21,07	25,71	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,78**
20,09	19,24	21,08	6,78	25,27	20,68	21,07	25,71	
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,78**
15,76	16,25	24,58	6,78	17,65	12,29	17,21	20,58	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,78**
17,47	18,92	32,92	6,78	22,65	17,84	23,79	27,24	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,78**
14,05	13,59	24,58	6,78	17,65	15,62	17,21	20,58	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,78**
14,91	13,59	24,58	6,78	19,32	15,62	17,21	22,80	
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,78**
14,05	14,92	24,58	6,78	17,65	11,18	15,89	18,36	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**6,78**
14,90	11,19	12,92	6,84	12,25	6,78	12,54	15,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,76	16,25	24,58	6,78	17,65	12,29	17,21	20,58	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,91	13,59	24,58	6,78	19,32	15,62	17,21	22,80	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,20	14,92	24,58	6,78	15,98	12,29	14,58	18,36	**6,78**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Roggenmehl	14,90	11,19	12,92	6,84	12,25	6,78	12,54	15,76	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,05	14,92	24,58	6,78	17,65	11,18	15,89	18,36	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,47	18,92	32,92	6,78	22,65	17,84	23,79	27,24	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,05	13,59	24,58	6,78	17,65	15,62	17,21	20,58	**6,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	14,05	14,92	24,58	6,78	17,65	11,18	15,89	18,36	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	14,05	14,92	24,58	6,78	17,65	11,18	15,89	18,36	**6,78**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	12,13	12,05	12,67	8,29	13,23	6,78	12,70	12,49	**6,78**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	12,13	12,05	12,67	8,29	13,23	6,78	12,70	12,49	**6,78**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	14,49	13,17	19,63	7,00	16,41	6,78	15,22	17,58	**6,78**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,05	13,59	24,58	6,78	17,65	15,62	17,21	20,58	**6,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,91	13,59	24,58	6,78	19,32	15,62	17,21	22,80	**6,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	14,05	14,92	24,58	6,78	17,65	11,18	15,89	18,36	**6,78**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	17,47	18,92	32,92	6,78	22,65	17,84	23,79	27,24	**6,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	14,05	13,59	24,58	6,78	17,65	15,62	17,21	20,58	**6,78**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,76	16,25	24,58	6,78	17,65	12,29	17,21	20,58	**6,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,78**
14,91	13,59	24,58	6,78	19,32	15,62	17,21	22,80	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,78**
13,20	14,92	24,58	6,78	15,98	12,29	14,58	18,36	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,78**
14,05	14,92	24,58	6,78	17,65	11,18	15,89	18,36	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,78**
15,76	16,25	24,58	6,78	17,65	12,29	17,21	20,58	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,78**
17,47	18,92	32,92	6,78	22,65	17,84	23,79	27,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,78**
13,20	14,92	24,58	6,78	15,98	12,29	14,58	18,36	
Walnüsse + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**6,78**
16,76	14,84	19,83	6,78	17,45	10,16	16,25	18,64	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**6,78**
15,24	14,80	18,58	6,78	15,83	10,26	14,72	16,78	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**6,78**
15,24	14,80	18,58	6,78	15,83	10,26	14,72	16,78	
Hirse gekocht + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**6,78**
16,76	14,84	19,83	6,78	17,45	10,16	16,25	18,64	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**6,78**
11,54	10,53	28,17	6,78	11,67	7,41	14,21	14,67	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,78**
15,24	14,80	18,58	6,78	15,83	10,26	14,72	16,78	
Mais-Mehl + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**6,78**
14,90	11,19	12,92	6,84	12,25	6,78	12,54	15,76	
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,78**
12,13	12,05	12,67	8,29	13,23	6,78	12,70	12,49	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,78**
15,24	14,80	18,58	6,78	15,83	10,26	14,72	16,78	
Sojabohnen + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**6,78**
14,37	14,99	22,50	6,78	17,20	12,03	14,47	18,69	
Tomaten + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl								**6,78**
14,37	14,99	22,50	6,78	17,20	12,03	14,47	18,69	
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**6,78**
15,24	14,80	18,58	6,78	15,83	10,26	14,72	16,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	12,13	12,05	12,67	8,29	13,23	6,78	12,70	12,49	**6,78**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	16,76	14,84	19,83	6,78	17,45	10,16	16,25	18,64	**6,78**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Hirse gekocht	16,76	14,84	19,83	6,78	17,45	10,16	16,25	18,64	**6,78**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	12,13	12,05	12,67	8,29	13,23	6,78	12,70	12,49	**6,78**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	15,24	14,80	18,58	6,78	15,83	10,26	14,72	16,78	**6,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	20,09	19,24	21,08	6,78	25,27	20,68	21,07	25,71	**6,78**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	14,76	14,18	18,50	6,78	17,52	12,88	14,23	17,70	**6,78**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	14,79	14,42	18,75	6,78	18,23	13,50	14,34	18,17	**6,78**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	14,90	11,19	12,92	6,84	12,25	6,78	12,54	15,76	**6,78**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Mais-Mehl	14,90	11,19	12,92	6,84	12,25	6,78	12,54	15,76	**6,78**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Mais-Mehl	18,85	11,32	12,00	7,89	12,65	6,78	12,30	16,42	**6,78**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	18,85	11,32	12,00	7,89	12,65	6,78	12,30	16,42	**6,78**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Sojabohnen	14,37	14,99	22,50	6,78	17,20	12,03	14,47	18,69	**6,78**
Walnüsse + Tomaten + Sojabohnen	15,89	15,03	23,75	6,78	18,82	11,93	16,00	20,56	**6,78**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	12,13	12,05	12,67	8,29	13,23	6,78	12,70	12,49	**6,78**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	14,37	14,99	22,50	6,78	17,20	12,03	14,47	18,69	**6,78**
Tomaten + Walnüsse + Sojabohnen	15,89	15,03	23,75	6,78	18,82	11,93	16,00	20,56	**6,78**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	14,90	11,19	12,92	6,84	12,25	6,78	12,54	15,76	**6,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	18,61	15,28	17,50	6,78	18,13	14,77	16,78	21,94	**6,78**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,82	12,03	19,38	6,78	16,13	7,13	14,76	16,58	**6,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,65	13,51	28,13	7,57	14,42	6,78	13,69	15,38	**6,78**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,54	11,97	17,50	6,78	13,70	7,28	12,47	13,78	**6,78**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	18,85	11,32	12,00	7,89	12,65	6,78	12,30	16,42	**6,78**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	14,37	14,99	22,50	6,78	17,20	12,03	14,47	18,69	**6,78**
Walnüsse + Sojabohnen + Tomaten	15,89	15,03	23,75	6,78	18,82	11,93	16,00	20,56	**6,78**
Sojabohnen + Walnüsse + Tomaten	15,89	15,03	23,75	6,78	18,82	11,93	16,00	20,56	**6,78**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Tomaten	14,37	14,99	22,50	6,78	17,20	12,03	14,47	18,69	**6,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,99	14,88	19,75	6,78	19,47	16,40	16,32	22,18	**6,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	19,25	21,00	22,92	6,78	22,92	22,36	21,74	25,06	**6,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,42	15,55	19,75	6,78	20,30	15,84	17,63	21,07	**6,78**
Tomaten + Sojabohnen + Walnüsse	15,89	15,03	23,75	6,78	18,82	11,93	16,00	20,56	**6,78**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Walnüsse	16,76	14,84	19,83	6,78	17,45	10,16	16,25	18,64	**6,78**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Walnüsse	16,76	14,84	19,83	6,78	17,45	10,16	16,25	18,64	**6,78**
Sojabohnen + Tomaten + Walnüsse	15,89	15,03	23,75	6,78	18,82	11,93	16,00	20,56	**6,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	13,71	13,55	19,75	6,78	17,80	12,51	15,66	19,96	**6,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	17,54	19,00	22,92	6,78	20,42	19,03	19,77	23,94	**6,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa							**6,78**
11,57	11,55	19,75	6,78	16,13	13,07	13,68	17,73
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa							**6,78**
15,41	17,00	22,92	6,78	18,75	19,58	17,80	21,72
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**6,78**
18,85	11,32	12,00	7,89	12,65	6,78	12,30	16,42
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl							**6,78**
14,54	12,65	12,38	8,83	14,02	6,78	12,93	14,02
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,78**
20,09	19,24	21,08	6,78	25,27	20,68	21,07	25,71
3*Spitzkohl + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl							**6,78**
14,05	16,94	17,21	6,78	16,61	8,35	16,95	16,37
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet							**6,78**
14,38	12,37	25,38	8,04	15,90	6,78	15,67	16,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht							**6,78**
12,85	12,21	15,58	6,78	16,97	10,84	14,34	17,73
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**6,78**
16,69	17,67	18,75	6,78	19,58	17,36	18,45	21,72
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht							**6,78**
13,82	12,67	17,13	7,74	15,47	6,78	14,03	14,93
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**6,78**
9,20	10,21	16,96	6,78	12,05	7,58	11,30	13,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl							**6,78**
13,20	14,92	24,58	6,78	15,98	12,29	14,58	18,36
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**6,78**
15,76	16,25	24,58	6,78	17,65	12,29	17,21	20,58
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**6,78**
13,20	14,92	24,58	6,78	15,98	12,29	14,58	18,36
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse							**6,78**
15,76	16,25	24,58	6,78	17,65	12,29	17,21	20,58
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**6,78**
15,85	16,88	23,92	6,78	20,30	18,07	17,63	22,18
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh							**6,78**
23,53	22,33	27,08	6,78	27,92	25,69	23,72	31,72

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	19,68	22,33	27,08	6,78	22,92	24,58	21,74	26,17	**6,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,69	16,88	23,92	6,78	25,30	19,18	19,61	27,73	**6,78**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	11,74	12,34	17,17	6,78	13,97	7,55	12,38	14,00	**6,78**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	14,02	12,40	19,04	6,78	16,39	7,40	14,67	16,80	**6,78**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	11,71	12,10	16,92	6,78	13,25	6,93	12,28	13,53	**6,78**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	13,99	12,16	18,79	6,78	15,68	6,78	14,57	16,33	**6,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	17,47	18,92	32,92	6,78	22,65	17,84	23,79	27,24	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	17,47	18,92	32,92	6,78	22,65	17,84	23,79	27,24	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	14,91	13,59	24,58	6,78	19,32	15,62	17,21	22,80	**6,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	14,91	13,59	24,58	6,78	19,32	15,62	17,21	22,80	**6,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	14,05	13,59	24,58	6,78	17,65	15,62	17,21	20,58	**6,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	14,05	13,59	24,58	6,78	17,65	15,62	17,21	20,58	**6,78**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	13,19	13,47	14,13	8,89	14,48	6,77	13,19	13,57	**6,77**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	17,12	10,53	12,38	7,40	12,23	6,77	11,91	15,17	**6,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	12,05	12,48	17,08	6,96	13,58	6,77	12,75	13,80	**6,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,33	10,72	17,96	8,60	11,52	6,77	11,50	14,76	**6,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	12,44	12,69	23,67	8,22	13,80	6,77	13,86	14,33	**6,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,11	15,50	18,54	6,77	18,95	15,57	16,15	19,58	**6,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,96	16,80	23,21	6,77	19,98	17,61	17,53	23,02	**6,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,59	14,47	16,63	6,77	16,32	11,90	16,20	18,93	**6,77**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	15,55	9,72	11,42	6,77	11,81	7,44	10,94	14,71	**6,77**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	15,51	9,48	11,17	6,77	11,09	6,82	10,84	14,24	**6,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,31	13,81	16,63	6,77	14,65	11,90	14,22	17,82	**6,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,83	14,83	18,54	6,77	17,28	15,57	14,18	18,47	**6,77**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Roggenmehl	14,66	14,75	25,25	8,07	15,33	6,77	14,91	17,33	**6,77**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Roggenmehl	14,66	14,75	25,25	8,07	15,33	6,77	14,91	17,33	**6,77**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Bulgur, trocken	14,66	14,75	25,25	8,07	15,33	6,77	14,91	17,33	**6,77**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	12,94	10,96	19,25	6,77	11,49	7,55	11,68	12,69	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	13,12	14,35	24,71	6,77	15,77	10,11	16,41	18,71	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Kakao	14,65	14,39	25,96	6,77	17,38	10,01	17,93	20,58	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	13,79	13,05	21,79	6,77	14,88	7,23	14,64	17,24	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	12,27	13,01	20,54	6,77	13,27	7,33	13,12	15,38	**6,77**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	14,66	14,75	25,25	8,07	15,33	6,77	14,91	17,33	**6,77**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Hirse gekocht	14,66	14,75	25,25	8,07	15,33	6,77	14,91	17,33	**6,77**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	16,74	15,19	20,04	6,77	20,70	15,37	16,11	21,34	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	11,41	12,35	20,54	6,77	13,27	6,77	12,46	14,27	**6,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	17,63	12,60	17,38	8,22	13,63	6,77	13,17	16,79	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	10,99	12,35	20,54	6,77	12,43	7,33	11,80	14,27	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	12,51	12,39	21,79	6,77	14,05	7,23	13,33	16,13	**6,77**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	15,47	10,02	12,00	6,87	11,18	6,77	11,07	14,17	**6,77**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	12,40	13,00	18,38	6,77	15,33	8,25	13,32	15,73	**6,77**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	14,68	13,06	20,25	6,77	17,76	8,10	15,61	18,53	**6,77**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,53	12,11	22,54	12,42	12,51	6,77	12,47	16,48	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	12,94	11,72	21,79	6,77	14,88	8,89	14,64	17,24	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	11,41	11,68	20,54	6,77	13,27	8,99	13,12	15,38	**6,77**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	14,66	14,75	25,25	8,07	15,33	6,77	14,91	17,33	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,68	16,13	23,21	6,77	18,32	17,61	15,55	21,91	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,11	16,80	23,21	6,77	19,15	17,05	16,87	20,80	**6,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,26	15,50	18,54	6,77	18,12	15,01	15,49	17,36	**6,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,74	14,47	16,63	6,77	15,48	11,34	15,54	16,71	**6,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Hafer	13,55	13,50	18,54	6,77	15,62	11,68	13,52	16,24	**6,77**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	14,40	14,80	23,21	6,77	16,65	13,72	14,89	19,69	**6,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Quinoa	11,41	11,50	18,54	6,77	13,95	12,23	11,55	14,02	**6,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	12,03	12,47	16,63	6,77	12,98	8,01	13,57	15,60	**6,77**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa								**6,77**
9,89	10,47	16,63	6,77	11,32	8,57	11,59	13,38	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa								**6,77**
12,26	12,80	23,21	6,77	14,98	14,27	12,92	17,47	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Sojabohnen								**6,77**
17,20	16,40	23,71	6,77	23,24	18,34	17,89	25,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl								**6,77**
15,47	10,02	12,00	6,87	11,18	6,77	11,07	14,17	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,77**
18,76	18,47	27,96	6,77	24,83	20,90	19,71	27,82	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl								**6,77**
12,00	11,63	27,46	6,77	13,97	11,19	13,55	16,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,77**
11,16	11,35	12,38	7,81	12,54	6,77	11,70	11,77	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht								**6,77**
12,69	12,17	14,38	6,77	14,78	10,01	12,20	14,02	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**6,77**
13,36	11,72	21,79	6,77	15,72	8,89	14,64	18,36	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**6,77**
11,84	11,68	20,54	6,77	14,10	8,99	13,12	16,49	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht								**6,77**
13,54	13,47	19,04	6,77	15,82	12,05	13,58	17,47	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**6,77**
9,44	10,08	16,67	6,77	12,82	8,63	11,01	13,63	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**6,77**
9,39	9,72	16,29	6,77	11,74	7,70	10,86	12,93	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,77**
16,53	18,13	27,38	6,77	19,15	19,27	16,87	21,91	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,77**
20,38	18,13	27,38	6,77	24,15	20,38	18,84	27,47	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,77**
18,01	15,81	20,79	6,77	20,48	14,68	17,51	23,38	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,77**
15,68	16,83	22,71	6,77	18,12	17,23	15,49	18,47	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,77**
19,53	16,83	22,71	6,77	23,12	18,34	17,47	24,02	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,77**
14,17	15,81	20,79	6,77	15,48	13,57	15,54	17,82	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet								**6,76**
6,76	20,55	41,54	13,30	29,17	19,12	25,45	36,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet								**6,76**
6,76	20,78	42,04	13,50	29,48	19,24	25,60	36,18	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**6,76**
17,76	19,56	22,17	6,76	22,88	17,42	20,97	24,70	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln								**6,76**
17,37	18,28	19,25	6,76	21,96	15,49	20,30	22,02	
Roggenmehl + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**6,76**
14,54	10,75	13,42	6,76	12,48	7,52	12,42	16,04	
Roggenmehl + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,76**
17,97	18,05	24,17	6,76	22,13	17,91	19,20	25,29	
Sojabohnen + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,76**
17,97	18,05	24,17	6,76	22,13	17,91	19,20	25,29	
Mais-Mehl + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**6,76**
14,54	10,75	13,42	6,76	12,48	7,52	12,42	16,04	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**6,76**
17,97	18,05	24,17	6,76	22,13	17,91	19,20	25,29	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Roggenmehl								**6,76**
14,54	10,75	13,42	6,76	12,48	7,52	12,42	16,04	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Roggenmehl								**6,76**
17,97	18,05	24,17	6,76	22,13	17,91	19,20	25,29	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**6,76**
14,54	10,75	13,42	6,76	12,48	7,52	12,42	16,04	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**6,76**
9,61	9,17	24,04	6,76	10,11	8,39	11,74	12,84	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,76**
13,81	16,67	17,00	6,76	16,47	8,04	16,45	15,16	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,76**
11,25	9,00	10,42	25,02	9,72	6,76	11,63	10,33	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,76**
11,25	9,00	10,42	25,02	9,72	6,76	11,63	10,33	
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,76**
13,81	16,67	17,00	6,76	16,47	8,04	16,45	15,16	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kakao								**6,76**
13,32	13,37	30,33	6,76	18,53	13,78	18,26	22,44	
Lauch gedünstet + Tomaten + Mandeln								**6,76**
13,78	16,61	16,42	6,76	16,27	8,11	16,43	15,62	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Mais-Mehl								**6,76**
17,04	13,37	18,67	6,76	15,88	11,82	13,68	19,24	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**6,76**
14,54	10,75	13,42	6,76	12,48	7,52	12,42	16,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln								**6,76**
13,81	16,67	17,00	6,76	16,47	8,04	16,45	15,16	
Tomaten + Lauch gedünstet + Mandeln								**6,76**
13,78	16,61	16,42	6,76	16,27	8,11	16,43	15,62	
Tomaten + Champignons frisch + Mandeln								**6,76**
13,81	16,85	16,67	6,76	16,98	8,73	16,54	16,09	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**6,76**
17,04	13,37	18,67	6,76	15,88	11,82	13,68	19,24	
Champignons frisch + Tomaten + Mandeln								**6,76**
13,81	16,85	16,67	6,76	16,98	8,73	16,54	16,09	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Mais-Mehl								**6,76**
14,54	10,75	13,42	6,76	12,48	7,52	12,42	16,04	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**6,76**
17,97	18,05	24,17	6,76	22,13	17,91	19,20	25,29	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Sojabohnen								**6,76**
17,04	13,37	18,67	6,76	15,88	11,82	13,68	19,24	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**6,76**
17,04	13,37	18,67	6,76	15,88	11,82	13,68	19,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Sojabohnen								**6,76**
17,97	18,05	24,17	6,76	22,13	17,91	19,20	25,29	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**6,76**
16,10	10,03	17,63	8,08	11,56	6,76	12,05	14,87	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**6,76**
11,62	11,37	26,17	6,76	16,03	10,44	14,32	18,00	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**6,76**
12,11	13,57	27,13	7,23	13,85	6,76	13,59	15,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**6,76**
10,83	12,90	27,13	7,23	13,02	6,76	12,27	14,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	11,19	11,37	26,17	6,76	15,20	11,00	13,66	18,00	**6,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	12,47	12,04	26,17	6,76	16,03	11,00	14,97	19,11	**6,76**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	15,95	16,88	21,50	6,76	19,65	15,09	17,70	21,57	**6,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	16,27	12,11	16,29	6,76	16,92	11,49	14,38	19,96	**6,76**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	17,47	16,92	22,75	6,76	21,27	14,99	19,23	23,43	**6,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,81	16,67	17,00	6,76	16,47	8,04	16,45	15,16	**6,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	11,62	10,71	26,17	6,76	16,03	12,67	14,97	19,11	**6,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	12,04	10,71	26,17	6,76	16,87	12,67	14,97	20,22	**6,76**
Mandeln + Tomaten + Lauch gedünstet	13,78	16,61	16,42	6,76	16,27	8,11	16,43	15,62	**6,76**
Tomaten + Mandeln + Lauch gedünstet	13,78	16,61	16,42	6,76	16,27	8,11	16,43	15,62	**6,76**
Sojabohnen + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	17,04	13,37	18,67	6,76	15,88	11,82	13,68	19,24	**6,76**
Mais-Mehl + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	17,04	13,37	18,67	6,76	15,88	11,82	13,68	19,24	**6,76**
Tomaten + Mandeln + Champignons frisch	13,81	16,85	16,67	6,76	16,98	8,73	16,54	16,09	**6,76**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	11,25	9,00	10,42	25,02	9,72	6,76	11,63	10,33	**6,76**
Mandeln + Tomaten + Champignons frisch	13,81	16,85	16,67	6,76	16,98	8,73	16,54	16,09	**6,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	11,25	9,00	10,42	25,02	9,72	6,76	11,63	10,33	**6,76**
Lauch gedünstet + Mandeln + Tomaten	13,78	16,61	16,42	6,76	16,27	8,11	16,43	15,62	**6,76**
Champignons frisch + Mandeln + Tomaten	13,81	16,85	16,67	6,76	16,98	8,73	16,54	16,09	**6,76**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Lauch gedünstet + Tomaten								**6,76**
13,78	16,61	16,42	6,76	16,27	8,11	16,43	15,62	
Mandeln + Champignons frisch + Tomaten								**6,76**
13,81	16,85	16,67	6,76	16,98	8,73	16,54	16,09	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**6,76**
11,44	12,19	17,58	6,76	13,28	7,19	12,24	13,49	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**6,76**
13,73	12,25	19,46	6,76	15,70	7,04	14,53	16,29	
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**6,76**
13,74	12,37	19,58	6,76	16,06	7,36	14,58	16,52	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**6,76**
11,46	12,31	17,71	6,76	13,63	7,51	12,29	13,72	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht								**6,76**
12,54	13,57	22,96	8,34	14,68	6,76	13,59	14,53	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,76**
13,03	11,99	21,42	6,76	15,20	11,47	13,40	15,77	
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,76**
13,80	16,82	16,13	6,76	16,28	7,52	16,57	15,50	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,76**
11,25	9,00	10,42	25,02	9,72	6,76	11,63	10,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,76**
11,25	9,00	10,42	25,02	9,72	6,76	11,63	10,33	
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**6,75**
13,24	14,48	29,00	8,16	15,22	6,75	14,51	16,20	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,75**
13,98	12,64	28,13	8,77	15,37	6,75	15,70	16,33	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa								**6,75**
6,96	6,75	22,42	6,89	7,78	7,38	8,95	9,20	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**6,74**
20,11	20,20	27,79	6,74	25,16	22,34	20,96	28,06	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,74**
10,32	10,60	21,83	6,74	10,73	10,60	11,10	14,30	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,74**
12,61	13,46	19,17	6,74	13,86	12,34	13,31	18,34	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss								**6,74**
13,33	12,99	23,42	6,74	17,73	13,81	15,66	20,38	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**6,74**
12,57	14,51	28,38	7,90	15,23	6,74	14,55	16,98	
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Hirse gekocht								**6,74**
14,88	14,19	17,79	6,74	16,43	10,99	14,66	18,60	
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**6,74**
11,43	13,09	27,33	7,32	14,32	6,74	13,14	15,08	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**6,74**
14,50	16,23	26,29	6,74	17,62	12,97	16,77	20,06	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**6,74**
16,21	17,56	26,29	6,74	17,62	14,08	18,09	22,28	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**6,74**
13,64	16,23	26,29	6,74	15,95	14,08	15,45	20,06	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**6,74**
14,50	14,89	26,29	6,74	17,62	17,41	18,09	22,28	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**6,74**
15,35	14,89	26,29	6,74	19,28	17,41	18,09	24,50	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,74**
11,20	10,75	11,42	7,69	12,13	6,74	11,15	11,42	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**6,74**
17,91	20,23	34,63	6,74	22,62	19,63	24,66	28,94	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**6,74**
16,85	15,23	23,58	6,74	18,28	15,21	15,35	21,48	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**6,74**
12,45	11,71	21,63	9,94	13,06	6,74	13,68	12,93	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**6,74**
11,60	11,71	29,96	7,72	11,39	6,74	13,68	15,16	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet								**6,74**
12,45	13,71	34,13	8,94	14,73	6,74	15,00	16,27	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**6,74**
9,03	10,37	29,96	7,72	9,73	6,74	11,05	12,93	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Pistazien roh								**6,74**
11,32	12,13	19,17	6,74	13,03	9,57	13,31	15,01	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh								**6,74**
9,03	9,27	21,83	6,74	9,89	7,82	11,10	10,97	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,74**
12,06	13,50	27,54	7,68	14,50	6,74	13,89	15,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Hirse gekocht	13,12	13,08	23,42	13,01	13,31	6,74	13,30	17,30	**6,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,87	18,33	19,83	6,73	22,86	19,44	20,60	24,60	**6,73**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	16,29	16,05	26,21	6,73	19,85	15,32	16,57	22,22	**6,73**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	13,84	12,18	19,29	6,73	16,51	7,77	14,61	16,94	**6,73**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	11,56	12,12	17,42	6,73	14,08	7,92	12,32	14,14	**6,73**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	11,53	11,88	17,17	6,73	13,37	7,30	12,22	13,68	**6,73**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	13,81	11,94	19,04	6,73	15,79	7,15	14,51	16,48	**6,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,59	17,67	19,83	6,73	21,19	19,44	18,63	23,49	**6,73**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	11,88	12,35	17,42	6,73	14,00	7,84	13,34	15,67	**6,73**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,47	13,29	14,00	6,73	16,17	11,13	15,17	18,42	**6,73**
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	11,88	12,35	17,42	6,73	14,00	7,84	13,34	15,67	**6,73**
Roggenmehl + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	13,40	12,39	18,67	6,73	15,62	7,74	14,87	17,53	**6,73**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,47	13,29	14,00	6,73	16,17	11,13	15,17	18,42	**6,73**
Walnüsse + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	13,40	12,39	18,67	6,73	15,62	7,74	14,87	17,53	**6,73**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	11,88	12,35	17,42	6,73	14,00	7,84	13,34	15,67	**6,73**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	13,40	12,39	18,67	6,73	15,62	7,74	14,87	17,53	**6,73**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Roggenmehl	13,40	12,39	18,67	6,73	15,62	7,74	14,87	17,53	**6,73**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	11,88	12,35	17,42	6,73	14,00	7,84	13,34	15,67	**6,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Tomaten + Champignons frisch + Dinkel ungekocht							**6,73**
10,74	10,72	10,83	7,42	12,32	6,73	10,75	11,42
Champignons frisch + Tomaten + Dinkel ungekocht							**6,73**
10,74	10,72	10,83	7,42	12,32	6,73	10,75	11,42
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken							**6,73**
13,30	14,71	24,42	6,73	15,93	10,34	15,43	17,76
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Linsen reif gekocht							**6,73**
15,01	16,04	24,42	6,73	15,93	11,46	16,75	19,98
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**6,73**
13,30	13,37	24,42	6,73	15,93	14,79	16,75	19,98
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**6,73**
15,01	16,04	24,42	6,73	15,93	11,46	16,75	19,98
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**6,73**
12,44	14,71	24,42	6,73	14,27	11,46	14,12	17,76
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**6,73**
13,30	14,71	24,42	6,73	15,93	10,34	15,43	17,76
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**6,73**
14,15	13,37	24,42	6,73	17,60	14,79	16,75	22,20
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**6,73**
13,30	13,37	24,42	6,73	15,93	14,79	16,75	19,98
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**6,73**
14,15	13,37	24,42	6,73	17,60	14,79	16,75	22,20
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**6,73**
12,44	14,71	24,42	6,73	14,27	11,46	14,12	17,76
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Linsen reif gekocht							**6,73**
16,72	18,71	32,75	6,73	20,93	17,01	23,33	26,64
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**6,73**
13,30	14,71	24,42	6,73	15,93	10,34	15,43	17,76
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**6,73**
16,72	18,71	32,75	6,73	20,93	17,01	23,33	26,64
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**6,73**
10,86	10,19	28,92	6,73	12,55	10,40	12,54	15,07
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**6,73**
14,38	14,97	22,67	6,73	17,40	12,14	14,61	18,87
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart							**6,73**
13,30	13,37	24,42	6,73	15,93	14,79	16,75	19,98

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Kakao + Reis halbpoliert gegart	16,72	18,71	32,75	6,73	20,93	17,01	23,33	26,64	**6,73**
Kakao + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	16,72	18,71	32,75	6,73	20,93	17,01	23,33	26,64	**6,73**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	14,15	13,37	24,42	6,73	17,60	14,79	16,75	22,20	**6,73**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl	14,38	14,97	22,67	6,73	17,40	12,14	14,61	18,87	**6,73**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	17,47	13,29	14,00	6,73	16,17	11,13	15,17	18,42	**6,73**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	13,30	14,71	24,42	6,73	15,93	10,34	15,43	17,76	**6,73**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	15,01	16,04	24,42	6,73	15,93	11,46	16,75	19,98	**6,73**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	12,44	14,71	24,42	6,73	14,27	11,46	14,12	17,76	**6,73**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	11,88	12,35	17,42	6,73	14,00	7,84	13,34	15,67	**6,73**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	14,15	13,37	24,42	6,73	17,60	14,79	16,75	22,20	**6,73**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	13,30	13,37	24,42	6,73	15,93	14,79	16,75	19,98	**6,73**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	13,30	14,71	24,42	6,73	15,93	10,34	15,43	17,76	**6,73**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,88	12,35	17,42	6,73	14,00	7,84	13,34	15,67	**6,73**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	15,01	16,04	24,42	6,73	15,93	11,46	16,75	19,98	**6,73**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,44	14,71	24,42	6,73	14,27	11,46	14,12	17,76	**6,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	15,14	13,75	21,54	6,73	20,05	11,71	16,82	21,44	**6,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	17,47	13,29	14,00	6,73	16,17	11,13	15,17	18,42	**6,73**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	17,47	13,29	14,00	6,73	16,17	11,13	15,17	18,42	**6,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Sojabohnen	15,91	15,01	23,92	6,73	19,02	12,04	16,13	20,73	**6,73**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	14,38	14,97	22,67	6,73	17,40	12,14	14,61	18,87	**6,73**
Austernpilze + Austernpilze + Sojabohnen	10,86	10,19	28,92	6,73	12,55	10,40	12,54	15,07	**6,73**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen	14,38	14,97	22,67	6,73	17,40	12,14	14,61	18,87	**6,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	17,47	13,29	14,00	6,73	16,17	11,13	15,17	18,42	**6,73**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	15,91	15,01	23,92	6,73	19,02	12,04	16,13	20,73	**6,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	11,38	11,99	22,42	12,27	12,60	6,73	12,50	16,67	**6,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	13,62	13,71	20,29	6,73	18,43	11,81	15,30	19,58	**6,73**
Weizen Vollkornmehl + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	14,38	14,97	22,67	6,73	17,40	12,14	14,61	18,87	**6,73**
Sojabohnen + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	14,38	14,97	22,67	6,73	17,40	12,14	14,61	18,87	**6,73**
Walnüsse + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	15,91	15,01	23,92	6,73	19,02	12,04	16,13	20,73	**6,73**
Sojabohnen + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	15,91	15,01	23,92	6,73	19,02	12,04	16,13	20,73	**6,73**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Champignons frisch	10,74	10,72	10,83	7,42	12,32	6,73	10,75	11,42	**6,73**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Champignons frisch	10,74	10,72	10,83	7,42	12,32	6,73	10,75	11,42	**6,73**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	13,30	14,71	24,42	6,73	15,93	10,34	15,43	17,76	**6,73**
Champignons frisch + Dinkel ungekocht + Tomaten	10,74	10,72	10,83	7,42	12,32	6,73	10,75	11,42	**6,73**
Dinkel ungekocht + Champignons frisch + Tomaten	10,74	10,72	10,83	7,42	12,32	6,73	10,75	11,42	**6,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	18,02	18,33	19,83	6,73	22,03	18,89	19,94	22,38	**6,73**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Walnüsse								**6,73**
13,40	12,39	18,67	6,73	15,62	7,74	14,87	17,53	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**6,73**
15,91	15,01	23,92	6,73	19,02	12,04	16,13	20,73	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**6,73**
13,40	12,39	18,67	6,73	15,62	7,74	14,87	17,53	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Walnüsse								**6,73**
15,91	15,01	23,92	6,73	19,02	12,04	16,13	20,73	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,73**
13,74	11,71	16,00	16,37	14,01	6,73	14,18	14,70	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,73**
7,73	6,81	9,63	13,84	8,20	6,73	8,65	8,80	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hafer								**6,73**
16,31	16,33	19,83	6,73	19,53	15,56	17,97	21,27	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa								**6,73**
14,17	14,33	19,83	6,73	17,86	16,11	15,99	19,04	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**6,73**
19,26	18,05	23,79	6,73	20,96	18,83	18,53	24,89	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**6,73**
11,68	13,23	27,54	7,41	14,13	6,73	13,50	15,64	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht								**6,73**
15,45	15,00	15,67	6,73	18,69	13,89	16,65	19,04	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**6,73**
15,01	16,04	24,42	6,73	15,93	11,46	16,75	19,98	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**6,73**
12,44	14,71	24,42	6,73	14,27	11,46	14,12	17,76	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**6,73**
12,44	14,71	24,42	6,73	14,27	11,46	14,12	17,76	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**6,73**
15,01	16,04	24,42	6,73	15,93	11,46	16,75	19,98	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,73**
22,29	19,67	24,00	6,73	27,03	22,22	21,91	29,04	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,73**
18,44	19,67	24,00	6,73	22,03	21,11	19,94	23,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	15,53	16,03	25,58	6,73	19,04	15,37	15,81	21,29	**6,73**
Sojabohnen + Austernpilze + Austernpilze	10,86	10,19	28,92	6,73	12,55	10,40	12,54	15,07	**6,73**
Austernpilze + Sojabohnen + Austernpilze	10,86	10,19	28,92	6,73	12,55	10,40	12,54	15,07	**6,73**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Kakao	16,72	18,71	32,75	6,73	20,93	17,01	23,33	26,64	**6,73**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kakao	16,72	18,71	32,75	6,73	20,93	17,01	23,33	26,64	**6,73**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	14,15	13,37	24,42	6,73	17,60	14,79	16,75	22,20	**6,73**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	14,15	13,37	24,42	6,73	17,60	14,79	16,75	22,20	**6,73**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Buchweizen	13,30	13,37	24,42	6,73	15,93	14,79	16,75	19,98	**6,73**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	13,30	13,37	24,42	6,73	15,93	14,79	16,75	19,98	**6,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	12,56	12,13	12,42	8,44	13,65	6,73	13,15	12,94	**6,73**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	12,70	13,53	33,96	9,37	14,58	6,73	15,25	15,93	**6,73**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	11,29	10,99	11,75	7,64	12,16	6,73	11,43	12,00	**6,73**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	18,70	18,87	26,42	6,72	22,53	18,94	19,76	25,63	**6,72**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Walnüsse	13,95	13,49	14,75	8,89	15,28	6,72	13,95	14,50	**6,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	12,29	12,43	17,29	6,72	12,75	11,28	12,89	16,00	**6,72**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Kakao	15,94	16,30	25,29	6,72	19,80	15,28	18,05	22,10	**6,72**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	14,23	14,30	21,13	6,72	17,30	11,95	14,10	17,66	**6,72**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	13,80	14,30	21,13	6,72	16,47	12,51	13,44	17,66	**6,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	15,09	14,97	21,13	6,72	17,30	12,51	14,76	18,77	**6,72**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	14,99	14,72	18,75	6,72	17,88	13,26	15,16	19,39	**6,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,10	8,88	10,29	24,87	9,81	6,72	11,66	10,52	**6,72**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	14,66	13,63	21,13	6,72	18,13	14,17	14,76	19,88	**6,72**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	14,23	13,63	21,13	6,72	17,30	14,17	14,76	18,77	**6,72**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,35	6,81	15,25	15,06	8,58	6,72	9,63	9,50	**6,72**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	14,91	13,08	17,25	6,72	16,54	10,71	15,07	20,46	**6,72**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	16,53	13,69	20,33	7,60	17,09	6,72	15,46	17,32	**6,72**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,59	10,13	16,88	6,72	11,83	7,75	11,38	14,00	**6,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	11,00	11,10	17,29	6,72	11,92	8,50	12,89	12,67	**6,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	17,94	18,85	25,79	6,72	21,72	18,99	18,99	24,70	**6,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	12,79	11,72	12,29	8,28	12,93	6,72	11,97	12,24	**6,72**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,35	10,60	22,25	6,71	12,57	10,24	13,22	14,13	**6,71**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	14,35	13,90	19,88	6,71	18,11	10,82	16,30	21,20	**6,71**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	16,80	16,73	17,67	6,71	16,92	10,39	16,59	17,36	**6,71**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	13,62	16,60	16,38	6,71	16,39	7,89	16,51	15,64	**6,71**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	12,85	11,77	21,67	6,71	15,32	11,84	13,34	15,91	**6,71**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,07	9,93	22,25	6,71	10,90	10,24	11,25	13,02	**6,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,71**
15,64	16,87	21,92	6,71	17,57	18,37	16,59	22,12	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,71**
14,81	14,89	18,00	6,71	17,68	11,46	16,09	18,04	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,71**
16,33	14,93	19,25	6,71	19,30	11,36	17,62	19,91	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,71**
16,33	14,93	19,25	6,71	19,30	11,36	17,62	19,91	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,71**
14,81	14,89	18,00	6,71	17,68	11,46	16,09	18,04	
Tomaten + Haselnüsse + Roggenmehl								**6,71**
12,85	13,95	22,75	6,71	13,32	7,53	14,24	17,76	
Tomaten + Gerstenmehl + Roggenmehl								**6,71**
10,28	12,61	22,75	6,71	11,65	7,53	11,61	15,53	
Gerstenmehl + Tomaten + Roggenmehl								**6,71**
10,28	12,61	22,75	6,71	11,65	7,53	11,61	15,53	
Haselnüsse + Tomaten + Roggenmehl								**6,71**
12,85	13,95	22,75	6,71	13,32	7,53	14,24	17,76	
Kakao + Tomaten + Roggenmehl								**6,71**
14,56	16,61	31,08	6,71	18,32	13,09	20,82	24,42	
Buchweizen + Tomaten + Roggenmehl								**6,71**
11,14	11,28	22,75	6,71	13,32	10,87	14,24	17,76	
Tomaten + Kakao + Roggenmehl								**6,71**
14,56	16,61	31,08	6,71	18,32	13,09	20,82	24,42	
Tomaten + Buchweizen + Roggenmehl								**6,71**
11,14	11,28	22,75	6,71	13,32	10,87	14,24	17,76	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl								**6,71**
11,99	11,28	22,75	6,71	14,98	10,87	14,24	19,98	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Roggenmehl								**6,71**
11,99	11,28	22,75	6,71	14,98	10,87	14,24	19,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl								**6,71**
10,79	10,37	23,00	6,71	13,58	11,67	14,36	17,48	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**6,71**
17,27	17,21	20,67	6,71	20,73	17,28	17,63	22,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl								**6,71**
11,64	10,37	23,00	6,71	15,25	11,67	14,36	19,70	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	14,21	15,71	31,33	6,71	18,58	13,89	20,93	24,14	**6,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	12,50	13,04	23,00	6,71	13,58	8,34	14,36	17,48	**6,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	10,79	11,71	23,00	6,71	13,58	7,23	13,04	15,26	**6,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	9,93	11,71	23,00	6,71	11,92	8,34	11,72	15,26	**6,71**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	14,44	14,16	22,21	6,71	16,86	14,33	16,38	19,29	**6,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	18,79	18,01	25,42	6,71	21,79	16,31	21,18	24,33	**6,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	18,16	18,36	28,50	6,71	25,28	19,71	22,91	28,89	**6,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	17,94	16,68	21,25	6,71	19,29	13,53	17,89	21,00	**6,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	17,31	17,03	24,33	6,71	22,78	16,93	19,62	25,56	**6,71**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	14,81	14,89	18,00	6,71	17,68	11,46	16,09	18,04	**6,71**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	16,33	14,93	19,25	6,71	19,30	11,36	17,62	19,91	**6,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	14,81	14,89	18,00	6,71	17,68	11,46	16,09	18,04	**6,71**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	14,81	14,89	18,00	6,71	17,68	11,46	16,09	18,04	**6,71**
Kakao + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	15,16	15,75	30,58	6,71	17,30	12,12	19,64	21,87	**6,71**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	12,60	10,41	22,25	6,71	13,97	9,90	13,07	17,42	**6,71**
Kakao + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	15,16	15,75	30,58	6,71	17,30	12,12	19,64	21,87	**6,71**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	12,60	10,41	22,25	6,71	13,97	9,90	13,07	17,42	**6,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	12,60	10,41	22,25	6,71	13,97	9,90	13,07	17,42	**6,71**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	11,74	10,41	22,25	6,71	12,30	9,90	13,07	15,20	**6,71**
Kartoffeln gegart + Kakao + Hirse gekocht	15,16	15,75	30,58	6,71	17,30	12,12	19,64	21,87	**6,71**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Hirse gekocht	11,74	10,41	22,25	6,71	12,30	9,90	13,07	15,20	**6,71**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	12,60	10,41	22,25	6,71	13,97	9,90	13,07	17,42	**6,71**
Hirse gekocht + Buchweizen + Kartoffeln gegart	11,74	10,41	22,25	6,71	12,30	9,90	13,07	15,20	**6,71**
Buchweizen + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	11,74	10,41	22,25	6,71	12,30	9,90	13,07	15,20	**6,71**
Hirse gekocht + Kakao + Kartoffeln gegart	15,16	15,75	30,58	6,71	17,30	12,12	19,64	21,87	**6,71**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	11,53	12,81	24,08	7,07	13,68	6,71	13,00	15,00	**6,71**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	18,37	14,53	15,92	6,71	15,98	12,59	15,39	19,39	**6,71**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Mandeln	13,79	16,60	16,58	6,71	16,47	8,22	16,57	15,80	**6,71**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	13,83	16,84	16,83	6,71	17,18	8,84	16,67	16,27	**6,71**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Mandeln	13,83	16,84	16,83	6,71	17,18	8,84	16,67	16,27	**6,71**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	13,79	16,60	16,58	6,71	16,47	8,22	16,57	15,80	**6,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	14,81	14,89	18,00	6,71	17,68	11,46	16,09	18,04	**6,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	16,33	14,93	19,25	6,71	19,30	11,36	17,62	19,91	**6,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	11,15	11,35	12,29	7,83	12,44	6,71	11,63	11,68	**6,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	17,09	16,01	21,25	6,71	19,29	12,98	17,23	19,89	**6,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	16,45	16,36	24,33	6,71	22,78	16,38	18,96	24,44	**6,71**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bulgur, trocken	13,31	13,93	17,67	9,19	14,89	6,71	13,73	14,30	**6,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	16,03	16,36	24,33	6,71	21,95	16,93	18,30	24,44	**6,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	16,66	16,01	21,25	6,71	18,46	13,53	16,57	19,89	**6,71**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	15,42	9,79	11,42	6,71	11,54	7,28	10,74	14,41	**6,71**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	11,72	10,61	23,75	6,71	14,33	10,81	13,04	15,49	**6,71**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	12,70	11,45	23,46	6,71	16,97	13,91	14,20	20,36	**6,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	12,65	11,09	23,08	6,71	15,89	12,97	14,05	19,66	**6,71**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Miso	13,56	14,11	23,46	6,71	15,30	10,57	14,20	18,13	**6,71**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Miso	15,26	16,78	31,79	6,71	20,30	16,13	20,78	24,80	**6,71**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	10,99	12,78	23,46	6,71	13,63	10,57	11,57	15,91	**6,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Miso	15,21	16,42	31,42	6,71	19,23	15,19	20,63	24,10	**6,71**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	11,85	12,78	23,46	6,71	15,30	9,46	12,89	15,91	**6,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Miso	11,79	11,09	23,08	6,71	14,23	12,97	14,05	17,43	**6,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	10,94	12,42	23,08	6,71	12,56	9,64	11,41	15,21	**6,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	11,79	12,42	23,08	6,71	14,23	8,53	12,73	15,21	**6,71**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Miso	11,85	11,45	23,46	6,71	15,30	13,91	14,20	18,13	**6,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Miso	13,50	13,75	23,08	6,71	14,23	9,64	14,05	17,43	**6,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	11,42	12,24	17,67	6,71	13,25	7,11	12,28	13,58	**6,71**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	13,71	12,30	19,54	6,71	15,68	6,96	14,57	16,38	**6,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	16,88	15,69	24,33	6,71	23,62	18,60	19,62	26,67	**6,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	16,45	15,69	24,33	6,71	22,78	18,60	19,62	25,56	**6,71**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Austernpilze	11,60	9,27	13,50	25,74	9,89	6,71	12,41	10,97	**6,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	17,09	15,35	21,25	6,71	19,29	15,20	17,89	21,00	**6,71**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	13,79	16,60	16,58	6,71	16,47	8,22	16,57	15,80	**6,71**
Mandeln + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	13,79	16,60	16,58	6,71	16,47	8,22	16,57	15,80	**6,71**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Lauch gedünstet	13,79	16,60	16,58	6,71	16,47	8,22	16,57	15,80	**6,71**
Champignons frisch + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	13,83	16,84	16,83	6,71	17,18	8,84	16,67	16,27	**6,71**
Mandeln + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	13,83	16,84	16,83	6,71	17,18	8,84	16,67	16,27	**6,71**
Lauch gedünstet + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	13,79	16,60	16,58	6,71	16,47	8,22	16,57	15,80	**6,71**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	13,83	16,84	16,83	6,71	17,18	8,84	16,67	16,27	**6,71**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Champignons frisch	13,83	16,84	16,83	6,71	17,18	8,84	16,67	16,27	**6,71**
Kakao + Roggenmehl + Tomaten	14,56	16,61	31,08	6,71	18,32	13,09	20,82	24,42	**6,71**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Tomaten	10,28	12,61	22,75	6,71	11,65	7,53	11,61	15,53	**6,71**
Haselnüsse + Roggenmehl + Tomaten	12,85	13,95	22,75	6,71	13,32	7,53	14,24	17,76	**6,71**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Tomaten	10,28	12,61	22,75	6,71	11,65	7,53	11,61	15,53	**6,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Roggenmehl + Tomaten							**6,71**
11,14	11,28	22,75	6,71	13,32	10,87	14,24	17,76
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Tomaten							**6,71**
11,99	11,28	22,75	6,71	14,98	10,87	14,24	19,98
Roggenmehl + Buchweizen + Tomaten							**6,71**
11,14	11,28	22,75	6,71	13,32	10,87	14,24	17,76
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**6,71**
11,99	11,28	22,75	6,71	14,98	10,87	14,24	19,98
Roggenmehl + Kakao + Tomaten							**6,71**
14,56	16,61	31,08	6,71	18,32	13,09	20,82	24,42
Roggenmehl + Haselnüsse + Tomaten							**6,71**
12,85	13,95	22,75	6,71	13,32	7,53	14,24	17,76
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**6,71**
10,50	10,60	22,25	6,71	11,73	9,69	12,57	11,91
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**6,71**
16,33	14,93	19,25	6,71	19,30	11,36	17,62	19,91
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**6,71**
16,33	14,93	19,25	6,71	19,30	11,36	17,62	19,91
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**6,71**
12,45	12,60	21,83	16,97	13,23	6,71	13,73	14,30
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl							**6,71**
12,30	10,39	19,25	7,03	11,41	6,71	12,55	15,12
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,71**
13,28	12,68	28,00	6,71	15,93	13,37	14,86	18,29
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**6,71**
15,43	9,79	11,58	6,79	11,00	6,71	10,86	14,06
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**6,71**
17,51	15,35	21,25	6,71	20,13	15,20	17,89	22,11
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Bulgur, trocken							**6,71**
9,89	12,60	26,00	6,97	11,56	6,71	11,10	14,30
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Bulgur, trocken							**6,71**
12,45	13,93	26,00	6,97	13,23	6,71	13,73	16,52
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**6,71**
9,46	9,93	21,83	7,86	11,56	6,71	11,76	13,19
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh							**6,71**
14,35	15,53	21,92	6,71	16,73	15,59	16,59	18,79

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Tomaten + Kakao								**6,71**
14,56	16,61	31,08	6,71	18,32	13,09	20,82	24,42	
Roggenmehl + Tomaten + Haselnüsse								**6,71**
12,85	13,95	22,75	6,71	13,32	7,53	14,24	17,76	
Tomaten + Roggenmehl + Gerstenmehl								**6,71**
10,28	12,61	22,75	6,71	11,65	7,53	11,61	15,53	
Tomaten + Roggenmehl + Haselnüsse								**6,71**
12,85	13,95	22,75	6,71	13,32	7,53	14,24	17,76	
Roggenmehl + Tomaten + Gerstenmehl								**6,71**
10,28	12,61	22,75	6,71	11,65	7,53	11,61	15,53	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,71**
14,77	11,93	26,42	6,71	16,73	13,02	14,54	18,58	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,71**
10,92	11,93	26,42	6,71	11,73	11,91	12,57	13,02	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,71**
13,59	13,88	19,25	6,71	17,30	10,87	15,53	20,27	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,71**
17,87	16,97	19,58	6,71	21,95	17,41	18,05	22,21	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Kakao								**6,71**
15,16	15,75	30,58	6,71	17,30	12,12	19,64	21,87	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Kakao								**6,71**
15,16	15,75	30,58	6,71	17,30	12,12	19,64	21,87	
Tomaten + Roggenmehl + Kakao								**6,71**
14,56	16,61	31,08	6,71	18,32	13,09	20,82	24,42	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**6,71**
11,74	10,41	22,25	6,71	12,30	9,90	13,07	15,20	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Buchweizen								**6,71**
11,74	10,41	22,25	6,71	12,30	9,90	13,07	15,20	
Roggenmehl + Tomaten + Buchweizen								**6,71**
11,14	11,28	22,75	6,71	13,32	10,87	14,24	17,76	
Tomaten + Roggenmehl + Buchweizen								**6,71**
11,14	11,28	22,75	6,71	13,32	10,87	14,24	17,76	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,71**
12,60	10,41	22,25	6,71	13,97	9,90	13,07	17,42	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**6,71**
12,60	10,41	22,25	6,71	13,97	9,90	13,07	17,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**6,71**
11,99	11,28	22,75	6,71	14,98	10,87	14,24	19,98	
Tomaten + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht								**6,71**
11,99	11,28	22,75	6,71	14,98	10,87	14,24	19,98	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet								**6,71**
6,71	20,55	41,46	13,34	29,85	19,76	25,27	36,42	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Spitzkohl								**6,71**
11,21	9,03	10,21	24,98	9,59	6,71	11,66	10,66	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,71**
8,15	6,81	10,21	14,17	8,63	6,71	9,57	9,46	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,70**
12,33	11,59	19,54	6,70	13,48	10,32	14,18	15,16	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**6,70**
14,74	12,66	28,75	8,77	16,18	6,70	16,46	17,27	
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Mandeln								**6,70**
14,74	15,81	17,92	6,70	18,52	12,64	15,75	17,99	
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Mandeln								**6,70**
14,69	15,45	17,54	6,70	17,44	11,71	15,59	17,29	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,70**
13,36	12,48	18,29	6,70	12,43	11,28	11,96	15,96	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,70**
15,15	15,59	20,00	6,70	17,48	16,53	15,74	20,74	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,70**
13,44	13,59	20,96	6,70	16,48	15,20	14,14	19,87	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,70**
11,05	10,93	19,54	6,70	11,82	10,32	12,21	14,04	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**6,70**
16,96	17,88	32,29	6,70	21,39	18,07	19,53	25,62	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**6,70**
15,88	17,52	26,46	6,70	19,25	15,09	20,40	24,80	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**6,70**
14,74	12,66	28,75	8,77	16,18	6,70	16,46	17,27	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**6,70**
16,11	16,55	28,13	6,70	18,89	15,29	16,24	22,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	15,03	16,19	22,29	6,70	16,75	12,31	17,11	21,47	**6,70**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht	14,43	10,93	12,17	26,20	11,32	6,70	13,28	11,98	**6,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Hirse gekocht	14,43	10,93	12,17	26,20	11,32	6,70	13,28	11,98	**6,70**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	14,14	10,59	16,29	6,92	11,83	6,70	11,42	14,38	**6,70**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	15,25	15,88	28,13	6,70	18,89	14,73	15,59	21,18	**6,70**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	7,68	11,93	13,50	6,70	9,37	9,73	8,79	12,23	**6,70**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	7,62	11,57	13,13	6,70	8,29	8,80	8,63	11,53	**6,70**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,18	15,52	22,29	6,70	16,75	11,76	16,45	20,36	**6,70**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	13,75	15,52	22,29	6,70	15,92	12,31	15,80	20,36	**6,70**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	14,82	15,88	28,13	6,70	18,06	15,29	14,93	21,18	**6,70**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	16,50	14,45	18,46	6,70	18,55	13,18	14,72	18,79	**6,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Miso	17,43	16,86	25,79	6,70	23,63	19,14	18,27	26,14	**6,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,51	16,10	26,13	6,70	15,87	13,93	15,25	19,66	**6,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,36	16,10	26,13	6,70	17,53	12,82	16,57	19,66	**6,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,78	20,10	34,46	6,70	22,53	19,48	24,46	28,54	**6,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,22	14,77	26,13	6,70	19,20	17,26	17,88	24,10	**6,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,07	17,43	26,13	6,70	17,53	13,93	17,88	21,88	**6,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,36	14,77	26,13	6,70	17,53	17,26	17,88	21,88	**6,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	15,25	15,21	28,13	6,70	18,89	16,96	16,24	22,29	**6,70**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	14,18	14,85	22,29	6,70	16,75	13,98	17,11	21,47	**6,70**
Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	14,43	10,93	12,17	26,20	11,32	6,70	13,28	11,98	**6,70**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Hirse gekocht + Tomaten	14,43	10,93	12,17	26,20	11,32	6,70	13,28	11,98	**6,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	11,47	11,59	19,54	6,70	12,65	9,77	13,53	12,93	**6,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,90	12,93	23,71	6,70	12,65	11,99	13,53	14,04	**6,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	7,63	7,59	19,54	6,70	8,48	6,99	9,58	9,60	**6,70**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	16,05	13,49	16,67	6,70	16,71	12,55	13,85	18,07	**6,70**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	19,25	19,11	24,71	6,70	24,09	20,09	20,51	26,62	**6,70**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,29	7,95	15,63	7,76	9,78	6,70	9,64	12,34	**6,70**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,60	14,85	22,29	6,70	17,58	13,98	17,11	22,58	**6,70**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	15,68	15,21	28,13	6,70	19,73	16,96	16,24	23,40	**6,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh	12,16	12,26	20,96	6,70	15,65	12,42	14,14	16,53	**6,70**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,44	10,09	15,67	6,70	11,96	6,72	11,32	13,19	**6,70**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	13,87	14,25	20,00	6,70	16,64	13,76	15,74	17,41	**6,70**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	12,08	11,15	18,29	6,70	11,60	8,51	11,96	12,62	**6,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,75	12,93	23,71	6,70	17,65	13,10	15,50	19,60	**6,70**
Tomaten + Hirse gekocht + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,43	10,93	12,17	26,20	11,32	6,70	13,28	11,98	**6,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,43	10,93	12,17	26,20	11,32	6,70	13,28	11,98	**6,70**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	12,42	12,77	20,46	7,68	13,85	6,69	13,54	14,20	**6,69**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	18,16	15,57	23,92	8,40	17,03	6,69	16,50	18,51	**6,69**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht	12,69	9,85	11,17	25,46	10,61	6,69	12,48	11,34	**6,69**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl	16,88	14,91	23,92	8,40	16,20	6,69	15,18	17,40	**6,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,94	12,23	23,42	7,96	13,37	6,69	13,22	13,76	**6,69**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	14,35	12,42	25,46	8,00	15,88	6,69	15,71	16,96	**6,69**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	18,59	15,57	19,75	9,51	17,87	6,69	16,50	17,40	**6,69**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,70	6,69	9,33	13,77	8,38	6,99	8,49	8,92	**6,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,91	15,11	20,25	6,69	21,37	17,14	18,17	23,58	**6,69**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	15,48	14,31	19,29	6,69	18,28	12,66	15,07	18,81	**6,69**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	16,61	11,20	11,96	6,69	12,38	8,13	11,99	15,80	**6,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,63	14,44	20,25	6,69	19,70	17,14	16,20	22,47	**6,69**
Austernpilze + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,70	15,17	27,08	6,69	19,30	16,33	17,18	21,51	**6,69**
Sojabohnen + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,70	15,17	27,08	6,69	19,30	16,33	17,18	21,51	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Bulgur, trocken	12,17	13,01	24,83	6,69	16,97	10,33	14,21	18,33	**6,69**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	12,17	13,01	24,83	6,69	16,97	10,33	14,21	18,33	**6,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken							**6,69**
12,14	12,77	24,58	6,69	16,25	9,71	14,11	17,87
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**6,69**
12,14	12,77	24,58	6,69	16,25	9,71	14,11	17,87
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**6,69**
11,47	11,67	20,63	6,69	12,69	9,52	13,14	15,42
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze							**6,69**
13,97	12,18	22,17	7,23	15,58	6,69	14,96	16,64
Lauch gedünstet + Kakao + Erbsen grün gekocht							**6,69**
15,56	16,77	32,92	6,69	21,25	16,38	22,00	26,76
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**6,69**
13,85	14,11	24,58	6,69	16,25	10,82	15,42	20,09
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**6,69**
12,17	13,01	24,83	6,69	16,97	10,33	14,21	18,33
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**6,69**
13,03	11,68	24,83	6,69	18,63	14,78	15,53	22,78
Champignons frisch + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**6,69**
13,88	14,35	24,83	6,69	16,97	11,44	15,53	20,56
Buchweizen + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**6,69**
12,17	11,68	24,83	6,69	16,97	14,78	15,53	20,56
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**6,69**
12,17	13,01	24,83	6,69	16,97	10,33	14,21	18,33
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**6,69**
12,99	11,44	24,58	6,69	17,92	14,16	15,42	22,31
Kakao + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**6,69**
15,59	17,01	33,17	6,69	21,97	17,00	22,11	27,22
Haselnüsse + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**6,69**
13,88	14,35	24,83	6,69	16,97	11,44	15,53	20,56
Gerstenmehl + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**6,69**
11,32	13,01	24,83	6,69	15,30	11,44	12,89	18,33
Champignons frisch + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**6,69**
12,17	11,68	24,83	6,69	16,97	14,78	15,53	20,56
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**6,69**
13,03	11,68	24,83	6,69	18,63	14,78	15,53	22,78
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht							**6,69**
12,14	12,77	24,58	6,69	16,25	9,71	14,11	17,87

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Erbsen grün gekocht								**6,69**
12,14	11,44	24,58	6,69	16,25	14,16	15,42	20,09	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**6,69**
12,14	11,44	24,58	6,69	16,25	14,16	15,42	20,09	
Kakao + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**6,69**
15,56	16,77	32,92	6,69	21,25	16,38	22,00	26,76	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht								**6,69**
11,32	13,01	24,83	6,69	15,30	11,44	12,89	18,33	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht								**6,69**
11,28	12,77	24,58	6,69	14,58	10,82	12,79	17,87	
Champignons frisch + Kakao + Erbsen grün gekocht								**6,69**
15,59	17,01	33,17	6,69	21,97	17,00	22,11	27,22	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**6,69**
13,85	14,11	24,58	6,69	16,25	10,82	15,42	20,09	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**6,69**
12,99	11,44	24,58	6,69	17,92	14,16	15,42	22,31	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht								**6,69**
12,14	12,77	24,58	6,69	16,25	9,71	14,11	17,87	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**6,69**
11,28	12,77	24,58	6,69	14,58	10,82	12,79	17,87	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**6,69**
17,24	16,17	21,17	6,69	19,12	12,81	17,84	20,88	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**6,69**
15,71	16,13	19,92	6,69	17,50	12,91	16,31	19,01	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Sojabohnen								**6,69**
15,70	15,17	27,08	6,69	19,30	16,33	17,18	21,51	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**6,69**
15,70	15,17	27,08	6,69	19,30	16,33	17,18	21,51	
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**6,69**
13,65	11,93	19,00	6,69	15,92	6,93	14,59	16,50	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**6,69**
11,37	11,87	17,13	6,69	13,49	7,08	12,30	13,70	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**6,69**
14,10	13,11	31,67	9,07	15,78	6,69	16,24	17,07	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**6,69**
12,03	12,53	17,17	6,91	13,55	6,69	12,79	13,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**6,69**
12,14	12,77	24,58	6,69	16,25	9,71	14,11	17,87	
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**6,69**
11,28	12,77	24,58	6,69	14,58	10,82	12,79	17,87	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**6,69**
13,85	14,11	24,58	6,69	16,25	10,82	15,42	20,09	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**6,69**
15,56	16,77	32,92	6,69	21,25	16,38	22,00	26,76	
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**6,69**
12,99	11,44	24,58	6,69	17,92	14,16	15,42	22,31	
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**6,69**
13,85	14,11	24,58	6,69	16,25	10,82	15,42	20,09	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**6,69**
11,28	12,77	24,58	6,69	14,58	10,82	12,79	17,87	
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**6,69**
12,14	12,77	24,58	6,69	16,25	9,71	14,11	17,87	
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**6,69**
12,99	11,44	24,58	6,69	17,92	14,16	15,42	22,31	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Lauch gedünstet								**6,69**
12,14	11,44	24,58	6,69	16,25	14,16	15,42	20,09	
Erbsen grün gekocht + Kakao + Lauch gedünstet								**6,69**
15,56	16,77	32,92	6,69	21,25	16,38	22,00	26,76	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**6,69**
12,14	11,44	24,58	6,69	16,25	14,16	15,42	20,09	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**6,69**
13,88	14,35	24,83	6,69	16,97	11,44	15,53	20,56	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**6,69**
15,59	17,01	33,17	6,69	21,97	17,00	22,11	27,22	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**6,69**
12,17	11,68	24,83	6,69	16,97	14,78	15,53	20,56	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Champignons frisch								**6,69**
11,32	13,01	24,83	6,69	15,30	11,44	12,89	18,33	
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**6,69**
12,17	13,01	24,83	6,69	16,97	10,33	14,21	18,33	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Champignons frisch								**6,69**
12,17	11,68	24,83	6,69	16,97	14,78	15,53	20,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	13,03	11,68	24,83	6,69	18,63	14,78	15,53	22,78	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Champignons frisch	13,88	14,35	24,83	6,69	16,97	11,44	15,53	20,56	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Champignons frisch	15,59	17,01	33,17	6,69	21,97	17,00	22,11	27,22	**6,69**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	11,32	13,01	24,83	6,69	15,30	11,44	12,89	18,33	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	13,03	11,68	24,83	6,69	18,63	14,78	15,53	22,78	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Champignons frisch	12,17	13,01	24,83	6,69	16,97	10,33	14,21	18,33	**6,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,06	15,11	20,25	6,69	20,53	16,59	17,51	21,36	**6,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	11,21	11,11	20,25	6,69	16,37	13,81	13,57	18,02	**6,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	13,35	13,11	20,25	6,69	18,03	13,26	15,54	20,24	**6,69**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	13,79	11,80	24,88	8,78	12,99	6,69	13,71	14,66	**6,69**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	17,00	15,92	24,25	6,69	18,58	14,36	15,61	21,38	**6,69**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	15,10	13,62	20,58	10,37	13,92	6,69	13,97	17,22	**6,69**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	14,61	15,03	29,08	8,50	15,92	6,69	14,79	16,72	**6,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,50	11,77	16,08	6,69	17,20	11,59	14,22	18,02	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Kakao	15,56	16,77	32,92	6,69	21,25	16,38	22,00	26,76	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Kakao	15,59	17,01	33,17	6,69	21,97	17,00	22,11	27,22	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Haselnüsse	13,85	14,11	24,58	6,69	16,25	10,82	15,42	20,09	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Haselnüsse	13,88	14,35	24,83	6,69	16,97	11,44	15,53	20,56	**6,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Gerstenmehl	11,32	13,01	24,83	6,69	15,30	11,44	12,89	18,33	**6,69**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	11,32	13,01	24,83	6,69	15,30	11,44	12,89	18,33	**6,69**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	11,28	12,77	24,58	6,69	14,58	10,82	12,79	17,87	**6,69**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	13,85	14,11	24,58	6,69	16,25	10,82	15,42	20,09	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	11,28	12,77	24,58	6,69	14,58	10,82	12,79	17,87	**6,69**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	13,88	14,35	24,83	6,69	16,97	11,44	15,53	20,56	**6,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,49	16,44	24,42	6,69	20,53	18,81	17,51	22,47	**6,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,33	16,44	24,42	6,69	25,53	19,92	19,49	28,02	**6,69**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	14,72	14,29	18,67	6,69	17,47	12,71	14,31	17,88	**6,69**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Reis halbpoliert gegart	13,82	16,80	16,38	6,69	16,58	7,69	16,77	15,77	**6,69**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,66	12,21	17,08	6,69	13,20	6,76	12,36	13,71	**6,69**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	15,70	15,17	27,08	6,69	19,30	16,33	17,18	21,51	**6,69**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Kakao	15,56	16,77	32,92	6,69	21,25	16,38	22,00	26,76	**6,69**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Kakao	15,59	17,01	33,17	6,69	21,97	17,00	22,11	27,22	**6,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Austernpilze	15,70	15,17	27,08	6,69	19,30	16,33	17,18	21,51	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	12,99	11,44	24,58	6,69	17,92	14,16	15,42	22,31	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht	13,03	11,68	24,83	6,69	18,63	14,78	15,53	22,78	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Buchweizen	12,17	11,68	24,83	6,69	16,97	14,78	15,53	20,56	**6,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	13,03	11,68	24,83	6,69	18,63	14,78	15,53	22,78	**6,69**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	12,17	11,68	24,83	6,69	16,97	14,78	15,53	20,56	**6,69**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	12,14	11,44	24,58	6,69	16,25	14,16	15,42	20,09	**6,69**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Buchweizen	12,14	11,44	24,58	6,69	16,25	14,16	15,42	20,09	**6,69**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	12,99	11,44	24,58	6,69	17,92	14,16	15,42	22,31	**6,69**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	13,46	13,55	34,58	9,37	15,39	6,68	16,01	16,87	**6,68**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	17,21	16,53	21,38	6,68	22,37	18,02	17,70	23,58	**6,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,34	10,58	22,08	6,68	11,03	10,77	11,30	14,57	**6,68**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	14,70	15,35	23,67	6,68	17,43	16,61	16,88	20,48	**6,68**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	11,94	10,91	19,88	6,68	11,54	8,44	12,01	13,13	**6,68**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	14,67	15,11	23,42	6,68	16,71	15,98	16,77	20,01	**6,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	10,51	8,93	24,46	6,68	13,83	10,88	13,35	17,81	**6,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	11,36	11,60	24,46	6,68	12,17	7,55	13,35	15,59	**6,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Austernpilze	13,07	14,27	32,79	6,68	17,17	13,11	19,93	22,26	**6,68**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	16,14	15,77	22,13	6,68	19,32	16,49	16,63	20,59	**6,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	9,65	8,93	24,46	6,68	12,17	10,88	13,35	15,59	**6,68**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	15,96	16,29	25,46	6,68	20,00	15,39	18,18	22,28	**6,68**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	8,80	10,27	24,46	6,68	10,50	7,55	10,72	13,37	**6,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	7,29	11,71	13,54	6,68	8,37	8,38	8,49	10,64	**6,68**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	14,25	14,29	21,29	6,68	17,50	12,06	14,23	17,83	**6,68**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	15,10	14,95	21,29	6,68	17,50	12,62	14,89	18,94	**6,68**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	13,82	14,29	21,29	6,68	16,67	12,62	13,57	17,83	**6,68**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	15,57	15,85	23,54	6,68	19,37	14,77	16,82	23,40	**6,68**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	14,38	12,77	19,38	7,03	16,18	6,68	15,26	16,71	**6,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	11,44	12,19	17,42	6,68	13,82	7,76	12,13	13,84	**6,68**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	11,40	11,95	17,17	6,68	13,10	7,14	12,02	13,38	**6,68**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	13,68	12,01	19,04	6,68	15,53	6,99	14,31	16,18	**6,68**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	13,72	12,25	19,29	6,68	16,24	7,61	14,41	16,64	**6,68**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	14,68	13,62	21,29	6,68	18,33	14,28	14,89	20,06	**6,68**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	14,25	13,62	21,29	6,68	17,50	14,28	14,89	18,94	**6,68**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl	11,38	12,00	22,33	12,29	12,50	6,68	12,43	16,58	**6,68**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	11,38	12,00	22,33	12,29	12,50	6,68	12,43	16,58	**6,68**
Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	11,38	12,00	22,33	12,29	12,50	6,68	12,43	16,58	**6,68**
Tahin aus rohem Sesam + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	11,38	12,00	22,33	12,29	12,50	6,68	12,43	16,58	**6,68**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	11,38	12,00	22,33	12,29	12,50	6,68	12,43	16,58	**6,68**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Tahin aus rohem Sesam	11,38	12,00	22,33	12,29	12,50	6,68	12,43	16,58	**6,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,90	10,05	11,00	16,32	11,18	6,68	11,93	13,48	**6,68**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl	15,37	15,33	28,79	6,68	17,05	12,17	19,31	22,64	**6,68**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	11,95	10,00	20,46	6,68	12,05	9,94	12,73	15,98	**6,68**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	12,81	10,00	20,46	6,68	13,72	9,94	12,73	18,20	**6,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	16,23	11,88	15,88	6,68	16,74	11,43	14,16	19,84	**6,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	16,25	12,00	16,00	6,68	17,10	11,74	14,21	20,08	**6,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,24	9,65	16,21	6,68	11,63	7,47	10,69	12,62	**6,68**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,06	9,67	15,92	6,68	11,89	7,30	11,01	13,21	**6,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Pistazien roh	9,06	9,25	22,08	6,68	10,19	7,99	11,30	11,23	**6,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,27	9,89	16,46	6,68	12,35	8,09	10,80	13,09	**6,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	6,68	20,31	41,21	13,34	29,13	19,13	25,16	35,96	**6,68**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	15,08	12,67	19,42	7,10	16,04	6,67	14,75	16,58	**6,67**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	12,94	12,39	21,79	6,77	14,88	6,67	13,99	16,13	**6,67**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	15,60	15,80	29,75	9,00	15,42	6,67	14,74	17,00	**6,67**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	16,88	16,47	29,75	9,00	16,25	6,67	16,05	18,11	**6,67**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	10,90	9,13	21,42	7,67	9,58	6,67	10,13	10,33	**6,67**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,82	7,71	14,63	7,36	9,18	6,67	8,51	11,58	**6,67**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,53	8,59	15,08	7,71	10,18	6,67	9,51	12,34	**6,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**6,67**
17,31	16,47	25,58	10,11	17,08	6,67	16,05	17,00
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**6,67**
12,24	10,82	23,08	6,67	15,28	10,06	13,95	18,94
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**6,67**
14,80	16,15	31,42	6,67	18,62	12,28	20,53	23,39
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**6,67**
11,38	10,82	23,08	6,67	13,62	10,06	13,95	16,72
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**6,67**
13,09	13,49	23,08	6,67	13,62	6,72	13,95	16,72
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**6,67**
10,53	12,15	23,08	6,67	11,95	6,72	11,32	14,50
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**6,67**
17,69	16,75	19,83	6,67	22,07	17,78	17,99	22,36
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**6,67**
15,65	16,85	22,08	6,67	17,77	18,48	16,72	22,30
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Roggenmehl							**6,67**
14,57	16,60	31,25	6,67	18,52	13,20	20,95	24,60
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**6,67**
12,01	11,27	22,92	6,67	15,18	10,98	14,37	20,16
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**6,67**
11,15	11,27	22,92	6,67	13,52	10,98	14,37	17,93
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**6,67**
14,57	16,60	31,25	6,67	18,52	13,20	20,95	24,60
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**6,67**
12,86	13,93	22,92	6,67	13,52	7,64	14,37	17,93
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**6,67**
10,30	12,60	22,92	6,67	11,85	7,64	11,74	15,71
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Roggenmehl							**6,67**
10,30	12,60	22,92	6,67	11,85	7,64	11,74	15,71
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Roggenmehl							**6,67**
12,86	13,93	22,92	6,67	13,52	7,64	14,37	17,93
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Roggenmehl							**6,67**
11,15	11,27	22,92	6,67	13,52	10,98	14,37	17,93
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Roggenmehl							**6,67**
12,01	11,27	22,92	6,67	15,18	10,98	14,37	20,16

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**6,67**
12,04	11,59	11,83	8,13	12,88	6,67	12,26	12,27	
Austernpilze + Austernpilze + Dinkel ungekocht								**6,67**
12,82	12,00	25,00	10,67	13,33	6,67	14,47	13,33	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**6,67**
12,04	11,59	11,83	8,13	12,88	6,67	12,26	12,27	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss								**6,67**
13,26	13,36	22,54	6,67	15,68	14,24	15,77	18,50	
Tomaten + Mandeln + Spitzkohl								**6,67**
13,74	16,72	16,58	6,67	16,22	7,94	16,51	15,80	
Mandeln + Tomaten + Spitzkohl								**6,67**
13,74	16,72	16,58	6,67	16,22	7,94	16,51	15,80	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze								**6,67**
11,97	12,00	33,33	8,44	11,67	6,67	14,47	15,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze								**6,67**
18,12	17,67	26,17	6,67	22,68	19,30	19,51	24,73	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**6,67**
12,82	12,00	25,00	10,67	13,33	6,67	14,47	13,33	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**6,67**
12,82	14,00	37,50	9,67	15,00	6,67	15,79	16,67	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze								**6,67**
9,40	10,67	33,33	8,44	10,00	6,67	11,84	13,33	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,67**
12,04	11,59	11,83	8,13	12,88	6,67	12,26	12,27	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**6,67**
12,04	11,59	11,83	8,13	12,88	6,67	12,26	12,27	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,67**
10,62	10,80	22,46	6,67	12,81	10,11	13,19	15,79	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,67**
11,48	10,80	22,46	6,67	14,48	10,11	13,19	18,01	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,67**
9,77	12,13	22,46	6,67	11,14	6,77	10,56	13,57	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht								**6,67**
13,53	13,20	24,29	8,54	14,17	6,67	14,04	14,58	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,67**
14,04	16,13	30,79	6,67	17,81	12,33	19,77	22,46	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,67**
12,33	13,47	22,46	6,67	12,81	6,77	13,19	15,79
Spitzkohl + Tomaten + Mandeln							**6,67**
13,74	16,72	16,58	6,67	16,22	7,94	16,51	15,80
Tomaten + Mais-Mehl + Mais-Mehl							**6,67**
18,84	11,33	11,83	7,93	12,45	6,67	12,17	16,24
Tomaten + Spitzkohl + Mandeln							**6,67**
13,74	16,72	16,58	6,67	16,22	7,94	16,51	15,80
Mais-Mehl + Tomaten + Mais-Mehl							**6,67**
18,84	11,33	11,83	7,93	12,45	6,67	12,17	16,24
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Tomaten							**6,67**
13,64	16,57	16,63	6,67	16,26	7,84	16,28	15,08
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken							**6,67**
12,82	14,00	37,50	9,67	15,00	6,67	15,79	16,67
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Lupinen							**6,67**
7,15	11,82	13,29	6,67	8,23	8,27	8,53	10,91
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**6,67**
11,29	12,11	17,50	6,67	13,17	6,96	12,07	13,18
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**6,67**
13,57	12,17	19,38	6,67	15,59	6,81	14,36	15,98
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Miso							**6,67**
15,25	11,03	12,50	6,67	12,85	7,86	12,15	14,92
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**6,67**
11,56	13,05	27,29	7,41	14,07	6,67	13,26	15,16
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht							**6,67**
8,12	6,67	29,17	7,22	9,17	6,67	11,18	12,22
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen							**6,67**
7,69	6,67	29,17	7,22	8,33	6,67	11,18	11,11
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**6,67**
12,04	11,59	11,83	8,13	12,88	6,67	12,26	12,27
Roggenmehl + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**6,67**
11,15	11,27	22,92	6,67	13,52	10,98	14,37	17,93
Haselnüsse + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**6,67**
12,86	13,93	22,92	6,67	13,52	7,64	14,37	17,93
Kakao + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**6,67**
14,57	16,60	31,25	6,67	18,52	13,20	20,95	24,60

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	11,15	11,27	22,92	6,67	13,52	10,98	14,37	17,93	**6,67**
Amaranth, ungekocht + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	12,01	11,27	22,92	6,67	15,18	10,98	14,37	20,16	**6,67**
Roggenmehl + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	12,01	11,27	22,92	6,67	15,18	10,98	14,37	20,16	**6,67**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	12,04	11,59	11,83	8,13	12,88	6,67	12,26	12,27	**6,67**
Gerstenmehl + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	10,30	12,60	22,92	6,67	11,85	7,64	11,74	15,71	**6,67**
Spitzkohl + Mandeln + Tomaten	13,74	16,72	16,58	6,67	16,22	7,94	16,51	15,80	**6,67**
Roggenmehl + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	14,57	16,60	31,25	6,67	18,52	13,20	20,95	24,60	**6,67**
Roggenmehl + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	12,86	13,93	22,92	6,67	13,52	7,64	14,37	17,93	**6,67**
Mais-Mehl + Mais-Mehl + Tomaten	18,84	11,33	11,83	7,93	12,45	6,67	12,17	16,24	**6,67**
Roggenmehl + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	10,30	12,60	22,92	6,67	11,85	7,64	11,74	15,71	**6,67**
Mandeln + Spitzkohl + Tomaten	13,74	16,72	16,58	6,67	16,22	7,94	16,51	15,80	**6,67**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,40	6,67	10,21	14,28	9,17	7,03	9,97	10,06	**6,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,10	9,11	11,71	14,86	10,02	6,67	10,99	11,64	**6,67**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Hafer	9,83	9,33	29,17	8,33	10,00	6,67	12,50	12,22	**6,67**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	18,84	11,33	11,83	7,93	12,45	6,67	12,17	16,24	**6,67**
3*Walnüsse + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,66	11,92	19,08	6,67	16,02	6,99	14,65	16,59	**6,67**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,38	11,86	17,21	6,67	13,59	7,14	12,36	13,79	**6,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	14,37	15,52	22,08	6,67	16,93	15,71	16,72	18,97	**6,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**6,67**
14,57	16,60	31,25	6,67	18,52	13,20	20,95	24,60
Austernpilze + Austernpilze + Gerstenmehl							**6,67**
9,40	10,67	33,33	8,44	10,00	6,67	11,84	13,33
Austernpilze + Austernpilze + Haselnüsse							**6,67**
11,97	12,00	33,33	8,44	11,67	6,67	14,47	15,56
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Gerstenmehl							**6,67**
10,30	12,60	22,92	6,67	11,85	7,64	11,74	15,71
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse							**6,67**
12,86	13,93	22,92	6,67	13,52	7,64	14,37	17,93
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Haselnüsse							**6,67**
12,86	13,93	22,92	6,67	13,52	7,64	14,37	17,93
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl							**6,67**
10,30	12,60	22,92	6,67	11,85	7,64	11,74	15,71
Austernpilze + Haselnüsse + Austernpilze							**6,67**
11,97	12,00	33,33	8,44	11,67	6,67	14,47	15,56
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Kakao							**6,67**
14,57	16,60	31,25	6,67	18,52	13,20	20,95	24,60
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Austernpilze							**6,67**
12,82	12,00	25,00	10,67	13,33	6,67	14,47	13,33
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Austernpilze							**6,67**
12,82	12,00	25,00	10,67	13,33	6,67	14,47	13,33
Austernpilze + Gerstenmehl + Austernpilze							**6,67**
9,40	10,67	33,33	8,44	10,00	6,67	11,84	13,33
Gerstenmehl + Austernpilze + Austernpilze							**6,67**
9,40	10,67	33,33	8,44	10,00	6,67	11,84	13,33
Haselnüsse + Austernpilze + Austernpilze							**6,67**
11,97	12,00	33,33	8,44	11,67	6,67	14,47	15,56
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Amaranth, ungekocht							**6,67**
12,01	11,27	22,92	6,67	15,18	10,98	14,37	20,16
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**6,67**
12,01	11,27	22,92	6,67	15,18	10,98	14,37	20,16
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Buchweizen							**6,67**
11,15	11,27	22,92	6,67	13,52	10,98	14,37	17,93
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**6,67**
11,15	11,27	22,92	6,67	13,52	10,98	14,37	17,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	12,29	12,83	24,71	7,07	14,49	6,66	13,76	15,93	**6,66**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	16,25	10,07	17,92	8,21	11,64	6,66	12,41	15,04	**6,66**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	12,43	11,76	21,71	9,90	13,03	6,66	13,72	13,02	**6,66**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	11,58	11,76	30,04	7,68	11,37	6,66	13,72	15,24	**6,66**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	9,01	10,43	30,04	7,68	9,70	6,66	11,09	13,02	**6,66**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	12,43	13,76	34,21	8,90	14,70	6,66	15,04	16,36	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	17,17	16,58	17,71	6,66	20,23	16,26	18,83	21,60	**6,66**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	13,21	15,04	17,04	6,66	15,92	9,14	15,63	17,67	**6,66**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	13,18	14,80	16,79	6,66	15,20	8,52	15,52	17,20	**6,66**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	14,90	13,66	19,83	6,66	17,08	8,46	15,66	18,03	**6,66**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	12,62	13,60	17,96	6,66	14,65	8,61	13,38	15,23	**6,66**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	15,35	15,52	19,13	6,66	18,10	13,65	16,25	20,83	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,88	15,91	17,71	6,66	18,57	16,26	16,86	20,49	**6,66**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,43	15,35	21,08	6,66	16,92	17,78	15,17	20,86	**6,66**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	14,38	14,99	20,71	6,66	15,84	16,84	15,01	20,16	**6,66**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	11,05	10,79	11,58	7,64	12,68	6,66	11,61	11,96	**6,66**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	11,05	10,79	11,58	7,64	12,68	6,66	11,61	11,96	**6,66**
Austernpilze + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	12,04	11,52	18,42	9,13	12,73	6,66	12,97	12,71	**6,66**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**6,66**
11,05	10,79	11,58	7,64	12,68	6,66	11,61	11,96	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht								**6,66**
11,05	10,79	11,58	7,64	12,68	6,66	11,61	11,96	
Spitzkohl + Austernpilze + Dinkel ungekocht								**6,66**
12,04	11,52	18,42	9,13	12,73	6,66	12,97	12,71	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Spitzkohl								**6,66**
12,04	11,52	18,42	9,13	12,73	6,66	12,97	12,71	
Haselnüsse + Austernpilze + Spitzkohl								**6,66**
11,19	11,52	26,75	6,91	11,07	6,66	12,97	14,93	
Austernpilze + Gerstenmehl + Spitzkohl								**6,66**
8,62	10,19	26,75	6,91	9,40	6,66	10,34	12,71	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**6,66**
12,04	11,52	18,42	9,13	12,73	6,66	12,97	12,71	
Gerstenmehl + Austernpilze + Spitzkohl								**6,66**
8,62	10,19	26,75	6,91	9,40	6,66	10,34	12,71	
Austernpilze + Haselnüsse + Spitzkohl								**6,66**
11,19	11,52	26,75	6,91	11,07	6,66	12,97	14,93	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**6,66**
15,38	12,37	20,21	6,66	14,00	9,33	14,88	17,89	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**6,66**
12,04	13,52	30,92	8,13	14,40	6,66	14,29	16,04	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze								**6,66**
15,87	14,48	25,71	6,66	17,16	13,57	14,60	19,49	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**6,66**
12,75	12,72	17,71	7,01	13,57	6,66	12,54	13,96	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen								**6,66**
7,64	11,87	13,46	6,66	8,98	9,34	8,78	12,09	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen								**6,66**
7,60	11,63	13,21	6,66	8,27	8,72	8,67	11,62	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**6,66**
12,73	11,84	21,67	6,66	15,05	11,68	13,14	15,61	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**6,66**
14,92	16,27	31,04	6,66	19,38	13,99	21,37	24,49	
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart								**6,66**
13,50	16,67	16,38	6,66	16,13	7,73	16,32	15,34	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	11,50	12,27	22,71	6,66	14,38	7,32	13,47	15,60	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	12,35	10,94	22,71	6,66	16,05	11,77	14,79	20,04	**6,66**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	15,39	9,55	11,17	6,71	10,83	6,66	10,64	13,94	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	11,50	10,94	22,71	6,66	14,38	11,77	14,79	17,82	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	10,65	12,27	22,71	6,66	12,72	8,43	12,16	15,60	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	13,21	13,61	22,71	6,66	14,38	8,43	14,79	17,82	**6,66**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	13,68	9,70	16,04	6,66	11,50	8,22	11,59	14,56	**6,66**
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,05	10,79	11,58	7,64	12,68	6,66	11,61	11,96	**6,66**
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,05	10,79	11,58	7,64	12,68	6,66	11,61	11,96	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,31	16,58	17,71	6,66	19,40	15,70	18,17	19,38	**6,66**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	9,05	8,85	22,58	6,80	9,40	6,66	11,00	11,60	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	14,60	14,58	17,71	6,66	16,90	12,37	16,20	18,27	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	12,47	12,58	17,71	6,66	15,23	12,92	14,22	16,04	**6,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,07	11,43	23,54	6,66	15,54	13,85	15,67	18,81	**6,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,78	14,09	23,54	6,66	15,54	10,52	15,67	18,81	**6,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,93	11,43	23,54	6,66	17,21	13,85	15,67	21,03	**6,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,07	12,76	23,54	6,66	15,54	9,41	14,36	16,59	**6,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,22	12,76	23,54	6,66	13,88	10,52	13,04	16,59	**6,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,49	16,76	31,88	6,66	20,54	16,07	22,25	25,48	**6,66**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,56	18,26	21,21	6,66	22,69	19,46	18,95	23,81	**6,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	15,09	13,52	21,13	6,66	19,88	11,66	16,61	21,33	**6,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	13,57	13,48	19,88	6,66	18,26	11,76	15,08	19,47	**6,66**
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,36	9,46	11,21	6,70	11,32	6,66	10,98	14,36	**6,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	15,11	13,64	21,25	6,66	20,23	11,97	16,66	21,57	**6,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	13,59	13,60	20,00	6,66	18,62	12,07	15,13	19,70	**6,66**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	14,10	9,70	16,04	6,66	12,33	8,22	11,59	15,67	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,75	13,25	13,54	6,66	16,07	10,70	14,88	16,04	**6,66**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	13,09	13,65	20,71	6,66	15,01	14,07	15,01	16,82	**6,66**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	13,15	14,01	21,08	6,66	16,08	15,00	15,17	17,52	**6,66**
Spitzkohl + Austernpilze + Haselnüsse	11,19	11,52	26,75	6,91	11,07	6,66	12,97	14,93	**6,66**
Austernpilze + Spitzkohl + Gerstenmehl	8,62	10,19	26,75	6,91	9,40	6,66	10,34	12,71	**6,66**
Austernpilze + Spitzkohl + Haselnüsse	11,19	11,52	26,75	6,91	11,07	6,66	12,97	14,93	**6,66**
Spitzkohl + Austernpilze + Gerstenmehl	8,62	10,19	26,75	6,91	9,40	6,66	10,34	12,71	**6,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,74	17,91	21,88	6,66	19,40	17,92	18,17	20,49	**6,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,59	17,91	21,88	6,66	24,40	19,03	20,14	26,04	**6,66**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Austernpilze	8,62	10,19	26,75	6,91	9,40	6,66	10,34	12,71	**6,66**
Haselnüsse + Spitzkohl + Austernpilze	11,19	11,52	26,75	6,91	11,07	6,66	12,97	14,93	**6,66**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Austernpilze	8,62	10,19	26,75	6,91	9,40	6,66	10,34	12,71	**6,66**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Austernpilze	12,04	11,52	18,42	9,13	12,73	6,66	12,97	12,71	**6,66**
Spitzkohl + Haselnüsse + Austernpilze	11,19	11,52	26,75	6,91	11,07	6,66	12,97	14,93	**6,66**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Austernpilze	12,04	11,52	18,42	9,13	12,73	6,66	12,97	12,71	**6,66**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	15,47	9,59	11,33	6,68	11,04	6,65	10,91	14,42	**6,65**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	11,58	13,13	27,63	7,46	14,40	6,65	13,51	15,26	**6,65**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	11,65	11,28	15,13	8,37	12,43	6,65	12,22	12,40	**6,65**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	11,65	13,28	27,63	7,37	14,10	6,65	13,54	15,73	**6,65**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	11,65	13,28	27,63	7,37	14,10	6,65	13,54	15,73	**6,65**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,25	8,49	16,46	7,86	9,87	6,65	9,88	12,27	**6,65**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,61	18,08	19,50	6,64	22,69	19,14	20,19	23,80	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	17,12	18,43	19,25	6,64	21,43	15,17	19,90	21,42	**6,64**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	13,76	12,05	19,21	6,64	15,74	6,98	14,59	16,66	**6,64**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	11,48	11,99	17,33	6,64	13,32	7,13	12,30	13,86	**6,64**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	16,62	11,19	12,13	6,64	12,58	8,24	12,13	15,98	**6,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Bohnen grün gekocht	13,65	16,58	16,63	6,64	16,69	8,06	16,71	15,91	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	17,32	17,41	19,50	6,64	21,03	19,14	18,22	22,69	**6,64**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	12,09	14,27	24,92	6,64	14,50	12,20	14,00	18,04	**6,64**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	12,94	12,93	24,92	6,64	16,17	15,53	16,63	20,27	**6,64**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	13,79	12,93	24,92	6,64	17,83	15,53	16,63	22,49	**6,64**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	12,94	14,27	24,92	6,64	16,17	11,09	15,32	18,04	**6,64**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,54	20,16	25,25	6,64	26,05	22,27	21,83	27,96	**6,64**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,11	12,85	14,50	6,64	16,40	11,88	15,05	18,71	**6,64**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	17,11	12,85	14,50	6,64	16,40	11,88	15,05	18,71	**6,64**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	12,94	12,93	24,92	6,64	16,17	15,53	16,63	20,27	**6,64**
Linsen reif gekocht + Kakao + Bohnen grün gekocht	16,36	18,27	33,25	6,64	21,17	17,76	23,21	26,93	**6,64**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	14,65	15,60	24,92	6,64	16,17	12,20	16,63	20,27	**6,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	17,11	12,85	14,50	6,64	16,40	11,88	15,05	18,71	**6,64**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,11	12,85	14,50	6,64	16,40	11,88	15,05	18,71	**6,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,54	20,16	25,25	6,64	26,05	22,27	21,83	27,96	**6,64**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	12,94	14,27	24,92	6,64	16,17	11,09	15,32	18,04	**6,64**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	13,79	12,93	24,92	6,64	17,83	15,53	16,63	22,49	**6,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht								**6,64**
12,09	14,27	24,92	6,64	14,50	12,20	14,00	18,04	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht								**6,64**
14,65	15,60	24,92	6,64	16,17	12,20	16,63	20,27	
Kakao + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht								**6,64**
16,36	18,27	33,25	6,64	21,17	17,76	23,21	26,93	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Roggenmehl								**6,64**
14,29	10,89	13,42	6,64	11,95	7,20	12,03	15,44	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**6,64**
14,29	10,89	13,42	6,64	11,95	7,20	12,03	15,44	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**6,64**
12,94	14,27	24,92	6,64	16,17	11,09	15,32	18,04	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**6,64**
12,94	14,27	24,92	6,64	16,17	11,09	15,32	18,04	
Spitzkohl + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**6,64**
11,26	11,04	11,83	7,60	12,13	6,64	11,47	12,09	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**6,64**
12,94	14,27	24,92	6,64	16,17	11,09	15,32	18,04	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**6,64**
11,26	11,04	11,83	7,60	12,13	6,64	11,47	12,09	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Linsen reif gekocht								**6,64**
12,94	12,93	24,92	6,64	16,17	15,53	16,63	20,27	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**6,64**
12,09	14,27	24,92	6,64	14,50	12,20	14,00	18,04	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**6,64**
14,65	15,60	24,92	6,64	16,17	12,20	16,63	20,27	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**6,64**
16,36	18,27	33,25	6,64	21,17	17,76	23,21	26,93	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**6,64**
13,79	12,93	24,92	6,64	17,83	15,53	16,63	22,49	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Linsen reif gekocht								**6,64**
16,36	18,27	33,25	6,64	21,17	17,76	23,21	26,93	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**6,64**
12,94	14,27	24,92	6,64	16,17	11,09	15,32	18,04	
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Spitzkohl								**6,64**
11,26	11,04	11,83	7,60	12,13	6,64	11,47	12,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	12,09	14,27	24,92	6,64	14,50	12,20	14,00	18,04	**6,64**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	12,94	12,93	24,92	6,64	16,17	15,53	16,63	20,27	**6,64**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	14,65	15,60	24,92	6,64	16,17	12,20	16,63	20,27	**6,64**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	13,79	12,93	24,92	6,64	17,83	15,53	16,63	22,49	**6,64**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	14,29	10,89	13,42	6,64	11,95	7,20	12,03	15,44	**6,64**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	14,29	10,89	13,42	6,64	11,95	7,20	12,03	15,44	**6,64**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Miso	15,65	14,71	18,08	6,64	18,63	14,13	15,03	18,71	**6,64**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Miso	15,65	14,71	18,08	6,64	18,63	14,13	15,03	18,71	**6,64**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	11,48	9,87	22,17	6,64	12,18	8,63	11,64	12,93	**6,64**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	14,29	10,89	13,42	6,64	11,95	7,20	12,03	15,44	**6,64**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	17,11	12,85	14,50	6,64	16,40	11,88	15,05	18,71	**6,64**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Mais-Mehl	14,29	10,89	13,42	6,64	11,95	7,20	12,03	15,44	**6,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	17,11	12,85	14,50	6,64	16,40	11,88	15,05	18,71	**6,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	20,54	20,16	25,25	6,64	26,05	22,27	21,83	27,96	**6,64**
Miso + Miso + Reis halbpoliert gegart	15,65	14,71	18,08	6,64	18,63	14,13	15,03	18,71	**6,64**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	14,97	14,61	18,46	6,64	18,07	13,52	14,99	19,51	**6,64**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	12,45	14,11	28,13	7,93	15,00	6,64	14,59	16,11	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	18,97	18,09	21,00	6,64	24,46	19,71	20,01	25,16	**6,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Miso	14,12	12,67	17,75	6,64	15,98	8,08	14,60	16,41	**6,64**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	12,59	12,63	16,50	6,64	14,37	8,18	13,07	14,54	**6,64**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	15,65	14,71	18,08	6,64	18,63	14,13	15,03	18,71	**6,64**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	11,26	11,04	11,83	7,60	12,13	6,64	11,47	12,09	**6,64**
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Tomaten	9,73	8,40	25,67	6,64	12,15	9,29	12,22	16,20	**6,64**
Austernpilze + Kakao + Tomaten	12,29	13,73	34,00	6,64	15,48	11,51	18,80	20,64	**6,64**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Tomaten	9,73	8,40	25,67	6,64	12,15	9,29	12,22	16,20	**6,64**
Buchweizen + Austernpilze + Tomaten	8,87	8,40	25,67	6,64	10,48	9,29	12,22	13,98	**6,64**
Austernpilze + Buchweizen + Tomaten	8,87	8,40	25,67	6,64	10,48	9,29	12,22	13,98	**6,64**
Kakao + Austernpilze + Tomaten	12,29	13,73	34,00	6,64	15,48	11,51	18,80	20,64	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	17,75	18,08	19,50	6,64	21,86	18,59	19,53	21,58	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	16,04	16,08	19,50	6,64	19,36	15,26	17,56	20,47	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	13,91	14,08	19,50	6,64	17,69	15,81	15,59	18,24	**6,64**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	12,93	11,91	25,54	6,64	17,36	14,70	14,59	21,48	**6,64**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	12,07	13,24	25,54	6,64	15,69	10,26	13,27	17,03	**6,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	13,73	14,21	25,17	6,64	14,62	10,43	14,43	18,56	**6,64**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	12,07	11,91	25,54	6,64	15,69	14,70	14,59	19,26	**6,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	15,44	16,88	33,50	6,64	19,62	15,99	21,01	25,22	**6,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	13,78	14,57	25,54	6,64	15,69	11,37	14,59	19,26	**6,64**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	15,49	17,24	33,88	6,64	20,69	16,92	21,16	25,92	**6,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	12,02	11,55	25,17	6,64	14,62	13,77	14,43	18,56	**6,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	12,88	11,55	25,17	6,64	16,28	13,77	14,43	20,78	**6,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	12,02	12,88	25,17	6,64	14,62	9,32	13,11	16,33	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	20,54	20,16	25,25	6,64	26,05	22,27	21,83	27,96	**6,64**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	14,95	14,49	18,33	6,64	17,71	13,21	14,94	19,28	**6,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,65	16,56	16,71	6,64	16,36	7,90	16,34	15,17	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	15,19	14,75	15,33	6,64	18,53	13,59	16,24	18,24	**6,64**
Tomaten + Austernpilze + Kakao	12,29	13,73	34,00	6,64	15,48	11,51	18,80	20,64	**6,64**
Austernpilze + Tomaten + Kakao	12,29	13,73	34,00	6,64	15,48	11,51	18,80	20,64	**6,64**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	12,09	14,27	24,92	6,64	14,50	12,20	14,00	18,04	**6,64**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	14,65	15,60	24,92	6,64	16,17	12,20	16,63	20,27	**6,64**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	12,09	14,27	24,92	6,64	14,50	12,20	14,00	18,04	**6,64**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	14,65	15,60	24,92	6,64	16,17	12,20	16,63	20,27	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	22,03	19,41	23,67	6,64	26,86	21,92	21,51	28,24	**6,64**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	18,18	19,41	23,67	6,64	21,86	20,81	19,53	22,69	**6,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen								**6,64**
11,17	12,88	25,17	6,64	12,95	10,43	11,80	16,33	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen								**6,64**
11,22	13,24	25,54	6,64	14,03	11,37	11,95	17,03	
Tomaten + Austernpilze + Buchweizen								**6,64**
8,87	8,40	25,67	6,64	10,48	9,29	12,22	13,98	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Kakao								**6,64**
16,36	18,27	33,25	6,64	21,17	17,76	23,21	26,93	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Austernpilze								**6,64**
9,73	8,40	25,67	6,64	12,15	9,29	12,22	16,20	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Kakao								**6,64**
16,36	18,27	33,25	6,64	21,17	17,76	23,21	26,93	
Tomaten + Kakao + Austernpilze								**6,64**
12,29	13,73	34,00	6,64	15,48	11,51	18,80	20,64	
Tomaten + Buchweizen + Austernpilze								**6,64**
8,87	8,40	25,67	6,64	10,48	9,29	12,22	13,98	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Austernpilze								**6,64**
9,73	8,40	25,67	6,64	12,15	9,29	12,22	16,20	
Buchweizen + Tomaten + Austernpilze								**6,64**
8,87	8,40	25,67	6,64	10,48	9,29	12,22	13,98	
Kakao + Tomaten + Austernpilze								**6,64**
12,29	13,73	34,00	6,64	15,48	11,51	18,80	20,64	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**6,64**
12,94	12,93	24,92	6,64	16,17	15,53	16,63	20,27	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,64**
13,79	12,93	24,92	6,64	17,83	15,53	16,63	22,49	
Tomaten + Austernpilze + Amaranth, ungekocht								**6,64**
9,73	8,40	25,67	6,64	12,15	9,29	12,22	16,20	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Buchweizen								**6,64**
12,94	12,93	24,92	6,64	16,17	15,53	16,63	20,27	
Austernpilze + Tomaten + Buchweizen								**6,64**
8,87	8,40	25,67	6,64	10,48	9,29	12,22	13,98	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,64**
13,79	12,93	24,92	6,64	17,83	15,53	16,63	22,49	
Austernpilze + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**6,64**
9,73	8,40	25,67	6,64	12,15	9,29	12,22	16,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**6,64**
13,15	14,01	28,17	8,00	14,87	6,64	14,08	15,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,63**
14,06	13,81	17,38	6,63	16,67	13,02	16,02	19,37	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,63**
14,41	14,72	17,13	6,63	16,40	12,21	15,90	19,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,63**
16,56	16,42	22,71	6,63	19,73	17,16	16,91	21,82	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,63**
13,12	14,05	17,13	6,63	14,73	12,21	13,93	18,53	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,63**
11,93	11,99	17,79	6,63	12,98	12,02	12,78	16,29	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,63**
12,77	13,15	17,38	6,63	15,00	13,02	14,05	18,26	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,63**
15,18	15,57	20,25	6,63	17,78	16,70	15,94	21,01	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao								**6,63**
12,73	13,97	24,21	6,63	15,52	9,66	15,80	17,51	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Kakao								**6,63**
14,25	14,01	25,46	6,63	17,13	9,56	17,32	19,38	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze								**6,63**
15,80	10,08	14,96	7,51	11,28	6,63	11,64	14,46	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse								**6,63**
11,87	12,63	20,04	6,63	13,02	6,88	12,51	14,18	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse								**6,63**
13,39	12,67	21,29	6,63	14,63	6,78	14,03	16,04	
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**6,63**
16,26	13,70	16,88	6,63	16,40	11,00	13,32	16,23	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch								**6,63**
15,40	9,68	11,13	6,63	11,73	7,53	10,58	14,53	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch								**6,63**
15,36	9,44	10,88	6,63	11,01	6,91	10,47	14,07	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl								**6,63**
10,59	11,97	20,04	6,63	12,18	6,88	11,19	13,07	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl								**6,63**
12,11	12,01	21,29	6,63	13,80	6,78	12,72	14,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**6,63**
17,65	17,32	27,88	6,63	24,03	19,93	18,65	27,27	
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Miso								**6,63**
16,26	13,70	16,88	6,63	16,40	11,00	13,32	16,23	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**6,63**
16,21	11,93	15,96	6,63	16,72	11,35	14,20	19,93	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen								**6,63**
12,54	11,34	21,29	6,63	14,63	8,44	14,03	16,04	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen								**6,63**
11,02	11,30	20,04	6,63	13,02	8,54	12,51	14,18	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,63**
13,55	14,72	17,13	6,63	15,57	11,66	15,24	17,42	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,63**
13,20	13,81	17,38	6,63	15,83	12,46	15,36	17,14	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,63**
15,28	15,75	22,71	6,63	18,07	17,16	14,94	20,71	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,63**
15,71	16,42	22,71	6,63	18,90	16,60	16,26	19,60	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Hafer								**6,63**
14,00	14,42	22,71	6,63	16,40	13,27	14,28	18,49	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa								**6,63**
11,86	12,42	22,71	6,63	14,73	13,82	12,31	16,27	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hafer								**6,63**
11,49	11,81	17,38	6,63	13,33	9,13	13,39	16,03	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Quinoa								**6,63**
9,71	10,72	17,13	6,63	11,40	8,88	11,30	14,09	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Hafer								**6,63**
11,84	12,72	17,13	6,63	13,07	8,32	13,27	16,31	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa								**6,63**
9,35	9,81	17,38	6,63	11,67	9,68	11,41	13,81	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**6,63**
17,65	17,32	27,88	6,63	24,03	19,93	18,65	27,27	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl								**6,63**
15,40	9,68	11,13	6,63	11,73	7,53	10,58	14,53	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,63**
18,29	16,97	24,79	6,63	20,53	16,53	16,92	22,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	15,38	9,56	11,00	6,63	11,37	7,22	10,53	14,30	**6,63**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,49	13,41	27,83	7,46	14,31	6,63	13,59	15,39	**6,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	11,44	11,30	20,04	6,63	13,85	8,54	12,51	15,29	**6,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	13,15	13,09	18,54	6,63	15,57	11,60	12,97	16,27	**6,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	10,64	10,48	13,21	6,63	12,50	7,46	12,07	13,81	**6,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	12,97	11,34	21,29	6,63	15,47	8,44	14,03	17,16	**6,63**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	10,99	11,39	12,96	6,63	12,23	6,66	11,95	14,09	**6,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pistazien roh	13,90	14,23	20,25	6,63	16,94	13,92	15,94	17,68	**6,63**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	10,65	10,66	17,79	6,63	12,15	9,24	12,78	12,96	**6,63**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,33	9,88	16,54	6,63	11,67	7,45	10,97	13,20	**6,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,63	15,15	21,54	6,63	15,83	14,68	15,36	18,26	**6,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,47	15,15	21,54	6,63	20,83	15,79	17,34	23,81	**6,63**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,98	16,05	21,29	6,63	15,57	13,88	15,24	18,53	**6,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,14	17,75	26,88	6,63	18,90	18,82	16,26	20,71	**6,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,98	17,75	26,88	6,63	23,90	19,93	18,23	26,27	**6,63**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,82	16,05	21,29	6,63	20,57	14,99	17,22	24,09	**6,63**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Reis halbpoliert gegart	11,58	9,35	10,29	25,20	9,94	6,63	12,10	10,83	**6,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	6,63	20,87	41,96	13,44	29,55	19,24	25,77	36,62	**6,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	6,63	20,42	41,38	13,26	29,08	18,97	25,24	36,13	**6,63**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,68	13,73	20,63	7,73	17,18	6,63	15,82	17,50	**6,63**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	15,41	9,84	11,67	6,74	10,98	6,63	10,89	14,14	**6,63**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,38	12,19	18,08	8,04	13,60	6,63	12,62	14,49	**6,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	14,78	10,14	13,38	6,62	12,22	6,71	11,64	14,58	**6,62**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	14,83	10,50	13,75	6,62	13,29	7,64	11,80	15,28	**6,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	17,28	18,07	19,00	6,62	18,58	13,05	18,18	19,59	**6,62**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,45	14,45	18,50	6,62	17,92	12,20	15,97	18,33	**6,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	15,97	14,49	19,75	6,62	19,53	12,10	17,50	20,20	**6,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	14,45	14,45	18,50	6,62	17,92	12,20	15,97	18,33	**6,62**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,97	14,49	19,75	6,62	19,53	12,10	17,50	20,20	**6,62**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	15,97	14,49	19,75	6,62	19,53	12,10	17,50	20,20	**6,62**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	14,45	14,45	18,50	6,62	17,92	12,20	15,97	18,33	**6,62**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,97	14,49	19,75	6,62	19,53	12,10	17,50	20,20	**6,62**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,45	14,45	18,50	6,62	17,92	12,20	15,97	18,33	**6,62**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	11,63	12,49	17,42	6,62	13,47	7,52	12,95	15,07	**6,62**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	13,15	12,53	18,67	6,62	15,08	7,42	14,47	16,93	**6,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Erbsen grün gekocht + Miso + Roggenmehl							**6,62**
15,29	14,84	19,83	6,62	19,73	14,39	16,32	21,93
Miso + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**6,62**
15,29	14,84	19,83	6,62	19,73	14,39	16,32	21,93
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Roggenmehl							**6,62**
13,15	12,53	18,67	6,62	15,08	7,42	14,47	16,93
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Roggenmehl							**6,62**
11,63	12,49	17,42	6,62	13,47	7,52	12,95	15,07
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**6,62**
11,13	11,15	12,17	7,76	12,37	6,62	11,42	11,33
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**6,62**
11,13	11,15	12,17	7,76	12,37	6,62	11,42	11,33
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss							**6,62**
9,21	8,79	23,54	6,62	9,86	7,94	11,13	11,64
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,62**
11,13	11,15	12,17	7,76	12,37	6,62	11,42	11,33
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Spitzkohl							**6,62**
13,75	16,71	16,75	6,62	16,42	8,06	16,64	15,98
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,62**
11,13	11,15	12,17	7,76	12,37	6,62	11,42	11,33
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**6,62**
18,85	15,87	17,25	6,62	17,65	15,24	16,97	21,62
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl							**6,62**
13,75	16,71	16,75	6,62	16,42	8,06	16,64	15,98
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**6,62**
18,85	15,87	17,25	6,62	17,65	15,24	16,97	21,62
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kakao							**6,62**
14,87	14,01	22,67	6,62	14,92	8,81	16,09	18,56
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**6,62**
14,45	14,45	18,50	6,62	17,92	12,20	15,97	18,33
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl							**6,62**
14,45	14,45	18,50	6,62	17,92	12,20	15,97	18,33
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**6,62**
11,63	12,49	17,42	6,62	13,47	7,52	12,95	15,07
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**6,62**
11,63	12,49	17,42	6,62	13,47	7,52	12,95	15,07

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**6,62**
11,13	11,15	12,17	7,76	12,37	6,62	11,42	11,33	
Walnüsse + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**6,62**
13,15	12,53	18,67	6,62	15,08	7,42	14,47	16,93	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**6,62**
11,63	12,49	17,42	6,62	13,47	7,52	12,95	15,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart								**6,62**
11,13	11,15	12,17	7,76	12,37	6,62	11,42	11,33	
Roggenmehl + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**6,62**
13,15	12,53	18,67	6,62	15,08	7,42	14,47	16,93	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**6,62**
11,63	12,49	17,42	6,62	13,47	7,52	12,95	15,07	
Miso + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**6,62**
15,29	14,84	19,83	6,62	19,73	14,39	16,32	21,93	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Miso								**6,62**
15,29	14,84	19,83	6,62	19,73	14,39	16,32	21,93	
Roggenmehl + Miso + Erbsen grün gekocht								**6,62**
15,29	14,84	19,83	6,62	19,73	14,39	16,32	21,93	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Miso								**6,62**
15,29	14,84	19,83	6,62	19,73	14,39	16,32	21,93	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**6,62**
13,75	16,71	16,75	6,62	16,42	8,06	16,64	15,98	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Mandeln								**6,62**
13,75	16,71	16,75	6,62	16,42	8,06	16,64	15,98	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**6,62**
18,85	15,87	17,25	6,62	17,65	15,24	16,97	21,62	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen								**6,62**
7,16	11,81	13,46	6,62	8,43	8,38	8,66	11,09	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht								**6,62**
18,85	15,87	17,25	6,62	17,65	15,24	16,97	21,62	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**6,62**
13,59	11,35	18,50	6,62	13,25	7,69	12,80	16,33	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**6,62**
13,16	11,35	18,50	6,62	12,42	7,69	12,80	15,22	
Spitzkohl + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl								**6,62**
13,75	16,71	16,75	6,62	16,42	8,06	16,64	15,98	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mandeln + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl							**6,62**
13,75	16,71	16,75	6,62	16,42	8,06	16,64	15,98	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**6,62**
13,15	12,53	18,67	6,62	15,08	7,42	14,47	16,93	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Walnüsse							**6,62**
13,15	12,53	18,67	6,62	15,08	7,42	14,47	16,93	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Walnüsse							**6,62**
15,97	14,49	19,75	6,62	19,53	12,10	17,50	20,20	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse							**6,62**
15,97	14,49	19,75	6,62	19,53	12,10	17,50	20,20	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**6,62**
11,52	8,76	21,63	6,62	12,29	8,34	12,05	14,79	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet							**6,62**
14,33	12,54	18,96	6,96	16,00	6,62	15,04	16,60	
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Karottensalat mit Salatöl							**6,62**
11,37	12,01	22,25	12,31	12,40	6,62	12,37	16,49	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,62**
14,07	10,48	13,13	6,62	12,48	7,69	11,04	14,34	
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart							**6,62**
14,72	12,75	25,54	8,22	16,23	6,62	16,14	17,13	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,62**
14,02	10,12	12,75	6,62	11,41	6,76	10,88	13,64	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**6,62**
15,97	16,25	24,75	6,62	19,21	15,43	16,56	22,91	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**6,62**
14,27	13,74	18,75	7,68	14,48	6,62	13,34	14,40	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Tahin aus rohem Sesam							**6,62**
15,10	11,67	17,00	10,13	12,38	6,62	12,24	16,32	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,62**
12,40	12,86	17,25	7,13	13,90	6,62	13,22	14,07	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart							**6,62**
12,40	12,86	17,25	7,13	13,90	6,62	13,22	14,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet							**6,62**
6,62	20,89	41,79	13,49	29,35	19,13	25,64	36,44	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse							**6,61**
10,95	9,58	24,25	6,61	13,86	8,46	13,28	15,53	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**6,61**
14,92	13,65	20,00	6,61	17,28	8,57	15,80	18,21	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**6,61**
12,64	13,59	18,13	6,61	14,85	8,72	13,51	15,41	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht								**6,61**
15,33	15,11	21,96	6,61	17,22	12,58	15,43	20,84	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**6,61**
15,90	17,33	25,75	6,61	17,33	13,73	17,71	21,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Tomaten								**6,61**
17,61	20,00	34,08	6,61	22,33	19,28	24,29	28,47	
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**6,61**
15,05	14,67	25,75	6,61	18,99	17,06	17,71	24,02	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**6,61**
14,19	16,00	25,75	6,61	17,33	12,62	16,39	19,58	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**6,61**
14,19	14,67	25,75	6,61	17,33	17,06	17,71	21,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**6,61**
13,34	16,00	25,75	6,61	15,66	13,73	15,08	19,58	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen								**6,61**
7,41	11,68	13,17	6,61	9,20	9,43	8,38	11,43	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen								**6,61**
7,36	11,32	12,79	6,61	8,13	8,50	8,22	10,73	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen								**6,61**
7,38	11,71	11,92	6,61	8,04	7,36	8,49	10,72	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**6,61**
17,56	16,83	19,83	6,61	21,80	17,62	17,79	22,06	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl								**6,61**
13,55	13,53	19,96	6,61	18,23	11,67	15,12	19,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**6,61**
15,07	13,57	21,21	6,61	19,85	11,57	16,64	21,42	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Mais-Mehl								**6,61**
15,40	15,31	29,04	6,61	17,35	12,33	19,51	22,91	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl								**6,61**
12,69	10,92	14,75	6,61	12,17	6,92	11,34	13,46	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl								**6,61**
12,74	11,28	15,13	6,61	13,24	7,86	11,50	14,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Mais-Mehl	12,83	9,98	20,71	6,61	14,02	10,11	12,93	18,47	**6,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	13,69	12,65	20,71	6,61	12,35	6,78	12,93	16,24	**6,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	14,21	10,96	16,00	6,61	13,78	6,82	12,87	15,32	**6,61**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Mais-Mehl	14,52	12,67	12,13	8,90	13,72	6,61	12,73	13,76	**6,61**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	11,10	11,33	20,46	6,68	10,38	6,61	10,10	13,76	**6,61**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	14,26	11,32	16,38	6,61	14,86	7,76	13,03	16,02	**6,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Mais-Mehl	11,98	9,98	20,71	6,61	12,35	10,11	12,93	16,24	**6,61**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	15,78	13,23	16,33	6,61	16,54	12,25	13,44	17,27	**6,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Mais-Mehl	11,12	11,31	20,71	6,61	10,68	6,78	10,30	14,02	**6,61**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Mais-Mehl	13,66	12,67	20,46	6,68	12,05	6,61	12,73	15,98	**6,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,09	9,65	16,17	6,61	12,19	7,47	11,20	13,48	**6,61**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	13,94	12,27	18,96	6,69	15,63	6,61	14,64	16,51	**6,61**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	10,19	9,56	23,63	6,61	13,05	8,51	12,51	14,60	**6,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	12,12	11,74	17,38	6,60	13,73	7,03	12,57	14,20	**6,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	13,64	11,78	18,63	6,60	15,35	6,93	14,09	16,07	**6,60**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	12,17	12,10	17,75	6,60	14,81	7,97	12,72	14,90	**6,60**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	13,69	12,14	19,00	6,60	16,43	7,87	14,25	16,77	**6,60**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	15,21	14,05	18,96	6,60	18,11	12,36	14,66	18,01	**6,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Walnüsse							**6,60**
14,83	16,13	31,67	6,60	18,92	12,44	20,73	23,66
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Walnüsse							**6,60**
10,56	12,13	23,33	6,60	12,25	6,89	11,52	14,77
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Walnüsse							**6,60**
13,12	13,47	23,33	6,60	13,92	6,89	14,15	16,99
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Walnüsse							**6,60**
12,26	10,80	23,33	6,60	15,58	10,22	14,15	19,21
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Walnüsse							**6,60**
11,41	10,80	23,33	6,60	13,92	10,22	14,15	16,99
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht							**6,60**
16,19	17,47	21,25	6,60	19,17	15,57	17,89	21,24
Tomaten + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
15,42	16,05	23,83	6,60	17,23	11,89	16,87	20,42
Bulgur, trocken + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
13,71	14,72	23,83	6,60	17,23	10,78	15,55	18,20
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
14,56	13,39	23,83	6,60	18,90	15,22	16,87	22,64
Tomaten + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
13,71	13,39	23,83	6,60	17,23	15,22	16,87	20,42
Tomaten + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
17,13	18,72	32,17	6,60	22,23	17,44	23,45	27,09
Buchweizen + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
13,71	13,39	23,83	6,60	17,23	15,22	16,87	20,42
Tomaten + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
13,71	14,72	23,83	6,60	17,23	10,78	15,55	18,20
Kakao + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
17,13	18,72	32,17	6,60	22,23	17,44	23,45	27,09
Haselnüsse + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
15,42	16,05	23,83	6,60	17,23	11,89	16,87	20,42
Tomaten + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
12,85	14,72	23,83	6,60	15,57	11,89	14,24	18,20
Gerstenmehl + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
12,85	14,72	23,83	6,60	15,57	11,89	14,24	18,20
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,60**
14,56	13,39	23,83	6,60	18,90	15,22	16,87	22,64

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Bulgur, trocken	12,09	12,88	24,75	6,60	16,20	9,54	14,18	18,04	**6,60**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	12,09	12,88	24,75	6,60	16,20	9,54	14,18	18,04	**6,60**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken	13,71	14,72	23,83	6,60	17,23	10,78	15,55	18,20	**6,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Bulgur, trocken	13,71	14,72	23,83	6,60	17,23	10,78	15,55	18,20	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl	12,95	11,55	24,75	6,60	17,87	13,99	15,50	22,49	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Spitzkohl	12,09	11,55	24,75	6,60	16,20	13,99	15,50	20,27	**6,60**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	12,95	11,55	24,75	6,60	17,87	13,99	15,50	22,49	**6,60**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	15,51	16,88	33,08	6,60	21,20	16,21	22,08	26,93	**6,60**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	11,24	12,88	24,75	6,60	14,53	10,66	12,87	18,04	**6,60**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	12,09	12,88	24,75	6,60	16,20	9,54	14,18	18,04	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Spitzkohl	12,09	12,88	24,75	6,60	16,20	9,54	14,18	18,04	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Spitzkohl	11,24	12,88	24,75	6,60	14,53	10,66	12,87	18,04	**6,60**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	12,09	11,55	24,75	6,60	16,20	13,99	15,50	20,27	**6,60**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	16,19	17,47	21,25	6,60	19,17	15,57	17,89	21,24	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Spitzkohl	13,80	14,21	24,75	6,60	16,20	10,66	15,50	20,27	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Spitzkohl	15,51	16,88	33,08	6,60	21,20	16,21	22,08	26,93	**6,60**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	17,71	17,51	22,50	6,60	20,78	15,47	19,42	23,11	**6,60**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Linsen reif gekocht	17,71	17,51	22,50	6,60	20,78	15,47	19,42	23,11	**6,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	13,80	14,21	24,75	6,60	16,20	10,66	15,50	20,27	**6,60**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	16,19	17,47	21,25	6,60	19,17	15,57	17,89	21,24	**6,60**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	12,49	13,20	30,83	6,60	15,00	12,72	17,38	19,13	**6,60**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	11,63	11,87	26,67	6,60	12,50	9,94	14,09	15,80	**6,60**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl	16,19	17,47	21,25	6,60	19,17	15,57	17,89	21,24	**6,60**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht	12,95	11,55	24,75	6,60	17,87	13,99	15,50	22,49	**6,60**
Spitzkohl + Buchweizen + Erbsen grün gekocht	12,09	11,55	24,75	6,60	16,20	13,99	15,50	20,27	**6,60**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht	12,09	12,88	24,75	6,60	16,20	9,54	14,18	18,04	**6,60**
Spitzkohl + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht	13,80	14,21	24,75	6,60	16,20	10,66	15,50	20,27	**6,60**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	12,95	11,55	24,75	6,60	17,87	13,99	15,50	22,49	**6,60**
Buchweizen + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	12,09	11,55	24,75	6,60	16,20	13,99	15,50	20,27	**6,60**
Kakao + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	15,51	16,88	33,08	6,60	21,20	16,21	22,08	26,93	**6,60**
Haselnüsse + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	13,80	14,21	24,75	6,60	16,20	10,66	15,50	20,27	**6,60**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	12,09	12,88	24,75	6,60	16,20	9,54	14,18	18,04	**6,60**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	11,24	12,88	24,75	6,60	14,53	10,66	12,87	18,04	**6,60**
Spitzkohl + Kakao + Erbsen grün gekocht	15,51	16,88	33,08	6,60	21,20	16,21	22,08	26,93	**6,60**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht	11,24	12,88	24,75	6,60	14,53	10,66	12,87	18,04	**6,60**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	11,50	10,78	22,71	6,60	14,78	10,27	13,39	18,28	**6,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,60**
12,36	13,45	22,71	6,60	13,11	6,94	13,39	16,06
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,60**
10,65	10,78	22,71	6,60	13,11	10,27	13,39	16,06
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,60**
14,07	16,11	31,04	6,60	18,11	12,49	19,97	22,72
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,60**
9,79	12,11	22,71	6,60	11,44	6,94	10,76	13,83
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**6,60**
11,41	12,08	17,13	6,60	14,00	8,02	11,96	13,97
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**6,60**
13,66	11,90	18,75	6,60	15,71	7,24	14,14	16,30
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**6,60**
13,69	12,14	19,00	6,60	16,43	7,87	14,25	16,77
3*Mais-Mehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten							**6,60**
15,35	9,47	11,13	6,72	11,22	6,60	10,91	14,27
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**6,60**
11,38	11,84	16,88	6,60	13,28	7,39	11,86	13,50
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken							**6,60**
10,78	11,20	26,67	6,60	12,50	9,39	13,43	14,69
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl							**6,60**
10,35	11,20	26,67	6,60	11,67	9,94	12,78	14,69
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**6,60**
13,43	13,83	17,58	6,60	15,47	10,02	14,87	19,19
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl							**6,60**
14,93	14,54	18,42	6,60	17,68	13,12	14,98	19,37
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht							**6,60**
17,71	17,51	22,50	6,60	20,78	15,47	19,42	23,11
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen							**6,60**
10,78	10,53	26,67	6,60	12,50	11,61	14,09	15,80
Austernpilze + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**6,60**
9,74	8,39	25,83	6,60	12,35	9,40	12,36	16,38
Austernpilze + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**6,60**
8,89	8,39	25,83	6,60	10,68	9,40	12,36	14,16
Austernpilze + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**6,60**
12,31	13,72	34,17	6,60	15,68	11,62	18,93	20,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	14,56	13,39	23,83	6,60	18,90	15,22	16,87	22,64	**6,60**
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	13,71	13,39	23,83	6,60	17,23	15,22	16,87	20,42	**6,60**
Kakao + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	12,31	13,72	34,17	6,60	15,68	11,62	18,93	20,82	**6,60**
Buchweizen + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	8,89	8,39	25,83	6,60	10,68	9,40	12,36	14,16	**6,60**
Amaranth, ungekocht + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	9,74	8,39	25,83	6,60	12,35	9,40	12,36	16,38	**6,60**
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	17,13	18,72	32,17	6,60	22,23	17,44	23,45	27,09	**6,60**
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	15,42	16,05	23,83	6,60	17,23	11,89	16,87	20,42	**6,60**
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	12,85	14,72	23,83	6,60	15,57	11,89	14,24	18,20	**6,60**
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	13,71	14,72	23,83	6,60	17,23	10,78	15,55	18,20	**6,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Tomaten	13,71	14,72	23,83	6,60	17,23	10,78	15,55	18,20	**6,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Tomaten	14,56	13,39	23,83	6,60	18,90	15,22	16,87	22,64	**6,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Tomaten	13,71	13,39	23,83	6,60	17,23	15,22	16,87	20,42	**6,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Tomaten	17,13	18,72	32,17	6,60	22,23	17,44	23,45	27,09	**6,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Tomaten	15,42	16,05	23,83	6,60	17,23	11,89	16,87	20,42	**6,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Tomaten	12,85	14,72	23,83	6,60	15,57	11,89	14,24	18,20	**6,60**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Walnüsse	17,71	17,51	22,50	6,60	20,78	15,47	19,42	23,11	**6,60**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	6,65	6,60	22,25	6,71	7,57	6,91	8,62	8,58	**6,60**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	15,48	11,49	14,58	6,60	13,24	8,66	12,53	16,04	**6,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl								**6,60**
15,35	9,32	10,75	6,63	10,65	6,60	10,42	13,83	
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**6,60**
13,68	12,02	18,88	6,60	16,07	7,56	14,20	16,53	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**6,60**
11,39	11,96	17,00	6,60	13,64	7,71	11,91	13,73	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**6,60**
13,64	11,78	18,63	6,60	15,35	6,93	14,09	16,07	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**6,60**
15,35	9,32	10,75	6,63	10,65	6,60	10,42	13,83	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**6,60**
11,36	11,72	16,75	6,60	12,93	7,08	11,80	13,27	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**6,60**
16,06	10,20	11,21	6,99	11,66	6,60	11,42	14,60	
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,60**
11,03	10,65	11,13	7,58	12,02	6,60	11,05	11,43	
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**6,60**
11,21	10,53	26,67	6,60	13,33	11,61	14,09	16,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Kakao								**6,60**
17,13	18,72	32,17	6,60	22,23	17,44	23,45	27,09	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Kakao								**6,60**
12,31	13,72	34,17	6,60	15,68	11,62	18,93	20,82	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Kakao								**6,60**
12,31	13,72	34,17	6,60	15,68	11,62	18,93	20,82	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse								**6,60**
15,42	16,05	23,83	6,60	17,23	11,89	16,87	20,42	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl								**6,60**
12,85	14,72	23,83	6,60	15,57	11,89	14,24	18,20	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse								**6,60**
13,80	14,21	24,75	6,60	16,20	10,66	15,50	20,27	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Gerstenmehl								**6,60**
11,24	12,88	24,75	6,60	14,53	10,66	12,87	18,04	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl								**6,60**
11,24	12,88	24,75	6,60	14,53	10,66	12,87	18,04	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Haselnüsse								**6,60**
15,42	16,05	23,83	6,60	17,23	11,89	16,87	20,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Gerstenmehl	12,85	14,72	23,83	6,60	15,57	11,89	14,24	18,20	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Haselnüsse	13,80	14,21	24,75	6,60	16,20	10,66	15,50	20,27	**6,60**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	14,45	14,03	18,33	6,60	17,30	12,41	13,90	17,08	**6,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	11,36	11,72	16,75	6,60	12,93	7,08	11,80	13,27	**6,60**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	11,41	12,08	17,13	6,60	14,00	8,02	11,96	13,97	**6,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	12,88	11,76	18,00	6,60	14,54	6,98	13,33	15,13	**6,60**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	12,93	12,12	18,38	6,60	15,62	7,92	13,49	15,83	**6,60**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	12,31	13,72	34,17	6,60	15,68	11,62	18,93	20,82	**6,60**
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Austernpilze	8,89	8,39	25,83	6,60	10,68	9,40	12,36	14,16	**6,60**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	9,74	8,39	25,83	6,60	12,35	9,40	12,36	16,38	**6,60**
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Austernpilze	9,74	8,39	25,83	6,60	12,35	9,40	12,36	16,38	**6,60**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	17,13	18,72	32,17	6,60	22,23	17,44	23,45	27,09	**6,60**
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	8,89	8,39	25,83	6,60	10,68	9,40	12,36	14,16	**6,60**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Buchweizen	8,89	8,39	25,83	6,60	10,68	9,40	12,36	14,16	**6,60**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Kakao	15,51	16,88	33,08	6,60	21,20	16,21	22,08	26,93	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Kakao	15,51	16,88	33,08	6,60	21,20	16,21	22,08	26,93	**6,60**
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Austernpilze	12,31	13,72	34,17	6,60	15,68	11,62	18,93	20,82	**6,60**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	13,71	13,39	23,83	6,60	17,23	15,22	16,87	20,42	**6,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Buchweizen	13,71	13,39	23,83	6,60	17,23	15,22	16,87	20,42	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	12,95	11,55	24,75	6,60	17,87	13,99	15,50	22,49	**6,60**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	14,56	13,39	23,83	6,60	18,90	15,22	16,87	22,64	**6,60**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Buchweizen	12,09	11,55	24,75	6,60	16,20	13,99	15,50	20,27	**6,60**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	12,95	11,55	24,75	6,60	17,87	13,99	15,50	22,49	**6,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Amaranth, ungekocht	14,56	13,39	23,83	6,60	18,90	15,22	16,87	22,64	**6,60**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	9,74	8,39	25,83	6,60	12,35	9,40	12,36	16,38	**6,60**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	12,09	11,55	24,75	6,60	16,20	13,99	15,50	20,27	**6,60**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Amaranth, ungekocht	9,74	8,39	25,83	6,60	12,35	9,40	12,36	16,38	**6,60**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	8,89	8,39	25,83	6,60	10,68	9,40	12,36	14,16	**6,60**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,76	15,07	29,38	8,63	16,00	6,59	15,15	16,90	**6,59**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,42	14,71	17,29	6,59	16,60	12,32	16,03	19,82	**6,59**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	10,11	10,80	22,00	6,82	11,83	6,59	13,33	12,36	**6,59**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,75	11,77	18,04	6,59	13,10	12,39	12,72	16,43	**6,59**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,14	14,04	17,29	6,59	14,93	12,32	14,06	18,71	**6,59**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	14,62	15,21	23,58	6,59	16,66	15,82	16,85	20,19	**6,59**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	12,59	10,76	18,50	6,59	11,08	7,15	11,34	12,53	**6,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	11,26	10,19	21,13	6,59	12,23	9,58	13,39	15,27	**6,59**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**6,59**
12,12	10,19	21,13	6,59	13,90	9,58	13,39	17,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**6,59**
14,68	15,53	29,46	6,59	17,23	11,81	19,97	21,93	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch								**6,59**
10,91	10,73	11,38	7,51	12,27	6,59	10,88	11,03	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**6,59**
13,64	12,12	19,21	6,59	15,48	6,82	14,39	16,36	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Kartoffeln gegart								**6,59**
13,52	16,65	16,63	6,59	16,43	7,90	16,51	15,61	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**6,59**
11,36	12,06	17,33	6,59	13,05	6,97	12,10	13,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,59**
16,08	11,81	15,79	6,59	16,63	11,20	13,99	19,53	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**6,59**
15,36	9,61	11,08	6,59	11,34	7,14	10,57	14,39	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,59**
13,57	14,71	17,29	6,59	15,77	11,77	15,38	17,60	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**6,59**
9,72	10,71	17,29	6,59	11,60	8,99	11,43	14,27	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**6,59**
11,86	12,71	17,29	6,59	13,27	8,43	13,40	16,49	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl								**6,59**
16,80	15,00	23,00	6,59	18,65	15,72	15,02	21,72	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl								**6,59**
15,31	11,84	26,13	8,78	14,61	6,59	15,24	16,52	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl								**6,59**
16,77	14,76	22,75	6,59	17,93	15,10	14,91	21,26	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet								**6,59**
12,41	13,88	27,71	7,86	14,83	6,59	14,37	16,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,59**
15,91	17,33	25,83	6,59	17,43	13,78	17,78	21,89	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,59**
14,20	15,99	25,83	6,59	17,43	12,67	16,46	19,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,59**
14,20	14,66	25,83	6,59	17,43	17,12	17,78	21,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,62	19,99	34,17	6,59	22,43	19,34	24,36	28,56	**6,59**
3*Linsen reif gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,06	14,66	25,83	6,59	19,09	17,12	17,78	24,11	**6,59**
3*Linsen reif gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,35	15,99	25,83	6,59	15,76	13,78	15,14	19,67	**6,59**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	11,00	11,37	13,13	6,59	12,43	6,77	12,09	14,27	**6,59**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,05	9,52	15,54	6,59	11,33	7,30	10,51	12,78	**6,59**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,10	9,88	15,92	6,59	12,40	8,23	10,67	13,48	**6,59**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	10,47	10,44	18,04	6,59	12,27	9,62	12,72	13,10	**6,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,20	9,75	16,38	6,59	11,58	7,30	10,77	12,80	**6,59**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,00	16,04	21,46	6,59	15,77	13,99	15,38	18,71	**6,59**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,84	16,04	21,46	6,59	20,77	15,10	17,35	24,27	**6,59**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	11,94	12,09	30,13	7,90	11,72	6,59	14,16	15,42	**6,59**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	9,38	10,75	30,13	7,90	10,05	6,59	11,53	13,20	**6,59**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	12,80	14,09	34,29	9,12	15,05	6,59	15,47	16,53	**6,59**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,80	12,09	21,79	10,12	13,38	6,59	14,16	13,20	**6,59**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,10	6,59	9,63	14,01	9,00	7,22	9,24	9,70	**6,59**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,87	12,01	14,33	16,62	12,42	6,58	13,46	14,11	**6,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,67	15,25	20,25	6,58	20,83	16,82	17,78	22,98	**6,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,56	13,31	15,00	6,58	14,68	9,85	14,11	15,62	**6,58**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	16,24	15,82	25,63	6,58	20,22	15,83	16,24	22,47	**6,58**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	16,20	15,58	25,38	6,58	19,50	15,21	16,14	22,00	**6,58**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	15,79	16,03	25,00	6,58	19,33	15,81	16,50	23,06	**6,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,38	14,59	20,25	6,58	19,17	16,82	15,80	21,87	**6,58**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	14,05	13,78	21,71	6,58	16,61	13,88	15,77	18,09	**6,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	12,29	11,71	21,79	6,58	15,32	12,64	14,14	17,91	**6,58**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	12,34	12,07	22,17	6,58	16,39	13,58	14,30	18,61	**6,58**
Tomaten + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh	13,47	16,47	16,25	6,58	16,05	7,64	16,11	15,00	**6,58**
Mandeln + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	13,47	16,47	16,25	6,58	16,05	7,64	16,11	15,00	**6,58**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	10,81	10,88	26,25	7,29	11,17	6,58	13,20	14,89	**6,58**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	15,44	15,56	24,75	6,58	18,69	15,26	15,38	21,07	**6,58**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	18,74	17,35	19,42	6,58	22,31	17,53	18,61	22,60	**6,58**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	15,47	15,80	25,00	6,58	19,41	15,88	15,48	21,53	**6,58**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	13,47	16,47	16,25	6,58	16,05	7,64	16,11	15,00	**6,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Mandeln	13,47	16,47	16,25	6,58	16,05	7,64	16,11	15,00	**6,58**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	11,12	12,01	17,13	6,58	12,96	6,76	11,90	13,10	**6,58**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	12,70	11,73	21,38	6,58	15,23	11,94	12,98	15,73	**6,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	13,40	12,07	19,00	6,58	15,38	6,61	14,19	15,90	**6,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	11,48	13,41	27,75	7,48	14,21	6,58	13,52	15,30	**6,58**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	9,53	10,21	26,25	7,29	10,33	6,58	11,88	13,78	**6,58**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	12,17	11,53	27,92	6,58	15,12	12,40	13,80	17,73	**6,58**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	10,88	12,58	23,33	6,58	12,48	9,39	11,53	15,48	**6,58**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	12,59	11,25	23,33	6,58	15,82	12,72	14,16	19,92	**6,58**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	11,73	12,58	23,33	6,58	14,15	8,28	12,85	15,48	**6,58**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Miso	13,44	13,91	23,33	6,58	14,15	9,39	14,16	17,70	**6,58**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Miso	15,15	16,58	31,67	6,58	19,15	14,94	20,74	24,37	**6,58**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Miso	11,73	11,25	23,33	6,58	14,15	12,72	14,16	17,70	**6,58**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	10,94	8,77	10,00	24,76	9,70	6,58	11,55	10,53	**6,58**
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl	10,94	8,77	10,00	24,76	9,70	6,58	11,55	10,53	**6,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Tomaten	13,47	16,47	16,25	6,58	16,05	7,64	16,11	15,00	**6,58**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	13,47	16,47	16,25	6,58	16,05	7,64	16,11	15,00	**6,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,81	15,25	20,25	6,58	20,00	16,27	17,12	20,76	**6,58**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,27	12,64	15,00	6,58	13,02	9,85	12,13	14,51	**6,58**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,70	13,31	15,00	6,58	13,85	9,29	13,45	13,40	**6,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	13,10	13,25	20,25	6,58	17,50	12,93	15,14	19,64	**6,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	10,97	11,25	20,25	6,58	15,83	13,49	13,17	17,42	**6,58**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	12,82	13,09	18,58	6,58	14,76	8,98	13,45	15,67	**6,58**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	14,34	13,13	19,83	6,58	16,38	8,88	14,98	17,53	**6,58**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	15,88	15,17	20,17	6,58	19,03	14,93	15,41	19,83	**6,58**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	13,45	16,44	15,96	6,58	15,95	7,68	16,10	15,23	**6,58**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	12,68	11,61	21,25	6,58	14,88	11,63	12,93	15,50	**6,58**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,94	8,77	10,00	24,76	9,70	6,58	11,55	10,53	**6,58**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	13,47	16,56	16,08	6,58	16,31	7,99	16,15	15,47	**6,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	12,25	11,92	16,08	6,58	16,67	11,27	13,83	17,42	**6,58**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	11,24	10,88	22,08	8,40	12,00	6,58	13,20	13,78	**6,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,24	16,59	24,42	6,58	20,00	18,49	17,12	21,87	**6,58**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,13	14,64	19,17	6,58	13,85	11,52	13,45	14,51	**6,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,09	16,59	24,42	6,58	25,00	19,60	19,09	27,42	**6,58**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,97	14,64	19,17	6,58	18,85	12,63	15,42	20,07	**6,58**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,02	13,61	27,71	7,59	14,45	6,58	13,97	15,91	**6,58**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,94	8,77	10,00	24,76	9,70	6,58	11,55	10,53	**6,58**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,63	11,37	11,92	7,82	12,48	6,57	11,91	12,27	**6,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,79	10,93	20,29	6,57	13,83	11,44	14,01	15,59	**6,57**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse							**6,57**
13,16	12,88	17,88	7,13	14,71	6,57	13,99	15,00
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln							**6,57**
15,15	16,37	21,71	6,57	18,23	13,30	16,36	19,53
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln							**6,57**
15,20	16,73	22,08	6,57	19,30	14,23	16,51	20,23
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Mandeln							**6,57**
14,63	15,61	17,79	6,57	17,37	11,46	15,71	17,56
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**6,57**
13,13	14,91	16,96	6,57	15,15	8,36	15,60	17,38
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**6,57**
10,51	10,27	20,29	6,57	12,17	11,44	12,03	14,48
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh							**6,57**
12,97	12,10	17,79	6,57	12,18	10,83	11,35	14,76
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Roggenmehl							**6,57**
17,08	12,21	14,17	7,49	12,98	6,57	12,91	16,24
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Roggenmehl							**6,57**
17,08	12,21	14,17	7,49	12,98	6,57	12,91	16,24
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht							**6,57**
14,31	13,08	13,92	8,93	13,97	6,57	13,07	12,98
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht							**6,57**
14,31	13,08	13,92	8,93	13,97	6,57	13,07	12,98
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**6,57**
14,31	13,08	13,92	8,93	13,97	6,57	13,07	12,98
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**6,57**
14,31	13,08	13,92	8,93	13,97	6,57	13,07	12,98
Haselnüsse + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**6,57**
13,45	13,08	22,25	6,71	12,30	6,57	13,07	15,20
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**6,57**
10,89	11,75	22,25	6,71	10,63	6,57	10,43	12,98
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Hirse gekocht							**6,57**
10,89	11,75	22,25	6,71	10,63	6,57	10,43	12,98
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart							**6,57**
14,31	13,08	13,92	8,93	13,97	6,57	13,07	12,98
Mais-Mehl + Roggenmehl + Hirse gekocht							**6,57**
17,08	12,21	14,17	7,49	12,98	6,57	12,91	16,24

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	13,45	13,08	22,25	6,71	12,30	6,57	13,07	15,20	**6,57**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	10,89	11,75	22,25	6,71	10,63	6,57	10,43	12,98	**6,57**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Hirse gekocht	17,08	12,21	14,17	7,49	12,98	6,57	12,91	16,24	**6,57**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Hirse gekocht	13,45	13,08	22,25	6,71	12,30	6,57	13,07	15,20	**6,57**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	14,31	13,08	13,92	8,93	13,97	6,57	13,07	12,98	**6,57**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	10,89	11,75	22,25	6,71	10,63	6,57	10,43	12,98	**6,57**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	13,45	13,08	22,25	6,71	12,30	6,57	13,07	15,20	**6,57**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	17,41	16,57	26,29	6,57	21,88	17,75	17,26	24,71	**6,57**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Mais-Mehl	17,08	12,21	14,17	7,49	12,98	6,57	12,91	16,24	**6,57**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Mais-Mehl	17,08	12,21	14,17	7,49	12,98	6,57	12,91	16,24	**6,57**
3*Tomaten + 2*Tahin aus rohem Sesam + 1*Tomaten	11,36	12,01	22,17	12,33	12,30	6,57	12,30	16,40	**6,57**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	7,56	11,73	13,38	6,57	8,22	8,55	8,75	11,80	**6,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	12,43	12,20	12,42	8,39	13,38	6,57	12,95	12,64	**6,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,94	13,45	21,04	6,57	19,77	11,42	16,44	21,02	**6,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,42	13,41	19,79	6,57	18,15	11,52	14,91	19,16	**6,57**
Tomaten + Tahin aus rohem Sesam + Tomaten	11,36	12,01	22,17	12,33	12,30	6,57	12,30	16,40	**6,57**
Tahin aus rohem Sesam + Tomaten + Tomaten	11,36	12,01	22,17	12,33	12,30	6,57	12,30	16,40	**6,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,94	10,93	20,29	6,57	13,00	10,88	13,35	13,37	**6,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,36	12,27	24,46	6,57	13,00	13,11	13,35	14,48	**6,57**
Tomaten + Tomaten + Tahin aus rohem Sesam	11,36	12,01	22,17	12,33	12,30	6,57	12,30	16,40	**6,57**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,31	6,99	8,83	13,97	8,68	6,57	9,00	9,23	**6,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	7,09	6,93	20,29	6,57	8,83	8,11	9,40	10,03	**6,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hafer	9,23	8,93	20,29	6,57	10,50	7,55	11,38	12,26	**6,57**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	14,03	12,73	31,96	9,38	13,83	6,57	14,79	16,12	**6,57**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Sojabohnen	16,48	14,16	18,96	6,57	16,79	11,79	13,70	17,36	**6,57**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,81	9,81	15,92	6,57	11,36	6,98	10,61	12,61	**6,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	11,68	10,77	17,79	6,57	11,35	8,06	11,35	11,42	**6,57**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Haselnüsse	13,45	13,08	22,25	6,71	12,30	6,57	13,07	15,20	**6,57**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Gerstenmehl	10,89	11,75	22,25	6,71	10,63	6,57	10,43	12,98	**6,57**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	10,89	11,75	22,25	6,71	10,63	6,57	10,43	12,98	**6,57**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	13,45	13,08	22,25	6,71	12,30	6,57	13,07	15,20	**6,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,21	12,27	24,46	6,57	18,00	14,22	15,32	20,03	**6,57**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,23	13,51	18,33	7,60	14,31	6,56	13,12	14,29	**6,56**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	9,81	10,72	21,42	6,56	11,67	6,78	12,61	12,00	**6,56**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	13,50	11,79	18,88	6,56	15,58	6,68	14,18	15,86	**6,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	11,22	11,73	17,00	6,56	13,15	6,83	11,89	13,06	**6,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht								**6,56**
11,95	11,20	23,50	6,56	13,85	11,28	13,23	15,17	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
13,73	14,71	24,00	6,56	17,43	10,89	15,68	18,38	
Miso + Miso + Bohnen grün gekocht								**6,56**
15,29	14,27	18,58	6,56	18,87	14,88	14,91	19,00	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
17,15	18,71	32,33	6,56	22,43	17,56	23,58	27,27	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
13,73	13,37	24,00	6,56	17,43	15,33	17,00	20,60	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
12,87	14,71	24,00	6,56	15,77	12,00	14,37	18,38	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
14,58	13,37	24,00	6,56	19,10	15,33	17,00	22,82	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
15,44	16,04	24,00	6,56	17,43	12,00	17,00	20,60	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
13,73	13,37	24,00	6,56	17,43	15,33	17,00	20,60	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
14,58	13,37	24,00	6,56	19,10	15,33	17,00	22,82	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
15,44	16,04	24,00	6,56	17,43	12,00	17,00	20,60	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
13,73	14,71	24,00	6,56	17,43	10,89	15,68	18,38	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
12,87	14,71	24,00	6,56	15,77	12,00	14,37	18,38	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,56**
17,15	18,71	32,33	6,56	22,43	17,56	23,58	27,27	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken								**6,56**
13,73	14,71	24,00	6,56	17,43	10,89	15,68	18,38	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**6,56**
13,73	14,71	24,00	6,56	17,43	10,89	15,68	18,38	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**6,56**
16,21	10,69	11,92	6,99	11,91	6,56	11,68	15,52	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl								**6,56**
11,90	12,02	12,29	7,93	13,28	6,56	12,30	13,12	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Miso	13,03	11,96	22,75	6,56	16,90	12,81	14,30	18,16	**6,56**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kakao	12,61	11,13	25,58	6,56	12,08	7,23	14,08	14,78	**6,56**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	6,56	20,53	41,08	13,21	30,10	20,01	25,28	36,99	**6,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	14,53	11,03	16,04	6,66	11,50	6,56	11,59	14,56	**6,56**
Buchweizen + Champignons frisch + Hirse gekocht	11,69	10,19	21,67	6,56	12,67	10,41	12,74	15,44	**6,56**
Champignons frisch + Haselnüsse + Hirse gekocht	13,40	12,85	21,67	6,56	12,67	7,08	12,74	15,44	**6,56**
Lauch gedünstet + Kakao + Hirse gekocht	15,08	15,28	29,75	6,56	16,95	12,01	19,21	21,64	**6,56**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Hirse gekocht	12,55	10,19	21,67	6,56	14,33	10,41	12,74	17,67	**6,56**
Kakao + Champignons frisch + Hirse gekocht	15,11	15,52	30,00	6,56	17,67	12,63	19,32	22,11	**6,56**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	12,51	9,95	21,42	6,56	13,62	9,79	12,63	17,20	**6,56**
Champignons frisch + Kakao + Hirse gekocht	15,11	15,52	30,00	6,56	17,67	12,63	19,32	22,11	**6,56**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	12,55	10,19	21,67	6,56	14,33	10,41	12,74	17,67	**6,56**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Hirse gekocht	10,84	11,52	21,67	6,56	11,00	7,08	10,11	13,22	**6,56**
Haselnüsse + Champignons frisch + Hirse gekocht	13,40	12,85	21,67	6,56	12,67	7,08	12,74	15,44	**6,56**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Hirse gekocht	11,66	9,95	21,42	6,56	11,95	9,79	12,63	14,98	**6,56**
Kakao + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	15,08	15,28	29,75	6,56	16,95	12,01	19,21	21,64	**6,56**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	11,66	9,95	21,42	6,56	11,95	9,79	12,63	14,98	**6,56**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	12,51	9,95	21,42	6,56	13,62	9,79	12,63	17,20	**6,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Hirse gekocht								**6,56**
10,84	11,52	21,67	6,56	11,00	7,08	10,11	13,22	
Champignons frisch + Buchweizen + Hirse gekocht								**6,56**
11,69	10,19	21,67	6,56	12,67	10,41	12,74	15,44	
Miso + Bohnen grün gekocht + Miso								**6,56**
15,29	14,27	18,58	6,56	18,87	14,88	14,91	19,00	
Bohnen grün gekocht + Miso + Miso								**6,56**
15,29	14,27	18,58	6,56	18,87	14,88	14,91	19,00	
Miso + Austernpilze + Erbsen grün gekocht								**6,56**
13,03	11,96	22,75	6,56	16,90	12,81	14,30	18,16	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Miso								**6,56**
13,03	11,96	22,75	6,56	16,90	12,81	14,30	18,16	
Austernpilze + Miso + Erbsen grün gekocht								**6,56**
13,03	11,96	22,75	6,56	16,90	12,81	14,30	18,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**6,56**
12,52	13,33	20,79	7,43	14,32	6,56	13,76	14,80	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**6,56**
13,25	10,37	16,04	6,66	10,67	6,56	10,27	13,44	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,56**
14,79	14,41	18,25	6,56	17,60	12,97	14,78	18,97	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,56**
11,08	8,90	10,04	24,93	9,51	6,56	11,46	10,26	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso								**6,56**
15,29	14,27	18,58	6,56	18,87	14,88	14,91	19,00	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**6,56**
11,34	11,77	16,83	6,56	12,90	7,00	11,84	13,36	
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**6,56**
13,65	12,07	18,96	6,56	16,04	7,47	14,24	16,62	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**6,56**
11,37	12,01	17,08	6,56	13,62	7,62	11,95	13,82	
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**6,56**
13,62	11,83	18,71	6,56	15,33	6,85	14,13	16,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
14,58	13,37	24,00	6,56	19,10	15,33	17,00	22,82	
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**6,56**
12,51	9,95	21,42	6,56	13,62	9,79	12,63	17,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
13,73	14,71	24,00	6,56	17,43	10,89	15,68	18,38	
Hirse gekocht + Kakao + Lauch gedünstet								**6,56**
15,08	15,28	29,75	6,56	16,95	12,01	19,21	21,64	
Buchweizen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
13,73	13,37	24,00	6,56	17,43	15,33	17,00	20,60	
Kakao + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
17,15	18,71	32,33	6,56	22,43	17,56	23,58	27,27	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
13,73	13,37	24,00	6,56	17,43	15,33	17,00	20,60	
Amaranth, ungekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
14,58	13,37	24,00	6,56	19,10	15,33	17,00	22,82	
Haselnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
15,44	16,04	24,00	6,56	17,43	12,00	17,00	20,60	
Gerstenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
12,87	14,71	24,00	6,56	15,77	12,00	14,37	18,38	
Hirse gekocht + Buchweizen + Lauch gedünstet								**6,56**
11,66	9,95	21,42	6,56	11,95	9,79	12,63	14,98	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
13,73	14,71	24,00	6,56	17,43	10,89	15,68	18,38	
Kakao + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**6,56**
15,08	15,28	29,75	6,56	16,95	12,01	19,21	21,64	
Buchweizen + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**6,56**
11,66	9,95	21,42	6,56	11,95	9,79	12,63	14,98	
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**6,56**
12,51	9,95	21,42	6,56	13,62	9,79	12,63	17,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
12,87	14,71	24,00	6,56	15,77	12,00	14,37	18,38	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**6,56**
17,15	18,71	32,33	6,56	22,43	17,56	23,58	27,27	
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Champignons frisch								**6,56**
10,84	11,52	21,67	6,56	11,00	7,08	10,11	13,22	
Hirse gekocht + Haselnüsse + Champignons frisch								**6,56**
13,40	12,85	21,67	6,56	12,67	7,08	12,74	15,44	
Hirse gekocht + Kakao + Champignons frisch								**6,56**
15,11	15,52	30,00	6,56	17,67	12,63	19,32	22,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Hirse gekocht + Champignons frisch	11,69	10,19	21,67	6,56	12,67	10,41	12,74	15,44	**6,56**
Hirse gekocht + Buchweizen + Champignons frisch	11,69	10,19	21,67	6,56	12,67	10,41	12,74	15,44	**6,56**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Champignons frisch	12,55	10,19	21,67	6,56	14,33	10,41	12,74	17,67	**6,56**
Kakao + Hirse gekocht + Champignons frisch	15,11	15,52	30,00	6,56	17,67	12,63	19,32	22,11	**6,56**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	12,55	10,19	21,67	6,56	14,33	10,41	12,74	17,67	**6,56**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Champignons frisch	13,40	12,85	21,67	6,56	12,67	7,08	12,74	15,44	**6,56**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Champignons frisch	10,84	11,52	21,67	6,56	11,00	7,08	10,11	13,22	**6,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	15,44	16,04	24,00	6,56	17,43	12,00	17,00	20,60	**6,56**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	18,77	16,24	18,88	6,56	22,42	17,24	19,02	24,46	**6,56**
3*Walnüsse + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,41	12,07	19,08	6,56	15,48	6,67	14,26	15,99	**6,56**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,13	12,01	17,21	6,56	13,06	6,82	11,97	13,19	**6,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	14,96	11,03	11,88	7,77	12,33	6,56	11,59	13,44	**6,56**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,42	10,11	15,42	6,77	11,66	6,56	11,13	12,92	**6,56**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Kakao	15,08	15,28	29,75	6,56	16,95	12,01	19,21	21,64	**6,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	17,15	18,71	32,33	6,56	22,43	17,56	23,58	27,27	**6,56**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Kakao	15,11	15,52	30,00	6,56	17,67	12,63	19,32	22,11	**6,56**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Haselnüsse	13,40	12,85	21,67	6,56	12,67	7,08	12,74	15,44	**6,56**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Gerstenmehl	10,84	11,52	21,67	6,56	11,00	7,08	10,11	13,22	**6,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	15,44	16,04	24,00	6,56	17,43	12,00	17,00	20,60	**6,56**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Haselnüsse	13,40	12,85	21,67	6,56	12,67	7,08	12,74	15,44	**6,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	12,87	14,71	24,00	6,56	15,77	12,00	14,37	18,38	**6,56**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Gerstenmehl	10,84	11,52	21,67	6,56	11,00	7,08	10,11	13,22	**6,56**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Gerstenmehl	12,87	14,71	24,00	6,56	15,77	12,00	14,37	18,38	**6,56**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Haselnüsse	15,44	16,04	24,00	6,56	17,43	12,00	17,00	20,60	**6,56**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	15,78	10,17	11,75	6,97	11,33	6,56	11,33	14,32	**6,56**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	13,71	13,37	27,67	6,56	16,38	13,86	14,55	19,13	**6,56**
Erbsen grün gekocht + Miso + Austernpilze	13,03	11,96	22,75	6,56	16,90	12,81	14,30	18,16	**6,56**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Kakao	15,11	15,52	30,00	6,56	17,67	12,63	19,32	22,11	**6,56**
Miso + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	13,03	11,96	22,75	6,56	16,90	12,81	14,30	18,16	**6,56**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kakao	17,15	18,71	32,33	6,56	22,43	17,56	23,58	27,27	**6,56**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Kakao	15,08	15,28	29,75	6,56	16,95	12,01	19,21	21,64	**6,56**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Buchweizen	11,69	10,19	21,67	6,56	12,67	10,41	12,74	15,44	**6,56**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Buchweizen	11,66	9,95	21,42	6,56	11,95	9,79	12,63	14,98	**6,56**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Amaranth, ungekocht	14,58	13,37	24,00	6,56	19,10	15,33	17,00	22,82	**6,56**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Buchweizen	11,69	10,19	21,67	6,56	12,67	10,41	12,74	15,44	**6,56**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	12,51	9,95	21,42	6,56	13,62	9,79	12,63	17,20	**6,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	12,55	10,19	21,67	6,56	14,33	10,41	12,74	17,67	**6,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	13,73	13,37	24,00	6,56	17,43	15,33	17,00	20,60	**6,56**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Buchweizen	13,73	13,37	24,00	6,56	17,43	15,33	17,00	20,60	**6,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	14,58	13,37	24,00	6,56	19,10	15,33	17,00	22,82	**6,56**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	12,51	9,95	21,42	6,56	13,62	9,79	12,63	17,20	**6,56**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Buchweizen	11,66	9,95	21,42	6,56	11,95	9,79	12,63	14,98	**6,56**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht	12,55	10,19	21,67	6,56	14,33	10,41	12,74	17,67	**6,56**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	12,86	12,01	22,08	7,08	12,93	6,55	12,54	15,19	**6,55**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,78	12,13	23,13	7,84	13,26	6,55	13,11	13,77	**6,55**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,95	6,55	9,33	13,88	8,92	7,31	8,88	9,52	**6,55**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	18,21	17,06	21,50	6,54	23,98	17,36	20,24	25,20	**6,54**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,73	15,03	18,21	6,54	18,07	13,66	14,91	18,47	**6,54**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht	11,03	10,80	11,42	7,69	12,48	6,54	11,47	11,78	**6,54**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Bohnen grün gekocht	11,03	10,80	11,42	7,69	12,48	6,54	11,47	11,78	**6,54**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht	11,03	10,80	11,42	7,69	12,48	6,54	11,47	11,78	**6,54**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Dinkel ungekocht	11,03	10,80	11,42	7,69	12,48	6,54	11,47	11,78	**6,54**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	12,12	13,26	23,00	6,54	12,78	7,86	13,76	16,58	**6,54**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	9,56	11,93	23,00	6,54	11,12	7,86	11,13	14,36	**6,54**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Roggenmehl							**6,54**
13,83	15,93	31,33	6,54	17,78	13,41	20,34	23,24
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl							**6,54**
10,41	10,59	23,00	6,54	12,78	11,19	13,76	16,58
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl							**6,54**
11,27	10,59	23,00	6,54	14,45	11,19	13,76	18,80
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss							**6,54**
12,61	10,75	18,67	6,54	11,28	7,26	11,47	12,71
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**6,54**
10,41	11,93	23,00	6,54	12,78	6,74	12,45	14,36
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze							**6,54**
14,70	12,83	22,33	7,68	16,28	6,54	15,83	17,00
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**6,54**
15,32	9,55	11,04	6,54	10,96	6,74	10,55	14,24
3*Lauch gedünstet + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten							**6,54**
11,03	10,65	11,04	7,60	11,92	6,54	10,98	11,34
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen							**6,54**
7,41	11,69	12,17	6,54	8,34	7,52	8,69	10,99
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**6,54**
15,23	9,49	10,92	6,54	11,26	6,99	10,36	13,99
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**6,54**
14,22	12,29	25,29	7,96	15,79	6,54	15,51	16,56
Dinkel ungekocht + Bohnen grün gekocht + Tomaten							**6,54**
11,03	10,80	11,42	7,69	12,48	6,54	11,47	11,78
Bohnen grün gekocht + Dinkel ungekocht + Tomaten							**6,54**
11,03	10,80	11,42	7,69	12,48	6,54	11,47	11,78
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**6,54**
8,03	6,89	10,21	14,11	8,37	6,54	9,38	9,16
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**6,54**
9,03	8,54	22,38	9,20	10,33	6,54	11,22	13,14
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**6,54**
9,12	9,87	16,08	6,54	12,60	8,34	10,80	13,66
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**6,54**
9,07	9,51	15,71	6,54	11,53	7,41	10,64	12,96

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,54**
17,44	17,04	20,88	6,54	23,18	17,41	19,48	24,27	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**6,54**
11,42	11,87	19,96	7,14	12,98	6,54	12,26	13,04	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,54**
11,90	12,41	17,00	6,87	13,47	6,54	12,59	13,49	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**6,54**
14,31	12,59	19,04	6,91	15,98	6,54	15,08	16,69	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet								**6,54**
6,54	20,55	40,92	13,26	29,90	19,90	25,14	36,81	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,53**
11,01	10,40	21,50	6,53	12,15	9,84	12,88	13,98	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,53**
9,73	9,73	21,50	6,53	10,48	9,84	10,91	12,87	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,53**
16,86	13,00	14,50	6,53	15,87	11,56	14,66	18,11	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,53**
16,86	13,00	14,50	6,53	15,87	11,56	14,66	18,11	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**6,53**
11,15	12,60	22,92	6,67	13,52	6,53	13,05	15,71	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl								**6,53**
11,15	12,60	22,92	6,67	13,52	6,53	13,05	15,71	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**6,53**
11,15	12,60	22,92	6,67	13,52	6,53	13,05	15,71	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**6,53**
12,69	14,41	24,92	6,53	15,63	10,77	14,92	17,44	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**6,53**
12,69	14,41	24,92	6,53	15,63	10,77	14,92	17,44	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**6,53**
11,15	12,60	22,92	6,67	13,52	6,53	13,05	15,71	
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,53**
13,49	16,45	16,42	6,53	16,25	7,76	16,24	15,18	
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,53**
13,49	16,45	16,42	6,53	16,25	7,76	16,24	15,18	
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**6,53**
11,84	14,41	24,92	6,53	13,97	11,88	13,61	17,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	13,55	13,08	24,92	6,53	17,30	15,21	16,24	21,89	**6,53**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	14,40	15,75	24,92	6,53	15,63	11,88	16,24	19,67	**6,53**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	12,69	14,41	24,92	6,53	15,63	10,77	14,92	17,44	**6,53**
Kartoffeln gegart + Kakao + Linsen reif gekocht	16,11	18,41	33,25	6,53	20,63	17,43	22,82	26,33	**6,53**
Kakao + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	16,11	18,41	33,25	6,53	20,63	17,43	22,82	26,33	**6,53**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	11,84	14,41	24,92	6,53	13,97	11,88	13,61	17,44	**6,53**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	12,69	13,08	24,92	6,53	15,63	15,21	16,24	19,67	**6,53**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	13,55	13,08	24,92	6,53	17,30	15,21	16,24	21,89	**6,53**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Linsen reif gekocht	12,69	13,08	24,92	6,53	15,63	15,21	16,24	19,67	**6,53**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	14,40	15,75	24,92	6,53	15,63	11,88	16,24	19,67	**6,53**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	12,69	14,41	24,92	6,53	15,63	10,77	14,92	17,44	**6,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	19,74	20,68	28,08	6,53	25,13	21,62	24,35	28,80	**6,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	18,89	19,35	23,92	6,53	22,63	18,84	21,06	25,47	**6,53**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	13,55	13,08	24,92	6,53	17,30	15,21	16,24	21,89	**6,53**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	16,86	13,00	14,50	6,53	15,87	11,56	14,66	18,11	**6,53**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	13,55	13,08	24,92	6,53	17,30	15,21	16,24	21,89	**6,53**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	11,84	14,41	24,92	6,53	13,97	11,88	13,61	17,44	**6,53**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	14,40	15,75	24,92	6,53	15,63	11,88	16,24	19,67	**6,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	16,86	13,00	14,50	6,53	15,87	11,56	14,66	18,11	**6,53**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	12,69	13,08	24,92	6,53	15,63	15,21	16,24	19,67	**6,53**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	12,69	14,41	24,92	6,53	15,63	10,77	14,92	17,44	**6,53**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	12,69	14,41	24,92	6,53	15,63	10,77	14,92	17,44	**6,53**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Kartoffeln gegart	12,69	13,08	24,92	6,53	15,63	15,21	16,24	19,67	**6,53**
Kakao + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	16,11	18,41	33,25	6,53	20,63	17,43	22,82	26,33	**6,53**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	11,84	14,41	24,92	6,53	13,97	11,88	13,61	17,44	**6,53**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	14,40	15,75	24,92	6,53	15,63	11,88	16,24	19,67	**6,53**
Linsen reif gekocht + Kakao + Kartoffeln gegart	16,11	18,41	33,25	6,53	20,63	17,43	22,82	26,33	**6,53**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln	13,49	16,45	16,42	6,53	16,25	7,76	16,24	15,18	**6,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	16,86	13,00	14,50	6,53	15,87	11,56	14,66	18,11	**6,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	13,49	16,45	16,42	6,53	16,25	7,76	16,24	15,18	**6,53**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	16,86	13,00	14,50	6,53	15,87	11,56	14,66	18,11	**6,53**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	17,54	16,71	19,54	6,53	21,98	17,87	17,63	22,18	**6,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	18,03	18,68	23,92	6,53	22,63	18,29	20,40	24,36	**6,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	17,61	18,68	23,92	6,53	21,79	18,84	19,74	24,36	**6,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	14,71	10,37	13,25	6,53	13,20	8,98	11,97	15,36	**6,53**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Miso	11,17	10,95	20,50	6,53	12,63	8,44	12,86	15,41	**6,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl	13,43	16,49	16,04	6,53	15,93	7,59	16,14	15,32	**6,53**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	12,66	11,66	21,33	6,53	14,85	11,54	12,97	15,59	**6,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	18,03	18,01	23,92	6,53	22,63	20,51	21,06	25,47	**6,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	13,49	16,45	16,42	6,53	16,25	7,76	16,24	15,18	**6,53**
Mandeln + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	13,49	16,45	16,42	6,53	16,25	7,76	16,24	15,18	**6,53**
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	11,15	12,60	22,92	6,67	13,52	6,53	13,05	15,71	**6,53**
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	11,15	12,60	22,92	6,67	13,52	6,53	13,05	15,71	**6,53**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,15	10,40	21,50	6,53	11,32	9,29	12,22	11,76	**6,53**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	15,09	12,99	17,71	6,53	17,69	11,92	15,33	21,23	**6,53**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	13,66	14,29	19,67	6,53	15,86	10,81	15,25	20,31	**6,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,25	8,06	15,79	7,67	9,73	6,53	9,72	12,52	**6,53**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	17,52	16,59	19,42	6,53	21,63	17,56	17,57	21,94	**6,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	18,46	18,01	23,92	6,53	23,46	20,51	21,06	26,58	**6,53**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	11,84	14,41	24,92	6,53	13,97	11,88	13,61	17,44	**6,53**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	11,84	14,41	24,92	6,53	13,97	11,88	13,61	17,44	**6,53**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	14,40	15,75	24,92	6,53	15,63	11,88	16,24	19,67	**6,53**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	14,40	15,75	24,92	6,53	15,63	11,88	16,24	19,67	**6,53**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,43	11,73	25,67	6,53	16,32	12,62	14,20	18,42	**6,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,53**
10,58	11,73	25,67	6,53	11,32	11,51	12,22	12,87	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Kakao								**6,53**
16,11	18,41	33,25	6,53	20,63	17,43	22,82	26,33	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Kakao								**6,53**
16,11	18,41	33,25	6,53	20,63	17,43	22,82	26,33	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Buchweizen								**6,53**
12,69	13,08	24,92	6,53	15,63	15,21	16,24	19,67	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**6,53**
12,69	13,08	24,92	6,53	15,63	15,21	16,24	19,67	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**6,53**
13,55	13,08	24,92	6,53	17,30	15,21	16,24	21,89	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,53**
13,55	13,08	24,92	6,53	17,30	15,21	16,24	21,89	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Hirse gekocht								**6,53**
12,67	9,87	10,92	25,52	10,31	6,53	12,28	11,08	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,53**
15,12	11,00	22,88	8,79	12,23	6,53	13,25	14,84	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,52**
16,63	15,92	18,46	6,52	20,58	17,37	18,65	22,03	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse								**6,52**
14,52	13,81	20,33	6,52	19,26	12,03	16,55	21,98	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht								**6,52**
15,80	16,44	23,29	6,52	18,88	15,24	17,01	23,08	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,52**
11,68	12,14	17,79	6,52	12,45	11,70	12,38	15,69	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,52**
15,35	15,25	18,46	6,52	18,92	17,37	16,68	20,92	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,52**
14,31	15,15	20,96	6,52	15,77	16,59	15,13	20,42	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Kakao								**6,52**
16,62	17,68	31,54	6,52	20,98	17,67	19,19	25,47	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze								**6,52**
15,71	9,61	14,13	7,36	10,93	6,52	11,21	14,23	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,76	13,79	19,71	6,52	18,45	12,08	15,79	21,04	**6,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten	10,93	8,78	9,92	24,78	9,60	6,52	11,49	10,44	**6,52**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	7,21	11,25	12,71	6,52	8,02	8,27	8,06	10,42	**6,52**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	7,24	11,49	12,96	6,52	8,73	8,89	8,16	10,89	**6,52**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen	7,03	11,27	12,42	6,52	8,28	8,10	8,38	11,01	**6,52**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	14,91	15,68	27,38	6,52	18,48	14,33	15,24	21,02	**6,52**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	14,48	15,68	27,38	6,52	17,64	14,89	14,59	21,02	**6,52**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	15,76	16,35	27,38	6,52	18,48	14,89	15,90	22,13	**6,52**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	17,44	17,11	21,13	6,52	21,88	18,49	17,89	23,26	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	10,96	11,61	23,46	6,52	14,73	8,44	13,30	16,03	**6,52**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	15,67	16,10	25,00	6,52	19,06	15,64	16,30	22,76	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	11,82	10,28	23,46	6,52	16,40	12,88	14,61	20,48	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	10,96	10,28	23,46	6,52	14,73	12,88	14,61	18,26	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	14,38	15,61	31,79	6,52	19,73	15,11	21,19	24,92	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	10,11	11,61	23,46	6,52	13,07	9,55	11,98	16,03	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	12,67	12,95	23,46	6,52	14,73	9,55	14,61	18,26	**6,52**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	15,34	15,01	27,38	6,52	19,31	16,56	15,90	23,24	**6,52**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	14,91	15,01	27,38	6,52	18,48	16,56	15,90	22,13	**6,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,77	15,92	18,46	6,52	19,75	16,82	17,99	19,81	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	11,93	11,92	18,46	6,52	15,58	14,04	14,05	16,48	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	14,06	13,92	18,46	6,52	17,25	13,48	16,02	18,70	**6,52**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,40	12,94	27,00	7,30	13,96	6,52	13,15	15,17	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,21	12,59	14,29	6,52	16,42	11,82	14,70	16,48	**6,52**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	13,03	13,81	20,96	6,52	14,93	13,82	15,13	17,09	**6,52**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	10,40	10,81	17,79	6,52	11,62	8,92	12,38	12,36	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,05	17,25	22,63	6,52	24,75	20,15	19,97	26,48	**6,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,20	17,25	22,63	6,52	19,75	19,04	17,99	20,92	**6,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	6,52	20,31	41,17	13,28	29,69	19,13	25,68	36,81	**6,52**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	15,81	13,26	26,17	8,54	16,59	6,52	16,33	17,38	**6,52**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	15,32	9,37	10,83	6,59	10,63	6,52	10,46	13,92	**6,52**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	10,85	9,31	15,00	6,58	9,68	6,52	9,50	10,07	**6,52**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,53	7,69	14,58	7,18	9,32	6,52	8,23	11,19	**6,52**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	13,36	12,20	17,92	8,09	13,40	6,52	12,49	14,31	**6,52**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	13,92	12,90	18,50	7,13	15,52	6,52	14,75	15,93	**6,52**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	13,53	13,15	27,92	6,51	16,49	14,23	14,49	19,28	**6,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,51**
15,73	14,64	19,75	6,51	19,00	11,78	17,11	19,60	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,51**
14,21	14,60	18,50	6,51	17,38	11,88	15,58	17,73	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,51**
15,73	14,64	19,75	6,51	19,00	11,78	17,11	19,60	
Erbsen grün gekocht + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,51**
17,86	16,95	20,92	6,51	23,65	18,74	18,95	24,60	
Miso + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,51**
17,86	16,95	20,92	6,51	23,65	18,74	18,95	24,60	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,51**
14,21	14,60	18,50	6,51	17,38	11,88	15,58	17,73	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**6,51**
12,78	12,17	18,58	9,58	13,43	6,51	13,84	13,07	
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**6,51**
11,83	12,63	24,42	6,51	16,03	9,24	13,78	17,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**6,51**
11,04	10,68	11,33	7,60	12,02	6,51	10,99	11,11	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht								**6,51**
11,04	10,68	11,33	7,60	12,02	6,51	10,99	11,11	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Dinkel ungekocht								**6,51**
12,78	12,17	18,58	9,58	13,43	6,51	13,84	13,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken								**6,51**
11,83	12,63	24,42	6,51	16,03	9,24	13,78	17,24	
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**6,51**
17,95	18,59	26,92	6,51	21,91	19,67	18,78	25,84	
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,51**
12,68	11,29	24,42	6,51	17,70	13,69	15,09	21,69	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,51**
11,04	10,68	11,33	7,60	12,02	6,51	10,99	11,11	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,51**
11,04	10,68	11,33	7,60	12,02	6,51	10,99	11,11	
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,51**
10,97	12,63	24,42	6,51	14,37	10,36	12,46	17,24	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,51**
10,97	12,63	24,42	6,51	14,37	10,36	12,46	17,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,25	16,63	32,75	6,51	21,03	15,91	21,67	26,13	**6,51**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	11,83	11,29	24,42	6,51	16,03	13,69	15,09	19,47	**6,51**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,83	11,29	24,42	6,51	16,03	13,69	15,09	19,47	**6,51**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,68	11,29	24,42	6,51	17,70	13,69	15,09	21,69	**6,51**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,83	12,63	24,42	6,51	16,03	9,24	13,78	17,24	**6,51**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	13,54	13,96	24,42	6,51	16,03	10,36	15,09	19,47	**6,51**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	11,83	12,63	24,42	6,51	16,03	9,24	13,78	17,24	**6,51**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	15,25	16,63	32,75	6,51	21,03	15,91	21,67	26,13	**6,51**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,54	13,96	24,42	6,51	16,03	10,36	15,09	19,47	**6,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	10,99	11,82	24,46	6,51	11,37	7,07	12,76	14,69	**6,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Austernpilze	12,70	14,49	32,79	6,51	16,37	12,62	19,34	21,36	**6,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	12,78	14,17	31,08	8,58	15,10	6,51	15,16	16,40	**6,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	10,14	9,15	24,46	6,51	13,03	10,40	12,76	16,91	**6,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	9,28	9,15	24,46	6,51	11,37	10,40	12,76	14,69	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	17,44	16,12	23,75	6,51	18,83	13,16	18,72	21,22	**6,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	8,43	10,49	24,46	6,51	9,70	7,07	10,13	12,47	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	16,59	14,79	19,58	6,51	16,33	10,38	15,43	17,89	**6,51**
Haselnüsse + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	11,92	12,17	26,92	7,36	11,77	6,51	13,84	15,29	**6,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Gerstenmehl + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**6,51**
9,36	10,84	26,92	7,36	10,10	6,51	11,21	13,07	
Austernpilze + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**6,51**
9,36	10,84	26,92	7,36	10,10	6,51	11,21	13,07	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,51**
12,78	12,17	18,58	9,58	13,43	6,51	13,84	13,07	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**6,51**
12,78	12,17	18,58	9,58	13,43	6,51	13,84	13,07	
Austernpilze + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**6,51**
11,92	12,17	26,92	7,36	11,77	6,51	13,84	15,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**6,51**
14,21	14,60	18,50	6,51	17,38	11,88	15,58	17,73	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,51**
14,21	14,60	18,50	6,51	17,38	11,88	15,58	17,73	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**6,51**
15,73	14,64	19,75	6,51	19,00	11,78	17,11	19,60	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**6,51**
14,21	14,60	18,50	6,51	17,38	11,88	15,58	17,73	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**6,51**
14,21	14,60	18,50	6,51	17,38	11,88	15,58	17,73	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**6,51**
15,73	14,64	19,75	6,51	19,00	11,78	17,11	19,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht								**6,51**
10,97	12,63	24,42	6,51	14,37	10,36	12,46	17,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht								**6,51**
12,68	11,29	24,42	6,51	17,70	13,69	15,09	21,69	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**6,51**
10,97	12,63	24,42	6,51	14,37	10,36	12,46	17,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Miso								**6,51**
17,86	16,95	20,92	6,51	23,65	18,74	18,95	24,60	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**6,51**
15,25	16,63	32,75	6,51	21,03	15,91	21,67	26,13	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**6,51**
12,68	11,29	24,42	6,51	17,70	13,69	15,09	21,69	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**6,51**
11,83	11,29	24,42	6,51	16,03	13,69	15,09	19,47	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**6,51**
11,83	12,63	24,42	6,51	16,03	9,24	13,78	17,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Erbsen grün gekocht							**6,51**
17,86	16,95	20,92	6,51	23,65	18,74	18,95	24,60	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Miso							**6,51**
16,10	15,63	22,25	6,51	19,42	15,72	15,79	20,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**6,51**
11,83	12,63	24,42	6,51	16,03	9,24	13,78	17,24	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Miso							**6,51**
16,10	15,63	22,25	6,51	19,42	15,72	15,79	20,96	
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**6,51**
13,54	13,96	24,42	6,51	16,03	10,36	15,09	19,47	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht							**6,51**
17,86	16,95	20,92	6,51	23,65	18,74	18,95	24,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**6,51**
13,54	13,96	24,42	6,51	16,03	10,36	15,09	19,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Erbsen grün gekocht							**6,51**
15,25	16,63	32,75	6,51	21,03	15,91	21,67	26,13	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**6,51**
17,86	16,95	20,92	6,51	23,65	18,74	18,95	24,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**6,51**
11,83	11,29	24,42	6,51	16,03	13,69	15,09	19,47	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht							**6,51**
13,49	13,37	17,88	7,46	14,27	6,51	13,41	14,31	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht							**6,51**
11,93	10,79	26,33	6,51	12,97	10,22	12,41	15,18	
Reis halbpoliert gegart + Miso + Sojabohnen							**6,51**
16,10	15,63	22,25	6,51	19,42	15,72	15,79	20,96	
Miso + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**6,51**
16,10	15,63	22,25	6,51	19,42	15,72	15,79	20,96	
Miso + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**6,51**
16,10	15,63	22,25	6,51	19,42	15,72	15,79	20,96	
Sojabohnen + Miso + Reis halbpoliert gegart							**6,51**
16,10	15,63	22,25	6,51	19,42	15,72	15,79	20,96	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch							**6,51**
11,33	11,95	17,04	6,51	13,23	7,23	11,93	13,68	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	13,62	12,01	18,92	6,51	15,66	7,08	14,22	16,48	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	15,74	14,12	19,58	6,51	16,33	9,83	14,78	16,78	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	15,31	14,12	19,58	6,51	15,50	10,38	14,12	16,78	**6,51**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	19,43	19,01	25,17	6,51	25,24	21,30	20,77	27,40	**6,51**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Miso	13,58	12,01	18,50	6,51	16,33	9,20	14,42	16,84	**6,51**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	12,06	11,97	17,25	6,51	14,72	9,30	12,89	14,98	**6,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,30	13,63	34,04	8,86	14,62	6,51	14,84	15,96	**6,51**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,21	11,65	16,67	6,51	12,82	6,85	11,64	12,96	**6,51**
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,30	11,63	21,54	9,86	12,95	6,51	13,52	12,62	**6,51**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,88	10,30	29,88	7,63	9,62	6,51	10,89	12,62	**6,51**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,24	11,89	16,92	6,51	13,53	7,47	11,74	13,42	**6,51**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,49	11,71	18,54	6,51	15,24	6,70	13,93	15,76	**6,51**
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,44	11,63	29,88	7,63	11,28	6,51	13,52	14,84	**6,51**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,52	11,95	18,79	6,51	15,96	7,32	14,03	16,22	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	15,74	13,45	19,58	6,51	16,33	12,05	15,43	17,89	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	16,16	13,45	19,58	6,51	17,17	12,05	15,43	19,00	**6,51**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	11,04	10,68	11,33	7,60	12,02	6,51	10,99	11,11	**6,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	11,04	10,68	11,33	7,60	12,02	6,51	10,99	11,11	**6,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Walnüsse	15,73	14,64	19,75	6,51	19,00	11,78	17,11	19,60	**6,51**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	15,73	14,64	19,75	6,51	19,00	11,78	17,11	19,60	**6,51**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,87	10,07	10,75	16,39	10,88	6,51	11,73	13,21	**6,51**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	9,79	9,51	22,75	7,24	10,10	6,51	11,87	11,96	**6,51**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	11,96	13,04	25,42	6,51	14,54	9,07	13,23	16,60	**6,51**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	15,38	17,04	33,75	6,51	19,54	15,74	21,13	25,49	**6,51**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	12,81	11,71	25,42	6,51	16,21	13,52	14,55	21,04	**6,51**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	13,67	14,37	25,42	6,51	14,54	10,18	14,55	18,82	**6,51**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	11,96	11,71	25,42	6,51	14,54	13,52	14,55	18,82	**6,51**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	11,10	13,04	25,42	6,51	12,88	10,18	11,91	16,60	**6,51**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Lauch gedünstet	13,48	16,42	16,21	6,51	16,25	7,84	16,30	15,50	**6,51**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	13,60	11,89	18,79	6,51	15,30	6,77	14,17	16,24	**6,51**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	11,32	11,83	16,92	6,51	12,88	6,92	11,88	13,44	**6,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	12,39	11,97	12,00	8,31	13,21	6,51	12,74	12,53	**6,51**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Champignons frisch	13,50	16,54	16,33	6,51	16,61	8,16	16,35	15,73	**6,51**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	11,62	11,11	16,92	7,34	12,69	6,51	11,69	13,68	**6,51**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	11,92	12,17	26,92	7,36	11,77	6,51	13,84	15,29	**6,51**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	10,97	12,63	24,42	6,51	14,37	10,36	12,46	17,24	**6,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	13,54	13,96	24,42	6,51	16,03	10,36	15,09	19,47	**6,51**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	13,54	13,96	24,42	6,51	16,03	10,36	15,09	19,47	**6,51**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Gerstenmehl	9,36	10,84	26,92	7,36	10,10	6,51	11,21	13,07	**6,51**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Haselnüsse	11,92	12,17	26,92	7,36	11,77	6,51	13,84	15,29	**6,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	10,97	12,63	24,42	6,51	14,37	10,36	12,46	17,24	**6,51**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	9,36	10,84	26,92	7,36	10,10	6,51	11,21	13,07	**6,51**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	18,55	18,35	25,83	6,51	23,13	19,79	19,19	25,58	**6,51**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	12,78	12,17	18,58	9,58	13,43	6,51	13,84	13,07	**6,51**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Austernpilze	11,92	12,17	26,92	7,36	11,77	6,51	13,84	15,29	**6,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Kakao	15,25	16,63	32,75	6,51	21,03	15,91	21,67	26,13	**6,51**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	15,25	16,63	32,75	6,51	21,03	15,91	21,67	26,13	**6,51**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Austernpilze	9,36	10,84	26,92	7,36	10,10	6,51	11,21	13,07	**6,51**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	11,92	12,17	26,92	7,36	11,77	6,51	13,84	15,29	**6,51**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Austernpilze	12,78	12,17	18,58	9,58	13,43	6,51	13,84	13,07	**6,51**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	9,36	10,84	26,92	7,36	10,10	6,51	11,21	13,07	**6,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	12,68	11,29	24,42	6,51	17,70	13,69	15,09	21,69	**6,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	11,83	11,29	24,42	6,51	16,03	13,69	15,09	19,47	**6,51**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	11,83	11,29	24,42	6,51	16,03	13,69	15,09	19,47	**6,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	12,68	11,29	24,42	6,51	17,70	13,69	15,09	21,69	**6,51**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	16,21	10,24	11,50	7,12	11,74	6,51	11,78	14,78	**6,51**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	15,03	12,78	19,58	7,01	15,99	6,51	14,83	16,76	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	15,68	13,63	14,00	9,28	14,67	6,51	13,34	13,50	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	14,82	13,63	22,33	7,06	13,00	6,51	13,34	15,72	**6,51**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	12,26	12,29	22,33	7,06	11,33	6,51	10,71	13,50	**6,51**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	12,39	13,93	27,79	7,81	14,80	6,51	14,41	16,09	**6,51**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	13,11	12,39	16,08	6,58	13,00	6,51	12,74	15,16	**6,51**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	6,50	20,17	40,71	13,21	29,03	19,08	25,12	36,29	**6,50**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,60	15,20	17,42	6,50	18,33	14,97	15,64	19,34	**6,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	10,88	12,86	22,46	6,50	12,23	8,91	12,35	15,28	**6,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	11,74	12,86	22,46	6,50	13,90	7,79	13,66	15,28	**6,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	15,15	16,86	30,79	6,50	18,90	14,46	21,56	24,17	**6,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	11,74	11,53	22,46	6,50	13,90	12,24	14,98	17,50	**6,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	12,59	11,53	22,46	6,50	15,57	12,24	14,98	19,72	**6,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	13,44	14,19	22,46	6,50	13,90	8,91	14,98	17,50	**6,50**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,39	11,33	18,54	6,50	13,33	13,14	12,60	16,72	**6,50**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,32	14,53	17,42	6,50	16,66	14,97	13,66	18,23	**6,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht							**6,50**
12,00	11,69	12,00	8,04	12,83	6,50	12,34	12,44
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**6,50**
12,00	11,69	12,00	8,04	12,83	6,50	12,34	12,44
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**6,50**
12,88	13,58	22,54	6,50	14,88	13,76	15,18	17,60
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**6,50**
14,36	14,96	23,25	6,50	16,49	15,52	16,44	19,39
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl							**6,50**
12,00	11,69	12,00	8,04	12,83	6,50	12,34	12,44
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**6,50**
12,00	11,69	12,00	8,04	12,83	6,50	12,34	12,44
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**6,50**
12,00	11,69	12,00	8,04	12,83	6,50	12,34	12,44
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart							**6,50**
12,00	11,69	12,00	8,04	12,83	6,50	12,34	12,44
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**6,50**
15,91	11,71	15,42	6,50	16,43	11,00	13,82	19,46
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**6,50**
13,38	11,87	18,88	6,50	15,31	6,52	13,98	15,56
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**6,50**
17,18	15,83	24,71	6,50	19,73	15,57	15,86	22,16
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart							**6,50**
11,09	11,81	17,00	6,50	12,88	6,67	11,69	12,76
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**6,50**
16,12	10,14	17,92	8,16	11,38	6,50	12,22	14,74
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**6,50**
11,52	13,15	27,46	7,32	14,02	6,50	13,34	15,33
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Miso							**6,50**
10,03	9,51	21,96	6,50	11,22	7,65	11,85	13,52
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Miso							**6,50**
16,71	14,62	21,04	6,50	17,18	12,59	14,09	18,48
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**6,50**
14,74	15,20	17,42	6,50	17,49	14,41	14,98	17,12
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Hafer							**6,50**
13,03	13,20	17,42	6,50	14,99	11,08	13,01	16,01

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Quinoa	10,90	11,20	17,42	6,50	13,33	11,63	11,03	13,79	**6,50**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	16,73	14,87	22,92	6,50	17,88	14,93	14,99	21,43	**6,50**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht	12,18	11,87	13,25	6,50	14,16	9,41	11,69	13,79	**6,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,84	9,79	16,17	6,50	11,66	7,14	10,81	12,88	**6,50**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	10,11	10,00	18,54	6,50	12,50	10,36	12,60	13,39	**6,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,93	9,50	16,04	6,50	11,42	7,00	10,36	12,00	**6,50**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,17	16,53	21,58	6,50	17,49	16,63	14,98	18,23	**6,50**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,02	16,53	21,58	6,50	22,49	17,74	16,95	23,79	**6,50**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spirulina getrocknet	6,50	20,33	40,92	13,34	29,39	18,97	25,48	36,54	**6,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,06	10,77	11,67	7,64	12,35	6,49	11,24	11,21	**6,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	12,64	13,79	24,33	7,73	14,73	6,49	14,30	15,53	**6,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	11,77	12,13	23,04	7,87	13,16	6,49	13,05	13,68	**6,49**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,13	10,91	11,67	7,56	12,05	6,49	11,27	11,69	**6,49**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,20	12,87	15,50	6,49	14,92	10,59	13,99	15,91	**6,49**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,03	10,39	21,67	6,49	12,35	9,96	13,01	14,16	**6,49**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	16,16	15,69	25,54	6,49	19,45	15,04	16,22	22,18	**6,49**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	17,07	18,20	18,67	6,49	21,79	15,68	19,57	21,67	**6,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln								**6,49**
17,03	17,96	18,42	6,49	21,08	15,06	19,47	21,20	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht								**6,49**
19,21	18,68	20,75	6,49	23,98	20,18	20,20	24,83	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,49**
13,91	12,20	15,50	6,49	13,25	10,59	12,01	14,80	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,49**
9,74	9,72	21,67	6,49	10,68	9,96	11,04	13,04	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Roggenmehl								**6,49**
14,24	10,67	12,83	6,49	12,32	7,71	11,70	15,69	
Miso + Hirse gekocht + Roggenmehl								**6,49**
14,81	13,35	16,67	6,49	15,43	10,02	13,53	16,82	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**6,49**
14,21	10,43	12,58	6,49	11,60	7,09	11,59	15,22	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Roggenmehl								**6,49**
14,24	10,67	12,83	6,49	12,32	7,71	11,70	15,69	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Roggenmehl								**6,49**
15,74	15,76	24,00	6,49	20,52	15,98	17,08	24,18	
Hirse gekocht + Miso + Roggenmehl								**6,49**
14,81	13,35	16,67	6,49	15,43	10,02	13,53	16,82	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**6,49**
15,74	15,76	24,00	6,49	20,52	15,98	17,08	24,18	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Roggenmehl								**6,49**
14,21	10,43	12,58	6,49	11,60	7,09	11,59	15,22	
Roggenmehl + Miso + Hirse gekocht								**6,49**
14,81	13,35	16,67	6,49	15,43	10,02	13,53	16,82	
Miso + Roggenmehl + Hirse gekocht								**6,49**
14,81	13,35	16,67	6,49	15,43	10,02	13,53	16,82	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Miso								**6,49**
14,81	13,35	16,67	6,49	15,43	10,02	13,53	16,82	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Miso								**6,49**
14,81	13,35	16,67	6,49	15,43	10,02	13,53	16,82	
Sojabohnen + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**6,49**
15,74	15,76	24,00	6,49	20,52	15,98	17,08	24,18	
Roggenmehl + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**6,49**
15,74	15,76	24,00	6,49	20,52	15,98	17,08	24,18	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Roggenmehl + Mais-Mehl	14,24	10,67	12,83	6,49	12,32	7,71	11,70	15,69	**6,49**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	14,21	10,43	12,58	6,49	11,60	7,09	11,59	15,22	**6,49**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Mais-Mehl	14,21	10,43	12,58	6,49	11,60	7,09	11,59	15,22	**6,49**
Roggenmehl + Champignons frisch + Mais-Mehl	14,24	10,67	12,83	6,49	12,32	7,71	11,70	15,69	**6,49**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	15,74	15,76	24,00	6,49	20,52	15,98	17,08	24,18	**6,49**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Sojabohnen	15,74	15,76	24,00	6,49	20,52	15,98	17,08	24,18	**6,49**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	11,45	13,21	27,63	7,40	14,13	6,49	13,31	14,96	**6,49**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	15,35	9,66	11,33	6,62	10,78	6,49	10,72	14,12	**6,49**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,30	16,37	15,88	6,49	15,84	7,44	15,93	14,92	**6,49**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	16,00	15,94	18,67	6,49	19,38	14,37	17,50	21,86	**6,49**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	17,50	16,65	19,50	6,49	21,60	17,48	17,61	22,03	**6,49**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,53	11,53	21,17	6,49	14,77	11,39	12,76	15,19	**6,49**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Lauch gedünstet	14,21	10,43	12,58	6,49	11,60	7,09	11,59	15,22	**6,49**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	14,21	10,43	12,58	6,49	11,60	7,09	11,59	15,22	**6,49**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Champignons frisch	14,24	10,67	12,83	6,49	12,32	7,71	11,70	15,69	**6,49**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Champignons frisch	14,24	10,67	12,83	6,49	12,32	7,71	11,70	15,69	**6,49**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,17	10,39	21,67	6,49	11,52	9,40	12,36	11,93	**6,49**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,34	12,87	15,50	6,49	14,08	10,04	13,33	13,69	**6,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	10,50	8,87	15,50	6,49	9,92	7,26	9,38	10,36	**6,49**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	12,63	10,87	15,50	6,49	11,58	6,71	11,36	12,58	**6,49**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	15,52	14,73	20,67	6,49	19,26	15,67	15,29	20,12	**6,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,85	12,98	23,54	6,49	13,08	10,03	12,45	15,69	**6,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,12	16,98	31,88	6,49	19,74	15,59	21,66	24,58	**6,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,41	14,31	23,54	6,49	14,74	10,03	15,08	17,91	**6,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,56	11,65	23,54	6,49	16,41	13,37	15,08	20,13	**6,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,70	11,65	23,54	6,49	14,74	13,37	15,08	17,91	**6,49**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,70	12,98	23,54	6,49	14,74	8,92	13,76	15,69	**6,49**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,44	11,72	25,83	6,49	16,52	12,73	14,33	18,60	**6,49**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,62	14,20	19,67	6,49	19,08	13,37	15,30	20,36	**6,49**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,77	14,20	19,67	6,49	14,08	12,26	13,33	14,80	**6,49**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,60	11,72	25,83	6,49	11,52	11,62	12,36	13,04	**6,49**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	15,40	15,67	24,92	6,49	18,64	15,09	15,45	21,24	**6,49**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,95	10,28	13,00	6,49	11,33	6,51	11,00	13,91	**6,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	6,49	20,19	40,54	13,26	28,83	18,97	24,99	36,11	**6,49**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	14,60	13,80	21,71	8,32	14,58	6,48	13,91	14,69	**6,48**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	10,47	11,27	30,75	8,22	10,42	6,48	11,71	13,44	**6,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht							**6,48**
13,03	12,60	30,75	8,22	12,08	6,48	14,34	15,67
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**6,48**
13,89	14,60	34,92	9,44	15,42	6,48	15,66	16,78
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht							**6,48**
13,89	12,60	22,42	10,44	13,75	6,48	14,34	13,44
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam							**6,48**
8,12	7,79	15,21	7,62	9,34	6,48	9,23	11,93
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse							**6,48**
15,88	11,02	23,50	8,79	13,04	6,48	14,01	15,78
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln							**6,48**
12,87	14,65	16,63	6,48	14,98	8,06	15,19	16,58
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**6,48**
17,89	17,91	27,63	6,48	23,54	20,41	18,84	26,94
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**6,48**
16,64	17,67	31,71	6,48	21,18	17,78	19,32	25,64
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**6,48**
16,82	17,15	28,38	6,48	20,49	18,88	17,77	23,96
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tomaten							**6,48**
14,77	13,35	20,67	6,48	19,56	11,22	16,27	20,94
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**6,48**
13,25	13,31	19,42	6,48	17,94	11,32	14,74	19,08
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken							**6,48**
14,93	15,67	27,54	6,48	18,68	14,44	15,38	21,20
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**6,48**
7,29	11,48	13,04	6,48	8,05	8,25	8,34	11,00
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**6,48**
14,50	15,67	27,54	6,48	17,84	15,00	14,72	21,20
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**6,48**
15,78	16,33	27,54	6,48	18,68	15,00	16,03	22,31
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**6,48**
15,28	9,71	11,50	6,70	10,89	6,48	10,69	13,74
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**6,48**
14,21	13,56	18,42	7,56	14,28	6,48	13,16	14,38
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**6,48**
14,93	15,00	27,54	6,48	18,68	16,67	16,03	22,31

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	15,35	15,00	27,54	6,48	19,51	16,67	16,03	23,42	**6,48**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	14,15	11,12	16,25	6,48	13,71	6,57	12,99	15,59	**6,48**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	12,62	11,08	15,00	6,48	12,09	6,67	11,46	13,72	**6,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,91	11,70	15,50	6,48	16,53	11,06	13,89	19,54	**6,48**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	19,30	13,93	18,67	8,42	13,90	6,47	14,05	17,02	**6,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	13,11	14,12	28,33	7,91	14,82	6,47	14,16	16,16	**6,47**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	18,02	13,27	18,67	8,42	13,07	6,47	12,74	15,91	**6,47**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	19,73	13,93	14,50	9,53	14,73	6,47	14,05	15,91	**6,47**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	13,58	11,94	18,88	6,47	15,28	6,68	14,21	16,33	**6,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,68	14,03	17,38	6,47	15,87	12,53	15,43	18,47	**6,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	14,68	12,92	19,13	7,13	16,33	6,47	15,51	16,87	**6,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	18,26	17,88	18,75	6,47	22,28	18,74	19,85	23,64	**6,47**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	12,06	11,90	17,63	6,47	13,66	6,78	12,68	14,47	**6,47**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	18,37	18,13	26,08	6,47	23,24	20,16	19,13	25,72	**6,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	16,98	17,21	18,75	6,47	20,61	18,74	17,88	22,53	**6,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,40	13,37	17,38	6,47	14,20	12,53	13,45	17,36	**6,47**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	11,58	12,27	16,83	6,47	13,83	8,03	12,62	15,31	**6,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Champignons frisch + Walnüsse + Roggenmehl							**6,47**
13,10	12,31	18,08	6,47	15,45	7,93	14,14	17,18
Walnüsse + Champignons frisch + Roggenmehl							**6,47**
13,10	12,31	18,08	6,47	15,45	7,93	14,14	17,18
Lauch gedünstet + Walnüsse + Roggenmehl							**6,47**
13,07	12,07	17,83	6,47	14,73	7,31	14,04	16,71
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Roggenmehl							**6,47**
11,58	12,27	16,83	6,47	13,83	8,03	12,62	15,31
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl							**6,47**
11,55	12,03	16,58	6,47	13,12	7,41	12,51	14,84
Walnüsse + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**6,47**
13,07	12,07	17,83	6,47	14,73	7,31	14,04	16,71
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**6,47**
11,55	12,03	16,58	6,47	13,12	7,41	12,51	14,84
Kakao + Hirse gekocht + Spitzkohl							**6,47**
15,03	15,39	29,92	6,47	16,90	11,84	19,29	21,82
Buchweizen + Hirse gekocht + Spitzkohl							**6,47**
11,62	10,05	21,58	6,47	11,90	9,62	12,71	15,16
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Spitzkohl							**6,47**
12,47	10,05	21,58	6,47	13,57	9,62	12,71	17,38
Hirse gekocht + Kakao + Spitzkohl							**6,47**
15,03	15,39	29,92	6,47	16,90	11,84	19,29	21,82
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**6,47**
12,47	10,05	21,58	6,47	13,57	9,62	12,71	17,38
Hirse gekocht + Buchweizen + Spitzkohl							**6,47**
11,62	10,05	21,58	6,47	11,90	9,62	12,71	15,16
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**6,47**
11,55	12,03	16,58	6,47	13,12	7,41	12,51	14,84
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl							**6,47**
11,55	12,03	16,58	6,47	13,12	7,41	12,51	14,84
Champignons frisch + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**6,47**
11,58	12,27	16,83	6,47	13,83	8,03	12,62	15,31
Roggenmehl + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**6,47**
11,58	12,27	16,83	6,47	13,83	8,03	12,62	15,31
Spitzkohl + Kakao + Hirse gekocht							**6,47**
15,03	15,39	29,92	6,47	16,90	11,84	19,29	21,82

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Spitzkohl + Hirse gekocht	15,03	15,39	29,92	6,47	16,90	11,84	19,29	21,82	**6,47**
Spitzkohl + Buchweizen + Hirse gekocht	11,62	10,05	21,58	6,47	11,90	9,62	12,71	15,16	**6,47**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Hirse gekocht	12,47	10,05	21,58	6,47	13,57	9,62	12,71	17,38	**6,47**
Buchweizen + Spitzkohl + Hirse gekocht	11,62	10,05	21,58	6,47	11,90	9,62	12,71	15,16	**6,47**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	12,47	10,05	21,58	6,47	13,57	9,62	12,71	17,38	**6,47**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	15,25	11,00	13,83	6,47	14,55	9,20	13,05	17,31	**6,47**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	15,25	11,00	13,83	6,47	14,55	9,20	13,05	17,31	**6,47**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	12,72	11,88	12,54	8,14	12,85	6,47	12,09	12,51	**6,47**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	15,25	11,00	13,83	6,47	14,55	9,20	13,05	17,31	**6,47**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	15,25	11,00	13,83	6,47	14,55	9,20	13,05	17,31	**6,47**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	15,25	11,00	13,83	6,47	14,55	9,20	13,05	17,31	**6,47**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	15,25	11,00	13,83	6,47	14,55	9,20	13,05	17,31	**6,47**
3*Bulgur, trocken + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	11,39	12,95	26,92	7,32	13,86	6,47	13,09	15,08	**6,47**
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	14,62	14,31	17,88	6,47	17,39	12,77	14,61	18,89	**6,47**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	15,24	11,47	26,42	9,09	12,65	6,47	13,79	15,58	**6,47**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	16,56	13,80	20,63	7,68	16,91	6,47	15,63	17,20	**6,47**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	13,58	11,94	18,88	6,47	15,28	6,68	14,21	16,33	**6,47**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	11,29	11,88	17,00	6,47	12,85	6,83	11,92	13,53	**6,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Spitzkohl								**6,47**
13,46	16,47	16,29	6,47	16,23	7,76	16,34	15,59	
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl								**6,47**
10,92	8,79	9,83	24,80	9,50	6,47	11,42	10,36	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**6,47**
11,55	12,03	16,58	6,47	13,12	7,41	12,51	14,84	
Walnüsse + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**6,47**
13,07	12,07	17,83	6,47	14,73	7,31	14,04	16,71	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**6,47**
11,55	12,03	16,58	6,47	13,12	7,41	12,51	14,84	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**6,47**
10,92	8,79	9,83	24,80	9,50	6,47	11,42	10,36	
Roggenmehl + Walnüsse + Lauch gedünstet								**6,47**
13,07	12,07	17,83	6,47	14,73	7,31	14,04	16,71	
Roggenmehl + Walnüsse + Champignons frisch								**6,47**
13,10	12,31	18,08	6,47	15,45	7,93	14,14	17,18	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Champignons frisch								**6,47**
11,58	12,27	16,83	6,47	13,83	8,03	12,62	15,31	
Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten								**6,47**
10,92	8,79	9,83	24,80	9,50	6,47	11,42	10,36	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**6,47**
11,58	12,27	16,83	6,47	13,83	8,03	12,62	15,31	
Walnüsse + Roggenmehl + Champignons frisch								**6,47**
13,10	12,31	18,08	6,47	15,45	7,93	14,14	17,18	
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**6,47**
10,92	8,79	9,83	24,80	9,50	6,47	11,42	10,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,47**
12,83	14,03	17,38	6,47	15,03	11,98	14,77	16,24	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,47**
17,41	17,88	18,75	6,47	21,44	18,19	19,19	21,42	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Walnüsse								**6,47**
13,07	12,07	17,83	6,47	14,73	7,31	14,04	16,71	
Champignons frisch + Roggenmehl + Walnüsse								**6,47**
13,10	12,31	18,08	6,47	15,45	7,93	14,14	17,18	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Walnüsse								**6,47**
13,07	12,07	17,83	6,47	14,73	7,31	14,04	16,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Champignons frisch + Walnüsse	13,10	12,31	18,08	6,47	15,45	7,93	14,14	17,18	**6,47**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,65	6,47	8,75	13,61	8,75	7,50	8,16	9,17	**6,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	8,98	10,03	17,38	6,47	10,87	9,20	10,82	12,91	**6,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Hafer	15,70	15,88	18,75	6,47	18,94	14,86	17,22	20,31	**6,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	11,12	12,03	17,38	6,47	12,53	8,64	12,80	15,13	**6,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Quinoa	13,56	13,88	18,75	6,47	17,28	15,41	15,24	18,09	**6,47**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	12,82	10,11	20,63	6,47	14,86	10,34	13,32	17,46	**6,47**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	14,94	10,83	15,33	6,47	13,59	9,77	12,36	16,48	**6,47**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	11,39	11,41	22,58	6,47	13,03	9,23	13,24	16,53	**6,47**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	11,15	11,17	24,79	7,88	12,25	6,47	13,09	13,76	**6,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	10,26	10,70	13,21	6,47	11,70	6,98	11,48	12,91	**6,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	14,85	14,55	14,58	6,47	18,11	13,19	15,90	18,09	**6,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,84	19,21	22,92	6,47	21,44	20,41	19,19	22,53	**6,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,10	15,37	21,54	6,47	20,03	15,31	16,74	22,91	**6,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,26	15,37	21,54	6,47	15,03	14,20	14,77	17,36	**6,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,68	19,21	22,92	6,47	26,44	21,52	21,16	28,09	**6,47**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	12,82	11,92	18,25	6,47	14,47	6,73	13,45	15,40	**6,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,47**
11,29	11,88	17,00	6,47	12,85	6,83	11,92	13,53	
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,47**
14,68	12,92	19,13	7,13	16,33	6,47	15,51	16,87	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Kakao								**6,47**
15,03	15,39	29,92	6,47	16,90	11,84	19,29	21,82	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Kakao								**6,47**
15,03	15,39	29,92	6,47	16,90	11,84	19,29	21,82	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**6,47**
12,47	10,05	21,58	6,47	13,57	9,62	12,71	17,38	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Buchweizen								**6,47**
11,62	10,05	21,58	6,47	11,90	9,62	12,71	15,16	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,47**
12,47	10,05	21,58	6,47	13,57	9,62	12,71	17,38	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Buchweizen								**6,47**
11,62	10,05	21,58	6,47	11,90	9,62	12,71	15,16	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,47**
10,92	8,79	9,83	24,80	9,50	6,47	11,42	10,36	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,47**
10,92	8,79	9,83	24,80	9,50	6,47	11,42	10,36	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse								**6,46**
14,71	10,30	13,63	6,49	12,14	6,46	11,76	14,84	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**6,46**
10,71	9,62	16,33	8,36	10,92	6,46	9,88	12,83	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,46**
11,40	11,95	16,75	6,60	13,03	6,46	11,95	12,91	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**6,46**
13,87	12,41	16,71	6,58	13,81	6,46	13,51	16,09	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse								**6,46**
12,26	10,93	23,25	6,46	16,43	10,46	14,54	18,20	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**6,46**
14,22	12,61	13,08	8,78	13,62	6,46	12,63	12,76	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht								**6,46**
14,22	12,61	13,08	8,78	13,62	6,46	12,63	12,76	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Kakao								**6,46**
14,62	14,86	23,46	6,46	17,75	13,02	17,41	20,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Haselnüsse								**6,46**
13,76	13,53	19,29	6,46	15,25	10,24	14,12	16,87	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**6,46**
10,80	11,28	21,42	6,56	10,28	6,46	10,00	12,76	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**6,46**
14,22	12,61	13,08	8,78	13,62	6,46	12,63	12,76	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht								**6,46**
14,22	12,61	13,08	8,78	13,62	6,46	12,63	12,76	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**6,46**
13,37	12,61	21,42	6,56	11,95	6,46	12,63	14,98	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**6,46**
10,80	11,28	21,42	6,56	10,28	6,46	10,00	12,76	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Hirse gekocht								**6,46**
13,37	12,61	21,42	6,56	11,95	6,46	12,63	14,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**6,46**
12,43	12,20	21,88	6,46	12,58	7,37	13,22	15,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**6,46**
10,72	9,53	21,88	6,46	12,58	10,70	13,22	15,70	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**6,46**
14,14	14,87	30,21	6,46	17,58	12,92	19,80	22,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht								**6,46**
9,87	10,87	21,88	6,46	10,92	7,37	10,59	13,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**6,46**
11,58	9,53	21,88	6,46	14,25	10,70	13,22	17,92	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,46**
11,50	10,91	22,63	6,46	15,62	10,51	13,78	17,27	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht								**6,46**
17,21	16,37	19,54	6,46	19,73	16,31	16,49	20,70	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**6,46**
15,06	9,39	10,54	6,46	11,05	6,79	10,19	13,91	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**6,46**
11,10	12,88	26,75	7,10	14,10	6,46	12,93	15,10	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**6,46**
12,91	12,86	19,29	6,46	15,25	9,69	13,46	15,76	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen								**6,46**
7,05	11,25	12,67	6,46	8,58	8,27	8,57	11,28	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	14,04	13,37	22,04	7,43	15,93	6,46	15,29	16,67	**6,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	12,48	12,86	19,29	6,46	14,42	10,24	12,80	15,76	**6,46**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	13,41	13,22	27,92	6,46	16,23	14,07	14,29	18,98	**6,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Buchweizen	12,91	12,19	19,29	6,46	15,25	11,91	14,12	16,87	**6,46**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	10,80	11,28	21,42	6,56	10,28	6,46	10,00	12,76	**6,46**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Lauch gedünstet	13,37	12,61	21,42	6,56	11,95	6,46	12,63	14,98	**6,46**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	14,22	12,61	13,08	8,78	13,62	6,46	12,63	12,76	**6,46**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	13,37	12,61	21,42	6,56	11,95	6,46	12,63	14,98	**6,46**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	14,22	12,61	13,08	8,78	13,62	6,46	12,63	12,76	**6,46**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	10,80	11,28	21,42	6,56	10,28	6,46	10,00	12,76	**6,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	13,73	12,06	15,25	7,14	13,14	6,46	12,76	14,26	**6,46**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,24	19,64	27,46	6,46	23,87	21,84	20,09	27,18	**6,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,26	13,30	19,50	6,46	18,04	11,38	14,81	19,17	**6,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,78	13,34	20,75	6,46	19,66	11,28	16,34	21,03	**6,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	13,34	12,19	19,29	6,46	16,08	11,91	14,12	17,98	**6,46**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,99	9,68	15,79	6,46	11,25	7,05	10,63	13,04	**6,46**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Haselnüsse	13,37	12,61	21,42	6,56	11,95	6,46	12,63	14,98	**6,46**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Gerstenmehl	10,80	11,28	21,42	6,56	10,28	6,46	10,00	12,76	**6,46**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**6,46**
13,37	12,61	21,42	6,56	11,95	6,46	12,63	14,98	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**6,46**
10,80	11,28	21,42	6,56	10,28	6,46	10,00	12,76	
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**6,45**
16,87	10,68	12,38	7,29	11,69	6,45	11,51	14,57	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**6,45**
14,07	10,75	16,54	6,79	11,75	6,45	11,54	14,64	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse								**6,44**
13,40	13,81	24,96	7,73	15,54	6,44	15,07	16,47	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**6,44**
14,39	15,28	18,50	6,44	19,30	11,84	17,24	20,07	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln								**6,44**
18,23	20,73	21,67	6,44	21,92	18,36	21,35	24,06	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**6,44**
12,22	11,87	22,04	6,44	15,24	12,39	14,26	18,18	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**6,44**
16,20	10,71	11,75	7,03	11,71	6,44	11,55	15,34	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss								**6,44**
11,86	10,57	19,00	6,44	12,09	9,21	11,51	13,50	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss								**6,44**
11,81	10,21	18,63	6,44	11,02	8,28	11,36	12,80	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**6,44**
15,94	16,07	28,33	6,44	23,67	17,78	20,79	27,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**6,44**
15,09	14,73	24,17	6,44	21,17	15,00	17,50	24,44	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,44**
12,59	12,60	17,83	6,44	16,07	9,52	13,97	16,93	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**6,44**
12,59	12,60	17,83	6,44	16,07	9,52	13,97	16,93	
Miso + Miso + Kartoffeln gegart								**6,44**
15,04	14,41	18,58	6,44	18,33	14,56	14,51	18,40	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**6,44**
12,59	12,60	17,83	6,44	16,07	9,52	13,97	16,93	
Kartoffeln gegart + Miso + Miso								**6,44**
15,04	14,41	18,58	6,44	18,33	14,56	14,51	18,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	12,59	12,60	17,83	6,44	16,07	9,52	13,97	16,93	**6,44**
Miso + Kartoffeln gegart + Miso	15,04	14,41	18,58	6,44	18,33	14,56	14,51	18,40	**6,44**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	14,11	12,64	19,08	6,44	17,68	9,42	15,50	18,80	**6,44**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	14,11	12,64	19,08	6,44	17,68	9,42	15,50	18,80	**6,44**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	19,19	18,27	23,58	6,44	23,09	19,12	19,38	24,84	**6,44**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	14,11	12,64	19,08	6,44	17,68	9,42	15,50	18,80	**6,44**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	14,11	12,64	19,08	6,44	17,68	9,42	15,50	18,80	**6,44**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	12,59	12,60	17,83	6,44	16,07	9,52	13,97	16,93	**6,44**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,59	12,60	17,83	6,44	16,07	9,52	13,97	16,93	**6,44**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	15,06	9,29	10,71	6,46	10,79	6,44	10,14	13,44	**6,44**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	15,65	15,99	24,71	6,44	19,24	15,90	16,14	22,88	**6,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,23	14,07	24,17	6,44	21,17	14,44	16,84	23,33	**6,44**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	13,23	12,85	19,63	6,88	13,42	6,44	13,28	15,89	**6,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	13,80	14,07	24,17	6,44	20,33	15,00	16,18	23,33	**6,44**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,37	16,52	19,33	6,44	21,52	17,33	17,41	21,63	**6,44**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	10,48	12,20	22,83	6,44	12,23	8,94	10,92	14,28	**6,44**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	16,33	16,09	24,33	6,44	19,81	16,52	16,17	22,08	**6,44**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Miso	13,04	13,53	22,83	6,44	13,90	8,94	13,55	16,50	**6,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso								**6,44**
12,19	10,87	22,83	6,44	15,57	12,27	13,55	18,72	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Miso								**6,44**
14,75	16,20	31,17	6,44	18,90	14,49	20,13	23,17	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Miso								**6,44**
11,33	10,87	22,83	6,44	13,90	12,27	13,55	16,50	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso								**6,44**
11,33	12,20	22,83	6,44	13,90	7,83	12,24	14,28	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**6,44**
15,04	14,41	18,58	6,44	18,33	14,56	14,51	18,40	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen								**6,44**
14,23	13,40	24,17	6,44	21,17	16,67	17,50	24,44	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**6,44**
14,11	12,64	19,08	6,44	17,68	9,42	15,50	18,80	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Walnüsse								**6,44**
14,11	12,64	19,08	6,44	17,68	9,42	15,50	18,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen								**6,44**
13,80	12,47	20,58	6,44	16,73	9,99	14,80	17,97	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**6,44**
12,28	12,43	19,33	6,44	15,11	10,09	13,28	16,10	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**6,44**
15,63	15,87	24,58	6,44	18,88	15,59	16,09	22,64	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet								**6,44**
16,08	9,91	17,50	8,08	11,20	6,44	12,00	14,63	
3*Miso + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,44**
14,63	14,31	17,96	6,44	17,49	12,83	14,67	18,98	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht								**6,44**
11,81	12,31	15,00	7,41	13,53	6,44	12,19	13,10	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**6,44**
14,66	13,40	24,17	6,44	22,00	16,67	17,50	25,56	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,44**
15,69	9,70	10,92	6,81	10,98	6,44	10,89	14,10	
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,44**
15,65	14,68	19,42	6,44	20,33	15,47	15,93	21,10	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**6,44**
6,44	20,33	40,96	13,08	28,95	18,83	25,24	36,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	9,65	10,27	24,46	6,68	12,17	6,44	12,03	13,37	**6,44**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,80	6,93	16,13	15,46	8,83	6,44	10,72	10,03	**6,44**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,93	8,59	24,75	9,52	10,00	6,44	10,88	12,78	**6,44**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,62	15,18	17,67	6,43	18,63	15,13	15,84	19,61	**6,43**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	15,08	16,53	21,96	6,43	18,15	13,05	16,47	19,80	**6,43**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Mandeln	14,23	15,23	17,29	6,43	17,12	11,01	15,10	16,36	**6,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	12,71	14,21	15,38	6,43	14,48	7,34	15,14	15,71	**6,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,34	14,51	17,67	6,43	16,96	15,13	13,86	18,50	**6,43**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	12,93	13,29	19,83	6,43	15,86	14,60	13,63	19,63	**6,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	9,34	10,93	23,71	6,81	10,15	6,43	10,89	12,93	**6,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	12,76	12,26	15,38	9,03	13,48	6,43	13,53	12,93	**6,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	11,90	12,26	23,71	6,81	11,82	6,43	13,53	15,16	**6,43**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	16,94	15,08	23,13	6,43	17,58	13,38	14,47	19,60	**6,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	12,76	14,26	27,88	8,03	15,15	6,43	14,84	16,27	**6,43**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen	7,16	11,35	12,88	6,43	7,97	8,10	8,14	10,60	**6,43**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Lupinen	7,07	11,48	12,42	6,43	8,78	9,03	8,04	11,28	**6,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Lupinen	7,02	11,12	12,04	6,43	7,71	8,10	7,88	10,58	**6,43**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,63	15,14	29,38	8,58	15,73	6,43	14,95	16,60	**6,43**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Miso								**6,43**
17,29	16,99	19,21	6,43	21,34	16,55	18,82	23,19	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,43**
14,77	15,18	17,67	6,43	17,79	14,58	15,18	17,39	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Hafer								**6,43**
13,06	13,18	17,67	6,43	15,29	11,24	13,20	16,28	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Quinoa								**6,43**
10,92	11,18	17,67	6,43	13,63	11,80	11,23	14,06	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Hafer								**6,43**
9,76	9,59	19,54	6,70	10,15	6,43	11,55	11,82	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**6,43**
16,94	15,08	23,13	6,43	17,58	13,38	14,47	19,60	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**6,43**
10,26	9,97	24,04	6,43	11,61	8,44	12,23	14,64	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**6,43**
15,44	13,03	15,58	6,43	16,13	11,85	13,10	17,11	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Roggenmehl								**6,43**
15,47	14,75	20,29	6,43	20,88	15,60	16,57	22,71	
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**6,43**
11,41	12,97	27,21	7,32	13,96	6,43	13,09	14,84	
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**6,43**
15,30	9,43	10,92	6,54	10,60	6,43	10,50	14,01	
3*Mais-Mehl + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,43**
15,06	9,38	10,63	6,43	11,15	6,84	10,26	14,00	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Dinkel ungekocht								**6,43**
12,21	11,85	13,50	6,43	14,46	9,58	11,89	14,06	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**6,43**
11,65	11,96	19,83	6,43	15,03	11,82	13,63	16,30	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,43**
19,04	16,51	21,83	6,43	22,79	17,91	17,15	24,06	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,43**
15,20	16,51	21,83	6,43	17,79	16,80	15,18	18,50	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,43**
12,76	14,26	27,88	8,03	15,15	6,43	14,84	16,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl								**6,43**
12,37	12,02	12,08	8,27	13,18	6,43	12,78	12,62	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,43**
8,02	6,45	9,54	13,92	8,23	6,43	9,22	9,41	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet								**6,42**
6,42	20,35	40,79	13,12	28,75	18,72	25,11	36,38	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,42**
15,62	15,03	19,67	6,42	21,20	17,33	17,45	23,22	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,42**
18,28	17,87	18,92	6,42	22,48	18,86	19,98	23,82	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,42**
15,58	14,79	19,42	6,42	20,48	16,71	17,34	22,76	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**6,42**
14,87	13,85	18,21	6,42	17,69	11,96	14,32	17,86	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht								**6,42**
12,41	12,12	27,67	6,42	14,63	12,87	13,99	17,41	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,42**
17,00	17,20	18,92	6,42	20,81	18,86	18,01	22,71	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,42**
14,33	14,36	19,67	6,42	19,53	17,33	15,47	22,11	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,42**
11,38	11,99	18,04	6,42	12,30	11,91	12,13	15,53	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,42**
14,30	14,12	19,42	6,42	18,82	16,71	15,37	21,64	
Miso + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**6,42**
15,74	15,19	22,75	6,42	19,65	16,47	15,67	21,24	
Sojabohnen + Miso + Bohnen grün gekocht								**6,42**
15,74	15,19	22,75	6,42	19,65	16,47	15,67	21,24	
Tomaten + Bulgur, trocken + Roggenmehl								**6,42**
11,14	12,61	22,75	6,71	13,32	6,42	12,92	15,53	
Bulgur, trocken + Tomaten + Roggenmehl								**6,42**
11,14	12,61	22,75	6,71	13,32	6,42	12,92	15,53	
Roggenmehl + Tomaten + Bulgur, trocken								**6,42**
11,14	12,61	22,75	6,71	13,32	6,42	12,92	15,53	
Tomaten + Roggenmehl + Bulgur, trocken								**6,42**
11,14	12,61	22,75	6,71	13,32	6,42	12,92	15,53	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss							**6,42**
10,96	11,37	19,50	6,42	12,07	8,92	12,63	15,19
Hirse gekocht + Austernpilze + Miso							**6,42**
12,55	10,47	19,58	6,42	12,60	8,44	11,51	13,04
Miso + Austernpilze + Hirse gekocht							**6,42**
12,55	10,47	19,58	6,42	12,60	8,44	11,51	13,04
Austernpilze + Miso + Hirse gekocht							**6,42**
12,55	10,47	19,58	6,42	12,60	8,44	11,51	13,04
Austernpilze + Hirse gekocht + Miso							**6,42**
12,55	10,47	19,58	6,42	12,60	8,44	11,51	13,04
Sojabohnen + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**6,42**
13,48	12,88	26,92	6,42	17,68	14,40	15,07	20,40
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Miso							**6,42**
15,74	15,19	22,75	6,42	19,65	16,47	15,67	21,24
Austernpilze + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**6,42**
13,48	12,88	26,92	6,42	17,68	14,40	15,07	20,40
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Miso							**6,42**
15,74	15,19	22,75	6,42	19,65	16,47	15,67	21,24
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,42**
14,11	13,83	17,58	6,42	16,88	12,01	13,56	16,92
Miso + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen							**6,42**
15,74	15,19	22,75	6,42	19,65	16,47	15,67	21,24
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Sojabohnen							**6,42**
13,48	12,88	26,92	6,42	17,68	14,40	15,07	20,40
Bohnen grün gekocht + Miso + Sojabohnen							**6,42**
15,74	15,19	22,75	6,42	19,65	16,47	15,67	21,24
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**6,42**
13,48	12,88	26,92	6,42	17,68	14,40	15,07	20,40
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**6,42**
11,07	11,69	16,71	6,42	13,07	6,93	11,53	12,88
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**6,42**
13,35	11,75	18,58	6,42	15,49	6,78	13,82	15,68
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**6,42**
13,32	11,61	18,17	6,42	15,03	6,50	13,76	15,68
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten							**6,42**
13,35	11,85	18,42	6,42	15,75	7,12	13,86	16,14

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**6,42**
11,07	11,79	16,54	6,42	13,33	7,27	11,57	13,34	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten								**6,42**
11,03	11,55	16,29	6,42	12,61	6,65	11,47	12,88	
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,42**
13,44	11,81	18,71	6,42	15,19	6,53	14,01	15,93	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,42**
13,32	16,35	16,13	6,42	16,14	7,61	16,13	15,19	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,42**
11,16	11,75	16,83	6,42	12,77	6,68	11,72	13,13	
Bulgur, trocken + Roggenmehl + Tomaten								**6,42**
11,14	12,61	22,75	6,71	13,32	6,42	12,92	15,53	
Roggenmehl + Bulgur, trocken + Tomaten								**6,42**
11,14	12,61	22,75	6,71	13,32	6,42	12,92	15,53	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,42**
14,76	15,03	19,67	6,42	20,37	16,78	16,79	21,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,42**
14,73	14,79	19,42	6,42	19,65	16,16	16,68	20,53	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,42**
17,43	17,87	18,92	6,42	21,64	18,30	19,32	21,60	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**6,42**
13,58	13,87	18,92	6,42	17,48	15,52	15,38	18,27	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer								**6,42**
13,02	12,79	19,42	6,42	17,15	12,82	14,71	19,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa								**6,42**
10,91	11,03	19,67	6,42	16,20	14,00	12,84	17,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**6,42**
15,72	15,87	18,92	6,42	19,14	14,97	17,35	20,49	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa								**6,42**
10,88	10,79	19,42	6,42	15,48	13,38	12,74	17,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hafer								**6,42**
13,05	13,03	19,67	6,42	17,87	13,44	14,82	19,89	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen								**6,42**
16,23	16,40	20,75	6,42	19,78	15,17	17,88	22,98	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**6,42**
18,29	14,75	15,71	6,42	18,12	12,88	16,23	19,34	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	17,66	15,09	18,79	6,42	21,61	16,28	17,96	23,90	**6,42**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	11,05	11,57	16,58	6,42	12,71	6,62	11,47	12,64	**6,42**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,76	7,87	14,88	7,22	9,10	6,42	8,63	11,84	**6,42**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	13,33	11,63	18,46	6,42	15,13	6,47	13,76	15,44	**6,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	12,16	11,45	15,25	6,42	16,32	11,16	13,39	17,20	**6,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	12,20	11,69	15,50	6,42	17,03	11,78	13,50	17,67	**6,42**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	14,86	14,53	14,75	6,42	18,31	13,30	16,03	18,27	**6,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	10,09	10,66	18,04	6,42	11,47	9,13	12,13	12,20	**6,42**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	21,70	19,20	23,08	6,42	26,64	21,63	21,30	28,27	**6,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,15	16,12	23,58	6,42	19,65	18,38	16,68	21,64	**6,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,00	16,12	23,58	6,42	24,65	19,49	18,66	27,20	**6,42**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	17,85	19,20	23,08	6,42	21,64	20,52	19,32	22,71	**6,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,19	16,36	23,83	6,42	20,37	19,00	16,79	22,11	**6,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,03	16,36	23,83	6,42	25,37	20,11	18,76	27,67	**6,42**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	13,79	13,67	17,17	6,42	16,07	11,10	14,48	18,36	**6,42**
Hirse gekocht + Miso + Austernpilze	12,55	10,47	19,58	6,42	12,60	8,44	11,51	13,04	**6,42**
Miso + Hirse gekocht + Austernpilze	12,55	10,47	19,58	6,42	12,60	8,44	11,51	13,04	**6,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	13,48	12,88	26,92	6,42	17,68	14,40	15,07	20,40	**6,42**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Austernpilze	13,48	12,88	26,92	6,42	17,68	14,40	15,07	20,40	**6,42**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	17,73	15,57	18,33	6,41	19,68	12,99	17,45	20,09	**6,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	17,09	15,91	21,42	6,41	23,18	16,39	19,18	24,64	**6,41**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,82	13,67	14,29	9,41	14,75	6,41	13,70	13,68	**6,41**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen	6,78	11,41	12,42	6,41	7,74	7,78	7,98	10,41	**6,41**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,24	18,21	26,08	6,41	22,98	20,00	18,93	25,42	**6,41**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	16,46	14,61	22,58	6,41	17,72	14,63	14,59	20,63	**6,41**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	15,38	14,25	16,75	6,41	15,58	11,66	15,45	19,81	**6,41**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	14,97	13,67	22,63	7,19	13,08	6,41	13,70	15,90	**6,41**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	12,41	12,33	22,63	7,19	11,42	6,41	11,07	13,68	**6,41**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	16,51	13,57	20,21	7,60	16,73	6,41	15,41	17,09	**6,41**
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,91	8,79	9,75	24,82	9,40	6,41	11,36	10,27	**6,41**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,76	9,59	15,33	6,41	11,73	7,49	10,28	12,86	**6,41**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,73	9,35	15,08	6,41	11,01	6,87	10,18	12,39	**6,41**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	9,00	9,67	15,96	6,41	11,45	7,16	10,76	13,22	**6,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	16,33	15,89	20,79	6,41	22,37	16,44	18,42	23,71	**6,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	16,97	15,55	17,71	6,41	18,88	13,04	16,69	19,16	**6,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,58	13,89	18,50	7,78	14,63	6,41	13,59	14,56	**6,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,42	11,15	20,29	6,40	13,03	10,96	13,41	14,69	**6,40**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	15,89	15,43	25,21	6,40	19,28	14,74	15,81	21,38	**6,40**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	14,82	15,07	19,38	6,40	17,14	11,77	16,68	20,56	**6,40**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	16,99	18,07	18,58	6,40	21,03	14,89	19,55	21,38	**6,40**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,47	14,46	19,67	6,40	20,45	15,84	15,87	21,24	**6,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,14	10,49	20,29	6,40	11,37	10,96	11,44	13,58	**6,40**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Roggenmehl	14,16	10,53	12,75	6,40	11,55	6,92	11,67	15,40	**6,40**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Roggenmehl	14,16	10,53	12,75	6,40	11,55	6,92	11,67	15,40	**6,40**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Spitzkohl	14,16	10,53	12,75	6,40	11,55	6,92	11,67	15,40	**6,40**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Spitzkohl	14,16	10,53	12,75	6,40	11,55	6,92	11,67	15,40	**6,40**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Austernpilze	14,33	13,31	21,75	6,40	19,47	14,81	15,57	20,82	**6,40**
Austernpilze + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	9,32	9,39	19,75	6,40	11,00	6,46	10,61	11,53	**6,40**
Champignons frisch + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	9,32	9,39	19,75	6,40	11,00	6,46	10,61	11,53	**6,40**
Tomaten + Tomaten + Mandeln	13,13	16,27	15,50	6,40	15,63	7,24	15,76	14,84	**6,40**
Spitzkohl + Roggenmehl + Mais-Mehl	14,16	10,53	12,75	6,40	11,55	6,92	11,67	15,40	**6,40**
Roggenmehl + Spitzkohl + Mais-Mehl	14,16	10,53	12,75	6,40	11,55	6,92	11,67	15,40	**6,40**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Tomaten	13,13	16,27	15,50	6,40	15,63	7,24	15,76	14,84	**6,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	12,36	11,43	20,79	6,40	14,56	11,19	12,59	15,11	**6,40**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	15,61	15,92	24,67	6,40	18,86	15,51	16,13	22,73	**6,40**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	9,32	9,39	19,75	6,40	11,00	6,46	10,61	11,53	**6,40**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Champignons frisch	9,32	9,39	19,75	6,40	11,00	6,46	10,61	11,53	**6,40**
Tomaten + Mandeln + Tomaten	13,13	16,27	15,50	6,40	15,63	7,24	15,76	14,84	**6,40**
Mandeln + Tomaten + Tomaten	13,13	16,27	15,50	6,40	15,63	7,24	15,76	14,84	**6,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,56	11,15	20,29	6,40	12,20	10,40	12,76	12,47	**6,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,99	12,49	24,46	6,40	12,20	12,62	12,76	13,58	**6,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	6,72	7,15	20,29	6,40	8,03	7,62	8,81	9,13	**6,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Hafer	8,85	9,15	20,29	6,40	9,70	7,07	10,78	11,36	**6,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,04	11,54	16,38	6,40	12,71	6,71	11,53	12,97	**6,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,08	11,78	16,63	6,40	13,43	7,33	11,64	13,43	**6,40**
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,06	12,19	25,00	7,84	15,68	6,40	15,40	16,57	**6,40**
3*Walnüsse + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,36	11,84	18,50	6,40	15,85	7,18	13,93	16,23	**6,40**
3*Walnüsse + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,32	11,60	18,25	6,40	15,13	6,56	13,82	15,77	**6,40**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,84	12,49	24,46	6,40	17,20	13,73	14,73	19,13	**6,40**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,06	15,05	18,75	6,40	16,33	11,82	15,91	19,62	**6,40**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	15,13	15,41	24,58	6,40	18,48	14,79	15,05	20,44	**6,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	9,32	9,39	19,75	6,40	11,00	6,46	10,61	11,53	**6,40**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Austernpilze	9,32	9,39	19,75	6,40	11,00	6,46	10,61	11,53	**6,40**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,74	12,30	16,71	6,76	13,36	6,39	12,48	13,50	**6,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,94	14,29	17,54	6,39	18,62	14,32	16,71	20,49	**6,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,66	13,62	17,54	6,39	16,95	14,32	14,74	19,38	**6,39**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,91	14,77	20,46	6,39	15,52	16,14	14,52	19,22	**6,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,14	11,48	18,54	6,39	12,80	12,82	12,20	16,12	**6,39**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Roggenmehl	11,88	12,04	12,04	8,00	12,98	6,39	12,11	12,86	**6,39**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao	14,87	12,07	19,08	6,39	13,38	8,73	14,36	17,66	**6,39**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	13,70	11,93	21,83	7,14	15,41	6,39	14,55	15,84	**6,39**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	7,09	11,47	12,58	6,39	8,98	9,14	8,17	11,46	**6,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	7,03	11,11	12,21	6,39	7,91	8,21	8,01	10,76	**6,39**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	12,61	11,62	23,04	6,39	15,13	12,01	14,48	16,19	**6,39**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,18	12,47	18,88	6,87	15,89	6,39	14,88	16,29	**6,39**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	13,16	9,40	14,92	6,39	10,88	7,62	11,07	14,32	**6,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,09	14,29	17,54	6,39	17,78	13,77	16,05	18,27	**6,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	12,38	12,29	17,54	6,39	15,28	10,43	14,08	17,16	**6,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	10,24	10,29	17,54	6,39	13,62	10,99	12,11	14,93	**6,39**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	15,46	13,02	15,75	6,39	16,33	11,96	13,23	17,29	**6,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,98	8,71	15,96	8,11	10,43	6,39	10,59	12,88	**6,39**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	18,24	11,23	12,46	7,63	12,39	6,39	11,79	15,09	**6,39**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	13,59	9,40	14,92	6,39	11,71	7,62	11,07	15,43	**6,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,53	10,95	13,38	6,39	14,45	8,77	12,76	14,93	**6,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	9,86	10,15	18,54	6,39	11,97	10,04	12,20	12,79	**6,39**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	12,63	13,43	20,46	6,39	14,68	13,37	14,52	15,89	**6,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,36	15,62	21,71	6,39	22,78	17,10	18,03	24,93	**6,39**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,52	15,62	21,71	6,39	17,78	15,99	16,05	19,38	**6,39**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	17,28	14,02	15,29	6,39	15,62	12,69	15,20	19,14	**6,39**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,95	13,01	15,50	6,38	14,38	10,27	13,59	15,31	**6,38**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	14,89	13,84	18,38	6,38	17,89	12,07	14,45	18,03	**6,38**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	13,61	13,45	17,42	6,38	16,18	11,47	14,42	18,50	**6,38**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	10,88	11,53	16,25	6,38	12,73	6,43	11,55	12,90	**6,38**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,67	12,35	15,50	6,38	12,72	10,27	11,62	14,20	**6,38**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	14,89	10,56	14,33	6,38	14,78	9,94	12,93	17,60	**6,38**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,81	12,77	13,92	6,38	16,23	12,07	14,33	18,36	**6,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,38**
18,32	17,87	25,08	6,38	24,43	20,33	19,71	26,84	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,38**
18,32	17,87	25,08	6,38	24,43	20,33	19,71	26,84	
Miso + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,38**
17,38	15,45	17,75	6,38	19,35	14,38	16,16	19,49	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**6,38**
14,89	10,56	14,33	6,38	14,78	9,94	12,93	17,60	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,38**
16,78	12,53	13,67	6,38	15,52	11,44	14,22	17,89	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,38**
16,78	12,53	13,67	6,38	15,52	11,44	14,22	17,89	
Hirse gekocht + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,38**
17,38	15,45	17,75	6,38	19,35	14,38	16,16	19,49	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,38**
16,81	12,77	13,92	6,38	16,23	12,07	14,33	18,36	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Roggenmehl								**6,38**
11,50	12,13	16,75	6,38	13,07	7,24	12,59	15,02	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl								**6,38**
11,50	12,13	16,75	6,38	13,07	7,24	12,59	15,02	
Spitzkohl + Walnüsse + Roggenmehl								**6,38**
13,03	12,17	18,00	6,38	14,68	7,14	14,12	16,89	
Walnüsse + Spitzkohl + Roggenmehl								**6,38**
13,03	12,17	18,00	6,38	14,68	7,14	14,12	16,89	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**6,38**
12,61	13,95	24,08	6,38	15,28	10,66	14,49	17,22	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**6,38**
12,64	14,19	24,33	6,38	16,00	11,28	14,59	17,69	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken								**6,38**
12,61	13,95	24,08	6,38	15,28	10,66	14,49	17,22	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**6,38**
12,64	14,19	24,33	6,38	16,00	11,28	14,59	17,69	
Kakao + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,38**
14,77	15,13	29,58	6,38	16,73	11,54	18,88	21,02	
Hirse gekocht + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,38**
14,77	15,13	29,58	6,38	16,73	11,54	18,88	21,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,35	9,80	21,25	6,38	11,73	9,32	12,30	14,36	**6,38**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,21	9,80	21,25	6,38	13,40	9,32	12,30	16,58	**6,38**
Hirse gekocht + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	11,35	9,80	21,25	6,38	11,73	9,32	12,30	14,36	**6,38**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,21	9,80	21,25	6,38	13,40	9,32	12,30	16,58	**6,38**
Roggenmehl + Walnüsse + Spitzkohl	13,03	12,17	18,00	6,38	14,68	7,14	14,12	16,89	**6,38**
Haselnüsse + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	14,35	15,52	24,33	6,38	16,00	12,39	15,91	19,91	**6,38**
Lauch gedünstet + Kakao + Linsen reif gekocht	16,03	17,95	32,42	6,38	20,28	17,32	22,38	26,11	**6,38**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht	11,79	14,19	24,33	6,38	14,33	12,39	13,28	17,69	**6,38**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	14,32	15,28	24,08	6,38	15,28	11,77	15,80	19,44	**6,38**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	14,32	15,28	24,08	6,38	15,28	11,77	15,80	19,44	**6,38**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	12,61	12,61	24,08	6,38	15,28	15,10	15,80	19,44	**6,38**
Champignons frisch + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	14,35	15,52	24,33	6,38	16,00	12,39	15,91	19,91	**6,38**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	11,79	14,19	24,33	6,38	14,33	12,39	13,28	17,69	**6,38**
Walnüsse + Roggenmehl + Spitzkohl	13,03	12,17	18,00	6,38	14,68	7,14	14,12	16,89	**6,38**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	11,75	13,95	24,08	6,38	13,62	11,77	13,17	17,22	**6,38**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	12,61	13,95	24,08	6,38	15,28	10,66	14,49	17,22	**6,38**
Kakao + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	16,06	18,19	32,67	6,38	21,00	17,94	22,49	26,58	**6,38**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	12,64	14,19	24,33	6,38	16,00	11,28	14,59	17,69	**6,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**6,38**
12,64	12,85	24,33	6,38	16,00	15,72	15,91	19,91
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Linsen reif gekocht							**6,38**
13,50	12,85	24,33	6,38	17,67	15,72	15,91	22,13
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Spitzkohl							**6,38**
11,50	12,13	16,75	6,38	13,07	7,24	12,59	15,02
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**6,38**
13,46	12,61	24,08	6,38	16,95	15,10	15,80	21,67
Lauch gedünstet + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**6,38**
12,61	12,61	24,08	6,38	15,28	15,10	15,80	19,44
Champignons frisch + Kakao + Linsen reif gekocht							**6,38**
16,06	18,19	32,67	6,38	21,00	17,94	22,49	26,58
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**6,38**
11,75	13,95	24,08	6,38	13,62	11,77	13,17	17,22
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**6,38**
12,64	14,19	24,33	6,38	16,00	11,28	14,59	17,69
Champignons frisch + Buchweizen + Linsen reif gekocht							**6,38**
12,64	12,85	24,33	6,38	16,00	15,72	15,91	19,91
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**6,38**
11,50	12,13	16,75	6,38	13,07	7,24	12,59	15,02
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**6,38**
13,50	12,85	24,33	6,38	17,67	15,72	15,91	22,13
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht							**6,38**
12,61	13,95	24,08	6,38	15,28	10,66	14,49	17,22
Kakao + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht							**6,38**
16,03	17,95	32,42	6,38	20,28	17,32	22,38	26,11
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht							**6,38**
13,46	12,61	24,08	6,38	16,95	15,10	15,80	21,67
Roggenmehl + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**6,38**
11,50	12,13	16,75	6,38	13,07	7,24	12,59	15,02
Spitzkohl + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**6,38**
11,50	12,13	16,75	6,38	13,07	7,24	12,59	15,02
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht							**6,38**
12,21	9,80	21,25	6,38	13,40	9,32	12,30	16,58
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Hirse gekocht							**6,38**
14,77	15,13	29,58	6,38	16,73	11,54	18,88	21,02

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Hirse gekocht	17,38	15,45	17,75	6,38	19,35	14,38	16,16	19,49	**6,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	12,21	9,80	21,25	6,38	13,40	9,32	12,30	16,58	**6,38**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	11,35	9,80	21,25	6,38	11,73	9,32	12,30	14,36	**6,38**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	14,77	15,13	29,58	6,38	16,73	11,54	18,88	21,02	**6,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Hirse gekocht	11,35	9,80	21,25	6,38	11,73	9,32	12,30	14,36	**6,38**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	17,38	15,45	17,75	6,38	19,35	14,38	16,16	19,49	**6,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Miso	17,38	15,45	17,75	6,38	19,35	14,38	16,16	19,49	**6,38**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	14,89	10,56	14,33	6,38	14,78	9,94	12,93	17,60	**6,38**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	17,38	15,45	17,75	6,38	19,35	14,38	16,16	19,49	**6,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	18,32	17,87	25,08	6,38	24,43	20,33	19,71	26,84	**6,38**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	14,89	10,56	14,33	6,38	14,78	9,94	12,93	17,60	**6,38**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	18,32	17,87	25,08	6,38	24,43	20,33	19,71	26,84	**6,38**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	14,13	13,82	17,75	6,38	17,08	12,12	13,69	17,10	**6,38**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	14,89	10,56	14,33	6,38	14,78	9,94	12,93	17,60	**6,38**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	14,89	10,56	14,33	6,38	14,78	9,94	12,93	17,60	**6,38**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	16,78	12,53	13,67	6,38	15,52	11,44	14,22	17,89	**6,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	16,78	12,53	13,67	6,38	15,52	11,44	14,22	17,89	**6,38**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	16,81	12,77	13,92	6,38	16,23	12,07	14,33	18,36	**6,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Mais-Mehl								**6,38**
16,81	12,77	13,92	6,38	16,23	12,07	14,33	18,36	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**6,38**
18,32	17,87	25,08	6,38	24,43	20,33	19,71	26,84	
Sojabohnen + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart								**6,38**
16,56	16,55	26,42	6,38	20,20	17,31	16,55	23,20	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen								**6,38**
16,56	16,55	26,42	6,38	20,20	17,31	16,55	23,20	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Sojabohnen								**6,38**
16,56	16,55	26,42	6,38	20,20	17,31	16,55	23,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**6,38**
18,32	17,87	25,08	6,38	24,43	20,33	19,71	26,84	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**6,38**
13,38	13,11	27,63	6,38	16,41	14,32	14,13	19,10	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**6,38**
11,03	11,63	16,67	6,38	12,68	6,53	11,51	12,73	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**6,38**
13,31	11,69	18,54	6,38	15,11	6,38	13,80	15,53	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**6,38**
12,61	13,95	24,08	6,38	15,28	10,66	14,49	17,22	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**6,38**
11,75	13,95	24,08	6,38	13,62	11,77	13,17	17,22	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**6,38**
14,32	15,28	24,08	6,38	15,28	11,77	15,80	19,44	
Kakao + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**6,38**
16,03	17,95	32,42	6,38	20,28	17,32	22,38	26,11	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**6,38**
16,78	12,53	13,67	6,38	15,52	11,44	14,22	17,89	
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**6,38**
12,61	12,61	24,08	6,38	15,28	15,10	15,80	19,44	
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**6,38**
13,46	12,61	24,08	6,38	16,95	15,10	15,80	21,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**6,38**
16,78	12,53	13,67	6,38	15,52	11,44	14,22	17,89	
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**6,38**
14,32	15,28	24,08	6,38	15,28	11,77	15,80	19,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet	13,46	12,61	24,08	6,38	16,95	15,10	15,80	21,67	**6,38**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	12,61	13,95	24,08	6,38	15,28	10,66	14,49	17,22	**6,38**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	11,75	13,95	24,08	6,38	13,62	11,77	13,17	17,22	**6,38**
Linsen reif gekocht + Kakao + Lauch gedünstet	16,03	17,95	32,42	6,38	20,28	17,32	22,38	26,11	**6,38**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Lauch gedünstet	12,61	12,61	24,08	6,38	15,28	15,10	15,80	19,44	**6,38**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Champignons frisch	14,35	15,52	24,33	6,38	16,00	12,39	15,91	19,91	**6,38**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	12,64	14,19	24,33	6,38	16,00	11,28	14,59	17,69	**6,38**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	13,50	12,85	24,33	6,38	17,67	15,72	15,91	22,13	**6,38**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	13,50	12,85	24,33	6,38	17,67	15,72	15,91	22,13	**6,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Champignons frisch	16,81	12,77	13,92	6,38	16,23	12,07	14,33	18,36	**6,38**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Champignons frisch	12,64	14,19	24,33	6,38	16,00	11,28	14,59	17,69	**6,38**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Champignons frisch	12,64	12,85	24,33	6,38	16,00	15,72	15,91	19,91	**6,38**
Kakao + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	16,06	18,19	32,67	6,38	21,00	17,94	22,49	26,58	**6,38**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	14,35	15,52	24,33	6,38	16,00	12,39	15,91	19,91	**6,38**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	11,79	14,19	24,33	6,38	14,33	12,39	13,28	17,69	**6,38**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Champignons frisch	11,79	14,19	24,33	6,38	14,33	12,39	13,28	17,69	**6,38**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	12,64	12,85	24,33	6,38	16,00	15,72	15,91	19,91	**6,38**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	16,81	12,77	13,92	6,38	16,23	12,07	14,33	18,36	**6,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Kakao + Champignons frisch	16,06	18,19	32,67	6,38	21,00	17,94	22,49	26,58	**6,38**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,09	13,01	15,50	6,38	13,55	9,72	12,93	13,09	**6,38**
Roggenmehl + Spitzkohl + Walnüsse	13,03	12,17	18,00	6,38	14,68	7,14	14,12	16,89	**6,38**
Spitzkohl + Roggenmehl + Walnüsse	13,03	12,17	18,00	6,38	14,68	7,14	14,12	16,89	**6,38**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	12,38	11,01	15,50	6,38	11,05	6,38	10,96	11,98	**6,38**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	10,25	9,01	15,50	6,38	9,38	6,94	8,99	9,76	**6,38**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	16,56	16,55	26,42	6,38	20,20	17,31	16,55	23,20	**6,38**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	15,27	14,87	20,67	6,38	18,73	15,35	14,89	19,52	**6,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	14,98	16,66	33,25	6,38	19,29	15,29	20,51	24,29	**6,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	11,56	12,66	24,92	6,38	14,29	8,62	12,62	15,40	**6,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen	13,27	13,99	24,92	6,38	14,29	9,73	13,93	17,62	**6,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	11,56	11,33	24,92	6,38	14,29	13,07	13,93	17,62	**6,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	10,71	12,66	24,92	6,38	12,63	9,73	11,30	15,40	**6,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen	12,41	11,33	24,92	6,38	15,96	13,07	13,93	19,84	**6,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,75	15,80	20,83	6,38	22,84	17,78	17,89	24,04	**6,38**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,59	14,91	28,96	8,50	15,56	6,38	14,74	16,49	**6,38**
3*Tomaten + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,14	16,26	15,58	6,38	15,73	7,30	15,83	14,93	**6,38**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	13,36	12,99	27,50	6,38	16,05	14,01	14,07	18,87	**6,38**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,38**
12,37	11,43	20,88	6,38	14,66	11,25	12,66	15,20	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Kakao								**6,38**
16,06	18,19	32,67	6,38	21,00	17,94	22,49	26,58	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Kakao								**6,38**
16,03	17,95	32,42	6,38	20,28	17,32	22,38	26,11	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**6,38**
14,35	15,52	24,33	6,38	16,00	12,39	15,91	19,91	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**6,38**
11,75	13,95	24,08	6,38	13,62	11,77	13,17	17,22	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**6,38**
11,79	14,19	24,33	6,38	14,33	12,39	13,28	17,69	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**6,38**
14,32	15,28	24,08	6,38	15,28	11,77	15,80	19,44	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**6,38**
11,75	13,95	24,08	6,38	13,62	11,77	13,17	17,22	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Gerstenmehl								**6,38**
11,79	14,19	24,33	6,38	14,33	12,39	13,28	17,69	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Haselnüsse								**6,38**
14,35	15,52	24,33	6,38	16,00	12,39	15,91	19,91	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**6,38**
14,32	15,28	24,08	6,38	15,28	11,77	15,80	19,44	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,38**
18,37	14,35	19,67	6,38	18,55	13,05	14,91	19,76	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,38**
14,52	14,35	19,67	6,38	13,55	11,94	12,93	14,20	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao								**6,38**
14,77	15,13	29,58	6,38	16,73	11,54	18,88	21,02	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Kakao								**6,38**
16,06	18,19	32,67	6,38	21,00	17,94	22,49	26,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Kakao								**6,38**
14,77	15,13	29,58	6,38	16,73	11,54	18,88	21,02	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Kakao								**6,38**
16,03	17,95	32,42	6,38	20,28	17,32	22,38	26,11	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht								**6,38**
12,21	9,80	21,25	6,38	13,40	9,32	12,30	16,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Buchweizen	12,64	12,85	24,33	6,38	16,00	15,72	15,91	19,91	**6,38**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	13,50	12,85	24,33	6,38	17,67	15,72	15,91	22,13	**6,38**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht	13,50	12,85	24,33	6,38	17,67	15,72	15,91	22,13	**6,38**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Buchweizen	12,61	12,61	24,08	6,38	15,28	15,10	15,80	19,44	**6,38**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	13,46	12,61	24,08	6,38	16,95	15,10	15,80	21,67	**6,38**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Buchweizen	12,61	12,61	24,08	6,38	15,28	15,10	15,80	19,44	**6,38**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Buchweizen	12,64	12,85	24,33	6,38	16,00	15,72	15,91	19,91	**6,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Buchweizen	11,35	9,80	21,25	6,38	11,73	9,32	12,30	14,36	**6,38**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	13,46	12,61	24,08	6,38	16,95	15,10	15,80	21,67	**6,38**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	11,35	9,80	21,25	6,38	11,73	9,32	12,30	14,36	**6,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht	12,21	9,80	21,25	6,38	13,40	9,32	12,30	16,58	**6,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	6,37	20,17	41,04	13,17	28,92	18,67	24,84	35,33	**6,37**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,05	16,12	21,58	6,37	19,11	16,56	16,40	21,59	**6,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	11,20	10,87	23,21	6,37	14,25	13,36	14,80	17,93	**6,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	12,91	13,53	23,21	6,37	14,25	10,02	14,80	17,93	**6,37**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	17,68	17,70	20,88	6,37	21,40	18,97	18,08	22,93	**6,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	11,20	12,20	23,21	6,37	14,25	8,91	13,49	15,71	**6,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	12,05	10,87	23,21	6,37	15,92	13,36	14,80	20,16	**6,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	14,62	16,20	31,54	6,37	19,25	15,58	21,38	24,60	**6,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	10,34	12,20	23,21	6,37	12,58	10,02	12,17	15,71	**6,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	12,96	13,27	20,08	6,37	16,16	14,77	13,82	19,90	**6,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,59	11,67	16,96	6,37	12,10	11,59	11,95	15,47	**6,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,63	11,91	17,21	6,37	12,82	12,21	12,05	15,93	**6,37**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze	16,45	10,20	20,88	8,80	11,48	6,37	12,79	15,03	**6,37**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Kakao	13,74	13,71	24,33	6,37	16,51	8,96	16,81	19,14	**6,37**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	12,21	13,67	23,08	6,37	14,89	9,06	15,28	17,28	**6,37**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Miso	15,03	14,11	22,13	6,37	18,51	14,97	16,80	19,41	**6,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	14,34	10,59	13,25	6,37	12,40	8,49	11,38	14,46	**6,37**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Miso	17,68	17,70	20,88	6,37	21,40	18,97	18,08	22,93	**6,37**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,19	9,25	10,67	6,54	10,54	6,37	10,26	13,52	**6,37**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen	12,03	11,04	20,17	6,37	14,01	7,84	13,52	15,81	**6,37**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen	10,50	11,00	18,92	6,37	12,39	7,94	11,99	13,94	**6,37**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,20	16,12	21,58	6,37	18,28	16,00	15,74	19,37	**6,37**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,77	15,45	21,58	6,37	17,44	16,56	14,43	20,48	**6,37**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Hafer	13,49	14,12	21,58	6,37	15,78	12,67	13,77	18,26	**6,37**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa								**6,37**
11,35	12,12	21,58	6,37	14,11	13,22	11,80	16,03	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**6,37**
17,52	17,45	21,29	6,37	21,73	17,34	19,20	24,31	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl								**6,37**
16,45	10,20	20,88	8,80	11,48	6,37	12,79	15,03	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen								**6,37**
8,00	7,09	26,96	6,37	8,78	6,87	10,22	10,87	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl								**6,37**
12,67	11,21	26,04	7,88	13,87	6,37	14,61	15,62	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,37**
12,14	13,53	33,75	8,74	14,51	6,37	14,73	15,97	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,37**
12,14	11,53	21,25	9,74	12,84	6,37	13,41	12,63	
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,37**
8,72	10,19	29,58	7,52	9,51	6,37	10,78	12,63	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,37**
11,28	11,53	29,58	7,52	11,18	6,37	13,41	14,86	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht								**6,37**
12,63	12,79	17,42	6,37	14,94	11,00	12,45	16,03	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht								**6,37**
12,45	11,04	20,17	6,37	14,84	7,84	13,52	16,92	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**6,37**
10,93	11,00	18,92	6,37	13,23	7,94	11,99	15,06	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**6,37**
10,35	10,58	17,21	6,37	11,98	9,43	12,05	12,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**6,37**
10,31	10,34	16,96	6,37	11,27	8,81	11,95	12,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**6,37**
11,68	11,94	20,08	6,37	15,33	11,99	13,82	16,57	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,37**
15,62	17,45	25,75	6,37	18,28	18,22	15,74	20,48	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,37**
19,47	17,45	25,75	6,37	23,28	19,33	17,72	26,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,37**
14,62	15,62	19,29	6,37	17,13	13,02	16,13	18,77	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	16,15	15,66	20,54	6,37	18,75	12,92	17,65	20,63	**6,37**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	11,25	12,92	27,04	7,23	14,18	6,36	13,30	15,28	**6,36**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	15,77	13,43	19,75	7,46	16,69	6,36	15,70	17,11	**6,36**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	16,06	9,96	17,58	8,03	11,18	6,36	12,04	14,72	**6,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,26	16,14	18,46	6,36	19,78	16,89	18,06	21,13	**6,36**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	14,03	14,84	19,00	6,36	19,53	12,59	17,12	20,36	**6,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	19,66	19,60	24,92	6,36	24,76	21,77	20,96	27,08	**6,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,97	15,47	18,46	6,36	18,12	16,89	16,09	20,02	**6,36**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,12	14,13	17,67	6,36	17,03	11,77	15,14	17,51	**6,36**
Walnüsse + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,68	14,41	19,17	6,36	19,37	12,29	16,78	19,84	**6,36**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,64	14,17	18,92	6,36	18,65	11,67	16,67	19,38	**6,36**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,12	14,13	17,67	6,36	17,03	11,77	15,14	17,51	**6,36**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	13,75	12,20	19,58	6,36	17,92	10,17	15,38	19,09	**6,36**
Champignons frisch + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,68	14,41	19,17	6,36	19,37	12,29	16,78	19,84	**6,36**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	13,75	12,20	19,58	6,36	17,92	10,17	15,38	19,09	**6,36**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,64	14,17	18,92	6,36	18,65	11,67	16,67	19,38	**6,36**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,15	14,37	17,92	6,36	17,75	12,39	15,25	17,98	**6,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,15	14,37	17,92	6,36	17,75	12,39	15,25	17,98	**6,36**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	12,23	12,16	18,33	6,36	16,30	10,27	13,86	17,22	**6,36**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	12,23	12,16	18,33	6,36	16,30	10,27	13,86	17,22	**6,36**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Roggenmehl	15,26	14,27	20,83	6,36	16,22	11,61	14,29	19,07	**6,36**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Roggenmehl	15,26	14,27	20,83	6,36	16,22	11,61	14,29	19,07	**6,36**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	12,74	12,35	12,17	8,49	13,53	6,36	13,21	12,80	**6,36**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	11,78	11,27	18,08	9,04	12,57	6,36	12,57	11,91	**6,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Dinkel ungekocht	11,78	11,27	18,08	9,04	12,57	6,36	12,57	11,91	**6,36**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss	8,70	8,49	22,42	6,36	9,23	7,34	10,61	11,41	**6,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Cashewnuss	10,99	11,35	19,75	6,36	12,37	9,09	12,82	15,46	**6,36**
Austernpilze + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	10,92	11,27	26,42	6,82	10,90	6,36	12,57	14,13	**6,36**
Austernpilze + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,36	9,93	26,42	6,82	9,23	6,36	9,93	11,91	**6,36**
Gerstenmehl + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	8,36	9,93	26,42	6,82	9,23	6,36	9,93	11,91	**6,36**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	11,78	11,27	18,08	9,04	12,57	6,36	12,57	11,91	**6,36**
Haselnüsse + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	10,92	11,27	26,42	6,82	10,90	6,36	12,57	14,13	**6,36**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,78	11,27	18,08	9,04	12,57	6,36	12,57	11,91	**6,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	11,78	13,27	30,58	8,04	14,23	6,36	13,88	15,24	**6,36**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	15,67	9,72	14,29	7,27	10,88	6,36	11,29	14,41	**6,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	16,29	18,01	26,67	6,36	19,92	16,77	20,85	25,26	**6,36**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	15,44	16,68	22,50	6,36	17,42	13,99	17,56	21,92	**6,36**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	12,74	12,35	12,17	8,49	13,53	6,36	13,21	12,80	**6,36**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	14,15	14,37	17,92	6,36	17,75	12,39	15,25	17,98	**6,36**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	14,12	14,13	17,67	6,36	17,03	11,77	15,14	17,51	**6,36**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	12,23	12,16	18,33	6,36	16,30	10,27	13,86	17,22	**6,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	14,15	14,37	17,92	6,36	17,75	12,39	15,25	17,98	**6,36**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	12,23	12,16	18,33	6,36	16,30	10,27	13,86	17,22	**6,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	14,12	14,13	17,67	6,36	17,03	11,77	15,14	17,51	**6,36**
Sojabohnen + Roggenmehl + Hirse gekocht	15,26	14,27	20,83	6,36	16,22	11,61	14,29	19,07	**6,36**
Roggenmehl + Sojabohnen + Hirse gekocht	15,26	14,27	20,83	6,36	16,22	11,61	14,29	19,07	**6,36**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	12,23	12,16	18,33	6,36	16,30	10,27	13,86	17,22	**6,36**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	12,23	12,16	18,33	6,36	16,30	10,27	13,86	17,22	**6,36**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	13,75	12,20	19,58	6,36	17,92	10,17	15,38	19,09	**6,36**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	13,75	12,20	19,58	6,36	17,92	10,17	15,38	19,09	**6,36**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	12,49	12,47	17,38	6,92	13,40	6,36	12,13	13,16	**6,36**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Mandeln	13,15	16,25	15,67	6,36	15,83	7,36	15,89	15,02	**6,36**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln	13,15	16,25	15,67	6,36	15,83	7,36	15,89	15,02	**6,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart								**6,36**
12,74	12,35	12,17	8,49	13,53	6,36	13,21	12,80	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Sojabohnen								**6,36**
15,26	14,27	20,83	6,36	16,22	11,61	14,29	19,07	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Sojabohnen								**6,36**
15,26	14,27	20,83	6,36	16,22	11,61	14,29	19,07	
3*Tomaten + 2*Paranüsse getrocknet, unblanchiert + 1*Tomaten								**6,36**
10,91	8,80	9,67	24,84	9,30	6,36	11,29	10,18	
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten								**6,36**
17,20	16,42	18,96	6,36	21,31	17,13	17,24	21,56	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**6,36**
14,59	16,01	22,50	6,36	17,42	13,44	16,90	20,81	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**6,36**
14,16	16,01	22,50	6,36	16,58	13,99	16,24	20,81	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht								**6,36**
10,59	10,50	23,46	6,36	13,93	12,40	14,02	17,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**6,36**
14,01	15,83	31,79	6,36	18,93	14,62	20,60	24,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**6,36**
11,44	10,50	23,46	6,36	15,60	12,40	14,02	19,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht								**6,36**
10,59	11,83	23,46	6,36	13,93	7,96	12,70	15,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**6,36**
9,74	11,83	23,46	6,36	12,27	9,07	11,39	15,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**6,36**
12,30	13,17	23,46	6,36	13,93	9,07	14,02	17,36	
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,36**
15,47	15,79	24,50	6,36	18,78	15,36	15,92	22,33	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,36**
12,26	13,81	27,63	7,77	14,72	6,36	14,20	15,69	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso								**6,36**
15,97	15,65	24,83	6,36	20,04	17,26	16,05	22,37	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**6,36**
14,59	15,35	22,50	6,36	17,42	15,66	17,56	21,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**6,36**
15,01	15,35	22,50	6,36	18,25	15,66	17,56	23,03	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	14,12	14,13	17,67	6,36	17,03	11,77	15,14	17,51	**6,36**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	15,64	14,17	18,92	6,36	18,65	11,67	16,67	19,38	**6,36**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	14,12	14,13	17,67	6,36	17,03	11,77	15,14	17,51	**6,36**
Tomaten + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	13,15	16,25	15,67	6,36	15,83	7,36	15,89	15,02	**6,36**
Mandeln + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	13,15	16,25	15,67	6,36	15,83	7,36	15,89	15,02	**6,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Lauch gedünstet	15,64	14,17	18,92	6,36	18,65	11,67	16,67	19,38	**6,36**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	14,15	14,37	17,92	6,36	17,75	12,39	15,25	17,98	**6,36**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Tomaten	13,15	16,25	15,67	6,36	15,83	7,36	15,89	15,02	**6,36**
Walnüsse + Austernpilze + Champignons frisch	10,84	9,43	21,00	6,40	12,62	6,36	12,13	13,40	**6,36**
Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten	10,91	8,80	9,67	24,84	9,30	6,36	11,29	10,18	**6,36**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	15,68	14,41	19,17	6,36	19,37	12,29	16,78	19,84	**6,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Champignons frisch	15,68	14,41	19,17	6,36	19,37	12,29	16,78	19,84	**6,36**
Austernpilze + Walnüsse + Champignons frisch	10,84	9,43	21,00	6,40	12,62	6,36	12,13	13,40	**6,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	14,15	14,37	17,92	6,36	17,75	12,39	15,25	17,98	**6,36**
Paranüsse getrocknet, unblanchiert + Tomaten + Tomaten	10,91	8,80	9,67	24,84	9,30	6,36	11,29	10,18	**6,36**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	13,15	16,25	15,67	6,36	15,83	7,36	15,89	15,02	**6,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,40	16,14	18,46	6,36	18,95	16,33	17,40	18,91	**6,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Austernpilze + Walnüsse	10,84	9,43	21,00	6,40	12,62	6,36	12,13	13,40	**6,36**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	15,64	14,17	18,92	6,36	18,65	11,67	16,67	19,38	**6,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Walnüsse	15,68	14,41	19,17	6,36	19,37	12,29	16,78	19,84	**6,36**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	13,75	12,20	19,58	6,36	17,92	10,17	15,38	19,09	**6,36**
Austernpilze + Champignons frisch + Walnüsse	10,84	9,43	21,00	6,40	12,62	6,36	12,13	13,40	**6,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Walnüsse	15,64	14,17	18,92	6,36	18,65	11,67	16,67	19,38	**6,36**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	13,75	12,20	19,58	6,36	17,92	10,17	15,38	19,09	**6,36**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	15,68	14,41	19,17	6,36	19,37	12,29	16,78	19,84	**6,36**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	8,79	8,60	22,25	6,71	9,23	6,36	10,59	10,80	**6,36**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,49	8,01	10,08	14,61	9,42	6,36	9,37	9,72	**6,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	13,69	14,14	18,46	6,36	16,45	13,00	15,43	17,80	**6,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	11,56	12,14	18,46	6,36	14,78	13,56	13,45	15,58	**6,36**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	15,25	12,10	16,50	7,14	14,76	6,36	14,29	16,12	**6,36**
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,36	13,05	27,17	7,21	13,91	6,36	13,23	15,34	**6,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,84	12,81	14,29	6,36	15,62	11,33	14,11	15,58	**6,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Haselnüsse	10,92	11,27	26,42	6,82	10,90	6,36	12,57	14,13	**6,36**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	8,36	9,93	26,42	6,82	9,23	6,36	9,93	11,91	**6,36**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	10,92	11,27	26,42	6,82	10,90	6,36	12,57	14,13	**6,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Gerstenmehl	8,36	9,93	26,42	6,82	9,23	6,36	9,93	11,91	**6,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,68	17,47	22,63	6,36	23,95	19,67	19,38	25,58	**6,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,83	17,47	22,63	6,36	18,95	18,56	17,40	20,02	**6,36**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,74	12,35	12,17	8,49	13,53	6,36	13,21	12,80	**6,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Austernpilze	11,78	11,27	18,08	9,04	12,57	6,36	12,57	11,91	**6,36**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	8,36	9,93	26,42	6,82	9,23	6,36	9,93	11,91	**6,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Austernpilze	10,92	11,27	26,42	6,82	10,90	6,36	12,57	14,13	**6,36**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	10,92	11,27	26,42	6,82	10,90	6,36	12,57	14,13	**6,36**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	11,78	11,27	18,08	9,04	12,57	6,36	12,57	11,91	**6,36**
Champignons frisch + Walnüsse + Austernpilze	10,84	9,43	21,00	6,40	12,62	6,36	12,13	13,40	**6,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Austernpilze	8,36	9,93	26,42	6,82	9,23	6,36	9,93	11,91	**6,36**
Walnüsse + Champignons frisch + Austernpilze	10,84	9,43	21,00	6,40	12,62	6,36	12,13	13,40	**6,36**
Tomaten + Tomaten + Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,91	8,80	9,67	24,84	9,30	6,36	11,29	10,18	**6,36**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	15,21	9,33	11,00	6,59	10,88	6,35	10,51	13,62	**6,35**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	15,28	9,48	11,00	6,50	10,58	6,35	10,54	14,10	**6,35**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	11,39	13,03	27,29	7,28	13,93	6,35	13,13	14,93	**6,35**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	15,28	9,48	11,00	6,50	10,58	6,35	10,54	14,10	**6,35**
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,97	10,81	11,38	7,44	11,94	6,35	11,16	11,70	**6,35**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**6,35**
8,06	6,35	9,38	14,01	8,28	6,59	9,14	9,23
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**6,34**
17,41	16,41	24,46	6,34	19,24	16,04	16,05	21,83
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht							**6,34**
17,10	13,80	15,54	6,34	15,73	13,07	15,14	19,29
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht							**6,34**
11,00	10,79	11,50	7,51	11,97	6,34	11,07	11,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Dinkel ungekocht							**6,34**
11,00	10,79	11,50	7,51	11,97	6,34	11,07	11,29
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**6,34**
11,39	12,11	31,88	8,48	13,08	6,34	14,16	15,22
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,34**
11,00	10,79	11,50	7,51	11,97	6,34	11,07	11,29
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,34**
11,00	10,79	11,50	7,51	11,97	6,34	11,07	11,29
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl							**6,34**
11,00	10,79	11,50	7,51	11,97	6,34	11,07	11,29
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Spitzkohl							**6,34**
11,00	10,79	11,50	7,51	11,97	6,34	11,07	11,29
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch							**6,34**
11,09	12,89	26,58	7,14	13,90	6,34	12,80	14,92
3*Walnüsse + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**6,34**
14,05	12,19	24,92	7,87	15,58	6,34	15,34	16,48
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen							**6,34**
6,80	11,39	12,67	6,34	8,04	7,94	8,18	10,68
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen							**6,34**
6,90	11,10	12,54	6,34	7,80	7,80	7,73	9,80
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**6,34**
15,34	14,53	19,67	6,34	20,18	15,68	15,67	20,94
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart							**6,34**
16,08	10,31	11,50	7,07	11,48	6,34	11,59	14,48
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Miso							**6,34**
13,21	12,23	18,50	6,34	15,53	8,72	13,83	15,94
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**6,34**
11,68	12,19	17,25	6,34	13,92	8,82	12,30	14,08

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	14,44	11,59	14,08	6,59	12,24	6,34	12,28	15,34	**6,34**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	11,18	11,14	12,46	6,77	12,15	6,34	12,25	13,38	**6,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	13,33	12,35	16,25	7,41	15,14	6,34	13,72	14,97	**6,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,79	9,57	15,58	6,34	12,03	7,66	10,48	13,12	**6,34**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	11,60	11,13	16,67	7,41	12,39	6,34	11,49	13,41	**6,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,75	9,33	15,33	6,34	11,31	7,03	10,38	12,66	**6,34**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	16,78	10,21	11,54	7,13	11,34	6,34	11,08	14,34	**6,34**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	11,73	12,31	16,63	6,78	13,26	6,34	12,41	13,41	**6,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	9,84	10,40	17,08	8,27	11,19	6,34	11,18	14,79	**6,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,54	14,89	19,58	6,33	20,43	16,54	17,42	22,93	**6,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	11,66	11,52	17,13	6,33	13,41	6,33	12,07	13,27	**6,33**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	10,89	11,52	16,42	6,33	12,93	6,54	11,68	13,08	**6,33**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	13,18	11,58	18,29	6,33	15,36	6,39	13,97	15,88	**6,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,02	11,55	18,54	6,33	12,53	12,66	12,01	15,82	**6,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,26	14,23	19,58	6,33	18,77	16,54	15,45	21,82	**6,33**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	10,80	10,93	11,58	7,53	12,15	6,33	11,21	11,36	**6,33**
Austernpilze + Champignons frisch + Bulgur, trocken	9,56	10,32	26,83	7,00	11,83	6,33	11,68	13,00	**6,33**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken	11,49	12,43	23,67	6,33	15,62	8,84	13,43	17,09	**6,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Bulgur, trocken								**6,33**
11,49	12,43	23,67	6,33	15,62	8,84	13,43	17,09	
Champignons frisch + Austernpilze + Bulgur, trocken								**6,33**
9,56	10,32	26,83	7,00	11,83	6,33	11,68	13,00	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**6,33**
10,80	10,93	11,58	7,53	12,15	6,33	11,21	11,36	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss								**6,33**
10,67	10,33	17,88	6,33	11,26	8,02	12,41	13,11	
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze								**6,33**
16,88	13,86	23,58	8,32	17,01	6,33	16,20	17,49	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart								**6,33**
10,80	10,93	11,58	7,53	12,15	6,33	11,21	11,36	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**6,33**
10,80	10,93	11,58	7,53	12,15	6,33	11,21	11,36	
Tomaten + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht								**6,33**
11,49	12,43	23,67	6,33	15,62	8,84	13,43	17,09	
Gerstenmehl + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**6,33**
10,63	12,43	23,67	6,33	13,95	9,96	12,12	17,09	
Tomaten + Buchweizen + Erbsen grün gekocht								**6,33**
11,49	11,09	23,67	6,33	15,62	13,29	14,75	19,31	
Tomaten + Kakao + Erbsen grün gekocht								**6,33**
14,91	16,43	32,00	6,33	20,62	15,51	21,33	25,98	
Tomaten + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht								**6,33**
10,63	12,43	23,67	6,33	13,95	9,96	12,12	17,09	
Kakao + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**6,33**
14,91	16,43	32,00	6,33	20,62	15,51	21,33	25,98	
Buchweizen + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**6,33**
11,49	11,09	23,67	6,33	15,62	13,29	14,75	19,31	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**6,33**
12,34	11,09	23,67	6,33	17,28	13,29	14,75	21,53	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht								**6,33**
12,34	11,09	23,67	6,33	17,28	13,29	14,75	21,53	
Bulgur, trocken + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**6,33**
11,49	12,43	23,67	6,33	15,62	8,84	13,43	17,09	
Tomaten + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht								**6,33**
13,20	13,76	23,67	6,33	15,62	9,96	14,75	19,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Tomaten + Erbsen grün gekocht	13,20	13,76	23,67	6,33	15,62	9,96	14,75	19,31	**6,33**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Tomaten	13,15	16,25	15,75	6,33	15,93	7,41	15,96	15,11	**6,33**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	10,99	11,65	16,46	6,33	12,56	6,48	11,55	13,06	**6,33**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	13,27	11,71	18,33	6,33	14,98	6,33	13,84	15,86	**6,33**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	18,22	18,09	25,79	6,33	23,16	20,26	18,77	25,54	**6,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	10,93	10,84	11,67	7,59	12,08	6,33	11,04	10,91	**6,33**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,90	11,50	16,50	6,33	12,60	6,38	11,31	12,33	**6,33**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	13,34	13,04	27,58	6,33	16,03	13,93	14,11	18,96	**6,33**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	10,80	10,93	11,58	7,53	12,15	6,33	11,21	11,36	**6,33**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	10,80	10,93	11,58	7,53	12,15	6,33	11,21	11,36	**6,33**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Champignons frisch	9,56	10,32	26,83	7,00	11,83	6,33	11,68	13,00	**6,33**
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Tomaten	13,20	13,76	23,67	6,33	15,62	9,96	14,75	19,31	**6,33**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Champignons frisch	9,56	10,32	26,83	7,00	11,83	6,33	11,68	13,00	**6,33**
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Tomaten	11,49	12,43	23,67	6,33	15,62	8,84	13,43	17,09	**6,33**
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Tomaten	12,34	11,09	23,67	6,33	17,28	13,29	14,75	21,53	**6,33**
Kakao + Erbsen grün gekocht + Tomaten	14,91	16,43	32,00	6,33	20,62	15,51	21,33	25,98	**6,33**
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Tomaten	10,63	12,43	23,67	6,33	13,95	9,96	12,12	17,09	**6,33**
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Tomaten	11,49	11,09	23,67	6,33	15,62	13,29	14,75	19,31	**6,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Tomaten	12,34	11,09	23,67	6,33	17,28	13,29	14,75	21,53	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Tomaten	11,49	12,43	23,67	6,33	15,62	8,84	13,43	17,09	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Tomaten	10,63	12,43	23,67	6,33	13,95	9,96	12,12	17,09	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Kakao + Tomaten	14,91	16,43	32,00	6,33	20,62	15,51	21,33	25,98	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Tomaten	11,49	11,09	23,67	6,33	15,62	13,29	14,75	19,31	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Tomaten	13,20	13,76	23,67	6,33	15,62	9,96	14,75	19,31	**6,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,68	14,89	19,58	6,33	19,60	15,99	16,76	20,71	**6,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	12,97	12,89	19,58	6,33	17,10	12,66	14,79	19,60	**6,33**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,57	6,33	8,67	13,52	7,98	6,71	8,13	8,88	**6,33**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,70	6,99	18,50	15,78	8,50	6,33	10,37	9,67	**6,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	10,84	10,89	19,58	6,33	15,43	13,21	12,82	17,38	**6,33**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	13,97	12,99	22,33	7,74	13,98	6,33	13,84	15,72	**6,33**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	18,20	17,97	25,67	6,33	22,80	19,94	18,72	25,31	**6,33**
3*Miso + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,21	16,41	19,04	6,33	21,41	17,18	17,30	21,64	**6,33**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,12	9,61	11,21	6,59	10,78	6,33	10,59	13,76	**6,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	12,12	11,56	15,42	6,33	16,27	10,99	13,47	17,38	**6,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	9,74	10,22	18,54	6,33	11,70	9,88	12,01	12,49	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Kakao	14,91	16,43	32,00	6,33	20,62	15,51	21,33	25,98	**6,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Haselnüsse	13,20	13,76	23,67	6,33	15,62	9,96	14,75	19,31	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Gerstenmehl	10,63	12,43	23,67	6,33	13,95	9,96	12,12	17,09	**6,33**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl	10,63	12,43	23,67	6,33	13,95	9,96	12,12	17,09	**6,33**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse	13,20	13,76	23,67	6,33	15,62	9,96	14,75	19,31	**6,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,11	16,23	23,75	6,33	19,60	18,21	16,76	21,82	**6,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,96	16,23	23,75	6,33	24,60	19,32	18,74	27,38	**6,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	10,90	11,50	16,50	6,33	12,60	6,38	11,31	12,33	**6,33**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Kakao	14,91	16,43	32,00	6,33	20,62	15,51	21,33	25,98	**6,33**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Austernpilze	9,56	10,32	26,83	7,00	11,83	6,33	11,68	13,00	**6,33**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Austernpilze	9,56	10,32	26,83	7,00	11,83	6,33	11,68	13,00	**6,33**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	11,49	11,09	23,67	6,33	15,62	13,29	14,75	19,31	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Amaranth, ungekocht	12,34	11,09	23,67	6,33	17,28	13,29	14,75	21,53	**6,33**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	12,34	11,09	23,67	6,33	17,28	13,29	14,75	21,53	**6,33**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Buchweizen	11,49	11,09	23,67	6,33	15,62	13,29	14,75	19,31	**6,33**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	13,85	14,77	28,50	8,36	15,52	6,33	15,03	16,51	**6,33**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,08	13,43	18,25	7,51	14,20	6,33	12,95	13,98	**6,33**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	16,49	13,62	20,29	7,56	16,71	6,33	15,45	17,18	**6,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,00	8,64	16,46	7,74	9,33	6,33	9,49	11,67	**6,33**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**6,32**
6,32	6,39	21,67	6,49	7,35	6,62	8,41	8,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**6,32**
15,29	16,31	16,46	6,32	18,40	11,70	17,78	18,38	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**6,32**
14,44	15,40	19,54	6,32	17,25	13,39	16,07	18,91	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**6,32**
15,97	15,44	20,79	6,32	18,87	13,29	17,59	20,78	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss								**6,32**
14,02	14,76	22,50	6,32	16,08	15,12	16,10	19,23	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**6,32**
15,07	15,78	27,63	6,32	18,53	14,61	18,17	22,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Kakao								**6,32**
14,90	12,05	19,33	6,32	13,68	8,90	14,56	17,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Kakao								**6,32**
14,08	14,20	24,21	6,32	18,10	14,14	17,23	20,63	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**6,32**
14,22	14,45	23,46	6,32	16,03	11,83	14,88	19,11	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Haselnüsse								**6,32**
13,23	12,87	20,04	6,32	15,60	11,36	13,94	17,30	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**6,32**
12,37	12,20	20,04	6,32	15,60	10,81	13,28	16,19	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken								**6,32**
13,36	13,78	23,46	6,32	16,03	11,28	14,22	18,00	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken								**6,32**
11,02	11,97	20,04	6,63	13,02	6,32	11,85	13,07	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl								**6,32**
12,94	13,78	23,46	6,32	15,20	11,83	13,57	18,00	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl								**6,32**
10,34	12,58	26,25	6,90	12,69	6,32	11,95	14,57	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**6,32**
11,94	12,20	20,04	6,32	14,77	11,36	12,63	16,19	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse								**6,32**
11,62	13,25	26,25	6,90	13,53	6,32	13,27	15,68	
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**6,32**
13,48	13,53	17,42	6,32	15,92	11,31	14,22	18,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,12	18,49	27,38	6,32	23,06	20,88	19,03	26,62	**6,32**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	19,86	19,10	20,29	6,32	25,26	20,91	21,45	25,86	**6,32**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	13,36	13,11	23,46	6,32	16,03	13,50	14,88	19,11	**6,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Buchweizen	13,19	9,38	15,17	6,32	11,18	7,79	11,27	14,59	**6,32**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Buchweizen	12,37	11,53	20,04	6,32	15,60	13,03	13,94	17,30	**6,32**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	12,83	12,08	25,13	6,32	15,53	12,80	14,86	17,31	**6,32**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	13,79	13,11	23,46	6,32	16,87	13,50	14,88	20,22	**6,32**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	12,80	11,53	20,04	6,32	16,43	13,03	13,94	18,41	**6,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht	12,05	13,25	22,08	8,01	14,36	6,32	13,27	14,57	**6,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Amaranth, ungekocht	13,62	9,38	15,17	6,32	12,01	7,79	11,27	15,70	**6,32**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,59	9,30	15,29	6,32	11,00	6,60	10,02	11,84	**6,32**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,68	9,45	15,25	6,32	10,96	6,70	10,26	12,57	**6,32**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	10,39	9,35	21,54	6,32	11,82	8,73	11,46	12,69	**6,32**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,98	17,31	19,00	6,31	19,68	17,82	18,86	22,32	**6,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	16,73	17,81	18,25	6,31	20,86	14,59	19,14	20,58	**6,31**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	13,90	10,28	12,42	6,31	11,38	6,62	11,26	14,60	**6,31**
Miso + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	15,76	16,01	19,33	6,31	18,77	15,33	16,70	21,29	**6,31**
Linsen reif gekocht + Miso + Roggenmehl	15,76	16,01	19,33	6,31	18,77	15,33	16,70	21,29	**6,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Roggenmehl	13,90	10,28	12,42	6,31	11,38	6,62	11,26	14,60	**6,31**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	9,48	11,59	22,13	6,31	11,67	8,62	10,64	14,72	**6,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	9,43	11,23	21,75	6,31	10,59	7,69	10,48	14,02	**6,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	11,82	11,49	21,54	6,31	14,99	11,94	13,65	16,98	**6,31**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	12,05	12,92	22,13	6,31	13,33	8,62	13,27	16,94	**6,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	10,29	9,89	21,75	6,31	12,26	11,02	13,11	16,24	**6,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	10,29	11,23	21,75	6,31	12,26	6,58	11,80	14,02	**6,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	12,00	12,56	21,75	6,31	12,26	7,69	13,11	16,24	**6,31**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	13,76	15,59	30,46	6,31	18,33	14,18	19,85	23,61	**6,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	11,14	9,89	21,75	6,31	13,93	11,02	13,11	18,47	**6,31**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	10,34	10,25	22,13	6,31	13,33	11,96	13,27	16,94	**6,31**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	10,34	11,59	22,13	6,31	13,33	7,51	11,95	14,72	**6,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	13,71	15,23	30,08	6,31	17,26	13,24	19,69	22,91	**6,31**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	11,74	10,37	18,88	6,31	10,94	8,03	11,47	13,07	**6,31**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss	13,53	13,48	20,58	6,31	15,98	13,28	15,26	17,86	**6,31**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	11,19	10,25	22,13	6,31	15,00	11,96	13,27	19,17	**6,31**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	13,90	10,28	12,42	6,31	11,38	6,62	11,26	14,60	**6,31**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	13,90	10,28	12,42	6,31	11,38	6,62	11,26	14,60	**6,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**6,31**
15,76	16,01	19,33	6,31	18,77	15,33	16,70	21,29	
Roggenmehl + Miso + Linsen reif gekocht								**6,31**
15,76	16,01	19,33	6,31	18,77	15,33	16,70	21,29	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**6,31**
15,46	14,57	25,17	6,31	19,37	13,41	18,00	22,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse								**6,31**
14,61	13,24	21,00	6,31	16,87	10,63	14,71	19,33	
Sojabohnen + Miso + Kartoffeln gegart								**6,31**
15,50	15,33	22,75	6,31	19,12	16,14	15,28	20,64	
Miso + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**6,31**
15,50	15,33	22,75	6,31	19,12	16,14	15,28	20,64	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Miso								**6,31**
15,76	16,01	19,33	6,31	18,77	15,33	16,70	21,29	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Miso								**6,31**
15,50	15,33	22,75	6,31	19,12	16,14	15,28	20,64	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Miso								**6,31**
15,76	16,01	19,33	6,31	18,77	15,33	16,70	21,29	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Miso								**6,31**
15,50	15,33	22,75	6,31	19,12	16,14	15,28	20,64	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Mandeln								**6,31**
13,16	16,24	15,83	6,31	16,03	7,47	16,03	15,20	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**6,31**
13,90	10,28	12,42	6,31	11,38	6,62	11,26	14,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Mais-Mehl								**6,31**
13,90	10,28	12,42	6,31	11,38	6,62	11,26	14,60	
Kartoffeln gegart + Miso + Sojabohnen								**6,31**
15,50	15,33	22,75	6,31	19,12	16,14	15,28	20,64	
Miso + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**6,31**
15,50	15,33	22,75	6,31	19,12	16,14	15,28	20,64	
3*Bulgur, trocken + 2*Austernpilze + 1*Tomaten								**6,31**
12,13	13,53	33,67	8,77	14,41	6,31	14,66	15,88	
3*Austernpilze + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**6,31**
11,27	11,53	29,50	7,54	11,08	6,31	13,35	14,77	
3*Austernpilze + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**6,31**
12,13	11,53	21,17	9,77	12,74	6,31	13,35	12,54	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	8,71	10,20	29,50	7,54	9,41	6,31	10,72	12,54	**6,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	13,75	12,57	21,00	6,31	16,87	10,08	14,05	18,22	**6,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	13,32	12,57	21,00	6,31	16,03	10,63	13,39	18,22	**6,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	13,75	11,91	21,00	6,31	16,87	12,30	14,71	19,33	**6,31**
Mandeln + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	13,16	16,24	15,83	6,31	16,03	7,47	16,03	15,20	**6,31**
Karottensalat mit Salatöl + Mandeln + Karottensalat mit Salatöl	13,16	16,24	15,83	6,31	16,03	7,47	16,03	15,20	**6,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,70	16,64	19,00	6,31	18,02	17,82	16,89	21,21	**6,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	16,12	17,31	19,00	6,31	18,85	17,26	18,20	20,10	**6,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	14,41	15,31	19,00	6,31	16,35	13,93	16,23	18,99	**6,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	12,28	13,31	19,00	6,31	14,68	14,48	14,26	16,77	**6,31**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	11,99	9,93	21,13	6,31	11,33	9,29	12,43	14,14	**6,31**
3*Walnüsse + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,28	11,71	18,42	6,31	15,08	6,39	13,90	15,94	**6,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mandeln + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,16	16,24	15,83	6,31	16,03	7,47	16,03	15,20	**6,31**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,00	11,65	16,54	6,31	12,66	6,54	11,61	13,14	**6,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	13,56	13,97	14,83	6,31	15,52	12,26	14,91	16,77	**6,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,18	11,91	21,00	6,31	17,70	12,30	14,71	20,44	**6,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,40	18,64	23,17	6,31	23,85	20,59	20,18	26,77	**6,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,55	18,64	23,17	6,31	18,85	19,48	18,20	21,21	**6,31**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,17	13,19	16,25	6,31	16,03	11,11	13,14	15,99	**6,31**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	13,68	12,01	18,63	6,60	15,46	6,31	14,24	15,71	**6,31**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Quinoa	6,31	6,40	21,50	6,53	7,15	6,51	8,28	8,42	**6,31**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	13,03	10,33	16,25	7,22	10,42	6,31	9,87	10,56	**6,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,08	16,10	21,83	6,30	19,41	16,72	16,60	21,86	**6,30**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Mandeln	12,53	14,45	15,88	6,30	14,57	7,66	14,85	16,42	**6,30**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	14,68	16,15	21,46	6,30	17,90	12,60	15,86	18,60	**6,30**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	11,42	10,75	23,75	6,30	12,89	9,40	13,66	14,89	**6,30**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	12,18	13,55	16,13	6,30	14,83	8,46	14,97	16,14	**6,30**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	12,45	11,80	16,67	6,30	11,56	10,23	10,84	14,52	**6,30**
Hirse gekocht + Austernpilze + Dinkel ungekocht	14,96	13,20	19,83	10,22	14,17	6,30	14,21	13,56	**6,30**
Austernpilze + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	14,96	13,20	19,83	10,22	14,17	6,30	14,21	13,56	**6,30**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	14,96	15,20	32,33	9,22	15,83	6,30	15,53	16,89	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Kakao	13,76	13,69	24,58	6,30	16,81	9,12	17,01	19,41	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kakao	12,24	13,65	23,33	6,30	15,19	9,22	15,48	17,54	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	12,91	12,35	20,42	6,30	14,31	6,34	13,72	16,08	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	11,38	12,31	19,17	6,30	12,69	6,44	12,19	14,21	**6,30**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Hirse gekocht								**6,30**
14,96	13,20	19,83	10,22	14,17	6,30	14,21	13,56	
Haselnüsse + Austernpilze + Hirse gekocht								**6,30**
14,10	13,20	28,17	8,00	12,50	6,30	14,21	15,78	
Gerstenmehl + Austernpilze + Hirse gekocht								**6,30**
11,54	11,87	28,17	8,00	10,83	6,30	11,58	13,56	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht								**6,30**
14,96	13,20	19,83	10,22	14,17	6,30	14,21	13,56	
Austernpilze + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**6,30**
11,54	11,87	28,17	8,00	10,83	6,30	11,58	13,56	
Austernpilze + Haselnüsse + Hirse gekocht								**6,30**
14,10	13,20	28,17	8,00	12,50	6,30	14,21	15,78	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**6,30**
15,67	14,40	19,13	8,10	15,00	6,30	13,78	14,80	
3*Bulgur, trocken + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten								**6,30**
11,35	13,05	27,08	7,23	13,81	6,30	13,16	15,26	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Lupinen								**6,30**
6,95	11,28	12,29	6,30	7,63	7,85	8,00	10,84	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl								**6,30**
11,62	11,69	20,42	6,30	13,48	6,34	12,40	14,97	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl								**6,30**
10,10	11,65	19,17	6,30	11,86	6,44	10,88	13,10	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Buchweizen								**6,30**
12,05	11,02	20,42	6,30	14,31	8,01	13,72	16,08	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**6,30**
9,83	7,87	24,00	6,78	9,17	6,30	10,92	11,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Buchweizen								**6,30**
10,53	10,98	19,17	6,30	12,69	8,11	12,19	14,21	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,30**
14,79	15,43	21,83	6,30	17,74	16,72	14,63	20,74	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,30**
15,22	16,10	21,83	6,30	18,58	16,17	15,94	19,63	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer								**6,30**
11,97	10,53	24,00	7,89	10,83	6,30	12,24	12,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Hafer								**6,30**
13,51	14,10	21,83	6,30	16,08	12,83	13,97	18,52	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Quinoa	11,38	12,10	21,83	6,30	14,41	13,39	11,99	16,30	**6,30**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	14,57	11,05	15,33	6,30	12,79	9,29	11,76	15,58	**6,30**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	15,25	14,57	24,21	6,30	18,90	15,77	17,18	20,53	**6,30**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Sojabohnen	17,91	18,16	22,96	6,30	21,79	19,76	18,46	24,06	**6,30**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	15,92	15,67	24,46	6,30	21,67	17,19	17,34	24,96	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Amaranth, ungekocht	10,96	10,98	19,17	6,30	13,53	8,11	12,19	15,32	**6,30**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,26	7,87	24,00	6,78	10,00	6,30	10,92	12,44	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Dinkel ungekocht	12,66	12,77	17,67	6,30	15,24	11,17	12,65	16,30	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Amaranth, ungekocht	12,48	11,02	20,42	6,30	15,14	8,01	13,72	17,19	**6,30**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	11,17	10,47	16,67	6,30	10,73	7,46	10,84	11,19	**6,30**
Austernpilze + Hirse gekocht + Haselnüsse	14,10	13,20	28,17	8,00	12,50	6,30	14,21	15,78	**6,30**
Austernpilze + Hirse gekocht + Gerstenmehl	11,54	11,87	28,17	8,00	10,83	6,30	11,58	13,56	**6,30**
Hirse gekocht + Austernpilze + Haselnüsse	14,10	13,20	28,17	8,00	12,50	6,30	14,21	15,78	**6,30**
Hirse gekocht + Austernpilze + Gerstenmehl	11,54	11,87	28,17	8,00	10,83	6,30	11,58	13,56	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,50	17,43	26,00	6,30	23,58	19,50	17,91	26,30	**6,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,65	17,43	26,00	6,30	18,58	18,39	15,94	20,74	**6,30**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	10,66	10,73	23,13	6,30	12,08	9,45	12,89	13,96	**6,30**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	15,67	14,40	19,13	8,10	15,00	6,30	13,78	14,80	**6,30**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Austernpilze								**6,30**
14,96	13,20	19,83	10,22	14,17	6,30	14,21	13,56	
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**6,30**
14,96	13,20	19,83	10,22	14,17	6,30	14,21	13,56	
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Austernpilze								**6,30**
11,54	11,87	28,17	8,00	10,83	6,30	11,58	13,56	
Hirse gekocht + Haselnüsse + Austernpilze								**6,30**
14,10	13,20	28,17	8,00	12,50	6,30	14,21	15,78	
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Austernpilze								**6,30**
11,54	11,87	28,17	8,00	10,83	6,30	11,58	13,56	
Haselnüsse + Hirse gekocht + Austernpilze								**6,30**
14,10	13,20	28,17	8,00	12,50	6,30	14,21	15,78	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**6,29**
18,38	11,27	12,75	7,77	12,48	6,29	12,15	15,27	
3*Spitzkohl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**6,29**
10,96	10,81	11,29	7,47	11,84	6,29	11,10	11,61	
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**6,29**
14,57	14,96	29,04	8,46	15,53	6,29	14,78	16,58	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,29**
15,06	11,26	13,25	7,16	12,38	6,29	12,30	14,44	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,29**
16,74	12,64	13,83	6,29	15,47	11,28	14,30	18,07	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,29**
16,74	12,64	13,83	6,29	15,47	11,28	14,30	18,07	
Sojabohnen + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**6,29**
16,20	16,11	26,92	6,29	20,43	18,06	16,43	23,49	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Roggenmehl								**6,29**
12,76	11,92	17,67	6,29	14,52	6,84	13,71	16,09	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**6,29**
12,76	11,92	17,67	6,29	14,52	6,84	13,71	16,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl								**6,29**
11,24	11,88	16,42	6,29	12,90	6,94	12,18	14,22	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**6,29**
11,24	11,88	16,42	6,29	12,90	6,94	12,18	14,22	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**6,29**
12,56	14,05	24,25	6,29	15,23	10,49	14,57	17,40	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht								**6,29**
14,18	12,72	13,25	8,69	13,57	6,29	12,71	12,93	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken								**6,29**
11,50	12,41	23,83	6,29	15,82	8,96	13,57	17,27	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**6,29**
12,56	14,05	24,25	6,29	15,23	10,49	14,57	17,40	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**6,29**
14,18	12,72	13,25	8,69	13,57	6,29	12,71	12,93	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**6,29**
11,50	12,41	23,83	6,29	15,82	8,96	13,57	17,27	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Cashewnuss								**6,29**
8,72	8,47	22,67	6,29	9,53	7,51	10,81	11,68	
Miso + Lauch gedünstet + Miso								**6,29**
14,96	13,95	17,75	6,29	17,98	14,44	14,08	18,18	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Spitzkohl								**6,29**
16,74	12,64	13,83	6,29	15,47	11,28	14,30	18,07	
Miso + Champignons frisch + Miso								**6,29**
14,99	14,19	18,00	6,29	18,70	15,07	14,18	18,64	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,29**
11,24	11,88	16,42	6,29	12,90	6,94	12,18	14,22	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,29**
11,24	11,88	16,42	6,29	12,90	6,94	12,18	14,22	
Walnüsse + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,29**
12,76	11,92	17,67	6,29	14,52	6,84	13,71	16,09	
Roggenmehl + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,29**
12,76	11,92	17,67	6,29	14,52	6,84	13,71	16,09	
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**6,29**
12,56	14,05	24,25	6,29	15,23	10,49	14,57	17,40	
Haselnüsse + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**6,29**
14,27	15,39	24,25	6,29	15,23	11,60	15,88	19,62	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**6,29**
12,56	14,05	24,25	6,29	15,23	10,49	14,57	17,40	
Spitzkohl + Buchweizen + Linsen reif gekocht								**6,29**
12,56	12,72	24,25	6,29	15,23	14,93	15,88	19,62	
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Spitzkohl								**6,29**
10,76	11,39	21,58	6,47	10,23	6,29	10,08	12,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht								**6,29**
13,42	12,72	24,25	6,29	16,90	14,93	15,88	21,84	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**6,29**
11,71	14,05	24,25	6,29	13,57	11,60	13,25	17,40	
Kakao + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**6,29**
15,98	18,05	32,58	6,29	20,23	17,16	22,46	26,29	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Spitzkohl								**6,29**
11,71	14,05	24,25	6,29	13,57	11,60	13,25	17,40	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**6,29**
13,42	12,72	24,25	6,29	16,90	14,93	15,88	21,84	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**6,29**
11,71	14,05	24,25	6,29	13,57	11,60	13,25	17,40	
Buchweizen + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**6,29**
12,56	12,72	24,25	6,29	15,23	14,93	15,88	19,62	
Kakao + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**6,29**
15,98	18,05	32,58	6,29	20,23	17,16	22,46	26,29	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**6,29**
12,56	14,05	24,25	6,29	15,23	10,49	14,57	17,40	
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**6,29**
14,27	15,39	24,25	6,29	15,23	11,60	15,88	19,62	
Linsen reif gekocht + Kakao + Spitzkohl								**6,29**
15,98	18,05	32,58	6,29	20,23	17,16	22,46	26,29	
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Spitzkohl								**6,29**
12,56	12,72	24,25	6,29	15,23	14,93	15,88	19,62	
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**6,29**
16,74	12,64	13,83	6,29	15,47	11,28	14,30	18,07	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**6,29**
13,42	12,72	24,25	6,29	16,90	14,93	15,88	21,84	
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**6,29**
11,71	14,05	24,25	6,29	13,57	11,60	13,25	17,40	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Spitzkohl								**6,29**
14,18	12,72	13,25	8,69	13,57	6,29	12,71	12,93	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**6,29**
12,56	14,05	24,25	6,29	15,23	10,49	14,57	17,40	
Hirse gekocht + Haselnüsse + Spitzkohl								**6,29**
13,32	12,72	21,58	6,47	11,90	6,29	12,71	15,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Spitzkohl	14,27	15,39	24,25	6,29	15,23	11,60	15,88	19,62	**6,29**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Spitzkohl	13,32	12,72	21,58	6,47	11,90	6,29	12,71	15,16	**6,29**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Spitzkohl	10,76	11,39	21,58	6,47	10,23	6,29	10,08	12,93	**6,29**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	14,18	12,72	13,25	8,69	13,57	6,29	12,71	12,93	**6,29**
Spitzkohl + Kakao + Linsen reif gekocht	15,98	18,05	32,58	6,29	20,23	17,16	22,46	26,29	**6,29**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	12,56	12,72	24,25	6,29	15,23	14,93	15,88	19,62	**6,29**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	13,42	12,72	24,25	6,29	16,90	14,93	15,88	21,84	**6,29**
Spitzkohl + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	14,27	15,39	24,25	6,29	15,23	11,60	15,88	19,62	**6,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kakao	14,03	15,13	29,58	6,29	17,08	15,19	18,84	21,48	**6,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl	11,24	11,88	16,42	6,29	12,90	6,94	12,18	14,22	**6,29**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	11,24	11,88	16,42	6,29	12,90	6,94	12,18	14,22	**6,29**
Sojabohnen + Austernpilze + Hirse gekocht	13,00	11,39	23,75	6,29	13,38	10,03	12,28	15,29	**6,29**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Hirse gekocht	10,76	11,39	21,58	6,47	10,23	6,29	10,08	12,93	**6,29**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	14,18	12,72	13,25	8,69	13,57	6,29	12,71	12,93	**6,29**
Spitzkohl + Haselnüsse + Hirse gekocht	13,32	12,72	21,58	6,47	11,90	6,29	12,71	15,16	**6,29**
Haselnüsse + Spitzkohl + Hirse gekocht	13,32	12,72	21,58	6,47	11,90	6,29	12,71	15,16	**6,29**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Hirse gekocht	10,76	11,39	21,58	6,47	10,23	6,29	10,08	12,93	**6,29**
Austernpilze + Sojabohnen + Hirse gekocht	13,00	11,39	23,75	6,29	13,38	10,03	12,28	15,29	**6,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Hirse gekocht							**6,29**
14,18	12,72	13,25	8,69	13,57	6,29	12,71	12,93
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht							**6,29**
11,50	12,41	23,83	6,29	15,82	8,96	13,57	17,27
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**6,29**
13,21	13,75	23,83	6,29	15,82	10,07	14,88	19,49
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**6,29**
14,92	16,41	32,17	6,29	20,82	15,62	21,46	26,16
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**6,29**
12,36	11,08	23,83	6,29	17,48	13,40	14,88	21,71
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Erbsen grün gekocht							**6,29**
13,21	13,75	23,83	6,29	15,82	10,07	14,88	19,49
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht							**6,29**
12,36	11,08	23,83	6,29	17,48	13,40	14,88	21,71
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht							**6,29**
10,65	12,41	23,83	6,29	14,15	10,07	12,25	17,27
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**6,29**
11,50	12,41	23,83	6,29	15,82	8,96	13,57	17,27
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Erbsen grün gekocht							**6,29**
11,50	11,08	23,83	6,29	15,82	13,40	14,88	19,49
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Erbsen grün gekocht							**6,29**
14,92	16,41	32,17	6,29	20,82	15,62	21,46	26,16
Lauch gedünstet + Miso + Miso							**6,29**
14,96	13,95	17,75	6,29	17,98	14,44	14,08	18,18
Champignons frisch + Miso + Miso							**6,29**
14,99	14,19	18,00	6,29	18,70	15,07	14,18	18,64
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**6,29**
11,50	11,08	23,83	6,29	15,82	13,40	14,88	19,49
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**6,29**
10,65	12,41	23,83	6,29	14,15	10,07	12,25	17,27
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht							**6,29**
9,50	11,09	21,88	6,29	10,12	6,88	9,99	12,58
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht							**6,29**
10,35	9,75	21,88	6,29	11,78	10,22	12,63	14,80
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht							**6,29**
13,77	15,09	30,21	6,29	16,78	12,44	19,20	21,47

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**6,29**
12,06	12,42	21,88	6,29	11,78	6,88	12,63	14,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**6,29**
11,21	9,75	21,88	6,29	13,45	10,22	12,63	17,02	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl								**6,29**
16,74	12,64	13,83	6,29	15,47	11,28	14,30	18,07	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Mais-Mehl								**6,29**
16,74	12,64	13,83	6,29	15,47	11,28	14,30	18,07	
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**6,29**
16,20	16,11	26,92	6,29	20,43	18,06	16,43	23,49	
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Sojabohnen								**6,29**
16,20	16,11	26,92	6,29	20,43	18,06	16,43	23,49	
Hirse gekocht + Austernpilze + Sojabohnen								**6,29**
13,00	11,39	23,75	6,29	13,38	10,03	12,28	15,29	
Austernpilze + Hirse gekocht + Sojabohnen								**6,29**
13,00	11,39	23,75	6,29	13,38	10,03	12,28	15,29	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**6,29**
12,32	13,13	25,42	6,29	14,58	11,86	14,89	17,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**6,29**
13,18	13,80	25,42	6,29	14,58	12,42	15,55	18,14	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**6,29**
11,89	13,13	25,42	6,29	13,75	12,42	14,23	17,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart								**6,29**
16,98	13,87	15,54	6,29	15,47	12,91	14,95	18,99	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**6,29**
14,99	14,19	18,00	6,29	18,70	15,07	14,18	18,64	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso								**6,29**
14,96	13,95	17,75	6,29	17,98	14,44	14,08	18,18	
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,29**
13,21	12,91	27,42	6,29	15,94	13,78	13,91	18,56	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl								**6,29**
18,18	18,03	25,75	6,29	22,78	19,86	18,76	25,40	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**6,29**
12,32	12,47	25,42	6,29	14,58	14,08	15,55	18,14	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**6,29**
12,75	12,47	25,42	6,29	15,42	14,08	15,55	19,26	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Haselnüsse + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
13,21	13,75	23,83	6,29	15,82	10,07	14,88	19,49	
Gerstenmehl + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
10,65	12,41	23,83	6,29	14,15	10,07	12,25	17,27	
Buchweizen + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
11,50	11,08	23,83	6,29	15,82	13,40	14,88	19,49	
Amaranth, ungekocht + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
12,36	11,08	23,83	6,29	17,48	13,40	14,88	21,71	
Kakao + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
14,92	16,41	32,17	6,29	20,82	15,62	21,46	26,16	
Erbsen grün gekocht + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
11,50	12,41	23,83	6,29	15,82	8,96	13,57	17,27	
Miso + Miso + Lauch gedünstet								**6,29**
14,96	13,95	17,75	6,29	17,98	14,44	14,08	18,18	
Erbsen grün gekocht + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
11,50	11,08	23,83	6,29	15,82	13,40	14,88	19,49	
Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
12,36	11,08	23,83	6,29	17,48	13,40	14,88	21,71	
Bulgur, trocken + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
11,50	12,41	23,83	6,29	15,82	8,96	13,57	17,27	
Erbsen grün gekocht + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
13,21	13,75	23,83	6,29	15,82	10,07	14,88	19,49	
Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
10,65	12,41	23,83	6,29	14,15	10,07	12,25	17,27	
Miso + Miso + Champignons frisch								**6,29**
14,99	14,19	18,00	6,29	18,70	15,07	14,18	18,64	
Erbsen grün gekocht + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**6,29**
14,92	16,41	32,17	6,29	20,82	15,62	21,46	26,16	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**6,29**
12,76	11,92	17,67	6,29	14,52	6,84	13,71	16,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Walnüsse								**6,29**
12,76	11,92	17,67	6,29	14,52	6,84	13,71	16,09	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**6,29**
16,20	16,11	26,92	6,29	20,43	18,06	16,43	23,49	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet								**6,29**
16,04	10,08	11,08	6,99	11,30	6,29	11,37	14,37	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kakao								**6,29**
14,92	16,41	32,17	6,29	20,82	15,62	21,46	26,16	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Haselnüsse								**6,29**
13,32	12,72	21,58	6,47	11,90	6,29	12,71	15,16	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**6,29**
10,65	12,41	23,83	6,29	14,15	10,07	12,25	17,27	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Haselnüsse								**6,29**
13,32	12,72	21,58	6,47	11,90	6,29	12,71	15,16	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**6,29**
11,71	14,05	24,25	6,29	13,57	11,60	13,25	17,40	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Gerstenmehl								**6,29**
10,76	11,39	21,58	6,47	10,23	6,29	10,08	12,93	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Haselnüsse								**6,29**
14,27	15,39	24,25	6,29	15,23	11,60	15,88	19,62	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Gerstenmehl								**6,29**
11,71	14,05	24,25	6,29	13,57	11,60	13,25	17,40	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Gerstenmehl								**6,29**
10,65	12,41	23,83	6,29	14,15	10,07	12,25	17,27	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**6,29**
13,21	13,75	23,83	6,29	15,82	10,07	14,88	19,49	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Gerstenmehl								**6,29**
10,76	11,39	21,58	6,47	10,23	6,29	10,08	12,93	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Haselnüsse								**6,29**
13,21	13,75	23,83	6,29	15,82	10,07	14,88	19,49	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**6,29**
14,27	15,39	24,25	6,29	15,23	11,60	15,88	19,62	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,29**
14,24	14,59	21,33	6,29	16,85	12,69	15,24	20,60	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,29**
16,43	10,29	17,67	8,26	11,53	6,29	12,47	14,90	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Kakao								**6,29**
14,92	16,41	32,17	6,29	20,82	15,62	21,46	26,16	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Kakao								**6,29**
15,98	18,05	32,58	6,29	20,23	17,16	22,46	26,29	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Austernpilze								**6,29**
13,00	11,39	23,75	6,29	13,38	10,03	12,28	15,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Kakao	15,98	18,05	32,58	6,29	20,23	17,16	22,46	26,29	**6,29**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Austernpilze	13,00	11,39	23,75	6,29	13,38	10,03	12,28	15,29	**6,29**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	13,42	12,72	24,25	6,29	16,90	14,93	15,88	21,84	**6,29**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	12,36	11,08	23,83	6,29	17,48	13,40	14,88	21,71	**6,29**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Buchweizen	11,50	11,08	23,83	6,29	15,82	13,40	14,88	19,49	**6,29**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Buchweizen	12,56	12,72	24,25	6,29	15,23	14,93	15,88	19,62	**6,29**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Buchweizen	12,56	12,72	24,25	6,29	15,23	14,93	15,88	19,62	**6,29**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	12,36	11,08	23,83	6,29	17,48	13,40	14,88	21,71	**6,29**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	11,50	11,08	23,83	6,29	15,82	13,40	14,88	19,49	**6,29**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	13,42	12,72	24,25	6,29	16,90	14,93	15,88	21,84	**6,29**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	13,16	11,59	18,13	6,38	15,16	6,28	13,84	15,70	**6,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,76	7,11	9,71	14,37	8,93	6,28	10,09	9,77	**6,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	12,42	11,54	17,75	6,33	14,22	6,28	12,84	14,20	**6,28**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	10,21	9,13	21,79	6,28	11,93	9,11	11,40	12,83	**6,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,55	11,78	17,13	6,28	12,05	11,42	12,03	15,64	**6,28**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	14,03	14,75	22,67	6,28	16,28	15,23	16,23	19,41	**6,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	10,86	11,12	23,21	6,28	10,84	6,90	12,11	14,36	**6,28**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	8,35	10,15	23,58	6,28	10,25	7,83	9,63	12,83	**6,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	10,06	8,81	23,58	6,28	13,58	11,17	12,26	17,28	**6,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	9,15	8,45	23,21	6,28	10,84	10,23	12,11	14,36	**6,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	10,01	8,45	23,21	6,28	12,51	10,23	12,11	16,58	**6,28**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	9,21	8,81	23,58	6,28	11,92	11,17	12,26	15,06	**6,28**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Austernpilze	12,62	14,15	31,92	6,28	16,92	13,39	18,84	21,72	**6,28**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	10,91	11,48	23,58	6,28	11,92	7,83	12,26	15,06	**6,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	8,30	9,79	23,21	6,28	9,18	6,90	9,47	12,13	**6,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Austernpilze	12,57	13,79	31,54	6,28	15,84	12,46	18,68	21,02	**6,28**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	9,21	10,15	23,58	6,28	11,92	6,72	10,95	12,83	**6,28**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Haselnüsse	11,36	12,33	18,92	6,37	12,39	6,28	11,99	13,94	**6,28**
3*Mais-Mehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	15,11	9,61	11,13	6,61	10,68	6,28	10,52	13,67	**6,28**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Gerstenmehl	10,08	11,67	18,92	6,37	11,56	6,28	10,68	12,83	**6,28**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	10,77	11,59	16,42	6,28	12,67	6,38	11,48	12,78	**6,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,24	11,89	11,92	8,22	13,10	6,28	12,57	12,22	**6,28**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	13,43	12,69	20,58	6,28	15,93	9,51	14,21	17,07	**6,28**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	11,91	12,65	19,33	6,28	14,31	9,61	12,68	15,20	**6,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	10,89	10,61	11,25	7,51	11,91	6,28	10,82	10,80	**6,28**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Dinkel ungekocht	11,79	12,33	14,75	7,48	13,23	6,28	11,99	12,83	**6,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,61	9,29	15,46	6,28	11,20	6,71	10,15	12,02	**6,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	10,27	10,45	17,13	6,28	11,22	8,64	12,03	12,31	**6,28**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	11,76	13,35	27,38	7,50	14,28	6,28	13,57	15,11	**6,28**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	15,65	9,81	11,08	6,72	10,93	6,28	10,97	14,28	**6,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet	6,27	20,46	41,17	13,17	29,16	18,81	25,28	36,21	**6,27**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	10,75	11,61	16,25	6,32	12,47	6,27	11,35	12,60	**6,27**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	9,86	10,95	22,00	6,71	11,30	6,27	12,93	11,76	**6,27**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,99	12,97	16,50	6,27	16,15	11,48	13,08	16,13	**6,27**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,08	14,24	17,83	6,27	16,98	11,60	15,22	17,69	**6,27**
Spitzkohl + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,60	14,28	19,08	6,27	18,60	11,50	16,75	19,56	**6,27**
Walnüsse + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,60	14,28	19,08	6,27	18,60	11,50	16,75	19,56	**6,27**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	9,62	9,47	20,33	6,67	11,17	6,27	11,33	11,89	**6,27**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,08	14,24	17,83	6,27	16,98	11,60	15,22	17,69	**6,27**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	9,62	9,47	20,33	6,67	11,17	6,27	11,33	11,89	**6,27**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	12,81	13,24	21,67	6,27	15,43	14,52	14,68	17,97	**6,27**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	12,76	12,88	21,29	6,27	14,35	13,59	14,53	17,27	**6,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Spitzkohl	15,60	14,28	19,08	6,27	18,60	11,50	16,75	19,56	**6,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	14,08	14,24	17,83	6,27	16,98	11,60	15,22	17,69	**6,27**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**6,27**
14,08	14,24	17,83	6,27	16,98	11,60	15,22	17,69	
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**6,27**
15,60	14,28	19,08	6,27	18,60	11,50	16,75	19,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze								**6,27**
14,79	14,23	25,92	6,27	20,25	16,40	16,33	23,07	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,27**
14,08	14,24	17,83	6,27	16,98	11,60	15,22	17,69	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**6,27**
9,32	11,01	20,50	6,27	10,20	6,36	10,58	12,80	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,27**
9,62	9,47	20,33	6,67	11,17	6,27	11,33	11,89	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**6,27**
10,17	9,68	20,50	6,27	11,87	9,69	13,21	15,02	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**6,27**
13,59	15,01	28,83	6,27	16,87	11,91	19,79	21,69	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**6,27**
11,88	12,35	20,50	6,27	11,87	6,36	13,21	15,02	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,27**
11,03	9,68	20,50	6,27	13,53	9,69	13,21	17,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**6,27**
14,08	14,24	17,83	6,27	16,98	11,60	15,22	17,69	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**6,27**
9,62	9,47	20,33	6,67	11,17	6,27	11,33	11,89	
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**6,27**
14,64	10,71	14,33	6,27	14,25	9,62	12,54	17,00	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**6,27**
14,64	10,71	14,33	6,27	14,25	9,62	12,54	17,00	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**6,27**
14,64	10,71	14,33	6,27	14,25	9,62	12,54	17,00	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**6,27**
14,64	10,71	14,33	6,27	14,25	9,62	12,54	17,00	
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**6,27**
14,64	10,71	14,33	6,27	14,25	9,62	12,54	17,00	
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**6,27**
14,64	10,71	14,33	6,27	14,25	9,62	12,54	17,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	9,32	11,01	20,50	6,27	10,20	6,36	10,58	12,80	**6,27**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	13,59	15,01	28,83	6,27	16,87	11,91	19,79	21,69	**6,27**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	10,17	9,68	20,50	6,27	11,87	9,69	13,21	15,02	**6,27**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	11,88	12,35	20,50	6,27	11,87	6,36	13,21	15,02	**6,27**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	11,03	9,68	20,50	6,27	13,53	9,69	13,21	17,24	**6,27**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	15,30	15,69	24,13	6,27	18,57	15,16	15,75	22,26	**6,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	14,32	15,47	19,54	6,27	16,98	13,23	15,87	18,61	**6,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	15,84	15,51	20,79	6,27	18,60	13,13	17,39	20,48	**6,27**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	15,60	14,28	19,08	6,27	18,60	11,50	16,75	19,56	**6,27**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Walnüsse	15,60	14,28	19,08	6,27	18,60	11,50	16,75	19,56	**6,27**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,53	6,27	8,63	13,48	7,60	6,32	8,12	8,73	**6,27**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	15,30	14,30	19,25	6,27	20,01	15,63	15,45	20,83	**6,27**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	15,32	14,42	19,38	6,27	20,37	15,94	15,51	21,07	**6,27**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	11,88	12,35	20,50	6,27	11,87	6,36	13,21	15,02	**6,27**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	9,32	11,01	20,50	6,27	10,20	6,36	10,58	12,80	**6,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	9,32	11,01	20,50	6,27	10,20	6,36	10,58	12,80	**6,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	10,17	9,68	20,50	6,27	11,87	9,69	13,21	15,02	**6,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,03	9,68	20,50	6,27	13,53	9,69	13,21	17,24	**6,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	13,59	15,01	28,83	6,27	16,87	11,91	19,79	21,69	**6,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	11,88	12,35	20,50	6,27	11,87	6,36	13,21	15,02	**6,27**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	9,62	9,47	20,33	6,67	11,17	6,27	11,33	11,89	**6,27**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Kakao	13,59	15,01	28,83	6,27	16,87	11,91	19,79	21,69	**6,27**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	9,62	9,47	20,33	6,67	11,17	6,27	11,33	11,89	**6,27**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	10,17	9,68	20,50	6,27	11,87	9,69	13,21	15,02	**6,27**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	11,03	9,68	20,50	6,27	13,53	9,69	13,21	17,24	**6,27**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	11,14	12,43	23,58	6,93	13,43	6,26	12,39	13,80	**6,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,47	12,79	14,38	6,26	14,32	9,96	13,92	15,38	**6,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,41	13,63	18,29	6,26	18,97	15,44	16,53	20,92	**6,26**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	12,54	14,44	16,04	6,26	14,77	7,77	14,98	16,60	**6,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,12	12,96	18,29	6,26	17,30	15,44	14,56	19,81	**6,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,18	12,13	14,38	6,26	12,65	9,96	11,95	14,27	**6,26**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	17,88	17,75	25,79	6,26	20,91	18,69	17,64	24,07	**6,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	10,72	10,87	21,88	6,46	12,58	6,26	11,90	13,48	**6,26**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	6,97	11,27	12,46	6,26	7,83	7,96	8,13	11,02	**6,26**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	6,69	10,95	11,58	6,26	7,39	7,67	7,55	10,19	**6,26**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen								**6,26**
6,73	11,19	11,83	6,26	8,11	8,29	7,65	10,66	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,26**
13,55	13,63	18,29	6,26	18,13	14,88	15,88	18,70	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,26**
13,61	12,79	14,38	6,26	13,48	9,40	13,26	13,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer								**6,26**
11,84	11,63	18,29	6,26	15,63	11,55	13,90	17,59	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa								**6,26**
9,76	8,79	14,38	6,26	9,32	6,62	9,32	9,82	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa								**6,26**
9,71	9,63	18,29	6,26	13,97	12,11	11,93	15,37	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen								**6,26**
20,09	19,56	22,38	6,26	25,65	21,70	21,83	26,98	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
15,04	16,64	31,00	6,26	20,29	16,36	21,16	24,94	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
11,62	12,64	22,67	6,26	15,29	9,69	13,27	16,06	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
11,57	12,28	22,29	6,26	14,22	8,76	13,11	15,36	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
13,28	13,61	22,29	6,26	14,22	9,87	14,43	17,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
12,43	10,95	22,29	6,26	15,88	13,20	14,43	19,80	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
11,62	11,31	22,67	6,26	15,29	14,13	14,59	18,28	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
11,57	10,95	22,29	6,26	14,22	13,20	14,43	17,58	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
12,48	11,31	22,67	6,26	16,96	14,13	14,59	20,50	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
14,99	16,28	30,63	6,26	19,22	15,42	21,01	24,24	
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,26**
13,33	13,97	22,67	6,26	15,29	10,80	14,59	18,28	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,72	12,28	22,29	6,26	12,55	9,87	11,80	15,36	**6,26**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,77	12,64	22,67	6,26	13,63	10,80	11,95	16,06	**6,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,99	10,29	14,13	6,26	14,80	9,88	12,59	15,37	**6,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,71	9,43	15,50	6,26	11,26	6,87	10,45	12,83	**6,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,04	14,13	18,54	6,26	13,48	11,62	13,26	14,27	**6,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,88	14,13	18,54	6,26	18,48	12,73	15,24	19,82	**6,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,82	14,96	22,46	6,26	23,13	18,22	17,85	25,37	**6,26**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,98	14,96	22,46	6,26	18,13	17,11	15,88	19,81	**6,26**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	17,65	16,83	18,79	6,26	21,94	17,63	18,43	22,36	**6,26**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,86	13,95	20,38	7,78	17,06	6,26	15,88	17,36	**6,26**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	16,43	14,42	19,75	8,10	15,81	6,25	14,54	15,73	**6,25**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	11,24	12,93	26,88	7,28	13,98	6,25	13,16	15,10	**6,25**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	11,09	11,65	19,38	6,92	12,77	6,25	12,05	13,07	**6,25**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	10,41	11,53	21,13	6,59	10,57	6,25	10,76	13,04	**6,25**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	13,82	12,86	12,79	8,81	13,90	6,25	13,39	13,04	**6,25**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	12,97	12,86	21,13	6,59	12,23	6,25	13,39	15,27	**6,25**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	12,28	12,41	22,63	7,13	11,15	6,25	10,88	13,38	**6,25**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	14,85	13,74	22,63	7,13	12,82	6,25	13,51	15,60	**6,25**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**6,25**
15,70	13,74	14,29	9,36	14,48	6,25	13,51	13,38	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**6,25**
9,23	8,67	25,33	9,79	10,17	6,25	11,60	13,13	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spirulina getrocknet								**6,25**
6,25	20,48	40,92	13,23	28,86	18,64	25,09	35,94	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,24**
15,27	14,64	19,25	6,24	20,27	16,24	17,01	22,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse								**6,24**
15,82	11,28	13,88	7,16	13,19	6,24	13,07	15,38	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln								**6,24**
13,79	14,99	19,00	6,24	19,00	12,27	16,72	19,76	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht								**6,24**
14,06	14,37	21,58	6,24	16,97	13,06	15,18	20,74	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,24**
13,99	13,97	19,25	6,24	18,60	16,24	15,04	21,02	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,24**
17,84	16,37	21,92	6,24	20,13	15,97	16,92	21,73	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,24**
17,84	16,37	21,92	6,24	20,13	15,97	16,92	21,73	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Cashewnuss								**6,24**
13,56	13,46	20,83	6,24	16,28	13,44	15,45	18,12	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**6,24**
10,31	9,89	18,38	6,24	11,49	8,77	12,29	13,40	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Miso								**6,24**
13,50	13,13	22,25	6,24	15,93	13,76	14,68	17,51	
Austernpilze + Miso + Linsen reif gekocht								**6,24**
13,50	13,13	22,25	6,24	15,93	13,76	14,68	17,51	
Miso + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**6,24**
13,50	13,13	22,25	6,24	15,93	13,76	14,68	17,51	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**6,24**
15,22	13,83	23,58	6,24	17,22	11,23	16,61	20,11	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao								**6,24**
18,87	20,12	27,75	6,24	23,83	21,13	23,48	27,92	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	18,01	18,79	23,58	6,24	21,33	18,35	20,19	24,59	**6,24**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	14,37	12,49	19,42	6,24	14,72	8,45	13,32	16,78	**6,24**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	11,98	12,31	18,33	6,24	15,77	9,94	13,46	16,62	**6,24**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,98	12,31	18,33	6,24	15,77	9,94	13,46	16,62	**6,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Hirse gekocht	17,84	16,37	21,92	6,24	20,13	15,97	16,92	21,73	**6,24**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	11,98	12,31	18,33	6,24	15,77	9,94	13,46	16,62	**6,24**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	11,98	12,31	18,33	6,24	15,77	9,94	13,46	16,62	**6,24**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Kartoffeln gegart	13,50	12,35	19,58	6,24	17,38	9,84	14,99	18,49	**6,24**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	13,50	12,35	19,58	6,24	17,38	9,84	14,99	18,49	**6,24**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	17,84	16,37	21,92	6,24	20,13	15,97	16,92	21,73	**6,24**
Miso + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	15,64	14,65	20,75	6,24	22,03	16,81	16,83	23,49	**6,24**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	11,98	12,31	18,33	6,24	15,77	9,94	13,46	16,62	**6,24**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	13,50	12,35	19,58	6,24	17,38	9,84	14,99	18,49	**6,24**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	13,50	12,35	19,58	6,24	17,38	9,84	14,99	18,49	**6,24**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Miso	13,50	13,13	22,25	6,24	15,93	13,76	14,68	17,51	**6,24**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Miso	15,64	14,65	20,75	6,24	22,03	16,81	16,83	23,49	**6,24**
Erbsen grün gekocht + Miso + Erbsen grün gekocht	15,64	14,65	20,75	6,24	22,03	16,81	16,83	23,49	**6,24**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	11,98	12,31	18,33	6,24	15,77	9,94	13,46	16,62	**6,24**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Sojabohnen								**6,24**
17,84	16,37	21,92	6,24	20,13	15,97	16,92	21,73	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**6,24**
17,84	16,37	21,92	6,24	20,13	15,97	16,92	21,73	
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**6,24**
13,01	11,55	17,83	6,24	15,08	6,38	13,47	15,52	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**6,24**
10,73	11,49	15,96	6,24	12,65	6,53	11,18	12,72	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**6,24**
17,16	18,12	23,58	6,24	21,33	17,79	19,53	23,48	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**6,24**
13,51	11,83	19,42	6,24	14,72	7,89	12,66	15,67	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**6,24**
13,09	11,83	19,42	6,24	13,88	8,45	12,00	15,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**6,24**
16,73	18,12	23,58	6,24	20,50	18,35	18,88	23,48	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht								**6,24**
15,64	14,65	20,75	6,24	22,03	16,81	16,83	23,49	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**6,24**
15,72	15,79	24,83	6,24	19,51	16,94	15,66	21,77	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,24**
18,05	17,90	25,58	6,24	22,69	19,71	18,55	25,00	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen								**6,24**
13,51	11,16	19,42	6,24	14,72	10,12	13,32	16,78	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**6,24**
17,59	17,45	23,58	6,24	22,17	20,02	20,19	25,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen								**6,24**
17,16	17,45	23,58	6,24	21,33	20,02	20,19	24,59	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,24**
14,42	14,64	19,25	6,24	19,43	15,69	16,36	19,91	
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Walnüsse								**6,24**
13,50	12,35	19,58	6,24	17,38	9,84	14,99	18,49	
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**6,24**
13,50	12,35	19,58	6,24	17,38	9,84	14,99	18,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	12,71	12,64	19,25	6,24	16,93	12,36	14,38	18,80	**6,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	10,57	10,64	19,25	6,24	15,27	12,91	12,41	16,58	**6,24**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	19,24	17,41	18,38	6,24	21,45	18,19	19,40	23,81	**6,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,21	16,72	25,00	6,24	23,63	19,37	18,65	26,29	**6,24**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	14,14	13,51	16,75	6,24	16,67	12,18	14,09	17,52	**6,24**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	13,44	13,29	17,00	6,24	15,74	11,26	14,01	18,09	**6,24**
3*Sojabohnen + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,31	15,69	24,21	6,24	18,67	15,21	15,82	22,34	**6,24**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,02	12,36	18,58	6,76	15,78	6,24	14,77	16,30	**6,24**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Champignons frisch	13,46	13,41	17,13	6,24	16,10	11,57	14,06	18,32	**6,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	11,85	11,31	15,08	6,24	16,10	10,69	13,07	16,58	**6,24**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	13,94	11,16	19,42	6,24	15,55	10,12	13,32	17,89	**6,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,69	15,97	23,42	6,24	24,43	19,02	18,33	26,58	**6,24**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,85	15,97	23,42	6,24	19,43	17,91	16,36	21,02	**6,24**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,32	16,06	25,67	6,24	21,51	17,86	17,07	24,47	**6,24**
Linsen reif gekocht + Miso + Austernpilze	13,50	13,13	22,25	6,24	15,93	13,76	14,68	17,51	**6,24**
Miso + Linsen reif gekocht + Austernpilze	13,50	13,13	22,25	6,24	15,93	13,76	14,68	17,51	**6,24**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	15,79	14,87	22,67	8,40	15,42	6,24	14,32	15,53	**6,24**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,61	13,69	16,50	6,23	16,42	13,30	14,93	18,83	**6,23**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,23**
13,56	13,33	16,13	6,23	15,34	12,37	14,78	18,13	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**6,23**
13,18	11,56	18,38	6,33	15,03	6,23	13,60	15,13	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**6,23**
18,68	18,23	21,00	6,23	23,02	18,30	20,63	24,56	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mandeln								**6,23**
9,91	10,67	19,04	6,23	12,00	6,88	12,95	12,37	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,23**
12,48	11,78	16,92	6,23	11,86	10,40	11,03	14,79	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,23**
11,06	11,01	17,71	6,23	12,45	12,71	11,77	15,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,23**
11,09	11,25	17,96	6,23	13,17	13,33	11,88	16,37	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,23**
12,32	13,03	16,50	6,23	14,75	13,30	12,96	17,72	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,23**
12,27	12,67	16,13	6,23	13,68	12,37	12,80	17,02	
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao								**6,23**
12,76	13,83	22,54	6,23	15,18	9,99	16,86	19,84	
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse								**6,23**
11,90	12,49	18,38	6,23	12,68	7,21	13,57	16,51	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**6,23**
15,18	11,73	16,79	7,46	12,80	6,23	12,84	15,18	
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken								**6,23**
11,05	11,83	18,38	6,23	12,68	6,66	12,91	15,40	
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**6,23**
10,62	11,83	18,38	6,23	11,85	7,21	12,26	15,40	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**6,23**
13,05	11,65	18,29	6,28	15,09	6,23	13,77	15,58	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**6,23**
18,13	18,62	25,04	6,23	22,18	20,56	18,84	25,18	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,23**
13,18	11,56	18,38	6,33	15,03	6,23	13,60	15,13	
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**6,23**
11,05	11,16	18,38	6,23	12,68	8,88	13,57	16,51	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,70	13,33	16,13	6,23	14,51	11,81	14,12	15,91	**6,23**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,75	13,69	16,50	6,23	15,58	12,74	14,28	16,61	**6,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	9,62	8,79	10,83	14,52	9,69	6,23	10,68	11,68	**6,23**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	11,04	11,69	16,50	6,23	13,08	9,41	12,30	15,50	**6,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	10,99	11,33	16,13	6,23	12,01	8,48	12,14	14,80	**6,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	8,85	9,33	16,13	6,23	10,34	9,03	10,17	12,58	**6,23**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	8,91	9,69	16,50	6,23	11,42	9,97	10,33	13,28	**6,23**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	16,12	14,41	21,83	6,23	17,30	14,23	14,24	20,48	**6,23**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Roggenmehl	14,75	12,51	15,54	6,23	14,43	9,05	12,39	15,04	**6,23**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	11,09	11,43	15,17	6,24	12,40	6,23	12,14	13,36	**6,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,98	7,81	15,46	7,58	9,57	6,23	9,32	11,72	**6,23**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,06	7,95	15,46	7,49	9,27	6,23	9,35	12,20	**6,23**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	11,47	11,16	18,38	6,23	13,52	8,88	13,57	17,62	**6,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	10,14	10,00	11,96	6,23	11,18	6,81	10,83	12,58	**6,23**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	10,19	10,36	12,33	6,23	12,25	7,74	10,99	13,28	**6,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Pistazien roh	11,20	10,45	16,92	6,23	11,03	7,62	11,03	11,46	**6,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	9,81	9,92	17,96	6,23	12,33	10,55	11,88	13,03	**6,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	9,77	9,68	17,71	6,23	11,62	9,93	11,77	12,57	**6,23**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**6,23**
8,42	9,20	14,92	6,23	10,79	6,40	9,85	11,77	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,23**
17,03	15,03	20,67	6,23	20,58	16,08	16,25	23,28	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,23**
13,18	15,03	20,67	6,23	15,58	14,97	14,28	17,72	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,23**
16,97	14,67	20,29	6,23	19,51	15,14	16,09	22,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,23**
13,13	14,67	20,29	6,23	14,51	14,03	14,12	17,02	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,23**
17,91	18,21	20,38	6,23	22,21	18,35	19,86	23,62	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**6,23**
7,21	7,47	14,00	6,96	9,10	6,23	8,02	11,21	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,23**
7,62	6,23	8,50	13,61	8,03	6,88	8,05	8,70	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,22**
14,90	12,79	14,92	6,22	14,75	10,78	13,26	15,56	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,22**
14,86	12,55	14,67	6,22	14,03	10,16	13,16	15,09	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,22**
16,62	16,87	19,50	6,22	19,92	18,56	18,74	22,61	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**6,22**
15,55	15,23	24,46	6,22	18,87	14,34	15,47	21,22	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht								**6,22**
13,41	14,79	29,08	6,22	16,98	12,28	19,73	21,83	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht								**6,22**
9,99	9,46	20,75	6,22	11,98	10,06	13,15	15,17	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**6,22**
10,85	9,46	20,75	6,22	13,65	10,06	13,15	17,39	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,22**
10,77	11,70	18,54	6,22	12,00	12,33	11,61	15,22	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,22**
13,58	11,88	14,67	6,22	12,37	10,16	11,18	13,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,62	12,12	14,92	6,22	13,08	10,78	11,29	14,44	**6,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,34	16,20	19,50	6,22	18,25	18,56	16,77	21,50	**6,22**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Dinkel ungekocht	10,79	10,95	11,42	7,58	11,95	6,22	11,08	11,18	**6,22**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht	10,79	10,95	11,42	7,58	11,95	6,22	11,08	11,18	**6,22**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht	10,72	10,47	10,75	7,38	11,80	6,22	10,78	11,13	**6,22**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	10,72	10,47	10,75	7,38	11,80	6,22	10,78	11,13	**6,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	6,22	20,23	40,58	13,01	29,53	19,32	24,95	36,46	**6,22**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart	10,79	10,95	11,42	7,58	11,95	6,22	11,08	11,18	**6,22**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Kartoffeln gegart	10,79	10,95	11,42	7,58	11,95	6,22	11,08	11,18	**6,22**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	14,79	15,21	23,83	6,22	18,06	14,39	14,70	20,29	**6,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	12,54	12,01	21,29	6,63	14,63	6,22	13,38	14,93	**6,22**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	10,09	9,21	21,79	6,22	11,67	8,94	11,20	12,53	**6,22**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	13,78	13,65	18,50	6,22	17,77	12,44	15,38	20,74	**6,22**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	15,28	14,35	19,33	6,22	19,98	15,54	15,49	20,92	**6,22**
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	10,72	10,47	10,75	7,38	11,80	6,22	10,78	11,13	**6,22**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	10,72	10,47	10,75	7,38	11,80	6,22	10,78	11,13	**6,22**
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	10,72	10,47	10,75	7,38	11,80	6,22	10,78	11,13	**6,22**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet	10,72	10,47	10,75	7,38	11,80	6,22	10,78	11,13	**6,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Dinkel ungekocht + Kartoffeln gegart + Tomaten	10,79	10,95	11,42	7,58	11,95	6,22	11,08	11,18	**6,22**
Kartoffeln gegart + Dinkel ungekocht + Tomaten	10,79	10,95	11,42	7,58	11,95	6,22	11,08	11,18	**6,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,76	16,87	19,50	6,22	19,08	18,01	18,09	20,39	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,01	12,55	14,67	6,22	13,20	9,61	12,50	12,87	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,04	12,79	14,92	6,22	13,92	10,23	12,61	13,33	**6,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,78	7,03	10,21	14,00	7,83	6,22	8,98	8,56	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	10,20	8,79	14,92	6,22	9,75	7,45	8,66	10,00	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	12,33	10,79	14,92	6,22	11,42	6,89	10,63	12,22	**6,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	14,06	14,87	19,50	6,22	16,58	14,67	16,11	19,28	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	12,30	10,55	14,67	6,22	10,70	6,27	10,53	11,76	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	10,16	8,55	14,67	6,22	9,03	6,83	8,55	9,53	**6,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	11,92	12,87	19,50	6,22	14,92	15,23	14,14	17,06	**6,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	12,23	10,70	14,50	6,34	11,84	6,22	10,85	12,52	**6,22**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	15,18	14,41	19,83	6,22	18,38	15,24	14,46	19,30	**6,22**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	15,22	14,65	20,08	6,22	19,09	15,86	14,57	19,77	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	16,94	12,85	14,04	6,22	15,16	9,73	13,78	16,23	**6,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	11,70	12,13	20,75	6,22	11,98	6,73	13,15	15,17	**6,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	9,14	10,79	20,75	6,22	10,32	6,73	10,52	12,94	**6,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,74	11,39	16,21	6,22	12,49	6,24	11,20	12,34	**6,22**
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,03	9,14	10,38	6,43	10,43	6,22	10,15	13,53	**6,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	13,20	13,53	15,33	6,22	15,75	13,01	14,80	17,06	**6,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	9,49	10,37	18,54	6,22	11,17	9,56	11,61	11,89	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,47	14,12	19,08	6,22	13,92	12,45	12,61	14,44	**6,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	20,04	18,20	23,67	6,22	24,08	21,34	20,06	27,06	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,32	14,12	19,08	6,22	18,92	13,56	14,58	20,00	**6,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	16,19	18,20	23,67	6,22	19,08	20,23	18,09	21,50	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,44	13,88	18,83	6,22	13,20	11,83	12,50	13,98	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,28	13,88	18,83	6,22	18,20	12,94	14,47	19,53	**6,22**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,94	15,29	29,13	8,68	15,88	6,22	15,21	16,76	**6,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,92	8,17	15,63	7,59	8,98	6,22	9,05	11,44	**6,22**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	10,71	11,37	15,83	6,24	12,29	6,22	11,13	12,49	**6,22**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	16,38	13,67	16,67	6,21	16,73	9,84	15,00	16,98	**6,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	11,90	12,45	24,21	6,93	14,24	6,21	13,15	14,73	**6,21**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	17,47	16,61	19,04	6,21	22,06	18,01	18,37	22,50	**6,21**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	16,41	10,37	14,46	7,71	11,58	6,21	12,16	14,77	**6,21**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	13,01	12,07	18,21	6,21	15,25	11,39	13,09	15,63	**6,21**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**6,21**
14,86	13,04	16,50	6,21	15,88	11,32	12,88	15,83	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,21**
15,93	9,83	17,42	7,99	11,09	6,21	11,84	14,32	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,21**
15,03	10,89	11,71	6,21	12,84	8,09	12,53	15,07	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet								**6,21**
16,94	13,64	15,13	6,21	15,29	12,85	14,73	18,88	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch								**6,21**
16,95	13,76	15,25	6,21	15,65	13,16	14,78	19,11	
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,21**
12,09	13,70	27,33	7,66	14,61	6,21	14,10	15,70	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,21**
15,62	13,65	16,04	6,21	15,92	9,89	14,24	16,04	
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht								**6,21**
14,77	12,53	19,25	6,92	15,83	6,21	14,42	15,96	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**6,21**
16,02	10,13	11,17	6,94	11,28	6,21	11,41	14,46	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**6,21**
8,86	8,85	15,13	7,89	10,15	6,21	9,93	12,38	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**6,20**
16,15	15,84	25,92	6,20	21,63	18,23	17,01	24,61	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**6,20**
11,68	11,09	23,21	6,20	15,12	12,87	14,21	19,26	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**6,20**
10,82	11,09	23,21	6,20	13,45	12,87	14,21	17,03	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht								**6,20**
10,82	12,42	23,21	6,20	13,45	8,43	12,89	14,81	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**6,20**
12,53	13,75	23,21	6,20	13,45	9,54	14,21	17,03	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**6,20**
9,97	12,42	23,21	6,20	11,78	9,54	11,58	14,81	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht								**6,20**
14,24	16,42	31,54	6,20	18,45	15,09	20,79	23,70	
Linsen reif gekocht + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,20**
18,33	18,12	20,42	6,20	22,68	19,69	19,33	23,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,47	12,39	13,50	6,20	15,30	10,98	13,89	17,27	**6,20**
Miso + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,33	18,12	20,42	6,20	22,68	19,69	19,33	23,96	**6,20**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,47	12,39	13,50	6,20	15,30	10,98	13,89	17,27	**6,20**
Roggenmehl + Roggenmehl + Roggenmehl	11,92	12,64	16,25	6,20	13,50	8,07	13,93	18,00	**6,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	12,30	13,80	23,92	6,20	15,07	10,19	14,16	16,60	**6,20**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	12,30	13,80	23,92	6,20	15,07	10,19	14,16	16,60	**6,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	11,74	11,44	11,67	7,96	12,67	6,20	11,93	11,64	**6,20**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	11,74	11,44	11,67	7,96	12,67	6,20	11,93	11,64	**6,20**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	10,13	9,67	18,63	6,20	11,61	9,14	12,23	13,54	**6,20**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	11,92	12,64	16,25	6,20	13,50	8,07	13,93	18,00	**6,20**
Kakao + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,72	17,80	32,25	6,20	20,07	16,86	22,05	25,49	**6,20**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,44	13,80	23,92	6,20	13,40	11,30	12,84	16,60	**6,20**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,01	15,13	23,92	6,20	15,07	11,30	15,47	18,82	**6,20**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	16,47	12,39	13,50	6,20	15,30	10,98	13,89	17,27	**6,20**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	12,30	13,80	23,92	6,20	15,07	10,19	14,16	16,60	**6,20**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	12,30	12,47	23,92	6,20	15,07	14,63	15,47	18,82	**6,20**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,15	12,47	23,92	6,20	16,73	14,63	15,47	21,04	**6,20**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	14,01	15,13	23,92	6,20	15,07	11,30	15,47	18,82	**6,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,20**
11,44	13,80	23,92	6,20	13,40	11,30	12,84	16,60	
Linsen reif gekocht + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,20**
15,72	17,80	32,25	6,20	20,07	16,86	22,05	25,49	
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,20**
12,30	13,80	23,92	6,20	15,07	10,19	14,16	16,60	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,20**
16,47	12,39	13,50	6,20	15,30	10,98	13,89	17,27	
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,20**
12,30	12,47	23,92	6,20	15,07	14,63	15,47	18,82	
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,20**
13,15	12,47	23,92	6,20	16,73	14,63	15,47	21,04	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,20**
11,74	11,44	11,67	7,96	12,67	6,20	11,93	11,64	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**6,20**
11,74	11,44	11,67	7,96	12,67	6,20	11,93	11,64	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht							**6,20**
18,33	18,12	20,42	6,20	22,68	19,69	19,33	23,96	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**6,20**
13,15	12,47	23,92	6,20	16,73	14,63	15,47	21,04	
Miso + Miso + Spitzkohl							**6,20**
14,91	14,05	17,92	6,20	17,93	14,28	14,16	18,36	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**6,20**
12,30	12,47	23,92	6,20	15,07	14,63	15,47	18,82	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht							**6,20**
11,44	13,80	23,92	6,20	13,40	11,30	12,84	16,60	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**6,20**
15,72	17,80	32,25	6,20	20,07	16,86	22,05	25,49	
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**6,20**
14,01	15,13	23,92	6,20	15,07	11,30	15,47	18,82	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Linsen reif gekocht							**6,20**
15,72	17,80	32,25	6,20	20,07	16,86	22,05	25,49	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**6,20**
11,44	13,80	23,92	6,20	13,40	11,30	12,84	16,60	
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**6,20**
12,30	13,80	23,92	6,20	15,07	10,19	14,16	16,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht	12,30	13,80	23,92	6,20	15,07	10,19	14,16	16,60	**6,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Linsen reif gekocht	12,30	12,47	23,92	6,20	15,07	14,63	15,47	18,82	**6,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Linsen reif gekocht	14,01	15,13	23,92	6,20	15,07	11,30	15,47	18,82	**6,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht	13,15	12,47	23,92	6,20	16,73	14,63	15,47	21,04	**6,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Linsen reif gekocht	18,33	18,12	20,42	6,20	22,68	19,69	19,33	23,96	**6,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	11,26	10,90	14,63	8,23	12,18	6,20	11,61	11,20	**6,20**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Austernpilze	13,62	11,07	17,00	6,20	13,02	8,26	11,38	13,16	**6,20**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	11,74	11,44	11,67	7,96	12,67	6,20	11,93	11,64	**6,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	11,74	11,44	11,67	7,96	12,67	6,20	11,93	11,64	**6,20**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Hirse gekocht	11,86	9,60	20,50	6,20	12,98	8,92	11,96	16,42	**6,20**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht	11,86	9,60	20,50	6,20	12,98	8,92	11,96	16,42	**6,20**
Buchweizen + Tomaten + Hirse gekocht	11,01	9,60	20,50	6,20	11,32	8,92	11,96	14,20	**6,20**
Tomaten + Buchweizen + Hirse gekocht	11,01	9,60	20,50	6,20	11,32	8,92	11,96	14,20	**6,20**
Kakao + Tomaten + Hirse gekocht	14,43	14,93	28,83	6,20	16,32	11,14	18,54	20,87	**6,20**
Tomaten + Kakao + Hirse gekocht	14,43	14,93	28,83	6,20	16,32	11,14	18,54	20,87	**6,20**
Spitzkohl + Miso + Miso	14,91	14,05	17,92	6,20	17,93	14,28	14,16	18,36	**6,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Miso	18,33	18,12	20,42	6,20	22,68	19,69	19,33	23,96	**6,20**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	18,33	18,12	20,42	6,20	22,68	19,69	19,33	23,96	**6,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Spitzkohl + Miso	14,91	14,05	17,92	6,20	17,93	14,28	14,16	18,36	**6,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	16,47	12,39	13,50	6,20	15,30	10,98	13,89	17,27	**6,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	16,47	12,39	13,50	6,20	15,30	10,98	13,89	17,27	**6,20**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	13,04	12,81	27,04	6,20	15,73	13,58	13,74	18,48	**6,20**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	13,03	11,54	18,00	6,20	15,28	6,49	13,61	15,70	**6,20**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	10,74	11,48	16,13	6,20	12,85	6,64	11,32	12,90	**6,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	11,26	12,90	27,13	7,23	13,85	6,20	12,93	14,53	**6,20**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	11,13	12,99	27,04	7,18	13,92	6,20	13,10	14,98	**6,20**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,26	12,90	27,13	7,23	13,85	6,20	12,93	14,53	**6,20**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Miso	14,91	14,05	17,92	6,20	17,93	14,28	14,16	18,36	**6,20**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,15	9,35	10,83	6,46	10,49	6,20	10,34	13,70	**6,20**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Spitzkohl	13,42	13,35	17,08	6,20	15,72	11,17	14,05	18,18	**6,20**
Buchweizen + Hirse gekocht + Tomaten	11,01	9,60	20,50	6,20	11,32	8,92	11,96	14,20	**6,20**
Kakao + Hirse gekocht + Tomaten	14,43	14,93	28,83	6,20	16,32	11,14	18,54	20,87	**6,20**
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Tomaten	11,86	9,60	20,50	6,20	12,98	8,92	11,96	16,42	**6,20**
Hirse gekocht + Buchweizen + Tomaten	11,01	9,60	20,50	6,20	11,32	8,92	11,96	14,20	**6,20**
Hirse gekocht + Kakao + Tomaten	14,43	14,93	28,83	6,20	16,32	11,14	18,54	20,87	**6,20**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Tomaten	11,86	9,60	20,50	6,20	12,98	8,92	11,96	16,42	**6,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**6,20**
10,73	11,36	16,00	6,20	12,49	6,33	11,26	12,67	
Hirse gekocht + Tomaten + Kakao								**6,20**
14,43	14,93	28,83	6,20	16,32	11,14	18,54	20,87	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl								**6,20**
11,44	13,80	23,92	6,20	13,40	11,30	12,84	16,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl								**6,20**
11,44	13,80	23,92	6,20	13,40	11,30	12,84	16,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Haselnüsse								**6,20**
14,01	15,13	23,92	6,20	15,07	11,30	15,47	18,82	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse								**6,20**
14,01	15,13	23,92	6,20	15,07	11,30	15,47	18,82	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,20**
17,19	14,44	20,38	8,10	16,62	6,20	15,30	16,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Kakao								**6,20**
15,72	17,80	32,25	6,20	20,07	16,86	22,05	25,49	
Tomaten + Hirse gekocht + Kakao								**6,20**
14,43	14,93	28,83	6,20	16,32	11,14	18,54	20,87	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao								**6,20**
15,72	17,80	32,25	6,20	20,07	16,86	22,05	25,49	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,20**
13,15	12,47	23,92	6,20	16,73	14,63	15,47	21,04	
Tomaten + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht								**6,20**
11,86	9,60	20,50	6,20	12,98	8,92	11,96	16,42	
Hirse gekocht + Tomaten + Buchweizen								**6,20**
11,01	9,60	20,50	6,20	11,32	8,92	11,96	14,20	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen								**6,20**
12,30	12,47	23,92	6,20	15,07	14,63	15,47	18,82	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht								**6,20**
13,15	12,47	23,92	6,20	16,73	14,63	15,47	21,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Buchweizen								**6,20**
12,30	12,47	23,92	6,20	15,07	14,63	15,47	18,82	
Hirse gekocht + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**6,20**
11,86	9,60	20,50	6,20	12,98	8,92	11,96	16,42	
Tomaten + Hirse gekocht + Buchweizen								**6,20**
11,01	9,60	20,50	6,20	11,32	8,92	11,96	14,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Spirulina getrocknet	6,20	20,25	40,33	13,08	29,23	19,16	24,76	36,19	**6,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	10,87	10,66	11,33	7,47	11,88	6,19	10,86	10,89	**6,19**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	15,66	13,51	13,88	9,28	14,31	6,19	13,29	13,27	**6,19**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	12,24	12,17	22,21	7,06	10,98	6,19	10,66	13,27	**6,19**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	14,80	13,51	22,21	7,06	12,64	6,19	13,29	15,49	**6,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	14,75	15,65	17,21	6,19	18,75	12,82	17,60	18,81	**6,19**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,29	11,53	16,79	6,19	11,88	11,12	11,62	14,84	**6,19**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,30	11,65	17,17	6,19	12,85	12,68	11,63	15,90	**6,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,25	11,29	16,79	6,19	11,78	11,74	11,47	15,20	**6,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	14,53	15,12	28,38	6,19	18,88	15,73	17,99	22,88	**6,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	13,68	13,79	24,21	6,19	16,38	12,95	14,70	19,54	**6,19**
3*Walnüsse + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	14,01	12,37	18,50	6,78	15,68	6,19	14,70	16,21	**6,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	12,82	13,12	24,21	6,19	16,38	12,39	14,05	18,43	**6,19**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen	6,75	11,17	12,08	6,19	8,41	8,46	7,85	10,92	**6,19**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen	6,72	10,93	11,83	6,19	7,69	7,83	7,74	10,46	**6,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	12,40	13,12	24,21	6,19	15,55	12,95	13,39	18,43	**6,19**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	13,94	14,45	21,58	6,19	16,70	12,90	14,99	20,44	**6,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	15,08	9,41	11,00	6,53	10,61	6,19	10,31	13,32	**6,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	12,82	12,45	24,21	6,19	16,38	14,62	14,70	19,54	**6,19**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	16,14	14,40	22,00	6,19	17,50	14,34	14,38	20,66	**6,19**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,89	12,53	16,96	6,19	15,98	8,31	14,98	16,56	**6,19**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,37	12,49	15,71	6,19	14,36	8,41	13,45	14,69	**6,19**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,43	14,57	17,29	6,19	18,63	14,36	15,41	18,86	**6,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	14,28	15,24	19,13	6,19	16,81	13,17	15,65	18,50	**6,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	15,80	15,28	20,38	6,19	18,43	13,07	17,18	20,37	**6,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	14,29	15,36	19,25	6,19	17,17	13,48	15,70	18,73	**6,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	15,82	15,40	20,50	6,19	18,78	13,38	17,23	20,60	**6,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	13,25	12,45	24,21	6,19	17,22	14,62	14,70	20,66	**6,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	9,97	9,96	16,79	6,19	10,94	8,97	11,47	11,87	**6,19**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	10,00	10,19	16,79	6,19	11,05	8,34	11,62	11,51	**6,19**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	10,02	10,32	17,17	6,19	12,02	9,90	11,63	12,57	**6,19**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	10,84	10,27	25,71	6,19	12,60	10,32	12,22	14,93	**6,19**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet	6,19	19,99	40,33	13,01	28,81	18,70	24,85	35,99	**6,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,90	6,19	8,96	13,88	7,84	6,38	8,72	8,82	**6,19**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	17,52	10,80	18,29	8,58	11,89	6,18	12,66	15,14	**6,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**6,18**
10,73	11,40	16,13	6,24	12,39	6,18	11,14	12,26	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,18**
13,91	13,33	17,96	7,40	14,09	6,18	12,85	13,99	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**6,18**
15,57	15,22	24,63	6,18	19,07	14,46	15,60	21,40	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**6,18**
8,96	10,57	21,00	6,18	10,43	7,10	10,46	13,09	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**6,18**
13,23	14,57	29,33	6,18	17,10	12,66	19,67	21,98	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,18**
13,81	13,99	17,50	6,18	16,82	11,30	14,82	16,89	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**6,18**
9,81	9,24	21,00	6,18	12,10	10,43	13,09	15,31	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**6,18**
8,96	10,57	21,00	6,18	10,43	7,10	10,46	13,09	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**6,18**
11,52	11,91	21,00	6,18	12,10	7,10	13,09	15,31	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,18**
15,33	14,03	18,75	6,18	18,43	11,20	16,34	18,76	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**6,18**
9,81	9,24	21,00	6,18	12,10	10,43	13,09	15,31	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**6,18**
10,67	9,24	21,00	6,18	13,77	10,43	13,09	17,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,18**
15,33	14,03	18,75	6,18	18,43	11,20	16,34	18,76	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**6,18**
10,67	9,24	21,00	6,18	13,77	10,43	13,09	17,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,18**
13,81	13,99	17,50	6,18	16,82	11,30	14,82	16,89	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**6,18**
11,52	11,91	21,00	6,18	12,10	7,10	13,09	15,31	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Bohnen grün gekocht								**6,18**
13,23	14,57	29,33	6,18	17,10	12,66	19,67	21,98	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Roggenmehl								**6,18**
16,21	16,93	23,50	6,18	19,55	16,92	17,46	23,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Roggenmehl	16,21	16,93	23,50	6,18	19,55	16,92	17,46	23,53	**6,18**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	13,64	15,39	30,33	6,18	17,18	12,99	19,81	23,18	**6,18**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	10,22	10,05	22,00	6,18	12,18	10,77	13,23	16,51	**6,18**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	11,93	12,72	22,00	6,18	12,18	7,44	13,23	16,51	**6,18**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	9,37	11,39	22,00	6,18	10,52	7,44	10,60	14,29	**6,18**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	11,08	10,05	22,00	6,18	13,85	10,77	13,23	18,73	**6,18**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	10,22	11,39	22,00	6,18	12,18	6,33	11,91	14,29	**6,18**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	11,35	9,99	18,38	6,18	10,69	7,58	10,86	11,87	**6,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	15,33	14,03	18,75	6,18	18,43	11,20	16,34	18,76	**6,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	13,81	13,99	17,50	6,18	16,82	11,30	14,82	16,89	**6,18**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,81	13,99	17,50	6,18	16,82	11,30	14,82	16,89	**6,18**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	15,33	14,03	18,75	6,18	18,43	11,20	16,34	18,76	**6,18**
Sojabohnen + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	16,21	16,93	23,50	6,18	19,55	16,92	17,46	23,53	**6,18**
Roggenmehl + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	16,21	16,93	23,50	6,18	19,55	16,92	17,46	23,53	**6,18**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Haselnüsse	12,88	12,37	20,17	6,37	14,01	6,18	13,52	15,81	**6,18**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	9,81	9,24	21,00	6,18	12,10	10,43	13,09	15,31	**6,18**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	10,67	9,24	21,00	6,18	13,77	10,43	13,09	17,53	**6,18**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	8,96	10,57	21,00	6,18	10,43	7,10	10,46	13,09	**6,18**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**6,18**
13,81	13,99	17,50	6,18	16,82	11,30	14,82	16,89	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,18**
11,52	11,91	21,00	6,18	12,10	7,10	13,09	15,31	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**6,18**
13,23	14,57	29,33	6,18	17,10	12,66	19,67	21,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl								**6,18**
13,81	13,99	17,50	6,18	16,82	11,30	14,82	16,89	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,18**
10,67	9,24	21,00	6,18	13,77	10,43	13,09	17,53	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,18**
13,23	14,57	29,33	6,18	17,10	12,66	19,67	21,98	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,18**
9,81	9,24	21,00	6,18	12,10	10,43	13,09	15,31	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**6,18**
11,52	11,91	21,00	6,18	12,10	7,10	13,09	15,31	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,18**
8,96	10,57	21,00	6,18	10,43	7,10	10,46	13,09	
Sojabohnen + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**6,18**
15,95	16,25	26,92	6,18	19,90	17,73	16,04	22,89	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,18**
14,81	15,20	24,00	6,18	18,26	14,51	14,84	20,47	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Hirse gekocht								**6,18**
15,40	13,91	19,17	6,18	19,88	14,63	15,43	20,93	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,18**
15,91	15,33	26,21	8,70	15,83	6,18	14,86	16,27	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**6,18**
16,21	16,93	23,50	6,18	19,55	16,92	17,46	23,53	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Sojabohnen								**6,18**
16,21	16,93	23,50	6,18	19,55	16,92	17,46	23,53	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**6,18**
15,95	16,25	26,92	6,18	19,90	17,73	16,04	22,89	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Sojabohnen								**6,18**
15,95	16,25	26,92	6,18	19,90	17,73	16,04	22,89	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Gerstenmehl								**6,18**
11,60	11,71	20,17	6,37	13,18	6,18	12,20	14,70	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,36	13,49	20,13	7,51	16,63	6,18	15,24	16,78	**6,18**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Miso	14,24	15,90	30,04	6,18	18,28	13,89	19,62	22,93	**6,18**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso	11,68	10,57	21,71	6,18	14,94	11,67	13,04	18,49	**6,18**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Miso	12,53	13,23	21,71	6,18	13,28	8,34	13,04	16,27	**6,18**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,15	14,23	19,17	6,18	19,90	15,39	15,29	20,52	**6,18**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Miso	10,82	10,57	21,71	6,18	13,28	11,67	13,04	16,27	**6,18**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Miso	9,97	11,90	21,71	6,18	11,61	8,34	10,41	14,04	**6,18**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso	10,82	11,90	21,71	6,18	13,28	7,23	11,72	14,04	**6,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	15,33	14,03	18,75	6,18	18,43	11,20	16,34	18,76	**6,18**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	15,33	14,03	18,75	6,18	18,43	11,20	16,34	18,76	**6,18**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	15,95	16,25	26,92	6,18	19,90	17,73	16,04	22,89	**6,18**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,03	13,56	16,08	6,18	16,39	11,23	13,70	16,38	**6,18**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	13,01	11,42	17,88	6,20	14,92	6,18	13,55	15,47	**6,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,16	9,74	17,21	8,76	11,17	6,18	10,96	13,37	**6,18**
3*Sojabohnen + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,05	12,81	27,13	6,18	15,83	13,63	13,80	18,57	**6,18**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Dinkel ungekocht	13,31	12,37	16,00	7,48	14,84	6,18	13,52	14,70	**6,18**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	11,52	11,91	21,00	6,18	12,10	7,10	13,09	15,31	**6,18**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	8,96	10,57	21,00	6,18	10,43	7,10	10,46	13,09	**6,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	11,52	11,91	21,00	6,18	12,10	7,10	13,09	15,31	**6,18**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	8,96	10,57	21,00	6,18	10,43	7,10	10,46	13,09	**6,18**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Kakao	13,23	14,57	29,33	6,18	17,10	12,66	19,67	21,98	**6,18**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kakao	13,23	14,57	29,33	6,18	17,10	12,66	19,67	21,98	**6,18**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	10,67	9,24	21,00	6,18	13,77	10,43	13,09	17,53	**6,18**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	9,81	9,24	21,00	6,18	12,10	10,43	13,09	15,31	**6,18**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	9,81	9,24	21,00	6,18	12,10	10,43	13,09	15,31	**6,18**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	10,67	9,24	21,00	6,18	13,77	10,43	13,09	17,53	**6,18**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	12,85	13,87	28,00	7,82	14,65	6,17	13,75	15,36	**6,17**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	16,74	10,32	11,71	7,04	11,29	6,17	11,16	14,52	**6,17**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Tahin aus rohem Sesam	9,82	10,42	16,83	8,33	10,89	6,17	10,99	14,52	**6,17**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,07	11,74	16,17	6,38	12,82	6,17	11,74	12,93	**6,17**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,34	10,81	19,42	6,17	13,58	11,72	12,92	15,06	**6,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,29	10,45	19,04	6,17	12,51	10,79	12,76	14,36	**6,17**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Mandeln	13,72	14,93	16,17	6,17	16,49	10,41	14,59	16,12	**6,17**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	18,36	19,08	27,13	6,17	22,58	21,35	19,22	26,30	**6,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,01	9,79	19,04	6,17	10,84	10,79	10,79	13,24	**6,17**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,06	10,15	19,42	6,17	11,92	11,72	10,95	13,94	**6,17**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**6,17**
11,14	9,51	21,58	6,67	12,78	6,17	12,86	13,76	
Austernpilze + Walnüsse + Bohnen grün gekocht								**6,17**
11,14	9,51	21,58	6,67	12,78	6,17	12,86	13,76	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**6,17**
10,79	11,20	17,71	6,17	12,08	7,28	12,93	16,11	
3*Mais-Mehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten								**6,17**
15,02	9,15	10,29	6,46	10,33	6,17	10,09	13,44	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen								**6,17**
6,56	10,90	11,79	6,17	7,38	7,40	7,39	9,64	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen								**6,17**
6,65	11,05	11,75	6,17	7,34	7,50	7,63	10,37	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**6,17**
10,72	9,53	20,75	6,17	13,38	9,90	12,95	17,09	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart								**6,17**
9,87	9,53	20,75	6,17	11,72	9,90	12,95	14,87	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart								**6,17**
13,29	14,87	29,08	6,17	16,72	12,12	19,53	21,53	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**6,17**
9,01	10,87	20,75	6,17	10,05	6,57	10,32	12,64	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**6,17**
11,58	12,20	20,75	6,17	11,72	6,57	12,95	14,87	
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**6,17**
16,91	13,69	15,21	6,17	15,27	12,77	14,77	18,97	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,17**
10,49	10,81	19,42	6,17	12,75	11,17	12,26	12,83	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,17**
10,86	11,79	23,21	6,17	11,68	12,46	12,11	13,24	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,17**
10,44	10,45	19,04	6,17	11,68	10,23	12,11	12,13	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,17**
10,91	12,15	23,58	6,17	12,75	13,39	12,26	13,94	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**6,17**
11,14	9,51	21,58	6,67	12,78	6,17	12,86	13,76	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Walnüsse								**6,17**
11,14	9,51	21,58	6,67	12,78	6,17	12,86	13,76	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Hafer								**6,17**
8,73	8,45	19,04	6,17	9,18	6,90	10,13	11,02	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Quinoa								**6,17**
6,59	6,45	19,04	6,17	7,51	7,46	8,16	8,80	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Quinoa								**6,17**
6,64	6,81	19,42	6,17	8,58	8,39	8,32	9,50	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Hafer								**6,17**
8,78	8,81	19,42	6,17	10,25	7,83	10,29	11,72	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**6,17**
18,36	19,08	27,13	6,17	22,58	21,35	19,22	26,30	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Mais-Mehl								**6,17**
14,12	11,59	13,75	6,17	14,08	9,59	12,46	15,21	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht								**6,17**
7,92	7,48	15,25	6,17	9,42	6,17	8,97	9,50	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sonnenblumenkerne getrockne								**6,17**
8,44	9,18	15,17	6,17	11,09	6,57	10,05	12,03	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,17**
14,71	11,79	23,21	6,17	16,68	13,57	14,08	18,80	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,17**
14,76	12,15	23,58	6,17	17,75	14,50	14,24	19,50	
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Austernpilze								**6,17**
11,14	9,51	21,58	6,67	12,78	6,17	12,86	13,76	
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**6,17**
11,14	9,51	21,58	6,67	12,78	6,17	12,86	13,76	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Spirulina getrocknet								**6,16**
6,16	20,01	40,08	13,08	28,51	18,53	24,65	35,72	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**6,16**
7,88	7,94	15,21	7,51	8,81	6,16	8,84	11,33	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Walnüsse								**6,16**
13,55	12,41	16,38	6,16	15,64	9,70	13,68	15,96	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln								**6,16**
9,78	10,48	21,17	6,56	10,95	6,16	12,50	11,53	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**6,16**
13,78	13,07	17,25	6,16	16,90	12,93	13,97	17,81	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Miso								**6,16**
15,41	14,87	21,92	6,16	18,77	16,03	14,84	20,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Champignons frisch + Miso								**6,16**
15,44	15,11	22,17	6,16	19,48	16,66	14,95	20,89	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**6,16**
15,72	12,17	13,33	6,16	13,58	10,14	13,43	16,67	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**6,16**
15,72	12,17	13,33	6,16	13,58	10,14	13,43	16,67	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Kakao								**6,16**
13,71	14,42	24,21	6,16	17,30	13,66	16,64	19,73	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Haselnüsse								**6,16**
12,85	13,09	20,04	6,16	14,80	10,88	13,35	16,40	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**6,16**
15,72	12,17	13,33	6,16	13,58	10,14	13,43	16,67	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**6,16**
11,03	9,59	20,67	6,16	11,52	9,03	12,09	14,38	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**6,16**
14,44	14,92	29,00	6,16	16,52	11,26	18,67	21,04	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Hirse gekocht								**6,16**
14,44	14,92	29,00	6,16	16,52	11,26	18,67	21,04	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Hirse gekocht								**6,16**
11,03	9,59	20,67	6,16	11,52	9,03	12,09	14,38	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**6,16**
11,88	9,59	20,67	6,16	13,18	9,03	12,09	16,60	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht								**6,16**
11,88	9,59	20,67	6,16	13,18	9,03	12,09	16,60	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Miso								**6,16**
15,41	14,87	21,92	6,16	18,77	16,03	14,84	20,42	
Champignons frisch + Sojabohnen + Miso								**6,16**
15,44	15,11	22,17	6,16	19,48	16,66	14,95	20,89	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**6,16**
15,72	12,17	13,33	6,16	13,58	10,14	13,43	16,67	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**6,16**
15,72	12,17	13,33	6,16	13,58	10,14	13,43	16,67	
Champignons frisch + Miso + Sojabohnen								**6,16**
15,44	15,11	22,17	6,16	19,48	16,66	14,95	20,89	
Lauch gedünstet + Miso + Sojabohnen								**6,16**
15,41	14,87	21,92	6,16	18,77	16,03	14,84	20,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Champignons frisch + Sojabohnen	15,44	15,11	22,17	6,16	19,48	16,66	14,95	20,89	**6,16**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	15,72	12,17	13,33	6,16	13,58	10,14	13,43	16,67	**6,16**
Miso + Lauch gedünstet + Sojabohnen	15,41	14,87	21,92	6,16	18,77	16,03	14,84	20,42	**6,16**
3*Bulgur, trocken + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	12,09	13,71	27,25	7,68	14,51	6,16	14,03	15,61	**6,16**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	14,73	9,08	10,13	6,23	10,58	6,16	9,93	13,47	**6,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	10,42	10,41	10,50	7,18	11,94	6,16	10,56	11,07	**6,16**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	17,88	17,80	25,21	6,16	22,48	19,51	18,38	24,92	**6,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	12,00	12,42	20,04	6,16	14,80	10,32	12,69	15,29	**6,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	11,57	12,42	20,04	6,16	13,97	10,88	12,03	15,29	**6,16**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Gerstenmehl	10,32	12,60	26,00	6,97	12,39	6,16	11,76	14,30	**6,16**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Haselnüsse	11,60	13,27	26,00	6,97	13,23	6,16	13,07	15,41	**6,16**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	17,34	16,69	19,04	6,16	21,79	17,84	18,17	22,20	**6,16**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,29	13,22	16,92	6,16	15,63	11,02	13,84	17,78	**6,16**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	10,71	11,41	16,08	6,16	12,47	6,24	11,30	12,76	**6,16**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Buchweizen	12,00	11,75	20,04	6,16	14,80	12,54	13,35	16,40	**6,16**
Buchweizen + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,03	9,59	20,67	6,16	11,52	9,03	12,09	14,38	**6,16**
Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,88	9,59	20,67	6,16	13,18	9,03	12,09	16,60	**6,16**
Miso + Sojabohnen + Lauch gedünstet	15,41	14,87	21,92	6,16	18,77	16,03	14,84	20,42	**6,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Amaranth, ungekocht + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**6,16**
11,88	9,59	20,67	6,16	13,18	9,03	12,09	16,60
Hirse gekocht + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**6,16**
11,03	9,59	20,67	6,16	11,52	9,03	12,09	14,38
Kakao + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**6,16**
14,44	14,92	29,00	6,16	16,52	11,26	18,67	21,04
Sojabohnen + Miso + Lauch gedünstet							**6,16**
15,41	14,87	21,92	6,16	18,77	16,03	14,84	20,42
Miso + Sojabohnen + Champignons frisch							**6,16**
15,44	15,11	22,17	6,16	19,48	16,66	14,95	20,89
Sojabohnen + Miso + Champignons frisch							**6,16**
15,44	15,11	22,17	6,16	19,48	16,66	14,95	20,89
Hirse gekocht + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**6,16**
14,44	14,92	29,00	6,16	16,52	11,26	18,67	21,04
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen							**6,16**
14,01	14,11	20,58	6,16	18,16	13,23	15,76	21,87
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl							**6,16**
15,44	12,80	18,63	6,16	19,99	14,34	15,84	22,79
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht							**6,16**
12,43	11,75	20,04	6,16	15,63	12,54	13,35	17,51
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Dinkel ungekocht							**6,16**
12,03	13,27	21,83	8,08	14,06	6,16	13,07	14,30
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kakao							**6,16**
14,44	14,92	29,00	6,16	16,52	11,26	18,67	21,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,16**
12,79	12,39	15,75	6,16	14,83	9,75	12,92	15,02
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Kakao							**6,16**
14,44	14,92	29,00	6,16	16,52	11,26	18,67	21,04
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen							**6,16**
11,03	9,59	20,67	6,16	11,52	9,03	12,09	14,38
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Buchweizen							**6,16**
11,03	9,59	20,67	6,16	11,52	9,03	12,09	14,38
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Amaranth, ungekocht							**6,16**
11,88	9,59	20,67	6,16	13,18	9,03	12,09	16,60
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht							**6,16**
11,88	9,59	20,67	6,16	13,18	9,03	12,09	16,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**6,15**
17,95	14,46	21,00	8,10	17,43	6,15	16,07	17,60	
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**6,15**
17,95	14,46	21,00	8,10	17,43	6,15	16,07	17,60	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet								**6,15**
6,15	20,10	40,50	12,92	28,76	18,53	24,93	36,17	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**6,14**
14,87	13,62	21,25	6,14	21,56	14,46	17,07	23,53	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht								**6,14**
10,66	10,05	25,96	6,14	12,72	10,69	12,16	15,08	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,14**
11,01	11,12	17,88	6,14	12,40	12,54	11,85	16,08	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**6,14**
9,85	10,40	27,42	7,27	12,00	6,14	12,41	13,36	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**6,14**
9,85	10,40	27,42	7,27	12,00	6,14	12,41	13,36	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**6,14**
9,85	10,40	27,42	7,27	12,00	6,14	12,41	13,36	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht								**6,14**
14,91	13,37	13,42	9,13	14,27	6,14	13,58	13,29	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Bulgur, trocken								**6,14**
9,85	10,40	27,42	7,27	12,00	6,14	12,41	13,36	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht								**6,14**
14,91	13,37	13,42	9,13	14,27	6,14	13,58	13,29	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze								**6,14**
9,94	8,61	23,46	6,14	12,43	9,98	12,22	16,84	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Austernpilze								**6,14**
12,51	13,95	31,79	6,14	15,77	12,21	18,80	21,29	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze								**6,14**
8,24	9,95	23,46	6,14	9,10	6,65	9,59	12,40	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze								**6,14**
9,09	8,61	23,46	6,14	10,77	9,98	12,22	14,62	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao								**6,14**
12,40	13,39	23,04	6,14	15,42	10,73	16,74	20,13	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze								**6,14**
10,80	11,28	23,46	6,14	10,77	6,65	12,22	14,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	11,54	12,05	18,88	6,14	12,92	7,96	13,45	16,80	**6,14**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	14,06	13,37	21,75	6,91	12,60	6,14	13,58	15,51	**6,14**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	11,50	12,04	21,75	6,91	10,93	6,14	10,95	13,29	**6,14**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart	14,91	13,37	13,42	9,13	14,27	6,14	13,58	13,29	**6,14**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	11,50	12,04	21,75	6,91	10,93	6,14	10,95	13,29	**6,14**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	14,06	13,37	21,75	6,91	12,60	6,14	13,58	15,51	**6,14**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	14,91	13,37	13,42	9,13	14,27	6,14	13,58	13,29	**6,14**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Hirse gekocht	14,06	13,37	21,75	6,91	12,60	6,14	13,58	15,51	**6,14**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Hirse gekocht	11,50	12,04	21,75	6,91	10,93	6,14	10,95	13,29	**6,14**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	14,91	13,37	13,42	9,13	14,27	6,14	13,58	13,29	**6,14**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	11,50	12,04	21,75	6,91	10,93	6,14	10,95	13,29	**6,14**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	14,06	13,37	21,75	6,91	12,60	6,14	13,58	15,51	**6,14**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	14,91	13,37	13,42	9,13	14,27	6,14	13,58	13,29	**6,14**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Champignons frisch	10,06	9,09	21,50	6,14	11,85	9,20	11,04	12,66	**6,14**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	10,69	11,39	18,88	6,14	12,92	7,40	12,80	15,69	**6,14**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	10,26	11,39	18,88	6,14	12,08	7,96	12,14	15,69	**6,14**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	16,02	15,91	25,92	6,14	21,36	18,07	16,82	24,31	**6,14**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,44	14,83	28,88	8,41	15,45	6,14	14,57	16,18	**6,14**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**6,14**
15,78	15,33	20,46	6,14	18,40	12,99	17,22	20,46	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl								**6,14**
14,26	15,29	19,21	6,14	16,78	13,09	15,69	18,59	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**6,14**
11,12	10,72	18,88	6,14	13,75	9,62	13,45	17,91	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**6,14**
10,69	10,72	18,88	6,14	12,92	9,62	13,45	16,80	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,14**
9,00	7,07	19,08	16,04	8,67	6,14	11,09	10,02	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,14**
13,21	13,69	16,79	6,14	15,46	10,24	15,25	19,33	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**6,14**
13,81	9,57	20,79	7,90	10,73	6,14	12,16	14,13	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**6,14**
11,09	12,76	26,63	7,10	13,74	6,14	12,88	14,87	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**6,14**
10,04	8,97	21,38	6,14	11,49	8,89	10,99	12,42	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh								**6,14**
9,73	9,79	17,88	6,14	11,57	9,76	11,85	12,74	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Haselnüsse								**6,14**
14,06	13,37	21,75	6,91	12,60	6,14	13,58	15,51	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**6,14**
14,06	13,37	21,75	6,91	12,60	6,14	13,58	15,51	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Gerstenmehl								**6,14**
11,50	12,04	21,75	6,91	10,93	6,14	10,95	13,29	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**6,14**
11,50	12,04	21,75	6,91	10,93	6,14	10,95	13,29	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,14**
14,11	13,60	20,63	6,14	20,75	14,51	16,30	22,60	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Austernpilze								**6,14**
9,85	10,40	27,42	7,27	12,00	6,14	12,41	13,36	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**6,14**
9,85	10,40	27,42	7,27	12,00	6,14	12,41	13,36	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**6,14**
11,08	11,67	19,21	6,97	12,57	6,14	11,92	12,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	17,31	14,91	23,92	8,40	17,03	6,14	15,84	17,40	**6,14**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl	17,00	13,60	17,13	8,11	14,24	6,14	13,32	14,99	**6,14**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,82	12,65	14,83	6,13	13,98	9,99	13,24	15,27	**6,13**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	11,80	13,77	16,13	6,13	14,03	7,98	14,38	15,24	**6,13**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Mandeln	16,38	17,61	17,50	6,13	20,44	14,19	18,80	20,42	**6,13**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,54	11,99	14,83	6,13	12,32	9,99	11,26	14,16	**6,13**
Roggenmehl + Austernpilze + Roggenmehl	9,66	9,76	19,17	6,13	10,67	6,49	11,92	14,22	**6,13**
Mais-Mehl + Tomaten + Roggenmehl	13,56	10,08	11,67	6,13	10,97	6,22	10,92	14,44	**6,13**
Austernpilze + Roggenmehl + Roggenmehl	9,66	9,76	19,17	6,13	10,67	6,49	11,92	14,22	**6,13**
Tomaten + Mais-Mehl + Roggenmehl	13,56	10,08	11,67	6,13	10,97	6,22	10,92	14,44	**6,13**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	12,69	13,04	21,54	6,13	14,28	13,34	14,64	17,53	**6,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	10,06	10,03	18,38	6,13	10,96	8,44	11,89	12,80	**6,13**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	9,66	9,76	19,17	6,13	10,67	6,49	11,92	14,22	**6,13**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	13,06	13,77	17,33	6,13	15,10	10,47	14,36	16,29	**6,13**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	13,06	13,77	17,33	6,13	15,10	10,47	14,36	16,29	**6,13**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Linsen reif gekocht	14,58	13,81	18,58	6,13	16,72	10,37	15,88	18,16	**6,13**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	14,58	13,81	18,58	6,13	16,72	10,37	15,88	18,16	**6,13**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	9,36	9,51	26,92	6,13	10,93	7,62	13,84	14,18	**6,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	16,41	17,24	27,83	6,13	22,70	18,72	21,17	27,13	**6,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	15,56	15,91	23,67	6,13	20,20	15,94	17,88	23,80	**6,13**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	14,58	13,81	18,58	6,13	16,72	10,37	15,88	18,16	**6,13**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	13,06	13,77	17,33	6,13	15,10	10,47	14,36	16,29	**6,13**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl	13,06	13,77	17,33	6,13	15,10	10,47	14,36	16,29	**6,13**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	13,06	13,77	17,33	6,13	15,10	10,47	14,36	16,29	**6,13**
Tomaten + Roggenmehl + Mais-Mehl	13,56	10,08	11,67	6,13	10,97	6,22	10,92	14,44	**6,13**
Austernpilze + Champignons frisch + Mais-Mehl	11,97	7,79	15,75	6,42	9,48	6,13	9,68	11,91	**6,13**
Champignons frisch + Austernpilze + Mais-Mehl	11,97	7,79	15,75	6,42	9,48	6,13	9,68	11,91	**6,13**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	14,58	13,81	18,58	6,13	16,72	10,37	15,88	18,16	**6,13**
Roggenmehl + Tomaten + Mais-Mehl	13,56	10,08	11,67	6,13	10,97	6,22	10,92	14,44	**6,13**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	13,06	13,77	17,33	6,13	15,10	10,47	14,36	16,29	**6,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,70	15,24	23,67	6,13	20,20	15,39	17,22	22,69	**6,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	14,27	15,24	23,67	6,13	19,37	15,94	16,57	22,69	**6,13**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	18,26	11,34	12,75	7,71	12,21	6,13	11,95	14,97	**6,13**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	14,26	10,25	12,38	6,13	12,95	9,26	10,89	14,82	**6,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	14,21	9,89	12,00	6,13	11,88	8,33	10,73	14,12	**6,13**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	10,69	11,43	15,92	6,20	12,27	6,13	11,17	12,58	**6,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	14,70	14,57	23,67	6,13	20,20	17,61	17,88	23,80	**6,13**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	7,65	6,84	22,75	6,13	8,43	6,51	10,55	10,84	**6,13**
Roggenmehl + Mais-Mehl + Tomaten	13,56	10,08	11,67	6,13	10,97	6,22	10,92	14,44	**6,13**
Austernpilze + Mais-Mehl + Champignons frisch	11,97	7,79	15,75	6,42	9,48	6,13	9,68	11,91	**6,13**
Mais-Mehl + Roggenmehl + Tomaten	13,56	10,08	11,67	6,13	10,97	6,22	10,92	14,44	**6,13**
Mais-Mehl + Austernpilze + Champignons frisch	11,97	7,79	15,75	6,42	9,48	6,13	9,68	11,91	**6,13**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,97	12,65	14,83	6,13	13,15	9,44	12,58	13,04	**6,13**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	14,58	13,81	18,58	6,13	16,72	10,37	15,88	18,16	**6,13**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Walnüsse	14,58	13,81	18,58	6,13	16,72	10,37	15,88	18,16	**6,13**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	10,12	8,65	14,83	6,13	8,98	6,66	8,63	9,71	**6,13**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	15,14	14,51	20,00	6,13	18,33	15,07	14,54	19,48	**6,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	16,38	10,46	11,25	7,17	11,63	6,13	11,84	14,63	**6,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	13,21	9,17	11,92	6,13	11,23	7,03	11,04	14,17	**6,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	12,61	11,47	16,42	6,24	14,02	6,13	13,66	15,22	**6,13**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,82	12,81	16,08	6,13	15,71	11,26	12,66	15,72	**6,13**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	15,04	9,17	10,58	6,46	10,43	6,13	10,09	13,21	**6,13**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,07	11,79	11,63	8,11	12,99	6,13	12,47	12,23	**6,13**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,88	17,79	25,29	6,13	22,58	19,57	18,45	25,01	**6,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**6,13**
14,84	12,93	16,21	6,13	16,07	11,57	12,72	15,96	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**6,13**
8,08	6,84	22,75	6,13	9,27	6,51	10,55	11,96	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**6,13**
15,13	14,57	23,67	6,13	21,03	17,61	17,88	24,91	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,13**
18,24	13,99	19,00	6,13	18,15	12,77	14,55	19,71	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,13**
14,39	13,99	19,00	6,13	13,15	11,66	12,58	14,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,13**
11,34	11,69	21,25	6,13	12,22	7,47	13,03	15,46	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,13**
9,63	9,02	21,25	6,13	12,22	10,81	13,03	15,46	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,13**
13,05	14,35	29,58	6,13	17,22	13,03	19,61	22,12	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,13**
16,12	15,85	18,92	6,13	19,37	16,42	16,31	20,46	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,13**
10,49	9,02	21,25	6,13	13,88	10,81	13,03	17,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,13**
8,78	10,35	21,25	6,13	10,55	7,47	10,40	13,23	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,13**
9,63	10,35	21,25	6,13	12,22	6,36	11,72	13,23	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**6,13**
16,38	10,46	11,25	7,17	11,63	6,13	11,84	14,63	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Austernpilze								**6,13**
11,97	7,79	15,75	6,42	9,48	6,13	9,68	11,91	
Roggenmehl + Roggenmehl + Austernpilze								**6,13**
9,66	9,76	19,17	6,13	10,67	6,49	11,92	14,22	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Austernpilze								**6,13**
11,97	7,79	15,75	6,42	9,48	6,13	9,68	11,91	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse								**6,13**
16,67	15,35	26,83	8,70	16,64	6,13	15,62	17,20	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**6,13**
13,91	13,33	17,88	7,42	13,99	6,13	12,78	13,90	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,13**
7,76	6,20	9,21	13,83	8,07	6,13	8,81	8,61	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,13**
7,83	6,35	9,21	13,74	7,77	6,13	8,84	9,09	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,12**
16,13	15,44	17,21	6,12	19,26	16,72	17,41	20,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,12**
13,93	12,13	15,13	6,12	14,67	11,07	13,74	15,81	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,12**
16,18	15,80	17,58	6,12	20,33	17,66	17,57	21,50	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**6,12**
13,40	14,47	19,33	6,12	14,89	15,54	14,01	18,99	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,12**
12,65	11,47	15,13	6,12	13,00	11,07	11,77	14,70	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,12**
14,90	15,13	17,58	6,12	18,67	17,66	15,59	20,39	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,12**
14,85	14,77	17,21	6,12	17,59	16,72	15,43	19,69	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**6,12**
12,65	11,63	18,71	6,12	15,48	12,14	12,97	15,92	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse								**6,12**
14,04	10,71	15,17	6,32	11,18	6,12	11,27	14,59	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen								**6,12**
6,57	10,89	11,96	6,12	7,58	7,51	7,52	9,82	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl								**6,12**
12,76	10,05	15,17	6,32	10,34	6,12	9,95	13,48	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht								**6,12**
10,51	10,16	22,58	6,12	14,48	13,17	13,53	17,72	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht								**6,12**
10,46	9,80	22,21	6,12	13,41	12,23	13,37	17,02	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht								**6,12**
10,46	11,13	22,21	6,12	13,41	7,79	12,05	14,80	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**6,12**
11,37	10,16	22,58	6,12	16,15	13,17	13,53	19,94	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	10,51	11,49	22,58	6,12	14,48	8,72	12,21	15,50	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	11,32	9,80	22,21	6,12	15,08	12,23	13,37	19,24	**6,12**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	13,03	11,67	18,13	6,32	14,89	6,12	13,64	15,40	**6,12**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	10,38	9,33	22,88	6,12	13,52	10,07	12,36	15,08	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	12,17	12,47	22,21	6,12	13,41	8,90	13,37	17,02	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	13,88	15,13	30,54	6,12	18,41	14,46	19,95	23,69	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	9,66	11,49	22,58	6,12	12,82	9,83	10,89	15,50	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	9,61	11,13	22,21	6,12	11,74	8,90	10,74	14,80	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	12,22	12,83	22,58	6,12	14,48	9,83	13,53	17,72	**6,12**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,78	13,57	15,04	6,12	15,18	12,62	14,57	18,57	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	13,93	15,49	30,92	6,12	19,48	15,39	20,11	24,39	**6,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,07	12,13	15,13	6,12	13,83	10,52	13,09	13,59	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,32	15,80	17,58	6,12	19,50	17,10	16,91	19,28	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,27	15,44	17,21	6,12	18,43	16,17	16,75	18,58	**6,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	11,36	10,13	15,13	6,12	11,33	7,18	11,11	12,48	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	13,62	13,80	17,58	6,12	17,00	13,77	14,93	18,17	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	11,43	11,44	17,21	6,12	14,26	13,39	12,80	15,24	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	13,56	13,44	17,21	6,12	15,93	12,83	14,78	17,47	**6,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	9,23	8,13	15,13	6,12	9,67	7,74	9,14	10,26	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	11,48	11,80	17,58	6,12	15,33	14,32	12,96	15,94	**6,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	13,75	10,74	15,75	6,34	13,46	6,12	12,38	14,39	**6,12**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,36	11,11	22,54	6,12	15,81	12,95	14,55	20,07	**6,12**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,51	11,11	22,54	6,12	14,14	12,95	14,55	17,84	**6,12**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,51	12,44	22,54	6,12	14,14	8,51	13,23	15,62	**6,12**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,93	16,44	30,88	6,12	19,14	15,17	21,13	24,51	**6,12**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,22	13,77	22,54	6,12	14,14	9,62	14,55	17,84	**6,12**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,65	12,44	22,54	6,12	12,48	9,62	11,91	15,62	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,76	12,47	13,42	6,12	16,17	12,10	13,62	15,94	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,71	12,11	13,04	6,12	15,09	11,17	13,46	15,24	**6,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht	14,47	10,71	11,00	7,43	12,01	6,12	11,27	13,48	**6,12**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	12,12	13,13	19,33	6,12	14,06	12,77	14,01	15,66	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,70	16,77	21,38	6,12	18,43	18,39	16,75	19,69	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,75	17,13	21,75	6,12	19,50	19,32	16,91	20,39	**6,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,35	13,47	19,29	6,12	18,83	13,85	15,06	20,26	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,60	17,13	21,75	6,12	24,50	20,43	18,88	25,94	**6,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,50	13,47	19,29	6,12	13,83	12,74	13,09	14,70	**6,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,55	16,77	21,38	6,12	23,43	19,50	18,72	25,24	**6,12**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	18,10	17,75	22,96	6,12	22,73	19,22	19,19	24,60	**6,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,24	10,99	11,42	7,69	12,23	6,12	11,30	11,07	**6,12**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Spirulina getrocknet	6,12	20,12	40,25	12,99	28,46	18,37	24,73	35,90	**6,12**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	15,17	13,80	25,58	7,78	12,92	6,12	14,08	15,89	**6,12**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	16,03	13,80	17,25	10,00	14,58	6,12	14,08	13,67	**6,12**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	12,61	12,47	25,58	7,78	11,25	6,12	11,45	13,67	**6,12**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	16,03	15,80	29,75	9,00	16,25	6,12	15,39	17,00	**6,12**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	16,03	15,80	29,75	9,00	16,25	6,12	15,39	17,00	**6,12**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	11,32	8,47	21,42	6,56	10,42	6,12	10,79	12,56	**6,12**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	10,90	8,47	21,42	6,56	9,58	6,12	10,79	11,44	**6,12**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hafer	13,03	11,13	21,42	7,67	11,25	6,12	12,11	12,56	**6,12**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,19	7,49	13,83	7,00	8,90	6,12	7,89	11,03	**6,12**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,37	17,01	19,50	6,11	19,38	18,24	18,35	22,01	**6,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,09	16,35	19,50	6,11	17,72	18,24	16,38	20,90	**6,11**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	10,90	11,68	15,67	6,11	12,48	6,54	11,84	14,07	**6,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Tomaten + Roggenmehl								**6,11**
12,42	11,72	16,92	6,11	14,10	6,44	13,37	15,93	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Roggenmehl								**6,11**
10,90	11,68	15,67	6,11	12,48	6,54	11,84	14,07	
Tomaten + Walnüsse + Roggenmehl								**6,11**
12,42	11,72	16,92	6,11	14,10	6,44	13,37	15,93	
Lauch gedünstet + Tomaten + Dinkel ungekocht								**6,11**
10,70	10,48	10,58	7,42	11,60	6,11	10,64	10,96	
Tomaten + Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht								**6,11**
10,70	10,48	10,58	7,42	11,60	6,11	10,64	10,96	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**6,11**
9,77	9,23	19,13	6,11	11,84	9,88	12,11	13,83	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl								**6,11**
11,32	12,37	22,25	6,84	13,23	6,11	13,22	14,82	
Miso + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**6,11**
14,65	13,80	17,58	6,11	17,77	13,98	13,75	17,56	
Sojabohnen + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**6,11**
13,95	14,05	26,42	6,11	16,72	15,34	15,45	19,76	
Austernpilze + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**6,11**
13,95	14,05	26,42	6,11	16,72	15,34	15,45	19,76	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**6,11**
14,74	12,33	20,42	6,11	12,92	6,86	13,82	15,00	
Tomaten + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl								**6,11**
10,90	11,68	15,67	6,11	12,48	6,54	11,84	14,07	
Roggenmehl + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**6,11**
10,90	11,68	15,67	6,11	12,48	6,54	11,84	14,07	
Erbsen grün gekocht + Miso + Hirse gekocht								**6,11**
15,16	13,16	17,58	6,11	17,73	12,44	14,04	18,38	
Miso + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**6,11**
15,16	13,16	17,58	6,11	17,73	12,44	14,04	18,38	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Miso								**6,11**
15,16	13,16	17,58	6,11	17,73	12,44	14,04	18,38	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**6,11**
14,56	10,24	13,50	6,11	13,90	9,51	12,11	16,78	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**6,11**
16,09	15,57	24,92	6,11	22,82	18,40	17,59	25,73	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Miso								**6,11**
14,65	13,80	17,58	6,11	17,77	13,98	13,75	17,56	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**6,11**
16,09	15,57	24,92	6,11	22,82	18,40	17,59	25,73	
Miso + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**6,11**
15,16	13,16	17,58	6,11	17,73	12,44	14,04	18,38	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**6,11**
14,65	13,80	17,58	6,11	17,77	13,98	13,75	17,56	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**6,11**
14,56	10,24	13,50	6,11	13,90	9,51	12,11	16,78	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**6,11**
14,59	10,48	13,75	6,11	14,62	10,13	12,21	17,24	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**6,11**
14,59	10,48	13,75	6,11	14,62	10,13	12,21	17,24	
Hirse gekocht + Miso + Erbsen grün gekocht								**6,11**
15,16	13,16	17,58	6,11	17,73	12,44	14,04	18,38	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Miso								**6,11**
15,16	13,16	17,58	6,11	17,73	12,44	14,04	18,38	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**6,11**
14,56	10,24	13,50	6,11	13,90	9,51	12,11	16,78	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**6,11**
14,59	10,48	13,75	6,11	14,62	10,13	12,21	17,24	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**6,11**
14,56	10,24	13,50	6,11	13,90	9,51	12,11	16,78	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**6,11**
13,95	14,05	26,42	6,11	16,72	15,34	15,45	19,76	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Sojabohnen								**6,11**
13,95	14,05	26,42	6,11	16,72	15,34	15,45	19,76	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**6,11**
16,09	15,57	24,92	6,11	22,82	18,40	17,59	25,73	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Mais-Mehl								**6,11**
14,59	10,48	13,75	6,11	14,62	10,13	12,21	17,24	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht								**6,11**
16,09	15,57	24,92	6,11	22,82	18,40	17,59	25,73	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Miso								**6,11**
10,85	10,55	21,96	6,11	13,58	11,84	13,24	16,53	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**6,11**
11,56	11,49	16,00	6,11	13,39	8,65	11,65	13,74
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso							**6,11**
11,61	11,85	16,38	6,11	14,47	9,58	11,81	14,44
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Miso							**6,11**
11,70	10,55	21,96	6,11	15,24	11,84	13,24	18,76
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Miso							**6,11**
12,56	13,21	21,96	6,11	13,58	8,51	13,24	16,53
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Miso							**6,11**
14,26	15,88	30,29	6,11	18,58	14,06	19,82	23,20
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Miso							**6,11**
13,08	11,53	17,25	6,11	15,01	8,55	13,18	15,61
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Miso							**6,11**
10,85	11,88	21,96	6,11	13,58	7,39	11,92	14,31
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso							**6,11**
14,65	13,80	17,58	6,11	17,77	13,98	13,75	17,56
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Miso							**6,11**
13,13	11,89	17,63	6,11	16,08	9,48	13,34	16,31
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Miso							**6,11**
9,99	11,88	21,96	6,11	11,91	8,51	10,61	14,31
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**6,11**
12,22	12,23	22,29	7,01	10,95	6,11	10,70	13,36
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl							**6,11**
15,64	13,56	13,96	9,23	14,28	6,11	13,33	13,36
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**6,11**
14,78	13,56	22,29	7,01	12,62	6,11	13,33	15,58
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**6,11**
14,56	10,24	13,50	6,11	13,90	9,51	12,11	16,78
Tomaten + Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet							**6,11**
10,70	10,48	10,58	7,42	11,60	6,11	10,64	10,96
Dinkel ungekocht + Tomaten + Lauch gedünstet							**6,11**
10,70	10,48	10,58	7,42	11,60	6,11	10,64	10,96
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Lauch gedünstet							**6,11**
14,56	10,24	13,50	6,11	13,90	9,51	12,11	16,78
Roggenmehl + Walnüsse + Tomaten							**6,11**
12,42	11,72	16,92	6,11	14,10	6,44	13,37	15,93

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Roggenmehl + Tomaten								**6,11**
12,42	11,72	16,92	6,11	14,10	6,44	13,37	15,93	
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Tomaten								**6,11**
10,90	11,68	15,67	6,11	12,48	6,54	11,84	14,07	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**6,11**
10,90	11,68	15,67	6,11	12,48	6,54	11,84	14,07	
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**6,11**
14,59	10,48	13,75	6,11	14,62	10,13	12,21	17,24	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Champignons frisch								**6,11**
14,59	10,48	13,75	6,11	14,62	10,13	12,21	17,24	
Lauch gedünstet + Dinkel ungekocht + Tomaten								**6,11**
10,70	10,48	10,58	7,42	11,60	6,11	10,64	10,96	
Dinkel ungekocht + Lauch gedünstet + Tomaten								**6,11**
10,70	10,48	10,58	7,42	11,60	6,11	10,64	10,96	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,11**
15,52	17,01	19,50	6,11	18,55	17,68	17,69	19,79	
Roggenmehl + Tomaten + Walnüsse								**6,11**
12,42	11,72	16,92	6,11	14,10	6,44	13,37	15,93	
Tomaten + Roggenmehl + Walnüsse								**6,11**
12,42	11,72	16,92	6,11	14,10	6,44	13,37	15,93	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,11**
7,69	6,57	9,38	13,84	7,48	6,11	8,55	8,33	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer								**6,11**
13,81	15,01	19,50	6,11	16,05	14,35	15,72	18,68	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa								**6,11**
11,67	13,01	19,50	6,11	14,38	14,91	13,74	16,46	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Sojabohnen								**6,11**
14,47	16,36	32,13	6,11	18,67	14,69	20,00	24,06	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen								**6,11**
11,90	11,03	23,79	6,11	15,33	12,47	13,42	19,61	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen								**6,11**
11,05	12,36	23,79	6,11	13,67	8,02	12,11	15,17	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen								**6,11**
11,05	11,03	23,79	6,11	13,67	12,47	13,42	17,39	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen								**6,11**
12,76	13,69	23,79	6,11	13,67	9,13	13,42	17,39	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	12,07	10,81	17,17	6,11	14,37	7,25	13,49	15,66	**6,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	10,55	10,77	15,92	6,11	12,75	7,35	11,96	13,79	**6,11**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	13,89	14,21	21,17	6,11	16,53	12,84	14,77	20,33	**6,11**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	13,91	14,33	21,29	6,11	16,88	13,16	14,82	20,57	**6,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	12,95	13,68	15,33	6,11	15,22	12,68	14,40	16,46	**6,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,94	18,35	23,67	6,11	18,55	19,91	17,69	20,90	**6,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,79	18,35	23,67	6,11	23,55	21,02	19,66	26,46	**6,11**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,85	14,57	22,50	6,11	17,21	13,49	14,28	19,36	**6,11**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	10,19	12,36	23,79	6,11	12,00	9,13	10,79	15,17	**6,11**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Austernpilze	13,95	14,05	26,42	6,11	16,72	15,34	15,45	19,76	**6,11**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Austernpilze	13,95	14,05	26,42	6,11	16,72	15,34	15,45	19,76	**6,11**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,60	6,11	8,38	13,61	7,68	6,57	8,00	8,47	**6,11**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	12,26	10,65	14,83	6,13	10,65	6,11	10,61	11,93	**6,11**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,49	13,49	16,38	6,10	15,27	12,12	14,89	18,40	**6,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Mandeln	13,74	14,91	16,42	6,10	16,79	10,58	14,78	16,39	**6,10**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,89	10,85	17,29	6,10	12,01	12,49	11,36	15,49	**6,10**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,94	11,21	17,67	6,10	13,08	13,42	11,51	16,19	**6,10**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,21	12,83	16,38	6,10	13,60	12,12	12,92	17,29	**6,10**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze								**6,10**
13,38	11,71	21,25	6,92	15,19	6,10	14,34	15,87	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**6,10**
12,07	7,73	13,38	6,10	9,82	6,24	10,03	12,28	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen								**6,10**
6,68	11,03	12,00	6,10	7,64	7,67	7,82	10,63	
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,10**
15,65	15,21	20,29	6,10	18,32	12,84	17,01	20,06	
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,10**
14,12	15,17	19,04	6,10	16,70	12,94	15,49	18,19	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Spitzkohl								**6,10**
10,02	9,03	21,46	6,10	11,47	8,81	11,03	12,51	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,10**
12,64	13,49	16,38	6,10	14,43	11,56	14,24	16,18	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,10**
8,64	7,25	8,88	14,14	8,65	6,10	9,42	9,27	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa								**6,10**
8,79	9,49	16,38	6,10	10,27	8,78	10,29	12,84	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Hafer								**6,10**
10,93	11,49	16,38	6,10	11,93	8,23	12,26	15,07	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl								**6,10**
12,47	11,63	21,58	6,94	12,68	6,10	11,93	13,99	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl								**6,10**
15,20	13,43	19,71	6,10	15,22	10,64	13,15	17,29	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,10**
15,07	14,13	17,79	6,10	18,86	15,11	15,29	19,14	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**6,10**
10,07	10,16	12,21	6,10	11,10	6,56	10,95	12,84	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**6,10**
9,61	9,52	17,29	6,10	11,18	9,71	11,36	12,16	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh								**6,10**
9,66	9,88	17,67	6,10	12,25	10,64	11,51	12,86	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,10**
13,06	14,83	20,54	6,10	14,43	13,78	14,24	17,29	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,10**
16,91	14,83	20,54	6,10	19,43	14,89	16,21	22,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**6,09**
12,99	11,47	17,96	6,16	14,89	6,09	13,59	15,56	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,09**
10,57	11,29	15,92	6,11	12,38	6,09	11,10	12,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,09**
14,03	13,85	18,29	6,09	18,17	14,96	15,94	20,02	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln								**6,09**
13,70	14,52	18,17	6,09	18,65	12,16	16,29	19,53	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**6,09**
16,40	17,60	17,67	6,09	20,64	14,30	18,93	20,60	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln								**6,09**
13,74	14,76	18,42	6,09	19,37	12,78	16,39	20,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht								**6,09**
15,88	15,24	20,50	6,09	21,55	17,28	17,02	23,17	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**6,09**
15,94	15,63	19,17	6,09	19,48	16,79	16,25	20,60	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht								**6,09**
12,87	14,13	29,83	6,09	17,33	13,40	19,55	22,27	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht								**6,09**
9,45	10,13	21,50	6,09	12,33	6,73	11,66	13,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht								**6,09**
9,45	8,80	21,50	6,09	12,33	11,18	12,97	15,60	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**6,09**
10,31	8,80	21,50	6,09	14,00	11,18	12,97	17,82	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,09**
12,75	13,18	18,29	6,09	16,50	14,96	13,97	18,91	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**6,09**
10,31	8,80	21,50	6,09	14,00	11,18	12,97	17,82	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**6,09**
11,16	11,47	21,50	6,09	12,33	7,84	12,97	15,60	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**6,09**
8,60	10,13	21,50	6,09	10,67	7,84	10,34	13,38	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**6,09**
11,16	11,47	21,50	6,09	12,33	7,84	12,97	15,60	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**6,09**
9,45	10,13	21,50	6,09	12,33	6,73	11,66	13,38	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,50	14,75	17,33	6,09	17,42	12,42	16,57	20,67	**6,09**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	9,45	10,13	21,50	6,09	12,33	6,73	11,66	13,38	**6,09**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	9,45	8,80	21,50	6,09	12,33	11,18	12,97	15,60	**6,09**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	8,60	10,13	21,50	6,09	10,67	7,84	10,34	13,38	**6,09**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	10,31	8,80	21,50	6,09	14,00	11,18	12,97	17,82	**6,09**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	12,87	14,13	29,83	6,09	17,33	13,40	19,55	22,27	**6,09**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	9,45	8,80	21,50	6,09	12,33	11,18	12,97	15,60	**6,09**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Bohnen grün gekocht	12,87	14,13	29,83	6,09	17,33	13,40	19,55	22,27	**6,09**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	13,57	10,07	11,83	6,09	11,17	6,33	11,05	14,62	**6,09**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Roggenmehl	14,50	14,75	17,33	6,09	17,42	12,42	16,57	20,67	**6,09**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Roggenmehl	13,57	10,07	11,83	6,09	11,17	6,33	11,05	14,62	**6,09**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	14,50	14,75	17,33	6,09	17,42	12,42	16,57	20,67	**6,09**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	9,45	10,13	21,50	6,09	12,33	6,73	11,66	13,38	**6,09**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	14,50	14,75	17,33	6,09	17,42	12,42	16,57	20,67	**6,09**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,93	12,08	17,75	6,09	16,13	10,46	13,13	16,87	**6,09**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,90	11,84	17,50	6,09	15,42	9,83	13,03	16,40	**6,09**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	11,90	11,84	17,50	6,09	15,42	9,83	13,03	16,40	**6,09**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	11,93	12,08	17,75	6,09	16,13	10,46	13,13	16,87	**6,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	11,93	12,08	17,75	6,09	16,13	10,46	13,13	16,87	**6,09**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	13,42	11,88	18,75	6,09	17,03	9,73	14,55	18,27	**6,09**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	11,93	12,08	17,75	6,09	16,13	10,46	13,13	16,87	**6,09**
Walnüsse + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	13,45	12,12	19,00	6,09	17,75	10,36	14,66	18,73	**6,09**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	11,90	11,84	17,50	6,09	15,42	9,83	13,03	16,40	**6,09**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	11,90	11,84	17,50	6,09	15,42	9,83	13,03	16,40	**6,09**
Champignons frisch + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	13,45	12,12	19,00	6,09	17,75	10,36	14,66	18,73	**6,09**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	13,42	11,88	18,75	6,09	17,03	9,73	14,55	18,27	**6,09**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Mais-Mehl	13,57	10,07	11,83	6,09	11,17	6,33	11,05	14,62	**6,09**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	13,57	10,07	11,83	6,09	11,17	6,33	11,05	14,62	**6,09**
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	14,97	14,13	18,79	6,09	19,69	15,19	15,12	20,44	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	13,26	14,75	28,79	6,09	16,90	12,38	19,37	21,66	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	8,99	10,75	20,46	6,09	10,23	6,82	10,16	12,77	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	9,84	9,42	20,46	6,09	11,90	10,16	12,79	14,99	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	11,55	12,09	20,46	6,09	11,90	6,82	12,79	14,99	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	10,70	9,42	20,46	6,09	13,57	10,16	12,79	17,21	**6,09**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	11,11	13,01	26,88	7,22	13,72	6,09	12,97	14,80	**6,09**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	10,54	10,13	25,96	6,09	12,45	10,53	11,97	14,78	**6,09**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Miso							**6,09**
13,30	12,15	15,33	6,09	13,47	8,07	12,59	15,63
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Miso							**6,09**
15,67	15,57	24,25	6,09	19,88	17,45	15,33	22,01
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso							**6,09**
15,64	15,33	24,00	6,09	19,16	16,83	15,22	21,54
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**6,09**
14,80	12,86	16,17	6,09	15,68	11,18	12,70	15,81
Mais-Mehl + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**6,09**
13,57	10,07	11,83	6,09	11,17	6,33	11,05	14,62
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet							**6,09**
11,90	11,84	17,50	6,09	15,42	9,83	13,03	16,40
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**6,09**
11,90	11,84	17,50	6,09	15,42	9,83	13,03	16,40
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**6,09**
13,42	11,88	18,75	6,09	17,03	9,73	14,55	18,27
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Lauch gedünstet							**6,09**
13,42	11,88	18,75	6,09	17,03	9,73	14,55	18,27
Roggenmehl + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl							**6,09**
13,57	10,07	11,83	6,09	11,17	6,33	11,05	14,62
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Champignons frisch							**6,09**
13,45	12,12	19,00	6,09	17,75	10,36	14,66	18,73
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**6,09**
13,45	12,12	19,00	6,09	17,75	10,36	14,66	18,73
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**6,09**
11,93	12,08	17,75	6,09	16,13	10,46	13,13	16,87
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**6,09**
11,93	12,08	17,75	6,09	16,13	10,46	13,13	16,87
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**6,09**
13,18	13,85	18,29	6,09	17,33	14,40	15,28	17,80
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Walnüsse							**6,09**
13,45	12,12	19,00	6,09	17,75	10,36	14,66	18,73
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**6,09**
13,45	12,12	19,00	6,09	17,75	10,36	14,66	18,73
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Walnüsse							**6,09**
13,42	11,88	18,75	6,09	17,03	9,73	14,55	18,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Walnüsse	13,42	11,88	18,75	6,09	17,03	9,73	14,55	18,27	**6,09**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	11,47	11,85	18,29	6,09	14,83	11,07	13,31	16,69	**6,09**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	9,33	9,85	18,29	6,09	13,17	11,62	11,34	14,47	**6,09**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	11,16	11,47	21,50	6,09	12,33	7,84	12,97	15,60	**6,09**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	8,60	10,13	21,50	6,09	10,67	7,84	10,34	13,38	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	10,68	9,30	20,33	6,09	13,21	9,84	12,74	16,98	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	9,82	9,30	20,33	6,09	11,54	9,84	12,74	14,76	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	13,24	14,63	28,67	6,09	16,54	12,07	19,32	21,42	**6,09**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,02	11,45	18,08	6,22	14,92	6,09	13,49	15,14	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	11,53	11,97	20,33	6,09	11,54	6,51	12,74	14,76	**6,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	8,97	10,63	20,33	6,09	9,88	6,51	10,11	12,53	**6,09**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,62	10,51	14,13	6,09	14,00	9,40	11,99	14,47	**6,09**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	11,16	11,47	21,50	6,09	12,33	7,84	12,97	15,60	**6,09**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	8,60	10,13	21,50	6,09	10,67	7,84	10,34	13,38	**6,09**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,45	15,18	22,46	6,09	22,33	17,73	17,26	24,47	**6,09**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,61	15,18	22,46	6,09	17,33	16,62	15,28	18,91	**6,09**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Kakao	12,87	14,13	29,83	6,09	17,33	13,40	19,55	22,27	**6,09**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	10,31	8,80	21,50	6,09	14,00	11,18	12,97	17,82	**6,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**6,09**
9,45	8,80	21,50	6,09	12,33	11,18	12,97	15,60	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,08**
9,84	9,75	22,71	6,99	10,75	6,08	12,00	13,04	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,08**
7,31	6,08	8,33	13,43	7,82	6,41	7,72	8,08	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,08**
15,41	15,46	17,04	6,08	17,65	15,27	17,09	19,84	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht								**6,08**
17,92	17,53	23,21	6,08	22,84	19,59	19,13	24,74	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,08**
14,13	14,79	17,04	6,08	15,98	15,27	15,12	18,73	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze								**6,08**
9,41	9,33	17,38	6,08	11,33	6,56	10,95	11,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze								**6,08**
10,94	9,37	18,63	6,08	12,95	6,46	12,48	13,77	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**6,08**
12,06	11,79	11,54	8,13	12,89	6,08	12,40	12,14	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen								**6,08**
6,38	10,80	11,42	6,08	7,18	7,20	7,22	9,57	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**6,08**
13,92	9,74	11,63	6,08	12,03	7,12	11,47	14,51	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,08**
14,56	15,46	17,04	6,08	16,82	14,71	16,43	17,62	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa								**6,08**
10,71	11,46	17,04	6,08	12,65	11,93	12,49	14,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer								**6,08**
12,85	13,46	17,04	6,08	14,32	11,38	14,46	16,51	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,08**
10,94	10,81	19,71	6,08	12,63	8,67	13,24	15,56	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,08**
14,49	10,23	12,46	6,08	13,19	9,21	12,36	15,50	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**6,08**
17,30	16,45	18,63	6,08	21,62	17,79	17,95	22,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	18,22	11,11	12,33	7,63	12,03	6,08	11,74	14,86	**6,08**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Champignons frisch	17,32	16,57	18,75	6,08	21,98	18,10	18,01	22,32	**6,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,00	12,13	12,88	6,08	13,48	9,71	13,14	14,29	**6,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,99	16,79	21,21	6,08	16,82	16,93	16,43	18,73	**6,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,83	16,79	21,21	6,08	21,82	18,04	18,41	24,29	**6,08**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Miso	7,77	6,63	24,88	6,43	8,38	6,07	9,84	9,74	**6,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,94	8,13	10,96	15,01	9,67	6,07	10,45	10,26	**6,07**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,93	14,44	18,50	6,07	19,85	15,84	16,67	21,98	**6,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	9,54	10,89	19,04	6,07	11,20	6,40	12,36	11,47	**6,07**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,67	14,35	22,75	6,07	17,33	13,86	14,22	19,50	**6,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,68	11,23	17,71	6,07	11,65	12,22	11,18	15,00	**6,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,72	11,47	17,96	6,07	12,37	12,84	11,28	15,47	**6,07**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,65	13,77	18,50	6,07	18,18	15,84	14,70	20,87	**6,07**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	15,36	11,73	13,83	6,07	13,82	10,89	13,32	16,96	**6,07**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	15,36	11,73	13,83	6,07	13,82	10,89	13,32	16,96	**6,07**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,79	19,04	24,58	6,07	23,47	21,28	20,09	26,20	**6,07**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	18,79	19,04	24,58	6,07	23,47	21,28	20,09	26,20	**6,07**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl	10,91	11,67	15,83	6,07	12,68	6,66	11,97	14,24	**6,07**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**6,07**
12,44	11,71	17,08	6,07	14,30	6,56	13,50	16,11
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl							**6,07**
10,91	11,67	15,83	6,07	12,68	6,66	11,97	14,24
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Roggenmehl							**6,07**
12,44	11,71	17,08	6,07	14,30	6,56	13,50	16,11
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Dinkel ungekocht							**6,07**
11,45	11,05	17,50	8,82	12,35	6,07	12,36	11,93
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**6,07**
11,45	11,05	17,50	8,82	12,35	6,07	12,36	11,93
Miso + Sojabohnen + Spitzkohl							**6,07**
15,37	14,97	22,08	6,07	18,72	15,87	14,92	20,60
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**6,07**
18,79	19,04	24,58	6,07	23,47	21,28	20,09	26,20
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**6,07**
15,36	11,73	13,83	6,07	13,82	10,89	13,32	16,96
Sojabohnen + Miso + Spitzkohl							**6,07**
15,37	14,97	22,08	6,07	18,72	15,87	14,92	20,60
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**6,07**
15,36	11,73	13,83	6,07	13,82	10,89	13,32	16,96
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht							**6,07**
18,79	19,04	24,58	6,07	23,47	21,28	20,09	26,20
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao							**6,07**
16,62	16,99	24,17	6,07	21,06	16,52	20,81	23,84
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze							**6,07**
11,45	13,05	30,00	7,82	14,02	6,07	13,67	15,27
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze							**6,07**
14,07	11,99	21,17	6,07	13,80	9,85	12,14	15,40
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse							**6,07**
15,76	15,65	20,00	6,07	18,56	13,74	17,52	20,51
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl							**6,07**
10,91	11,67	15,83	6,07	12,68	6,66	11,97	14,24
Kartoffeln gegart + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**6,07**
12,98	14,72	29,33	6,07	16,57	12,33	19,28	21,38
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**6,07**
9,56	9,39	21,00	6,07	11,57	10,11	12,70	14,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	10,42	9,39	21,00	6,07	13,23	10,11	12,70	16,93	**6,07**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	10,91	11,67	15,83	6,07	12,68	6,66	11,97	14,24	**6,07**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	11,27	12,05	21,00	6,07	11,57	6,78	12,70	14,71	**6,07**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	8,71	10,72	21,00	6,07	9,90	6,78	10,07	12,49	**6,07**
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	12,98	14,72	29,33	6,07	16,57	12,33	19,28	21,38	**6,07**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	8,71	10,72	21,00	6,07	9,90	6,78	10,07	12,49	**6,07**
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	9,56	9,39	21,00	6,07	11,57	10,11	12,70	14,71	**6,07**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	10,42	9,39	21,00	6,07	13,23	10,11	12,70	16,93	**6,07**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Kartoffeln gegart	9,56	9,39	21,00	6,07	11,57	10,11	12,70	14,71	**6,07**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	11,27	12,05	21,00	6,07	11,57	6,78	12,70	14,71	**6,07**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	10,42	9,39	21,00	6,07	13,23	10,11	12,70	16,93	**6,07**
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Kartoffeln gegart	12,98	14,72	29,33	6,07	16,57	12,33	19,28	21,38	**6,07**
Sojabohnen + Spitzkohl + Miso	15,37	14,97	22,08	6,07	18,72	15,87	14,92	20,60	**6,07**
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	11,27	12,05	21,00	6,07	11,57	6,78	12,70	14,71	**6,07**
Spitzkohl + Sojabohnen + Miso	15,37	14,97	22,08	6,07	18,72	15,87	14,92	20,60	**6,07**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	8,71	10,72	21,00	6,07	9,90	6,78	10,07	12,49	**6,07**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	12,16	12,25	16,79	6,70	13,18	6,07	11,92	13,18	**6,07**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	15,36	11,73	13,83	6,07	13,82	10,89	13,32	16,96	**6,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	15,36	11,73	13,83	6,07	13,82	10,89	13,32	16,96	**6,07**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	18,79	19,04	24,58	6,07	23,47	21,28	20,09	26,20	**6,07**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	9,56	9,39	21,00	6,07	11,57	10,11	12,70	14,71	**6,07**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	10,42	9,39	21,00	6,07	13,23	10,11	12,70	16,93	**6,07**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	11,27	12,05	21,00	6,07	11,57	6,78	12,70	14,71	**6,07**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	8,71	10,72	21,00	6,07	9,90	6,78	10,07	12,49	**6,07**
Spitzkohl + Miso + Sojabohnen	15,37	14,97	22,08	6,07	18,72	15,87	14,92	20,60	**6,07**
Kakao + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	12,98	14,72	29,33	6,07	16,57	12,33	19,28	21,38	**6,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	18,79	19,04	24,58	6,07	23,47	21,28	20,09	26,20	**6,07**
Miso + Spitzkohl + Sojabohnen	15,37	14,97	22,08	6,07	18,72	15,87	14,92	20,60	**6,07**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Tomaten	13,12	13,12	16,54	6,07	15,43	10,82	13,67	17,70	**6,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	14,91	14,99	20,00	6,07	18,56	13,19	16,86	19,40	**6,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	14,48	14,99	20,00	6,07	17,73	13,74	16,20	19,40	**6,07**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	13,87	14,27	21,25	6,07	16,50	12,76	14,81	20,42	**6,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	14,91	14,32	20,00	6,07	18,56	15,41	17,52	20,51	**6,07**
Weizen Vollkornmehl + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	10,91	11,67	15,83	6,07	12,68	6,66	11,97	14,24	**6,07**
Walnüsse + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	12,44	11,71	17,08	6,07	14,30	6,56	13,50	16,11	**6,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
12,44	11,71	17,08	6,07	14,30	6,56	13,50	16,11	
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
11,45	11,05	17,50	8,82	12,35	6,07	12,36	11,93	
Roggenmehl + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
10,91	11,67	15,83	6,07	12,68	6,66	11,97	14,24	
Austernpilze + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
8,03	9,72	25,83	6,60	9,02	6,07	9,72	11,93	
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
11,45	11,05	17,50	8,82	12,35	6,07	12,36	11,93	
Haselnüsse + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
10,60	11,05	25,83	6,60	10,68	6,07	12,36	14,16	
Gerstenmehl + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
8,03	9,72	25,83	6,60	9,02	6,07	9,72	11,93	
Austernpilze + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
10,60	11,05	25,83	6,60	10,68	6,07	12,36	14,16	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,07**
14,08	14,44	18,50	6,07	19,02	15,29	16,01	19,76	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Walnüsse								**6,07**
12,44	11,71	17,08	6,07	14,30	6,56	13,50	16,11	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**6,07**
12,44	11,71	17,08	6,07	14,30	6,56	13,50	16,11	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,07**
9,59	8,81	10,58	14,59	9,39	6,07	10,48	11,41	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer								**6,07**
11,90	10,79	14,38	6,26	10,98	6,07	11,29	12,04	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Hafer								**6,07**
12,37	12,44	18,50	6,07	16,52	11,96	14,04	18,64	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**6,07**
8,46	8,39	21,67	6,49	9,02	6,07	10,38	10,82	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Quinoa								**6,07**
10,23	10,44	18,50	6,07	14,85	12,51	12,07	16,42	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen								**6,07**
14,49	10,71	14,46	6,07	13,34	10,06	11,27	15,94	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl								**6,07**
15,79	14,75	16,96	6,07	16,24	13,34	15,90	20,27	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen								**6,07**
14,44	10,35	14,08	6,07	12,27	9,12	11,11	15,24	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**6,07**
15,98	15,68	25,50	6,07	21,18	18,01	16,60	24,20	
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**6,07**
12,99	11,43	17,71	6,24	14,72	6,07	13,42	15,29	
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**6,07**
16,00	15,80	25,63	6,07	21,54	18,32	16,65	24,43	
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
15,76	9,73	17,13	7,88	10,98	6,07	11,73	14,33	
3*Miso + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**6,07**
14,98	14,12	18,88	6,07	19,79	15,25	15,18	20,53	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch								**6,07**
9,67	9,56	23,00	7,12	10,92	6,07	11,34	11,70	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**6,07**
15,33	14,32	20,00	6,07	19,39	15,41	17,52	21,62	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**6,07**
11,51	11,11	14,33	6,07	15,68	10,29	12,72	16,42	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**6,07**
9,44	10,14	17,96	6,07	11,53	10,07	11,28	12,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**6,07**
9,40	9,90	17,71	6,07	10,82	9,44	11,18	11,67	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**6,07**
11,27	12,05	21,00	6,07	11,57	6,78	12,70	14,71	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**6,07**
10,60	11,05	25,83	6,60	10,68	6,07	12,36	14,16	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Haselnüsse								**6,07**
11,27	12,05	21,00	6,07	11,57	6,78	12,70	14,71	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**6,07**
8,71	10,72	21,00	6,07	9,90	6,78	10,07	12,49	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Haselnüsse								**6,07**
10,60	11,05	25,83	6,60	10,68	6,07	12,36	14,16	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Gerstenmehl								**6,07**
8,03	9,72	25,83	6,60	9,02	6,07	9,72	11,93	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**6,07**
8,71	10,72	21,00	6,07	9,90	6,78	10,07	12,49	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**6,07**
8,03	9,72	25,83	6,60	9,02	6,07	9,72	11,93	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh								**6,07**
18,35	15,77	22,67	6,07	24,02	18,62	17,99	26,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**6,07**
14,50	15,77	22,67	6,07	19,02	17,51	16,01	20,87	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**6,07**
10,60	11,05	25,83	6,60	10,68	6,07	12,36	14,16	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Austernpilze								**6,07**
8,03	9,72	25,83	6,60	9,02	6,07	9,72	11,93	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**6,07**
8,03	9,72	25,83	6,60	9,02	6,07	9,72	11,93	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Austernpilze								**6,07**
10,60	11,05	25,83	6,60	10,68	6,07	12,36	14,16	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Kakao								**6,07**
12,98	14,72	29,33	6,07	16,57	12,33	19,28	21,38	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**6,07**
11,45	11,05	17,50	8,82	12,35	6,07	12,36	11,93	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Austernpilze								**6,07**
11,45	11,05	17,50	8,82	12,35	6,07	12,36	11,93	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**6,07**
12,98	14,72	29,33	6,07	16,57	12,33	19,28	21,38	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht								**6,07**
10,42	9,39	21,00	6,07	13,23	10,11	12,70	16,93	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**6,07**
10,42	9,39	21,00	6,07	13,23	10,11	12,70	16,93	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen								**6,07**
9,56	9,39	21,00	6,07	11,57	10,11	12,70	14,71	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**6,07**
9,56	9,39	21,00	6,07	11,57	10,11	12,70	14,71	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**6,06**
10,57	10,45	10,79	7,31	12,03	6,06	10,92	11,24	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht								**6,06**
14,88	9,12	10,42	6,37	10,66	6,06	10,30	13,64	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**6,06**
11,06	12,81	26,71	7,06	13,72	6,06	12,92	14,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,65	8,76	22,38	9,03	9,53	6,06	10,63	12,24	**6,06**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	11,06	11,75	16,00	6,42	12,62	6,06	11,61	12,76	**6,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,56	9,90	12,50	6,36	11,08	6,06	10,39	12,71	**6,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	13,06	14,02	16,29	6,06	16,78	9,77	15,66	17,27	**6,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	15,23	15,57	19,58	6,06	17,81	13,45	17,13	21,01	**6,06**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,75	10,87	17,54	6,06	12,23	12,24	11,44	15,28	**6,06**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	11,18	11,45	17,04	6,06	11,70	11,49	11,59	15,47	**6,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	13,43	14,45	19,58	6,06	15,19	15,71	14,20	19,26	**6,06**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	10,68	10,57	10,92	7,29	11,75	6,06	10,86	11,31	**6,06**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Dinkel ungekocht	10,68	10,57	10,92	7,29	11,75	6,06	10,86	11,31	**6,06**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	10,68	10,57	10,92	7,29	11,75	6,06	10,86	11,31	**6,06**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Spitzkohl	10,68	10,57	10,92	7,29	11,75	6,06	10,86	11,31	**6,06**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	15,41	9,47	13,96	7,18	10,71	6,06	10,88	13,61	**6,06**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	13,36	13,31	18,79	6,06	16,00	11,63	15,56	18,78	**6,06**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	10,27	10,75	21,00	6,06	12,33	6,54	10,82	12,94	**6,06**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	11,13	9,41	21,00	6,06	14,00	10,98	12,13	17,39	**6,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	9,37	10,39	20,63	6,06	9,59	6,72	9,34	12,24	**6,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	10,22	9,05	20,63	6,06	11,26	10,05	11,97	14,47	**6,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**6,06**
14,47	15,55	18,96	6,06	17,00	13,50	16,36	20,08	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**6,06**
10,27	9,41	21,00	6,06	12,33	10,98	12,13	15,17	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**6,06**
11,08	9,05	20,63	6,06	12,93	10,05	11,97	16,69	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht								**6,06**
9,42	10,75	21,00	6,06	10,67	7,65	9,50	12,94	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**6,06**
13,69	14,75	29,33	6,06	17,33	13,21	18,71	21,83	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**6,06**
13,64	14,39	28,96	6,06	16,26	12,27	18,55	21,13	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**6,06**
11,93	11,72	20,63	6,06	11,26	6,72	11,97	14,47	
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**6,06**
11,98	12,08	21,00	6,06	12,33	7,65	12,13	15,17	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**6,06**
11,26	11,34	15,63	6,06	13,55	7,44	12,39	14,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**6,06**
12,78	11,38	16,88	6,06	15,17	7,34	13,92	16,00	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**6,06**
14,32	13,42	17,21	6,06	17,82	13,39	14,35	18,30	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**6,06**
17,64	16,81	20,13	6,06	23,64	18,97	19,33	24,74	
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,06**
9,89	8,90	21,29	6,06	11,38	8,66	10,82	12,11	
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,06**
15,88	10,01	11,00	6,90	11,19	6,06	11,20	14,06	
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**6,06**
10,68	10,57	10,92	7,29	11,75	6,06	10,86	11,31	
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**6,06**
10,68	10,57	10,92	7,29	11,75	6,06	10,86	11,31	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**6,06**
7,65	6,33	8,96	13,77	7,31	6,06	8,33	8,22	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**6,06**
10,61	9,79	24,96	6,06	13,91	10,87	12,74	16,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,83	11,83	16,46	6,06	14,71	9,53	13,28	15,12	**6,06**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,35	11,87	17,71	6,06	16,33	9,43	14,80	16,99	**6,06**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,09	12,79	26,83	7,12	13,74	6,06	12,82	14,54	**6,06**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,99	9,25	10,54	6,34	10,38	6,06	10,23	13,71	**6,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pistazien roh	12,15	13,11	19,58	6,06	14,36	12,93	14,20	15,92	**6,06**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	9,90	10,12	17,04	6,06	10,87	8,72	11,59	12,13	**6,06**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	9,47	9,53	17,54	6,06	11,40	9,46	11,44	11,94	**6,06**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	15,02	9,23	10,67	6,41	10,41	6,05	10,13	13,30	**6,05**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,88	8,28	15,79	7,50	8,93	6,05	9,13	11,62	**6,05**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,79	7,47	14,38	7,36	8,46	6,05	8,40	11,11	**6,05**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,56	12,40	14,50	6,04	13,82	9,69	12,83	14,47	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,27	11,73	14,50	6,04	12,15	9,69	10,86	13,36	**6,04**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	14,22	13,37	19,08	6,04	16,95	11,11	15,76	18,44	**6,04**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	12,70	13,33	17,83	6,04	15,33	11,21	14,24	16,58	**6,04**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	14,22	13,37	19,08	6,04	16,95	11,11	15,76	18,44	**6,04**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	12,70	13,33	17,83	6,04	15,33	11,21	14,24	16,58	**6,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	10,74	10,53	11,17	7,42	11,80	6,04	10,66	10,49	**6,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	11,53	12,34	21,50	6,04	11,93	6,99	12,62	15,31	**6,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	13,24	15,01	29,83	6,04	16,93	12,54	19,20	21,98	**6,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	9,82	9,67	21,50	6,04	11,93	10,32	12,62	15,31	**6,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	8,97	11,01	21,50	6,04	10,27	6,99	9,99	13,09	**6,04**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	11,31	11,19	20,42	6,04	14,37	11,34	13,14	16,74	**6,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	10,68	9,67	21,50	6,04	13,60	10,32	12,62	17,53	**6,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	10,74	10,53	11,17	7,42	11,80	6,04	10,66	10,49	**6,04**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	10,74	10,53	11,17	7,42	11,80	6,04	10,66	10,49	**6,04**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Linsen reif gekocht	14,22	13,37	19,08	6,04	16,95	11,11	15,76	18,44	**6,04**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	12,70	13,33	17,83	6,04	15,33	11,21	14,24	16,58	**6,04**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	14,22	13,37	19,08	6,04	16,95	11,11	15,76	18,44	**6,04**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht	12,70	13,33	17,83	6,04	15,33	11,21	14,24	16,58	**6,04**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	9,00	9,07	27,42	6,04	11,17	8,37	13,72	14,47	**6,04**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	12,70	13,33	17,83	6,04	15,33	11,21	14,24	16,58	**6,04**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl	12,70	13,33	17,83	6,04	15,33	11,21	14,24	16,58	**6,04**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	15,85	14,83	23,33	6,04	20,67	16,22	16,20	23,18	**6,04**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	14,71	9,09	9,96	6,28	10,38	6,04	9,80	13,29	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	14,92	12,41	16,00	6,04	15,58	10,26	12,64	15,82	**6,04**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,67	12,73	16,00	6,04	15,60	11,03	12,50	15,41	**6,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**6,04**
9,80	9,35	20,42	6,04	11,52	9,76	12,78	14,84	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**6,04**
11,51	12,02	20,42	6,04	11,52	6,43	12,78	14,84	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**6,04**
10,66	9,35	20,42	6,04	13,18	9,76	12,78	17,07	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**6,04**
10,74	10,53	11,17	7,42	11,80	6,04	10,66	10,49	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**6,04**
8,95	10,69	20,42	6,04	9,85	6,43	10,14	12,62	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**6,04**
13,22	14,69	28,75	6,04	16,52	11,98	19,36	21,51	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**6,04**
7,72	6,40	23,25	6,04	9,50	7,26	10,43	12,24	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**6,04**
7,29	6,40	23,25	6,04	8,67	7,26	10,43	11,13	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**6,04**
13,70	12,40	14,50	6,04	12,98	9,14	12,17	12,24	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Walnüsse								**6,04**
14,22	13,37	19,08	6,04	16,95	11,11	15,76	18,44	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**6,04**
14,22	13,37	19,08	6,04	16,95	11,11	15,76	18,44	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa								**6,04**
9,85	8,40	14,50	6,04	8,82	6,36	8,22	8,91	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**6,04**
11,83	12,31	18,46	6,04	14,86	10,38	12,19	15,57	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**6,04**
11,78	11,95	18,08	6,04	13,78	9,44	12,03	14,87	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen								**6,04**
13,35	12,35	19,71	6,04	16,48	10,28	13,72	17,43	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Sojabohnen								**6,04**
11,93	11,01	24,04	6,04	15,63	12,63	13,62	19,88	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Sojabohnen								**6,04**
12,78	13,67	24,04	6,04	13,97	9,30	13,62	17,66	
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**6,04**
14,88	14,26	19,67	6,04	18,16	14,77	14,13	18,68	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Sojabohnen	14,49	16,34	32,38	6,04	18,97	14,86	20,20	24,32	**6,04**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Sojabohnen	11,07	11,01	24,04	6,04	13,97	12,63	13,62	17,66	**6,04**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	13,30	11,99	19,33	6,04	15,40	9,34	13,56	16,73	**6,04**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Sojabohnen	11,07	12,34	24,04	6,04	13,97	8,19	12,30	15,43	**6,04**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,81	9,37	21,17	6,04	11,21	7,88	12,23	13,67	**6,04**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	13,53	13,22	17,25	6,04	16,37	12,61	13,58	17,21	**6,04**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	14,82	14,89	23,00	6,04	17,84	14,57	15,24	20,89	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,49	14,48	20,25	6,04	17,18	12,82	14,47	18,62	**6,04**
3*Roggenmehl + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,12	13,11	16,63	6,04	15,53	10,88	13,74	17,79	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,13	13,73	18,67	6,04	12,98	11,36	12,17	13,36	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,97	13,73	18,67	6,04	17,98	12,47	14,14	18,91	**6,04**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Sojabohnen	10,22	12,34	24,04	6,04	12,30	9,30	10,99	15,43	**6,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	6,04	19,95	40,46	12,94	28,70	18,38	24,63	35,36	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	13,32	12,60	14,25	6,16	13,08	6,04	12,93	12,69	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	18,52	13,64	18,38	8,11	15,86	6,04	14,84	16,86	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	15,15	13,89	22,38	7,23	12,97	6,04	13,76	15,76	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,00	13,89	14,04	9,46	14,63	6,04	13,76	13,53	**6,04**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,59	12,55	22,38	7,23	11,30	6,04	11,13	13,53	**6,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,23	10,61	19,29	6,03	12,43	10,54	12,88	14,62	**6,03**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	14,17	15,85	20,33	6,03	17,28	12,00	15,35	18,37	**6,03**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	10,60	9,77	23,33	6,99	11,56	6,03	12,76	13,98	**6,03**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,94	9,95	19,29	6,03	10,77	10,54	10,91	13,51	**6,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	9,76	9,89	18,63	6,03	10,81	8,66	11,64	12,64	**6,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	15,78	15,80	17,88	6,03	19,38	14,60	17,88	22,00	**6,03**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	12,15	13,53	23,04	6,03	14,88	10,41	16,35	19,53	**6,03**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	11,29	12,20	18,88	6,03	12,38	7,63	13,06	16,20	**6,03**
3*Walnüsse + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	13,01	11,46	18,00	6,24	14,82	6,03	13,43	15,06	**6,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	16,61	13,47	14,67	6,03	14,98	12,42	14,39	18,49	**6,03**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	10,44	11,53	18,88	6,03	12,38	7,08	12,40	15,09	**6,03**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	10,01	11,53	18,88	6,03	11,55	7,63	11,74	15,09	**6,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	9,33	10,21	21,50	6,03	12,07	6,57	11,46	13,08	**6,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	8,47	10,21	21,50	6,03	10,40	7,68	10,14	13,08	**6,03**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	15,81	15,71	19,17	6,03	19,22	16,63	16,05	20,30	**6,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	11,04	11,54	21,50	6,03	12,07	7,68	12,78	15,30	**6,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	9,33	8,87	21,50	6,03	12,07	11,02	12,78	15,30	**6,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	10,18	8,87	21,50	6,03	13,73	11,02	12,78	17,52	**6,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	12,75	14,21	29,83	6,03	17,07	13,24	19,36	21,97	**6,03**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Miso	13,96	13,55	18,96	6,03	18,92	13,65	15,64	21,52	**6,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Spitzkohl	17,28	16,51	18,71	6,03	21,59	17,71	17,99	22,18	**6,03**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	10,44	10,87	18,88	6,03	12,38	9,30	13,06	16,20	**6,03**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,37	10,61	19,29	6,03	11,60	9,98	12,22	12,40	**6,03**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,80	11,95	23,46	6,03	11,60	12,21	12,22	13,51	**6,03**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Hafer	8,66	8,61	19,29	6,03	9,10	6,65	10,25	11,29	**6,03**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	6,53	6,61	19,29	6,03	7,43	7,21	8,28	9,07	**6,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	13,58	10,93	14,50	6,03	14,43	10,71	12,28	15,64	**6,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	14,57	12,51	17,92	6,03	14,86	11,18	13,22	17,46	**6,03**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,78	15,80	17,88	6,03	19,38	14,60	17,88	22,00	**6,03**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	11,07	12,77	26,46	7,14	13,54	6,03	12,75	14,69	**6,03**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,20	13,39	19,83	7,40	16,52	6,03	15,14	16,79	**6,03**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	10,87	10,87	18,88	6,03	13,22	9,30	13,06	17,31	**6,03**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,65	11,95	23,46	6,03	16,60	13,32	14,20	19,07	**6,03**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	14,02	12,68	18,50	6,62	12,42	6,03	12,80	15,22	**6,03**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	17,47	10,97	11,88	7,49	11,99	6,03	12,03	14,88	**6,03**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	12,74	12,01	18,50	6,62	11,58	6,03	11,49	14,11	**6,03**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**6,03**
14,44	12,68	14,33	7,73	13,25	6,03	12,80	14,11	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet								**6,03**
6,03	19,97	40,29	12,99	28,50	18,27	24,49	35,18	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Walnüsse								**6,02**
13,01	11,75	17,13	6,02	15,99	10,82	13,51	16,39	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**6,02**
14,00	13,33	20,54	6,02	16,43	11,29	14,45	18,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**6,02**
14,95	14,43	18,67	6,02	20,05	15,96	16,80	22,16	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**6,02**
14,38	15,87	17,21	6,02	17,95	12,33	17,01	17,91	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**6,02**
13,67	13,76	18,67	6,02	18,38	15,96	14,83	21,04	
Tomaten + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,02**
16,13	12,19	12,75	6,02	14,88	10,58	13,55	17,11	
Austernpilze + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,02**
12,23	11,87	20,25	6,02	14,58	10,84	14,55	16,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Roggenmehl								**6,02**
12,23	11,87	20,25	6,02	14,58	10,84	14,55	16,89	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**6,02**
12,23	11,87	20,25	6,02	14,58	10,84	14,55	16,89	
Mais-Mehl + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,02**
16,13	12,19	12,75	6,02	14,88	10,58	13,55	17,11	
Roggenmehl + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**6,02**
12,23	11,87	20,25	6,02	14,58	10,84	14,55	16,89	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken								**6,02**
11,96	13,60	23,17	6,02	14,65	9,79	13,82	16,44	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Bulgur, trocken								**6,02**
11,96	13,60	23,17	6,02	14,65	9,79	13,82	16,44	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Spitzkohl								**6,02**
14,51	10,35	13,67	6,02	13,85	9,34	12,18	16,96	
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**6,02**
14,51	10,35	13,67	6,02	13,85	9,34	12,18	16,96	
Tomaten + Kakao + Linsen reif gekocht								**6,02**
15,38	17,60	31,50	6,02	19,65	16,46	21,71	25,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Linsen reif gekocht								**6,02**
12,81	12,27	23,17	6,02	16,32	14,23	15,13	20,89	
Gerstenmehl + Tomaten + Linsen reif gekocht								**6,02**
11,10	13,60	23,17	6,02	12,98	10,90	12,50	16,44	
Tomaten + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**6,02**
11,96	13,60	23,17	6,02	14,65	9,79	13,82	16,44	
Haselnüsse + Tomaten + Linsen reif gekocht								**6,02**
13,67	14,93	23,17	6,02	14,65	10,90	15,13	18,67	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht								**6,02**
12,81	12,27	23,17	6,02	16,32	14,23	15,13	20,89	
Kakao + Tomaten + Linsen reif gekocht								**6,02**
15,38	17,60	31,50	6,02	19,65	16,46	21,71	25,33	
Tomaten + Buchweizen + Linsen reif gekocht								**6,02**
11,96	12,27	23,17	6,02	14,65	14,23	15,13	18,67	
Tomaten + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**6,02**
11,10	13,60	23,17	6,02	12,98	10,90	12,50	16,44	
Buchweizen + Tomaten + Linsen reif gekocht								**6,02**
11,96	12,27	23,17	6,02	14,65	14,23	15,13	18,67	
Tomaten + Haselnüsse + Linsen reif gekocht								**6,02**
13,67	14,93	23,17	6,02	14,65	10,90	15,13	18,67	
Bulgur, trocken + Tomaten + Linsen reif gekocht								**6,02**
11,96	13,60	23,17	6,02	14,65	9,79	13,82	16,44	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**6,02**
14,16	15,34	28,38	6,02	18,08	15,24	17,40	21,98	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**6,02**
13,31	14,01	24,21	6,02	15,58	12,47	14,11	18,64	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**6,02**
14,51	10,35	13,67	6,02	13,85	9,34	12,18	16,96	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**6,02**
14,51	10,35	13,67	6,02	13,85	9,34	12,18	16,96	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Mais-Mehl								**6,02**
14,51	10,35	13,67	6,02	13,85	9,34	12,18	16,96	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl								**6,02**
16,13	12,19	12,75	6,02	14,88	10,58	13,55	17,11	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**6,02**
14,51	10,35	13,67	6,02	13,85	9,34	12,18	16,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Champignons frisch + Sojabohnen	15,90	16,03	26,33	6,02	20,27	18,24	15,71	23,13	**6,02**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Mais-Mehl	16,13	12,19	12,75	6,02	14,88	10,58	13,55	17,11	**6,02**
Champignons frisch + Sojabohnen + Sojabohnen	15,90	16,03	26,33	6,02	20,27	18,24	15,71	23,13	**6,02**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Sojabohnen	15,86	15,79	26,08	6,02	19,55	17,62	15,61	22,67	**6,02**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Sojabohnen	15,86	15,79	26,08	6,02	19,55	17,62	15,61	22,67	**6,02**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	9,96	10,21	26,25	7,29	11,17	6,02	12,54	13,78	**6,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	12,45	13,34	24,21	6,02	15,58	11,91	13,45	17,53	**6,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	12,03	13,34	24,21	6,02	14,75	12,47	12,80	17,53	**6,02**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	17,79	17,61	23,21	6,02	22,58	19,43	18,93	24,44	**6,02**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,74	14,14	21,08	6,02	16,42	12,61	14,61	20,02	**6,02**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	15,96	15,73	25,58	6,02	21,16	17,93	16,64	24,29	**6,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	12,45	12,67	24,21	6,02	15,58	14,13	14,11	18,64	**6,02**
Sojabohnen + Sojabohnen + Lauch gedünstet	15,86	15,79	26,08	6,02	19,55	17,62	15,61	22,67	**6,02**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Tomaten	11,10	13,60	23,17	6,02	12,98	10,90	12,50	16,44	**6,02**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	16,13	12,19	12,75	6,02	14,88	10,58	13,55	17,11	**6,02**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Tomaten	11,96	12,27	23,17	6,02	14,65	14,23	15,13	18,67	**6,02**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Tomaten	12,81	12,27	23,17	6,02	16,32	14,23	15,13	20,89	**6,02**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Tomaten	13,67	14,93	23,17	6,02	14,65	10,90	15,13	18,67	**6,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Tomaten	11,96	13,60	23,17	6,02	14,65	9,79	13,82	16,44	**6,02**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Tomaten	16,13	12,19	12,75	6,02	14,88	10,58	13,55	17,11	**6,02**
Sojabohnen + Sojabohnen + Champignons frisch	15,90	16,03	26,33	6,02	20,27	18,24	15,71	23,13	**6,02**
Kakao + Linsen reif gekocht + Tomaten	15,38	17,60	31,50	6,02	19,65	16,46	21,71	25,33	**6,02**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Tomaten	11,10	13,60	23,17	6,02	12,98	10,90	12,50	16,44	**6,02**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Tomaten	11,96	13,60	23,17	6,02	14,65	9,79	13,82	16,44	**6,02**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Tomaten	13,67	14,93	23,17	6,02	14,65	10,90	15,13	18,67	**6,02**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Tomaten	11,96	12,27	23,17	6,02	14,65	14,23	15,13	18,67	**6,02**
Linsen reif gekocht + Kakao + Tomaten	15,38	17,60	31,50	6,02	19,65	16,46	21,71	25,33	**6,02**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Tomaten	12,81	12,27	23,17	6,02	16,32	14,23	15,13	20,89	**6,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,09	14,43	18,67	6,02	19,22	15,40	16,14	19,93	**6,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	10,25	10,43	18,67	6,02	15,05	12,62	12,20	16,60	**6,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	12,38	12,43	18,67	6,02	16,72	12,07	14,17	18,82	**6,02**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	13,53	12,61	17,42	6,02	13,86	8,87	12,97	16,76	**6,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	14,96	11,31	15,46	6,02	15,69	9,98	13,05	17,68	**6,02**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	15,90	16,03	26,33	6,02	20,27	18,24	15,71	23,13	**6,02**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	15,86	15,79	26,08	6,02	19,55	17,62	15,61	22,67	**6,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	11,53	11,09	14,50	6,02	15,88	10,40	12,86	16,60	**6,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	12,88	12,67	24,21	6,02	16,42	14,13	14,11	19,76	**6,02**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Kakao	15,38	17,60	31,50	6,02	19,65	16,46	21,71	25,33	**6,02**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	13,67	14,93	23,17	6,02	14,65	10,90	15,13	18,67	**6,02**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	11,10	13,60	23,17	6,02	12,98	10,90	12,50	16,44	**6,02**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Gerstenmehl	11,10	13,60	23,17	6,02	12,98	10,90	12,50	16,44	**6,02**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Haselnüsse	13,67	14,93	23,17	6,02	14,65	10,90	15,13	18,67	**6,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,52	15,76	22,83	6,02	19,22	17,62	16,14	21,04	**6,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,37	15,76	22,83	6,02	24,22	18,73	18,12	26,60	**6,02**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	12,25	11,73	16,50	6,02	15,18	10,87	12,74	15,46	**6,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	13,24	13,31	19,92	6,02	15,62	11,34	13,68	17,27	**6,02**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	13,35	11,80	18,04	6,38	15,24	6,02	14,03	15,73	**6,02**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Austernpilze	12,23	11,87	20,25	6,02	14,58	10,84	14,55	16,89	**6,02**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	12,23	11,87	20,25	6,02	14,58	10,84	14,55	16,89	**6,02**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Kakao	15,38	17,60	31,50	6,02	19,65	16,46	21,71	25,33	**6,02**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	12,81	12,27	23,17	6,02	16,32	14,23	15,13	20,89	**6,02**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Amaranth, ungekocht	12,81	12,27	23,17	6,02	16,32	14,23	15,13	20,89	**6,02**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Buchweizen	11,96	12,27	23,17	6,02	14,65	14,23	15,13	18,67	**6,02**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Buchweizen	11,96	12,27	23,17	6,02	14,65	14,23	15,13	18,67	**6,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	12,32	11,50	12,04	8,01	12,60	6,02	11,48	11,31	**6,02**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl	17,24	14,53	24,21	8,71	15,08	6,02	14,39	16,46	**6,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	9,16	8,93	15,71	8,16	10,32	6,02	10,65	12,73	**6,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	14,39	12,13	18,08	6,01	17,26	10,09	14,28	18,42	**6,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	14,32	9,92	13,13	6,36	11,89	6,01	11,15	13,64	**6,01**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,94	11,33	16,04	6,01	11,47	10,72	11,28	14,69	**6,01**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	13,69	13,45	24,46	6,01	16,43	13,78	14,23	19,00	**6,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	7,84	9,57	22,96	6,01	8,85	6,20	8,98	11,20	**6,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	9,55	8,23	22,96	6,01	12,18	9,53	11,61	15,64	**6,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	10,40	10,90	22,96	6,01	10,52	6,20	11,61	13,42	**6,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Austernpilze	12,11	13,57	31,29	6,01	15,52	11,76	18,19	20,09	**6,01**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	12,40	11,78	18,71	6,01	14,95	11,82	12,57	15,32	**6,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	8,69	8,23	22,96	6,01	10,52	9,53	11,61	13,42	**6,01**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	15,47	15,11	19,92	6,01	18,11	12,64	16,84	19,98	**6,01**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	13,95	15,07	18,67	6,01	16,49	12,74	15,32	18,11	**6,01**
3*Mais-Mehl + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	15,76	9,73	17,04	7,90	10,88	6,01	11,66	14,24	**6,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen	6,41	10,78	11,67	6,01	7,48	7,37	7,41	9,83	**6,01**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	12,10	12,55	16,71	6,01	14,65	9,28	14,19	18,78	**6,01**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**6,01**
15,54	14,42	22,75	6,01	17,06	13,70	14,03	19,20
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet							**6,01**
10,50	9,89	25,54	6,01	12,28	10,48	11,75	14,67
3*Linsen reif gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**6,01**
16,62	13,46	14,75	6,01	15,08	12,47	14,46	18,58
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch							**6,01**
10,51	10,01	25,67	6,01	12,63	10,79	11,80	14,90
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh							**6,01**
9,66	9,99	16,04	6,01	10,63	7,94	11,28	11,36
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne							**6,01**
8,09	8,99	14,33	6,01	10,58	6,11	9,64	11,79
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**6,01**
13,63	12,11	17,46	6,01	16,45	10,14	13,51	17,49
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln							**6,00**
13,66	14,63	18,33	6,00	18,60	11,99	16,37	19,71
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Mandeln							**6,00**
10,51	11,07	27,92	8,00	11,50	6,00	14,08	12,33
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,00**
13,47	13,79	16,75	6,00	16,40	10,90	14,47	16,73
Tomaten + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,00**
14,99	13,83	18,00	6,00	18,02	10,80	16,00	18,60
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,00**
13,47	13,79	16,75	6,00	16,40	10,90	14,47	16,73
Walnüsse + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**6,00**
14,99	13,83	18,00	6,00	18,02	10,80	16,00	18,60
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**6,00**
9,52	9,37	19,13	6,00	11,31	9,56	11,72	13,23
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss							**6,00**
12,29	12,66	21,04	6,00	14,03	12,89	14,03	16,33
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**6,00**
11,85	11,95	17,67	6,00	15,37	9,67	13,11	16,58
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Spitzkohl							**6,00**
13,38	11,99	18,92	6,00	16,98	9,57	14,63	18,44
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl							**6,00**
11,85	11,95	17,67	6,00	15,37	9,67	13,11	16,58

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	13,38	11,99	18,92	6,00	16,98	9,57	14,63	18,44	**6,00**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	14,65	14,36	19,33	6,00	17,96	13,81	16,88	20,11	**6,00**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	18,59	11,40	15,71	8,36	12,31	6,00	12,53	15,26	**6,00**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	11,85	11,95	17,67	6,00	15,37	9,67	13,11	16,58	**6,00**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	13,47	13,79	16,75	6,00	16,40	10,90	14,47	16,73	**6,00**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,85	11,95	17,67	6,00	15,37	9,67	13,11	16,58	**6,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	13,47	13,79	16,75	6,00	16,40	10,90	14,47	16,73	**6,00**
Spitzkohl + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	13,38	11,99	18,92	6,00	16,98	9,57	14,63	18,44	**6,00**
Walnüsse + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	13,38	11,99	18,92	6,00	16,98	9,57	14,63	18,44	**6,00**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	11,85	11,95	17,67	6,00	15,37	9,67	13,11	16,58	**6,00**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	11,85	11,95	17,67	6,00	15,37	9,67	13,11	16,58	**6,00**
3*Mais-Mehl + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	14,98	9,25	10,46	6,37	10,28	6,00	10,16	13,62	**6,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	11,09	12,80	26,75	7,14	13,64	6,00	12,76	14,46	**6,00**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	13,68	10,37	16,04	6,66	11,50	6,00	10,93	13,44	**6,00**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Miso	15,59	15,43	24,17	6,00	19,11	16,66	15,30	21,72	**6,00**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	14,15	10,05	12,25	6,00	11,80	8,08	10,85	14,39	**6,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,38	11,89	20,25	6,00	11,43	6,28	12,57	14,44	**6,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,53	9,23	20,25	6,00	13,10	9,61	12,57	16,67	**6,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,67	9,23	20,25	6,00	11,43	9,61	12,57	14,44	**6,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,09	14,56	28,58	6,00	16,43	11,83	19,15	21,11	**6,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,82	10,56	20,25	6,00	9,77	6,28	9,94	12,22	**6,00**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	14,99	13,83	18,00	6,00	18,02	10,80	16,00	18,60	**6,00**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	13,47	13,79	16,75	6,00	16,40	10,90	14,47	16,73	**6,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	13,47	13,79	16,75	6,00	16,40	10,90	14,47	16,73	**6,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Tomaten	14,99	13,83	18,00	6,00	18,02	10,80	16,00	18,60	**6,00**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Walnüsse	14,99	13,83	18,00	6,00	18,02	10,80	16,00	18,60	**6,00**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	13,38	11,99	18,92	6,00	16,98	9,57	14,63	18,44	**6,00**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Walnüsse	13,38	11,99	18,92	6,00	16,98	9,57	14,63	18,44	**6,00**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	14,99	13,83	18,00	6,00	18,02	10,80	16,00	18,60	**6,00**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	13,53	11,87	19,88	6,00	13,41	11,76	13,89	16,49	**6,00**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,27	14,73	28,58	8,30	15,34	6,00	14,47	16,19	**6,00**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,08	9,00	14,17	6,06	10,38	6,00	9,51	11,61	**6,00**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	18,20	11,16	12,42	7,59	12,01	5,99	11,78	14,94	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,06	15,60	17,46	5,99	19,18	16,47	17,53	21,07	**5,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	12,96	12,69	22,50	5,99	14,98	11,87	15,11	17,23	**5,99**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	9,74	10,59	21,33	6,47	10,90	5,99	12,58	11,71	**5,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,69	11,36	17,67	5,99	12,55	13,10	11,12	15,59	**5,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,64	11,00	17,29	5,99	11,48	12,17	10,96	14,89	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,78	14,93	17,46	5,99	17,52	16,47	15,55	19,96	**5,99**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	9,81	10,57	21,00	6,18	12,10	5,99	11,78	13,09	**5,99**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	9,81	10,57	21,00	6,18	12,10	5,99	11,78	13,09	**5,99**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	9,81	10,57	21,00	6,18	12,10	5,99	11,78	13,09	**5,99**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	13,91	12,47	12,92	8,60	13,40	5,99	12,30	12,13	**5,99**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	13,91	12,47	12,92	8,60	13,40	5,99	12,30	12,13	**5,99**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	11,10	10,43	21,71	5,99	13,17	10,06	13,55	15,00	**5,99**
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,50	11,13	21,25	6,38	10,07	5,99	9,67	12,13	**5,99**
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	10,50	11,13	21,25	6,38	10,07	5,99	9,67	12,13	**5,99**
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,91	12,47	12,92	8,60	13,40	5,99	12,30	12,13	**5,99**
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,91	12,47	12,92	8,60	13,40	5,99	12,30	12,13	**5,99**
Haselnüsse + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,06	12,47	21,25	6,38	11,73	5,99	12,30	14,36	**5,99**
Hirse gekocht + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	13,06	12,47	21,25	6,38	11,73	5,99	12,30	14,36	**5,99**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	13,36	11,73	21,08	6,97	14,99	5,99	14,21	15,69	**5,99**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,81	10,57	21,00	6,18	12,10	5,99	11,78	13,09	**5,99**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	9,81	10,57	21,00	6,18	12,10	5,99	11,78	13,09	**5,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	13,06	12,47	21,25	6,38	11,73	5,99	12,30	14,36	**5,99**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	10,50	11,13	21,25	6,38	10,07	5,99	9,67	12,13	**5,99**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Hirse gekocht	13,06	12,47	21,25	6,38	11,73	5,99	12,30	14,36	**5,99**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	13,91	12,47	12,92	8,60	13,40	5,99	12,30	12,13	**5,99**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Hirse gekocht	10,50	11,13	21,25	6,38	10,07	5,99	9,67	12,13	**5,99**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht	13,91	12,47	12,92	8,60	13,40	5,99	12,30	12,13	**5,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	12,20	12,67	21,88	5,99	14,17	11,92	14,35	16,30	**5,99**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	14,08	12,67	15,63	5,99	15,67	11,21	12,95	15,74	**5,99**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Champignons frisch	10,39	10,43	10,25	7,24	11,64	5,99	10,36	10,80	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	11,25	9,96	22,46	5,99	15,00	11,98	13,49	19,51	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	10,40	9,96	22,46	5,99	13,33	11,98	13,49	17,29	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	10,40	11,29	22,46	5,99	13,33	7,54	12,17	15,07	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	13,82	15,29	30,79	5,99	18,33	14,21	20,07	23,96	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	9,54	11,29	22,46	5,99	11,67	8,65	10,86	15,07	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	12,11	12,63	22,46	5,99	13,33	8,65	13,49	17,29	**5,99**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,15	16,38	18,54	5,99	21,51	17,56	17,79	21,78	**5,99**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	9,81	10,57	21,00	6,18	12,10	5,99	11,78	13,09	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,21	15,60	17,46	5,99	18,35	15,92	16,87	18,84	**5,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	13,50	13,60	17,46	5,99	15,85	12,58	14,89	17,73	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	11,36	11,60	17,46	5,99	14,18	13,14	12,92	15,51	**5,99**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	17,87	17,27	22,21	5,99	24,03	19,77	19,71	25,87	**5,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,11	10,73	22,04	5,99	13,89	12,50	13,93	16,64	**5,99**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,82	14,27	17,79	5,99	18,33	14,78	14,89	18,54	**5,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,97	10,73	22,04	5,99	15,56	12,50	13,93	18,87	**5,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,53	16,06	30,38	5,99	18,89	14,72	20,51	23,31	**5,99**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,11	15,95	23,54	5,99	19,80	16,74	16,55	22,22	**5,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,26	12,06	22,04	5,99	12,23	9,17	11,30	14,42	**5,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,82	13,39	22,04	5,99	13,89	9,17	13,93	16,64	**5,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,11	12,06	22,04	5,99	13,89	8,06	12,62	14,42	**5,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,48	15,10	20,00	5,99	18,21	12,69	16,91	20,07	**5,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,96	15,06	18,75	5,99	16,59	12,79	15,38	18,20	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,65	12,27	13,29	5,99	15,02	10,92	13,58	15,51	**5,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	9,36	9,67	17,29	5,99	10,64	9,39	10,96	11,56	**5,99**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	9,41	10,03	17,67	5,99	11,72	10,32	11,12	12,26	**5,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,10	8,98	14,42	5,99	10,68	6,17	9,70	11,88	**5,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Haselnüsse	13,06	12,47	21,25	6,38	11,73	5,99	12,30	14,36	**5,99**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Gerstenmehl	10,50	11,13	21,25	6,38	10,07	5,99	9,67	12,13	**5,99**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	10,50	11,13	21,25	6,38	10,07	5,99	9,67	12,13	**5,99**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	13,06	12,47	21,25	6,38	11,73	5,99	12,30	14,36	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,48	16,93	21,63	5,99	23,35	19,25	18,84	25,51	**5,99**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,64	16,93	21,63	5,99	18,35	18,14	16,87	19,96	**5,99**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,43	13,14	26,79	7,28	14,07	5,99	13,36	15,13	**5,99**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,56	11,30	15,75	6,16	12,18	5,98	10,97	12,18	**5,98**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	12,97	11,49	17,79	6,20	14,69	5,98	13,46	15,38	**5,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	15,10	17,04	17,75	5,98	17,85	13,26	17,81	19,10	**5,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,64	11,34	17,88	5,98	11,60	12,06	11,26	15,18	**5,98**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,15	12,17	12,92	5,98	15,08	10,69	13,68	17,29	**5,98**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	10,06	8,95	21,50	5,98	13,47	10,86	12,58	17,22	**5,98**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	10,91	11,61	21,50	5,98	11,80	7,52	12,58	15,00	**5,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,07	16,85	18,42	5,98	21,33	16,78	19,20	23,33	**5,98**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	9,21	10,28	21,50	5,98	11,80	6,41	11,26	12,78	**5,98**
Kartoffeln gegart + Kakao + Bohnen grün gekocht	12,62	14,28	29,83	5,98	16,80	13,08	19,16	21,67	**5,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,15	12,17	12,92	5,98	15,08	10,69	13,68	17,29	**5,98**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	8,35	10,28	21,50	5,98	10,13	7,52	9,95	12,78	**5,98**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	9,21	8,95	21,50	5,98	11,80	10,86	12,58	15,00	**5,98**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	9,21	10,28	21,50	5,98	11,80	6,41	11,26	12,78	**5,98**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	10,06	8,95	21,50	5,98	13,47	10,86	12,58	17,22	**5,98**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	8,35	10,28	21,50	5,98	10,13	7,52	9,95	12,78	**5,98**
Kakao + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	12,62	14,28	29,83	5,98	16,80	13,08	19,16	21,67	**5,98**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,07	16,85	18,42	5,98	21,33	16,78	19,20	23,33	**5,98**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	10,91	11,61	21,50	5,98	11,80	7,52	12,58	15,00	**5,98**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	9,21	8,95	21,50	5,98	11,80	10,86	12,58	15,00	**5,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	17,07	16,85	18,42	5,98	21,33	16,78	19,20	23,33	**5,98**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	9,21	10,28	21,50	5,98	11,80	6,41	11,26	12,78	**5,98**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	11,97	13,59	23,33	5,98	14,85	9,90	13,95	16,62	**5,98**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken	11,97	13,59	23,33	5,98	14,85	9,90	13,95	16,62	**5,98**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	9,21	10,28	21,50	5,98	11,80	6,41	11,26	12,78	**5,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	10,01	9,81	17,79	5,98	11,33	8,96	11,57	13,04	**5,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	9,97	9,57	17,54	5,98	10,61	8,33	11,46	12,58	**5,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Cashewnuss	11,34	11,17	20,67	5,98	14,67	11,51	13,34	17,01	**5,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,98**
15,10	14,72	21,75	5,98	18,55	15,57	14,51	19,80	
Miso + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,98**
15,10	14,72	21,75	5,98	18,55	15,57	14,51	19,80	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Linsen reif gekocht								**5,98**
11,97	12,25	23,33	5,98	14,85	14,34	15,26	18,84	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**5,98**
15,39	17,59	31,67	5,98	19,85	16,57	21,84	25,51	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht								**5,98**
11,97	13,59	23,33	5,98	14,85	9,90	13,95	16,62	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**5,98**
11,97	13,59	23,33	5,98	14,85	9,90	13,95	16,62	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**5,98**
13,68	14,92	23,33	5,98	14,85	11,01	15,26	18,84	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**5,98**
11,12	13,59	23,33	5,98	13,18	11,01	12,63	16,62	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**5,98**
11,97	12,25	23,33	5,98	14,85	14,34	15,26	18,84	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Linsen reif gekocht								**5,98**
15,39	17,59	31,67	5,98	19,85	16,57	21,84	25,51	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Linsen reif gekocht								**5,98**
11,12	13,59	23,33	5,98	13,18	11,01	12,63	16,62	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**5,98**
12,83	12,25	23,33	5,98	16,52	14,34	15,26	21,07	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Linsen reif gekocht								**5,98**
13,68	14,92	23,33	5,98	14,85	11,01	15,26	18,84	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht								**5,98**
12,83	12,25	23,33	5,98	16,52	14,34	15,26	21,07	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**5,98**
16,65	17,83	27,58	5,98	22,22	19,19	21,36	26,81	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao								**5,98**
16,26	16,55	24,67	5,98	21,29	17,27	20,69	24,13	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**5,98**
15,40	15,21	20,50	5,98	18,79	14,49	17,40	20,80	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**5,98**
15,79	16,49	23,42	5,98	19,72	16,42	18,07	23,48	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**5,98**
14,68	11,67	14,42	5,98	13,43	8,08	11,25	13,27	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Hirse gekocht							**5,98**
15,62	14,08	21,75	5,98	18,52	14,03	14,80	20,62	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**5,98**
8,35	10,28	21,50	5,98	10,13	7,52	9,95	12,78	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**5,98**
10,91	11,61	21,50	5,98	11,80	7,52	12,58	15,00	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**5,98**
9,21	8,95	21,50	5,98	11,80	10,86	12,58	15,00	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**5,98**
15,62	14,08	21,75	5,98	18,52	14,03	14,80	20,62	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**5,98**
9,21	10,28	21,50	5,98	11,80	6,41	11,26	12,78	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**5,98**
9,21	8,95	21,50	5,98	11,80	10,86	12,58	15,00	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**5,98**
9,21	10,28	21,50	5,98	11,80	6,41	11,26	12,78	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**5,98**
10,06	8,95	21,50	5,98	13,47	10,86	12,58	17,22	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**5,98**
12,62	14,28	29,83	5,98	16,80	13,08	19,16	21,67	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**5,98**
10,06	8,95	21,50	5,98	13,47	10,86	12,58	17,22	
Hirse gekocht + Miso + Hirse gekocht							**5,98**
14,68	11,67	14,42	5,98	13,43	8,08	11,25	13,27	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**5,98**
8,35	10,28	21,50	5,98	10,13	7,52	9,95	12,78	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Kartoffeln gegart							**5,98**
12,62	14,28	29,83	5,98	16,80	13,08	19,16	21,67	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**5,98**
10,91	11,61	21,50	5,98	11,80	7,52	12,58	15,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Miso							**5,98**
15,10	14,72	21,75	5,98	18,55	15,57	14,51	19,80	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**5,98**
15,62	14,08	21,75	5,98	18,52	14,03	14,80	20,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	15,62	14,08	21,75	5,98	18,52	14,03	14,80	20,62	**5,98**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Miso	14,68	11,67	14,42	5,98	13,43	8,08	11,25	13,27	**5,98**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	15,10	14,72	21,75	5,98	18,55	15,57	14,51	19,80	**5,98**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	14,68	11,67	14,42	5,98	13,43	8,08	11,25	13,27	**5,98**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl	16,15	12,17	12,92	5,98	15,08	10,69	13,68	17,29	**5,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	16,15	12,17	12,92	5,98	15,08	10,69	13,68	17,29	**5,98**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	15,62	14,08	21,75	5,98	18,52	14,03	14,80	20,62	**5,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Sojabohnen	15,10	14,72	21,75	5,98	18,55	15,57	14,51	19,80	**5,98**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Sojabohnen	15,62	14,08	21,75	5,98	18,52	14,03	14,80	20,62	**5,98**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	15,10	14,72	21,75	5,98	18,55	15,57	14,51	19,80	**5,98**
3*Walnüsse + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	16,19	13,39	19,75	7,42	16,42	5,98	15,07	16,70	**5,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,94	15,83	23,42	5,98	19,72	15,86	17,41	22,37	**5,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,55	14,55	20,50	5,98	18,79	13,93	16,74	19,69	**5,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	14,12	14,55	20,50	5,98	17,96	14,49	16,09	19,69	**5,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	14,51	15,83	23,42	5,98	18,88	16,42	16,76	22,37	**5,98**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Miso	13,01	11,69	17,50	5,98	14,93	8,30	13,30	15,88	**5,98**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	11,49	11,65	16,25	5,98	13,32	8,40	11,77	14,01	**5,98**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,82	15,61	25,42	5,98	21,08	17,78	16,43	23,89	**5,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,97	13,88	20,50	5,98	19,63	16,16	17,40	21,91	**5,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	14,94	15,16	23,42	5,98	19,72	18,08	18,07	23,48	**5,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	14,55	13,88	20,50	5,98	18,79	16,16	17,40	20,80	**5,98**
Mais-Mehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	16,15	12,17	12,92	5,98	15,08	10,69	13,68	17,29	**5,98**
Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	12,83	12,25	23,33	5,98	16,52	14,34	15,26	21,07	**5,98**
Linsen reif gekocht + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl	11,97	12,25	23,33	5,98	14,85	14,34	15,26	18,84	**5,98**
Amaranth, ungekocht + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	12,83	12,25	23,33	5,98	16,52	14,34	15,26	21,07	**5,98**
Gerstenmehl + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,12	13,59	23,33	5,98	13,18	11,01	12,63	16,62	**5,98**
Haselnüsse + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	13,68	14,92	23,33	5,98	14,85	11,01	15,26	18,84	**5,98**
Kakao + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	15,39	17,59	31,67	5,98	19,85	16,57	21,84	25,51	**5,98**
Buchweizen + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,97	12,25	23,33	5,98	14,85	14,34	15,26	18,84	**5,98**
Bulgur, trocken + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,97	13,59	23,33	5,98	14,85	9,90	13,95	16,62	**5,98**
Linsen reif gekocht + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	11,97	13,59	23,33	5,98	14,85	9,90	13,95	16,62	**5,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	16,15	12,17	12,92	5,98	15,08	10,69	13,68	17,29	**5,98**
Linsen reif gekocht + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	13,68	14,92	23,33	5,98	14,85	11,01	15,26	18,84	**5,98**
Linsen reif gekocht + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	15,39	17,59	31,67	5,98	19,85	16,57	21,84	25,51	**5,98**
Linsen reif gekocht + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	11,12	13,59	23,33	5,98	13,18	11,01	12,63	16,62	**5,98**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,55	6,49	24,08	5,98	8,38	6,30	10,22	9,89	**5,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,07	16,85	18,42	5,98	21,33	16,78	19,20	23,33	**5,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	15,36	15,16	23,42	5,98	20,55	18,08	18,07	24,59	**5,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	9,36	10,01	17,88	5,98	10,77	9,28	11,26	11,84	**5,98**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	15,39	17,59	31,67	5,98	19,85	16,57	21,84	25,51	**5,98**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	10,91	11,61	21,50	5,98	11,80	7,52	12,58	15,00	**5,98**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	8,35	10,28	21,50	5,98	10,13	7,52	9,95	12,78	**5,98**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	10,91	11,61	21,50	5,98	11,80	7,52	12,58	15,00	**5,98**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	13,68	14,92	23,33	5,98	14,85	11,01	15,26	18,84	**5,98**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	11,12	13,59	23,33	5,98	13,18	11,01	12,63	16,62	**5,98**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Haselnüsse	13,68	14,92	23,33	5,98	14,85	11,01	15,26	18,84	**5,98**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Gerstenmehl	11,12	13,59	23,33	5,98	13,18	11,01	12,63	16,62	**5,98**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	8,35	10,28	21,50	5,98	10,13	7,52	9,95	12,78	**5,98**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	18,32	12,80	15,13	8,12	13,48	5,98	12,86	15,18	**5,98**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	15,38	9,55	10,75	6,63	10,76	5,98	10,57	13,48	**5,98**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Kakao	15,39	17,59	31,67	5,98	19,85	16,57	21,84	25,51	**5,98**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Kakao	12,62	14,28	29,83	5,98	16,80	13,08	19,16	21,67	**5,98**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Kakao	12,62	14,28	29,83	5,98	16,80	13,08	19,16	21,67	**5,98**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	12,83	12,25	23,33	5,98	16,52	14,34	15,26	21,07	**5,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Buchweizen	11,97	12,25	23,33	5,98	14,85	14,34	15,26	18,84	**5,98**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	10,06	8,95	21,50	5,98	13,47	10,86	12,58	17,22	**5,98**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	10,06	8,95	21,50	5,98	13,47	10,86	12,58	17,22	**5,98**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Amaranth, ungekocht	12,83	12,25	23,33	5,98	16,52	14,34	15,26	21,07	**5,98**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	9,21	8,95	21,50	5,98	11,80	10,86	12,58	15,00	**5,98**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Buchweizen	9,21	8,95	21,50	5,98	11,80	10,86	12,58	15,00	**5,98**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	11,97	12,25	23,33	5,98	14,85	14,34	15,26	18,84	**5,98**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	9,82	9,60	23,29	7,26	11,00	5,97	11,70	11,88	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,36	7,49	14,38	7,09	8,85	5,97	8,01	10,64	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,09	13,11	15,88	5,97	15,02	11,67	14,28	17,20	**5,97**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Mandeln	14,20	15,83	20,58	5,97	17,58	12,17	15,55	18,63	**5,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	9,84	11,72	21,96	5,97	11,26	9,37	10,93	14,48	**5,97**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	12,46	13,41	22,33	5,97	14,00	10,31	13,72	17,40	**5,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	12,41	13,05	21,96	5,97	12,93	9,37	13,56	16,70	**5,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	14,12	15,72	30,29	5,97	17,93	14,93	20,14	23,37	**5,97**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	14,17	16,08	30,67	5,97	19,00	15,86	20,30	24,07	**5,97**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	11,60	10,75	22,33	5,97	15,67	13,64	13,72	19,62	**5,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	10,70	11,72	21,96	5,97	12,93	8,26	12,24	14,48	**5,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	9,89	12,08	22,33	5,97	12,33	10,31	11,09	15,18	**5,97**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	10,75	12,08	22,33	5,97	14,00	9,19	12,40	15,18	**5,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	10,70	10,39	21,96	5,97	12,93	12,71	13,56	16,70	**5,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	11,55	10,39	21,96	5,97	14,59	12,71	13,56	18,92	**5,97**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	10,75	10,75	22,33	5,97	14,00	13,64	13,72	17,40	**5,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,96	11,31	16,21	5,97	11,67	10,83	11,41	14,87	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	11,81	12,45	15,88	5,97	13,35	11,67	12,31	16,09	**5,97**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,82	11,01	17,54	5,97	11,93	12,24	11,47	15,76	**5,97**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Bulgur, trocken	11,69	11,52	21,67	6,56	12,67	5,97	11,42	13,22	**5,97**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	13,52	12,92	20,79	5,97	16,54	13,02	15,87	18,22	**5,97**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Hirse gekocht	11,69	11,52	21,67	6,56	12,67	5,97	11,42	13,22	**5,97**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	11,69	11,52	21,67	6,56	12,67	5,97	11,42	13,22	**5,97**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Tomaten	9,72	8,80	20,92	5,97	11,18	8,46	10,65	12,03	**5,97**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,96	12,98	17,71	5,97	18,05	14,14	14,23	18,59	**5,97**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Miso	11,69	10,67	21,88	5,97	16,08	12,07	13,63	17,74	**5,97**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	10,47	9,95	25,63	5,97	12,25	10,39	11,79	14,76	**5,97**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Champignons frisch	11,69	11,52	21,67	6,56	12,67	5,97	11,42	13,22	**5,97**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Champignons frisch	11,69	11,52	21,67	6,56	12,67	5,97	11,42	13,22	**5,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	11,69	11,52	21,67	6,56	12,67	5,97	11,42	13,22	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,24	13,11	15,88	5,97	14,18	11,11	13,63	14,98	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	8,39	9,11	15,88	5,97	10,02	8,33	9,68	11,64	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	10,53	11,11	15,88	5,97	11,68	7,78	11,65	13,87	**5,97**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	14,18	14,01	21,04	5,97	19,31	14,44	16,02	22,64	**5,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	12,83	9,39	11,92	5,97	10,43	6,54	10,45	13,27	**5,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Roggenmehl	16,17	16,51	19,54	5,97	19,43	17,02	17,14	21,74	**5,97**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	11,19	9,60	24,25	7,12	12,53	5,97	12,87	13,57	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	9,68	9,78	11,71	5,97	10,85	6,11	10,34	11,64	**5,97**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	9,54	9,68	17,54	5,97	11,10	9,46	11,47	12,42	**5,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	9,68	9,98	16,21	5,97	10,83	8,06	11,41	11,53	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,51	14,45	20,04	5,97	19,18	14,44	15,60	21,64	**5,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,67	14,45	20,04	5,97	14,18	13,33	13,63	16,09	**5,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	9,26	9,24	21,25	5,97	11,42	10,32	12,44	14,56	**5,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,97	11,91	21,25	5,97	11,42	6,99	12,44	14,56	**5,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	12,68	14,57	29,58	5,97	16,42	12,54	19,02	21,22	**5,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	10,12	9,24	21,25	5,97	13,08	10,32	12,44	16,78	**5,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	8,41	10,57	21,25	5,97	9,75	6,99	9,81	12,33	**5,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,65	13,43	22,13	6,97	12,53	5,96	13,13	15,18	**5,96**
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,09	12,10	22,13	6,97	10,87	5,96	10,49	12,96	**5,96**
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,50	13,43	13,79	9,19	14,20	5,96	13,13	12,96	**5,96**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	12,99	11,31	15,00	6,58	11,35	5,96	11,47	12,29	**5,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,56	12,35	15,13	5,96	13,87	10,59	13,15	14,91	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,29	16,55	18,67	5,96	19,03	18,13	17,91	21,79	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,32	16,79	18,92	5,96	19,75	18,75	18,02	22,26	**5,96**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	16,33	16,16	24,67	5,96	22,33	18,87	17,78	25,41	**5,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,27	11,69	15,13	5,96	12,20	10,59	11,18	13,80	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,04	16,12	18,92	5,96	18,08	18,75	16,05	21,14	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	15,00	15,88	18,67	5,96	17,37	18,13	15,94	20,68	**5,96**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,49	13,77	16,92	5,96	16,60	11,01	14,61	16,91	**5,96**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,49	13,77	16,92	5,96	16,60	11,01	14,61	16,91	**5,96**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,01	13,81	18,17	5,96	18,22	10,91	16,13	18,78	**5,96**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,01	13,81	18,17	5,96	18,22	10,91	16,13	18,78	**5,96**
Austernpilze + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,97	8,99	23,17	5,96	11,75	9,27	12,54	13,11	**5,96**
Tomaten + Austernpilze + Dinkel ungekocht	11,44	11,07	17,33	8,87	12,15	5,96	12,22	11,76	**5,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Tomaten + Dinkel ungekocht	11,44	11,07	17,33	8,87	12,15	5,96	12,22	11,76	**5,96**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	14,46	14,45	23,50	5,96	18,08	15,31	15,12	21,18	**5,96**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	15,11	11,88	13,83	5,96	13,28	10,57	12,92	16,36	**5,96**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	15,11	11,88	13,83	5,96	13,28	10,57	12,92	16,36	**5,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	9,28	10,49	24,46	6,51	11,37	5,96	11,44	12,47	**5,96**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	11,44	13,07	29,83	7,87	13,82	5,96	13,54	15,09	**5,96**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	9,97	8,99	23,17	5,96	11,75	9,27	12,54	13,11	**5,96**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Haselnüsse	14,02	10,73	14,92	6,39	10,88	5,96	11,07	14,32	**5,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	13,49	13,77	16,92	5,96	16,60	11,01	14,61	16,91	**5,96**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	11,45	10,59	14,58	5,96	11,83	6,09	10,34	11,76	**5,96**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl	13,49	13,77	16,92	5,96	16,60	11,01	14,61	16,91	**5,96**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,45	10,59	14,58	5,96	11,83	6,09	10,34	11,76	**5,96**
Champignons frisch + Walnüsse + Hirse gekocht	12,97	10,63	15,83	5,96	13,45	5,99	11,87	13,62	**5,96**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	11,45	10,59	14,58	5,96	11,83	6,09	10,34	11,76	**5,96**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	15,11	11,88	13,83	5,96	13,28	10,57	12,92	16,36	**5,96**
Walnüsse + Champignons frisch + Hirse gekocht	12,97	10,63	15,83	5,96	13,45	5,99	11,87	13,62	**5,96**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	15,11	11,88	13,83	5,96	13,28	10,57	12,92	16,36	**5,96**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Hirse gekocht	11,45	10,59	14,58	5,96	11,83	6,09	10,34	11,76	**5,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	12,15	12,27	16,63	6,74	12,98	5,96	11,79	13,00	**5,96**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	15,11	11,88	13,83	5,96	13,28	10,57	12,92	16,36	**5,96**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	15,11	11,88	13,83	5,96	13,28	10,57	12,92	16,36	**5,96**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	14,50	12,63	15,63	5,96	15,39	10,83	12,33	15,33	**5,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	9,30	10,09	21,21	5,96	12,25	6,83	11,30	13,20	**5,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	9,30	8,76	21,21	5,96	12,25	11,27	12,61	15,42	**5,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	11,01	11,43	21,21	5,96	12,25	7,94	12,61	15,42	**5,96**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	15,79	15,59	18,88	5,96	19,40	16,88	15,89	20,42	**5,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	12,72	14,09	29,54	5,96	17,25	13,49	19,19	22,09	**5,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	8,45	10,09	21,21	5,96	10,58	7,94	9,98	13,20	**5,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	10,16	8,76	21,21	5,96	13,92	11,27	12,61	17,64	**5,96**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Gerstenmehl	12,74	10,07	14,92	6,39	10,04	5,96	9,76	13,21	**5,96**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	13,49	13,77	16,92	5,96	16,60	11,01	14,61	16,91	**5,96**
Walnüsse + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	15,01	13,81	18,17	5,96	18,22	10,91	16,13	18,78	**5,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	15,01	13,81	18,17	5,96	18,22	10,91	16,13	18,78	**5,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	13,49	13,77	16,92	5,96	16,60	11,01	14,61	16,91	**5,96**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Champignons frisch	11,45	10,59	14,58	5,96	11,83	6,09	10,34	11,76	**5,96**
Hirse gekocht + Walnüsse + Champignons frisch	12,97	10,63	15,83	5,96	13,45	5,99	11,87	13,62	**5,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Hirse gekocht + Champignons frisch	12,97	10,63	15,83	5,96	13,45	5,99	11,87	13,62	**5,96**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	11,45	10,59	14,58	5,96	11,83	6,09	10,34	11,76	**5,96**
Austernpilze + Dinkel ungekocht + Tomaten	11,44	11,07	17,33	8,87	12,15	5,96	12,22	11,76	**5,96**
Austernpilze + Gerstenmehl + Tomaten	8,02	9,73	25,67	6,64	8,82	5,96	9,59	11,76	**5,96**
Austernpilze + Haselnüsse + Tomaten	10,58	11,07	25,67	6,64	10,48	5,96	12,22	13,98	**5,96**
Gerstenmehl + Austernpilze + Tomaten	8,02	9,73	25,67	6,64	8,82	5,96	9,59	11,76	**5,96**
Haselnüsse + Austernpilze + Tomaten	10,58	11,07	25,67	6,64	10,48	5,96	12,22	13,98	**5,96**
Dinkel ungekocht + Austernpilze + Tomaten	11,44	11,07	17,33	8,87	12,15	5,96	12,22	11,76	**5,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,70	12,35	15,13	5,96	13,03	10,03	12,49	12,69	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,43	16,55	18,67	5,96	18,20	17,57	17,26	19,57	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,47	16,79	18,92	5,96	18,92	18,19	17,36	20,03	**5,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	15,01	13,81	18,17	5,96	18,22	10,91	16,13	18,78	**5,96**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Walnüsse	15,01	13,81	18,17	5,96	18,22	10,91	16,13	18,78	**5,96**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Walnüsse	12,97	10,63	15,83	5,96	13,45	5,99	11,87	13,62	**5,96**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Walnüsse	12,97	10,63	15,83	5,96	13,45	5,99	11,87	13,62	**5,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	10,99	10,35	15,13	5,96	10,53	6,70	10,52	11,58	**5,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,43	7,15	16,13	15,29	8,03	5,96	10,13	9,13	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	11,62	12,79	18,92	5,96	14,75	15,42	13,41	16,70	**5,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa								**5,96**
11,59	12,55	18,67	5,96	14,03	14,79	13,31	16,23	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa								**5,96**
8,85	8,35	15,13	5,96	8,87	7,26	8,55	9,36	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer								**5,96**
13,72	14,55	18,67	5,96	15,70	14,24	15,28	18,46	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hafer								**5,96**
13,76	14,79	18,92	5,96	16,42	14,86	15,39	18,92	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Hafer								**5,96**
8,44	8,40	21,50	6,53	8,82	5,96	10,25	10,64	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**5,96**
18,37	16,85	18,04	5,96	20,16	17,69	18,53	22,93	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**5,96**
14,72	10,56	13,88	5,96	13,54	7,79	11,66	15,12	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**5,96**
9,29	9,97	21,08	5,96	11,89	6,52	11,24	12,97	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,96**
10,14	8,64	21,08	5,96	13,56	10,96	12,56	17,41	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**5,96**
9,29	8,64	21,08	5,96	11,89	10,96	12,56	15,19	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,96**
15,77	15,47	18,75	5,96	19,04	16,57	15,84	20,19	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**5,96**
11,00	11,31	21,08	5,96	11,89	7,63	12,56	15,19	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**5,96**
12,71	13,97	29,42	5,96	16,89	13,18	19,14	21,86	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**5,96**
8,43	9,97	21,08	5,96	10,23	7,63	9,93	12,97	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Dinkel ungekocht								**5,96**
14,44	10,73	10,75	7,50	11,71	5,96	11,07	13,21	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht								**5,96**
12,90	13,45	14,75	5,96	15,58	13,19	14,07	16,70	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht								**5,96**
12,87	13,21	14,50	5,96	14,87	12,57	13,97	16,23	
Tomaten + Austernpilze + Gerstenmehl								**5,96**
8,02	9,73	25,67	6,64	8,82	5,96	9,59	11,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Austernpilze + Haselnüsse	10,58	11,07	25,67	6,64	10,48	5,96	12,22	13,98	**5,96**
Austernpilze + Tomaten + Haselnüsse	10,58	11,07	25,67	6,64	10,48	5,96	12,22	13,98	**5,96**
Austernpilze + Tomaten + Gerstenmehl	8,02	9,73	25,67	6,64	8,82	5,96	9,59	11,76	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,89	18,12	23,08	5,96	18,92	20,42	17,36	21,14	**5,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,97	13,69	19,29	5,96	18,03	13,37	14,47	19,36	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,74	18,12	23,08	5,96	23,92	21,53	19,34	26,70	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,86	17,88	22,83	5,96	18,20	19,79	17,26	20,68	**5,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,13	13,69	19,29	5,96	13,03	12,26	12,49	13,80	**5,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,71	17,88	22,83	5,96	23,20	20,91	19,23	26,23	**5,96**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Austernpilze	11,44	11,07	17,33	8,87	12,15	5,96	12,22	11,76	**5,96**
Haselnüsse + Tomaten + Austernpilze	10,58	11,07	25,67	6,64	10,48	5,96	12,22	13,98	**5,96**
Tomaten + Gerstenmehl + Austernpilze	8,02	9,73	25,67	6,64	8,82	5,96	9,59	11,76	**5,96**
Gerstenmehl + Tomaten + Austernpilze	8,02	9,73	25,67	6,64	8,82	5,96	9,59	11,76	**5,96**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Austernpilze	11,44	11,07	17,33	8,87	12,15	5,96	12,22	11,76	**5,96**
Tomaten + Haselnüsse + Austernpilze	10,58	11,07	25,67	6,64	10,48	5,96	12,22	13,98	**5,96**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Austernpilze	9,97	8,99	23,17	5,96	11,75	9,27	12,54	13,11	**5,96**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	9,97	8,99	23,17	5,96	11,75	9,27	12,54	13,11	**5,96**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	14,86	9,13	10,25	6,41	10,46	5,95	10,16	13,47	**5,95**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**5,95**
11,05	12,83	26,54	7,10	13,52	5,95	12,79	14,78	
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,95**
10,41	11,18	15,63	6,00	12,28	5,95	10,99	12,37	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,95**
10,41	11,18	15,63	6,00	12,28	5,95	10,99	12,37	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**5,94**
14,15	11,38	16,50	5,94	15,11	7,91	12,88	15,87	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,94**
14,88	14,80	17,79	5,94	18,00	16,38	16,91	20,28	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**5,94**
17,80	17,67	20,67	5,94	21,73	17,81	19,76	23,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,94**
13,59	14,13	17,79	5,94	16,33	16,38	14,94	19,17	
Mais-Mehl + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**5,94**
12,27	7,87	16,33	6,69	9,65	5,94	10,41	12,27	
Austernpilze + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**5,94**
12,27	7,87	16,33	6,69	9,65	5,94	10,41	12,27	
Tomaten + Spitzkohl + Dinkel ungekocht								**5,94**
10,66	10,59	10,75	7,33	11,55	5,94	10,72	11,13	
Spitzkohl + Tomaten + Dinkel ungekocht								**5,94**
10,66	10,59	10,75	7,33	11,55	5,94	10,72	11,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss								**5,94**
9,40	9,45	19,13	5,94	11,04	9,40	11,52	12,93	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Spitzkohl								**5,94**
10,66	10,59	10,75	7,33	11,55	5,94	10,72	11,13	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Spitzkohl								**5,94**
10,66	10,59	10,75	7,33	11,55	5,94	10,72	11,13	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**5,94**
9,37	9,61	20,33	6,56	10,63	5,94	10,93	11,29	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**5,94**
9,37	9,61	20,33	6,56	10,63	5,94	10,93	11,29	
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**5,94**
9,37	9,61	20,33	6,56	10,63	5,94	10,93	11,29	
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**5,94**
9,37	9,61	20,33	6,56	10,63	5,94	10,93	11,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	11,86	11,80	15,13	5,94	12,50	7,09	12,80	16,22	**5,94**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	12,27	7,87	16,33	6,69	9,65	5,94	10,41	12,27	**5,94**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Mais-Mehl	12,27	7,87	16,33	6,69	9,65	5,94	10,41	12,27	**5,94**
3*Bulgur, trocken + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	14,26	14,73	28,50	8,32	15,24	5,94	14,40	16,10	**5,94**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	9,91	10,49	30,08	7,72	11,75	5,94	12,42	13,17	**5,94**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	9,83	9,67	19,63	5,94	11,82	7,70	12,18	15,00	**5,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	13,38	9,08	12,38	5,94	12,38	8,24	11,30	14,94	**5,94**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,85	11,35	17,79	6,11	14,81	5,94	13,39	15,16	**5,94**
Dinkel ungekocht + Spitzkohl + Tomaten	10,66	10,59	10,75	7,33	11,55	5,94	10,72	11,13	**5,94**
Spitzkohl + Dinkel ungekocht + Tomaten	10,66	10,59	10,75	7,33	11,55	5,94	10,72	11,13	**5,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,02	14,80	17,79	5,94	17,17	15,83	16,26	18,06	**5,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,65	6,67	9,54	13,76	7,43	5,94	8,63	8,51	**5,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	12,31	12,80	17,79	5,94	14,67	12,49	14,28	16,94	**5,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	10,18	10,80	17,79	5,94	13,00	13,05	12,31	14,72	**5,94**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	12,26	10,56	12,83	5,94	11,51	6,56	11,91	14,86	**5,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	11,70	11,03	17,17	5,94	13,57	6,77	12,89	14,76	**5,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	10,18	10,99	15,92	5,94	11,95	6,87	11,37	12,89	**5,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,66	7,59	14,88	7,36	9,35	5,94	9,11	11,74	**5,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	17,75	17,37	22,79	5,94	22,40	19,38	18,72	24,33	**5,94**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	17,77	17,49	22,92	5,94	22,76	19,69	18,77	24,57	**5,94**
3*Austernpilze + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,73	8,79	21,00	5,94	11,28	8,51	10,72	12,12	**5,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,46	11,47	13,63	5,94	13,83	10,83	12,97	14,72	**5,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sonnenblumenkerne getrockne	8,12	8,97	14,58	5,94	10,88	6,28	9,84	12,06	**5,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,29	16,13	21,96	5,94	22,17	19,16	18,23	24,72	**5,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,45	16,13	21,96	5,94	17,17	18,05	16,26	19,17	**5,94**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	13,39	11,36	15,88	5,94	14,30	7,96	12,12	14,93	**5,94**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	17,04	17,65	20,04	5,94	20,92	17,86	18,99	22,74	**5,94**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Austernpilze	9,37	9,61	20,33	6,56	10,63	5,94	10,93	11,29	**5,94**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Austernpilze	12,27	7,87	16,33	6,69	9,65	5,94	10,41	12,27	**5,94**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	12,27	7,87	16,33	6,69	9,65	5,94	10,41	12,27	**5,94**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	9,37	9,61	20,33	6,56	10,63	5,94	10,93	11,29	**5,94**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	11,69	11,38	15,46	5,93	13,08	6,67	13,14	15,60	**5,93**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht	17,09	14,40	14,67	9,78	15,00	5,93	13,95	13,78	**5,93**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,25	10,09	13,33	5,93	13,68	9,04	11,78	16,16	**5,93**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	14,25	10,09	13,33	5,93	13,68	9,04	11,78	16,16	**5,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Sojabohnen + Spitzkohl								**5,93**
15,82	15,89	26,25	5,93	19,50	17,46	15,68	22,84	
Miso + Tomaten + Miso								**5,93**
14,31	13,60	16,83	5,93	17,35	13,58	13,41	17,40	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**5,93**
12,45	13,48	17,83	5,93	14,80	10,89	13,84	15,98	
Miso + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**5,93**
16,11	15,83	20,25	5,93	21,07	17,76	17,21	22,84	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**5,93**
13,97	13,52	19,08	5,93	16,42	10,79	15,37	17,84	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht								**5,93**
13,97	13,52	19,08	5,93	16,42	10,79	15,37	17,84	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht								**5,93**
12,45	13,48	17,83	5,93	14,80	10,89	13,84	15,98	
Erbsen grün gekocht + Miso + Linsen reif gekocht								**5,93**
16,11	15,83	20,25	5,93	21,07	17,76	17,21	22,84	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**5,93**
12,38	11,48	22,25	5,93	15,13	12,23	14,86	16,33	
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Austernpilze								**5,93**
15,04	15,07	21,00	5,93	18,02	16,23	16,14	19,86	
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**5,93**
15,69	15,00	23,08	5,93	16,25	12,17	16,99	19,47	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao								**5,93**
8,75	9,21	27,42	5,93	10,63	8,04	13,33	13,87	
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**5,93**
14,84	13,67	18,92	5,93	13,75	9,39	13,70	16,13	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**5,93**
12,45	13,48	17,83	5,93	14,80	10,89	13,84	15,98	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,93**
12,45	13,48	17,83	5,93	14,80	10,89	13,84	15,98	
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**5,93**
13,97	13,52	19,08	5,93	16,42	10,79	15,37	17,84	
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**5,93**
13,68	13,07	23,00	7,56	11,67	5,93	11,32	13,78	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**5,93**
17,09	14,40	14,67	9,78	15,00	5,93	13,95	13,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**5,93**
13,68	13,07	23,00	7,56	11,67	5,93	11,32	13,78	
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**5,93**
12,45	13,48	17,83	5,93	14,80	10,89	13,84	15,98	
Hirse gekocht + Haselnüsse + Hirse gekocht								**5,93**
16,24	14,40	23,00	7,56	13,33	5,93	13,95	16,00	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**5,93**
13,97	13,52	19,08	5,93	16,42	10,79	15,37	17,84	
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht								**5,93**
17,09	14,40	14,67	9,78	15,00	5,93	13,95	13,78	
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**5,93**
12,45	13,48	17,83	5,93	14,80	10,89	13,84	15,98	
Haselnüsse + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**5,93**
16,24	14,40	23,00	7,56	13,33	5,93	13,95	16,00	
Tomaten + Miso + Miso								**5,93**
14,31	13,60	16,83	5,93	17,35	13,58	13,41	17,40	
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Miso								**5,93**
16,11	15,83	20,25	5,93	21,07	17,76	17,21	22,84	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**5,93**
14,25	10,09	13,33	5,93	13,68	9,04	11,78	16,16	
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Miso								**5,93**
16,11	15,83	20,25	5,93	21,07	17,76	17,21	22,84	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**5,93**
14,25	10,09	13,33	5,93	13,68	9,04	11,78	16,16	
Miso + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**5,93**
16,11	15,83	20,25	5,93	21,07	17,76	17,21	22,84	
Linsen reif gekocht + Miso + Erbsen grün gekocht								**5,93**
16,11	15,83	20,25	5,93	21,07	17,76	17,21	22,84	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht								**5,93**
17,09	14,40	14,67	9,78	15,00	5,93	13,95	13,78	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht								**5,93**
13,68	13,07	23,00	7,56	11,67	5,93	11,32	13,78	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**5,93**
16,24	14,40	23,00	7,56	13,33	5,93	13,95	16,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**5,93**
14,25	10,09	13,33	5,93	13,68	9,04	11,78	16,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	14,25	10,09	13,33	5,93	13,68	9,04	11,78	16,16	**5,93**
Spitzkohl + Sojabohnen + Sojabohnen	15,82	15,89	26,25	5,93	19,50	17,46	15,68	22,84	**5,93**
Sojabohnen + Spitzkohl + Sojabohnen	15,82	15,89	26,25	5,93	19,50	17,46	15,68	22,84	**5,93**
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	13,57	14,04	20,71	5,93	16,21	12,41	14,43	19,94	**5,93**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	13,98	13,00	18,92	5,93	13,75	8,84	13,04	15,02	**5,93**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	13,56	13,00	18,92	5,93	12,92	9,39	12,38	15,02	**5,93**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Miso	14,31	13,60	16,83	5,93	17,35	13,58	13,41	17,40	**5,93**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	7,04	6,55	23,25	5,93	8,13	6,93	10,04	10,53	**5,93**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	13,98	12,33	18,92	5,93	13,75	11,06	13,70	16,13	**5,93**
Miso + Miso + Tomaten	14,31	13,60	16,83	5,93	17,35	13,58	13,41	17,40	**5,93**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Walnüsse	13,97	13,52	19,08	5,93	16,42	10,79	15,37	17,84	**5,93**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Walnüsse	13,97	13,52	19,08	5,93	16,42	10,79	15,37	17,84	**5,93**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	14,38	10,51	14,33	5,93	12,19	8,87	11,23	15,51	**5,93**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	15,82	15,89	26,25	5,93	19,50	17,46	15,68	22,84	**5,93**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,38	11,48	22,25	5,93	15,13	12,23	14,86	16,33	**5,93**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	15,50	14,19	22,33	5,93	16,88	13,64	13,81	19,09	**5,93**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	15,52	14,31	22,46	5,93	17,24	13,96	13,86	19,32	**5,93**
3*Miso + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,50	12,63	15,71	5,93	15,49	10,88	12,39	15,42	**5,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	7,47	6,55	23,25	5,93	8,97	6,93	10,04	11,64	**5,93**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,41	12,33	18,92	5,93	14,58	11,06	13,70	17,24	**5,93**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Haselnüsse	16,24	14,40	23,00	7,56	13,33	5,93	13,95	16,00	**5,93**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Gerstenmehl	13,68	13,07	23,00	7,56	11,67	5,93	11,32	13,78	**5,93**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	10,93	11,36	14,83	5,93	12,27	6,72	12,38	14,67	**5,93**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	16,79	17,23	25,17	5,93	20,54	18,80	17,45	23,82	**5,93**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	19,09	12,82	15,75	8,12	14,29	5,93	13,62	16,11	**5,93**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,98	8,82	25,33	9,68	9,63	5,93	11,20	12,53	**5,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	12,53	13,36	17,04	5,92	17,13	10,88	15,48	17,70	**5,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	9,08	9,02	21,50	5,92	11,53	10,69	12,38	14,70	**5,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	9,94	9,02	21,50	5,92	13,20	10,69	12,38	16,92	**5,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	12,50	14,35	29,83	5,92	16,53	12,92	18,96	21,37	**5,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	9,08	10,35	21,50	5,92	11,53	6,25	11,07	12,48	**5,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,79	11,07	16,54	5,92	11,45	11,04	10,98	14,27	**5,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	18,35	17,91	18,96	5,92	23,29	18,96	20,51	24,67	**5,92**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Kakao	13,63	14,08	23,33	5,92	17,85	14,42	16,14	20,10	**5,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Kakao	13,58	13,72	22,96	5,92	16,78	13,49	15,99	19,40	**5,92**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	13,33	13,01	24,96	5,92	16,66	14,52	14,11	19,29	**5,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Haselnüsse	12,73	12,39	18,79	5,92	14,28	10,71	12,70	16,07	**5,92**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Haselnüsse	12,78	12,75	19,17	5,92	15,35	11,64	12,86	16,77	**5,92**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht	13,58	14,55	29,21	5,92	16,18	12,02	18,67	21,40	**5,92**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	11,87	11,88	20,88	5,92	11,18	6,47	12,09	14,73	**5,92**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht	11,01	9,21	20,88	5,92	12,85	9,80	12,09	16,96	**5,92**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht	10,16	9,21	20,88	5,92	11,18	9,80	12,09	14,73	**5,92**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	9,30	10,55	20,88	5,92	9,52	6,47	9,46	12,51	**5,92**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	11,92	12,08	19,17	5,92	15,35	11,09	12,20	15,66	**5,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	11,87	11,72	18,79	5,92	14,28	10,16	12,04	14,96	**5,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	11,44	11,72	18,79	5,92	13,44	10,71	11,38	14,96	**5,92**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	11,50	12,08	19,17	5,92	14,52	11,64	11,54	15,66	**5,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	10,72	10,68	16,38	5,92	13,90	8,56	12,22	14,57	**5,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	12,24	10,72	17,63	5,92	15,52	8,46	13,74	16,43	**5,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	17,16	15,31	16,96	5,92	19,34	14,61	16,54	19,63	**5,92**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	16,53	15,66	20,04	5,92	22,83	18,01	18,27	24,19	**5,92**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,34	9,82	25,46	5,92	12,17	10,24	11,59	14,36	**5,92**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	14,15	10,33	11,38	5,92	11,55	7,59	11,66	14,19	**5,92**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Buchweizen	11,92	11,41	19,17	5,92	15,35	13,31	12,86	16,77	**5,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Buchweizen	11,87	11,05	18,79	5,92	14,28	12,38	12,70	16,07	**5,92**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	10,13	8,29	21,79	5,92	9,61	6,50	9,95	11,09	**5,92**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	11,17	8,95	20,71	7,00	9,99	5,92	11,54	13,23	**5,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	8,23	10,35	21,50	5,92	9,87	7,36	9,75	12,48	**5,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	10,79	11,69	21,50	5,92	11,53	7,36	12,38	14,70	**5,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	12,30	11,05	18,79	5,92	15,11	12,38	12,70	17,18	**5,92**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	12,35	11,41	19,17	5,92	16,18	13,31	12,86	17,88	**5,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	9,50	9,74	16,54	5,92	10,62	8,27	10,98	10,93	**5,92**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	18,56	11,49	12,50	7,81	12,36	5,92	12,21	15,12	**5,92**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	14,44	12,31	18,67	6,70	15,61	5,92	14,21	15,98	**5,92**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	18,44	13,27	18,67	8,42	13,90	5,92	13,39	15,91	**5,92**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	14,35	12,97	17,04	7,21	13,50	5,92	12,69	14,09	**5,92**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	13,39	14,37	18,00	5,91	18,43	11,69	15,96	18,91	**5,91**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,80	13,97	21,33	5,91	18,50	15,20	17,18	19,56	**5,91**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,80	13,97	21,33	5,91	18,50	15,20	17,18	19,56	**5,91**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Bulgur, trocken	9,51	10,49	20,42	5,91	11,93	6,18	11,05	12,73	**5,91**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	11,41	11,23	11,08	7,73	12,45	5,91	11,72	11,67	**5,91**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	11,41	11,23	11,08	7,73	12,45	5,91	11,72	11,67	**5,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss								**5,91**
10,83	9,69	17,25	5,91	10,07	6,98	10,35	11,63	
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,91**
11,59	11,69	17,33	5,91	15,20	9,37	12,70	15,78	
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,91**
13,11	11,73	18,58	5,91	16,82	9,27	14,22	17,64	
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,91**
11,59	11,69	17,33	5,91	15,20	9,37	12,70	15,78	
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,91**
13,11	11,73	18,58	5,91	16,82	9,27	14,22	17,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze								**5,91**
10,56	9,59	18,63	5,91	12,15	5,98	11,89	12,87	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze								**5,91**
9,04	9,55	17,38	5,91	10,53	6,08	10,36	11,00	
Haselnüsse + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
11,22	11,83	20,42	5,91	11,93	7,29	12,37	14,96	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
8,66	10,49	20,42	5,91	10,27	7,29	9,74	12,73	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
11,19	11,59	20,17	5,91	11,22	6,67	12,26	14,49	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,91**
11,59	11,69	17,33	5,91	15,20	9,37	12,70	15,78	
Champignons frisch + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
11,22	11,83	20,42	5,91	11,93	7,29	12,37	14,96	
Kakao + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
12,93	14,49	28,75	5,91	16,93	12,84	18,95	21,62	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
8,62	10,25	20,17	5,91	9,55	6,67	9,63	12,27	
Kakao + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
12,90	14,25	28,50	5,91	16,22	12,22	18,84	21,16	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
9,48	8,92	20,17	5,91	11,22	10,00	12,26	14,49	
Lauch gedünstet + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**5,91**
12,90	14,25	28,50	5,91	16,22	12,22	18,84	21,16	
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**5,91**
11,59	11,69	17,33	5,91	15,20	9,37	12,70	15,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
8,62	10,25	20,17	5,91	9,55	6,67	9,63	12,27
Champignons frisch + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
9,51	9,16	20,42	5,91	11,93	10,62	12,37	14,96
Champignons frisch + Kakao + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
12,93	14,49	28,75	5,91	16,93	12,84	18,95	21,62
Buchweizen + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
9,48	8,92	20,17	5,91	11,22	10,00	12,26	14,49
Gerstenmehl + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
8,66	10,49	20,42	5,91	10,27	7,29	9,74	12,73
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
11,19	11,59	20,17	5,91	11,22	6,67	12,26	14,49
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
10,37	9,16	20,42	5,91	13,60	10,62	12,37	17,18
Buchweizen + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
9,51	9,16	20,42	5,91	11,93	10,62	12,37	14,96
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
10,37	9,16	20,42	5,91	13,60	10,62	12,37	17,18
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
9,51	10,49	20,42	5,91	11,93	6,18	11,05	12,73
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
9,51	10,49	20,42	5,91	11,93	6,18	11,05	12,73
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
10,33	8,92	20,17	5,91	12,88	10,00	12,26	16,71
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
11,41	11,23	11,08	7,73	12,45	5,91	11,72	11,67
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
11,41	11,23	11,08	7,73	12,45	5,91	11,72	11,67
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**5,91**
10,33	8,92	20,17	5,91	12,88	10,00	12,26	16,71
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**5,91**
13,11	11,73	18,58	5,91	16,82	9,27	14,22	17,64
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**5,91**
11,59	11,69	17,33	5,91	15,20	9,37	12,70	15,78
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Erbsen grün gekocht							**5,91**
13,11	11,73	18,58	5,91	16,82	9,27	14,22	17,64

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht								**5,91**
11,59	11,69	17,33	5,91	15,20	9,37	12,70	15,78	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**5,91**
8,65	10,46	19,88	5,91	9,56	6,08	9,77	12,14	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**5,91**
11,21	11,79	19,88	5,91	11,23	6,08	12,40	14,37	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**5,91**
10,35	9,13	19,88	5,91	12,89	9,41	12,40	16,59	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Tomaten								**5,91**
12,92	14,46	28,21	5,91	16,23	11,63	18,98	21,03	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**5,91**
9,50	9,13	19,88	5,91	11,23	9,41	12,40	14,37	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**5,91**
8,70	8,23	21,08	5,91	10,40	6,91	11,17	13,11	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht								**5,91**
15,38	13,33	20,17	5,91	16,37	11,85	13,41	18,07	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso								**5,91**
14,25	14,82	18,00	5,91	16,80	13,38	15,76	20,10	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso								**5,91**
15,33	15,18	23,83	5,91	18,94	16,36	14,89	20,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**5,91**
12,68	14,03	29,50	5,91	16,87	13,10	19,18	21,94	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**5,91**
10,12	8,69	21,17	5,91	13,53	10,88	12,60	17,50	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**5,91**
10,97	11,36	21,17	5,91	11,87	7,54	12,60	15,28	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**5,91**
9,26	10,03	21,17	5,91	11,87	6,43	11,28	13,06	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,91**
10,93	12,69	26,54	7,01	13,63	5,91	12,72	14,56	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**5,91**
9,26	8,69	21,17	5,91	11,87	10,88	12,60	15,28	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl								**5,91**
15,75	15,53	18,83	5,91	19,02	16,49	15,88	20,28	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**5,91**
8,41	10,03	21,17	5,91	10,20	7,54	9,97	13,06	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Lauch gedünstet								**5,91**
12,90	14,25	28,50	5,91	16,22	12,22	18,84	21,16	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**5,91**
10,33	8,92	20,17	5,91	12,88	10,00	12,26	16,71	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Lauch gedünstet								**5,91**
9,48	8,92	20,17	5,91	11,22	10,00	12,26	14,49	
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,91**
11,41	11,23	11,08	7,73	12,45	5,91	11,72	11,67	
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,91**
11,41	11,23	11,08	7,73	12,45	5,91	11,72	11,67	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**5,91**
9,48	8,92	20,17	5,91	11,22	10,00	12,26	14,49	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**5,91**
12,90	14,25	28,50	5,91	16,22	12,22	18,84	21,16	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**5,91**
11,19	11,59	20,17	5,91	11,22	6,67	12,26	14,49	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**5,91**
10,33	8,92	20,17	5,91	12,88	10,00	12,26	16,71	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**5,91**
8,62	10,25	20,17	5,91	9,55	6,67	9,63	12,27	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**5,91**
8,62	10,25	20,17	5,91	9,55	6,67	9,63	12,27	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**5,91**
11,19	11,59	20,17	5,91	11,22	6,67	12,26	14,49	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**5,91**
12,93	14,49	28,75	5,91	16,93	12,84	18,95	21,62	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**5,91**
9,51	9,16	20,42	5,91	11,93	10,62	12,37	14,96	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Champignons frisch								**5,91**
12,93	14,49	28,75	5,91	16,93	12,84	18,95	21,62	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**5,91**
9,51	10,49	20,42	5,91	11,93	6,18	11,05	12,73	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch								**5,91**
10,37	9,16	20,42	5,91	13,60	10,62	12,37	17,18	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Champignons frisch								**5,91**
11,22	11,83	20,42	5,91	11,93	7,29	12,37	14,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	8,66	10,49	20,42	5,91	10,27	7,29	9,74	12,73	**5,91**
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	10,37	9,16	20,42	5,91	13,60	10,62	12,37	17,18	**5,91**
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Champignons frisch	8,66	10,49	20,42	5,91	10,27	7,29	9,74	12,73	**5,91**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Champignons frisch	9,51	9,16	20,42	5,91	11,93	10,62	12,37	14,96	**5,91**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Champignons frisch	9,51	10,49	20,42	5,91	11,93	6,18	11,05	12,73	**5,91**
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	11,22	11,83	20,42	5,91	11,93	7,29	12,37	14,96	**5,91**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	9,51	10,49	20,42	5,91	11,93	6,18	11,05	12,73	**5,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	13,11	11,73	18,58	5,91	16,82	9,27	14,22	17,64	**5,91**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	13,11	11,73	18,58	5,91	16,82	9,27	14,22	17,64	**5,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,94	7,33	9,46	14,41	8,82	5,91	10,14	9,62	**5,91**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	11,72	12,11	18,33	5,91	13,71	9,19	12,15	15,13	**5,91**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	13,24	12,15	19,58	5,91	15,33	9,09	13,68	17,00	**5,91**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,80	13,97	21,33	5,91	18,50	15,20	17,18	19,56	**5,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	13,74	9,83	11,17	6,27	10,88	5,91	11,22	13,73	**5,91**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,46	17,56	20,08	5,91	21,39	19,19	18,46	23,08	**5,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,12	10,45	12,46	5,91	12,39	8,72	11,76	14,60	**5,91**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,81	8,10	15,46	7,38	8,73	5,91	8,95	11,60	**5,91**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,72	9,90	10,71	6,79	11,08	5,91	11,10	14,07	**5,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,91**
13,58	14,03	20,79	5,91	16,31	12,47	14,50	20,03	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Kakao								**5,91**
12,90	14,25	28,50	5,91	16,22	12,22	18,84	21,16	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**5,91**
11,22	11,83	20,42	5,91	11,93	7,29	12,37	14,96	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**5,91**
11,19	11,59	20,17	5,91	11,22	6,67	12,26	14,49	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Kakao								**5,91**
12,93	14,49	28,75	5,91	16,93	12,84	18,95	21,62	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Haselnüsse								**5,91**
11,22	11,83	20,42	5,91	11,93	7,29	12,37	14,96	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**5,91**
8,66	10,49	20,42	5,91	10,27	7,29	9,74	12,73	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**5,91**
11,19	11,59	20,17	5,91	11,22	6,67	12,26	14,49	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**5,91**
8,62	10,25	20,17	5,91	9,55	6,67	9,63	12,27	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**5,91**
8,62	10,25	20,17	5,91	9,55	6,67	9,63	12,27	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Gerstenmehl								**5,91**
8,66	10,49	20,42	5,91	10,27	7,29	9,74	12,73	
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,91**
13,34	11,81	17,88	6,42	15,04	5,91	13,89	15,56	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**5,91**
12,90	14,25	28,50	5,91	16,22	12,22	18,84	21,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**5,91**
14,80	13,97	21,33	5,91	18,50	15,20	17,18	19,56	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**5,91**
12,93	14,49	28,75	5,91	16,93	12,84	18,95	21,62	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht								**5,91**
10,33	8,92	20,17	5,91	12,88	10,00	12,26	16,71	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**5,91**
10,37	9,16	20,42	5,91	13,60	10,62	12,37	17,18	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Buchweizen								**5,91**
9,51	9,16	20,42	5,91	11,93	10,62	12,37	14,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	10,37	9,16	20,42	5,91	13,60	10,62	12,37	17,18	**5,91**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	9,48	8,92	20,17	5,91	11,22	10,00	12,26	14,49	**5,91**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	9,51	9,16	20,42	5,91	11,93	10,62	12,37	14,96	**5,91**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	10,33	8,92	20,17	5,91	12,88	10,00	12,26	16,71	**5,91**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Buchweizen	9,48	8,92	20,17	5,91	11,22	10,00	12,26	14,49	**5,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,61	8,93	15,96	7,94	9,63	5,91	10,00	11,98	**5,91**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,83	10,23	18,79	5,90	12,18	10,09	12,27	13,42	**5,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	11,17	11,20	16,25	6,00	13,08	5,90	11,76	13,30	**5,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	11,68	13,07	14,88	5,90	13,51	7,81	13,72	14,91	**5,90**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	11,73	13,43	15,25	5,90	14,58	8,74	13,88	15,61	**5,90**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	14,55	14,01	16,96	5,90	17,33	13,87	14,54	17,98	**5,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	11,50	11,93	15,38	5,90	13,07	7,92	12,59	13,81	**5,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,55	9,57	18,79	5,90	10,52	10,09	10,30	12,31	**5,90**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	11,75	10,67	15,17	6,22	12,00	5,90	11,07	12,11	**5,90**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	11,75	10,67	15,17	6,22	12,00	5,90	11,07	12,11	**5,90**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,75	10,67	15,17	6,22	12,00	5,90	11,07	12,11	**5,90**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,75	10,67	15,17	6,22	12,00	5,90	11,07	12,11	**5,90**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	11,75	10,67	15,17	6,22	12,00	5,90	11,07	12,11	**5,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	11,75	10,67	15,17	6,22	12,00	5,90	11,07	12,11	**5,90**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	13,72	12,23	16,13	5,90	15,90	11,96	12,84	16,03	**5,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Tomaten	16,97	16,28	18,17	5,90	21,30	17,36	17,62	21,70	**5,90**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Lupinen	6,04	10,60	10,67	5,90	6,76	6,80	6,88	9,41	**5,90**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	14,67	14,65	17,79	5,90	18,57	13,63	16,82	21,44	**5,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	10,44	10,52	10,79	7,26	11,76	5,90	10,72	10,94	**5,90**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	14,76	9,19	10,42	6,31	10,39	5,90	10,10	13,34	**5,90**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,88	9,10	10,50	6,37	10,33	5,90	9,93	12,90	**5,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	13,02	11,97	16,63	5,90	14,68	7,82	14,11	15,68	**5,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	17,73	17,43	22,88	5,90	22,38	19,29	18,76	24,42	**5,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,97	10,23	18,79	5,90	11,35	9,53	11,61	11,20	**5,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,40	11,57	22,96	5,90	11,35	11,76	11,61	12,31	**5,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Hafer	8,26	8,23	18,79	5,90	8,85	6,20	9,64	10,09	**5,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	6,13	6,23	18,79	5,90	7,18	6,76	7,66	7,87	**5,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	11,92	11,13	23,96	5,90	16,48	12,87	14,01	18,87	**5,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	14,88	9,10	10,50	6,37	10,33	5,90	9,93	12,90	**5,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	14,03	11,85	18,67	5,90	15,21	12,29	13,05	17,89	**5,90**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,75	15,51	24,04	5,90	20,03	17,49	16,43	22,51	**5,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,57	10,43	10,88	7,31	11,69	5,90	10,55	10,50	**5,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,25	11,57	22,96	5,90	16,35	12,87	13,59	17,87	**5,90**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	10,54	10,47	10,54	7,38	11,73	5,89	10,72	10,98	**5,89**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	10,40	11,19	15,54	6,02	12,18	5,89	10,93	12,28	**5,89**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,53	8,06	21,13	8,80	9,01	5,89	9,98	11,91	**5,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	13,47	12,67	21,29	5,89	16,78	12,41	14,27	18,63	**5,89**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	14,74	16,60	18,25	5,89	18,08	14,01	17,69	19,39	**5,89**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	13,02	12,52	13,67	5,89	12,92	6,23	12,21	12,33	**5,89**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	16,62	17,01	25,42	5,89	20,66	19,17	17,39	23,97	**5,89**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	15,16	13,00	15,75	5,89	15,10	10,73	12,84	15,50	**5,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,38	11,09	17,54	5,89	11,43	11,76	10,85	14,38	**5,89**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	13,45	12,75	16,42	5,89	16,02	12,49	13,14	16,99	**5,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	9,93	9,67	17,71	5,89	10,56	8,17	11,54	12,76	**5,89**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	13,48	12,99	16,67	5,89	16,73	13,12	13,25	17,46	**5,89**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Miso	14,32	13,59	17,00	5,89	17,55	13,69	13,54	17,58	**5,89**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	17,22	16,47	20,42	5,89	21,88	18,17	19,51	22,78	**5,89**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Miso	14,32	13,59	17,00	5,89	17,55	13,69	13,54	17,58	**5,89**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	15,65	15,51	25,04	5,89	20,87	17,58	16,26	23,81	**5,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	10,53	11,65	19,17	6,30	12,69	5,89	11,53	13,10	**5,89**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	14,32	13,59	17,00	5,89	17,55	13,69	13,54	17,58	**5,89**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	15,48	14,24	22,42	5,89	16,86	13,56	13,85	19,18	**5,89**
Miso + Miso + Karottensalat mit Salatöl	14,32	13,59	17,00	5,89	17,55	13,69	13,54	17,58	**5,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,46	12,05	16,46	5,89	13,91	9,04	12,68	14,22	**5,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,98	12,09	17,71	5,89	15,53	8,94	14,21	16,09	**5,89**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,13	10,39	17,00	8,86	11,25	5,89	10,48	13,11	**5,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,22	11,79	19,96	5,89	11,33	6,13	12,47	14,46	**5,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,93	14,45	28,29	5,89	16,33	11,69	19,05	21,12	**5,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,65	10,45	19,96	5,89	9,66	6,13	9,84	12,23	**5,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,36	9,12	19,96	5,89	12,99	9,47	12,47	16,68	**5,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,51	9,12	19,96	5,89	11,33	9,47	12,47	14,46	**5,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	9,09	9,75	17,54	5,89	10,60	8,98	10,85	11,04	**5,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	12,71	12,65	20,67	5,89	15,97	12,46	13,51	17,70	**5,89**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	12,52	13,65	27,42	7,60	14,43	5,88	13,54	15,38	**5,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,75	7,58	14,54	7,27	8,41	5,88	8,48	11,29	**5,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	8,37	7,60	16,13	6,57	9,67	5,88	10,06	10,03	**5,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	5,88	19,85	40,17	12,83	28,59	18,23	24,52	35,37	**5,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,97	5,88	7,58	13,26	7,40	6,01	7,38	7,92	**5,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,41	10,67	16,79	5,88	11,82	11,84	11,10	15,12	**5,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	9,82	11,01	21,50	6,04	11,93	5,88	11,30	13,09	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	12,10	13,31	22,46	5,88	15,25	10,92	16,02	19,78	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	12,06	13,07	22,21	5,88	14,53	10,30	15,91	19,31	**5,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	13,14	8,33	10,79	5,88	10,23	6,06	9,90	12,39	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	10,39	11,31	18,29	5,88	12,75	7,59	12,07	15,33	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	10,35	11,07	18,04	5,88	12,03	6,97	11,97	14,87	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	9,93	11,07	18,04	5,88	11,20	7,52	11,31	14,87	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	11,21	11,73	18,04	5,88	12,03	7,52	12,63	15,98	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	11,24	11,97	18,29	5,88	12,75	8,14	12,73	16,44	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	9,96	11,31	18,29	5,88	11,92	8,14	11,41	15,33	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	10,78	10,40	18,04	5,88	12,87	9,19	12,63	17,09	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	10,39	10,64	18,29	5,88	12,75	9,81	12,73	16,44	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	10,82	10,64	18,29	5,88	13,58	9,81	12,73	17,56	**5,88**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	10,35	10,40	18,04	5,88	12,03	9,19	12,63	15,98	**5,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,98	16,27	18,25	5,88	21,40	17,41	17,68	21,79	**5,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	9,12	9,33	16,79	5,88	10,98	9,06	11,10	11,79	**5,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	11,41	13,15	26,63	7,32	13,87	5,88	13,22	14,96	**5,88**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	9,26	10,57	21,25	5,97	11,42	5,88	11,13	12,33	**5,88**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	11,34	9,64	24,54	7,26	12,62	5,87	13,23	13,74	**5,87**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	16,47	10,07	11,38	6,96	11,13	5,87	10,75	13,72	**5,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	16,24	16,65	18,83	5,87	18,98	17,96	17,99	21,97	**5,87**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,21	12,20	13,75	5,87	13,40	9,29	12,49	14,31	**5,87**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,93	11,53	13,75	5,87	11,73	9,29	10,51	13,20	**5,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,96	15,99	18,83	5,87	17,32	17,96	16,02	20,86	**5,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,64	18,96	19,50	5,87	25,25	21,13	21,83	26,00	**5,87**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	8,96	10,43	21,50	5,87	11,27	6,09	10,87	12,18	**5,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	16,01	16,69	24,67	5,87	20,76	16,94	20,30	23,53	**5,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	15,15	15,36	20,50	5,87	18,26	14,17	17,01	20,20	**5,87**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	10,67	11,76	21,50	5,87	11,27	7,20	12,18	14,40	**5,87**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	8,10	10,43	21,50	5,87	9,60	7,20	9,55	12,18	**5,87**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	8,96	10,43	21,50	5,87	11,27	6,09	10,87	12,18	**5,87**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	8,96	9,09	21,50	5,87	11,27	10,53	12,18	14,40	**5,87**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Kartoffeln gegart	8,96	9,09	21,50	5,87	11,27	10,53	12,18	14,40	**5,87**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	9,81	9,09	21,50	5,87	12,93	10,53	12,18	16,62	**5,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	12,38	14,43	29,83	5,87	16,27	12,76	18,76	21,07	**5,87**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart	9,81	9,09	21,50	5,87	12,93	10,53	12,18	16,62	**5,87**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	8,96	10,43	21,50	5,87	11,27	6,09	10,87	12,18	**5,87**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	8,10	10,43	21,50	5,87	9,60	7,20	9,55	12,18	**5,87**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	10,67	11,76	21,50	5,87	11,27	7,20	12,18	14,40	**5,87**
Kartoffeln gegart + Kakao + Kartoffeln gegart	12,38	14,43	29,83	5,87	16,27	12,76	18,76	21,07	**5,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	14,30	14,69	20,50	5,87	18,26	13,61	16,35	19,09	**5,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	13,87	14,69	20,50	5,87	17,43	14,17	15,69	19,09	**5,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	12,38	14,43	29,83	5,87	16,27	12,76	18,76	21,07	**5,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	8,96	10,43	21,50	5,87	11,27	6,09	10,87	12,18	**5,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	8,10	10,43	21,50	5,87	9,60	7,20	9,55	12,18	**5,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	8,96	9,09	21,50	5,87	11,27	10,53	12,18	14,40	**5,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	10,67	11,76	21,50	5,87	11,27	7,20	12,18	14,40	**5,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	9,81	9,09	21,50	5,87	12,93	10,53	12,18	16,62	**5,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	13,75	9,67	11,75	5,87	11,55	7,63	10,24	13,19	**5,87**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,62	15,40	18,67	5,87	18,93	16,34	15,67	19,88	**5,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,55	13,90	29,33	5,87	16,78	12,95	18,97	21,54	**5,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,99	8,57	21,00	5,87	13,45	10,73	12,39	17,10	**5,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,13	9,90	21,00	5,87	11,78	6,28	11,08	12,66	**5,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,13	8,57	21,00	5,87	11,78	10,73	12,39	14,88	**5,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,28	9,90	21,00	5,87	10,12	7,39	9,76	12,66	**5,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,84	11,23	21,00	5,87	11,78	7,39	12,39	14,88	**5,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	14,30	14,03	20,50	5,87	18,26	15,83	17,01	20,20	**5,87**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,36	12,20	13,75	5,87	12,57	8,74	11,83	12,09	**5,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,39	16,65	18,83	5,87	18,15	17,41	17,34	19,74	**5,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	13,68	14,65	18,83	5,87	15,65	14,07	15,36	18,63	**5,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,56	5,87	8,13	13,61	6,96	5,94	7,89	8,00	**5,87**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,98	5,87	7,75	13,21	7,60	6,12	7,51	8,10	**5,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,14	5,89	8,13	13,34	7,35	5,87	7,51	7,53	**5,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	11,54	12,65	18,83	5,87	13,98	14,63	13,39	16,41	**5,87**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Quinoa	9,51	8,20	13,75	5,87	8,40	5,96	7,88	8,76	**5,87**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	14,53	14,06	18,92	5,87	17,74	14,37	13,79	18,52	**5,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	13,21	11,15	14,50	5,87	13,63	10,22	11,69	14,74	**5,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	19,64	18,96	19,50	5,87	25,25	21,13	21,83	26,00	**5,87**
3*Sojabohnen + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,66	15,50	25,13	5,87	20,97	17,63	16,33	23,90	**5,87**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	14,73	14,03	20,50	5,87	19,09	15,83	17,01	21,31	**5,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	12,82	13,32	14,67	5,87	14,82	12,41	14,05	16,41	**5,87**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	8,10	10,43	21,50	5,87	9,60	7,20	9,55	12,18	**5,87**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	10,67	11,76	21,50	5,87	11,27	7,20	12,18	14,40	**5,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,82	17,99	23,00	5,87	18,15	19,63	17,34	20,86	**5,87**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,79	13,53	17,92	5,87	12,57	10,96	11,83	13,20	**5,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,66	17,99	23,00	5,87	23,15	20,74	19,31	26,41	**5,87**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,63	13,53	17,92	5,87	17,57	12,07	13,80	18,76	**5,87**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Kakao	12,38	14,43	29,83	5,87	16,27	12,76	18,76	21,07	**5,87**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Buchweizen	8,96	9,09	21,50	5,87	11,27	10,53	12,18	14,40	**5,87**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	9,81	9,09	21,50	5,87	12,93	10,53	12,18	16,62	**5,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Walnüsse	12,64	11,97	17,13	5,86	15,19	10,33	12,91	15,49	**5,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,91	13,15	17,04	5,86	17,64	14,79	15,29	19,69	**5,86**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,96	13,51	17,42	5,86	18,72	15,72	15,45	20,39	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,67	15,22	16,96	5,86	18,93	16,02	16,91	19,87	**5,86**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	12,33	13,13	16,46	5,86	14,17	9,75	14,38	18,46	**5,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,62	12,48	17,04	5,86	15,98	14,79	13,32	18,58	**5,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,58	11,16	17,54	5,86	11,40	11,92	11,08	15,16	**5,86**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,68	12,84	17,42	5,86	17,05	15,72	13,47	19,28	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,38	14,55	16,96	5,86	17,27	16,02	14,94	18,76	**5,86**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	12,32	11,31	17,88	5,86	14,60	11,71	12,14	15,10	**5,86**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	12,35	11,55	18,13	5,86	15,32	12,33	12,24	15,57	**5,86**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	10,48	9,93	14,79	5,86	11,75	6,38	10,82	12,01	**5,86**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	12,00	9,97	16,04	5,86	13,37	6,28	12,35	13,88	**5,86**
3*Mais-Mehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	15,71	9,91	10,63	6,81	10,98	5,86	11,03	13,98	**5,86**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	6,06	10,59	10,83	5,86	6,96	6,91	7,01	9,59	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht	10,00	10,91	21,96	5,86	13,08	7,09	11,56	13,87	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht	10,85	9,58	21,96	5,86	14,75	11,53	12,88	18,31	**5,86**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	13,71	13,13	17,71	5,86	17,52	13,82	13,84	17,99	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht	10,00	9,58	21,96	5,86	13,08	11,53	12,88	16,09	**5,86**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	15,00	14,80	23,46	5,86	18,99	15,78	15,49	21,67	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht	13,42	14,91	30,29	5,86	18,08	13,76	19,45	22,76	**5,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	17,60	17,30	22,71	5,86	22,29	19,14	18,55	24,02	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	11,71	12,25	21,96	5,86	13,08	8,20	12,88	16,09	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	9,15	10,91	21,96	5,86	11,42	8,20	10,24	13,87	**5,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,05	13,15	17,04	5,86	16,81	14,23	14,63	17,47	**5,86**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,10	13,51	17,42	5,86	17,88	15,17	14,79	18,17	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	14,81	15,22	16,96	5,86	18,10	15,47	16,26	17,64	**5,86**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	11,39	11,51	17,42	5,86	15,38	11,83	12,82	17,06	**5,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	11,34	11,15	17,04	5,86	14,31	10,90	12,66	16,36	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	13,10	13,22	16,96	5,86	15,60	12,13	14,28	16,53	**5,86**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	9,26	9,51	17,42	5,86	13,72	12,39	10,84	14,83	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	10,97	11,22	16,96	5,86	13,93	12,69	12,31	14,31	**5,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	9,21	9,15	17,04	5,86	12,64	11,46	10,68	14,13	**5,86**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	11,90	10,12	13,33	5,86	11,74	7,30	11,80	15,14	**5,86**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	16,76	16,12	22,13	5,86	23,23	18,80	18,65	25,31	**5,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	17,39	15,77	19,04	5,86	19,73	15,40	16,92	20,76	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	12,25	11,89	12,79	5,86	14,77	10,47	12,97	14,31	**5,86**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,54	10,17	13,25	5,86	14,55	10,17	11,50	14,83	**5,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,49	9,81	12,88	5,86	13,48	9,23	11,34	14,13	**5,86**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	9,29	9,83	17,54	5,86	10,57	9,14	11,08	11,82	**5,86**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,53	14,84	21,58	5,86	17,88	17,39	14,79	19,28	**5,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,24	16,55	21,13	5,86	18,10	17,69	16,26	18,76	**5,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,32	14,48	21,21	5,86	21,81	17,57	16,61	24,13	**5,86**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,48	14,48	21,21	5,86	16,81	16,46	14,63	18,58	**5,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,09	16,55	21,13	5,86	23,10	18,80	18,23	24,31	**5,86**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,38	14,84	21,58	5,86	22,88	18,50	16,76	24,83	**5,86**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	11,88	11,95	16,50	5,86	14,38	10,38	12,15	14,56	**5,86**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	14,31	13,39	18,54	5,86	19,52	14,73	15,25	20,69	**5,86**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spirulina getrocknet	5,85	19,87	39,92	12,90	28,29	18,07	24,32	35,10	**5,85**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	10,06	10,53	30,38	7,86	11,83	5,85	12,78	13,34	**5,85**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	11,93	11,22	16,88	6,00	13,89	5,85	12,52	14,23	**5,85**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	11,33	10,94	15,96	5,84	13,31	7,41	13,02	15,89	**5,84**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	10,47	11,24	21,50	6,91	11,60	5,84	13,45	12,07	**5,84**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	12,63	12,32	15,42	5,84	14,70	10,23	13,16	16,33	**5,84**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Roggenmehl	12,63	12,32	15,42	5,84	14,70	10,23	13,16	16,33	**5,84**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	9,47	9,15	18,54	5,84	11,68	10,07	11,39	13,48	**5,84**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	9,44	8,91	18,29	5,84	10,96	9,45	11,28	13,01	**5,84**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Cashewnuss	10,86	9,67	17,50	5,84	10,37	7,14	10,55	11,90	**5,84**
Sojabohnen + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	15,56	15,64	25,92	5,84	19,33	17,16	15,28	22,04	**5,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	16,17	16,33	24,42	5,84	17,92	14,83	18,57	21,70	**5,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	15,31	15,00	20,25	5,84	15,42	12,05	15,28	18,37	**5,84**
Miso + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	12,63	12,32	15,42	5,84	14,70	10,23	13,16	16,33	**5,84**
Roggenmehl + Miso + Reis halbpoliert gegart	12,63	12,32	15,42	5,84	14,70	10,23	13,16	16,33	**5,84**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Hirse gekocht	15,14	12,59	18,58	5,84	14,22	9,67	12,01	15,51	**5,84**
Walnüsse + Austernpilze + Kartoffeln gegart	10,89	9,65	21,58	6,56	12,25	5,84	12,46	13,16	**5,84**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Hirse gekocht	15,14	12,59	18,58	5,84	14,22	9,67	12,01	15,51	**5,84**
Austernpilze + Walnüsse + Kartoffeln gegart	10,89	9,65	21,58	6,56	12,25	5,84	12,46	13,16	**5,84**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Miso	12,63	12,32	15,42	5,84	14,70	10,23	13,16	16,33	**5,84**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Miso	12,63	12,32	15,42	5,84	14,70	10,23	13,16	16,33	**5,84**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	15,14	12,59	18,58	5,84	14,22	9,67	12,01	15,51	**5,84**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Sojabohnen	15,14	12,59	18,58	5,84	14,22	9,67	12,01	15,51	**5,84**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	15,56	15,64	25,92	5,84	19,33	17,16	15,28	22,04	**5,84**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Sojabohnen	15,56	15,64	25,92	5,84	19,33	17,16	15,28	22,04	**5,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	10,56	10,43	10,79	7,33	11,59	5,84	10,49	10,41	**5,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	14,46	14,33	20,25	5,84	15,42	11,49	14,63	17,26	**5,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	14,03	14,33	20,25	5,84	14,58	12,05	13,97	17,26	**5,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	15,96	15,71	18,33	5,84	20,53	15,81	18,14	22,78	**5,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,35	14,11	22,25	5,84	16,78	13,41	13,64	18,78	**5,84**
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	18,06	11,03	12,25	7,54	11,93	5,84	11,57	14,54	**5,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Miso	12,62	11,31	17,00	5,84	14,68	7,85	12,68	14,68	**5,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	11,09	11,27	15,75	5,84	13,07	7,95	11,16	12,81	**5,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	14,46	13,67	20,25	5,84	15,42	13,72	15,28	18,37	**5,84**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Walnüsse	10,89	9,65	21,58	6,56	12,25	5,84	12,46	13,16	**5,84**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Walnüsse	10,89	9,65	21,58	6,56	12,25	5,84	12,46	13,16	**5,84**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	15,56	15,64	25,92	5,84	19,33	17,16	15,28	22,04	**5,84**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	15,91	13,97	18,13	5,84	19,03	15,29	16,22	22,14	**5,84**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	14,48	15,28	20,08	5,84	17,19	14,18	16,14	21,22	**5,84**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	14,21	14,60	23,50	5,84	17,54	14,99	14,72	20,58	**5,84**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	10,40	10,29	10,38	7,18	11,58	5,84	10,51	10,83	**5,84**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	14,71	8,96	10,00	6,23	10,22	5,84	9,88	13,23	**5,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	14,88	13,67	20,25	5,84	16,25	13,72	15,28	19,48	**5,84**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	10,57	10,92	15,33	5,84	12,50	7,46	12,26	14,96	**5,84**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Austernpilze	10,89	9,65	21,58	6,56	12,25	5,84	12,46	13,16	**5,84**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Austernpilze	10,89	9,65	21,58	6,56	12,25	5,84	12,46	13,16	**5,84**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,43	5,99	8,63	13,61	7,85	5,84	8,60	8,63	**5,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,39	11,19	15,46	6,04	12,08	5,84	10,86	12,19	**5,84**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	15,34	14,79	20,75	5,83	20,59	15,40	17,45	22,89	**5,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	9,41	10,19	17,79	5,83	10,68	6,23	11,71	11,13	**5,83**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	9,46	10,55	18,17	5,83	11,75	7,17	11,87	11,83	**5,83**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	14,05	15,88	30,54	5,83	17,85	14,68	20,26	23,63	**5,83**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	11,49	10,55	22,21	5,83	14,52	12,46	13,68	19,19	**5,83**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	10,63	11,88	22,21	5,83	12,85	8,01	12,36	14,74	**5,83**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	10,63	10,55	22,21	5,83	12,85	12,46	13,68	16,97	**5,83**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	9,78	11,88	22,21	5,83	11,18	9,12	11,05	14,74	**5,83**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	12,34	13,21	22,21	5,83	12,85	9,12	13,68	16,97	**5,83**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,64	11,13	17,08	5,83	12,92	13,61	10,79	15,83	**5,83**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,43	10,63	17,04	5,83	11,68	11,79	10,86	14,56	**5,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,59	10,77	16,71	5,83	11,84	12,68	10,63	15,13	**5,83**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,61	10,89	16,83	5,83	12,20	12,99	10,68	15,37	**5,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,42	10,65	16,96	5,83	12,02	11,95	11,23	15,30	**5,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,56	10,53	16,46	5,83	11,13	12,06	10,53	14,67	**5,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	9,15	9,59	19,13	5,83	10,51	9,08	11,13	12,33	**5,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	9,28	9,15	19,50	6,40	10,28	5,83	10,50	11,07	**5,83**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	9,28	9,15	19,50	6,40	10,28	5,83	10,50	11,07	**5,83**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	14,43	13,91	16,21	5,83	16,42	11,45	15,43	18,89	**5,83**
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	10,17	9,72	25,08	5,83	11,96	10,04	11,41	14,28	**5,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Lupinen	6,07	10,58	10,92	5,83	7,06	6,97	7,07	9,68	**5,83**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	16,49	17,09	25,42	5,83	20,39	19,01	17,20	23,67	**5,83**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Miso	13,24	11,31	14,21	5,83	12,47	7,10	11,45	13,86	**5,83**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,84	11,36	17,63	6,16	14,61	5,83	13,26	14,98	**5,83**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Lauch gedünstet	9,28	9,15	19,50	6,40	10,28	5,83	10,50	11,07	**5,83**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	9,28	9,15	19,50	6,40	10,28	5,83	10,50	11,07	**5,83**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	16,62	17,43	23,71	5,83	20,22	18,61	17,91	23,99	**5,83**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,77	14,05	17,21	5,83	18,69	15,29	14,57	18,79	**5,83**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,74	13,81	16,96	5,83	17,98	14,67	14,46	18,32	**5,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,64	7,61	14,71	7,40	9,15	5,83	8,97	11,57	**5,83**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	9,32	9,56	16,83	5,83	11,37	10,21	10,68	12,03	**5,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	9,27	9,20	16,46	5,83	10,29	9,28	10,53	11,33	**5,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	9,31	9,44	16,71	5,83	11,01	9,90	10,63	11,80	**5,83**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	9,36	9,80	17,08	5,83	12,08	10,83	10,79	12,50	**5,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	9,14	9,32	16,96	5,83	11,18	9,17	11,23	11,97	**5,83**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	9,15	9,30	17,04	5,83	10,85	9,01	10,86	11,22	**5,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,58	14,77	20,13	5,83	19,78	15,45	16,68	21,96	**5,83**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Austernpilze	9,28	9,15	19,50	6,40	10,28	5,83	10,50	11,07	**5,83**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	9,28	9,15	19,50	6,40	10,28	5,83	10,50	11,07	**5,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl	10,65	12,11	22,71	6,60	13,11	5,83	12,07	13,83	**5,83**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,23	12,19	13,92	5,82	13,60	9,41	12,62	14,49	**5,82**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,95	11,52	13,92	5,82	11,93	9,41	10,64	13,38	**5,82**
Champignons frisch + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	9,15	8,72	20,92	5,82	12,17	11,37	12,25	15,24	**5,82**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	9,97	8,48	20,67	5,82	13,12	10,74	12,14	17,00	**5,82**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	9,12	9,81	20,67	5,82	11,45	6,30	10,83	12,56	**5,82**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Bohnen grün gekocht	9,12	8,48	20,67	5,82	11,45	10,74	12,14	14,78	**5,82**
Lauch gedünstet + Kakao + Bohnen grün gekocht	12,54	13,81	29,00	5,82	16,45	12,97	18,72	21,44	**5,82**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	10,01	8,72	20,92	5,82	13,83	11,37	12,25	17,47	**5,82**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	8,30	10,05	20,92	5,82	10,50	8,03	9,62	13,02	**5,82**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	9,97	8,48	20,67	5,82	13,12	10,74	12,14	17,00	**5,82**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	8,26	9,81	20,67	5,82	9,78	7,41	9,51	12,56	**5,82**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht	10,83	11,15	20,67	5,82	11,45	7,41	12,14	14,78	**5,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**5,82**
10,86	11,39	20,92	5,82	12,17	8,03	12,25	15,24	
Champignons frisch + Kakao + Bohnen grün gekocht								**5,82**
12,57	14,05	29,25	5,82	17,17	13,59	18,83	21,91	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,82**
8,30	10,05	20,92	5,82	10,50	8,03	9,62	13,02	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**5,82**
8,26	9,81	20,67	5,82	9,78	7,41	9,51	12,56	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**5,82**
10,83	11,15	20,67	5,82	11,45	7,41	12,14	14,78	
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,82**
9,15	10,05	20,92	5,82	12,17	6,92	10,93	13,02	
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**5,82**
9,15	10,05	20,92	5,82	12,17	6,92	10,93	13,02	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**5,82**
9,12	9,81	20,67	5,82	11,45	6,30	10,83	12,56	
Haselnüsse + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,82**
10,86	11,39	20,92	5,82	12,17	8,03	12,25	15,24	
Kakao + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,82**
12,57	14,05	29,25	5,82	17,17	13,59	18,83	21,91	
Buchweizen + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,82**
9,15	8,72	20,92	5,82	12,17	11,37	12,25	15,24	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,82**
10,01	8,72	20,92	5,82	13,83	11,37	12,25	17,47	
Kakao + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**5,82**
12,54	13,81	29,00	5,82	16,45	12,97	18,72	21,44	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**5,82**
9,12	8,48	20,67	5,82	11,45	10,74	12,14	14,78	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**5,82**
12,27	12,45	17,17	5,82	15,80	10,49	14,45	19,56	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Roggenmehl								**5,82**
12,27	12,45	17,17	5,82	15,80	10,49	14,45	19,56	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**5,82**
9,15	10,05	20,92	5,82	12,17	6,92	10,93	13,02	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**5,82**
9,15	10,05	20,92	5,82	12,17	6,92	10,93	13,02	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**5,82**
9,12	9,81	20,67	5,82	11,45	6,30	10,83	12,56	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken								**5,82**
9,12	9,81	20,67	5,82	11,45	6,30	10,83	12,56	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Bulgur, trocken								**5,82**
9,61	10,55	27,42	7,16	11,47	5,82	12,01	12,76	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**5,82**
9,61	10,55	27,42	7,16	11,47	5,82	12,01	12,76	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**5,82**
8,58	10,36	20,33	5,82	9,50	6,50	9,71	12,44	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**5,82**
10,29	9,03	20,33	5,82	12,83	9,83	12,34	16,89	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**5,82**
9,44	9,03	20,33	5,82	11,17	9,83	12,34	14,67	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**5,82**
12,85	14,36	28,67	5,82	16,17	12,06	18,92	21,33	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**5,82**
11,15	11,69	20,33	5,82	11,17	6,50	12,34	14,67	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**5,82**
10,29	9,03	20,33	5,82	12,83	9,83	12,34	16,89	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Spitzkohl								**5,82**
9,44	9,03	20,33	5,82	11,17	9,83	12,34	14,67	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Spitzkohl								**5,82**
11,15	11,69	20,33	5,82	11,17	6,50	12,34	14,67	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Spitzkohl								**5,82**
12,85	14,36	28,67	5,82	16,17	12,06	18,92	21,33	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Spitzkohl								**5,82**
8,58	10,36	20,33	5,82	9,50	6,50	9,71	12,44	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
8,58	10,36	20,33	5,82	9,50	6,50	9,71	12,44	
Haselnüsse + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
11,15	11,69	20,33	5,82	11,17	6,50	12,34	14,67	
Buchweizen + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
9,44	9,03	20,33	5,82	11,17	9,83	12,34	14,67	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
10,29	9,03	20,33	5,82	12,83	9,83	12,34	16,89	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kakao + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
12,85	14,36	28,67	5,82	16,17	12,06	18,92	21,33	
Spitzkohl + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
9,44	9,03	20,33	5,82	11,17	9,83	12,34	14,67	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
8,58	10,36	20,33	5,82	9,50	6,50	9,71	12,44	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
10,29	9,03	20,33	5,82	12,83	9,83	12,34	16,89	
Spitzkohl + Kakao + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
12,85	14,36	28,67	5,82	16,17	12,06	18,92	21,33	
Spitzkohl + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart								**5,82**
11,15	11,69	20,33	5,82	11,17	6,50	12,34	14,67	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**5,82**
9,61	10,55	27,42	7,16	11,47	5,82	12,01	12,76	
Roggenmehl + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**5,82**
12,27	12,45	17,17	5,82	15,80	10,49	14,45	19,56	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**5,82**
9,61	10,55	27,42	7,16	11,47	5,82	12,01	12,76	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Lauch gedünstet								**5,82**
9,12	8,48	20,67	5,82	11,45	10,74	12,14	14,78	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Lauch gedünstet								**5,82**
12,54	13,81	29,00	5,82	16,45	12,97	18,72	21,44	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**5,82**
9,12	9,81	20,67	5,82	11,45	6,30	10,83	12,56	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**5,82**
9,97	8,48	20,67	5,82	13,12	10,74	12,14	17,00	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**5,82**
9,12	8,48	20,67	5,82	11,45	10,74	12,14	14,78	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**5,82**
9,12	9,81	20,67	5,82	11,45	6,30	10,83	12,56	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**5,82**
9,97	8,48	20,67	5,82	13,12	10,74	12,14	17,00	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**5,82**
10,83	11,15	20,67	5,82	11,45	7,41	12,14	14,78	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**5,82**
12,54	13,81	29,00	5,82	16,45	12,97	18,72	21,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	10,83	11,15	20,67	5,82	11,45	7,41	12,14	14,78	**5,82**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	8,26	9,81	20,67	5,82	9,78	7,41	9,51	12,56	**5,82**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	8,26	9,81	20,67	5,82	9,78	7,41	9,51	12,56	**5,82**
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	9,15	8,72	20,92	5,82	12,17	11,37	12,25	15,24	**5,82**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Champignons frisch	9,15	8,72	20,92	5,82	12,17	11,37	12,25	15,24	**5,82**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	10,01	8,72	20,92	5,82	13,83	11,37	12,25	17,47	**5,82**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Champignons frisch	12,57	14,05	29,25	5,82	17,17	13,59	18,83	21,91	**5,82**
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	9,15	10,05	20,92	5,82	12,17	6,92	10,93	13,02	**5,82**
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	10,01	8,72	20,92	5,82	13,83	11,37	12,25	17,47	**5,82**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Champignons frisch	8,30	10,05	20,92	5,82	10,50	8,03	9,62	13,02	**5,82**
Kakao + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	12,57	14,05	29,25	5,82	17,17	13,59	18,83	21,91	**5,82**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	10,86	11,39	20,92	5,82	12,17	8,03	12,25	15,24	**5,82**
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Champignons frisch	9,15	10,05	20,92	5,82	12,17	6,92	10,93	13,02	**5,82**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	8,30	10,05	20,92	5,82	10,50	8,03	9,62	13,02	**5,82**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Champignons frisch	10,86	11,39	20,92	5,82	12,17	8,03	12,25	15,24	**5,82**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,38	12,19	13,92	5,82	12,77	8,85	11,96	12,27	**5,82**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,75	7,21	19,08	15,93	8,13	5,82	10,70	9,42	**5,82**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	9,53	8,19	13,92	5,82	8,60	6,07	8,01	8,93	**5,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**5,82**
14,55	14,05	19,08	5,82	17,94	14,48	13,92	18,70	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**5,82**
12,27	12,45	17,17	5,82	15,80	10,49	14,45	19,56	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**5,82**
11,15	11,69	20,33	5,82	11,17	6,50	12,34	14,67	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Kakao								**5,82**
12,54	13,81	29,00	5,82	16,45	12,97	18,72	21,44	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Kakao								**5,82**
12,57	14,05	29,25	5,82	17,17	13,59	18,83	21,91	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**5,82**
8,26	9,81	20,67	5,82	9,78	7,41	9,51	12,56	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Haselnüsse								**5,82**
10,86	11,39	20,92	5,82	12,17	8,03	12,25	15,24	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Gerstenmehl								**5,82**
8,30	10,05	20,92	5,82	10,50	8,03	9,62	13,02	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**5,82**
10,83	11,15	20,67	5,82	11,45	7,41	12,14	14,78	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**5,82**
8,58	10,36	20,33	5,82	9,50	6,50	9,71	12,44	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl								**5,82**
8,26	9,81	20,67	5,82	9,78	7,41	9,51	12,56	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Gerstenmehl								**5,82**
8,58	10,36	20,33	5,82	9,50	6,50	9,71	12,44	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**5,82**
10,86	11,39	20,92	5,82	12,17	8,03	12,25	15,24	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl								**5,82**
8,30	10,05	20,92	5,82	10,50	8,03	9,62	13,02	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Haselnüsse								**5,82**
11,15	11,69	20,33	5,82	11,17	6,50	12,34	14,67	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**5,82**
10,83	11,15	20,67	5,82	11,45	7,41	12,14	14,78	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**5,82**
13,80	13,52	18,08	5,82	12,77	11,07	11,96	13,38	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**5,82**
17,65	13,52	18,08	5,82	17,77	12,18	13,93	18,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Austernpilze								**5,82**
9,61	10,55	27,42	7,16	11,47	5,82	12,01	12,76	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**5,82**
9,61	10,55	27,42	7,16	11,47	5,82	12,01	12,76	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Kakao								**5,82**
12,85	14,36	28,67	5,82	16,17	12,06	18,92	21,33	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Kakao								**5,82**
12,54	13,81	29,00	5,82	16,45	12,97	18,72	21,44	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Kakao								**5,82**
12,57	14,05	29,25	5,82	17,17	13,59	18,83	21,91	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**5,82**
12,85	14,36	28,67	5,82	16,17	12,06	18,92	21,33	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**5,82**
10,01	8,72	20,92	5,82	13,83	11,37	12,25	17,47	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**5,82**
10,29	9,03	20,33	5,82	12,83	9,83	12,34	16,89	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Buchweizen								**5,82**
9,12	8,48	20,67	5,82	11,45	10,74	12,14	14,78	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**5,82**
9,15	8,72	20,92	5,82	12,17	11,37	12,25	15,24	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht								**5,82**
10,29	9,03	20,33	5,82	12,83	9,83	12,34	16,89	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Buchweizen								**5,82**
9,12	8,48	20,67	5,82	11,45	10,74	12,14	14,78	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Buchweizen								**5,82**
9,15	8,72	20,92	5,82	12,17	11,37	12,25	15,24	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**5,82**
10,01	8,72	20,92	5,82	13,83	11,37	12,25	17,47	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht								**5,82**
9,97	8,48	20,67	5,82	13,12	10,74	12,14	17,00	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Buchweizen								**5,82**
9,44	9,03	20,33	5,82	11,17	9,83	12,34	14,67	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen								**5,82**
9,44	9,03	20,33	5,82	11,17	9,83	12,34	14,67	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**5,82**
9,97	8,48	20,67	5,82	13,12	10,74	12,14	17,00	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**5,82**
19,65	12,00	13,13	8,13	12,73	5,82	12,39	15,37	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl								**5,82**
19,65	12,00	13,13	8,13	12,73	5,82	12,39	15,37	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl								**5,82**
15,88	13,01	18,29	7,21	15,12	5,82	14,22	15,96	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,82**
8,89	8,35	24,50	9,52	9,28	5,82	10,77	12,31	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,82**
15,34	13,33	13,50	9,08	14,09	5,82	13,02	12,97	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,82**
14,49	13,33	21,83	6,86	12,43	5,82	13,02	15,19	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,82**
11,92	11,99	21,83	6,86	10,76	5,82	10,39	12,97	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**5,81**
14,19	13,57	17,46	5,81	17,57	14,61	14,42	18,27	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**5,81**
14,13	13,17	18,79	5,81	19,63	15,11	15,19	20,83	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze								**5,81**
13,08	13,16	24,96	5,81	16,13	14,20	13,72	18,69	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart								**5,81**
9,69	9,67	23,29	7,20	10,73	5,81	11,51	11,58	
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso								**5,81**
10,85	10,50	22,38	5,81	12,55	11,02	12,74	14,43	
3*Austernpilze + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,81**
10,18	9,71	25,17	5,81	12,06	10,10	11,48	14,37	
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**5,81**
14,43	12,33	18,50	6,74	15,41	5,81	14,08	15,80	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,81**
7,59	6,49	9,21	13,63	7,23	5,81	8,45	8,49	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer								**5,81**
11,99	10,40	14,50	6,04	10,48	5,81	10,20	11,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse								**5,80**
12,69	11,24	17,50	6,00	14,70	5,80	13,28	15,17	
Walnüsse + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**5,80**
13,27	10,71	16,42	6,22	13,62	5,80	12,59	13,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	13,27	10,71	16,42	6,22	13,62	5,80	12,59	13,98	**5,80**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht	11,39	11,24	10,92	7,78	12,25	5,80	11,59	11,49	**5,80**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Dinkel ungekocht	11,39	11,24	10,92	7,78	12,25	5,80	11,59	11,49	**5,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	9,63	9,19	17,38	5,80	10,28	8,49	10,99	12,31	**5,80**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	9,68	9,55	17,75	5,80	11,36	9,42	11,14	13,01	**5,80**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	9,67	9,42	17,38	5,80	10,39	7,87	11,13	11,96	**5,80**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	13,41	12,86	16,58	5,80	15,97	12,33	13,22	17,17	**5,80**
Sojabohnen + Tomaten + Miso	14,76	14,52	21,00	5,80	18,13	15,17	14,17	19,64	**5,80**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	15,03	11,41	13,00	5,80	12,93	10,46	12,49	16,13	**5,80**
Miso + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	15,63	14,33	17,08	5,80	16,77	13,39	14,42	17,73	**5,80**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	15,06	11,65	13,25	5,80	13,65	11,08	12,59	16,60	**5,80**
Hirse gekocht + Miso + Linsen reif gekocht	15,63	14,33	17,08	5,80	16,77	13,39	14,42	17,73	**5,80**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	16,56	16,75	24,42	5,80	21,85	19,34	17,97	25,09	**5,80**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	15,03	11,41	13,00	5,80	12,93	10,46	12,49	16,13	**5,80**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	15,06	11,65	13,25	5,80	13,65	11,08	12,59	16,60	**5,80**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	16,56	16,75	24,42	5,80	21,85	19,34	17,97	25,09	**5,80**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	15,49	15,99	25,17	5,80	18,80	17,82	16,90	22,10	**5,80**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	11,39	11,24	10,92	7,78	12,25	5,80	11,59	11,49	**5,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart								**5,80**
11,39	11,24	10,92	7,78	12,25	5,80	11,59	11,49	
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**5,80**
13,27	10,71	16,42	6,22	13,62	5,80	12,59	13,98	
Linsen reif gekocht + Miso + Hirse gekocht								**5,80**
15,63	14,33	17,08	5,80	16,77	13,39	14,42	17,73	
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Hirse gekocht								**5,80**
13,27	10,71	16,42	6,22	13,62	5,80	12,59	13,98	
Miso + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**5,80**
15,63	14,33	17,08	5,80	16,77	13,39	14,42	17,73	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Miso								**5,80**
15,63	14,33	17,08	5,80	16,77	13,39	14,42	17,73	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**5,80**
16,56	16,75	24,42	5,80	21,85	19,34	17,97	25,09	
Tomaten + Sojabohnen + Miso								**5,80**
14,76	14,52	21,00	5,80	18,13	15,17	14,17	19,64	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**5,80**
16,56	16,75	24,42	5,80	21,85	19,34	17,97	25,09	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Miso								**5,80**
15,63	14,33	17,08	5,80	16,77	13,39	14,42	17,73	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**5,80**
15,03	11,41	13,00	5,80	12,93	10,46	12,49	16,13	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**5,80**
15,06	11,65	13,25	5,80	13,65	11,08	12,59	16,60	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**5,80**
15,03	11,41	13,00	5,80	12,93	10,46	12,49	16,13	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Mais-Mehl								**5,80**
15,06	11,65	13,25	5,80	13,65	11,08	12,59	16,60	
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**5,80**
16,56	16,75	24,42	5,80	21,85	19,34	17,97	25,09	
Miso + Tomaten + Sojabohnen								**5,80**
14,76	14,52	21,00	5,80	18,13	15,17	14,17	19,64	
Tomaten + Miso + Sojabohnen								**5,80**
14,76	14,52	21,00	5,80	18,13	15,17	14,17	19,64	
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**5,80**
16,56	16,75	24,42	5,80	21,85	19,34	17,97	25,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	11,27	10,33	22,17	5,80	14,32	11,27	13,80	15,78	**5,80**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,91	12,70	26,38	7,06	13,43	5,80	12,59	14,38	**5,80**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	15,03	11,41	13,00	5,80	12,93	10,46	12,49	16,13	**5,80**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	15,03	11,41	13,00	5,80	12,93	10,46	12,49	16,13	**5,80**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	15,06	11,65	13,25	5,80	13,65	11,08	12,59	16,60	**5,80**
Dinkel ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	11,39	11,24	10,92	7,78	12,25	5,80	11,59	11,49	**5,80**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Champignons frisch	15,06	11,65	13,25	5,80	13,65	11,08	12,59	16,60	**5,80**
Sojabohnen + Miso + Tomaten	14,76	14,52	21,00	5,80	18,13	15,17	14,17	19,64	**5,80**
Miso + Sojabohnen + Tomaten	14,76	14,52	21,00	5,80	18,13	15,17	14,17	19,64	**5,80**
Reis halbpoliert gegart + Dinkel ungekocht + Tomaten	11,39	11,24	10,92	7,78	12,25	5,80	11,59	11,49	**5,80**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	13,27	10,71	16,42	6,22	13,62	5,80	12,59	13,98	**5,80**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Walnüsse	13,27	10,71	16,42	6,22	13,62	5,80	12,59	13,98	**5,80**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,38	7,33	9,71	14,20	8,13	5,80	9,49	8,87	**5,80**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	13,98	10,13	13,83	5,80	11,94	8,42	10,62	14,31	**5,80**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,73	7,63	14,63	7,22	8,38	5,80	8,52	11,38	**5,80**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,69	11,24	17,50	6,00	14,70	5,80	13,28	15,17	**5,80**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	14,59	13,91	24,13	7,81	14,33	5,79	13,77	15,56	**5,79**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	14,30	15,53	16,33	5,79	18,50	13,10	16,51	18,28	**5,79**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**5,79**
12,05	11,87	13,88	5,79	12,83	6,52	12,69	12,59	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**5,79**
14,25	15,17	15,96	5,79	17,43	12,17	16,36	17,58	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**5,79**
10,07	10,25	19,38	5,79	11,33	8,17	12,37	14,68	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**5,79**
11,14	11,01	18,63	5,79	14,38	9,70	13,44	17,67	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**5,79**
14,03	14,64	27,13	5,79	17,56	15,08	16,75	21,64	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Kakao								**5,79**
13,52	13,88	23,21	5,79	16,70	13,24	16,11	19,67	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**5,79**
12,02	13,17	22,38	5,79	14,48	10,13	15,99	19,49	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**5,79**
14,09	15,00	27,50	5,79	18,63	16,01	16,91	22,34	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze								**5,79**
9,15	9,79	23,21	6,28	10,84	5,79	10,79	12,13	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**5,79**
11,17	11,84	18,21	5,79	11,98	7,36	12,70	16,16	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**5,79**
13,23	13,67	23,33	5,79	16,13	13,23	13,62	19,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**5,79**
13,18	13,31	22,96	5,79	15,06	12,30	13,46	18,31	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Haselnüsse								**5,79**
12,66	12,55	19,04	5,79	14,20	10,46	12,82	16,33	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**5,79**
10,62	8,83	20,38	5,79	12,60	9,35	11,48	15,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**5,79**
13,18	14,17	28,71	5,79	15,93	11,57	18,06	20,20	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**5,79**
14,76	14,05	21,88	5,79	16,84	13,59	14,10	19,11	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**5,79**
11,47	11,50	20,38	5,79	10,93	6,02	11,48	13,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**5,79**
9,76	8,83	20,38	5,79	10,93	9,35	11,48	13,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	8,91	10,17	20,38	5,79	9,27	6,02	8,85	11,31	**5,79**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	13,47	12,38	16,13	5,79	15,37	11,63	12,44	15,43	**5,79**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	8,08	10,31	21,21	5,79	9,78	7,46	9,39	12,30	**5,79**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch	9,79	8,98	21,21	5,79	13,12	10,79	12,02	16,74	**5,79**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	8,93	8,98	21,21	5,79	11,45	10,79	12,02	14,52	**5,79**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	8,93	10,31	21,21	5,79	11,45	6,34	10,70	12,30	**5,79**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch	10,64	11,65	21,21	5,79	11,45	7,46	12,02	14,52	**5,79**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Champignons frisch	12,35	14,31	29,54	5,79	16,45	13,01	18,60	21,19	**5,79**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	12,32	12,64	22,96	5,79	15,06	11,74	12,80	17,20	**5,79**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	12,38	13,00	23,33	5,79	16,13	12,68	12,96	17,90	**5,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen	6,09	10,57	11,08	5,79	7,26	7,08	7,20	9,86	**5,79**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	10,31	11,17	18,21	5,79	11,98	6,80	12,05	15,04	**5,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken	12,05	11,69	20,42	6,30	14,31	5,79	13,06	14,97	**5,79**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	11,81	11,88	19,04	5,79	14,20	9,91	12,16	15,22	**5,79**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	11,38	11,88	19,04	5,79	13,37	10,46	11,50	15,22	**5,79**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	9,88	11,17	18,21	5,79	11,15	7,36	11,39	15,04	**5,79**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	11,90	12,64	22,96	5,79	14,23	12,30	12,14	17,20	**5,79**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	11,95	13,00	23,33	5,79	15,30	13,23	12,30	17,90	**5,79**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**5,79**
14,74	9,21	10,25	6,36	10,19	5,79	9,97	13,17	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht								**5,79**
13,62	9,67	12,13	5,79	11,90	8,71	11,49	14,62	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen								**5,79**
10,31	10,51	18,21	5,79	11,98	9,02	12,70	16,16	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Buchweizen								**5,79**
11,81	11,21	19,04	5,79	14,20	12,13	12,82	16,33	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**5,79**
12,38	12,33	23,33	5,79	16,13	14,90	13,62	19,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**5,79**
12,32	11,97	22,96	5,79	15,06	13,97	13,46	18,31	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,79**
8,30	6,45	14,88	15,06	7,51	5,79	9,47	8,80	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl								**5,79**
11,74	10,38	13,63	6,01	11,52	5,79	10,53	12,56	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,79**
15,50	15,65	24,04	5,79	19,50	17,17	16,04	21,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**5,79**
8,91	10,19	21,08	5,79	11,09	6,03	10,65	12,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**5,79**
8,91	8,86	21,08	5,79	11,09	10,48	11,97	14,29	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,79**
9,77	8,86	21,08	5,79	12,76	10,48	11,97	16,51	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**5,79**
12,33	14,19	29,42	5,79	16,09	12,70	18,55	20,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**5,79**
8,06	10,19	21,08	5,79	9,43	7,14	9,34	12,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**5,79**
10,62	11,53	21,08	5,79	11,09	7,14	11,97	14,29	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht								**5,79**
12,75	11,97	22,96	5,79	15,89	13,97	13,46	19,42	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht								**5,79**
12,24	11,21	19,04	5,79	15,03	12,13	12,82	17,44	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht								**5,79**
12,80	12,33	23,33	5,79	16,97	14,90	13,62	20,12	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	10,74	10,51	18,21	5,79	12,82	9,02	12,70	17,27	**5,79**
3*Weizen Vollkornmehl + 2*Tomaten + 1*Tomaten	10,38	11,20	15,38	6,07	11,98	5,78	10,80	12,10	**5,78**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,91	8,79	10,75	15,11	9,75	5,78	9,97	10,00	**5,78**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,66	7,57	14,96	7,36	9,02	5,78	8,74	11,00	**5,78**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	10,38	11,20	15,38	6,07	11,98	5,78	10,80	12,10	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,98	16,40	18,50	5,78	18,82	17,66	17,59	21,17	**5,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,50	15,02	17,79	5,78	17,20	15,90	16,32	19,38	**5,78**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	11,41	12,13	23,33	6,60	13,92	5,78	12,84	14,77	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	14,49	16,75	18,25	5,78	17,55	13,68	17,30	18,79	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,70	15,73	18,50	5,78	17,15	17,66	15,61	20,06	**5,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,22	14,35	17,79	5,78	15,53	15,90	14,35	18,27	**5,78**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	11,99	11,60	22,25	6,82	12,83	5,78	12,14	13,58	**5,78**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	11,99	11,60	22,25	6,82	12,83	5,78	12,14	13,58	**5,78**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	11,99	11,60	22,25	6,82	12,83	5,78	12,14	13,58	**5,78**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	11,02	12,04	20,38	5,78	11,31	6,39	12,11	15,08	**5,78**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	10,17	9,37	20,38	5,78	12,98	9,72	12,11	17,30	**5,78**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	8,46	10,71	20,38	5,78	9,64	6,39	9,47	12,86	**5,78**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	9,31	9,37	20,38	5,78	11,31	9,72	12,11	15,08	**5,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Roggenmehl								**5,78**
12,73	14,71	28,71	5,78	16,31	11,94	18,68	21,74	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Miso								**5,78**
10,37	9,44	18,33	5,78	11,87	8,66	11,14	12,56	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**5,78**
13,89	13,05	18,25	5,78	16,07	10,68	14,93	17,62	
Champignons frisch + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**5,78**
13,92	13,29	18,50	5,78	16,78	11,30	15,04	18,09	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**5,78**
13,89	13,05	18,25	5,78	16,07	10,68	14,93	17,62	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**5,78**
12,37	13,01	17,00	5,78	14,45	10,78	13,41	15,76	
Walnüsse + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**5,78**
13,92	13,29	18,50	5,78	16,78	11,30	15,04	18,09	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**5,78**
12,40	13,25	17,25	5,78	15,17	11,40	13,51	16,22	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**5,78**
12,40	13,25	17,25	5,78	15,17	11,40	13,51	16,22	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**5,78**
12,37	13,01	17,00	5,78	14,45	10,78	13,41	15,76	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao								**5,78**
8,67	8,75	26,58	5,78	10,28	7,93	12,89	13,64	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Kakao								**5,78**
8,70	8,99	26,83	5,78	11,00	8,56	13,00	14,11	
Miso + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**5,78**
10,37	9,44	18,33	5,78	11,87	8,66	11,14	12,56	
Austernpilze + Miso + Reis halbpoliert gegart								**5,78**
10,37	9,44	18,33	5,78	11,87	8,66	11,14	12,56	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,78**
12,37	13,01	17,00	5,78	14,45	10,78	13,41	15,76	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,78**
12,40	13,25	17,25	5,78	15,17	11,40	13,51	16,22	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**5,78**
12,37	13,01	17,00	5,78	14,45	10,78	13,41	15,76	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**5,78**
12,40	13,25	17,25	5,78	15,17	11,40	13,51	16,22	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**5,78**
11,99	11,60	22,25	6,82	12,83	5,78	12,14	13,58	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**5,78**
11,99	11,60	22,25	6,82	12,83	5,78	12,14	13,58	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Miso								**5,78**
10,37	9,44	18,33	5,78	11,87	8,66	11,14	12,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**5,78**
15,72	14,96	16,75	5,78	18,38	13,63	16,74	20,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Tomaten								**5,78**
12,38	13,80	28,96	5,78	16,58	12,75	18,80	21,47	
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**5,78**
15,44	15,30	18,29	5,78	18,73	16,14	15,50	19,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**5,78**
10,67	11,13	20,63	5,78	11,58	7,19	12,22	14,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**5,78**
8,96	8,47	20,63	5,78	11,58	10,53	12,22	14,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**5,78**
9,82	8,47	20,63	5,78	13,24	10,53	12,22	17,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**5,78**
8,11	9,80	20,63	5,78	9,91	7,19	9,59	12,58	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**5,78**
8,96	9,80	20,63	5,78	11,58	6,08	10,91	12,58	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl								**5,78**
6,56	6,99	22,67	5,78	7,67	5,78	8,39	9,67	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse								**5,78**
7,85	7,65	22,67	5,78	8,50	5,78	9,71	10,78	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**5,78**
13,01	9,30	12,38	5,78	11,58	7,76	10,70	14,04	
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht								**5,78**
16,35	16,41	20,00	5,78	20,58	18,23	17,40	22,52	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**5,78**
13,69	12,83	21,25	5,78	17,69	14,23	16,13	19,00	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**5,78**
7,38	6,08	22,42	5,78	8,62	6,82	9,61	11,42	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**5,78**
7,42	6,32	22,67	5,78	9,33	7,44	9,71	11,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	6,96	6,08	22,42	5,78	7,78	6,82	9,61	10,31	**5,78**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	6,99	6,32	22,67	5,78	8,50	7,44	9,71	10,78	**5,78**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	13,89	13,05	18,25	5,78	16,07	10,68	14,93	17,62	**5,78**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	12,37	13,01	17,00	5,78	14,45	10,78	13,41	15,76	**5,78**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Lauch gedünstet	13,89	13,05	18,25	5,78	16,07	10,68	14,93	17,62	**5,78**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	12,37	13,01	17,00	5,78	14,45	10,78	13,41	15,76	**5,78**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Champignons frisch	13,92	13,29	18,50	5,78	16,78	11,30	15,04	18,09	**5,78**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	12,40	13,25	17,25	5,78	15,17	11,40	13,51	16,22	**5,78**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	12,40	13,25	17,25	5,78	15,17	11,40	13,51	16,22	**5,78**
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	13,92	13,29	18,50	5,78	16,78	11,30	15,04	18,09	**5,78**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	11,99	11,60	22,25	6,82	12,83	5,78	12,14	13,58	**5,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,65	15,02	17,79	5,78	16,37	15,34	15,66	17,16	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	15,12	16,40	18,50	5,78	17,98	17,11	16,93	18,94	**5,78**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Walnüsse	13,89	13,05	18,25	5,78	16,07	10,68	14,93	17,62	**5,78**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Walnüsse	13,92	13,29	18,50	5,78	16,78	11,30	15,04	18,09	**5,78**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Walnüsse	13,92	13,29	18,50	5,78	16,78	11,30	15,04	18,09	**5,78**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Walnüsse	13,89	13,05	18,25	5,78	16,07	10,68	14,93	17,62	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	13,41	14,40	18,50	5,78	15,48	13,77	14,95	17,83	**5,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,52	5,97	8,29	13,52	6,91	5,78	7,97	8,18	**5,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	11,94	13,02	17,79	5,78	13,87	12,01	13,69	16,04	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	11,28	12,40	18,50	5,78	13,82	14,33	12,98	15,61	**5,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	9,80	11,02	17,79	5,78	12,20	12,57	11,72	13,82	**5,78**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen	12,84	11,77	19,08	5,78	15,08	8,64	13,07	15,80	**5,78**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen	11,32	11,73	17,83	5,78	13,46	8,74	11,54	13,93	**5,78**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	16,12	13,72	14,46	5,78	17,38	13,09	15,86	18,86	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,91	18,48	24,25	5,78	22,18	20,78	19,22	25,32	**5,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,09	11,69	13,63	5,78	13,03	10,34	12,38	13,82	**5,78**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	8,27	7,65	18,50	6,89	9,33	5,78	9,71	9,67	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	12,56	13,07	14,33	5,78	14,65	12,11	13,64	15,61	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,55	17,73	22,67	5,78	17,98	19,33	16,93	20,06	**5,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,40	17,73	22,67	5,78	22,98	20,44	18,90	25,61	**5,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,08	16,35	21,96	5,78	16,37	17,57	15,66	18,27	**5,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,92	16,35	21,96	5,78	21,37	18,68	17,64	23,82	**5,78**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	10,37	9,44	18,33	5,78	11,87	8,66	11,14	12,56	**5,78**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Austernpilze	10,37	9,44	18,33	5,78	11,87	8,66	11,14	12,56	**5,78**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	12,50	13,67	27,25	7,64	14,23	5,77	13,41	15,20	**5,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	10,35	11,09	21,88	6,29	11,78	5,77	11,31	12,58	**5,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	15,55	14,54	17,08	5,77	18,95	13,20	17,09	19,60	**5,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	10,45	11,33	18,29	6,37	11,65	5,77	13,13	11,93	**5,77**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	11,61	13,23	15,13	5,77	13,43	7,56	13,84	15,18	**5,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	10,96	11,27	16,13	5,77	13,42	9,03	12,41	14,24	**5,77**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze	10,77	10,58	13,75	7,90	11,86	5,77	11,30	11,23	**5,77**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	12,27	11,42	18,04	5,77	14,55	11,54	12,22	15,28	**5,77**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	15,08	9,25	13,38	6,96	10,49	5,77	10,67	13,63	**5,77**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Hirse gekocht	14,11	8,99	10,58	5,98	10,32	5,77	9,42	12,13	**5,77**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Hirse gekocht	14,11	8,99	10,58	5,98	10,32	5,77	9,42	12,13	**5,77**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Mais-Mehl	14,11	8,99	10,58	5,98	10,32	5,77	9,42	12,13	**5,77**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Mais-Mehl	14,11	8,99	10,58	5,98	10,32	5,77	9,42	12,13	**5,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	17,43	17,20	22,33	5,77	22,08	18,94	18,38	23,94	**5,77**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken	10,77	12,58	26,25	6,90	13,53	5,77	12,61	14,57	**5,77**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	14,64	14,36	23,96	5,77	19,23	16,52	15,38	21,96	**5,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	12,48	11,31	17,38	5,77	15,03	8,93	13,93	16,11	**5,77**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Champignons frisch	14,11	8,99	10,58	5,98	10,32	5,77	9,42	12,13	**5,77**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Champignons frisch	14,11	8,99	10,58	5,98	10,32	5,77	9,42	12,13	**5,77**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**5,77**
13,47	11,77	16,29	5,77	12,86	7,89	11,84	14,98	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,77**
13,56	13,51	17,71	5,77	17,76	12,67	15,76	20,89	
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,77**
10,77	12,58	26,25	6,90	13,53	5,77	12,61	14,57	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,77**
14,79	14,52	16,46	5,77	18,14	13,25	16,32	18,67	
3*Hirse gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**5,76**
11,91	12,00	21,75	6,88	10,66	5,76	10,32	12,88	
3*Hirse gekocht + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**5,76**
15,33	13,33	13,42	9,10	13,99	5,76	12,95	12,88	
3*Hirse gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**5,76**
14,48	13,33	21,75	6,88	12,33	5,76	12,95	15,10	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl								**5,76**
10,38	10,34	10,46	7,13	11,56	5,76	10,55	10,92	
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**5,76**
14,69	9,01	10,08	6,19	10,19	5,76	9,92	13,32	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**5,76**
12,15	13,58	17,04	5,76	16,33	10,40	14,89	16,80	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**5,76**
8,94	8,81	20,83	5,76	9,92	7,38	11,36	12,79	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht								**5,76**
15,61	13,92	19,92	5,76	15,88	12,32	13,60	17,74	
Miso + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**5,76**
12,27	11,88	15,92	5,76	14,93	10,98	13,04	16,62	
Roggenmehl + Miso + Bohnen grün gekocht								**5,76**
12,27	11,88	15,92	5,76	14,93	10,98	13,04	16,62	
Miso + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**5,76**
12,27	11,88	15,92	5,76	14,93	10,98	13,04	16,62	
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Roggenmehl								**5,76**
10,01	9,57	20,08	5,76	12,97	8,91	12,43	15,78	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**5,76**
10,01	9,57	20,08	5,76	12,97	8,91	12,43	15,78	
Bohnen grün gekocht + Miso + Roggenmehl								**5,76**
12,27	11,88	15,92	5,76	14,93	10,98	13,04	16,62	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht								**5,76**
10,41	10,32	10,58	7,20	11,58	5,76	10,45	10,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**5,76**
10,41	10,32	10,58	7,20	11,58	5,76	10,45	10,51	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss								**5,76**
9,39	9,01	18,46	5,76	10,91	9,28	11,36	13,19	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,76**
10,41	10,32	10,58	7,20	11,58	5,76	10,45	10,51	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**5,76**
14,78	14,51	21,17	5,76	18,33	15,28	14,30	19,82	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,76**
10,41	10,32	10,58	7,20	11,58	5,76	10,45	10,51	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**5,76**
11,70	7,95	13,38	5,93	9,02	5,76	9,44	11,38	
Austernpilze + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**5,76**
10,01	9,57	20,08	5,76	12,97	8,91	12,43	15,78	
Mais-Mehl + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**5,76**
13,91	9,89	12,58	5,76	13,27	8,64	11,43	16,00	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Miso								**5,76**
12,27	11,88	15,92	5,76	14,93	10,98	13,04	16,62	
Tomaten + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht								**5,76**
13,91	9,89	12,58	5,76	13,27	8,64	11,43	16,00	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Miso								**5,76**
14,78	14,51	21,17	5,76	18,33	15,28	14,30	19,82	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Miso								**5,76**
12,27	11,88	15,92	5,76	14,93	10,98	13,04	16,62	
Roggenmehl + Austernpilze + Erbsen grün gekocht								**5,76**
10,01	9,57	20,08	5,76	12,97	8,91	12,43	15,78	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl								**5,76**
13,91	9,89	12,58	5,76	13,27	8,64	11,43	16,00	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**5,76**
14,78	14,51	21,17	5,76	18,33	15,28	14,30	19,82	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Sojabohnen								**5,76**
14,78	14,51	21,17	5,76	18,33	15,28	14,30	19,82	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Mais-Mehl								**5,76**
13,91	9,89	12,58	5,76	13,27	8,64	11,43	16,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	15,18	14,01	21,88	5,76	16,57	13,21	13,47	18,70	**5,76**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	16,47	16,97	25,13	5,76	20,58	19,27	17,03	23,79	**5,76**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	11,87	10,94	17,63	5,76	14,72	7,98	13,15	15,53	**5,76**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	10,35	10,90	16,38	5,76	13,10	8,08	11,63	13,67	**5,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	14,01	13,25	18,79	5,76	19,37	14,94	14,99	20,53	**5,76**
Sojabohnen + Miso + Karottensalat mit Salatöl	14,78	14,51	21,17	5,76	18,33	15,28	14,30	19,82	**5,76**
Miso + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	14,78	14,51	21,17	5,76	18,33	15,28	14,30	19,82	**5,76**
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	10,41	10,32	10,58	7,20	11,58	5,76	10,45	10,51	**5,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	10,41	10,32	10,58	7,20	11,58	5,76	10,45	10,51	**5,76**
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Tomaten	13,91	9,89	12,58	5,76	13,27	8,64	11,43	16,00	**5,76**
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Tomaten	13,91	9,89	12,58	5,76	13,27	8,64	11,43	16,00	**5,76**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	9,65	9,44	22,88	7,12	10,56	5,76	11,29	11,47	**5,76**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	16,45	16,85	25,00	5,76	20,22	18,96	16,98	23,56	**5,76**
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,72	8,99	10,21	6,26	10,22	5,76	9,82	12,91	**5,76**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,97	8,46	20,71	5,76	11,68	10,58	12,29	14,89	**5,76**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,39	13,79	29,04	5,76	16,68	12,81	18,87	21,56	**5,76**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,97	9,79	20,71	5,76	11,68	6,14	10,97	12,67	**5,76**
3*Miso + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,45	15,29	18,38	5,76	18,83	16,19	15,57	19,89	**5,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,68	11,13	20,71	5,76	11,68	7,25	12,29	14,89	**5,76**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,82	8,46	20,71	5,76	13,34	10,58	12,29	17,11	**5,76**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,12	9,79	20,71	5,76	10,01	7,25	9,66	12,67	**5,76**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Austernpilze	10,01	9,57	20,08	5,76	12,97	8,91	12,43	15,78	**5,76**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	10,01	9,57	20,08	5,76	12,97	8,91	12,43	15,78	**5,76**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	13,03	9,67	16,25	6,11	10,42	5,75	10,53	11,67	**5,75**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	15,17	12,33	16,25	7,22	12,08	5,75	11,84	12,78	**5,75**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,61	8,03	15,46	7,41	8,77	5,75	8,72	10,82	**5,75**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	13,46	9,67	16,25	6,11	11,25	5,75	10,53	12,78	**5,75**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	13,53	15,19	15,79	5,74	15,82	10,71	16,04	16,62	**5,74**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	14,91	15,24	17,54	5,74	18,08	14,11	17,01	21,12	**5,74**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,56	11,00	17,00	5,74	12,15	12,82	10,76	15,54	**5,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,51	10,64	16,63	5,74	11,08	11,89	10,61	14,84	**5,74**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Austernpilze	11,60	13,27	30,17	5,74	14,89	11,16	17,68	19,86	**5,74**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	8,18	7,93	21,83	5,74	9,89	8,93	11,10	13,19	**5,74**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	9,03	7,93	21,83	5,74	11,56	8,93	11,10	15,41	**5,74**
3*Walnüsse + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	12,68	11,25	17,42	6,02	14,60	5,74	13,22	15,08	**5,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	18,11	17,98	19,63	5,74	22,68	19,92	19,71	24,10	**5,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	8,89	8,91	21,17	5,74	11,07	10,39	12,01	14,38	**5,74**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	8,04	10,25	21,17	5,74	9,40	7,06	9,38	12,16	**5,74**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	10,60	11,58	21,17	5,74	11,07	7,06	12,01	14,38	**5,74**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	12,31	14,25	29,50	5,74	16,07	12,62	18,59	21,04	**5,74**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	8,89	10,25	21,17	5,74	11,07	5,95	10,69	12,16	**5,74**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	9,75	8,91	21,17	5,74	12,73	10,39	12,01	16,60	**5,74**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	11,65	10,27	13,33	5,74	11,21	6,98	11,40	14,54	**5,74**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	11,08	10,96	24,46	5,74	12,94	11,81	13,13	15,56	**5,74**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,69	13,91	17,13	5,74	17,93	14,51	14,54	18,50	**5,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	17,44	17,19	22,42	5,74	22,18	19,00	18,45	24,03	**5,74**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	12,32	7,96	19,00	7,14	9,40	5,74	10,42	12,08	**5,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	9,23	9,31	16,63	5,74	10,24	9,11	10,61	11,51	**5,74**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	9,28	9,67	17,00	5,74	11,32	10,04	10,76	12,21	**5,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,48	8,23	14,71	7,71	9,11	5,74	9,35	11,64	**5,74**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	11,08	11,09	15,96	5,73	12,78	7,09	12,63	15,29	**5,73**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Walnüsse	11,15	11,22	16,00	6,07	12,78	5,73	11,56	13,03	**5,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Mandeln	13,05	14,17	17,25	5,73	18,02	11,29	15,62	18,76	**5,73**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,21	14,43	16,50	5,73	18,62	14,59	15,79	19,00	**5,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**5,73**
8,22	9,92	20,83	5,73	9,73	7,24	9,59	12,73	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**5,73**
8,22	9,92	20,83	5,73	9,73	7,24	9,59	12,73	
Haselnüsse + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**5,73**
10,79	11,25	20,83	5,73	11,40	7,24	12,22	14,96	
Miso + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,73**
15,21	14,43	16,50	5,73	18,62	14,59	15,79	19,00	
Kakao + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**5,73**
12,50	13,92	29,17	5,73	16,40	12,80	18,80	21,62	
Buchweizen + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**5,73**
9,08	8,59	20,83	5,73	11,40	10,58	12,22	14,96	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**5,73**
9,93	8,59	20,83	5,73	13,07	10,58	12,22	17,18	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**5,73**
9,08	9,92	20,83	5,73	11,40	6,13	10,91	12,73	
Spitzkohl + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**5,73**
9,08	8,59	20,83	5,73	11,40	10,58	12,22	14,96	
Spitzkohl + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**5,73**
10,79	11,25	20,83	5,73	11,40	7,24	12,22	14,96	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**5,73**
9,93	8,59	20,83	5,73	13,07	10,58	12,22	17,18	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**5,73**
9,08	9,92	20,83	5,73	11,40	6,13	10,91	12,73	
Spitzkohl + Kakao + Bohnen grün gekocht								**5,73**
12,50	13,92	29,17	5,73	16,40	12,80	18,80	21,62	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**5,73**
9,08	9,92	20,83	5,73	11,40	6,13	10,91	12,73	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken								**5,73**
9,08	9,92	20,83	5,73	11,40	6,13	10,91	12,73	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss								**5,73**
11,78	12,36	19,92	5,73	13,40	12,29	13,52	16,10	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
9,17	8,77	20,00	5,73	11,00	9,53	11,93	13,87	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
12,59	14,11	28,33	5,73	16,00	11,76	18,51	20,53	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
10,03	8,77	20,00	5,73	12,67	9,53	11,93	16,09	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
9,17	8,77	20,00	5,73	11,00	9,53	11,93	13,87	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
8,32	10,11	20,00	5,73	9,33	6,20	9,30	11,64	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
10,88	11,44	20,00	5,73	11,00	6,20	11,93	13,87	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
8,32	10,11	20,00	5,73	9,33	6,20	9,30	11,64	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
10,88	11,44	20,00	5,73	11,00	6,20	11,93	13,87	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
12,59	14,11	28,33	5,73	16,00	11,76	18,51	20,53	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,73**
10,03	8,77	20,00	5,73	12,67	9,53	11,93	16,09	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**5,73**
9,93	8,59	20,83	5,73	13,07	10,58	12,22	17,18	
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Spitzkohl								**5,73**
9,08	8,59	20,83	5,73	11,40	10,58	12,22	14,96	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**5,73**
9,93	8,59	20,83	5,73	13,07	10,58	12,22	17,18	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Spitzkohl								**5,73**
12,50	13,92	29,17	5,73	16,40	12,80	18,80	21,62	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Spitzkohl								**5,73**
8,22	9,92	20,83	5,73	9,73	7,24	9,59	12,73	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**5,73**
9,08	9,92	20,83	5,73	11,40	6,13	10,91	12,73	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**5,73**
9,08	9,92	20,83	5,73	11,40	6,13	10,91	12,73	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**5,73**
9,08	8,59	20,83	5,73	11,40	10,58	12,22	14,96	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**5,73**
12,50	13,92	29,17	5,73	16,40	12,80	18,80	21,62	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Spitzkohl								**5,73**
10,79	11,25	20,83	5,73	11,40	7,24	12,22	14,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	10,79	11,25	20,83	5,73	11,40	7,24	12,22	14,96	**5,73**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	8,22	9,92	20,83	5,73	9,73	7,24	9,59	12,73	**5,73**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	9,17	8,77	20,00	5,73	11,00	9,53	11,93	13,87	**5,73**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	11,25	11,49	16,58	5,73	14,78	8,97	12,36	15,62	**5,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Reis halbpoliert gegart	12,59	14,11	28,33	5,73	16,00	11,76	18,51	20,53	**5,73**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	10,88	11,44	20,00	5,73	11,00	6,20	11,93	13,87	**5,73**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	12,59	14,11	28,33	5,73	16,00	11,76	18,51	20,53	**5,73**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	10,03	8,77	20,00	5,73	12,67	9,53	11,93	16,09	**5,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	8,32	10,11	20,00	5,73	9,33	6,20	9,30	11,64	**5,73**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	8,32	10,11	20,00	5,73	9,33	6,20	9,30	11,64	**5,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	9,17	8,77	20,00	5,73	11,00	9,53	11,93	13,87	**5,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	10,88	11,44	20,00	5,73	11,00	6,20	11,93	13,87	**5,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	10,03	8,77	20,00	5,73	12,67	9,53	11,93	16,09	**5,73**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,25	11,49	16,58	5,73	14,78	8,97	12,36	15,62	**5,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Reis halbpoliert gegart	15,21	14,43	16,50	5,73	18,62	14,59	15,79	19,00	**5,73**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	15,21	14,43	16,50	5,73	18,62	14,59	15,79	19,00	**5,73**
Tomaten + Walnüsse + Erbsen grün gekocht	12,77	11,53	17,83	5,73	16,40	8,87	13,88	17,49	**5,73**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht	11,25	11,49	16,58	5,73	14,78	8,97	12,36	15,62	**5,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	15,21	14,43	16,50	5,73	18,62	14,59	15,79	19,00	**5,73**
Walnüsse + Tomaten + Erbsen grün gekocht	12,77	11,53	17,83	5,73	16,40	8,87	13,88	17,49	**5,73**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Erbsen grün gekocht	11,25	11,49	16,58	5,73	14,78	8,97	12,36	15,62	**5,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Miso	15,21	14,43	16,50	5,73	18,62	14,59	15,79	19,00	**5,73**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	11,03	9,59	20,58	5,73	12,17	9,08	12,41	13,22	**5,73**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	18,53	17,81	19,42	5,73	24,44	20,17	20,77	25,44	**5,73**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	10,42	10,54	10,54	7,32	11,46	5,73	10,53	10,68	**5,73**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Miso	14,99	14,98	23,08	5,73	18,53	15,96	14,55	20,77	**5,73**
Walnüsse + Austernpilze + Lauch gedünstet	10,80	9,19	20,75	6,40	11,90	5,73	12,03	12,93	**5,73**
Austernpilze + Walnüsse + Lauch gedünstet	10,80	9,19	20,75	6,40	11,90	5,73	12,03	12,93	**5,73**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	11,25	11,49	16,58	5,73	14,78	8,97	12,36	15,62	**5,73**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Tomaten	11,25	11,49	16,58	5,73	14,78	8,97	12,36	15,62	**5,73**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Tomaten	12,77	11,53	17,83	5,73	16,40	8,87	13,88	17,49	**5,73**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Tomaten	12,77	11,53	17,83	5,73	16,40	8,87	13,88	17,49	**5,73**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	12,77	11,53	17,83	5,73	16,40	8,87	13,88	17,49	**5,73**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Walnüsse	10,80	9,19	20,75	6,40	11,90	5,73	12,03	12,93	**5,73**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Walnüsse	12,77	11,53	17,83	5,73	16,40	8,87	13,88	17,49	**5,73**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Walnüsse	10,80	9,19	20,75	6,40	11,90	5,73	12,03	12,93	**5,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**5,73**
13,66	12,07	18,67	5,73	14,41	11,81	12,45	16,99	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**5,73**
12,71	8,69	10,67	5,73	9,91	6,38	9,80	12,93	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**5,73**
12,76	9,05	11,04	5,73	10,98	7,31	9,95	13,63	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**5,73**
14,70	8,97	9,83	6,28	10,02	5,73	9,75	13,06	
3*Sojabohnen + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,73**
15,18	14,01	21,96	5,73	16,67	13,27	13,54	18,79	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse								**5,73**
10,88	11,44	20,00	5,73	11,00	6,20	11,93	13,87	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse								**5,73**
10,88	11,44	20,00	5,73	11,00	6,20	11,93	13,87	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl								**5,73**
8,22	9,92	20,83	5,73	9,73	7,24	9,59	12,73	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl								**5,73**
8,32	10,11	20,00	5,73	9,33	6,20	9,30	11,64	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Haselnüsse								**5,73**
10,79	11,25	20,83	5,73	11,40	7,24	12,22	14,96	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Gerstenmehl								**5,73**
8,22	9,92	20,83	5,73	9,73	7,24	9,59	12,73	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse								**5,73**
10,79	11,25	20,83	5,73	11,40	7,24	12,22	14,96	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl								**5,73**
8,32	10,11	20,00	5,73	9,33	6,20	9,30	11,64	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,73**
12,55	13,87	28,33	5,73	15,89	12,38	18,37	20,89	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,73**
9,18	8,90	20,38	5,73	11,97	11,09	11,95	14,92	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,73**
12,60	14,23	28,71	5,73	16,97	13,31	18,53	21,59	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,73**
9,13	8,54	20,00	5,73	10,89	10,16	11,79	14,22	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,73**
10,32	11,07	15,33	5,73	11,97	7,14	11,86	14,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	10,04	8,90	20,38	5,73	13,63	11,09	11,95	17,14	**5,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	9,99	8,54	20,00	5,73	12,56	10,16	11,79	16,44	**5,73**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	9,18	10,23	20,38	5,73	11,97	6,64	10,63	12,70	**5,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	8,28	9,87	20,00	5,73	9,23	6,82	9,16	12,00	**5,73**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,89	11,57	20,38	5,73	11,97	7,76	11,95	14,92	**5,73**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	8,33	10,23	20,38	5,73	10,30	7,76	9,32	12,70	**5,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,84	11,21	20,00	5,73	10,89	6,82	11,79	14,22	**5,73**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Kakao	12,50	13,92	29,17	5,73	16,40	12,80	18,80	21,62	**5,73**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Kakao	12,50	13,92	29,17	5,73	16,40	12,80	18,80	21,62	**5,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Kakao	12,59	14,11	28,33	5,73	16,00	11,76	18,51	20,53	**5,73**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Austernpilze	10,80	9,19	20,75	6,40	11,90	5,73	12,03	12,93	**5,73**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Austernpilze	10,80	9,19	20,75	6,40	11,90	5,73	12,03	12,93	**5,73**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	12,59	14,11	28,33	5,73	16,00	11,76	18,51	20,53	**5,73**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	10,03	8,77	20,00	5,73	12,67	9,53	11,93	16,09	**5,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	10,03	8,77	20,00	5,73	12,67	9,53	11,93	16,09	**5,73**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Buchweizen	9,08	8,59	20,83	5,73	11,40	10,58	12,22	14,96	**5,73**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	9,08	8,59	20,83	5,73	11,40	10,58	12,22	14,96	**5,73**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	9,93	8,59	20,83	5,73	13,07	10,58	12,22	17,18	**5,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	9,17	8,77	20,00	5,73	11,00	9,53	11,93	13,87	**5,73**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	9,93	8,59	20,83	5,73	13,07	10,58	12,22	17,18	**5,73**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	9,17	8,77	20,00	5,73	11,00	9,53	11,93	13,87	**5,73**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,41	6,00	8,46	13,66	7,65	5,73	8,47	8,46	**5,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,43	11,65	13,88	5,72	13,34	10,42	12,50	14,58	**5,72**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,84	13,31	17,29	5,72	17,57	14,54	15,41	19,96	**5,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	13,09	12,89	21,29	5,72	15,98	11,92	13,68	17,73	**5,72**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,48	12,01	14,25	5,72	14,42	11,36	12,66	15,28	**5,72**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,56	12,64	17,29	5,72	15,90	14,54	13,43	18,84	**5,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,18	10,78	17,04	5,72	11,15	11,47	10,47	13,96	**5,72**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,20	11,35	14,25	5,72	12,75	11,36	10,68	14,17	**5,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,15	10,99	13,88	5,72	11,68	10,42	10,53	13,47	**5,72**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bulgur, trocken	10,50	11,67	18,92	6,37	12,39	5,72	11,34	12,83	**5,72**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	15,81	13,42	15,29	5,72	16,38	11,46	14,09	16,52	**5,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,57	11,65	13,88	5,72	12,51	9,87	11,84	12,36	**5,72**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,99	13,31	17,29	5,72	16,73	13,98	14,75	17,73	**5,72**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,62	12,01	14,25	5,72	13,58	10,80	12,00	13,06	**5,72**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	11,28	11,31	17,29	5,72	14,23	10,65	12,78	16,62	**5,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	10,86	9,65	13,88	5,72	10,01	6,53	9,87	11,24	**5,72**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	10,91	10,01	14,25	5,72	11,08	7,47	10,03	11,94	**5,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	8,73	7,65	13,88	5,72	8,34	7,09	7,89	9,02	**5,72**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	9,14	9,31	17,29	5,72	12,57	11,21	10,80	14,40	**5,72**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	8,78	8,01	14,25	5,72	9,42	8,02	8,05	9,72	**5,72**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,45	10,43	20,92	5,72	14,93	11,90	13,42	18,63	**5,72**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,60	11,76	20,92	5,72	13,27	7,46	12,11	14,19	**5,72**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,02	15,76	29,25	5,72	18,27	14,12	20,00	23,08	**5,72**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,31	13,09	20,92	5,72	13,27	8,57	13,42	16,41	**5,72**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	8,88	8,13	21,54	5,72	11,55	8,12	11,43	13,89	**5,72**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,74	11,76	20,92	5,72	11,60	8,57	10,79	14,19	**5,72**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,60	10,43	20,92	5,72	13,27	11,90	13,42	16,41	**5,72**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,06	8,68	10,08	5,72	10,25	5,80	8,71	9,72	**5,72**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,42	9,97	13,13	5,72	13,40	8,98	11,46	14,40	**5,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	8,90	9,45	17,04	5,72	10,32	8,69	10,47	10,62	**5,72**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,05	13,35	18,42	5,72	13,58	13,02	12,00	14,17	**5,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,00	12,99	18,04	5,72	12,51	12,09	11,84	13,47	**5,72**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,90	13,35	18,42	5,72	18,58	14,13	13,97	19,72	**5,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,26	14,64	21,46	5,72	21,73	17,32	16,72	24,40	**5,72**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,41	14,64	21,46	5,72	16,73	16,21	14,75	18,84	**5,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,85	12,99	18,04	5,72	17,51	13,20	13,82	19,02	**5,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	12,33	12,87	20,67	5,72	15,17	11,97	12,91	16,80	**5,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	14,76	14,31	22,71	5,72	20,30	16,32	16,01	22,93	**5,72**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	13,07	12,75	14,25	6,04	12,55	5,72	12,54	12,09	**5,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,03	10,89	16,79	5,71	11,02	11,36	10,51	14,22	**5,71**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,85	14,56	18,25	5,71	19,72	14,84	17,08	22,22	**5,71**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,85	14,56	18,25	5,71	19,72	14,84	17,08	22,22	**5,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	14,85	14,56	18,25	5,71	19,72	14,84	17,08	22,22	**5,71**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	14,85	14,56	18,25	5,71	19,72	14,84	17,08	22,22	**5,71**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Roggenmehl	13,09	13,24	19,58	5,71	15,48	11,82	13,92	18,58	**5,71**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	13,09	13,24	19,58	5,71	15,48	11,82	13,92	18,58	**5,71**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	8,87	9,96	20,67	5,71	10,92	5,98	10,43	11,96	**5,71**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Bulgur, trocken	8,91	10,20	20,92	5,71	11,63	6,60	10,54	12,42	**5,71**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	8,87	9,96	20,67	5,71	10,92	5,98	10,43	11,96	**5,71**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	9,52	10,08	26,58	7,00	11,12	5,71	11,58	12,53	**5,71**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Bulgur, trocken	9,52	10,08	26,58	7,00	11,12	5,71	11,58	12,53	**5,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	8,91	10,20	20,92	5,71	11,63	6,60	10,54	12,42	**5,71**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Roggenmehl	10,19	9,35	20,63	5,71	13,28	9,89	12,30	17,57	**5,71**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Roggenmehl	12,76	14,69	28,96	5,71	16,61	12,11	18,88	22,01	**5,71**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Roggenmehl	11,05	12,02	20,63	5,71	11,61	6,56	12,30	15,34	**5,71**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	9,32	9,11	18,25	5,71	11,59	10,17	11,03	13,30	**5,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	9,27	8,75	17,88	5,71	10,52	9,23	10,87	12,60	**5,71**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Roggenmehl	9,34	9,35	20,63	5,71	11,61	9,89	12,30	15,34	**5,71**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Roggenmehl	8,48	10,69	20,63	5,71	9,94	6,56	9,67	13,12	**5,71**
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Spitzkohl	14,98	11,52	13,17	5,71	12,88	10,29	12,57	16,31	**5,71**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	14,98	11,52	13,17	5,71	12,88	10,29	12,57	16,31	**5,71**
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	14,98	11,52	13,17	5,71	12,88	10,29	12,57	16,31	**5,71**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Linsen reif gekocht	14,98	11,52	13,17	5,71	12,88	10,29	12,57	16,31	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	15,96	16,47	24,08	5,71	21,13	17,46	19,97	23,78	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	15,92	16,23	23,83	5,71	20,41	16,83	19,86	23,31	**5,71**
Sojabohnen + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	13,09	13,24	19,58	5,71	15,48	11,82	13,92	18,58	**5,71**
Haselnüsse + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	10,62	11,53	20,92	5,71	11,63	7,71	11,86	14,64	**5,71**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	8,05	10,20	20,92	5,71	9,97	7,71	9,22	12,42	**5,71**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	8,87	9,96	20,67	5,71	10,92	5,98	10,43	11,96	**5,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**5,71**
8,91	10,20	20,92	5,71	11,63	6,60	10,54	12,42	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**5,71**
9,76	8,87	20,92	5,71	13,30	11,04	11,86	16,87	
Buchweizen + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**5,71**
8,91	8,87	20,92	5,71	11,63	11,04	11,86	14,64	
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**5,71**
8,91	10,20	20,92	5,71	11,63	6,60	10,54	12,42	
Kakao + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**5,71**
12,32	14,20	29,25	5,71	16,63	13,27	18,43	21,31	
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**5,71**
9,73	8,63	20,67	5,71	12,58	10,42	11,75	16,40	
Kakao + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**5,71**
12,29	13,96	29,00	5,71	15,92	12,64	18,33	20,84	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**5,71**
8,87	8,63	20,67	5,71	10,92	10,42	11,75	14,18	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**5,71**
9,73	8,63	20,67	5,71	12,58	10,42	11,75	16,40	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**5,71**
9,76	8,87	20,92	5,71	13,30	11,04	11,86	16,87	
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**5,71**
8,87	9,96	20,67	5,71	10,92	5,98	10,43	11,96	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**5,71**
10,58	11,29	20,67	5,71	10,92	7,09	11,75	14,18	
Champignons frisch + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**5,71**
8,91	8,87	20,92	5,71	11,63	11,04	11,86	14,64	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**5,71**
8,02	9,96	20,67	5,71	9,25	7,09	9,12	11,96	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**5,71**
8,87	8,63	20,67	5,71	10,92	10,42	11,75	14,18	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**5,71**
14,85	14,56	18,25	5,71	19,72	14,84	17,08	22,22	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Kartoffeln gegart								**5,71**
10,58	11,29	20,67	5,71	10,92	7,09	11,75	14,18	
Lauch gedünstet + Kakao + Kartoffeln gegart								**5,71**
12,29	13,96	29,00	5,71	15,92	12,64	18,33	20,84	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	14,85	14,56	18,25	5,71	19,72	14,84	17,08	22,22	**5,71**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht	13,92	9,88	12,75	5,71	13,47	8,76	11,57	16,18	**5,71**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	8,05	10,20	20,92	5,71	9,97	7,71	9,22	12,42	**5,71**
Champignons frisch + Kakao + Kartoffeln gegart	12,32	14,20	29,25	5,71	16,63	13,27	18,43	21,31	**5,71**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart	8,02	9,96	20,67	5,71	9,25	7,09	9,12	11,96	**5,71**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	13,92	9,88	12,75	5,71	13,47	8,76	11,57	16,18	**5,71**
Champignons frisch + Haselnüsse + Kartoffeln gegart	10,62	11,53	20,92	5,71	11,63	7,71	11,86	14,64	**5,71**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	16,11	15,67	18,42	5,71	18,43	16,04	16,01	19,97	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	13,45	12,08	19,67	5,71	15,54	12,05	14,73	16,44	**5,71**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Mais-Mehl	14,98	11,52	13,17	5,71	12,88	10,29	12,57	16,31	**5,71**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl	13,92	9,88	12,75	5,71	13,47	8,76	11,57	16,18	**5,71**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	13,92	9,88	12,75	5,71	13,47	8,76	11,57	16,18	**5,71**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl	14,98	11,52	13,17	5,71	12,88	10,29	12,57	16,31	**5,71**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	13,09	13,24	19,58	5,71	15,48	11,82	13,92	18,58	**5,71**
Roggenmehl + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	13,09	13,24	19,58	5,71	15,48	11,82	13,92	18,58	**5,71**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Sojabohnen	13,09	13,24	19,58	5,71	15,48	11,82	13,92	18,58	**5,71**
3*Bulgur, trocken + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	10,76	12,59	26,17	6,92	13,43	5,71	12,55	14,48	**5,71**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	9,84	10,75	20,46	6,09	11,90	5,71	11,47	12,77	**5,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	14,25	14,47	19,92	5,71	18,63	14,12	16,02	19,33	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	14,21	14,23	19,67	5,71	17,91	13,50	15,91	18,87	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	15,10	15,13	19,92	5,71	18,63	14,68	16,68	20,44	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	15,07	14,89	19,67	5,71	17,91	14,06	16,57	19,98	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	13,79	14,23	19,67	5,71	17,08	14,06	15,26	18,87	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	13,82	14,47	19,92	5,71	17,79	14,68	15,36	19,33	**5,71**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	11,21	9,71	24,54	7,20	12,35	5,71	13,03	13,44	**5,71**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	16,43	16,91	25,08	5,71	20,19	18,87	17,02	23,64	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	14,25	13,80	19,92	5,71	18,63	16,34	16,68	20,44	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	14,68	13,80	19,92	5,71	19,46	16,34	16,68	21,56	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	14,21	13,56	19,67	5,71	17,91	15,72	16,57	19,98	**5,71**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	14,64	13,56	19,67	5,71	18,74	15,72	16,57	21,09	**5,71**
Kakao + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	12,29	13,96	29,00	5,71	15,92	12,64	18,33	20,84	**5,71**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	8,87	9,96	20,67	5,71	10,92	5,98	10,43	11,96	**5,71**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	8,02	9,96	20,67	5,71	9,25	7,09	9,12	11,96	**5,71**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	10,58	11,29	20,67	5,71	10,92	7,09	11,75	14,18	**5,71**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	9,52	10,08	26,58	7,00	11,12	5,71	11,58	12,53	**5,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**5,71**
8,87	9,96	20,67	5,71	10,92	5,98	10,43	11,96	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**5,71**
9,73	8,63	20,67	5,71	12,58	10,42	11,75	16,40	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Lauch gedünstet								**5,71**
9,52	10,08	26,58	7,00	11,12	5,71	11,58	12,53	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**5,71**
9,73	8,63	20,67	5,71	12,58	10,42	11,75	16,40	
Kartoffeln gegart + Kakao + Lauch gedünstet								**5,71**
12,29	13,96	29,00	5,71	15,92	12,64	18,33	20,84	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Lauch gedünstet								**5,71**
8,87	8,63	20,67	5,71	10,92	10,42	11,75	14,18	
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**5,71**
8,02	9,96	20,67	5,71	9,25	7,09	9,12	11,96	
Mais-Mehl + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,71**
13,92	9,88	12,75	5,71	13,47	8,76	11,57	16,18	
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**5,71**
10,58	11,29	20,67	5,71	10,92	7,09	11,75	14,18	
Erbsen grün gekocht + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**5,71**
13,92	9,88	12,75	5,71	13,47	8,76	11,57	16,18	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**5,71**
8,87	8,63	20,67	5,71	10,92	10,42	11,75	14,18	
Kartoffeln gegart + Kakao + Champignons frisch								**5,71**
12,32	14,20	29,25	5,71	16,63	13,27	18,43	21,31	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Champignons frisch								**5,71**
8,91	10,20	20,92	5,71	11,63	6,60	10,54	12,42	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Champignons frisch								**5,71**
8,91	8,87	20,92	5,71	11,63	11,04	11,86	14,64	
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**5,71**
10,62	11,53	20,92	5,71	11,63	7,71	11,86	14,64	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**5,71**
8,91	8,87	20,92	5,71	11,63	11,04	11,86	14,64	
Kakao + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**5,71**
12,32	14,20	29,25	5,71	16,63	13,27	18,43	21,31	
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Champignons frisch								**5,71**
8,05	10,20	20,92	5,71	9,97	7,71	9,22	12,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	9,76	8,87	20,92	5,71	13,30	11,04	11,86	16,87	**5,71**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	8,91	10,20	20,92	5,71	11,63	6,60	10,54	12,42	**5,71**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Champignons frisch	10,62	11,53	20,92	5,71	11,63	7,71	11,86	14,64	**5,71**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	9,76	8,87	20,92	5,71	13,30	11,04	11,86	16,87	**5,71**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	8,05	10,20	20,92	5,71	9,97	7,71	9,22	12,42	**5,71**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,67	6,75	18,25	15,78	7,78	5,71	10,26	9,20	**5,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	11,57	10,33	15,92	5,71	13,04	6,60	12,24	14,42	**5,71**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	10,10	10,65	15,04	5,71	12,50	7,63	10,88	13,26	**5,71**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	11,62	10,69	16,29	5,71	14,12	7,53	12,40	15,12	**5,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	10,05	10,29	14,67	5,71	11,43	6,70	10,72	12,56	**5,71**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	13,14	12,61	16,25	5,71	15,80	12,03	12,82	16,37	**5,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	8,75	9,55	16,79	5,71	10,18	8,58	10,51	10,89	**5,71**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Kakao	12,32	14,20	29,25	5,71	16,63	13,27	18,43	21,31	**5,71**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Kakao	12,29	13,96	29,00	5,71	15,92	12,64	18,33	20,84	**5,71**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Haselnüsse	10,62	11,53	20,92	5,71	11,63	7,71	11,86	14,64	**5,71**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Gerstenmehl	8,05	10,20	20,92	5,71	9,97	7,71	9,22	12,42	**5,71**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	8,05	10,20	20,92	5,71	9,97	7,71	9,22	12,42	**5,71**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	10,58	11,29	20,67	5,71	10,92	7,09	11,75	14,18	**5,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**5,71**
10,58	11,29	20,67	5,71	10,92	7,09	11,75	14,18	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**5,71**
8,02	9,96	20,67	5,71	9,25	7,09	9,12	11,96	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**5,71**
8,02	9,96	20,67	5,71	9,25	7,09	9,12	11,96	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Haselnüsse								**5,71**
10,62	11,53	20,92	5,71	11,63	7,71	11,86	14,64	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,71**
9,13	9,87	20,00	5,73	10,89	5,71	10,47	12,00	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Kakao								**5,71**
12,29	13,96	29,00	5,71	15,92	12,64	18,33	20,84	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Austernpilze								**5,71**
9,52	10,08	26,58	7,00	11,12	5,71	11,58	12,53	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Kakao								**5,71**
12,32	14,20	29,25	5,71	16,63	13,27	18,43	21,31	
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Austernpilze								**5,71**
9,52	10,08	26,58	7,00	11,12	5,71	11,58	12,53	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**5,71**
9,76	8,87	20,92	5,71	13,30	11,04	11,86	16,87	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Buchweizen								**5,71**
8,87	8,63	20,67	5,71	10,92	10,42	11,75	14,18	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**5,71**
9,73	8,63	20,67	5,71	12,58	10,42	11,75	16,40	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Buchweizen								**5,71**
8,91	8,87	20,92	5,71	11,63	11,04	11,86	14,64	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**5,71**
8,87	8,63	20,67	5,71	10,92	10,42	11,75	14,18	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**5,71**
8,91	8,87	20,92	5,71	11,63	11,04	11,86	14,64	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**5,71**
9,73	8,63	20,67	5,71	12,58	10,42	11,75	16,40	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**5,71**
9,76	8,87	20,92	5,71	13,30	11,04	11,86	16,87	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**5,71**
9,91	7,83	19,71	5,99	9,22	5,71	9,57	9,97	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,70**
12,58	12,81	14,75	5,70	14,39	11,07	13,77	16,97	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Mandeln								**5,70**
9,35	10,35	18,04	5,70	10,60	5,98	11,83	11,40	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**5,70**
15,23	15,39	23,21	5,70	18,51	16,25	15,68	21,34	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht								**5,70**
13,94	13,71	17,46	5,70	17,03	14,29	14,03	17,67	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**5,70**
11,94	12,83	21,71	5,70	12,60	8,67	13,07	15,77	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht								**5,70**
10,24	11,50	21,71	5,70	12,60	7,56	11,75	13,54	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht								**5,70**
11,09	10,17	21,71	5,70	14,27	12,01	13,07	17,99	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht								**5,70**
10,24	10,17	21,71	5,70	12,60	12,01	13,07	15,77	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**5,70**
9,38	11,50	21,71	5,70	10,93	8,67	10,43	13,54	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht								**5,70**
13,65	15,50	30,04	5,70	17,60	14,23	19,64	22,43	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,70**
10,49	10,69	16,71	5,70	11,05	11,81	10,64	14,93	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,70**
10,53	10,93	16,96	5,70	11,77	12,43	10,75	15,40	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,70**
11,30	12,15	14,75	5,70	12,73	11,07	11,80	15,86	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht								**5,70**
13,59	12,25	12,33	8,38	13,18	5,70	12,09	12,16	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht								**5,70**
13,59	12,25	12,33	8,38	13,18	5,70	12,09	12,16	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl								**5,70**
8,53	8,32	20,63	6,10	9,25	5,70	10,91	12,33	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**5,70**
8,53	8,32	20,63	6,10	9,25	5,70	10,91	12,33	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**5,70**
11,62	7,61	12,50	5,70	9,57	6,52	8,95	11,74	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**5,70**
11,76	12,92	22,04	5,70	14,32	9,83	15,59	18,69	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**5,70**
10,90	11,59	17,88	5,70	11,82	7,06	12,30	15,36	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**5,70**
12,74	12,25	20,67	6,16	11,52	5,70	12,09	14,38	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Hirse gekocht								**5,70**
12,74	12,25	20,67	6,16	11,52	5,70	12,09	14,38	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**5,70**
10,17	10,92	20,67	6,16	9,85	5,70	9,46	12,16	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**5,70**
13,59	12,25	12,33	8,38	13,18	5,70	12,09	12,16	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**5,70**
10,17	10,92	20,67	6,16	9,85	5,70	9,46	12,16	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht								**5,70**
13,59	12,25	12,33	8,38	13,18	5,70	12,09	12,16	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**5,70**
14,40	13,61	22,38	5,70	17,08	14,34	13,98	19,40	
3*Mais-Mehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**5,70**
14,71	9,00	10,13	6,28	10,12	5,70	9,76	12,82	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken								**5,70**
10,05	10,92	17,88	5,70	11,82	6,50	11,64	14,24	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**5,70**
9,62	10,92	17,88	5,70	10,98	7,06	10,98	14,24	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**5,70**
13,62	12,66	16,88	5,70	17,17	13,71	13,40	17,77	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**5,70**
13,66	12,90	17,13	5,70	17,88	14,33	13,51	18,23	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,70**
12,18	14,12	29,33	5,70	15,98	12,47	18,38	20,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,70**
8,76	10,12	21,00	5,70	10,98	5,80	10,49	11,76	
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,70**
7,91	10,12	21,00	5,70	9,32	6,91	9,17	11,76	
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,70**
8,76	8,79	21,00	5,70	10,98	10,24	11,80	13,98	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,70**
9,62	8,79	21,00	5,70	12,65	10,24	11,80	16,20	
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,70**
10,47	11,45	21,00	5,70	10,98	6,91	11,80	13,98	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**5,70**
10,05	10,25	17,88	5,70	11,82	8,72	12,30	15,36	
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,70**
13,59	12,25	12,33	8,38	13,18	5,70	12,09	12,16	
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,70**
10,17	10,92	20,67	6,16	9,85	5,70	9,46	12,16	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,70**
13,59	12,25	12,33	8,38	13,18	5,70	12,09	12,16	
Haselnüsse + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,70**
12,74	12,25	20,67	6,16	11,52	5,70	12,09	14,38	
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**5,70**
10,17	10,92	20,67	6,16	9,85	5,70	9,46	12,16	
Hirse gekocht + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**5,70**
12,74	12,25	20,67	6,16	11,52	5,70	12,09	14,38	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**5,70**
11,73	12,81	14,75	5,70	13,56	10,51	13,11	14,74	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa								**5,70**
7,88	8,81	14,75	5,70	9,39	7,73	9,16	11,41	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Hafer								**5,70**
10,02	10,81	14,75	5,70	11,06	7,18	11,14	13,63	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen								**5,70**
11,20	8,89	19,21	5,70	10,03	6,32	9,82	11,20	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,70**
12,43	10,47	17,58	9,12	11,42	5,70	11,20	13,47	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,70**
17,90	10,93	11,96	7,43	11,82	5,70	11,47	14,56	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht								**5,70**
10,47	10,25	17,88	5,70	12,65	8,72	12,30	16,47	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh								**5,70**
9,24	9,60	16,96	5,70	10,93	9,65	10,75	12,07	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh								**5,70**
9,21	9,36	16,71	5,70	10,22	9,03	10,64	11,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Haselnüsse								**5,70**
12,74	12,25	20,67	6,16	11,52	5,70	12,09	14,38	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**5,70**
10,17	10,92	20,67	6,16	9,85	5,70	9,46	12,16	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Gerstenmehl								**5,70**
10,17	10,92	20,67	6,16	9,85	5,70	9,46	12,16	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**5,70**
12,74	12,25	20,67	6,16	11,52	5,70	12,09	14,38	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**5,70**
12,15	14,15	18,92	5,70	13,56	12,73	13,11	15,86	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**5,70**
16,00	14,15	18,92	5,70	18,56	13,84	15,09	21,41	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,69**
7,50	6,03	8,38	13,48	6,88	5,69	8,01	8,27	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,69**
10,79	9,96	17,21	8,59	10,37	5,69	10,37	12,47	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,69**
8,91	9,08	15,71	8,04	9,78	5,69	10,26	12,13	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**5,69**
9,47	10,33	21,00	6,38	10,73	5,69	12,17	10,91	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**5,69**
13,07	14,16	17,42	5,69	18,22	11,40	15,75	18,93	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht								**5,69**
8,95	8,32	20,25	5,69	11,01	10,53	11,73	14,37	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**5,69**
9,81	8,32	20,25	5,69	12,68	10,53	11,73	16,59	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht								**5,69**
9,00	8,68	20,63	5,69	12,08	11,46	11,89	15,07	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**5,69**
9,86	8,68	20,63	5,69	13,75	11,46	11,89	17,29	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht								**5,69**
12,42	14,01	28,96	5,69	17,08	13,68	18,47	21,73	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht								**5,69**
8,95	9,65	20,25	5,69	11,01	6,08	10,41	12,14	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**5,69**
6,67	5,93	23,75	5,69	7,08	5,81	9,35	9,01	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht								**5,69**
12,37	13,65	28,58	5,69	16,01	12,75	18,31	21,03	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht								**5,69**
9,00	10,01	20,63	5,69	12,08	7,02	10,57	12,84	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**5,69**
16,19	16,29	18,08	5,69	20,04	16,28	18,33	22,46	
Austernpilze + Miso + Bohnen grün gekocht								**5,69**
10,01	9,00	18,83	5,69	12,10	9,40	11,03	12,84	
Miso + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**5,69**
10,01	9,00	18,83	5,69	12,10	9,40	11,03	12,84	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Roggenmehl								**5,69**
11,79	10,96	14,00	5,69	11,50	6,12	11,66	14,44	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Roggenmehl								**5,69**
11,79	10,96	14,00	5,69	11,50	6,12	11,66	14,44	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl								**5,69**
14,13	14,13	22,67	5,69	17,19	14,88	14,29	20,36	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**5,69**
14,16	14,37	22,92	5,69	17,91	15,50	14,39	20,82	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Miso								**5,69**
10,01	9,00	18,83	5,69	12,10	9,40	11,03	12,84	
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**5,69**
12,32	13,12	17,17	5,69	14,40	10,61	13,49	15,93	
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Spitzkohl								**5,69**
13,85	13,16	18,42	5,69	16,02	10,51	15,01	17,80	
Spitzkohl + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**5,69**
13,85	13,16	18,42	5,69	16,02	10,51	15,01	17,80	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**5,69**
12,32	13,12	17,17	5,69	14,40	10,61	13,49	15,93	
Walnüsse + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**5,69**
13,85	13,16	18,42	5,69	16,02	10,51	15,01	17,80	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**5,69**
13,85	13,16	18,42	5,69	16,02	10,51	15,01	17,80	
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**5,69**
12,32	13,12	17,17	5,69	14,40	10,61	13,49	15,93	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**5,69**
12,32	13,12	17,17	5,69	14,40	10,61	13,49	15,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**5,69**
8,62	8,85	26,75	5,69	10,23	7,77	12,97	13,82	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**5,69**
7,74	6,69	23,00	5,69	10,13	7,33	10,42	12,00	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**5,69**
11,26	11,48	16,75	5,69	14,98	9,08	12,49	15,80	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl							**5,69**
12,32	13,12	17,17	5,69	14,40	10,61	13,49	15,93	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,69**
12,32	13,12	17,17	5,69	14,40	10,61	13,49	15,93	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,69**
11,26	11,48	16,75	5,69	14,98	9,08	12,49	15,80	
Roggenmehl + Roggenmehl + Hirse gekocht							**5,69**
11,79	10,96	14,00	5,69	11,50	6,12	11,66	14,44	
Austernpilze + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**5,69**
7,74	6,69	23,00	5,69	10,13	7,33	10,42	12,00	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Miso							**5,69**
10,01	9,00	18,83	5,69	12,10	9,40	11,03	12,84	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Erbsen grün gekocht							**5,69**
12,79	11,52	18,00	5,69	16,60	8,98	14,01	17,67	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**5,69**
11,26	11,48	16,75	5,69	14,98	9,08	12,49	15,80	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht							**5,69**
11,26	11,48	16,75	5,69	14,98	9,08	12,49	15,80	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**5,69**
12,79	11,52	18,00	5,69	16,60	8,98	14,01	17,67	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht							**5,69**
11,63	10,19	16,04	5,69	12,57	5,79	11,76	12,98	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**5,69**
10,11	10,15	14,79	5,69	10,95	5,89	10,23	11,11	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**5,69**
9,93	10,61	30,38	7,80	11,57	5,69	12,59	13,04	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso							**5,69**
15,00	14,97	23,25	5,69	18,73	16,07	14,68	20,94	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen							**5,69**
6,91	6,19	22,58	5,69	7,73	6,66	9,68	10,49	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	11,26	11,48	16,75	5,69	14,98	9,08	12,49	15,80	**5,69**
Walnüsse + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	12,79	11,52	18,00	5,69	16,60	8,98	14,01	17,67	**5,69**
Erbsen grün gekocht + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	12,79	11,52	18,00	5,69	16,60	8,98	14,01	17,67	**5,69**
Weizen Vollkornmehl + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,26	11,48	16,75	5,69	14,98	9,08	12,49	15,80	**5,69**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Walnüsse	12,79	11,52	18,00	5,69	16,60	8,98	14,01	17,67	**5,69**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Walnüsse	13,85	13,16	18,42	5,69	16,02	10,51	15,01	17,80	**5,69**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	12,79	11,52	18,00	5,69	16,60	8,98	14,01	17,67	**5,69**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Walnüsse	13,85	13,16	18,42	5,69	16,02	10,51	15,01	17,80	**5,69**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl	13,26	10,42	14,88	6,01	13,13	5,69	12,06	14,42	**5,69**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	15,76	13,28	14,96	5,69	17,62	13,83	15,74	19,14	**5,69**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	16,15	14,56	17,88	5,69	18,54	15,76	16,41	21,82	**5,69**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	10,71	11,35	20,63	5,69	12,08	8,13	11,89	15,07	**5,69**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	8,15	10,01	20,63	5,69	10,42	8,13	9,26	12,84	**5,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	10,66	10,99	20,25	5,69	11,01	7,19	11,73	14,37	**5,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	8,10	9,65	20,25	5,69	9,34	7,19	9,10	12,14	**5,69**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	11,79	10,96	14,00	5,69	11,50	6,12	11,66	14,44	**5,69**
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,68	11,25	17,33	6,04	14,50	5,69	13,15	14,99	**5,69**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	7,34	6,19	22,58	5,69	8,57	6,66	9,68	11,60	**5,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	15,06	9,34	10,17	6,41	10,54	5,69	10,36	13,50	**5,69**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	10,75	10,67	10,54	7,36	11,91	5,69	10,98	11,10	**5,69**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	7,74	6,69	23,00	5,69	10,13	7,33	10,42	12,00	**5,69**
Bohnen grün gekocht + Miso + Austernpilze	10,01	9,00	18,83	5,69	12,10	9,40	11,03	12,84	**5,69**
Miso + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	10,01	9,00	18,83	5,69	12,10	9,40	11,03	12,84	**5,69**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Austernpilze	7,74	6,69	23,00	5,69	10,13	7,33	10,42	12,00	**5,69**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Weizen Vollkornmehl	11,91	11,24	16,63	6,07	13,59	5,68	12,32	13,97	**5,68**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	15,58	15,38	20,50	5,68	20,11	15,87	17,64	22,57	**5,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	15,19	14,10	17,58	5,68	19,18	13,94	16,97	19,89	**5,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	14,59	14,09	22,96	5,68	20,42	16,69	15,95	23,08	**5,68**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	9,10	9,37	18,54	5,68	10,88	9,59	10,80	12,58	**5,68**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	9,06	9,13	18,29	5,68	10,16	8,97	10,69	12,11	**5,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	8,91	8,85	16,13	5,68	10,01	5,91	9,71	10,67	**5,68**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	8,97	9,21	16,50	5,68	11,08	6,84	9,87	11,37	**5,68**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	12,01	11,17	17,71	5,68	14,38	11,24	11,81	14,48	**5,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Austernpilze	11,62	13,25	30,42	5,68	15,19	11,32	17,88	20,12	**5,68**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	10,02	9,73	26,25	7,84	10,83	5,68	12,08	11,87	**5,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze	7,35	9,25	22,08	5,68	8,53	5,77	8,66	11,23	**5,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	10,49	9,25	17,75	5,68	12,70	6,74	11,39	13,23	**5,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze	9,91	10,58	22,08	5,68	10,19	5,77	11,30	13,46	**5,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	10,44	8,89	17,38	5,68	11,63	5,81	11,24	12,53	**5,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Austernpilze	8,21	7,91	22,08	5,68	10,19	9,10	11,30	13,46	**5,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Austernpilze	9,06	7,91	22,08	5,68	11,86	9,10	11,30	15,68	**5,68**
Austernpilze + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	10,02	9,73	26,25	7,84	10,83	5,68	12,08	11,87	**5,68**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,44	5,97	8,71	13,61	7,52	5,68	8,23	7,89	**5,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	18,34	18,44	21,71	5,68	23,07	20,71	20,09	25,22	**5,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,99	9,75	11,21	5,68	11,87	8,56	11,11	14,27	**5,68**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,04	10,11	11,58	5,68	12,94	9,49	11,27	14,97	**5,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	13,97	13,01	18,38	5,68	19,19	14,89	14,78	20,42	**5,68**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Lauch gedünstet	10,38	10,31	10,13	7,24	11,28	5,68	10,31	10,57	**5,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Champignons frisch	13,98	13,13	18,50	5,68	19,55	15,20	14,83	20,66	**5,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,43	14,08	16,96	5,68	18,38	13,99	16,20	18,96	**5,68**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,82	15,36	19,88	5,68	19,30	15,92	16,88	21,63	**5,68**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	10,02	9,73	26,25	7,84	10,83	5,68	12,08	11,87	**5,68**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Austernpilze	10,02	9,73	26,25	7,84	10,83	5,68	12,08	11,87	**5,68**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	9,63	9,49	22,96	7,08	10,53	5,67	11,33	11,56	**5,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,05	10,87	16,96	5,67	11,22	11,47	10,64	14,40	**5,67**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken	9,56	10,72	21,00	6,07	11,57	5,67	11,38	12,49	**5,67**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	9,56	9,35	17,63	5,67	10,21	8,24	11,11	12,58	**5,67**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Cashewnuss	11,81	12,34	20,17	5,67	13,70	12,46	13,72	16,37	**5,67**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	9,13	8,76	18,13	5,67	10,74	8,98	10,95	12,39	**5,67**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	16,09	15,25	21,25	5,67	17,55	14,98	15,18	19,98	**5,67**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	16,09	15,25	21,25	5,67	17,55	14,98	15,18	19,98	**5,67**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Spitzkohl	9,24	9,25	19,67	6,31	10,23	5,67	10,58	11,24	**5,67**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	9,24	9,25	19,67	6,31	10,23	5,67	10,58	11,24	**5,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	13,28	13,55	23,92	5,67	18,63	13,62	17,63	22,18	**5,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	17,12	19,00	27,08	5,67	21,25	20,14	21,74	26,17	**5,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	16,26	17,67	22,92	5,67	18,75	17,36	18,45	22,83	**5,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	12,43	12,21	19,75	5,67	16,13	10,84	14,34	18,84	**5,67**
Austernpilze + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	9,24	9,25	19,67	6,31	10,23	5,67	10,58	11,24	**5,67**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	9,56	10,72	21,00	6,07	11,57	5,67	11,38	12,49	**5,67**
Spitzkohl + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	9,24	9,25	19,67	6,31	10,23	5,67	10,58	11,24	**5,67**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	9,56	10,72	21,00	6,07	11,57	5,67	11,38	12,49	**5,67**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	16,09	15,25	21,25	5,67	17,55	14,98	15,18	19,98	**5,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	9,56	10,72	21,00	6,07	11,57	5,67	11,38	12,49	**5,67**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Hirse gekocht	16,09	15,25	21,25	5,67	17,55	14,98	15,18	19,98	**5,67**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	18,29	17,07	17,83	5,67	22,29	17,98	19,38	22,89	**5,67**
Sojabohnen + Tomaten + Sojabohnen	15,21	15,44	25,17	5,67	18,92	16,76	14,93	21,89	**5,67**
Tomaten + Sojabohnen + Sojabohnen	15,21	15,44	25,17	5,67	18,92	16,76	14,93	21,89	**5,67**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	16,09	15,25	21,25	5,67	17,55	14,98	15,18	19,98	**5,67**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	9,56	10,72	21,00	6,07	11,57	5,67	11,38	12,49	**5,67**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Sojabohnen	16,09	15,25	21,25	5,67	17,55	14,98	15,18	19,98	**5,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	15,41	17,00	22,92	5,67	18,75	16,81	17,80	21,72	**5,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	11,57	11,55	19,75	5,67	16,13	10,29	13,68	17,73	**5,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	14,98	17,00	22,92	5,67	17,92	17,36	17,14	21,72	**5,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	11,15	11,55	19,75	5,67	15,30	10,84	13,03	17,73	**5,67**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Miso	12,99	12,16	15,00	5,67	15,30	11,32	12,77	15,50	**5,67**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	16,29	16,78	24,92	5,67	20,11	18,72	16,82	23,24	**5,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	11,57	10,88	19,75	5,67	16,13	12,51	14,34	18,84	**5,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	15,41	16,33	22,92	5,67	18,75	19,03	18,45	22,83	**5,67**
Sojabohnen + Sojabohnen + Tomaten	15,21	15,44	25,17	5,67	18,92	16,76	14,93	21,89	**5,67**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	9,56	10,72	21,00	6,07	11,57	5,67	11,38	12,49	**5,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl								**5,67**
11,98	11,31	20,71	6,61	12,35	5,67	11,61	14,02	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen								**5,67**
15,21	15,44	25,17	5,67	18,92	16,76	14,93	21,89	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,67**
10,16	9,19	22,08	5,67	13,51	10,30	12,74	15,22	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**5,67**
12,00	10,88	19,75	5,67	16,97	12,51	14,34	19,96	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**5,67**
15,83	16,33	22,92	5,67	19,58	19,03	18,45	23,94	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh								**5,67**
8,77	9,54	16,96	5,67	10,38	8,69	10,64	11,07	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,67**
12,99	12,16	15,00	5,67	15,30	11,32	12,77	15,50	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Austernpilze								**5,67**
9,24	9,25	19,67	6,31	10,23	5,67	10,58	11,24	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze								**5,67**
9,24	9,25	19,67	6,31	10,23	5,67	10,58	11,24	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,66**
10,62	12,13	22,46	6,67	12,81	5,66	11,88	13,57	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,66**
9,63	8,94	31,25	10,97	9,83	5,66	12,35	13,11	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**5,66**
14,18	15,33	16,21	5,66	17,35	11,92	16,47	17,84	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,66**
10,30	10,75	16,67	5,66	11,98	12,52	10,36	14,74	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,66**
10,25	10,39	16,29	5,66	10,91	11,59	10,20	14,04	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,66**
10,27	10,77	15,42	5,66	10,83	10,44	10,47	14,03	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**5,66**
15,06	9,27	13,21	7,00	10,29	5,66	10,54	13,46	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze								**5,66**
13,03	12,93	24,38	5,66	16,49	14,71	13,39	18,93	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Kakao								**5,66**
13,12	13,50	22,71	5,66	16,45	12,79	15,49	18,47	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Kakao								**5,66**
11,60	12,47	20,79	5,66	13,82	9,12	15,54	17,82	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze								**5,66**
13,00	12,69	24,13	5,66	15,78	14,09	13,28	18,47	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**5,66**
13,97	14,80	27,38	5,66	17,48	14,83	16,87	21,91	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse								**5,66**
10,75	11,14	16,63	5,66	11,32	6,34	12,25	14,49	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Haselnüsse								**5,66**
12,26	12,17	18,54	5,66	13,95	10,01	12,20	15,13	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**5,66**
13,12	13,47	23,21	5,66	14,98	12,05	13,58	18,58	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken								**5,66**
12,26	12,80	23,21	5,66	14,98	11,49	12,92	17,47	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken								**5,66**
11,41	11,50	18,54	5,66	13,95	9,46	11,55	14,02	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**5,66**
9,89	10,47	16,63	5,66	11,32	5,79	11,59	13,38	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl								**5,66**
11,83	12,80	23,21	5,66	14,15	12,05	12,26	17,47	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**5,66**
9,47	10,47	16,63	5,66	10,48	6,34	10,93	13,38	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Gerstenmehl								**5,66**
10,98	11,50	18,54	5,66	13,12	10,01	10,89	14,02	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**5,66**
14,39	14,51	23,96	5,66	18,69	16,20	14,98	21,36	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**5,66**
14,31	13,37	19,88	5,66	21,22	16,07	16,15	23,08	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**5,66**
9,89	9,81	16,63	5,66	11,32	8,01	12,25	14,49	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**5,66**
12,26	12,13	23,21	5,66	14,98	13,72	13,58	18,58	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**5,66**
10,32	9,81	16,63	5,66	12,15	8,01	12,25	15,60	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Buchweizen								**5,66**
11,41	10,83	18,54	5,66	13,95	11,68	12,20	15,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	16,04	13,88	17,38	5,66	16,78	12,25	14,47	17,64	**5,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,48	10,41	21,17	5,66	15,23	12,07	13,62	18,90	**5,66**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	16,13	15,61	18,79	5,66	21,68	17,02	18,39	23,56	**5,66**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,33	11,35	15,21	5,66	13,38	8,88	12,03	13,89	**5,66**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,85	11,39	16,46	5,66	15,00	8,78	13,56	15,76	**5,66**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,38	11,71	15,58	5,66	14,46	9,81	12,19	14,59	**5,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,33	13,07	21,17	5,66	13,57	8,73	13,62	16,68	**5,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,04	15,74	29,50	5,66	18,57	14,29	20,20	23,34	**5,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,77	11,74	21,17	5,66	11,90	8,73	10,99	14,46	**5,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,62	10,41	21,17	5,66	13,57	12,07	13,62	16,68	**5,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,62	11,74	21,17	5,66	13,57	7,62	12,30	14,46	**5,66**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,43	13,66	16,79	5,66	17,76	14,21	14,13	17,70	**5,66**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,91	11,75	16,83	5,66	16,08	9,71	13,72	16,46	**5,66**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	11,17	9,48	24,13	7,12	12,18	5,66	12,82	13,33	**5,66**
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,75	12,59	26,08	6,94	13,33	5,66	12,48	14,39	**5,66**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	11,84	10,83	18,54	5,66	14,78	11,68	12,20	16,24	**5,66**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht								**5,66**
12,69	12,13	23,21	5,66	15,82	13,72	13,58	19,69	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh								**5,66**
9,02	9,41	16,67	5,66	11,15	9,74	10,36	11,41	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh								**5,66**
8,99	9,44	15,42	5,66	9,99	7,67	10,47	10,70	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh								**5,66**
8,97	9,05	16,29	5,66	10,08	8,81	10,20	10,71	
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,66**
13,59	11,15	13,79	5,66	13,07	8,18	11,07	13,02	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**5,65**
12,47	8,00	19,29	7,28	9,48	5,65	10,78	12,26	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**5,65**
14,68	9,03	9,92	6,23	9,99	5,65	9,79	13,14	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,65**
8,85	8,46	24,67	9,43	9,23	5,65	10,85	12,49	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**5,64**
11,51	10,92	21,92	5,64	13,83	11,74	13,99	15,46	
Miso + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,64**
14,85	13,99	17,00	5,64	18,85	15,33	15,67	19,29	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**5,64**
8,81	8,33	20,50	5,64	11,23	10,28	11,82	14,16	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**5,64**
12,23	13,67	28,83	5,64	16,23	12,50	18,39	20,82	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**5,64**
10,52	11,00	20,50	5,64	11,23	6,94	11,82	14,16	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht								**5,64**
8,81	9,67	20,50	5,64	11,23	5,83	10,50	11,93	
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**5,64**
8,81	9,67	20,50	5,64	11,23	5,83	10,50	11,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**5,64**
8,81	8,33	20,50	5,64	11,23	10,28	11,82	14,16	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**5,64**
9,67	8,33	20,50	5,64	12,90	10,28	11,82	16,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Bohnen grün gekocht								**5,64**
12,23	13,67	28,83	5,64	16,23	12,50	18,39	20,82	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht	9,67	8,33	20,50	5,64	12,90	10,28	11,82	16,38	**5,64**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Bohnen grün gekocht	14,85	13,99	17,00	5,64	18,85	15,33	15,67	19,29	**5,64**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,58	11,68	21,17	5,64	16,88	13,27	15,07	18,44	**5,64**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	10,52	11,00	20,50	5,64	11,23	6,94	11,82	14,16	**5,64**
Bohnen grün gekocht + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,85	13,99	17,00	5,64	18,85	15,33	15,67	19,29	**5,64**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	14,85	13,99	17,00	5,64	18,85	15,33	15,67	19,29	**5,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht	7,96	9,67	20,50	5,64	9,57	6,94	9,18	11,93	**5,64**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	7,96	9,67	20,50	5,64	9,57	6,94	9,18	11,93	**5,64**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,58	11,68	21,17	5,64	16,88	13,27	15,07	18,44	**5,64**
Miso + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	12,03	12,03	15,92	5,64	14,40	10,66	12,64	16,02	**5,64**
Kartoffeln gegart + Miso + Roggenmehl	12,03	12,03	15,92	5,64	14,40	10,66	12,64	16,02	**5,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Dinkel ungekocht	10,39	10,33	10,42	7,24	11,38	5,64	10,32	10,33	**5,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	8,81	9,67	20,50	5,64	11,23	5,83	10,50	11,93	**5,64**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht	10,39	10,33	10,42	7,24	11,38	5,64	10,32	10,33	**5,64**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	8,81	9,67	20,50	5,64	11,23	5,83	10,50	11,93	**5,64**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	8,81	8,33	20,50	5,64	11,23	10,28	11,82	14,16	**5,64**
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	7,96	9,67	20,50	5,64	9,57	6,94	9,18	11,93	**5,64**
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	10,52	11,00	20,50	5,64	11,23	6,94	11,82	14,16	**5,64**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
12,23	13,67	28,83	5,64	16,23	12,50	18,39	20,82	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
8,81	8,33	20,50	5,64	11,23	10,28	11,82	14,16	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
9,67	8,33	20,50	5,64	12,90	10,28	11,82	16,38	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
12,23	13,67	28,83	5,64	16,23	12,50	18,39	20,82	
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
9,67	8,33	20,50	5,64	12,90	10,28	11,82	16,38	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
10,39	10,33	10,42	7,24	11,38	5,64	10,32	10,33	
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
10,52	11,00	20,50	5,64	11,23	6,94	11,82	14,16	
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
7,96	9,67	20,50	5,64	9,57	6,94	9,18	11,93	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
8,81	9,67	20,50	5,64	11,23	5,83	10,50	11,93	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
8,81	9,67	20,50	5,64	11,23	5,83	10,50	11,93	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,64**
10,39	10,33	10,42	7,24	11,38	5,64	10,32	10,33	
Sojabohnen + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**5,64**
10,82	10,36	22,50	5,64	12,65	10,24	11,91	14,80	
Roggenmehl + Miso + Kartoffeln gegart								**5,64**
12,03	12,03	15,92	5,64	14,40	10,66	12,64	16,02	
Miso + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**5,64**
12,03	12,03	15,92	5,64	14,40	10,66	12,64	16,02	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**5,64**
12,58	11,68	21,17	5,64	16,88	13,27	15,07	18,44	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Miso								**5,64**
12,03	12,03	15,92	5,64	14,40	10,66	12,64	16,02	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**5,64**
14,85	13,99	17,00	5,64	18,85	15,33	15,67	19,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Miso								**5,64**
14,85	13,99	17,00	5,64	18,85	15,33	15,67	19,29	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Miso							**5,64**
12,03	12,03	15,92	5,64	14,40	10,66	12,64	16,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**5,64**
12,58	11,68	21,17	5,64	16,88	13,27	15,07	18,44	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen							**5,64**
10,82	10,36	22,50	5,64	12,65	10,24	11,91	14,80	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Sojabohnen							**5,64**
10,82	10,36	22,50	5,64	12,65	10,24	11,91	14,80	
Austernpilze + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart							**5,64**
10,82	10,36	22,50	5,64	12,65	10,24	11,91	14,80	
3*Mais-Mehl + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**5,64**
17,89	10,93	11,88	7,46	11,72	5,64	11,40	14,47	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht							**5,64**
16,80	17,33	24,17	5,64	21,37	19,82	18,16	24,77	
Dinkel ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**5,64**
10,39	10,33	10,42	7,24	11,38	5,64	10,32	10,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Dinkel ungekocht + Tomaten							**5,64**
10,39	10,33	10,42	7,24	11,38	5,64	10,32	10,33	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert							**5,64**
7,38	6,42	9,21	13,67	7,27	5,64	8,22	7,71	
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl							**5,64**
15,19	11,73	13,38	5,64	12,58	8,74	12,04	14,48	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam							**5,64**
8,46	8,22	21,38	8,67	8,93	5,64	10,10	12,18	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse							**5,64**
10,52	11,00	20,50	5,64	11,23	6,94	11,82	14,16	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl							**5,64**
7,96	9,67	20,50	5,64	9,57	6,94	9,18	11,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl							**5,64**
7,96	9,67	20,50	5,64	9,57	6,94	9,18	11,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse							**5,64**
10,52	11,00	20,50	5,64	11,23	6,94	11,82	14,16	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**5,64**
12,58	11,68	21,17	5,64	16,88	13,27	15,07	18,44	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze							**5,64**
10,82	10,36	22,50	5,64	12,65	10,24	11,91	14,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	12,58	11,68	21,17	5,64	16,88	13,27	15,07	18,44	**5,64**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Austernpilze	10,82	10,36	22,50	5,64	12,65	10,24	11,91	14,80	**5,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Kakao	12,23	13,67	28,83	5,64	16,23	12,50	18,39	20,82	**5,64**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	12,23	13,67	28,83	5,64	16,23	12,50	18,39	20,82	**5,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	9,67	8,33	20,50	5,64	12,90	10,28	11,82	16,38	**5,64**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	8,81	8,33	20,50	5,64	11,23	10,28	11,82	14,16	**5,64**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	9,67	8,33	20,50	5,64	12,90	10,28	11,82	16,38	**5,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	8,81	8,33	20,50	5,64	11,23	10,28	11,82	14,16	**5,64**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,32	9,93	17,67	5,63	11,56	9,49	11,76	13,19	**5,63**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Walnüsse	12,67	11,26	17,25	6,07	14,40	5,63	13,09	14,90	**5,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	12,61	12,79	15,00	5,63	14,69	11,23	13,97	17,23	**5,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	11,21	12,85	14,63	5,63	13,18	7,11	13,23	13,98	**5,63**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	12,65	12,27	22,75	7,56	12,33	5,63	13,82	12,56	**5,63**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	14,62	12,55	16,00	5,63	14,14	8,85	13,26	15,22	**5,63**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,03	9,27	17,67	5,63	9,89	9,49	9,78	12,08	**5,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	11,32	12,13	15,00	5,63	13,03	11,23	11,99	16,12	**5,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	12,45	12,36	17,63	5,63	16,95	11,70	14,70	20,33	**5,63**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	13,38	11,91	15,29	5,63	15,02	11,52	12,01	15,21	**5,63**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht							**5,63**
13,42	12,15	15,54	5,63	15,73	12,14	12,11	15,68
3*Walnüsse + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**5,63**
12,67	11,26	17,25	6,07	14,40	5,63	13,09	14,90
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
8,03	10,09	20,63	5,63	10,15	7,97	9,06	12,54
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
7,97	9,73	20,25	5,63	9,08	7,03	8,90	11,84
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
8,83	8,39	20,25	5,63	10,74	10,37	11,53	14,07
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
8,83	9,73	20,25	5,63	10,74	5,92	10,22	11,84
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
12,25	13,73	28,58	5,63	15,74	12,59	18,11	20,73
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**5,63**
12,45	12,36	17,63	5,63	16,95	11,70	14,70	20,33
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
12,30	14,09	28,96	5,63	16,82	13,52	18,27	21,43
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
8,88	8,75	20,63	5,63	11,82	11,30	11,69	14,77
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
10,59	11,42	20,63	5,63	11,82	7,97	11,69	14,77
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
10,54	11,06	20,25	5,63	10,74	7,03	11,53	14,07
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
8,88	10,09	20,63	5,63	11,82	6,86	10,38	12,54
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
9,74	8,75	20,63	5,63	13,48	11,30	11,69	16,99
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart							**5,63**
9,68	8,39	20,25	5,63	12,41	10,37	11,53	16,29
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Spitzkohl							**5,63**
13,94	13,07	18,46	5,63	19,17	14,81	14,82	20,51
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**5,63**
11,75	12,79	15,00	5,63	13,86	10,68	13,31	15,01
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**5,63**
9,89	11,27	21,83	5,63	10,73	11,16	11,10	12,08

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,46	9,93	17,67	5,63	10,73	8,93	11,10	10,97	**5,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,26	6,63	8,46	13,97	7,61	5,63	8,84	8,53	**5,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Quinoa	7,91	8,79	15,00	5,63	9,69	7,90	9,36	11,68	**5,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Hafer	10,04	10,79	15,00	5,63	11,36	7,34	11,34	13,90	**5,63**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	13,13	10,81	13,63	5,63	14,18	10,99	11,20	15,11	**5,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	13,08	10,45	13,25	5,63	13,10	10,06	11,04	14,41	**5,63**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,08	12,01	14,54	5,63	13,46	8,30	12,97	15,78	**5,63**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,45	15,43	23,46	5,63	19,87	17,68	15,71	22,16	**5,63**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,41	15,19	23,21	5,63	19,15	17,06	15,61	21,69	**5,63**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,68	7,74	14,79	7,13	8,33	5,63	8,60	11,56	**5,63**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	9,89	10,37	29,96	7,72	11,39	5,63	12,37	12,93	**5,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht	9,19	9,46	10,83	5,63	10,53	5,68	10,02	11,68	**5,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,18	14,13	19,17	5,63	13,86	12,90	13,31	16,12	**5,63**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,74	11,27	21,83	5,63	15,73	12,27	13,07	17,63	**5,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,03	14,13	19,17	5,63	18,86	14,01	15,28	21,68	**5,63**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	13,86	12,53	15,38	5,63	13,33	8,90	12,50	14,29	**5,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,07	9,58	11,63	6,02	10,76	5,63	10,07	12,74	**5,63**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Walnüsse	12,56	11,63	16,25	5,62	15,74	11,10	12,42	15,86	**5,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Walnüsse							**5,62**
12,51	11,27	15,88	5,62	14,67	10,17	12,26	15,16
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln							**5,62**
14,44	16,52	17,67	5,62	17,92	14,19	16,97	19,03
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln							**5,62**
11,68	12,09	13,88	5,62	12,03	6,03	12,10	11,69
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln							**5,62**
14,41	16,28	17,42	5,62	17,20	13,57	16,86	18,57
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**5,62**
12,81	11,94	15,25	5,62	15,42	11,69	12,71	15,64
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht							**5,62**
16,58	17,00	19,75	5,62	20,10	18,70	17,59	22,20
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**5,62**
11,27	9,90	14,92	5,62	12,77	5,64	12,28	13,34
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**5,62**
9,75	9,86	13,67	5,62	11,15	5,74	10,76	11,48
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht							**5,62**
13,93	13,41	21,00	5,62	17,21	14,71	16,32	18,68
Roggenmehl + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**5,62**
12,73	12,80	20,08	5,62	15,72	12,57	13,80	18,87
Sojabohnen + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht							**5,62**
12,73	12,80	20,08	5,62	15,72	12,57	13,80	18,87
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl							**5,62**
12,73	12,80	20,08	5,62	15,72	12,57	13,80	18,87
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Roggenmehl							**5,62**
12,73	12,80	20,08	5,62	15,72	12,57	13,80	18,87
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**5,62**
8,83	10,07	20,83	5,62	10,87	5,81	10,51	12,13
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**5,62**
8,83	10,07	20,83	5,62	10,87	5,81	10,51	12,13
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**5,62**
9,32	9,22	16,63	5,62	9,98	7,47	10,79	11,80
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,62**
14,72	11,27	12,83	5,62	12,72	9,99	12,16	15,51
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,62**
14,72	11,27	12,83	5,62	12,72	9,99	12,16	15,51

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	12,25	14,07	29,17	5,62	15,87	12,48	18,41	21,02	**5,62**
Linsen reif gekocht + Miso + Linsen reif gekocht	16,58	17,00	19,75	5,62	20,10	18,70	17,59	22,20	**5,62**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Spitzkohl	7,97	10,07	20,83	5,62	9,20	6,92	9,20	12,13	**5,62**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Spitzkohl	10,54	11,40	20,83	5,62	10,87	6,92	11,83	14,36	**5,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht	14,72	11,27	12,83	5,62	12,72	9,99	12,16	15,51	**5,62**
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	8,83	10,07	20,83	5,62	10,87	5,81	10,51	12,13	**5,62**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	7,97	10,07	20,83	5,62	9,20	6,92	9,20	12,13	**5,62**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	14,72	11,27	12,83	5,62	12,72	9,99	12,16	15,51	**5,62**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl	9,68	8,73	20,83	5,62	12,53	10,26	11,83	16,58	**5,62**
Miso + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	16,58	17,00	19,75	5,62	20,10	18,70	17,59	22,20	**5,62**
Kartoffeln gegart + Kakao + Spitzkohl	12,25	14,07	29,17	5,62	15,87	12,48	18,41	21,02	**5,62**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Spitzkohl	8,83	8,73	20,83	5,62	10,87	10,26	11,83	14,36	**5,62**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	10,54	11,40	20,83	5,62	10,87	6,92	11,83	14,36	**5,62**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	8,83	8,73	20,83	5,62	10,87	10,26	11,83	14,36	**5,62**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	9,68	8,73	20,83	5,62	12,53	10,26	11,83	16,58	**5,62**
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Spitzkohl	8,83	10,07	20,83	5,62	10,87	5,81	10,51	12,13	**5,62**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	15,88	16,33	24,00	5,62	20,36	16,67	19,94	23,49	**5,62**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	15,00	14,17	20,25	5,62	20,26	16,23	17,39	21,67	**5,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**5,62**
15,03	15,00	19,83	5,62	17,86	13,89	16,65	20,16	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,62**
7,97	10,07	20,83	5,62	9,20	6,92	9,20	12,13	
Spitzkohl + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**5,62**
8,83	8,73	20,83	5,62	10,87	10,26	11,83	14,36	
Haselnüsse + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,62**
10,54	11,40	20,83	5,62	10,87	6,92	11,83	14,36	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**5,62**
9,68	8,73	20,83	5,62	12,53	10,26	11,83	16,58	
Kakao + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,62**
12,25	14,07	29,17	5,62	15,87	12,48	18,41	21,02	
Buchweizen + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,62**
8,83	8,73	20,83	5,62	10,87	10,26	11,83	14,36	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,62**
9,68	8,73	20,83	5,62	12,53	10,26	11,83	16,58	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,62**
8,83	10,07	20,83	5,62	10,87	5,81	10,51	12,13	
Mais-Mehl + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**5,62**
12,03	8,01	16,33	6,58	9,12	5,62	10,01	11,67	
Austernpilze + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**5,62**
12,03	8,01	16,33	6,58	9,12	5,62	10,01	11,67	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**5,62**
8,83	10,07	20,83	5,62	10,87	5,81	10,51	12,13	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Miso								**5,62**
16,58	17,00	19,75	5,62	20,10	18,70	17,59	22,20	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart								**5,62**
7,97	10,07	20,83	5,62	9,20	6,92	9,20	12,13	
Spitzkohl + Haselnüsse + Kartoffeln gegart								**5,62**
10,54	11,40	20,83	5,62	10,87	6,92	11,83	14,36	
Spitzkohl + Kakao + Kartoffeln gegart								**5,62**
12,25	14,07	29,17	5,62	15,87	12,48	18,41	21,02	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**5,62**
12,03	8,01	16,33	6,58	9,12	5,62	10,01	11,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**5,62**
14,72	11,27	12,83	5,62	12,72	9,99	12,16	15,51	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**5,62**
14,72	11,27	12,83	5,62	12,72	9,99	12,16	15,51	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**5,62**
12,73	12,80	20,08	5,62	15,72	12,57	13,80	18,87	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Mais-Mehl								**5,62**
12,03	8,01	16,33	6,58	9,12	5,62	10,01	11,67	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Sojabohnen								**5,62**
15,23	15,43	25,33	5,62	19,12	16,87	15,07	22,07	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Sojabohnen								**5,62**
12,73	12,80	20,08	5,62	15,72	12,57	13,80	18,87	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**5,62**
15,23	15,43	25,33	5,62	19,12	16,87	15,07	22,07	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Bulgur, trocken								**5,62**
12,03	11,71	20,17	6,37	14,01	5,62	12,86	14,70	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**5,62**
14,17	14,33	19,83	5,62	17,86	13,33	15,99	19,04	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**5,62**
13,74	14,33	19,83	5,62	17,03	13,89	15,34	19,04	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart								**5,62**
14,46	14,17	22,96	5,62	20,15	16,53	15,76	22,78	
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht								**5,62**
13,24	9,89	12,13	5,62	11,10	8,23	10,89	13,72	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen								**5,62**
14,17	13,67	19,83	5,62	17,86	15,56	16,65	20,16	
Sojabohnen + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**5,62**
15,23	15,43	25,33	5,62	19,12	16,87	15,07	22,07	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Mais-Mehl								**5,62**
11,71	10,40	13,38	6,08	11,22	5,62	10,34	12,29	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**5,62**
15,23	15,43	25,33	5,62	19,12	16,87	15,07	22,07	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht								**5,62**
14,60	13,67	19,83	5,62	18,69	15,56	16,65	21,27	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl								**5,62**
7,97	10,07	20,83	5,62	9,20	6,92	9,20	12,13	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Haselnüsse								**5,62**
10,54	11,40	20,83	5,62	10,87	6,92	11,83	14,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Gerstenmehl	7,97	10,07	20,83	5,62	9,20	6,92	9,20	12,13	**5,62**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	10,54	11,40	20,83	5,62	10,87	6,92	11,83	14,36	**5,62**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	11,80	11,61	15,63	5,62	14,93	11,15	11,66	14,92	**5,62**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	10,77	11,29	14,50	5,62	12,13	7,20	12,61	15,98	**5,62**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	11,75	11,25	15,25	5,62	13,86	10,22	11,50	14,22	**5,62**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Kakao	12,25	14,07	29,17	5,62	15,87	12,48	18,41	21,02	**5,62**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Kakao	12,25	14,07	29,17	5,62	15,87	12,48	18,41	21,02	**5,62**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Austernpilze	12,03	8,01	16,33	6,58	9,12	5,62	10,01	11,67	**5,62**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Austernpilze	12,03	8,01	16,33	6,58	9,12	5,62	10,01	11,67	**5,62**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Buchweizen	8,83	8,73	20,83	5,62	10,87	10,26	11,83	14,36	**5,62**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	9,68	8,73	20,83	5,62	12,53	10,26	11,83	16,58	**5,62**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	9,68	8,73	20,83	5,62	12,53	10,26	11,83	16,58	**5,62**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Buchweizen	8,83	8,73	20,83	5,62	10,87	10,26	11,83	14,36	**5,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	9,99	10,79	20,75	6,22	11,98	5,62	11,84	12,94	**5,62**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	5,62	5,93	17,67	5,63	6,56	6,16	7,15	7,63	**5,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	12,29	11,77	13,13	5,61	13,58	10,17	13,55	14,89	**5,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	13,00	14,53	16,54	5,61	16,17	11,83	15,86	17,06	**5,61**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Walnüsse	11,38	12,15	23,08	6,67	13,62	5,61	12,64	14,50	**5,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	14,87	14,95	23,71	5,61	18,74	16,99	15,57	21,63	**5,61**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	13,41	10,93	14,04	5,61	13,18	8,56	11,01	13,17	**5,61**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,45	10,80	16,88	5,61	11,00	11,64	10,72	15,11	**5,61**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	9,44	8,69	20,63	5,61	12,44	10,04	11,63	16,12	**5,61**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Tomaten	12,01	14,02	28,96	5,61	15,78	12,27	18,21	20,57	**5,61**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	8,59	8,69	20,63	5,61	10,78	10,04	11,63	13,90	**5,61**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	7,74	10,02	20,63	5,61	9,11	6,71	9,00	11,68	**5,61**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	10,30	11,35	20,63	5,61	10,78	6,71	11,63	13,90	**5,61**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	13,58	12,77	17,04	5,61	17,12	13,54	13,48	17,94	**5,61**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,56	8,89	9,92	6,14	10,11	5,61	9,72	12,92	**5,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,25	10,21	10,29	7,09	11,48	5,61	10,34	10,52	**5,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	11,00	11,10	13,13	5,61	11,92	10,17	11,58	13,78	**5,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	11,43	11,77	13,13	5,61	12,75	9,61	12,89	12,67	**5,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	9,72	9,77	13,13	5,61	10,25	6,28	10,92	11,56	**5,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	7,59	7,77	13,13	5,61	8,58	6,83	8,95	9,33	**5,61**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	9,17	9,47	16,88	5,61	10,17	8,86	10,72	11,78	**5,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,71	13,10	17,29	5,61	17,75	12,94	14,87	19,33	**5,61**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,86	13,10	17,29	5,61	12,75	11,83	12,89	13,78	**5,61**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	12,98	12,28	13,42	5,89	12,20	5,61	12,11	11,87	**5,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	10,22	10,39	20,63	6,06	11,26	5,61	10,66	12,24	**5,61**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,64	16,20	17,75	5,60	18,40	17,26	17,24	21,01	**5,60**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	10,59	11,49	16,13	5,60	12,62	8,55	11,82	13,34	**5,60**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,35	15,53	17,75	5,60	16,73	17,26	15,27	19,90	**5,60**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,66	15,35	20,67	5,60	19,40	16,18	16,55	21,24	**5,60**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	12,23	8,04	9,92	5,60	9,75	5,79	9,78	12,00	**5,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,42	16,67	19,33	5,60	23,63	19,20	19,71	24,89	**5,60**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,66	15,35	20,67	5,60	19,40	16,18	16,55	21,24	**5,60**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,42	16,67	19,33	5,60	23,63	19,20	19,71	24,89	**5,60**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	12,23	8,04	9,92	5,60	9,75	5,79	9,78	12,00	**5,60**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	9,07	9,25	18,25	5,60	11,06	9,84	10,63	12,70	**5,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	9,02	8,89	17,88	5,60	9,98	8,91	10,47	12,00	**5,60**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	13,58	12,91	18,08	5,60	15,85	10,21	14,61	17,00	**5,60**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,06	12,87	16,83	5,60	14,23	10,31	13,08	15,13	**5,60**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	12,06	12,87	16,83	5,60	14,23	10,31	13,08	15,13	**5,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,60**
13,58	12,91	18,08	5,60	15,85	10,21	14,61	17,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht								**5,60**
12,06	12,87	16,83	5,60	14,23	10,31	13,08	15,13	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**5,60**
12,06	12,87	16,83	5,60	14,23	10,31	13,08	15,13	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**5,60**
13,58	12,91	18,08	5,60	15,85	10,21	14,61	17,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Linsen reif gekocht								**5,60**
13,58	12,91	18,08	5,60	15,85	10,21	14,61	17,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**5,60**
11,32	10,92	19,08	5,60	15,53	10,91	13,70	18,44	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**5,60**
8,36	8,60	26,42	5,60	10,07	7,47	12,57	13,02	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Austernpilze								**5,60**
9,89	10,60	21,83	5,74	9,89	5,60	11,10	13,19	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Austernpilze								**5,60**
7,32	9,27	21,83	5,74	8,23	5,60	8,47	10,97	
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Austernpilze								**5,60**
10,74	10,60	13,50	7,97	11,56	5,60	11,10	10,97	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**5,60**
12,06	12,87	16,83	5,60	14,23	10,31	13,08	15,13	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**5,60**
12,23	8,04	9,92	5,60	9,75	5,79	9,78	12,00	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**5,60**
15,66	15,35	20,67	5,60	19,40	16,18	16,55	21,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,60**
12,06	12,87	16,83	5,60	14,23	10,31	13,08	15,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**5,60**
17,42	16,67	19,33	5,60	23,63	19,20	19,71	24,89	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**5,60**
12,23	8,04	9,92	5,60	9,75	5,79	9,78	12,00	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**5,60**
12,23	8,04	9,92	5,60	9,75	5,79	9,78	12,00	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**5,60**
12,23	8,04	9,92	5,60	9,75	5,79	9,78	12,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen								**5,60**
15,66	15,35	20,67	5,60	19,40	16,18	16,55	21,24	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**5,60**
15,66	15,35	20,67	5,60	19,40	16,18	16,55	21,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart								**5,60**
15,66	15,35	20,67	5,60	19,40	16,18	16,55	21,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**5,60**
8,59	10,02	20,63	5,61	10,78	5,60	10,32	11,68	
3*Bulgur, trocken + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**5,60**
10,74	12,60	26,00	6,97	13,23	5,60	12,41	14,30	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Bulgur, trocken								**5,60**
10,74	12,60	26,00	6,97	13,23	5,60	12,41	14,30	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Miso								**5,60**
13,24	9,37	10,63	5,60	10,93	7,03	9,72	12,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**5,60**
12,11	11,53	17,38	5,60	14,23	8,45	13,34	15,21	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**5,60**
6,65	5,93	22,25	5,60	7,57	6,36	9,28	9,69	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**5,60**
14,78	16,20	17,75	5,60	17,57	16,71	16,59	18,79	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse								**5,60**
13,58	12,91	18,08	5,60	15,85	10,21	14,61	17,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Walnüsse								**5,60**
13,58	12,91	18,08	5,60	15,85	10,21	14,61	17,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Hafer								**5,60**
13,07	14,20	17,75	5,60	15,07	13,37	14,61	17,68	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Hafer								**5,60**
7,75	7,93	17,67	5,63	8,23	5,60	9,13	9,86	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Quinoa								**5,60**
10,94	12,20	17,75	5,60	13,40	13,93	12,64	15,46	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Sojabohnen								**5,60**
13,21	12,62	17,08	5,60	15,69	12,11	13,15	16,62	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**5,60**
12,64	8,85	10,92	5,60	9,83	6,13	9,91	13,20	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,60**
17,42	16,67	19,33	5,60	23,63	19,20	19,71	24,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	14,09	14,24	22,83	5,60	17,14	14,71	14,37	20,53	**5,60**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	7,08	5,93	22,25	5,60	8,40	6,36	9,28	10,80	**5,60**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	12,22	12,87	13,58	5,60	14,23	11,71	13,30	15,46	**5,60**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	19,06	17,53	21,92	5,60	22,57	20,04	18,56	25,46	**5,60**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	15,21	17,53	21,92	5,60	17,57	18,93	16,59	19,90	**5,60**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	9,92	8,70	20,25	5,60	12,48	9,91	11,91	16,71	**5,60**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	12,49	14,03	28,58	5,60	15,82	12,13	18,49	21,16	**5,60**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	10,00	9,82	23,04	7,30	10,88	5,60	11,76	11,73	**5,60**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	8,21	10,03	20,25	5,60	9,15	6,57	9,28	12,27	**5,60**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,78	11,37	20,25	5,60	10,82	6,57	11,91	14,49	**5,60**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	9,07	8,70	20,25	5,60	10,82	9,91	11,91	14,49	**5,60**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Spitzkohl	10,35	10,36	10,21	7,20	11,26	5,59	10,35	10,66	**5,59**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,21	8,87	11,33	15,38	9,92	5,59	10,70	10,36	**5,59**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	17,01	11,37	13,04	7,23	11,98	5,59	11,77	14,47	**5,59**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,15	14,92	15,83	5,59	18,31	15,42	16,40	19,63	**5,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,44	12,93	16,79	5,59	17,32	14,09	14,80	18,76	**5,59**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,36	11,81	14,13	5,59	13,27	10,17	12,62	14,84	**5,59**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,59**
13,87	14,25	15,83	5,59	16,64	15,42	14,43	18,52	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,59**
12,08	11,15	14,13	5,59	11,60	10,17	10,64	13,73	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,59**
10,30	10,75	15,67	5,59	11,13	10,61	10,66	14,30	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,59**
12,16	12,26	16,79	5,59	15,65	14,09	12,82	17,64	
Hirse gekocht + Tomaten + Dinkel ungekocht								**5,59**
13,57	12,27	12,17	8,42	12,98	5,59	11,96	11,98	
Tomaten + Hirse gekocht + Dinkel ungekocht								**5,59**
13,57	12,27	12,17	8,42	12,98	5,59	11,96	11,98	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss								**5,59**
9,02	9,23	18,46	5,59	10,11	8,80	10,77	12,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Kakao								**5,59**
9,34	9,59	23,71	5,59	10,98	7,54	13,53	14,04	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**5,59**
11,57	7,25	12,13	5,70	8,49	5,59	8,79	11,04	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**5,59**
8,15	7,73	23,25	6,04	8,67	5,59	10,43	11,13	
Tomaten + Dinkel ungekocht + Hirse gekocht								**5,59**
13,57	12,27	12,17	8,42	12,98	5,59	11,96	11,98	
Haselnüsse + Tomaten + Hirse gekocht								**5,59**
12,72	12,27	20,50	6,20	11,32	5,59	11,96	14,20	
Tomaten + Haselnüsse + Hirse gekocht								**5,59**
12,72	12,27	20,50	6,20	11,32	5,59	11,96	14,20	
Dinkel ungekocht + Tomaten + Hirse gekocht								**5,59**
13,57	12,27	12,17	8,42	12,98	5,59	11,96	11,98	
Gerstenmehl + Tomaten + Hirse gekocht								**5,59**
10,15	10,93	20,50	6,20	9,65	5,59	9,33	11,98	
Tomaten + Gerstenmehl + Hirse gekocht								**5,59**
10,15	10,93	20,50	6,20	9,65	5,59	9,33	11,98	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**5,59**
14,15	13,76	22,38	5,59	16,54	14,02	13,59	18,80	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**5,59**
6,86	7,07	23,25	6,04	7,83	5,59	9,12	10,02	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht								**5,59**
9,49	10,61	20,83	5,59	12,46	6,49	11,05	13,63	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**5,59**
10,34	9,28	20,83	5,59	14,13	10,93	12,36	18,08	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht								**5,59**
9,49	9,28	20,83	5,59	12,46	10,93	12,36	15,86	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**5,59**
12,91	14,61	29,17	5,59	17,46	13,16	18,94	22,52	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,59**
13,81	12,94	18,29	5,59	19,08	14,66	14,61	20,11	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**5,59**
8,63	10,61	20,83	5,59	10,79	7,60	9,73	13,63	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**5,59**
11,20	11,95	20,83	5,59	12,46	7,60	12,36	15,86	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**5,59**
8,06	6,93	19,54	5,59	9,32	6,43	10,24	11,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**5,59**
7,63	6,93	19,54	5,59	8,48	6,43	10,24	10,71	
Haselnüsse + Hirse gekocht + Tomaten								**5,59**
12,72	12,27	20,50	6,20	11,32	5,59	11,96	14,20	
Dinkel ungekocht + Hirse gekocht + Tomaten								**5,59**
13,57	12,27	12,17	8,42	12,98	5,59	11,96	11,98	
Gerstenmehl + Hirse gekocht + Tomaten								**5,59**
10,15	10,93	20,50	6,20	9,65	5,59	9,33	11,98	
Hirse gekocht + Haselnüsse + Tomaten								**5,59**
12,72	12,27	20,50	6,20	11,32	5,59	11,96	14,20	
Hirse gekocht + Dinkel ungekocht + Tomaten								**5,59**
13,57	12,27	12,17	8,42	12,98	5,59	11,96	11,98	
Hirse gekocht + Gerstenmehl + Tomaten								**5,59**
10,15	10,93	20,50	6,20	9,65	5,59	9,33	11,98	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**5,59**
12,59	12,93	16,79	5,59	16,48	13,53	14,14	16,53	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**5,59**
14,30	14,92	15,83	5,59	17,48	14,87	15,74	17,41	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,51	11,81	14,13	5,59	12,43	9,62	11,96	12,62	**5,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,69	7,47	9,46	14,30	8,28	5,59	9,75	9,02	**5,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,56	8,35	10,96	14,84	8,87	5,59	9,86	9,36	**5,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	10,88	10,93	16,79	5,59	13,98	10,20	12,16	15,42	**5,59**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	10,80	9,81	14,13	5,59	9,93	6,28	9,99	11,51	**5,59**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	8,66	7,81	14,13	5,59	8,27	6,84	8,01	9,29	**5,59**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer	12,59	12,92	15,83	5,59	14,98	11,53	13,77	16,30	**5,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	8,74	8,93	16,79	5,59	12,32	10,76	10,19	13,20	**5,59**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa	10,45	10,92	15,83	5,59	13,31	12,09	11,80	14,08	**5,59**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	11,56	9,80	12,50	5,59	10,86	6,87	10,97	14,32	**5,59**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	11,60	10,04	12,75	5,59	11,58	7,49	11,07	14,79	**5,59**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	14,53	13,83	21,96	5,59	21,61	16,87	16,53	24,20	**5,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,60	8,68	20,71	5,59	10,88	10,10	11,70	13,99	**5,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,74	10,01	20,71	5,59	9,21	6,77	9,07	11,77	**5,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,31	11,35	20,71	5,59	10,88	6,77	11,70	13,99	**5,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,45	8,68	20,71	5,59	12,54	10,10	11,70	16,21	**5,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,02	14,01	29,04	5,59	15,88	12,32	18,28	20,66	**5,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,60	10,01	20,71	5,59	10,88	5,66	10,38	11,77	**5,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,74	11,59	11,67	5,59	14,14	9,87	12,45	14,08	**5,59**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	8,57	7,73	19,08	7,16	9,50	5,59	10,43	10,02	**5,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,03	9,59	12,63	5,59	13,15	8,53	10,85	13,20	**5,59**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pistazien roh	9,02	9,42	15,67	5,59	10,29	7,83	10,66	10,97	**5,59**
Tomaten + Hirse gekocht + Haselnüsse	12,72	12,27	20,50	6,20	11,32	5,59	11,96	14,20	**5,59**
Hirse gekocht + Tomaten + Gerstenmehl	10,15	10,93	20,50	6,20	9,65	5,59	9,33	11,98	**5,59**
Hirse gekocht + Tomaten + Haselnüsse	12,72	12,27	20,50	6,20	11,32	5,59	11,96	14,20	**5,59**
Tomaten + Hirse gekocht + Gerstenmehl	10,15	10,93	20,50	6,20	9,65	5,59	9,33	11,98	**5,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,86	14,26	20,96	5,59	21,48	16,87	16,11	23,20	**5,59**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,78	13,15	18,29	5,59	17,43	12,95	13,93	19,29	**5,59**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,94	13,15	18,29	5,59	12,43	11,84	11,96	13,73	**5,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,02	14,26	20,96	5,59	16,48	15,76	14,14	17,64	**5,59**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,73	16,25	20,00	5,59	17,48	17,09	15,74	18,52	**5,59**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,57	16,25	20,00	5,59	22,48	18,20	17,72	24,08	**5,59**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	11,84	11,18	11,17	7,68	12,28	5,58	11,16	11,34	**5,58**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	16,15	9,85	10,79	6,73	10,91	5,58	10,54	13,74	**5,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,48	7,33	14,21	7,18	8,24	5,58	8,07	10,49	**5,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,83	8,61	14,88	7,89	9,43	5,58	9,82	11,91	**5,58**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	13,83	9,60	12,25	6,02	11,57	5,58	10,84	13,68	**5,58**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	11,03	10,86	15,38	5,58	13,14	7,60	12,30	15,53	**5,58**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	11,00	10,62	15,13	5,58	12,43	6,98	12,19	15,07	**5,58**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	18,76	18,40	19,17	5,58	23,96	20,64	20,96	25,12	**5,58**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	10,59	11,07	14,75	5,58	12,25	7,57	12,55	16,12	**5,58**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	9,57	9,64	13,92	5,58	11,27	6,11	10,70	11,62	**5,58**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	14,41	9,07	11,17	6,24	10,48	5,58	10,14	12,49	**5,58**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	11,09	9,68	15,17	5,58	12,88	6,01	12,22	13,49	**5,58**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	9,57	9,64	13,92	5,58	11,27	6,11	10,70	11,62	**5,58**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,37	13,07	15,08	5,58	15,42	10,48	14,29	17,11	**5,58**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	14,41	9,07	11,17	6,24	10,48	5,58	10,14	12,49	**5,58**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	11,09	9,68	15,17	5,58	12,88	6,01	12,22	13,49	**5,58**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,37	13,07	15,08	5,58	15,42	10,48	14,29	17,11	**5,58**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	14,37	13,07	15,08	5,58	15,42	10,48	14,29	17,11	**5,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Roggenmehl	14,37	13,07	15,08	5,58	15,42	10,48	14,29	17,11	**5,58**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	9,21	8,91	18,13	5,58	10,44	8,98	10,99	12,87	**5,58**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	9,34	9,21	16,79	5,58	10,18	7,58	10,92	11,98	**5,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Miso							**5,58**
9,76	9,15	18,83	5,58	11,57	9,08	10,63	12,24	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**5,58**
12,92	13,11	24,42	5,58	18,87	14,37	17,51	22,47	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**5,58**
11,54	9,77	27,50	7,84	12,45	5,58	13,61	13,73	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**5,58**
12,07	11,77	20,25	5,58	16,37	11,59	14,22	19,13	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**5,58**
9,57	9,64	13,92	5,58	11,27	6,11	10,70	11,62	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,58**
11,50	10,81	15,17	6,11	11,47	5,58	10,67	11,51	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,58**
9,57	9,64	13,92	5,58	11,27	6,11	10,70	11,62	
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**5,58**
11,09	9,68	15,17	5,58	12,88	6,01	12,22	13,49	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**5,58**
11,50	10,81	15,17	6,11	11,47	5,58	10,67	11,51	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart							**5,58**
9,57	9,64	13,92	5,58	11,27	6,11	10,70	11,62	
Miso + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**5,58**
9,76	9,15	18,83	5,58	11,57	9,08	10,63	12,24	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**5,58**
14,41	9,07	11,17	6,24	10,48	5,58	10,14	12,49	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**5,58**
11,50	10,81	15,17	6,11	11,47	5,58	10,67	11,51	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**5,58**
14,37	13,07	15,08	5,58	15,42	10,48	14,29	17,11	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**5,58**
11,50	10,81	15,17	6,11	11,47	5,58	10,67	11,51	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Hirse gekocht							**5,58**
14,37	13,07	15,08	5,58	15,42	10,48	14,29	17,11	
Austernpilze + Miso + Kartoffeln gegart							**5,58**
9,76	9,15	18,83	5,58	11,57	9,08	10,63	12,24	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**5,58**
11,50	10,81	15,17	6,11	11,47	5,58	10,67	11,51	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Hirse gekocht	14,41	9,07	11,17	6,24	10,48	5,58	10,14	12,49	**5,58**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	11,50	10,81	15,17	6,11	11,47	5,58	10,67	11,51	**5,58**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Miso	9,76	9,15	18,83	5,58	11,57	9,08	10,63	12,24	**5,58**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	10,27	10,84	14,75	5,58	12,33	7,65	11,53	14,60	**5,58**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	10,24	10,60	14,50	5,58	11,62	7,03	11,43	14,13	**5,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	16,56	16,59	22,58	5,58	19,22	17,63	16,77	22,21	**5,58**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	14,41	9,07	11,17	6,24	10,48	5,58	10,14	12,49	**5,58**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Mais-Mehl	14,41	9,07	11,17	6,24	10,48	5,58	10,14	12,49	**5,58**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	11,09	9,68	15,17	5,58	12,88	6,01	12,22	13,49	**5,58**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	9,57	9,64	13,92	5,58	11,27	6,11	10,70	11,62	**5,58**
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	16,12	16,68	24,54	5,58	19,90	18,52	16,64	23,17	**5,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	11,21	11,11	20,25	5,58	16,37	11,03	13,57	18,02	**5,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	10,79	11,11	20,25	5,58	15,53	11,59	12,91	18,02	**5,58**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Miso	12,10	11,01	15,88	5,58	14,06	7,25	12,17	14,44	**5,58**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso	10,58	10,97	14,63	5,58	12,44	7,35	10,64	12,58	**5,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	11,21	10,44	20,25	5,58	16,37	13,26	14,22	19,13	**5,58**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	11,09	9,68	15,17	5,58	12,88	6,01	12,22	13,49	**5,58**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	11,09	9,68	15,17	5,58	12,88	6,01	12,22	13,49	**5,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Austernpilze + Walnüsse	11,54	9,77	27,50	7,84	12,45	5,58	13,61	13,73	**5,58**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	15,51	13,43	14,96	5,58	17,08	13,51	15,35	18,54	**5,58**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	11,50	10,49	16,17	5,58	12,97	6,35	12,36	14,69	**5,58**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	9,98	10,45	14,92	5,58	11,35	6,45	10,84	12,82	**5,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,74	13,41	18,17	5,58	18,91	13,88	16,02	21,67	**5,58**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	11,64	10,44	20,25	5,58	17,20	13,26	14,22	20,24	**5,58**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,63	11,72	15,50	5,58	15,53	12,06	12,65	15,79	**5,58**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	15,04	9,35	10,00	6,46	10,34	5,58	10,22	13,32	**5,58**
Miso + Kartoffeln gegart + Austernpilze	9,76	9,15	18,83	5,58	11,57	9,08	10,63	12,24	**5,58**
Walnüsse + Austernpilze + Austernpilze	11,54	9,77	27,50	7,84	12,45	5,58	13,61	13,73	**5,58**
Kartoffeln gegart + Miso + Austernpilze	9,76	9,15	18,83	5,58	11,57	9,08	10,63	12,24	**5,58**
Austernpilze + Walnüsse + Austernpilze	11,54	9,77	27,50	7,84	12,45	5,58	13,61	13,73	**5,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	12,77	8,55	10,79	5,71	9,43	5,57	9,31	11,49	**5,57**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	11,15	9,53	24,21	7,08	12,15	5,57	12,86	13,42	**5,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,34	9,91	17,92	5,57	11,86	9,66	11,95	13,46	**5,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	14,94	14,25	17,58	5,57	18,65	13,62	16,57	19,29	**5,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,13	10,55	16,46	5,57	11,52	11,98	10,14	14,20	**5,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,06	9,25	17,92	5,57	10,19	9,66	9,98	12,34	**5,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,91	10,33	15,92	5,57	11,06	11,19	10,35	14,32	**5,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,09	10,31	16,21	5,57	10,80	11,36	10,03	13,73	**5,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	10,18	9,48	20,54	5,57	14,12	10,12	12,69	16,56	**5,57**
Austernpilze + Walnüsse + Spitzkohl	10,76	9,29	20,92	6,31	11,85	5,57	12,11	13,11	**5,57**
Walnüsse + Austernpilze + Spitzkohl	10,76	9,29	20,92	6,31	11,85	5,57	12,11	13,11	**5,57**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	12,95	12,80	24,29	5,57	15,73	13,92	13,36	18,64	**5,57**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	12,21	11,61	16,04	5,57	14,80	9,52	13,31	17,78	**5,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken	13,19	10,05	15,17	6,32	11,18	5,57	10,61	13,48	**5,57**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	9,63	9,93	13,67	5,57	10,88	5,58	10,56	11,18	**5,57**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	12,68	12,01	15,25	5,57	15,15	11,53	12,51	15,34	**5,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Miso	14,66	15,31	18,21	5,57	17,47	15,07	16,21	20,56	**5,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,91	11,25	22,08	5,57	11,03	11,32	11,30	12,34	**5,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,49	9,91	17,92	5,57	11,03	9,10	11,30	11,23	**5,57**
Austernpilze + Spitzkohl + Walnüsse	10,76	9,29	20,92	6,31	11,85	5,57	12,11	13,11	**5,57**
Spitzkohl + Austernpilze + Walnüsse	10,76	9,29	20,92	6,31	11,85	5,57	12,11	13,11	**5,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Quinoa	5,64	5,91	17,92	5,57	6,86	6,32	7,35	7,90	**5,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Hafer	7,78	7,91	17,92	5,57	8,53	5,77	9,32	10,12	**5,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	8,85	9,22	16,46	5,57	10,68	9,20	10,14	10,87	**5,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	8,81	8,98	16,21	5,57	9,97	8,58	10,03	10,40	**5,57**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh	8,63	9,00	15,92	5,57	10,23	8,41	10,35	10,99	**5,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,76	11,25	22,08	5,57	16,03	12,43	13,27	17,90	**5,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	14,18	14,23	16,96	5,57	17,84	13,67	15,81	18,36	**5,57**
Walnüsse + Spitzkohl + Austernpilze	10,76	9,29	20,92	6,31	11,85	5,57	12,11	13,11	**5,57**
Spitzkohl + Walnüsse + Austernpilze	10,76	9,29	20,92	6,31	11,85	5,57	12,11	13,11	**5,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	15,65	16,19	17,92	5,56	18,60	17,37	17,38	21,19	**5,56**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	9,74	8,48	20,50	5,56	12,60	10,28	11,85	16,86	**5,56**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	12,31	13,81	28,83	5,56	15,93	12,50	18,43	21,30	**5,56**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	8,89	9,81	20,50	5,56	10,93	5,83	10,53	12,41	**5,56**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	8,89	8,48	20,50	5,56	10,93	10,28	11,85	14,63	**5,56**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	14,37	15,52	17,92	5,56	16,93	17,37	15,40	20,08	**5,56**
Sojabohnen + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	10,46	9,92	23,00	5,56	12,88	10,99	11,79	15,09	**5,56**
Austernpilze + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	10,46	9,92	23,00	5,56	12,88	10,99	11,79	15,09	**5,56**
Champignons frisch + Champignons frisch + Bulgur, trocken	8,85	9,97	20,33	5,56	12,00	7,11	10,21	12,67	**5,56**
Austernpilze + Austernpilze + Bulgur, trocken	10,26	10,67	33,33	8,44	11,67	5,56	13,16	13,33	**5,56**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	8,82	9,73	20,08	5,56	11,28	6,49	10,11	12,20	**5,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Bulgur, trocken	8,82	9,73	20,08	5,56	11,28	6,49	10,11	12,20	**5,56**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	9,48	10,25	20,17	5,91	11,22	5,56	10,95	12,27	**5,56**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	8,79	9,49	19,83	5,56	10,57	5,87	10,00	11,73	**5,56**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	10,26	10,67	33,33	8,44	11,67	5,56	13,16	13,33	**5,56**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet	5,56	19,63	39,58	12,61	28,38	17,94	24,31	35,39	**5,56**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	9,48	10,25	20,17	5,91	11,22	5,56	10,95	12,27	**5,56**
Kakao + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	12,25	13,91	27,58	5,56	15,58	11,36	18,17	20,38	**5,56**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	9,68	8,57	19,25	5,56	12,25	9,13	11,59	15,93	**5,56**
Tomaten + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	7,97	9,91	19,25	5,56	8,92	5,80	8,96	11,49	**5,56**
Buchweizen + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	8,83	8,57	19,25	5,56	10,58	9,13	11,59	13,71	**5,56**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	9,68	8,57	19,25	5,56	12,25	9,13	11,59	15,93	**5,56**
Gerstenmehl + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	7,97	9,91	19,25	5,56	8,92	5,80	8,96	11,49	**5,56**
Tomaten + Kakao + Reis halbpoliert gegart	12,25	13,91	27,58	5,56	15,58	11,36	18,17	20,38	**5,56**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	9,48	10,25	20,17	5,91	11,22	5,56	10,95	12,27	**5,56**
Tomaten + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	10,54	11,24	19,25	5,56	10,58	5,80	11,59	13,71	**5,56**
Tomaten + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart	8,83	8,57	19,25	5,56	10,58	9,13	11,59	13,71	**5,56**
Haselnüsse + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	10,54	11,24	19,25	5,56	10,58	5,80	11,59	13,71	**5,56**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	10,46	9,92	23,00	5,56	12,88	10,99	11,79	15,09	**5,56**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Sojabohnen							**5,56**
10,46	9,92	23,00	5,56	12,88	10,99	11,79	15,09
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**5,56**
7,95	9,61	19,96	5,56	9,26	7,29	8,74	11,97
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**5,56**
8,85	8,64	20,33	5,56	12,00	11,56	11,53	14,89
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**5,56**
8,80	8,28	19,96	5,56	10,93	10,62	11,37	14,19
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**5,56**
10,51	10,95	19,96	5,56	10,93	7,29	11,37	14,19
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**5,56**
8,85	9,97	20,33	5,56	12,00	7,11	10,21	12,67
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**5,56**
8,80	9,61	19,96	5,56	10,93	6,18	10,05	11,97
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**5,56**
8,00	9,97	20,33	5,56	10,33	8,22	8,89	12,67
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**5,56**
9,71	8,64	20,33	5,56	13,67	11,56	11,53	17,11
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**5,56**
12,22	13,61	28,29	5,56	15,93	12,84	17,95	20,86
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**5,56**
9,66	8,28	19,96	5,56	12,59	10,62	11,37	16,41
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**5,56**
10,56	11,31	20,33	5,56	12,00	8,22	11,53	14,89
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**5,56**
12,27	13,97	28,67	5,56	17,00	13,78	18,11	21,56
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart							**5,56**
13,29	11,01	14,04	5,56	12,92	8,39	10,81	12,87
Champignons frisch + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**5,56**
7,97	9,73	20,08	5,56	9,62	7,60	8,79	12,20
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Lauch gedünstet							**5,56**
8,82	9,73	20,08	5,56	11,28	6,49	10,11	12,20
Buchweizen + Champignons frisch + Lauch gedünstet							**5,56**
8,82	8,40	20,08	5,56	11,28	10,93	11,42	14,42
Lauch gedünstet + Kakao + Lauch gedünstet							**5,56**
12,21	13,49	28,17	5,56	15,57	12,53	17,89	20,62

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Kakao + Lauch gedünstet	12,24	13,73	28,42	5,56	16,28	13,16	18,00	21,09	**5,56**
Kakao + Champignons frisch + Lauch gedünstet	12,24	13,73	28,42	5,56	16,28	13,16	18,00	21,09	**5,56**
Champignons frisch + Buchweizen + Lauch gedünstet	8,82	8,40	20,08	5,56	11,28	10,93	11,42	14,42	**5,56**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Lauch gedünstet	8,79	8,16	19,83	5,56	10,57	10,31	11,32	13,96	**5,56**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Lauch gedünstet	9,68	8,40	20,08	5,56	12,95	10,93	11,42	16,64	**5,56**
Haselnüsse + Champignons frisch + Lauch gedünstet	10,53	11,07	20,08	5,56	11,28	7,60	11,42	14,42	**5,56**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	7,93	9,49	19,83	5,56	8,90	6,98	8,68	11,73	**5,56**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Lauch gedünstet	7,97	9,73	20,08	5,56	9,62	7,60	8,79	12,20	**5,56**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	9,48	10,25	20,17	5,91	11,22	5,56	10,95	12,27	**5,56**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	9,48	10,25	20,17	5,91	11,22	5,56	10,95	12,27	**5,56**
Kakao + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	12,21	13,49	28,17	5,56	15,57	12,53	17,89	20,62	**5,56**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	8,79	9,49	19,83	5,56	10,57	5,87	10,00	11,73	**5,56**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Lauch gedünstet	10,50	10,83	19,83	5,56	10,57	6,98	11,32	13,96	**5,56**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	8,79	9,49	19,83	5,56	10,57	5,87	10,00	11,73	**5,56**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	10,50	10,83	19,83	5,56	10,57	6,98	11,32	13,96	**5,56**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	8,82	9,73	20,08	5,56	11,28	6,49	10,11	12,20	**5,56**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	8,79	8,16	19,83	5,56	10,57	10,31	11,32	13,96	**5,56**
Champignons frisch + Haselnüsse + Lauch gedünstet	10,53	11,07	20,08	5,56	11,28	7,60	11,42	14,42	**5,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**5,56**
9,64	8,16	19,83	5,56	12,23	10,31	11,32	16,18	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**5,56**
9,64	8,16	19,83	5,56	12,23	10,31	11,32	16,18	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**5,56**
9,68	8,40	20,08	5,56	12,95	10,93	11,42	16,64	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**5,56**
7,93	9,49	19,83	5,56	8,90	6,98	8,68	11,73	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**5,56**
7,97	9,73	20,08	5,56	9,62	7,60	8,79	12,20	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**5,56**
10,54	11,24	19,25	5,56	10,58	5,80	11,59	13,71	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**5,56**
7,97	9,91	19,25	5,56	8,92	5,80	8,96	11,49	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**5,56**
12,25	13,91	27,58	5,56	15,58	11,36	18,17	20,38	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**5,56**
9,68	8,57	19,25	5,56	12,25	9,13	11,59	15,93	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**5,56**
8,83	8,57	19,25	5,56	10,58	9,13	11,59	13,71	
Haselnüsse + Champignons frisch + Champignons frisch								**5,56**
10,56	11,31	20,33	5,56	12,00	8,22	11,53	14,89	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Champignons frisch								**5,56**
8,82	8,40	20,08	5,56	11,28	10,93	11,42	14,42	
Champignons frisch + Buchweizen + Champignons frisch								**5,56**
8,85	8,64	20,33	5,56	12,00	11,56	11,53	14,89	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch								**5,56**
9,71	8,64	20,33	5,56	13,67	11,56	11,53	17,11	
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch								**5,56**
9,68	8,40	20,08	5,56	12,95	10,93	11,42	16,64	
Lauch gedünstet + Kakao + Champignons frisch								**5,56**
12,24	13,73	28,42	5,56	16,28	13,16	18,00	21,09	
Champignons frisch + Kakao + Champignons frisch								**5,56**
12,27	13,97	28,67	5,56	17,00	13,78	18,11	21,56	
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Champignons frisch								**5,56**
8,85	9,97	20,33	5,56	12,00	7,11	10,21	12,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Champignons frisch	8,82	9,73	20,08	5,56	11,28	6,49	10,11	12,20	**5,56**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Champignons frisch	10,53	11,07	20,08	5,56	11,28	7,60	11,42	14,42	**5,56**
Kakao + Lauch gedünstet + Champignons frisch	12,24	13,73	28,42	5,56	16,28	13,16	18,00	21,09	**5,56**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Champignons frisch	8,00	9,97	20,33	5,56	10,33	8,22	8,89	12,67	**5,56**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Champignons frisch	8,00	9,97	20,33	5,56	10,33	8,22	8,89	12,67	**5,56**
Kakao + Champignons frisch + Champignons frisch	12,27	13,97	28,67	5,56	17,00	13,78	18,11	21,56	**5,56**
Buchweizen + Champignons frisch + Champignons frisch	8,85	8,64	20,33	5,56	12,00	11,56	11,53	14,89	**5,56**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Champignons frisch	9,71	8,64	20,33	5,56	13,67	11,56	11,53	17,11	**5,56**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Champignons frisch	8,85	9,97	20,33	5,56	12,00	7,11	10,21	12,67	**5,56**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Champignons frisch	10,53	11,07	20,08	5,56	11,28	7,60	11,42	14,42	**5,56**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Champignons frisch	8,82	8,40	20,08	5,56	11,28	10,93	11,42	14,42	**5,56**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Champignons frisch	9,68	8,40	20,08	5,56	12,95	10,93	11,42	16,64	**5,56**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Champignons frisch	8,82	9,73	20,08	5,56	11,28	6,49	10,11	12,20	**5,56**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Champignons frisch	7,97	9,73	20,08	5,56	9,62	7,60	8,79	12,20	**5,56**
Champignons frisch + Haselnüsse + Champignons frisch	10,56	11,31	20,33	5,56	12,00	8,22	11,53	14,89	**5,56**
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Tomaten	8,83	8,57	19,25	5,56	10,58	9,13	11,59	13,71	**5,56**
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Tomaten	9,68	8,57	19,25	5,56	12,25	9,13	11,59	15,93	**5,56**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	9,48	10,25	20,17	5,91	11,22	5,56	10,95	12,27	**5,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Tomaten								**5,56**
10,54	11,24	19,25	5,56	10,58	5,80	11,59	13,71	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Tomaten								**5,56**
12,25	13,91	27,58	5,56	15,58	11,36	18,17	20,38	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Tomaten								**5,56**
7,97	9,91	19,25	5,56	8,92	5,80	8,96	11,49	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**5,56**
14,80	16,19	17,92	5,56	17,77	16,82	16,72	18,97	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,56**
9,40	7,33	25,00	17,22	8,33	5,56	11,84	10,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa								**5,56**
10,95	12,19	17,92	5,56	13,60	14,04	12,77	15,63	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer								**5,56**
13,09	14,19	17,92	5,56	15,27	13,48	14,74	17,86	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**5,56**
15,67	13,07	14,71	5,56	14,24	11,39	13,63	16,71	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**5,56**
10,60	11,15	20,50	5,56	10,93	6,94	11,85	14,63	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**5,56**
8,03	9,81	20,50	5,56	9,27	6,94	9,22	12,41	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**5,56**
8,79	9,49	19,83	5,56	10,57	5,87	10,00	11,73	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,56**
9,69	8,52	20,21	5,56	13,31	11,24	11,47	16,88	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**5,56**
8,84	8,52	20,21	5,56	11,64	11,24	11,47	14,66	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**5,56**
8,84	9,85	20,21	5,56	11,64	6,80	10,16	12,43	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,56**
9,64	8,16	19,83	5,56	12,23	10,31	11,32	16,18	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**5,56**
8,79	8,16	19,83	5,56	10,57	10,31	11,32	13,96	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**5,56**
12,21	13,49	28,17	5,56	15,57	12,53	17,89	20,62	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**5,56**
7,98	9,85	20,21	5,56	9,98	7,91	8,84	12,43	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**5,56**
10,55	11,19	20,21	5,56	11,64	7,91	11,47	14,66
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet							**5,56**
12,26	13,85	28,54	5,56	16,64	13,47	18,05	21,32
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet							**5,56**
7,93	9,49	19,83	5,56	8,90	6,98	8,68	11,73
3*Sojabohnen + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**5,56**
16,13	16,67	24,63	5,56	20,00	18,58	16,71	23,26
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**5,56**
10,50	10,83	19,83	5,56	10,57	6,98	11,32	13,96
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht							**5,56**
12,24	12,85	13,75	5,56	14,43	11,82	13,43	15,63
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Kakao							**5,56**
12,21	13,49	28,17	5,56	15,57	12,53	17,89	20,62
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Kakao							**5,56**
12,24	13,73	28,42	5,56	16,28	13,16	18,00	21,09
Champignons frisch + Champignons frisch + Kakao							**5,56**
12,27	13,97	28,67	5,56	17,00	13,78	18,11	21,56
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse							**5,56**
10,54	11,24	19,25	5,56	10,58	5,80	11,59	13,71
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Kakao							**5,56**
12,24	13,73	28,42	5,56	16,28	13,16	18,00	21,09
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Kakao							**5,56**
12,25	13,91	27,58	5,56	15,58	11,36	18,17	20,38
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Haselnüsse							**5,56**
10,54	11,24	19,25	5,56	10,58	5,80	11,59	13,71
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Haselnüsse							**5,56**
10,53	11,07	20,08	5,56	11,28	7,60	11,42	14,42
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Gerstenmehl							**5,56**
7,97	9,91	19,25	5,56	8,92	5,80	8,96	11,49
Champignons frisch + Champignons frisch + Gerstenmehl							**5,56**
8,00	9,97	20,33	5,56	10,33	8,22	8,89	12,67
Champignons frisch + Champignons frisch + Haselnüsse							**5,56**
10,56	11,31	20,33	5,56	12,00	8,22	11,53	14,89
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl							**5,56**
7,97	9,91	19,25	5,56	8,92	5,80	8,96	11,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**5,56**
7,93	9,49	19,83	5,56	8,90	6,98	8,68	11,73	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**5,56**
7,97	9,73	20,08	5,56	9,62	7,60	8,79	12,20	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**5,56**
10,53	11,07	20,08	5,56	11,28	7,60	11,42	14,42	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**5,56**
10,50	10,83	19,83	5,56	10,57	6,98	11,32	13,96	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Gerstenmehl								**5,56**
7,97	9,73	20,08	5,56	9,62	7,60	8,79	12,20	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**5,56**
19,07	17,52	22,08	5,56	22,77	20,15	18,69	25,63	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**5,56**
15,23	17,52	22,08	5,56	17,77	19,04	16,72	20,08	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,56**
12,05	7,82	10,17	5,56	9,87	6,16	9,72	12,14	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,56**
8,50	8,41	17,42	5,56	9,30	5,62	10,60	12,20	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Kakao								**5,56**
12,25	13,91	27,58	5,56	15,58	11,36	18,17	20,38	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Austernpilze								**5,56**
10,26	10,67	33,33	8,44	11,67	5,56	13,16	13,33	
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**5,56**
10,46	9,92	23,00	5,56	12,88	10,99	11,79	15,09	
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Austernpilze								**5,56**
10,46	9,92	23,00	5,56	12,88	10,99	11,79	15,09	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Austernpilze								**5,56**
10,26	10,67	33,33	8,44	11,67	5,56	13,16	13,33	
Champignons frisch + Champignons frisch + Buchweizen								**5,56**
8,85	8,64	20,33	5,56	12,00	11,56	11,53	14,89	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**5,56**
9,64	8,16	19,83	5,56	12,23	10,31	11,32	16,18	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht								**5,56**
9,68	8,57	19,25	5,56	12,25	9,13	11,59	15,93	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen								**5,56**
8,83	8,57	19,25	5,56	10,58	9,13	11,59	13,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**5,56**
9,68	8,40	20,08	5,56	12,95	10,93	11,42	16,64	
Champignons frisch + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**5,56**
9,71	8,64	20,33	5,56	13,67	11,56	11,53	17,11	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Buchweizen								**5,56**
8,79	8,16	19,83	5,56	10,57	10,31	11,32	13,96	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Buchweizen								**5,56**
8,83	8,57	19,25	5,56	10,58	9,13	11,59	13,71	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**5,56**
9,68	8,57	19,25	5,56	12,25	9,13	11,59	15,93	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Buchweizen								**5,56**
8,82	8,40	20,08	5,56	11,28	10,93	11,42	14,42	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**5,56**
9,68	8,40	20,08	5,56	12,95	10,93	11,42	16,64	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Buchweizen								**5,56**
8,82	8,40	20,08	5,56	11,28	10,93	11,42	14,42	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**5,55**
9,87	10,43	30,04	7,68	11,37	5,55	12,41	13,02	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,54**
14,43	14,68	16,92	5,54	17,75	16,67	15,83	19,74	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,54**
14,38	14,32	16,54	5,54	16,68	15,73	15,67	19,04	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**5,54**
15,10	13,89	17,33	5,54	15,81	11,51	14,85	17,46	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht								**5,54**
13,89	13,49	16,88	5,54	17,40	14,80	13,70	17,91	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**5,54**
13,86	13,25	16,63	5,54	16,68	14,18	13,59	17,44	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,54**
13,09	13,65	16,54	5,54	15,01	15,73	13,70	17,93	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,54**
13,15	14,01	16,92	5,54	16,08	16,67	13,86	18,63	
Austernpilze + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**5,54**
9,48	10,19	26,75	6,91	11,07	5,54	11,66	12,71	
Spitzkohl + Austernpilze + Bulgur, trocken								**5,54**
9,48	10,19	26,75	6,91	11,07	5,54	11,66	12,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Spitzkohl	9,48	10,19	26,75	6,91	11,07	5,54	11,66	12,71	**5,54**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Spitzkohl	9,48	10,19	26,75	6,91	11,07	5,54	11,66	12,71	**5,54**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	10,37	9,05	17,63	5,54	11,55	5,56	11,36	12,80	**5,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	14,18	14,58	21,88	5,54	17,73	13,48	18,17	20,49	**5,54**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	8,85	9,01	16,38	5,54	9,93	5,66	9,83	10,93	**5,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	13,32	13,25	17,71	5,54	15,23	10,70	14,88	17,16	**5,54**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	13,34	12,02	15,46	5,54	14,97	11,36	12,09	15,39	**5,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	12,47	12,58	17,71	5,54	15,23	10,14	14,22	16,04	**5,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	12,04	12,58	17,71	5,54	14,40	10,70	13,57	16,04	**5,54**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	12,93	8,96	11,50	5,54	12,13	8,52	10,21	14,41	**5,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	12,88	8,60	11,13	5,54	11,06	7,59	10,05	13,71	**5,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	12,47	11,91	17,71	5,54	15,23	12,37	14,88	17,16	**5,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	12,89	11,91	17,71	5,54	16,07	12,37	14,88	18,27	**5,54**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,57	14,68	16,92	5,54	16,92	16,11	15,17	17,52	**5,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,52	14,32	16,54	5,54	15,84	15,18	15,01	16,82	**5,54**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,62	6,85	18,42	15,69	7,73	5,54	10,34	9,38	**5,54**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	11,86	12,68	16,92	5,54	14,42	12,78	13,20	16,41	**5,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	11,81	12,32	16,54	5,54	13,34	11,84	13,04	15,71	**5,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	9,68	10,32	16,54	5,54	11,68	12,40	11,07	13,49	**5,54**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	9,73	10,68	16,92	5,54	12,75	13,33	11,22	14,19	**5,54**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,37	15,29	23,38	5,54	19,10	16,89	15,68	21,87	**5,54**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,93	9,91	11,46	5,54	11,79	8,31	11,23	14,53	**5,54**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	14,42	13,93	22,54	5,54	19,98	16,48	15,54	22,67	**5,54**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	14,44	14,05	22,67	5,54	20,33	16,79	15,59	22,90	**5,54**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,01	11,35	12,75	5,54	13,58	11,11	11,88	14,19	**5,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,96	10,99	12,38	5,54	12,51	10,18	11,72	13,49	**5,54**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,85	16,01	21,08	5,54	21,92	19,44	17,14	24,19	**5,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,95	15,65	20,71	5,54	15,84	17,40	15,01	17,93	**5,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,79	15,65	20,71	5,54	20,84	18,51	16,99	23,49	**5,54**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,00	16,01	21,08	5,54	16,92	18,33	15,17	18,63	**5,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	14,34	13,87	16,71	5,54	15,00	11,56	14,09	16,52	**5,54**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Austernpilze	9,48	10,19	26,75	6,91	11,07	5,54	11,66	12,71	**5,54**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Austernpilze	9,48	10,19	26,75	6,91	11,07	5,54	11,66	12,71	**5,54**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	9,09	9,95	23,46	6,14	10,77	5,54	10,91	12,40	**5,54**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,24	6,61	15,13	14,92	7,43	5,54	9,59	9,07	**5,54**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,54**
6,88	7,17	13,50	6,76	8,53	5,54	7,70	10,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet								**5,54**
5,54	19,65	39,42	12,66	28,18	17,83	24,18	35,21	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln								**5,53**
14,36	16,39	17,58	5,53	17,15	13,41	16,94	18,74	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Mandeln								**5,53**
8,95	9,97	17,54	5,57	10,35	5,53	11,22	10,20	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**5,53**
12,45	11,50	15,75	5,53	15,65	12,43	12,59	15,93	
Miso + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,53**
14,60	14,13	17,00	5,53	18,32	15,01	15,28	18,69	
Kartoffeln gegart + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,53**
14,60	14,13	17,00	5,53	18,32	15,01	15,28	18,69	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**5,53**
12,80	12,41	15,50	5,53	15,38	11,63	12,47	16,21	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss								**5,53**
9,17	8,97	17,13	5,53	9,96	7,79	10,49	11,38	
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
7,71	9,81	20,50	5,53	9,03	6,62	8,79	11,33	
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
10,27	11,15	20,50	5,53	10,70	6,62	11,42	13,56	
Kakao + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
11,98	13,81	28,83	5,53	15,70	12,18	18,00	20,22	
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
9,42	8,48	20,50	5,53	12,37	9,96	11,42	15,78	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
8,56	8,48	20,50	5,53	10,70	9,96	11,42	13,56	
Kartoffeln gegart + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
11,98	13,81	28,83	5,53	15,70	12,18	18,00	20,22	
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
7,71	9,81	20,50	5,53	9,03	6,62	8,79	11,33	
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
8,56	8,48	20,50	5,53	10,70	9,96	11,42	13,56	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
9,42	8,48	20,50	5,53	12,37	9,96	11,42	15,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,53**
10,27	11,15	20,50	5,53	10,70	6,62	11,42	13,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**5,53**
9,05	8,04	22,00	5,53	12,70	9,33	11,68	14,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**5,53**
15,62	16,08	23,67	5,53	20,19	16,37	19,53	22,69	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**5,53**
14,76	14,75	19,50	5,53	17,69	13,59	16,24	19,36	
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**5,53**
10,27	11,15	20,50	5,53	10,70	6,62	11,42	13,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**5,53**
9,42	8,48	20,50	5,53	12,37	9,96	11,42	15,78	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**5,53**
11,98	13,81	28,83	5,53	15,70	12,18	18,00	20,22	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**5,53**
8,56	8,48	20,50	5,53	10,70	9,96	11,42	13,56	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**5,53**
9,42	8,48	20,50	5,53	12,37	9,96	11,42	15,78	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**5,53**
14,60	14,13	17,00	5,53	18,32	15,01	15,28	18,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**5,53**
8,56	8,48	20,50	5,53	10,70	9,96	11,42	13,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Kartoffeln gegart								**5,53**
14,60	14,13	17,00	5,53	18,32	15,01	15,28	18,69	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**5,53**
7,71	9,81	20,50	5,53	9,03	6,62	8,79	11,33	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**5,53**
14,60	14,13	17,00	5,53	18,32	15,01	15,28	18,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart								**5,53**
7,71	9,81	20,50	5,53	9,03	6,62	8,79	11,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Kartoffeln gegart								**5,53**
10,27	11,15	20,50	5,53	10,70	6,62	11,42	13,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Miso								**5,53**
14,60	14,13	17,00	5,53	18,32	15,01	15,28	18,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Kartoffeln gegart								**5,53**
11,98	13,81	28,83	5,53	15,70	12,18	18,00	20,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,04	11,55	14,96	6,32	12,00	5,53	11,61	13,38	**5,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	13,91	14,08	19,50	5,53	17,69	13,03	15,59	18,24	**5,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	13,48	14,08	19,50	5,53	16,86	13,59	14,93	18,24	**5,53**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	9,05	8,04	22,00	5,53	12,70	9,33	11,68	14,67	**5,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Miso	12,45	11,50	15,75	5,53	15,65	12,43	12,59	15,93	**5,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Miso	13,26	9,35	10,88	5,53	11,23	7,19	9,92	13,22	**5,53**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Miso	13,44	13,08	19,17	5,53	16,08	12,91	13,53	17,74	**5,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	13,91	13,41	19,50	5,53	17,69	15,26	16,24	19,36	**5,53**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	13,47	9,83	12,71	5,53	11,32	7,82	10,11	14,08	**5,53**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,68	7,69	18,92	5,53	9,21	5,93	9,95	10,11	**5,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	14,33	13,41	19,50	5,53	18,53	15,26	16,24	20,47	**5,53**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	7,71	9,81	20,50	5,53	9,03	6,62	8,79	11,33	**5,53**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	10,27	11,15	20,50	5,53	10,70	6,62	11,42	13,56	**5,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	10,27	11,15	20,50	5,53	10,70	6,62	11,42	13,56	**5,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	7,71	9,81	20,50	5,53	9,03	6,62	8,79	11,33	**5,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	9,39	9,42	14,17	5,53	11,38	6,48	10,64	11,77	**5,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,91	9,46	15,42	5,53	13,00	6,38	12,16	13,63	**5,53**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Kakao								**5,53**
11,98	13,81	28,83	5,53	15,70	12,18	18,00	20,22	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao								**5,53**
11,98	13,81	28,83	5,53	15,70	12,18	18,00	20,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht								**5,53**
9,42	8,48	20,50	5,53	12,37	9,96	11,42	15,78	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Buchweizen								**5,53**
8,56	8,48	20,50	5,53	10,70	9,96	11,42	13,56	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen								**5,53**
8,56	8,48	20,50	5,53	10,70	9,96	11,42	13,56	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht								**5,53**
9,42	8,48	20,50	5,53	12,37	9,96	11,42	15,78	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spirulina getrocknet								**5,53**
5,53	19,65	39,33	12,68	28,08	17,78	24,11	35,12	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,53**
7,46	6,13	8,54	13,39	6,83	5,53	8,09	8,44	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,53**
10,66	9,26	15,96	8,36	9,84	5,53	9,72	12,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,52**
11,93	11,33	13,63	5,52	13,82	10,91	13,43	15,18	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,52**
15,18	14,90	16,08	5,52	18,61	15,59	16,60	19,90	
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**5,52**
12,08	13,24	16,17	5,52	16,88	11,17	14,39	17,17	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**5,52**
12,03	12,88	15,79	5,52	15,81	10,23	14,24	16,47	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**5,52**
13,79	14,95	15,71	5,52	17,10	11,47	15,86	16,64	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,52**
10,18	10,55	16,54	5,52	10,83	11,34	10,32	14,31	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,52**
13,90	14,23	16,08	5,52	16,94	15,59	14,63	18,79	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,52**
10,65	10,66	13,63	5,52	12,15	10,91	11,46	14,07	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl								**5,52**
15,02	14,47	18,71	5,52	20,87	16,06	17,34	23,00	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kakao								**5,52**
11,06	11,81	21,54	5,52	14,17	10,24	15,36	18,26	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Kakao								**5,52**
11,41	12,72	21,29	5,52	13,90	9,43	15,24	18,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**5,52**
13,57	14,42	26,88	5,52	17,23	14,38	16,26	20,71	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**5,52**
12,72	13,09	22,71	5,52	14,73	11,60	12,97	17,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse								**5,52**
10,21	10,48	17,38	5,52	11,67	7,46	12,07	14,92	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**5,52**
9,97	9,91	19,83	6,76	10,93	5,52	11,45	11,60	
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**5,52**
9,97	9,91	19,83	6,76	10,93	5,52	11,45	11,60	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**5,52**
9,97	9,91	19,83	6,76	10,93	5,52	11,45	11,60	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**5,52**
12,67	13,87	27,58	5,52	15,31	10,97	17,55	19,97	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**5,52**
9,25	8,53	19,25	5,52	10,31	8,75	10,97	13,30	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**5,52**
10,10	8,53	19,25	5,52	11,98	8,75	10,97	15,52	
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**5,52**
9,97	9,91	19,83	6,76	10,93	5,52	11,45	11,60	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken								**5,52**
11,86	12,42	22,71	5,52	14,73	11,04	12,31	16,27	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**5,52**
9,35	9,81	17,38	5,52	11,67	6,91	11,41	13,81	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**5,52**
9,71	10,72	17,13	5,52	11,40	6,10	11,30	14,09	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**5,52**
10,56	11,39	17,13	5,52	11,40	6,66	11,95	15,20	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**5,52**
9,28	10,72	17,13	5,52	10,57	6,66	10,64	14,09	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**5,52**
8,93	9,81	17,38	5,52	10,83	7,46	10,76	13,81	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl								**5,52**
11,44	12,42	22,71	5,52	13,90	11,60	11,65	16,27	
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
11,74	10,24	16,38	5,52	14,19	7,81	12,50	15,20	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
11,79	10,60	16,75	5,52	15,27	8,74	12,66	15,90	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**5,52**
10,47	11,14	14,75	5,52	11,98	7,41	12,36	15,82	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
10,22	10,20	15,13	5,52	12,58	7,91	10,97	13,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
10,37	9,26	21,08	5,52	14,43	11,10	12,56	18,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
9,51	9,26	21,08	5,52	12,76	11,10	12,56	16,12	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
10,27	10,56	15,50	5,52	13,65	8,84	11,13	14,03	
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
13,32	12,51	16,71	5,52	16,95	13,24	13,07	17,14	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
9,51	10,59	21,08	5,52	12,76	6,66	11,24	13,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
12,93	14,59	29,42	5,52	17,76	13,32	19,14	22,79	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
8,66	10,59	21,08	5,52	11,09	7,77	9,93	13,90	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,52**
9,50	9,37	22,79	7,03	10,45	5,52	11,13	11,16	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**5,52**
13,83	11,87	16,71	5,52	16,92	11,71	13,36	17,97	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Miso								**5,52**
10,97	8,43	17,13	5,77	9,63	5,52	9,44	10,08	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Erbsen grün gekocht								**5,52**
11,22	11,93	21,08	5,52	12,76	7,77	12,56	16,12	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen								**5,52**
11,86	11,75	22,71	5,52	14,73	13,27	12,97	17,38	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Buchweizen								**5,52**
9,71	10,05	17,13	5,52	11,40	8,32	11,95	15,20	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht								**5,52**
10,13	10,05	17,13	5,52	12,23	8,32	11,95	16,31	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**5,52**
9,78	9,15	17,38	5,52	12,50	9,13	12,07	16,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**5,52**
9,35	9,15	17,38	5,52	11,67	9,13	12,07	14,92	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**5,52**
11,07	11,33	13,63	5,52	12,98	10,36	12,78	12,96	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**5,52**
14,32	14,90	16,08	5,52	17,78	15,03	15,94	17,68	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa								**5,52**
7,23	7,33	13,63	5,52	8,82	7,58	8,83	9,62	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer								**5,52**
9,36	9,33	13,63	5,52	10,48	7,02	10,80	11,84	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Quinoa								**5,52**
10,48	10,90	16,08	5,52	13,61	12,26	11,99	14,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hafer								**5,52**
12,62	12,90	16,08	5,52	15,28	11,70	13,97	16,57	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Mais-Mehl								**5,52**
13,24	10,44	14,63	6,08	12,83	5,52	11,86	14,16	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,52**
11,27	11,51	15,46	5,52	13,31	8,63	12,15	14,16	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**5,52**
15,65	14,12	15,63	5,52	17,38	12,66	15,61	18,44	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,52**
12,79	11,55	16,71	5,52	14,93	8,53	13,68	16,02	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht								**5,52**
12,29	11,75	22,71	5,52	15,57	13,27	12,97	18,49	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**5,52**
11,76	11,57	11,92	5,52	14,44	10,03	12,65	14,34	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh								**5,52**
8,90	9,21	16,54	5,52	10,00	8,56	10,32	10,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,35	12,66	17,79	5,52	17,98	13,69	14,75	19,62	**5,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	18,60	16,23	20,25	5,52	22,78	18,37	17,91	24,34	**5,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	14,75	16,23	20,25	5,52	17,78	17,26	15,94	18,79	**5,52**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,50	12,66	17,79	5,52	12,98	12,58	12,78	14,07	**5,52**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	14,05	12,07	17,96	5,52	13,85	9,77	11,83	15,27	**5,52**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	10,72	10,69	10,29	7,42	11,61	5,52	10,78	10,83	**5,52**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	9,97	9,91	19,83	6,76	10,93	5,52	11,45	11,60	**5,52**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	9,97	9,91	19,83	6,76	10,93	5,52	11,45	11,60	**5,52**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	9,59	8,92	18,04	5,88	9,67	5,52	10,78	12,44	**5,52**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	11,67	10,19	13,92	5,82	10,27	5,52	9,99	11,16	**5,52**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	12,87	11,36	15,25	6,46	12,17	5,52	10,95	12,03	**5,52**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,51	8,80	10,96	6,12	10,50	5,52	9,80	10,26	**5,52**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Spirulina getrocknet	5,51	19,67	39,17	12,72	27,88	17,67	23,98	34,94	**5,51**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	11,87	7,60	10,42	5,51	9,98	6,53	9,66	12,29	**5,51**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	8,32	8,19	17,67	5,51	9,42	5,99	10,54	12,34	**5,51**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	11,87	7,60	10,42	5,51	9,98	6,53	9,66	12,29	**5,51**
Austernpilze + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,10	10,19	18,00	5,51	12,58	8,90	12,28	13,33	**5,51**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**5,51**
15,30	14,91	21,17	5,51	19,63	16,92	16,43	21,53	
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,51**
15,30	14,91	21,17	5,51	19,63	16,92	16,43	21,53	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**5,51**
11,87	7,60	10,42	5,51	9,98	6,53	9,66	12,29	
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,51**
15,30	14,91	21,17	5,51	19,63	16,92	16,43	21,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**5,51**
15,30	14,91	21,17	5,51	19,63	16,92	16,43	21,53	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**5,51**
12,48	12,95	20,08	5,51	15,18	12,24	13,41	18,27	
Hirse gekocht + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,51**
12,10	10,19	18,00	5,51	12,58	8,90	12,28	13,33	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Roggenmehl								**5,51**
12,74	13,63	16,67	5,51	14,83	11,43	14,83	18,91	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Roggenmehl								**5,51**
12,48	12,95	20,08	5,51	15,18	12,24	13,41	18,27	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Roggenmehl								**5,51**
12,74	13,63	16,67	5,51	14,83	11,43	14,83	18,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**5,51**
8,56	9,81	20,50	5,53	10,70	5,51	10,11	11,33	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**5,51**
8,56	9,81	20,50	5,53	10,70	5,51	10,11	11,33	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**5,51**
12,74	13,63	16,67	5,51	14,83	11,43	14,83	18,91	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,51**
8,56	9,81	20,50	5,53	10,70	5,51	10,11	11,33	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,51**
8,56	9,81	20,50	5,53	10,70	5,51	10,11	11,33	
Roggenmehl + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**5,51**
12,74	13,63	16,67	5,51	14,83	11,43	14,83	18,91	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Reis halbpoliert gegart								**5,51**
8,85	8,56	19,42	5,51	10,78	9,24	11,72	13,89	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**5,51**
8,85	8,56	19,42	5,51	10,78	9,24	11,72	13,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart	10,56	11,23	19,42	5,51	10,78	5,91	11,72	13,89	**5,51**
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	9,70	8,56	19,42	5,51	12,45	9,24	11,72	16,11	**5,51**
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart	7,99	9,89	19,42	5,51	9,12	5,91	9,09	11,67	**5,51**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	10,56	11,23	19,42	5,51	10,78	5,91	11,72	13,89	**5,51**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	7,99	9,89	19,42	5,51	9,12	5,91	9,09	11,67	**5,51**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	12,26	13,89	27,75	5,51	15,78	11,47	18,30	20,56	**5,51**
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Reis halbpoliert gegart	12,26	13,89	27,75	5,51	15,78	11,47	18,30	20,56	**5,51**
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart	9,70	8,56	19,42	5,51	12,45	9,24	11,72	16,11	**5,51**
Roggenmehl + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	12,48	12,95	20,08	5,51	15,18	12,24	13,41	18,27	**5,51**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	12,10	10,19	18,00	5,51	12,58	8,90	12,28	13,33	**5,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart	8,56	9,81	20,50	5,53	10,70	5,51	10,11	11,33	**5,51**
Sojabohnen + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	12,48	12,95	20,08	5,51	15,18	12,24	13,41	18,27	**5,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Hirse gekocht	12,10	10,19	18,00	5,51	12,58	8,90	12,28	13,33	**5,51**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	8,56	9,81	20,50	5,53	10,70	5,51	10,11	11,33	**5,51**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	11,94	7,55	15,50	6,42	8,77	5,51	9,58	11,44	**5,51**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	11,87	7,60	10,42	5,51	9,98	6,53	9,66	12,29	**5,51**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	12,48	12,95	20,08	5,51	15,18	12,24	13,41	18,27	**5,51**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	15,30	14,91	21,17	5,51	19,63	16,92	16,43	21,53	**5,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Sojabohnen								**5,51**
12,48	12,95	20,08	5,51	15,18	12,24	13,41	18,27	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Mais-Mehl								**5,51**
11,94	7,55	15,50	6,42	8,77	5,51	9,58	11,44	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**5,51**
15,30	14,91	21,17	5,51	19,63	16,92	16,43	21,53	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Miso								**5,51**
12,13	10,99	16,13	5,51	14,36	7,42	12,37	14,71	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Miso								**5,51**
10,61	10,95	14,88	5,51	12,74	7,52	10,84	12,84	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**5,51**
8,82	8,57	20,29	5,51	11,62	11,16	11,51	14,74	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**5,51**
8,82	9,91	20,29	5,51	11,62	6,72	10,20	12,52	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**5,51**
10,47	10,88	19,92	5,51	10,54	6,89	11,36	14,04	
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**5,51**
10,53	11,24	20,29	5,51	11,62	7,83	11,51	14,74	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**5,51**
9,62	8,21	19,92	5,51	12,21	10,23	11,36	16,27	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**5,51**
8,76	8,21	19,92	5,51	10,54	10,23	11,36	14,04	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**5,51**
9,67	8,57	20,29	5,51	13,28	11,16	11,51	16,97	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**5,51**
12,24	13,91	28,63	5,51	16,62	13,38	18,09	21,41	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**5,51**
7,96	9,91	20,29	5,51	9,95	7,83	8,88	12,52	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**5,51**
12,18	13,55	28,25	5,51	15,54	12,45	17,93	20,71	
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**5,51**
7,91	9,55	19,92	5,51	8,88	6,89	8,72	11,82	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**5,51**
8,76	9,55	19,92	5,51	10,54	5,78	10,04	11,82	
Gerstenmehl + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
7,99	9,89	19,42	5,51	9,12	5,91	9,09	11,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kakao + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
12,26	13,89	27,75	5,51	15,78	11,47	18,30	20,56	
Buchweizen + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
8,85	8,56	19,42	5,51	10,78	9,24	11,72	13,89	
Austernpilze + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**5,51**
11,94	7,55	15,50	6,42	8,77	5,51	9,58	11,44	
Mais-Mehl + Austernpilze + Lauch gedünstet								**5,51**
11,94	7,55	15,50	6,42	8,77	5,51	9,58	11,44	
Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
9,70	8,56	19,42	5,51	12,45	9,24	11,72	16,11	
Reis halbpoliert gegart + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
8,85	8,56	19,42	5,51	10,78	9,24	11,72	13,89	
Amaranth, ungekocht + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
9,70	8,56	19,42	5,51	12,45	9,24	11,72	16,11	
Haselnüsse + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
10,56	11,23	19,42	5,51	10,78	5,91	11,72	13,89	
Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
10,56	11,23	19,42	5,51	10,78	5,91	11,72	13,89	
Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
7,99	9,89	19,42	5,51	9,12	5,91	9,09	11,67	
Reis halbpoliert gegart + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**5,51**
12,26	13,89	27,75	5,51	15,78	11,47	18,30	20,56	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen								**5,51**
10,81	11,43	16,71	5,51	12,83	8,14	11,03	13,70	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen								**5,51**
12,33	11,47	17,96	5,51	14,45	8,04	12,55	15,57	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,51**
11,47	10,53	21,08	5,51	16,08	12,30	14,01	17,89	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl								**5,51**
13,82	13,99	22,50	5,51	16,98	14,41	13,96	19,73	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch								**5,51**
12,26	8,22	9,38	5,51	9,55	5,51	9,47	11,68	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Dinkel ungekocht								**5,51**
9,16	9,48	10,58	5,70	10,23	5,51	9,82	11,41	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Kakao								**5,51**
12,26	13,89	27,75	5,51	15,78	11,47	18,30	20,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Haselnüsse	10,56	11,23	19,42	5,51	10,78	5,91	11,72	13,89	**5,51**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	7,99	9,89	19,42	5,51	9,12	5,91	9,09	11,67	**5,51**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	10,56	11,23	19,42	5,51	10,78	5,91	11,72	13,89	**5,51**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Gerstenmehl	7,99	9,89	19,42	5,51	9,12	5,91	9,09	11,67	**5,51**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	13,34	13,39	15,58	5,51	16,05	11,56	15,24	18,64	**5,51**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Austernpilze	11,94	7,55	15,50	6,42	8,77	5,51	9,58	11,44	**5,51**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Austernpilze	11,94	7,55	15,50	6,42	8,77	5,51	9,58	11,44	**5,51**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Kakao	12,26	13,89	27,75	5,51	15,78	11,47	18,30	20,56	**5,51**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	12,10	10,19	18,00	5,51	12,58	8,90	12,28	13,33	**5,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Austernpilze	12,10	10,19	18,00	5,51	12,58	8,90	12,28	13,33	**5,51**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	8,85	8,56	19,42	5,51	10,78	9,24	11,72	13,89	**5,51**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Amaranth, ungekocht	9,70	8,56	19,42	5,51	12,45	9,24	11,72	16,11	**5,51**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Buchweizen	8,85	8,56	19,42	5,51	10,78	9,24	11,72	13,89	**5,51**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	9,70	8,56	19,42	5,51	12,45	9,24	11,72	16,11	**5,51**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	9,59	9,11	24,83	9,88	9,93	5,51	11,72	12,84	**5,51**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	14,62	15,09	23,71	5,50	18,21	16,67	15,17	21,03	**5,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,94	10,31	16,17	5,50	11,36	11,36	10,55	14,59	**5,50**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	8,76	8,98	18,13	5,50	9,94	8,50	10,36	11,49	**5,50**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**5,50**
11,67	10,97	16,96	5,50	13,97	10,84	11,47	14,32	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Tomaten								**5,50**
13,64	12,84	17,92	5,50	18,88	14,46	14,44	20,03	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**5,50**
10,47	11,22	20,50	5,50	10,67	6,78	11,65	14,33	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart								**5,50**
8,76	8,55	20,50	5,50	10,67	10,12	11,65	14,33	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart								**5,50**
8,76	9,89	20,50	5,50	10,67	5,67	10,34	12,11	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**5,50**
14,30	14,04	23,13	5,50	18,34	16,09	14,55	21,13	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart								**5,50**
12,18	13,89	28,83	5,50	15,67	12,34	18,23	21,00	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**5,50**
9,62	8,55	20,50	5,50	12,33	10,12	11,65	16,56	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**5,50**
7,91	9,89	20,50	5,50	9,00	6,78	9,02	12,11	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**5,50**
14,34	14,28	23,38	5,50	19,06	16,71	14,65	21,60	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**5,50**
11,97	10,87	14,46	5,50	12,65	7,33	11,91	15,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Miso								**5,50**
12,40	12,43	21,13	5,50	14,63	13,49	14,20	16,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl								**5,50**
14,40	13,99	22,63	5,50	19,95	16,39	15,58	22,76	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,50**
14,54	8,90	9,75	6,19	9,91	5,50	9,59	12,74	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**5,50**
13,59	11,73	17,79	5,50	14,96	12,58	11,96	17,36	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Mais-Mehl								**5,50**
13,02	10,61	13,50	5,50	13,03	9,81	11,16	14,68	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**5,50**
14,89	15,77	20,29	5,50	17,86	15,86	16,59	21,68	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**5,50**
13,53	11,37	17,42	5,50	13,88	11,64	11,80	16,66	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl							**5,50**
11,52	9,91	12,67	5,50	10,81	6,70	11,05	14,50
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Mais-Mehl							**5,50**
11,95	11,33	20,46	6,68	12,05	5,50	11,41	13,76
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pistazien roh							**5,50**
8,66	8,98	16,17	5,50	10,53	8,58	10,55	11,26
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**5,50**
11,52	9,86	24,29	7,30	12,50	5,50	13,29	13,60
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**5,49**
11,09	10,33	23,67	7,62	11,25	5,49	11,95	11,98
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Walnüsse							**5,49**
12,45	11,43	16,13	5,49	14,59	9,92	12,38	15,42
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse							**5,49**
13,02	12,55	20,42	5,49	16,53	12,69	13,18	18,10
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse							**5,49**
12,97	12,19	20,04	5,49	15,45	11,76	13,03	17,40
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse							**5,49**
10,95	10,73	15,29	5,49	12,38	6,81	12,27	15,24
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**5,49**
10,74	9,24	15,67	5,49	13,12	6,76	12,11	13,78
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht							**5,49**
17,03	17,92	23,92	5,49	20,88	20,29	18,36	24,44
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**5,49**
9,21	9,20	14,42	5,49	11,50	6,86	10,58	11,91
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**5,49**
9,21	9,20	14,42	5,49	11,50	6,86	10,58	11,91
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Bohnen grün gekocht							**5,49**
10,74	9,24	15,67	5,49	13,12	6,76	12,11	13,78
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht							**5,49**
10,74	9,24	15,67	5,49	13,12	6,76	12,11	13,78
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht							**5,49**
9,21	9,20	14,42	5,49	11,50	6,86	10,58	11,91
Lauch gedünstet + Miso + Roggenmehl							**5,49**
11,94	11,56	15,08	5,49	14,05	10,54	12,21	15,80
Miso + Champignons frisch + Roggenmehl							**5,49**
11,97	11,80	15,33	5,49	14,77	11,17	12,32	16,27

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Miso + Roggenmehl							**5,49**
11,97	11,80	15,33	5,49	14,77	11,17	12,32	16,27	
Miso + Lauch gedünstet + Roggenmehl							**5,49**
11,94	11,56	15,08	5,49	14,05	10,54	12,21	15,80	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl							**5,49**
12,82	12,39	15,67	5,49	15,58	11,74	12,61	16,39	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**5,49**
8,79	8,56	17,38	5,49	10,33	8,58	10,61	12,23	
Roggenmehl + Champignons frisch + Miso							**5,49**
11,97	11,80	15,33	5,49	14,77	11,17	12,32	16,27	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Miso							**5,49**
11,94	11,56	15,08	5,49	14,05	10,54	12,21	15,80	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht							**5,49**
17,03	17,92	23,92	5,49	20,88	20,29	18,36	24,44	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**5,49**
17,03	17,92	23,92	5,49	20,88	20,29	18,36	24,44	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze							**5,49**
13,89	13,03	20,17	5,49	19,45	15,27	16,33	21,11	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**5,49**
14,52	12,68	17,08	5,49	15,96	11,87	14,60	16,56	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,49**
9,21	9,20	14,42	5,49	11,50	6,86	10,58	11,91	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Miso							**5,49**
11,94	11,56	15,08	5,49	14,05	10,54	12,21	15,80	
Champignons frisch + Roggenmehl + Miso							**5,49**
11,97	11,80	15,33	5,49	14,77	11,17	12,32	16,27	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**5,49**
17,03	17,92	23,92	5,49	20,88	20,29	18,36	24,44	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart							**5,49**
12,35	8,07	19,29	7,22	9,22	5,49	10,59	11,96	
Miso + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**5,49**
11,94	11,56	15,08	5,49	14,05	10,54	12,21	15,80	
Roggenmehl + Miso + Lauch gedünstet							**5,49**
11,94	11,56	15,08	5,49	14,05	10,54	12,21	15,80	
Miso + Roggenmehl + Champignons frisch							**5,49**
11,97	11,80	15,33	5,49	14,77	11,17	12,32	16,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Miso + Champignons frisch	11,97	11,80	15,33	5,49	14,77	11,17	12,32	16,27	**5,49**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	10,74	9,24	15,67	5,49	13,12	6,76	12,11	13,78	**5,49**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,42	8,39	14,96	7,58	9,03	5,49	9,47	11,91	**5,49**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	12,64	11,78	14,83	5,49	14,98	11,47	12,30	15,23	**5,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	9,59	9,70	13,25	5,49	10,71	5,52	10,34	11,07	**5,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	9,60	9,82	13,38	5,49	11,07	5,83	10,39	11,30	**5,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	11,12	9,86	14,63	5,49	12,68	5,73	11,92	13,17	**5,49**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	12,66	11,90	14,96	5,49	15,33	11,78	12,35	15,47	**5,49**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	11,69	11,41	15,50	5,49	13,78	9,97	11,62	14,49	**5,49**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	10,19	10,71	14,67	5,49	11,57	6,86	11,51	14,31	**5,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	12,21	12,17	19,42	5,49	14,64	11,81	12,26	16,47	**5,49**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	12,26	12,53	19,79	5,49	15,72	12,74	12,42	17,17	**5,49**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	13,80	11,57	15,58	6,32	12,81	5,48	12,37	14,31	**5,48**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,75	11,11	13,88	5,48	13,93	11,28	13,38	15,32	**5,48**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	12,68	12,95	17,38	5,48	16,47	12,17	14,89	20,01	**5,48**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	13,87	11,85	18,21	5,48	13,97	10,14	11,77	15,41	**5,48**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,96	10,55	15,92	5,48	11,57	12,12	10,01	14,59	**5,48**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	10,05	10,42	16,38	5,48	10,75	11,19	10,11	13,91	**5,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,91	10,19	15,54	5,48	10,49	11,19	9,86	13,89	**5,48**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	11,43	12,71	21,46	5,48	14,10	9,54	15,38	18,71	**5,48**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	11,61	12,19	18,13	5,48	13,42	10,64	13,82	17,02	**5,48**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	12,69	12,55	23,96	5,48	15,56	13,62	12,95	17,84	**5,48**
Walnüsse + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	13,03	10,85	16,42	6,11	13,08	5,48	12,20	13,38	**5,48**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Hirse gekocht	13,03	10,85	16,42	6,11	13,08	5,48	12,20	13,38	**5,48**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	13,03	10,85	16,42	6,11	13,08	5,48	12,20	13,38	**5,48**
Hirse gekocht + Walnüsse + Kartoffeln gegart	13,03	10,85	16,42	6,11	13,08	5,48	12,20	13,38	**5,48**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	12,69	8,21	9,92	5,48	9,98	6,34	8,82	11,86	**5,48**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	11,15	9,97	14,92	5,57	12,50	5,48	12,09	13,04	**5,48**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	9,72	10,71	17,29	5,48	11,60	6,21	11,43	14,27	**5,48**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	10,58	11,37	17,29	5,48	11,60	6,77	12,09	15,38	**5,48**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	9,29	10,71	17,29	5,48	10,77	6,77	10,77	14,27	**5,48**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	12,32	11,57	15,75	5,48	15,38	12,27	12,39	15,63	**5,48**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	9,72	10,04	17,29	5,48	11,60	8,43	12,09	15,38	**5,48**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	10,15	10,04	17,29	5,48	12,43	8,43	12,09	16,49	**5,48**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,89	11,11	13,88	5,48	13,10	10,73	12,72	13,10	**5,48**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,47	10,44	13,88	5,48	12,27	11,28	11,40	14,21	**5,48**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**5,48**
13,03	10,85	16,42	6,11	13,08	5,48	12,20	13,38	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Walnüsse								**5,48**
13,03	10,85	16,42	6,11	13,08	5,48	12,20	13,38	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,48**
7,26	5,72	7,96	13,43	6,74	5,48	7,57	7,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer								**5,48**
9,18	9,11	13,88	5,48	10,60	7,39	10,74	11,99	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,48**
8,60	7,01	8,63	14,14	7,93	5,48	9,32	8,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa								**5,48**
7,05	7,11	13,88	5,48	8,93	7,95	8,77	9,77	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,48**
14,09	13,46	16,04	5,48	17,34	13,81	13,79	17,54	
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**5,48**
13,25	10,77	13,63	5,48	12,74	8,34	10,59	12,76	
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Champignons frisch								**5,48**
13,26	10,89	13,75	5,48	13,10	8,65	10,64	12,99	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,48**
13,65	12,83	18,00	5,48	18,98	14,51	14,51	20,12	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht								**5,48**
8,33	7,77	9,71	5,48	9,77	5,73	9,43	9,77	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh								**5,48**
8,68	9,21	15,92	5,48	10,73	9,34	10,01	11,26	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh								**5,48**
8,62	8,85	15,54	5,48	9,66	8,41	9,86	10,56	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh								**5,48**
8,77	9,09	16,38	5,48	9,92	8,41	10,11	10,58	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**5,48**
11,32	12,44	18,04	5,48	13,10	12,95	12,72	14,21	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh								**5,48**
15,17	12,44	18,04	5,48	18,10	14,06	14,69	19,77	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,48**
10,24	10,75	30,13	7,90	11,72	5,48	12,84	13,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**5,47**
16,13	9,87	10,63	6,78	10,71	5,47	10,41	13,57	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**5,47**
13,16	12,01	18,50	6,62	12,42	5,47	12,14	14,11	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**5,47**
13,16	13,17	15,83	5,47	16,17	11,93	15,18	18,79	
Tomaten + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht								**5,47**
10,18	10,80	19,75	5,47	10,82	6,54	11,47	14,00	
Gerstenmehl + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**5,47**
7,62	9,47	19,75	5,47	9,15	6,54	8,84	11,78	
Buchweizen + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**5,47**
8,47	8,13	19,75	5,47	10,82	9,88	11,47	14,00	
Kakao + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**5,47**
11,89	13,47	28,08	5,47	15,82	12,10	18,05	20,67	
Tomaten + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht								**5,47**
7,62	9,47	19,75	5,47	9,15	6,54	8,84	11,78	
Haselnüsse + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**5,47**
10,18	10,80	19,75	5,47	10,82	6,54	11,47	14,00	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,47**
16,94	15,17	16,17	5,47	19,33	14,83	16,92	19,78	
Tomaten + Kakao + Bohnen grün gekocht								**5,47**
11,89	13,47	28,08	5,47	15,82	12,10	18,05	20,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,47**
16,94	15,17	16,17	5,47	19,33	14,83	16,92	19,78	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**5,47**
9,32	8,13	19,75	5,47	12,48	9,88	11,47	16,22	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht								**5,47**
9,32	8,13	19,75	5,47	12,48	9,88	11,47	16,22	
Tomaten + Buchweizen + Bohnen grün gekocht								**5,47**
8,47	8,13	19,75	5,47	10,82	9,88	11,47	14,00	
Spitzkohl + Champignons frisch + Bulgur, trocken								**5,47**
8,78	9,84	20,25	5,47	11,23	6,32	10,18	12,38	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**5,47**
8,74	9,60	20,00	5,47	10,52	5,70	10,08	11,91	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Spitzkohl + Bulgur, trocken							**5,47**
8,78	9,84	20,25	5,47	11,23	6,32	10,18	12,38	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht							**5,47**
10,09	10,11	10,00	6,98	11,37	5,47	10,24	10,53	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**5,47**
8,74	9,60	20,00	5,47	10,52	5,70	10,08	11,91	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**5,47**
8,96	9,05	18,13	5,47	9,91	8,66	10,59	12,27	
Kakao + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**5,47**
12,16	13,60	28,33	5,47	15,52	12,37	17,97	20,80	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**5,47**
9,63	8,51	20,25	5,47	12,90	10,77	11,50	16,82	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Spitzkohl							**5,47**
7,92	9,84	20,25	5,47	9,57	7,43	8,87	12,38	
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**5,47**
8,74	9,60	20,00	5,47	10,52	5,70	10,08	11,91	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Spitzkohl							**5,47**
7,92	9,84	20,25	5,47	9,57	7,43	8,87	12,38	
Buchweizen + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**5,47**
8,74	8,27	20,00	5,47	10,52	10,14	11,39	14,13	
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**5,47**
10,45	10,93	20,00	5,47	10,52	6,81	11,39	14,13	
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**5,47**
7,89	9,60	20,00	5,47	8,85	6,81	8,76	11,91	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**5,47**
8,74	9,60	20,00	5,47	10,52	5,70	10,08	11,91	
Champignons frisch + Kakao + Spitzkohl							**5,47**
12,20	13,84	28,58	5,47	16,23	12,99	18,08	21,27	
Lauch gedünstet + Kakao + Spitzkohl							**5,47**
12,16	13,60	28,33	5,47	15,52	12,37	17,97	20,80	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**5,47**
9,60	8,27	20,00	5,47	12,18	10,14	11,39	16,36	
Champignons frisch + Haselnüsse + Spitzkohl							**5,47**
10,49	11,17	20,25	5,47	11,23	7,43	11,50	14,60	
Lauch gedünstet + Buchweizen + Spitzkohl							**5,47**
8,74	8,27	20,00	5,47	10,52	10,14	11,39	14,13	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Buchweizen + Spitzkohl								**5,47**
8,78	8,51	20,25	5,47	11,23	10,77	11,50	14,60	
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**5,47**
9,60	8,27	20,00	5,47	12,18	10,14	11,39	16,36	
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Spitzkohl								**5,47**
8,78	9,84	20,25	5,47	11,23	6,32	10,18	12,38	
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**5,47**
8,78	9,84	20,25	5,47	11,23	6,32	10,18	12,38	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Spitzkohl								**5,47**
9,63	8,51	20,25	5,47	12,90	10,77	11,50	16,82	
Buchweizen + Champignons frisch + Spitzkohl								**5,47**
8,78	8,51	20,25	5,47	11,23	10,77	11,50	14,60	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Spitzkohl								**5,47**
7,89	9,60	20,00	5,47	8,85	6,81	8,76	11,91	
Kakao + Champignons frisch + Spitzkohl								**5,47**
12,20	13,84	28,58	5,47	16,23	12,99	18,08	21,27	
Haselnüsse + Champignons frisch + Spitzkohl								**5,47**
10,49	11,17	20,25	5,47	11,23	7,43	11,50	14,60	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Spitzkohl								**5,47**
10,45	10,93	20,00	5,47	10,52	6,81	11,39	14,13	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao								**5,47**
12,68	13,25	24,42	5,47	18,33	14,04	17,12	21,87	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao								**5,47**
12,56	11,31	19,17	5,47	12,18	7,07	13,45	14,51	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse								**5,47**
11,82	11,92	20,25	5,47	15,83	11,27	13,83	18,53	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**5,47**
9,32	9,79	13,92	5,47	10,73	5,79	10,30	11,02	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,47**
11,42	10,35	14,33	5,96	11,12	5,47	10,24	11,29	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**5,47**
11,42	10,35	14,33	5,96	11,12	5,47	10,24	11,29	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**5,47**
9,32	9,79	13,92	5,47	10,73	5,79	10,30	11,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**5,47**
16,94	15,17	16,17	5,47	19,33	14,83	16,92	19,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**5,47**
11,42	10,35	14,33	5,96	11,12	5,47	10,24	11,29	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**5,47**
11,98	8,19	9,92	5,49	9,22	5,47	9,38	11,40	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**5,47**
10,85	9,83	15,17	5,47	12,35	5,69	11,83	12,89	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**5,47**
10,85	9,83	15,17	5,47	12,35	5,69	11,83	12,89	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**5,47**
11,98	8,19	9,92	5,49	9,22	5,47	9,38	11,40	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**5,47**
9,32	9,79	13,92	5,47	10,73	5,79	10,30	11,02	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**5,47**
9,32	9,79	13,92	5,47	10,73	5,79	10,30	11,02	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**5,47**
11,42	10,35	14,33	5,96	11,12	5,47	10,24	11,29	
Reis halbpoliert gegart + Miso + Erbsen grün gekocht								**5,47**
12,98	12,13	16,33	5,47	17,00	12,66	13,67	17,89	
Miso + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**5,47**
12,98	12,13	16,33	5,47	17,00	12,66	13,67	17,89	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Miso								**5,47**
12,98	12,13	16,33	5,47	17,00	12,66	13,67	17,89	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Miso								**5,47**
12,98	12,13	16,33	5,47	17,00	12,66	13,67	17,89	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**5,47**
8,81	7,29	20,42	5,47	10,55	7,15	10,29	12,11	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**5,47**
11,98	8,19	9,92	5,49	9,22	5,47	9,38	11,40	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**5,47**
11,98	8,19	9,92	5,49	9,22	5,47	9,38	11,40	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**5,47**
9,32	9,79	13,92	5,47	10,73	5,79	10,30	11,02	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart								**5,47**
10,85	9,83	15,17	5,47	12,35	5,69	11,83	12,89	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**5,47**
10,85	9,83	15,17	5,47	12,35	5,69	11,83	12,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Miso + Reis halbpoliert gegart	12,98	12,13	16,33	5,47	17,00	12,66	13,67	17,89	**5,47**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	11,98	8,19	9,92	5,49	9,22	5,47	9,38	11,40	**5,47**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	9,32	9,79	13,92	5,47	10,73	5,79	10,30	11,02	**5,47**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	11,98	8,19	9,92	5,49	9,22	5,47	9,38	11,40	**5,47**
Miso + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,98	12,13	16,33	5,47	17,00	12,66	13,67	17,89	**5,47**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	10,97	11,25	20,25	5,47	15,83	10,71	13,17	17,42	**5,47**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	10,54	11,25	20,25	5,47	15,00	11,27	12,51	17,42	**5,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	16,31	15,52	19,25	5,47	22,83	18,23	18,65	24,33	**5,47**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,10	13,78	28,46	5,47	16,53	13,23	17,89	21,01	**5,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,49	8,09	19,75	5,47	12,13	10,08	11,15	15,87	**5,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,63	9,42	19,75	5,47	10,46	5,63	9,84	11,42	**5,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,05	13,42	28,08	5,47	15,46	12,30	17,73	20,31	**5,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,78	9,42	19,75	5,47	8,79	6,74	8,52	11,42	**5,47**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,83	9,78	20,13	5,47	9,87	7,68	8,68	12,12	**5,47**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,39	11,11	20,13	5,47	11,53	7,68	11,31	14,34	**5,47**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,68	9,78	20,13	5,47	11,53	6,57	9,99	12,12	**5,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,63	8,09	19,75	5,47	10,46	10,08	11,15	13,64	**5,47**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,54	8,45	20,13	5,47	13,20	11,01	11,31	16,57	**5,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,47**
8,68	8,45	20,13	5,47	11,53	11,01	11,31	14,34	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,47**
10,34	10,75	19,75	5,47	10,46	6,74	11,15	13,64	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**5,47**
10,85	8,64	15,00	5,47	9,68	5,96	10,16	11,18	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen								**5,47**
10,97	10,59	20,25	5,47	15,83	12,93	13,83	18,53	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**5,47**
11,42	10,35	14,33	5,96	11,12	5,47	10,24	11,29	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**5,47**
11,42	10,35	14,33	5,96	11,12	5,47	10,24	11,29	
Spitzkohl + Kakao + Lauch gedünstet								**5,47**
12,16	13,60	28,33	5,47	15,52	12,37	17,97	20,80	
Spitzkohl + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**5,47**
10,45	10,93	20,00	5,47	10,52	6,81	11,39	14,13	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Lauch gedünstet								**5,47**
7,89	9,60	20,00	5,47	8,85	6,81	8,76	11,91	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**5,47**
9,60	8,27	20,00	5,47	12,18	10,14	11,39	16,36	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**5,47**
8,74	9,60	20,00	5,47	10,52	5,70	10,08	11,91	
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**5,47**
10,09	10,11	10,00	6,98	11,37	5,47	10,24	10,53	
Haselnüsse + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**5,47**
10,45	10,93	20,00	5,47	10,52	6,81	11,39	14,13	
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,47**
10,09	10,11	10,00	6,98	11,37	5,47	10,24	10,53	
Spitzkohl + Buchweizen + Lauch gedünstet								**5,47**
8,74	8,27	20,00	5,47	10,52	10,14	11,39	14,13	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**5,47**
8,74	9,60	20,00	5,47	10,52	5,70	10,08	11,91	
Kakao + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**5,47**
12,16	13,60	28,33	5,47	15,52	12,37	17,97	20,80	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**5,47**
7,89	9,60	20,00	5,47	8,85	6,81	8,76	11,91	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**5,47**
8,74	8,27	20,00	5,47	10,52	10,14	11,39	14,13	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**5,47**
9,60	8,27	20,00	5,47	12,18	10,14	11,39	16,36	
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**5,47**
7,62	9,47	19,75	5,47	9,15	6,54	8,84	11,78	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch								**5,47**
9,63	8,51	20,25	5,47	12,90	10,77	11,50	16,82	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Champignons frisch								**5,47**
8,78	9,84	20,25	5,47	11,23	6,32	10,18	12,38	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Champignons frisch								**5,47**
7,92	9,84	20,25	5,47	9,57	7,43	8,87	12,38	
Haselnüsse + Spitzkohl + Champignons frisch								**5,47**
10,49	11,17	20,25	5,47	11,23	7,43	11,50	14,60	
Kakao + Spitzkohl + Champignons frisch								**5,47**
12,20	13,84	28,58	5,47	16,23	12,99	18,08	21,27	
Spitzkohl + Buchweizen + Champignons frisch								**5,47**
8,78	8,51	20,25	5,47	11,23	10,77	11,50	14,60	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Champignons frisch								**5,47**
8,78	9,84	20,25	5,47	11,23	6,32	10,18	12,38	
Buchweizen + Spitzkohl + Champignons frisch								**5,47**
8,78	8,51	20,25	5,47	11,23	10,77	11,50	14,60	
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**5,47**
10,18	10,80	19,75	5,47	10,82	6,54	11,47	14,00	
Kakao + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**5,47**
11,89	13,47	28,08	5,47	15,82	12,10	18,05	20,67	
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**5,47**
8,47	8,13	19,75	5,47	10,82	9,88	11,47	14,00	
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**5,47**
9,32	8,13	19,75	5,47	12,48	9,88	11,47	16,22	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Champignons frisch								**5,47**
9,63	8,51	20,25	5,47	12,90	10,77	11,50	16,82	
Spitzkohl + Haselnüsse + Champignons frisch								**5,47**
10,49	11,17	20,25	5,47	11,23	7,43	11,50	14,60	
Spitzkohl + Kakao + Champignons frisch								**5,47**
12,20	13,84	28,58	5,47	16,23	12,99	18,08	21,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Champignons frisch	7,92	9,84	20,25	5,47	9,57	7,43	8,87	12,38	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Tomaten	8,47	8,13	19,75	5,47	10,82	9,88	11,47	14,00	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Tomaten	9,32	8,13	19,75	5,47	12,48	9,88	11,47	16,22	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Tomaten	10,18	10,80	19,75	5,47	10,82	6,54	11,47	14,00	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Kakao + Tomaten	11,89	13,47	28,08	5,47	15,82	12,10	18,05	20,67	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Tomaten	7,62	9,47	19,75	5,47	9,15	6,54	8,84	11,78	**5,47**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	10,85	9,83	15,17	5,47	12,35	5,69	11,83	12,89	**5,47**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Walnüsse	10,85	9,83	15,17	5,47	12,35	5,69	11,83	12,89	**5,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	13,67	13,54	21,25	5,47	16,48	13,70	13,91	18,87	**5,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	14,40	8,78	9,63	6,03	10,00	5,47	9,61	12,93	**5,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Sojabohnen	13,49	9,81	12,96	5,47	11,62	7,99	10,30	14,34	**5,47**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Sojabohnen	12,68	11,96	17,83	5,47	16,04	13,23	12,97	17,06	**5,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,94	15,17	16,17	5,47	19,33	14,83	16,92	19,78	**5,47**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,31	15,52	19,25	5,47	22,83	18,23	18,65	24,33	**5,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	12,24	8,47	10,42	5,47	9,58	5,68	9,30	12,00	**5,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,09	10,11	10,00	6,98	11,37	5,47	10,24	10,53	**5,47**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,40	8,78	9,63	6,03	10,00	5,47	9,61	12,93	**5,47**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	11,39	10,59	20,25	5,47	16,67	12,93	13,83	19,64	**5,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	11,28	8,64	15,00	5,47	10,52	5,96	10,16	12,29	**5,47**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Kakao	12,16	13,60	28,33	5,47	15,52	12,37	17,97	20,80	**5,47**
Spitzkohl + Champignons frisch + Kakao	12,20	13,84	28,58	5,47	16,23	12,99	18,08	21,27	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Kakao	11,89	13,47	28,08	5,47	15,82	12,10	18,05	20,67	**5,47**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	7,62	9,47	19,75	5,47	9,15	6,54	8,84	11,78	**5,47**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	10,18	10,80	19,75	5,47	10,82	6,54	11,47	14,00	**5,47**
Spitzkohl + Champignons frisch + Gerstenmehl	7,92	9,84	20,25	5,47	9,57	7,43	8,87	12,38	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Gerstenmehl	7,62	9,47	19,75	5,47	9,15	6,54	8,84	11,78	**5,47**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Gerstenmehl	7,89	9,60	20,00	5,47	8,85	6,81	8,76	11,91	**5,47**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Haselnüsse	10,45	10,93	20,00	5,47	10,52	6,81	11,39	14,13	**5,47**
Champignons frisch + Spitzkohl + Haselnüsse	10,49	11,17	20,25	5,47	11,23	7,43	11,50	14,60	**5,47**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	7,89	9,60	20,00	5,47	8,85	6,81	8,76	11,91	**5,47**
Spitzkohl + Champignons frisch + Haselnüsse	10,49	11,17	20,25	5,47	11,23	7,43	11,50	14,60	**5,47**
Champignons frisch + Spitzkohl + Gerstenmehl	7,92	9,84	20,25	5,47	9,57	7,43	8,87	12,38	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Haselnüsse	10,18	10,80	19,75	5,47	10,82	6,54	11,47	14,00	**5,47**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Haselnüsse	10,45	10,93	20,00	5,47	10,52	6,81	11,39	14,13	**5,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,38	10,99	19,75	5,47	10,57	6,12	11,30	13,29	**5,47**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	13,67	13,54	21,25	5,47	16,48	13,70	13,91	18,87	**5,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	12,09	13,65	28,08	5,47	15,57	11,68	17,88	19,96	**5,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	8,67	8,32	19,75	5,47	10,57	9,46	11,30	13,29	**5,47**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	12,38	11,87	15,50	5,47	15,00	11,74	12,26	15,19	**5,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	9,53	8,32	19,75	5,47	12,23	9,46	11,30	15,51	**5,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	7,82	9,65	19,75	5,47	8,90	6,12	8,66	11,07	**5,47**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Kakao	12,16	13,60	28,33	5,47	15,52	12,37	17,97	20,80	**5,47**
Champignons frisch + Spitzkohl + Kakao	12,20	13,84	28,58	5,47	16,23	12,99	18,08	21,27	**5,47**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Kakao	11,89	13,47	28,08	5,47	15,82	12,10	18,05	20,67	**5,47**
Champignons frisch + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	9,63	8,51	20,25	5,47	12,90	10,77	11,50	16,82	**5,47**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	8,47	8,13	19,75	5,47	10,82	9,88	11,47	14,00	**5,47**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	9,60	8,27	20,00	5,47	12,18	10,14	11,39	16,36	**5,47**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Buchweizen	8,74	8,27	20,00	5,47	10,52	10,14	11,39	14,13	**5,47**
Spitzkohl + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht	9,63	8,51	20,25	5,47	12,90	10,77	11,50	16,82	**5,47**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	9,32	8,13	19,75	5,47	12,48	9,88	11,47	16,22	**5,47**
Spitzkohl + Champignons frisch + Buchweizen	8,78	8,51	20,25	5,47	11,23	10,77	11,50	14,60	**5,47**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Buchweizen	8,47	8,13	19,75	5,47	10,82	9,88	11,47	14,00	**5,47**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Buchweizen	8,74	8,27	20,00	5,47	10,52	10,14	11,39	14,13	**5,47**
Champignons frisch + Spitzkohl + Buchweizen	8,78	8,51	20,25	5,47	11,23	10,77	11,50	14,60	**5,47**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**5,47**
9,60	8,27	20,00	5,47	12,18	10,14	11,39	16,36	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**5,47**
9,32	8,13	19,75	5,47	12,48	9,88	11,47	16,22	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,46**
7,29	7,81	14,88	7,19	8,55	5,46	8,51	10,84	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,46**
7,41	7,72	14,96	7,24	8,48	5,46	8,34	10,40	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,46**
9,07	10,03	20,25	5,60	10,82	5,46	10,59	12,27	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,46**
13,04	9,60	11,38	6,09	10,46	5,46	9,88	12,48	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,46**
12,97	11,43	13,63	5,46	13,02	9,72	12,01	13,64	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**5,46**
13,82	13,35	16,79	5,46	16,63	14,01	13,67	17,62	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,46**
11,68	10,77	13,63	5,46	11,35	9,72	10,03	12,53	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,46**
9,67	10,48	15,92	5,46	10,53	10,87	9,95	13,72	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**5,46**
11,74	11,75	22,25	6,71	12,30	5,46	11,75	12,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kakao								**5,46**
8,80	8,93	24,46	5,46	11,33	8,66	13,35	14,48	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze								**5,46**
11,68	10,95	17,13	5,46	14,17	10,95	11,60	14,50	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**5,46**
11,74	11,75	22,25	6,71	12,30	5,46	11,75	12,98	
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**5,46**
11,74	11,75	22,25	6,71	12,30	5,46	11,75	12,98	
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**5,46**
11,74	11,75	22,25	6,71	12,30	5,46	11,75	12,98	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**5,46**
11,74	11,75	22,25	6,71	12,30	5,46	11,75	12,98	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Hirse gekocht								**5,46**
12,69	13,85	27,83	5,46	15,61	11,14	17,74	20,23	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**5,46**
11,50	9,49	14,79	5,46	12,04	5,63	11,11	12,64	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**5,46**
9,98	9,45	13,54	5,46	10,43	5,73	9,58	10,78	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht								**5,46**
8,42	9,85	19,50	5,46	8,94	5,58	8,53	11,34	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**5,46**
11,56	9,85	15,17	5,46	13,12	6,56	11,26	13,34	
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht								**5,46**
13,08	11,77	15,13	5,46	14,80	11,06	11,68	14,59	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Hirse gekocht								**5,46**
10,13	8,51	19,50	5,46	12,28	8,92	11,16	15,79	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**5,46**
10,03	9,81	13,92	5,46	11,50	6,66	9,74	11,48	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht								**5,46**
10,98	11,18	19,50	5,46	10,61	5,58	11,16	13,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Hirse gekocht								**5,46**
9,27	8,51	19,50	5,46	10,61	8,92	11,16	13,57	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**5,46**
7,94	7,60	20,29	5,46	8,83	5,88	10,06	11,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**5,46**
6,66	6,93	20,29	5,46	8,00	5,88	8,74	10,03	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**5,46**
8,20	8,26	17,67	5,46	9,15	5,83	10,34	12,04	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart								**5,46**
11,75	7,67	10,42	5,46	9,72	6,37	9,46	11,99	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart								**5,46**
9,87	10,87	20,75	6,17	11,72	5,46	11,64	12,64	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**5,46**
17,24	17,42	19,29	5,46	21,38	19,42	18,84	23,22	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,46**
14,26	13,86	22,46	5,46	19,87	16,24	15,38	22,36	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**5,46**
13,59	11,13	15,13	5,46	14,77	9,52	11,97	15,41	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**5,46**
7,09	6,27	20,29	5,46	8,83	7,55	10,06	11,14	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	7,52	6,27	20,29	5,46	9,67	7,55	10,06	12,26	**5,46**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	11,74	11,75	22,25	6,71	12,30	5,46	11,75	12,98	**5,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,11	11,43	13,63	5,46	12,18	9,17	11,35	11,42	**5,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	10,40	9,43	13,63	5,46	9,68	5,83	9,38	10,31	**5,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	8,26	7,43	13,63	5,46	8,02	6,39	7,40	8,09	**5,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	14,06	12,33	18,79	5,46	17,31	12,50	13,74	19,09	**5,46**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,03	14,68	17,21	5,46	16,79	13,61	16,14	20,24	**5,46**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,11	15,04	23,04	5,46	18,93	16,59	15,28	21,07	**5,46**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	8,38	9,15	15,92	5,46	9,69	8,09	9,95	10,39	**5,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,54	12,77	17,79	5,46	12,18	11,39	11,35	12,53	**5,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,38	12,77	17,79	5,46	17,18	12,50	13,32	18,09	**5,46**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	14,63	14,45	16,13	5,46	18,01	13,73	16,56	19,98	**5,46**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mandeln	13,72	12,87	20,17	7,33	12,75	5,45	13,68	12,67	**5,45**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	12,62	14,75	16,54	5,44	15,37	11,34	15,27	16,16	**5,44**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	14,10	16,13	17,25	5,44	16,98	13,11	16,53	17,94	**5,44**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	10,48	10,75	19,58	5,44	12,00	9,86	12,82	15,13	**5,44**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	12,62	12,27	18,08	5,44	18,10	12,91	14,96	21,11	**5,44**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Roggenmehl	10,48	10,75	19,58	5,44	12,00	9,86	12,82	15,13	**5,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**5,44**
9,02	9,03	17,67	5,44	11,43	10,36	10,30	12,94
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl							**5,44**
9,34	10,69	20,63	5,71	11,61	5,44	10,99	13,12
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**5,44**
8,81	8,53	17,63	5,44	10,19	8,53	10,38	11,67
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss							**5,44**
8,97	8,67	17,29	5,44	10,35	9,42	10,14	12,24
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss							**5,44**
8,80	8,55	17,54	5,44	10,53	8,69	10,74	12,41
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**5,44**
8,99	8,79	17,42	5,44	10,71	9,73	10,20	12,48
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss							**5,44**
8,94	8,43	17,04	5,44	9,63	8,80	10,04	11,78
Tomaten + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht							**5,44**
14,38	11,07	12,08	5,44	12,30	9,59	11,82	15,36
Mais-Mehl + Tomaten + Linsen reif gekocht							**5,44**
14,38	11,07	12,08	5,44	12,30	9,59	11,82	15,36
Austernpilze + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**5,44**
10,48	10,75	19,58	5,44	12,00	9,86	12,82	15,13
Roggenmehl + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**5,44**
10,48	10,75	19,58	5,44	12,00	9,86	12,82	15,13
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze							**5,44**
9,95	9,99	16,63	6,21	10,98	5,44	11,13	11,47
Austernpilze + Sojabohnen + Kartoffeln gegart							**5,44**
10,21	10,07	23,00	5,44	12,35	10,67	11,39	14,49
Sojabohnen + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**5,44**
10,21	10,07	23,00	5,44	12,35	10,67	11,39	14,49
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**5,44**
12,62	12,27	18,08	5,44	18,10	12,91	14,96	21,11
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**5,44**
12,62	12,27	18,08	5,44	18,10	12,91	14,96	21,11
Tomaten + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl							**5,44**
14,38	11,07	12,08	5,44	12,30	9,59	11,82	15,36
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Sojabohnen							**5,44**
10,21	10,07	23,00	5,44	12,35	10,67	11,39	14,49

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Mais-Mehl							**5,44**
14,38	11,07	12,08	5,44	12,30	9,59	11,82	15,36	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Sojabohnen							**5,44**
10,21	10,07	23,00	5,44	12,35	10,67	11,39	14,49	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch							**5,44**
10,44	11,03	14,46	5,44	12,17	7,67	12,19	15,94	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**5,44**
12,62	12,27	18,08	5,44	18,10	12,91	14,96	21,11	
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso							**5,44**
11,12	11,13	14,08	5,44	12,73	8,28	12,22	15,14	
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**5,44**
10,22	10,23	10,04	7,16	11,18	5,44	10,14	10,26	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl							**5,44**
12,62	11,83	14,92	5,44	14,95	11,39	12,34	15,32	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Tomaten							**5,44**
14,38	11,07	12,08	5,44	12,30	9,59	11,82	15,36	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Tomaten							**5,44**
14,38	11,07	12,08	5,44	12,30	9,59	11,82	15,36	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Sojabohnen							**5,44**
10,83	11,41	16,96	5,44	13,13	8,31	11,22	13,97	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Sojabohnen							**5,44**
12,35	11,45	18,21	5,44	14,75	8,21	12,75	15,83	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl							**5,44**
9,59	10,07	14,42	5,44	11,10	6,00	10,22	11,62	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl							**5,44**
11,11	10,11	15,67	5,44	12,72	5,90	11,75	13,49	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet							**5,44**
10,42	10,91	14,33	5,44	11,81	7,36	12,14	15,71	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Austernpilze							**5,44**
10,21	10,07	23,00	5,44	12,35	10,67	11,39	14,49	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Austernpilze							**5,44**
10,21	10,07	23,00	5,44	12,35	10,67	11,39	14,49	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**5,44**
10,48	10,75	19,58	5,44	12,00	9,86	12,82	15,13	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Austernpilze							**5,44**
10,48	10,75	19,58	5,44	12,00	9,86	12,82	15,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	12,94	12,39	13,58	5,80	12,15	5,44	12,18	12,04	**5,44**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	9,56	9,75	13,33	5,44	10,68	5,44	10,38	11,16	**5,44**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	8,87	11,20	20,58	5,43	10,31	8,07	9,92	13,31	**5,43**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	9,72	9,87	20,58	5,43	11,98	11,41	12,55	15,53	**5,43**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	9,72	11,20	20,58	5,43	11,98	6,96	11,24	13,31	**5,43**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	10,58	9,87	20,58	5,43	13,64	11,41	12,55	17,76	**5,43**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	11,43	12,53	20,58	5,43	11,98	8,07	12,55	15,53	**5,43**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	13,14	15,20	28,92	5,43	16,98	13,63	19,13	22,20	**5,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,92	10,17	15,71	5,43	10,69	11,30	9,99	14,07	**5,43**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,97	10,53	16,08	5,43	11,77	12,23	10,14	14,77	**5,43**
Bulgur, trocken + Tomaten + Bohnen grün gekocht	8,47	9,47	19,75	5,47	10,82	5,43	10,16	11,78	**5,43**
Tomaten + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht	8,47	9,47	19,75	5,47	10,82	5,43	10,16	11,78	**5,43**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken	8,47	9,47	19,75	5,47	10,82	5,43	10,16	11,78	**5,43**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Bulgur, trocken	8,47	9,47	19,75	5,47	10,82	5,43	10,16	11,78	**5,43**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	14,10	13,53	21,79	5,43	16,91	14,53	13,26	19,04	**5,43**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	14,06	13,29	21,54	5,43	16,19	13,91	13,15	18,58	**5,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	10,61	9,31	15,67	5,43	12,85	6,59	11,91	13,48	**5,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	9,09	9,27	14,42	5,43	11,23	6,69	10,38	11,61	**5,43**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Spitzkohl								**5,43**
13,23	10,83	13,71	5,43	12,72	8,26	10,63	12,84	
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**5,43**
8,47	9,47	19,75	5,47	10,82	5,43	10,16	11,78	
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Tomaten								**5,43**
8,47	9,47	19,75	5,47	10,82	5,43	10,16	11,78	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,43**
6,65	5,57	7,25	13,01	7,03	5,43	7,19	7,57	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen								**5,43**
12,62	12,89	23,21	5,43	15,03	14,28	14,58	17,90	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,43**
14,10	13,45	16,21	5,43	17,54	13,92	13,92	17,72	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet								**5,43**
12,31	7,84	18,88	7,14	9,04	5,43	10,37	11,84	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh								**5,43**
8,64	8,84	15,71	5,43	9,86	8,52	9,99	10,73	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh								**5,43**
8,69	9,20	16,08	5,43	10,93	9,46	10,14	11,43	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,43**
9,56	9,20	21,63	9,33	9,98	5,43	11,40	12,71	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht								**5,42**
8,49	8,10	20,00	5,42	10,68	9,83	11,24	13,43	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**5,42**
12,20	11,65	15,75	5,42	15,12	12,11	12,20	15,33	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**5,42**
9,35	8,10	20,00	5,42	12,35	9,83	11,24	15,66	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht								**5,42**
11,91	13,43	28,33	5,42	15,68	12,05	17,82	20,10	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**5,42**
13,02	11,40	15,54	6,59	12,25	5,42	11,31	12,21	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**5,42**
13,49	13,32	21,50	5,42	16,59	14,07	13,86	19,01	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Bohnen grün gekocht								**5,42**
11,91	13,45	28,25	5,42	16,02	12,21	18,18	20,84	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**5,42**
8,49	9,45	19,92	5,42	11,02	5,54	10,29	11,96	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**5,42**
7,63	9,45	19,92	5,42	9,35	6,66	8,97	11,96
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Bohnen grün gekocht							**5,42**
8,49	8,12	19,92	5,42	11,02	9,99	11,61	14,18
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Bohnen grün gekocht							**5,42**
10,20	10,79	19,92	5,42	11,02	6,66	11,61	14,18
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht							**5,42**
9,34	8,12	19,92	5,42	12,68	9,99	11,61	16,40
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht							**5,42**
7,63	9,45	19,92	5,42	9,35	6,66	8,97	11,96
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht							**5,42**
8,49	9,45	19,92	5,42	11,02	5,54	10,29	11,96
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**5,42**
10,20	10,79	19,92	5,42	11,02	6,66	11,61	14,18
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**5,42**
11,91	13,45	28,25	5,42	16,02	12,21	18,18	20,84
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**5,42**
8,49	8,12	19,92	5,42	11,02	9,99	11,61	14,18
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**5,42**
9,34	8,12	19,92	5,42	12,68	9,99	11,61	16,40
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**5,42**
8,49	9,45	19,92	5,42	11,02	5,54	10,29	11,96
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken							**5,42**
8,49	9,45	19,92	5,42	11,02	5,54	10,29	11,96
Austernpilze + Lauch gedünstet + Miso							**5,42**
9,68	8,68	18,00	5,42	11,22	8,97	10,20	12,02
Lauch gedünstet + Austernpilze + Miso							**5,42**
9,68	8,68	18,00	5,42	11,22	8,97	10,20	12,02
Champignons frisch + Austernpilze + Miso							**5,42**
9,71	8,92	18,25	5,42	11,93	9,59	10,30	12,49
Austernpilze + Champignons frisch + Miso							**5,42**
9,71	8,92	18,25	5,42	11,93	9,59	10,30	12,49
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**5,42**
11,72	12,67	16,08	5,42	13,82	9,91	12,74	14,98
Tomaten + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**5,42**
13,24	12,71	17,33	5,42	15,43	9,81	14,26	16,84

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Walnüsse + Tomaten + Linsen reif gekocht							**5,42**
13,24	12,71	17,33	5,42	15,43	9,81	14,26	16,84
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Linsen reif gekocht							**5,42**
11,72	12,67	16,08	5,42	13,82	9,91	12,74	14,98
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Kakao							**5,42**
8,02	8,40	25,67	5,42	9,65	7,07	12,22	12,87
Walnüsse + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart							**5,42**
11,50	9,95	21,08	6,76	12,55	5,42	12,97	13,47
Tomaten + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,42**
11,72	12,67	16,08	5,42	13,82	9,91	12,74	14,98
Linsen reif gekocht + Tomaten + Weizen Vollkornmehl							**5,42**
11,72	12,67	16,08	5,42	13,82	9,91	12,74	14,98
Austernpilze + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**5,42**
11,50	9,95	21,08	6,76	12,55	5,42	12,97	13,47
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch							**5,42**
10,45	11,11	20,21	5,42	10,85	7,04	11,49	14,46
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch							**5,42**
8,74	8,44	20,21	5,42	10,85	10,37	11,49	14,46
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch							**5,42**
8,74	9,77	20,21	5,42	10,85	5,93	10,17	12,23
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch							**5,42**
9,59	8,44	20,21	5,42	12,52	10,37	11,49	16,68
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch							**5,42**
7,88	9,77	20,21	5,42	9,18	7,04	8,86	12,23
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Champignons frisch							**5,42**
12,16	13,77	28,54	5,42	15,85	12,59	18,07	21,12
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart							**5,42**
13,74	11,93	18,21	5,42	13,70	9,98	11,57	15,11
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**5,42**
11,02	9,41	24,04	7,03	12,07	5,42	12,65	13,02
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht							**5,42**
6,74	5,73	21,50	5,42	7,98	5,96	8,93	10,64
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Buchweizen							**5,42**
6,31	5,73	21,50	5,42	7,15	5,96	8,93	9,53
Bulgur, trocken + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
8,49	9,45	19,92	5,42	11,02	5,54	10,29	11,96

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Buchweizen + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
8,49	8,12	19,92	5,42	11,02	9,99	11,61	14,18
Amaranth, ungekocht + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
9,34	8,12	19,92	5,42	12,68	9,99	11,61	16,40
Bohnen grün gekocht + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
8,49	9,45	19,92	5,42	11,02	5,54	10,29	11,96
Austernpilze + Miso + Lauch gedünstet							**5,42**
9,68	8,68	18,00	5,42	11,22	8,97	10,20	12,02
Miso + Austernpilze + Lauch gedünstet							**5,42**
9,68	8,68	18,00	5,42	11,22	8,97	10,20	12,02
Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
9,34	8,12	19,92	5,42	12,68	9,99	11,61	16,40
Bohnen grün gekocht + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
8,49	8,12	19,92	5,42	11,02	9,99	11,61	14,18
Kakao + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
11,91	13,45	28,25	5,42	16,02	12,21	18,18	20,84
Haselnüsse + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
10,20	10,79	19,92	5,42	11,02	6,66	11,61	14,18
Gerstenmehl + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
7,63	9,45	19,92	5,42	9,35	6,66	8,97	11,96
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Tomaten							**5,42**
11,72	12,67	16,08	5,42	13,82	9,91	12,74	14,98
Bohnen grün gekocht + Kakao + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
11,91	13,45	28,25	5,42	16,02	12,21	18,18	20,84
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Tomaten							**5,42**
13,24	12,71	17,33	5,42	15,43	9,81	14,26	16,84
Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
7,63	9,45	19,92	5,42	9,35	6,66	8,97	11,96
Bohnen grün gekocht + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**5,42**
10,20	10,79	19,92	5,42	11,02	6,66	11,61	14,18
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**5,42**
11,72	12,67	16,08	5,42	13,82	9,91	12,74	14,98
Miso + Austernpilze + Champignons frisch							**5,42**
9,71	8,92	18,25	5,42	11,93	9,59	10,30	12,49
Austernpilze + Miso + Champignons frisch							**5,42**
9,71	8,92	18,25	5,42	11,93	9,59	10,30	12,49

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Tomaten								**5,42**
13,24	12,71	17,33	5,42	15,43	9,81	14,26	16,84	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Walnüsse								**5,42**
11,50	9,95	21,08	6,76	12,55	5,42	12,97	13,47	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**5,42**
11,50	9,95	21,08	6,76	12,55	5,42	12,97	13,47	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Walnüsse								**5,42**
13,24	12,71	17,33	5,42	15,43	9,81	14,26	16,84	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Walnüsse								**5,42**
13,24	12,71	17,33	5,42	15,43	9,81	14,26	16,84	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,42**
10,44	7,65	9,71	14,61	8,34	5,42	9,21	9,02	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl								**5,42**
15,42	12,96	14,13	5,42	16,73	13,40	14,91	18,32	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl								**5,42**
15,46	13,20	14,38	5,42	17,45	14,02	15,02	18,79	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**5,42**
10,20	10,77	20,00	5,42	10,68	6,49	11,24	13,43	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**5,42**
7,64	9,43	20,00	5,42	9,02	6,49	8,61	11,21	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**5,42**
8,72	9,65	20,08	5,42	10,49	5,62	10,12	12,00	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,42**
9,58	8,32	20,08	5,42	12,16	10,06	11,43	16,44	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet								**5,42**
11,11	9,74	14,50	5,49	12,33	5,42	11,87	12,93	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet								**5,42**
8,72	8,32	20,08	5,42	10,49	10,06	11,43	14,22	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet								**5,42**
12,14	13,65	28,42	5,42	15,49	12,28	18,01	20,89	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet								**5,42**
7,87	9,65	20,08	5,42	8,83	6,73	8,80	12,00	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet								**5,42**
10,43	10,99	20,08	5,42	10,49	6,73	11,43	14,22	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kakao								**5,42**
11,91	13,45	28,25	5,42	16,02	12,21	18,18	20,84	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	7,63	9,45	19,92	5,42	9,35	6,66	8,97	11,96	**5,42**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Gerstenmehl	7,63	9,45	19,92	5,42	9,35	6,66	8,97	11,96	**5,42**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	10,20	10,79	19,92	5,42	11,02	6,66	11,61	14,18	**5,42**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Haselnüsse	10,20	10,79	19,92	5,42	11,02	6,66	11,61	14,18	**5,42**
Lauch gedünstet + Miso + Austernpilze	9,68	8,68	18,00	5,42	11,22	8,97	10,20	12,02	**5,42**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Kakao	11,91	13,45	28,25	5,42	16,02	12,21	18,18	20,84	**5,42**
Miso + Lauch gedünstet + Austernpilze	9,68	8,68	18,00	5,42	11,22	8,97	10,20	12,02	**5,42**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Austernpilze	11,50	9,95	21,08	6,76	12,55	5,42	12,97	13,47	**5,42**
Miso + Champignons frisch + Austernpilze	9,71	8,92	18,25	5,42	11,93	9,59	10,30	12,49	**5,42**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	11,50	9,95	21,08	6,76	12,55	5,42	12,97	13,47	**5,42**
Champignons frisch + Miso + Austernpilze	9,71	8,92	18,25	5,42	11,93	9,59	10,30	12,49	**5,42**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Amaranth, ungekocht	9,34	8,12	19,92	5,42	12,68	9,99	11,61	16,40	**5,42**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	9,34	8,12	19,92	5,42	12,68	9,99	11,61	16,40	**5,42**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	8,49	8,12	19,92	5,42	11,02	9,99	11,61	14,18	**5,42**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Buchweizen	8,49	8,12	19,92	5,42	11,02	9,99	11,61	14,18	**5,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	12,41	8,26	9,67	5,64	9,63	5,42	9,84	11,86	**5,42**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Hirse gekocht	10,96	11,20	19,25	5,52	10,31	5,42	10,97	13,30	**5,42**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Hirse gekocht	8,39	9,87	19,25	5,52	8,64	5,42	8,34	11,08	**5,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Hirse gekocht	11,81	11,20	10,92	7,74	11,98	5,42	10,97	11,08	**5,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,79	8,72	15,04	7,80	9,38	5,42	9,90	12,09	**5,42**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	14,39	11,40	16,50	6,46	13,78	5,42	12,47	13,90	**5,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,68	11,47	13,63	5,41	13,28	10,59	13,04	14,58	**5,41**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Walnüsse	13,80	9,62	12,00	6,09	11,27	5,41	10,64	13,41	**5,41**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	14,31	14,48	16,79	5,41	16,60	15,48	15,79	19,31	**5,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	14,89	14,02	17,00	5,41	19,02	14,13	16,24	19,53	**5,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	14,85	13,78	16,75	5,41	18,30	13,51	16,14	19,07	**5,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	14,45	14,23	16,38	5,41	18,13	14,11	16,50	20,12	**5,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,40	10,81	13,63	5,41	11,62	10,59	11,07	13,47	**5,41**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	13,03	13,81	16,79	5,41	14,93	15,48	13,82	18,20	**5,41**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	9,35	9,31	21,04	5,41	10,58	9,07	11,81	13,24	**5,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	13,64	13,92	22,63	5,41	18,08	14,59	17,99	20,92	**5,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	12,78	12,59	18,46	5,41	15,58	11,82	14,70	17,59	**5,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	14,09	13,76	16,13	5,41	17,49	13,56	15,38	18,13	**5,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	14,13	14,00	16,38	5,41	18,21	14,18	15,48	18,60	**5,41**
3*Mais-Mehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	14,39	8,79	9,54	6,06	9,90	5,41	9,55	12,84	**5,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten	10,08	10,11	9,92	7,00	11,27	5,41	10,17	10,44	**5,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	11,93	11,92	18,46	5,41	15,58	11,26	14,05	16,48	**5,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	11,50	11,92	18,46	5,41	14,75	11,82	13,39	16,48	**5,41**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	12,82	8,76	11,38	5,41	10,98	7,34	10,17	13,98	**5,41**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	14,26	14,15	23,29	5,41	18,29	15,92	14,63	21,31	**5,41**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	13,04	13,25	15,83	5,41	15,90	11,77	14,99	18,49	**5,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	12,35	11,25	18,46	5,41	16,42	13,48	14,70	18,70	**5,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	11,93	11,25	18,46	5,41	15,58	13,48	14,70	17,59	**5,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,82	11,47	13,63	5,41	12,45	10,03	12,38	12,36	**5,41**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,46	14,48	16,79	5,41	15,77	14,93	15,13	17,09	**5,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	9,12	9,47	13,63	5,41	9,95	6,70	10,41	11,24	**5,41**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	9,61	10,48	16,79	5,41	11,60	12,15	11,18	13,76	**5,41**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	11,75	12,48	16,79	5,41	13,27	11,59	13,16	15,98	**5,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	6,98	7,47	13,63	5,41	8,28	7,26	8,43	9,02	**5,41**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	11,26	9,65	12,33	5,41	10,64	6,40	10,64	13,70	**5,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,53	9,53	10,96	5,41	11,54	7,86	10,62	13,33	**5,41**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,89	11,15	12,63	5,41	12,43	9,93	11,84	13,76	**5,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,88	15,81	20,96	5,41	15,77	17,15	15,13	18,20	**5,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,25	12,81	17,79	5,41	12,45	12,26	12,38	13,47	**5,41**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,73	15,81	20,96	5,41	20,77	18,26	17,11	23,76	**5,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,10	12,81	17,79	5,41	17,45	13,37	14,36	19,02	**5,41**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	9,94	9,07	19,96	5,41	11,80	9,19	12,22	12,98	**5,41**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	12,64	7,85	9,54	5,48	8,91	5,41	8,66	11,16	**5,41**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Hafer	11,65	10,20	13,75	5,87	10,07	5,41	9,86	10,98	**5,41**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	10,69	10,47	14,96	5,40	12,21	6,51	11,86	14,44	**5,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	12,59	12,53	13,13	5,92	12,48	5,40	12,87	12,16	**5,40**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	9,15	10,12	20,42	6,16	10,52	5,40	11,96	10,93	**5,40**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	11,62	7,75	10,42	5,40	9,45	6,21	9,26	11,69	**5,40**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	11,62	7,75	10,42	5,40	9,45	6,21	9,26	11,69	**5,40**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,32	15,73	17,75	5,40	18,75	15,79	17,46	21,58	**5,40**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,05	15,05	21,17	5,40	19,10	16,60	16,04	20,93	**5,40**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,32	15,73	17,75	5,40	18,75	15,79	17,46	21,58	**5,40**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,05	15,05	21,17	5,40	19,10	16,60	16,04	20,93	**5,40**
Miso + Spitzkohl + Roggenmehl	11,90	11,67	15,25	5,40	14,00	10,38	12,29	15,98	**5,40**
Spitzkohl + Miso + Roggenmehl	11,90	11,67	15,25	5,40	14,00	10,38	12,29	15,98	**5,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Roggenmehl								**5,40**
15,32	15,73	17,75	5,40	18,75	15,79	17,46	21,58	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**5,40**
15,32	15,73	17,75	5,40	18,75	15,79	17,46	21,58	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Bulgur, trocken								**5,40**
10,21	10,84	26,92	7,36	11,77	5,40	12,53	13,07	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**5,40**
14,39	11,05	12,25	5,40	12,50	9,70	11,95	15,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**5,40**
15,32	15,73	17,75	5,40	18,75	15,79	17,46	21,58	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Linsen reif gekocht								**5,40**
14,39	11,05	12,25	5,40	12,50	9,70	11,95	15,53	
Roggenmehl + Miso + Spitzkohl								**5,40**
11,90	11,67	15,25	5,40	14,00	10,38	12,29	15,98	
Miso + Roggenmehl + Spitzkohl								**5,40**
11,90	11,67	15,25	5,40	14,00	10,38	12,29	15,98	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**5,40**
15,32	15,73	17,75	5,40	18,75	15,79	17,46	21,58	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart								**5,40**
10,21	10,84	26,92	7,36	11,77	5,40	12,53	13,07	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**5,40**
10,21	10,84	26,92	7,36	11,77	5,40	12,53	13,07	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**5,40**
11,62	7,75	10,42	5,40	9,45	6,21	9,26	11,69	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**5,40**
15,05	15,05	21,17	5,40	19,10	16,60	16,04	20,93	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**5,40**
15,05	15,05	21,17	5,40	19,10	16,60	16,04	20,93	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**5,40**
11,62	7,75	10,42	5,40	9,45	6,21	9,26	11,69	
Spitzkohl + Roggenmehl + Miso								**5,40**
11,90	11,67	15,25	5,40	14,00	10,38	12,29	15,98	
Roggenmehl + Spitzkohl + Miso								**5,40**
11,90	11,67	15,25	5,40	14,00	10,38	12,29	15,98	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**5,40**
16,07	14,77	17,67	5,40	20,68	16,05	17,26	21,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**5,40**
11,62	7,75	10,42	5,40	9,45	6,21	9,26	11,69	
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**5,40**
14,39	11,05	12,25	5,40	12,50	9,70	11,95	15,53	
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Mais-Mehl								**5,40**
14,39	11,05	12,25	5,40	12,50	9,70	11,95	15,53	
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**5,40**
11,62	7,75	10,42	5,40	9,45	6,21	9,26	11,69	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**5,40**
15,05	15,05	21,17	5,40	19,10	16,60	16,04	20,93	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**5,40**
15,05	15,05	21,17	5,40	19,10	16,60	16,04	20,93	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**5,40**
12,30	11,46	15,46	5,40	15,57	12,53	12,23	15,76	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Bulgur, trocken								**5,40**
13,16	10,07	14,92	6,39	10,88	5,40	10,41	13,21	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**5,40**
12,90	12,42	19,92	5,40	16,43	14,02	13,36	18,18	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,40**
12,49	11,71	14,75	5,40	14,87	11,24	12,13	14,92	
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,40**
9,74	10,30	29,88	7,63	11,28	5,40	12,20	12,62	
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**5,40**
10,40	10,96	14,42	5,40	11,78	7,27	12,18	15,80	
Mais-Mehl + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,40**
14,39	11,05	12,25	5,40	12,50	9,70	11,95	15,53	
Linsen reif gekocht + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**5,40**
14,39	11,05	12,25	5,40	12,50	9,70	11,95	15,53	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken								**5,40**
10,21	10,84	26,92	7,36	11,77	5,40	12,53	13,07	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**5,40**
9,36	7,51	18,58	16,13	8,43	5,40	11,21	9,73	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,40**
12,28	11,34	15,33	5,40	15,21	12,22	12,18	15,52	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**5,40**
9,82	10,63	20,33	6,09	11,54	5,40	11,42	12,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	8,00	7,82	16,13	6,40	8,87	5,40	9,47	9,13	**5,40**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	9,93	10,45	14,33	5,40	11,40	6,56	11,10	13,51	**5,40**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	10,21	10,84	26,92	7,36	11,77	5,40	12,53	13,07	**5,40**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Austernpilze	10,21	10,84	26,92	7,36	11,77	5,40	12,53	13,07	**5,40**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	12,61	10,37	24,92	7,62	12,87	5,39	13,47	13,84	**5,39**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	13,11	12,29	22,33	7,06	13,00	5,39	12,03	13,50	**5,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,39	10,67	14,38	5,39	14,17	12,03	13,26	15,61	**5,39**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	11,60	11,75	13,00	5,39	12,58	6,80	11,61	12,06	**5,39**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	11,96	13,04	16,04	5,39	15,73	9,98	14,36	16,73	**5,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	11,55	11,39	12,63	5,39	11,51	5,87	11,45	11,36	**5,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,11	10,00	14,38	5,39	12,50	12,03	11,28	14,50	**5,39**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,79	10,17	16,04	5,39	10,58	10,89	9,70	13,11	**5,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,69	10,46	16,17	5,39	10,83	11,03	10,15	13,99	**5,39**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Bulgur, trocken	9,44	10,36	20,33	5,82	11,17	5,39	11,03	12,44	**5,39**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	9,44	10,36	20,33	5,82	11,17	5,39	11,03	12,44	**5,39**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Spitzkohl	9,44	10,36	20,33	5,82	11,17	5,39	11,03	12,44	**5,39**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Kakao	12,61	13,20	21,58	5,39	15,83	12,19	14,98	18,23	**5,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Haselnüsse	11,75	11,87	17,42	5,39	13,33	9,41	11,69	14,90	**5,39**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	9,44	10,36	20,33	5,82	11,17	5,39	11,03	12,44	**5,39**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	9,44	10,36	20,33	5,82	11,17	5,39	11,03	12,44	**5,39**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	10,90	11,20	17,42	5,39	13,33	8,86	11,03	13,79	**5,39**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	10,47	11,20	17,42	5,39	12,49	9,41	10,38	13,79	**5,39**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	11,68	10,40	16,63	5,39	14,12	7,56	12,62	15,47	**5,39**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	10,16	10,36	15,38	5,39	12,50	7,66	11,09	13,60	**5,39**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,09	10,70	13,54	5,39	12,63	8,11	10,43	12,44	**5,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	13,12	9,19	10,88	5,39	10,58	8,06	10,24	13,39	**5,39**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	13,17	9,55	11,25	5,39	11,65	8,99	10,40	14,09	**5,39**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Buchweizen	10,90	10,53	17,42	5,39	13,33	11,08	11,69	14,90	**5,39**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	9,44	10,36	20,33	5,82	11,17	5,39	11,03	12,44	**5,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,53	10,67	14,38	5,39	13,33	11,47	12,60	13,39	**5,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	6,69	6,67	14,38	5,39	9,17	8,69	8,65	10,06	**5,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	8,82	8,67	14,38	5,39	10,83	8,14	10,63	12,28	**5,39**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	13,82	11,59	17,21	5,39	15,16	10,32	12,35	16,53	**5,39**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	17,46	17,88	21,38	5,39	21,78	20,22	19,22	24,34	**5,39**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,39	11,17	16,21	5,39	14,68	8,08	13,07	14,82	**5,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,87	11,13	14,96	5,39	13,06	8,18	11,54	12,96	**5,39**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	11,32	10,53	17,42	5,39	14,16	11,08	11,69	16,01	**5,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	7,97	7,33	10,21	5,39	10,00	6,47	9,31	10,06	**5,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pistazien roh	8,41	9,13	16,17	5,39	9,99	8,26	10,15	10,66	**5,39**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	8,50	8,83	16,04	5,39	9,75	8,11	9,70	9,78	**5,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,81	12,00	18,54	5,39	18,33	14,81	14,57	20,06	**5,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,96	12,00	18,54	5,39	13,33	13,69	12,60	14,50	**5,39**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,68	8,04	10,17	5,39	9,07	5,68	9,13	11,24	**5,39**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	15,02	15,15	17,79	5,39	18,07	16,15	15,82	19,72	**5,39**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	12,36	11,57	19,04	5,39	15,18	12,16	14,55	16,20	**5,39**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	8,49	9,43	20,00	5,42	10,68	5,38	9,92	11,21	**5,38**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,19	6,79	8,71	13,83	7,53	5,38	8,96	8,80	**5,38**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	9,29	8,63	21,75	5,38	12,22	9,81	11,88	14,34	**5,38**
Erbsen grün gekocht + Miso + Bohnen grün gekocht	12,62	11,69	16,83	5,38	17,23	13,40	13,55	18,18	**5,38**
Miso + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	12,62	11,69	16,83	5,38	17,23	13,40	13,55	18,18	**5,38**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	10,49	9,39	15,67	5,38	12,58	6,43	11,71	13,18	**5,38**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	10,49	9,39	15,67	5,38	12,58	6,43	11,71	13,18	**5,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	8,97	9,35	14,42	5,38	10,97	6,53	10,18	11,31	**5,38**
Champignons frisch + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,55	13,91	16,42	5,38	18,68	15,52	14,95	18,93	**5,38**
Miso + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,51	13,67	16,17	5,38	17,97	14,90	14,84	18,47	**5,38**
Miso + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,55	13,91	16,42	5,38	18,68	15,52	14,95	18,93	**5,38**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	8,97	9,35	14,42	5,38	10,97	6,53	10,18	11,31	**5,38**
Lauch gedünstet + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,51	13,67	16,17	5,38	17,97	14,90	14,84	18,47	**5,38**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	8,51	9,59	19,92	5,38	11,07	6,02	9,78	11,58	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Bulgur, trocken	8,51	9,59	19,92	5,38	11,07	6,02	9,78	11,58	**5,38**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	8,48	9,35	19,67	5,38	10,35	5,40	9,67	11,11	**5,38**
Spitzkohl + Spitzkohl + Bulgur, trocken	8,70	9,71	20,17	5,38	10,47	5,53	10,16	12,09	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	8,48	9,35	19,67	5,38	10,35	5,40	9,67	11,11	**5,38**
Kakao + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	11,90	13,35	28,00	5,38	15,35	12,07	17,57	20,00	**5,38**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,66	9,59	19,92	5,38	9,40	7,13	8,46	11,58	**5,38**
Buchweizen + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	8,51	8,25	19,92	5,38	11,07	10,47	11,09	13,80	**5,38**
Champignons frisch + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	8,51	8,25	19,92	5,38	11,07	10,47	11,09	13,80	**5,38**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	8,48	9,35	19,67	5,38	10,35	5,40	9,67	11,11	**5,38**
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	10,19	10,68	19,67	5,38	10,35	6,51	10,99	13,33	**5,38**
Champignons frisch + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	10,22	10,92	19,92	5,38	11,07	7,13	11,09	13,80	**5,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	8,51	9,59	19,92	5,38	11,07	6,02	9,78	11,58	**5,38**
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	9,37	8,25	19,92	5,38	12,73	10,47	11,09	16,02	**5,38**
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	9,37	8,25	19,92	5,38	12,73	10,47	11,09	16,02	**5,38**
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	8,51	9,59	19,92	5,38	11,07	6,02	9,78	11,58	**5,38**
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	9,33	8,01	19,67	5,38	12,02	9,84	10,99	15,56	**5,38**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	8,48	8,01	19,67	5,38	10,35	9,84	10,99	13,33	**5,38**
Champignons frisch + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	11,93	13,59	28,25	5,38	16,07	12,69	17,67	20,47	**5,38**
Lauch gedünstet + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	11,90	13,35	28,00	5,38	15,35	12,07	17,57	20,00	**5,38**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	8,48	8,01	19,67	5,38	10,35	9,84	10,99	13,33	**5,38**
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	9,33	8,01	19,67	5,38	12,02	9,84	10,99	15,56	**5,38**
Kakao + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	11,93	13,59	28,25	5,38	16,07	12,69	17,67	20,47	**5,38**
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,62	9,35	19,67	5,38	8,68	6,51	8,36	11,11	**5,38**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	8,48	9,35	19,67	5,38	10,35	5,40	9,67	11,11	**5,38**
Haselnüsse + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	10,22	10,92	19,92	5,38	11,07	7,13	11,09	13,80	**5,38**
Gerstenmehl + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	7,66	9,59	19,92	5,38	9,40	7,13	8,46	11,58	**5,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Miso	14,55	13,91	16,42	5,38	18,68	15,52	14,95	18,93	**5,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Miso	14,51	13,67	16,17	5,38	17,97	14,90	14,84	18,47	**5,38**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	10,19	10,68	19,67	5,38	10,35	6,51	10,99	13,33	**5,38**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,38**
7,62	9,35	19,67	5,38	8,68	6,51	8,36	11,11
Spitzkohl + Haselnüsse + Spitzkohl							**5,38**
10,41	11,04	20,17	5,38	10,47	6,64	11,47	14,31
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht							**5,38**
11,74	12,65	16,25	5,38	14,02	10,02	12,87	15,16
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Spitzkohl							**5,38**
8,70	9,71	20,17	5,38	10,47	5,53	10,16	12,09
Austernpilze + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**5,38**
8,21	7,87	22,50	5,38	9,17	8,28	10,80	11,36
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Linsen reif gekocht							**5,38**
13,26	12,69	17,50	5,38	15,63	9,92	14,39	17,02
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**5,38**
9,56	8,37	20,17	5,38	12,13	9,98	11,47	16,53
Gerstenmehl + Spitzkohl + Spitzkohl							**5,38**
7,85	9,71	20,17	5,38	8,80	6,64	8,84	12,09
Spitzkohl + Buchweizen + Spitzkohl							**5,38**
8,70	8,37	20,17	5,38	10,47	9,98	11,47	14,31
Spitzkohl + Kakao + Spitzkohl							**5,38**
12,12	13,71	28,50	5,38	15,47	12,20	18,05	20,98
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**5,38**
11,74	12,65	16,25	5,38	14,02	10,02	12,87	15,16
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Spitzkohl							**5,38**
8,70	9,71	20,17	5,38	10,47	5,53	10,16	12,09
Kakao + Spitzkohl + Spitzkohl							**5,38**
12,12	13,71	28,50	5,38	15,47	12,20	18,05	20,98
Spitzkohl + Gerstenmehl + Spitzkohl							**5,38**
7,85	9,71	20,17	5,38	8,80	6,64	8,84	12,09
Buchweizen + Spitzkohl + Spitzkohl							**5,38**
8,70	8,37	20,17	5,38	10,47	9,98	11,47	14,31
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Spitzkohl							**5,38**
9,56	8,37	20,17	5,38	12,13	9,98	11,47	16,53
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht							**5,38**
13,26	12,69	17,50	5,38	15,63	9,92	14,39	17,02
Haselnüsse + Spitzkohl + Spitzkohl							**5,38**
10,41	11,04	20,17	5,38	10,47	6,64	11,47	14,31

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**5,38**
12,21	10,87	19,67	5,38	12,42	7,82	13,33	14,80
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**5,38**
8,03	8,39	25,83	5,38	9,85	7,18	12,36	13,04
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**5,38**
8,21	7,87	22,50	5,38	9,17	8,28	10,80	11,36
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**5,38**
8,97	9,35	14,42	5,38	10,97	6,53	10,18	11,31
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,38**
8,97	9,35	14,42	5,38	10,97	6,53	10,18	11,31
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,38**
11,74	12,65	16,25	5,38	14,02	10,02	12,87	15,16
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl							**5,38**
11,74	12,65	16,25	5,38	14,02	10,02	12,87	15,16
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**5,38**
10,49	9,39	15,67	5,38	12,58	6,43	11,71	13,18
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**5,38**
8,97	9,35	14,42	5,38	10,97	6,53	10,18	11,31
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**5,38**
10,49	9,39	15,67	5,38	12,58	6,43	11,71	13,18
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart							**5,38**
8,97	9,35	14,42	5,38	10,97	6,53	10,18	11,31
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**5,38**
10,36	9,39	21,00	5,38	15,27	11,33	12,95	17,33
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Miso							**5,38**
12,62	11,69	16,83	5,38	17,23	13,40	13,55	18,18
Miso + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**5,38**
12,62	11,69	16,83	5,38	17,23	13,40	13,55	18,18
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Miso							**5,38**
12,62	11,69	16,83	5,38	17,23	13,40	13,55	18,18
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**5,38**
10,36	9,39	21,00	5,38	15,27	11,33	12,95	17,33
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso							**5,38**
14,51	13,67	16,17	5,38	17,97	14,90	14,84	18,47
Bohnen grün gekocht + Miso + Erbsen grün gekocht							**5,38**
12,62	11,69	16,83	5,38	17,23	13,40	13,55	18,18

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**5,38**
14,55	13,91	16,42	5,38	18,68	15,52	14,95	18,93	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**5,38**
12,38	11,52	16,50	5,38	15,95	10,73	13,57	18,56	
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**5,38**
7,66	9,68	19,75	5,38	9,66	7,48	8,51	12,04	
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**5,38**
10,17	10,65	19,38	5,38	10,25	6,54	10,98	13,57	
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**5,38**
9,37	8,35	19,75	5,38	12,99	10,81	11,14	16,49	
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**5,38**
10,22	11,01	19,75	5,38	11,33	7,48	11,14	14,27	
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**5,38**
7,61	9,32	19,38	5,38	8,58	6,54	8,35	11,34	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**5,38**
8,18	8,15	17,38	5,38	9,33	6,09	10,18	12,17	
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**5,38**
8,46	9,32	19,38	5,38	10,25	5,43	9,66	11,34	
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Tomaten								**5,38**
11,93	13,68	28,08	5,38	16,33	13,03	17,72	20,93	
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**5,38**
9,32	7,99	19,38	5,38	11,92	9,88	10,98	15,79	
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**5,38**
8,46	7,99	19,38	5,38	10,25	9,88	10,98	13,57	
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**5,38**
8,51	8,35	19,75	5,38	11,33	10,81	11,14	14,27	
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Tomaten								**5,38**
11,88	13,32	27,71	5,38	15,25	12,10	17,56	20,23	
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten								**5,38**
8,51	9,68	19,75	5,38	11,33	6,37	9,82	12,04	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**5,38**
10,36	9,39	21,00	5,38	15,27	11,33	12,95	17,33	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**5,38**
12,12	13,71	28,50	5,38	15,47	12,20	18,05	20,98	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**5,38**
8,70	9,71	20,17	5,38	10,47	5,53	10,16	12,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	9,56	8,37	20,17	5,38	12,13	9,98	11,47	16,53	**5,38**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	8,70	8,37	20,17	5,38	10,47	9,98	11,47	14,31	**5,38**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	10,41	11,04	20,17	5,38	10,47	6,64	11,47	14,31	**5,38**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	7,85	9,71	20,17	5,38	8,80	6,64	8,84	12,09	**5,38**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	6,75	5,72	21,67	5,38	8,18	6,07	9,07	10,82	**5,38**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	10,50	8,20	15,50	5,38	9,92	6,71	10,04	11,47	**5,38**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	6,32	5,72	21,67	5,38	7,35	6,07	9,07	9,71	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Lauch gedünstet	11,90	13,35	28,00	5,38	15,35	12,07	17,57	20,00	**5,38**
Weizen Vollkornmehl + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,74	12,65	16,25	5,38	14,02	10,02	12,87	15,16	**5,38**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	11,90	13,35	28,00	5,38	15,35	12,07	17,57	20,00	**5,38**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	8,48	8,01	19,67	5,38	10,35	9,84	10,99	13,33	**5,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Lauch gedünstet	14,51	13,67	16,17	5,38	17,97	14,90	14,84	18,47	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Lauch gedünstet	7,62	9,35	19,67	5,38	8,68	6,51	8,36	11,11	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Lauch gedünstet	8,48	8,01	19,67	5,38	10,35	9,84	10,99	13,33	**5,38**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	9,33	8,01	19,67	5,38	12,02	9,84	10,99	15,56	**5,38**
Linsen reif gekocht + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	13,26	12,69	17,50	5,38	15,63	9,92	14,39	17,02	**5,38**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	8,48	9,35	19,67	5,38	10,35	5,40	9,67	11,11	**5,38**
Linsen reif gekocht + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	11,74	12,65	16,25	5,38	14,02	10,02	12,87	15,16	**5,38**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**5,38**
8,48	9,35	19,67	5,38	10,35	5,40	9,67	11,11	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**5,38**
7,62	9,35	19,67	5,38	8,68	6,51	8,36	11,11	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**5,38**
14,51	13,67	16,17	5,38	17,97	14,90	14,84	18,47	
Walnüsse + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**5,38**
13,26	12,69	17,50	5,38	15,63	9,92	14,39	17,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet								**5,38**
9,33	8,01	19,67	5,38	12,02	9,84	10,99	15,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Lauch gedünstet								**5,38**
10,19	10,68	19,67	5,38	10,35	6,51	10,99	13,33	
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**5,38**
10,19	10,68	19,67	5,38	10,35	6,51	10,99	13,33	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Champignons frisch								**5,38**
14,55	13,91	16,42	5,38	18,68	15,52	14,95	18,93	
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**5,38**
10,22	10,92	19,92	5,38	11,07	7,13	11,09	13,80	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**5,38**
7,66	9,59	19,92	5,38	9,40	7,13	8,46	11,58	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**5,38**
14,55	13,91	16,42	5,38	18,68	15,52	14,95	18,93	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**5,38**
11,93	13,59	28,25	5,38	16,07	12,69	17,67	20,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Champignons frisch								**5,38**
11,93	13,59	28,25	5,38	16,07	12,69	17,67	20,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Champignons frisch								**5,38**
10,22	10,92	19,92	5,38	11,07	7,13	11,09	13,80	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Champignons frisch								**5,38**
7,66	9,59	19,92	5,38	9,40	7,13	8,46	11,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Champignons frisch								**5,38**
8,51	9,59	19,92	5,38	11,07	6,02	9,78	11,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Champignons frisch								**5,38**
8,51	8,25	19,92	5,38	11,07	10,47	11,09	13,80	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**5,38**
8,51	8,25	19,92	5,38	11,07	10,47	11,09	13,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	9,37	8,25	19,92	5,38	12,73	10,47	11,09	16,02	**5,38**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	8,51	9,59	19,92	5,38	11,07	6,02	9,78	11,58	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch	9,37	8,25	19,92	5,38	12,73	10,47	11,09	16,02	**5,38**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Walnüsse	10,49	9,39	15,67	5,38	12,58	6,43	11,71	13,18	**5,38**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	10,49	9,39	15,67	5,38	12,58	6,43	11,71	13,18	**5,38**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Walnüsse	13,26	12,69	17,50	5,38	15,63	9,92	14,39	17,02	**5,38**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	13,26	12,69	17,50	5,38	15,63	9,92	14,39	17,02	**5,38**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	16,62	15,73	17,38	5,38	17,58	16,71	16,80	21,18	**5,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	12,78	10,28	14,21	5,38	14,96	10,19	12,68	17,19	**5,38**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	11,35	11,59	16,17	5,38	13,13	9,08	12,61	16,27	**5,38**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,02	11,17	13,42	5,38	12,46	7,33	11,84	14,00	**5,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	11,71	7,44	10,00	5,38	9,54	6,32	9,24	11,88	**5,38**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,18	10,62	17,58	9,01	10,88	5,38	10,81	12,87	**5,38**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	8,16	8,03	17,25	5,38	8,98	5,78	10,13	11,93	**5,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	11,72	7,56	10,13	5,38	9,90	6,63	9,30	12,11	**5,38**
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,33	9,26	22,50	6,92	10,34	5,38	11,02	11,17	**5,38**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,92	8,20	15,50	5,38	10,75	6,71	10,04	12,58	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Kakao	11,93	13,59	28,25	5,38	16,07	12,69	17,67	20,47	**5,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Kakao	11,90	13,35	28,00	5,38	15,35	12,07	17,57	20,00	**5,38**
Spitzkohl + Spitzkohl + Haselnüsse	10,41	11,04	20,17	5,38	10,47	6,64	11,47	14,31	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Haselnüsse	10,19	10,68	19,67	5,38	10,35	6,51	10,99	13,33	**5,38**
Spitzkohl + Spitzkohl + Gerstenmehl	7,85	9,71	20,17	5,38	8,80	6,64	8,84	12,09	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Haselnüsse	10,22	10,92	19,92	5,38	11,07	7,13	11,09	13,80	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Gerstenmehl	7,62	9,35	19,67	5,38	8,68	6,51	8,36	11,11	**5,38**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	7,62	9,35	19,67	5,38	8,68	6,51	8,36	11,11	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Gerstenmehl	7,66	9,59	19,92	5,38	9,40	7,13	8,46	11,58	**5,38**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	10,22	10,92	19,92	5,38	11,07	7,13	11,09	13,80	**5,38**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	10,19	10,68	19,67	5,38	10,35	6,51	10,99	13,33	**5,38**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	7,66	9,59	19,92	5,38	9,40	7,13	8,46	11,58	**5,38**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	13,31	13,10	21,75	5,38	16,71	14,44	13,80	19,16	**5,38**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	11,93	13,59	28,25	5,38	16,07	12,69	17,67	20,47	**5,38**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Austernpilze	8,21	7,87	22,50	5,38	9,17	8,28	10,80	11,36	**5,38**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	11,90	13,35	28,00	5,38	15,35	12,07	17,57	20,00	**5,38**
Spitzkohl + Spitzkohl + Kakao	12,12	13,71	28,50	5,38	15,47	12,20	18,05	20,98	**5,38**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Austernpilze	8,21	7,87	22,50	5,38	9,17	8,28	10,80	11,36	**5,38**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	10,36	9,39	21,00	5,38	15,27	11,33	12,95	17,33	**5,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Buchweizen	8,51	8,25	19,92	5,38	11,07	10,47	11,09	13,80	**5,38**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	8,51	8,25	19,92	5,38	11,07	10,47	11,09	13,80	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht	9,33	8,01	19,67	5,38	12,02	9,84	10,99	15,56	**5,38**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	9,33	8,01	19,67	5,38	12,02	9,84	10,99	15,56	**5,38**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	9,37	8,25	19,92	5,38	12,73	10,47	11,09	16,02	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht	9,37	8,25	19,92	5,38	12,73	10,47	11,09	16,02	**5,38**
Spitzkohl + Spitzkohl + Buchweizen	8,70	8,37	20,17	5,38	10,47	9,98	11,47	14,31	**5,38**
Spitzkohl + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	9,56	8,37	20,17	5,38	12,13	9,98	11,47	16,53	**5,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Buchweizen	8,48	8,01	19,67	5,38	10,35	9,84	10,99	13,33	**5,38**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	8,48	8,01	19,67	5,38	10,35	9,84	10,99	13,33	**5,38**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	11,32	11,27	30,75	8,22	12,08	5,37	13,03	13,44	**5,37**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	14,37	10,75	12,96	6,33	11,24	5,37	11,14	13,57	**5,37**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,85	7,19	13,25	6,82	8,23	5,37	7,50	10,41	**5,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	12,21	11,10	16,83	5,37	16,53	10,30	13,91	17,93	**5,37**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	16,05	16,55	20,00	5,37	19,14	16,82	18,02	21,92	**5,37**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	10,70	12,55	13,50	5,37	12,56	6,51	12,72	13,74	**5,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Linsen reif gekocht	8,89	11,18	20,83	5,37	10,61	8,24	10,12	13,58	**5,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Linsen reif gekocht	10,60	9,85	20,83	5,37	13,94	11,57	12,75	18,02	**5,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Linsen reif gekocht	9,75	11,18	20,83	5,37	12,28	7,13	11,43	13,58	**5,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Linsen reif gekocht	9,75	9,85	20,83	5,37	12,28	11,57	12,75	15,80	**5,37**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	13,55	13,10	16,46	5,37	16,47	13,71	13,26	16,82	**5,37**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	10,51	11,15	15,25	5,37	13,17	9,32	11,32	13,71	**5,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	10,46	10,79	14,88	5,37	12,09	8,38	11,16	13,01	**5,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Linsen reif gekocht	13,17	15,18	29,17	5,37	17,28	13,79	19,33	22,47	**5,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Linsen reif gekocht	11,46	12,51	20,83	5,37	12,28	8,24	12,75	15,80	**5,37**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	9,76	8,85	20,21	5,37	11,92	9,56	12,16	13,12	**5,37**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,97	9,00	19,33	6,22	10,07	5,37	10,17	10,44	**5,37**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	8,97	9,00	19,33	6,22	10,07	5,37	10,17	10,44	**5,37**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	8,97	9,00	19,33	6,22	10,07	5,37	10,17	10,44	**5,37**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	9,93	10,08	13,42	5,67	11,03	5,37	10,82	11,33	**5,37**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	8,97	9,00	19,33	6,22	10,07	5,37	10,17	10,44	**5,37**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Hirse gekocht	12,94	10,39	15,58	5,96	12,73	5,37	11,76	13,16	**5,37**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	12,94	10,39	15,58	5,96	12,73	5,37	11,76	13,16	**5,37**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	9,93	10,08	13,42	5,67	11,03	5,37	10,82	11,33	**5,37**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	9,93	10,08	13,42	5,67	11,03	5,37	10,82	11,33	**5,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	14,09	13,76	22,08	5,37	19,66	16,04	15,20	22,28	**5,37**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**5,37**
10,08	10,84	20,00	5,37	10,42	6,33	11,04	13,13	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart								**5,37**
11,79	13,51	28,33	5,37	15,42	11,89	17,62	19,80	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**5,37**
12,08	11,72	15,75	5,37	14,85	11,95	12,00	15,03	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart								**5,37**
9,22	8,17	20,00	5,37	12,08	9,67	11,04	15,36	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart								**5,37**
8,37	8,17	20,00	5,37	10,42	9,67	11,04	13,13	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart								**5,37**
13,36	13,39	21,50	5,37	16,33	13,91	13,66	18,71	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**5,37**
7,51	9,51	20,00	5,37	8,75	6,33	8,41	10,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Miso								**5,37**
12,08	11,72	15,75	5,37	14,85	11,95	12,00	15,03	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**5,37**
12,03	11,19	16,50	5,37	14,78	9,22	12,85	15,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht								**5,37**
11,98	10,83	16,13	5,37	13,71	8,28	12,69	14,88	
Walnüsse + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**5,37**
12,94	10,39	15,58	5,96	12,73	5,37	11,76	13,16	
Hirse gekocht + Walnüsse + Lauch gedünstet								**5,37**
12,94	10,39	15,58	5,96	12,73	5,37	11,76	13,16	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Walnüsse								**5,37**
12,94	10,39	15,58	5,96	12,73	5,37	11,76	13,16	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Walnüsse								**5,37**
12,94	10,39	15,58	5,96	12,73	5,37	11,76	13,16	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Mais-Mehl								**5,37**
12,62	10,23	13,00	5,37	12,78	9,36	10,55	13,48	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl								**5,37**
11,10	9,21	11,08	5,37	10,14	5,69	10,59	12,83	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl								**5,37**
13,47	11,53	17,67	5,37	13,81	11,39	11,92	16,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,37**
15,29	16,53	19,38	5,37	18,33	16,87	17,26	20,99	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,54	9,68	15,42	5,37	12,20	5,90	11,57	12,73	**5,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	9,93	10,08	13,42	5,67	11,03	5,37	10,82	11,33	**5,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	9,02	9,64	14,17	5,37	10,58	6,00	10,05	10,87	**5,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	11,45	11,08	16,21	5,37	15,72	10,35	13,14	17,00	**5,37**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	8,97	9,00	19,33	6,22	10,07	5,37	10,17	10,44	**5,37**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	8,97	9,00	19,33	6,22	10,07	5,37	10,17	10,44	**5,37**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	12,90	12,35	20,29	5,36	15,38	11,51	13,14	17,67	**5,36**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Walnüsse	12,05	11,05	15,63	5,36	14,34	9,47	11,77	14,22	**5,36**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	10,53	10,03	13,71	5,36	11,71	5,80	11,82	13,58	**5,36**
Champignons frisch + Sojabohnen + Roggenmehl	12,43	12,72	19,50	5,36	15,55	12,76	13,08	18,51	**5,36**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Roggenmehl	12,39	12,48	19,25	5,36	14,83	12,13	12,97	18,04	**5,36**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Roggenmehl	12,39	12,48	19,25	5,36	14,83	12,13	12,97	18,04	**5,36**
Sojabohnen + Champignons frisch + Roggenmehl	12,43	12,72	19,50	5,36	15,55	12,76	13,08	18,51	**5,36**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Dinkel ungekocht	10,07	10,12	9,83	7,02	11,17	5,36	10,11	10,36	**5,36**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht	10,07	10,12	9,83	7,02	11,17	5,36	10,11	10,36	**5,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	8,89	8,53	17,21	5,36	9,58	8,63	10,12	11,96	**5,36**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	8,94	8,89	17,58	5,36	10,66	9,57	10,28	12,66	**5,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	10,69	12,03	21,54	5,36	13,37	9,76	14,77	17,36	**5,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**5,36**
12,68	8,13	22,25	7,87	9,32	5,36	11,16	12,24	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Kakao								**5,36**
15,27	15,88	22,92	5,36	19,78	15,97	19,19	22,53	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse								**5,36**
9,84	10,70	17,38	5,36	10,87	6,98	11,48	14,02	
Buchweizen + Tomaten + Kartoffeln gegart								**5,36**
8,22	8,28	19,75	5,36	10,28	9,56	11,08	13,40	
Haselnüsse + Tomaten + Kartoffeln gegart								**5,36**
9,93	10,95	19,75	5,36	10,28	6,22	11,08	13,40	
Kakao + Tomaten + Kartoffeln gegart								**5,36**
11,64	13,61	28,08	5,36	15,28	11,78	17,66	20,07	
Gerstenmehl + Tomaten + Kartoffeln gegart								**5,36**
7,37	9,61	19,75	5,36	8,62	6,22	8,45	11,18	
Tomaten + Buchweizen + Kartoffeln gegart								**5,36**
8,22	8,28	19,75	5,36	10,28	9,56	11,08	13,40	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart								**5,36**
9,08	8,28	19,75	5,36	11,95	9,56	11,08	15,62	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Kartoffeln gegart								**5,36**
9,08	8,28	19,75	5,36	11,95	9,56	11,08	15,62	
Tomaten + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart								**5,36**
7,37	9,61	19,75	5,36	8,62	6,22	8,45	11,18	
Tomaten + Haselnüsse + Kartoffeln gegart								**5,36**
9,93	10,95	19,75	5,36	10,28	6,22	11,08	13,40	
Tomaten + Kakao + Kartoffeln gegart								**5,36**
11,64	13,61	28,08	5,36	15,28	11,78	17,66	20,07	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht								**5,36**
10,16	10,55	20,88	5,92	11,18	5,36	10,78	12,51	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,36**
9,77	10,01	13,08	5,36	10,90	5,85	11,05	12,64	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Sojabohnen								**5,36**
12,39	12,48	19,25	5,36	14,83	12,13	12,97	18,04	
Roggenmehl + Champignons frisch + Sojabohnen								**5,36**
12,43	12,72	19,50	5,36	15,55	12,76	13,08	18,51	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**5,36**
12,39	12,48	19,25	5,36	14,83	12,13	12,97	18,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Roggenmehl + Sojabohnen	12,43	12,72	19,50	5,36	15,55	12,76	13,08	18,51	**5,36**
Austernpilze + Austernpilze + Mais-Mehl	12,68	8,13	22,25	7,87	9,32	5,36	11,16	12,24	**5,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	13,56	13,88	18,75	5,36	17,28	12,63	15,24	18,09	**5,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	8,98	10,03	17,38	5,36	10,87	6,42	10,82	12,91	**5,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	14,42	14,55	18,75	5,36	17,28	13,19	15,90	19,20	**5,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	13,14	13,88	18,75	5,36	16,44	13,19	14,59	18,09	**5,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	8,56	10,03	17,38	5,36	10,03	6,98	10,16	12,91	**5,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	14,32	14,30	16,38	5,36	17,86	13,94	16,30	19,82	**5,36**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	10,76	10,69	14,58	5,36	12,97	9,03	12,11	15,43	**5,36**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,27	10,83	14,25	5,36	11,70	7,12	11,97	15,40	**5,36**
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	12,26	11,39	15,42	5,36	15,18	12,13	12,22	15,61	**5,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	13,56	13,21	18,75	5,36	17,28	14,86	15,90	19,20	**5,36**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	13,99	13,21	18,75	5,36	18,11	14,86	15,90	20,31	**5,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	9,41	9,37	17,38	5,36	11,70	8,64	11,48	15,13	**5,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	8,98	9,37	17,38	5,36	10,87	8,64	11,48	14,02	**5,36**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	10,07	10,12	9,83	7,02	11,17	5,36	10,11	10,36	**5,36**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	10,07	10,12	9,83	7,02	11,17	5,36	10,11	10,36	**5,36**
Sojabohnen + Roggenmehl + Lauch gedünstet	12,39	12,48	19,25	5,36	14,83	12,13	12,97	18,04	**5,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Sojabohnen + Lauch gedünstet	12,39	12,48	19,25	5,36	14,83	12,13	12,97	18,04	**5,36**
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Tomaten	9,08	8,28	19,75	5,36	11,95	9,56	11,08	15,62	**5,36**
Kakao + Kartoffeln gegart + Tomaten	11,64	13,61	28,08	5,36	15,28	11,78	17,66	20,07	**5,36**
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Tomaten	9,93	10,95	19,75	5,36	10,28	6,22	11,08	13,40	**5,36**
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Tomaten	7,37	9,61	19,75	5,36	8,62	6,22	8,45	11,18	**5,36**
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Tomaten	8,22	8,28	19,75	5,36	10,28	9,56	11,08	13,40	**5,36**
Roggenmehl + Sojabohnen + Champignons frisch	12,43	12,72	19,50	5,36	15,55	12,76	13,08	18,51	**5,36**
Sojabohnen + Roggenmehl + Champignons frisch	12,43	12,72	19,50	5,36	15,55	12,76	13,08	18,51	**5,36**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Tomaten	7,37	9,61	19,75	5,36	8,62	6,22	8,45	11,18	**5,36**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Tomaten	8,22	8,28	19,75	5,36	10,28	9,56	11,08	13,40	**5,36**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Tomaten	9,93	10,95	19,75	5,36	10,28	6,22	11,08	13,40	**5,36**
Kartoffeln gegart + Kakao + Tomaten	11,64	13,61	28,08	5,36	15,28	11,78	17,66	20,07	**5,36**
Dinkel ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	10,07	10,12	9,83	7,02	11,17	5,36	10,11	10,36	**5,36**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Tomaten	9,08	8,28	19,75	5,36	11,95	9,56	11,08	15,62	**5,36**
Karottensalat mit Salatöl + Dinkel ungekocht + Tomaten	10,07	10,12	9,83	7,02	11,17	5,36	10,11	10,36	**5,36**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,19	6,11	8,71	13,50	6,98	5,36	7,84	7,29	**5,36**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,06	6,21	8,63	13,44	7,05	5,36	8,01	7,73	**5,36**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,63	10,36	21,58	5,36	12,54	11,24	13,13	14,58	**5,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	9,05	9,04	14,00	5,36	11,06	6,64	10,16	11,50	**5,36**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	10,57	9,08	15,25	5,36	12,68	6,54	11,69	13,37	**5,36**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	10,59	9,20	15,38	5,36	13,03	6,85	11,74	13,60	**5,36**
3*Champignons frisch + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,23	11,01	19,83	5,36	11,43	7,53	11,20	14,36	**5,36**
3*Champignons frisch + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,52	9,67	19,83	5,36	11,43	6,42	9,89	12,13	**5,36**
3*Champignons frisch + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,67	9,67	19,83	5,36	9,76	7,53	8,57	12,13	**5,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,18	10,65	19,46	5,36	10,35	6,60	11,05	13,66	**5,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,32	7,98	19,46	5,36	12,02	9,93	11,05	15,88	**5,36**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,38	8,79	9,46	6,08	9,80	5,36	9,48	12,76	**5,36**
3*Champignons frisch + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,52	8,34	19,83	5,36	11,43	10,87	11,20	14,36	**5,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,47	7,98	19,46	5,36	10,35	9,93	11,05	13,66	**5,36**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	9,06	9,16	14,13	5,36	11,42	6,95	10,22	11,73	**5,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,89	13,31	27,79	5,36	15,35	12,16	17,63	20,32	**5,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,62	9,31	19,46	5,36	8,68	6,60	8,41	11,43	**5,36**
3*Champignons frisch + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,38	8,34	19,83	5,36	13,09	10,87	11,20	16,58	**5,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,47	9,31	19,46	5,36	10,35	5,49	9,73	11,43	**5,36**
3*Champignons frisch + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,94	13,67	28,17	5,36	16,43	13,09	17,78	21,02	**5,36**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	8,51	7,99	9,46	5,52	9,65	5,36	9,49	9,62	**5,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Kakao	11,64	13,61	28,08	5,36	15,28	11,78	17,66	20,07	**5,36**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Haselnüsse	9,93	10,95	19,75	5,36	10,28	6,22	11,08	13,40	**5,36**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	9,93	10,95	19,75	5,36	10,28	6,22	11,08	13,40	**5,36**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	7,37	9,61	19,75	5,36	8,62	6,22	8,45	11,18	**5,36**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Gerstenmehl	7,37	9,61	19,75	5,36	8,62	6,22	8,45	11,18	**5,36**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	12,14	12,33	19,67	5,36	14,57	11,56	12,38	16,73	**5,36**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	11,29	11,03	15,00	5,36	13,53	9,52	11,01	13,29	**5,36**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Kakao	11,64	13,61	28,08	5,36	15,28	11,78	17,66	20,07	**5,36**
Austernpilze + Mais-Mehl + Austernpilze	12,68	8,13	22,25	7,87	9,32	5,36	11,16	12,24	**5,36**
Mais-Mehl + Austernpilze + Austernpilze	12,68	8,13	22,25	7,87	9,32	5,36	11,16	12,24	**5,36**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Buchweizen	8,22	8,28	19,75	5,36	10,28	9,56	11,08	13,40	**5,36**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	9,08	8,28	19,75	5,36	11,95	9,56	11,08	15,62	**5,36**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Amaranth, ungekocht	9,08	8,28	19,75	5,36	11,95	9,56	11,08	15,62	**5,36**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Buchweizen	8,22	8,28	19,75	5,36	10,28	9,56	11,08	13,40	**5,36**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	12,29	7,89	18,96	7,10	9,02	5,35	10,41	11,93	**5,35**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,27	7,83	14,71	7,23	8,35	5,35	8,38	10,67	**5,35**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,18	7,25	14,08	7,02	8,69	5,35	8,42	11,03	**5,35**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,33	7,25	14,13	7,09	8,13	5,35	7,91	10,18	**5,35**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,59	8,21	24,33	9,34	9,07	5,35	10,44	11,69	**5,35**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	11,50	7,82	10,42	5,34	9,18	6,05	9,07	11,39	**5,34**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	14,57	14,87	23,13	5,34	18,58	17,18	14,84	21,28	**5,34**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	14,54	14,63	22,88	5,34	17,86	16,56	14,74	20,81	**5,34**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	12,21	11,45	14,21	5,34	12,17	7,81	12,11	14,90	**5,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	14,84	14,93	18,04	5,34	18,18	16,52	15,76	19,87	**5,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	12,18	11,35	19,29	5,34	15,29	12,53	14,49	16,34	**5,34**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,84	10,35	15,79	5,34	10,42	10,94	9,97	14,16	**5,34**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken	11,66	11,28	21,42	6,56	11,95	5,34	11,32	12,76	**5,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	16,60	16,79	18,29	5,34	20,71	17,97	18,78	22,91	**5,34**
Austernpilze + Mais-Mehl + Spitzkohl	11,90	7,65	15,67	6,33	8,72	5,34	9,66	11,62	**5,34**
Mais-Mehl + Austernpilze + Spitzkohl	11,90	7,65	15,67	6,33	8,72	5,34	9,66	11,62	**5,34**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	11,47	10,03	17,88	6,21	12,60	5,34	12,66	13,33	**5,34**
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	11,66	11,28	21,42	6,56	11,95	5,34	11,32	12,76	**5,34**
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	11,66	11,28	21,42	6,56	11,95	5,34	11,32	12,76	**5,34**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	14,02	13,40	21,71	5,34	16,14	13,74	13,23	18,76	**5,34**
Austernpilze + Spitzkohl + Mais-Mehl	11,90	7,65	15,67	6,33	8,72	5,34	9,66	11,62	**5,34**
Spitzkohl + Austernpilze + Mais-Mehl	11,90	7,65	15,67	6,33	8,72	5,34	9,66	11,62	**5,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	12,97	12,31	15,96	5,34	16,53	12,84	12,73	16,99	**5,34**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	7,73	6,81	18,46	5,34	8,48	5,92	9,20	9,48	**5,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	14,78	14,54	19,38	5,34	20,25	17,02	16,53	22,43	**5,34**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	11,66	11,28	21,42	6,56	11,95	5,34	11,32	12,76	**5,34**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet	11,66	11,28	21,42	6,56	11,95	5,34	11,32	12,76	**5,34**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	11,66	11,28	21,42	6,56	11,95	5,34	11,32	12,76	**5,34**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	13,70	11,69	17,79	5,34	13,53	9,93	11,36	15,00	**5,34**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	13,72	11,81	17,92	5,34	13,88	10,24	11,41	15,23	**5,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,10	13,75	22,17	5,34	19,76	16,10	15,27	22,37	**5,34**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	8,56	9,01	15,79	5,34	9,58	8,16	9,97	10,82	**5,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	17,20	16,55	17,21	5,34	21,93	18,09	19,19	22,64	**5,34**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Austernpilze	11,90	7,65	15,67	6,33	8,72	5,34	9,66	11,62	**5,34**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Austernpilze	11,90	7,65	15,67	6,33	8,72	5,34	9,66	11,62	**5,34**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	11,51	7,41	12,38	5,57	8,42	5,34	8,91	11,31	**5,34**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	11,09	9,79	14,58	5,44	12,30	5,34	11,91	13,02	**5,34**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	13,13	12,88	22,00	5,33	16,83	14,82	13,74	19,30	**5,33**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,20	14,37	19,17	5,33	22,02	17,27	17,59	23,78	**5,33**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,05	12,85	20,67	5,33	15,92	14,21	15,45	17,80	**5,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,05	12,85	20,67	5,33	15,92	14,21	15,45	17,80	**5,33**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	13,48	13,79	21,75	5,33	16,56	14,01	13,62	19,58	**5,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	8,56	8,67	17,63	5,33	9,66	8,21	9,98	11,07	**5,33**
Spitzkohl + Austernpilze + Miso	9,63	8,79	18,17	5,33	11,17	8,80	10,28	12,20	**5,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Linsen reif gekocht	13,05	12,85	20,67	5,33	15,92	14,21	15,45	17,80	**5,33**
Austernpilze + Miso + Spitzkohl	9,63	8,79	18,17	5,33	11,17	8,80	10,28	12,20	**5,33**
Miso + Austernpilze + Spitzkohl	9,63	8,79	18,17	5,33	11,17	8,80	10,28	12,20	**5,33**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	13,05	12,85	20,67	5,33	15,92	14,21	15,45	17,80	**5,33**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	10,66	9,52	15,46	5,66	10,08	5,33	10,65	12,56	**5,33**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	11,93	7,96	9,33	5,33	9,58	5,98	9,05	11,64	**5,33**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	11,90	7,72	9,08	5,33	8,87	5,36	8,95	11,18	**5,33**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Hirse gekocht	12,50	10,64	13,17	5,33	12,70	8,29	10,88	12,78	**5,33**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	12,50	10,64	13,17	5,33	12,70	8,29	10,88	12,78	**5,33**
Austernpilze + Spitzkohl + Miso	9,63	8,79	18,17	5,33	11,17	8,80	10,28	12,20	**5,33**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Miso	12,50	10,64	13,17	5,33	12,70	8,29	10,88	12,78	**5,33**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	13,44	13,05	20,50	5,33	17,78	14,24	14,43	20,13	**5,33**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	13,44	13,05	20,50	5,33	17,78	14,24	14,43	20,13	**5,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	15,20	14,37	19,17	5,33	22,02	17,27	17,59	23,78	**5,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Miso								**5,33**
12,50	10,64	13,17	5,33	12,70	8,29	10,88	12,78	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**5,33**
15,20	14,37	19,17	5,33	22,02	17,27	17,59	23,78	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**5,33**
11,90	7,72	9,08	5,33	8,87	5,36	8,95	11,18	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**5,33**
11,93	7,96	9,33	5,33	9,58	5,98	9,05	11,64	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**5,33**
11,90	7,72	9,08	5,33	8,87	5,36	8,95	11,18	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**5,33**
13,44	13,05	20,50	5,33	17,78	14,24	14,43	20,13	
Hirse gekocht + Miso + Reis halbpoliert gegart								**5,33**
12,50	10,64	13,17	5,33	12,70	8,29	10,88	12,78	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**5,33**
13,44	13,05	20,50	5,33	17,78	14,24	14,43	20,13	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**5,33**
11,90	7,72	9,08	5,33	8,87	5,36	8,95	11,18	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart								**5,33**
13,44	13,05	20,50	5,33	17,78	14,24	14,43	20,13	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**5,33**
11,93	7,96	9,33	5,33	9,58	5,98	9,05	11,64	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen								**5,33**
13,44	13,05	20,50	5,33	17,78	14,24	14,43	20,13	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Mais-Mehl								**5,33**
11,93	7,96	9,33	5,33	9,58	5,98	9,05	11,64	
Miso + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**5,33**
12,50	10,64	13,17	5,33	12,70	8,29	10,88	12,78	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch								**5,33**
13,01	13,13	15,54	5,33	16,08	12,02	14,82	18,61	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**5,33**
6,44	5,35	24,00	5,84	7,57	5,33	9,16	9,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**5,33**
15,20	14,37	19,17	5,33	22,02	17,27	17,59	23,78	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**5,33**
15,83	14,03	16,08	5,33	18,53	13,87	15,86	19,22	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,33**
8,57	8,25	20,00	5,33	10,38	9,83	11,27	13,91	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,33**
10,28	10,91	20,00	5,33	10,38	6,49	11,27	13,91	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,33**
11,99	13,58	28,33	5,33	15,38	12,05	17,85	20,58	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**5,33**
11,68	7,49	10,08	5,33	9,52	6,23	9,28	11,97	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,33**
9,42	8,25	20,00	5,33	12,05	9,83	11,27	16,13	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,33**
7,71	9,58	20,00	5,33	8,72	6,49	8,64	11,69	
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,33**
8,57	9,58	20,00	5,33	10,38	5,38	9,95	11,69	
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**5,33**
8,14	8,08	17,33	5,33	8,95	5,69	10,16	12,02	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**5,33**
11,90	7,72	9,08	5,33	8,87	5,36	8,95	11,18	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**5,33**
11,90	7,72	9,08	5,33	8,87	5,36	8,95	11,18	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**5,33**
11,93	7,96	9,33	5,33	9,58	5,98	9,05	11,64	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Champignons frisch								**5,33**
11,93	7,96	9,33	5,33	9,58	5,98	9,05	11,64	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**5,33**
13,13	12,88	22,00	5,33	16,83	14,82	13,74	19,30	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl								**5,33**
15,38	13,07	14,29	5,33	16,68	13,23	14,99	18,50	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,33**
13,00	13,01	15,42	5,33	15,73	11,71	14,77	18,38	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,33**
7,42	7,49	14,46	7,04	8,17	5,33	8,19	10,76	
Miso + Spitzkohl + Austernpilze								**5,33**
9,63	8,79	18,17	5,33	11,17	8,80	10,28	12,20	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Austernpilze							**5,33**
13,05	12,85	20,67	5,33	15,92	14,21	15,45	17,80	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze							**5,33**
13,05	12,85	20,67	5,33	15,92	14,21	15,45	17,80	
Spitzkohl + Miso + Austernpilze							**5,33**
9,63	8,79	18,17	5,33	11,17	8,80	10,28	12,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken							**5,33**
7,09	6,93	20,29	5,46	8,83	5,33	9,40	10,03	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**5,32**
12,93	12,63	15,67	5,32	16,69	13,49	14,28	18,52	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse							**5,32**
14,81	13,89	16,92	5,32	18,25	13,34	16,22	19,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**5,32**
10,36	9,46	15,67	5,32	12,32	6,27	11,51	12,88	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht							**5,32**
8,84	9,42	14,42	5,32	10,70	6,37	9,99	11,01	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht							**5,32**
14,54	11,44	16,79	6,59	13,87	5,32	12,84	14,08	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh							**5,32**
11,65	11,96	15,67	5,32	15,03	13,49	12,31	17,41	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**5,32**
8,41	8,78	17,38	5,32	9,53	8,10	10,02	11,33	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl							**5,32**
14,30	12,23	13,96	5,32	14,42	9,51	13,15	15,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Kakao							**5,32**
12,63	13,18	21,83	5,32	16,13	12,36	15,18	18,50	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**5,32**
10,19	10,93	23,71	6,81	11,82	5,32	12,21	12,93	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Haselnüsse							**5,32**
11,78	11,85	17,67	5,32	13,63	9,58	11,89	15,17	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht							**5,32**
9,92	9,61	13,79	5,32	10,35	5,48	9,70	11,04	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht							**5,32**
11,44	9,65	15,04	5,32	11,97	5,38	11,22	12,91	
3*Austernpilze + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten							**5,32**
9,32	9,27	22,42	6,94	10,24	5,32	10,95	11,08	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Bulgur, trocken	10,92	11,18	17,67	5,32	13,63	9,02	11,23	14,06	**5,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Gerstenmehl	10,50	11,18	17,67	5,32	12,79	9,58	10,57	14,06	**5,32**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	14,00	13,89	22,96	5,32	18,13	15,62	14,22	20,51	**5,32**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	12,92	13,53	17,13	5,32	15,98	12,64	15,09	19,69	**5,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Buchweizen	10,92	10,51	17,67	5,32	13,63	11,24	11,89	15,17	**5,32**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,08	12,63	15,67	5,32	15,86	12,93	13,63	16,30	**5,32**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	9,34	7,59	15,38	15,59	8,48	5,32	10,89	9,60	**5,32**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	10,37	10,63	15,67	5,32	13,36	9,60	11,65	15,19	**5,32**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	8,23	8,63	15,67	5,32	11,69	10,16	9,68	12,97	**5,32**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	9,51	9,29	11,50	5,32	12,53	7,93	10,34	12,97	**5,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Amaranth, ungekocht	11,35	10,51	17,67	5,32	14,46	11,24	11,89	16,28	**5,32**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,35	13,96	19,83	5,32	20,86	16,27	15,60	22,97	**5,32**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,50	13,96	19,83	5,32	15,86	15,16	13,63	17,41	**5,32**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	14,05	13,87	16,29	5,32	17,44	13,39	15,45	18,31	**5,32**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	9,80	10,69	20,42	6,04	11,52	5,32	11,46	12,62	**5,32**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,38	11,33	13,88	5,31	13,13	10,80	12,78	14,42	**5,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,54	16,11	19,00	5,31	22,34	18,71	18,84	24,01	**5,31**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	12,15	10,77	14,92	5,31	13,80	8,54	12,17	16,00	**5,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	11,63	11,41	14,92	5,31	13,83	10,08	11,88	15,18	**5,31**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Roggenmehl	11,63	11,41	14,92	5,31	13,83	10,08	11,88	15,18	**5,31**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Roggenmehl	12,15	10,77	14,92	5,31	13,80	8,54	12,17	16,00	**5,31**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	8,87	8,59	17,29	5,31	9,56	8,55	10,16	12,04	**5,31**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	8,91	8,83	17,54	5,31	10,28	9,17	10,26	12,51	**5,31**
Roggenmehl + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	11,63	11,41	14,92	5,31	13,83	10,08	11,88	15,18	**5,31**
Miso + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	11,63	11,41	14,92	5,31	13,83	10,08	11,88	15,18	**5,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	15,29	15,87	23,08	5,31	19,98	16,08	19,32	22,71	**5,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	12,62	13,03	23,83	5,31	18,70	14,56	16,79	22,11	**5,31**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	12,59	12,79	23,58	5,31	17,98	13,93	16,68	21,64	**5,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	15,47	15,35	19,75	5,31	19,29	17,18	17,77	21,02	**5,31**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	9,24	9,32	13,08	5,31	10,38	5,68	9,87	10,80	**5,31**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	9,27	9,56	13,33	5,31	11,10	6,30	9,97	11,27	**5,31**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	10,76	9,36	14,33	5,31	12,00	5,58	11,39	12,67	**5,31**
Austernpilze + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	12,15	10,93	21,08	7,40	11,67	5,31	11,82	12,09	**5,31**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	9,27	9,56	13,33	5,31	11,10	6,30	9,97	11,27	**5,31**
Hirse gekocht + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	12,15	10,93	21,08	7,40	11,67	5,31	11,82	12,09	**5,31**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	9,27	9,56	13,33	5,31	11,10	6,30	9,97	11,27	**5,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl							**5,31**
9,24	9,32	13,08	5,31	10,38	5,68	9,87	10,80
Walnüsse + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**5,31**
10,79	9,60	14,58	5,31	12,72	6,20	11,50	13,13
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**5,31**
9,24	9,32	13,08	5,31	10,38	5,68	9,87	10,80
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart							**5,31**
9,09	8,27	19,92	5,31	12,15	9,67	11,21	15,80
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Kartoffeln gegart							**5,31**
8,24	8,27	19,92	5,31	10,48	9,67	11,21	13,58
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht							**5,31**
12,15	10,77	14,92	5,31	13,80	8,54	12,17	16,00
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Hirse gekocht							**5,31**
12,15	10,77	14,92	5,31	13,80	8,54	12,17	16,00
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht							**5,31**
12,15	10,93	21,08	7,40	11,67	5,31	11,82	12,09
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart							**5,31**
9,09	8,27	19,92	5,31	12,15	9,67	11,21	15,80
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart							**5,31**
8,24	8,27	19,92	5,31	10,48	9,67	11,21	13,58
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart							**5,31**
11,66	13,60	28,25	5,31	15,48	11,89	17,79	20,24
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart							**5,31**
9,95	10,93	19,92	5,31	10,48	6,33	11,21	13,58
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart							**5,31**
7,38	9,60	19,92	5,31	8,82	6,33	8,58	11,36
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Hirse gekocht							**5,31**
12,15	10,93	21,08	7,40	11,67	5,31	11,82	12,09
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Kartoffeln gegart							**5,31**
9,95	10,93	19,92	5,31	10,48	6,33	11,21	13,58
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Kartoffeln gegart							**5,31**
7,38	9,60	19,92	5,31	8,82	6,33	8,58	11,36
Hirse gekocht + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**5,31**
12,15	10,77	14,92	5,31	13,80	8,54	12,17	16,00
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Kartoffeln gegart							**5,31**
11,66	13,60	28,25	5,31	15,48	11,89	17,79	20,24

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht							**5,31**
12,15	10,77	14,92	5,31	13,80	8,54	12,17	16,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Miso							**5,31**
11,63	11,41	14,92	5,31	13,83	10,08	11,88	15,18	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**5,31**
11,63	11,41	14,92	5,31	13,83	10,08	11,88	15,18	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**5,31**
10,12	8,64	19,42	5,31	13,12	9,15	11,55	14,78	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**5,31**
9,24	9,32	13,08	5,31	10,38	5,68	9,87	10,80	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart							**5,31**
9,27	9,56	13,33	5,31	11,10	6,30	9,97	11,27	
Champignons frisch + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**5,31**
10,79	9,60	14,58	5,31	12,72	6,20	11,50	13,13	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart							**5,31**
10,76	9,36	14,33	5,31	12,00	5,58	11,39	12,67	
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten							**5,31**
12,32	11,61	14,38	5,31	14,66	11,04	11,96	14,84	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken							**5,31**
10,91	11,03	19,67	5,31	16,20	11,22	12,84	17,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken							**5,31**
10,88	10,79	19,42	5,31	15,48	10,60	12,74	17,20	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken							**5,31**
13,58	13,87	18,92	5,31	17,48	12,74	15,38	18,27	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**5,31**
13,15	13,87	18,92	5,31	16,64	13,30	14,72	18,27	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse							**5,31**
11,74	11,45	19,42	5,31	15,48	11,16	13,39	18,31	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl							**5,31**
10,49	11,03	19,67	5,31	15,37	11,78	12,18	17,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**5,31**
14,44	14,53	18,92	5,31	17,48	13,30	16,03	19,38	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse							**5,31**
11,77	11,69	19,67	5,31	16,20	11,78	13,50	18,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl								**5,31**
10,45	10,79	19,42	5,31	14,65	11,16	12,08	17,20	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**5,31**
9,64	8,93	20,21	5,31	11,65	9,40	11,97	12,82	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,31**
12,13	11,27	15,25	5,31	15,10	11,98	12,01	15,21	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl								**5,31**
9,03	9,09	14,08	5,31	11,03	6,56	10,20	11,59	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**5,31**
10,55	9,13	15,33	5,31	12,65	6,46	11,73	13,46	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**5,31**
11,31	10,12	19,42	5,31	16,32	12,82	13,39	19,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**5,31**
10,91	10,36	19,67	5,31	16,20	13,44	13,50	18,78	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**5,31**
11,34	10,36	19,67	5,31	17,03	13,44	13,50	19,89	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**5,31**
13,58	13,20	18,92	5,31	17,48	14,97	16,03	19,38	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**5,31**
14,01	13,20	18,92	5,31	18,31	14,97	16,03	20,49	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**5,31**
10,88	10,12	19,42	5,31	15,48	12,82	13,39	18,31	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Lauch gedünstet								**5,31**
10,76	9,36	14,33	5,31	12,00	5,58	11,39	12,67	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**5,31**
9,24	9,32	13,08	5,31	10,38	5,68	9,87	10,80	
Amaranth, ungekocht + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,31**
9,09	8,27	19,92	5,31	12,15	9,67	11,21	15,80	
Gerstenmehl + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,31**
7,38	9,60	19,92	5,31	8,82	6,33	8,58	11,36	
Haselnüsse + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,31**
9,95	10,93	19,92	5,31	10,48	6,33	11,21	13,58	
Kakao + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,31**
11,66	13,60	28,25	5,31	15,48	11,89	17,79	20,24	
Buchweizen + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,31**
8,24	8,27	19,92	5,31	10,48	9,67	11,21	13,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl	8,24	8,27	19,92	5,31	10,48	9,67	11,21	13,58	**5,31**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	10,76	9,36	14,33	5,31	12,00	5,58	11,39	12,67	**5,31**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	9,24	9,32	13,08	5,31	10,38	5,68	9,87	10,80	**5,31**
Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	9,09	8,27	19,92	5,31	12,15	9,67	11,21	15,80	**5,31**
Kartoffeln gegart + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	9,95	10,93	19,92	5,31	10,48	6,33	11,21	13,58	**5,31**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	10,79	9,60	14,58	5,31	12,72	6,20	11,50	13,13	**5,31**
Kartoffeln gegart + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	7,38	9,60	19,92	5,31	8,82	6,33	8,58	11,36	**5,31**
Kartoffeln gegart + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	11,66	13,60	28,25	5,31	15,48	11,89	17,79	20,24	**5,31**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	9,27	9,56	13,33	5,31	11,10	6,30	9,97	11,27	**5,31**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Champignons frisch	10,79	9,60	14,58	5,31	12,72	6,20	11,50	13,13	**5,31**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	9,27	9,56	13,33	5,31	11,10	6,30	9,97	11,27	**5,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,52	11,33	13,88	5,31	12,30	10,24	12,13	12,20	**5,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,09	10,66	13,88	5,31	11,47	10,80	10,81	13,31	**5,31**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Walnüsse	10,76	9,36	14,33	5,31	12,00	5,58	11,39	12,67	**5,31**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Walnüsse	10,79	9,60	14,58	5,31	12,72	6,20	11,50	13,13	**5,31**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	10,76	9,36	14,33	5,31	12,00	5,58	11,39	12,67	**5,31**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	10,79	9,60	14,58	5,31	12,72	6,20	11,50	13,13	**5,31**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,56	7,11	8,79	14,06	7,88	5,31	9,39	8,98	**5,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	8,81	9,33	13,88	5,31	9,80	6,91	10,15	11,09	**5,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	6,68	7,33	13,88	5,31	8,13	7,47	8,18	8,87	**5,31**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,75	8,29	16,33	5,31	9,63	5,75	9,82	10,22	**5,31**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	11,66	13,60	28,25	5,31	15,48	11,89	17,79	20,24	**5,31**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Haselnüsse	9,95	10,93	19,92	5,31	10,48	6,33	11,21	13,58	**5,31**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	7,38	9,60	19,92	5,31	8,82	6,33	8,58	11,36	**5,31**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Gerstenmehl	7,38	9,60	19,92	5,31	8,82	6,33	8,58	11,36	**5,31**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	9,95	10,93	19,92	5,31	10,48	6,33	11,21	13,58	**5,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,95	12,66	18,04	5,31	12,30	12,47	12,13	13,31	**5,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,79	12,66	18,04	5,31	17,30	13,58	14,10	18,87	**5,31**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	12,33	11,64	14,92	5,31	15,37	12,25	11,93	15,43	**5,31**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	12,29	11,40	14,67	5,31	14,65	11,63	11,82	14,97	**5,31**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	12,15	10,93	21,08	7,40	11,67	5,31	11,82	12,09	**5,31**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Austernpilze	12,15	10,93	21,08	7,40	11,67	5,31	11,82	12,09	**5,31**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Kakao	11,66	13,60	28,25	5,31	15,48	11,89	17,79	20,24	**5,31**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	9,09	8,27	19,92	5,31	12,15	9,67	11,21	15,80	**5,31**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Buchweizen	8,24	8,27	19,92	5,31	10,48	9,67	11,21	13,58	**5,31**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Amaranth, ungekocht	9,09	8,27	19,92	5,31	12,15	9,67	11,21	15,80	**5,31**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	8,24	8,27	19,92	5,31	10,48	9,67	11,21	13,58	**5,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Mandeln	10,73	12,53	13,75	5,30	12,86	6,68	12,91	14,01	**5,30**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	13,26	12,33	22,63	7,19	13,08	5,30	12,39	13,68	**5,30**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	17,02	16,33	17,46	5,30	22,04	18,46	19,13	22,79	**5,30**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,58	10,01	15,08	5,30	10,18	10,76	9,52	13,50	**5,30**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,62	10,25	15,33	5,30	10,89	11,38	9,63	13,97	**5,30**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,86	10,33	15,96	5,30	10,62	11,05	10,11	14,33	**5,30**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	11,38	10,45	14,50	5,87	11,07	5,30	10,32	11,47	**5,30**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Spitzkohl	11,38	10,45	14,50	5,87	11,07	5,30	10,32	11,47	**5,30**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	12,35	12,35	23,21	5,30	15,14	13,22	12,61	17,69	**5,30**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	11,38	10,45	14,50	5,87	11,07	5,30	10,32	11,47	**5,30**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	11,38	10,45	14,50	5,87	11,07	5,30	10,32	11,47	**5,30**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Hirse gekocht	11,38	10,45	14,50	5,87	11,07	5,30	10,32	11,47	**5,30**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	11,38	10,45	14,50	5,87	11,07	5,30	10,32	11,47	**5,30**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Tomaten	12,92	10,60	13,17	5,30	12,43	7,91	10,26	12,37	**5,30**
3*Mais-Mehl + 2*Tomaten + 1*Tomaten	14,37	8,80	9,38	6,10	9,70	5,30	9,41	12,67	**5,30**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	7,04	6,71	18,83	5,34	7,92	5,30	9,17	10,28	**5,30**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	12,99	12,30	16,13	5,30	16,73	12,95	12,86	17,17	**5,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	13,68	11,75	17,88	5,30	13,50	9,84	11,39	15,09	**5,30**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Sojabohnen	12,30	12,18	17,83	5,30	15,24	12,74	12,38	16,16	**5,30**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Mais-Mehl	14,37	8,80	9,38	6,10	9,70	5,30	9,41	12,67	**5,30**
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,06	10,13	9,75	7,04	11,07	5,30	10,04	10,27	**5,30**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	8,30	8,68	15,08	5,30	9,34	7,98	9,52	10,17	**5,30**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	8,33	8,92	15,33	5,30	10,06	8,60	9,63	10,63	**5,30**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	8,58	9,00	15,96	5,30	9,78	8,27	10,11	11,00	**5,30**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	13,68	13,04	13,75	6,24	12,85	5,29	13,05	12,40	**5,29**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,16	7,11	13,63	6,96	8,03	5,29	7,86	10,51	**5,29**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,76	10,14	26,08	10,52	10,67	5,29	12,09	13,33	**5,29**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Mandeln	9,13	10,13	20,25	6,20	10,32	5,29	11,83	10,76	**5,29**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	12,86	12,85	17,83	5,29	17,62	13,38	15,15	20,79	**5,29**
Miso + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,47	13,77	16,33	5,29	17,92	14,73	14,92	18,64	**5,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,89	17,84	18,83	5,29	22,67	20,14	20,09	24,24	**5,29**
Spitzkohl + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,47	13,77	16,33	5,29	17,92	14,73	14,92	18,64	**5,29**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,89	17,84	18,83	5,29	22,67	20,14	20,09	24,24	**5,29**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	13,50	13,77	21,92	5,29	16,76	14,12	13,75	19,76	**5,29**
Kakao + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	11,85	13,45	28,17	5,29	15,30	11,90	17,64	20,18	**5,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,44	8,12	19,83	5,29	10,30	9,68	11,07	13,51	**5,29**
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	9,29	8,12	19,83	5,29	11,97	9,68	11,07	15,73	**5,29**
Gerstenmehl + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,58	9,45	19,83	5,29	8,63	6,34	8,43	11,29	**5,29**
Haselnüsse + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,15	10,79	19,83	5,29	10,30	6,34	11,07	13,51	**5,29**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	9,29	8,12	19,83	5,29	11,97	9,68	11,07	15,73	**5,29**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,58	9,45	19,83	5,29	8,63	6,34	8,43	11,29	**5,29**
Spitzkohl + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	10,15	10,79	19,83	5,29	10,30	6,34	11,07	13,51	**5,29**
Spitzkohl + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	11,85	13,45	28,17	5,29	15,30	11,90	17,64	20,18	**5,29**
Spitzkohl + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	8,44	8,12	19,83	5,29	10,30	9,68	11,07	13,51	**5,29**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	10,15	10,79	19,83	5,29	10,30	6,34	11,07	13,51	**5,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl	9,29	8,12	19,83	5,29	11,97	9,68	11,07	15,73	**5,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Spitzkohl	11,85	13,45	28,17	5,29	15,30	11,90	17,64	20,18	**5,29**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	17,89	17,84	18,83	5,29	22,67	20,14	20,09	24,24	**5,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Spitzkohl	7,58	9,45	19,83	5,29	8,63	6,34	8,43	11,29	**5,29**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	8,44	8,12	19,83	5,29	10,30	9,68	11,07	13,51	**5,29**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	14,47	13,77	16,33	5,29	17,92	14,73	14,92	18,64	**5,29**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	9,29	8,12	19,83	5,29	11,97	9,68	11,07	15,73	**5,29**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	11,85	13,45	28,17	5,29	15,30	11,90	17,64	20,18	**5,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Spitzkohl								**5,29**
10,15	10,79	19,83	5,29	10,30	6,34	11,07	13,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Spitzkohl								**5,29**
8,44	8,12	19,83	5,29	10,30	9,68	11,07	13,51	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**5,29**
7,58	9,45	19,83	5,29	8,63	6,34	8,43	11,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Spitzkohl								**5,29**
14,47	13,77	16,33	5,29	17,92	14,73	14,92	18,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Kakao								**5,29**
8,43	9,15	24,46	5,29	10,53	8,18	12,76	13,58	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**5,29**
13,17	10,79	15,42	5,29	13,00	8,72	12,14	13,44	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**5,29**
11,38	7,89	10,42	5,29	8,92	5,89	8,87	11,09	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**5,29**
11,38	7,89	10,42	5,29	8,92	5,89	8,87	11,09	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Miso								**5,29**
14,47	13,77	16,33	5,29	17,92	14,73	14,92	18,64	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**5,29**
14,47	13,77	16,33	5,29	17,92	14,73	14,92	18,64	
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**5,29**
11,38	7,89	10,42	5,29	8,92	5,89	8,87	11,09	
Austernpilze + Champignons frisch + Sojabohnen								**5,29**
10,16	9,84	22,42	5,29	12,72	11,18	11,07	14,73	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Sojabohnen								**5,29**
10,13	9,60	22,17	5,29	12,00	10,56	10,96	14,27	
Champignons frisch + Austernpilze + Sojabohnen								**5,29**
10,16	9,84	22,42	5,29	12,72	11,18	11,07	14,73	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**5,29**
10,13	9,60	22,17	5,29	12,00	10,56	10,96	14,27	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**5,29**
11,76	13,39	28,04	5,29	15,60	12,14	17,45	19,92	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch								**5,29**
10,05	10,73	19,71	5,29	10,60	6,59	10,88	13,26	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch								**5,29**
9,20	8,06	19,71	5,29	12,27	9,92	10,88	15,48	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	8,34	9,39	19,71	5,29	10,60	5,48	9,56	11,03	**5,29**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch	7,49	9,39	19,71	5,29	8,93	6,59	8,24	11,03	**5,29**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch	8,34	8,06	19,71	5,29	10,60	9,92	10,88	13,26	**5,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	6,29	7,15	20,29	5,29	7,20	5,40	8,15	9,13	**5,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	7,57	7,82	20,29	5,29	8,03	5,40	9,47	10,24	**5,29**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	12,06	11,42	19,29	5,29	15,03	12,37	14,29	16,04	**5,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	14,71	15,01	18,04	5,29	17,92	16,36	15,57	19,57	**5,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	11,38	7,89	10,42	5,29	8,92	5,89	8,87	11,09	**5,29**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,55	7,37	9,92	5,29	9,43	6,08	9,08	11,57	**5,29**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,43	9,63	13,17	5,40	10,60	5,29	10,18	10,76	**5,29**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,00	7,95	17,17	5,29	8,87	5,54	9,96	11,62	**5,29**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	12,97	13,07	15,50	5,29	15,70	11,63	14,81	18,47	**5,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	6,72	6,49	20,29	5,29	8,03	7,07	9,47	10,24	**5,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	7,15	6,49	20,29	5,29	8,87	7,07	9,47	11,36	**5,29**
Austernpilze + Sojabohnen + Lauch gedünstet	10,13	9,60	22,17	5,29	12,00	10,56	10,96	14,27	**5,29**
Sojabohnen + Austernpilze + Lauch gedünstet	10,13	9,60	22,17	5,29	12,00	10,56	10,96	14,27	**5,29**
Austernpilze + Sojabohnen + Champignons frisch	10,16	9,84	22,42	5,29	12,72	11,18	11,07	14,73	**5,29**
Sojabohnen + Austernpilze + Champignons frisch	10,16	9,84	22,42	5,29	12,72	11,18	11,07	14,73	**5,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	10,99	11,15	16,67	5,29	13,36	9,82	12,49	16,56	**5,29**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	12,42	9,84	14,71	5,29	15,19	10,93	12,57	17,48	**5,29**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	17,89	17,84	18,83	5,29	22,67	20,14	20,09	24,24	**5,29**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	13,32	13,16	21,08	5,29	16,15	13,86	13,44	18,60	**5,29**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	12,03	11,49	15,33	5,29	14,68	11,89	11,78	14,92	**5,29**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	9,18	7,94	19,58	5,29	11,91	9,61	10,82	15,24	**5,29**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	8,32	7,94	19,58	5,29	10,24	9,61	10,82	13,02	**5,29**
3*Miso + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,32	11,60	14,46	5,29	14,76	11,09	12,03	14,93	**5,29**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	10,03	10,61	19,58	5,29	10,24	6,28	10,82	13,02	**5,29**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	13,34	13,28	21,21	5,29	16,51	14,17	13,49	18,83	**5,29**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	12,05	11,61	15,46	5,29	15,03	12,21	11,84	15,16	**5,29**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	11,74	13,27	27,92	5,29	15,24	11,83	17,40	19,69	**5,29**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	7,47	9,27	19,58	5,29	8,58	6,28	8,19	10,80	**5,29**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	10,15	10,79	19,83	5,29	10,30	6,34	11,07	13,51	**5,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Gerstenmehl	7,58	9,45	19,83	5,29	8,63	6,34	8,43	11,29	**5,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Haselnüsse	10,15	10,79	19,83	5,29	10,30	6,34	11,07	13,51	**5,29**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	7,58	9,45	19,83	5,29	8,63	6,34	8,43	11,29	**5,29**
Sojabohnen + Champignons frisch + Austernpilze	10,16	9,84	22,42	5,29	12,72	11,18	11,07	14,73	**5,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Austernpilze	10,13	9,60	22,17	5,29	12,00	10,56	10,96	14,27	**5,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Kakao	11,85	13,45	28,17	5,29	15,30	11,90	17,64	20,18	**5,29**
Champignons frisch + Sojabohnen + Austernpilze	10,16	9,84	22,42	5,29	12,72	11,18	11,07	14,73	**5,29**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	11,85	13,45	28,17	5,29	15,30	11,90	17,64	20,18	**5,29**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Austernpilze	10,13	9,60	22,17	5,29	12,00	10,56	10,96	14,27	**5,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Buchweizen	8,44	8,12	19,83	5,29	10,30	9,68	11,07	13,51	**5,29**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	9,29	8,12	19,83	5,29	11,97	9,68	11,07	15,73	**5,29**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	8,44	8,12	19,83	5,29	10,30	9,68	11,07	13,51	**5,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	9,29	8,12	19,83	5,29	11,97	9,68	11,07	15,73	**5,29**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	6,87	6,52	19,13	5,48	8,08	5,28	8,51	8,93	**5,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,14	10,81	14,38	5,28	13,63	11,71	12,86	15,01	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,91	14,10	16,29	5,28	16,35	15,03	15,18	18,11	**5,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	10,41	11,50	11,88	5,28	11,75	5,61	12,50	11,67	**5,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	11,85	10,66	17,33	5,28	16,76	11,04	13,79	18,22	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,63	13,43	16,29	5,28	14,68	15,03	13,20	17,00	**5,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,86	10,15	14,38	5,28	11,97	11,71	10,89	13,90	**5,28**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Roggenmehl	9,31	10,71	20,38	5,78	11,31	5,28	10,79	12,86	**5,28**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	8,43	8,77	17,54	5,28	9,73	8,21	10,15	11,51	**5,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	11,95	12,29	21,71	5,28	16,12	11,54	16,05	19,38	**5,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	11,10	10,95	17,54	5,28	13,62	8,77	12,76	16,04	**5,28**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	12,74	11,57	14,38	5,28	14,38	10,66	11,34	14,43	**5,28**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	14,30	14,19	16,08	5,28	18,04	14,20	16,14	19,94	**5,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	10,24	10,29	17,54	5,28	13,62	8,21	12,11	14,93	**5,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	9,82	10,29	17,54	5,28	12,78	8,77	11,45	14,93	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	12,42	8,38	10,88	5,28	10,73	6,89	9,56	12,78	**5,28**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	13,00	12,95	22,00	5,28	16,56	14,66	13,54	19,00	**5,28**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	14,98	14,29	15,71	5,28	18,61	14,82	16,17	19,14	**5,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	10,24	9,62	17,54	5,28	13,62	10,43	12,76	16,04	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	13,06	14,10	16,29	5,28	15,52	14,48	14,52	15,89	**5,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,29	10,81	14,38	5,28	12,80	11,15	12,20	12,79	**5,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	8,58	8,81	14,38	5,28	10,30	7,82	10,23	11,68	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	9,21	10,10	16,29	5,28	11,35	11,70	10,57	12,56	**5,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	6,44	6,81	14,38	5,28	8,63	8,37	8,26	9,46	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	11,35	12,10	16,29	5,28	13,02	11,14	12,55	14,78	**5,28**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	7,95	7,27	20,54	5,28	8,88	6,71	9,59	10,60	**5,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	15,00	15,00	21,46	5,28	20,64	17,81	16,91	23,56	**5,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,76	14,84	22,29	5,28	18,52	16,19	14,93	20,91	**5,28**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	14,28	14,07	15,96	5,28	17,68	13,89	16,09	19,71	**5,28**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,60	9,42	16,21	8,22	9,77	5,28	9,84	12,40	**5,28**
3*Hirse gekocht + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,93	10,59	13,25	5,28	12,53	7,96	10,32	12,46	**5,28**
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,85	9,30	23,75	6,92	11,96	5,28	12,55	13,03	**5,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,67	9,62	17,54	5,28	14,45	10,43	12,76	17,16	**5,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,72	7,48	10,21	5,28	9,47	6,15	8,91	9,46	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,50	10,77	12,13	5,28	12,18	9,48	11,23	12,56	**5,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,56	12,15	18,54	5,28	17,80	14,48	14,18	19,46	**5,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,71	12,15	18,54	5,28	12,80	13,37	12,20	13,90	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,49	15,43	20,46	5,28	15,52	16,70	14,52	17,00	**5,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	17,33	15,43	20,46	5,28	20,52	17,81	16,49	22,56	**5,28**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,65	8,22	19,04	7,32	9,37	5,28	10,84	12,11	**5,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	11,09	10,64	16,71	5,28	15,95	11,09	13,03	17,29	**5,28**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,96	9,01	11,33	15,27	9,38	5,27	10,30	9,76	**5,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	9,52	9,37	15,21	8,24	10,08	5,27	10,77	12,44	**5,27**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Mandeln	13,76	15,93	16,50	5,27	16,57	12,71	16,19	17,79	**5,27**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	12,15	11,42	15,17	5,27	15,48	12,62	11,87	15,58	**5,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	12,12	11,18	14,92	5,27	14,77	12,00	11,76	15,11	**5,27**
Sojabohnen + Spitzkohl + Roggenmehl	12,35	12,59	19,42	5,27	14,78	11,97	13,05	18,22	**5,27**
Spitzkohl + Sojabohnen + Roggenmehl	12,35	12,59	19,42	5,27	14,78	11,97	13,05	18,22	**5,27**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	8,63	8,28	16,88	5,27	9,42	8,33	9,71	11,16	**5,27**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	8,68	8,64	17,25	5,27	10,49	9,27	9,87	11,86	**5,27**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	8,65	8,67	16,00	5,27	9,33	7,19	9,98	11,14	**5,27**
Walnüsse + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	10,50	9,04	20,58	6,22	11,68	5,27	11,70	12,31	**5,27**
Roggenmehl + Sojabohnen + Spitzkohl	12,35	12,59	19,42	5,27	14,78	11,97	13,05	18,22	**5,27**
Austernpilze + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	10,50	9,04	20,58	6,22	11,68	5,27	11,70	12,31	**5,27**
Sojabohnen + Roggenmehl + Spitzkohl	12,35	12,59	19,42	5,27	14,78	11,97	13,05	18,22	**5,27**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	11,96	11,01	19,67	5,27	11,88	7,49	12,93	14,20	**5,27**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	7,90	7,88	23,25	5,93	8,13	5,27	10,04	10,53	**5,27**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	8,72	9,49	14,42	5,27	10,43	6,21	9,79	10,71	**5,27**
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	8,72	9,49	14,42	5,27	10,43	6,21	9,79	10,71	**5,27**
Erbsen grün gekocht + Miso + Kartoffeln gegart	12,38	11,84	16,83	5,27	16,70	13,08	13,16	17,58	**5,27**
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	10,24	9,53	15,67	5,27	12,05	6,11	11,32	12,58	**5,27**
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	8,72	9,49	14,42	5,27	10,43	6,21	9,79	10,71	**5,27**
Miso + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	12,38	11,84	16,83	5,27	16,70	13,08	13,16	17,58	**5,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Kartoffeln gegart	10,24	9,53	15,67	5,27	12,05	6,11	11,32	12,58	**5,27**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Miso	12,38	11,84	16,83	5,27	16,70	13,08	13,16	17,58	**5,27**
Kartoffeln gegart + Miso + Erbsen grün gekocht	12,38	11,84	16,83	5,27	16,70	13,08	13,16	17,58	**5,27**
Miso + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	12,38	11,84	16,83	5,27	16,70	13,08	13,16	17,58	**5,27**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Miso	12,38	11,84	16,83	5,27	16,70	13,08	13,16	17,58	**5,27**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	14,96	13,63	17,58	5,27	19,87	15,08	16,20	21,22	**5,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	10,24	9,53	15,67	5,27	12,05	6,11	11,32	12,58	**5,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	15,59	13,28	14,50	5,27	16,38	11,68	14,47	16,67	**5,27**
Spitzkohl + Roggenmehl + Sojabohnen	12,35	12,59	19,42	5,27	14,78	11,97	13,05	18,22	**5,27**
Roggenmehl + Spitzkohl + Sojabohnen	12,35	12,59	19,42	5,27	14,78	11,97	13,05	18,22	**5,27**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	11,45	10,12	14,67	5,67	12,65	5,27	12,34	13,20	**5,27**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	11,45	10,12	14,67	5,67	12,65	5,27	12,34	13,20	**5,27**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	10,10	10,73	13,88	5,27	11,49	6,92	11,80	15,32	**5,27**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	6,62	7,21	23,25	5,93	7,30	5,27	8,72	9,42	**5,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	8,72	9,49	14,42	5,27	10,43	6,21	9,79	10,71	**5,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,41	9,01	15,17	5,27	12,57	6,31	11,53	13,06	**5,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,89	8,97	13,92	5,27	10,95	6,41	10,00	11,19	**5,27**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	10,25	8,35	15,50	5,27	9,38	6,38	9,64	10,87	**5,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	11,45	10,12	14,67	5,67	12,65	5,27	12,34	13,20	**5,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Walnüsse	10,50	9,04	20,58	6,22	11,68	5,27	11,70	12,31	**5,27**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	10,50	9,04	20,58	6,22	11,68	5,27	11,70	12,31	**5,27**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Walnüsse	10,24	9,53	15,67	5,27	12,05	6,11	11,32	12,58	**5,27**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,62	5,59	7,00	13,08	6,73	5,27	6,99	7,30	**5,27**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,59	13,28	14,50	5,27	16,38	11,68	14,47	16,67	**5,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Roggenmehl	11,48	10,97	13,67	5,27	13,33	9,37	11,84	14,31	**5,27**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,10	10,15	16,75	8,86	10,53	5,27	10,38	12,64	**5,27**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	10,68	8,35	15,50	5,27	10,22	6,38	9,64	11,98	**5,27**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	8,32	7,88	19,08	7,04	8,97	5,27	10,04	9,42	**5,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	11,45	10,12	14,67	5,67	12,65	5,27	12,34	13,20	**5,27**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	13,06	13,25	21,75	5,27	16,18	14,12	13,40	18,56	**5,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Austernpilze	10,50	9,04	20,58	6,22	11,68	5,27	11,70	12,31	**5,27**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	10,50	9,04	20,58	6,22	11,68	5,27	11,70	12,31	**5,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	11,02	10,59	14,04	5,99	11,40	5,26	11,00	11,58	**5,26**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	12,90	11,47	15,54	6,53	11,98	5,26	11,11	11,91	**5,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	12,96	12,61	15,92	5,26	16,99	13,66	14,48	18,79	**5,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,59	11,01	12,79	5,26	12,93	10,48	12,61	14,36	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,63	11,25	13,04	5,26	13,65	11,10	12,71	14,82	**5,26**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	11,56	12,66	15,54	5,26	15,48	9,53	13,74	15,53	**5,26**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	11,48	11,55	12,88	5,26	11,43	5,62	11,57	11,62	**5,26**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln	13,27	14,65	14,58	5,26	16,48	10,87	15,35	16,41	**5,26**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	14,50	14,73	23,04	5,26	17,81	16,39	14,82	20,99	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,35	10,58	13,04	5,26	11,98	11,10	10,74	13,71	**5,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	11,68	11,94	15,92	5,26	15,33	13,66	12,51	17,68	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,31	10,34	12,79	5,26	11,27	10,48	10,63	13,24	**5,26**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Kakao	13,06	14,12	25,75	5,26	16,61	13,78	15,74	20,48	**5,26**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	12,36	12,33	23,38	5,26	15,34	13,33	12,74	17,87	**5,26**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse	12,21	12,79	21,58	5,26	14,11	11,00	12,45	17,14	**5,26**
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	14,16	9,21	11,17	6,13	9,95	5,26	9,75	11,89	**5,26**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Hirse gekocht	14,16	9,21	11,17	6,13	9,95	5,26	9,75	11,89	**5,26**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	14,16	9,21	11,17	6,13	9,95	5,26	9,75	11,89	**5,26**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	14,16	9,21	11,17	6,13	9,95	5,26	9,75	11,89	**5,26**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	12,68	12,79	15,54	5,26	13,83	10,46	13,69	17,13	**5,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	13,76	13,15	21,38	5,26	15,98	13,44	12,82	17,96	**5,26**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Mais-Mehl	14,16	9,21	11,17	6,13	9,95	5,26	9,75	11,89	**5,26**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	14,16	9,21	11,17	6,13	9,95	5,26	9,75	11,89	**5,26**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken	11,35	12,12	21,58	5,26	14,11	10,44	11,80	16,03	**5,26**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl	10,92	12,12	21,58	5,26	13,28	11,00	11,14	16,03	**5,26**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	11,28	10,02	16,13	5,26	13,87	7,11	12,01	14,27	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	12,29	8,33	9,67	5,59	9,37	5,26	9,64	11,56	**5,26**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	9,76	9,98	14,88	5,26	12,25	7,21	10,48	12,40	**5,26**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,55	11,62	17,71	5,26	13,42	9,69	11,19	14,69	**5,26**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	7,37	6,37	18,96	5,26	8,72	6,66	9,09	9,77	**5,26**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	13,05	9,35	11,13	5,26	10,50	7,81	10,36	13,66	**5,26**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	11,35	11,45	21,58	5,26	14,11	12,67	12,45	17,14	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,77	11,25	13,04	5,26	12,82	10,54	12,05	12,60	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,74	11,01	12,79	5,26	12,10	9,92	11,95	12,13	**5,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,10	12,61	15,92	5,26	16,16	13,10	13,82	16,57	**5,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hafer	10,39	10,61	15,92	5,26	13,66	9,77	11,85	15,46	**5,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Quinoa	8,26	8,61	15,92	5,26	11,99	10,32	9,88	13,23	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	9,06	9,25	13,04	5,26	10,32	7,21	10,08	11,49	**5,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	6,93	7,25	13,04	5,26	8,65	7,77	8,11	9,27	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	6,89	7,01	12,79	5,26	7,93	7,14	8,00	8,80	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	9,03	9,01	12,79	5,26	9,60	6,59	9,97	11,02	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	13,68	11,31	12,17	5,26	14,06	10,04	13,22	15,50	**5,26**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	13,34	10,09	14,04	5,26	10,86	5,95	9,56	11,42	**5,26**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	12,80	12,17	18,54	5,26	19,25	14,12	15,22	21,89	**5,26**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,57	10,19	29,58	7,52	11,18	5,26	12,10	12,63	**5,26**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	11,78	11,45	21,58	5,26	14,94	12,67	12,45	18,26	**5,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	9,54	9,27	11,75	5,26	12,83	8,10	10,53	13,23	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	8,21	7,91	8,88	5,26	9,48	5,54	8,76	9,27	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,20	12,58	17,21	5,26	12,82	12,77	12,05	13,71	**5,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,53	13,94	20,08	5,26	16,16	15,32	13,82	17,68	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,01	12,34	16,96	5,26	17,10	13,26	13,92	18,80	**5,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,38	13,94	20,08	5,26	21,16	16,43	15,80	23,23	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,17	12,34	16,96	5,26	12,10	12,14	11,95	13,24	**5,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,05	12,58	17,21	5,26	17,82	13,88	14,03	19,27	**5,26**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	15,47	16,07	21,96	5,26	18,85	17,74	16,59	21,97	**5,26**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**5,24**
13,11	12,13	14,79	5,24	15,63	10,16	14,45	16,24	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**5,24**
8,81	7,13	18,58	5,24	7,92	5,44	9,09	9,23	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,24**
14,97	14,59	20,33	5,24	18,75	16,49	15,61	20,71	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**5,24**
11,54	7,28	9,58	5,24	9,10	6,10	8,83	11,47	
Hirse gekocht + Miso + Bohnen grün gekocht								**5,24**
12,15	10,20	13,67	5,24	12,93	9,03	10,76	13,07	
Sojabohnen + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,24**
15,00	14,83	20,58	5,24	19,47	17,11	15,71	21,18	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**5,24**
13,08	12,61	21,00	5,24	18,02	14,99	14,32	20,42	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**5,24**
13,08	12,61	21,00	5,24	18,02	14,99	14,32	20,42	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**5,24**
11,54	7,28	9,58	5,24	9,10	6,10	8,83	11,47	
Champignons frisch + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,24**
15,00	14,83	20,58	5,24	19,47	17,11	15,71	21,18	
Miso + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**5,24**
12,15	10,20	13,67	5,24	12,93	9,03	10,76	13,07	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**5,24**
11,57	7,52	9,83	5,24	9,82	6,72	8,93	11,93	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,24**
11,57	7,52	9,83	5,24	9,82	6,72	8,93	11,93	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,24**
14,97	14,59	20,33	5,24	18,75	16,49	15,61	20,71	
Tomaten + Tomaten + Dinkel ungekocht								**5,24**
10,05	10,13	9,67	7,07	10,97	5,24	9,97	10,18	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**5,24**
9,21	9,93	26,42	6,82	10,90	5,24	11,25	11,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Bulgur, trocken								**5,24**
9,21	9,93	26,42	6,82	10,90	5,24	11,25	11,91	
Austernpilze + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,24**
9,37	8,53	17,83	5,24	11,00	8,50	9,87	11,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	9,21	9,93	26,42	6,82	10,90	5,24	11,25	11,91	**5,24**
Miso + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	9,37	8,53	17,83	5,24	11,00	8,50	9,87	11,40	**5,24**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	9,21	9,93	26,42	6,82	10,90	5,24	11,25	11,91	**5,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Miso	9,37	8,53	17,83	5,24	11,00	8,50	9,87	11,40	**5,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	13,26	14,14	22,63	5,24	17,28	14,11	17,40	20,02	**5,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	12,41	12,81	18,46	5,24	14,78	11,33	14,11	16,69	**5,24**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	10,17	11,01	20,50	6,27	11,87	5,24	11,89	12,80	**5,24**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Hirse gekocht	9,88	7,89	17,83	5,24	10,97	6,97	10,16	12,22	**5,24**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	9,88	7,89	17,83	5,24	10,97	6,97	10,16	12,22	**5,24**
Bohnen grün gekocht + Miso + Hirse gekocht	12,15	10,20	13,67	5,24	12,93	9,03	10,76	13,07	**5,24**
Miso + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	12,15	10,20	13,67	5,24	12,93	9,03	10,76	13,07	**5,24**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	9,37	8,53	17,83	5,24	11,00	8,50	9,87	11,40	**5,24**
Austernpilze + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	9,88	7,89	17,83	5,24	10,97	6,97	10,16	12,22	**5,24**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Miso	12,15	10,20	13,67	5,24	12,93	9,03	10,76	13,07	**5,24**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	13,08	12,61	21,00	5,24	18,02	14,99	14,32	20,42	**5,24**
Hirse gekocht + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	9,88	7,89	17,83	5,24	10,97	6,97	10,16	12,22	**5,24**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	13,08	12,61	21,00	5,24	18,02	14,99	14,32	20,42	**5,24**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Miso	12,15	10,20	13,67	5,24	12,93	9,03	10,76	13,07	**5,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**5,24**
11,54	7,28	9,58	5,24	9,10	6,10	8,83	11,47	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**5,24**
11,57	7,52	9,83	5,24	9,82	6,72	8,93	11,93	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**5,24**
11,54	7,28	9,58	5,24	9,10	6,10	8,83	11,47	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Mais-Mehl								**5,24**
11,57	7,52	9,83	5,24	9,82	6,72	8,93	11,93	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**5,24**
13,08	12,61	21,00	5,24	18,02	14,99	14,32	20,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Sojabohnen								**5,24**
15,00	14,83	20,58	5,24	19,47	17,11	15,71	21,18	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**5,24**
15,00	14,83	20,58	5,24	19,47	17,11	15,71	21,18	
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**5,24**
14,97	14,59	20,33	5,24	18,75	16,49	15,61	20,71	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart								**5,24**
10,17	11,01	20,50	6,27	11,87	5,24	11,89	12,80	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**5,24**
13,08	12,61	21,00	5,24	18,02	14,99	14,32	20,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**5,24**
14,97	14,59	20,33	5,24	18,75	16,49	15,61	20,71	
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Tomaten								**5,24**
11,82	13,48	27,96	5,24	15,18	11,85	17,68	20,50	
3*Tomaten + 2*Dinkel ungekocht + 1*Tomaten								**5,24**
10,05	10,13	9,67	7,07	10,97	5,24	9,97	10,18	
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**5,24**
8,40	8,15	19,63	5,24	10,18	9,63	11,10	13,83	
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**5,24**
9,25	8,15	19,63	5,24	11,84	9,63	11,10	16,06	
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**5,24**
10,11	10,81	19,63	5,24	10,18	6,29	11,10	13,83	
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**5,24**
7,54	9,48	19,63	5,24	8,51	6,29	8,47	11,61	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**5,24**
11,56	12,14	18,46	5,24	14,78	10,78	13,45	15,58	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**5,24**
11,13	12,14	18,46	5,24	13,95	11,33	12,80	15,58	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**5,24**
16,90	16,41	17,46	5,24	21,78	18,30	18,93	22,49	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**5,24**
11,91	10,03	13,33	5,24	11,65	6,36	10,78	13,44	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**5,24**
10,52	10,83	14,58	5,24	12,43	8,71	11,71	14,83	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,24**
12,84	12,94	15,33	5,24	15,62	11,48	14,61	18,07	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl								**5,24**
9,16	7,99	19,67	5,24	11,88	9,53	10,86	15,33	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl								**5,24**
8,30	7,99	19,67	5,24	10,22	9,53	10,86	13,11	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Spitzkohl								**5,24**
11,72	13,33	28,00	5,24	15,22	11,75	17,44	19,78	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl								**5,24**
10,01	10,66	19,67	5,24	10,22	6,19	10,86	13,11	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl								**5,24**
12,01	11,54	15,42	5,24	14,65	11,81	11,82	15,01	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl								**5,24**
7,45	9,33	19,67	5,24	8,55	6,19	8,23	10,89	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**5,24**
13,30	13,21	21,17	5,24	16,13	13,77	13,48	18,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen								**5,24**
11,56	11,47	18,46	5,24	14,78	13,00	14,11	16,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**5,24**
11,98	11,47	18,46	5,24	15,62	13,00	14,11	17,80	
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**5,24**
14,97	14,59	20,33	5,24	18,75	16,49	15,61	20,71	
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**5,24**
11,54	7,28	9,58	5,24	9,10	6,10	8,83	11,47	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**5,24**
11,54	7,28	9,58	5,24	9,10	6,10	8,83	11,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Lauch gedünstet	14,97	14,59	20,33	5,24	18,75	16,49	15,61	20,71	**5,24**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	11,57	7,52	9,83	5,24	9,82	6,72	8,93	11,93	**5,24**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	15,00	14,83	20,58	5,24	19,47	17,11	15,71	21,18	**5,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Champignons frisch	15,00	14,83	20,58	5,24	19,47	17,11	15,71	21,18	**5,24**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Champignons frisch	11,57	7,52	9,83	5,24	9,82	6,72	8,93	11,93	**5,24**
Dinkel ungekocht + Tomaten + Tomaten	10,05	10,13	9,67	7,07	10,97	5,24	9,97	10,18	**5,24**
Tomaten + Dinkel ungekocht + Tomaten	10,05	10,13	9,67	7,07	10,97	5,24	9,97	10,18	**5,24**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	10,17	11,01	20,50	6,27	11,87	5,24	11,89	12,80	**5,24**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,10	5,65	7,88	13,34	6,63	5,24	7,40	7,07	**5,24**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,36	6,60	18,08	15,60	7,57	5,24	9,93	8,58	**5,24**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,95	5,65	7,83	13,28	7,19	5,24	7,91	7,92	**5,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,04	6,22	8,46	13,49	6,85	5,24	7,88	7,56	**5,24**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	15,12	12,81	13,96	5,24	16,52	12,93	14,59	17,70	**5,24**
3*Roggenmehl + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,11	10,73	13,96	5,24	11,59	6,98	11,87	15,41	**5,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,96	7,99	9,71	5,31	8,97	5,24	8,84	8,87	**5,24**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	12,35	12,11	14,17	5,24	14,82	10,21	13,68	15,31	**5,24**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,12	11,10	15,42	5,24	14,43	9,62	13,13	17,53	**5,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	10,17	11,01	20,50	6,27	11,87	5,24	11,89	12,80	**5,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Austernpilze	9,37	8,53	17,83	5,24	11,00	8,50	9,87	11,40	**5,24**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Austernpilze	9,88	7,89	17,83	5,24	10,97	6,97	10,16	12,22	**5,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Austernpilze	9,21	9,93	26,42	6,82	10,90	5,24	11,25	11,91	**5,24**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	9,21	9,93	26,42	6,82	10,90	5,24	11,25	11,91	**5,24**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	9,37	8,53	17,83	5,24	11,00	8,50	9,87	11,40	**5,24**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	9,88	7,89	17,83	5,24	10,97	6,97	10,16	12,22	**5,24**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	14,55	13,63	16,58	5,23	18,08	13,04	15,81	18,44	**5,23**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	7,63	6,54	19,75	5,48	8,89	5,23	9,28	9,87	**5,23**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	10,39	10,95	15,13	5,23	12,02	8,13	11,28	13,28	**5,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,64	10,23	15,58	5,23	11,19	11,54	9,82	14,23	**5,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,61	9,99	15,33	5,23	10,48	10,92	9,72	13,77	**5,23**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	8,44	9,45	19,83	5,29	10,30	5,23	9,75	11,29	**5,23**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Bulgur, trocken	8,44	9,45	19,83	5,29	10,30	5,23	9,75	11,29	**5,23**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,44	9,45	19,83	5,29	10,30	5,23	9,75	11,29	**5,23**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	8,44	9,45	19,83	5,29	10,30	5,23	9,75	11,29	**5,23**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	8,44	9,45	19,83	5,29	10,30	5,23	9,75	11,29	**5,23**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Spitzkohl	8,44	9,45	19,83	5,29	10,30	5,23	9,75	11,29	**5,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Austernpilze	10,35	9,53	15,13	5,23	11,92	8,58	10,83	12,42	**5,23**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	12,75	11,55	14,54	5,23	14,58	10,77	11,47	14,61	**5,23**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	9,62	8,81	19,92	5,23	11,83	9,66	11,80	12,94	**5,23**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Miso	12,53	12,64	19,92	5,23	15,63	13,54	12,76	17,28	**5,23**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	11,91	10,99	16,38	5,23	13,63	8,03	12,81	15,14	**5,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	14,26	14,12	16,04	5,23	17,66	13,81	16,13	19,80	**5,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	13,07	11,15	17,17	5,23	13,56	10,94	11,31	15,72	**5,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	10,56	8,55	11,83	5,23	10,49	6,81	10,41	13,27	**5,23**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	10,91	9,45	11,58	5,23	10,23	6,00	10,30	13,54	**5,23**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,78	14,83	22,46	5,23	18,72	16,30	15,07	21,09	**5,23**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	9,60	8,69	19,79	5,23	11,48	9,34	11,75	12,71	**5,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	7,87	7,12	14,88	6,17	8,34	5,23	8,82	8,80	**5,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Pistazien roh	8,36	8,90	15,58	5,23	10,36	8,77	9,82	10,90	**5,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pistazien roh	8,32	8,66	15,33	5,23	9,64	8,14	9,72	10,43	**5,23**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	13,79	13,61	15,96	5,23	17,28	13,09	15,05	17,51	**5,23**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,19	5,88	8,21	13,30	6,67	5,23	7,68	7,64	**5,23**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	11,48	9,45	10,75	6,22	10,58	5,23	9,32	10,00	**5,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	12,50	11,97	19,79	5,22	15,13	11,06	12,53	16,47	**5,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,22**
11,02	10,89	14,38	5,22	13,37	11,54	12,66	14,71	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**5,22**
10,35	10,27	14,21	5,22	11,79	6,11	11,52	14,29	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**5,22**
13,77	15,92	16,67	5,22	16,77	12,82	16,32	17,97	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse								**5,22**
10,00	9,37	14,46	5,22	12,06	6,92	11,64	14,01	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**5,22**
10,59	9,97	20,75	5,22	14,78	11,81	13,14	17,01	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**5,22**
12,88	13,03	22,00	5,22	16,29	14,49	13,34	18,70	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,22**
9,74	10,22	14,38	5,22	11,70	11,54	10,69	13,60	
Champignons frisch + Walnüsse + Bohnen grün gekocht								**5,22**
10,44	9,16	15,08	5,22	12,95	6,94	11,38	13,42	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**5,22**
8,88	8,88	13,58	5,22	10,62	6,42	9,75	11,09	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,22**
8,91	9,12	13,83	5,22	11,33	7,04	9,86	11,56	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**5,22**
10,40	8,92	14,83	5,22	12,23	6,32	11,28	12,96	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht								**5,22**
8,88	8,88	13,58	5,22	10,62	6,42	9,75	11,09	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Bohnen grün gekocht								**5,22**
10,40	8,92	14,83	5,22	12,23	6,32	11,28	12,96	
Walnüsse + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**5,22**
10,44	9,16	15,08	5,22	12,95	6,94	11,38	13,42	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht								**5,22**
8,91	9,12	13,83	5,22	11,33	7,04	9,86	11,56	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken								**5,22**
8,24	9,60	19,92	5,31	10,48	5,22	9,89	11,36	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken								**5,22**
8,24	9,60	19,92	5,31	10,48	5,22	9,89	11,36	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss								**5,22**
8,83	8,69	17,46	5,22	9,51	8,38	10,24	12,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**5,22**
9,20	9,43	13,25	5,22	10,33	5,51	9,95	10,98	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Spitzkohl								**5,22**
10,72	9,47	14,50	5,22	11,95	5,41	11,47	12,84	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**5,22**
10,72	9,47	14,50	5,22	11,95	5,41	11,47	12,84	
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**5,22**
9,20	9,43	13,25	5,22	10,33	5,51	9,95	10,98	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**5,22**
11,67	10,73	20,00	5,22	17,83	13,33	14,21	20,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**5,22**
12,55	12,89	23,75	5,22	17,93	13,77	16,76	21,82	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**5,22**
11,69	11,56	19,58	5,22	15,43	10,99	13,47	18,49	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,22**
8,91	9,12	13,83	5,22	11,33	7,04	9,86	11,56	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**5,22**
9,20	9,43	13,25	5,22	10,33	5,51	9,95	10,98	
Walnüsse + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**5,22**
10,72	9,47	14,50	5,22	11,95	5,41	11,47	12,84	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**5,22**
8,88	8,88	13,58	5,22	10,62	6,42	9,75	11,09	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**5,22**
8,91	9,12	13,83	5,22	11,33	7,04	9,86	11,56	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**5,22**
9,20	9,43	13,25	5,22	10,33	5,51	9,95	10,98	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**5,22**
9,20	9,43	13,25	5,22	10,33	5,51	9,95	10,98	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,22**
8,88	8,88	13,58	5,22	10,62	6,42	9,75	11,09	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**5,22**
8,24	9,60	19,92	5,31	10,48	5,22	9,89	11,36	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart								**5,22**
8,24	9,60	19,92	5,31	10,48	5,22	9,89	11,36	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,22**
9,59	10,25	13,58	5,22	10,98	6,16	10,76	13,36	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,22**
9,24	9,35	13,83	5,22	11,25	6,97	10,88	13,08	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**5,22**
9,20	9,43	13,25	5,22	10,33	5,51	9,95	10,98	
Spitzkohl + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart								**5,22**
10,72	9,47	14,50	5,22	11,95	5,41	11,47	12,84	
3*Austernpilze + 2*Walnüsse + 1*Tomaten								**5,22**
10,85	9,31	23,67	6,94	11,86	5,22	12,48	12,94	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**5,22**
11,96	11,17	14,88	5,22	14,89	11,78	11,84	15,13	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**5,22**
10,84	10,89	19,58	5,22	15,43	10,43	12,82	17,38	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken								**5,22**
6,99	6,99	22,67	5,78	8,50	5,22	9,05	9,67	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**5,22**
10,41	10,89	19,58	5,22	14,60	10,99	12,16	17,38	
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**5,22**
9,52	9,21	21,50	5,22	11,73	10,28	12,07	14,02	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart								**5,22**
8,37	9,51	20,00	5,37	10,42	5,22	9,72	10,91	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen								**5,22**
10,84	10,23	19,58	5,22	15,43	12,66	13,47	18,49	
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Lauch gedünstet								**5,22**
10,40	8,92	14,83	5,22	12,23	6,32	11,28	12,96	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**5,22**
8,88	8,88	13,58	5,22	10,62	6,42	9,75	11,09	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**5,22**
8,24	9,60	19,92	5,31	10,48	5,22	9,89	11,36	
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**5,22**
10,40	8,92	14,83	5,22	12,23	6,32	11,28	12,96	
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**5,22**
8,88	8,88	13,58	5,22	10,62	6,42	9,75	11,09	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl								**5,22**
8,24	9,60	19,92	5,31	10,48	5,22	9,89	11,36	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**5,22**
8,91	9,12	13,83	5,22	11,33	7,04	9,86	11,56	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Champignons frisch	10,44	9,16	15,08	5,22	12,95	6,94	11,38	13,42	**5,22**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	8,91	9,12	13,83	5,22	11,33	7,04	9,86	11,56	**5,22**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	10,44	9,16	15,08	5,22	12,95	6,94	11,38	13,42	**5,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,16	10,89	14,38	5,22	12,53	10,99	12,01	12,49	**5,22**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	10,44	9,16	15,08	5,22	12,95	6,94	11,38	13,42	**5,22**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Walnüsse	10,40	8,92	14,83	5,22	12,23	6,32	11,28	12,96	**5,22**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Walnüsse	10,72	9,47	14,50	5,22	11,95	5,41	11,47	12,84	**5,22**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Walnüsse	10,44	9,16	15,08	5,22	12,95	6,94	11,38	13,42	**5,22**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	10,40	8,92	14,83	5,22	12,23	6,32	11,28	12,96	**5,22**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	10,72	9,47	14,50	5,22	11,95	5,41	11,47	12,84	**5,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	6,32	6,89	14,38	5,22	8,37	8,21	8,06	9,16	**5,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	8,45	8,89	14,38	5,22	10,03	7,66	10,03	11,38	**5,22**
3*Spitzkohl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,26	8,14	19,71	5,22	11,94	9,68	11,16	16,14	**5,22**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,41	9,47	19,71	5,22	10,28	5,24	9,85	11,70	**5,22**
3*Spitzkohl + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,82	13,47	28,04	5,22	15,28	11,91	17,74	20,59	**5,22**
3*Spitzkohl + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,12	10,81	19,71	5,22	10,28	6,35	11,16	13,92	**5,22**
3*Spitzkohl + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,41	8,14	19,71	5,22	10,28	9,68	11,16	13,92	**5,22**
3*Spitzkohl + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,55	9,47	19,71	5,22	8,61	6,35	8,53	11,70	**5,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	7,60	7,55	10,21	5,22	9,20	5,99	8,72	9,16	**5,22**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	11,26	10,23	19,58	5,22	16,27	12,66	13,47	19,60	**5,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,44	12,22	18,54	5,22	17,53	14,32	13,98	19,16	**5,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,59	12,22	18,54	5,22	12,53	13,21	12,01	13,60	**5,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	11,74	11,95	19,17	5,22	14,32	11,11	11,77	15,53	**5,22**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,25	11,51	14,83	5,22	14,60	11,46	11,90	15,14	**5,22**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	12,55	14,41	15,67	5,21	15,92	12,11	14,78	16,52	**5,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	12,50	14,05	15,29	5,21	14,84	11,18	14,62	15,82	**5,21**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	15,29	15,85	22,21	5,21	18,97	18,11	16,53	22,11	**5,21**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,54	10,12	15,25	5,21	10,13	10,59	9,60	13,68	**5,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,44	9,97	15,29	5,21	10,17	10,49	9,36	12,96	**5,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	8,45	8,63	15,88	5,41	9,68	5,21	9,22	9,73	**5,21**
Austernpilze + Walnüsse + Hirse gekocht	13,68	10,97	22,33	7,40	13,28	5,21	13,34	13,96	**5,21**
Walnüsse + Austernpilze + Hirse gekocht	13,68	10,97	22,33	7,40	13,28	5,21	13,34	13,96	**5,21**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	12,03	11,31	19,00	5,21	15,21	12,62	14,13	16,17	**5,21**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	12,03	11,49	15,17	5,21	15,22	12,46	11,67	15,28	**5,21**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	11,99	11,25	14,92	5,21	14,50	11,84	11,57	14,81	**5,21**
Hirse gekocht + Austernpilze + Walnüsse	13,68	10,97	22,33	7,40	13,28	5,21	13,34	13,96	**5,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Hirse gekocht + Walnüsse	13,68	10,97	22,33	7,40	13,28	5,21	13,34	13,96	**5,21**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	15,21	14,75	17,79	5,21	19,00	15,61	16,55	20,27	**5,21**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,76	12,02	14,21	5,21	15,29	11,54	13,15	15,64	**5,21**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	14,67	14,77	17,63	5,21	17,74	16,31	15,35	19,46	**5,21**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	11,33	7,66	10,00	5,21	8,74	5,83	8,65	10,98	**5,21**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Champignons frisch	14,69	14,89	17,75	5,21	18,10	16,62	15,40	19,69	**5,21**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	11,35	7,78	10,13	5,21	9,10	6,14	8,70	11,21	**5,21**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	12,02	11,19	18,88	5,21	14,85	12,31	14,07	15,93	**5,21**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh	8,26	8,79	15,25	5,21	9,29	7,81	9,60	10,34	**5,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	8,16	8,63	15,29	5,21	9,33	7,71	9,36	9,62	**5,21**
Hirse gekocht + Walnüsse + Austernpilze	13,68	10,97	22,33	7,40	13,28	5,21	13,34	13,96	**5,21**
Walnüsse + Hirse gekocht + Austernpilze	13,68	10,97	22,33	7,40	13,28	5,21	13,34	13,96	**5,21**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	7,19	6,75	19,13	5,48	8,00	5,21	9,53	10,46	**5,21**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	12,85	11,24	15,13	6,46	11,81	5,21	10,89	11,80	**5,21**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	10,94	10,88	15,67	5,20	14,55	9,99	13,07	17,68	**5,20**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,72	12,88	16,00	5,20	17,72	12,90	14,80	18,67	**5,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,21	13,52	16,00	5,20	17,75	14,43	14,51	17,84	**5,20**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,21	13,52	16,00	5,20	17,75	14,43	14,51	17,84	**5,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,72	12,88	16,00	5,20	17,72	12,90	14,80	18,67	**5,20**
Champignons frisch + Tomaten + Bulgur, trocken	8,17	9,39	19,17	5,20	10,65	5,62	9,43	11,42	**5,20**
Tomaten + Champignons frisch + Bulgur, trocken	8,17	9,39	19,17	5,20	10,65	5,62	9,43	11,42	**5,20**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Cashewnuss	8,68	8,65	16,25	5,20	9,63	7,36	10,18	11,41	**5,20**
Austernpilze + Sojabohnen + Spitzkohl	10,09	9,71	22,33	5,20	11,95	10,39	11,04	14,44	**5,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	9,88	10,53	19,50	5,20	10,13	6,04	10,66	12,71	**5,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,32	9,20	19,50	5,20	8,47	6,04	8,03	10,49	**5,20**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	9,03	7,87	19,50	5,20	11,80	9,38	10,66	14,93	**5,20**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,21	13,52	16,00	5,20	17,75	14,43	14,51	17,84	**5,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh	8,17	7,87	19,50	5,20	10,13	9,38	10,66	12,71	**5,20**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	7,32	9,20	19,50	5,20	8,47	6,04	8,03	10,49	**5,20**
Hirse gekocht + Walnüsse + Spitzkohl	12,90	10,49	15,75	5,87	12,68	5,20	11,84	13,33	**5,20**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	9,88	10,53	19,50	5,20	10,13	6,04	10,66	12,71	**5,20**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	8,17	7,87	19,50	5,20	10,13	9,38	10,66	12,71	**5,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	14,21	13,52	16,00	5,20	17,75	14,43	14,51	17,84	**5,20**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	11,59	13,20	27,83	5,20	15,13	11,60	17,24	19,38	**5,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	9,03	7,87	19,50	5,20	11,80	9,38	10,66	14,93	**5,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh	11,59	13,20	27,83	5,20	15,13	11,60	17,24	19,38	**5,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Austernpilze + Spitzkohl	10,09	9,71	22,33	5,20	11,95	10,39	11,04	14,44	**5,20**
Walnüsse + Hirse gekocht + Spitzkohl	12,90	10,49	15,75	5,87	12,68	5,20	11,84	13,33	**5,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	13,99	15,31	23,17	5,20	17,18	15,04	18,20	21,21	**5,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	13,13	13,97	19,00	5,20	14,68	12,26	14,91	17,88	**5,20**
Mais-Mehl + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	12,63	8,31	15,83	6,78	9,42	5,20	10,53	11,98	**5,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	14,72	12,88	16,00	5,20	17,72	12,90	14,80	18,67	**5,20**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Hirse gekocht	12,96	11,56	17,33	5,20	13,48	9,88	11,64	15,02	**5,20**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	12,96	11,56	17,33	5,20	13,48	9,88	11,64	15,02	**5,20**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	14,72	12,88	16,00	5,20	17,72	12,90	14,80	18,67	**5,20**
Walnüsse + Spitzkohl + Hirse gekocht	12,90	10,49	15,75	5,87	12,68	5,20	11,84	13,33	**5,20**
Spitzkohl + Walnüsse + Hirse gekocht	12,90	10,49	15,75	5,87	12,68	5,20	11,84	13,33	**5,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	14,72	12,88	16,00	5,20	17,72	12,90	14,80	18,67	**5,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso	14,21	13,52	16,00	5,20	17,75	14,43	14,51	17,84	**5,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	14,21	13,52	16,00	5,20	17,75	14,43	14,51	17,84	**5,20**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	14,72	12,88	16,00	5,20	17,72	12,90	14,80	18,67	**5,20**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	12,63	8,31	15,83	6,78	9,42	5,20	10,53	11,98	**5,20**
Austernpilze + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	12,63	8,31	15,83	6,78	9,42	5,20	10,53	11,98	**5,20**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Mais-Mehl	12,63	8,31	15,83	6,78	9,42	5,20	10,53	11,98	**5,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Austernpilze + Sojabohnen	10,09	9,71	22,33	5,20	11,95	10,39	11,04	14,44	**5,20**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,96	11,56	17,33	5,20	13,48	9,88	11,64	15,02	**5,20**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Sojabohnen	12,96	11,56	17,33	5,20	13,48	9,88	11,64	15,02	**5,20**
Austernpilze + Spitzkohl + Sojabohnen	10,09	9,71	22,33	5,20	11,95	10,39	11,04	14,44	**5,20**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	12,96	11,56	17,33	5,20	13,48	9,88	11,64	15,02	**5,20**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	12,96	11,56	17,33	5,20	13,48	9,88	11,64	15,02	**5,20**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	11,38	7,27	9,54	5,20	9,23	5,88	8,91	11,49	**5,20**
3*Austernpilze + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	9,56	10,20	29,50	7,54	11,08	5,20	12,03	12,54	**5,20**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	7,83	7,85	16,79	5,20	8,66	5,34	9,79	11,54	**5,20**
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	12,98	12,84	21,71	5,20	16,74	14,91	13,38	19,12	**5,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	12,28	13,31	19,00	5,20	14,68	11,71	14,26	16,77	**5,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	11,85	13,31	19,00	5,20	13,85	12,26	13,60	16,77	**5,20**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,88	11,41	15,25	5,20	14,57	11,66	11,62	14,61	**5,20**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,15	7,77	18,79	7,06	8,93	5,20	10,20	11,53	**5,20**
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,17	13,09	21,00	5,20	16,04	13,62	13,28	18,29	**5,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,32	9,20	19,50	5,20	8,47	6,04	8,03	10,49	**5,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,03	7,87	19,50	5,20	11,80	9,38	10,66	14,93	**5,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,59	13,20	27,83	5,20	15,13	11,60	17,24	19,38	**5,20**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**5,20**
8,17	7,87	19,50	5,20	10,13	9,38	10,66	12,71
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**5,20**
9,88	10,53	19,50	5,20	10,13	6,04	10,66	12,71
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen							**5,20**
12,28	12,64	19,00	5,20	14,68	13,93	14,91	17,88
Tomaten + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**5,20**
7,28	9,15	18,92	5,20	8,27	6,11	8,01	10,96
Tomaten + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**5,20**
9,85	10,48	18,92	5,20	9,93	6,11	10,64	13,18
Tomaten + Kakao + Lauch gedünstet							**5,20**
11,56	13,15	27,25	5,20	14,93	11,67	17,22	19,84
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Lauch gedünstet							**5,20**
8,99	7,81	18,92	5,20	11,60	9,44	10,64	15,40
Buchweizen + Tomaten + Lauch gedünstet							**5,20**
8,14	7,81	18,92	5,20	9,93	9,44	10,64	13,18
Kakao + Tomaten + Lauch gedünstet							**5,20**
11,56	13,15	27,25	5,20	14,93	11,67	17,22	19,84
Haselnüsse + Tomaten + Lauch gedünstet							**5,20**
9,85	10,48	18,92	5,20	9,93	6,11	10,64	13,18
Gerstenmehl + Tomaten + Lauch gedünstet							**5,20**
7,28	9,15	18,92	5,20	8,27	6,11	8,01	10,96
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**5,20**
8,99	7,81	18,92	5,20	11,60	9,44	10,64	15,40
Tomaten + Buchweizen + Lauch gedünstet							**5,20**
8,14	7,81	18,92	5,20	9,93	9,44	10,64	13,18
Tomaten + Haselnüsse + Champignons frisch							**5,20**
9,88	10,72	19,17	5,20	10,65	6,73	10,75	13,64
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**5,20**
9,03	8,05	19,17	5,20	12,32	10,07	10,75	15,87
Tomaten + Gerstenmehl + Champignons frisch							**5,20**
7,32	9,39	19,17	5,20	8,98	6,73	8,12	11,42
Bulgur, trocken + Tomaten + Champignons frisch							**5,20**
8,17	9,39	19,17	5,20	10,65	5,62	9,43	11,42
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Champignons frisch							**5,20**
9,03	8,05	19,17	5,20	12,32	10,07	10,75	15,87

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kakao + Tomaten + Champignons frisch	11,59	13,39	27,50	5,20	15,65	12,29	17,33	20,31	**5,20**
Haselnüsse + Tomaten + Champignons frisch	9,88	10,72	19,17	5,20	10,65	6,73	10,75	13,64	**5,20**
Tomaten + Buchweizen + Champignons frisch	8,17	8,05	19,17	5,20	10,65	10,07	10,75	13,64	**5,20**
Gerstenmehl + Tomaten + Champignons frisch	7,32	9,39	19,17	5,20	8,98	6,73	8,12	11,42	**5,20**
Buchweizen + Tomaten + Champignons frisch	8,17	8,05	19,17	5,20	10,65	10,07	10,75	13,64	**5,20**
Tomaten + Bulgur, trocken + Champignons frisch	8,17	9,39	19,17	5,20	10,65	5,62	9,43	11,42	**5,20**
Tomaten + Kakao + Champignons frisch	11,59	13,39	27,50	5,20	15,65	12,29	17,33	20,31	**5,20**
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Tomaten	7,28	9,15	18,92	5,20	8,27	6,11	8,01	10,96	**5,20**
Buchweizen + Lauch gedünstet + Tomaten	8,14	7,81	18,92	5,20	9,93	9,44	10,64	13,18	**5,20**
Kakao + Lauch gedünstet + Tomaten	11,56	13,15	27,25	5,20	14,93	11,67	17,22	19,84	**5,20**
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Tomaten	9,85	10,48	18,92	5,20	9,93	6,11	10,64	13,18	**5,20**
Champignons frisch + Kakao + Tomaten	11,59	13,39	27,50	5,20	15,65	12,29	17,33	20,31	**5,20**
Champignons frisch + Haselnüsse + Tomaten	9,88	10,72	19,17	5,20	10,65	6,73	10,75	13,64	**5,20**
Champignons frisch + Buchweizen + Tomaten	8,17	8,05	19,17	5,20	10,65	10,07	10,75	13,64	**5,20**
Buchweizen + Champignons frisch + Tomaten	8,17	8,05	19,17	5,20	10,65	10,07	10,75	13,64	**5,20**
Kakao + Champignons frisch + Tomaten	11,59	13,39	27,50	5,20	15,65	12,29	17,33	20,31	**5,20**
Champignons frisch + Gerstenmehl + Tomaten	7,32	9,39	19,17	5,20	8,98	6,73	8,12	11,42	**5,20**
Lauch gedünstet + Buchweizen + Tomaten	8,14	7,81	18,92	5,20	9,93	9,44	10,64	13,18	**5,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Tomaten								**5,20**
7,28	9,15	18,92	5,20	8,27	6,11	8,01	10,96	
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Tomaten								**5,20**
8,17	9,39	19,17	5,20	10,65	5,62	9,43	11,42	
Gerstenmehl + Champignons frisch + Tomaten								**5,20**
7,32	9,39	19,17	5,20	8,98	6,73	8,12	11,42	
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Tomaten								**5,20**
8,99	7,81	18,92	5,20	11,60	9,44	10,64	15,40	
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Tomaten								**5,20**
9,03	8,05	19,17	5,20	12,32	10,07	10,75	15,87	
Lauch gedünstet + Kakao + Tomaten								**5,20**
11,56	13,15	27,25	5,20	14,93	11,67	17,22	19,84	
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Tomaten								**5,20**
9,03	8,05	19,17	5,20	12,32	10,07	10,75	15,87	
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Tomaten								**5,20**
9,85	10,48	18,92	5,20	9,93	6,11	10,64	13,18	
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Tomaten								**5,20**
8,99	7,81	18,92	5,20	11,60	9,44	10,64	15,40	
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Tomaten								**5,20**
8,17	9,39	19,17	5,20	10,65	5,62	9,43	11,42	
Haselnüsse + Champignons frisch + Tomaten								**5,20**
9,88	10,72	19,17	5,20	10,65	6,73	10,75	13,64	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Walnüsse								**5,20**
12,90	10,49	15,75	5,87	12,68	5,20	11,84	13,33	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Walnüsse								**5,20**
12,90	10,49	15,75	5,87	12,68	5,20	11,84	13,33	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,20**
14,09	13,23	19,08	5,20	21,21	16,30	16,53	23,22	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**5,20**
12,96	12,72	21,58	5,20	16,38	14,60	13,32	18,89	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet								**5,20**
12,24	8,10	9,25	5,51	9,19	5,20	9,42	11,44	
3*Miso + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,20**
11,97	11,16	14,96	5,20	14,99	11,84	11,91	15,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**5,20**
12,71	12,64	19,00	5,20	15,52	13,93	14,91	18,99	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Tomaten + Kakao								**5,20**
11,59	13,39	27,50	5,20	15,65	12,29	17,33	20,31	
Tomaten + Lauch gedünstet + Kakao								**5,20**
11,56	13,15	27,25	5,20	14,93	11,67	17,22	19,84	
Lauch gedünstet + Tomaten + Kakao								**5,20**
11,56	13,15	27,25	5,20	14,93	11,67	17,22	19,84	
Tomaten + Champignons frisch + Kakao								**5,20**
11,59	13,39	27,50	5,20	15,65	12,29	17,33	20,31	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl								**5,20**
7,32	9,20	19,50	5,20	8,47	6,04	8,03	10,49	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse								**5,20**
9,88	10,53	19,50	5,20	10,13	6,04	10,66	12,71	
Tomaten + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**5,20**
7,28	9,15	18,92	5,20	8,27	6,11	8,01	10,96	
Champignons frisch + Tomaten + Gerstenmehl								**5,20**
7,32	9,39	19,17	5,20	8,98	6,73	8,12	11,42	
Lauch gedünstet + Tomaten + Gerstenmehl								**5,20**
7,28	9,15	18,92	5,20	8,27	6,11	8,01	10,96	
Tomaten + Champignons frisch + Haselnüsse								**5,20**
9,88	10,72	19,17	5,20	10,65	6,73	10,75	13,64	
Tomaten + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**5,20**
9,85	10,48	18,92	5,20	9,93	6,11	10,64	13,18	
Tomaten + Champignons frisch + Gerstenmehl								**5,20**
7,32	9,39	19,17	5,20	8,98	6,73	8,12	11,42	
Lauch gedünstet + Tomaten + Haselnüsse								**5,20**
9,85	10,48	18,92	5,20	9,93	6,11	10,64	13,18	
Champignons frisch + Tomaten + Haselnüsse								**5,20**
9,88	10,72	19,17	5,20	10,65	6,73	10,75	13,64	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,20**
11,58	13,35	26,96	5,20	14,94	11,08	17,36	19,72	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,20**
9,01	8,02	18,63	5,20	11,61	8,86	10,78	15,28	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,20**
9,87	10,69	18,63	5,20	9,94	5,52	10,78	13,06	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,20**
7,30	9,35	18,63	5,20	8,28	5,52	8,15	10,83	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,20**
8,16	8,02	18,63	5,20	9,94	8,86	10,78	13,06	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze								**5,20**
12,63	8,31	15,83	6,78	9,42	5,20	10,53	11,98	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Austernpilze								**5,20**
12,63	8,31	15,83	6,78	9,42	5,20	10,53	11,98	
Sojabohnen + Spitzkohl + Austernpilze								**5,20**
10,09	9,71	22,33	5,20	11,95	10,39	11,04	14,44	
Spitzkohl + Sojabohnen + Austernpilze								**5,20**
10,09	9,71	22,33	5,20	11,95	10,39	11,04	14,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao								**5,20**
11,59	13,20	27,83	5,20	15,13	11,60	17,24	19,38	
Tomaten + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**5,20**
9,03	8,05	19,17	5,20	12,32	10,07	10,75	15,87	
Lauch gedünstet + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**5,20**
8,99	7,81	18,92	5,20	11,60	9,44	10,64	15,40	
Champignons frisch + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**5,20**
9,03	8,05	19,17	5,20	12,32	10,07	10,75	15,87	
Tomaten + Champignons frisch + Buchweizen								**5,20**
8,17	8,05	19,17	5,20	10,65	10,07	10,75	13,64	
Lauch gedünstet + Tomaten + Buchweizen								**5,20**
8,14	7,81	18,92	5,20	9,93	9,44	10,64	13,18	
Champignons frisch + Tomaten + Buchweizen								**5,20**
8,17	8,05	19,17	5,20	10,65	10,07	10,75	13,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen								**5,20**
8,17	7,87	19,50	5,20	10,13	9,38	10,66	12,71	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht								**5,20**
9,03	7,87	19,50	5,20	11,80	9,38	10,66	14,93	
Tomaten + Lauch gedünstet + Buchweizen								**5,20**
8,14	7,81	18,92	5,20	9,93	9,44	10,64	13,18	
Tomaten + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**5,20**
8,99	7,81	18,92	5,20	11,60	9,44	10,64	15,40	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,19**
8,06	7,84	20,88	8,53	8,68	5,19	9,49	10,98	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch								**5,19**
15,53	9,76	11,25	6,48	10,65	5,19	10,03	12,41	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,19**
12,45	11,13	12,50	5,19	12,39	9,12	11,49	13,41	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mandeln								**5,19**
13,30	14,63	14,83	5,19	16,78	11,03	15,55	16,68	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln								**5,19**
10,05	11,06	12,38	5,19	11,98	6,36	12,38	11,96	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht								**5,19**
13,21	12,90	15,71	5,19	16,05	13,31	12,92	16,67	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,19**
11,17	10,47	12,50	5,19	10,73	9,12	9,52	12,30	
Hirse gekocht + Austernpilze + Bulgur, trocken								**5,19**
12,39	11,87	28,17	8,00	12,50	5,19	12,89	13,56	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Spitzkohl								**5,19**
11,85	7,83	9,25	5,24	8,82	5,19	9,03	11,36	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**5,19**
11,85	7,83	9,25	5,24	8,82	5,19	9,03	11,36	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Kakao								**5,19**
13,09	14,10	26,00	5,19	16,91	13,94	15,94	20,74	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Haselnüsse								**5,19**
12,23	12,77	21,83	5,19	14,41	11,17	12,65	17,41	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**5,19**
11,85	7,83	9,25	5,24	8,82	5,19	9,03	11,36	
Austernpilze + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**5,19**
12,39	11,87	28,17	8,00	12,50	5,19	12,89	13,56	
Bulgur, trocken + Austernpilze + Hirse gekocht								**5,19**
12,39	11,87	28,17	8,00	12,50	5,19	12,89	13,56	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**5,19**
11,85	7,83	9,25	5,24	8,82	5,19	9,03	11,36	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Mais-Mehl								**5,19**
11,85	7,83	9,25	5,24	8,82	5,19	9,03	11,36	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**5,19**
11,85	7,83	9,25	5,24	8,82	5,19	9,03	11,36	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Bulgur, trocken								**5,19**
11,38	12,10	21,83	5,19	14,41	10,61	11,99	16,30	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Gerstenmehl								**5,19**
10,95	12,10	21,83	5,19	13,58	11,17	11,34	16,30	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,95	9,67	14,42	5,40	12,22	5,19	11,70	12,62	**5,19**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	14,62	13,85	16,21	5,19	18,84	15,56	16,05	19,43	**5,19**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,13	13,99	15,88	5,19	17,58	13,66	15,92	19,40	**5,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	15,01	15,13	19,13	5,19	19,77	17,49	16,72	22,11	**5,19**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	9,58	8,75	19,88	5,19	11,45	9,26	11,79	12,80	**5,19**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Buchweizen	11,38	11,43	21,83	5,19	14,41	12,83	12,65	17,41	**5,19**
Austernpilze + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	12,39	11,87	28,17	8,00	12,50	5,19	12,89	13,56	**5,19**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	11,60	11,13	12,50	5,19	11,56	8,57	10,84	11,19	**5,19**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	9,89	9,13	12,50	5,19	9,06	5,23	8,86	10,08	**5,19**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,54	8,53	19,83	16,78	9,17	5,19	11,58	10,22	**5,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,93	5,51	7,38	13,21	6,53	5,19	7,36	7,40	**5,19**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	7,75	7,13	12,50	5,19	7,39	5,79	6,89	7,86	**5,19**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	7,59	6,83	21,04	5,19	9,11	7,46	9,47	10,89	**5,19**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	10,93	9,44	11,75	5,19	10,43	6,11	10,43	13,72	**5,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	8,68	9,26	14,00	5,19	10,26	6,16	9,57	10,60	**5,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	10,20	9,30	15,25	5,19	11,88	6,06	11,10	12,47	**5,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	10,21	9,42	15,38	5,19	12,23	6,37	11,15	12,70	**5,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	8,69	9,38	14,13	5,19	10,62	6,47	9,63	10,83	**5,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Amaranth, ungekocht	11,80	11,43	21,83	5,19	15,24	12,83	12,65	18,52	**5,19**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,87	12,47	16,67	5,19	16,56	11,90	12,81	17,86	**5,19**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,03	12,47	16,67	5,19	11,56	10,79	10,84	12,30	**5,19**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Austernpilze	12,39	11,87	28,17	8,00	12,50	5,19	12,89	13,56	**5,19**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Austernpilze	12,39	11,87	28,17	8,00	12,50	5,19	12,89	13,56	**5,19**
3*Spitzkohl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	8,40	9,48	19,63	5,24	10,18	5,18	9,78	11,61	**5,18**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,14	7,13	13,46	7,00	7,83	5,18	7,73	10,33	**5,18**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,29	7,36	14,29	7,00	8,08	5,18	7,99	10,36	**5,18**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,15	7,27	13,83	7,09	8,39	5,18	8,22	10,77	**5,18**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	10,36	10,26	14,38	5,18	11,99	6,22	11,65	14,47	**5,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,06	14,61	15,83	5,18	18,04	14,34	16,05	18,90	**5,18**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	12,07	11,29	15,08	5,18	14,72	11,83	11,84	15,29	**5,18**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	15,43	14,96	18,92	5,18	21,53	17,74	17,78	23,46	**5,18**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	12,09	12,33	19,08	5,18	14,62	11,67	12,64	17,42	**5,18**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Roggenmehl	12,09	12,33	19,08	5,18	14,62	11,67	12,64	17,42	**5,18**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Bulgur, trocken	11,62	11,39	21,58	6,47	11,90	5,18	11,39	12,93	**5,18**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss	8,29	8,23	16,50	5,18	9,57	7,93	9,86	11,43	**5,18**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	8,51	8,45	17,04	5,18	10,03	8,72	9,65	11,31	**5,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss								**5,18**
8,47	8,21	16,79	5,18	9,31	8,10	9,55	10,84	
Roggenmehl + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,18**
12,09	12,33	19,08	5,18	14,62	11,67	12,64	17,42	
Sojabohnen + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,18**
12,09	12,33	19,08	5,18	14,62	11,67	12,64	17,42	
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**5,18**
11,62	11,39	21,58	6,47	11,90	5,18	11,39	12,93	
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Spitzkohl								**5,18**
11,62	11,39	21,58	6,47	11,90	5,18	11,39	12,93	
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**5,18**
11,62	11,39	21,58	6,47	11,90	5,18	11,39	12,93	
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Hirse gekocht								**5,18**
11,62	11,39	21,58	6,47	11,90	5,18	11,39	12,93	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,18**
9,60	10,24	13,75	5,18	11,18	6,27	10,89	13,53	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**5,18**
12,09	12,33	19,08	5,18	14,62	11,67	12,64	17,42	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Sojabohnen								**5,18**
12,09	12,33	19,08	5,18	14,62	11,67	12,64	17,42	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tomaten								**5,18**
10,24	8,91	14,79	5,18	12,36	6,11	11,36	12,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten								**5,18**
8,72	8,87	13,54	5,18	10,74	6,21	9,83	11,11	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Bulgur, trocken								**5,18**
11,62	11,39	21,58	6,47	11,90	5,18	11,39	12,93	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen								**5,18**
10,74	11,29	16,67	5,18	12,83	9,50	12,09	15,96	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**5,18**
12,18	9,99	14,71	5,18	14,66	10,61	12,17	16,88	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl								**5,18**
9,07	9,77	13,29	5,18	10,48	5,40	9,71	11,39	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl								**5,18**
10,59	9,81	14,54	5,18	12,09	5,30	11,24	13,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,18**
11,39	7,26	9,63	5,18	9,33	5,94	8,97	11,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,84	7,85	16,88	5,18	8,76	5,40	9,86	11,63	**5,18**
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	13,74	8,73	19,67	7,64	9,73	5,17	11,03	12,36	**5,17**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	10,37	7,81	9,96	14,48	8,27	5,17	9,33	9,29	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,55	11,11	12,96	5,17	12,88	10,31	12,68	14,53	**5,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	11,61	10,81	17,33	5,17	16,23	10,72	13,39	17,62	**5,17**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	14,23	14,48	22,71	5,17	17,64	16,09	14,41	20,19	**5,17**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,15	14,12	16,88	5,17	15,50	13,12	15,28	19,37	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,27	10,45	12,96	5,17	11,22	10,31	10,71	13,42	**5,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,46	9,95	15,46	5,17	10,37	10,60	9,49	13,13	**5,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	13,15	14,12	16,88	5,17	15,50	13,12	15,28	19,37	**5,17**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	16,87	16,29	17,17	5,17	21,96	18,56	18,77	22,61	**5,17**
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	13,38	11,52	17,33	5,17	13,21	9,49	11,02	14,61	**5,17**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	12,76	13,10	22,00	5,17	16,03	14,33	13,14	18,40	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,67	10,56	20,25	6,00	11,43	5,17	11,26	12,22	**5,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Spitzkohl	14,65	14,83	17,71	5,17	17,72	16,22	15,39	19,54	**5,17**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	12,00	11,24	18,96	5,17	14,83	12,23	14,11	16,02	**5,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	11,31	7,71	10,08	5,17	8,72	5,75	8,69	11,07	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,70	11,11	12,96	5,17	12,05	9,76	12,03	12,31	**5,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	9,29	7,77	8,96	14,50	8,58	5,17	10,26	9,33	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	8,99	9,11	12,96	5,17	9,55	6,42	10,05	11,20	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	6,85	7,11	12,96	5,17	7,88	6,98	8,08	8,98	**5,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	8,30	5,67	14,75	5,17	7,66	5,23	8,40	9,49	**5,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	12,76	13,10	22,00	5,17	16,03	14,33	13,14	18,40	**5,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	8,32	9,27	19,58	5,29	10,24	5,17	9,51	10,80	**5,17**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	16,85	16,17	17,04	5,17	21,60	18,24	18,72	22,38	**5,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	8,18	8,62	15,46	5,17	9,53	7,82	9,49	9,80	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	11,12	12,45	17,13	5,17	12,05	11,98	12,03	13,42	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,97	12,45	17,13	5,17	17,05	13,09	14,00	18,98	**5,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	10,85	10,79	16,71	5,17	15,42	10,77	12,63	16,69	**5,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	12,54	10,63	15,29	5,99	13,02	5,16	12,53	13,44	**5,16**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	14,42	11,51	16,79	6,53	13,60	5,16	12,64	13,78	**5,16**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,87	8,55	10,50	15,11	9,03	5,16	9,87	9,53	**5,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	7,73	6,49	17,38	5,16	9,23	5,34	9,63	10,23	**5,16**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	8,83	7,80	18,88	5,16	11,73	9,23	10,72	15,42	**5,16**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	11,40	13,13	27,21	5,16	15,06	11,45	17,30	19,87	**5,16**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	7,98	7,80	18,88	5,16	10,06	9,23	10,72	13,20	**5,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	11,50	7,39	9,75	5,16	9,05	5,93	8,91	11,64	**5,16**
Sojabohnen + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,92	14,69	20,50	5,16	18,70	16,32	15,68	20,89	**5,16**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	11,50	7,39	9,75	5,16	9,05	5,93	8,91	11,64	**5,16**
Spitzkohl + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,92	14,69	20,50	5,16	18,70	16,32	15,68	20,89	**5,16**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Bulgur, trocken	8,19	9,37	19,33	5,16	10,85	5,73	9,57	11,60	**5,16**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	8,19	9,37	19,33	5,16	10,85	5,73	9,57	11,60	**5,16**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Spitzkohl	11,50	7,39	9,75	5,16	9,05	5,93	8,91	11,64	**5,16**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Spitzkohl	14,92	14,69	20,50	5,16	18,70	16,32	15,68	20,89	**5,16**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	14,92	14,69	20,50	5,16	18,70	16,32	15,68	20,89	**5,16**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	13,45	13,31	15,83	5,16	16,03	13,60	14,05	17,24	**5,16**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	11,50	7,39	9,75	5,16	9,05	5,93	8,91	11,64	**5,16**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Linsen reif gekocht	13,45	13,31	15,83	5,16	16,03	13,60	14,05	17,24	**5,16**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	12,11	11,11	14,67	6,31	11,77	5,16	11,18	11,82	**5,16**
Linsen reif gekocht + Miso + Reis halbpoliert gegart	13,45	13,31	15,83	5,16	16,03	13,60	14,05	17,24	**5,16**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	12,11	11,11	14,67	6,31	11,77	5,16	11,18	11,82	**5,16**
Miso + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	13,45	13,31	15,83	5,16	16,03	13,60	14,05	17,24	**5,16**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	12,11	11,11	14,67	6,31	11,77	5,16	11,18	11,82	**5,16**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	12,11	11,11	14,67	6,31	11,77	5,16	11,18	11,82	**5,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Miso								**5,16**
13,45	13,31	15,83	5,16	16,03	13,60	14,05	17,24	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Miso								**5,16**
13,45	13,31	15,83	5,16	16,03	13,60	14,05	17,24	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,16**
6,97	6,47	16,75	5,16	8,42	5,39	8,86	9,30	
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht								**5,16**
9,28	8,47	19,92	5,16	9,58	8,09	10,67	11,47	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht								**5,16**
12,58	8,01	9,79	5,34	8,83	5,16	8,78	11,42	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**5,16**
11,50	7,39	9,75	5,16	9,05	5,93	8,91	11,64	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Mais-Mehl								**5,16**
11,50	7,39	9,75	5,16	9,05	5,93	8,91	11,64	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Sojabohnen								**5,16**
14,92	14,69	20,50	5,16	18,70	16,32	15,68	20,89	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart								**5,16**
12,11	11,11	14,67	6,31	11,77	5,16	11,18	11,82	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**5,16**
14,92	14,69	20,50	5,16	18,70	16,32	15,68	20,89	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**5,16**
12,11	11,11	14,67	6,31	11,77	5,16	11,18	11,82	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten								**5,16**
12,67	12,84	14,96	5,16	15,41	11,28	14,43	17,99	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse								**5,16**
7,81	7,41	22,42	5,78	7,78	5,16	9,61	10,31	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl								**5,16**
6,53	6,75	22,42	5,78	6,95	5,16	8,29	9,20	
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart								**5,16**
15,17	15,93	22,21	5,16	18,70	17,95	16,33	21,81	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**5,16**
16,78	16,69	18,75	5,16	21,86	19,18	19,03	23,69	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**5,16**
13,11	9,63	11,96	5,32	10,47	5,16	9,18	10,30	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**5,16**
12,94	12,77	21,67	5,16	16,36	14,52	13,36	18,98	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet							**5,16**
11,57	13,13	27,42	5,16	15,13	11,78	17,36	20,02
Champignons frisch + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
8,19	8,04	19,33	5,16	10,85	10,18	10,88	13,82
Kakao + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
11,61	13,37	27,67	5,16	15,85	12,40	17,46	20,49
Lauch gedünstet + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
8,15	7,80	19,08	5,16	10,13	9,56	10,78	13,36
Haselnüsse + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
9,90	10,71	19,33	5,16	10,85	6,84	10,88	13,82
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet							**5,16**
9,86	10,47	19,08	5,16	10,13	6,22	10,78	13,36
Gerstenmehl + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
7,33	9,37	19,33	5,16	9,18	6,84	8,25	11,60
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet							**5,16**
8,15	7,80	19,08	5,16	10,13	9,56	10,78	13,36
Buchweizen + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
8,19	8,04	19,33	5,16	10,85	10,18	10,88	13,82
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet							**5,16**
9,01	7,80	19,08	5,16	11,80	9,56	10,78	15,58
Amaranth, ungekocht + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
9,04	8,04	19,33	5,16	12,52	10,18	10,88	16,04
Bulgur, trocken + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
8,19	9,37	19,33	5,16	10,85	5,73	9,57	11,60
Champignons frisch + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
9,04	8,04	19,33	5,16	12,52	10,18	10,88	16,04
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Lauch gedünstet							**5,16**
11,57	13,13	27,42	5,16	15,13	11,78	17,36	20,02
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet							**5,16**
7,30	9,13	19,08	5,16	8,47	6,22	8,14	11,13
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet							**5,16**
9,01	7,80	19,08	5,16	11,80	9,56	10,78	15,58
Gerstenmehl + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
7,30	9,13	19,08	5,16	8,47	6,22	8,14	11,13
Haselnüsse + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
9,86	10,47	19,08	5,16	10,13	6,22	10,78	13,36

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Kakao + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
11,57	13,13	27,42	5,16	15,13	11,78	17,36	20,02
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Lauch gedünstet							**5,16**
9,86	10,47	19,08	5,16	10,13	6,22	10,78	13,36
Buchweizen + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
8,15	7,80	19,08	5,16	10,13	9,56	10,78	13,36
Amaranth, ungekocht + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
9,01	7,80	19,08	5,16	11,80	9,56	10,78	15,58
Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
9,01	7,80	19,08	5,16	11,80	9,56	10,78	15,58
Champignons frisch + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
8,19	9,37	19,33	5,16	10,85	5,73	9,57	11,60
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Lauch gedünstet							**5,16**
8,15	7,80	19,08	5,16	10,13	9,56	10,78	13,36
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Lauch gedünstet							**5,16**
7,30	9,13	19,08	5,16	8,47	6,22	8,14	11,13
Lauch gedünstet + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
9,86	10,47	19,08	5,16	10,13	6,22	10,78	13,36
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Champignons frisch							**5,16**
7,33	9,37	19,33	5,16	9,18	6,84	8,25	11,60
Champignons frisch + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**5,16**
9,90	10,71	19,33	5,16	10,85	6,84	10,88	13,82
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Champignons frisch							**5,16**
9,90	10,71	19,33	5,16	10,85	6,84	10,88	13,82
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch							**5,16**
9,04	8,04	19,33	5,16	12,52	10,18	10,88	16,04
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Champignons frisch							**5,16**
8,19	8,04	19,33	5,16	10,85	10,18	10,88	13,82
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Champignons frisch							**5,16**
9,04	8,04	19,33	5,16	12,52	10,18	10,88	16,04
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Champignons frisch							**5,16**
8,19	9,37	19,33	5,16	10,85	5,73	9,57	11,60
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch							**5,16**
8,19	8,04	19,33	5,16	10,85	10,18	10,88	13,82
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch							**5,16**
8,19	9,37	19,33	5,16	10,85	5,73	9,57	11,60

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Champignons frisch								**5,16**
11,61	13,37	27,67	5,16	15,85	12,40	17,46	20,49	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**5,16**
11,61	13,37	27,67	5,16	15,85	12,40	17,46	20,49	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**5,16**
9,90	10,71	19,33	5,16	10,85	6,84	10,88	13,82	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**5,16**
7,33	9,37	19,33	5,16	9,18	6,84	8,25	11,60	
Champignons frisch + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**5,16**
7,33	9,37	19,33	5,16	9,18	6,84	8,25	11,60	
Lauch gedünstet + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**5,16**
7,30	9,13	19,08	5,16	8,47	6,22	8,14	11,13	
Champignons frisch + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**5,16**
11,61	13,37	27,67	5,16	15,85	12,40	17,46	20,49	
Lauch gedünstet + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**5,16**
11,57	13,13	27,42	5,16	15,13	11,78	17,36	20,02	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**5,16**
7,12	9,13	18,88	5,16	8,39	5,89	8,09	10,98	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**5,16**
9,69	10,47	18,88	5,16	10,06	5,89	10,72	13,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,16**
8,73	8,86	13,63	5,16	10,84	6,26	9,89	11,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,16**
10,25	8,90	14,88	5,16	12,46	6,16	11,42	13,07	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht								**5,16**
8,24	7,41	18,25	6,89	8,62	5,16	9,61	9,20	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Kakao								**5,16**
11,61	13,37	27,67	5,16	15,85	12,40	17,46	20,49	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Kakao								**5,16**
11,61	13,37	27,67	5,16	15,85	12,40	17,46	20,49	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Kakao								**5,16**
11,57	13,13	27,42	5,16	15,13	11,78	17,36	20,02	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Kakao								**5,16**
11,57	13,13	27,42	5,16	15,13	11,78	17,36	20,02	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Haselnüsse								**5,16**
9,90	10,71	19,33	5,16	10,85	6,84	10,88	13,82	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**5,16**
9,86	10,47	19,08	5,16	10,13	6,22	10,78	13,36	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Gerstenmehl								**5,16**
7,33	9,37	19,33	5,16	9,18	6,84	8,25	11,60	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Haselnüsse								**5,16**
9,86	10,47	19,08	5,16	10,13	6,22	10,78	13,36	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Gerstenmehl								**5,16**
7,30	9,13	19,08	5,16	8,47	6,22	8,14	11,13	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**5,16**
7,33	9,37	19,33	5,16	9,18	6,84	8,25	11,60	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**5,16**
7,30	9,13	19,08	5,16	8,47	6,22	8,14	11,13	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**5,16**
9,90	10,71	19,33	5,16	10,85	6,84	10,88	13,82	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,16**
11,60	7,70	9,29	5,16	9,62	6,44	8,63	11,61	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,16**
11,55	7,34	8,92	5,16	8,54	5,51	8,47	10,91	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Buchweizen								**5,16**
8,15	7,80	19,08	5,16	10,13	9,56	10,78	13,36	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**5,16**
8,15	7,80	19,08	5,16	10,13	9,56	10,78	13,36	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**5,16**
8,19	8,04	19,33	5,16	10,85	10,18	10,88	13,82	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Buchweizen								**5,16**
8,19	8,04	19,33	5,16	10,85	10,18	10,88	13,82	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Amaranth, ungekocht								**5,16**
9,04	8,04	19,33	5,16	12,52	10,18	10,88	16,04	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**5,16**
9,01	7,80	19,08	5,16	11,80	9,56	10,78	15,58	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Amaranth, ungekocht								**5,16**
9,01	7,80	19,08	5,16	11,80	9,56	10,78	15,58	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**5,16**
9,04	8,04	19,33	5,16	12,52	10,18	10,88	16,04	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl								**5,15**
11,73	10,12	12,88	5,43	10,50	5,15	10,52	12,67	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**5,15**
11,73	10,12	12,88	5,43	10,50	5,15	10,52	12,67	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**5,14**
9,87	10,84	12,63	5,14	12,10	6,73	12,32	12,10	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**5,14**
13,23	12,89	15,88	5,14	16,25	13,42	13,05	16,84	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh								**5,14**
9,56	10,10	15,50	5,14	10,43	10,76	9,80	13,94	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**5,14**
11,41	11,63	22,46	5,14	16,47	12,66	15,88	19,81	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**5,14**
11,47	10,79	18,54	5,14	11,82	7,18	13,26	14,27	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**5,14**
10,56	10,29	18,29	5,14	13,97	9,88	12,59	16,48	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**5,14**
14,08	8,75	10,33	5,98	9,60	5,14	9,32	11,67	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**5,14**
14,08	8,75	10,33	5,98	9,60	5,14	9,32	11,67	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**5,14**
14,08	8,75	10,33	5,98	9,60	5,14	9,32	11,67	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**5,14**
14,08	8,75	10,33	5,98	9,60	5,14	9,32	11,67	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**5,14**
9,71	9,63	18,29	5,14	13,97	9,33	11,93	15,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**5,14**
9,28	9,63	18,29	5,14	13,13	9,88	11,27	15,37	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**5,14**
10,82	10,95	15,67	5,14	14,28	9,83	12,87	17,38	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**5,14**
13,65	13,69	22,21	5,14	17,71	15,22	13,88	20,36	
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso								**5,14**
14,06	12,30	14,63	5,14	13,80	10,47	12,35	14,77	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**5,14**
7,12	6,51	18,96	5,14	8,18	6,34	8,69	9,17	
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,14**
9,44	8,62	19,71	5,14	11,37	9,11	11,59	12,40	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl								**5,14**
8,65	9,31	14,08	5,14	10,23	6,07	9,61	10,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**5,14**
10,18	9,35	15,33	5,14	11,85	5,97	11,14	12,56	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**5,14**
9,76	8,13	14,38	5,14	9,32	6,07	9,97	10,93	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen								**5,14**
9,71	8,96	18,29	5,14	13,97	11,55	12,59	16,48	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**5,14**
14,08	8,75	10,33	5,98	9,60	5,14	9,32	11,67	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**5,14**
14,08	8,75	10,33	5,98	9,60	5,14	9,32	11,67	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,14**
13,02	9,23	9,83	5,14	10,92	7,26	10,11	13,10	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,14**
9,27	9,52	12,88	5,29	10,49	5,14	10,07	10,77	
3*Hirse gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,14**
13,38	11,51	17,42	5,14	13,31	9,55	11,09	14,70	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**5,14**
10,19	8,13	14,38	5,14	10,15	6,07	9,97	12,04	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**5,14**
10,13	8,96	18,29	5,14	14,80	11,55	12,59	17,59	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Pistazien roh								**5,14**
8,28	8,77	15,50	5,14	9,59	7,98	9,80	10,61	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,14**
7,72	6,78	19,79	5,14	10,18	7,26	10,11	11,87	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**5,14**
12,68	12,13	13,25	5,71	11,98	5,14	11,78	11,24	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht								**5,14**
11,26	11,53	21,13	6,59	12,23	5,14	12,08	13,04	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart								**5,14**
13,14	12,41	22,63	7,13	12,82	5,14	12,19	13,38	
Spitzkohl + Walnüsse + Bohnen grün gekocht								**5,13**
10,36	9,03	15,00	5,13	12,18	6,16	11,36	13,13	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**5,13**
8,84	8,99	13,75	5,13	10,57	6,26	9,83	11,27	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht							**5,13**
8,84	8,99	13,75	5,13	10,57	6,26	9,83	11,27
Walnüsse + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht							**5,13**
10,36	9,03	15,00	5,13	12,18	6,16	11,36	13,13
Tomaten + Miso + Roggenmehl							**5,13**
11,29	11,21	14,17	5,13	13,42	9,68	11,54	15,02
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Roggenmehl							**5,13**
13,09	13,44	17,58	5,13	17,13	13,86	15,34	20,47
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl							**5,13**
13,09	13,44	17,58	5,13	17,13	13,86	15,34	20,47
Miso + Tomaten + Roggenmehl							**5,13**
11,29	11,21	14,17	5,13	13,42	9,68	11,54	15,02
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**5,13**
8,56	8,44	17,13	5,13	9,34	8,08	9,83	11,42
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,13**
8,93	9,17	12,92	5,13	10,17	5,21	9,54	10,18
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Spitzkohl							**5,13**
10,36	9,03	15,00	5,13	12,18	6,16	11,36	13,13
Roggenmehl + Tomaten + Miso							**5,13**
11,29	11,21	14,17	5,13	13,42	9,68	11,54	15,02
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,13**
8,93	9,17	12,92	5,13	10,17	5,21	9,54	10,18
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl							**5,13**
8,84	8,99	13,75	5,13	10,57	6,26	9,83	11,27
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**5,13**
13,09	13,44	17,58	5,13	17,13	13,86	15,34	20,47
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**5,13**
13,09	13,44	17,58	5,13	17,13	13,86	15,34	20,47
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl							**5,13**
8,84	8,99	13,75	5,13	10,57	6,26	9,83	11,27
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl							**5,13**
10,36	9,03	15,00	5,13	12,18	6,16	11,36	13,13
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao							**5,13**
12,28	12,64	23,42	5,13	17,77	13,47	16,36	21,02
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze							**5,13**
12,02	12,68	18,33	5,13	14,08	12,33	14,27	17,48

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**5,13**
11,43	11,31	19,25	5,13	15,27	10,69	13,07	17,69	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**5,13**
8,93	9,17	12,92	5,13	10,17	5,21	9,54	10,18	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**5,13**
8,93	9,17	12,92	5,13	10,17	5,21	9,54	10,18	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,13**
8,84	8,99	13,75	5,13	10,57	6,26	9,83	11,27	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**5,13**
8,84	8,99	13,75	5,13	10,57	6,26	9,83	11,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl								**5,13**
8,93	9,17	12,92	5,13	10,17	5,21	9,54	10,18	
Hirse gekocht + Miso + Kartoffeln gegart								**5,13**
11,90	10,35	13,67	5,13	12,40	8,71	10,37	12,47	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**5,13**
11,29	7,43	9,58	5,13	8,57	5,78	8,43	10,87	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**5,13**
11,32	7,67	9,83	5,13	9,28	6,40	8,54	11,33	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**5,13**
12,83	12,76	21,00	5,13	17,48	14,67	13,92	19,82	
Kartoffeln gegart + Miso + Hirse gekocht								**5,13**
11,90	10,35	13,67	5,13	12,40	8,71	10,37	12,47	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**5,13**
11,29	7,43	9,58	5,13	8,57	5,78	8,43	10,87	
Miso + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**5,13**
11,90	10,35	13,67	5,13	12,40	8,71	10,37	12,47	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**5,13**
12,83	12,76	21,00	5,13	17,48	14,67	13,92	19,82	
Miso + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**5,13**
11,90	10,35	13,67	5,13	12,40	8,71	10,37	12,47	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**5,13**
11,32	7,67	9,83	5,13	9,28	6,40	8,54	11,33	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**5,13**
12,83	12,76	21,00	5,13	17,48	14,67	13,92	19,82	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Miso								**5,13**
11,90	10,35	13,67	5,13	12,40	8,71	10,37	12,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	13,09	13,44	17,58	5,13	17,13	13,86	15,34	20,47	**5,13**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Miso	11,90	10,35	13,67	5,13	12,40	8,71	10,37	12,47	**5,13**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	13,09	13,44	17,58	5,13	17,13	13,86	15,34	20,47	**5,13**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	12,83	12,76	21,00	5,13	17,48	14,67	13,92	19,82	**5,13**
Tomaten + Roggenmehl + Miso	11,29	11,21	14,17	5,13	13,42	9,68	11,54	15,02	**5,13**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	11,29	7,43	9,58	5,13	8,57	5,78	8,43	10,87	**5,13**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	11,29	7,43	9,58	5,13	8,57	5,78	8,43	10,87	**5,13**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	11,32	7,67	9,83	5,13	9,28	6,40	8,54	11,33	**5,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	8,93	9,17	12,92	5,13	10,17	5,21	9,54	10,18	**5,13**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Mais-Mehl	11,32	7,67	9,83	5,13	9,28	6,40	8,54	11,33	**5,13**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	12,83	12,76	21,00	5,13	17,48	14,67	13,92	19,82	**5,13**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	12,83	12,76	21,00	5,13	17,48	14,67	13,92	19,82	**5,13**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	11,97	11,14	14,63	5,13	14,68	12,09	11,40	14,93	**5,13**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	12,00	11,38	14,88	5,13	15,40	12,72	11,51	15,40	**5,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	10,57	10,64	19,25	5,13	15,27	10,13	12,41	16,58	**5,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	10,15	10,64	19,25	5,13	14,43	10,69	11,75	16,58	**5,13**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	14,48	12,13	14,42	5,13	15,57	10,72	13,41	16,11	**5,13**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Miso	12,00	11,38	14,88	5,13	15,40	12,72	11,51	15,40	**5,13**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Miso								**5,13**
11,95	11,02	14,50	5,13	14,33	11,78	11,35	14,70	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**5,13**
10,57	9,97	19,25	5,13	15,27	12,36	13,07	17,69	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**5,13**
11,29	7,43	9,58	5,13	8,57	5,78	8,43	10,87	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**5,13**
11,29	7,43	9,58	5,13	8,57	5,78	8,43	10,87	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**5,13**
11,32	7,67	9,83	5,13	9,28	6,40	8,54	11,33	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Champignons frisch								**5,13**
11,32	7,67	9,83	5,13	9,28	6,40	8,54	11,33	
Roggenmehl + Miso + Tomaten								**5,13**
11,29	11,21	14,17	5,13	13,42	9,68	11,54	15,02	
Miso + Roggenmehl + Tomaten								**5,13**
11,29	11,21	14,17	5,13	13,42	9,68	11,54	15,02	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Walnüsse								**5,13**
10,36	9,03	15,00	5,13	12,18	6,16	11,36	13,13	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Walnüsse								**5,13**
10,36	9,03	15,00	5,13	12,18	6,16	11,36	13,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl								**5,13**
11,76	8,15	9,54	5,13	9,26	5,24	8,99	12,03	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl								**5,13**
11,93	11,89	17,83	5,13	14,12	10,96	12,60	16,56	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Roggenmehl								**5,13**
10,94	10,31	14,42	5,13	13,68	10,48	11,66	14,74	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**5,13**
11,98	11,26	14,75	5,13	15,04	12,41	11,45	15,17	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**5,13**
11,95	11,02	14,50	5,13	14,33	11,78	11,35	14,70	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,13**
12,68	12,83	15,04	5,13	15,51	11,33	14,50	18,08	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht								**5,13**
11,00	9,97	19,25	5,13	16,10	12,36	13,07	18,80	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,13**
8,94	9,30	13,29	5,13	11,13	6,77	9,55	11,23	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Reis halbpoliert gegart	8,18	8,00	18,88	5,13	10,24	9,02	10,98	13,32	**5,13**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,47	9,34	14,54	5,13	12,75	6,67	11,08	13,10	**5,13**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	9,89	10,67	18,88	5,13	10,24	5,69	10,98	13,32	**5,13**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	7,33	9,33	18,88	5,13	8,58	5,69	8,35	11,10	**5,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	8,89	8,94	12,92	5,13	10,06	5,83	9,39	10,53	**5,13**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	9,04	8,00	18,88	5,13	11,91	9,02	10,98	15,54	**5,13**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	11,99	11,25	14,50	5,13	14,43	11,16	11,49	14,34	**5,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	10,41	8,98	14,17	5,13	11,68	5,73	10,92	12,40	**5,13**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Reis halbpoliert gegart	11,60	13,33	27,21	5,13	15,24	11,24	17,56	19,99	**5,13**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	13,22	11,53	18,50	7,18	12,08	5,13	11,68	12,20	**5,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,09	10,59	13,79	5,12	14,00	12,22	12,53	15,26	**5,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	12,48	11,11	12,75	5,12	12,69	9,29	11,69	13,68	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,06	10,35	13,54	5,12	13,28	11,59	12,43	14,79	**5,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln	11,09	11,17	12,38	5,12	11,18	5,17	10,95	10,42	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,81	9,92	13,79	5,12	12,33	12,22	10,56	14,14	**5,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	11,20	10,45	12,75	5,12	11,03	9,29	9,72	12,57	**5,12**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,27	9,87	14,92	5,12	9,96	10,29	9,19	12,88	**5,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,77	9,68	13,54	5,12	11,62	11,59	10,45	13,68	**5,12**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	12,61	8,39	12,63	6,23	9,47	5,12	10,21	11,84	**5,12**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	10,62	11,69	20,67	5,12	13,92	10,52	14,28	17,72	**5,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	10,56	11,33	20,29	5,12	12,84	9,59	14,12	17,02	**5,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	9,71	10,00	16,13	5,12	10,34	6,81	10,83	13,69	**5,12**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	9,76	10,36	16,50	5,12	11,42	7,74	10,99	14,39	**5,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	8,85	9,33	16,13	5,12	10,34	6,26	10,17	12,58	**5,12**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	8,91	9,69	16,50	5,12	11,42	7,19	10,33	13,28	**5,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	8,43	9,33	16,13	5,12	9,51	6,81	9,51	12,58	**5,12**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	8,48	9,69	16,50	5,12	10,58	7,74	9,67	13,28	**5,12**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	11,95	11,36	15,08	5,12	14,45	11,67	11,64	14,99	**5,12**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,52	14,70	17,54	5,12	17,63	16,07	15,18	19,14	**5,12**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,18	7,59	9,92	5,12	8,63	5,60	8,49	10,67	**5,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	12,65	8,97	10,63	5,12	10,25	7,36	9,75	12,46	**5,12**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,86	11,11	18,79	5,12	14,74	12,08	13,91	15,62	**5,12**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	16,83	16,23	17,13	5,12	21,58	18,16	18,76	22,47	**5,12**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	12,83	11,29	15,21	6,41	11,78	5,12	10,93	11,89	**5,12**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	9,33	9,03	16,50	5,12	12,25	9,41	10,99	15,50	**5,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	8,91	9,03	16,50	5,12	11,42	9,41	10,99	14,39	**5,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	9,28	8,67	16,13	5,12	11,18	8,48	10,83	14,80	**5,12**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	8,85	8,67	16,13	5,12	10,34	8,48	10,83	13,69	**5,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	11,62	11,11	12,75	5,12	11,86	8,73	11,03	11,46	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,24	10,59	13,79	5,12	13,17	11,66	11,88	13,03	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,20	10,35	13,54	5,12	12,45	11,04	11,77	12,57	**5,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Hafer	9,91	9,11	12,75	5,12	9,36	5,40	9,06	10,34	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	6,35	6,35	13,54	5,12	8,28	8,26	7,82	9,23	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	6,39	6,59	13,79	5,12	9,00	8,88	7,93	9,70	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	8,49	8,35	13,54	5,12	9,95	7,71	9,80	11,46	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	8,53	8,59	13,79	5,12	10,67	8,33	9,90	11,92	**5,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Quinoa	7,78	7,11	12,75	5,12	7,69	5,96	7,09	8,12	**5,12**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	14,85	14,31	18,29	5,12	19,23	16,36	16,43	20,56	**5,12**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	15,24	15,59	21,21	5,12	20,16	18,28	17,11	23,23	**5,12**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	8,20	5,72	17,13	5,49	7,33	5,12	8,05	9,12	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	13,14	10,65	12,92	5,12	14,41	11,16	13,05	15,93	**5,12**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,88	10,87	15,08	5,12	14,05	7,48	12,55	14,59	**5,12**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,36	10,83	13,83	5,12	12,43	7,58	11,03	12,72	**5,12**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	12,32	10,68	15,38	5,12	14,95	9,76	12,43	16,78	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	7,67	7,25	9,63	5,12	9,83	6,66	8,59	9,70	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	7,64	7,01	9,38	5,12	9,12	6,04	8,48	9,23	**5,12**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh	7,99	8,53	14,92	5,12	9,13	7,51	9,19	9,54	**5,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	15,90	12,45	16,92	5,12	16,86	12,07	13,01	18,12	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,51	11,92	17,96	5,12	18,17	14,99	13,85	19,70	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,63	11,68	17,71	5,12	12,45	13,26	11,77	13,68	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,47	11,68	17,71	5,12	17,45	14,37	13,74	19,23	**5,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,66	11,92	17,96	5,12	13,17	13,88	11,88	14,14	**5,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,05	12,45	16,92	5,12	11,86	10,96	11,03	12,57	**5,12**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	12,22	8,15	9,33	5,47	9,17	5,12	9,46	11,53	**5,12**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,52	8,47	14,71	7,71	9,22	5,12	9,49	11,29	**5,12**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,77	11,03	14,38	5,11	12,83	11,22	12,27	14,11	**5,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	12,57	11,47	15,54	5,11	15,98	11,27	14,27	16,68	**5,11**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	11,42	7,48	9,54	5,11	9,73	6,82	8,57	11,76	**5,11**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	11,37	7,12	9,17	5,11	8,66	5,88	8,41	11,06	**5,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,49	10,37	14,38	5,11	11,17	11,22	10,30	13,00	**5,11**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	12,60	11,12	17,83	5,11	13,72	10,62	11,53	15,31	**5,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**5,11**
12,60	11,12	17,83	5,11	13,72	10,62	11,53	15,31	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**5,11**
8,15	9,13	19,08	5,16	10,13	5,11	9,46	11,13	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken							**5,11**
8,22	9,61	19,75	5,36	10,28	5,11	9,76	11,18	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken							**5,11**
8,15	9,13	19,08	5,16	10,13	5,11	9,46	11,13	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Bulgur, trocken							**5,11**
8,22	9,61	19,75	5,36	10,28	5,11	9,76	11,18	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Cashewnuss							**5,11**
8,32	8,21	16,75	5,11	9,87	8,10	10,06	11,70	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,11**
10,45	9,21	14,17	5,13	11,78	5,11	11,07	12,04	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,11**
10,45	9,21	14,17	5,13	11,78	5,11	11,07	12,04	
Austernpilze + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,11**
9,82	9,45	22,00	5,11	11,78	10,09	10,63	13,64	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Miso							**5,11**
12,32	11,61	16,25	5,11	17,07	13,59	12,83	17,82	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Miso							**5,11**
12,29	11,37	16,00	5,11	16,35	12,97	12,72	17,36	
Sojabohnen + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,11**
9,82	9,45	22,00	5,11	11,78	10,09	10,63	13,64	
Tomaten + Gerstenmehl + Spitzkohl							**5,11**
7,24	9,25	19,08	5,11	8,22	5,94	8,09	11,13	
Buchweizen + Tomaten + Spitzkohl							**5,11**
8,09	7,92	19,08	5,11	9,88	9,28	10,72	13,36	
Tomaten + Buchweizen + Spitzkohl							**5,11**
8,09	7,92	19,08	5,11	9,88	9,28	10,72	13,36	
Tomaten + Kakao + Spitzkohl							**5,11**
11,51	13,25	27,42	5,11	14,88	11,50	17,30	20,02	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl							**5,11**
8,95	7,92	19,08	5,11	11,55	9,28	10,72	15,58	
Haselnüsse + Tomaten + Spitzkohl							**5,11**
9,80	10,59	19,08	5,11	9,88	5,94	10,72	13,36	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Gerstenmehl + Tomaten + Spitzkohl							**5,11**
7,24	9,25	19,08	5,11	8,22	5,94	8,09	11,13
Tomaten + Haselnüsse + Spitzkohl							**5,11**
9,80	10,59	19,08	5,11	9,88	5,94	10,72	13,36
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Spitzkohl							**5,11**
8,95	7,92	19,08	5,11	11,55	9,28	10,72	15,58
Kakao + Tomaten + Spitzkohl							**5,11**
11,51	13,25	27,42	5,11	14,88	11,50	17,30	20,02
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze							**5,11**
9,97	8,67	17,13	5,41	11,30	5,11	10,74	11,60
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**5,11**
11,87	10,55	18,83	5,11	11,53	7,38	12,50	13,98
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**5,11**
11,91	10,79	19,08	5,11	12,25	8,01	12,61	14,44
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao							**5,11**
13,63	14,87	23,67	5,11	17,42	15,78	18,09	21,50
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse							**5,11**
12,77	13,53	19,50	5,11	14,92	13,01	14,80	18,17
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**5,11**
8,63	9,03	13,58	5,11	10,08	6,10	9,36	10,49
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl							**5,11**
8,63	9,03	13,58	5,11	10,08	6,10	9,36	10,49
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl							**5,11**
8,67	9,27	13,83	5,11	10,80	6,72	9,46	10,96
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl							**5,11**
8,67	9,27	13,83	5,11	10,80	6,72	9,46	10,96
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart							**5,11**
10,45	9,21	14,17	5,13	11,78	5,11	11,07	12,04
Tomaten + Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart							**5,11**
8,22	9,61	19,75	5,36	10,28	5,11	9,76	11,18
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**5,11**
12,60	11,12	17,83	5,11	13,72	10,62	11,53	15,31
Lauch gedünstet + Walnüsse + Kartoffeln gegart							**5,11**
10,15	9,07	14,83	5,11	11,70	6,00	10,88	12,36
Bulgur, trocken + Tomaten + Kartoffeln gegart							**5,11**
8,22	9,61	19,75	5,36	10,28	5,11	9,76	11,18

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	8,63	9,03	13,58	5,11	10,08	6,10	9,36	10,49	**5,11**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	8,63	9,03	13,58	5,11	10,08	6,10	9,36	10,49	**5,11**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	8,67	9,27	13,83	5,11	10,80	6,72	9,46	10,96	**5,11**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	8,67	9,27	13,83	5,11	10,80	6,72	9,46	10,96	**5,11**
Walnüsse + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	10,19	9,31	15,08	5,11	12,42	6,62	10,99	12,82	**5,11**
Champignons frisch + Walnüsse + Kartoffeln gegart	10,19	9,31	15,08	5,11	12,42	6,62	10,99	12,82	**5,11**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Hirse gekocht	12,60	11,12	17,83	5,11	13,72	10,62	11,53	15,31	**5,11**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	10,15	9,07	14,83	5,11	11,70	6,00	10,88	12,36	**5,11**
Lauch gedünstet + Miso + Erbsen grün gekocht	12,29	11,37	16,00	5,11	16,35	12,97	12,72	17,36	**5,11**
Miso + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	12,32	11,61	16,25	5,11	17,07	13,59	12,83	17,82	**5,11**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Miso	12,32	11,61	16,25	5,11	17,07	13,59	12,83	17,82	**5,11**
Miso + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	12,29	11,37	16,00	5,11	16,35	12,97	12,72	17,36	**5,11**
Champignons frisch + Miso + Erbsen grün gekocht	12,32	11,61	16,25	5,11	17,07	13,59	12,83	17,82	**5,11**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Miso	12,29	11,37	16,00	5,11	16,35	12,97	12,72	17,36	**5,11**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	10,45	9,21	14,17	5,13	11,78	5,11	11,07	12,04	**5,11**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Sojabohnen	9,82	9,45	22,00	5,11	11,78	10,09	10,63	13,64	**5,11**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Sojabohnen	12,60	11,12	17,83	5,11	13,72	10,62	11,53	15,31	**5,11**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	9,82	9,45	22,00	5,11	11,78	10,09	10,63	13,64	**5,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**5,11**
12,60	11,12	17,83	5,11	13,72	10,62	11,53	15,31	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**5,11**
8,00	7,77	19,13	5,11	9,93	9,18	10,49	12,63	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**5,11**
8,85	7,77	19,13	5,11	11,59	9,18	10,49	14,86	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Tomaten								**5,11**
11,42	13,10	27,46	5,11	14,93	11,40	17,07	19,30	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**5,11**
13,00	12,99	20,63	5,11	15,83	13,42	13,11	18,21	
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**5,11**
11,71	11,31	14,88	5,11	14,36	11,46	11,45	14,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten								**5,11**
7,15	9,10	19,13	5,11	8,26	5,84	7,86	10,41	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**5,11**
9,71	10,43	19,13	5,11	9,93	5,84	10,49	12,63	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**5,11**
11,92	12,87	19,50	5,11	14,92	12,45	14,14	17,06	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**5,11**
11,49	12,87	19,50	5,11	14,08	13,01	13,48	17,06	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl								**5,11**
9,77	8,79	14,92	5,11	8,92	5,23	8,00	10,00	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse								**5,11**
11,05	9,45	14,92	5,11	9,75	5,23	9,32	11,11	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,11**
12,81	12,65	21,50	5,11	16,28	14,37	13,16	18,58	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**5,11**
12,35	12,20	19,50	5,11	15,75	14,67	14,80	19,28	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**5,11**
10,20	8,12	14,92	5,11	9,75	6,89	9,32	11,11	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**5,11**
11,92	12,20	19,50	5,11	14,92	14,67	14,80	18,17	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**5,11**
10,16	7,88	14,67	5,11	9,03	6,27	9,21	10,64	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**5,11**
10,59	7,88	14,67	5,11	9,87	6,27	9,21	11,76	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**5,11**
10,62	8,12	14,92	5,11	10,58	6,89	9,32	12,22	
Miso + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**5,11**
12,29	11,37	16,00	5,11	16,35	12,97	12,72	17,36	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl								**5,11**
8,15	9,13	19,08	5,16	10,13	5,11	9,46	11,13	
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**5,11**
8,15	9,13	19,08	5,16	10,13	5,11	9,46	11,13	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**5,11**
8,15	9,13	19,08	5,16	10,13	5,11	9,46	11,13	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**5,11**
8,63	9,03	13,58	5,11	10,08	6,10	9,36	10,49	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**5,11**
10,15	9,07	14,83	5,11	11,70	6,00	10,88	12,36	
Erbsen grün gekocht + Miso + Lauch gedünstet								**5,11**
12,29	11,37	16,00	5,11	16,35	12,97	12,72	17,36	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**5,11**
8,15	9,13	19,08	5,16	10,13	5,11	9,46	11,13	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Lauch gedünstet								**5,11**
10,15	9,07	14,83	5,11	11,70	6,00	10,88	12,36	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**5,11**
8,63	9,03	13,58	5,11	10,08	6,10	9,36	10,49	
Miso + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**5,11**
12,32	11,61	16,25	5,11	17,07	13,59	12,83	17,82	
Bulgur, trocken + Kartoffeln gegart + Tomaten								**5,11**
8,22	9,61	19,75	5,36	10,28	5,11	9,76	11,18	
Erbsen grün gekocht + Miso + Champignons frisch								**5,11**
12,32	11,61	16,25	5,11	17,07	13,59	12,83	17,82	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Tomaten								**5,11**
7,24	9,25	19,08	5,11	8,22	5,94	8,09	11,13	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Champignons frisch								**5,11**
10,19	9,31	15,08	5,11	12,42	6,62	10,99	12,82	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**5,11**
8,67	9,27	13,83	5,11	10,80	6,72	9,46	10,96	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**5,11**
10,19	9,31	15,08	5,11	12,42	6,62	10,99	12,82	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Champignons frisch							**5,11**
8,67	9,27	13,83	5,11	10,80	6,72	9,46	10,96	
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Tomaten							**5,11**
8,95	7,92	19,08	5,11	11,55	9,28	10,72	15,58	
Buchweizen + Spitzkohl + Tomaten							**5,11**
8,09	7,92	19,08	5,11	9,88	9,28	10,72	13,36	
Kakao + Spitzkohl + Tomaten							**5,11**
11,51	13,25	27,42	5,11	14,88	11,50	17,30	20,02	
Haselnüsse + Spitzkohl + Tomaten							**5,11**
9,80	10,59	19,08	5,11	9,88	5,94	10,72	13,36	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**5,11**
8,95	7,92	19,08	5,11	11,55	9,28	10,72	15,58	
Spitzkohl + Kakao + Tomaten							**5,11**
11,51	13,25	27,42	5,11	14,88	11,50	17,30	20,02	
Kartoffeln gegart + Bulgur, trocken + Tomaten							**5,11**
8,22	9,61	19,75	5,36	10,28	5,11	9,76	11,18	
Spitzkohl + Buchweizen + Tomaten							**5,11**
8,09	7,92	19,08	5,11	9,88	9,28	10,72	13,36	
Spitzkohl + Haselnüsse + Tomaten							**5,11**
9,80	10,59	19,08	5,11	9,88	5,94	10,72	13,36	
Spitzkohl + Gerstenmehl + Tomaten							**5,11**
7,24	9,25	19,08	5,11	8,22	5,94	8,09	11,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**5,11**
9,91	11,03	14,38	5,11	12,00	10,67	11,61	11,89	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse							**5,11**
10,45	9,21	14,17	5,13	11,78	5,11	11,07	12,04	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Walnüsse							**5,11**
10,19	9,31	15,08	5,11	12,42	6,62	10,99	12,82	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**5,11**
10,15	9,07	14,83	5,11	11,70	6,00	10,88	12,36	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**5,11**
10,19	9,31	15,08	5,11	12,42	6,62	10,99	12,82	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Walnüsse							**5,11**
10,15	9,07	14,83	5,11	11,70	6,00	10,88	12,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse							**5,11**
10,45	9,21	14,17	5,13	11,78	5,11	11,07	12,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	8,21	9,03	14,38	5,11	9,50	7,33	9,64	10,78	**5,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	6,07	7,03	14,38	5,11	7,83	7,89	7,66	8,56	**5,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,44	15,17	17,42	5,11	17,46	15,29	16,59	20,70	**5,11**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Roggenmehl	9,10	9,75	13,54	5,11	10,78	5,57	9,91	11,66	**5,11**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Roggenmehl	10,62	9,79	14,79	5,11	12,39	5,47	11,43	13,52	**5,11**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,83	10,74	23,50	10,30	11,08	5,11	11,95	13,44	**5,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,35	7,70	10,21	5,11	8,67	5,67	8,32	8,56	**5,11**
Spitzkohl + Tomaten + Kakao	11,51	13,25	27,42	5,11	14,88	11,50	17,30	20,02	**5,11**
Spitzkohl + Tomaten + Gerstenmehl	7,24	9,25	19,08	5,11	8,22	5,94	8,09	11,13	**5,11**
Tomaten + Spitzkohl + Gerstenmehl	7,24	9,25	19,08	5,11	8,22	5,94	8,09	11,13	**5,11**
Spitzkohl + Tomaten + Haselnüsse	9,80	10,59	19,08	5,11	9,88	5,94	10,72	13,36	**5,11**
Tomaten + Spitzkohl + Haselnüsse	9,80	10,59	19,08	5,11	9,88	5,94	10,72	13,36	**5,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,19	12,37	18,54	5,11	17,00	14,00	13,59	18,56	**5,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,34	12,37	18,54	5,11	12,00	12,89	11,61	13,00	**5,11**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	12,97	12,78	20,92	5,11	15,83	14,01	12,97	18,33	**5,11**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	10,64	9,61	12,25	5,11	10,13	5,26	10,34	12,42	**5,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	11,81	11,45	14,92	5,11	15,17	11,32	13,51	15,74	**5,11**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	13,01	13,02	21,17	5,11	16,54	14,63	13,07	18,80	**5,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Spitzkohl + Kakao								**5,11**
11,51	13,25	27,42	5,11	14,88	11,50	17,30	20,02	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze								**5,11**
9,82	9,45	22,00	5,11	11,78	10,09	10,63	13,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Austernpilze								**5,11**
9,82	9,45	22,00	5,11	11,78	10,09	10,63	13,64	
Spitzkohl + Tomaten + Buchweizen								**5,11**
8,09	7,92	19,08	5,11	9,88	9,28	10,72	13,36	
Spitzkohl + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**5,11**
8,95	7,92	19,08	5,11	11,55	9,28	10,72	15,58	
Tomaten + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht								**5,11**
8,95	7,92	19,08	5,11	11,55	9,28	10,72	15,58	
Tomaten + Spitzkohl + Buchweizen								**5,11**
8,09	7,92	19,08	5,11	9,88	9,28	10,72	13,36	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet								**5,11**
14,38	11,28	16,38	6,46	13,43	5,11	12,42	13,67	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Mandeln								**5,10**
8,46	9,65	16,67	5,23	10,03	5,10	10,90	10,23	
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**5,10**
7,54	6,56	20,04	5,10	10,30	7,63	10,05	12,01	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**5,10**
15,68	9,80	11,54	6,61	10,73	5,10	10,39	12,59	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht								**5,10**
10,00	10,57	14,63	5,10	11,77	7,68	10,67	12,08	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl								**5,10**
10,89	11,24	19,79	5,10	12,67	11,54	13,26	15,59	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze								**5,10**
10,80	10,45	19,29	5,10	12,70	10,17	11,59	14,67	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Austernpilze								**5,10**
9,81	8,87	15,88	5,10	12,27	9,69	10,65	12,86	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**5,10**
13,96	13,89	15,50	5,10	17,37	13,46	15,75	19,32	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**5,10**
7,00	9,21	18,88	5,10	8,13	5,73	7,89	10,68	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**5,10**
9,56	10,54	18,88	5,10	9,79	5,73	10,53	12,90	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	13,67	13,68	22,38	5,10	17,91	15,33	14,01	20,53	**5,10**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	11,27	13,21	27,21	5,10	14,79	11,29	17,11	19,57	**5,10**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	8,71	7,87	18,88	5,10	11,46	9,07	10,53	15,12	**5,10**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	7,85	7,87	18,88	5,10	9,79	9,07	10,53	12,90	**5,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,52	9,19	13,92	5,10	10,15	5,92	9,41	10,29	**5,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,04	9,23	15,17	5,10	11,77	5,82	10,93	12,16	**5,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	11,52	10,61	15,88	5,10	13,38	7,58	12,20	13,94	**5,10**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	12,11	9,93	11,88	5,10	12,15	8,76	10,03	13,24	**5,10**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,06	10,26	16,92	8,77	10,48	5,10	10,45	12,82	**5,10**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	7,17	6,60	19,71	5,74	8,25	5,09	9,24	9,29	**5,09**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Walnüsse	11,54	10,75	14,50	5,09	13,72	8,87	11,26	13,99	**5,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Bohnen grün gekocht	8,86	7,78	19,13	5,09	12,03	9,39	10,92	15,69	**5,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Bohnen grün gekocht	11,42	13,11	27,46	5,09	15,36	11,62	17,50	20,13	**5,09**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	10,29	9,12	14,79	5,09	12,87	7,04	11,02	13,24	**5,09**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	8,71	8,72	13,17	5,09	10,18	6,21	9,34	10,68	**5,09**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	8,76	9,08	13,54	5,09	11,25	7,14	9,49	11,38	**5,09**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	12,14	10,61	13,08	5,09	11,17	6,83	10,97	13,12	**5,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Bohnen grün gekocht	8,00	7,78	19,13	5,09	10,36	9,39	10,92	13,47	**5,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	10,24	8,76	14,42	5,09	11,79	6,11	10,86	12,54	**5,09**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	11,81	11,03	14,75	5,09	14,55	11,53	11,43	14,49	**5,09**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Roggenmehl	11,31	11,20	14,33	5,09	13,62	9,79	11,67	15,20	**5,09**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	11,31	11,20	14,33	5,09	13,62	9,79	11,67	15,20	**5,09**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	9,17	10,11	20,00	5,73	11,00	5,09	10,62	11,64	**5,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	8,43	8,31	16,96	5,09	9,26	7,93	9,63	11,02	**5,09**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	8,29	8,08	16,13	5,09	9,00	7,93	9,37	11,00	**5,09**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	8,34	8,44	16,50	5,09	10,08	8,87	9,53	11,70	**5,09**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Miso	11,31	11,20	14,33	5,09	13,62	9,79	11,67	15,20	**5,09**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	9,17	10,11	20,00	5,73	11,00	5,09	10,62	11,64	**5,09**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	9,17	10,11	20,00	5,73	11,00	5,09	10,62	11,64	**5,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	8,69	9,57	22,96	6,01	10,52	5,09	10,30	11,20	**5,09**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	11,19	9,24	16,83	5,09	13,53	8,97	11,42	14,89	**5,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	9,17	10,11	20,00	5,73	11,00	5,09	10,62	11,64	**5,09**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	9,17	10,11	20,00	5,73	11,00	5,09	10,62	11,64	**5,09**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Miso	11,31	11,20	14,33	5,09	13,62	9,79	11,67	15,20	**5,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	16,54	15,95	17,17	5,09	19,71	16,99	17,64	21,13	**5,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	9,26	9,53	12,79	5,31	10,39	5,09	10,01	10,68	**5,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Miso	10,47	10,61	14,00	5,09	12,80	9,22	11,38	15,08	**5,09**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	10,43	10,37	13,75	5,09	12,08	8,59	11,28	14,61	**5,09**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	11,93	11,07	14,58	5,09	14,30	11,70	11,39	14,79	**5,09**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	11,96	11,31	14,83	5,09	15,02	12,32	11,49	15,26	**5,09**
Miso + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	11,31	11,20	14,33	5,09	13,62	9,79	11,67	15,20	**5,09**
Roggenmehl + Miso + Karottensalat mit Salatöl	11,31	11,20	14,33	5,09	13,62	9,79	11,67	15,20	**5,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	9,17	10,11	20,00	5,73	11,00	5,09	10,62	11,64	**5,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,84	6,23	14,63	14,79	7,18	5,09	8,98	7,87	**5,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	7,15	9,11	19,13	5,09	8,69	6,06	8,29	11,24	**5,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	9,71	10,45	19,13	5,09	10,36	6,06	10,92	13,47	**5,09**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	12,71	12,87	21,58	5,09	15,85	14,28	12,93	18,29	**5,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,43	13,09	27,54	5,09	15,03	11,46	17,13	19,39	**5,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,86	7,76	19,21	5,09	11,69	9,23	10,55	14,94	**5,09**
3*Miso + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,72	11,31	14,96	5,09	14,46	11,52	11,51	14,62	**5,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,01	7,76	19,21	5,09	10,03	9,23	10,55	12,72	**5,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,15	9,09	19,21	5,09	8,36	5,90	7,92	10,50	**5,09**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,72	10,43	19,21	5,09	10,03	5,90	10,55	12,72	**5,09**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	12,73	12,99	21,71	5,09	16,21	14,59	12,98	18,52	**5,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Sojabohnen + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,09**
13,00	12,98	20,71	5,09	15,93	13,48	13,17	18,30	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl								**5,09**
10,78	10,73	13,88	5,09	12,91	8,92	10,49	13,06	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**5,08**
15,85	14,07	15,00	6,89	13,58	5,08	13,42	12,89	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**5,08**
8,30	9,33	19,67	5,24	10,22	5,08	9,55	10,89	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**5,08**
13,09	12,17	22,21	7,06	12,64	5,08	11,97	13,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,08**
11,29	10,86	12,63	5,08	12,72	10,01	12,28	13,73	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,08**
11,25	10,63	12,63	5,08	12,61	10,63	12,13	14,09	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**5,08**
11,30	10,99	13,00	5,08	13,68	11,57	12,29	14,79	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln								**5,08**
12,43	14,21	15,54	5,08	14,77	10,93	14,74	16,09	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln								**5,08**
9,80	11,21	12,38	5,08	11,45	6,03	11,99	11,36	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**5,08**
10,00	10,19	12,63	5,08	11,05	10,01	10,30	12,62	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl								**5,08**
8,65	8,79	18,75	6,00	9,85	5,08	9,96	10,47	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl								**5,08**
8,65	8,79	18,75	6,00	9,85	5,08	9,96	10,47	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**5,08**
13,41	12,95	20,63	5,08	15,56	13,04	12,48	17,80	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht								**5,08**
11,65	10,87	14,13	5,08	14,48	10,58	12,09	15,09	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**5,08**
14,38	13,99	16,21	5,08	18,31	15,24	15,66	18,83	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,08**
16,70	16,10	16,96	5,08	21,49	18,01	18,55	22,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	8,65	8,79	18,75	6,00	9,85	5,08	9,96	10,47	**5,08**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	8,65	8,79	18,75	6,00	9,85	5,08	9,96	10,47	**5,08**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	10,02	10,32	13,00	5,08	12,02	11,57	10,32	13,68	**5,08**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,44	10,99	13,00	5,08	12,85	11,01	11,63	12,57	**5,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,43	10,86	12,63	5,08	11,88	9,46	11,62	11,51	**5,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,39	10,63	12,63	5,08	11,78	10,08	11,47	11,87	**5,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,97	9,96	12,63	5,08	10,94	10,63	10,16	12,98	**5,08**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	8,74	8,99	13,00	5,08	10,35	7,68	9,66	11,46	**5,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	8,68	8,63	12,63	5,08	9,28	6,74	9,50	10,76	**5,08**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,92	5,67	7,58	13,34	6,89	5,08	7,72	7,66	**5,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,06	5,75	8,04	13,26	6,58	5,08	7,48	7,24	**5,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	8,72	8,86	12,63	5,08	9,38	6,12	9,64	10,40	**5,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,91	5,52	7,21	13,26	6,33	5,08	7,22	7,22	**5,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	6,59	6,86	12,63	5,08	7,72	6,68	7,67	8,18	**5,08**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	6,60	6,99	13,00	5,08	8,68	8,23	7,68	9,23	**5,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	6,55	6,63	12,63	5,08	7,61	7,30	7,53	8,53	**5,08**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	14,29	12,76	16,71	5,08	14,19	11,26	12,73	15,89	**5,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	7,35	6,97	21,04	5,08	8,58	7,13	9,07	10,29	**5,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,04	9,21	10,08	5,08	11,22	7,42	10,30	13,37	**5,08**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Roggenmehl	11,73	8,17	9,29	5,20	8,96	5,08	8,79	11,77	**5,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,22	12,94	18,38	5,08	16,08	13,13	13,91	17,89	**5,08**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,23	11,36	14,96	5,08	15,64	12,66	12,97	16,08	**5,08**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	15,12	15,69	21,79	5,08	18,53	17,89	16,11	21,70	**5,08**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,97	13,89	15,58	5,08	17,47	13,51	15,82	19,41	**5,08**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	15,14	15,81	21,92	5,08	18,88	18,21	16,16	21,93	**5,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,83	7,29	8,46	5,08	8,44	5,08	8,18	8,53	**5,08**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,88	7,65	8,83	5,08	9,52	6,01	8,34	9,23	**5,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,86	12,19	16,79	5,08	11,88	11,68	11,62	12,62	**5,08**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,87	12,32	17,17	5,08	12,85	13,23	11,63	13,68	**5,08**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,72	12,32	17,17	5,08	17,85	14,34	13,61	19,23	**5,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,67	11,96	16,79	5,08	16,78	13,41	13,45	18,53	**5,08**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,71	12,19	16,79	5,08	16,88	12,79	13,59	18,18	**5,08**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,82	11,96	16,79	5,08	11,78	12,30	11,47	12,98	**5,08**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,98	14,26	17,04	5,08	20,31	16,16	17,07	21,53	**5,08**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	8,65	8,79	18,75	6,00	9,85	5,08	9,96	10,47	**5,08**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	8,65	8,79	18,75	6,00	9,85	5,08	9,96	10,47	**5,08**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	12,79	12,56	21,17	5,07	15,94	14,38	12,91	18,48	**5,07**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	9,76	9,80	21,25	5,07	11,25	10,75	12,26	13,70	**5,07**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	10,46	9,39	12,50	5,07	10,25	5,63	10,28	12,57	**5,07**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	12,83	12,80	21,42	5,07	16,66	15,01	13,01	18,94	**5,07**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,66	14,44	20,17	5,07	18,53	16,02	15,28	20,09	**5,07**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,24	11,39	12,83	5,07	13,42	8,53	12,01	13,56	**5,07**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	11,23	7,13	9,42	5,07	8,88	5,63	8,50	10,84	**5,07**
Linsen reif gekocht + Miso + Bohnen grün gekocht	13,09	12,87	16,33	5,07	16,27	14,34	13,93	17,53	**5,07**
Miso + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	13,09	12,87	16,33	5,07	16,27	14,34	13,93	17,53	**5,07**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	11,23	7,13	9,42	5,07	8,88	5,63	8,50	10,84	**5,07**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,66	14,44	20,17	5,07	18,53	16,02	15,28	20,09	**5,07**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss	8,05	8,37	16,50	5,07	9,03	7,61	9,47	10,83	**5,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	14,66	14,44	20,17	5,07	18,53	16,02	15,28	20,09	**5,07**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	11,23	7,13	9,42	5,07	8,88	5,63	8,50	10,84	**5,07**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	14,66	14,44	20,17	5,07	18,53	16,02	15,28	20,09	**5,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,07**
11,23	7,13	9,42	5,07	8,88	5,63	8,50	10,84	
Austernpilze + Tomaten + Miso								**5,07**
9,03	8,33	17,08	5,07	10,58	8,10	9,53	11,24	
Tomaten + Austernpilze + Miso								**5,07**
9,03	8,33	17,08	5,07	10,58	8,10	9,53	11,24	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Spitzkohl								**5,07**
8,11	7,91	19,25	5,07	10,08	9,39	10,86	13,53	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Spitzkohl								**5,07**
7,26	9,24	19,25	5,07	8,42	6,06	8,22	11,31	
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**5,07**
10,83	10,56	20,50	5,07	14,30	12,28	13,33	16,69	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Spitzkohl								**5,07**
9,82	10,57	19,25	5,07	10,08	6,06	10,86	13,53	
Bohnen grün gekocht + Miso + Linsen reif gekocht								**5,07**
13,09	12,87	16,33	5,07	16,27	14,34	13,93	17,53	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**5,07**
8,11	7,91	19,25	5,07	10,08	9,39	10,86	13,53	
Miso + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**5,07**
13,09	12,87	16,33	5,07	16,27	14,34	13,93	17,53	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Spitzkohl								**5,07**
11,53	13,24	27,58	5,07	15,08	11,61	17,43	20,20	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**5,07**
8,97	7,91	19,25	5,07	11,75	9,39	10,86	15,76	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Spitzkohl								**5,07**
8,97	7,91	19,25	5,07	11,75	9,39	10,86	15,76	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**5,07**
10,83	10,56	20,50	5,07	14,30	12,28	13,33	16,69	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**5,07**
11,53	13,24	27,58	5,07	15,08	11,61	17,43	20,20	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**5,07**
9,82	10,57	19,25	5,07	10,08	6,06	10,86	13,53	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**5,07**
7,26	9,24	19,25	5,07	8,42	6,06	8,22	11,31	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**5,07**
9,76	9,80	21,25	5,07	11,25	10,75	12,26	13,70	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht							**5,07**
14,24	11,39	12,83	5,07	13,42	8,53	12,01	13,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**5,07**
14,24	11,39	12,83	5,07	13,42	8,53	12,01	13,56	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Miso							**5,07**
13,09	12,87	16,33	5,07	16,27	14,34	13,93	17,53	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht							**5,07**
10,83	10,56	20,50	5,07	14,30	12,28	13,33	16,69	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Miso							**5,07**
13,09	12,87	16,33	5,07	16,27	14,34	13,93	17,53	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**5,07**
10,83	10,56	20,50	5,07	14,30	12,28	13,33	16,69	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**5,07**
12,97	12,08	19,00	5,07	20,40	15,33	15,47	22,67	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**5,07**
14,24	11,39	12,83	5,07	13,42	8,53	12,01	13,56	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**5,07**
11,23	7,13	9,42	5,07	8,88	5,63	8,50	10,84	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl							**5,07**
11,23	7,13	9,42	5,07	8,88	5,63	8,50	10,84	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**5,07**
14,66	14,44	20,17	5,07	18,53	16,02	15,28	20,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen							**5,07**
14,66	14,44	20,17	5,07	18,53	16,02	15,28	20,09	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**5,07**
12,97	12,08	19,00	5,07	20,40	15,33	15,47	22,67	
Haselnüsse + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl							**5,07**
9,82	10,57	19,25	5,07	10,08	6,06	10,86	13,53	
Spitzkohl + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl							**5,07**
8,11	7,91	19,25	5,07	10,08	9,39	10,86	13,53	
Spitzkohl + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl							**5,07**
8,97	7,91	19,25	5,07	11,75	9,39	10,86	15,76	
Gerstenmehl + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl							**5,07**
7,26	9,24	19,25	5,07	8,42	6,06	8,22	11,31	
Kakao + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl							**5,07**
11,53	13,24	27,58	5,07	15,08	11,61	17,43	20,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Buchweizen + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	8,11	7,91	19,25	5,07	10,08	9,39	10,86	13,53	**5,07**
Amaranth, ungekocht + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	8,97	7,91	19,25	5,07	11,75	9,39	10,86	15,76	**5,07**
Austernpilze + Miso + Tomaten	9,03	8,33	17,08	5,07	10,58	8,10	9,53	11,24	**5,07**
Spitzkohl + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl	7,26	9,24	19,25	5,07	8,42	6,06	8,22	11,31	**5,07**
Spitzkohl + Kakao + Karottensalat mit Salatöl	11,53	13,24	27,58	5,07	15,08	11,61	17,43	20,20	**5,07**
Spitzkohl + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl	9,82	10,57	19,25	5,07	10,08	6,06	10,86	13,53	**5,07**
Miso + Austernpilze + Tomaten	9,03	8,33	17,08	5,07	10,58	8,10	9,53	11,24	**5,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	10,19	8,77	11,83	5,07	9,69	6,32	9,82	12,37	**5,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Sojabohnen	12,18	11,48	16,58	5,07	14,72	12,58	11,73	15,82	**5,07**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	14,77	12,61	13,21	5,07	16,10	12,53	14,24	17,54	**5,07**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Sojabohnen	12,23	11,84	16,96	5,07	15,79	13,51	11,89	16,52	**5,07**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,61	11,73	15,92	5,07	16,91	11,93	13,74	18,11	**5,07**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	10,77	10,72	15,25	5,07	14,11	9,78	12,65	17,27	**5,07**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	10,79	10,84	15,38	5,07	14,47	10,09	12,70	17,50	**5,07**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	11,53	13,24	27,58	5,07	15,08	11,61	17,43	20,20	**5,07**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Gerstenmehl	7,26	9,24	19,25	5,07	8,42	6,06	8,22	11,31	**5,07**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	9,82	10,57	19,25	5,07	10,08	6,06	10,86	13,53	**5,07**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Haselnüsse	9,82	10,57	19,25	5,07	10,08	6,06	10,86	13,53	**5,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	7,26	9,24	19,25	5,07	8,42	6,06	8,22	11,31	**5,07**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	10,83	10,56	20,50	5,07	14,30	12,28	13,33	16,69	**5,07**
Tomaten + Miso + Austernpilze	9,03	8,33	17,08	5,07	10,58	8,10	9,53	11,24	**5,07**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Austernpilze	10,83	10,56	20,50	5,07	14,30	12,28	13,33	16,69	**5,07**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Kakao	11,53	13,24	27,58	5,07	15,08	11,61	17,43	20,20	**5,07**
Miso + Tomaten + Austernpilze	9,03	8,33	17,08	5,07	10,58	8,10	9,53	11,24	**5,07**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Buchweizen	8,11	7,91	19,25	5,07	10,08	9,39	10,86	13,53	**5,07**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	8,11	7,91	19,25	5,07	10,08	9,39	10,86	13,53	**5,07**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	8,97	7,91	19,25	5,07	11,75	9,39	10,86	15,76	**5,07**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Amaranth, ungekocht	8,97	7,91	19,25	5,07	11,75	9,39	10,86	15,76	**5,07**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,26	7,99	23,75	9,12	8,85	5,06	10,23	11,71	**5,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,70	10,40	16,46	8,89	10,82	5,06	11,14	12,93	**5,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	14,21	13,43	15,83	5,06	17,67	12,64	15,47	18,29	**5,06**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	9,51	10,40	13,13	5,06	12,33	7,47	12,20	12,39	**5,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	9,62	9,59	14,46	5,06	11,26	6,43	11,05	13,11	**5,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	9,30	9,85	15,17	5,06	10,26	10,46	9,39	13,14	**5,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	15,73	16,23	17,96	5,06	19,42	17,47	17,91	22,03	**5,06**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Kakao	8,35	8,81	23,58	5,06	11,08	8,94	12,26	13,94	**5,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Kakao	8,30	8,45	23,21	5,06	10,01	8,01	12,11	13,24	**5,06**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Hirse gekocht	13,63	11,15	15,92	6,31	13,38	5,06	12,71	13,69	**5,06**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	13,63	11,15	15,92	6,31	13,38	5,06	12,71	13,69	**5,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	8,86	9,57	13,83	5,06	10,45	6,48	10,28	12,18	**5,06**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	13,44	13,41	15,21	5,06	16,86	12,69	14,70	17,36	**5,06**
Walnüsse + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	13,63	11,15	15,92	6,31	13,38	5,06	12,71	13,69	**5,06**
Hirse gekocht + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	13,63	11,15	15,92	6,31	13,38	5,06	12,71	13,69	**5,06**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	9,27	8,52	19,33	5,06	11,16	8,91	11,41	12,32	**5,06**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	6,64	6,81	19,42	5,06	8,58	5,61	8,32	9,50	**5,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	6,16	6,45	19,04	5,06	6,68	5,23	7,50	8,80	**5,06**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	6,21	6,81	19,42	5,06	7,75	6,17	7,66	9,50	**5,06**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	7,50	7,48	19,42	5,06	8,58	6,17	8,97	10,61	**5,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	7,44	7,12	19,04	5,06	7,51	5,23	8,82	9,91	**5,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	11,25	7,19	9,17	5,06	8,39	5,72	8,22	10,76	**5,06**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	11,30	7,55	9,54	5,06	9,47	6,66	8,38	11,46	**5,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	14,53	13,63	15,96	5,06	15,47	13,12	13,93	17,00	**5,06**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	6,64	6,15	19,42	5,06	8,58	7,83	8,97	10,61	**5,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	7,02	5,79	19,04	5,06	8,34	6,90	8,82	11,02	**5,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**5,06**
6,59	5,79	19,04	5,06	7,51	6,90	8,82	9,91	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**5,06**
7,07	6,15	19,42	5,06	9,42	7,83	8,97	11,72	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Walnüsse								**5,06**
13,63	11,15	15,92	6,31	13,38	5,06	12,71	13,69	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse								**5,06**
13,63	11,15	15,92	6,31	13,38	5,06	12,71	13,69	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,06**
11,91	10,85	15,33	5,06	14,35	7,64	12,75	14,86	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,06**
10,38	10,81	14,08	5,06	12,73	7,74	11,22	12,99	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**5,06**
12,08	9,93	13,79	5,06	12,80	7,57	11,03	14,22	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,06**
11,99	7,66	18,50	6,94	8,83	5,06	10,10	11,54	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pistazien roh								**5,06**
8,02	8,51	15,17	5,06	9,43	7,68	9,39	9,81	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,06**
11,29	11,01	15,88	5,06	15,58	10,83	13,38	18,31	
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,05**
13,20	11,62	15,29	6,63	12,13	5,05	11,37	12,07	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**5,04**
7,93	6,62	20,33	5,74	9,06	5,04	10,00	10,22	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**5,04**
10,09	8,77	14,67	5,04	12,02	5,86	10,95	12,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Bohnen grün gekocht								**5,04**
10,09	8,77	14,67	5,04	12,02	5,86	10,95	12,33	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**5,04**
8,57	8,73	13,42	5,04	10,40	5,96	9,42	10,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht								**5,04**
8,57	8,73	13,42	5,04	10,40	5,96	9,42	10,47	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Roggenmehl								**5,04**
9,62	9,93	12,75	5,04	10,77	6,33	11,29	13,96	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**5,04**
9,62	9,93	12,75	5,04	10,77	6,33	11,29	13,96	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss								**5,04**
8,35	8,43	16,67	5,04	10,28	8,98	9,66	11,88	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss								**5,04**
8,30	8,07	16,29	5,04	9,20	8,04	9,50	11,18	
Austernpilze + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,04**
11,63	7,40	15,33	6,24	8,55	5,04	9,25	10,82	
Mais-Mehl + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,04**
11,63	7,40	15,33	6,24	8,55	5,04	9,25	10,82	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Spitzkohl								**5,04**
11,25	7,53	9,75	5,04	8,52	5,61	8,51	11,04	
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,04**
10,09	8,77	14,67	5,04	12,02	5,86	10,95	12,33	
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,04**
8,57	8,73	13,42	5,04	10,40	5,96	9,42	10,47	
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,04**
8,57	8,73	13,42	5,04	10,40	5,96	9,42	10,47	
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,04**
10,09	8,77	14,67	5,04	12,02	5,86	10,95	12,33	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**5,04**
11,25	7,53	9,75	5,04	8,52	5,61	8,51	11,04	
Roggenmehl + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**5,04**
9,62	9,93	12,75	5,04	10,77	6,33	11,29	13,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**5,04**
8,57	8,73	13,42	5,04	10,40	5,96	9,42	10,47	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl								**5,04**
8,57	8,73	13,42	5,04	10,40	5,96	9,42	10,47	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**5,04**
11,25	7,53	9,75	5,04	8,52	5,61	8,51	11,04	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,04**
11,25	7,53	9,75	5,04	8,52	5,61	8,51	11,04	
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**5,04**
12,59	8,48	9,42	5,69	9,52	5,04	9,89	11,71	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**5,04**
11,63	7,40	15,33	6,24	8,55	5,04	9,25	10,82	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Mais-Mehl								**5,04**
11,25	7,53	9,75	5,04	8,52	5,61	8,51	11,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	11,25	7,53	9,75	5,04	8,52	5,61	8,51	11,04	**5,04**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	12,59	8,48	9,42	5,69	9,52	5,04	9,89	11,71	**5,04**
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	12,59	8,48	9,42	5,69	9,52	5,04	9,89	11,71	**5,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Mais-Mehl	11,63	7,40	15,33	6,24	8,55	5,04	9,25	10,82	**5,04**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	11,92	11,25	14,79	5,04	14,63	11,93	11,48	15,11	**5,04**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	7,42	6,63	20,04	5,04	10,03	7,47	9,85	11,71	**5,04**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	7,07	6,82	19,13	5,42	7,73	5,04	9,34	10,16	**5,04**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	12,69	12,92	21,67	5,04	15,83	14,19	12,97	18,38	**5,04**
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,83	11,19	14,67	5,04	14,93	12,17	11,29	14,86	**5,04**
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,79	10,95	14,42	5,04	14,22	11,55	11,18	14,39	**5,04**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	10,09	8,77	14,67	5,04	12,02	5,86	10,95	12,33	**5,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	10,09	8,77	14,67	5,04	12,02	5,86	10,95	12,33	**5,04**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	9,62	9,93	12,75	5,04	10,77	6,33	11,29	13,96	**5,04**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,18	12,29	20,33	5,04	14,63	13,72	14,58	16,92	**5,04**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	11,91	11,13	14,67	5,04	14,28	11,62	11,43	14,88	**5,04**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,09	7,27	13,88	6,82	7,95	5,04	7,98	10,78	**5,04**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,79	9,56	14,13	5,29	12,11	5,04	11,60	12,63	**5,04**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,59	8,48	9,42	5,69	9,52	5,04	9,89	11,71	**5,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Austernpilze	11,63	7,40	15,33	6,24	8,55	5,04	9,25	10,82	**5,04**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	11,63	7,40	15,33	6,24	8,55	5,04	9,25	10,82	**5,04**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	11,35	9,53	15,50	5,38	9,92	5,04	10,04	11,47	**5,04**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	10,07	8,87	15,50	5,38	9,08	5,04	8,72	10,36	**5,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,02	8,01	14,46	7,44	8,78	5,04	8,86	10,71	**5,04**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,78	9,53	11,33	6,49	10,75	5,04	10,04	10,36	**5,04**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,01	10,45	13,71	5,03	13,23	11,43	12,51	14,97	**5,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,80	14,04	17,29	5,03	20,43	16,53	17,01	21,68	**5,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,73	9,79	13,71	5,03	11,57	11,43	10,53	13,86	**5,03**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	12,35	12,04	21,75	6,91	12,60	5,03	12,26	13,29	**5,03**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	12,35	12,04	21,75	6,91	12,60	5,03	12,26	13,29	**5,03**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	12,35	12,04	21,75	6,91	12,60	5,03	12,26	13,29	**5,03**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	13,43	12,93	20,79	5,03	15,76	13,15	12,61	17,98	**5,03**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,35	12,04	21,75	6,91	12,60	5,03	12,26	13,29	**5,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Tomaten	14,35	14,60	17,17	5,03	17,43	15,87	15,01	19,07	**5,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	11,69	11,01	18,42	5,03	14,53	11,88	13,74	15,54	**5,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	11,01	7,49	9,54	5,03	8,43	5,40	8,32	10,59	**5,03**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	7,29	7,07	23,25	6,04	8,67	5,03	9,78	10,02	**5,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Kartoffeln gegart	9,59	10,52	19,13	5,03	10,09	5,90	10,72	13,17	**5,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Kartoffeln gegart	11,30	13,19	27,46	5,03	15,09	11,46	17,30	19,83	**5,03**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	10,16	9,19	14,79	5,03	12,60	6,88	10,82	12,94	**5,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Kartoffeln gegart	7,88	7,85	19,13	5,03	10,09	9,23	10,72	13,17	**5,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kartoffeln gegart	8,74	7,85	19,13	5,03	11,76	9,23	10,72	15,39	**5,03**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	11,68	11,11	14,75	5,03	14,28	11,37	11,24	14,19	**5,03**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	8,64	9,15	13,54	5,03	10,98	6,98	9,30	11,08	**5,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	10,11	8,83	14,42	5,03	11,53	5,94	10,66	12,24	**5,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	8,59	8,79	13,17	5,03	9,91	6,04	9,14	10,38	**5,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Kartoffeln gegart	7,03	9,19	19,13	5,03	8,43	5,90	8,09	10,94	**5,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	15,10	15,75	21,88	5,03	18,50	17,81	16,15	21,79	**5,03**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	12,35	12,04	21,75	6,91	12,60	5,03	12,26	13,29	**5,03**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	12,35	12,04	21,75	6,91	12,60	5,03	12,26	13,29	**5,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,16	10,45	13,71	5,03	12,40	10,87	11,85	12,74	**5,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	8,45	8,45	13,71	5,03	9,90	7,54	9,88	11,63	**5,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	6,31	6,45	13,71	5,03	8,23	8,09	7,90	9,41	**5,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Mais-Mehl	12,13	9,91	12,13	5,03	12,45	8,92	10,23	13,51	**5,03**
3*Austernpilze + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,28	8,51	19,42	5,03	11,26	8,97	11,48	12,41	**5,03**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht								**5,03**
7,59	7,12	9,54	5,03	9,07	5,87	8,56	9,41	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**5,03**
10,14	9,02	10,96	5,96	9,70	5,03	9,20	9,36	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht								**5,03**
8,26	8,14	9,46	5,41	9,12	5,03	9,09	9,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**5,03**
10,59	11,79	17,88	5,03	12,40	13,09	11,85	13,86	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**5,03**
14,43	11,79	17,88	5,03	17,40	14,21	13,82	19,41	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze								**5,03**
14,74	11,57	19,75	7,18	13,70	5,03	13,21	14,07	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht								**5,03**
9,52	9,23	13,29	5,19	10,10	5,03	9,09	9,84	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam								**5,03**
6,93	7,40	14,08	6,91	8,16	5,03	8,03	10,43	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Walnüsse								**5,02**
11,56	10,73	14,75	5,02	14,02	9,03	11,45	14,26	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**5,02**
9,88	7,73	16,00	5,02	8,33	5,26	8,95	9,34	
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,02**
15,67	15,55	18,67	5,02	21,05	18,21	17,97	23,13	
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,02**
15,67	15,55	18,67	5,02	21,05	18,21	17,97	23,13	
Tomaten + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,02**
13,86	13,32	15,25	5,02	17,33	14,03	14,17	17,69	
Miso + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,02**
13,86	13,32	15,25	5,02	17,33	14,03	14,17	17,69	
Buchweizen + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
7,83	7,67	18,75	5,02	9,72	8,98	10,32	12,56	
Tomaten + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
6,97	9,00	18,75	5,02	8,05	5,64	7,68	10,33	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Miso								**5,02**
9,04	8,32	17,25	5,02	10,78	8,21	9,66	11,42	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**5,02**
9,04	8,32	17,25	5,02	10,78	8,21	9,66	11,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
8,68	7,67	18,75	5,02	11,38	8,98	10,32	14,78	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Spitzkohl								**5,02**
10,11	9,17	15,00	5,02	11,65	5,83	10,96	12,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Miso								**5,02**
13,86	13,32	15,25	5,02	17,33	14,03	14,17	17,69	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
8,68	7,67	18,75	5,02	11,38	8,98	10,32	14,78	
Tomaten + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
9,54	10,33	18,75	5,02	9,72	5,64	10,32	12,56	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**5,02**
8,59	9,13	13,75	5,02	10,03	5,93	9,43	10,67	
Gerstenmehl + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
6,97	9,00	18,75	5,02	8,05	5,64	7,68	10,33	
Kakao + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
11,25	13,00	27,08	5,02	14,72	11,20	16,89	19,22	
Haselnüsse + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
9,54	10,33	18,75	5,02	9,72	5,64	10,32	12,56	
Tomaten + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
11,25	13,00	27,08	5,02	14,72	11,20	16,89	19,22	
Tomaten + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh								**5,02**
7,83	7,67	18,75	5,02	9,72	8,98	10,32	12,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**5,02**
15,67	15,55	18,67	5,02	21,05	18,21	17,97	23,13	
Erbsen grün gekocht + Miso + Spitzkohl								**5,02**
12,25	11,48	16,17	5,02	16,30	12,80	12,80	17,53	
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**5,02**
13,91	14,23	20,00	5,02	16,82	15,19	14,82	19,49	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**5,02**
8,59	9,13	13,75	5,02	10,03	5,93	9,43	10,67	
Miso + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**5,02**
12,25	11,48	16,17	5,02	16,30	12,80	12,80	17,53	
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**5,02**
15,67	15,55	18,67	5,02	21,05	18,21	17,97	23,13	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**5,02**
10,11	9,17	15,00	5,02	11,65	5,83	10,96	12,53	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**5,02**
13,91	14,23	20,00	5,02	16,82	15,19	14,82	19,49	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**5,02**
11,83	10,65	19,00	5,02	11,48	7,22	12,58	14,16	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**5,02**
10,95	8,49	15,25	5,02	11,38	6,78	10,03	12,33	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**5,02**
14,59	14,79	19,42	5,02	18,00	16,68	16,90	20,14	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**5,02**
8,59	9,13	13,75	5,02	10,03	5,93	9,43	10,67	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**5,02**
8,59	9,13	13,75	5,02	10,03	5,93	9,43	10,67	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**5,02**
13,91	14,23	20,00	5,02	16,82	15,19	14,82	19,49	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**5,02**
8,59	9,13	13,75	5,02	10,03	5,93	9,43	10,67	
Spitzkohl + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**5,02**
10,11	9,17	15,00	5,02	11,65	5,83	10,96	12,53	
Walnüsse + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,02**
10,11	9,17	15,00	5,02	11,65	5,83	10,96	12,53	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**5,02**
8,59	9,13	13,75	5,02	10,03	5,93	9,43	10,67	
Spitzkohl + Miso + Erbsen grün gekocht								**5,02**
12,25	11,48	16,17	5,02	16,30	12,80	12,80	17,53	
Miso + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**5,02**
12,25	11,48	16,17	5,02	16,30	12,80	12,80	17,53	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Miso								**5,02**
12,25	11,48	16,17	5,02	16,30	12,80	12,80	17,53	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**5,02**
13,86	13,32	15,25	5,02	17,33	14,03	14,17	17,69	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**5,02**
15,67	15,55	18,67	5,02	21,05	18,21	17,97	23,13	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Miso								**5,02**
12,25	11,48	16,17	5,02	16,30	12,80	12,80	17,53	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**5,02**
15,67	15,55	18,67	5,02	21,05	18,21	17,97	23,13	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen								**5,02**
13,91	14,23	20,00	5,02	16,82	15,19	14,82	19,49	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart								**5,02**
13,91	14,23	20,00	5,02	16,82	15,19	14,82	19,49	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**5,02**
13,91	14,23	20,00	5,02	16,82	15,19	14,82	19,49	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch								**5,02**
8,68	7,76	18,58	5,02	11,64	9,32	10,36	15,24	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch								**5,02**
7,83	7,76	18,58	5,02	9,98	9,32	10,36	13,02	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**5,02**
12,64	12,55	21,13	5,02	16,07	14,17	12,99	18,50	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch								**5,02**
9,54	10,43	18,58	5,02	9,98	5,99	10,36	13,02	
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**5,02**
11,25	13,09	26,92	5,02	14,98	11,54	16,94	19,69	
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch								**5,02**
6,97	9,09	18,58	5,02	8,31	5,99	7,73	10,80	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**5,02**
10,75	10,77	15,33	5,02	14,08	9,69	12,69	17,36	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**5,02**
14,35	11,33	16,46	6,41	13,40	5,02	12,46	13,76	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen								**5,02**
10,12	7,99	14,83	5,02	8,98	6,11	9,29	10,82	
Austernpilze + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**5,02**
9,04	8,32	17,25	5,02	10,78	8,21	9,66	11,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Tomaten								**5,02**
13,86	13,32	15,25	5,02	17,33	14,03	14,17	17,69	
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**5,02**
8,68	7,67	18,75	5,02	11,38	8,98	10,32	14,78	
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten								**5,02**
13,86	13,32	15,25	5,02	17,33	14,03	14,17	17,69	
Miso + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**5,02**
9,04	8,32	17,25	5,02	10,78	8,21	9,66	11,42	
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**5,02**
6,97	9,00	18,75	5,02	8,05	5,64	7,68	10,33	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**5,02**
7,83	7,67	18,75	5,02	9,72	8,98	10,32	12,56	
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**5,02**
11,25	13,00	27,08	5,02	14,72	11,20	16,89	19,22	
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**5,02**
9,54	10,33	18,75	5,02	9,72	5,64	10,32	12,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**5,02**
8,68	7,67	18,75	5,02	11,38	8,98	10,32	14,78	
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Tomaten							**5,02**
7,83	7,67	18,75	5,02	9,72	8,98	10,32	12,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Tomaten							**5,02**
11,25	13,00	27,08	5,02	14,72	11,20	16,89	19,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Tomaten							**5,02**
6,97	9,00	18,75	5,02	8,05	5,64	7,68	10,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Tomaten							**5,02**
9,54	10,33	18,75	5,02	9,72	5,64	10,32	12,56	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Walnüsse							**5,02**
10,11	9,17	15,00	5,02	11,65	5,83	10,96	12,53	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Walnüsse							**5,02**
10,11	9,17	15,00	5,02	11,65	5,83	10,96	12,53	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen							**5,02**
10,66	10,83	15,83	5,02	12,48	9,39	11,66	15,73	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**5,02**
14,79	12,60	13,38	5,02	16,30	12,64	14,38	17,72	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**5,02**
12,12	9,76	14,13	5,02	15,03	11,12	11,84	17,12	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen							**5,02**
10,69	11,07	16,08	5,02	13,19	10,01	11,76	16,20	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**5,02**
12,09	9,52	13,88	5,02	14,31	10,50	11,74	16,66	
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet							**5,02**
8,67	7,64	18,46	5,02	11,28	9,01	10,31	15,01	
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet							**5,02**
7,81	7,64	18,46	5,02	9,62	9,01	10,31	12,79	
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet							**5,02**
9,52	10,31	18,46	5,02	9,62	5,68	10,31	12,79	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	11,23	12,97	26,79	5,02	14,62	11,23	16,89	19,46	**5,02**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	6,96	8,97	18,46	5,02	7,95	5,68	7,68	10,57	**5,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,51	10,45	19,96	5,89	11,33	5,02	11,15	12,23	**5,02**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	10,55	7,99	14,83	5,02	9,82	6,11	9,29	11,93	**5,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Kakao	11,25	13,00	27,08	5,02	14,72	11,20	16,89	19,22	**5,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Haselnüsse	9,54	10,33	18,75	5,02	9,72	5,64	10,32	12,56	**5,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Gerstenmehl	6,97	9,00	18,75	5,02	8,05	5,64	7,68	10,33	**5,02**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	9,54	10,33	18,75	5,02	9,72	5,64	10,32	12,56	**5,02**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	6,97	9,00	18,75	5,02	8,05	5,64	7,68	10,33	**5,02**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Weizen Vollkornmehl	10,80	10,71	14,13	5,02	13,21	9,08	10,69	13,32	**5,02**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,49	7,50	9,17	5,02	8,47	5,26	8,59	11,18	**5,02**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,93	12,89	21,08	5,02	15,78	13,84	13,05	18,51	**5,02**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Austernpilze	9,04	8,32	17,25	5,02	10,78	8,21	9,66	11,42	**5,02**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	9,04	8,32	17,25	5,02	10,78	8,21	9,66	11,42	**5,02**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	11,25	13,00	27,08	5,02	14,72	11,20	16,89	19,22	**5,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Amaranth, ungekocht	8,68	7,67	18,75	5,02	11,38	8,98	10,32	14,78	**5,02**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	8,68	7,67	18,75	5,02	11,38	8,98	10,32	14,78	**5,02**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	7,83	7,67	18,75	5,02	9,72	8,98	10,32	12,56	**5,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Buchweizen	7,83	7,67	18,75	5,02	9,72	8,98	10,32	12,56	**5,02**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,40	13,80	15,17	5,01	15,73	14,43	14,66	17,88	**5,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	14,22	13,42	16,00	5,01	17,87	12,76	15,60	18,47	**5,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	11,52	10,34	16,50	5,01	15,88	10,61	12,96	17,40	**5,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	11,56	10,58	16,75	5,01	16,59	11,23	13,07	17,87	**5,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	11,12	10,79	16,13	5,01	15,70	11,21	13,32	18,46	**5,01**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,12	13,13	15,17	5,01	14,06	14,43	12,69	16,77	**5,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	10,94	10,13	19,29	5,01	12,17	8,29	13,09	14,70	**5,01**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	13,19	13,80	21,75	5,01	17,83	14,88	16,91	20,39	**5,01**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	8,48	8,49	14,21	5,01	9,35	5,54	10,28	12,07	**5,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	13,14	13,44	21,38	5,01	16,76	13,94	16,75	19,69	**5,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	10,08	8,80	15,13	5,01	9,67	5,52	9,80	11,37	**5,01**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	12,33	12,47	17,58	5,01	15,33	12,10	13,62	17,06	**5,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	12,28	12,11	17,21	5,01	14,26	11,17	13,46	16,36	**5,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	10,79	10,56	16,13	5,01	15,78	11,28	12,30	16,93	**5,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	10,76	10,32	15,88	5,01	15,07	10,66	12,20	16,47	**5,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	13,46	13,40	15,38	5,01	17,06	12,81	14,84	17,53	**5,01**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	11,41	10,13	12,54	5,01	12,33	8,39	10,70	12,53	**5,01**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten								**5,01**
8,35	9,09	13,54	5,01	9,94	5,72	9,24	10,21	
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Tomaten								**5,01**
9,87	9,13	14,79	5,01	11,56	5,62	10,76	12,08	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**5,01**
11,43	11,44	17,21	5,01	14,26	10,61	12,80	15,24	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**5,01**
11,48	11,80	17,58	5,01	15,33	11,54	12,96	15,94	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**5,01**
8,80	8,13	15,13	5,01	8,83	5,52	8,48	10,26	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**5,01**
11,05	11,80	17,58	5,01	14,50	12,10	12,30	15,94	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**5,01**
11,00	11,44	17,21	5,01	13,43	11,17	12,14	15,24	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**5,01**
12,67	12,63	21,17	5,01	15,68	14,22	12,71	18,18	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht								**5,01**
11,91	8,08	9,75	5,01	10,11	6,29	9,05	12,54	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**5,01**
10,34	9,46	12,50	5,01	9,98	5,47	10,08	12,27	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**5,01**
12,71	12,87	21,42	5,01	16,39	14,84	12,82	18,64	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**5,01**
11,85	10,77	17,21	5,01	15,09	12,83	13,46	17,47	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen								**5,01**
11,43	10,77	17,21	5,01	14,26	12,83	13,46	16,36	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**5,01**
11,91	11,13	17,58	5,01	16,17	13,77	13,62	18,17	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen								**5,01**
11,48	11,13	17,58	5,01	15,33	13,77	13,62	17,06	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**5,01**
9,23	7,47	15,13	5,01	9,67	7,18	9,80	11,37	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**5,01**
12,55	13,80	15,17	5,01	14,89	13,88	14,01	15,66	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,29	6,86	8,46	13,97	7,72	5,01	8,99	8,18	**5,01**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	10,84	11,80	15,17	5,01	12,39	10,54	12,03	14,54	**5,01**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	8,70	9,80	15,17	5,01	10,73	11,10	10,06	12,32	**5,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	14,60	14,45	18,29	5,01	18,70	16,03	16,04	19,96	**5,01**
3*Linsen reif gekocht + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,35	14,59	17,25	5,01	17,53	15,93	15,08	19,16	**5,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,02	7,48	9,63	5,01	8,53	5,46	8,38	10,68	**5,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,70	11,01	18,50	5,01	14,63	11,93	13,80	15,63	**5,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,65	7,47	15,13	5,01	10,50	7,18	9,80	12,48	**5,01**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	9,98	10,47	11,00	5,01	11,56	8,88	10,72	12,32	**5,01**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,82	15,13	19,33	5,01	19,89	17,21	15,98	22,32	**5,01**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	12,97	15,13	19,33	5,01	14,89	16,10	14,01	16,77	**5,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	8,67	9,65	19,75	5,47	10,57	5,01	9,98	11,07	**5,01**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	13,46	12,47	25,58	7,78	12,92	5,01	12,76	13,67	**5,01**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,61	9,13	17,25	16,56	9,58	5,01	11,45	10,33	**5,01**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	17,01	17,28	18,50	5,00	21,38	19,65	19,22	23,37	**5,00**
Tomaten + Sojabohnen + Roggenmehl	11,74	12,13	18,33	5,00	14,20	11,27	12,30	17,27	**5,00**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	12,62	11,95	14,42	5,00	12,83	9,49	12,55	15,36	**5,00**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Tomaten + Roggenmehl							**5,00**
11,74	12,13	18,33	5,00	14,20	11,27	12,30	17,27	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Roggenmehl							**5,00**
12,62	11,95	14,42	5,00	12,83	9,49	12,55	15,36	
Tomaten + Lauch gedünstet + Bulgur, trocken							**5,00**
8,14	9,15	18,92	5,20	9,93	5,00	9,33	10,96	
Lauch gedünstet + Tomaten + Bulgur, trocken							**5,00**
8,14	9,15	18,92	5,20	9,93	5,00	9,33	10,96	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Cashewnuss							**5,00**
8,07	8,35	16,75	5,00	9,33	7,78	9,66	11,10	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss							**5,00**
8,17	8,06	16,63	5,00	9,09	7,63	9,22	10,22	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,00**
11,11	10,20	14,17	5,78	10,90	5,00	9,91	10,67	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**5,00**
11,11	10,20	14,17	5,78	10,90	5,00	9,91	10,67	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**5,00**
12,62	11,95	14,42	5,00	12,83	9,49	12,55	15,36	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Linsen reif gekocht							**5,00**
12,62	11,95	14,42	5,00	12,83	9,49	12,55	15,36	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao							**5,00**
13,38	15,01	23,67	5,00	16,88	15,46	17,69	20,90	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse							**5,00**
12,53	13,68	19,50	5,00	14,38	12,68	14,40	17,57	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl							**5,00**
11,11	10,20	14,17	5,78	10,90	5,00	9,91	10,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl							**5,00**
11,11	10,20	14,17	5,78	10,90	5,00	9,91	10,67	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Kartoffeln gegart							**5,00**
12,35	11,27	17,83	5,00	13,18	10,30	11,13	14,71	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht							**5,00**
11,11	10,20	14,17	5,78	10,90	5,00	9,91	10,67	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Hirse gekocht							**5,00**
12,35	11,27	17,83	5,00	13,18	10,30	11,13	14,71	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**5,00**
12,35	11,27	17,83	5,00	13,18	10,30	11,13	14,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**5,00**
11,11	10,20	14,17	5,78	10,90	5,00	9,91	10,67	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**5,00**
12,62	11,95	14,42	5,00	12,83	9,49	12,55	15,36	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Hirse gekocht								**5,00**
12,62	11,95	14,42	5,00	12,83	9,49	12,55	15,36	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**5,00**
12,35	11,27	17,83	5,00	13,18	10,30	11,13	14,71	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**5,00**
12,74	11,33	17,42	5,00	18,25	13,15	14,08	20,11	
Roggenmehl + Tomaten + Sojabohnen								**5,00**
11,74	12,13	18,33	5,00	14,20	11,27	12,30	17,27	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Sojabohnen								**5,00**
12,35	11,27	17,83	5,00	13,18	10,30	11,13	14,71	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**5,00**
12,35	11,27	17,83	5,00	13,18	10,30	11,13	14,71	
Tomaten + Roggenmehl + Sojabohnen								**5,00**
11,74	12,13	18,33	5,00	14,20	11,27	12,30	17,27	
3*Austernpilze + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten								**5,00**
11,98	7,67	18,42	6,97	8,73	5,00	10,03	11,46	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken								**5,00**
11,67	13,01	19,50	5,00	14,38	12,13	13,74	16,46	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl								**5,00**
11,24	13,01	19,50	5,00	13,55	12,68	13,09	16,46	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**5,00**
8,55	8,00	29,17	7,22	8,33	5,00	11,18	11,11	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**5,00**
7,26	7,33	29,17	7,22	7,50	5,00	9,87	10,00	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**5,00**
12,40	11,94	18,67	5,00	15,11	13,37	12,11	16,94	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Miso								**5,00**
11,88	11,18	14,75	5,00	14,25	11,53	11,47	14,97	
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**5,00**
12,56	12,79	21,50	5,00	15,74	14,04	12,76	17,98	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**5,00**
12,45	12,30	19,04	5,00	16,18	14,31	12,27	17,64	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**5,00**
10,39	10,47	13,92	5,00	12,03	8,43	11,36	14,79	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**5,00**
11,88	11,18	14,75	5,00	14,25	11,53	11,47	14,97	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**5,00**
13,07	12,23	22,29	7,01	12,62	5,00	12,01	13,36	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen								**5,00**
11,67	12,35	19,50	5,00	14,38	14,35	14,40	17,57	
Tomaten + Bulgur, trocken + Lauch gedünstet								**5,00**
8,14	9,15	18,92	5,20	9,93	5,00	9,33	10,96	
Bulgur, trocken + Tomaten + Lauch gedünstet								**5,00**
8,14	9,15	18,92	5,20	9,93	5,00	9,33	10,96	
Roggenmehl + Sojabohnen + Tomaten								**5,00**
11,74	12,13	18,33	5,00	14,20	11,27	12,30	17,27	
Sojabohnen + Roggenmehl + Tomaten								**5,00**
11,74	12,13	18,33	5,00	14,20	11,27	12,30	17,27	
Lauch gedünstet + Bulgur, trocken + Tomaten								**5,00**
8,14	9,15	18,92	5,20	9,93	5,00	9,33	10,96	
Bulgur, trocken + Lauch gedünstet + Tomaten								**5,00**
8,14	9,15	18,92	5,20	9,93	5,00	9,33	10,96	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,00**
17,01	17,28	18,50	5,00	21,38	19,65	19,22	23,37	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl								**5,00**
11,39	11,23	18,58	5,00	14,47	12,07	12,42	16,99	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**5,00**
13,37	10,99	14,33	5,00	14,76	9,75	12,35	15,56	
3*Sojabohnen + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**5,00**
12,65	12,54	21,21	5,00	16,17	14,22	13,05	18,59	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht								**5,00**
8,97	8,00	25,00	8,33	9,17	5,00	11,18	10,00	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**5,00**
12,10	12,35	19,50	5,00	15,22	14,35	14,40	18,68	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,00**
8,83	9,10	13,17	5,00	9,98	5,58	9,51	10,80	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart								**5,00**
10,35	9,14	14,42	5,00	11,60	5,48	11,04	12,67	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,83	8,65	10,67	15,02	8,98	4,99	9,95	9,71	**4,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,89	10,19	13,13	4,99	12,84	11,38	12,01	14,38	**4,99**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,94	10,55	13,50	4,99	13,92	12,31	12,17	15,08	**4,99**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln	11,05	12,36	14,42	4,99	14,86	8,93	13,23	15,30	**4,99**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	13,89	14,28	21,96	4,99	17,23	15,69	14,07	20,03	**4,99**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,66	9,88	13,50	4,99	12,25	12,31	10,20	13,97	**4,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,61	9,52	13,13	4,99	11,18	11,38	10,04	13,27	**4,99**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	10,50	11,49	20,54	4,99	12,77	9,34	14,24	17,29	**4,99**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	9,65	10,16	16,38	4,99	10,27	6,56	10,95	13,96	**4,99**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	7,77	7,52	22,58	5,69	7,73	4,99	9,68	10,49	**4,99**
Austernpilze + Mais-Mehl + Hirse gekocht	14,81	9,33	17,08	7,42	10,15	4,99	10,89	12,47	**4,99**
Mais-Mehl + Austernpilze + Hirse gekocht	14,81	9,33	17,08	7,42	10,15	4,99	10,89	12,47	**4,99**
Austernpilze + Hirse gekocht + Mais-Mehl	14,81	9,33	17,08	7,42	10,15	4,99	10,89	12,47	**4,99**
Hirse gekocht + Austernpilze + Mais-Mehl	14,81	9,33	17,08	7,42	10,15	4,99	10,89	12,47	**4,99**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	10,78	9,57	14,04	5,31	12,01	4,99	11,53	12,54	**4,99**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	16,53	16,00	16,58	4,99	21,28	17,81	18,38	21,99	**4,99**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	8,79	9,49	16,38	4,99	10,27	6,01	10,29	12,84	**4,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	6,49	6,85	22,58	5,69	6,90	4,99	8,37	9,38	**4,99**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	8,36	9,49	16,38	4,99	9,43	6,56	9,63	12,84	**4,99**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	9,25	9,68	13,75	4,99	11,63	6,61	9,97	12,17	**4,99**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	10,77	9,72	15,00	4,99	13,24	6,51	11,49	14,03	**4,99**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	7,03	6,05	18,13	4,99	7,83	6,23	8,26	8,94	**4,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,97	15,62	21,71	4,99	18,42	17,66	15,95	21,39	**4,99**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Miso	7,07	6,29	18,38	4,99	8,55	6,85	8,36	9,41	**4,99**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	8,79	8,83	16,38	4,99	10,27	8,23	10,95	13,96	**4,99**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	9,22	8,83	16,38	4,99	11,10	8,23	10,95	15,07	**4,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,03	10,19	13,13	4,99	12,01	10,82	11,36	12,16	**4,99**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,09	10,55	13,50	4,99	13,08	11,76	11,51	12,86	**4,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	6,19	6,19	13,13	4,99	7,84	8,04	7,41	8,82	**4,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	8,32	8,19	13,13	4,99	9,51	7,49	9,38	11,04	**4,99**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	6,24	6,55	13,50	4,99	8,92	8,98	7,57	9,52	**4,99**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	8,38	8,55	13,50	4,99	10,58	8,42	9,54	11,74	**4,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	14,76	14,09	18,04	4,99	15,86	13,92	14,32	18,12	**4,99**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	11,45	9,02	12,00	4,99	12,44	8,11	11,11	14,39	**4,99**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,90	10,99	13,29	4,99	12,73	8,51	12,61	15,29	**4,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	7,03	6,59	18,71	5,34	7,56	4,99	9,12	10,04	**4,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,88	9,12	14,88	4,99	11,66	5,68	10,83	12,17	**4,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,36	9,08	13,63	4,99	10,04	5,78	9,30	10,30	**4,99**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	8,20	7,52	18,42	6,80	8,57	4,99	9,68	9,38	**4,99**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	7,52	7,21	9,33	4,99	9,75	6,76	8,22	9,52	**4,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	7,47	6,85	8,96	4,99	8,68	5,82	8,07	8,82	**4,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,46	11,52	17,29	4,99	12,01	13,04	11,36	13,27	**4,99**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,51	11,88	17,67	4,99	13,08	13,98	11,51	13,97	**4,99**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,36	11,88	17,67	4,99	18,08	15,09	13,49	19,52	**4,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,31	11,52	17,29	4,99	17,01	14,16	13,33	18,82	**4,99**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	9,03	8,13	18,79	4,99	12,75	9,26	11,37	14,53	**4,99**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Austernpilze	14,81	9,33	17,08	7,42	10,15	4,99	10,89	12,47	**4,99**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Austernpilze	14,81	9,33	17,08	7,42	10,15	4,99	10,89	12,47	**4,99**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	7,81	7,28	15,13	6,03	8,27	4,98	8,93	9,07	**4,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	10,88	9,84	14,63	4,98	14,01	8,22	12,33	15,13	**4,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	9,50	11,06	12,63	4,98	11,30	6,24	11,73	11,20	**4,98**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	12,75	12,67	21,33	4,98	15,89	14,22	12,99	18,66	**4,98**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	14,71	12,72	14,17	4,98	15,08	11,19	13,60	15,79	**4,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**4,98**
11,31	7,28	9,42	4,98	8,58	5,63	8,53	11,32	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,98**
13,88	13,31	15,42	4,98	17,53	14,14	14,30	17,87	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,98**
13,88	13,31	15,42	4,98	17,53	14,14	14,30	17,87	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
8,70	7,65	18,92	4,98	11,58	9,09	10,45	14,96	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
11,26	12,99	27,25	4,98	14,92	11,31	17,03	19,40	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
9,56	10,32	18,92	4,98	9,92	5,76	10,45	12,73	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
6,99	8,99	18,92	4,98	8,25	5,76	7,82	10,51	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Miso								**4,98**
11,85	10,12	13,08	4,98	12,77	9,22	10,04	12,71	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
6,99	8,99	18,92	4,98	8,25	5,76	7,82	10,51	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
8,70	7,65	18,92	4,98	11,58	9,09	10,45	14,96	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
7,85	7,65	18,92	4,98	9,92	9,09	10,45	12,73	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
9,56	10,32	18,92	4,98	9,92	5,76	10,45	12,73	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
7,85	7,65	18,92	4,98	9,92	9,09	10,45	12,73	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,98**
11,26	12,99	27,25	4,98	14,92	11,31	17,03	19,40	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**4,98**
13,88	13,31	15,42	4,98	17,53	14,14	14,30	17,87	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Spitzkohl								**4,98**
14,03	8,85	10,50	5,89	9,55	4,98	9,39	11,84	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Miso								**4,98**
11,81	9,88	12,83	4,98	12,05	8,60	9,93	12,24	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Spitzkohl								**4,98**
14,03	8,85	10,50	5,89	9,55	4,98	9,39	11,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**4,98**
11,04	11,85	22,46	4,98	15,67	12,18	15,28	18,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**4,98**
10,19	10,51	18,29	4,98	13,17	9,40	11,99	15,58	
Spitzkohl + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**4,98**
14,03	8,85	10,50	5,89	9,55	4,98	9,39	11,84	
Miso + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**4,98**
11,81	9,88	12,83	4,98	12,05	8,60	9,93	12,24	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Hirse gekocht								**4,98**
14,03	8,85	10,50	5,89	9,55	4,98	9,39	11,84	
Miso + Champignons frisch + Hirse gekocht								**4,98**
11,85	10,12	13,08	4,98	12,77	9,22	10,04	12,71	
Lauch gedünstet + Miso + Hirse gekocht								**4,98**
11,81	9,88	12,83	4,98	12,05	8,60	9,93	12,24	
Champignons frisch + Miso + Hirse gekocht								**4,98**
11,85	10,12	13,08	4,98	12,77	9,22	10,04	12,71	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**4,98**
12,74	12,29	20,17	4,98	17,13	14,56	13,49	19,60	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso								**4,98**
13,88	13,31	15,42	4,98	17,53	14,14	14,30	17,87	
Champignons frisch + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**4,98**
12,78	12,53	20,42	4,98	17,85	15,18	13,59	20,07	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**4,98**
12,74	12,29	20,17	4,98	17,13	14,56	13,49	19,60	
Sojabohnen + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**4,98**
12,78	12,53	20,42	4,98	17,85	15,18	13,59	20,07	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Miso								**4,98**
11,81	9,88	12,83	4,98	12,05	8,60	9,93	12,24	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Miso								**4,98**
11,85	10,12	13,08	4,98	12,77	9,22	10,04	12,71	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**4,98**
11,24	7,20	9,00	4,98	8,93	6,29	8,11	11,11	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**4,98**
14,03	8,85	10,50	5,89	9,55	4,98	9,39	11,84	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**4,98**
11,21	6,96	8,75	4,98	8,22	5,67	8,00	10,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Mais-Mehl	14,03	8,85	10,50	5,89	9,55	4,98	9,39	11,84	**4,98**
Champignons frisch + Champignons frisch + Mais-Mehl	11,27	7,44	9,25	4,98	9,65	6,91	8,21	11,58	**4,98**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Mais-Mehl	11,24	7,20	9,00	4,98	8,93	6,29	8,11	11,11	**4,98**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Sojabohnen	12,74	12,29	20,17	4,98	17,13	14,56	13,49	19,60	**4,98**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	12,74	12,29	20,17	4,98	17,13	14,56	13,49	19,60	**4,98**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Sojabohnen	12,78	12,53	20,42	4,98	17,85	15,18	13,59	20,07	**4,98**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	12,78	12,53	20,42	4,98	17,85	15,18	13,59	20,07	**4,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	9,33	9,85	18,29	4,98	13,17	8,84	11,34	14,47	**4,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	8,91	9,85	18,29	4,98	12,33	9,40	10,68	14,47	**4,98**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	13,33	14,03	17,33	4,98	16,65	14,33	15,53	20,14	**4,98**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,68	14,11	17,29	4,98	20,16	16,37	16,82	21,38	**4,98**
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,62	10,65	15,17	4,98	14,00	9,54	12,49	16,96	**4,98**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Spitzkohl	11,21	13,03	26,88	4,98	14,59	11,15	16,93	19,54	**4,98**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl	8,65	7,69	18,54	4,98	11,26	8,93	10,35	15,10	**4,98**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl	6,94	9,03	18,54	4,98	7,93	5,59	7,72	10,66	**4,98**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl	9,50	10,36	18,54	4,98	9,59	5,59	10,35	12,88	**4,98**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl	7,79	7,69	18,54	4,98	9,59	8,93	10,35	12,88	**4,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	9,33	9,18	18,29	4,98	13,17	11,07	11,99	15,58	**4,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Haselnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	9,56	10,32	18,92	4,98	9,92	5,76	10,45	12,73	**4,98**
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	12,74	12,29	20,17	4,98	17,13	14,56	13,49	19,60	**4,98**
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	11,21	6,96	8,75	4,98	8,22	5,67	8,00	10,64	**4,98**
Buchweizen + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	7,85	7,65	18,92	4,98	9,92	9,09	10,45	12,73	**4,98**
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Lauch gedünstet	12,74	12,29	20,17	4,98	17,13	14,56	13,49	19,60	**4,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,70	7,65	18,92	4,98	11,58	9,09	10,45	14,96	**4,98**
Miso + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	13,88	13,31	15,42	4,98	17,53	14,14	14,30	17,87	**4,98**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	11,24	7,20	9,00	4,98	8,93	6,29	8,11	11,11	**4,98**
Hirse gekocht + Miso + Lauch gedünstet	11,81	9,88	12,83	4,98	12,05	8,60	9,93	12,24	**4,98**
Austernpilze + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	10,17	8,83	20,00	6,00	11,47	4,98	11,49	12,33	**4,98**
Mais-Mehl + Champignons frisch + Lauch gedünstet	11,24	7,20	9,00	4,98	8,93	6,29	8,11	11,11	**4,98**
Gerstenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	6,99	8,99	18,92	4,98	8,25	5,76	7,82	10,51	**4,98**
Kakao + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	11,26	12,99	27,25	4,98	14,92	11,31	17,03	19,40	**4,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl	7,85	7,65	18,92	4,98	9,92	9,09	10,45	12,73	**4,98**
Amaranth, ungekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	8,70	7,65	18,92	4,98	11,58	9,09	10,45	14,96	**4,98**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	11,21	6,96	8,75	4,98	8,22	5,67	8,00	10,64	**4,98**
Miso + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	11,81	9,88	12,83	4,98	12,05	8,60	9,93	12,24	**4,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Miso + Karottensalat mit Salatöl	13,88	13,31	15,42	4,98	17,53	14,14	14,30	17,87	**4,98**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**4,98**
11,26	12,99	27,25	4,98	14,92	11,31	17,03	19,40	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Champignons frisch								**4,98**
11,27	7,44	9,25	4,98	9,65	6,91	8,21	11,58	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**4,98**
11,24	7,20	9,00	4,98	8,93	6,29	8,11	11,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**4,98**
9,56	10,32	18,92	4,98	9,92	5,76	10,45	12,73	
Walnüsse + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**4,98**
10,17	8,83	20,00	6,00	11,47	4,98	11,49	12,33	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Champignons frisch								**4,98**
12,78	12,53	20,42	4,98	17,85	15,18	13,59	20,07	
Hirse gekocht + Miso + Champignons frisch								**4,98**
11,85	10,12	13,08	4,98	12,77	9,22	10,04	12,71	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Champignons frisch								**4,98**
11,27	7,44	9,25	4,98	9,65	6,91	8,21	11,58	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**4,98**
12,78	12,53	20,42	4,98	17,85	15,18	13,59	20,07	
Miso + Hirse gekocht + Champignons frisch								**4,98**
11,85	10,12	13,08	4,98	12,77	9,22	10,04	12,71	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Champignons frisch								**4,98**
11,24	7,20	9,00	4,98	8,93	6,29	8,11	11,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,98**
6,99	8,99	18,92	4,98	8,25	5,76	7,82	10,51	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**4,98**
10,17	8,83	20,00	6,00	11,47	4,98	11,49	12,33	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Walnüsse								**4,98**
10,17	8,83	20,00	6,00	11,47	4,98	11,49	12,33	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet								**4,98**
11,26	7,32	9,13	4,98	9,29	6,60	8,16	11,34	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet								**4,98**
11,21	6,96	8,75	4,98	8,22	5,67	8,00	10,64	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch								**4,98**
11,27	7,44	9,25	4,98	9,65	6,91	8,21	11,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch								**4,98**
11,22	7,08	8,88	4,98	8,58	5,98	8,05	10,88	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,76	9,18	18,29	4,98	14,00	11,07	11,99	16,69	**4,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	11,26	12,99	27,25	4,98	14,92	11,31	17,03	19,40	**4,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	6,99	8,99	18,92	4,98	8,25	5,76	7,82	10,51	**4,98**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Gerstenmehl	6,99	8,99	18,92	4,98	8,25	5,76	7,82	10,51	**4,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	9,56	10,32	18,92	4,98	9,92	5,76	10,45	12,73	**4,98**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Haselnüsse	9,56	10,32	18,92	4,98	9,92	5,76	10,45	12,73	**4,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	10,12	9,82	14,00	4,98	13,20	8,27	11,57	14,20	**4,98**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kakao	11,26	12,99	27,25	4,98	14,92	11,31	17,03	19,40	**4,98**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	10,17	8,83	20,00	6,00	11,47	4,98	11,49	12,33	**4,98**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Austernpilze	10,17	8,83	20,00	6,00	11,47	4,98	11,49	12,33	**4,98**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Buchweizen	7,85	7,65	18,92	4,98	9,92	9,09	10,45	12,73	**4,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	8,70	7,65	18,92	4,98	11,58	9,09	10,45	14,96	**4,98**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	7,85	7,65	18,92	4,98	9,92	9,09	10,45	12,73	**4,98**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Amaranth, ungekocht	8,70	7,65	18,92	4,98	11,58	9,09	10,45	14,96	**4,98**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,70	11,17	15,04	6,37	11,70	4,97	10,73	11,49	**4,97**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	10,26	9,79	20,04	4,97	13,05	11,28	11,41	15,10	**4,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	12,42	13,46	21,21	4,97	15,15	12,49	16,43	18,73	**4,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	11,57	12,13	17,04	4,97	12,65	9,71	13,14	15,40	**4,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	8,63	8,80	18,58	6,04	9,65	4,97	9,83	10,29	**4,97**
Tomaten + Austernpilze + Weizen Vollkornmehl	8,63	8,80	18,58	6,04	9,65	4,97	9,83	10,29	**4,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	9,50	10,46	19,88	5,91	11,23	4,97	11,09	12,14	**4,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	10,71	11,46	17,04	4,97	12,65	9,16	12,49	14,29	**4,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	10,29	11,46	17,04	4,97	11,82	9,71	11,83	14,29	**4,97**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	8,57	6,55	18,83	5,40	8,40	4,97	8,89	9,56	**4,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,09	8,03	9,17	5,42	9,08	4,97	9,26	11,13	**4,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	10,71	10,79	17,04	4,97	12,65	11,38	13,14	15,40	**4,97**
Austernpilze + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	8,63	8,80	18,58	6,04	9,65	4,97	9,83	10,29	**4,97**
Weizen Vollkornmehl + Austernpilze + Tomaten	8,63	8,80	18,58	6,04	9,65	4,97	9,83	10,29	**4,97**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	12,56	10,85	16,04	4,97	12,93	10,34	10,80	15,49	**4,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Roggenmehl	10,57	10,53	14,42	4,97	12,88	10,00	11,07	13,84	**4,97**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	7,38	6,40	19,63	4,97	9,86	7,41	9,63	11,60	**4,97**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	7,39	6,52	19,75	4,97	10,22	7,72	9,68	11,83	**4,97**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	16,54	15,99	16,67	4,97	21,38	17,87	18,45	22,08	**4,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	11,14	10,79	17,04	4,97	13,48	11,38	13,14	16,51	**4,97**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Austernpilze	8,63	8,80	18,58	6,04	9,65	4,97	9,83	10,29	**4,97**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Austernpilze	8,63	8,80	18,58	6,04	9,65	4,97	9,83	10,29	**4,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	9,23	8,13	15,13	5,01	9,67	4,96	9,14	10,26	**4,96**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse	11,99	11,67	18,67	4,96	14,50	10,46	12,02	16,23	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,68	10,57	13,54	4,96	12,48	11,11	11,84	13,89	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,72	10,81	13,79	4,96	13,20	11,73	11,94	14,36	**4,96**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	8,65	8,88	13,42	4,96	10,10	5,96	9,45	10,94	**4,96**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	10,17	8,92	14,67	4,96	11,72	5,86	10,98	12,81	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,44	10,14	13,79	4,96	11,53	11,73	9,97	13,24	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,40	9,90	13,54	4,96	10,82	11,11	9,86	12,78	**4,96**
Roggenmehl + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	9,26	9,49	13,25	4,96	11,00	7,08	11,17	14,24	**4,96**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Roggenmehl	9,26	9,49	13,25	4,96	11,00	7,08	11,17	14,24	**4,96**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Roggenmehl	11,76	12,12	18,50	4,96	14,40	11,38	12,43	17,44	**4,96**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	9,26	9,49	13,25	4,96	11,00	7,08	11,17	14,24	**4,96**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	11,76	12,12	18,50	4,96	14,40	11,38	12,43	17,44	**4,96**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Bulgur, trocken	8,89	9,72	25,83	6,60	10,68	4,96	11,04	11,93	**4,96**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	8,89	9,72	25,83	6,60	10,68	4,96	11,04	11,93	**4,96**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	9,26	9,49	13,25	4,96	11,00	7,08	11,17	14,24	**4,96**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	8,22	8,24	16,38	4,96	8,93	7,68	9,49	11,27	**4,96**
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,98	7,28	9,42	4,96	8,35	5,31	8,11	10,24	**4,96**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,96**
10,98	7,28	9,42	4,96	8,35	5,31	8,11	10,24	
Miso + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht								**4,96**
12,85	13,01	16,33	4,96	15,73	14,02	13,54	16,93	
Kartoffeln gegart + Miso + Linsen reif gekocht								**4,96**
12,85	13,01	16,33	4,96	15,73	14,02	13,54	16,93	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Kakao								**4,96**
11,94	12,44	22,67	4,96	17,35	13,07	16,01	20,87	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**4,96**
8,58	8,80	13,00	4,96	10,45	6,61	9,03	10,73	
Champignons frisch + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**4,96**
8,62	9,04	13,25	4,96	11,17	7,23	9,13	11,20	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**4,96**
8,55	8,56	12,75	4,96	9,73	5,99	8,92	10,27	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**4,96**
8,58	8,80	13,00	4,96	10,45	6,61	9,03	10,73	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**4,96**
10,98	7,28	9,42	4,96	8,35	5,31	8,11	10,24	
Linsen reif gekocht + Miso + Kartoffeln gegart								**4,96**
12,85	13,01	16,33	4,96	15,73	14,02	13,54	16,93	
Miso + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**4,96**
12,85	13,01	16,33	4,96	15,73	14,02	13,54	16,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart								**4,96**
10,98	7,28	9,42	4,96	8,35	5,31	8,11	10,24	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Miso								**4,96**
12,85	13,01	16,33	4,96	15,73	14,02	13,54	16,93	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Miso								**4,96**
12,85	13,01	16,33	4,96	15,73	14,02	13,54	16,93	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**4,96**
10,98	7,28	9,42	4,96	8,35	5,31	8,11	10,24	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl								**4,96**
10,98	7,28	9,42	4,96	8,35	5,31	8,11	10,24	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Sojabohnen								**4,96**
11,76	12,12	18,50	4,96	14,40	11,38	12,43	17,44	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**4,96**
11,76	12,12	18,50	4,96	14,40	11,38	12,43	17,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch								**4,96**
7,85	9,07	18,83	4,96	10,28	5,04	9,24	11,07	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**4,96**
11,66	11,09	14,29	4,96	14,73	11,97	11,12	14,78	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Champignons frisch								**4,96**
8,71	7,74	18,83	4,96	11,94	9,49	10,56	15,51	
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**4,96**
11,66	10,99	14,46	4,96	14,47	11,63	11,07	14,31	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Champignons frisch								**4,96**
7,85	7,74	18,83	4,96	10,28	9,49	10,56	13,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Champignons frisch								**4,96**
11,27	13,07	27,17	4,96	15,28	11,71	17,14	19,96	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Champignons frisch								**4,96**
9,56	10,41	18,83	4,96	10,28	6,16	10,56	13,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Champignons frisch								**4,96**
7,00	9,07	18,83	4,96	8,61	6,16	7,93	11,07	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten								**4,96**
11,62	10,85	14,04	4,96	14,01	11,35	11,01	14,31	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**4,96**
10,23	10,44	18,50	4,96	14,85	9,73	12,07	16,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**4,96**
9,80	10,44	18,50	4,96	14,02	10,29	11,41	16,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**4,96**
11,09	11,11	18,50	4,96	14,85	10,29	12,72	17,53	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**4,96**
10,99	10,86	16,13	4,96	15,43	11,04	13,13	18,16	
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,96**
11,75	11,05	14,58	4,96	14,17	11,38	11,26	14,57	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht								**4,96**
10,66	9,77	18,50	4,96	15,68	11,96	12,72	18,64	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Buchweizen								**4,96**
10,23	9,77	18,50	4,96	14,85	11,96	12,72	17,53	
Roggenmehl + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**4,96**
11,76	12,12	18,50	4,96	14,40	11,38	12,43	17,44	
Walnüsse + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**4,96**
10,10	8,84	14,25	4,96	12,07	6,51	10,55	12,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Walnüsse + Lauch gedünstet	10,10	8,84	14,25	4,96	12,07	6,51	10,55	12,60	**4,96**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Lauch gedünstet	10,07	8,60	14,00	4,96	11,35	5,89	10,45	12,13	**4,96**
Sojabohnen + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	11,76	12,12	18,50	4,96	14,40	11,38	12,43	17,44	**4,96**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	8,55	8,56	12,75	4,96	9,73	5,99	8,92	10,27	**4,96**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	8,89	9,72	25,83	6,60	10,68	4,96	11,04	11,93	**4,96**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	10,07	8,60	14,00	4,96	11,35	5,89	10,45	12,13	**4,96**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Lauch gedünstet	8,58	8,80	13,00	4,96	10,45	6,61	9,03	10,73	**4,96**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	8,58	8,80	13,00	4,96	10,45	6,61	9,03	10,73	**4,96**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	8,55	8,56	12,75	4,96	9,73	5,99	8,92	10,27	**4,96**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	8,58	8,80	13,00	4,96	10,45	6,61	9,03	10,73	**4,96**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Champignons frisch	8,58	8,80	13,00	4,96	10,45	6,61	9,03	10,73	**4,96**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch	8,62	9,04	13,25	4,96	11,17	7,23	9,13	11,20	**4,96**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Champignons frisch	10,10	8,84	14,25	4,96	12,07	6,51	10,55	12,60	**4,96**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Champignons frisch	10,10	8,84	14,25	4,96	12,07	6,51	10,55	12,60	**4,96**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Champignons frisch	8,62	9,04	13,25	4,96	11,17	7,23	9,13	11,20	**4,96**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	8,89	9,72	25,83	6,60	10,68	4,96	11,04	11,93	**4,96**
Champignons frisch + Walnüsse + Champignons frisch	10,14	9,08	14,50	4,96	12,78	7,13	10,66	13,07	**4,96**
Walnüsse + Champignons frisch + Champignons frisch	10,14	9,08	14,50	4,96	12,78	7,13	10,66	13,07	**4,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,86	10,81	13,79	4,96	12,37	11,18	11,28	12,13	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,83	10,57	13,54	4,96	11,65	10,56	11,18	11,67	**4,96**
Champignons frisch + Champignons frisch + Walnüsse	10,14	9,08	14,50	4,96	12,78	7,13	10,66	13,07	**4,96**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Walnüsse	10,07	8,60	14,00	4,96	11,35	5,89	10,45	12,13	**4,96**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Walnüsse	10,10	8,84	14,25	4,96	12,07	6,51	10,55	12,60	**4,96**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Walnüsse	10,10	8,84	14,25	4,96	12,07	6,51	10,55	12,60	**4,96**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,03	6,39	17,50	15,38	7,35	4,96	9,72	8,60	**4,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,47	8,79	10,21	15,14	9,32	4,96	10,63	9,82	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	8,12	8,57	13,54	4,96	9,15	7,22	9,20	10,56	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	5,98	6,57	13,54	4,96	7,48	7,78	7,23	8,33	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	6,02	6,81	13,79	4,96	8,20	8,40	7,34	8,80	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	8,15	8,81	13,79	4,96	9,87	7,84	9,31	11,02	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	12,76	10,87	12,92	4,96	13,61	10,68	12,45	15,03	**4,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Lauch gedünstet	8,69	7,62	18,71	4,96	11,58	9,18	10,51	15,28	**4,96**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	11,64	10,87	14,33	4,96	14,11	11,32	11,02	14,08	**4,96**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	12,79	10,91	17,08	9,21	11,18	4,96	11,32	13,18	**4,96**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	10,12	8,96	14,38	4,96	12,43	6,82	10,61	12,83	**4,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	10,07	8,60	14,00	4,96	11,35	5,89	10,45	12,13	**4,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Lauch gedünstet	7,84	7,62	18,71	4,96	9,92	9,18	10,51	13,06	**4,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	8,55	8,56	12,75	4,96	9,73	5,99	8,92	10,27	**4,96**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	8,60	8,92	13,13	4,96	10,81	6,92	9,08	10,97	**4,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	10,09	8,72	14,13	4,96	11,71	6,20	10,50	12,37	**4,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Lauch gedünstet	11,26	12,95	27,04	4,96	14,92	11,40	17,09	19,72	**4,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Lauch gedünstet	6,98	8,95	18,71	4,96	8,25	5,84	7,88	10,83	**4,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Lauch gedünstet	9,55	10,29	18,71	4,96	9,92	5,84	10,51	13,06	**4,96**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	8,62	9,04	13,25	4,96	11,17	7,23	9,13	11,20	**4,96**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	10,14	9,08	14,50	4,96	12,78	7,13	10,66	13,07	**4,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	8,56	8,68	12,88	4,96	10,09	6,30	8,97	10,50	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	7,26	7,23	9,38	4,96	8,32	5,56	7,89	8,33	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	7,30	7,47	9,63	4,96	9,03	6,18	7,99	8,80	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,14	12,14	17,96	4,96	17,37	14,51	13,26	18,80	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,29	12,14	17,96	4,96	12,37	13,40	11,28	13,24	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,10	11,90	17,71	4,96	16,65	13,89	13,15	18,33	**4,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,26	11,90	17,71	4,96	11,65	12,78	11,18	12,78	**4,96**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	11,65	11,05	13,75	4,96	14,02	10,76	11,15	14,19	**4,96**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	11,23	11,65	18,04	4,96	13,69	10,51	11,26	15,30	**4,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Austernpilze	8,89	9,72	25,83	6,60	10,68	4,96	11,04	11,93	**4,96**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	8,89	9,72	25,83	6,60	10,68	4,96	11,04	11,93	**4,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	8,00	9,11	19,13	5,09	10,36	4,95	9,61	11,24	**4,95**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,24	8,01	23,58	9,17	8,65	4,95	10,10	11,53	**4,95**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	14,72	11,66	16,54	6,63	13,75	4,95	12,89	13,93	**4,95**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	13,43	13,78	15,42	4,94	16,03	14,60	14,86	18,14	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,75	10,20	13,38	4,94	13,07	11,13	12,10	14,17	**4,94**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	11,18	10,79	12,88	4,94	12,53	10,38	12,25	14,36	**4,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	12,20	11,69	15,54	4,94	15,18	10,79	13,68	15,78	**4,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	12,03	13,83	15,04	4,94	14,52	10,48	14,13	14,89	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	9,26	10,55	13,13	4,94	11,80	7,15	11,81	11,79	**4,94**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	13,91	14,27	22,13	4,94	17,43	15,81	14,20	20,21	**4,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	8,85	7,91	19,04	4,94	12,87	9,63	11,31	14,68	**4,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	12,15	13,11	15,42	4,94	14,36	14,60	12,89	17,03	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,47	9,53	13,38	4,94	11,40	11,13	10,13	13,06	**4,94**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	8,93	9,67	14,17	4,94	9,54	9,89	8,85	12,72	**4,94**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	8,11	9,24	19,25	5,07	10,08	4,94	9,54	11,31	**4,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Bulgur, trocken	8,11	9,24	19,25	5,07	10,08	4,94	9,54	11,31	**4,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	13,27	13,35	18,04	4,94	18,28	15,07	15,60	21,24	**4,94**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Spitzkohl	8,11	9,24	19,25	5,07	10,08	4,94	9,54	11,31	**4,94**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	8,11	9,24	19,25	5,07	10,08	4,94	9,54	11,31	**4,94**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	14,29	12,13	15,92	6,96	12,50	4,94	11,55	12,31	**4,94**
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Hirse gekocht	14,29	12,13	15,92	6,96	12,50	4,94	11,55	12,31	**4,94**
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	14,29	12,13	15,92	6,96	12,50	4,94	11,55	12,31	**4,94**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	14,29	12,13	15,92	6,96	12,50	4,94	11,55	12,31	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	11,12	10,21	14,88	4,94	14,83	11,69	11,91	15,52	**4,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Erbsen grün gekocht	11,93	8,06	10,00	4,94	10,41	6,46	9,24	12,81	**4,94**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	12,11	11,79	18,29	4,94	15,27	12,17	12,86	17,33	**4,94**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	8,11	9,24	19,25	5,07	10,08	4,94	9,54	11,31	**4,94**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	8,11	9,24	19,25	5,07	10,08	4,94	9,54	11,31	**4,94**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,33	10,79	12,88	4,94	11,70	9,83	11,59	12,13	**4,94**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,90	10,12	12,88	4,94	10,87	10,38	10,28	13,24	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,89	10,20	13,38	4,94	12,23	10,57	11,44	11,94	**4,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	12,57	13,78	15,42	4,94	15,19	14,04	14,20	15,92	**4,94**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	8,62	8,79	12,88	4,94	9,20	6,49	9,62	11,02	**4,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	8,18	8,20	13,38	4,94	9,73	7,24	9,47	10,83	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	6,05	6,20	13,38	4,94	8,07	7,79	7,49	8,61	**4,94**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	6,48	6,79	12,88	4,94	7,53	7,05	7,64	8,80	**4,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hafer	10,86	11,78	15,42	4,94	12,69	10,71	12,23	14,81	**4,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Quinoa	8,73	9,78	15,42	4,94	11,03	11,27	10,26	12,59	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,68	12,28	19,13	4,94	16,43	14,25	13,74	18,32	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	7,33	6,87	9,21	4,94	8,90	5,57	8,15	8,61	**4,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Dinkel ungekocht	10,01	10,45	11,25	4,94	11,86	9,04	10,91	12,59	**4,94**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	7,65	8,33	14,17	4,94	8,71	7,11	8,85	9,39	**4,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	13,00	15,11	19,58	4,94	15,19	16,27	14,20	17,03	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,32	11,53	17,54	4,94	12,23	12,79	11,44	13,06	**4,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	16,85	15,11	19,58	4,94	20,19	17,38	16,18	22,59	**4,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,17	11,53	17,54	4,94	17,23	13,91	13,41	18,61	**4,94**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,60	12,12	17,04	4,94	16,70	13,16	13,57	18,80	**4,94**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,76	12,12	17,04	4,94	11,70	12,05	11,59	13,24	**4,94**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	13,87	13,11	16,96	4,94	19,50	15,19	16,01	20,98	**4,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	11,44	11,67	14,92	4,94	14,37	10,84	12,91	14,84	**4,94**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,94**
14,50	12,77	13,88	4,94	16,01	11,79	14,28	16,42	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht								**4,94**
13,68	8,99	10,04	6,01	9,88	4,94	10,08	11,96	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart								**4,94**
15,56	9,87	11,54	6,56	10,47	4,94	10,19	12,29	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**4,94**
6,87	5,67	7,63	13,08	6,45	4,94	7,47	7,67	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Mandeln								**4,93**
8,44	9,67	16,42	5,30	9,73	4,93	10,70	9,97	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,93**
12,19	12,04	13,83	4,93	14,68	10,69	13,92	16,62	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht								**4,93**
13,55	13,79	20,50	4,93	17,05	15,93	14,70	19,78	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,93**
12,19	12,04	13,83	4,93	14,68	10,69	13,92	16,62	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**4,93**
13,55	13,79	20,50	4,93	17,05	15,93	14,70	19,78	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**4,93**
12,19	12,04	13,83	4,93	14,68	10,69	13,92	16,62	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**4,93**
12,19	12,04	13,83	4,93	14,68	10,69	13,92	16,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken								**4,93**
8,17	9,20	19,50	5,20	10,13	4,93	9,34	10,49	
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,93**
8,17	9,20	19,50	5,20	10,13	4,93	9,34	10,49	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,93**
9,85	8,92	14,67	4,93	11,48	5,53	10,55	11,73	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,93**
8,32	8,88	13,42	4,93	9,87	5,63	9,03	9,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,93**
8,17	9,20	19,50	5,20	10,13	4,93	9,34	10,49	
Erbsen grün gekocht + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,93**
11,98	11,23	15,83	4,93	16,13	12,50	12,39	16,73	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,93**
8,32	8,88	13,42	4,93	9,87	5,63	9,03	9,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Miso + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,98	11,23	15,83	4,93	16,13	12,50	12,39	16,73	**4,93**
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	9,85	8,92	14,67	4,93	11,48	5,53	10,55	11,73	**4,93**
Austernpilze + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	10,35	9,07	17,33	4,93	10,00	7,91	10,54	11,58	**4,93**
Hirse gekocht + Austernpilze + Linsen reif gekocht	10,35	9,07	17,33	4,93	10,00	7,91	10,54	11,58	**4,93**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	13,55	13,79	20,50	4,93	17,05	15,93	14,70	19,78	**4,93**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	13,55	13,79	20,50	4,93	17,05	15,93	14,70	19,78	**4,93**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	11,56	10,40	18,67	4,93	11,32	6,92	12,17	13,36	**4,93**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Austernpilze	9,44	9,09	15,88	4,93	11,47	9,21	10,06	11,96	**4,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	12,19	12,04	13,83	4,93	14,68	10,69	13,92	16,62	**4,93**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	8,32	8,88	13,42	4,93	9,87	5,63	9,03	9,87	**4,93**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,19	12,04	13,83	4,93	14,68	10,69	13,92	16,62	**4,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	8,32	8,88	13,42	4,93	9,87	5,63	9,03	9,87	**4,93**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	10,35	9,07	17,33	4,93	10,00	7,91	10,54	11,58	**4,93**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	9,85	8,92	14,67	4,93	11,48	5,53	10,55	11,73	**4,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Kartoffeln gegart	9,85	8,92	14,67	4,93	11,48	5,53	10,55	11,73	**4,93**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	8,32	8,88	13,42	4,93	9,87	5,63	9,03	9,87	**4,93**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Hirse gekocht	10,35	9,07	17,33	4,93	10,00	7,91	10,54	11,58	**4,93**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	12,50	10,59	15,83	4,93	16,10	10,97	12,68	17,56	**4,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	8,32	8,88	13,42	4,93	9,87	5,63	9,03	9,87	**4,93**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	11,98	11,23	15,83	4,93	16,13	12,50	12,39	16,73	**4,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Miso	11,98	11,23	15,83	4,93	16,13	12,50	12,39	16,73	**4,93**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	12,50	10,59	15,83	4,93	16,10	10,97	12,68	17,56	**4,93**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	12,50	10,59	15,83	4,93	16,10	10,97	12,68	17,56	**4,93**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	11,98	11,23	15,83	4,93	16,13	12,50	12,39	16,73	**4,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Erbsen grün gekocht	11,98	11,23	15,83	4,93	16,13	12,50	12,39	16,73	**4,93**
Austernpilze + Tomaten + Sojabohnen	9,48	9,25	21,25	4,93	11,37	9,69	10,29	13,49	**4,93**
Tomaten + Austernpilze + Sojabohnen	9,48	9,25	21,25	4,93	11,37	9,69	10,29	13,49	**4,93**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	13,55	13,79	20,50	4,93	17,05	15,93	14,70	19,78	**4,93**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	13,55	13,79	20,50	4,93	17,05	15,93	14,70	19,78	**4,93**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	12,68	12,76	21,13	4,93	16,58	15,10	12,65	18,77	**4,93**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	12,65	12,52	20,88	4,93	15,86	14,48	12,55	18,30	**4,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	12,50	10,59	15,83	4,93	16,10	10,97	12,68	17,56	**4,93**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,51	7,57	18,38	4,93	11,18	8,78	10,14	14,70	**4,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	11,18	7,01	8,83	4,93	8,19	5,58	8,04	10,73	**4,93**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	11,24	7,37	9,21	4,93	9,27	6,52	8,20	11,43	**4,93**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,66	7,57	18,38	4,93	9,51	8,78	10,14	12,48	**4,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,37	10,23	18,38	4,93	9,51	5,44	10,14	12,48	**4,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,17	9,20	19,50	5,20	10,13	4,93	9,34	10,49	**4,93**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,08	12,90	26,71	4,93	14,51	11,00	16,72	19,14	**4,93**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,80	8,90	18,38	4,93	7,84	5,44	7,51	10,26	**4,93**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	9,85	7,73	14,50	4,93	8,82	5,81	8,88	10,02	**4,93**
Austernpilze + Sojabohnen + Tomaten	9,48	9,25	21,25	4,93	11,37	9,69	10,29	13,49	**4,93**
Sojabohnen + Austernpilze + Tomaten	9,48	9,25	21,25	4,93	11,37	9,69	10,29	13,49	**4,93**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Walnüsse	9,85	8,92	14,67	4,93	11,48	5,53	10,55	11,73	**4,93**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	9,85	8,92	14,67	4,93	11,48	5,53	10,55	11,73	**4,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,79	6,41	8,21	13,70	7,28	4,93	8,35	7,60	**4,93**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Sojabohnen	12,11	11,64	16,83	4,93	14,64	12,33	11,85	16,09	**4,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	12,63	12,40	20,75	4,93	15,50	14,17	12,49	18,07	**4,93**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	8,50	5,80	17,71	5,76	7,49	4,93	8,78	9,48	**4,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	12,05	9,63	14,04	4,93	14,26	10,33	11,82	16,83	**4,93**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	10,62	10,93	16,00	4,93	12,43	9,22	11,74	15,91	**4,93**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	12,68	12,76	21,13	4,93	16,58	15,10	12,65	18,77	**4,93**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	12,66	12,64	21,00	4,93	16,22	14,79	12,60	18,53	**4,93**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	12,63	12,40	20,75	4,93	15,50	14,17	12,49	18,07	**4,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet								**4,93**
10,29	9,23	12,08	4,93	9,81	5,41	9,86	12,16	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**4,93**
7,08	7,29	13,71	6,87	7,75	4,93	7,85	10,60	
3*Miso + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,93**
11,63	10,84	14,13	4,93	14,11	11,41	11,08	14,40	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**4,93**
10,31	9,35	12,21	4,93	10,17	5,72	9,91	12,39	
3*Miso + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,93**
11,67	11,08	14,38	4,93	14,83	12,03	11,18	14,87	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht								**4,93**
10,28	7,73	14,50	4,93	9,65	5,81	8,88	11,13	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,93**
11,59	12,27	14,92	4,93	13,47	10,57	13,51	16,89	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,93**
12,67	12,63	20,75	4,93	15,61	13,54	12,64	17,71	
Sojabohnen + Tomaten + Austernpilze								**4,93**
9,48	9,25	21,25	4,93	11,37	9,69	10,29	13,49	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Austernpilze								**4,93**
10,35	9,07	17,33	4,93	10,00	7,91	10,54	11,58	
Tomaten + Sojabohnen + Austernpilze								**4,93**
9,48	9,25	21,25	4,93	11,37	9,69	10,29	13,49	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**4,93**
10,35	9,07	17,33	4,93	10,00	7,91	10,54	11,58	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**4,93**
11,04	9,27	14,54	5,19	11,72	4,93	10,61	11,71	
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,93**
13,44	12,55	22,38	7,23	12,97	4,93	12,45	13,53	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mandeln								**4,92**
11,08	12,34	14,67	4,92	15,16	9,10	13,43	15,57	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln								**4,92**
9,75	10,98	11,79	4,92	11,82	6,54	11,66	11,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln								**4,92**
9,71	10,74	11,54	4,92	11,10	5,92	11,55	11,13	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**4,92**
11,48	10,45	16,67	4,92	15,83	10,44	13,04	17,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	11,89	11,46	13,88	4,92	14,00	11,05	12,28	14,77	**4,92**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Kakao	8,24	8,61	23,46	4,92	9,93	7,76	12,22	13,51	**4,92**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	8,12	8,05	14,71	4,92	9,58	6,29	10,16	12,36	**4,92**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	7,38	7,28	19,29	4,92	7,43	4,98	8,93	10,18	**4,92**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	6,10	6,61	19,29	4,92	6,60	4,98	7,62	9,07	**4,92**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	12,63	12,74	21,33	4,92	15,63	14,06	12,79	18,36	**4,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Erbsen grün gekocht	9,27	9,66	14,00	4,92	11,93	6,78	10,16	12,43	**4,92**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	11,18	7,35	9,42	4,92	8,32	5,47	8,34	11,02	**4,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Erbsen grün gekocht	10,79	9,70	15,25	4,92	13,54	6,68	11,69	14,30	**4,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Miso	14,32	13,77	15,63	4,92	18,68	15,75	15,33	19,08	**4,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	14,29	13,53	15,38	4,92	17,96	15,13	15,22	18,61	**4,92**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	7,35	6,45	19,71	4,92	9,83	7,33	9,67	11,69	**4,92**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	6,95	5,95	19,29	4,92	8,27	6,65	8,93	11,29	**4,92**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	6,53	5,95	19,29	4,92	7,43	6,65	8,93	10,18	**4,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,70	5,79	7,83	13,17	6,66	4,92	7,52	7,32	**4,92**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	7,29	6,75	20,46	4,92	8,94	7,64	8,74	10,53	**4,92**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	7,26	6,51	20,21	4,92	8,23	7,02	8,64	10,07	**4,92**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	8,18	7,67	8,63	5,26	8,77	4,92	8,66	8,80	**4,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	10,72	10,43	16,04	4,92	15,02	10,49	12,28	16,64	**4,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,84	6,93	13,25	6,76	7,81	4,92	7,59	10,21	**4,92**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,21	12,67	18,75	4,91	19,92	15,81	15,66	22,34	**4,91**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	11,47	10,83	14,00	4,91	14,13	11,13	11,09	14,33	**4,91**
Austernpilze + Austernpilze + Roggenmehl	7,39	6,88	22,08	6,07	7,83	4,91	9,91	10,44	**4,91**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	7,96	7,91	15,67	4,91	8,68	7,50	9,03	10,61	**4,91**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	8,00	8,15	15,92	4,91	9,40	8,12	9,14	11,08	**4,91**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	8,24	8,23	16,54	4,91	9,13	7,79	9,62	11,44	**4,91**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	12,14	11,91	19,50	4,91	16,87	14,28	14,59	19,36	**4,91**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	7,39	6,88	22,08	6,07	7,83	4,91	9,91	10,44	**4,91**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	11,96	12,43	22,83	4,91	17,55	13,18	16,14	21,04	**4,91**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	8,61	8,96	12,33	4,91	9,95	4,92	9,33	10,20	**4,91**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	8,61	8,96	12,33	4,91	9,95	4,92	9,33	10,20	**4,91**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	8,61	8,96	12,33	4,91	9,95	4,92	9,33	10,20	**4,91**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	13,09	13,28	15,75	4,91	14,50	12,14	14,14	17,59	**4,91**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	8,61	8,96	12,33	4,91	9,95	4,92	9,33	10,20	**4,91**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	12,39	12,69	21,13	4,91	15,53	13,84	12,59	17,90	**4,91**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	10,25	10,43	18,67	4,91	15,05	9,84	12,20	16,60	**4,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**4,91**
9,82	10,43	18,67	4,91	14,22	10,40	11,54	16,60
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**4,91**
11,10	11,09	18,67	4,91	15,05	10,40	12,86	17,71
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht							**4,91**
11,06	11,15	20,25	4,91	13,82	12,75	13,52	16,37
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso							**4,91**
10,12	10,22	13,58	4,91	11,87	8,13	10,95	13,99
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**4,91**
8,53	8,61	12,83	4,91	9,71	5,91	8,96	10,36
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**4,91**
8,58	8,97	13,21	4,91	10,78	6,84	9,12	11,06
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Spitzkohl							**4,91**
6,96	9,01	18,79	4,91	8,23	5,76	7,91	10,92
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl							**4,91**
11,62	10,93	14,42	4,91	14,08	11,23	11,06	14,17
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Spitzkohl							**4,91**
11,24	13,01	27,13	4,91	14,89	11,32	17,13	19,81
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Spitzkohl							**4,91**
7,82	7,67	18,79	4,91	9,89	9,09	10,55	13,14
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**4,91**
10,10	9,01	14,46	4,91	12,40	6,74	10,64	12,92
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Spitzkohl							**4,91**
8,67	7,67	18,79	4,91	11,56	9,09	10,55	15,37
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**4,91**
10,05	8,65	14,08	4,91	11,33	5,81	10,49	12,22
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Spitzkohl							**4,91**
9,53	10,34	18,79	4,91	9,89	5,76	10,55	13,14
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**4,91**
10,25	9,76	18,67	4,91	15,05	12,07	12,86	17,71
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**4,91**
10,68	9,76	18,67	4,91	15,88	12,07	12,86	18,82
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl							**4,91**
8,61	8,96	12,33	4,91	9,95	4,92	9,33	10,20
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl							**4,91**
8,61	8,96	12,33	4,91	9,95	4,92	9,33	10,20

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	13,49	12,04	13,46	4,91	13,51	11,61	13,26	16,22	**4,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,85	11,58	14,96	4,91	14,84	12,18	12,38	15,18	**4,91**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,66	11,04	13,92	4,91	14,22	10,87	11,28	14,37	**4,91**
Austernpilze + Roggenmehl + Austernpilze	7,39	6,88	22,08	6,07	7,83	4,91	9,91	10,44	**4,91**
Roggenmehl + Austernpilze + Austernpilze	7,39	6,88	22,08	6,07	7,83	4,91	9,91	10,44	**4,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	6,60	6,69	16,75	4,99	7,62	4,91	8,27	8,40	**4,91**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	9,76	10,17	20,38	5,79	10,93	4,91	10,16	11,31	**4,91**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	7,00	6,64	18,79	5,30	7,53	4,91	9,16	10,13	**4,91**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	12,92	12,86	16,08	4,90	15,08	11,72	14,48	16,97	**4,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,94	10,66	11,88	4,90	12,30	9,61	11,93	13,58	**4,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	13,69	12,89	17,21	4,90	19,62	15,56	15,95	21,12	**4,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	14,32	12,55	14,13	4,90	16,13	12,16	14,22	16,57	**4,90**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	8,95	9,65	14,33	4,90	9,74	10,00	8,98	12,90	**4,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,66	9,99	11,88	4,90	10,63	9,61	9,96	12,47	**4,90**
Hirse gekocht + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	12,63	10,24	15,42	5,78	12,52	4,90	11,43	12,53	**4,90**
Walnüsse + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,63	10,24	15,42	5,78	12,52	4,90	11,43	12,53	**4,90**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	12,63	10,24	15,42	5,78	12,52	4,90	11,43	12,53	**4,90**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Hirse gekocht	12,63	10,24	15,42	5,78	12,52	4,90	11,43	12,53	**4,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	14,80	15,52	21,33	4,90	18,21	17,46	15,78	21,31	**4,90**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	8,53	8,95	13,42	4,90	9,83	5,79	9,26	10,64	**4,90**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	10,05	8,99	14,67	4,90	11,45	5,69	10,78	12,51	**4,90**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Miso	6,99	6,15	18,29	4,90	7,78	6,06	8,34	9,12	**4,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,09	10,66	11,88	4,90	11,47	9,06	11,28	11,36	**4,90**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	12,63	10,24	15,42	5,78	12,52	4,90	11,43	12,53	**4,90**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Walnüsse	12,63	10,24	15,42	5,78	12,52	4,90	11,43	12,53	**4,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Hafer	8,38	8,66	11,88	4,90	8,97	5,72	9,30	10,24	**4,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Quinoa	6,24	6,66	11,88	4,90	7,30	6,28	7,33	8,02	**4,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Mais-Mehl	12,59	10,83	16,29	4,90	13,23	10,51	10,99	15,76	**4,90**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,54	10,55	13,79	4,90	12,96	9,26	12,49	15,58	**4,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,63	13,88	16,88	4,90	19,98	16,31	16,60	21,27	**4,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	14,65	14,00	17,00	4,90	20,34	16,62	16,65	21,50	**4,90**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	7,67	8,32	14,33	4,90	8,91	7,22	8,98	9,57	**4,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,52	11,99	16,04	4,90	11,47	11,28	11,28	12,47	**4,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,36	11,99	16,04	4,90	16,47	12,39	13,25	18,02	**4,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	12,16	12,84	15,46	4,90	14,27	11,77	13,72	16,03	**4,90**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Walnüsse								**4,89**
12,02	11,65	18,92	4,89	14,80	10,62	12,22	16,50	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln								**4,89**
9,14	10,62	13,13	4,89	11,53	6,99	11,61	11,49	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**4,89**
12,49	12,41	21,00	4,89	15,73	13,92	12,58	17,86	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**4,89**
11,41	12,05	15,17	4,89	13,58	10,94	13,45	17,03	
Roggenmehl + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**4,89**
6,99	6,61	16,17	4,89	8,17	5,50	9,16	10,47	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,89**
15,19	14,05	15,50	4,89	16,75	13,84	15,18	18,02	
Tomaten + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,89**
14,32	14,24	19,42	4,89	18,12	15,62	14,93	19,93	
Austernpilze + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**4,89**
6,99	6,61	16,17	4,89	8,17	5,50	9,16	10,47	
Mais-Mehl + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**4,89**
10,89	6,93	8,67	4,89	8,47	5,23	8,16	10,69	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,89**
15,19	14,05	15,50	4,89	16,75	13,84	15,18	18,02	
Tomaten + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht								**4,89**
10,89	6,93	8,67	4,89	8,47	5,23	8,16	10,69	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Roggenmehl								**4,89**
6,99	6,61	16,17	4,89	8,17	5,50	9,16	10,47	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**4,89**
6,99	6,61	16,17	4,89	8,17	5,50	9,16	10,47	
Sojabohnen + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,89**
14,32	14,24	19,42	4,89	18,12	15,62	14,93	19,93	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Spitzkohl								**4,89**
12,70	12,40	20,33	4,89	17,08	14,39	13,57	19,78	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,89**
11,59	7,57	8,92	5,16	8,65	4,89	8,62	10,56	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Spitzkohl								**4,89**
11,16	7,07	8,92	4,89	8,17	5,50	8,08	10,82	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,89**
11,59	7,57	8,92	5,16	8,65	4,89	8,62	10,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Spitzkohl								**4,89**
11,20	7,31	9,17	4,89	8,88	6,12	8,18	11,29	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Spitzkohl								**4,89**
11,20	7,31	9,17	4,89	8,88	6,12	8,18	11,29	
Hirse gekocht + Miso + Spitzkohl								**4,89**
11,77	9,99	13,00	4,89	12,00	8,43	10,01	12,42	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**4,89**
15,19	14,05	15,50	4,89	16,75	13,84	15,18	18,02	
Miso + Hirse gekocht + Spitzkohl								**4,89**
11,77	9,99	13,00	4,89	12,00	8,43	10,01	12,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**4,89**
15,19	14,05	15,50	4,89	16,75	13,84	15,18	18,02	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**4,89**
12,70	12,40	20,33	4,89	17,08	14,39	13,57	19,78	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**4,89**
11,16	7,07	8,92	4,89	8,17	5,50	8,08	10,82	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**4,89**
11,11	7,03	11,88	5,43	8,17	4,89	8,30	10,11	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**4,89**
11,59	7,57	8,92	5,16	8,65	4,89	8,62	10,56	
Spitzkohl + Miso + Hirse gekocht								**4,89**
11,77	9,99	13,00	4,89	12,00	8,43	10,01	12,42	
Miso + Spitzkohl + Hirse gekocht								**4,89**
11,77	9,99	13,00	4,89	12,00	8,43	10,01	12,42	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**4,89**
15,19	14,05	15,50	4,89	16,75	13,84	15,18	18,02	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**4,89**
15,19	14,05	15,50	4,89	16,75	13,84	15,18	18,02	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Miso								**4,89**
11,77	9,99	13,00	4,89	12,00	8,43	10,01	12,42	
Spitzkohl + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**4,89**
12,70	12,40	20,33	4,89	17,08	14,39	13,57	19,78	
Sojabohnen + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**4,89**
12,70	12,40	20,33	4,89	17,08	14,39	13,57	19,78	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Miso								**4,89**
11,77	9,99	13,00	4,89	12,00	8,43	10,01	12,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Mais-Mehl								**4,89**
11,16	7,07	8,92	4,89	8,17	5,50	8,08	10,82	
Champignons frisch + Spitzkohl + Mais-Mehl								**4,89**
11,20	7,31	9,17	4,89	8,88	6,12	8,18	11,29	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl								**4,89**
10,89	6,93	8,67	4,89	8,47	5,23	8,16	10,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**4,89**
11,59	7,57	8,92	5,16	8,65	4,89	8,62	10,56	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**4,89**
11,16	7,07	8,92	4,89	8,17	5,50	8,08	10,82	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**4,89**
11,59	7,57	8,92	5,16	8,65	4,89	8,62	10,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Sojabohnen								**4,89**
14,32	14,24	19,42	4,89	18,12	15,62	14,93	19,93	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Mais-Mehl								**4,89**
10,89	6,93	8,67	4,89	8,47	5,23	8,16	10,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**4,89**
11,59	7,57	8,92	5,16	8,65	4,89	8,62	10,56	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**4,89**
12,70	12,40	20,33	4,89	17,08	14,39	13,57	19,78	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Sojabohnen								**4,89**
12,70	12,40	20,33	4,89	17,08	14,39	13,57	19,78	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Sojabohnen								**4,89**
9,50	9,24	21,42	4,89	11,57	9,80	10,42	13,67	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**4,89**
9,50	9,24	21,42	4,89	11,57	9,80	10,42	13,67	
Spitzkohl + Champignons frisch + Mais-Mehl								**4,89**
11,20	7,31	9,17	4,89	8,88	6,12	8,18	11,29	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen								**4,89**
14,32	14,24	19,42	4,89	18,12	15,62	14,93	19,93	
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**4,89**
10,45	10,55	14,79	4,89	13,79	9,34	12,32	16,88	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**4,89**
8,73	7,98	19,04	4,89	12,60	9,47	11,11	14,38	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,89**
11,05	6,89	8,67	4,89	8,11	5,43	7,84	10,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,10	7,25	9,04	4,89	9,18	6,37	7,99	11,03	**4,89**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	12,61	12,45	20,83	4,89	15,48	14,08	12,53	18,16	**4,89**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	10,27	9,28	12,17	4,89	9,78	5,33	9,90	12,24	**4,89**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	12,64	12,69	21,08	4,89	16,19	14,71	12,64	18,62	**4,89**
Austernpilze + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	9,50	9,24	21,42	4,89	11,57	9,80	10,42	13,67	**4,89**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Lauch gedünstet	11,16	7,07	8,92	4,89	8,17	5,50	8,08	10,82	**4,89**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Lauch gedünstet	11,16	7,07	8,92	4,89	8,17	5,50	8,08	10,82	**4,89**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Tomaten	10,89	6,93	8,67	4,89	8,47	5,23	8,16	10,69	**4,89**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Tomaten	10,89	6,93	8,67	4,89	8,47	5,23	8,16	10,69	**4,89**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Champignons frisch	11,20	7,31	9,17	4,89	8,88	6,12	8,18	11,29	**4,89**
Sojabohnen + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	9,50	9,24	21,42	4,89	11,57	9,80	10,42	13,67	**4,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Tomaten	14,32	14,24	19,42	4,89	18,12	15,62	14,93	19,93	**4,89**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Champignons frisch	11,20	7,31	9,17	4,89	8,88	6,12	8,18	11,29	**4,89**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	14,32	14,24	19,42	4,89	18,12	15,62	14,93	19,93	**4,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,56	14,40	18,58	4,89	20,24	17,24	16,91	22,58	**4,89**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,50	6,67	17,67	4,89	8,48	6,14	9,59	9,62	**4,89**
3*Sojabohnen + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,40	12,69	21,21	4,89	15,63	13,90	12,66	17,99	**4,89**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Weizen Vollkornmehl	11,26	11,63	18,29	4,89	13,99	10,67	11,45	15,57	**4,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	6,99	6,61	16,17	4,89	8,17	5,50	9,16	10,47	**4,89**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Austernpilze	6,99	6,61	16,17	4,89	8,17	5,50	9,16	10,47	**4,89**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Austernpilze	9,50	9,24	21,42	4,89	11,57	9,80	10,42	13,67	**4,89**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	9,50	9,24	21,42	4,89	11,57	9,80	10,42	13,67	**4,89**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,02	7,11	13,96	6,91	7,92	4,88	7,58	9,56	**4,88**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	15,51	9,64	11,13	6,48	10,29	4,88	9,97	12,18	**4,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,64	10,33	13,13	4,88	12,31	11,06	11,62	13,78	**4,88**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,69	10,69	13,50	4,88	13,38	11,99	11,78	14,48	**4,88**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,41	10,03	13,50	4,88	11,72	11,99	9,80	13,37	**4,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,36	9,67	13,13	4,88	10,64	11,06	9,64	12,67	**4,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	8,96	9,65	14,42	4,88	9,84	10,06	9,05	12,99	**4,88**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	11,35	11,13	21,25	6,38	11,73	4,88	10,99	12,13	**4,88**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	11,35	11,13	21,25	6,38	11,73	4,88	10,99	12,13	**4,88**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,35	11,13	21,25	6,38	11,73	4,88	10,99	12,13	**4,88**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	13,07	13,60	21,63	4,88	16,68	13,69	16,87	19,96	**4,88**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	12,22	12,27	17,46	4,88	14,18	10,92	13,58	16,62	**4,88**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	11,35	11,13	21,25	6,38	11,73	4,88	10,99	12,13	**4,88**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	11,35	11,13	21,25	6,38	11,73	4,88	10,99	12,13	**4,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	10,88	9,47	13,29	4,88	12,68	9,51	10,52	12,97	**4,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	11,87	11,05	16,71	4,88	13,12	9,98	11,46	14,78	**4,88**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	10,97	10,75	15,83	4,88	15,62	11,30	12,96	18,28	**4,88**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Champignons frisch	7,83	9,09	18,58	5,02	9,98	4,88	9,05	10,80	**4,88**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	11,36	11,60	17,46	4,88	14,18	10,36	12,92	15,51	**4,88**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	10,94	11,60	17,46	4,88	13,35	10,92	12,26	15,51	**4,88**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,22	6,33	19,54	4,88	9,75	7,18	9,47	11,29	**4,88**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	11,65	10,85	15,46	4,88	16,18	11,92	12,99	17,48	**4,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	15,48	16,30	18,63	4,88	18,80	18,43	17,11	21,47	**4,88**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	11,79	10,93	17,46	4,88	15,02	12,58	13,58	17,73	**4,88**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	11,36	10,93	17,46	4,88	14,18	12,58	13,58	16,62	**4,88**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	11,35	11,13	21,25	6,38	11,73	4,88	10,99	12,13	**4,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,79	10,33	13,13	4,88	11,48	10,50	10,96	11,56	**4,88**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,84	10,69	13,50	4,88	12,55	11,43	11,12	12,26	**4,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	8,08	8,33	13,13	4,88	8,98	7,17	8,99	10,44	**4,88**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	8,13	8,69	13,50	4,88	10,05	8,10	9,14	11,14	**4,88**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	5,99	6,69	13,50	4,88	8,38	8,66	7,17	8,92	**4,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	5,94	6,33	13,13	4,88	7,31	7,72	7,01	8,22	**4,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	13,47	13,09	14,38	4,88	16,64	12,87	15,24	17,96	**4,88**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	10,95	10,63	15,71	4,88	15,26	10,99	12,91	18,04	**4,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,81	15,51	21,42	4,88	18,31	17,52	15,84	21,40	**4,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,22	7,00	8,96	4,88	8,14	5,50	7,67	8,22	**4,88**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,27	7,36	9,33	4,88	9,22	6,43	7,83	8,92	**4,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Pistazien roh	7,68	8,31	14,42	4,88	9,01	7,28	9,05	9,66	**4,88**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,11	12,03	17,67	4,88	17,55	14,77	13,09	18,92	**4,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,21	11,67	17,29	4,88	11,48	12,72	10,96	12,67	**4,88**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,26	12,03	17,67	4,88	12,55	13,66	11,12	13,37	**4,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,06	11,67	17,29	4,88	16,48	13,83	12,93	18,22	**4,88**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,22	11,21	16,29	6,37	13,32	4,87	12,26	13,36	**4,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,64	10,67	13,71	4,87	12,43	10,94	11,91	14,07	**4,87**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	11,48	10,82	14,17	4,87	14,33	11,24	11,22	14,51	**4,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,36	10,01	13,71	4,87	10,77	10,94	9,94	12,96	**4,87**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,92	9,16	16,75	4,87	11,85	9,11	11,91	12,84	**4,87**
Walnüsse + Tomaten + Bohnen grün gekocht	9,75	8,57	13,92	4,87	11,60	5,46	10,61	12,18	**4,87**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Bohnen grün gekocht	8,23	8,53	12,67	4,87	9,98	5,56	9,08	10,31	**4,87**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	8,23	8,53	12,67	4,87	9,98	5,56	9,08	10,31	**4,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Walnüsse + Bohnen grün gekocht								**4,87**
9,75	8,57	13,92	4,87	11,60	5,46	10,61	12,18	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,87**
9,92	9,16	16,75	4,87	11,85	9,11	11,91	12,84	
Champignons frisch + Walnüsse + Spitzkohl								**4,87**
10,06	8,95	14,42	4,87	12,02	6,34	10,63	12,78	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Spitzkohl								**4,87**
10,03	8,71	14,17	4,87	11,30	5,72	10,53	12,31	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**4,87**
10,03	8,71	14,17	4,87	11,30	5,72	10,53	12,31	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**4,87**
8,50	8,67	12,92	4,87	9,68	5,82	9,00	10,44	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Spitzkohl								**4,87**
8,54	8,91	13,17	4,87	10,40	6,44	9,11	10,91	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**4,87**
8,50	8,67	12,92	4,87	9,68	5,82	9,00	10,44	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl								**4,87**
8,54	8,91	13,17	4,87	10,40	6,44	9,11	10,91	
Walnüsse + Champignons frisch + Spitzkohl								**4,87**
10,06	8,95	14,42	4,87	12,02	6,34	10,63	12,78	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**4,87**
9,92	9,16	16,75	4,87	11,85	9,11	11,91	12,84	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**4,87**
8,50	8,67	12,92	4,87	9,68	5,82	9,00	10,44	
Champignons frisch + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**4,87**
8,54	8,91	13,17	4,87	10,40	6,44	9,11	10,91	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**4,87**
8,23	8,53	12,67	4,87	9,98	5,56	9,08	10,31	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl								**4,87**
8,50	8,67	12,92	4,87	9,68	5,82	9,00	10,44	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl								**4,87**
8,23	8,53	12,67	4,87	9,98	5,56	9,08	10,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**4,87**
9,92	9,16	16,75	4,87	11,85	9,11	11,91	12,84	
Spitzkohl + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl								**4,87**
8,54	8,91	13,17	4,87	10,40	6,44	9,11	10,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	12,26	9,84	14,25	4,87	13,95	8,78	11,29	15,00	**4,87**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	11,58	10,95	14,21	4,87	13,96	11,18	11,09	14,49	**4,87**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	12,26	9,84	14,25	4,87	13,95	8,78	11,29	15,00	**4,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	15,90	16,13	18,42	4,87	20,57	18,68	18,16	22,81	**4,87**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Miso	9,97	9,77	12,33	4,87	11,37	7,42	10,90	13,12	**4,87**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Miso	12,34	12,10	18,92	4,87	15,03	13,12	12,23	17,21	**4,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Miso	11,49	10,80	14,25	4,87	14,00	11,08	10,86	13,77	**4,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,91	8,53	13,92	4,87	11,24	5,66	10,28	11,82	**4,87**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,97	8,89	14,29	4,87	12,32	6,59	10,44	12,52	**4,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,39	8,49	12,67	4,87	9,63	5,76	8,76	9,96	**4,87**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,44	8,85	13,04	4,87	10,70	6,69	8,91	10,66	**4,87**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,49	10,80	14,25	4,87	14,00	11,08	10,86	13,77	**4,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,10	12,88	26,96	4,87	14,81	11,17	16,92	19,41	**4,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,39	10,21	18,63	4,87	9,81	5,61	10,34	12,74	**4,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,54	7,55	18,63	4,87	11,48	8,94	10,34	14,97	**4,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,83	8,88	18,63	4,87	8,14	5,61	7,71	10,52	**4,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,68	7,55	18,63	4,87	9,81	8,94	10,34	12,74	**4,87**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	8,50	8,67	12,92	4,87	9,68	5,82	9,00	10,44	**4,87**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Spitzkohl + Walnüsse + Lauch gedünstet							**4,87**
10,03	8,71	14,17	4,87	11,30	5,72	10,53	12,31
Walnüsse + Spitzkohl + Lauch gedünstet							**4,87**
10,03	8,71	14,17	4,87	11,30	5,72	10,53	12,31
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Lauch gedünstet							**4,87**
8,50	8,67	12,92	4,87	9,68	5,82	9,00	10,44
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tomaten							**4,87**
8,23	8,53	12,67	4,87	9,98	5,56	9,08	10,31
Spitzkohl + Walnüsse + Champignons frisch							**4,87**
10,06	8,95	14,42	4,87	12,02	6,34	10,63	12,78
Austernpilze + Walnüsse + Tomaten							**4,87**
10,15	8,84	19,83	6,04	11,27	4,87	11,36	12,16
Walnüsse + Spitzkohl + Champignons frisch							**4,87**
10,06	8,95	14,42	4,87	12,02	6,34	10,63	12,78
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Champignons frisch							**4,87**
8,54	8,91	13,17	4,87	10,40	6,44	9,11	10,91
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Tomaten							**4,87**
9,75	8,57	13,92	4,87	11,60	5,46	10,61	12,18
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Tomaten							**4,87**
8,23	8,53	12,67	4,87	9,98	5,56	9,08	10,31
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Tomaten							**4,87**
9,75	8,57	13,92	4,87	11,60	5,46	10,61	12,18
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch							**4,87**
8,54	8,91	13,17	4,87	10,40	6,44	9,11	10,91
Walnüsse + Austernpilze + Tomaten							**4,87**
10,15	8,84	19,83	6,04	11,27	4,87	11,36	12,16
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh							**4,87**
9,79	10,67	13,71	4,87	11,60	10,39	11,26	11,84
Spitzkohl + Champignons frisch + Walnüsse							**4,87**
10,06	8,95	14,42	4,87	12,02	6,34	10,63	12,78
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Walnüsse							**4,87**
10,03	8,71	14,17	4,87	11,30	5,72	10,53	12,31
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Walnüsse							**4,87**
9,75	8,57	13,92	4,87	11,60	5,46	10,61	12,18
Champignons frisch + Spitzkohl + Walnüsse							**4,87**
10,06	8,95	14,42	4,87	12,02	6,34	10,63	12,78

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Walnüsse							**4,87**
10,03	8,71	14,17	4,87	11,30	5,72	10,53	12,31
Tomaten + Austernpilze + Walnüsse							**4,87**
10,15	8,84	19,83	6,04	11,27	4,87	11,36	12,16
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Walnüsse							**4,87**
9,75	8,57	13,92	4,87	11,60	5,46	10,61	12,18
Austernpilze + Tomaten + Walnüsse							**4,87**
10,15	8,84	19,83	6,04	11,27	4,87	11,36	12,16
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Hafer							**4,87**
8,08	8,67	13,71	4,87	9,10	7,06	9,28	10,73
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa							**4,87**
5,94	6,67	13,71	4,87	7,43	7,61	7,31	8,51
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**4,87**
12,89	9,49	11,17	4,87	10,46	5,38	9,56	10,44
3*Roggenmehl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl							**4,87**
10,46	10,54	14,88	4,87	13,89	9,40	12,38	16,97
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht							**4,87**
10,01	8,32	9,71	5,72	9,18	4,87	8,55	9,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**4,87**
7,22	7,34	9,54	4,87	8,27	5,39	7,97	8,51
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh							**4,87**
14,06	12,01	17,88	4,87	16,60	13,72	13,23	18,51
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh							**4,87**
10,21	12,01	17,88	4,87	11,60	12,61	11,26	12,96
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart							**4,87**
8,43	8,72	12,67	4,87	9,73	5,13	8,90	9,60
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart							**4,87**
9,95	8,76	13,92	4,87	11,35	5,03	10,43	11,47
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze							**4,87**
9,92	9,16	16,75	4,87	11,85	9,11	11,91	12,84
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze							**4,87**
9,92	9,16	16,75	4,87	11,85	9,11	11,91	12,84
Walnüsse + Tomaten + Austernpilze							**4,87**
10,15	8,84	19,83	6,04	11,27	4,87	11,36	12,16
Tomaten + Walnüsse + Austernpilze							**4,87**
10,15	8,84	19,83	6,04	11,27	4,87	11,36	12,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,90	7,42	13,83	6,98	7,86	4,86	7,83	10,17	**4,86**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,96	10,65	12,04	4,86	12,50	9,72	12,07	13,76	**4,86**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,82	10,35	13,38	4,86	12,77	11,13	12,13	14,64	**4,86**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	7,36	6,71	17,38	4,99	8,43	4,86	9,03	9,33	**4,86**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	12,14	8,67	9,50	4,86	9,63	6,76	9,24	12,22	**4,86**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,68	9,98	12,04	4,86	10,83	9,72	10,09	12,64	**4,86**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,54	9,68	13,38	4,86	11,10	11,13	10,16	13,53	**4,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	10,10	11,11	20,04	4,86	12,52	8,89	13,63	16,09	**4,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	9,25	9,78	15,88	4,86	10,02	6,11	10,34	12,76	**4,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	8,39	9,11	15,88	4,86	10,02	5,56	9,68	11,64	**4,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	7,97	9,11	15,88	4,86	9,18	6,11	9,02	11,64	**4,86**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	9,79	9,84	13,21	4,86	11,92	7,54	11,55	14,73	**4,86**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	11,34	10,91	14,00	4,86	13,87	10,97	10,89	14,03	**4,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	14,61	13,93	16,96	4,86	19,96	16,23	16,64	21,36	**4,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	8,82	8,45	15,88	4,86	10,85	7,78	10,34	13,87	**4,86**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	8,39	8,45	15,88	4,86	10,02	7,78	10,34	12,76	**4,86**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,97	10,35	13,38	4,86	11,93	10,57	11,47	12,42	**4,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	10,11	10,65	12,04	4,86	11,67	9,17	11,41	11,53	**4,86**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	6,12	6,35	13,38	4,86	7,77	7,79	7,53	9,09	**4,86**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	6,26	6,65	12,04	4,86	7,50	6,39	7,46	8,20	**4,86**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	8,40	8,65	12,04	4,86	9,17	5,83	9,43	10,42	**4,86**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	8,26	8,35	13,38	4,86	9,43	7,24	9,50	11,31	**4,86**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	10,91	8,36	12,75	4,86	12,79	9,23	10,93	14,82	**4,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	14,52	13,99	17,46	4,86	18,35	15,92	15,61	19,73	**4,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	14,55	14,23	17,71	4,86	19,07	16,54	15,71	20,20	**4,86**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	7,41	7,01	9,21	4,86	8,60	5,57	8,18	9,09	**4,86**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,38	11,98	16,21	4,86	16,67	12,50	13,38	18,20	**4,86**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,24	11,68	17,54	4,86	16,93	13,91	13,45	19,09	**4,86**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,40	11,68	17,54	4,86	11,93	12,79	11,47	13,53	**4,86**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,53	11,98	16,21	4,86	11,67	11,39	11,41	12,64	**4,86**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	12,35	11,92	12,67	5,49	11,77	4,85	11,57	11,27	**4,85**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,94	12,10	22,13	6,97	12,53	4,85	11,81	12,96	**4,85**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	12,56	9,31	10,83	15,47	9,68	4,85	10,82	10,07	**4,85**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	10,35	9,18	15,38	4,84	14,36	9,34	12,15	15,57	**4,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht	10,91	6,90	8,92	4,84	8,33	5,18	7,92	10,12	**4,84**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,33	14,23	19,58	4,84	18,32	15,73	15,07	20,11	**4,84**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	11,83	11,60	14,33	4,84	14,92	11,43	13,80	16,91	**4,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	11,83	11,60	14,33	4,84	14,92	11,43	13,80	16,91	**4,84**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht	10,91	6,92	8,83	4,84	8,67	5,34	8,29	10,87	**4,84**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,83	11,60	14,33	4,84	14,92	11,43	13,80	16,91	**4,84**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,33	14,23	19,58	4,84	18,32	15,73	15,07	20,11	**4,84**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	10,91	6,92	8,83	4,84	8,67	5,34	8,29	10,87	**4,84**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,83	11,60	14,33	4,84	14,92	11,43	13,80	16,91	**4,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	11,83	11,60	14,33	4,84	14,92	11,43	13,80	16,91	**4,84**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	11,83	11,60	14,33	4,84	14,92	11,43	13,80	16,91	**4,84**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Roggenmehl	9,01	9,64	13,25	4,84	10,47	6,76	10,78	13,64	**4,84**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	9,01	9,64	13,25	4,84	10,47	6,76	10,78	13,64	**4,84**
Austernpilze + Tomaten + Bulgur, trocken	8,87	9,73	25,67	6,64	10,48	4,84	10,91	11,76	**4,84**
Tomaten + Austernpilze + Bulgur, trocken	8,87	9,73	25,67	6,64	10,48	4,84	10,91	11,76	**4,84**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Cashewnuss	8,02	8,13	16,17	4,84	9,70	8,29	9,34	11,34	**4,84**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Cashewnuss	7,99	7,89	15,92	4,84	8,98	7,67	9,23	10,88	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	13,29	14,55	22,83	4,84	16,53	15,35	17,26	20,68	**4,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	12,34	11,65	15,83	4,84	15,23	12,08	14,23	16,07	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	13,33	14,79	23,08	4,84	17,25	15,97	17,36	21,14	**4,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	10,56	10,35	19,29	4,84	11,37	7,81	12,49	13,80	**4,84**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	8,50	8,17	22,75	6,13	8,43	4,84	10,55	10,84	**4,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	9,71	9,02	15,13	4,84	8,87	5,03	9,20	10,47	**4,84**
Champignons frisch + Sojabohnen + Hirse gekocht	12,30	11,04	17,25	4,84	13,55	10,81	10,80	14,96	**4,84**
Roggenmehl + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	9,01	9,64	13,25	4,84	10,47	6,76	10,78	13,64	**4,84**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	12,26	10,80	17,00	4,84	12,83	10,19	10,70	14,49	**4,84**
Hirse gekocht + Walnüsse + Hirse gekocht	15,81	12,17	17,17	6,96	14,12	4,84	13,08	14,18	**4,84**
Walnüsse + Hirse gekocht + Hirse gekocht	15,81	12,17	17,17	6,96	14,12	4,84	13,08	14,18	**4,84**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Hirse gekocht	12,26	10,80	17,00	4,84	12,83	10,19	10,70	14,49	**4,84**
Sojabohnen + Champignons frisch + Hirse gekocht	12,30	11,04	17,25	4,84	13,55	10,81	10,80	14,96	**4,84**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	15,81	12,17	17,17	6,96	14,12	4,84	13,08	14,18	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	10,82	10,40	18,67	4,84	11,67	10,57	12,13	13,81	**4,84**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl	10,91	6,92	8,83	4,84	8,67	5,34	8,29	10,87	**4,84**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	10,91	6,92	8,83	4,84	8,67	5,34	8,29	10,87	**4,84**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Sojabohnen	12,26	10,80	17,00	4,84	12,83	10,19	10,70	14,49	**4,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	14,33	14,23	19,58	4,84	18,32	15,73	15,07	20,11	**4,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen	14,33	14,23	19,58	4,84	18,32	15,73	15,07	20,11	**4,84**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Sojabohnen	12,26	10,80	17,00	4,84	12,83	10,19	10,70	14,49	**4,84**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Sojabohnen	12,30	11,04	17,25	4,84	13,55	10,81	10,80	14,96	**4,84**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Sojabohnen	12,30	11,04	17,25	4,84	13,55	10,81	10,80	14,96	**4,84**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Tomaten	7,49	7,47	18,00	4,84	9,30	8,58	9,97	12,40	**4,84**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Tomaten	10,91	12,80	26,33	4,84	14,30	10,80	16,55	19,07	**4,84**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten	8,34	7,47	18,00	4,84	10,97	8,58	9,97	14,62	**4,84**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	12,60	12,63	21,04	4,84	15,81	14,31	12,63	18,48	**4,84**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	6,63	8,80	18,00	4,84	7,63	5,24	7,34	10,18	**4,84**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten	9,20	10,13	18,00	4,84	9,30	5,24	9,97	12,40	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	11,59	12,55	18,67	4,84	14,03	12,02	13,31	16,23	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	11,62	12,79	18,92	4,84	14,75	12,64	13,41	16,70	**4,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	6,72	7,15	20,29	5,29	8,03	4,84	8,81	9,13	**4,84**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	7,22	7,51	22,75	6,13	7,60	4,84	9,24	9,73	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	12,47	13,45	18,92	4,84	14,75	13,19	14,07	17,81	**4,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	8,43	8,35	15,13	4,84	8,03	5,03	7,89	9,36	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	11,19	12,79	18,92	4,84	13,92	13,19	12,76	16,70	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	12,44	13,21	18,67	4,84	14,03	12,57	13,97	17,34	**4,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	11,16	12,55	18,67	4,84	13,20	12,57	12,65	16,23	**4,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,20	12,62	14,13	4,84	15,86	12,00	14,03	16,27	**4,84**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	13,56	12,97	17,21	4,84	19,35	15,40	15,76	20,82	**4,84**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,14	9,15	12,00	4,84	9,70	5,18	9,70	11,84	**4,84**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,47	12,33	20,67	4,84	15,39	13,93	12,33	17,76	**4,84**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,51	12,57	20,92	4,84	16,11	14,56	12,43	18,22	**4,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	8,85	7,69	15,13	4,84	8,87	6,70	9,20	10,47	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	11,59	11,88	18,67	4,84	14,03	14,24	13,97	17,34	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	11,62	12,12	18,92	4,84	14,75	14,86	14,07	17,81	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	12,05	12,12	18,92	4,84	15,58	14,86	14,07	18,92	**4,84**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	12,01	11,88	18,67	4,84	14,87	14,24	13,97	18,46	**4,84**
Sojabohnen + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	14,33	14,23	19,58	4,84	18,32	15,73	15,07	20,11	**4,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	14,33	14,23	19,58	4,84	18,32	15,73	15,07	20,11	**4,84**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	12,26	10,80	17,00	4,84	12,83	10,19	10,70	14,49	**4,84**
Bohnen grün gekocht + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	10,91	6,92	8,83	4,84	8,67	5,34	8,29	10,87	**4,84**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Lauch gedünstet	12,26	10,80	17,00	4,84	12,83	10,19	10,70	14,49	**4,84**
Mais-Mehl + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	10,91	6,92	8,83	4,84	8,67	5,34	8,29	10,87	**4,84**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Champignons frisch	12,30	11,04	17,25	4,84	13,55	10,81	10,80	14,96	**4,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Champignons frisch	12,30	11,04	17,25	4,84	13,55	10,81	10,80	14,96	**4,84**
Tomaten + Buchweizen + Tomaten	7,49	7,47	18,00	4,84	9,30	8,58	9,97	12,40	**4,84**
Austernpilze + Bulgur, trocken + Tomaten	8,87	9,73	25,67	6,64	10,48	4,84	10,91	11,76	**4,84**
Tomaten + Gerstenmehl + Tomaten	6,63	8,80	18,00	4,84	7,63	5,24	7,34	10,18	**4,84**
Tomaten + Haselnüsse + Tomaten	9,20	10,13	18,00	4,84	9,30	5,24	9,97	12,40	**4,84**
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Tomaten	8,34	7,47	18,00	4,84	10,97	8,58	9,97	14,62	**4,84**
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Tomaten	8,34	7,47	18,00	4,84	10,97	8,58	9,97	14,62	**4,84**
Gerstenmehl + Tomaten + Tomaten	6,63	8,80	18,00	4,84	7,63	5,24	7,34	10,18	**4,84**
Haselnüsse + Tomaten + Tomaten	9,20	10,13	18,00	4,84	9,30	5,24	9,97	12,40	**4,84**
Kakao + Tomaten + Tomaten	10,91	12,80	26,33	4,84	14,30	10,80	16,55	19,07	**4,84**
Tomaten + Kakao + Tomaten	10,91	12,80	26,33	4,84	14,30	10,80	16,55	19,07	**4,84**
Buchweizen + Tomaten + Tomaten	7,49	7,47	18,00	4,84	9,30	8,58	9,97	12,40	**4,84**
Bulgur, trocken + Austernpilze + Tomaten	8,87	9,73	25,67	6,64	10,48	4,84	10,91	11,76	**4,84**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Walnüsse	15,81	12,17	17,17	6,96	14,12	4,84	13,08	14,18	**4,84**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	8,02	6,40	17,33	15,42	7,15	4,84	9,59	8,42	**4,84**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	11,78	9,37	13,71	4,84	14,09	10,03	11,41	16,03	**4,84**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	10,35	10,68	15,67	4,84	12,26	8,92	11,33	15,11	**4,84**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	9,01	9,64	13,25	4,84	10,47	6,76	10,78	13,64	**4,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	11,14	7,12	9,00	4,84	8,14	5,42	8,12	10,91	**4,84**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	12,59	12,51	20,92	4,84	15,45	14,00	12,57	18,24	**4,84**
3*Miso + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,59	10,95	14,29	4,84	14,06	11,24	11,16	14,58	**4,84**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	11,16	7,24	9,13	4,84	8,50	5,73	8,17	11,14	**4,84**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	8,93	8,17	18,58	7,24	9,27	4,84	10,55	9,73	**4,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,28	7,69	15,13	4,84	9,70	6,70	9,20	11,58	**4,84**
Tomaten + Tomaten + Kakao	10,91	12,80	26,33	4,84	14,30	10,80	16,55	19,07	**4,84**
Tomaten + Tomaten + Gerstenmehl	6,63	8,80	18,00	4,84	7,63	5,24	7,34	10,18	**4,84**
Tomaten + Tomaten + Haselnüsse	9,20	10,13	18,00	4,84	9,30	5,24	9,97	12,40	**4,84**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,59	9,16	14,75	4,84	13,55	9,39	11,39	14,63	**4,84**
Tomaten + Bulgur, trocken + Austernpilze	8,87	9,73	25,67	6,64	10,48	4,84	10,91	11,76	**4,84**
Bulgur, trocken + Tomaten + Austernpilze	8,87	9,73	25,67	6,64	10,48	4,84	10,91	11,76	**4,84**
Tomaten + Tomaten + Buchweizen	7,49	7,47	18,00	4,84	9,30	8,58	9,97	12,40	**4,84**
Tomaten + Tomaten + Amaranth, ungekocht	8,34	7,47	18,00	4,84	10,97	8,58	9,97	14,62	**4,84**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	11,21	10,19	16,33	4,83	15,66	10,14	12,63	16,78	**4,83**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	9,67	10,85	11,71	4,83	11,05	5,76	11,63	11,31	**4,83**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	9,48	10,27	13,50	4,83	11,14	7,08	10,16	11,84	**4,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kidneybohnen, reife Samen, roh	8,97	9,63	14,58	4,83	10,04	10,17	9,18	13,17	**4,83**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Tomaten + Bulgur, trocken								**4,83**
8,09	9,25	19,08	5,11	9,88	4,83	9,41	11,13	
Tomaten + Spitzkohl + Bulgur, trocken								**4,83**
8,09	9,25	19,08	5,11	9,88	4,83	9,41	11,13	
Tomaten + Bulgur, trocken + Spitzkohl								**4,83**
8,09	9,25	19,08	5,11	9,88	4,83	9,41	11,13	
Bulgur, trocken + Tomaten + Spitzkohl								**4,83**
8,09	9,25	19,08	5,11	9,88	4,83	9,41	11,13	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**4,83**
11,88	12,80	21,96	4,83	15,50	13,61	16,26	19,17	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**4,83**
11,03	11,47	17,79	4,83	13,00	10,83	12,97	15,83	
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**4,83**
14,77	9,51	10,67	6,33	10,25	4,83	10,26	12,20	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Hirse gekocht								**4,83**
14,77	9,51	10,67	6,33	10,25	4,83	10,26	12,20	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl								**4,83**
14,77	9,51	10,67	6,33	10,25	4,83	10,26	12,20	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Mais-Mehl								**4,83**
14,77	9,51	10,67	6,33	10,25	4,83	10,26	12,20	
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart								**4,83**
14,77	9,51	10,67	6,33	10,25	4,83	10,26	12,20	
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**4,83**
14,77	9,51	10,67	6,33	10,25	4,83	10,26	12,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,83**
10,18	10,80	17,79	4,83	13,00	10,27	12,31	14,72	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,83**
9,75	10,80	17,79	4,83	12,17	10,83	11,65	14,72	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart								**4,83**
12,36	12,49	21,00	4,83	15,46	13,76	12,38	17,56	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**4,83**
11,29	12,13	15,17	4,83	13,32	10,78	13,25	16,73	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**4,83**
14,25	13,63	15,54	4,83	17,91	14,96	15,30	18,79	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**4,83**
10,93	10,68	15,79	4,83	15,23	10,91	12,95	18,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	11,00	10,31	14,75	4,83	12,76	6,98	11,68	13,71	**4,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	10,18	10,13	17,79	4,83	13,00	12,49	12,97	15,83	**4,83**
Bulgur, trocken + Spitzkohl + Tomaten	8,09	9,25	19,08	5,11	9,88	4,83	9,41	11,13	**4,83**
Spitzkohl + Bulgur, trocken + Tomaten	8,09	9,25	19,08	5,11	9,88	4,83	9,41	11,13	**4,83**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	10,12	8,43	10,96	4,83	10,24	7,09	9,33	12,73	**4,83**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	7,22	6,61	20,38	4,83	8,18	6,86	8,72	10,24	**4,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	10,06	8,07	10,58	4,83	9,17	6,16	9,17	12,03	**4,83**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	11,02	11,45	18,58	4,83	13,67	11,59	11,83	16,09	**4,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,60	10,13	17,79	4,83	13,83	12,49	12,97	16,94	**4,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pistazien roh	7,69	8,30	14,58	4,83	9,21	7,39	9,18	9,83	**4,83**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	8,19	7,95	19,29	4,83	9,22	8,20	10,49	11,22	**4,83**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	7,37	6,97	18,88	5,52	7,88	4,83	9,59	10,31	**4,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	10,45	10,17	15,71	4,83	14,85	10,19	11,87	15,84	**4,83**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,85	5,68	7,46	13,12	6,25	4,83	7,34	7,49	**4,83**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,20	8,25	14,13	7,49	9,00	4,83	9,28	11,31	**4,83**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	10,20	9,04	15,71	8,09	9,52	4,83	9,22	11,20	**4,83**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,54	11,06	14,75	6,26	11,59	4,83	10,63	11,50	**4,83**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,76	7,45	8,71	4,94	8,37	4,83	8,30	8,80	**4,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	9,55	9,25	13,58	4,82	11,81	7,20	10,55	13,48	**4,82**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	9,50	8,89	13,21	4,82	10,73	6,27	10,39	12,78	**4,82**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	13,56	14,61	17,08	4,82	16,17	14,80	15,72	19,82	**4,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	8,25	8,50	12,92	4,82	9,85	5,51	8,84	9,74	**4,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	9,77	8,54	14,17	4,82	11,47	5,41	10,37	11,61	**4,82**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,76	14,15	14,92	4,82	18,60	15,04	16,55	19,29	**4,82**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Bohnen grün gekocht	9,77	8,56	14,08	4,82	11,80	5,57	10,74	12,36	**4,82**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht	8,25	8,52	12,83	4,82	10,18	5,67	9,21	10,49	**4,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,76	14,15	14,92	4,82	18,60	15,04	16,55	19,29	**4,82**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	9,77	8,56	14,08	4,82	11,80	5,57	10,74	12,36	**4,82**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	8,25	8,52	12,83	4,82	10,18	5,67	9,21	10,49	**4,82**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	13,56	14,61	17,08	4,82	16,17	14,80	15,72	19,82	**4,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	7,82	7,86	15,88	4,82	8,68	7,23	8,88	10,07	**4,82**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss	7,92	8,01	15,83	4,82	8,63	7,33	9,11	10,79	**4,82**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	13,56	14,61	17,08	4,82	16,17	14,80	15,72	19,82	**4,82**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	13,30	13,93	20,50	4,82	16,52	15,61	14,30	19,18	**4,82**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	13,30	13,93	20,50	4,82	16,52	15,61	14,30	19,18	**4,82**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	13,56	14,61	17,08	4,82	16,17	14,80	15,72	19,82	**4,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	8,25	8,52	12,83	4,82	10,18	5,67	9,21	10,49	**4,82**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl	8,25	8,52	12,83	4,82	10,18	5,67	9,21	10,49	**4,82**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	10,13	9,00	13,58	4,91	11,57	4,82	10,86	12,07	**4,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	14,76	14,15	14,92	4,82	18,60	15,04	16,55	19,29	**4,82**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	13,30	13,93	20,50	4,82	16,52	15,61	14,30	19,18	**4,82**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Hirse gekocht	14,53	13,07	23,00	7,56	13,33	4,82	12,63	13,78	**4,82**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	14,53	13,07	23,00	7,56	13,33	4,82	12,63	13,78	**4,82**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	13,30	13,93	20,50	4,82	16,52	15,61	14,30	19,18	**4,82**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	14,53	13,07	23,00	7,56	13,33	4,82	12,63	13,78	**4,82**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	8,74	8,87	12,58	4,82	9,93	6,32	9,63	11,84	**4,82**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	8,79	9,23	12,96	4,82	11,00	7,25	9,79	12,54	**4,82**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart	10,13	9,00	13,58	4,91	11,57	4,82	10,86	12,07	**4,82**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	13,30	13,93	20,50	4,82	16,52	15,61	14,30	19,18	**4,82**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	13,30	13,93	20,50	4,82	16,52	15,61	14,30	19,18	**4,82**
Weizen Vollkornmehl + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,25	8,52	12,83	4,82	10,18	5,67	9,21	10,49	**4,82**
Walnüsse + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	9,77	8,56	14,08	4,82	11,80	5,57	10,74	12,36	**4,82**
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	10,13	9,00	13,58	4,91	11,57	4,82	10,86	12,07	**4,82**
Bohnen grün gekocht + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	8,25	8,52	12,83	4,82	10,18	5,67	9,21	10,49	**4,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	9,77	8,56	14,08	4,82	11,80	5,57	10,74	12,36	**4,82**
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	10,13	9,00	13,58	4,91	11,57	4,82	10,86	12,07	**4,82**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	14,53	13,07	23,00	7,56	13,33	4,82	12,63	13,78	**4,82**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	9,77	8,56	14,08	4,82	11,80	5,57	10,74	12,36	**4,82**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	10,13	9,00	13,58	4,91	11,57	4,82	10,86	12,07	**4,82**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	10,13	9,00	13,58	4,91	11,57	4,82	10,86	12,07	**4,82**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Walnüsse	9,77	8,56	14,08	4,82	11,80	5,57	10,74	12,36	**4,82**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	13,13	11,60	13,96	4,82	13,74	12,35	13,14	16,51	**4,82**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,76	14,15	14,92	4,82	18,60	15,04	16,55	19,29	**4,82**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	8,48	8,72	13,00	4,82	9,66	5,74	9,04	10,53	**4,82**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	10,00	8,76	14,25	4,82	11,28	5,64	10,57	12,40	**4,82**
3*Tomaten + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,91	12,79	26,42	4,82	14,40	10,86	16,62	19,16	**4,82**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	8,50	8,84	13,13	4,82	10,02	6,05	9,09	10,77	**4,82**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,93	7,92	8,88	5,31	8,98	4,82	9,15	11,14	**4,82**
3*Tomaten + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,35	7,46	18,08	4,82	11,07	8,63	10,04	14,71	**4,82**
3*Tomaten + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,21	10,13	18,08	4,82	9,40	5,30	10,04	12,49	**4,82**
3*Tomaten + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,50	7,46	18,08	4,82	9,40	8,63	10,04	12,49	**4,82**
3*Tomaten + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,64	8,79	18,08	4,82	7,73	5,30	7,41	10,27	**4,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	10,02	8,88	14,38	4,82	11,63	5,95	10,62	12,63	**4,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,79	10,41	12,38	4,81	12,28	9,93	11,64	13,16	**4,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	12,56	12,42	16,58	4,81	15,31	12,46	14,36	17,26	**4,81**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	7,88	8,20	14,71	4,81	9,05	5,97	9,77	11,76	**4,81**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl	8,59	8,97	12,17	4,96	9,75	4,81	9,20	10,02	**4,81**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	8,59	8,97	12,17	4,96	9,75	4,81	9,20	10,02	**4,81**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	8,59	8,97	12,17	4,96	9,75	4,81	9,20	10,02	**4,81**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart	8,59	8,97	12,17	4,96	9,75	4,81	9,20	10,02	**4,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	8,70	7,87	18,75	4,81	12,78	9,72	10,95	14,50	**4,81**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	11,36	10,89	14,17	4,81	14,07	11,08	11,03	14,21	**4,81**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	11,57	11,13	19,04	4,81	15,62	13,28	12,68	17,77	**4,81**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	6,73	5,90	17,96	4,81	7,62	5,76	7,93	8,32	**4,81**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,48	13,81	16,79	4,81	19,88	16,08	16,43	20,96	**4,81**
Weizen Vollkornmehl + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	8,59	8,97	12,17	4,96	9,75	4,81	9,20	10,02	**4,81**
Reis halbpoliert gegart + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	8,59	8,97	12,17	4,96	9,75	4,81	9,20	10,02	**4,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,50	9,74	12,38	4,81	10,62	9,93	9,66	12,04	**4,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,93	10,41	12,38	4,81	11,45	9,38	10,98	10,93	**4,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,62	5,33	7,00	13,01	6,31	4,81	7,09	7,10	**4,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	8,22	8,41	12,38	4,81	8,95	6,04	9,01	9,82	**4,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	6,09	6,41	12,38	4,81	7,28	6,60	7,03	7,60	**4,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	11,88	11,31	17,54	4,81	16,58	12,71	13,38	18,60	**4,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	15,71	16,76	20,71	4,81	19,19	19,23	17,49	22,59	**4,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	8,68	7,75	18,63	4,81	12,43	9,41	10,89	14,27	**4,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,21	11,74	16,54	4,81	16,45	12,71	12,95	17,60	**4,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,36	11,74	16,54	4,81	11,45	11,60	10,98	12,04	**4,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	11,80	12,40	15,96	4,81	14,50	12,51	13,60	16,32	**4,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,09	7,12	8,67	4,89	8,22	4,81	7,98	9,98	**4,81**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	15,88	9,93	14,50	7,20	10,57	4,81	10,76	12,58	**4,81**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	8,85	9,89	19,42	5,51	10,78	4,80	10,41	11,67	**4,80**
Champignons frisch + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,93	7,05	8,83	4,80	8,72	5,82	7,78	10,49	**4,80**
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	10,90	6,81	8,58	4,80	8,00	5,20	7,67	10,02	**4,80**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Spitzkohl	11,12	7,17	9,08	4,80	8,12	5,33	8,16	11,00	**4,80**
Miso + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,50	9,73	12,67	4,80	11,83	8,13	9,61	11,62	**4,80**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Miso	12,76	12,55	15,50	4,80	15,38	13,91	13,11	16,71	**4,80**
Hirse gekocht + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	11,50	9,73	12,67	4,80	11,83	8,13	9,61	11,62	**4,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,80**
12,44	12,15	20,00	4,80	16,92	14,09	13,16	18,98	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,80**
12,44	12,15	20,00	4,80	16,92	14,09	13,16	18,98	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Miso								**4,80**
12,79	12,79	15,75	4,80	16,10	14,53	13,21	17,18	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,80**
10,90	6,81	8,58	4,80	8,00	5,20	7,67	10,02	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,80**
10,93	7,05	8,83	4,80	8,72	5,82	7,78	10,49	
Miso + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**4,80**
12,76	12,55	15,50	4,80	15,38	13,91	13,11	16,71	
Mais-Mehl + Spitzkohl + Spitzkohl								**4,80**
11,12	7,17	9,08	4,80	8,12	5,33	8,16	11,00	
Miso + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**4,80**
12,79	12,79	15,75	4,80	16,10	14,53	13,21	17,18	
Lauch gedünstet + Miso + Linsen reif gekocht								**4,80**
12,76	12,55	15,50	4,80	15,38	13,91	13,11	16,71	
Champignons frisch + Miso + Linsen reif gekocht								**4,80**
12,79	12,79	15,75	4,80	16,10	14,53	13,21	17,18	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze								**4,80**
9,89	10,01	20,04	4,80	12,25	10,80	10,82	14,20	
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart								**4,80**
8,85	9,89	19,42	5,51	10,78	4,80	10,41	11,67	
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**4,80**
8,85	9,89	19,42	5,51	10,78	4,80	10,41	11,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Hirse gekocht								**4,80**
11,50	9,73	12,67	4,80	11,83	8,13	9,61	11,62	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**4,80**
12,02	9,09	12,67	4,80	11,80	6,60	9,89	12,44	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**4,80**
12,02	9,09	12,67	4,80	11,80	6,60	9,89	12,44	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**4,80**
11,50	9,73	12,67	4,80	11,83	8,13	9,61	11,62	
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**4,80**
12,02	9,09	12,67	4,80	11,80	6,60	9,89	12,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Miso							**4,80**
12,79	12,79	15,75	4,80	16,10	14,53	13,21	17,18	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Miso							**4,80**
12,76	12,55	15,50	4,80	15,38	13,91	13,11	16,71	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Miso							**4,80**
11,50	9,73	12,67	4,80	11,83	8,13	9,61	11,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht							**4,80**
12,44	12,15	20,00	4,80	16,92	14,09	13,16	18,98	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso							**4,80**
11,50	9,73	12,67	4,80	11,83	8,13	9,61	11,62	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**4,80**
12,44	12,15	20,00	4,80	16,92	14,09	13,16	18,98	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht							**4,80**
15,66	15,39	16,83	4,80	18,42	16,50	16,77	20,26	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**4,80**
12,02	9,09	12,67	4,80	11,80	6,60	9,89	12,44	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**4,80**
10,90	6,81	8,58	4,80	8,00	5,20	7,67	10,02	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl							**4,80**
10,93	7,05	8,83	4,80	8,72	5,82	7,78	10,49	
Spitzkohl + Spitzkohl + Mais-Mehl							**4,80**
11,12	7,17	9,08	4,80	8,12	5,33	8,16	11,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Mais-Mehl							**4,80**
10,90	6,81	8,58	4,80	8,00	5,20	7,67	10,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen							**4,80**
12,44	12,15	20,00	4,80	16,92	14,09	13,16	18,98	
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen							**4,80**
12,44	12,15	20,00	4,80	16,92	14,09	13,16	18,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Mais-Mehl							**4,80**
10,93	7,05	8,83	4,80	8,72	5,82	7,78	10,49	
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**4,80**
10,93	7,15	8,67	4,80	8,98	6,17	7,82	10,96	
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten							**4,80**
10,88	6,79	8,29	4,80	7,90	5,23	7,66	10,26	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Miso							**4,80**
7,71	6,89	15,25	4,80	8,53	5,84	8,89	9,34	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**4,80**
15,49	9,69	11,21	6,43	10,27	4,80	10,01	12,27	
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**4,80**
12,56	12,56	21,00	4,80	15,43	13,92	12,61	18,33	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**4,80**
11,12	7,17	9,08	4,80	8,12	5,33	8,16	11,00	
Amaranth, ungekocht + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
8,36	7,45	18,17	4,80	11,17	8,69	10,11	14,80	
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
8,85	9,89	19,42	5,51	10,78	4,80	10,41	11,67	
Gerstenmehl + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
6,65	8,79	18,17	4,80	7,83	5,36	7,47	10,36	
Buchweizen + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
7,50	7,45	18,17	4,80	9,50	8,69	10,11	12,58	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**4,80**
10,90	6,81	8,58	4,80	8,00	5,20	7,67	10,02	
Kakao + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
10,92	12,79	26,50	4,80	14,50	10,91	16,68	19,24	
Linsen reif gekocht + Miso + Lauch gedünstet								**4,80**
12,76	12,55	15,50	4,80	15,38	13,91	13,11	16,71	
Tomaten + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
8,36	7,45	18,17	4,80	11,17	8,69	10,11	14,80	
Tomaten + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
7,50	7,45	18,17	4,80	9,50	8,69	10,11	12,58	
Haselnüsse + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
9,21	10,12	18,17	4,80	9,50	5,36	10,11	12,58	
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
8,85	9,89	19,42	5,51	10,78	4,80	10,41	11,67	
Miso + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**4,80**
12,76	12,55	15,50	4,80	15,38	13,91	13,11	16,71	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**4,80**
10,90	6,81	8,58	4,80	8,00	5,20	7,67	10,02	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**4,80**
10,93	7,05	8,83	4,80	8,72	5,82	7,78	10,49	
Tomaten + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**4,80**
10,92	12,79	26,50	4,80	14,50	10,91	16,68	19,24	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Miso + Champignons frisch							**4,80**
12,79	12,79	15,75	4,80	16,10	14,53	13,21	17,18	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Champignons frisch							**4,80**
10,93	7,05	8,83	4,80	8,72	5,82	7,78	10,49	
Miso + Linsen reif gekocht + Champignons frisch							**4,80**
12,79	12,79	15,75	4,80	16,10	14,53	13,21	17,18	
Tomaten + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl							**4,80**
6,65	8,79	18,17	4,80	7,83	5,36	7,47	10,36	
Tomaten + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl							**4,80**
9,21	10,12	18,17	4,80	9,50	5,36	10,11	12,58	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**4,80**
8,36	7,45	18,17	4,80	11,17	8,69	10,11	14,80	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Tomaten							**4,80**
6,65	8,79	18,17	4,80	7,83	5,36	7,47	10,36	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Tomaten							**4,80**
7,50	7,45	18,17	4,80	9,50	8,69	10,11	12,58	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Tomaten							**4,80**
9,21	10,12	18,17	4,80	9,50	5,36	10,11	12,58	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Tomaten							**4,80**
8,36	7,45	18,17	4,80	11,17	8,69	10,11	14,80	
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**4,80**
6,65	8,79	18,17	4,80	7,83	5,36	7,47	10,36	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**4,80**
7,50	7,45	18,17	4,80	9,50	8,69	10,11	12,58	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken							**4,80**
8,85	9,89	19,42	5,51	10,78	4,80	10,41	11,67	
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**4,80**
10,92	12,79	26,50	4,80	14,50	10,91	16,68	19,24	
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**4,80**
9,21	10,12	18,17	4,80	9,50	5,36	10,11	12,58	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Tomaten							**4,80**
10,92	12,79	26,50	4,80	14,50	10,91	16,68	19,24	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Sojabohnen							**4,80**
11,71	11,26	16,33	4,80	14,39	11,88	11,24	14,89	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen							**4,80**
10,20	10,23	14,42	4,80	11,76	8,21	11,28	14,24	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen								**4,80**
12,56	12,56	21,00	4,80	15,43	13,92	12,61	18,33	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,80**
7,15	6,23	18,17	4,80	8,71	6,89	9,47	9,91	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam								**4,80**
11,79	10,01	16,58	8,68	10,32	4,80	10,05	12,02	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Kakao								**4,80**
10,92	12,79	26,50	4,80	14,50	10,91	16,68	19,24	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Kakao								**4,80**
10,92	12,79	26,50	4,80	14,50	10,91	16,68	19,24	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl								**4,80**
6,65	8,79	18,17	4,80	7,83	5,36	7,47	10,36	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Haselnüsse								**4,80**
9,21	10,12	18,17	4,80	9,50	5,36	10,11	12,58	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse								**4,80**
9,21	10,12	18,17	4,80	9,50	5,36	10,11	12,58	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Gerstenmehl								**4,80**
6,65	8,79	18,17	4,80	7,83	5,36	7,47	10,36	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Buchweizen								**4,80**
7,50	7,45	18,17	4,80	9,50	8,69	10,11	12,58	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht								**4,80**
8,36	7,45	18,17	4,80	11,17	8,69	10,11	14,80	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen								**4,80**
7,50	7,45	18,17	4,80	9,50	8,69	10,11	12,58	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Amaranth, ungekocht								**4,80**
8,36	7,45	18,17	4,80	11,17	8,69	10,11	14,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln								**4,79**
9,18	10,08	12,29	4,79	11,45	7,04	11,38	11,57	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln								**4,79**
9,21	10,32	12,54	4,79	12,17	7,66	11,48	12,03	
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**4,79**
8,01	7,73	19,54	4,79	9,33	8,57	10,43	11,37	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht								**4,79**
12,34	12,38	18,04	4,79	14,78	12,64	13,05	17,01	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht								**4,79**
11,35	10,80	14,63	4,79	14,35	12,17	12,11	15,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	13,12	12,65	14,88	4,79	16,88	13,61	15,12	18,24	**4,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Kakao	7,84	8,23	22,96	4,79	9,68	7,31	11,61	12,31	**4,79**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	9,55	9,09	11,63	4,79	9,77	5,36	10,15	12,18	**4,79**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	7,05	6,23	19,17	4,79	9,54	6,98	9,30	11,21	**4,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	7,88	9,19	19,13	5,03	10,09	4,79	9,41	10,94	**4,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	10,79	6,97	8,92	4,79	8,07	5,02	7,72	9,82	**4,79**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,79	10,55	15,63	4,79	15,15	10,76	12,74	17,73	**4,79**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	11,29	10,41	15,96	4,79	16,42	12,66	12,88	17,77	**4,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Linsen reif gekocht	12,17	8,65	9,75	4,79	9,93	6,93	9,43	12,49	**4,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	6,56	5,57	18,79	4,79	8,02	6,20	8,32	10,09	**4,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	6,13	5,57	18,79	4,79	7,18	6,20	8,32	8,98	**4,79**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,29	10,69	13,79	4,79	12,43	8,93	12,09	14,98	**4,79**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	13,50	13,93	17,79	4,79	17,80	15,54	15,79	20,92	**4,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,01	9,09	19,21	5,09	10,03	4,79	9,24	10,50	**4,79**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Bohnen grün gekocht	7,98	9,13	18,88	5,16	10,06	4,78	9,41	10,98	**4,78**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	9,64	7,15	16,25	5,18	8,82	4,78	8,76	9,67	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,38	10,42	13,38	4,78	12,27	10,64	11,51	13,27	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	8,89	10,77	13,13	4,78	11,00	6,67	11,22	10,89	**4,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	12,73	11,17	15,58	4,78	15,62	11,44	12,88	17,23	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,09	9,75	13,38	4,78	10,60	10,64	9,53	12,16	**4,78**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	9,56	8,72	17,25	4,78	12,08	9,86	11,79	13,13	**4,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	9,56	8,72	17,25	4,78	12,08	9,86	11,79	13,13	**4,78**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,56	8,72	17,25	4,78	12,08	9,86	11,79	13,13	**4,78**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	6,74	6,76	16,17	4,78	7,63	5,18	8,76	9,87	**4,78**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,56	8,72	17,25	4,78	12,08	9,86	11,79	13,13	**4,78**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Roggenmehl	6,74	6,76	16,17	4,78	7,63	5,18	8,76	9,87	**4,78**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	7,84	7,85	16,04	4,78	8,88	7,34	9,01	10,24	**4,78**
Spitzkohl + Walnüsse + Spitzkohl	9,98	8,81	14,33	4,78	11,25	5,56	10,61	12,49	**4,78**
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,24	8,41	12,58	4,78	9,52	5,52	8,59	9,64	**4,78**
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	8,27	8,65	12,83	4,78	10,23	6,14	8,70	10,11	**4,78**
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	8,24	8,41	12,58	4,78	9,52	5,52	8,59	9,64	**4,78**
Walnüsse + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	9,79	8,69	14,08	4,78	11,85	6,04	10,22	11,98	**4,78**
Walnüsse + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	9,76	8,45	13,83	4,78	11,13	5,42	10,12	11,51	**4,78**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	8,46	8,77	13,08	4,78	9,63	5,66	9,08	10,62	**4,78**
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,27	8,65	12,83	4,78	10,23	6,14	8,70	10,11	**4,78**
Champignons frisch + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	9,79	8,69	14,08	4,78	11,85	6,04	10,22	11,98	**4,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	9,76	8,45	13,83	4,78	11,13	5,42	10,12	11,51	**4,78**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Spitzkohl	8,46	8,77	13,08	4,78	9,63	5,66	9,08	10,62	**4,78**
Walnüsse + Spitzkohl + Spitzkohl	9,98	8,81	14,33	4,78	11,25	5,56	10,61	12,49	**4,78**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze	7,97	8,31	15,00	5,08	9,36	4,78	8,90	9,77	**4,78**
Spitzkohl + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	8,46	8,77	13,08	4,78	9,63	5,66	9,08	10,62	**4,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	8,24	8,41	12,58	4,78	9,52	5,52	8,59	9,64	**4,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	8,27	8,65	12,83	4,78	10,23	6,14	8,70	10,11	**4,78**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	8,24	8,41	12,58	4,78	9,52	5,52	8,59	9,64	**4,78**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	8,27	8,65	12,83	4,78	10,23	6,14	8,70	10,11	**4,78**
Tomaten + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	10,64	7,08	8,67	4,78	7,93	4,91	7,76	10,09	**4,78**
Austernpilze + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	6,74	6,76	16,17	4,78	7,63	5,18	8,76	9,87	**4,78**
Mais-Mehl + Tomaten + Kartoffeln gegart	10,64	7,08	8,67	4,78	7,93	4,91	7,76	10,09	**4,78**
Roggenmehl + Austernpilze + Kartoffeln gegart	6,74	6,76	16,17	4,78	7,63	5,18	8,76	9,87	**4,78**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	10,64	7,08	8,67	4,78	7,93	4,91	7,76	10,09	**4,78**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Mais-Mehl	10,64	7,08	8,67	4,78	7,93	4,91	7,76	10,09	**4,78**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	11,32	10,79	13,71	4,78	14,05	11,23	10,73	14,16	**4,78**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	11,32	10,70	13,88	4,78	13,79	10,88	10,68	13,69	**4,78**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Tomaten	6,66	8,78	18,25	4,78	7,93	5,41	7,54	10,44	**4,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Tomaten								**4,78**
10,93	12,78	26,58	4,78	14,60	10,97	16,75	19,33	
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten								**4,78**
8,22	8,39	12,29	4,78	9,42	5,56	8,59	9,88	
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Tomaten								**4,78**
9,79	8,79	13,92	4,78	12,11	6,39	10,27	12,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Tomaten								**4,78**
9,22	10,11	18,25	4,78	9,60	5,41	10,17	12,67	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Tomaten								**4,78**
7,51	7,45	18,25	4,78	9,60	8,74	10,17	12,67	
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Tomaten								**4,78**
9,74	8,43	13,54	4,78	11,03	5,46	10,11	11,74	
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten								**4,78**
8,27	8,75	12,67	4,78	10,49	6,49	8,74	10,58	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Tomaten								**4,78**
8,37	7,45	18,25	4,78	11,27	8,74	10,17	14,89	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht								**4,78**
10,74	10,43	14,88	4,78	14,03	11,21	11,32	14,62	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl								**4,78**
8,46	8,77	13,08	4,78	9,63	5,66	9,08	10,62	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl								**4,78**
9,98	8,81	14,33	4,78	11,25	5,56	10,61	12,49	
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**4,78**
9,76	8,45	13,83	4,78	11,13	5,42	10,12	11,51	
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**4,78**
8,24	8,41	12,58	4,78	9,52	5,52	8,59	9,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**4,78**
8,24	8,41	12,58	4,78	9,52	5,52	8,59	9,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Lauch gedünstet								**4,78**
9,76	8,45	13,83	4,78	11,13	5,42	10,12	11,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**4,78**
8,27	8,65	12,83	4,78	10,23	6,14	8,70	10,11	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Tomaten								**4,78**
10,64	7,08	8,67	4,78	7,93	4,91	7,76	10,09	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Tomaten								**4,78**
10,64	7,08	8,67	4,78	7,93	4,91	7,76	10,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	8,27	8,65	12,83	4,78	10,23	6,14	8,70	10,11	**4,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Champignons frisch	9,79	8,69	14,08	4,78	11,85	6,04	10,22	11,98	**4,78**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	9,79	8,69	14,08	4,78	11,85	6,04	10,22	11,98	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,52	10,42	13,38	4,78	11,43	10,09	10,85	11,04	**4,78**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	9,76	8,45	13,83	4,78	11,13	5,42	10,12	11,51	**4,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Walnüsse	9,79	8,69	14,08	4,78	11,85	6,04	10,22	11,98	**4,78**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	9,79	8,69	14,08	4,78	11,85	6,04	10,22	11,98	**4,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Walnüsse	9,76	8,45	13,83	4,78	11,13	5,42	10,12	11,51	**4,78**
Spitzkohl + Spitzkohl + Walnüsse	9,98	8,81	14,33	4,78	11,25	5,56	10,61	12,49	**4,78**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,79	5,50	7,71	13,17	6,42	4,78	7,07	6,44	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	7,81	8,42	13,38	4,78	8,93	6,76	8,88	9,93	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	5,68	6,42	13,38	4,78	7,27	7,31	6,90	7,71	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,31	12,50	19,13	4,78	15,63	13,77	13,14	17,42	**4,78**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	11,30	10,67	13,58	4,78	13,69	10,92	10,68	13,92	**4,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,89	6,78	8,38	4,78	8,00	5,29	7,73	10,34	**4,78**
3*Champignons frisch + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,94	7,14	8,75	4,78	9,08	6,22	7,89	11,04	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	6,96	7,09	9,21	4,78	8,10	5,09	7,56	7,71	**4,78**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,79	11,75	17,54	4,78	16,43	13,42	12,82	17,71	**4,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,95	11,75	17,54	4,78	11,43	12,31	10,85	12,16	**4,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	9,56	8,72	17,25	4,78	12,08	9,86	11,79	13,13	**4,78**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	9,56	8,72	17,25	4,78	12,08	9,86	11,79	13,13	**4,78**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Austernpilze	6,74	6,76	16,17	4,78	7,63	5,18	8,76	9,87	**4,78**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Austernpilze	6,74	6,76	16,17	4,78	7,63	5,18	8,76	9,87	**4,78**
3*Hirse gekocht + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	12,53	11,07	14,67	6,28	11,49	4,77	10,56	11,41	**4,77**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	6,92	6,75	19,71	5,63	7,72	4,77	8,84	8,69	**4,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,41	10,00	12,63	4,77	12,65	10,73	11,76	14,01	**4,77**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Linsen reif gekocht	9,51	10,25	13,75	4,77	11,44	7,25	10,36	12,11	**4,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,12	9,33	12,63	4,77	10,98	10,73	9,78	12,90	**4,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	11,92	7,93	8,79	5,33	8,88	4,77	9,09	11,06	**4,77**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	13,54	12,85	16,92	4,77	19,53	15,66	15,59	20,94	**4,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	7,20	7,59	19,54	5,59	7,65	4,77	8,92	9,60	**4,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	8,48	8,26	19,54	5,59	8,48	4,77	10,24	10,71	**4,77**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	9,43	9,40	13,71	4,77	12,15	8,29	11,43	15,02	**4,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	8,13	8,57	12,92	4,77	9,58	5,34	8,64	9,44	**4,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	9,65	8,61	14,17	4,77	11,20	5,24	10,17	11,31	**4,77**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	8,66	7,80	18,71	4,77	12,40	9,33	10,93	14,36	**4,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Linsen reif gekocht	11,03	10,29	15,00	4,77	13,06	7,15	11,88	13,98	**4,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,55	10,00	12,63	4,77	11,82	10,17	11,10	11,79	**4,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Quinoa	5,71	6,00	12,63	4,77	7,65	7,39	7,15	8,46	**4,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Hafer	7,84	8,00	12,63	4,77	9,32	6,84	9,13	10,68	**4,77**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	7,85	5,55	13,88	4,77	7,41	5,51	7,32	8,96	**4,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	14,47	14,09	17,63	4,77	18,30	15,76	15,68	19,91	**4,77**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	13,52	12,73	16,79	4,77	19,18	15,34	15,54	20,71	**4,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,15	12,39	13,71	4,77	15,68	11,94	13,81	16,16	**4,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	14,17	12,51	13,83	4,77	16,04	12,26	13,86	16,39	**4,77**
3*Austernpilze + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,06	6,22	19,25	4,77	9,64	7,03	9,36	11,30	**4,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	6,99	6,67	8,46	4,77	8,48	5,17	7,81	8,46	**4,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	8,91	8,26	15,38	6,70	9,32	4,77	10,24	9,60	**4,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,98	11,33	16,79	4,77	11,82	12,39	11,10	12,90	**4,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,82	11,33	16,79	4,77	16,82	13,51	13,07	18,46	**4,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	15,45	15,43	16,54	4,77	19,34	17,10	17,45	20,89	**4,77**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,58	7,52	20,00	8,20	8,36	4,76	9,17	11,01	**4,76**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	7,28	6,37	16,50	4,76	8,98	5,62	8,54	9,70	**4,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**4,76**
11,30	11,73	20,00	4,76	13,33	13,22	13,71	16,04	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**4,76**
7,35	7,05	15,67	4,98	7,93	4,76	9,28	10,18	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Roggenmehl								**4,76**
7,35	7,05	15,67	4,98	7,93	4,76	9,28	10,18	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Cashewnuss								**4,76**
7,94	7,99	16,08	4,76	8,93	7,50	9,31	11,06	
Hirse gekocht + Sojabohnen + Spitzkohl								**4,76**
12,22	10,91	17,17	4,76	12,78	10,02	10,78	14,67	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Miso								**4,76**
11,64	11,03	15,08	4,76	15,72	12,10	12,05	16,58	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**4,76**
11,30	11,73	20,00	4,76	13,33	13,22	13,71	16,04	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**4,76**
11,30	11,73	20,00	4,76	13,33	13,22	13,71	16,04	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Spitzkohl								**4,76**
12,22	10,91	17,17	4,76	12,78	10,02	10,78	14,67	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**4,76**
13,44	13,25	18,50	4,76	19,43	16,28	15,86	22,02	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Kakao								**4,76**
11,22	10,20	17,92	4,76	10,90	6,52	11,83	13,20	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**4,76**
12,37	12,49	19,25	4,76	16,38	14,75	14,78	19,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**4,76**
13,25	14,65	23,00	4,76	16,48	15,18	17,34	20,86	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**4,76**
11,98	11,21	16,33	4,76	15,46	12,82	14,11	16,36	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**4,76**
12,40	13,32	18,83	4,76	13,98	12,41	14,05	17,52	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**4,76**
7,98	8,68	12,67	4,76	9,45	5,23	8,68	9,71	
Roggenmehl + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**4,76**
7,35	7,05	15,67	4,98	7,93	4,76	9,28	10,18	
Austernpilze + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**4,76**
7,35	7,05	15,67	4,98	7,93	4,76	9,28	10,18	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl	7,98	8,68	12,67	4,76	9,45	5,23	8,68	9,71	**4,76**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart	7,98	8,68	12,67	4,76	9,45	5,23	8,68	9,71	**4,76**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Kartoffeln gegart	7,98	8,68	12,67	4,76	9,45	5,23	8,68	9,71	**4,76**
Sojabohnen + Spitzkohl + Hirse gekocht	12,22	10,91	17,17	4,76	12,78	10,02	10,78	14,67	**4,76**
Walnüsse + Tomaten + Kartoffeln gegart	9,50	8,72	13,92	4,76	11,07	5,13	10,21	11,58	**4,76**
Tomaten + Walnüsse + Kartoffeln gegart	9,50	8,72	13,92	4,76	11,07	5,13	10,21	11,58	**4,76**
Spitzkohl + Sojabohnen + Hirse gekocht	12,22	10,91	17,17	4,76	12,78	10,02	10,78	14,67	**4,76**
Tomaten + Miso + Erbsen grün gekocht	11,64	11,03	15,08	4,76	15,72	12,10	12,05	16,58	**4,76**
Miso + Tomaten + Erbsen grün gekocht	11,64	11,03	15,08	4,76	15,72	12,10	12,05	16,58	**4,76**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Miso	11,64	11,03	15,08	4,76	15,72	12,10	12,05	16,58	**4,76**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	13,44	13,25	18,50	4,76	19,43	16,28	15,86	22,02	**4,76**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	13,44	13,25	18,50	4,76	19,43	16,28	15,86	22,02	**4,76**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	6,52	6,35	15,88	4,76	8,17	5,67	7,78	8,77	**4,76**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	11,31	7,19	14,75	6,02	8,33	4,76	9,04	10,84	**4,76**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Sojabohnen	12,22	10,91	17,17	4,76	12,78	10,02	10,78	14,67	**4,76**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Mais-Mehl	11,31	7,19	14,75	6,02	8,33	4,76	9,04	10,84	**4,76**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Sojabohnen	12,22	10,91	17,17	4,76	12,78	10,02	10,78	14,67	**4,76**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	11,26	12,01	14,88	4,76	13,50	11,03	13,09	16,86	**4,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	12,34	12,47	20,54	4,76	15,90	14,36	12,26	18,14	**4,76**
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	9,97	9,05	11,63	4,76	9,49	4,98	9,53	11,77	**4,76**
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	12,30	12,23	20,29	4,76	15,18	13,73	12,16	17,68	**4,76**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	12,34	12,37	20,71	4,76	15,64	14,01	12,22	17,68	**4,76**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	11,54	12,65	18,83	4,76	13,98	11,85	13,39	16,41	**4,76**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	11,12	12,65	18,83	4,76	13,15	12,41	12,73	16,41	**4,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,44	13,25	18,50	4,76	19,43	16,28	15,86	22,02	**4,76**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	6,39	5,52	17,58	4,76	7,67	5,18	8,53	9,07	**4,76**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,99	7,05	8,92	4,76	8,03	5,18	7,95	10,60	**4,76**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,87	6,51	18,63	5,26	7,45	4,76	8,95	9,73	**4,76**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	12,43	12,43	20,83	4,76	15,34	13,77	12,41	17,93	**4,76**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	12,54	11,88	13,42	4,76	15,28	11,77	13,53	15,79	**4,76**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	9,51	7,53	13,75	4,76	8,40	5,41	8,54	9,87	**4,76**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	9,94	7,53	13,75	4,76	9,23	5,41	8,54	10,98	**4,76**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	11,54	11,99	18,83	4,76	13,98	14,07	14,05	17,52	**4,76**
Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	6,67	8,77	18,33	4,76	8,03	5,47	7,61	10,53	**4,76**
Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	9,23	10,11	18,33	4,76	9,70	5,47	10,24	12,76	**4,76**
Kakao + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	10,94	12,77	26,67	4,76	14,70	11,02	16,82	19,42	**4,76**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
8,38	7,44	18,33	4,76	11,37	8,80	10,24	14,98	
Amaranth, ungekocht + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
8,38	7,44	18,33	4,76	11,37	8,80	10,24	14,98	
Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
7,52	7,44	18,33	4,76	9,70	8,80	10,24	12,76	
Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
7,52	7,44	18,33	4,76	9,70	8,80	10,24	12,76	
Austernpilze + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
11,31	7,19	14,75	6,02	8,33	4,76	9,04	10,84	
Erbsen grün gekocht + Miso + Tomaten								**4,76**
11,64	11,03	15,08	4,76	15,72	12,10	12,05	16,58	
Mais-Mehl + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
11,31	7,19	14,75	6,02	8,33	4,76	9,04	10,84	
Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
9,23	10,11	18,33	4,76	9,70	5,47	10,24	12,76	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Tomaten								**4,76**
9,50	8,72	13,92	4,76	11,07	5,13	10,21	11,58	
Miso + Erbsen grün gekocht + Tomaten								**4,76**
11,64	11,03	15,08	4,76	15,72	12,10	12,05	16,58	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Tomaten								**4,76**
9,50	8,72	13,92	4,76	11,07	5,13	10,21	11,58	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Tomaten								**4,76**
7,98	8,68	12,67	4,76	9,45	5,23	8,68	9,71	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**4,76**
7,98	8,68	12,67	4,76	9,45	5,23	8,68	9,71	
Karottensalat mit Salatöl + Kakao + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
10,94	12,77	26,67	4,76	14,70	11,02	16,82	19,42	
Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,76**
6,67	8,77	18,33	4,76	8,03	5,47	7,61	10,53	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Walnüsse								**4,76**
9,50	8,72	13,92	4,76	11,07	5,13	10,21	11,58	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Walnüsse								**4,76**
9,50	8,72	13,92	4,76	11,07	5,13	10,21	11,58	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**4,76**
6,68	5,81	7,58	13,23	6,36	4,76	7,32	7,06	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	12,32	12,25	20,58	4,76	15,28	13,70	12,16	17,44	**4,76**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	11,24	11,89	14,75	4,76	13,14	10,72	13,03	16,62	**4,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Buchweizen + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,52	7,44	18,33	4,76	9,70	8,80	10,24	12,76	**4,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,75	8,42	13,63	4,76	11,13	5,51	10,18	11,83	**4,76**
3*Champignons frisch + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,80	8,78	14,00	4,76	12,21	6,44	10,34	12,53	**4,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kakao + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,94	12,77	26,67	4,76	14,70	11,02	16,82	19,42	**4,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,23	8,38	12,38	4,76	9,52	5,61	8,65	9,97	**4,76**
3*Champignons frisch + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,28	8,74	12,75	4,76	10,59	6,54	8,81	10,67	**4,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Haselnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,23	10,11	18,33	4,76	9,70	5,47	10,24	12,76	**4,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Gerstenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,67	8,77	18,33	4,76	8,03	5,47	7,61	10,53	**4,76**
3*Miso + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,32	10,69	13,96	4,76	13,89	10,94	10,75	13,78	**4,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Amaranth, ungekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,38	7,44	18,33	4,76	11,37	8,80	10,24	14,98	**4,76**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	8,13	7,78	8,79	5,17	8,72	4,76	8,74	8,98	**4,76**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	11,97	11,99	18,83	4,76	14,82	14,07	14,05	18,63	**4,76**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Kakao	10,94	12,77	26,67	4,76	14,70	11,02	16,82	19,42	**4,76**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Gerstenmehl	6,67	8,77	18,33	4,76	8,03	5,47	7,61	10,53	**4,76**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Haselnüsse	9,23	10,11	18,33	4,76	9,70	5,47	10,24	12,76	**4,76**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	12,32	12,43	20,00	4,76	15,19	13,14	12,30	17,56	**4,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	7,35	7,05	15,67	4,98	7,93	4,76	9,28	10,18	**4,76**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	11,31	7,19	14,75	6,02	8,33	4,76	9,04	10,84	**4,76**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Austernpilze	11,31	7,19	14,75	6,02	8,33	4,76	9,04	10,84	**4,76**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Austernpilze	7,35	7,05	15,67	4,98	7,93	4,76	9,28	10,18	**4,76**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Austernpilze	11,30	11,73	20,00	4,76	13,33	13,22	13,71	16,04	**4,76**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Amaranth, ungekocht	8,38	7,44	18,33	4,76	11,37	8,80	10,24	14,98	**4,76**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Buchweizen	7,52	7,44	18,33	4,76	9,70	8,80	10,24	12,76	**4,76**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,82	6,95	13,00	6,82	7,51	4,75	7,39	9,94	**4,75**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,80	7,04	13,42	6,67	7,76	4,75	7,67	10,39	**4,75**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,58	10,49	13,38	4,74	12,23	10,81	11,74	14,04	**4,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	9,37	10,36	11,38	4,74	10,78	6,08	11,08	10,87	**4,74**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	9,41	10,59	11,38	4,74	10,88	5,46	11,22	10,51	**4,74**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	9,42	10,72	11,75	4,74	11,85	7,01	11,24	11,57	**4,74**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,29	9,83	13,38	4,74	10,57	10,81	9,76	12,93	**4,74**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	12,55	11,11	13,29	4,74	11,83	8,52	11,41	13,58	**4,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	10,91	11,15	21,21	4,74	15,14	12,01	14,63	18,58	**4,74**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	10,97	11,51	21,58	4,74	16,22	12,94	14,79	19,28	**4,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	12,68	13,22	21,13	4,74	16,43	13,24	16,26	18,76	**4,74**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	10,11	10,17	17,42	4,74	13,72	10,17	11,50	15,94	**4,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	10,06	9,81	17,04	4,74	12,64	9,23	11,34	15,24	**4,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	11,82	11,89	16,96	4,74	13,93	10,47	12,97	15,42	**4,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	11,33	10,39	17,46	4,74	13,47	11,10	11,28	15,21	**4,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	9,21	9,15	17,04	4,74	12,64	8,68	10,68	14,13	**4,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	10,97	11,22	16,96	4,74	13,93	9,91	12,31	14,31	**4,74**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	9,26	9,51	17,42	4,74	13,72	9,61	10,84	14,83	**4,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	8,78	9,15	17,04	4,74	11,81	9,23	10,03	14,13	**4,74**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	8,83	9,51	17,42	4,74	12,88	10,17	10,18	14,83	**4,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	10,54	11,22	16,96	4,74	13,10	10,47	11,65	14,31	**4,74**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	13,98	13,38	15,21	4,74	17,74	14,66	14,89	17,99	**4,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	9,21	8,48	17,04	4,74	12,64	10,90	11,34	15,24	**4,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	10,97	10,55	16,96	4,74	13,93	12,13	12,97	15,42	**4,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	11,39	10,55	16,96	4,74	14,77	12,13	12,97	16,53	**4,74**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	9,26	8,84	17,42	4,74	13,72	11,83	11,50	15,94	**4,74**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,72	10,49	13,38	4,74	11,40	10,25	11,08	11,82	**4,74**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	8,01	8,49	13,38	4,74	8,90	6,92	9,11	10,71	**4,74**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa								**4,74**
5,88	6,49	13,38	4,74	7,23	7,47	7,13	8,49	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl								**4,74**
7,93	5,89	14,75	5,00	6,86	4,74	7,81	8,59	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**4,74**
6,95	6,36	20,04	4,74	8,01	6,56	8,31	9,44	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam								**4,74**
14,97	11,94	18,33	9,86	11,92	4,74	11,69	13,67	
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**4,74**
9,68	8,84	17,42	4,74	14,55	11,83	11,50	17,06	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht								**4,74**
7,16	7,16	9,21	4,74	8,07	5,25	7,79	8,49	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**4,74**
9,63	8,48	17,04	4,74	13,48	10,90	11,34	16,36	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**4,74**
10,15	11,83	17,54	4,74	11,40	12,47	11,08	12,93	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh								**4,74**
14,00	11,83	17,54	4,74	16,40	13,58	13,05	18,49	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,74**
13,15	10,87	12,21	4,74	13,05	8,64	11,83	13,31	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Mandeln								**4,74**
12,33	11,93	12,50	5,53	11,57	4,74	11,43	11,09	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,74**
6,47	5,99	15,50	4,76	7,09	4,74	7,62	8,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**4,73**
10,60	10,85	11,50	4,79	10,86	4,73	10,64	10,46	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,73**
14,40	13,71	15,42	4,73	18,83	15,79	16,43	19,58	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,73**
11,58	11,75	14,33	4,73	14,38	11,11	13,41	16,31	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,73**
14,40	13,71	15,42	4,73	18,83	15,79	16,43	19,58	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,73**
11,58	11,75	14,33	4,73	14,38	11,11	13,41	16,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	14,40	13,71	15,42	4,73	18,83	15,79	16,43	19,58	**4,73**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	11,58	11,75	14,33	4,73	14,38	11,11	13,41	16,31	**4,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	11,58	11,75	14,33	4,73	14,38	11,11	13,41	16,31	**4,73**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	7,65	7,76	15,50	4,73	8,47	7,03	8,70	9,99	**4,73**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	11,58	11,75	14,33	4,73	14,38	11,11	13,41	16,31	**4,73**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Kartoffeln gegart	10,66	7,07	8,83	4,73	8,13	5,02	7,89	10,27	**4,73**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	10,66	7,07	8,83	4,73	8,13	5,02	7,89	10,27	**4,73**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	11,58	11,75	14,33	4,73	14,38	11,11	13,41	16,31	**4,73**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	10,08	8,32	11,38	4,81	9,33	4,73	8,12	9,27	**4,73**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	10,66	7,07	8,83	4,73	8,13	5,02	7,89	10,27	**4,73**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Mais-Mehl	10,66	7,07	8,83	4,73	8,13	5,02	7,89	10,27	**4,73**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	8,00	9,10	19,13	5,11	9,93	4,73	9,17	10,41	**4,73**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	11,33	10,78	13,88	4,73	14,25	11,34	10,86	14,33	**4,73**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	7,89	7,81	19,54	4,73	9,07	8,41	10,23	11,07	**4,73**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,33	8,65	12,92	4,73	9,55	5,51	8,88	10,22	**4,73**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,85	8,69	14,17	4,73	11,17	5,41	10,40	12,09	**4,73**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Miso	9,78	10,02	12,83	4,73	11,45	7,73	10,61	13,83	**4,73**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Miso	9,43	9,11	13,08	4,73	11,72	8,53	10,72	13,56	**4,73**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Miso								**4,73**
11,94	11,72	18,42	4,73	14,78	12,67	11,62	16,01	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**4,73**
11,28	10,73	13,67	4,73	13,67	10,83	10,72	14,01	
Kartoffeln gegart + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,73**
10,66	7,07	8,83	4,73	8,13	5,02	7,89	10,27	
Mais-Mehl + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**4,73**
10,66	7,07	8,83	4,73	8,13	5,02	7,89	10,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen								**4,73**
7,93	7,35	17,33	4,73	8,93	6,63	9,27	10,47	
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Roggenmehl								**4,73**
10,49	10,19	13,54	4,73	13,43	10,77	10,57	14,21	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,73**
14,40	13,71	15,42	4,73	18,83	15,79	16,43	19,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Roggenmehl								**4,73**
10,44	9,83	13,17	4,73	12,36	9,83	10,41	13,51	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,73**
14,79	14,99	18,33	4,73	19,76	17,72	17,11	22,26	
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**4,73**
11,32	10,66	13,75	4,73	13,89	11,03	10,81	14,10	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet								**4,73**
7,84	8,95	18,71	4,96	9,92	4,73	9,19	10,83	
3*Sojabohnen + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,73**
12,35	12,46	20,63	4,73	16,00	14,41	12,33	18,23	
3*Sojabohnen + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,73**
12,31	12,22	20,38	4,73	15,28	13,79	12,22	17,77	
3*Roggenmehl + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,73**
9,98	9,05	11,71	4,73	9,59	5,03	9,59	11,86	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**4,73**
8,46	7,48	19,50	5,84	8,25	4,73	9,78	10,56	
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,73**
14,06	11,10	16,00	6,26	13,21	4,73	12,15	13,37	
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,73**
15,86	10,02	11,29	6,66	10,62	4,73	10,45	12,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,59	10,11	12,54	4,72	12,68	11,57	11,29	14,02	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,56	9,87	12,29	4,72	11,96	10,94	11,18	13,56	**4,72**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	7,68	6,77	20,33	5,63	8,53	4,72	9,61	9,62	**4,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,43	9,97	12,88	4,72	12,52	10,68	11,52	13,44	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,42	9,99	12,79	4,72	12,85	10,84	11,89	14,19	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,61	10,23	12,67	4,72	13,03	11,88	11,34	14,26	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,64	10,47	12,92	4,72	13,75	12,50	11,45	14,72	**4,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	15,27	15,21	16,79	4,72	19,46	17,47	17,39	21,03	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,31	9,44	12,54	4,72	11,01	11,57	9,32	12,91	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,36	9,80	12,92	4,72	12,08	12,50	9,47	13,61	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,14	9,32	12,79	4,72	11,18	10,84	9,91	13,08	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,27	9,20	12,29	4,72	10,29	10,94	9,21	12,44	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,32	9,56	12,67	4,72	11,37	11,88	9,37	13,14	**4,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,15	9,30	12,88	4,72	10,85	10,68	9,55	12,33	**4,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	14,31	13,71	16,42	4,72	19,67	15,88	16,26	20,88	**4,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	14,13	12,44	13,79	4,72	15,66	11,86	13,85	16,24	**4,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	13,50	12,79	16,88	4,72	19,15	15,26	15,58	20,80	**4,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,53	7,67	18,54	4,72	12,32	9,18	10,73	13,96	**4,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,57	9,97	12,88	4,72	11,68	10,12	10,86	11,22	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,74	10,11	12,54	4,72	11,84	11,01	10,63	11,80	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,79	10,47	12,92	4,72	12,92	11,94	10,79	12,50	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,57	9,99	12,79	4,72	12,02	10,28	11,23	11,97	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,70	9,87	12,29	4,72	11,13	10,39	10,53	11,33	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,75	10,23	12,67	4,72	12,20	11,32	10,68	12,03	**4,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	9,97	7,43	9,46	14,34	8,02	4,72	8,72	8,09	**4,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,97	6,65	7,88	13,74	7,50	4,72	8,78	8,20	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	8,08	8,47	12,92	4,72	10,42	8,61	8,82	11,39	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	8,03	8,11	12,54	4,72	9,34	7,68	8,66	10,69	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	5,72	5,99	12,79	4,72	7,85	7,51	7,28	8,63	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	5,91	6,23	12,67	4,72	8,03	8,54	6,74	8,70	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	7,86	7,99	12,79	4,72	9,52	6,95	9,26	10,86	**4,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	5,73	5,97	12,88	4,72	7,52	7,34	6,91	7,89	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	8,04	8,23	12,67	4,72	9,70	7,99	8,71	10,92	**4,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	7,86	7,97	12,88	4,72	9,18	6,79	8,89	10,11	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	5,85	5,87	12,29	4,72	6,96	7,61	6,58	8,00	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	7,99	7,87	12,29	4,72	8,63	7,06	8,55	10,22	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	5,94	6,47	12,92	4,72	8,75	9,17	6,84	9,17	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	5,89	6,11	12,54	4,72	7,68	8,23	6,68	8,47	**4,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	11,52	10,87	18,04	4,72	16,81	13,46	13,26	18,89	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	10,44	6,87	9,58	4,72	8,49	4,86	8,14	9,71	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	12,69	10,53	12,04	4,72	14,16	11,44	11,96	15,40	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	12,64	10,17	11,67	4,72	13,08	10,51	11,80	14,70	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	7,17	6,77	8,38	4,72	8,51	6,01	7,34	8,47	**4,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	7,01	6,63	8,71	4,72	8,35	5,12	7,57	7,89	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	7,19	6,89	8,50	4,72	8,87	6,32	7,39	8,70	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	7,14	6,53	8,13	4,72	7,79	5,39	7,24	8,00	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	7,22	7,13	8,75	4,72	9,58	6,94	7,50	9,17	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	7,00	6,65	8,63	4,72	8,68	5,28	7,94	8,63	**4,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,00	11,30	17,04	4,72	11,68	12,34	10,86	12,33	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,16	11,44	16,71	4,72	11,84	13,23	10,63	12,91	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,21	11,80	17,08	4,72	12,92	14,17	10,79	13,61	**4,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,06	11,80	17,08	4,72	17,92	15,28	12,76	19,17	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,97	11,20	16,46	4,72	16,13	13,72	12,50	18,00	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,18	11,56	16,83	4,72	12,20	13,54	10,68	13,14	**4,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,85	11,30	17,04	4,72	16,68	13,46	12,84	17,89	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,13	11,20	16,46	4,72	11,13	12,61	10,53	12,44	**4,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,01	11,44	16,71	4,72	16,84	14,34	12,61	18,47	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,00	11,32	16,96	4,72	12,02	12,51	11,23	13,08	**4,72**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	14,03	11,56	16,83	4,72	17,20	14,66	12,66	18,70	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,84	11,32	16,96	4,72	17,02	13,62	13,20	18,63	**4,72**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	11,10	9,68	15,50	5,27	9,38	4,72	9,64	10,87	**4,72**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	9,82	9,01	15,50	5,27	8,55	4,72	8,33	9,76	**4,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	8,18	8,27	13,96	7,53	8,80	4,72	9,15	11,13	**4,72**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	11,53	9,68	11,33	6,38	10,22	4,72	9,64	9,76	**4,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	9,87	7,69	12,21	4,71	10,06	4,97	9,36	10,46	**4,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	12,07	10,99	14,29	4,71	14,65	10,62	13,03	15,44	**4,71**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	12,12	11,35	14,67	4,71	15,73	11,56	13,18	16,14	**4,71**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	16,14	16,72	18,17	4,71	20,08	19,16	18,36	22,49	**4,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	12,49	10,43	14,00	4,71	13,47	9,26	11,48	14,68	**4,71**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	12,15	12,21	20,25	4,71	15,31	13,52	12,24	17,70	**4,71**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	16,14	16,72	18,17	4,71	20,08	19,16	18,36	22,49	**4,71**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	5,86	5,17	17,63	4,86	6,75	4,71	8,15	8,58	**4,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Spitzkohl	10,85	6,92	8,75	4,71	7,95	5,03	7,75	10,20	**4,71**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,85	6,92	8,75	4,71	7,95	5,03	7,75	10,20	**4,71**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,85	6,92	8,75	4,71	7,95	5,03	7,75	10,20	**4,71**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Miso	11,66	11,01	15,25	4,71	15,92	12,21	12,18	16,76	**4,71**
Miso + Spitzkohl + Linsen reif gekocht	12,72	12,65	15,67	4,71	15,33	13,74	13,18	16,89	**4,71**
Spitzkohl + Miso + Linsen reif gekocht	12,72	12,65	15,67	4,71	15,33	13,74	13,18	16,89	**4,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	16,14	16,72	18,17	4,71	20,08	19,16	18,36	22,49	**4,71**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	10,85	6,92	8,75	4,71	7,95	5,03	7,75	10,20	**4,71**
Linsen reif gekocht + Miso + Spitzkohl	12,72	12,65	15,67	4,71	15,33	13,74	13,18	16,89	**4,71**
Miso + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	12,72	12,65	15,67	4,71	15,33	13,74	13,18	16,89	**4,71**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	16,14	16,72	18,17	4,71	20,08	19,16	18,36	22,49	**4,71**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	11,24	10,19	18,08	4,71	11,10	6,63	11,96	13,38	**4,71**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	11,42	9,67	14,75	4,71	10,42	7,73	10,41	11,69	**4,71**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	10,79	9,99	13,58	5,56	10,68	4,71	9,70	10,69	**4,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl								**4,71**
8,00	8,67	12,83	4,71	9,65	5,34	8,82	9,89	
Walnüsse + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**4,71**
10,11	9,01	13,42	4,96	11,37	4,71	10,72	11,89	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl								**4,71**
10,79	9,99	13,58	5,56	10,68	4,71	9,70	10,69	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl								**4,71**
8,00	8,67	12,83	4,71	9,65	5,34	8,82	9,89	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht								**4,71**
10,79	9,99	13,58	5,56	10,68	4,71	9,70	10,69	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart								**4,71**
8,00	8,67	12,83	4,71	9,65	5,34	8,82	9,89	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**4,71**
9,52	8,71	14,08	4,71	11,27	5,24	10,34	11,76	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Kartoffeln gegart								**4,71**
9,52	8,71	14,08	4,71	11,27	5,24	10,34	11,76	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**4,71**
8,00	8,67	12,83	4,71	9,65	5,34	8,82	9,89	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**4,71**
10,79	9,99	13,58	5,56	10,68	4,71	9,70	10,69	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Erbsen grün gekocht								**4,71**
11,66	11,01	15,25	4,71	15,92	12,21	12,18	16,76	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht								**4,71**
11,66	11,01	15,25	4,71	15,92	12,21	12,18	16,76	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Miso								**4,71**
12,72	12,65	15,67	4,71	15,33	13,74	13,18	16,89	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Miso								**4,71**
12,72	12,65	15,67	4,71	15,33	13,74	13,18	16,89	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Miso								**4,71**
11,66	11,01	15,25	4,71	15,92	12,21	12,18	16,76	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Hirse gekocht								**4,71**
10,50	9,69	13,29	4,71	11,88	9,03	9,93	12,07	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,71**
11,36	11,33	14,04	4,71	14,92	11,61	12,42	15,21	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl								**4,71**
10,85	6,92	8,75	4,71	7,95	5,03	7,75	10,20	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Mais-Mehl								**4,71**
10,85	6,92	8,75	4,71	7,95	5,03	7,75	10,20	
Tomaten + Walnüsse + Reis halbpoliert gegart								**4,71**
10,11	9,01	13,42	4,96	11,37	4,71	10,72	11,89	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken								**4,71**
7,04	7,21	23,25	5,93	8,13	4,71	9,38	9,42	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl								**4,71**
11,22	11,95	14,83	4,71	13,12	10,64	13,07	16,71	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**4,71**
12,30	12,31	20,67	4,71	15,26	13,62	12,20	17,53	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**4,71**
9,53	7,52	13,92	4,71	8,60	5,52	8,67	10,04	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**4,71**
9,96	7,52	13,92	4,71	9,43	5,52	8,67	11,16	
Kartoffeln gegart + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,71**
8,00	8,67	12,83	4,71	9,65	5,34	8,82	9,89	
Weizen Vollkornmehl + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**4,71**
8,00	8,67	12,83	4,71	9,65	5,34	8,82	9,89	
Kartoffeln gegart + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**4,71**
9,52	8,71	14,08	4,71	11,27	5,24	10,34	11,76	
Erbsen grün gekocht + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**4,71**
11,66	11,01	15,25	4,71	15,92	12,21	12,18	16,76	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,71**
10,79	9,99	13,58	5,56	10,68	4,71	9,70	10,69	
Miso + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**4,71**
11,66	11,01	15,25	4,71	15,92	12,21	12,18	16,76	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**4,71**
10,79	9,99	13,58	5,56	10,68	4,71	9,70	10,69	
Walnüsse + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**4,71**
9,52	8,71	14,08	4,71	11,27	5,24	10,34	11,76	
Reis halbpoliert gegart + Walnüsse + Tomaten								**4,71**
10,11	9,01	13,42	4,96	11,37	4,71	10,72	11,89	
Walnüsse + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**4,71**
10,11	9,01	13,42	4,96	11,37	4,71	10,72	11,89	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Walnüsse								**4,71**
10,11	9,01	13,42	4,96	11,37	4,71	10,72	11,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Walnüsse	9,52	8,71	14,08	4,71	11,27	5,24	10,34	11,76	**4,71**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Walnüsse	10,11	9,01	13,42	4,96	11,37	4,71	10,72	11,89	**4,71**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	9,52	8,71	14,08	4,71	11,27	5,24	10,34	11,76	**4,71**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	12,88	11,75	13,96	4,71	13,21	12,03	12,74	15,91	**4,71**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	10,74	6,74	8,50	4,71	7,89	4,97	7,51	9,71	**4,71**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	10,76	6,86	8,63	4,71	8,25	5,28	7,56	9,94	**4,71**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	11,31	10,97	13,67	4,71	13,84	10,67	12,26	14,51	**4,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,11	7,67	11,58	4,71	9,25	5,02	8,60	9,52	**4,71**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	12,34	12,42	20,17	4,71	15,39	13,26	12,43	17,73	**4,71**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	12,18	7,63	9,29	5,21	8,58	4,71	8,16	10,22	**4,71**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,78	11,99	21,83	6,86	12,43	4,71	11,70	12,97	**4,71**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	12,31	12,57	16,58	4,70	14,78	12,14	13,97	16,66	**4,70**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	9,13	10,19	12,46	4,70	11,40	6,87	11,45	11,74	**4,70**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	12,97	10,65	12,46	4,70	13,17	9,01	11,77	13,46	**4,70**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	10,03	10,43	12,96	4,70	11,43	8,02	11,74	14,41	**4,70**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Austernpilze	9,31	8,39	14,63	4,70	10,94	9,04	9,41	11,62	**4,70**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Austernpilze	9,36	8,75	15,00	4,70	12,02	9,98	9,57	12,32	**4,70**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	9,19	8,65	12,13	4,70	10,00	6,11	10,03	12,47	**4,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	10,62	10,45	15,25	4,70	14,94	10,56	12,57	17,66	**4,70**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	10,00	8,23	10,83	4,70	9,09	5,91	9,29	12,30	**4,70**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,32	13,70	16,50	4,70	19,77	15,93	16,33	20,97	**4,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	11,55	12,55	15,96	4,70	13,97	12,19	13,20	15,72	**4,70**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,56	8,40	10,33	14,93	8,82	4,69	9,54	8,91	**4,69**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	7,23	6,01	16,13	4,76	7,90	4,69	8,38	9,00	**4,69**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	9,43	9,05	13,46	4,69	10,66	6,02	10,51	13,04	**4,69**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Roggenmehl	8,92	9,17	12,42	4,69	10,12	6,64	10,34	13,42	**4,69**
Roggenmehl + Champignons frisch + Roggenmehl	8,96	9,41	12,67	4,69	10,83	7,27	10,45	13,89	**4,69**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Roggenmehl	8,92	9,17	12,42	4,69	10,12	6,64	10,34	13,42	**4,69**
Champignons frisch + Roggenmehl + Roggenmehl	8,96	9,41	12,67	4,69	10,83	7,27	10,45	13,89	**4,69**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Bulgur, trocken	8,83	9,91	19,25	5,56	10,58	4,69	10,28	11,49	**4,69**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	8,96	9,41	12,67	4,69	10,83	7,27	10,45	13,89	**4,69**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	8,92	9,17	12,42	4,69	10,12	6,64	10,34	13,42	**4,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	8,20	8,52	12,75	4,69	9,47	5,36	8,67	9,82	**4,69**
Walnüsse + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	9,72	8,56	14,00	4,69	11,08	5,26	10,20	11,69	**4,69**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,20	8,52	12,75	4,69	9,47	5,36	8,67	9,82	**4,69**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,20	8,52	12,75	4,69	9,47	5,36	8,67	9,82	**4,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	9,72	8,56	14,00	4,69	11,08	5,26	10,20	11,69	**4,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Spitzkohl	9,72	8,56	14,00	4,69	11,08	5,26	10,20	11,69	**4,69**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	8,20	8,52	12,75	4,69	9,47	5,36	8,67	9,82	**4,69**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	9,72	8,56	14,00	4,69	11,08	5,26	10,20	11,69	**4,69**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	7,50	7,27	22,25	5,60	7,57	4,69	9,28	9,69	**4,69**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	8,20	8,52	12,75	4,69	9,47	5,36	8,67	9,82	**4,69**
Tomaten + Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart	8,83	9,91	19,25	5,56	10,58	4,69	10,28	11,49	**4,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	8,20	8,52	12,75	4,69	9,47	5,36	8,67	9,82	**4,69**
Bulgur, trocken + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	8,83	9,91	19,25	5,56	10,58	4,69	10,28	11,49	**4,69**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Miso	10,32	9,61	11,92	4,69	11,97	8,50	10,51	12,29	**4,69**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	8,67	9,03	12,83	4,69	9,85	6,07	9,75	12,11	**4,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	13,21	12,51	16,92	4,69	17,28	14,09	14,46	19,47	**4,69**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Reis halbpoliert gegart	10,32	9,61	11,92	4,69	11,97	8,50	10,51	12,29	**4,69**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	10,32	9,61	11,92	4,69	11,97	8,50	10,51	12,29	**4,69**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	6,22	6,60	22,25	5,60	6,73	4,69	7,96	8,58	**4,69**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	13,65	13,00	14,83	4,69	17,79	14,08	15,49	18,73	**4,69**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	9,80	10,01	13,00	4,69	11,65	7,84	10,74	14,01	**4,69**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	11,29	10,71	13,83	4,69	13,87	10,94	10,85	14,19	**4,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,15	10,60	13,50	4,69	13,58	10,68	10,51	13,61	**4,69**
Roggenmehl + Roggenmehl + Lauch gedünstet	8,92	9,17	12,42	4,69	10,12	6,64	10,34	13,42	**4,69**
Roggenmehl + Roggenmehl + Champignons frisch	8,96	9,41	12,67	4,69	10,83	7,27	10,45	13,89	**4,69**
Bulgur, trocken + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	8,83	9,91	19,25	5,56	10,58	4,69	10,28	11,49	**4,69**
Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken + Tomaten	8,83	9,91	19,25	5,56	10,58	4,69	10,28	11,49	**4,69**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Bulgur, trocken	8,83	9,91	19,25	5,56	10,58	4,69	10,28	11,49	**4,69**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	9,72	8,56	14,00	4,69	11,08	5,26	10,20	11,69	**4,69**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Walnüsse	9,72	8,56	14,00	4,69	11,08	5,26	10,20	11,69	**4,69**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	10,54	8,58	12,75	4,69	11,99	8,74	10,34	13,92	**4,69**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	12,77	12,34	15,50	4,69	15,68	12,57	13,91	16,91	**4,69**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,84	12,16	13,83	4,69	13,79	10,69	12,73	14,91	**4,69**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,90	6,37	18,17	4,69	8,18	6,57	9,07	9,31	**4,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	8,09	8,34	12,50	4,69	9,41	5,29	8,43	9,33	**4,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	9,61	8,38	13,75	4,69	11,03	5,19	9,95	11,20	**4,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	9,62	8,50	13,88	4,69	11,38	5,50	10,01	11,43	**4,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	8,10	8,46	12,63	4,69	9,77	5,60	8,48	9,57	**4,69**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	7,93	7,27	18,08	6,71	8,40	4,69	9,28	8,58	**4,69**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	10,32	9,61	11,92	4,69	11,97	8,50	10,51	12,29	**4,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	10,84	8,34	12,00	4,81	10,14	4,68	8,88	10,20	**4,68**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	9,97	9,40	15,38	4,68	13,56	8,86	11,56	14,67	**4,68**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln	11,52	13,53	13,92	4,68	13,89	9,88	13,61	14,66	**4,68**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	13,77	8,60	10,17	5,80	9,38	4,68	8,99	11,04	**4,68**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	13,77	8,60	10,17	5,80	9,38	4,68	8,99	11,04	**4,68**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	9,49	8,35	16,25	5,08	10,98	4,68	10,43	11,63	**4,68**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Hirse gekocht	13,77	8,60	10,17	5,80	9,38	4,68	8,99	11,04	**4,68**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	13,77	8,60	10,17	5,80	9,38	4,68	8,99	11,04	**4,68**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Mais-Mehl	13,77	8,60	10,17	5,80	9,38	4,68	8,99	11,04	**4,68**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	13,77	8,60	10,17	5,80	9,38	4,68	8,99	11,04	**4,68**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	10,25	8,51	11,08	4,68	9,17	4,75	8,78	10,61	**4,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	6,59	6,45	19,04	5,06	7,51	4,68	8,16	8,80	**4,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	11,04	10,55	15,96	4,68	15,88	12,34	12,48	17,17	**4,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	13,37	12,66	16,71	4,68	19,07	15,11	15,38	20,40	**4,68**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	10,93	8,61	10,71	4,68	9,73	5,37	8,81	9,81	**4,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,00	12,31	13,63	4,68	15,58	11,71	13,64	15,84	**4,68**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	11,92	10,19	11,50	4,68	11,48	9,06	11,49	13,74	**4,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	14,21	13,84	17,29	4,68	18,13	15,46	15,28	19,11	**4,68**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	12,87	12,80	14,88	4,68	16,34	13,29	14,72	17,64	**4,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,73	10,88	13,71	4,68	14,32	12,01	11,73	14,84	**4,68**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,78	11,24	14,08	4,68	15,39	12,94	11,89	15,54	**4,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,63	10,45	15,33	4,68	15,04	10,61	12,64	17,74	**4,68**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,21	9,38	14,75	4,68	12,75	8,91	10,80	13,73	**4,68**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,65	10,82	16,79	4,68	17,88	13,26	13,89	19,87	**4,68**
3*Hirse gekocht + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	14,05	11,11	15,92	6,28	13,11	4,67	12,09	13,28	**4,67**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	10,20	8,79	14,92	5,11	9,75	4,67	8,66	10,00	**4,67**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	11,35	11,01	14,13	4,67	13,04	9,17	12,71	14,49	**4,67**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	12,16	12,20	20,42	4,67	15,51	13,63	12,37	17,88	**4,67**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,32	8,87	17,25	4,67	11,55	9,53	11,39	12,53	**4,67**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,32	8,87	17,25	4,67	11,55	9,53	11,39	12,53	**4,67**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	9,97	9,75	13,67	4,67	13,07	8,76	11,80	15,51	**4,67**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	9,97	9,75	13,67	4,67	13,07	8,76	11,80	15,51	**4,67**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Cashewnuss	7,68	7,74	15,75	4,67	8,77	7,20	8,90	10,26	**4,67**
Sojabohnen + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,96	10,65	16,83	4,67	12,62	9,72	10,37	13,87	**4,67**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	11,96	10,65	16,83	4,67	12,62	9,72	10,37	13,87	**4,67**
Sojabohnen + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	13,25	13,71	19,92	4,67	16,88	16,12	13,97	19,42	**4,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**4,67**
13,21	13,47	19,67	4,67	16,17	15,50	13,87	18,96	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**4,67**
13,21	13,47	19,67	4,67	16,17	15,50	13,87	18,96	
Champignons frisch + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**4,67**
13,25	13,71	19,92	4,67	16,88	16,12	13,97	19,42	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**4,67**
12,99	14,40	22,67	4,67	16,32	14,88	16,93	20,06	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**4,67**
11,51	13,02	21,96	4,67	14,70	13,12	15,66	18,27	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**4,67**
12,13	13,07	18,50	4,67	13,82	12,11	13,64	16,72	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**4,67**
10,66	11,69	17,79	4,67	12,20	10,34	12,38	14,93	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**4,67**
9,97	9,75	13,67	4,67	13,07	8,76	11,80	15,51	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**4,67**
9,32	8,87	17,25	4,67	11,55	9,53	11,39	12,53	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**4,67**
9,32	8,87	17,25	4,67	11,55	9,53	11,39	12,53	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Hirse gekocht								**4,67**
11,96	10,65	16,83	4,67	12,62	9,72	10,37	13,87	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**4,67**
11,96	10,65	16,83	4,67	12,62	9,72	10,37	13,87	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**4,67**
9,97	9,75	13,67	4,67	13,07	8,76	11,80	15,51	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**4,67**
9,97	9,75	13,67	4,67	13,07	8,76	11,80	15,51	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**4,67**
13,21	13,47	19,67	4,67	16,17	15,50	13,87	18,96	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**4,67**
13,25	13,71	19,92	4,67	16,88	16,12	13,97	19,42	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**4,67**
11,96	10,65	16,83	4,67	12,62	9,72	10,37	13,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Sojabohnen								**4,67**
11,96	10,65	16,83	4,67	12,62	9,72	10,37	13,87	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Sojabohnen								**4,67**
13,25	13,71	19,92	4,67	16,88	16,12	13,97	19,42	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**4,67**
13,21	13,47	19,67	4,67	16,17	15,50	13,87	18,96	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**4,67**
9,97	9,75	13,67	4,67	13,07	8,76	11,80	15,51	
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten								**4,67**
10,82	6,95	8,54	4,67	7,83	4,98	7,78	10,52	
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten								**4,67**
12,26	12,33	20,46	4,67	15,13	13,57	12,24	17,86	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,67**
9,80	11,02	17,79	4,67	12,20	9,79	11,72	13,82	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken								**4,67**
11,28	12,40	18,50	4,67	13,82	11,55	12,98	15,61	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,67**
9,38	11,02	17,79	4,67	11,37	10,34	11,06	13,82	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**4,67**
10,85	12,40	18,50	4,67	12,98	12,11	12,32	15,61	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**4,67**
6,03	5,08	18,08	4,67	7,90	5,92	8,41	9,36	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**4,67**
15,15	15,29	16,79	4,67	19,19	17,31	17,20	20,73	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Miso								**4,67**
7,17	6,23	16,00	4,67	8,88	6,96	8,71	9,78	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,67**
12,17	12,18	20,50	4,67	15,18	13,47	12,00	17,13	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,67**
11,09	11,82	14,67	4,67	13,03	10,49	12,87	16,31	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**4,67**
10,72	6,79	8,58	4,67	7,87	4,88	7,55	9,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen								**4,67**
9,80	10,35	17,79	4,67	12,20	12,01	12,38	14,93	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**4,67**
11,28	11,73	18,50	4,67	13,82	13,77	13,64	16,72	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**4,67**
13,21	13,47	19,67	4,67	16,17	15,50	13,87	18,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	13,21	13,47	19,67	4,67	16,17	15,50	13,87	18,96	**4,67**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	13,25	13,71	19,92	4,67	16,88	16,12	13,97	19,42	**4,67**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Champignons frisch	13,25	13,71	19,92	4,67	16,88	16,12	13,97	19,42	**4,67**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	11,44	9,17	12,96	4,67	13,68	9,63	11,07	15,88	**4,67**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	10,01	10,48	14,92	4,67	11,84	8,52	10,99	14,96	**4,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	12,17	12,18	20,50	4,67	15,18	13,47	12,00	17,13	**4,67**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	9,66	9,57	15,17	4,67	12,11	9,33	11,11	14,68	**4,67**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,23	10,35	17,79	4,67	13,03	12,01	12,38	16,04	**4,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	11,71	11,73	18,50	4,67	14,65	13,77	13,64	17,83	**4,67**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	10,59	10,99	13,50	4,67	12,23	9,22	11,95	13,56	**4,67**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	9,32	8,87	17,25	4,67	11,55	9,53	11,39	12,53	**4,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Austernpilze	9,32	8,87	17,25	4,67	11,55	9,53	11,39	12,53	**4,67**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	6,84	6,28	18,88	5,48	7,37	4,66	8,41	8,47	**4,66**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	9,01	9,92	11,88	4,66	11,01	6,82	10,96	11,16	**4,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	10,87	9,99	15,58	4,66	15,24	9,74	12,29	16,62	**4,66**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	9,06	10,28	12,25	4,66	12,08	7,76	11,12	11,86	**4,66**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	11,80	11,72	18,79	4,66	15,13	13,76	12,87	17,44	**4,66**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	10,40	8,55	11,38	4,81	9,25	4,66	9,14	10,79	**4,66**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	7,79	7,73	13,88	4,66	8,70	5,86	9,34	11,53	**4,66**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	7,82	7,97	14,13	4,66	9,42	6,48	9,44	12,00	**4,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze	8,21	9,25	22,08	5,68	10,19	4,66	9,98	11,23	**4,66**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	10,11	9,97	14,96	4,66	14,43	9,79	11,53	15,69	**4,66**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	7,86	7,69	19,25	4,66	9,25	8,67	10,07	11,19	**4,66**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	9,18	9,55	13,71	4,66	11,62	7,97	11,03	14,42	**4,66**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	12,02	12,29	20,25	4,66	15,04	13,36	12,04	17,40	**4,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,35	5,91	13,75	14,46	6,86	4,66	8,66	7,90	**4,66**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	13,03	12,44	14,63	4,66	13,50	11,17	13,00	15,81	**4,66**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	7,85	7,57	19,13	4,66	8,89	8,36	10,01	10,96	**4,66**
3*Hirse gekocht + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	12,77	12,00	21,75	6,88	12,33	4,65	11,64	12,88	**4,65**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	15,36	9,57	11,04	6,39	10,18	4,65	9,81	11,87	**4,65**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl	7,82	9,01	18,79	4,91	9,89	4,65	9,23	10,92	**4,65**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	10,15	9,39	12,17	4,64	12,08	8,87	10,45	12,43	**4,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	7,85	8,99	18,92	4,98	9,92	4,64	9,13	10,51	**4,64**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	7,85	8,99	18,92	4,98	9,92	4,64	9,13	10,51	**4,64**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	7,85	8,99	18,92	4,98	9,92	4,64	9,13	10,51	**4,64**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,85	8,99	18,92	4,98	9,92	4,64	9,13	10,51	**4,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	11,74	11,36	16,33	4,64	14,93	12,50	13,72	15,76	**4,64**
Austernpilze + Tomaten + Mais-Mehl	11,29	7,20	14,58	6,07	8,13	4,64	8,91	10,67	**4,64**
Tomaten + Austernpilze + Mais-Mehl	11,29	7,20	14,58	6,07	8,13	4,64	8,91	10,67	**4,64**
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	8,16	8,55	12,54	4,64	9,34	5,31	8,70	10,14	**4,64**
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	9,68	8,59	13,79	4,64	10,96	5,21	10,23	12,01	**4,64**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	11,20	11,35	19,04	4,64	14,82	12,80	12,09	16,87	**4,64**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	12,85	10,73	12,46	4,64	12,90	8,85	11,57	13,16	**4,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	8,06	8,39	12,58	4,64	9,38	5,21	8,47	9,42	**4,64**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,16	10,59	13,67	4,64	13,78	10,79	10,64	13,79	**4,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	9,59	8,43	13,83	4,64	11,00	5,11	9,99	11,29	**4,64**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	7,85	8,99	18,92	4,98	9,92	4,64	9,13	10,51	**4,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	7,85	8,99	18,92	4,98	9,92	4,64	9,13	10,51	**4,64**
Austernpilze + Mais-Mehl + Tomaten	11,29	7,20	14,58	6,07	8,13	4,64	8,91	10,67	**4,64**
Mais-Mehl + Austernpilze + Tomaten	11,29	7,20	14,58	6,07	8,13	4,64	8,91	10,67	**4,64**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,57	5,43	7,17	12,92	6,26	4,64	7,16	7,28	**4,64**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,59	5,35	6,75	13,08	6,01	4,64	6,89	6,83	**4,64**
3*Sojabohnen + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,27	12,33	20,54	4,64	15,23	13,62	12,30	17,94	**4,64**
3*Spitzkohl + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,82	6,94	8,63	4,64	7,93	5,04	7,85	10,61	**4,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Tomaten + Austernpilze	11,29	7,20	14,58	6,07	8,13	4,64	8,91	10,67	**4,64**
Tomaten + Mais-Mehl + Austernpilze	11,29	7,20	14,58	6,07	8,13	4,64	8,91	10,67	**4,64**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	14,74	10,33	12,08	16,11	10,42	4,64	11,18	10,56	**4,64**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,56	10,33	12,83	4,63	12,98	11,71	11,42	14,43	**4,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,51	9,97	12,46	4,63	11,91	10,78	11,26	13,73	**4,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,47	10,60	17,04	4,63	18,00	13,63	13,84	20,01	**4,63**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,28	9,67	12,83	4,63	11,32	11,71	9,45	13,32	**4,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,23	9,31	12,46	4,63	10,24	10,78	9,29	12,62	**4,63**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	10,68	9,20	24,00	6,78	9,17	4,63	10,92	11,33	**4,63**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	8,36	7,57	18,17	4,63	12,11	8,98	10,56	13,88	**4,63**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	9,40	8,53	24,00	6,78	8,33	4,63	9,61	10,22	**4,63**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Miso	6,38	5,70	17,21	4,63	7,20	5,36	7,59	8,17	**4,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,66	9,97	12,46	4,63	11,08	10,22	10,61	11,51	**4,63**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,71	10,33	12,83	4,63	12,15	11,16	10,76	12,21	**4,63**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	8,00	8,33	12,83	4,63	9,65	7,82	8,79	11,10	**4,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	7,95	7,97	12,46	4,63	8,58	6,89	8,63	10,40	**4,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	5,81	5,97	12,46	4,63	6,91	7,44	6,66	8,18	**4,63**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	5,86	6,33	12,83	4,63	7,98	8,38	6,82	8,88	**4,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,24	10,47	13,21	4,63	12,79	9,44	11,76	15,22	**4,63**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,21	10,23	12,96	4,63	12,08	8,82	11,66	14,76	**4,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	7,09	6,64	8,29	4,63	7,74	5,22	7,32	8,18	**4,63**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	7,15	7,00	8,67	4,63	8,82	6,16	7,47	8,88	**4,63**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,11	9,20	19,83	7,89	10,00	4,63	10,92	10,22	**4,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,09	11,31	16,63	4,63	11,08	12,44	10,61	12,62	**4,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,93	11,31	16,63	4,63	16,08	13,56	12,58	18,18	**4,63**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,98	11,67	17,00	4,63	17,15	14,49	12,74	18,88	**4,63**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,14	11,67	17,00	4,63	12,15	13,38	10,76	13,32	**4,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	8,80	10,30	12,29	4,62	10,65	6,56	10,78	10,67	**4,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	8,84	10,54	12,54	4,62	11,37	7,18	10,89	11,13	**4,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	10,98	11,02	14,63	4,62	13,55	11,68	11,51	14,30	**4,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,15	13,85	15,42	4,62	18,30	15,47	16,04	18,98	**4,62**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,15	13,85	15,42	4,62	18,30	15,47	16,04	18,98	**4,62**
Champignons frisch + Austernpilze + Roggenmehl	6,69	6,53	15,58	4,62	8,00	5,69	8,43	10,11	**4,62**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Roggenmehl	6,66	6,29	15,33	4,62	7,28	5,07	8,33	9,64	**4,62**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Roggenmehl	6,66	6,29	15,33	4,62	7,28	5,07	8,33	9,64	**4,62**
Austernpilze + Champignons frisch + Roggenmehl	6,69	6,53	15,58	4,62	8,00	5,69	8,43	10,11	**4,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Tomaten + Miso	11,16	9,53	11,92	4,62	11,42	7,73	9,26	11,47	**4,62**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	10,59	6,67	8,42	4,62	7,78	4,73	7,34	9,40	**4,62**
Miso + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	12,45	12,40	15,33	4,62	15,17	13,44	12,78	16,09	**4,62**
Linsen reif gekocht + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	12,45	12,40	15,33	4,62	15,17	13,44	12,78	16,09	**4,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,59	6,67	8,42	4,62	7,78	4,73	7,34	9,40	**4,62**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	12,45	12,40	15,33	4,62	15,17	13,44	12,78	16,09	**4,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Linsen reif gekocht	12,45	12,40	15,33	4,62	15,17	13,44	12,78	16,09	**4,62**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	12,97	11,76	15,33	4,62	15,13	11,91	13,07	16,91	**4,62**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	12,97	11,76	15,33	4,62	15,13	11,91	13,07	16,91	**4,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	11,89	11,00	16,08	4,62	12,08	10,38	11,99	13,92	**4,62**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	12,97	11,76	15,33	4,62	15,13	11,91	13,07	16,91	**4,62**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	14,15	13,85	15,42	4,62	18,30	15,47	16,04	18,98	**4,62**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Hirse gekocht	16,95	10,53	11,92	6,98	10,98	4,62	10,63	12,69	**4,62**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	12,97	11,76	15,33	4,62	15,13	11,91	13,07	16,91	**4,62**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Hirse gekocht	16,95	10,53	11,92	6,98	10,98	4,62	10,63	12,69	**4,62**
Miso + Tomaten + Hirse gekocht	11,16	9,53	11,92	4,62	11,42	7,73	9,26	11,47	**4,62**
Tomaten + Miso + Hirse gekocht	11,16	9,53	11,92	4,62	11,42	7,73	9,26	11,47	**4,62**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	12,45	12,40	15,33	4,62	15,17	13,44	12,78	16,09	**4,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	12,97	11,76	15,33	4,62	15,13	11,91	13,07	16,91	**4,62**
Tomaten + Hirse gekocht + Miso	11,16	9,53	11,92	4,62	11,42	7,73	9,26	11,47	**4,62**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	12,97	11,76	15,33	4,62	15,13	11,91	13,07	16,91	**4,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Miso	12,45	12,40	15,33	4,62	15,17	13,44	12,78	16,09	**4,62**
Tomaten + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht	12,09	11,95	19,25	4,62	16,50	13,69	12,82	18,82	**4,62**
Sojabohnen + Tomaten + Erbsen grün gekocht	12,09	11,95	19,25	4,62	16,50	13,69	12,82	18,82	**4,62**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	13,41	12,25	13,25	4,62	15,64	11,89	14,10	16,18	**4,62**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	16,95	10,53	11,92	6,98	10,98	4,62	10,63	12,69	**4,62**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Mais-Mehl	16,95	10,53	11,92	6,98	10,98	4,62	10,63	12,69	**4,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	10,59	6,67	8,42	4,62	7,78	4,73	7,34	9,40	**4,62**
Tomaten + Lauch gedünstet + Mais-Mehl	10,56	6,61	7,83	4,62	7,58	4,80	7,33	9,87	**4,62**
Tomaten + Champignons frisch + Mais-Mehl	10,59	6,85	8,08	4,62	8,30	5,42	7,43	10,33	**4,62**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Sojabohnen	12,09	11,95	19,25	4,62	16,50	13,69	12,82	18,82	**4,62**
Champignons frisch + Tomaten + Mais-Mehl	10,59	6,85	8,08	4,62	8,30	5,42	7,43	10,33	**4,62**
Lauch gedünstet + Tomaten + Mais-Mehl	10,56	6,61	7,83	4,62	7,58	4,80	7,33	9,87	**4,62**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen	12,09	11,95	19,25	4,62	16,50	13,69	12,82	18,82	**4,62**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Kartoffeln gegart	7,85	9,21	18,88	5,10	9,79	4,62	9,21	10,68	**4,62**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	12,00	11,22	14,17	4,62	15,63	12,89	13,36	16,22	**4,62**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,62**
10,59	6,67	8,42	4,62	7,78	4,73	7,34	9,40	
Tomaten + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**4,62**
10,56	6,61	7,83	4,62	7,58	4,80	7,33	9,87	
Austernpilze + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**4,62**
6,66	6,29	15,33	4,62	7,28	5,07	8,33	9,64	
Mais-Mehl + Tomaten + Lauch gedünstet								**4,62**
10,56	6,61	7,83	4,62	7,58	4,80	7,33	9,87	
Roggenmehl + Austernpilze + Lauch gedünstet								**4,62**
6,66	6,29	15,33	4,62	7,28	5,07	8,33	9,64	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Tomaten								**4,62**
12,09	11,95	19,25	4,62	16,50	13,69	12,82	18,82	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Tomaten								**4,62**
12,09	11,95	19,25	4,62	16,50	13,69	12,82	18,82	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Tomaten								**4,62**
10,56	6,61	7,83	4,62	7,58	4,80	7,33	9,87	
Austernpilze + Roggenmehl + Champignons frisch								**4,62**
6,69	6,53	15,58	4,62	8,00	5,69	8,43	10,11	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Tomaten								**4,62**
10,59	6,85	8,08	4,62	8,30	5,42	7,43	10,33	
Hirse gekocht + Miso + Tomaten								**4,62**
11,16	9,53	11,92	4,62	11,42	7,73	9,26	11,47	
Miso + Hirse gekocht + Tomaten								**4,62**
11,16	9,53	11,92	4,62	11,42	7,73	9,26	11,47	
Tomaten + Mais-Mehl + Champignons frisch								**4,62**
10,59	6,85	8,08	4,62	8,30	5,42	7,43	10,33	
Roggenmehl + Austernpilze + Champignons frisch								**4,62**
6,69	6,53	15,58	4,62	8,00	5,69	8,43	10,11	
Mais-Mehl + Tomaten + Champignons frisch								**4,62**
10,59	6,85	8,08	4,62	8,30	5,42	7,43	10,33	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Tomaten								**4,62**
10,59	6,85	8,08	4,62	8,30	5,42	7,43	10,33	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Tomaten								**4,62**
10,56	6,61	7,83	4,62	7,58	4,80	7,33	9,87	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl								**4,62**
11,46	9,16	13,13	4,62	13,88	9,74	11,20	16,06	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**4,62**
10,03	10,47	15,08	4,62	12,04	8,63	11,12	15,13	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,62**
14,15	13,85	15,42	4,62	18,30	15,47	16,04	18,98	
3*Spitzkohl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,62**
8,17	8,54	12,63	4,62	9,44	5,36	8,77	10,23	
3*Spitzkohl + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,62**
9,69	8,58	13,88	4,62	11,06	5,26	10,30	12,10	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Austernpilze								**4,62**
6,66	6,29	15,33	4,62	7,28	5,07	8,33	9,64	
Champignons frisch + Roggenmehl + Austernpilze								**4,62**
6,69	6,53	15,58	4,62	8,00	5,69	8,43	10,11	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Austernpilze								**4,62**
6,66	6,29	15,33	4,62	7,28	5,07	8,33	9,64	
Roggenmehl + Champignons frisch + Austernpilze								**4,62**
6,69	6,53	15,58	4,62	8,00	5,69	8,43	10,11	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**4,62**
9,94	8,48	9,96	5,59	9,10	4,62	8,67	9,29	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**4,61**
10,18	10,11	12,88	4,61	11,98	10,36	11,13	12,84	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**4,61**
9,30	10,52	11,63	4,61	10,70	5,83	11,20	11,13	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**4,61**
8,87	9,93	12,13	4,61	11,23	6,57	11,05	10,94	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**4,61**
10,89	9,98	15,75	4,61	15,44	9,86	12,42	16,80	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**4,61**
7,60	6,30	19,50	5,48	8,18	4,61	9,17	9,40	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mandeln								**4,61**
11,55	13,51	14,17	4,61	14,19	10,04	13,81	14,92	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**4,61**
9,67	9,99	13,46	4,61	11,67	8,76	11,62	14,70	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**4,61**
8,90	9,45	12,88	4,61	10,32	10,36	9,15	11,73	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**4,61**
10,85	11,31	21,46	4,61	15,07	11,76	14,75	18,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Austernpilze								**4,61**
7,94	8,33	14,75	5,14	9,06	4,61	8,70	9,50	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**4,61**
10,49	10,01	18,42	4,61	11,92	8,58	12,00	14,17	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**4,61**
10,44	9,65	18,04	4,61	10,84	7,64	11,84	13,47	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse								**4,61**
9,58	8,32	13,88	4,61	8,34	4,87	8,55	10,13	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse								**4,61**
9,63	8,68	14,25	4,61	9,42	5,80	8,71	10,83	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**4,61**
10,00	9,97	17,29	4,61	12,57	8,98	11,46	15,51	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Hirse gekocht								**4,61**
12,31	10,03	14,83	5,56	12,30	4,61	11,22	12,56	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**4,61**
12,31	10,03	14,83	5,56	12,30	4,61	11,22	12,56	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,61**
10,13	9,96	15,13	4,61	14,63	9,91	11,66	15,87	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,61**
8,78	8,01	14,25	4,61	9,42	5,24	8,05	9,72	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,61**
9,14	9,31	17,29	4,61	12,57	8,43	10,80	14,40	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,61**
8,35	8,01	14,25	4,61	8,58	5,80	7,39	9,72	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,61**
8,71	9,31	17,29	4,61	11,73	8,98	10,14	14,40	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,61**
8,30	7,65	13,88	4,61	7,51	4,87	7,24	9,02	
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**4,61**
12,04	12,27	20,42	4,61	15,24	13,47	12,17	17,58	
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl								**4,61**
7,82	7,63	19,21	4,61	8,87	8,27	10,05	11,04	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen								**4,61**
9,14	8,64	17,29	4,61	12,57	10,65	11,46	15,51	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**4,61**
8,73	6,99	13,88	4,61	8,34	6,53	8,55	10,13	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**4,61**
8,78	7,35	14,25	4,61	9,42	7,47	8,71	10,83	
Hirse gekocht + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**4,61**
12,31	10,03	14,83	5,56	12,30	4,61	11,22	12,56	
Walnüsse + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**4,61**
12,31	10,03	14,83	5,56	12,30	4,61	11,22	12,56	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**4,61**
9,32	10,11	12,88	4,61	11,15	9,80	10,47	10,62	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse								**4,61**
12,31	10,03	14,83	5,56	12,30	4,61	11,22	12,56	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Walnüsse								**4,61**
12,31	10,03	14,83	5,56	12,30	4,61	11,22	12,56	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer								**4,61**
7,62	8,11	12,88	4,61	8,65	6,47	8,49	9,51	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**4,61**
7,95	6,66	7,71	13,79	7,30	4,61	8,64	8,02	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa								**4,61**
5,48	6,11	12,88	4,61	6,98	7,02	6,52	7,29	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen								**4,61**
11,16	9,07	12,79	4,61	10,13	6,16	9,19	10,93	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**4,61**
8,25	5,95	17,71	5,64	6,96	4,61	8,38	8,88	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen								**4,61**
11,27	11,01	18,04	4,61	16,28	13,13	12,86	18,29	
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,61**
6,71	6,41	18,33	5,14	7,34	4,61	8,85	9,74	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,61**
8,37	7,57	18,25	4,61	12,21	9,03	10,63	13,97	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht								**4,61**
8,87	8,43	8,96	5,61	9,42	4,61	9,61	9,33	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**4,61**
9,15	6,99	13,88	4,61	9,18	6,53	8,55	11,24	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht								**4,61**
6,76	6,78	8,71	4,61	7,82	4,80	7,18	7,29	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**4,61**
9,57	8,64	17,29	4,61	13,40	10,65	11,46	16,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,21	7,35	14,25	4,61	10,25	7,47	8,71	11,94	**4,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,75	11,45	17,04	4,61	11,15	12,02	10,47	11,73	**4,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,60	11,45	17,04	4,61	16,15	13,13	12,44	17,29	**4,61**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	9,74	8,55	14,67	5,11	8,20	4,61	7,89	9,53	**4,61**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	11,02	9,21	14,67	5,11	9,03	4,61	9,21	10,64	**4,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,53	7,69	13,58	7,11	8,46	4,61	8,54	10,74	**4,61**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	11,44	9,21	10,50	6,22	9,87	4,61	9,21	9,53	**4,61**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,03	10,22	12,63	4,60	11,85	10,24	11,16	13,11	**4,60**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	6,63	6,11	17,33	4,60	7,18	5,65	8,72	8,74	**4,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,68	13,84	18,25	4,60	18,95	16,75	16,05	21,70	**4,60**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,75	9,55	12,63	4,60	10,18	10,24	9,19	12,00	**4,60**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Bohnen grün gekocht	9,97	9,17	12,42	4,60	12,20	9,24	10,39	12,58	**4,60**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	9,97	9,17	12,42	4,60	12,20	9,24	10,39	12,58	**4,60**
Roggenmehl + Spitzkohl + Roggenmehl	8,88	9,28	12,58	4,60	10,07	6,48	10,42	13,60	**4,60**
Spitzkohl + Roggenmehl + Roggenmehl	8,88	9,28	12,58	4,60	10,07	6,48	10,42	13,60	**4,60**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	8,88	9,28	12,58	4,60	10,07	6,48	10,42	13,60	**4,60**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	9,45	8,31	13,67	4,60	10,92	4,96	9,79	10,89	**4,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	9,45	8,31	13,67	4,60	10,92	4,96	9,79	10,89	**4,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	7,93	8,27	12,42	4,60	9,30	5,06	8,26	9,02	**4,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,93	8,27	12,42	4,60	9,30	5,06	8,26	9,02	**4,60**
Roggenmehl + Roggenmehl + Spitzkohl	8,88	9,28	12,58	4,60	10,07	6,48	10,42	13,60	**4,60**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	11,26	7,36	8,33	4,93	8,43	4,60	8,41	10,58	**4,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	7,93	8,27	12,42	4,60	9,30	5,06	8,26	9,02	**4,60**
Tomaten + Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl	10,77	10,00	13,42	5,60	10,48	4,60	9,57	10,51	**4,60**
Miso + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,97	9,17	12,42	4,60	12,20	9,24	10,39	12,58	**4,60**
Bohnen grün gekocht + Miso + Reis halbpoliert gegart	9,97	9,17	12,42	4,60	12,20	9,24	10,39	12,58	**4,60**
Tomaten + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	7,90	8,21	11,83	4,60	9,10	5,12	8,25	9,49	**4,60**
Champignons frisch + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	7,93	8,45	12,08	4,60	9,82	5,74	8,36	9,96	**4,60**
Lauch gedünstet + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	7,90	8,21	11,83	4,60	9,10	5,12	8,25	9,49	**4,60**
Hirse gekocht + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	10,77	10,00	13,42	5,60	10,48	4,60	9,57	10,51	**4,60**
Tomaten + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	7,93	8,45	12,08	4,60	9,82	5,74	8,36	9,96	**4,60**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	7,70	6,87	16,58	4,60	10,23	7,18	9,79	11,73	**4,60**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht	10,77	10,00	13,42	5,60	10,48	4,60	9,57	10,51	**4,60**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Hirse gekocht	10,77	10,00	13,42	5,60	10,48	4,60	9,57	10,51	**4,60**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Miso	9,97	9,17	12,42	4,60	12,20	9,24	10,39	12,58	**4,60**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	7,70	6,87	16,58	4,60	10,23	7,18	9,79	11,73	**4,60**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	7,70	6,87	16,58	4,60	10,23	7,18	9,79	11,73	**4,60**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Miso	9,97	9,17	12,42	4,60	12,20	9,24	10,39	12,58	**4,60**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	11,26	7,36	8,33	4,93	8,43	4,60	8,41	10,58	**4,60**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	11,26	7,36	8,33	4,93	8,43	4,60	8,41	10,58	**4,60**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	11,26	7,36	8,33	4,93	8,43	4,60	8,41	10,58	**4,60**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,70	6,87	16,58	4,60	10,23	7,18	9,79	11,73	**4,60**
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Tomaten	10,97	10,50	13,13	4,60	13,38	10,48	10,34	13,53	**4,60**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	6,96	6,75	22,42	5,78	7,78	4,60	8,95	9,20	**4,60**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,68	13,84	18,25	4,60	18,95	16,75	16,05	21,70	**4,60**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,29	12,56	15,33	4,60	18,03	14,82	15,38	19,02	**4,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,93	8,27	12,42	4,60	9,30	5,06	8,26	9,02	**4,60**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Miso	10,97	10,50	13,13	4,60	13,38	10,48	10,34	13,53	**4,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,45	8,31	13,67	4,60	10,92	4,96	9,79	10,89	**4,60**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet	7,90	8,21	11,83	4,60	9,10	5,12	8,25	9,49	**4,60**
Tomaten + Walnüsse + Lauch gedünstet	9,42	8,25	13,08	4,60	10,72	5,02	9,78	11,36	**4,60**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Lauch gedünstet	7,90	8,21	11,83	4,60	9,10	5,12	8,25	9,49	**4,60**
Walnüsse + Tomaten + Lauch gedünstet	9,42	8,25	13,08	4,60	10,72	5,02	9,78	11,36	**4,60**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	11,26	7,36	8,33	4,93	8,43	4,60	8,41	10,58	**4,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,60**
11,26	7,36	8,33	4,93	8,43	4,60	8,41	10,58	
Hirse gekocht + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**4,60**
10,77	10,00	13,42	5,60	10,48	4,60	9,57	10,51	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Tomaten								**4,60**
9,42	8,25	13,08	4,60	10,72	5,02	9,78	11,36	
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**4,60**
7,93	8,45	12,08	4,60	9,82	5,74	8,36	9,96	
Walnüsse + Tomaten + Champignons frisch								**4,60**
9,45	8,49	13,33	4,60	11,43	5,64	9,88	11,82	
Tomaten + Walnüsse + Champignons frisch								**4,60**
9,45	8,49	13,33	4,60	11,43	5,64	9,88	11,82	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**4,60**
7,90	8,21	11,83	4,60	9,10	5,12	8,25	9,49	
Weizen Vollkornmehl + Hirse gekocht + Tomaten								**4,60**
10,77	10,00	13,42	5,60	10,48	4,60	9,57	10,51	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**4,60**
7,93	8,45	12,08	4,60	9,82	5,74	8,36	9,96	
Champignons frisch + Walnüsse + Tomaten								**4,60**
9,45	8,49	13,33	4,60	11,43	5,64	9,88	11,82	
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Champignons frisch								**4,60**
7,93	8,45	12,08	4,60	9,82	5,74	8,36	9,96	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Tomaten								**4,60**
7,90	8,21	11,83	4,60	9,10	5,12	8,25	9,49	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Tomaten								**4,60**
7,93	8,45	12,08	4,60	9,82	5,74	8,36	9,96	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Tomaten								**4,60**
9,42	8,25	13,08	4,60	10,72	5,02	9,78	11,36	
Walnüsse + Champignons frisch + Tomaten								**4,60**
9,45	8,49	13,33	4,60	11,43	5,64	9,88	11,82	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**4,60**
9,18	10,22	12,63	4,60	11,02	9,69	10,51	10,89	
Tomaten + Champignons frisch + Walnüsse								**4,60**
9,45	8,49	13,33	4,60	11,43	5,64	9,88	11,82	
Lauch gedünstet + Tomaten + Walnüsse								**4,60**
9,42	8,25	13,08	4,60	10,72	5,02	9,78	11,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Lauch gedünstet + Walnüsse	9,42	8,25	13,08	4,60	10,72	5,02	9,78	11,36	**4,60**
Champignons frisch + Tomaten + Walnüsse	9,45	8,49	13,33	4,60	11,43	5,64	9,88	11,82	**4,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	9,45	8,31	13,67	4,60	10,92	4,96	9,79	10,89	**4,60**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Quinoa	5,33	6,22	12,63	4,60	6,85	6,91	6,56	7,56	**4,60**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Hafer	7,47	8,22	12,63	4,60	8,52	6,36	8,53	9,78	**4,60**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	7,39	6,69	18,08	4,60	9,28	7,75	9,09	10,90	**4,60**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Roggenmehl	10,38	9,99	13,42	4,60	12,28	9,58	10,53	13,78	**4,60**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	10,94	11,11	17,71	4,60	14,22	12,36	11,34	16,46	**4,60**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,31	13,49	15,17	4,60	15,46	13,35	14,32	17,14	**4,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	10,89	10,75	17,33	4,60	13,14	11,42	11,18	15,76	**4,60**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	6,62	6,89	8,46	4,60	7,68	4,69	7,22	7,56	**4,60**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,61	11,55	16,79	4,60	11,02	11,91	10,51	12,00	**4,60**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,45	11,55	16,79	4,60	16,02	13,02	12,48	17,56	**4,60**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	7,70	6,87	16,58	4,60	10,23	7,18	9,79	11,73	**4,60**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	7,70	6,87	16,58	4,60	10,23	7,18	9,79	11,73	**4,60**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	9,03	8,91	12,42	4,86	9,78	4,59	8,77	9,88	**4,59**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,70	6,89	13,38	6,69	7,70	4,59	7,37	9,58	**4,59**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Tahin aus rohem Sesam	7,55	7,54	19,75	8,27	8,06	4,59	8,97	10,74	**4,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,49	10,03	12,54	4,59	11,88	10,69	11,30	13,82	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,53	10,27	12,79	4,59	12,60	11,32	11,41	14,29	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,24	9,60	12,79	4,59	10,93	11,32	9,43	13,18	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,21	9,36	12,54	4,59	10,22	10,69	9,33	12,71	**4,59**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	11,03	10,92	20,67	6,16	11,52	4,59	10,78	12,16	**4,59**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	5,56	5,09	17,04	4,59	6,58	4,90	7,43	8,22	**4,59**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	9,59	10,81	18,92	4,59	11,89	8,29	13,11	15,86	**4,59**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse	8,74	9,48	14,75	4,59	9,39	5,51	9,82	12,52	**4,59**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	11,03	10,92	20,67	6,16	11,52	4,59	10,78	12,16	**4,59**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Hirse gekocht	11,03	10,92	20,67	6,16	11,52	4,59	10,78	12,16	**4,59**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	8,94	8,80	12,13	4,59	9,47	5,78	9,64	11,87	**4,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	13,83	12,21	13,25	4,59	15,37	11,51	13,47	15,77	**4,59**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	13,20	12,56	16,33	4,59	18,86	14,91	15,20	20,32	**4,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	15,12	15,17	16,50	4,59	19,38	17,57	17,03	20,86	**4,59**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken	7,88	8,81	14,75	4,59	9,39	4,96	9,16	11,41	**4,59**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl	7,45	8,81	14,75	4,59	8,56	5,51	8,51	11,41	**4,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	10,02	9,47	12,17	4,59	11,82	8,71	10,26	12,13	**4,59**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	10,57	8,17	11,21	4,59	9,97	6,11	8,69	10,10	**4,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	6,40	5,69	17,38	4,59	7,40	5,47	7,72	8,34	**4,59**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen	7,88	8,15	14,75	4,59	9,39	7,18	9,82	12,52	**4,59**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht	8,31	8,15	14,75	4,59	10,23	7,18	9,82	13,63	**4,59**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	11,03	10,92	20,67	6,16	11,52	4,59	10,78	12,16	**4,59**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,03	10,92	20,67	6,16	11,52	4,59	10,78	12,16	**4,59**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	11,03	10,92	20,67	6,16	11,52	4,59	10,78	12,16	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,67	10,27	12,79	4,59	11,77	10,76	10,75	12,07	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,64	10,03	12,54	4,59	11,05	10,14	10,64	11,60	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	5,82	6,27	12,79	4,59	7,60	7,98	6,80	8,73	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	5,79	6,03	12,54	4,59	6,88	7,36	6,70	8,27	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	7,93	8,03	12,54	4,59	8,55	6,81	8,67	10,49	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	7,96	8,27	12,79	4,59	9,27	7,43	8,78	10,96	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	12,57	10,33	11,92	4,59	13,01	10,26	11,92	14,97	**4,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	15,10	15,05	16,38	4,59	19,02	17,26	16,98	20,62	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	7,07	6,69	8,38	4,59	7,72	5,14	7,36	8,27	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	7,11	6,93	8,63	4,59	8,43	5,76	7,46	8,73	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	10,06	11,36	16,71	4,59	11,05	12,36	10,64	12,71	**4,59**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,94	11,60	16,96	4,59	16,77	14,09	12,72	18,73	**4,59**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh								**4,59**
13,91	11,36	16,71	4,59	16,05	13,47	12,62	18,27	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**4,59**
10,10	11,60	16,96	4,59	11,77	12,98	10,75	13,18	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,59**
12,00	12,77	15,13	4,59	14,13	12,25	13,95	17,34	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Tahin aus rohem Sesam								**4,58**
6,77	7,06	13,17	6,73	7,46	4,58	7,47	10,12	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**4,58**
12,00	11,15	14,54	4,58	14,58	10,37	13,14	15,71	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**4,58**
12,01	8,93	10,83	4,58	9,17	4,89	8,69	9,57	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**4,58**
10,40	6,60	7,79	4,58	7,71	4,58	7,41	9,89	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**4,58**
9,61	9,31	14,17	4,58	13,30	9,50	11,68	15,80	
Roggenmehl + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,58**
11,53	11,52	13,75	4,58	14,75	11,62	13,08	16,56	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**4,58**
9,61	9,31	14,17	4,58	13,30	9,50	11,68	15,80	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,58**
11,50	11,28	13,50	4,58	14,03	11,00	12,97	16,09	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,58**
11,50	11,28	13,50	4,58	14,03	11,00	12,97	16,09	
Champignons frisch + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,58**
11,53	11,52	13,75	4,58	14,75	11,62	13,08	16,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Roggenmehl								**4,58**
11,53	11,52	13,75	4,58	14,75	11,62	13,08	16,56	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**4,58**
11,53	11,52	13,75	4,58	14,75	11,62	13,08	16,56	
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl								**4,58**
11,50	11,28	13,50	4,58	14,03	11,00	12,97	16,09	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**4,58**
11,50	11,28	13,50	4,58	14,03	11,00	12,97	16,09	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**4,58**
9,61	9,31	14,17	4,58	13,30	9,50	11,68	15,80	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**4,58**
9,61	9,31	14,17	4,58	13,30	9,50	11,68	15,80	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Spitzkohl								**4,58**
13,17	13,57	19,83	4,58	16,12	15,33	13,95	19,13	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**4,58**
11,18	9,52	12,08	4,58	11,62	7,84	9,39	11,64	
Sojabohnen + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**4,58**
13,17	13,57	19,83	4,58	16,12	15,33	13,95	19,13	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**4,58**
13,17	13,57	19,83	4,58	16,12	15,33	13,95	19,13	
Spitzkohl + Sojabohnen + Linsen reif gekocht								**4,58**
13,17	13,57	19,83	4,58	16,12	15,33	13,95	19,13	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**4,58**
11,18	9,52	12,08	4,58	11,62	7,84	9,39	11,64	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Hirse gekocht								**4,58**
11,18	9,52	12,08	4,58	11,62	7,84	9,39	11,64	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Erbsen grün gekocht								**4,58**
12,11	11,93	19,42	4,58	16,70	13,80	12,95	19,00	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**4,58**
9,61	9,31	14,17	4,58	13,30	9,50	11,68	15,80	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**4,58**
9,61	9,31	14,17	4,58	13,30	9,50	11,68	15,80	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht								**4,58**
12,11	11,93	19,42	4,58	16,70	13,80	12,95	19,00	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Miso								**4,58**
11,18	9,52	12,08	4,58	11,62	7,84	9,39	11,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht								**4,58**
10,96	10,61	17,46	4,58	12,67	10,62	10,69	14,31	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**4,58**
10,57	6,60	8,00	4,58	7,78	4,91	7,46	10,04	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**4,58**
10,61	6,84	8,25	4,58	8,50	5,53	7,57	10,51	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Mais-Mehl								**4,58**
10,57	6,60	8,00	4,58	7,78	4,91	7,46	10,04	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**4,58**
12,11	11,93	19,42	4,58	16,70	13,80	12,95	19,00	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Sojabohnen								**4,58**
12,11	11,93	19,42	4,58	16,70	13,80	12,95	19,00	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Sojabohnen								**4,58**
13,17	13,57	19,83	4,58	16,12	15,33	13,95	19,13	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Sojabohnen								**4,58**
13,17	13,57	19,83	4,58	16,12	15,33	13,95	19,13	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Mais-Mehl								**4,58**
10,61	6,84	8,25	4,58	8,50	5,53	7,57	10,51	
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**4,58**
12,00	12,08	20,13	4,58	14,97	13,27	11,83	17,06	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**4,58**
12,00	12,17	19,96	4,58	15,23	13,61	11,88	17,52	
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**4,58**
10,92	11,72	14,29	4,58	12,83	10,29	12,70	16,23	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**4,58**
11,34	10,67	17,04	4,58	17,73	13,47	13,64	19,71	
Champignons frisch + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
10,61	6,84	8,25	4,58	8,50	5,53	7,57	10,51	
Miso + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
11,18	9,52	12,08	4,58	11,62	7,84	9,39	11,64	
Lauch gedünstet + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
10,57	6,60	8,00	4,58	7,78	4,91	7,46	10,04	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**4,58**
11,50	11,28	13,50	4,58	14,03	11,00	12,97	16,09	
Mais-Mehl + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
10,57	6,60	8,00	4,58	7,78	4,91	7,46	10,04	
Sojabohnen + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
12,11	11,93	19,42	4,58	16,70	13,80	12,95	19,00	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Lauch gedünstet								**4,58**
10,57	6,60	8,00	4,58	7,78	4,91	7,46	10,04	
Erbsen grün gekocht + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
12,11	11,93	19,42	4,58	16,70	13,80	12,95	19,00	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**4,58**
11,50	11,28	13,50	4,58	14,03	11,00	12,97	16,09	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**4,58**
10,57	6,60	8,00	4,58	7,78	4,91	7,46	10,04	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Mais-Mehl + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
10,61	6,84	8,25	4,58	8,50	5,53	7,57	10,51	
Hirse gekocht + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
11,18	9,52	12,08	4,58	11,62	7,84	9,39	11,64	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Champignons frisch								**4,58**
10,61	6,84	8,25	4,58	8,50	5,53	7,57	10,51	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**4,58**
10,61	6,84	8,25	4,58	8,50	5,53	7,57	10,51	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**4,58**
11,53	11,52	13,75	4,58	14,75	11,62	13,08	16,56	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Champignons frisch								**4,58**
11,53	11,52	13,75	4,58	14,75	11,62	13,08	16,56	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl								**4,58**
7,80	5,19	13,50	4,77	6,33	4,58	7,16	8,26	
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**4,58**
11,98	12,05	19,83	4,58	14,87	13,30	11,82	17,29	
3*Miso + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,58**
10,98	10,49	13,21	4,58	13,48	10,54	10,41	13,62	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,58**
11,24	11,13	13,92	4,58	13,77	10,42	12,38	14,78	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,58**
8,18	9,33	18,88	5,13	10,24	4,58	9,66	11,10	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl								**4,57**
11,41	7,52	9,38	4,82	8,58	4,57	7,66	9,46	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Mandeln								**4,57**
10,57	10,87	11,25	4,86	10,56	4,57	10,44	10,19	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Mandeln								**4,57**
9,06	10,39	10,63	4,57	10,47	5,06	10,88	10,36	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Austernpilze								**4,57**
9,24	8,55	14,88	4,57	10,87	8,79	9,53	11,89	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze								**4,57**
9,81	9,67	19,17	4,57	12,80	11,57	10,33	14,57	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze								**4,57**
9,76	9,31	18,79	4,57	11,73	10,63	10,17	13,87	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**4,57**
7,75	7,84	14,04	4,57	8,65	5,69	9,41	11,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	12,82	10,61	12,17	4,57	13,08	9,11	11,41	13,28	**4,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Miso	13,64	13,18	14,46	4,57	17,33	14,26	14,55	17,83	**4,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Miso	9,06	9,33	13,08	4,57	10,92	8,05	10,13	12,66	**4,57**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,69	7,50	19,04	4,57	8,78	8,12	9,85	10,64	**4,57**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	6,61	6,16	19,29	4,57	7,59	6,16	7,97	9,29	**4,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	9,60	7,85	10,33	4,57	8,84	5,46	8,68	11,10	**4,57**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Lauch gedünstet	7,81	8,97	18,46	5,02	9,62	4,57	8,99	10,57	**4,57**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	12,80	10,49	12,04	4,57	12,73	8,79	11,36	13,04	**4,57**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,21	12,55	16,42	4,57	18,96	14,97	15,27	20,41	**4,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,84	12,21	13,33	4,57	15,47	11,57	13,54	15,86	**4,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,05	10,21	12,79	4,56	12,05	10,36	11,30	13,29	**4,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	9,03	8,67	12,96	4,56	10,41	5,57	9,90	11,84	**4,56**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht	7,74	8,20	11,79	4,56	9,23	4,91	8,33	9,51	**4,56**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht	9,26	8,24	13,04	4,56	10,84	4,81	9,86	11,38	**4,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,77	9,54	12,79	4,56	10,38	10,36	9,32	12,18	**4,56**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,54	11,85	14,75	4,56	16,98	13,11	14,43	18,18	**4,56**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,54	11,85	14,75	4,56	16,98	13,11	14,43	18,18	**4,56**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss	7,31	7,56	14,75	4,56	8,05	6,63	8,36	9,83	**4,56**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,54	11,85	14,75	4,56	16,98	13,11	14,43	18,18	**4,56**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl	7,95	8,44	12,25	4,56	10,02	5,86	8,49	10,13	**4,56**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	7,95	8,44	12,25	4,56	10,02	5,86	8,49	10,13	**4,56**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	7,91	8,20	12,00	4,56	9,30	5,23	8,38	9,67	**4,56**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl	7,91	8,20	12,00	4,56	9,30	5,23	8,38	9,67	**4,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	12,54	11,85	14,75	4,56	16,98	13,11	14,43	18,18	**4,56**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	12,54	11,85	14,75	4,56	16,98	13,11	14,43	18,18	**4,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	8,27	8,65	12,33	4,56	9,60	5,62	9,14	10,91	**4,56**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,54	11,85	14,75	4,56	16,98	13,11	14,43	18,18	**4,56**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	10,78	10,53	16,08	4,56	12,75	10,09	11,28	14,53	**4,56**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	10,78	10,53	16,08	4,56	12,75	10,09	11,28	14,53	**4,56**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	10,78	10,53	16,08	4,56	12,75	10,09	11,28	14,53	**4,56**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	10,99	10,49	13,29	4,56	13,58	10,59	10,47	13,71	**4,56**
3*Austernpilze + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	6,70	6,41	18,25	5,17	7,24	4,56	8,78	9,66	**4,56**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	5,79	5,23	18,08	4,56	7,37	5,60	8,01	8,76	**4,56**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**4,56**
12,73	11,01	13,75	4,56	12,98	9,73	11,67	14,36	
Walnüsse + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**4,56**
9,47	8,48	13,50	4,56	11,63	5,76	10,01	12,00	
Champignons frisch + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**4,56**
9,47	8,48	13,50	4,56	11,63	5,76	10,01	12,00	
Lauch gedünstet + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,56**
7,91	8,20	12,00	4,56	9,30	5,23	8,38	9,67	
Lauch gedünstet + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**4,56**
9,44	8,24	13,25	4,56	10,92	5,13	9,91	11,53	
Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**4,56**
7,91	8,20	12,00	4,56	9,30	5,23	8,38	9,67	
Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**4,56**
7,95	8,44	12,25	4,56	10,02	5,86	8,49	10,13	
Walnüsse + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**4,56**
9,44	8,24	13,25	4,56	10,92	5,13	9,91	11,53	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**4,56**
9,44	8,24	13,25	4,56	10,92	5,13	9,91	11,53	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Lauch gedünstet								**4,56**
9,44	8,24	13,25	4,56	10,92	5,13	9,91	11,53	
Champignons frisch + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,56**
7,95	8,44	12,25	4,56	10,02	5,86	8,49	10,13	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Lauch gedünstet								**4,56**
7,91	8,20	12,00	4,56	9,30	5,23	8,38	9,67	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**4,56**
7,91	8,20	12,00	4,56	9,30	5,23	8,38	9,67	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**4,56**
7,95	8,44	12,25	4,56	10,02	5,86	8,49	10,13	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Champignons frisch								**4,56**
9,47	8,48	13,50	4,56	11,63	5,76	10,01	12,00	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**4,56**
9,47	8,48	13,50	4,56	11,63	5,76	10,01	12,00	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Champignons frisch								**4,56**
7,95	8,44	12,25	4,56	10,02	5,86	8,49	10,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**4,56**
9,20	10,21	12,79	4,56	11,22	9,80	10,64	11,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	9,44	8,24	13,25	4,56	10,92	5,13	9,91	11,53	**4,56**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Walnüsse	9,47	8,48	13,50	4,56	11,63	5,76	10,01	12,00	**4,56**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Walnüsse	9,44	8,24	13,25	4,56	10,92	5,13	9,91	11,53	**4,56**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	9,47	8,48	13,50	4,56	11,63	5,76	10,01	12,00	**4,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	5,35	6,21	12,79	4,56	7,05	7,02	6,69	7,73	**4,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	7,49	8,21	12,79	4,56	8,72	6,47	8,66	9,96	**4,56**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	12,23	11,68	16,25	4,56	16,03	13,68	13,74	17,34	**4,56**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	12,79	11,28	13,13	4,56	12,86	11,92	12,31	15,69	**4,56**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	12,83	11,52	13,38	4,56	13,58	12,54	12,41	16,16	**4,56**
3*Sojabohnen + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,00	12,07	20,21	4,56	15,07	13,32	11,89	17,14	**4,56**
3*Roggenmehl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,93	11,71	14,38	4,56	12,93	10,34	12,76	16,32	**4,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	6,63	6,87	8,63	4,56	7,88	4,80	7,35	7,73	**4,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,47	11,54	16,96	4,56	16,22	13,13	12,61	17,73	**4,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,62	11,54	16,96	4,56	11,22	12,02	10,64	12,18	**4,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	10,78	10,53	16,08	4,56	12,75	10,09	11,28	14,53	**4,56**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	9,79	8,95	12,67	4,56	12,32	9,62	10,34	12,72	**4,56**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,30	10,08	12,50	4,54	12,82	11,41	11,01	13,63	**4,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,27	10,11	11,25	4,54	11,66	9,33	11,13	12,92	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,25	9,72	12,13	4,54	11,74	10,48	10,86	12,93	**4,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	12,23	12,10	15,75	4,54	14,43	12,03	13,53	16,43	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	8,81	10,43	12,25	4,54	11,55	7,43	10,72	11,26	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	8,76	10,07	11,88	4,54	10,48	6,50	10,57	10,56	**4,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	12,26	12,34	16,00	4,54	15,14	12,65	13,64	16,90	**4,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	11,82	12,55	15,38	4,54	14,25	12,62	13,89	17,49	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,97	9,05	12,13	4,54	10,08	10,48	8,88	11,82	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,02	9,41	12,50	4,54	11,15	11,41	9,04	12,52	**4,54**
Hirse gekocht + Austernpilze + Roggenmehl	9,53	8,08	16,92	5,62	8,67	4,54	9,64	10,67	**4,54**
Austernpilze + Hirse gekocht + Roggenmehl	9,53	8,08	16,92	5,62	8,67	4,54	9,64	10,67	**4,54**
Austernpilze + Roggenmehl + Hirse gekocht	9,53	8,08	16,92	5,62	8,67	4,54	9,64	10,67	**4,54**
Roggenmehl + Austernpilze + Hirse gekocht	9,53	8,08	16,92	5,62	8,67	4,54	9,64	10,67	**4,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	11,47	12,08	15,13	4,54	13,62	12,08	12,77	15,50	**4,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	11,50	12,32	15,38	4,54	14,33	12,70	12,88	15,97	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	10,62	9,73	13,63	4,54	13,51	11,04	10,67	14,29	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	10,67	10,09	14,00	4,54	14,58	11,98	10,83	14,99	**4,54**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	15,08	15,11	16,46	4,54	18,99	17,17	17,02	20,71	**4,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,44	10,08	12,50	4,54	11,98	10,86	10,36	11,41	**4,54**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,42	10,11	11,25	4,54	10,83	8,78	10,47	10,70	**4,54**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,99	9,44	11,25	4,54	9,99	9,33	9,15	11,81	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,39	9,72	12,13	4,54	10,91	9,92	10,20	10,71	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	7,68	7,72	12,13	4,54	8,41	6,59	8,22	9,60	**4,54**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	7,71	8,11	11,25	4,54	8,33	5,44	8,49	9,59	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	7,74	8,08	12,50	4,54	9,48	7,52	8,38	10,30	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	5,55	5,72	12,13	4,54	6,74	7,14	6,25	7,38	**4,54**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	5,57	6,11	11,25	4,54	6,66	6,00	6,52	7,37	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	5,60	6,08	12,50	4,54	7,82	8,08	6,41	8,08	**4,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	11,38	9,53	12,25	4,54	11,83	10,17	11,31	14,18	**4,54**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,17	10,33	13,13	4,54	12,03	8,66	11,74	14,93	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,23	12,16	18,25	4,54	16,18	14,53	12,65	17,79	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,18	11,80	17,88	4,54	15,10	13,60	12,49	17,09	**4,54**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,66	11,04	13,96	4,54	14,24	11,76	11,85	15,11	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	6,83	6,39	7,96	4,54	7,58	4,92	6,91	7,38	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	6,88	6,75	8,33	4,54	8,65	5,86	7,07	8,08	**4,54**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,69	11,44	15,42	4,54	15,83	12,11	12,44	17,37	**4,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,67	11,05	16,29	4,54	15,91	13,26	12,17	17,38	**4,54**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,85	11,44	15,42	4,54	10,83	11,00	10,47	11,81	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,72	11,41	16,67	4,54	16,98	14,19	12,33	18,08	**4,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,82	11,05	16,29	4,54	10,91	12,14	10,20	11,82	**4,54**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,87	11,41	16,67	4,54	11,98	13,08	10,36	12,52	**4,54**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,17	9,33	13,63	4,54	13,58	8,89	11,11	14,76	**4,54**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	10,38	8,40	11,96	5,08	9,50	4,54	8,84	9,62	**4,54**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Austernpilze	9,53	8,08	16,92	5,62	8,67	4,54	9,64	10,67	**4,54**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Austernpilze	9,53	8,08	16,92	5,62	8,67	4,54	9,64	10,67	**4,54**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	8,74	7,89	11,58	4,54	8,45	4,54	8,01	8,62	**4,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	10,82	10,35	14,88	4,53	13,39	10,28	12,53	14,92	**4,53**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	8,76	10,41	12,46	4,53	10,60	6,39	10,86	10,84	**4,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	13,88	13,59	14,58	4,53	17,31	14,55	15,68	18,41	**4,53**
Austernpilze + Spitzkohl + Roggenmehl	6,62	6,40	15,50	4,53	7,23	4,90	8,41	9,82	**4,53**
Spitzkohl + Austernpilze + Roggenmehl	6,62	6,40	15,50	4,53	7,23	4,90	8,41	9,82	**4,53**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken	7,83	9,00	18,75	5,02	9,72	4,53	9,00	10,33	**4,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Bulgur, trocken	7,83	9,00	18,75	5,02	9,72	4,53	9,00	10,33	**4,53**
Tomaten + Mais-Mehl + Spitzkohl	10,51	6,72	8,00	4,53	7,53	4,63	7,41	10,04	**4,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bulgur, trocken + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	7,83	9,00	18,75	5,02	9,72	4,53	9,00	10,33	**4,53**
Tomaten + Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh	7,83	9,00	18,75	5,02	9,72	4,53	9,00	10,33	**4,53**
Mais-Mehl + Tomaten + Spitzkohl	10,51	6,72	8,00	4,53	7,53	4,63	7,41	10,04	**4,53**
Roggenmehl + Austernpilze + Spitzkohl	6,62	6,40	15,50	4,53	7,23	4,90	8,41	9,82	**4,53**
Austernpilze + Roggenmehl + Spitzkohl	6,62	6,40	15,50	4,53	7,23	4,90	8,41	9,82	**4,53**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	13,44	13,09	16,67	4,53	16,80	14,57	14,65	19,14	**4,53**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	13,05	11,81	13,75	4,53	15,88	12,64	13,98	16,47	**4,53**
Tomaten + Spitzkohl + Mais-Mehl	10,51	6,72	8,00	4,53	7,53	4,63	7,41	10,04	**4,53**
Spitzkohl + Tomaten + Mais-Mehl	10,51	6,72	8,00	4,53	7,53	4,63	7,41	10,04	**4,53**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	12,01	12,16	20,13	4,53	15,43	13,72	12,01	17,70	**4,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	10,42	6,57	8,04	4,53	7,58	4,53	7,17	9,32	**4,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	6,98	6,90	18,79	4,79	7,18	4,53	8,32	8,98	**4,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	5,70	6,23	18,79	4,79	6,35	4,53	7,01	7,87	**4,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Miso	11,00	10,48	13,38	4,53	13,68	10,65	10,54	13,80	**4,53**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	11,96	12,11	19,92	4,53	14,84	13,22	11,86	17,38	**4,53**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Tomaten	10,51	6,72	8,00	4,53	7,53	4,63	7,41	10,04	**4,53**
Bulgur, trocken + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	7,83	9,00	18,75	5,02	9,72	4,53	9,00	10,33	**4,53**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Tomaten	10,51	6,72	8,00	4,53	7,53	4,63	7,41	10,04	**4,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bulgur, trocken + Tomaten	7,83	9,00	18,75	5,02	9,72	4,53	9,00	10,33	**4,53**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Sojabohnen	11,20	10,96	15,21	4,53	13,77	11,28	10,72	14,66	**4,53**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,81	5,91	17,33	4,53	7,83	6,46	8,64	9,09	**4,53**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,85	6,15	17,58	4,53	8,54	7,08	8,74	9,56	**4,53**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	12,00	12,04	20,00	4,53	15,07	13,41	11,95	17,47	**4,53**
3*Miso + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,00	10,48	13,38	4,53	13,68	10,65	10,54	13,80	**4,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	7,41	6,90	14,63	5,90	8,02	4,53	8,32	7,87	**4,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	7,94	8,40	11,79	4,53	9,41	4,70	8,59	9,63	**4,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	9,47	8,44	13,04	4,53	11,03	4,60	10,11	11,50	**4,53**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	10,06	10,33	14,25	4,53	12,58	10,33	11,77	13,99	**4,53**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	7,92	8,42	11,54	4,60	9,11	4,53	8,39	9,37	**4,53**
Spitzkohl + Roggenmehl + Austernpilze	6,62	6,40	15,50	4,53	7,23	4,90	8,41	9,82	**4,53**
Roggenmehl + Spitzkohl + Austernpilze	6,62	6,40	15,50	4,53	7,23	4,90	8,41	9,82	**4,53**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	8,94	10,08	12,13	4,52	10,93	6,57	11,08	11,42	**4,52**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	9,08	10,38	10,79	4,52	10,67	5,17	11,01	10,53	**4,52**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	12,78	12,33	14,04	4,52	15,99	13,18	14,29	17,42	**4,52**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	12,82	12,57	14,29	4,52	16,71	13,80	14,39	17,89	**4,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Kakao	9,62	10,79	19,17	4,52	12,19	8,46	13,31	16,12	**4,52**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Kakao								**4,52**
7,32	7,93	21,83	4,52	9,06	6,71	11,10	12,08	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Haselnüsse								**4,52**
8,76	9,46	15,00	4,52	9,69	5,68	10,02	12,79	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Bulgur, trocken								**4,52**
7,91	8,79	15,00	4,52	9,69	5,12	9,36	11,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Gerstenmehl								**4,52**
7,48	8,79	15,00	4,52	8,86	5,68	8,70	11,68	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso								**4,52**
10,96	10,09	15,13	4,52	15,53	12,23	12,05	16,94	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**4,52**
13,66	13,17	14,63	4,52	17,53	14,37	14,68	18,01	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**4,52**
10,99	10,33	15,38	4,52	16,25	12,85	12,15	17,41	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl								**4,52**
12,78	10,55	12,13	4,52	12,70	8,71	11,39	13,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Amaranth, ungekocht								**4,52**
8,33	8,13	15,00	4,52	10,53	7,34	10,02	13,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Buchweizen								**4,52**
7,91	8,13	15,00	4,52	9,69	7,34	10,02	12,79	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht								**4,52**
6,04	5,27	17,67	4,52	7,39	5,60	7,81	9,86	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen								**4,52**
5,62	5,27	17,67	4,52	6,56	5,60	7,81	8,74	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**4,52**
6,63	6,15	19,46	4,52	7,79	6,27	8,10	9,47	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**4,52**
10,80	8,63	13,29	4,52	10,36	6,91	9,07	11,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,52**
9,74	9,89	18,04	4,52	11,30	10,67	11,94	13,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Bohnen grün gekocht								**4,51**
10,42	6,58	8,04	4,51	8,01	4,75	7,61	10,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**4,51**
9,61	8,73	12,92	4,51	12,43	9,99	10,28	12,87	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**4,51**
6,27	5,67	17,83	4,51	7,42	6,39	8,60	9,03	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	10,60	10,31	16,33	4,51	12,87	10,46	11,22	14,68	**4,51**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	7,34	6,43	17,08	4,51	10,47	7,92	9,67	12,02	**4,51**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,23	8,40	16,42	4,51	11,20	9,42	10,96	12,31	**4,51**
Miso + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	9,61	8,73	12,92	4,51	12,43	9,99	10,28	12,87	**4,51**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	7,34	6,43	17,08	4,51	10,47	7,92	9,67	12,02	**4,51**
Austernpilze + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,26	8,64	16,67	4,51	11,92	10,04	11,07	12,78	**4,51**
Bohnen grün gekocht + Miso + Bohnen grün gekocht	9,61	8,73	12,92	4,51	12,43	9,99	10,28	12,87	**4,51**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,23	8,40	16,42	4,51	11,20	9,42	10,96	12,31	**4,51**
Champignons frisch + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,26	8,64	16,67	4,51	11,92	10,04	11,07	12,78	**4,51**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Roggenmehl	8,62	9,03	12,25	4,51	9,90	6,18	10,01	12,80	**4,51**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	8,62	9,03	12,25	4,51	9,90	6,18	10,01	12,80	**4,51**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss	7,33	7,55	14,92	4,51	8,25	6,74	8,49	10,01	**4,51**
Tomaten + Walnüsse + Spitzkohl	9,38	8,36	13,25	4,51	10,67	4,86	9,86	11,53	**4,51**
Roggenmehl + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,62	9,03	12,25	4,51	9,90	6,18	10,01	12,80	**4,51**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Spitzkohl	7,85	8,32	12,00	4,51	9,05	4,96	8,33	9,67	**4,51**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	7,85	8,32	12,00	4,51	9,05	4,96	8,33	9,67	**4,51**
Walnüsse + Tomaten + Spitzkohl	9,38	8,36	13,25	4,51	10,67	4,86	9,86	11,53	**4,51**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Austernpilze	9,46	8,37	16,00	5,14	10,68	4,51	10,23	11,37	**4,51**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl								**4,51**
7,85	8,32	12,00	4,51	9,05	4,96	8,33	9,67	
Spitzkohl + Tomaten + Weizen Vollkornmehl								**4,51**
7,85	8,32	12,00	4,51	9,05	4,96	8,33	9,67	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Erbsen grün gekocht								**4,51**
7,34	6,43	17,08	4,51	10,47	7,92	9,67	12,02	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**4,51**
7,34	6,43	17,08	4,51	10,47	7,92	9,67	12,02	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Miso								**4,51**
9,61	8,73	12,92	4,51	12,43	9,99	10,28	12,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten								**4,51**
7,76	8,17	12,04	4,51	9,09	4,86	8,09	8,94	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Tomaten								**4,51**
9,28	8,21	13,29	4,51	10,71	4,76	9,62	10,81	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**4,51**
9,23	8,40	16,42	4,51	11,20	9,42	10,96	12,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Lauch gedünstet								**4,51**
9,23	8,40	16,42	4,51	11,20	9,42	10,96	12,31	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**4,51**
9,26	8,64	16,67	4,51	11,92	10,04	11,07	12,78	
Spitzkohl + Walnüsse + Tomaten								**4,51**
9,38	8,36	13,25	4,51	10,67	4,86	9,86	11,53	
Walnüsse + Spitzkohl + Tomaten								**4,51**
9,38	8,36	13,25	4,51	10,67	4,86	9,86	11,53	
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Tomaten								**4,51**
7,85	8,32	12,00	4,51	9,05	4,96	8,33	9,67	
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Tomaten								**4,51**
7,85	8,32	12,00	4,51	9,05	4,96	8,33	9,67	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Champignons frisch								**4,51**
9,26	8,64	16,67	4,51	11,92	10,04	11,07	12,78	
Tomaten + Spitzkohl + Walnüsse								**4,51**
9,38	8,36	13,25	4,51	10,67	4,86	9,86	11,53	
Spitzkohl + Tomaten + Walnüsse								**4,51**
9,38	8,36	13,25	4,51	10,67	4,86	9,86	11,53	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl								**4,51**
8,62	9,03	12,25	4,51	9,90	6,18	10,01	12,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	9,98	9,23	11,75	4,51	11,64	8,66	10,04	12,02	**4,51**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,47	9,79	16,00	8,46	10,10	4,51	9,84	12,04	**4,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Champignons frisch	10,00	9,35	11,88	4,51	12,00	8,97	10,09	12,26	**4,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,43	6,56	8,13	4,51	7,68	4,59	7,24	9,41	**4,51**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	9,23	8,40	16,42	4,51	11,20	9,42	10,96	12,31	**4,51**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	9,26	8,64	16,67	4,51	11,92	10,04	11,07	12,78	**4,51**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	7,34	6,43	17,08	4,51	10,47	7,92	9,67	12,02	**4,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Austernpilze	9,26	8,64	16,67	4,51	11,92	10,04	11,07	12,78	**4,51**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	7,34	6,43	17,08	4,51	10,47	7,92	9,67	12,02	**4,51**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Austernpilze	9,23	8,40	16,42	4,51	11,20	9,42	10,96	12,31	**4,51**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	7,57	6,87	25,63	6,92	7,92	4,51	9,99	9,27	**4,51**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	15,20	9,46	10,75	6,28	10,08	4,51	9,70	11,88	**4,51**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,45	10,13	12,71	4,50	11,83	10,53	11,38	14,00	**4,50**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	10,99	9,11	13,88	4,50	13,70	9,26	11,05	14,90	**4,50**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	9,42	10,13	13,46	4,50	11,13	8,44	11,22	14,10	**4,50**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,17	9,47	12,71	4,50	10,17	10,53	9,41	12,89	**4,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	9,29	9,77	17,29	4,50	11,08	7,39	12,89	13,78	**4,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	8,44	8,43	13,13	4,50	8,58	4,61	9,61	10,44	**4,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Walnüsse + Hirse gekocht	12,29	10,04	14,67	5,60	12,10	4,50	11,09	12,38	**4,50**
Walnüsse + Tomaten + Hirse gekocht	12,29	10,04	14,67	5,60	12,10	4,50	11,09	12,38	**4,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	7,16	7,77	13,13	4,50	7,75	4,61	8,29	9,33	**4,50**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart	9,14	8,31	13,04	4,50	10,58	4,64	9,66	11,08	**4,50**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	9,10	9,08	12,88	4,50	11,27	7,86	10,60	14,20	**4,50**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	9,13	9,32	13,13	4,50	11,98	8,48	10,70	14,67	**4,50**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart	7,62	8,27	11,79	4,50	8,96	4,74	8,13	9,21	**4,50**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	14,95	14,98	16,29	4,50	18,91	17,02	16,82	20,31	**4,50**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Miso	6,79	6,45	16,00	4,50	8,08	6,47	8,12	8,88	**4,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,68	8,88	18,63	4,87	9,81	4,50	9,03	10,52	**4,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	7,59	7,10	13,13	4,50	8,58	6,28	9,61	10,44	**4,50**
Walnüsse + Hirse gekocht + Tomaten	12,29	10,04	14,67	5,60	12,10	4,50	11,09	12,38	**4,50**
Hirse gekocht + Walnüsse + Tomaten	12,29	10,04	14,67	5,60	12,10	4,50	11,09	12,38	**4,50**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,59	10,13	12,71	4,50	11,00	9,97	10,72	11,78	**4,50**
Tomaten + Hirse gekocht + Walnüsse	12,29	10,04	14,67	5,60	12,10	4,50	11,09	12,38	**4,50**
Hirse gekocht + Tomaten + Walnüsse	12,29	10,04	14,67	5,60	12,10	4,50	11,09	12,38	**4,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,31	6,09	7,33	13,37	6,96	4,50	8,03	7,63	**4,50**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	7,88	8,13	12,71	4,50	8,50	6,64	8,75	10,67	**4,50**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa								**4,50**
5,75	6,13	12,71	4,50	6,83	7,19	6,78	8,44	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**4,50**
9,29	9,79	15,17	4,50	11,31	8,84	10,51	13,78	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen								**4,50**
13,87	13,64	16,54	4,50	17,72	15,06	14,93	18,96	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl								**4,50**
8,17	5,48	16,88	5,49	6,61	4,50	7,95	8,66	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**4,50**
11,30	10,44	16,63	4,50	17,56	13,41	13,42	19,60	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**4,50**
11,32	10,56	16,75	4,50	17,92	13,72	13,47	19,83	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**4,50**
8,01	7,10	13,13	4,50	9,42	6,28	9,61	11,56	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht								**4,50**
7,03	6,80	8,54	4,50	7,67	4,97	7,43	8,44	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**4,50**
10,02	11,47	16,88	4,50	11,00	12,19	10,72	12,89	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**4,50**
13,87	11,47	16,88	4,50	16,00	13,31	12,70	18,44	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**4,49**
11,14	8,42	12,58	5,08	10,31	4,49	9,61	10,56	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht								**4,49**
10,56	8,95	13,67	4,86	11,39	4,49	10,30	11,74	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**4,49**
10,27	8,62	11,38	4,76	8,98	4,49	8,94	10,49	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,49**
6,79	6,39	19,04	5,39	7,32	4,49	8,49	8,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**4,49**
9,50	7,91	12,21	4,54	9,26	4,49	8,77	9,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht								**4,49**
11,43	11,94	18,79	4,49	14,33	13,27	12,28	16,54	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Bohnen grün gekocht								**4,49**
9,29	8,22	13,29	4,49	11,14	4,97	10,05	11,64	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**4,49**
7,76	8,18	12,04	4,49	9,53	5,07	8,53	9,78	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**4,49**
11,45	11,39	13,67	4,49	13,98	10,83	13,05	16,27	
Roggenmehl + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**4,49**
11,45	11,39	13,67	4,49	13,98	10,83	13,05	16,27	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl							**4,49**
11,45	11,39	13,67	4,49	13,98	10,83	13,05	16,27	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Roggenmehl							**4,49**
11,45	11,39	13,67	4,49	13,98	10,83	13,05	16,27	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Cashewnuss							**4,49**
7,34	7,54	15,00	4,49	8,35	6,80	8,56	10,10	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Spitzkohl							**4,49**
10,53	6,71	8,17	4,49	7,73	4,74	7,54	10,22	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**4,49**
12,91	13,32	19,50	4,49	15,95	15,03	13,54	18,33	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh							**4,49**
12,91	13,32	19,50	4,49	15,95	15,03	13,54	18,33	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl							**4,49**
11,45	11,39	13,67	4,49	13,98	10,83	13,05	16,27	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl							**4,49**
10,53	6,71	8,17	4,49	7,73	4,74	7,54	10,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Spitzkohl							**4,49**
11,45	11,39	13,67	4,49	13,98	10,83	13,05	16,27	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**4,49**
12,91	13,32	19,50	4,49	15,95	15,03	13,54	18,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Linsen reif gekocht							**4,49**
12,91	13,32	19,50	4,49	15,95	15,03	13,54	18,33	
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**4,49**
12,49	10,27	12,17	4,49	10,83	7,54	10,28	11,80	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Austernpilze							**4,49**
8,18	9,27	21,83	5,74	9,89	4,49	9,78	10,97	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**4,49**
11,65	10,89	15,50	4,49	14,58	12,39	13,28	15,53	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Kakao							**4,49**
12,65	14,20	21,92	4,49	15,90	14,48	16,59	19,90	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**4,49**
11,68	11,13	15,75	4,49	15,29	13,01	13,39	16,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	11,25	7,37	8,17	4,98	8,23	4,49	8,28	10,40	**4,49**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	9,72	9,32	12,42	4,49	11,67	8,92	10,00	11,98	**4,49**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Kartoffeln gegart	9,72	9,32	12,42	4,49	11,67	8,92	10,00	11,98	**4,49**
Sojabohnen + Tomaten + Hirse gekocht	11,62	10,45	16,08	4,49	12,20	9,32	10,03	13,71	**4,49**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Hirse gekocht	12,49	10,27	12,17	4,49	10,83	7,54	10,28	11,80	**4,49**
Tomaten + Sojabohnen + Hirse gekocht	11,62	10,45	16,08	4,49	12,20	9,32	10,03	13,71	**4,49**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	12,49	10,27	12,17	4,49	10,83	7,54	10,28	11,80	**4,49**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Miso	9,72	9,32	12,42	4,49	11,67	8,92	10,00	11,98	**4,49**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Miso	9,72	9,32	12,42	4,49	11,67	8,92	10,00	11,98	**4,49**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	6,41	6,15	15,75	4,62	7,02	4,49	7,74	8,33	**4,49**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	12,49	10,27	12,17	4,49	10,83	7,54	10,28	11,80	**4,49**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl	11,25	7,37	8,17	4,98	8,23	4,49	8,28	10,40	**4,49**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Mais-Mehl	10,53	6,71	8,17	4,49	7,73	4,74	7,54	10,22	**4,49**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	10,53	6,71	8,17	4,49	7,73	4,74	7,54	10,22	**4,49**
Miso + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	9,72	9,32	12,42	4,49	11,67	8,92	10,00	11,98	**4,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	12,91	13,32	19,50	4,49	15,95	15,03	13,54	18,33	**4,49**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Mais-Mehl	11,25	7,37	8,17	4,98	8,23	4,49	8,28	10,40	**4,49**
Tomaten + Hirse gekocht + Sojabohnen	11,62	10,45	16,08	4,49	12,20	9,32	10,03	13,71	**4,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Miso + Reis halbpoliert gegart	9,72	9,32	12,42	4,49	11,67	8,92	10,00	11,98	**4,49**
Tomaten + Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart	11,25	7,37	8,17	4,98	8,23	4,49	8,28	10,40	**4,49**
Hirse gekocht + Tomaten + Sojabohnen	11,62	10,45	16,08	4,49	12,20	9,32	10,03	13,71	**4,49**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	12,91	13,32	19,50	4,49	15,95	15,03	13,54	18,33	**4,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	10,94	12,20	17,75	4,49	13,40	11,15	12,64	15,46	**4,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	11,79	12,87	17,75	4,49	13,40	11,71	13,30	16,57	**4,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	10,51	12,20	17,75	4,49	12,57	11,71	11,98	15,46	**4,49**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	13,04	12,71	15,33	4,49	17,49	14,50	14,98	18,42	**4,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	11,70	12,62	15,38	4,49	13,98	12,46	13,70	17,19	**4,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	10,32	9,59	13,25	4,49	13,67	9,84	11,41	14,68	**4,49**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	11,97	12,09	20,08	4,49	15,04	13,33	11,99	17,56	**4,49**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,82	11,98	19,75	4,49	14,76	13,07	11,66	16,98	**4,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	10,94	11,53	17,75	4,49	13,40	13,37	13,30	16,57	**4,49**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	11,36	11,53	17,75	4,49	14,23	13,37	13,30	17,68	**4,49**
Mais-Mehl + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	10,53	6,71	8,17	4,49	7,73	4,74	7,54	10,22	**4,49**
Spitzkohl + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	10,53	6,71	8,17	4,49	7,73	4,74	7,54	10,22	**4,49**
Mais-Mehl + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	11,25	7,37	8,17	4,98	8,23	4,49	8,28	10,40	**4,49**
Hirse gekocht + Sojabohnen + Tomaten	11,62	10,45	16,08	4,49	12,20	9,32	10,03	13,71	**4,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Hirse gekocht + Tomaten								**4,49**
11,62	10,45	16,08	4,49	12,20	9,32	10,03	13,71	
Reis halbpoliert gegart + Mais-Mehl + Tomaten								**4,49**
11,25	7,37	8,17	4,98	8,23	4,49	8,28	10,40	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**4,49**
7,32	5,93	13,50	14,52	6,56	4,49	8,47	7,63	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**4,49**
6,47	5,29	7,13	12,94	6,20	4,49	6,86	6,47	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,49**
9,29	8,20	13,38	4,49	10,81	4,81	9,68	10,90	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,49**
7,77	8,16	12,13	4,49	9,19	4,91	8,16	9,03	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,48**
10,50	8,87	15,50	5,38	9,92	4,48	9,38	10,36	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Spitzkohl								**4,48**
7,79	9,03	18,54	4,98	9,59	4,48	9,03	10,66	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam								**4,48**
6,68	6,91	13,21	6,73	7,50	4,48	7,24	9,40	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**4,48**
10,30	10,09	11,50	4,48	11,96	9,50	11,32	13,19	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**4,48**
8,91	10,14	11,13	4,48	10,45	5,38	10,59	9,93	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**4,48**
9,56	9,67	18,29	4,48	11,42	11,04	11,88	13,71	
Hirse gekocht + Tomaten + Bulgur, trocken								**4,48**
11,01	10,93	20,50	6,20	11,32	4,48	10,64	11,98	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**4,48**
13,97	15,11	17,29	4,48	16,83	16,48	16,17	20,28	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**4,48**
10,37	9,81	18,29	4,48	10,77	7,39	11,96	13,73	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**4,48**
7,48	7,59	13,71	4,48	8,48	5,39	9,01	10,91	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao								**4,48**
12,16	12,92	20,00	4,48	15,81	12,64	15,74	18,52	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**4,48**
10,45	10,93	20,96	4,48	14,82	11,31	14,14	17,64	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse								**4,48**
11,31	11,59	15,83	4,48	13,31	9,87	12,45	15,19	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**4,48**
9,60	9,59	16,79	4,48	12,32	8,53	10,85	14,31	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse								**4,48**
9,52	8,48	14,13	4,48	8,27	4,62	8,67	10,40	
Bulgur, trocken + Tomaten + Hirse gekocht								**4,48**
11,01	10,93	20,50	6,20	11,32	4,48	10,64	11,98	
Tomaten + Bulgur, trocken + Hirse gekocht								**4,48**
11,01	10,93	20,50	6,20	11,32	4,48	10,64	11,98	
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Hirse gekocht								**4,48**
10,43	9,35	12,42	4,48	12,43	9,79	9,43	12,43	
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Hirse gekocht								**4,48**
10,38	8,99	12,04	4,48	11,36	8,86	9,28	11,73	
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**4,48**
7,52	7,40	18,67	4,48	8,58	7,92	9,68	10,57	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,48**
10,45	10,92	15,83	4,48	13,31	9,31	11,80	14,08	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,48**
8,74	8,93	16,79	4,48	12,32	7,98	10,19	13,20	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,48**
8,85	8,35	15,13	4,84	8,87	4,48	8,55	9,36	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,48**
8,32	8,93	16,79	4,48	11,48	8,53	9,53	13,20	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,48**
8,24	7,81	14,13	4,48	7,43	4,62	7,36	9,29	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,48**
10,03	10,92	15,83	4,48	12,48	9,87	11,14	14,08	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**4,48**
10,32	8,31	11,21	4,48	9,43	5,79	8,30	9,50	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,48**
12,65	10,42	11,96	4,48	12,62	8,56	11,19	12,73	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen								**4,48**
10,45	10,25	15,83	4,48	13,31	11,53	12,45	15,19	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**4,48**
8,66	7,15	14,13	4,48	8,27	6,28	8,67	10,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	8,74	8,26	16,79	4,48	12,32	10,20	10,85	14,31	**4,48**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,88	10,25	15,83	4,48	14,14	11,53	12,45	16,30	**4,48**
Bulgur, trocken + Hirse gekocht + Tomaten	11,01	10,93	20,50	6,20	11,32	4,48	10,64	11,98	**4,48**
Tomaten + Hirse gekocht + Bulgur, trocken	11,01	10,93	20,50	6,20	11,32	4,48	10,64	11,98	**4,48**
Hirse gekocht + Bulgur, trocken + Tomaten	11,01	10,93	20,50	6,20	11,32	4,48	10,64	11,98	**4,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	9,02	9,42	11,50	4,48	10,29	9,50	9,35	12,08	**4,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,44	10,09	11,50	4,48	11,13	8,94	10,66	10,97	**4,48**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,55	5,45	6,92	12,99	5,96	4,48	6,97	7,01	**4,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hafer	7,74	8,09	11,50	4,48	8,63	5,61	8,69	9,86	**4,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Quinoa	5,60	6,09	11,50	4,48	6,96	6,17	6,72	7,63	**4,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	10,14	9,65	14,13	4,48	14,22	9,97	12,06	16,29	**4,48**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,17	8,26	16,79	4,48	13,15	10,20	10,85	15,42	**4,48**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,09	7,15	14,13	4,48	9,10	6,28	8,67	11,51	**4,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,72	11,42	15,67	4,48	16,13	12,28	12,64	17,63	**4,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,87	11,42	15,67	4,48	11,13	11,17	10,66	12,08	**4,48**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	10,93	8,58	12,04	4,48	11,43	6,71	9,71	12,20	**4,48**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	14,57	14,87	16,21	4,48	18,05	16,61	16,59	20,01	**4,48**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	9,27	9,85	19,50	5,46	10,61	4,47	9,85	11,34	**4,47**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,18	11,41	15,25	4,47	17,22	13,86	14,32	18,47	**4,47**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,10	13,63	14,83	4,47	18,67	15,98	15,71	19,22	**4,47**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,07	13,39	14,58	4,47	17,95	15,36	15,61	18,76	**4,47**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	10,42	10,09	16,58	4,47	12,98	10,83	11,16	14,82	**4,47**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,18	11,41	15,25	4,47	17,22	13,86	14,32	18,47	**4,47**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	12,18	11,41	15,25	4,47	17,22	13,86	14,32	18,47	**4,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,07	13,39	14,58	4,47	17,95	15,36	15,61	18,76	**4,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,10	13,63	14,83	4,47	18,67	15,98	15,71	19,22	**4,47**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	10,42	10,09	16,58	4,47	12,98	10,83	11,16	14,82	**4,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	12,18	11,41	15,25	4,47	17,22	13,86	14,32	18,47	**4,47**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	9,36	9,45	14,17	4,47	12,77	9,18	11,29	15,20	**4,47**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	9,36	9,45	14,17	4,47	12,77	9,18	11,29	15,20	**4,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	8,46	8,58	11,00	4,47	9,40	5,47	9,97	11,93	**4,47**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Spitzkohl	9,39	8,35	13,42	4,47	10,87	4,97	9,99	11,71	**4,47**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	7,87	8,31	12,17	4,47	9,25	5,07	8,46	9,84	**4,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	9,39	8,35	13,42	4,47	10,87	4,97	9,99	11,71	**4,47**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl	7,87	8,31	12,17	4,47	9,25	5,07	8,46	9,84	**4,47**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl	7,87	8,31	12,17	4,47	9,25	5,07	8,46	9,84	**4,47**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	7,87	8,31	12,17	4,47	9,25	5,07	8,46	9,84	**4,47**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	10,42	10,09	16,58	4,47	12,98	10,83	11,16	14,82	**4,47**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	9,36	9,45	14,17	4,47	12,77	9,18	11,29	15,20	**4,47**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	9,36	9,45	14,17	4,47	12,77	9,18	11,29	15,20	**4,47**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	12,18	11,41	15,25	4,47	17,22	13,86	14,32	18,47	**4,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	12,18	11,41	15,25	4,47	17,22	13,86	14,32	18,47	**4,47**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	9,36	9,45	14,17	4,47	12,77	9,18	11,29	15,20	**4,47**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	9,36	9,45	14,17	4,47	12,77	9,18	11,29	15,20	**4,47**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	10,42	10,09	16,58	4,47	12,98	10,83	11,16	14,82	**4,47**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	10,42	10,09	16,58	4,47	12,98	10,83	11,16	14,82	**4,47**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	10,42	10,09	16,58	4,47	12,98	10,83	11,16	14,82	**4,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	13,20	12,35	15,08	4,47	14,65	12,38	13,26	16,59	**4,47**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Miso	11,43	11,42	17,29	4,47	14,16	12,07	11,11	15,78	**4,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Spitzkohl	9,96	9,29	11,83	4,47	11,62	8,57	10,08	12,11	**4,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	14,07	13,39	14,58	4,47	17,95	15,36	15,61	18,76	**4,47**
Spitzkohl + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	7,87	8,31	12,17	4,47	9,25	5,07	8,46	9,84	**4,47**
Weizen Vollkornmehl + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	7,87	8,31	12,17	4,47	9,25	5,07	8,46	9,84	**4,47**
Walnüsse + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	9,39	8,35	13,42	4,47	10,87	4,97	9,99	11,71	**4,47**
Spitzkohl + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	9,39	8,35	13,42	4,47	10,87	4,97	9,99	11,71	**4,47**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	14,10	13,63	14,83	4,47	18,67	15,98	15,71	19,22	**4,47**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Walnüsse	9,39	8,35	13,42	4,47	10,87	4,97	9,99	11,71	**4,47**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	9,39	8,35	13,42	4,47	10,87	4,97	9,99	11,71	**4,47**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	12,75	11,39	13,29	4,47	12,81	11,75	12,39	15,87	**4,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Sojabohnen	11,23	10,94	15,46	4,47	14,07	11,44	10,92	14,92	**4,47**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	10,83	10,91	17,58	4,47	13,07	11,17	11,30	16,02	**4,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,10	13,63	14,83	4,47	18,67	15,98	15,71	19,22	**4,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Roggenmehl	9,98	9,61	12,92	4,47	12,03	9,13	9,92	12,58	**4,47**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,07	13,39	14,58	4,47	17,95	15,36	15,61	18,76	**4,47**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	8,46	8,58	11,00	4,47	9,40	5,47	9,97	11,93	**4,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,09	9,65	12,04	4,46	11,63	10,24	10,69	12,62	**4,46**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,91	9,67	11,75	4,46	11,89	10,08	11,01	13,21	**4,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,13	9,89	12,29	4,46	12,35	10,87	10,80	13,09	**4,46**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	8,33	6,89	26,25	6,92	8,73	4,46	10,75	10,20	**4,46**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	12,18	12,21	15,92	4,46	14,38	11,86	13,61	16,61	**4,46**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,63	9,00	11,75	4,46	10,23	10,08	9,03	12,10	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,81	8,98	12,04	4,46	9,97	10,24	8,72	11,51	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,85	9,22	12,29	4,46	10,68	10,87	8,82	11,98	**4,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Kakao	7,35	7,91	22,08	4,46	9,36	6,88	11,30	12,34	**4,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze	10,62	6,71	11,00	5,10	7,84	4,46	7,98	10,14	**4,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	10,47	10,39	16,33	4,46	12,60	10,30	11,02	14,38	**4,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	9,48	8,81	12,92	4,46	12,17	9,83	10,08	12,57	**4,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	10,30	6,65	8,04	4,46	7,74	4,59	7,41	9,86	**4,46**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	11,63	11,44	14,17	4,46	14,83	12,41	12,76	15,32	**4,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	11,28	10,49	16,71	4,46	17,53	13,33	13,46	19,69	**4,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Amaranth, ungekocht	6,07	5,25	17,92	4,46	7,69	5,77	8,01	10,12	**4,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Buchweizen	5,64	5,25	17,92	4,46	6,86	5,77	8,01	9,01	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,27	9,89	12,29	4,46	11,52	10,31	10,14	10,87	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,24	9,65	12,04	4,46	10,80	9,69	10,03	10,40	**4,46**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,06	9,67	11,75	4,46	11,06	9,52	10,35	10,99	**4,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa	5,39	5,65	12,04	4,46	6,63	6,91	6,09	7,07	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	7,56	7,89	12,29	4,46	9,02	6,98	8,16	9,76	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer	7,53	7,65	12,04	4,46	8,30	6,36	8,06	9,29	**4,46**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	5,21	5,67	11,75	4,46	6,89	6,74	6,40	7,66	**4,46**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	7,35	7,67	11,75	4,46	8,56	6,19	8,38	9,88	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	5,43	5,89	12,29	4,46	7,35	7,53	6,19	7,53	**4,46**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	10,47	8,24	11,88	4,46	12,54	9,51	9,84	14,29	**4,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	11,18	10,55	17,21	4,46	15,93	13,02	12,43	18,07	**4,46**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	11,22	10,79	17,46	4,46	16,64	13,64	12,53	18,53	**4,46**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	10,41	7,88	11,50	4,46	11,47	8,58	9,68	13,59	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl	12,18	9,95	11,42	4,46	12,76	9,81	11,31	13,77	**4,46**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	13,88	13,63	16,71	4,46	17,92	15,17	15,07	19,13	**4,46**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,90	10,08	12,79	4,46	11,86	8,36	11,33	14,13	**4,46**
3*Austernpilze + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,53	7,39	18,75	4,46	8,68	7,98	9,74	10,66	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	6,68	6,31	7,88	4,46	7,47	4,69	6,74	7,07	**4,46**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	7,87	7,53	8,46	5,08	8,55	4,46	8,33	8,18	**4,46**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	6,50	6,33	7,58	4,46	7,73	4,52	7,06	7,66	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht	6,71	6,55	8,13	4,46	8,18	5,31	6,85	7,53	**4,46**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,70	11,22	16,46	4,46	11,52	12,53	10,14	11,98	**4,46**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,49	11,00	15,92	4,46	11,06	11,74	10,35	12,10	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,67	10,98	16,21	4,46	10,80	11,91	10,03	11,51	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,51	10,98	16,21	4,46	15,80	13,02	12,01	17,07	**4,46**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,33	11,00	15,92	4,46	16,06	12,86	12,32	17,66	**4,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,55	11,22	16,46	4,46	16,52	13,64	12,11	17,53	**4,46**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	11,42	12,19	15,29	4,46	13,57	11,91	12,85	15,68	**4,46**
3*Hirse gekocht + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	15,19	9,47	10,67	6,30	9,98	4,45	9,64	11,79	**4,45**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	11,75	9,80	21,42	6,56	9,58	4,45	10,79	11,44	**4,45**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	10,47	9,13	21,42	6,56	8,75	4,45	9,47	10,33	**4,45**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,53	6,79	13,08	6,58	7,59	4,45	7,26	9,59	**4,45**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	12,18	9,80	17,25	7,67	10,42	4,45	10,79	10,33	**4,45**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	9,85	8,70	14,13	4,44	13,03	8,69	10,91	14,33	**4,44**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	9,90	9,06	14,50	4,44	14,11	9,62	11,07	15,03	**4,44**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	7,56	6,41	19,67	5,39	8,13	4,44	9,25	9,58	**4,44**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	11,61	10,77	14,04	4,44	14,33	9,92	12,53	14,51	**4,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	8,50	10,15	12,13	4,44	10,43	6,09	10,45	10,04	**4,44**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,53	13,15	15,08	4,44	17,54	15,29	15,57	18,70	**4,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**4,44**
13,91	14,43	18,00	4,44	18,47	17,22	16,24	21,38	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**4,44**
9,13	7,81	11,00	4,44	9,00	5,13	8,89	10,69	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**4,44**
9,13	7,81	11,00	4,44	9,00	5,13	8,89	10,69	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Roggenmehl								**4,44**
9,13	7,81	11,00	4,44	9,00	5,13	8,89	10,69	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**4,44**
6,35	6,15	15,17	4,44	7,07	4,60	8,00	9,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Roggenmehl								**4,44**
6,35	6,15	15,17	4,44	7,07	4,60	8,00	9,02	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**4,44**
9,13	7,81	11,00	4,44	9,00	5,13	8,89	10,69	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Cashewnuss								**4,44**
7,35	7,53	15,17	4,44	8,55	6,91	8,69	10,28	
Roggenmehl + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,44**
6,35	6,15	15,17	4,44	7,07	4,60	8,00	9,02	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Miso								**4,44**
12,11	12,20	14,58	4,44	14,75	13,04	12,43	15,93	
Austernpilze + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,44**
6,35	6,15	15,17	4,44	7,07	4,60	8,00	9,02	
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**4,44**
13,91	14,43	18,00	4,44	18,47	17,22	16,24	21,38	
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**4,44**
13,91	14,43	18,00	4,44	18,47	17,22	16,24	21,38	
Miso + Tomaten + Linsen reif gekocht								**4,44**
12,11	12,20	14,58	4,44	14,75	13,04	12,43	15,93	
Tomaten + Miso + Linsen reif gekocht								**4,44**
12,11	12,20	14,58	4,44	14,75	13,04	12,43	15,93	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao								**4,44**
12,66	14,19	22,08	4,44	16,10	14,59	16,72	20,08	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze								**4,44**
12,84	13,67	18,75	4,44	15,42	15,69	15,16	18,39	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**4,44**
9,01	8,21	15,58	4,44	12,80	9,18	11,05	14,40	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht							**4,44**
11,63	10,44	16,25	4,44	12,40	9,43	10,16	13,89
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Hirse gekocht							**4,44**
9,13	7,81	11,00	4,44	9,00	5,13	8,89	10,69
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Hirse gekocht							**4,44**
11,63	10,44	16,25	4,44	12,40	9,43	10,16	13,89
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**4,44**
9,13	7,81	11,00	4,44	9,00	5,13	8,89	10,69
Tomaten + Linsen reif gekocht + Miso							**4,44**
12,11	12,20	14,58	4,44	14,75	13,04	12,43	15,93
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht							**4,44**
13,91	14,43	18,00	4,44	18,47	17,22	16,24	21,38
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen							**4,44**
11,63	10,44	16,25	4,44	12,40	9,43	10,16	13,89
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Sojabohnen							**4,44**
11,63	10,44	16,25	4,44	12,40	9,43	10,16	13,89
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken							**4,44**
7,69	7,33	29,17	7,22	8,33	4,44	10,53	10,00
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken							**4,44**
10,95	12,19	17,92	4,44	13,60	11,26	12,77	15,63
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**4,44**
11,81	12,85	17,92	4,44	13,60	11,82	13,43	16,74
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**4,44**
10,53	12,19	17,92	4,44	12,77	11,82	12,11	15,63
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**4,44**
10,86	9,18	13,88	4,44	13,43	9,10	10,85	14,60
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**4,44**
11,84	11,97	19,92	4,44	14,96	13,18	11,79	17,16
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**4,44**
10,95	11,52	17,92	4,44	13,60	13,48	13,43	16,74
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**4,44**
11,38	11,52	17,92	4,44	14,43	13,48	13,43	17,86
Hirse gekocht + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl							**4,44**
11,63	10,44	16,25	4,44	12,40	9,43	10,16	13,89
Sojabohnen + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**4,44**
11,63	10,44	16,25	4,44	12,40	9,43	10,16	13,89

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Linsen reif gekocht + Tomaten							**4,44**
12,11	12,20	14,58	4,44	14,75	13,04	12,43	15,93	
Linsen reif gekocht + Miso + Tomaten							**4,44**
12,11	12,20	14,58	4,44	14,75	13,04	12,43	15,93	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**4,44**
6,77	6,01	17,50	4,44	7,78	6,29	8,72	9,27	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch							**4,44**
10,25	6,56	7,50	4,44	7,63	4,68	7,05	9,71	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**4,44**
9,09	8,68	13,50	4,44	12,23	8,74	10,14	13,40	
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**4,44**
9,14	9,04	13,88	4,44	13,30	9,67	10,30	14,10	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl							**4,44**
10,85	10,75	13,42	4,44	13,52	9,97	11,77	13,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Austernpilze							**4,44**
6,35	6,15	15,17	4,44	7,07	4,60	8,00	9,02	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**4,44**
6,35	6,15	15,17	4,44	7,07	4,60	8,00	9,02	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse							**4,44**
7,17	6,17	16,38	4,62	7,83	4,44	8,50	9,27	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse							**4,44**
10,97	9,32	14,83	5,02	8,98	4,44	9,29	10,82	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl							**4,44**
9,69	8,65	14,83	5,02	8,15	4,44	7,97	9,71	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet							**4,44**
10,23	8,39	10,96	4,68	8,81	4,44	8,72	10,38	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tahin aus rohem Sesam							**4,44**
7,51	7,71	13,33	7,18	8,16	4,44	8,34	10,48	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht							**4,44**
11,40	9,32	10,67	6,13	9,82	4,44	9,29	9,71	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Mandeln							**4,43**
8,53	9,73	11,38	4,43	10,82	6,17	10,70	10,79	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**4,43**
14,39	14,65	16,46	4,43	18,17	16,98	16,53	20,16	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**4,43**
10,75	8,36	12,29	4,43	11,55	7,08	9,65	12,34	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl								**4,43**
12,74	12,44	14,21	4,43	15,94	13,01	14,37	17,60	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**4,43**
11,38	12,32	20,71	4,43	14,18	12,96	15,01	17,93	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**4,43**
7,33	7,14	12,46	4,43	7,98	4,68	8,96	10,04	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Austernpilze								**4,43**
8,85	8,17	14,38	4,43	10,62	8,34	8,91	10,69	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**4,43**
11,44	12,68	21,08	4,43	15,25	13,89	15,17	18,63	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze								**4,43**
9,70	9,47	19,04	4,43	11,65	10,38	10,29	14,13	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**4,43**
10,53	10,99	16,54	4,43	11,68	10,18	11,72	14,60	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**4,43**
10,58	11,35	16,92	4,43	12,75	11,11	11,88	15,30	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**4,43**
8,86	8,33	11,29	4,43	9,12	5,67	9,20	11,64	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**4,43**
8,89	8,57	11,54	4,43	9,83	6,29	9,31	12,11	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,43**
9,68	10,32	16,54	4,43	11,68	9,62	11,07	13,49	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**4,43**
6,91	6,85	22,58	5,69	7,73	4,43	9,03	9,38	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,43**
9,73	10,68	16,92	4,43	12,75	10,56	11,22	14,19	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,43**
9,25	10,32	16,54	4,43	10,84	10,18	10,41	13,49	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,43**
9,30	10,68	16,92	4,43	11,92	11,11	10,57	14,19	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Kartoffeln gegart								**4,43**
9,16	8,29	13,29	4,43	10,88	4,81	9,86	11,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kartoffeln gegart								**4,43**
7,64	8,25	12,04	4,43	9,26	4,91	8,33	9,48	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**4,43**
10,91	10,19	15,29	4,43	15,48	12,06	12,13	17,12	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	9,73	10,01	16,92	4,43	12,75	12,78	11,88	15,30	**4,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	9,68	9,65	16,54	4,43	11,68	11,84	11,72	14,60	**4,43**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	7,02	6,91	18,08	4,43	8,48	7,27	8,50	10,00	**4,43**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,15	10,01	16,92	4,43	13,58	12,78	11,88	16,41	**4,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,10	9,65	16,54	4,43	12,51	11,84	11,72	15,71	**4,43**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Reis halbpoliert gegart	9,44	8,46	12,79	4,60	10,73	4,43	9,91	11,23	**4,43**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Hirse gekocht	9,01	8,93	12,17	4,92	9,48	4,43	8,57	9,61	**4,43**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	6,53	6,61	19,29	4,92	7,43	4,43	8,28	9,07	**4,43**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	8,28	8,36	11,25	4,42	9,52	5,84	9,91	12,08	**4,42**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,06	10,36	11,58	4,42	12,68	8,74	11,64	13,07	**4,42**
Austernpilze + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,19	8,51	16,58	4,42	11,15	9,26	11,04	12,49	**4,42**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,06	10,36	11,58	4,42	12,68	8,74	11,64	13,07	**4,42**
Spitzkohl + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,19	8,51	16,58	4,42	11,15	9,26	11,04	12,49	**4,42**
Tomaten + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	9,11	8,11	12,92	4,42	10,50	4,56	9,45	10,73	**4,42**
Walnüsse + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	9,11	8,11	12,92	4,42	10,50	4,56	9,45	10,73	**4,42**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,59	8,07	11,67	4,42	8,88	4,66	7,92	8,87	**4,42**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	7,59	8,07	11,67	4,42	8,88	4,66	7,92	8,87	**4,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Spitzkohl	9,19	8,51	16,58	4,42	11,15	9,26	11,04	12,49	**4,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	9,19	8,51	16,58	4,42	11,15	9,26	11,04	12,49	**4,42**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	7,59	8,07	11,67	4,42	8,88	4,66	7,92	8,87	**4,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	7,59	8,07	11,67	4,42	8,88	4,66	7,92	8,87	**4,42**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,06	10,36	11,58	4,42	12,68	8,74	11,64	13,07	**4,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	12,06	10,36	11,58	4,42	12,68	8,74	11,64	13,07	**4,42**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	12,06	10,36	11,58	4,42	12,68	8,74	11,64	13,07	**4,42**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	12,80	11,96	13,75	4,42	15,34	12,32	13,59	15,87	**4,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	12,06	10,36	11,58	4,42	12,68	8,74	11,64	13,07	**4,42**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Kartoffeln gegart	10,27	6,67	7,79	4,52	7,44	4,42	7,21	9,59	**4,42**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	9,43	9,74	18,29	4,42	11,15	10,88	11,68	13,41	**4,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,82	9,16	11,67	4,42	11,53	8,42	9,88	11,71	**4,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	7,59	8,07	11,67	4,42	8,88	4,66	7,92	8,87	**4,42**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	9,11	8,11	12,92	4,42	10,50	4,56	9,45	10,73	**4,42**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	7,59	8,07	11,67	4,42	8,88	4,66	7,92	8,87	**4,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Tomaten	9,11	8,11	12,92	4,42	10,50	4,56	9,45	10,73	**4,42**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	9,11	8,11	12,92	4,42	10,50	4,56	9,45	10,73	**4,42**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Walnüsse	9,11	8,11	12,92	4,42	10,50	4,56	9,45	10,73	**4,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	10,55	10,05	15,33	4,42	14,06	10,63	11,80	15,80	**4,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	15,26	16,16	17,83	4,42	18,79	18,66	17,49	21,61	**4,42**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,43	10,71	14,67	4,42	16,18	12,14	13,38	17,62	**4,42**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	9,09	8,08	12,63	4,42	10,40	4,59	9,44	10,97	**4,42**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	7,57	8,04	11,38	4,42	8,78	4,69	7,91	9,10	**4,42**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	9,11	8,20	12,75	4,42	10,76	4,90	9,49	11,20	**4,42**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	7,59	8,16	11,50	4,42	9,14	5,00	7,97	9,33	**4,42**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	10,24	9,87	16,83	4,42	13,10	11,21	11,10	14,97	**4,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Austernpilze	9,19	8,51	16,58	4,42	11,15	9,26	11,04	12,49	**4,42**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	9,19	8,51	16,58	4,42	11,15	9,26	11,04	12,49	**4,42**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	11,78	8,35	11,08	4,73	9,65	4,42	8,50	9,89	**4,42**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,18	9,88	12,38	4,41	11,67	10,23	10,97	13,20	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	8,70	10,23	12,13	4,41	10,40	6,25	10,68	10,82	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,90	9,21	12,38	4,41	10,00	10,23	9,00	12,09	**4,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	8,94	9,33	17,79	4,41	11,32	8,13	12,78	14,07	**4,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kakao	12,19	12,90	20,25	4,41	16,11	12,81	15,94	18,79	**4,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	8,08	7,99	13,63	4,41	8,82	5,36	9,49	10,73	**4,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Haselnüsse	11,33	11,57	16,08	4,41	13,61	10,03	12,65	15,46	**4,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	14,78	14,88	15,92	4,41	18,70	16,82	16,64	20,23	**4,41**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	11,67	12,51	15,08	4,41	14,17	12,72	13,53	17,31	**4,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bulgur, trocken	10,48	10,90	16,08	4,41	13,61	9,48	11,99	14,34	**4,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	7,23	7,33	13,63	4,41	8,82	4,80	8,83	9,62	**4,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Gerstenmehl	10,05	10,90	16,08	4,41	12,78	10,03	11,34	14,34	**4,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	6,80	7,33	13,63	4,41	7,98	5,36	8,17	9,62	**4,41**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	9,06	9,19	13,04	4,41	11,22	7,69	10,68	14,38	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	10,55	9,89	13,88	4,41	13,43	10,79	10,79	14,56	**4,41**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	11,12	11,01	18,17	4,41	15,37	13,57	11,59	17,23	**4,41**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	11,07	10,65	17,79	4,41	14,29	12,63	11,43	16,53	**4,41**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	12,35	12,61	14,71	4,41	14,73	13,33	13,57	16,51	**4,41**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,15	10,37	16,54	4,41	17,45	13,18	13,26	19,29	**4,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	7,23	6,66	13,63	4,41	8,82	7,02	9,49	10,73	**4,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,91	10,23	16,08	4,41	14,44	11,70	12,65	16,57	**4,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Buchweizen	10,48	10,23	16,08	4,41	13,61	11,70	12,65	15,46	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,33	9,88	12,38	4,41	10,83	9,67	10,32	10,98	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	7,62	7,88	12,38	4,41	8,33	6,34	8,34	9,87	**4,41**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	5,48	5,88	12,38	4,41	6,67	6,89	6,37	7,64	**4,41**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	10,55	8,77	13,29	4,41	9,83	6,58	8,68	10,62	**4,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,75	9,63	11,54	4,41	11,36	7,64	11,28	13,27	**4,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,26	10,66	13,46	4,41	13,99	11,31	11,24	13,91	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,12	11,96	18,13	4,41	15,03	13,35	12,61	17,36	**4,41**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	11,65	12,39	14,96	4,41	13,81	12,41	13,48	17,08	**4,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	7,65	6,66	13,63	4,41	9,65	7,02	9,49	11,84	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	6,76	6,55	8,21	4,41	7,50	4,67	7,03	7,64	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,60	11,21	16,54	4,41	15,83	13,01	12,29	17,64	**4,41**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,76	11,21	16,54	4,41	10,83	11,89	10,32	12,09	**4,41**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Reis halbpoliert gegart	8,16	9,35	18,63	5,20	9,94	4,41	9,47	10,83	**4,41**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,24	8,19	9,75	14,71	8,60	4,41	9,33	8,93	**4,41**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	12,96	11,60	13,50	4,40	12,50	10,20	11,86	14,03	**4,40**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	6,02	5,81	17,83	4,40	6,88	6,07	8,20	8,43	**4,40**
Miso + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	9,36	8,88	12,92	4,40	11,90	9,67	9,88	12,27	**4,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,19	11,13	13,33	4,40	13,82	10,53	12,64	15,47	**4,40**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,19	11,13	13,33	4,40	13,82	10,53	12,64	15,47	**4,40**
Kartoffeln gegart + Miso + Bohnen grün gekocht	9,36	8,88	12,92	4,40	11,90	9,67	9,88	12,27	**4,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	11,19	11,13	13,33	4,40	13,82	10,53	12,64	15,47	**4,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	11,19	11,13	13,33	4,40	13,82	10,53	12,64	15,47	**4,40**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,26	6,45	7,83	4,40	7,57	4,44	7,13	9,42	**4,40**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,26	6,45	7,83	4,40	7,57	4,44	7,13	9,42	**4,40**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Miso	12,13	12,19	14,75	4,40	14,95	13,16	12,57	16,11	**4,40**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	11,19	11,13	13,33	4,40	13,82	10,53	12,64	15,47	**4,40**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,19	11,13	13,33	4,40	13,82	10,53	12,64	15,47	**4,40**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	12,13	12,19	14,75	4,40	14,95	13,16	12,57	16,11	**4,40**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Linsen reif gekocht	12,13	12,19	14,75	4,40	14,95	13,16	12,57	16,11	**4,40**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	11,61	11,00	15,67	4,40	14,53	12,22	13,36	15,71	**4,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	10,62	9,46	14,38	5,14	9,32	4,40	9,97	10,93	**4,40**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Kartoffeln gegart	7,09	6,57	17,08	4,40	9,93	7,60	9,28	11,42	**4,40**
Bohnen grün gekocht + Miso + Kartoffeln gegart	9,36	8,88	12,92	4,40	11,90	9,67	9,88	12,27	**4,40**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	7,09	6,57	17,08	4,40	9,93	7,60	9,28	11,42	**4,40**
Miso + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	9,36	8,88	12,92	4,40	11,90	9,67	9,88	12,27	**4,40**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	7,09	6,57	17,08	4,40	9,93	7,60	9,28	11,42	**4,40**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	7,09	6,57	17,08	4,40	9,93	7,60	9,28	11,42	**4,40**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Miso	12,13	12,19	14,75	4,40	14,95	13,16	12,57	16,11	**4,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Miso	9,36	8,88	12,92	4,40	11,90	9,67	9,88	12,27	**4,40**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Miso	9,36	8,88	12,92	4,40	11,90	9,67	9,88	12,27	**4,40**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	12,96	11,60	13,50	4,40	12,50	10,20	11,86	14,03	**4,40**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	10,26	6,45	7,83	4,40	7,57	4,44	7,13	9,42	**4,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	10,26	6,45	7,83	4,40	7,57	4,44	7,13	9,42	**4,40**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Tomaten	11,65	11,88	19,38	4,40	14,55	12,87	11,49	16,90	**4,40**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	7,18	7,05	21,67	5,38	7,35	4,40	9,07	9,71	**4,40**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	5,90	6,39	21,67	5,38	6,52	4,40	7,75	8,60	**4,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	9,34	8,79	14,38	5,14	8,48	4,40	8,66	9,82	**4,40**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	5,70	4,76	17,25	4,40	7,02	5,49	7,58	8,53	**4,40**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	5,74	5,00	17,50	4,40	7,73	6,11	7,68	9,00	**4,40**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Miso	11,45	11,40	17,54	4,40	14,46	12,24	11,30	16,04	**4,40**
Linsen reif gekocht + Miso + Karottensalat mit Salatöl	12,13	12,19	14,75	4,40	14,95	13,16	12,57	16,11	**4,40**
Miso + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	12,13	12,19	14,75	4,40	14,95	13,16	12,57	16,11	**4,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	10,26	6,45	7,83	4,40	7,57	4,44	7,13	9,42	**4,40**
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	10,26	6,45	7,83	4,40	7,57	4,44	7,13	9,42	**4,40**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	11,65	11,88	19,38	4,40	14,55	12,87	11,49	16,90	**4,40**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	11,45	9,81	15,83	8,50	9,90	4,40	9,70	11,87	**4,40**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	7,61	7,05	17,50	6,49	8,18	4,40	9,07	8,60	**4,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	11,05	9,46	10,21	6,26	10,15	4,40	9,97	9,82	**4,40**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Austernpilze	7,09	6,57	17,08	4,40	9,93	7,60	9,28	11,42	**4,40**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	7,09	6,57	17,08	4,40	9,93	7,60	9,28	11,42	**4,40**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	9,71	8,72	14,83	7,76	9,19	4,39	8,91	11,23	**4,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,94	9,65	12,00	4,39	12,19	10,24	11,20	13,48	**4,39**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	8,55	9,70	11,63	4,39	10,68	6,12	10,47	10,22	**4,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	8,68	9,60	11,04	4,39	10,13	6,39	10,13	10,33	**4,39**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	8,73	9,96	11,42	4,39	11,20	7,32	10,29	11,03	**4,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	8,71	9,84	11,29	4,39	10,84	7,01	10,24	10,80	**4,39**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	8,76	10,20	11,67	4,39	11,92	7,94	10,39	11,50	**4,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	8,54	9,72	11,54	4,39	11,02	6,28	10,84	10,97	**4,39**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	10,90	10,68	13,75	4,39	14,10	12,45	11,02	14,67	**4,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	10,85	10,32	13,38	4,39	13,03	11,52	10,86	13,97	**4,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,66	8,98	12,00	4,39	10,53	10,24	9,23	12,37	**4,39**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Roggenmehl	9,49	8,25	10,50	4,53	8,77	4,39	9,01	10,40	**4,39**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	9,49	8,25	10,50	4,53	8,77	4,39	9,01	10,40	**4,39**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	9,78	9,21	14,63	4,39	14,45	10,71	11,94	16,58	**4,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	9,49	8,25	10,50	4,53	8,77	4,39	9,01	10,40	**4,39**
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	13,44	8,39	9,58	5,58	9,17	4,39	8,78	11,07	**4,39**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Hirse gekocht	9,49	8,25	10,50	4,53	8,77	4,39	9,01	10,40	**4,39**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	9,49	8,25	10,50	4,53	8,77	4,39	9,01	10,40	**4,39**
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Hirse gekocht	13,44	8,39	9,58	5,58	9,17	4,39	8,78	11,07	**4,39**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Mais-Mehl	13,44	8,39	9,58	5,58	9,17	4,39	8,78	11,07	**4,39**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	13,44	8,39	9,58	5,58	9,17	4,39	8,78	11,07	**4,39**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,49	8,25	10,50	4,53	8,77	4,39	9,01	10,40	**4,39**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	12,48	10,32	11,58	4,39	12,41	8,36	11,02	12,66	**4,39**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl	13,44	8,39	9,58	5,58	9,17	4,39	8,78	11,07	**4,39**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	13,44	8,39	9,58	5,58	9,17	4,39	8,78	11,07	**4,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,09	9,65	12,00	4,39	11,36	9,69	10,55	11,26	**4,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hafer	7,38	7,65	12,00	4,39	8,86	6,36	8,57	10,14	**4,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Quinoa	5,24	5,65	12,00	4,39	7,19	6,91	6,60	7,92	**4,39**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	11,86	11,90	16,25	4,39	15,23	13,20	13,14	16,44	**4,39**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	5,61	5,32	17,63	4,74	6,22	4,39	7,76	7,98	**4,39**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	14,79	14,87	16,00	4,39	18,80	16,88	16,71	20,32	**4,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Dinkel ungekocht	6,52	6,31	7,83	4,39	8,03	4,69	7,26	7,92	**4,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,51	10,98	16,17	4,39	11,36	11,91	10,55	12,37	**4,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,36	10,98	16,17	4,39	16,36	13,02	12,52	17,92	**4,39**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	9,41	9,17	12,67	4,39	11,52	9,13	9,74	11,82	**4,39**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	11,71	7,60	9,96	5,09	8,74	4,38	8,38	9,81	**4,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	10,06	9,65	17,08	4,38	13,22	11,58	11,04	15,11	**4,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,03	13,49	14,75	4,38	17,90	15,19	15,68	18,93	**4,38**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	10,06	9,65	17,08	4,38	13,22	11,58	11,04	15,11	**4,38**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,03	13,49	14,75	4,38	17,90	15,19	15,68	18,93	**4,38**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	10,06	9,65	17,08	4,38	13,22	11,58	11,04	15,11	**4,38**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	9,13	8,09	13,08	4,38	10,70	4,67	9,58	10,91	**4,38**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh	9,13	8,09	13,08	4,38	10,70	4,67	9,58	10,91	**4,38**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,61	8,05	11,83	4,38	9,08	4,77	8,05	9,04	**4,38**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,61	8,05	11,83	4,38	9,08	4,77	8,05	9,04	**4,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	14,03	13,49	14,75	4,38	17,90	15,19	15,68	18,93	**4,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	7,61	8,05	11,83	4,38	9,08	4,77	8,05	9,04	**4,38**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl	7,61	8,05	11,83	4,38	9,08	4,77	8,05	9,04	**4,38**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	10,06	9,65	17,08	4,38	13,22	11,58	11,04	15,11	**4,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	14,27	14,73	16,46	4,38	17,90	16,82	16,33	19,86	**4,38**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	10,62	8,43	12,29	4,38	11,28	6,92	9,45	12,04	**4,38**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl	7,55	8,09	11,46	4,38	8,76	4,61	7,95	9,19	**4,38**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl	9,07	8,13	12,71	4,38	10,38	4,51	9,48	11,06	**4,38**
Weizen Vollkornmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	7,61	8,05	11,83	4,38	9,08	4,77	8,05	9,04	**4,38**
Walnüsse + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	9,13	8,09	13,08	4,38	10,70	4,67	9,58	10,91	**4,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	7,61	8,05	11,83	4,38	9,08	4,77	8,05	9,04	**4,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	9,13	8,09	13,08	4,38	10,70	4,67	9,58	10,91	**4,38**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	9,13	8,09	13,08	4,38	10,70	4,67	9,58	10,91	**4,38**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Walnüsse	9,13	8,09	13,08	4,38	10,70	4,67	9,58	10,91	**4,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,45	5,30	6,96	12,99	6,00	4,38	6,73	6,29	**4,38**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	12,49	11,13	12,96	4,38	12,64	11,45	11,98	15,07	**4,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	10,06	7,09	9,58	4,56	7,69	4,38	7,55	8,81	**4,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	11,01	9,75	12,25	4,38	11,03	9,69	10,72	13,28	**4,38**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	14,03	13,49	14,75	4,38	17,90	15,19	15,68	18,93	**4,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	10,43	10,15	15,92	4,38	12,43	10,24	10,80	14,27	**4,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	9,44	8,57	12,50	4,38	11,99	9,77	9,86	12,46	**4,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	10,26	6,42	7,63	4,38	7,57	4,53	7,19	9,74	**4,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Champignons frisch	10,27	6,54	7,75	4,38	7,93	4,84	7,24	9,98	**4,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Champignons frisch	9,46	8,69	12,63	4,38	12,35	10,08	9,91	12,69	**4,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	10,45	10,27	16,04	4,38	12,78	10,56	10,86	14,50	**4,38**
3*Sojabohnen + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,66	11,87	19,46	4,38	14,65	12,92	11,55	16,99	**4,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	7,37	7,07	8,21	4,81	8,12	4,38	7,69	7,60	**4,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart	10,60	6,80	7,79	4,56	7,89	4,38	7,66	10,01	**4,38**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	8,10	8,14	11,50	4,38	9,63	6,21	9,85	12,22	**4,38**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	11,92	11,95	15,58	4,37	14,21	11,56	13,20	15,81	**4,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,91	9,52	11,38	4,37	11,33	10,08	10,51	12,78	**4,37**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,96	9,88	11,75	4,37	12,40	11,01	10,67	13,48	**4,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	10,05	9,75	12,21	4,37	11,58	10,08	10,77	12,80	**4,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	10,44	10,57	14,88	4,37	12,59	9,80	11,94	14,02	**4,37**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,68	9,21	11,75	4,37	10,73	11,01	8,70	12,37	**4,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,77	9,09	12,21	4,37	9,92	10,08	8,80	11,69	**4,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,62	8,85	11,38	4,37	9,66	10,08	8,54	11,67	**4,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	8,76	9,11	18,04	4,37	11,43	8,51	12,72	14,21	**4,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	7,90	7,77	13,88	4,37	8,93	5,73	9,43	10,88	**4,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	7,05	7,11	13,88	4,37	8,93	5,17	8,77	9,77	**4,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	6,62	7,11	13,88	4,37	8,10	5,73	8,11	9,77	**4,37**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	8,16	8,43	11,25	4,37	9,25	5,68	9,71	11,78	**4,37**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	11,63	12,44	15,04	4,37	13,78	12,32	13,52	17,17	**4,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	7,05	6,44	13,88	4,37	8,93	7,39	9,43	10,88	**4,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,05	9,52	11,38	4,37	10,49	9,52	9,86	10,56	**4,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,20	9,75	12,21	4,37	10,75	9,52	10,11	10,58	**4,37**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,10	9,88	11,75	4,37	11,57	10,46	10,01	11,26	**4,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	7,49	7,75	12,21	4,37	8,25	6,19	8,14	9,47	**4,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	5,35	5,75	12,21	4,37	6,58	6,74	6,16	7,24	**4,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Quinoa	5,21	5,52	11,38	4,37	6,33	6,74	5,91	7,22	**4,37**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Hafer	7,39	7,88	11,75	4,37	9,07	7,12	8,04	10,14	**4,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Hafer	7,34	7,52	11,38	4,37	7,99	6,19	7,88	9,44	**4,37**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Quinoa	5,26	5,88	11,75	4,37	7,40	7,68	6,07	7,92	**4,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	11,14	10,65	17,38	4,37	15,88	12,86	12,51	18,24	**4,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	10,82	8,95	13,46	4,37	13,26	9,04	10,63	14,49	**4,37**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Lauch gedünstet	10,23	6,44	7,38	4,44	7,27	4,37	6,99	9,48	**4,37**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,49	10,31	11,67	4,37	12,51	8,42	11,09	12,74	**4,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	10,84	9,07	13,58	4,37	13,62	9,36	10,68	14,72	**4,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	6,49	6,19	7,21	4,37	7,16	4,52	6,57	7,22	**4,37**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	6,54	6,55	7,58	4,37	8,23	5,46	6,72	7,92	**4,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	6,63	6,42	8,04	4,37	7,42	4,52	6,82	7,24	**4,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	7,47	6,44	13,88	4,37	9,77	7,39	9,43	11,99	**4,37**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,38	11,21	15,92	4,37	16,57	13,79	11,99	17,92	**4,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,47	11,09	16,38	4,37	15,75	12,86	12,09	17,24	**4,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,48	10,85	15,54	4,37	10,49	11,74	9,86	11,67	**4,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,32	10,85	15,54	4,37	15,49	12,86	11,83	17,22	**4,37**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,53	11,21	15,92	4,37	11,57	12,68	10,01	12,37	**4,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,62	11,09	16,38	4,37	10,75	11,74	10,11	11,69	**4,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,12	11,99	16,29	4,37	16,92	14,20	14,28	19,22	**4,37**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	11,16	11,93	14,96	4,37	13,40	11,61	12,44	14,88	**4,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,68	10,55	14,25	4,37	11,78	9,85	11,18	13,09	**4,37**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	10,60	8,68	14,33	5,40	9,08	4,36	9,51	10,78	**4,36**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,93	11,56	15,25	4,36	16,68	13,53	13,92	17,87	**4,36**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,93	11,56	15,25	4,36	16,68	13,53	13,92	17,87	**4,36**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	10,44	10,92	13,17	4,36	12,10	9,70	12,18	14,87	**4,36**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	10,44	10,92	13,17	4,36	12,10	9,70	12,18	14,87	**4,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	7,52	8,77	18,33	4,76	9,70	4,36	8,92	10,53	**4,36**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	11,03	10,69	12,08	4,36	13,32	9,82	12,60	14,60	**4,36**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	10,44	10,92	13,17	4,36	12,10	9,70	12,18	14,87	**4,36**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	10,44	10,92	13,17	4,36	12,10	9,70	12,18	14,87	**4,36**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	8,65	7,77	16,08	4,36	13,03	9,92	10,93	14,69	**4,36**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	10,44	10,92	13,17	4,36	12,10	9,70	12,18	14,87	**4,36**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	10,44	10,92	13,17	4,36	12,10	9,70	12,18	14,87	**4,36**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	10,17	10,24	16,58	4,36	12,45	10,51	10,76	14,22	**4,36**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	11,93	11,56	15,25	4,36	16,68	13,53	13,92	17,87	**4,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	11,93	11,56	15,25	4,36	16,68	13,53	13,92	17,87	**4,36**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	10,17	10,24	16,58	4,36	12,45	10,51	10,76	14,22	**4,36**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	11,93	11,56	15,25	4,36	16,68	13,53	13,92	17,87	**4,36**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	11,93	11,56	15,25	4,36	16,68	13,53	13,92	17,87	**4,36**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	10,17	10,24	16,58	4,36	12,45	10,51	10,76	14,22	**4,36**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	10,17	10,24	16,58	4,36	12,45	10,51	10,76	14,22	**4,36**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	10,17	10,24	16,58	4,36	12,45	10,51	10,76	14,22	**4,36**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	10,17	10,24	16,58	4,36	12,45	10,51	10,76	14,22	**4,36**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	11,67	11,87	19,54	4,36	14,75	12,98	11,62	17,08	**4,36**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	9,84	8,09	10,08	4,36	9,37	5,47	8,63	9,57	**4,36**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	9,78	8,93	14,00	4,36	14,02	10,96	11,24	15,11	**4,36**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	10,21	8,44	11,04	4,63	8,78	4,36	8,76	10,47	**4,36**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	7,52	8,77	18,33	4,76	9,70	4,36	8,92	10,53	**4,36**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	7,52	8,77	18,33	4,76	9,70	4,36	8,92	10,53	**4,36**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,50	5,76	17,17	4,36	7,61	5,99	8,31	8,47	**4,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Lauch gedünstet	9,12	8,06	12,88	4,36	10,70	4,76	9,64	11,23	**4,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Lauch gedünstet	7,60	8,02	11,63	4,36	9,08	4,86	8,11	9,37	**4,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Champignons frisch	7,62	8,14	11,75	4,36	9,44	5,17	8,16	9,60	**4,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,52	8,77	18,33	4,76	9,70	4,36	8,92	10,53	**4,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Champignons frisch	9,14	8,18	13,00	4,36	11,06	5,07	9,69	11,47	**4,36**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	7,53	7,04	19,21	5,83	8,02	4,35	9,36	9,00	**4,35**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,67	9,81	11,75	4,34	11,36	9,76	10,61	12,61	**4,34**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	9,24	8,95	12,92	4,34	11,63	9,51	9,68	11,97	**4,34**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	9,33	9,67	12,63	4,34	10,78	8,33	10,79	13,88	**4,34**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	9,37	9,91	12,88	4,34	11,50	8,95	10,89	14,34	**4,34**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,38	9,15	11,75	4,34	9,69	9,76	8,64	11,50	**4,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	9,97	9,43	17,79	4,34	10,52	6,94	11,35	12,53	**4,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	10,31	9,15	12,29	4,34	11,28	8,61	9,39	12,00	**4,34**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	8,82	8,44	11,46	4,34	9,07	5,51	9,28	11,82	**4,34**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	10,88	10,27	16,58	4,34	13,22	11,38	10,20	14,68	**4,34**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht	10,83	9,91	16,21	4,34	12,14	10,45	10,04	13,98	**4,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	9,41	9,63	18,00	4,34	11,33	11,14	11,52	13,53	**4,34**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	10,65	9,94	14,96	4,34	15,32	11,76	11,72	16,32	**4,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	8,26	6,77	13,63	4,34	8,02	5,83	8,06	9,20	**4,34**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,81	9,81	11,75	4,34	10,53	9,20	9,95	10,39	**4,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,31	5,18	6,83	12,83	6,09	4,34	6,76	6,48	**4,34**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	7,10	7,81	11,75	4,34	8,03	5,87	7,98	9,28	**4,34**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	4,97	5,81	11,75	4,34	6,36	6,42	6,01	7,06	**4,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	12,58	13,07	16,79	4,34	15,13	14,13	13,95	17,63	**4,34**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	8,90	6,07	23,63	6,93	7,16	4,34	9,53	9,46	**4,34**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	12,47	12,19	13,88	4,34	15,78	12,71	13,96	16,80	**4,34**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,48	6,75	14,46	4,34	8,53	6,07	9,27	9,49	**4,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	9,39	9,51	17,88	4,34	10,98	10,83	11,47	13,30	**4,34**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	8,69	6,77	13,63	4,34	8,85	5,83	8,06	10,31	**4,34**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,24	11,15	15,92	4,34	10,53	11,42	9,95	11,50	**4,34**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,09	11,15	15,92	4,34	15,53	12,53	11,93	17,06	**4,34**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	7,92	7,92	11,75	4,33	9,75	6,58	9,79	12,37	**4,33**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	13,28	13,29	15,08	4,33	17,01	14,97	15,17	18,10	**4,33**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,70	9,92	12,08	4,33	12,92	9,49	11,53	13,36	**4,33**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	11,70	9,92	12,08	4,33	12,92	9,49	11,53	13,36	**4,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	11,70	9,92	12,08	4,33	12,92	9,49	11,53	13,36	**4,33**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,92	8,25	16,25	4,33	10,98	8,96	10,63	11,69	**4,33**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,70	9,92	12,08	4,33	12,92	9,49	11,53	13,36	**4,33**
Roggenmehl + Tomaten + Roggenmehl	8,27	8,83	11,50	4,33	9,48	5,78	9,67	12,64	**4,33**
Tomaten + Roggenmehl + Roggenmehl	8,27	8,83	11,50	4,33	9,48	5,78	9,67	12,64	**4,33**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Roggenmehl	8,88	7,96	11,00	4,33	8,47	4,81	8,50	10,09	**4,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,92	8,25	16,25	4,33	10,98	8,96	10,63	11,69	**4,33**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	8,88	7,96	11,00	4,33	8,47	4,81	8,50	10,09	**4,33**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	8,27	8,83	11,50	4,33	9,48	5,78	9,67	12,64	**4,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	7,92	7,92	11,75	4,33	9,75	6,58	9,79	12,37	**4,33**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	8,92	8,25	16,25	4,33	10,98	8,96	10,63	11,69	**4,33**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Miso	9,63	8,85	11,58	4,33	11,32	8,81	9,57	11,76	**4,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Mais-Mehl + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	10,25	6,47	7,67	4,44	7,37	4,33	7,00	9,24	**4,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	8,92	8,25	16,25	4,33	10,98	8,96	10,63	11,69	**4,33**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Miso	9,67	9,09	11,83	4,33	12,03	9,43	9,67	12,22	**4,33**
Tomaten + Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh	10,25	6,47	7,67	4,44	7,37	4,33	7,00	9,24	**4,33**
Champignons frisch + Miso + Reis halbpoliert gegart	9,67	9,09	11,83	4,33	12,03	9,43	9,67	12,22	**4,33**
Miso + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	9,63	8,85	11,58	4,33	11,32	8,81	9,57	11,76	**4,33**
Lauch gedünstet + Miso + Reis halbpoliert gegart	9,63	8,85	11,58	4,33	11,32	8,81	9,57	11,76	**4,33**
Miso + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	9,67	9,09	11,83	4,33	12,03	9,43	9,67	12,22	**4,33**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Hirse gekocht	8,88	7,96	11,00	4,33	8,47	4,81	8,50	10,09	**4,33**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	8,88	7,96	11,00	4,33	8,47	4,81	8,50	10,09	**4,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	11,70	9,92	12,08	4,33	12,92	9,49	11,53	13,36	**4,33**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	11,70	9,92	12,08	4,33	12,92	9,49	11,53	13,36	**4,33**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	8,88	7,96	11,00	4,33	8,47	4,81	8,50	10,09	**4,33**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	8,88	7,96	11,00	4,33	8,47	4,81	8,50	10,09	**4,33**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Miso	9,67	9,09	11,83	4,33	12,03	9,43	9,67	12,22	**4,33**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Miso	9,63	8,85	11,58	4,33	11,32	8,81	9,57	11,76	**4,33**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl	10,25	6,47	7,67	4,44	7,37	4,33	7,00	9,24	**4,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Mais-Mehl	10,25	6,47	7,67	4,44	7,37	4,33	7,00	9,24	**4,33**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Tomaten								**4,33**
9,65	9,06	11,29	4,33	11,33	8,22	9,70	11,63	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**4,33**
12,99	12,48	14,75	4,33	17,86	15,01	14,65	18,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**4,33**
12,96	12,24	14,50	4,33	17,14	14,39	14,55	18,20	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Miso								**4,33**
8,93	8,63	11,83	4,33	10,39	7,88	9,48	12,32	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Miso								**4,33**
8,98	8,99	12,21	4,33	11,47	8,82	9,64	13,02	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,33**
8,94	8,01	12,54	4,33	10,29	4,36	9,28	10,66	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,33**
7,42	7,97	11,29	4,33	8,68	4,46	7,75	8,79	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,33**
7,66	8,90	18,38	4,93	9,51	4,33	8,83	10,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Spitzkohl								**4,33**
9,42	8,63	12,58	4,33	11,97	9,69	9,90	12,54	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl								**4,33**
10,41	10,21	16,00	4,33	12,40	10,16	10,84	14,36	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl								**4,33**
10,24	6,47	7,71	4,33	7,54	4,45	7,23	9,83	
Reis halbpoliert gegart + Miso + Lauch gedünstet								**4,33**
9,63	8,85	11,58	4,33	11,32	8,81	9,57	11,76	
Miso + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**4,33**
9,63	8,85	11,58	4,33	11,32	8,81	9,57	11,76	
Mais-Mehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**4,33**
10,25	6,47	7,67	4,44	7,37	4,33	7,00	9,24	
Reis halbpoliert gegart + Miso + Champignons frisch								**4,33**
9,67	9,09	11,83	4,33	12,03	9,43	9,67	12,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Mais-Mehl + Tomaten								**4,33**
10,25	6,47	7,67	4,44	7,37	4,33	7,00	9,24	
Miso + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**4,33**
9,67	9,09	11,83	4,33	12,03	9,43	9,67	12,22	
Roggenmehl + Roggenmehl + Tomaten								**4,33**
8,27	8,83	11,50	4,33	9,48	5,78	9,67	12,64	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	7,28	6,11	7,08	13,43	6,66	4,33	7,84	7,37	**4,33**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Sojabohnen	11,68	11,86	19,63	4,33	14,85	13,03	11,68	17,17	**4,33**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	8,12	5,59	17,04	5,40	6,56	4,33	8,03	8,83	**4,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	10,43	10,53	17,08	4,33	12,82	10,72	10,68	14,82	**4,33**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,07	10,27	15,17	4,33	16,41	12,89	13,26	17,91	**4,33**
3*Sojabohnen + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,68	11,86	19,63	4,33	14,85	13,03	11,68	17,17	**4,33**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	8,92	8,25	16,25	4,33	10,98	8,96	10,63	11,69	**4,33**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	8,92	8,25	16,25	4,33	10,98	8,96	10,63	11,69	**4,33**
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Hirse gekocht	10,53	8,97	13,42	4,92	11,09	4,33	10,10	11,48	**4,33**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	7,74	5,35	13,75	4,63	6,26	4,33	7,28	8,52	**4,33**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,92	9,51	11,54	4,32	11,53	10,19	10,64	12,96	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,97	9,87	11,92	4,32	12,60	11,12	10,80	13,66	**4,32**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,94	11,77	16,54	4,32	17,03	14,57	14,22	19,37	**4,32**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,64	8,84	11,54	4,32	9,86	10,19	8,67	11,84	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,69	9,20	11,92	4,32	10,93	11,12	8,83	12,54	**4,32**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	9,90	9,25	13,54	4,32	11,90	9,03	11,59	12,71	**4,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	10,97	10,27	16,17	4,32	17,24	12,98	13,09	19,21	**4,32**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	9,94	9,73	17,08	4,32	12,95	11,42	10,84	14,81	**4,32**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	8,79	8,93	12,71	4,32	11,05	7,39	10,27	13,58	**4,32**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Miso	10,27	8,09	10,63	4,32	9,80	6,30	7,97	9,74	**4,32**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,50	12,31	14,88	4,32	13,70	12,17	13,32	16,77	**4,32**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	12,00	12,17	15,21	4,32	14,97	14,08	13,45	16,80	**4,32**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	10,24	7,85	10,38	4,32	9,08	5,68	7,86	9,28	**4,32**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	10,80	9,00	13,54	4,32	13,23	8,96	10,67	14,58	**4,32**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,07	9,51	11,54	4,32	10,69	9,63	9,99	10,73	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,12	9,87	11,92	4,32	11,77	10,57	10,14	11,43	**4,32**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	7,36	7,51	11,54	4,32	8,19	6,30	8,01	9,62	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	5,27	5,87	11,92	4,32	7,60	7,79	6,20	8,10	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	7,41	7,87	11,92	4,32	9,27	7,23	8,17	10,32	**4,32**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	5,22	5,51	11,54	4,32	6,53	6,86	6,04	7,40	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	9,99	6,75	8,71	4,32	8,24	5,14	7,05	9,18	**4,32**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	10,35	8,04	11,75	4,32	11,39	8,33	9,80	13,86	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	6,56	6,53	7,75	4,32	8,43	5,57	6,86	8,10	**4,32**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	6,50	6,17	7,38	4,32	7,36	4,63	6,70	7,40	**4,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,34	10,84	15,71	4,32	15,69	12,97	11,96	17,40	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,39	11,20	16,08	4,32	16,77	13,90	12,12	18,10	**4,32**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,50	10,84	15,71	4,32	10,69	11,86	9,99	11,84	**4,32**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,55	11,20	16,08	4,32	11,77	12,79	10,14	12,54	**4,32**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	9,78	8,86	14,38	4,31	12,96	8,44	11,03	14,60	**4,31**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	9,42	7,57	11,33	4,31	9,81	5,26	8,28	9,92	**4,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	9,37	7,21	10,96	4,31	8,73	4,32	8,12	9,22	**4,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	13,44	12,93	14,83	4,31	14,17	12,86	13,45	16,27	**4,31**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Roggenmehl	9,31	9,23	13,58	4,31	13,13	9,69	10,96	15,44	**4,31**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	9,31	9,23	13,58	4,31	13,13	9,69	10,96	15,44	**4,31**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	9,27	8,99	13,33	4,31	12,42	9,07	10,86	14,98	**4,31**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Roggenmehl	9,27	8,99	13,33	4,31	12,42	9,07	10,86	14,98	**4,31**
Tomaten + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	12,56	13,12	18,75	4,31	15,53	14,63	13,20	18,18	**4,31**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	13,44	12,93	14,83	4,31	14,17	12,86	13,45	16,27	**4,31**
Sojabohnen + Tomaten + Linsen reif gekocht	12,56	13,12	18,75	4,31	15,53	14,63	13,20	18,18	**4,31**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	13,44	12,93	14,83	4,31	14,17	12,86	13,45	16,27	**4,31**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	11,34	10,75	15,33	4,31	14,36	11,92	12,95	14,91	**4,31**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht							**4,31**
13,44	12,93	14,83	4,31	14,17	12,86	13,45	16,27	
Roggenmehl + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**4,31**
9,31	9,23	13,58	4,31	13,13	9,69	10,96	15,44	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**4,31**
9,27	8,99	13,33	4,31	12,42	9,07	10,86	14,98	
Champignons frisch + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht							**4,31**
9,31	9,23	13,58	4,31	13,13	9,69	10,96	15,44	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht							**4,31**
9,27	8,99	13,33	4,31	12,42	9,07	10,86	14,98	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Sojabohnen							**4,31**
12,56	13,12	18,75	4,31	15,53	14,63	13,20	18,18	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Sojabohnen							**4,31**
12,56	13,12	18,75	4,31	15,53	14,63	13,20	18,18	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**4,31**
8,73	7,65	13,88	4,61	8,34	4,31	7,89	9,02	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht							**4,31**
5,66	4,87	17,42	4,31	6,97	5,32	7,66	8,71	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Spitzkohl							**4,31**
9,10	8,11	12,96	4,31	10,68	4,67	9,68	11,32	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Spitzkohl							**4,31**
7,58	8,07	11,71	4,31	9,06	4,77	8,15	9,46	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**4,31**
9,27	8,99	13,33	4,31	12,42	9,07	10,86	14,98	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**4,31**
9,27	8,99	13,33	4,31	12,42	9,07	10,86	14,98	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**4,31**
9,31	9,23	13,58	4,31	13,13	9,69	10,96	15,44	
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Tomaten							**4,31**
12,56	13,12	18,75	4,31	15,53	14,63	13,20	18,18	
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Tomaten							**4,31**
12,56	13,12	18,75	4,31	15,53	14,63	13,20	18,18	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Champignons frisch							**4,31**
9,31	9,23	13,58	4,31	13,13	9,69	10,96	15,44	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**4,31**
9,66	9,05	11,38	4,31	11,43	8,28	9,77	11,72	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,02	8,84	13,75	4,31	12,15	8,49	10,26	13,67	**4,31**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	8,66	7,55	10,71	4,31	9,00	5,31	7,51	8,99	**4,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	8,61	7,19	10,33	4,31	7,93	4,37	7,36	8,29	**4,31**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Hirse gekocht	9,25	9,87	19,25	5,52	10,31	4,31	9,65	11,08	**4,31**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	8,29	7,06	19,83	5,83	8,83	4,30	10,12	9,93	**4,30**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	8,63	9,71	11,21	4,30	10,08	6,22	10,21	10,51	**4,30**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	8,68	10,07	11,58	4,30	11,15	7,16	10,37	11,21	**4,30**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	11,32	12,48	20,96	4,30	14,10	12,71	15,13	18,20	**4,30**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	8,69	9,47	17,79	4,30	10,78	7,81	12,38	13,47	**4,30**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	7,14	7,39	12,96	4,30	8,07	4,99	8,66	10,76	**4,30**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	6,79	6,48	13,21	4,30	8,33	5,79	8,78	10,48	**4,30**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	9,30	9,09	18,54	4,30	11,40	9,93	9,68	12,93	**4,30**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	7,83	8,14	13,63	4,30	8,28	5,03	9,09	10,13	**4,30**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	10,47	11,15	16,79	4,30	11,60	9,93	11,84	14,87	**4,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	7,51	8,78	18,25	4,78	9,60	4,30	8,86	10,44	**4,30**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	14,24	14,61	16,17	4,30	18,08	17,07	16,16	19,98	**4,30**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	9,61	10,48	16,79	4,30	11,60	9,37	11,18	13,76	**4,30**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	6,98	7,47	13,63	4,30	8,28	4,48	8,43	9,02	**4,30**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	9,18	10,48	16,79	4,30	10,77	9,93	10,53	13,76	**4,30**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	6,55	7,47	13,63	4,30	7,45	5,03	7,78	9,02	**4,30**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	9,37	9,56	17,96	4,30	10,95	10,74	11,51	13,39	**4,30**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	9,61	9,81	16,79	4,30	11,60	11,59	11,84	14,87	**4,30**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	6,98	6,81	13,63	4,30	8,28	6,70	9,09	10,13	**4,30**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	9,09	7,55	9,21	4,30	8,22	4,86	8,16	10,87	**4,30**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,32	11,74	12,63	4,30	15,28	12,00	13,91	15,93	**4,30**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	14,23	14,49	16,04	4,30	17,73	16,76	16,11	19,74	**4,30**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	10,58	8,20	11,88	4,30	11,11	6,86	9,24	11,93	**4,30**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,98	10,26	16,25	4,30	17,34	13,03	13,15	19,30	**4,30**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	10,60	8,32	12,00	4,30	11,47	7,17	9,29	12,17	**4,30**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	10,04	9,81	16,79	4,30	12,43	11,59	11,84	15,98	**4,30**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	7,41	6,81	13,63	4,30	9,12	6,70	9,09	11,24	**4,30**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	12,32	11,74	12,63	4,30	15,28	12,00	13,91	15,93	**4,30**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	11,71	9,97	15,00	5,47	9,68	4,29	10,16	11,18	**4,29**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	10,43	9,31	15,00	5,47	8,85	4,29	8,84	10,07	**4,29**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	11,22	8,20	9,58	14,76	8,40	4,29	9,20	8,76	**4,29**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht								**4,29**
12,14	9,97	10,83	6,58	10,52	4,29	10,16	10,07	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse								**4,29**
8,52	8,37	11,83	4,29	9,78	4,97	9,39	11,61	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,29**
13,76	13,24	14,42	4,29	17,73	14,89	15,28	18,13	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,29**
13,76	13,24	14,42	4,29	17,73	14,89	15,28	18,13	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl								**4,29**
8,29	8,81	11,67	4,29	9,68	5,89	9,80	12,82	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Roggenmehl								**4,29**
8,29	8,81	11,67	4,29	9,68	5,89	9,80	12,82	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**4,29**
8,29	8,81	11,67	4,29	9,68	5,89	9,80	12,82	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,29**
13,76	13,24	14,42	4,29	17,73	14,89	15,28	18,13	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**4,29**
8,17	8,04	16,08	4,29	9,27	8,12	10,17	11,09	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**4,29**
8,17	8,04	16,08	4,29	9,27	8,12	10,17	11,09	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Austernpilze								**4,29**
10,60	6,73	10,75	5,17	7,54	4,29	7,78	9,88	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**4,29**
8,17	8,04	16,08	4,29	9,27	8,12	10,17	11,09	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**4,29**
8,17	8,04	16,08	4,29	9,27	8,12	10,17	11,09	
Kartoffeln gegart + Miso + Kartoffeln gegart								**4,29**
9,11	9,03	12,92	4,29	11,37	9,34	9,49	11,67	
Miso + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**4,29**
9,11	9,03	12,92	4,29	11,37	9,34	9,49	11,67	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**4,29**
10,32	9,56	14,58	4,29	15,37	11,18	12,32	17,07	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**4,29**
10,32	9,56	14,58	4,29	15,37	11,18	12,32	17,07	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Miso	9,11	9,03	12,92	4,29	11,37	9,34	9,49	11,67	**4,29**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl	7,76	8,35	11,21	4,29	8,98	5,02	8,63	10,68	**4,29**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	10,32	9,56	14,58	4,29	15,37	11,18	12,32	17,07	**4,29**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	7,65	7,51	22,75	6,13	8,43	4,29	9,89	9,73	**4,29**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	7,16	7,07	21,50	5,42	7,15	4,29	8,93	9,53	**4,29**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	5,88	6,40	21,50	5,42	6,32	4,29	7,62	8,42	**4,29**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	10,32	9,56	14,58	4,29	15,37	11,18	12,32	17,07	**4,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	9,11	9,03	12,92	4,29	11,37	9,34	9,49	11,67	**4,29**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	14,15	15,01	17,75	4,29	17,98	17,69	16,43	21,06	**4,29**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,28	10,08	15,83	4,29	12,32	10,01	10,64	13,96	**4,29**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,10	6,35	7,54	4,29	7,46	4,30	7,03	9,43	**4,29**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,29	8,50	12,42	4,29	11,88	9,54	9,70	12,14	**4,29**
Roggenmehl + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	8,29	8,81	11,67	4,29	9,68	5,89	9,80	12,82	**4,29**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	9,49	7,11	8,58	14,01	7,69	4,29	8,40	8,12	**4,29**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	10,07	8,55	12,17	4,29	9,76	6,27	9,01	10,69	**4,29**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	10,01	9,39	16,08	4,29	14,41	11,75	11,62	16,23	**4,29**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,76	13,24	14,42	4,29	17,73	14,89	15,28	18,13	**4,29**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	8,12	8,20	10,83	4,29	9,08	5,62	9,49	11,67	**4,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	8,13	8,32	10,96	4,29	9,43	5,93	9,55	11,90	**4,29**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	7,59	7,07	17,33	6,53	7,98	4,29	8,93	8,42	**4,29**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	8,17	8,04	16,08	4,29	9,27	8,12	10,17	11,09	**4,29**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Austernpilze	8,17	8,04	16,08	4,29	9,27	8,12	10,17	11,09	**4,29**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Spitzkohl	10,21	6,49	7,46	4,40	7,24	4,28	7,03	9,57	**4,28**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,51	6,81	12,83	6,64	7,29	4,28	7,07	9,32	**4,28**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	10,58	8,77	11,13	4,86	9,13	4,28	9,20	10,64	**4,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,69	9,79	12,00	4,28	11,66	9,92	10,81	12,88	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,79	9,50	11,88	4,28	11,42	9,78	10,36	12,00	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	8,30	9,85	11,63	4,28	10,15	5,80	10,07	9,62	**4,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,41	9,13	12,00	4,28	9,99	9,92	8,84	11,77	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,50	8,83	11,88	4,28	9,75	9,78	8,39	10,89	**4,28**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	5,53	4,85	16,79	4,59	5,87	4,28	7,32	7,76	**4,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	8,40	8,67	18,54	4,28	11,67	9,25	12,60	14,50	**4,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	7,54	7,33	14,38	4,28	9,17	6,47	9,31	11,17	**4,28**
Mais-Mehl + Tomaten + Hirse gekocht	13,43	8,40	9,42	5,62	8,97	4,28	8,64	10,89	**4,28**
Tomaten + Mais-Mehl + Hirse gekocht	13,43	8,40	9,42	5,62	8,97	4,28	8,64	10,89	**4,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Hirse gekocht + Mais-Mehl	13,43	8,40	9,42	5,62	8,97	4,28	8,64	10,89	**4,28**
Hirse gekocht + Tomaten + Mais-Mehl	13,43	8,40	9,42	5,62	8,97	4,28	8,64	10,89	**4,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	6,69	6,67	14,38	4,28	9,17	5,92	8,65	10,06	**4,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	6,26	6,67	14,38	4,28	8,33	6,47	7,99	10,06	**4,28**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	7,80	7,99	11,75	4,28	9,48	6,42	9,59	12,07	**4,28**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	11,00	10,81	18,04	4,28	14,22	12,38	11,55	16,80	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	10,15	9,51	13,38	4,28	13,18	10,34	10,18	13,36	**4,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	8,64	8,49	11,46	4,28	10,55	6,68	10,22	12,71	**4,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,67	8,87	13,38	4,28	13,15	8,81	10,47	14,18	**4,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	6,69	6,00	14,38	4,28	9,17	8,14	9,31	11,17	**4,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	7,12	6,00	14,38	4,28	10,00	8,14	9,31	12,28	**4,28**
Hirse gekocht + Mais-Mehl + Tomaten	13,43	8,40	9,42	5,62	8,97	4,28	8,64	10,89	**4,28**
Mais-Mehl + Hirse gekocht + Tomaten	13,43	8,40	9,42	5,62	8,97	4,28	8,64	10,89	**4,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,84	9,79	12,00	4,28	10,83	9,37	10,15	10,66	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,93	9,50	11,88	4,28	10,58	9,22	9,70	9,78	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	7,22	7,50	11,88	4,28	8,08	5,89	7,73	8,67	**4,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hafer	7,13	7,79	12,00	4,28	8,33	6,03	8,18	9,54	**4,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Quinoa	4,99	5,79	12,00	4,28	6,66	6,59	6,20	7,32	**4,28**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	5,09	5,50	11,88	4,28	6,42	6,44	5,76	6,44	**4,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	10,88	10,40	17,04	4,28	15,71	12,56	12,10	17,44	**4,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,21	8,97	12,29	4,28	11,71	8,76	11,11	13,70	**4,28**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	9,53	9,36	14,63	4,28	13,92	10,39	11,55	15,98	**4,28**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,56	9,88	12,04	4,28	11,44	7,96	10,99	13,98	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,72	11,58	17,63	4,28	14,78	12,90	12,00	16,16	**4,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	6,27	6,46	7,83	4,28	7,49	4,37	6,86	7,32	**4,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,26	11,13	16,17	4,28	10,83	11,59	10,15	11,77	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,21	10,83	16,04	4,28	15,58	12,56	11,68	16,44	**4,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,11	11,13	16,17	4,28	15,83	12,70	12,13	17,32	**4,28**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,36	10,83	16,04	4,28	10,58	11,44	9,70	10,89	**4,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	7,51	7,13	16,00	5,29	8,07	4,27	9,04	8,87	**4,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht	11,69	7,31	8,42	4,88	8,26	4,27	7,85	10,26	**4,27**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Mandeln	8,15	9,95	11,38	4,27	10,02	5,69	10,11	9,89	**4,27**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	10,08	10,48	13,67	4,27	12,33	10,44	12,07	15,16	**4,27**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	10,08	10,48	13,67	4,27	12,33	10,44	12,07	15,16	**4,27**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	9,81	9,80	17,08	4,27	12,68	11,26	10,64	14,51	**4,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	9,81	9,80	17,08	4,27	12,68	11,26	10,64	14,51	**4,27**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	10,08	10,48	13,67	4,27	12,33	10,44	12,07	15,16	**4,27**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	10,08	10,48	13,67	4,27	12,33	10,44	12,07	15,16	**4,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	5,66	5,04	14,67	4,27	6,92	5,01	7,78	8,59	**4,27**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Linsen reif gekocht	12,58	13,11	18,92	4,27	15,73	14,74	13,33	18,36	**4,27**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	10,08	10,48	13,67	4,27	12,33	10,44	12,07	15,16	**4,27**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	10,08	10,48	13,67	4,27	12,33	10,44	12,07	15,16	**4,27**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	12,58	13,11	18,92	4,27	15,73	14,74	13,33	18,36	**4,27**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	9,81	9,80	17,08	4,27	12,68	11,26	10,64	14,51	**4,27**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	9,81	9,80	17,08	4,27	12,68	11,26	10,64	14,51	**4,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	12,75	11,73	13,17	4,27	15,71	12,83	13,26	16,11	**4,27**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	12,72	11,49	12,92	4,27	14,99	12,21	13,15	15,64	**4,27**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	9,81	9,80	17,08	4,27	12,68	11,26	10,64	14,51	**4,27**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Sojabohnen	12,58	13,11	18,92	4,27	15,73	14,74	13,33	18,36	**4,27**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	9,81	9,80	17,08	4,27	12,68	11,26	10,64	14,51	**4,27**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	12,58	13,11	18,92	4,27	15,73	14,74	13,33	18,36	**4,27**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,81	11,85	16,54	4,27	16,77	14,41	14,02	19,07	**4,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,44	7,95	11,54	4,27	8,98	4,62	7,95	9,06	**4,27**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Miso	6,67	5,75	14,75	4,27	7,56	6,31	7,47	8,54	**4,27**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Miso	6,72	6,11	15,13	4,27	8,63	7,24	7,63	9,24	**4,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,97	7,99	12,79	4,27	10,59	4,52	9,47	10,92	**4,27**
Linsen reif gekocht + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	12,58	13,11	18,92	4,27	15,73	14,74	13,33	18,36	**4,27**
Sojabohnen + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	12,58	13,11	18,92	4,27	15,73	14,74	13,33	18,36	**4,27**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	9,16	9,09	13,92	4,27	10,78	8,68	9,86	13,44	**4,27**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	9,21	9,45	14,29	4,27	11,86	9,61	10,02	14,14	**4,27**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	7,85	8,29	11,50	4,27	9,10	5,89	9,45	11,62	**4,27**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	8,61	9,76	11,29	4,26	10,05	6,14	10,25	10,60	**4,26**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	8,65	10,00	11,54	4,26	10,77	6,76	10,36	11,07	**4,26**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	11,35	11,60	17,92	4,26	14,88	14,04	11,78	16,91	**4,26**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	9,29	9,77	12,79	4,26	10,73	8,16	10,87	14,06	**4,26**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	11,30	11,24	17,54	4,26	13,81	13,11	11,63	16,21	**4,26**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	12,14	11,52	12,88	4,26	15,39	12,37	13,86	16,08	**4,26**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	10,79	10,48	13,63	4,26	12,95	11,27	10,98	14,23	**4,26**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	7,16	7,37	13,13	4,26	8,27	5,10	8,80	10,93	**4,26**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	8,55	8,19	11,13	4,26	8,90	5,21	8,88	11,02	**4,26**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	10,56	8,25	11,96	4,26	11,08	6,78	9,28	12,02	**4,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	14,21	14,55	16,13	4,26	17,70	16,68	16,15	19,83	**4,26**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,24	9,43	17,79	4,26	10,87	10,59	11,30	12,99	**4,26**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	10,47	8,31	12,46	4,26	9,48	6,47	8,24	10,40	**4,26**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	10,50	8,55	12,71	4,26	10,19	7,09	8,35	10,87	**4,26**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	12,22	12,63	17,29	4,26	15,36	14,87	13,83	17,92	**4,26**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	9,87	10,09	16,83	4,26	12,30	10,72	10,51	14,07	**4,26**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	5,94	5,35	17,00	4,24	6,53	5,96	7,77	8,21	**4,24**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	5,97	5,59	17,25	4,24	7,25	6,58	7,88	8,68	**4,24**
Miso + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	9,27	8,41	12,08	4,24	11,55	9,56	9,45	12,04	**4,24**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,01	13,03	14,25	4,24	16,02	14,06	14,82	17,53	**4,24**
Miso + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	9,31	8,65	12,33	4,24	12,27	10,18	9,55	12,51	**4,24**
Champignons frisch + Miso + Bohnen grün gekocht	9,31	8,65	12,33	4,24	12,27	10,18	9,55	12,51	**4,24**
Lauch gedünstet + Miso + Bohnen grün gekocht	9,27	8,41	12,08	4,24	11,55	9,56	9,45	12,04	**4,24**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,01	13,03	14,25	4,24	16,02	14,06	14,82	17,53	**4,24**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Bulgur, trocken	7,50	8,79	18,17	4,80	9,50	4,24	8,79	10,36	**4,24**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken	7,50	8,79	18,17	4,80	9,50	4,24	8,79	10,36	**4,24**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Miso	9,31	8,65	12,33	4,24	12,27	10,18	9,55	12,51	**4,24**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Miso	9,27	8,41	12,08	4,24	11,55	9,56	9,45	12,04	**4,24**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Miso + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl							**4,24**
9,59	8,96	11,75	4,24	11,27	8,64	9,64	11,93
Reis halbpoliert gegart + Miso + Spitzkohl							**4,24**
9,59	8,96	11,75	4,24	11,27	8,64	9,64	11,93
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht							**4,24**
13,01	13,03	14,25	4,24	16,02	14,06	14,82	17,53
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**4,24**
13,01	13,03	14,25	4,24	16,02	14,06	14,82	17,53
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**4,24**
8,40	7,92	16,08	4,24	12,50	9,60	10,54	14,09
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart							**4,24**
13,01	13,03	14,25	4,24	16,02	14,06	14,82	17,53
Miso + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart							**4,24**
9,59	8,96	11,75	4,24	11,27	8,64	9,64	11,93
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart							**4,24**
13,01	13,03	14,25	4,24	16,02	14,06	14,82	17,53
Tomaten + Tomaten + Weizen Vollkornmehl							**4,24**
7,25	7,87	10,92	4,24	8,47	4,26	7,58	8,71
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Miso							**4,24**
9,59	8,96	11,75	4,24	11,27	8,64	9,64	11,93
Austernpilze + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht							**4,24**
7,01	6,11	16,25	4,24	9,58	7,49	8,84	11,20
Austernpilze + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**4,24**
7,04	6,35	16,50	4,24	10,30	8,11	8,95	11,67
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Miso							**4,24**
9,31	8,65	12,33	4,24	12,27	10,18	9,55	12,51
Champignons frisch + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**4,24**
7,04	6,35	16,50	4,24	10,30	8,11	8,95	11,67
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Miso							**4,24**
9,27	8,41	12,08	4,24	11,55	9,56	9,45	12,04
Lauch gedünstet + Austernpilze + Erbsen grün gekocht							**4,24**
7,01	6,11	16,25	4,24	9,58	7,49	8,84	11,20
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Miso							**4,24**
9,59	8,96	11,75	4,24	11,27	8,64	9,64	11,93

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Miso + Reis halbpoliert gegart	9,59	8,96	11,75	4,24	11,27	8,64	9,64	11,93	**4,24**
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	7,25	7,87	10,92	4,24	8,47	4,26	7,58	8,71	**4,24**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	12,91	12,35	14,67	4,24	17,09	14,22	14,63	18,38	**4,24**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	8,09	8,25	10,92	4,24	9,05	5,54	9,53	11,76	**4,24**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	7,01	6,11	16,25	4,24	9,58	7,49	8,84	11,20	**4,24**
Bohnen grün gekocht + Miso + Lauch gedünstet	9,27	8,41	12,08	4,24	11,55	9,56	9,45	12,04	**4,24**
Tomaten + Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl	7,50	8,79	18,17	4,80	9,50	4,24	8,79	10,36	**4,24**
Bulgur, trocken + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	7,50	8,79	18,17	4,80	9,50	4,24	8,79	10,36	**4,24**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Lauch gedünstet	7,01	6,11	16,25	4,24	9,58	7,49	8,84	11,20	**4,24**
Miso + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	9,27	8,41	12,08	4,24	11,55	9,56	9,45	12,04	**4,24**
Bohnen grün gekocht + Miso + Champignons frisch	9,31	8,65	12,33	4,24	12,27	10,18	9,55	12,51	**4,24**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Champignons frisch	7,04	6,35	16,50	4,24	10,30	8,11	8,95	11,67	**4,24**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	7,25	7,87	10,92	4,24	8,47	4,26	7,58	8,71	**4,24**
Miso + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	9,31	8,65	12,33	4,24	12,27	10,18	9,55	12,51	**4,24**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	7,04	6,35	16,50	4,24	10,30	8,11	8,95	11,67	**4,24**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Tomaten	7,25	7,87	10,92	4,24	8,47	4,26	7,58	8,71	**4,24**
Karottensalat mit Salatöl + Bulgur, trocken + Tomaten	7,50	8,79	18,17	4,80	9,50	4,24	8,79	10,36	**4,24**
Bulgur, trocken + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	7,50	8,79	18,17	4,80	9,50	4,24	8,79	10,36	**4,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	9,89	9,49	16,67	4,24	12,78	11,36	10,63	14,70	**4,24**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	9,91	9,61	16,79	4,24	13,13	11,67	10,68	14,93	**4,24**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Austernpilze	7,04	6,35	16,50	4,24	10,30	8,11	8,95	11,67	**4,24**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Austernpilze	7,01	6,11	16,25	4,24	9,58	7,49	8,84	11,20	**4,24**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	7,04	6,35	16,50	4,24	10,30	8,11	8,95	11,67	**4,24**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	7,01	6,11	16,25	4,24	9,58	7,49	8,84	11,20	**4,24**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,84	9,68	11,63	4,23	11,25	9,83	10,63	13,04	**4,23**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,56	9,01	11,63	4,23	9,58	9,83	8,66	11,93	**4,23**
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	11,33	12,21	14,50	4,23	13,49	11,97	13,14	16,69	**4,23**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Miso	10,20	7,95	10,54	4,23	9,03	5,51	7,94	9,46	**4,23**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,99	9,68	11,63	4,23	10,42	9,27	9,97	10,82	**4,23**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Quinoa	5,14	5,68	11,63	4,23	6,25	6,49	6,03	7,49	**4,23**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Hafer	7,28	7,68	11,63	4,23	7,92	5,94	8,00	9,71	**4,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Mais-Mehl	9,12	7,53	9,46	4,23	8,52	5,02	8,36	11,13	**4,23**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,58	9,87	12,21	4,23	11,64	8,07	11,12	14,16	**4,23**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	6,42	6,35	7,46	4,23	7,08	4,27	6,68	7,49	**4,23**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,26	11,01	15,79	4,23	15,42	12,61	11,95	17,49	**4,23**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,41	11,01	15,79	4,23	10,42	11,49	9,97	11,93	**4,23**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Tahin aus rohem Sesam	9,69	8,74	14,58	7,82	8,89	4,23	8,71	10,97	**4,23**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	8,17	9,94	11,54	4,22	10,22	5,80	10,24	10,07	**4,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	8,27	7,15	16,63	5,29	8,88	4,22	9,80	9,80	**4,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Walnüsse	8,55	8,35	12,08	4,22	10,08	5,13	9,59	11,88	**4,22**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	7,68	8,07	11,75	4,22	9,22	6,26	9,39	11,77	**4,22**
Tomaten + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,85	10,93	12,58	4,22	13,40	10,13	12,30	15,31	**4,22**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,45	10,07	12,08	4,22	12,38	9,17	11,13	12,76	**4,22**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,45	10,07	12,08	4,22	12,38	9,17	11,13	12,76	**4,22**
Roggenmehl + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,85	10,93	12,58	4,22	13,40	10,13	12,30	15,31	**4,22**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Roggenmehl	9,23	9,09	13,50	4,22	12,37	8,90	10,93	15,16	**4,22**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	6,03	5,93	14,58	4,22	6,85	4,31	7,79	9,04	**4,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Roggenmehl	10,85	10,93	12,58	4,22	13,40	10,13	12,30	15,31	**4,22**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	9,23	9,09	13,50	4,22	12,37	8,90	10,93	15,16	**4,22**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Roggenmehl	6,03	5,93	14,58	4,22	6,85	4,31	7,79	9,04	**4,22**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	10,85	10,93	12,58	4,22	13,40	10,13	12,30	15,31	**4,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	10,50	10,03	12,83	4,22	13,67	10,94	12,42	15,03	**4,22**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	9,23	9,09	13,50	4,22	12,37	8,90	10,93	15,16	**4,22**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Spitzkohl	9,23	9,09	13,50	4,22	12,37	8,90	10,93	15,16	**4,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**4,22**
11,45	10,07	12,08	4,22	12,38	9,17	11,13	12,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**4,22**
11,45	10,07	12,08	4,22	12,38	9,17	11,13	12,76	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**4,22**
11,45	10,07	12,08	4,22	12,38	9,17	11,13	12,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**4,22**
11,45	10,07	12,08	4,22	12,38	9,17	11,13	12,76	
Spitzkohl + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**4,22**
9,23	9,09	13,50	4,22	12,37	8,90	10,93	15,16	
Roggenmehl + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**4,22**
9,23	9,09	13,50	4,22	12,37	8,90	10,93	15,16	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**4,22**
10,08	8,81	13,00	4,22	13,22	8,99	10,92	14,51	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,22**
7,79	8,33	11,46	4,22	9,28	5,18	8,82	10,94	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht								**4,22**
13,91	14,27	16,17	4,22	15,83	15,51	15,03	18,50	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht								**4,22**
5,39	4,61	17,08	4,22	6,80	5,02	7,25	7,91	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**4,22**
9,30	7,43	10,83	4,22	9,72	6,59	8,45	10,00	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**4,22**
11,50	10,74	12,92	4,22	14,31	12,24	12,11	14,99	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso								**4,22**
11,56	11,10	13,29	4,22	15,38	13,17	12,27	15,69	
Austernpilze + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,22**
6,03	5,93	14,58	4,22	6,85	4,31	7,79	9,04	
Roggenmehl + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**4,22**
6,03	5,93	14,58	4,22	6,85	4,31	7,79	9,04	
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten								**4,22**
10,85	10,93	12,58	4,22	13,40	10,13	12,30	15,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Tomaten								**4,22**
10,85	10,93	12,58	4,22	13,40	10,13	12,30	15,31	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,22**
10,71	8,47	9,92	4,22	9,73	5,59	9,19	9,96	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,22**
10,82	10,41	15,17	4,22	15,88	12,57	12,86	17,31	
3*Tomaten + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,22**
7,26	7,86	11,00	4,22	8,57	4,31	7,64	8,80	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**4,22**
6,37	6,17	7,71	4,28	7,25	4,22	6,41	6,44	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,22**
10,13	8,55	11,96	4,97	8,97	4,22	8,45	9,02	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**4,22**
6,03	5,93	14,58	4,22	6,85	4,31	7,79	9,04	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Austernpilze								**4,22**
6,03	5,93	14,58	4,22	6,85	4,31	7,79	9,04	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln								**4,21**
8,39	9,84	10,00	4,21	9,83	4,78	10,07	9,70	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**4,21**
8,37	9,45	10,88	4,21	9,91	5,92	9,80	9,71	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**4,21**
8,42	9,81	11,25	4,21	10,98	6,86	9,96	10,41	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht								**4,21**
9,69	9,87	17,08	4,21	12,42	11,09	10,45	14,21	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao								**4,21**
9,94	10,63	19,83	4,21	14,19	10,71	13,63	17,41	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**4,21**
9,09	9,29	15,67	4,21	11,69	7,93	10,34	14,08	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht								**4,21**
10,76	10,07	16,46	4,21	12,07	10,20	10,16	14,24	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**4,21**
8,40	7,74	9,88	4,21	8,40	4,49	8,83	10,16	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Hirse gekocht								**4,21**
9,91	8,77	11,79	4,21	11,03	8,16	8,78	10,80	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,21**
8,23	8,63	15,67	4,21	11,69	7,38	9,68	12,97	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**4,21**
7,63	7,59	19,54	5,59	8,48	4,21	9,58	9,60	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,21**
7,80	8,63	15,67	4,21	10,86	7,93	9,02	12,97	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**4,21**
6,37	5,61	14,38	4,21	7,72	5,10	8,21	8,93	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso								**4,21**
11,75	12,31	15,21	4,21	14,43	13,76	13,05	16,20	
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,21**
10,43	8,13	11,79	4,21	11,00	6,63	9,07	11,62	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,21**
14,07	14,42	15,96	4,21	17,62	16,53	15,95	19,43	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen								**4,21**
8,23	7,96	15,67	4,21	11,69	9,60	10,34	14,08	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**4,21**
9,94	6,39	8,33	4,32	7,17	4,21	6,89	8,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,21**
6,94	6,09	15,21	4,21	8,88	7,18	9,09	9,92	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**4,21**
9,07	8,79	12,50	4,21	11,19	9,29	9,27	11,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Champignons frisch								**4,21**
9,09	8,91	12,63	4,21	11,55	9,60	9,32	11,79	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,21**
8,78	7,90	12,25	4,22	10,18	4,21	9,17	10,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,21**
11,34	12,21	14,58	4,21	13,59	12,03	13,21	16,78	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**4,21**
8,66	7,96	15,67	4,21	12,53	9,60	10,34	15,19	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,21**
12,35	12,58	16,04	4,21	16,43	14,67	14,47	18,90	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,21**
11,96	11,30	13,13	4,21	15,51	12,74	13,80	16,22	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,21**
10,58	6,82	7,54	4,62	7,59	4,21	7,47	9,74	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,21**
10,08	8,31	10,88	4,59	8,70	4,21	8,56	10,07	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,20**
11,88	11,33	14,67	4,20	17,05	14,04	13,59	18,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,85	11,09	14,42	4,20	16,33	13,42	13,49	17,64	**4,20**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,85	11,09	14,42	4,20	16,33	13,42	13,49	17,64	**4,20**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	7,81	7,60	16,58	4,20	9,50	8,87	10,05	11,38	**4,20**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,88	11,33	14,67	4,20	17,05	14,04	13,59	18,11	**4,20**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	9,96	9,12	15,08	4,20	15,60	11,92	12,20	17,36	**4,20**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	7,81	7,60	16,58	4,20	9,50	8,87	10,05	11,38	**4,20**
Austernpilze + Tomaten + Roggenmehl	6,01	5,95	14,42	4,27	6,65	4,20	7,66	8,87	**4,20**
Tomaten + Austernpilze + Roggenmehl	6,01	5,95	14,42	4,27	6,65	4,20	7,66	8,87	**4,20**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	7,81	7,60	16,58	4,20	9,50	8,87	10,05	11,38	**4,20**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Linsen reif gekocht	7,81	7,60	16,58	4,20	9,50	8,87	10,05	11,38	**4,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	8,38	9,33	18,04	4,20	10,63	8,02	12,13	13,31	**4,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	7,53	7,99	13,88	4,20	8,13	5,24	8,84	9,98	**4,20**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Weizen Vollkornmehl	7,26	7,85	11,08	4,20	8,67	4,37	7,71	8,89	**4,20**
Sojabohnen + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	10,12	10,01	16,00	4,20	12,82	11,02	10,43	14,47	**4,20**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	10,09	9,77	15,75	4,20	12,10	10,40	10,33	14,00	**4,20**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	7,26	7,85	11,08	4,20	8,67	4,37	7,71	8,89	**4,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	11,88	11,33	14,67	4,20	17,05	14,04	13,59	18,11	**4,20**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	11,88	11,33	14,67	4,20	17,05	14,04	13,59	18,11	**4,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	9,96	9,12	15,08	4,20	15,60	11,92	12,20	17,36	**4,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	11,85	11,09	14,42	4,20	16,33	13,42	13,49	17,64	**4,20**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	11,85	11,09	14,42	4,20	16,33	13,42	13,49	17,64	**4,20**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	9,96	9,12	15,08	4,20	15,60	11,92	12,20	17,36	**4,20**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Sojabohnen	10,12	10,01	16,00	4,20	12,82	11,02	10,43	14,47	**4,20**
Champignons frisch + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	10,12	10,01	16,00	4,20	12,82	11,02	10,43	14,47	**4,20**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	10,12	10,01	16,00	4,20	12,82	11,02	10,43	14,47	**4,20**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	10,09	9,77	15,75	4,20	12,10	10,40	10,33	14,00	**4,20**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Sojabohnen	10,09	9,77	15,75	4,20	12,10	10,40	10,33	14,00	**4,20**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	10,09	9,77	15,75	4,20	12,10	10,40	10,33	14,00	**4,20**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	7,77	7,88	11,46	4,20	9,67	6,68	9,43	12,19	**4,20**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Tomaten	9,12	8,40	12,04	4,20	11,68	9,34	9,53	12,07	**4,20**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	10,11	9,98	15,46	4,20	12,11	9,81	10,47	13,88	**4,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	6,68	7,33	13,88	4,20	8,13	4,69	8,18	8,87	**4,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	6,25	7,33	13,88	4,20	7,30	5,24	7,52	8,87	**4,20**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	12,02	11,59	12,88	4,20	15,13	12,21	13,66	15,78	**4,20**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	9,96	9,12	15,08	4,20	15,60	11,92	12,20	17,36	**4,20**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Miso	8,87	8,79	12,08	4,20	10,32	7,63	9,60	12,59	**4,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,96	8,13	10,75	4,20	8,97	5,39	9,33	11,36	**4,20**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	9,87	9,55	16,75	4,20	12,75	11,28	10,66	14,79	**4,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	6,68	6,66	13,88	4,20	8,13	6,91	8,84	9,98	**4,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	11,85	11,09	14,42	4,20	16,33	13,42	13,49	17,64	**4,20**
Tomaten + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl	8,79	7,89	12,33	4,20	10,28	4,27	9,24	10,76	**4,20**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	11,85	11,09	14,42	4,20	16,33	13,42	13,49	17,64	**4,20**
Weizen Vollkornmehl + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	7,26	7,85	11,08	4,20	8,67	4,37	7,71	8,89	**4,20**
Walnüsse + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	8,79	7,89	12,33	4,20	10,28	4,27	9,24	10,76	**4,20**
Tomaten + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl	7,26	7,85	11,08	4,20	8,67	4,37	7,71	8,89	**4,20**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	10,09	9,77	15,75	4,20	12,10	10,40	10,33	14,00	**4,20**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Lauch gedünstet	10,09	9,77	15,75	4,20	12,10	10,40	10,33	14,00	**4,20**
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Tomaten	8,79	7,89	12,33	4,20	10,28	4,27	9,24	10,76	**4,20**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Champignons frisch	10,12	10,01	16,00	4,20	12,82	11,02	10,43	14,47	**4,20**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	11,88	11,33	14,67	4,20	17,05	14,04	13,59	18,11	**4,20**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	11,88	11,33	14,67	4,20	17,05	14,04	13,59	18,11	**4,20**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	10,12	10,01	16,00	4,20	12,82	11,02	10,43	14,47	**4,20**
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Tomaten	7,26	7,85	11,08	4,20	8,67	4,37	7,71	8,89	**4,20**
Roggenmehl + Austernpilze + Tomaten	6,01	5,95	14,42	4,27	6,65	4,20	7,66	8,87	**4,20**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Roggenmehl + Tomaten	6,01	5,95	14,42	4,27	6,65	4,20	7,66	8,87	**4,20**
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	8,79	7,89	12,33	4,20	10,28	4,27	9,24	10,76	**4,20**
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	7,26	7,85	11,08	4,20	8,67	4,37	7,71	8,89	**4,20**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	8,79	7,89	12,33	4,20	10,28	4,27	9,24	10,76	**4,20**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Walnüsse	8,79	7,89	12,33	4,20	10,28	4,27	9,24	10,76	**4,20**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	12,15	10,93	12,21	4,20	12,23	11,05	11,64	14,91	**4,20**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	6,94	6,57	17,21	4,20	9,03	8,03	8,01	10,37	**4,20**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	6,89	6,21	16,83	4,20	7,95	7,10	7,85	9,67	**4,20**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Roggenmehl	9,47	9,31	11,79	4,20	11,41	8,53	9,41	12,34	**4,20**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	7,76	7,76	11,33	4,20	9,31	6,37	9,38	11,96	**4,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	7,10	6,66	13,88	4,20	8,97	6,91	8,84	11,09	**4,20**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Dinkel ungekocht	6,25	6,48	7,58	4,34	7,19	4,20	6,66	7,06	**4,20**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Austernpilze	7,81	7,60	16,58	4,20	9,50	8,87	10,05	11,38	**4,20**
Roggenmehl + Tomaten + Austernpilze	6,01	5,95	14,42	4,27	6,65	4,20	7,66	8,87	**4,20**
Tomaten + Roggenmehl + Austernpilze	6,01	5,95	14,42	4,27	6,65	4,20	7,66	8,87	**4,20**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	7,81	7,60	16,58	4,20	9,50	8,87	10,05	11,38	**4,20**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	6,53	6,13	18,71	5,30	7,15	4,19	8,08	7,84	**4,19**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,86	9,67	11,79	4,19	11,45	9,94	10,76	13,22	**4,19**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,58	9,35	10,92	4,19	11,01	9,64	10,18	12,39	**4,19**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,62	9,59	11,17	4,19	11,73	10,27	10,28	12,86	**4,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	11,58	11,75	14,83	4,19	13,79	11,16	12,86	15,66	**4,19**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,30	8,68	10,92	4,19	9,34	9,64	8,20	11,28	**4,19**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,33	8,92	11,17	4,19	10,06	10,27	8,31	11,74	**4,19**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,58	9,00	11,79	4,19	9,78	9,94	8,79	12,11	**4,19**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	9,36	8,59	14,29	4,19	12,25	10,15	11,41	13,14	**4,19**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	10,82	11,73	14,21	4,19	12,98	11,21	12,10	14,72	**4,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	11,79	11,73	16,25	4,19	16,95	14,67	13,86	19,19	**4,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	10,50	8,77	13,00	4,19	12,94	8,61	10,30	14,10	**4,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	9,41	9,15	14,00	4,19	13,22	10,47	10,64	14,21	**4,19**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,76	9,59	11,17	4,19	10,89	9,71	9,63	10,63	**4,19**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,73	9,35	10,92	4,19	10,18	9,09	9,52	10,17	**4,19**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	9,00	9,67	11,79	4,19	10,62	9,38	10,11	11,00	**4,19**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa	4,91	5,59	11,17	4,19	6,73	6,93	5,68	7,30	**4,19**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	7,29	7,67	11,79	4,19	8,12	6,05	8,13	9,89	**4,19**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Hafer	7,05	7,59	11,17	4,19	8,39	6,38	7,65	9,52	**4,19**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	5,16	5,67	11,79	4,19	6,45	6,61	6,16	7,67	**4,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa								**4,19**
4,88	5,35	10,92	4,19	6,01	6,31	5,57	6,83	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer								**4,19**
7,02	7,35	10,92	4,19	7,68	5,76	7,55	9,06	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**4,19**
11,66	9,65	10,29	4,19	12,13	9,21	10,80	13,53	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**4,19**
8,86	6,24	17,21	5,84	7,26	4,19	8,89	9,19	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**4,19**
9,95	7,66	11,25	4,19	11,14	7,88	9,19	12,66	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**4,19**
11,77	11,61	16,13	4,19	16,59	14,36	13,80	18,96	
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,19**
7,50	8,79	18,08	4,82	9,40	4,19	8,72	10,27	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht								**4,19**
6,20	6,25	7,00	4,19	7,56	4,71	6,34	7,30	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht								**4,19**
6,44	6,33	7,63	4,19	7,28	4,38	6,82	7,67	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**4,19**
9,43	11,00	15,96	4,19	10,62	11,61	10,11	12,11	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh								**4,19**
13,28	11,00	15,96	4,19	15,62	12,72	12,08	17,67	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**4,19**
9,19	10,92	15,33	4,19	10,89	11,93	9,63	11,74	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh								**4,19**
13,00	10,68	15,08	4,19	15,18	12,42	11,49	16,83	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**4,19**
9,15	10,68	15,08	4,19	10,18	11,31	9,52	11,28	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh								**4,19**
13,03	10,92	15,33	4,19	15,89	13,04	11,60	17,30	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse								**4,18**
9,38	8,48	13,88	4,18	12,71	7,99	10,41	13,40	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse								**4,18**
11,09	10,47	12,92	4,18	13,70	9,32	12,02	14,28	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**4,18**
13,19	12,83	14,25	4,18	16,66	14,86	14,74	17,88	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	13,23	13,07	14,50	4,18	17,38	15,48	14,84	18,34	**4,18**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,86	10,92	12,75	4,18	13,60	10,24	12,43	15,49	**4,18**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,86	10,92	12,75	4,18	13,60	10,24	12,43	15,49	**4,18**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Roggenmehl	11,67	9,28	11,75	5,18	9,50	4,18	9,38	10,89	**4,18**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Roggenmehl	8,83	7,73	10,42	4,18	8,83	5,32	8,17	10,33	**4,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	10,86	10,92	12,75	4,18	13,60	10,24	12,43	15,49	**4,18**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Roggenmehl	8,79	7,49	10,17	4,18	8,12	4,70	8,07	9,87	**4,18**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl	10,86	10,92	12,75	4,18	13,60	10,24	12,43	15,49	**4,18**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Roggenmehl	8,83	7,73	10,42	4,18	8,83	5,32	8,17	10,33	**4,18**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Roggenmehl	8,79	7,49	10,17	4,18	8,12	4,70	8,07	9,87	**4,18**
Roggenmehl + Champignons frisch + Hirse gekocht	8,83	7,73	10,42	4,18	8,83	5,32	8,17	10,33	**4,18**
Champignons frisch + Roggenmehl + Hirse gekocht	8,83	7,73	10,42	4,18	8,83	5,32	8,17	10,33	**4,18**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Hirse gekocht	8,79	7,49	10,17	4,18	8,12	4,70	8,07	9,87	**4,18**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Hirse gekocht	11,67	9,28	11,75	5,18	9,50	4,18	9,38	10,89	**4,18**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Hirse gekocht	11,67	9,28	11,75	5,18	9,50	4,18	9,38	10,89	**4,18**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	8,79	7,49	10,17	4,18	8,12	4,70	8,07	9,87	**4,18**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	12,68	11,60	13,08	4,18	14,94	12,04	13,23	15,82	**4,18**
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	11,67	9,28	11,75	5,18	9,50	4,18	9,38	10,89	**4,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	10,33	10,45	12,29	4,18	12,89	9,37	11,26	13,34	**4,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Tomaten	8,79	7,89	12,42	4,18	10,38	4,32	9,30	10,84	**4,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Tomaten	7,27	7,85	11,17	4,18	8,77	4,42	7,78	8,98	**4,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	10,79	10,76	12,75	4,18	12,70	10,78	11,80	14,03	**4,18**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	8,79	7,49	10,17	4,18	8,12	4,70	8,07	9,87	**4,18**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	10,86	10,92	12,75	4,18	13,60	10,24	12,43	15,49	**4,18**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Lauch gedünstet	8,79	7,49	10,17	4,18	8,12	4,70	8,07	9,87	**4,18**
Roggenmehl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	10,86	10,92	12,75	4,18	13,60	10,24	12,43	15,49	**4,18**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Champignons frisch	8,83	7,73	10,42	4,18	8,83	5,32	8,17	10,33	**4,18**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Champignons frisch	8,83	7,73	10,42	4,18	8,83	5,32	8,17	10,33	**4,18**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	6,28	5,20	6,58	12,90	5,79	4,18	6,56	6,21	**4,18**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,16	5,56	16,42	4,18	7,19	5,59	7,97	8,31	**4,18**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,12	8,39	12,13	4,18	11,78	9,39	9,59	12,16	**4,18**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,12	9,97	15,54	4,18	12,21	9,87	10,53	13,97	**4,18**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	8,62	8,46	13,25	4,18	11,90	8,04	9,65	12,47	**4,18**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	10,89	8,57	12,58	4,97	9,78	4,17	9,21	9,96	**4,17**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	8,57	9,87	11,46	4,17	10,00	5,97	10,33	10,78	**4,17**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,78	11,08	13,38	4,17	15,63	13,12	13,74	16,37	**4,17**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**4,17**
12,17	12,36	16,29	4,17	16,55	15,04	14,41	19,04	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**4,17**
9,03	9,52	12,46	4,17	10,57	7,86	10,46	13,26	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl								**4,17**
7,55	8,14	11,75	4,17	8,95	6,10	9,20	11,47	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**4,17**
12,13	11,99	13,13	4,17	15,36	12,31	13,62	16,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**4,17**
10,92	12,10	20,46	4,17	13,85	12,26	14,52	17,00	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao								**4,17**
8,15	8,81	18,54	4,17	11,13	8,93	12,20	13,90	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Austernpilze								**4,17**
8,33	7,87	13,25	4,17	9,99	7,74	8,40	10,46	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse								**4,17**
9,12	8,10	13,63	4,34	8,02	4,17	8,06	9,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse								**4,17**
7,29	7,48	14,38	4,17	8,63	6,15	8,91	10,57	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse								**4,17**
10,07	10,77	16,29	4,17	11,35	9,48	11,23	13,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tomaten								**4,17**
9,06	9,33	17,42	4,17	10,66	10,39	11,13	12,91	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,17**
9,21	10,10	16,29	4,17	11,35	8,92	10,57	12,56	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken								**4,17**
6,44	6,81	14,38	4,17	8,63	5,59	8,26	9,46	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl								**4,17**
6,01	6,81	14,38	4,17	7,80	6,15	7,60	9,46	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,17**
7,84	7,43	13,63	4,34	7,18	4,17	6,74	8,09	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl								**4,17**
8,79	10,10	16,29	4,17	10,52	9,48	9,91	12,56	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**4,17**
11,21	10,59	12,54	4,17	14,47	11,03	12,86	15,38	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**4,17**
7,55	8,14	11,75	4,17	8,95	6,10	9,20	11,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Miso	10,31	9,74	14,21	4,17	14,90	11,36	11,38	16,17	**4,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Spitzkohl	9,05	8,85	12,58	4,17	11,17	9,21	9,31	11,64	**4,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	6,44	6,15	14,38	4,17	8,63	7,82	8,91	10,57	**4,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	9,21	9,43	16,29	4,17	11,35	11,14	11,23	13,67	**4,17**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	10,42	8,41	12,63	4,17	9,43	6,31	8,32	10,58	**4,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,78	11,08	13,38	4,17	15,63	13,12	13,74	16,37	**4,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,50	8,77	13,08	4,17	13,04	8,67	10,36	14,19	**4,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	7,54	7,31	7,88	4,86	8,33	4,17	8,12	8,20	**4,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,64	9,43	16,29	4,17	12,18	11,14	11,23	14,78	**4,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	6,87	6,15	14,38	4,17	9,47	7,82	8,91	11,68	**4,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	9,55	8,10	9,46	5,46	8,85	4,17	8,06	8,09	**4,17**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	11,40	9,75	11,54	4,17	10,47	7,65	10,09	11,56	**4,17**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	9,06	6,97	9,88	4,19	8,00	4,16	7,76	8,91	**4,16**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	10,25	9,01	15,50	5,27	9,38	4,16	8,99	9,76	**4,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,21	6,57	12,50	6,36	7,38	4,16	7,05	9,61	**4,16**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	5,89	5,45	17,17	4,16	6,48	5,79	7,85	8,39	**4,16**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,65	12,59	14,75	4,16	16,25	14,80	14,70	17,82	**4,16**
Spitzkohl + Miso + Bohnen grün gekocht	9,23	8,52	12,25	4,16	11,50	9,39	9,53	12,22	**4,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	12,65	12,59	14,75	4,16	16,25	14,80	14,70	17,82	**4,16**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,65	12,59	14,75	4,16	16,25	14,80	14,70	17,82	**4,16**
Miso + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	9,23	8,52	12,25	4,16	11,50	9,39	9,53	12,22	**4,16**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	12,65	12,59	14,75	4,16	16,25	14,80	14,70	17,82	**4,16**
Tomaten + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,58	8,05	15,50	4,16	10,57	8,56	10,29	11,53	**4,16**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	9,83	10,63	13,67	4,16	11,80	10,12	11,67	14,56	**4,16**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	9,83	10,63	13,67	4,16	11,80	10,12	11,67	14,56	**4,16**
Austernpilze + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,58	8,05	15,50	4,16	10,57	8,56	10,29	11,53	**4,16**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	9,32	8,71	11,42	4,16	11,10	8,34	9,24	11,13	**4,16**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	9,32	8,71	11,42	4,16	11,10	8,34	9,24	11,13	**4,16**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	9,83	10,63	13,67	4,16	11,80	10,12	11,67	14,56	**4,16**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	9,83	10,63	13,67	4,16	11,80	10,12	11,67	14,56	**4,16**
Bohnen grün gekocht + Miso + Spitzkohl	9,23	8,52	12,25	4,16	11,50	9,39	9,53	12,22	**4,16**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	12,65	12,59	14,75	4,16	16,25	14,80	14,70	17,82	**4,16**
Miso + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	9,23	8,52	12,25	4,16	11,50	9,39	9,53	12,22	**4,16**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Spitzkohl	6,97	6,21	16,42	4,16	9,53	7,32	8,92	11,38	**4,16**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	12,65	12,59	14,75	4,16	16,25	14,80	14,70	17,82	**4,16**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	6,97	6,21	16,42	4,16	9,53	7,32	8,92	11,38	**4,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl	7,28	7,84	11,25	4,16	8,87	4,48	7,84	9,07	**4,16**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	9,32	8,71	11,42	4,16	11,10	8,34	9,24	11,13	**4,16**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	9,56	9,95	17,08	4,16	12,15	10,93	10,25	13,91	**4,16**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	9,56	9,95	17,08	4,16	12,15	10,93	10,25	13,91	**4,16**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	9,83	10,63	13,67	4,16	11,80	10,12	11,67	14,56	**4,16**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	9,83	10,63	13,67	4,16	11,80	10,12	11,67	14,56	**4,16**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	9,84	8,07	11,42	4,16	11,07	6,81	9,53	11,96	**4,16**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	9,84	8,07	11,42	4,16	11,07	6,81	9,53	11,96	**4,16**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Miso	9,23	8,52	12,25	4,16	11,50	9,39	9,53	12,22	**4,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Miso	9,32	8,71	11,42	4,16	11,10	8,34	9,24	11,13	**4,16**
Spitzkohl + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	6,97	6,21	16,42	4,16	9,53	7,32	8,92	11,38	**4,16**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	9,32	8,71	11,42	4,16	11,10	8,34	9,24	11,13	**4,16**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	9,84	8,07	11,42	4,16	11,07	6,81	9,53	11,96	**4,16**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Miso	9,23	8,52	12,25	4,16	11,50	9,39	9,53	12,22	**4,16**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	9,84	8,07	11,42	4,16	11,07	6,81	9,53	11,96	**4,16**
Austernpilze + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	6,97	6,21	16,42	4,16	9,53	7,32	8,92	11,38	**4,16**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl	9,94	6,24	7,25	4,18	7,35	4,16	6,92	9,44	**4,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Reis halbpoliert gegart	9,32	8,71	11,42	4,16	11,10	8,34	9,24	11,13	**4,16**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**4,16**
9,56	9,95	17,08	4,16	12,15	10,93	10,25	13,91	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**4,16**
9,84	8,07	11,42	4,16	11,07	6,81	9,53	11,96	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**4,16**
9,84	8,07	11,42	4,16	11,07	6,81	9,53	11,96	
3*Tomaten + 2*Walnüsse + 1*Tomaten								**4,16**
8,77	7,91	12,17	4,24	10,08	4,16	9,11	10,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart								**4,16**
9,56	9,95	17,08	4,16	12,15	10,93	10,25	13,91	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht								**4,16**
12,65	12,09	14,33	4,16	16,93	13,92	14,22	17,58	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,16**
9,74	9,42	16,58	4,16	12,67	11,13	10,46	14,39	
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**4,16**
7,74	7,81	11,42	4,16	9,28	6,28	9,41	12,04	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**4,16**
9,94	6,24	7,25	4,18	7,35	4,16	6,92	9,44	
Karottensalat mit Salatöl + Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,16**
7,28	7,84	11,25	4,16	8,87	4,48	7,84	9,07	
Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl								**4,16**
8,80	7,88	12,50	4,16	10,48	4,38	9,37	10,93	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,16**
9,94	6,24	7,25	4,18	7,35	4,16	6,92	9,44	
Weizen Vollkornmehl + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**4,16**
7,28	7,84	11,25	4,16	8,87	4,48	7,84	9,07	
Walnüsse + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**4,16**
8,80	7,88	12,50	4,16	10,48	4,38	9,37	10,93	
Tomaten + Walnüsse + Tomaten								**4,16**
8,77	7,91	12,17	4,24	10,08	4,16	9,11	10,58	
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten								**4,16**
8,58	8,05	15,50	4,16	10,57	8,56	10,29	11,53	
Walnüsse + Tomaten + Tomaten								**4,16**
8,77	7,91	12,17	4,24	10,08	4,16	9,11	10,58	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Tomaten								**4,16**
8,58	8,05	15,50	4,16	10,57	8,56	10,29	11,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Tomaten + Walnüsse	8,77	7,91	12,17	4,24	10,08	4,16	9,11	10,58	**4,16**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Walnüsse	8,80	7,88	12,50	4,16	10,48	4,38	9,37	10,93	**4,16**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	11,78	11,56	15,38	4,16	15,78	13,97	12,65	16,81	**4,16**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	11,73	11,20	15,00	4,16	14,70	13,03	12,49	16,11	**4,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	9,53	7,89	12,92	4,16	10,11	7,38	8,83	11,12	**4,16**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	12,16	10,92	12,38	4,16	12,43	11,16	11,77	15,09	**4,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Weizen Vollkornmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,28	7,84	11,25	4,16	8,87	4,48	7,84	9,07	**4,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,94	6,24	7,25	4,18	7,35	4,16	6,92	9,44	**4,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Walnüsse + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,80	7,88	12,50	4,16	10,48	4,38	9,37	10,93	**4,16**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	9,34	8,83	11,79	4,16	12,07	9,90	9,25	12,19	**4,16**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	9,29	8,47	11,42	4,16	10,99	8,97	9,09	11,49	**4,16**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze	8,58	8,05	15,50	4,16	10,57	8,56	10,29	11,53	**4,16**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	6,97	6,21	16,42	4,16	9,53	7,32	8,92	11,38	**4,16**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Austernpilze	6,97	6,21	16,42	4,16	9,53	7,32	8,92	11,38	**4,16**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Austernpilze	8,58	8,05	15,50	4,16	10,57	8,56	10,29	11,53	**4,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mandeln	8,42	9,82	10,25	4,14	10,13	4,94	10,27	9,97	**4,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	11,59	11,74	15,00	4,14	13,99	11,27	12,99	15,83	**4,14**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	7,29	6,15	19,33	5,30	7,96	4,14	8,84	8,78	**4,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kakao	9,97	10,61	20,08	4,14	14,49	10,88	13,82	17,68	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	8,60	9,01	16,96	4,14	10,43	7,70	11,95	13,24	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	8,64	9,25	17,21	4,14	11,15	8,32	12,05	13,71	**4,14**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Haselnüsse	9,11	9,27	15,92	4,14	11,99	8,10	10,53	14,34	**4,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	10,83	11,72	14,38	4,14	13,18	11,32	12,23	14,90	**4,14**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	8,26	8,61	15,92	4,14	11,99	7,54	9,88	13,23	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	6,89	7,01	12,79	4,14	7,93	4,37	8,00	8,80	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	6,93	7,25	13,04	4,14	8,65	4,99	8,11	9,27	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	7,78	7,91	13,04	4,14	8,65	5,54	8,76	10,38	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	7,75	7,67	12,79	4,14	7,93	4,92	8,66	9,91	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	6,50	7,25	13,04	4,14	7,82	5,54	7,45	9,27	**4,14**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	7,83	8,61	15,92	4,14	11,16	8,10	9,22	13,23	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	6,47	7,01	12,79	4,14	7,10	4,92	7,34	8,80	**4,14**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	10,61	10,43	17,54	4,14	13,97	11,93	10,94	15,60	**4,14**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	8,45	8,73	11,96	4,14	10,63	6,99	9,93	13,42	**4,14**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	8,10	7,83	12,21	4,14	10,90	7,79	10,05	13,14	**4,14**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	9,93	7,70	10,21	4,14	8,87	5,21	7,53	8,66	**4,14**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	11,75	11,67	16,21	4,14	16,57	14,27	13,84	19,04	**4,14**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	7,35	6,58	13,04	4,14	9,48	7,21	8,76	11,49	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	6,93	6,58	13,04	4,14	8,65	7,21	8,76	10,38	**4,14**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Buchweizen	8,26	7,94	15,92	4,14	11,99	9,77	10,53	14,34	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	7,32	6,34	12,79	4,14	8,77	6,59	8,66	11,02	**4,14**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	6,89	6,34	12,79	4,14	7,93	6,59	8,66	9,91	**4,14**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	10,94	9,41	11,38	4,14	11,58	10,46	10,22	13,64	**4,14**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	10,88	9,05	11,00	4,14	10,50	9,52	10,07	12,94	**4,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	11,97	12,77	17,29	4,14	14,83	14,55	13,43	17,32	**4,14**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,75	10,36	12,33	4,14	13,37	10,71	10,72	13,68	**4,14**
3*Linsen reif gekocht + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,07	9,33	17,50	4,14	10,76	10,45	11,20	13,00	**4,14**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	8,68	7,94	15,92	4,14	12,83	9,77	10,53	15,46	**4,14**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	10,71	9,07	14,50	4,93	8,82	4,14	8,88	10,02	**4,14**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	9,43	8,40	14,50	4,93	7,98	4,14	7,57	8,91	**4,14**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	11,14	9,07	10,33	6,04	9,65	4,14	8,88	8,91	**4,14**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,71	8,07	20,46	6,48	8,75	4,14	9,72	9,49	**4,14**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	10,37	10,23	14,00	4,13	13,14	10,57	11,45	14,39	**4,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	10,32	9,87	13,63	4,13	12,07	9,63	11,29	13,69	**4,13**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	14,38	15,60	17,50	4,13	17,50	18,17	16,62	20,73	**4,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**4,13**
10,55	10,15	14,33	4,13	14,88	11,65	12,51	16,74	
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**4,13**
8,97	8,84	13,17	4,13	12,20	8,60	10,53	14,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl								**4,13**
8,97	8,84	13,17	4,13	12,20	8,60	10,53	14,36	
Tomaten + Tomaten + Bulgur, trocken								**4,13**
7,49	8,80	18,00	4,84	9,30	4,13	8,66	10,18	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Miso								**4,13**
9,06	8,80	12,33	4,13	11,73	9,86	9,16	11,91	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,13**
8,97	8,84	13,17	4,13	12,20	8,60	10,53	14,36	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Miso								**4,13**
9,03	8,56	12,08	4,13	11,02	9,23	9,05	11,44	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,13**
8,97	8,84	13,17	4,13	12,20	8,60	10,53	14,36	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**4,13**
14,38	15,60	17,50	4,13	17,50	18,17	16,62	20,73	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**4,13**
6,42	6,70	13,21	4,13	7,53	5,31	8,19	9,58	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**4,13**
11,00	10,55	14,58	4,13	13,94	11,52	12,61	14,76	
Lauch gedünstet + Miso + Kartoffeln gegart								**4,13**
9,03	8,56	12,08	4,13	11,02	9,23	9,05	11,44	
Champignons frisch + Miso + Kartoffeln gegart								**4,13**
9,06	8,80	12,33	4,13	11,73	9,86	9,16	11,91	
Miso + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**4,13**
9,06	8,80	12,33	4,13	11,73	9,86	9,16	11,91	
Miso + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**4,13**
9,03	8,56	12,08	4,13	11,02	9,23	9,05	11,44	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Miso								**4,13**
9,03	8,56	12,08	4,13	11,02	9,23	9,05	11,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**4,13**
8,97	8,84	13,17	4,13	12,20	8,60	10,53	14,36	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Miso								**4,13**
9,06	8,80	12,33	4,13	11,73	9,86	9,16	11,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	8,97	8,84	13,17	4,13	12,20	8,60	10,53	14,36	**4,13**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	9,72	8,37	13,50	4,13	13,45	9,74	10,80	14,80	**4,13**
3*Tomaten + 2*Bulgur, trocken + 1*Tomaten	7,49	8,80	18,00	4,84	9,30	4,13	8,66	10,18	**4,13**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	6,65	6,60	22,25	5,60	7,57	4,13	8,62	8,58	**4,13**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,08	6,37	7,29	4,36	7,16	4,13	6,83	9,17	**4,13**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Miso	6,60	5,91	15,00	4,13	7,48	6,06	7,59	8,81	**4,13**
Kartoffeln gegart + Miso + Lauch gedünstet	9,03	8,56	12,08	4,13	11,02	9,23	9,05	11,44	**4,13**
Miso + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	9,03	8,56	12,08	4,13	11,02	9,23	9,05	11,44	**4,13**
Miso + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	9,06	8,80	12,33	4,13	11,73	9,86	9,16	11,91	**4,13**
Kartoffeln gegart + Miso + Champignons frisch	9,06	8,80	12,33	4,13	11,73	9,86	9,16	11,91	**4,13**
Bulgur, trocken + Tomaten + Tomaten	7,49	8,80	18,00	4,84	9,30	4,13	8,66	10,18	**4,13**
Tomaten + Bulgur, trocken + Tomaten	7,49	8,80	18,00	4,84	9,30	4,13	8,66	10,18	**4,13**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	9,09	9,25	14,17	4,13	10,71	8,43	9,98	13,71	**4,13**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,18	5,55	16,58	4,13	7,39	5,70	8,10	8,49	**4,13**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Roggenmehl	9,49	9,29	12,04	4,13	11,71	8,70	9,61	12,61	**4,13**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,35	8,03	10,42	4,13	9,96	6,34	9,07	10,24	**4,13**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,61	10,21	13,38	4,13	12,33	10,62	10,68	13,46	**4,13**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,56	9,85	13,00	4,13	11,26	9,68	10,53	12,76	**4,13**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,61	9,33	11,17	4,12	11,31	9,81	10,38	12,66	**4,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,64	9,57	11,42	4,12	12,03	10,43	10,48	13,12	**4,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	8,21	9,38	10,79	4,12	9,80	5,69	9,64	9,40	**4,12**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln	8,03	9,40	10,50	4,12	10,06	5,52	9,95	9,99	**4,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	8,25	9,62	11,04	4,12	10,52	6,31	9,74	9,87	**4,12**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	8,87	9,07	11,21	4,12	10,07	7,15	10,41	12,39	**4,12**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,22	9,53	11,79	4,12	10,58	8,02	10,03	11,70	**4,12**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	11,24	11,40	17,79	4,12	13,73	12,86	11,74	16,48	**4,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	10,39	10,10	13,13	4,12	12,70	10,82	10,37	13,03	**4,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,32	8,66	11,17	4,12	9,64	9,81	8,40	11,54	**4,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,36	8,90	11,42	4,12	10,36	10,43	8,51	12,01	**4,12**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	9,48	9,13	14,04	4,12	14,28	10,90	11,22	16,22	**4,12**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	6,26	5,44	23,54	6,03	6,42	4,12	8,90	8,56	**4,12**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	12,15	11,97	13,29	4,12	15,56	12,42	13,75	16,82	**4,12**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	9,45	8,89	13,79	4,12	13,57	10,28	11,11	15,76	**4,12**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	13,90	14,32	15,58	4,12	17,41	16,33	15,78	19,36	**4,12**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	10,26	8,03	11,42	4,12	10,79	6,43	8,90	11,54	**4,12**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**4,12**
10,32	9,73	14,38	4,12	15,10	11,47	11,51	16,34	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,12**
8,91	8,72	12,42	4,12	11,08	9,06	9,11	11,24	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**4,12**
8,75	9,33	11,17	4,12	10,48	9,26	9,72	10,43	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**4,12**
8,79	9,57	11,42	4,12	11,19	9,88	9,82	10,90	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert								**4,12**
9,46	7,13	8,33	14,08	7,39	4,12	8,20	7,86	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hafer								**4,12**
7,04	7,33	11,17	4,12	7,98	5,92	7,74	9,32	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Quinoa								**4,12**
4,94	5,57	11,42	4,12	7,03	7,10	5,88	7,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Quinoa								**4,12**
4,91	5,33	11,17	4,12	6,31	6,48	5,77	7,10	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Hafer								**4,12**
7,08	7,57	11,42	4,12	8,69	6,54	7,85	9,79	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**4,12**
8,44	6,06	8,08	4,12	7,64	4,70	7,83	9,08	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**4,12**
9,64	9,61	16,08	4,12	13,61	11,27	11,03	15,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Mais-Mehl								**4,12**
11,69	9,63	10,54	4,12	12,43	9,38	10,99	13,80	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet								**4,12**
11,97	11,36	12,46	4,12	14,95	12,16	13,44	15,67	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**4,12**
11,99	11,48	12,58	4,12	15,31	12,47	13,49	15,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht								**4,12**
6,19	5,99	7,00	4,12	7,14	4,26	6,43	7,10	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Dinkel ungekocht								**4,12**
6,22	6,23	7,25	4,12	7,86	4,88	6,53	7,57	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,18	10,66	15,33	4,12	10,48	11,48	9,72	11,54	**4,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,21	10,90	15,58	4,12	11,19	12,10	9,82	12,01	**4,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,06	10,90	15,58	4,12	16,19	13,21	11,80	17,57	**4,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lupinen, reife Samen roh	13,03	10,66	15,33	4,12	15,48	12,59	11,69	17,10	**4,12**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	8,54	7,35	10,58	4,18	7,85	4,12	7,47	8,56	**4,12**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	7,47	7,30	9,58	4,20	8,17	4,12	8,41	8,60	**4,12**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	7,87	6,88	10,71	4,11	9,21	4,81	9,05	9,82	**4,11**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Walnüsse	11,12	10,45	13,17	4,11	14,00	9,49	12,22	14,54	**4,11**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	9,11	8,25	11,67	4,11	11,11	9,34	9,03	11,63	**4,11**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	9,16	8,61	12,04	4,11	12,18	10,27	9,19	12,33	**4,11**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,60	8,04	15,67	4,11	10,77	8,67	10,42	11,71	**4,11**
Champignons frisch + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	9,76	9,57	16,50	4,11	13,05	11,77	10,32	14,76	**4,11**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,42	13,04	13,67	4,11	17,32	14,49	14,93	17,98	**4,11**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,80	11,20	14,58	4,11	16,28	13,26	13,57	17,82	**4,11**
Sojabohnen + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	9,76	9,57	16,50	4,11	13,05	11,77	10,32	14,76	**4,11**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,80	11,20	14,58	4,11	16,28	13,26	13,57	17,82	**4,11**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	9,73	9,33	16,25	4,11	12,33	11,14	10,21	14,29	**4,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	9,73	9,33	16,25	4,11	12,33	11,14	10,21	14,29	**4,11**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,60	8,04	15,67	4,11	10,77	8,67	10,42	11,71	**4,11**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	13,42	13,04	13,67	4,11	17,32	14,49	14,93	17,98	**4,11**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	5,48	4,96	16,96	4,50	5,82	4,11	7,40	7,93	**4,11**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	10,04	9,88	15,92	4,11	12,05	10,23	10,41	14,18	**4,11**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Spitzkohl	10,04	9,88	15,92	4,11	12,05	10,23	10,41	14,18	**4,11**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	11,80	11,20	14,58	4,11	16,28	13,26	13,57	17,82	**4,11**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	11,80	11,20	14,58	4,11	16,28	13,26	13,57	17,82	**4,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	8,03	8,89	18,54	4,11	10,87	8,77	12,01	13,60	**4,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	7,17	7,55	14,38	4,11	8,37	5,99	8,72	10,27	**4,11**
Sojabohnen + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	10,04	9,88	15,92	4,11	12,05	10,23	10,41	14,18	**4,11**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	11,80	11,20	14,58	4,11	16,28	13,26	13,57	17,82	**4,11**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	11,80	11,20	14,58	4,11	16,28	13,26	13,57	17,82	**4,11**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	10,04	8,08	11,13	4,81	8,62	4,11	8,01	8,80	**4,11**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	9,73	9,33	16,25	4,11	12,33	11,14	10,21	14,29	**4,11**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	9,76	9,57	16,50	4,11	13,05	11,77	10,32	14,76	**4,11**
Spitzkohl + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	10,04	9,88	15,92	4,11	12,05	10,23	10,41	14,18	**4,11**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Sojabohnen	9,76	9,57	16,50	4,11	13,05	11,77	10,32	14,76	**4,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Sojabohnen	9,73	9,33	16,25	4,11	12,33	11,14	10,21	14,29	**4,11**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	10,04	9,88	15,92	4,11	12,05	10,23	10,41	14,18	**4,11**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Sojabohnen	10,04	9,88	15,92	4,11	12,05	10,23	10,41	14,18	**4,11**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	7,79	8,03	10,38	4,11	8,76	5,19	9,16	11,28	**4,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	6,32	6,89	14,38	4,11	8,37	5,43	8,06	9,16	**4,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	5,89	6,89	14,38	4,11	7,53	5,99	7,40	9,16	**4,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	12,05	12,43	16,29	4,11	16,28	14,88	14,21	18,74	**4,11**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,66	11,15	13,38	4,11	15,36	12,96	13,54	16,07	**4,11**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,60	7,69	11,25	4,11	9,20	6,13	9,21	11,64	**4,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	6,32	6,22	14,38	4,11	8,37	7,66	8,72	10,27	**4,11**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	9,73	9,33	16,25	4,11	12,33	11,14	10,21	14,29	**4,11**
Austernpilze + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,60	8,04	15,67	4,11	10,77	8,67	10,42	11,71	**4,11**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Lauch gedünstet	9,73	9,33	16,25	4,11	12,33	11,14	10,21	14,29	**4,11**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	13,42	13,04	13,67	4,11	17,32	14,49	14,93	17,98	**4,11**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Champignons frisch	9,76	9,57	16,50	4,11	13,05	11,77	10,32	14,76	**4,11**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	8,60	8,04	15,67	4,11	10,77	8,67	10,42	11,71	**4,11**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	9,76	9,57	16,50	4,11	13,05	11,77	10,32	14,76	**4,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	11,02	11,22	14,83	4,11	13,09	11,58	12,18	15,16	**4,11**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl								**4,11**
8,84	6,33	14,00	5,30	7,31	4,11	8,58	9,06	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,11**
13,42	13,04	13,67	4,11	17,32	14,49	14,93	17,98	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,11**
8,84	9,19	12,29	4,11	10,91	8,28	10,51	12,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**4,11**
6,74	6,22	14,38	4,11	9,20	7,66	8,72	11,38	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,11**
10,36	10,43	12,54	4,11	13,19	9,54	11,45	13,61	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,11**
7,11	6,86	10,08	4,11	8,40	4,86	8,29	8,89	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,11**
7,80	8,06	10,92	4,11	9,47	6,40	9,13	11,87	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,11**
7,77	7,82	10,67	4,11	8,75	5,78	9,02	11,40	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Austernpilze								**4,11**
8,60	8,04	15,67	4,11	10,77	8,67	10,42	11,71	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**4,11**
8,60	8,04	15,67	4,11	10,77	8,67	10,42	11,71	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Hirse gekocht								**4,11**
11,67	7,33	8,17	4,94	7,96	4,11	7,65	9,99	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**4,10**
9,54	9,45	11,08	4,10	10,96	9,48	10,26	12,57	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**4,10**
9,44	9,30	11,13	4,10	11,00	9,38	10,02	11,84	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**4,10**
8,16	8,63	11,13	4,10	9,33	9,38	8,05	10,73	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**4,10**
8,26	8,79	11,08	4,10	9,29	9,48	8,28	11,46	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl								**4,10**
5,29	5,26	14,67	4,10	6,12	4,52	7,18	7,69	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Austernpilze								**4,10**
8,36	7,85	13,50	4,10	10,29	7,91	8,60	10,72	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	10,97	9,85	10,96	4,10	12,32	8,85	11,46	12,82	**4,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten	9,93	6,25	7,17	4,20	7,25	4,10	6,86	9,36	**4,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse	6,50	6,58	17,92	4,46	6,86	4,10	8,01	9,01	**4,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl	5,21	5,91	17,92	4,46	6,03	4,10	6,69	7,90	**4,10**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	8,47	8,72	12,13	4,10	10,83	7,10	10,06	13,60	**4,10**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,62	11,54	16,04	4,10	16,48	14,12	13,64	18,64	**4,10**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,68	9,45	11,08	4,10	10,13	8,92	9,60	10,34	**4,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,59	9,30	11,13	4,10	10,17	8,82	9,36	9,62	**4,10**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	6,97	7,45	11,08	4,10	7,63	5,59	7,63	9,23	**4,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Quinoa	4,74	5,30	11,13	4,10	6,00	6,04	5,41	6,29	**4,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Hafer	6,88	7,30	11,13	4,10	7,67	5,49	7,39	8,51	**4,10**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	4,84	5,45	11,08	4,10	5,96	6,14	5,65	7,01	**4,10**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	10,53	10,20	16,29	4,10	15,29	12,16	11,76	17,29	**4,10**
3*Hirse gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,26	8,02	11,50	4,10	10,89	6,48	8,97	11,63	**4,10**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	13,91	14,31	15,67	4,10	17,51	16,38	15,84	19,44	**4,10**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht	6,92	6,58	13,75	5,57	7,69	4,10	8,01	7,90	**4,10**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	12,96	10,79	15,25	4,10	15,13	12,26	11,57	17,01	**4,10**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,11	10,79	15,25	4,10	10,13	11,14	9,60	11,46	**4,10**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,02	10,63	15,29	4,10	10,17	11,04	9,36	10,73	**4,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	12,86	10,63	15,29	4,10	15,17	12,16	11,34	16,29	**4,10**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	11,71	11,45	13,13	4,10	14,98	12,42	13,40	15,62	**4,10**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	10,47	8,09	21,08	6,48	9,56	4,09	10,49	10,42	**4,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	13,15	12,93	14,42	4,09	16,61	14,69	14,82	18,06	**4,09**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Roggenmehl	8,75	7,60	10,33	4,09	8,07	4,53	8,14	10,04	**4,09**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Roggenmehl	8,75	7,60	10,33	4,09	8,07	4,53	8,14	10,04	**4,09**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	7,56	7,75	16,58	4,09	8,97	8,54	9,66	10,78	**4,09**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Linsen reif gekocht	7,56	7,75	16,58	4,09	8,97	8,54	9,66	10,78	**4,09**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Spitzkohl	8,75	7,60	10,33	4,09	8,07	4,53	8,14	10,04	**4,09**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Spitzkohl	8,75	7,60	10,33	4,09	8,07	4,53	8,14	10,04	**4,09**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	8,32	7,45	15,25	4,09	12,15	9,49	10,11	13,87	**4,09**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	8,35	7,69	15,50	4,09	12,87	10,11	10,21	14,33	**4,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	11,02	10,53	14,75	4,09	14,14	11,63	12,74	14,93	**4,09**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	9,71	9,27	15,08	4,09	15,07	11,60	11,80	16,76	**4,09**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Kartoffeln gegart	7,56	7,75	16,58	4,09	8,97	8,54	9,66	10,78	**4,09**
Roggenmehl + Spitzkohl + Hirse gekocht	8,75	7,60	10,33	4,09	8,07	4,53	8,14	10,04	**4,09**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	7,56	7,75	16,58	4,09	8,97	8,54	9,66	10,78	**4,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Roggenmehl + Hirse gekocht	8,75	7,60	10,33	4,09	8,07	4,53	8,14	10,04	**4,09**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	9,71	9,27	15,08	4,09	15,07	11,60	11,80	16,76	**4,09**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	9,71	9,27	15,08	4,09	15,07	11,60	11,80	16,76	**4,09**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	12,41	11,35	12,75	4,09	14,78	11,74	12,82	15,02	**4,09**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	9,71	9,27	15,08	4,09	15,07	11,60	11,80	16,76	**4,09**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	9,60	7,32	9,83	4,09	8,92	4,63	8,13	9,40	**4,09**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	11,44	10,90	13,17	4,09	14,23	11,99	12,23	15,26	**4,09**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	8,81	8,39	11,92	4,09	11,70	7,89	10,48	13,49	**4,09**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	7,51	7,91	11,33	4,09	8,78	6,04	8,98	11,36	**4,09**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	7,53	8,03	11,46	4,09	9,13	6,36	9,03	11,59	**4,09**
3*Roggenmehl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,80	8,02	10,46	4,09	8,86	5,24	9,22	11,37	**4,09**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Dinkel ungekocht	6,16	6,01	6,75	4,19	6,84	4,09	6,23	6,83	**4,09**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Austernpilze	7,56	7,75	16,58	4,09	8,97	8,54	9,66	10,78	**4,09**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Austernpilze	7,56	7,75	16,58	4,09	8,97	8,54	9,66	10,78	**4,09**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	13,89	11,00	16,25	6,11	10,42	4,08	10,53	11,67	**4,08**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	12,61	10,33	16,25	6,11	9,58	4,08	9,21	10,56	**4,08**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	14,32	11,00	12,08	7,22	11,25	4,08	10,53	10,56	**4,08**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	8,30	9,61	11,13	4,08	9,83	5,67	9,92	9,98	**4,08**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao								**4,08**
9,46	9,13	16,67	4,08	9,89	6,34	10,84	12,30	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**4,08**
8,21	7,99	10,38	4,08	8,48	4,81	8,53	10,87	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**4,08**
7,86	7,08	10,63	4,08	8,75	5,61	8,65	10,59	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht								**4,08**
10,37	9,69	15,96	4,08	11,82	9,75	9,55	13,04	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**4,08**
9,83	8,53	24,00	6,78	9,17	4,08	10,26	10,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**4,08**
5,83	4,95	15,13	4,08	8,07	6,22	8,03	9,37	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**4,08**
11,95	11,41	12,54	4,08	14,93	12,07	13,48	15,76	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen								**4,08**
7,75	6,47	12,50	4,08	7,39	5,23	7,55	8,97	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**4,08**
10,16	8,16	12,29	4,08	9,26	6,01	7,91	9,78	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**4,08**
8,26	5,84	8,33	4,08	7,76	5,07	7,77	9,22	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,08**
10,78	10,34	12,58	4,08	13,67	10,88	10,92	13,94	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet								**4,08**
9,52	9,71	16,67	4,08	11,98	10,88	10,03	13,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch								**4,08**
9,54	9,83	16,79	4,08	12,33	11,19	10,09	14,03	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**4,08**
8,18	6,47	12,50	4,08	8,23	5,23	7,55	10,08	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**4,08**
11,87	11,09	12,88	4,08	12,13	10,31	11,68	13,79	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**4,07**
9,30	7,37	11,21	4,18	8,66	4,07	8,24	9,49	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**4,07**
7,69	6,66	10,96	4,07	9,33	5,18	8,99	9,97	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**4,07**
8,23	7,32	10,21	4,20	8,98	4,07	9,17	9,53	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**4,07**
7,62	7,84	11,17	4,07	9,58	6,77	9,07	12,01	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**4,07**
7,59	7,60	10,92	4,07	8,87	6,15	8,96	11,54	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**4,07**
5,63	5,20	16,83	4,07	6,32	5,49	7,44	7,59	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Bohnen grün gekocht								**4,07**
8,97	8,27	11,92	4,07	11,33	9,09	9,12	11,42	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**4,07**
8,97	8,27	11,92	4,07	11,33	9,09	9,12	11,42	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,07**
13,44	13,03	13,83	4,07	17,52	14,60	15,07	18,16	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,07**
11,37	9,60	11,25	4,07	12,03	9,06	10,70	12,53	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**4,07**
9,48	7,63	11,92	4,07	11,30	7,56	9,41	12,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,07**
13,44	13,03	13,83	4,07	17,52	14,60	15,07	18,16	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**4,07**
9,48	7,63	11,92	4,07	11,30	7,56	9,41	12,24	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,07**
11,37	9,60	11,25	4,07	12,03	9,06	10,70	12,53	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,07**
11,40	9,84	11,50	4,07	12,75	9,68	10,80	13,00	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,07**
11,40	9,84	11,50	4,07	12,75	9,68	10,80	13,00	
Miso + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,07**
8,97	8,27	11,92	4,07	11,33	9,09	9,12	11,42	
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,07**
6,70	5,96	16,08	4,07	9,37	7,02	8,51	10,58	
Bohnen grün gekocht + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,07**
8,97	8,27	11,92	4,07	11,33	9,09	9,12	11,42	
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,07**
6,70	5,96	16,08	4,07	9,37	7,02	8,51	10,58	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**4,07**
11,40	9,84	11,50	4,07	12,75	9,68	10,80	13,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	11,37	9,60	11,25	4,07	12,03	9,06	10,70	12,53	**4,07**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	9,48	7,63	11,92	4,07	11,30	7,56	9,41	12,24	**4,07**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	11,37	9,60	11,25	4,07	12,03	9,06	10,70	12,53	**4,07**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	9,48	7,63	11,92	4,07	11,30	7,56	9,41	12,24	**4,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Hirse gekocht	11,40	9,84	11,50	4,07	12,75	9,68	10,80	13,00	**4,07**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	6,70	5,96	16,08	4,07	9,37	7,02	8,51	10,58	**4,07**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	9,48	7,63	11,92	4,07	11,30	7,56	9,41	12,24	**4,07**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	9,48	7,63	11,92	4,07	11,30	7,56	9,41	12,24	**4,07**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Miso	8,97	8,27	11,92	4,07	11,33	9,09	9,12	11,42	**4,07**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	6,70	5,96	16,08	4,07	9,37	7,02	8,51	10,58	**4,07**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	8,97	8,27	11,92	4,07	11,33	9,09	9,12	11,42	**4,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	9,57	9,32	16,21	4,07	12,46	10,93	10,29	14,31	**4,07**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	11,09	9,61	11,79	4,07	10,32	7,86	9,84	11,40	**4,07**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Miso	8,47	8,41	11,58	4,07	10,07	7,18	8,99	11,39	**4,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	11,37	9,60	11,25	4,07	12,03	9,06	10,70	12,53	**4,07**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	11,37	9,60	11,25	4,07	12,03	9,06	10,70	12,53	**4,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	13,44	13,03	13,83	4,07	17,52	14,60	15,07	18,16	**4,07**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	11,40	9,84	11,50	4,07	12,75	9,68	10,80	13,00	**4,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Champignons frisch							**4,07**
11,40	9,84	11,50	4,07	12,75	9,68	10,80	13,00
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen							**4,07**
6,83	6,37	17,08	4,07	7,88	6,85	7,97	9,93
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**4,07**
10,74	9,95	14,33	4,07	15,53	12,46	12,43	17,09
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**4,07**
13,44	13,03	13,83	4,07	17,52	14,60	15,07	18,16
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**4,07**
10,77	10,19	14,58	4,07	16,24	13,08	12,53	17,56
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl							**4,07**
9,92	10,23	15,96	4,07	12,19	10,12	10,17	14,59
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl							**4,07**
6,93	6,64	10,33	4,07	8,52	5,23	8,23	9,03
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Austernpilze							**4,07**
6,70	5,96	16,08	4,07	9,37	7,02	8,51	10,58
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**4,07**
6,70	5,96	16,08	4,07	9,37	7,02	8,51	10,58
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse							**4,06**
10,80	8,10	11,75	4,81	9,43	4,06	8,78	9,73
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken							**4,06**
8,66	7,81	14,13	4,48	8,27	4,06	8,01	9,29
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl							**4,06**
11,46	7,75	9,96	4,98	8,21	4,06	7,99	9,21
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl							**4,06**
9,91	8,21	10,58	4,48	8,59	4,06	8,45	10,08
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh							**4,06**
9,46	9,29	11,29	4,06	11,20	9,49	10,15	12,02
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mandeln							**4,06**
8,06	9,38	10,75	4,06	10,36	5,69	10,15	10,26
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht							**4,06**
11,53	11,23	13,38	4,06	15,09	12,79	13,34	15,77
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht							**4,06**
6,61	6,19	14,13	4,06	7,23	5,57	8,40	8,61

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,18	8,62	11,29	4,06	9,53	9,49	8,18	10,91	**4,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	10,12	10,25	12,83	4,06	12,87	10,46	11,83	14,13	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	7,68	6,95	13,38	4,06	10,28	7,10	9,47	11,60	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	8,56	9,11	17,13	4,06	10,38	7,53	12,03	13,42	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	7,71	7,78	12,96	4,06	7,88	4,76	8,74	10,09	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	6,85	7,11	12,96	4,06	7,88	4,20	8,08	8,98	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	7,59	7,77	13,13	4,50	8,58	4,06	8,95	9,33	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	6,42	7,11	12,96	4,06	7,05	4,76	7,42	8,98	**4,06**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	9,03	8,69	12,04	4,06	11,92	10,11	8,99	12,03	**4,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	8,98	8,33	11,67	4,06	10,84	9,18	8,84	11,33	**4,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Miso	11,70	12,09	14,63	4,06	14,80	14,27	12,72	16,44	**4,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	8,93	7,65	10,83	4,06	8,92	6,11	7,86	9,10	**4,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	11,66	11,85	14,38	4,06	14,08	13,64	12,62	15,98	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	6,85	6,45	12,96	4,06	7,88	6,42	8,74	10,09	**4,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,61	9,29	11,29	4,06	10,37	8,93	9,49	9,80	**4,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	5,98	4,97	6,25	12,61	5,88	4,06	6,55	6,50	**4,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	6,90	7,29	11,29	4,06	7,87	5,60	7,52	8,69	**4,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	4,76	5,29	11,29	4,06	6,20	6,16	5,55	6,47	**4,06**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	10,55	10,19	16,46	4,06	15,49	12,27	11,89	17,47	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	7,28	6,45	12,96	4,06	8,72	6,42	8,74	11,20	**4,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	7,53	7,33	7,71	4,90	8,13	4,06	7,99	8,02	**4,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	12,88	10,62	15,46	4,06	15,37	12,27	11,47	16,47	**4,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,03	10,62	15,46	4,06	10,37	11,16	9,49	10,91	**4,06**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	10,16	8,55	14,67	5,11	9,03	4,05	8,55	9,53	**4,05**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,19	6,59	12,33	6,40	7,18	4,05	6,92	9,43	**4,05**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	10,19	9,71	14,83	4,04	15,12	12,39	12,39	17,03	**4,04**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,40	12,73	14,75	4,04	15,72	14,48	14,30	17,22	**4,04**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,40	12,73	14,75	4,04	15,72	14,48	14,30	17,22	**4,04**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	12,40	12,73	14,75	4,04	15,72	14,48	14,30	17,22	**4,04**
Kartoffeln gegart + Miso + Spitzkohl	8,98	8,67	12,25	4,04	10,97	9,07	9,13	11,62	**4,04**
Miso + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	8,98	8,67	12,25	4,04	10,97	9,07	9,13	11,62	**4,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	12,40	12,73	14,75	4,04	15,72	14,48	14,30	17,22	**4,04**
Spitzkohl + Miso + Kartoffeln gegart	8,98	8,67	12,25	4,04	10,97	9,07	9,13	11,62	**4,04**
Miso + Spitzkohl + Kartoffeln gegart	8,98	8,67	12,25	4,04	10,97	9,07	9,13	11,62	**4,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	12,40	12,73	14,75	4,04	15,72	14,48	14,30	17,22	**4,04**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**4,04**
12,40	12,73	14,75	4,04	15,72	14,48	14,30	17,22	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Miso								**4,04**
8,98	8,67	12,25	4,04	10,97	9,07	9,13	11,62	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Miso								**4,04**
8,98	8,67	12,25	4,04	10,97	9,07	9,13	11,62	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl								**4,04**
9,92	6,25	7,08	4,22	7,15	4,04	6,79	9,27	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Mais-Mehl								**4,04**
9,92	6,25	7,08	4,22	7,15	4,04	6,79	9,27	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**4,04**
5,05	4,41	16,33	4,04	6,38	4,62	6,91	7,76	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso								**4,04**
10,25	10,10	13,50	4,04	13,05	11,90	11,62	14,47	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl								**4,04**
7,49	7,96	11,42	4,04	8,75	5,96	9,02	11,44	
Mais-Mehl + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**4,04**
9,92	6,25	7,08	4,22	7,15	4,04	6,79	9,27	
Tomaten + Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl								**4,04**
9,92	6,25	7,08	4,22	7,15	4,04	6,79	9,27	
Karottensalat mit Salatöl + Mais-Mehl + Tomaten								**4,04**
9,92	6,25	7,08	4,22	7,15	4,04	6,79	9,27	
Mais-Mehl + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**4,04**
9,92	6,25	7,08	4,22	7,15	4,04	6,79	9,27	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,04**
6,57	6,31	15,21	4,04	8,08	6,70	8,50	9,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,04**
9,58	9,31	16,29	4,04	12,56	10,98	10,36	14,40	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**4,04**
6,01	5,77	15,25	4,49	6,77	4,04	7,13	7,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**4,03**
9,56	9,43	11,33	4,03	11,26	9,64	10,45	12,83	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Mandeln								**4,03**
8,08	9,61	10,50	4,03	10,57	6,46	9,62	10,26	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln								**4,03**
8,17	9,49	10,96	4,03	9,75	5,52	9,72	9,58	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Mandeln	8,03	9,25	10,13	4,03	9,49	5,52	9,46	9,56	**4,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	11,69	10,87	13,13	4,03	12,25	10,68	11,62	13,93	**4,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,28	8,77	11,33	4,03	9,59	9,64	8,48	11,72	**4,03**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	8,79	8,79	17,42	4,03	10,78	9,33	9,16	12,70	**4,03**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	8,23	7,97	10,54	4,03	8,68	4,92	8,66	11,04	**4,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Tomaten	8,74	8,62	12,04	4,03	10,88	8,86	8,93	11,17	**4,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	11,63	11,04	13,08	4,03	15,54	13,21	13,38	16,19	**4,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	10,67	9,93	13,29	4,03	14,82	12,15	12,68	15,81	**4,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,82	11,29	12,38	4,03	14,84	11,92	13,28	15,36	**4,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	9,50	9,77	16,75	4,03	11,95	10,79	10,07	13,89	**4,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,71	9,43	11,33	4,03	10,43	9,09	9,80	10,61	**4,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Hafer	7,00	7,43	11,33	4,03	7,93	5,76	7,82	9,50	**4,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Quinoa	4,86	5,43	11,33	4,03	6,26	6,31	5,85	7,28	**4,03**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	7,86	5,33	16,71	5,31	6,39	4,03	7,62	8,03	**4,03**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	9,41	9,00	13,96	4,03	13,52	10,11	11,19	15,93	**4,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,10	9,45	12,46	4,03	13,66	10,07	11,80	14,82	**4,03**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	11,62	10,92	12,96	4,03	15,18	12,90	13,32	15,96	**4,03**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	12,00	12,20	15,88	4,03	16,11	14,83	13,99	18,63	**4,03**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	12,02	12,32	16,00	4,03	16,47	15,14	14,05	18,87	**4,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	6,15	6,10	7,17	4,03	7,09	4,09	6,51	7,28	**4,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Lupinen, reife Samen roh	12,98	10,77	15,50	4,03	15,43	12,42	11,77	17,28	**4,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	9,14	10,77	15,50	4,03	10,43	11,31	9,80	11,72	**4,03**
Spitzkohl + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht	9,68	9,44	16,42	4,02	12,28	10,98	10,29	14,47	**4,02**
Sojabohnen + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	9,68	9,44	16,42	4,02	12,28	10,98	10,29	14,47	**4,02**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,54	10,95	14,25	4,02	16,12	12,96	13,16	17,02	**4,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,54	10,95	14,25	4,02	16,12	12,96	13,16	17,02	**4,02**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	9,78	9,63	15,58	4,02	11,88	9,93	10,00	13,38	**4,02**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,54	10,95	14,25	4,02	16,12	12,96	13,16	17,02	**4,02**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Spitzkohl	9,68	9,44	16,42	4,02	12,28	10,98	10,29	14,47	**4,02**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	9,78	9,63	15,58	4,02	11,88	9,93	10,00	13,38	**4,02**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,54	10,95	14,25	4,02	16,12	12,96	13,16	17,02	**4,02**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	9,68	9,44	16,42	4,02	12,28	10,98	10,29	14,47	**4,02**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	8,99	8,81	14,29	4,02	11,45	9,67	10,82	12,24	**4,02**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	9,78	9,63	15,58	4,02	11,88	9,93	10,00	13,38	**4,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	11,54	10,95	14,25	4,02	16,12	12,96	13,16	17,02	**4,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	11,54	10,95	14,25	4,02	16,12	12,96	13,16	17,02	**4,02**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	9,47	8,52	13,50	4,02	12,92	9,42	10,41	14,20	**4,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	9,78	9,63	15,58	4,02	11,88	9,93	10,00	13,38	**4,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	9,78	9,63	15,58	4,02	11,88	9,93	10,00	13,38	**4,02**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Sojabohnen	9,68	9,44	16,42	4,02	12,28	10,98	10,29	14,47	**4,02**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	9,78	9,63	15,58	4,02	11,88	9,93	10,00	13,38	**4,02**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	9,68	9,44	16,42	4,02	12,28	10,98	10,29	14,47	**4,02**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	7,43	7,59	10,88	4,02	8,99	5,93	9,04	11,57	**4,02**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	11,67	11,36	15,25	4,02	14,63	12,78	12,61	16,38	**4,02**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,10	8,17	10,42	4,02	9,43	6,02	8,68	9,64	**4,02**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	9,79	9,75	15,96	4,02	12,85	11,49	10,01	14,43	**4,02**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	9,22	8,63	11,67	4,02	10,92	8,72	9,21	11,76	**4,02**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	7,73	7,93	10,83	4,02	8,70	5,61	9,10	11,58	**4,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	9,74	9,39	15,58	4,02	11,78	10,56	9,86	13,73	**4,02**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,27	9,20	10,75	4,01	10,79	9,18	9,85	11,77	**4,01**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	7,79	9,55	10,50	4,01	9,53	5,20	9,56	9,39	**4,01**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	11,44	11,18	12,29	4,01	13,98	11,51	13,05	15,06	**4,01**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	7,99	8,53	10,75	4,01	9,13	9,18	7,88	10,66	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	8,10	8,59	17,96	4,01	11,50	9,44	11,88	14,14	**4,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Kakao	9,49	9,11	16,92	4,01	10,19	6,51	11,03	12,57	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	8,06	8,35	17,71	4,01	10,78	8,82	11,77	13,68	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	5,59	4,20	13,54	4,01	5,92	4,03	6,64	6,81	**4,01**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	11,44	11,44	15,67	4,01	16,28	13,92	13,47	18,57	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	6,35	6,35	13,54	4,01	8,28	5,48	7,82	9,23	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	6,39	6,59	13,79	4,01	9,00	6,11	7,93	9,70	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	5,93	6,35	13,54	4,01	7,45	6,04	7,16	9,23	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	7,21	7,01	13,54	4,01	8,28	6,04	8,48	10,34	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	7,24	7,25	13,79	4,01	9,00	6,66	8,59	10,81	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	5,96	6,59	13,79	4,01	8,17	6,66	7,27	9,70	**4,01**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	9,64	9,21	12,25	4,01	12,56	9,74	9,66	13,12	**4,01**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	7,50	7,91	11,17	4,01	9,32	6,61	8,87	11,71	**4,01**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	7,47	7,67	10,92	4,01	8,60	5,99	8,76	11,24	**4,01**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Buchweizen	7,78	6,45	12,75	4,01	7,69	5,40	7,74	9,23	**4,01**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	6,35	5,68	13,54	4,01	8,28	7,71	8,48	10,34	**4,01**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**4,01**
6,78	5,68	13,54	4,01	9,12	7,71	8,48	11,46	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**4,01**
6,82	5,92	13,79	4,01	9,83	8,33	8,59	11,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**4,01**
6,39	5,92	13,79	4,01	9,00	8,33	8,59	10,81	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**4,01**
8,42	9,20	10,75	4,01	9,96	8,62	9,19	9,54	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer								**4,01**
6,71	7,20	10,75	4,01	7,46	5,29	7,22	8,43	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa								**4,01**
4,57	5,20	10,75	4,01	5,79	5,84	5,24	6,21	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**4,01**
8,19	6,21	8,08	4,01	7,11	4,38	7,43	8,48	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**4,01**
10,82	9,21	11,25	4,01	10,43	9,27	10,18	13,21	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**4,01**
11,21	11,28	16,50	4,01	14,15	12,30	11,49	15,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**4,01**
10,85	11,41	13,38	4,01	12,77	11,38	12,63	15,32	
3*Kartoffeln gegart + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl								**4,01**
8,75	8,61	12,13	4,01	10,98	8,91	9,00	11,26	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**4,01**
8,21	6,45	12,75	4,01	8,53	5,40	7,74	10,34	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**4,01**
8,85	10,53	14,92	4,01	9,96	10,84	9,19	10,66	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**4,01**
12,69	10,53	14,92	4,01	14,96	11,96	11,16	16,21	
3*Hirse gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**4,01**
9,91	8,21	10,50	4,50	8,49	4,01	8,39	9,99	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse								**4,00**
7,62	7,03	10,71	4,00	8,68	4,49	8,66	9,22	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**4,00**
10,25	10,03	13,88	4,00	11,99	9,38	11,41	13,96	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**4,00**
12,88	12,68	14,08	4,00	16,44	14,39	14,41	17,26	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**4,00**
9,74	10,16	12,83	4,00	11,45	10,01	11,24	14,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Roggenmehl								**4,00**
8,49	7,35	10,00	4,00	7,90	4,23	7,74	9,24	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**4,00**
8,49	7,35	10,00	4,00	7,90	4,23	7,74	9,24	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Roggenmehl								**4,00**
9,78	10,40	13,08	4,00	12,17	10,63	11,34	14,80	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Roggenmehl								**4,00**
9,74	10,16	12,83	4,00	11,45	10,01	11,24	14,33	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Roggenmehl								**4,00**
9,78	10,40	13,08	4,00	12,17	10,63	11,34	14,80	
Roggenmehl + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,00**
8,49	7,35	10,00	4,00	7,90	4,23	7,74	9,24	
Hirse gekocht + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**4,00**
8,49	7,35	10,00	4,00	7,90	4,23	7,74	9,24	
Champignons frisch + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**4,00**
9,78	10,40	13,08	4,00	12,17	10,63	11,34	14,80	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**4,00**
9,74	10,16	12,83	4,00	11,45	10,01	11,24	14,33	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**4,00**
9,74	10,16	12,83	4,00	11,45	10,01	11,24	14,33	
Roggenmehl + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**4,00**
9,78	10,40	13,08	4,00	12,17	10,63	11,34	14,80	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao								**4,00**
7,78	9,03	18,54	4,00	10,33	8,44	11,61	13,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**4,00**
8,27	7,56	15,42	4,00	12,10	9,32	10,18	14,04	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse								**4,00**
6,92	7,70	14,38	4,00	7,83	5,67	8,32	9,67	
Champignons frisch + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**4,00**
9,51	9,72	16,50	4,00	12,52	11,44	9,92	14,16	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**4,00**
9,48	9,48	16,25	4,00	11,80	10,82	9,82	13,69	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**4,00**
8,49	7,35	10,00	4,00	7,90	4,23	7,74	9,24	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**4,00**
9,48	9,48	16,25	4,00	11,80	10,82	9,82	13,69	
Sojabohnen + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**4,00**
9,51	9,72	16,50	4,00	12,52	11,44	9,92	14,16	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Hirse gekocht								**4,00**
8,49	7,35	10,00	4,00	7,90	4,23	7,74	9,24	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**4,00**
9,48	9,48	16,25	4,00	11,80	10,82	9,82	13,69	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**4,00**
9,51	9,72	16,50	4,00	12,52	11,44	9,92	14,16	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**4,00**
9,48	9,48	16,25	4,00	11,80	10,82	9,82	13,69	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Sojabohnen								**4,00**
9,51	9,72	16,50	4,00	12,52	11,44	9,92	14,16	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken								**4,00**
6,07	7,03	14,38	4,00	7,83	5,11	7,66	8,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl								**4,00**
5,64	7,03	14,38	4,00	7,00	5,67	7,01	8,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**4,00**
11,41	11,30	13,38	4,00	14,83	12,63	13,14	15,47	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**4,00**
9,24	6,88	10,33	4,00	9,15	5,37	8,01	9,69	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht								**4,00**
5,07	4,40	16,50	4,00	6,58	4,73	7,04	7,93	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Miso								**4,00**
6,21	5,53	14,50	4,00	7,23	5,61	6,97	7,61	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**4,00**
7,35	7,83	11,25	4,00	8,67	5,81	8,82	11,04	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen								**4,00**
6,07	6,37	14,38	4,00	7,83	7,33	8,32	9,67	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**4,00**
9,74	10,16	12,83	4,00	11,45	10,01	11,24	14,33	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**4,00**
9,74	10,16	12,83	4,00	11,45	10,01	11,24	14,33	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**4,00**
9,48	9,48	16,25	4,00	11,80	10,82	9,82	13,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	9,48	9,48	16,25	4,00	11,80	10,82	9,82	13,69	**4,00**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	9,51	9,72	16,50	4,00	12,52	11,44	9,92	14,16	**4,00**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Champignons frisch	9,51	9,72	16,50	4,00	12,52	11,44	9,92	14,16	**4,00**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	9,78	10,40	13,08	4,00	12,17	10,63	11,34	14,80	**4,00**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Champignons frisch	9,78	10,40	13,08	4,00	12,17	10,63	11,34	14,80	**4,00**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen	8,70	8,87	13,67	4,00	10,46	7,98	9,37	12,51	**4,00**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,41	11,30	13,38	4,00	14,83	12,63	13,14	15,47	**4,00**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Roggenmehl	9,94	10,21	16,21	4,00	12,49	10,29	10,37	14,86	**4,00**
3*Roggenmehl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,44	7,58	10,96	4,00	9,09	5,99	9,11	11,66	**4,00**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	6,50	6,37	14,38	4,00	8,67	7,33	8,32	10,78	**4,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	6,86	7,01	10,08	4,00	7,87	4,54	7,89	8,29	**4,00**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,49	10,01	13,25	4,00	11,18	9,43	10,64	13,02	**4,00**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,18	6,59	12,25	6,42	7,08	3,99	6,86	9,34	**3,99**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	8,09	9,60	10,67	3,99	10,77	6,57	9,75	10,43	**3,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	6,77	5,79	15,88	4,49	7,58	3,99	7,89	8,07	**3,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	8,04	9,24	10,29	3,99	9,69	5,63	9,59	9,73	**3,99**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	10,84	11,02	17,29	3,99	13,48	12,41	11,13	15,28	**3,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	8,33	8,41	11,96	3,99	10,42	8,27	10,24	12,82	**3,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	8,68	9,32	11,71	3,99	10,15	7,46	10,12	13,10	**3,99**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	11,07	9,49	11,50	3,99	10,50	8,12	9,67	11,52	**3,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,37	9,64	16,58	3,99	11,87	10,64	9,87	13,49	**3,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	11,98	12,25	15,96	3,99	16,08	14,74	14,03	18,72	**3,99**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	11,59	10,97	13,04	3,99	15,16	12,82	13,36	16,04	**3,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	7,90	5,40	8,83	3,99	7,99	5,82	7,65	9,51	**3,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	9,16	8,11	12,92	3,99	9,31	6,90	8,24	10,22	**3,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	11,92	12,55	16,71	3,99	15,19	15,06	13,11	17,57	**3,99**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	11,89	12,31	16,46	3,99	14,48	14,44	13,00	17,10	**3,99**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	11,05	9,37	11,38	3,99	10,14	7,81	9,62	11,29	**3,99**
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,91	6,26	7,00	4,24	7,05	3,99	6,72	9,18	**3,99**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,45	11,43	15,75	3,99	16,38	13,98	13,53	18,66	**3,99**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	7,33	6,22	11,46	3,98	9,56	5,93	8,88	10,26	**3,98**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	9,04	8,41	11,92	3,98	11,03	9,09	9,15	11,90	**3,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	9,56	9,17	15,83	3,98	11,89	10,93	9,80	13,88	**3,98**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	9,61	9,53	16,21	3,98	12,97	11,86	9,95	14,58	**3,98**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	7,55	7,71	11,08	3,98	8,82	5,98	9,04	11,72	**3,98**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,32	9,71	11,42	3,98	11,98	8,89	10,78	12,71	**3,98**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,98**
11,32	9,71	11,42	3,98	11,98	8,89	10,78	12,71	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Miso								**3,98**
8,94	8,09	11,25	3,98	10,67	9,12	8,62	11,22	
Champignons frisch + Champignons frisch + Miso								**3,98**
9,01	8,57	11,75	3,98	12,10	10,37	8,83	12,16	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Miso								**3,98**
8,97	8,33	11,50	3,98	11,38	9,74	8,72	11,69	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Miso								**3,98**
8,98	8,51	10,67	3,98	10,68	7,94	8,89	10,98	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Miso								**3,98**
8,97	8,33	11,50	3,98	11,38	9,74	8,72	11,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Spitzkohl								**3,98**
11,32	9,71	11,42	3,98	11,98	8,89	10,78	12,71	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**3,98**
10,79	10,73	14,08	3,98	14,40	12,12	12,70	16,42	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**3,98**
11,32	9,71	11,42	3,98	11,98	8,89	10,78	12,71	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**3,98**
10,79	10,73	14,08	3,98	14,40	12,12	12,70	16,42	
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**3,98**
9,71	9,97	14,83	3,98	11,35	10,59	11,63	13,43	
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,98**
10,79	10,73	14,08	3,98	14,40	12,12	12,70	16,42	
Miso + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**3,98**
8,98	8,51	10,67	3,98	10,68	7,94	8,89	10,98	
Tomaten + Miso + Reis halbpoliert gegart								**3,98**
8,98	8,51	10,67	3,98	10,68	7,94	8,89	10,98	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Hirse gekocht								**3,98**
11,32	9,71	11,42	3,98	11,98	8,89	10,78	12,71	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**3,98**
11,32	9,71	11,42	3,98	11,98	8,89	10,78	12,71	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,98**
10,79	10,73	14,08	3,98	14,40	12,12	12,70	16,42	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**3,98**
10,79	10,73	14,08	3,98	14,40	12,12	12,70	16,42	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Miso								**3,98**
8,98	8,51	10,67	3,98	10,68	7,94	8,89	10,98	
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,98**
10,79	10,73	14,08	3,98	14,40	12,12	12,70	16,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**3,98**
6,13	6,23	18,79	4,79	7,18	3,98	7,66	7,87	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**3,98**
7,73	8,05	12,21	3,98	10,10	7,31	9,45	12,24	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,98**
11,57	10,94	13,13	3,98	11,98	10,52	11,42	13,63	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**3,98**
12,31	11,89	13,58	3,98	16,51	13,52	13,88	17,42	
Lauch gedünstet + Miso + Lauch gedünstet								**3,98**
8,94	8,09	11,25	3,98	10,67	9,12	8,62	11,22	
Champignons frisch + Miso + Lauch gedünstet								**3,98**
8,97	8,33	11,50	3,98	11,38	9,74	8,72	11,69	
Miso + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**3,98**
8,97	8,33	11,50	3,98	11,38	9,74	8,72	11,69	
Miso + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**3,98**
8,94	8,09	11,25	3,98	10,67	9,12	8,62	11,22	
Miso + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**3,98**
8,97	8,33	11,50	3,98	11,38	9,74	8,72	11,69	
Champignons frisch + Miso + Champignons frisch								**3,98**
9,01	8,57	11,75	3,98	12,10	10,37	8,83	12,16	
Reis halbpoliert gegart + Miso + Tomaten								**3,98**
8,98	8,51	10,67	3,98	10,68	7,94	8,89	10,98	
Miso + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**3,98**
8,98	8,51	10,67	3,98	10,68	7,94	8,89	10,98	
Lauch gedünstet + Miso + Champignons frisch								**3,98**
8,97	8,33	11,50	3,98	11,38	9,74	8,72	11,69	
Miso + Champignons frisch + Champignons frisch								**3,98**
9,01	8,57	11,75	3,98	12,10	10,37	8,83	12,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**3,98**
10,48	10,56	15,58	3,98	13,44	12,69	12,00	15,59	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**3,98**
11,04	7,27	18,46	6,49	7,99	3,98	9,26	9,68	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,69	10,05	14,50	3,98	15,48	12,29	12,51	17,27	**3,98**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	8,99	8,45	11,63	3,98	11,74	10,06	8,78	11,92	**3,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	8,94	8,09	11,25	3,98	10,67	9,12	8,62	11,22	**3,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Champignons frisch	8,96	8,21	11,38	3,98	11,03	9,43	8,67	11,46	**3,98**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Champignons frisch	9,01	8,57	11,75	3,98	12,10	10,37	8,83	12,16	**3,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	6,57	6,20	10,83	3,98	8,75	5,98	8,11	9,32	**3,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	8,29	8,86	16,79	3,97	10,22	7,23	11,62	12,62	**3,97**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Austernpilze	8,81	8,77	17,67	3,97	11,08	9,50	9,36	12,97	**3,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	8,26	8,63	16,79	3,97	10,11	7,86	11,47	12,98	**3,97**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	8,31	8,99	17,17	3,97	11,18	8,79	11,63	13,68	**3,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	7,44	7,53	12,63	3,97	7,72	4,46	8,33	9,29	**3,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	7,40	7,29	12,63	3,97	7,61	5,08	8,18	9,64	**3,97**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	7,45	7,65	13,00	3,97	8,68	6,01	8,34	10,34	**3,97**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	10,43	9,19	11,71	3,97	12,67	9,97	11,28	13,26	**3,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	6,55	6,63	12,63	3,97	7,61	4,52	7,53	8,53	**3,97**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	6,60	6,99	13,00	3,97	8,68	5,46	7,68	9,23	**3,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	6,12	6,63	12,63	3,97	6,78	5,08	6,87	8,53	**3,97**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	6,17	6,99	13,00	3,97	7,85	6,01	7,03	9,23	**3,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	6,16	6,86	12,63	3,97	6,88	4,46	7,01	8,18	**3,97**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Miso	9,59	7,50	9,46	3,97	8,45	4,81	7,19	8,50	**3,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Miso	11,62	11,95	14,54	3,97	14,03	13,48	12,70	16,16	**3,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	6,55	5,96	12,63	3,97	7,61	6,74	8,18	9,64	**3,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	6,59	6,19	12,63	3,97	7,72	6,12	8,33	9,29	**3,97**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	6,60	6,32	13,00	3,97	8,68	7,68	8,34	10,34	**3,97**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	6,22	5,61	17,13	4,94	6,52	3,97	8,27	8,29	**3,97**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	7,03	6,32	13,00	3,97	9,52	7,68	8,34	11,46	**3,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	6,97	5,96	12,63	3,97	8,44	6,74	8,18	10,76	**3,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	7,01	6,19	12,63	3,97	8,55	6,12	8,33	10,40	**3,97**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	9,87	6,55	8,58	4,19	7,09	3,96	7,01	8,74	**3,96**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Roggenmehl	8,62	8,64	12,42	3,96	11,78	8,20	10,18	14,20	**3,96**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	8,62	8,64	12,42	3,96	11,78	8,20	10,18	14,20	**3,96**
Kartoffeln gegart + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	8,72	8,41	11,92	3,96	10,80	8,77	8,72	10,82	**3,96**
Miso + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	8,72	8,41	11,92	3,96	10,80	8,77	8,72	10,82	**3,96**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	9,23	7,77	11,92	3,96	10,77	7,23	9,01	11,64	**3,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Kartoffeln gegart	8,72	8,41	11,92	3,96	10,80	8,77	8,72	10,82	**3,96**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	8,72	8,41	11,92	3,96	10,80	8,77	8,72	10,82	**3,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	9,23	7,77	11,92	3,96	10,77	7,23	9,01	11,64	**3,96**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	9,23	7,77	11,92	3,96	10,77	7,23	9,01	11,64	**3,96**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	9,23	7,77	11,92	3,96	10,77	7,23	9,01	11,64	**3,96**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	9,23	7,77	11,92	3,96	10,77	7,23	9,01	11,64	**3,96**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	9,23	7,77	11,92	3,96	10,77	7,23	9,01	11,64	**3,96**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	8,72	8,41	11,92	3,96	10,80	8,77	8,72	10,82	**3,96**
Roggenmehl + Tomaten + Erbsen grün gekocht	8,62	8,64	12,42	3,96	11,78	8,20	10,18	14,20	**3,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Miso	8,72	8,41	11,92	3,96	10,80	8,77	8,72	10,82	**3,96**
Tomaten + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht	8,62	8,64	12,42	3,96	11,78	8,20	10,18	14,20	**3,96**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl	10,78	8,67	17,88	6,26	9,17	3,96	9,59	9,60	**3,96**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	9,33	8,81	13,13	3,96	13,77	11,24	10,15	14,58	**3,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	9,28	8,45	12,75	3,96	12,69	10,31	9,99	13,88	**3,96**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	11,04	10,52	12,67	3,96	13,98	11,54	11,62	14,06	**3,96**
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Tomaten	8,62	8,64	12,42	3,96	11,78	8,20	10,18	14,20	**3,96**
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Tomaten	8,62	8,64	12,42	3,96	11,78	8,20	10,18	14,20	**3,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	8,79	6,50	7,58	4,21	7,41	3,96	7,95	8,79	**3,96**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	8,27	7,73	12,67	3,96	12,05	9,01	10,30	13,92	**3,96**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,13	12,47	13,92	3,96	14,73	13,56	13,95	16,66	**3,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	11,37	7,28	9,13	4,82	7,86	3,95	7,55	8,99	**3,95**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	9,30	9,18	11,00	3,94	11,09	9,34	10,05	12,03	**3,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mandeln	7,81	9,53	10,75	3,94	9,83	5,37	9,76	9,66	**3,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	7,91	9,23	10,63	3,94	9,58	5,22	9,31	8,78	**3,94**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	8,70	9,31	11,88	3,94	10,35	7,57	10,25	13,28	**3,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	8,02	8,51	11,00	3,94	9,43	9,34	8,07	10,92	**3,94**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	9,40	8,47	10,67	3,94	10,41	7,56	8,27	10,57	**3,94**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	11,65	11,19	12,00	3,94	14,63	11,72	13,11	15,28	**3,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Erbsen grün gekocht	9,67	9,19	12,50	3,94	12,86	9,91	9,86	13,39	**3,94**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,46	10,85	12,88	3,94	15,08	12,67	13,16	15,64	**3,94**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,85	12,13	15,79	3,94	16,00	14,59	13,83	18,32	**3,94**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	11,03	9,43	11,46	3,94	10,12	7,72	9,66	11,38	**3,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,44	9,18	11,00	3,94	10,26	8,79	9,39	9,81	**3,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hafer	6,74	7,18	11,00	3,94	7,76	5,46	7,41	8,70	**3,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	5,97	4,98	6,08	12,66	5,68	3,94	6,41	6,32	**3,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Quinoa	4,60	5,18	11,00	3,94	6,09	6,01	5,44	6,48	**3,94**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,23	11,26	16,75	3,94	14,45	12,47	11,68	16,19	**3,94**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl								**3,94**
9,14	8,75	13,63	3,94	13,35	9,81	10,78	15,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht								**3,94**
6,88	6,75	7,33	4,48	7,79	3,94	7,38	7,63	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lupinen, reife Samen roh								**3,94**
12,72	10,51	15,17	3,94	15,26	12,12	11,36	16,48	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**3,94**
8,87	10,51	15,17	3,94	10,26	11,01	9,39	10,92	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,94**
10,00	8,19	11,29	4,72	8,57	3,94	8,09	8,98	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,94**
11,66	11,22	12,54	3,94	15,34	12,93	13,07	15,87	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,94**
11,63	10,98	12,29	3,94	14,63	12,31	12,97	15,40	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht								**3,93**
9,94	9,85	14,83	3,93	14,58	12,07	11,99	16,43	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**3,93**
9,83	7,91	9,58	3,93	8,43	5,10	8,32	9,08	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**3,93**
9,42	9,19	16,08	3,93	12,12	10,68	9,88	13,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**3,93**
9,42	9,19	16,08	3,93	12,12	10,68	9,88	13,67	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl								**3,93**
7,47	7,80	10,88	3,93	9,50	6,87	8,70	11,83	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl								**3,93**
7,42	7,44	10,50	3,93	8,43	5,93	8,55	11,13	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**3,93**
9,00	8,49	10,83	3,93	10,88	8,06	9,03	11,16	
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,93**
9,42	9,19	16,08	3,93	12,12	10,68	9,88	13,67	
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,93**
9,42	9,19	16,08	3,93	12,12	10,68	9,88	13,67	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**3,93**
7,48	7,28	15,75	3,93	8,62	8,43	9,22	10,56	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**3,93**
7,48	7,28	15,75	3,93	8,62	8,43	9,22	10,56	
Champignons frisch + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**3,93**
7,51	7,52	16,00	3,93	9,33	9,06	9,33	11,02	
Austernpilze + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**3,93**
7,51	7,52	16,00	3,93	9,33	9,06	9,33	11,02	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Reis halbpoliert gegart								**3,93**
9,00	8,49	10,83	3,93	10,88	8,06	9,03	11,16	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**3,93**
9,00	8,49	10,83	3,93	10,88	8,06	9,03	11,16	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**3,93**
9,62	8,80	14,25	3,93	14,72	11,49	11,37	16,53	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Miso								**3,93**
9,00	8,49	10,83	3,93	10,88	8,06	9,03	11,16	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**3,93**
9,66	9,04	14,50	3,93	15,43	12,11	11,47	17,00	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,93**
9,62	8,80	14,25	3,93	14,72	11,49	11,37	16,53	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,93**
9,66	9,04	14,50	3,93	15,43	12,11	11,47	17,00	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**3,93**
9,42	9,19	16,08	3,93	12,12	10,68	9,88	13,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen								**3,93**
9,42	9,19	16,08	3,93	12,12	10,68	9,88	13,67	
Tomaten + Tomaten + Mais-Mehl								**3,93**
9,91	6,27	6,92	4,27	6,95	3,93	6,66	9,09	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch								**3,93**
7,44	7,56	10,63	3,93	8,78	6,24	8,60	11,37	
3*Tomaten + 2*Mais-Mehl + 1*Tomaten								**3,93**
9,91	6,27	6,92	4,27	6,95	3,93	6,66	9,09	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch								**3,93**
7,47	7,80	10,88	3,93	9,50	6,87	8,70	11,83	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Haselnüsse								**3,93**
6,47	6,60	17,67	4,52	6,56	3,93	7,81	8,74	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Gerstenmehl								**3,93**
5,19	5,93	17,67	4,52	5,73	3,93	6,49	7,63	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	12,32	11,88	13,75	3,93	16,71	13,63	14,01	17,60	**3,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	9,62	8,80	14,25	3,93	14,72	11,49	11,37	16,53	**3,93**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	9,66	9,04	14,50	3,93	15,43	12,11	11,47	17,00	**3,93**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Spitzkohl	8,97	8,51	11,71	3,93	11,72	9,97	8,82	12,01	**3,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Spitzkohl	8,92	8,15	11,33	3,93	10,64	9,04	8,66	11,31	**3,93**
Miso + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	9,00	8,49	10,83	3,93	10,88	8,06	9,03	11,16	**3,93**
Reis halbpoliert gegart + Miso + Karottensalat mit Salatöl	9,00	8,49	10,83	3,93	10,88	8,06	9,03	11,16	**3,93**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	7,48	7,28	15,75	3,93	8,62	8,43	9,22	10,56	**3,93**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Lauch gedünstet	7,48	7,28	15,75	3,93	8,62	8,43	9,22	10,56	**3,93**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	9,62	8,80	14,25	3,93	14,72	11,49	11,37	16,53	**3,93**
Tomaten + Mais-Mehl + Tomaten	9,91	6,27	6,92	4,27	6,95	3,93	6,66	9,09	**3,93**
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Champignons frisch	7,51	7,52	16,00	3,93	9,33	9,06	9,33	11,02	**3,93**
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	9,66	9,04	14,50	3,93	15,43	12,11	11,47	17,00	**3,93**
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	7,51	7,52	16,00	3,93	9,33	9,06	9,33	11,02	**3,93**
Mais-Mehl + Tomaten + Tomaten	9,91	6,27	6,92	4,27	6,95	3,93	6,66	9,09	**3,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen	6,43	5,99	16,58	3,93	7,63	6,40	7,36	8,73	**3,93**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	7,42	7,44	10,50	3,93	8,43	5,93	8,55	11,13	**3,93**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	7,46	7,68	10,75	3,93	9,14	6,56	8,65	11,60	**3,93**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Dinkel ungekocht								**3,93**
6,90	6,60	13,50	5,63	7,39	3,93	7,81	7,63	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht								**3,93**
6,04	5,95	7,13	4,06	7,03	3,93	6,20	6,47	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,93**
7,46	7,67	10,50	3,93	8,53	5,31	8,69	10,78	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Austernpilze								**3,93**
7,51	7,52	16,00	3,93	9,33	9,06	9,33	11,02	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Austernpilze								**3,93**
7,48	7,28	15,75	3,93	8,62	8,43	9,22	10,56	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**3,93**
7,48	7,28	15,75	3,93	8,62	8,43	9,22	10,56	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**3,93**
7,51	7,52	16,00	3,93	9,33	9,06	9,33	11,02	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**3,93**
5,50	4,25	15,92	4,33	5,58	3,93	6,29	6,44	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**3,92**
6,07	5,53	14,88	3,92	7,58	6,69	8,22	9,04	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**3,92**
8,76	6,89	9,29	3,92	7,83	4,35	7,03	8,56	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**3,92**
10,49	10,97	13,88	3,92	13,00	12,13	12,51	15,61	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**3,92**
8,02	8,45	17,88	3,92	10,73	8,65	11,85	13,86	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**3,92**
7,14	6,29	14,13	3,92	10,63	8,22	9,30	12,03	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**3,92**
7,17	7,12	13,71	3,92	8,23	5,87	8,56	10,52	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**3,92**
6,31	6,45	13,71	3,92	8,23	5,32	7,90	9,41	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**3,92**
5,88	6,45	13,71	3,92	7,40	5,87	7,24	9,41	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**3,92**
8,92	8,49	11,92	3,92	10,77	8,93	8,95	11,60	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**3,92**
7,42	7,78	11,08	3,92	8,55	5,82	8,84	11,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	9,44	9,25	15,83	3,92	11,63	10,77	9,60	13,58	**3,92**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	9,49	9,61	16,21	3,92	12,70	11,70	9,76	14,28	**3,92**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	9,61	7,49	9,63	3,92	8,65	4,92	7,32	8,68	**3,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	6,31	5,79	13,71	3,92	8,23	7,54	8,56	10,52	**3,92**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	9,44	7,36	10,13	3,92	10,52	7,28	8,68	12,42	**3,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	11,37	11,07	12,96	3,92	14,65	12,58	12,93	15,36	**3,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	11,38	11,19	13,08	3,92	15,01	12,89	12,98	15,59	**3,92**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,66	11,18	12,08	3,92	14,73	11,78	13,17	15,37	**3,92**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Dinkel ungekocht	6,12	6,12	6,92	4,10	6,79	3,92	6,31	7,01	**3,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	6,74	5,79	13,71	3,92	9,07	7,54	8,56	11,63	**3,92**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	8,87	8,18	12,75	3,91	12,08	7,39	9,90	13,17	**3,91**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	8,64	8,63	12,58	3,91	11,98	8,31	10,32	14,38	**3,91**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Roggenmehl	8,64	8,63	12,58	3,91	11,98	8,31	10,32	14,38	**3,91**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Roggenmehl	9,70	10,27	13,00	3,91	11,40	9,84	11,32	14,51	**3,91**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	9,70	10,27	13,00	3,91	11,40	9,84	11,32	14,51	**3,91**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Spitzkohl	9,44	9,59	16,42	3,91	11,75	10,66	9,89	13,87	**3,91**
Spitzkohl + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	9,70	10,27	13,00	3,91	11,40	9,84	11,32	14,51	**3,91**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**3,91**
9,44	9,59	16,42	3,91	11,75	10,66	9,89	13,87	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**3,91**
9,70	10,27	13,00	3,91	11,40	9,84	11,32	14,51	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Spitzkohl								**3,91**
9,70	10,27	13,00	3,91	11,40	9,84	11,32	14,51	
Roggenmehl + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**3,91**
9,70	10,27	13,00	3,91	11,40	9,84	11,32	14,51	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**3,91**
8,01	7,31	15,08	3,91	11,93	9,02	9,78	13,24	
Spitzkohl + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**3,91**
9,44	9,59	16,42	3,91	11,75	10,66	9,89	13,87	
Sojabohnen + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**3,91**
9,44	9,59	16,42	3,91	11,75	10,66	9,89	13,87	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht								**3,91**
8,64	8,63	12,58	3,91	11,98	8,31	10,32	14,38	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Erbsen grün gekocht								**3,91**
8,64	8,63	12,58	3,91	11,98	8,31	10,32	14,38	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**3,91**
12,07	11,15	12,00	3,91	14,36	11,34	12,48	14,87	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**3,91**
7,49	7,30	10,63	3,91	7,95	5,13	8,06	9,69	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**3,91**
9,44	9,59	16,42	3,91	11,75	10,66	9,89	13,87	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Sojabohnen								**3,91**
9,44	9,59	16,42	3,91	11,75	10,66	9,89	13,87	
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**3,91**
7,18	7,73	10,88	3,91	8,46	5,61	8,64	10,97	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**3,91**
5,46	5,17	15,13	3,91	7,27	5,73	7,44	8,47	
Roggenmehl + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,91**
8,64	8,63	12,58	3,91	11,98	8,31	10,32	14,38	
Erbsen grün gekocht + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**3,91**
8,64	8,63	12,58	3,91	11,98	8,31	10,32	14,38	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**3,91**
7,88	6,06	8,33	3,91	6,96	4,59	7,18	8,32	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	8,11	8,16	12,13	3,91	11,28	7,44	9,14	12,23	**3,91**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	11,54	8,69	18,50	6,26	9,98	3,91	10,36	10,53	**3,91**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	6,21	5,92	18,13	5,08	6,93	3,91	7,87	7,87	**3,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,65	8,33	10,83	4,84	8,90	3,91	8,78	9,09	**3,91**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	7,32	6,88	10,96	3,90	8,53	4,70	8,40	9,07	**3,90**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Mandeln	7,96	9,41	10,38	3,90	9,42	5,27	9,58	9,82	**3,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	11,45	10,76	12,54	3,90	14,74	12,68	12,91	15,54	**3,90**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	11,48	11,00	12,79	3,90	15,46	13,31	13,01	16,01	**3,90**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao	10,41	11,80	19,33	3,90	13,23	11,66	14,01	16,77	**3,90**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	6,34	6,36	12,33	3,90	8,08	6,08	7,70	9,94	**3,90**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	6,29	6,00	11,96	3,90	7,01	5,14	7,54	9,24	**3,90**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	9,56	10,47	15,17	3,90	10,73	8,88	10,72	13,43	**3,90**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	9,20	9,54	16,21	3,90	11,66	10,44	9,70	13,41	**3,90**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	8,70	9,80	15,17	3,90	10,73	8,32	10,06	12,32	**3,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	6,59	6,86	12,63	3,97	7,72	3,90	7,67	8,18	**3,90**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	8,27	9,80	15,17	3,90	9,89	8,88	9,40	12,32	**3,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	8,99	8,30	12,38	3,90	12,85	9,10	10,74	14,27	**3,90**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,90	9,30	11,29	3,90	10,03	7,57	9,45	10,98	**3,90**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	8,70	9,13	15,17	3,90	10,73	10,54	10,72	13,43	**3,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	11,85	12,41	16,63	3,90	14,43	14,27	13,08	17,28	**3,90**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	9,82	7,96	11,54	3,90	8,84	5,61	7,57	9,62	**3,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,56	8,79	13,21	3,90	14,01	11,18	11,62	15,26	**3,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,62	7,95	9,29	3,90	9,36	5,70	9,01	9,71	**3,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	11,53	10,71	12,71	3,90	11,81	10,46	11,20	13,52	**3,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	11,54	10,83	12,83	3,90	12,17	10,77	11,26	13,76	**3,90**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,13	9,13	15,17	3,90	11,56	10,54	10,72	14,54	**3,90**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	8,99	8,30	12,38	3,90	12,85	9,10	10,74	14,27	**3,90**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	6,56	6,86	10,33	3,90	7,72	4,75	7,64	8,13	**3,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	12,82	13,75	15,54	3,90	15,47	15,62	14,85	18,26	**3,90**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	10,76	8,21	11,92	4,72	9,38	3,89	8,86	9,91	**3,89**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	10,90	9,13	21,42	6,56	9,58	3,89	10,13	10,33	**3,89**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	5,29	5,00	16,08	3,89	5,90	5,09	7,10	7,43	**3,89**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	7,28	7,45	10,75	3,89	8,65	5,68	8,63	10,92	**3,89**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	10,43	10,29	14,58	3,89	14,63	12,87	12,58	16,71	**3,89**
Tomaten + Miso + Bohnen grün gekocht	8,62	8,07	11,17	3,89	10,92	8,69	8,78	11,27	**3,89**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,06	9,45	11,08	3,89	11,82	8,59	10,37	11,91	**3,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,35	12,51	14,17	3,89	16,08	14,99	13,97	17,47	**3,89**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	10,43	10,29	14,58	3,89	14,63	12,87	12,58	16,71	**3,89**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,35	12,51	14,17	3,89	16,08	14,99	13,97	17,47	**3,89**
Miso + Tomaten + Bohnen grün gekocht	8,62	8,07	11,17	3,89	10,92	8,69	8,78	11,27	**3,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,06	9,45	11,08	3,89	11,82	8,59	10,37	11,91	**3,89**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,32	12,27	13,92	3,89	15,37	14,37	13,87	17,00	**3,89**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,32	12,27	13,92	3,89	15,37	14,37	13,87	17,00	**3,89**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	7,31	7,23	9,25	3,89	8,03	4,60	8,64	9,91	**3,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	6,20	5,70	13,92	4,40	6,57	3,89	7,95	8,16	**3,89**
Spitzkohl + Champignons frisch + Miso	8,93	8,44	11,67	3,89	11,33	9,58	8,80	11,87	**3,89**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Miso	8,62	8,07	11,17	3,89	10,92	8,69	8,78	11,27	**3,89**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Miso	8,90	8,20	11,42	3,89	10,62	8,96	8,70	11,40	**3,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,06	9,45	11,08	3,89	11,82	8,59	10,37	11,91	**3,89**
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	11,06	9,45	11,08	3,89	11,82	8,59	10,37	11,91	**3,89**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	10,43	10,29	14,58	3,89	14,63	12,87	12,58	16,71	**3,89**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	12,32	12,27	13,92	3,89	15,37	14,37	13,87	17,00	**3,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	12,35	12,51	14,17	3,89	16,08	14,99	13,97	17,47	**3,89**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	10,43	10,29	14,58	3,89	14,63	12,87	12,58	16,71	**3,89**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**3,89**
8,90	8,20	11,42	3,89	10,62	8,96	8,70	11,40	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**3,89**
12,35	12,51	14,17	3,89	16,08	14,99	13,97	17,47	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**3,89**
12,32	12,27	13,92	3,89	15,37	14,37	13,87	17,00	
Lauch gedünstet + Miso + Spitzkohl								**3,89**
8,90	8,20	11,42	3,89	10,62	8,96	8,70	11,40	
Champignons frisch + Miso + Spitzkohl								**3,89**
8,93	8,44	11,67	3,89	11,33	9,58	8,80	11,87	
Miso + Champignons frisch + Spitzkohl								**3,89**
8,93	8,44	11,67	3,89	11,33	9,58	8,80	11,87	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**3,89**
9,35	9,53	15,33	3,89	11,58	11,34	11,51	13,72	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**3,89**
7,31	7,23	9,25	3,89	8,03	4,60	8,64	9,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**3,89**
11,06	9,45	11,08	3,89	11,82	8,59	10,37	11,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht								**3,89**
11,06	9,45	11,08	3,89	11,82	8,59	10,37	11,91	
Austernpilze + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**3,89**
6,36	5,76	15,33	3,89	8,95	6,62	8,17	10,42	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,89**
10,43	10,29	14,58	3,89	14,63	12,87	12,58	16,71	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Miso								**3,89**
8,62	8,07	11,17	3,89	10,92	8,69	8,78	11,27	
Champignons frisch + Spitzkohl + Miso								**3,89**
8,93	8,44	11,67	3,89	11,33	9,58	8,80	11,87	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Miso								**3,89**
8,90	8,20	11,42	3,89	10,62	8,96	8,70	11,40	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,89**
10,43	10,29	14,58	3,89	14,63	12,87	12,58	16,71	
Tomaten + Austernpilze + Erbsen grün gekocht								**3,89**
6,36	5,76	15,33	3,89	8,95	6,62	8,17	10,42	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart								**3,89**
7,31	7,23	9,25	3,89	8,03	4,60	8,64	9,91	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	8,99	7,03	10,33	3,89	8,62	5,05	7,62	9,09	**3,89**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,84	8,38	11,54	3,89	11,63	9,82	8,61	11,61	**3,89**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,79	8,02	11,17	3,89	10,56	8,89	8,45	10,91	**3,89**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	7,40	7,49	10,58	3,89	8,40	5,85	8,59	11,22	**3,89**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	7,44	7,73	10,83	3,89	9,12	6,47	8,69	11,69	**3,89**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	12,32	12,27	13,92	3,89	15,37	14,37	13,87	17,00	**3,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	12,32	12,27	13,92	3,89	15,37	14,37	13,87	17,00	**3,89**
Miso + Spitzkohl + Lauch gedünstet	8,90	8,20	11,42	3,89	10,62	8,96	8,70	11,40	**3,89**
Spitzkohl + Miso + Lauch gedünstet	8,90	8,20	11,42	3,89	10,62	8,96	8,70	11,40	**3,89**
Miso + Bohnen grün gekocht + Tomaten	8,62	8,07	11,17	3,89	10,92	8,69	8,78	11,27	**3,89**
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	12,35	12,51	14,17	3,89	16,08	14,99	13,97	17,47	**3,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	12,35	12,51	14,17	3,89	16,08	14,99	13,97	17,47	**3,89**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Tomaten	6,36	5,76	15,33	3,89	8,95	6,62	8,17	10,42	**3,89**
Miso + Spitzkohl + Champignons frisch	8,93	8,44	11,67	3,89	11,33	9,58	8,80	11,87	**3,89**
Bohnen grün gekocht + Miso + Tomaten	8,62	8,07	11,17	3,89	10,92	8,69	8,78	11,27	**3,89**
Spitzkohl + Miso + Champignons frisch	8,93	8,44	11,67	3,89	11,33	9,58	8,80	11,87	**3,89**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Tomaten	6,36	5,76	15,33	3,89	8,95	6,62	8,17	10,42	**3,89**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	5,96	4,99	6,00	12,68	5,58	3,89	6,35	6,23	**3,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	9,51	8,91	14,83	3,89	13,08	11,10	10,38	15,00	**3,89**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	11,27	10,98	14,75	3,89	14,38	12,33	12,00	15,18	**3,89**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	9,56	9,27	15,21	3,89	14,16	12,03	10,53	15,70	**3,89**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,43	9,80	14,17	3,89	15,31	11,99	12,10	16,47	**3,89**
3*Roggenmehl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,19	7,73	10,96	3,89	8,56	5,67	8,71	11,06	**3,89**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart	8,82	8,25	11,17	3,89	10,67	8,27	8,60	10,56	**3,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	7,31	7,23	9,25	3,89	8,03	4,60	8,64	9,91	**3,89**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart	9,68	9,55	15,83	3,89	11,70	10,31	9,97	14,00	**3,89**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Austernpilze	6,36	5,76	15,33	3,89	8,95	6,62	8,17	10,42	**3,89**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Austernpilze	6,36	5,76	15,33	3,89	8,95	6,62	8,17	10,42	**3,89**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	10,12	8,65	14,83	5,02	8,98	3,88	8,63	9,71	**3,88**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Tahin aus rohem Sesam	6,17	6,61	12,08	6,47	6,88	3,88	6,72	9,17	**3,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	10,91	10,52	13,04	3,88	14,33	12,62	12,87	15,49	**3,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	7,90	8,19	17,29	3,88	10,34	8,60	11,36	13,27	**3,88**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao	7,95	8,55	17,67	3,88	11,42	9,53	11,51	13,97	**3,88**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	7,09	7,21	13,50	3,88	8,92	6,76	8,22	10,63	**3,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse	7,04	6,85	13,13	3,88	7,84	5,82	8,07	9,93	**3,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Hirse gekocht	9,43	8,45	10,92	3,88	10,71	7,73	8,47	10,83	**3,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	6,19	6,19	13,13	3,88	7,84	5,27	7,41	8,82	**3,88**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	6,24	6,55	13,50	3,88	8,92	6,20	7,57	9,52	**3,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	5,76	6,19	13,13	3,88	7,01	5,82	6,75	8,82	**3,88**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	5,81	6,55	13,50	3,88	8,08	6,76	6,91	9,52	**3,88**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht	10,09	10,13	16,42	3,88	13,34	11,33	10,43	15,37	**3,88**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	9,88	10,32	13,50	3,88	12,25	11,42	11,03	13,57	**3,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	11,35	11,70	14,21	3,88	13,87	13,18	12,29	15,36	**3,88**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	11,35	11,12	13,04	3,88	14,63	12,49	12,97	15,44	**3,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	6,62	5,52	13,13	3,88	8,68	7,49	8,07	11,04	**3,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	6,19	5,52	13,13	3,88	7,84	7,49	8,07	9,93	**3,88**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen	6,24	5,88	13,50	3,88	8,92	8,42	8,22	10,63	**3,88**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	6,67	5,88	13,50	3,88	9,75	8,42	8,22	11,74	**3,88**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	7,65	5,55	8,83	3,88	7,46	5,49	7,26	8,91	**3,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl	10,42	8,83	10,75	3,88	10,18	8,82	9,57	12,01	**3,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl	7,34	4,97	13,25	4,50	6,01	3,88	6,66	7,32	**3,88**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,76	8,85	11,42	3,88	11,46	9,04	10,02	13,17	**3,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,71	8,49	11,04	3,88	10,38	8,11	9,86	12,47	**3,88**
3*Kartoffeln gegart + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,21	9,53	16,29	3,88	11,76	10,50	9,76	13,50	**3,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	7,08	6,37	11,46	3,87	9,03	5,61	8,48	9,66	**3,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	9,85	9,65	13,38	3,87	11,74	8,93	10,80	12,76	**3,87**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	5,21	4,92	13,79	3,87	6,67	5,29	6,69	8,06	**3,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	5,16	4,56	13,42	3,87	5,59	4,36	6,53	7,36	**3,87**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	9,42	8,29	12,92	3,87	13,28	9,93	10,08	14,44	**3,87**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	12,09	11,13	12,17	3,87	14,56	11,45	12,61	15,04	**3,87**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	9,38	8,05	12,67	3,87	12,57	9,31	9,97	13,98	**3,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	10,30	10,15	13,29	3,87	14,02	11,67	12,09	14,91	**3,87**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,05	7,95	9,83	3,87	9,79	6,53	8,35	9,89	**3,87**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,77	12,03	14,42	3,87	14,96	14,31	13,83	16,94	**3,87**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,02	7,71	9,58	3,87	9,08	5,91	8,24	9,42	**3,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	9,09	9,63	12,75	3,87	10,93	8,98	10,03	11,82	**3,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	6,32	6,35	10,83	3,87	8,22	5,66	7,72	8,72	**3,87**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	10,41	8,35	11,46	4,84	9,71	3,86	9,54	10,02	**3,86**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	6,97	5,94	18,75	5,08	7,74	3,86	8,63	8,80	**3,86**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	7,98	9,40	10,54	3,86	9,62	5,38	9,71	10,00	**3,86**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln	7,74	9,32	9,92	3,86	9,89	5,71	9,23	9,63	**3,86**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln	7,70	9,08	9,67	3,86	9,18	5,09	9,13	9,17	**3,86**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	8,81	8,08	12,63	3,86	12,97	9,47	10,68	14,41	**3,86**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht	9,88	9,80	12,00	3,86	12,08	10,22	9,86	12,80	**3,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	12,64	13,53	15,79	3,86	15,58	15,99	14,79	18,40	**3,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	11,29	10,75	12,50	3,86	14,87	12,47	12,99	15,57	**3,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	11,68	12,03	15,42	3,86	15,79	14,39	13,66	18,24	**3,86**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	11,50	10,76	12,79	3,86	11,78	10,38	11,24	13,61	**3,86**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	9,83	7,95	11,71	3,86	9,04	5,72	7,70	9,80	**3,86**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	9,47	7,34	10,38	3,86	10,82	7,44	8,88	12,69	**3,86**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	8,10	5,74	7,25	3,86	6,76	4,27	7,00	8,26	**3,86**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	8,14	5,98	7,50	3,86	7,48	4,89	7,11	8,72	**3,86**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	11,59	11,09	12,46	3,86	14,58	12,14	13,05	15,58	**3,86**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	9,10	8,19	13,92	4,71	7,77	3,85	7,36	8,93	**3,85**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	10,38	8,85	13,92	4,71	8,60	3,85	8,67	10,04	**3,85**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	10,81	8,85	9,75	5,82	9,43	3,85	8,67	8,93	**3,85**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Walnüsse	8,90	8,16	13,00	3,84	12,38	7,56	10,10	13,43	**3,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	7,57	6,80	10,13	3,84	9,04	5,00	8,33	9,47	**3,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	7,53	6,56	9,88	3,84	8,33	4,38	8,22	9,00	**3,84**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht								**3,84**
9,50	9,33	16,08	3,84	11,82	10,68	9,91	14,14	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,84**
9,47	7,47	10,08	3,84	8,67	5,84	8,20	9,37	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,84**
7,13	7,01	9,50	3,84	8,15	4,97	8,59	10,06	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**3,84**
5,30	4,99	16,25	3,84	6,10	5,21	7,23	7,61	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht								**3,84**
8,65	8,03	11,42	3,84	10,78	8,64	8,54	10,70	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**3,84**
8,64	8,05	11,33	3,84	11,12	8,80	8,91	11,44	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,84**
11,20	10,75	13,50	3,84	15,70	12,56	12,82	16,87	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Bohnen grün gekocht								**3,84**
8,64	8,05	11,33	3,84	11,12	8,80	8,91	11,44	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,84**
11,20	10,75	13,50	3,84	15,70	12,56	12,82	16,87	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**3,84**
8,64	8,05	11,33	3,84	11,12	8,80	8,91	11,44	
Austernpilze + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**3,84**
7,44	7,39	15,92	3,84	8,57	8,27	9,30	10,73	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**3,84**
9,58	8,91	14,42	3,84	14,67	11,32	11,45	16,71	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**3,84**
10,31	9,24	10,92	3,84	10,10	7,76	9,91	11,31	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Spitzkohl								**3,84**
7,44	7,39	15,92	3,84	8,57	8,27	9,30	10,73	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**3,84**
10,31	9,24	10,92	3,84	10,10	7,76	9,91	11,31	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**3,84**
7,44	7,39	15,92	3,84	8,57	8,27	9,30	10,73	
Spitzkohl + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**3,84**
7,44	7,39	15,92	3,84	8,57	8,27	9,30	10,73	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao								**3,84**
7,69	8,57	17,71	3,84	9,98	8,33	11,18	12,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	7,73	8,81	17,96	3,84	10,70	8,96	11,28	13,24	**3,84**
Sojabohnen + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	9,44	9,43	14,83	3,84	11,47	9,53	9,66	13,22	**3,84**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	10,31	9,24	10,92	3,84	10,10	7,76	9,91	11,31	**3,84**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	10,31	9,24	10,92	3,84	10,10	7,76	9,91	11,31	**3,84**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	10,31	9,24	10,92	3,84	10,10	7,76	9,91	11,31	**3,84**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	6,38	5,75	15,50	3,84	9,15	6,73	8,30	10,60	**3,84**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	9,58	8,91	14,42	3,84	14,67	11,32	11,45	16,71	**3,84**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Erbsen grün gekocht	6,38	5,75	15,50	3,84	9,15	6,73	8,30	10,60	**3,84**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht	11,20	10,75	13,50	3,84	15,70	12,56	12,82	16,87	**3,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Erbsen grün gekocht	11,20	10,75	13,50	3,84	15,70	12,56	12,82	16,87	**3,84**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	9,58	8,91	14,42	3,84	14,67	11,32	11,45	16,71	**3,84**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Miso	8,64	8,05	11,33	3,84	11,12	8,80	8,91	11,44	**3,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	6,77	6,54	9,25	3,84	7,52	4,43	7,46	8,07	**3,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	6,81	6,78	9,50	3,84	8,23	5,05	7,57	8,53	**3,84**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Sojabohnen	9,43	9,25	15,67	3,84	12,17	11,33	9,49	13,93	**3,84**
Tomaten + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	9,44	9,43	14,83	3,84	11,47	9,53	9,66	13,22	**3,84**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	10,31	9,24	10,92	3,84	10,10	7,76	9,91	11,31	**3,84**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	9,44	9,43	14,83	3,84	11,47	9,53	9,66	13,22	**3,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Sojabohnen	9,44	9,43	14,83	3,84	11,47	9,53	9,66	13,22	**3,84**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Sojabohnen	9,39	9,01	15,42	3,84	11,45	10,71	9,38	13,47	**3,84**
Champignons frisch + Champignons frisch + Sojabohnen	9,46	9,49	15,92	3,84	12,88	11,96	9,59	14,40	**3,84**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Sojabohnen	9,43	9,25	15,67	3,84	12,17	11,33	9,49	13,93	**3,84**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	7,40	7,67	10,79	3,84	8,73	6,08	8,68	11,54	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	6,02	6,81	13,79	3,84	8,20	5,62	7,34	8,80	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	5,98	6,57	13,54	3,84	7,48	5,00	7,23	8,33	**3,84**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	6,32	6,39	21,67	5,38	7,35	3,84	8,41	8,60	**3,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	9,76	8,79	14,38	5,14	9,32	3,84	9,32	9,82	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	6,87	7,47	13,79	3,84	8,20	6,18	7,99	9,91	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	5,56	6,57	13,54	3,84	6,65	5,56	6,57	8,33	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	6,84	7,23	13,54	3,84	7,48	5,56	7,89	9,44	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	5,59	6,81	13,79	3,84	7,37	6,18	6,68	8,80	**3,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	11,32	10,83	12,54	3,84	14,48	12,52	12,71	15,24	**3,84**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	11,36	11,07	12,79	3,84	15,19	13,14	12,82	15,71	**3,84**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	9,58	8,91	14,42	3,84	14,67	11,32	11,45	16,71	**3,84**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,27	7,37	10,42	3,84	8,32	5,70	8,38	10,82	**3,84**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,30	7,61	10,67	3,84	9,03	6,32	8,49	11,29	**3,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	6,41	5,90	13,54	3,84	8,32	7,22	7,89	10,56	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	6,02	6,14	13,79	3,84	8,20	7,84	7,99	9,91	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	6,44	6,14	13,79	3,84	9,03	7,84	7,99	11,02	**3,84**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	5,98	5,90	13,54	3,84	7,48	7,22	7,89	9,44	**3,84**
Champignons frisch + Sojabohnen + Lauch gedünstet	9,43	9,25	15,67	3,84	12,17	11,33	9,49	13,93	**3,84**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Lauch gedünstet	9,39	9,01	15,42	3,84	11,45	10,71	9,38	13,47	**3,84**
Miso + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,64	8,05	11,33	3,84	11,12	8,80	8,91	11,44	**3,84**
Sojabohnen + Champignons frisch + Lauch gedünstet	9,43	9,25	15,67	3,84	12,17	11,33	9,49	13,93	**3,84**
Bohnen grün gekocht + Miso + Karottensalat mit Salatöl	8,64	8,05	11,33	3,84	11,12	8,80	8,91	11,44	**3,84**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	9,39	9,01	15,42	3,84	11,45	10,71	9,38	13,47	**3,84**
Austernpilze + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	6,38	5,75	15,50	3,84	9,15	6,73	8,30	10,60	**3,84**
Erbsen grün gekocht + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	6,38	5,75	15,50	3,84	9,15	6,73	8,30	10,60	**3,84**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	9,44	9,43	14,83	3,84	11,47	9,53	9,66	13,22	**3,84**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	11,20	10,75	13,50	3,84	15,70	12,56	12,82	16,87	**3,84**
Champignons frisch + Sojabohnen + Champignons frisch	9,46	9,49	15,92	3,84	12,88	11,96	9,59	14,40	**3,84**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Tomaten	11,20	10,75	13,50	3,84	15,70	12,56	12,82	16,87	**3,84**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Tomaten	9,44	9,43	14,83	3,84	11,47	9,53	9,66	13,22	**3,84**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Champignons frisch	9,43	9,25	15,67	3,84	12,17	11,33	9,49	13,93	**3,84**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Sojabohnen + Champignons frisch + Champignons frisch								**3,84**
9,46	9,49	15,92	3,84	12,88	11,96	9,59	14,40	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**3,84**
9,43	9,25	15,67	3,84	12,17	11,33	9,49	13,93	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**3,84**
7,38	7,55	10,67	3,84	8,38	5,77	8,63	11,31	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet								**3,84**
9,39	9,01	15,42	3,84	11,45	10,71	9,38	13,47	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**3,84**
8,88	8,25	11,50	3,84	10,59	8,87	8,74	11,49	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet								**3,84**
9,44	9,37	15,79	3,84	12,53	11,64	9,54	14,17	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Champignons frisch								**3,84**
8,89	8,37	11,63	3,84	10,95	9,18	8,79	11,72	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch								**3,84**
9,46	9,49	15,92	3,84	12,88	11,96	9,59	14,40	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch								**3,84**
9,41	9,13	15,54	3,84	11,81	11,02	9,43	13,70	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,84**
8,14	8,14	12,38	3,84	11,58	7,61	9,34	12,50	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**3,84**
6,38	5,75	15,50	3,84	9,15	6,73	8,30	10,60	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Austernpilze								**3,84**
6,38	5,75	15,50	3,84	9,15	6,73	8,30	10,60	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Austernpilze								**3,84**
7,44	7,39	15,92	3,84	8,57	8,27	9,30	10,73	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**3,84**
7,44	7,39	15,92	3,84	8,57	8,27	9,30	10,73	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**3,84**
8,82	7,12	9,88	4,08	7,47	3,84	7,36	8,31	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**3,83**
8,93	9,00	10,00	3,83	10,38	8,78	9,51	11,61	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**3,83**
7,65	8,33	10,00	3,83	8,71	8,78	7,53	10,50	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kakao								**3,83**
10,44	11,78	19,58	3,83	13,53	11,82	14,20	17,03	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	7,76	8,20	17,54	3,83	10,57	8,35	11,44	13,06	**3,83**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	8,19	8,79	17,04	3,83	10,03	7,61	11,59	13,24	**3,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Haselnüsse	9,58	10,45	15,42	3,83	11,03	9,04	10,91	13,70	**3,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	6,90	6,87	13,38	3,83	8,07	5,57	8,15	9,72	**3,83**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	7,34	7,45	12,88	3,83	7,53	4,83	8,30	9,91	**3,83**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	8,75	7,55	10,79	3,83	10,70	6,92	9,34	11,71	**3,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	6,05	6,20	13,38	3,83	8,07	5,02	7,49	8,61	**3,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bulgur, trocken	8,73	9,78	15,42	3,83	11,03	8,49	10,26	12,59	**3,83**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	6,48	6,79	12,88	3,83	7,53	4,27	7,64	8,80	**3,83**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	6,06	6,79	12,88	3,83	6,70	4,83	6,99	8,80	**3,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	5,62	6,20	13,38	3,83	7,23	5,57	6,84	8,61	**3,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Gerstenmehl	8,30	9,78	15,42	3,83	10,19	9,04	9,60	12,59	**3,83**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	7,16	7,53	10,75	3,83	8,38	5,52	8,43	10,62	**3,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,21	10,99	12,88	3,83	14,54	12,34	12,76	15,04	**3,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Buchweizen	8,73	9,11	15,42	3,83	11,03	10,71	10,91	13,70	**3,83**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	6,48	6,12	12,88	3,83	7,53	6,49	8,30	9,91	**3,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	6,05	5,53	13,38	3,83	8,07	7,24	8,15	9,72	**3,83**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,08	9,00	10,00	3,83	9,54	8,22	8,85	9,39	**3,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Quinoa	4,23	5,00	10,00	3,83	5,38	5,44	4,90	6,06	**3,83**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Hafer	6,37	7,00	10,00	3,83	7,04	4,89	6,88	8,28	**3,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,30	10,74	12,58	3,83	14,97	12,52	13,05	15,66	**3,83**
3*Linsen reif gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,69	12,02	15,50	3,83	15,89	14,45	13,72	18,33	**3,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	6,47	5,53	13,38	3,83	8,90	7,24	8,15	10,83	**3,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Amaranth, ungekocht	9,15	9,11	15,42	3,83	11,86	10,71	10,91	14,81	**3,83**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	6,91	6,12	12,88	3,83	8,37	6,49	8,30	11,02	**3,83**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	8,50	10,33	14,17	3,83	9,54	10,44	8,85	10,50	**3,83**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh	12,35	10,33	14,17	3,83	14,54	11,56	10,82	16,06	**3,83**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	12,54	12,48	13,33	3,82	16,03	13,99	14,07	17,10	**3,82**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	7,96	8,63	11,96	3,82	9,62	7,78	9,64	11,92	**3,82**
Hirse gekocht + Tomaten + Roggenmehl	8,15	7,15	9,25	3,82	7,48	3,83	7,39	9,09	**3,82**
Tomaten + Hirse gekocht + Roggenmehl	8,15	7,15	9,25	3,82	7,48	3,83	7,39	9,09	**3,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	9,44	10,01	12,67	3,82	11,23	9,54	10,91	13,71	**3,82**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	9,44	10,01	12,67	3,82	11,23	9,54	10,91	13,71	**3,82**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	10,00	9,55	11,58	3,82	12,34	10,29	11,18	13,80	**3,82**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	10,05	9,91	11,96	3,82	13,42	11,22	11,34	14,50	**3,82**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	9,17	9,33	16,08	3,82	11,58	10,36	9,49	13,07	**3,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	9,17	9,33	16,08	3,82	11,58	10,36	9,49	13,07	**3,82**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	9,44	10,01	12,67	3,82	11,23	9,54	10,91	13,71	**3,82**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	9,44	10,01	12,67	3,82	11,23	9,54	10,91	13,71	**3,82**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	9,44	10,01	12,67	3,82	11,23	9,54	10,91	13,71	**3,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	9,44	10,01	12,67	3,82	11,23	9,54	10,91	13,71	**3,82**
Roggenmehl + Tomaten + Hirse gekocht	8,15	7,15	9,25	3,82	7,48	3,83	7,39	9,09	**3,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	9,17	9,33	16,08	3,82	11,58	10,36	9,49	13,07	**3,82**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	9,17	9,33	16,08	3,82	11,58	10,36	9,49	13,07	**3,82**
Tomaten + Roggenmehl + Hirse gekocht	8,15	7,15	9,25	3,82	7,48	3,83	7,39	9,09	**3,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	9,17	9,33	16,08	3,82	11,58	10,36	9,49	13,07	**3,82**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	9,17	9,33	16,08	3,82	11,58	10,36	9,49	13,07	**3,82**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	11,02	11,32	13,83	3,82	13,92	12,59	12,89	16,10	**3,82**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	8,80	6,95	9,58	3,82	8,39	5,94	7,20	8,77	**3,82**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	9,22	8,61	13,00	3,82	12,62	10,06	10,11	14,14	**3,82**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	8,85	7,31	9,96	3,82	9,47	6,87	7,36	9,47	**3,82**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Tomaten	8,15	7,15	9,25	3,82	7,48	3,83	7,39	9,09	**3,82**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Tomaten	8,15	7,15	9,25	3,82	7,48	3,83	7,39	9,09	**3,82**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	7,53	5,62	8,83	3,82	7,19	5,33	7,06	8,61	**3,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**3,82**
7,79	6,24	9,50	3,82	7,75	4,64	7,51	8,81	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**3,82**
6,03	5,97	6,96	4,10	6,83	3,82	6,07	6,29	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,82**
4,71	3,82	15,88	4,28	5,38	3,84	6,83	6,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**3,81**
6,96	6,44	11,46	3,81	8,76	5,44	8,28	9,36	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,81**
11,41	10,87	12,71	3,81	14,69	12,52	12,99	15,72	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht								**3,81**
9,85	9,39	14,83	3,81	11,19	9,15	9,03	12,81	
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**3,81**
10,73	9,20	10,92	3,81	9,83	7,37	9,28	10,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Erbsen grün gekocht								**3,81**
10,12	10,11	16,67	3,81	13,64	11,50	10,63	15,63	
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,81**
11,37	10,63	12,63	3,81	11,70	10,23	11,04	13,21	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**3,81**
10,11	10,78	15,58	3,81	12,64	12,21	11,41	14,69	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**3,81**
11,58	12,16	16,29	3,81	14,26	13,97	12,67	16,48	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,81**
6,50	5,97	14,33	3,81	8,63	7,47	8,01	9,39	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl								**3,81**
5,22	4,71	16,63	4,41	5,65	3,81	6,99	7,13	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**3,81**
10,24	11,12	13,88	3,81	12,47	11,81	12,12	15,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,81**
6,44	5,61	13,96	3,81	7,55	6,53	7,85	8,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,81**
6,20	6,42	10,83	3,81	7,95	5,49	7,52	8,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,81**
8,63	7,86	12,88	3,81	13,08	9,84	10,62	14,56	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**3,80**
6,95	6,79	9,75	3,80	8,27	5,34	8,53	10,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,27	12,37	14,08	3,80	15,32	14,20	13,95	17,18	**3,80**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,21	10,73	13,67	3,80	15,90	12,67	12,95	17,04	**3,80**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	12,27	12,37	14,08	3,80	15,32	14,20	13,95	17,18	**3,80**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,21	10,73	13,67	3,80	15,90	12,67	12,95	17,04	**3,80**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	6,95	6,79	9,75	3,80	8,27	5,34	8,53	10,20	**3,80**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	6,95	6,79	9,75	3,80	8,27	5,34	8,53	10,20	**3,80**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	6,95	6,79	9,75	3,80	8,27	5,34	8,53	10,20	**3,80**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	7,36	7,60	10,75	3,80	8,35	5,68	8,66	11,40	**3,80**
Lauch gedünstet + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	8,63	7,95	11,08	3,80	10,45	8,66	8,29	10,60	**3,80**
Champignons frisch + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	8,67	8,19	11,33	3,80	11,17	9,28	8,39	11,07	**3,80**
Miso + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	8,63	7,95	11,08	3,80	10,45	8,66	8,29	10,60	**3,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Miso	8,63	7,95	11,08	3,80	10,45	8,66	8,29	10,60	**3,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Miso	8,67	8,19	11,33	3,80	11,17	9,28	8,39	11,07	**3,80**
Miso + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	8,67	8,19	11,33	3,80	11,17	9,28	8,39	11,07	**3,80**
Miso + Spitzkohl + Spitzkohl	8,85	8,31	11,58	3,80	10,57	8,79	8,78	11,58	**3,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Linsen reif gekocht	12,27	12,37	14,08	3,80	15,32	14,20	13,95	17,18	**3,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	12,27	12,37	14,08	3,80	15,32	14,20	13,95	17,18	**3,80**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	12,27	12,37	14,08	3,80	15,32	14,20	13,95	17,18	**3,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**3,80**
12,27	12,37	14,08	3,80	15,32	14,20	13,95	17,18	
Spitzkohl + Miso + Spitzkohl								**3,80**
8,85	8,31	11,58	3,80	10,57	8,79	8,78	11,58	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**3,80**
6,95	6,79	9,75	3,80	8,27	5,34	8,53	10,20	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,80**
6,95	6,79	9,75	3,80	8,27	5,34	8,53	10,20	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**3,80**
9,45	9,41	15,00	3,80	11,67	9,64	9,79	13,40	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**3,80**
9,18	7,55	11,33	3,80	11,13	7,74	8,68	11,89	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**3,80**
9,15	7,31	11,08	3,80	10,42	7,12	8,58	11,42	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Hirse gekocht								**3,80**
9,18	7,55	11,33	3,80	11,13	7,74	8,68	11,89	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**3,80**
9,15	7,31	11,08	3,80	10,42	7,12	8,58	11,42	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,80**
9,18	7,55	11,33	3,80	11,13	7,74	8,68	11,89	
Spitzkohl + Spitzkohl + Miso								**3,80**
8,85	8,31	11,58	3,80	10,57	8,79	8,78	11,58	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,80**
9,15	7,31	11,08	3,80	10,42	7,12	8,58	11,42	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**3,80**
9,15	7,31	11,08	3,80	10,42	7,12	8,58	11,42	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**3,80**
8,67	8,19	11,33	3,80	11,17	9,28	8,39	11,07	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht								**3,80**
11,21	10,73	13,67	3,80	15,90	12,67	12,95	17,04	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**3,80**
8,63	7,95	11,08	3,80	10,45	8,66	8,29	10,60	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**3,80**
9,18	7,55	11,33	3,80	11,13	7,74	8,68	11,89	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,80**
11,21	10,73	13,67	3,80	15,90	12,67	12,95	17,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	10,06	9,41	11,71	3,80	11,87	9,48	10,69	12,36	**3,80**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	9,45	9,41	15,00	3,80	11,67	9,64	9,79	13,40	**3,80**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen	9,45	9,41	15,00	3,80	11,67	9,64	9,79	13,40	**3,80**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart	9,45	9,41	15,00	3,80	11,67	9,64	9,79	13,40	**3,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Tomaten	8,62	7,92	10,79	3,80	10,35	8,69	8,28	10,83	**3,80**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Tomaten	8,67	8,28	11,17	3,80	11,43	9,62	8,44	11,53	**3,80**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	8,68	8,15	12,63	3,80	12,70	9,31	10,48	14,11	**3,80**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	12,52	13,61	15,79	3,80	15,32	15,83	14,59	18,10	**3,80**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Miso	7,96	8,11	10,46	3,80	9,44	6,58	8,47	11,16	**3,80**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	9,42	9,43	15,88	3,80	12,50	11,56	9,58	14,26	**3,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl	9,37	9,07	15,50	3,80	11,43	10,63	9,42	13,56	**3,80**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	7,36	7,60	10,75	3,80	8,35	5,68	8,66	11,40	**3,80**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Spitzkohl	8,85	8,31	11,58	3,80	10,57	8,79	8,78	11,58	**3,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,21	10,73	13,67	3,80	15,90	12,67	12,95	17,04	**3,80**
Reis halbpoliert gegart + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	9,45	9,41	15,00	3,80	11,67	9,64	9,79	13,40	**3,80**
Erbsen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	11,21	10,73	13,67	3,80	15,90	12,67	12,95	17,04	**3,80**
Sojabohnen + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	9,45	9,41	15,00	3,80	11,67	9,64	9,79	13,40	**3,80**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	9,15	7,31	11,08	3,80	10,42	7,12	8,58	11,42	**3,80**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**3,80**
9,15	7,31	11,08	3,80	10,42	7,12	8,58	11,42	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**3,80**
8,63	7,95	11,08	3,80	10,45	8,66	8,29	10,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Lauch gedünstet								**3,80**
8,63	7,95	11,08	3,80	10,45	8,66	8,29	10,60	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**3,80**
8,67	8,19	11,33	3,80	11,17	9,28	8,39	11,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Champignons frisch								**3,80**
8,67	8,19	11,33	3,80	11,17	9,28	8,39	11,07	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Champignons frisch								**3,80**
9,18	7,55	11,33	3,80	11,13	7,74	8,68	11,89	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**3,80**
9,18	7,55	11,33	3,80	11,13	7,74	8,68	11,89	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,80**
10,74	8,84	11,46	5,17	9,27	3,80	8,96	9,33	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,79**
6,19	5,93	17,96	5,12	6,73	3,79	7,74	7,69	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl								**3,79**
12,11	7,87	15,88	6,27	8,41	3,79	9,13	9,79	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh								**3,79**
8,95	8,99	10,17	3,79	10,58	8,89	9,64	11,79	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Mandeln								**3,79**
7,76	9,30	10,17	3,79	10,19	5,88	9,43	9,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mandeln								**3,79**
7,73	9,06	9,92	3,79	9,48	5,26	9,32	9,43	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Linsen reif gekocht								**3,79**
9,90	9,78	12,25	3,79	12,38	10,38	10,05	13,07	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh								**3,79**
7,67	8,32	10,17	3,79	8,91	8,89	7,66	10,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze								**3,79**
6,66	4,80	10,96	3,79	6,33	3,85	6,51	6,92	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**3,79**
8,86	8,11	13,04	3,79	10,93	9,50	10,17	11,91	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**3,79**
8,91	8,47	13,42	3,79	12,00	10,43	10,33	12,61	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Kakao	7,95	8,66	16,04	3,79	9,80	6,83	11,28	12,47	**3,79**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	7,10	7,33	11,88	3,79	7,30	4,06	7,99	9,13	**3,79**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	5,82	6,66	11,88	3,79	6,47	4,06	6,67	8,02	**3,79**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	7,00	7,08	9,50	3,79	7,88	4,81	8,39	9,76	**3,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	8,52	8,11	11,42	3,79	10,52	8,48	8,34	10,40	**3,79**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	9,37	9,41	16,08	3,79	11,55	10,52	9,72	13,84	**3,79**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	6,67	5,99	11,88	3,79	8,13	5,72	7,99	10,24	**3,79**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	6,24	5,99	11,88	3,79	7,30	5,72	7,99	9,13	**3,79**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,09	8,99	10,17	3,79	9,74	8,33	8,98	9,57	**3,79**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	6,38	6,99	10,17	3,79	7,24	5,00	7,01	8,46	**3,79**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	4,25	4,99	10,17	3,79	5,58	5,56	5,03	6,23	**3,79**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	7,90	7,95	12,67	3,79	11,25	8,52	9,71	13,02	**3,79**
3*Hirse gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,74	9,19	11,00	3,79	9,93	7,43	9,35	10,99	**3,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht	5,88	5,85	6,83	3,94	6,93	3,79	6,10	6,48	**3,79**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	12,37	10,32	14,33	3,79	14,74	11,67	10,95	16,23	**3,79**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	8,52	10,32	14,33	3,79	9,74	10,56	8,98	10,68	**3,79**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	11,33	7,39	9,29	4,73	7,81	3,78	7,63	9,17	**3,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	9,89	9,63	14,25	3,78	14,95	12,58	11,66	16,68	**3,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	12,56	12,47	13,50	3,78	16,23	14,11	14,20	17,28	**3,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	9,86	9,39	14,00	3,78	14,23	11,96	11,56	16,21	**3,78**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,88	9,33	10,33	3,78	11,95	8,96	11,28	12,58	**3,78**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Roggenmehl	8,16	7,13	9,42	3,78	7,68	3,94	7,53	9,27	**3,78**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	8,16	7,13	9,42	3,78	7,68	3,94	7,53	9,27	**3,78**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	9,28	9,57	11,42	3,78	10,73	8,83	10,86	12,84	**3,78**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Miso	8,38	8,21	11,17	3,78	10,38	8,37	8,38	10,67	**3,78**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	10,18	10,44	14,58	3,78	14,10	12,54	12,18	16,11	**3,78**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	10,18	10,44	14,58	3,78	14,10	12,54	12,18	16,11	**3,78**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	9,11	9,68	15,33	3,78	11,05	11,02	11,11	13,12	**3,78**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,88	9,33	10,33	3,78	11,95	8,96	11,28	12,58	**3,78**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	8,16	7,13	9,42	3,78	7,68	3,94	7,53	9,27	**3,78**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	10,18	10,44	14,58	3,78	14,10	12,54	12,18	16,11	**3,78**
Miso + Tomaten + Kartoffeln gegart	8,38	8,21	11,17	3,78	10,38	8,37	8,38	10,67	**3,78**
Tomaten + Miso + Kartoffeln gegart	8,38	8,21	11,17	3,78	10,38	8,37	8,38	10,67	**3,78**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	10,18	10,44	14,58	3,78	14,10	12,54	12,18	16,11	**3,78**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Hirse gekocht	8,16	7,13	9,42	3,78	7,68	3,94	7,53	9,27	**3,78**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	10,18	10,44	14,58	3,78	14,10	12,54	12,18	16,11	**3,78**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Miso	8,38	8,21	11,17	3,78	10,38	8,37	8,38	10,67	**3,78**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	10,18	10,44	14,58	3,78	14,10	12,54	12,18	16,11	**3,78**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	9,34	8,16	12,83	3,78	12,52	9,14	10,05	14,16	**3,78**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	9,88	9,33	10,33	3,78	11,95	8,96	11,28	12,58	**3,78**
Hirse gekocht + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	8,16	7,13	9,42	3,78	7,68	3,94	7,53	9,27	**3,78**
Roggenmehl + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,16	7,13	9,42	3,78	7,68	3,94	7,53	9,27	**3,78**
Miso + Kartoffeln gegart + Tomaten	8,38	8,21	11,17	3,78	10,38	8,37	8,38	10,67	**3,78**
Kartoffeln gegart + Miso + Tomaten	8,38	8,21	11,17	3,78	10,38	8,37	8,38	10,67	**3,78**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Paranüsse getrocknet, unblanchiert	5,94	5,00	5,83	12,72	5,38	3,78	6,22	6,06	**3,78**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,97	7,81	9,75	3,78	9,03	5,74	8,32	9,60	**3,78**
3*Champignons frisch + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,68	8,27	11,25	3,78	11,53	9,68	8,51	11,62	**3,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,62	7,91	10,88	3,78	10,45	8,74	8,35	10,92	**3,78**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Dinkel ungekocht	6,85	6,77	7,08	4,54	7,49	3,78	7,18	7,37	**3,78**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	9,88	9,33	10,33	3,78	11,95	8,96	11,28	12,58	**3,78**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	8,96	8,98	10,25	3,77	10,68	8,94	9,70	11,88	**3,77**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln	7,66	9,19	9,83	3,77	9,13	4,92	9,20	9,34	**3,77**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Mandeln	7,56	9,03	9,88	3,77	9,17	4,82	8,97	8,62	**3,77**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	8,45	7,64	13,13	3,77	13,20	10,22	10,56	14,70	**3,77**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	7,68	8,31	10,25	3,77	9,01	8,94	7,73	10,77	**3,77**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	8,80	8,55	12,88	3,77	12,93	9,41	10,44	14,98	**3,77**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	6,23	6,16	12,21	3,77	6,93	4,89	7,66	9,51	**3,77**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	7,70	8,69	17,67	3,77	10,88	9,21	11,12	13,37	**3,77**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	7,65	8,33	17,29	3,77	9,81	8,28	10,96	12,67	**3,77**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	6,85	7,36	13,50	3,77	8,38	6,43	7,83	10,03	**3,77**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	6,79	7,00	13,13	3,77	7,31	5,50	7,67	9,33	**3,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	11,30	10,72	12,25	3,77	14,66	12,78	12,55	15,37	**3,77**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	11,33	10,96	12,50	3,77	15,38	13,40	12,65	15,83	**3,77**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	5,99	6,69	13,50	3,77	8,38	5,88	7,17	8,92	**3,77**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	5,94	6,33	13,13	3,77	7,31	4,94	7,01	8,22	**3,77**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	5,56	6,69	13,50	3,77	7,55	6,43	6,51	8,92	**3,77**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	5,51	6,33	13,13	3,77	6,48	5,50	6,36	8,22	**3,77**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	8,51	6,81	9,21	3,77	8,55	4,73	7,95	9,16	**3,77**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	8,45	7,64	13,13	3,77	13,20	10,22	10,56	14,70	**3,77**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	5,99	6,03	13,50	3,77	8,38	8,10	7,83	10,03	**3,77**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	5,94	5,67	13,13	3,77	7,31	7,17	7,67	9,33	**3,77**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh								**3,77**
8,10	8,98	10,25	3,77	9,84	8,39	9,05	9,66	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Hafer								**3,77**
6,39	6,98	10,25	3,77	7,34	5,06	7,07	8,54	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Quinoa								**3,77**
4,26	4,98	10,25	3,77	5,68	5,61	5,10	6,32	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl								**3,77**
8,06	5,85	7,42	3,77	6,71	4,10	7,08	8,43	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,77**
11,33	10,96	12,50	3,77	15,38	13,40	12,65	15,83	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,77**
9,08	7,29	10,04	3,77	9,71	6,82	8,83	10,14	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,77**
11,28	10,60	12,13	3,77	14,30	12,47	12,49	15,13	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**3,77**
11,32	10,84	12,38	3,77	15,02	13,09	12,60	15,60	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**3,77**
11,28	10,60	12,13	3,77	14,30	12,47	12,49	15,13	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**3,77**
6,42	6,03	13,50	3,77	9,22	8,10	7,83	11,14	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**3,77**
6,37	5,67	13,13	3,77	8,14	7,17	7,67	10,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh								**3,77**
8,53	10,31	14,42	3,77	9,84	10,61	9,05	10,77	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Lupinen, reife Samen roh								**3,77**
12,38	10,31	14,42	3,77	14,84	11,72	11,02	16,32	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,77**
11,32	10,83	12,13	3,77	14,41	11,84	12,64	14,78	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**3,76**
7,49	6,67	10,04	3,76	8,28	4,21	8,30	9,18	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**3,76**
5,70	5,75	14,88	3,76	6,78	6,21	7,63	8,14	
Sojabohnen + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**3,76**
9,08	8,99	15,33	3,76	11,70	10,28	9,54	13,51	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht							**3,76**
9,08	8,99	15,33	3,76	11,70	10,28	9,54	13,51	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht							**3,76**
9,95	8,80	11,42	3,76	10,33	8,50	9,79	11,60	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht							**3,76**
9,95	8,80	11,42	3,76	10,33	8,50	9,79	11,60	
Champignons frisch + Sojabohnen + Spitzkohl							**3,76**
9,38	9,36	15,83	3,76	12,12	11,17	9,57	14,11	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Spitzkohl							**3,76**
9,35	9,12	15,58	3,76	11,40	10,54	9,46	13,64	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**3,76**
7,17	7,13	15,58	3,76	8,40	7,97	8,89	9,93	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**3,76**
9,32	8,65	14,08	3,76	14,50	11,02	11,04	15,91	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh							**3,76**
7,17	7,13	15,58	3,76	8,40	7,97	8,89	9,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Linsen reif gekocht							**3,76**
7,17	7,13	15,58	3,76	8,40	7,97	8,89	9,93	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht							**3,76**
9,95	8,80	11,42	3,76	10,33	8,50	9,79	11,60	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**3,76**
9,35	9,12	15,58	3,76	11,40	10,54	9,46	13,64	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**3,76**
9,95	8,80	11,42	3,76	10,33	8,50	9,79	11,60	
Sojabohnen + Champignons frisch + Spitzkohl							**3,76**
9,38	9,36	15,83	3,76	12,12	11,17	9,57	14,11	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht							**3,76**
7,17	7,13	15,58	3,76	8,40	7,97	8,89	9,93	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze							**3,76**
6,77	6,51	14,13	3,76	9,83	7,73	8,70	11,13	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Kakao							**3,76**
7,65	8,67	17,88	3,76	9,93	8,17	11,26	12,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse							**3,76**
6,79	7,34	13,71	3,76	7,43	5,39	7,97	9,62	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht							**3,76**
9,95	8,80	11,42	3,76	10,33	8,50	9,79	11,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	9,95	8,80	11,42	3,76	10,33	8,50	9,79	11,60	**3,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	9,32	8,65	14,08	3,76	14,50	11,02	11,04	15,91	**3,76**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	9,32	8,65	14,08	3,76	14,50	11,02	11,04	15,91	**3,76**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	10,78	10,57	12,25	3,76	11,77	10,41	11,49	13,54	**3,76**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Sojabohnen	9,35	9,12	15,58	3,76	11,40	10,54	9,46	13,64	**3,76**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	9,08	8,99	15,33	3,76	11,70	10,28	9,54	13,51	**3,76**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Sojabohnen	9,08	8,99	15,33	3,76	11,70	10,28	9,54	13,51	**3,76**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Sojabohnen	9,35	9,12	15,58	3,76	11,40	10,54	9,46	13,64	**3,76**
Spitzkohl + Champignons frisch + Sojabohnen	9,38	9,36	15,83	3,76	12,12	11,17	9,57	14,11	**3,76**
Champignons frisch + Spitzkohl + Sojabohnen	9,38	9,36	15,83	3,76	12,12	11,17	9,57	14,11	**3,76**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	7,13	7,41	10,46	3,76	8,57	5,78	8,27	10,74	**3,76**
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	7,13	7,51	10,29	3,76	8,83	6,12	8,32	11,21	**3,76**
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	7,10	7,27	10,04	3,76	8,11	5,50	8,21	10,74	**3,76**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	5,94	6,67	13,71	3,76	7,43	4,83	7,31	8,51	**3,76**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	5,51	6,67	13,71	3,76	6,60	5,39	6,65	8,51	**3,76**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	9,32	8,65	14,08	3,76	14,50	11,02	11,04	15,91	**3,76**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	11,28	10,94	12,71	3,76	14,43	12,36	12,79	15,42	**3,76**
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,72	8,18	11,42	3,76	10,48	8,64	8,57	11,18	**3,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,24	8,94	15,33	3,76	11,34	10,48	9,22	13,16	**3,76**
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,29	9,30	15,71	3,76	12,42	11,41	9,38	13,86	**3,76**
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,23	7,47	10,58	3,76	8,27	5,53	8,46	11,00	**3,76**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	5,94	6,01	13,71	3,76	7,43	7,06	7,97	9,62	**3,76**
Sojabohnen + Spitzkohl + Lauch gedünstet	9,35	9,12	15,58	3,76	11,40	10,54	9,46	13,64	**3,76**
Spitzkohl + Sojabohnen + Lauch gedünstet	9,35	9,12	15,58	3,76	11,40	10,54	9,46	13,64	**3,76**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Tomaten	9,08	8,99	15,33	3,76	11,70	10,28	9,54	13,51	**3,76**
Spitzkohl + Sojabohnen + Champignons frisch	9,38	9,36	15,83	3,76	12,12	11,17	9,57	14,11	**3,76**
Sojabohnen + Spitzkohl + Champignons frisch	9,38	9,36	15,83	3,76	12,12	11,17	9,57	14,11	**3,76**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Tomaten	9,08	8,99	15,33	3,76	11,70	10,28	9,54	13,51	**3,76**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	9,08	7,77	12,04	3,76	9,86	7,67	7,74	10,59	**3,76**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen	9,44	9,07	15,08	3,76	13,01	10,85	10,49	15,27	**3,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen	9,03	7,41	11,67	3,76	8,78	6,73	7,59	9,89	**3,76**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	8,40	6,64	18,38	5,59	7,25	3,76	8,64	8,78	**3,76**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,53	12,17	14,42	3,76	14,43	13,98	13,43	16,34	**3,76**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	7,12	7,29	10,33	3,76	8,21	5,47	8,22	10,51	**3,76**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	6,37	6,01	13,71	3,76	8,27	7,06	7,97	10,73	**3,76**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	6,73	6,65	9,42	3,76	7,47	4,26	7,54	8,24	**3,76**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,76**
7,12	7,47	9,75	3,76	8,12	4,91	8,35	10,62	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,76**
9,28	9,17	15,33	3,76	11,45	9,86	9,36	12,80	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,76**
6,77	6,57	10,00	3,76	8,38	5,72	8,47	10,34	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze								**3,76**
7,17	7,13	15,58	3,76	8,40	7,97	8,89	9,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Austernpilze								**3,76**
7,17	7,13	15,58	3,76	8,40	7,97	8,89	9,93	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**3,75**
11,50	8,86	12,08	5,17	10,08	3,75	9,72	10,27	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**3,75**
4,28	3,75	16,13	4,12	4,97	3,89	6,38	6,10	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**3,74**
6,95	5,95	18,58	5,12	7,54	3,74	8,50	8,62	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,74**
9,22	8,89	12,13	3,74	12,37	9,57	10,93	13,94	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze								**3,74**
8,15	8,13	12,88	3,74	9,32	8,04	9,86	10,96	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao								**3,74**
7,83	8,35	17,54	3,74	10,27	8,35	11,47	13,53	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao								**3,74**
7,97	8,65	16,21	3,74	10,00	6,94	11,41	12,64	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**3,74**
6,98	7,01	13,38	3,74	7,77	5,57	8,18	10,20	
Austernpilze + Champignons frisch + Hirse gekocht								**3,74**
6,56	4,85	13,33	4,11	6,00	3,74	6,16	6,56	
Champignons frisch + Austernpilze + Hirse gekocht								**3,74**
6,56	4,85	13,33	4,11	6,00	3,74	6,16	6,56	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Hirse gekocht								**3,74**
9,88	9,37	15,08	3,74	11,49	9,32	9,23	13,08	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**3,74**
11,04	10,89	12,50	3,74	14,33	12,14	12,59	14,97	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**3,74**
6,12	6,35	13,38	3,74	7,77	5,02	7,53	9,09	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse							**3,74**
7,12	7,31	12,04	3,74	7,50	4,17	8,12	9,31
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl							**3,74**
5,70	6,35	13,38	3,74	6,93	5,57	6,87	9,09
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl							**3,74**
5,83	6,65	12,04	3,74	6,67	4,17	6,80	8,20
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**3,74**
7,65	7,71	11,33	3,74	10,65	8,08	8,96	12,61
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht							**3,74**
7,60	7,35	10,96	3,74	9,58	7,14	8,80	11,91
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen							**3,74**
6,26	5,98	12,04	3,74	7,50	5,83	8,12	9,31
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht							**3,74**
6,55	5,68	13,38	3,74	8,60	7,24	8,18	11,31
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht							**3,74**
6,69	5,98	12,04	3,74	8,33	5,83	8,12	10,42
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen							**3,74**
6,12	5,68	13,38	3,74	7,77	7,24	8,18	10,20
Austernpilze + Hirse gekocht + Champignons frisch							**3,74**
6,56	4,85	13,33	4,11	6,00	3,74	6,16	6,56
Hirse gekocht + Austernpilze + Champignons frisch							**3,74**
6,56	4,85	13,33	4,11	6,00	3,74	6,16	6,56
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**3,74**
7,53	5,12	16,13	5,09	6,18	3,74	7,41	8,06
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl							**3,74**
10,97	7,53	8,83	4,86	8,14	3,74	8,32	9,28
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**3,74**
8,65	8,65	11,29	3,74	10,31	7,86	9,98	12,73
Champignons frisch + Hirse gekocht + Austernpilze							**3,74**
6,56	4,85	13,33	4,11	6,00	3,74	6,16	6,56
Hirse gekocht + Champignons frisch + Austernpilze							**3,74**
6,56	4,85	13,33	4,11	6,00	3,74	6,16	6,56
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart							**3,74**
4,41	3,74	15,29	4,01	5,22	4,03	6,11	6,20
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht							**3,74**
5,79	4,33	16,50	4,60	5,75	3,74	7,01	6,80

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	10,85	9,31	15,00	5,47	9,68	3,74	9,50	10,07	**3,74**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	10,37	8,87	13,75	4,76	8,40	3,74	8,54	9,87	**3,74**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	9,09	8,20	13,75	4,76	7,57	3,74	7,22	8,76	**3,74**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	10,79	8,87	9,58	5,87	9,23	3,74	8,54	8,76	**3,74**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	9,23	7,61	10,08	3,73	8,13	5,52	7,81	8,77	**3,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	9,70	9,11	10,58	3,73	12,07	9,33	11,22	12,72	**3,73**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	4,68	3,91	12,67	3,73	5,43	3,77	6,51	6,42	**3,73**
Austernpilze + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	4,73	3,73	19,08	4,82	5,33	3,92	7,14	6,69	**3,73**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	4,68	3,91	12,67	3,73	5,43	3,77	6,51	6,42	**3,73**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	5,09	4,72	13,67	3,73	5,52	4,11	6,65	7,62	**3,73**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Miso	8,39	8,20	11,33	3,73	10,58	8,48	8,51	10,84	**3,73**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	7,67	7,11	14,33	3,73	11,52	8,62	9,43	13,09	**3,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze	4,15	3,82	16,13	4,07	4,70	3,73	6,18	5,80	**3,73**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	4,73	3,73	19,08	4,82	5,33	3,92	7,14	6,69	**3,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	8,63	7,78	12,75	4,01	7,69	3,73	7,74	9,23	**3,73**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	4,68	3,91	12,67	3,73	5,43	3,77	6,51	6,42	**3,73**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	4,68	3,91	12,67	3,73	5,43	3,77	6,51	6,42	**3,73**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Kartoffeln gegart	8,39	8,20	11,33	3,73	10,58	8,48	8,51	10,84	**3,73**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**3,73**
8,39	8,20	11,33	3,73	10,58	8,48	8,51	10,84	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Miso								**3,73**
8,39	8,20	11,33	3,73	10,58	8,48	8,51	10,84	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**3,73**
6,31	6,40	21,50	5,42	7,15	3,73	8,28	8,42	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl								**3,73**
7,35	7,11	12,75	4,01	6,86	3,73	6,43	8,12	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,73**
10,66	10,88	14,33	3,73	14,15	13,34	12,77	16,39	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**3,73**
4,15	3,82	16,13	4,07	4,70	3,73	6,18	5,80	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**3,73**
8,91	6,56	9,50	3,73	8,27	4,94	7,18	8,87	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**3,73**
8,94	6,80	9,75	3,73	8,98	5,56	7,29	9,33	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Miso								**3,73**
5,69	5,23	13,38	3,73	6,61	5,01	6,46	7,38	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Miso								**3,73**
7,98	8,09	10,71	3,73	9,74	6,75	8,67	11,42	
Miso + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**3,73**
8,39	8,20	11,33	3,73	10,58	8,48	8,51	10,84	
Kartoffeln gegart + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**3,73**
8,39	8,20	11,33	3,73	10,58	8,48	8,51	10,84	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**3,73**
8,18	8,57	12,54	3,73	9,83	7,38	8,86	12,28	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,73**
9,19	9,01	13,21	3,73	13,21	10,70	11,03	14,36	
3*Roggenmehl + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,73**
7,14	7,50	10,38	3,73	8,93	6,18	8,38	11,30	
3*Roggenmehl + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,73**
7,11	7,26	10,13	3,73	8,21	5,56	8,28	10,83	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht								**3,73**
9,06	7,78	8,58	5,12	8,53	3,73	7,74	8,12	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Austernpilze								**3,73**
4,73	3,73	19,08	4,82	5,33	3,92	7,14	6,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	4,68	3,91	12,67	3,73	5,43	3,77	6,51	6,42	**3,73**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	4,68	3,91	12,67	3,73	5,43	3,77	6,51	6,42	**3,73**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	4,73	3,73	19,08	4,82	5,33	3,92	7,14	6,69	**3,73**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	8,73	6,65	9,04	3,92	7,12	3,73	6,93	8,09	**3,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Limabohnen, groß, reife Samen roh	8,97	8,97	10,42	3,72	10,88	9,06	9,84	12,06	**3,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	7,58	9,02	10,04	3,72	9,37	4,93	9,10	8,80	**3,72**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht	10,33	10,72	16,17	3,72	12,86	11,81	10,62	15,04	**3,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	11,14	10,61	12,38	3,72	14,53	12,22	12,58	14,92	**3,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Pintobohnen, reife Samen roh	7,69	8,30	10,42	3,72	9,21	9,06	7,86	10,94	**3,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	8,82	8,53	13,04	3,72	13,13	9,52	10,57	15,16	**3,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	11,20	10,53	12,25	3,72	11,49	10,03	10,87	13,13	**3,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	12,49	13,49	15,50	3,72	15,50	16,08	14,43	18,22	**3,72**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	4,78	3,83	21,75	5,28	5,08	3,72	7,16	6,50	**3,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	11,29	10,89	12,46	3,72	14,99	13,01	12,64	15,69	**3,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	11,26	10,65	12,21	3,72	14,28	12,38	12,53	15,22	**3,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Navy Bohnen, reife Samen, roh	8,12	8,97	10,42	3,72	10,04	8,50	9,18	9,83	**3,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hafer	6,41	6,97	10,42	3,72	7,54	5,17	7,20	8,72	**3,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Quinoa	4,27	4,97	10,42	3,72	5,88	5,72	5,23	6,50	**3,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	7,60	5,32	8,25	3,72	7,83	6,01	6,93	9,16	**3,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	7,56	5,08	8,00	3,72	7,11	5,38	6,82	8,69	**3,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,57	10,62	11,96	3,72	12,69	11,01	12,18	14,18	**3,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	12,47	13,37	15,38	3,72	15,14	15,77	14,38	17,99	**3,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	8,64	7,92	12,21	3,72	12,53	9,26	10,26	14,00	**3,72**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,05	10,89	12,58	3,72	14,43	12,20	12,66	15,06	**3,72**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	8,66	8,04	12,33	3,72	12,88	9,57	10,32	14,23	**3,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mungobohnen, reife Samen, roh	8,55	10,30	14,58	3,72	10,04	10,72	9,18	10,94	**3,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lupinen, reife Samen roh	12,39	10,30	14,58	3,72	15,04	11,83	11,15	16,50	**3,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	7,00	5,90	10,63	3,71	8,68	5,49	8,05	9,43	**3,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	7,03	6,14	10,88	3,71	9,39	6,12	8,15	9,90	**3,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	6,59	6,35	10,25	3,71	8,50	6,09	8,41	10,49	**3,71**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	6,94	7,25	10,00	3,71	8,23	5,28	8,29	10,77	**3,71**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	10,53	10,74	13,04	3,71	13,53	12,14	12,28	14,59	**3,71**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	9,10	8,95	15,58	3,71	11,57	10,23	9,30	12,94	**3,71**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	6,59	6,35	10,25	3,71	8,50	6,09	8,41	10,49	**3,71**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**3,71**
6,59	6,35	10,25	3,71	8,50	6,09	8,41	10,49	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,71**
12,01	12,12	13,75	3,71	15,15	13,90	13,54	16,38	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Bohnen grün gekocht								**3,71**
9,09	8,97	15,50	3,71	11,90	10,39	9,67	13,69	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**3,71**
9,09	8,97	15,50	3,71	11,90	10,39	9,67	13,69	
Tomaten + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,71**
10,72	9,25	10,33	3,71	11,40	8,19	10,03	11,76	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,71**
12,01	12,12	13,75	3,71	15,15	13,90	13,54	16,38	
Hirse gekocht + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,71**
10,72	9,25	10,33	3,71	11,40	8,19	10,03	11,76	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**3,71**
6,59	6,35	10,25	3,71	8,50	6,09	8,41	10,49	
Spitzkohl + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,71**
8,59	8,05	11,25	3,71	10,40	8,49	8,37	10,78	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,71**
12,01	12,12	13,75	3,71	15,15	13,90	13,54	16,38	
Miso + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,71**
8,59	8,05	11,25	3,71	10,40	8,49	8,37	10,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,71**
12,01	12,12	13,75	3,71	15,15	13,90	13,54	16,38	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Spitzkohl								**3,71**
9,10	7,41	11,25	3,71	10,37	6,96	8,66	11,60	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**3,71**
12,01	12,12	13,75	3,71	15,15	13,90	13,54	16,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht								**3,71**
12,01	12,12	13,75	3,71	15,15	13,90	13,54	16,38	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Spitzkohl								**3,71**
8,59	8,05	11,25	3,71	10,40	8,49	8,37	10,78	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**3,71**
9,10	7,41	11,25	3,71	10,37	6,96	8,66	11,60	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**3,71**
8,59	8,05	11,25	3,71	10,40	8,49	8,37	10,78	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	10,72	9,25	10,33	3,71	11,40	8,19	10,03	11,76	**3,71**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Hirse gekocht	9,10	7,41	11,25	3,71	10,37	6,96	8,66	11,60	**3,71**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	9,10	7,41	11,25	3,71	10,37	6,96	8,66	11,60	**3,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Hirse gekocht	10,72	9,25	10,33	3,71	11,40	8,19	10,03	11,76	**3,71**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	9,10	7,41	11,25	3,71	10,37	6,96	8,66	11,60	**3,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Miso	8,59	8,05	11,25	3,71	10,40	8,49	8,37	10,78	**3,71**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	9,10	7,41	11,25	3,71	10,37	6,96	8,66	11,60	**3,71**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	8,59	8,05	11,25	3,71	10,40	8,49	8,37	10,78	**3,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	6,27	6,12	10,25	3,71	8,58	6,17	7,39	8,97	**3,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	6,24	5,88	10,00	3,71	7,87	5,54	7,28	8,50	**3,71**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	9,09	8,97	15,50	3,71	11,90	10,39	9,67	13,69	**3,71**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Sojabohnen	9,09	8,97	15,50	3,71	11,90	10,39	9,67	13,69	**3,71**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	6,98	6,97	9,21	3,71	8,07	5,07	8,22	9,88	**3,71**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	8,32	7,71	13,13	3,71	12,93	10,06	10,36	14,40	**3,71**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	7,66	7,07	8,83	3,71	8,63	5,68	8,26	9,08	**3,71**
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	7,09	7,35	10,42	3,71	8,18	5,38	8,26	10,60	**3,71**
Sojabohnen + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	9,09	8,97	15,50	3,71	11,90	10,39	9,67	13,69	**3,71**
Bohnen grün gekocht + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	9,09	8,97	15,50	3,71	11,90	10,39	9,67	13,69	**3,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Tomaten								**3,71**
10,72	9,25	10,33	3,71	11,40	8,19	10,03	11,76	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten								**3,71**
10,72	9,25	10,33	3,71	11,40	8,19	10,03	11,76	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**3,71**
7,28	5,77	8,83	3,71	6,66	5,01	6,66	8,01	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,71**
10,09	9,60	13,42	3,71	14,89	11,59	11,76	16,31	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**3,71**
6,96	6,85	9,08	3,71	7,71	4,76	8,17	9,64	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet								**3,71**
9,33	9,17	15,67	3,71	11,38	10,46	9,50	13,73	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**3,71**
8,48	7,87	11,00	3,71	10,34	8,42	8,13	10,29	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Champignons frisch								**3,71**
8,50	7,99	11,13	3,71	10,70	8,73	8,18	10,52	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch								**3,71**
9,35	9,29	15,79	3,71	11,73	10,77	9,55	13,97	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,71**
7,14	7,46	9,92	3,71	8,32	5,02	8,48	10,80	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**3,71**
4,13	3,71	15,83	3,99	4,88	3,99	6,01	5,92	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse								**3,70**
6,71	6,59	11,46	3,70	8,23	5,12	7,89	8,76	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Mandeln								**3,70**
7,68	9,17	10,08	3,70	9,43	5,09	9,40	9,61	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao								**3,70**
7,79	8,41	16,54	3,70	9,78	7,16	10,98	12,04	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse								**3,70**
6,94	7,07	12,38	3,70	7,28	4,38	7,69	8,71	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**3,70**
8,21	6,89	11,54	3,70	11,05	8,03	9,16	12,14	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken								**3,70**
6,09	6,41	12,38	3,70	7,28	3,82	7,03	7,60	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**3,70**
5,66	6,41	12,38	3,70	6,45	4,38	6,38	7,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Miso	11,01	11,50	13,46	3,70	13,45	12,78	11,95	15,20	**3,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen	6,09	5,74	12,38	3,70	7,28	6,04	7,69	8,71	**3,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,21	10,53	12,33	3,70	11,59	10,08	10,93	13,22	**3,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	6,51	5,74	12,38	3,70	8,12	6,04	7,69	9,82	**3,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	8,38	8,01	12,88	3,70	12,55	9,52	10,22	13,96	**3,70**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	5,95	6,57	10,83	3,70	7,42	5,17	7,13	7,82	**3,70**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	9,82	9,49	14,17	3,69	14,18	11,79	11,64	16,39	**3,69**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	9,52	8,89	10,83	3,69	12,18	9,70	11,16	12,87	**3,69**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	9,52	8,89	10,83	3,69	12,18	9,70	11,16	12,87	**3,69**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,52	8,89	10,83	3,69	12,18	9,70	11,16	12,87	**3,69**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,52	8,89	10,83	3,69	12,18	9,70	11,16	12,87	**3,69**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	6,70	6,93	9,75	3,69	7,73	5,02	8,13	9,60	**3,69**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	6,70	6,93	9,75	3,69	7,73	5,02	8,13	9,60	**3,69**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	9,93	9,71	11,83	3,69	12,27	10,04	11,30	14,07	**3,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	7,68	7,09	14,50	3,69	11,72	8,73	9,57	13,27	**3,69**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,52	8,89	10,83	3,69	12,18	9,70	11,16	12,87	**3,69**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,52	8,89	10,83	3,69	12,18	9,70	11,16	12,87	**3,69**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart	6,70	6,93	9,75	3,69	7,73	5,02	8,13	9,60	**3,69**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	6,70	6,93	9,75	3,69	7,73	5,02	8,13	9,60	**3,69**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	6,70	6,93	9,75	3,69	7,73	5,02	8,13	9,60	**3,69**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	9,08	7,91	12,50	3,69	12,35	8,84	9,64	13,36	**3,69**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	6,70	6,93	9,75	3,69	7,73	5,02	8,13	9,60	**3,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	8,82	8,23	12,50	3,69	12,37	9,61	9,50	12,94	**3,69**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	10,53	10,22	11,54	3,69	13,36	10,94	11,11	13,82	**3,69**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	8,74	7,11	9,83	3,69	8,32	5,69	7,32	9,03	**3,69**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,71	7,56	9,42	3,69	8,86	5,44	7,91	8,80	**3,69**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	4,50	3,69	12,92	3,69	5,55	4,14	6,45	6,57	**3,69**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln	7,39	8,93	9,50	3,68	8,96	4,62	8,80	8,54	**3,68**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	7,41	6,96	9,75	3,68	8,50	5,89	7,57	10,06	**3,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht	7,36	6,60	9,38	3,68	7,43	4,96	7,41	9,36	**3,68**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	11,26	10,83	12,42	3,68	14,61	12,61	12,63	15,54	**3,68**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	5,33	4,47	13,88	3,68	6,74	5,57	6,79	8,13	**3,68**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	9,58	9,19	10,58	3,68	11,80	9,17	11,02	12,42	**3,68**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**3,68**
5,38	4,83	14,25	3,68	7,82	6,50	6,95	8,83	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,68**
11,16	10,77	12,29	3,68	14,91	12,86	12,43	15,29	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl								**3,68**
12,45	13,43	15,46	3,68	15,12	15,69	14,41	18,08	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,68**
11,13	10,53	12,04	3,68	14,19	12,23	12,33	14,82	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**3,68**
8,62	7,97	12,29	3,68	12,50	9,17	10,30	14,09	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**3,68**
7,81	5,72	7,46	3,68	7,51	5,36	6,68	8,69	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**3,68**
7,76	5,36	7,08	3,68	6,43	4,42	6,53	7,99	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**3,68**
7,79	5,59	7,08	3,68	6,54	3,80	6,67	7,63	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,68**
6,38	5,77	14,21	3,68	7,48	6,28	7,97	8,96	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**3,68**
11,24	10,71	12,29	3,68	14,25	12,30	12,57	15,31	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,67**
4,40	3,67	16,13	4,18	5,23	4,06	6,57	6,40	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,67**
8,15	6,97	10,08	4,04	7,60	3,67	6,86	7,36	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**3,67**
7,19	6,18	9,71	3,67	8,00	4,53	7,75	8,73	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**3,67**
7,23	6,41	9,71	3,67	8,11	3,91	7,89	8,38	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**3,67**
7,24	6,54	10,08	3,67	9,08	5,47	7,91	9,43	
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**3,67**
11,26	11,91	13,58	3,67	13,43	13,07	13,08	15,78	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,67**
6,96	7,24	10,17	3,67	8,43	5,39	8,42	10,94	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,67**
10,74	9,24	10,50	3,67	11,60	8,30	10,16	11,93	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,74	9,24	10,50	3,67	11,60	8,30	10,16	11,93	**3,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	6,96	7,22	10,25	3,67	8,10	5,23	8,05	10,20	**3,67**
Sojabohnen + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	9,12	9,11	15,50	3,67	11,95	10,87	9,16	13,31	**3,67**
Champignons frisch + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	9,12	9,11	15,50	3,67	11,95	10,87	9,16	13,31	**3,67**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	9,09	8,87	15,25	3,67	11,23	10,24	9,05	12,84	**3,67**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	9,09	8,87	15,25	3,67	11,23	10,24	9,05	12,84	**3,67**
Spitzkohl + Sojabohnen + Spitzkohl	9,31	9,23	15,75	3,67	11,35	10,38	9,54	13,82	**3,67**
Sojabohnen + Spitzkohl + Spitzkohl	9,31	9,23	15,75	3,67	11,35	10,38	9,54	13,82	**3,67**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	11,26	11,91	13,58	3,67	13,43	13,07	13,08	15,78	**3,67**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	11,26	11,91	13,58	3,67	13,43	13,07	13,08	15,78	**3,67**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	7,38	8,42	17,54	3,67	9,77	7,87	10,85	12,16	**3,67**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	6,53	7,09	13,38	3,67	7,27	5,09	7,56	8,82	**3,67**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	11,26	11,91	13,58	3,67	13,43	13,07	13,08	15,78	**3,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	10,74	9,24	10,50	3,67	11,60	8,30	10,16	11,93	**3,67**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht	10,74	9,24	10,50	3,67	11,60	8,30	10,16	11,93	**3,67**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	10,42	10,13	12,75	3,67	12,00	11,16	11,38	13,83	**3,67**
Spitzkohl + Spitzkohl + Sojabohnen	9,31	9,23	15,75	3,67	11,35	10,38	9,54	13,82	**3,67**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Sojabohnen	9,12	9,11	15,50	3,67	11,95	10,87	9,16	13,31	**3,67**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**3,67**
9,12	9,11	15,50	3,67	11,95	10,87	9,16	13,31	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**3,67**
9,09	8,87	15,25	3,67	11,23	10,24	9,05	12,84	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**3,67**
9,09	8,87	15,25	3,67	11,23	10,24	9,05	12,84	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**3,67**
9,12	9,20	15,33	3,67	12,21	11,21	9,20	13,78	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Tomaten								**3,67**
8,55	8,08	11,04	3,67	10,28	8,44	8,40	11,10	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten								**3,67**
7,06	7,37	10,21	3,67	8,06	5,33	8,29	10,92	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**3,67**
9,07	8,84	14,96	3,67	11,13	10,28	9,05	13,08	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken								**3,67**
5,68	6,42	13,38	3,67	7,27	4,53	6,90	7,71	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**3,67**
5,25	6,42	13,38	3,67	6,43	5,09	6,24	7,71	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart								**3,67**
11,02	10,69	12,38	3,67	14,26	12,06	12,38	14,62	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,67**
6,96	7,22	10,25	3,67	8,10	5,23	8,05	10,20	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Miso								**3,67**
5,72	5,21	13,63	3,67	6,91	5,17	6,66	7,64	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**3,67**
6,94	6,90	9,17	3,67	7,68	4,67	8,21	9,73	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl								**3,67**
9,31	9,23	15,75	3,67	11,35	10,38	9,54	13,82	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Spitzkohl								**3,67**
8,46	7,93	11,08	3,67	10,32	8,34	8,16	10,38	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**3,67**
5,68	5,75	13,38	3,67	7,27	6,76	7,56	8,82	
Hirse gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,67**
10,74	9,24	10,50	3,67	11,60	8,30	10,16	11,93	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**3,67**
9,09	8,87	15,25	3,67	11,23	10,24	9,05	12,84	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,67**
10,74	9,24	10,50	3,67	11,60	8,30	10,16	11,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**3,67**
9,09	8,87	15,25	3,67	11,23	10,24	9,05	12,84	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**3,67**
9,12	9,11	15,50	3,67	11,95	10,87	9,16	13,31	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Champignons frisch								**3,67**
9,12	9,11	15,50	3,67	11,95	10,87	9,16	13,31	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen								**3,67**
5,92	5,69	15,46	3,67	7,00	5,80	6,84	8,50	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Sojabohnen								**3,67**
8,21	8,55	12,79	3,67	10,13	7,54	9,05	12,54	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,67**
10,10	9,59	13,58	3,67	15,09	11,70	11,89	16,49	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht								**3,67**
6,10	5,75	13,38	3,67	8,10	6,76	7,56	9,93	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,67**
6,47	6,39	9,08	3,67	7,30	3,96	7,13	7,44	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,67**
6,48	6,52	9,46	3,67	8,27	5,52	7,14	8,50	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,67**
6,43	6,16	9,08	3,67	7,19	4,58	6,99	7,80	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Linsen reif gekocht								**3,66**
10,35	10,70	16,42	3,66	13,16	11,97	10,82	15,31	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**3,66**
8,20	7,79	13,13	3,66	12,67	9,89	10,16	14,10	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl								**3,66**
10,15	10,65	13,04	3,66	12,12	11,69	11,68	14,79	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**3,66**
10,19	10,89	13,29	3,66	12,83	12,32	11,79	15,26	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**3,66**
8,80	8,27	13,29	3,66	10,85	9,25	10,29	12,18	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Kakao								**3,66**
7,41	8,00	16,79	3,66	10,15	7,95	11,10	12,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**3,66**
5,71	6,00	12,63	3,66	7,65	4,62	7,15	8,46	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**3,66**
6,56	6,67	12,63	3,66	7,65	5,17	7,81	9,57	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**3,66**
5,28	6,00	12,63	3,66	6,82	5,17	6,49	8,46	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart								**3,66**
8,97	9,03	15,58	3,66	11,30	10,07	9,11	12,64	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**3,66**
6,82	7,33	10,00	3,66	7,97	5,12	8,09	10,47	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**3,66**
6,47	6,42	10,25	3,66	8,23	5,93	8,21	10,19	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**3,66**
11,03	11,49	13,63	3,66	13,65	12,89	12,08	15,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Buchweizen								**3,66**
5,71	5,33	12,63	3,66	7,65	6,84	7,81	9,57	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht								**3,66**
6,13	5,33	12,63	3,66	8,48	6,84	7,81	10,68	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**3,66**
7,42	6,46	9,50	3,66	6,95	4,16	6,92	7,91	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze								**3,65**
4,43	3,65	18,50	4,56	5,17	4,11	6,42	6,33	
Austernpilze + Austernpilze + Champignons frisch								**3,65**
4,43	3,65	18,50	4,56	5,17	4,11	6,42	6,33	
Austernpilze + Champignons frisch + Austernpilze								**3,65**
4,43	3,65	18,50	4,56	5,17	4,11	6,42	6,33	
Champignons frisch + Austernpilze + Austernpilze								**3,65**
4,43	3,65	18,50	4,56	5,17	4,11	6,42	6,33	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Roggenmehl								**3,64**
9,09	9,81	11,92	3,64	10,82	9,14	10,57	13,56	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Roggenmehl								**3,64**
9,09	9,81	11,92	3,64	10,82	9,14	10,57	13,56	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**3,64**
8,74	8,91	12,17	3,64	11,08	9,95	10,68	13,28	
Tomaten + Roggenmehl + Linsen reif gekocht								**3,64**
9,09	9,81	11,92	3,64	10,82	9,14	10,57	13,56	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**3,64**
9,70	8,95	11,42	3,64	9,80	8,18	9,39	11,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	9,70	8,95	11,42	3,64	9,80	8,18	9,39	11,00	**3,64**
Roggenmehl + Tomaten + Linsen reif gekocht	9,09	9,81	11,92	3,64	10,82	9,14	10,57	13,56	**3,64**
Tomaten + Sojabohnen + Kartoffeln gegart	8,83	9,13	15,33	3,64	11,17	9,96	9,14	12,91	**3,64**
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	9,70	8,95	11,42	3,64	9,80	8,18	9,39	11,00	**3,64**
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	9,70	8,95	11,42	3,64	9,80	8,18	9,39	11,00	**3,64**
Sojabohnen + Tomaten + Kartoffeln gegart	8,83	9,13	15,33	3,64	11,17	9,96	9,14	12,91	**3,64**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	9,70	8,95	11,42	3,64	9,80	8,18	9,39	11,00	**3,64**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht	9,70	8,95	11,42	3,64	9,80	8,18	9,39	11,00	**3,64**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Sojabohnen	8,83	9,13	15,33	3,64	11,17	9,96	9,14	12,91	**3,64**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Sojabohnen	8,83	9,13	15,33	3,64	11,17	9,96	9,14	12,91	**3,64**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	8,86	6,67	9,67	3,64	8,22	4,77	7,26	9,04	**3,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	9,75	9,62	12,25	3,64	11,73	11,25	10,38	13,23	**3,64**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	9,80	9,98	12,63	3,64	12,80	12,18	10,53	13,93	**3,64**
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Tomaten	9,09	9,81	11,92	3,64	10,82	9,14	10,57	13,56	**3,64**
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Tomaten	8,83	9,13	15,33	3,64	11,17	9,96	9,14	12,91	**3,64**
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Tomaten	8,83	9,13	15,33	3,64	11,17	9,96	9,14	12,91	**3,64**
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Tomaten	9,09	9,81	11,92	3,64	10,82	9,14	10,57	13,56	**3,64**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	7,89	7,53	10,92	3,64	9,03	6,48	8,64	10,20	**3,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Roggenmehl + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,64**
7,06	7,37	10,29	3,64	8,16	5,39	8,36	11,01	
3*Champignons frisch + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,64**
9,13	9,19	15,42	3,64	12,31	11,27	9,27	13,87	
3*Lauch gedünstet + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,64**
9,08	8,83	15,04	3,64	11,23	10,33	9,11	13,17	
3*Spitzkohl + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,64**
8,56	8,07	11,13	3,64	10,38	8,49	8,47	11,19	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,64**
9,74	7,93	10,96	4,63	8,40	3,64	7,68	8,18	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,64**
9,34	8,67	11,08	3,64	12,30	10,07	11,10	13,01	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**3,64**
12,06	8,04	9,46	5,18	8,51	3,64	8,50	9,52	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**3,63**
5,83	5,78	11,71	3,63	6,68	4,44	7,05	8,31	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao								**3,63**
7,59	8,49	17,54	3,63	9,73	8,03	11,08	12,93	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse								**3,63**
6,73	7,16	13,38	3,63	7,23	5,25	7,79	9,60	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**3,63**
8,30	7,60	12,83	3,63	13,12	10,31	10,20	14,52	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken								**3,63**
5,88	6,49	13,38	3,63	7,23	4,69	7,13	8,49	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl								**3,63**
5,45	6,49	13,38	3,63	6,40	5,25	6,47	8,49	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,63**
10,22	9,81	12,42	3,63	14,57	12,43	11,59	15,28	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,63**
7,97	6,15	9,96	3,63	8,90	5,85	7,77	9,59	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,63**
10,17	9,45	12,04	3,63	13,49	11,50	11,43	14,58	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,63**
8,49	7,85	12,13	3,63	12,42	9,02	10,10	13,69	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,63**
12,32	13,30	15,29	3,63	15,03	15,54	14,21	17,68	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**3,63**
11,22	10,76	12,38	3,63	14,23	12,22	12,61	15,40	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen								**3,63**
5,88	5,83	13,38	3,63	7,23	6,92	7,79	9,60	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**3,63**
7,52	5,13	15,96	5,13	5,98	3,63	7,28	7,88	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen								**3,63**
11,24	11,96	15,54	3,63	13,84	13,57	12,33	16,32	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl								**3,63**
7,52	5,19	8,17	3,63	7,06	5,22	6,90	8,87	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,63**
11,22	10,76	12,38	3,63	14,23	12,22	12,61	15,40	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**3,63**
8,28	7,48	12,71	3,63	12,76	10,00	10,14	14,29	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**3,63**
6,30	5,83	13,38	3,63	8,07	6,92	7,79	10,71	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**3,63**
4,93	3,87	22,04	5,41	5,17	3,63	7,52	6,68	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**3,62**
8,91	6,99	10,71	4,04	8,41	3,62	7,63	8,29	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**3,62**
6,95	6,01	10,79	3,62	8,63	5,33	8,13	9,61	
Tomaten + Champignons frisch + Miso								**3,62**
8,32	7,99	10,58	3,62	10,75	8,88	8,05	10,91	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,62**
8,84	7,16	10,92	3,62	10,20	6,66	8,25	10,80	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,62**
8,32	7,80	10,92	3,62	10,23	8,19	7,96	9,98	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,62**
8,84	7,16	10,92	3,62	10,20	6,66	8,25	10,80	
Champignons frisch + Tomaten + Miso								**3,62**
8,32	7,99	10,58	3,62	10,75	8,88	8,05	10,91	
Tomaten + Lauch gedünstet + Miso								**3,62**
8,29	7,75	10,33	3,62	10,03	8,26	7,95	10,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Tomaten + Miso	8,29	7,75	10,33	3,62	10,03	8,26	7,95	10,44	**3,62**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	8,32	7,80	10,92	3,62	10,23	8,19	7,96	9,98	**3,62**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	10,09	9,97	13,75	3,62	13,75	12,43	11,75	15,89	**3,62**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	10,09	9,97	13,75	3,62	13,75	12,43	11,75	15,89	**3,62**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	10,13	10,21	14,00	3,62	14,47	13,06	11,86	16,36	**3,62**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	10,13	10,21	14,00	3,62	14,47	13,06	11,86	16,36	**3,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	9,02	9,21	14,50	3,62	10,70	10,91	10,68	12,90	**3,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	9,06	9,45	14,75	3,62	11,42	11,53	10,78	13,37	**3,62**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	8,84	7,16	10,92	3,62	10,20	6,66	8,25	10,80	**3,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht	8,84	7,16	10,92	3,62	10,20	6,66	8,25	10,80	**3,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso	8,32	7,80	10,92	3,62	10,23	8,19	7,96	9,98	**3,62**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	10,09	9,97	13,75	3,62	13,75	12,43	11,75	15,89	**3,62**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	10,13	10,21	14,00	3,62	14,47	13,06	11,86	16,36	**3,62**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	8,84	7,16	10,92	3,62	10,20	6,66	8,25	10,80	**3,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht	8,84	7,16	10,92	3,62	10,20	6,66	8,25	10,80	**3,62**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	10,09	9,97	13,75	3,62	13,75	12,43	11,75	15,89	**3,62**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	10,13	10,21	14,00	3,62	14,47	13,06	11,86	16,36	**3,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	10,41	11,03	14,33	3,62	13,62	13,02	12,38	15,79	**3,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,18	9,10	15,58	3,62	11,27	10,23	9,34	13,42	**3,62**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Miso	10,56	10,20	11,79	3,62	13,66	11,11	11,30	14,09	**3,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	7,30	6,63	9,33	3,62	8,87	6,43	8,14	9,37	**3,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,81	6,77	9,00	3,62	7,60	4,52	8,01	9,33	**3,62**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,32	7,80	10,92	3,62	10,23	8,19	7,96	9,98	**3,62**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	10,09	9,97	13,75	3,62	13,75	12,43	11,75	15,89	**3,62**
Miso + Tomaten + Lauch gedünstet	8,29	7,75	10,33	3,62	10,03	8,26	7,95	10,44	**3,62**
Tomaten + Miso + Lauch gedünstet	8,29	7,75	10,33	3,62	10,03	8,26	7,95	10,44	**3,62**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	10,09	9,97	13,75	3,62	13,75	12,43	11,75	15,89	**3,62**
Miso + Tomaten + Champignons frisch	8,32	7,99	10,58	3,62	10,75	8,88	8,05	10,91	**3,62**
Tomaten + Miso + Champignons frisch	8,32	7,99	10,58	3,62	10,75	8,88	8,05	10,91	**3,62**
Lauch gedünstet + Miso + Tomaten	8,29	7,75	10,33	3,62	10,03	8,26	7,95	10,44	**3,62**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	10,13	10,21	14,00	3,62	14,47	13,06	11,86	16,36	**3,62**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	10,13	10,21	14,00	3,62	14,47	13,06	11,86	16,36	**3,62**
Champignons frisch + Miso + Tomaten	8,32	7,99	10,58	3,62	10,75	8,88	8,05	10,91	**3,62**
Miso + Champignons frisch + Tomaten	8,32	7,99	10,58	3,62	10,75	8,88	8,05	10,91	**3,62**
Miso + Lauch gedünstet + Tomaten	8,29	7,75	10,33	3,62	10,03	8,26	7,95	10,44	**3,62**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen	10,76	10,68	13,63	3,62	13,75	11,73	11,49	14,94	**3,62**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**3,62**
8,97	7,57	11,92	3,62	8,71	6,48	7,70	10,16	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**3,62**
9,05	8,69	14,58	3,62	12,76	10,40	9,88	14,07	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Dinkel ungekocht								**3,62**
5,85	5,87	6,58	4,01	6,63	3,62	5,90	6,21	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,62**
8,31	7,95	10,04	3,62	10,04	7,67	8,09	10,32	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,62**
6,19	5,99	10,17	3,62	7,82	5,38	7,36	8,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mandeln								**3,61**
7,42	8,91	9,75	3,61	9,26	4,79	8,99	8,81	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,61**
8,68	8,23	12,88	3,61	12,72	10,69	10,75	14,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,61**
8,74	7,39	8,96	3,61	8,07	5,21	8,14	8,83	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze								**3,61**
7,61	7,47	13,63	3,61	9,67	9,16	9,68	11,39	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao								**3,61**
7,44	7,97	17,04	3,61	10,02	7,90	10,86	12,33	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Kakao								**3,61**
7,65	8,47	17,08	3,61	11,25	9,72	10,79	13,61	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Kakao								**3,61**
7,60	8,11	16,71	3,61	10,18	8,79	10,63	12,91	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao								**3,61**
7,56	7,87	16,46	3,61	9,46	8,17	10,53	12,44	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao								**3,61**
7,62	8,23	16,83	3,61	10,53	9,10	10,68	13,14	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao								**3,61**
7,43	7,99	16,96	3,61	10,35	8,06	11,23	13,08	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**3,61**
6,58	6,63	12,88	3,61	7,52	5,12	7,57	9,00	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht								**3,61**
5,15	4,08	12,67	3,61	5,67	4,32	5,55	6,28	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken								**3,61**
5,85	5,87	12,29	3,61	6,96	4,83	6,58	8,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	5,91	6,23	12,67	3,61	8,03	5,77	6,74	8,70	**3,61**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	6,26	6,65	12,04	3,74	7,50	3,61	7,46	8,20	**3,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	5,72	5,99	12,79	3,61	7,85	4,73	7,28	8,63	**3,61**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	5,94	6,47	12,92	3,61	8,75	6,39	6,84	9,17	**3,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken	5,73	5,97	12,88	3,61	7,52	4,57	6,91	7,89	**3,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	5,89	6,11	12,54	3,61	7,68	5,46	6,68	8,47	**3,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	8,26	7,43	13,63	4,34	8,02	3,61	7,40	8,09	**3,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	6,71	6,53	12,29	3,61	6,96	5,39	7,24	9,11	**3,61**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	6,76	6,89	12,67	3,61	8,03	6,32	7,39	9,81	**3,61**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	5,51	6,47	12,92	3,61	7,92	6,94	6,18	9,17	**3,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	5,46	6,11	12,54	3,61	6,84	6,01	6,03	8,47	**3,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	6,74	6,77	12,54	3,61	7,68	6,01	7,34	9,58	**3,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	6,58	6,65	12,79	3,61	7,85	5,28	7,94	9,74	**3,61**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	5,29	5,99	12,79	3,61	7,02	5,28	6,63	8,63	**3,61**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	5,43	5,87	12,29	3,61	6,13	5,39	5,92	8,00	**3,61**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	6,79	7,13	12,92	3,61	8,75	6,94	7,50	10,28	**3,61**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	5,48	6,23	12,67	3,61	7,20	6,32	6,08	8,70	**3,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl	5,30	5,97	12,88	3,61	6,68	5,12	6,26	7,89	**3,61**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**3,61**
7,53	7,51	11,21	3,61	9,50	6,89	8,92	12,18	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**3,61**
6,83	7,31	10,17	3,61	8,17	5,23	8,22	10,64	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**3,61**
5,94	5,80	12,92	3,61	8,75	8,61	7,50	10,28	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**3,61**
6,15	5,30	12,88	3,61	8,35	6,79	7,57	10,11	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**3,61**
5,73	5,30	12,88	3,61	7,52	6,79	7,57	9,00	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**3,61**
5,85	5,20	12,29	3,61	6,96	7,06	7,24	9,11	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**3,61**
6,32	5,44	12,54	3,61	8,51	7,68	7,34	10,69	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**3,61**
5,89	5,44	12,54	3,61	7,68	7,68	7,34	9,58	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**3,61**
6,28	5,20	12,29	3,61	7,79	7,06	7,24	10,22	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**3,61**
6,33	5,56	12,67	3,61	8,87	7,99	7,39	10,92	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**3,61**
6,37	5,80	12,92	3,61	9,58	8,61	7,50	11,39	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**3,61**
6,15	5,32	12,79	3,61	8,68	6,95	7,94	10,86	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**3,61**
5,72	5,32	12,79	3,61	7,85	6,95	7,94	9,74	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**3,61**
5,91	5,56	12,67	3,61	8,03	7,99	7,39	9,81	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**3,61**
9,91	8,53	9,63	3,61	9,55	8,22	9,06	11,78	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,61**
8,25	8,27	10,79	3,61	10,06	7,41	9,37	11,53	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,61**
5,52	5,45	14,38	4,16	6,44	3,61	6,81	7,17	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse								**3,60**
9,34	9,35	12,25	3,60	11,12	8,33	10,28	12,52	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	9,16	8,45	11,33	3,60	12,42	10,44	11,04	13,16	**3,60**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	9,55	9,24	13,83	3,60	14,02	11,49	11,23	15,59	**3,60**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	4,53	3,60	16,13	4,23	5,50	4,22	6,77	6,70	**3,60**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	9,16	8,45	11,33	3,60	12,42	10,44	11,04	13,16	**3,60**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	9,16	8,45	11,33	3,60	12,42	10,44	11,04	13,16	**3,60**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	6,34	6,49	10,25	3,60	7,97	5,77	8,01	9,89	**3,60**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	6,34	6,49	10,25	3,60	7,97	5,77	8,01	9,89	**3,60**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,16	8,45	11,33	3,60	12,42	10,44	11,04	13,16	**3,60**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	9,11	9,80	12,08	3,60	11,02	9,26	10,70	13,73	**3,60**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	6,34	6,49	10,25	3,60	7,97	5,77	8,01	9,89	**3,60**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	6,34	6,49	10,25	3,60	7,97	5,77	8,01	9,89	**3,60**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Roggenmehl	9,11	9,80	12,08	3,60	11,02	9,26	10,70	13,73	**3,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	4,70	4,34	13,17	3,60	5,27	3,66	6,04	6,42	**3,60**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Linsen reif gekocht	9,11	9,80	12,08	3,60	11,02	9,26	10,70	13,73	**3,60**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	9,11	9,80	12,08	3,60	11,02	9,26	10,70	13,73	**3,60**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze	4,53	3,60	16,13	4,23	5,50	4,22	6,77	6,70	**3,60**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	4,48	3,88	19,08	4,71	4,80	3,60	6,75	6,09	**3,60**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**3,60**
6,34	6,49	10,25	3,60	7,97	5,77	8,01	9,89	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**3,60**
6,34	6,49	10,25	3,60	7,97	5,77	8,01	9,89	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Kartoffeln gegart								**3,60**
8,85	9,12	15,50	3,60	11,37	10,07	9,28	13,09	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**3,60**
8,85	9,12	15,50	3,60	11,37	10,07	9,28	13,09	
Austernpilze + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**3,60**
4,48	3,88	19,08	4,71	4,80	3,60	6,75	6,09	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**3,60**
8,85	9,12	15,50	3,60	11,37	10,07	9,28	13,09	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Sojabohnen								**3,60**
8,85	9,12	15,50	3,60	11,37	10,07	9,28	13,09	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch								**3,60**
9,55	9,07	10,29	3,60	11,98	9,42	10,86	12,54	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,60**
8,08	7,86	13,13	3,60	12,40	9,73	9,97	13,80	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**3,60**
8,08	7,86	13,13	3,60	12,40	9,73	9,97	13,80	
Roggenmehl + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,60**
9,11	9,80	12,08	3,60	11,02	9,26	10,70	13,73	
Kartoffeln gegart + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**3,60**
8,85	9,12	15,50	3,60	11,37	10,07	9,28	13,09	
Linsen reif gekocht + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**3,60**
9,11	9,80	12,08	3,60	11,02	9,26	10,70	13,73	
Sojabohnen + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**3,60**
8,85	9,12	15,50	3,60	11,37	10,07	9,28	13,09	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Sojabohnen								**3,60**
5,94	5,67	15,71	3,60	7,30	5,97	7,04	8,77	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,60**
11,44	11,71	13,58	3,60	14,08	13,87	13,00	16,12	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,60**
11,47	11,95	13,83	3,60	14,79	14,49	13,11	16,59	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,71	7,51	10,04	3,60	8,91	6,33	8,24	9,24	**3,60**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	9,53	8,95	10,17	3,60	11,63	9,11	10,80	12,31	**3,60**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	8,58	9,33	11,63	3,60	10,31	8,38	9,52	11,59	**3,60**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Austernpilze	4,48	3,88	19,08	4,71	4,80	3,60	6,75	6,09	**3,60**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Austernpilze	4,48	3,88	19,08	4,71	4,80	3,60	6,75	6,09	**3,60**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	10,50	7,95	11,58	4,63	9,21	3,59	8,45	9,11	**3,59**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	4,09	3,64	15,79	3,94	4,50	3,59	6,00	5,78	**3,59**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	4,10	3,59	15,54	3,91	5,07	4,24	5,85	6,04	**3,59**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	7,88	8,29	11,08	3,59	10,17	8,55	9,15	12,29	**3,59**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	7,83	7,93	10,71	3,59	9,09	7,62	8,99	11,59	**3,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	10,96	10,43	11,67	3,59	13,98	12,03	12,16	14,74	**3,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	10,99	10,67	11,92	3,59	14,70	12,66	12,26	15,21	**3,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	10,99	10,57	12,08	3,59	14,44	12,31	12,22	14,74	**3,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	9,46	9,47	11,88	3,59	11,88	10,04	11,12	13,62	**3,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	11,09	10,63	12,21	3,59	14,14	12,07	12,41	15,00	**3,59**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	8,26	7,53	12,79	3,59	12,73	9,92	10,18	14,38	**3,59**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	11,26	11,95	15,71	3,59	14,04	13,68	12,46	16,50	**3,59**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	7,40	4,92	7,58	3,59	6,67	5,17	6,41	8,28	**3,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	7,45	5,28	7,96	3,59	7,74	6,10	6,57	8,98	**3,59**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,03	9,96	12,71	3,59	13,04	12,13	12,00	14,61	**3,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	10,97	10,45	11,96	3,59	14,08	12,00	12,16	14,51	**3,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	6,40	6,79	10,00	3,59	7,58	5,23	7,88	9,44	**3,59**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	12,91	9,87	12,71	5,81	10,00	3,59	9,33	9,82	**3,59**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	10,98	10,63	11,38	3,59	13,99	11,44	12,30	14,62	**3,59**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	4,11	3,59	15,71	3,99	4,53	3,68	5,96	5,69	**3,59**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	9,85	8,40	14,50	4,93	8,82	3,58	8,22	8,91	**3,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	6,83	5,74	10,21	3,58	8,23	5,28	7,63	9,02	**3,58**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	6,88	6,10	10,58	3,58	9,31	6,21	7,79	9,72	**3,58**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	8,13	7,73	10,29	3,58	10,16	8,04	8,03	10,47	**3,58**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	10,90	11,47	14,08	3,58	13,67	13,81	12,96	16,07	**3,58**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	9,18	7,39	9,50	3,58	8,50	6,03	7,48	9,01	**3,58**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	9,14	7,15	9,25	3,58	7,78	5,41	7,38	8,54	**3,58**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	10,90	11,47	14,08	3,58	13,67	13,81	12,96	16,07	**3,58**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,27	9,04	10,83	3,58	11,65	9,38	10,76	12,27	**3,58**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,27	9,04	10,83	3,58	11,65	9,38	10,76	12,27	**3,58**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Miso	8,34	7,97	10,75	3,58	10,95	8,99	8,18	11,09	**3,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**3,58**
8,31	7,73	10,50	3,58	10,23	8,37	8,08	10,62	
Spitzkohl + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,58**
9,04	8,97	15,42	3,58	11,18	10,08	9,13	13,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Spitzkohl								**3,58**
9,04	8,97	15,42	3,58	11,18	10,08	9,13	13,02	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Miso								**3,58**
8,34	7,97	10,75	3,58	10,95	8,99	8,18	11,09	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Miso								**3,58**
8,31	7,73	10,50	3,58	10,23	8,37	8,08	10,62	
Sojabohnen + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,58**
9,04	8,97	15,42	3,58	11,18	10,08	9,13	13,02	
Austernpilze + Tomaten + Linsen reif gekocht								**3,58**
6,83	6,93	14,83	3,58	7,98	7,57	8,55	9,78	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**3,58**
10,90	11,47	14,08	3,58	13,67	13,81	12,96	16,07	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**3,58**
10,90	11,47	14,08	3,58	13,67	13,81	12,96	16,07	
Tomaten + Austernpilze + Linsen reif gekocht								**3,58**
6,83	6,93	14,83	3,58	7,98	7,57	8,55	9,78	
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**3,58**
9,04	8,97	15,42	3,58	11,18	10,08	9,13	13,02	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,58**
9,27	9,04	10,83	3,58	11,65	9,38	10,76	12,27	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**3,58**
9,27	9,04	10,83	3,58	11,65	9,38	10,76	12,27	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**3,58**
9,27	9,04	10,83	3,58	11,65	9,38	10,76	12,27	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,58**
8,97	8,45	13,33	3,58	14,08	10,62	10,70	15,76	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**3,58**
8,97	8,45	13,33	3,58	14,08	10,62	10,70	15,76	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**3,58**
9,04	8,97	15,42	3,58	11,18	10,08	9,13	13,02	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**3,58**
9,27	9,04	10,83	3,58	11,65	9,38	10,76	12,27	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Sojabohnen								**3,58**
9,04	8,97	15,42	3,58	11,18	10,08	9,13	13,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch								**3,58**
6,44	6,31	9,96	3,58	8,42	6,18	8,05	10,31	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**3,58**
6,79	7,12	9,88	3,58	7,89	5,03	7,88	10,12	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**3,58**
6,79	7,21	9,71	3,58	8,15	5,38	7,93	10,59	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**3,58**
8,97	8,45	13,33	3,58	14,08	10,62	10,70	15,76	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso								**3,58**
7,12	6,41	9,58	3,58	8,98	6,80	8,08	9,51	
Miso + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**3,58**
8,34	7,97	10,75	3,58	10,95	8,99	8,18	11,09	
Lauch gedünstet + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**3,58**
8,31	7,73	10,50	3,58	10,23	8,37	8,08	10,62	
Miso + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**3,58**
8,31	7,73	10,50	3,58	10,23	8,37	8,08	10,62	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Lauch gedünstet								**3,58**
8,31	7,73	10,50	3,58	10,23	8,37	8,08	10,62	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**3,58**
8,31	7,73	10,50	3,58	10,23	8,37	8,08	10,62	
Champignons frisch + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**3,58**
8,34	7,97	10,75	3,58	10,95	8,99	8,18	11,09	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Champignons frisch								**3,58**
8,34	7,97	10,75	3,58	10,95	8,99	8,18	11,09	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Tomaten								**3,58**
8,97	8,45	13,33	3,58	14,08	10,62	10,70	15,76	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Tomaten								**3,58**
6,83	6,93	14,83	3,58	7,98	7,57	8,55	9,78	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**3,58**
8,34	7,97	10,75	3,58	10,95	8,99	8,18	11,09	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Tomaten								**3,58**
6,83	6,93	14,83	3,58	7,98	7,57	8,55	9,78	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**3,58**
9,98	10,08	14,33	3,58	12,12	12,04	10,76	14,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	10,03	10,44	14,71	3,58	13,19	12,98	10,91	15,06	**3,58**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	6,77	7,09	9,58	3,58	7,79	5,07	7,88	10,36	**3,58**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	6,42	6,19	9,83	3,58	8,06	5,87	7,99	10,08	**3,58**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet	8,93	8,79	15,17	3,58	11,13	10,01	8,89	12,53	**3,58**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch	8,95	8,91	15,29	3,58	11,48	10,32	8,94	12,77	**3,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	6,07	5,72	9,58	3,58	7,43	5,33	6,87	8,09	**3,58**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	6,12	6,08	9,96	3,58	8,50	6,26	7,03	8,79	**3,58**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Austernpilze	6,83	6,93	14,83	3,58	7,98	7,57	8,55	9,78	**3,58**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Austernpilze	6,83	6,93	14,83	3,58	7,98	7,57	8,55	9,78	**3,58**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	9,47	7,24	15,79	5,37	7,67	3,57	8,51	8,89	**3,57**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	7,73	5,40	8,38	3,57	6,75	3,67	6,38	7,03	**3,57**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	10,11	10,76	13,21	3,57	12,07	11,53	11,76	14,97	**3,57**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Haselnüsse	8,61	7,80	12,50	4,08	7,39	3,57	7,55	8,97	**3,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	9,93	8,71	10,46	3,57	11,34	9,32	10,04	12,02	**3,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	7,73	5,40	8,38	3,57	6,75	3,67	6,38	7,03	**3,57**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	9,98	9,07	10,83	3,57	12,42	10,25	10,20	12,72	**3,57**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Gerstenmehl	7,32	7,13	12,50	4,08	6,56	3,57	6,23	7,86	**3,57**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	11,00	10,66	12,00	3,57	14,80	12,71	12,33	15,30	**3,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,97	10,42	11,75	3,57	14,08	12,09	12,22	14,83	**3,57**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	4,74	4,00	15,33	4,19	5,18	3,57	6,53	6,23	**3,57**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Dinkel ungekocht	9,03	7,80	8,33	5,19	8,23	3,57	7,55	7,86	**3,57**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	7,63	5,45	10,75	3,89	6,42	3,56	6,03	6,67	**3,56**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	8,69	6,76	9,21	3,83	7,07	3,56	7,01	8,27	**3,56**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	4,38	3,56	15,83	4,10	5,42	4,31	6,41	6,52	**3,56**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	6,28	5,47	15,00	4,16	7,25	3,56	7,57	8,10	**3,56**
Hirse gekocht + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	6,86	4,93	13,92	4,38	6,17	3,56	6,88	6,91	**3,56**
Austernpilze + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	6,86	4,93	13,92	4,38	6,17	3,56	6,88	6,91	**3,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	9,53	9,33	11,33	3,56	12,02	9,59	10,68	12,87	**3,56**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Hirse gekocht	6,86	4,93	13,92	4,38	6,17	3,56	6,88	6,91	**3,56**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	6,86	4,93	13,92	4,38	6,17	3,56	6,88	6,91	**3,56**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	10,18	10,28	12,75	3,56	11,47	10,83	10,98	13,23	**3,56**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	8,60	6,41	9,33	3,56	8,05	4,47	6,86	8,24	**3,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	8,34	6,73	9,33	3,56	8,07	5,24	6,71	7,83	**3,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	9,51	9,01	10,25	3,56	11,60	9,03	10,84	12,40	**3,56**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	7,23	5,54	8,25	3,56	7,03	5,52	6,34	8,26	**3,56**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Sojabohnen								**3,56**
10,78	10,66	13,88	3,56	14,05	11,90	11,68	15,21	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl								**3,56**
7,19	5,30	8,00	3,56	6,31	4,90	6,23	7,79	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**3,56**
7,53	7,09	11,42	3,56	9,26	7,22	8,52	10,49	
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**3,56**
7,82	7,61	11,79	3,56	11,80	9,29	9,22	13,39	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**3,56**
7,77	7,25	11,42	3,56	10,73	8,36	9,06	12,69	
3*Roggenmehl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,56**
6,80	7,11	9,96	3,56	7,99	5,09	7,95	10,21	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,56**
8,34	7,93	10,29	3,56	10,34	7,83	8,28	10,59	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**3,56**
6,86	4,93	13,92	4,38	6,17	3,56	6,88	6,91	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Austernpilze								**3,56**
6,86	4,93	13,92	4,38	6,17	3,56	6,88	6,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht								**3,55**
5,22	4,42	13,54	3,84	5,12	3,55	6,05	5,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse								**3,54**
6,66	6,36	10,88	3,54	8,59	5,63	7,56	9,00	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**3,54**
6,62	6,12	10,63	3,54	7,88	5,01	7,45	8,53	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,54**
6,22	6,57	10,25	3,54	7,70	5,61	7,82	9,59	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**3,54**
10,80	10,41	11,63	3,54	14,11	11,82	12,24	14,77	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,54**
5,90	6,34	10,25	3,54	7,78	5,68	6,80	8,07	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**3,54**
7,29	6,76	9,63	3,54	7,35	4,71	7,53	9,62	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,54**
5,86	6,10	10,00	3,54	7,07	5,06	6,69	7,60	
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**3,54**
12,15	13,20	14,92	3,54	14,83	15,34	14,04	17,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**3,54**
8,32	7,75	11,75	3,54	12,21	8,82	9,93	13,61	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken								**3,54**
5,64	5,91	17,92	4,46	6,86	3,54	7,35	7,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,54**
9,04	8,53	11,33	3,54	12,15	10,28	10,84	12,86	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**3,54**
5,27	4,63	14,13	3,54	6,67	5,32	6,91	8,40	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,54**
8,13	7,41	12,63	3,54	12,65	9,77	9,98	13,98	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**3,54**
10,95	10,51	12,04	3,54	14,06	11,92	12,20	14,60	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Mais-Mehl								**3,54**
9,94	8,51	9,88	3,54	9,85	8,39	9,26	12,04	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**3,54**
7,26	4,93	7,83	3,54	6,89	4,92	6,49	8,07	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**3,54**
7,69	5,52	7,33	3,54	6,36	4,17	6,64	8,26	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,54**
5,98	5,39	13,71	3,54	7,23	5,83	7,36	7,76	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,54**
8,29	7,54	12,04	3,54	12,20	9,41	9,79	13,73	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,54**
11,00	10,62	11,54	3,54	14,19	11,56	12,43	14,80	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,54**
8,33	7,78	12,29	3,54	12,92	10,03	9,89	14,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**3,54**
4,20	3,54	13,17	3,59	5,40	4,35	6,20	6,41	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**3,54**
13,68	9,89	13,33	5,81	10,81	3,54	10,09	10,76	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**3,53**
7,12	6,34	9,96	3,53	7,93	4,28	7,87	9,00	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**3,53**
6,69	5,75	10,46	3,53	8,46	5,03	7,72	8,81	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Walnüsse	9,37	9,33	12,50	3,53	11,42	8,50	10,48	12,79	**3,53**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	4,08	3,61	13,17	3,53	5,13	4,19	6,00	6,11	**3,53**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	4,08	3,61	13,17	3,53	5,13	4,19	6,00	6,11	**3,53**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,67	11,92	13,00	3,53	14,73	13,50	13,20	16,22	**3,53**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Roggenmehl	6,62	6,47	8,92	3,53	7,38	4,91	7,70	9,38	**3,53**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Roggenmehl	6,65	6,71	9,17	3,53	8,10	5,53	7,80	9,84	**3,53**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	6,65	6,71	9,17	3,53	8,10	5,53	7,80	9,84	**3,53**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	6,62	6,47	8,92	3,53	7,38	4,91	7,70	9,38	**3,53**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,67	11,92	13,00	3,53	14,73	13,50	13,20	16,22	**3,53**
Spitzkohl + Tomaten + Miso	8,25	7,85	10,50	3,53	9,98	8,09	8,03	10,62	**3,53**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	10,05	10,08	13,92	3,53	13,70	12,27	11,83	16,07	**3,53**
Tomaten + Miso + Spitzkohl	8,25	7,85	10,50	3,53	9,98	8,09	8,03	10,62	**3,53**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Linsen reif gekocht	6,85	6,92	15,00	3,53	8,18	7,68	8,68	9,96	**3,53**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	10,05	10,08	13,92	3,53	13,70	12,27	11,83	16,07	**3,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Linsen reif gekocht	11,67	11,92	13,00	3,53	14,73	13,50	13,20	16,22	**3,53**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	11,67	11,92	13,00	3,53	14,73	13,50	13,20	16,22	**3,53**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	6,85	6,92	15,00	3,53	8,18	7,68	8,68	9,96	**3,53**
Miso + Tomaten + Spitzkohl	8,25	7,85	10,50	3,53	9,98	8,09	8,03	10,62	**3,53**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**3,53**
10,05	10,08	13,92	3,53	13,70	12,27	11,83	16,07	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**3,53**
10,05	10,08	13,92	3,53	13,70	12,27	11,83	16,07	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**3,53**
8,98	9,32	14,67	3,53	10,65	10,74	10,76	13,08	
Champignons frisch + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**3,53**
6,65	6,71	9,17	3,53	8,10	5,53	7,80	9,84	
Roggenmehl + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**3,53**
6,65	6,71	9,17	3,53	8,10	5,53	7,80	9,84	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**3,53**
6,62	6,47	8,92	3,53	7,38	4,91	7,70	9,38	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**3,53**
6,62	6,47	8,92	3,53	7,38	4,91	7,70	9,38	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**3,53**
4,08	3,61	13,17	3,53	5,13	4,19	6,00	6,11	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**3,53**
4,08	3,61	13,17	3,53	5,13	4,19	6,00	6,11	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht								**3,53**
8,99	8,44	13,50	3,53	14,28	10,73	10,83	15,93	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,53**
10,05	10,08	13,92	3,53	13,70	12,27	11,83	16,07	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**3,53**
10,05	10,08	13,92	3,53	13,70	12,27	11,83	16,07	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,53**
8,99	8,44	13,50	3,53	14,28	10,73	10,83	15,93	
Tomaten + Spitzkohl + Miso								**3,53**
8,25	7,85	10,50	3,53	9,98	8,09	8,03	10,62	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**3,53**
7,84	7,11	11,54	3,53	10,25	7,55	8,57	11,24	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**3,53**
6,81	7,20	9,88	3,53	8,35	5,49	8,06	10,77	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Tomaten								**3,53**
8,15	7,70	10,54	3,53	10,03	7,99	7,79	9,90	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**3,53**
6,64	6,67	8,63	3,53	7,39	4,32	7,84	9,26	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**3,53**
9,00	9,00	15,21	3,53	11,06	10,03	9,16	13,34	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht								**3,53**
8,99	8,44	13,50	3,53	14,28	10,73	10,83	15,93	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**3,53**
6,75	7,15	9,67	3,53	7,77	4,98	7,91	10,44	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**3,53**
6,40	6,24	9,92	3,53	8,03	5,79	8,03	10,17	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl								**3,53**
8,91	8,85	15,25	3,53	11,10	9,93	8,93	12,62	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**3,53**
6,62	6,47	8,92	3,53	7,38	4,91	7,70	9,38	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**3,53**
6,62	6,47	8,92	3,53	7,38	4,91	7,70	9,38	
Erbsen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,53**
8,99	8,44	13,50	3,53	14,28	10,73	10,83	15,93	
Austernpilze + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,53**
6,85	6,92	15,00	3,53	8,18	7,68	8,68	9,96	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten								**3,53**
11,67	11,92	13,00	3,53	14,73	13,50	13,20	16,22	
Spitzkohl + Miso + Tomaten								**3,53**
8,25	7,85	10,50	3,53	9,98	8,09	8,03	10,62	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Champignons frisch								**3,53**
6,65	6,71	9,17	3,53	8,10	5,53	7,80	9,84	
Linsen reif gekocht + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**3,53**
6,85	6,92	15,00	3,53	8,18	7,68	8,68	9,96	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Tomaten								**3,53**
11,67	11,92	13,00	3,53	14,73	13,50	13,20	16,22	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**3,53**
6,65	6,71	9,17	3,53	8,10	5,53	7,80	9,84	
Miso + Spitzkohl + Tomaten								**3,53**
8,25	7,85	10,50	3,53	9,98	8,09	8,03	10,62	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**3,53**
6,79	7,08	9,75	3,53	7,99	5,18	8,01	10,53	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,53**
5,93	5,73	9,83	3,53	7,65	5,08	6,95	7,88	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	8,61	9,31	11,88	3,53	10,61	8,55	9,72	11,86	**3,53**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	6,36	6,32	9,33	3,53	7,12	4,33	7,11	8,07	**3,53**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	6,85	6,92	15,00	3,53	8,18	7,68	8,68	9,96	**3,53**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	4,08	3,61	13,17	3,53	5,13	4,19	6,00	6,11	**3,53**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Austernpilze	4,08	3,61	13,17	3,53	5,13	4,19	6,00	6,11	**3,53**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Austernpilze	6,85	6,92	15,00	3,53	8,18	7,68	8,68	9,96	**3,53**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken	13,03	10,33	16,25	6,11	10,42	3,53	9,87	10,56	**3,53**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	5,62	5,41	14,00	3,52	7,33	6,97	7,14	8,51	**3,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	5,57	5,05	13,63	3,52	6,26	6,04	6,98	7,81	**3,52**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	4,89	4,49	16,04	4,19	5,43	3,52	6,78	7,16	**3,52**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze	8,40	7,89	12,79	3,52	10,60	8,80	9,68	10,98	**3,52**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	7,57	8,33	17,00	3,52	10,48	8,93	10,76	13,32	**3,52**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	6,69	6,17	13,25	3,52	10,38	8,50	8,21	11,50	**3,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	7,52	7,97	16,63	3,52	9,41	8,00	10,61	12,62	**3,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	6,64	5,81	12,88	3,52	9,31	7,57	8,05	10,80	**3,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	6,67	6,64	12,46	3,52	6,91	5,22	7,32	9,29	**3,52**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	6,72	7,00	12,83	3,52	7,98	6,16	7,47	9,99	**3,52**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	9,22	8,73	10,29	3,52	9,73	7,86	9,72	11,07	**3,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	5,86	6,33	12,83	3,52	7,98	5,60	6,82	8,88	**3,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	5,81	5,97	12,46	3,52	6,91	4,67	6,66	8,18	**3,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	5,38	5,97	12,46	3,52	6,08	5,22	6,00	8,18	**3,52**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	5,44	6,33	12,83	3,52	7,15	6,16	6,16	8,88	**3,52**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart	8,01	7,81	10,29	3,52	9,89	7,88	7,83	10,17	**3,52**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	5,86	5,67	12,83	3,52	7,98	7,82	7,47	9,99	**3,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	5,81	5,31	12,46	3,52	6,91	6,89	7,32	9,29	**3,52**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	8,33	6,90	8,75	3,96	7,40	3,52	7,69	8,38	**3,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	8,03	7,63	12,71	3,52	12,23	9,68	9,75	13,69	**3,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,32	7,74	11,83	3,52	12,31	8,88	9,99	13,70	**3,52**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	8,05	7,75	12,83	3,52	12,58	9,99	9,80	13,92	**3,52**
3*Linsen reif gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	12,16	13,19	15,00	3,52	14,93	15,39	14,11	17,69	**3,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	6,24	5,31	12,46	3,52	7,74	6,89	7,32	10,40	**3,52**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	6,29	5,67	12,83	3,52	8,82	7,82	7,47	11,10	**3,52**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	4,13	3,91	12,92	3,52	4,75	3,66	5,86	5,67	**3,52**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	4,46	3,97	15,88	4,17	4,85	3,52	6,43	5,96	**3,52**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	4,23	3,52	15,54	3,97	5,33	4,41	6,05	6,34	**3,52**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Bohnen grün gekocht	8,16	7,71	10,54	3,51	10,46	8,21	8,22	10,73	**3,51**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	7,66	7,04	10,17	3,51	10,33	7,02	9,16	11,47	**3,51**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	8,74	7,71	11,75	3,51	11,93	8,44	9,30	13,20	**3,51**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	7,66	7,04	10,17	3,51	10,33	7,02	9,16	11,47	**3,51**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,66	7,04	10,17	3,51	10,33	7,02	9,16	11,47	**3,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	7,06	6,77	9,33	3,51	8,33	6,11	7,74	8,77	**3,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,38	8,88	10,08	3,51	11,52	8,88	10,64	12,00	**3,51**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	9,69	9,78	12,50	3,51	11,65	11,00	10,49	13,50	**3,51**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	7,35	6,87	11,67	3,51	9,38	7,59	8,46	10,63	**3,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	9,47	6,17	8,08	4,06	6,84	3,51	6,40	7,54	**3,51**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,37	7,36	8,67	3,51	8,44	5,04	7,57	8,64	**3,51**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,40	11,81	13,75	3,51	14,03	13,71	13,08	16,30	**3,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,65	6,67	8,71	3,51	7,49	4,38	7,90	9,34	**3,51**
3*Spitzkohl + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,01	8,99	15,29	3,51	11,16	10,08	9,23	13,43	**3,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,16	7,69	10,63	3,51	10,13	8,04	7,86	9,99	**3,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	7,66	7,04	10,17	3,51	10,33	7,02	9,16	11,47	**3,51**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	7,61	5,47	8,38	3,51	6,48	3,51	6,18	6,73	**3,51**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Mandeln	7,05	8,73	8,75	3,50	8,54	4,22	8,45	8,39	**3,50**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	8,12	7,32	12,29	3,50	12,32	9,78	9,73	13,88	**3,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	10,82	10,40	11,79	3,50	14,31	11,93	12,37	14,94	**3,50**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	8,15	7,56	12,54	3,50	13,03	10,41	9,84	14,34	**3,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	7,19	8,11	17,04	3,50	9,48	7,58	10,47	11,73	**3,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	6,33	6,78	12,88	3,50	6,98	4,80	7,18	8,40	**3,50**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	10,91	10,53	11,83	3,50	13,93	11,87	12,24	14,92	**3,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	6,24	6,66	11,88	3,79	7,30	3,50	7,33	8,02	**3,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	5,48	6,11	12,88	3,50	6,98	4,24	6,52	7,29	**3,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	5,05	6,11	12,88	3,50	6,15	4,80	5,86	7,29	**3,50**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	10,11	9,61	12,29	3,50	13,42	11,25	11,55	14,84	**3,50**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	10,82	10,38	11,88	3,50	13,98	11,77	12,00	14,20	**3,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	5,48	5,45	12,88	3,50	6,98	6,47	7,18	8,40	**3,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,82	10,38	11,88	3,50	13,98	11,77	12,00	14,20	**3,50**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,11	8,67	12,33	3,50	13,76	11,47	10,53	14,72	**3,50**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,06	8,31	11,96	3,50	12,68	10,53	10,38	14,02	**3,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	5,91	5,45	12,88	3,50	7,82	6,47	7,18	9,51	**3,50**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht	5,56	5,63	6,25	3,72	6,71	3,50	5,89	6,50	**3,50**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	4,34	3,49	15,79	4,06	5,03	3,92	6,39	6,38	**3,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	6,88	6,21	8,96	3,49	7,69	3,51	7,55	8,22	**3,49**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	9,10	7,25	9,42	3,49	7,73	5,24	7,45	8,72	**3,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	8,91	8,60	11,33	3,49	11,88	10,12	10,64	12,56	**3,49**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,91	8,60	11,33	3,49	11,88	10,12	10,64	12,56	**3,49**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,91	8,60	11,33	3,49	11,88	10,12	10,64	12,56	**3,49**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,68	11,91	13,17	3,49	14,93	13,61	13,33	16,40	**3,49**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	8,91	8,60	11,33	3,49	11,88	10,12	10,64	12,56	**3,49**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	11,68	11,91	13,17	3,49	14,93	13,61	13,33	16,40	**3,49**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	6,09	6,64	10,25	3,49	7,43	5,44	7,62	9,29	**3,49**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Miso	8,26	7,84	10,67	3,49	10,18	8,20	8,16	10,80	**3,49**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	8,78	8,72	15,08	3,49	11,02	9,78	8,72	12,22	**3,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh	8,78	8,72	15,08	3,49	11,02	9,78	8,72	12,22	**3,49**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht	9,62	8,48	10,58	3,49	9,45	8,07	8,96	10,78	**3,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	11,68	11,91	13,17	3,49	14,93	13,61	13,33	16,40	**3,49**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht	11,68	11,91	13,17	3,49	14,93	13,61	13,33	16,40	**3,49**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	9,65	8,72	10,83	3,49	10,17	8,69	9,07	11,24	**3,49**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	8,26	7,84	10,67	3,49	10,18	8,20	8,16	10,80	**3,49**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Spitzkohl								**3,49**
8,26	7,84	10,67	3,49	10,18	8,20	8,16	10,80	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**3,49**
9,65	8,72	10,83	3,49	10,17	8,69	9,07	11,24	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**3,49**
9,62	8,48	10,58	3,49	9,45	8,07	8,96	10,78	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Kakao								**3,49**
7,04	8,22	16,79	3,49	9,35	7,47	10,51	12,00	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Hirse gekocht								**3,49**
9,65	8,72	10,83	3,49	10,17	8,69	9,07	11,24	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**3,49**
9,62	8,48	10,58	3,49	9,45	8,07	8,96	10,78	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**3,49**
8,91	8,60	11,33	3,49	11,88	10,12	10,64	12,56	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**3,49**
6,09	6,64	10,25	3,49	7,43	5,44	7,62	9,29	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**3,49**
9,62	8,48	10,58	3,49	9,45	8,07	8,96	10,78	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**3,49**
8,91	8,60	11,33	3,49	11,88	10,12	10,64	12,56	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**3,49**
6,09	6,64	10,25	3,49	7,43	5,44	7,62	9,29	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**3,49**
9,65	8,72	10,83	3,49	10,17	8,69	9,07	11,24	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Miso								**3,49**
8,26	7,84	10,67	3,49	10,18	8,20	8,16	10,80	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,49**
6,12	6,19	8,33	3,49	6,88	3,56	6,79	7,29	
Tomaten + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**3,49**
8,74	8,67	14,50	3,49	10,82	9,84	8,71	12,69	
Lauch gedünstet + Tomaten + Sojabohnen								**3,49**
8,74	8,67	14,50	3,49	10,82	9,84	8,71	12,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**3,49**
8,78	8,72	15,08	3,49	11,02	9,78	8,72	12,22	
Tomaten + Champignons frisch + Sojabohnen								**3,49**
8,78	8,91	14,75	3,49	11,53	10,47	8,82	13,16	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Tomaten + Sojabohnen								**3,49**
8,78	8,91	14,75	3,49	11,53	10,47	8,82	13,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**3,49**
4,71	4,09	12,13	3,64	5,23	3,49	6,21	6,10	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**3,49**
5,33	6,22	12,63	3,49	6,85	4,13	6,56	7,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**3,49**
6,19	6,89	12,63	3,49	6,85	4,69	7,22	8,67	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**3,49**
4,91	6,22	12,63	3,49	6,02	4,69	5,90	7,56	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**3,49**
6,09	6,64	10,25	3,49	7,43	5,44	7,62	9,29	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**3,49**
10,68	10,49	11,63	3,49	13,84	11,66	12,04	14,47	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,49**
6,27	6,11	9,75	3,49	7,95	5,64	7,83	9,77	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,49**
8,78	8,72	15,08	3,49	11,02	9,78	8,72	12,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso								**3,49**
6,76	5,97	10,08	3,49	9,22	7,54	7,96	9,80	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,49**
6,62	7,02	9,50	3,49	7,68	4,83	7,71	10,04	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**3,49**
6,77	7,13	9,83	3,49	7,97	5,09	8,05	10,62	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Buchweizen								**3,49**
5,33	5,55	12,63	3,49	6,85	6,36	7,22	8,67	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht								**3,49**
5,76	5,55	12,63	3,49	7,68	6,36	7,22	9,78	
Miso + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**3,49**
8,26	7,84	10,67	3,49	10,18	8,20	8,16	10,80	
Tomaten + Sojabohnen + Lauch gedünstet								**3,49**
8,74	8,67	14,50	3,49	10,82	9,84	8,71	12,69	
Sojabohnen + Tomaten + Lauch gedünstet								**3,49**
8,74	8,67	14,50	3,49	10,82	9,84	8,71	12,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,49**
11,68	11,91	13,17	3,49	14,93	13,61	13,33	16,40	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**3,49**
9,62	8,48	10,58	3,49	9,45	8,07	8,96	10,78	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**3,49**
9,62	8,48	10,58	3,49	9,45	8,07	8,96	10,78	
Linsen reif gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,49**
11,68	11,91	13,17	3,49	14,93	13,61	13,33	16,40	
Spitzkohl + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**3,49**
8,26	7,84	10,67	3,49	10,18	8,20	8,16	10,80	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Champignons frisch								**3,49**
9,65	8,72	10,83	3,49	10,17	8,69	9,07	11,24	
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Tomaten								**3,49**
8,74	8,67	14,50	3,49	10,82	9,84	8,71	12,69	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Champignons frisch								**3,49**
9,65	8,72	10,83	3,49	10,17	8,69	9,07	11,24	
Champignons frisch + Sojabohnen + Tomaten								**3,49**
8,78	8,91	14,75	3,49	11,53	10,47	8,82	13,16	
Sojabohnen + Tomaten + Champignons frisch								**3,49**
8,78	8,91	14,75	3,49	11,53	10,47	8,82	13,16	
Tomaten + Sojabohnen + Champignons frisch								**3,49**
8,78	8,91	14,75	3,49	11,53	10,47	8,82	13,16	
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Tomaten								**3,49**
8,74	8,67	14,50	3,49	10,82	9,84	8,71	12,69	
Sojabohnen + Champignons frisch + Tomaten								**3,49**
8,78	8,91	14,75	3,49	11,53	10,47	8,82	13,16	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**3,49**
8,57	7,19	11,42	3,49	8,46	6,03	7,09	8,96	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,49**
8,76	8,87	14,21	3,49	10,83	9,26	8,85	12,57	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**3,48**
11,06	7,13	8,96	4,64	7,64	3,48	7,22	8,37	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**3,48**
4,08	3,48	15,25	3,83	5,25	4,50	5,68	6,17	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch								**3,48**
4,08	3,48	15,25	3,83	5,25	4,50	5,68	6,17	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,48**
8,21	6,73	9,71	3,48	8,42	6,32	7,96	9,27	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	10,41	10,04	11,79	3,48	13,01	11,97	11,63	14,26	**3,48**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	3,95	3,69	13,17	3,48	4,87	4,03	5,80	5,81	**3,48**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	10,46	10,40	12,17	3,48	14,08	12,91	11,78	14,96	**3,48**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	8,37	9,13	12,17	3,48	10,28	9,47	10,09	12,38	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao	7,50	8,03	16,71	3,48	9,38	7,92	10,64	12,71	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Kakao	7,53	8,27	16,96	3,48	10,10	8,54	10,75	13,18	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	5,82	6,27	12,79	3,48	7,60	5,21	6,80	8,73	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	5,79	6,03	12,54	3,48	6,88	4,58	6,70	8,27	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	5,40	6,27	12,79	3,48	6,77	5,76	6,14	8,73	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	6,68	6,93	12,79	3,48	7,60	5,76	7,46	9,84	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	5,36	6,03	12,54	3,48	6,05	5,14	6,04	8,27	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	6,65	6,69	12,54	3,48	6,88	5,14	7,36	9,38	**3,48**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	7,14	7,13	10,71	3,48	9,25	6,44	8,31	10,98	**3,48**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	8,01	7,68	12,79	3,48	12,20	9,59	9,79	13,78	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht	6,22	5,36	12,54	3,48	7,72	6,81	7,36	10,49	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	5,79	5,36	12,54	3,48	6,88	6,81	7,36	9,38	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	6,25	5,60	12,79	3,48	8,43	7,43	7,46	10,96	**3,48**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen	5,82	5,60	12,79	3,48	7,60	7,43	7,46	9,84	**3,48**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**3,48**
7,20	5,43	7,96	3,48	7,21	5,78	6,17	8,38	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**3,48**
7,15	5,07	7,58	3,48	6,13	4,84	6,01	7,68	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl								**3,48**
9,85	10,51	12,88	3,48	11,90	11,23	11,36	14,17	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,48**
10,92	10,53	11,92	3,48	14,03	11,92	12,30	15,01	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,48**
8,97	8,89	11,08	3,48	11,50	9,59	10,51	12,11	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**3,47**
4,88	4,04	15,63	4,32	5,27	3,47	6,89	6,41	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse								**3,47**
6,58	5,89	10,21	3,47	7,70	4,96	7,24	8,42	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse								**3,47**
6,63	6,25	10,58	3,47	8,78	5,89	7,39	9,12	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**3,47**
7,48	6,82	10,42	3,47	10,45	7,39	9,10	11,61	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**3,47**
4,32	3,47	13,17	3,64	5,67	4,51	6,39	6,71	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht								**3,47**
10,65	11,61	14,08	3,47	13,13	13,49	12,57	15,47	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,47**
4,32	3,47	13,17	3,64	5,67	4,51	6,39	6,71	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**3,47**
4,32	3,47	13,17	3,64	5,67	4,51	6,39	6,71	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**3,47**
10,65	11,61	14,08	3,47	13,13	13,49	12,57	15,47	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht								**3,47**
10,65	11,61	14,08	3,47	13,13	13,49	12,57	15,47	
Austernpilze + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**3,47**
4,38	3,83	12,08	3,47	5,27	3,96	5,79	6,07	
Champignons frisch + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**3,47**
4,38	3,83	12,08	3,47	5,27	3,96	5,79	6,07	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**3,47**
10,65	11,61	14,08	3,47	13,13	13,49	12,57	15,47	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**3,47**
8,75	7,69	11,92	3,47	12,13	8,55	9,43	13,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch								**3,47**
9,01	8,41	11,04	3,47	12,33	10,54	10,68	12,98	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,47**
7,60	6,37	9,96	3,47	8,10	5,37	7,18	8,69	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**3,47**
4,80	3,94	22,04	5,36	4,90	3,47	7,32	6,38	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**3,47**
10,33	10,56	13,50	3,47	13,27	12,91	11,94	15,57	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**3,47**
10,36	10,80	13,75	3,47	13,98	13,53	12,05	16,03	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**3,47**
4,38	3,83	12,08	3,47	5,27	3,96	5,79	6,07	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Champignons frisch								**3,47**
4,38	3,83	12,08	3,47	5,27	3,96	5,79	6,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl								**3,47**
7,15	5,41	8,17	3,47	6,26	4,73	6,31	7,97	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,47**
9,38	7,35	8,83	3,47	8,64	5,15	7,70	8,82	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**3,47**
9,00	8,29	10,92	3,47	11,98	10,23	10,63	12,74	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,47**
5,87	6,23	9,96	3,47	7,97	5,94	6,63	8,19	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,47**
5,82	5,87	9,58	3,47	6,89	5,01	6,47	7,49	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**3,47**
4,32	3,47	13,17	3,64	5,67	4,51	6,39	6,71	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Austernpilze								**3,47**
4,38	3,83	12,08	3,47	5,27	3,96	5,79	6,07	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze								**3,47**
4,38	3,83	12,08	3,47	5,27	3,96	5,79	6,07	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln								**3,46**
7,07	8,72	8,92	3,46	8,74	4,33	8,59	8,57	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**3,46**
6,58	6,23	10,79	3,46	7,83	4,84	7,53	8,71	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**3,46**
7,77	8,09	10,96	3,46	9,02	7,37	9,11	11,86	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**3,46**
7,96	7,31	12,25	3,46	12,44	9,57	9,81	13,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,46**
8,92	8,81	12,63	3,46	12,23	11,16	10,94	14,06	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**3,46**
4,03	3,46	15,46	3,82	4,30	3,46	5,82	5,76	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Kartoffeln gegart								**3,46**
8,03	7,79	10,54	3,46	10,19	8,04	8,03	10,43	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**3,46**
7,33	5,08	7,83	3,46	6,59	4,92	6,53	8,54	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl								**3,46**
7,47	5,38	6,50	3,46	6,33	3,51	6,46	7,66	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,46**
8,25	7,65	12,21	3,46	12,15	9,24	9,87	13,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,46**
5,82	6,21	10,17	3,46	7,02	4,89	6,77	7,78	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**3,44**
6,76	5,90	10,46	3,44	8,16	5,03	7,75	9,29	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**3,44**
6,90	6,20	9,13	3,44	7,89	3,62	7,68	8,40	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht								**3,44**
8,59	8,65	14,46	3,44	10,94	9,63	8,79	12,71	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,44**
8,31	8,45	12,88	3,44	11,92	10,21	10,16	13,48	
Champignons frisch + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**3,44**
6,29	6,27	9,67	3,44	8,33	6,28	7,68	10,13	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**3,44**
6,26	6,03	9,42	3,44	7,62	5,66	7,58	9,67	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**3,44**
6,26	6,03	9,42	3,44	7,62	5,66	7,58	9,67	
Roggenmehl + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**3,44**
6,29	6,27	9,67	3,44	8,33	6,28	7,68	10,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Roggenmehl	6,29	6,27	9,67	3,44	8,33	6,28	7,68	10,13	**3,44**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Roggenmehl	6,57	6,57	9,08	3,44	7,33	4,74	7,78	9,56	**3,44**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Roggenmehl	6,26	6,03	9,42	3,44	7,62	5,66	7,58	9,67	**3,44**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl	6,57	6,57	9,08	3,44	7,33	4,74	7,78	9,56	**3,44**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	6,29	6,27	9,67	3,44	8,33	6,28	7,68	10,13	**3,44**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	6,26	6,03	9,42	3,44	7,62	5,66	7,58	9,67	**3,44**
Tomaten + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	7,98	7,60	10,17	3,44	9,82	7,79	7,62	9,82	**3,44**
Miso + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	7,98	7,60	10,17	3,44	9,82	7,79	7,62	9,82	**3,44**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Miso	7,98	7,60	10,17	3,44	9,82	7,79	7,62	9,82	**3,44**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	9,79	9,83	13,58	3,44	13,53	11,97	11,42	15,27	**3,44**
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	6,57	6,57	9,08	3,44	7,33	4,74	7,78	9,56	**3,44**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	9,79	9,83	13,58	3,44	13,53	11,97	11,42	15,27	**3,44**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	9,79	9,83	13,58	3,44	13,53	11,97	11,42	15,27	**3,44**
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Spitzkohl	6,57	6,57	9,08	3,44	7,33	4,74	7,78	9,56	**3,44**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	9,79	9,83	13,58	3,44	13,53	11,97	11,42	15,27	**3,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	7,24	7,69	13,63	3,44	8,87	8,68	9,09	10,49	**3,44**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	8,71	9,07	14,33	3,44	10,48	10,44	10,35	12,28	**3,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	7,06	8,21	16,96	3,44	9,55	7,58	10,64	12,18	**3,44**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**3,44**
6,57	6,57	9,08	3,44	7,33	4,74	7,78	9,56	
Roggenmehl + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**3,44**
6,57	6,57	9,08	3,44	7,33	4,74	7,78	9,56	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**3,44**
4,44	4,05	12,67	3,62	4,90	3,44	6,12	5,82	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**3,44**
8,50	6,96	10,17	3,44	9,78	6,26	7,91	10,64	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Hirse gekocht								**3,44**
8,50	6,96	10,17	3,44	9,78	6,26	7,91	10,64	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**3,44**
4,44	4,05	12,67	3,62	4,90	3,44	6,12	5,82	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**3,44**
4,44	4,05	12,67	3,62	4,90	3,44	6,12	5,82	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,44**
9,79	9,83	13,58	3,44	13,53	11,97	11,42	15,27	
Tomaten + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,44**
8,50	6,96	10,17	3,44	9,78	6,26	7,91	10,64	
Hirse gekocht + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**3,44**
8,50	6,96	10,17	3,44	9,78	6,26	7,91	10,64	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**3,44**
9,79	9,83	13,58	3,44	13,53	11,97	11,42	15,27	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**3,44**
7,98	7,60	10,17	3,44	9,82	7,79	7,62	9,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,44**
6,14	6,18	8,50	3,44	7,08	3,67	6,92	7,47	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**3,44**
8,76	8,65	14,67	3,44	11,02	9,96	8,84	12,87	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Sojabohnen								**3,44**
8,79	8,89	14,92	3,44	11,73	10,58	8,95	13,33	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**3,44**
8,79	8,89	14,92	3,44	11,73	10,58	8,95	13,33	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**3,44**
4,44	4,05	12,67	3,62	4,90	3,44	6,12	5,82	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Sojabohnen								**3,44**
8,76	8,65	14,67	3,44	11,02	9,96	8,84	12,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	5,35	6,21	12,79	3,44	7,05	4,24	6,69	7,73	**3,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	4,92	6,21	12,79	3,44	6,22	4,80	6,03	7,73	**3,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	6,21	6,87	12,79	3,44	7,05	4,80	7,35	8,84	**3,44**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	10,69	10,47	11,79	3,44	14,04	11,77	12,17	14,64	**3,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	7,99	7,39	12,29	3,44	12,05	9,62	9,53	13,58	**3,44**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	8,03	7,63	12,54	3,44	12,77	10,24	9,64	14,04	**3,44**
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,96	3,51	15,63	3,90	4,42	3,44	5,80	5,38	**3,44**
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,64	7,01	9,67	3,44	7,88	4,94	7,84	10,22	**3,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	5,35	5,54	12,79	3,44	7,05	6,47	7,35	8,84	**3,44**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	5,78	5,54	12,79	3,44	7,88	6,47	7,35	9,96	**3,44**
Sojabohnen + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	8,76	8,65	14,67	3,44	11,02	9,96	8,84	12,87	**3,44**
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	8,76	8,65	14,67	3,44	11,02	9,96	8,84	12,87	**3,44**
Sojabohnen + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	8,79	8,89	14,92	3,44	11,73	10,58	8,95	13,33	**3,44**
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Lauch gedünstet	6,26	6,03	9,42	3,44	7,62	5,66	7,58	9,67	**3,44**
Champignons frisch + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	8,79	8,89	14,92	3,44	11,73	10,58	8,95	13,33	**3,44**
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	6,26	6,03	9,42	3,44	7,62	5,66	7,58	9,67	**3,44**
Lauch gedünstet + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	8,76	8,65	14,67	3,44	11,02	9,96	8,84	12,87	**3,44**
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Lauch gedünstet	8,76	8,65	14,67	3,44	11,02	9,96	8,84	12,87	**3,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Tomaten								**3,44**
8,50	6,96	10,17	3,44	9,78	6,26	7,91	10,64	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**3,44**
6,29	6,27	9,67	3,44	8,33	6,28	7,68	10,13	
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Tomaten								**3,44**
8,50	6,96	10,17	3,44	9,78	6,26	7,91	10,64	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**3,44**
8,79	8,89	14,92	3,44	11,73	10,58	8,95	13,33	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Champignons frisch								**3,44**
6,29	6,27	9,67	3,44	8,33	6,28	7,68	10,13	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Champignons frisch								**3,44**
8,79	8,89	14,92	3,44	11,73	10,58	8,95	13,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Tomaten								**3,44**
7,98	7,60	10,17	3,44	9,82	7,79	7,62	9,82	
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**3,44**
7,98	7,60	10,17	3,44	9,82	7,79	7,62	9,82	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl								**3,44**
6,85	4,65	12,38	4,17	5,68	3,44	6,35	7,36	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen								**3,44**
7,28	7,23	11,42	3,44	8,73	6,90	8,13	9,89	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**3,44**
9,91	10,24	14,58	3,44	12,04	11,79	10,88	14,62	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet								**3,44**
7,97	7,57	9,88	3,44	9,72	7,82	7,61	10,06	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Champignons frisch								**3,44**
7,98	7,69	10,00	3,44	10,08	8,13	7,66	10,29	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,44**
6,00	5,88	9,83	3,44	7,35	5,08	6,99	8,36	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze								**3,44**
4,44	4,05	12,67	3,62	4,90	3,44	6,12	5,82	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**3,44**
4,44	4,05	12,67	3,62	4,90	3,44	6,12	5,82	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**3,44**
4,36	3,44	15,71	4,10	5,06	4,00	6,36	6,29	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,44**
5,50	5,47	14,13	4,22	6,14	3,44	6,61	6,90	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Mandeln								**3,43**
7,08	8,71	9,00	3,43	8,84	4,39	8,65	8,66	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,43**
9,69	10,06	11,63	3,43	11,40	10,52	11,31	13,30	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**3,43**
8,79	8,67	11,33	3,43	11,62	9,96	10,45	12,26	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**3,43**
7,26	7,72	16,29	3,43	9,24	7,70	10,20	11,82	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao								**3,43**
7,28	8,11	15,42	3,43	9,16	6,56	10,47	11,81	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**3,43**
7,31	8,08	16,67	3,43	10,32	8,63	10,36	12,52	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**3,43**
6,45	6,75	12,50	3,43	7,82	5,86	7,07	9,19	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse								**3,43**
6,43	6,77	11,25	3,43	6,66	3,78	7,18	8,48	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**3,43**
6,40	6,39	12,13	3,43	6,74	4,92	6,91	8,49	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht								**3,43**
9,87	8,87	10,71	3,43	11,27	9,07	10,16	12,29	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**3,43**
7,58	5,36	8,08	3,43	6,67	3,76	6,01	6,86	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken								**3,43**
5,55	5,72	12,13	3,43	6,74	4,37	6,25	7,38	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken								**3,43**
5,60	6,08	12,50	3,43	7,82	5,30	6,41	8,08	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl								**3,43**
5,15	6,11	11,25	3,43	5,83	3,78	5,86	7,37	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**3,43**
5,12	5,72	12,13	3,43	5,91	4,92	5,59	7,38	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**3,43**
5,17	6,08	12,50	3,43	6,98	5,86	5,75	8,08	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,43**
7,88	7,55	12,63	3,43	12,12	9,44	9,59	13,38	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**3,43**
5,57	5,44	11,25	3,43	6,66	5,44	7,18	8,48	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	5,55	5,05	12,13	3,43	6,74	6,59	6,91	8,49	**3,43**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	5,60	5,41	12,50	3,43	7,82	7,52	7,07	9,19	**3,43**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	7,56	5,24	7,96	3,43	6,31	3,45	5,96	6,62	**3,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,97	7,30	12,33	3,43	12,54	9,62	9,88	13,99	**3,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	5,97	5,05	12,13	3,43	7,58	6,59	6,91	9,60	**3,43**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht	6,00	5,44	11,25	3,43	7,49	5,44	7,18	9,59	**3,43**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	6,03	5,41	12,50	3,43	8,65	7,52	7,07	10,30	**3,43**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	9,69	10,06	11,63	3,43	11,40	10,52	11,31	13,30	**3,43**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	14,24	9,07	10,71	5,82	9,24	3,43	8,87	10,01	**3,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	4,18	3,43	12,88	3,51	5,58	4,61	6,03	6,53	**3,43**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	9,21	9,04	13,08	3,42	13,60	11,09	10,89	15,43	**3,42**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,19	8,57	10,00	3,42	11,30	9,27	10,33	12,04	**3,42**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	7,30	6,60	10,67	3,42	10,57	7,77	9,04	11,76	**3,42**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	7,30	6,60	10,67	3,42	10,57	7,77	9,04	11,76	**3,42**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,22	8,81	10,25	3,42	12,02	9,89	10,43	12,51	**3,42**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,22	8,81	10,25	3,42	12,02	9,89	10,43	12,51	**3,42**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,19	8,57	10,00	3,42	11,30	9,27	10,33	12,04	**3,42**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,19	8,57	10,00	3,42	11,30	9,27	10,33	12,04	**3,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,22	8,81	10,25	3,42	12,02	9,89	10,43	12,51	**3,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	9,22	8,81	10,25	3,42	12,02	9,89	10,43	12,51	**3,42**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,30	6,60	10,67	3,42	10,57	7,77	9,04	11,76	**3,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	9,19	8,57	10,00	3,42	11,30	9,27	10,33	12,04	**3,42**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	3,83	3,76	13,17	3,42	4,60	3,87	5,61	5,51	**3,42**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Kartoffeln gegart	3,83	3,76	13,17	3,42	4,60	3,87	5,61	5,51	**3,42**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	7,30	6,60	10,67	3,42	10,57	7,77	9,04	11,76	**3,42**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	7,30	6,60	10,67	3,42	10,57	7,77	9,04	11,76	**3,42**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,30	6,60	10,67	3,42	10,57	7,77	9,04	11,76	**3,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	9,21	8,78	9,71	3,42	11,31	8,68	10,47	11,92	**3,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	3,83	3,76	13,17	3,42	4,60	3,87	5,61	5,51	**3,42**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso	8,31	7,93	11,38	3,42	11,74	9,01	8,99	12,71	**3,42**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	8,97	8,35	11,00	3,42	11,95	10,14	10,66	12,83	**3,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	9,19	8,57	10,00	3,42	11,30	9,27	10,33	12,04	**3,42**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	9,19	8,57	10,00	3,42	11,30	9,27	10,33	12,04	**3,42**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	9,22	8,81	10,25	3,42	12,02	9,89	10,43	12,51	**3,42**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	9,22	8,81	10,25	3,42	12,02	9,89	10,43	12,51	**3,42**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**3,42**
6,99	6,43	12,17	3,42	9,61	8,34	8,34	10,92	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**3,42**
7,29	5,76	8,25	3,42	6,43	3,99	6,27	7,58	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**3,42**
7,35	6,12	8,63	3,42	7,50	4,92	6,43	8,28	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**3,42**
7,71	7,41	11,67	3,42	10,65	8,11	9,18	12,96	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,42**
11,13	11,56	13,42	3,42	13,86	13,41	12,67	15,50	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,42**
9,66	10,18	12,71	3,42	12,24	11,64	11,41	13,71	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,42**
8,79	8,85	14,46	3,42	11,13	9,42	9,05	12,83	
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**3,42**
3,83	3,76	13,17	3,42	4,60	3,87	5,61	5,51	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**3,42**
5,55	4,48	16,50	4,49	5,22	3,42	6,62	6,20	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**3,42**
9,42	7,41	9,38	4,28	7,77	3,42	7,88	8,62	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze								**3,41**
4,39	3,41	18,25	4,56	4,45	3,49	6,32	5,87	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**3,41**
4,04	3,41	15,21	3,79	4,87	4,11	5,67	6,02	
Austernpilze + Austernpilze + Lauch gedünstet								**3,41**
4,39	3,41	18,25	4,56	4,45	3,49	6,32	5,87	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Austernpilze								**3,41**
4,39	3,41	18,25	4,56	4,45	3,49	6,32	5,87	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Austernpilze								**3,41**
4,39	3,41	18,25	4,56	4,45	3,49	6,32	5,87	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,41**
8,07	7,43	12,46	3,41	12,27	9,62	9,81	14,06	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**3,41**
4,88	4,51	15,88	4,23	5,23	3,41	6,65	6,98	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**3,41**
6,90	6,38	9,13	3,41	7,10	4,26	6,91	8,42	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	6,07	6,53	9,96	3,41	7,62	5,70	7,45	9,41	**3,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	10,65	10,28	11,50	3,41	13,77	11,57	11,83	14,12	**3,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	10,65	10,37	11,33	3,41	14,03	11,91	11,88	14,59	**3,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	4,87	4,25	13,63	3,41	6,42	4,87	6,30	7,20	**3,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	7,35	6,89	10,42	3,41	10,18	7,23	8,90	11,31	**3,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	6,75	6,63	9,58	3,41	8,18	6,32	7,49	8,61	**3,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl	7,29	5,14	6,83	3,41	6,11	3,72	6,03	7,06	**3,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	6,05	6,41	9,83	3,41	7,26	5,39	7,40	9,18	**3,41**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	10,63	10,25	11,21	3,41	13,67	11,60	11,82	14,36	**3,41**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	4,76	3,71	21,63	5,28	4,73	3,41	7,11	6,27	**3,41**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	4,37	3,50	15,04	4,01	4,50	3,41	6,00	5,73	**3,41**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse	6,73	5,96	9,46	3,40	7,68	3,83	7,26	7,80	**3,40**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	8,83	7,00	9,08	3,40	7,57	4,94	7,05	7,92	**3,40**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl	6,45	6,92	9,13	3,40	7,48	4,63	7,54	9,97	**3,40**
Tomaten + Sojabohnen + Spitzkohl	8,70	8,77	14,67	3,40	10,77	9,68	8,79	12,87	**3,40**
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Kürbis (Pumpkin) roh	8,00	7,59	10,33	3,40	10,02	7,90	7,75	10,00	**3,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Miso	8,00	7,59	10,33	3,40	10,02	7,90	7,75	10,00	**3,40**
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,00	7,59	10,33	3,40	10,02	7,90	7,75	10,00	**3,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**3,40**
9,57	8,59	10,75	3,40	9,40	7,90	9,04	10,96	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Spitzkohl								**3,40**
9,57	8,59	10,75	3,40	9,40	7,90	9,04	10,96	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**3,40**
9,57	8,59	10,75	3,40	9,40	7,90	9,04	10,96	
Sojabohnen + Tomaten + Spitzkohl								**3,40**
8,70	8,77	14,67	3,40	10,77	9,68	8,79	12,87	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**3,40**
9,57	8,59	10,75	3,40	9,40	7,90	9,04	10,96	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**3,40**
8,51	6,95	10,33	3,40	9,98	6,37	8,04	10,82	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Hirse gekocht								**3,40**
9,57	8,59	10,75	3,40	9,40	7,90	9,04	10,96	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**3,40**
9,57	8,59	10,75	3,40	9,40	7,90	9,04	10,96	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht								**3,40**
8,51	6,95	10,33	3,40	9,98	6,37	8,04	10,82	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht								**3,40**
8,51	6,95	10,33	3,40	9,98	6,37	8,04	10,82	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Miso								**3,40**
8,00	7,59	10,33	3,40	10,02	7,90	7,75	10,00	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,40**
8,51	6,95	10,33	3,40	9,98	6,37	8,04	10,82	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht								**3,40**
10,12	10,05	12,17	3,40	11,83	11,34	10,65	13,48	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**3,40**
10,09	9,81	11,92	3,40	11,12	10,72	10,55	13,01	
Tomaten + Spitzkohl + Sojabohnen								**3,40**
8,70	8,77	14,67	3,40	10,77	9,68	8,79	12,87	
Spitzkohl + Tomaten + Sojabohnen								**3,40**
8,70	8,77	14,67	3,40	10,77	9,68	8,79	12,87	
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**3,40**
6,45	6,92	9,13	3,40	7,48	4,63	7,54	9,97	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**3,40**
8,61	8,62	14,71	3,40	10,81	9,58	8,55	12,14	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	6,10	6,01	9,38	3,40	7,74	5,44	7,66	9,69	**3,40**
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Spitzkohl	7,94	7,63	9,96	3,40	9,69	7,74	7,65	10,14	**3,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Miso + Karottensalat mit Salatöl	8,00	7,59	10,33	3,40	10,02	7,90	7,75	10,00	**3,40**
Erbsen grün gekocht + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,51	6,95	10,33	3,40	9,98	6,37	8,04	10,82	**3,40**
Miso + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	8,00	7,59	10,33	3,40	10,02	7,90	7,75	10,00	**3,40**
Hirse gekocht + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,51	6,95	10,33	3,40	9,98	6,37	8,04	10,82	**3,40**
Sojabohnen + Spitzkohl + Tomaten	8,70	8,77	14,67	3,40	10,77	9,68	8,79	12,87	**3,40**
Spitzkohl + Sojabohnen + Tomaten	8,70	8,77	14,67	3,40	10,77	9,68	8,79	12,87	**3,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	7,45	5,39	6,33	3,50	6,13	3,40	6,33	7,48	**3,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,22	8,77	9,79	3,40	11,41	8,73	10,53	12,01	**3,40**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	5,97	5,94	8,83	3,40	6,87	3,88	6,49	6,87	**3,40**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	4,86	4,13	12,42	3,78	5,32	3,39	6,57	6,28	**3,39**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Walnüsse	6,26	5,49	14,75	4,22	6,95	3,39	7,38	7,83	**3,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mandeln	7,09	8,70	9,17	3,39	9,04	4,50	8,78	8,83	**3,39**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	9,51	9,84	11,88	3,39	11,52	10,89	11,25	13,44	**3,39**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht	5,50	5,21	13,88	3,39	6,18	5,79	7,10	8,08	**3,39**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	6,21	4,68	10,08	3,39	6,08	4,13	5,42	6,39	**3,39**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	7,46	8,13	16,88	3,39	9,33	7,75	10,72	12,89	**3,39**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	6,58	5,97	13,13	3,39	9,23	7,32	8,17	11,07	**3,39**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	6,60	6,80	12,71	3,39	6,83	4,97	7,43	9,56	**3,39**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	8,68	8,07	11,04	3,39	10,08	8,98	9,55	11,50	**3,39**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	5,75	6,13	12,71	3,39	6,83	4,42	6,78	8,44	**3,39**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	5,32	6,13	12,71	3,39	6,00	4,97	6,12	8,44	**3,39**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart	8,46	8,73	14,46	3,39	10,68	9,47	8,59	12,41	**3,39**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	5,75	5,47	12,71	3,39	6,83	6,64	7,43	9,56	**3,39**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,66	10,27	11,58	3,39	13,87	11,62	11,89	14,21	**3,39**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht	5,54	5,65	6,08	3,77	6,51	3,39	5,76	6,32	**3,39**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	6,18	5,47	12,71	3,39	7,67	6,64	7,43	10,67	**3,39**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	4,15	3,39	15,46	3,88	4,57	3,62	6,02	6,06	**3,39**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	5,09	3,72	12,29	3,61	4,59	3,38	5,39	5,58	**3,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Bohnen grün gekocht	8,61	8,63	14,71	3,38	11,24	9,79	8,99	12,98	**3,38**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	9,23	9,03	13,25	3,38	13,80	11,21	11,02	15,61	**3,38**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,67	8,75	11,33	3,38	11,35	9,80	10,25	11,96	**3,38**
Champignons frisch + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	4,03	3,39	12,58	3,38	5,50	4,70	5,67	6,36	**3,38**
Austernpilze + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	4,03	3,39	12,58	3,38	5,50	4,70	5,67	6,36	**3,38**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Hirse gekocht	8,70	6,05	8,17	3,67	6,83	3,38	5,89	6,78	**3,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	8,67	8,75	11,33	3,38	11,35	9,80	10,25	11,96	**3,38**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	8,67	8,75	11,33	3,38	11,35	9,80	10,25	11,96	**3,38**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Hirse gekocht	8,70	6,05	8,17	3,67	6,83	3,38	5,89	6,78	**3,38**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	8,70	6,05	8,17	3,67	6,83	3,38	5,89	6,78	**3,38**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Bulgur, trocken	5,62	5,93	17,67	4,52	6,56	3,38	7,15	7,63	**3,38**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	10,29	10,67	13,67	3,38	13,22	12,74	12,02	15,74	**3,38**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	8,26	6,21	8,58	3,38	7,63	4,07	6,51	8,09	**3,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	8,67	8,75	11,33	3,38	11,35	9,80	10,25	11,96	**3,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	6,52	6,11	10,08	3,38	8,68	7,22	7,57	9,20	**3,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	9,29	9,40	12,00	3,38	11,40	10,55	9,88	12,30	**3,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,84	8,22	10,83	3,38	11,87	9,99	10,46	12,43	**3,38**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Champignons frisch	8,70	6,05	8,17	3,67	6,83	3,38	5,89	6,78	**3,38**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	4,03	3,39	12,58	3,38	5,50	4,70	5,67	6,36	**3,38**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Champignons frisch	4,03	3,39	12,58	3,38	5,50	4,70	5,67	6,36	**3,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	6,88	5,15	7,83	3,38	6,09	4,43	5,90	7,17	**3,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Lauch gedünstet	7,99	7,55	10,13	3,38	10,02	7,99	7,81	10,32	**3,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,11	6,01	9,46	3,38	7,84	5,49	7,72	9,78	**3,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Champignons frisch	8,01	7,67	10,25	3,38	10,38	8,30	7,86	10,56	**3,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,62	8,61	14,79	3,38	10,91	9,63	8,62	12,23	**3,38**
3*Roggenmehl + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,46	6,91	9,21	3,38	7,58	4,69	7,61	10,06	**3,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	7,12	6,38	10,92	3,38	10,68	8,14	8,98	11,90	**3,38**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Austernpilze	4,03	3,39	12,58	3,38	5,50	4,70	5,67	6,36	**3,38**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	4,03	3,39	12,58	3,38	5,50	4,70	5,67	6,36	**3,38**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	7,93	5,53	11,33	4,16	6,58	3,37	6,75	7,02	**3,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	6,32	5,97	10,46	3,37	7,66	4,54	7,13	7,91	**3,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	6,29	5,02	10,96	3,62	5,53	3,37	5,91	6,02	**3,37**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze	5,32	5,48	10,58	3,37	6,06	3,84	6,53	8,08	**3,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kakao	7,31	8,09	15,67	3,37	9,46	6,72	10,66	12,08	**3,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Haselnüsse	6,45	6,75	11,50	3,37	6,96	3,94	7,38	8,74	**3,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	7,97	7,28	12,00	3,37	12,23	9,88	9,37	13,70	**3,37**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	8,00	7,52	12,25	3,37	12,95	10,50	9,47	14,17	**3,37**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	10,67	10,36	11,50	3,37	14,23	12,02	12,01	14,77	**3,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	5,60	6,09	11,50	3,37	6,96	3,39	6,72	7,63	**3,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Gerstenmehl	5,17	6,09	11,50	3,37	6,13	3,94	6,06	7,63	**3,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	9,71	9,23	11,79	3,37	13,17	10,80	10,94	13,64	**3,37**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	8,00	7,52	12,25	3,37	12,95	10,50	9,47	14,17	**3,37**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,37**
7,95	7,16	11,88	3,37	11,88	9,57	9,32	13,47	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,37**
4,21	3,37	15,63	4,01	4,95	3,77	6,19	5,98	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**3,37**
6,03	6,46	9,92	3,37	7,23	5,31	7,44	9,27	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**3,37**
7,54	5,29	8,04	3,39	6,28	3,37	6,00	6,71	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**3,37**
10,61	10,31	11,29	3,37	13,64	11,52	11,86	14,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Buchweizen								**3,37**
5,60	5,42	11,50	3,37	6,96	5,61	7,38	8,74	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**3,37**
6,91	4,73	7,08	3,37	6,48	4,52	6,15	7,91	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,37**
9,00	8,47	12,21	3,37	12,61	10,28	10,49	14,29	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,37**
8,63	7,17	9,17	3,37	9,46	7,10	7,74	9,61	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,37**
8,58	6,81	8,79	3,37	8,38	6,17	7,59	8,91	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**3,37**
7,98	7,40	12,13	3,37	12,59	10,19	9,42	13,93	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**3,37**
7,95	7,16	11,88	3,37	11,88	9,57	9,32	13,47	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**3,37**
10,65	10,24	11,38	3,37	13,87	11,71	11,95	14,53	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Amaranth, ungekocht								**3,37**
6,03	5,42	11,50	3,37	7,79	5,61	7,38	9,86	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,37**
5,56	5,95	9,83	3,37	6,85	4,59	6,36	6,98	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,37**
7,99	7,39	11,88	3,37	11,98	8,94	9,46	13,11	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**3,36**
4,14	3,36	12,83	3,47	5,20	4,21	6,02	6,39	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**3,36**
4,06	3,36	15,13	3,83	4,89	4,19	5,63	5,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**3,36**
6,35	5,55	9,71	3,36	8,04	4,63	7,38	8,66	
Roggenmehl + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**3,36**
6,21	6,13	9,58	3,36	7,57	5,49	7,66	9,84	
Spitzkohl + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**3,36**
6,21	6,13	9,58	3,36	7,57	5,49	7,66	9,84	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**3,36**
6,31	6,32	8,75	3,36	7,17	4,44	7,37	8,76	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**3,36**
6,21	6,13	9,58	3,36	7,57	5,49	7,66	9,84	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**3,36**
6,31	6,32	8,75	3,36	7,17	4,44	7,37	8,76	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Roggenmehl								**3,36**
6,21	6,13	9,58	3,36	7,57	5,49	7,66	9,84	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,36**
6,31	6,32	8,75	3,36	7,17	4,44	7,37	8,76	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Spitzkohl								**3,36**
8,72	8,76	14,83	3,36	10,97	9,79	8,92	13,04	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,36**
6,31	6,32	8,75	3,36	7,17	4,44	7,37	8,76	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**3,36**
8,72	8,76	14,83	3,36	10,97	9,79	8,92	13,04	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**3,36**
6,21	6,13	9,58	3,36	7,57	5,49	7,66	9,84	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Spitzkohl								**3,36**
6,21	6,13	9,58	3,36	7,57	5,49	7,66	9,84	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**3,36**
6,31	6,32	8,75	3,36	7,17	4,44	7,37	8,76	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**3,36**
6,31	6,32	8,75	3,36	7,17	4,44	7,37	8,76	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,36**
9,41	7,72	10,38	4,41	8,18	3,36	7,47	8,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,36**
5,59	5,53	9,08	3,36	7,23	4,68	6,61	7,72	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**3,36**
8,72	8,76	14,83	3,36	10,97	9,79	8,92	13,04	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Sojabohnen								**3,36**
8,72	8,76	14,83	3,36	10,97	9,79	8,92	13,04	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten								**3,36**
6,47	6,91	9,29	3,36	7,68	4,74	7,67	10,14	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**3,36**
7,95	7,50	12,46	3,36	12,00	9,46	9,61	13,76	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Miso								**3,36**
8,33	7,91	11,63	3,36	12,04	9,17	9,18	12,98	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso								**3,36**
6,97	6,31	8,50	3,36	7,98	5,99	7,31	8,54	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,36**
7,81	7,50	9,79	3,36	9,61	7,59	7,45	9,74	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**3,36**
7,00	6,55	8,75	3,36	8,70	6,62	7,41	9,01	
Spitzkohl + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**3,36**
8,72	8,76	14,83	3,36	10,97	9,79	8,92	13,04	
Sojabohnen + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**3,36**
8,72	8,76	14,83	3,36	10,97	9,79	8,92	13,04	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**3,36**
8,53	8,39	13,46	3,36	12,13	9,80	9,37	13,83	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**3,36**
6,91	5,03	16,58	4,83	5,92	3,36	6,89	6,72	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,36**
6,32	6,45	9,13	3,36	8,13	6,00	7,38	9,81	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,36**
6,27	6,09	8,75	3,36	7,06	5,07	7,22	9,11	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**3,35**
4,07	3,35	15,29	3,91	4,35	3,62	5,74	5,58	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch								**3,35**
4,00	3,35	15,17	3,74	4,48	3,71	5,66	5,88	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,34**
10,34	10,20	12,04	3,34	12,93	11,72	11,74	14,52	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**3,34**
7,48	5,55	8,38	3,46	6,22	3,34	5,98	6,43	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao								**3,34**
6,92	7,67	15,92	3,34	9,39	7,30	10,35	12,10	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao								**3,34**
7,10	7,65	16,21	3,34	9,13	7,47	10,03	11,51	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Kakao								**3,34**
7,14	7,89	16,46	3,34	9,85	8,09	10,14	11,98	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**3,34**
6,07	6,33	11,75	3,34	6,89	4,52	7,06	8,77	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**3,34**
7,71	7,45	12,25	3,34	11,91	9,24	9,41	13,30	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**3,34**
3,80	3,65	12,88	3,34	4,78	4,12	5,44	5,63	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken								**3,34**
5,43	5,89	12,29	3,34	7,35	4,76	6,19	7,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken								**3,34**
5,39	5,65	12,04	3,34	6,63	4,13	6,09	7,07	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**3,34**
5,21	5,67	11,75	3,34	6,89	3,97	6,40	7,66	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse								**3,34**
6,25	6,31	12,04	3,34	6,63	4,69	6,74	8,18	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**3,34**
4,79	5,67	11,75	3,34	6,06	4,52	5,74	7,66	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl								**3,34**
5,00	5,89	12,29	3,34	6,52	5,31	5,53	7,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse								**3,34**
6,28	6,55	12,29	3,34	7,35	5,31	6,85	8,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl								**3,34**
4,97	5,65	12,04	3,34	5,80	4,69	5,43	7,07	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**3,34**
5,43	5,22	12,29	3,34	7,35	6,98	6,85	8,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**3,34**
5,85	5,22	12,29	3,34	8,18	6,98	6,85	9,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**3,34**
5,39	4,98	12,04	3,34	6,63	6,36	6,74	8,18	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**3,34**
5,64	5,00	11,75	3,34	7,73	6,19	7,06	9,88	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**3,34**
5,21	5,00	11,75	3,34	6,89	6,19	7,06	8,77	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**3,34**
5,82	4,98	12,04	3,34	7,47	6,36	6,74	9,29	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen								**3,34**
6,98	7,09	11,67	3,34	8,58	7,11	7,87	9,73	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl								**3,34**
7,09	5,23	7,83	3,34	6,06	4,59	6,13	7,94	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,34**
7,74	7,97	9,67	3,34	9,43	6,81	8,86	11,30	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet								**3,34**
3,79	3,53	12,75	3,34	4,43	3,81	5,39	5,40	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,34**
7,61	5,54	7,54	3,34	6,47	3,48	5,71	6,53	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,34**
9,33	9,62	12,13	3,34	11,63	11,26	11,19	13,59	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse								**3,33**
6,52	6,05	10,46	3,33	7,63	4,71	7,36	8,69	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**3,33**
6,94	6,16	11,17	3,33	10,80	8,51	8,92	12,04	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,33**
8,83	8,13	10,50	3,33	11,53	10,01	10,21	12,33	
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,33**
8,83	8,13	10,50	3,33	11,53	10,01	10,21	12,33	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,33**
8,86	8,37	10,75	3,33	12,25	10,63	10,32	12,80	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,33**
8,86	8,37	10,75	3,33	12,25	10,63	10,32	12,80	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,33**
8,83	8,13	10,50	3,33	11,53	10,01	10,21	12,33	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,33**
6,94	6,16	11,17	3,33	10,80	8,51	8,92	12,04	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,33**
8,86	8,37	10,75	3,33	12,25	10,63	10,32	12,80	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,33**
6,94	6,16	11,17	3,33	10,80	8,51	8,92	12,04	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,33**
9,15	8,68	10,17	3,33	11,25	9,10	10,41	12,22	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,33**
9,15	8,68	10,17	3,33	11,25	9,10	10,41	12,22	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**3,33**
8,86	8,37	10,75	3,33	12,25	10,63	10,32	12,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**3,33**
8,83	8,13	10,50	3,33	11,53	10,01	10,21	12,33	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**3,33**
6,01	6,17	9,42	3,33	7,08	5,33	7,18	9,07	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Roggenmehl								**3,33**
6,04	6,41	9,67	3,33	7,80	5,96	7,29	9,53	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**3,33**
6,04	6,41	9,67	3,33	7,80	5,96	7,29	9,53	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**3,33**
6,01	6,17	9,42	3,33	7,08	5,33	7,18	9,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Roggenmehl								**3,33**
6,47	6,90	9,38	3,33	7,78	4,80	7,74	10,23	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**3,33**
9,15	8,68	10,17	3,33	11,25	9,10	10,41	12,22	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**3,33**
9,15	8,68	10,17	3,33	11,25	9,10	10,41	12,22	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**3,33**
5,13	4,00	25,00	6,00	5,00	3,33	7,89	6,67	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**3,33**
4,35	3,59	11,83	3,47	4,55	3,33	5,68	5,60	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**3,33**
9,15	8,68	10,17	3,33	11,25	9,10	10,41	12,22	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,33**
9,15	8,68	10,17	3,33	11,25	9,10	10,41	12,22	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**3,33**
4,35	3,59	11,83	3,47	4,55	3,33	5,68	5,60	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**3,33**
6,01	6,17	9,42	3,33	7,08	5,33	7,18	9,07	
Champignons frisch + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**3,33**
6,04	6,41	9,67	3,33	7,80	5,96	7,29	9,53	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**3,33**
6,01	6,17	9,42	3,33	7,08	5,33	7,18	9,07	
Roggenmehl + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**3,33**
6,04	6,41	9,67	3,33	7,80	5,96	7,29	9,53	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,33**
6,94	6,16	11,17	3,33	10,80	8,51	8,92	12,04	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht								**3,33**
8,27	6,20	8,75	3,33	7,83	4,18	6,64	8,27	
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart								**3,33**
9,39	9,91	11,88	3,33	11,25	10,73	11,05	13,14	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Spitzkohl								**3,33**
7,97	7,61	10,21	3,33	9,99	7,91	7,85	10,41	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**3,33**
6,01	6,17	9,42	3,33	7,08	5,33	7,18	9,07	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**3,33**
8,83	8,13	10,50	3,33	11,53	10,01	10,21	12,33	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Lauch gedünstet								**3,33**
4,35	3,59	11,83	3,47	4,55	3,33	5,68	5,60	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet								**3,33**
8,83	8,13	10,50	3,33	11,53	10,01	10,21	12,33	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**3,33**
6,01	6,17	9,42	3,33	7,08	5,33	7,18	9,07	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**3,33**
4,35	3,59	11,83	3,47	4,55	3,33	5,68	5,60	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Champignons frisch								**3,33**
6,04	6,41	9,67	3,33	7,80	5,96	7,29	9,53	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**3,33**
6,04	6,41	9,67	3,33	7,80	5,96	7,29	9,53	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**3,33**
8,86	8,37	10,75	3,33	12,25	10,63	10,32	12,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**3,33**
8,86	8,37	10,75	3,33	12,25	10,63	10,32	12,80	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**3,33**
7,31	6,66	10,00	3,33	10,01	7,18	8,68	11,20	
3*Roggenmehl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,33**
6,47	6,90	9,38	3,33	7,78	4,80	7,74	10,23	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**3,33**
7,33	6,78	10,13	3,33	10,37	7,49	8,74	11,43	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Dinkel ungekocht								**3,33**
5,53	5,65	6,00	3,79	6,41	3,33	5,69	6,23	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,33**
5,76	6,03	9,83	3,33	6,82	4,76	6,59	7,76	
Austernpilze + Austernpilze + Austernpilze								**3,33**
5,13	4,00	25,00	6,00	5,00	3,33	7,89	6,67	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Austernpilze								**3,33**
4,35	3,59	11,83	3,47	4,55	3,33	5,68	5,60	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze								**3,33**
4,35	3,59	11,83	3,47	4,55	3,33	5,68	5,60	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**3,33**
4,74	3,76	21,71	5,23	4,70	3,33	7,14	6,36	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**3,32**
7,81	7,17	12,13	3,32	12,10	9,32	9,40	13,26	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**3,32**
7,37	7,71	10,46	3,32	8,77	6,92	8,50	10,66	
Austernpilze + Austernpilze + Spitzkohl								**3,32**
4,35	3,52	18,42	4,47	4,40	3,32	6,39	6,04	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**3,32**
4,35	3,52	18,42	4,47	4,40	3,32	6,39	6,04	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Kartoffeln gegart								**3,32**
8,49	8,71	14,71	3,32	10,98	9,63	8,79	12,68	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso								**3,32**
6,39	6,19	10,08	3,32	8,42	7,06	7,37	8,90	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,32**
5,90	6,33	9,75	3,32	7,15	5,16	7,24	8,87	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**3,32**
7,96	7,45	12,21	3,32	12,57	10,11	9,46	14,02	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**3,32**
7,93	7,21	11,96	3,32	11,85	9,48	9,36	13,56	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,32**
10,48	10,18	11,13	3,32	13,56	11,37	11,66	14,04	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**3,32**
10,63	10,29	11,46	3,32	13,84	11,63	11,99	14,62	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl								**3,32**
6,93	4,72	7,25	3,32	6,68	4,63	6,28	8,09	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl								**3,32**
7,06	4,60	6,75	3,32	5,78	4,73	5,58	7,46	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**3,32**
6,94	4,70	7,33	3,32	6,34	4,47	5,91	7,34	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl								**3,32**
7,10	4,84	7,00	3,32	6,50	5,36	5,68	7,92	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl								**3,32**
7,12	4,96	7,13	3,32	6,86	5,67	5,74	8,16	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl								**3,32**
7,15	5,20	7,38	3,32	7,58	6,29	5,84	8,62	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,32**
7,72	7,45	12,33	3,32	12,01	9,30	9,48	13,39	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**3,32**
7,33	5,51	8,08	3,32	6,13	3,44	5,62	6,26	
Spitzkohl + Austernpilze + Austernpilze								**3,32**
4,35	3,52	18,42	4,47	4,40	3,32	6,39	6,04	
Austernpilze + Spitzkohl + Austernpilze								**3,32**
4,35	3,52	18,42	4,47	4,40	3,32	6,39	6,04	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**3,31**
6,50	5,42	9,38	3,31	7,35	4,84	6,80	8,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**3,31**
6,36	5,54	9,88	3,31	8,24	4,74	7,51	8,83	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**3,31**
6,37	5,52	9,96	3,31	7,91	4,58	7,14	8,09	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**3,31**
6,55	5,78	9,75	3,31	8,43	5,78	6,96	8,90	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse								**3,31**
6,58	6,02	10,00	3,31	9,14	6,40	7,07	9,37	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse								**3,31**
6,53	5,66	9,63	3,31	8,07	5,47	6,91	8,67	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**3,31**
10,56	11,15	13,25	3,31	12,78	13,38	12,13	15,24	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht								**3,31**
10,60	11,39	13,50	3,31	13,50	14,00	12,24	15,71	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,31**
6,09	5,87	9,00	3,31	7,18	5,44	7,16	9,26	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,31**
7,83	6,95	9,71	3,31	7,62	5,84	7,37	8,37	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,31**
6,14	6,23	9,38	3,31	8,25	6,37	7,32	9,96	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,31**
9,31	8,33	10,42	3,31	9,23	7,60	8,63	10,16	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,31**
9,31	8,33	10,42	3,31	9,23	7,60	8,63	10,16	
Sojabohnen + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,31**
8,44	8,52	14,33	3,31	10,60	9,38	8,38	12,07	
Tomaten + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,31**
8,44	8,52	14,33	3,31	10,60	9,38	8,38	12,07	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**3,31**
9,31	8,33	10,42	3,31	9,23	7,60	8,63	10,16	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**3,31**
10,56	11,15	13,25	3,31	12,78	13,38	12,13	15,24	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**3,31**
10,60	11,39	13,50	3,31	13,50	14,00	12,24	15,71	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**3,31**
10,56	11,15	13,25	3,31	12,78	13,38	12,13	15,24	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**3,31**
9,31	8,33	10,42	3,31	9,23	7,60	8,63	10,16	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**3,31**
10,60	11,39	13,50	3,31	13,50	14,00	12,24	15,71	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**3,31**
9,31	8,33	10,42	3,31	9,23	7,60	8,63	10,16	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**3,31**
9,31	8,33	10,42	3,31	9,23	7,60	8,63	10,16	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**3,31**
7,05	6,75	10,67	3,31	10,03	7,44	8,64	11,16	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**3,31**
7,05	6,75	10,67	3,31	10,03	7,44	8,64	11,16	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**3,31**
7,05	6,75	10,67	3,31	10,03	7,44	8,64	11,16	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	7,05	6,75	10,67	3,31	10,03	7,44	8,64	11,16	**3,31**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	10,05	9,92	12,08	3,31	11,07	10,56	10,63	13,19	**3,31**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	5,82	6,00	9,38	3,31	8,33	6,45	6,30	8,43	**3,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	5,74	5,40	8,75	3,31	6,54	4,89	6,04	7,27	**3,31**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	5,79	5,76	9,13	3,31	7,62	5,83	6,20	7,97	**3,31**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	5,60	5,52	9,25	3,31	7,43	4,79	6,74	7,90	**3,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	5,77	5,64	9,00	3,31	7,26	5,52	6,14	7,73	**3,31**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen	8,44	8,52	14,33	3,31	10,60	9,38	8,38	12,07	**3,31**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,05	6,75	10,67	3,31	10,03	7,44	8,64	11,16	**3,31**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	7,05	6,75	10,67	3,31	10,03	7,44	8,64	11,16	**3,31**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Sojabohnen	8,44	8,52	14,33	3,31	10,60	9,38	8,38	12,07	**3,31**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	4,76	4,11	15,63	4,27	5,00	3,31	6,69	6,11	**3,31**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	10,56	11,15	13,25	3,31	12,78	13,38	12,13	15,24	**3,31**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Tomaten	8,44	8,52	14,33	3,31	10,60	9,38	8,38	12,07	**3,31**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	8,44	8,52	14,33	3,31	10,60	9,38	8,38	12,07	**3,31**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	10,60	11,39	13,50	3,31	13,50	14,00	12,24	15,71	**3,31**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	6,74	6,57	12,17	3,31	9,08	8,02	7,95	10,32	**3,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	9,52	9,86	14,08	3,31	11,79	11,34	10,26	13,42	**3,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**3,31**
6,15	5,87	7,50	3,31	6,67	3,73	7,32	7,89	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet								**3,31**
8,42	8,49	14,04	3,31	10,50	9,41	8,38	12,30	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch								**3,31**
8,44	8,61	14,17	3,31	10,86	9,72	8,43	12,53	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,31**
5,61	5,50	9,33	3,31	7,10	4,63	6,38	7,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet								**3,31**
4,16	3,31	12,75	3,51	5,23	4,29	5,98	6,30	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**3,31**
10,17	7,74	11,00	4,41	8,99	3,31	8,24	9,13	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht								**3,31**
5,46	4,01	15,67	4,33	4,87	3,31	6,18	5,98	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,30**
9,15	9,40	12,38	3,30	11,75	11,63	11,13	13,73	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**3,30**
9,15	9,40	12,38	3,30	11,75	11,63	11,13	13,73	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**3,30**
7,43	5,32	7,79	3,30	6,58	3,86	5,65	6,68	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**3,30**
9,50	10,31	12,13	3,30	11,48	10,83	11,01	14,01	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao								**3,30**
7,19	7,88	16,54	3,30	9,17	7,45	10,32	12,09	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Austernpilze								**3,30**
5,34	5,46	10,83	3,30	6,36	4,01	6,73	8,34	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse								**3,30**
6,34	6,55	12,38	3,30	6,67	4,67	7,03	8,76	
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**3,30**
7,76	6,77	10,67	3,30	10,80	8,32	8,08	11,61	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht								**3,30**
9,47	8,49	10,21	3,30	11,02	8,62	9,55	11,09	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**3,30**
7,71	6,41	10,29	3,30	9,73	7,38	7,92	10,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch								**3,30**
8,64	8,63	11,04	3,30	11,53	10,06	10,09	12,08	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken								**3,30**
5,48	5,88	12,38	3,30	6,67	4,12	6,37	7,64	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl								**3,30**
5,06	5,88	12,38	3,30	5,83	4,67	5,71	7,64	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**3,30**
3,76	3,58	12,83	3,30	4,40	3,73	5,43	5,49	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen								**3,30**
5,48	5,21	12,38	3,30	6,67	6,34	7,03	8,76	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**3,30**
8,62	8,51	10,92	3,30	11,18	9,74	10,03	11,84	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,30**
3,79	3,41	15,33	3,79	4,31	3,30	5,69	5,39	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht								**3,30**
5,91	5,21	12,38	3,30	7,50	6,34	7,03	9,87	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken								**3,29**
9,53	8,19	13,92	4,71	8,60	3,29	8,01	8,93	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,29**
7,91	5,62	8,13	3,61	6,63	3,29	6,43	6,89	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,29**
6,82	5,11	7,50	3,29	6,27	3,40	6,25	6,64	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**3,29**
6,82	5,11	7,50	3,29	6,27	3,40	6,25	6,64	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl								**3,29**
9,02	9,03	10,21	3,29	11,39	8,99	10,17	12,63	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,29**
6,82	5,11	7,50	3,29	6,27	3,40	6,25	6,64	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**3,29**
6,82	5,11	7,50	3,29	6,27	3,40	6,25	6,64	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**3,29**
6,82	5,11	7,50	3,29	6,27	3,40	6,25	6,64	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,29**
6,82	5,11	7,50	3,29	6,27	3,40	6,25	6,64	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten								**3,29**
8,67	8,12	10,46	3,29	11,66	9,79	10,29	12,36	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht								**3,29**
10,02	10,41	13,33	3,29	13,05	12,44	11,61	14,94	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,29**
8,55	9,03	12,63	3,29	11,43	10,68	10,35	13,16	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Miso								**3,29**
7,83	6,43	8,21	3,29	7,44	4,64	6,20	7,60	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,29**
7,84	7,48	10,04	3,29	9,91	7,76	7,64	10,01	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**3,29**
7,29	6,71	10,08	3,29	9,98	7,09	8,72	11,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**3,29**
8,56	8,37	13,71	3,29	12,43	9,97	9,57	14,10	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**3,29**
7,23	7,01	10,83	3,29	9,09	7,41	7,80	10,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**3,29**
7,20	6,77	10,58	3,29	8,38	6,79	7,69	9,67	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**3,29**
7,23	5,92	8,50	3,29	6,35	3,74	6,39	7,84	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**3,29**
7,31	7,03	11,17	3,29	10,40	7,66	8,57	11,76	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,29**
4,06	3,57	12,04	3,29	5,30	4,42	5,37	6,03	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,29**
3,91	3,29	15,04	3,74	4,78	3,96	5,47	5,62	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**3,28**
4,19	3,28	15,29	3,97	4,62	3,78	5,94	5,88	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**3,28**
3,96	3,28	15,13	3,70	4,10	3,32	5,64	5,73	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**3,28**
3,96	3,28	15,13	3,70	4,10	3,32	5,64	5,73	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kakao								**3,28**
6,95	7,65	16,17	3,28	9,69	7,47	10,55	12,37	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Haselnüsse								**3,28**
6,09	6,31	12,00	3,28	7,19	4,69	7,26	9,03	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch								**3,28**
7,92	7,39	12,17	3,28	12,18	9,71	9,45	13,88	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bulgur, trocken								**3,28**
5,24	5,65	12,00	3,28	7,19	4,13	6,60	7,92	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Gerstenmehl								**3,28**
4,81	5,65	12,00	3,28	6,36	4,69	5,94	7,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,28**
6,82	6,23	11,17	3,28	10,53	8,35	8,72	11,74	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,28**
7,79	7,09	11,79	3,28	11,77	9,33	9,15	13,16	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,28**
10,50	10,17	11,29	3,28	13,76	11,48	11,79	14,22	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,28**
7,83	7,33	12,04	3,28	12,48	9,96	9,26	13,62	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Amaranth, ungekocht								**3,28**
5,67	4,98	12,00	3,28	8,03	6,36	7,26	10,14	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Buchweizen								**3,28**
5,24	4,98	12,00	3,28	7,19	6,36	7,26	9,03	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Mais-Mehl								**3,28**
6,82	4,67	12,13	4,23	5,38	3,28	6,15	7,09	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,28**
5,47	5,09	12,58	3,28	6,60	5,23	6,84	7,52	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,28**
7,76	7,95	9,92	3,28	9,73	6,98	9,05	11,57	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**3,28**
7,91	7,27	12,04	3,28	11,83	9,40	9,39	13,64	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**3,27**
5,95	5,88	9,25	3,27	7,40	5,19	7,25	9,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht								**3,27**
5,95	5,88	9,25	3,27	7,40	5,19	7,25	9,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl								**3,27**
5,95	5,88	9,25	3,27	7,40	5,19	7,25	9,04	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**3,27**
5,95	5,88	9,25	3,27	7,40	5,19	7,25	9,04	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,27**
8,45	8,51	14,50	3,27	10,80	9,49	8,51	12,24	
Tomaten + Tomaten + Miso								**3,27**
7,64	7,40	9,42	3,27	9,40	7,39	7,28	9,67	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,27**
8,45	8,51	14,50	3,27	10,80	9,49	8,51	12,24	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,27**
5,95	5,88	9,25	3,27	7,40	5,19	7,25	9,04	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,27**
5,95	5,88	9,25	3,27	7,40	5,19	7,25	9,04	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**3,27**
9,44	9,63	12,83	3,27	13,12	11,57	11,08	15,11	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Linsen reif gekocht								**3,27**
9,44	9,63	12,83	3,27	13,12	11,57	11,08	15,11	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**3,27**
8,37	8,87	13,58	3,27	10,07	10,04	10,01	12,12	
Austernpilze + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**3,27**
3,78	3,53	12,58	3,27	4,97	4,38	5,28	5,76	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**3,27**
3,74	3,29	12,33	3,27	4,25	3,76	5,17	5,29	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**3,27**
3,74	3,29	12,33	3,27	4,25	3,76	5,17	5,29	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**3,27**
9,44	9,63	12,83	3,27	13,12	11,57	11,08	15,11	
Champignons frisch + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**3,27**
3,78	3,53	12,58	3,27	4,97	4,38	5,28	5,76	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,27**
9,44	9,63	12,83	3,27	13,12	11,57	11,08	15,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**3,27**
8,45	8,51	14,50	3,27	10,80	9,49	8,51	12,24	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen								**3,27**
8,45	8,51	14,50	3,27	10,80	9,49	8,51	12,24	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Tomaten								**3,27**
7,64	7,40	9,42	3,27	9,40	7,39	7,28	9,67	
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**3,27**
4,03	3,27	15,25	3,92	4,74	3,57	6,02	5,90	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart								**3,27**
7,68	7,25	12,13	3,27	11,83	9,16	9,20	12,96	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**3,27**
6,93	6,41	8,67	3,27	7,93	5,83	7,39	8,72	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl								**3,27**
8,40	8,55	14,13	3,27	10,48	9,33	8,41	12,39	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	3,74	3,29	12,33	3,27	4,25	3,76	5,17	5,29	**3,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl	8,45	8,51	14,50	3,27	10,80	9,49	8,51	12,24	**3,27**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Lauch gedünstet	3,74	3,29	12,33	3,27	4,25	3,76	5,17	5,29	**3,27**
Sojabohnen + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	8,45	8,51	14,50	3,27	10,80	9,49	8,51	12,24	**3,27**
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Tomaten	9,44	9,63	12,83	3,27	13,12	11,57	11,08	15,11	**3,27**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	3,78	3,53	12,58	3,27	4,97	4,38	5,28	5,76	**3,27**
Tomaten + Miso + Tomaten	7,64	7,40	9,42	3,27	9,40	7,39	7,28	9,67	**3,27**
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Tomaten	9,44	9,63	12,83	3,27	13,12	11,57	11,08	15,11	**3,27**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Champignons frisch	3,78	3,53	12,58	3,27	4,97	4,38	5,28	5,76	**3,27**
Miso + Tomaten + Tomaten	7,64	7,40	9,42	3,27	9,40	7,39	7,28	9,67	**3,27**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,68	8,11	10,54	3,27	11,76	9,85	10,36	12,44	**3,27**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Austernpilze	3,78	3,53	12,58	3,27	4,97	4,38	5,28	5,76	**3,27**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Austernpilze	3,78	3,53	12,58	3,27	4,97	4,38	5,28	5,76	**3,27**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Austernpilze	3,74	3,29	12,33	3,27	4,25	3,76	5,17	5,29	**3,27**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Austernpilze	3,74	3,29	12,33	3,27	4,25	3,76	5,17	5,29	**3,27**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	7,06	5,07	16,88	4,97	6,00	3,26	7,26	6,90	**3,26**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	8,42	6,51	8,88	3,74	6,90	3,26	6,60	7,47	**3,26**
3*Austernpilze + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,04	3,26	15,33	3,90	4,84	3,62	6,09	5,99	**3,26**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**3,26**
5,11	4,83	13,38	3,26	5,93	5,34	6,49	6,88	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**3,26**
9,52	10,29	12,29	3,26	11,68	10,94	11,14	14,19	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Kakao								**3,26**
6,91	7,52	15,54	3,26	8,83	7,30	9,86	11,67	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**3,26**
7,89	7,59	11,67	3,26	9,98	8,20	9,16	10,74	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**3,26**
7,06	7,75	16,38	3,26	9,08	7,30	10,11	11,69	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Kakao								**3,26**
6,97	7,88	15,92	3,26	9,90	8,23	10,01	12,37	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**3,26**
6,18	5,59	12,63	3,26	8,98	6,87	7,56	9,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**3,26**
6,21	6,42	12,21	3,26	6,58	4,52	6,82	8,36	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**3,26**
5,21	5,52	11,38	3,26	6,33	3,97	5,91	7,22	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**3,26**
5,26	5,88	11,75	3,26	7,40	4,90	6,07	7,92	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**3,26**
5,35	5,75	12,21	3,26	6,58	3,97	6,16	7,24	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**3,26**
4,83	5,88	11,75	3,26	6,57	5,46	5,41	7,92	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**3,26**
4,78	5,52	11,38	3,26	5,49	4,52	5,25	7,22	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**3,26**
4,92	5,75	12,21	3,26	5,75	4,52	5,51	7,24	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**3,26**
6,11	6,55	11,75	3,26	7,40	5,46	6,72	9,03	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**3,26**
6,06	6,19	11,38	3,26	6,33	4,52	6,57	8,33	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**3,26**
6,02	6,30	9,38	3,26	7,98	6,21	7,13	9,66	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**3,26**
5,97	5,94	9,00	3,26	6,91	5,28	6,97	8,96	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,63	3,45	12,67	3,26	4,32	3,58	5,22	5,09	**3,26**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	8,60	8,57	11,00	3,26	11,15	9,66	10,07	11,93	**3,26**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	5,35	5,09	12,21	3,26	6,58	6,19	6,82	8,36	**3,26**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	5,26	5,21	11,75	3,26	7,40	7,12	6,72	9,03	**3,26**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	5,68	5,21	11,75	3,26	8,23	7,12	6,72	10,14	**3,26**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	5,21	4,85	11,38	3,26	6,33	6,19	6,57	8,33	**3,26**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	5,63	4,85	11,38	3,26	7,16	6,19	6,57	9,44	**3,26**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	6,62	6,65	12,17	3,26	8,81	7,86	7,75	10,02	**3,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,44	6,93	8,04	3,26	8,63	5,91	8,64	9,22	**3,26**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	4,72	3,88	15,21	4,19	4,83	3,26	6,47	6,00	**3,26**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	9,35	9,68	11,46	3,26	11,08	10,67	10,84	13,03	**3,26**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	9,36	9,80	11,58	3,26	11,43	10,98	10,89	13,27	**3,26**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	5,78	5,09	12,21	3,26	7,42	6,19	6,82	9,47	**3,26**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	5,11	4,09	21,79	5,46	5,05	3,26	7,58	6,53	**3,26**
Spitzkohl + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	3,95	3,25	12,50	3,29	4,73	3,91	5,64	6,07	**3,25**
Austernpilze + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	3,95	3,25	12,50	3,29	4,73	3,91	5,64	6,07	**3,25**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	3,95	3,25	12,50	3,29	4,73	3,91	5,64	6,07	**3,25**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Spitzkohl	3,95	3,25	12,50	3,29	4,73	3,91	5,64	6,07	**3,25**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	3,95	3,25	12,50	3,29	4,73	3,91	5,64	6,07	**3,25**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Austernpilze	3,95	3,25	12,50	3,29	4,73	3,91	5,64	6,07	**3,25**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	3,88	3,35	12,29	3,24	5,42	4,79	5,31	6,18	**3,24**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,88	8,43	9,83	3,24	11,08	8,80	10,00	11,42	**3,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	8,79	8,24	10,67	3,24	11,48	9,84	10,29	12,51	**3,24**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,79	8,24	10,67	3,24	11,48	9,84	10,29	12,51	**3,24**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	8,79	8,24	10,67	3,24	11,48	9,84	10,29	12,51	**3,24**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,79	8,24	10,67	3,24	11,48	9,84	10,29	12,51	**3,24**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,88	8,43	9,83	3,24	11,08	8,80	10,00	11,42	**3,24**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	5,97	6,28	9,58	3,24	7,03	5,17	7,26	9,24	**3,24**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Roggenmehl	5,97	6,28	9,58	3,24	7,03	5,17	7,26	9,24	**3,24**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	8,29	8,79	11,29	3,24	10,83	10,23	9,60	12,74	**3,24**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	8,24	8,43	10,92	3,24	9,76	9,30	9,44	12,04	**3,24**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	8,88	8,43	9,83	3,24	11,08	8,80	10,00	11,42	**3,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	8,88	8,43	9,83	3,24	11,08	8,80	10,00	11,42	**3,24**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	8,79	8,24	10,67	3,24	11,48	9,84	10,29	12,51	**3,24**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	8,79	8,24	10,67	3,24	11,48	9,84	10,29	12,51	**3,24**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Spitzkohl							**3,24**
5,97	6,28	9,58	3,24	7,03	5,17	7,26	9,24	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Spitzkohl							**3,24**
5,97	6,28	9,58	3,24	7,03	5,17	7,26	9,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart							**3,24**
8,88	8,43	9,83	3,24	11,08	8,80	10,00	11,42	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart							**3,24**
8,88	8,43	9,83	3,24	11,08	8,80	10,00	11,42	
Roggenmehl + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**3,24**
5,97	6,28	9,58	3,24	7,03	5,17	7,26	9,24	
Spitzkohl + Roggenmehl + Kartoffeln gegart							**3,24**
5,97	6,28	9,58	3,24	7,03	5,17	7,26	9,24	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**3,24**
9,39	7,73	10,21	4,46	7,98	3,24	7,34	8,02	
3*Austernpilze + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**3,24**
3,79	3,41	15,25	3,81	4,21	3,24	5,63	5,30	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart							**3,24**
7,31	5,39	7,79	3,24	6,32	3,69	5,45	6,38	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**3,24**
9,03	9,47	12,38	3,24	11,48	11,47	10,93	13,43	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**3,24**
7,16	6,59	9,92	3,24	9,90	6,94	8,52	10,89	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**3,24**
10,79	11,36	12,67	3,24	13,44	13,01	12,33	15,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Lauch gedünstet							**3,24**
8,44	8,47	14,29	3,24	10,80	9,58	8,57	12,57	
3*Tomaten + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl							**3,24**
7,65	7,39	9,50	3,24	9,50	7,44	7,34	9,76	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Champignons frisch							**3,24**
8,46	8,59	14,42	3,24	11,16	9,89	8,63	12,80	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart							**3,24**
4,33	3,61	15,21	3,92	4,45	3,24	6,08	5,91	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart							**3,24**
8,84	8,19	9,83	3,24	10,98	9,42	9,86	11,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,24**
6,64	4,89	7,75	3,24	6,38	3,77	6,19	6,79	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,24**
8,89	8,55	10,21	3,24	12,05	10,36	10,01	12,48	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch								**3,24**
4,04	3,24	15,00	3,83	4,53	3,88	5,58	5,70	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,24**
7,66	6,65	9,21	3,71	7,28	3,24	6,55	7,39	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**3,23**
7,40	5,08	7,54	3,30	5,87	3,23	5,55	6,21	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao								**3,23**
6,68	7,81	15,92	3,23	8,86	6,98	9,95	11,50	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse								**3,23**
5,82	6,48	11,75	3,23	6,36	4,20	6,66	8,17	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**3,23**
6,62	5,08	13,92	4,27	5,63	3,23	6,49	6,31	
Hirse gekocht + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**3,23**
6,62	5,08	13,92	4,27	5,63	3,23	6,49	6,31	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Hirse gekocht								**3,23**
6,62	5,08	13,92	4,27	5,63	3,23	6,49	6,31	
Austernpilze + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**3,23**
6,62	5,08	13,92	4,27	5,63	3,23	6,49	6,31	
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**3,23**
10,31	10,08	10,75	3,23	13,35	11,17	11,49	13,97	
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten								**3,23**
5,73	6,23	9,38	3,23	6,94	4,96	7,07	8,79	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken								**3,23**
4,97	5,81	11,75	3,23	6,36	3,64	6,01	7,06	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl								**3,23**
4,54	5,81	11,75	3,23	5,53	4,20	5,35	7,06	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,23**
7,47	5,67	8,71	3,23	7,58	5,20	6,53	8,36	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart								**3,23**
4,74	4,20	12,42	3,72	5,05	3,23	6,38	5,98	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,23**
7,88	7,32	12,13	3,23	11,80	9,32	9,43	13,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	7,52	6,03	9,08	3,23	8,65	6,13	6,68	9,06	**3,23**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	4,00	3,23	12,67	3,42	5,12	4,06	5,82	5,99	**3,23**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	7,88	7,32	12,13	3,23	11,80	9,32	9,43	13,73	**3,23**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	4,97	5,15	11,75	3,23	6,36	5,87	6,66	8,17	**3,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	7,02	4,71	6,92	3,23	5,73	4,57	5,66	7,63	**3,23**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	7,07	5,07	7,29	3,23	6,81	5,50	5,82	8,33	**3,23**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,60	8,09	11,71	3,23	12,36	9,83	9,88	13,09	**3,23**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,52	6,97	9,04	3,23	8,31	5,92	7,70	9,18	**3,23**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,31	10,08	10,75	3,23	13,35	11,17	11,49	13,97	**3,23**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	5,39	5,15	11,75	3,23	7,19	5,87	6,66	9,28	**3,23**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	9,09	9,77	12,13	3,23	11,10	10,94	10,80	12,99	**3,23**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Austernpilze	6,62	5,08	13,92	4,27	5,63	3,23	6,49	6,31	**3,23**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Austernpilze	6,62	5,08	13,92	4,27	5,63	3,23	6,49	6,31	**3,23**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	3,98	3,23	15,04	3,74	4,13	3,40	5,61	5,64	**3,23**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	6,50	5,89	9,92	3,22	8,38	5,61	7,04	9,08	**3,22**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	6,45	5,53	9,54	3,22	7,30	4,68	6,88	8,38	**3,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	10,52	11,25	13,42	3,22	12,73	13,21	12,21	15,42	**3,22**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	8,49	6,80	8,33	3,22	7,15	4,54	6,70	7,77	**3,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,62	8,52	10,75	3,22	11,72	10,31	9,92	12,20	**3,22**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,62	8,52	10,75	3,22	11,72	10,31	9,92	12,20	**3,22**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	6,69	6,31	11,17	3,22	10,27	8,19	8,53	11,44	**3,22**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	6,69	6,31	11,17	3,22	10,27	8,19	8,53	11,44	**3,22**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,58	8,28	10,50	3,22	11,00	9,69	9,82	11,73	**3,22**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,58	8,28	10,50	3,22	11,00	9,69	9,82	11,73	**3,22**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	5,79	5,43	8,00	3,22	6,90	4,48	7,20	8,18	**3,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	4,21	4,02	12,29	3,27	4,94	3,22	5,72	6,46	**3,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Roggenmehl	9,05	9,01	10,46	3,22	11,69	9,16	10,37	12,90	**3,22**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Miso	7,66	7,39	9,58	3,22	9,60	7,50	7,41	9,84	**3,22**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Miso	7,66	7,39	9,58	3,22	9,60	7,50	7,41	9,84	**3,22**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Linsen reif gekocht	10,52	11,25	13,42	3,22	12,73	13,21	12,21	15,42	**3,22**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	10,52	11,25	13,42	3,22	12,73	13,21	12,21	15,42	**3,22**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	10,52	11,25	13,42	3,22	12,73	13,21	12,21	15,42	**3,22**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	9,46	9,61	13,00	3,22	13,32	11,68	11,21	15,29	**3,22**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht	9,46	9,61	13,00	3,22	13,32	11,68	11,21	15,29	**3,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	8,39	8,85	13,75	3,22	10,27	10,15	10,14	12,30	**3,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	8,62	8,52	10,75	3,22	11,72	10,31	9,92	12,20	**3,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	6,69	6,31	11,17	3,22	10,27	8,19	8,53	11,44	**3,22**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	8,58	8,28	10,50	3,22	11,00	9,69	9,82	11,73	**3,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	8,58	8,28	10,50	3,22	11,00	9,69	9,82	11,73	**3,22**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	8,62	8,52	10,75	3,22	11,72	10,31	9,92	12,20	**3,22**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	6,69	6,31	11,17	3,22	10,27	8,19	8,53	11,44	**3,22**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht	9,46	9,61	13,00	3,22	13,32	11,68	11,21	15,29	**3,22**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	6,69	6,31	11,17	3,22	10,27	8,19	8,53	11,44	**3,22**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	9,46	9,61	13,00	3,22	13,32	11,68	11,21	15,29	**3,22**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	6,69	6,31	11,17	3,22	10,27	8,19	8,53	11,44	**3,22**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	9,78	9,67	11,75	3,22	10,90	10,26	10,22	12,39	**3,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	8,31	8,29	11,04	3,22	9,28	8,49	8,95	10,60	**3,22**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bulgur, trocken	5,57	6,11	11,25	3,43	6,66	3,22	6,52	7,37	**3,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Miso	7,85	6,41	8,46	3,22	7,74	4,81	6,39	7,87	**3,22**
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,26	8,42	13,96	3,22	10,39	9,18	8,21	11,99	**3,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	6,43	5,65	9,25	3,22	8,33	7,11	7,13	8,98	**3,22**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Miso	6,47	5,89	9,50	3,22	9,05	7,73	7,24	9,44	**3,22**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	8,58	8,28	10,50	3,22	11,00	9,69	9,82	11,73	**3,22**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	8,58	8,28	10,50	3,22	11,00	9,69	9,82	11,73	**3,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,22**
9,46	9,61	13,00	3,22	13,32	11,68	11,21	15,29	
Tomaten + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**3,22**
7,66	7,39	9,58	3,22	9,60	7,50	7,41	9,84	
Miso + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**3,22**
7,66	7,39	9,58	3,22	9,60	7,50	7,41	9,84	
Erbsen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,22**
9,46	9,61	13,00	3,22	13,32	11,68	11,21	15,29	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**3,22**
8,62	8,52	10,75	3,22	11,72	10,31	9,92	12,20	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Tomaten								**3,22**
7,66	7,39	9,58	3,22	9,60	7,50	7,41	9,84	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch								**3,22**
8,62	8,52	10,75	3,22	11,72	10,31	9,92	12,20	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**3,22**
7,66	7,39	9,58	3,22	9,60	7,50	7,41	9,84	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**3,22**
8,06	6,89	10,29	3,22	7,83	5,43	6,58	8,72	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Dinkel ungekocht								**3,22**
5,51	5,67	5,83	3,83	6,21	3,22	5,56	6,06	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,22**
5,69	5,51	8,92	3,22	6,49	4,73	6,12	7,44	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,22**
5,74	5,87	9,29	3,22	7,57	5,66	6,28	8,14	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,22**
6,21	6,25	9,00	3,22	6,98	4,82	7,34	9,38	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,22**
7,41	5,17	7,88	3,34	6,20	3,22	5,80	6,31	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,21**
8,18	7,75	11,63	3,21	11,39	10,04	9,51	13,14	
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,21**
8,24	8,11	12,00	3,21	12,47	10,97	9,66	13,84	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,21**
9,94	9,82	11,54	3,21	12,68	11,27	11,13	13,32	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze								**3,21**
7,16	7,35	12,75	3,21	9,42	9,44	8,59	10,86	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	6,93	7,51	15,71	3,21	9,03	7,41	9,99	11,84	**3,21**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	6,98	7,87	16,08	3,21	10,10	8,34	10,14	12,54	**3,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	7,11	6,99	12,38	3,21	8,34	8,51	8,43	10,16	**3,21**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	5,27	5,87	11,92	3,21	7,60	5,01	6,20	8,10	**3,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	5,22	5,51	11,54	3,21	6,53	4,08	6,04	7,40	**3,21**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	4,85	5,87	11,92	3,21	6,77	5,57	5,54	8,10	**3,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	4,79	5,51	11,54	3,21	5,69	4,63	5,38	7,40	**3,21**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	6,13	6,53	11,92	3,21	7,60	5,57	6,86	9,21	**3,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	6,08	6,17	11,54	3,21	6,53	4,63	6,70	8,51	**3,21**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht	6,62	6,83	9,58	3,21	8,63	5,84	7,80	10,74	**3,21**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	6,15	6,33	10,08	3,21	7,88	6,74	6,97	8,30	**3,21**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,47	8,44	10,83	3,21	11,07	9,51	9,87	11,53	**3,21**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	9,32	9,73	11,54	3,21	11,05	10,59	10,88	13,12	**3,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	5,65	4,84	11,54	3,21	7,36	6,30	6,70	9,62	**3,21**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	5,70	5,20	11,92	3,21	8,43	7,23	6,86	10,32	**3,21**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	5,27	5,20	11,92	3,21	7,60	7,23	6,86	9,21	**3,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	5,22	4,84	11,54	3,21	6,53	6,30	6,70	8,51	**3,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	6,69	4,85	7,33	3,21	5,81	4,14	5,52	6,74	**3,21**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,50	5,07	12,83	3,21	6,90	5,40	7,04	7,79	**3,21**
3*Kartoffeln gegart + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,74	6,23	9,46	3,21	7,04	5,01	7,13	8,88	**3,21**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,32	10,07	10,83	3,21	13,45	11,22	11,55	14,06	**3,21**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,75	6,60	10,92	3,21	9,88	7,66	8,39	11,00	**3,21**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	4,00	3,21	11,67	3,29	4,23	3,49	5,21	5,33	**3,21**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	11,60	8,44	10,63	4,92	8,50	3,21	8,24	9,11	**3,21**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	6,12	5,67	9,96	3,20	7,38	4,26	6,74	7,49	**3,20**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	6,46	4,67	8,00	3,20	6,50	4,14	6,13	6,93	**3,20**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	8,66	7,97	10,08	3,20	11,09	9,79	9,80	11,92	**3,20**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	8,71	8,33	10,46	3,20	12,17	10,73	9,95	12,62	**3,20**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	6,46	4,67	8,00	3,20	6,50	4,14	6,13	6,93	**3,20**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	6,46	4,67	8,00	3,20	6,50	4,14	6,13	6,93	**3,20**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	8,13	8,21	9,67	3,20	9,37	7,97	9,54	10,82	**3,20**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	6,16	4,32	9,71	3,39	5,01	3,20	5,26	5,69	**3,20**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	8,13	8,21	9,67	3,20	9,37	7,97	9,54	10,82	**3,20**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	6,46	4,67	8,00	3,20	6,50	4,14	6,13	6,93	**3,20**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	8,13	8,21	9,67	3,20	9,37	7,97	9,54	10,82	**3,20**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Tomaten								**3,20**
7,67	7,38	9,67	3,20	9,70	7,56	7,47	9,93	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Spitzkohl								**3,20**
8,42	8,53	14,38	3,20	10,78	9,49	8,61	12,66	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl								**3,20**
6,54	4,95	7,08	3,20	5,68	4,03	5,56	7,01	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen								**3,20**
7,15	6,87	10,75	3,20	8,33	6,62	7,77	9,84	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,20**
10,81	11,35	12,83	3,20	13,64	13,12	12,46	15,52	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**3,20**
6,77	6,00	10,75	3,20	10,36	8,29	8,51	11,63	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**3,20**
6,79	6,12	10,88	3,20	10,72	8,61	8,56	11,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,20**
5,36	5,65	9,33	3,20	6,57	4,31	5,98	6,56	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,20**
8,13	8,21	9,67	3,20	9,37	7,97	9,54	10,82	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**3,19**
10,15	7,75	10,83	4,46	8,79	3,19	8,11	8,96	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl								**3,19**
10,74	6,92	8,38	4,42	7,43	3,19	7,01	8,39	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse								**3,19**
8,42	6,67	9,83	3,71	8,08	3,19	7,31	8,32	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**3,19**
5,97	5,77	9,71	3,19	7,24	4,14	6,78	7,76	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**3,19**
8,91	9,55	12,38	3,19	11,22	11,31	10,74	13,13	
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,19**
9,00	6,13	8,75	3,93	7,00	3,19	6,62	7,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**3,19**
4,66	3,99	9,46	3,19	5,48	3,69	6,20	6,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Austernpilze								**3,19**
7,91	7,57	11,92	3,19	10,28	8,37	9,36	11,01	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**3,19**
9,00	6,13	8,75	3,93	7,00	3,19	6,62	7,13	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	9,00	6,13	8,75	3,93	7,00	3,19	6,62	7,13	**3,19**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	9,00	6,13	8,75	3,93	7,00	3,19	6,62	7,13	**3,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	5,21	5,75	9,08	3,19	6,43	4,19	6,02	6,82	**3,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	7,66	7,13	11,83	3,19	12,02	9,41	9,04	13,08	**3,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	7,66	7,23	11,67	3,19	12,28	9,76	9,09	13,54	**3,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	7,62	6,99	11,42	3,19	11,56	9,13	8,98	13,08	**3,19**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	10,32	10,07	10,92	3,19	13,55	11,28	11,62	14,14	**3,19**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	3,75	3,42	12,29	3,19	5,15	4,63	5,11	5,88	**3,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,75	7,19	11,96	3,19	11,72	9,17	9,23	13,33	**3,19**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	7,00	4,76	7,00	3,19	5,71	4,48	5,70	7,72	**3,19**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	7,03	5,00	7,25	3,19	6,43	5,11	5,80	8,19	**3,19**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,53	9,48	11,46	3,19	11,72	11,48	10,76	13,38	**3,19**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,58	9,84	11,83	3,19	12,79	12,41	10,91	14,08	**3,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	7,64	7,01	11,71	3,19	11,66	9,10	8,99	12,84	**3,19**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	7,65	7,19	11,13	3,19	11,57	8,54	9,12	12,96	**3,19**
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	3,74	3,19	14,67	3,66	4,58	3,76	5,30	5,54	**3,19**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	7,36	5,62	8,38	3,40	5,95	3,18	5,78	6,13	**3,18**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**3,18**
9,51	8,20	13,75	4,76	8,40	3,18	7,88	8,76	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**3,18**
7,36	5,62	8,38	3,40	5,95	3,18	5,78	6,13	
3*Austernpilze + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,18**
3,74	3,18	14,75	3,63	4,68	3,81	5,36	5,63	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse								**3,18**
6,47	5,82	9,88	3,18	7,99	5,22	7,03	8,93	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse								**3,18**
6,43	5,58	9,63	3,18	7,28	4,59	6,92	8,47	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**3,18**
8,51	6,79	8,50	3,18	7,35	4,66	6,84	7,94	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,18**
6,03	6,03	9,25	3,18	7,10	5,19	7,28	9,52	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**3,18**
5,96	5,95	8,83	3,18	7,45	5,84	6,86	9,31	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**3,18**
5,97	6,12	8,00	3,18	6,75	4,04	7,03	8,60	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**3,18**
5,92	5,71	8,58	3,18	6,73	5,22	6,75	8,84	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Roggenmehl								**3,18**
5,96	5,95	8,83	3,18	7,45	5,84	6,86	9,31	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Roggenmehl								**3,18**
5,97	6,12	8,00	3,18	6,75	4,04	7,03	8,60	
Champignons frisch + Champignons frisch + Roggenmehl								**3,18**
5,99	6,19	9,08	3,18	8,17	6,47	6,96	9,78	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Miso								**3,18**
7,68	7,37	9,75	3,18	9,80	7,61	7,54	10,02	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**3,18**
3,70	3,40	12,50	3,18	4,20	3,59	5,25	5,47	
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Spitzkohl								**3,18**
3,70	3,40	12,50	3,18	4,20	3,59	5,25	5,47	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**3,18**
5,09	4,17	18,58	4,91	5,10	3,18	7,26	6,40	
Roggenmehl + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**3,18**
5,97	6,12	8,00	3,18	6,75	4,04	7,03	8,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**3,18**
5,97	6,12	8,00	3,18	6,75	4,04	7,03	8,60	
Austernpilze + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**3,18**
5,09	4,17	18,58	4,91	5,10	3,18	7,26	6,40	
Austernpilze + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**3,18**
3,70	3,40	12,50	3,18	4,20	3,59	5,25	5,47	
Spitzkohl + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**3,18**
3,70	3,40	12,50	3,18	4,20	3,59	5,25	5,47	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,18**
5,67	5,56	9,00	3,18	6,47	4,64	6,16	7,53	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,18**
5,71	5,80	9,25	3,18	7,18	5,27	6,26	8,00	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch								**3,18**
5,99	6,19	9,08	3,18	8,17	6,47	6,96	9,78	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch								**3,18**
5,94	5,83	8,71	3,18	7,09	5,53	6,80	9,08	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**3,18**
7,78	7,11	12,75	4,01	7,69	3,18	7,09	8,12	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso								**3,18**
6,62	5,93	8,33	3,18	7,66	6,15	6,84	8,28	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso								**3,18**
6,68	6,29	8,71	3,18	8,73	7,08	6,99	8,98	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso								**3,18**
6,66	6,16	8,33	3,18	7,77	5,53	6,98	7,92	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,18**
4,61	3,63	21,54	5,19	4,62	3,18	6,94	5,96	
Karottensalat mit Salatöl + Miso + Karottensalat mit Salatöl								**3,18**
7,68	7,37	9,75	3,18	9,80	7,61	7,54	10,02	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**3,18**
5,92	5,71	8,58	3,18	6,73	5,22	6,75	8,84	
Champignons frisch + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**3,18**
5,96	5,95	8,83	3,18	7,45	5,84	6,86	9,31	
Miso + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**3,18**
7,68	7,37	9,75	3,18	9,80	7,61	7,54	10,02	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**3,18**
5,92	5,71	8,58	3,18	6,73	5,22	6,75	8,84	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Roggenmehl + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**3,18**
5,96	5,95	8,83	3,18	7,45	5,84	6,86	9,31	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**3,18**
5,97	6,12	8,00	3,18	6,75	4,04	7,03	8,60	
Champignons frisch + Roggenmehl + Champignons frisch								**3,18**
5,99	6,19	9,08	3,18	8,17	6,47	6,96	9,78	
Roggenmehl + Champignons frisch + Champignons frisch								**3,18**
5,99	6,19	9,08	3,18	8,17	6,47	6,96	9,78	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**3,18**
5,96	5,95	8,83	3,18	7,45	5,84	6,86	9,31	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Champignons frisch								**3,18**
5,96	5,95	8,83	3,18	7,45	5,84	6,86	9,31	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Tomaten								**3,18**
5,97	6,12	8,00	3,18	6,75	4,04	7,03	8,60	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**3,18**
5,62	5,21	8,25	3,18	7,02	4,85	7,14	8,32	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**3,18**
5,92	5,71	8,58	3,18	6,73	5,22	6,75	8,84	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**3,18**
5,97	6,07	8,96	3,18	7,81	6,16	6,91	9,54	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet								**3,18**
4,70	3,97	12,00	3,64	4,88	3,18	6,16	5,87	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Miso + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,18**
7,68	7,37	9,75	3,18	9,80	7,61	7,54	10,02	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze								**3,18**
5,09	4,17	18,58	4,91	5,10	3,18	7,26	6,40	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Austernpilze								**3,18**
3,70	3,40	12,50	3,18	4,20	3,59	5,25	5,47	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Austernpilze								**3,18**
3,70	3,40	12,50	3,18	4,20	3,59	5,25	5,47	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Austernpilze								**3,18**
5,09	4,17	18,58	4,91	5,10	3,18	7,26	6,40	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**3,17**
4,00	3,17	14,96	3,79	4,15	3,48	5,57	5,56	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**3,17**
7,98	5,63	14,00	4,61	6,33	3,17	6,76	6,83	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	4,70	3,93	15,29	4,14	4,80	3,17	6,51	6,09	**3,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	6,57	6,38	11,17	3,17	10,00	8,03	8,33	11,14	**3,17**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	4,31	3,69	12,00	3,38	4,50	3,17	5,76	5,78	**3,17**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Spitzkohl	4,31	3,69	12,00	3,38	4,50	3,17	5,76	5,78	**3,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kakao	6,70	7,79	16,17	3,17	9,16	7,14	10,15	11,77	**3,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	6,79	7,50	16,04	3,17	8,92	7,00	9,70	10,89	**3,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Haselnüsse	5,85	6,46	12,00	3,17	6,66	4,37	6,86	8,43	**3,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	5,94	6,17	11,88	3,17	6,42	4,22	6,41	7,56	**3,17**
Spitzkohl + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	4,31	3,69	12,00	3,38	4,50	3,17	5,76	5,78	**3,17**
Austernpilze + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	4,31	3,69	12,00	3,38	4,50	3,17	5,76	5,78	**3,17**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	7,28	5,28	7,50	3,17	6,50	3,95	5,29	6,50	**3,17**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	7,65	6,57	10,54	3,17	9,65	7,13	8,04	11,18	**3,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	3,46	3,35	12,29	3,17	4,11	3,38	5,05	5,01	**3,17**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	7,28	5,28	7,50	3,17	6,50	3,95	5,29	6,50	**3,17**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	7,25	5,04	7,25	3,17	5,78	3,33	5,18	6,03	**3,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	9,00	9,36	12,08	3,17	11,67	11,73	10,77	13,56	**3,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bulgur, trocken	4,99	5,79	12,00	3,17	6,66	3,81	6,20	7,32	**3,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	5,09	5,50	11,88	3,17	6,42	3,67	5,76	6,44	**3,17**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Gerstenmehl	4,56	5,79	12,00	3,17	5,83	4,37	5,55	7,32	**3,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	4,66	5,50	11,88	3,17	5,58	4,22	5,10	6,44	**3,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,19	9,61	11,38	3,17	10,97	10,44	10,67	12,72	**3,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Buchweizen	4,99	5,13	12,00	3,17	6,66	6,03	6,86	8,43	**3,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	5,09	4,83	11,88	3,17	6,42	5,89	6,41	7,56	**3,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	10,33	10,06	11,00	3,17	13,65	11,33	11,68	14,23	**3,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,08	6,49	8,54	3,17	8,86	6,66	8,52	9,51	**3,17**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	7,26	5,16	7,38	3,17	6,14	3,64	5,24	6,27	**3,17**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	8,99	9,24	11,96	3,17	11,31	11,42	10,72	13,32	**3,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,63	6,98	11,50	3,17	11,66	9,19	9,05	13,17	**3,17**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,67	7,22	11,75	3,17	12,38	9,81	9,15	13,63	**3,17**
3*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	10,33	10,06	11,00	3,17	13,65	11,33	11,68	14,23	**3,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Amaranth, ungekocht	5,42	5,13	12,00	3,17	7,49	6,03	6,86	9,54	**3,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	5,51	4,83	11,88	3,17	7,25	5,89	6,41	8,67	**3,17**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	4,31	3,69	12,00	3,38	4,50	3,17	5,76	5,78	**3,17**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Austernpilze	4,31	3,69	12,00	3,38	4,50	3,17	5,76	5,78	**3,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	7,95	7,99	9,92	3,16	9,48	8,34	9,48	10,97	**3,16**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	8,52	7,99	10,33	3,16	11,32	9,54	9,88	11,71	**3,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,52	7,99	10,33	3,16	11,32	9,54	9,88	11,71	**3,16**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	8,52	7,99	10,33	3,16	11,32	9,54	9,88	11,71	**3,16**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,52	7,99	10,33	3,16	11,32	9,54	9,88	11,71	**3,16**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	5,70	6,03	9,25	3,16	6,87	4,87	6,86	8,44	**3,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	5,70	6,03	9,25	3,16	6,87	4,87	6,86	8,44	**3,16**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	8,52	7,99	10,33	3,16	11,32	9,54	9,88	11,71	**3,16**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	5,70	6,03	9,25	3,16	6,87	4,87	6,86	8,44	**3,16**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	8,52	7,99	10,33	3,16	11,32	9,54	9,88	11,71	**3,16**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	5,70	6,03	9,25	3,16	6,87	4,87	6,86	8,44	**3,16**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	7,00	6,52	10,08	3,16	10,40	7,96	8,32	11,40	**3,16**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	6,97	6,28	9,83	3,16	9,68	7,33	8,21	10,93	**3,16**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	5,70	6,03	9,25	3,16	6,87	4,87	6,86	8,44	**3,16**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	5,70	6,03	9,25	3,16	6,87	4,87	6,86	8,44	**3,16**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	7,00	6,52	10,08	3,16	10,40	7,96	8,32	11,40	**3,16**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	6,97	6,28	9,83	3,16	9,68	7,33	8,21	10,93	**3,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**3,16**
6,97	6,28	9,83	3,16	9,68	7,33	8,21	10,93	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**3,16**
7,00	6,52	10,08	3,16	10,40	7,96	8,32	11,40	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,16**
6,97	6,28	9,83	3,16	9,68	7,33	8,21	10,93	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,16**
7,00	6,52	10,08	3,16	10,40	7,96	8,32	11,40	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**3,16**
6,99	6,49	9,54	3,16	9,69	6,74	8,35	10,81	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart								**3,16**
3,76	3,21	15,13	3,73	4,13	3,16	5,41	4,96	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,16**
8,29	8,40	14,21	3,16	10,69	9,34	8,41	12,26	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**3,16**
6,75	6,05	10,83	3,16	10,33	8,21	8,55	11,72	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**3,16**
6,97	6,28	9,83	3,16	9,68	7,33	8,21	10,93	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**3,16**
6,97	6,28	9,83	3,16	9,68	7,33	8,21	10,93	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch								**3,16**
7,00	6,52	10,08	3,16	10,40	7,96	8,32	11,40	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**3,16**
7,00	6,52	10,08	3,16	10,40	7,96	8,32	11,40	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Sojabohnen								**3,16**
8,08	6,87	10,54	3,16	8,13	5,60	6,78	8,99	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl								**3,16**
6,56	4,94	7,25	3,16	5,88	4,14	5,69	7,19	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**3,16**
6,69	6,35	11,58	3,16	9,44	8,53	7,62	10,57	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**3,16**
6,66	6,11	11,33	3,16	8,73	7,91	7,51	10,10	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**3,16**
6,83	5,54	8,00	3,16	6,10	3,29	5,78	6,64	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,16**
3,94	3,37	11,92	3,16	4,15	3,24	5,33	5,60	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,15**
3,83	3,15	14,96	3,66	4,02	3,17	5,44	5,33	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht								**3,15**
6,20	4,60	22,42	5,78	5,42	3,15	7,76	6,78	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**3,15**
3,99	3,15	12,33	3,38	4,78	4,08	5,57	5,89	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**3,15**
3,99	3,15	12,33	3,38	4,78	4,08	5,57	5,89	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**3,15**
3,99	3,15	12,33	3,38	4,78	4,08	5,57	5,89	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Lauch gedünstet								**3,15**
3,99	3,15	12,33	3,38	4,78	4,08	5,57	5,89	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Austernpilze								**3,15**
3,99	3,15	12,33	3,38	4,78	4,08	5,57	5,89	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**3,15**
3,99	3,15	12,33	3,38	4,78	4,08	5,57	5,89	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**3,14**
5,99	5,76	9,88	3,14	7,44	4,26	6,91	7,93	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**3,14**
7,47	6,97	11,38	3,14	11,68	8,92	9,06	13,10	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**3,14**
4,48	3,77	9,71	3,14	5,60	4,06	6,14	6,43	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht								**3,14**
6,38	6,08	8,00	3,14	6,48	3,66	6,40	8,19	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,14**
5,23	5,74	9,25	3,14	6,63	4,31	6,15	7,00	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,14**
6,34	4,74	8,00	3,14	6,23	3,98	5,93	6,63	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,14**
8,54	8,05	10,08	3,14	10,83	9,63	9,60	11,62	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht								**3,14**
4,36	3,95	12,50	3,14	5,79	4,27	5,78	6,97	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,14**
8,59	8,41	10,46	3,14	11,90	10,57	9,76	12,32	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Erbsen grün gekocht								**3,14**
6,65	6,81	9,83	3,14	8,93	6,01	7,99	11,01	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**3,14**
7,62	7,07	11,79	3,14	11,63	9,02	9,03	12,93	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**3,14**
6,81	4,81	6,96	3,14	6,64	5,20	5,41	7,53	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen								**3,14**
6,37	6,79	12,17	3,14	8,28	7,53	7,36	9,42	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**3,14**
6,76	4,45	6,58	3,14	5,57	4,27	5,25	6,83	
3*Kartoffeln gegart + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,14**
3,47	3,35	12,38	3,14	4,21	3,43	5,12	5,10	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,14**
7,66	7,18	11,29	3,14	11,77	8,66	9,25	13,13	
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**3,14**
5,42	4,12	15,83	4,24	4,82	3,14	6,26	6,16	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**3,13**
6,21	5,66	8,33	3,13	7,05	3,23	6,74	7,57	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**3,13**
6,19	5,27	9,21	3,13	7,13	4,38	6,47	7,58	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**3,13**
6,24	5,63	9,58	3,13	8,21	5,31	6,63	8,28	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**3,13**
8,78	9,62	12,38	3,13	10,95	11,15	10,54	12,83	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**3,13**
3,88	3,13	15,13	3,79	4,40	3,32	5,61	5,26	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**3,13**
10,26	11,00	13,08	3,13	12,57	12,91	11,80	14,62	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,13**
8,54	8,39	10,67	3,13	10,95	9,52	9,89	11,91	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,13**
8,54	8,39	10,67	3,13	10,95	9,52	9,89	11,91	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl								**3,13**
5,98	6,11	8,17	3,13	6,95	4,16	7,16	8,78	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl								**3,13**
5,98	6,11	8,17	3,13	6,95	4,16	7,16	8,78	
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,13**
10,26	11,00	13,08	3,13	12,57	12,91	11,80	14,62	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**3,13**
10,26	11,00	13,08	3,13	12,57	12,91	11,80	14,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**3,13**
10,26	11,00	13,08	3,13	12,57	12,91	11,80	14,62	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**3,13**
8,54	8,39	10,67	3,13	10,95	9,52	9,89	11,91	
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**3,13**
8,54	8,39	10,67	3,13	10,95	9,52	9,89	11,91	
Hirse gekocht + Tomaten + Linsen reif gekocht								**3,13**
8,97	8,13	9,67	3,13	8,82	7,20	8,29	10,00	
Tomaten + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**3,13**
8,97	8,13	9,67	3,13	8,82	7,20	8,29	10,00	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart								**3,13**
5,98	6,11	8,17	3,13	6,95	4,16	7,16	8,78	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**3,13**
5,98	6,11	8,17	3,13	6,95	4,16	7,16	8,78	
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**3,13**
8,54	8,39	10,67	3,13	10,95	9,52	9,89	11,91	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**3,13**
8,54	8,39	10,67	3,13	10,95	9,52	9,89	11,91	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Hirse gekocht								**3,13**
8,97	8,13	9,67	3,13	8,82	7,20	8,29	10,00	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**3,13**
8,97	8,13	9,67	3,13	8,82	7,20	8,29	10,00	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht								**3,13**
5,03	3,88	12,54	3,48	4,52	3,13	5,51	5,84	
Tomaten + Tomaten + Sojabohnen								**3,13**
8,09	8,32	13,58	3,13	10,18	8,98	8,04	11,91	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten								**3,13**
8,09	8,32	13,58	3,13	10,18	8,98	8,04	11,91	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tomaten								**3,13**
3,83	3,13	12,29	3,33	4,91	3,86	5,64	5,91	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**3,13**
8,78	9,62	12,38	3,13	10,95	11,15	10,54	12,83	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**3,13**
6,39	5,75	9,42	3,13	8,28	6,94	7,21	9,16	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**3,13**
5,90	5,76	8,67	3,13	6,71	5,14	6,79	8,93	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**3,13**
5,95	6,12	9,04	3,13	7,78	6,07	6,95	9,63	
Roggenmehl + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**3,13**
5,98	6,11	8,17	3,13	6,95	4,16	7,16	8,78	
Reis halbpoliert gegart + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**3,13**
5,98	6,11	8,17	3,13	6,95	4,16	7,16	8,78	
Tomaten + Sojabohnen + Tomaten								**3,13**
8,09	8,32	13,58	3,13	10,18	8,98	8,04	11,91	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Tomaten								**3,13**
8,97	8,13	9,67	3,13	8,82	7,20	8,29	10,00	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Tomaten								**3,13**
8,97	8,13	9,67	3,13	8,82	7,20	8,29	10,00	
Sojabohnen + Tomaten + Tomaten								**3,13**
8,09	8,32	13,58	3,13	10,18	8,98	8,04	11,91	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,13**
7,00	6,48	9,63	3,13	9,79	6,80	8,41	10,90	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,13**
5,48	5,61	8,96	3,13	7,40	5,36	5,87	7,34	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,13**
5,45	5,64	7,71	3,13	6,24	3,28	5,98	6,63	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,13**
5,43	5,25	8,58	3,13	6,33	4,43	5,71	6,64	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**3,13**
7,32	5,39	7,96	3,32	5,78	3,13	5,57	6,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,13**
3,84	3,13	12,38	3,31	5,01	3,92	5,71	6,00	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Kakao								**3,12**
6,85	7,68	15,79	3,12	8,75	7,05	9,97	11,93	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**3,12**
6,53	4,61	13,08	4,11	5,28	3,12	6,05	6,09	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Hirse gekocht								**3,12**
6,53	4,61	13,08	4,11	5,28	3,12	6,05	6,09	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten								**3,12**
8,30	8,34	10,46	3,12	10,86	9,31	9,70	11,46	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**3,12**
5,14	5,68	11,63	3,12	6,25	3,72	6,03	7,49	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**3,12**
4,71	5,68	11,63	3,12	5,42	4,27	5,37	7,49	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**3,12**
6,00	6,35	11,63	3,12	6,25	4,27	6,68	8,60	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**3,12**
6,33	5,78	7,96	3,12	7,82	4,94	7,58	8,67	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**3,12**
5,90	6,10	9,25	3,12	6,83	5,03	7,09	9,22	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**3,12**
8,97	9,29	12,04	3,12	11,28	11,33	10,76	13,41	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**3,12**
7,24	5,21	7,46	3,12	6,12	3,56	5,28	6,36	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht								**3,12**
5,57	5,01	11,63	3,12	7,08	5,94	6,68	9,71	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Buchweizen								**3,12**
5,14	5,01	11,63	3,12	6,25	5,94	6,68	8,60	
Austernpilze + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**3,12**
6,53	4,61	13,08	4,11	5,28	3,12	6,05	6,09	
Hirse gekocht + Austernpilze + Lauch gedünstet								**3,12**
6,53	4,61	13,08	4,11	5,28	3,12	6,05	6,09	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**3,12**
6,78	4,84	5,71	3,14	5,48	3,12	5,52	6,82	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,12**
6,90	6,27	8,79	3,12	8,98	7,03	8,46	9,66	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**3,12**
6,85	5,29	6,96	3,20	6,07	3,12	5,95	6,32	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Austernpilze								**3,12**
6,53	4,61	13,08	4,11	5,28	3,12	6,05	6,09	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Austernpilze								**3,12**
6,53	4,61	13,08	4,11	5,28	3,12	6,05	6,09	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**3,12**
4,03	3,12	14,88	3,83	4,18	3,57	5,53	5,47	
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**3,12**
4,03	3,12	14,88	3,83	4,18	3,57	5,53	5,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	3,76	3,15	12,17	3,11	4,27	3,61	5,27	5,74	**3,11**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	7,77	7,77	10,17	3,11	9,60	8,71	9,42	11,11	**3,11**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	7,77	7,77	10,17	3,11	9,60	8,71	9,42	11,11	**3,11**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	8,18	8,59	11,17	3,11	9,68	9,05	9,56	12,31	**3,11**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	7,77	7,77	10,17	3,11	9,60	8,71	9,42	11,11	**3,11**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	7,77	7,77	10,17	3,11	9,60	8,71	9,42	11,11	**3,11**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,77	7,77	10,17	3,11	9,60	8,71	9,42	11,11	**3,11**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,77	7,77	10,17	3,11	9,60	8,71	9,42	11,11	**3,11**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	6,44	6,45	11,17	3,11	9,73	7,87	8,13	10,84	**3,11**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart	6,44	6,45	11,17	3,11	9,73	7,87	8,13	10,84	**3,11**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	6,44	6,45	11,17	3,11	9,73	7,87	8,13	10,84	**3,11**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	3,73	3,31	12,00	3,11	5,33	4,89	4,95	6,00	**3,11**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	9,68	10,21	12,58	3,11	12,63	12,04	11,27	14,79	**3,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	6,44	6,45	11,17	3,11	9,73	7,87	8,13	10,84	**3,11**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,62	5,93	10,67	3,11	10,25	8,06	8,34	11,32	**3,11**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso	8,78	9,10	10,88	3,11	10,78	9,95	9,37	12,07	**3,11**
Austernpilze + Champignons frisch + Champignons frisch	3,73	3,31	12,00	3,11	5,33	4,89	4,95	6,00	**3,11**
Champignons frisch + Austernpilze + Champignons frisch	3,73	3,31	12,00	3,11	5,33	4,89	4,95	6,00	**3,11**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen								**3,11**
6,85	6,39	10,42	3,11	8,05	6,94	7,22	9,40	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen								**3,11**
6,89	6,62	10,42	3,11	8,16	6,32	7,36	9,04	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen								**3,11**
6,90	6,75	10,79	3,11	9,13	7,88	7,38	10,10	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl								**3,11**
5,55	5,58	8,00	3,11	6,37	4,16	6,81	7,58	
3*Tomaten + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,11**
8,10	8,31	13,67	3,11	10,28	9,03	8,11	12,00	
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet								**3,11**
3,71	3,19	11,88	3,11	4,98	4,58	4,89	5,77	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,11**
8,78	8,35	10,08	3,11	10,90	9,17	9,97	12,04	
Champignons frisch + Champignons frisch + Austernpilze								**3,11**
3,73	3,31	12,00	3,11	5,33	4,89	4,95	6,00	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,10**
7,48	6,96	11,54	3,10	11,88	9,03	9,19	13,28	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze								**3,10**
5,06	4,26	15,38	4,37	5,15	3,10	6,95	6,27	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten								**3,10**
7,58	7,09	11,58	3,10	11,51	8,97	9,06	13,26	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,10**
7,82	8,07	9,92	3,10	9,22	8,18	9,28	10,67	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,10**
9,20	8,93	10,67	3,10	12,54	10,20	10,43	13,41	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,10**
7,41	5,83	8,96	3,10	7,50	4,95	6,64	8,62	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,10**
6,94	5,14	16,88	4,91	5,73	3,10	7,06	6,60	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**3,10**
7,49	6,94	11,63	3,10	11,55	8,87	8,82	12,53	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,10**
7,49	6,94	11,63	3,10	11,55	8,87	8,82	12,53	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl								**3,10**
6,96	4,87	7,17	3,10	5,66	4,32	5,78	7,90	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,12	6,59	8,54	3,10	8,06	5,47	7,09	7,98	**3,10**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,31	8,33	10,54	3,10	10,96	9,37	9,76	11,54	**3,10**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	5,06	4,26	15,38	4,37	5,15	3,10	6,95	6,27	**3,10**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	4,68	4,02	12,08	3,60	4,85	3,09	6,20	5,96	**3,09**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	3,74	3,09	14,83	3,66	4,32	3,41	5,25	5,08	**3,09**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	6,39	5,69	9,79	3,09	7,23	4,43	7,00	8,64	**3,09**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	6,21	4,81	8,00	3,09	5,97	3,82	5,74	6,33	**3,09**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	6,21	4,81	8,00	3,09	5,97	3,82	5,74	6,33	**3,09**
Tomaten + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	5,61	5,68	8,50	3,09	6,98	4,79	6,91	8,89	**3,09**
Roggenmehl + Tomaten + Bohnen grün gekocht	5,61	5,68	8,50	3,09	6,98	4,79	6,91	8,89	**3,09**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Roggenmehl	5,61	5,68	8,50	3,09	6,98	4,79	6,91	8,89	**3,09**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Roggenmehl	5,88	5,81	8,75	3,09	6,68	5,06	6,83	9,02	**3,09**
Spitzkohl + Champignons frisch + Roggenmehl	5,91	6,05	9,00	3,09	7,40	5,68	6,93	9,49	**3,09**
Champignons frisch + Spitzkohl + Roggenmehl	5,91	6,05	9,00	3,09	7,40	5,68	6,93	9,49	**3,09**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	5,61	5,68	8,50	3,09	6,98	4,79	6,91	8,89	**3,09**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Roggenmehl	5,88	5,81	8,75	3,09	6,68	5,06	6,83	9,02	**3,09**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	5,26	4,77	8,75	3,09	7,25	5,59	7,03	8,61	**3,09**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	3,44	3,15	12,17	3,09	4,03	3,29	4,84	4,67	**3,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,09**
3,44	3,15	12,17	3,09	4,03	3,29	4,84	4,67	
Roggenmehl + Champignons frisch + Spitzkohl								**3,09**
5,91	6,05	9,00	3,09	7,40	5,68	6,93	9,49	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Linsen reif gekocht								**3,09**
8,98	8,12	9,83	3,09	9,02	7,31	8,42	10,18	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**3,09**
5,88	5,81	8,75	3,09	6,68	5,06	6,83	9,02	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht								**3,09**
8,98	8,12	9,83	3,09	9,02	7,31	8,42	10,18	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Spitzkohl								**3,09**
5,88	5,81	8,75	3,09	6,68	5,06	6,83	9,02	
Champignons frisch + Roggenmehl + Spitzkohl								**3,09**
5,91	6,05	9,00	3,09	7,40	5,68	6,93	9,49	
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**3,09**
6,21	4,81	8,00	3,09	5,97	3,82	5,74	6,33	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**3,09**
6,21	4,81	8,00	3,09	5,97	3,82	5,74	6,33	
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**3,09**
8,98	8,12	9,83	3,09	9,02	7,31	8,42	10,18	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**3,09**
3,44	3,15	12,17	3,09	4,03	3,29	4,84	4,67	
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**3,09**
6,21	4,81	8,00	3,09	5,97	3,82	5,74	6,33	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Kartoffeln gegart								**3,09**
3,44	3,15	12,17	3,09	4,03	3,29	4,84	4,67	
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Hirse gekocht								**3,09**
8,98	8,12	9,83	3,09	9,02	7,31	8,42	10,18	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**3,09**
6,21	4,81	8,00	3,09	5,97	3,82	5,74	6,33	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Sojabohnen								**3,09**
8,11	8,31	13,75	3,09	10,38	9,09	8,17	12,09	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen								**3,09**
8,11	8,31	13,75	3,09	10,38	9,09	8,17	12,09	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**3,09**
7,34	7,05	11,38	3,09	11,42	8,76	8,86	12,80	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,09**
5,77	5,63	8,50	3,09	6,63	4,99	6,59	8,53	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso								**3,09**
6,26	5,49	8,83	3,09	7,89	6,89	6,72	8,57	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**3,09**
5,82	5,99	8,88	3,09	7,70	5,92	6,74	9,23	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso								**3,09**
6,32	5,85	9,21	3,09	8,97	7,83	6,88	9,27	
Sojabohnen + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**3,09**
8,11	8,31	13,75	3,09	10,38	9,09	8,17	12,09	
Spitzkohl + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**3,09**
5,88	5,81	8,75	3,09	6,68	5,06	6,83	9,02	
Roggenmehl + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**3,09**
5,88	5,81	8,75	3,09	6,68	5,06	6,83	9,02	
Tomaten + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**3,09**
8,11	8,31	13,75	3,09	10,38	9,09	8,17	12,09	
Linsen reif gekocht + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,09**
8,98	8,12	9,83	3,09	9,02	7,31	8,42	10,18	
Hirse gekocht + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,09**
8,98	8,12	9,83	3,09	9,02	7,31	8,42	10,18	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**3,09**
5,61	5,68	8,50	3,09	6,98	4,79	6,91	8,89	
Roggenmehl + Spitzkohl + Champignons frisch								**3,09**
5,91	6,05	9,00	3,09	7,40	5,68	6,93	9,49	
Spitzkohl + Roggenmehl + Champignons frisch								**3,09**
5,91	6,05	9,00	3,09	7,40	5,68	6,93	9,49	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Tomaten								**3,09**
8,11	8,31	13,75	3,09	10,38	9,09	8,17	12,09	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**3,09**
8,11	8,31	13,75	3,09	10,38	9,09	8,17	12,09	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Tomaten								**3,09**
5,61	5,68	8,50	3,09	6,98	4,79	6,91	8,89	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,09**
5,63	5,67	9,17	3,09	6,42	4,48	6,24	7,71	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,09**
5,81	5,87	8,50	3,09	6,73	4,37	6,73	8,18	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**3,09**
3,44	3,15	12,17	3,09	4,03	3,29	4,84	4,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Austernpilze							**3,09**
3,44	3,15	12,17	3,09	4,03	3,29	4,84	4,67	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl							**3,08**
10,72	6,93	8,21	4,47	7,23	3,08	6,88	8,21	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**3,08**
7,71	6,25	8,46	3,08	7,09	5,67	6,72	8,03	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**3,08**
8,12	7,91	11,88	3,08	11,32	9,79	9,63	13,41	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht							**3,08**
8,13	5,67	14,29	4,74	6,42	3,08	7,13	7,01	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**3,08**
7,76	6,61	8,83	3,08	8,17	6,61	6,88	8,73	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Kakao							**3,08**
6,62	7,59	15,33	3,08	9,23	7,49	9,63	11,74	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze							**3,08**
7,05	7,15	12,63	3,08	8,27	8,26	8,55	10,42	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze							**3,08**
4,41	4,14	9,46	3,08	4,95	3,37	5,80	5,69	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao							**3,08**
6,59	7,35	15,08	3,08	8,51	6,87	9,52	11,28	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao							**3,08**
6,87	7,67	15,96	3,08	8,95	7,16	10,11	12,11	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht							**3,08**
6,57	5,25	7,50	3,18	5,73	3,08	5,86	6,04	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart							**3,08**
6,57	5,25	7,50	3,18	5,73	3,08	5,86	6,04	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**3,08**
6,57	5,25	7,50	3,18	5,73	3,08	5,86	6,04	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**3,08**
6,57	5,25	7,50	3,18	5,73	3,08	5,86	6,04	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Hirse gekocht							**3,08**
6,41	6,06	8,25	3,08	6,78	3,83	6,60	8,46	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart							**3,08**
6,57	5,25	7,50	3,18	5,73	3,08	5,86	6,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	6,57	5,25	7,50	3,18	5,73	3,08	5,86	6,04	**3,08**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	9,02	9,51	11,00	3,08	10,76	10,24	10,50	12,64	**3,08**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	7,21	5,15	7,42	3,08	5,73	3,16	5,26	6,21	**3,08**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken	4,91	5,59	11,17	3,08	6,73	4,16	5,68	7,30	**3,08**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken	4,88	5,35	10,92	3,08	6,01	3,53	5,57	6,83	**3,08**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	5,16	5,67	11,79	3,08	6,45	3,83	6,16	7,67	**3,08**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	4,73	5,67	11,79	3,08	5,62	4,38	5,50	7,67	**3,08**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse	5,77	6,25	11,17	3,08	6,73	4,71	6,34	8,41	**3,08**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl	4,45	5,35	10,92	3,08	5,18	4,09	4,91	6,83	**3,08**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse	5,74	6,01	10,92	3,08	6,01	4,09	6,23	7,94	**3,08**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	6,01	6,33	11,79	3,08	6,45	4,38	6,82	8,78	**3,08**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl	4,49	5,59	11,17	3,08	5,89	4,71	5,02	7,30	**3,08**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Erbsen grün gekocht	4,38	3,93	12,75	3,08	6,09	4,43	5,98	7,23	**3,08**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,83	9,17	11,88	3,08	11,20	11,18	10,55	13,01	**3,08**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,11	5,09	7,29	3,08	6,03	3,41	5,07	5,96	**3,08**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen	4,88	4,68	10,92	3,08	6,01	5,76	6,23	7,94	**3,08**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	5,16	5,00	11,79	3,08	6,45	6,05	6,82	8,78	**3,08**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht	5,34	4,92	11,17	3,08	7,56	6,38	6,34	9,52	**3,08**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**3,08**
5,31	4,68	10,92	3,08	6,84	5,76	6,23	9,06	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**3,08**
4,91	4,92	11,17	3,08	6,73	6,38	6,34	8,41	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**3,08**
5,59	5,00	11,79	3,08	7,28	6,05	6,82	9,89	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Mais-Mehl								**3,08**
6,81	4,82	5,96	3,08	5,78	3,29	5,72	7,09	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl								**3,08**
8,99	5,85	7,21	3,72	6,52	3,08	6,09	7,58	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,08**
7,59	7,09	11,67	3,08	11,61	9,02	9,13	13,34	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,08**
9,03	9,54	11,54	3,08	11,47	11,45	10,47	13,23	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,08**
9,00	9,30	11,29	3,08	10,75	10,83	10,36	12,77	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**3,08**
6,27	5,11	7,75	3,08	5,58	3,29	5,60	5,89	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**3,07**
7,27	5,15	7,54	3,24	5,60	3,07	5,35	5,91	
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,07**
7,25	5,06	7,58	3,23	6,09	3,07	5,69	6,32	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,07**
7,63	6,67	8,96	3,78	6,98	3,07	6,35	7,12	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Walnüsse								**3,07**
6,24	5,64	8,58	3,07	7,35	3,40	6,94	7,83	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**3,07**
8,60	8,13	10,33	3,07	11,02	9,54	9,91	12,19	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**3,07**
7,35	5,19	7,71	3,21	5,82	3,07	5,63	6,39	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**3,07**
6,61	5,84	10,33	3,07	9,92	8,08	8,09	11,22	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**3,07**
6,64	6,08	10,58	3,07	10,63	8,70	8,20	11,69	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,07**
6,61	5,84	10,33	3,07	9,92	8,08	8,09	11,22	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**3,07**
6,64	6,08	10,58	3,07	10,63	8,70	8,20	11,69	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,07**
8,53	8,05	9,92	3,07	11,37	10,20	9,49	11,98	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,07**
8,53	8,05	9,92	3,07	11,37	10,20	9,49	11,98	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,07**
8,50	7,81	9,67	3,07	10,65	9,58	9,38	11,51	
Champignons frisch + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,07**
8,56	8,29	10,17	3,07	12,08	10,82	9,59	12,44	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,07**
8,54	8,23	9,08	3,07	10,67	8,40	9,66	11,27	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**3,07**
8,54	8,23	9,08	3,07	10,67	8,40	9,66	11,27	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**3,07**
6,92	6,39	10,00	3,07	9,63	7,17	8,29	11,11	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**3,07**
6,92	6,39	10,00	3,07	9,63	7,17	8,29	11,11	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**3,07**
8,54	8,23	9,08	3,07	10,67	8,40	9,66	11,27	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**3,07**
6,92	6,39	10,00	3,07	9,63	7,17	8,29	11,11	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart								**3,07**
8,54	8,23	9,08	3,07	10,67	8,40	9,66	11,27	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**3,07**
6,92	6,39	10,00	3,07	9,63	7,17	8,29	11,11	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**3,07**
6,64	6,08	10,58	3,07	10,63	8,70	8,20	11,69	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**3,07**
6,92	6,39	10,00	3,07	9,63	7,17	8,29	11,11	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**3,07**
6,61	5,84	10,33	3,07	9,92	8,08	8,09	11,22	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,07**
6,61	5,84	10,33	3,07	9,92	8,08	8,09	11,22	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**3,07**
6,64	6,08	10,58	3,07	10,63	8,70	8,20	11,69	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	6,92	6,39	10,00	3,07	9,63	7,17	8,29	11,11	**3,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	8,51	7,93	9,79	3,07	11,01	9,89	9,43	11,74	**3,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Tomaten	8,12	8,30	13,83	3,07	10,48	9,14	8,24	12,18	**3,07**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	8,56	8,29	10,17	3,07	12,08	10,82	9,59	12,44	**3,07**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	9,70	10,20	12,75	3,07	12,83	12,15	11,40	14,97	**3,07**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	3,69	3,24	11,96	3,07	4,95	4,49	4,93	5,86	**3,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	8,50	7,81	9,67	3,07	10,65	9,58	9,38	11,51	**3,07**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	8,50	7,81	9,67	3,07	10,65	9,58	9,38	11,51	**3,07**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	8,53	8,05	9,92	3,07	11,37	10,20	9,49	11,98	**3,07**
Champignons frisch + Austernpilze + Lauch gedünstet	3,69	3,07	11,75	3,11	4,62	4,27	4,84	5,53	**3,07**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	6,61	5,84	10,33	3,07	9,92	8,08	8,09	11,22	**3,07**
Austernpilze + Champignons frisch + Lauch gedünstet	3,69	3,07	11,75	3,11	4,62	4,27	4,84	5,53	**3,07**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	6,61	5,84	10,33	3,07	9,92	8,08	8,09	11,22	**3,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Lauch gedünstet	8,53	8,05	9,92	3,07	11,37	10,20	9,49	11,98	**3,07**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Champignons frisch	3,69	3,07	11,75	3,11	4,62	4,27	4,84	5,53	**3,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Champignons frisch	8,56	8,29	10,17	3,07	12,08	10,82	9,59	12,44	**3,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Champignons frisch	8,53	8,05	9,92	3,07	11,37	10,20	9,49	11,98	**3,07**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	8,56	8,29	10,17	3,07	12,08	10,82	9,59	12,44	**3,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	6,64	6,08	10,58	3,07	10,63	8,70	8,20	11,69	**3,07**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	8,54	8,23	9,08	3,07	10,67	8,40	9,66	11,27	**3,07**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	8,53	8,05	9,92	3,07	11,37	10,20	9,49	11,98	**3,07**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	8,54	8,23	9,08	3,07	10,67	8,40	9,66	11,27	**3,07**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Champignons frisch	3,69	3,07	11,75	3,11	4,62	4,27	4,84	5,53	**3,07**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	6,64	6,08	10,58	3,07	10,63	8,70	8,20	11,69	**3,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	6,62	6,21	11,50	3,07	8,68	7,74	7,59	10,28	**3,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	6,29	4,51	7,58	3,07	6,06	3,93	5,72	6,52	**3,07**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	8,55	8,17	10,04	3,07	11,73	10,51	9,54	12,21	**3,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	8,50	7,81	9,67	3,07	10,65	9,58	9,38	11,51	**3,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	6,31	4,63	7,71	3,07	6,42	4,24	5,77	6,76	**3,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	7,59	7,55	10,42	3,07	9,72	9,08	9,36	11,26	**3,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	5,48	5,62	7,96	3,07	6,54	3,45	6,18	6,90	**3,07**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Austernpilze	3,69	3,07	11,75	3,11	4,62	4,27	4,84	5,53	**3,07**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Austernpilze	3,69	3,07	11,75	3,11	4,62	4,27	4,84	5,53	**3,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	3,70	3,06	11,92	3,19	4,08	3,70	4,95	5,18	**3,06**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht	6,86	7,41	9,33	3,06	8,14	6,32	7,99	10,42	**3,06**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Roggenmehl	4,18	4,04	12,04	3,33	4,64	3,06	5,53	6,19	**3,06**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	4,12	3,33	10,21	3,06	5,83	4,81	6,02	6,72	**3,06**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	3,64	3,22	12,17	3,06	4,00	3,45	5,07	5,44	**3,06**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	8,47	8,69	11,75	3,06	11,98	11,44	9,86	13,52	**3,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	8,42	8,33	11,38	3,06	10,91	10,51	9,70	12,82	**3,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	6,06	5,87	9,25	3,06	7,53	6,63	6,54	8,08	**3,06**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Miso	6,09	6,11	9,50	3,06	8,25	7,25	6,64	8,54	**3,06**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl	6,42	4,40	6,21	3,06	5,72	3,87	5,40	7,11	**3,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	6,64	4,62	6,75	3,06	6,18	4,66	5,19	6,99	**3,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	6,60	4,38	6,50	3,06	5,46	4,03	5,09	6,52	**3,06**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,47	9,64	11,71	3,06	11,64	11,23	10,88	13,64	**3,06**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,83	6,63	8,54	3,06	8,33	6,33	8,13	8,91	**3,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	8,74	9,39	11,96	3,06	10,78	11,09	10,32	12,72	**3,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,03	9,50	11,08	3,06	10,86	10,29	10,57	12,73	**3,06**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	8,76	9,51	12,08	3,06	11,13	11,41	10,38	12,96	**3,06**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	7,68	5,68	11,33	4,04	6,05	3,05	6,36	6,42	**3,05**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,87	3,05	14,79	3,74	4,07	3,33	5,36	5,16	**3,05**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse	5,85	5,22	8,83	3,04	7,28	3,98	6,63	7,86	**3,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	6,07	5,44	9,38	3,04	7,74	4,77	6,41	7,73	**3,04**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	6,03	5,20	9,13	3,04	7,03	4,14	6,31	7,27	**3,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	5,63	5,65	8,75	3,04	6,85	4,74	6,67	8,32	**3,04**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,27	8,13	10,33	3,04	10,78	9,22	9,49	11,11	**3,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,27	8,13	10,33	3,04	10,78	9,22	9,49	11,11	**3,04**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	5,62	5,67	8,67	3,04	7,18	4,90	7,04	9,07	**3,04**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Bohnen grün gekocht	5,62	5,67	8,67	3,04	7,18	4,90	7,04	9,07	**3,04**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Roggenmehl	5,62	5,67	8,67	3,04	7,18	4,90	7,04	9,07	**3,04**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	5,62	5,67	8,67	3,04	7,18	4,90	7,04	9,07	**3,04**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	8,27	8,13	10,33	3,04	10,78	9,22	9,49	11,11	**3,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	8,27	8,13	10,33	3,04	10,78	9,22	9,49	11,11	**3,04**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	8,27	8,13	10,33	3,04	10,78	9,22	9,49	11,11	**3,04**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart	8,27	8,13	10,33	3,04	10,78	9,22	9,49	11,11	**3,04**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	9,44	9,47	11,00	3,04	10,48	9,86	9,88	12,23	**3,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl	5,27	5,18	8,50	3,04	6,22	4,19	5,55	6,33	**3,04**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl	5,31	5,42	8,75	3,04	6,93	4,82	5,65	6,80	**3,04**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen	8,13	8,29	13,92	3,04	10,58	9,20	8,30	12,27	**3,04**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	5,88	5,99	8,96	3,04	7,02	5,28	6,92	9,34	**3,04**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	7,36	7,03	11,54	3,04	11,62	8,87	8,99	12,98	**3,04**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso								**3,04**
6,56	6,09	8,58	3,04	7,58	5,90	6,95	8,54	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Miso								**3,04**
8,80	9,08	11,13	3,04	11,08	10,12	9,57	12,33	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso								**3,04**
6,12	5,50	9,08	3,04	8,12	6,64	6,80	8,36	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl								**3,04**
7,29	5,44	8,04	3,28	5,75	3,04	5,61	6,11	
Karottensalat mit Salatöl + Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl								**3,04**
8,13	8,29	13,92	3,04	10,58	9,20	8,30	12,27	
Sojabohnen + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**3,04**
8,13	8,29	13,92	3,04	10,58	9,20	8,30	12,27	
Bohnen grün gekocht + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**3,04**
5,62	5,67	8,67	3,04	7,18	4,90	7,04	9,07	
Roggenmehl + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**3,04**
5,62	5,67	8,67	3,04	7,18	4,90	7,04	9,07	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen								**3,04**
9,00	9,56	12,96	3,04	11,17	10,74	9,75	13,19	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**3,04**
5,86	5,87	8,83	3,04	6,66	4,97	6,87	9,11	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet								**3,04**
6,90	4,91	16,46	4,83	5,56	3,04	6,84	6,49	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Sojabohnen + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,04**
8,13	8,29	13,92	3,04	10,58	9,20	8,30	12,27	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,04**
5,09	5,20	8,21	3,04	6,48	4,03	5,86	6,92	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**3,03**
8,85	9,32	11,79	3,03	11,58	11,82	10,41	13,38	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**3,03**
6,09	4,89	8,00	3,03	5,70	3,66	5,54	6,03	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**3,03**
8,82	9,08	11,54	3,03	10,87	11,20	10,30	12,91	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht								**3,03**
8,96	8,19	9,08	3,03	10,39	8,02	9,03	10,86	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**3,03**
7,25	6,19	10,04	3,03	9,40	6,68	7,43	9,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	9,22	8,91	10,92	3,03	12,84	10,37	10,63	13,68	**3,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	5,97	5,34	8,46	3,03	8,05	5,69	7,46	8,96	**3,03**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,54	5,83	9,29	3,03	9,21	7,77	8,34	9,94	**3,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	6,40	6,22	10,75	3,03	9,56	7,81	7,91	10,73	**3,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	6,42	6,34	10,88	3,03	9,92	8,12	7,97	10,97	**3,03**
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,44	3,53	21,25	5,08	4,51	3,03	6,84	5,97	**3,03**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	7,00	5,33	7,25	3,33	6,15	3,03	6,31	6,50	**3,03**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Walnüsse	8,39	6,69	9,58	3,78	7,78	3,02	7,11	8,06	**3,02**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	7,41	7,33	10,67	3,02	9,83	9,46	9,30	11,40	**3,02**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	7,41	7,33	10,67	3,02	9,83	9,46	9,30	11,40	**3,02**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,56	8,21	9,25	3,02	10,87	8,51	9,79	11,44	**3,02**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	7,41	7,33	10,67	3,02	9,83	9,46	9,30	11,40	**3,02**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,56	8,21	9,25	3,02	10,87	8,51	9,79	11,44	**3,02**
Austernpilze + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	4,09	3,27	18,08	4,38	4,23	3,02	5,99	5,24	**3,02**
Austernpilze + Champignons frisch + Spitzkohl	3,65	3,17	11,92	3,02	4,57	4,10	4,92	5,71	**3,02**
Champignons frisch + Austernpilze + Spitzkohl	3,65	3,17	11,92	3,02	4,57	4,10	4,92	5,71	**3,02**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	7,41	7,33	10,67	3,02	9,83	9,46	9,30	11,40	**3,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	4,09	3,27	18,08	4,38	4,23	3,02	5,99	5,24	**3,02**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart	8,56	8,21	9,25	3,02	10,87	8,51	9,79	11,44	**3,02**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	6,52	5,03	6,92	3,02	6,10	3,59	5,53	6,29	**3,02**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	5,04	4,35	12,17	3,82	5,20	3,02	6,63	6,13	**3,02**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	8,56	8,21	9,25	3,02	10,87	8,51	9,79	11,44	**3,02**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	6,52	5,03	6,92	3,02	6,10	3,59	5,53	6,29	**3,02**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Hirse gekocht	6,52	5,03	6,92	3,02	6,10	3,59	5,53	6,29	**3,02**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	5,04	4,35	12,17	3,82	5,20	3,02	6,63	6,13	**3,02**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	6,52	5,03	6,92	3,02	6,10	3,59	5,53	6,29	**3,02**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	6,45	5,83	10,29	3,02	10,04	7,86	8,17	11,24	**3,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	7,80	7,95	9,63	3,02	9,40	8,43	9,12	10,79	**3,02**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	4,56	3,81	15,13	4,10	4,72	3,02	6,31	5,69	**3,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	8,47	7,87	9,75	3,02	10,63	9,49	9,42	11,60	**3,02**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	8,53	8,23	10,13	3,02	11,70	10,43	9,58	12,30	**3,02**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	6,27	4,56	7,67	3,02	6,03	3,84	5,76	6,61	**3,02**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,56	3,11	11,79	3,02	4,87	4,34	4,73	5,46	**3,02**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,56	8,21	9,25	3,02	10,87	8,51	9,79	11,44	**3,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	8,56	8,21	9,25	3,02	10,87	8,51	9,79	11,44	**3,02**
Spitzkohl + Austernpilze + Champignons frisch	3,65	3,17	11,92	3,02	4,57	4,10	4,92	5,71	**3,02**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	6,52	5,03	6,92	3,02	6,10	3,59	5,53	6,29	**3,02**
Austernpilze + Spitzkohl + Champignons frisch	3,65	3,17	11,92	3,02	4,57	4,10	4,92	5,71	**3,02**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Champignons frisch	6,52	5,03	6,92	3,02	6,10	3,59	5,53	6,29	**3,02**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	6,54	6,31	11,29	3,02	9,36	8,62	7,26	10,39	**3,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	6,49	5,95	10,92	3,02	8,28	7,69	7,10	9,69	**3,02**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	6,80	6,73	10,04	3,02	9,78	7,06	8,05	11,52	**3,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	7,78	7,83	9,50	3,02	9,04	8,12	9,07	10,56	**3,02**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,67	3,05	14,67	3,54	3,91	3,02	5,34	5,34	**3,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	5,04	4,35	12,17	3,82	5,20	3,02	6,63	6,13	**3,02**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	4,09	3,27	18,08	4,38	4,23	3,02	5,99	5,24	**3,02**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	5,04	4,35	12,17	3,82	5,20	3,02	6,63	6,13	**3,02**
Spitzkohl + Champignons frisch + Austernpilze	3,65	3,17	11,92	3,02	4,57	4,10	4,92	5,71	**3,02**
Champignons frisch + Spitzkohl + Austernpilze	3,65	3,17	11,92	3,02	4,57	4,10	4,92	5,71	**3,02**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Austernpilze	4,09	3,27	18,08	4,38	4,23	3,02	5,99	5,24	**3,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	7,23	4,92	7,13	3,17	5,43	3,02	5,13	5,80	**3,02**
3*Hirse gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	7,24	5,07	7,50	3,26	5,99	3,02	5,63	6,23	**3,02**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**3,02**
3,70	3,03	14,79	3,61	3,93	3,02	5,24	4,93	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**3,02**
7,23	4,92	7,13	3,17	5,43	3,02	5,13	5,80	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**3,02**
7,94	5,80	7,58	3,52	6,43	3,02	6,13	6,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kakao								**3,01**
6,62	7,33	15,33	3,01	8,81	7,03	9,72	11,54	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Kakao								**3,01**
6,65	7,57	15,58	3,01	9,53	7,66	9,82	12,01	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**3,01**
7,32	6,84	11,25	3,01	11,34	8,67	8,65	12,46	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**3,01**
7,32	6,93	11,08	3,01	11,60	9,01	8,70	12,92	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bulgur, trocken								**3,01**
4,91	5,33	11,17	3,01	6,31	3,70	5,77	7,10	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Bulgur, trocken								**3,01**
7,75	7,13	12,50	4,08	7,39	3,01	6,89	7,86	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Bulgur, trocken								**3,01**
4,94	5,57	11,42	3,01	7,03	4,32	5,88	7,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Haselnüsse								**3,01**
5,76	5,99	11,17	3,01	6,31	4,26	6,43	8,21	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Haselnüsse								**3,01**
5,79	6,23	11,42	3,01	7,03	4,88	6,53	8,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Gerstenmehl								**3,01**
4,51	5,57	11,42	3,01	6,19	4,88	5,22	7,57	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Gerstenmehl								**3,01**
4,48	5,33	11,17	3,01	5,48	4,26	5,11	7,10	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**3,01**
8,47	8,21	10,33	3,01	10,75	9,38	9,72	11,89	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl								**3,01**
8,72	9,44	12,04	3,01	10,75	11,01	10,36	12,81	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Buchweizen								**3,01**
4,91	4,66	11,17	3,01	6,31	5,92	6,43	8,21	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Amaranth, ungekocht								**3,01**
5,33	4,66	11,17	3,01	7,14	5,92	6,43	9,32	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Amaranth, ungekocht								**3,01**
5,37	4,90	11,42	3,01	7,86	6,54	6,53	9,79	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Buchweizen								**3,01**
4,94	4,90	11,42	3,01	7,03	6,54	6,53	8,68	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl								**3,01**
6,69	4,61	6,83	3,01	5,49	4,02	5,37	7,10	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**3,01**
5,24	5,43	8,25	3,01	6,22	4,37	6,55	7,42	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**3,01**
7,30	6,81	10,96	3,01	11,24	8,70	8,64	12,69	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse								**3,00**
6,12	5,43	9,46	3,00	7,06	4,13	6,59	7,84	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**3,00**
3,68	3,00	12,17	3,20	4,57	3,61	5,24	5,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Bohnen grün gekocht								**3,00**
3,68	3,00	12,17	3,20	4,57	3,61	5,24	5,27	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**3,00**
5,62	5,56	8,42	3,00	6,52	4,76	6,42	8,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Roggenmehl								**3,00**
5,62	5,56	8,42	3,00	6,52	4,76	6,42	8,22	
Spitzkohl + Spitzkohl + Roggenmehl								**3,00**
5,84	5,92	8,92	3,00	6,63	4,89	6,91	9,20	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl								**3,00**
5,65	5,80	8,67	3,00	7,23	5,38	6,53	8,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Roggenmehl								**3,00**
5,65	5,80	8,67	3,00	7,23	5,38	6,53	8,69	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,00**
3,68	3,00	12,17	3,20	4,57	3,61	5,24	5,27	
Champignons frisch + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,00**
5,65	5,80	8,67	3,00	7,23	5,38	6,53	8,69	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,00**
5,62	5,56	8,42	3,00	6,52	4,76	6,42	8,22	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,00**
5,62	5,56	8,42	3,00	6,52	4,76	6,42	8,22	
Roggenmehl + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**3,00**
5,65	5,80	8,67	3,00	7,23	5,38	6,53	8,69	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh							**3,00**
3,68	3,00	12,17	3,20	4,57	3,61	5,24	5,27	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht							**3,00**
7,52	7,92	10,17	3,00	9,07	8,39	9,03	10,51	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht							**3,00**
7,52	7,92	10,17	3,00	9,07	8,39	9,03	10,51	
Spitzkohl + Roggenmehl + Spitzkohl							**3,00**
5,84	5,92	8,92	3,00	6,63	4,89	6,91	9,20	
Roggenmehl + Spitzkohl + Spitzkohl							**3,00**
5,84	5,92	8,92	3,00	6,63	4,89	6,91	9,20	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart							**3,00**
7,52	7,92	10,17	3,00	9,07	8,39	9,03	10,51	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart							**3,00**
7,52	7,92	10,17	3,00	9,07	8,39	9,03	10,51	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart							**3,00**
7,52	7,92	10,17	3,00	9,07	8,39	9,03	10,51	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht							**3,00**
9,46	9,45	11,17	3,00	10,68	9,97	10,01	12,41	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart							**3,00**
7,52	7,92	10,17	3,00	9,07	8,39	9,03	10,51	
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**3,00**
5,60	5,53	8,13	3,00	6,42	4,79	6,41	8,46	
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**3,00**
5,65	5,89	8,50	3,00	7,49	5,72	6,57	9,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Miso							**3,00**
6,32	5,96	7,58	3,00	7,35	5,13	6,64	7,77	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl							**3,00**
5,84	5,92	8,92	3,00	6,63	4,89	6,91	9,20	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet							**3,00**
5,62	5,56	8,42	3,00	6,52	4,76	6,42	8,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Lauch gedünstet							**3,00**
5,62	5,56	8,42	3,00	6,52	4,76	6,42	8,22	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch							**3,00**
5,65	5,80	8,67	3,00	7,23	5,38	6,53	8,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Champignons frisch							**3,00**
5,65	5,80	8,67	3,00	7,23	5,38	6,53	8,69	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**3,00**
6,46	5,82	10,38	3,00	10,14	7,92	8,24	11,33	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl								**3,00**
5,36	5,41	8,83	3,00	6,25	4,18	5,83	6,91	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Austernpilze								**3,00**
3,68	3,00	12,17	3,20	4,57	3,61	5,24	5,27	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze								**3,00**
3,68	3,00	12,17	3,20	4,57	3,61	5,24	5,27	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**2,99**
6,15	4,77	16,00	4,69	5,52	2,99	7,13	6,51	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Linsen reif gekocht								**2,99**
6,88	7,39	9,58	2,99	8,44	6,48	8,18	10,69	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**2,99**
4,59	4,53	12,25	2,99	5,31	4,74	5,97	6,64	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Kakao								**2,99**
6,45	7,30	15,29	2,99	8,50	6,60	9,36	10,73	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze								**2,99**
5,67	5,29	11,50	2,99	8,36	6,27	7,05	9,63	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Kakao								**2,99**
6,55	7,45	15,25	2,99	8,46	6,70	9,60	11,46	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse								**2,99**
5,69	6,12	11,08	2,99	5,96	3,92	6,31	8,12	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht								**2,99**
8,23	7,95	10,17	2,99	9,83	9,26	8,46	10,97	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht								**2,99**
8,18	7,59	9,79	2,99	8,76	8,33	8,30	10,27	
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**2,99**
8,66	9,07	11,50	2,99	10,99	10,98	10,38	12,93	
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**2,99**
6,94	4,99	6,92	2,99	5,83	3,21	4,90	5,88	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken								**2,99**
4,74	5,30	11,13	2,99	6,00	3,27	5,41	6,29	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken								**2,99**
4,84	5,45	11,08	2,99	5,96	3,37	5,65	7,01	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse								**2,99**
5,60	5,97	11,13	2,99	6,00	3,82	6,07	7,40	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl								**2,99**
4,41	5,45	11,08	2,99	5,13	3,92	4,99	7,01	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl								**2,99**
4,32	5,30	11,13	2,99	5,17	3,82	4,76	6,29	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart								**2,99**
5,50	5,72	8,75	2,99	6,58	4,58	6,47	8,02	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**2,99**
5,79	5,12	8,71	2,99	8,17	6,06	7,40	9,10	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**2,99**
6,38	6,27	10,83	2,99	9,53	7,73	7,95	10,82	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht								**2,99**
5,17	4,63	11,13	2,99	6,83	5,49	6,07	8,51	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen								**2,99**
4,84	4,79	11,08	2,99	5,96	5,59	6,31	8,12	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Buchweizen								**2,99**
4,74	4,63	11,13	2,99	6,00	5,49	6,07	7,40	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**2,99**
6,29	6,33	11,33	2,99	7,93	7,42	6,92	9,20	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**2,99**
6,32	6,57	11,58	2,99	8,64	8,04	7,03	9,67	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Mais-Mehl								**2,99**
6,45	4,38	6,46	2,99	6,02	4,03	5,60	7,38	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,99**
7,32	6,83	11,33	2,99	11,44	8,72	8,72	12,54	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht								**2,99**
5,26	4,79	11,08	2,99	6,79	5,59	6,31	9,23	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,99**
8,96	9,41	11,46	2,99	10,70	10,66	10,44	12,94	
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**2,99**
3,82	2,99	11,92	3,24	4,34	3,86	5,15	5,48	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Walnüsse								**2,98**
5,88	5,20	9,08	2,98	7,58	4,14	6,82	8,12	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,98**
8,45	7,92	9,83	2,98	10,60	9,41	9,46	11,69	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**2,98**
8,18	7,79	9,58	2,98	10,90	9,14	9,54	11,56	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,98**
8,18	7,79	9,58	2,98	10,90	9,14	9,54	11,56	
Spitzkohl + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,98**
8,49	8,16	10,08	2,98	11,32	10,03	9,57	12,16	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,98**
8,45	7,92	9,83	2,98	10,60	9,41	9,46	11,69	
Champignons frisch + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,98**
8,49	8,16	10,08	2,98	11,32	10,03	9,57	12,16	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,98**
6,56	5,95	10,50	2,98	9,87	7,91	8,17	11,40	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**2,98**
6,56	5,95	10,50	2,98	9,87	7,91	8,17	11,40	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,98**
8,18	7,79	9,58	2,98	10,90	9,14	9,54	11,56	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,98**
8,18	7,79	9,58	2,98	10,90	9,14	9,54	11,56	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Roggenmehl								**2,98**
5,36	5,83	8,50	2,98	6,45	4,47	6,51	8,29	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Roggenmehl								**2,98**
5,36	5,83	8,50	2,98	6,45	4,47	6,51	8,29	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl								**2,98**
7,78	8,21	10,67	2,98	9,43	8,60	8,95	11,11	
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,98**
6,66	6,13	9,67	2,98	9,47	6,87	7,88	10,31	
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,98**
6,66	6,13	9,67	2,98	9,47	6,87	7,88	10,31	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**2,98**
8,45	7,92	9,83	2,98	10,60	9,41	9,46	11,69	
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**2,98**
6,56	5,95	10,50	2,98	9,87	7,91	8,17	11,40	
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**2,98**
8,45	7,92	9,83	2,98	10,60	9,41	9,46	11,69	
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**2,98**
6,56	5,95	10,50	2,98	9,87	7,91	8,17	11,40	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Spitzkohl								**2,98**
8,49	8,16	10,08	2,98	11,32	10,03	9,57	12,16	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**2,98**
8,49	8,16	10,08	2,98	11,32	10,03	9,57	12,16	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**2,98**
4,11	3,99	9,71	2,98	4,80	3,58	5,55	5,53	
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**2,98**
6,66	6,13	9,67	2,98	9,47	6,87	7,88	10,31	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**2,98**
5,97	4,96	8,00	2,98	5,43	3,50	5,34	5,73	
Roggenmehl + Tomaten + Kartoffeln gegart								**2,98**
5,36	5,83	8,50	2,98	6,45	4,47	6,51	8,29	
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**2,98**
5,97	4,96	8,00	2,98	5,43	3,50	5,34	5,73	
Tomaten + Roggenmehl + Kartoffeln gegart								**2,98**
5,36	5,83	8,50	2,98	6,45	4,47	6,51	8,29	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**2,98**
5,97	4,96	8,00	2,98	5,43	3,50	5,34	5,73	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**2,98**
6,56	5,95	10,50	2,98	9,87	7,91	8,17	11,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**2,98**
6,66	6,13	9,67	2,98	9,47	6,87	7,88	10,31	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht								**2,98**
6,56	5,95	10,50	2,98	9,87	7,91	8,17	11,40	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**2,98**
6,66	6,13	9,67	2,98	9,47	6,87	7,88	10,31	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**2,98**
6,66	6,13	9,67	2,98	9,47	6,87	7,88	10,31	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**2,98**
3,61	3,11	11,88	2,98	4,18	3,71	4,91	5,57	
3*Austernpilze + 2*Austernpilze + 1*Tomaten								**2,98**
4,44	3,53	21,17	5,10	4,41	2,98	6,77	5,88	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**2,98**
8,70	9,15	11,54	2,98	10,60	11,04	10,11	12,61	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**2,98**
8,73	9,39	11,79	2,98	11,32	11,66	10,21	13,08	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**2,98**
5,97	4,96	8,00	2,98	5,43	3,50	5,34	5,73	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,34	7,74	9,58	2,98	10,54	9,34	9,22	11,20	**2,98**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	6,07	5,99	9,21	2,98	8,43	7,51	6,48	8,67	**2,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,14	4,43	7,50	2,98	5,95	3,69	5,55	6,21	**2,98**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,39	8,10	9,96	2,98	11,62	10,28	9,38	11,90	**2,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	6,02	5,63	8,83	2,98	7,36	6,57	6,32	7,97	**2,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	7,76	7,89	9,58	2,98	9,02	8,04	9,11	10,64	**2,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Lauch gedünstet	8,45	7,92	9,83	2,98	10,60	9,41	9,46	11,69	**2,98**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	8,45	7,92	9,83	2,98	10,60	9,41	9,46	11,69	**2,98**
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Tomaten	5,36	5,83	8,50	2,98	6,45	4,47	6,51	8,29	**2,98**
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	8,18	7,79	9,58	2,98	10,90	9,14	9,54	11,56	**2,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Champignons frisch	8,49	8,16	10,08	2,98	11,32	10,03	9,57	12,16	**2,98**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Tomaten	8,18	7,79	9,58	2,98	10,90	9,14	9,54	11,56	**2,98**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	8,49	8,16	10,08	2,98	11,32	10,03	9,57	12,16	**2,98**
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Tomaten	5,36	5,83	8,50	2,98	6,45	4,47	6,51	8,29	**2,98**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	6,79	6,55	10,67	2,98	7,98	6,69	7,34	9,67	**2,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Sojabohnen	9,03	9,54	13,21	2,98	11,47	10,91	9,95	13,46	**2,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	6,35	5,96	11,17	2,98	8,51	7,44	7,18	9,48	**2,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	5,01	4,92	8,75	2,98	6,72	5,27	6,63	8,01	**2,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,61	5,53	8,21	2,98	6,52	4,84	6,48	8,54	**2,98**
3*Champignons frisch + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,66	5,89	8,58	2,98	7,59	5,78	6,64	9,24	**2,98**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	3,59	2,99	11,75	2,98	3,83	3,39	4,86	5,33	**2,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,62	5,90	9,67	2,98	9,36	7,49	7,74	10,67	**2,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	8,38	7,97	9,58	2,98	10,65	8,72	9,36	10,84	**2,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Weizen Vollkornmehl	5,12	5,18	8,46	2,98	6,78	4,19	6,06	7,19	**2,98**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,67	6,26	10,04	2,98	10,43	8,42	7,89	11,37	**2,98**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	3,72	2,97	14,71	3,66	3,96	3,10	5,20	4,84	**2,97**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	8,10	6,29	8,29	3,52	6,68	2,97	6,39	7,49	**2,97**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	7,66	5,77	8,13	3,50	6,10	2,97	6,04	6,29	**2,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	6,56	6,37	7,71	2,97	7,33	5,42	7,77	8,34	**2,97**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	7,26	5,20	19,83	5,56	5,83	2,97	7,63	6,89	**2,97**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	6,49	4,79	6,67	3,02	5,38	2,97	5,42	5,82	**2,97**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	6,49	4,79	6,67	3,02	5,38	2,97	5,42	5,82	**2,97**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	6,49	4,79	6,67	3,02	5,38	2,97	5,42	5,82	**2,97**
Austernpilze + Austernpilze + Hirse gekocht	7,26	5,20	19,83	5,56	5,83	2,97	7,63	6,89	**2,97**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Hirse gekocht	8,98	8,17	9,33	2,97	10,69	8,18	9,23	11,12	**2,97**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	5,73	4,59	6,88	2,97	5,90	3,51	6,07	6,40	**2,97**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	6,49	4,79	6,67	3,02	5,38	2,97	5,42	5,82	**2,97**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	7,33	6,92	11,25	2,97	11,80	9,12	8,83	13,10	**2,97**
3*Austernpilze + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	3,66	3,05	14,58	3,57	3,81	2,97	5,27	5,26	**2,97**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	7,29	7,41	10,67	2,97	9,57	9,29	9,11	11,10	**2,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	7,01	5,45	8,46	2,97	7,25	4,50	6,03	7,42	**2,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Miso	6,02	5,97	9,42	2,97	7,48	6,46	6,62	8,26	**2,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,59	9,31	11,88	2,97	10,67	10,86	10,16	12,41	**2,97**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	7,28	6,87	11,04	2,97	11,22	8,62	8,68	12,78	**2,97**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	6,49	4,79	6,67	3,02	5,38	2,97	5,42	5,82	**2,97**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	6,49	4,79	6,67	3,02	5,38	2,97	5,42	5,82	**2,97**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	6,47	4,61	6,21	2,97	6,23	4,80	5,07	7,38	**2,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	6,41	4,25	5,83	2,97	5,15	3,87	4,91	6,68	**2,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	6,56	4,49	6,67	2,97	5,41	3,87	5,16	6,70	**2,97**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,09	7,79	10,58	2,97	11,73	9,23	9,37	12,86	**2,97**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	7,32	6,80	11,13	2,97	11,44	8,81	8,78	12,87	**2,97**
3*Hirse gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,95	4,98	7,00	2,97	5,93	3,26	4,97	5,97	**2,97**
3*Linsen reif gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,67	9,06	11,58	2,97	11,09	11,04	10,45	13,02	**2,97**
Austernpilze + Hirse gekocht + Austernpilze	7,26	5,20	19,83	5,56	5,83	2,97	7,63	6,89	**2,97**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Austernpilze + Austernpilze								**2,97**
7,26	5,20	19,83	5,56	5,83	2,97	7,63	6,89	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**2,96**
6,88	4,96	16,54	4,79	5,53	2,96	6,88	6,58	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**2,96**
5,99	5,31	9,29	2,96	6,98	3,98	6,39	7,44	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**2,96**
5,85	5,07	8,46	2,96	6,72	3,98	6,13	7,42	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Walnüsse								**2,96**
5,90	5,43	8,83	2,96	7,79	4,91	6,29	8,12	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht								**2,96**
9,91	10,80	12,33	2,96	12,15	12,51	11,46	14,47	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**2,96**
5,50	5,35	7,42	2,96	6,73	4,67	6,48	7,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl								**2,96**
5,46	5,11	7,17	2,96	6,02	4,04	6,38	7,36	
Hirse gekocht + Austernpilze + Spitzkohl								**2,96**
6,49	4,72	13,25	4,02	5,23	2,96	6,13	6,27	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht								**2,96**
9,91	10,80	12,33	2,96	12,15	12,51	11,46	14,47	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Linsen reif gekocht								**2,96**
9,91	10,80	12,33	2,96	12,15	12,51	11,46	14,47	
Austernpilze + Hirse gekocht + Spitzkohl								**2,96**
6,49	4,72	13,25	4,02	5,23	2,96	6,13	6,27	
Spitzkohl + Austernpilze + Hirse gekocht								**2,96**
6,49	4,72	13,25	4,02	5,23	2,96	6,13	6,27	
Austernpilze + Spitzkohl + Hirse gekocht								**2,96**
6,49	4,72	13,25	4,02	5,23	2,96	6,13	6,27	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**2,96**
6,39	6,23	10,58	2,96	10,10	8,38	7,80	11,09	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**2,96**
6,36	5,99	10,33	2,96	9,38	7,76	7,70	10,62	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**2,96**
6,39	6,23	10,58	2,96	10,10	8,38	7,80	11,09	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**2,96**
6,36	5,99	10,33	2,96	9,38	7,76	7,70	10,62	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	6,36	5,99	10,33	2,96	9,38	7,76	7,70	10,62	**2,96**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	6,39	6,23	10,58	2,96	10,10	8,38	7,80	11,09	**2,96**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht	6,36	5,99	10,33	2,96	9,38	7,76	7,70	10,62	**2,96**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	6,39	6,23	10,58	2,96	10,10	8,38	7,80	11,09	**2,96**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	5,09	5,05	7,83	2,96	5,91	4,03	5,37	6,49	**2,96**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	5,14	5,41	8,21	2,96	6,98	4,96	5,53	7,19	**2,96**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,71	5,79	8,75	2,96	6,55	4,74	6,70	8,80	**2,96**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	6,20	5,65	9,08	2,96	7,82	6,64	6,84	8,83	**2,96**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	6,34	5,95	7,75	2,96	7,55	5,24	6,77	7,94	**2,96**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	6,36	5,99	10,33	2,96	9,38	7,76	7,70	10,62	**2,96**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	6,36	5,99	10,33	2,96	9,38	7,76	7,70	10,62	**2,96**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	6,39	6,23	10,58	2,96	10,10	8,38	7,80	11,09	**2,96**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Tomaten	9,91	10,80	12,33	2,96	12,15	12,51	11,46	14,47	**2,96**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	6,39	6,23	10,58	2,96	10,10	8,38	7,80	11,09	**2,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Roggenmehl	6,82	6,71	10,29	2,96	10,08	7,22	8,25	11,79	**2,96**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,53	6,49	8,79	2,96	8,18	6,54	7,87	8,76	**2,96**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl	5,23	5,29	8,67	2,96	6,17	4,03	5,63	6,51	**2,96**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Austernpilze	6,49	4,72	13,25	4,02	5,23	2,96	6,13	6,27	**2,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Austernpilze	6,49	4,72	13,25	4,02	5,23	2,96	6,13	6,27	**2,96**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	6,10	4,48	9,96	3,26	4,93	2,95	5,38	5,96	**2,95**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	3,68	2,95	11,63	3,11	4,26	3,96	4,79	5,30	**2,95**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	3,70	2,95	14,42	3,66	3,86	3,13	5,19	5,08	**2,95**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	8,78	9,19	11,71	2,94	10,82	11,03	10,38	13,09	**2,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	7,72	7,53	11,38	2,94	11,07	9,34	9,01	12,21	**2,94**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	9,43	9,52	10,42	2,94	12,06	10,67	10,62	13,09	**2,94**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	7,64	6,41	8,71	2,94	7,02	5,42	6,84	8,30	**2,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze	6,65	6,77	12,13	2,94	8,02	7,81	7,94	9,22	**2,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao	6,47	7,29	15,46	2,94	8,70	6,71	9,49	10,91	**2,94**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	3,88	3,48	10,21	2,94	5,30	4,48	5,63	6,12	**2,94**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	5,02	4,43	8,96	3,28	5,25	2,94	6,32	6,00	**2,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	4,76	5,29	11,29	2,94	6,20	3,38	5,55	6,47	**2,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	4,33	5,29	11,29	2,94	5,37	3,93	4,89	6,47	**2,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	5,62	5,95	11,29	2,94	6,20	3,93	6,20	7,58	**2,94**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,25	6,15	10,67	2,94	9,45	7,58	7,75	10,42	**2,94**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	4,54	3,89	11,92	3,56	4,77	2,94	5,99	5,56	**2,94**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	5,19	4,62	11,29	2,94	7,03	5,60	6,20	8,69	**2,94**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	4,76	4,62	11,29	2,94	6,20	5,60	6,20	7,58	**2,94**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	6,18	4,55	6,21	2,94	5,18	3,54	5,01	6,51	**2,94**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	4,06	3,35	14,88	3,83	4,28	2,94	5,67	5,11	**2,94**
3*Austernpilze + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,71	2,94	14,50	3,63	3,96	3,19	5,26	5,17	**2,94**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	7,60	5,21	10,50	3,89	5,70	2,94	5,92	6,20	**2,94**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	5,61	5,37	8,83	2,93	6,75	3,66	6,23	7,26	**2,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	6,44	5,68	9,92	2,93	9,48	7,86	7,68	10,81	**2,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	8,20	7,75	9,83	2,93	10,77	9,09	9,30	10,99	**2,93**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	6,49	6,04	10,29	2,93	10,55	8,79	7,84	11,51	**2,93**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	6,13	4,35	7,17	2,93	5,62	3,71	5,30	6,11	**2,93**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,20	7,77	9,75	2,93	11,10	9,26	9,67	11,73	**2,93**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht	8,20	7,77	9,75	2,93	11,10	9,26	9,67	11,73	**2,93**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,20	7,77	9,75	2,93	11,10	9,26	9,67	11,73	**2,93**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	6,13	4,35	7,17	2,93	5,62	3,71	5,30	6,11	**2,93**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	8,20	7,77	9,75	2,93	11,10	9,26	9,67	11,73	**2,93**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	6,16	4,59	7,42	2,93	6,33	4,33	5,41	6,58	**2,93**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	6,16	4,59	7,42	2,93	6,33	4,33	5,41	6,58	**2,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Roggenmehl	5,38	5,81	8,67	2,93	6,65	4,58	6,64	8,47	**2,93**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	5,38	5,81	8,67	2,93	6,65	4,58	6,64	8,47	**2,93**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Spitzkohl	3,62	2,93	11,67	3,02	3,85	3,48	4,82	5,24	**2,93**
Austernpilze + Spitzkohl + Spitzkohl	3,57	3,04	11,83	2,93	3,80	3,31	4,89	5,42	**2,93**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Spitzkohl	3,62	2,93	11,67	3,02	3,85	3,48	4,82	5,24	**2,93**
Spitzkohl + Austernpilze + Spitzkohl	3,57	3,04	11,83	2,93	3,80	3,31	4,89	5,42	**2,93**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Hirse gekocht	6,16	4,59	7,42	2,93	6,33	4,33	5,41	6,58	**2,93**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	5,38	5,81	8,67	2,93	6,65	4,58	6,64	8,47	**2,93**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	6,13	4,35	7,17	2,93	5,62	3,71	5,30	6,11	**2,93**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	6,16	4,59	7,42	2,93	6,33	4,33	5,41	6,58	**2,93**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	6,13	4,35	7,17	2,93	5,62	3,71	5,30	6,11	**2,93**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Kartoffeln gegart	5,38	5,81	8,67	2,93	6,65	4,58	6,64	8,47	**2,93**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	3,38	3,01	11,42	2,93	4,66	4,14	4,56	5,38	**2,93**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	8,45	8,09	10,04	2,93	10,93	9,64	9,55	12,01	**2,93**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,63	7,76	9,42	2,93	8,93	7,89	8,90	10,24	**2,93**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	7,21	4,97	7,21	3,12	5,40	2,93	5,17	5,89	**2,93**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	3,57	3,04	11,83	2,93	3,80	3,31	4,89	5,42	**2,93**
Spitzkohl + Austernpilze + Lauch gedünstet	3,62	2,93	11,67	3,02	3,85	3,48	4,82	5,24	**2,93**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**2,93**
5,38	5,81	8,67	2,93	6,65	4,58	6,64	8,47	
Bohnen grün gekocht + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**2,93**
8,20	7,77	9,75	2,93	11,10	9,26	9,67	11,73	
Austernpilze + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**2,93**
3,62	2,93	11,67	3,02	3,85	3,48	4,82	5,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**2,93**
8,20	7,77	9,75	2,93	11,10	9,26	9,67	11,73	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Lauch gedünstet								**2,93**
6,13	4,35	7,17	2,93	5,62	3,71	5,30	6,11	
Roggenmehl + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**2,93**
5,38	5,81	8,67	2,93	6,65	4,58	6,64	8,47	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**2,93**
6,13	4,35	7,17	2,93	5,62	3,71	5,30	6,11	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Champignons frisch								**2,93**
6,16	4,59	7,42	2,93	6,33	4,33	5,41	6,58	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**2,93**
6,16	4,59	7,42	2,93	6,33	4,33	5,41	6,58	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen								**2,93**
6,55	6,42	9,67	2,93	7,74	5,92	7,02	8,89	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**2,93**
8,43	7,97	9,92	2,93	10,58	9,33	9,50	11,78	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,93**
4,85	5,35	8,21	2,93	5,94	3,71	5,47	6,32	
Spitzkohl + Spitzkohl + Austernpilze								**2,93**
3,57	3,04	11,83	2,93	3,80	3,31	4,89	5,42	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Austernpilze								**2,93**
3,62	2,93	11,67	3,02	3,85	3,48	4,82	5,24	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Austernpilze								**2,93**
3,62	2,93	11,67	3,02	3,85	3,48	4,82	5,24	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Linsen reif gekocht								**2,92**
4,62	4,51	12,50	2,92	5,61	4,91	6,17	6,91	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**2,92**
8,09	5,84	7,88	3,66	6,52	2,92	6,49	6,74	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**2,92**
4,88	4,99	8,75	2,92	6,45	5,11	6,43	7,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Austernpilze	5,69	5,27	11,75	2,92	8,66	6,43	7,24	9,90	**2,92**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	4,33	3,67	8,63	2,92	4,60	3,26	5,37	5,47	**2,92**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	4,36	3,91	8,88	2,92	5,32	3,88	5,47	5,93	**2,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Kakao	6,57	7,43	15,50	2,92	8,76	6,87	9,80	11,72	**2,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Haselnüsse	5,72	6,10	11,33	2,92	6,26	4,09	6,51	8,39	**2,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	5,55	4,37	7,13	2,92	6,02	3,88	6,01	6,54	**2,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Bulgur, trocken	4,86	5,43	11,33	2,92	6,26	3,53	5,85	7,28	**2,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Gerstenmehl	4,44	5,43	11,33	2,92	5,43	4,09	5,19	7,28	**2,92**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	5,72	5,49	8,46	2,92	7,52	5,37	7,07	8,36	**2,92**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	8,35	8,49	11,63	2,92	10,83	10,26	9,82	13,09	**2,92**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	7,29	6,85	11,21	2,92	11,42	8,73	8,82	12,96	**2,92**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,15	6,74	10,88	2,92	11,13	8,47	8,48	12,38	**2,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Buchweizen	4,86	4,77	11,33	2,92	6,26	5,76	6,51	8,39	**2,92**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	6,48	4,60	6,38	2,92	6,43	4,91	5,20	7,56	**2,92**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	6,43	4,24	6,00	2,92	5,35	3,98	5,04	6,86	**2,92**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,29	5,97	9,29	2,92	8,68	7,45	7,95	9,34	**2,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	9,07	9,26	11,21	2,92	11,39	10,78	10,26	12,44	**2,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Amaranth, ungekocht	5,29	4,77	11,33	2,92	7,09	5,76	6,51	9,50	**2,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	3,56	2,92	14,54	3,57	4,18	3,03	5,40	5,28	**2,92**
Champignons frisch + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	3,38	2,92	11,58	2,93	4,40	3,80	4,51	4,91	**2,92**
Austernpilze + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	3,38	2,92	11,58	2,93	4,40	3,80	4,51	4,91	**2,92**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Champignons frisch	3,38	2,92	11,58	2,93	4,40	3,80	4,51	4,91	**2,92**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	3,38	2,92	11,58	2,93	4,40	3,80	4,51	4,91	**2,92**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Austernpilze	3,38	2,92	11,58	2,93	4,40	3,80	4,51	4,91	**2,92**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	3,38	2,92	11,58	2,93	4,40	3,80	4,51	4,91	**2,92**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	3,54	2,93	14,38	3,61	3,98	2,92	5,27	5,10	**2,92**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	6,13	4,86	12,79	4,14	5,57	2,92	6,82	6,38	**2,92**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	8,01	5,74	14,29	4,69	6,15	2,92	6,93	6,71	**2,92**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	5,91	5,42	9,00	2,91	7,99	5,02	6,42	8,30	**2,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	5,86	5,06	8,63	2,91	6,92	4,09	6,26	7,60	**2,91**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	9,93	10,79	12,50	2,91	12,35	12,62	11,59	14,64	**2,91**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	7,16	7,48	10,67	2,91	9,30	9,13	8,91	10,80	**2,91**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	7,16	7,48	10,67	2,91	9,30	9,13	8,91	10,80	**2,91**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	5,57	5,67	8,58	2,91	6,47	4,59	6,50	8,40	**2,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Roggenmehl	5,57	5,67	8,58	2,91	6,47	4,59	6,50	8,40	**2,91**
Roggenmehl + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	5,57	5,67	8,58	2,91	6,47	4,59	6,50	8,40	**2,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	5,57	5,67	8,58	2,91	6,47	4,59	6,50	8,40	**2,91**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht	9,93	10,79	12,50	2,91	12,35	12,62	11,59	14,64	**2,91**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	7,16	7,48	10,67	2,91	9,30	9,13	8,91	10,80	**2,91**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	9,93	10,79	12,50	2,91	12,35	12,62	11,59	14,64	**2,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Spitzkohl	5,57	5,67	8,58	2,91	6,47	4,59	6,50	8,40	**2,91**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	5,57	5,67	8,58	2,91	6,47	4,59	6,50	8,40	**2,91**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	7,16	7,48	10,67	2,91	9,30	9,13	8,91	10,80	**2,91**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	7,16	7,48	10,67	2,91	9,30	9,13	8,91	10,80	**2,91**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	7,16	7,48	10,67	2,91	9,30	9,13	8,91	10,80	**2,91**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	5,15	5,40	8,38	2,91	7,18	5,07	5,66	7,37	**2,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	5,10	5,04	8,00	2,91	6,11	4,14	5,50	6,67	**2,91**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch	5,48	5,61	8,46	2,91	6,77	4,83	6,31	8,14	**2,91**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	6,16	5,71	8,08	2,91	7,33	5,45	6,34	7,34	**2,91**
Linsen reif gekocht + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	9,93	10,79	12,50	2,91	12,35	12,62	11,59	14,64	**2,91**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Mais-Mehl	8,96	5,87	6,96	3,79	6,22	2,91	5,89	7,31	**2,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	6,24	6,09	10,92	2,91	7,75	7,37	6,70	9,09	**2,91**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	6,29	6,45	11,29	2,91	8,83	8,30	6,86	9,79	**2,91**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	5,46	5,49	8,33	2,91	6,41	4,52	6,26	7,91	**2,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,39	3,01	11,50	2,91	4,76	4,20	4,63	5,47	**2,91**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	7,23	5,26	7,71	3,16	5,55	2,91	5,43	6,09	**2,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	8,65	8,92	11,13	2,90	10,43	10,98	9,89	12,50	**2,90**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	8,71	9,28	11,50	2,90	11,50	11,92	10,05	13,20	**2,90**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	6,28	7,20	14,92	2,90	8,29	6,40	9,19	10,66	**2,90**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	5,43	5,87	10,75	2,90	5,79	3,62	5,90	7,32	**2,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	8,71	9,28	11,50	2,90	11,50	11,92	10,05	13,20	**2,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	8,67	9,04	11,25	2,90	10,78	11,29	9,94	12,73	**2,90**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	4,57	5,20	10,75	2,90	5,79	3,07	5,24	6,21	**2,90**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	4,15	5,20	10,75	2,90	4,96	3,62	4,59	6,21	**2,90**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	5,43	4,68	9,21	2,90	8,40	6,81	7,28	9,39	**2,90**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	4,57	4,53	10,75	2,90	5,79	5,29	5,90	7,32	**2,90**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	6,24	6,43	11,50	2,90	7,88	7,26	7,00	9,38	**2,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,11	7,77	10,83	2,90	12,03	9,40	9,57	13,12	**2,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,75	6,17	7,71	2,90	7,98	6,22	7,69	8,69	**2,90**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,78	6,41	7,96	2,90	8,69	6,84	7,80	9,16	**2,90**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	8,69	9,16	11,38	2,90	11,14	11,61	9,99	12,97	**2,90**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**2,90**
8,65	8,92	11,13	2,90	10,43	10,98	9,89	12,50	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet								**2,90**
5,92	4,73	7,58	2,90	5,26	3,44	5,13	5,62	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**2,90**
5,94	4,85	7,71	2,90	5,62	3,76	5,18	5,86	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht								**2,90**
5,00	4,53	10,75	2,90	6,63	5,29	5,90	8,43	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,90**
7,22	7,77	10,42	2,90	8,92	8,60	8,77	10,36	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,90**
8,69	9,15	11,13	2,90	10,53	10,36	10,03	12,14	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,89**
7,16	5,31	7,88	3,23	5,67	2,89	5,40	5,71	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**2,89**
3,39	2,89	14,08	3,48	3,90	3,01	4,91	4,92	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,89**
8,22	7,91	9,75	2,89	11,15	9,73	9,16	11,36	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,89**
8,22	7,91	9,75	2,89	11,15	9,73	9,16	11,36	
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**2,89**
6,30	5,69	10,17	2,89	9,70	7,61	7,76	10,60	
Spitzkohl + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,89**
8,41	8,03	10,00	2,89	10,55	9,24	9,54	11,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,89**
8,19	7,67	9,50	2,89	10,43	9,11	9,05	10,89	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,89**
6,30	5,69	10,17	2,89	9,70	7,61	7,76	10,60	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,89**
8,19	7,67	9,50	2,89	10,43	9,11	9,05	10,89	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,89**
8,22	7,91	9,75	2,89	11,15	9,73	9,16	11,36	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,89**
8,22	7,91	9,75	2,89	11,15	9,73	9,16	11,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	8,19	7,67	9,50	2,89	10,43	9,11	9,05	10,89	**2,89**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,30	5,69	10,17	2,89	9,70	7,61	7,76	10,60	**2,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	8,19	7,67	9,50	2,89	10,43	9,11	9,05	10,89	**2,89**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,30	5,69	10,17	2,89	9,70	7,61	7,76	10,60	**2,89**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	8,41	8,03	10,00	2,89	10,55	9,24	9,54	11,87	**2,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Spitzkohl	8,41	8,03	10,00	2,89	10,55	9,24	9,54	11,87	**2,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	3,75	3,55	10,21	2,89	5,03	4,32	5,43	5,82	**2,89**
Austernpilze + Tomaten + Kartoffeln gegart	3,09	2,95	11,42	2,91	3,62	2,89	4,50	4,51	**2,89**
Tomaten + Austernpilze + Kartoffeln gegart	3,09	2,95	11,42	2,91	3,62	2,89	4,50	4,51	**2,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	6,30	5,69	10,17	2,89	9,70	7,61	7,76	10,60	**2,89**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	6,30	5,69	10,17	2,89	9,70	7,61	7,76	10,60	**2,89**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	8,22	8,00	9,58	2,89	11,41	10,08	9,20	11,82	**2,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	7,26	7,29	10,38	2,89	9,75	9,55	8,94	11,22	**2,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	5,97	4,33	7,13	2,89	5,74	3,49	5,38	6,13	**2,89**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	8,17	7,64	9,21	2,89	10,33	9,14	9,05	11,12	**2,89**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	8,65	9,26	11,71	2,89	10,55	10,87	10,18	12,79	**2,89**
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,44	2,91	11,67	2,89	3,72	3,16	4,69	5,02	**2,89**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	8,41	8,03	10,00	2,89	10,55	9,24	9,54	11,87	**2,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	8,19	7,67	9,50	2,89	10,43	9,11	9,05	10,89	**2,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	8,19	7,67	9,50	2,89	10,43	9,11	9,05	10,89	**2,89**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	8,22	7,91	9,75	2,89	11,15	9,73	9,16	11,36	**2,89**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Tomaten	3,09	2,95	11,42	2,91	3,62	2,89	4,50	4,51	**2,89**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	8,22	7,91	9,75	2,89	11,15	9,73	9,16	11,36	**2,89**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Tomaten	3,09	2,95	11,42	2,91	3,62	2,89	4,50	4,51	**2,89**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	6,43	6,11	11,17	2,89	8,21	7,44	7,22	9,96	**2,89**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	6,56	6,41	9,83	2,89	7,94	6,03	7,15	9,07	**2,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	7,24	7,17	10,25	2,89	9,39	9,24	8,89	10,99	**2,89**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	7,24	5,29	16,63	5,01	5,88	2,89	7,32	6,76	**2,89**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Austernpilze	3,09	2,95	11,42	2,91	3,62	2,89	4,50	4,51	**2,89**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Austernpilze	3,09	2,95	11,42	2,91	3,62	2,89	4,50	4,51	**2,89**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	3,41	2,88	14,25	3,43	4,10	3,12	5,04	5,10	**2,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	3,64	2,88	11,58	3,07	3,88	3,56	4,78	5,16	**2,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	6,21	5,93	8,21	2,88	7,57	6,16	7,65	8,63	**2,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Linsen reif gekocht	9,46	9,50	10,67	2,88	12,36	10,84	10,82	13,36	**2,88**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	8,41	9,21	11,50	2,88	10,46	10,66	9,99	12,33	**2,88**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	6,32	5,75	9,92	2,88	9,21	7,70	7,48	10,51	**2,88**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	6,37	6,11	10,29	2,88	10,28	8,63	7,64	11,21	**2,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	8,08	7,83	9,83	2,88	10,50	8,93	9,11	10,69	**2,88**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	5,75	5,72	9,08	2,88	7,32	6,16	6,21	7,46	**2,88**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,16	6,73	11,04	2,88	11,33	8,58	8,61	12,56	**2,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Mais-Mehl	6,20	4,53	6,46	2,88	5,48	3,71	5,20	6,78	**2,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	6,29	4,23	6,33	2,88	5,24	3,57	4,76	5,90	**2,88**
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,40	3,70	14,83	3,99	4,61	2,88	6,20	5,70	**2,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	5,73	5,05	8,96	2,87	6,81	3,68	5,98	6,64	**2,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Walnüsse	5,63	5,35	9,08	2,87	7,05	3,82	6,43	7,52	**2,87**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,93	7,93	9,58	2,87	10,37	8,82	9,14	10,96	**2,87**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,93	7,93	9,58	2,87	10,37	8,82	9,14	10,96	**2,87**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	4,04	3,44	11,67	3,29	4,33	2,87	5,36	4,98	**2,87**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	4,04	3,44	11,67	3,29	4,33	2,87	5,36	4,98	**2,87**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	6,32	6,09	10,50	2,87	9,33	7,59	7,78	10,80	**2,87**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	6,32	6,09	10,50	2,87	9,33	7,59	7,78	10,80	**2,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze	3,56	2,90	14,63	3,57	3,85	2,87	5,03	4,53	**2,87**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	4,04	3,44	11,67	3,29	4,33	2,87	5,36	4,98	**2,87**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart							**2,87**
4,04	3,44	11,67	3,29	4,33	2,87	5,36	4,98	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht							**2,87**
8,75	6,28	8,75	3,82	6,47	2,87	6,22	6,53	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Hirse gekocht							**2,87**
8,75	6,28	8,75	3,82	6,47	2,87	6,22	6,53	
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart							**2,87**
8,75	6,28	8,75	3,82	6,47	2,87	6,22	6,53	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart							**2,87**
6,32	6,09	10,50	2,87	9,33	7,59	7,78	10,80	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart							**2,87**
3,11	2,93	11,58	2,87	3,82	3,00	4,63	4,69	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart							**2,87**
7,93	7,93	9,58	2,87	10,37	8,82	9,14	10,96	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Kartoffeln gegart							**2,87**
6,32	6,09	10,50	2,87	9,33	7,59	7,78	10,80	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Kartoffeln gegart							**2,87**
7,93	7,93	9,58	2,87	10,37	8,82	9,14	10,96	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht							**2,87**
6,32	6,09	10,50	2,87	9,33	7,59	7,78	10,80	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht							**2,87**
6,32	6,09	10,50	2,87	9,33	7,59	7,78	10,80	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Kartoffeln gegart							**2,87**
3,11	2,93	11,58	2,87	3,82	3,00	4,63	4,69	
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht							**2,87**
8,75	6,28	8,75	3,82	6,47	2,87	6,22	6,53	
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**2,87**
5,53	5,69	8,38	2,87	6,34	4,54	6,53	8,72	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart							**2,87**
3,44	2,99	14,54	3,51	3,92	2,87	5,20	4,98	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**2,87**
6,88	5,40	7,25	3,28	5,88	2,87	6,11	6,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Miso							**2,87**
5,78	5,30	8,33	2,87	7,70	6,24	6,46	8,20	
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,87**
3,56	2,90	14,63	3,57	3,85	2,87	5,03	4,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	5,44	5,54	8,42	2,87	6,38	4,44	6,30	8,00	**2,87**
Austernpilze + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	3,11	2,93	11,58	2,87	3,82	3,00	4,63	4,69	**2,87**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	7,93	7,93	9,58	2,87	10,37	8,82	9,14	10,96	**2,87**
Kartoffeln gegart + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	3,11	2,93	11,58	2,87	3,82	3,00	4,63	4,69	**2,87**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Tomaten	7,93	7,93	9,58	2,87	10,37	8,82	9,14	10,96	**2,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,17	6,05	9,29	2,87	8,41	7,29	7,75	9,04	**2,87**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	5,42	5,22	7,33	2,87	5,97	3,88	6,45	7,53	**2,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,98	4,33	7,21	2,87	5,84	3,55	5,45	6,22	**2,87**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,18	7,63	9,29	2,87	10,43	9,20	9,11	11,21	**2,87**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,23	7,99	9,67	2,87	11,51	10,13	9,27	11,91	**2,87**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	4,97	5,03	8,33	2,87	6,00	3,73	5,22	5,71	**2,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Weizen Vollkornmehl	4,87	5,33	8,46	2,87	6,24	3,87	5,66	6,59	**2,87**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	4,04	3,44	11,67	3,29	4,33	2,87	5,36	4,98	**2,87**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	3,11	2,93	11,58	2,87	3,82	3,00	4,63	4,69	**2,87**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Austernpilze	3,11	2,93	11,58	2,87	3,82	3,00	4,63	4,69	**2,87**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	4,04	3,44	11,67	3,29	4,33	2,87	5,36	4,98	**2,87**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	8,08	6,31	8,13	3,57	6,48	2,86	6,26	7,31	**2,86**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**2,86**
6,94	4,89	7,08	2,99	5,57	2,86	4,86	5,41	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet								**2,86**
7,97	5,51	13,88	4,61	5,98	2,86	6,71	6,60	
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,86**
7,58	5,30	7,29	3,34	5,75	2,86	5,61	6,07	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**2,86**
8,51	8,93	11,38	2,86	10,65	10,73	9,97	12,29	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**2,86**
7,04	7,55	10,67	2,86	9,03	8,97	8,71	10,50	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**2,86**
5,48	4,74	6,88	2,86	5,37	3,18	5,67	5,80	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht								**2,86**
8,12	7,75	10,04	2,86	8,68	8,08	8,42	10,53	
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten								**2,86**
6,08	6,05	10,29	2,86	9,24	7,38	7,58	10,34	
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**2,86**
5,90	4,78	7,67	2,86	5,23	3,36	5,16	5,71	
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**2,86**
8,67	9,21	11,46	2,86	11,12	11,52	10,03	13,06	
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**2,86**
8,63	8,97	11,21	2,86	10,40	10,90	9,93	12,59	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,86**
8,42	9,21	11,58	2,86	10,56	10,72	10,05	12,42	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**2,85**
7,19	5,03	7,29	3,08	5,38	2,85	5,21	5,98	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,84**
6,09	4,45	7,33	2,84	5,57	3,54	5,38	6,29	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**2,84**
6,09	4,45	7,33	2,84	5,57	3,54	5,38	6,29	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**2,84**
7,44	7,45	9,33	2,84	8,72	8,28	8,59	10,29	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**2,84**
7,44	7,45	9,33	2,84	8,72	8,28	8,59	10,29	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**2,84**
7,47	7,69	9,58	2,84	9,43	8,90	8,70	10,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Spitzkohl	6,09	4,45	7,33	2,84	5,57	3,54	5,38	6,29	**2,84**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	6,09	4,45	7,33	2,84	5,57	3,54	5,38	6,29	**2,84**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	7,47	7,69	9,58	2,84	9,43	8,90	8,70	10,76	**2,84**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,44	7,45	9,33	2,84	8,72	8,28	8,59	10,29	**2,84**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,47	7,69	9,58	2,84	9,43	8,90	8,70	10,76	**2,84**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	7,47	7,69	9,58	2,84	9,43	8,90	8,70	10,76	**2,84**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	7,44	7,45	9,33	2,84	8,72	8,28	8,59	10,29	**2,84**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Hirse gekocht	6,09	4,45	7,33	2,84	5,57	3,54	5,38	6,29	**2,84**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	6,09	4,45	7,33	2,84	5,57	3,54	5,38	6,29	**2,84**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	7,46	7,66	9,04	2,84	8,73	7,69	8,73	10,17	**2,84**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,28	7,90	9,83	2,84	10,47	9,09	9,34	11,47	**2,84**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	5,95	5,79	9,08	2,84	7,28	6,32	6,44	8,23	**2,84**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	7,22	7,23	10,33	2,84	9,37	9,16	8,93	11,08	**2,84**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	7,44	7,45	9,33	2,84	8,72	8,28	8,59	10,29	**2,84**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	7,44	7,45	9,33	2,84	8,72	8,28	8,59	10,29	**2,84**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	7,47	7,69	9,58	2,84	9,43	8,90	8,70	10,76	**2,84**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	7,47	7,69	9,58	2,84	9,43	8,90	8,70	10,76	**2,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	6,39	6,17	10,17	2,84	7,73	6,24	6,72	8,47	**2,84**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,54	5,69	8,46	2,84	6,44	4,59	6,60	8,81	**2,84**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,14	4,41	6,50	2,84	5,06	3,12	4,95	5,56	**2,84**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,19	4,77	6,88	2,84	6,13	4,06	5,11	6,26	**2,84**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,56	6,06	9,92	2,84	9,28	7,24	7,86	10,93	**2,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	3,24	2,84	11,67	2,92	3,75	3,00	4,46	4,24	**2,84**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	5,15	3,87	15,50	4,16	4,65	2,84	5,86	5,36	**2,84**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	6,03	5,71	8,46	2,83	7,68	6,53	7,59	8,78	**2,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kakao	6,31	7,18	15,17	2,83	8,59	6,57	9,39	10,92	**2,83**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	4,29	3,78	8,79	2,83	4,55	3,09	5,45	5,64	**2,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Haselnüsse	5,45	5,85	11,00	2,83	6,09	3,79	6,10	7,59	**2,83**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	5,19	3,93	7,63	2,83	6,25	4,62	5,89	6,83	**2,83**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Tomaten	6,97	6,64	10,50	2,83	10,93	8,27	8,31	12,30	**2,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bulgur, trocken	4,60	5,18	11,00	2,83	6,09	3,23	5,44	6,48	**2,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Gerstenmehl	4,17	5,18	11,00	2,83	5,26	3,79	4,78	6,48	**2,83**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	6,97	6,64	10,50	2,83	10,93	8,27	8,31	12,30	**2,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Buchweizen	4,60	4,51	11,00	2,83	6,09	5,46	6,10	7,59	**2,83**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	6,35	4,41	6,08	2,83	5,08	3,62	5,03	6,94	**2,83**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,61	6,29	7,42	2,83	7,43	4,87	6,58	7,74	**2,83**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,09	6,04	10,38	2,83	9,34	7,43	7,64	10,43	**2,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Amaranth, ungekocht	5,03	4,51	11,00	2,83	6,93	5,46	6,10	8,70	**2,83**
Lauch gedünstet + Austernpilze + Lauch gedünstet	3,66	2,83	11,50	3,11	3,90	3,64	4,74	5,07	**2,83**
Austernpilze + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	3,66	2,83	11,50	3,11	3,90	3,64	4,74	5,07	**2,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	3,66	2,83	11,50	3,11	3,90	3,64	4,74	5,07	**2,83**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Austernpilze	3,66	2,83	11,50	3,11	3,90	3,64	4,74	5,07	**2,83**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	5,78	5,23	8,71	2,82	6,64	3,73	6,25	7,69	**2,82**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,95	7,92	9,75	2,82	10,57	8,93	9,28	11,13	**2,82**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,95	7,92	9,75	2,82	10,57	8,93	9,28	11,13	**2,82**
Tomaten + Lauch gedünstet + Roggenmehl	5,27	5,36	7,67	2,82	6,10	4,36	6,08	8,07	**2,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	5,31	5,41	8,25	2,82	6,30	4,29	6,09	7,60	**2,82**
Lauch gedünstet + Tomaten + Roggenmehl	5,27	5,36	7,67	2,82	6,10	4,36	6,08	8,07	**2,82**
Tomaten + Champignons frisch + Roggenmehl	5,31	5,60	7,92	2,82	6,82	4,98	6,18	8,53	**2,82**
Champignons frisch + Tomaten + Roggenmehl	5,31	5,60	7,92	2,82	6,82	4,98	6,18	8,53	**2,82**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	4,96	4,69	8,17	2,82	7,08	5,78	6,30	8,26	**2,82**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	4,92	4,45	7,92	2,82	6,37	5,16	6,20	7,79	**2,82**
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	5,31	5,41	8,25	2,82	6,30	4,29	6,09	7,60	**2,82**
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	5,31	5,41	8,25	2,82	6,30	4,29	6,09	7,60	**2,82**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**2,82**
5,88	4,49	7,17	2,82	5,08	3,39	4,91	5,51	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**2,82**
5,91	4,73	7,42	2,82	5,80	4,01	5,01	5,98	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**2,82**
7,95	7,92	9,75	2,82	10,57	8,93	9,28	11,13	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**2,82**
5,88	4,49	7,17	2,82	5,08	3,39	4,91	5,51	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**2,82**
5,88	4,49	7,17	2,82	5,08	3,39	4,91	5,51	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht								**2,82**
5,91	4,73	7,42	2,82	5,80	4,01	5,01	5,98	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart								**2,82**
7,95	7,92	9,75	2,82	10,57	8,93	9,28	11,13	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**2,82**
5,91	4,73	7,42	2,82	5,80	4,01	5,01	5,98	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**2,82**
5,88	4,49	7,17	2,82	5,08	3,39	4,91	5,51	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Hirse gekocht								**2,82**
5,91	4,73	7,42	2,82	5,80	4,01	5,01	5,98	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,82**
5,02	5,21	8,08	2,82	5,83	3,78	5,49	6,76	
3*Austernpilze + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**2,82**
4,39	3,71	14,75	4,01	4,51	2,82	6,14	5,61	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**2,82**
5,42	5,34	8,71	2,82	7,37	5,58	6,81	8,20	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**2,82**
6,02	5,77	8,63	2,82	8,80	8,02	6,15	8,91	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**2,82**
5,80	5,29	8,50	2,82	7,90	6,36	6,59	8,38	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso								**2,82**
5,98	5,53	8,38	2,82	8,08	7,39	6,05	8,44	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**2,82**
5,97	5,41	8,25	2,82	7,73	7,08	5,99	8,21	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso								**2,82**
5,80	5,27	8,58	2,82	7,57	6,19	6,22	7,63	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	5,93	5,17	8,00	2,82	7,01	6,46	5,89	7,74	**2,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,31	5,41	8,25	2,82	6,30	4,29	6,09	7,60	**2,82**
Kartoffeln gegart + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	7,95	7,92	9,75	2,82	10,57	8,93	9,28	11,13	**2,82**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	5,88	4,49	7,17	2,82	5,08	3,39	4,91	5,51	**2,82**
Roggenmehl + Tomaten + Lauch gedünstet	5,27	5,36	7,67	2,82	6,10	4,36	6,08	8,07	**2,82**
Tomaten + Roggenmehl + Lauch gedünstet	5,27	5,36	7,67	2,82	6,10	4,36	6,08	8,07	**2,82**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	5,88	4,49	7,17	2,82	5,08	3,39	4,91	5,51	**2,82**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	7,95	7,92	9,75	2,82	10,57	8,93	9,28	11,13	**2,82**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Champignons frisch	5,91	4,73	7,42	2,82	5,80	4,01	5,01	5,98	**2,82**
Tomaten + Roggenmehl + Champignons frisch	5,31	5,60	7,92	2,82	6,82	4,98	6,18	8,53	**2,82**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	5,91	4,73	7,42	2,82	5,80	4,01	5,01	5,98	**2,82**
Roggenmehl + Tomaten + Champignons frisch	5,31	5,60	7,92	2,82	6,82	4,98	6,18	8,53	**2,82**
Roggenmehl + Champignons frisch + Tomaten	5,31	5,60	7,92	2,82	6,82	4,98	6,18	8,53	**2,82**
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Tomaten	5,27	5,36	7,67	2,82	6,10	4,36	6,08	8,07	**2,82**
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Tomaten	5,27	5,36	7,67	2,82	6,10	4,36	6,08	8,07	**2,82**
Champignons frisch + Roggenmehl + Tomaten	5,31	5,60	7,92	2,82	6,82	4,98	6,18	8,53	**2,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl	6,35	5,22	7,13	2,82	5,78	2,86	5,46	6,68	**2,82**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,47	7,65	9,13	2,82	8,83	7,74	8,80	10,26	**2,82**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	5,29	5,57	7,38	2,82	6,11	3,77	6,22	7,94	**2,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	7,24	6,03	8,21	2,81	6,77	4,97	6,22	7,10	**2,81**
Hirse gekocht + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	7,22	5,37	13,42	4,47	5,93	2,81	7,00	6,62	**2,81**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Hirse gekocht	7,22	5,37	13,42	4,47	5,93	2,81	7,00	6,62	**2,81**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	7,22	5,37	13,42	4,47	5,93	2,81	7,00	6,62	**2,81**
Austernpilze + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,22	5,37	13,42	4,47	5,93	2,81	7,00	6,62	**2,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	8,63	9,15	11,42	2,81	10,73	11,13	10,02	12,91	**2,81**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,74	4,83	16,38	4,74	5,45	2,81	6,68	6,18	**2,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,77	4,65	7,50	2,81	5,15	3,21	4,96	5,31	**2,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,50	8,85	11,04	2,81	10,32	10,75	9,72	12,19	**2,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,53	9,09	11,29	2,81	11,03	11,37	9,83	12,66	**2,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	5,98	6,18	11,17	2,81	7,71	6,96	6,59	8,58	**2,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	4,64	5,14	8,75	2,81	5,92	4,79	6,04	7,11	**2,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,71	6,27	7,88	2,81	7,93	6,06	7,77	8,87	**2,81**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	6,83	5,17	6,83	3,20	5,71	2,81	5,89	6,09	**2,81**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	8,61	9,03	11,29	2,81	10,38	10,82	9,97	12,68	**2,81**
3*Erbsen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,98	6,63	10,58	2,81	11,03	8,32	8,38	12,39	**2,81**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Austernpilze	7,22	5,37	13,42	4,47	5,93	2,81	7,00	6,62	**2,81**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	7,22	5,37	13,42	4,47	5,93	2,81	7,00	6,62	**2,81**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	10,12	6,83	8,83	4,17	7,17	2,81	6,50	7,06	**2,81**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	6,01	4,55	7,13	2,80	6,25	4,43	5,05	6,40	**2,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	5,96	4,19	6,75	2,80	5,18	3,49	4,89	5,70	**2,80**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	6,38	5,84	10,17	2,80	9,40	7,61	7,80	11,08	**2,80**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,15	7,77	9,67	2,80	10,38	8,94	9,13	11,07	**2,80**
Austernpilze + Tomaten + Bohnen grün gekocht	3,34	2,80	11,42	3,02	4,15	3,21	4,89	5,11	**2,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,15	7,77	9,67	2,80	10,38	8,94	9,13	11,07	**2,80**
Tomaten + Austernpilze + Bohnen grün gekocht	3,34	2,80	11,42	3,02	4,15	3,21	4,89	5,11	**2,80**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	8,15	7,77	9,67	2,80	10,38	8,94	9,13	11,07	**2,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	8,15	7,77	9,67	2,80	10,38	8,94	9,13	11,07	**2,80**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	6,44	4,89	6,83	2,93	5,33	2,80	5,50	6,00	**2,80**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Spitzkohl	6,44	4,89	6,83	2,93	5,33	2,80	5,50	6,00	**2,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	8,15	7,77	9,67	2,80	10,38	8,94	9,13	11,07	**2,80**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	6,91	7,63	10,67	2,80	8,77	8,81	8,51	10,20	**2,80**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	8,15	7,77	9,67	2,80	10,38	8,94	9,13	11,07	**2,80**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	6,32	5,93	8,92	2,80	9,05	6,47	7,54	10,16	**2,80**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	6,44	4,89	6,83	2,93	5,33	2,80	5,50	6,00	**2,80**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**2,80**
6,91	7,63	10,67	2,80	8,77	8,81	8,51	10,20	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**2,80**
6,44	4,89	6,83	2,93	5,33	2,80	5,50	6,00	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**2,80**
6,91	7,63	10,67	2,80	8,77	8,81	8,51	10,20	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Hirse gekocht								**2,80**
6,44	4,89	6,83	2,93	5,33	2,80	5,50	6,00	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**2,80**
6,32	5,93	8,92	2,80	9,05	6,47	7,54	10,16	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**2,80**
6,31	5,76	9,75	2,80	9,75	8,27	7,37	10,87	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht								**2,80**
6,32	5,93	8,92	2,80	9,05	6,47	7,54	10,16	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht								**2,80**
6,27	5,52	9,50	2,80	9,03	7,64	7,26	10,40	
Champignons frisch + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**2,80**
6,34	6,00	10,00	2,80	10,47	8,89	7,47	11,33	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht								**2,80**
6,31	5,76	9,75	2,80	9,75	8,27	7,37	10,87	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**2,80**
6,44	4,89	6,83	2,93	5,33	2,80	5,50	6,00	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**2,80**
6,32	5,93	8,92	2,80	9,05	6,47	7,54	10,16	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch								**2,80**
8,05	7,71	9,54	2,80	10,68	9,19	8,94	10,81	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Tomaten								**2,80**
3,27	2,81	11,29	2,80	3,51	2,96	4,52	4,94	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart								**2,80**
8,39	9,01	11,38	2,80	10,38	10,57	9,78	11,99	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**2,80**
6,91	7,63	10,67	2,80	8,77	8,81	8,51	10,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,80**
7,09	7,10	10,17	2,80	9,28	9,01	8,72	10,68	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet								**2,80**
6,31	5,76	9,75	2,80	9,75	8,27	7,37	10,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	6,27	5,52	9,50	2,80	9,03	7,64	7,26	10,40	**2,80**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	6,27	5,52	9,50	2,80	9,03	7,64	7,26	10,40	**2,80**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Lauch gedünstet	6,31	5,76	9,75	2,80	9,75	8,27	7,37	10,87	**2,80**
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Tomaten	3,34	2,80	11,42	3,02	4,15	3,21	4,89	5,11	**2,80**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	6,34	6,00	10,00	2,80	10,47	8,89	7,47	11,33	**2,80**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	6,32	5,93	8,92	2,80	9,05	6,47	7,54	10,16	**2,80**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Champignons frisch	6,34	6,00	10,00	2,80	10,47	8,89	7,47	11,33	**2,80**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	6,31	5,76	9,75	2,80	9,75	8,27	7,37	10,87	**2,80**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Champignons frisch	6,31	5,76	9,75	2,80	9,75	8,27	7,37	10,87	**2,80**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Tomaten	6,32	5,93	8,92	2,80	9,05	6,47	7,54	10,16	**2,80**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Tomaten	3,34	2,80	11,42	3,02	4,15	3,21	4,89	5,11	**2,80**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	6,01	5,76	10,42	2,80	8,09	7,04	6,84	9,32	**2,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	6,27	5,52	9,50	2,80	9,03	7,64	7,26	10,40	**2,80**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	8,03	7,59	9,42	2,80	10,33	8,88	8,89	10,58	**2,80**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	6,32	5,88	9,88	2,80	10,11	8,58	7,42	11,10	**2,80**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	6,34	6,00	10,00	2,80	10,47	8,89	7,47	11,33	**2,80**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,38	3,79	11,63	3,44	4,66	2,80	5,89	5,57	**2,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	6,29	5,64	9,63	2,80	9,39	7,96	7,32	10,63	**2,80**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Austernpilze							**2,80**
3,34	2,80	11,42	3,02	4,15	3,21	4,89	5,11	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Austernpilze							**2,80**
3,34	2,80	11,42	3,02	4,15	3,21	4,89	5,11	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze							**2,79**
3,79	3,01	9,38	2,79	4,95	4,37	5,19	5,90	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze							**2,79**
3,82	3,25	9,63	2,79	5,67	4,99	5,30	6,37	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten							**2,79**
6,99	6,63	10,67	2,79	11,13	8,38	8,44	12,48	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht							**2,79**
5,18	4,83	9,21	2,79	7,87	6,48	6,89	8,79	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht							**2,79**
7,96	8,11	11,13	2,79	10,58	9,81	9,20	11,89	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl							**2,79**
6,09	4,08	5,38	2,79	4,83	3,43	4,57	6,29	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl							**2,79**
6,37	4,40	6,25	2,79	5,28	3,73	5,16	7,12	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl							**2,79**
6,12	4,32	5,63	2,79	5,55	4,06	4,68	6,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart							**2,79**
3,54	2,99	11,42	3,02	3,90	2,79	4,72	4,40	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht							**2,79**
3,36	2,79	11,58	2,98	4,35	3,32	5,03	5,29	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Bohnen grün gekocht							**2,79**
3,36	2,79	11,58	2,98	4,35	3,32	5,03	5,29	
Spitzkohl + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh							**2,79**
3,31	2,79	11,50	2,84	3,63	3,01	4,49	4,62	
Austernpilze + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh							**2,79**
3,31	2,79	11,50	2,84	3,63	3,01	4,49	4,62	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl							**2,79**
3,31	2,79	11,50	2,84	3,63	3,01	4,49	4,62	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Spitzkohl							**2,79**
3,31	2,79	11,50	2,84	3,63	3,01	4,49	4,62	
Austernpilze + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,79**
3,36	2,79	11,58	2,98	4,35	3,32	5,03	5,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	3,36	2,79	11,58	2,98	4,35	3,32	5,03	5,29	**2,79**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	3,36	2,79	11,58	2,98	4,35	3,32	5,03	5,29	**2,79**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	3,31	2,79	11,50	2,84	3,63	3,01	4,49	4,62	**2,79**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Austernpilze	3,31	2,79	11,50	2,84	3,63	3,01	4,49	4,62	**2,79**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Austernpilze	3,36	2,79	11,58	2,98	4,35	3,32	5,03	5,29	**2,79**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze	8,33	5,80	17,25	5,33	6,25	2,78	7,50	7,00	**2,78**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	8,33	5,80	17,25	5,33	6,25	2,78	7,50	7,00	**2,78**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,08	4,85	7,04	3,08	5,32	2,78	4,97	5,49	**2,78**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	5,52	4,90	8,00	2,78	6,40	3,54	5,80	7,03	**2,78**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	5,80	5,22	8,88	2,78	6,84	3,84	6,38	7,87	**2,78**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	5,56	5,14	8,25	2,78	7,12	4,17	5,90	7,50	**2,78**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	5,12	5,35	7,63	2,78	6,23	4,14	6,16	8,09	**2,78**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Roggenmehl	5,32	5,59	8,08	2,78	7,02	5,09	6,32	8,71	**2,78**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	5,32	5,59	8,08	2,78	7,02	5,09	6,32	8,71	**2,78**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Roggenmehl	5,29	5,35	7,83	2,78	6,30	4,47	6,21	8,24	**2,78**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	5,29	5,35	7,83	2,78	6,30	4,47	6,21	8,24	**2,78**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	6,05	5,84	10,17	2,78	9,17	7,29	7,37	10,00	**2,78**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,05	5,84	10,17	2,78	9,17	7,29	7,37	10,00	**2,78**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze								**2,78**
3,50	3,70	10,21	2,78	4,50	4,00	5,03	5,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**2,78**
6,05	5,84	10,17	2,78	9,17	7,29	7,37	10,00	
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**2,78**
6,05	5,84	10,17	2,78	9,17	7,29	7,37	10,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**2,78**
6,05	5,84	10,17	2,78	9,17	7,29	7,37	10,00	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht								**2,78**
6,05	5,84	10,17	2,78	9,17	7,29	7,37	10,00	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,78**
5,04	5,20	8,25	2,78	6,03	3,89	5,62	6,93	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,78**
4,79	5,12	7,63	2,78	6,31	4,22	5,14	6,57	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,78**
4,76	4,88	7,38	2,78	5,59	3,59	5,03	6,10	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**2,78**
7,94	5,56	13,96	4,57	5,95	2,78	6,75	6,69	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Lauch gedünstet								**2,78**
5,29	5,35	7,83	2,78	6,30	4,47	6,21	8,24	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**2,78**
5,29	5,35	7,83	2,78	6,30	4,47	6,21	8,24	
Champignons frisch + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**2,78**
5,32	5,59	8,08	2,78	7,02	5,09	6,32	8,71	
Roggenmehl + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**2,78**
5,32	5,59	8,08	2,78	7,02	5,09	6,32	8,71	
Lauch gedünstet + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**2,78**
5,29	5,35	7,83	2,78	6,30	4,47	6,21	8,24	
Roggenmehl + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**2,78**
5,29	5,35	7,83	2,78	6,30	4,47	6,21	8,24	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**2,78**
5,32	5,59	8,08	2,78	7,02	5,09	6,32	8,71	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Champignons frisch								**2,78**
5,32	5,59	8,08	2,78	7,02	5,09	6,32	8,71	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen								**2,78**
6,18	6,25	11,17	2,78	7,68	7,12	6,82	9,36	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl								**2,78**
5,15	4,97	7,00	2,78	5,80	3,58	6,05	6,73	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**2,78**
5,12	4,73	7,00	2,78	5,69	4,20	5,90	7,09	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**2,78**
5,17	5,09	7,38	2,78	6,77	5,13	6,06	7,79	
3*Spitzkohl + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,78**
3,28	2,81	11,38	2,78	3,61	3,02	4,59	5,03	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**2,77**
7,56	5,32	10,67	3,80	5,65	2,77	6,00	6,38	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht								**2,77**
5,96	6,07	8,21	2,77	7,03	5,84	7,26	8,03	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**2,77**
7,09	4,93	7,38	3,12	5,65	2,77	5,22	5,59	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**2,77**
8,59	9,08	11,38	2,77	10,35	10,73	10,01	12,77	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht								**2,77**
3,36	2,77	11,67	2,98	4,02	3,16	4,66	4,54	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**2,77**
6,74	5,89	8,92	2,77	8,78	6,08	6,91	9,74	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**2,77**
7,17	5,08	7,38	3,03	5,35	2,77	5,25	6,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**2,77**
7,00	6,62	10,75	2,77	11,23	8,43	8,51	12,57	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**2,77**
5,64	5,02	7,63	2,77	7,17	5,26	6,63	8,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**2,77**
5,67	5,26	7,88	2,77	7,88	5,88	6,74	8,60	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**2,77**
7,17	5,08	7,38	3,03	5,35	2,77	5,25	6,07	
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**2,77**
8,59	9,08	11,38	2,77	10,35	10,73	10,01	12,77	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,77**
6,24	5,75	8,71	2,77	9,04	7,96	7,62	9,59	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,77**
7,63	6,27	7,67	2,77	7,73	5,03	6,78	8,01	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,77**
6,21	5,51	8,46	2,77	8,33	7,34	7,51	9,12	
3*Erbsen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,77**
7,00	6,62	10,75	2,77	11,23	8,43	8,51	12,57	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**2,76**
6,09	5,03	6,38	3,06	5,67	2,76	6,18	6,11	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart								**2,76**
7,97	5,91	7,88	3,60	6,25	2,76	6,30	6,44	
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**2,76**
3,39	2,76	14,13	3,43	3,74	2,81	4,99	4,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,76**
5,82	4,20	7,00	2,76	5,40	3,24	4,97	5,49	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**2,76**
7,08	7,01	9,83	2,76	8,95	9,02	8,47	10,58	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,76**
7,08	7,01	9,83	2,76	8,95	9,02	8,47	10,58	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**2,76**
7,11	7,25	10,08	2,76	9,67	9,64	8,58	11,04	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,76**
7,11	7,25	10,08	2,76	9,67	9,64	8,58	11,04	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**2,76**
5,82	4,20	7,00	2,76	5,40	3,24	4,97	5,49	
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,76**
5,82	4,20	7,00	2,76	5,40	3,24	4,97	5,49	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**2,76**
7,39	7,56	9,50	2,76	8,67	8,11	8,67	10,47	
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,76**
5,82	4,20	7,00	2,76	5,40	3,24	4,97	5,49	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**2,76**
7,08	7,01	9,83	2,76	8,95	9,02	8,47	10,58	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**2,76**
7,39	7,56	9,50	2,76	8,67	8,11	8,67	10,47	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**2,76**
7,11	7,25	10,08	2,76	9,67	9,64	8,58	11,04	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**2,76**
7,39	7,56	9,50	2,76	8,67	8,11	8,67	10,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	7,39	7,56	9,50	2,76	8,67	8,11	8,67	10,47	**2,76**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	7,08	7,01	9,83	2,76	8,95	9,02	8,47	10,58	**2,76**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	7,11	7,25	10,08	2,76	9,67	9,64	8,58	11,04	**2,76**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,39	7,56	9,50	2,76	8,67	8,11	8,67	10,47	**2,76**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	7,39	7,56	9,50	2,76	8,67	8,11	8,67	10,47	**2,76**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	6,33	5,92	9,08	2,76	9,25	6,58	7,67	10,33	**2,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	5,82	4,20	7,00	2,76	5,40	3,24	4,97	5,49	**2,76**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	5,82	4,20	7,00	2,76	5,40	3,24	4,97	5,49	**2,76**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	8,67	5,81	7,92	3,67	6,12	2,76	5,79	6,31	**2,76**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Hirse gekocht	8,67	5,81	7,92	3,67	6,12	2,76	5,79	6,31	**2,76**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht	6,33	5,92	9,08	2,76	9,25	6,58	7,67	10,33	**2,76**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	6,33	5,92	9,08	2,76	9,25	6,58	7,67	10,33	**2,76**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	8,67	5,81	7,92	3,67	6,12	2,76	5,79	6,31	**2,76**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	5,18	4,59	7,13	2,76	5,22	3,39	5,41	5,64	**2,76**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	6,33	5,92	9,08	2,76	9,25	6,58	7,67	10,33	**2,76**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	8,11	7,80	9,46	2,76	10,26	8,89	9,16	11,39	**2,76**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	3,42	3,01	14,38	3,56	3,72	2,76	5,07	4,80	**2,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	6,25	5,57	9,58	2,76	9,01	7,56	7,30	10,49	**2,76**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	6,30	5,93	9,96	2,76	10,08	8,49	7,46	11,19	**2,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	8,01	7,65	9,50	2,76	10,30	8,79	8,93	10,67	**2,76**
Erbsen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	6,33	5,92	9,08	2,76	9,25	6,58	7,67	10,33	**2,76**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	7,08	7,01	9,83	2,76	8,95	9,02	8,47	10,58	**2,76**
Reis halbpoliert gegart + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	6,33	5,92	9,08	2,76	9,25	6,58	7,67	10,33	**2,76**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	7,08	7,01	9,83	2,76	8,95	9,02	8,47	10,58	**2,76**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	8,67	5,81	7,92	3,67	6,12	2,76	5,79	6,31	**2,76**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	7,11	7,25	10,08	2,76	9,67	9,64	8,58	11,04	**2,76**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	7,11	7,25	10,08	2,76	9,67	9,64	8,58	11,04	**2,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	6,19	5,87	10,33	2,76	8,12	7,88	6,38	9,33	**2,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	6,03	5,73	10,67	2,76	7,96	6,99	6,61	8,76	**2,76**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	6,03	5,75	10,58	2,76	8,29	7,15	6,97	9,50	**2,76**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	6,21	5,99	10,46	2,76	8,48	8,19	6,43	9,57	**2,76**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen	6,24	6,23	10,71	2,76	9,19	8,81	6,53	10,03	**2,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	6,16	5,63	10,08	2,76	7,40	7,26	6,27	8,87	**2,76**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,92	6,19	9,29	2,76	7,88	6,97	7,36	8,44	**2,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Reis halbpoliert gegart	5,32	5,55	7,63	2,76	6,41	3,93	6,41	8,21	**2,76**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,50	2,75	11,42	3,02	3,79	3,41	4,57	4,76	**2,75**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**2,75**
7,00	5,21	7,58	3,12	5,56	2,75	5,30	5,72
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**2,74**
5,67	5,27	8,96	2,74	7,92	7,28	7,47	9,07
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze							**2,74**
3,98	3,29	8,46	2,74	4,28	3,41	4,89	5,20
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze							**2,74**
4,02	3,53	8,46	2,74	4,38	2,79	5,04	4,84
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze							**2,74**
4,03	3,65	8,83	2,74	5,35	4,34	5,05	5,90
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**2,74**
4,37	3,79	11,54	3,47	4,56	2,74	5,82	5,48
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**2,74**
6,25	5,91	10,17	2,74	9,13	7,45	7,60	10,78
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**2,74**
5,89	4,62	7,13	2,74	5,98	4,27	4,85	6,10
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart							**2,74**
5,84	4,26	6,75	2,74	4,91	3,33	4,69	5,40
Spitzkohl + Tomaten + Roggenmehl							**2,73**
5,23	5,47	7,83	2,73	6,05	4,19	6,16	8,24
Tomaten + Spitzkohl + Roggenmehl							**2,73**
5,23	5,47	7,83	2,73	6,05	4,19	6,16	8,24
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl							**2,73**
4,88	4,56	8,08	2,73	6,32	4,99	6,28	7,97
Roggenmehl + Tomaten + Spitzkohl							**2,73**
5,23	5,47	7,83	2,73	6,05	4,19	6,16	8,24
Tomaten + Roggenmehl + Spitzkohl							**2,73**
5,23	5,47	7,83	2,73	6,05	4,19	6,16	8,24
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Spitzkohl							**2,73**
5,84	4,60	7,33	2,73	5,03	3,22	4,99	5,69
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Spitzkohl							**2,73**
5,84	4,60	7,33	2,73	5,03	3,22	4,99	5,69
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze							**2,73**
7,20	5,46	10,21	3,92	5,98	2,73	6,68	6,49
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze							**2,73**
3,76	3,05	17,50	4,16	4,02	2,73	5,78	5,27

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Kartoffeln gegart	5,84	4,60	7,33	2,73	5,03	3,22	4,99	5,69	**2,73**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	5,84	4,60	7,33	2,73	5,03	3,22	4,99	5,69	**2,73**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	5,84	4,60	7,33	2,73	5,03	3,22	4,99	5,69	**2,73**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Hirse gekocht	5,84	4,60	7,33	2,73	5,03	3,22	4,99	5,69	**2,73**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	5,00	4,52	5,75	2,73	5,30	2,87	6,00	5,87	**2,73**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	5,14	5,31	7,88	2,73	6,09	4,09	5,92	7,52	**2,73**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	5,06	4,90	9,21	2,73	7,60	6,32	6,69	8,49	**2,73**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Miso	5,89	5,27	8,17	2,73	6,96	6,29	5,97	7,92	**2,73**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Miso	5,94	5,63	8,54	2,73	8,03	7,23	6,13	8,62	**2,73**
Roggenmehl + Spitzkohl + Tomaten	5,23	5,47	7,83	2,73	6,05	4,19	6,16	8,24	**2,73**
Austernpilze + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	3,76	3,05	17,50	4,16	4,02	2,73	5,78	5,27	**2,73**
Spitzkohl + Roggenmehl + Tomaten	5,23	5,47	7,83	2,73	6,05	4,19	6,16	8,24	**2,73**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,12	7,79	9,54	2,73	10,36	8,95	9,23	11,48	**2,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	5,00	4,52	5,75	2,73	5,30	2,87	6,00	5,87	**2,73**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	3,76	3,05	17,50	4,16	4,02	2,73	5,78	5,27	**2,73**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Austernpilze	3,76	3,05	17,50	4,16	4,02	2,73	5,78	5,27	**2,73**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	3,37	2,81	14,21	3,39	3,72	2,73	5,03	4,96	**2,73**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	6,81	5,22	6,92	3,16	5,68	2,73	5,93	6,18	**2,73**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	3,21	2,73	11,38	2,84	3,93	3,26	4,30	4,37	**2,73**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Kakao	5,94	7,00	14,17	2,72	7,88	6,00	8,85	10,50	**2,72**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	4,94	4,08	7,63	2,72	5,72	4,30	5,49	6,23	**2,72**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	7,72	7,37	9,54	2,72	8,43	7,63	7,81	9,33	**2,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	8,36	8,89	11,08	2,72	10,57	10,83	9,61	12,11	**2,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	5,60	4,55	7,13	2,72	4,94	3,01	4,79	5,23	**2,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	8,33	8,75	10,67	2,72	10,11	10,55	9,55	12,11	**2,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	8,36	8,99	10,92	2,72	10,83	11,17	9,66	12,58	**2,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	6,89	7,51	10,38	2,72	8,95	9,07	8,35	10,32	**2,72**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	5,09	5,67	10,00	2,72	5,38	3,22	5,56	7,17	**2,72**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	3,80	5,00	10,00	2,72	4,54	3,22	4,24	6,06	**2,72**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	4,99	5,42	7,63	2,72	5,96	3,98	5,96	7,79	**2,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,46	8,95	11,21	2,72	10,27	10,58	9,80	12,37	**2,72**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	4,66	4,33	10,00	2,72	6,21	4,89	5,56	8,28	**2,72**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	4,23	4,33	10,00	2,72	5,38	4,89	5,56	7,17	**2,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Mais-Mehl	6,12	4,06	5,63	2,72	5,13	3,60	4,77	6,56	**2,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Mais-Mehl	6,15	4,30	5,88	2,72	5,85	4,22	4,88	7,02	**2,72**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,40	5,79	7,54	2,72	7,65	6,38	7,22	8,42	**2,72**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,45	6,15	7,92	2,72	8,73	7,31	7,38	9,12	**2,72**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,44	6,02	7,54	2,72	7,76	5,76	7,36	8,07	**2,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	8,35	8,77	10,96	2,72	10,21	10,52	9,56	11,88	**2,72**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	6,87	7,39	10,25	2,72	8,59	8,76	8,30	10,09	**2,72**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,40	2,79	14,33	3,46	3,74	2,72	4,93	4,54	**2,72**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	8,35	8,95	10,38	2,72	10,12	9,96	9,69	11,99	**2,72**
Tomaten + Austernpilze + Champignons frisch	3,04	2,72	10,83	2,76	3,98	3,40	4,17	4,76	**2,72**
Austernpilze + Tomaten + Champignons frisch	3,04	2,72	10,83	2,76	3,98	3,40	4,17	4,76	**2,72**
Austernpilze + Champignons frisch + Tomaten	3,04	2,72	10,83	2,76	3,98	3,40	4,17	4,76	**2,72**
Champignons frisch + Austernpilze + Tomaten	3,04	2,72	10,83	2,76	3,98	3,40	4,17	4,76	**2,72**
Tomaten + Champignons frisch + Austernpilze	3,04	2,72	10,83	2,76	3,98	3,40	4,17	4,76	**2,72**
Champignons frisch + Tomaten + Austernpilze	3,04	2,72	10,83	2,76	3,98	3,40	4,17	4,76	**2,72**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Walnüsse	5,55	4,88	8,25	2,71	6,70	3,71	5,99	7,30	**2,71**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Walnüsse	5,58	5,12	8,50	2,71	7,42	4,33	6,10	7,77	**2,71**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Bohnen grün gekocht	5,14	5,33	7,88	2,71	6,53	4,31	6,36	8,36	**2,71**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	10,27	6,87	9,13	4,30	7,25	2,71	6,86	7,23	**2,71**
Tomaten + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,85	7,47	8,75	2,71	10,02	8,71	8,71	10,73	**2,71**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,88	7,52	9,33	2,71	10,22	8,64	8,72	10,27	**2,71**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	5,96	5,49	9,42	2,71	9,28	7,21	7,42	10,44	**2,71**
Tomaten + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,88	7,71	9,00	2,71	10,73	9,33	8,82	11,20	**2,71**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Bohnen grün gekocht	5,96	5,49	9,42	2,71	9,28	7,21	7,42	10,44	**2,71**
Lauch gedünstet + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,85	7,47	8,75	2,71	10,02	8,71	8,71	10,73	**2,71**
Champignons frisch + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,88	7,71	9,00	2,71	10,73	9,33	8,82	11,20	**2,71**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	7,27	7,91	9,54	2,71	8,81	8,00	8,43	10,88	**2,71**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	7,88	7,52	9,33	2,71	10,22	8,64	8,72	10,27	**2,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	7,88	7,52	9,33	2,71	10,22	8,64	8,72	10,27	**2,71**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	6,23	5,63	9,67	2,71	8,98	7,48	7,34	10,58	**2,71**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Spitzkohl	6,23	5,63	9,67	2,71	8,98	7,48	7,34	10,58	**2,71**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Spitzkohl	6,26	5,87	9,92	2,71	9,70	8,10	7,45	11,04	**2,71**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	6,26	5,87	9,92	2,71	9,70	8,10	7,45	11,04	**2,71**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	6,23	5,63	9,67	2,71	8,98	7,48	7,34	10,58	**2,71**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Erbsen grün gekocht	5,96	5,49	9,42	2,71	9,28	7,21	7,42	10,44	**2,71**
Spitzkohl + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	6,26	5,87	9,92	2,71	9,70	8,10	7,45	11,04	**2,71**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	6,23	5,63	9,67	2,71	8,98	7,48	7,34	10,58	**2,71**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht							**2,71**
5,96	5,49	9,42	2,71	9,28	7,21	7,42	10,44	
Champignons frisch + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht							**2,71**
6,26	5,87	9,92	2,71	9,70	8,10	7,45	11,04	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Weizen Vollkornmehl							**2,71**
4,79	4,86	7,63	2,71	5,89	3,76	5,23	6,37	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Weizen Vollkornmehl							**2,71**
4,82	5,10	7,88	2,71	6,61	4,38	5,34	6,83	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten							**2,71**
6,92	7,00	9,79	2,71	9,08	8,81	8,55	10,60	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso							**2,71**
5,56	5,41	8,58	2,71	7,03	5,87	5,83	7,03	
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,71**
6,12	5,45	9,42	2,71	8,93	7,41	7,10	10,09	
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,71**
6,17	5,81	9,79	2,71	10,00	8,34	7,26	10,79	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,71**
7,88	7,52	9,33	2,71	10,22	8,64	8,72	10,27	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Lauch gedünstet							**2,71**
7,85	7,47	8,75	2,71	10,02	8,71	8,71	10,73	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**2,71**
6,23	5,63	9,67	2,71	8,98	7,48	7,34	10,58	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet							**2,71**
7,85	7,47	8,75	2,71	10,02	8,71	8,71	10,73	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Lauch gedünstet							**2,71**
6,23	5,63	9,67	2,71	8,98	7,48	7,34	10,58	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch							**2,71**
7,88	7,71	9,00	2,71	10,73	9,33	8,82	11,20	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Champignons frisch							**2,71**
7,88	7,71	9,00	2,71	10,73	9,33	8,82	11,20	
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten							**2,71**
7,88	7,71	9,00	2,71	10,73	9,33	8,82	11,20	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch							**2,71**
6,26	5,87	9,92	2,71	9,70	8,10	7,45	11,04	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Champignons frisch							**2,71**
6,26	5,87	9,92	2,71	9,70	8,10	7,45	11,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Tomaten	5,96	5,49	9,42	2,71	9,28	7,21	7,42	10,44	**2,71**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	7,85	7,47	8,75	2,71	10,02	8,71	8,71	10,73	**2,71**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Tomaten	5,96	5,49	9,42	2,71	9,28	7,21	7,42	10,44	**2,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Tomaten	7,85	7,47	8,75	2,71	10,02	8,71	8,71	10,73	**2,71**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Tomaten	7,88	7,71	9,00	2,71	10,73	9,33	8,82	11,20	**2,71**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,15	5,31	7,96	2,71	6,19	4,14	5,99	7,61	**2,71**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,16	5,68	9,42	2,71	9,03	6,79	7,24	9,73	**2,71**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,08	4,57	6,75	2,71	4,98	2,87	5,07	5,82	**2,71**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	7,87	7,67	8,46	2,71	10,03	8,12	8,85	10,61	**2,71**
Austernpilze + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	3,06	2,71	11,00	2,71	4,18	3,51	4,30	4,93	**2,71**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	3,06	2,71	11,00	2,71	4,18	3,51	4,30	4,93	**2,71**
Champignons frisch + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	3,06	2,71	11,00	2,71	4,18	3,51	4,30	4,93	**2,71**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Champignons frisch	3,06	2,71	11,00	2,71	4,18	3,51	4,30	4,93	**2,71**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Austernpilze	3,06	2,71	11,00	2,71	4,18	3,51	4,30	4,93	**2,71**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	3,06	2,71	11,00	2,71	4,18	3,51	4,30	4,93	**2,71**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	7,92	5,68	7,46	3,52	6,08	2,71	6,08	6,33	**2,71**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	8,31	5,89	14,04	4,79	6,30	2,71	7,18	6,87	**2,71**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	3,75	3,12	9,54	2,70	4,90	4,21	5,27	6,08	**2,70**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	6,76	5,87	9,17	2,70	9,08	6,25	7,11	10,01	**2,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	5,43	4,51	6,29	2,70	5,73	3,69	5,34	6,04	**2,70**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	5,40	4,27	6,04	2,70	5,02	3,07	5,24	5,58	**2,70**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	6,50	5,15	7,33	2,70	6,63	3,90	5,52	7,19	**2,70**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Miso	5,41	5,52	8,33	2,70	6,90	5,76	5,87	7,30	**2,70**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	6,05	4,19	5,54	2,70	4,78	3,27	4,65	6,47	**2,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	5,95	4,03	5,58	2,70	4,83	3,17	4,41	5,74	**2,70**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	3,38	2,77	13,96	3,48	3,54	2,70	4,86	4,69	**2,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,34	8,74	10,75	2,70	10,21	10,61	9,62	12,20	**2,70**
3*Linsen reif gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,37	8,98	11,00	2,70	10,93	11,23	9,72	12,67	**2,70**
3*Kartoffeln gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,61	4,55	7,21	2,70	5,04	3,07	4,86	5,32	**2,70**
3*Hirse gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	6,99	5,21	7,50	3,14	5,46	2,69	5,23	5,63	**2,69**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	7,53	5,41	7,46	3,26	5,70	2,69	5,68	6,24	**2,69**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse	5,48	5,01	8,17	2,69	6,35	3,38	5,88	7,21	**2,69**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	5,38	4,85	8,21	2,69	6,39	3,28	5,64	6,49	**2,69**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	4,82	4,30	6,00	2,69	5,42	3,24	5,94	6,01	**2,69**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	5,25	5,45	8,00	2,69	6,25	4,30	6,29	8,42	**2,69**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Roggenmehl	5,25	5,45	8,00	2,69	6,25	4,30	6,29	8,42	**2,69**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**2,69**
4,76	4,29	7,50	2,69	5,93	4,94	5,78	7,38	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**2,69**
4,81	4,65	7,88	2,69	7,00	5,88	5,94	8,08	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Spitzkohl								**2,69**
5,25	5,45	8,00	2,69	6,25	4,30	6,29	8,42	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**2,69**
5,25	5,45	8,00	2,69	6,25	4,30	6,29	8,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,69**
4,62	4,83	7,58	2,69	5,58	3,33	4,88	5,56	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**2,69**
5,90	5,57	8,50	2,69	7,65	6,83	6,11	8,48	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso								**2,69**
5,87	5,33	8,25	2,69	6,93	6,21	6,01	8,01	
Roggenmehl + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**2,69**
5,25	5,45	8,00	2,69	6,25	4,30	6,29	8,42	
Spitzkohl + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**2,69**
5,25	5,45	8,00	2,69	6,25	4,30	6,29	8,42	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Roggenmehl								**2,69**
6,32	5,24	6,88	2,89	5,48	2,69	5,26	6,41	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,69**
6,93	6,99	9,88	2,69	9,18	8,86	8,62	10,69	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,69**
4,72	4,99	7,54	2,69	5,54	3,43	5,11	6,28	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht								**2,68**
4,63	3,50	12,04	3,34	4,27	2,68	4,90	4,64	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,68**
3,35	2,68	11,33	2,93	3,68	3,18	4,41	4,44	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,68**
3,35	2,68	11,33	2,93	3,68	3,18	4,41	4,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Lauch gedünstet								**2,68**
3,35	2,68	11,33	2,93	3,68	3,18	4,41	4,44	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**2,68**
3,35	2,68	11,33	2,93	3,68	3,18	4,41	4,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Austernpilze								**2,68**
3,35	2,68	11,33	2,93	3,68	3,18	4,41	4,44	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze								**2,68**
3,35	2,68	11,33	2,93	3,68	3,18	4,41	4,44	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**2,68**
7,21	7,23	10,25	2,68	10,44	8,74	8,50	11,98	
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**2,68**
8,17	8,73	10,63	2,68	10,23	10,33	9,63	12,13	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze								**2,68**
6,14	6,47	11,00	2,68	7,39	7,21	7,43	8,99	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao								**2,68**
5,96	6,99	14,33	2,68	8,08	6,11	8,98	10,68	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken								**2,68**
4,25	4,99	10,17	2,68	5,58	2,78	5,03	6,23	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl								**2,68**
3,82	4,99	10,17	2,68	4,74	3,33	4,38	6,23	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse								**2,68**
5,10	5,65	10,17	2,68	5,58	3,33	5,69	7,34	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**2,68**
5,59	5,13	7,79	2,68	7,12	5,09	6,71	8,31	
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**2,68**
8,32	8,83	11,04	2,68	10,18	10,43	9,60	11,97	
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl								**2,68**
6,85	7,45	10,33	2,68	8,57	8,67	8,34	10,18	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen								**2,68**
4,25	4,32	10,17	2,68	5,58	5,00	5,69	7,34	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht								**2,68**
4,68	4,32	10,17	2,68	6,41	5,00	5,69	8,46	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,68**
6,17	5,61	8,63	2,68	8,28	7,17	7,59	9,30	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,68**
8,37	8,94	10,54	2,68	10,32	10,07	9,82	12,17	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**2,67**
5,98	5,46	9,67	2,67	9,15	7,16	7,18	9,88	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**2,67**
7,69	7,45	8,71	2,67	10,14	8,49	8,79	10,76	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**2,67**
5,65	5,93	8,46	2,67	6,88	6,05	7,00	7,88	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**2,67**
5,90	4,35	7,00	2,67	5,10	3,24	5,01	5,97	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,67**
7,90	7,69	9,17	2,67	10,93	9,44	8,95	11,38	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**2,67**
5,97	5,48	9,58	2,67	9,48	7,32	7,55	10,62	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,67**
7,86	7,45	8,92	2,67	10,22	8,82	8,84	10,91	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**2,67**
7,03	7,12	10,00	2,67	8,90	8,86	8,55	10,76	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,67**
5,97	5,48	9,58	2,67	9,48	7,32	7,55	10,62	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,67**
7,90	7,69	9,17	2,67	10,93	9,44	8,95	11,38	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,67**
7,86	7,45	8,92	2,67	10,22	8,82	8,84	10,91	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,67**
7,03	7,12	10,00	2,67	8,90	8,86	8,55	10,76	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,67**
7,13	7,31	9,17	2,67	8,50	7,81	8,26	9,67	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,67**
7,13	7,31	9,17	2,67	8,50	7,81	8,26	9,67	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**2,67**
7,03	7,12	10,00	2,67	8,90	8,86	8,55	10,76	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**2,67**
7,03	7,12	10,00	2,67	8,90	8,86	8,55	10,76	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**2,67**
7,03	7,12	10,00	2,67	8,90	8,86	8,55	10,76	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**2,67**
7,13	7,31	9,17	2,67	8,50	7,81	8,26	9,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**2,67**
7,13	7,31	9,17	2,67	8,50	7,81	8,26	9,67	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**2,67**
7,03	7,12	10,00	2,67	8,90	8,86	8,55	10,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,13	7,31	9,17	2,67	8,50	7,81	8,26	9,67	**2,67**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	7,13	7,31	9,17	2,67	8,50	7,81	8,26	9,67	**2,67**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Hirse gekocht	5,83	4,27	6,58	2,67	5,45	3,90	4,58	5,76	**2,67**
Champignons frisch + Champignons frisch + Hirse gekocht	5,86	4,51	6,83	2,67	6,17	4,52	4,68	6,22	**2,67**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	5,79	4,03	6,33	2,67	4,73	3,28	4,47	5,29	**2,67**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Hirse gekocht	5,83	4,27	6,58	2,67	5,45	3,90	4,58	5,76	**2,67**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	5,97	5,48	9,58	2,67	9,48	7,32	7,55	10,62	**2,67**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht	5,97	5,48	9,58	2,67	9,48	7,32	7,55	10,62	**2,67**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	4,82	4,15	7,63	2,67	5,45	4,14	5,30	5,93	**2,67**
3*Austernpilze + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	3,39	2,80	14,25	3,48	3,64	2,67	4,86	4,46	**2,67**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	4,23	5,00	10,00	2,72	5,38	2,67	4,90	6,06	**2,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	7,90	7,69	9,17	2,67	10,93	9,44	8,95	11,38	**2,67**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Lauch gedünstet	5,83	4,27	6,58	2,67	5,45	3,90	4,58	5,76	**2,67**
Bohnen grün gekocht + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,97	5,48	9,58	2,67	9,48	7,32	7,55	10,62	**2,67**
Lauch gedünstet + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	7,86	7,45	8,92	2,67	10,22	8,82	8,84	10,91	**2,67**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	5,79	4,03	6,33	2,67	4,73	3,28	4,47	5,29	**2,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	7,86	7,45	8,92	2,67	10,22	8,82	8,84	10,91	**2,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	7,86	7,45	8,92	2,67	10,22	8,82	8,84	10,91	**2,67**
Erbsen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,97	5,48	9,58	2,67	9,48	7,32	7,55	10,62	**2,67**
Champignons frisch + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	7,90	7,69	9,17	2,67	10,93	9,44	8,95	11,38	**2,67**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	5,83	4,27	6,58	2,67	5,45	3,90	4,58	5,76	**2,67**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	5,79	4,03	6,33	2,67	4,73	3,28	4,47	5,29	**2,67**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Lauch gedünstet	7,86	7,45	8,92	2,67	10,22	8,82	8,84	10,91	**2,67**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Champignons frisch	7,90	7,69	9,17	2,67	10,93	9,44	8,95	11,38	**2,67**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Champignons frisch	5,83	4,27	6,58	2,67	5,45	3,90	4,58	5,76	**2,67**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	7,90	7,69	9,17	2,67	10,93	9,44	8,95	11,38	**2,67**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Champignons frisch	5,86	4,51	6,83	2,67	6,17	4,52	4,68	6,22	**2,67**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Champignons frisch	5,86	4,51	6,83	2,67	6,17	4,52	4,68	6,22	**2,67**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Champignons frisch	5,83	4,27	6,58	2,67	5,45	3,90	4,58	5,76	**2,67**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	6,12	5,73	10,25	2,67	7,35	7,09	6,35	9,04	**2,67**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	6,17	6,09	10,63	2,67	8,43	8,02	6,51	9,74	**2,67**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	5,79	4,03	6,33	2,67	4,73	3,28	4,47	5,29	**2,67**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	5,85	4,39	6,71	2,67	5,81	4,21	4,63	5,99	**2,67**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	6,21	5,68	9,75	2,67	8,96	7,39	7,38	10,67	**2,67**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**2,67**
5,86	4,51	6,83	2,67	6,17	4,52	4,68	6,22	
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,67**
6,58	4,73	16,08	4,63	5,34	2,67	6,57	6,19	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**2,67**
6,23	5,80	9,88	2,67	9,32	7,71	7,43	10,90	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch								**2,67**
5,81	4,15	6,46	2,67	5,09	3,59	4,53	5,52	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,67**
7,09	7,07	9,17	2,67	8,39	8,43	8,12	10,02	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,67**
7,14	7,43	9,54	2,67	9,47	9,37	8,28	10,72	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl								**2,66**
3,18	2,66	11,33	2,80	3,55	2,86	4,28	4,22	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**2,66**
4,59	4,91	8,17	2,66	6,28	5,30	5,71	7,36	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl								**2,66**
4,55	4,67	7,92	2,66	5,57	4,68	5,61	6,89	
Hirse gekocht + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,66**
6,22	4,47	12,92	3,93	5,07	2,66	5,72	5,47	
Austernpilze + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,66**
6,22	4,47	12,92	3,93	5,07	2,66	5,72	5,47	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**2,66**
3,62	2,85	8,96	2,66	4,51	4,16	4,78	5,49	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**2,66**
3,68	3,21	9,33	2,66	5,58	5,09	4,93	6,19	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Kakao								**2,66**
5,97	6,98	14,42	2,66	8,18	6,17	9,05	10,77	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Hirse gekocht								**2,66**
6,22	4,47	12,92	3,93	5,07	2,66	5,72	5,47	
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**2,66**
6,22	4,47	12,92	3,93	5,07	2,66	5,72	5,47	
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**2,66**
7,18	5,55	7,00	3,38	6,03	2,66	6,37	6,36	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart								**2,66**
7,18	5,55	7,00	3,38	6,03	2,66	6,37	6,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	7,18	5,55	7,00	3,38	6,03	2,66	6,37	6,36	**2,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Bulgur, trocken	4,26	4,98	10,25	2,66	5,68	2,83	5,10	6,32	**2,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Haselnüsse	5,11	5,65	10,25	2,66	5,68	3,39	5,76	7,43	**2,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Gerstenmehl	3,83	4,98	10,25	2,66	4,84	3,39	4,44	6,32	**2,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Kartoffeln gegart	5,02	5,40	7,88	2,66	6,26	4,14	6,16	8,06	**2,66**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	5,43	5,51	8,50	2,66	7,10	5,87	6,00	7,48	**2,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Buchweizen	4,26	4,31	10,25	2,66	5,68	5,06	5,76	7,43	**2,66**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Amaranth, ungekocht	4,68	4,31	10,25	2,66	6,51	5,06	5,76	8,54	**2,66**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	5,97	4,02	5,75	2,66	5,03	3,28	4,55	5,92	**2,66**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,56	8,96	10,08	2,66	10,77	10,18	9,75	12,21	**2,66**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	7,18	5,55	7,00	3,38	6,03	2,66	6,37	6,36	**2,66**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	3,74	3,14	14,29	3,61	4,07	2,66	5,46	5,13	**2,66**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	6,22	4,47	12,92	3,93	5,07	2,66	5,72	5,47	**2,66**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Austernpilze	6,22	4,47	12,92	3,93	5,07	2,66	5,72	5,47	**2,66**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	3,33	2,65	11,04	2,93	3,58	3,21	4,40	4,68	**2,65**
3*Lauch gedünstet + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,34	2,65	11,13	2,91	3,68	3,27	4,47	4,77	**2,65**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	5,40	4,84	8,38	2,64	6,59	3,39	5,77	6,67	**2,64**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	4,64	4,08	6,25	2,64	5,53	3,61	5,88	6,16	**2,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Roggenmehl	4,97	5,21	7,50	2,64	5,88	3,89	5,75	7,44	**2,64**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	4,97	5,21	7,50	2,64	5,88	3,89	5,75	7,44	**2,64**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Roggenmehl	7,29	7,89	9,79	2,64	9,11	8,17	8,63	11,14	**2,64**
Roggenmehl + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	4,97	5,21	7,50	2,64	5,88	3,89	5,75	7,44	**2,64**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	5,57	4,35	7,00	2,64	4,87	2,92	4,58	4,89	**2,64**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	5,57	4,35	7,00	2,64	4,87	2,92	4,58	4,89	**2,64**
Tomaten + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh	4,97	5,21	7,50	2,64	5,88	3,89	5,75	7,44	**2,64**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	6,86	7,40	10,08	2,64	9,13	9,32	8,18	10,44	**2,64**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	6,86	7,40	10,08	2,64	9,13	9,32	8,18	10,44	**2,64**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	6,83	7,16	9,83	2,64	8,42	8,70	8,08	9,98	**2,64**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	6,83	7,16	9,83	2,64	8,42	8,70	8,08	9,98	**2,64**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	4,64	4,08	6,25	2,64	5,53	3,61	5,88	6,16	**2,64**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	5,57	4,35	7,00	2,64	4,87	2,92	4,58	4,89	**2,64**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	6,83	7,16	9,83	2,64	8,42	8,70	8,08	9,98	**2,64**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	6,86	7,40	10,08	2,64	9,13	9,32	8,18	10,44	**2,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	5,57	4,35	7,00	2,64	4,87	2,92	4,58	4,89	**2,64**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	6,83	7,16	9,83	2,64	8,42	8,70	8,08	9,98	**2,64**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	6,86	7,40	10,08	2,64	9,13	9,32	8,18	10,44	**2,64**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**2,64**
5,57	4,35	7,00	2,64	4,87	2,92	4,58	4,89	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart								**2,64**
5,57	4,35	7,00	2,64	4,87	2,92	4,58	4,89	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,64**
4,64	4,82	7,75	2,64	5,78	3,44	5,01	5,73	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart								**2,64**
4,64	4,08	6,25	2,64	5,53	3,61	5,88	6,16	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch								**2,64**
4,97	5,31	7,33	2,64	6,14	4,23	5,80	7,91	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso								**2,64**
5,62	5,02	7,83	2,64	6,79	5,99	5,56	7,12	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso								**2,64**
5,68	5,38	8,21	2,64	7,87	6,93	5,72	7,82	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso								**2,64**
5,65	5,41	6,96	2,64	6,71	4,85	5,83	7,11	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**2,64**
6,83	7,16	9,83	2,64	8,42	8,70	8,08	9,98	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**2,64**
6,83	7,16	9,83	2,64	8,42	8,70	8,08	9,98	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**2,64**
6,86	7,40	10,08	2,64	9,13	9,32	8,18	10,44	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**2,64**
4,97	5,21	7,50	2,64	5,88	3,89	5,75	7,44	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Champignons frisch								**2,64**
6,86	7,40	10,08	2,64	9,13	9,32	8,18	10,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Tomaten								**2,64**
4,97	5,21	7,50	2,64	5,88	3,89	5,75	7,44	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen								**2,64**
5,78	5,87	10,67	2,64	7,43	6,67	6,21	8,16	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl								**2,64**
4,62	4,31	7,75	2,64	6,15	4,69	5,87	7,17	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**2,64**
5,05	4,89	7,25	2,64	5,62	3,95	6,02	7,36	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet								**2,64**
4,95	5,19	7,21	2,64	5,78	3,92	5,74	7,68	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	4,64	4,08	6,25	2,64	5,53	3,61	5,88	6,16	**2,64**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	7,89	7,65	8,71	2,64	10,33	8,29	9,05	10,88	**2,64**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,91	4,74	6,75	2,97	5,21	2,64	4,86	5,50	**2,64**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	8,19	8,72	10,79	2,63	10,43	10,44	9,76	12,31	**2,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	5,42	5,41	8,96	2,63	7,38	6,96	7,08	8,47	**2,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	8,19	8,70	10,88	2,63	10,10	10,28	9,39	11,57	**2,63**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	8,29	8,85	10,83	2,63	10,06	10,38	9,63	12,29	**2,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	5,10	4,36	8,38	2,63	7,52	6,37	6,45	8,57	**2,63**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	5,13	4,60	8,63	2,63	8,23	6,99	6,56	9,03	**2,63**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	4,70	4,37	6,00	2,63	5,15	3,08	5,74	5,71	**2,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	6,52	5,13	7,58	2,63	6,93	4,07	5,72	7,46	**2,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,72	7,32	10,17	2,63	8,48	8,52	8,13	9,78	**2,63**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	8,19	8,70	10,88	2,63	10,10	10,28	9,39	11,57	**2,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	5,64	5,98	10,42	2,63	7,29	6,56	6,25	8,42	**2,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Mais-Mehl	6,07	4,17	5,79	2,63	5,08	3,43	4,85	6,73	**2,63**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,04	5,35	8,04	2,63	7,88	7,12	7,10	8,71	**2,63**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,09	5,71	8,42	2,63	8,96	8,06	7,26	9,41	**2,63**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**2,63**
8,29	5,97	10,83	4,24	6,35	2,63	6,87	6,73	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,63**
7,81	5,43	13,79	4,52	5,87	2,63	6,55	6,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Walnüsse								**2,62**
5,50	4,99	8,42	2,62	6,65	3,54	6,07	7,48	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**2,62**
6,91	6,85	9,42	2,62	8,51	8,81	8,06	10,17	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**2,62**
6,96	7,21	9,79	2,62	9,58	9,74	8,22	10,87	
Tomaten + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,62**
7,80	7,57	8,92	2,62	9,97	8,54	8,79	10,91	
Spitzkohl + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,62**
7,80	7,57	8,92	2,62	9,97	8,54	8,79	10,91	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,62**
6,00	5,61	9,58	2,62	9,53	7,80	7,04	10,24	
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,62**
5,97	5,37	9,33	2,62	8,82	7,18	6,93	9,78	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,62**
6,00	5,61	9,58	2,62	9,53	7,80	7,04	10,24	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,62**
5,97	5,37	9,33	2,62	8,82	7,18	6,93	9,78	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**2,62**
6,19	5,73	9,83	2,62	8,93	7,31	7,42	10,76	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl								**2,62**
7,80	7,57	8,92	2,62	9,97	8,54	8,79	10,91	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Spitzkohl								**2,62**
6,19	5,73	9,83	2,62	8,93	7,31	7,42	10,76	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Spitzkohl								**2,62**
7,80	7,57	8,92	2,62	9,97	8,54	8,79	10,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze								**2,62**
3,45	3,47	9,63	2,62	4,87	4,51	4,70	5,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze								**2,62**
3,42	3,23	9,38	2,62	4,15	3,89	4,60	5,00	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**2,62**
3,74	3,07	17,33	4,20	3,82	2,62	5,64	5,09	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	6,00	5,61	9,58	2,62	9,53	7,80	7,04	10,24	**2,62**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	5,97	5,37	9,33	2,62	8,82	7,18	6,93	9,78	**2,62**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	6,00	5,61	9,58	2,62	9,53	7,80	7,04	10,24	**2,62**
Spitzkohl + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	6,19	5,73	9,83	2,62	8,93	7,31	7,42	10,76	**2,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	5,97	5,37	9,33	2,62	8,82	7,18	6,93	9,78	**2,62**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	7,71	7,42	8,96	2,62	10,01	8,44	8,55	10,19	**2,62**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	5,95	5,35	9,04	2,62	8,72	7,21	6,93	10,01	**2,62**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	6,00	5,71	9,42	2,62	9,79	8,14	7,09	10,71	**2,62**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	8,05	8,81	10,63	2,62	9,97	10,17	9,43	11,83	**2,62**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	4,81	5,05	9,21	2,62	7,07	6,00	6,30	7,89	**2,62**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	6,19	5,73	9,83	2,62	8,93	7,31	7,42	10,76	**2,62**
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	5,77	4,08	6,42	2,62	4,71	3,19	4,51	5,38	**2,62**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	5,82	4,44	6,79	2,62	5,78	4,13	4,67	6,08	**2,62**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	7,90	5,73	7,54	3,48	6,05	2,62	6,12	6,42	**2,62**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	5,97	5,37	9,33	2,62	8,82	7,18	6,93	9,78	**2,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	5,97	5,37	9,33	2,62	8,82	7,18	6,93	9,78	**2,62**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	6,00	5,61	9,58	2,62	9,53	7,80	7,04	10,24	**2,62**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	7,80	7,57	8,92	2,62	9,97	8,54	8,79	10,91	**2,62**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**2,62**
6,00	5,61	9,58	2,62	9,53	7,80	7,04	10,24	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Tomaten								**2,62**
7,80	7,57	8,92	2,62	9,97	8,54	8,79	10,91	
Austernpilze + Austernpilze + Tomaten								**2,62**
3,74	3,07	17,33	4,20	3,82	2,62	5,64	5,09	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**2,62**
6,13	6,03	10,58	2,62	8,04	7,63	6,49	9,60	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**2,62**
6,09	5,79	10,33	2,62	7,33	7,01	6,39	9,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Weizen Vollkornmehl								**2,62**
4,74	4,97	7,79	2,62	5,84	3,59	5,31	6,54	
Tomaten + Austernpilze + Austernpilze								**2,62**
3,74	3,07	17,33	4,20	3,82	2,62	5,64	5,09	
Austernpilze + Tomaten + Austernpilze								**2,62**
3,74	3,07	17,33	4,20	3,82	2,62	5,64	5,09	
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,62**
7,03	4,95	7,21	2,99	5,27	2,62	5,05	5,67	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**2,62**
3,35	2,83	14,04	3,43	3,52	2,62	4,89	4,78	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**2,61**
5,87	5,61	7,38	2,61	6,68	5,73	6,82	7,81	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**2,61**
7,24	7,21	10,50	2,61	10,74	8,91	8,70	12,24	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht								**2,61**
5,91	5,85	7,63	2,61	7,40	6,35	6,93	8,28	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**2,61**
3,48	2,87	9,21	2,61	4,73	3,91	4,86	5,28	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Austernpilze								**2,61**
6,16	6,45	11,25	2,61	7,69	7,38	7,63	9,26	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kakao								**2,61**
5,98	6,97	14,58	2,61	8,38	6,28	9,18	10,94	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**2,61**
3,92	3,45	8,71	2,61	4,20	3,16	5,01	5,47	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**2,61**
5,35	4,38	6,21	2,61	4,97	2,91	5,32	5,76	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	6,57	4,73	16,00	4,66	5,24	2,61	6,51	6,10	**2,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bulgur, trocken	4,27	4,97	10,42	2,61	5,88	2,94	5,23	6,50	**2,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Haselnüsse	5,13	5,63	10,42	2,61	5,88	3,50	5,89	7,61	**2,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Gerstenmehl	3,85	4,97	10,42	2,61	5,04	3,50	4,57	6,50	**2,61**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	7,56	7,53	8,71	2,61	9,88	8,33	8,59	10,46	**2,61**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	5,77	4,42	7,00	2,61	4,83	3,08	4,81	5,67	**2,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	5,85	5,53	9,67	2,61	8,88	7,00	6,99	9,58	**2,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Amaranth, ungekocht	4,70	4,30	10,42	2,61	6,71	5,17	5,89	8,72	**2,61**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Buchweizen	4,27	4,30	10,42	2,61	5,88	5,17	5,89	7,61	**2,61**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	5,78	3,93	5,21	2,61	4,62	2,97	4,24	5,67	**2,61**
3*Linsen reif gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,29	8,85	10,92	2,61	10,16	10,44	9,70	12,38	**2,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	3,20	2,61	11,25	2,84	3,58	2,94	4,24	4,13	**2,61**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	6,97	5,01	7,38	3,07	5,38	2,61	5,02	5,29	**2,61**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	5,21	4,75	7,83	2,60	6,18	3,08	5,47	6,41	**2,60**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	4,46	3,86	6,50	2,60	5,65	3,98	5,82	6,30	**2,60**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	7,71	7,43	8,96	2,60	10,44	8,66	8,99	11,02	**2,60**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	4,98	5,20	7,67	2,60	6,08	4,00	5,88	7,62	**2,60**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl	4,98	5,20	7,67	2,60	6,08	4,00	5,88	7,62	**2,60**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**2,60**
4,81	4,77	6,25	2,60	5,38	3,18	5,70	6,58	
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,60**
4,98	5,20	7,67	2,60	6,08	4,00	5,88	7,62	
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,60**
4,98	5,20	7,67	2,60	6,08	4,00	5,88	7,62	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Kartoffeln gegart								**2,60**
5,71	5,64	9,42	2,60	8,75	6,89	7,03	9,84	
Austernpilze + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**2,60**
9,40	6,40	14,67	5,11	6,67	2,60	7,37	7,11	
Hirse gekocht + Austernpilze + Hirse gekocht								**2,60**
9,40	6,40	14,67	5,11	6,67	2,60	7,37	7,11	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**2,60**
5,71	5,64	9,42	2,60	8,75	6,89	7,03	9,84	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**2,60**
5,71	5,64	9,42	2,60	8,75	6,89	7,03	9,84	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Erbsen grün gekocht								**2,60**
5,71	5,64	9,42	2,60	8,75	6,89	7,03	9,84	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht								**2,60**
9,40	6,40	14,67	5,11	6,67	2,60	7,37	7,11	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**2,60**
5,82	5,43	8,42	2,60	6,88	6,04	6,09	8,19	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl								**2,60**
4,93	5,24	7,29	2,60	5,76	3,84	5,78	7,77	
Kürbis (Pumpkin) roh + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl								**2,60**
4,98	5,20	7,67	2,60	6,08	4,00	5,88	7,62	
Roggenmehl + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**2,60**
4,98	5,20	7,67	2,60	6,08	4,00	5,88	7,62	
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Tomaten								**2,60**
5,71	5,64	9,42	2,60	8,75	6,89	7,03	9,84	
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Tomaten								**2,60**
5,71	5,64	9,42	2,60	8,75	6,89	7,03	9,84	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,60**
5,87	5,97	8,71	2,60	8,24	7,48	7,03	8,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,60**
5,84	5,73	8,46	2,60	7,53	6,86	6,92	8,22	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,01	5,70	9,50	2,60	9,89	8,20	7,15	10,80	**2,60**
3*Lauch gedünstet + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,96	5,34	9,13	2,60	8,82	7,27	6,99	10,10	**2,60**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,72	7,41	9,04	2,60	10,11	8,50	8,62	10,28	**2,60**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	4,46	3,86	6,50	2,60	5,65	3,98	5,82	6,30	**2,60**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	4,45	4,73	7,21	2,60	5,38	3,13	4,70	5,48	**2,60**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Austernpilze	9,40	6,40	14,67	5,11	6,67	2,60	7,37	7,11	**2,60**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Spitzkohl	8,62	5,92	8,08	3,58	6,07	2,59	5,87	6,49	**2,59**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Hirse gekocht	8,62	5,92	8,08	3,58	6,07	2,59	5,87	6,49	**2,59**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Hirse gekocht	8,62	5,92	8,08	3,58	6,07	2,59	5,87	6,49	**2,59**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	8,62	5,92	8,08	3,58	6,07	2,59	5,87	6,49	**2,59**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	5,33	4,87	7,46	2,59	6,95	4,79	6,30	7,51	**2,59**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	5,29	4,64	7,46	2,59	6,84	5,41	6,16	7,87	**2,59**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	5,34	5,00	7,83	2,59	7,92	6,34	6,32	8,57	**2,59**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen	5,65	5,97	10,58	2,59	7,49	6,67	6,38	8,60	**2,59**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,34	5,95	7,79	2,59	7,58	6,13	7,34	8,69	**2,59**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,90	5,36	8,29	2,59	8,11	6,87	7,18	8,50	**2,59**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	8,58	8,94	10,33	2,59	11,07	10,34	9,95	12,48	**2,59**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Austernpilze + Tomaten + Spitzkohl	2,97	2,59	10,75	2,67	3,22	2,61	4,14	4,47	**2,59**
Tomaten + Austernpilze + Spitzkohl	2,97	2,59	10,75	2,67	3,22	2,61	4,14	4,47	**2,59**
Austernpilze + Spitzkohl + Tomaten	2,97	2,59	10,75	2,67	3,22	2,61	4,14	4,47	**2,59**
Spitzkohl + Austernpilze + Tomaten	2,97	2,59	10,75	2,67	3,22	2,61	4,14	4,47	**2,59**
Spitzkohl + Tomaten + Austernpilze	2,97	2,59	10,75	2,67	3,22	2,61	4,14	4,47	**2,59**
Tomaten + Spitzkohl + Austernpilze	2,97	2,59	10,75	2,67	3,22	2,61	4,14	4,47	**2,59**
3*Hirse gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	6,91	4,75	6,67	2,99	5,11	2,58	4,80	5,41	**2,58**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	5,29	5,49	8,96	2,58	7,12	6,79	6,88	8,17	**2,58**
Tomaten + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	5,48	4,00	6,25	2,58	4,98	2,84	4,63	5,33	**2,58**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,82	7,56	9,08	2,58	10,17	8,66	8,92	11,09	**2,58**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,82	7,56	9,08	2,58	10,17	8,66	8,92	11,09	**2,58**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	6,77	6,87	9,67	2,58	8,73	8,56	8,14	9,96	**2,58**
Hirse gekocht + Tomaten + Bohnen grün gekocht	5,48	4,00	6,25	2,58	4,98	2,84	4,63	5,33	**2,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	6,77	6,87	9,67	2,58	8,73	8,56	8,14	9,96	**2,58**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,77	6,87	9,67	2,58	8,73	8,56	8,14	9,96	**2,58**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,77	6,87	9,67	2,58	8,73	8,56	8,14	9,96	**2,58**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl	7,82	7,56	9,08	2,58	10,17	8,66	8,92	11,09	**2,58**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Spitzkohl	5,79	4,37	6,75	2,58	5,40	3,73	4,66	5,93	**2,58**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**2,58**
5,75	4,13	6,50	2,58	4,68	3,11	4,55	5,47	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Spitzkohl								**2,58**
5,75	4,13	6,50	2,58	4,68	3,11	4,55	5,47	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**2,58**
6,77	6,87	9,67	2,58	8,73	8,56	8,14	9,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht								**2,58**
6,77	6,87	9,67	2,58	8,73	8,56	8,14	9,96	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**2,58**
7,82	7,56	9,08	2,58	10,17	8,66	8,92	11,09	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Spitzkohl								**2,58**
5,79	4,37	6,75	2,58	5,40	3,73	4,66	5,93	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart								**2,58**
3,72	3,23	11,08	3,07	4,12	2,58	5,14	5,00	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**2,58**
3,72	3,23	11,08	3,07	4,12	2,58	5,14	5,00	
Spitzkohl + Champignons frisch + Hirse gekocht								**2,58**
5,79	4,37	6,75	2,58	5,40	3,73	4,66	5,93	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht								**2,58**
5,48	4,00	6,25	2,58	4,98	2,84	4,63	5,33	
Champignons frisch + Spitzkohl + Hirse gekocht								**2,58**
5,79	4,37	6,75	2,58	5,40	3,73	4,66	5,93	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Hirse gekocht								**2,58**
5,75	4,13	6,50	2,58	4,68	3,11	4,55	5,47	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**2,58**
5,75	4,13	6,50	2,58	4,68	3,11	4,55	5,47	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Hirse gekocht								**2,58**
5,48	4,00	6,25	2,58	4,98	2,84	4,63	5,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Champignons frisch								**2,58**
4,99	5,29	7,58	2,58	6,44	4,40	5,99	8,18	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**2,58**
8,06	8,79	10,79	2,58	10,17	10,28	9,57	12,01	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,58**
5,64	3,95	6,25	2,58	4,63	3,04	4,31	4,98	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,58**
6,06	5,61	9,67	2,58	8,85	7,16	7,22	10,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Miso	5,68	5,39	7,21	2,58	7,01	5,02	6,03	7,38	**2,58**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,68	5,09	6,75	3,11	5,60	2,58	5,73	5,78	**2,58**
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,69	4,31	6,63	2,58	5,70	3,98	4,47	5,68	**2,58**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,24	2,69	14,04	3,34	3,63	2,58	4,82	4,56	**2,58**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	7,82	7,56	9,08	2,58	10,17	8,66	8,92	11,09	**2,58**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	5,75	4,13	6,50	2,58	4,68	3,11	4,55	5,47	**2,58**
Spitzkohl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	7,82	7,56	9,08	2,58	10,17	8,66	8,92	11,09	**2,58**
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	3,72	3,23	11,08	3,07	4,12	2,58	5,14	5,00	**2,58**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Lauch gedünstet	5,75	4,13	6,50	2,58	4,68	3,11	4,55	5,47	**2,58**
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	3,72	3,23	11,08	3,07	4,12	2,58	5,14	5,00	**2,58**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Tomaten	5,48	4,00	6,25	2,58	4,98	2,84	4,63	5,33	**2,58**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Tomaten	5,48	4,00	6,25	2,58	4,98	2,84	4,63	5,33	**2,58**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Champignons frisch	5,79	4,37	6,75	2,58	5,40	3,73	4,66	5,93	**2,58**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Champignons frisch	5,79	4,37	6,75	2,58	5,40	3,73	4,66	5,93	**2,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	5,85	5,48	9,92	2,58	7,18	6,79	5,94	8,24	**2,58**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	5,90	5,84	10,29	2,58	8,26	7,72	6,10	8,94	**2,58**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	5,88	5,87	9,04	2,58	7,10	5,64	6,21	8,23	**2,58**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	4,56	4,80	7,88	2,58	6,47	5,56	5,55	7,48	**2,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	4,51	4,44	7,50	2,58	5,39	4,62	5,39	6,78	**2,58**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Lauch gedünstet	4,97	5,17	7,46	2,58	6,08	4,09	5,94	7,94	**2,58**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	3,72	3,23	11,08	3,07	4,12	2,58	5,14	5,00	**2,58**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	3,72	3,23	11,08	3,07	4,12	2,58	5,14	5,00	**2,58**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Spitzkohl	2,98	2,57	10,92	2,62	3,42	2,72	4,28	4,64	**2,57**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	2,98	2,57	10,92	2,62	3,42	2,72	4,28	4,64	**2,57**
Austernpilze + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	2,98	2,57	10,92	2,62	3,42	2,72	4,28	4,64	**2,57**
Spitzkohl + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	2,98	2,57	10,92	2,62	3,42	2,72	4,28	4,64	**2,57**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Austernpilze	2,98	2,57	10,92	2,62	3,42	2,72	4,28	4,64	**2,57**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	2,98	2,57	10,92	2,62	3,42	2,72	4,28	4,64	**2,57**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	6,62	4,68	6,50	2,77	5,35	2,57	4,64	5,43	**2,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	4,89	3,85	7,04	2,57	6,08	4,81	5,16	6,48	**2,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	4,86	3,61	6,79	2,57	5,37	4,19	5,06	6,01	**2,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	6,79	6,93	9,42	2,57	8,24	8,64	7,86	9,87	**2,57**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	6,84	7,29	9,79	2,57	9,32	9,58	8,02	10,57	**2,57**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	4,51	4,78	8,08	2,57	5,52	4,51	5,68	7,07	**2,57**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	4,28	3,64	6,75	2,56	5,77	4,36	5,76	6,44	**2,56**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	4,28	3,64	6,75	2,56	5,77	4,36	5,76	6,44	**2,56**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,56**
4,28	3,64	6,75	2,56	5,77	4,36	5,76	6,44	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl								**2,56**
4,69	4,45	7,75	2,56	5,85	4,69	5,90	7,64	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**2,56**
4,83	4,75	6,42	2,56	5,58	3,29	5,84	6,76	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht								**2,56**
6,79	7,27	10,00	2,56	8,37	8,53	8,16	10,16	
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**2,56**
6,79	7,27	10,00	2,56	8,37	8,53	8,16	10,16	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**2,56**
6,79	7,27	10,00	2,56	8,37	8,53	8,16	10,16	
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**2,56**
6,79	7,27	10,00	2,56	8,37	8,53	8,16	10,16	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**2,56**
4,28	3,64	6,75	2,56	5,77	4,36	5,76	6,44	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**2,56**
5,73	5,63	9,58	2,56	8,95	7,00	7,16	10,02	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**2,56**
6,79	7,27	10,00	2,56	8,37	8,53	8,16	10,16	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**2,56**
5,73	5,63	9,58	2,56	8,95	7,00	7,16	10,02	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart								**2,56**
6,79	7,27	10,00	2,56	8,37	8,53	8,16	10,16	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht								**2,56**
5,73	5,63	9,58	2,56	8,95	7,00	7,16	10,02	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht								**2,56**
5,73	5,63	9,58	2,56	8,95	7,00	7,16	10,02	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**2,56**
4,57	4,30	7,63	2,56	4,92	3,82	4,90	5,33	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso								**2,56**
5,29	4,97	7,46	2,56	6,94	5,59	5,71	7,40	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Miso								**2,56**
5,50	5,19	8,00	2,56	7,40	6,38	5,50	7,28	
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,56**
4,79	5,11	7,13	2,56	5,68	3,69	5,58	7,37	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	5,47	4,95	7,75	2,56	6,68	5,76	5,39	6,81	**2,56**
Erbsen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	5,73	5,63	9,58	2,56	8,95	7,00	7,16	10,02	**2,56**
Kartoffeln gegart + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,73	5,63	9,58	2,56	8,95	7,00	7,16	10,02	**2,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	4,65	4,14	5,58	2,56	4,98	3,02	5,53	5,60	**2,56**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	4,67	4,26	5,71	2,56	5,33	3,33	5,58	5,83	**2,56**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	4,83	3,65	14,92	3,93	4,43	2,55	5,64	5,38	**2,55**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	8,27	6,06	7,63	3,70	6,40	2,55	6,55	6,60	**2,55**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	10,15	6,94	9,13	4,24	6,98	2,55	6,66	6,93	**2,55**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	6,92	4,77	6,96	2,99	5,21	2,55	4,80	5,18	**2,55**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	8,27	6,06	7,63	3,70	6,40	2,55	6,55	6,60	**2,55**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	6,73	5,73	7,08	2,54	6,14	4,37	5,71	6,87	**2,54**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	3,43	3,36	9,33	2,54	5,05	4,77	4,54	5,59	**2,54**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	3,38	3,00	8,96	2,54	3,98	3,83	4,38	4,89	**2,54**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	6,55	7,22	9,79	2,54	8,28	8,32	7,96	9,70	**2,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	8,02	8,69	10,33	2,54	10,15	10,43	9,27	11,96	**2,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	8,02	8,60	10,50	2,54	9,89	10,08	9,22	11,49	**2,54**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	5,06	4,47	8,54	2,54	7,47	6,21	6,53	8,74	**2,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	4,34	3,93	6,50	2,54	5,38	3,82	5,63	6,00	**2,54**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kartoffeln gegart	7,59	7,51	8,96	2,54	10,18	8,50	8,79	10,72	**2,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Mais-Mehl	5,81	3,91	5,46	2,54	4,92	3,13	4,44	5,93	**2,54**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,10	5,82	6,79	2,54	7,34	5,36	7,02	7,91	**2,54**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	8,00	8,57	10,21	2,54	9,79	10,12	9,22	11,72	**2,54**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	3,72	3,15	14,13	3,66	3,87	2,54	5,33	4,96	**2,54**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Walnüsse	5,24	4,73	8,08	2,53	6,48	3,24	5,66	6,68	**2,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	5,50	3,97	6,50	2,53	4,85	2,79	4,39	4,77	**2,53**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	5,50	3,99	6,42	2,53	5,18	2,96	4,76	5,51	**2,53**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,54	7,32	8,58	2,53	9,80	8,24	8,38	10,11	**2,53**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht	5,50	3,99	6,42	2,53	5,18	2,96	4,76	5,51	**2,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,54	7,32	8,58	2,53	9,80	8,24	8,38	10,11	**2,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	3,04	2,53	11,17	2,76	3,47	2,71	4,08	3,82	**2,53**
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	5,92	5,48	9,50	2,53	8,77	7,01	7,01	9,96	**2,53**
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	5,92	5,48	9,50	2,53	8,77	7,01	7,01	9,96	**2,53**
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	7,54	7,32	8,58	2,53	9,80	8,24	8,38	10,11	**2,53**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	3,04	2,53	11,17	2,76	3,47	2,71	4,08	3,82	**2,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	7,54	7,32	8,58	2,53	9,80	8,24	8,38	10,11	**2,53**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	5,92	5,48	9,50	2,53	8,77	7,01	7,01	9,96	**2,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	5,92	5,48	9,50	2,53	8,77	7,01	7,01	9,96	**2,53**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	3,38	3,34	9,54	2,53	4,10	3,72	4,68	5,18	**2,53**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht	5,50	3,99	6,42	2,53	5,18	2,96	4,76	5,51	**2,53**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	4,39	4,23	6,25	2,53	5,00	3,29	5,49	5,56	**2,53**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	5,50	3,99	6,42	2,53	5,18	2,96	4,76	5,51	**2,53**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	5,92	5,48	9,50	2,53	8,77	7,01	7,01	9,96	**2,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht	5,92	5,48	9,50	2,53	8,77	7,01	7,01	9,96	**2,53**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	4,39	4,23	6,25	2,53	5,00	3,29	5,49	5,56	**2,53**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	4,39	4,23	6,25	2,53	5,00	3,29	5,49	5,56	**2,53**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	7,54	7,41	8,42	2,53	10,06	8,59	8,43	10,58	**2,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Spitzkohl	4,95	5,22	7,54	2,53	6,06	4,01	5,98	8,03	**2,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,04	2,53	11,17	2,76	3,47	2,71	4,08	3,82	**2,53**
Hirse gekocht + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,50	3,99	6,42	2,53	5,18	2,96	4,76	5,51	**2,53**
Bohnen grün gekocht + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,50	3,99	6,42	2,53	5,18	2,96	4,76	5,51	**2,53**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	7,54	7,32	8,58	2,53	9,80	8,24	8,38	10,11	**2,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten	7,54	7,32	8,58	2,53	9,80	8,24	8,38	10,11	**2,53**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	6,05	5,89	10,50	2,53	7,28	6,84	6,47	9,31	**2,53**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	5,73	4,19	6,58	2,53	4,66	3,03	4,59	5,56	**2,53**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet	7,52	7,29	8,29	2,53	9,70	8,28	8,38	10,34	**2,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	5,81	5,30	9,25	2,53	8,71	6,94	6,77	9,47	**2,53**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	5,75	4,31	6,71	2,53	5,02	3,34	4,64	5,79	**2,53**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	5,83	5,42	9,38	2,53	9,07	7,26	6,82	9,70	**2,53**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	4,39	4,23	6,25	2,53	5,00	3,29	5,49	5,56	**2,53**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	7,03	7,23	9,42	2,53	8,32	8,18	8,24	10,29	**2,53**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Weizen Vollkornmehl	4,48	4,71	7,46	2,53	5,68	3,29	4,90	5,74	**2,53**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	3,04	2,53	11,17	2,76	3,47	2,71	4,08	3,82	**2,53**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	5,83	5,71	7,54	2,52	6,63	5,56	6,90	7,99	**2,52**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	3,56	3,01	9,21	2,52	4,43	3,91	4,89	5,76	**2,52**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	5,09	4,13	5,88	2,52	4,80	2,61	4,91	4,96	**2,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	5,05	3,89	5,88	2,52	4,69	3,23	4,76	5,31	**2,52**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	5,10	4,25	6,25	2,52	5,77	4,16	4,92	6,01	**2,52**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	7,44	7,81	10,00	2,52	9,96	9,21	8,69	11,66	**2,52**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,79	5,49	8,04	2,52	7,35	6,80	6,70	8,11	**2,52**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,85	5,85	8,42	2,52	8,43	7,73	6,86	8,81	**2,52**
3*Linsen reif gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	8,03	8,59	10,58	2,52	9,99	10,14	9,29	11,58	**2,52**
3*Kartoffeln gegart + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,56	7,21	9,88	2,52	8,38	8,38	8,03	9,79	**2,52**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart	2,75	2,52	10,79	2,59	3,43	2,57	4,14	4,28	**2,52**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	5,56	5,18	8,08	2,51	6,72	5,74	5,68	7,39	**2,51**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	4,63	4,19	5,67	2,51	4,95	2,94	5,57	5,69	**2,51**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Sojabohnen	5,90	5,85	9,29	2,51	7,40	5,81	6,41	8,50	**2,51**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,79	5,83	8,63	2,51	7,48	6,69	7,00	8,40	**2,51**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	4,65	4,51	6,75	2,51	5,37	3,50	5,41	6,16	**2,51**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	4,10	3,42	7,00	2,51	5,88	4,73	5,70	6,59	**2,51**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	6,18	4,64	6,50	2,84	5,17	2,50	5,09	5,20	**2,50**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,18	4,64	6,50	2,84	5,17	2,50	5,09	5,20	**2,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	3,70	3,31	7,88	2,52	4,17	2,50	4,83	4,87	**2,50**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	5,70	4,10	9,46	3,12	4,68	2,50	4,77	4,76	**2,50**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	6,18	4,64	6,50	2,84	5,17	2,50	5,09	5,20	**2,50**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	6,18	4,64	6,50	2,84	5,17	2,50	5,09	5,20	**2,50**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	6,18	4,64	6,50	2,84	5,17	2,50	5,09	5,20	**2,50**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	6,18	4,64	6,50	2,84	5,17	2,50	5,09	5,20	**2,50**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	8,04	8,68	10,50	2,50	10,35	10,54	9,40	12,13	**2,50**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	4,98	4,56	8,33	2,50	8,15	7,09	6,20	8,86	**2,50**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	4,16	3,71	6,75	2,50	5,50	4,19	5,57	6,14	**2,50**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	4,93	4,20	7,96	2,50	7,08	6,16	6,04	8,16	**2,50**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	7,98	8,63	10,29	2,50	9,77	10,03	9,26	11,81	**2,50**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	6,12	5,81	6,96	2,50	7,54	5,47	7,15	8,09	**2,50**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,98	5,51	8,29	2,50	7,81	6,87	7,22	8,98	**2,50**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	8,02	8,56	10,38	2,50	9,99	10,23	9,35	11,90	**2,50**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	10,10	6,71	8,71	4,17	6,81	2,49	6,45	6,82	**2,49**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	4,21	4,01	6,50	2,49	5,12	3,66	5,43	5,70	**2,49**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	6,85	7,01	9,67	2,49	8,43	8,56	8,18	10,43	**2,49**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,56	7,31	8,75	2,49	10,00	8,36	8,51	10,29	**2,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,56	7,31	8,75	2,49	10,00	8,36	8,51	10,29	**2,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	7,56	7,31	8,75	2,49	10,00	8,36	8,51	10,29	**2,49**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	5,52	4,12	6,42	2,49	5,23	3,43	4,25	5,13	**2,49**
Champignons frisch + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	5,52	4,12	6,42	2,49	5,23	3,43	4,25	5,13	**2,49**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	7,56	7,31	8,75	2,49	10,00	8,36	8,51	10,29	**2,49**
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	5,49	3,88	6,17	2,49	4,52	2,81	4,14	4,67	**2,49**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	5,49	3,88	6,17	2,49	4,52	2,81	4,14	4,67	**2,49**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Spitzkohl	5,71	4,24	6,67	2,49	4,63	2,94	4,63	5,64	**2,49**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**2,49**
6,78	6,93	9,25	2,49	8,78	9,21	7,75	10,22	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**2,49**
6,74	6,69	9,00	2,49	8,07	8,59	7,64	9,76	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**2,49**
6,78	6,93	9,25	2,49	8,78	9,21	7,75	10,22	
Champignons frisch + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**2,49**
6,81	7,17	9,50	2,49	9,50	9,83	7,86	10,69	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht								**2,49**
6,79	7,11	8,42	2,49	8,08	7,41	7,92	9,51	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Linsen reif gekocht								**2,49**
6,79	7,11	8,42	2,49	8,08	7,41	7,92	9,51	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Spitzkohl								**2,49**
5,71	4,24	6,67	2,49	4,63	2,94	4,63	5,64	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**2,49**
6,79	7,11	8,42	2,49	8,08	7,41	7,92	9,51	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart								**2,49**
6,79	7,11	8,42	2,49	8,08	7,41	7,92	9,51	
Spitzkohl + Spitzkohl + Hirse gekocht								**2,49**
5,71	4,24	6,67	2,49	4,63	2,94	4,63	5,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**2,49**
5,49	3,88	6,17	2,49	4,52	2,81	4,14	4,67	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**2,49**
5,52	4,12	6,42	2,49	5,23	3,43	4,25	5,13	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**2,49**
5,49	3,88	6,17	2,49	4,52	2,81	4,14	4,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Hirse gekocht								**2,49**
5,52	4,12	6,42	2,49	5,23	3,43	4,25	5,13	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**2,49**
5,47	3,85	5,88	2,49	4,42	2,84	4,14	4,90	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**2,49**
6,81	7,17	9,50	2,49	9,50	9,83	7,86	10,69	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**2,49**
6,76	6,81	9,13	2,49	8,43	8,90	7,70	9,99	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**2,49**
5,52	4,21	6,25	2,49	5,49	3,78	4,30	5,60	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	5,88	5,51	9,29	2,49	8,64	6,96	7,05	10,28	**2,49**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	4,82	5,09	7,38	2,49	5,98	3,86	5,78	7,63	**2,49**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Miso	5,32	4,95	7,71	2,49	7,24	5,76	5,91	7,67	**2,49**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	7,50	7,35	8,38	2,49	9,68	8,19	8,41	10,43	**2,49**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	5,71	4,24	6,67	2,49	4,63	2,94	4,63	5,64	**2,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	5,79	5,35	9,33	2,49	8,68	6,86	6,81	9,56	**2,49**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	6,78	6,93	9,25	2,49	8,78	9,21	7,75	10,22	**2,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Lauch gedünstet	5,49	3,88	6,17	2,49	4,52	2,81	4,14	4,67	**2,49**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	5,49	3,88	6,17	2,49	4,52	2,81	4,14	4,67	**2,49**
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	7,56	7,31	8,75	2,49	10,00	8,36	8,51	10,29	**2,49**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Lauch gedünstet	6,78	6,93	9,25	2,49	8,78	9,21	7,75	10,22	**2,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	7,56	7,31	8,75	2,49	10,00	8,36	8,51	10,29	**2,49**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	6,74	6,69	9,00	2,49	8,07	8,59	7,64	9,76	**2,49**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	6,74	6,69	9,00	2,49	8,07	8,59	7,64	9,76	**2,49**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Champignons frisch	6,78	6,93	9,25	2,49	8,78	9,21	7,75	10,22	**2,49**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	5,52	4,12	6,42	2,49	5,23	3,43	4,25	5,13	**2,49**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	6,78	6,93	9,25	2,49	8,78	9,21	7,75	10,22	**2,49**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	6,81	7,17	9,50	2,49	9,50	9,83	7,86	10,69	**2,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Champignons frisch								**2,49**
5,52	4,12	6,42	2,49	5,23	3,43	4,25	5,13	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Champignons frisch								**2,49**
6,81	7,17	9,50	2,49	9,50	9,83	7,86	10,69	
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**2,49**
6,79	7,11	8,42	2,49	8,08	7,41	7,92	9,51	
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Tomaten								**2,49**
6,79	7,11	8,42	2,49	8,08	7,41	7,92	9,51	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**2,49**
5,73	5,65	10,08	2,49	7,79	7,18	5,88	8,40	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen								**2,49**
5,52	5,43	9,54	2,49	7,33	6,39	6,09	8,52	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**2,49**
5,70	5,41	9,83	2,49	7,08	6,56	5,78	7,93	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**2,49**
6,74	6,69	9,00	2,49	8,07	8,59	7,64	9,76	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**2,49**
6,79	7,05	9,38	2,49	9,14	9,52	7,80	10,46	
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,48**
7,65	5,33	13,50	4,41	5,76	2,48	6,44	6,30	
Tomaten + Austernpilze + Lauch gedünstet								**2,48**
3,01	2,48	10,58	2,76	3,27	2,78	4,07	4,29	
Austernpilze + Tomaten + Lauch gedünstet								**2,48**
3,01	2,48	10,58	2,76	3,27	2,78	4,07	4,29	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Tomaten								**2,48**
3,01	2,48	10,58	2,76	3,27	2,78	4,07	4,29	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Tomaten								**2,48**
3,01	2,48	10,58	2,76	3,27	2,78	4,07	4,29	
Tomaten + Lauch gedünstet + Austernpilze								**2,48**
3,01	2,48	10,58	2,76	3,27	2,78	4,07	4,29	
Lauch gedünstet + Tomaten + Austernpilze								**2,48**
3,01	2,48	10,58	2,76	3,27	2,78	4,07	4,29	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht								**2,48**
5,37	5,19	8,38	2,48	7,75	7,47	6,75	8,71	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht								**2,48**
6,76	4,72	6,79	2,90	5,43	2,48	5,01	5,61	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	5,33	4,95	8,13	2,48	7,03	6,84	6,64	8,24	**2,48**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Linsen reif gekocht	6,76	5,71	7,33	2,48	6,44	4,54	5,91	7,13	**2,48**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	3,52	3,07	8,21	2,48	3,95	2,71	4,40	4,27	**2,48**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	4,82	3,72	6,96	2,48	5,32	4,02	5,14	6,19	**2,48**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	5,38	4,04	6,50	2,48	4,58	2,63	4,20	4,47	**2,48**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	4,24	4,53	7,75	2,48	5,35	4,21	5,28	6,27	**2,48**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	7,29	5,07	10,33	3,71	5,48	2,47	5,59	5,58	**2,47**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,77	5,61	7,38	3,43	5,97	2,47	5,91	6,02	**2,47**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,87	4,85	6,92	2,88	5,16	2,47	4,94	5,68	**2,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	5,05	5,63	8,96	2,47	6,58	6,47	6,49	7,57	**2,47**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	3,92	3,20	7,25	2,47	6,00	5,10	5,64	6,73	**2,47**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	2,85	2,47	10,54	2,71	3,39	2,56	4,14	4,31	**2,47**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	3,92	3,20	7,25	2,47	6,00	5,10	5,64	6,73	**2,47**
Tomaten + Tomaten + Roggenmehl	4,62	5,01	6,75	2,47	5,47	3,49	5,41	7,29	**2,47**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	4,27	4,11	7,00	2,47	5,73	4,29	5,53	7,01	**2,47**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	6,52	7,01	9,67	2,47	8,20	8,23	7,75	9,36	**2,47**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,52	7,01	9,67	2,47	8,20	8,23	7,75	9,36	**2,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	6,52	7,01	9,67	2,47	8,20	8,23	7,75	9,36	**2,47**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	6,52	7,01	9,67	2,47	8,20	8,23	7,75	9,36	**2,47**
Tomaten + Austernpilze + Reis halbpoliert gegart	3,70	3,24	10,92	3,11	3,92	2,47	5,01	4,82	**2,47**
Austernpilze + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	3,70	3,24	10,92	3,11	3,92	2,47	5,01	4,82	**2,47**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	5,23	4,15	6,25	2,47	4,45	2,52	4,24	4,73	**2,47**
Hirse gekocht + Tomaten + Kartoffeln gegart	5,23	4,15	6,25	2,47	4,45	2,52	4,24	4,73	**2,47**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	6,52	7,01	9,67	2,47	8,20	8,23	7,75	9,36	**2,47**
Tomaten + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	5,23	4,15	6,25	2,47	4,45	2,52	4,24	4,73	**2,47**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	6,52	7,01	9,67	2,47	8,20	8,23	7,75	9,36	**2,47**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Hirse gekocht	5,23	4,15	6,25	2,47	4,45	2,52	4,24	4,73	**2,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	4,31	3,82	6,21	2,47	5,57	4,08	5,46	6,12	**2,47**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Champignons frisch	7,56	7,39	8,67	2,47	10,36	8,76	8,63	10,84	**2,47**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten	4,62	5,01	6,75	2,47	5,47	3,49	5,41	7,29	**2,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	4,76	4,82	8,63	2,47	7,43	6,51	5,97	8,13	**2,47**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	4,73	4,58	8,38	2,47	6,72	5,89	5,86	7,67	**2,47**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Miso	5,33	5,18	7,46	2,47	7,45	6,53	5,38	7,67	**2,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Miso	5,28	4,82	7,08	2,47	6,38	5,59	5,22	6,97	**2,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Miso	5,43	5,05	7,92	2,47	6,63	5,59	5,47	6,99	**2,47**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	4,50	4,07	5,50	2,47	4,87	2,79	5,36	5,29	**2,47**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,47**
3,22	2,70	13,88	3,39	3,43	2,47	4,69	4,38	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**2,47**
6,90	4,83	7,04	2,94	5,18	2,47	4,84	5,27	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Lauch gedünstet								**2,47**
3,03	2,47	10,75	2,71	3,47	2,89	4,20	4,47	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**2,47**
3,03	2,47	10,75	2,71	3,47	2,89	4,20	4,47	
Austernpilze + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**2,47**
3,03	2,47	10,75	2,71	3,47	2,89	4,20	4,47	
Lauch gedünstet + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**2,47**
3,03	2,47	10,75	2,71	3,47	2,89	4,20	4,47	
Austernpilze + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**2,47**
3,70	3,24	10,92	3,11	3,92	2,47	5,01	4,82	
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Tomaten								**2,47**
5,23	4,15	6,25	2,47	4,45	2,52	4,24	4,73	
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Tomaten								**2,47**
5,23	4,15	6,25	2,47	4,45	2,52	4,24	4,73	
Tomaten + Roggenmehl + Tomaten								**2,47**
4,62	5,01	6,75	2,47	5,47	3,49	5,41	7,29	
Roggenmehl + Tomaten + Tomaten								**2,47**
4,62	5,01	6,75	2,47	5,47	3,49	5,41	7,29	
Reis halbpoliert gegart + Austernpilze + Tomaten								**2,47**
3,70	3,24	10,92	3,11	3,92	2,47	5,01	4,82	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**2,47**
4,29	3,70	6,08	2,47	5,21	3,77	5,41	5,89	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Lauch gedünstet								**2,47**
7,55	7,27	8,54	2,47	10,00	8,44	8,57	10,61	
3*Spitzkohl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,47**
5,89	5,50	9,38	2,47	8,74	7,02	7,11	10,37	
3*Lauch gedünstet + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,47**
5,48	3,85	5,96	2,47	4,52	2,90	4,20	4,99	
3*Champignons frisch + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,47**
5,53	4,21	6,33	2,47	5,59	3,83	4,36	5,69	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**2,47**
3,03	2,47	10,75	2,71	3,47	2,89	4,20	4,47	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Austernpilze	3,70	3,24	10,92	3,11	3,92	2,47	5,01	4,82	**2,47**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Austernpilze	3,70	3,24	10,92	3,11	3,92	2,47	5,01	4,82	**2,47**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Austernpilze	3,03	2,47	10,75	2,71	3,47	2,89	4,20	4,47	**2,47**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	6,60	4,69	6,33	2,81	5,15	2,46	4,51	5,26	**2,46**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht	7,21	7,07	8,42	2,46	7,81	7,03	7,30	9,10	**2,46**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	5,23	4,80	7,71	2,46	6,77	5,16	6,28	8,13	**2,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	7,47	7,79	10,25	2,46	10,26	9,38	8,89	11,92	**2,46**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	4,79	4,21	8,21	2,46	7,30	5,91	6,13	7,94	**2,46**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,85	8,50	10,13	2,46	9,68	9,88	9,05	11,41	**2,46**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	8,00	8,61	10,46	2,46	9,97	10,14	9,39	11,99	**2,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,94	5,57	7,29	2,46	7,33	5,68	6,72	7,49	**2,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Bohnen grün gekocht	2,88	2,45	10,79	2,64	3,69	2,73	4,34	4,58	**2,45**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	4,03	3,79	6,75	2,44	5,23	4,03	5,37	5,84	**2,44**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	4,03	3,79	6,75	2,44	5,23	4,03	5,37	5,84	**2,44**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	5,66	5,23	9,17	2,44	8,60	6,71	6,61	9,16	**2,44**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	5,66	5,23	9,17	2,44	8,60	6,71	6,61	9,16	**2,44**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	6,80	7,09	8,58	2,44	8,28	7,52	8,05	9,69	**2,44**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht	6,80	7,09	8,58	2,44	8,28	7,52	8,05	9,69	**2,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	3,11	3,09	9,21	2,44	3,93	3,42	4,27	4,38	**2,44**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart	6,80	7,09	8,58	2,44	8,28	7,52	8,05	9,69	**2,44**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	4,03	3,79	6,75	2,44	5,23	4,03	5,37	5,84	**2,44**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	6,80	7,09	8,58	2,44	8,28	7,52	8,05	9,69	**2,44**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	4,03	3,79	6,75	2,44	5,23	4,03	5,37	5,84	**2,44**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	4,03	3,79	6,75	2,44	5,23	4,03	5,37	5,84	**2,44**
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht	9,36	6,57	8,25	4,02	6,77	2,44	6,74	6,84	**2,44**
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Hirse gekocht	9,36	6,57	8,25	4,02	6,77	2,44	6,74	6,84	**2,44**
Lauch gedünstet + Tomaten + Erbsen grün gekocht	5,62	5,17	8,58	2,44	8,40	6,78	6,59	9,62	**2,44**
Champignons frisch + Tomaten + Erbsen grün gekocht	5,66	5,41	8,83	2,44	9,12	7,40	6,70	10,09	**2,44**
Tomaten + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht	5,62	5,17	8,58	2,44	8,40	6,78	6,59	9,62	**2,44**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	5,66	5,23	9,17	2,44	8,60	6,71	6,61	9,16	**2,44**
Tomaten + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht	5,66	5,41	8,83	2,44	9,12	7,40	6,70	10,09	**2,44**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	9,36	6,57	8,25	4,02	6,77	2,44	6,74	6,84	**2,44**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart	9,36	6,57	8,25	4,02	6,77	2,44	6,74	6,84	**2,44**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	4,03	3,79	6,75	2,44	5,23	4,03	5,37	5,84	**2,44**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,37	7,22	8,21	2,44	9,59	8,04	8,21	10,03	**2,44**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,58	4,11	6,50	2,44	4,55	2,79	4,43	5,24	**2,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	5,04	5,11	7,46	2,44	6,41	5,27	5,32	6,80	**2,44**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,66	5,23	9,17	2,44	8,60	6,71	6,61	9,16	**2,44**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	6,72	6,75	9,08	2,44	8,04	8,51	7,68	9,84	**2,44**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	6,77	7,11	9,46	2,44	9,12	9,44	7,84	10,54	**2,44**
Reis halbpoliert gegart + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	6,80	7,09	8,58	2,44	8,28	7,52	8,05	9,69	**2,44**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet	5,62	5,17	8,58	2,44	8,40	6,78	6,59	9,62	**2,44**
Linsen reif gekocht + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	6,80	7,09	8,58	2,44	8,28	7,52	8,05	9,69	**2,44**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Lauch gedünstet	5,62	5,17	8,58	2,44	8,40	6,78	6,59	9,62	**2,44**
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Tomaten	5,66	5,41	8,83	2,44	9,12	7,40	6,70	10,09	**2,44**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Champignons frisch	5,66	5,41	8,83	2,44	9,12	7,40	6,70	10,09	**2,44**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	5,66	5,41	8,83	2,44	9,12	7,40	6,70	10,09	**2,44**
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Tomaten	5,62	5,17	8,58	2,44	8,40	6,78	6,59	9,62	**2,44**
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Tomaten	5,66	5,41	8,83	2,44	9,12	7,40	6,70	10,09	**2,44**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Tomaten	5,62	5,17	8,58	2,44	8,40	6,78	6,59	9,62	**2,44**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	5,79	5,64	10,17	2,44	7,11	6,54	6,06	8,51	**2,44**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	4,44	4,60	7,75	2,44	5,32	4,37	5,51	7,04	**2,44**
3*Tomaten + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,63	5,01	6,83	2,44	5,57	3,54	5,47	7,38	**2,44**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	5,65	5,38	8,29	2,44	8,41	6,19	6,73	9,50	**2,44**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	4,81	3,67	14,75	3,98	4,23	2,44	5,51	5,20	**2,44**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	5,53	5,23	7,21	2,43	6,36	5,88	6,35	7,54	**2,43**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	5,58	5,59	7,58	2,43	7,43	6,82	6,51	8,24	**2,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	5,56	5,46	7,21	2,43	6,47	5,26	6,49	7,19	**2,43**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	3,14	2,67	8,46	2,43	4,32	3,51	4,52	5,12	**2,43**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze	3,08	2,58	13,75	3,23	3,53	2,43	4,72	4,57	**2,43**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	4,74	3,81	6,75	2,43	6,00	4,91	4,80	6,30	**2,43**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	4,69	3,45	6,38	2,43	4,93	3,97	4,64	5,60	**2,43**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	2,87	2,43	10,79	2,67	3,26	2,51	3,91	3,74	**2,43**
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	6,72	7,09	9,67	2,43	8,17	8,39	7,98	10,13	**2,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	4,09	4,08	6,50	2,43	4,85	3,50	5,23	5,40	**2,43**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	5,44	3,73	4,46	2,43	4,20	2,57	3,90	5,51	**2,43**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,52	4,99	6,46	3,00	5,49	2,43	5,63	5,79	**2,43**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,08	2,58	13,75	3,23	3,53	2,43	4,72	4,57	**2,43**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	4,09	4,08	6,50	2,43	4,85	3,50	5,23	5,40	**2,43**
3*Hirse gekocht + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	7,64	5,33	13,42	4,43	5,66	2,43	6,38	6,21	**2,43**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch	2,70	2,43	10,25	2,58	3,31	2,66	3,78	4,13	**2,43**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,88	2,43	10,88	2,64	3,36	2,57	3,97	3,83	**2,43**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	4,87	4,55	7,08	2,42	5,77	2,68	5,13	6,26	**2,42**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Roggenmehl	4,64	5,00	6,92	2,42	5,67	3,60	5,54	7,47	**2,42**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl	4,64	5,00	6,92	2,42	5,67	3,60	5,54	7,47	**2,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	4,46	4,21	6,92	2,42	5,76	5,13	5,06	7,02	**2,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	4,29	4,07	7,25	2,42	5,60	4,24	5,29	6,44	**2,42**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	4,51	4,57	7,29	2,42	6,83	6,07	5,22	7,72	**2,42**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	4,29	4,09	7,17	2,42	5,93	4,41	5,66	7,19	**2,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	4,42	3,97	6,67	2,42	5,04	4,51	4,95	6,56	**2,42**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	4,47	4,33	7,04	2,42	6,12	5,44	5,11	7,26	**2,42**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	5,25	4,13	6,42	2,42	4,65	2,63	4,37	4,91	**2,42**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Hirse gekocht	5,25	4,13	6,42	2,42	4,65	2,63	4,37	4,91	**2,42**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	5,25	4,13	6,42	2,42	4,65	2,63	4,37	4,91	**2,42**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Kartoffeln gegart	5,25	4,13	6,42	2,42	4,65	2,63	4,37	4,91	**2,42**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl	4,11	4,53	6,46	2,42	4,96	2,73	4,36	5,32	**2,42**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	5,30	4,81	7,25	2,42	6,58	5,71	5,35	7,14	**2,42**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	5,35	5,17	7,63	2,42	7,65	6,64	5,51	7,84	**2,42**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	4,27	3,75	6,17	2,42	5,18	3,68	5,45	5,98	**2,42**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Spitzkohl	7,53	7,33	8,63	2,42	9,98	8,36	8,61	10,70	**2,42**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Roggenmehl + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	4,64	5,00	6,92	2,42	5,67	3,60	5,54	7,47	**2,42**
Hirse gekocht + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	5,25	4,13	6,42	2,42	4,65	2,63	4,37	4,91	**2,42**
Tomaten + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	4,64	5,00	6,92	2,42	5,67	3,60	5,54	7,47	**2,42**
Kartoffeln gegart + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,25	4,13	6,42	2,42	4,65	2,63	4,37	4,91	**2,42**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Tomaten	4,64	5,00	6,92	2,42	5,67	3,60	5,54	7,47	**2,42**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	4,64	5,00	6,92	2,42	5,67	3,60	5,54	7,47	**2,42**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Sojabohnen	5,54	5,41	9,79	2,42	7,63	6,56	6,29	8,79	**2,42**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,53	5,58	8,29	2,42	7,31	6,39	6,59	7,60	**2,42**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	4,12	3,48	6,33	2,42	5,33	4,14	5,35	6,03	**2,42**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	4,13	3,60	6,46	2,42	5,68	4,45	5,40	6,27	**2,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	5,68	4,19	6,25	2,58	4,73	2,42	4,45	4,62	**2,42**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	10,47	7,00	12,08	4,89	7,08	2,42	7,24	7,22	**2,42**
3*Hirse gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	6,86	4,85	6,83	2,90	5,06	2,42	4,88	5,59	**2,42**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	3,31	3,16	9,21	2,41	3,90	3,58	4,50	5,16	**2,41**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	4,99	4,67	6,71	2,41	6,53	4,39	5,96	7,36	**2,41**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	3,80	3,27	7,25	2,41	5,73	4,94	5,45	6,43	**2,41**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,87	8,49	10,29	2,41	9,88	9,99	9,18	11,59	**2,41**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	10,08	6,76	8,79	4,12	6,78	2,41	6,49	6,91	**2,41**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,41**
5,56	5,16	7,54	2,41	7,69	6,47	6,84	8,34	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Champignons frisch								**2,41**
2,73	2,41	10,50	2,51	3,61	2,82	3,98	4,40	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**2,40**
5,47	5,16	8,54	2,40	8,53	6,56	6,67	9,64	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**2,40**
6,43	6,67	8,92	2,40	8,32	8,16	7,80	9,80	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,40**
6,43	6,67	8,92	2,40	8,32	8,16	7,80	9,80	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,40**
5,44	3,99	6,33	2,40	4,47	2,64	4,22	4,84	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,40**
5,44	3,99	6,33	2,40	4,47	2,64	4,22	4,84	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**2,40**
6,70	6,80	9,17	2,40	8,02	8,42	7,72	9,93	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**2,40**
6,74	7,04	9,42	2,40	8,73	9,04	7,83	10,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Spitzkohl								**2,40**
5,44	3,99	6,33	2,40	4,47	2,64	4,22	4,84	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Linsen reif gekocht								**2,40**
6,43	6,67	8,92	2,40	8,32	8,16	7,80	9,80	
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**2,40**
6,70	6,80	9,17	2,40	8,02	8,42	7,72	9,93	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**2,40**
5,44	3,99	6,33	2,40	4,47	2,64	4,22	4,84	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Spitzkohl								**2,40**
6,74	7,04	9,42	2,40	8,73	9,04	7,83	10,40	
Spitzkohl + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**2,40**
6,74	7,04	9,42	2,40	8,73	9,04	7,83	10,40	
Champignons frisch + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**2,40**
6,74	7,04	9,42	2,40	8,73	9,04	7,83	10,40	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**2,40**
6,70	6,80	9,17	2,40	8,02	8,42	7,72	9,93	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**2,40**
6,70	6,80	9,17	2,40	8,02	8,42	7,72	9,93	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht							**2,40**
6,43	6,67	8,92	2,40	8,32	8,16	7,80	9,80	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht							**2,40**
5,44	3,99	6,33	2,40	4,47	2,64	4,22	4,84	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Hirse gekocht							**2,40**
5,44	3,99	6,33	2,40	4,47	2,64	4,22	4,84	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**2,40**
5,64	5,16	8,75	2,40	8,60	6,89	6,72	9,80	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Erbsen grün gekocht							**2,40**
5,68	5,40	9,00	2,40	9,32	7,51	6,83	10,27	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht							**2,40**
5,64	5,16	8,75	2,40	8,60	6,89	6,72	9,80	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**2,40**
5,68	5,40	9,00	2,40	9,32	7,51	6,83	10,27	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht							**2,40**
4,52	4,07	7,04	2,40	5,28	4,33	4,57	5,58	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht							**2,40**
4,49	3,83	6,79	2,40	4,57	3,71	4,47	5,11	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Tomaten							**2,40**
4,65	4,99	7,00	2,40	5,77	3,66	5,61	7,56	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Kartoffeln gegart							**2,40**
2,73	2,54	10,54	2,66	3,13	2,40	3,95	4,01	
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,40**
6,64	6,98	9,29	2,40	9,03	9,29	7,64	10,14	
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,40**
6,59	6,62	8,92	2,40	7,96	8,36	7,48	9,44	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet							**2,40**
6,70	6,80	9,17	2,40	8,02	8,42	7,72	9,93	
Lauch gedünstet + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,40**
5,64	5,16	8,75	2,40	8,60	6,89	6,72	9,80	
Erbsen grün gekocht + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**2,40**
5,68	5,40	9,00	2,40	9,32	7,51	6,83	10,27	
Champignons frisch + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,40**
5,68	5,40	9,00	2,40	9,32	7,51	6,83	10,27	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet							**2,40**
5,64	5,16	8,75	2,40	8,60	6,89	6,72	9,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	5,64	5,16	8,75	2,40	8,60	6,89	6,72	9,80	**2,40**
Erbsen grün gekocht + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	5,64	5,16	8,75	2,40	8,60	6,89	6,72	9,80	**2,40**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Lauch gedünstet	6,70	6,80	9,17	2,40	8,02	8,42	7,72	9,93	**2,40**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	6,74	7,04	9,42	2,40	8,73	9,04	7,83	10,40	**2,40**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	5,68	5,40	9,00	2,40	9,32	7,51	6,83	10,27	**2,40**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Champignons frisch	5,68	5,40	9,00	2,40	9,32	7,51	6,83	10,27	**2,40**
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Tomaten	6,43	6,67	8,92	2,40	8,32	8,16	7,80	9,80	**2,40**
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Tomaten	6,43	6,67	8,92	2,40	8,32	8,16	7,80	9,80	**2,40**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Champignons frisch	6,74	7,04	9,42	2,40	8,73	9,04	7,83	10,40	**2,40**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	5,51	5,28	9,17	2,40	6,77	6,39	5,60	8,09	**2,40**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	5,65	5,51	10,00	2,40	7,03	6,39	5,86	8,11	**2,40**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	5,56	5,64	9,54	2,40	7,84	7,32	5,76	8,79	**2,40**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	5,33	3,81	6,08	2,40	4,41	2,58	3,98	4,36	**2,40**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	5,35	3,93	6,21	2,40	4,77	2,89	4,03	4,59	**2,40**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,63	6,85	8,92	2,40	8,07	7,73	7,63	9,09	**2,40**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	3,85	3,57	7,00	2,40	5,35	4,41	5,31	5,99	**2,40**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	7,27	5,15	7,13	3,17	5,53	2,39	5,28	5,44	**2,39**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	3,91	3,86	6,75	2,39	4,97	3,87	5,17	5,54	**2,39**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**2,39**
5,29	5,05	8,29	2,39	6,98	6,68	6,72	8,42	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze								**2,39**
3,38	3,13	8,75	2,39	5,42	5,28	4,21	5,83	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze								**2,39**
3,16	2,63	8,71	2,39	4,18	3,46	4,28	4,56	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze								**2,39**
3,32	2,77	8,38	2,39	4,34	4,34	4,05	5,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**2,39**
3,68	3,33	7,71	2,57	3,97	2,39	4,70	4,69	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze								**2,39**
3,16	2,65	8,63	2,39	4,52	3,62	4,65	5,30	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze								**2,39**
3,29	2,53	8,13	2,39	3,63	3,72	3,95	4,67	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze								**2,39**
3,34	2,89	8,50	2,39	4,70	4,66	4,11	5,37	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Hirse gekocht								**2,39**
7,23	7,05	8,67	2,39	8,11	7,19	7,49	9,37	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht								**2,39**
4,99	4,05	6,13	2,39	4,62	2,98	4,88	5,58	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht								**2,39**
4,55	3,47	6,63	2,39	5,15	3,72	4,73	5,39	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**2,39**
4,68	4,35	7,96	2,39	6,54	5,83	5,64	7,56	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**2,39**
4,74	4,71	8,33	2,39	7,62	6,77	5,80	8,26	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl								**2,39**
5,46	3,72	4,63	2,39	4,40	2,68	4,03	5,69	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,39**
5,73	5,65	8,29	2,39	7,28	6,55	6,82	8,38	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse								**2,38**
4,89	4,54	7,25	2,38	5,97	2,79	5,26	6,43	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl								**2,38**
4,66	4,99	7,08	2,38	5,87	3,71	5,67	7,64	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**2,38**
4,34	4,00	5,67	2,38	5,37	3,80	5,16	5,80	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	4,31	3,76	5,42	2,38	4,65	3,18	5,05	5,33	**2,38**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl	4,13	4,52	6,63	2,38	5,16	2,84	4,49	5,50	**2,38**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	4,34	4,00	5,67	2,38	5,37	3,80	5,16	5,80	**2,38**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	4,31	3,76	5,42	2,38	4,65	3,18	5,05	5,33	**2,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	6,51	4,99	6,38	3,02	5,39	2,38	5,56	5,70	**2,38**
3*Austernpilze + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	3,07	2,59	13,67	3,26	3,43	2,38	4,65	4,48	**2,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	4,33	3,97	5,13	2,38	4,66	2,59	5,19	5,21	**2,38**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	4,68	4,69	8,54	2,38	6,67	5,72	5,94	7,84	**2,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	4,14	3,63	6,00	2,38	5,10	3,53	5,24	5,58	**2,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Miso	5,07	5,09	7,71	2,38	6,71	5,44	5,51	7,07	**2,38**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	5,16	4,80	7,58	2,38	6,47	5,29	5,07	6,19	**2,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	7,39	7,20	8,46	2,38	9,89	8,21	8,41	10,30	**2,38**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	4,09	3,53	6,42	2,38	5,30	4,06	5,39	6,12	**2,38**
Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	4,66	4,99	7,08	2,38	5,87	3,71	5,67	7,64	**2,38**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	4,31	3,76	5,42	2,38	4,65	3,18	5,05	5,33	**2,38**
Karottensalat mit Salatöl + Roggenmehl + Karottensalat mit Salatöl	4,66	4,99	7,08	2,38	5,87	3,71	5,67	7,64	**2,38**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	4,34	4,00	5,67	2,38	5,37	3,80	5,16	5,80	**2,38**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen	5,27	5,57	9,54	2,38	6,80	6,07	5,70	7,92	**2,38**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Roggenmehl + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,66	4,99	7,08	2,38	5,87	3,71	5,67	7,64	**2,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	4,34	4,00	5,67	2,38	5,37	3,80	5,16	5,80	**2,38**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	4,31	3,76	5,42	2,38	4,65	3,18	5,05	5,33	**2,38**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	5,67	5,36	8,54	2,38	8,71	6,36	6,93	9,77	**2,38**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht	7,68	8,40	9,75	2,37	9,48	9,68	8,88	11,33	**2,37**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	6,75	4,73	6,63	2,94	5,23	2,37	4,88	5,43	**2,37**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Hirse gekocht	5,90	4,25	12,33	3,71	4,85	2,37	5,51	5,49	**2,37**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	5,90	4,25	12,33	3,71	4,85	2,37	5,51	5,49	**2,37**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Tomaten	7,68	8,40	9,75	2,37	9,48	9,68	8,88	11,33	**2,37**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	5,00	4,66	6,88	2,37	6,73	4,50	6,09	7,53	**2,37**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	4,87	4,36	8,21	2,37	7,00	5,91	6,16	8,42	**2,37**
Austernpilze + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,90	4,25	12,33	3,71	4,85	2,37	5,51	5,49	**2,37**
Hirse gekocht + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	5,90	4,25	12,33	3,71	4,85	2,37	5,51	5,49	**2,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Mais-Mehl	5,47	3,71	4,71	2,37	4,50	2,73	4,10	5,78	**2,37**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,76	5,39	7,58	2,37	8,08	7,62	6,43	8,59	**2,37**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,79	5,63	7,83	2,37	8,79	8,24	6,53	9,06	**2,37**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,74	5,27	7,46	2,37	7,72	7,31	6,38	8,36	**2,37**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,71	5,03	7,21	2,37	7,00	6,69	6,27	7,89	**2,37**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,58	5,15	7,71	2,37	7,89	6,58	6,97	8,52	**2,37**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,58	5,13	7,79	2,37	7,56	6,42	6,61	7,78	**2,37**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Austernpilze	5,90	4,25	12,33	3,71	4,85	2,37	5,51	5,49	**2,37**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	5,90	4,25	12,33	3,71	4,85	2,37	5,51	5,49	**2,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Walnüsse	4,90	4,53	7,33	2,36	6,07	2,84	5,32	6,52	**2,36**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	3,68	3,35	7,25	2,36	5,47	4,78	5,25	6,13	**2,36**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	6,45	6,63	9,17	2,36	8,18	8,11	7,57	9,23	**2,36**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	3,68	3,35	7,25	2,36	5,47	4,78	5,25	6,13	**2,36**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	3,68	3,35	7,25	2,36	5,47	4,78	5,25	6,13	**2,36**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	6,44	6,65	9,08	2,36	8,52	8,27	7,93	9,98	**2,36**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht	6,44	6,65	9,08	2,36	8,52	8,27	7,93	9,98	**2,36**
Tomaten + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,20	7,12	7,83	2,36	9,38	7,84	8,04	9,96	**2,36**
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Spitzkohl	5,58	5,28	8,75	2,36	8,35	6,61	6,67	9,80	**2,36**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	6,44	6,65	9,08	2,36	8,52	8,27	7,93	9,98	**2,36**
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl	5,58	5,28	8,75	2,36	8,35	6,61	6,67	9,80	**2,36**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht	6,44	6,65	9,08	2,36	8,52	8,27	7,93	9,98	**2,36**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	3,68	3,35	7,25	2,36	5,47	4,78	5,25	6,13	**2,36**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht							**2,36**
5,58	5,28	8,75	2,36	8,35	6,61	6,67	9,80	
Spitzkohl + Tomaten + Erbsen grün gekocht							**2,36**
5,58	5,28	8,75	2,36	8,35	6,61	6,67	9,80	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Weizen Vollkornmehl							**2,36**
4,14	4,51	6,71	2,36	5,26	2,89	4,56	5,59	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten							**2,36**
5,49	5,13	8,79	2,36	8,39	6,51	6,43	9,08	
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten							**2,36**
5,41	4,01	6,13	2,36	4,34	2,59	4,26	5,17	
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten							**2,36**
7,20	7,12	7,83	2,36	9,38	7,84	8,04	9,96	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch							**2,36**
6,70	6,97	9,38	2,36	8,35	8,65	7,82	10,26	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl							**2,36**
5,31	3,86	6,17	2,36	4,38	2,49	4,02	4,44	
Linsen reif gekocht + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,36**
6,44	6,65	9,08	2,36	8,52	8,27	7,93	9,98	
Bohnen grün gekocht + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,36**
6,44	6,65	9,08	2,36	8,52	8,27	7,93	9,98	
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Tomaten							**2,36**
5,58	5,28	8,75	2,36	8,35	6,61	6,67	9,80	
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Tomaten							**2,36**
5,58	5,28	8,75	2,36	8,35	6,61	6,67	9,80	
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten							**2,36**
7,20	7,12	7,83	2,36	9,38	7,84	8,04	9,96	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Tomaten							**2,36**
7,20	7,12	7,83	2,36	9,38	7,84	8,04	9,96	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen							**2,36**
5,53	5,27	9,33	2,36	6,97	6,50	5,73	8,27	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen							**2,36**
5,58	5,63	9,71	2,36	8,04	7,43	5,89	8,97	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet							**2,36**
6,68	6,85	9,25	2,36	7,99	8,34	7,76	10,02	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**2,36**
4,05	3,85	6,08	2,36	4,68	3,44	5,01	5,29	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,34	3,96	5,21	2,36	4,76	2,64	5,26	5,30	**2,36**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	4,06	3,97	6,21	2,36	5,03	3,76	5,07	5,52	**2,36**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart	3,06	2,67	10,54	2,69	3,58	2,36	4,40	4,43	**2,36**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	5,17	4,79	7,71	2,34	6,59	6,63	6,23	7,83	**2,34**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	5,22	5,15	8,08	2,34	7,67	7,56	6,39	8,53	**2,34**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	5,34	5,23	8,54	2,34	8,26	6,40	6,47	9,34	**2,34**
3*Linsen reif gekocht + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,69	8,39	9,83	2,34	9,58	9,74	8,95	11,42	**2,34**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	3,73	3,64	7,00	2,34	5,08	4,24	5,11	5,69	**2,34**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	2,69	2,34	10,46	2,47	3,23	2,43	3,97	4,26	**2,34**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	10,45	7,09	8,88	4,34	7,13	2,34	6,92	7,09	**2,34**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	4,13	3,54	5,67	2,33	4,77	3,55	4,99	5,48	**2,33**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	4,16	3,78	5,92	2,33	5,48	4,17	5,10	5,94	**2,33**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	5,49	5,14	8,79	2,33	8,83	6,73	6,87	9,91	**2,33**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	4,43	4,44	7,21	2,33	6,07	5,28	5,19	7,43	**2,33**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	4,38	4,08	6,83	2,33	4,99	4,34	5,03	6,73	**2,33**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	3,79	3,93	6,75	2,33	4,70	3,71	4,97	5,24	**2,33**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	3,79	3,93	6,75	2,33	4,70	3,71	4,97	5,24	**2,33**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	3,79	3,93	6,75	2,33	4,70	3,71	4,97	5,24	**2,33**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	3,77	3,16	6,96	2,33	5,92	5,19	5,28	6,56	**2,33**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	3,79	3,93	6,75	2,33	4,70	3,71	4,97	5,24	**2,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,96	3,41	6,25	2,33	5,22	3,91	5,18	5,72	**2,33**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Miso	5,22	4,98	7,33	2,33	6,30	5,34	5,34	7,23	**2,33**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	3,76	3,04	6,83	2,33	5,56	4,88	5,23	6,32	**2,33**
3*Spitzkohl + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,41	4,01	6,21	2,33	4,44	2,65	4,32	5,26	**2,33**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,50	5,12	8,88	2,33	8,49	6,57	6,50	9,17	**2,33**
3*Tomaten + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,21	7,11	7,92	2,33	9,48	7,90	8,11	10,04	**2,33**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,61	5,50	7,08	3,32	5,86	2,33	5,81	6,03	**2,33**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	4,44	3,60	6,38	2,32	4,39	3,65	4,25	5,00	**2,32**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	4,50	3,96	6,75	2,32	5,47	4,58	4,41	5,70	**2,32**
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	7,70	8,39	9,92	2,32	9,68	9,79	9,01	11,51	**2,32**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	4,83	4,42	7,21	2,32	6,52	4,71	5,66	6,93	**2,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Mais-Mehl	5,48	3,70	4,88	2,32	4,70	2,84	4,23	5,96	**2,32**
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,06	2,59	13,58	3,28	3,33	2,32	4,59	4,39	**2,32**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	2,72	2,32	10,58	2,53	3,25	2,42	3,87	3,84	**2,32**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	2,72	2,32	10,58	2,53	3,25	2,42	3,87	3,84	**2,32**
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	2,72	2,32	10,58	2,53	3,25	2,42	3,87	3,84	**2,32**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	2,72	2,32	10,58	2,53	3,25	2,42	3,87	3,84	**2,32**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	2,72	2,32	10,58	2,53	3,25	2,42	3,87	3,84	**2,32**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze	2,72	2,32	10,58	2,53	3,25	2,42	3,87	3,84	**2,32**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	6,77	4,70	6,88	2,90	5,10	2,32	4,64	4,87	**2,32**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	6,64	4,79	6,79	2,84	5,17	2,32	4,81	5,31	**2,32**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,77	4,70	6,88	2,90	5,10	2,32	4,64	4,87	**2,32**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Walnüsse	4,91	4,52	7,50	2,31	6,27	2,96	5,45	6,70	**2,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	5,00	5,41	8,38	2,31	6,95	6,98	6,16	7,81	**2,31**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	4,96	5,17	8,13	2,31	6,23	6,36	6,05	7,34	**2,31**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,21	7,11	8,00	2,31	9,58	7,96	8,17	10,13	**2,31**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	7,21	7,11	8,00	2,31	9,58	7,96	8,17	10,13	**2,31**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,44	6,55	8,83	2,31	7,85	8,12	7,32	9,13	**2,31**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	6,44	6,55	8,83	2,31	7,85	8,12	7,32	9,13	**2,31**
Austernpilze + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	2,70	2,33	10,42	2,58	3,05	2,31	3,74	3,67	**2,31**
Tomaten + Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh	2,70	2,33	10,42	2,58	3,05	2,31	3,74	3,67	**2,31**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	5,18	3,73	6,00	2,31	4,30	2,34	3,82	4,04	**2,31**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	6,47	6,79	9,08	2,31	8,57	8,74	7,42	9,60	**2,31**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	6,47	6,79	9,08	2,31	8,57	8,74	7,42	9,60	**2,31**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,31**
5,18	3,73	6,00	2,31	4,30	2,34	3,82	4,04	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**2,31**
6,66	6,91	9,33	2,31	7,97	8,26	7,80	10,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**2,31**
6,47	6,79	9,08	2,31	8,57	8,74	7,42	9,60	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Spitzkohl								**2,31**
5,60	5,27	8,92	2,31	8,55	6,72	6,80	9,98	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Spitzkohl								**2,31**
6,66	6,91	9,33	2,31	7,97	8,26	7,80	10,11	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**2,31**
6,44	6,55	8,83	2,31	7,85	8,12	7,32	9,13	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**2,31**
5,60	5,27	8,92	2,31	8,55	6,72	6,80	9,98	
Spitzkohl + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**2,31**
6,66	6,91	9,33	2,31	7,97	8,26	7,80	10,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**2,31**
6,44	6,55	8,83	2,31	7,85	8,12	7,32	9,13	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**2,31**
6,47	6,79	9,08	2,31	8,57	8,74	7,42	9,60	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**2,31**
5,18	3,73	6,00	2,31	4,30	2,34	3,82	4,04	
Lauch gedünstet + Tomaten + Hirse gekocht								**2,31**
5,15	3,68	5,42	2,31	4,10	2,41	3,80	4,51	
Tomaten + Champignons frisch + Hirse gekocht								**2,31**
5,18	3,92	5,67	2,31	4,82	3,03	3,91	4,98	
Tomaten + Lauch gedünstet + Hirse gekocht								**2,31**
5,15	3,68	5,42	2,31	4,10	2,41	3,80	4,51	
Champignons frisch + Tomaten + Hirse gekocht								**2,31**
5,18	3,92	5,67	2,31	4,82	3,03	3,91	4,98	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht								**2,31**
5,60	5,27	8,92	2,31	8,55	6,72	6,80	9,98	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Erbsen grün gekocht								**2,31**
5,60	5,27	8,92	2,31	8,55	6,72	6,80	9,98	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**2,31**
4,44	3,94	6,96	2,31	4,52	3,54	4,55	5,29	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Weizen Vollkornmehl							**2,31**
4,15	4,50	6,88	2,31	5,46	3,01	4,69	5,77
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten							**2,31**
6,47	6,88	8,92	2,31	8,83	9,09	7,47	10,07
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten							**2,31**
6,42	6,52	8,54	2,31	7,75	8,16	7,31	9,37
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,31**
5,18	3,73	6,00	2,31	4,30	2,34	3,82	4,04
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl							**2,31**
4,03	3,90	6,17	2,31	4,65	3,36	5,05	5,38
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl							**2,31**
6,66	6,91	9,33	2,31	7,97	8,26	7,80	10,11
Erbsen grün gekocht + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl							**2,31**
5,60	5,27	8,92	2,31	8,55	6,72	6,80	9,98
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet							**2,31**
6,44	6,55	8,83	2,31	7,85	8,12	7,32	9,13
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet							**2,31**
6,44	6,55	8,83	2,31	7,85	8,12	7,32	9,13
Tomaten + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,31**
7,21	7,11	8,00	2,31	9,58	7,96	8,17	10,13
Spitzkohl + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,31**
5,60	5,27	8,92	2,31	8,55	6,72	6,80	9,98
Tomaten + Hirse gekocht + Lauch gedünstet							**2,31**
5,15	3,68	5,42	2,31	4,10	2,41	3,80	4,51
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl							**2,31**
7,21	7,11	8,00	2,31	9,58	7,96	8,17	10,13
Hirse gekocht + Tomaten + Lauch gedünstet							**2,31**
5,15	3,68	5,42	2,31	4,10	2,41	3,80	4,51
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Tomaten							**2,31**
7,21	7,11	8,00	2,31	9,58	7,96	8,17	10,13
Austernpilze + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**2,31**
2,70	2,33	10,42	2,58	3,05	2,31	3,74	3,67
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch							**2,31**
6,47	6,79	9,08	2,31	8,57	8,74	7,42	9,60
Hirse gekocht + Tomaten + Champignons frisch							**2,31**
5,18	3,92	5,67	2,31	4,82	3,03	3,91	4,98

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Hirse gekocht + Tomaten							**2,31**
5,18	3,92	5,67	2,31	4,82	3,03	3,91	4,98	
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Tomaten							**2,31**
5,15	3,68	5,42	2,31	4,10	2,41	3,80	4,51	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Champignons frisch							**2,31**
6,47	6,79	9,08	2,31	8,57	8,74	7,42	9,60	
Tomaten + Hirse gekocht + Champignons frisch							**2,31**
5,18	3,92	5,67	2,31	4,82	3,03	3,91	4,98	
Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze + Tomaten							**2,31**
2,70	2,33	10,42	2,58	3,05	2,31	3,74	3,67	
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Tomaten							**2,31**
5,15	3,68	5,42	2,31	4,10	2,41	3,80	4,51	
Hirse gekocht + Champignons frisch + Tomaten							**2,31**
5,18	3,92	5,67	2,31	4,82	3,03	3,91	4,98	
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten							**2,31**
7,21	7,11	8,00	2,31	9,58	7,96	8,17	10,13	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Sojabohnen							**2,31**
5,29	5,55	9,79	2,31	7,10	6,23	5,89	8,19	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen							**2,31**
5,39	5,26	9,67	2,31	6,86	6,09	5,45	7,31	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl							**2,31**
4,05	4,22	7,25	2,31	5,07	3,92	4,89	5,84	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Austernpilze							**2,31**
2,70	2,33	10,42	2,58	3,05	2,31	3,74	3,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Austernpilze							**2,31**
2,70	2,33	10,42	2,58	3,05	2,31	3,74	3,67	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet							**2,31**
2,68	2,31	10,13	2,58	2,95	2,34	3,73	3,90	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**2,30**
7,71	8,38	10,00	2,30	9,78	9,85	9,08	11,60	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht							**2,30**
5,03	4,80	7,96	2,30	6,82	6,38	6,32	7,62	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht							**2,30**
5,46	5,39	7,46	2,30	6,28	5,63	6,47	7,81	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**2,30**
3,55	3,42	7,25	2,30	5,20	4,62	5,05	5,83	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**2,30**
3,90	4,33	7,00	2,30	4,93	3,81	4,93	6,11	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**2,30**
3,30	3,00	8,67	2,30	4,65	4,49	4,18	5,54	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**2,30**
3,25	2,64	8,29	2,30	3,58	3,56	4,03	4,84	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht								**2,30**
4,63	3,61	6,63	2,30	4,85	3,72	4,76	5,87	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**2,30**
4,76	3,91	5,29	2,30	4,58	2,32	4,70	4,98	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**2,30**
6,32	6,71	9,17	2,30	7,92	7,94	7,37	8,93	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**2,30**
3,55	3,42	7,25	2,30	5,20	4,62	5,05	5,83	
3*Linsen reif gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,30**
7,71	8,38	10,00	2,30	9,78	9,85	9,08	11,60	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**2,29**
3,95	3,32	5,92	2,29	4,88	3,92	4,93	5,62	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**2,29**
3,95	3,32	5,92	2,29	4,88	3,92	4,93	5,62	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**2,29**
3,98	3,56	6,17	2,29	5,60	4,54	5,04	6,09	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**2,29**
3,98	3,56	6,17	2,29	5,60	4,54	5,04	6,09	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl								**2,29**
4,36	4,13	6,92	2,29	4,97	4,26	5,07	6,82	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**2,29**
4,39	4,37	7,17	2,29	5,68	4,88	5,18	7,29	
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,29**
8,36	5,67	7,75	3,49	5,90	2,29	5,46	5,69	
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**2,29**
4,26	3,87	5,58	2,29	4,60	3,01	5,13	5,51	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Linsen reif gekocht								**2,29**
6,18	6,81	8,92	2,29	7,78	7,83	7,41	9,20	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht								**2,29**
6,18	6,81	8,92	2,29	7,78	7,83	7,41	9,20	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	3,98	3,56	6,17	2,29	5,60	4,54	5,04	6,09	**2,29**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	3,95	3,32	5,92	2,29	4,88	3,92	4,93	5,62	**2,29**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	3,98	3,56	6,17	2,29	5,60	4,54	5,04	6,09	**2,29**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	3,95	3,32	5,92	2,29	4,88	3,92	4,93	5,62	**2,29**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	4,26	3,87	5,58	2,29	4,60	3,01	5,13	5,51	**2,29**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	8,36	5,67	7,75	3,49	5,90	2,29	5,46	5,69	**2,29**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Hirse gekocht	8,36	5,67	7,75	3,49	5,90	2,29	5,46	5,69	**2,29**
Tomaten + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	6,18	6,81	8,92	2,29	7,78	7,83	7,41	9,20	**2,29**
Linsen reif gekocht + Tomaten + Kartoffeln gegart	6,18	6,81	8,92	2,29	7,78	7,83	7,41	9,20	**2,29**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	8,36	5,67	7,75	3,49	5,90	2,29	5,46	5,69	**2,29**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	4,26	3,87	5,58	2,29	4,60	3,01	5,13	5,51	**2,29**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Tomaten	7,22	7,10	8,08	2,29	9,68	8,01	8,24	10,22	**2,29**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	3,97	3,53	5,63	2,29	4,89	3,33	5,07	5,50	**2,29**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	4,42	4,43	8,21	2,29	6,50	5,42	5,53	7,04	**2,29**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	5,24	4,97	7,50	2,29	6,50	5,46	5,47	7,41	**2,29**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	4,96	4,65	6,63	2,29	6,06	5,16	4,88	6,58	**2,29**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Miso	4,99	4,89	6,88	2,29	6,78	5,78	4,99	7,04	**2,29**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	3,74	3,09	6,92	2,29	5,53	4,80	5,27	6,41	**2,29**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	3,95	3,32	5,92	2,29	4,88	3,92	4,93	5,62	**2,29**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	3,95	3,32	5,92	2,29	4,88	3,92	4,93	5,62	**2,29**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	3,98	3,56	6,17	2,29	5,60	4,54	5,04	6,09	**2,29**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Tomaten	6,18	6,81	8,92	2,29	7,78	7,83	7,41	9,20	**2,29**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Tomaten	6,18	6,81	8,92	2,29	7,78	7,83	7,41	9,20	**2,29**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	3,98	3,56	6,17	2,29	5,60	4,54	5,04	6,09	**2,29**
3*Champignons frisch + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,48	6,87	9,00	2,29	8,93	9,14	7,53	10,16	**2,29**
3*Lauch gedünstet + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,43	6,51	8,63	2,29	7,85	8,21	7,38	9,46	**2,29**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	4,26	3,87	5,58	2,29	4,60	3,01	5,13	5,51	**2,29**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Lauch gedünstet	2,71	2,29	10,38	2,51	3,25	2,51	3,93	4,17	**2,29**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	2,91	2,78	8,71	2,28	3,65	3,13	3,89	3,96	**2,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	4,00	3,61	5,67	2,28	4,50	3,39	4,80	5,18	**2,28**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	5,37	5,21	8,79	2,28	8,56	6,57	6,67	9,61	**2,28**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	4,04	3,85	5,92	2,28	5,22	4,01	4,90	5,64	**2,28**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	4,45	4,01	7,46	2,28	6,88	5,51	5,78	7,79	**2,28**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,67	5,13	7,38	2,28	6,95	6,52	6,35	8,07	**2,28**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,72	5,49	7,75	2,28	8,03	7,46	6,51	8,77	**2,28**
3*Hirse gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	7,60	5,51	7,00	3,34	5,76	2,27	5,74	5,94	**2,27**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht							**2,27**
7,23	7,09	8,17	2,27	9,78	8,07	8,30	10,31
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh							**2,27**
5,32	5,03	8,42	2,27	8,18	6,31	6,26	9,00
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh							**2,27**
5,32	5,03	8,42	2,27	8,18	6,31	6,26	9,00
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Austernpilze							**2,27**
2,77	2,89	8,46	2,27	3,52	3,02	3,93	4,22
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Austernpilze							**2,27**
3,05	2,60	13,50	3,30	3,23	2,27	4,52	4,30
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht							**2,27**
5,20	3,91	5,83	2,27	5,02	3,14	4,04	5,16
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Hirse gekocht							**2,27**
5,16	3,67	5,58	2,27	4,30	2,52	3,93	4,69
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht							**2,27**
5,16	3,67	5,58	2,27	4,30	2,52	3,93	4,69
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Hirse gekocht							**2,27**
5,20	3,91	5,83	2,27	5,02	3,14	4,04	5,16
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht							**2,27**
5,32	5,03	8,42	2,27	8,18	6,31	6,26	9,00
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Erbsen grün gekocht							**2,27**
5,32	5,03	8,42	2,27	8,18	6,31	6,26	9,00
3*Austernpilze + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**2,27**
3,05	2,60	13,50	3,30	3,23	2,27	4,52	4,30
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,27**
3,89	3,77	6,00	2,27	4,57	3,21	4,85	4,98
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,27**
6,53	6,78	9,17	2,27	7,88	8,11	7,60	9,71
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Lauch gedünstet							**2,27**
5,16	3,67	5,58	2,27	4,30	2,52	3,93	4,69
Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl							**2,27**
7,23	7,09	8,17	2,27	9,78	8,07	8,30	10,31
Champignons frisch + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,27**
5,20	3,91	5,83	2,27	5,02	3,14	4,04	5,16
Lauch gedünstet + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,27**
5,16	3,67	5,58	2,27	4,30	2,52	3,93	4,69

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + Karottensalat mit Salatöl	7,23	7,09	8,17	2,27	9,78	8,07	8,30	10,31	**2,27**
Hirse gekocht + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	5,20	3,91	5,83	2,27	5,02	3,14	4,04	5,16	**2,27**
Hirse gekocht + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	5,16	3,67	5,58	2,27	4,30	2,52	3,93	4,69	**2,27**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	5,16	3,67	5,58	2,27	4,30	2,52	3,93	4,69	**2,27**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Champignons frisch	5,20	3,91	5,83	2,27	5,02	3,14	4,04	5,16	**2,27**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	5,32	5,03	8,42	2,27	8,18	6,31	6,26	9,00	**2,27**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	5,20	3,91	5,83	2,27	5,02	3,14	4,04	5,16	**2,27**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Tomaten	5,32	5,03	8,42	2,27	8,18	6,31	6,26	9,00	**2,27**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	5,44	5,44	9,42	2,27	6,69	6,14	5,72	8,36	**2,27**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	5,30	5,00	8,13	2,27	8,08	6,34	6,26	9,23	**2,27**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	5,32	5,12	8,25	2,27	8,44	6,66	6,31	9,47	**2,27**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,98	3,52	5,71	2,27	4,99	3,39	5,14	5,59	**2,27**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	7,23	7,09	8,17	2,27	9,78	8,07	8,30	10,31	**2,27**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	9,95	6,63	8,63	4,08	6,70	2,26	6,28	6,51	**2,26**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Spitzkohl	2,66	2,36	10,21	2,53	2,93	2,26	3,77	3,99	**2,26**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	6,60	4,56	6,38	2,77	4,99	2,26	4,59	5,20	**2,26**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	5,22	5,26	6,46	2,26	6,05	4,86	6,15	7,03	**2,26**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	3,92	4,31	7,17	2,26	5,13	3,92	5,07	6,29	**2,26**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	3,23	2,69	8,38	2,26	3,55	3,47	4,07	4,93	**2,26**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	3,26	2,93	8,63	2,26	4,27	4,09	4,17	5,40	**2,26**
Austernpilze + Tomaten + Hirse gekocht	5,88	4,27	12,17	3,76	4,65	2,26	5,38	5,31	**2,26**
Tomaten + Austernpilze + Hirse gekocht	5,88	4,27	12,17	3,76	4,65	2,26	5,38	5,31	**2,26**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	4,59	3,67	5,63	2,26	4,37	2,53	4,27	4,38	**2,26**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	4,62	4,51	8,21	2,26	6,47	5,58	5,76	7,82	**2,26**
Austernpilze + Hirse gekocht + Tomaten	5,88	4,27	12,17	3,76	4,65	2,26	5,38	5,31	**2,26**
Hirse gekocht + Austernpilze + Tomaten	5,88	4,27	12,17	3,76	4,65	2,26	5,38	5,31	**2,26**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,33	5,27	7,79	2,26	7,03	6,10	6,21	7,18	**2,26**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	3,74	3,70	6,33	2,26	4,53	3,66	4,76	5,13	**2,26**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	3,76	3,82	6,46	2,26	4,88	3,97	4,81	5,37	**2,26**
Tomaten + Hirse gekocht + Austernpilze	5,88	4,27	12,17	3,76	4,65	2,26	5,38	5,31	**2,26**
Hirse gekocht + Tomaten + Austernpilze	5,88	4,27	12,17	3,76	4,65	2,26	5,38	5,31	**2,26**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht	4,15	3,18	11,17	3,01	3,94	2,25	4,59	4,68	**2,25**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	4,09	3,65	5,83	2,24	4,72	3,38	5,07	5,66	**2,24**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	3,43	3,49	7,25	2,24	4,93	4,46	4,86	5,53	**2,24**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	6,20	6,80	9,08	2,24	7,98	7,94	7,54	9,38	**2,24**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht	6,20	6,80	9,08	2,24	7,98	7,94	7,54	9,38	**2,24**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	3,43	3,49	7,25	2,24	4,93	4,46	4,86	5,53	**2,24**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart	6,20	6,80	9,08	2,24	7,98	7,94	7,54	9,38	**2,24**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	3,43	3,49	7,25	2,24	4,93	4,46	4,86	5,53	**2,24**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	6,20	6,80	9,08	2,24	7,98	7,94	7,54	9,38	**2,24**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	3,79	3,31	5,88	2,24	5,01	3,71	5,01	5,64	**2,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	3,43	3,49	7,25	2,24	4,93	4,46	4,86	5,53	**2,24**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,60	2,97	6,75	2,24	5,45	4,65	5,07	6,01	**2,24**
Kartoffeln gegart + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	6,20	6,80	9,08	2,24	7,98	7,94	7,54	9,38	**2,24**
Linsen reif gekocht + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	6,20	6,80	9,08	2,24	7,98	7,94	7,54	9,38	**2,24**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,19	5,38	7,54	2,24	6,89	5,99	6,25	7,44	**2,24**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	4,12	3,83	6,50	2,24	4,83	4,04	4,63	5,93	**2,24**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	4,17	4,19	6,88	2,24	5,90	4,98	4,78	6,63	**2,24**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl	4,14	4,21	5,63	2,24	4,74	2,90	4,89	5,92	**2,24**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	3,77	3,10	6,17	2,24	5,00	4,29	4,88	5,77	**2,24**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	3,80	3,34	6,42	2,24	5,72	4,92	4,98	6,23	**2,24**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	4,97	5,29	8,08	2,23	7,13	7,24	5,99	7,93	**2,23**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	4,92	4,93	7,71	2,23	6,06	6,31	5,84	7,23	**2,23**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Hirse gekocht	11,54	7,60	9,50	4,67	7,50	2,23	7,11	7,33	**2,23**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**2,23**
11,54	7,60	9,50	4,67	7,50	2,23	7,11	7,33	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**2,23**
4,60	3,88	7,13	2,23	6,19	5,72	5,21	7,33	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**2,23**
4,63	4,12	7,38	2,23	6,91	6,34	5,32	7,80	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**2,23**
4,68	4,48	7,75	2,23	7,98	7,28	5,47	8,50	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht								**2,23**
4,47	4,00	7,63	2,23	7,08	5,62	5,91	7,97	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**2,23**
4,65	4,24	7,50	2,23	7,27	6,66	5,37	8,03	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht								**2,23**
4,47	3,98	7,71	2,23	6,75	5,46	5,55	7,22	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,23**
5,65	5,19	7,46	2,23	6,93	6,44	6,39	8,16	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,23**
5,68	5,43	7,71	2,23	7,64	7,06	6,49	8,62	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,23**
3,48	3,79	7,00	2,23	4,55	3,92	4,72	5,09	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**2,22**
4,92	5,27	8,29	2,22	6,18	6,19	6,13	7,52	
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,22**
5,33	5,01	8,58	2,22	8,38	6,42	6,39	9,18	
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,22**
6,39	6,65	9,00	2,22	7,80	7,96	7,39	9,31	
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,22**
5,33	5,01	8,58	2,22	8,38	6,42	6,39	9,18	
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,22**
6,39	6,65	9,00	2,22	7,80	7,96	7,39	9,31	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Spitzkohl								**2,22**
6,39	6,65	9,00	2,22	7,80	7,96	7,39	9,31	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Linsen reif gekocht								**2,22**
6,39	6,65	9,00	2,22	7,80	7,96	7,39	9,31	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**2,22**
6,39	6,65	9,00	2,22	7,80	7,96	7,39	9,31	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	6,39	6,65	9,00	2,22	7,80	7,96	7,39	9,31	**2,22**
Hirse gekocht + Tomaten + Spitzkohl	5,10	3,79	5,58	2,22	4,05	2,24	3,88	4,69	**2,22**
Tomaten + Hirse gekocht + Spitzkohl	5,10	3,79	5,58	2,22	4,05	2,24	3,88	4,69	**2,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	2,79	2,87	8,63	2,22	3,72	3,13	4,06	4,40	**2,22**
Tomaten + Spitzkohl + Hirse gekocht	5,10	3,79	5,58	2,22	4,05	2,24	3,88	4,69	**2,22**
Spitzkohl + Tomaten + Hirse gekocht	5,10	3,79	5,58	2,22	4,05	2,24	3,88	4,69	**2,22**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht	5,33	5,01	8,58	2,22	8,38	6,42	6,39	9,18	**2,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	5,33	5,01	8,58	2,22	8,38	6,42	6,39	9,18	**2,22**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	4,18	3,69	6,63	2,22	4,35	3,24	4,14	4,49	**2,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	6,30	6,59	8,88	2,22	8,10	8,20	7,20	9,06	**2,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Miso	4,98	4,63	6,88	2,22	6,36	5,33	5,08	6,84	**2,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Miso	5,02	4,87	7,13	2,22	7,08	5,95	5,18	7,31	**2,22**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	5,28	5,05	8,21	2,22	8,06	6,26	6,30	9,32	**2,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,33	5,01	8,58	2,22	8,38	6,42	6,39	9,18	**2,22**
Erbsen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	5,33	5,01	8,58	2,22	8,38	6,42	6,39	9,18	**2,22**
Spitzkohl + Hirse gekocht + Tomaten	5,10	3,79	5,58	2,22	4,05	2,24	3,88	4,69	**2,22**
Hirse gekocht + Spitzkohl + Tomaten	5,10	3,79	5,58	2,22	4,05	2,24	3,88	4,69	**2,22**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen	5,18	5,11	8,71	2,22	6,45	5,96	5,26	7,70	**2,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**2,22**
5,46	5,43	9,58	2,22	6,89	6,25	5,85	8,53	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**2,22**
5,22	5,35	8,96	2,22	7,17	6,58	5,37	8,17	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**2,22**
3,51	3,19	6,83	2,22	5,03	4,56	4,84	5,72	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**2,22**
6,28	6,47	8,75	2,22	7,74	7,89	7,15	8,82	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,22**
3,80	3,30	5,96	2,22	5,11	3,76	5,08	5,73	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**2,22**
3,53	3,31	6,96	2,22	5,38	4,87	4,89	5,96	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,21**
2,56	2,21	10,29	2,42	3,14	2,28	3,76	3,86	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**2,21**
5,10	4,95	7,96	2,21	6,52	6,38	6,35	8,10	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**2,21**
5,24	5,25	6,63	2,21	6,25	4,97	6,28	7,21	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**2,21**
3,03	2,75	8,33	2,21	4,48	4,19	3,78	4,74	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**2,21**
2,98	2,39	7,96	2,21	3,41	3,26	3,62	4,04	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**2,21**
5,85	4,43	5,92	2,62	4,95	2,21	4,88	5,22	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**2,21**
5,85	4,43	5,92	2,62	4,95	2,21	4,88	5,22	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**2,21**
5,85	4,43	5,92	2,62	4,95	2,21	4,88	5,22	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**2,21**
4,21	3,27	5,88	2,21	4,73	3,32	4,39	5,23	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**2,21**
5,85	4,43	5,92	2,62	4,95	2,21	4,88	5,22	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**2,21**
3,72	3,75	6,42	2,21	4,50	3,57	4,80	5,22	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**2,21**
5,85	4,43	5,92	2,62	4,95	2,21	4,88	5,22	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**2,21**
5,85	4,43	5,92	2,62	4,95	2,21	4,88	5,22	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**2,21**
4,75	3,93	5,13	2,34	4,38	2,21	4,57	4,80	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**2,21**
6,62	4,81	6,63	2,89	4,97	2,21	4,68	5,13	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**2,20**
3,62	3,12	6,67	2,20	5,83	5,29	4,92	6,38	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**2,20**
3,59	2,88	6,42	2,20	5,12	4,67	4,82	5,91	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**2,20**
5,01	3,65	5,63	2,20	4,53	2,36	4,08	4,80	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**2,20**
3,91	3,43	6,08	2,20	4,83	3,76	5,01	5,80	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**2,20**
3,62	3,12	6,67	2,20	5,83	5,29	4,92	6,38	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**2,20**
3,59	2,88	6,42	2,20	5,12	4,67	4,82	5,91	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,20**
3,59	2,88	6,42	2,20	5,12	4,67	4,82	5,91	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**2,20**
3,91	3,43	6,08	2,20	4,83	3,76	5,01	5,80	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**2,20**
3,62	3,12	6,67	2,20	5,83	5,29	4,92	6,38	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl								**2,20**
4,32	4,24	7,08	2,20	4,92	4,09	5,15	7,00	
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**2,20**
3,91	3,43	6,08	2,20	4,83	3,76	5,01	5,80	
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,20**
4,00	3,61	5,25	2,20	4,43	2,71	4,72	4,71	
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**2,20**
3,91	3,43	6,08	2,20	4,83	3,76	5,01	5,80	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**2,20**
3,91	3,43	6,08	2,20	4,83	3,76	5,01	5,80	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**2,20**
4,00	3,61	5,25	2,20	4,43	2,71	4,72	4,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	3,91	3,43	6,08	2,20	4,83	3,76	5,01	5,80	**2,20**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	4,00	3,61	5,25	2,20	4,43	2,71	4,72	4,71	**2,20**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	3,98	3,50	5,38	2,20	4,68	3,64	4,63	5,30	**2,20**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	4,01	3,74	5,63	2,20	5,40	4,27	4,74	5,77	**2,20**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Miso	4,91	4,75	6,79	2,20	6,01	4,99	4,96	6,76	**2,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Miso	4,82	4,60	6,83	2,20	6,05	4,89	4,72	6,03	**2,20**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	3,59	2,88	6,42	2,20	5,12	4,67	4,82	5,91	**2,20**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	3,62	3,12	6,67	2,20	5,83	5,29	4,92	6,38	**2,20**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,21	5,37	7,71	2,20	7,09	6,10	6,38	7,62	**2,20**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	3,96	3,38	5,25	2,20	4,33	3,33	4,58	5,07	**2,20**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	5,32	4,98	8,38	2,20	8,38	6,51	6,45	9,50	**2,20**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	4,00	3,62	5,50	2,20	5,04	3,96	4,68	5,53	**2,20**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Champignons frisch	5,34	5,10	8,50	2,20	8,74	6,82	6,51	9,73	**2,20**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,02	3,63	5,71	2,20	4,19	2,20	3,71	4,06	**2,20**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	4,01	3,74	5,63	2,20	5,40	4,27	4,74	5,77	**2,20**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	3,96	3,38	5,25	2,20	4,33	3,33	4,58	5,07	**2,20**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	4,00	3,61	5,25	2,20	4,43	2,71	4,72	4,71	**2,20**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	4,99	3,67	5,38	2,27	4,23	2,19	3,88	4,53	**2,19**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**2,19**
3,30	3,57	7,25	2,19	4,67	4,29	4,66	5,23	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**2,19**
4,38	3,76	6,63	2,19	4,32	3,40	4,37	5,27	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**2,19**
3,96	3,72	5,83	2,19	4,45	3,22	4,88	5,36	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,19**
5,45	5,24	7,42	2,19	7,86	7,16	6,10	7,97	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,19**
5,43	5,27	6,17	2,19	6,70	5,08	6,21	7,26	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,19**
5,40	4,88	7,04	2,19	6,78	6,22	5,94	7,27	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,19**
3,03	2,69	10,29	2,76	3,28	2,19	4,20	4,17	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze								**2,18**
6,97	4,85	9,75	3,49	5,27	2,18	5,38	5,60	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Spitzkohl								**2,18**
5,12	3,77	5,75	2,18	4,25	2,36	4,01	4,87	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**2,18**
5,12	3,77	5,75	2,18	4,25	2,36	4,01	4,87	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**2,18**
3,70	3,47	5,92	2,18	4,35	3,60	4,54	5,02	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**2,18**
3,74	3,71	6,17	2,18	5,07	4,22	4,64	5,49	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**2,18**
3,74	3,71	6,17	2,18	5,07	4,22	4,64	5,49	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**2,18**
3,70	3,47	5,92	2,18	4,35	3,60	4,54	5,02	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**2,18**
5,12	3,77	5,75	2,18	4,25	2,36	4,01	4,87	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**2,18**
3,74	3,71	6,17	2,18	5,07	4,22	4,64	5,49	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Hirse gekocht								**2,18**
5,12	3,77	5,75	2,18	4,25	2,36	4,01	4,87	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart								**2,18**
3,70	3,47	5,92	2,18	4,35	3,60	4,54	5,02	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**2,18**
3,74	3,71	6,17	2,18	5,07	4,22	4,64	5,49	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**2,18**
3,70	3,47	5,92	2,18	4,35	3,60	4,54	5,02	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**2,18**
3,72	3,67	5,63	2,18	4,36	3,01	4,68	4,90	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**2,18**
6,35	6,68	8,79	2,18	7,68	7,91	7,43	9,63	
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,18**
5,15	4,93	8,04	2,18	7,98	6,11	6,09	8,92	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl								**2,18**
3,49	3,24	6,92	2,18	5,00	4,48	4,88	5,81	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl								**2,18**
6,26	6,53	8,83	2,18	7,72	7,81	7,19	8,91	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**2,18**
6,58	4,61	6,46	2,72	4,97	2,18	4,63	5,29	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**2,18**
3,70	3,47	5,92	2,18	4,35	3,60	4,54	5,02	
Hirse gekocht + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**2,18**
5,12	3,77	5,75	2,18	4,25	2,36	4,01	4,87	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**2,18**
3,70	3,47	5,92	2,18	4,35	3,60	4,54	5,02	
Spitzkohl + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**2,18**
5,12	3,77	5,75	2,18	4,25	2,36	4,01	4,87	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**2,18**
3,74	3,71	6,17	2,18	5,07	4,22	4,64	5,49	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**2,18**
3,74	3,71	6,17	2,18	5,07	4,22	4,64	5,49	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Roggenmehl								**2,18**
4,17	4,19	5,88	2,18	5,04	3,07	5,09	6,19	
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,17**
6,61	4,59	6,58	2,79	4,99	2,17	4,53	4,88	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht								**2,17**
5,06	5,01	6,96	2,17	6,03	5,18	5,86	6,61	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**2,17**
3,18	2,80	8,54	2,17	3,50	3,31	4,14	5,11	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	4,44	3,73	6,17	2,17	5,83	5,09	4,08	5,94	**2,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	4,39	3,37	5,79	2,17	4,76	4,16	3,92	5,24	**2,17**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	4,41	3,49	5,92	2,17	5,12	4,47	3,97	5,48	**2,17**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	4,23	3,23	6,13	2,17	4,60	3,27	4,15	4,67	**2,17**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	4,23	3,25	6,04	2,17	4,93	3,43	4,52	5,41	**2,17**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	4,36	3,13	5,54	2,17	4,04	3,54	3,82	4,78	**2,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	3,40	3,38	6,96	2,17	5,12	4,71	4,69	5,66	**2,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,59	3,63	6,25	2,17	4,42	3,42	4,59	4,82	**2,17**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	3,38	3,26	6,83	2,17	4,76	4,40	4,64	5,42	**2,17**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	3,82	3,39	5,50	2,16	4,55	3,08	4,66	4,86	**2,16**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	3,83	3,52	5,88	2,16	5,52	4,64	4,68	5,91	**2,16**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	3,78	3,16	5,50	2,16	4,44	3,71	4,52	5,21	**2,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	3,96	3,75	6,42	2,16	4,72	3,81	4,46	5,62	**2,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	4,00	3,99	6,67	2,16	5,43	4,43	4,57	6,09	**2,16**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	3,78	3,77	6,13	2,16	4,98	3,64	4,78	6,21	**2,16**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	3,43	2,87	6,38	2,16	5,24	4,45	4,89	5,93	**2,16**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	4,84	4,59	7,00	2,16	6,25	5,01	4,86	6,21	**2,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Spitzkohl	5,30	5,03	8,46	2,16	8,36	6,43	6,49	9,59	**2,16**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**2,16**
3,94	3,43	5,33	2,16	4,30	3,25	4,62	5,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**2,16**
3,97	3,67	5,58	2,16	5,02	3,87	4,72	5,62	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Sojabohnen								**2,16**
5,24	5,33	9,21	2,16	7,47	6,74	5,57	8,43	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Sojabohnen								**2,16**
5,21	5,09	8,96	2,16	6,75	6,12	5,46	7,97	
3*Spitzkohl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,16**
6,36	6,67	8,88	2,16	7,78	7,96	7,49	9,72	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,16**
3,73	3,67	5,71	2,16	4,46	3,07	4,74	4,99	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,16**
3,73	3,21	6,33	2,16	4,95	4,13	4,95	5,94	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**2,15**
6,58	4,57	6,21	2,81	4,79	2,15	4,46	5,02	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze								**2,14**
3,03	2,75	7,33	2,14	3,63	2,28	4,09	4,30	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**2,14**
5,01	3,63	5,63	2,22	4,09	2,14	3,64	3,97	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**2,14**
4,61	4,35	7,67	2,14	7,22	6,49	5,45	8,21	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**2,14**
4,56	3,99	7,29	2,14	6,14	5,56	5,29	7,51	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**2,14**
3,47	2,95	6,42	2,14	4,85	4,51	4,62	5,61	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**2,14**
4,89	3,72	5,63	2,14	4,26	2,20	3,88	4,50	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**2,14**
3,50	3,19	6,67	2,14	5,57	5,13	4,72	6,08	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**2,14**
5,60	5,29	7,63	2,14	6,88	6,27	6,47	8,33	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**2,13**
4,65	5,02	7,96	2,13	6,02	5,89	5,72	6,72	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,13**
6,13	6,40	8,67	2,13	7,63	7,66	6,99	8,51	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**2,13**
6,13	6,40	8,67	2,13	7,63	7,66	6,99	8,51	
Champignons frisch + Tomaten + Linsen reif gekocht								**2,13**
6,13	6,59	8,33	2,13	8,15	8,34	7,08	9,44	
Tomaten + Champignons frisch + Linsen reif gekocht								**2,13**
6,13	6,59	8,33	2,13	8,15	8,34	7,08	9,44	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**2,13**
6,13	6,40	8,67	2,13	7,63	7,66	6,99	8,51	
Lauch gedünstet + Tomaten + Linsen reif gekocht								**2,13**
6,09	6,35	8,08	2,13	7,43	7,72	6,97	8,98	
Tomaten + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht								**2,13**
6,09	6,35	8,08	2,13	7,43	7,72	6,97	8,98	
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**2,13**
3,18	3,64	7,25	2,13	4,40	4,13	4,46	4,93	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**2,13**
3,18	3,64	7,25	2,13	4,40	4,13	4,46	4,93	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,13**
6,13	6,40	8,67	2,13	7,63	7,66	6,99	8,51	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**2,13**
3,35	3,11	6,75	2,13	4,92	4,33	4,67	5,41	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Miso								**2,13**
4,94	4,73	7,04	2,13	6,31	5,16	5,16	7,02	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Lauch gedünstet								**2,13**
6,09	6,35	8,08	2,13	7,43	7,72	6,97	8,98	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet								**2,13**
6,09	6,35	8,08	2,13	7,43	7,72	6,97	8,98	
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Tomaten								**2,13**
6,09	6,35	8,08	2,13	7,43	7,72	6,97	8,98	
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Tomaten								**2,13**
6,13	6,59	8,33	2,13	8,15	8,34	7,08	9,44	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Champignons frisch								**2,13**
6,13	6,59	8,33	2,13	8,15	8,34	7,08	9,44	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Champignons frisch								**2,13**
6,13	6,59	8,33	2,13	8,15	8,34	7,08	9,44	
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Tomaten								**2,13**
6,13	6,59	8,33	2,13	8,15	8,34	7,08	9,44	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Tomaten	6,09	6,35	8,08	2,13	7,43	7,72	6,97	8,98	**2,13**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	5,14	5,21	8,88	2,13	6,40	5,79	5,34	7,88	**2,13**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	5,05	5,06	8,92	2,13	6,44	5,69	5,11	7,16	**2,13**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	4,84	3,63	5,08	2,13	4,14	2,29	3,52	4,36	**2,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,44	2,86	6,46	2,13	5,34	4,51	4,96	6,02	**2,13**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,12	6,55	7,79	2,13	7,44	7,13	7,11	8,86	**2,13**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	4,68	4,60	7,21	2,12	6,40	5,98	5,97	7,47	**2,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	2,83	2,31	7,88	2,12	3,30	3,02	3,45	3,73	**2,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	2,86	2,55	8,13	2,12	4,02	3,64	3,56	4,20	**2,12**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	2,65	2,33	7,58	2,12	3,56	2,86	3,77	4,32	**2,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	4,22	4,13	7,71	2,12	6,22	5,13	5,15	6,62	**2,12**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	3,36	3,31	6,92	2,12	4,73	4,32	4,68	5,51	**2,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,45	5,25	6,42	2,12	7,00	5,24	6,41	7,52	**2,12**
3*Hirse gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	6,60	4,60	6,50	2,81	4,89	2,12	4,47	4,79	**2,12**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	9,79	6,53	8,33	3,97	6,59	2,12	6,18	6,52	**2,12**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	3,55	2,99	6,58	2,11	5,07	4,50	4,89	6,09	**2,11**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	3,55	2,99	6,58	2,11	5,07	4,50	4,89	6,09	**2,11**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	3,55	2,99	6,58	2,11	5,07	4,50	4,89	6,09	**2,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht	3,64	3,17	5,75	2,11	4,67	3,46	4,61	5,00	**2,11**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	3,64	3,17	5,75	2,11	4,67	3,46	4,61	5,00	**2,11**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	3,64	3,17	5,75	2,11	4,67	3,46	4,61	5,00	**2,11**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	3,64	3,17	5,75	2,11	4,67	3,46	4,61	5,00	**2,11**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	3,55	2,99	6,58	2,11	5,07	4,50	4,89	6,09	**2,11**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Austernpilze	3,01	2,77	7,08	2,21	3,33	2,11	3,89	4,03	**2,11**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	3,64	3,17	5,75	2,11	4,67	3,46	4,61	5,00	**2,11**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	3,64	3,17	5,75	2,11	4,67	3,46	4,61	5,00	**2,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	3,94	3,61	5,54	2,11	4,63	3,48	4,71	5,48	**2,11**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	4,08	4,23	7,46	2,11	6,08	5,02	5,19	6,89	**2,11**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso	4,65	4,50	6,46	2,11	5,84	4,69	4,55	5,96	**2,11**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,17	4,91	8,29	2,11	8,28	6,28	6,29	9,19	**2,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,81	3,31	5,17	2,11	4,22	3,10	4,41	4,76	**2,11**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,53	2,23	10,04	2,49	2,84	2,11	3,57	3,59	**2,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,84	3,55	5,42	2,11	4,93	3,72	4,52	5,22	**2,11**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	4,05	3,99	6,75	2,11	4,75	3,79	4,74	6,20	**2,11**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	3,92	3,49	5,42	2,11	4,28	3,17	4,66	5,24	**2,11**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	3,60	2,94	5,75	2,11	4,56	4,08	4,46	5,36	**2,11**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,11**
3,65	3,30	6,13	2,11	5,63	5,01	4,62	6,06	
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**2,11**
2,39	2,11	10,00	2,31	3,03	2,13	3,66	3,87	
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl								**2,11**
2,39	2,11	10,00	2,31	3,03	2,13	3,66	3,87	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**2,11**
2,39	2,11	10,00	2,31	3,03	2,13	3,66	3,87	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze								**2,11**
2,39	2,11	10,00	2,31	3,03	2,13	3,66	3,87	
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**2,11**
6,94	4,94	6,54	2,94	5,32	2,11	5,07	5,47	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht								**2,10**
4,85	5,09	7,96	2,10	5,98	6,06	5,95	7,50	
Hirse gekocht + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**2,10**
5,84	4,44	5,75	2,67	4,75	2,10	4,75	5,04	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Hirse gekocht								**2,10**
5,84	4,44	5,75	2,67	4,75	2,10	4,75	5,04	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht								**2,10**
5,84	4,44	5,75	2,67	4,75	2,10	4,75	5,04	
Tomaten + Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart								**2,10**
5,84	4,44	5,75	2,67	4,75	2,10	4,75	5,04	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart								**2,10**
3,71	3,59	5,88	2,10	5,25	4,48	4,48	5,61	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart								**2,10**
3,70	3,47	5,50	2,10	4,28	2,92	4,47	4,56	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart								**2,10**
3,66	3,23	5,50	2,10	4,18	3,54	4,32	4,91	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**2,10**
4,53	4,04	7,38	2,10	6,12	5,47	5,33	7,60	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**2,10**
4,57	4,28	7,63	2,10	6,83	6,09	5,43	8,07	
Hirse gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**2,10**
5,84	4,44	5,75	2,67	4,75	2,10	4,75	5,04	
Reis halbpoliert gegart + Hirse gekocht + Tomaten								**2,10**
5,84	4,44	5,75	2,67	4,75	2,10	4,75	5,04	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,07	4,83	6,67	2,10	6,93	5,82	6,09	7,54	**2,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,28	5,05	7,21	2,10	7,39	6,61	5,88	7,42	**2,10**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,25	4,81	6,96	2,10	6,68	5,99	5,78	6,96	**2,10**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	5,94	6,33	8,04	2,09	7,56	7,51	7,05	9,00	**2,09**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	3,38	3,27	6,67	2,09	5,30	4,97	4,53	5,78	**2,09**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	3,34	3,03	6,42	2,09	4,58	4,34	4,42	5,31	**2,09**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	3,34	3,03	6,42	2,09	4,58	4,34	4,42	5,31	**2,09**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	3,38	3,27	6,67	2,09	5,30	4,97	4,53	5,78	**2,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Roggenmehl	3,81	3,75	6,38	2,09	5,28	3,81	4,97	6,48	**2,09**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	3,66	3,57	6,08	2,09	4,30	3,43	4,62	5,20	**2,09**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	3,66	3,57	6,08	2,09	4,30	3,43	4,62	5,20	**2,09**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	6,15	6,57	8,50	2,09	8,35	8,46	7,21	9,62	**2,09**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	6,11	6,33	8,25	2,09	7,63	7,83	7,11	9,16	**2,09**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Linsen reif gekocht	6,15	6,57	8,50	2,09	8,35	8,46	7,21	9,62	**2,09**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht	6,11	6,33	8,25	2,09	7,63	7,83	7,11	9,16	**2,09**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	3,66	3,57	6,08	2,09	4,30	3,43	4,62	5,20	**2,09**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	3,34	3,03	6,42	2,09	4,58	4,34	4,42	5,31	**2,09**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	3,38	3,27	6,67	2,09	5,30	4,97	4,53	5,78	**2,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	3,38	3,27	6,67	2,09	5,30	4,97	4,53	5,78	**2,09**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Kartoffeln gegart	3,66	3,57	6,08	2,09	4,30	3,43	4,62	5,20	**2,09**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	3,34	3,03	6,42	2,09	4,58	4,34	4,42	5,31	**2,09**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	3,66	3,57	6,08	2,09	4,30	3,43	4,62	5,20	**2,09**
Tomaten + Tomaten + Erbsen grün gekocht	4,97	4,83	7,67	2,09	7,77	5,91	5,92	8,84	**2,09**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	3,66	3,57	6,08	2,09	4,30	3,43	4,62	5,20	**2,09**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	4,97	4,83	7,67	2,09	7,77	5,91	5,92	8,84	**2,09**
Champignons frisch + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	6,15	6,57	8,50	2,09	8,35	8,46	7,21	9,62	**2,09**
Linsen reif gekocht + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	6,15	6,57	8,50	2,09	8,35	8,46	7,21	9,62	**2,09**
Lauch gedünstet + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	6,11	6,33	8,25	2,09	7,63	7,83	7,11	9,16	**2,09**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	3,34	3,03	6,42	2,09	4,58	4,34	4,42	5,31	**2,09**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet	6,11	6,33	8,25	2,09	7,63	7,83	7,11	9,16	**2,09**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	3,34	3,03	6,42	2,09	4,58	4,34	4,42	5,31	**2,09**
Linsen reif gekocht + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	6,11	6,33	8,25	2,09	7,63	7,83	7,11	9,16	**2,09**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	6,11	6,33	8,25	2,09	7,63	7,83	7,11	9,16	**2,09**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	6,15	6,57	8,50	2,09	8,35	8,46	7,21	9,62	**2,09**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	3,38	3,27	6,67	2,09	5,30	4,97	4,53	5,78	**2,09**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Champignons frisch	6,15	6,57	8,50	2,09	8,35	8,46	7,21	9,62	**2,09**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch							**2,09**
3,38	3,27	6,67	2,09	5,30	4,97	4,53	5,78	
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Tomaten							**2,09**
4,97	4,83	7,67	2,09	7,77	5,91	5,92	8,84	
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Tomaten							**2,09**
4,97	4,83	7,67	2,09	7,77	5,91	5,92	8,84	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen							**2,09**
5,06	5,05	9,08	2,09	6,64	5,80	5,24	7,33	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Hirse gekocht							**2,08**
4,12	3,20	10,92	3,08	3,64	2,08	4,39	4,41	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht							**2,08**
4,70	4,59	7,38	2,08	6,60	6,09	6,11	7,64	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht							**2,08**
4,83	4,47	6,88	2,08	5,71	6,19	5,40	7,01	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht							**2,08**
4,92	5,07	7,50	2,08	7,50	7,75	5,66	8,18	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht							**2,08**
4,87	4,71	7,13	2,08	6,43	6,82	5,51	7,48	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht							**2,08**
4,88	4,83	7,25	2,08	6,78	7,13	5,56	7,71	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht							**2,08**
4,71	4,57	7,46	2,08	6,27	5,93	5,74	6,90	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze							**2,08**
2,92	2,55	8,21	2,08	3,33	3,01	3,74	4,31	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**2,08**
4,37	3,60	6,08	2,08	5,07	4,31	4,05	5,66	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht							**2,08**
4,32	3,24	5,71	2,08	3,99	3,37	3,89	4,96	
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten							**2,08**
3,42	3,53	5,88	2,08	4,21	3,22	4,42	4,74	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Austernpilze + 1*Tomaten							**2,08**
2,38	2,11	9,92	2,33	2,93	2,08	3,59	3,78	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**2,08**
3,23	3,19	6,75	2,08	4,65	4,17	4,47	5,11	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart							**2,08**
3,40	3,32	6,17	2,08	4,20	3,81	4,28	4,87	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	3,43	3,56	6,42	2,08	4,92	4,43	4,39	5,33	**2,08**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	6,95	4,87	9,58	3,53	5,07	2,07	5,25	5,42	**2,07**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	3,47	3,08	6,38	2,07	5,75	5,38	4,56	6,20	**2,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	3,42	2,72	6,00	2,07	4,68	4,45	4,40	5,50	**2,07**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	3,82	3,99	6,13	2,07	5,48	4,58	4,44	6,48	**2,07**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	3,77	3,63	5,75	2,07	4,41	3,64	4,28	5,78	**2,07**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	3,92	3,86	6,58	2,07	4,67	3,64	4,54	5,80	**2,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	5,21	3,78	8,58	2,79	4,36	2,07	4,45	4,79	**2,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	3,47	3,08	6,38	2,07	5,75	5,38	4,56	6,20	**2,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	3,44	2,84	6,13	2,07	5,03	4,76	4,45	5,73	**2,07**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	4,09	4,22	7,63	2,07	6,28	5,13	5,32	7,07	**2,07**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	3,90	3,54	5,50	2,07	4,25	3,08	4,70	5,33	**2,07**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	6,56	4,63	6,29	2,77	4,77	2,07	4,50	5,11	**2,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Sojabohnen	5,17	5,19	9,13	2,07	6,70	5,96	5,54	8,14	**2,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	3,46	2,96	6,25	2,07	5,39	5,07	4,51	5,97	**2,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	4,85	3,49	5,21	2,07	4,08	2,14	3,66	4,39	**2,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	3,42	2,72	6,00	2,07	4,68	4,45	4,40	5,50	**2,07**
3*Tomaten + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,98	4,82	7,75	2,07	7,87	5,97	5,99	8,93	**2,07**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Champignons frisch	4,86	3,61	5,33	2,07	4,44	2,46	3,72	4,62	**2,07**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	3,46	2,95	6,00	2,07	4,78	3,83	4,55	5,14	**2,07**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	3,90	3,54	5,50	2,07	4,25	3,08	4,70	5,33	**2,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	6,14	6,53	8,04	2,07	7,74	7,30	7,31	9,12	**2,07**
3*Hirse gekocht + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	9,78	6,53	8,25	3,99	6,49	2,06	6,11	6,43	**2,06**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	4,85	3,52	5,42	2,09	4,08	2,06	3,61	4,07	**2,06**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	4,85	3,52	5,42	2,09	4,08	2,06	3,61	4,07	**2,06**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Austernpilze	2,68	2,31	7,83	2,06	3,86	3,02	3,97	4,59	**2,06**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	4,85	3,52	5,42	2,09	4,08	2,06	3,61	4,07	**2,06**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht	4,85	3,52	5,42	2,09	4,08	2,06	3,61	4,07	**2,06**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	3,98	3,38	6,13	2,06	4,07	2,95	3,76	4,07	**2,06**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	3,42	3,06	6,58	2,06	4,80	4,34	4,70	5,79	**2,06**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	4,32	4,12	6,08	2,06	5,89	4,11	5,15	6,70	**2,06**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	4,34	4,09	7,33	2,06	7,05	6,19	5,04	7,41	**2,06**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	4,29	3,73	6,96	2,06	5,98	5,26	4,88	6,71	**2,06**
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	4,85	3,52	5,42	2,09	4,08	2,06	3,61	4,07	**2,06**
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	4,85	3,52	5,42	2,09	4,08	2,06	3,61	4,07	**2,06**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,34	5,04	7,29	2,06	6,71	5,97	6,06	7,53	**2,06**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet							**2,06**
3,14	3,41	6,83	2,06	4,23	4,08	4,24	4,82
3*Kartoffeln gegart + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl							**2,06**
3,43	3,52	5,96	2,06	4,31	3,28	4,49	4,83
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch							**2,06**
3,15	3,53	6,96	2,06	4,58	4,39	4,30	5,06
Spitzkohl + Tomaten + Linsen reif gekocht							**2,04**
6,05	6,45	8,25	2,04	7,38	7,56	7,05	9,16
Tomaten + Linsen reif gekocht + Spitzkohl							**2,04**
6,05	6,45	8,25	2,04	7,38	7,56	7,05	9,16
Linsen reif gekocht + Tomaten + Spitzkohl							**2,04**
6,05	6,45	8,25	2,04	7,38	7,56	7,05	9,16
Tomaten + Spitzkohl + Linsen reif gekocht							**2,04**
6,05	6,45	8,25	2,04	7,38	7,56	7,05	9,16
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht							**2,04**
4,99	4,81	7,83	2,04	7,97	6,02	6,05	9,02
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Erbsen grün gekocht							**2,04**
4,99	4,81	7,83	2,04	7,97	6,02	6,05	9,02
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht							**2,04**
3,84	3,49	5,88	2,04	3,93	2,84	3,80	4,33
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten							**2,04**
3,18	3,01	6,38	2,04	4,71	4,13	4,50	5,33
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten							**2,04**
5,96	6,30	8,29	2,04	7,43	7,46	6,82	8,43
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Miso							**2,04**
4,68	4,48	6,71	2,04	6,14	4,86	4,75	6,22
Erbsen grün gekocht + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl							**2,04**
4,99	4,81	7,83	2,04	7,97	6,02	6,05	9,02
Tomaten + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl							**2,04**
4,99	4,81	7,83	2,04	7,97	6,02	6,05	9,02
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Tomaten							**2,04**
6,05	6,45	8,25	2,04	7,38	7,56	7,05	9,16
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Tomaten							**2,04**
4,99	4,81	7,83	2,04	7,97	6,02	6,05	9,02
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Tomaten							**2,04**
6,05	6,45	8,25	2,04	7,38	7,56	7,05	9,16

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	4,99	4,81	7,83	2,04	7,97	6,02	6,05	9,02	**2,04**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	4,88	4,96	8,54	2,04	6,23	5,49	4,93	7,08	**2,04**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	3,53	3,92	6,13	2,04	4,44	3,32	4,38	5,61	**2,04**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	3,25	3,34	6,67	2,03	5,03	4,81	4,33	5,48	**2,03**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	3,22	3,10	6,42	2,03	4,32	4,18	4,22	5,01	**2,03**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	2,64	2,19	7,21	2,03	2,99	2,86	3,28	3,89	**2,03**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	2,69	2,55	7,58	2,03	4,07	3,79	3,43	4,59	**2,03**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze	2,79	2,42	8,04	2,03	3,25	2,86	3,53	3,91	**2,03**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	4,29	3,29	5,79	2,03	3,97	3,29	3,93	5,04	**2,03**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	4,33	3,53	6,04	2,03	4,68	3,91	4,04	5,51	**2,03**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Kartoffeln gegart	4,86	3,74	5,38	2,21	3,96	2,03	3,68	4,23	**2,03**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	5,81	6,41	8,04	2,03	7,29	7,34	6,86	8,70	**2,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,09	4,81	6,92	2,03	7,23	5,99	6,29	7,81	**2,03**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,44	4,49	6,29	2,68	4,88	2,03	4,43	4,89	**2,03**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	5,96	6,31	8,29	2,02	7,86	7,67	7,25	9,27	**2,02**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	3,72	3,32	5,75	2,02	4,37	3,46	4,64	5,48	**2,02**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	3,28	2,73	6,25	2,02	4,90	4,20	4,49	5,29	**2,02**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	3,28	2,73	6,25	2,02	4,90	4,20	4,49	5,29	**2,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	3,28	2,73	6,25	2,02	4,90	4,20	4,49	5,29	**2,02**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	3,84	3,97	6,29	2,02	5,68	4,69	4,57	6,66	**2,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	3,79	3,61	5,92	2,02	4,61	3,76	4,41	5,96	**2,02**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	3,28	2,73	6,25	2,02	4,90	4,20	4,49	5,29	**2,02**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	3,66	3,41	4,50	2,02	4,02	2,31	4,38	4,56	**2,02**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	3,62	3,00	5,08	2,02	4,00	3,49	4,11	4,80	**2,02**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	3,65	3,24	5,33	2,02	4,72	4,11	4,21	5,27	**2,02**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	3,65	3,24	5,33	2,02	4,72	4,11	4,21	5,27	**2,02**
Champignons frisch + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	3,68	3,48	5,58	2,02	5,43	4,73	4,32	5,73	**2,02**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	3,66	3,41	4,50	2,02	4,02	2,31	4,38	4,56	**2,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	3,67	3,35	5,21	2,02	4,47	3,18	4,30	4,68	**2,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	3,64	3,21	4,79	2,02	4,01	2,90	4,24	4,68	**2,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	3,67	3,45	5,04	2,02	4,73	3,52	4,35	5,14	**2,02**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Tomaten	5,00	4,81	7,92	2,02	8,07	6,08	6,12	9,11	**2,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,76	3,41	5,33	2,02	4,17	2,93	4,49	4,93	**2,02**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl	4,82	3,54	5,29	2,02	4,06	2,06	3,70	4,48	**2,02**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	3,40	2,77	6,08	2,02	4,65	4,37	4,44	5,59	**2,02**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	3,44	3,01	6,33	2,02	5,37	4,99	4,55	6,06	**2,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Lauch gedünstet	3,65	3,24	5,33	2,02	4,72	4,11	4,21	5,27	**2,02**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	3,65	3,24	5,33	2,02	4,72	4,11	4,21	5,27	**2,02**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	3,62	3,00	5,08	2,02	4,00	3,49	4,11	4,80	**2,02**
Austernpilze + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	2,38	2,12	9,83	2,36	2,83	2,02	3,53	3,69	**2,02**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	3,62	3,00	5,08	2,02	4,00	3,49	4,11	4,80	**2,02**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	3,66	3,41	4,50	2,02	4,02	2,31	4,38	4,56	**2,02**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Champignons frisch	3,68	3,48	5,58	2,02	5,43	4,73	4,32	5,73	**2,02**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	3,65	3,24	5,33	2,02	4,72	4,11	4,21	5,27	**2,02**
Tomaten + Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl	2,38	2,12	9,83	2,36	2,83	2,02	3,53	3,69	**2,02**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Champignons frisch	3,65	3,24	5,33	2,02	4,72	4,11	4,21	5,27	**2,02**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	3,68	3,48	5,58	2,02	5,43	4,73	4,32	5,73	**2,02**
Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze + Tomaten	2,38	2,12	9,83	2,36	2,83	2,02	3,53	3,69	**2,02**
Austernpilze + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	2,38	2,12	9,83	2,36	2,83	2,02	3,53	3,69	**2,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	3,65	3,23	5,08	2,02	4,11	2,87	4,25	4,44	**2,02**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	3,67	3,36	5,46	2,02	5,08	4,42	4,26	5,50	**2,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	3,62	3,00	5,08	2,02	4,00	3,49	4,11	4,80	**2,02**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	3,63	3,12	5,21	2,02	4,36	3,80	4,16	5,03	**2,02**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,97	6,29	8,38	2,02	7,53	7,51	6,88	8,52	**2,02**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,19	3,01	6,46	2,02	4,81	4,18	4,57	5,42	**2,02**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	3,68	3,48	5,58	2,02	5,43	4,73	4,32	5,73	**2,02**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	3,66	3,41	4,50	2,02	4,02	2,31	4,38	4,56	**2,02**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Austernpilze	2,38	2,12	9,83	2,36	2,83	2,02	3,53	3,69	**2,02**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Austernpilze	2,38	2,12	9,83	2,36	2,83	2,02	3,53	3,69	**2,02**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze	2,40	2,48	7,58	2,01	3,03	2,53	3,38	3,72	**2,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	3,30	2,79	6,00	2,01	4,41	4,29	4,20	5,20	**2,01**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	4,49	4,15	7,54	2,01	6,07	5,31	5,41	7,78	**2,01**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	3,35	3,15	6,38	2,01	5,48	5,22	4,36	5,90	**2,01**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	3,12	3,46	6,92	2,01	4,20	3,99	4,28	4,91	**2,01**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,21	4,91	7,13	2,01	6,63	5,82	5,86	7,13	**2,01**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,06	4,68	6,29	2,01	6,37	5,82	5,60	7,11	**2,01**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,11	5,04	6,67	2,01	7,44	6,76	5,76	7,81	**2,01**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	3,30	3,13	6,58	2,00	4,53	4,18	4,50	5,49	**2,00**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	3,30	3,13	6,58	2,00	4,53	4,18	4,50	5,49	**2,00**
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	3,39	3,32	5,75	2,00	4,13	3,13	4,21	4,40	**2,00**
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	3,39	3,32	5,75	2,00	4,13	3,13	4,21	4,40	**2,00**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Spitzkohl	6,07	6,44	8,42	2,00	7,58	7,67	7,18	9,33	**2,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	3,30	3,13	6,58	2,00	4,53	4,18	4,50	5,49	**2,00**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	6,07	6,44	8,42	2,00	7,58	7,67	7,18	9,33	**2,00**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	3,30	3,13	6,58	2,00	4,53	4,18	4,50	5,49	**2,00**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Linsen reif gekocht	6,07	6,44	8,42	2,00	7,58	7,67	7,18	9,33	**2,00**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	6,07	6,44	8,42	2,00	7,58	7,67	7,18	9,33	**2,00**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	3,39	3,32	5,75	2,00	4,13	3,13	4,21	4,40	**2,00**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Hirse gekocht	8,03	5,45	7,17	3,27	5,68	2,00	5,25	5,71	**2,00**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	3,39	3,32	5,75	2,00	4,13	3,13	4,21	4,40	**2,00**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	3,30	3,13	6,58	2,00	4,53	4,18	4,50	5,49	**2,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	3,39	3,32	5,75	2,00	4,13	3,13	4,21	4,40	**2,00**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Kartoffeln gegart	3,30	3,13	6,58	2,00	4,53	4,18	4,50	5,49	**2,00**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	8,03	5,45	7,17	3,27	5,68	2,00	5,25	5,71	**2,00**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht	5,01	4,80	8,00	2,00	8,17	6,13	6,18	9,20	**2,00**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	3,85	3,47	6,04	2,00	4,13	2,95	3,93	4,51	**2,00**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	8,03	5,45	7,17	3,27	5,68	2,00	5,25	5,71	**2,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	3,39	3,32	5,75	2,00	4,13	3,13	4,21	4,40	**2,00**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	8,03	5,45	7,17	3,27	5,68	2,00	5,25	5,71	**2,00**
Spitzkohl + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	6,07	6,44	8,42	2,00	7,58	7,67	7,18	9,33	**2,00**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Linsen reif gekocht + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	6,07	6,44	8,42	2,00	7,58	7,67	7,18	9,33	**2,00**
Karottensalat mit Salatöl + Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,01	4,80	8,00	2,00	8,17	6,13	6,18	9,20	**2,00**
Erbsen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	5,01	4,80	8,00	2,00	8,17	6,13	6,18	9,20	**2,00**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Erbsen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,01	4,80	8,00	2,00	8,17	6,13	6,18	9,20	**2,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,65	3,20	4,88	2,00	4,11	2,96	4,31	4,77	**2,00**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,68	3,44	5,13	2,00	4,83	3,58	4,41	5,23	**2,00**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	3,35	3,09	5,75	2,00	4,03	3,76	4,07	4,76	**2,00**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	3,41	3,45	6,13	2,00	5,10	4,69	4,22	5,46	**2,00**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	6,93	4,95	6,38	2,99	5,12	1,99	4,93	5,29	**1,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	4,79	4,57	7,04	1,99	5,66	6,03	5,48	7,19	**1,99**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	4,84	4,93	7,42	1,99	6,73	6,96	5,64	7,89	**1,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	2,66	2,17	7,38	1,99	3,19	2,97	3,41	4,07	**1,99**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	2,71	2,53	7,75	1,99	4,27	3,90	3,57	4,77	**1,99**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	4,10	3,35	5,75	1,99	4,90	4,01	3,64	4,86	**1,99**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	4,05	2,99	5,38	1,99	3,83	3,07	3,49	4,16	**1,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	3,06	3,09	6,38	1,99	4,44	3,97	4,30	5,03	**1,99**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Erbsen grün gekocht	4,34	4,10	6,33	1,99	6,19	4,28	5,35	6,97	**1,99**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,82	4,97	6,67	1,99	6,40	5,50	5,70	6,94	**1,99**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	5,19	3,87	5,38	2,24	4,41	1,99	4,14	4,66	**1,99**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	3,35	3,43	6,33	1,99	4,15	3,64	4,36	5,04	**1,99**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	3,48	3,19	4,75	1,98	4,13	2,68	4,32	4,70	**1,98**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	3,68	3,40	4,67	1,98	4,22	2,42	4,51	4,73	**1,98**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	3,13	3,41	6,67	1,98	4,77	4,64	4,13	5,18	**1,98**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	3,09	3,17	6,42	1,98	4,05	4,02	4,03	4,71	**1,98**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	3,09	3,17	6,42	1,98	4,05	4,02	4,03	4,71	**1,98**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	3,13	3,41	6,67	1,98	4,77	4,64	4,13	5,18	**1,98**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart	3,68	3,40	4,67	1,98	4,22	2,42	4,51	4,73	**1,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	3,40	2,95	6,29	1,98	4,98	4,59	4,53	5,91	**1,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	3,13	3,41	6,67	1,98	4,77	4,64	4,13	5,18	**1,98**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	3,09	3,17	6,42	1,98	4,05	4,02	4,03	4,71	**1,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	3,63	3,29	5,17	1,98	4,08	2,78	4,29	4,53	**1,98**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	3,65	3,41	5,54	1,98	5,05	4,34	4,30	5,59	**1,98**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl	3,59	3,05	5,17	1,98	3,98	3,41	4,14	4,89	**1,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,27	2,65	5,92	1,98	4,57	4,22	4,24	5,19	**1,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,30	2,89	6,17	1,98	5,28	4,84	4,34	5,66	**1,98**
Reis halbpoliert gegart + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	3,68	3,40	4,67	1,98	4,22	2,42	4,51	4,73	**1,98**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	3,09	3,17	6,42	1,98	4,05	4,02	4,03	4,71	**1,98**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	3,13	3,41	6,67	1,98	4,77	4,64	4,13	5,18	**1,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Sojabohnen	4,90	4,94	8,79	1,98	6,53	5,66	5,13	7,34	**1,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	3,65	3,61	6,25	1,98	4,50	3,34	4,13	5,00	**1,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Roggenmehl	3,56	3,90	6,38	1,98	4,74	3,49	4,58	5,88	**1,98**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Lauch gedünstet	4,82	3,51	4,96	2,13	3,78	1,98	3,47	4,12	**1,98**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	3,38	2,83	6,17	1,98	4,63	4,28	4,48	5,68	**1,98**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	3,54	3,10	6,00	1,98	4,48	3,83	4,58	5,62	**1,98**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	3,68	3,40	4,67	1,98	4,22	2,42	4,51	4,73	**1,98**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	4,46	4,71	7,46	1,97	5,73	5,61	5,34	6,30	**1,97**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kartoffeln gegart	5,84	6,39	8,29	1,97	7,59	7,51	7,05	8,97	**1,97**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	3,16	2,81	6,25	1,97	4,63	4,04	4,29	4,99	**1,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	4,17	3,90	7,13	1,97	6,58	5,64	4,82	6,87	**1,97**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	4,14	3,66	6,88	1,97	5,87	5,02	4,72	6,40	**1,97**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	3,59	3,39	5,75	1,97	4,10	3,29	4,44	5,18	**1,97**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	3,96	3,68	6,58	1,97	6,13	4,86	5,03	6,99	**1,97**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,98	3,33	6,75	1,97	4,12	3,84	4,08	4,51	**1,97**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,08	4,67	6,46	1,97	6,57	5,93	5,73	7,29	**1,97**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**1,97**
5,13	5,03	6,83	1,97	7,64	6,87	5,89	7,99	
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,97**
2,37	2,13	9,75	2,38	2,73	1,97	3,46	3,60	
3*Kartoffeln gegart + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,97**
3,07	3,08	6,46	1,97	4,54	4,02	4,37	5,12	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**1,96**
3,23	3,23	6,38	1,96	5,22	5,06	4,16	5,60	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht								**1,96**
4,31	4,82	7,21	1,96	5,60	5,49	5,38	6,57	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**1,96**
3,18	2,87	6,00	1,96	4,14	4,13	4,01	4,90	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,96**
5,79	6,20	7,92	1,96	7,22	7,26	6,64	8,36	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,96**
5,79	6,20	7,92	1,96	7,22	7,26	6,64	8,36	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht								**1,96**
5,79	6,20	7,92	1,96	7,22	7,26	6,64	8,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Linsen reif gekocht								**1,96**
5,79	6,20	7,92	1,96	7,22	7,26	6,64	8,36	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch								**1,96**
5,79	6,29	7,75	1,96	7,48	7,60	6,69	8,82	
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**1,96**
5,79	6,20	7,92	1,96	7,22	7,26	6,64	8,36	
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Tomaten								**1,96**
5,79	6,20	7,92	1,96	7,22	7,26	6,64	8,36	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet								**1,96**
5,77	6,17	7,63	1,96	7,12	7,29	6,64	8,59	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**1,94**
4,77	4,63	7,13	1,94	5,63	5,94	5,52	7,28	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht								**1,94**
4,80	4,87	7,38	1,94	6,35	6,57	5,63	7,74	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**1,94**
3,18	3,21	6,58	1,94	4,27	4,02	4,30	5,19	
Hirse gekocht + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,94**
4,84	3,53	5,25	2,13	3,88	1,94	3,47	3,89	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,94**
4,84	3,53	5,25	2,13	3,88	1,94	3,47	3,89	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Austernpilze								**1,94**
2,43	2,46	7,83	1,94	3,33	2,70	3,57	3,99	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**1,94**
2,52	2,17	7,71	1,94	3,08	2,56	3,13	3,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Hirse gekocht								**1,94**
4,84	3,53	5,25	2,13	3,88	1,94	3,47	3,89	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht								**1,94**
4,84	3,53	5,25	2,13	3,88	1,94	3,47	3,89	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**1,94**
4,25	3,40	5,96	1,94	3,92	3,12	4,01	5,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Hirse gekocht + Tomaten								**1,94**
4,84	3,53	5,25	2,13	3,88	1,94	3,47	3,89	
Hirse gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**1,94**
4,84	3,53	5,25	2,13	3,88	1,94	3,47	3,89	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**1,93**
3,36	2,88	6,25	1,93	4,60	4,20	4,52	5,77	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht								**1,93**
3,50	3,18	4,92	1,93	4,33	2,79	4,45	4,88	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**1,93**
3,29	2,80	5,83	1,93	4,95	4,86	4,09	5,56	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**1,93**
3,30	2,97	5,00	1,93	4,25	3,06	4,26	4,84	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**1,93**
3,26	2,56	5,58	1,93	4,23	4,23	3,99	5,09	
Champignons frisch + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**1,93**
3,32	3,04	6,08	1,93	5,67	5,48	4,20	6,02	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**1,93**
3,29	2,80	5,83	1,93	4,95	4,86	4,09	5,56	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**1,93**
3,30	2,97	5,00	1,93	4,25	3,06	4,26	4,84	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**1,93**
3,71	3,79	6,00	1,93	4,33	3,39	4,40	6,04	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**1,93**
3,57	3,11	5,25	1,93	3,95	3,32	4,18	4,98	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	3,61	3,35	5,50	1,93	4,67	3,94	4,29	5,44	**1,93**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Spitzkohl	3,61	3,35	5,50	1,93	4,67	3,94	4,29	5,44	**1,93**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Spitzkohl	3,57	3,11	5,25	1,93	3,95	3,32	4,18	4,98	**1,93**
Spitzkohl + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	3,61	3,35	5,50	1,93	4,67	3,94	4,29	5,44	**1,93**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	3,57	3,11	5,25	1,93	3,95	3,32	4,18	4,98	**1,93**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	3,57	3,11	5,25	1,93	3,95	3,32	4,18	4,98	**1,93**
Champignons frisch + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	3,61	3,35	5,50	1,93	4,67	3,94	4,29	5,44	**1,93**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart	3,30	2,97	5,00	1,93	4,25	3,06	4,26	4,84	**1,93**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	3,30	2,97	5,00	1,93	4,25	3,06	4,26	4,84	**1,93**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	3,59	3,31	4,96	1,93	3,96	2,73	4,32	4,86	**1,93**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	3,32	3,04	6,08	1,93	5,67	5,48	4,20	6,02	**1,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	3,27	2,68	5,71	1,93	4,59	4,54	4,04	5,32	**1,93**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,51	3,29	5,38	1,93	4,97	4,19	4,10	5,19	**1,93**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,50	3,16	5,00	1,93	4,00	2,63	4,09	4,13	**1,93**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Miso	4,31	4,30	5,71	1,93	5,43	4,29	4,21	5,80	**1,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,46	2,93	5,00	1,93	3,89	3,26	3,94	4,49	**1,93**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	3,36	2,88	6,25	1,93	4,60	4,20	4,52	5,77	**1,93**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Lauch gedünstet	3,29	2,80	5,83	1,93	4,95	4,86	4,09	5,56	**1,93**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Lauch gedünstet	3,57	3,11	5,25	1,93	3,95	3,32	4,18	4,98	**1,93**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	3,26	2,56	5,58	1,93	4,23	4,23	3,99	5,09	**1,93**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	3,57	3,11	5,25	1,93	3,95	3,32	4,18	4,98	**1,93**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	3,29	2,80	5,83	1,93	4,95	4,86	4,09	5,56	**1,93**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	3,26	2,56	5,58	1,93	4,23	4,23	3,99	5,09	**1,93**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	3,29	2,80	5,83	1,93	4,95	4,86	4,09	5,56	**1,93**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	3,30	2,97	5,00	1,93	4,25	3,06	4,26	4,84	**1,93**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	3,61	3,35	5,50	1,93	4,67	3,94	4,29	5,44	**1,93**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Champignons frisch	3,61	3,35	5,50	1,93	4,67	3,94	4,29	5,44	**1,93**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Champignons frisch	3,29	2,80	5,83	1,93	4,95	4,86	4,09	5,56	**1,93**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	3,32	3,04	6,08	1,93	5,67	5,48	4,20	6,02	**1,93**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Tomaten	3,30	2,97	5,00	1,93	4,25	3,06	4,26	4,84	**1,93**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Champignons frisch	3,32	3,04	6,08	1,93	5,67	5,48	4,20	6,02	**1,93**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	3,31	2,92	5,96	1,93	5,31	5,17	4,14	5,79	**1,93**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	3,26	2,56	5,58	1,93	4,23	4,23	3,99	5,09	**1,93**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	3,50	3,16	5,00	1,93	4,00	2,63	4,09	4,13	**1,93**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	4,08	3,37	4,50	1,99	3,74	1,93	3,76	4,14	**1,93**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Hirse gekocht	4,10	3,35	4,75	1,92	4,04	2,09	3,95	4,41	**1,92**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	3,35	3,27	4,75	1,92	3,87	2,52	4,13	4,40	**1,92**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	4,23	3,89	7,21	1,92	5,90	5,01	5,00	6,98	**1,92**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,94	4,66	6,79	1,92	6,46	5,52	5,45	6,33	**1,92**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,85	4,95	6,92	1,92	6,70	5,67	5,89	7,21	**1,92**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	6,43	4,50	6,13	2,72	4,68	1,92	4,30	4,71	**1,92**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	4,33	4,81	7,38	1,91	5,80	5,61	5,51	6,74	**1,91**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	3,03	2,88	6,25	1,91	4,37	3,88	4,09	4,69	**1,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	3,03	2,88	6,25	1,91	4,37	3,88	4,09	4,69	**1,91**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	3,03	2,88	6,25	1,91	4,37	3,88	4,09	4,69	**1,91**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	3,03	2,88	6,25	1,91	4,37	3,88	4,09	4,69	**1,91**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	5,80	6,19	8,08	1,91	7,42	7,37	6,78	8,53	**1,91**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	5,80	6,19	8,08	1,91	7,42	7,37	6,78	8,53	**1,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	5,80	6,19	8,08	1,91	7,42	7,37	6,78	8,53	**1,91**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht	5,80	6,19	8,08	1,91	7,42	7,37	6,78	8,53	**1,91**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	3,03	2,88	6,25	1,91	4,37	3,88	4,09	4,69	**1,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	3,03	2,88	6,25	1,91	4,37	3,88	4,09	4,69	**1,91**
3*Tomaten + 2*Austernpilze + 1*Tomaten	2,36	2,13	9,67	2,40	2,63	1,91	3,39	3,51	**1,91**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	4,69	3,41	5,13	1,98	3,98	1,91	3,50	4,08	**1,91**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl	5,75	6,23	7,71	1,91	7,09	7,21	6,68	8,68	**1,91**
Linsen reif gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	5,80	6,19	8,08	1,91	7,42	7,37	6,78	8,53	**1,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,80	6,19	8,08	1,91	7,42	7,37	6,78	8,53	**1,91**
Tomaten + Austernpilze + Tomaten	2,36	2,13	9,67	2,40	2,63	1,91	3,39	3,51	**1,91**
Austernpilze + Tomaten + Tomaten	2,36	2,13	9,67	2,40	2,63	1,91	3,39	3,51	**1,91**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,60	3,31	5,04	1,91	4,06	2,79	4,39	4,94	**1,91**
Tomaten + Tomaten + Austernpilze	2,36	2,13	9,67	2,40	2,63	1,91	3,39	3,51	**1,91**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	4,53	4,32	6,71	1,90	5,49	5,73	5,07	6,39	**1,90**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	4,58	4,68	7,08	1,90	6,57	6,66	5,23	7,09	**1,90**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	4,55	4,71	5,83	1,90	5,41	4,58	5,34	6,38	**1,90**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Austernpilze	5,19	3,80	8,33	2,86	4,06	1,90	4,26	4,52	**1,90**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Austernpilze	2,58	2,35	7,46	1,90	2,92	2,61	3,39	4,16	**1,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	3,93	3,15	5,54	1,90	4,43	3,46	3,43	4,31	**1,90**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	3,72	2,93	5,00	1,90	3,98	2,67	3,64	4,43	**1,90**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	3,90	2,91	5,29	1,90	3,72	2,84	3,32	3,84	**1,90**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	3,07	3,06	6,13	1,90	4,23	4,28	3,86	4,83	**1,90**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	3,10	3,30	6,38	1,90	4,95	4,90	3,97	5,30	**1,90**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Erbsen grün gekocht	3,98	3,66	6,83	1,90	6,43	5,02	5,23	7,26	**1,90**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**1,90**
3,05	2,94	6,00	1,90	3,88	3,97	3,81	4,60	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**1,90**
3,10	3,30	6,38	1,90	4,95	4,90	3,97	5,30	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**1,90**
3,09	3,18	6,25	1,90	4,59	4,59	3,91	5,07	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**1,90**
3,05	2,94	6,00	1,90	3,88	3,97	3,81	4,60	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,90**
3,09	3,17	6,00	1,90	3,98	3,34	3,95	4,24	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Spitzkohl								**1,89**
4,80	3,56	5,04	2,09	3,76	1,89	3,51	4,21	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**1,89**
3,32	2,94	5,25	1,89	4,12	3,01	4,03	4,28	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**1,89**
3,32	2,96	5,17	1,89	4,45	3,17	4,39	5,02	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht								**1,89**
3,32	2,96	5,17	1,89	4,45	3,17	4,39	5,02	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl								**1,89**
3,48	3,69	5,54	1,89	4,81	3,83	4,05	5,86	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**1,89**
3,73	3,77	6,17	1,89	4,53	3,51	4,53	6,22	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl								**1,89**
3,45	3,45	5,29	1,89	4,09	3,21	3,95	5,39	
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**1,89**
3,05	3,28	6,58	1,89	4,00	3,86	4,11	4,89	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart								**1,89**
3,32	2,96	5,17	1,89	4,45	3,17	4,39	5,02	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**1,89**
3,32	2,96	5,17	1,89	4,45	3,17	4,39	5,02	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart								**1,89**
3,05	3,28	6,58	1,89	4,00	3,86	4,11	4,89	
Tomaten + Hirse gekocht + Hirse gekocht								**1,89**
8,02	5,47	7,00	3,31	5,48	1,89	5,12	5,53	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**1,89**
3,05	3,28	6,58	1,89	4,00	3,86	4,11	4,89	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Hirse gekocht + Tomaten + Hirse gekocht	8,02	5,47	7,00	3,31	5,48	1,89	5,12	5,53	**1,89**
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	8,02	5,47	7,00	3,31	5,48	1,89	5,12	5,53	**1,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	3,13	2,79	5,79	1,89	5,08	4,64	4,17	5,58	**1,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	3,10	2,55	5,54	1,89	4,36	4,02	4,07	5,11	**1,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	3,13	2,69	5,96	1,89	4,82	4,29	4,13	5,11	**1,89**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Champignons frisch	5,81	6,27	8,00	1,89	7,78	7,77	6,89	9,09	**1,89**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	3,05	3,28	6,58	1,89	4,00	3,86	4,11	4,89	**1,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,23	2,75	6,08	1,89	4,52	4,05	4,32	5,37	**1,89**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso	4,32	4,29	5,88	1,89	5,63	4,41	4,34	5,98	**1,89**
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	3,29	2,97	6,04	1,89	5,28	5,08	4,18	5,88	**1,89**
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	3,24	2,61	5,67	1,89	4,21	4,15	4,03	5,18	**1,89**
Bohnen grün gekocht + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	3,32	2,96	5,17	1,89	4,45	3,17	4,39	5,02	**1,89**
Reis halbpoliert gegart + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	3,32	2,96	5,17	1,89	4,45	3,17	4,39	5,02	**1,89**
Hirse gekocht + Hirse gekocht + Tomaten	8,02	5,47	7,00	3,31	5,48	1,89	5,12	5,53	**1,89**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Lauch gedünstet	5,79	6,15	7,88	1,89	7,42	7,46	6,84	8,86	**1,89**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	3,55	3,16	5,33	1,89	3,93	3,24	4,22	5,07	**1,89**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	3,12	2,57	5,83	1,89	4,46	3,98	4,07	4,88	**1,89**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	3,57	3,28	5,46	1,89	4,28	3,55	4,28	5,30	**1,89**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	3,12	2,75	5,25	1,89	4,37	3,43	4,20	4,99	**1,89**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht	6,28	4,38	6,00	2,57	4,78	1,88	4,32	4,90	**1,88**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	6,28	4,38	6,00	2,57	4,78	1,88	4,32	4,90	**1,88**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	2,81	3,23	6,38	1,88	3,91	3,64	3,91	4,43	**1,88**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	3,95	3,53	6,21	1,88	5,56	4,86	4,54	6,56	**1,88**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	4,09	3,77	7,04	1,88	5,82	4,86	4,80	6,58	**1,88**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	3,24	2,95	6,25	1,88	4,33	4,04	4,32	5,47	**1,88**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	3,37	3,25	4,92	1,88	4,07	2,63	4,26	4,58	**1,88**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	4,00	3,89	6,58	1,88	6,63	5,79	4,70	7,26	**1,88**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,00	4,84	6,54	1,88	6,29	5,57	5,72	7,38	**1,88**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Miso	4,33	4,28	5,96	1,87	5,73	4,46	4,41	6,07	**1,87**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,62	6,10	7,54	1,87	7,01	7,06	6,47	8,28	**1,87**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	4,53	4,76	7,79	1,87	5,82	5,09	4,59	6,92	**1,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,14	2,78	5,88	1,87	5,18	4,69	4,24	5,67	**1,87**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,11	2,54	5,63	1,87	4,46	4,07	4,13	5,20	**1,87**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	3,29	3,25	6,00	1,87	3,95	3,51	4,18	5,02	**1,87**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	2,91	2,95	6,25	1,86	4,10	3,72	3,89	4,39	**1,86**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	4,73	4,73	7,29	1,86	5,58	5,78	5,60	7,46	**1,86**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze								**1,86**
2,35	2,25	7,00	1,86	3,39	3,04	3,05	3,97	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze								**1,86**
2,59	2,33	7,63	1,86	3,12	2,72	3,53	4,33	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze								**1,86**
2,32	2,01	6,75	1,86	2,68	2,42	2,94	3,50	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht								**1,86**
3,99	3,15	5,63	1,86	3,75	2,82	3,61	4,42	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht								**1,86**
3,71	3,83	6,58	1,86	5,59	4,53	4,64	6,39	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**1,86**
3,03	2,99	6,08	1,86	3,85	3,88	3,85	4,69	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**1,86**
3,06	3,23	6,33	1,86	4,57	4,51	3,95	5,16	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,86**
2,82	3,23	6,46	1,86	4,01	3,70	3,97	4,52	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**1,84**
2,94	2,53	5,50	1,84	4,48	3,80	4,14	5,13	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**1,84**
2,94	2,53	5,50	1,84	4,48	3,80	4,14	5,13	
Champignons frisch + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**1,84**
3,25	2,91	6,00	1,84	4,90	4,69	4,17	5,73	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**1,84**
3,21	2,67	5,75	1,84	4,18	4,07	4,07	5,27	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**1,84**
3,21	2,67	5,75	1,84	4,18	4,07	4,07	5,27	
Spitzkohl + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**1,84**
3,25	2,91	6,00	1,84	4,90	4,69	4,17	5,73	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht								**1,84**
2,94	2,53	5,50	1,84	4,48	3,80	4,14	5,13	
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,84**
3,31	2,85	4,92	1,84	3,78	3,02	3,78	4,18	
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,84**
3,34	3,09	5,17	1,84	4,50	3,64	3,88	4,64	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**1,84**
3,53	3,21	5,42	1,84	3,90	3,16	4,26	5,16	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,84**
3,31	2,85	4,92	1,84	3,78	3,02	3,78	4,18	
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,84**
3,34	3,09	5,17	1,84	4,50	3,64	3,88	4,64	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**1,84**
3,21	2,67	5,75	1,84	4,18	4,07	4,07	5,27	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Spitzkohl								**1,84**
3,21	2,67	5,75	1,84	4,18	4,07	4,07	5,27	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**1,84**
3,25	2,91	6,00	1,84	4,90	4,69	4,17	5,73	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Spitzkohl								**1,84**
3,25	2,91	6,00	1,84	4,90	4,69	4,17	5,73	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Spitzkohl								**1,84**
3,53	3,21	5,42	1,84	3,90	3,16	4,26	5,16	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,31	2,85	4,92	1,84	3,78	3,02	3,78	4,18	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,34	3,09	5,17	1,84	4,50	3,64	3,88	4,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,34	3,09	5,17	1,84	4,50	3,64	3,88	4,64	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,31	2,85	4,92	1,84	3,78	3,02	3,78	4,18	
Spitzkohl + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,53	3,21	5,42	1,84	3,90	3,16	4,26	5,16	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**1,84**
3,33	3,06	4,63	1,84	3,79	2,43	3,91	4,06	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**1,84**
3,33	3,15	4,46	1,84	4,05	2,78	3,96	4,52	
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**1,84**
3,29	2,83	4,63	1,84	3,68	3,06	3,77	4,41	
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**1,84**
3,34	3,19	5,00	1,84	4,76	3,99	3,93	5,11	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,84**
3,15	2,85	5,88	1,84	5,20	4,93	3,98	5,48	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,84**
3,10	2,49	5,50	1,84	4,13	4,00	3,82	4,78	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**1,84**
3,53	3,21	5,42	1,84	3,90	3,16	4,26	5,16	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Spitzkohl								**1,84**
5,77	6,21	7,96	1,84	7,39	7,37	6,88	8,94	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**1,84**
3,09	2,63	5,92	1,84	4,43	3,90	4,11	4,97	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**1,84**
3,21	2,67	5,75	1,84	4,18	4,07	4,07	5,27	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**1,84**
3,21	2,67	5,75	1,84	4,18	4,07	4,07	5,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet								**1,84**
3,31	2,85	4,92	1,84	3,78	3,02	3,78	4,18	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**1,84**
3,31	2,85	4,92	1,84	3,78	3,02	3,78	4,18	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**1,84**
3,34	3,09	5,17	1,84	4,50	3,64	3,88	4,64	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Champignons frisch								**1,84**
3,25	2,91	6,00	1,84	4,90	4,69	4,17	5,73	
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**1,84**
2,94	2,53	5,50	1,84	4,48	3,80	4,14	5,13	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch								**1,84**
3,34	3,09	5,17	1,84	4,50	3,64	3,88	4,64	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**1,84**
3,25	2,91	6,00	1,84	4,90	4,69	4,17	5,73	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**1,84**
3,31	3,03	4,33	1,84	3,69	2,47	3,91	4,29	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,30	2,86	5,17	1,84	4,39	4,27	3,74	5,00	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,14	2,72	5,50	1,84	4,23	3,38	3,97	4,42	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,14	2,74	5,42	1,84	4,57	3,54	4,34	5,17	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,35	3,22	5,54	1,84	5,47	5,20	3,89	5,70	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,84**
3,27	2,62	4,92	1,84	3,68	3,64	3,63	4,53	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	3,32	2,98	5,29	1,84	4,75	4,58	3,79	5,23	**1,84**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Linsen reif gekocht	4,58	4,69	6,08	1,83	5,71	4,75	5,54	6,64	**1,83**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Hirse gekocht	3,74	2,91	5,25	1,83	4,28	2,84	3,84	4,70	**1,83**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	3,20	3,01	5,25	1,83	3,85	2,84	3,83	3,98	**1,83**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	3,97	3,52	6,38	1,83	5,76	4,97	4,67	6,73	**1,83**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	4,02	3,88	6,75	1,83	6,83	5,90	4,83	7,43	**1,83**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	5,01	4,83	6,71	1,83	6,49	5,68	5,85	7,56	**1,83**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,77	4,75	6,08	1,83	6,77	6,01	5,37	7,19	**1,83**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,74	4,51	5,83	1,83	6,05	5,39	5,26	6,72	**1,83**
3*Hirse gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	6,27	4,39	5,92	2,59	4,68	1,83	4,26	4,81	**1,83**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	3,11	3,03	6,25	1,82	4,07	3,88	4,13	5,17	**1,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Roggenmehl	3,51	3,67	5,79	1,82	5,11	4,00	4,25	6,12	**1,82**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Roggenmehl	3,47	3,43	5,54	1,82	4,39	3,38	4,14	5,66	**1,82**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	3,05	3,12	5,00	1,82	3,72	2,73	3,87	4,24	**1,82**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	3,01	2,71	5,58	1,82	3,70	3,91	3,59	4,49	**1,82**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	3,04	2,95	5,83	1,82	4,42	4,53	3,70	4,96	**1,82**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	3,05	3,12	5,00	1,82	3,72	2,73	3,87	4,24	**1,82**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	3,04	2,95	5,83	1,82	4,42	4,53	3,70	4,96	**1,82**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**1,82**
3,08	3,19	6,08	1,82	5,13	5,16	3,80	5,42	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Kartoffeln gegart								**1,82**
3,05	3,12	5,00	1,82	3,72	2,73	3,87	4,24	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart								**1,82**
3,05	3,12	5,00	1,82	3,72	2,73	3,87	4,24	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Miso								**1,82**
4,35	4,27	6,13	1,82	5,93	4,57	4,54	6,24	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**1,82**
3,04	2,95	5,83	1,82	4,42	4,53	3,70	4,96	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**1,82**
3,01	2,71	5,58	1,82	3,70	3,91	3,59	4,49	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**1,82**
3,04	2,95	5,83	1,82	4,42	4,53	3,70	4,96	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**1,82**
3,01	2,71	5,58	1,82	3,70	3,91	3,59	4,49	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**1,82**
3,08	3,19	6,08	1,82	5,13	5,16	3,80	5,42	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**1,82**
3,04	2,95	5,83	1,82	4,42	4,53	3,70	4,96	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**1,82**
3,04	2,95	5,83	1,82	4,42	4,53	3,70	4,96	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Tomaten								**1,82**
3,05	3,12	5,00	1,82	3,72	2,73	3,87	4,24	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Champignons frisch								**1,82**
3,08	3,19	6,08	1,82	5,13	5,16	3,80	5,42	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**1,82**
3,05	3,12	5,00	1,82	3,72	2,73	3,87	4,24	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**1,82**
4,55	4,75	7,96	1,82	6,02	5,20	4,72	7,10	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**1,82**
3,06	3,07	5,96	1,82	4,78	4,84	3,75	5,19	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**1,82**
3,01	2,71	5,58	1,82	3,70	3,91	3,59	4,49	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**1,82**
3,03	2,83	5,71	1,82	4,06	4,22	3,64	4,72	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,30	2,82	4,71	1,82	3,78	3,11	3,84	4,50	**1,82**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,34	3,05	4,71	1,82	3,89	2,49	3,98	4,14	**1,82**
3*Champignons frisch + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,35	3,18	5,08	1,82	4,86	4,04	3,99	5,20	**1,82**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	3,08	3,19	6,08	1,82	5,13	5,16	3,80	5,42	**1,82**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	5,17	3,89	5,13	2,31	4,11	1,82	3,94	4,39	**1,82**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht	4,19	4,27	6,33	1,81	5,64	5,33	5,22	6,67	**1,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	4,37	4,25	6,63	1,81	5,38	5,49	4,91	6,08	**1,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	4,41	4,49	6,88	1,81	6,10	6,12	5,01	6,54	**1,81**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	3,71	2,79	4,63	1,81	3,41	2,67	3,14	4,00	**1,81**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	3,85	3,02	5,46	1,81	3,67	2,67	3,40	4,02	**1,81**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	3,76	3,15	5,00	1,81	4,48	3,61	3,30	4,70	**1,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	3,03	3,17	6,29	1,81	4,18	4,11	3,94	5,01	**1,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,90	2,87	5,92	1,81	3,77	3,73	3,64	4,29	**1,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,93	3,11	6,17	1,81	4,48	4,36	3,75	4,76	**1,81**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	3,01	3,05	6,17	1,81	3,83	3,80	3,89	4,78	**1,81**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	3,18	3,00	5,79	1,80	5,58	5,57	3,84	5,84	**1,80**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht	2,96	2,50	5,75	1,80	4,35	3,75	3,91	4,57	**1,80**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	2,96	2,52	5,67	1,80	4,68	3,91	4,28	5,31	**1,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	3,09	2,40	5,17	1,80	3,79	4,02	3,57	4,68	**1,80**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht	3,12	2,64	5,42	1,80	4,51	4,64	3,68	5,14	**1,80**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht	3,14	2,76	5,54	1,80	4,87	4,95	3,73	5,38	**1,80**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht	2,96	2,52	5,67	1,80	4,68	3,91	4,28	5,31	**1,80**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	2,96	2,52	5,67	1,80	4,68	3,91	4,28	5,31	**1,80**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	3,41	3,56	5,46	1,80	4,04	3,04	4,03	5,57	**1,80**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl	3,31	3,41	5,50	1,80	4,08	2,94	3,79	4,84	**1,80**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	2,79	3,03	6,25	1,80	3,83	3,56	3,70	4,09	**1,80**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	2,79	3,03	6,25	1,80	3,83	3,56	3,70	4,09	**1,80**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	2,79	3,03	6,25	1,80	3,83	3,56	3,70	4,09	**1,80**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	3,06	2,65	5,71	1,80	4,31	3,85	4,14	5,29	**1,80**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch	3,21	2,84	5,96	1,80	4,52	4,29	4,16	5,59	**1,80**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	3,35	3,14	4,63	1,80	4,25	2,89	4,09	4,70	**1,80**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	2,79	3,03	6,25	1,80	3,83	3,56	3,70	4,09	**1,80**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	3,40	3,09	5,25	1,80	3,82	3,01	4,06	4,76	**1,80**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	5,64	6,08	7,79	1,80	7,31	7,22	6,67	8,54	**1,80**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,96	2,50	5,75	1,80	4,35	3,75	3,91	4,57	**1,80**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	3,29	3,09	4,42	1,80	3,67	2,38	3,95	4,38	**1,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	2,96	2,52	5,67	1,80	4,68	3,91	4,28	5,31	**1,80**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Sojabohnen	4,56	4,74	8,04	1,80	6,12	5,26	4,79	7,19	**1,80**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	3,19	2,72	5,83	1,80	4,16	3,98	4,11	5,36	**1,80**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	3,33	3,02	4,50	1,80	3,89	2,58	4,04	4,47	**1,80**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Austernpilze	2,34	1,99	7,00	1,79	2,98	2,59	3,14	3,77	**1,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Austernpilze	2,38	2,23	7,25	1,79	3,69	3,21	3,24	4,23	**1,79**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht	3,47	3,08	5,00	1,79	3,44	2,35	3,24	3,83	**1,79**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	3,83	3,51	6,71	1,79	5,65	4,56	4,39	5,78	**1,79**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Erbsen grün gekocht	3,74	3,81	6,83	1,79	5,89	4,70	4,84	6,66	**1,79**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	2,82	2,61	5,50	1,79	4,22	3,64	3,95	4,83	**1,79**
Tomaten + Tomaten + Linsen reif gekocht	5,44	6,00	7,17	1,78	6,80	6,86	6,30	8,20	**1,78**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	3,07	3,11	5,17	1,78	3,92	2,84	4,00	4,42	**1,78**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	3,07	3,11	5,17	1,78	3,92	2,84	4,00	4,42	**1,78**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart	3,07	3,11	5,17	1,78	3,92	2,84	4,00	4,42	**1,78**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart	3,07	3,11	5,17	1,78	3,92	2,84	4,00	4,42	**1,78**
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten	5,44	6,00	7,17	1,78	6,80	6,86	6,30	8,20	**1,78**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	2,99	2,76	5,67	1,78	3,68	3,83	3,63	4,58	**1,78**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	3,04	3,12	6,04	1,78	4,75	4,76	3,79	5,28	**1,78**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,78**
3,07	3,11	5,17	1,78	3,92	2,84	4,00	4,42	
Reis halbpoliert gegart + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,78**
3,07	3,11	5,17	1,78	3,92	2,84	4,00	4,42	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Tomaten								**1,78**
5,44	6,00	7,17	1,78	6,80	6,86	6,30	8,20	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Tomaten								**1,78**
5,44	6,00	7,17	1,78	6,80	6,86	6,30	8,20	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,78**
3,06	2,65	5,79	1,78	4,41	3,91	4,21	5,38	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,77**
6,26	4,39	5,83	2,61	4,58	1,77	4,19	4,72	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht								**1,77**
4,46	4,48	6,96	1,77	5,42	5,48	5,19	6,66	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**1,77**
2,27	2,12	6,92	1,77	2,63	2,26	3,02	3,68	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**1,77**
2,18	1,97	6,96	1,77	2,67	2,16	2,78	2,96	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht								**1,77**
4,53	3,31	4,83	1,87	3,87	1,77	3,39	4,09	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**1,77**
3,73	2,77	4,79	1,77	3,61	2,78	3,28	4,18	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**1,77**
3,78	3,13	5,17	1,77	4,68	3,72	3,43	4,88	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart								**1,77**
2,99	3,10	6,25	1,77	3,80	3,72	3,93	4,87	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**1,77**
2,99	3,10	6,25	1,77	3,80	3,72	3,93	4,87	
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**1,77**
4,53	3,31	4,83	1,87	3,87	1,77	3,39	4,09	
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**1,77**
4,53	3,31	4,83	1,87	3,87	1,77	3,39	4,09	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**1,77**
4,76	4,49	6,08	1,77	6,35	5,56	5,46	6,99	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**1,77**
4,79	4,73	6,33	1,77	7,07	6,18	5,57	7,46	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,53	3,31	4,83	1,87	3,87	1,77	3,39	4,09	**1,77**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	2,98	2,65	5,67	1,76	4,73	4,39	3,76	4,93	**1,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	2,95	2,41	5,42	1,76	4,02	3,77	3,66	4,47	**1,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	2,98	2,65	5,67	1,76	4,73	4,39	3,76	4,93	**1,76**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	2,95	2,41	5,42	1,76	4,02	3,77	3,66	4,47	**1,76**
Spitzkohl + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht	3,17	2,77	5,92	1,76	4,13	3,90	4,14	5,44	**1,76**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl	3,33	3,39	5,67	1,76	4,28	3,06	3,92	5,02	**1,76**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	2,95	2,41	5,42	1,76	4,02	3,77	3,66	4,47	**1,76**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	3,26	2,96	5,08	1,76	3,73	2,86	3,86	4,36	**1,76**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	3,26	2,96	5,08	1,76	3,73	2,86	3,86	4,36	**1,76**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	2,98	2,65	5,67	1,76	4,73	4,39	3,76	4,93	**1,76**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	2,95	2,41	5,42	1,76	4,02	3,77	3,66	4,47	**1,76**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	2,98	2,65	5,67	1,76	4,73	4,39	3,76	4,93	**1,76**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	3,26	2,96	5,08	1,76	3,73	2,86	3,86	4,36	**1,76**
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	3,26	2,96	5,08	1,76	3,73	2,86	3,86	4,36	**1,76**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	3,17	2,77	5,92	1,76	4,13	3,90	4,14	5,44	**1,76**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Spitzkohl	3,17	2,77	5,92	1,76	4,13	3,90	4,14	5,44	**1,76**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	3,26	2,96	5,08	1,76	3,73	2,86	3,86	4,36	**1,76**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**1,76**
3,26	2,96	5,08	1,76	3,73	2,86	3,86	4,36	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**1,76**
2,93	2,39	5,13	1,76	3,92	3,80	3,65	4,70	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten								**1,76**
2,98	2,75	5,50	1,76	4,99	4,73	3,81	5,40	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**1,76**
3,31	3,07	4,58	1,76	3,87	2,49	4,08	4,56	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**1,76**
3,17	2,77	5,92	1,76	4,13	3,90	4,14	5,44	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,76**
3,16	2,96	4,25	1,76	3,58	2,23	3,74	3,98	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**1,76**
2,95	2,41	5,42	1,76	4,02	3,77	3,66	4,47	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**1,76**
2,95	2,41	5,42	1,76	4,02	3,77	3,66	4,47	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**1,76**
2,98	2,65	5,67	1,76	4,73	4,39	3,76	4,93	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**1,76**
2,98	2,65	5,67	1,76	4,73	4,39	3,76	4,93	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Sojabohnen								**1,76**
4,58	4,73	8,21	1,76	6,32	5,37	4,92	7,37	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet								**1,76**
3,15	2,78	4,83	1,76	3,68	2,79	3,61	3,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**1,76**
3,17	2,90	4,96	1,76	4,03	3,10	3,66	4,10	
3*Tomaten + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,76**
5,45	5,99	7,25	1,76	6,90	6,91	6,37	8,29	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,76**
3,28	3,09	5,46	1,76	4,70	4,41	3,87	5,41	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,76**
3,23	2,73	5,08	1,76	3,63	3,48	3,71	4,71	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Linsen reif gekocht								**1,74**
4,22	4,25	6,58	1,74	5,94	5,49	5,42	6,93	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**1,74**
3,05	3,07	5,79	1,74	5,32	5,41	3,64	5,54	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	3,00	2,71	5,42	1,74	4,24	4,48	3,48	4,84	**1,74**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	2,97	2,47	5,17	1,74	3,53	3,86	3,38	4,38	**1,74**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	2,83	2,59	5,67	1,74	4,42	3,75	4,08	5,01	**1,74**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	3,02	2,83	5,54	1,74	4,60	4,79	3,53	5,08	**1,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	2,84	2,57	5,75	1,74	4,08	3,59	3,71	4,27	**1,74**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	3,88	3,69	6,46	1,74	5,48	4,61	4,66	6,82	**1,74**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	4,67	3,43	4,88	2,04	3,68	1,74	3,30	3,81	**1,74**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,69	4,61	6,00	1,74	6,00	5,22	5,34	6,90	**1,74**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,60	4,46	6,04	1,74	6,04	5,12	5,11	6,18	**1,74**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	2,69	2,68	5,50	1,73	3,95	3,48	3,75	4,53	**1,73**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Bohnen grün gekocht	2,69	2,68	5,50	1,73	3,95	3,48	3,75	4,53	**1,73**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Roggenmehl	3,43	3,54	5,71	1,73	4,34	3,21	4,22	5,83	**1,73**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	5,46	5,99	7,33	1,73	7,00	6,97	6,43	8,38	**1,73**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	3,00	3,05	6,00	1,73	4,37	4,37	3,78	5,13	**1,73**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Spitzkohl	3,00	3,05	6,00	1,73	4,37	4,37	3,78	5,13	**1,73**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Spitzkohl	2,97	2,81	5,75	1,73	3,65	3,74	3,67	4,67	**1,73**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Linsen reif gekocht	5,46	5,99	7,33	1,73	7,00	6,97	6,43	8,38	**1,73**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	2,97	2,81	5,75	1,73	3,65	3,74	3,67	4,67	**1,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**1,73**
2,97	2,81	5,75	1,73	3,65	3,74	3,67	4,67	
Spitzkohl + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**1,73**
3,00	3,05	6,00	1,73	4,37	4,37	3,78	5,13	
Champignons frisch + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**1,73**
3,00	3,05	6,00	1,73	4,37	4,37	3,78	5,13	
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**1,73**
2,97	2,81	5,75	1,73	3,65	3,74	3,67	4,67	
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Kartoffeln gegart								**1,73**
2,69	2,68	5,50	1,73	3,95	3,48	3,75	4,53	
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart								**1,73**
2,69	2,68	5,50	1,73	3,95	3,48	3,75	4,53	
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,73**
2,91	2,99	5,88	1,73	4,67	4,61	3,59	4,88	
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,73**
2,85	2,63	5,50	1,73	3,59	3,68	3,43	4,18	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**1,73**
2,97	2,81	5,75	1,73	3,65	3,74	3,67	4,67	
Linsen reif gekocht + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**1,73**
5,46	5,99	7,33	1,73	7,00	6,97	6,43	8,38	
Tomaten + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**1,73**
5,46	5,99	7,33	1,73	7,00	6,97	6,43	8,38	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Lauch gedünstet								**1,73**
2,97	2,81	5,75	1,73	3,65	3,74	3,67	4,67	
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Tomaten								**1,73**
2,69	2,68	5,50	1,73	3,95	3,48	3,75	4,53	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Champignons frisch								**1,73**
3,00	3,05	6,00	1,73	4,37	4,37	3,78	5,13	
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Tomaten								**1,73**
2,69	2,68	5,50	1,73	3,95	3,48	3,75	4,53	
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Tomaten								**1,73**
5,46	5,99	7,33	1,73	7,00	6,97	6,43	8,38	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**1,73**
3,00	3,05	6,00	1,73	4,37	4,37	3,78	5,13	
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**1,73**
5,46	5,99	7,33	1,73	7,00	6,97	6,43	8,38	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,73**
2,99	2,74	5,58	1,73	5,09	4,79	3,88	5,49	
3*Lauch gedünstet + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,73**
2,94	2,38	5,21	1,73	4,02	3,86	3,72	4,79	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,73**
2,89	2,87	5,50	1,73	3,70	3,06	3,57	3,82	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**1,72**
4,33	4,35	6,79	1,72	5,33	5,33	4,99	6,26	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht								**1,72**
4,24	4,48	6,33	1,72	6,15	6,26	4,89	6,93	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht								**1,72**
4,18	4,12	5,96	1,72	5,08	5,33	4,73	6,23	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze								**1,72**
2,20	1,95	7,13	1,72	2,87	2,27	2,91	3,13	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht								**1,72**
3,59	2,77	5,13	1,72	3,50	2,37	2,99	3,22	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Hirse gekocht								**1,72**
3,50	3,06	5,25	1,72	3,74	2,52	3,44	4,10	
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten								**1,72**
2,73	2,77	5,54	1,72	3,56	3,53	3,47	4,21	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch								**1,72**
2,76	2,91	5,96	1,72	4,02	3,81	3,53	4,21	
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**1,72**
2,76	3,01	5,79	1,72	4,28	4,16	3,58	4,68	
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,72**
2,85	2,97	6,08	1,72	3,72	3,57	3,72	4,47	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**1,72**
2,74	2,79	5,83	1,72	3,66	3,50	3,48	3,98	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,72**
2,75	2,97	5,25	1,72	3,57	2,94	3,61	4,09	
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Hirse gekocht								**1,72**
6,26	4,40	5,75	2,63	4,48	1,72	4,13	4,63	
3*Hirse gekocht + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**1,72**
6,26	4,40	5,75	2,63	4,48	1,72	4,13	4,63	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**1,71**
3,10	2,87	5,71	1,71	4,82	4,78	3,81	5,56	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**1,71**
3,05	2,51	5,33	1,71	3,74	3,85	3,65	4,86	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten								**1,71**
4,52	3,31	4,75	1,89	3,77	1,71	3,33	4,00	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**1,71**
2,79	2,49	5,21	1,71	4,40	3,89	3,78	4,96	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Tomaten								**1,71**
5,47	5,98	7,42	1,71	7,10	7,02	6,50	8,47	
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**1,71**
3,23	2,99	4,88	1,71	3,61	2,81	3,89	4,68	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**1,71**
2,79	2,40	5,38	1,71	4,14	3,55	3,74	4,49	
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,71**
3,04	2,65	5,75	1,71	4,05	3,75	3,94	5,04	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,71**
3,18	2,95	4,42	1,71	3,78	2,34	3,88	4,16	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**1,71**
3,13	2,83	4,92	1,71	3,65	2,71	3,65	3,96	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl								**1,71**
3,14	3,31	5,13	1,71	3,88	2,74	3,62	4,77	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**1,71**
2,77	2,37	5,08	1,71	4,04	3,58	3,73	4,72	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,71**
3,21	2,78	5,17	1,71	3,60	3,39	3,75	4,80	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,71**
3,24	3,02	5,42	1,71	4,32	4,02	3,86	5,27	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht								**1,70**
3,94	4,41	6,33	1,70	5,11	5,01	4,83	6,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Austernpilze								**1,70**
2,30	2,10	7,17	1,70	2,93	2,42	3,22	3,94	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht								**1,70**
3,62	3,36	5,75	1,70	5,24	4,42	4,20	6,17	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht								**1,70**
3,66	3,60	6,00	1,70	5,96	5,04	4,31	6,63	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht								**1,70**
3,90	3,68	6,63	1,70	5,68	4,72	4,79	7,00	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,62	4,45	6,21	1,70	6,24	5,23	5,24	6,36	**1,70**
3*Kartoffeln gegart + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,74	2,76	5,63	1,70	3,66	3,59	3,54	4,30	**1,70**
3*Kartoffeln gegart + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,77	3,00	5,88	1,70	4,38	4,21	3,64	4,77	**1,70**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	2,71	2,65	5,75	1,69	3,82	3,43	3,51	3,97	**1,69**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	2,71	2,67	5,67	1,69	4,15	3,59	3,88	4,71	**1,69**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht	2,71	2,67	5,67	1,69	4,15	3,59	3,88	4,71	**1,69**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht	5,48	5,97	7,50	1,69	7,20	7,08	6,57	8,56	**1,69**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart	2,71	2,67	5,67	1,69	4,15	3,59	3,88	4,71	**1,69**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	2,71	2,67	5,67	1,69	4,15	3,59	3,88	4,71	**1,69**
Karottensalat mit Salatöl + Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl	5,48	5,97	7,50	1,69	7,20	7,08	6,57	8,56	**1,69**
Linsen reif gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	5,48	5,97	7,50	1,69	7,20	7,08	6,57	8,56	**1,69**
Kartoffeln gegart + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	2,71	2,67	5,67	1,69	4,15	3,59	3,88	4,71	**1,69**
Bohnen grün gekocht + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	2,71	2,67	5,67	1,69	4,15	3,59	3,88	4,71	**1,69**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	2,94	2,87	5,83	1,69	3,63	3,66	3,71	4,76	**1,69**
3*Spitzkohl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,24	2,98	4,96	1,69	3,71	2,86	3,95	4,77	**1,69**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	2,96	2,99	5,96	1,69	3,98	3,97	3,76	4,99	**1,69**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,80	2,39	5,46	1,69	4,24	3,61	3,80	4,58	**1,69**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Linsen reif gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	5,48	5,97	7,50	1,69	7,20	7,08	6,57	8,56	**1,69**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**1,68**
4,25	4,47	6,50	1,68	6,35	6,37	5,02	7,11	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**1,68**
2,57	2,75	5,50	1,68	3,68	3,32	3,55	4,23	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht								**1,68**
4,20	4,11	6,13	1,68	5,28	5,44	4,86	6,41	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze								**1,68**
2,01	1,87	6,58	1,68	2,46	1,96	2,61	2,88	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**1,68**
3,65	2,95	4,88	1,68	3,33	2,42	3,26	4,27	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**1,68**
2,72	2,85	5,92	1,68	3,63	3,42	3,52	4,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**1,68**
4,72	4,59	6,25	1,68	6,30	5,39	5,54	7,17	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,68**
2,76	2,96	5,42	1,68	3,77	3,06	3,74	4,27	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**1,67**
3,03	2,56	5,42	1,67	3,72	3,77	3,69	4,94	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**1,67**
3,06	2,80	5,67	1,67	4,43	4,39	3,80	5,41	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht								**1,67**
2,91	2,52	5,58	1,67	3,97	3,60	3,74	4,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**1,67**
2,91	2,52	5,58	1,67	3,97	3,60	3,74	4,64	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,67**
2,91	2,52	5,58	1,67	3,97	3,60	3,74	4,64	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,67**
3,00	2,71	4,75	1,67	3,57	2,56	3,45	3,56	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,67**
2,91	2,52	5,58	1,67	3,97	3,60	3,74	4,64	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,67**
3,00	2,71	4,75	1,67	3,57	2,56	3,45	3,56	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**1,67**
2,91	2,52	5,58	1,67	3,97	3,60	3,74	4,64	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**1,67**
2,91	2,52	5,58	1,67	3,97	3,60	3,74	4,64	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart							**1,67**
3,00	2,89	4,42	1,67	4,08	3,24	3,54	4,49	
Champignons frisch + Tomaten + Reis halbpoliert gegart							**1,67**
3,00	2,89	4,42	1,67	4,08	3,24	3,54	4,49	
Tomaten + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart							**1,67**
2,97	2,65	4,17	1,67	3,37	2,62	3,43	4,02	
Lauch gedünstet + Tomaten + Reis halbpoliert gegart							**1,67**
2,97	2,65	4,17	1,67	3,37	2,62	3,43	4,02	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart							**1,67**
3,00	2,71	4,75	1,67	3,57	2,56	3,45	3,56	
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**1,67**
2,94	2,36	4,88	1,67	3,71	4,11	3,21	4,50	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**1,67**
2,81	2,46	5,46	1,67	4,27	3,84	3,55	4,39	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch							**1,67**
2,81	2,48	5,38	1,67	4,60	4,01	3,91	5,13	
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**1,67**
2,99	2,86	3,88	1,67	3,38	2,03	3,57	3,90	
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**1,67**
2,99	2,72	5,25	1,67	4,78	5,04	3,37	5,20	
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**1,67**
2,97	2,60	5,13	1,67	4,43	4,73	3,32	4,97	
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**1,67**
3,03	2,96	5,50	1,67	5,50	5,67	3,47	5,67	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**1,67**
3,00	2,71	4,75	1,67	3,57	2,56	3,45	3,56	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl							**1,67**
2,75	2,43	5,17	1,67	4,02	3,50	3,77	4,81	
Champignons frisch + Champignons frisch + Lauch gedünstet							**1,67**
2,99	2,72	5,25	1,67	4,78	5,04	3,37	5,20	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet							**1,67**
2,96	2,48	5,00	1,67	4,07	4,42	3,26	4,73	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet							**1,67**
2,97	2,65	4,17	1,67	3,37	2,62	3,43	4,02	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Lauch gedünstet							**1,67**
2,97	2,65	4,17	1,67	3,37	2,62	3,43	4,02	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Lauch gedünstet	2,96	2,48	5,00	1,67	4,07	4,42	3,26	4,73	**1,67**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	2,92	2,24	4,75	1,67	3,35	3,80	3,16	4,27	**1,67**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Champignons frisch	3,00	2,89	4,42	1,67	4,08	3,24	3,54	4,49	**1,67**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	2,97	2,65	4,17	1,67	3,37	2,62	3,43	4,02	**1,67**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	3,00	2,89	4,42	1,67	4,08	3,24	3,54	4,49	**1,67**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	3,00	2,89	4,42	1,67	4,08	3,24	3,54	4,49	**1,67**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Champignons frisch	2,96	2,48	5,00	1,67	4,07	4,42	3,26	4,73	**1,67**
Champignons frisch + Champignons frisch + Champignons frisch	3,03	2,96	5,50	1,67	5,50	5,67	3,47	5,67	**1,67**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Champignons frisch	2,99	2,72	5,25	1,67	4,78	5,04	3,37	5,20	**1,67**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Champignons frisch	2,99	2,72	5,25	1,67	4,78	5,04	3,37	5,20	**1,67**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Tomaten	2,97	2,65	4,17	1,67	3,37	2,62	3,43	4,02	**1,67**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Tomaten	3,00	2,89	4,42	1,67	4,08	3,24	3,54	4,49	**1,67**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	2,96	2,48	5,00	1,67	4,07	4,42	3,26	4,73	**1,67**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	3,01	2,84	5,38	1,67	5,14	5,36	3,42	5,43	**1,67**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet	2,79	2,34	5,33	1,67	3,91	3,53	3,49	4,16	**1,67**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	2,79	2,36	5,25	1,67	4,24	3,69	3,86	4,90	**1,67**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	2,92	2,24	4,75	1,67	3,35	3,80	3,16	4,27	**1,67**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	2,97	2,60	5,13	1,67	4,43	4,73	3,32	4,97	**1,67**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	2,99	2,86	3,88	1,67	3,38	2,03	3,57	3,90	**1,67**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	2,96	2,47	4,75	1,67	3,46	3,18	3,30	3,91	**1,67**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	3,01	2,83	5,13	1,67	4,53	4,11	3,46	4,61	**1,67**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht	4,51	3,32	4,67	1,91	3,67	1,66	3,26	3,91	**1,66**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Hirse gekocht	4,51	3,32	4,67	1,91	3,67	1,66	3,26	3,91	**1,66**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	2,92	2,58	5,33	1,66	3,48	3,69	3,45	4,56	**1,66**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	2,97	2,94	5,71	1,66	4,55	4,62	3,61	5,26	**1,66**
Hirse gekocht + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	4,51	3,32	4,67	1,91	3,67	1,66	3,26	3,91	**1,66**
Tomaten + Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl	4,51	3,32	4,67	1,91	3,67	1,66	3,26	3,91	**1,66**
Karottensalat mit Salatöl + Hirse gekocht + Tomaten	4,51	3,32	4,67	1,91	3,67	1,66	3,26	3,91	**1,66**
Hirse gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	4,51	3,32	4,67	1,91	3,67	1,66	3,26	3,91	**1,66**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,43	4,36	5,67	1,66	5,83	4,92	4,93	6,10	**1,66**
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	2,74	2,80	5,67	1,64	4,20	4,07	3,37	4,33	**1,64**
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	2,70	2,56	5,42	1,64	3,48	3,44	3,26	3,87	**1,64**
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	2,74	2,80	5,67	1,64	4,20	4,07	3,37	4,33	**1,64**
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	2,70	2,56	5,42	1,64	3,48	3,44	3,26	3,87	**1,64**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	2,92	2,92	5,92	1,64	3,60	3,58	3,75	4,84	**1,64**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Spitzkohl	2,92	2,92	5,92	1,64	3,60	3,58	3,75	4,84	**1,64**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Kartoffeln gegart	2,74	2,80	5,67	1,64	4,20	4,07	3,37	4,33	**1,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart	2,70	2,56	5,42	1,64	3,48	3,44	3,26	3,87	**1,64**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	2,74	2,80	5,67	1,64	4,20	4,07	3,37	4,33	**1,64**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	2,70	2,56	5,42	1,64	3,48	3,44	3,26	3,87	**1,64**
Spitzkohl + Spitzkohl + Kartoffeln gegart	2,92	2,92	5,92	1,64	3,60	3,58	3,75	4,84	**1,64**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	2,68	2,53	5,13	1,64	3,38	3,48	3,26	4,10	**1,64**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	2,74	2,89	5,50	1,64	4,46	4,41	3,41	4,80	**1,64**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	2,92	2,92	5,92	1,64	3,60	3,58	3,75	4,84	**1,64**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	2,70	2,56	5,42	1,64	3,48	3,44	3,26	3,87	**1,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet	2,70	2,56	5,42	1,64	3,48	3,44	3,26	3,87	**1,64**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Champignons frisch	2,74	2,80	5,67	1,64	4,20	4,07	3,37	4,33	**1,64**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	2,74	2,80	5,67	1,64	4,20	4,07	3,37	4,33	**1,64**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Roggenmehl	3,17	3,29	5,38	1,64	4,18	2,91	3,82	5,03	**1,64**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,00	2,85	3,96	1,64	3,48	2,09	3,64	3,99	**1,64**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	4,06	4,10	6,46	1,63	5,17	5,03	4,58	5,46	**1,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	2,59	2,74	5,67	1,63	3,88	3,43	3,68	4,41	**1,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Linsen reif gekocht	3,97	4,39	6,58	1,63	5,41	5,17	5,03	6,33	**1,63**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	3,38	2,61	4,17	1,63	3,09	2,24	2,81	3,61	**1,63**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	3,66	2,93	5,04	1,63	3,53	2,53	3,39	4,44	**1,63**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	3,42	2,85	4,42	1,63	3,81	2,86	2,91	4,08	**1,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	2,68	2,87	5,71	1,63	3,51	3,37	3,55	4,39	**1,63**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	2,59	2,72	5,75	1,63	3,55	3,27	3,32	3,67	**1,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Erbsen grün gekocht	3,65	3,34	6,00	1,63	5,54	4,59	4,40	6,43	**1,63**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Erbsen grün gekocht	3,68	3,58	6,25	1,63	6,26	5,21	4,51	6,90	**1,63**
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,59	2,72	5,75	1,63	3,55	3,27	3,32	3,67	**1,63**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	2,81	2,64	4,13	1,62	3,49	2,41	3,51	4,04	**1,62**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	2,78	2,25	5,00	1,62	3,58	3,55	3,24	4,06	**1,62**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	2,83	2,61	5,38	1,62	4,65	4,48	3,40	4,76	**1,62**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	2,98	2,64	4,33	1,62	3,57	2,73	3,57	4,20	**1,62**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart	2,98	2,64	4,33	1,62	3,57	2,73	3,57	4,20	**1,62**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	3,02	2,88	4,58	1,62	4,28	3,36	3,67	4,67	**1,62**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart	3,02	2,88	4,58	1,62	4,28	3,36	3,67	4,67	**1,62**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Kartoffeln gegart	2,44	2,83	5,50	1,62	3,42	3,16	3,36	3,93	**1,62**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	2,44	2,83	5,50	1,62	3,42	3,16	3,36	3,93	**1,62**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	2,87	2,55	5,38	1,62	3,84	3,55	3,77	4,97	**1,62**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	3,00	2,85	4,04	1,62	3,58	2,14	3,70	4,08	**1,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	2,44	2,83	5,50	1,62	3,42	3,16	3,36	3,93	**1,62**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,62	2,30	5,00	1,62	3,93	3,35	3,57	4,41	**1,62**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	2,90	2,29	4,83	1,62	3,33	3,72	3,20	4,36	**1,62**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl	2,77	2,39	5,42	1,62	3,88	3,45	3,53	4,24	**1,62**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	2,77	2,41	5,33	1,62	4,22	3,61	3,90	4,99	**1,62**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	2,94	2,53	5,08	1,62	4,04	4,34	3,30	4,82	**1,62**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	2,95	2,65	5,21	1,62	4,40	4,65	3,36	5,06	**1,62**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	2,99	2,89	5,46	1,62	5,12	5,27	3,46	5,52	**1,62**
Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	2,98	2,64	4,33	1,62	3,57	2,73	3,57	4,20	**1,62**
Champignons frisch + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	3,02	2,88	4,58	1,62	4,28	3,36	3,67	4,67	**1,62**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	2,98	2,64	4,33	1,62	3,57	2,73	3,57	4,20	**1,62**
Lauch gedünstet + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	2,98	2,64	4,33	1,62	3,57	2,73	3,57	4,20	**1,62**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Lauch gedünstet	2,98	2,64	4,33	1,62	3,57	2,73	3,57	4,20	**1,62**
Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	3,02	2,88	4,58	1,62	4,28	3,36	3,67	4,67	**1,62**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Tomaten	2,44	2,83	5,50	1,62	3,42	3,16	3,36	3,93	**1,62**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	3,02	2,88	4,58	1,62	4,28	3,36	3,67	4,67	**1,62**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Champignons frisch	3,02	2,88	4,58	1,62	4,28	3,36	3,67	4,67	**1,62**
3*Champignons frisch + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,74	2,89	5,58	1,62	4,56	4,47	3,48	4,89	**1,62**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,69	2,53	5,21	1,62	3,48	3,53	3,32	4,19	**1,62**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	3,16	2,89	5,33	1,62	3,55	3,23	3,83	4,98	**1,62**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Austernpilze	2,03	1,85	6,83	1,61	2,76	2,12	2,81	3,14	**1,61**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht	3,49	3,31	5,96	1,61	5,23	4,16	4,05	5,62	**1,61**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	2,94	2,87	5,67	1,61	4,17	4,23	3,60	5,11	**1,61**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht	3,58	3,47	5,92	1,61	5,19	4,26	4,28	6,34	**1,61**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	2,90	2,63	5,42	1,61	3,45	3,61	3,49	4,64	**1,61**
3*Kartoffeln gegart + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,69	2,87	5,79	1,61	3,61	3,42	3,62	4,48	**1,61**
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,79	2,79	5,75	1,60	3,52	3,43	3,55	4,44	**1,60**
3*Spitzkohl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,88	2,54	5,46	1,60	3,94	3,61	3,84	5,06	**1,60**
3*Reis halbpoliert gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	3,01	2,84	4,13	1,60	3,68	2,20	3,77	4,17	**1,60**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	4,50	3,33	4,58	1,93	3,57	1,60	3,20	3,82	**1,60**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	3,01	2,84	4,13	1,60	3,68	2,20	3,77	4,17	**1,60**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	4,12	4,28	6,21	1,59	5,00	5,08	4,85	6,50	**1,59**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,45	4,34	5,92	1,59	6,13	5,09	5,13	6,37	**1,59**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	2,98	2,67	5,58	1,58	3,67	3,60	3,77	5,12	**1,58**
Tomaten + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht	2,61	2,21	4,67	1,58	3,60	3,37	3,32	4,31	**1,58**
Lauch gedünstet + Tomaten + Bohnen grün gekocht	2,61	2,21	4,67	1,58	3,60	3,37	3,32	4,31	**1,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	2,64	2,27	5,25	1,58	3,80	3,30	3,33	3,84	**1,58**
Tomaten + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht	2,64	2,45	4,92	1,58	4,32	3,99	3,42	4,78	**1,58**
Champignons frisch + Tomaten + Bohnen grün gekocht	2,64	2,45	4,92	1,58	4,32	3,99	3,42	4,78	**1,58**
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl	2,92	2,76	4,33	1,58	3,32	2,46	3,51	4,20	**1,58**
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	2,64	2,27	5,25	1,58	3,80	3,30	3,33	3,84	**1,58**
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	2,64	2,27	5,25	1,58	3,80	3,30	3,33	3,84	**1,58**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Spitzkohl	2,91	2,59	5,17	1,58	4,02	4,26	3,34	4,91	**1,58**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Spitzkohl	2,91	2,59	5,17	1,58	4,02	4,26	3,34	4,91	**1,58**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Spitzkohl	2,88	2,35	4,92	1,58	3,30	3,63	3,24	4,44	**1,58**
Champignons frisch + Champignons frisch + Spitzkohl	2,95	2,83	5,42	1,58	4,73	4,88	3,45	5,38	**1,58**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Spitzkohl	2,92	2,76	4,33	1,58	3,32	2,46	3,51	4,20	**1,58**
Tomaten + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart	2,92	2,76	4,33	1,58	3,32	2,46	3,51	4,20	**1,58**
Spitzkohl + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	2,92	2,76	4,33	1,58	3,32	2,46	3,51	4,20	**1,58**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	2,46	2,81	5,67	1,58	3,62	3,27	3,49	4,11	**1,58**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart	2,46	2,81	5,67	1,58	3,62	3,27	3,49	4,11	**1,58**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	2,95	2,83	5,42	1,58	4,73	4,88	3,45	5,38	**1,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	2,90	2,47	5,04	1,58	3,66	3,94	3,29	4,68	**1,58**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten	2,83	2,61	4,38	1,58	3,36	2,36	3,28	3,48	**1,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	2,46	2,81	5,67	1,58	3,62	3,27	3,49	4,11	**1,58**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,64	2,27	5,25	1,58	3,80	3,30	3,33	3,84	**1,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,80	2,41	4,92	1,58	3,96	4,19	3,10	4,42	**1,58**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,85	2,77	5,29	1,58	5,03	5,12	3,26	5,12	**1,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,77	2,17	4,67	1,58	3,24	3,57	2,99	3,96	**1,58**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,82	2,53	5,04	1,58	4,32	4,50	3,15	4,66	**1,58**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,64	2,29	5,17	1,58	4,13	3,46	3,70	4,59	**1,58**
Kartoffeln gegart + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	2,46	2,81	5,67	1,58	3,62	3,27	3,49	4,11	**1,58**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Lauch gedünstet	2,88	2,35	4,92	1,58	3,30	3,63	3,24	4,44	**1,58**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet	2,61	2,21	4,67	1,58	3,60	3,37	3,32	4,31	**1,58**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	2,88	2,35	4,92	1,58	3,30	3,63	3,24	4,44	**1,58**
Spitzkohl + Champignons frisch + Lauch gedünstet	2,91	2,59	5,17	1,58	4,02	4,26	3,34	4,91	**1,58**
Champignons frisch + Spitzkohl + Lauch gedünstet	2,91	2,59	5,17	1,58	4,02	4,26	3,34	4,91	**1,58**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Lauch gedünstet	2,61	2,21	4,67	1,58	3,60	3,37	3,32	4,31	**1,58**
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	2,92	2,76	4,33	1,58	3,32	2,46	3,51	4,20	**1,58**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch	2,64	2,45	4,92	1,58	4,32	3,99	3,42	4,78	**1,58**
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Tomaten	2,92	2,76	4,33	1,58	3,32	2,46	3,51	4,20	**1,58**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Champignons frisch	2,91	2,59	5,17	1,58	4,02	4,26	3,34	4,91	**1,58**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Champignons frisch	2,64	2,45	4,92	1,58	4,32	3,99	3,42	4,78	**1,58**
Champignons frisch + Spitzkohl + Champignons frisch	2,95	2,83	5,42	1,58	4,73	4,88	3,45	5,38	**1,58**
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Tomaten	2,61	2,21	4,67	1,58	3,60	3,37	3,32	4,31	**1,58**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Champignons frisch	2,91	2,59	5,17	1,58	4,02	4,26	3,34	4,91	**1,58**
Spitzkohl + Champignons frisch + Champignons frisch	2,95	2,83	5,42	1,58	4,73	4,88	3,45	5,38	**1,58**
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Tomaten	2,64	2,45	4,92	1,58	4,32	3,99	3,42	4,78	**1,58**
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Tomaten	2,61	2,21	4,67	1,58	3,60	3,37	3,32	4,31	**1,58**
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Tomaten	2,64	2,45	4,92	1,58	4,32	3,99	3,42	4,78	**1,58**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	2,93	2,71	5,29	1,58	4,38	4,57	3,39	5,14	**1,58**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	2,88	2,35	4,92	1,58	3,30	3,63	3,24	4,44	**1,58**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	2,81	2,40	4,67	1,58	3,35	2,94	3,14	3,60	**1,58**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart	2,63	2,42	4,38	1,58	3,61	2,78	3,45	4,19	**1,58**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	2,84	2,64	4,92	1,58	4,07	3,57	3,24	4,07	**1,58**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Hirse gekocht	3,44	2,83	4,67	1,57	4,11	3,03	3,11	4,34	**1,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Hirse gekocht	3,41	2,59	4,42	1,57	3,39	2,41	3,01	3,88	**1,57**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	2,66	2,33	5,00	1,57	3,31	3,39	3,05	3,76	**1,57**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	3,50	3,30	6,13	1,57	5,43	4,27	4,18	5,80	**1,57**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	2,71	2,69	5,38	1,57	4,38	4,32	3,20	4,46	**1,57**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart	2,68	2,71	4,13	1,57	3,23	2,24	3,32	3,74	**1,57**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Bohnen grün gekocht	2,83	2,62	4,38	1,56	3,79	2,57	3,71	4,31	**1,56**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	2,66	2,67	5,58	1,56	3,43	3,28	3,34	4,04	**1,56**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	2,66	2,67	5,58	1,56	3,43	3,28	3,34	4,04	**1,56**
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	2,66	2,67	5,58	1,56	3,43	3,28	3,34	4,04	**1,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Spitzkohl	2,66	2,67	5,58	1,56	3,43	3,28	3,34	4,04	**1,56**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Kartoffeln gegart	2,66	2,67	5,58	1,56	3,43	3,28	3,34	4,04	**1,56**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart	2,66	2,67	5,58	1,56	3,43	3,28	3,34	4,04	**1,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	2,55	2,49	5,33	1,56	3,38	3,21	3,10	3,56	**1,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch	2,56	2,61	5,46	1,56	3,73	3,52	3,15	3,79	**1,56**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,84	2,60	4,46	1,56	3,46	2,41	3,34	3,57	**1,56**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht	3,86	3,95	5,50	1,54	4,76	4,89	4,39	5,84	**1,54**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	4,14	4,27	6,38	1,54	5,20	5,19	4,98	6,68	**1,54**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht	3,89	4,19	5,75	1,54	5,48	5,52	4,50	6,31	**1,54**
Tomaten + Tomaten + Hirse gekocht	4,50	3,33	4,50	1,96	3,47	1,54	3,13	3,73	**1,54**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht	3,34	2,72	4,33	1,54	3,04	2,07	2,89	3,79	**1,54**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht	3,25	2,57	4,38	1,54	3,08	1,97	2,65	3,07	**1,54**
3*Tomaten + 2*Hirse gekocht + 1*Tomaten	4,50	3,33	4,50	1,96	3,47	1,54	3,13	3,73	**1,54**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**1,54**
2,42	2,62	5,38	1,54	3,34	3,07	3,14	3,59	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**1,54**
2,42	2,71	5,21	1,54	3,60	3,41	3,19	4,06	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Erbsen grün gekocht								**1,54**
3,61	3,45	6,17	1,54	5,49	4,42	4,48	6,61	
Tomaten + Hirse gekocht + Tomaten								**1,54**
4,50	3,33	4,50	1,96	3,47	1,54	3,13	3,73	
Hirse gekocht + Tomaten + Tomaten								**1,54**
4,50	3,33	4,50	1,96	3,47	1,54	3,13	3,73	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**1,54**
2,40	2,59	5,08	1,54	3,24	3,10	3,14	3,82	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**1,53**
2,63	2,18	4,92	1,53	3,47	3,32	3,08	3,74	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**1,53**
2,66	2,42	5,17	1,53	4,18	3,94	3,18	4,21	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht								**1,53**
2,45	2,20	4,63	1,53	3,73	3,15	3,39	4,33	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**1,53**
2,62	2,20	4,83	1,53	3,80	3,48	3,45	4,49	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**1,53**
2,66	2,44	5,08	1,53	4,52	4,10	3,55	4,96	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht								**1,53**
2,62	2,20	4,83	1,53	3,80	3,48	3,45	4,49	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Bohnen grün gekocht								**1,53**
2,66	2,44	5,08	1,53	4,52	4,10	3,55	4,96	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl								**1,53**
2,80	3,11	4,38	1,53	3,46	2,34	3,28	4,61	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl								**1,53**
2,94	2,75	4,50	1,53	3,52	2,57	3,64	4,38	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**1,53**
2,94	2,75	4,50	1,53	3,52	2,57	3,64	4,38	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart								**1,53**
2,94	2,75	4,50	1,53	3,52	2,57	3,64	4,38	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**1,53**
2,94	2,75	4,50	1,53	3,52	2,57	3,64	4,38	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**1,53**
2,45	2,20	4,63	1,53	3,73	3,15	3,39	4,33	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch								**1,53**
2,91	2,76	5,38	1,53	4,35	4,48	3,43	5,23	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch								**1,53**
2,88	2,52	5,13	1,53	3,63	3,86	3,33	4,77	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**1,53**
2,86	2,40	5,00	1,53	3,28	3,55	3,28	4,53	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**1,53**
2,91	2,76	5,38	1,53	4,35	4,48	3,43	5,23	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet								**1,53**
2,62	2,20	4,83	1,53	3,80	3,48	3,45	4,49	
Bohnen grün gekocht + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**1,53**
2,62	2,20	4,83	1,53	3,80	3,48	3,45	4,49	
Reis halbpoliert gegart + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**1,53**
2,94	2,75	4,50	1,53	3,52	2,57	3,64	4,38	
Spitzkohl + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,53**
2,94	2,75	4,50	1,53	3,52	2,57	3,64	4,38	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**1,53**
2,62	2,20	4,83	1,53	3,80	3,48	3,45	4,49	
Bohnen grün gekocht + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**1,53**
2,66	2,44	5,08	1,53	4,52	4,10	3,55	4,96	
Champignons frisch + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**1,53**
2,66	2,44	5,08	1,53	4,52	4,10	3,55	4,96	
Lauch gedünstet + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**1,53**
2,62	2,20	4,83	1,53	3,80	3,48	3,45	4,49	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**1,53**
2,66	2,44	5,08	1,53	4,52	4,10	3,55	4,96	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Champignons frisch								**1,53**
2,66	2,44	5,08	1,53	4,52	4,10	3,55	4,96	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**1,53**
2,86	2,40	5,00	1,53	3,28	3,55	3,28	4,53	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**1,53**
2,89	2,64	5,25	1,53	3,99	4,17	3,38	5,00	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,53**
2,90	2,63	5,00	1,53	3,38	2,93	3,42	4,18	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**1,52**
2,86	2,74	5,58	1,52	3,40	3,44	3,57	4,82	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht								**1,52**
3,32	3,21	5,58	1,52	5,03	3,96	3,88	5,54	
3*Kartoffeln gegart + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,52**
2,43	2,61	5,46	1,52	3,44	3,12	3,21	3,68	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**1,51**
2,62	2,69	5,38	1,51	3,31	3,23	3,38	4,37	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl								**1,51**
2,53	2,54	5,42	1,51	3,35	3,13	3,14	3,64	
3*Bohnen grün gekocht + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,51**
2,46	2,19	4,71	1,51	3,83	3,21	3,46	4,42	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,51**
2,65	2,40	4,63	1,51	3,91	2,94	3,65	4,46	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**1,50**
1,67	1,67	5,83	1,50	2,04	1,56	2,27	2,72	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht								**1,50**
3,26	2,55	4,54	1,50	3,28	2,08	2,78	3,24	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**1,50**
2,44	2,70	5,38	1,50	3,80	3,52	3,32	4,23	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kartoffeln gegart								**1,50**
2,71	2,69	4,38	1,50	3,53	2,41	3,51	4,01	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**1,50**
2,38	2,65	5,17	1,50	3,22	3,02	3,18	3,91	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**1,50**
2,42	2,58	5,25	1,50	3,44	3,21	3,27	4,00	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**1,49**
2,72	2,41	5,25	1,49	3,50	3,30	3,36	4,32	
Tomaten + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**1,49**
2,56	2,32	4,83	1,49	3,55	3,20	3,39	4,49	
Spitzkohl + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**1,49**
2,56	2,32	4,83	1,49	3,55	3,20	3,39	4,49	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**1,49**
2,82	3,09	4,54	1,49	3,66	2,46	3,41	4,79	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,49**
2,66	2,51	4,00	1,49	3,15	2,16	3,11	3,40	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	2,66	2,51	4,00	1,49	3,15	2,16	3,11	3,40	**1,49**
Champignons frisch + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	2,68	2,57	5,08	1,49	4,57	4,58	3,04	4,58	**1,49**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	2,65	2,33	4,83	1,49	3,85	3,96	2,93	4,11	**1,49**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	2,62	2,09	4,58	1,49	3,13	3,33	2,83	3,64	**1,49**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	2,65	2,33	4,83	1,49	3,85	3,96	2,93	4,11	**1,49**
Spitzkohl + Champignons frisch + Spitzkohl	2,87	2,69	5,33	1,49	3,97	4,09	3,42	5,09	**1,49**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Spitzkohl	2,56	2,32	4,83	1,49	3,55	3,20	3,39	4,49	**1,49**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Spitzkohl	2,84	2,45	5,08	1,49	3,25	3,47	3,32	4,62	**1,49**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Spitzkohl	2,84	2,45	5,08	1,49	3,25	3,47	3,32	4,62	**1,49**
Champignons frisch + Spitzkohl + Spitzkohl	2,87	2,69	5,33	1,49	3,97	4,09	3,42	5,09	**1,49**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl	2,56	2,32	4,83	1,49	3,55	3,20	3,39	4,49	**1,49**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart	2,66	2,51	4,00	1,49	3,15	2,16	3,11	3,40	**1,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Reis halbpoliert gegart	2,66	2,51	4,00	1,49	3,15	2,16	3,11	3,40	**1,49**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	2,68	2,67	4,92	1,49	4,83	4,92	3,09	5,04	**1,49**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	2,47	2,19	4,79	1,49	3,93	3,26	3,53	4,51	**1,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	2,63	2,31	4,54	1,49	3,75	3,99	2,93	4,34	**1,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	2,63	2,21	4,71	1,49	3,49	3,64	2,88	3,88	**1,49**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	2,47	2,17	4,88	1,49	3,59	3,10	3,16	3,77	**1,49**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	2,65	2,43	4,67	1,49	4,11	4,30	2,98	4,58	**1,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	2,60	2,07	4,29	1,49	3,03	3,37	2,82	3,88	**1,49**
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	2,68	2,57	5,08	1,49	4,57	4,58	3,04	4,58	**1,49**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,78	2,63	5,21	1,49	4,27	4,33	3,23	4,83	**1,49**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,73	2,27	4,83	1,49	3,19	3,40	3,07	4,13	**1,49**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	2,87	2,69	5,33	1,49	3,97	4,09	3,42	5,09	**1,49**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	2,84	2,45	5,08	1,49	3,25	3,47	3,32	4,62	**1,49**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	2,62	2,09	4,58	1,49	3,13	3,33	2,83	3,64	**1,49**
Spitzkohl + Spitzkohl + Lauch gedünstet	2,84	2,45	5,08	1,49	3,25	3,47	3,32	4,62	**1,49**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	2,65	2,33	4,83	1,49	3,85	3,96	2,93	4,11	**1,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet	2,62	2,09	4,58	1,49	3,13	3,33	2,83	3,64	**1,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Lauch gedünstet	2,65	2,33	4,83	1,49	3,85	3,96	2,93	4,11	**1,49**
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Tomaten	2,66	2,51	4,00	1,49	3,15	2,16	3,11	3,40	**1,49**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	2,65	2,33	4,83	1,49	3,85	3,96	2,93	4,11	**1,49**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	2,68	2,57	5,08	1,49	4,57	4,58	3,04	4,58	**1,49**
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Tomaten	2,56	2,32	4,83	1,49	3,55	3,20	3,39	4,49	**1,49**
Spitzkohl + Spitzkohl + Champignons frisch	2,87	2,69	5,33	1,49	3,97	4,09	3,42	5,09	**1,49**
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Tomaten	2,56	2,32	4,83	1,49	3,55	3,20	3,39	4,49	**1,49**

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**1,49**
2,66	2,51	4,00	1,49	3,15	2,16	3,11	3,40	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**1,49**
2,65	2,33	4,83	1,49	3,85	3,96	2,93	4,11	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Champignons frisch								**1,49**
2,68	2,57	5,08	1,49	4,57	4,58	3,04	4,58	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**1,49**
2,67	2,45	4,96	1,49	4,21	4,27	2,99	4,34	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**1,49**
2,62	2,09	4,58	1,49	3,13	3,33	2,83	3,64	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet								**1,49**
2,64	2,48	3,71	1,49	3,05	2,19	3,10	3,63	
3*Spitzkohl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,49**
2,63	2,69	5,46	1,49	3,41	3,28	3,44	4,46	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch								**1,49**
2,66	2,60	3,83	1,49	3,41	2,50	3,15	3,87	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,49**
2,76	2,51	4,83	1,49	3,30	2,78	3,22	3,78	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,49**
2,67	2,63	4,38	1,49	4,12	3,71	3,12	4,46	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,49**
2,62	2,27	4,00	1,49	3,04	2,78	2,96	3,76	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Linsen reif gekocht								**1,48**
3,88	3,93	5,75	1,48	5,06	5,06	4,59	6,11	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Linsen reif gekocht								**1,48**
3,92	4,17	6,00	1,48	5,78	5,68	4,70	6,58	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Hirse gekocht								**1,48**
3,37	2,70	4,58	1,48	3,34	2,24	3,09	4,06	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**1,48**
2,54	2,49	5,17	1,48	3,92	3,78	2,99	3,91	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart								**1,48**
2,32	2,27	4,63	1,48	3,46	2,99	3,20	4,03	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**1,48**
2,50	2,25	4,92	1,48	3,20	3,16	2,88	3,44	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**1,48**
4,09	4,16	4,92	1,48	5,42	4,52	4,59	5,94	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Bohnen grün gekocht							**1,47**
2,47	2,18	4,88	1,47	4,03	3,32	3,59	4,60
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Roggenmehl							**1,47**
2,82	3,09	4,63	1,47	3,76	2,51	3,47	4,88
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh							**1,47**
2,39	2,41	5,25	1,47	3,27	2,98	2,93	3,24
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh							**1,47**
2,39	2,41	5,25	1,47	3,27	2,98	2,93	3,24
Tomaten + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart							**1,47**
2,36	2,36	4,67	1,47	3,07	3,04	2,92	3,71
Lauch gedünstet + Tomaten + Kartoffeln gegart							**1,47**
2,36	2,36	4,67	1,47	3,07	3,04	2,92	3,71
Tomaten + Champignons frisch + Kartoffeln gegart							**1,47**
2,39	2,60	4,92	1,47	3,78	3,67	3,03	4,18
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart							**1,47**
2,39	2,41	5,25	1,47	3,27	2,98	2,93	3,24
Champignons frisch + Tomaten + Kartoffeln gegart							**1,47**
2,39	2,60	4,92	1,47	3,78	3,67	3,03	4,18
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**1,47**
2,39	2,41	5,25	1,47	3,27	2,98	2,93	3,24
Tomaten + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet							**1,47**
2,36	2,36	4,67	1,47	3,07	3,04	2,92	3,71
Kartoffeln gegart + Tomaten + Lauch gedünstet							**1,47**
2,36	2,36	4,67	1,47	3,07	3,04	2,92	3,71
Kartoffeln gegart + Tomaten + Champignons frisch							**1,47**
2,39	2,60	4,92	1,47	3,78	3,67	3,03	4,18
Tomaten + Kartoffeln gegart + Champignons frisch							**1,47**
2,39	2,60	4,92	1,47	3,78	3,67	3,03	4,18
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Tomaten							**1,47**
2,36	2,36	4,67	1,47	3,07	3,04	2,92	3,71
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Tomaten							**1,47**
2,39	2,60	4,92	1,47	3,78	3,67	3,03	4,18
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Tomaten							**1,47**
2,39	2,60	4,92	1,47	3,78	3,67	3,03	4,18
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Tomaten							**1,47**
2,36	2,36	4,67	1,47	3,07	3,04	2,92	3,71

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,48	2,16	4,96	1,47	3,69	3,16	3,22	3,86	**1,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,64	2,30	4,63	1,47	3,85	4,04	2,99	4,43	**1,47**
3*Bohnen grün gekocht + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,47	2,18	4,88	1,47	4,03	3,32	3,59	4,60	**1,47**
3*Champignons frisch + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,69	2,66	5,00	1,47	4,93	4,98	3,15	5,13	**1,47**
3*Lauch gedünstet + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,61	2,06	4,38	1,47	3,13	3,42	2,89	3,97	**1,47**
3*Champignons frisch + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,66	2,42	4,75	1,47	4,21	4,36	3,05	4,67	**1,47**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart	2,38	2,57	4,38	1,47	3,08	2,46	3,06	3,59	**1,47**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	3,72	3,90	5,71	1,46	4,75	4,63	4,24	5,30	**1,46**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht	3,82	4,05	5,67	1,46	4,71	4,73	4,47	6,02	**1,46**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze	1,68	1,65	6,00	1,46	2,24	1,67	2,40	2,90	**1,46**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht	3,08	2,47	4,00	1,46	2,88	1,77	2,48	2,99	**1,46**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Erbsen grün gekocht	3,34	3,19	5,83	1,46	5,33	4,12	4,07	5,81	**1,46**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	2,40	2,63	5,33	1,46	3,42	3,13	3,31	4,09	**1,46**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,25	2,52	5,00	1,46	3,13	2,87	2,97	3,51	**1,46**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	2,59	2,29	5,08	1,44	3,42	3,15	3,16	3,92	**1,44**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	2,44	2,05	4,25	1,44	3,16	3,15	2,90	3,90	**1,44**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	2,49	2,41	4,63	1,44	4,23	4,08	3,06	4,60	**1,44**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	2,58	2,31	5,00	1,44	3,75	3,31	3,53	4,67	**1,44**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Bohnen grün gekocht								**1,44**
2,58	2,31	5,00	1,44	3,75	3,31	3,53	4,67	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,44**
2,68	2,49	4,17	1,44	3,35	2,27	3,24	3,58	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,44**
2,68	2,49	4,17	1,44	3,35	2,27	3,24	3,58	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Spitzkohl								**1,44**
2,58	2,31	5,00	1,44	3,75	3,31	3,53	4,67	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**1,44**
2,58	2,31	5,00	1,44	3,75	3,31	3,53	4,67	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**1,44**
2,68	2,49	4,17	1,44	3,35	2,27	3,24	3,58	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart								**1,44**
2,68	2,49	4,17	1,44	3,35	2,27	3,24	3,58	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch								**1,44**
2,83	2,63	5,29	1,44	3,58	3,69	3,41	4,94	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**1,44**
2,62	2,53	3,79	1,44	3,03	2,11	3,14	3,72	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**1,44**
2,65	2,51	5,04	1,44	4,18	4,18	3,03	4,43	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,44**
2,74	2,57	5,17	1,44	3,88	3,94	3,22	4,69	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**1,44**
2,59	2,15	4,67	1,44	3,11	3,25	2,87	3,73	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,44**
2,71	2,33	4,92	1,44	3,17	3,32	3,11	4,22	
Reis halbpoliert gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**1,44**
2,68	2,49	4,17	1,44	3,35	2,27	3,24	3,58	
Kürbis (Pumpkin) roh + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,44**
2,68	2,49	4,17	1,44	3,35	2,27	3,24	3,58	
Bohnen grün gekocht + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**1,44**
2,58	2,31	5,00	1,44	3,75	3,31	3,53	4,67	
Spitzkohl + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**1,44**
2,58	2,31	5,00	1,44	3,75	3,31	3,53	4,67	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**1,44**
2,82	2,51	5,17	1,44	3,23	3,38	3,36	4,71	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,44**
2,69	2,62	4,54	1,44	4,32	3,82	3,25	4,63	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,44**
2,64	2,26	4,17	1,44	3,24	2,89	3,09	3,93	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Austernpilze								**1,43**
1,69	1,65	6,08	1,43	2,34	1,72	2,47	2,99	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart								**1,43**
2,59	2,49	5,25	1,43	3,23	3,14	3,16	4,02	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht								**1,43**
4,10	4,15	5,08	1,43	5,62	4,63	4,72	6,12	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht								**1,42**
2,20	2,35	4,63	1,42	3,19	2,83	3,00	3,73	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Roggenmehl								**1,42**
2,84	3,07	4,79	1,42	3,96	2,62	3,61	5,06	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart								**1,42**
2,38	2,35	4,83	1,42	3,27	3,16	3,05	3,89	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**1,42**
2,38	2,35	4,83	1,42	3,27	3,16	3,05	3,89	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**1,42**
2,41	2,59	5,08	1,42	3,98	3,78	3,16	4,36	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Kartoffeln gegart								**1,42**
2,41	2,59	5,08	1,42	3,98	3,78	3,16	4,36	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet								**1,42**
2,38	2,35	4,83	1,42	3,27	3,16	3,05	3,89	
Kartoffeln gegart + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**1,42**
2,38	2,35	4,83	1,42	3,27	3,16	3,05	3,89	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**1,42**
2,38	2,35	4,83	1,42	3,27	3,16	3,05	3,89	
Lauch gedünstet + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,42**
2,38	2,35	4,83	1,42	3,27	3,16	3,05	3,89	
Champignons frisch + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,42**
2,41	2,59	5,08	1,42	3,98	3,78	3,16	4,36	
Kartoffeln gegart + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**1,42**
2,41	2,59	5,08	1,42	3,98	3,78	3,16	4,36	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Champignons frisch								**1,42**
2,41	2,59	5,08	1,42	3,98	3,78	3,16	4,36	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	2,41	2,59	5,08	1,42	3,98	3,78	3,16	4,36	**1,42**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Lauch gedünstet	2,67	2,46	3,96	1,42	3,35	2,36	3,30	3,90	**1,42**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Champignons frisch	2,68	2,58	4,08	1,42	3,71	2,67	3,35	4,13	**1,42**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	3,74	3,89	5,88	1,41	4,95	4,74	4,37	5,48	**1,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kartoffeln gegart	2,35	2,25	4,88	1,41	3,76	3,16	3,39	4,30	**1,41**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,26	2,51	5,17	1,41	3,33	2,98	3,11	3,69	**1,41**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,11	4,14	5,17	1,41	5,72	4,69	4,79	6,21	**1,41**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	2,46	2,04	4,42	1,40	3,36	3,26	3,03	4,08	**1,40**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	2,51	2,40	4,79	1,40	4,43	4,19	3,19	4,78	**1,40**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	2,30	2,07	4,50	1,40	3,38	2,90	2,99	3,69	**1,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Bohnen grün gekocht	2,30	2,07	4,50	1,40	3,38	2,90	2,99	3,69	**1,40**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	2,30	2,07	4,50	1,40	3,38	2,90	2,99	3,69	**1,40**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	2,30	2,07	4,50	1,40	3,38	2,90	2,99	3,69	**1,40**
Spitzkohl + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	2,61	2,44	5,00	1,40	3,80	3,79	3,01	4,29	**1,40**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	2,57	2,20	4,75	1,40	3,08	3,17	2,91	3,82	**1,40**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	2,57	2,20	4,75	1,40	3,08	3,17	2,91	3,82	**1,40**
Champignons frisch + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	2,61	2,44	5,00	1,40	3,80	3,79	3,01	4,29	**1,40**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Spitzkohl	2,61	2,44	5,00	1,40	3,80	3,79	3,01	4,29	**1,40**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl							**1,40**
2,61	2,44	5,00	1,40	3,80	3,79	3,01	4,29	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl							**1,40**
2,57	2,20	4,75	1,40	3,08	3,17	2,91	3,82	
Spitzkohl + Spitzkohl + Spitzkohl							**1,40**
2,79	2,56	5,25	1,40	3,20	3,30	3,39	4,80	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Spitzkohl							**1,40**
2,57	2,20	4,75	1,40	3,08	3,17	2,91	3,82	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch							**1,40**
2,48	2,14	4,63	1,40	3,38	3,41	2,72	3,57	
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**1,40**
2,56	2,17	4,46	1,40	2,98	3,20	2,90	4,06	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch							**1,40**
2,30	2,16	4,33	1,40	3,64	3,24	3,03	4,16	
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**1,40**
2,61	2,53	4,83	1,40	4,06	4,13	3,06	4,76	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch							**1,40**
2,51	2,38	4,88	1,40	4,10	4,03	2,82	4,03	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**1,40**
2,51	2,38	4,88	1,40	4,10	4,03	2,82	4,03	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**1,40**
2,49	2,41	3,63	1,40	2,94	1,96	2,93	3,32	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**1,40**
2,46	2,02	4,50	1,40	3,03	3,10	2,66	3,33	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl							**1,40**
2,79	2,56	5,25	1,40	3,20	3,30	3,39	4,80	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet							**1,40**
2,57	2,20	4,75	1,40	3,08	3,17	2,91	3,82	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Lauch gedünstet							**1,40**
2,57	2,20	4,75	1,40	3,08	3,17	2,91	3,82	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten							**1,40**
2,30	2,07	4,50	1,40	3,38	2,90	2,99	3,69	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Tomaten							**1,40**
2,30	2,07	4,50	1,40	3,38	2,90	2,99	3,69	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch							**1,40**
2,61	2,44	5,00	1,40	3,80	3,79	3,01	4,29	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Champignons frisch								**1,40**
2,61	2,44	5,00	1,40	3,80	3,79	3,01	4,29	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**1,40**
2,50	2,26	4,75	1,40	3,74	3,72	2,77	3,80	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**1,40**
2,46	2,02	4,50	1,40	3,03	3,10	2,66	3,33	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**1,40**
2,28	2,04	4,21	1,40	3,28	2,93	2,98	3,92	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,40**
2,50	2,25	4,50	1,40	3,13	2,48	2,81	2,98	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,40**
2,41	2,55	4,63	1,40	3,38	2,62	3,26	3,86	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Linsen reif gekocht								**1,39**
3,84	4,03	5,92	1,39	5,01	4,89	4,67	6,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Austernpilze								**1,39**
1,71	1,63	6,25	1,39	2,54	1,83	2,60	3,17	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Hirse gekocht								**1,39**
3,10	2,45	4,25	1,39	3,18	1,94	2,68	3,26	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**1,39**
2,32	2,13	4,25	1,39	2,89	2,99	2,70	3,60	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**1,39**
2,37	2,49	4,63	1,39	3,97	3,92	2,86	4,30	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**1,39**
2,46	2,36	5,08	1,39	3,15	2,99	2,96	3,62	
Kartoffeln gegart + Tomaten + Spitzkohl								**1,38**
2,32	2,47	4,83	1,38	3,02	2,88	3,00	3,89	
Tomaten + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**1,38**
2,32	2,47	4,83	1,38	3,02	2,88	3,00	3,89	
Spitzkohl + Tomaten + Kartoffeln gegart								**1,38**
2,32	2,47	4,83	1,38	3,02	2,88	3,00	3,89	
Tomaten + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**1,38**
2,32	2,47	4,83	1,38	3,02	2,88	3,00	3,89	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**1,38**
2,22	2,31	4,88	1,38	3,06	2,78	2,76	3,17	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Spitzkohl								**1,38**
2,65	2,51	4,04	1,38	3,33	2,27	3,34	3,99	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Tomaten	2,32	2,47	4,83	1,38	3,02	2,88	3,00	3,89	**1,38**
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Tomaten	2,32	2,47	4,83	1,38	3,02	2,88	3,00	3,89	**1,38**
3*Lauch gedünstet + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,56	2,17	4,54	1,38	3,08	3,26	2,97	4,14	**1,38**
3*Champignons frisch + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,62	2,53	4,92	1,38	4,16	4,19	3,13	4,84	**1,38**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	3,55	3,80	5,33	1,37	4,54	4,43	4,07	5,22	**1,37**
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Tomaten	2,08	2,42	4,63	1,37	2,93	2,67	2,80	3,43	**1,37**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	2,08	2,42	4,63	1,37	2,93	2,67	2,80	3,43	**1,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen weiß dick getrocknet gekocht	4,13	4,13	5,33	1,37	5,92	4,80	4,92	6,39	**1,37**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Bohnen grün gekocht	2,23	2,33	4,88	1,36	3,49	2,99	3,20	4,00	**1,36**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	2,32	2,03	4,75	1,36	3,25	2,85	2,75	3,12	**1,36**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	2,32	2,05	4,67	1,36	3,58	3,01	3,12	3,87	**1,36**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht	2,32	2,05	4,67	1,36	3,58	3,01	3,12	3,87	**1,36**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	2,32	2,05	4,67	1,36	3,58	3,01	3,12	3,87	**1,36**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh	2,32	2,05	4,67	1,36	3,58	3,01	3,12	3,87	**1,36**
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	2,53	2,23	4,54	1,36	2,96	3,12	2,94	4,14	**1,36**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	2,57	2,37	4,96	1,36	3,42	3,39	3,00	4,14	**1,36**
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	2,57	2,47	4,79	1,36	3,68	3,74	3,05	4,61	**1,36**
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,66	2,43	5,08	1,36	3,12	3,15	3,19	4,40	**1,36**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**1,36**
2,44	2,07	4,58	1,36	3,00	3,02	2,70	3,42	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**1,36**
2,26	2,09	4,29	1,36	3,26	2,85	3,02	4,01	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**1,36**
2,47	2,31	4,83	1,36	3,72	3,64	2,81	3,89	
Bohnen grün gekocht + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**1,36**
2,32	2,05	4,67	1,36	3,58	3,01	3,12	3,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**1,36**
2,32	2,05	4,67	1,36	3,58	3,01	3,12	3,87	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet								**1,36**
2,55	2,25	4,83	1,36	3,06	3,08	2,95	3,91	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,36**
2,23	2,31	4,96	1,36	3,16	2,83	2,83	3,26	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,36**
2,56	2,43	4,25	1,36	2,97	2,53	3,08	4,02	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**1,34**
2,33	2,11	4,42	1,34	3,09	3,10	2,84	3,78	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**1,34**
2,38	2,47	4,79	1,34	4,17	4,03	2,99	4,48	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**1,34**
2,97	3,01	4,83	1,34	4,61	3,56	3,53	5,39	
3*Kartoffeln gegart + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,34**
2,09	2,41	4,71	1,34	3,03	2,72	2,87	3,52	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Spitzkohl								**1,33**
2,33	2,45	5,00	1,33	3,22	2,99	3,13	4,07	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**1,33**
2,33	2,45	5,00	1,33	3,22	2,99	3,13	4,07	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**1,33**
2,33	2,45	5,00	1,33	3,22	2,99	3,13	4,07	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Kartoffeln gegart								**1,33**
2,33	2,45	5,00	1,33	3,22	2,99	3,13	4,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Champignons frisch								**1,33**
2,32	2,14	4,58	1,33	3,94	3,41	3,23	4,42	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,33**
2,51	2,39	3,88	1,33	3,24	2,12	3,13	3,59	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,33**
2,33	2,45	5,00	1,33	3,22	2,99	3,13	4,07	
Kartoffeln gegart + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl								**1,33**
2,33	2,45	5,00	1,33	3,22	2,99	3,13	4,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Lauch gedünstet								**1,33**
2,31	2,02	4,46	1,33	3,58	3,10	3,18	4,19	
3*Spitzkohl + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,33**
2,54	2,22	4,63	1,33	3,06	3,17	3,01	4,23	
3*Spitzkohl + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,33**
2,58	2,46	4,88	1,33	3,78	3,79	3,11	4,70	
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten								**1,32**
2,09	2,41	4,79	1,32	3,13	2,78	2,93	3,61	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**1,31**
2,38	2,21	4,50	1,31	3,08	2,90	3,02	4,17	
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,31**
2,31	1,95	4,42	1,31	2,92	2,87	2,50	3,02	
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,31**
2,31	1,95	4,42	1,31	2,92	2,87	2,50	3,02	
Spitzkohl + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,31**
2,53	2,31	4,92	1,31	3,03	3,00	2,99	4,00	
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,31**
2,34	2,19	4,67	1,31	3,63	3,49	2,61	3,49	
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,31**
2,34	2,19	4,67	1,31	3,63	3,49	2,61	3,49	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**1,31**
2,53	2,31	4,92	1,31	3,03	3,00	2,99	4,00	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Spitzkohl								**1,31**
2,53	2,31	4,92	1,31	3,03	3,00	2,99	4,00	
Tomaten + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**1,31**
2,32	2,31	3,25	1,31	2,73	1,76	2,76	3,24	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**1,31**
2,34	2,28	4,50	1,31	3,89	3,83	2,65	3,96	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**1,31**
2,29	1,92	4,13	1,31	2,82	2,90	2,49	3,26	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**1,31**
2,29	2,01	3,96	1,31	3,08	3,24	2,54	3,72	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**1,31**
2,34	2,37	4,33	1,31	4,15	4,18	2,70	4,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch								**1,31**
2,44	2,25	4,79	1,31	3,33	3,24	2,80	3,74	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**1,31**
2,32	2,31	3,25	1,31	2,73	1,76	2,76	3,24	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,31**
2,13	1,97	4,13	1,31	3,18	2,70	2,82	3,61	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,31**
2,31	1,95	4,42	1,31	2,92	2,87	2,50	3,02	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**1,31**
2,53	2,31	4,92	1,31	3,03	3,00	2,99	4,00	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,31**
2,34	2,19	4,67	1,31	3,63	3,49	2,61	3,49	
Tomaten + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**1,31**
2,31	2,13	4,08	1,31	3,43	3,56	2,59	3,96	
Champignons frisch + Tomaten + Lauch gedünstet								**1,31**
2,31	2,13	4,08	1,31	3,43	3,56	2,59	3,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**1,31**
2,31	1,95	4,42	1,31	2,92	2,87	2,50	3,02	
Tomaten + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**1,31**
2,27	1,89	3,83	1,31	2,72	2,93	2,49	3,49	
Lauch gedünstet + Tomaten + Lauch gedünstet								**1,31**
2,27	1,89	3,83	1,31	2,72	2,93	2,49	3,49	
Tomaten + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**1,31**
2,31	2,13	4,08	1,31	3,43	3,56	2,59	3,96	
Tomaten + Champignons frisch + Champignons frisch								**1,31**
2,34	2,37	4,33	1,31	4,15	4,18	2,70	4,42	
Lauch gedünstet + Tomaten + Champignons frisch								**1,31**
2,31	2,13	4,08	1,31	3,43	3,56	2,59	3,96	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch								**1,31**
2,34	2,19	4,67	1,31	3,63	3,49	2,61	3,49	
Champignons frisch + Tomaten + Champignons frisch								**1,31**
2,34	2,37	4,33	1,31	4,15	4,18	2,70	4,42	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**1,31**
2,32	2,31	3,25	1,31	2,73	1,76	2,76	3,24	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Tomaten	2,27	1,89	3,83	1,31	2,72	2,93	2,49	3,49	**1,31**
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Tomaten	2,32	2,31	3,25	1,31	2,73	1,76	2,76	3,24	**1,31**
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Tomaten	2,31	2,13	4,08	1,31	3,43	3,56	2,59	3,96	**1,31**
Champignons frisch + Champignons frisch + Tomaten	2,34	2,37	4,33	1,31	4,15	4,18	2,70	4,42	**1,31**
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Tomaten	2,31	2,13	4,08	1,31	3,43	3,56	2,59	3,96	**1,31**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	2,27	1,89	3,83	1,31	2,72	2,93	2,49	3,49	**1,31**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	2,42	2,13	4,67	1,31	2,98	2,93	2,74	3,51	**1,31**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	2,32	2,25	4,21	1,31	3,79	3,87	2,64	4,19	**1,31**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart	2,33	2,34	3,79	1,31	3,44	2,97	2,73	3,83	**1,31**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	2,57	2,42	4,42	1,31	3,17	2,64	3,21	4,20	**1,31**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	2,29	2,10	3,54	1,31	2,73	2,34	2,63	3,37	**1,31**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Linsen reif gekocht	3,58	3,78	5,58	1,30	4,84	4,59	4,26	5,49	**1,30**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kartoffeln gegart	2,10	2,40	4,88	1,30	3,23	2,83	3,00	3,70	**1,30**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	2,99	3,00	5,00	1,30	4,81	3,67	3,66	5,57	**1,30**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	2,20	2,11	4,75	1,30	2,98	2,69	2,55	2,82	**1,30**
3*Kartoffeln gegart + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,10	2,40	4,88	1,30	3,23	2,83	3,00	3,70	**1,30**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	2,05	2,21	4,50	1,29	2,85	2,58	2,59	3,09	**1,29**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh	2,05	2,21	4,50	1,29	2,85	2,58	2,59	3,09	**1,29**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Kartoffeln gegart								**1,29**
2,05	2,21	4,50	1,29	2,85	2,58	2,59	3,09	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**1,29**
2,05	2,21	4,50	1,29	2,85	2,58	2,59	3,09	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Spitzkohl								**1,29**
2,29	2,07	4,54	1,29	3,56	3,02	3,22	4,28	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**1,29**
2,05	2,21	4,50	1,29	2,85	2,58	2,59	3,09	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Tomaten								**1,29**
2,05	2,21	4,50	1,29	2,85	2,58	2,59	3,09	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet								**1,29**
2,03	2,19	4,21	1,29	2,75	2,61	2,59	3,32	
3*Champignons frisch + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,29**
2,35	2,27	4,58	1,29	3,99	3,89	2,72	4,04	
3*Tomaten + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,29**
2,32	2,30	3,33	1,29	2,83	1,81	2,83	3,33	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**1,29**
2,05	2,31	4,33	1,29	3,11	2,92	2,64	3,56	
3*Lauch gedünstet + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,29**
2,30	1,91	4,21	1,29	2,92	2,96	2,56	3,34	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**1,28**
2,74	2,27	3,25	1,28	2,46	1,37	2,14	2,83	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Erbsen grün gekocht								**1,28**
3,00	2,99	5,08	1,28	4,91	3,72	3,73	5,66	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht								**1,27**
2,39	2,20	4,67	1,27	3,28	3,01	3,15	4,34	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**1,27**
2,12	1,88	3,79	1,27	2,84	2,72	2,57	3,51	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**1,27**
2,15	2,12	4,04	1,27	3,56	3,34	2,67	3,98	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart								**1,27**
2,33	2,29	3,42	1,27	2,93	1,87	2,89	3,42	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Reis halbpoliert gegart								**1,27**
2,33	2,29	3,42	1,27	2,93	1,87	2,89	3,42	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten								**1,27**
2,49	2,33	4,71	1,27	2,91	2,95	3,02	4,32	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**1,27**
2,31	2,00	4,13	1,27	3,28	3,36	2,67	3,90	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**1,27**
2,36	2,36	4,50	1,27	4,35	4,29	2,83	4,60	
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,27**
2,40	2,18	4,75	1,27	2,95	2,85	2,78	3,60	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**1,27**
2,30	2,31	4,29	1,27	3,77	3,78	2,68	4,28	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl								**1,27**
2,40	2,18	4,75	1,27	2,95	2,85	2,78	3,60	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**1,27**
2,25	1,95	3,92	1,27	2,69	2,85	2,53	3,58	
Champignons frisch + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**1,27**
2,36	2,36	4,50	1,27	4,35	4,29	2,83	4,60	
Tomaten + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,27**
2,33	2,29	3,42	1,27	2,93	1,87	2,89	3,42	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Lauch gedünstet								**1,27**
2,32	2,12	4,25	1,27	3,63	3,67	2,72	4,13	
Champignons frisch + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**1,27**
2,32	2,12	4,25	1,27	3,63	3,67	2,72	4,13	
Reis halbpoliert gegart + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**1,27**
2,33	2,29	3,42	1,27	2,93	1,87	2,89	3,42	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**1,27**
2,32	2,12	4,25	1,27	3,63	3,67	2,72	4,13	
Lauch gedünstet + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**1,27**
2,29	1,88	4,00	1,27	2,92	3,04	2,62	3,67	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**1,27**
2,29	1,88	4,00	1,27	2,92	3,04	2,62	3,67	
Lauch gedünstet + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**1,27**
2,32	2,12	4,25	1,27	3,63	3,67	2,72	4,13	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Lauch gedünstet								**1,27**
2,29	1,88	4,00	1,27	2,92	3,04	2,62	3,67	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**1,27**
2,36	2,36	4,50	1,27	4,35	4,29	2,83	4,60	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Champignons frisch								**1,27**
2,36	2,36	4,50	1,27	4,35	4,29	2,83	4,60	

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Champignons frisch								**1,27**
2,32	2,12	4,25	1,27	3,63	3,67	2,72	4,13	
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Tomaten								**1,27**
2,33	2,29	3,42	1,27	2,93	1,87	2,89	3,42	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**1,27**
2,32	2,12	4,25	1,27	3,63	3,67	2,72	4,13	
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**1,27**
2,33	2,29	3,42	1,27	2,93	1,87	2,89	3,42	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**1,27**
2,29	1,88	4,00	1,27	2,92	3,04	2,62	3,67	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**1,27**
2,34	2,24	4,38	1,27	3,99	3,98	2,78	4,37	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart								**1,26**
2,25	2,29	4,50	1,26	2,82	2,74	2,82	3,87	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,24**
2,07	2,20	4,67	1,24	3,05	2,69	2,72	3,27	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,24**
2,07	2,20	4,67	1,24	3,05	2,69	2,72	3,27	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart								**1,24**
2,07	2,20	4,67	1,24	3,05	2,69	2,72	3,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**1,24**
2,07	2,20	4,67	1,24	3,05	2,69	2,72	3,27	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Tomaten								**1,24**
2,34	2,29	3,50	1,24	3,03	1,92	2,96	3,51	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,24**
2,15	1,95	4,38	1,24	3,48	2,87	3,01	3,88	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl								**1,24**
2,01	2,24	4,29	1,24	2,73	2,53	2,63	3,41	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,24**
2,07	2,20	4,67	1,24	3,05	2,69	2,72	3,27	
Kartoffeln gegart + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**1,24**
2,07	2,20	4,67	1,24	3,05	2,69	2,72	3,27	
3*Spitzkohl + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,24**
2,50	2,33	4,79	1,24	3,01	3,01	3,09	4,41	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,24**
2,35	2,32	4,04	1,24	3,74	3,13	2,93	4,10	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Reis halbpoliert gegart	2,32	2,08	3,79	1,24	3,03	2,51	2,82	3,63	**1,24**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	2,75	2,25	3,42	1,23	2,66	1,48	2,27	3,01	**1,23**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Erbsen grün gekocht	3,02	2,98	5,25	1,23	5,11	3,83	3,86	5,83	**1,23**
Tomaten + Tomaten + Bohnen grün gekocht	1,96	1,87	3,75	1,22	2,97	2,50	2,64	3,53	**1,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh	2,26	2,05	4,58	1,22	2,87	2,70	2,58	3,20	**1,22**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	2,26	2,05	4,58	1,22	2,87	2,70	2,58	3,20	**1,22**
Tomaten + Lauch gedünstet + Spitzkohl	2,23	2,00	4,00	1,22	2,67	2,77	2,57	3,67	**1,22**
Tomaten + Champignons frisch + Spitzkohl	2,26	2,24	4,25	1,22	3,38	3,39	2,67	4,13	**1,22**
Champignons frisch + Tomaten + Spitzkohl	2,26	2,24	4,25	1,22	3,38	3,39	2,67	4,13	**1,22**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl	2,26	2,05	4,58	1,22	2,87	2,70	2,58	3,20	**1,22**
Lauch gedünstet + Tomaten + Spitzkohl	2,23	2,00	4,00	1,22	2,67	2,77	2,57	3,67	**1,22**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart	2,35	2,28	3,58	1,22	3,13	1,98	3,03	3,60	**1,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	2,14	1,85	4,04	1,22	2,71	2,67	2,33	2,94	**1,22**
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	1,96	1,87	3,75	1,22	2,97	2,50	2,64	3,53	**1,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	2,17	1,99	4,46	1,22	3,17	2,94	2,39	2,94	**1,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	2,17	2,09	4,29	1,22	3,43	3,29	2,43	3,41	**1,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,26	2,05	4,58	1,22	2,87	2,70	2,58	3,20	**1,22**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,17	2,18	4,13	1,22	3,68	3,63	2,48	3,88	**1,22**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,12	1,82	3,75	1,22	2,61	2,70	2,32	3,18	**1,22**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	2,27	1,93	4,08	1,22	2,89	2,96	2,66	3,76	**1,22**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	2,32	2,29	4,46	1,22	3,97	3,89	2,82	4,46	**1,22**
Tomaten + Spitzkohl + Lauch gedünstet	2,23	2,00	4,00	1,22	2,67	2,77	2,57	3,67	**1,22**
Spitzkohl + Tomaten + Lauch gedünstet	2,23	2,00	4,00	1,22	2,67	2,77	2,57	3,67	**1,22**
Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	2,35	2,28	3,58	1,22	3,13	1,98	3,03	3,60	**1,22**
Karottensalat mit Salatöl + Reis halbpoliert gegart + Karottensalat mit Salatöl	2,35	2,28	3,58	1,22	3,13	1,98	3,03	3,60	**1,22**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Tomaten	2,23	2,00	4,00	1,22	2,67	2,77	2,57	3,67	**1,22**
Tomaten + Spitzkohl + Champignons frisch	2,26	2,24	4,25	1,22	3,38	3,39	2,67	4,13	**1,22**
Spitzkohl + Tomaten + Champignons frisch	2,26	2,24	4,25	1,22	3,38	3,39	2,67	4,13	**1,22**
Champignons frisch + Spitzkohl + Tomaten	2,26	2,24	4,25	1,22	3,38	3,39	2,67	4,13	**1,22**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Tomaten	1,96	1,87	3,75	1,22	2,97	2,50	2,64	3,53	**1,22**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Tomaten	1,96	1,87	3,75	1,22	2,97	2,50	2,64	3,53	**1,22**
Spitzkohl + Champignons frisch + Tomaten	2,26	2,24	4,25	1,22	3,38	3,39	2,67	4,13	**1,22**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Tomaten	2,23	2,00	4,00	1,22	2,67	2,77	2,57	3,67	**1,22**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	2,15	1,87	4,33	1,22	2,81	2,63	2,34	2,71	**1,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Lauch gedünstet	2,06	2,17	4,46	1,22	3,05	2,78	2,78	3,59	**1,22**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Reis halbpoliert gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,35	2,28	3,58	1,22	3,13	1,98	3,03	3,60	**1,22**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Champignons frisch								**1,22**
2,08	2,29	4,58	1,22	3,41	3,09	2,84	3,82	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,22**
2,25	2,21	3,71	1,22	2,68	2,18	2,70	3,54	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,22**
2,16	2,05	3,75	1,22	2,72	2,08	2,47	2,82	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Hirse gekocht								**1,21**
2,76	2,25	3,50	1,21	2,76	1,54	2,34	3,10	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart								**1,21**
2,27	2,27	4,67	1,21	3,02	2,85	2,95	4,04	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart								**1,21**
2,03	2,19	4,04	1,21	3,29	3,18	2,47	3,68	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart								**1,21**
1,99	1,95	3,79	1,21	2,58	2,56	2,37	3,21	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Bohnen grün gekocht								**1,20**
2,14	1,86	4,04	1,20	3,14	2,88	2,76	3,78	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Bohnen grün gekocht								**1,20**
2,18	2,10	4,29	1,20	3,86	3,51	2,87	4,24	
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,20**
1,88	2,11	4,13	1,20	2,64	2,38	2,42	3,01	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,20**
2,18	2,08	4,38	1,20	3,53	3,34	2,50	3,50	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,20**
2,15	1,84	4,13	1,20	2,81	2,72	2,39	3,03	
3*Tomaten + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,20**
1,97	1,86	3,83	1,20	3,07	2,56	2,71	3,62	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht								**1,19**
3,21	3,60	4,58	1,19	4,13	4,03	3,72	5,07	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht								**1,18**
1,98	1,83	4,00	1,18	2,83	2,45	2,41	2,97	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht								**1,18**
2,07	1,99	3,96	1,18	2,79	2,55	2,64	3,69	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Bohnen grün gekocht								**1,18**
1,97	1,85	3,92	1,18	3,17	2,61	2,78	3,71	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht								**1,18**
1,97	1,85	3,92	1,18	3,17	2,61	2,78	3,71	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	2,25	1,99	4,17	1,18	2,87	2,88	2,70	3,84	**1,18**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	2,28	2,23	4,42	1,18	3,58	3,50	2,80	4,31	**1,18**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Spitzkohl	2,25	1,99	4,17	1,18	2,87	2,88	2,70	3,84	**1,18**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Spitzkohl	2,28	2,23	4,42	1,18	3,58	3,50	2,80	4,31	**1,18**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	2,23	2,17	4,21	1,18	3,00	2,99	2,66	3,99	**1,18**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	2,23	2,08	4,38	1,18	2,74	2,65	2,61	3,52	**1,18**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,19	2,17	4,29	1,18	3,88	3,74	2,61	4,06	**1,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Spitzkohl	2,04	2,22	4,54	1,18	3,03	2,69	2,82	3,68	**1,18**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,14	1,81	3,92	1,18	2,81	2,81	2,45	3,36	**1,18**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	2,13	1,93	4,42	1,18	2,78	2,55	2,38	2,80	**1,18**
Spitzkohl + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	2,25	1,99	4,17	1,18	2,87	2,88	2,70	3,84	**1,18**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Lauch gedünstet	2,25	1,99	4,17	1,18	2,87	2,88	2,70	3,84	**1,18**
Bohnen grün gekocht + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	1,97	1,85	3,92	1,18	3,17	2,61	2,78	3,71	**1,18**
Spitzkohl + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	2,28	2,23	4,42	1,18	3,58	3,50	2,80	4,31	**1,18**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	2,25	1,99	4,17	1,18	2,87	2,88	2,70	3,84	**1,18**
Tomaten + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl	1,97	1,85	3,92	1,18	3,17	2,61	2,78	3,71	**1,18**
Champignons frisch + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	2,28	2,23	4,42	1,18	3,58	3,50	2,80	4,31	**1,18**
Lauch gedünstet + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	2,25	1,99	4,17	1,18	2,87	2,88	2,70	3,84	**1,18**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Tomaten	1,97	1,85	3,92	1,18	3,17	2,61	2,78	3,71	**1,18**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	2,28	2,23	4,42	1,18	3,58	3,50	2,80	4,31	**1,18**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Champignons frisch	2,28	2,23	4,42	1,18	3,58	3,50	2,80	4,31	**1,18**
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	1,97	1,85	3,92	1,18	3,17	2,61	2,78	3,71	**1,18**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	2,21	2,05	4,08	1,18	2,64	2,68	2,61	3,76	**1,18**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	2,18	2,04	3,92	1,18	2,92	2,19	2,60	3,00	**1,18**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Hirse gekocht	2,78	2,23	3,67	1,17	2,96	1,65	2,47	3,28	**1,17**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Tomaten	1,98	1,85	4,00	1,16	3,27	2,67	2,84	3,80	**1,16**
3*Spitzkohl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,24	2,07	4,46	1,16	2,84	2,71	2,68	3,61	**1,16**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Reis halbpoliert gegart	2,28	2,19	3,96	1,16	2,98	2,34	2,90	3,81	**1,16**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	3,23	3,59	4,75	1,14	4,33	4,14	3,86	5,24	**1,14**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Kartoffeln gegart	2,05	2,17	4,29	1,14	3,59	3,34	2,67	3,94	**1,14**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kartoffeln gegart	2,02	1,93	4,04	1,14	2,88	2,72	2,57	3,48	**1,14**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	2,00	1,82	4,17	1,13	3,03	2,56	2,54	3,14	**1,13**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht	1,99	1,84	4,08	1,13	3,37	2,72	2,91	3,89	**1,13**
Champignons frisch + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	2,00	1,99	3,92	1,13	3,22	3,09	2,26	3,33	**1,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	2,00	1,80	4,25	1,13	2,70	2,40	2,17	2,40	**1,13**
Lauch gedünstet + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	1,97	1,75	3,67	1,13	2,50	2,47	2,16	2,87	**1,13**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Tomaten + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,13**
1,97	1,75	3,67	1,13	2,50	2,47	2,16	2,87	
Tomaten + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,13**
2,00	1,99	3,92	1,13	3,22	3,09	2,26	3,33	
Spitzkohl + Tomaten + Spitzkohl								**1,13**
2,19	2,11	4,17	1,13	2,62	2,60	2,64	3,84	
Tomaten + Spitzkohl + Spitzkohl								**1,13**
2,19	2,11	4,17	1,13	2,62	2,60	2,64	3,84	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**1,13**
2,24	2,16	4,38	1,13	3,20	3,11	2,79	4,17	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten								**1,13**
2,09	1,95	4,21	1,13	2,66	2,50	2,41	3,12	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch								**1,13**
2,00	2,08	3,75	1,13	3,48	3,43	2,31	3,80	
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**1,13**
2,00	2,08	3,75	1,13	3,48	3,43	2,31	3,80	
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**1,13**
1,95	1,72	3,38	1,13	2,40	2,50	2,15	3,10	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch								**1,13**
1,97	1,84	3,50	1,13	2,76	2,81	2,20	3,33	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,13**
1,91	2,09	4,38	1,13	2,94	2,54	2,62	3,28	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,13**
2,00	1,80	4,25	1,13	2,70	2,40	2,17	2,40	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**1,13**
2,19	2,11	4,17	1,13	2,62	2,60	2,64	3,84	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet								**1,13**
1,97	1,75	3,67	1,13	2,50	2,47	2,16	2,87	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Lauch gedünstet								**1,13**
1,97	1,75	3,67	1,13	2,50	2,47	2,16	2,87	
Karottensalat mit Salatöl + Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl								**1,13**
1,99	1,84	4,08	1,13	3,37	2,72	2,91	3,89	
Bohnen grün gekocht + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**1,13**
1,99	1,84	4,08	1,13	3,37	2,72	2,91	3,89	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Champignons frisch								**1,13**
2,00	1,99	3,92	1,13	3,22	3,09	2,26	3,33	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	1,97	1,75	3,67	1,13	2,50	2,47	2,16	2,87	**1,13**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	2,00	1,99	3,92	1,13	3,22	3,09	2,26	3,33	**1,13**
Spitzkohl + Spitzkohl + Tomaten	2,19	2,11	4,17	1,13	2,62	2,60	2,64	3,84	**1,13**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	2,00	1,99	3,92	1,13	3,22	3,09	2,26	3,33	**1,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Tomaten	1,97	1,75	3,67	1,13	2,50	2,47	2,16	2,87	**1,13**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Tomaten	2,00	1,99	3,92	1,13	3,22	3,09	2,26	3,33	**1,13**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet	1,98	1,96	3,63	1,13	3,12	3,12	2,26	3,57	**1,13**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	2,23	2,04	4,25	1,13	2,84	2,79	2,74	3,93	**1,13**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet	1,95	1,72	3,38	1,13	2,40	2,50	2,15	3,10	**1,13**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Bohnen grün gekocht + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,99	1,84	4,08	1,13	3,37	2,72	2,91	3,89	**1,13**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart	1,99	1,95	3,38	1,13	2,51	1,88	2,30	2,74	**1,13**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Linsen reif gekocht	3,24	3,58	4,83	1,12	4,43	4,19	3,92	5,33	**1,12**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart	1,95	2,06	3,96	1,12	2,53	2,39	2,45	3,39	**1,12**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	1,85	1,91	4,00	1,12	2,57	2,29	2,21	2,67	**1,12**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Bohnen grün gekocht	2,10	1,97	4,21	1,11	3,09	2,72	2,84	3,96	**1,11**
Tomaten + Tomaten + Kartoffeln gegart	1,71	2,01	3,75	1,11	2,43	2,18	2,25	2,93	**1,11**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten	1,71	2,01	3,75	1,11	2,43	2,18	2,25	2,93	**1,11**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Tomaten	1,71	2,01	3,75	1,11	2,43	2,18	2,25	2,93	**1,11**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Tomaten	1,71	2,01	3,75	1,11	2,43	2,18	2,25	2,93	**1,11**
3*Champignons frisch + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,01	2,07	3,83	1,11	3,58	3,49	2,38	3,89	**1,11**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	2,10	1,95	4,29	1,11	2,76	2,56	2,47	3,21	**1,11**
3*Lauch gedünstet + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,96	1,71	3,46	1,11	2,50	2,56	2,22	3,19	**1,11**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht	1,81	1,73	3,63	1,09	2,63	2,25	2,24	2,89	**1,09**
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh	2,02	1,97	4,08	1,09	3,42	3,20	2,39	3,51	**1,09**
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh	1,98	1,73	3,83	1,09	2,70	2,58	2,29	3,04	**1,09**
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	2,02	1,97	4,08	1,09	3,42	3,20	2,39	3,51	**1,09**
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	1,98	1,73	3,83	1,09	2,70	2,58	2,29	3,04	**1,09**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	2,21	2,09	4,33	1,09	2,82	2,71	2,78	4,02	**1,09**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Spitzkohl	2,21	2,09	4,33	1,09	2,82	2,71	2,78	4,02	**1,09**
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	2,02	2,07	3,92	1,09	3,68	3,54	2,44	3,98	**1,09**
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	1,97	1,71	3,54	1,09	2,60	2,61	2,28	3,28	**1,09**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl	1,96	2,01	3,71	1,09	3,09	3,04	2,30	3,66	**1,09**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	2,06	1,98	4,00	1,09	2,53	2,45	2,44	3,44	**1,09**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	2,21	2,09	4,33	1,09	2,82	2,71	2,78	4,02	**1,09**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl	1,93	1,77	3,46	1,09	2,38	2,42	2,19	3,19	**1,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet	1,98	1,73	3,83	1,09	2,70	2,58	2,29	3,04	**1,09**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet	1,98	1,73	3,83	1,09	2,70	2,58	2,29	3,04	**1,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl	2,02	1,97	4,08	1,09	3,42	3,20	2,39	3,51	**1,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl	1,98	1,73	3,83	1,09	2,70	2,58	2,29	3,04	**1,09**
Lauch gedünstet + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	1,98	1,73	3,83	1,09	2,70	2,58	2,29	3,04	**1,09**
Champignons frisch + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	2,02	1,97	4,08	1,09	3,42	3,20	2,39	3,51	**1,09**
Spitzkohl + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	2,21	2,09	4,33	1,09	2,82	2,71	2,78	4,02	**1,09**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch	2,02	1,97	4,08	1,09	3,42	3,20	2,39	3,51	**1,09**
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Champignons frisch	2,02	1,97	4,08	1,09	3,42	3,20	2,39	3,51	**1,09**
3*Tomaten + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,72	2,01	3,83	1,09	2,53	2,23	2,32	3,02	**1,09**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Linsen reif gekocht	3,25	3,57	5,00	1,08	4,63	4,31	4,05	5,51	**1,08**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	1,87	1,89	4,17	1,08	2,77	2,40	2,34	2,84	**1,08**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart	1,73	2,00	3,92	1,07	2,63	2,29	2,38	3,11	**1,07**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Kartoffeln gegart	1,73	2,00	3,92	1,07	2,63	2,29	2,38	3,11	**1,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Champignons frisch	2,03	2,06	4,00	1,07	3,78	3,60	2,51	4,07	**1,07**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Champignons frisch	1,99	1,82	3,75	1,07	3,06	2,98	2,40	3,60	**1,07**
Kartoffeln gegart + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	1,73	2,00	3,92	1,07	2,63	2,29	2,38	3,11	**1,07**
Tomaten + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl	1,73	2,00	3,92	1,07	2,63	2,29	2,38	3,11	**1,07**
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Tomaten	1,73	2,00	3,92	1,07	2,63	2,29	2,38	3,11	**1,07**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**1,07**
1,73	2,00	3,92	1,07	2,63	2,29	2,38	3,11	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Lauch gedünstet								**1,07**
2,01	1,94	3,88	1,07	3,42	3,29	2,45	3,83	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Lauch gedünstet								**1,07**
1,97	1,70	3,63	1,07	2,70	2,67	2,35	3,37	
3*Lauch gedünstet + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,07**
1,97	1,70	3,63	1,07	2,70	2,67	2,35	3,37	
3*Champignons frisch + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,07**
2,03	2,06	4,00	1,07	3,78	3,60	2,51	4,07	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Reis halbpoliert gegart								**1,07**
2,01	1,93	3,63	1,07	2,81	2,04	2,49	3,01	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Kartoffeln gegart								**1,06**
1,97	2,04	4,21	1,06	2,83	2,56	2,64	3,66	
Spitzkohl + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,04**
1,92	1,85	3,83	1,04	2,45	2,30	2,24	3,04	
Tomaten + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,04**
1,92	1,85	3,83	1,04	2,45	2,30	2,24	3,04	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**1,04**
1,92	1,85	3,83	1,04	2,45	2,30	2,24	3,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Spitzkohl								**1,04**
1,92	1,85	3,83	1,04	2,45	2,30	2,24	3,04	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch								**1,04**
1,92	1,95	3,67	1,04	2,71	2,64	2,28	3,51	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**1,04**
1,83	1,79	3,71	1,04	2,75	2,54	2,05	2,79	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Tomaten								**1,04**
1,74	1,99	4,00	1,04	2,73	2,34	2,45	3,20	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**1,04**
1,83	1,70	3,88	1,04	2,49	2,20	2,00	2,32	
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,04**
2,07	1,97	4,17	1,04	2,73	2,56	2,57	3,62	
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,04**
1,79	1,65	3,29	1,04	2,29	2,27	1,99	2,79	
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**1,04**
1,83	1,89	3,54	1,04	3,01	2,89	2,09	3,26	

Nahrungsmittel-Komination								**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**1,04**
1,92	1,85	3,83	1,04	2,45	2,30	2,24	3,04	
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Tomaten								**1,04**
1,92	1,85	3,83	1,04	2,45	2,30	2,24	3,04	
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet								**1,04**
1,91	1,83	3,54	1,04	2,35	2,33	2,23	3,28	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**1,04**
1,81	1,67	3,58	1,04	2,39	2,23	1,99	2,56	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart								**1,03**
1,68	1,81	3,63	1,03	2,36	2,09	2,04	2,59	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Bohnen grün gekocht								**1,02**
1,83	1,71	3,88	1,02	2,93	2,42	2,43	3,16	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart								**1,02**
1,74	1,99	4,08	1,02	2,83	2,40	2,51	3,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Spitzkohl								**1,02**
1,95	1,75	3,71	1,02	2,68	2,58	2,39	3,46	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Spitzkohl								**1,02**
1,99	1,99	3,96	1,02	3,39	3,21	2,49	3,92	
Karottensalat mit Salatöl + Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl								**1,02**
1,74	1,99	4,08	1,02	2,83	2,40	2,51	3,29	
Kartoffeln gegart + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**1,02**
1,74	1,99	4,08	1,02	2,83	2,40	2,51	3,29	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kartoffeln gegart + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,02**
1,74	1,99	4,08	1,02	2,83	2,40	2,51	3,29	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**1,02**
1,84	1,69	3,96	1,02	2,59	2,26	2,07	2,41	
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,00**
1,94	1,84	4,00	1,00	2,65	2,41	2,37	3,22	
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh								**1,00**
1,94	1,84	4,00	1,00	2,65	2,41	2,37	3,22	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl								**1,00**
1,94	1,84	4,00	1,00	2,65	2,41	2,37	3,22	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl								**1,00**
1,94	1,84	4,00	1,00	2,65	2,41	2,37	3,22	
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Tomaten								**1,00**
1,88	1,88	3,63	1,00	2,33	2,25	2,27	3,37	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	1,85	1,78	3,88	1,00	2,95	2,66	2,18	2,97	**1,00**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl	1,79	1,73	3,67	1,00	2,37	2,15	2,03	2,64	**1,00**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	1,88	1,88	3,63	1,00	2,33	2,25	2,27	3,37	**1,00**
Kürbis (Pumpkin) roh + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	1,94	1,84	4,00	1,00	2,65	2,41	2,37	3,22	**1,00**
Spitzkohl + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl	1,94	1,84	4,00	1,00	2,65	2,41	2,37	3,22	**1,00**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet	1,83	1,66	3,75	1,00	2,59	2,34	2,13	2,73	**1,00**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Champignons frisch	1,95	1,93	3,92	0,98	3,01	2,81	2,48	3,78	**0,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	1,85	1,87	3,79	0,98	3,31	3,06	2,29	3,52	**0,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	1,82	1,63	3,54	0,98	2,59	2,43	2,18	3,06	**0,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Lauch gedünstet	1,93	1,81	3,79	0,98	2,65	2,50	2,43	3,54	**0,98**
3*Spitzkohl + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,89	1,87	3,71	0,98	2,43	2,31	2,34	3,46	**0,98**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kartoffeln gegart	1,71	1,79	3,88	0,97	2,66	2,26	2,24	2,86	**0,97**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh	1,66	1,60	3,50	0,96	2,28	2,00	1,83	2,24	**0,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	1,66	1,60	3,50	0,96	2,28	2,00	1,83	2,24	**0,96**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch	1,66	1,69	3,33	0,96	2,54	2,34	1,88	2,71	**0,96**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten	1,62	1,55	2,92	0,96	2,08	2,07	1,82	2,71	**0,96**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	1,90	1,87	3,79	0,96	2,53	2,36	2,40	3,54	**0,96**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten	1,66	1,79	3,17	0,96	2,80	2,69	1,92	3,18	**0,96**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	1,75	1,75	3,46	0,96	2,24	2,10	2,07	2,97	**0,96**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	1,81	1,71	3,83	0,96	2,57	2,26	2,16	2,82	**0,96**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	1,66	1,60	3,50	0,96	2,28	2,00	1,83	2,24	**0,96**
Tomaten + Tomaten + Lauch gedünstet	1,62	1,55	2,92	0,96	2,08	2,07	1,82	2,71	**0,96**
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	1,66	1,60	3,50	0,96	2,28	2,00	1,83	2,24	**0,96**
Tomaten + Tomaten + Champignons frisch	1,66	1,79	3,17	0,96	2,80	2,69	1,92	3,18	**0,96**
Champignons frisch + Tomaten + Tomaten	1,66	1,79	3,17	0,96	2,80	2,69	1,92	3,18	**0,96**
Lauch gedünstet + Tomaten + Tomaten	1,62	1,55	2,92	0,96	2,08	2,07	1,82	2,71	**0,96**
Tomaten + Champignons frisch + Tomaten	1,66	1,79	3,17	0,96	2,80	2,69	1,92	3,18	**0,96**
Tomaten + Lauch gedünstet + Tomaten	1,62	1,55	2,92	0,96	2,08	2,07	1,82	2,71	**0,96**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet	1,64	1,57	3,21	0,96	2,18	2,03	1,82	2,48	**0,96**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart	1,65	1,75	2,63	0,96	2,09	1,48	1,95	2,59	**0,96**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Spitzkohl	1,91	1,86	3,88	0,93	2,63	2,42	2,47	3,63	**0,93**
3*Tomaten + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,67	1,78	3,25	0,93	2,90	2,74	1,99	3,27	**0,93**
3*Spitzkohl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,91	1,86	3,88	0,93	2,63	2,42	2,47	3,63	**0,93**
3*Tomaten + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,63	1,54	3,00	0,93	2,18	2,12	1,88	2,80	**0,93**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	1,47	1,53	2,88	0,91	2,21	1,85	1,89	2,73	**0,91**
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	1,68	1,59	3,67	0,91	2,48	2,11	1,96	2,42	**0,91**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh								**0,91**
1,68	1,59	3,67	0,91	2,48	2,11	1,96	2,42	
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**0,91**
1,68	1,59	3,67	0,91	2,48	2,11	1,96	2,42	
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl								**0,91**
1,62	1,63	3,29	0,91	2,16	1,95	1,86	2,57	
Lauch gedünstet + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**0,91**
1,64	1,53	3,08	0,91	2,28	2,18	1,95	2,89	
Champignons frisch + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**0,91**
1,68	1,77	3,33	0,91	3,00	2,80	2,05	3,36	
Tomaten + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl								**0,91**
1,64	1,53	3,08	0,91	2,28	2,18	1,95	2,89	
Tomaten + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl								**0,91**
1,68	1,77	3,33	0,91	3,00	2,80	2,05	3,36	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Lauch gedünstet								**0,91**
1,64	1,53	3,08	0,91	2,28	2,18	1,95	2,89	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet								**0,91**
1,64	1,53	3,08	0,91	2,28	2,18	1,95	2,89	
Kürbis (Pumpkin) roh + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**0,91**
1,68	1,59	3,67	0,91	2,48	2,11	1,96	2,42	
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch								**0,91**
1,68	1,77	3,33	0,91	3,00	2,80	2,05	3,36	
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Champignons frisch								**0,91**
1,68	1,77	3,33	0,91	3,00	2,80	2,05	3,36	
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Tomaten								**0,91**
1,68	1,77	3,33	0,91	3,00	2,80	2,05	3,36	
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**0,91**
1,64	1,53	3,08	0,91	2,28	2,18	1,95	2,89	
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**0,91**
1,68	1,77	3,33	0,91	3,00	2,80	2,05	3,36	
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Tomaten								**0,91**
1,64	1,53	3,08	0,91	2,28	2,18	1,95	2,89	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart								**0,91**
1,66	1,74	2,79	0,91	2,29	1,59	2,09	2,77	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Tomaten								**0,89**
1,68	1,77	3,42	0,89	3,10	2,86	2,12	3,44	

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Tomaten							**0,89**
1,65	1,53	3,17	0,89	2,38	2,23	2,01	2,98
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Champignons frisch							**0,89**
1,68	1,67	3,58	0,89	2,84	2,51	2,07	2,98
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**0,89**
1,78	1,73	3,71	0,89	2,54	2,27	2,26	3,23
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Lauch gedünstet							**0,89**
1,67	1,55	3,46	0,89	2,48	2,20	2,02	2,74
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Reis halbpoliert gegart							**0,89**
1,67	1,73	2,88	0,89	2,39	1,64	2,15	2,86
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht							**0,87**
1,48	1,52	3,04	0,87	2,41	1,96	2,03	2,91
Tomaten + Tomaten + Spitzkohl							**0,87**
1,58	1,65	3,08	0,87	2,03	1,90	1,89	2,89
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten							**0,87**
1,58	1,65	3,08	0,87	2,03	1,90	1,89	2,89
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Tomaten							**0,87**
1,49	1,50	3,13	0,87	2,08	1,80	1,66	2,17
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh							**0,87**
1,49	1,50	3,13	0,87	2,08	1,80	1,66	2,17
Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl							**0,87**
1,69	1,76	3,50	0,87	3,20	2,91	2,18	3,53
Champignons frisch + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl							**0,87**
1,69	1,76	3,50	0,87	3,20	2,91	2,18	3,53
Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl							**0,87**
1,66	1,52	3,25	0,87	2,48	2,29	2,08	3,07
Lauch gedünstet + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl							**0,87**
1,66	1,52	3,25	0,87	2,48	2,29	2,08	3,07
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Lauch gedünstet							**0,87**
1,66	1,52	3,25	0,87	2,48	2,29	2,08	3,07
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Champignons frisch							**0,87**
1,69	1,76	3,50	0,87	3,20	2,91	2,18	3,53
Tomaten + Spitzkohl + Tomaten							**0,87**
1,58	1,65	3,08	0,87	2,03	1,90	1,89	2,89
Spitzkohl + Tomaten + Tomaten							**0,87**
1,58	1,65	3,08	0,87	2,03	1,90	1,89	2,89

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Champignons frisch + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,69	1,76	3,50	0,87	3,20	2,91	2,18	3,53	**0,87**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Lauch gedünstet + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,66	1,52	3,25	0,87	2,48	2,29	2,08	3,07	**0,87**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	1,34	1,61	2,88	0,86	1,94	1,69	1,70	2,43	**0,86**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Bohnen grün gekocht	1,49	1,51	3,13	0,84	2,51	2,02	2,09	3,00	**0,84**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Spitzkohl	1,65	1,61	3,54	0,84	2,46	2,12	2,06	2,83	**0,84**
3*Tomaten + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,59	1,65	3,17	0,84	2,13	1,96	1,96	2,98	**0,84**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,50	1,49	3,21	0,84	2,18	1,86	1,72	2,26	**0,84**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Reis halbpoliert gegart	1,69	1,72	3,04	0,84	2,59	1,76	2,28	3,03	**0,84**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	1,60	1,64	3,25	0,82	2,23	2,01	2,03	3,07	**0,82**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Spitzkohl	1,60	1,64	3,25	0,82	2,23	2,01	2,03	3,07	**0,82**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	1,50	1,49	3,29	0,82	2,28	1,91	1,79	2,34	**0,82**
Tomaten + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	1,60	1,64	3,25	0,82	2,23	2,01	2,03	3,07	**0,82**
Spitzkohl + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	1,60	1,64	3,25	0,82	2,23	2,01	2,03	3,07	**0,82**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Tomaten	1,60	1,64	3,25	0,82	2,23	2,01	2,03	3,07	**0,82**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	1,60	1,64	3,25	0,82	2,23	2,01	2,03	3,07	**0,82**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	1,36	1,59	3,04	0,81	2,14	1,80	1,83	2,61	**0,81**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Bohnen grün gekocht	1,51	1,50	3,29	0,80	2,71	2,13	2,22	3,18	**0,80**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Tomaten	1,61	1,63	3,33	0,80	2,33	2,07	2,09	3,16	**0,80**

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	1,51	1,48	3,38	0,80	2,38	1,97	1,86	2,43	**0,80**
3*Kürbis (Pumpkin) roh + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,51	1,48	3,38	0,80	2,38	1,97	1,86	2,43	**0,80**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Kartoffeln gegart	1,37	1,59	3,13	0,79	2,24	1,86	1,89	2,70	**0,79**
Tomaten + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	1,32	1,40	2,75	0,78	1,87	1,60	1,49	2,09	**0,78**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl	1,62	1,63	3,42	0,78	2,43	2,12	2,16	3,24	**0,78**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten	1,32	1,40	2,75	0,78	1,87	1,60	1,49	2,09	**0,78**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch	1,32	1,49	2,58	0,78	2,13	1,94	1,53	2,56	**0,78**
Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	1,62	1,63	3,42	0,78	2,43	2,12	2,16	3,24	**0,78**
Karottensalat mit Salatöl + Spitzkohl + Karottensalat mit Salatöl	1,62	1,63	3,42	0,78	2,43	2,12	2,16	3,24	**0,78**
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten	1,32	1,40	2,75	0,78	1,87	1,60	1,49	2,09	**0,78**
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Tomaten	1,32	1,40	2,75	0,78	1,87	1,60	1,49	2,09	**0,78**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet	1,30	1,37	2,46	0,78	1,77	1,63	1,48	2,32	**0,78**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Spitzkohl + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,62	1,63	3,42	0,78	2,43	2,12	2,16	3,24	**0,78**
3*Tomaten + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,32	1,39	2,83	0,76	1,97	1,66	1,55	2,18	**0,76**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kartoffeln gegart	1,38	1,57	3,29	0,74	2,44	1,97	2,03	2,88	**0,74**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh	1,33	1,39	2,92	0,73	2,07	1,71	1,62	2,27	**0,73**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh	1,33	1,39	2,92	0,73	2,07	1,71	1,62	2,27	**0,73**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch	1,33	1,48	2,75	0,73	2,33	2,06	1,66	2,73	**0,73**

Nahrungsmittel-Komination							Koeffizient
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**0,73**
1,28	1,43	2,54	0,73	1,74	1,55	1,52	2,41	
Tomaten + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**0,73**
1,33	1,39	2,92	0,73	2,07	1,71	1,62	2,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl								**0,73**
1,33	1,39	2,92	0,73	2,07	1,71	1,62	2,27	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Tomaten								**0,73**
1,33	1,39	2,92	0,73	2,07	1,71	1,62	2,27	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten								**0,73**
1,33	1,39	2,92	0,73	2,07	1,71	1,62	2,27	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**0,73**
1,32	1,36	2,63	0,73	1,97	1,74	1,61	2,50	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Champignons frisch								**0,71**
1,34	1,47	2,83	0,71	2,43	2,11	1,73	2,82	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Tomaten								**0,71**
1,34	1,38	3,00	0,71	2,17	1,77	1,68	2,36	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Lauch gedünstet								**0,71**
1,32	1,35	2,71	0,71	2,07	1,80	1,68	2,59	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh								**0,69**
1,35	1,37	3,08	0,69	2,27	1,82	1,75	2,44	
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh								**0,69**
1,15	1,30	2,38	0,69	1,66	1,40	1,32	2,01	
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl								**0,69**
1,29	1,41	2,71	0,69	1,94	1,66	1,65	2,59	
Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**0,69**
1,35	1,37	3,08	0,69	2,27	1,82	1,75	2,44	
Karottensalat mit Salatöl + Kürbis (Pumpkin) roh + Karottensalat mit Salatöl								**0,69**
1,35	1,37	3,08	0,69	2,27	1,82	1,75	2,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Kürbis (Pumpkin) roh + 1*Karottensalat mit Salatöl								**0,69**
1,35	1,37	3,08	0,69	2,27	1,82	1,75	2,44	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Champignons frisch								**0,67**
1,36	1,46	3,00	0,67	2,63	2,22	1,86	3,00	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Spitzkohl								**0,67**
1,30	1,41	2,79	0,67	2,04	1,72	1,72	2,68	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Lauch gedünstet								**0,67**
1,34	1,34	2,88	0,67	2,27	1,91	1,81	2,77	

Nahrungsmittel-Komination	Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	**Koeffizient**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	1,16	1,29	2,54	0,64	1,86	1,51	1,45	2,19	**0,64**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	1,17	1,28	2,63	0,62	1,96	1,57	1,51	2,28	**0,62**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Spitzkohl	1,32	1,39	2,96	0,62	2,24	1,83	1,85	2,86	**0,62**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Tomaten	0,97	1,20	2,00	0,60	1,45	1,20	1,14	1,93	**0,60**
Tomaten + Tomaten + Tomaten	0,97	1,20	2,00	0,60	1,45	1,20	1,14	1,93	**0,60**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Kürbis (Pumpkin) roh	1,19	1,27	2,79	0,58	2,16	1,68	1,64	2,46	**0,58**
3*Tomaten + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	0,98	1,19	2,08	0,58	1,55	1,26	1,21	2,02	**0,58**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	0,99	1,19	2,17	0,56	1,65	1,31	1,28	2,11	**0,56**
Tomaten + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	0,99	1,19	2,17	0,56	1,65	1,31	1,28	2,11	**0,56**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	0,99	1,19	2,17	0,56	1,65	1,31	1,28	2,11	**0,56**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Tomaten	0,99	1,19	2,17	0,56	1,65	1,31	1,28	2,11	**0,56**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Tomaten	1,00	1,18	2,25	0,53	1,75	1,37	1,34	2,20	**0,53**
3*Tomaten + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,00	1,18	2,25	0,53	1,75	1,37	1,34	2,20	**0,53**
Karottensalat mit Salatöl + Tomaten + Karottensalat mit Salatöl	1,01	1,17	2,33	0,51	1,85	1,42	1,41	2,29	**0,51**
Tomaten + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl	1,01	1,17	2,33	0,51	1,85	1,42	1,41	2,29	**0,51**
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Tomaten	1,01	1,17	2,33	0,51	1,85	1,42	1,41	2,29	**0,51**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Tomaten + 1*Karottensalat mit Salatöl	1,01	1,17	2,33	0,51	1,85	1,42	1,41	2,29	**0,51**
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Tomaten	1,02	1,17	2,42	0,49	1,95	1,48	1,47	2,38	**0,49**

Nahrungsmittel-Komination							**Koeffizient**
Leucin	Phenylalanin	Tryptophan	Methionin	Isoleucin	Lysin	Valin	Threonin	
Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl + Karottensalat mit Salatöl								**0,47**
1,03	1,16	2,50	0,47	2,05	1,53	1,54	2,47	
3*Karottensalat mit Salatöl + 2*Karottensalat mit Salatöl + 1*Karottensalat mit Salatöl								**0,47**
1,03	1,16	2,50	0,47	2,05	1,53	1,54	2,47	